

第四十課 底波拉的領導

第一部分 (1 小時)：認識耶穌

I. 故事

底波拉是以色列的一位女先知，也是士師。以色列人都上到她那裡去聽審判。當時，迦南王耶賓和他的將軍西西拉，殘酷地欺壓以色列人二十年。上帝聽了以色列人的呼求，眷顧他們，透過底波拉呼召巴拉與他們作戰。底波拉和巴拉在他泊山上擊敗耶賓和西西拉。(〈士師記〉4 章 2-15 節)

上帝對動物的眷顧

〈詩篇〉50 篇 10 節說：「樹林中的百獸是我的，千山上的牲畜也是我的。」自然界的牲畜和走獸，都屬於上帝，因此上帝也眷顧牲畜和走獸。上帝在每個季節並年復一年中，不斷地以最適合的食物來供養祂所造的一切生物。〈詩篇〉147 篇 9 節：「祂賜食物給走獸和啼叫的小烏鴉。」祂也供給牠們水喝，〈詩篇〉147 篇 10, 11 節：「耶和華使泉源湧在山谷，流在水間，使野地的走獸有水喝，野驢得解其渴。」祂也為牠們安排住處。〈詩篇〉147 篇 16-18 節：「佳美的樹木，就是耶和華所栽種的黎巴嫩的香柏樹，都滿了汁漿。雀鳥在其上搭窩，鸛以松樹為家。高山為野山羊的居所，巖石為石獾的藏身處。」《先祖與先知》第 89 面說：「林中的百獸都向上帝尋求食身物，各樣生物，從最微小的昆蟲起，直到人類為止，每天都是倚靠上帝慈愛的照顧。」

我們對動物的責任

〈箴言〉12 章 10 節：「義人顧惜他牲畜的命」。
想一想，你有沒有善待動物，不虐待牠們呢？

以動物作表號

各種動物都有牠們不同的特性。鹿是馴良的，狗是友善的，獅子的力氣大，老虎是兇猛的，所以聖經以牠們來代表不同的國家、支派、和政權。在〈創世記〉49 章中，不同動物預表了不同的支派：

9 節：猶大是隻小獅子……

14 節：以薩迦是匹強壯的驢……

17 節：但必作道旁的蛇、路邊的毒蛇……

21 節：拿弗他利是被釋放的母鹿……

27 節：便雅憫是隻抓撕掠物的狼……

想一想：《聖經》還用甚麼動物來預表某些國家呢？這些動物表號又怎樣代表了那個國家的特性呢？

以動物作獻祭

古時的以色列人在獻祭時用了幾種不同的動物，分別是牛、羊、和鳥(斑鳩或雛鴿)。

問答題：

1. 上帝造走獸是在創造週的第幾天？

答案：第六天。

2. 誰給走獸起名字？
答案：亞當
3. 上帝說誰要管理走獸？
答案：人類
4. 上帝是否容許人隨意虐待動物？
答案：不容許
5. 動物是否因人犯罪而同受痛苦？
答案：是
6. 誰為牲畜野獸預備食物？
答案：上帝
7. 雅各預言他的兒子的將來時，用了哪些動物來描述猶大、以薩迦、但、拿弗他利及便雅憫？
答案：猶大：獅子；以薩迦：驢；但：蛇；拿弗他利：母鹿；便雅憫：狼
8. 有哪些動物曾被用來作為祭牲？
答案：牛、羊和鳥 (斑鳩或雛鴿)

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〉50 篇 10 節

「樹林中的百獸是我的，千山上的牲畜也是我的。」

老師解釋〈詩篇〉50 篇 10 節，強調上帝眷顧受造物。

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 49 首〈一切美物〉。

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「內咎／自責」情緒

老師複印「無臉孔的孩子」圖片，把「內咎／自責」的臉畫在圖片上，並寫上：

〈羅馬書〉14章22節：「人在自己以為可行的事上能不自責，就有福了」，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「內咎／自責」，老師可以向學生述說一次自責的經驗。
2. 學生互相分享。
3. 一起讀〈羅馬書〉14章22節：「人在自己以為可行的事上能不自責，就有福了。」
4. 老師把「無臉孔的孩子」圖片複印，請學生在上面畫一個「內咎／自責」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32首〈耶穌愛我〉。

III. 節儉

勤儉節約歷來是中華民族的傳統美德，以下是一些勤儉節約的名人故事（來源國際線上）。

(1) 朱元璋

朱元璋的故鄉鳳陽，還流傳著四菜一湯的歌謠：「皇帝請客，四菜一湯；蘿蔔韭菜，著實甜香；小蔥豆腐，意義深長；一清二白，貪官心慌。」朱元璋給皇后過生日時，只用紅蘿蔔、韭菜、青菜兩碗，小蔥豆腐湯，宴請眾官員。而且約法三章：今後不論誰擺宴席，只許四菜一湯，誰若違反，嚴懲不貸。

(2) 季文子

季文子出身於三世為相的家庭，是春秋時代魯國的貴族、著名的外交家，為官30多年。他一生儉樸，以節儉為立身的根本，並且要求家人也過儉樸的生活。他穿衣只求樸素整潔，除了朝服以外，沒有幾件像樣的衣服；每次外出，所乘坐的車馬也極其簡單。見他如此節儉，有個叫仲孫它的人就勸季文子說：「你身為上卿，德高望重，但聽說你在家裡不准妻妾穿絲綢衣服，也不用糧食餵馬。你自己也不注重容貌服飾，這樣不是顯得太寒酸，成為別國的人笑柄嗎？這樣做也有損於我國的體面，人家會說魯國的上卿過的是一種甚麼樣的日子啊！你為甚麼不改變一下這種生活方式呢？這於己於國都有好處，何樂而不為呢？」

季文子聽後淡然一笑，對那人嚴肅地說：「我也希望把家裏佈置得豪華典雅，但是看看我們國家的百姓，還有許多人吃著粗糙得難以下嚥的食物，穿著破舊不堪的衣服，還有人正在受凍挨餓；想到這些，我怎能忍心去為自己添置家產呢？如果平民百姓都粗茶布衣，而我則粧扮妻妾，精養糧馬，這哪還有為官的良心！況且，我聽說一個國家的富強與光榮，只能通過臣民的高潔品行表現出來，並不是以他們擁有美艷的妻妾和良驥駿馬來評定的。既然如此，我又怎能接受你的建議呢？」這一番話，說得仲孫它滿臉羞愧之色，同時也使得他內心對季文子更加敬重。

此後，他也仿效季文子，十分注重生活的簡樸，妻妾只穿用普通布衣，家裏的馬匹也只是用谷糠、雜草來餵養。

(3) 蘇軾之房樑掛錢

蘇軾是唐宋八大家之一，21 歲中進士，前後共做了 40 年官。做官期間，他總是注意節儉，常常精打細算過日子。西元 1080 年，蘇軾被降職貶官到黃州，由於薪俸減少了許多，他窮得過不了日子。後來，在朋友的幫助下，弄到一塊地，在那裡耕種起來。爲了不亂花一文錢，他還實行計劃開支：先把所有的錢計算出來，然後平均分成 12 份；每月用一份；每份中又平均分成 30 小份，每天只用一小份。錢全部分好後，按份掛在房樑上，每天清晨取下一包，作爲全天的生活開支。拿到一小份錢之後，他還要仔細權衡，能不買的東西堅決不買，只要剩餘，不要超支。積攢下來的錢，蘇軾就存在一個竹筒裡，以備不時之需。

(4) 趙匡胤

宋朝開國皇帝宋太祖趙匡胤教兒女要儉樸。「天上神仙府，人間帝王家」，作爲一國之主，他應該說是人間最富有的，金銀財寶任其享用。可是他不但自己生活儉樸，反對奢侈浪費，還嚴格教育子女生活上也講究儉樸。

(5) 周恩來

周恩來總理一貫倡導勤儉建國、艱苦奮鬥，要求「一切招待必須是國貨，必須節約樸素，切忌鋪張華麗、有失革命精神和艱苦奮鬥的作風」。以下是其中的兩則故事：

「1961 年 12 月 4 日，召集專門委員會對當時第二機械工業部的一個規劃進行審議。會議從上午開到中午還沒結束，周總理留大家吃午飯。餐桌上是一大盆肉丸熬白菜、豆腐，擺幾小碟鹹菜和燒餅。周總理同大家同桌就餐，吃同樣的飯菜。」這個故事至今聽來讓人覺得很有教育意義。

「1962 年夏，周總理到遼寧省視察工作，剛一住下，他就從口袋裡掏出一張紙，交給負責接待的同志，說：『上面寫的東西都不要。』原來，這張單子列出 20 多種禁吃的菜名，雞鴨魚肉之類都包括在內。」可見他不會暴飲暴食、暴殄天物，只要求清茶淡飯，成爲清廉的榜樣。

「一粥一飯，當思來之不易」。現在的人不再注重節儉是一種美德，把「浪費」當成「促進消費」。人們完全忘記了資源匱乏的危機。勵行節儉，是應對資源短缺的最重要選擇。今天，面對這樣的危機，我們應比白居易更加具有節儉的緊迫感，深深感到勵行節儉，不浪費的重要。

(故事來源：《國際線上》)

第三部分 (1 小時)：我的朋友

(一) 反芻動物

反芻是指動物將胃內的食物倒流回口腔內再次咀嚼的行為，需要分為多個胃室的胃。在休息時將半消化的食漿重新咀嚼，然後將這樣再次磨碎的食物嚥下，通過微生物消化其他只有一個胃的哺乳動物無法消化的糖類（比如纖維素）。主要出現在草食性動物身上，例如羊以及牛，這些動物統稱為**反芻動物**。

反芻動物的胃多分為四個胃室，分別為瘤胃、網胃、重瓣胃和皺胃；前兩個胃室（瘤胃和網胃）將食物和唾液混合，特別是使用共生細菌將纖維素分解為葡萄糖。然後食物反芻，經緩慢咀嚼以充分混合，進一步分解纖維。然後重新吞嚥，經過瘤胃到重瓣胃，進行脫水。然後送到皺胃。最後送入小腸進行吸收。

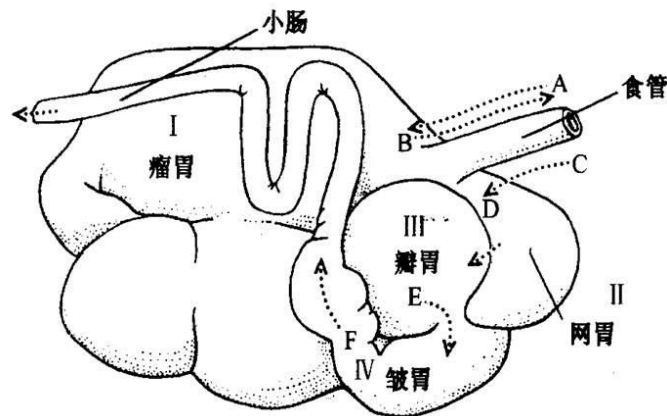


图 2-200 反芻胃(虚线示食物经过途径)(仿 Vaughan, 1986)



(資料來源：《百度百科》及《維基百科》)

(二) 手工：「手印」心型

材料：

1. 不同顏色的顏料
2. 一張大型白色／彩色／黑色圖畫紙
3. 濕紙巾，用來擦去手上的顏料

做法：

1. 老師和年長的學生，一個一個輪流把手掌沾上顏料，用「手印」印出心的形狀在圖畫紙上，如圖示。老師可根據人數來決定心的大小
2. 然後其他學生都一個一個輪流把手掌沾上顏料，把「手印」印在心裡面，如圖示
3. 老師和學生可以用濕紙巾擦去手上的顏料
4. 老師可以把今天的經文寫在圖畫紙上，把圖畫紙貼在課室的壁報上
5. 今天的經文是：「樹林中的百獸是我的，千山上的牲畜也是我的。」（〈詩篇〉50 篇 10 節）



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

10月1日	讀經：〈詩篇〉127篇1節 祈禱：親愛的主，我衷心感謝祢賜我一個家，讓我與家人住在一起！
10月2日	讀經：〈但以理書〉1章17節 祈禱：讚美主，祢賜我有老師，讓我可以學習。
10月3日	讀經：〈彌迦書〉6章8節 祈禱：感謝主，在我住的地方有不少善心人，為社會作出貢獻。
10月4日	讀經：〈詩篇〉65篇9-13節 祈禱：讚美主，在我住的社區充滿美好的地方：有花園、公園、森林、山邊、河溪、沙漠，甚至盆栽裡的一朵鮮花。
10月5日	讀經：〈傳道書〉4章9-12節 祈禱：親愛的主，我讚美祢，祢創造了人類，叫我們互助互愛。
10月6日	讀經：〈以弗所書〉4章11-16節 祈禱：感謝主，祢賜福給教會及傳道人。願主賜能力給傳道人，引領更多人憑著愛來敬拜上帝。
10月7日	讀經：〈雅各書〉1章17節 祈禱：為你的鄰居和社區所有設施而感謝上帝，因都是上帝所賜的。

本週主題：恩典

10月8日	讀經：〈以弗所書〉6章18節 祈禱：親愛的主，我為居住在社區裡的基督徒祈禱，求祢賜福他們，使他們能服務社群。
10月9日	讀經：〈提摩太后書〉2章15節 祈禱：親愛的主，幫助我的家人在他們在工作的地方為主作美好的見證。
10月10日	讀經：〈詩篇〉23篇4節 祈禱：感謝主，祢讓社區內有人和機構去幫助生病或殘障的人。懇求主保守這些人今天生活得安穩快樂。
10月11日	讀經：〈約翰福音〉17章20-23節 祈禱：慈愛的主，求祢賜給我力量，讓我能夠向別人彰顯主的愛。
10月12日	讀經：〈希伯來書〉13章3節 祈禱：慈愛的主，我為那些因犯罪而被囚的人們祈禱，求聖靈感化他們為自己所做的事情悔罪，並知道上帝赦罪之恩，重新做人。
10月13日	讀經：〈加拉太書〉3章28節 祈禱：親愛的主，有不少外地家庭(特別是移民)需要適應文化上的差異。求主感動社區的人接納他們，讓他們能在異地感受到溫暖。
10月14日	讀經：〈路加福音〉8章39節 祈禱：親愛主，祈求祢讓每個家庭都能夠明白耶穌愛他們。

本週主題：社群

10月15日	讀經：〈提摩太前書〉2章1, 2節
--------	-------------------

	祈禱：慈愛的主，願官員都有智慧和謹慎的決定，使我們有安定的生活。
10月16日	讀經：〈腓立比書〉4章6節 祈禱：慈愛的主，祈求祢看顧失業的人，讓他們能夠早日找到工作，有金錢購買需用品。
10月17日	讀經：〈歌羅西書〉3章23節 祈禱：親愛的主，懇求祢顧念社區義工(自願者)的貢獻，賜福他們。
10月18日	讀經：〈詩篇〉71篇3節 祈禱：親愛的主，我為社區孤獨的人祈禱，希望他們認識上帝的愛，並用主的愛去關心他人，使自己的生命更豐盛。
10月19日	讀經：〈撒母耳記下〉22章2-4節 祈禱：慈愛的主，我為處身於危險中的人祈禱，求祢保守他們平安。
10月20日	讀經：〈哥林多前書〉16章14節 祈禱：親愛的主，願祢保守每間教會，使人在其中感受到主的愛。
10月21日	讀經：〈哥林多前書〉12章4-12節 祈禱：主耶穌，感謝祢賜給每一個人都有獨特的恩賜，讓我們感受到祢的愛，並與祢親近。求主幫助我運用這些恩賜來互相幫助。

本週主題：服侍

10月22日	讀經：〈箴言〉22章9節 祈禱：主耶穌，祈求祢幫助教會去向別人彰顯主愛，幫助社區中的弱勢社群。
10月23日	讀經：〈雅各書〉1章27節 祈禱：親愛的主，幫助教會去關懷基層兒童的需要。
10月24日	讀經：〈創世記〉2章15節 祈禱：慈愛的主，祈求祢看顧社區的清潔工人，賜他們健康。
10月25日	讀經：〈馬可福音〉12章30, 31節 祈禱：慈愛的主，求祢賜我智慧，知道怎樣關愛有需要的鄰居。
10月26日	讀經：〈但以理書〉3章27節(後半段) 祈禱：親愛的主，求祢保守消防人員出動時有平安。
10月27日	讀經：〈哥林多後書〉9章6節 祈禱：親愛的主，求主賜給我們有智慧運用金錢，捐助有需要的人。
10月28日	讀經：〈使徒行傳〉9章38-42節 活動：慈愛的天父，我們願意服務別人，求祢為我們開路，讓我們有機會實現我們的願望。
10月29日	讀經：〈箴言〉28章13節 祈禱：慈愛的天父，有人動了歪念，想做一些不好的事情。懇求主能感動他們不做壞事。
10月30日	讀經：〈馬太福音〉11章28-30節 祈禱：親愛的主，我為身心疲乏和憂慮的人祈禱。願祢顧念他們，讓他們把一切的憂慮都交託於你，從而得到平靜安穩。
10月31日	讀經：〈啟示錄〉21章1-4節 祈禱：感謝主！祢為我們預備天家，使我們有一天會與主同住。

活動：

為社區事工禱告

若你的社區正進行一項計劃，你可以去了解它，並為這計劃的需要祈禱。

為新聞事件禱告

試從報紙剪下一則新聞，然後貼在一張白紙上，為這段新聞的需要代禱。





第四十課
內疚／自責



第四十一課 恐懼



第四十二課
戰兢／恐慌



第四十三課 傻笑



第四十四課 自卑