

第5課

信靠上帝不憂慮

經 文 路加福音12：22～31

教學目標 耶穌教導門徒上帝會供給萬物所需。教導學生不用憂慮會缺少什麼，上帝會供應我們生活的一切所需。

金 句 要把一切憂慮都卸給他（上帝），因為他關心你們。

（彼得前書5：7・現代中文譯本2019版）

你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為他顧念你們。

（彼得前書5：7・和合本2010版）

禱著將一切的掛慮交互上帝，因為伊關心恁。

（彼得前書5：7・現代台語譯本）

詩 歌 〈要將一切憂慮卸給神〉（華語詩歌），見教師本236頁；掛圖華5；CD華5。

〈凡事免煩惱〉（台語詩歌），見教師本237頁；掛圖台5；CD台5。

分班課程

級別	單元一 信息複習	單元二 生活實踐	教具預備
幼兒級	喜樂醫生的指引	上帝天天都看顧	色筆、 音樂播放設備
初小級	憂慮退散，色彩重現	動動手指，拋開憂慮	色筆、筆、色紙
中小級	喜樂醫生的處方箋	動動手指，拋開憂慮	聖經、筆、色紙
高小級	喜樂醫生的處方箋	上帝的處方箋	聖經、筆



故事：信靠上帝不憂慮

各位同學平安！老師要問問大家，你們每天早上醒來睜開眼睛時，第一件想到的事情是什麼呢？（請學生分享）或許有人內心滿懷喜樂，也有人內心滿懷憂慮。「憂慮」是一種不安、恐懼、害怕的情緒，通常是對未來還沒有發生的事有消極的想法。我們的能力有限，沒有人能完全掌握自己生活周遭所有的事，所以容易感到憂慮。今天，老師要分享一個關於「憂慮小公主」的故事，讓我們一起來聽看看這位小公主如何將憂慮化為喜樂。

憂慮就像黑雲，會使我們周遭一切都失去原有的色彩

（出示彩圖a）有一位小公主，總是感到很憂慮，心情也經常悶悶不樂，整個人好像被一層厚厚的烏雲包裹著。每天早上醒來，她就開始煩惱早餐要吃什麼，會不會不小心噎到，會不會拉肚子？她一邊憂慮衣服要穿什麼，擔心如果不穿外套會不會冷？一邊又想著如果穿皮鞋外出，外面卻突然下雨了該怎麼辦？小公主也對任何事物都不感興趣而感到憂愁，她不知道自己到底喜歡什麼，害怕巧克力吃太多會蛀牙；洋娃娃玩久了就容易髒掉、壞掉。

更糟的是，小公主周遭所有的色彩，都被她身上那層烏雲蓋住了。整座城堡黑壓壓的一片，花園裡的湖水是混濁的土黃色，天空也是灰色的，連國王、皇后和所有僕人的衣服都是灰色的。整座城堡和城堡裡的人們，天天都籠罩在小公主的「憂慮」裡。

當小公主很憂慮時，還會有許多奇奇怪怪的情緒跑出來。這時僕人就要趕快把它們收到罐子裡，免得這些情緒的力量變得越來越大。因此，僕人天天都在清掃躲在角落的「害怕」，抓住藏在床底下的「孤單」，摘下黏在天花板上的「疑惑」，拿起躺在椅子上動彈不得的「信心不足」，追捕跑不快的「軟弱」。久而久之，這些罐子已經多到五個倉庫都擺不下了。

最後，國王和皇后實在無能為力了！皇后哭著說：「到底是什麼原因讓我們家的小公主這麼憂慮？我們得想辦法幫助她！」國王拍拍皇后的肩膀，說：「我們根本沒辦法解決這個問題，我看，就帶小公主去找喜樂醫生吧！現在只有喜樂醫生可以幫助她了。」

上帝知道我們一切所需，他必供應

隔天，國王和皇后就帶著小公主，還有她那多到數不清的情緒罐子，去尋求喜樂醫生的幫助。喜樂醫生告訴國王和皇后：「請你們先回去吧！放心把小公主交給我，一個禮拜後，一定會有改變的！」接下來的一個禮拜裡，喜樂醫生總是耐心傾聽小公主訴說她的憂慮，像是一早醒來就憂慮吃與穿，也憂慮自己為什麼總是對任何事物都不感興趣。喜樂醫生除了專心聽小公主說話，也仔細觀察那些裝滿了害怕、孤單、疑惑、信心不足、軟弱的情緒罐子。

當喜樂醫生了解小公主內心的想法後，他告訴小公主：「不要為了要吃什麼，或要穿什麼操心。因為妳的生命比食物貴重得多；身體也比衣服貴重得多。沒有人能夠因為憂慮而多活幾天，如果憂慮無法使我們生命有益，又何必為其他的事操心呢？」（參路加福音12：22～23，25～26）

（出示彩圖b）接著，喜樂醫生牽著小公主的手，帶她到花園走走，小公主驚訝的發現，喜樂醫生的花園沒有像城堡內的景色昏天暗地，反倒是充滿色彩。喜樂醫生要她抬頭看看停在樹枝上唱歌的烏鴉，說：「妳看那些烏鴉！牠們不耕種不收成，也沒有倉庫，上帝一樣飼養牠們呀！妳比鳥兒貴重多了！」（參路加福音12：24）

走著走著，喜樂醫生又要小公主低頭看看綠油油的草地和美麗的百合花，說：「妳看那些百合花！它們既不工作，又不縫衣。可是上帝卻說它們像所羅門王那樣的榮華顯赫，他的衣飾都比不上一朵野花那樣的美麗。野地的花草今天早上剛出現，明天就枯萎，上帝還這樣打扮它們，上帝豈不更要賜衣服給我們嗎？」（參路加福音12：27～28）

最後，喜樂醫生對她說：「所以，不要掛慮吃什麼，喝什麼，為這些事煩惱。這些事是世上不相信的人所追逐的。我們的天父知道我們需要的一切東西。」（參路加福音12：29～30）

學習信靠上帝，享受五彩繽紛的喜樂人生

聽完喜樂醫生所說的話，小公主安靜地想了一會兒，突然間，她的嘴角慢慢地往上揚。接著，她做了過去不曾有的舉動，她拉著喜樂醫生的手，快樂地在花園裡跑來跑去，一邊跟著樹梢間的烏鴉唱歌，一邊聞聞百合花的香味，甚至還在草地上打滾。小公主突然覺得自己變得好喜樂，她發現沒有什麼事情能讓她憂慮了。

大家猜猜看，這時候的城堡有了什麼改變呢？（請學生說說看有哪些顏色）城堡變得好明亮，天鵝湖更是清澈到可以看見湖底！國王、皇后和所有僕人的衣服也都變成五顏六色；整座城堡和城堡裡的人們開始充滿著「喜樂」。

各位同學，小公主的改變是不是讓人意想不到呢？小公主的改變來自她願意到喜樂醫生面前，將自己因為「憂慮」引起的各種情緒都說給他聽，讓喜樂醫生幫助她。當我們在生活中感到憂愁擔憂時，也有一位喜樂醫生會幫助我們喔！他是誰呢？（引導學生發言）對，就是上帝。從上帝對飛鳥、百合花和小草的照顧，我們可以知道，上帝不僅看重牠們，更不會忘記我們的一切所需。所以，只要你願意來到上帝面前，把自己的憂慮交託給他，上帝會用他的智慧為我們判斷每件事，引領我們的腳步。要記住：沒有任何事情可以難倒上帝；因為上帝是無所不知、無所不能的上帝，他的智慧高過人，一定有辦法幫助我們，讓我們擁有比飛鳥、百合花和小草更五彩繽紛的喜樂人生。



祈禱

親愛的上帝，你知道我們心中的憂慮，懇求你幫助我們能對你有信心，盡力做好自己分內的事，把所有的難處都交託給你，學習信靠你，享受有你同在的喜樂。小孩禱告，奉主耶穌的名求，阿們。

金句活動

要把一切憂慮都卸給他（上帝），因為他關心你們。（彼得前書5：7·現代中文譯本2019版）

活動說明

1. 課前預備：回收紙揉成的紙球適量、一個大紙箱、各種袋裝小餅乾數十包、一個小袋子。
2. 進行方式：
 - （1）活動開始前，請老師先將小餅乾裝進小袋子裡，再將紙球隨意撒在教室地上；告訴學生，因為我們的能力有限，沒有辦法完全掌握自己周遭所有一切的事，所以很容易感到憂慮。教室裡散落一地的紙球，就像是我們生活中的各種憂慮，總是盤踞在我們心中的各個角落，帶給我們許多不舒服的情緒（可舉故事中小公主的情緒罐子為例）。不過，別忘了，我們有上帝這位喜樂醫生，他很關心我們，只要我們願意把一切擔憂都交託給他，他必定會幫助我們，並且提供我們一切生活所需。
 - （2）接著，帶領學生齊唸本課金句數次後，請學生同心合力拾起散落在教室各處的紙球，並丟進大紙箱裡，象徵把我們一切的憂慮都交託給上帝。
 - （3）最後，請學生輪流到台前背誦金句，背誦完後就可以從小袋子裡抽一包小餅乾。

