

第四十四課 但以理和他的朋友

第一部分 (1 小時)：認識耶穌

I. 故事

但以理和他的朋友被俘虜到巴比倫，受訓服侍巴比倫王尼布甲尼撒。但以理和他的朋友已經立志，無論發生甚麼事，他們只會忠於上帝。他們對上帝的倚靠，給予他們更堅定的力量去做正確的事，榮耀上帝。

斑馬

在動物界，不少動物都喜歡以群體出現，其中一種就是斑馬。斑馬外型像馬，牠的典型特點是黑色的鼻子和脖子上的直鬃毛，全身密佈黑條紋。斑馬是草食性動物。除了草之外，灌木、樹枝、樹葉甚至樹皮也是牠們的食物。適應能力較強的消化系統，令斑馬可以在低營養條件下生存，比其他草食性動物優勝。

斑馬組成群體棲息，即使年老的個體也不會被驅逐出群體而過獨居生活。但群體通常不大，最多也就是 10 隻左右，多由雌斑馬和雄雌年幼斑馬所組成，群體十分緊湊而不鬆散，牠們喜歡在一起玩耍。成年雄斑馬通常過獨居的生活，所佔的領地大約有 10 平方公里，用排出來的糞便作為領地邊界的標記，只有在雨季，等候雌斑馬來到身邊時，才一起過上一段夫妻生活，然後雌斑馬又會回到群體中。

斑馬棲居在乾燥、開闊、灌叢較多的草原上和沙漠地帶。在棲息範圍內，群體總是沿著較為固定的路線進行遷徙活動。雖然長相不凡，但牠們的叫聲卻很難聽。牠們的視覺很好，眼睛和其他馬類一樣，可以同時看見遠處的東西和近處的東西；聽覺也很敏銳，進食的時候也會警惕地豎起耳朵，防止突然到來的襲擊。

斑馬在覓食時由群體成員輪流擔任警戒任務，一有危險便發出長嘶的警告信號，群體立即停止進食，迅速逃跑。牠們奔跑的速度快而持久，每小時可達 60-80 公里，為獅子、豹等猛獸所不及，從而能夠經常逃脫食肉獸類的追殺。不僅群體成員之間十分友好，也常與駝鳥、長頸鹿、羚羊等食草動物等混雜行動，一起生活，分享同樣的食物，並且互相利用，互通資訊，以避強敵。所以，牠們的天敵獅子、豹、野狗等只能採取伏擊的方法捕食，常常在其飲水的必經之路上設下埋伏，耐心等待，當距離較近的時候，突然衝出，斑馬因受驚而四處狂奔，群體中的病弱個體或沒有經驗的幼斑馬，很容易成為這些猛獸的獵物。



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〉121 篇 2 節

「我的幫助從造天地的耶和華而來。」

老師解釋〈詩篇〉121 篇 2 節，強調我們無論在什麼情況之下，都可從上帝那裡得到幫助。

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 18 首〈祂能夠〉。

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「自卑」情緒

老師複印「無臉孔的孩子」圖片，把「自卑」的臉畫在圖片上，並寫上：

〈撒母耳記上〉2 章 7 節：「耶和華使人貧窮，也使人富足；使人降卑，也使人升高」，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「自卑」。「自卑」跟「謙卑」是兩種不同的情緒。「自卑」是屬於消耗心力的情緒，而「謙卑」是產生動力的情緒。(節錄自《情緒有益》19 頁，突破出版社)「自卑」的孩子，一般都是在沒被人欣賞、經常被人指責的環境中長大，他不知道自己有什麼用處，有什麼可愛之處。
2. 老師可以分享一次自己失敗，不能抬頭的經驗 (也可以別人的經驗)。之後跟學生說：「每個人都會經歷過失敗，你們有沒有這樣的經驗呢？當你失敗的時候，你的嘴臉是怎樣的呢？(舉起「自卑」情緒卡) 是不是這樣子呢？你的心情是怎樣的？是不是想哭？喉嚨哽咽？」
3. 老師說：「我們來玩一個遊戲。你們先排成一行，留心聽我說以下的話：
 - (1) 喜歡夏天的同學站在我的右邊，喜歡冬天的同學站在我的左邊；
 - (2) 喜歡歷史的同學站在我的右邊，喜歡數學的同學站在我的左邊；
 - (3) 喜歡打籃球的同學站在我的右邊，喜歡游泳的同學站在我的左邊；

- (4) 你失敗的時候喜歡有人來安慰的同學站在我的右邊，喜歡一個人的同學站在我的左邊。」

(老師要記住：沒有一個肯定的答案，要按照學生的意願)

老師說：「好像有些人喜歡夏天，有些人喜歡冬天一樣，當人失敗的時候，有些人喜歡別人來安慰，有些人則喜歡一個人靜處，不想有人來打擾他。因此，我們要把自己的感受告訴別人，我們也要尊重別人的感受。我們一起來練習以下的動作，好嗎？」

- (A) 當你不想別人來打擾的時候，說話要小聲：「謝謝你的關心，我想一個人靜一靜。」(老師可以帶領學生練習說幾遍，然後分成兩人小組，互相練習一次。)

- (B) 把你覺得失敗的事情，寫在紙條上。然後對自己說：「我會努力再試，一定成功。」

4. 一起讀〈撒母耳記上〉2章7節：「耶和華使人貧窮，也使人富足；使人降卑，也使人升高。」
5. 老師把「無臉孔的孩子」圖片複印，請學生在上面畫一個「自卑」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。
6. 老師與學生一起唱詩：《兒童詩歌集》第40首〈今我有快樂〉。

III. 道歉

老師可用以下方法，幫助學生做錯的時候，懂得向人道歉。

材料：

情緒臉孔的圖片：「難過」、「害怕」、「驕傲」、「尷尬」、「勇敢」、「被愛」、「感恩」、「快樂」、「友善」、「仁慈」

老師問：「誰承認自己曾經犯過錯的，請舉手。」

待學生舉手示意之後，老師問：「當你的朋友做錯事，向你說：『對不起』時，你的感受是怎樣的？」(聽聽學生的反應。)

老師再問：「如果他向你說對不起，反而指責別人或怪罪於你，你的感受又是如何？」(聽聽學生的反應。)(學生可以用情緒臉孔來表示他的感受。)

老師問：「當人犯錯之後，為什麼很難跟對方說『對不起』呢？」

學生可以用情緒臉孔來回答。他們可以舉起「害怕」、「尷尬」等情緒臉孔。

老師說：「今天我們一起學習說「對不起」這三個字。我知道這是需要勇氣去說的，讓我們一起做個勇於認錯的人，好嗎？」

老師說：「請你們跟我一起說：『對一不一起』。」「當我們不難受的時候，很容易說『對不起』；我們也容易沒有誠意去說『對不起』。」

老師請兩個學生出來，示範如何有誠意地說『對不起』。老師教導他們，先說對方的名字，例如：「小杰，對不起。」說出被冒犯的一方的名字，這樣的道歉會顯出誠意。

老師預先把以下的練習寫在大卡紙上，學生完成後，便把卡紙貼在課室裡。老師可以經常與學生複習，使它們成為學生的習慣：

練習一：立刻道歉

老師教導學生：一旦發現自己做錯了，便立刻道歉，有助於糾正錯誤的行為。老師可以重複示範「先說被冒犯者的名字，然後說『對不起』」。

練習二：有誠意地說「對不起」

老師示範兩種不同的道歉：

1. 沒誠意：說「對不起」，但左顧右盼，沒有眼神接觸。
2. 有誠意：眼神接觸，說「對不起」。

練習三：在甚麼時候必須道歉

請學生想一想：「在甚麼時候必須道歉呢？」

然後老師示範說：「小杰，對不起，我沒有等你就走了！」

老師問：「當我們把自己做錯的事說出來，跟不說有甚麼分別呢？」（聽聽學生的回應。）

練習四：在道歉的時候，把自己不好的動作或脾氣說出來

當我們做錯事的時候，必定會連帶著一些不好的動作或脾氣，例如：小氣、粗魯、掉以輕心、不禮貌、不小心等等。

老師示範說：「小杰，對不起，我搶走你的鉛筆，我很粗魯。」

老師問：「把自己不好的動作或脾氣說出來，跟不說有甚麼分別？」（聽聽學生的回應。）

練習五：在道歉之後，我可以做甚麼來平息事情呢？

老師問學生：除了說「對不起」之外，我們還要做甚麼呢？

老師示範：「小杰，對不起，我不小心推倒你的砌磚，我和你一起再砌過，好嗎？」

練習六：別人不接受你的道歉，要嘗試再說

有些人可能不會一下子接受你的道歉，你要嘗試再說：「小杰，真的對不起。」

練習七：當受到傷害之後，確實需要時間來原諒傷害你的人

當你發現自己未能原諒人的時候，你可以做甚麼呢？

1. 你可以坦白對他說：「我知道你是真心道歉的，但我需要時間來療傷，未能立即原諒你。」
2. 你可以說：「我未能立即原諒你，請你給我時間，我欣賞你的勇氣和理解。」

老師可以請兩位學生示範。一位做被冒犯的人，他不能立即原諒冒犯他的人。他可以練習說：「我知道你是真心道歉的，但我需要時間來療傷，未能立即原諒你。」另一位學生做冒犯人的，他練習說：「我了解你心裡仍然不舒服，我只是想你知道，我是真誠的說『對不起』。」

練習八：當你做錯事時，有些人的反應是特別大的；你不必驚慌，反而要平靜地對他說聲：「對不起」。

第三部分 (1 小時)：我的朋友

(如時間不夠，老師可自行決定選擇以下其中一個活動來做。我們建議大家做「油燈」，因學生會感興趣)

(一) 遊戲：撕紙

人數：10 至 12 人最爲適

用具：A4 廢紙 x 人數

場地：室內外均可

活動目的：

讓學生認識和實踐雙向的溝通方式，讓他們認識到還有其他影響溝通的因素存在。

活動介紹：

第一部分

(1) 老師分派每位同學一張 A4 廢紙

(2) 老師簡介活動如下：

- 在整個活動中，**學生不許發問任何問題**
- 請所有學生閉上眼睛
- 請把紙張對摺，把右上角撕下來
- 再對摺，把紙的左下角撕下來
- 再對摺，把紙的左上角撕下來

(3) 睜開眼睛，把紙張打開

(4) 大家會發現每個人所做的都有差別

第二部分

老師可請一位學生重複上述活動指示，但這一次，**這位學生可以自由發問任何問題**。

問題討論

(1) 完成「第一部分」後，老師問：爲甚麼每個人做出來的都有差別？

(2) 完成「第二部分」後，老師問：剛才我與這位同學有了雙向溝通，爲甚麼我所做出來的，跟他的還是有不同呢？

(二) 手工：自製「油燈」

聖經故事：

五個童女的比喻（〈馬太福音〉25 章 1-13 節）

材料：

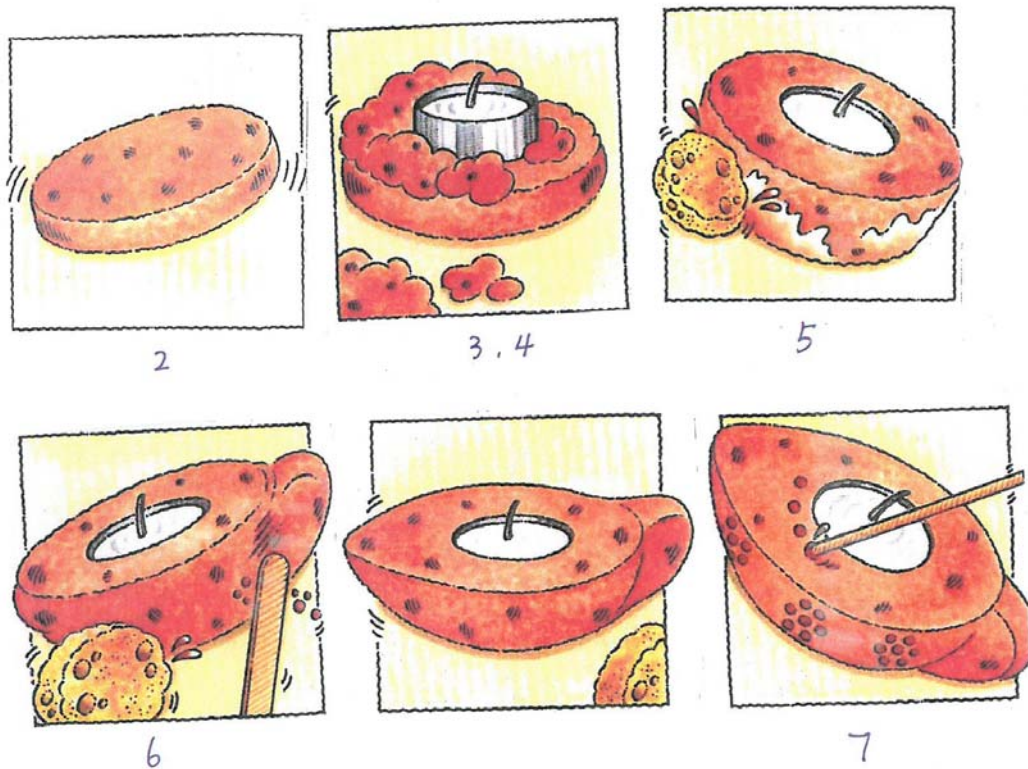
1. 紙黏土（美工店有售）
2. 放在香薰瓶內的小蠟燭
3. 筷子
4. 塑膠刀（切割和模型紙黏土）
5. 小塊海綿（買大塊，回來切割小塊）
6. 一碗水
7. 顏料和光油

做法：

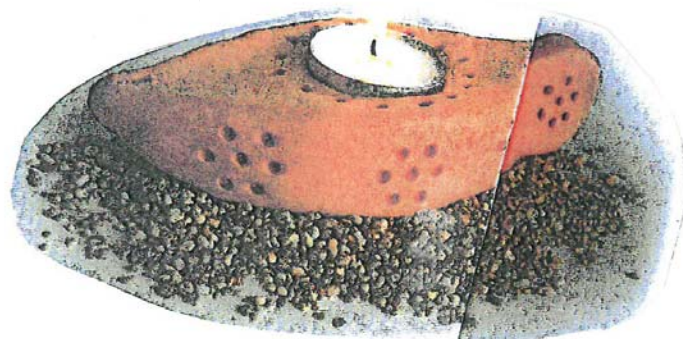
1. 取半塊紙黏土，放在手中搓揉成軟身。剩餘的半塊放回袋中保存。
2. 用手把土塊捏造一個約 1 釐米厚、直徑 10 釐米長的圓型，作爲「油燈」的底部。

3. 把小蠟燭放在「油燈」底部的中央。
4. 把剩餘的半塊拿出來，放在手中搓揉成軟身。用手把土塊分成小份，放在「油燈」底部，圍著小蠟燭，把底部加高，固定小蠟燭的位置在中央，如圖示。
5. 用手指把土塊捏造「油燈」形狀。如紙黏土變硬，可用小海綿沾水，輕拭土塊表面，使土塊柔軟，方便你的手指來造型。
6. 留一份土塊做「油燈」的扶手柄。用小海綿沾水，輕拭土塊的側面，把作「扶手柄」的土塊貼上去。然後用塑膠刀和沾水的小海綿，把接駁位置磨平。
7. 用筷子和沾水的小海綿，在土塊上造圖案。

(參考圖示)



8. 待乾。乾透後，可以塗上顏料(見附圖)。



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。