

第 7 課 永不缺乏

經文 列王紀上十七8~16

金句 上主看顧敬畏他的人；他看顧仰賴他慈愛的人。他救他們脫離死亡，饑荒時保留他們的生命。（詩篇卅三18~19）

教學主旨 這是發生在先知以利亞的時代，當時國家正面臨嚴重饑荒，而上帝藉著差派以利亞到撒勒法向一位寡婦要水喝及吃餅，施行一件神蹟。

雖然寡婦告訴以利亞，家裡只剩下「一把麵粉」和「一點橄欖油」，準備和孩子吃最後一頓飯，然後就等著餓死。但以利亞聽了之後，就要這位寡婦不用擔心，直到上帝降下雨的時候來到，「罐裡的麵粉用不完，瓶裡的油也用不盡」。結果真的如以利亞所說的，這寡婦家裡的麵粉和油都沒有缺乏。

先知以利亞的時代，由於當時執政者亞哈王拒絕聽從上帝的話，走在錯誤的道路上，所以上帝用饑荒來警告以色列子民，巴力是虛假的神。真正的神，是宇宙萬物的創造者，只有真神才能命令天降雨水，滋潤大地，使農作物可以生長、開花結果。惟有上帝的話，才是豐富生命的糧食。

教學目標

- 知道敬畏上帝的子民必得他的看顧。
- 體會上帝的供應足夠我們使用。
- 學習不管是富足有餘或是欠缺時，都能與有需要的人分享。
- 實踐禱告的生活，享受充足的供應。

信仰人物故事 介紹1950至1953年韓戰期間，南韓教會接納北韓難民進入教會，提供他們生活所需的物品的美好見證。

在戰爭初期，南韓教會收容大量湧入的北韓難民，但後來糧食不夠供應時，他們開始透過禁食祈禱省吃儉用，從三餐逐漸減到一餐。大約過了一年的時間，當聯合國決定支持韓戰後，世界各地開始湧入大量物資，不但解決糧食嚴重缺乏的壓力，甚至還能將剩下的戰爭物資，包括糧食和衣服等，提供給亞洲鄰近國家貧窮人的需要，包括台灣也接受了大量的救濟品，使許多貧困家庭受惠。南韓基督教會也因為在接納北韓難民的過程中廣傳福音，彼此用禁食祈禱的方式，使生命得到供應，因此，上帝大大賜福給南韓教會，這也是南韓教會成長的關鍵因素。

本課詩歌 永不欠缺（台語）

幼兒及國小級教學流程建議

第一部分：合班

1. 〈永不欠缺（台語）〉歌譜見212頁，錄音檔、詩歌示範動作參考教學光碟或上總會教育中心網站下載。
2. 欣賞本課戲劇〈南韓教會的美好見證〉；戲劇錄音檔參考教學光碟或上總會教育中心網站下載。動畫部分，請利用故事屋中的光碟播放，或上總會教育中心網站下載。或是老師依照故事文內容見128頁，介紹南韓教會禁食禱告的背景，高年級可以自行閱讀故事文，然後在分班課程中和老師一起討論。

第二部分：分班

1. 故事好好聽：複習戲劇〈南韓教會的美好見證〉

幼兒級和初小級：依照圖解，進行手工。

中小級和高小級問題討論建議解答：

（1）因為戰亂。（2）戰爭期間，大量的北韓難民湧入南韓避難，無論收容所、基督徒教會或是會友家中，都陸續出現食物短缺的情況，當大家開始面臨糧食危機時，便有牧師提出禁食禱告的方式。一來要持續增加收容人數卻又要同時考量減緩食物消耗的速度時，禁食禱告確實是兩全其美的好辦法；二來在禁食禱告中，可以提升信徒們的屬靈生命，挑戰大家對上帝的順服與信心程度；三來也讓大家禱告中，關心難民的需要，同理北韓難民的辛苦，體會人飢己飢的感受。

2. 金句學一學：複習本課金句

幼兒級和初小級：第二部分的學習，請帶領小朋友分辨哪些是敬畏上帝、信靠上帝？如：讀經、唱詩歌、禱告、分享食物、安慰哭泣的人、幫助受傷的同學。看圖圈一圈，並完成著色。

3. 信息短波：複習本課經文

幼兒級和初小級的迷宮相似，但難度有異，依序如下，跟學生解釋流程：

- （1）以利亞對亞哈王說以色列人民要過沒食物的生活。
- （2）上帝要以利亞去到約旦河東邊的基立溪。
- （3）上帝派烏鴉送肉和餅給以利亞吃。
- （4）以利亞去找撒勒法的婦人要食物吃。
- （5）婦人照以利亞的吩咐做，麵粉沒有用完，油也沒有用盡。

中小級：

- （1）上帝叫以利亞躲在基立溪，喝溪裡的水，叫烏鴉送食物給他吃。
- （2）後來基立溪水都乾了。

(3) 以利亞去找撒勒法的婦女，請他給他水喝。

(4) 婦女：我只有一把麵粉、一點橄欖油。

(5) 以利亞說：別擔心，去做你的飯吧！

(6) 婦女照以利亞吩咐的做了，大家都有足夠的食物吃。

4. 行動趴趴GO：具體實踐方案

幼兒級的主禱文動作說明：

我們在天上的父：（雙手緩緩向上高舉）

願人都尊你的名為聖。（雙手比出大拇指，做出按讚的動作）

願你的國降臨；（雙手緩緩下降）

願你的旨意行在地上，（雙手向兩邊畫弧，身體緩緩蹲下）

如同行在天上。（身體蹲下後雙手摸地後向上跳）

我們日用的飲食，今日賜給我們。（雙手輪流做出喝東西的動作）

免我們的債，（右手輕捶左胸）

如同我們免了人的債。（左手輕捶右胸）

不叫我們遇見試探；（雙手向前伸展，身體向後跳）

救我們脫離兇惡。（向左跑、向右跑）

因為國度、權柄、榮耀，全是你的，（雙手畫大圓後，再雙手緩緩向上高舉）

直到永遠。（雙手向前、向後、向左右分開伸展）

阿們！（雙手互握作禱告狀）

提醒老師：請老師熟練動作，用帶動的方式，帶學生全篇練習。

初小級的行動趴趴GO是進行遊戲，若時間允許，老師可以帶學生用動作來進行主禱文。

主禱文動作說明：請老師依照下面圖示說明，帶領學生做動作。

我們在天上的父，

願人都尊你的名為聖。（雙手比出大拇指，做出按讚的動作）

願你的國降臨；（雙手緩緩下降）

願你的旨意行在地上，（雙手向兩邊畫弧，身體緩緩蹲下）

如同行在天上。

我們日用的飲食，今日賜給我們。（雙手輪流做出喝東西的動作）

免我們的債，（右手輕捶左胸）

如同我們免了人的債。

不叫我們遇見試探；（雙手向前伸展，身體向後跳）
救我們脫離兇惡。（向左跑、向右跑）
因為國度、權柄、榮耀，全是你的，
直到永遠。阿們！（雙手互握作禱告狀）

少年級教學流程建議

第一部分：合班

1. 本課詩歌：〈永不欠缺（台語）〉歌譜見212頁，錄音檔、詩歌示範動作參考教學光碟或上總會教育中心網站下載。
2. 欣賞本課戲劇〈南韓教會的美好見證〉；戲劇錄音檔參考教學光碟或上總會教育中心網站下載。動畫部分，請利用故事屋中的光碟播放，或上總會教育中心網站下載。少年級學生可以自行閱讀故事文，然後在分班課程中和老師一起討論。

第二部分：分班

1. 站在彩虹上的人：

活動說明：

觀看完戲劇後，大家應該更加了解南韓教會流行禁食祈禱的來龍去脈，試著回答下面的問題。

問題1. 剛才大合班的戲劇，讓我印象最深刻的部分是？為什麼？

提醒老師：

每位學生的感受不一樣，沒有標準答案，老師可以鼓勵每個人說出自己的想法。

問題2. 一項一項寫出我所了解南北韓一起禁食祈禱的原因。其中讓我最不能理解的是哪一項？為什麼？

建議解答：

戰爭期間，大量的北韓難民湧入南韓避難，無論收容所、基督徒教會或是會友家中，都陸續出現食物短缺的情況，當大家開始面臨糧食危機時，便有牧師提出禁食禱告的方式。一來要持續增加收容人數卻又要同時考量減緩食物消耗的速度時，禁食禱告確實是兩全其美的好辦法；二來在禁食禱告中，可以提升信徒們的屬靈生命，挑戰大家對上帝的順服與信心程度；三來也讓大家禱告中，關心難民的需要，同理北韓難民的辛苦，體會人飢己飢的感受。

問題3. 禁食祈禱的基本態度是？怎樣才是上帝真正喜愛的行為？

建議解答：

禁食禱告時，應該有謙卑順服、專心仰望、耐心等候上帝回應的態度。上帝喜愛我們常

常將困難用禱告的方式，帶到他的面前，如果遇到遠超過自己所能承擔的挑戰或是重大的決定時，更可以用禁食禱告的方式，來表達願意遵照上帝旨意的決心，拒絕屬世的羈絆與誘惑。

2. 讀《聖經》的少年人：

活動說明：

讀完這段經文（列王紀上十七8~16）以後，邀請你一起來思考下面幾個問題：

當以利亞向撒勒法的寡婦請求一些食物時，寡婦如何回應？看到寡婦的生活情況，你有什麼感受？

建議解答：

撒勒法的寡婦聽到以利亞的請求後，隨即對著上帝發誓，表明自己沒有餅可以提供給他食用，而且家中糧食不足，僅僅剩下一把麵粉以及一點點的橄欖油，打算回家將這些材料用盡，做餅給自己和兒子食用，接著就等待上帝接他們回天家了。建議老師可以邀請學生用角色扮演的方式，來詮釋以利亞和寡婦的互動，增加趣味性，也邀請演戲的學生模擬寡婦的心情，回答問題。

問題2. 撒勒法寡婦的生活情境，與戲劇中南韓人民的處境，有什麼相似之處？他們都怎麼回應這個情況？

建議解答：

相似之處：食物短缺不足、生活困頓。

回應方式：他們都樂於分享所擁有的，並且全心依靠上帝。而南韓的人民更用禱告相互扶持，形成了現今人人稱讚的禁食禱告風潮。

問題3. 從12~16節的經文中，你能看出上帝都會如何幫助敬畏他的兒女，度過困難與惡劣的生活環境？

建議解答：

無論是撒勒法的寡婦或是南韓的人民，只要人們願意聽從上主的話，遵守他的旨意，行走在當行的道路之上，上帝必然會幫助愛他又敬畏他的兒女們，隨時供應他們的需要，賞賜豐盛的恩典，直到滿溢。

提醒老師：

閱讀列王紀上十七8~16的同時，建議老師也可邀請學生一同閱讀本章的1~7節，可以幫助學生更加了解旱災的成因與上帝對以利亞的照顧與安排，讓學生對以利亞及撒勒法的寡婦有更鮮明的印象。以利亞彰顯的特點包括：（1）敬畏上主的子民必得看顧（2）順服上主前往撒勒法（3）上主的供應永不缺乏；撒勒法的寡婦則展現：（1）他以愛心接待上主的人（2）他以維生之物供養上主的人。都是值得我們學習的典範。

3. 少年人換個角度想：

Part 1

問題1. 故事中，讓我印象最深刻的人物是哪位？為什麼？

問題2. 我是否願意幫助那兩個從沃洛來的小女孩？我能為他們做什麼？

Part 2

問題1. 德永的學校老師為何在每年一次的運動會時都會肚子痛？

問題2. 德永的外婆說：「真正的體貼是讓人察覺不到的」，你了解這句話的真正含意嗎？請分享看看。在故事中，南韓基督教會都如何實踐這句話的真義？在我的日常生活中，又能如何實踐？

提醒老師：

本教學階段以繪本《剛達爾溫柔的光》，以及青少年勵志讀本《佐賀的超級阿嬤》來引導學生體會「如何在有限當中也能獲致『永不缺乏』」的奇妙經歷。

4. 動一動時間：

道具：

(1) 壁報紙（裁切成正方形，並畫上九宮格，標示出1~9的數字）

(2) 膠帶球（用報紙揉成團，並在外面黏上滿滿的膠帶，有黏性的那一面朝外）

遊戲說明：

請根據下面不同情境的狀況劇，找出三個劇情，依照你的能力，試著回答你願意為他們做些什麼，回答問題後，即可參加「九宮格得分王」競賽。

情境：

第一幕：上學途中，遇到同學買早餐卻忘記帶錢包。

第二幕：往補習班的路上，看見小學高年級的男生在欺負小學一年級的小朋友。

第三幕：逛街時，遇到同班同學的腳踏車鏈條斷了。

第四幕：十字路口發生車禍，機車騎士倒臥在地上，而我正好目擊了一切經過。

第五幕：班上有個同學腳扭傷，這一兩週行動都很不方便。

2. 回答問題的學生，即可得到丟膠帶球的機會，丟中的數字就是這一回合的分數，得計三個得分後，統計最高分者。請老師準備一份小禮物做為活動獎勵。

5. 有行動力的少年人：

想一想，與同學交流一下心得，然後付諸行動。

問題1. 南韓基督教會在戰爭期間接納北韓難民湧入，以禁食禱告的方式與他們分享所有的。想想看，當我們遇到類似處境時，可以用什麼方式來度過難關呢？

問題2. 當我們在學校看見同學有生活困難時，可以如何伸出援手，幫助他人獲得更多力量？

問題3. 祈禱是得著力量的不二法門，無論我們遇到什麼困難，都要向上帝祈禱，也可以和朋友互相代禱，透過祈禱彼此連結在一起。說一說現在需要祈禱的事項，不論是為自己或為別人，在此寫下禱詞，每一天不間斷祈禱。

提醒老師：祈禱包含認罪（承認自己不足或軟弱）、感謝、祈求（主權在上帝）。

教具準備 幼兒：彩色筆、剪刀

初小：彩色筆、剪刀

中小：彩色筆、剪刀、釘書機

高小：彩色筆

少年：壁報紙（裁切成正方形，並畫上九宮格，標示1~9的數字）、膠帶、報紙

少年級其他：

（1）現代中文譯本聖經。

（2）繪本《剛達爾溫柔的光》（The Gentle and Compassionate Light in Gondar）一書，作者：Nanami Minami／著，葉祥明／繪。出版社：玉山社；或電子檔PPT下載點：http://www.mdu.edu.tw/~gml/life/lifeedu_089.pps

（3）《佐賀的超級阿嬤》第五章〈最喜歡、也最討厭的運動會〉，作者：島田洋七，出版社：先覺。

 教師研經

一、經文背景

列王紀上從第十七章開始介紹先知以利亞的事蹟，一直到列王紀下第二章記載他被上帝接回天上為止。其中上卷第廿二章記載以色列王亞哈連結南國猶大王約沙法出兵攻打敘利亞的戰事，並沒有出現先知以利亞，而是先知米該雅，其餘都是記載先知以利亞和亞哈王之間的關係。

先知以利亞可說是以色列人民眼中最偉大的先知之一，在比較晚期的先知瑪拉基說在上帝審判日子來臨時，會先差派先知以利亞來到人間（參考瑪拉基書四：5），那時人們就會知道時候到了。在耶穌的時代，很多人討論著有關耶穌的身分時，就有一種說法，說他是先知以利亞的再現（參考馬可福音八27～28）。而這位偉大的先知卻是出現在北國以色列國勢最好，但也是社會情況最壞的時期，就是主前第九世紀中葉的時代（主前874～853年），可說是北國以色列拜偶像最嚴重的時代，跟亞哈王娶的妻子是來自西頓王謁巴力的女兒耶洗碧有密切關係。因為在耶洗碧的全力推動下，幾乎快要將北國以色列全部巴力神明化，取代了耶和華宗教信仰。就像列王紀作者描述的，亞哈為了要取悅妻子耶洗碧，「他在撒馬利亞為巴力建造一座廟宇，又築了一座祭壇安置在廟裡。他又豎立一根亞舍拉女神的柱像來拜。他比他先前所有的以色列王犯了更重的罪，激怒了上主——以色列的上帝。」（列王紀上十六32～33）

另外一件事，就是為了要達成推動北國以色列「巴力神明化」的理想，亞哈王的妻子耶洗碧幾乎殺害了所有的先知，殺到只剩下先知以利亞一個人，並且拆毀了敬拜上帝的祭壇（參考列王紀上十九10），這是非常嚴重的事，上帝絕對不會視而不見，一定會出手嚴厲懲罰。而為了要懲罰亞哈王這種荒誕的行為，上帝透過他忠實僕人先知以利亞向亞哈王公開宣告，除非是他向上帝祈禱，否則上帝將不會降下雨來，這樣，以色列國必定會有嚴重乾旱導致的饑荒。而這確實是很諷刺的事，原因是耶洗碧推動的巴力神明在迦南人認知中，就是負責生產的神，上帝現在就用饑荒來教訓以色列人民，要讓他們知道到底誰、哪一位神，才是真正主宰著天上的雨、地上的水？上帝藉著大地饑荒，讓百姓知道巴力是虛假的神，相信宇宙萬物的創造者，才是真正的神，惟有真神才能命令天降雨水、滋潤大地，使農作物生長、開花結果，以色列子民才能得到真正的餵養。

二、經文信息

1. 敬畏上主的子民必得看顧

先知以利亞受到上帝的差遣，特地向亞哈王說上帝要懲罰他和以色列人民的信息，倘若他沒有向上帝祈禱，天就不會降雨在地面上。聖經告訴我們先知會替人民向上帝祈求，因為先知是上帝的僕人，上帝會垂聽先知祈禱的聲音。

就在大乾旱帶來嚴重的饑荒中，上帝要先知以利亞到約旦河東邊的基立溪附近躲藏起來，逃避免亞哈王的追緝、殺害。上帝告訴先知以利亞，他已經命令烏鴉送食物給他吃。神蹟果然就這樣出現，烏鴉每天早晨和傍晚都會送餅和肉來給先知以利亞，他就喝基立溪的水，直到溪水乾了為止。所謂「神蹟」就是上帝奇妙的作為，而上帝的作為總是會超出人所能想像得到的。從這裡可看到烏鴉會聽從上帝的命令，而人卻不聽從上帝的話。烏鴉會用嘴含著肉餵養上帝的僕人——先知以利亞，這也在在表明，就算在最困難的環境中，上帝也會看顧、保守敬畏他的子民。

2. 以利亞順服上主前往撒勒法

由於天一直沒有下雨，因此饑荒持續嚴重，連原本還有點溪水的基立溪也都乾涸了。就在此時，上帝要先知以利亞去西頓附近的撒勒法找一位寡婦，讓這位寡婦來供養他。這很有意思，因為撒勒法是位於西頓和泰爾之間的一個海岸城市，屬於西頓王謁巴力的管區，西頓王謁巴力就是亞哈王的岳父。上帝要先知以利亞到撒勒法避難，等於是叫先知以利亞去一個不敬拜上帝的城市，而且很可能有生命危險的城市。但是，先知以利亞並沒有逃避或拒絕，反而願意遵照上帝的旨意，因此他就順服前往撒勒法，尋找一位寡婦來供養他。

3. 上主的供應永不缺乏

當以利亞到撒勒法城門口的時候，正好看見一位寡婦正在撿柴，於是他就對這位寡婦說：「請給我一點水喝。」這位寡婦要去拿水的時候，以利亞對她喊著說：「也請帶些餅給我！」但寡婦聽見了，回答他：「家裡只剩下『一把麵粉』和『一點橄欖油』，我到這裡撿柴，原本是要帶回家，準備我和孩子的最後一頓飯，然後就只有等著餓死。」先知以利亞聽了之後，知道這裡實在是嚴重到沒有剩餘的糧食可充飢，但是以利亞告訴這位寡婦不用擔心，儘管去做餅給他吃，然後也給他和他兒子吃。這位寡婦果真照著以利亞的吩咐去做，結果正如先知以利亞所說的話，一直到上主降下雨水的那一天，家裡的麵粉用不完，瓶裡的油也用不盡，每天都有足夠的食物可吃。凡敬畏上主的兒女，願意聽從他的話，遵守他的旨意，行走在正確的道路上，即使身處在最惡劣的環境中，同樣能得到上主的賞賜及供應。

三、生活應用

1. 以禁食禱告度過糧食不足的日子

1950至1953年，發生在韓國的一場戰爭，戰爭一開始只是被當作是美國、英國在對抗蘇聯帶頭的共產黨之北韓戰爭。結果是中國共產黨政府也派出大量軍隊，支援北韓攻打南韓和英美聯軍。戰爭剛開始，就有數以百萬計的北韓人民湧入南韓避難。這時候的韓國基督教會，開放教會禮拜堂和教室，甚至有許多信徒的家庭，也接納北韓難民在他們的教會和家庭避難，提供他們生活所需的一切物品。大家都以為戰爭很快就會結束，任誰也沒想到事情發展並不是這樣。戰爭開始沒多久，發生英美聯軍和韓國軍隊節節敗退，這時候教會和基督徒家庭所能提供的食物都已經嚴重缺乏。

就在欠缺糧食嚴重時，南韓基督教會領導者和他們的信徒開始帶領全體信徒祈禱，他們深信上帝必定垂聽遭受苦難者祈禱的聲音。因此，他們用禁食祈禱的方式省吃儉用，從每日三餐逐漸遞減到兩餐，然後再從每天兩餐降到一餐，就這樣經過了將近一年時間。南韓基督徒和這些避難的北韓難民，每天都是用禁食祈禱的方法共同面對艱鉅的未來。

2. 沒有缺乏的艱困時代

後來聯合國開會通過，決定韓戰為聯合國支持的戰爭，於是世界各地許多國家所捐助的糧食，不斷且大量地湧入南韓，終於解決了韓國面臨糧食嚴重缺乏的壓力及危機。南韓基督教會信徒和這些難民們，並沒有因為外國物資源源不斷地湧入，就浪費或停止禁食祈禱，他們仍然照著過去欠缺糧食時的處境，一樣每天透過禁食祈禱，懇求上帝的看顧憐憫，讓戰爭能早日結束。果然，戰爭結束後國家還剩下大量的生活物資，包括糧食和衣服等，甚至還提供給亞洲鄰近貧窮的國家，包括台灣也曾接受大量的救濟品，幫助許多貧困家庭得到恩惠。

韓國的基督教會因為接納難民，並且在饑餓的時候，透過向上帝祈禱而獲得堅忍的力量，上帝大大賜福韓國教會，也藉著韓國教會也賜福給這些難民和全韓國人民。就這樣，全韓國人民都經歷了沒有缺乏的艱困時代。

3. 韓國教會大大增長

戰爭在1953年結束，這群來自北韓的難民約接近四百萬人，都因為不願意返回北韓共產黨統治下的家園，而選擇繼續留在南韓生活。不只這樣，他們在戰爭期間因為感受到南韓基督徒給予生命的愛及幫助，陪伴他們共度患難的那段時間，使他們學習到祈禱、讀聖經、聽聖經信息的重要性，因而認識上帝在耶穌基督裡的救恩。這些人後來都成為基督徒，甚至在南韓基督教會裡還擔任重要的幹部，這也是為何韓國戰爭結束後，南韓基督徒的人數會爆增到數以百萬計的真正原因。

四、思與行

1. 南韓基督教會在戰爭期間接納北韓難民湧入，以禁食禱告的方式與他們分享所有的。想想看，當我們也遇到類似的處境時，會用什麼方式來度過難關呢？
2. 當我們在學校看見同學有生活困難時，我們可以如何伸出援手，幫助他人獲得更多的力量？
3. 祈禱是得著力量的不二法門，無論我們遇到什麼困難，都要向上帝祈禱，也可以和朋友互相代禱，透過祈禱彼此連結在一起。

《剛達爾溫柔的光》

非洲，離我們的地方很遠很遠。

我知道有一個國家叫做衣索比亞，出現過不少跑得像風那樣快的馬拉松選手。

但是現在因為缺乏糧食，有很多的人生活在痛苦中。

我可以做什麼？我可以幫什麼？

從心底湧出的關心，讓我踏上遙遠的旅途。

到陌生的國家當第一次的義工，讓我的心忐忑不安與興奮。

飛機終於飛進阿迪斯阿貝巴，衣索比亞的首都。

我焦慮地等著接機的人，那時感到機場的風非常乾燥。

迎接的朋友來了，他緊緊的握著我的手說：「歡迎你！」

我們的卡車搖搖晃晃向剛達爾前進。

開了好幾個鐘頭的車，呈現在眼前的是乾涸荒廢的土地。我沒有看過如此一望無際荒廢的土地。

前年、接著去年，在最需要雨水的播種季節沒有下雨。

今年沒有收成。村莊裡完全斷了糧食。

搬運糧食的大卡車終於到達了很多人等待的廣場。

「謝謝你們！好多天我們都沒吃東西了。」

「有東西吃，我的小寶貝就有奶喝。他會很快恢復健康的。」有一位媽媽看著她瘦瘦的嬰兒這樣說。

大家高興地看著我們。

啊啊！廣場有數不清的人。一千人？不只，大約有兩千人吧。

多麼的希望能分送足夠的糧食給他們每一個人，但是又恐怕不夠。

怎麼辦呢？看到破衣服下枯瘦的大人和小孩，空著肚子等著卡車上的食物。他們不知等了多久。

我想哭。

我趕緊從卡車搬下糧食開始工作。

「每一個人可以領一包玉米和一包奶粉。」

「啊！謝謝！好高興。」「謝謝你們的救援。」

「能不能多給我一份。」「家裡有很多人，一份不夠全家人吃。」有人這樣地哀求著。

為了不讓人多拿，為了不讓人爭搶，有衛兵站在那裡監視。

「對不起。每一個人只能有一包玉米和一包奶粉！」

「一個人，一包玉米，一包奶粉！」我們不得不這樣回答。

太陽開始向西傾斜。糧食剩下不多。有些人，領到了食物還不回家，留在廣場暗暗地期待著。「是否能再多領一包？」

兩個穿著破爛的小女孩走上前來說：「可以給我一份嗎？聽到剛達爾有糧食，我們從沃洛越過三座山，走三天的路，來到這裡。我的父親和弟弟因為沒有吃的而餓死了，母親的眼睛也瞎了。請你幫幫我們。」

當我想幫這兩個可憐的小女孩的時候，有一個衛兵用槍托粗魯地將他們打倒在地上。

「走開！這些是給剛達爾人吃的。」

嚇壞了的小女孩趕緊從地上爬起來，跑進人群裡。

等衛兵離開後，我帶一包玉米和奶粉去找那兩個女孩子。

「有人知道從沃洛來的女孩子嗎？」在人群中我大聲問：「有人看到她們去哪裡了嗎？」

天慢慢地暗了。

「從沃洛來的女孩子呀——」

沒有糧食可以分發了。

廣場也沒人了。

海拔三千公尺高的剛達爾，晚間變得很冷！

躺在帳篷中溫暖的睡袋裡，我一直想著那兩個女孩子。

「她們——如果睡在野外，一定忍受不住這麼冷的夜氣。」

溫柔的晨光叫醒我。涼風，新鮮的空氣，讓人感覺舒適！

我又開始問村人：「有人知道從沃洛來的女孩子嗎？」

「好像進去那間房子喔。」這一次有人這樣回答我。

我敲了門。「這麼早有人敲門，是什麼事？」一位穿破爛衣服的伯伯開了門。

「哦，是你。謝謝昨天的玉米和奶粉。全家人一個月來沒吃過晚餐。所以昨天晚上大家吃得好高興。」

「是嗎？你知道從沃洛來的女孩子在哪裡嗎？」

伯伯嘴上含著微笑說：「哦，你是說昨天來的那兩個女孩子嗎？他們和我們一家人一起吃了晚餐。吃飽後在這裡過了夜。」

我忍不住地叫了起來：「那他們沒有餓肚子，沒有睡在寒冷的野外嗎？」

「他們還在睡嗎？」

「沒有。她們早早起牀後，說要趕回母親那裡。所以我讓他們帶了些玉米和奶粉，雖然只能給一些，但是他們很高興有東西帶回給母親。」

「你給他們？從那兩小包再分給他們？」

「對，因為我很高興得到那些，所以我做同樣的事，讓他們高興。」

他雖然穿得破破爛爛的，但是他的心地如早晨的太陽般美麗無比。

我坐在那裡想，一包玉米一包奶粉，對伯伯、對家人來說，是多麼寶貴的食物。

伯伯卻將那些分給從不認識的女孩。

我在同樣境況下，能和伯伯一樣嗎？

在沒有吃的、可能會餓死的時候，我做得到的嗎？

我做不到。

我一直想著「我有能力來幫助別人」，但是我不能做到像那位伯伯。

他沒有說「我來幫助你」，而是將寶貴的東西分給他們，讓他們分享他的高興。

我回到廣場抬頭看著天空，靜靜地閉上眼睛。

「對不起。」

我不知道向誰道歉，只是從心底湧出這三個字。

溫柔的光、體貼的光，透過我的眼簾映入我的心海。

我聽到聲音說：「願意人怎樣對待你們，你們也要怎樣對待人。」

心中洋溢著溫柔、體貼的光，光閃爍著向我寄語：「讓我們心連心，手牽手，這麼做——我們就能和遙遠村莊的女孩，和沒有見過面的村人成為好朋友。讓我們心連心，手牽手，來和他們分享幸福。這麼做——悲哀和痛苦，就能漸漸的從世界上消失。」在閃爍的光中看到的，深印在我的心中。

完成工作，我回到家。雖然我住的地方不像剛達爾，沒有人餓著肚子等待領糧食，但是還是有很多需要幫忙的人。

其實，我本身多麼地需要別人的鼓勵和體貼——

我多麼地需要一起歡笑的朋友——這些能帶給我幸福。

我願意將別人給予的鼓勵、體貼和歡笑，分送給更多的人，因為希望讓更多的人幸福。

這就是我訪問遙遠的非洲衣索比亞的時候，從剛達爾溫柔、體貼的光學習到的事。

《佐賀的超級阿嬤》第五章〈最喜歡、也最討厭的運動會〉

「現在是快樂的午休時間，大家可以和爸爸媽媽一起享受便當囉！」

同學們三三兩兩分散到校園各處，和來加油的家人一起吃便當。

「你表現得很好哦！」「我帶了你喜歡吃的香腸。」

在別人父母誇獎、擔心、充滿愛意的話語交織中，我胸前別著冠軍的綵帶，孤獨地走著。

我含著淚水，正要打開簡素的便當時，教室的門突然打開。

「喂，德永，你在這裡啊！」是我的級任老師。

「老師有事嗎？」我趕忙擦擦眼睛。

「呃，我們交換便當好嗎？老師剛才不知怎麼的，肚子一直痛，你的便當有梅干和甜薑吧。」

「對。」

「太好了，那個對肚子很好，我跟你換。」

「好啊。」我和老師交換了便當。

老師拿了我的便當走出教室。

「肚子痛嗎？真糟糕！」在這麼想的同時，我打開老師的便當，不覺歡呼起來。

炒蛋、香腸、炸蝦，老師的便當塞滿了我從沒見過的豪華菜色。我忘情地吃著。

而後，又過了一年。三年級的我，還是運動會中的英雄，但母親依然因為工作忙沒來。

又是午休時間。我正要吃便當時，教室的門又突然打開，老師走了進來。

「喂，德永，你今年也是一個人在這裡吃啊？」

「是。」

「老師肚子痛，你的便當有梅干和甜薑吧？我們換便當吧？」

「好啊。」我當然很高興地交換，又享用了老師的豪華便當。

又隔了一年，我四年級的級任老師是女的。

我在運動會上還是大大活躍，但母親還是沒來。

又是午休。教室的門打開。

「德永君，你在這裡啊，老師肚子痛，和你換便當好嗎？」

怎麼，連新的級任老師也說肚子痛？

我很認真地在想，這個學校的老師在每年一次的運動會時都會肚子痛吧？

直到小學畢業，我都是運動會中的英雄，母親一次也沒來。

而每一年，我的級任老師到運動會時都會肚子痛。

我明白老師肚子痛的意義，是六年級第一次跟外婆說起這事時。

「奇怪哩，他們一到運動會就肚子痛。」

「是藉口啦，老師特意這麼做的。那是真正的體貼啊！他們如果說幫你帶了便當，你和外婆都會難堪吧？所以老師都假裝說肚子痛，要和你換便當。」

學校老師都知道我母親不能來參加運動會，因此想出這個每年至少一次讓我吃到美味食物的策略。

真正的體貼是讓人察覺不到的。

那好像也是外婆的人生信條，我後來也多次從外婆嘴裡聽到這番話。直到現在，運動會的便當故事，還是深深印在我心裡的「真正體貼」之一。