



经文  
出15:22-27  
《先祖与先知》  
269-272页



存心节  
“我要一心称谢你。”  
——诗138:1



教学目标  
孩子们可以  
知道：当他们歌颂赞美上帝时，就是在敬拜祂。  
感受：让他们感受到赞美上帝的快乐。  
回应：快乐歌颂赞美上帝。



主题信息  
我以喜乐颂赞敬拜上帝。

## 苦水变甜

### 本月主题

我们敬拜创造之主。

### 故事大纲

云柱引领以色列人离开红海，来到沙漠。他们的水都已经喝完了，因此当他们找到玛拉水泉时，都欢呼雀跃。但他们很快就发现水的味道是苦的，就埋怨摩西。摩西呼求上帝帮助。上帝指示摩西把一块木头扔在水里，水立刻就变得清甜可口。

### 这是关于敬拜的教导

没有水，以色列人就不能生存，因此，那清甜的水可说是他们的“拯救”。耶稣是我们的拯救。祂为我们带来欢乐，好像水能为沙漠中的人带来欢乐一样。我们敬拜、赞美上帝，因为祂带给我们救恩之乐。

### 教师补充材料

玛拉距离红海约有三日的路程，他们是在没有水的情况下走这段路的。这是一个非常危险的经历，特别是在沙漠。不计算妇人和儿童，约有六十万成年男子从埃及出来（见《先祖与先知》258页）。假设妇人和儿童数量与成年男子的数量相同，那就有大约二百万人离开埃及。他们渴求水的声音，必定震耳欲聋。因为这次的事件，在今日，玛拉仍旧是“苦”的代名词。

### 教室布置

参考第五课。

## 课堂教学概览

课堂环节	持续时间	活 动	所需材料
欢 迎		在门口欢迎学生，聆听他们分享本周开心或烦恼的事。	无
① 预备活动	<10分钟	A • 我很干燥	多种多样干燥的物件：砂纸、棉花、泥沙、米、爆米花、纸袋
		B • 引我发笑	咸味零食、圣经
Any Time 赞美和祈祷	<10分钟	交谊	无
		颂赞	歌本
		圣工	儿童圣工消息
		捐献	盛水容器
		祈祷	每人一张可贴于水杯的剪纸
② 圣经课程	<20分钟	体验故事	圣经年代衣服、一瓶盐水、小纸杯、一大瓶饮用清水、云彩剪纸（贴在一枝小棒上）、空水桶、已消毒冰棒（放在塑料袋里）、圣经
		存心节	圣经
		圣经研究	圣经
③ 课程应用	<15分钟	快乐的事	圣经
④ 主题信息	<15分钟	A • 给上帝一个赞美会	无
		B • 喜乐的赞美	无

“赞美和祈祷”部分可以在任何时间进行

## 欢迎

在门口欢迎孩子们，问候他们这一周过得怎样，关心他们的快乐或烦恼，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

选择最适合实际情况的活动。

你需要：

- 多种干燥的物件：砂纸、棉花、泥沙、米、爆米花
- 纸袋

### A · 我很干燥

预备多种干燥的物件，放在不同的纸袋里，不要让孩子们看见纸袋里的东西（建议：砂纸、棉花、泥土、米、爆米花）。让他们伸手放入纸袋里，凭着触觉猜猜看里面的东西是什么。

### 总结

问：这些东西有什么相同的地方？（都是干的）我们今天的故事，是关于一处极度干燥的地方，在那里发生了一件令上帝的儿女非常高兴的事。你想他们会做些什么事，来向上帝表示他们真的很高兴？肯定他们的答案。其中一种方式是赞美上帝。我们今天的主题信息是：



我以喜乐颂赞敬拜上帝。

我们一起读。

### B · 引我发笑

（这活动的其中一个重要目的，是令孩子们感到非常口渴，让他们更能体会今天的圣经故事）

把孩子们分成两人一组。其中一人设法逗对方发笑。成功后，他就可以吃一些咸零食。之后交换位置。如此两人轮流逗对方笑，直到每人都吃了一些咸零食。（你想令到他们口渴）

### 总结

问：你笑的时候有什么感觉？你喜欢那种感觉吗？你会用什么字眼来形容那种感觉？（开心，快乐）大声读出诗138:1。赞美上帝的感觉是怎样的？给时间回应。这提醒了我们今天的主题信息：



我以喜乐颂赞敬拜上帝。

我们一起读。

你需要：

- 咸味零食如苏打饼、爆米花、薯片
- 圣经



## 赞美和祈祷

可以在任何时间进行



### 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

唱一些赞美的诗歌。



### 圣 工

讲一个《儿童圣工消息》的故事。帮助孩子说出故事中引发喜乐和赞美的情节。



### 捐 献

说：以色列人赞美上帝，因祂把苦涩的水变成清甜可口。我们也可以赞美上帝给了我们一切的福气，又可以与人分享这福音，让其他人也有机会认识祂。

你需要：

盛水的容器



### 祈 祷

给每人一张水杯形状的剪纸，围成圆圈。

说：你们都有一个纸杯，提醒你们上帝在沙漠中赐福给以色列人，让他们有清甜的水喝。这福气给他们带来了无比的快乐。想想你生活中有什么东西也给你带来喜乐（宠物、家庭、朋友、物质祝福等），把它画出或写在纸杯上。拿着你的纸杯走一圈，感谢神给了你这福气。所有愿意祈祷的同学祈祷完毕后，由老师祷告做结束。

你需要：

每人一张水杯形状剪纸  
 笔或水笔

## 2 圣经课程

你需要：

- 圣经年代衣服
- 一瓶盐水
- 小纸杯
- 一大瓶饮用清水
- 云彩剪纸  
(贴在一枝木棒上)
- 空水桶
- 已消毒冰棒  
(放在塑料袋里)
- 圣经

### 体验故事

#### 角色阵容

摩西、父亲们、母亲们、儿童。

#### 特殊预备

当所有孩子离开教室后，请人把盐水倒入几个小纸杯里，把它们排放在那一大瓶清水前面。

#### 道具

一朵贴在一枝木棒上的云彩剪纸，由摩西拿着；一瓶盐水；小纸杯；一大瓶饮用清水；一个用来装水的空水桶；一枝放在干净塑料袋里，已消毒过的棒冰棍。

#### 讲故事的人

装扮成摩西的成年男士。

### 说故事

大家好，我叫摩西。欢迎你加入我们的行列，一同到那应许之地。（举高你手上的云彩）这预表耶和华与我们同在的云彩，正在移动（走几步）。我们一起走吧，上帝的云彩为我们引路（在教室里走一圈，确保孩子们都跟着你走）。

（继续在教室里走，或走到教室里、停车场，假装看见一些沙漠植物或动物，一边指着一边讲解，好像真的一样。说说沙漠的尘土。回程的时候，说你感到非常口渴，在沙漠里行走了三天，你真渴望能有水喝。问，是否有人有剩余的

水。要多走一点路，让孩子们有口渴的感觉。当你差不多回到教室的时候，把孩子们召集在一起，继续讲故事）。

看沙漠的那边（指向教室），在不远的前方，那是玛拉！我听说玛拉有一个水泉。坚持再向前走一段吧，我们很快就会有水喝了！四十年前，当我还是个年轻人的时候，我曾在那儿放羊呢。我记得玛拉这个地方。

（当你进入教室时，说：）就是这儿，正如我所期望的，玛拉池，这儿有水！（鼓励几个孩子过去取水喝，喝一小口盐水后，孩子急忙吐了出来，并开始埋怨）

怎么了？你们不是要水吗？这不就是水吗？快喝呀！（鼓励每个孩子都取一杯水喝，然后你自己也喝一点）

哦，等等，我喝不下！这些水怎么怪怪的？（再尝一口）苦的！你们的水也是苦的吗？所以你们也不能喝了？我看得出你们当中有些人怒气冲冲的，你们不要怪我，也不用向我发怒。信上帝吧！还记得就在三天前，耶和华在红海为我们行了一个神迹吧！还记得所发生的事吗？（祂把红海的水分开，在中间开了一条路）难道你认为，祂不能在沙漠找一些可以喝的清水吗？

请记住，当你需要的时候，不

要急躁。到耶和华面前，将我们的困难告诉祂，看祂会怎样帮助我们。（停下来，闭上双眼，点几次头）阿们。

耶和華说要把一根树枝扔进水里，你们有找到树枝吗？（让孩子找到那根冰棍，扔进水瓶里）快来尝尝，看耶和華為我们行了什么神迹。（孩子们先将盐水倒进水桶里，再把清水倒入杯中。当每个人都有水后，也为自己的杯子倒一些水，然后在他们之间行走）

要永远记着今天所发生的事。只是转眼之间，耶和華就把我们的忧伤、干渴和疲惫，转为喜乐。当我们以为自己会渴死时，耶和華就给我们水喝。祂再次救了我们，赐我们喜乐。祂常常给我们新的理由去赞美祂。祂真是一位奇妙的上帝啊！

## 总结

请孩子们坐下。

当孩子们饮水的时候，问：当你们进教室，看见有水的时候，你有什么感觉？（开心、轻松、兴奋）你尝过第一口水后，有何感受？（很失望，不高兴）当你得到清水之后，又有什么感受？（比第一次看见水时更高兴，更喜乐）大声读出赛12:3。上帝怎样赐给你快乐？（当上帝满足我们的需求，救我们脱离罪恶时；当祂替我们解决困难时；当我们走到大自然，认识祂所创造的一切时）你今天有没有因为上帝为你的生命带来喜乐而赞美祂？我们一同说

出今天的主题信息：

 我以喜乐颂赞敬拜上帝。

## 存心节

大声读出诗138:1，并鼓励孩子们跟着做以下的动作，边做边背。重复直到熟记。

“我要”	指着自己
“一心”	右手放在胸前
“称谢你”	张开双臂，手掌向上，慢慢向上举高双手

你需要：  
 圣经

## 圣经研究

说：让我们从圣经读出苦水变甜的故事。这故事是上帝爱护、看顾祂子民的好例子。（如有需要，请大人协助）请孩子翻开出15:22-27。请四名孩子每人读出一节。然后说：圣经里有很多赞美的章节，讲述上帝为我们所做的一切美好事物。我们现在来读出三段。帮孩子翻开以下经文一起读出：

你需要：  
 圣经

诗106:1、2

诗117:1、2

赛12:2、3

## 总结

问：我们今天可以因什么事情赞美上帝？你赞美上帝的时候，有什么感觉？（快乐、满心喜悦、轻松）当我们想到上帝给我们的一切时，我们会高兴、快乐。赞美上帝是我们每一个人都能做的一种敬拜方式。让我们一同说出今天的主题信息：

 我以喜乐颂赞敬拜上帝。

## ③ 课程应用

你需要：

圣经

### 快乐的事

这是一首可以拍手配合的韵律曲，让孩子们有机会讲出，在日常生活中给他们带来喜乐的事物。孩子们围着圆圈坐下，学唱这首韵律曲，并且边唱边拍手。当孩子们一个一个说出快乐的日子、美味食物、喜爱的地方的时候，所有人持续不断地跟着节奏拍手。

开始的时候先说出类别（食物、地点、日子）。双手拍大腿两下，然后拍手掌两次，同时说：“我赞美上帝给我美好事物，（美味的\_\_\_\_\_）、（\_\_\_\_\_的地方）、（\_\_\_\_\_的日子）使我赞美。”

继续以这韵律拍手，同时轮流说出一件他们要赞美上帝的事物。

韵律：拍大腿两下，拍手两下；拍大腿两下，拍手两下……

说话：开始前，由导师先选出一种类别：食物、日子、地方

开始：所有人一起说：“我赞美上帝给我美好事物。”

老师说：“美味食物使我赞美。”

所有人：“我赞美上帝给我美好事物。”

下一位：“鲜美的草莓使我赞美。”

所有人：“我赞美上帝给我美好事物。”


下一位：……

轮流直到所有人都有一次机会。

由老师选出另一类别，重复一次。

### 总结

问：我们想起美味食物、最喜爱的地方，或最渴望的节日时，我们都满心欢喜，而且热切期待。我们想到上帝时，是否有这同样的欢喜盼望？你能如何以你的身体，表达对上帝的赞美？大声读出箴15:13和17:22。每一天，我们都可以凡事喜乐，凡事赞美上帝。我们一同说出今天的主题信息：

 我以喜乐颂赞敬拜上帝。

## 4 信息分享

### A · 给上帝一个赞美会

请孩子们安排一个“赞美会”。他们可以在未来一星期内进行，可以在家庭崇拜时做，或任何他们可以开怀赞美上帝的时候做。

#### 总结

问：你的赞美派对，将会在什么时候、什么地方举行？谁会参加？你需要准备什么东西？你会邀请什么人帮你去赞美上帝？你会因什么事情赞美上帝？

你在赞美会中要做些什么？大声读出诗149:1-5。确保孩子们明白这经文的意思。让我们再说一次今天的主题信息：

 我以喜乐颂赞敬拜上帝。

### B · 喜乐的赞美

事先安排好让孩子们到另一安息日学的教室（其他儿童班或成人班），唱一首他们喜爱的赞美诗歌。

孩子们去献唱前，说：当我们赞美上帝的时候，上帝会非常高兴、我们自己也会感到快乐、我们

也会使别人开心。今天我们有机会将上帝给予我们的喜乐与（\_\_\_\_\_班）分享。

唱完后回教室做总结。

#### 总结

问：你认为上帝听见我们唱歌赞美祂的时候，会有什么感受？对于与人分享你对上帝的赞美，你有什么看法？你这星期能在家人面前赞美上帝吗？

想想有谁会乐意跟你一起赞美上帝？在这星期之内，与他们分享一首赞美的诗歌。

请记住，当我们赞美上帝的时候，祂必定会很高兴。上帝尤其喜爱听见小孩子赞美祂。我们一同说出今天的主题信息：

 我以喜乐颂赞敬拜上帝。

#### 结束

请孩子们围成一个圆圈站着，老师带领作结束祷告。求上帝在未来一周，帮助孩子们找到新方式来赞美祂。



# 苦水变甜

经文

出15:22-27

《先祖与先知》269-272页

存心节

“我要一心称谢你。”——诗138:1

主题信息

我以喜乐颂赞敬拜上帝。

钟斯一家到一个不知名的森林去远足，他们已经走了很远的路。不久，他们发觉自己迷路了，又热又渴，所有的水都喝完了。妈妈建议说：“不如我们停下来，求上帝帮助吧！”祈祷后，他们又开始上路了。很快地，他们找到了出路，回到营地。当晚他们在营地前生了一堆营火，快乐赞美敬拜上帝。接着妈妈讲了一个故事，记载以色列人也同样曾遇到过没有水喝的经历。

在红海旁边的欢庆结束后，云柱又再次移动。以色列人知道，该是继续上路的时候了。于是他们跟着云柱走进沙漠。他们走了三天，没有发现任何水源。他们带来的水都已经喝完，现在必须有水才能生存下去。

云柱把他们带到玛拉。他们期望在那儿能找到水源。摩西曾在这旷野放羊四十年，对这地方很熟悉，他知道玛拉的水是苦的，不适宜饮用。无奈上帝却把他们领到这儿来。

自从耶和华在红海为他们施行神迹至

今，只过了三天。祂消灭整个埃及军队，只过了三天。他们离开埃及的奴仆生涯也只有三天。耶和華亲自在云柱中带领他们到玛拉。但他们完全忘记了这一切。他们向摩西抱怨：“现在我们能喝什么呢！”

摩西做了以色列人没有做的事，他向上帝求助。耶和華指示摩西，取一枝树枝抛进水里。摩西照着吩咐去做，水就变得甘甜了。你能想像以色列人飞奔去喝水的情景吗？原先他们找到水源时，喜出望外。但尝过水的味道后，就非常失望。现在，耶和華施行了神迹，使他们再次喜乐满怀。他们不再担心会渴死。他们获救了！

之后，耶和華透过摩西给了他们一个应许。“你若留意听耶和華——你上帝的话，又行我眼中看为正的事，留心听我的诫命，守我一切的律例，我就不将所加与埃及人的疾病加在你身上，因为我——耶和華是医治你的。”耶和華会保守他们不被埃及人的疾病所困扰。但他们会用自己的生命来敬拜上帝吗？他们会以顺从来尊崇上帝吗？如果他

们这样做，上帝会赐给他们快乐的人生。

上帝赐给你救恩之乐。正如以色列人被玛拉甘甜的水所滋润一样，耶稣基督的恩典拯救了你。这是一个值得庆祝的大事。

“你们必从救恩的泉源欢然取水。”

（赛12:3）这个应许对当时的以色列人是确实的，对今天的我们也是千真万确。以欢乐的歌声来赞美上帝吧！



## 亲子时间

### 安息日

- 与家人去远足。当你们停下来休息饮水时，一同读学课的故事。饮一大口水，体会上帝供应你所需的。一同翻开并读诗138:1。你可以用多种方式来赞美上帝。

### 星期天

- 家庭崇拜时，玩“唱经文”游戏。给每人一节圣经章节来“唱”。各人（或两人）要自己谱上调子和练习。可考虑以下经文：诗59:16或17节；诗66:1、2；诗66:5；诗67:1；诗121:7、8；诗138:1（你的存心节）。利用全节经文，或重复唱经文的其中一段几次。
- 读箴15:13的前半段。尝试对着镜子笑几次。这样做会令你快乐一些吗？

### 星期一

- 家庭崇拜时，读出15:22-27。以色列人在没有水的情况下，捱了多少天？（出15:22）
- 从书本找出一些有关沙漠的资料。根据你所找到的资料，画一幅图画。
- 唱出或说出你的存心节。

### 星期二

- 与家人一起爆一些爆米花（或吃一些咸味零食）。闻起来怎样？看起来如何？味道如何？会使你口渴吗？如果上帝令水变甜的那一刻，你也在玛拉的话，你会有什么感受？感谢上帝给我们可口的水喝。
- 读出15:25和赛12:3。
- 把存心节说几次，要一次比一次大声。

- 请上帝赐福给旅途中的人们。

### 星期三

- 今天灵修时，一同读出15:24。
- 你觉得爱抱怨的人是什么样的，把他的样子画出来。与家人一起祈祷，使你懂得去赞美上帝，而不是抱怨人生。当不如意的事发生在你身上时，你应该赞美上帝吗？与家人讨论这个问题。一同唱一首“快乐”的诗歌。
- 查一查你所饮用的水来自什么地方。感谢上帝给你这水源。

### 星期四

- 家庭崇拜时，一同读诗77:14。想一件上帝为你们一家人所行的奇妙的事。然后定个计划，与家庭以外的人分享这经历。一同读出15:26。
- 唱一首感恩的诗歌，感谢上帝一直好好的看顾你（例如：《神真美好》）。一同说出你的存心节。

### 星期五

- 当你协助家人预备安息日的来临时，重复说出你的存心节。
- 家庭崇拜时，以你自己的话来讲今天的圣经故事。请家人协助你表演这个故事。
- 用“诗歌接力”的方式来赞美上帝。先选一首熟悉的歌曲，由一位家人唱第一句，然后指派另一位家人唱第二句。第二句唱完后，再指派另一人唱第三句。如此轮流唱，直到唱完为止。
- 感谢上帝这一星期的关心和看顾。