

第一課 完美的創造 (一)

第一部分：認識耶穌

I. 故事：〈創世記〉第 1 章



第一天造光：「光」的重要性。

陽光的好處：

1. 提供人體所需的維生素 D。
2. 殺菌。
3. 植物在光合作用下，會製造葉綠素，提供養分。
4. 不宜在烈日下曝曬。適宜進行日光浴的時間是夏季早上 8 點前及下午 4 點後，冬季是早上 10 點前及下午 3 點後。
5. 出外旅行、爬山，最好穿淺色長袖衫和長褲，帶帽，塗防曬用品，保護皮膚，避免灸傷。
6. 陽光下工作，必須補充水分、在蔭涼環境下歇息，避免中暑。

第二天造空氣：空氣的重要。

空氣的好處：

1. 空氣中的氧氣，是生物生存必需的物質。
2. 足夠的氧氣，使人頭腦清醒。
3. 窗戶打開，保持室內空氣流通。

呼吸的常識：

1. 用鼻孔吸氣 (不用張口吸氣)，空氣沿著咽喉，進到氣管，支氣管，直入肺部。肺壁的氣泡有無數的血管，氧氣就從這些血管進入血液裡。血液排出二氧化碳入氣泡裡。我們呼氣時，肺部便會把二氧化碳排出體外。
2. 人的呼吸頻率每分鐘為 16-18 次，通氣量約 5-8 公升。
3. 當人咳嗽的時候，他噴出來的氣，時速達 100 哩。
4. 心臟在胸腔中部偏左，因此左肺比右肺小。
5. 打嗝是由於橫隔膜突然收縮引起的。當它收縮時，空氣便衝進聲帶去，發出打嗝聲音。
6. 我們所喝的水分，有一半會在呼吸時流失。
7. 我們吸入的空氣含有 13 種元素：氫、氧、氫、氮、氖、氬、臭氣、二氧化碳、氫、氧化氮、氫、甲烷、水蒸氣。
8. 我們要保護環境，使空氣清新。
9. 衣服太窄小，會影響呼吸。
10. 天氣好的話，就到戶外吸收新鮮空氣。
11. 空氣通過鼻孔進入肺部前，已經在鼻腔內被暖化、濕潤，鼻腔的細毛和黏液，可把空氣中的塵埃黏住，成為鼻垢，也將細菌和微生物過濾出來。

12. 切勿用手指或硬物挖鼻孔，以避免弄傷鼻膜。要用柔軟的紙巾擦拭鼻子。
13. 切勿抽煙。香煙含有毒素，傷肺、心臟及血液循環，損壞牙齒和老化皮膚。要遠離抽煙者，避免抽二手煙。

今天的經文是〈約翰福音〉3章16節

「上帝愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不致滅亡，反得永生。」



「五指」祈禱方式：

讚美 (姆指)：讚美耶穌，祂是我們的創造主，救主，保護我們的主。

饒恕 (食指)：我們經常用食指責備人，現在用食指指向自己。問問自己：我有沒有做錯事，得罪上帝得罪人呢？求耶穌饒恕我們。

為朋友和家人祈禱 (中指)：為有需要的朋友和家人祈禱，例如生病、灰心、不開心、有困難等。

為自己祈禱 (無名指)：為自己的需要祈禱，例如學習、計劃等。

感謝耶穌 (尾指)：為上帝所賜給你的一切而獻上感謝祈禱。

第二部分：認識自己

認識「快樂」的情緒

經文：〈腓立比書〉4章4節「常常喜樂！」

1. 找出當天的「心情」。
2. 為甚麼有這樣的心情？

處理負面情緒的步驟：

1. 把壞心情告訴主耶穌，請祂幫助你把它驅散。
2. 告訴耶穌，自己有壞心情的原因。
3. 告訴耶穌，你會怎樣處理它。



處理負面情緒的方法：

1. 誠實把自己的心情向信任的人說出來。
2. 查出原因後，就要把壞心情趕走。
3. 用深呼吸法來冷靜自己。
4. 把自己的心情寫出來或畫出來，或哭出來，或踢皮球來發洩。
5. 可用正面的情緒來代替現在的壞心情。

第三部分：我的朋友

尊重別人。

「拿別人的東西之前，必須先得到別人的同意。」