

第九課 暴風雨中的平安

第一部分 (1 小時)：認識耶穌

I. 故事：〈馬太福音〉8 章 23-27 節

耶穌平靜風浪。祂問門徒：「你們的信心在哪裡呢？」

老師告訴學生：

耶穌認識和愛我們，但我們卻不認識祂，常常忽略、低估祂處理危難的能力而感到害怕，到最後關頭才請求祂的幫助。〈詩篇〉46 篇 10 節：「你們要休息，要知道我是上帝。」休息，表示我們懂得信靠上帝，懂得把自己的危難交託上帝，相信祂有能力處理。休息，表示我們可靜下來，讓身心放鬆得以修復疲累，是使我們身體健康的重要元素。

休息的重要

1. 休息可讓身體充電和復原。植物、動物和人都需要休息。
2. 睡眠是休息的其中一種方法。
3. 寶寶需要很多睡眠時間。兒童的身體在睡眠中成長。
4. 充足的睡眠，使人精神爽快，頭腦清醒。
5. 上帝設定安息日，讓我們一周有一天休息，讓身心充電，重新得力。
6. 在安息日，我們與家人一起上教堂，享受天倫之樂；藉著讀經、唱詩和禱告，親近上帝。
7. 睡眠若不足，很容易發脾氣和鬧情緒；太多睡眠，會使人變得遲鈍呆滯。
8. 作息要定時。
9. 當身體不適，休息能使身體迅速復原。

有關睡眠的常識

1. 睡眠時間因人的年齡和需要而不同：幼兒需要 10-12 小時，小學生需要 9-11 小時。成年人需要 7-9 小時，長者需要 4-5 小時。
2. 每晚睡眠時，身體會轉動約 50 次，目的是幫助血液循環和避免肌肉僵硬。
3. 有些動物需要在冬天睡眠，我們稱之為「冬眠」，幫助牠們在嚴寒環境下減少活動能量，是一種求生的方式。
4. 冬眠的動物會在洞穴、樹洞等隱蔽地方過冬。牠們的呼吸和心跳會變得緩慢，體溫降低，好像死了一樣。牠們在夏天吃很多，在冬眠時就依靠儲備在肝臟中的糖分維生。
5. 我們熟悉的冬眠動物有青蛙、蛇、蝙蝠、蝸牛、烏龜、松鼠和大熊等。

趣味知識

1. 狗每天至少睡 14 小時，但很容易醒來。
2. 海豚睡眠時，是浮在水面，或是結伴一起睡。
3. 野生懶猴每天睡 16-20 小時，故得其名。在動物園的懶猴則睡 10-14 小時。
4. 家貓是捲著身體睡，馬是站著睡的，偶爾也會跪下來睡。但馬若經常跪下，就表示牠生病了。
5. 蝙蝠睡覺時，是倒掛身體，用爪勾住樹枝。
6. 魚的眼睛沒有眼瞼，睡覺時都是張開眼睛。牠們會找水流不急的地方休息。

7. 烏龜可以一睡多個月，而黑斑羚每天只睡 3 小時。

活動：

老師帶著學生們一起做「活動紙」。

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〉4 篇 8 節

「我必安然躺下睡覺，因為獨有你—耶和華使我安然居住。」

老師解釋〈詩篇〉4 篇 8 節，強調有上帝與我們同在，就不會憂慮和害怕，每晚就可睡得很好。

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〉，上帝日夜都看顧保護。

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「害怕」情緒

老師複印「無臉孔的孩子」圖片，把「害怕」的臉畫在圖片上，並寫上：

〈詩篇〉46 篇 3 節：「其中的水雖兇忿翻騰，山雖因海漲而戰抖，我們也不害怕」，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「害怕」，並向學生述說一次你害怕到發抖的經歷和你怎樣克服它。
2. 學生互相分享這樣的經歷。
3. 一起讀〈詩篇〉46 篇 3 節：「其中的水雖兇忿翻騰，山雖因海漲而戰抖，我們也不害怕。」
4. 老師把「無臉孔的孩子」圖片複印，請學生在上面畫一個「害怕」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 63 首〈神同在〉。

III. 老師教導學生要對付負面想法

老師講以下的故事：

〈打倒「小魔怪」〉

提起魔怪，你們會想起甚麼？遊戲機裡的魔怪嗎？你們可知道在每人心中都暗藏一隻小魔怪？

我們不能單憑肉眼看到這小魔怪。有時牠會變得巨大，有時卻消失無影無蹤。牠最怕遇到「高興」、「自信」，對牠來說，那好像孫悟空聽到緊箍咒，叫牠頭痛欲裂。因此，平日牠會偷偷地躲藏起來。但當遇到「不滿」、「悲傷」、「憤怒」，牠就會頓時狂呼叫好，因為，那就是正合牠胃口的食糧。

有時，我們會這樣喊：「糟了！考試卷連第一條都不懂，肯定不及格了！」「媽媽肯定又責備我不用功了！」「可惡的老師，專出難題，莫非不把學生難倒不成？」小魔怪就在這些叫喊中越變越大，變成了大魔怪；牠長出尖尖的利齒，變得面目猙獰，更教人害怕得從心底發毛。牠要盡情摧毀一切，叫人活在痛苦的陰霾裡，從此不再快樂。這魔怪是誰？牠名叫「負面想法」。

當我們面對挫折和不如意的事，我們通常即時反應總是負面的。就如在考試的時候，面對不懂的題目，腦海裡可能會即時浮現一大堆負面想法：「這次考試真難」、「我一定不合格了」……或許，這是人之常情，但若不加緊注意，便會給大魔怪牢牢控制了。我們可以戰勝牠嗎？當然可以。

要對付牠，只有一個方法：就是趁牠剛出現的一剎那，立即運用正向的觀念消除負面思想，時常保持正面積極的態度。像上述的情況，我們可以這樣想：「即使這條試題不行，我仍可在其他的試題得分。」「這條不懂做，可以待會兒再做。」

我們也可以*5:1 黃金比例去對抗牠，即以五個正向想法去抵消一個負面想法。千萬別跌入自憐的深淵中，任由小魔怪無休止地纏著你不放，更不要給牠任何的機會演變成大魔怪。

我們要多學習「正向想法」，把「負面想法」擊倒！

(故事來源：陳志耀《彩虹副刊》)

* 請參考學生活動紙 4.

第三部分 (1 小時)：我的朋友

愛護我的學校

老師教導學生要愛護學校的公物，例如：

1. 學校的內外牆要保持美觀，不可在上面胡亂塗鴉。

2. 教室、飯堂、校園的桌椅要保持完整，不要用利器刮破或損壞。
3. 輕力開關教室的門窗。
4. 校園的花草，不要採摘和踩踏。
5. 學校的儲物櫃及鎖頭要保持完整，不要破壞。
6. 借用學校的東西，包括書籍、文具等要完整歸還。
7. 圖書館的書籍和物件要保持完整，不要隨意撕毀或帶回家。
8. 不要大聲喧嘩，舉止要恭敬有禮，維護學校的名聲。
9. 頭髮、校服和鞋襪要整潔，留給別人好印象。
10. 儲物櫃或抽屜要經常清理，不要堆積垃圾。
11. 教室的黑板／白板、地板、報告板都要保持整潔，不要在上面胡亂塗鴉。

活動：

老師帶著學生們一起做「活動紙」。

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。