

我们一齐成长真真好



1. 靠主常喜乐 Rejoice Always

金句： 腓 4:4 “你们要靠主常常喜乐，我再说，你们要喜乐。”

Phil 4:4 “Rejoice in the Lord always; again I will say rejoice.”

宣言： 「主的喜乐是我们的力量」

真理： 神说：在世上，人人都有苦难。

但主耶稣已经为我们得胜了一切，要我们常常开心喜乐。



1. **前言：** 当你面对着许多困难时，有怎样的心情呢？

今天课堂教导我们如何可以靠主常常喜乐。

2. **简单讲解金句**

3. **教导方式：**

实物示范：「石头和一直升回水面的物体」

用具：● 圣经 ● 透明杯，水，木塞子及小石头 ● 主题和金句卡

用以形容讲解：沉于水中的石头象征长时间苦恼或经常忧愁；浮在水面的物体，例如木塞则好像常常开心有活力的督徒。

内容： ① 在世上必会有苦难（示范：把石头掉进杯水）

> 有时候我们面对不同的问题和压力，心里烦恼忧伤，就好像石头那么沉重。

> 圣经表明：在世界上的人都会有苦难，就是少年人也会疲乏困倦，强壮的也会跌倒。（约 16：33 下）

② 主同在的满足喜乐

> 诗篇 16：11 告诉我们 - 有主的同在就有满足的喜乐。

> 有项调查报导了一个很有趣的发现：现代社会的成人在一天中通常最多笑五次。小孩就不一样，比较常笑，有些特别开心的可以一天大笑一百次。

> 神要我们像孩子一般的有欢笑。主的话重复地说：你们要常常喜乐。

③ 因相信主有大喜乐

> 我们因相信主就有大喜乐。

> 使徒彼得说：你们虽然没有见过神，却是爱祂。如今虽不得看见却因信祂就有说不出的大喜乐。（彼前 1：8）

④ 喜乐的心乃是良药

> 圣经教导：“喜乐的心乃是良药；忧伤的灵却使骨枯干。”

> 我们的情绪原来会影响我们的健康。

> 欢乐的心情是良药，经常忧愁和忧伤却会伤害身体。（箴 17：22）

⑤ 喜乐的人更有活力《示范一直浮在水面上，能快弹回的木塞子》

> 讲解：喜乐的人更有活力。

> 在教会中可看见很多弟兄姐妹常常开心和愉快。他们往往比较坚强，能面对多问题。神的同带给祂的子民一喜乐和活力！（尼 8：10 下）

4. **总结：** 神是要我们常常开心喜乐的神，所以不要烦恼忧伤，却要信靠主耶稣，常常喜乐。

5. **教宣言和手语：** 最后一起大声宣告

6. **祈祷/呼召：** 祈求要时常靠主喜乐并且为左右朋友祈福。

分班活动： 背诵金句及记印工作。 分享：最开心的时候。 老师计划创意活动

复习日： 寻宝游戏 - 把「喜乐」和「忧伤」的字条寻出来，奖励找到最多「喜乐」的。