

## 第一課 完美的創造 (一)

### 第一部分 (1 小時)：認識耶穌

#### I. 故事：〈創世記〉第 1 章

老師用兩個安息日下午，向學生講述上帝的創造。

**第一天造光：**說明「光」的重要性。

把一盆放在黑暗角落已一星期的植物與一盆得到陽光的植物作比較。

**陽光的好處：**

1. 提供人體所需的維生素 D。
2. 殺菌。
3. 植物在光合作用下，會製造葉綠素，提供養分。
4. 不宜在烈日下曝曬。適宜進行日光浴的時間是夏季早上 8 點前及下午 4 點後，冬季是早上 10 點前及下午 3 點後。
5. 出外旅行、爬山，最好穿淺色長袖衫和長褲，帶帽，塗防曬用品，保護皮膚，避免炙傷。
6. 陽光下工作，必須補充水分、在蔭涼環境下歇息，避免中暑。

**第二天造空氣：**吹起一個氣球，說明空氣的重要。

**空氣的好處：**

1. 空氣中的氧氣，是生物生存必需的物質。
2. 足夠的氧氣，使人頭腦清醒。
3. 窗戶打開，保持室內空氣流通。

**呼吸的常識：**

1. 用鼻孔吸氣(不用張口吸氣)，空氣沿著咽喉，進到氣管，支氣管，直入肺部。肺壁的氣泡有無數的血管，氧氣就從這些血管進入血液裡。血液排出二氧化碳入氣泡裡。我們呼氣時，肺部便會把二氧化碳排出體外。
2. 人的呼吸頻率每分鐘為 16-18 次，通氣量約 5-8 公升。
3. 當人咳嗽的時候，他噴出來的氣，時速達 100 哩。
4. 心臟在胸腔中部偏左，因此左肺比右肺小。
5. 打嗝是由於橫隔膜突然收縮引起的。當它收縮時，空氣便衝進聲帶去，發出打嗝聲音。
6. 我們所喝的水分，有一半會在呼吸時流失。
7. 我們吸入的空氣含有 13 種元素：氫、氧、氫、氮、氖、氬、臭氣、二氧化碳、氫、氧化氮、氬、甲烷、水蒸氣。
8. 我們要保護環境，使空氣清新。
9. 衣服太窄小，會影響呼吸。
10. 天氣好的話，就到戶外吸收新鮮空氣。
11. 空氣通過鼻孔進入肺部前，已經在鼻腔內被暖化、濕潤，鼻腔的細毛和黏液，可把空氣中的塵埃黏住，成為鼻垢，也將細菌和微生物過濾出來。
12. 切勿用手指或硬物挖鼻孔，以避免弄傷鼻膜。要用柔軟的紙巾擦拭鼻子。

13. 切勿抽煙。香煙含有毒素，傷肺、心臟及血液循環，損壞牙齒和老化皮膚。要遠離抽煙者，避免抽二手煙。

#### 活動：

1. 老師帶著學生們一起做「活動紙」的作業。(老師預備一些讚賞的貼紙，獎勵完成活動紙的學生。)
2. 手工：紙太陽。[作法在附件(1)]

## II. 背經文

### 老師的教材：

- 《聖經》
- 卡紙 (7 厘米 x 10 厘米) 寫上今天的經文，每張卡紙各寫一個字。
- 紙地球 (做法詳列於下面)

### 給老師溫馨提示：

老師必須教導學生尊重《聖經》：

- 把《聖經》放好
- 不要用其他書籍壓著《聖經》
- 輕力翻《聖經》
- 不要在《聖經》的封面和內頁塗鴉

### 今天的經文是〈約翰福音〉3章16節

「上帝愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不致滅亡，反得永生。」

老師解釋〈約翰福音〉3章16節，**強調上帝的愛**。

老師把這節經文，寫在黑板上。

一起唱《兒童詩歌集》第34首：〈耶穌愛這世上小孩〉，上帝愛世上每一個人，包括小孩子。

老師把寫有經文的卡片，放在一個盒子裡，學生輪流抽一張，讀出上面的字。當每人手拿著卡片之後，把經文順序排出來。

### 「紙地球」作法：

老師照下列方法，預先自製一個「紙地球」；若時間充裕，也可以在課堂上與學生一起做：

- 材料：一個氣球
- 適量舊報紙
- 漿糊
- 顏料：陸地(棕色)、海水(藍色)
- 水
- 調色板
- 畫筆

做法：

1. 先把舊報紙剪成長方形紙條，約 3 厘米 x 15 厘米
2. 在紙條上面，塗上漿糊，貼在吹了氣的氣球上，做成第一層。
3. 連續多貼三層紙條，風乾變硬之後，形成一個球體。此時，用針刺穿紙層下麵的氣球。
4. 在球體上面用記號筆，簡單繪畫「中國」地形。
5. 把陸地塗上棕色、海塗上藍色，風乾。
6. 各人拿著這個「紙地球」，再唱《兒童詩歌集》第 34 首〈耶穌愛這世上小孩〉。

### III. 祈禱 (學生養成祈禱的習慣)

老師按照學生人數，準備立志祈禱卡如下，每一位學生一張：

卡的前面寫上：
<b>寧靜的時刻</b>
我 (學生姓名) 答應每天早晚，在寧靜的時刻中，與主耶穌交談和跟祂學習。
學生簽名： _____ 日期： _____ 年 ____ 月 ____ 日

卡的背面寫上：

每次在寧靜時刻與主祈禱之後，就在空格中打勾。

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	安息日
第一週							
第二週							
第三週							
第四週							
第五週							

老師可分享一次靈修經驗，說明與上帝相交的甜美。

一起學習「五指」祈禱方式：[附件(2)]

**讚美** (姆指)：讚美耶穌，祂是我們的創造主，救主，保護我們的主。

**饒恕** (食指)：我們經常用食指責備人，現在用食指指向自己。問問自己：我有沒有做，得罪上帝得罪人呢？求耶穌饒恕我們。

**為朋友和家人祈禱** (中指)：為有需要的朋友和家人祈禱，例如生病、灰心、不開心、有困難等。

**為自己祈禱** (無名指)：為自己的需要祈禱，例如學習、計劃等。

**感謝耶穌** (尾指)：為上帝所賜給你的一切而獻上感謝祈禱。

## 附上學生課本的每月祈禱表 [附件(3)]

建議活動：

- 一. 在卡上寫上代禱事項，把它貼在竹枝上；把竹枝插在花盆裏。每次澆水的時候，記著為自己的代禱事項禱告，並相信上帝聽你們的祈禱，成就事情。
- 二. 潔淨你心：把困擾你的事情寫在紙上，為這些事向上帝悔改、祈求饒恕。接著，把紙張撕碎，扔在垃圾桶裡，相信上帝已經饒恕你（〈詩篇〉103章11,12節）。

## 第二部分 (1 小時)：認識自己

老師的教材：

1. 「情緒」卡。老師自製情緒卡，每張卡寫一種情緒。
2. 「無臉孔的孩子」圖片 [附件(4)]
3. 細繩

### 老師教導學生認識「快樂」的情緒

老師複印「無臉孔的孩子」圖片，把笑臉畫在圖片上，並寫上：「常常喜樂！」（〈腓立比書〉4章4節），用細繩掛起來，讓學生都看見。[附件(5)]

### I. 熱身活動：15 分鐘

1. 把學生分成兩至三人一組。
2. 把「情緒卡」放在籃子裡，讓學生找出他／她當天的「心情」。
3. 每組展示他們各人的「心情」及說出為甚麼有這樣的心情。

### 輔助資料：

老師若發現有負面情緒的學生，就把他們的負面情緒，在祈禱中交給上帝，然後問他們，經過祈禱之後，他們的負面情緒是不是可以用正面的情緒代替了。

老師在祈禱中引導學生處理負面情緒的步驟：

1. 把壞心情告訴主耶穌，請祂幫助你把它驅散。
2. 告訴耶穌，自己有壞心情的原因。
3. 告訴耶穌，你會怎樣處理它。

老師引導學生處理他們的負面情緒的方法：

1. 誠實把自己的心情向信任的人說出來。
2. 查出原因後，就要把壞心情趕走。
3. 用深呼吸法來冷靜自己。
4. 教學生把自己的心情寫出來或畫出來，或讓他們哭出來，或讓他們踢皮球來發洩。
5. 告訴他們可用正面的情緒來代替他／她現在的壞心情。

### II. 學習：45 分鐘

1. 老師展示情緒卡「快樂」，並向學生述說一次快樂的經歷。
2. 學生互相分享自己快樂的經歷。
3. 一起讀〈腓立比書〉4章4節：「你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。」

4. 老師把「無臉孔的孩子」圖片複印，請學生在上面畫一個笑臉。老師問學生：「你今天會怎樣用這張圖片呢？」學生告訴老師，他們會怎樣用它。
5. 一起唱詩：《兒童詩歌集》第 40 首〈今我有快樂〉。

### 第三部分 (1 小時)：我的朋友

#### I. 老師教導學生尊重別人

老師藉著以下活動，教導學生：「拿別人的東西之前，必須先得到別人的同意」。

##### 活動名稱：派紅包

老師按照學生人數，預備足夠的紅包袋。紅包裡面放一張卡寫上：「拿別人的東西之前，必須先得到別人的同意」。叫學生先不要把紅包打開，要聽老師指示。老師問：如果你想知道同學的紅包裡面是甚麼，你要怎樣說？老師聽學生的回答。老師要強調先得到別人同意，才取別人的東西。因為別人的東西是屬於別人的。

老師吩咐學生把紅包放在口袋裡，並告訴他們在這星期內，要好好保管自己的東西。當別人要用你的東西，或是你要取別人的東西的時候，老師要教導學生說：「可不可以借給我看／用，看／用完之後，就會還給你。」老師與學生一起練習說三遍，使學生習慣。

#### II. 老師教導學生愛護動物

老師鼓勵學生飼養寵物。你的學生喜歡甚麼寵物呢？與學生討論怎樣飼養寵物。飼養寵物要注意的事項：

1. 定時餵食。
2. 保持寵物生活環境清潔。
3. 不要拍打，恐嚇牠們。
4. 不要餵食太多，也不要太少。
5. 不要虐待牠們。



老師預備一張列表，寫下每一位學生飼養的寵物名稱，並告訴學生，每次上課時，你會詢問他們的寵物狀況怎樣。學生可以分享他們寵物的照片和做報告。

如課室環境許可，老師可以飼養些寵物，讓學生學習餵飼和照顧牠們。

下課祈禱：請一位學生祈禱或由老師祝福。

學生可以做後勤工作，幫忙打掃課室。老師要預先安排當值表。



## 紙太陽

### 材料:

- 紙碟
- 黃色、橘色和粉紅色水彩
- 毛筆
- 一張黃色手工紙
- 一張橘色手工紙
- 鉛筆
- 剪刀
- 漿糊
- 兩隻「眼睛」
- 黑色記號筆

## 做法：

1. 把白色的紙盆用毛筆和黃色水彩塗色，吹乾（[見下圖](#)）



2. 把附圖的兩個三角形圖案複印在白紙上，剪出來。把黃色手工紙向上對折，再向左對折。把大的三角形圖案放在上面，用鉛筆畫出圖形，然後把圖形剪出來。你會得到八個大三角形（[見下圖](#)）



3. 把橘色手工紙向上對折，再向左對折。把小的三角形圖案放在上面，用鉛筆畫出圖形，然後把圖形剪出來。你會得到 12 個小三角形。
4. 用漿糊把這些三角形圖案適當地貼在紙盆後面，形為「太陽」的「光線」。



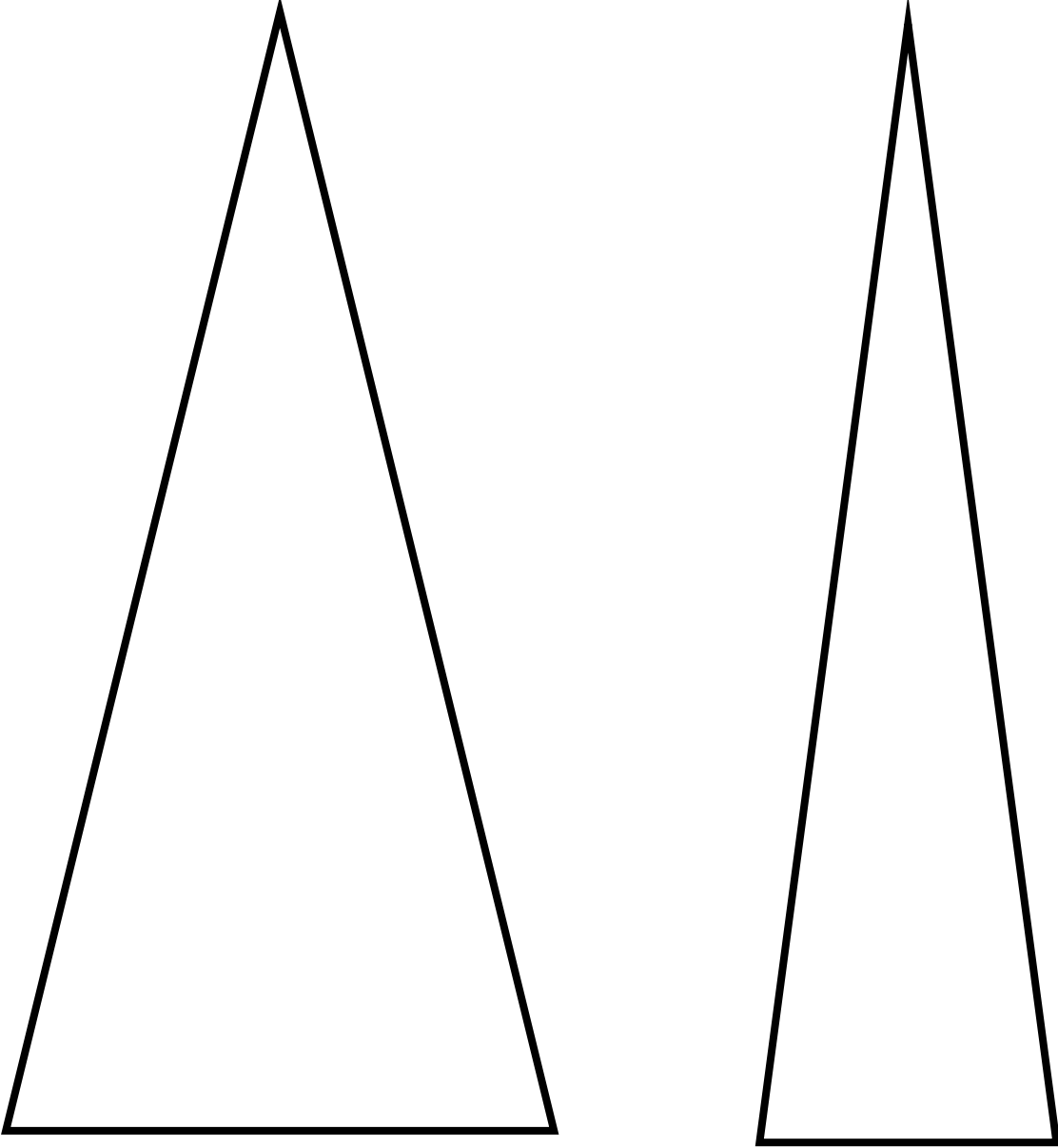
5. (見下圖)



6. 在紙盆的另一面，貼上「眼睛」和用記號筆劃嘴巴和眉毛。
7. 用橘色水彩畫鼻子，粉紅色畫臉頰。(見下圖)
8. 把一條毛線貼在紙盆後面，然後掛起來。



紙太陽剪接圖





## 每月祈禱表 (在家中「寧靜時刻」時使用)

## 本週主題：敬拜

1月1日	<p>讀經：〈哥林多後書〉5章17節</p> <p>祈禱：主耶穌，為迎接新的一年而讚美祢！祈求祢幫助我在新一年成為新造的人，越來越像祢。</p>
1月2日	<p>讀經：〈路加福音〉2章52節</p> <p>祈禱：主耶穌，我立志在新一年，把去年沒有做的事情完成；為我能夠不斷成長和學習而讚美祢。</p> <p>活動：把去年沒有做的事寫在紙上，提醒自己今年完成。</p>
1月3日	<p>讀經：〈西番雅書〉3章17節</p> <p>祈禱：主耶穌，祢每早晨都以愛和歌聲喚醒我。今天在禱告之前，我唱一首讚美詩來感謝祢。</p>
1月4日	<p>讀經：〈希伯來書〉13章16節</p> <p>祈禱：主耶穌，賜給我樂意奉獻的心，捐錢建造教堂，使人認識祢的愛。求祢祝福教會的佈道工作。</p>
1月5日	<p>讀經：〈約翰壹書〉5章3節</p> <p>祈禱：主耶穌，我知道順服天父就是敬拜。求祢幫助我聽從《聖經》，天父的話。</p>
1月6日	<p>讀經：〈詩篇〉51篇7節</p> <p>祈禱：主耶穌，我承認自己做錯了，求祢饒恕我，謝謝祢。</p> <p>活動：把一件象徵潔淨、新開始的東西(如：雞蛋、種子、肥皂等)放在桌上，提醒自己，耶穌已經饒恕我。</p>
1月7日	<p>讀經：〈以賽亞書〉58章13節</p> <p>祈禱：主耶穌，幫助我好好運用安息日的光陰來榮耀祢。</p>

## 本週主題：恩典

1月8日	<p>讀經：〈約翰壹書〉1章9節</p> <p>祈禱：主耶穌，感謝祢的饒恕，賜我一個新開始。</p>
1月9日	<p>讀經：〈耶利米哀歌〉3章22, 23節</p> <p>祈禱：主耶穌，祢對我的愛，每天都是新的。我感謝祢透過不同方式來彰顯祢的愛。</p>
1月10日	<p>讀經：〈雅各書〉1章5節</p> <p>祈禱：主耶穌，我有很多把握不到的事情。求祢賜我智慧去了解，使我更容易掌握。</p>
1月11日	<p>讀經：〈詩篇〉23篇4節</p> <p>祈禱：主耶穌，我為家人面對的困難禱告，求祢幫助我們一家人彼此安慰和鼓勵。</p>
1月12日	<p>讀經：〈歌羅西書〉3章13節</p> <p>祈禱：主耶穌，求祢幫助我饒恕曾經傷害我的人，讓他們知道祢的恩典。</p>
1月13日	<p>讀經：〈路加福音〉19章1-10節</p> <p>祈禱：主耶穌，感謝祢，祢也能為我做出這樣奇妙的事情。</p>

1月14日	<p>讀經：〈路加福音〉15章11-32節</p> <p>祈禱：主耶穌，我讚美祢奇妙的恩典。</p>
-------	--

**本週主題：社群**

1月15日	<p>讀經：〈希伯來書〉13章2節</p> <p>祈禱：主耶穌，我為我的同學和朋友祈禱，求祢幫助我用基督徒的愛心去對待同學和朋友。</p>
1月16日	<p>讀經：〈以賽亞書〉40章11節</p> <p>祈禱：主耶穌，我為教會和親友的新生嬰孩祈禱。求主賜給我智慧，知道怎樣幫助他們。</p>
1月17日	<p>讀經：〈馬太福音〉28章19-20節</p> <p>祈禱：主耶穌，求祢保守和鼓勵教會的傳道人，賜福他們的工作。</p>
1月18日	<p>讀經：〈路加福音〉1章37節</p> <p>祈禱：主耶穌，有些家庭有喝酒、吸煙、吸毒和施暴的家人，求祢幫助他們悔改，重新做人。</p>
1月19日	<p>讀經：〈約翰福音〉13章35節</p> <p>祈禱：主耶穌，我為教會的慕道朋友祈禱，希望他們接受救恩，受洗歸主。</p>
1月20日	<p>讀經：〈帖撒羅尼迦前書〉5章12-13節</p> <p>祈禱：主耶穌，我為教會的牧長和他們的家人祈禱，求主祝福他們。</p> <p>活動：寫一張心意卡送給他們，在卡裡寫上你的短禱文。</p>
1月21日	<p>讀經：〈希伯來書〉10章24, 25節</p> <p>祈禱：主耶穌，我為新的教會職員禱告，求主加添他們力量，幫助教會增長。</p>

**本週主題：服務**

1月22日	<p>讀經：〈羅馬書〉12章13節</p> <p>祈禱：主耶穌，我為新受洗的教友和新來的家庭祈禱，求主保守他們的信心，使他們喜歡來教會聚會。</p> <p>活動：和爸媽商量，邀請他們來家中吃飯。</p>
1月23日	<p>讀經：〈傳道書〉9章10節</p> <p>祈禱：主耶穌，我立志幫忙媽媽做家務，求主賜我樂意的心去做，榮耀主名。</p>
1月24日	<p>讀經：〈彼得前書〉4章10節</p> <p>祈禱：感謝主耶穌賜給我恩賜和才幹，求主幫助我使用這種才幹來引領同學和朋友認識祢。</p>
1月25日	<p>讀經：〈箴言〉24章3節</p> <p>祈禱：主耶穌，我為最近搬家的同學和朋友祈禱，他們為新房子要做很多事情，求祢幫助他們一切順利。</p>
1月26日	<p>讀經：〈哥林多後書〉9章6, 7節</p> <p>祈禱：主耶穌，我為窮苦的兒童祈禱，求主保護他們，也賜給我樂意的心，把舊衣服或玩具送給他們。</p>
1月27日	<p>讀經：〈哥林多前書〉10章31節</p> <p>祈禱：主耶穌，求祢提醒我，在安息日來到之前，幫助媽媽做家務。</p>

1月28日	<p><b>讀經：</b>〈希伯來書〉13章7節</p> <p><b>祈禱：</b>主耶穌，我為兒童班老師和同學祈禱，求主賜給老師們智慧和能力教導我們，也求主幫助我們樂意做老師的好助手。</p>
1月29日	<p><b>讀經：</b>〈啓示錄〉21章1-4節</p> <p><b>祈禱：</b>主耶穌，感謝祢為我們預備地方，有一天會再來，接我們到天堂。</p>
1月30日	<p><b>讀經：</b>〈以西結書〉36章25-27節</p> <p><b>祈禱：</b>讚美主，祢除淨我的罪，賜給我有完全更新的心。我為未信主的人祈禱，求主改變他們的人生。</p>
1月31日	<p><b>讀經：</b>〈腓立比書〉4章8節</p> <p><b>祈禱：</b>主耶穌，求祢幫助我養成良好的生活習慣，多思考正確、快樂和美好的事情。</p>

### 感恩日記

每天晚上寫日記的時候，也寫上向上帝感恩的三件事。





第一課 快樂



第二課 興奮



第三、四課 平安、友善



第五課 自信