

## 第二十課 以諾與上帝同行

### 第一部分 (1 小時)：認識耶穌

#### I. 故事

##### 〈創世記〉5 章 21-24 節

以諾活到 365 歲，就被上帝取去，不在世上了。他 65 歲時做父親，兒子的名字是瑪土撒拉。《聖經》記載他與上帝有親密的交往。可是，他不是一個隱居者，與世隔絕。他知道自己要做的工作：是一位丈夫、父親、朋友、公民，和堅定不移的上帝僕人。你知道自己要做的事嗎？

世界著名殘障人尼克·胡哲 (Nick Vujicic)，人稱他「尼克」，是「沒有四肢的生命」創辦人。



他因患上先天性四肢切斷症，天生沒有四肢。可是，他沒有因此埋怨，他說過：「我雖然不明白上帝的計劃，但我相信祂在我的身邊。」(“Just because I don’t understand God’s plan doesn’t mean that He is not with me”)。他知道上帝既然把他放在這世上，一定有他要做的工作。他把自己獻上，周遊列國，用自己的身體作為題材，宣揚福音，鼓勵和他一樣殘障的人。他好像以諾一樣，每天與上帝同行，履行上帝給他在地上的責任。

尼克雖然沒有四肢，上帝尚且使用他。我們有手有腳，豈不更應被上帝使用，做一個有責任心的基督徒？四肢是甚麼？四肢就是兩手兩腳。

#### 認識你的手：

小謎語：五個小兄弟，雖住在一起，名字各不同，高矮也不齊。

1. 手是人或其他靈長類動物臂前端的一部分，由五隻手指以及手掌組成，主要是用來抓和握住東西，兩個手相互對稱。
2. 一般人有左手和右手各一，每隻手有五隻手指，包括有三節的食指、中指、無名指、小指 (又名尾指)，以及只有兩節的拇指，但有的人天生殘缺或增生手指。
3. 五指之尖有指甲，而且各有長短，並長於在手掌之端。
4. 手掌的中心稱為掌心，而掌心中有掌紋。掌紋會隨著時間而加深，所以老年人總會比初生嬰兒有更深掌紋。
5. 手掌心與手指頭的一方有指紋，但手背沒有。

6. 五指能各自向內彎曲，並能左右輕微擺動。人類透過彎曲手指做出不同的手勢。
7. 手有皮膚、血管、和大腦溝通的神經以及透過收縮及放鬆來做出動作的肌肉。
8. 手的骨頭與骨頭連接的部分形成手指之間及手腕等各個關節。由於手的大小較細而且關節多，手的骨頭一般比身體其他部分的較小（腳趾骨除外）。
9. 手執行腦的指令來做出動作，並能透過皮膚感受周遭環境溫度和外物的質感，再通過神經網路，向腦匯報。

### 手的功用：

1. 拇指在手的功能中起到了非常重要的作用。
2. 手的主要功能為拿取、拉動及推動、舉起或抬起物品等。
3. 我們可以透過手做很多不同動作和活動，例如打字、寫字、用筷子吃飯、拍球、駕車等等。
4. 我們可以用手與他人溝通，如揮手、握手及聾啞人士用的手語。
5. 當遇襲時，手的自然反應是保護頭腦和身體，減少受傷。

### 認識你的腳：

1. 腳，又稱足，是人體部位之一，位於每一條腿的下部，行走時與地接觸。
2. 腳由以下部分組成：
  - 足踝，與小腿的連接部分
  - 足跟：底部後方，為主要的承重部分
  - 足弓
  - 足底
  - 趾根部
  - 足趾，每隻正常足五隻
  - 足趾甲，在每足趾的末端
3. 由於腳在運動中頻繁受到外力和摩擦，人們經常使用襪子和鞋來保護雙腳。
4. 不合適的襪子或鞋會造成腳部損傷。
5. 很多宗教場所要求人們必須脫鞋進入。
6. 中國清朝女性是纏足的，所謂「三寸金蓮」。
7. 中醫認為腳部是人體的「第二心臟」，足浴有助血液循環，增進健康。
8. 由於很多重要的經脈發源或流注於腳底，腳底有眾多反射區，可以反映人身許多部位的問題。

## 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〈傳道書〉9 章 10 節

「凡你手所當做的事，要盡力去做。」

老師解釋〈傳道書〉9 章 10 節，強調我們要盡本分。

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 75 首〈獻你心給耶穌〉。

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「憤怒」情緒

老師複印「無臉孔的孩子」圖片，把「憤怒」的臉畫在圖片上，並寫上：

〈以弗所書〉4 章 26, 27 節：「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步」，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「憤怒」，老師可以向學生述說一次憤怒的經驗。
2. 學生互相分享這樣的經歷。
3. 一起讀〈以弗所書〉4 章 26, 27 節：「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」
4. 老師把「無臉孔的孩子」圖片複印，請學生在上面畫一個「憤怒」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 55 首〈與耶穌同在〉。

### III. 你想永遠長不大？

有些人喜歡永遠都保持青春美麗，這是無可厚非的。但有些人卻是四肢發達，頭腦簡單。我不願做一個在智力、情緒、與人相處和性格上永遠長不大的人，你呢？以下的故事，你可能很熟悉：

有一個女孩子，人愛稱她做「小寶貝」，因為她在爸媽及家人眼中，是一個永遠長不大的小孩子。她三歲的時候，喜歡躲在爸媽的背後，不肯接觸人，嘴巴愛說：「不要！不要！」那時候，她的家人彼此說：「不要緊，不要緊，她長大了就自然會了。」六歲了，爸媽覺得是時候讓小寶貝獨立起來。於是他們決定讓她獨個兒洗澡。可是，她哭哭啼啼地從浴室走出來，說：「不要！不要！」。原來她不喜歡獨自一人。看著這小寶貝，爸媽又說：「不要緊，不要緊，長大了就懂了。」

九歲生日那天，媽媽帶她上街去。剛巧遇到多年不見的舊同學。還未介紹，小寶貝又立刻躲在媽媽背後，任憑媽媽怎麼哄她，小寶貝就是不肯出來，還抿著嘴說：「不要！不要！」那位阿姨連忙說：「不要緊，不要緊，長大了自然會了。她現在才是小學三年級學生。」

小寶貝到了十二歲了，應該長大了，是嗎？有一天，媽媽給自己和小寶貝買了兩包不同的果汁。小寶貝喝了一口，覺得難喝極了，便說：「不要！不要！」接著卻把媽媽的那一包搶過來喝，一下子就喝完了。媽媽無奈地看著這個四肢發達，行為幼稚的女兒，輕嘆說：「不要緊，不要緊，真的不要緊嗎？即使心中沒有媽媽，只有自己也不要緊嗎？」

我希望你們不要像小寶貝一樣。成長是甚麼意思呢？是不是身體長高了？體重增加了？恆齒更換了？升班了？人可以長大了，心智品性卻從沒成長，像小寶貝一樣，雖然有成長的身軀，心智和性格上卻仍停留在嬰孩的階段，永遠長不大的小孩子。每天只生活在自己的小圈子裡，依戀著父母，依戀著自己。

成長是需要學習，學習過程中有時需要吃苦的。我們要學習與人相處，不怕別人取笑；學習照顧自己，不怕碰壁和挫折。也許，吃苦不好受，但每一次吃苦之後，卻帶來成長的機會。古語有云：「吃得苦中苦，方為人上人。」你願意成爲一個成長的孩子，還是一個永遠長不大的孩子呢？

(故事來源：陳志耀《彩虹副刊》)

### 第三部分 (1 小時)：我的朋友

在大自然中，所有生物必須互助互賴才可以生存，並建立一個平衡的生態系統 (Ecosystem)。其中一個大家都熟悉的就是小朋友很喜歡的熱帶海水魚，叫做「小丑魚」。



小丑魚喜歡生活在海葵當中，所以又稱「海葵魚」。帶毒刺的海葵保護小丑魚，海葵則吃小丑魚消化後的殘渣及排泄物，形成一種互利共生 (Mutualism) 的關係。

另外一個例子，就是生長在樹幹上的「地衣」。「地衣」就是長在樹幹上的白色斑塊，看似樹幹生了皮膚病一樣，但其實樹幹跟地衣是互利的。



地衣 (lichen) 是真菌 (fungi) 和光合生物如藻類 (algae) 之間穩定而又互利的共生聯合體。藻類可以進行光合作用，自己製造食物，但它們沒有根部，不能固定在陸地上。菌類的纖維能把藻類固定，而藻類把食物供給菌類，兩者和諧共處，各取所需。

在我們的生活圈子裡，每個人都有不同的優點，也有不同的需要。《聖經》〈以弗所書〉4 章 16 節說：「全身都靠他聯絡得合式，百節各按各職，照著各體的功用彼此相助，便叫身體漸漸增長，在愛中建立自己。」

我們各人都有自己的本分，有自己的功用，我們需要彼此互助互賴，跟別人好好合作，才能把事情做好，建立和諧共處的環境，在這樣的環境下，自己也可以被建立成長。

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。