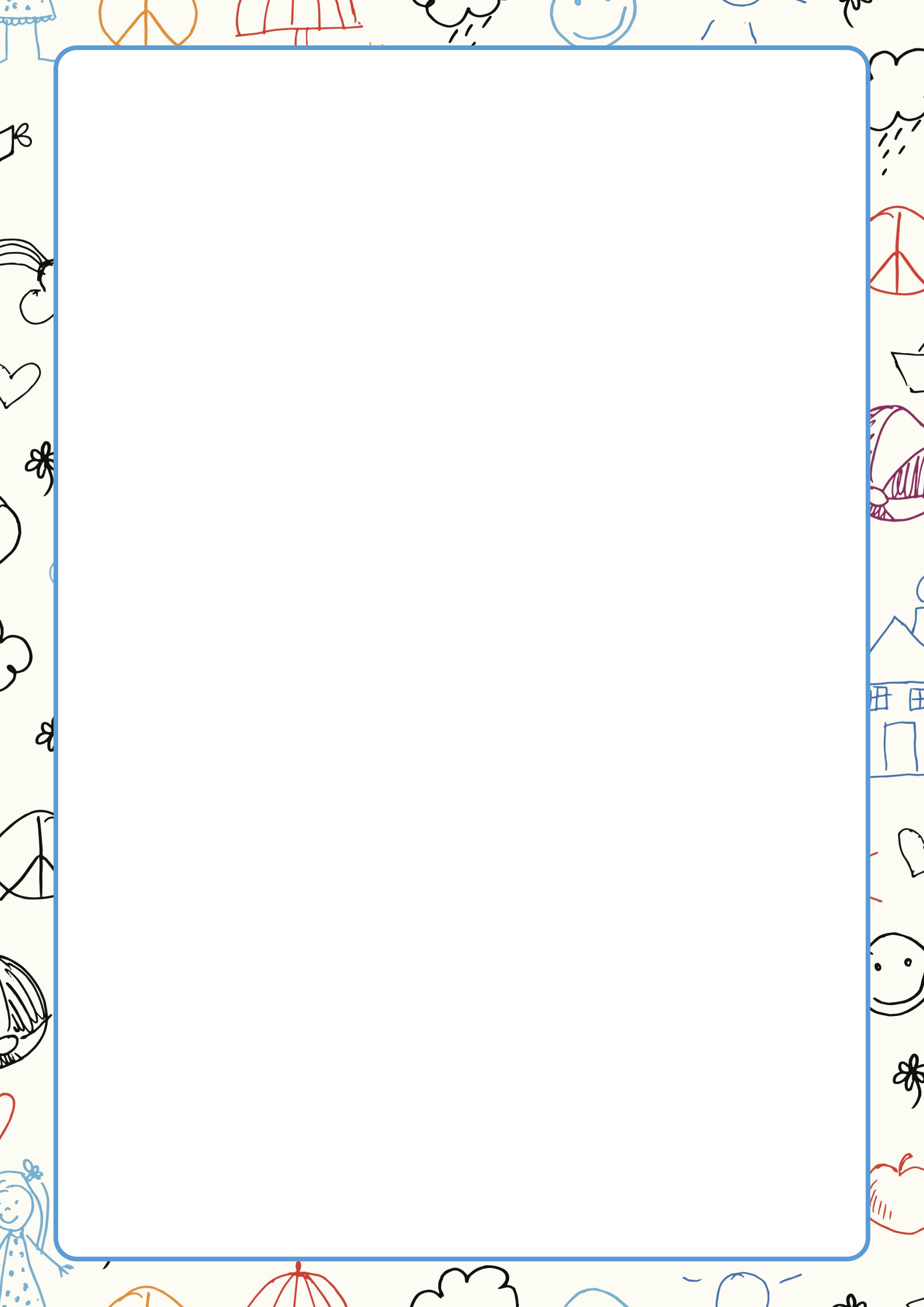




疫起喜乐

林美莲博士
周美丽牧师



此书赠送给

赠送者

日期：_____年____月____日

《疫起喜乐》 - 电子版

作者：林美莲博士·周美丽牧师

校对：毛丽妃女士

设计：周美丽牧师

照片/插图：istockphoto.com·周美丽牧师

内容版权：林美莲博士·周美丽牧师

电子出版：2020年10月16日

目录

序	6
（一）“疫”起喜乐	7
◆ 耶稣诞生了！	
（二）“疫”起行动	12
◆ 喜乐	
◆ 微笑	
（三）“疫”起操练	22
◆ 调节情绪	
◆ 积极祷告	
◆ 一起聚会	
总结	27

序

每年10月的第一个星期五是“世界微笑日”，这也是人类社会唯一一个以表情名的节日。微笑是世界上最美的语言，它无需多言却能给人们满满的正能量，微笑能让每一个人感受到温暖和被爱的美好。

身为年幼的基督徒，要怎样教导他们学习关怀身边周围的人，尤其在这个新冠病毒期间，需要传递着更多正能量。箴言 17: 22 “喜乐的心乃是良药；忧伤的灵使枯干”。虽然小朋友没有经济能力，但，他们可以通过微笑，让身边的人拥有无限温暖，把喜乐的力量传递到每个角落。

在6月份，我们开始收集幼稚级小朋友微笑的图画并采访儿童级对喜乐的定義。感谢卫理公会华人年议会宏茂桥堂与女皇镇堂教师和家长们的协助。这本《疫起喜乐》通过采访与图画，让小朋友理解喜乐的定義，并能实践出来！让我们对身边的人微笑、对自己微笑，让喜乐洋溢在每个人的脸庞上！

上帝祝福你们！

疫起喜乐



耶稣诞生了！

圣经探索

《路加福音》1: 26-35, 2: 1-20

教学目标

1. 能明白耶稣的降生，直到今天，仍旧是我们最大的喜乐。(Scripture)
2. 愿意把喜乐传递给他人。(Experience)
3. 学习天天喜乐。(Attitude)

疫起喜乐：耶稣诞生了

1. 引起动机

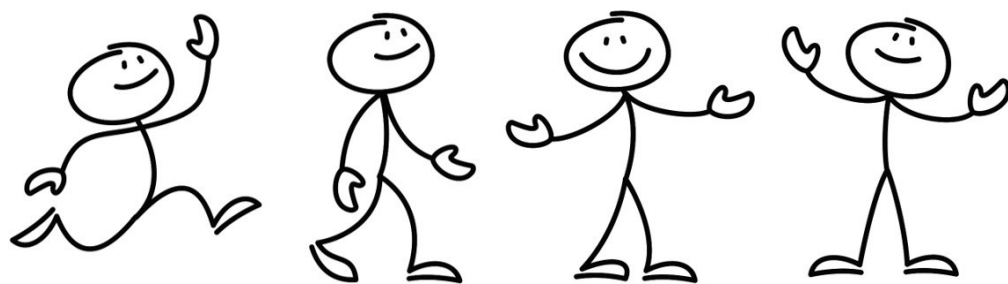
你们有谁记得自己婴孩时候的样子？有谁喜欢抱小孩或者被一群小孩围绕着？喜欢的，站在我右边；不喜欢的，站在我左边。（如果所有人都喜欢小孩，那就让一些人充当不喜欢的）给小朋友分发钢笔/铅笔和纸张。说：在接下来的一分钟里，请你们说说看出自己喜欢或不喜欢被小孩子围绕着的理由。计时开始，时间到便喊停。让学生与其他人分享自己所列的理由。

念出一些人们不喜欢孩子的理由，然后问：耶稣还是小孩的时候，是否也存在这些问题？例如哭闹、需要他人帮忙换尿片？

你觉得耶稣还是小孩的时候，会是怎样的呢？（耶稣是个真实的婴孩；他也像所有其他小孩子那样有需要，也会像他们那样表达自己的需要；他必须经过小孩的成长阶段）

你觉得耶稣为什么要成为一个小婴孩呢？（接纳回答：为了作我们的救主，他必须在所有方面“作我们中间的一员”）

你如何看待耶稣成为人类这件事呢？（喜乐，感恩，敬畏等。）



2. 圣经故事

经文：《路加福音》2: 1 - 20

概要

马利亚和约瑟遵照凯撒的命令，长途跋涉来到伯利恒登记户籍。虽然路途辛苦，但他们没有发出怨言，反而心里充满喜乐，准备迎接耶稣的诞生。可是，无人愿意接待这对贫穷的夫妻，他们最后在一处马槽里找到落脚之处。他们的家人和朋友都没有来祝耶稣的降生，然而有天使和牧羊人为上帝儿子的降生前来敬拜他，并他们心里充满喜乐。

讲述故事

- a. 幼稚级 - 老师讲述故事。
- b. 儿童级 - 小学生共同朗读《路加福音》2: 1 - 20

A. 活动（幼稚级）

让小朋友进行角色扮演。

B. 活动（儿童级）

让小朋友开始从1-5 报数，直到所有小朋友点数完毕。说：你们每个小组的任务是把自己当成故事中的角色——牧羊人、天使、马利亚、约瑟、耶稣——重述或表演这个故事。想象你们自己是故事中的一员，要把自己所见、所闻、所摸、所尝的感受表达出来。第一小组以牧羊人的角度进行创作。第二组：天使；第三组：马利亚；第四组：约瑟；第五组：圣婴耶稣。预备分享自己的创作。分发纸张和钢笔/铅笔。给小朋友一段创作的时间。让每个小组与全班分享自己的创作或表演。

3. 提问

策略一（适合幼稚级）

1. 婴孩耶稣的诞生给谁的脸上带来微笑？(See)
2. 你听见天使怎样赞美上帝？(Hear)
3. 请你形容喜乐的微笑是一种怎样的味道？(Experience)

策略二（适合小学级）

1. 婴孩耶稣的诞生给人们带来怎样的喜乐？(Fact)
2. 你在什么时候感觉到喜乐？(Feeling)
3. 当你喜乐时，你会怎样赞美上帝和感谢那些祝福你的人？(Future)

策略三（适合幼稚级 / 小学级）

1. 请列出故事中的人物？这是一个有关谁的故事？(Who)
2. 婴孩耶稣是在什么时候诞生的？(When)
3. 婴孩耶稣在哪里诞生呢？(Where)
4. 婴孩耶稣的诞生为什么会给身边的人带来喜乐？(Why)
5. 你如何给身边的人带来喜乐呢？(How)



4. 总结

当有一件好事发生时，人们都会感到欢喜快乐，婴孩耶稣的诞生也一样。虽然当时环境辛苦，马利亚和约瑟也找不到落脚的地方，但婴孩耶稣的诞生让他们的心中充满喜乐。

另外，牧羊人起初看见天使报好消息时，他们也感到惧怕。但他们看见婴孩耶稣之后，他们欢喜地将这好消息也传开了。

今天，我们也面对冠病带来的不同问题和挑战。我们要记得主耶稣能够在辛苦的环境中给人们带来喜乐和力量，他也必定会用喜乐来充满我们的心，并赐给我们心里的力量。让我们祷告，恳求主耶稣教导我们学向牧羊人，当我们心中有喜乐时，我们也愿意和身边的人分享这份喜乐。

“为小朋友祷告，求上帝让每个孩子心中充满喜乐，如同牧羊人因着耶稣诞生而感到喜乐。”

5. 祷告



双手合拢

亲爱的天父，

颂赞（拇指）

你是赐生命的全能神。

感恩（食指）

感谢你将婴孩耶稣赐给我们。

悔改（中指）

求天父原谅我们没有听从主耶稣的教导，常常让天父伤心。

祈求（无名指）

求天父帮助我们做个听话的好孩子，让我们的心充满喜乐，像牧羊人一样。

祝福（小指）

让我们也能给别人带来喜乐和祝福。

双手合拢

奉主耶稣名求。阿们。

疫起行动



出发咯.....

1. 喜乐

圣经金句

喜乐的心能治好疾病；
忧伤的灵使骨头枯干。

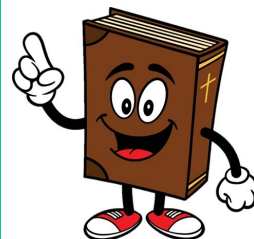
《箴言》17: 22

你们要靠主常常喜乐。
我再说，你们要喜乐。

《腓利比书》4: 4

在盼望中要喜乐；
在患难中要忍耐；
祷告要恒切。

《罗马书》12: 12



喜乐的定义是什么？



让我一起听听孩子们对“喜乐”的定义，寻找喜乐的力量。

- 做我想要做的事。~ 自亨
- 喜乐就是快乐！~ 铭衍
- 宅在家里最喜乐。~ 和屹
- 看喜欢的电视节目和玩电脑游戏很开心，就是喜乐。~ 琇浩
- 可以玩手机和在家玩电脑 ~ 自弘
- 在家有好吃的，和妈妈陪伴！~ 岳昇
- 在家有好玩和游戏，好吃的！~ 恩轩



- 喜乐就是可以做自己喜欢的事（对的事）
还有和家人在一起。~ 惟恩
- 可以在家陪弟弟的和吃好吃的东西。~ 语嫣



喜乐就是开心。~ 嘉信 / 友恩 / 昊绚



喜乐的定义是什么？



- 喜乐就是我的生命有了我的弟弟。~ 赵卓磊
- 喜乐是一个好的东西，每个人都应该有喜乐。
~ 王承恩
- 喜乐就是赞美，敬拜和祷告。~ 李泽瑾
- 喜乐是做好事的时候，开心。~ 林奕杰
- 喜乐是开心的定义，有主才有喜乐。~ 萧恩垵
- 喜乐是一种让人开心的感受，天天赞美神就能让你感到喜乐。~ 张嘉旻



- 喜乐就是天天感恩上帝赐给我食物。~ 王诗佳
- 喜乐是欢乐，开心，幸福。~ 黄子怡
- 喜乐是得到我想要的东西，像不用学习就拿满分。~ 刘晨馨
- 我的喜乐就是可以吃我爱吃的食物。~ 黄尹彤
- 喜乐就是全家人认识主。~ 赵依华
- 喜乐从上帝来，喜乐可以让人开心。~ 许恩平

“听到孩子们的表达，让我们感受到了，小小的他们其实对“喜乐”又着自己的一番领悟！”



什么时候会喜乐？

- 和家人一起边看电视，边吃零食。~ 艺雅
- 如果考试及格的时候。~ 利蘋
- 和家人在一起的时候会喜乐。~ 忆欢
- 考完PSLE最喜乐。~ 祎婷
- 没有看到老师就会喜乐。~ 睿恩
- 看课外书的时候。~ 晨曦
- 回去学校的时候，可以看到朋友。~ 恩祺



- 和朋友聊天的时候。~ 恩盛
- 回家的时候，没有去学校的时候。~ 子恒
- 读故事书和玩游戏的时候。~ 晨旭
- 我跟我的家人和朋友玩时，我会觉得很开心。~ 望昀
- 跟朋友玩和谈天的时候。~ 礼杰
- 看课外书，看电视的时候。~ 睿阳
- 我回家的时候。~ 顺意
- 没有压力的时候会喜乐。~ 自乐
- 考完PSLE最喜乐，不用读书最喜乐。~ 明杰
- 读圣经的时候最喜乐。~ 恩劭
- 吃到自己爱吃的美食的时候，感到感恩和喜乐。~ 荣轩

什么时候会喜乐？



- 喜乐是可以和家人亲友团聚。~ 周義慧
- 喜乐是能和家人一起玩乐。~ 许睿恩
- 喜乐是全家人在家里玩耍。~ 罗盈恩
- 当我答对问题时，我会喜乐。当我发现生活的美好与幸福时，我也会喜乐，尽量感谢神。~ 黄子琦



- 喜乐是可以玩手机。~ 陈俊恩
- 赞美耶稣和向主祷告的时候我很喜乐。~ 李昱赐
- 当我选择喜乐的时候我就喜乐。~ 罗国昊
- 考完试后最喜乐，因为可以不用读书，可以玩游戏。睡觉时也很喜乐，因为很舒服有冷气。~ 许圣和



“ 这种“喜乐”单纯而简单！ ”

2. 微笑



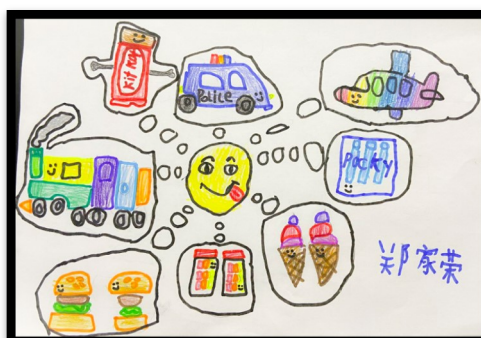
喜乐的外在表现就是微笑。微笑是一种特别的感染力，它能让每一个人感受到温暖和被爱的美好。微笑还是一种味道：甜的、酸的、幸福的！孩子们把“笑”比作了什么味道呢？



吴圣恩



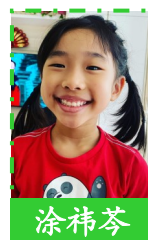
微笑像棒棒糖。



微笑的味道像很多甜甜的食物。



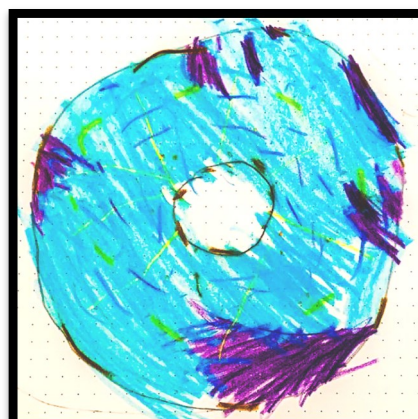
郑家荣



涂祎琴



微笑像甜甜的香蕉，因为香蕉弯弯的像微笑时的嘴巴。



微笑的味道像甜甜圈。



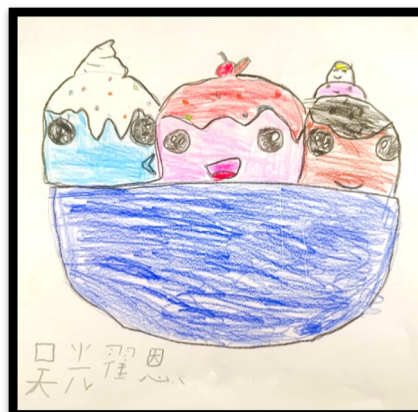
林仁杰



黄芷蓉



微笑是甜的。



微笑像冰淇淋一样甜。



吴耀恩

2. 微笑

微笑不单是种表情，更是一种情感。父母的微笑传递着慈爱与呵护，老师的微笑传递着鼓励与期望，朋友的微笑传递着真诚。把你最想对他们说的话表达出来，把你最甜的话语传递给他们，让身边的人能感受到你的爱！



谢谢妈妈在家里陪我做功课。~ 林爱平

谢谢哥哥跟我一起玩游戏和画画。~ 孜祺

感恩妈妈给我做饭，陪我一起玩。~ 张美约

我感谢我的外婆每天煮饭给我吃，我爱她。~ 萧恩琦

谢谢爸妈为我安排在线上与亲戚朋友们一起庆祝我今年的生日。~ 恩琪

我爱你们，因为你们是我的家人，为我祷告和做了很多事情。~ 廖晨欢

谢谢爸爸每天牵着我的手走路上学，也谢谢妈妈常常买我喜欢的礼物送给我。~ 郑成慧

谢谢妈妈生我，养我。~ 陈祎杰

谢谢妈妈天天在家里煮好吃的。谢谢爸爸陪我玩TV games. ~ 宗煦

我要谢谢爸爸和妈妈为我煮美味的食物。
~ 黄梓睿

谢谢爸爸花时间教我功课和谢谢妈妈煮饭给我吃。~ 吴耀恩



2. 微笑

“微笑是一种宽容、一种接纳，使人与人之间心心相遇。微笑能沟通心灵，彼此信任，微笑，表现乐观的人生态度，创造奇迹！”



你认识他们吗？



“他们面对这么严重的疫情，心里是否惧怕？他们仍面带笑容，坚守在自己的工作岗位，没日没夜地研究病情、治病救人，为人民服务。”

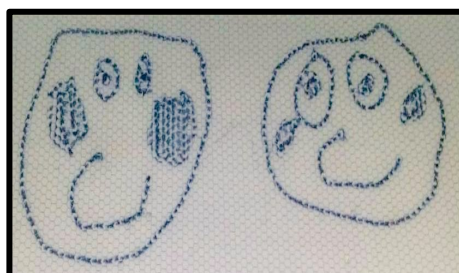
2. 微笑



那我们能做什么？



吴浩恩
吴忻恩



何宥恩



余绍杰



余可欣



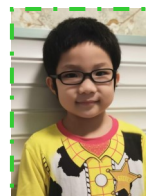
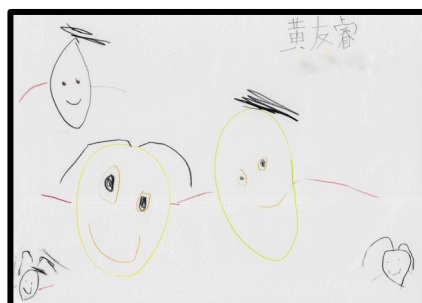
余天香



杨欣怡

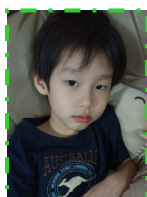


黄友睿



彭皓轩

那我们能做什么？



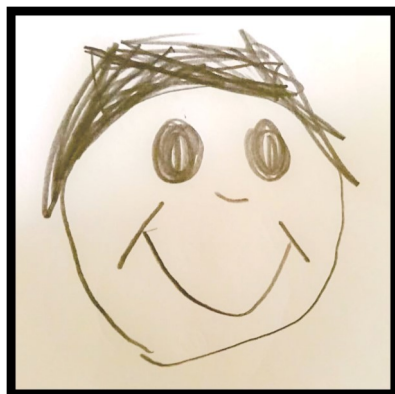
何铭旭



林爱明



陈子睿



吴正恩

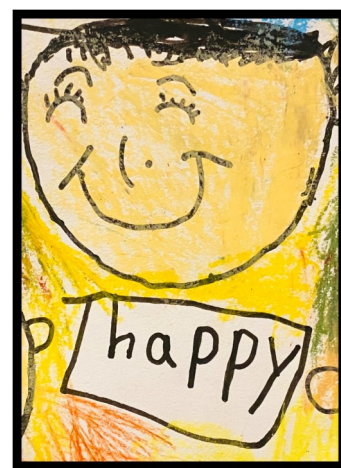
“ 新冠病毒的疫情还未结束，仍有很多人正在与病魔斗争。我们的微笑是一种无形的力量，让我们用微笑的祝福给他们力量，为他们加油打气，相信他们一定会战胜病魔，恢复健康！对于孩子来说：微笑不只是简单的表情，还可以向身边的人传递快乐和力量！

让我们带着喜乐的心，对身边的人微笑。让每个人的脸庞洋溢着喜乐。

今天，你笑了吗？



陈劭杰



疫起操练



大家一起做……

1. 调节情绪

“笑，会牵动我们从腹部到脸部的肌肉，所以是一种很好的健身运动。笑100次，让心脏的血液循环，增强肺功能。这种锻炼提高我们身体的免疫力。微笑之前，要教导小朋友如何自我管理情绪，让他们学会调节情绪，再次把喜乐带给周围的人。以下几个调节情绪的活动：”

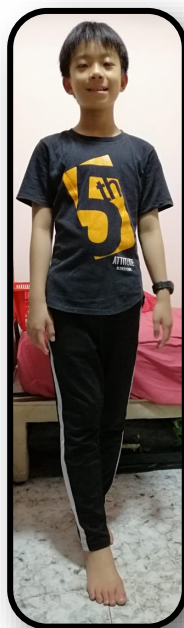


（一）静定活动 1-《嘶嘶嘶》

- 用嘴巴快速吸一口气
- 再把那口气从嘴巴慢慢呼出来
- 要发出轻轻的“嘶嘶嘶……”声
- 可重复做 3-5 次

（二）静定活动 2-《走在线上》

- 先在地板上画直线。
- 请孩子站在线上，双手自然摆放在身体两侧，脚踩在线上。
- 眼看前方，慢慢地以脚尖碰脚跟，顺着线走。
- 当孩子可以平衡自在走在线上，且不会踩到别人时，此时可以加入音乐。

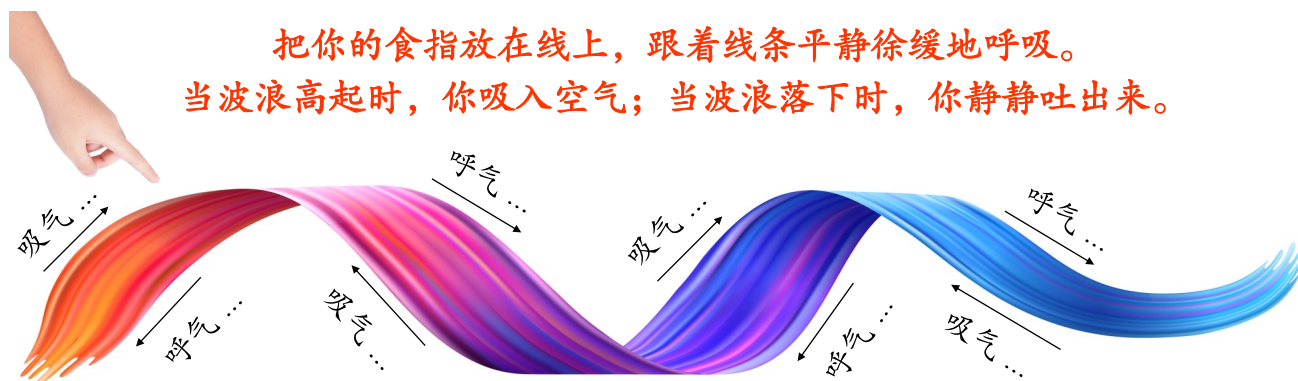


（三）呼吸活动 1-《有规律的呼吸》

- 用鼻子深深吸气，再从嘴巴慢慢吐气
- 重复 3-5 次
- 让孩子的呼吸规律稳定
- 带领孩子安静 1 分钟
- 时间可逐渐延长

1. 调节情绪

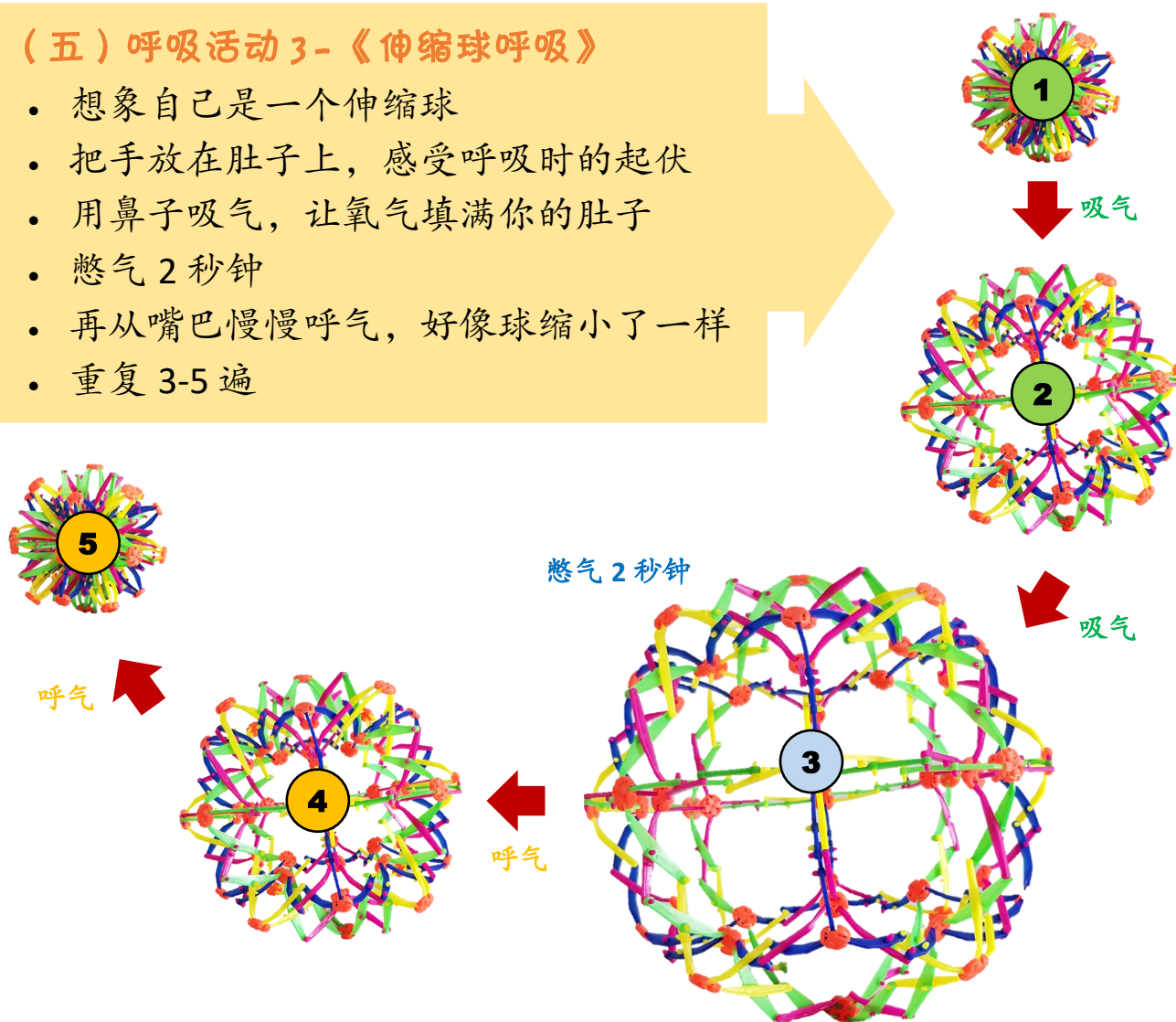
(四) 呼吸活动 2-《吸气和呼气》



备注：大多数的时间，很多小朋友没有意识到自己在呼吸。透过这个练习，让小朋友学会察觉到这一进一出的呼吸。当小朋友学会这个呼吸的技巧，就会学会随时随刻调节情绪。很快地把微笑传递给周围的人。

(五) 呼吸活动 3-《伸缩球呼吸》

- 想象自己是一个伸缩球
- 把手放在肚子上，感受呼吸时的起伏
- 用鼻子吸气，让氧气填满你的肚子
- 憋气 2 秒钟
- 再从嘴巴慢慢呼气，好像球缩小了一样
- 重复 3-5 遍



2. 积极祷告



(一) 呼吸祷告

- 呼吸祷告需要配合孩子的呼吸规律进行
- 引导孩子完成以下句子“主耶稣，———”
- 例如：“主耶稣，来充满我”；“主耶稣，赐我平安”
- 配合孩子的呼吸规律，使用完成的句子来祷告
- 举例：吸气时，“主耶稣”；吐气时，“来充满我”

(二) 五指祷告

- 拇指：颂赞
- 食指：感恩
- 中指：认罪
- 无名指：祈求
- 小指：祝福



1. 引导孩子为以上5个祷告范畴写下一句话
2. 完成后，和孩子一起祷告
3. 首先，双手合拢，说：“亲爱的主耶稣”
4. 其次，按手指的顺序，摆动和说出先前写下的祷告词
5. 最后，双手合拢，说：“奉主耶稣名求。阿们。”

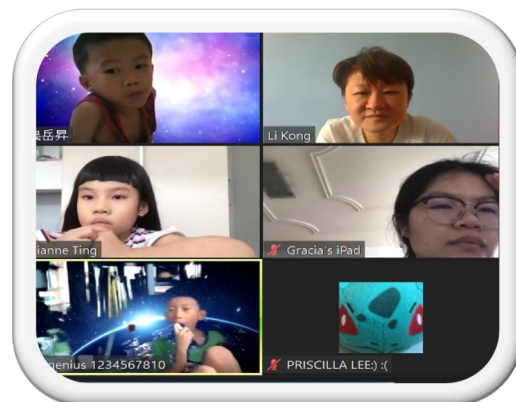
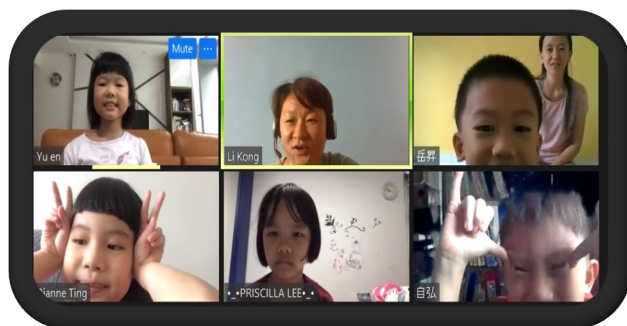
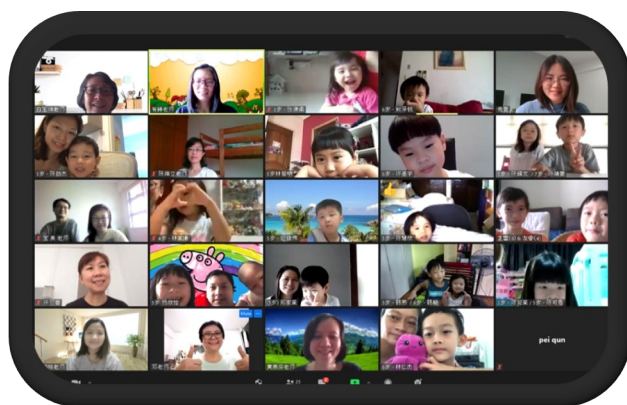


(三) 步行祷告

- 出外时，让孩子寻找可以感谢赞美上帝的人事物
- 为造物、树木花草或鸟儿歌唱赞美上帝
- 为行人的笑声、服务员的亲切或周遭人的友善感恩
- 为有需要的人祝福，以及为在外工作的人代祷
- 刻意放慢脚步，让孩子学习从上帝的角度看世界

3. 一起聚会

我们腰彼此相顾，激发爱心，勉励行善；不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉，既然知道那日子临近，就更当如此。《希伯来书》10: 24-25



我们等着你和我们一起上课哦……

总结

让我们喜乐过每一天。

让我们的每一天，都充满阳光，

传递美好与温暖，快乐与友善，

让家人、朋友、老师，从我们的身上，

看见基督的爱！

今天的你，微笑了吗？

