

# 5 聖靈的果實 (總複習)



## 聖靈果實

複習聖靈所結的果子：仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。



## 經文種子

加拉太書五22~23



## 金句種子

「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。」（加拉太書五22~23·新標點和合本）

「至於聖靈所結的果子，就是：博愛、喜樂、和平、忍耐、仁慈、良善、忠信、溫柔、節制。」（現代中文譯本修訂版）

「若是聖神的果子，就是仁愛、歡喜、和平、吞悞（thun-lún）、慈悲、善良、忠信、溫柔、擗節（chún-chat）。」（台語漢字）



## 音樂種子

暑期詩歌：敬畏神（主題詩歌）／聖靈的果子／靠主喜樂

破冰詩歌：靠著耶穌聖名／Making Melody In My Heart



## 叮嚀種子

1. 戲劇種子：海報「破破的新衣」、剪刀、N次貼雙面膠

2. 手工種子：「破破的新衣」手工、剪刀、美工刀、雙面膠

3. 活動種子：闖關道具（詳閱內文）

4. 金句種子：金句PPT

## ◆可愛的事（加拉太書五22~23）

### • 仁愛

保羅列舉聖靈所結的果子，先以愛開始；這並不是出於偶然。在基督徒的德行中，最主要的就是愛心，因為它最能表現出上帝的特色。「愛」激發上帝創造我們、扶持我們，向我們顯示祂自己，使祂將兒子賜下來拯救我們。

約翰簡單明瞭地說：「上帝就是愛！」（約翰一書四16）因為愛是上帝品德的中心，因此也應當是我們品格的中心。「住在愛裡面的，就是住在上帝裡面，上帝也住在他裡面。」（約翰一書四16）

不幸的是，今天我們對「愛」這個字用得非常隨便。我們常說我們「愛」這個天氣，「愛」吃這樣食物，「愛」我們的小狗。但是這種愛與上帝的愛不可同日而語（參哥林多前書十三）。這種愛與一般的愛完全不同，會影響到我們整个人生，我們生活的方式，和我們與人的關係。愛的一切成分是一個整體，而不是一系列我們可以從中挑選或捨棄的成分。

### • 喜樂

「喜樂」兩字有好幾個同義詞。另外常用的英文字眼還有happiness。這兩者都可譯成「快樂」，但意思雖然相近，卻不相同。happiness是因為環境順利而造成的，中文可用「幸福」。至於英文的joy（喜樂）則是一種態度、心境，是因「整個人」而來的情況；例如與耶穌相連，有如枝子接在葡萄樹上。

詩篇四7將這兩種快樂作一個對比：「祢使我心裡快樂（joy），勝過那豐收五穀新酒的人。」《新標點和合本》將joy翻譯成「快樂」。《現代中文譯本修訂版》譯作「喜樂」。這種「勝過那豐收五穀新酒的」的快樂乃是來自認識和信賴上帝。但是對於那些「豐收五穀新酒的人」，他們的快樂則是來自豐收的莊稼；這後者的快樂是無法逆料的。只要我們信靠上帝，就會享有內心那種更大的喜樂；快樂（happiness）有如莊稼收成是靠不住的。內心的喜樂能夠勝過灰心；快樂是一種掩飾。內心的喜樂是長存的；快樂則是短暫的。

喜樂乃是對生命的喜悅，其程度遠深過痛苦或快樂。這種喜樂是出自明白上帝參與我們的人生，讓我們駕凌境遇之上，並且專心注意上帝的善良和慈愛。基督徒喜樂的中心乃是知道上帝採取了行動，祂正在搭救那些信靠祂的人。

### • 和平

保羅是倡導和平的人。他寫下這樣的話：「用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心。」（以弗所書四3）譯成「竭力」兩字的希臘文是一個命令，是積極而不是「等著瞧」的消極態度。如果我們常常家裡不和，教會鬧分裂，如果我們拒絕愛護和尊敬他人，那

麼我們就會否定上帝在耶穌基督裡的和平，而這和平乃是基督在十字架上所設立的。

和平需要爭取，這是何等具有譏諷性的事。美國羅斯福總統的夫人艾琳諾在《美國之音》廣播時，曾這樣說：「空談和平是沒有用的；我們必須相信它。只有相信它是不夠的；我們必須努力得到它。」基督為我們得來的和平，也需要努力和不斷的自我省察。

## • 忍耐

在希臘文中，可以翻譯成「忍耐」的有兩個字。頭一個是hupomone，意思是耐久、忠誠不移、不屈不撓；另一個字是makrothumia，意思是偉大、堅韌、不輕易發怒。它與暴躁、沒有耐心、易受挫折是相反的。一般來說，這樣的人不會輕言放棄，遇難而退。這個字通常是指對人的忍耐。

有耐心的人是淡泊的、柔和的，在所有情形下都是平靜的。對於耐心的考驗不是在乎他的等待，而是在等待的時候怎樣為人。「但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。」（雅各書一4）

要在人生之中有這樣的修養需要不斷練習，需要上帝的恩典，要情願將自己放在一旁，降服於聖靈的指點之下。好消息是：如果我們學到忍耐，同時也會從上帝得到許多其他的福氣。

## • 恩慈

保羅舉例說明愛的行動時，最先想到的就是忍耐：「愛是恆久忍耐」（哥林多前書十三4），緊接就是恩慈：「又有恩慈」，這表明這兩者是緊緊相聯，行為之中沒有恩慈，就不是出於愛心的行為。

我們看到，忍耐就是容忍。至於恩慈是顯示一種積極的愛。忍耐往往可能藉由「無為」來表現；而相形之下，恩慈則是要在我們的言語行動上表示出來，更重要是我們怎樣說，怎樣作，甚至是我們為何這樣說，這樣作。

人人都可以有恩慈的表現，但是我們必須犧牲時間和精力。恩慈乃是一個動詞，可以用許多方式顯示出來。它和它的表兄弟「仁愛」一樣，具有驚人的力量；它本身就是一個見證，說明我們的上帝是怎樣的。

## • 良善

在聖經中，「良善」不僅是要表現良好的行為，也是要避免它的反面，即不好的行為。「良善」就是實行聖潔。「良善」乃是我們行出來的事，若是不實行出來，就算不得是良善。

加拉太書五22的良善二字來自希臘文的agathosune。所指的是一種積極，甚至有衝勁的良善。它不僅是高尚的品格，更是充滿精力，用好的行為將它表現出來。

我們常聽說某人「好心」，某人是「好人」；但「好心」也好，「好人」也好，本身並

沒有什麼意義可言。「好心」必須由具體、助人的好行為表現出來。好傾向、好動機、好思想本身都很好，具有它們的地位，但是最終，良善就是要行善，不然就是自己欺騙自己。

## • 信實

聖靈所結的「信實」果子又可稱為「忠信」。它是講到堅忍，有堅強的意志，特別是遇到困境時。「信實」所表示的是不改變節操。它的同義詞是「忠貞」、「首尾如一」、「忠誠」；堅守原則而不改變；不屈不服。

「信心」和「信實」相互有密切關係，但兩者並不相同。信心是不能限定的力量，是上帝所賜的禮物；藉著它，我們對於未見的事物可以認為是實在的。「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。」（希伯來書十一1）「信實」則是將內在的信仰力行出來。我們若是相信上帝，就會有信實的行為。信實的行為就顯示我們的信心；這種行為就是那將我們的信仰和行為貫穿起來的繩索。

## • 溫柔

在這個滿是衝勁、以自我為中心的文化裡，世人幾乎已經忘了溫柔乃是聖靈所結的果子。因為一般人把溫柔和軟弱相提並論，所以他們不佩服人的溫柔。雖然如此，主卻呼召我們要作溫柔的人。

到底溫柔是什麼？它就是對上帝謙恭，對世人柔和。我們知道上帝在掌管一切，雖然事情的演變常常不合我們的理想，但是我們仍舊信靠祂。

雖然溫柔和軟弱看來有相似之處，但它們並不相同。軟弱常是由於消極的環境，例如缺乏力量，勇氣不夠；這顯然不是耶穌的情形。耶穌曾說：「我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式。」（馬太福音十一29）至於溫柔，它乃是定意信靠上帝，倚賴祂的結果，而不是仗賴一己的能力。這樣看來，溫柔乃是來自力量，而不是軟弱。

## • 節制

雖然在加拉太書五22~23，保羅把自制（有的譯本包括中文聖經是譯成「節制」）列為聖靈果子的最後一個，但這並不是說它最小。我們可以將它列為第一，因為它在基督徒屬靈方面的成長佔有主要地位。我們可以說，自治乃是一種膠，它將一切其他美德連結在一起。

自制和聖靈其他果子一樣，乃是上帝恩典的禮物。我們若是不管制自己——我們的感受、食慾、驅策力——它們就會控制我們。這樣說來，我們若不是在恩典和聖靈能力之下自治，就會受到他人或其他事物所控制。這事最終是由我們來決定。

～節錄自：網路文章，[http://www.chumsda.org/files/department/file/2010Q1SS1\\_5.pdf](http://www.chumsda.org/files/department/file/2010Q1SS1_5.pdf)、

[http://www.chumadventist.org/files/department/file/2010Q1SS6\\_10.pdf](http://www.chumadventist.org/files/department/file/2010Q1SS6_10.pdf)。

## 靈修種子

### ◆「聖靈的果子」

經文：「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事沒有律法禁止。」（加拉太書五22~23）

查驗聖靈的果子實在令人心驚膽戰。想在生活中結出聖靈果子的九種特性，似乎是不可能的事；事實上也的確如此。然而，當你成為基督徒的那一剎那，聖靈開始在你身上動工，要塑造你擁有基督的個性。不管你是誰，聖靈會以耶穌為藍圖，來雕塑你的個性。

聖靈會馬上幫助你體驗及實踐愛，也就是那份耶穌為祂的朋友流血捨命同樣的愛。祂曾經歷過的喜樂同樣會充滿你。聖靈會徐徐地加給你平安，就是那份曾經保護耶穌的心，讓祂在被鞭打、遭恥笑時仍享有的平安。聖靈會開始培養你的耐性，讓你也擁有耶穌當初面對最難受教的門徒時，所持有的那份相同的耐性。耶穌施予兒童與罪人的恩慈，會柔軟你對他人的心。你會擁有良善，而你能擁有良善的惟一解釋，是神的靈與你同在。聖靈會建立你的信實，就是當年那份引領耶穌完全順服天父的信實。聖靈也會教導你節制，好叫你有力量作正確的事及抵抗試探。

這些特性的發展，就像樹結果子一樣自然。你不需要靠自己的力量調整自己，一切都在你成為信徒的那一剎那，就自動開始成長。至於成長的速度，則取決於你如何完全順服神的帶領。

～摘自：亨利·布克比、理察·布克比著，《每日經歷神》，道聲出版社；2000年。

## 叮嚀種子

- 1.前四課提到「和平、恩慈、良善、喜樂」等聖靈的果實，另外的「仁愛、忍耐、信實、溫柔、節制」為2022年暑期兒童營教材「上帝的禮物」。本課將結合這九項特質，設計各單元。教會可視情況，單獨使用「聖靈的果實」的部分，或與「上帝的禮物」搭配使用。
- 2.戲劇種子：主要由主講老師說故事，但講台上仍可簡單布置各個場景，一位助教飾演啾啾，將九個物件貼在身上，隨著故事作演出。另一位助教飾演小天使，按指示一一拿掉指定物件。（列印情境圖片PPT啾啾的新衣）
- 3.手工種子：事先試做手工成品，以利教導學生（幼兒、初小級須適時協助）。
- 4.活動種子：結合九種聖靈所結的果實，設計九項闖關活動。兒童營可視情況，僅進行和平、恩慈、良善、喜樂等四關，或全數完成。
- 5.金句種子：可使用學生手工本內「聖靈的果實」手工。
- 6.學生親子手冊：提供「金句種子」背誦活動、「分享種子」文章。請鼓勵學生與家人朋友一起分享。

## 音樂種子

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

## 戲劇種子

有一位設計師，他的工作很特別喔！就是為所有人縫製特別的「新衣」，新衣上有九顆果實，分別是「和平」、「恩慈」、「良善」、「喜樂」、「仁愛」、「忍耐」、「信實」、「溫柔」、「節制」。但每個人都無法看見這些果實，只有設計師和小天使看得見。

這一天，設計師又完成了一件新衣，並且打算立刻拿去給準備穿新衣的啾啾。此時，門外傳來一陣急促的敲門聲，不知道是誰，用力敲、拼命敲。門一開，設計師還未說話，對方就披哩啪啦地說：「我的新衣服好了沒啊？你也讓我等太久了吧！不過是一件衣服……算了，算了，這次不跟你計較，下次不要再慢吞吞了！我走囉！」（啾啾穿上衣服或出示情境圖片；同時小天使出現，拿掉衣服上的「忍耐」）

設計師看到，就說：「唉……才剛穿上新衣，果實就掉了一顆。真令人擔心！我還是跟在他後面，看看他今天的表現。」

剛穿上新衣的啾啾，一路高興地哼著歌。他拉拉身上的新衣，說：「這件新衣也沒什麼特別之處嘛！我當初還以為有鑲寶石、珍珠咧！不過，我是模特兒身材、標準衣架，再普通的衣服穿在我身上也會超好看，沒人可以跟我比。」（小天使出現，拿掉「節制」）

走在後面的設計師看到，又搖搖頭地說：「唉……才剛穿上新衣，果實就掉了兩顆。」

啾啾一直低頭拉衣服，沒注意前方急急衝過來的路人，兩人相撞，跌倒在地。路人知道是自己不對，連忙向啾啾道歉，並扶他起身。但啾啾卻得理不饒人：「哎喲，我的新衣都髒了啦！喂，你這人沒長眼睛哦？要是這衣服壞掉，你可賠不起。」（小天使出現，拿掉「溫柔」）

這位路人一再地說對不起，澄清自己不是故意的，但啾啾還是不給好臉色：「最好不是故意的！不然我就抓你去警察局。」（小天使出現，拿掉「和平」）說完，又繼續往前走。

設計師看到，又搖搖頭地說：「唉……才剛穿上新衣，果實就掉了四顆。」

沒多久，啾啾在路上遇見欠他一百元的嘟嘟。他雖然答應嘟嘟可以過幾天再還錢，卻說必須加上利息——每天十元。於是，小天使又出現了，拿掉他身上的「恩慈」。他的愛心已經掉了五顆。

走著走著，啾啾來到公園，沿路，他看見狗就踢、攀折花木、踐踏草地、跟小朋友搶玩具、故意嚇小朋友、朝水池裡的鯉魚丟石頭……還一邊笑著說：「來公園就是要這樣才好玩，哈哈……」（小天使出現，拿掉「良善」）

設計師說：「唉……才剛穿上新衣，果實就掉了六顆。」

玩累的啾啾坐在公園的椅子上，說著：「今天真是太愉快了！穿上這件新衣，整個人都變得不一樣了，真是太好了。當基督徒真的很不錯，大家都應該要禮讓我、尊敬我、崇拜我才對。畢竟我是上帝所揀選的，是祂最愛的小孩耶！」（小天使出現，拿掉「仁愛」）

設計師看不下去了，走到啾啾面前，說：「唉……你才剛穿上新衣，果實就掉了七顆。你知道嗎？雖然你很為你的新衣和新身分感到得意，但是，我卻因為你今天的表現，一點都得意不起來。」

啾啾抓抓頭，說：「你說什麼我聽不懂。我正因為穿新衣，所以心情很好，表現也很好啊！」

設計師在啾啾身邊坐下，說：「每件新衣上面，都有九顆果實，這果實只有我和小天使看得見。這九顆果實不是永遠不會掉下來，只要你的表現不合乎這些果實應有的行為，小天使就會將果實拿掉。從你穿上新衣到現在，你身上已經掉了七顆果實了。這新衣現在穿在你身上，顯得非常奇怪。但是，你有兩個選擇，不是把新衣脫掉，就是讓這些果實再回到你身上。」

啾啾頓時哭喪著臉，變得很憂鬱（小天使出現，拿掉「喜樂」）。他對設計師說：「我想要這些果實再回到我身上！我應該要怎麼作？」

設計師拍拍啾啾的肩膀：「請同學們幫幫你吧！但是記住，你必須出於真心願意這麼作，不然，果實不但不會回到你身上，你還會連最後一顆『信實』果實都掉了。」

啾啾用力點點頭，並且很誠懇地對大家說：「請你們幫助我。」

（主講老師拿著已拿掉的八顆果實）同學們，啾啾只剩下「信實」了，我們等下就要來搶救他的新衣，幫助他把新衣上的八顆果實都找回來。

（進行「手工種子」、「活動種子」每組都完成「活動種子」後，由主講老師講述以下結論）經過每組的賣力參與，啾啾的新衣又有九顆果實囉！謝謝每一位有智慧的同學幫忙。

每一位基督徒，都已經脫掉舊衣服，和以前不一樣了。但是，脫掉舊衣服不等於真正穿上新衣喔！就像啾啾，即使穿上新衣，衣服上的果實還是一顆一顆掉下來，因為他以前的壞習慣還在，生命沒有更新。所以，生命要更新，就是帶著一顆「信實」的心，立志去作到這些合乎每個果實的行為，沒有一絲虛假或勉強，如此才是我們應當有的生活表現。

## 手工種子

1. 課前預備：「啾啾的新衣」手工、剪刀、美工刀、雙面膠。
2. 老師發下手工。告訴學生：我們即將開始搶救啾啾，幫他把新衣上的果實全部貼回來。請你先完成手工，準備出發去闖關。祝福大家都能成功搶救啾啾！
3. 學生完成「啾啾的新衣」手工，先貼上信實果實，再將其他八顆交給老師。（轉交給各位闖關主）。

# 活動種子

## ◆說明

- 1.請老師詳閱每關活動（可自行修改玩法和規則），斟酌時間、場地、學生分組人數、關主人手……等因素，選擇適合的闖關活動，並安排每組闖關的順序。
- 2.闖關過程中，每人必須帶著「啾啾的新衣」手工。每完成一關，向關主領取一顆果實，貼在手工上。手工上有九顆果實，才算成功搶救啾啾。
- 3.每關皆以一句「好話種子」為活動訴求及核心，讓學生在過程中細細體會。請關主務必先帶學生唸該句話，以加深印象。
- 4.「和平、仁愛」兩關各參考一本繪本，讓學生思考、畫畫或分享。可購買此書，或放大影印內文提供的圖片，自行上色，出示給學生看。
  - A.「和平」：繪本《你最重要的東西是什麼？》（文·攝影／山本敏晴，天下雜誌；2007年）。
  - B.「仁愛」：繪本《愛是什麼樣子？》（珍妮特·歐克著，道聲出版社；2002年）。
- 5.待每組完成所有關卡，請「戲劇種子」的主講老師講述結論。

## • 和平（2023年暑期兒童營「聖靈的果實」第一課）

- 1.課前預備：繪本《你最重要的東西是什麼？》（文·攝影／山本敏晴，天下雜誌；2007年）。也可放大影印95頁圖片，先行上色。
- 2.關主帶學生齊唸「和平」好話種子：和平是相信上帝是我們的擋箭牌、防空洞、降落傘。
- 3.進行方式：
  - A.出示圖片，說說每個人最重要的東西是什麼。（如：**a**學校很重要，可以學到知識或交到好朋友。**b**家或家人很重要，這是他的安全堡壘，帶給他溫暖。**c**耶穌很重要，指引一生的方向。**d**終止戰爭很重要，否則會造成不可收拾的傷害。**e**國家或歷史和遺跡很重要，我們是上帝的好管家，理當好好愛護珍惜。**f**牛、豬或汽車很重要，是家庭維持生計的來源。
  - B.每人（包括關主）輪流分享「你最重要的東西是什麼？」並說明原因。
  - C.關主告訴全組：我們敞開心胸分享最重要的東西，你對別人的了解就會多一點，尊重會多一點，愛會多一點，幸福會多一點，和平也會多一點，世界就能愈來愈美好。更重要是，上帝是我們的擋箭牌、防空洞、降落傘，祂時時刻刻保護我們，也會為我們守護最重要的東西。
- 4.經關主確認完成，每人可領取「和平果實」，貼在「啾啾的新衣」上。



## • 恩慈（2023年暑期兒童營「聖靈的果實」第二課）

1. 課前預備：寫下「支援前線」指令，以動物、動作、表情……為主。若是動物題，如：「三隻豬、兩隻牛、一隻狗」，就要有六個人分別扮豬、牛、狗。若是表情題，如：「兩個鬼臉、一個哭臉、三個笑臉、一個生氣的臉」，就要有八個人各自扮一種。若是動作題，如：「一個翹腳、兩個打哈欠、兩個抓癢」，就要有五個人各自扮一種。
2. 關主帶學生齊唸「恩慈」好話種子：恩慈是主動地幫助別人。
3. 進行方式：
  - A. 全組分為兩～三隊。每隊隊長輪流抽指令，並回到隊上公佈，徵求自願隊員，一起到講台前作出指令。如：「一個翹腳、兩個打哈欠、兩個抓癢」，就要有五個人到台前完成。
  - B. 活動訴求是「主動幫助別人」，因此過程中，不勉強隊員。
4. 經關主確認完成，每人可領取「恩慈果實」，貼在「啾啾的新衣」上。

## • 良善（2023年暑期兒童營「聖靈的果實」第三課）

1. 場地：平時主日學的合班教室。
2. 課前預備：在教室各面牆壁貼上海報，並稍加裝飾。另備小卡片、筆、造型貼紙。
3. 關主帶學生齊唸「良善」好話種子：良善的行為總是能祝福別人。
4. 進行方式：每人至少拿兩張小卡片，簡單寫下在此次營會中，希望給予祝福的一位同學和老師。若時間足夠，可多寫幾張。寫完後，貼在牆壁上。
5. 經關主確認完成，每人可領取「良善果實」，貼在「啾啾的新衣」上。

## • 喜樂（2023年暑期兒童營「聖靈的果實」第四課）

1. 課前預備：將包含「笑、喜、樂」等字的詞語寫在紙上（一句一張），放入紙袋。（如：仰天大笑、破涕為笑、捧腹大笑、眉開眼笑、回眸一笑、笑容滿面、歡天喜地、皆大歡喜、喜上眉梢、喜從天降、欣喜若狂、雙喜臨門、樂不可支、不亦樂乎、樂不思蜀、樂觀其成、苦中作樂、知足常樂、安貧樂道、為善最樂）
2. 關主帶學生齊唸「喜樂」好話種子：喜樂是常常有正面的想法，清除心中的垃圾。
3. 進行方式：
  - A. 全組分為兩～三隊。先由其中一隊出列，背對關主。關主拍第一位的肩膀，此人才可轉過身，抽題目。看完題目後，十五秒內想出動作，接著拍第二位的肩膀，以「比手畫腳」告訴對方（不可說話）。第二位再拍第三位的肩膀，比給他看……直到最後一位。全隊比完後，除了第一位以外，其他人要一一說出答案，只要有一（或兩；可自訂）人答對，就可換下一隊。
  - B. 換第二隊出列，比動作……直到所有小隊都完成。
4. 經關主確認完成，每人可領取「喜樂果實」，貼在「啾啾的新衣」上。

## • 仁愛（2022年暑期兒童營「上帝的禮物」第五課）

### 1. 課前預備：

A. 繪本《愛是什麼樣子？》（珍妮特·歐克著，道聲出版社；2002年）。也可放大影印95頁圖片，先行上色。

B. 圖畫紙、色筆。

### 2. 關主帶學生齊唸「仁愛」好話種子：仁愛是心中充滿愛的人。

### 3. 進行方式：

A. 出示圖片，說說每個人畫出的愛是什麼樣子。由關主解釋圖畫（**1**愛就是樂意與人分享／**2**愛就像一棵樹，有好多枝子，枝子上都是人。樹會一直長大，當它愈長愈大時，你愛的人也就愈來愈多／**3**愛是一張很大很大的桌子，每個人都有自己的位子／**4**愛就像一個大大的地球，每個人都住在上面／**5**愛就是在圓圈裡面，沒有不平滑的邊會傷害人，也沒有人會被推到角落，被人忽視。這個圓會愈來愈大，讓更多人進來／**6**愛就是十字架。耶穌在十字架上的愛是完全犧牲和奉獻的愛。這樣的愛無限寬廣，對象是世界所有人）。

B. 全組分兩～三隊，各自帶開，先輪流分享自己認為「愛是什麼樣子？」並說明原因。全隊選出一個為代表，合力畫在圖畫紙上。

C. 每隊完成後，輪流展示圖畫，並分享。

D. 關主告訴全組：你是否發現，這些愛的樣子都關乎每個人。在他們小小的心靈，愛的樣子寬廣到可以容納每個人，而且都有自己的位置，無論愛是樹、桌子、地球、圓圈、十字架。這也是上帝的本意，祂把愛賜給每個人，讓大家心中充滿愛，也希望我們分享出去，讓愛綿延不絕；而不是要我們隱藏起來，讓愛就此停住。

### 4. 經關主確認完成，每人可領取「仁愛果實」，貼在「破破的新衣」上。

## • 忍耐（2022年暑期兒童營「上帝的禮物」第二課）

### 1. 課前預備：每人一張舊報紙（可重複利用；若破掉再換）。

### 2. 關主帶學生齊唸「忍耐」好話種子：忍耐不是一天、兩天就能成功，而是需要通過長時間的考驗。

### 3. 進行方式：

A. 全組分為兩人一隊，面對面站立。兩人各將報紙攤開，雙腳踩在上面，接著猜拳，輸的人必須將報紙對摺（雙腳不可踏出報紙）。對摺至N次後（關主自訂），停止猜拳，以平衡分勝負。

B. 過程中，報紙面積會愈來愈小，人必須單腳站立。到最後都能保持平衡，雙腳不踏出報紙的人，即獲勝。

C. 最後，請所有勝方齊唸「忍耐」好話種子，鼓勵輸方。

### 4. 經關主確認完成，每人可領取「忍耐果實」，貼在「破破的新衣」上。

## • 溫柔（2022年暑期兒童營「上帝的禮物」第四課）

1. 課前預備：每人一支約四公分的吸管（可重複利用）。
2. 關主帶學生齊唸「溫柔」好話種子：溫柔是以適當的方式表達正面與負面的情緒。
3. 進行方式：
  - A. 個人：兩手手掌相對，將吸管從大拇指直接傳至小指，再傳回來。
  - B. 雙人：兩人面對面，伸出雙手，與肩同高，手掌與對方相對，合力將兩支吸管從兩人的大拇指直接傳至小指，再傳回來。
  - C. 全體：圍成圓圈，面朝圓心，用自己慣用的手指與左、右兩邊的人合力支撐吸管。全體必須合作，嘗試可能的方法，將所有人轉成背朝圓心的圓。
  - D. 上述過程中，若吸管落地則須重來，直到成功為止。
4. 經關主確認完成，每人可領取「溫柔果實」，貼在「啾啾的新衣」上。

## • 節制（2022年暑期兒童營「上帝的禮物」第三課）

1. 課前預備：在紙上寫下不同的限制，如不能用左（右）手、不能走動、看不見、不能說話……等。並在室內一旁放置餅乾或飲料。
2. 關主帶學生齊唸「節制」好話種子：節制是對自己有好處，對別人有好處。
3. 進行方式：每人抽一張紙，看看自己和別人的限制為何。限時內，根據彼此的限制，分工合作，使自己與別人都能得到好處——享用茶點，並收拾、清潔地方。
4. 經關主確認完成，每人可領取「節制果實」，貼在「啾啾的新衣」上。

## • 信實（2022年暑期兒童營「上帝的禮物」第一課）

1. 課前預備：用膠帶在地上貼出「井」字（每格要站一人，距離須適當）。每格內放一張寫有一種聖靈果實的紙。
2. 關主帶學生齊唸「信實」好話種子：信實是對神誠實，對別人、對自己誠實。
3. 進行方式：
  - A. 全組分為甲、乙兩隊。甲隊先派一人隨意站在任一格內，翻開紙張，分享這個果實如何在自己生活中開始作起。如：翻到「忍耐」，可以說：「當我在等爸爸來接我時，我要忍耐。」說完，繼續站在格子上。
  - B. 換乙組派一人站在不同格子上，翻開紙張並分享。兩隊輪流，直到有一隊站成一條直線或橫線，即獲勝，第一回合結束。
  - C. 若翻到「信實」，表示「SAFE」，可以多找一人站在對該隊有利的任一格內（局勢或許會逆轉）。
  - D. 進行第二回合前，將九張紙重換位置。並請兩隊派出尚未參與的隊員。
4. 經關主確認每人「啾啾的新衣」均有九顆果實，才算通過「活動種子」闖關活動。

## 金句種子

「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。」（加拉太書五22~23）

- 1.課前預備：事先熟練第4點動作，以利帶領學生進行。
- 2.出示金句PPT，學生唸三遍。
- 3.可採個人或團體進行，十隻手指或十人分別代表：「聖靈、仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制」。
- 4.個人進行方式：
  - A.從單手開始，先熟唸「聖靈、仁愛、喜樂、和平、忍耐」；再換另一手，熟唸「恩慈、良善、信實、溫柔、節制」。
  - B.兩手都熟練後，雙手同時進行：手掌均朝下，握拳。從左（或右）手小拇指開始，邊唸「聖靈」，邊打開小拇指；接著唸「仁愛」，打開無名指……唸「恩慈」，打開右手大拇指；唸「良善」，打開食指……直至唸到「節制」，打開小拇指。最後，雙手會全部打開，再動一動十隻手指，表示聖靈所結的果子。
- 5.團體進行方式：
  - A.十人一組或全體分十組，為「聖靈、仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制」，各想一個代表動作（如：仁愛：雙手比愛心／喜樂：大笑／和平：跟隔壁的人手牽手）。
  - B.每組輪流上台，先蹲下。台下的人唸「聖靈」，第一位起立比動作；唸「仁愛」，第二位起立比動作……以此類推，直至唸到「節制」，第十位起立比動作。最後，全體一起作動作，表示聖靈所結的果子。
- 6.學生背誦金句。

## 分享種子

### ◆「一份為你預備的禮物」

你是否想過，神為什麼要給我們這麼多呢？其實祂不用給那麼多，我們也同樣活得下去。神大可以讓世界是枯燥乏味、沉悶的，反正我們根本看不出差別。可是祂並沒有這麼作。

祂在日出時灑下橘色，在天空中揮灑藍色。

如果你喜愛看到成群的鵝聚在一起，那看到的機會可多著呢！

神為何使松鼠的尾巴毛茸茸的呢？

祂一定得讓小鳥唱歌嗎？

小雞走起來好像趕路，不是很有趣？

雷聲轟轟，不是很宏亮？

祂為何使小花散發芬芳？

讓食物如此美味？

會不會是……因為祂喜歡看到你臉上的表情？

如果我們喜歡藉著送人禮物來表達我們的愛，神豈不更是如此？如果我們這些身上帶著缺點、貪心的人，都喜歡送禮物了，純潔無瑕的神豈不更喜歡送我們禮物呢？（節錄自：路卡杜著，《天天有恩典》，校園書房出版社；2010年）

每個人都可以收到上帝所送的九個禮物，但祂不是硬塞，而是讓我們自由選擇收與不收。你會如何選擇呢？

## ◆「我選擇了愛」

就在此刻，我需要作出選擇。因著耶穌在各各他山上的犧牲，我有自由選擇。所以，我作出選擇。

我選擇仁愛。

沒有理由在任何場合憎恨；不公平並不等於我們可以有苦毒。我選擇愛。今天我要愛神，並且愛神所喜愛的一切。

我選擇喜樂。

要邀請神來作我一切境遇的神；要拒絕憤世嫉俗的誘惑；要拒絕不把神所創造的人當人看待的態度；當問題來臨時，將之視為看見神的機會。

我選擇和平。

因我被赦免，也要饒恕別人才能存活。

我選擇忍耐。

我要忽視世界上的種種不便；那個佔據我座位的人，我不但不詛咒，還要請他安坐；不要抱怨等候太久，而要感謝神給我片刻時間可以禱告；不要對新分配的任務表示不滿，而要以喜樂和勇氣來面對這一切。

我選擇恩慈。

要善待窮人，因為他們孤立無助；要善待富人，因為他們恐懼重重；善待以惡待我的人，因為神正是這樣待我的。

我選擇良善。

要寧願身無分文，也不拿一分不義之財；寧願被人忽視，也不吹噓誇口；寧願認錯，也不指責別人。

我選擇信實。

今天，我要履行我的諾言：債權人不會後悔他們對我的信任；同事不會質疑我的言語；太太不會懷疑我的愛；孩子也不會擔心父親不會回家。

我選擇溫柔。

不靠暴力贏得任何東西，我選擇溫柔；倘若我提高嗓門，但願只是為著要讚美；倘若我握拳，但願只是在禱告中；倘若我提出要求，但願只是對我自己的要求。

我選擇節制。

我是有靈的活人。這個軀體死了之後，我的靈要飛升。拒絕任憑這腐木之軀統治不朽之靈，我選擇節制。我只沉醉於喜樂之中；我要只為信仰發熱心；我要只為神所影響；我要只受教於基督，所以我選擇節制。

仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。我一生的年日都要致力結出這些果實。倘若作到了，我要感謝神；倘若沒作到，我要尋求神的恩典。當我作到的那一天，我要一無掛慮地安歇。

～節錄自：路卡杜著，《給你飛翔的生命》，校園書房出版社；2006年。



## 小小筆記



