



# 上帝赐下吗哪

敬拜 感谢上帝与我们同在

## 经文

出埃及记 16:1-5, 14-26; 参考资料《先祖与先知》第272-276页

## 存心节

“你们必多吃……就赞美为你们行奇妙事之耶和華你们上帝的名。”  
约珥书 2:26

## 教学目标

学生可以

知道：上帝供应他们足够的健康食物。

感受：确信上帝会照顾他们的需求。

回应：感谢上帝赐给他们食物。

## 主题信息



我们因上帝赐给下美好的食物而感谢祂

## 课前预备

### 故事概要

以色列人在沙漠食物短缺时，向上帝哭诉，祂垂听人们的祷告，于是赐下吗哪供应他们。上帝叫摩西告诉人们，只收取每日所需之份量，但星期五需收取两天的份量，因为安息日不会降下吗哪。他

们只需要跟从上帝的指示，每日都会有新鲜的食物，他们赞美上帝赐下食物。

### 这是关于敬拜的教训

上帝赐福给我们，每日供应我们在地上的生活所需，食物就是其中一样。赞美上帝借着耶稣供给我

## 课堂教学概览

课堂环节	持续时间	活动	所需材料
1 欢迎		在门口欢迎孩子们，聆听他们开心或烦恼的事情。	• 没有
1 预备活动	<10分钟	A. 这是什么？ B. 食物测试 C. 食物举例	• 大纸袋，白色柔软香甜物 • 气味强烈的食物，小空罐 • 小豆袋或纸团
* 赞美和祈祷	<10分钟	* “赞美和祈祷”部分可以在任何时间进行	
2 圣经课程	<20分钟	• 体验故事  • 圣经研究 • 存心节	• 米香或爆米花，圣经时代服装 • 圣经 • 圣经
3 课程应用	<15分钟	蔬菜水果	• 一篮毡制或塑料制的蔬菜水果，歌本
4 信息分享	<15分钟	最爱的食物	• 最爱的食物图案（见第150页），纸，蜡笔

们的需要，就是在敬拜祂。

### 教师补充阅读材料

“直到现在他们尚未忍受过饥饿；他们当前的需要业已得到供给，可是他们为将来担心。他们不明白这么多的人，在经过旷野的路程中，怎能糊口，于是他们在想像中看到自己的儿女受饿。耶和華让困难临到他们，存粮短少，使他们的心可以转向那一向拯救他们的上帝。如果他们在需要的时候求告

祂，祂必赐给更多慈爱和照顾的明显凭证。祂曾应许说，他们若遵守祂的诫命，就不致患什么疾病，所以他们预料自己或自己的儿女将要饿死，这完全是一种不信的罪。”《先祖与先知》第270页

你在日常生活中是否有求祂供给你一天所需？

### 教室布置

参考第11课。

## 开始教课

### 欢迎

在门口欢迎孩子们，问候他们这一周过得怎样，关爱他们的快乐或烦恼，听他们背诵上周的存心节，鼓励他们分享上一课的学习体会。让他们参与你所挑选的预备活动。

## ① 预备活动

选择最适合你们的活动。

### A. 这是什么？

你需要：

- 大纸袋
- 白色柔软香甜物

事先收集各种具有白色、柔软和香甜特点的东西，如：棉花糖、盐制薄饼、爆米花、香米饭、绒毛玩具；把它们放在纸袋里。

说：我们要玩猜谜游戏，一起来猜猜，纸袋里装有白色柔软物，会是什么？让学生上前摸摸看，但不能看纸袋里面。继续猜下一样物品，请另一位学生猜，直到所有物品都猜完。

### 探讨

问：我们在今天的圣经故事会学到一样白色、柔软和香甜的东西。以色列人担心食物的问题，于是上帝赐给他们一样从未见过的东西，他们问：“这是什么？”你知道吗？这是一种新食物，以色列人感谢上帝提供了食物，而我们也感谢上帝赐给我们食物。今天的主题信息是：



我们因上帝赐给下美好的食物而感谢祂

与我说。

你需要：

- 气味强烈的食物
- 小空罐

### B. 食物测试

事先在每一个小空罐里放一种食物。选择气味强烈的食物，如：巧克力、草莓、柳橙、洋葱、大蒜等，使学生能轻易猜到答案。请同学闭上眼睛，闻闻罐子里的气味。

### 探讨

问：要猜出这些食物困难吗？有些食物拥有很强烈的气味，能被轻易辨别，你觉得哪种气味最强烈？

上帝很好，祂赐给我们不同种类的食物，今天的圣经故事是有关，上帝赐给在旷野中的以色列人一样特别的食物，他们因此感谢上帝，而我们也感谢上帝赐给我们食物。今天的主题信息是：



我们因上帝赐给下美好的食物而感谢祂

与我说。

### C. 食物举例

请学生围坐在地上，向他们说明，在你讲出一项食物名称时，会把小豆袋丢给一个人，接到的人要说出另一种食物的名称，同时，再把小豆袋丢给其他人。继续游戏，直到所有人都丢过小豆袋。

你需要：

小豆袋或  
纸团

### 探讨

问：你认为自己能说得世上所有食物的名称吗？上帝赐给我们各式各样的好吃食物，今天的圣经故事是关于，上帝赐给沙漠中的以色列人一样特别的食物，他们因此感谢上帝，我们也感谢上帝赐下食物。今天的主题信息是：



我们因上帝赐给下美好的食物而感谢祂

与我说。



附注：赞美·祈祷在第125页。

## 2 圣经课程

### 体验故事

说：我们今天再次参与演出故事的一部分，\_\_\_\_\_将扮演摩西，其他人则扮演以色列人。在讲故事时，我们会停下来做动作，需要的时候请留意跟着一起做。

#### 你需要：

- 米香或爆米花
- 圣经时代服装

### 说故事

以色列人在沙漠里行走数周，他们从埃及带出来的食物已差不多吃光了。那里没有商店，没有田地，也没有树木可以摘果实，人们开始担心食物短缺的问题。在这个荒芜的沙漠，百姓可以吃些什么呢？他们没有相信上帝，反而开始又一次埋怨发牢骚。

上帝知道他们的忧虑，摩西祈祷寻求帮助（摩西祈祷）。上帝告诉摩西，祂会从天降下粮食给百姓吃。就在那天夜里，人们沉睡时，神奇的事情发生了（请学生躺下，闭上眼睛，撒下爆爆米或爆米花在代表“沙漠”的褐色布上）。早上，营地的周围铺了一层白色碎片（请学生睁开眼睛，坐起来），以色列人从没有见过这样的东西。

“这是什么？”百姓问道。

摩西说：“这是上帝赐给你们的粮食。”

百姓将它放入口中，尝起来的味道像蜂蜜薄饼，他们称之为吗哪，意思就是“这是什么？”

摩西吩咐百姓：“每天早晨你们都会在地上看到吗哪，早点起床，收取一天的份量，但千万不

要把它留过夜。”

然而，有人不听摩西的吩咐，留了一些吗哪第二天吃，以为第二天就不需要捡那么多了。可是到了第二天早上，吗哪全都腐坏了，还发出阵阵恶臭。（请学生捏着鼻子，做出恶心样子）有些人很懒惰，收取的份量不够一天吃（一些学生出去找更多的吗哪），但太阳升起后，吗哪就融化了（伸出手掌表示没有了，搓肚子），这些人就要挨饿到第二天（难过的样子）。

星期五，摩西吩咐百姓收集两天的份量，因为安息日将不会降下吗哪。又有人不听摩西的吩咐，他们以为其他日子多余的吗哪都会变质，那么星期五晚上也会一样。他们在星期五早上没有收取双份。到了安息日上午没有吗哪降下。于是，星期五没有收取双份的人就要在安息日挨饿了（难过的样子）。

第一个星期过去了，每个人都知道必须听从上帝的指示。只要他们每天早晨收集一天食用份量的吗哪，就足够了。在每星期五，则要收集两天的份量。当以色列人听从上帝的指示后，他们每天都得到新鲜的食物。上帝看顾他们的需要，使他们即使身在沙漠也有丰足的食物。

### 探讨

问：肚子饿时，你会做什么？（向爸妈要吃的）爸妈从哪里得食物？（商店）这些商店从哪里

得食物呢？（工厂）工厂又从哪  
里得食物呢？（田里）那么是谁  
赐下阳光和雨水使植物生长？  
（耶稣）

我们一起感谢上帝赐给我们  
食物，当我们感谢上帝时，就是  
在敬拜祂。记得我们的主题信息  
吗？一起说出来：



我们因上帝赐给下美好的  
食物而感谢祂

## 圣经研究

打开出埃及记  
16：1-5和14-16

节，指着章节，说：今天的故事  
就记载在圣经的这里。大声读出  
这些章节，如有需要可做解释。

## 探讨

问：以色列人为什么埋怨？  
（他们害怕食物不足）上帝从天  
降下了什么？（吗哪）

上帝叫他们星期五以外的其他  
日子里，收集多少分量的吗哪？  
（够一天吃的分量），如果他们  
留吗哪过夜会怎样？（它就会变  
坏发臭）他们应该在星期五怎么  
做？（收取两天吃的分量）。

上帝在星期六会不会降下吗哪  
呢？（不会）他们星期五收集的  
吗哪，到了星期六早上是变质的  
还是完好的？（完好的）

你认为以色列人对上帝赐下吗

哪有什么感受？（感恩，感激，  
高兴）







你认为今天上帝还为我们提供  
食物吗？我们的主题信息告诉我  
们什么？



我们因上帝赐给下美好的  
食物而感谢祂

## 存心节

打开约珥书 2:26。说：我的  
存心节记载在上帝的话语——  
圣经之中。大声读出来。“你们  
必多吃……就赞美为你们行奇妙  
事之耶和华你们上帝的名。”然  
后按以下的动作来教导存心节。

- |          |                  |  |
|----------|------------------|--|
| “你们”……   | 指向他人             |    |
| “必”……    | 伸手像奉献            |    |
| “多吃……”.. | 手放在嘴边，<br>做进食的动作 |    |
| “就赞美……”  | 双手向上伸展           |   |
| “耶和华的名。” | 向上指              |  |
| 约珥书2:26  | 合掌后分开            |  |

你需要：  
 圣经

## 3 课程应用

### 你需要：

- 一篮毡制或塑料制的蔬菜水果
- 歌本

### 蔬菜水果

问：你最喜爱的蔬菜水果是什么？拿学生说出的蔬菜水果给他们，或类似的东西。

用餐前你会做什么？（祈祷，感谢上帝赐下食物）上帝实在很好，祂赐给我们不同种类的食物。

在你们拿着自己喜爱的蔬菜水果时，我们可以唱一首歌。

用《我爱吃苹果》（小小声音赞美祂第167首）或《我好快乐》（小小声音赞美祂第199首）

我喜欢吃苹果  
从苹果树上选来  
亲爱的耶稣赐下阳光和雨水  
使它们为我生长  
或  
哦，我好快乐  
就像所有人一样

因为我有\_\_\_\_\*  
是耶稣为我做的

\*甜苹果，豌豆，甜柳橙，玉米等等。

### 探讨

问：当父母做一些你不喜欢的菜色时，你会怎么做？（还是吃，抱怨，不吃，要求换菜）

我希望你们没有像以色列人那样抱怨食物！当你为某人准备一样美好的东西，而他们却说不喜欢时，你会有什么感受？（难过，生气，尴尬，失望）这感觉好受吗？

上帝帮你的家人种植或购买食物，你的父母因为爱你而准备食物，这些食物是上帝赐的礼物，我们应感恩。我们一起再次说出我们的主题信息：



我们因上帝赐给下美好的食物而感谢祂

## 4 信息分享

### 最爱的食物

事先为每位学生影印一份最爱的食物图案（见第150页），让学生读出存心节和下面的句子，再让他们在纸的下半页画上自己最喜爱的食物。

### 探讨

问：你画了什么食物呢？举起你的画让我们看看，接着，让我

们一起说：“感谢耶稣赐给我们食物。”

把画拿回家，在你讲上帝赐吗哪给以色列人的故事，以及祂今天怎样赐食物给我们时，与他人分享。说说你的存心节，让我们一起记住今天的主题信息：



我们因上帝赐给下美好的食物而感谢祂

与大家一起说。

### 你需要：

- 最爱的食物图案（见第150页）
- 纸
- 蜡笔

## 结 束

唱：《再见祈祷者》（小小声音赞美诗第44首）。  
做以下的祈祷：感谢耶稣赐给我们美好的食物，帮助我们常存感恩的心，我们爱你，奉主圣名，阿们。

## 赞美和祈祷



### 交 谊

报告刚才在门口所听到孩子们跟你分享的快乐或烦恼（注意合适性）。安排时间复习上周学习的存心节和教训。进行生日祝福，作业表彰或活动通告。对来宾致以热烈的欢迎。

### 颂 赞

《我们一切所需》（小小声音赞美诗第85首）  
《上帝看顾我》（小小声音赞美诗第86首）  
《是的，上帝照应我》（小小声音赞美诗第118首）  
《哈里路，哈里路》（小小声音赞美诗第213首）  
《让我们同声赞美上帝》（小小声音赞美诗第219首）

### 圣 工

讲一个《儿童圣工消息》的故事，说：当我们感谢上帝赐下食物，就是在敬拜祂。世界上不同国家的孩子也感谢祂，今天的圣工故事是有关\_\_\_\_\_。

### 捐 献

说：当我们感谢上帝赐下食物，就是在敬拜祂，奉献也是在敬拜祂，今天的奉献是给\_\_\_\_\_圣工。

### 祈 祷

说：我们一起祷告，请跟着我念。感谢耶稣赐给我们食物，奉主圣名，阿们。

\* “赞美和祈祷”部分可以在任何时间进行



## 上帝赐下吗哪

你从何处获取食物呢？从商店吗？果园还是田地？上帝赐下某种特别的食物给以色列人。

经文  
出埃及记  
16:1-5, 14-  
26  
参考资料  
《先祖与先知》第272-  
276页

存心节  
“你们必多吃……就赞美为你们行奇妙事之耶和華你们上帝的名。”  
约珥书 2:26

主题信息  
我们因上帝赐下美好的食物而感谢祂。

以色列人在沙漠里行走数周，他们从埃及带出来的食物已差不多吃光了。那里没有商店，没有田地，也没有树木可以摘果实，人们开始担心食物短缺的问题。在这个荒芜的沙漠，百姓可以吃些什么呢？他们没有相信上帝，反而开始又一次埋怨发牢骚。

上帝知道他们的忧虑，摩西祈祷寻求帮助。上帝告诉摩西，祂会从天降下粮食给百姓吃。就在那天夜里，人们沉睡时，神奇的事情发生了。早上，营地的周围铺了一层白色碎片，以色列人从没有见过这样的东西。

“这是什么？”百姓问道。

摩西说：“这是上帝赐给你们的粮食。”

百姓将它放入口中，尝起来的味道像蜂蜜薄饼，他们称之为吗哪，意思就是“这是什么？”

摩西吩咐百姓：“每天早晨你们都会在地上看到吗哪，早点起床，收取一天的份量，但千万不要把它留过夜。”

然而，有人不听摩西的吩咐，留了一些吗哪第二天吃，以为第二天就不需要捡那么多了。可是

到了第二天早上，吗哪全都腐坏了，还发出阵阵恶臭。有些人很懒惰，收取的份量不够一天吃，但太阳升起后，吗哪就融化了，这些人就要挨饿到第二天。

星期五，摩西吩咐百姓收集两天的份量，因为安息日将不会降下吗哪。又有人不听摩西的吩咐，他们以为其他日子多余的吗哪都会变质，那么星期五晚上也会一样。他们在星期五早上就没有收取双份。到了安息日上午没有吗哪降下。于是，星期五没有收取双份的人就要在安息日挨饿了。

第一个星期过去了，每个人都知道必须听从上帝的指示。只要他们每天早晨收集一天食用份量的吗哪，就足够了。在每星期五，则要收集两天的份量。当以色列人听从上帝的指示后，他们每天都得到新鲜的食物。上帝看顾他们的需要，使他们即使身在沙漠也有丰足的食物。

上帝也赐给我们食物，祂可能不会从天上降下吗哪，但不管你如何获取食物，都是上帝供给你的需要，让我们赞美上帝赐下食物给我们。



# 亲子时间

## 安息日

这星期的每一天与孩子一起研读课文中的故事，同时复习存心节：

- 你们..... 指向他人
- 必..... 伸手像奉献
- 多吃..... 手放嘴边做吃东西的动作
- 就赞美..... 双手向上伸展
- 耶和华的名... 指向上
- 约珥书 2:26..... 合掌后分开

## 星期日

协助孩子与人分享他们在学校做的“最爱的食物”作品，并讲述上帝是如何在沙漠里提供吗哪给以色列人的故事。

## 星期一

一起读出埃及记16:1-5, 14-26, 问：以

色列人为  
什么抱怨  
发牢骚？

上帝如何  
帮助他们？上帝怎样供给你食物？

在饼干上放些蜂蜜做成点心或午餐，问：你认为吗哪吃起来就像这个吗？感谢上帝赐给你们美好的食物。

## 星期二

与孩子来回滚球，说出不同的食物。感谢上帝提供了食物的选择。

请孩子感受一下白色柔软的东西，如棉花球。以色列人第一次看见

吗哪时，他们问：“这是什么？”正是“吗哪”二字的意思。

## 星期三

今天帮孩子做面包，或带孩子拜访面包店，问一个人，面包怎么做成？不管你是做面包或买面包，都要与人分享。



## 星期四

让孩子闭上双眼，将各种不同种类味道闻起来极为强烈的食物，例

如：草莓、洋葱、大蒜、一片柠檬等物品，放在鼻子前，让他们猜猜看是什么。

唱一首感谢的歌，

然后感谢上帝赐给我们食物。



## 星期五

与家人在礼拜中表演这则故事。说出一星期中，每一天的名字，同时让孩子假装在每一天收取吗哪。要他们记住星期五时收取两天份，安息日则不收。

请每个家庭成员说出自己最喜爱的食物，感谢上帝赐给我们食物。