

第九課 暴風雨中的平安

第一部分：認識耶穌

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。《聖經》〈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. 龜可以一睡多個月，而黑斑羚每天只睡 3 小時。

今天的經文是〈詩篇〉4 章 8 節

「我必安然躺下睡覺，因為獨有你－耶和華使我安然居住。」

第二部分：認識自己

(一) 認識「害怕」的情緒

經文：〈詩篇〉46 章 3 節：「其中的水雖匉匉翻騰，山雖因海漲而戰抖，我們也不害怕。」

(二) 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！

第三部分：我的朋友

愛護我的學校

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。

