

第六課 爲了我

第一部分：認識耶穌

耶穌代替我們受罰，死在十字架上，赦免和洗淨我們的罪污，使我們比雪還白；這使我們想起水的功用。

水的功用與常識：

1. 水有潔淨作用。我們用水來使身體內外都清潔，保持健康。
2. 水是生命的源頭，一切生物都要選擇有水源的地方居住。
3. 水有降溫作用。在炎熱的夏天，我們需要多喝水，使汗腺起排汗作用，降低和調整體溫。
4. 人體有百分之七十五是水。人體的兩個腎臟，都需要水把血液的毒素，藉著尿液，排出體外。
5. 人體的消化、排泄、淋巴、循環系統每天都需要水來正常運作。
6. 人體的細胞都需要水分，維持新陳代謝工作。
7. 水是關節潤滑液，人體的關節如果沒有潤滑液，骨與骨之間發生摩擦就會活動不靈。
8. 所有農業和工業都需要水。
9. 水分在以下狀況上失去，人需要每天喝 6-8 杯水來補充。
呼吸：約失去 2 杯水
流汗：約失去 4 杯水
排尿：約失去 6 杯水
10. 湯水、果汁、汽水都不能代替清潔的白開水。
11. 湯水、果汁或汽水不能解渴，反而含大量糖和鹽，令人愈來愈口渴，就容易上癮，導致肥胖、是糖尿病、骨質疏鬆症等疾病的成因。
12. 有糖份的飲料會把牙齒的琺瑯質沖去，使牙齒脆弱，容易產生蛀牙。
13. 無糖果汁喝得太多，會妨礙你們進食正餐時的胃口。
14. 很多飲料含人工糖和致癌物質，有損健康。
15. 我們要保持水源清潔，免被污染。
16. 我們要節約用水。
17. 我們要喝煮沸了或經處理過的水，以免生病，甚至死亡。

今天的經文是〈啓示錄〉21 章 6 節

「我是阿拉法，我是俄梅戛；我是初，我是終。我要將生命泉的水白白賜給那口渴的人喝。」。

第二部分：認識自己

認識「感恩」的情緒

經文：〈詩篇〉103 篇 2 節「我的心哪，你要稱頌耶和華，不可忘記祂的一切恩惠。」



我們要感恩

有一次，著名的希臘哲學家柏拉圖對眾人說：「我要常常感謝上帝。」眾人十分奇怪的說：「你的家境貧窮，身體虛弱又多病，還有甚麼可以感謝的呢？」

柏拉圖很滿足的說：「我最少要感謝祂三件事：

1. 上帝造我成爲一個人而不是禽獸，我要感謝祂。
2. 上帝使我有思想、有頭腦，沒有使我成爲野蠻人，我要感謝祂。
3. 上帝使我有智慧去明白哲理，祂沒有使我平凡地過一生，所以我更要感謝祂。」

第三部分：我的朋友 認識你的學校

