

團佐級・導師手冊

Ranger Class

Teacher Guideline



使 用 說 明

1. 此團佐級作業本導師手冊應配合團佐級作業本使用，內容是參照全球總會出版之 **Ranger Achievement Class, Curriculum Requirements and Developed Recourse 2013** 而定。
2. 在團佐級作業本內每項要求的右方皆有一方格「☐」，當會員完成該項目後，導師便可加上「✓」號作記錄。
3. 會員須要考取之榮譽證要求，已附加在附件裡，以便查閱。
4. 部分項目設有工作紙，導師可複印出來給會員使用，答案則在導師手冊之附件內。
5. 導師可以指導會員完成團佐級全部的要求，完成後安排會員參加升級典禮！
6. 此外，每名會員都應該有一本前鋒會記錄冊，以便會員自我審檢及作記錄。
7. 會員可以於每次參加露營、遠足、金波利大會或升級典禮後，將相關資料記錄在此冊內。為成長留下足跡！
8. 前鋒會記錄冊同時設有「個人榮譽證記錄表」，用來記錄會員考獲而非升級要求之其他榮譽證。此記錄有助於升級典禮後更新會員資料用。
9. 如對作業本或導師手冊有意見，請與港澳區會青年部聯絡。

目 錄

使用說明

關於前鋒會

目 的	iii
前鋒會會歌	iv
前鋒會會徽	v
前鋒會會旗	vi
常規標準制服 (A 制服)	vii
制服上的各類徽章及配飾	viii

關於團佐級

團佐級內容總表	ix
升級典禮安排	x
制服	xi

教學指引

基本資格	13
靈育訓練	16
服務 / 群育訓練	23
友誼發展	25
健康及體能	40
組織及領袖發展	42
自然研究	46
戶外生活	48
自我增值	60

附加文件

附件一：戶外生活 3	62
附件二：4F 反思法	63



前鋒會

目 的

將末世福音在這一世代內傳遍天下。

格 言

基督的愛激勵我們。

團 約

靠上帝的恩典，我要作一個清潔、和藹、誠實的人，
謹守少年團規律；作主忠僕，為人良友。

團 規

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 我要每日遵守晨更 | 5. 我要學習禮貌順從 |
| 2. 我要凡事盡到本份 | 6. 我要殿中舉止恭敬 |
| 3. 我要細心照顧身體 | 7. 我要時刻心中歌頌 |
| 4. 我要心眼清明公正 | 8. 我要肩負上帝使命 |

前鋒會會歌

本曲由 Henry Bergh 於 1949 年創作，並於 1952 年獲得版權，現在已翻譯成多國語言，世界各地的前鋒會，皆以此作為他們用以激勵士氣、團結會員的會歌。

中文版

H.T.B. Henry T. Bergh

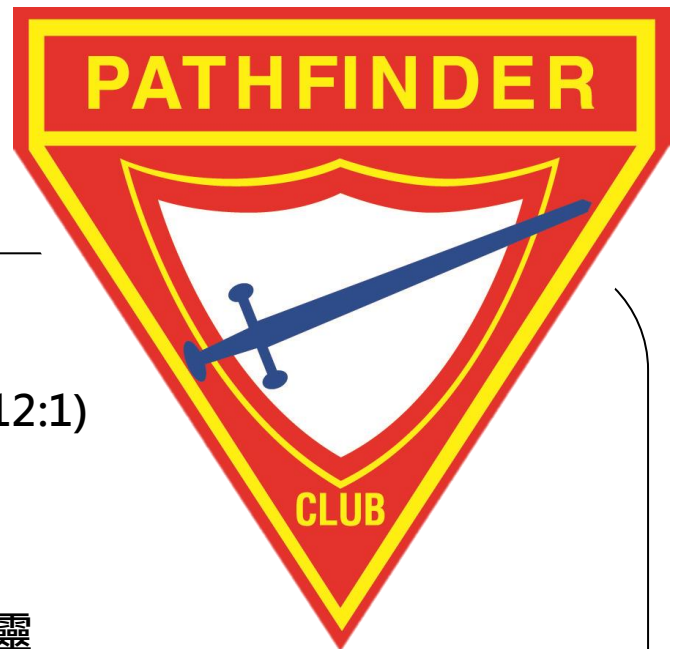
我前鋒會員多堅強 作主僕為人良友

忠心一路向前走 清潔和藹誠實

有信息要傳給世人 有真理釋放我們

我的救贖主基督復臨 為你為我

前鋒會會徽



✓ 紅色(犧牲)

- 使我們記念基督。(約 3:16、羅 12:1)

✓ 三角形

- 上帝的完全 - 聖父、聖子、聖靈
- 教育的三大要素 (三腳架)
 - ..1 心智 - 手工藝及榮譽證
 - ..2 身體 - 露營，例會中會員互相激勵
 - ..3 靈性 - 佈道活動，見証分享

✓ 金黃色(尊貴) (啟 3:18)

- 量度的標準 - 前鋒會擁有青少年建立進入天國之堅強品格的崇高標準。

✓ 盾牌(保護)

- 上帝經常在聖經中描述自己為祂子民的保護。(創 15:1、弗 6:16)

✓ 白色(純潔)

- 在日常生活中，我們願意擁有基督純潔與公義的生命。(啟 3:5)

前鋒會會旗



✓ 藍色(忠心)

➤ 前鋒會的旨意是幫助教導我們

..1 對天父忠心

..2 對父母忠心

..3 對教會忠心

✓ 寶劍(聖經)

➤ 劍是用於戰爭中。要攻擊才能取勝。我們是在一場屬靈的戰爭中，上帝的话便成為我們的武器。

➤ 聖靈的寶劍就是上帝的道。(弗 6:17)

常規標準制服 (A 制服)

一般會員

男會員	女會員
按所屬地區(香港)指定之深綠色長袖恤衫	
按所屬地區(香港)指定之深綠色長褲	按所屬地區(香港)指定之深綠色裙褲
棗紅色絨質貝雷帽，配上前鋒會會章	
短髮	短髮 或 長髮並盤成髮髻
黑色領呔	
黃色三角領巾，並配上會員用巾圈	
黑色皮帶並配上會員皮帶扣	
無商標之黑色短襪	無商標之白色長襪
黑色平底光面綁帶皮鞋	

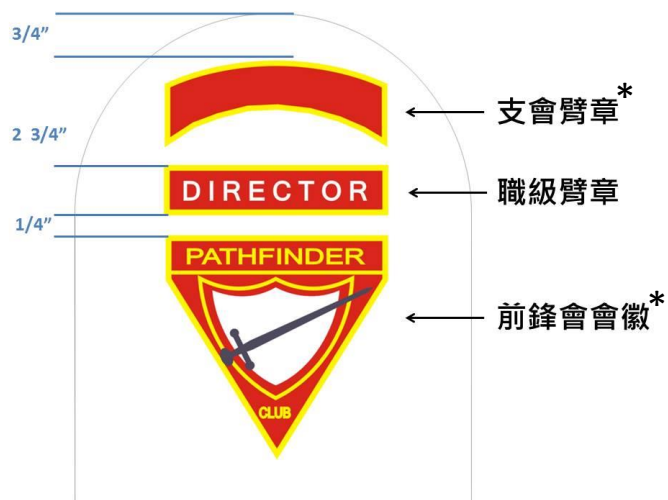
團師或以上之導師

男導師	女導師
按所屬地區(香港)指定之深綠色長袖恤衫 (高級領袖勳章(APLA): 白色長袖恤衫)	
按所屬地區(香港)指定之深綠色長褲 (高級領袖勳章(APLA): 墨綠色長褲)	按所屬地區(香港)指定之深綠色裙褲 (高級領袖勳章(APLA): 墨綠色 A 字裙)
棗紅色絨質貝雷帽，配上前鋒會會章	
短髮	短髮 或 長髮並盤成髮髻
黑色領呔	
黃色三角團師領巾，並配上團師用巾圈	
黑色皮帶並配上團師皮帶扣	
無商標之黑色短襪	無商標之白色長襪 (高級領袖勳章(APLA): 黑色長襪)
黑色平底光面綁帶皮鞋	

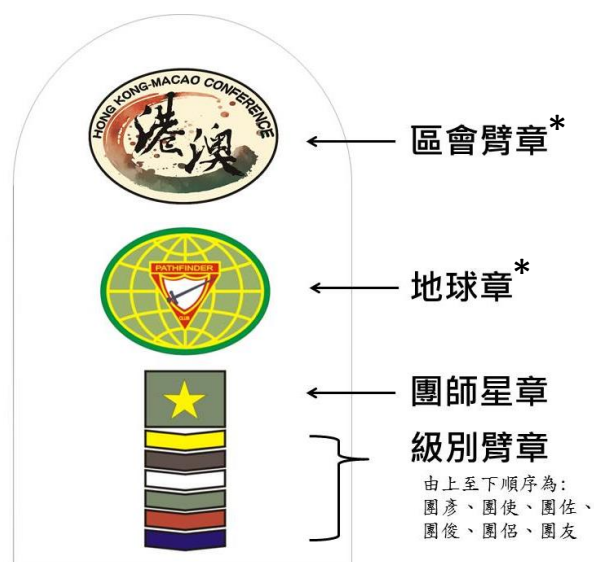
制服上的各類徽章及配飾

(除了基本徽章外，所有徽章均按獲得的資格或職級而佩戴)

右袖上的徽章位置

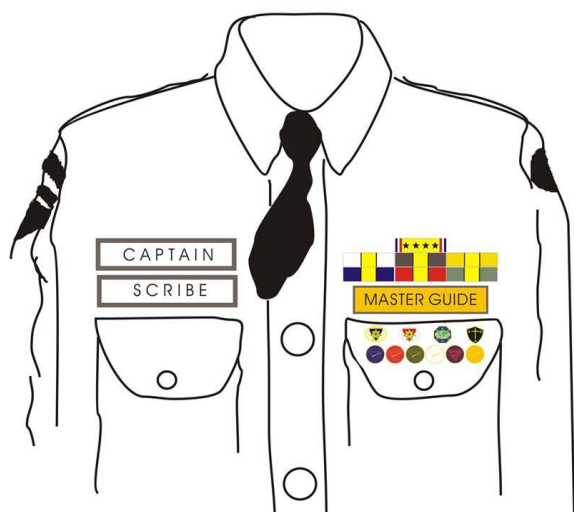


左袖上的徽章位置



* 每名會員必備的基本徽章。

袋口上的徽章位置



團 佐 級 內 容 總 表

基本資格	<ol style="list-style-type: none"> 1. 年滿 13 歲或就讀中學二年級。 2. 背誦及明白復臨青年團目的和格言。 3. 前鋒會積極活躍之會員。 4. 從少年讀書計劃的書單中選讀三本書。
靈育訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在小组中討論及研究： <ol style="list-style-type: none"> a. 基督教是什麼？ b. 甚麼是真信徒的印記？ c. 各種影響人成為基督徒的力量。 2. 參加標劃聖經活動以認識聖經乃上帝的默示。 3. 邀請三位朋友參加聖經函授課。 4. 考獲一張近期之背金句證書。
服務/群育訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由領袖指導下在兩不同類別的社區活動中最少參與一次。 2. 在朋友的協助下以一天（不少於 8 小時）時間參與教會、學校或社區之服務項目。
友誼發展	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以小组及個人調查來檢視自己在以下其中兩方面的態度： <ol style="list-style-type: none"> a. 自信心 b. 友誼 c. 社交風度 d. 意志力
健康及體能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參與以下一項活動： <ol style="list-style-type: none"> a. 討論體適能的原則。提供你每天運動的方案並簽下自己擬定對恆常做運動的約章。 b. 討論以聖經為本的復臨信徒生活模式對我們的自然好處。
組織及領袖發展	<ol style="list-style-type: none"> 1. 列席於一次堂董會中。之後在小组中作簡報。 2. 與小组一起最少每季策劃一次社區活動。
自然研究	<ol style="list-style-type: none"> 1. 溫習洪水的故事並研習三種不同的化石；講述它們的起源並怎樣與違背上帝律法有所關聯。 2. 考獲一個自然類榮譽證。
戶外生活	<ol style="list-style-type: none"> 1. 蓋搭及示範反射爐的煮食運作。 2. 參加兩晚之露營，能整理背囊或帆布包，當中物資包括足夠兩夜使用之個人衣物及食物。 3. 團佐急救考試及格。
自我增值	<ol style="list-style-type: none"> 1. 考獲一個外展事工、職業、或戶外工業類榮譽證。

升 級 典 禮 安 排

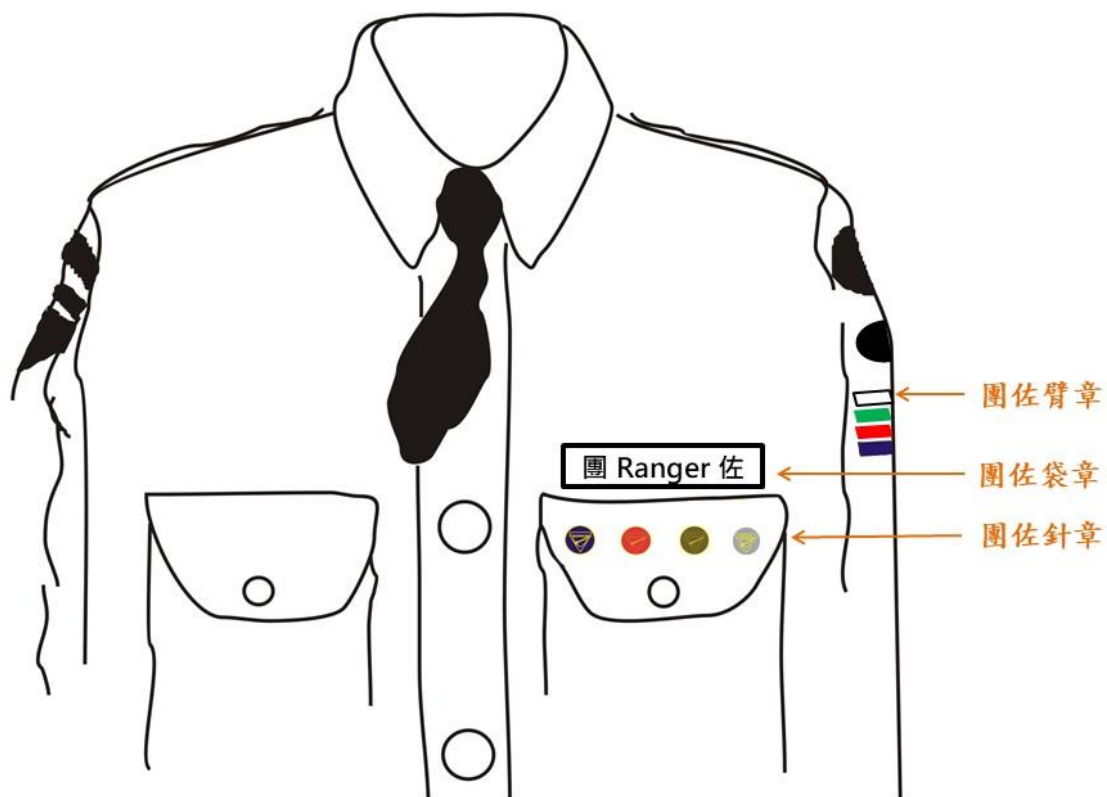
1. 會員須完成團佐級所有的要求，並檢查一下在作業本上每項要求的右方「□」內，是否已經加上「✓」，表示已經完成該項目，並將作業本交給所屬支會會長核實並簽署(作業本第 24 頁)。
2. 支會會長加以核實並簽署後，可交到港澳區會青年部覆核並簽署。
3. 支會可以自行擬定舉行升級典禮的日期、時間和地點後，於典禮舉行前最少一個月向團師委員會主席(港澳區會青年事工部幹事)提出申報，並邀請委員蒞臨主禮。
4. 升級典禮最少一個月前，向區會訂購所須物資。
5. 升級典禮後，請於網站上更新會員資料，如職級、技能、榮譽證等。



更新資料的網址：<http://youth.starone.com.hk/index.php/user/login>

制 服

恭喜你的會員將成為團佐級的會員，每名完成團佐級的會員可於制服上佩戴團佐針章、團佐臂章和團佐袋章，請按圖示指示會員戴上！





教學指引



基本資格

要求 1. 年滿 13 歲或就讀中學二年級。

說明

只須要年滿 13 歲或就讀中學二年級的會員即可。

完成方法

只須填上會員的出生年份和日期，並就讀的學校名稱和班別。

要求 2. 須為前鋒會積極、活躍之會員。

說明

一名積極的成員應該：

- 出席率達 75%或以上
- 按時交會費

完成方法

每次例會都要點名，就可以計算出該年的出席率。

要求 3. 背誦及明白復臨青年團目的和格言。

說明

目的

將末世福音在這一世代內傳遍天下。

格言

基督的愛激勵我們。

教學方法

1. 凡被基督的愛所激勵的復臨青年必會欣然與青年人一起承擔將末世福音傳遍天下的責任與機會。
2. 讓學生討論目的和格言的含義與關聯，你可以從以下的問題開始展開討論：
 - a) 復臨信息是什麼？
 - b) 天下指的是什麼？
 - c) 我與它的關係是什麼？
3. 「激勵」的意思是什麼？（哥林多後書 5:14 這一單詞在多年前已完全改變了意思。古英語的含義是「鞭策、迫使」「基督的愛激勵我們」（清楚的表達）。





完成方法

背誦目的和格言，並解釋它們的含義會使這一要求更趣味化。

要求 4. 從少年讀書計劃之書單中選讀三本書。

說明

原本的課程指引，是要求獲取閱讀證書。目的是讓青年人閱讀有關歷險、自然或傳記類的書本，藉此鼓勵會員養成閱讀的習慣，並鼓勵多閱讀懷愛倫的著作。

以下之少年讀書計劃書單同時收錄於「前鋒會記錄手冊」之內。書單 **Level 1** 適合對基督教不甚了解之會員閱讀。**Level 2** 則適合對基督教有較深入了解之會員閱讀。會員可以按書單之建議到學校圖書館或區會時兆書室尋找有意閱讀的書本。

注意

在團友、團侶及團後級閱讀過的書籍，不能於團佐級或其他級別重複使用。

完成方法

閱讀後，填寫讀後感/閱讀報告，內容包括書名、出版社、作者、內容概要和感想等。





少年讀書計劃

書單 Level 1 :

書名	作者	出版社
1. 永恆的盼望	懷愛倫	時兆文化
2. 埋藏的財寶	懷愛倫	時兆文化
3. 蛻變的生命	懷愛倫	時兆文化
4. 不戰的勇士	法蘭西絲·杜斯	時兆文化
5. 希望的未來	馬可·芬尼	時兆文化
6. 全心全意信靠祢	傑瑞·湯姆斯	時兆文化
7. 黑夜中的明星	愛琳·蘭特麗	時兆文化
8. 寫給少男	謝理雅	時兆文化
9. 寫給少女	謝理雅	時兆文化
10. 恩典多奇異	楊腓力	校園書房
11. 何必上教會	楊腓力	校園書房
12. 排隊上天堂的 77 招	費伯里	校園書房
13. 行在水面上	奧伯格	校園書房
14. 生命成長 17 課	羅慶才	基道
15. 標杆人生	華理克	道聲出版社
16. 雅比斯的禱告	魏肯生	福音證主協會
17. 葡萄樹的秘密	許志超、蕭壽華	福音證主協會
18. 小組 DNA	吳庭樑	福音證主協會
19. 當男孩遇上女孩	約書亞·哈里斯	學園傳道會

書單 Level 2 :

書名	作者	出版社
1. 善惡的對決	懷愛倫	時兆文化
2. 告青年書	懷愛倫	時兆文化
3. 智慧的巨人	懷愛倫	時兆文化
4. 豐盛的葡萄園	懷愛倫	時兆文化
5. 懷愛倫的信仰旅程 / 基督徒經驗談	懷愛倫	時兆文化
6. 復臨運動的故事	懷愛倫	時兆文化
7. 樂活人生:幸福的 12 道處方		時兆文化
8. 界線-讓生命自在飛揚	江兒	時兆文化
9. 健康與福樂	馬可·芬尼	時兆文化
10. 走進懷愛倫的異象世界	喬治·賴特	時兆文化
11. 突破-原來這麼簡單	黃銀成	時兆文化
12. 山洞裡的富豪	道格·巴契勒	時兆文化





靈育訓練

靈育訓練的目的是更新及培養少年人確定聖經乃是上帝話語的信心，並幫助他們發現耶穌裡的救贖關係，使人作出獻身與受洗的決定。

要求 1：在小組中討論及研究：

- a. 基督教是什麼？
- b. 甚麼是真信徒的印記？
- c. 各種影響人成為基督徒的力量

目標

幫助會員理解並經歷何謂基督教，使其從中發現上帝的真實品性，並找到他在上帝裡的個人價值。

教學方法

方法一：閱讀聖經及討論，將結論和答案寫在作業本上。

基督徒的生活守則

(羅馬書 12:9-20)

愛，不可虛假；惡，要厭惡；善，要親近。
愛弟兄，要相親相愛；恭敬人，要彼此推讓；
殷勤，不可懶惰。要靈裏火熱；常常服侍主。
在盼望中要喜樂；在患難中要忍耐；禱告要恆切。
聖徒有缺乏，要供給；異鄉客，要殷勤款待。
要祝福迫害你們的，要祝福，不可詛咒。
要與喜樂的人同樂；要與哀哭的人同哭。
要彼此同心，不要心高氣傲，倒要俯就卑微的人。不要自以為聰明。
不要以惡報惡，眾人以為美的事要留心去做。
若是可行，總要盡力與眾人和睦。
各位親愛的，不要自己伸冤，寧可給主的憤怒留地步，
因為經上記著：「主說：『伸冤在我，我必報應。』」
不但如此，「你的仇敵若餓了，就給他吃；若渴了，就給他喝。
因為你這樣做，就是把炭火堆在他的頭上。」
不要被惡所勝，反要以善勝惡。

討論以下問題：

1. 基督徒是什麼？
2. 羅馬書 12:13 的「聖徒」是指什麼？
3. 根據羅馬書 12:14-21，真正基督徒的品格和行為應該是怎樣的呢？





方法二：閱讀一下故事，並加以討論，將結論和答案寫在作業本上。

重遊胖墩

(作者：維克彭茨)

矮矮胖胖的人坐在牆上。

矮矮胖胖的人跌倒了。

所有國王的馬匹和國王的男人，

都無法再把矮矮胖子聚在一起。

這首童謠很快傳到了國王的耳中，國王被深深震驚了。所以他立即脫掉了王室的服裝，化裝成一名普通的農夫，並毫不引人注意的越過宮門，走上了混亂的道途。

王為尋找這位矮矮胖胖的人，經過了曲折萬分的路徑。經過幾天幾夜的堅持不懈的尋找，王終於找到了他。矮人受傷的身軀已被破碎的玻璃和後巷扁平的酒瓶折磨得支離破碎。

雖然尋找的工作極其艱苦，可是當王看到矮人時，心情卻格外激動。他跑向矮人，並大聲疾呼：「矮人！我就是你的王！我有比那些未能將你拼湊完整的馬匹與人民更大的能力。耐心一點，我必幫助你！」

「離開我！」矮人反駁道。「我已經適應了這種新的生活方式，並且開始喜歡它了。」

「但是。。。在矮人繼續反駁前，王想竭盡全力去勸服他。

「我告訴你，我很好，我喜歡這裡。那邊的垃圾桶。。。太陽光照射破玻璃的方式。這才是世界的亮點。」

王再次嘗試想說服他：「我向你承諾，我的國度有比這後巷更優越的環境。--那裡有青山，財富，和安居樂業的城市。。。」

但是矮人卻無動於衷。王憂憂愁愁的返回了他的宮殿。

一周之後，矮人的一隻眼睛向上看，王擔心的面容又一次落在了他那破裂的碎片上。

「我是來幫助你的。」王堅定的聲稱。

「離開我！」矮人說：「我剛詢問過我的醫生，他確定我在應對環境的事上做的很好。你是一個逃兵，而我卻是一個現實主義者，我們應勇敢面對生活加給我們的苦難。」

「但是，你不是走路都有困難嗎？」王問道。

「請看，」矮人回答道：「一旦我起來準備走路，我必須挺住，才能繼續前進。而在我生命的這一時刻，我還沒有準備好作出那樣的承諾。所以，如果你想寬恕我-你就是在阻擋我的陽光。」

王極不情願的踏上了歸途。

一年之後，王又鼓起勇氣回到矮人身邊，毋庸置疑，在一個明亮的早晨，矮人豎起耳朵聽到王的應許時，便堅定的跨步走向王。這次，他準備好了，他的眼睛轉向高大的君王，並口唱心和的說道，「我的王！」

迅即，王便跪在玻璃鋪成的地面上，開始用他那強壯的手輕輕的將矮人的碎片拼湊在一起，過了不長時間，王站起身，他成功的將矮人塑造成了一個強壯的年輕人。

兩人肩並肩穿過王的國度，他們一起站在青山頂，一起跑向荒蕪的沙灘，一起在王明光照耀的城裡歡笑娛樂，而這情況將會持續到永遠。他們友誼的深度、





寬度、高度都將永無窮盡。

一次，與王一起遊走在街道上時，矮人聽到的談論使他心情蕩漾，同以前在後巷的記憶比起來，他現在的新生活更使他喜樂。有人說：「那兩個人是誰啊？」

另一個回答道：「為什麼？左邊那位是老牌墩，但不知道右邊那位是誰。——不過看起來他們很像兄弟！」

討論以下問題：

1. 這個比喻的喻意：
 - a. 上帝的品性 (約一 1:5-10；4:11-17)
 - b. 我們的品性 (羅 3:9-20)
 - c. 上帝的福音是什麼？(可 1:14,15、弗 1:13、林後 4 章、弗 3:6-8)
 - d. 上帝怎樣對待我？(羅 3:21-27)
 - e. 我們應如何與上帝同行？(彼前 4:1-3、3:7-17)
2. 為基督教下定義，並說明它對個人方面能帶來什麼？
3. 閱讀以下「上帝過著美好生活」的故事，邀請會員對上帝如何關懷人類，並準備賜下萬有為要拯救我們一事下結論。

上帝過著美好生活

作者佚名

在末日的時間，千萬人齊聚在上帝寶座前一片寬闊的平原上。靠近上帝的幾群人激烈地討論著——絲毫沒有慚愧，而是充滿了敵意。

「上帝如何審判我們？他怎麼能知道痛苦呢？」一名婦女譏諷道。她衣袖一揮，露出一個被納粹黨拘留營刺的紋身數字。「我們曾忍受恐懼、毒打、經歷刑罰與死亡！」

另一群人中有一名黑人放下了衣領，露出一個醜陋的燒焦繩索傷痕，問道：「看，這是什麼？作為黑人就要受此種刑罰！我們曾被悶在奴隸船上，與自己的同胞互相殘殺，唯有死才是得以釋放。」

很快，平原上佈滿了成千上萬的群眾，每個人都對上帝所允許存在於世界上的罪惡與痛苦，怨聲連天，並抱怨上帝居住的天庭是那樣甜美與光明，沒有恐懼，沒有饑餓，也沒有仇恨。而祂又如何明瞭人類在世界上所忍受的痛苦呢？他們說：「畢竟，上帝過著美好的生活。」

因此，每群人各自挑選出一名遭遇痛苦最多的人為首領。其中有一名猶太人，一名黑人、一名私生子、一名來自廣島的人和一名來自西伯利亞奴隸營的人。在平原中心，他們互相詢問著。最後他們準備提出他們的案子，很簡單：上帝有權利審判各人，但是他必須忍受他們所忍受的。他們得出的結果是上帝「要被判刑，降世為人！」

但因為祂是上帝，所以他們施展一些措施，以保證祂不會用神能來救助自己。

使祂生為一個猶太人吧！

又要使祂的出生沒有不合理，讓人們不知道祂真正父親是誰。

祂要捍衛公義和完全的原則，輕視眾人的厭棄與譴責，以至於它把一切主要傳統和既定宗教權威的仇恨和譴責都推倒給他。

讓祂嘗試向人講述那些人們從未見過、體驗過或聽過的事物，並嘗試使上帝與人取得聯繫使祂被自己最親的朋友出賣，被人用虛假的指控控告，在





懷有偏見的陪審團前受審判，並被膽小懦弱的審判官定罪。

使祂體會被眾人厭棄的可怕和孤獨感，受到與普通強盜一樣的最羞恥的酷刑。

當每個領袖宣佈他們對此判決的理解時，群眾中引起了熱烈的迴響，而當最後一名說完後，全場一片靜寂。人人無語，靜立不動。突然，人們都明白了.....原來上帝早已接受了判決。

方法三： 假設我們有一位好朋友病危，只剩六周的生存時間。我們知道他並不是基督徒，很想告訴他如何得救贖。因此，我們要與寫一封信給他。讓會員閱讀羅馬書 3:20-24,31，並將發現用書信的方法寫出來。然後閱讀以下「兩隻迷失的驢」的比喻，並加以討論，帶出上帝幫助我們成為基督大家庭的一份子。的方法。

羅馬書 3:20-24,31 概意

沒有人在上帝面前是完全人，因為當我們越瞭解上帝的律法，就越清楚的明白，原來我們一直在違背。祂律法的設定是為讓我們看到自己是罪人。但現在上帝向我們指出另一條通往天國的路--並不是靠自己的努力去遵守律法，成為完全。而是一種新的方法（也稱不上新的，因在經上早已描述過）。

現在上帝告訴我們，如果我們相信耶穌已洗淨我們的罪，祂就會接納我們，並稱我們為無罪的。而不管我們是誰或者品性如何，都可借歸向耶穌而得救。所有人都犯了罪，並虧缺了上帝的榮耀。但上帝今天仍對冒犯祂的人宣稱，如果我們相信耶穌已借祂的良善將我們的罪洗除淨盡，祂就稱我們為無罪的。

然而，如果我們只靠信心得救，是不是在說我們不必再遵守上帝的律法？正相反！事實上，只有在相信耶穌後，我們才能真正的順從祂。(羅 3:20-24,31)

兩隻迷失的驢

作者：Dennis N. Carlson

轉載自 Insight, Review and Herald Publishing Association

兩隻迷失的驢子漫無目的地遊走在田地與樹林間，直到有一天，被兩個鄰近的農夫發現。兩人各取一隻，領進自己的園林，讓他們去馱運蘋果。那時正值蘋果收穫的季節，而這時找到驢子，實在是絕佳之際。

此刻，兩隻驢子的命運是相同的。他們都走丟了，都被人找到，也都有工作去做。但是兩位農夫鼓勵各自驢子馱運蘋果的方式卻大不相同。

第一位農夫將一隻又大又紅，美味香甜的蘋果綁在一段繩子上，繩子則系在車的轆杆上。農夫坐在馬車上，用蘋果來誘惑饑餓的驢子，而正好放在驢子吃不到的地方，驢子看到蘋果後，自然會為了吃到那只美味的蘋果而身向前傾，用力拉車。它雖然沒有嘗到過一口，可是牠卻一直竭盡全力為著目標而努力。

第二個農夫摘下一隻美麗的蘋果給了驢子，驢子因主人的禮物心中極其歡喜，於是樂意去完成主人的任何要求。

現在，第一隻驢子還在為那無法得到的蘋果而努力著，有一段時間，兩隻驢子都能完成許多馱運蘋果的工作。一天，約到正午，第一隻驢子開始懷疑自己為何一直都無法吃到那個漂亮的蘋果，很快，他發現主人將它放在自己吃不





到的地方。

這使驢子想到一些奇怪的想法，首先，牠開始懷疑：假如主人計劃在一天工作結束之後，把蘋果給牠吃的話，那這個報酬是否與牠的勞動相等呢？牠嘗起來可能無味，牠思索著。但牠很感激農夫能給牠一個家，並有一份工作，因此牠假裝很願意得到那個蘋果，而使勁力氣拉車。

這些思慮使牠消耗了很多精力，由此便開始懷疑自己是否應該放棄這份工作。當牠腳步減慢，快要倒下的時候，農夫會再次將蘋果亮在驢子眼前，並說服牠如果得到的話，會是多麼美妙的事。而驢子因此就振奮起來，為了那個目標，用盡全力去拉車。

可是，一天快過去了，饑餓的驢子再也拉不動了，儘管農夫再怎麼鞭打和鼓勵。當牠沒有力氣再往下走，並倒在路旁時，人們便稱牠為無用之物，將牠送往製膠廠了。

完成方法

參與討論並將答案寫在作業本上。

要求 2. 參加標劃聖經活動以認識聖經乃上帝的默示

目標

借助此活動，明白：經過一些過程而傳於人的上帝的話叫做默示。與尋求真理的人們分享上帝的話。

教學方法

1. 邀請教會傳道人、資深教友或其他人分享如何在聖經裡做標記。分享後，他指出自己如何證明聖經的真實。
2. 會員開始在自己的聖經裡做標記，標記出 7-10 句重要的經文。
3. 小組討論「默示」的意思。可參考哥林多前書 2 章的內容。

我們人類的需要：保羅說世上沒有一位能明白「神奧祕的智慧。」 (林前 2:6-8)

上帝的啟示：「神為愛他的人所預備的是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的。只有神藉著聖靈向我們顯明了。」 (林前 2:9-10)

上帝幫助我們與真理獲得聯繫：「我們講說這些事，不是用人智慧所指教的言語，乃是用聖靈所指教的言語，將屬靈的話解釋屬靈的事。」 (林前 2:13)

上帝幫助我們理解真理：「除了神的靈，也沒有人知道神的事……屬血氣的人不領會神聖靈的事，反倒以為愚拙，並且不能知道。」 (林前 2:11-14)

借著聖靈的默示，上帝向聖經的作者彰顯了祂的真理，作者們靠著聖靈的幫助，將真理講述與人，而我們明白上帝的啟示也需要靠賴聖靈的幫助。

先知說，他的信息是上帝借天使傳於他的。

上帝用多種不同的方法啟示作者與祂其他的僕人。有時祂借助異象的方式，另外





祂賜予屬靈的理解力——能參透上帝的奧秘。還有一些則是借助歷史事件的記錄來引導人。人的個性非但不會被抹煞或縮短，反而會得到提高與促進。

因此，表現、講述並理解上帝賜予我們的得救之道是最重要的。下面我們來問幾個經文中的問題：

- a. 上帝用何種方法來使人認識祂？
見民數記 12:6、約翰福音 1:18、彼得後書 1:20,21、約翰一書 5:20
- b. 什麼是真理？
見詩篇 119:160、約翰福音 14:6。比較耶利米書 23:29、路加福音 21:33、希伯來書 4:12。
- c. 為何要將聖經真理寫出來？
見約翰福音 20:30-31、羅馬書 15:4、提摩太前書 3:16-17。

完成方法

參與並完成活動，請將活動日期記錄在作業本內。

要求 3. 邀請三位朋友參加聖經函授課

說明

耶穌的工作大部分都是個人的佈道工作，因此，現在每個會員一個機會，去邀請最少三位朋友參加聖經函授課程，並向他們介紹學習聖經的方法。導師可以聯絡教會的傳道人或區會文字佈道部或聖經函授學校，以獲取報讀聖經函授課程的方法、邀請卡或其他資訊。

完成方法

成功邀請三位朋友參加聖經函授課程並將他們的名字記錄在作業本上。

要求 4. 考獲一張背金句證書

目標

透過個人的參與，提供背誦金句的機會幫助屬靈生命成長。

你可以參考以下建議，背誦以下每個範疇裡的其中一節經文。





說明

背誦以下每個範疇裡的其中一節經文

一. 金句
a. 彼得前書 1:24-25
b. 歌羅西書 3:16
c. 其他

四. 祈禱
a. 希伯來書 11:6
b. 雅各書 1:5,6
c. 其他

七. 應許/讚美
a. 詩篇 145:18
b. 詩篇 27:1
c. 雅各書 1:17
d. 其他

二. 救贖
a. 約翰福音 3:17
b. 加拉太書 6:14
c. 約翰一書 3:13
d. 其他

五. 關係
a. 箴言 18:24
b. 以弗所書 4:32
c. 提摩太前書 4:12
d. 馬太福音 24:24
e. 其他

三. 教義
a. 約翰福音 14:1-3
b. 馬可福音 1:27-28
c. 其他

六. 行為
a. 加拉太書 6:7
b. 馬太福音 7:12
c. 約翰一書 2:15-17
d. 其他

教學方法

導師可於每次例會的靈修時間，分享一節經文並要求會員背誦，經文可以記錄在作業本裡。

完成方法

背誦經文並將經文記錄在作業本內。





服 務 / 群 育 訓 練

要求1. 由領袖指導下在兩不同類別的社區活動中最少參與一次

目 標

給會員提供機會，參與多種不同的宣教/佈道事工，經歷與人分享福音的喜悅。

教 學 方 法

導師要尋找易於接受佈道事工的會員，但計劃團體活動勝於個人活動。首先，由於生理與心理的逐漸成長，會員會不情願參加個人活動或在大眾面前獨自做某事。因此導師會想到將2至4人歸納為一組來完成佈道事工，這樣，這個活動會幫助佈道事工成為一種自然普通的生活方式。

導師的附加資訊

人的大腦有兩個基本的機械反應裝置。一種是確定的反應，可從認可、接受、尋找、發展與矯正的反應識別。另一種基本反應是否定，可從防禦、拒絕、約束與厭棄中看出來。而人的思想更能對那已呈現與人的真理之道所提供的通路產生否定的心理。

人理解並接受真理的能力是與信仰改變人的程度，或面對要求的生活方式成正比的。要求人在信仰與生活方式上進行改變的資訊，對那些易產生拒絕心理之人，乃是一種威嚇。核時代嚴重的虧損了人的自尊。那些曾能讓人有保障，產生自尊的事情，卻讓人輕視他最大的努力。當然，威嚇並吞噬他們那對屬靈真理破碎的自尊，是件不智之事。

追求基督徒信仰中關於傳揚福音的方法，乃是上天賦予他們的權利。多數情況下，人最初接受具有特色的聖經教義時，會使人在信仰與生活方式上，作出實質性的改變。「這些年來，我都做錯了」的態度，會毀滅人的自尊，因此人們便立即產生了拒絕否定的回應。這對那些想保護自己的人來說是一種自然反射。

恰相反，當人面對上帝對人類的大愛，個人的自尊之念被增強時，便立即產生了確定並接受的反應。而聖經改變生命的教義便變成了回應永恆之愛的機會，而非威嚇。天生被確定的意念禁錮的思想便被釋放，使各人大膽挑戰自己新的意識與眼界。

「上帝對他兒女所有的理想，是比人類最高思想所能達到的更高」（教育論 18 頁）

「假如人按上帝的意思，學習他的話，會擁有現時代罕見的寬闊的思想，高尚的品格與堅定的目標。」（喜樂的泉源 90 頁）

「存著誠實受教之心研究上帝話語，尋求理解真理之人，將與他的創造主取得聯繫，除非他自行選擇，他的發展將永無止境。」教育論 125 頁

導師要：

1. 辨識會員在學校中可能遇到的問題。
2. 將問題交給小組討論，並找出解決辦法。提出的討論事項與解決辦法。如果你認為一些問題未得到滿足的回答，可諮詢傳道人或區會青年事工部幹事。
3. 討論可以促進積極見證的行為和人際關係，減輕校園因素或同伴壓力。
4. 討論社區服務的可行性：
 - 收集食物的組織或機構，如食物銀行、惜食堂、耀陽行動等。
 - 紅十字會或同類的機構，如捐血等。





如果可以的話，可探訪多間機構，使會員熟悉他們的地區中的服務機構。至少邀請一個機構代表來解釋他們的工作。用不少於一小時的時間參加他們的呼籲，或幫助他們的服務工作。

溫馨提示

港澳區會轄下多個社會服務機構均由社會服務部管理，導師可以聯絡社會服務部幹事，並於其轄下之機構作服務，它們可能有你意想不到的服務正等候你的會員幫忙。

完成方法

參與社會服務活動，並完成作業本內的報告。

要求2. 在朋友的協助下以一天（不少於8小時）時間參與教會、學校或社區之服務項目

說明

要求 1 是關於社區服務與佈道的方法，致力於分享福音。而要求 2 則著重於服務與善良的精神。

完成方法

參與 8 小時的服務，並記錄在作業本內。





友 誼 發 展

要求1. 以小組及個人調查來檢視自己在以下其中兩方面的態度：

- A. 自信心
- B. 友誼
- C. 社交風度
- D. 意志力

教學方法

A. 自信心

目 標

使會員們明白建立或限制自信的因素。並教授他們用何種方法突出自信。

用減弱自信心的例證切入主題

彼得是自然學會的一名 16 歲的男孩，老師要求他在大家面前發表一篇他最感興趣的關於「馬」的五分鐘演講。他用了一周的時間，都在思考自己該說些什麼。最後，他獲得了對於馬的大量資訊，並準備好了演講。一周過去後，他卻變得越來越膽小。他該說什麼？該怎樣說？最重要的是，同學們對他的演講會怎麼想？可能他們比他更瞭解馬。

懷疑自己是否能在同學面前發表演講的思想，使他幾近崩潰，演講的前一夜，他由於害怕，便打電話告訴老師自己還沒有準備好，而拒絕了這次機會。

你一定會聯想到好多青年人喜歡去做卻由於感到無法勝任而未開始的情況。

討論自信心的需要

讓我們來設想一些你可能會喜歡得不同情景。誰想提出一個建議？你有沒有過那種感覺？是什麼情況下呢？

我們這裡有些建議，在我們提到的這些情況中，有沒有共同的因素？

討論減弱自信心的原因與根源

我很奇怪人們為何會這樣？有人可以提供一些建議或主意嗎？（等待建議）

你不認為對於那些成為「失敗者」或「感覺到了失敗」的故事，有什麼要做的嗎？怎麼會到這種地步？

是不是單純由於缺少機會或在運用才能上經驗缺乏所導致的呢？你怎麼認為？你是否認為我們就會形成那種思想境地呢？

討論可能的補救措施：

現在我們有一些關於我們為何會成為這樣的意見，但是這些真的能幫助我們解決問題嗎？向後尋找原因會否幫助我們現今的生活？人類的表現僅僅使我們對於那些第一地點引起的行為，但卻幾乎沒有解決辦法的情形有所瞭解。設想一些說明人們缺少信心的例子，看自己是否能提出一些解決辦法。

總結





像其他人性的方面，自信心佔很重要的地位，一方面，那些過於自信的人會使你受到打擊。另一個極端是那些缺乏信心的人，會由於未能充分利用，而使自己的才能逐漸萎縮。在這兩個極端之間的人是具有平常信心的人。我們的能力如果有成長與發展的機遇，在一些合適的情況下，將會得到輝煌的發展。

呀瓊是一位原本有相當優越的音樂天賦的女孩，然而在她小時候學習時，每當犯錯，老師都會大聲斥責她。為此，她的表演受到了重創。十年之後，她便放棄了自己的追求。

重述失敗將會嚴重的打擊自信心。每個人的成功會使人正視自己做某事的價值，並增長自信。沒有一件事情會像成功般接踵而至的。對水性的一知半解鼓勵我們去學習游泳。直到有一天，我們能夠獨自游泳並相信自己能游到對岸時，我們的信心便會增長。這是所有生活技術—學習閱讀、數學、划船、衝浪、縫紉及其他項目永恆不變的真理。

自信的反義詞是畏懼—害怕失敗，害怕自己沒有能力應付，害怕別人會取笑自己，害怕出洋相，害怕被評論。畏懼是自我的毀損—自信是自我的提升。由於之前失敗的經歷便會使人自信缺乏以致變得膽怯，甚至害怕嘗試。

我的特長

以下是可以尋找自己優點的地方，我們中的大部分人，可能都在一方面佔很大優勢，例如運動，其他人可能在許多方面，都佔有一兩樣優勢。用此指導去鑒定自己可能具有的所有長處，以上列舉的只是一些例子，因此也包括沒有提到的。記得那些就是你的優點--寫出自己的主要特長，因為沒有人與你的優點組合相同。

個人優點的各方面：

運用你的思考能力

1. 解決問題，應該堅持直至將問題解決。
2. 你會很容易的抓住電影遊戲與圖書的情節。
3. 好奇心，求知欲。你可以接受新鮮事物。
4. 你可以清楚的表達或寫出自己的意見。
5. 有時自己想出的新奇想法。

特殊的能力：

1. 速算。
2. 簡明的將事實或想法記錄下來。
3. 心靈手巧，製作或修理物件。
4. 有口才去說服別人，讓其認識到一個想法的重要性。
5. 和各界人士都有共同語言。
6. 經常參與大眾活動。
7. 擅長園藝。
8. 好的廚藝。
9. 精通外語。
10. 擅於登山。





學校生活中的特長：

1. 你在小學的特長是什麼？
2. 你在中學的特長是什麼？
3. 有沒有音樂或戲劇的考試，或其他的一些成就？

活動：

你喜歡什麼活動？

1. 閱讀
2. 製作東西：如陶器
3. 與其他人共處
4. 解決疑難問題
5. 賣東西
6. 戶外活動與運動項目
7. 幫助別人
8. 聽或播放音樂，歌唱
9. 看或參與比賽
10. 寫詩
11. 繪畫或設計
12. 講多種語言

社交特長：

1. 幫助他人：比如老人
2. 積極參加團體或教會的活動
3. 擅於交友
4. 幽默
5. 理解他人的感受
6. 與父母，兄弟姐妹和睦相處

運動項目與戶外活動：

1. 擅長所有運動
2. 喜歡戶外活動：遠足、野營、參觀歷史性或漂亮的地方和旅遊

工作特長：

你喜歡並能做好的工作：運用自己的一項技術、賣東西、會見人們、旅遊

方 法

利用下表了解會員的自信心和對自我的描述，增加話題匣子。



團佐級 友誼發展 1A – 自信心

自信心測驗

句 子	非常同意	同意	一般	不同意	非常不同意
1. 如果有人批評或罵我，我會受到極大的傷害。					
2. 結識新朋友時，我很難說話。					
3. 我經常感到孤獨。					
4. 我不喜歡在課堂上參與討論。					
5. 我懷疑我是否會像大多數人一樣成功？					
6. 當有人對我有不好的看法時，我深感擔憂。					
7. 我不想從事需要大量競爭的工作。					
8. 我傾向於做一個害羞的人。					
9. 我經常做白日夢。					
10. 我渴望與他人相處。					

自我描述

誠實地想想，在下列的描述中，選出 1-5 的其中一個格子，然後連成一條線來描述自己。

1 2 3 4 5

能夠接受批評		反對批評的人
自信心		缺乏自信
寬容		不可忍耐
喜歡結交朋友並與人交往的人		一個喜歡保守自己的人
有幽默感		缺乏幽默感
信任		懷疑
誠實		不誠實
通常接受老師說的話		通常會挑戰別人怎麼說的人
想像力		缺乏想像力
一個容易在情感上受到傷害的人		不容易受傷，而是堅毅
一個知道自己要去哪裡以及想要怎樣生活的人		瘋狂混亂的孩子
重視與父母的關係		不想改善與父母之間的關係
有興趣盡可能地幫助他人解決問題		自己的問題已經夠多了，不想被別人打擾
通常是一個快樂的人		沒什麼可高興的
期待未來的事情		沒什麼可期待的



B. 友誼：

目 標

使會員瞭解友誼的動力。

說 明

這份材料的目的是讓青年人瞭解友誼的動力。一個人經常會做出不明智的決定，甚至為了結交朋友而放棄自己行為的原則，導師可以勸告或預先警告青年人這些問題。但是很多實例說明，說教並不能起到最終的效果。從長遠觀點來看，更有幫助的是讓青年人理解，人類需要強大的友誼，並知道怎樣用明智合理的方式去滿足這些需要。

這一題目通過與青年人探討全面的計劃而成為了好的解決方案。作為導師的你，可以讓組員在這一小節中，說出自己的目標，並將你的想法告訴他們。詢問他們希望在這種練習中獲得什麼，並看自己是否能借助討論與意見分享來滿足他們的需要。

內容的要點應該成為一項指導，並且如果小組沒有現成的意見，可以先用做替代。如果時間緊迫，團體討論總比嘗試去理解更重要。

友誼與社交：

社交有五個等級。

1. 陳詞濫調的對話是我們與那些經常見面卻未深交之人的膚淺交流。

- 「早上好」
- 「天氣很好」
- 「有我的信嗎？」
- 「週末愉快」

這些是被大眾承認的膚淺交流。這種對話被稱作「老規矩」，是保持我們與他人交流的重要部分。

2. 第二等級是涉及到附帶的資訊和一人對另一人實際情況的回答。

- 「消息是……」
- 「窗戶邊的狗狗多少錢？」
- 「你在後面能聽到我說話嗎？」

這是尋找或陳述時的所有事實例證。

3. 第三等級涉及到想法，更注重友誼。我們開始向人顯示自己的信仰、價值觀、願望與目標。換句話來說，事實的真像是很複雜的，當我們告訴別人自己的真實情況時，便承擔了風險。

4. 第四等級注重我們的感覺，這時我們會更加暴露真實的自己。人們經常試圖去掩飾心裡的恐懼，因為害怕當朋友瞭解自己的真實品性時，而遭到拒絕。

5. 最後，我們在那些可信的和真實的朋友面前，會毫無遮掩，並完全誠實的表露自己。

在討論這個主題並選擇朋友時，應努力理解，當與一個人初次見面時的感覺，並看清當自己開始逐漸變化時，你們的關係發生了什麼改變。問自己：

- 當與人初次見面時，該說些什麼？
- 當我開始瞭解一個人時，是什麼支配我的感覺方式？
- 是什麼讓我感覺到另一個人的安全感，並且讓我有信心去更多的向他分享自己？
- 如果我不曾表達自己的感受與想法，其他人會理解我嗎？
- 如果不被理解，我會怎麼想？





- 為何其他人會對自己有所保留？
- 我樂意述說自己的想法與價值觀，和別人樂意發表自己的怨氣之間有什麼關係？

看自己是否能找到其他與人交往時的問題，並與人建立深厚的友誼。

- 你有幾個真正的朋友？
- 有多少人真正的瞭解你？
- 你真正瞭解幾個人？

定義：什麼是朋友？

1. 瞭解並喜歡別人
「一個朋友應能容忍他朋友的弱點」- 莎士比亞
2. 關心並支持別人
「他是窮人仁慈的朋友」
3. 站在你這一邊
「是朋友還是敵人？一說出來」

同義詞：戰友、好友、親信、夥伴、支持者、保護人、幫助者、擁護者。

為什麼我們需要朋友？

1. 我們無法獨自發展自己的天賦。
2. 如果沒有朋友的提醒，我們就不知道別人的感覺與需要。
3. 我們需要朋友，以便可以度過快樂的時光，——借分享我們的喜樂，會有新的感受，並能使友誼更進一步。快樂會在你與他人分享時倍增。
4. 我們需要有人與我們一同分擔困難（記得用兩種途徑分享）。
5. 朋友可擴展我們的興趣與想法。
6. 朋友說明我們戰勝自己的錯誤。
7. 友誼可能不會讓人結婚，但如果結婚的雙方沒有完全理解友誼的含義，便稱不上真正的婚姻。

列出你理想中的品性：

1. 朋友的要素
2. 稱心但並不完美

聖經中關於友誼的原則：

- 時常親愛 (箴 17:17)
- 表現友誼 (箴 18:24)
- 出於忠誠的傷害，將你真實的狀況告誡與你 (箴 27:6)
- 提出明智，佳好的建議 (箴 27:9)
- 應表現同情與慈愛 (伯 6:14)
- 比弟兄更親密 (箴 28:24)

你認為一段真摯的友誼最重要的條件是什麼？





包括這裡，如果小組未提及，就像保持自信的能力一樣，即使別人傷害自己時，也應將這些問題誠實的公開。

討論：

朋友

一些人自我觀念削弱的一個要素，是不會結交朋友，並保持友誼。以下的活動是專為幫助青年擴展自己與他人建立並增進友誼的技巧。

1. 讓學生討論自己結交朋友的方法，利用時間來集思廣益。用角色表演最好的方法。
2. 讓學生畫出自己的一個朋友。在這幅畫的基礎上，讓他們寫一段以「朋友是……」開頭的對朋友的描述。一些學生可能會說自己沒有朋友，如果真有這種情況，就要求他們描畫出自己想擁有的朋友。你可以讓學生念出自己寫的描述，或將他們完整的作品公佈在教會的佈告欄。
3. 帶領學生討論以下問題：你有最好的朋友嗎？你喜歡做同樣的事情嗎？你有否想過去做他們不想做的事？發生了什麼？你們還是朋友嗎？
4. 讓學生寫出下列問題的答案：「是什麼使朋友喜歡你？」
5. 你怎樣交朋友？怎樣尋找朋友？結交很多或僅僅一些朋友好不好？
6. 當你初次來到前鋒會時，你是如何結交朋友的？你是否曾搬到過一個沒有任何朋友的新的區域？你是怎樣在那裡找到朋友的？當又有人搬進這個陌生的區域時，你該怎樣做？等待他來找你，還是你主動找到他並與他做朋友呢？你有否努力幫助他對別人表現友善？

「友好」句子填充

1. 如果人人……這個世界將成為美好的地方。
2. 我喜歡朋友的一點是……
3. 合作很重要。因為……
4. 其他人對我很重要，因為……
5. 在團隊中，我喜歡做的一件事是……
6. 我愛我家，因為……
7. 幫助他人是……
8. 我最好的朋友可以被信靠，……
9. 如果讓我教世人一件事，那就是……
10. 我喜歡我最好的朋友，因為……
11. 我喜歡媽媽，當……
12. 當別人對我好的時候，我……
13. 我與別人相同的作風是……
14. 我與別人不同的作風是……
15. 一個人教會了我很多，他是……
16. 我在前鋒會學到最重要的事是……
17. 我可以教會別人的事情是……





18. 我喜歡與人在一起，當……
19. 我喜歡我的父母，當……
20. 我喜歡人們……
21. 我相信……
22. 我尊重……
23. 我祝願我的導師……
24. 小組中的其他成員……
25. 人們可以接近我，……
26. 當受到人的取笑時，我……
27. 當一些人告訴我他們喜歡我時，我……
28. 人們喜歡我，因為……
29. 我想深入瞭解的人是……
30. 當某些人對我說……，我很喜歡
31. 我欣賞……
32. 我自稱……當我真的……
33. 我最大的優點是……
34. 如果讓我許一個心願，那就是……

C. 社交風度

目標

使人對人際關係中的規矩與禮貌有一個感性的認識。

討論

在 21 世紀的人看來，規矩與禮貌好像太過時了。然而沒有人願意回到「古代」的那些「誇張的風俗與習慣」（崇尚規矩）。在古語中有很多真諦「人是由教養造成的」。禮貌與教養使人從不懂事的女孩或女人超脫為淑女。

規矩是特定的社會中公認的謙恭與禮貌。應該記得一個社會接受的東西，可能與另一個社會格格不入。例如：在一些異國風情的地區，用餐結束時的一個滿意的飽嗝，代表飯菜很豐盛，主人會認為客人很滿意自己的招待。而在其他的社會，這種舉止乃是極不受歡迎的，並被看做是極度庸俗的做法。

還有，在一些社會中，去拜訪別人，就意味著自己想與主人一起用餐。而即使很有禮貌的拒絕飲用任何食物，也被看成是不友善的表示，甚至是敵意的表現。在別的社會中，短暫隨便的做客，主人一般不會為其預備食物，客人也不會有何冒犯，如果食物已經備上，婉言謝絕並不會被看成是冷落。比如：「謝謝，我已經吃過了。」被看成是很恰當的婉言謝絕的理由。

並不只是國與國之間有禮儀的差別，而是各個時代也有差別。曾經在我們社會的一段時期中，年輕的女孩要向比她年長的或上級行屈膝禮。然而，生活於現時代的無階級社會的我們，女人一般只向王族或眾議院議員道安。

很悲哀的事就是，謙恭有禮的行為已多被人忽視，因為行為上的謙恭有禮乃是禮貌的表現。而在某種意義上，我們可借此受到歡迎，找到自我。

基督徒會經常試圖去向他人表現關愛。他或她的行為基礎乃是依循黃金法則：「你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。」（路 6:31）





而喜歡追根究底的人會問：「謙恭有禮，禮貌，與規矩之間有什麼不同？」這樣的敘述可能會有所幫助：「品格是人的基礎……謙恭與慷慨是人應做的準備之功……禮貌是表現的工具……規矩是遊戲的規則。有了這些要素，你就能將自己塑造成一個可愛，有禮之人了。」

你可能會願意思考這些表述。這裡有一個簡潔的一覽表，記錄了作者近幾個月來新發現的失禮行為。你可以對此發表意見：

- 當一名女士進到房間時，男士仍靜坐不動
- 在公車上，當看到一名女士手抱小孩時，仍靜坐不動。
- 在女朋友家外，年輕人坐在車內使勁摳喇叭，像是在說：「我在等你，快點。」
- 青年人（尤其是那些穿戴整齊的年長女士）在教堂崇拜時嚼口香糖。
- 一對夫妻在教堂內，穿著褪色的牛仔褲，沒有熨過的襯衫/上衣，和人字涼鞋。
- 在與朋友聚餐時，妻子大肆斥責自己的丈夫。（只因為他忘記帶主人借給他們的書）
- 一名司機探出車窗，對著一個突改車道，使他不得不突然踩剎車的女司機大聲喊叫
- 在宴會上，一個人大肆講述自己妻子曾經做過的一件蠢事（妻子也在場）
- 一名客人在主人家待了 5 個小時（下午 7:30 到早上 12:30）即使主人已經在躺椅上睡著了。（他還在同主人講話）
- 一名板球遊戲的觀眾，當快得分時，大聲喊道「得到一包」。

所有失禮行為表明人們關注的訓練中有缺點。當人們疏於禮貌時，旁觀者會自然的想到，這個人的家庭作風很低劣，而他的父母也一定疏於對其的管教。不管這是否合理，但一個粗野之徒會使自己與父母蒙羞。

下面是人們應該知道並做到的，關於禮貌的一些至關重要的方面：

1. 規矩的基本條件要求我們無論何時，都當保持衛生，清潔，尤其是我們在上帝的家中聚會時，必須極其注意自己的服飾，舉止與儀容。
2. 我們必須明白嚴守時間的重要性。忽視這點，會傷害別人，尤其是你讓別人等候很久時。如果因為一些不可避免的原因而遲到，應立即向人作出解釋與道歉。
3. 餐桌上，人們經常容易忘記禮貌，尤其是在家中。父母當教導兒童守時，端莊，並為他人著想。用餐時間當在一種祥和愉快的氣氛中進行。結束時，誇獎準備飯菜的人是一種禮貌的行為。

下面是一些你應該加以考慮的餐桌禮貌問題：

1. 不要懶散的坐在餐桌旁，將自己的手臂放在桌子上，將嘴巴放在餐叉或勺子上。應坐直，雙腳平放在地上。
2. 學習使用餐巾紙，紙巾（或袖子）不應當做餐巾紙使用。
3. 別人未到齊，不應開始用餐。（當然，應先做謝飯禱告）。每道菜都應等人全了再吃，除非你的主人（或媽媽）說出了一個不用再等下去的特殊原因。
4. 學會照顧別人的需要：鹽、醬汁、麵包、果醬等。當看到他們有需要時，應盡力去提供。
5. 不要打斷別人的談話。另一方面來說，不要生氣並忽視其他人。
6. 不要將刀叉，玻璃器具或桌上的碎屑等當做玩具。
7. 不要伸手去拿東西，應請別人遞給自己。





8. 不要一次將很多東西送入口中。
甲、當吃完一頓很講究的飯菜後，應將刀叉與盤子放在一起。
9. 吃飯時嘴巴發出嘖嘖聲，或張開嘴咀嚼食物，或在嘴中還有食物時說話，都被看做極度不禮貌的表現。

導論可以很複雜。下面是一條通用的規則：

說明：（導師應將這些建議代替與其相似的當地文化）

* 將男人介紹給女士，青年人介紹給年長的，不重要的介紹給重要的。

例子：

如果你正在向你的奶奶介紹 17 歲的查理斯鐘斯，你應該說，「奶奶，我可以給您介紹查理斯鐘斯認識嗎？」

或者說：「查理斯，我想讓你見見我的奶奶，斯麥思女士。」（後者可使你有機會提說女士的名字。）然後你就可以說：「奶奶，這是查理斯鐘斯。」（她也會想知道他的名字）千萬不要用其他方式，就像：「奶奶，看，我的朋友查理斯。」

當然也有很多例外，比如介紹王族，國家領導，教會最高官員等。應把女人介紹給男人。

* 當男人被介紹時，應站起來，女士可以坐著。

有時，握手也是一個問題。握與不握經常在尖端時刻，成為一個問題。這裡有一個合適簡單的規則：如果別人僅是握手向你表示問候，那就與他握。而問題就是你是否該先伸出手。下面的例子引自「禮儀」。「男人們經常握手（當他們見面時）即使在不重要的告別時。一個女人不會主動與一個男人握手，除非是自己的密友。這樣說來，她便可以在願意時，才伸出手。然而，無論如何，在別人向他伸出手時，她不可以拒絕這種好意。當你伸出手時，應該真誠的緊握他人的手。沒有比無力的握手更讓人討厭的了。但男人永遠不要使盡全力。

這裡還有許多應該學習的禮貌的例子，但時間不允許我們更深入研究，然而，這裡有一些應考慮的事。可能我們可以稱它們……

討論主題：

1. 聚會時，如果打哈欠，咳嗽或打噴嚏，該怎麼做？
2. 應該怎樣對待老年人？
3. 何時應寫感謝信？
4. 你可以列舉多少在打扮方面的「壞品味」？
5. 你見過最不良的行為是什麼？使你最內疚的失禮行為是什麼？
6. 應該怎樣避免參加聚會時的厭煩感？
7. 吸煙的人應如何承擔失禮行為？作為非煙民的你，又該如何承擔相似的失禮行為？
8. 說出一些你觀察到的失禮行為。
9. 為什麼明瞭並實行禮貌的規則極其重要？



團佐級 友誼發展 1C – 社交風度

你知道何為要有社交風度嗎？請回答以下問題。

在正確的答案前的方格加上「✓」號，答案可以多於一項。

1. 一個有社交風度的人會在什麼時候開始用餐？
 - A. 在一個不多於 6 人的晚餐上：
 - ☐ 覺得喜歡的時候，根據自己的饑餓程度
 - ☐ 等其他人都預備妥當，主人開始用餐時
 - ☐ 當你的飯菜到來後
 - B. 在一個大型宴會上，
 - ☐ 等其他人都預備妥當，主人開始用餐時
 - ☐ 開始上菜的時候
 - ☐ 主人說：「大家請用，不然菜就涼了。」
2. 何時可以將自己的手肘放在桌面上？
 - ☐ 累了的時候
 - ☐ 從沒有
 - ☐ 吃飯時從來沒有
 - ☐ 在上菜之後或用餐結束時的談話中可能會
3. 吃飯時，你會將餐巾紙放在哪裡？
 - ☐ 腿上
 - ☐ 下巴下面
 - ☐ 桌子上
4. 當離開餐桌時，應怎樣處理你的餐巾紙？
 - ☐ 按原來的折疊法重新折疊
 - ☐ 卷起，放在椅子上
 - ☐ 隨意零放在餐盤旁



5. 應該怎樣傳遞水壺？

- ☐ 傳遞時，將壺把對著下一個人
- ☐ 將水壺放在下一個人的桌前

6. 如果女主人預備的飯菜不合你的口味，該怎樣做？

- ☐ 告訴她自己不能享用那些特殊的菜餚，因為自己的胃會受不了
- ☐ 默不作聲，並取少量食用
- ☐ 食用一些，但將餘下的藏在餐巾紙下面

7. 怎樣從盛有肉湯的罐子中，取用肉湯？

- ☐ 倒出來
- ☐ 用自己的勺子舀湯
- ☐ 用專用的勺子來舀湯

8. 當果醬傳遞到自己時，應將其放在何處？

- ☐ 將其放在自己的盤子上，再抹到麵包或麵包卷上
- ☐ 直接將其抹在麵包或麵包卷上

9. 當小食如橄欖果、餅乾或三文治在桌間傳遞時，應該怎樣做？

- ☐ 放在盤子中，再送入口中
- ☐ 直接將其送入口中
- ☐ 先放在盤子旁邊，等過會再吃

10. 你如何知道該用哪個餐具？

- ☐ 一般說來，應先用靠近餐盤的，然後隨著用餐的程序進行，逐漸使用周邊的
- ☐ 先使用周邊的，隨著程序的進行，使用靠近餐盤的
- ☐ 當自己困惑時，應跟著主人的做法





11. 用完刀叉，應怎樣處理？

- ☐ 平放在桌布上
- ☐ 將其把手靠在盤子上
- ☐ 平放在盤子中間
- ☐ 將其放回盤子旁邊

12. 當你遞過盤子，想再來點食物時，應怎樣放置自己的餐具？

- ☐ 垂直的握在手中
- ☐ 將餐具並排放在盤子一邊





D. 意志力

目 標

讓人理解意志的作用與人該如何培養意志力。

意志的定義

每個人都被賦予了選擇的能力。這是人與動物之間最重要的不同之處——具有靈活的選擇權。你會發現，有許多人很有主見並忠於自己的決定。而其他人在考慮特殊問題的利弊時顯得很困難，即使深思熟慮過後，還是很難做決斷。

我們經常將「意志力」與堅持自己曾做過決定的能力混為一談。一些人被人稱作具有強大的意志力，即他們一但作出決定，便有勇氣去完成。

最近一個女孩抽煙量很大，實際上，她每天都抽 1 盒以上。有一天，她告訴自己的一個朋友，說自己想於聖誕節期間去旅行，可是她認為自己沒有足夠的錢去實現這個願望。她的朋友說他倒有一個方法。他建議女孩將每次買煙時的錢交給他，由他來保存，在聖誕節前，他再將錢歸還給女孩。他想，這樣女孩就可以儲夠錢去支付自己的費用。她專心的聽著朋友的建議，並說她需要幾天的考慮時間。四天後，他們又見面了，而她的決定呢？不！她做不到！做這個決定對她來說太難了，即使利用一些很簡單的說明她的方式！

而另一個年輕人卻在一個週末時，決定戒煙，並且從此之後再也沒有抽過。

討論問題：

- 你發現做決定容易嗎？
- 是否根據你需要考慮並決定的情況的性質？
- 你知道其他容易做決定和難做決定的青年嗎？

什麼使做決定變得困難？

人們學著做決定與學習應付所決定之事遇到的情況一樣。因此，如果你在還是孩子時，就被允許和學著去做決定，並且你的父母曾讓你承擔或享受你所做決定的後果，你就會有更多的經驗，而且在做一些很難的決定時，也會更強大有力。

在我們缺乏知識或經驗時，是否感覺自己很難去做決定呢？

你能想到哪些我們因為缺乏知識與經驗而很難做出決定的情況？

在我們沒有任何經驗時，應該怎樣更好的準備自己去做決定呢？

一些很難做決定的情況：

選擇專業：因為就業市場極大的不確定性，並且由於我們必須在年輕時在學校主修這門課程，我們會發現自己選錯了科目——我們不適合做理科或數學，卻更適合管道工程和木匠業，或音樂與藝術。盡可能揭示更多的職業，並與那些特殊職業者討論，獲得更多的幫助。

另一個你需要作的重要決定是尋找一生的伴侶。這件事需要過度的深思熟慮，便可獲得幸福愉快的生活。

可能你能想到一些重要的事情。

監獄曾經為很多囚犯們開展了一次學習，人們詢問他們，給予青年人防止誤入歧途的勸告是什麼？大部分人說：「不要結交不良的朋友」，「不要沾酒」。

你必須為結交的朋友與飲酒作出正確的決定。選擇正直的朋友與遠避酒精是你所做的最好的決定。

如何在做決定時變得更堅定？





雖然結交朋友與受人歡迎很重要，但作出正確的決定更為重要。如果有必要，應該放棄那些不重視生命價值的朋友。這將是一個很難做的決定，但應該試著去做。做了第二、三次嘗試後，注意自己能力的變化，做決定將會變得更容易。就像做數學題，練習的越多，變得越簡單。

意志力的討論：

1. 意志與健康

- 人的意志有助於保持健康
- 人被喚醒的和正確控制的意志是對緊張神經的極有效的撫慰
- 人的意志是抗拒心理與身體疾病的有效方式
- 人的意志可以預防血液流動過速
- 人的意志在醫治疾病時，有強大的撫慰能力

2. 自私

自私的表現會破壞家中的和諧與幸福。未能盡到糾正一個自私兒童行徑的責任，被看作是最殘酷之事。

你是否同意一個自私的人無法完成現時代要求的說法？

3. 控制意志

- 打消人的意志與基督的原則相違背
- 被宗教管制的意志有改變人的能力
- 上帝不能違反人的意願，去拯救人
- 上帝不會違反人的意願，將救恩強行加給人
- 人的意志對性格有控制力
- 我們是否該讓上帝向我們的意願作出讓步？
- 人類無助的意志沒有能力去抗拒並戰勝罪惡
- 純正的宗教要與人的意志合作
- 叛逆的心意是唯一使青年人遠離上帝的事物

完成方法

參與所選擇的主題討論。





健康及體能

要求1. 參與下列一項活動：

- a. 討論體適能的原則。提供你每天運動的方案並簽下自己擬定對恆常做運動的約章
- b. 討論以聖經為本的復臨信徒生活模式對我們的自然好處

目標

使人們清晰的瞭解健康運動的需要，並強調以聖經為中心的生活方式對健康極有益。

教學方法

A. 體適能的原則

1. 由導師帶領討論想像和記錄 100 年前與現今人們在生活方式上的基本變化。例如運輸方面的變化；就業職業的變化，即從農村生活到城市生活；自由和技術的增長，「自由或休閒」時間與「工作」時間比率的變化；個人追求的變化。得出的結論是，今天我們在家裡或工作中都沒有滿足我們生活上的基本運動需要。
2. 討論體適能的原則。
 - a. 哪些活動最適合於改善心血管的健康？
 - b. 在運動方面，我們需要花多少時間？
 - c. 個人需要進行什麼強度的運動才對身體有益處？
 - d. 年青時建立運動的習慣和發展康樂技能的重要性。
3. 參與編輯，從雜誌和報刊中收集關於促進健康生活方式的廣告。
4. 會員可以在一段時間內繪製出他或她對各種日常活動的心率反應的圖表。
5. 根據第二小節的討論，讓會員學習他們認為最適合自己身體需要的日常活動。當這個項目結束，讓會員立志承諾自己遵守日常活動的要點。他們的承諾應在導師的指導下完成。

B. 復臨信徒生活模式

1. 「復臨信徒生活模式」記載在「服務真詮」127 頁。包括：清潔的水、陽光、有節制的飲食習慣、休息、運動、合理的膳食、水的運用、相信神能——這才是真正的治病之方」。
2. 使人有俊美容貌的原則之一就是身體健康，上帝對現今我們的期望同樣是「使你.....身體健壯，如你的靈魂興盛一樣（約翰三書 2 節）。在基督徒中，基督復臨安息日會的信徒因重視健康而聞名。有發現指復臨信徒的婦女比非復臨信徒婦女的壽命長三年，而復臨信徒的男人長壽六年。他們戒絕菸酒和其他有害藥物，強調健康飲食（盡可能採用素食），避免喝咖啡和茶，促進運動，充足的休息以及對上帝的信任，對「復臨信徒的優勢」作出了堅定無疑的肯定。

這一種優勢對於凡是接受上帝的人都很有益。「所以，你們或吃或喝，無論做甚麼，





都要為榮耀神而行。」(林前 10:31) 例如，不吃肉食的修士，只有那些飲用一般飲食的法國本篤會僧侶的五分之一的患心臟病的機率。研究表明，素食可以預防 97% 的冠狀動脈心臟病。世界衛生組織評論：85% 以上的癌症是由不良的生活習慣所致。

由於缺乏運動，預計美國男性的壽命會減少 5 年。一般美國外科醫生都會得出這樣的結論：少量的肉食、飽和脂肪、糖、鹽、大量的水果、穀物和全麥是最佳的促進健康的膳食。

基本上，這是 100 多年來復臨信徒遵循的飲食習慣。大多數人都知道他們應該生活得更好，但缺乏做出所需改變的內在力量。他們比意識到自己的「身體是聖靈的殿」有更好的動力.....你們不是自己的人。因為你們是重價買來的。所以，要在你們的身子上榮耀神」(林前 6:19,20)。

耶穌曾宣稱：「我來是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。」(約 10:10) 缺少基督的改變是律法主義，但是沒有改變能力的基督徒僅僅是感情主義。神聖的智慧者說：「你藉著我，日子必增多，年歲也必加添。」(箴 9:11) 這裡含有健康快樂生活的應許與能力。

完成方法

參與討論。概述日常活動項目，並寫出約言。





組 織 及 領 袖 發 展

要求1. 列席於一次堂董會中，之後在小組中作簡報。

目 標

對教會組織的運作有一個基本的認識，並發揮參與的作用。

說 明

大部分青年對於教會的活動方法與目的只有一個淺顯的理解。在人們打算入教會時，都應使其對管理與領導力發展的要求有一些理解，以致他們成為教會的活躍分子。

教會的傳道人與職員應該對此要求有深入的瞭解，應該在每季度事工會之前，向組員提述要求，以致可以安排一份合適的議事議程。

教 學 方 法

指導參與者寫出對下列一個選項簡短的討論報告：

- a. 公開會議的步驟
- b. 如何提出一些潛在的問題
- c. 委員的參與
- d. 採取行動，對我的影響

應該使用小組討論來介紹每個參與者認為會議重點的內容並解釋原因。

專注於遵循的民主程序，以及神在他的管家生活中的領導，可以增強對教會及在其生命中的使命感和自信心。

完 成 方 法

列席於一次教會事工會或堂董會中，並寫一份報告，參與小組討論將能達到此課要求。

要求2. 與小組一起最少每季策劃一次社區活動

目 標

使會員可以享受在基督教背景下享受快樂的娛樂和團契。

教 學 方 法

討論基督徒娛樂的原則。將其置於合適的場景，並能說明這乃是一項優越的安息日活動。

娛樂測試

以下的交際與娛樂的測試皆以聖經原則為根據：

1. 「談及的娛樂會制伏我嗎？如果是這樣，我便不會讓它進入我的生活。」(林前 6:12)
2. 「談及的娛樂對我身體、思想、心靈的增長有幫助嗎？如果沒有，鑒於我的健康，品格與影響，我不能為其留有位置。」(林前 10:32)
3. 「我的榜樣會成為別人的絆腳石嗎？如果是這樣，我就要掉轉自己的腳步，即使所談及的娛樂對自己沒有任何壞處。」(林前 8:12,13)





4. 「談及的娛樂會榮耀上帝嗎？如果不能，這便對我無益，因為我不能去任何地方，參與任何事，延續任何習慣，而招致上帝的不悅。我很愛我的父親，因此不能因著生活中的任何事而羞辱他。」（林前 10:31）
5. 「如果我並不確定關於以上問題的答案，並且心存懷疑，為了安全起見，我應選擇安全的方面，並將疑心的恩惠獻給我的父。如果並不確定談及的娛樂，我便不能將真實的自我獻給我愛的那位，而因竭力向主表明自己只需要一半的救恩誤入歧途，使他傷心。」（羅 14:23）

青年社交十誡

1. 在所有的社交活動中，讓原則引導行為，而並非衝動。
2. 完全的拒絕罪惡，記得，在宗教問題上妥協乃是不忠於正義。
3. 在有益的事上，也應該有節制。
4. 永遠不要容社交的要求使自己輕忽健康之律。
5. 心中存有社交集會的最高標準，並且遵守規範行為的規條。
6. 永遠不要弄虛作假，例如奉承與挑逗，應該在任何事上反映出基督徒的單純與樸實。
7. 為了他人與自己在他們身上的影響力，應力行克己。
8. 不要為娛樂而尋求娛樂，應該將其作為行善的工具。
9. 做任何事，都要為榮耀上帝與他人的利益而行。
10. 使社交集會成為禱告的主題，永遠不要丟失偉大的目標，應將其作為祝福他人的工具。

對於娛樂活動，應該考慮的問題

1. 這項活動會對自己的身體有何影響？
2. 這項活動會對自己的智力與思想有何影響？
3. 在這項活動中，我有何作見證的機會？
4. 從這項活動中，我可以學到或列舉基督徒的什麼原則？
5. 當我參與這項活動時，我對別人的影響是什麼？
6. 這項活動與基督教之間產生什麼關係？
7. 這項活動的利大於弊嗎？
8. 我應如何最大限度的發展這項活動的益處並降低弊端？
9. 它們使人易於或是難以戰勝試探？
10. 它們能否增長或教導人對高尚的品德、純潔、節制與正義的崇尚？
11. 它們能否鼓舞並甦醒熱心，或使人驚訝於高超的智力並加強道德品質？
12. 它們是否增加或減少人對男子氣概與女子氣質的仰慕？
13. 它們能使人靠近還是遠離上帝？

被毀壞的創造……或……再創造

教會不能並且也不應該企圖在「被毀壞的創造」上與世界競爭。但是教會對於青年人具有具體的交際責任。

我們經常會聽見我們的青年說，教會並不作出一些讓他們變得善於交際的努力，有時，這只是他們個人感覺的辯解，但是這也往往預示了教會的失敗之處。具體來說，富於意義的社交日程表，會與青年取得聯絡，並使他們的屬靈生命同社交能力一樣得到增強。





青年人的「友誼」通常在瞭解友誼或歸屬感的實質意義後才會獲至。青年團的娛樂計劃在這一場景中充當重要的部分。當看到青年或成年人採取「基督化友誼」的步驟，積極參加社會的傳道之工，並度一種獻身的生活時，心中該是何等歡喜！

當我們計劃一個高效率的能使青年增長經驗，並得享基督化友誼喜樂的娛樂日程表時，我們當牢記這些計劃的重要目標乃是拯救青年。

何謂「借社交來進行拯救」？一項娛樂聚會計劃與指導的三項簡明的目標：

1. 榮耀上帝、教會與其原則
2. 加固參與者的健全友誼
3. 提供一種「救恩的神蹟」的氣氛，在場的青年可能會經歷這種改變

為了完成這些目標，年曆表上娛樂聚會的多數特徵，將為「分享信心」的獻身時刻提供簡明的計劃。參與者會認明哪個特徵能影響自己與上帝和人的關係。

因著這種聯合，一些人會感覺人不能將獻身與塵世混為一談。

然而，當活動以這種形式計劃時，那些參與者便會有一種喜悅之情，並不只是因為有益健康的友誼，也是因為所作出的決定影響了他們的靈性增長。

計劃一個簡明主題的聚會是最關鍵的。這使「世俗」活動與「虔誠」活動有機會完全混合。下面有一些簡明的規則將說明你計劃一項此類社交聚會：

1. 與一個鼓勵青年參與的社會團體小組一同計劃。
2. 多數情況下，應為聚會選擇一個主題，這乃是整晚活動的主導，並使所有部分混合在一起。
3. 計劃應簡明，並將明確的任務指派給青年人。
4. 利用新穎生動的方式宣傳你的聚會或娛樂活動。
5. 鼓勵邀請非會員的朋友來聚會中進行援助。
6. 準備就緒後，在開場前的至少 30 分鐘，讓所有人來參與指揮你的娛樂活動
7. 準時開始。選擇一個全民參與的開場遊戲，以致那些準時到場的人可以迅速進入狀態。
8. 設計一個使人保持安靜和在中場時與大家互動時的指令，如果計劃中臨時需要加入一些不同的活動與遊戲時，你便可以有条不紊的進行。
9. 在獻身活動或「分享信心」之前，做一個安靜的智力遊戲，如果有必要，讓你的青年人圍坐在一起。在立志或分享信心時，應充分利用視覺資料，合唱隊和簡單的音樂來增添氣氛。
10. 供應茶點時，應確定它們是嚴守教會的健康原則所作，並且每次都應與一般的吃飯時間一致。

當然，為了使任何娛樂與社交聚會成功，你必須多多的參與，並知道青年人何時可以來參加這些活動。做一份對活動回饋情況的社會調查，大部分青年人在夏季時會對其更感興趣。

給遊戲領導者的建議

1. 寫出你打算用的遊戲，包括你認為自己有時間去做的
2. 在試圖教別人時，熟悉整個遊戲
3. 在遊戲開始之前，應將一切需用的道具準備齊全
4. 解釋遊戲之前，將小組調整隊形，這使參與者更容易理解
5. 儘量簡單明瞭的解說遊戲。冗長的解說會使人很快失去興趣





6. 示範時，應盡可能的利用簡短的話來做解釋
7. 在使人做好準備玩遊戲時，應盡量使用最少的時間來練習
8. 讓人們遵守在規定情況下制定的規則
9. 在配合的遊戲中，要足智多謀
10. 應時刻牢記娛樂活動的目標——增進身體的發展，潔淨心田
11. 強調品格與光明正大的重要性
12. 不容許作弊或欺負人的行為
13. 在玩者過度用力時，應保護好他們
14. 有一個現成的口哨，但只在必要時才用
15. 當哨聲響起，應立即說明要求，參與者當集中精力注意聽
16. 團隊活動，越快越好
17. 應作出迅速、精確、公平的裁決
18. 密切注意人們興趣的增減
19. 當興趣高漲時，更換遊戲

安息日的戶外活動

讓組員自己設計嚴守基督化娛樂原則的遊戲。活動的建議包括：晚上的燒烤活動、營火會、遊戲、電影之夜、運動、音樂晚會、夜行。

完 成 方 法

積極策劃及參與，並記錄於作業本內。





自然研究

要求1. 溫習洪水的故事並研習三種不同的化石；講述它們的起源並怎樣與違背上帝律法有所關聯。

教學方法

1. 參觀博物館並研究那裡的化石
2. 去一個化石層收集一些化石（一些礫石路經常是化石的來源地）
3. 邀請化石收集者來做一次演講

討論

「凡犯罪的，就是違背律法，違背律法，就是罪。」（約一 3:4）

「因為罪的工價乃是死，唯有上帝的恩賜，在我們的主基督耶穌裡，乃是永生。」（羅 6:23）

在此要求下，我們便確定了這一主題思想，即違背上帝自然律的結果與律法本身一樣確定。實際上，判決的本身是上帝管理宇宙的自然律的一部分。你可能會想向青年講述另一個自然律，並與他們一起研究怎樣成為團佐。行為的律法與每一行動的回應：有一種均等對立的回應。判決是對違反律法之人均等對立的回應。當你因暴飲暴食胃痛時，暴飲暴食是違背了健康之律的一條，胃痛是對你的判決。屬靈意義的判決乃是，違背上帝道德律後均等對立的回應。聖經清楚的說明了這一問題，犯罪就是違背律法，罪的工價就是死。

通過最近的每一類別，借助自然界瞭解耶穌的要求便促成一些主題：耶穌是我們最好的朋友，祂是創造主，祂是王。祂的律法完備，遵守這些律法是我們最大的愛好。直接來說，祂的詢問與回答的進步畫面：「犯罪之後的結果是什麼？」因為人們都犯了罪（羅 3:33）也因為完備律法的自然結果是完全可以預料的，那我們這些犯罪之人會臨到什麼？律法說我們會死，宇宙的審判者理應將死亡臨到犯罪者。還記得行為的律法與回應嗎？但是宇宙的審判者又正好是我們最好的朋友，與制定律法的君王，因此，祂會怎麼做？這是在宇宙的歷史中，最進退兩難的時刻。但上帝並沒有像我們一樣陷入困境，因為上帝那裡已經準備好了答案。

由於罪惡招致了死亡，上帝自己成為人子，耶穌代替人類承受死亡。為了讓上帝喜悅這犧牲，耶穌必須成為人生在一切罪惡勢力之下，並在世界最黑暗的時代仍然度一種聖潔無罪的生活。

為了說明上帝嚴肅的審判與祂向人提供逃脫的方法所表現的全備的恩典，祂將洪水的故事賜給了我們。世界充滿了罪惡，人心所想的盡都是惡，上帝的律法被人嚴重的違反，因此上帝不得不實行判決。行為既已達到了頂點，便不能避免。然而宇宙之君，我們最好的朋友，卻為我們預備了逃脫的方法。「唯有挪亞在耶和華眼前蒙恩。」（創 6：8）上帝告訴他如何救自己與家人的性命。因此當全世界受到上帝洪水的審判時，挪亞與他的一家卻得以在方舟內安全無虞。

覆蓋地球的化石顯示曾有一次驚天動地的毀滅。豐富的石油與煤礦顯明由於人類罪惡的行為招致了上帝的懲罰，全部的人從世界上消失一事。化石的研究應達到一種不只使人鑒賞生存於洪水之前的人的目的。故事的有趣性是研究化石的理由之一，而更重要的真理是，洪水乃是對世界猖獗罪惡的毀滅性回應的證據。每一塊化石都為「上帝的判決真實，全然公義。」（詩 19:9）的事實作了無聲的見證。

當然，關鍵是律法是完全的，祂的判決也是確實的，但我們最好的朋友卻讓我們有了得救的可能。祂就是道路。耶穌承擔了本該我們承受的罪的刑罰。你是否明白其中的奧妙？





審判者為凡是接受祂救恩之人獨自承受了刑罰。而對於其他人，上帝不得不讓他們自己承受。這是賜給每一個人的。罪的刑罰就是死！但審判者給我們的禮物不僅是生命，而是永生！

建議：

- a. 盡可能多的想出滿足這一要求的嚴肅的想法，使學生寫出或勾出他希望運用的好方法。自然，這將是青年人能在學校的正式聚會，基督化學校，甚至教會中講述故事的絕好的證明。

能使未來的團佐完成這一要求的絕好方法，是讓其服侍教會，並轉向教會的青年活動，每一個完成此項要求的青年可以發表自己對洪水故事與它的寓意的看法。他們可以將自己收集的化石作為證據，並解釋化石與人類的救恩之間的關係。而你的導師與牧師便可以將其作為感動人心的證據。

- b. 化石的收集要求不只是使人鑒賞洪水之前的生物，而更重要的是，使人對洪水之時的背景也有清楚的瞭解。這是世界陸地上絕無僅有的佈滿化石，並為洪水留下記錄的地方。在某種意義上，海水是化石形成的證據。但是成為團佐的要求乃是青年人可以找到並獲得的實際的化石。

三塊化石中的一塊應該是燃料煤或機油。當然，這分別是洪水之前的植物與動物的屍體腐爛所得。豐富的地下貯藏與這些化石都同時證明有多數人在洪水時喪生。如果有可能，安排大家參觀煤礦、石油博物館或研究博物館陳列的史前生物。準備好反駁進化論的說法，指出當人不承認聖經的記述時，他必須對這些化石的產生作出另一種合理的解釋。

完成方法

參與活動並完成作業本。

要求2. 考獲一自然類榮譽證

目標

擴展會員的興趣，培養他們對創造主更好的理解，並灌輸成就感。

教學方法

會員需要獲取一個從未獲取過自然類榮譽證。導師可以在港澳區會前鋒會會員註冊網頁下載榮譽證資料。

網址 <http://youth.starone.com.hk/index.php/user/login>

完成方法

積極參加活動，並將獲考的榮譽證名稱記錄在前鋒會記錄冊內。



戶外生活

要求1. 蓋搭及示範反射爐的煮食運作。

目標

學習具體的露營烹飪手藝。

教學方法

反射式加熱爐的製作方法很簡單，將燃料罐切半，將金屬架斜放在上面來盛裝食物，並將這一工具放在靠近火源的地方。

要用反射式加熱爐的方法煮食，可參考以下方法。只要火候控制得好，烤麵包、烤肉、烤蛋糕、烤餅乾、烤薄餅等都可以！

建議一：餅乾的露營烹飪法

把麵粉、食油、適量的鹽、發酵粉拌均，加入適量的水做成餅乾狀，在反射式加熱爐內烘烤。

建議二：A4 紙箱焗雞

材料： A4 紙箱、炭、錫紙、燒烤叉、雞

做法：

1. 將雞洗淨醃好，以燒烤叉撐起整隻雞。
2. 用錫紙密鋪在紙盒內部及盒蓋。
3. 於紙盒的四角，各剪一個約 3 吋的開口，用作放置燒烤叉。
4. 於 A4 紙盒的盒身刺出幾個小洞，讓空氣流通。
5. 把燒紅的炭放進 A4 紙盒內，記得要先把炭上的火弄熄。
6. 把燒烤叉卡在紙盒 4 角的坑內，穩定雞隻位置。
7. 蓋上盒蓋後，計時 30 分鐘。
8. 期間可以開盒 1-2 次，反轉雞隻，確保兩面均勻受熱。



完成方法

參與活動並記錄於作業本內。



要求2. 參加兩晚之露營，能整理背囊或帆布包，當中物資包括足夠兩夜使用之個人衣物及食物。

目標

允許參與露營，並教授將物品按最方便與最實用的順序打包。

教學方法

導師可以向會員展示一個整理好的露營背囊。展示的時候要指出攜帶的原因及收藏和整理的方法。導師可以將裝備分類，如衣服、膳食、住、行等類別。同時指出整理背囊時的先後次序，作為預備露營的經常使用的方法。

想出一些你在露營時會用到的個人裝備，並問自己：「我最需要的是什麼？」。你要考慮以下幾方面：

- 使用的安全性
- 實用
- 輕便
- 耐用
- 價錢實惠
- 美觀





個人裝備

衣服：

注意季節和從事的活動挑選合適服裝，山區氣候多變化，就算是夏天，保暖外衣也要備著。

冬季露營，建議使用三層穿著法，多層薄衣穿搭。吸濕排汗性能的衣服很實用，另外別忘了薄長袖上衣，既可防蟲又可防曬。另外，夏季薄長袖外衣一定要帶，冬季一件好的防風外套可以有效減少失溫的情況。

三層穿著法

內層：具排汗、快乾、透氣功能

中層：保暖為主，如冷衫、抓毛衣、羽絨

外層：防水防風透氣為主，如風褸、防風外套

膳食：

爐具：一般會使用卡式瓦斯爐，由於較輕巧，使用既方便又安全，而且火力穩定。

炊具：露營用的炊具會使用鋁、鋁或不鏽鋼等物料，不同的物料各有優劣，可以按需要而選擇。

餐具：我們不建議使用即棄的餐具，折疊式的餐具是不錯的選擇。

調味料：要烹煮美味的食物，調味料是必備的。建議將適當份量的油、鹽、糖、醬油等調味料用小瓶子分類裝好加上標記，以資識別。

清潔劑：如果要攜帶洗潔精和百潔布等清洗用品，建議小小瓶子裝好加上標記。在設計餐單時，可以考慮簡單又美味的食材，以減少清潔劑的使用。

水壺：水壺的質料以不易碎為合適，容量約 1-2 公升。冬季可帶備保溫瓶

食材：以方便烹飪和不易變壞為主。味道、重量、儲存方法、價錢、所提供的營養和熱量、所產生的垃圾等都是考慮的因素。

常用的食物儲存法：急凍法

(適用於新鮮的肉類)

1. 先作醃製及雪藏
2. 出發前，用報紙將肉類包裸多層，保持低溫，以延長保存的時間
3. 一般可存放 1-2 日，視乎氣溫而定





住宿：

營幕： 物料以尼龍為主，需考慮其安全性、耐用程度及舒適程度。

睡袋： 一般有 L 型和木乃伊型。保溫程度各有分別，要留意天氣而選擇適合的睡袋。

地蓆： 提供一個較舒適的睡眠環境，防止體溫從地面散失，不同物料價錢差異。

露營專用的背囊使用

腰帶： 正確的負重法是把重量透過支架傳到腰帶，而腰帶則把重量轉到盆骨

肩帶： 把囊身保持在背部，使重心靠近人的脊柱

胸帶： 加強囊身的穩定性，防止背囊左右搖晃及向後滑脫

步行：

鞋： 鞋身質料以耐磨及防水為佳，一般以中筒或高筒為主，其作用是保護足踝部份。鞋底宜較硬和齒紋較深，目的加強耐磨性和抓地能力。尺碼方面，由於要穿上較厚的襪子，而且在行山時足部會腫脹一點，因此，選購行山鞋時，要選購比平常的鞋大半碼至一碼。

背囊：

露營專用的背囊以公升（Liter）為容量單位，一般露營需要中型至大型背囊。囊身以防水、耐磨的質料為主，如尼龍或其他人造纖維，分為主囊、頂袋、前袋、側袋等不同部份。

整理背囊的原則：

- 內重外輕
- 先用後放
- 重物不高於肩部
- 避免將物件外掛
- 囊內的物品應先用膠袋或防水袋包裹
- 為了防水，應先把物品放進大膠袋放在囊內
- 收拾背囊後，為背囊套上合適的背囊保護套





其他

- 照明工具
- 後備電池
- 雨具
- 雨衣
- 梳洗用品，如牙膏牙刷、毛巾、衛生紙等
- 萬用刀
- 聖經
- 原子筆、記事簿
- 個人藥物，如防曬及防蚊用品
- 少量金錢，包括已增值的八達通
- 急救包

完成方法

參與所有活動。



要求3. 團佐急救考試及格

目標

向會員教授急救的基本知識，以及在特殊情況中的應對技能。

說明

教學材料出自《聖約翰救傷會急救手冊》或者《紅十字會急救手冊》。不強制使用專業人員教授此課，但推薦將其作首選用書。不要遲疑，請向從事健康或急救的社區組織尋求幫助。

教學方法

通過以下方式交流緊急拯救援助的原理，是最有成效的：

1. 講座
2. 觀察
3. 演示
4. 參與

導師可以播放由各種途徑獲得的電影、測驗、模擬急救事件以及公共健康部電影。

團 佐 急 救

(資料來源：香港聖約翰救傷隊、聖約翰救護機構出版的《急救手冊》)

電燒傷

電流通過人體時，會令觸電者嚴重燒傷。此外，若電流令心臟肌肉受損，心跳便會不正常或停頓。

處理方法

- (1) 在確保自身安全後，立即切斷電流或將觸電者拖離電源（小心相繼觸電）。
- (2) 如觸電者的呼吸及心跳均已停頓，立即施行心肺復蘇法。
- (3) 如觸電者人事不省，但呼吸正常，讓他以復原臥式躺臥。
- (4) 處理燒傷。
- (5) 盡速將觸電者送院。

中毒

毒物可能是任何有味或無味的固體、液體或氣體，即使只是少量進入人體，亦會造成傷害，甚至死亡。

毒物進入人體的途徑有下列四種

- 食入 – 通過口部
- 吸入 – 通過呼吸道
- 吸收 – 通過皮膚
- 注入 – 進入身體組織或血管





一般中毒者可能會出現下列臨床表徵

- (1) 呼吸及血液循環緩慢或異常
- (2) 出現休克
- (3) 神志不清
- (4) 痙攣或抽搐
- (5) 瞳孔擴張或收縮
- (6) 噁心、乾嘔、嘔吐或腹瀉
- (7) 嚴重腹痛、腹脹及抽搐
- (8) 口吐白沫或大量出汗
- (9) 如吞下腐蝕性液體，嘴唇周圍會有燒傷的痕跡，口腔及喉嚨會疼痛，吞嚥時亦會
- (10) 疼痛
- (11) 呼吸帶有化學物品的氣味

食入毒物的處理方法

- (1) 保持氣道暢通。
- (2) 按中毒後清醒程度，將中毒者置於適當位置。
- (3) 盡速送院，將嘔吐物、毒物及懷疑是盛載毒物的容器，須一併送院。
- (4) 注意：盡速將中毒者送院，切勿延誤。

吸入毒氣的處理方法

- (1) 確保現場環境是安全的，並且保護好自己後，才可進入現場。開啟現場的窗戶，盡
- (2) 快將中毒者移到空氣清新的地方。
- (3) 如中毒者沒有呼吸，立即施行人工呼吸；如沒有脈搏，則施行心肺復蘇法。
- (4) 如有可能，輸給 100%純氧氣。
- (5) 盡速將中毒者送院。

經皮膚吸收毒物的處理方法

- (1) 立即用水沖洗中毒部位。
- (2) 冷敷中毒部位。
- (3) 囑中毒者避免抓癢。
- (4) 如出現全身過敏反應，按照處理呼吸困難的方法予以救治。
- (5) 將中毒者送院治療。

注入毒物的處理方法

- (1) 如中毒者呼吸困難或停頓，立即按照處理呼吸困難的方法予以救治。
- (2) 立即將中毒者送院。





腦癇症

腦癇症（俗稱發羊吊）患者發病時，雙眼向上翻，咬緊牙關，全身抽搐，有時甚至會咬舌或撞傷自己。一般來說，病人的抽搐時間可長達 **10** 分鐘才停下來，隨後會逐漸蘇醒。

處理方法

- (1) 保護傷者，避免他因碰撞而跌倒。
- (2) 切勿強行抑制傷者肢體的抽搐。
- (3) 待抽搐過後，按處理人事不省病人方法處理傷者。
- (4) 如有需要，安排送院。

眼內異物

如為砂礫、睫毛等進入眼瞼之內，處理方法十分簡單，但若異物嵌入眼球內，則必須急速送院治療。

處理方法(如異物並非嵌入眼球內)

- (1) 阻止傷者揉擦眼睛。
- (2) 使傷者頭部側向受傷一邊，將上下眼瞼張開，用潔淨清水緩緩沖洗眼睛。

處理方法(如異物嵌在眼球內或黏著眼球)

- (1) 切勿嘗試取出異物。
- (2) 用敷料覆蓋受傷眼睛，並包紮雙眼。
- (3) 盡速將傷者送院。

鼻內異物

兒童常把異物如鈕扣、波子塞進鼻孔內，除會傷害鼻黏膜外，還會阻礙呼吸。此外，異物亦可能滑入氣道。

處理方法

- (1) 不要嘗試取出異物。
- (2) 囑傷者用口呼吸。
- (3) 留意傷者是否出現呼吸困難。
- (4) 盡速將傷者送院。

骨折

骨頭折斷或破裂，通常由外力所致。

臨床表徵

- (1) 傷處劇痛及觸之痛楚。
- (2) 傷肢不能活動自如。
- (3) 肢體變形、歪曲或縮短。





- (4) 移動時，可能感覺到有斷骨在磨擦著。
- (5) 有肉眼可見或隱藏的出血，甚至出現休克。
- (6) 傷者可能感到骨頭斷裂或失力。
- (7) 傷處紅腫及瘀青。

處理方法

- (1) 除非現場有危險，否則應盡量避免移動傷者，以防其傷勢惡化。
- (2) 先處理窒息、出血、休克、人事不省等情況，然後才固定骨折。
- (3) 處理有穿破的骨折時，在傷處敷上敷料後，才可予以包紮。
- (4) 可利用夾板或沒受傷的軀/肢體來協助固定骨折。

鎖骨骨折

鎖骨骨折，傷者的頭部本能地傾斜於受傷的一邊，並用未受傷一邊的手托住肘部，使肌肉放鬆，減輕痛楚。

處理方法

- (1) 使傷者坐下，將受傷一側的手臂輕輕斜放於胸前。
- (2) 放軟墊於受傷一側的腋下，用肩懸帶承托手臂。
- (3) 用闊帶將受傷一側的手臂連同懸帶固定於胸前。
- (4) 檢查受傷一側手指的感覺、活動和血液循環。
- (5) 送院時應讓傷者坐著。

上臂、前臂或手腕骨折（肘部可以屈曲）

處理方法

- (1) 讓傷者坐下，如傷肢手指麻痺、無力或腕部脈搏消失，應輕輕伸直肘部，直至脈搏回復，然後才固定受傷的手臂。
- (2) 輕輕將前臂橫放在胸前，用未受傷的手托著受傷的手臂。
- (3) 放軟墊於受傷部位與身體之間，用肩懸帶承托受傷的手臂。
- (4) 檢查傷肢手部的感覺、活動和血液循環。
- (5) 送院時應讓傷者坐著。

上臂、前臂或手腕骨折（肘部不能屈曲）

處理方法

- (1) 不可強行屈曲或拉直他的手肘。
- (2) 讓傷者仰臥，把受傷的手臂放於軀幹旁。
- (3) 放適量軟墊於受傷部位與身體之間，小心承托傷肢及包紮。
- (4) 用三條闊帶把傷肢固定於軀幹。第一條繫於手腕與腕部，另外兩條分別繫於骨折部位的上方及下方，避免壓住肘部骨折處。
- (5) 檢查傷肢的感覺、活動和血液循環。
- (6) 盡快送院。



繃帶包紮法

頭部包紮法：

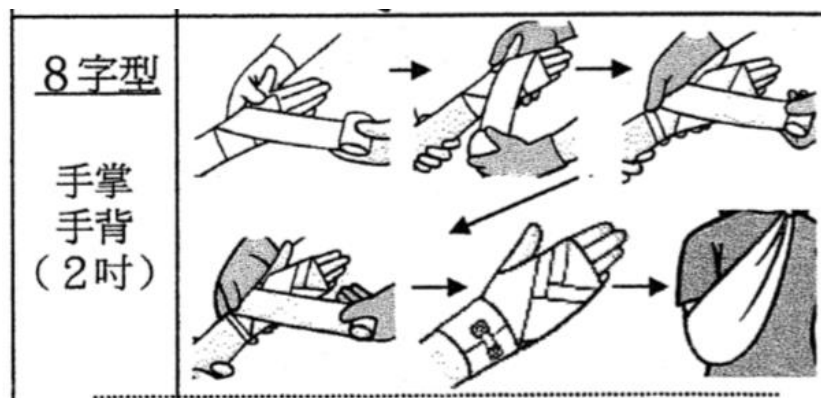
1. 除去眼鏡及頭飾。
2. 將三角繃帶放在傷者頭上，覆蓋著敷料，帶底向前，置於額前。
3. 將帶底向內摺起約數厘米，置於眼眉上方，留意不要遮蓋眼眉。
4. 將繃帶兩端經耳朵上方往後收，在頸後交叉，再繞回前額中央打一平結，將結尾摺入帶邊內。
5. 將帶尖輕輕拉緊後固定或摺入帶內。



「8」字形包紮法：

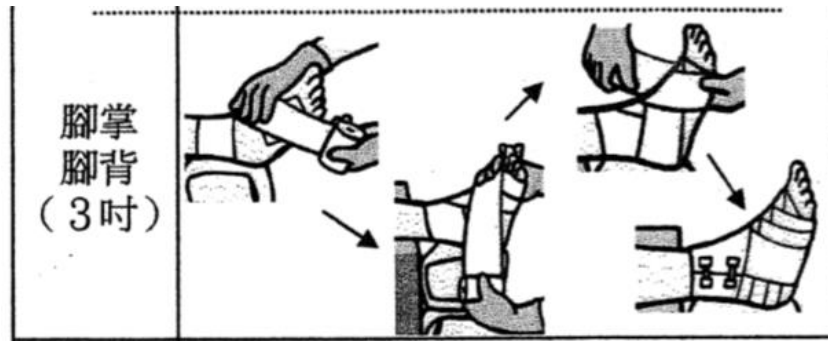
手部出血

1. 在傷處放上敷料。
2. 用 5 厘米繃帶，在手腕上由內至外纏繞一圈以作固定。
3. 往下繞到尾指側，在四指上纏繞一圈，繃帶下部邊緣恰好與尾指指甲根迎相貼。
4. 再往上用「8」字形紮法，直至完全遮蓋敷料。
5. 在手腕上纏繞一圈以作固定。
6. 手掌出血紮法與手背相同，但「8」字方向相反。
7. 以肩懸帶承托傷肢，檢查血液循環。



足部出血或足踝扭傷

1. 在出血傷處放上敷料或在扭傷處放上軟墊。
2. 用 7.5 厘米繃帶，在足踝上由內至外纏繞一圈以作固定。
3. 往下繞到尾趾側，在腳趾上方纏繞一圈，露出腳趾。
4. 再往上用「8」字形紮法，直至完全遮蓋敷料或軟墊。
5. 在足踝上纏繞一圈以作固定。
6. 以承托物承高足部。
7. 包紮後檢查血液循環。



三角繃帶 - 懸帶包紮

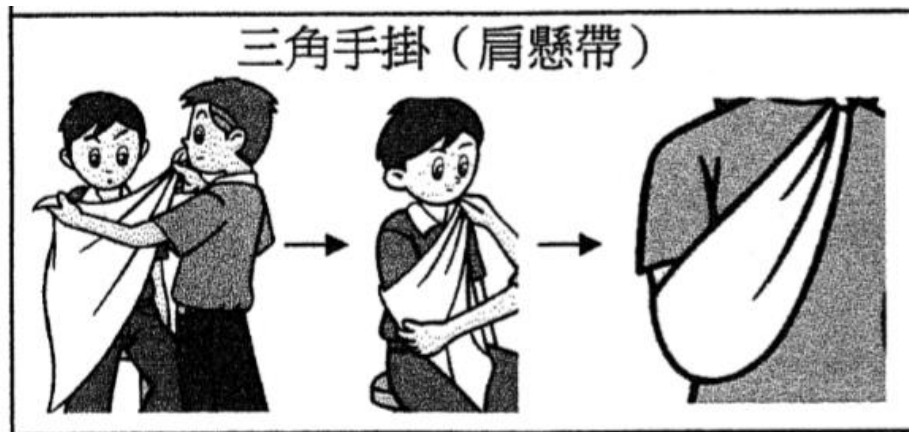
懸帶 (臂懸帶/大手掛)

1. 支持受傷一邊的前臂、手及手腕高於肘部。將三角繃帶全幅張開置於臂與胸部之間，帶尖伸展至肘部。
2. 將上面的帶尾從未受傷的肩部繞過頸後，到受傷一邊的肩前，前臂保持原來位置，將下面的帶尾向上覆蓋手和前臂，然後在鎖骨上的凹陷處打結。將帶尖向前摺，然後扣緊或將帶尖扭緊。
3. 紮妥後，須露於尾指指甲，以便觀察血液循環是否有阻礙。



肩懸帶 (三角手掛)

1. 將受傷一側的前臂斜放於胸前，手指貼著鎖骨。
2. 將繃帶全幅張開，蓋著前臂及手背，帶尖則伸向肘後。
3. 將帶尾置於未受傷一側的肩上，前臂仍需要保持原有位置。同時，將帶尖及帶底摺入前臂內，並將繃帶下端繞過背後，到未受傷一側的鎖骨上的凹陷處打結，繼而將鬆散的帶摺入前臂與繃帶之間，在上臂下部向後摺妥，然後扣緊。
4. 檢查腕動脈的跳動，以確知循環正常。



注意：要同時獲得「基本拯救榮譽證」須完成其他要求。詳情見附件。

參考資料

請參閱聖約翰救護機構出版的《急救手冊》；紅十字會出版的《急救手冊》。

完成方法

導師可自行安排測驗，並將完成日期記錄在作業本內。
此項目並不同考獲基本拯救榮譽證，也不授予證書。



自我增值

要求1. 考獲一外展事工、職業或戶外工業類榮譽證。

目標

擴大會員的興趣，並發展個人技能，增加他們的成就感。

教學方法

會員需要獲取一個從未獲取過的外展事工、職業或戶外工業榮譽證。導師可以在港澳區會前鋒會會員註冊網頁下載榮譽證資料。

網址 <http://youth.starone.com.hk/index.php/user/login>



完成方法

積極參加活動，並將獲考的榮譽證名稱記錄在前鋒會記錄冊內。





附 加 文 件



附件一：戶外生活 3

基本拯救榮譽證 (YOU5082)



1. 定義何為「緊急拯救」。
2. 示範怎樣在下列情況安全拯救一個人：
 - a. 接觸到通電的電線 (觸電)
 - b. 在一間充滿煙霧 (可能有毒)
 - c. 衣衫著火
 - d. 遇溺 (不需游泳下拯救)
 - e. 跌在冰縫中
3. 展示三種方法去吸引拯救直升機的注意，並與它溝通。
4. 知道六個需要馬上拯救的徵兆。
5. 知道在移動傷者離開危險現場前，需要做的六個步驟。
6. 知道在移動傷者離開危險現場時，所需注意的五個原則。
7. 在沒有別人協助的情況下，能適當地進行下列拯救：
 - a. 拉動傷者
 - b. 抬起傷者
 - c. 幫助傷者走路
8. 在有別人協助的情況下，能適當地進行下列拯救：
 - a. 用椅子運載
 - b. 一前一後運載 (Fore-and aft carry)
 - c. 兩手及四手座
 - d. 用毛氈運載
 - e. 用三人吊床運載，而傷者分別以仰臥及伏臥姿勢
 - f. 三或四人運載法
 - g. 六人運載法
9. 知道怎樣適當地運用擔架，並以此運載傷者；並且知道怎樣製作臨時擔架。
10. 完成下列各項：
 - a. 用繩結把繩索接駁。
 - b. 用繩結把繩索縮短。
 - c. 用繩結繞著一個人作拯救搬運用。
 - d. 卷起並準確拋出長 50 尺的繩索，輕重各一。
11. 清楚報告有人失蹤時的步驟，並知道報告時所需要的資料，及了解在野外搜索失蹤人士的方式。





附件二：4F 反思法

1. Fact (事實 / 經歷)

- (a) 回顧剛參與活動時的過程。(今天大家參與過什麼活動?)
- (b) 文章中 / 生活中的事實。(從文章中看到什麼?)
- (c) 其他人曾提出的論點或建議。

2. Feeling (感受)

- (a) 分享個人對自己、別人或文章的感受。
- (b) 你對事件的看法。
- (c) 你是否認同某些論點或事件?

3. Finding (領悟)

- (a) 從文章、討論或生活中，有什麼積極或有意義的啟示與教訓?
- (b) 如何從中更認識自己的性格?
- (c) 可用聖經金句回應。

4. Future (展望)

- (a) 從活動、生活或文章中獲得的領悟。
- (b) 如何融入往後的生活?
- (c) 你學了什麼東西可以在將來運用?
- (d) 你如何改善自己的不足?



