

第三十一課 以斯帖皇后

第一部分 (1 小時)：認識耶穌

I. 故事

上帝安排以斯帖得了皇后的位分，是要藉著她的影響力，來侍奉上帝和服務人群。以斯帖原名是哈大沙，是一個孤兒，她的堂兄末底改就收她為自己的女兒，把她養大成人。《聖經》〈以斯帖記〉2 章 7 節說：「這女子容貌俊美。」以斯帖自小雖然失去家庭的溫暖，但在末底改的悉心栽培下，她除了有外在美之外，更重要的有內在美。我們從《聖經》中可以看出她是一個愛上帝、知足、隨和的女子，得到掌管後宮佳麗的官員希該的喜悅，就恩待她，把她需用的香品和當得的分交給她。《聖經》〈以斯帖記〉2 章 15 節說：「除了掌管女子的太監希該所派定給她的，她別無所求。凡看見以斯帖的都喜悅她。」她善良嫺雅的品德散發出馨香的感化力，凡看見她的都喜歡她。難怪亞哈隨魯王見到她之後，就立刻把后冠戴在她頭上，封她為皇后。

使徒彼得勸勉做妻子的，要用貞潔的品行和敬畏的心感化未信主的丈夫，他說：「你們不要以外面的辮頭髮，戴金飾，穿美衣為妝飾，只要以裡面存著長久溫柔、安靜的心為妝飾；這在上帝面前是極寶貴的。」（〈彼得前書〉3 章 3, 4 節）

有研究指出，人有優質的睡眠，就會使人身體的裡外都健康和美麗。究竟身體在睡眠中，有甚麼事發生呢？原來我們身體內，有兩個時鐘，他們互通消息，但消息卻不容有誤。

第一個時鐘在大腦，它是整個人體的指揮中心，管理我們的飲食作息。我們白天起床、晚上睡覺，都得靠大腦「報時」，它是根據自然界日夜循環的律。腦部在晚上會分泌一種「褪黑色素」，這種化合物會讓人入睡，在白天或燈光下，它便減少。若我們深夜還在工作、遊戲，便會抑制褪黑色素的分泌，擾亂睡眠周期，到了白天，由於褪黑色素自然減少，到時想睡也睡不了，整天便會沒精打采。

第二個時鐘在我們胃部，它跟第一個時鐘（大腦）關係密切。胃部在晚上九點後，會漸漸進入休息狀態，大腦接收到胃部的訊息，便會開始通知身體各部份準備休息。假如我們深夜還吃零食、吃宵夜，胃部便要「加班工作」，大腦便會以為一天的工作尚未完成，於是延遲通知身體各器官「下班」，這樣也會擾亂睡眠周期，晚上吃得太飽，也會讓身體「加班」，影響睡眠的品質。

早睡早起，不要亮燈睡覺，不要吃太飽、或太夜吃東西，別擾亂這兩個身體時鐘，那麼，我們的身體裡外都準備好，睡眠的質素就會提升，第二天醒來，便會精神奕奕，讀書做事的效率自然提高，得到別人的喜歡。

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〉3 篇 5, 6 節

「我躺下，我睡覺，我醒來，都因耶和華在扶持我……我也不怕。」

老師解釋〈詩篇〉3篇5,6節，強調**創造我們的上帝，清楚知道我們身體所需**。每個晚上的睡眠、休息，就是給我們恢復力量的最好時間，我們要好好珍惜，不要擾亂身體的兩個時鐘。

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56首〈日日夜夜〉。

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。

老師和學生一起看八月份祈禱表。(附件 1)

第二部分 (1 小時)：認識自己

老師教導孩子認識「不安」情緒

老師複印「無臉孔的孩子」圖片，把「不安」的臉畫在圖片上，並寫上：

〈詩篇〉23篇2節：「他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊」，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「不安」，老師可以向學生述說一次不安的經驗。
2. 學生互相分享。
3. 一起讀〈詩篇〉23篇2節：「他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。」
4. 老師把「無臉孔的孩子」圖片複印，請學生在上面畫一個「不安」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21首〈上帝看顧我〉。

III. 脾氣

人人都有脾氣，有人是「好脾氣」；有人是「壞脾氣」；有人是「牛脾氣」。我們在電影或電視看到西班牙的鬥牛勇士，揮動紅布，牛就會發脾氣，向他衝去。這就是所謂的「牛脾氣」。我們一直相信紅色會惹公牛發怒。事實是公牛是色盲的，牠根本看不到晃動那張布的顏色，惹牠生氣的不是顏色，而是那晃動的布。

我們一直相信怒氣必須宣洩出來才是健康。因此有不少心理治療和產品，都是基於這個信念而有的，例如沙包、橡皮圈、「出氣」球等等。但現在有專家提出相反的意見，因為我們經常洩憤，就會養成「發脾氣」的習慣。事實是，怒氣不是必須「宣洩」出來，才會有助健康。反而我們要嘗試預防及控制怒氣，才不會傷己傷人。

第三部分 (1 小時)：我的朋友

急救常識 (二)

項目	目標	原因	處理方法
創傷及出血	止血、預防感染	創傷是外力破壞身體組織，可引致血管破裂而出血。	<p>擦傷 用清水／消毒藥水清洗傷口，再用消毒膠布或敷料包紮。</p> <p>出血傷口</p> <ol style="list-style-type: none">1. 安置傷者於恰當位置。如頭部或上肢受傷，安排傷者坐於地上或椅上；如下肢受傷，安排傷者臥於地上。2. 檢查傷口，留意有否嵌入異物。3. 減慢傷肢流血速度，提升出血的傷肢，使其高於心臟。4. 壓力止血，用敷料遮蓋傷口後，以繃帶施壓包紮，如敷料被血液滲透，可在其上再加敷料包紮。 <p>(備註：施救者應先戴上用後即棄的手套，避免因接觸傷口而受感染。若未配備手套，可利用一個清潔的塑膠袋把敷料和施救者的手相隔。如情況許可，請傷者自行為傷口覆蓋施壓。)</p> <p>嵌入異物</p> <ol style="list-style-type: none">1. 在傷口表面的異物（如砂礫、玻璃碎、衣服纖維等）可用清水沖洗，然後按照傷口沒有異物的方法處理。

			<p>2. 如傷口有嵌入性異物，用敷料遮蓋嵌入異物旁的傷口，以繃帶包紮。任何被異物嵌入的傷口，均易被細菌感染，應從速送院及接種破傷風疫苗。</p> <p>頭部創傷</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭部有輕微外傷，傷者清醒：需止血和包紮傷口。 2. 不論頭部有沒有外傷，如受傷後即時或於 48 小時內出現任何以下徵狀，應從速送院：神智不清、語無倫次或部分身體難以控制、昏睡、頭暈、嘔吐、頭痛。
<p>熱急症 (熱衰竭和中暑)</p>	<p>散熱、送院治療</p>	<p>在酷熱的環境中，當人體體溫上升時，身體機能會自然地作出一些生理調節來降低體溫，例如增加排汗和呼吸頻率。可是，當環境溫度過高，這些生理調節不能有效地控制體溫時，便會產生熱衰竭或甚至中暑等情況。</p> <p>熱衰竭 徵狀：頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。</p> <p>中暑 徵狀：當體溫升至攝氏 40 度以上時，患者可能會出現全身痙攣或昏迷等現象。 (備註：若不及時替患者降溫及進行急</p>	<p>熱衰竭</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 把患者躺臥在陰涼的地方，適量脫去患者衣服，為其降溫。 2. 若患者身體大量出汗、疲倦軟弱、暈眩等狀況但仍然神志清醒，可每 15 分鐘飲水半杯 (1 茶匙鹽：1 公升水)，約共飲水兩杯。 <p>中暑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 把患者移到陰涼的地方。 2. 降溫：適量脫去衣服，用濕毛巾抹病患者全身，扇涼。 3. 如患者不省人事，將其置於復原臥式。 4. 從速送院。

<p>不省人事</p> <p>定義： 一個人對周圍的事物完全或部分失去知覺，且對刺激缺乏反應的狀態。</p>	<p>暢通氣道、復原臥式</p>	<p>救，便會有生命危險。)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 解開傷病者的緊身衣物。 2. 清除口中異物，如食物、嘔吐物及鬆脫的假牙等。 3. 如呼吸停止，接受過訓練的施救者應即施行人工呼吸；如心臟亦停頓，則立刻施行心肺復甦法。 4. 徹底檢查身體各部位的損傷，作適當處理。 5. 將傷病者置於復原臥式以暢通氣道。 6. 每數分鐘檢查及記錄傷病者的清醒程度及呼吸狀況，以供醫護人員參考。 7. 保持溫暖。 8. 從速送院。 <p>(備註：切勿給予傷病者飲食。若人手許可，可檢查傷病者有否病歷文件或醫療警示牌。)</p> <p>復原臥式： 此臥式不適用於骨折傷病者，特別是脊椎受傷者。</p>
<p>拉傷扭傷</p>		<p>拉傷 肌肉被猛力突然拉動，以致拉破肌膜。</p> <p>扭傷 關節突然過度扭轉，以致韌帶及關節囊撕裂。</p> <p>徵狀：受傷部位疼痛，腫脹、不能活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓受傷部位休息，避免繼續活動。 2. 加壓包紮，固定傷肢。 3. 冰敷患處，墊高傷肢，以減輕痛楚及腫脹。

		自如。	
--	--	-----	--

(以上資料取材自香港中央健康教育組《急救常識》小冊子)

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

8月1日	讀經：〈馬太福音〉18章1-4節 祈禱：主耶穌，我讚美祢，求祢幫助我成為謙卑的孩子，因為祢說：凡自己謙卑像小孩子的，在天國裡是最大的。
8月2日	讀經：〈馬太福音〉21章15,16節 祈禱：主耶穌，求祢賜下聖靈感動我的心，讓我在教堂中唱詩敬拜祢。
8月3日	讀經：〈詩篇〉139篇13-16節 祈禱：親愛主，我未出世之先，祢已知道和愛我。我在祢眼中被看為寶貴，祢永遠放我在祢的心思中，我讚美感謝祢。
8月4日	讀經：〈以弗所書〉1章5節 祈禱：讚美主，祢收納我在祢的家中；我是祢的兒子／女兒，是祢國度的王子／公主！
8月5日	讀經：〈以賽亞書〉11章6節 祈禱：親愛主，我讚美祢。祢讓我們在天家裡能夠與獅子、和野豹一起玩耍，我願永遠歌頌祢的慈愛！
8月6日	讀經：〈馬太福音〉18章5節 祈禱：讚美主，我在祢的眼中是非常特別，因為祢說：凡接待小孩的，就是接待主耶穌。我感謝祢對我們的愛，我也願意學習接待我的朋友。
8月7日	讀經：〈馬太福音〉6章9-13節 祈禱：上帝啊，我願意經常背誦主禱文，提醒自己：祢是我們的天父，我是祢的兒子／女兒，感謝天父。

本週主題：恩典

8月8日	讀經：〈馬太福音〉19章13,14節 祈禱：主耶穌，謝謝祢對我的祝福，我願做個好孩子，榮神益人。
8月9日	讀經：〈箴言〉20章11節 祈禱：親愛主，我願意用言語和行動來表達我愛祢。願祢幫助我說美好的話和做美好的事。
8月10日	讀經：〈馬太福音〉18章10節 祈禱：親愛的天父，我知道天使會見祢的面。感謝祢差派在祢身邊的天使，每天守護著我。
8月11日	讀經：〈馬太福音〉18章12-14節 祈禱：親愛主，祢不顧一切保護和拯救我的生命，謝謝祢的愛護和饒恕。
8月12日	讀經：〈路加福音〉2章52節 祈禱：親愛主，求祢使我充滿智慧，並幫助我成為有禮貌和助人的孩子，好像祢小時候一樣。
8月13日	讀經：〈馬太福音〉7章9-11節 祈禱：親愛主，感謝祢賜我美好的東西，我需要聖靈帶領我做一個好孩子，榮耀天父、幫助他人。

8月14日	<p>讀經：〈約翰壹書〉3章1節</p> <p>祈禱：天父啊，謝謝祢對孩子的愛。祢的愛真的美妙，我讚美和感恩。</p>
-------	---

本週主題：社群

8月15日	<p>讀經：〈創世記〉2章18節</p> <p>祈禱：主耶穌，我有一些朋友感到孤單，求祢幫助我去安慰和鼓勵他們。</p>
8月16日	<p>讀經：〈提摩太後書〉1章5節</p> <p>祈禱：感謝主，祢賜給我愛我的親人，感謝他們教導我認識耶穌。</p>
8月17日	<p>讀經：〈箴言〉1章8,9節</p> <p>祈禱：感謝主，我的父母愛我、指教和引導我，並幫助我學習跟隨祢。</p>
8月18日	<p>讀經：〈路加福音〉8章54-56節</p> <p>祈禱：主耶穌，祢樂意醫治有傷病的孩子，求祢醫治我患病中的朋友，使他們早日康復。</p>
8月19日	<p>讀經：〈箴言〉24章21,22節</p> <p>祈禱：親愛主，好朋友教導我怎樣做好事和遠離惡事，懇求祢賜我有聰明智慧來選擇合適的朋友。</p>
8月20日	<p>讀經：〈約翰壹書〉4章11,12節</p> <p>祈禱：主耶穌，世上有不少孩子感到孤獨、憂傷、惶恐和飢餓，願主差派合宜的人去幫助和關愛他們。</p>
8月21日	<p>讀經：〈帖撒羅尼迦前書〉5章11節</p> <p>祈禱：親愛主，願祢賜我愛心，使我能在教會裡向我的朋友說溫柔而造就人的話。</p>

本週主題：服侍

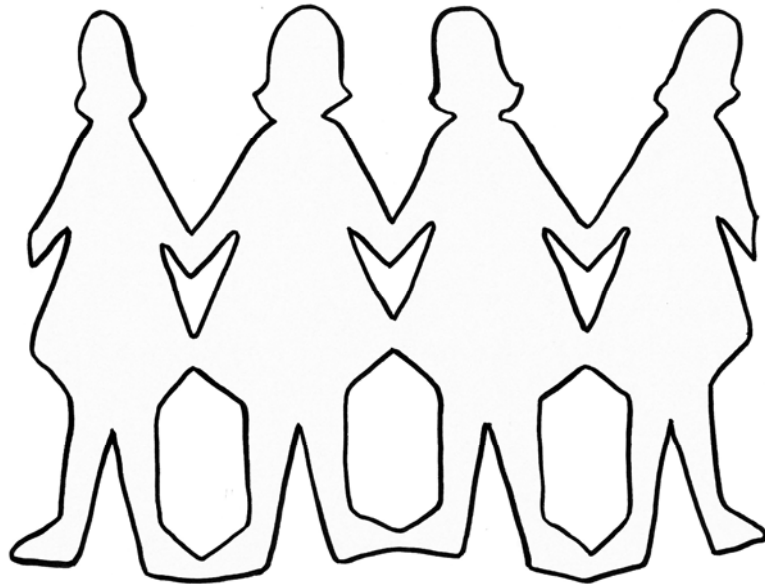
8月22日	<p>讀經：〈詩篇〉127篇3節</p> <p>祈禱：親愛主，兒女是祢賜給父母的禮物，我很感謝父母的關愛，求主幫助我孝順父母。</p>
8月23日	<p>讀經：〈詩篇〉133篇1節</p> <p>祈禱：主耶穌，感謝祢賜我有兄弟姊妹，幫助我們彼此相愛。</p>
8月24日	<p>讀經：〈提摩太前書〉4章12節</p> <p>祈禱：親愛主，我雖然年輕，但我願意為主工作，成為別人的好榜樣。</p>
8月25日	<p>讀經：〈撒母耳記上〉3章10節</p> <p>祈禱：天父，求祢幫助我樂意聽從祢的話，做祢要我們做的事。</p>
8月26日	<p>讀經：〈馬太福音〉10章42節</p> <p>祈禱：親愛主，求祢賜我愛心，幫助有需要的朋友，像是做在祢身上。</p>
8月27日	<p>讀經：〈約翰福音〉6章1-13節</p> <p>祈禱：主耶穌，求祢祝福我手所做的事，使更多人感受到祢的愛。</p>
8月28日	<p>讀經：〈詩篇〉78篇4節</p> <p>活動：親愛主，求祢保守教會的幼小兒童和他們的家人平安。</p>
8月29日	<p>讀經：〈羅馬書〉10章17節</p>

	祈禱：主耶穌，求祢祝福所有參加夏令營的孩子們，使他們透過這些活動來認識和信靠祢。
8月30日	讀經：〈哥林多前書〉13章4節 祈禱：親愛主，求祢賜所有老師及父母有耐心、愛心和智慧，來照顧他們的孩子。
8月31日	讀經：〈創世記〉24章17-20節 祈禱：主耶穌，求祢使我成為溫柔慈愛的人。

活動：

人形鎖鏈圖案

把紙摺疊成風琴形狀(見下圖)，在第一頁上面畫一人形。用剪刀將人形剪出，然後把紙條打開，就成了人形鎖鏈圖案。你可以在圖案前面，畫上臉孔，代表你的同學/朋友，後面則寫上為他們代禱的事項。







第三十一課 不安



第三十二課 抓狂



第三十三課 吵鬧



第三十四課 仇恨



第三十五課 苦毒