

第十七課 彼得與哥尼流

第一部分 (1 小時)：認識耶穌

I. 故事

〈使徒行傳〉第 10 章記載彼得得了一個異象，看見天開了，有一塊大布降下，裡面有不潔淨的食物。有聲音向他說：「彼得，起來，宰了吃！」但彼得從來不吃不潔淨的食物。但有聲音對他說：「上帝所潔淨的，你不可當作俗物。」這樣一連三次，彼得都沒有宰來吃，之後，那物隨即收回天上去了。原來上帝要他傳福音給外邦人，當時猶太人把外族的人都稱為外邦人，都是不潔淨的。上帝就是要彼得除去排外的心態，要把福音傳給每個人，「無論甚麼人都不可看作俗而不潔淨的。」

健康營養的食物對我們很重要，復臨信徒和彼得一樣，知道甚麼是潔淨和不潔淨的食物，這些知識都是對我們的健康非常重要。並且我們也知道款待別人也是傳福音的最有效方法。我們就在這一課學習「營養」和「款待」吧！

便秘會百病叢生

老師說故事：

9 歲的小強常便秘肚疼，過年期間天天都大吃特吃。哎喲！年初四他肚子又疼了，且痛得要死。爸爸趕緊帶他去掛急診看醫生，醫生摸摸他的肚子，好硬喔！原來他已四天不能大便……

小強從小不愛吃富纖維的蔬菜水果，也不愛喝水，只喜歡吃大魚大肉及大量的人工食品，如：薯片、糕餅、糖果、及盒裝飲料；對了，他還很愛吃方便麵。

醫院的健教護士教小強，回家後要改善飲食習慣，學習吃正確均衡營養的三餐，喝水，特別要學習吃整全有纖維的食物，不要貪吃零食，偏食肉類，以免便秘及將來可能罹患的大腸癌。

實驗時間：

老師為每位學生準備一塊全麥饅頭和一杯白開水。

在實驗當中，學生需要注意以下事項，並將答案說出來：

1. 咬一口饅頭，然後咀嚼，饅頭會變成怎樣？(答案：成為碎屑)
2. 你要咀嚼多少次，才能將一口饅頭吞下去？(答案：30 次)
3. 當你吞嚥的時候，把你的手放在喉嚨，有甚麼感覺？(答案：食物往下滑落)
4. 麵包從喉嚨去了哪裡？(答案：胃)

好，老師派給各人一塊饅頭，然後來做實驗喔！老師得到答案後，各人吃完饅頭後，老師給各人一杯溫開水。老師說：我們把這杯水，分開做兩個實驗。第一個實驗是在房間走一圈，一面走一面喝水。第二個實驗是躺在椅子上喝水。

老師看看學生能否做到？問他們有甚麼感受？

講解時間：

(一) 無論我們擺甚麼姿勢，甚至把頭垂下，都可以吞嚥食物，因為食道的肌肉可以把食物往下推進胃部。通過蠕動及攪磨食物，使食物和胃液充分混合。我們有時會聽到自己的胃蠕動的聲音。食物要細嚼，使唾液可以溶解它們，幫助消化。用餐時最好不要喝冰凍的飲料或大量液體，因為太多液體會沖淡消化液，延緩消化時程；還有胃需要先把食物暖化到合適溫度，才能進行消化；這樣就增加胃的負擔。吃得過量或過快，不定時進食或不停地吃，胃部休息不夠，便會引起消化不良。胃需要三至四小時消化食物，之後休息一小時。恐懼、憤怒和憂慮都會導致消化不良。因此，我們進食時，應該細嚼慢嚥，幫助胃部進行消化。

活動：

老師指導學生做活動紙。

是非題：

1. 進食時要細嚼慢嚥。(是)
2. 每一口食物，最少細嚼 30 次。(是)
3. 三分鐘時間吃完一頓飯。(非)
4. 一面進食，一面喝果汁。(非)
5. 經常喝冰凍飲料，有助消化。(非)
6. 我們一天到晚不停地吃。(非)
7. 進食時，心情要開朗。(是)
8. 一天吃三餐。(是)
9. 三餐以外不進食。(是)
10. 每餐的飯菜以簡單健康為主。(是)
11. 與家人一起吃飯的時間，是最好的家庭時刻，大家可以開心地談笑。(是)

(二) 消化的過程：

我們咬了第一口饅頭，它便開始在我的(口)裡消化。唾液會將饅頭碎混合成爲顆粒狀，食物顆粒經過(食道)到(胃部)。通過(蠕動)及攪磨食物，使食物和(胃液)充分混合，之後胃裡的東西便流入(小腸)。食物的養分便透過小腸壁，進入(血液)中。(血液)把養分帶到身體的各處。未能吸收的渣滓便會去到(大腸)，然後從(肛門)排出體外。這就是身體內消化系統的工作過程。

(三) 我們每天應該多吃整全食物(非精製、無加工、全穀物、保存天然養分的食物)，如：糙米飯、全麥饅頭、全麥麵、蔬菜、水果、種子、果仁等。

(四) 避免高糖、高脂和高鹽，含防腐劑、色素、添加劑的垃圾食物，如：糖果、大魚大肉、方便麵、市面上賣一包包一盒盒各式各樣的食品，都會削弱身體的免疫系統，使我們容易生病。

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〈哥林多前書〉10章31節

「所以，你們或吃或喝，無論做甚麼，都要為榮耀上帝而行。」

老師解釋〈哥林多前書〉10章31節，強調我們的吃喝要使主的名得榮耀。

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85首〈耶穌叫我們發光〉。

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。

第二部分 (1小時)：認識自己

老師教導孩子認識「害羞」情緒

老師複印「無臉孔的孩子」圖片，把「害羞」的臉畫在圖片上，並寫上：

〈哥林多前書〉13章5節：「愛是……不做害羞的事」，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「害羞」，並告訴學生：「缺乏安全感的人，都會害羞，怕面對人。在耶穌裡，我們找到安全，能勝過害羞的心理。〈哥林多前書〉13章5節所指的害羞的事，卻是我們做錯事，不敢抬頭的狀況。我們可能有不好的飲食習慣，但不要灰心，靠著愛我們的主耶穌，我們可以改變，抬起頭來做個健康快樂人。」老師把一次「害羞」的經驗告訴學生。
2. 學生互相分享這樣的經歷。
3. 一起讀〈哥林多前書〉13章5節：「愛是……不做害羞的事。」
4. 老師把「無臉孔的孩子」圖片複印，請學生在上面畫一個「害羞」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85首〈耶穌叫我們發光〉。

III. 老師教導學生款待：(30分鐘)

(一) 款待對象包括有需要的教友、新受洗的教友或新搬來的教友／朋友。有一項研究報告指出，新教友需要在最初的九個月內，結交8-10位教會朋友，否則他們會感到被冷落。

(二) 《聖經》〈羅馬書〉12章13節教導我們：「聖徒缺乏，要幫補；客，要一味地款待。」希臘文款待的意思是用良善的心對待不認識的人，連外邦人都是如此，當

中不要有階級、貧富觀念。「基督化的款待跟一般的招待不同。一般的招待，主人家是主角，他的家要打掃乾淨；食物要預備充足；他必要以輕鬆及溫和的態度招呼賓客。基督化的款待則是相反，**賓客是主角**。主人家要關心他們的需要，例如他們需要留宿的地方嗎？他們需要有營養的食物嗎？他們需要人聆聽他們的心聲嗎？他們需要被接納嗎？所以，基督化的款待可以發生在一個並未打掃乾淨的家裡，一頓只以罐頭湯為主的飯菜上，甚至主人家及客人一起做家務的房子裡。請你不要因為太累、太忙或感到招待不周，就猶疑不去款待別人。」《生活應用聖經》對〈羅馬書〉12章13節的註釋

(三) 耶穌在〈馬太福音〉5章47節也支持門徒要款待人。「你們若單請你弟兄的安，比人有甚麼長處呢？就是外邦人不也是這樣行嗎？」〈希伯來書〉13章2節說：「不可忘記用愛心接待旅客」，因為曾經有人這樣做，在無意中接待了天使。相信你們都記得亞伯拉罕接待三位旅客，原來他們都是上帝派來的天使，其中一個更是主耶穌基督。

老師和學生預備歡迎會，在接下來的一小時內款待被邀請的賓客。

第三部分 (1 小時)：我的朋友

(一) 熱身活動 (15 分鐘)

材料：

繩子一捆或毛線一團

玩法：

他們必須記住各人的名字、喜歡的水果和顏色。所有人圍成圓圈，坐在椅上。老師拿著繩子的一端開始，先介紹自己的名字、喜歡的水果和顏色。老師將整捆繩子或毛線拋給那位坐在她對面的學生，學生接過後，拿著一段繩子介紹自己的名字、喜歡的水果和顏色。這位學生又拋給那位坐在他對面的學生，那位學生接過後，又說出他的名字來和喜歡的水果和顏色，如此類推。過程中，大家需要調節繩子，使它不會拉得太緊。這時候，你會看到一個圖案出來。

老師可以問學生：

1. 你們看到甚麼圖案？
2. 從這個圖案中，看到我們彼此的關係是怎樣？
3. 現在輪流說出那位坐在你們對面的朋友的名字、喜歡的水果和顏色。

老師總結：

雖然我們各人都有距離，但藉著這條繩子／毛線，我們連結在一起，成為朋友。

活動完畢，老師請一位志願學生把繩子收起來。然後進行以下的活動。

(二) 唱歌時刻 (10 分鐘)

材料：

《兒童詩歌集》詩歌本及視頻

老師預先在《兒童詩歌集》或其他詩歌本，選擇 4 首兒童詩歌，最好有動作的，帶領

學生一起唱。如有不懂的學生，老師可以請其他學生幫忙帶領他們唱。這樣，全班可以跟新來的學生建立關係。

(三) 分享時刻 (20 分鐘)

材料：

花生一包

老師說：

剛才我們認識了一種情緒叫做「害羞」。第一次去到陌生的地方，遇見一群陌生人，你一定會害羞，不敢說話。要克服這種心理的其中一種方法，就是群體願意伸出友誼之手，使你感到安全、被接納，你就可以打開心窗，跟群體的人做朋友。現在我們玩第二個遊戲，叫做〈打開心窗說亮話〉。

〈打開心窗說亮話〉遊戲規則：

1. 每人手上有 5 粒花生
2. 儘量找 5 個不同的人，把今天你的心情告訴他，然後立刻送他 1 粒花生
3. 誰能夠把手上的花生全送出去的，就算勝利。

老師說：

從這個遊戲中，我們學習到不害羞，要主動跟人談話。希望新朋友能多來，和我們成爲好朋友。

你們不是有一張「害羞」臉孔卡的嗎？在上面寫一句「歡迎你，不用害羞，我們是好朋友」，送給今天第一次來的朋友。

(四) 茶點 (15 分鐘)

材料：

簡單的食物，例如水果、葡萄汁、葡萄乾、或老師親自做的小點心都可以。

把足夠份量的食物分類放在碟裡，給每位學生分發一個紙盤，讓他們自行拿食物吃。

提醒學生，要先讓第一次來的朋友先取食物，也提醒他們細嚼慢嚥的重要。

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。