

2 恩慈約瑟

恩慈果實

從小受到哥哥們欺負的約瑟，長大後卻成為埃及的宰相。當家族面臨饑荒時，他以恩慈對待哥哥，讓雅各家族能再次團圓。
教導學生：對於曾經得罪自己的人不記恨，秉持恩慈待人、彼此饒恕的態度。

經文種子

創世記三十七；四十一～四十五

金句種子

「要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝在基督裡饒恕了你們一樣。」（以弗所書四32·新標點和合本）

「要親切仁慈相對待，彼此饒恕，正如上帝藉著基督饒恕了你們一樣。」（現代中文譯本修訂版）

「閣著用仁慈相款待，存憐憫的心，大家相赦免，親像上帝佇基督曾赦免恁一樣。」（台語漢字）

音樂種子

暑期詩歌：敬畏神（主題詩歌）／聖靈的果子

破冰詩歌：靠著耶穌聖名／Making Melody In My Heart

叮嚀種子

1. 戲劇種子：戲劇道具（詳閱內文）

2. 手工種子：剪刀、美工刀、N次貼雙面膠、膠帶

3. 金句種子：金句PPT、水盆、冰塊、毛巾、「聖靈的果實」手工、剪刀

4. 生活種子：「恩慈約瑟」情境圖片PPT、剪刀

5. 好話種子：「聖靈的果實」手工、剪刀

◆前言

恩慈和良善是兩個關係密切的字。恩慈的原文為chrestotes。也譯為仁慈、和善、慷慨，意思是帶有恩慈的良善。保羅所用的良善（agathosune）用得最廣；其定義為「每處必須備有之道德」。那麼，agathosune與chrestos有什麼不同呢？前者可以帶有斥責及懲罰；後者只有扶助。特仁赤（Trench）說，在耶穌潔淨聖殿，趕出把聖殿成為商場的人的事件上，耶穌表現agathosune；在祂對待那以香膏抹祂腳的犯罪婦女的事上，祂表現chrestotes。基督徒需要的良善，必須恩慈和堅強，二者兼顧。

恩慈也是上帝待人的法則之一，也是上帝良善性格的一種。聖經中常說上帝有恩典、憐憫並有豐盛的慈愛（詩一〇三8）；聖靈既是三位一體之上帝中的一位，祂來到信徒的心中，當然將上帝的性情和上帝待人的法則表現在信徒身上。所以信徒若順從聖靈而行，便自然在生活上「像上帝」了。

總括來說，「恩慈」的定義與內容，我們可以這樣說：「恩慈，乃具有溫和、仁慈的本質，親切和藹、高尚可敬的舉止，對人體貼關心，並具備公正、憐憫之靈。」

若要以生命見證來看，聖經中的約瑟是一個可以回應上述對於恩慈的定義的好典範。就約瑟一生的經歷，他其實可以選擇成為一個充滿怨懟、報復、驕傲、不饒恕……的人，但我們細細看約瑟的一生，他卻選擇饒恕，以恩慈、良善回應兄長們。

◆約瑟為典範

一、有理由生氣的約瑟：

1. 因哥哥們嫉妒而被賣到埃及當奴隸（創世記卅七）

從小受寵愛的約瑟，想必長得伶俐可愛吧！父親特別愛他，也因為他是父親心愛的女人拉結所生的孩子。因此，父親的寵愛，使得十位哥哥們心生嫉妒，又加上他做的夢，竟然是將來父母親和兄長們都要向他下拜，這惹得兄長們大大嫉妒，便將他以廿舍客勒賣給商旅以實瑪利人。一舍客勒現在約值新台幣8.754元，所以廿舍客勒大約是新台幣175.08元。就這樣約瑟從此遠離家鄉，不知道未來在哪裡。想想十七歲（卅七2）的少年約瑟，從雲端的生活跌落下來，他的心情絕對是抑鬱、憤怒、仇恨，他的拳頭絕對可以繃得很緊，因為接下來的遭遇，是任誰也想像不到的。

2. 被賣後，命運從此乖舛（創世記卅九～四十一）

在波提乏家，他賣力工作，上帝與他同在，他就百事順利（卅九2）。但因為秀雅俊美的他，拒絕主母的色誘，反被誣賴關進監牢；在監牢中遇見需要幫忙的酒政和膳長，但酒政官復原職之後，竟然遺忘了當初對約瑟的承諾（四十21～23），讓他繼續在牢裡多住了兩年。

約瑟絕對有理由對他的兄長們生氣和報復，但我們在後來的故事中，看見約瑟不僅沒有報復，還願意照顧所有的家人。

二、約瑟何時決定要以恩慈對待兄長們？

約瑟經歷十多年坎坷之路，受冤屈、受奴役。到了卅歲，有上帝所賜的智慧和同在，才有機會成為法老王的宰相，真正是一人之下，萬人之上。但他的「饒恕之路」才正要開始。

響尾蛇若被逼入絕境時，情急之下，偶爾會用致命的毒牙咬自己。同樣地，當一個人心懷仇恨和怨恨之時，他自己也會遇到本身惡意的毒害。他以為抒發自己的憤怒，會傷害到敵人，然而真正受傷的，卻是他自己的靈魂深處。向怨恨和憤怒的黑暗激情讓步，絕不會讓任何人受益。當有人錯待我們時，我們必須學習去饒恕，並請求上帝讓祂的愛來充滿我們的心。這是避免受苦毒、憤怒和怨恨傷害的唯一方法。

約瑟選擇這條饒恕之路，他願意以恩慈，就是以溫和、仁慈的本質，親切和藹、高尚可敬的舉止，對人體貼關心，並具備公正、憐憫之靈。他是經過怎樣的轉變呢？

1. 孩子帶來轉變（創世記四十一50~52）

他為兩個孩子所取的名字「瑪拿西」和「以法蓮」——這兩個名字是為了紀念他的生活狀況和心態。一方面使他忘記苦難，也忘記加苦難於他的家人——瑪拿西，一方面也紀念他在受苦的地方昌盛——以法蓮。在這段經文中沒有明顯看出約瑟願意原諒兄長們，他只是選擇遺忘過去的苦難。遺忘，並不能將仇恨消除；唯有饒恕，在主裡的饒恕，放棄報復的權利，才會得到真正的釋放。

2. 看見同父同母的弟弟便雅憫，帶來轉變（創世記四十三29~30）

約瑟第二次見到兄弟們，也見到他心所想念的弟弟便雅憫，他更得知老父親雅各依然健在，他安排這場飯局，也想要檢驗兄弟們是否真的如他們所說的真心知罪反悔？（四十二21~22）但當他看見便雅憫時，卻親情發動，無法隱忍地急著找一個地方大哭一場。看見十多年沒有見到的弟弟，使得約瑟改變了嗎？經文中未見他心中的想法，但這一見卻帶給約瑟激動的心情。人在主裡，領受主恩越多，體會主愛愈深，就能夠體諒人更多，「堅心倚賴祢的，祢必保守他十分平安，因為他倚靠祢。」（以賽亞書廿六3）

3. 當哥哥猶大求情引發約瑟的轉變（創世記四十四18~四十五2）

約瑟聽完猶大情詞急切的求情，堆疊上來的心情，更加激動了。在大哭一場後，約瑟和兄長們相認，然後他說出從信仰體認到上帝真實地掌權：「現在，不要因為把我賣到這自憂自恨，這是上帝差我在你們以先來，為要保全生命。……上帝差我在你們以先來，為要給你們存留餘種在世上，又要大施拯救，保全你們的生命。這樣看來，差我到這裡來的不是你們，乃是上帝。」（四十五5，7~8）

約瑟真實地以愛饒恕兄長們，以恩慈相待，甚至在父親雅各死後，面對兄長的擔心和懷疑約瑟會繼續恩待他們時，約瑟用親愛的話安慰他們，他真真實實地知道：人不能代替上帝，上帝的意念高過人的意念。「我已經真正地饒恕你們過去對我所作的，不要擔心，我會養活你們和你們的孩子。」（參創世記五十19~21）約瑟真的「以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝在基督裡饒恕了你們一樣。」（以弗所書四32）

◆結語

饒恕，是釋放自己從心囚中走出來；饒恕需要持續學習，一次又一次地釋放自己。當我們什麼時候體會到，真正從饒恕得到益處的就是自己的時候，那就是我們得到真正醫治的時候。當我們願意去看到對方背後的善意、相互饒恕，愛就能在彼此關係中，重新點燃一盞明燈。相信約瑟，就是因為「良善、恩慈」、「在基督裡的饒恕」使他贏回一家人團員，使他真正擁有得勝的人生。

參考書目：

1. 巴克萊 (Barclay, W)。《加拉太書、以弗所書注釋》。香港：基文。1984年。
2. 《新約聖經並排版》。聯合聖經公會。
3. 新約書信讀經講義 (聖經工具 (Almega Bibletools Library Version 3.光碟版))
4. CBOL研經軟體：<http://a2z.fhl.net/CBOL.html>。
5. 王正中主編。《聖經原文字典》。浸宣。1990年。
6. 基斯腓立普斯主編。《Activated-活躍人生》第十一卷第八期 (2010.8)。宏昀出版。
7. 丘恩處。《中文聖經註釋：創世記》。基督教文藝出版社；1992年。
8. 《愛家雜誌》2010.10月號。

靈修種子

◆「有恩慈」

以弗所書描繪出基督徒彼此互動的特性。我們的行為應該要有恩慈，恩慈是以實際的方式表達愛，是考慮別人的需要高過自己的需要；恩慈是用心思考如何滿足他人的需要。

擁有溫柔的心，能夠敏銳地得知其他人的感受。當主內弟兄姊妹悲痛時，我們的心也跟著悲痛 (參哥林多前書十二26)。當另一位弟兄姊妹快樂時，我們也快樂。擁有溫柔的心，表示我們能夠對周遭的人熱情洋溢。

我們能夠饒恕人，是因為我們也沒有達到上帝完美的形象。當有人冒犯我們，我們願意原諒人，是因為我們知道上帝滿有恩慈地，把我們由毀滅中拯救出來。比起對待非基督徒，我們通常對自己主內的肢體更沒耐心。我們對基督徒期望較高，當他們有負於我們，我們覺得自己被出賣。發生這種事的時候，我們更要靠近十字架，並且回想自己在那兒所得到的赦免。我們一定要停止自義的態度，不然，我們會變得沒耐性及好批評。

耶穌並沒有說世人會因我們行神蹟、作震撼人心的見證，或因我們廣博的聖經知識而認識祂。世人是因基督徒之間彼此相愛的心而認識祂 (參約翰福音十三35)。你是否經常與人發生衝突？你當求上帝賜給你恩慈、一顆溫柔的心和饒恕的靈。讓聖靈在你身上建立這些特質，你的生命會成為周圍所有人的祝福。

~摘自：亨利·布克比 & 理察·布克比著，《每日經歷神》，基石文化公司；2000年。

◆「滿有聖靈的恩慈」

「恩慈」的意涵是：內心充滿由上帝而來的愛，並因而有真實的愛及行動。恩慈不是上對下的悲情，也不是同情，「恩慈」是平等伙伴間的同理心與了解；是感同身受的具體反應；是愛與溫馨的有效行動。

我們要如何以恩慈待人呢？聖經中另一個人物，波阿斯也是代表的典範！以路得記中描述波阿斯的行為舉止，列舉幾項恩慈的人會有的生命特質：

一、主動親近

當波阿斯來到他的麥田，就主動親近收割大麥的眾僕人，向他們祝福：「願耶和華與你們同在！」（參路得記二4）恩慈的人有極高的親和力，他總是主動親近人，就算是對低下的僕人也是自然主動的親近。

二、靈敏覺察

波阿斯看見有陌生女子在田間拾穗，立即問監管收割的僕人說：「那是誰家的女子？」恩慈的人對人有極靈敏的覺察力。

三、真誠關懷

波阿斯知道拾麥穗的女子是從摩押地回來的路得，他立即表達真誠的關懷。波阿斯請路得不要再到別人的麥田拾穗，只要隨從他的僕人與使女。波阿斯表達他了解路得的遭遇，並為她祝福（參路得記二8~12），以致路得感激地說：「我雖然不及你的一個使女，你還用慈愛的話安慰我的心。」（參路得記二13）恩慈的人會了解別人的需要，並給予真誠貼切的關懷。

四、恩慈行動

波阿斯不只是覺察與關懷，還立即採取恩慈的行動。他邀請路得與收割的人一起吃飯，吩咐僕人說：「她就是在捆中拾取麥穗，也可以容她，不可羞辱她，並要從捆裡抽出些來，留在地下任她拾取，不可叱嚇她。」

五、行為正直

照著猶太律法的規定，丈夫死後可以尋求最近親屬娶未亡人，以為死者保留產業。於是，路得順服婆婆的安排，夜半到波阿斯的麥場，睡在他的腳下，以請求他的遮蓋。波阿斯半夜驚醒，發現路得睡在他的腳下，就以正直、聖潔的態度對待路得，讓她躺到天明而去（參路得記三1~15）。恩慈的人常持守正直的原則，在行為上不踰矩。

六、承擔責任

當路得請求波阿斯遮蓋時，他一點也不逃避地承擔責任。他對路得說：「我指著永生的耶和華起誓，我必為你盡了本分。」（參路得記三13）第二天，他即刻在眾長老見證下，依循律法規定，買下拿俄米家的田產，又娶路得為妻（參路得記四1~11）。恩慈的人不逃避責任，並且有智慧地承擔責任。

恩慈是以上帝的創造與愛看人，認為人是重要且值得尊敬的，對人委身並付出，以表達真誠的仁慈。恩慈的負面特質是憎恨，因此我們需要釘死：論斷、苦毒、仇恨、惱怒、冷漠、徒受恩典等負面特質。要在上帝的恩典中，「靠聖靈行事」，活出恩慈的生命特質與行動。

～摘自：夏忠堅著，《成長人生——我活著是為成長》，道聲出版社；2006年。

叮嚀種子

1. 戲劇種子：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. 手工種子：事先試作手工成品，以利教導學生（幼兒、初小級須適時協助）。
3. 金句種子：可使用學生手工本內「聖靈的果實」手工。
4. 生活種子：從生活中的人、事、物來學習善用聖靈的果實「恩慈」，可使用「恩慈約瑟」情境圖片（見教師本106～107頁）。內容節錄自：張蓬潔／文·圖，《美麗生命系列06恩慈》，使徒出版社；2010年。
5. 好話種子：從生活中的人、事、物來學習善用聖靈的果實「恩慈」，可使用學生手工本內「聖靈的果實」手工。內容節錄自：張蓬潔／文·圖，《美麗生命系列06 恩慈》，使徒出版社；2010年。
6. 活動種子：從體驗活動中學習善用聖靈的果實「恩慈」。
7. 分享種子：提供「恩慈」文章及延伸活動。可在分班或合班進行。
8. 學生親子手冊：提供「生活種子」一個情境、「好話種子」三句好話、「活動種子」體驗活動、「分享種子」延伸活動。請鼓勵學生與家人朋友一起進行。

音樂種子

1. 暑期詩歌：敬畏神（主題詩歌）／聖靈的果子
2. 破冰詩歌：靠著耶穌聖名／Making Melody In My Heart

戲劇種子

* 劇情簡介

夢夢帶著一種特別的使命，穿梭於不同時空中，所到之處就會給人們帶來不同的夢境。這天，她來到約瑟的年代，於是，約瑟作夢，兩位官長作夢，最後連法老也作夢了。經過一連串旅程，成就了上帝美好的旨意……

*真人角色

夢夢（一身五顏六色，風格怪異的打扮）

*手偶角色（操偶者二~四位）

約瑟／哥哥西緬／哥哥猶大／哥哥呂便／雅各／法老／酒政／兄長（可製作成以一整組為一個單位，單由一個人來操偶）／便雅憫（弟弟）

*小提醒

1. 真人和布偶須穿同色同款的衣服，讓觀眾易辨認。
2. 劇本中的真實人物、道具和手偶、手偶道具，已經過仔細考量、評估，所以此劇在執行上是完全可行。
3. 此種演出是較為節省演員人力的方式，不過在製作道具、布偶方面，比完全真人演出費時、繁瑣。演出上也有一點難度，但在畫面呈現上的感覺比較有變化，對孩子來說可能較有驚奇感。
4. 偶戲臺可用普通長桌或講台，再鋪上一塊可遮住桌面的布即可。
5. 角色名後之括弧內為劇本簡稱。

*劇本符號說明

1. ◎：偶戲臺。（本劇為真人與布偶穿插演出。輪到布偶時，從偶戲臺上台）
2. ★：是配合戲劇影片內容所作的補充說明。為使方便閱讀，盡量將★縮減。

第一場

場景：迦南

道具：大布袋、夢道具

角色：夢夢／約瑟／哥哥西緬／哥哥猶大／兄長／便雅憫（弟弟）

★夢夢拖著一個大布袋上台

夢夢：嘿唷！嘿唷！好重喔！

★夢夢放下大布袋，指著它，對觀眾說話

夢夢：讓你們猜一猜，這裡面裝的是什麼？

★夢夢可與觀眾互動一下

夢夢：很好，這裡面裝的是「夢」。

★夢夢從大布袋裡拿出一個又一個的道具

夢夢：夢有畫面、有對話、有重量、有味道，有黑白的、有彩色的，有長的、有短的！它

們都有著不同的意義喔！

◎偶戲臺：約瑟上台

★夢夢指指約瑟

夢夢：他的名字叫約瑟，有十一個兄弟，但是他們的爸爸比較疼他，還給他作了一件超漂亮的彩色衣服哦！所以，哥哥們看了心裡都很不是滋味。喔，差點忘了，該給他發個夢囉！

★夢夢將一個夢道具丟向偶戲臺。約瑟睡著

夢夢：我們仔細看看喔！

★夢夢拖著大布袋下台

◎偶戲臺：十二個禾捆上台，有十一個禾捆圍著其中一個禾捆敬禮後，下台。約瑟從夢中醒來
約瑟：我作夢了，我作夢了，趕快去告訴大家……

◎偶戲臺：兄長上台

約瑟：我作夢了，我夢見你們的禾捆都跟我的禾捆下拜喔！

兄長：什麼？

西緬：難道你真的要來當我們的國王嗎？

猶大：就憑你，能管轄我們嗎？

兄長：哼！

◎偶戲臺：兄長下台

約瑟：你們不要這樣子嘛！等等我嘛！他們都跑好快喔！不理我……

★夢夢背著大布袋上台

夢夢：噓！再給他發一個夢。

★夢夢將一個夢道具丟向偶戲臺

◎偶戲臺：約瑟睡著。太陽、月亮和十一顆星星上台向約瑟敬禮後，下台。約瑟從夢中醒來
約瑟：我又作夢了，哥，我又作夢了耶！我又作夢了……

◎偶戲臺：雅各、兄長上台

兄長：又來了，真是受不了……

約瑟：你們聽我說嘛！這次的夢不一樣耶！

猶大：笑話！哼！

西緬：你倒是說說看哪……

約瑟：爸爸，你來得正好！我正要跟哥哥們說，我夢見太陽、月亮和十一顆星星跟我下拜喔！

雅各：這是什麼夢？難道我和你母親，還有兄弟們都要向你下拜嗎？

◎偶戲臺：兄長下台

雅各：約瑟啊，你去幫爸爸看看哥哥們有沒有乖乖地在放羊！他們平不平安？回來跟我報告喔！快去快回啊！

約瑟：好吧，好吧！爸爸，那我走了喔！

◎偶戲臺：約瑟下台

雅各：換季了，我該去給約瑟多準備幾件衣服。

◎偶戲臺：雅各下台

◎偶戲臺：兄長上台，並且議論紛紛

兄長：那個作夢的又來了！

西緬：一定又是爸爸派他來監視我們！

兄長：對啊！又要回去講我們的壞話！

猶大：不如我們殺了他，我倒要看看將來這些夢會不會成真！

兄長：好！好！好！

猶大：不如我們把他賣去埃及好了。

兄長：好主意！

◎偶戲臺：約瑟上台。一會兒，跟兄長對話

約瑟：不，不，別這樣，別這樣……

兄長：別吵！

◎偶戲臺：兄長推約瑟一把，讓約瑟掉進偶戲臺台下。兄長接著下台

約瑟：就這樣，我被哥哥們賣到了埃及。

第二場

場景：埃及

道具：夢道具

角色：夢夢 / 法老 / 酒政 / 約瑟

◎偶戲臺：法老上台，邊打哈欠

法老：好睏哪！小睡一下好了！

◎偶戲臺：七隻肥壯的母牛上場，隨後七隻乾瘦的母牛上台，乾瘦的母牛吃掉肥壯的母牛

夢夢：他夢見，站在尼羅河畔，看見七頭又肥又壯的母牛從河裡上來，在岸邊吃草。接著，有七頭又瘦又弱的母牛也從河裡上來，站在岸上那七頭母牛旁邊；這七頭又瘦又弱的母牛，把那七頭又肥又壯的母牛吃掉了。

◎偶戲臺：七個飽滿的麥穗上場，隨後七個枯瘦的麥穗上台；枯瘦的麥穗吞掉飽滿的麥穗。

夢夢：他又夢見有一棵麥莖長了七個又飽滿又成熟的麥穗，接著又長出了七個枯瘦、被東風吹焦的麥穗；這七個枯瘦的麥穗把那七個飽滿的麥穗吞了下去。

◎偶戲臺：夢結束，法老醒來，馬上跳起來

法老：這是什麼夢呢？來人哪！快找人來幫我解夢吧！

◎偶戲臺：酒政上場

酒政：法老，你夢見了什麼呢？

法老：我夢見……

◎偶戲臺：法老比手畫腳了一番

法老：講完了，就是這樣。

酒政：是！臣馬上去辦！

◎偶戲臺：酒政下台。法老在場上來回踱步。酒政隨後又上台

酒政：法老王，城中的術士、博士們都沒辦法圓解你的夢呢……

法老：怎麼這麼多人竟沒有一個能為本王解夢？

酒政：對了，我還在獄中的時候，有位希伯來少年曾經幫我和膳長的夢都解開了呢！

法老：很好！快去把他召來！

◎偶戲臺：約瑟上台，走到法老面前

法老：我作了一個夢，沒有人能夠解，聽見人說，你能夠解啊？

約瑟：解夢不在於我，是在於神。我相信神會給你答案的！

◎偶戲臺：法老又比手畫腳了一番

法老：好，那我夢見……，就這樣。

約瑟：七隻肥壯的母牛是七年，七個好穗子也是七年，那隨後來的乾瘦母牛是七年，被東風吹焦的穗子也是七年。神已經把將要發生的事情顯明給法老王了。

法老：喔？那你說說看……

約瑟：埃及必要來七個豐年，接下來會來七個荒年，法老王當揀選一個有聰明智慧的人，派他管理這地，當七個豐年的時候要將糧食聚集起來，積蓄五穀，可以防備將來的七個荒年，免得這地的百姓會被饑荒所滅。

法老：神既然指示你這件事，可見沒有人能夠像你有聰明智慧，那我就派你來管理，讓我的百姓都聽你的，在國中唯有我比你更大。

◎偶戲臺：兩人下台

.....

第三場

場景：迦南、埃及

角色：夢夢 / 兄長 / 哥哥西緬 / 哥哥猶大 / 哥哥呂便 / 約瑟

.....

★夢夢上場

夢夢：法老王重用約瑟，立他為宰相，派他管理國中的一切事物！果然七個豐年後，七個荒年就來了，當時，約瑟的父親和兄弟們也都為饑荒所苦。

★夢夢在一旁看著偶戲臺的演出

◎偶戲臺：兄長上台

兄長：好餓哪！

西緬：我們已經到埃及地了。

呂便：再忍耐一下吧！

猶大：我們馬上就可以買到糧食了。

◎偶戲臺：約瑟上台

兄長：官長來了！

呂便：快下拜，快下拜！

◎偶戲臺：兄長向約瑟下拜

約瑟：（吃驚）你們……（故作鎮定），你們從哪裡來呢？

兄長：我們是從迦南地來這裡買糧食的。

約瑟：哼！（嚴厲）我看你們是奸細吧！

兄長：大人，饒命哪……大人，冤枉哪……

約瑟：我是敬畏上帝的，如果你們接受我的條件，我就饒你們的命。為要證實你們是誠實的人，你們得留下一個人在監獄裡當人質；其餘的人可以回去，把你們買的糧食帶回來給飢餓的家人，然後把最小的弟弟帶到我這裡來。這樣可以證明你們的話是真實的，你們就不至於被處死。你們帶著糧食回去吧！

第四場

場景：埃及

角色：夢夢 / 兄長 / 哥哥猶大 / 哥哥呂便 / 約瑟 / 雅各 / 便雅憫（弟弟）

★夢夢已在台上

◎偶戲臺：約瑟已在台上。兄長帶著便雅憫·對約瑟說話

呂便：上次為了買糧食，我們來到這裡。我們回家，在路上過夜的時候，打開袋子，各人發現自己的錢如數在袋子裡。現在我們把這些錢帶回來，要歸給你。我們另外帶來買糧的錢；我們不曉得上次是誰把錢放在我們袋子裡。

★夢夢講話

夢夢：不要焦急，不要害怕，一定是你們的上帝，你們父親的上帝，把那些錢放回你們的袋子裡的。

約瑟：你們向我提起過你們年老的父親，他老人家可好？還健在嗎？

猶大：我們的父親還健在。

◎偶戲臺：約瑟看著便雅憫

約瑟：這就是你們告訴過我那最小的弟弟嗎？

★約瑟、夢夢講著悄悄話

約瑟：（語調激動）你們為什麼以惡報善呢？為什麼偷走銀酒杯？你們犯了非常嚴重的罪啊！

猶大：我主啊，我能說什麼呢？還能喊冤或辯屈嗎？現在，不只是那個被找到有酒杯的，連我們也得作你的奴隸！

約瑟：不！我絕不作這樣的事。只有那個拿走酒杯的該作我的奴隸；其餘的人可以平平安安回你們父親那裡去。

猶大：這弟弟的親哥哥死了；他是他們生母留下來唯一的孩子，所以父親很疼愛他。我主啊，這孩子不可以離開他父親；要是離開，父親一定會難過得生不如死。要是這孩子不跟我回去，我怎麼能回去見我父親呢？我不忍心見到父親這樣傷心。

約瑟：我就是約瑟呢！就是被你們賣到埃及的弟弟約瑟呢！

◎偶戲臺：兄長膽戰心驚

約瑟：這地方的饑荒到現在才兩年，還有五年不能耕種，也不能有收成。這樣看來，差我來的是上帝，不是你們；上帝使我成為王的最高官員，作埃及的首相。

現在，你們都親眼看見，是我約瑟親口向你們說這些話。你們要告訴父親，我在埃及有很大的權力，上帝立了我作埃及的首相，治理全國，請你們不要再耽擱，趕快帶著父親、兒女、孫兒、牛羊，還有一切所有的，回到我這裡來，在歌珊附近住下吧！

◎偶戲臺：兄長下台。雅各上台，兄長隨後上台

約瑟：爸爸，我是約瑟呢！

雅各：約瑟，真的是我的兒子呢！（哽咽）我的兒子約瑟還活著呢！

約瑟：爸爸，我對不起你，這些年來，我沒能好好孝順你……

雅各：只要能親眼看見你還活著，什麼都無所謂了……

約瑟：上帝先差我到這裡來，用這樣的方法解救你們，為了要保存我們的後代。

弟弟：哥……

約瑟：爸……

雅各：我兒啊……

★夢夢在一旁微笑、感動地觀看著

夢夢：約瑟真是一個滿有神恩慈的人。



從創世記卅七章開始，到五十章結束，是記載希伯來家族約瑟的故事。約瑟是由雅各的太太拉結所親生的第一個孩子。約瑟共有十一個同父異母的兄弟。（雅各共有十二個兒子：利亞所生：呂便（長子），西緬、利未、猶大、以薩迦、西布倫。拉結所生：約瑟、便雅憫。拉結的使女辟拉所生：但、拿弗他利。利亞的使女悉帕所生：迦得、亞設）雅各特別疼愛約瑟勝過其他的兒子，甚至為約瑟做了一件彩色的外袍。有一次，約瑟夢見和哥哥們在田裡捆麥子，哥哥們所捆的麥捆圍在約瑟所捆的麥捆周圍，並向約瑟的麥捆下拜；另一次，約

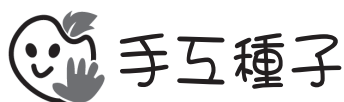
瑟夢見太陽、月亮、和星星都向他下拜。這些受到父親特別對待的行為，以及他所做的異夢，都讓約瑟的哥哥們相當吃味，於是他們就常常找機會排擠約瑟。一天，哥哥們趁著牧羊的機會，將前來探視他們的約瑟賣給以實瑪利人，後來約瑟又被轉賣到埃及，從此約瑟就過著遠離家鄉的生活。

約瑟在埃及地先成為埃及官員波提乏的家奴，但是上帝與約瑟同在，使他凡事順利，很快地他就受到波提乏的信任成為管家。雖然，後來他受到波提乏之妻的誣告，而下到監獄。上帝依然與他同在，賜給他能力來為同樣關在監獄的酒政和膳長解夢，事後得到印證，因而被酒政推薦為埃及法老王解夢。法老王夢見站在尼羅河畔，看見七頭又肥又壯的母牛從河裡上來，在岸邊吃草；接著，有七頭又瘦又弱的母牛也從河裡上來，站在岸上那七頭母牛旁邊；這七頭又瘦又弱的母牛把那七頭又肥又壯的母牛吃掉了。他又夢見有一棵麥莖長了七個又飽滿又成熟的麥穗，接著又長出了七個枯瘦、被東風吹焦的麥穗；這七個枯瘦的麥穗把那七個飽滿的麥穗吞了下去。

約瑟為法老王解夢：七隻肥壯的母牛是七年，七個好穗子也是七年，那隨後來的乾瘦母牛是七年，被東風吹焦的穗子也是七年。上帝已經把將要發生的事情顯明給法老王了。並建議法老王：埃及必要來七個豐年，接下來會來七個荒年，法老王當揀選一個有聰明智慧的人，派他管理這地，當七個豐年的時候要將糧食聚集起來、積蓄五穀，可以防備將來的七個荒年，免得這地的百姓被飢荒所滅。約瑟因而受到法老王的重用成為埃及的宰相，來協助法老王治理埃及。

果然在七年豐收之年之後，各地開始長期鬧饑荒，埃及因為有宰相約瑟的預備而有糧食，當時各地都沒有糧食可吃，只有埃及地有糧食。所以，住在迦南地的雅各就命令他的兒子們到埃及買糧。初到埃及地買糧食的雅各的兒子們，也就是約瑟的哥哥們，一到埃及就被約瑟認出來。但是，約瑟卻不與他的哥哥們相認，想要試探他們。約瑟透過銀酒杯事件：猶大為便雅憫求情，看見他的哥哥們的改變，也因著這樣的緣故，所以約瑟願意跟他們相認。

當法老王聽到約瑟的弟兄們來到的消息，他和他的臣僕都對這樣的一個消息感到歡喜。埃及人是一個自視甚高的民族，他們瞧不起以色列人，甚至連和希伯來人同桌吃飯都不願意。但是法老王和他的臣僕，因著約瑟對埃及的貢獻，而跨越了隔閡，願意接納約瑟的家人。約瑟照著法老王所吩咐的給弟兄們預備車輛和食物，又為他們每個人各預備一套衣服，對比於昔日這些哥哥們脫去他的衣服，賣他為奴；如今約瑟這樣做，真是何等大的對比。約瑟雖然從小受到哥哥們的欺負；但是，長大後成為埃及宰相的約瑟，卻在家族受到饑荒危難時，伸出手來幫助，用恩慈款待哥哥們，使整個家族能再次團圓。



* 幼兒級、初小級

1. 課前預備：剪刀、N次貼雙面膠

2.協助學生剪下物件一、二，依作法說明完成手工書。

3.帶學生看書，複習恩慈約瑟的故事：

A.約瑟的彩衣：雅各特別鍾愛約瑟，做了一件彩色的外袍給約瑟。

B.約瑟的第一個夢：我們都在田裡捆麥子，你們的麥捆都圍著我的麥捆下拜。

C.約瑟的第二個夢：太陽、月亮，跟十一顆星星都向我下拜。

D.約瑟被賣到埃及：約瑟的哥哥因嫉妒就計畫陷害他。最後以廿舍客勒銀子的價錢被賣給以實瑪利人，這些人就把他帶到埃及去。

E.約瑟擁有解夢的能力：為同在監獄裡的酒政及膳長解夢。

F.埃及王的第一個夢：他夢到他站在尼羅河畔，看見七頭又肥又壯的母牛從河裡上來，在岸邊吃草。接著，有七頭又瘦又弱的母牛也從河裡上來，站在岸上那七頭母牛旁邊；這七頭又瘦又弱的母牛把那七頭又肥又壯的母牛吃掉了。

G.埃及王的第二個夢：他又夢見有一棵麥莖長了七個又飽滿又成熟的麥穗，接著又長出了七個枯瘦、被東風吹焦的麥穗；這七個枯瘦的麥穗把那七個飽滿的麥穗吞了下去。

H.約瑟為埃及王解夢：七頭肥壯的母牛代表七年，那七個飽滿的麥穗也代表七年；這兩個夢有相同的意思。接著上來的那七頭瘦弱的母牛和那七個枯瘦、被東風吹焦了的麥穗都代表七個荒年。埃及全境將有七個前所未有的豐年，接著有七個荒年。饑荒將毀壞埃及全境，使人忘記從前有過豐年。

I.約瑟成為埃及宰相：埃及王的這兩個夢，表示上帝決意在不久的將來使埃及全境有七個豐年和七個荒年。埃及王派約瑟管理國政。

J.多年之後，再次相見：約瑟的家人因著饑荒，前往埃及買糧。約瑟作埃及的首相，負責賣糧食給各地來的人。約瑟一看見哥哥們前來買糧就認出他們。可是他假裝不認識，便吩咐人把哥哥們的袋子裝滿糧食，把錢放回各人的袋子裡，又替他們準備旅途的食物。

K.約瑟的計謀：約瑟要猶大帶著便雅憫來見他。面對父親的擔心及焦慮，猶大對父親說：「把孩子交給我，這樣我們一家老少就不會餓死。我願負全部的責任，我一定將他平平安安地帶回來，交還給你。」

L.失落的杯：約瑟吩咐管家將銀酒杯藏在便雅憫的袋子中，以試探他們兄弟的反應。管家：「你們為什麼要偷走我主人的銀酒杯呢？」他們回答：「我們上次在袋子裡發現的那些錢，也從迦南帶來奉還。我們怎麼會偷走你主人家裡的銀酒杯呢？先生，你若在任何僕人的袋子裡找到酒杯，我們都願意作你的奴隸。」管家仔細搜查，先從老大的袋子開始，查到最小的。結果，酒杯在便雅憫的袋子裡找到了。

M.猶大為便雅憫哀求：猶大：「我主啊，我們還能喊冤或辯屈嗎？上帝已經揭開我們的罪！現在，不只是那個被找到有酒杯的，連我們也都得作你的奴隸！」約瑟說：「不！我絕不作這樣的事。只有那個拿走酒杯的該作我的奴隸；其餘的人可以平平安安回你們父親那裡去。」

猶大繼續說：「我主啊，我父親的命跟這孩子的命相連。要是我們不帶這孩子回去，他見不到這孩子，一定沒命。我願意留在這裡，替這孩子作你的奴隸。請讓他跟他哥哥們回去。要是這孩子不跟我回去，我怎能回去見我父親呢？我不忍心看見父親遭遇這樣的災難。」

- N.約瑟和兄弟相認：約瑟被猶大的行為所感動，終於和他們相認了。約瑟對他們說：「上帝為要保存大家的性命，差我先到這裡來，用這方法解救你。祂使我作埃及的首相，治理全國。你們回去接父親，趕快到我這裡來。並帶著你們的家人和一切所有的過來這邊住。」
- O.全家團圓：兄弟們將在埃及所發生的事都回去告訴爸爸。雅各於是帶著一切所有的，起身前往埃及，與約瑟相聚。
- 4.告訴學生：約瑟的一生都在上帝奇妙的旨意中，即使他作了兩個夢，遭受兄弟們嫉妒、被賣到埃及，卻因為幫埃及王解夢而當上埃及的宰相。原本可以趁兄弟們前來買糧時，報之前的仇恨，卻因著他恩慈的心，察覺到他們的悔意，並饒恕他們過去所作的一切。
- 5.進行「金句種子」，背誦金句。
- 6.進行「生活種子」、「好話種子」，從生活中的人、事、物學習「恩慈」。
- 7.在分班或合班時段進行「活動種子」，從體驗活動中學習「恩慈」。

*中小級、高小級

- 1.課前預備：剪刀、美工刀、雙面膠。
- 2.依手工作法說明，完成手工書及書套。
- 3.引導學生閱讀手工書，複習恩慈約瑟的故事，翻書步驟如下：
 - A.約瑟的彩衣：雅各特別鍾愛約瑟，做了一件彩色的外袍給約瑟。
 - B.約瑟的第一個夢：你們的麥捆都圍著我的麥捆下拜。
 - C.約瑟的第二個夢：太陽、月亮，跟十一顆星星都向我下拜。（打開A）
 - D.約瑟被賣到埃及：約瑟的哥哥因嫉妒就計畫陷害他。最後以廿舍客勒銀子的價錢被賣給以實瑪利人，這些人就帶他到埃及去。
 - E.約瑟擁有解夢的能力：約瑟為酒政及膳長解夢。（打開B）
 - F.埃及王的第一個夢：他夢到他站在尼羅河畔，看見七頭又肥又壯的母牛從河裡上來，在岸邊吃草。接著，有七頭又瘦又弱的母牛也從河裡上來，站在岸上那七頭母牛旁邊；這七頭又瘦又弱的母牛把那七頭又肥又壯的母牛吃掉了。
 - G.埃及王的第二個夢：他又夢見有一棵麥莖長了七個又飽滿又成熟的麥穗，接著又長出了七個枯瘦、被東風吹焦的麥穗；這七個枯瘦的麥穗把那七個飽滿的麥穗吞了下去。（打開C）
 - H.約瑟為埃及王解夢：七頭肥壯的母牛代表七年，那七個飽滿的麥穗也代表七年；這兩個夢有相同的意思。接著上來的那七頭瘦弱的母牛和那七個枯瘦、被東風吹焦了的麥穗都代表七個荒年。埃及全境將有七個前所未有的豐年，接著有七個荒年。饑

荒將毀壞埃及全境，使人忘記從前有過豐年。

- I. 約瑟成為埃及宰相：埃及王的這兩個夢，表示上帝決意在不久的將來使埃及全境有七個豐年及七個荒年。埃及王派約瑟管理國政。（打開I）
- J. 多年之後，再次相見：約瑟的家人因著饑荒，前往埃及買糧。約瑟作埃及的首相，負責賣糧食給各地來的人。約瑟一看見哥哥們前來買糧就認出他們。可是他假裝不認識，便吩咐人把哥哥們的袋子裝滿糧食，把錢放回各人的袋子裡，又替他們準備旅途的食物。（打開F）
- K. 約瑟的計謀：約瑟要猶大帶著便雅憫來見他。面對父親的擔心及焦慮，猶大對父親說：「把孩子交給我，這樣我們一家老少就不會餓死。我願負全部的責任，我一定將他平平安安地帶回來，交還給你。」（打開E）
- L. 失落的杯：約瑟吩咐管家將銀酒杯藏在便雅憫的袋子中，以試探他們兄弟的反應。管家：「你們為什麼要偷走我主人的銀酒杯呢？」他們回答：「我們上次在袋子裡發現的那些錢，也從迦南帶來奉還。我們怎麼會偷走你主人家裡的銀酒杯呢？先生，你若在任何僕人的袋子裡找到酒杯，我們都願意作你的奴隸。」管家仔細搜查，先從老大的袋子開始，查到最小的。結果，酒杯在便雅憫的袋子裡找到了。
- M. 猶大為便雅憫哀求：猶大：「我主啊，我們還能喊冤或辯屈嗎？上帝已經揭開我們的罪！現在，不只是那個被找到有酒杯的，連我們也都得作你的奴隸！」約瑟說：「不！我絕不作這樣的事。只有那個拿走酒杯的該作我的奴隸；其餘的人可以平平安安回你們父親那裡去。」
- 猶大繼續說：「我主啊，我父親的命跟這孩子的命相連。要是我們不帶這孩子回去，他見不到這孩子，一定沒命。我願意留在這裡，替這孩子作你的奴隸。請讓他跟他哥哥們回去。要是這孩子不跟我回去，我怎能回去見我父親呢？我不忍心看見父親遭遇這樣的災難。」（翻到背面）
- N. 約瑟與兄弟相認：約瑟被猶大的行為所感動，終於和他們相認了。約瑟對他們說：「上帝為要保存大家的性命，差我先到這裡來，用這方法解救你。祂使我作埃及的首相，治理全國。你們回去接我的父親，趕快到我這裡來。並帶著你們的家人和一切所有的過來這邊住。」
- O. 全家團圓：兄弟們將在埃及所發生的事都回去告訴爸爸。雅各於是帶著一切所有的，起身前往埃及，與約瑟相聚。
4. 告訴學生：約瑟的一生都在上帝奇妙的旨意中，即使他作了兩個夢，遭受兄弟們嫉妒、被賣到埃及，卻因為幫埃及王解夢而當上埃及的宰相。原本可以趁兄弟們前來買糧時，報之前的仇恨，卻因著他恩慈的心，察覺到他們的悔意，並饒恕他們過去所作的一切。
5. 進行「金句種子」，背誦金句。
6. 進行「生活種子」、「好話種子」，從生活中的人、事、物學習「恩慈」。
7. 在分班或合班時段進行「活動種子」，從體驗活動中學習「恩慈」。

金句種子

「要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝在基督裡饒恕了你們一樣。」（以弗所書四32）

1. 課前預備：每組一盆冰塊、毛巾。
2. 出示金句PPT，學生唸兩遍。
3. 學生三～四人一組，進行冰塊融化競賽，以最先將冰塊完全融化為水，而水量是最多的那組獲勝。
4. 活動規劃：各組發揮創意，想盡辦法使水盆內冰塊融化，但不可以沖水或使用任何工具、物品敲打冰塊。（例如：將手置入水盆內握住冰塊，彼此握手問寒暄問暖，增加溫度，促進冰塊融化。）
5. 告訴學生：當和別人發生誤解，彼此關係指數降到冰點時，當祈求上帝讓我們能願意以恩慈來寬恕人。恩慈是積極的以善勝惡，不但是寬恕，更存憐憫的心對待得罪我們的人。願上帝幫助我們，發自內心的饒恕敵人，也支取從上帝而來的力量，那個願意饒恕的愛的力量。
6. 學生背誦金句。（幼兒背誦「要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕」即可）
7. 學生從「聖靈的果實」手工剪下本課金句，掛在禮物盒上。

生活種子

1. 從生活中的人、事、物來學習善用聖靈的果實「恩慈」！
2. 課前預備：列印情境圖片PPT中八項恩慈行為，貼在牆壁空白處。
3. 學生分為八組，任選一項行為，依據不同的行為，舉不同的生活實例，排演三分鐘短劇。
4. 每組輪流上台演出。最後一起分享：哪項「恩慈」行為最難作到？為什麼？
5. 恩慈行為：
 - A. 恩慈會使你成為一個仁慈、慷慨、親切，主動分享的人。讓別人感受到很多關懷。
 - B. 不管容不容易，恩慈很重要，是需要常常練習的。
 - C. 恩慈是：尊重別人的感受。
 - D. 恩慈是：有耐心的。恩慈的人不會不耐煩。
 - E. 恩慈的人也不會嘲笑別人做的不好。
 - F. 恩慈的人願意為得罪自己的人禱告。
 - G. 恩慈的人會用言語安慰、鼓勵別人。
 - H. 恩慈，是一種美德，一種力量，一種愛。

好話種子

◆「聖靈的果實」手工

- 1.從生活中的人、事、物來學習善用聖靈的果實——「恩慈」！
- 2.課前預備：「聖靈的果實」手工、剪刀。
- 3.學生齊聲或輪流唸本課三句好話（如下），再從「聖靈的果實」手工剪下，與金句一起掛在聖靈樹上。
 - A.恩慈是發自內心的讓人感到很溫暖。
 - B.恩慈是主動地幫助別人。
 - C.恩慈是別人受苦，能有同理心。

活動種子

◆「明七暗七」

- 1.從體驗活動中學習善用聖靈的果實——「恩慈」！
- 2.活動重點：恩慈是不想傷害任何人或造成任何的痛苦。「恩慈」可以使我們有化敵為友的智慧 and 毅力，是消除敵人最好的武器。
- 3.活動人數：五人以上。
- 4.開場說明：曾有人問耶穌：「我的弟兄得罪我，我該饒恕他幾次呢？七次夠嗎？」耶穌說：「不是七次，而是七十個七次」（馬太福音十八21~22）。七十個七次，重點不是次數，而是代表真正的、發自內心的、完全的饒恕。
- 5.活動規則說明：
 - A.指定一位小組成員由1開始報數，每逢「明七」（7、17、27……有7的數字）則不報數，改說：「饒恕」；每逢「暗七」（14、21、28……等七的倍數），則改說：「被饒恕」來代替該數。
 - B.有人錯誤時，則由1再開始報數。全組挑戰是否能達到70的目標。
 - C.最後，看全組人在多久時間，完成從1數到70的任務。
- 6.恭喜大家，終於完成了這個任務，給自己以及隊友一個熱烈的掌聲！大家有沒有發現要挑戰從1到70，並沒有想像中的那麼容易；同樣的，「饒恕」及「被饒恕」說起來容易，其實也需經過不斷學習才做得到。
- 7.學生分組或團體分享活動心得：
 - A.當你喊錯而導致全組得重新再玩一遍時，你的心情如何？是否期待被原諒呢？
 - B.是否有人可以分享「饒恕他人」的經驗？
 - C.你們覺得要饒恕他人，最困難的地方在哪裡？為什麼？

D.在你還無法饒恕某人之前，卻又得經常和對方碰面，你會如何處理？

E.若你成為別人所不喜歡的人，你要如何尋求化解和諒解？



◆「今晚我會原諒他」

晚餐後，小兄弟倆玩得不亦樂乎。鮑比不小心用棍子打到了喬伊，喬伊就開始大哭大鬧。兩人互相指責對方的不是，最後把媽媽惹惱了，喝令他們通通上床睡覺。

媽媽在為他們蓋被子時，委婉地勸弟弟：「喬伊，你一定要在睡前原諒哥哥。」

喬伊想了一下說：「好，今天晚上我就原諒他。不過如果明天早上醒來我還活著，他最好給我小心點。」

懷恨在心或得理不饒人，只會分化雙方的感情，長久下來，裂痕恐將難以彌補。快快認清有些錯誤不值得計較，有些錯誤一點也不重要。

快快饒恕他人，通常也會很快被饒恕。我們必須承認，不管是老師和學生，被饒恕的感覺的確很好。

～摘自：Honor Books著，《老師GO！GO！GO！》，中國主日學協會；2006年。

◆「『恩慈』延伸活動」

恩慈讓你我生活更愉悅滿足

正向心理學是一門討論生命中美好事物的心理學，它強調預防勝於治療的效果，認為建構正向特質（positive theories），例如勇氣、正義、恩慈等美德並發揮自己的長處，會幫助人抵擋不幸的心理疾病，像防震保護層一樣的使人不受傷害，甚至成為重建再起的關鍵。想要獲得正向情緒（positive emotion）可朝兩方面著手：1.做可以帶來快樂的事，例如看電影、吃美食、買新衣，會獲得愉悅（pleasure）的正向情緒。2.發揮個人的長處與美德，例如幫助人、發揮正義感、慷慨待人，會獲得滿足感（gratification）的正向情緒。第一種屬於感官上的愉悅，與第二種因做好事而帶來的滿足感相較之下，是短暫的、黯然失色的。區分愉悅（pleasure）和滿足感（gratification）最大的好處在於瞭解到一個事實：雖然有人無法達到物質上的愉悅，他還是可以快樂，因為他可以追求滿足感——更棒的正向情緒。

現在就讓我們一同來追求滿足感——發現、創造和擁有「恩慈」這項美德吧！

發現恩慈的神／人／事物

我們無法給別人我們所沒有的事物。我們自身已經享有多少恩慈，才能將它分享給更多人。當親子（或團體）閱畢本書，可以想一想、說一說：

- 從哪些現象可以發現神是恩慈的？

提示：祂讓日頭照好人也照歹人，是仁慈、慷慨的表現。祂不按我們的過犯刑罰我們，

甚至擔當我們的罪，是有恩典與慈愛的神。建議分享個人經歷神以恩慈相待的見證。

- 生活中，有哪些已經存在的恩慈人、事件、行為或態度？

提示：我發現老師是恩慈人，因為他不嘲笑學生，而且教導我們不可嘲笑同學。

我發現人名或稱謂是恩慈人，因為他敘述所做的事情或態度。

我發現每天有早餐可以吃，是件恩慈的事，因為家人體貼我肚子餓，想吃東西的需要。

我發現描述一事件，是件恩慈的事，因為敘述使事件可以發生的原因。

創造恩慈的經驗

- 對自己而言，哪些恩慈是容易做到的？哪些是不容易做到的？
- 分享自己最常說出哪些恩慈的話語？
- 贈送恩慈：選定一種讓自己吃了覺得很舒服的水果，以後吃到這種水果就知道買水果的人送了一次「恩慈」囉！

擁有恩慈的想法和行動

- 種一種思想，收一種行為。有恩慈的想法（心態），更容易產生恩慈的行為。找找看，書中哪些是屬於恩慈的想法呢？
- 寫下自己願意展開的恩慈行動三～五項，彼此分享後，一起為這些行動來禱告，求神幫助我們把它實踐出來，為自己帶來快樂也為別人帶來祝福。

「恩慈」是跨越時間與文化限制的普世性美德，也是正向心理學所謂的正向特質之一。

發揮恩慈可以產生正向情緒；當我們不斷的發現、創造和擁有「恩慈」，並且在每天的工作、休閒、親子遊戲中用到它。你我生活將會更愉悅、滿足！

～摘自：黃麗花，《美麗生命系列06恩慈》〈延伸活動〉，使徒出版社；2010年。