

第1課 信實上帝

信實禮物盒

上帝呼召摩西帶領以色列人出埃及，並時時領路與供應。我們要知道上帝不改初衷，永遠信實到底！當以上帝為旌旗，完全仰望、倚靠祂。

經文禮物盒

出埃及記

金句禮物盒

「你的上帝，……是信實的上帝；向愛祂、守祂誠命的人守約，施慈愛，直到千代。」（申命記七章9節·新標點和合本）

「你們的上帝是惟一的上帝。凡愛祂、遵行祂誠命的人，祂要信實堅守祂的約，以不變的愛待他們，直到千代。」（現代中文譯本修訂版）

「你的上帝，……是信實的上帝；為著疼伊、守伊誠命的人，行伊的約及慈愛，直到千代。」（台語漢字本）

生活禮物盒

不偷懶，
雖然別人沒有管我，
我也能忠心把事情作好。



好話禮物盒

信實是對神誠實，對別人、對自己誠實。


信實是對自己說出來的話與行為負責任。

信實是不撇棄孤苦，不背叛朋友。

活動禮物盒

◆「安穩床」

1. 活動重點：「信實」是不隨便給予承諾，一旦答應任何人事物，就一定努力持守約定，不讓對方失望，才能建立讓人信賴、依靠的基礎。上帝正是強而有力的支持者，為人們提供永遠的安全與保護。祂讓每個人都在祂的照顧下平靜安穩，只因祂應許絕對不撇棄任何人，而這個應許從來不落空。
2. 活動規則：邀請一位自願者躺在地，雙手環抱於胸前，閉上眼睛，準備入睡。其他人在自願者還沒有入睡前要一起說口訣：「△△△（自願者姓名），請相信我們，我們會保護你，請安心睡覺吧！」接著，所有人平均分散蹲在他的左右兩側，用雙手合力將他抬起來，前行兩公尺，再緩慢將他放在地上。過程中請溫柔、小心，千萬不要吵醒正在睡覺的自願者，並務必讓他保持水平狀態。
3. 每人輪流分享活動心得。



分享禮物盒

◆「『信實』延伸活動」

處在價值觀如此混亂的時代，功利刻薄、貪得無厭、欺瞞謊言……，如此的社會亂象叢生，大人都喘不過氣來，孩子又要如何來面對這個「紊亂脫序」的生活環境？

當您在教育孩子時，您用什麼樣的價值觀在引導孩子呢？您對於「信實」有多深的感受？身為父母、師長是否對「信實」夠堅持？當我們要傳遞「信實」的觀念給孩子時，我們自己作到了多少？知道嗎？也只有父母師長的以身作則，在生活中真切的示範，才能一點一滴建立起美德的磐石，但是不用害怕，一起加入用心練習的行列，當我們愈來愈好，孩子也將愈來愈好！

一、「信實」世紀

真心話，大冒險

和孩子玩可以比出輸贏的遊戲，如：猜拳、抽牌比大小……等，輸的人可以選擇「真心話」或「大冒險」，「真心話」就是由贏的人問問題，如：有沒有罵過髒話？而「大冒險」就由贏的人出題，輸的人要去作，如：表演扭扭舞，視孩子的年紀提出適切的問題。之後和孩子分享說出真心話的感覺？並與孩子想想自己作到了哪些「信實」的事？當自己作到了，心裡感覺如何？而哪些事很難作到？為什麼？請小孩發表當個「信實」的人，心裡會是什麼感受？

信實大紀事

家人一起討論分享每個人在「信實」方面需要加油的地方，然後在家中明顯的地方貼上一張海報，把家中每個人的名字寫上去，當在生活中作到了信實的事，就可以在自己的名字下畫上一個笑臉，大家互相鼓勵，全家人一起練習「信實」！

二、好朋友

一路有你

和小孩分享，如果一個人看不見，他要行動是很不方便的，要怎麼幫助他？並實際體驗看看，請小孩把眼睛蒙起來，然後在安全範圍內隨便引導，之後細心的帶領他，在家中或戶外移動，然後讓他講出心中不同的感受，再來角色交換，換成小孩當引導者，讓小孩感受被信任的重要。也可再玩信任遊戲，加深體驗，就是請小孩閉上眼睛，然後往後倒，此時家長要接住小孩，如果有幾個小孩，就可以請兩位小孩手牽手，接住倒下的小孩，最後請小孩發表可以信任別人與自己被信任時的感受？不信任別人與自己不被信任的感受？討論如何成為一個被信任的人？





大自然的好朋友

和孩子一起收集資料，找尋自然界一些共生、互助的生物，觀察大自然生命的互助合作，了解朋友的重要與意義！

我們是好朋友

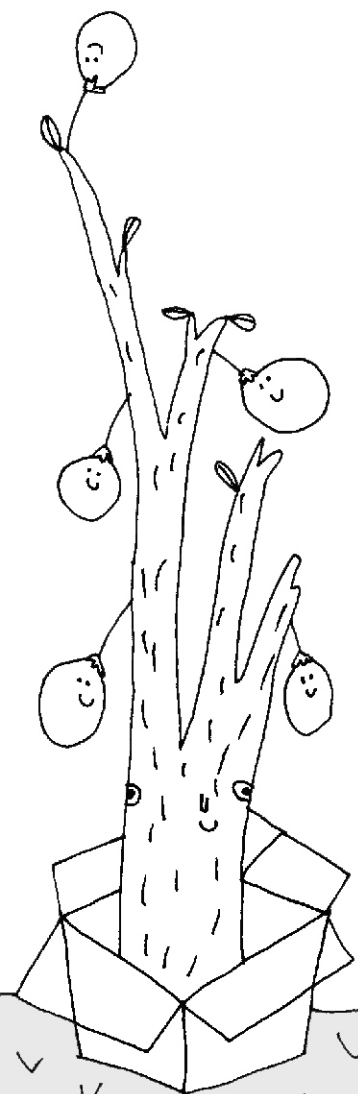
和小孩討論分享自己的好朋友？怎麼成為好朋友的？自己如何成為別人的好朋友？喜歡好朋友的什麼特點？怎麼樣會受到大家的歡迎？如：有禮貌、互相幫忙、互信互諒……等。可以為孩子預備一本筆記本，請小孩把朋友間的相處點滴用圖畫、文字或照片記錄下來，製作一本「好朋友記事本」，陪伴孩子一起成長！

當世界上只剩一個人時，也就不需要欺騙、負責、被託付……，但相對的，也感受不到愛、分享、互助、被信任的充實；這人世間一切美好與不美好的情感、心緒，都是因為人與人之間錯綜複雜的關係產生的，相信每個人都想擁有善的、美的一面，孩子亦是，在和家人、朋友相處時情感推疊，直接影響孩子心中的感受，而如何引導孩子處在善美的心境中？那麼請帶著孩子從「信實」的生活開始實踐起吧！

～摘自：李淑華文，〈延伸活動〉《美麗生命系列02 信實》，使徒出版社；2008年。

我的暑期兒童營日記

寫下或畫今天有趣的事吧！



第2課 忍耐的書亞



忍耐禮物盒

約書亞倚靠上帝，剛強壯膽，帶領百姓突破難關，進入迦南。我們要學習堅持信仰，忍耐到底，才是在任何事上成功的關鍵。

經文禮物盒

約書亞記

金句禮物盒

「至於我和我家，我們必定事奉耶和華。」（約書亞記二十四章15節·新標點和合本）

「至於我和我的家，我們要事奉上主。」（現代中文譯本修訂版）

「論到我及我的家，阮決斷欲服事耶和華。」（台語漢字本）

生活禮物盒

不斷地原諒別人。



好話禮物盒

忍耐是能夠接納不同的人。

忍耐是不急躁，願意等候。

忍耐不是一天、兩天就能成功，而是需要通過長時間的考驗。

活動禮物盒

◆「同心『忍耐』」

1. 活動重點：「忍耐」的基礎建立於對未發生的美好存有極大盼望，相信現階段的不舒服、不愉快只是一個短暫過程，未來將會有光明、良善的成果等著自己。活動當中，大家雖然無法快速地共同寫出「忍耐」兩字，甚至還要忍受一些挫折與失敗，但相較於要每個人在生活中落實忍耐的精神，似乎書寫「忍耐」兩字還容易一點。
2. 活動器材：彩色筆一支、毛線數條（約50公分）、B4紙一張。
3. 活動規則：將毛線一端綁在彩色筆上，另一端在接近末稍5~10公分處隨意打個節結。每人負責一條毛線（線若多於人數，一人負責數條），右手僅能抓住毛線的節結處。大家要在B4紙寫下「忍耐」兩字。
4. 每人輪流分享活動心得。





分享禮物盒

◆「『忍耐』延伸活動」

現在的父母親，感受教育小孩的經濟壓力與責任，孩子愈生愈少，因此台灣可以說已經進入「少子化」的社會，也因為少子化的趨勢，讓家長對小孩寵愛有加，父母念茲在茲，就是要「把最好的留給孩子」。

所謂家有一小如有一寶，整個家族的人都會把小孩子捧在手心當寶，捨不得這捨不得那的，孩子所有的需求馬上被滿足，孩子甚至不用發出訊號，在肚子餓之前，家人早已預備餐點，在身體感覺冷熱之際，大人自然而然去為孩子穿脫衣物，甚或連喝水、尿尿都早一步提醒，孩子甚至不需要等待！

因此，「忍耐」對這一代的孩子而言真的太重要了，但是「忍耐」怎麼教呢？「忍耐」需要的是在生活中體驗、不斷的練習，就像練習一種技術，愈練習，忍耐力愈好，所以讓我們常常練習練習吧！

一、「忍耐」遊戲

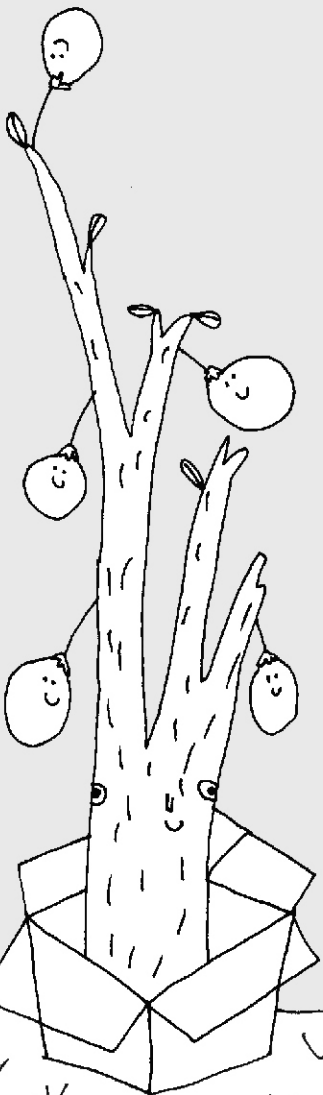
逗笑遊戲

全家人找一個輕鬆自在的時間，一起玩「逗笑遊戲」，可以找一個人當逗笑的角色，他可以搞笑、表演或說笑話……等，其他人則在一旁觀看，看誰能夠忍最久，都不被逗笑，他就贏了；也可以兩個兩個面對面，互相逗笑，看誰被逗笑，誰就輸了；大家可以輪流當逗笑的人，結束之後，大家一起分享遊戲中的點滴，說一說如何可以忍住不笑？忍耐住的感受？生活中有哪一些事情是需要忍耐的？自己曾經忍耐過什麼事情？或者有什麼事自己常常忍不住？忍耐不住之後的結果如何？如果有再一次的機會，自己願不願忍一下？然後和孩子分享討論自己生活中一些忍耐的體驗。

耐心大考驗

依照孩子的能力，設計一些需要耐心的活動，有時間就可以玩一玩，並且可漸進增加難度。例如：

- 挑豆子：將數種豆子混合，請孩子分類挑出，也可趁機讓孩子練習使用工具，如用小湯匙、筷子或小夾子等。
- 解繩結：將一條繩子打一些結（依孩子的能力），請孩子解開。
- 拼圖：挑選些難度、適合孩子挑戰的拼圖片數，請小孩完成。
- 靜坐：利用計時器，設定靜坐時間，在時間未到之前都不能說話和移動。





二、耐心情緒商數

情緒溫度計

想知道氣溫可以看溫度計，想知道無法忍耐的心情指數如何，要怎麼測量呢？找機會請孩子在一張長條紙的一端畫出快樂的臉，另一端畫出生氣的臉，然後在紙中央畫出連結兩個臉譜的線，問小孩今天的心情接近哪個臉譜，說說看自己的開心與不開心，為什麼？大孩子若有情緒，可以將情緒反應直接畫下或寫下，討論自己的不開心如何化解？當事件發生馬上生氣，結果如何？一時憤怒、心急，常會造成別人或自己終身難以彌補的遺憾！如果等一下，思考一下，設想解決之道，那麼自己的情緒反應如何？事件的結果也會不同！

耐心標誌

每個人都有失去耐心的時候，但是自己如何察覺？可以用什麼方式提醒自己？也許大家可以設定自己的耐心標誌，想一個自己容易作到的方式，當作自己的耐心標誌，如：當媽媽教小孩功課快要沒耐心了，可以先去陽台透透氣、小孩忍不住想吃糖就先去喝喝水，家人彼此知道每個人的耐心標誌，可以互相體諒，也能讓自己的情緒舒緩一下。

現在的父母就是給予孩子過多，讓孩子變得難以取悅、無法等待，造就一群心急、容易憤怒、無法忍受挫折、情緒負向的孩子；當然成人如何表現對於「忍耐」的反應，如何表達情緒，更是孩子模仿的對象；同時在生活中讓孩子有更多體驗的機會，相信孩子在點點滴滴中，就能夠逐漸鍛鍊自己的忍耐力，成為一個有忍耐力的人！

～摘自：李淑華文，〈延伸活動〉《美麗生命系列04 忍耐》，使徒出版社；2009年。

我的暑期兒童營日記

寫下或畫今天有趣的事吧！





第3課 不節制參孫



節制禮物盒

藉參孫不節制的故事，我們要知道不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。」（哥林多前書六章12節·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）

「凡事我攞通（thang），若是無一盡有利益。凡事我攞通，若是無一項，我欲互伊管。」（台語漢字本）

生活禮物盒

不搶佔所有的時間，讓別人有時間發表想法。



好話禮物盒

節制是願意耐心排隊，不心急。

活動禮物盒

節制是對自己有好處，對別人有好處。

節制是選擇說好的話、有禮貌的話、正確的話。

◆「夠了」

1. 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。
2. 活動人數：兩人一組。
3. 活動器材：眼罩（依人數），裝水之寶特瓶、杯子（各佔人數的一半）。
4. 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。
5. 每人輪流分享活動心得。



分享禮物盒

◆「『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

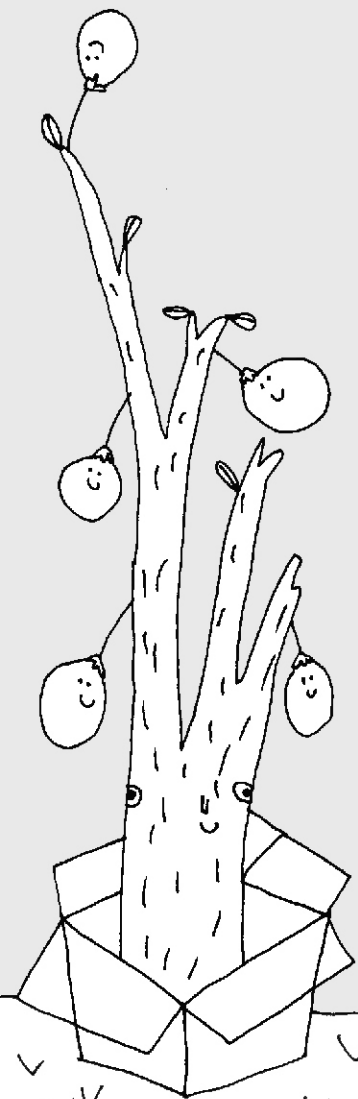
帶孩子親近大自然，享受大自然的美妙風景、體驗光腳踩在草地上、接觸大樹、感受花草芬芳……，然後分享心中的感受，和平常有何不同？為什麼？讓孩子獲得心靈的滿足，而不是一味追求物質生活！

「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。

我的暑期兒童營日記

寫下或畫今天有趣的事吧!



第4課 溫柔以斯帖

溫柔禮物盒

以斯帖願意犧牲自己，拯救百姓，是有智慧有見識的人。我們要知道溫柔的人必看見他人的需要，以智慧及倚靠上帝的心行出善行。

經文禮物盒

以斯帖記

金句禮物盒

「誰是有智慧有見識的呢？他就當在智慧的溫柔上顯出他的善行來。」（雅各書三章13節·新標點和合本）

「有聰明智慧的人嗎？如果有，他就應該以充滿著謙卑和智慧的好行為，來表現他有美好的生活。」（現代中文譯本修訂版）

「是誰（chī-chūi）有智慧見識的啊？就著用智慧的溫柔，對好的品行來顯明伊的所行。」（台語漢字本）

生活禮物盒

選擇作正確的事，不怕別人的反應。



好話禮物盒

溫柔是勇敢，不是軟弱。

溫柔是以適當的方式表達正面與負面的情緒。

溫柔的人願意接受勸告和提醒。

活動禮物盒

◆「環遊世界找朋友」

1. 活動重點：「溫柔」是在他人的需要上看見自己的責任，學習觀察、關心他人的需要，並且大方付出自己，體貼他人。
2. 活動器材：絨毛玩偶一隻（高度約15~20公分）。
3. 活動規則：
 - A. 所有人圍成一個圓，輪流說出自己的名字（或小名）。結束後，複誦所有人的名字幾次，直到能熟記。
 - B. 一位自願者拿出絨毛玩偶，仔細介紹它的特色，讓大家感受其重要性，並能承諾在活動過程中會溫柔對待它，絕對不讓它掉落地上。而玩偶今日的任務是要認識大家，因此它會去拜訪每個人，但它沒有交通工具，需要大家幫忙。
 - C. 由自願者開始，說出口訣：「我是○○○，我要把玩偶送給☆☆☆，請接住。」說完後，再將玩偶丟給☆☆☆。☆☆☆接到玩偶後要回應的口訣：「謝謝○○○。我是☆☆☆，我要把玩偶送給△△△，請接住。」
 - D. 每一回合，每人只能接到玩偶一次，不得重複。若是中途還沒有完成任務，玩偶就掉落，活動須重新開始。
4. 每人輪流分享活動心得。



分享禮物盒

◆「『溫柔』延伸活動」

曾經看過一部紀錄片，是有關嬰兒與人互動的實驗，當一個人對著嬰兒逗弄，嬰兒也積極的想溝通，而當那個人把臉別過去，不理嬰兒，那個嬰兒的情緒開始不安，而且哭了，這是實驗嬰兒對於人際互動的反映；但是也令人聯想到，人與人之間是互相的，如果想要怎麼被對待，就要先那樣對待別人。

現代的生活，只能用忙忙忙來形容，所以最常跟孩子說的話是快快快，再來就是不斷的要要要，親子之間的愛意尚未醞釀，就已經被淹沒了。其實父母親內心深處是十分愛孩子，想要對孩子百般的溫柔，可惜我們常常沒有好好讓孩子體會到父母心中的溫柔愛意！父母的種種表現，可是孩子的最佳典範呀！

所以當我們希望孩子擁有溫柔的言語、溫柔的表情、溫柔的舉動、溫柔的態度，父母首先要先培養由內而外對別人溫柔的能力，您的善意、包容、語氣、體貼的對待孩子和他人，孩子耳濡目染的就學會了，有誰能不被溫柔攻勢所融化呢？尤其是孩子，要孩子有柔軟的心，需要您溫暖的情意來培育！

一、溫柔情事

神祕箱

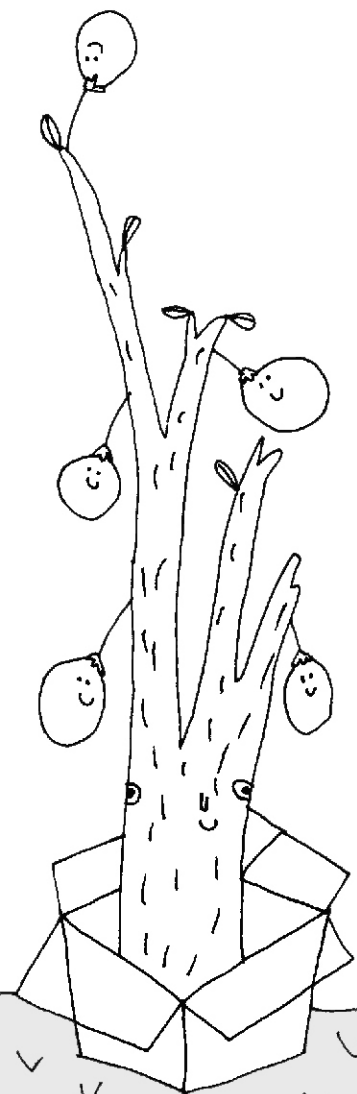
準備一個箱子或袋子，在裡面放入生活中常見的東西，如：海綿、棉花、絨布娃娃……等柔軟物品，和鐵湯匙、木頭、螺絲釘……等堅硬的物品，讓孩子觸摸，並說出摸到的感覺是什麼？如：軟軟的、刺刺的、冰冰的……等，再猜一猜是什麼東西？等到神祕箱中的物品都猜完了，就請小孩把所有物品作分類，鼓勵小孩嘗試各種分類方式，讓孩子說出分類的依據是什麼？最後舉出上述物品其實可以分成柔軟和堅硬兩大類。和小孩討論，當摸到柔軟的東西，心中感覺如何？會有什麼聯想？摸到硬硬的東西時，心中感覺如何？會想到什麼？

溫柔心

和小孩分享神祕箱的遊戲，可以用手感覺到柔軟和堅硬，那麼有沒有什麼事會讓心裡感覺柔軟或溫柔？什麼樣的態度、言語、舉動、表情會令人感到溫柔？什麼樣的態度、言語、舉動、表情會令人感到不溫柔？當你被溫柔的對待時，心裡的感受如何？當你被不溫柔的對待時，心裡的感受又是如何？你想怎樣被對待？那自己要怎麼作呢？

溫柔小書

把以上和小孩討論的溫柔情事記錄下來，小孩提出的每一個意見分別記錄在紙上，然後請小孩畫上插圖，最後集結成一本溫柔小書。同時讚揚孩子是個有溫柔心的小孩，對於溫柔知道如此之多！





二、溫柔快遞

溫柔存摺

和孩子共同設計一本筆記本，稱它為「溫柔存摺」，家人一起約定每天至少要對一個人作一件溫柔的事，可以是一句令人感到溫柔的話、舉動……等，有作到的人就可以記錄在溫柔存摺中，每天或一星期分享，努力成為溫柔家族。

給萬物的溫柔

和孩子討論只要溫柔對待人就好了嗎？想想看或試試看，當你溫柔對待動物，動物會給你什麼回應？溫柔對待植物，植物會展現什麼姿態？溫柔對待你用的物品，這些物品會怎樣？當你溫柔對待萬物，萬物也將有好的回報！

溫柔是什麼呢？是一種溫暖別人的能力，是用善意與愛回應別人的能力，既然是一種能力，就需要好好的培養，怎麼培養孩子具有這項好品格呢？絕不是用說教的方式來教導，而是讓孩子真正感受到溫柔的感覺，而我們就是那些能夠給予孩子溫柔感受的人，那麼從現在起，開始溫柔的對待孩子！

～摘自：李淑華文，〈延伸活動〉《美麗生命系列03 溫柔》，使徒出版社；2008年。

我的暑期兒童營日記

寫下或畫今天有趣的事吧！





第5課 仁愛耶穌



仁愛禮物盒

耶穌為愛降生，為愛行神蹟，為愛被釘十字架，為愛復活。我們也要學習願意愛別人，疼惜別人，如同耶穌愛我們一樣。

經文禮物盒

馬太福音

金句禮物盒

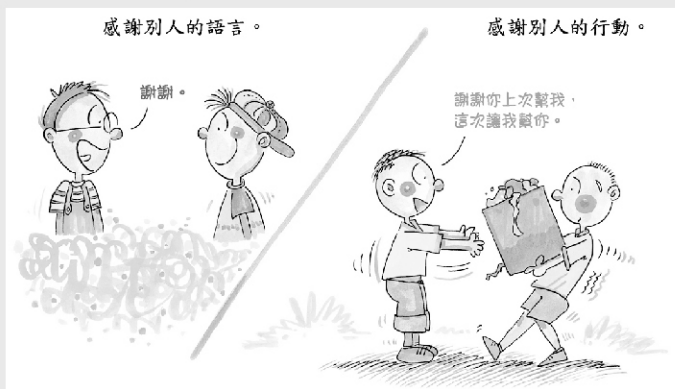
「要憑愛心行事，正如基督愛我們，為我們捨了自己。」（以弗所書五章2節·新標點和合本）

「你們的生活要處處表現愛心，正如基督愛我們，為我們捨命。」（現代中文譯本修訂版）

「著行佇（tī）仁愛，親像基督曾（bat）疼恁，替咱獻家己。」（台語漢字本）

生活禮物盒

常常有感恩的心。



好話禮物盒

仁愛是心中充滿愛的人。

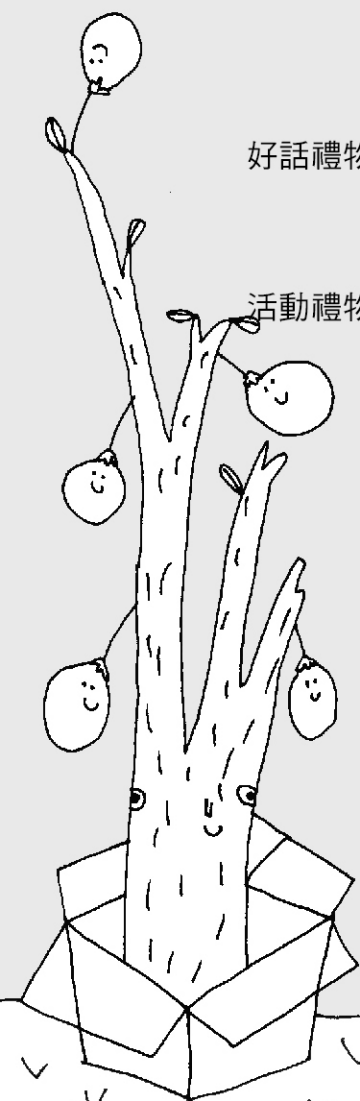
仁愛是不會一直記住他人的缺點。


仁愛是彼此相愛，替別人著想、關心別人的需要。

活動禮物盒

◆「五色卡」

1. 活動重點：「仁愛」是願意分享自己所擁有的，不計較回報，即使自己很喜歡或有需要，也願意犧牲而捨得分享出去。
2. 活動人數：五人以上。
3. 活動器材：五種不同顏色的紙卡（總數超過人數）、紙袋一個。
4. 活動規則：
 - A. 將所有紙卡放入紙袋。每人抽五張，自行決定要完成哪種組合方式：湊齊五張相同顏色的紙卡，或湊齊五張不同顏色的紙卡。
 - B. 給予所有人十五秒，進行第一次的紙卡交換。此階段只能交換一張。
 - C. 接著，說明新任務：每人要根據對方手中的紙卡，看出其組合方式並協助完成。此任務必須在無聲狀態下進行，每人只能主動把自己的紙卡送給別人，且不能主動跟別人要紙卡，更不能用眼神示意表達自己的需要。
5. 每人輪流分享活動心得。





分享禮物盒

◆「『仁愛』延伸活動」

仁愛是什麼呢？仁愛就是「愛」，包括：愛人、愛己、愛地球、愛上帝等四大向度。然而該如何落實仁愛的美德呢？以下幾個活動，能幫助我們將仁愛種籽深植心中，行在日常生活裡哦！期望透過活動，建立仁愛的品格，過著仁愛的生活，帶給自己與別人幸福。

一、我要跟你一樣

1. 找一位「仁愛」的榜樣：每人從歷史上的人物（例如：德蕾莎修女）或當今新聞報導的社會人士（例如：台灣「一碗陽春麵」人物、日本「一碗湯麵」老闆）等，選擇一位有「仁愛」行為的人物為榜樣。
2. 彼此分享自己所選擇的榜樣之故事。
3. 列出自己想學習這位榜樣的三種仁愛行為，以「我要……」的句型寫在品格卡片上，例如：我要說鼓勵別人的話。
4. 兩人一組，互相運用問答的方式，將品格卡片上的仁愛行為轉換為對自己的「承諾」，提醒自己真正實踐仁愛。例如：甲問乙：「你要常說鼓勵別人的話嗎？」乙回答：「是的，我要常說鼓勵別人的話。」

二、仁愛小天使

師生或親子共同分享

- A. 接受別人幫助的經驗。
- B. 接受別人幫助的心情感受。
- C. 被別人鼓勵或讚美的心情感受。

師生或親子共同討論

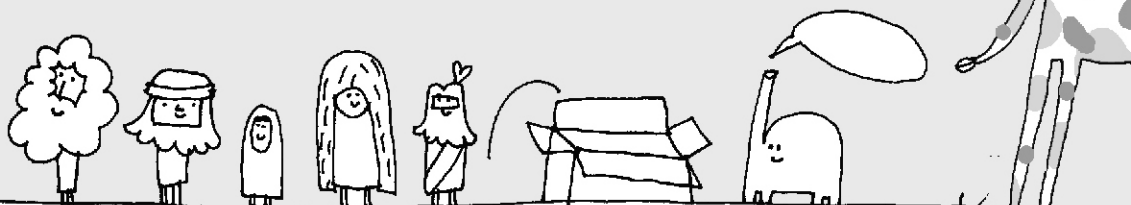
- A. 當別人心裡難過的時候，如何安慰對方？
- B. 怎樣察覺別人的需要而幫助別人？
- C. 如何鼓勵別人，讓他更進步，愈來愈好？

活動的方式

- A. 將全班（家）的姓名卡放在桌上讓大家抽選。
- B. 抽出來的名字就是自己的小主人，自己扮演仁愛小天使。
- C. 觀察自己的小主人最需要什麼樣的幫助或鼓勵？將小主人的名字和打算幫助他的事寫在卡片上。
- D. 每人當一週的小天使，默默守護自己的小主人；並且自己當仁愛小天使幫助別人的時候，也接受別人的關心。（備註：家長運用「仁愛小天使卡」給予孩子練習作家事與關心家人的機會）

體驗後的分享活動

- A. 彼此分享自己當仁愛小天使幫助、關心別人的感覺。
- B. 說一說自己被仁愛小天使照顧、關心的心情感受。





三、實踐自評表

將自己在活動一所承諾的仁愛行為，製作具體實踐的公約內容（如下列表格所示，亦可新增內容），並進行自我檢核。

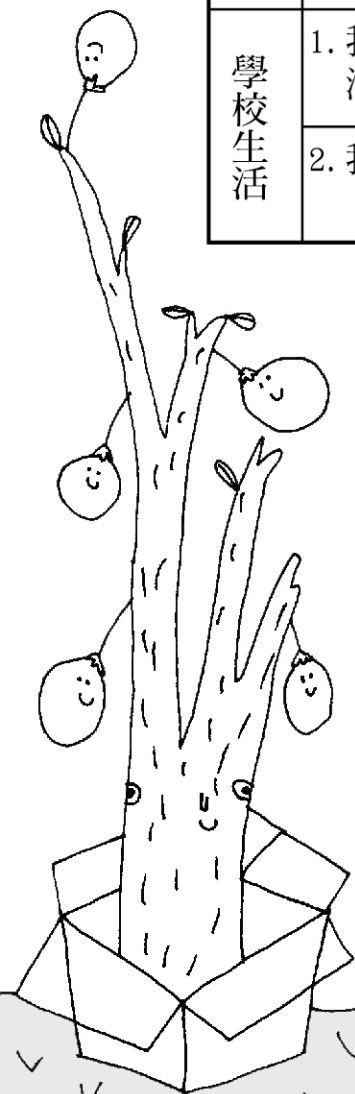
時 間：每次為期一個月，每週禮拜六進行自評。

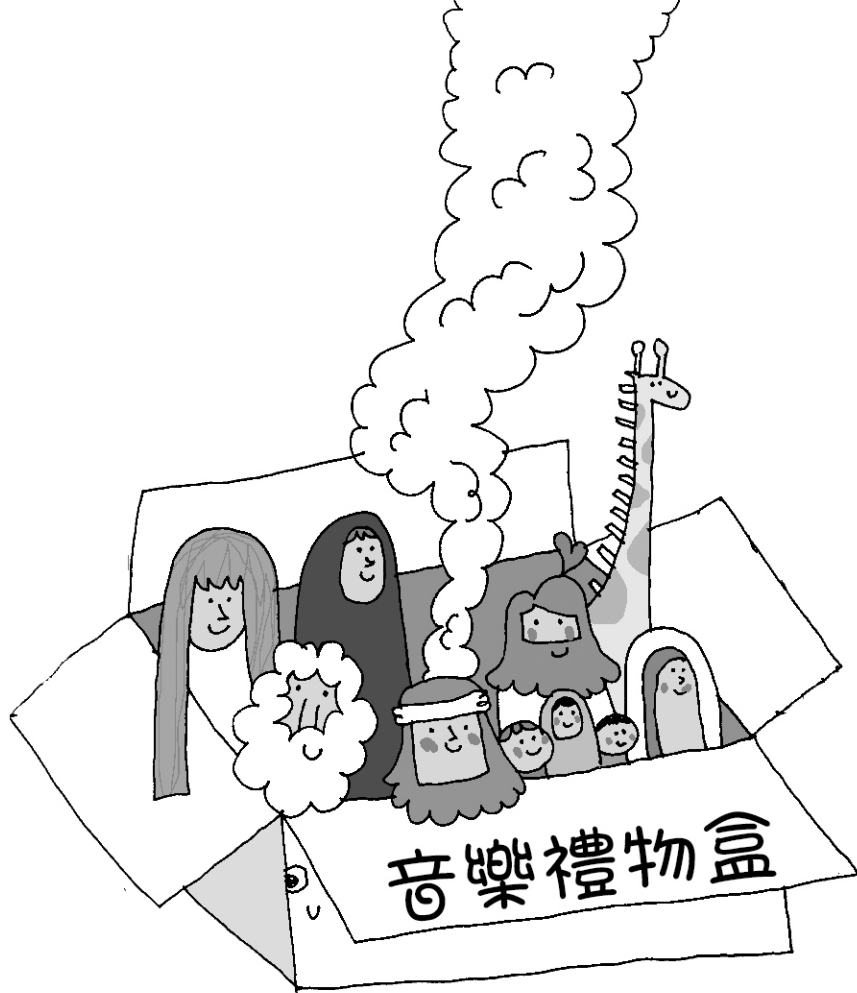
檢核標準：每天作到的打○；偶爾作到的打△；沒有作到的打？並說明原因。

【仁愛】實踐自評表

| 公約內容 | | 自評日期 | | | | | 說明原因 |
|------|------------------------------------|------|---|---|---|---|------|
| | | 自評結果 | | | | | |
| 家庭生活 | 1. 我會表達感謝家人的話與行動，例如：謝謝、我愛您、擁抱、槌背…… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | 2. 我會快快樂樂幫忙作家事，例如：洗碗、刷馬桶、掃地、拖地…… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 學校生活 | 1. 我會常說鼓勵別人的話，例如：加油、很棒、好優秀、再試試看…… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | 2. 我會原諒別人對不起自己的地方。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

～摘自：蘇黃美菊文，〈延伸活動〉《美麗生命系列05 仁愛》，使徒出版社；2010年。





上帝的禮物（主題詩歌）

啵啵好果子

承接大使命

耶利哥城倒下來

我歡喜因我屬主耶穌（破冰詩歌）

Making Melody In My Heart（破冰詩歌）

上帝的禮物

第1~5課

詞曲：劉立薰

主題詩歌



(華) 雨滴 的聲音， 彩虹 的顏色， 花草 的香味， 樹木 的紋路；



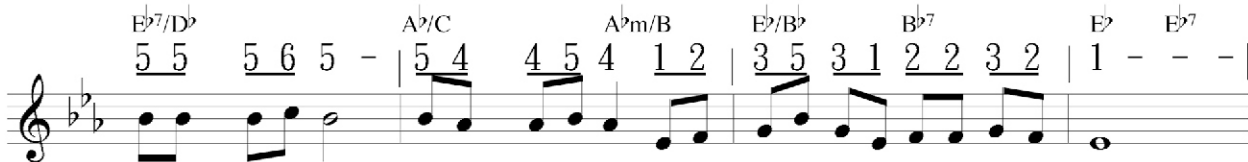
作雨落下狀



托下巴



立正站好



陽光 的溫暖， 清水 的甘甜， 我要 感謝讚美上帝的禮 物。



抱胸



作流水狀



原地轉圈拍手



雙手飛吻



孩童 的笑容， 朋友 的安慰， 家人日夜禱告關心 幫 助；



雙手食指放臉頰



摸摸頭



雙手合十，慢慢往上



呈開花狀



困難的磨練， 信心的功課， 一切都是上帝的祝 福。



雙手叉腰跺腳



捶手動作，左右各兩次



雙手打直，向右平行滑動



耶穌的寶血， 天父的眷顧， 聖靈的感動， 完全的救贖；



單手食指指另一手掌心，
左右各一次



摸摸頭



雙手合十，慢慢往上



拋物線往下



豐盛的生命， 永遠的盼望， 我要 感謝讚美上帝的禮 物。



企鵝走路



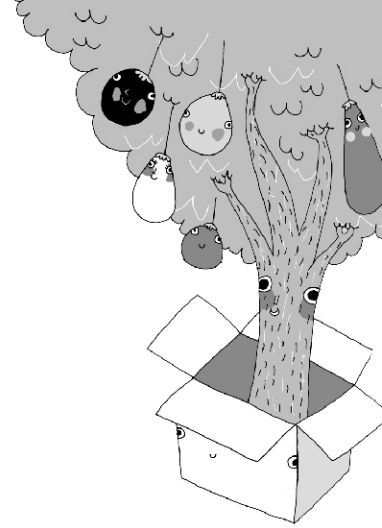
左右腳各跳一次



原地轉圈拍手



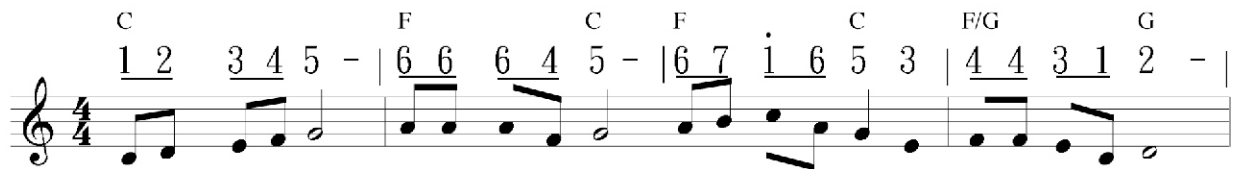
雙手飛吻



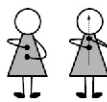
啵啵好果子

第1~5課

詞曲：劉立芬



(台) 啵啵 啵啵啵，結出好果子，仁愛忠信溫柔吞慎閣搏節，
 (華) 啵啵 啵啵啵，結出好果子，仁愛信實溫柔忍耐又節制，
 (阿美語) po... .. ma-lo-fic he-ci o-lah so'-lin dam-say ha-di- di'e - met



雙手往上疊



雙手抱東西狀



張開

連續動作

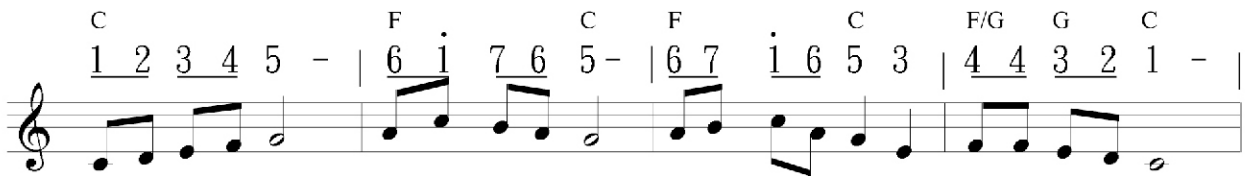
腳踏



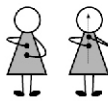
拍手

腳併攏

以上動作左右連續至本行結束



啵啵啵啵啵，香香的果子，耶穌疼來充滿，我結好果子。
 啵啵啵啵啵，香香的果子，耶穌的愛充滿，我結好果子。
 po... .. fang-si-say he-ci to-mes o-lah ni Yis ci he-ci ka-ko



雙手往上疊



雙手抱東西狀



雙手維持抱東西狀
全身扭動，腳不動



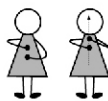
蹲下



跳起



啵啵 啵啵，啵啵 啵啵，耶穌疼來充滿，我結好果子。
 啵啵 啵啵，啵啵 啵啵，耶穌的愛充滿，我結好果子。
 po... .. po... .. to-mes o-lah ni Yis ci he-ci ka-ko



雙手往上疊，雙腳蹲在正拍上



雙手維持抱東西狀
全身扭動，腳不動



蹲下



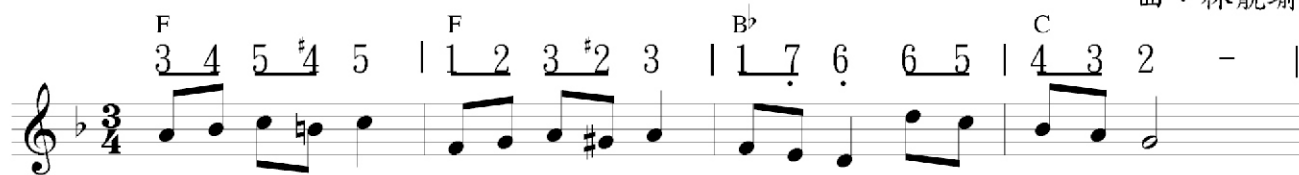
跳起

承接大使命

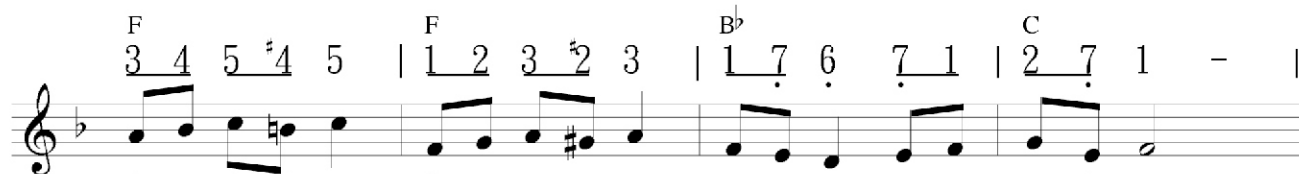
第1~2課

詞：林志忠

曲：林靚瑜



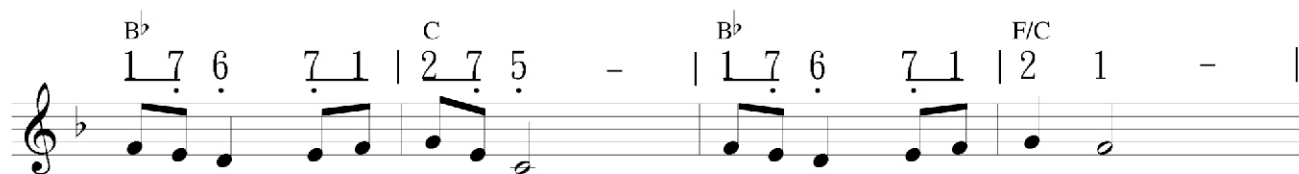
(台) 以色列百姓 受掠作奴隸，苦到極 求叫 主上帝，
(華) 以色列子民 被擄掠為奴，困苦中 呼求 耶和華，



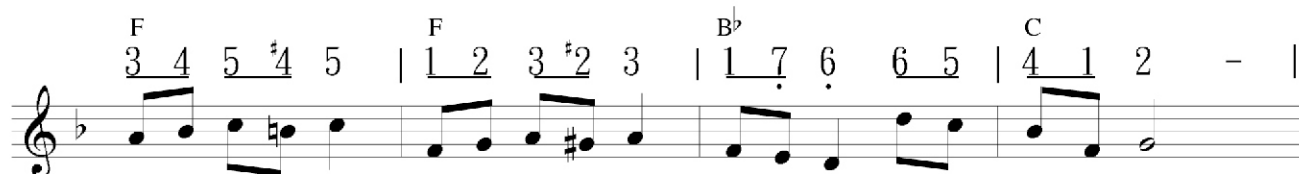
摩西受差派 導個出埃及，行向主 應允 迦南地。
主差遣摩西 拯救出埃及，邁向神 應許 迦南地。



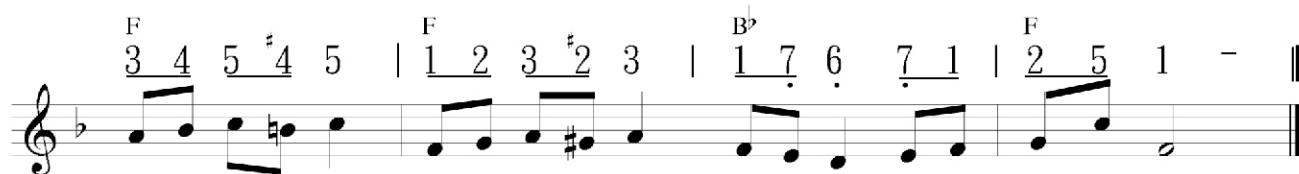
雲柱火 柱 伴個行， 嗎哪鶴 鶉 賜個吃，
火柱雲 柱 引方向， 鶴鶉嗎 哪 自天降，



個猶原 毋守 主誠命， 受刑罰， 流浪 曠野，
背離神 不謹 守誠命， 刑罰中， 流浪 曠野，



主召約書亞 承接大使命，莫得驚，要堅 強壯 膽，
約書亞蒙召 承接大使命，不要怕，當剛 強壯 膽，



倚靠主上帝 攻破堅固城，入迦南 大家 大歡 喜。
有上帝同行 所向皆無敵，入迦南 彰顯 神榮 耀。

耶利哥城倒下來

第2課

詞曲：陳佩恩

1 2 | 3 - 3 2 1 | 1 - 1 2 | 3 3 3 2 1 |

(台) 咱 現 在 要 進 前， 耶 利 哥 城 在 頭 前，
(華) 我 們 現 在 上 場， 耶 利 哥 城 在 前 方，

咱 帶 著 上 帝 的 話 出 發。 勇 敢
我 們 帶 著 神 的 話 出 發。 勇 敢

園(khng) 佇 心， 寶 劍 擡 佇 手， 咱 著
在 胸 膛， 寶 劍 在 手 上， 我 們

大 勝 利 榮 耀 耶 和 華。 耶 利
要 勝 利 榮 耀 耶 和 華。 耶 利

哥 城 倒 落 來， 耶 利 哥 城 倒 落 來， 哦！咱 著
哥 城 倒 下 來， 耶 利 哥 城 倒 下 來， 哦！我 們

勇 敢 壯 膽 來 行， 耶 利 哥 城 倒 落 來，
信 心 如 此 大 膽， 耶 利 哥 城 倒 下 來，

耶 利 哥 城 倒 落 來， 惹(seh) 城 七
耶 利 哥 城 倒 下 來， 繞 完 七

擺 耶 利 哥 城 倒 落 來。
圈 耶 利 哥 城 倒 下 來。

我歡喜因我屬主耶穌

破冰詩歌



(台) 我歡 喜因為我屬 耶穌，我歡 喜因為我屬 耶穌，

(華) 我歡 喜因我屬主 耶穌，我歡 喜因我屬主 耶穌，



我歡 喜因為我屬 耶穌，哈利 路亞 謳 主。

我歡 喜因我屬主 耶穌，哈利 路亞 讚美 主。



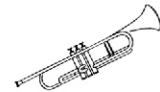
謳 主！



謳 主！



謳 主！



謳 主！

(阿們)

(阿們)

(阿們)

(阿們)



雙手合十



雙手合十



雙手合十



雙手合十

讚美

主！ 讚美

主！ 讚美

主！ 讚美

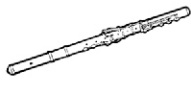
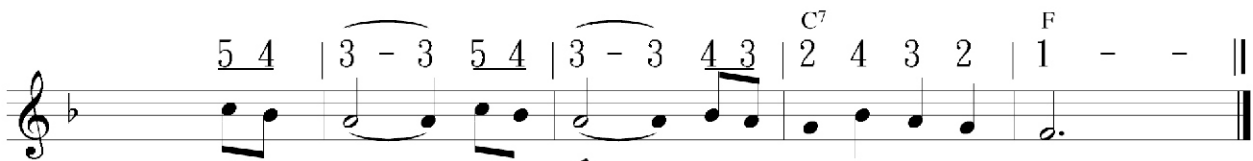
主！

(阿們)

(阿們)

(阿們)

(阿們)



謳 主！



(阿們)

(阿們)

哈利 路亞 謳 主！



雙手合十



雙手合十

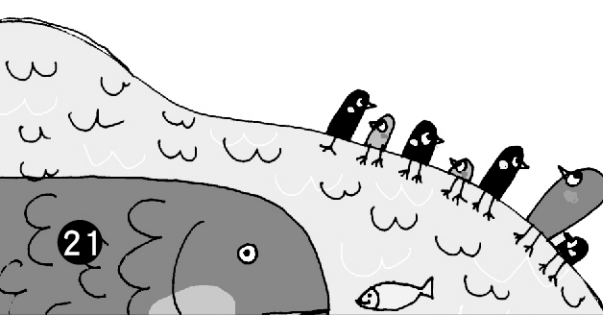
讚美

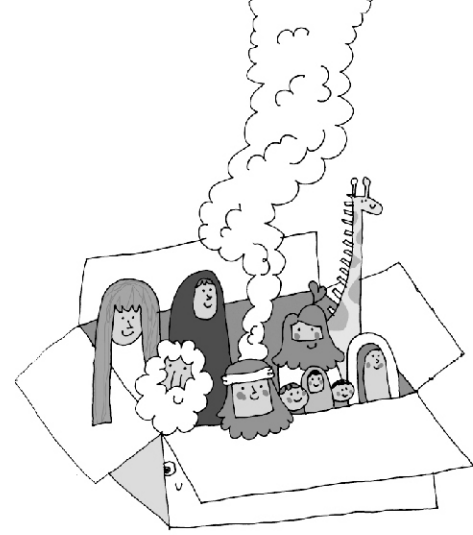
主！ 讚美

主！ 哈利 路亞 讚美 主！

(阿們)

(阿們)





Making Melody In My Heart

破冰詩歌

F 1 2 3 2 1 | B \flat 6 1 1 . 0

Ma — king me — lo — dy in my heart

F 1 2 3 2 1 | C 2 3 2 . 0

Ma — king me — lo — dy in my heart

F 1 2 3 2 1 | B \flat 4 4 4 . 4 4

Ma — king me — lo — dy in my heart to the

F C F 3 - 2 - | 1 5 3 5 | 3 0 0 0

King of King

(領唱者唱)
 ★ faithfulness 信實
 patience 忍耐
 self-control 節制
 gentleness 溫柔
 love 仁愛

(會眾和)
 faithfulness
 patience
 self-control
 gentleness
 love

參考動作

- ◆ ★部分較為困難，可唱華語。
- ◆ 第一次僅拍手，直到faithfulness加上揮動手肘。
- ◆ 反覆從頭唱至patience加上彎膝。(揮動手肘+彎膝)
- ◆ 再反覆從頭唱至self-control再加上腳內八。(揮動手肘+彎膝+腳內八)
- ◆ 再次反覆從頭唱至gentleness再加上頭歪。(揮動手肘+彎膝+腳內八+頭歪)
- ◆ 最後再次反覆從頭唱至love再加上轉圈。(揮動手肘+彎膝+腳內八+頭歪+轉圈)



拍手



手肘上舉揮動



彎膝



腳內八



歪頭



轉圈