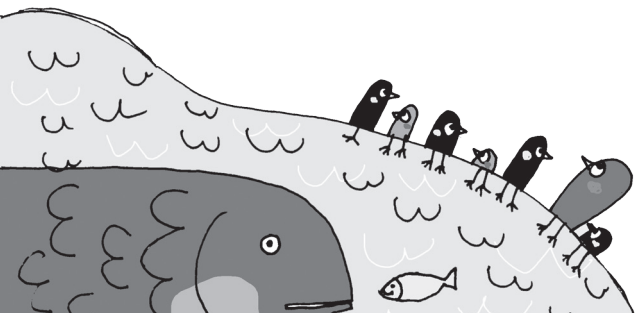
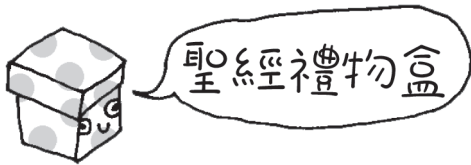


第3課

不節制參孫

- 節制禮物盒** 藉參孫不節制的故事，教導學生：不知節制會對自己產生不好的影響及後果。壞事不要作，其他事有限制地作，就是節制。
- 經文禮物盒** 士師記
- 金句禮物盒** 「凡事我都可行，但不都有益處。凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制。」（哥林多前書六12・新標點和合本）
- 「什麼事我都可以做……但不是每件事都對你有益處。……什麼事我都可以做，但我不要受任何一件事的奴役。」（現代中文譯本修訂版）
- 「凡事我攏通（thang），若是無一盡有利益。凡事我攏通，若是無一項，我欲互伊管。」（台語漢字本）
- 音樂禮物盒** 破冰詩歌：我歡喜因我屬主耶穌／Making Melody In My Heart
- 暑期詩歌：上帝的禮物（主題詩歌）／啵啵好果子
- 嘍啞禮物盒**
1. 電影禮物盒：戲劇道具（詳閱內文）
 2. 手作禮物盒：剪刀、膠水或雙面膠、色筆、美工刀
 3. 金句禮物盒：金句圖片、報紙或有色膠帶、色紙、
「上帝的禮物」②手工、禮物盒、剪刀
 4. 生活禮物盒：「不節制參孫」彩圖、紙箱
 5. 好話禮物盒：「上帝的禮物」②手工、禮物盒、剪刀
 6. 活動禮物盒：眼罩、裝水之寶特瓶、杯子





◆聖靈果子：節制

在保羅的信仰經歷中，基督徒已與基督同死同復活，在裡面舊我的種種惡事都已成過去，轉化為新造的人，並結出聖靈果子。加拉太書提到聖靈所結的果子，節制（self-control）是最後一種，也可說是最後重要的提醒。其希臘文有自制、自治之意。希臘哲學家柏拉圖將這個詞用作自我約束，是一種約束自己慾望和愛好享樂的精神。當時希臘人用此形容一位君王能約束自己、不因自身利益去影響原本治理百姓應盡職責的德行。在新約聖經中，保羅則用於運動員操練其身體（哥林多前書九25），以及基督徒約束其性慾（哥林多前書七9）等。

節制，不單指避免陷入罪惡的事，同時在一般事情上也要有所控制，不可憑一己喜好去行。一切沒有節制的行事，即使是日常生活習慣，當我們受制於它，不能自我控制時，都會違背上帝對我們美好的旨意。

從另一個角度來說，節制是將我們生命中的激情，安置在適當的約束和提醒中。每當那「誘惑者」慫恿我們把這些美好的感動，用在一些上帝從不打算讓我們使用的途徑時，就必須透過節制來脫離這樣的捆綁。因為一旦缺乏節制，將會被各種「致命吸引力」緊緊抓住，成為它們的奴隸。

更具體來說，我們時常面對各樣試探，例如：有人掙扎於兩性情慾的試探；有些人無法抗拒一切美食，讓食物成為現代抒壓的替代品；有些人不能克制購買的衝動，常讓自己成為背負卡債的卡奴；也有人陷入吸毒、酗酒的癮頭中無法自拔；或時下兒童和青少年廢寢忘食地迷戀網路和電玩遊戲。

聖經清楚指出，節制是駕馭我們激情的控制閥（某種支配力量）；要在聖靈所結節制的果實下，不順從激情而行，能回轉醒悟過來。否則，我們將如同電影「魔戒」中擁有那枚魔戒的主人，雖然可藉魔戒施展強大力量，最終卻發現反轉中的真實處境，是自己不由自主被魔戒所控制和駕馭，而沒有真正的自由將魔戒從手指上拔下來。

◆參孫的悲喜人生

然而，這樣不知節制的過程，常不是突然造成，往往是在一點一滴的過程中慢慢累積。參孫，正是一個曾經被上帝重用，卻因為不知節制，最終走向帶著些許遺憾下場的例子。

參孫誕生（士師記十三）

耶和華的使者向參孫的母親預言她將生子，成為拿細耳人。根據律法（民數記六），拿細耳人皆需遵守三項禁令：禁酒、不剃頭髮和不接近死屍。後來上帝因著參孫父親瑪挪亞的祈求，再次使這位使者出現，透過獻祭後的結果，更顯明這是耶和華親自動工。

不節制參孫（士師記十四～十六）

上帝主動揀選參孫，使他在出生前即受呼召成為拿細耳人，他卻不知節制，沒有持守聖潔的身分，可見他並不在意這樣特別的身分。

參孫曾愛戀三名女子，除了第二次跟一位妓女親近的短暫記錄外（十六1～3），十四～十六章記載他兩次放縱自己讓非利士女人親近來開始，接著牽涉到其他非利士男人，最後結束於將他們殺害。這兩段記載同時也包含幾段相似情節：

- A. 顯明參孫大有力量的插曲（十四5～6徒手打死少壯獅子；十六3扛著城門門板走長路）。
- B. 非利士領袖威脅利誘那女人，引誘參孫套出謎語或祕密（十四15；十六5）。
- C. 因著那女人的壓力而導致局勢逆轉（十四16～17；十六15～17）。
- D. 將參孫捆綁交給第三者（十五13～15；十六19～20）。
- E. 報仇的動機（十五3是為妻子；十六28是為自己的雙眼）。
- F. 在生死關頭向上帝禱告（十五18；十六28）。
- G. 最後在士師記中典型的結束格式（十五20；十六31）。

通過以上平行敘述結構的分析，士師記作者欲表達，參孫雖然經過第一次與女子間的糾纏，洩漏他原本的祕密，但這個經驗並無法讓他自我警惕，導致在第二次事件中，他仍一步步走向同樣的錯誤和失敗。

在這樣的過程中，因著參孫的不節制，藉著一連串事件發展，上帝卻揀選他成為打擊非利士人、拯救以色列人的士師。在人的悖逆和上帝的旨意兩者之間，也讓我們在解讀和應用這段經文時，面對某種程度的難度。例如：被上帝重用的僕人，為何仍是如此不節制，甚至有不良的行為舉止而無法自制？參孫在這樣的失誤中，為何還能成為上帝重用的僕人？我們難道可以因此合理化自己類似的行為嗎？

上帝的旨意和人類行為的選擇權，向來是很難完全理解的神學議題，

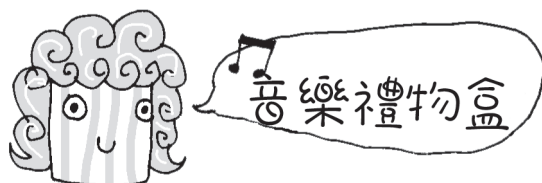
但上帝原本就超乎我們的想像，不是嗎？隨著經文發展，參孫最後確實為自己的不知節制，付上慘重的生命代價。進一步來說，上帝在人軟弱時，仍可以使用人，只要上帝願意；但這不能成為人自我沉淪的藉口。因此，我們應該這樣解讀：如果參孫學習到節制並回應上帝的呼召，他應該可以在上帝引導下成就更多事。

◆ 結論

藉參孫不節制的故事，我們自己不但對節制有更深刻認識，也在教導學生時，透過參孫原本受造前所領受的呼召，和他一生中因不節制所導致的後果，對照於現今時下孩子面對的處境，彼此以為借鏡，並走在一條合神心意的道路上。

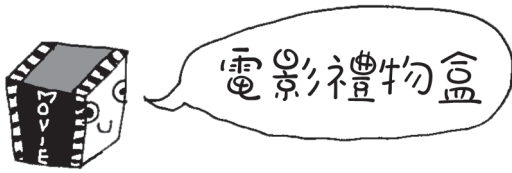


1. 電影禮物盒：可直接播放本課戲劇影片；或參考劇本演出，角色和道具請詳閱內文。
2. 手作禮物盒：事先詳閱內文、試作手工成品，以利教導學生（幼兒、初小級須適時協助）。
3. 金句禮物盒：事先完成課前預備；課堂可使用學生手工本內「上帝的禮物」手工。（金句圖片請從暑期兒童營教材資源網下載使用）
4. 生活禮物盒（A）、好話禮物盒（B）：將從生活中的人、事、物來練習善用上帝的「節制」禮物！A請先下載暑期兒童營教材資源網「不節制參孫」彩圖（教師本132~133頁圖片）；B可使用學生手工本內「上帝的禮物」手工。內容節錄：張蓬潔／文·圖，《美麗生命系列01 節制》，使徒出版社；2008年。
5. 活動禮物盒：事先完成課前預備；從體驗活動中學習善用上帝的「節制」禮物！（可作破冰遊戲）
6. 分享禮物盒：提供「節制」小故事及延伸活動。可在分班或合班進行。
7. 親子手冊：提供「生活禮物盒」一個情境、「好話禮物盒」三句好話、「活動禮物盒」體驗活動、「分享禮物盒」延伸活動。請鼓勵學生與家人朋友一起進行。



破冰詩歌：我歡喜因我屬主耶穌／Making Melody In My Heart

暑期詩歌：上帝的禮物（主題詩歌）／啲啲好果子



* 劇情簡介

動盪不安的士師時代，非利士人常常欺壓以色列人！耶和華的天使向瑪挪亞夫妻傳信息，他們將有一個兒子參孫，同時囑咐他們如何養育，並說明上帝揀選參孫的目的。

參孫長大成人後，有一天在亭拿看見一隻大獅子。上帝的靈感動他，他就徒手殺死獅子。過了幾天又來此地，看到死獅身體裡有蜂蜜就拿著吃，卻忘記自己不該吃不潔之物。還有一次，他出謎語給非利士人；非利士人卻威脅他的妻子套出答案，他憤怒殺了許多人。

非利士人因此非常惱恨參孫，利用他喜歡女色的弱點，刻意安排大利拉接近他，套出殺掉他的方法。最後他竟然說出剃頭髮會令他失去能力的祕密。大利拉偷偷剪掉他的頭髮後，上帝的能力離開他。非利士人成功擊倒他，弄瞎他的雙眼，並俘擄他。

有一天，非利士人在宴樂中叫參孫表演雜耍。他祈求上帝再次賦予他能力，上帝應允了。於是他殺了非利士人，也結束自己廿年的士師生命。

* 角色

- 1.參孫：以色列士師，此劇的參孫是劇中人，也是說書人。
- 2.天使：耶和華的天使，此劇的天使是劇中人，也是說書人。
- 3.瑪挪亞夫妻：參孫父母。
- 4.非利：參孫之妻，得到謎語之女，後來嫁給參孫的伴郎。
- 5.士人：某非利士女子。
- 6.大利拉：參孫之妻，剪掉參孫頭髮之女。
- 7.其他：獅子、數名非利士人、數名以色列人

* 小道具簡易DIY

- 1.天使手杖、光圈：可用毛根捲出形狀。
- 2.橘色小巾：代表蜂蜜。可用橘色的彈性布，看起來比較逼真。

* 說明

劇本中，▲記號是配合本課戲劇影片內容所作的補充說明。為使老師方便閱讀台詞，盡量將▲縮減為同一行。

第一場

場景：參孫家

道具：天使手杖、天使光圈、紙球

▲參孫和天使頭上都帶著光圈，一起上場

參孫：我叫參孫！

天使：我是耶和華的使者！

參孫：今天我要跟大家說一個我的故事！想不想聽？蛤？什麼？不想聽？
很抱歉！你們不想聽我也要講！哈哈！

▲從台下丟紙球上來。參孫比「暫停」手勢，就停止丟紙球

參孫：Stop！噓……

天使：在聖經的舊約時代裡，當以色列人來到上帝賜給他們的迦南美地，
那個時候他們的國家還沒有國王。以色列人民老是作很多上帝認為
的壞事，迅速地忘記了上帝的叮嚀。

▲瑪挪亞之妻上場後定格，看不見參孫和天使

天使：所以神就讓非利士人統治了他們四十年。但是上帝是一位充滿愛的神，
仍然為他們興起了拯救者！這拯救者就稱為「士師」。

參孫：而我就在以色列當了廿年的士師喔！她是我母親。有一天，天使向
她顯現……

▲天使用手杖點一下瑪挪亞之妻

天使：她就去告訴參孫的父親……

▲瑪挪亞上場後定格，看不見參孫和天使

參孫：他是我爸爸，是「但」族人，名叫「瑪挪亞」。

瑪妻：老公，有一個容貌像天使的神人向我顯現。他說我以前不能生育，
現在將要懷孕生子。還叫我不可吃葡萄作的東西，不可喝淡酒和烈
酒，也不可以吃不潔淨的東西。

瑪挪亞：喔！那孩子出生以後呢？

瑪妻：我也不記得了！

瑪挪亞：神啊，求祢讓神人再一次向我顯現，好嗎？

參孫：我爸媽在Call你囉！

天使：收到！

▲瑪挪亞夫妻看見天使，看不見參孫

瑪挪亞：你是向我妻子說話的神人嗎？

天使：是的！

瑪挪亞：請問這孩子出生以後該過什麼樣的生活？該作什麼呢？

天使：不可以剃他的頭髮！因為孩子一出生就要獻給上帝，終生作拿細耳人。他要拯救以色列人脫離被非利士人欺壓的日子。

▲天使離場

瑪妻：他在火燄中升天了……

瑪挪亞：他真的是天使啊！

▲瑪挪亞夫妻離場

參孫：從此，他們再也沒有見過那位天使了！後來我母親真的懷孕生了我。神賜福我，長大以後，神的靈感動了我！我就成為一個力氣很大的人！

▲參孫拿下頭上的光圈，代表從現在回到過去

第二場

場景：亭拿

道具：橘色小巾

參孫：亭拿，真的是一個不錯的地方！

▲非利上場

參孫：小姐，妳好漂亮啊！我叫參孫！請問芳名？

非利：我叫非利。

參孫：請問妳的手機號碼是？

非利：0955-959595。

▲非利離場

參孫：YES！她美麗的身影，深深地吸引了我！

▲瑪挪亞夫妻上場

參孫：爸、媽，我要娶非利！

瑪挪亞：為什麼不能娶我們以色列人的女子呢？

參孫：不行，我只要娶她，我對她一見鍾情！走！我們去看她！

▲瑪挪亞夫妻和參孫離場

▲天使上場（一直待在台上，時而說話或觀看。所有人都看不見他）

天使：瑪挪亞夫妻不知道讓參孫娶非利士女子，是上帝的安排！因為上帝要藉此讓他消滅更多以色列的敵人！

▲獅子在台上河東獅吼、來回跑。參孫上場

參孫：有獅子？啊……殺殺殺殺殺！哈哈！就像殺小山羊一樣簡單嘛！

▲非利、瑪挪亞夫妻上場。參孫看到獅子肚子裡的蜂蜜

參孫：酷耶！有蜂蜜耶！

天使：什麼？這是不潔淨的東西，吃不得的啊！

▲天使非常心急地說著，但是參孫看不見也聽不見

參孫：好吃！好吃！

▲參孫把蜂蜜拿給瑪挪亞夫妻

參孫：蜂蜜也給爸媽吃……

天使：不可以吃啊！那是不潔淨的東西啊！

▲天使更加心急地看著，但是瑪挪亞夫妻看不見也聽不見

瑪挪：我們參孫哪，可是愈來愈懂事啊！

瑪妻：是啊！懂得孝順父母囉！

▲瑪挪亞夫妻離場。參孫一邊得意地笑，一邊對著非利說

參孫：別跟他們說，那是屍體裡面的蜂蜜！嘿嘿嘿……

▲參孫對觀眾說

參孫：喂喂喂，看看你們，什麼嫌惡的眼神啊？蛤？什麼？我不能吃不潔淨的東西？笑話！又不是什麼大不了的事情！再警告你們！千萬不能說！小心我把你們通通給殺……殺光光！我不理你們了，我要去參加我的婚宴了！GO！

▲參孫摟著非利離場

天使：早就叮嚀過了，參孫是不能喝酒的嘛！

▲參孫喝得醉醺醺上場，摟著非利。兩位非利士人跟著上場

參孫：本大爺今天心情特別好！我給你們出一個謎語，如果你們能在七天婚宴期間猜出來，我給你們每一個人一件上等麻紗衣和一套禮服；如果你們猜不出來，你們每個人要給我一件上等麻紗衣和一套禮服。

非利：把謎語說出來給我們聽聽啊！

參孫：食物出自食者；甜蜜出自強者。

▲參孫帶著非利離場。天使感嘆地說話

天使：哎唷，參孫是拿細耳人！不能吃不潔淨的東西，也不能喝酒的嘛！

▲兩位非利士人在台上來回踱步

非利士人甲：哎唷，都已經想了三天囉，還想不出來耶……

非利士人乙：哎，我有妙計了！

▲兩位非利士人講悄悄話。非利士人甲聽完，叫非利出來

非利士人甲：非利，妳去把謎底探出來。不然，我們就放火燒光妳全家！

非利士人乙：還有，連妳也燒掉。快去！

▲非利大哭。參孫上場

參孫：哭什麼啊？寶貝！

非利：你不是真的愛我！你出謎語給我的同胞，卻不把謎底告訴我！

參孫：我連我自己的父母都沒說，怎麼可能告訴妳呢？

▲非利哭得更大聲，拉著參孫不放

參孫：好好好……我說、我說！我的衣服都快被妳扯破了！

▲參孫和非利講悄悄話後，非利開心離場。兩位非利士人上場

非利士人甲：還有什麼比蜂蜜更甜呢？

非利士人乙：還有什麼比獅子更強呢？

參孫：不可能！我只告訴過……（想到非利）可惡啊……

▲參孫氣得發狂，殺了非利士人。天使離場

第三場

場景：參孫家

道具：繩子

▲瑪挪亞夫妻上場。參孫氣呼呼地從另一邊上場

瑪挪亞：怎麼了？怎麼了？這樣氣呼呼的？

參孫：我太生氣啦！所以剛剛殺了卅個非利士人。

瑪妻：咦，非利呢？沒跟你一起回來嗎？

參孫：別講她！講到她，我就更氣！

瑪挪亞：孩子啊，別讓怒氣充滿你的人生哪！

瑪妻：對啊！孩子，別忘了，你的使命是拯救以色列人喔！

參孫：我改天就去把非利找回來吧！

▲參孫、瑪挪亞夫妻離場。參孫又氣呼呼地上場

參孫：氣死我了！氣死我了！哼！

▲瑪挪亞夫妻上場

瑪挪亞：怎麼又氣呼呼的呢？

參孫：我岳父竟然把我的老婆改嫁給別人了！

瑪妻：改嫁給誰啊？

參孫：就是我結婚那時候的伴郎啊！

瑪挪亞：那你怎麼處理呢？

參孫：我啊，一氣之下就放火燒了非利士人，後來他們全家又被非利士人給燒了！

瑪妻：哎呀！不得了啦！

參孫：哼！燒光光，死光光啦，哈哈哈哈哈……

▲瑪挪亞夫妻上前跟觀眾說話

瑪挪亞：小朋友，這是錯誤的示範，你們千萬不能學啊！動不動使用暴力是不好的喔！

▲參孫偷偷靠近瑪挪亞夫妻

瑪妻：對啊，千萬別學我們家參孫的壞脾氣啊！

▲天使上場（一直待在台上，時而說話或觀看。所有人都看不見他）

參孫：你們在講我壞話吼？哼！我要離家出走，去住巖石洞！

▲參孫離場，瑪挪亞夫妻也追著離場。天使跟他們擦身而過

天使：小朋友，我們不能這樣跟爸媽說話！更不能離家出走喔！對不對？

▲天使站到旁邊。兩位以色列人、兩位非利士人上場

以色列人甲：你為什麼要來攻打我們以色列呢？

非利士人甲：我們是來捉參孫的！

非利士人乙：我們要替非利士人報仇！

▲參孫上場。兩位以色列人跟參孫說話

以色列人乙：難道你不曉得非利士人統治我們嗎？你把大家給害慘了啦！

參孫：笑話！我是學他們的！你們來這裡作什麼呢？

以色列人甲：我們到這裡，是要把你抓去給非利士人的。

參孫：先說好！你們不可以殺我喔！

以色列人乙：好的，我們不殺你，只把你綁起來交給他們而已！

▲以色列人用繩子把參孫綁起來

以色列人甲：綁緊一點啦！

以色列人乙：夠緊啦！這還是新的繩子哩！

▲以色列人把參孫交給非利士人後，退到旁邊

非利士人甲：可惡的參孫！

非利士人乙：你完蛋啦！

參孫：哈哈哈哈哈，你們才完蛋咧！啊……殺殺殺……

▲參孫掙脫繩子，殺死非利士人。以色列人起來，並把非利士人拖離場

參孫：就這樣，我又殺了一千個非利士人！也喝了上帝賜給我的那水泉叫
隱·哈歌利！

▲士人上場

參孫：我的水小姐，請問芳名？

▲天使出現

士人：我叫士人。

參孫：士人？好聽、好聽！好個非利，好個士人！加起來就是……（問觀眾）

觀眾：非利士人！

參孫：（對觀眾）很好，你們都很聰明！就這樣，我又風風光光地打敗了非利士人！（對士人）哦，寶貝，走吧！

▲參孫摟著士人離場

天使：哎呀呀呀！參孫又剛剛殺了敵人，結果，老毛病又犯了！唉……

第四場

場景：某處

道具：花束、剪刀、繩子、天使光圈

▲參孫上場。大利拉上場，向參孫搔首弄姿

參孫：她就是我的致命吸引力！

▲兩位非利士人上場，把大利拉叫到一邊講悄悄話

非利士人：大利拉，過來！

非利士人甲：只要妳去問讓參孫失去神力的方法……

非利士人乙：並且讓他失去神力，我們就給妳……

非利士人：一千一百兩銀子！

▲兩位非利士人離場。大利拉走近參孫

參孫：我愛上妳了，嫁給我吧！

▲參孫跪下，拿出花束

大利拉：你為什麼那……麼大的力氣嘛？

參孫：妳怎麼老是岔開話題呢？

大利拉：你要怎麼才會失去神力呢？

參孫：@ # \$ % ↑ & * ! @ # \$ % ↑ & * ……

大利拉：哎唷，討厭啦！你都亂說，我不嫁你了啦！

▲大利拉生氣地把花束丟在地上。參孫撿起花束

參孫：哎呀，寶貝！別這樣，我告訴妳就是了！來……

▲參孫湊近大利拉的耳邊說悄悄話

參孫：嫁給我！

大利拉：嗯，好啦！

▲參孫歡呼。大利拉離場

參孫：唷呼，輕輕鬆鬆、連拐帶騙！我參孫又贏得美嬌娘啦！

▲大利拉又氣呼呼地上場

大利拉：參孫，臭參孫！你根本不愛我！還說你愛我！你已經愚弄我三次了。

參孫：相信我！寶貝，我是愛妳的！

大利拉：那……那表現給我看啊！快告訴我……趕快告訴我嘛……

參孫：哎唷喂呀！我快要被煩死了！

大利拉：哎唷，快告訴我嘛……告訴我……告訴我嘛……

參孫：好好好好，我告訴妳，只要把我的頭髮剃掉，我就會失去神力！這下子妳滿意了吧！

大利拉：滿意、滿意、真滿意！

▲大利拉離場

參孫：哼，好煩哪！（打哈欠）睏死我了！我要睡覺去了！

▲大利拉拿著剪刀，跟兩位非利士人一起上場

大利拉：ㄟ，你們兩個，噓……跟我來……

▲大利拉剪下參孫的頭髮，交給非利士人後隨即離場。參孫起身

參孫：走開、走開！你們這些討厭鬼，走開！

▲兩位非利士人得意大笑，同時綁住參孫的雙手

非利士人甲：這下可好了，失去神力，連眼睛都瞎啦……哈哈……

非利士人乙：大人，我們叫人來戲弄他……

▲每個人輪流戲弄參孫。兩位非利士人僅出聲

參孫：走開，走開，你們這些討厭鬼，走開！

非利士人丙：這下可好了，失去神力，連眼睛都瞎啦……

非利士人丁：他頭髮被剪啦！眼睛也被我們挖掉了！哈哈……

▲參孫跪下

參孫：至高無上的神啊，求祢記念我！上帝啊，懇求祢再一次賜給我力量，讓我跟非利士人同歸於盡吧！

▲上帝在場外出聲

上帝：參孫，我已經看見你悔改的心了！我願意成全你！

參孫：啊……

▲參孫掙脫繩子（代表神的靈再次充滿他）

參孫：你們統統給我不要跑！

▲參孫發瘋似地在場上追逐非利士人，場面一片混亂。非利士人紛紛倒地

▲天使上場為參孫戴上天使光圈。瑪挪亞夫妻上場，先站在一旁

參孫：當時廟裡擠滿了人，非利士人首領也都在那裡。廟宇頂上大約有三千個男女，在觀看我被戲弄，我就用盡所有的力氣向前推，廟宇就倒塌了。我死掉後，才知道……

天使：參孫這次所殺的人，比活著的時候殺得還要更多。參孫的兄弟將他安葬在瑪挪亞的墳墓中。

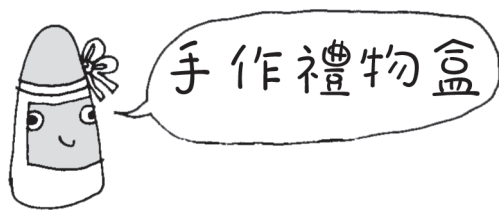
▲瑪挪亞夫妻走向參孫

瑪妻：參孫，雖然你這麼「激進派」，爸媽還是很愛你的。

瑪挪亞：參孫，很好！你總算完成了上帝對你的託付！

參孫：爸、媽，我該走了。再見、再見了！

▲四人皆揮手道別



◆ 幼兒 / 初小級

1. 課前預備：剪刀、膠水或雙面膠、色筆。
2. 協助學生剪下右側四個小圖備用。
3. 看圖A、圖B。告訴學生：參孫為什麼是不節制的人呢？從他吃了獅子身體裡的蜂蜜開始（貼上「蜂蜜」），他就忘記上帝的話和爸媽的教導——不能喝酒和吃不潔淨的東西。

雖然他很厲害地打敗很多非利士人，但是他一直和非利士女生在一起，也因此被大利拉陷害（貼上「大利拉」），剪去頭髮失去力氣。最後他才後悔自己不節制的行為，向上帝禱告再給他一次力氣。

我們不要像參孫一樣，等到最後才後悔自己不節制的行為喔！（將蜂蜜和大利拉畫叉）

4. 學生說說圖C、圖D發生什麼事。（小朋友跟媽媽在玩具店，手上抱了很多玩具，都想買回家／吃飯的時間到了，但小朋友不肯吃飯菜，只想吃薯條）
5. 告訴學生：在生活中要怎麼節制呢？當我們踏進玩具店，看見自己喜歡的玩具不一定都要買到，或是一下子買好多樣，就是節制的好行為喔！（貼上「拿一個玩具的手」）

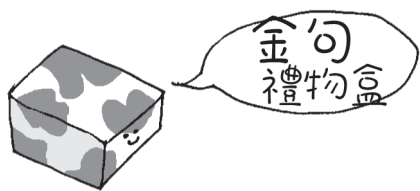
薯條看起來很香很好吃，但如果沒有節制地吃不停，卻不吃對身體有幫助的蔬果、魚肉和米飯，就會讓身體愈來愈不健康喔！我們該怎麼作呢？（貼上「捧著飯的手」。將C、D兩圖塗色）

6. 告訴學生：節制就是學會控制自己，不好的事情不要作，例如說謊。而其他的事也能控制自己不要作過頭喔！例如零食不要吃太多、不要發脾氣發太久。讓我們一起成為節制小孩，不要讓不節制的行為影響到自己和別人喔！
7. 進行「金句禮物盒」，背誦金句。
8. 進行「生活禮物盒」、「好話禮物盒」，從生活中的人、事、物練習「節制」。
9. 在分班或合班時段進行「活動禮物盒」，從體驗活動中學習「節制」。

◆中小 / 高小級

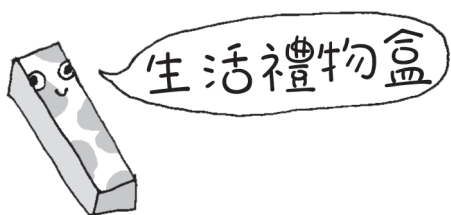
1. 課前預備：剪刀、膠水或雙面膠、美工刀。
2. 學生剪下所有物件，依作法完成紙球及立牌。
3. 師生拿起立牌，複習參孫的故事：
 - A. 酒：上帝賜給瑪挪亞夫妻一個孩子，並且派使者告訴他們：「妳要懷孕生一個兒子，所以清酒濃酒都不可喝，一切不潔之物也不可吃。因為這孩子一出生就要獻給上帝，是上帝為以色列人預備的士師。」
 - B. 蜂蜜：參孫在自己殺死的獅子身體裡發現蜂蜜，居然就拿來吃了，甚至還分給父母吃。他不顧上帝的話，吃了不潔淨的東西。
 - C. 兩個非利士人：上帝賜給參孫強而有力的力氣，為要抵擋非利士人。甚至安排參孫娶非利士女子作妻子，好找機會攻擊他們。
 - D. 非利士女子：參孫擊敗許多非利士人，卻在贏得勝利後，隨意和非利士女子在一起。
 - E. 大利拉：參孫又喜歡上一個叫大利拉的非利士女子，和她住在一起。因為他的不節制與不自愛，最後遭非利士人及大利拉陷害，被剃頭髮而失去上帝給他的力氣。
4. 告訴學生：失去力氣的參孫被非利士人抓住，帶到他們的神廟裡。參孫後悔自己先前的不節制，禱告求上帝再給他一次力量擊敗非利士人。最後他使整間房子倒塌，與非利士人同歸於盡。若參孫能及早改掉自己的不節制，就能為上帝、為以色列人作更多事情呢！而故事的結局也會有所不同。大家試想，有沒有作了什麼事卻停不下來的經驗？（鼓勵自由分享）
5. 將每個立牌翻面，看上面的圖：
 - A. 吃炸雞、薯條：看起來很香很好吃，但如果沒有節制地吃不停，就會讓身體愈來愈不健康。
 - B. 發脾氣：每個人都有生氣的時候，但懂得節制的人會選擇適度收起脾氣，避免作出傷害自己和別人的事。
 - C. 花光零用錢：家人給的零用錢、壓歲錢，如果一次花光光，真是太可惜了！若能自我控制，有計畫地存錢、用錢，將錢用在真正有需要的地方，才是皆大歡喜！

- D. 玩電腦遊戲：電腦遊戲很吸引人，但如果不懂得節制，功課沒作完時也繼續玩、澡不洗也沒關係，甚至犧牲睡覺時間等等，電腦遊戲就變成影響我們生活的壞東西了！
 - E. 講話講不停：適時表達自己的意見是好事，但如果在沒有輪到自己講話的時間、地點而說不停，就變成不好的事。甚至在說話時，也應該說對人有益處、有禮貌的話。
 - F. 玩具：不買不適合自己年齡的玩具，看見喜歡的玩具不一定都要買，踏進玩具店也不會所有玩具通通要，就是節制的好行為喔！
6. 告訴學生：節制，就是真正的壞事不去作，其他事則有限制地作。有些事情我們作了會感覺快樂而不想停下來，但若作過頭了，反而會影響真正該作的事，而樂極生悲。一起唸紙球上的金句……。
7. 共同討論以上六項哪些容易節制？哪些不容易節制？並給予排名。最多人容易作到的為一分，最多人難作到的為六分。
8. 進行「擊敗不節制」活動：
- A. 教室量出兩百公分的距離，標示起點及終點。
 - B. 學生分組同時進行。各組將一份立牌排列在靠近終點處（不要緊鄰終點線，留一小段距離）。排列方法有兩種：a.一分在最前面，其後為兩分、三分……六分在最後面；b.一分在最前面，兩～三分在中間，四～六分在最後面（呈倒三角形）。
 - C. 各組輪流派代表將紙球丟向立牌。紙球停下後不可超出終點線（若超線，此局不算分），並計算被擊倒的立牌分數。最後累積各組總分，分數最高即獲勝。
9. 進行「金句禮物盒」，背誦金句。
10. 進行「生活禮物盒」、「好話禮物盒」，從生活中的人、事、物練習「節制」。
11. 在分班或合班時段進行「活動禮物盒」，從體驗活動中學習「節制」。



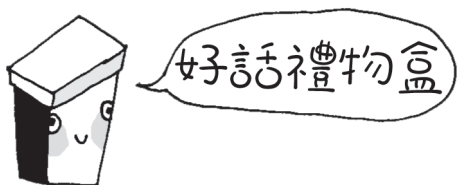
「凡事我都可行，但不都有益處。凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制。」
(哥林多前書六12·新標點和合本)

1. 課前預備：
 - A. 在室內（或室外）用報紙或有色膠帶貼出九宮格（若人數多，可改16宮格或多貼幾個場地同時進行）。
 - B. 兩種不同顏色的色紙各五張，均寫上「節制」。另準備「上帝的禮物」②手工、禮物盒、剪刀。
2. 出示金句圖片，學生唸兩遍。（金句圖片請從暑期兒童營教材資源網下載使用）
3. 學生三人一組，兩組進行比賽。猜拳獲勝的A組可選擇先攻或後攻，B組選擇色紙顏色。A組第一位拿著一張色紙，任意站在某一格，唸出金句並分享生活中節制的實例，再將色紙放在格子上。接著，換B組第一位拿著另一色紙站在其他格子，依上述方式進行。再換A組第二位、B組第二位……以此類推，直到某一組先連成一條直線即獲勝，或視時間採「三戰兩勝」制。
4. 告訴學生：我們要倚靠上帝，擊敗不節制。並記住今天的金句，時時提醒自己成為節制的人。
5. 學生背誦金句。（幼兒背誦「凡事我都可行，但不都有益處」即可）
6. 學生從「上帝的禮物」②手工剪下本課金句，立在禮物盒上。



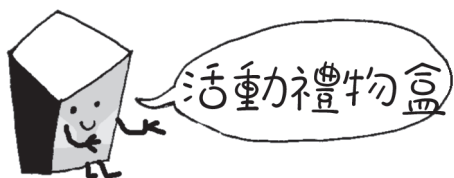
1. 將從生活中的人、事、物來練習善用上帝的「節制」禮物！

2. 上課前，請先下載暑期兒童營教材資源網彩圖八項節制行為（見第4點。教師本132~133頁圖片）。另準備兩個紙箱，在外寫上「對己」和「對人」，節制行為按分類放入紙箱。
3. 學生兩~三人一組，分別抽出「對己」和「對人」彩圖各一張。約幾分鐘排演情境，輪流上台表演。每完成一項，請台下學生說說該組表演的節制行為為何。
4. 節制行為：
 - A. 對己：有一盒好吃的糖果時，不會一下子吃光光／拿到零用錢不一下子花光光／把功課作好再玩／不會一直打電動和看電視，知道要保護眼睛。
 - B. 對人：玩得正高興時，媽媽叫我幫忙，我就趕快過去幫忙／即使肚子很餓，也要等大家坐好了，再開動／不亂說話、不說傷害別人的話／不搶佔所有的時間，讓別人有時間發表想法。



◆「上帝的禮物」手工

1. 將從生活中的人、事、物來練習善用上帝的「節制」禮物！
2. 課前預備：「上帝的禮物」②手工、禮物盒、剪刀。
3. 學生齊聲或輪流唸本課三句好話（如下），再從「上帝的禮物」②手工剪下，與金句一起立在禮物盒上。
 - A. 節制是願意耐心排隊，不心急。
 - B. 節制是對自己有好處，對別人有好處。
 - C. 節制是選擇說好的話、有禮貌的話、正確的話。



◆ 「夠了」

1. 將從體驗活動中學習善用上帝的「節制」禮物！（可作破冰遊戲）
2. 活動重點：「節制」是懂得自我約束，能夠管理好自己的心思、行為，不隨意衝動行事，常常保持穩定的心境，並且知道什麼時候要喊暫停，什麼時候要積極努力一點。透過遊戲能了解生活中「超過」、「不及」及「剛好」的意義。
3. 活動人數：兩人一組。
4. 活動器材：眼罩（依學生人數），裝水之寶特瓶、杯子（各佔人數的一半）。
5. 活動規則：一人蒙上眼罩，聽從同組另一個未蒙眼罩的人指揮，將水倒入杯子，但由自己決定什麼時候停止。待每組完成後，找出最靠近滿杯卻沒有溢出來的小組。同組兩人可互換角色重新開始活動。
6. 學生分組或團體分享活動心得。



◆ 「『節制』延伸活動」

現在的孩子生長在一個物資豐沛的時代，可以說是再幸福不過了，但是相對的，現在的孩子也失去了許多能力—愛物惜物的能力、分享的能力、忍受挫折能力、處理情緒的能力……。

然而，這是孩子的問題嗎？「先知」作者「紀伯倫」在「孩子」中的一篇說：「你是一具弓，你的子女好比有生命的箭，藉你而送向前方。」可見父母的影響有多大。紀伯倫想要表達—孩子是獨立的個體，但卻也點出父母是「弓」，沒有弓，孩子如何奔向他自己的人生？因此，身為父母的您，深深的影響著孩子！您的價值觀、對事物的看法，一點一滴在型塑

一個孩子的行為表現。

所以，「節制」引發了您什麼想法呢？您怎麼看待「節制」？您是否一直在滿足孩子？允許孩子作他想作的事？您有沒有想過，孩子出現一些無法節制的行為，其實是因為父母對孩子沒有「節制」？想想，大人也需要一起來練習「節制」吧！

一、愛的約定

只要我喜歡，不是什麼都可以

先和小孩討論最喜歡吃什麼？最喜歡什麼玩具？最喜歡作什麼事？然後問小孩：「如果一直只吃喜歡吃的東西，吃很多很多，最後會怎麼樣？」「喜歡的玩具一直買一直買，買很多，到最後會怎樣？」「喜歡作的事，就不休息一直作，到最後會怎樣？」讓小孩說出心中的想法。最後問小孩：什麼叫作「節制」？自己曾經作過什麼有節制的事？或者沒有節制的事？之後有什麼結果呢？

愛的約定

在家中召開家庭會議，全家人一起討論，訂立愛的約定，可以從生活作息開始，或是家人的生活習慣，如：吃飯要等全家人都坐好了才能開動、要為辛苦作飯的家人夾菜、共同分擔家事、外出逛街購物的原則……等。然後記錄下來，可以請小孩一起製作小海報，張貼在家中醒目的地方，當家人作到了，就給予愛的擁抱鼓勵。生活中遇到的點點滴滴都可以提出來和小孩討論，記錄在愛的約定中。

二、創意生活家

化腐朽為神奇

和小孩檢視每天家中製造出來的垃圾，除了進行垃圾分類之外，有哪些東西可以拿來再利用的？小紙箱可以作成什麼呢？瓶瓶罐罐可以作成什麼呢？可以提供一些相關的工具書，讓小孩參考。並讓孩子發揮創意動手作作看，並引導小孩，即使有東西不夠用了，也試著找看看有沒有替代品，一個人需要的真的不是那麼多！

向大自然學習

帶孩子親近大自然，享受大自然的美妙風景、體驗光腳踩在草地上、接觸大樹、感受花草芬芳……，然後分享心中的感受，和平常有何不同？為什麼？讓孩子獲得心靈的滿足，而不是一味追求物質生活！

「節制」和「滿足」似乎是相反的，一旦對某些事物要「節制」，似乎就是對那些事物難以「滿足」，但是奇妙的是，當你在物質上「節制」，卻會在心靈上獲得「滿足」，對孩子而言，也許這是難以了解的，但是一次次的體驗、討論和分享，孩子的心會慢慢堅強起來，有一天心裡的感受，會讓他知道真正的滿足是什麼，當然這一切，真的需要不斷的練習，但相信只要有心，就會愈作愈好，大家一起加油吧！

～摘自：李淑華／文，〈延伸活動〉《美麗生命系列01 節制》，使徒出版社；2008年。