

假期圣经班

# 喜乐与我

教员本 ★



# 喜乐与我

1) 序	-----	2
2) 第一课：我喜乐，因以神喜乐	-----	3
3) 第二课：我喜乐，因重担皆脱落	-----	10
4) 第三课：我喜乐，因我特别	-----	16
5) 第四课：我喜乐，因我知足	-----	29
6) 第五课：我喜乐，因你喜乐	-----	35
7) 诗歌歌谱	-----	43

# 序

今天不快乐的人似乎比快乐的多，如一位心理学家所说：“二千三百年前，希腊哲人戴奥真尼斯打着灯笼也找不到一个诚实的人，今天要找真正快乐的人，恐怕更加困难。”就连很多基督徒都不喜乐，常皱着眉头。基督徒不喜乐，这实在很讽刺，因为我们的信仰是大喜的信息（路加福音二 10）。主耶稣道成肉身其中一个目的，就是使人以喜乐油代替悲哀。喜乐是圣灵其中一粒果子，是我们要学习去追求的。

不管你是老师或是小朋友，就让我们一起来好好享受这个假期圣经班吧！只要你谦卑地学习并把所学的运用在生活里，你也可以像课本中的乐乐那样得到喜乐的秘密武器喔！让我们以生命的喜乐和脸上的笑容去向世人见证耶稣基督的大喜信息吧！~^

叶莲花

2010年9月

# 第一课：我喜乐，因以神喜乐

目标：1) 让小朋友知道，上帝是喜乐的源头。

2) 让小朋友立志接受耶稣作他们生命的救主，喜乐的主。

参考经文：腓立比书一 12-26，使徒行传十六 22-40

背诵金句：「于是禁卒领他们上自己家里去，给他们摆上饭。他和全家，因为信了上帝，都很喜乐。」

(使徒行传十六 34)

所需材料：剪刀、颜色笔、浆糊或者双面胶。(手工用途)

建议诗歌：(1)《你的笑脸》、(14)《喜乐如旗飘扬》、(12)《主的喜乐是我的力量》。

高歌颂主



开始祷告

背诵金句 「……他（禁卒）和全家，因为信了上帝，都很喜乐。」

(使徒行传十六 34 下)

引起兴趣

乐乐有一双小小的眼睛，圆圆的脸蛋，短短的小手，还有永远跟着她的两条马尾。乐乐还有一个特色，就是她有一个粗而长的尾巴。虽然她长得有点特别，跟别人不一样，但她却是村里的开心果。不管大朋友还是小朋友都很喜欢她，因为她的脸上永远都是挂着像月亮一样弯弯的嘴巴。她的出现总是带给大家许多的欢乐。到底她有什么秘密武器呢？为什么乐乐总是那么喜乐？小朋友你们很想知道吧？别着急，在这个圣经营当中，我们会一个一个把乐乐的秘密武器告诉你。你们要有耐心喔！好吧！今天就让我们先来看第一个可以让乐乐那么喜乐的秘密武器。

乐乐有一个朋友，名字叫花花。花花很妒忌乐乐，总觉得乐乐什么都比她强，讨人喜爱，心地纯洁。花花总是想，如果我有像乐乐那样小小的眼睛、圆圆的脸蛋、像月亮一样弯弯的嘴巴，大家一定会喜欢我！如果我有像乐乐那样可爱的小手，还有与别人不一样的尾巴，我会是很特别的人，大家一定会喜欢我。直到有一

天，花花去医院探望乐乐，她才恍然大悟，原来她嫉妒（羡慕）的不是乐乐的嘴巴、不是她的小手、也不是她的尾巴，而是乐乐身上那坚定不移的信仰。小小年纪的乐乐，躺在病床上，准备要动完一个大手术，就是把长在她头脑上的瘤（不好的东西）割除。花花心想，乐乐一定是很害怕很害怕。但出乎意料的是，乐乐反而拉着她的手说：“花花你不要怕，等一下上帝会为我动手术，有上帝、有天使跟我在一起，我一定都不害怕。”花花看见乐乐的脸上还是像之前那样笑得很甜、很灿烂。乐乐曾经说过“只有相信上帝，才可以快乐”。

信仰可以帮助人喜乐。根据加拿大统计局於 1998 年 9 月 15 日发表的调查报告指出，每周参加教会崇拜的人比较喜乐。因为信仰让人压力减少，同时让人有心灵归属感。信仰不但帮助人得到喜乐，更是信徒喜乐的基础。圣经中有一个人，也像乐乐一样因为生命中有上帝，所以很喜乐。虽然他被人骂、丢石头、关在监牢里面，还是那么喜乐。小朋友你们知道他是谁吗？

## 圣经课程



参考经文：腓立比书一 12-26，使徒行传十六 22-40

腓立比书是保罗被关在罗马的监狱时候写的，但这坏环境却不影响他的心情，也不能阻止他以上帝为乐。反而这封书信，却被称为“喜乐书信”呢！因为信里面充满保罗的喜乐。

保罗被关在监狱里面。他坐牢不是因为他犯法杀人、偷东西、做错事，而是因为他传福音给人听。他虽然被关在监牢里等候法官审讯，却仍然能够喜乐。在监狱里，保罗和他的同伴西拉，两脚锁在木架上。这些木架通常用铁链牢牢钉在墙上，让犯人不能逃走。到了半夜，保罗跟西拉在监牢里面祷告，唱歌赞美上帝。小朋友，他们不是唱小小声的喔！而是唱得特别大声，声音传遍整个监狱，全部囚犯都听见他们的歌声。突然有一件很奇妙的事情发生了，什么事情呢？那就是，当他们还在唱歌的时候，大地突然震动，把整个监狱震到摇摇晃晃的，监狱的门全都被震开了，甚至囚犯脚上的锁链也都松开了。看守监狱的禁卒，从睡梦中醒来，看见监门都打开了，以为囚犯都逃走了，心想这次完蛋了，因为放走囚犯的罪名是很大的。禁卒越想越害怕，情急之下就拿起刀来，要自杀。就在这个时候，保罗大声呼叫：“不要伤害自己，我们都还在这里，没有逃走。”保罗同时也借这个机会向禁卒

传福音。禁卒从保罗和西拉身上的平安与喜乐，看见上帝，也因为他们的话信了主。信主后的禁卒立刻领他们到自己的家，也就是在监房的楼上，因为他要保罗与西拉同样也把这好消息告诉他的家人。禁卒和他全家就这样信了上帝，生命充满了喜乐。

我们看见在监狱里，有些囚犯和禁卒因为保罗而信了耶稣，在监狱外面的基督徒又会怎样呢？他们也因为保罗被关在监狱里，因为他的榜样更相信主，得到力量，像保罗一样放胆去传福音，福音很快被传开（14 节）。当保罗知道很多人因为他受苦而得到救恩，就满心快乐。保罗以认识上帝为他的喜乐，而且也欢喜看到有更多的人像他一样认识上帝。保罗因为福音传开而欢喜快乐，这叫人想到有一次耶稣叫门徒两个两个一起出去传福音。门徒传完福音回来跟耶稣报告说，我们这次出去传福音，真是大丰收，就连鬼也被他们收服了。但主耶稣却说：「不要因鬼服了你们就欢喜，要因你们的名记录在天上欢喜」（路加福音十 20）。这样看来“得救”（能够上天堂）比“有能力赶鬼”更值得让我们快乐。得救的人之所以会快乐，是因为他的罪被耶稣赦免了。

## 联系应用

从保罗身上我们学习以上帝为乐的功课。有一个基督徒，背着他的重担走在路上，走着走着，就来到一个高岗上。高岗上有一个十字架竖立在那里，十字架的下面是一个空坟墓。当基督徒来到十字架下，他背上的重担突然脱落，重担掉进空坟墓里面去。基督徒觉得肩头变得很轻省，高兴地说：“因耶稣基督的受苦，赐我快乐；因耶稣基督的死，赐我生命。”耶稣的救恩使我们喜乐，也应该是我们喜乐的原因。

美国舒勒 (Robert Schuller) 牧师於 1998 年 11 月的电视广播中，提到他收到一封由新加坡寄给他的信，是一位名叫萨巴蒂恩·约 (Sabatian Yeo) 的死囚之兄弟写给他的。二十四岁的萨巴蒂恩因为贩毒而被判死刑，但是信了主后，不但怕死，而且死之前还劝勉家人信主和全心信靠上帝。他被处死那天早上，六个家人陪伴在他身边。他们在监狱里一同祷告、唱歌。萨巴蒂恩满有喜乐。监狱的牧师后来谈到当他陪伴萨巴蒂恩走去执行死刑的房间时说：“我从来没有见过这样开心的死囚，他一面走一面唱《奇异恩典》，这首动人的诗歌。死之前仍然在唱，而且

面带笑容。”萨巴蒂恩虽然犯了大罪，但是因为他知道自己已经得救了，上帝赦免了他的罪，他的重担脱下了，所以他从内心发出喜乐。这种因为救恩而产生的喜乐是永远的。小朋友，为什么我们会因为得到救恩而喜乐呢？那是因为当耶稣基督把我们的罪除去，我们的人生有了新的意义、有永生的盼望。另外也因为我们和上帝有了关系，我们成了祂的儿女，得到祂无条件的爱。有上帝爱我们，我们将会是世界上最幸福、最喜乐的孩子。我们每个人都是乐乐。从今天开始，老师就叫你们乐乐，好吗？

保罗以上帝为乐，他从上帝那里得到的喜乐是永不动摇的。关在监狱里面的他还是那么喜乐，坏消息（坐牢）一点都不影响他，还在监狱里面祷告唱歌，甚至写下腓立比书。他甚至说就算是今天死亡来到他身上，他也不害怕，因为他知道死后会回天家和上帝同在一起。保罗一生所作所为，不管是活着事奉上帝也好，还是因死亡而回到上帝那里去，都要荣耀上帝。

## 邀请/挑战



人生最大的烦恼就是死后要去哪一个家？是去天上的家？还是地狱的家？耶稣说：“口里承认，心里相信的人就必得救。”耶稣已经解决我们最大的难题，还有什么难题能再困扰我们的呢？还有什么难题能让我们不开心的呢？是黑暗吗？是打针吃药病痛吗？是考试吗？是因为别人比我们棒吗？是死亡吗？都不是，保罗因为心中有上帝，所以不管他在怎样环境，他都知道上帝跟他同在，所以他不害怕。小乐乐们，我们现在最重要的是要像保罗、西拉和禁卒那样把握现在，接受耶稣作我们的救主，我们喜乐的主。我们要以上帝为乐，以认识上帝为我们的喜乐。

## 起来动动



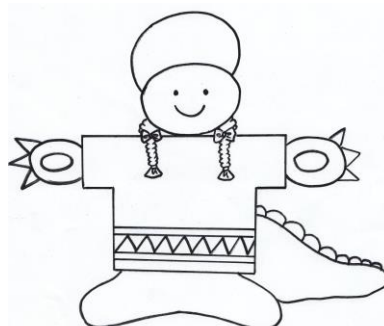
### (一) 游戏 - 《全家福》

- i) 把小乐乐分成 8 至 10 人一组（视情况而定，不要少过 5 人，也不要太多）。整组人想一个最有创意的造型（例如：心形、大字型等）。然后负责人就把每组的动作拍起来。在适当的时候把孩子们的全家福创意照片透过放映机播出来/把相片冲洗出来贴在布告栏上。
- ii) 进入第二个游戏，继续采用同样的组别。这次老师在前面可以放一张椅子（各个组别可以自行决定要放几张椅子）。负责人铃声一响，整组人要从后面跑上来，用最快的时间各自摆好动作（例如：有人坐、有人蹲、有人站、有人被抱起来等等）。负责人喊 123 “笑”，然后快速按下快门，把照片拍下来。同样的在适当的时候连同上一张相片把它们透过放映机播出来/把相片冲洗出来贴在布告栏上。



### (二) 手工 - 乐乐妹

- 1 a) **三至六年级组**的学生必须为乐乐涂上颜色，然后把它剪下来。之后再给它摆一个创意的姿态。例如可以张开双腿、一手在地然后把自己举起来等等。
  - b) 摆好姿势后，就可以把爪子贴在外衣上。其他部位如：头发、帽子、脸、尾巴都按着已经摆好的姿势粘起来。金句牌可以随意粘在爪上。
  - c) 注意：先完成外衣和身体上的习题，才把它们粘在一起，而且不要把习题的那一面粘起来（乐乐的外衣前面以及身体后面都必须向外）。
- 2) **一、二年级组**的学生只需要把乐乐妹彩上颜色就好了，不需要剪。然后读过在乐乐底下的金句。





乐乐的身体

( ) 和  
( ) 在  
监狱里面祷告唱歌  
赞美上帝。

乐乐的外衣

相信上帝的人会喜乐因为：  
1) \_\_\_\_\_  
2) \_\_\_\_\_

乐乐的帽子

乐乐的尾巴

乐乐的脸

金句：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 作业

### 三、四年级组：

- 1) 在乐乐手告示牌上默写金句（使徒行传十六 34 下）
- 2) 在乐乐的身上填写空格：（保罗）和（西拉）在监狱里面祷告唱歌赞美上帝。

### 五、六年级组：

- 1) 在乐乐手告示牌上默写金句（使徒行传十六 34 下）
- 2) 在乐乐的身上填写空格：（保罗）和（西拉）在监狱里面祷告唱歌赞美上帝。
- 3) 在乐乐的外衣上回答问题：相信上帝的人会喜乐，是因为：
  - a) 罪被上帝赦免了
  - b) 成为上帝的儿女

结束诗歌



结束祷告



## 第二课：我喜乐，因重担皆脱落

目标：1) 让小朋友们知道忧虑会成为我们的重担，让我们不再喜乐。

2) 小朋友学习以祷告，把重担交托给上帝。

参考经文：腓立比书四 4-7

背诵金句：「应当一无挂虑，只要凡事藉著祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神……」  
(腓立比书四 6)

所需材料：罐头、购物袋（游戏备用），手工用具请老师们参看手工说明。

建议诗歌：(5)《皆脱落》、(13)《不要愁眉不展》、(3)《野地的花》。

高歌颂主 

开始祷告

背诵金句 「应当一无挂虑，只要凡事藉著祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神……」  
(腓立比书四 6)

引起兴趣

古时候，有一个农夫第一次要到另外一个村庄办事。可是当时交通不方便，他只能行走。走啊走，这农夫穿过一大片森林后发现，要到达一个村子，还必须经过一条河流，不然的话，就得爬过一座高山。怎么办呢？是要渡过这条流得很急的河流呢？还是要辛苦地爬过高山？正当这农夫陷入两难时，突然看到附近有一棵大树，于是就用随身携带的斧头，把大树砍下，而将树干慢慢地制作成一个简易的独木舟。这个农夫很高兴，也很佩服自己的聪明，因他很轻松地坐著自制的独木舟，就到达了对岸。上岸后，农人又必须继续往前走。可是他觉得，这个独木舟实在很管用，如果丢弃在岸旁，实在很可惜！万一前面再遇到河流的话，他又必须再砍树、辛苦地制成独木舟，很累人。因此，这农夫就决定，把独木舟背在身上走，以备不时之需。这农夫背著独木舟、背得满头大汗，步伐也越走越慢，因这独木舟实在是太重了，压得他喘不过起来！这农夫边走边休息，有时真是好想把独木舟丢

弃、不要它了。可是，他却又舍不得，心想：既然已经背了好一阵子，就继续背吧！万一真的遇到河流，就很管用了，就可以派上用场！然而，这农夫一直流着汗地走，走到天黑，发现一路上都很平坦；在抵达另一个村庄前，都没有再遇到河流！可是，他却比不背独木舟，多花了三倍的时间，才到达目的地。

乐乐们，有时候我们也像这个农夫一样，身上背着一个很重很重的独木舟，压得我们都喘不过气来了。我们的独木舟是什么呢？它很可能是害怕和担心，就好像：有的乐乐们怕考试、怕朋友不跟我玩、生病怕打针吃药、怕爸爸妈妈吵架、怕闪电打雷、担心爸爸妈妈不爱你、担心考试不及格会被老师打。这些害怕、担心、烦恼就成为我们的独木舟，压得我们很辛苦很辛苦。这让我们变得很不开心、不喜乐。因此，乐乐们，喜乐的第二个秘密武器就是要学习……把重担脱下。

## 圣经课程



整天忧虑就是整天担心这个担心那个的人，是很难快乐的。乐乐们，你们有没有烦恼担心的事啊？（请小朋友自己说出来）也许你烦恼考试测验、担心爸爸妈妈不要自己、看到爸爸妈妈吵架很担心、害怕自己一个人、害怕被老师打等等。一个担心、烦恼、整天害怕的人，不但很难快乐，而且会因为太多烦恼而失眠或健康受到影响，容易患上心脏病和肠胃病。不但如此，喜欢忧虑的人，不但自己不快乐，也令周围的人不快乐。反过来说，一个充满快乐的人比较少忧虑，因为整天笑口常开，轻易把不开心烦恼的事丢在脑后。他/她的快乐也令周围的人受感染，感到快乐。

那怎样才能快乐，不忧虑呢？

主耶稣在福音书里教训人不要为生命、吃喝、身体穿什么烦恼，因为我们所需用的一切天父都知道。天上的飞鸟不会自己耕种，但是上帝都养活它；野地里的花花草草上帝赐下雨水、空气和阳光，养活它们，更何况是我们这些上帝疼爱的人类呢！除了耶稣，保罗同样也叫人对任何事都不要担心挂虑烦恼。他更进一步教导我们，只要积极地把所要的告诉上帝，上帝必会帮组我们解决我们的困难。我们要相信，我们的主和我们是接近，祂愿意垂听我们的祷告，又会按祂的美意帮助我们处理所挂虑的事物。

## 联系应用



祷告是一个放下重担很有效的方法。真正的交托祷告是把忧虑烦恼交给上帝。这就好像一个送货员驾着货车到货仓，放下货物就离去；我们为了所担忧的事情，向上帝祷告过后，也应该放下，不再拿起来。这样的表现，表示我们信得过上帝。如果我们祷告过后，没有把重担放下，还是自己担在身上，走来走去，那就表示我们信不过上帝，不相信祂会解决我们的问题。（这里请老师临时安排学生上来演出）

因此，我们有什么害怕或烦恼的事都可以透过祷告告诉上帝。祷告完后，要学习把我们的重担放在上帝面前，不要再重新拿起来。我们可以对上帝说：“上帝啊！我已经按祂的心意去做，现在存谦卑的心把一切放下，交托给祂，愿祂用祂的大能使祂的旨意成就。”祷告不够，我们可以祈求啊！祈求就是指恳切地，不断地向神求，直到上帝答应把这东西给我们为止。可是保罗告诉我们不管是祷告也好，还是祈求也好，更重要的是用感谢的心去求，不要带着埋怨。生活中任何事情，不论顺境与逆境或各种的需要，大大小小的都可以告诉上帝，并向上帝感谢。这种祷告就是发自信心的祷告，上帝因为我们的信心，又怎不会答应我们呢？若这样，我们必定会经历到“放下的结果”。

放下的结果就是经历上帝所赐的出人意外的平安。当我们以谦卑的心放下一切，仰望上帝，保罗说我们必经历人智慧上无法理解的平安。这就像保罗那样，他被关在监牢里面，下一刻是生是死？会被放出去？还是一辈子都关在这个监牢里面？他都不知道。可是他不害怕，也不忧虑，他把自己放在上帝手中，向上帝祷告，唱诗赞美感谢祂。最后他经历一个是他想也想不到的平安，那就是就在他们还在唱歌赞美神时候，上帝把监狱的门都震开了。（使徒行传 16：25 - 26）

耶鲁大学医学院一位教授康普医生 (Dr Diane Komp)，是儿童癌症专家，写了一本书 (Hope Springs from Mended Places)，提到两位母亲，一位是马大·坎贝尔 (Martha Campbell，以下简称为“坎贝尔太太”)，她九岁大的儿子骨生癌。另外一位母亲是马利亚·博尼托 (Mary Bonito，以下简称为“博尼托太太”，她九个月大的女儿也是骨癌。两位母亲同一天带孩子去医院接受治疗，两位小孩都要接受六个月的化学治疗。

坎贝尔太太十分紧张和忧虑，每天都在研究有什么办法医好儿子，而博尼托

太太只是按医生的吩咐去做，她比较关心女儿病房里其他小朋友和他们父母的近况。

有一天护士对康普医生说：“你应该去和博尼托太太谈一谈，她似乎不懂照顾女儿。”当康普医生走近病房，听见博尼托太太和人在谈话。博尼托太太说：“医院的人似乎以为我们都读过医科，什么都懂：其实，我只不过是一个母亲。”坎贝尔太太就回答：“让我教你吧！”。她跟着一步一步教博尼托太太如何照顾患病的女儿。站在门口的康普医生听见了，静悄悄地走开，因为他不需要教博尼托太太。

六个月后，两个病人都在病房等候听报告。康普医生听见坎贝尔太太的儿子对母亲说：“妈妈，不用这样紧张；如果报告不是好消息，也不表明任何人做得不好；我和你都没有错。”坎贝尔太太回答：“或许我们应该转去另外一家医院试一些新药。”九岁的儿子说：“我喜欢这里，医生护士对我都这么好。”康普医生知道坎贝尔太太很快会发脾气，立刻步入病房。

坎贝尔太太所得的报告果然不好。虽然坎贝尔太太做了这么多工夫，儿子的癌症并没有消失。康普医生想起每次问坎贝尔太太：“坎贝尔太太，你近况怎样？”坎贝尔太太总是回答：“十分不好。”她每日用了所有的时间去帮助儿子医病，每时每刻都在忧虑儿子的病情，忘记了其他同样重要的事，就如她和丈夫的关系。

康普医生想起博尼托太太，每次问她近况，博尼托太太就说：“还好，虽然要面对这么多事情，我仍然感恩，因为不算太差。”她的女儿虽然患病，她却不会只是整天忧心，会按医生所说的去做。做好了，就处理其他的事情，如一个太太和母亲应做的事。

报告出了后一个星期，坎贝尔太太在病房陪伴儿子，博尼托太太收拾女儿的东西，准备出院。

## 邀请/挑战

乐乐们，你们要作哪一个妈妈呢？今天开始让我们试试把所有挂虑的事，透过祷告告诉上帝，然后我们放轻松安静等候上帝。我们也会像保罗那样经历上帝的带领超过我们所求所想。这时候老师可以请小朋友把他们的忧虑写在黑板上。当所有小朋友写完后，老师们带领他们做一个仰望交托的祷告。

## 起来动动

### (一) 游戏 - 《放下重担》

事前准备：每三或四个小朋友分成一组（人数可以伸缩性）。每一组必须准备一个放有 6 到 8 个食品罐头的背包（鼓励小朋友免费提供这些罐头）。在游戏结束后捐给有需要的人。在场地的另一边，为每一队放一个空的购物袋。

游戏方式：每一队在起点线后面排成一列，各队第一个人背着背包跑到场地另一头，把里面的一个罐子拿出来放到购物袋里。然后背着背包回到原点，将背包交给下一个队友。重复这个程序，最先让背包空掉的队伍获胜。



### (二) 手工 - “祷告挂牌”

事前准备：1) 两个纸盘

2) 正方形纸（要有颜色的），尺寸要能插入所设计的纸盘口袋里。

3) 一条约 6 公分长的细绳子。

4) 剪刀、胶带、订书机和签字笔。

方法：1) 将其中一个纸盘剪半。

2) 将半个纸盘置於一个纸盘上，边对边，成为一个口袋。

3) 沿边缘将它们钉在一起。

4) 装饰所有的边缘，在口袋部分写上金句。

5) 将绳子黏在纸盘后面上端的中央，使盘子可以悬挂起来。

6) 让小乐乐把祷告写在纸上，插入纸盘口袋里。鼓励他们定时查看所祷告的事项，看看神如何成就他们的祷告。



## 作业

一、二年级组：

1) 背金句（同时也要求他们背出上一课的金句）

三至六年级组：

- 1) 默写上一课及这一课的金句。
- 2) 什么是处理忧虑最佳的方法？*祷告*
- 3) 当我们学习放下时，会有什么事情发生？*神会赐下出人意外的平安给我们*

结束诗歌



结束祷告





## 第三课：我快乐，因我特别

目标：1) 让小孩子知道神创造了万物，并看这一切都是好的。

2) 让小孩子立志学习接纳自己、欣赏自己才会喜乐。

参考经文：创世记一 24 - 31；腓立比书二 5 - 8

背诵经文：「上帝说：我们要照着我们的形象，按着我们的样式造人，使他们管理海里的鱼、空中的鸟、地上的牲畜和全地，并地上所爬的一切昆虫。」

(创世记一 26)

所需材料：纸、颜色笔。

建议诗歌：(1)《常常喜乐》、(2)《特别的你》、(9)《我欢喜因我属主耶稣》。

高歌颂主



开始祷告

背诵金句

「上帝说：我们要照着我们的形象，按着我们的样式造人，使他们管理海里的鱼、空中的鸟、地上的牲畜和全地，并地上所爬的一切昆虫。」

(创世记一 26)

引起兴趣

小乐乐们，你们会不会站在镜子前面说：“我讨厌我的眼睛不够大、嘴巴不够小、皮肤不够白、身材不够高、不够瘦、不够聪明、运动比别人差等等……”如果你很常这样，那就表示你不爱你自己，你不喜欢你自己，也不欣赏你自己。你知道吗，当上帝创造你的时候，祂看着你，嘴巴说：“好，非常好，我很满意。这是我喜爱的作品。”

圣经课程



上帝在创造世界时候，用了 6 天的时间，造了地上的生物和人。祂造了人之

后，看着一切所造的都是好的（创世记一 31）。上帝讲“一切”当然包括了人。上帝十分满意所造的一切，因此造好之后，祂非常喜乐。我们也应该欢喜，因为上帝造人跟其他生物是不一样的。小乐乐们，我们跟其它生物有什么不一样呢？最大不一样是，我们人是按照上帝的形象和样式被造的，不管是男人也好，还是女人（创世记一 27）。我们有上帝的形象，就是说我们也像上帝那样有理性（可以思考、想东西、做决定）、有道德（知道什么是好的，什么是坏的）、有责任感（被交代要做的事，就会尽力去完成它）。有上帝的样式，是什么意思呢？那就是说我们的灵可以跟上帝的灵相通，我们可以感觉到上帝、听见祂对我们说的话，然后按照上帝的话去做。

我们每一个都是照上帝形象样式造的，所以我们都像祂，就好像我们是爸爸妈妈生的，在长相上和性格上会与他们很相像。我们很独特，所以当上帝创造完世界之后，给了我们很崇高的地位，就是在世界上作上帝的代表，代表上帝管理万物（创世记一 26、28）。小乐乐们，你们看到了吗，我们在上帝的眼中是多么的特别啊！我们特别，是因为上帝在创造人类时，给了我们很特别的地位。如果我们看不起这个有上帝的形象和样式的自己，那我们岂不是看不起上帝了吗？

可惜，人犯罪后，我们原来有的上帝的形象和样式被破坏了，以致有了罪恶而不能好好地爱自己，也和上帝之间有了隔膜，产生了害怕，甚至要躲起来。例如：当妈妈告诉我们不可以快快地跑、不要快快地骑脚踏车。我们不听，偏要跑得快快的，骑脚踏车骑得快快的。这下好了，跌倒了，脚流了很多血。回到家，因为怕妈妈骂，就躲在房间。可是心里却有声音开始责骂我们：“你不乖，你是坏小孩，不听妈妈的话，你活该跌倒。”这个责骂的话就使我们感到内疚，知道自己错了，也害怕妈妈的处罚，我们就开始躲着妈妈，跟妈妈的关系越来越不好。

我们也是这样，犯了罪，躲开不要见上帝，没有脸见上帝，认为自己不好；认为上帝一定不会爱像我这样喜欢说骗话、打架、调皮捣蛋、偷东西、爱发脾气、骂爸爸妈妈的坏小孩。但是，小乐乐们，你们知道吗，上帝爱我们这一群独特的人，不要和我们分开，祂要我们跟祂和好，所以祂就想了一个挽救的方法，就是透过主耶稣的救赎带来了和好，改变了这一切。我们不听上帝的话，犯罪，原本上帝要处罚我们的，但是耶稣把它都接过来放在祂身上，代替我们默默地接受了上帝的处罚。耶稣来到世上只有一个目的，就是要死在十字架上，完成救我们的工作。当耶稣被挂在十字架上时，我们的罪被上帝原谅，我们跟上帝的关系和好了，我们不

再受罪疚感困扰，又能够以上帝为乐（罗马书五 11）。这就像当我们做错事了，我们来到爸爸妈妈面前请他们原谅我们。爸爸妈妈若原谅我们，我们就可以与他们和好，我们会因为爸爸妈妈原谅我们感到开心和喜乐。

## 联系应用



上帝作为天父，是完美的父亲，祂爱我们，而且爱我们到底（约翰福音十三 1），要把最好的给我们（马太福音七 9-11）。祂不会因为我们表现不好，没有考第一名而不爱我们。祂对我们的爱永远也不会改变。也许有时候我们还是不听话，会犯罪，像亚当夏娃那样躲起来，不见上帝。罪疚感（知道自己做错事的感觉）遮住了我们的心，使我们不相信上帝是爱我们的。这时候我们必须记得，上帝的爱是不因我们的表现受限制的，也永远不会改变。在世上我们每个人不一定有爱我们的父母；就算有，他们也不一定懂得表达对我们的爱，所以我们不容易想象和经历上帝这种父母的爱。但是让我们记得，上帝是上帝，不是人，我们可以相信祂爱我们。

小乐乐们，我们是上帝精心的杰作，又是主耶稣用祂的宝血救赎回来的新人；上帝既然这样无条件爱我们，我们可以不爱自己吗？爱自己，你才会喜乐。为什么呢？

- 1) 因为，爱自己的人，会接纳自己。明白世界上没有完美的人，所以愿意接纳自己缺点，原谅自己的会做错事，会做错误的判断和决定。
- 2) 爱自己的人，对自己有信心和安全感，不用整天暗地里跟别人比较，羡慕或妒忌别人，怕别人比自己好。他们相信自己的观点和决定，不会被人牵着鼻子走。
- 3) 爱自己的人不会故意处处讨人喜欢，怕别人不把自己放在眼里，也不会过度紧张和介意别人的批评。若是害怕别人讨厌自己，他们不敢对人说“不”，而且二十四小时都戴上面具，因为怕表露自己的喜怒哀乐。这样的人你们说他们会喜乐吗？
- 4) 爱自己的人善于和人交朋友，又能够爱护及关心别人。不爱自己的人常常对自己过分挑剔（不满意自己的表现，觉得自己做得不够好），不能够接纳自己的弱点，也不不知不觉地不能够接纳别人的失败和错误，很难爱人。
- 5) 爱自己的人乐意接受称赞。他们不会因为别人的称赞，感到不自在/不舒服，而

且立刻解释，拒绝别人的称赞。

- 6) 爱自己的人，若有成就，除了感恩，也会因此高兴，正如他们也会为别人的成就大声地鼓掌，不会酸溜溜地妒忌别人。虽然他们成功了，但是他们不会到处炫耀（夸奖）自己的成就，更不会摆出一副比别人厉害的样子。

## 邀请/挑战



乐乐们，上帝那么爱我们，我们是祂的宝贝。在祂的眼里，我们每一个人都是特别的，都是祂的精心杰作。从今天开始我们要学习爱自己，爱自己的人才会喜乐喔！我们可以从这几方面来学习。

- 1) 学习接受自己的一切（如优点缺点和外貌等），因为世界再也找不到另外一个我。我是上帝独特的创造，所以我要接纳我的一切，不管是不能改变的，还是能改变的。什么是不能改变的？什么是能改变的？不能改变的十大外在：外貌、身高、性别、排行、种族、籍贯（福州人、广东人、福建人等等）、智能、父母、兄弟姐妹、国籍，就要欣然接受，并且感恩和培养内在的品格。能改善的如品行、学业、亲情、友情等等，要接受目前的状况，并且感恩，然后要祷告靠上帝努力求进步。
- 2) 不断求进步，不要停止学习，要活到老学到老。又要从失败中学教训，不要再重犯。
- 3) 爱护自己和照顾自己的身、心、灵。例如学习主耶稣争取时间休息并放松，也要注重运动和吃有营养的食物，不要只吃肉不吃青菜。
- 4) 做自己，不要盲目地模仿别人。
- 5) 避免不合圣经的消极思想。（例如：我很差、我很笨、我什么都没有、我很差劲等）
- 6) 学习正确评估自己（为自己打分）。
- 7) 主动去关怀别人，让人觉得被尊重和爱护。

## 起来动动



### (一) 短剧 - 《符号交响曲》

- 1) 由老师或者一位高年班同学演作家。
- 2) 将小朋友分成七组：逗号组、句号组、顿号组、省略号组、括号足、问号组和感叹号组。安排老师负责指导不同的组别，并在演出当天用 30 分钟召集练习。
- 3) 每组可以选定一位同学说话（把剧本在营会的第一天就交给她/他，请她/他回去熟悉剧本），同组其余的同学可以在背后配合。

编号	角色名称	剧中个性、身份
1	作家	幽默逗趣，胖胖的，和蔼可亲的中年作家。
2	逗号	非常细心，动作小小的。
3	句号	圆圆胖胖的，很容易累。
4	顿号	一板一眼的老先生，非常爱干净。
5	省略号	喜欢幻想，不太喜欢说话。
6	括号	热心助人，做事认真，有点傻里傻气。
7	问号	天生爱问问题，小动作是低着头搔自己的脑袋。
8	感叹号	非常好动，调皮，说话总是跳来跳去。

#### 导演处理原则

本剧是以作家的梦境为戏剧情节，藉由标点符号争论谁为重要的故事情节，让小朋友认识每一个人都是特别的，没有所谓谁比谁重要。

为增加故事和舞台演出的趣味性，特别让作家的“大笔”称为“遥控器”，可以用来控制舞台的演出，如暂停、回转、慢动作……等。因此，演出此剧时，老师可以担任“作家”一角，运用此功能来加强与孩子的互动。

【第一场】

- 主题音乐响起，作家拿着一支“大笔”像指挥家一样，自信地走进场。

作家：（兴奋地）嗨！大家好！我，是一个喜欢写故事给小朋友看的“作家”

（挥笔写作状），不是闲闲没事“坐在家里”（比坐在椅子上的动作）

那一种，嘿嘿！我写的故事有很多种，有惊险刺激的、有温馨浪漫的、有科幻神奇的，还有赚人热泪的。当作家很辛苦的，我常常写故事，写到三更半夜，写累了就坐在椅子上睡着了……

有一天啊！（故作神秘状）我又写到半夜，写到上眼皮和下眼皮一直在打架（做想睡觉状），就干脆闭起眼睛“休息一下”！（闭眼睛睡觉）

突然，我看见许多黑黑的标点符号，从我写的故事中跳了出来……

- 作家边说边退至一旁，一群标点符号跳跃、欢呼出场，唧唧喳喳说个不停，标点符号们说着“梦话”（听不懂的话），彼此争论，越说越激烈……

作家：（看着标点符号）喔~他们正在讨论一件很重要的事，看来战况激烈

啊！（听得津津有味）啊~这个像蝌蚪的逗号说得没错，嗯~那个胖胖的句号说的也很有道理，你们说是不是啊？（等待观众回应）啊~你们听不懂？（恍然大悟）喔~原来是听不懂他们说的话，我忘记他们说的是“梦话”，你们听不懂，没关系看我的（挥动大笔）Stop！选择语言，无声，中文，Play！

- 作家以“大笔”作为遥控器，指挥着标点符号的动作（可安排一人手持画有■、▶、II、◀◀、▶▶的纸，呈现作家的操作状态），符号们按照指示动作，在转成“中文”Play时，以快动作方式，大声说：“我最重要！”（所有的动作都配以音效强化演员的动作，如按键音及快转音）

- 作家等于说书人的角色，我们可以把他摆放在舞台的前方。一般来说，舞台左前方的位置是次等重要的表现，这样的摆放才不至于影响观众的注意力。
- 标点符号的出现，可以由作家背后跳出来，或由舞台的四面八方出现，

感觉上比较活泼。标点符号们一出场的动作是一般的。作家按到快速键的时候才开始表现快速的动作。这里要有仔细的音效哦！处理快动作时，所有的举手投足都要多用点力，而且要用跑的，这样的效果会显得比较佳。

作家：抱歉！抱歉！按错了！回转！（用笔重新按，纸牌出现◀和Ⅱ）再来一次！Play！（纸牌出现▶）

- 音效配合纸牌的指示，符号先做快速的倒转动作，再做暂停动作。当作家说Play，再开始说话。

逗号：（骄傲地）我—最—重—要，因为我出现的次数最多。如果没有我，小朋友根本分不清楚句子的段落，也没有办法了解句子的真正意思。一个故事少了我就不行，所以我—最—重—要。

句号：（不服气的）我—最—重—要！逗号最爱现了，每次都会让小朋友有喘不过气的感觉，好像永远也读不完……的句子。

逗号：才不是勒！

句号：（得意的）而且逗号长得像蝌蚪，长大后八成会变成癞蛤蟆。（学青蛙跳，叫声）呱呱！呱呱！哈哈！（故意抬头挺起肚子）你看我长得圆圆胖胖，小朋友都很喜欢我，因为我一出场，他们就可以停顿一下，（深呼吸、吐气）松口气，舒服极了。

- 句号做深呼吸的时候，作家和其他符号也跟着做。众人在深呼吸后，呈现舒服状态。
- 作家顺势拿出笔按下（Ⅱ音效），纸牌出现Ⅱ，所有符号停止动作。

作家：是啊！每次我有灵感时，就会一直写，一直写，写一句，逗号，写一句，逗号（边说边动作）越写逗号越多，那感觉真的是畅快啊！还有啊！每次写完一篇故事，在画上句号的时候，就会有“终于完成了”的轻松感……当然啦！除了逗号和句号，我还是需要别的符号，让整个故事更有趣，比如：（观看众符号后，用大笔指向顿号）顿号。

Play!

- 作家用笔按下（▶音效），纸牌出现▶，顿号跳出来说话。

顿号：我—最—重—要。句号最讨厌了！常常啊，小朋友的话还没有说完，就跑出来，害他们要停下来；哪像我可以帮助他们把“一长串”的句子断开，比如说：麦 X 劳里面有薯条、汉堡、可乐、鸡块……；还可以让小朋友一直说、一直说，他们喜欢的东西，比如说：我要吃冰淇淋、巧克力、糖果……

- 顿号一直说个不停，边说边比动作。每做一个动作，就用身体顿一下，然后向左或向右跨一步再做下一个动作，越做越兴奋，其他的符号越听越想睡觉。
- 作家边听边点头，省略号终于受不了跳了出来，捂住顿号的嘴巴。

省略号：等等，顿号，你再说下去，大家都要睡着了。其实，我—最—重—要。你看你，只要一开口就停不下来了，哪像我，是可以让小朋友有想像空间的省略号……（说完用手点三点）不会像机关枪一样“答！答答答！”讲得那么急！而且啊，小朋友有我的帮忙，就不用写那么多字啦！比如说：动物园里有许多可爱的动物，熊猫、国王企鹅、无尾熊……（优雅地用手比出点点点）

- 原本在一旁睡觉的括号突然醒过来……

括号：（大声喊）喔！不要说了！重要？！我括号—最—重—要。省略号总是讲得不清不楚，哪像我把许多字夹住，小朋友就可以清清楚楚知道重点了！好比说：我最爱吃薯条（麦 X 劳那种）。（边说边以左右手做括号，以手点字在其中）

问号：什么？括号好像警察，把人家抓住，不准人家逃跑，又把别的字分开。我却可以帮助小朋友问问题，让他们自由自在地学习。就像： $1+1=?$ ；为什么太阳从东边出来？（每问一个问题，用手画一个问号）所以，我问号—最—重—要。

感叹号：（趁大家没注意时跳了出来）你们不要再吵了！其实啊！我—最—重—要。如果没有我，一篇故事就没有什么感情。我每次都在帮助别人。有了我，不快乐的事，就更不快乐；高兴的事，就变得更高兴了。

问号：什么跟什么啊？



感叹号：啊哈！我说给你听（故意清喉咙）嗯哼！嗯哼！（摆出单膝跪地的姿态，以夸张的声调说出）“喔！我的茉莉叶，没有你，我的人生就失去了色彩了！”

- 感叹号说完以后以夸张的姿态定格，所有的人注视他定格三秒，作家做陶醉状，逗号和省略号觉得很感动，顿号觉得很肉麻，各有不同的表情和反应……

逗号：哇啊！好感人啊！

问号：（疑惑的）是吗？

- 讲话的标点符号要用自己的符号特性来表现说话的态度、动作等，好比感叹号要以多点的跳跃，逗号的动作容易停顿，问号会一直搔自己的脑袋……每一个自我介绍的演员要安排到明显或重要的位置。此时的作家也要在一旁辅助认同或反对等情绪反应。
- 每一个介绍，不只是让演员自己讲，还可以让别的符号帮助演出。

省略号：（做擦泪状）是啊！我都快要哭了……

顿号：喔！真是恐怖、恶心、肉麻、加鸡皮疙瘩掉一地……（做抖掉皮疙瘩状）

感叹号：啊哈！你不喜欢这种没关系！换一种，你看！（转身变成打篮球的人）嘿！Come on! Give me five!（边运球边跟顿号击掌）前进、闪人、传球、转身、灌篮！喔耶！帅！

- 感叹号做运球、灌篮动作时，顿号可以跟着一起做，句号和括号做防守的一方，惊叹号传球给顿号，由顿号灌篮后，两人击掌、互撞屁股，众人欢笑……

句号：哇啊！真精彩！

括号：（用手做一括号）像麦克·乔丹一样。

问号：（不相信）真的吗？

感叹号：（得意的）所以啦！我说嘛！我—最—重—要！

- 标点符号突然自欢乐气氛中醒悟过来，纷纷大声的说“我最重要”，又开始争论了。

- 作家看着符号们争吵，边笑边摇头，举起大笔指向符号，按下（Ⅱ 音效），纸牌出现Ⅱ，所有符号停止动作。

作家：（大笑）哈哈！你们不要再吵了！

- 标点符号惊讶地看着作家，作家游走在符号间，对符号说话。

作家：（亲切的）傻小子，你们都是我的好朋友！对我来说，你们都很重要。没有你们，我就写不出好故事来了。你们就像交响乐团的乐器，我就是指挥家。你们各有不同的特色和作用，还有属于你们自己不可替代的位置，所以你们每一个都很重要，一个也不能少。哈哈……

- 作家举起大笔，按下 ▶（音效），纸牌出现 ▶，符号恢复动作，高兴地看着作家。

作家：（举起大笔）好啦！现在各就各位，让我们一起来演奏小朋友喜欢的音乐吧！

- 符号们拿出自己的乐器（可用虚拟的动作代替），作家看符号各自站好后，举起大笔，指挥符号演奏。
- 主题音乐中，作家和符号们欢欣歌唱、舞蹈。

■ 剧本里面的效果形状，如Ⅱ和▶，可以选择使用各种素材来表现，不一定是纸牌喔！依照场地的状况，或许可以使用多媒体、投影片等等。

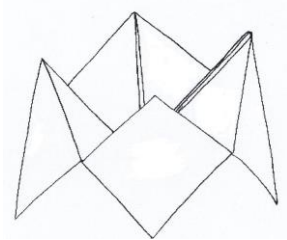
## （二）手工－纸爪子

a) 事前准备：一张边长约 20 公分的正方形纸、颜色笔（水彩、蜡笔、笔色）。

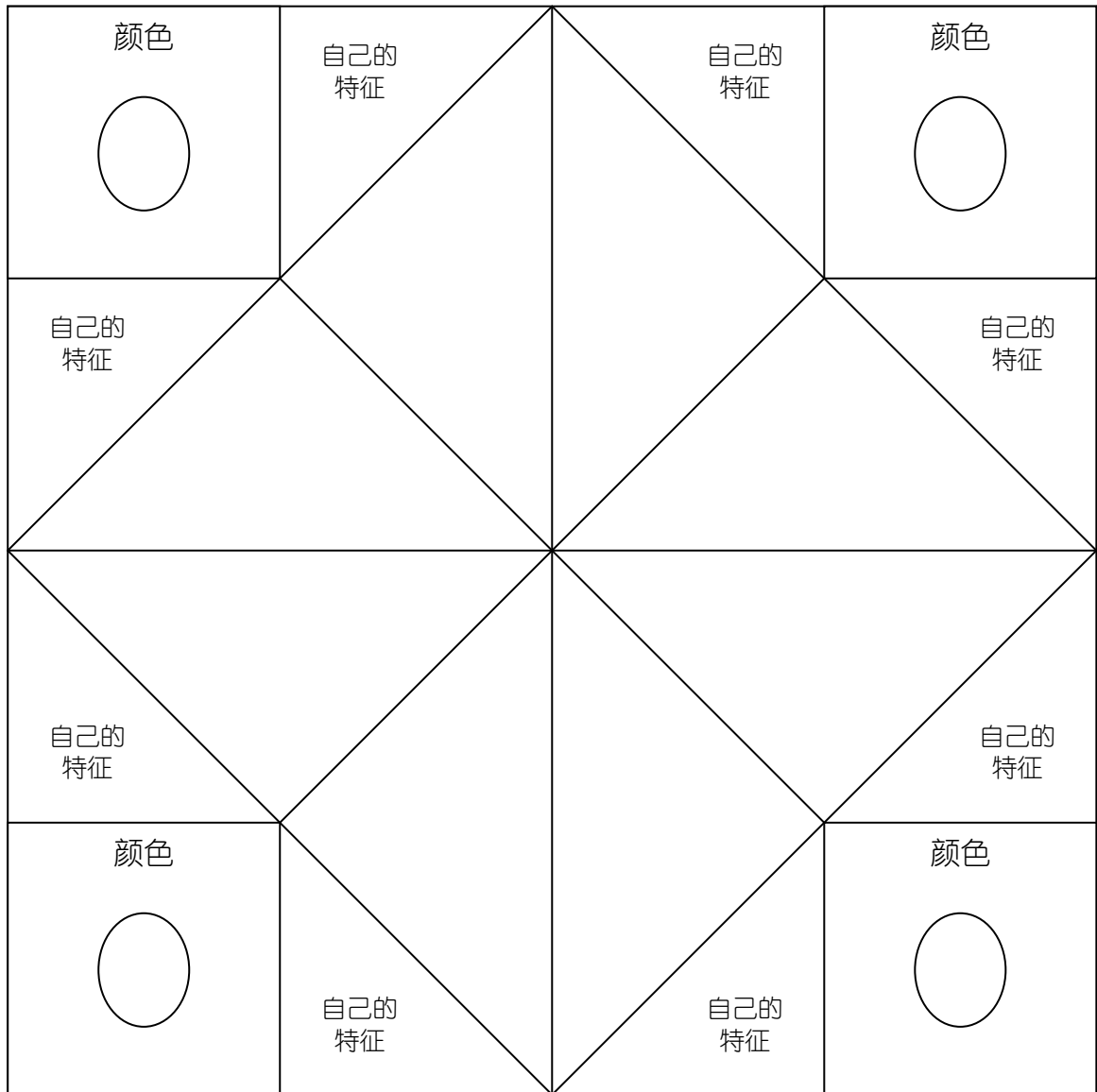
b) 方法

i) 将纸从两个方向对摺后打开。将四个角分别向中心点摺起来。整个翻到另一面，再将四个角摺向中心点。完成后成正方形，将这正方形对摺，换一边再对摺，打开。

ii) 玩法是讲左右手的大拇指和食指伸入四个小正方形内，使之成为立体的爪子一般，利用手指来张合。



- iii) 在向外的四个正方形涂上不同的颜色。
- iv) 将整张纸重新打开，在外围八个三角形上，写上他们觉得自己最特别的特征。比如：我有丹凤眼、我有一张小小的嘴巴、我长长的腿等等。之后再重新摺回去。



## 作业

一至二年级组：

1) 上帝说：我们要照着我们的 (形) (象)，按着我们的 (样) (式) 造人

(创世记— 26 上)

2) 写出 2 个不爱自己的人是一个怎样的人？

a) 对自己没有 (信) (心)。

b) 不能够接受自己的 (弱) (点)。

3) 写出 2 个我要爱自己的方法

a) (爱) (护) 自己, 照顾自己的身心灵。

b) 不断求 (进) (步)。

三至四年级组：

1) 上帝说：我们要照着我们的 (形) (象), 按着我们的 (样) (式) 造人, 使他们 (管) (理) 海里的鱼、空中的鸟、地上的 (牲) (畜) 和全地, 并地上所爬的一切 (昆) (虫)。

(创世记— 26)

2) 写出 3 个不爱自己的人是一个怎样的人？

a) 对自己没有信心。

b) 不能够接受自己的弱点。

c) 故意讨别人喜欢。

d) 很难爱其他人。

3) 写出 3 个我要爱自己的方法

a) 爱护自己, 照顾自己的身心灵。

b) 不断求进步。

c) 做回自己, 不模仿别人。

d) 主动去关心别人。

五至六年级组：

1) 上帝说：我们要照着我们的形象, 按着我们的样式造人, 使他们管理海里的鱼、空中的鸟、地上的牲畜和全地, 并地上所爬的一切昆虫。

(创世记— 26)

2) 写出 4 个不爱自己的人是一个怎样的人？

- a) 对自己没有信心。
- b) 不能够接受自己的弱点。
- c) 故意讨别人喜欢。
- d) 常常羡慕别人。
- e) 很难爱其他人。

3) 写出 4 个我要爱自己的方法

- a) 爱护自己，照顾自己的身心灵。
- b) 不断求进步。
- c) 做回自己，不模仿别人。
- d) 学习接受自己的全部。
- e) 主动去关心别人。

结束诗歌



结束祷告



## 第四课：我喜乐，因我知足

目标：1) 让小朋友知道知足就是在任何情况下都能够满足，不要求更多。  
2) 让小朋友立志学习知足。

参考经文：腓立比书四 10-19，提摩太前书六 6-10

背诵金句：「敬虔加上知足的心，便是大利了。」（提摩太前书六 6）

所需材料：一枚约 7-8 公分直径的圆形自黏标签、颜色笔、签字笔。（手工）

建议诗歌：(4)《天天都快乐》、(10)《今我有快乐》、(8)《我有平安如江河》。

高歌颂主 

开始祷告

背诵金句「敬虔加上知足的心，便是大利了……」（提摩太前书六 6）

引起兴趣

有一则寓言说到：「有一位农夫，在荒野中挖到一尊纯金打造的像，这金像重百多斤，价值连城。亲友赶来恭贺，但农夫却苦着一副脸，整天闷闷不乐。亲友们不明白，就问他：“你有一尊金像，成了百万富翁，一生不愁吃穿，为什么还闷闷不乐？”他叹口气说：“唉，我是因为不知道另外那十七尊金像的下落而忧愁啊！如果我可以知道另外十七尊金像的下落，那该有多好啊！”」乐乐们，你们说，这个农夫是不是一个知足的人？他是不是我们应该学习的对象啊？那谁应该是我们学习的对象呢？圣经中有一个懂得知足的人，他不管在怎样情况之下都能知足感恩。你们知道他是谁吗？对了，在第一课我们就提到他了，他就是使徒保罗。

圣经课程



参考经文：腓立比书四 10-19，提摩太前书六 6-10

乐乐们，你们知道什么是“知足”吗？保罗在腓立比书四 11-12 提到自己的知足，然后指出自己知道怎样处卑贱、也知道怎样处丰富、或饱足、或饥饿、或

有余、或缺乏。换句话说，知足就是“知道怎样过贫穷（卑贱的意思）或富裕（有很多钱）的生活，无论是饱足、饥饿、有余（有多余或剩下的意思）、缺乏（想要的东西不够或是没有），都可以随遇而安（能够适应任何的环境），满足地生活”。这可以从第一课，我们看见保罗虽然被关在监狱，过着贫穷没有自由的生活，但是他还是很喜乐，随遇而安，满足地生活。因此，我们要记得，知足就是不受环境限制（在任何环境之下仍然能够知足），并不是像许多人的错觉，以为只有那些有钱的人，有余的人才可以知足。

知足就是在不同的环境下仍然能够满足地过生活。另外知足也是觉得自己凡事充足，不需要更多。例如：当我有了一个铅笔盒，或者颜色笔，不会要求爸爸妈妈再买。除非旧的用具坏了或者不能用了，才再买一个新的。保罗说：「我并不求什么馈送……我样样都有，并且有余；我已经充足……」（腓立比书四 17-18）这就是知足。

## 联系应用



保罗今天得到知足的秘密，他就把这秘密写在圣经里面，要每一个人们都可以学像他那样。这秘密就是，要知足首先就要学习倚靠上帝。

### 1. 倚靠上帝

「我靠主大大地喜乐……我靠着那加给我力量的，凡事都能做。」（腓立比书四 10、13）那加给我力量，“那”指的是基督。“凡事都能做”，凡事不是指任何事情。我们知道保罗虽然很棒，但是再怎样棒，他还是个很有限的人，他也有做不到的事情喔！也许保罗很会讲道，但是不一定很会唱歌、画画啊！但是为什么这里说“凡事都能做”呢？原来这里的意思是说，保罗透过倚靠主基督耶稣，有力量适应任何情况，在任何环境下都可以满足地过生活。小朋友，假如今天你们必须住在乡下，没有水、没有电、没有电视、没有电子游戏可以玩、没有 KFC 的炸鸡可以吃、没有卫生厕所、睡觉时没有冷气吹，你仍然可以喜乐满足过生活吗？保罗能，过去他也许不能，但现在他能了，因为他有耶稣基督。他倚靠耶稣基督，所以在任何环境下都可以满足喜乐地过生活，因为他知道，上帝会赐给他所需要的一切。

### 2. 减少欲望（欲望就是想要得到某种东西或达到某个目的的要求）

保罗在另外一本书，就是提摩太前书教导他的属灵儿子提摩太：有衣有食，

就当知足（提摩太前书六 8）；他还劝勉提摩太千万不可贪财，因为贪财是万恶之根。有人贪恋钱财，就被引诱离了真道，用许多愁苦把自己刺透了（提摩太前书六 10）。换句话说，我们的基本需要得到满足后，就不应该有太多其他的欲望，尤其是钱财的欲望。欲望很难被满足，因为我们永远不会觉得已经拥有了一切。菲律宾前总统夫人有了三千双鞋子，她却不会因此满足而不再购买。

台湾有一位心理学家提到一次经历。那个时候，他坐在公车上，看见一个约两岁半的男孩，手里拿着一块饼干，同时用另一只手，指着妈妈手中的饼干袋大叫：“我还要！”妈妈对他说：“你先吃完手中的那块，我再给你。”小孩却不肯，一直吵着：“我要，我要！我还要一块！”妈妈大概是怕小孩子的叫声吵着其他乘客，只好再拿一块饼干给他。小孩子带着胜利的笑容，两只手各拿着一块饼干，一会儿在这边咬一口，一会儿在那边舔一下……过了一会，半块饼干掉落在地上，他也不在意。

乐乐们，你们会不会觉得这画面很熟悉啊？我们是不是很常也是像这小孩子一样？有玩具车或一个洋娃娃了，还一直吵着爸爸妈妈再买给你，结果整个橱子都是玩具车或洋娃娃。同学家里有游戏机，也吵着爸爸妈妈买。爸爸妈妈真的没有能力买，就又哭又闹啊！甚至讨厌爸爸妈妈。这就是欲望，想要更多更多的东西。这个这种无止境的欲望驱使我们不珍惜所拥有的，却为着自己没有的苦恼。这样的人会快乐吗？所以如果我们能减少欲望，自然容易快乐。

### 3. 接受现状

一个接受现状的人，是一个懂得以自己所有的一切为满足，而不去贪求不需要的。当然，以自己所有的为满足的意思是指基本需要，例如衣食住行已经得到满足的人，不包括真正生活在饥饿边缘（指非常贫穷）的人，因为他们所有的并不足够。一个不懂得满足现在所拥有的人，就像这名农夫那样：「有一名农夫开始厌倦住了二十年的农场，决定把它卖了，换一个更好的农场，所以请地产代理帮他登报售卖农场，以及代他寻找一个更佳农场。他自己也留意报纸的广告，看有什么好农场出售。有一日他看到一则广告，上面写着：本农场地点适中、风景好、设备齐全、最佳草地、土壤一流等。这农夫立刻打电话给代理，说：“我找到了我希望要有的农场，请你代我联络卖主。”当代理听到农夫所提及的广告，忍不住大笑，说：“这正是售卖你农场的广告，你真要卖掉它吗？”农夫听到后，立刻打消出卖自己农场的念头，原来他的农场已经是最好的了，只是他不满足。」



上帝赐给我们每个人不同的恩典，各有各的厉害和成就。如果我们能够满足现状和现实，懂得知足，就会快乐。你会接受现状，你就会懂得感恩。你接受和感谢上帝目前所赐给你的一切吗？例如：也许你的弟弟妹妹不聪明、不漂亮、很顽皮、常常欺负你、也许他们身体不好，你还会为着自己的弟弟妹妹而感恩吗？虽然你的父母只是小贩，很粗鲁且不如你同学的爸爸妈妈那样漂亮及有学问，你还会为你的爸爸妈妈感谢上帝吗？你会为着你有床睡，不管你的床是大还是小都感谢神吗？你会为着有食物吃而感谢上帝吗？即使今天你只有青菜吃而已，没有最爱的鸡腿。

#### 4. 不和人比较

太多人留意“比较”的坏处，我们一旦开始和人比较，所有的气愤、不平、嫉妒这些不好的情绪，就会浮上心头。只要我们喜欢比较，就永远比不完，因为我们大大小小的人、事、物都可以拿出来跟别人比。当我们和人比较，很自然产生嫉妒，也会觉得上帝不公平，因为别人所得到的恩典似乎比我们多。

相反，不和人比较的人容易感到快乐。从前有一位园丁，每天都在花园努力栽种—浇水、施肥、除杂草、杀虫，满院树木因而长得茂盛，花也开得灿烂，他感到莫大的欣慰。一天，他大清早走到花园去，简直不相信自己的眼睛，因为园中树木全都枯萎了，所有的花朵都凋谢（枯干）了，感到无限伤痛。他心里想：冬天离现在还远，没有狂风暴雨，为什么好好的庭院会变成这个样子？他要查个究竟。

他终于知道了真相。原来柏树觉得自己没有松树那么高大笔挺（直），不想活了；松树怨自己不像凤凰木长出那么美丽的花朵，感到自卑而不想活；凤凰木自叹不如苹果树长出甜美的果实，也觉得生不如死；苹果树恼恨自己不像茉莉花那般高贵清香，因此失去了活下去的动力，茉莉花…满园花树因为觉得自己比不上其他花木，全都凋谢了。

正当这位园丁为花树凋谢而难过的时候，无意中发现花园里还剩下一株小小的安心草。园丁於是走前问：“小小的安心草，为什么你不像其他花树枯萎呢？”安心草回答：“因为我不和其他树木比较，我知道你希望我安心做小小的安心草；不然，你根本不用栽种我，可以在我所占的土壤上种植其他花草。”

我们总觉得别人比我好，但是不要忘记，我们看到只是表面，是有限的。那些我们觉得比自己好的人也会有他们的问题和缺陷的。也许他们也妒忌你呢！所以不要羡慕或者妒忌别人。要做自己，不要和别人比较，然后影响自己的心情。

## 邀请/挑战



我们来温习一下今天所学的。什么是知足？

- i) 知足就是在不同的环境下仍然能够满足地过生活。
- ii) 知足就是觉得自己凡事充足，不需要更多。

知足的秘诀是什么？倚靠上帝、减少欲望、接受现状、不和人比较。

然而，乐乐们，知足是必须要去学习的，不是生来就会。保罗说：「我无论在什么情况，都可以知足，这是我已经学会了」（腓立比书四 11），他是经过学习才能够在什么环境下都可以知足。「我已经学会了」，暗示保罗曾经过困难的学习过程，他付代价，努力学习才学到知足这个功课。还有，学习是需要时间的，不是立刻就会的喔！不过，只要你坚持到底，有一天你也会像保罗一样，不被环境打败，不被环境影响你的心情。加油啊！乐乐们。

## 起来动动



### （一）游戏：《人体字母》

游戏方法：

- a) 按人数分组，可以 4-5 组。然后请小朋友出来用人体排列字母形状。小朋友可以自行决定要写大写的 A，或者小写的 a。
- b) 第一次可以请两位小朋友先出场，第二次增加到三个，之后可以慢慢增多，视情况及场地大小决定。每次更换字母。
- c) 规定每组所呈现的人体字母，不可以重复。

结论：每一组所呈现的人体字母都不一样。我们每个人都有不一样，你看我好，我看你好，所以不要羡慕或者妒忌别人，做自己最好，不要和别人比较，然后影响自己的心情。要做一个知足常乐的小乐乐。

### （二）手工 - “我喜乐，因我知足” 徽章

制作方法及工具：

- 1 a) 三至六年级组的学生使用学生本里的圆形自黏标签和一把签字笔

(可使用油性颜色笔 Magic Pen) 做手工。

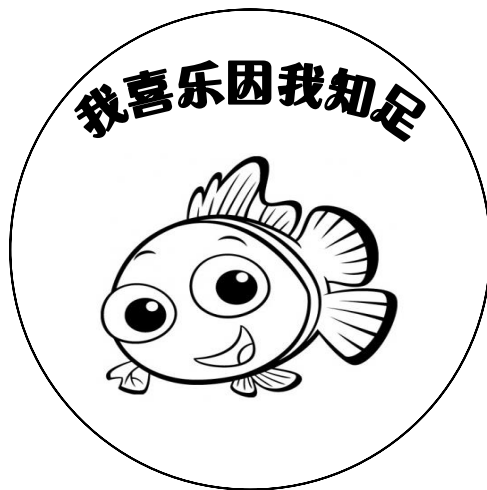
b) 让小朋友想一个能代表“我喜乐，因我知足”的象征符号。例如：有可能是一只鱼，一个笑脸……当然也可能有其他的想法。沿着标签或者徽章的边缘写上“我喜乐，因我知足”，然后把象征的符号画在圆中间。

2) 一、二年级组的学生只需要把圆形自黏标签的图案彩上颜色，然后背金句。

## 作业

一、二年级组：

1. 背金句
2. 彩一彩



三至六年级组：

1. 默写金句
2. 什么是知足？

a) 知足就是在不同的环境下仍然能够满足地过生活。

b) 知足就是觉得自己凡事充足，不需要更多。

3. 知足的秘诀是什么？

倚靠上帝、减少欲望、接受现状、不和人比较

4. 知足天生就会，不必学----- ( X )

结束诗歌



结束祷告



## 第五课：我喜乐，因你喜乐

目标：1) 让小孩子知道帮助人不但别人喜乐，自己也会喜乐。

2) 让小孩子立志尽自己的力量帮助人。

参考经文：路加福音十 25-37

背诵金句：「小子们哪，我们相爱不要只在言语和舌头上，总要在行为和诚实上。」

(约翰壹书三 18)

所需材料：三个红色臂章、四个蓝色臂章（游戏用）、冰棒、水彩、图画纸、剪刀、浆糊（手工用）

建议诗歌：(6)《哪里有爱》、(10)《心中快乐》、(7)《Making Melody In My Heart》

高歌颂主



开始祷告

背诵金句 「小子们哪，我们相爱不要只在言语和舌头上，总要在行为和诚实上。」

(约翰壹书三 18)

引起兴趣

有一天乐乐做了一个梦，这梦改变了她整个人生态度，让她比之前活得更快乐了。梦中她参加了一个旅行团。导游小蔡带她去参观了地狱和天堂。他们第一站来到了地狱的饭厅。地狱饭厅中间摆着一张桌子，上面放满很多菜肴，有炸子鸡、汉堡包、薯条、可乐、蛋糕、甜甜圈等。正当乐乐在数算着的时候，这时从另一个门走进很多人，他们坐在饭桌前，看着美食，面无表情，一点也不开心。乐乐问小蔡：“咦，他们怎么都没有手的啊？”小蔡导游回答说：“他们虽然没有手但在左臂绑上了一把长刀，右臂绑了一只长叉，帮助他们拿食物吃。”乐乐又说：“但是不管他们怎么努力都没办法把食物送进自己的口里，好可怜喔！”小蔡导游叹气地说：“所以他们一个个都是瘦瘦的喔！”

参观好地狱饭厅后，小蔡导游再带她去了天堂的饭厅。天堂饭厅的饭桌上已

经摆满很多菜肴，而且菜肴与地狱的是一样的。乐乐非常失望，因为她期待天堂的菜肴一定比地狱更好吃。小蔡导游笑了笑说：“菜是一样，但是结果不一样啊！你再仔细看看。”说着指向一旁走进来的人。走进来的人，坐在饭桌前面。这些人跟之前在地狱饭厅看见的人是一样的，都没有手，但在手臂左右上绑上刀叉。乐乐说：“有什么不一样？”乐乐跑前去为要看得更详细。乐乐明白地说：“我知道了！我看见了……怪不得他们都吃得胖嘟嘟的。”小蔡说：“天堂的气氛跟地狱的完全两样。在天堂这些没有手的人，彼此帮助，大家欢天喜地的你喂我吃一口，我喂你吃一口。这就是天堂跟地狱的最大分别。”

从梦中醒来的乐乐，心里受到很大的震撼。原来天堂与地狱的最大分别就是，人与人之间彼此的帮助。别人喜乐因为他们得着帮助，自己也会感到喜乐因为帮助人。

喜乐的人最常有的特征是他们和人有很好的关系，尤其是和家人及朋友们关系密切，互相帮助。我们都有亲人和朋友，应该关心他们、爱护他们；耶稣最大的诫命就是教导我们不要只关心亲人朋友，更要爱我们的邻舍。问题是：谁是我们的邻舍？

## 圣经课程



犹太人认为“邻舍”就是单单指自己的同胞，不包括撒玛利亚人和外邦人。耶稣却不接受这个观点，所以祂对来找祂的律法师说了一个好撒玛利亚人的比喻，明显指出，邻舍就是在我们面前或附近那躺在地上、被打得半死的人。

耶稣在路加福音十 25-37 的比喻里说到，有一个犹太人从高山上的耶路撒冷下到低地的耶利哥去。这段路很常会有强盗的出现，而且强盗特别喜欢对那些孤单一个人赶路的人下手。很不幸的，这个犹太人就被强盗盯上，把他所有的东西都抢走，连他的衣服都不放过。他们不但抢走他所有的东西，还把他打伤，不顾他死活就走了。

不久，有一个祭司经过。祭司就像现在的牧师一样，是在圣殿（教会）里面服事上帝的。他们要在圣殿工作，服事那圣洁的上帝，所以他们也要常常洁净自己，不可以让自己沾到不干净的东西。作祭司特别需要避免接触死尸而变得不洁，因为如果不小心让自己变得不洁的话，就不能在圣殿工作了。这是旧约律法的规

定，可是到后来更离谱的是法利赛人甚至认为，只要影子碰到尸体，也会让自己沾到不洁。也许祭司是因为这样的原因，以为犹太人伤者已经死了，害怕接触他而导致自己变为肮脏，不能够在圣殿里工作，所以就没有走过去帮他。可是我们看见，故事中的祭司他是离开耶路撒冷，也就是离开圣殿，离开他工作的地方。这表示他做完了当天的工作，不必顾虑到是否因为碰到尸体，让自己变得不圣洁，而不能在圣殿工作的问题。祭司其实就是不愿冒这个险。到最后，他也不肯上前去看看一下伤者，就走了。

祭司走了之后，来了一个利未人。利未人跟祭司一样，都是在圣殿里面事奉上帝。只是他们职分没有祭司那么高，律法对利未人的规定也不像对祭司那样严格。可是故事中的利未人也想避免变得肮脏而不愿伸出手来帮助这个可怜的伤者。

利未人走后，来了一个撒玛利亚人。撒玛利亚人是犹太人与其他民族结婚后所生下来的后代。虽然他们有一半犹太人的血，但是对于那些为自己纯正血统而感到骄傲的犹太人来说，他们不再是犹太人了，他们是外国人，不屬於犹太人的邻舍。犹太人很看不起撒玛利亚人，看他们像猪那样。我们可以知道的是，他们是素来彼此讨厌的，互相没有来往。故事中这被犹太人看成是猪的撒玛利亚人，却动了慈心主动伸出手帮助这受伤躺在路上的犹太人。撒玛利亚人用油来洗他的伤口，再用酒来为伤口消毒。之后再把伤口包裹好，扶他骑上自己的牲口（驴子或马），带到店里去照顾他。第二天，撒玛利亚人虽然有事要离开，但是还是给钱交代店主要好好照顾这位伤者。

耶稣说完这个比喻之后，就问这个律法师一个问题：“你想这三个人，哪一个是落在强盗手中的邻舍呢？”耶稣不把答案说出来，要律法师自己去思考，要律法师自己去回答他之前所问的问题：“谁是我的邻舍？”。犹太人宗教领袖虽然口口声声说都有遵守律法，但对律法所强调的精神「尽心、尽性、尽力、尽意，爱主你的上帝；又要爱邻舍如同自己（爱神爱邻舍）」，却完全没有做到，反而犹太人看不起的撒玛利亚人倒真正实践律法爱神爱邻舍。律法师虽然讨厌撒玛利亚人，可是他对耶稣说的故事，不得不回应：那落在强盗手中的人之邻舍就是撒玛利亚人，他的榜样值得人学习。

## 联系应用



好撒玛利亚人比喻反映出四种人：

### ①强盗

他们的心态是：你的是我的，我要拿走你拥有的。他们会不择手段，想尽办法去得到别人的东西。

### ②祭司和利未人

“我的就是我的，你我互不相干”。这种人常常看不见别人的苦难，不想因为别人而损害自己的利益，就像祭司和利未人见死不救。或许他们以为伤者已经死了，害怕接触他而导致自己变为肮脏，不能够在圣殿工作；也可能因为害怕强盗还在附近，如果停留救伤者，自己也会遭殃的。

### ③店主

“若你付钱，我的就是你的”。这种人所关心的是价值和利润（钱财）。帮助你，我有什么好处？你能给我什么好处？这种人是不愿吃亏和付出。

### ④好撒玛利亚人

“我的就是你的，请拿去”。这是今日社会少见的人，他们愿意付出和给予，如好撒玛利亚人付出了油和酒、牲口、金钱、时间（他有事做，第二天要离开，之后再回来）。乍看，像好撒玛利亚人那样付出，似乎损失了很多，但是他会经历到施比受更有福的快乐。

小乐乐们，你们愿意要做哪一种人呢？想想上帝要我们做哪一种人呢？真正爱人帮助人是要付出，不求自己的益处。祭司，利未人、强盗和店主都是爱自己多过於爱别人。他们帮助人也是要求回报，有益处才帮的。他们不像好撒玛利亚人，不单顾自己的事，也顾别人的事（腓立比书二 4），甚至在付出时，也不求自己的益处（哥林多前书十三 5）。他们这种心态不是耶稣所讲的「尽心、尽性、尽力、尽意，爱主你的上帝；又要爱邻舍如同自己。」

另外，耶稣说的爱邻舍，就是帮助一切有需要的人。我们要怎么帮助有需要的人呢？用嘴巴帮吗？也就是用嘴巴说说，都不行动，这算是帮助有需要的人吗？约翰壹书三 18：「小子们哪，我们相爱不要只在言语和舌头上，总要在行为和诚实上。」所以只是嘴巴说说，却没有行动是不行的哦！那我们就变成像犹太人一样了。爱是有行动的。我们要用行动来爱我们的邻舍，就像撒玛利亚人一样，不但动

了慈心，而且还有一连串帮助人的行动。我们可以在生活中这样帮助有需要的人，比如：帮助行动不便的同学拿书包、扶他、教成绩比较差的同学做功课、拨电话关心或者去探望生病的同学、捐衣服或者玩具给贫穷的小朋友、帮年老的公公婆婆提东西、在巴士上让位给他们坐等等。还有什么吗？（请小乐乐们自己回答）

当我们主动去爱人和服事人，会感到十分快乐。美国有个大学生毕业后参加和平队，去落后国家做义工。有人问他：“你这样做，不觉得自己很笨吗？因为以后你的事业一定开始得比别人慢。”他回答：“我一点也不觉得愚笨，因为我发现最快乐的人就是那些服侍别人的人，而我要像他们那样快乐。”

但是各位小乐乐，有件很重要的事，是我们要注意的：虽然耶稣要我们去帮助亲朋邻舍，帮助一切有需要的人，可是由于这个世界有太多的坏人，他们会装作很可怜，利用小乐乐这种单纯帮助人爱人的心，来伤害我们。因此，我们要很小心很小心，我们要学习用智慧去帮助人，不然我们很容易会遇到危险。在这里教导小乐乐们，如果有陌生人要求你们帮忙，比如说：拿东西给人（这些东西可能是毒品）、要你们带路、要你们跟他走；如果这时候没有大人在身边，我们千万不可随便答应他们。要跟他们大声说“不”。如果这些陌生人强迫你们，这时候你们要大叫，吸引别人的注意，把坏人吓跑。千万要注意啦！有很多小乐乐就是因为误信这些坏人，而被坏人从父母身边拐走、卖到其它国家去或者带到其它地方做乞丐帮他们赚钱。

## 邀请/挑战

小乐乐们，上完这课之后，我们要做一个回应喔！上帝希望我们喜乐，祂告诉我们一个秘密，原来帮助人不但别人会喜乐，自己也会更喜乐喔！在帮助亲朋邻舍的时候，我们不只是用嘴巴讲，更重要的是立刻行动去帮助人，但同时也要顾虑到自身的安危，要用智慧去帮助人。你们愿意做个好撒玛利亚人的小乐乐吗？愿意的话，让我们就从今天开始，每一天立志做 1 件好事。看看上帝有没有骗我们？看看帮助人的我们是不是真的会很开心？



## 起来动动

### (一) 游戏—《好撒玛利亚人》

- a) 事前准备：做两、三个红色的臂章和三、四个蓝色的臂章。
- b) 游戏方式：
  - i) 选两、三个小朋友当“强盗”，戴上红色的臂章。三、四个小朋友当“好撒玛利亚人”，并戴上蓝色臂章。所有小朋友（无论有没有戴臂章）要在限定的范围里跑动，避免被强盗抓到。
  - ii) 第一次被“强盗”抓到的小朋友，要边跑边用手摸着身体刚刚被抓到的部位，如果第二次被抓到就要坐下来。“好撒玛利亚人”可以碰坐在地上的小朋友，让他恢复过来，重新加入游戏。

### (二) 手工—助人的小手手

请小乐乐们把一只手掌印在图画纸上，并把手印剪下来。剪下来后，就在手指头上用不同颜色把指纹印上。然后在指纹画上不同的表情。做完之后，请小乐乐在每只手指上面写出他们立志要在什么事上帮助人，并在手掌中心，把今天的金句默写出来。最后把那手掌黏在冰棒上，整个手工就算完成了。



- ❖ 手工部分都是一样的，除了一年级、二年级的同学不用默写金句，其他年级同学都必需默写金句。

## 作业

### 一、二年级组

- 1) 小子们哪，我们相爱不要只在 (言) (语) 和 (舌) (头) 上，总要在 (行) (为) 和诚实上。(约翰壹书三 18)
- 2) 谁是故事中耶稣所说的，那热心帮助人的人？  
*撒玛利亚人*
- 3) 祭司、利未人、店主都是那自私自利、有利益才愿意帮助人的人----- ( ✓ )
- 4) 我们相爱要在嘴巴上----- ( X )
- 5) 要不顾一切危险去帮助人----- ( X )

\*\*\*\*\*

三、四年级组：

- 1) 小子们哪，我们（相）（爱）不要只在（言）（语）和（舌）（头）上，总要在（行）（为）和（诚）（实）上。（约翰壹书三 18）
- 2) 谁是故事中耶稣所说的，那热心帮助人的人？  
撒玛利亚人
- 3) 谁是那自私自利、有利益才愿意帮助人的人？  
祭司、利未人、店主
- 4) 我们相爱要在嘴巴上-----（ X ）
- 5) 要不顾一切危险去帮助人-----（ X ）

\*\*\*\*\*

五、六年级组：

- 1) 默写金句：小子们哪，我们相爱不要只在言语和舌头上，总要在行为和诚实上。  
（约翰壹书三 18）
- 2) 谁是故事中耶稣所说的，那热心帮助人的人？  
撒玛利亚人
- 3) 谁是那自私自利、有利益才愿意帮助人的人？  
祭司、利未人、店主
- 4) 我们相爱要在嘴巴上-----（ X ）
- 5) 要不顾一切危险去帮助人-----（ X ）

结束诗歌



结束祷告

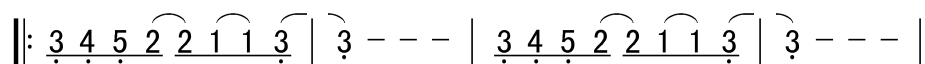


# 诗歌歌谱

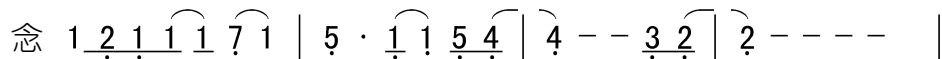
F调 4/4

(1)你的笑脸

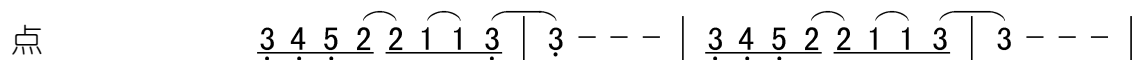
词：依拜维吉 曲：曹登昌



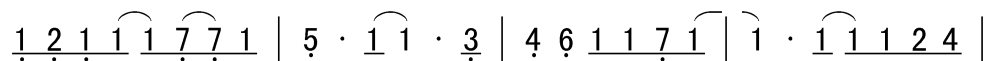
因为你的 笑 脸, 坚定我的 信



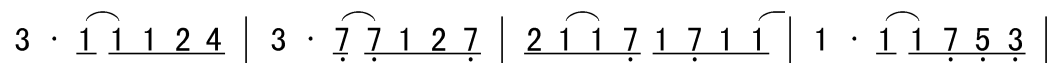
从春天走 到 冬 天 勇 气 满



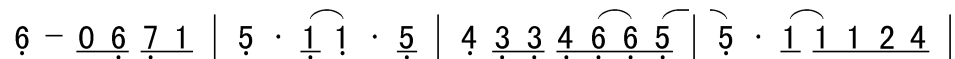
就是你的 笑 脸 比太阳更 耀 眼



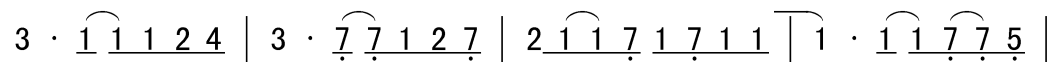
因为有你 在 我 身 边 让 热 情 不 会 冷 却 我 们 的 世



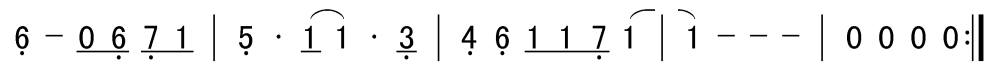
界 爱 紧 紧 相 连 喜 怒 和 哀 乐 都 值 得 被 纪 念 你 我 的 笑



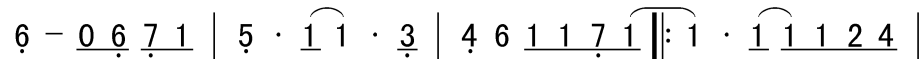
脸 依 旧 那 么 美 要 跟 你 继 续 冒 险 我 们 的 世



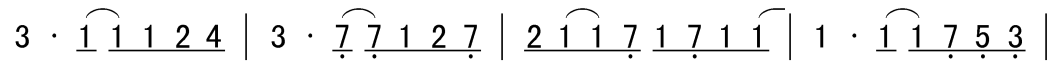
界 爱 不 会 改 变 手 牵 着 手 蒸 发 所 有 的 伤 悲 不 管 多



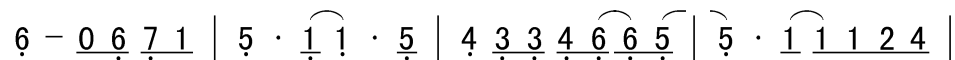
远 不 管 有 多 累 我 们 要 冲 到 终 点



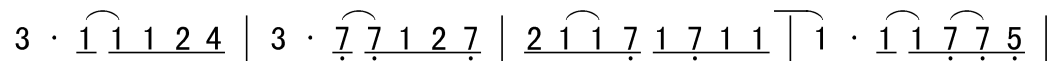
远 不 管 有 多 累 我 们 要 冲 到 终 点 我 们 的 世



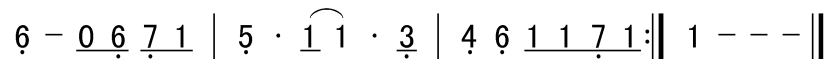
界 爱 紧 紧 相 连 喜 怒 和 哀 乐 都 值 得 被 纪 念 你 我 的 笑



脸 依 旧 那 么 美 要 跟 你 继 续 冒 险 我 们 的 世



界 爱 不 会 改 变 手 牵 着 手 蒸 发 所 有 的 伤 悲 不 管 多



远 不 管 有 多 累 我 们 要 冲 到 终 点

C 调 4/4

(2)特别的你

3 - 2 3 1 | 1 - - 3 3 | 5 5 5 3 | 4 3 2 - - | 2 - 2<sup>b</sup> 2 7 |  
你 很特别, 管人 怎样看着 你的脸。 你 很特别,  
7 - - 5 5 | 6 5 5<sup>b</sup> 5 5 | 3 - - - | 3 - 2 3 1 | 1 - - 3 3 |  
神爱 世人没有分 别。 你 很特别, 自信  
5 5 5 3 | 4 5 6 - - | 6 5 4 3 | 2 3 4 6 | 6 5 5 6 7 | 1 - - - |  
花朵开满 心里面。 只要相信 神造我们 就是很特 别。

F 调 4/4

(3)野地的花

3 - 6 · 5 | 3 - - 2 | 1 1 6 1 2 3 | 3 - - - | 6 - 5 · 6 |  
野 地 的 花 穿 着美丽的衣裳 天 空 的  
一 切 需 要 天 父已经都知道 若 心 中  
5 3 - 3 2 | 1 · 6 1 2 3 | 2 - - - | 1 1 - 6 | 5 · 6 1 - |  
鸟儿 从来 不 为生 活 忙 慈 爱 的 天 父  
烦恼 让 祂 为你 除 掉  
2 2 2 3 | 2 - - - - | 5 - 3 · 5 | 2 1 6 0 6 | 1 1 1 6 5 5 6 | 1 - - - ||  
天天都看 顾 祂 更 爱 世上人 为 他们预备永生的 路  
祂 是 全 能的主 信 靠祂的人真是有 福

F 调 4/4

(4)天天都快乐

5 | 3 · 2 3 · 2 3 · 2 3 · 5 | 4 · 5 4 · 3 2 3 |  
我 里 面外 面上 面下 面 天 天都 快乐 我  
4 · 3 4 · 3 4 · 3 4 · 6 | 5 · 6 5 · 4 3 5 | 3 · 2 3 · 2 3 5 |  
里 面外 面上 面下 面 天 天都 快乐 从 耶 稣进 入我 心  
4 · 3 4 · 5 6 6 | 5 · 6 5 · 6 5 · 6 5 · 6 | 5 · 4 3 · 2 1 ||  
除 去我 的罪 我 里 面外 面上 面下 面 天 天都 快乐

C调 4/4

(5)皆脱落

3 · 4 | 5 5 · 6 5 1 · 2 | 3̣ - - 2 · 2 | 2 · 2 2 · 2 1 7 · 7 |

皆 脱 落, 皆 脱 落, 皆 脱 落 一 切 重 担 从 我 心 皆 脱

1 - - 1 · 1 | 1 - - 7 · 6 | 5 - - 1 · 1 | 1 - - 6 | 5 5 6 5 4

落。 在 鲜 红 宝 血 下, 一 切 罪 脱 落。 哈 利 路 亚,

3 · 4 | 5 5 · 6 5 1 · 2 | 3̣ - - 2 · 2 | 2 · 2 2 · 2 1 7 · 7 | 1 - - ||

皆 脱 落, 皆 脱 落, 皆 脱 落, 一 切 重 担 从 我 心 皆 脱 落。

C调 4/4

(6)哪里有爱

0 5 | 5 3 4 5 · 5 | 6 4 6 5 - | 1 1 1 1 7 6 2 2 2 2 7 5 |

哪 里 有 爱 哪 里 有 爱 一 切 高 山 都 熔 化 哪

7 6 5 · 3 | 3 5 1 · 5 | 6 4 6 5 - | 1 1 2 3 3 4 5 5 1 1 1 4 |

里 有 爱 哪 里 有 爱 哪 里 有 爱 一 切 黑 暗 变 白 昼 哪

3 2 1 - ||

里 有 爱

F调 4/4

(7)Making Melody In My Heart

1 2 3 2 1 | 6 1 1 · 0 | 1 2 3 2 1 | 2 3 2 · 0 |

Ma-king me-lo -dy in my heart Ma-king me-lo -dy in my heart

1 2 3 2 1 | 4 4 4 · 4 4 | 3 - 2 - | 1 5 3 5 |

Ma-king me-lo -dy in my heart to the King of King 领唱者唱 会众合  
Faithfulness Faithfulness  
Patience Patience  
Self-control Self-control  
Gentleness Gentleness  
Love Love

3 0 0 0 ||

F 调 4/4

(8)我有平安如江河

5 6 | 1 1 · 1 3 3 3 2 | 1 1 · 1 6 5 5 6 | 1 1 · 1 3 3 2 1 |

我有 平安 如江河我有 平安 如江河我有 平安 如江河在我  
我有 喜乐 如泉源我有 喜乐 如泉源我有 喜乐 如泉源在我

2 - 0 3 2 | 1 1 · 1 3 3 3 2 | 1 1 · 1 6 5 5 6 | 1 1 · 1 3 3 2 1 2 |

心 我有 平安 如江河我有 平安 如江河我有 平安 如江河永在我  
心 我有 喜乐 如泉源我有 喜乐 如泉源我有 喜乐 如泉源永在我

1 - 0 ||

心  
心

F 调 4/4

(9)我欢喜因我属主耶稣

5 4 | 3 3<sup>#</sup> 2 3 5 | 5 4 - 4 3 | 2 2<sup>#</sup> 1 2 6 | 6 5 - 5 4 | 3 3<sup>#</sup> 2 3 5 |

我欢 喜因我属主 耶稣 我欢 喜因我属主 耶稣 我欢 喜因我属主

5 4 - 4 3 | 2 4 3 2 | 1 - - 5 4 | 3 - - 5 4 | 3 - - 4 3 |

耶稣 哈利 路亚赞美 主 赞美 主 (阿们) 赞美 主 (阿们) 赞美

2 - - 3 2 | 1 - - 5 4 | 3 - - 5 4 | 3 - - 4 3 |

主 (阿们) 赞美 主 (阿们) 赞美 主 (阿们) 赞美 主 (阿们) 哈利

2 4 3 2 | 1 - - ||

路亚赞美 主 (阿们)

C 调 4/4

(10)心中快乐

5 6 7 | 1 0 7 0 6 0 5 0 | 3 3 2 1 - | 2 2 7 5 - | 3 3 1 5 5 6 7 |

今我有 快乐, 快乐 在我心中。 在我心中 在我心中今我有

1 0 7 0 | 6 0 5 0 | 3 3 2 1 - | 2 · 2 7 5 | 2 - 1 |

快乐 快乐, 在我心中 永远在我 心中

G 调 4/4

(1)常常喜乐

5 5 0 3 5 0 | 1 4 0 6 5 0 | 6 6 0 5 1 5 | 3 - - 0 | 6 6 0 5 6 1 |  
 常常 喜乐 向主 高歌 不论 环境如 何 高山 或低谷

2 1 0 3 5 0 | 6 6 0 5 6 1 | 2 - - - - | 2 0 0 0 | 5 5 0 3 5 0 |  
 主都 看顾 相信 就能蒙 福 常常 祷告

1 4 0 6 5 0 | 6 6 0 5 1 5 | 3 - - 0 | 6 6 0 5 6 1 | 2 1 0 2 3 0 |  
 耐心 等候 主做 事有定 时 流泪 撒种必 欢呼 收割

2 2 0 1 2 3 | 2 - - - - | 2 0 5 6 1 2 | 3 3 2 . 3 | 2 1 0 5 6 1 2 |  
 相信 就有喜 乐 下垂的手 再一次 举 起来 封闭的心

3 3 2 . 3 | 1 0 6 1 1 6 | 3 2 0 6 1 1 6 | 3 2 0 6 1 1 6 | 3 2 2 2 1 6 |  
 再一次 敞 开 抛开一切 忧虑 放下一切 重担 来到主的 面前我喜乐满

2 5 6 1 2 | 3 3 2 . 3 | 2 1 0 5 6 1 2 | 3 3 2 . 3 | 1 0 6 1 1 6 |  
 怀冰冷的心 被主爱 来 温暖 干渴的灵 被主爱 充 满 主是我的

3 2 0 6 1 1 6 | 3 2 0 6 1 1 6 | 3 2 2 2 1 6 | 2 0 5 3 3 |  
 力量 主是我的 高台 死阴幽谷 一路有耶稣陪 伴 祂永不

2 0 1 1 - | 1 - - - ||  
 离 开

C 调 4/4

(2)主的喜乐是我们的力量

0 5 | 5 3 3 1 1 5 1 3 | 4 2 2 . 4 | 4 2 2 7 7 5 7 2 | 6 5 5 . 1 |  
 耶 和 华 的 喜 乐 是 我 们 的 力 量 耶 和 华 的 喜 乐 是 我 们 的 力 量 耶  
 祂 使 我 笑 口 常 开 哈 哈 哈 哈 哈 祂 使 我 笑 口 常 开 哈 哈 哈 哈 哈 祂

1 5 5 3 3 1 3 5 | 7 6 6 0 4 | 3 5 3 1 2 4 2 7 | 1 - - ||  
 和 华 的 喜 乐 是 我 们 的 力 量 哦 主 的 喜 乐 是 我 的 力 量  
 使 我 笑 口 常 开 哈 哈 哈 哈 哈



Dm 调 4/4

(13)不要愁眉不展

$\underline{\underline{6}} \underline{\underline{6}} \cdot \underline{\underline{3}} \underline{\underline{6}} \underline{\underline{3}} \underline{\underline{2}} \mid 2 - - 3 \mid \underline{\underline{6}} \underline{\underline{6}} \cdot \underline{\underline{1}} \underline{\underline{7}} \underline{\underline{6}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{6}} \mid \underline{\underline{6}} - - - - \mid \underline{\underline{6}} \underline{\underline{6}} \cdot \underline{\underline{3}} \underline{\underline{6}} \underline{\underline{3}} \underline{\underline{2}} \mid$   
不要 愁眉不 展 呀 跟着 我一起 唱 乘着 歌的翅

$2 - - 3 \mid \underline{\underline{6}} \underline{\underline{6}} \cdot \underline{\underline{1}} \underline{\underline{7}} \underline{\underline{6}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{6}} \mid \underline{\underline{6}} - - \underline{\underline{6}} \underline{\underline{7}} \mid \underline{\underline{1}} \underline{\underline{1}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{1}} \underline{\underline{1}} \underline{\underline{3}} \mid \underline{\underline{1}} \underline{\underline{1}} \underline{\underline{3}} \mid 2 - \mid$   
膀 呀 飞向 主爱的光 芒 啊 哼呀 哼呀 唱呀 唱

$\underline{\underline{1}} \underline{\underline{1}} \underline{\underline{1}} \underline{\underline{7}} \underline{\underline{7}} \underline{\underline{5}} \mid \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{3}} \underline{\underline{5}} \cdot \underline{\underline{1}} \mid \underline{\underline{1}} \underline{\underline{1}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{1}} \underline{\underline{1}} \underline{\underline{3}} \mid 2 \underline{\underline{2}} \underline{\underline{1}} \underline{\underline{2}} \cdot \underline{\underline{6}} \mid \underline{\underline{1}} \underline{\underline{1}} \underline{\underline{3}} \underline{\underline{2}} \underline{\underline{2}} \underline{\underline{2}} \mid$   
唱起歌儿心里 多舒 畅 啊 哼呀 哼呀 唱呀 唱 让 欢乐的歌声永

$3 \underline{\underline{5}} \underline{\underline{6}} \underline{\underline{6}} \mid \underline{\underline{1}} \underline{\underline{1}} \underline{\underline{3}} \underline{\underline{2}} \underline{\underline{2}} \underline{\underline{2}} \mid 3 \underline{\underline{5}} \underline{\underline{6}} - \parallel$   
不中断让 欢乐的歌声永 不中断

C 调 4/4

(14)喜乐如旗正飘扬

$\underline{\underline{5}} \underline{\underline{1}} \underline{\underline{3}} \mid \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} \mid \underline{\underline{6}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{4}} \underline{\underline{\sharp 5}} \underline{\underline{3}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} \mid \underline{\underline{5}} \underline{\underline{4}} \underline{\underline{3}} \underline{\underline{4}} \underline{\underline{2}} \underline{\underline{6}} \underline{\underline{6}} \mid \underline{\underline{6}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{4}} \underline{\underline{\sharp 5}} \underline{\underline{3}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{1}} \underline{\underline{3}} \mid$   
喜乐如 旗正飘扬从我 心中的城堡从我 心中的城堡从我 心中的城堡喜乐如

$\underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} \mid \underline{\underline{6}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{4}} \underline{\underline{\sharp 5}} \underline{\underline{3}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} \mid \underline{\underline{5}} \underline{\underline{2}} \underline{\underline{3}} \underline{\underline{4}} \underline{\underline{3}} \underline{\underline{2}} \mid 1 - 0 \underline{\underline{i}} \underline{\underline{i}} \mid \underline{\underline{i}} \underline{\underline{6}} \underline{\underline{7}} \underline{\underline{i}} \underline{\underline{6}} \underline{\underline{7}} \mid$   
旗正飘扬从我 心中的城堡因有 主在我里面居 住 我要 高举主让世

$\underline{\underline{i}} \underline{\underline{6}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} \mid \underline{\underline{5}} \underline{\underline{4}} \underline{\underline{2}} \underline{\underline{6}} \underline{\underline{6}} \mid \underline{\underline{6}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{3}} \underline{\underline{i}} \underline{\underline{i}} \mid \underline{\underline{i}} \underline{\underline{6}} \underline{\underline{7}} \underline{\underline{i}} \underline{\underline{6}} \underline{\underline{7}} \mid \underline{\underline{i}} \underline{\underline{6}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{5}} \mid$   
人看见让世 人看见让世 人看见我要 高举主让世 人看见因有

$\underline{\underline{5}} \underline{\underline{2}} \underline{\underline{3}} \underline{\underline{4}} \underline{\underline{3}} \underline{\underline{2}} \mid \underline{\underline{i}} - 0 \parallel$   
主在我里面居 住

# 参考资料

## 教员本

- 1) 邝炳钊著. *从圣经看如何获得更快乐*. 香港: 天道出版社, 2000.
- 2) 启导本编辑小组. *中文圣经启导本*. 香港: 海天基金会, 1989.

## 学生本

- 1) 稣布莱斯著. *圣经创意手工 100 个*. 金培文译. 中国主日学协会, 2007.
- 2) 库克集团. *游戏孩子王 1*. 中国主日学协会, 2001.
- 3) 阿彬. *指印画人物*. 江苏美术出版社, 2005.

# 儿童主日学假期圣经班课程

## 喜乐与我

(教员本)

作者：叶莲花

编辑：卫理公会砂劳越华人年议会基督教教育部主日学组  
Board of Christian Education  
Sarawak Chinese Annual Conference  
The Methodist Church in Malaysia  
P.O.BOX 1072, 96008 Sibul, Sarawak, Malaysia.  
Tel: 084-33900 Fax: 084-313470

发行：卫理公会砂劳越华人年议会基督教教育部主日学组  
Board of Christian Education  
Sarawak Chinese Annual Conference  
The Methodist Church in Malaysia  
P.O.BOX 1072, 96008 Sibul, Sarawak, Malaysia.  
Tel: 084-33900 Fax: 084-313470

出版：马来西亚卫理公会砂劳越华人年议会文字事业部  
Board of Christian Literature  
Sarawak Chinese Annual Conference  
The Methodist Church in Malaysia  
P.O.BOX 381, 96007 Sibul, Sarawak, Malaysia.  
8, Ground Floor, Lorong 1, Jalan Tuanku Osman,  
96000 Sibul, Sarawak, Malaysia.  
Tel: 084-333021 Fax: 084-345650  
Email: [scaccmm@gmail.com](mailto:scaccmm@gmail.com); [scaccmm@streamyx.com](mailto:scaccmm@streamyx.com);  
URL: [www.sarawakmethodist.org](http://www.sarawakmethodist.org)

出版日期：2010年10月