

第十四課 耶穌升天

第一部分 (1 小時)：認識耶穌

I. 故事

〈使徒行傳〉第 1 章 3-11 節和〈路加福音〉24 章 50-53 節都記載耶穌升天的故事。耶穌與門徒一起四十天。有一天，祂與他們來到橄欖山，就在他們面前升天。當門徒舉目望天的時候，有兩位天使對他們說：「加利利人哪，你們為甚麼站著望天呢？這離開你們被接升天的耶穌，你們見祂怎樣往天上去，祂還要怎樣來。」（〈使徒行傳〉1 章 11 節）

在天朗氣清的日子，當我們舉目觀天時，特別是黃昏時分，看到晚霞映照的一刻，或是在漆黑的夜空，繁星滿佈；這些景象真的令我們屏息讚嘆，想起詩人大衛在〈詩篇〉19 篇 1-3 節的描述：「諸天述說上帝的榮耀；穹蒼傳揚祂的手段。這日到那日發出聲音；這夜到那夜傳出知識。無言無語，也無聲音可聽。」以賽亞先知也感觸地說：「你們向上舉目，看誰創造這萬象，按數目領出，祂一一稱其名，因祂的權能又因祂的大能大力，連一個都不缺。」（〈以賽亞書〉40 章 26 節）

有關星球的知識：

1. 星球是各種物質組成的巨型球狀天體，有一定的形狀和自己的運行軌道。
2. 星球分有恆星、行星和小行星三種。
3. 恆星是由非固態、液態、氣態的第四態等離子體組成的，是能自己發光的球狀或類球狀天體。
4. 我們所處的太陽系的主星太陽就是一顆恆星，也是離地球最近的恆星。
5. 行星是圍繞恆星運轉的天體。
6. 能觀測到的行星有九顆：金星、木星、地球、水星、火星、土星、天王星、海王星、冥王星。
7. 行星能清除其軌道附近的其他物體，而小行星則不能做到。
8. 小行星散佈在火星與木星之間。
9. 行星繞日一周，叫做公轉一次。
10. 木星是最大的行星，冥王星是離太陽最遠的行星，水星是最小而又最接近太陽的行星。
11. 九大行星中，冥王星是最遲被發現的。
12. 宇宙太空裡充滿無數看不見的流星。他們都是石頭，隨著自己的軌道，不斷的遊行著。
13. 地球轉動時偶然遇著一個流星群，他們便如雨一樣，以每秒鐘二十英里的速度，衝入地面的氣層，與空氣磨擦燃燒而發出光來。他們往往不到地面便已化為灰燼。這些衝進地球大氣中的流星，通常叫做殞星或隕星。

兩個為人熟悉星座 (恆星群)：

古人為了方便研究及觀測天上諸多恆星，把星空分為若干個區域，每一區就是一個星座。它們的名稱多半採用希臘神話中的人物和動物的名字。每個星座中都有許多恆星，用假設的線條連接起來，象徵著人物或動物。

我們不鼓勵人們用占卜家設立的十二星座來占卜自己的運程、擇偶或擇業等，卻鼓勵他們從聖經中得到保障。〈箴言〉3章5,6節說：「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上，都要認定祂，祂必指引你的路。」

北斗星座和**獵戶星座**是兩個為人熟悉的恆星群或星座。

(一) **北斗星座**是一個易於找到的星群或星座。它形似一個木桶或古代中國人所用的熨斗，是非常有用的星座。因為在北半球地方(中國處於北半球)，我們於夜裡找到北斗星座，便可以知道北方的位置方向。

北斗星座是大熊星座的一部分，北斗柄部形成大熊的尾巴，這是我們知道的，僅有巨熊才拖著長尾巴。北斗星座中的兩顆指向星，也可以指示我們**北極或北極星**的所在。**北極星**是小熊星座尾巴上最末的一顆。所有繁星與星座在夜間都繞著天空運行，而保持靜止不動，永在北方的，卻只有這顆**北極星**。

(二) **獵戶星座**是一個恆星群或星座，形狀肖似圍著腰帶、掛著劍的獵人。我們可以很容易的認出它那三顆星湊成一列「腰帶」和另外那三顆較小的，密接起來的「劍」。「劍」左右又有兩顆較大的星，就是獵人的雙足，「腰帶」以上分列左右又再有兩顆星，就是他的兩肩，兩肩中間的上方，另有三顆群星，就形成他的頭部。獵戶星座最大的用處是它能告訴我們北極或北極星的位置。從獵戶座中間，向上劃出一條直線，這線也可以直達北極星。不論我們是在地球的南部或北部，都可以望見它。

在《聖經》中也提到一些星座，〈約伯記〉38章31,32節說：「你能繫住昴星的結麼？能解開**參星**的帶麼？你能按時領出**十二宮**麼？能引導北斗和隨他的眾星麼？」**參星即獵戶星座**。**懷愛倫**師母有一次見到的異象，使獵戶星座對我們有特別的意義。她說：「天空分開並捲起；於是我們便能從獵戶星座的開口處往上看，上帝的聲音也從這裡出來，聖城將來要從這開口降下來。」《早期著作》原文第41頁。

這**十二宮**就是：白羊宮、牡牛宮(即金牛星座)、雙子宮(雙子星座)、巨蟹宮、獅子宮、處女宮、天秤宮、天蠍宮、人馬宮(射手座)、魔羯宮、寶瓶宮、雙魚宮。

有關銀河的知識：

1. 銀河是橫舖在天空隱約發光的一條帶子，包含著無數的「恆星」和「星雲」。
2. 「星雲」不是星星，只是宇宙間的物質，比塵埃、氣體或固體小的質點，分子，原子等。
3. 這些小質點，分子，原子等物質數目繁多，距離地球又極遠，肉眼看起來就好像一條灰色的帶子一樣。
4. 在廣漠的空間，我們可以從常年都能看到的「仙后座」作為起點，經「御夫座」、「金牛座」、「獵戶座」到「大犬座」，追蹤這條橫跨天空的銀河。
5. 另一追蹤的方向是經「天鵝座」、「天鷹座」、「天箭座」到「天蠍座」。

我們越研究宇宙的光體，就會越覺得創造主的偉大，世人的渺小。

活動：

老師指導學生做活動紙。

II. 背經文

所需教材：

- 《聖經》
- 卡紙 (7 厘米 x 10 厘米) 寫上今天的經文，每張卡紙寫一個字。

今天的經文是〈詩篇〉19 篇 1 節

「諸天述說上帝的榮耀；穹蒼傳揚祂的手段。」

老師解釋〈詩篇〉19 篇 1 節，強調創造主的偉大，世人的渺小。

老師把這節經文，寫在黑板上。

老師與學生一起唱《兒童詩歌集》第 48 首〈快樂頌〉，感謝上帝創造萬物給我們享受。

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

III. 祈禱

老師和學生分享上週「寧靜時刻」的經驗。上帝有沒有應允你的祈禱呢？上帝要你學習等候祂嗎？

然後，學生分成兩三人祈禱。

老師和學生一起看四月份祈禱表。(附件 1)

第二部分 (1 小時)：認識自己

老師教導孩子認識「好奇」情緒

老師複印「無臉孔的孩子」圖片，把「難過」的臉畫在圖片上，並寫上：

〈馬太福音〉5 章 4 節：「哀慟的人有福了！因為他們必得安慰」，用細繩掛起來，讓學生都看見。

I. 熱身活動：(15 分鐘)

1. 把學生分成二至三人一組。
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。

II. 學習：(45 分鐘)

1. 老師展示情緒卡「難過」，並告訴學生：「每個人都會難過，但我們有耶穌為主，祂會安慰並鼓舞我們，把心情收拾起來交給祂。」老師可以向學生述說一次難過並得到主安慰的經驗。
2. 學生互相分享這樣的經歷。
3. 一起讀〈馬太福音〉5 章 4 節：「哀慟的人有福了！因為他們必得安慰。」
4. 老師把「無臉孔的孩子」圖片複印，請學生在上面畫一個「難過」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. 老師與學生一起唱詩：《兒童詩歌集》第 48 首〈快樂頌〉。

III. 老師教導學生管家的重要性：(30 分鐘)

俄國大作家列夫·托爾斯泰寫過一個短篇故事。他說有一個大莊園主，擁有良田萬頃，但想到四周那群一直覬覦他田產的小地主，就寢食不安。一天妙計心上。他叫手下四處張貼告示，任何人只要先付一筆款項，那麼，從日出到日落之時，不論人畜，凡腳掌所踏之處都將歸其所有。地主們看了告示後，立即行動。天沒亮，他們就帶好牲口，從四方趕來，伸長脖子盼黎明，第一線曙光就是起跑的號令。「嗖！」個個爭先恐後，快馬加鞭。

到了晌午，有的體力不支，有的趁早趕回，唯獨有一個地主回頭望望，固然嘆賞，但朝前看看再抬頭凝視天際的太陽，心想還早，決定再趕它一程，頃刻之間日頭開始偏西，他依依不捨的勒住馬繮往回跑，非但他自己氣喘吁吁，馬也不斷地口吐白沫。他想到合約，想到不久自己做大地主的威勢，他恨不得能如虎添翼，於是他在馬背上猛抽手上的鞭，在夕陽的最後餘輝中，他欣然衝進了大莊園主的家門，心想一切到手，誰知笑容還未收斂，人仰馬翻，長嘆一聲就奄息在猙獰詭譎的大莊園主的腳前。這時，但聽得大地主以輕蔑的口吻從鼻孔中吐出一句話「六尺地皮」，作他葬身之地。

我們怎樣對待錢財呢？我們的心是不是跟那位財主一樣，財富愈多愈好呢？還是我們要學習做好管家，好好管理上帝所賜給我們的錢財、時間、健康呢？

理財方面：

從小學習理財非常重要。我們的錢多是從父母給的零用錢或壓歲錢而得，但要怎樣運用呢？

1. 養成儲蓄的習慣。把所得的錢儲蓄 1/3，1/3 奉獻教會，1/3 買必需的東西。
2. 在購買東西前，先考慮是不是真的需要？還是滿足自己的慾望，想要呢？
3. 若真的想買自己喜歡的東西，把它和價格寫在小本子上，待減價的時候買，就會省錢。
4. 把想買的東西寫在小本子上，好處是讓自己有考慮和比較價格的空間，也可知道購買的時間。

管理時間方面：

1. 每人都是一樣擁有 24 小時。有人就刻意把每天某段時間定為「黃金 5 小時」，目的是希望自己在繁忙的生活中騰出時間，暫停日常的操作，做一些對自身、家庭有重大影響和意義的事情。例如：學生用這 5 小時做運動、發展有益身心的愛好、看課外書等等；成年人用來陪伴孩子或配偶看書、聽音樂、發展共同的愛好等。
2. 每一周的安息日，是上帝要求我們保留給祂的時間，用來敬拜祂、紀念祂的創造和基督徒聚會。
3. 每天我們要保留時間，藉著讀聖經，祈禱來與上帝交往，保守我們的信心。
4. 既然時間是上帝所賜，就要用在做有意義的事上，不要用來沉迷網上遊戲、閒聊和無所事事等。

管理健康方面：

1. 身體是聖靈的殿，不要摧殘身體，應該保持身體成為「榮美的殿」。

2. 定時定量吃，《聖經》說：「……按時吃喝，為要補力，不為酒醉，你就有福了！」（〈傳道書〉10章17節）。我們要吃得健康，使自己有足夠氣力讀書和活動。
3. 每天要有足夠的睡眠時間，以7-8小時最佳。
4. 每天做半小時運動。
5. 每天喝水不少於8杯。
6. 不沾有害身體的物品，如煙、酒、毒品。

第三部分 (1小時)：我的朋友

(一) 明辨是非

有些事情會帶給我們歡樂，對我們有益；有些事情要適可而止，不宜過度；有些事情則一次嘗試也不可，因為會損害我們的健康，故此，我們要懂得分辨甚麼是對我們有益，甚麼對我們有害，並學習絕對「不試」對我們有害的事情。

中國最為人知曉的，莫過於「萬里長城」。這條歷經秦、漢、明三個朝代，在中國土地上東西南北交錯、貫穿16省市綿延10萬里以上的長城，是用來保護中國國土，防禦外敵。我們懂得分辨對我們健康有益和有害的事情，其實就是為自己的身體築起一道保護的城牆，不受朋友唆使去做損害自己的事，也不受電視廣告的誘惑，去消費購買對自己無益的東西。〈箴言〉25章28節說：「人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑沒有牆垣。」制伏自己的心之前，必須要明辨甚麼是有益的，甚麼是有害的，這樣我們便知道要選擇有益的事，不試有害的事。

(二) 毒品的害處

毒品是有害的化學物品，會毀壞人的腦部。當人吸食後，就會上癮，不容易戒掉。吸毒會使人失去胃口，愈來愈瘦弱。毒品所含的毒藥，也會使人失去知覺或呼吸困難，隨時奪去人的性命。沒有人知道自己會對毒品有甚麼反應，有些人第一次嘗試後，便愛上那種飄飄欲仙的感覺，從此上癮，不能自拔；有些人嘗試第一次就已經喪命。當人吸毒後，毒素便會侵害他的腦部神經，使他失去記憶功能，不能控制自己的動作和說話，胡言亂語，甚至做出失常的行為。

既然我們知道毒品損害身體，就要堅決拒絕所有毒品。人從哪裡得到毒品呢？是從那些販賣毒品的人，他們甚至利用學生販毒。這些學生因一時貪念、或自己染上毒癮而受他們控制，誘惑同學吸毒。當有人遊說你去嘗試，告訴你吸食後，你會很快樂，所有不快的事都會忘記時，你一定要堅決拒絕，立即遠離他們。如他們繼續滋擾你的話，就必須告訴老師或父母。要記住，我們不是靠毒品得快樂，而是靠耶穌常常喜樂。

(三) 抽煙的害處

抽煙危害我們的健康。每日抽一兩根香煙的人，他的肺部功能會日漸衰退，不能成為出色的運動員。抽煙不僅影響呼吸，也會影響嗅覺和味覺。抽煙也會上癮，起初是一兩根，漸漸會增多，有些人甚至一天抽三四包。這些人的呼吸系統一定會出現問題，咳嗽痰多，聲音也會變得沙啞。他們患心臟病、支氣管炎、肺氣腫、癌症的機率比不抽煙的人高。

香煙含的尼古丁，是一種使人上癮的毒品，抽煙的人不容易戒掉這習慣，因他不抽煙的話，便會感到頭痛、胃痛、情緒大受影響，難控制脾氣。抽煙的人有心臟病，都是由於尼古丁聚積在肺部，驅使血管硬化，增加心臟負擔所致。尼古丁被燃燒所產生的煙油，會把抽煙的人的牙齒和手指薰黃，使他們的口有難聞的氣味，皮膚乾燥，人就容易衰老。抽煙的人不僅自己健康受損，也損害與他一起的人的健康，包括同事、家人和鄰居。抽煙產生的氣體除污染環境之外，也使他周邊的人和他一樣，吸入這些所謂「二手煙」的氣體，間接成為抽煙的人。

活動：

老師指導學生做活動紙。

活動紙(三)

你認為以下的事情，哪些你應該拒絕？在橫線上寫「不」。哪些不宜過度？在橫線上寫「適可而止」。哪些你可以經常做？在橫線上寫「多做」。

1. 吃冰淇淋 適可而止
2. 體育活動 多做
3. 早睡早起 多做
4. 抽煙 不
5. 看影片 適可而止
6. 讀書 多做
7. 吃蔬菜水果 多做
8. 喝酒 不
9. 玩網絡遊戲 適可而止
10. 游泳 多做
11. 喝夠水 多做
12. 吸毒 不

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。

每月祈禱表 (在家中「寧靜時刻」時使用)

本週主題：敬拜

4月1日	讀經：〈約翰福音〉12章3節 祈禱：主耶穌，求祢賜給我智慧，讓我們知道怎樣敬拜祢。
4月2日	讀經：〈約翰福音〉12章13節 祈禱：主耶穌，求祢幫助我懂得用話語和行動來敬拜祢。
4月3日	讀經：〈約翰福音〉14章15節 祈禱：主耶穌，祢愛上帝，也愛我們。即使我遇到困難，卻依然以順從的心來敬拜祢，求祢教導我學會順服主來敬畏祢。
4月4日	讀經：〈哥林多前書〉13章6節 祈禱：感謝祢向我們展示愛的真理，使我們快樂無比。
4月5日	讀經：〈路加福音〉23章40, 41節 祈禱：讚美主，凡信靠祢的人，都有永生的盼望！
4月6日	讀經：〈路加福音〉23章55, 56節 祈禱：求主預備我們的心迎接安息日。
4月7日	讀經：〈馬太福音〉28章8-10節 祈禱：讚美復活的主，使我們得永生。我們要敬拜祢。

本週主題：恩典

4月8日	讀經：〈哥林多後書〉9章15節 祈禱：感謝主耶穌，祢為我們被釘在十架上，為我們而死，使我們的罪孽得蒙赦免。
4月9日	讀經：〈哥林多後書〉5章17節 祈禱：感謝主耶穌，祢改變了我們的一生。
4月10日	讀經：〈路加福音〉6章27節 祈禱：主耶穌，求祢賜我有以德報怨的心，與不友善的人相處。
4月11日	讀經：〈馬太福音〉26章74, 75節 祈禱：慈愛的主，彼得曾經不認祢而傷心痛哭，我也曾經在人面前不認祢，求祢饒恕我的過犯。
4月12日	讀經：〈路加福音〉23章34節 祈禱：慈愛的主，祢寬恕傷害祢的人，因為祢知道他們不曉得。求主幫助我寬恕那些傷害我的人，因為他們也是不曉得的。
4月13日	讀經：〈約翰壹書〉4章9, 10節 祈禱：感謝主，祢為我所做的犧牲，我不會忘記祢的大愛。
4月14日	讀經：〈哥林多前書〉11章25節 祈禱：感謝主，祢為我受苦，使我得着永生。

本週主題：社群

4月15日	讀經：〈羅馬書〉8章38, 39節 祈禱：感謝上帝與我們同在，並賜下祢愛子耶穌基督，使我們靠主耶穌過得勝的生活。
4月16日	讀經：〈約翰福音〉12章1-3節

	祈禱：求主賜我有聰明智慧，讓我懂得愛別人。
4月17日	讀經：〈約翰福音〉17章20-23節 祈禱：求主賜我常常滿有愛心和平安。
4月18日	讀經：〈馬太福音〉26章40節 祈禱：主耶穌，我願意警醒禱告，為灰心失望的人禱告。
4月19日	讀經：〈箴言〉17章17節 祈禱：求主賜我愛人的心和忠心，讓我在朋友遇到艱辛日子的時候可以陪伴和支持他。
4月20日	讀經：〈路加福音〉24章52, 53節 祈禱：感謝主，祢的復活帶給我們何等的喜樂，何等的榮耀。
4月21日	讀經：〈希伯來書〉13章16節 祈禱：慈愛的主，求祢賜我有為人著想的意念，使我懂得考慮別人的需要。

本週主題：服侍

4月22日	讀經：〈以弗所書〉4章32節 祈禱：求主賜給我有仁慈的心，為別人的得救禱告。
4月23日	讀經：〈約翰福音〉13章4, 5節 祈禱：求主保守我甘心樂意，無論做甚麼工作，依舊保持笑容。
4月24日	讀經：〈馬太福音〉5章11, 12節 祈禱：主耶穌，有很多人為主的名被關在監獄裡，我要為這些基督徒祈禱，求主安慰他們。
4月25日	讀經：〈以賽亞書〉43章2節 祈禱：求主賜力量給那些在逆境掙扎的人，使他們能夠克服困難。
4月26日	讀經：〈約翰福音〉19章26, 27節 祈禱：主耶穌，我願意幫助父母做家务，求祢教導我怎樣做。
4月27日	讀經：〈路加福音〉24章9-11節 祈禱：親愛的主，求祢記念我未信主的親友，使他們得到祢的救恩。
4月28日	讀經：〈彼得前書〉3章15節 祈禱：親愛的主，祢的復活使我們有新生命，求祢賜給我有口才和智慧，讓我能夠與未信的人分享耶穌的故事。
4月29日	讀經：〈箴言〉17章28節 祈禱：親愛的主，祢默默為我們受苦！求祢引導我知道，甚麼時候應該靜默無聲。
4月30日	讀經：〈馬可福音〉9章23, 24節 祈禱：主耶穌，我信的不足，求祢賜給我信心，無論看到或是未看到，都誠心信靠祢。

活動：

建議你們在第一部份：認識耶穌的 III. 「祈禱」時間內，鼓勵學生在家中做以下的活動：在厚紙上，剪出一個十字架。預備不同顏色的紙和漿糊一支。你和家人在紙上，寫下一些需要求主饒恕的事，然後把漿糊塗在上面，貼在十字架上。感謝主，祢差派耶穌為我們犧牲，使我們得蒙饒恕。





第十四課 難過



第十五課 任性



第十六課 驚訝



第十七課 害羞