

團使級・導師手冊

Voyager Class

Teacher Guideline



使 用 說 明

1. 此團使級作業本導師手冊應配合團使級作業本使用，內容是參照全球總會出版之 Voyager Achievement Class, Curriculum Requirements and Developed Recourse 2013 而定。
2. 在團使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使級全部的要求，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、格言、團約、團規	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

關於團使級

團使級內容總表	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	22
友誼發展	26
健康及體能	55
組織及領袖發展	62
自然研究	66
戶外生活	69
自我增值	74

附加文件

附件一：靈育訓練作業本答案	76
附件二：靈育訓練 3	78
附件三：健康及體能 1	79
附件四：組織及領袖發展 3	82
附件五：組織及領袖發展 4	83
附件六：戶外生活 3	84
附件七：4F 反思法	85



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，上帝的話便成為我們的武器。
- 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	

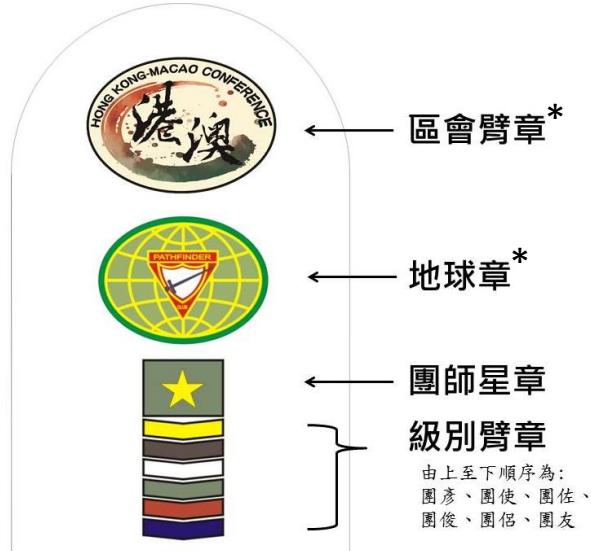
制服上的各類徽章及配飾

(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



團使級內容總表

基本資格	<ol style="list-style-type: none"> 年滿 14 歲或就讀中學三年級。 藉背誦及討論，解釋復臨青年團團約。 前鋒會積極活躍之會員。 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"> 學習聖靈對人類的工作，並討論祂如何使人類的靈性長進。 藉研習及討論增加對基督復臨前所發生之事情的了解。 從研習及討論，從聖經中探討遵守安息日的真義。 考獲一張近期的背金句證書。
服務/群育訓練	<ol style="list-style-type: none"> 以小組或個人，邀請一位朋友參加教會或區會之青少年活動。 以小組或個人，協助組織並推動服務他人之計劃。 討論作為一個復臨青年基督徒可怎樣在日常生活的境況、接觸及交往中與人有所關聯。
友誼發展	<ol style="list-style-type: none"> 以小組或個人查詢探討你對任何下例兩項之觀念： <ol style="list-style-type: none"> 自我概念 人際關係-父母、家庭、及其他 賺錢及用錢 朋輩壓力 列出及討論殘障人士的需要，並協助及參與一個為他們而設的聯歡會。
健康及體能	<ol style="list-style-type: none"> 選擇並完成節制榮譽證中的兩項要求。 組織一個健康活動，包括健康原則、講座、展覽、等等。
組織及領袖發展	<ol style="list-style-type: none"> 繪畫地方教會之組織架構圖，並列出各部門之功能。 參與地方教會其中兩個部門之節目(每部門兩個)。 完成管家榮譽證第三、五及六的要求。 考獲步操榮譽證。
自然研究	<ol style="list-style-type: none"> 溫習尼哥底母的故事，並將之與蝴蝶的蛻變過程連上關係。 考獲一個自然類榮譽證。
戶外生活	<ol style="list-style-type: none"> 參加四人以上的遠足隊，由有經驗的指導帶領，在野外遠足 25 公里，並在營幕中露宿一夜。共同努力安排／計劃這項行程所需要帶的糧食。要由指導主持小組討論，將旅途觀察所得的地形、植物、動物加以研討。 考獲一個康樂榮譽證。 團使急救考試及格。
自我增值	<ol style="list-style-type: none"> 考獲一外展事工、健康與科學、家居工藝、戶外工業或職業類榮譽證。

升級典禮安排

1. 會員須完成團使級所有的要求，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。

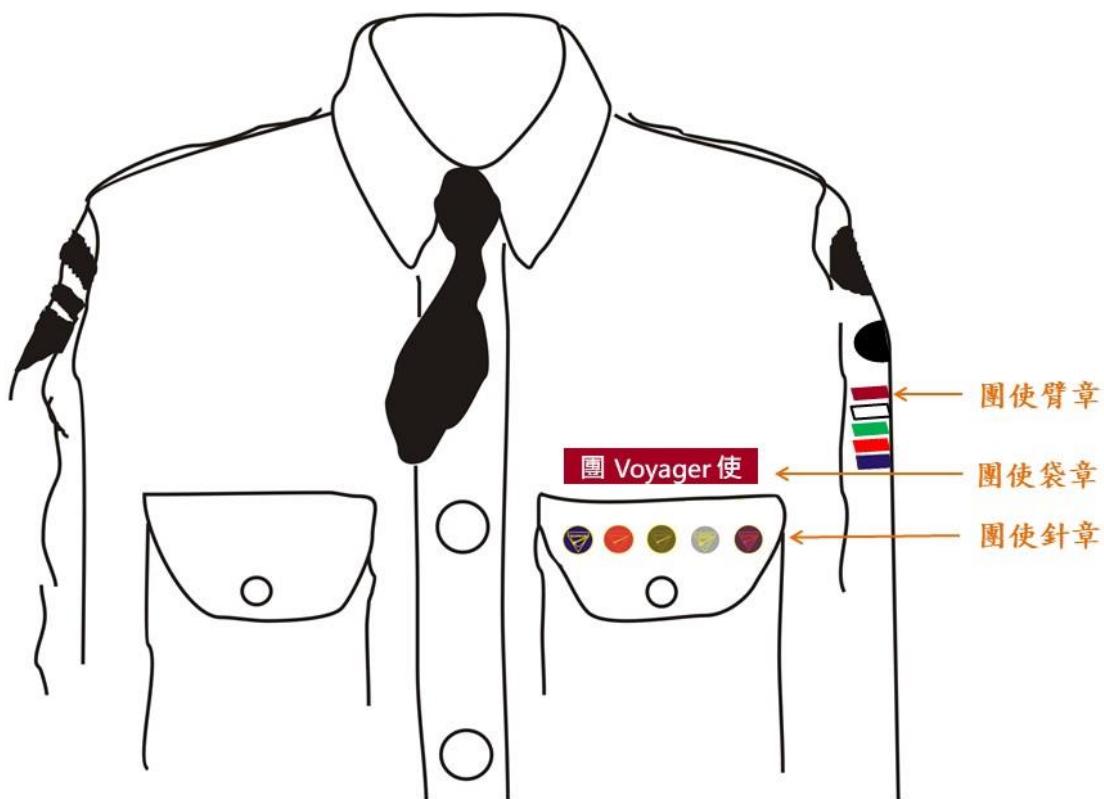


更新資料的網址：<http://youth.starone.com.hk/index.php/user/login>

制 服

恭喜你的會員將成為團使級的會員，每名完成團使級的會員可於制服上佩戴團使針章、

團使臂章和團使袋章，請按圖示指示會員戴上！





教 學 指 引



基 本 資 格

要求 1. 年滿 14 歲或就讀中學三年級。

說 明

只須要年滿 14 歲或就讀中學三年級的會員即可。

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. 藉背誦及討論，解釋復臨青年團團約。

目 標

每人要瞭解教會的使命，並積極地為之付諸行動。

青年團團約

愛基督耶穌，我承諾會積極參與青年事工，
盡我所能幫助他人，完成全球性福音工作！

教 學 方 法

引導團隊背誦青年團團約，要求他們討論其意義和每句話之間的聯繫。這樣能使他們將青年團團約和前鋒會團約作對比。

完 成 方 法

背誦及解釋團約。

要求 3. 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 4. 從少年讀書計劃之書單中選讀三本書。

說 明

原來的課程指引，是要求獲取閱讀證書。目的是讓少年人閱讀有關歷險、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、團俊及團佐級閱讀過的書籍，不能於團使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

要求 1. 學習聖靈對人類的工作，並討論祂如何使人類的靈性長進

目標

發展自己與聖靈之間活潑和相互信任的關係。

教學方法

方法一：根據約翰福音 16:7-15，了解聖靈在這世上作為基督使者所做的特別工作，並完成作業本上的問題。

方法二：運用下列之工作紙，參考已提供的經文，了解聖靈是誰？聖靈的工作是什麼？聖靈對我們有什麼影響？

方法三：運用其他材料，讓會員了解聖經中有關聖靈的描述。

參考資料

工作紙答案見附件。

完成方法

研讀聖經及參與討論，並將答案寫在作業本上。

團使級 靈育訓練 1 – 聖靈

姓名：_____

從提供的經文，回答以下問題：

1. 聖靈有什麼別名？(徒 16:7、加 4:6、羅 8:9、彼前 1:11、約 14:16)

2. 聖靈是真神，與聖父上帝、聖子耶穌同等。根據聖經的記載，聖父、聖子、聖靈在什麼時候同時出現？(太 28:19、林後 13:13)

3. 聖靈的工作是什麼？(路 12:12、約 16:8、徒 13:2、羅 8:26、彼後 1:21、彼前 1:2)

4. 聖靈對我們的影響？(羅 8:26、約 16:13、約 14:17,18、林前 12:7-11)





要求 2. 藉研習及討論增加對基督復臨前所發生之事情的了解

目標

說明認識基督復臨的預兆，並要求他們瞭解為要與耶穌相見，每個人必須做好準備。

教學方法

角色扮演：假設我們是「復臨時報」的編輯員。我們要決定報刊的宗旨與目標，以及報導的話題。

例如：
 誰要再來
 基督復臨的預兆
 為基督復臨做準備

導師將不同的主題分派給每位會員來擔當通訊員。在他們編輯報刊的同時，導師將所有素材和文章備份整理出來，發給教會成員。有的通訊員喜歡用合理的聖經經文解釋世界時事的意義；有的通訊員則選擇採訪教會傳道人，報導採訪——如何為基督復臨做準備。在跨頁版面中可以涉及但以理書第二章；或者是匯集耶穌自己對於復臨的應許；或者是關於復臨的比喻的列表。

完成方法

參與並完成活動，請將活動日期記錄在作業本內。或
透過其他活動，研習及討論並了解對基督復臨前所發生之事情。

要求 3. 從研習及討論，從聖經中探討遵守安息日的真義

目標

幫助團使級會員理解上帝是如何設立安息日的，使他們認識到遵守安息日有助於人的靈、智、體方面的發展。

教學方法

下頁的「安息日年代總覽」以插圖的形式呈現了起初在伊甸園裡、使徒時代直到新天新地的安息日年代記錄及其經文註解。複製這份年代總覽發給會員，大家一起討論安息日對於每個時代的特殊意義。你可以先讓會員自行研究，再召集大家一起討論各自的研究結果；或者挑選幾處經文，全班一起討論，並要求他們在自己的聖經中標記這些經文。

討論下列問題：

1. 為什麼我們要以第七日作為安息日？
2. 我們守安息日是為了指望獲得什麼特別祝福呢？



3. 進入安息日，我們應遵守什麼樣的行為規範呢？
4. 我們如何以靈活的方式來遵守安息日呢？

完成方法

參與學習討論「安息日年代總覽」。

姓名：_____

安息日年代總覽

安息日	聖經相關經節	意義或目的
伊甸園	創2:2,3	
在西奈山上頒佈十誡以前	出14:4, 16:26-28	
在西奈山上頒佈十誡	出31:13, 申7:8,9, 出31:17	
以賽亞	賽58:13	
以西結	結20:12,20	
耶穌	可2:27, 路4:16-19, 23:50-56, 24:1-8	
門徒們遵守安息日	路23:56	
使徒和早期的信徒遵守安息日	徒13:44	
在新天新地裡遵守安息日	賽66:22,23	



要求 4. 考獲一張近期的背金句證書

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	四. 祈禱	七. 應許/讚美
a. 耶利米書 15:16	a. 馬可福音 11:25	a. 羅馬書 8:28
b. 提摩太前書 2:15	b. 約翰一書 5:14,15	b. 詩篇 103:1-5
c. 創世記 2:2,3	c. 馬太福音 21:22	c. 詩篇 15:1,2
d. 其他	d. 其他	d. 馬太福音 24:44
二. 救贖	五. 關係	八. 其他
a. 馬太福音 11:28-30	a. 哥林多前書 13	a. 耶穌與撒但
b. 約翰福音 17:3	b. 希伯來書 10:24,25	b. 聖經
c. 約翰福音 15:5,7	c. 加拉太書 6:1,2	c. 聖經
d. 馬太福音 10:32,33	d. 馬太福音 11:28-30	d. 聖經
e. 馬太福音 4:19	e. 其他	e. 聖經
三. 教義	六. 行為	九. 其他
a. 希伯來書 11:3	a. 加拉太書 5:22,23	a. 聖經
b. 啟示錄 14:6-14	b. 彌迦書 6:8	b. 聖經
c. 約翰福音 6:40	c. 以賽亞書 58:13	c. 聖經
d. 啟示錄 21:1-4	d. 馬太福音 24:44	d. 聖經
e. 出埃及記 20:8-11	e. 其他	e. 聖經
f. 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



服 務 / 群 育 訓 練

要求1. 以小組或個人，邀請一位朋友參加教會或區會之青少年活動

目 標

擴大團使班的社交圈，意在傳揚上帝的國度；並帶來新的友誼和個人成長的樂趣。

說 明

外展事工項目是為約14歲的團使級會員而設的，使他們學會與他人交流與聯繫、學會與集體合作完成各種活動，這些是青少年必須具備的素質。

團隊討論和計劃，青少年人可以邀請他們的朋友參加活動。以下方案可作參考，具體的實施計劃要根據他們自己的想法來完成。

- a. 青少年社交會
- b. 安息日學
- c. 文娛康樂活動
- d. 露營活動
- e. 前鋒會活動
- f. 聚會

完 成 方 法

參與活動，並完成作業本內的報告。

要求2. 以小組或個人，協助組織並推動服務他人之計劃。

目 標

幫助會員體驗服務他人的樂趣。

說 明

建議活動如下：

基督徒服務

1. 激發全體成員（兒童、青少年和成年人）對文娛項目的興趣。項目形式可以為興趣愛好班、手工藝班、戶外活動、遠足行動還有民族風情節等等。
2. 集體勞作，比如打字、一般勞作、新型遊戲、手工藝製作、彈鋼琴、幫助小朋友等等。
3. 每季度完成一項計劃（按需增加）。
4. 為集體提供閱讀材料。
5. 合作完成一個社區調查。



6. 支持一項社區項目。
7. 訪問監獄和青少年罪犯臨時拘留所。
8. 在社區學習健康相關的問題並有組織地去解決它們。
9. 參與社區的生態改善，全體參與改進生態系統專案。
10. 分發食物與衣物。
11. 訪問護老院。

教會項目

1. 為教會大掃除。
2. 協助牧師分發材料、鮮花，打電話以及接受差使。
3. 向陌生人發送教會的邀請函。
4. 拜訪心靈孤單的人，做善事，如為他們朗誦或領他們去商店買些生活用品。
5. 幫助爸爸媽媽們照顧寶寶，那麼他們就可以參加教會的活動了。
6. 協助教會處理文職工作。
7. 在某些機構舉辦節目或服務活動（如療養院、監獄等等）。
8. 撰寫教會活動的故事，獻給當地報刊或者教會刊物。
9. 保持教會房屋的整潔及其魅力。
10. 愛惜讚美詩集、聖經和教會圖書。
11. 養殖花草。
12. 「收集」歷史讀物來開設一個圖書館。
13. 協助兒童事工活動——講故事，準備設備、收集材料和照顧小朋友們。

教學方法

方法一：長者聚餐

此活動要求會員學會管理及使用交通工具、負責各項物資的準備與購買。由於這項活動涉及多方面的內容，所以很多會員會樂意參加。

此活動可以開發個人的創造性潛質，如果有許多人參與其中，它就會變得更加有意義。下列建議會激發你的創意：

1. 選擇獨居的長者或有需要的群體，所選擇的物件最好能提供團契服務的機會。
2. 最好選擇交通便利的地方，如社區中心、禮堂或其他合宜的地點。
3. 食物選材必須符合教會飲食的要求，最好與這方面的專家交流意見。必須設計全備的用餐方案，要提前準備完成。
4. 為了使活動氣氛更加濃郁，可以裝飾餐桌，準備襟花給客人或贈送客人們一份小小的禮物（如詩集或者精選讀物），都是很受歡迎的點子哦！
5. 建議：周日下午一點服侍老年人，黃昏後陪伴退休年齡的長輩外出散步，假日除外。





方法二：幫助貧困兒童

會員們很渴望參加友誼出動活動，他們樂意扶助貧困兒童。需要考慮的事項有：

1. 兒童來源——如孤兒院、兒童之家、流浪兒童。
2. 救助工具——所選擇的救助工具與救助地點要符合教會或社會的規定。
3. 交通工具。
4. 遊戲比賽。
5. 飲食或宴席。
6. 監護人。

完成方法

參與活動，並記錄在作業本內。

要求 3：討論作為一個復臨青年基督徒可怎樣在日常生活的境況、接觸及交往中與人有所關聯

目標

增加團使班會員對於人際關係與屬靈的知識。

教學方法

討論：

1. 使青少年正確看待日常所要處理的人際關係，比如家庭、朋友、鄰舍、汽車司機、店員、音樂教員等等。
2. 與你的非復臨信徒朋友們和相識的人們討論自己和他們的不同點，比如飲食、娛樂、休養生息、安息日等等。
3. 你認為哪些不同點會妨礙你與他們建立友誼？（回答一不會）
4. 要想建立友誼，可以談談你們的共通點。比如校園活動、興趣愛好、前鋒會、遊戲和體育等等。
5. 或者把自己最與眾不同的地方說出來，因為這會是一個有意思的話題，千萬不要將談話變成嚴肅的說教！比如：為什麼我們選擇拒絕吃肉、吸煙、喝酒，等等。
6. 友誼要建立在關心他人的基礎之上，比如：打聲招呼、幫助他人做能力所及的事、殷勤有禮貌等。
7. 即使這樣做不能與他人建立友誼，你自己、你的學校和你的教會也會給人留下良好的印象。
8. 討論影響的力量。
 - a. 你是如何影響他人的？
 - b. 別人怎樣影響你的？

請記住，由於人性通常趨向邪惡的一方，因此人很容易走歪路，而不去跟從上帝。





作為年輕的基督徒，與世俗的人們接觸時應謹慎，也不要孤立自己。
沒有堅定信念是不利於交友，孤立自己同樣不利於交友。

「每個人的思想和行為都會影響到周遭的人，它們就像無形的空氣，所有和自己有接觸的人會不知不覺地吸進鼻子裡。」

「真正的基督徒是不會選擇對愛不負責任的人作為自己的朋友的，因為他們沉浸在非信仰的生活環境中，他們熱衷於崇拜世人、熱衷於獲得他人的歡呼與喝采。但如果基督徒因著上帝的緣故與他們交往，而且有足夠的能力可以抵擋得住非信徒的影響，那麼非信仰的環境就不會危害到自己。」

完 成 方 法

參與討論，完成此項要求。



友 誼 發 展

要求1. 以小組或個人查詢探討你對任何下例兩項之觀念：

- a. 自我概念**
- b. 人際關係-父母、家庭、及其他**
- c. 賺錢及用錢**
- d. 朋輩壓力**

說 明

「團使級」的輔導員認為，14歲左右的青少年很容易被體內激素快速的變化影響。絕大多數女生的青春期在11-15歲之間，然而大多數男生的青春期在12-16歲之間，在這個階段中，青少年開始趨於成熟。因此大多數14歲左右的男生正處在身體劇烈變化的成熟中期。身體的快速成長和男性部分典型特徵標誌性地變化，顯明男性的身體既有內在的也有外在的改變，這些變化影響著青少年身體和心理發展。

團使級的青少年領袖和導師們很容易觀察到他們態度和行為的改變，比如離家出走、參加同齡活動、與家人和朋友爭吵、喜歡花更多時間用在幻想上，厭煩其他事物等，一切跡象都說明了青少年的變化。

有個性、缺乏對作業和家務勞動的興趣。身體和心理的迅速發展是困擾14歲左右青少年的主要問題。他們缺乏調控能力，覺得自己醜陋、笨拙。這個年齡階段的人群會變得不合群、脾氣壞、有攻擊性、吹毛求疵、喜怒無常、憂鬱，從而缺乏自信。青春期的身體變化也會使人變得過分自卑，生怕因這些變化使別人的注意力從自己身上轉移了，還會害怕聽到別人對自己的評價。

小組討論的輔導員們發現了多樣有效的方法促進青少年成長。由於團使級的青少年的思想態度易生變，所以根據這點，討論小組的指導員們提供了非常棒的條件來幫助治療青少年的迷失症狀、改正他們的錯誤，使青少年的思想變得豐富多彩、有創造性、並使他們擁有可貴的精神價值。

本章旨在延續會員的個人成長研究議題，加強良性個性發展的意識。會員們可以選擇上述四種話題中的兩個話題進行討論。利用兩個課時討論一個話題。

教 學 方 法

1. 使團使級會員熟悉各種話題的研究資料，接受導師的說明。
2. 從資料中選取一段話作為話題討論引索，並要求班級成員詳細介紹自己所選的話題。
3. 引導小組進行話題討論。





4. 聰明的領袖會通過反復強調各種話題的可取方面來總結小組討論。

a. 自我概念

目標

使會員理解自我概念的意義，讓會員明白為什麼它對於建立人際關係如此地重要。

討論幫助

「自我概念」與「自尊」這兩個詞語可以交替使用，因為其本質意義是相同的。自我概念是指人對自己的認知，也就是人看待自己的方式。這些對自我的認知（看待自己的方式）源於人在其生活環境中的經歷，尤其源於對自己影響最深的環境因素。而且在你的關係網中有著特殊地位之人的態度和反應對自我概念的形成影響甚廣。

瞭解各人的自我概念，能使我們解釋和預測某人在特殊情況下會有什麼樣的行為。如果一個人認為自己是個「行為不良的人」或是個「壞人」，那麼他就會很容易照著他所認為的去做，因為那就是他看待自己的方式，他也相信別人都這樣看待他。

你能想到一個例子說明個人的自我概念能影響他人的行為，或者能影響他人對待自己方式的例子嗎？

舉例

一個年輕男子因盜竊被判接受少年犯勞教。過了一段日子，勞教所批准他回家。但回家後不久，他住的那條街出現了一個強盜。警員自然首先去了他家。警員審問該男子，還以涉嫌偷盜罪將其逮捕。他否認自己與此事有關，但警員不相信他的話，他們認為人犯過罪後還會再犯。政府方面的態度使他感到痛苦與不滿，但此時他卻認為自己就是他們所說的那個強盜！從此，他在犯罪的道路上越走越遠。

你能想出一個別的類型的例子來說明自我概念會影響他人或自我的行為方式嗎？

描述自我概念

自我概念可分成兩部分：

1. 學術性自我概念。是指我們看待自己的方式與自己掌握的知識技能有關，比如閱讀、寫作、科學、數學、音樂、藝術、各種工藝技巧以及能力等等。
2. 無學術性自我概念。無學術性自我概念由三部分組成：
 - i. 自我社交概念，指的是在社交時我們是怎樣看待自己的。有些人覺得自己害羞、膽怯，因此他們很難交上朋友。另一些人認為自己很友善、開朗，所以能交上朋友，或許還會很容易結交異性朋友。
 - ii. 自我情緒概念，這種自我概念是指相信自己會控制情緒。某人視自己為「鐵石心腸」，另一個人覺得自己「溫柔且平易近人」，還有一個覺得自己「難以把握」，最後一種人認為自己是「沉默寡言」的人，這些是我們的四種情緒概念。
 - iii. 自我身體概念。這一概念來自於我們對自己的身型和相貌的看法，





而有些概念是源於別人對自己的形容和看法，比如：「肥肥」、「胖子」、「皮包骨」、「竹竿」、「扁平足」、「雀斑臉」。

你能想出能發展體質的活動嗎？比如跑步、跳躍、遊戲競賽、技能比賽等等，把它們詳細地列出來。思考這些活動是如何影響人的發展的。再想想人做哪些事會使自我概念消極。如果自我概念是消極的，我們又該如何去努力改變自我概念呢？

如何改變自我概念

如果別人受到我們不良的態度或回應的影響，就要改變自己的態度，這樣別人才會真誠地幫助我們。一個帶有鼓勵與憐惜的善意詞語會讓別人知道我們很重視他們思維與想法。

實際親身幫助他人戰勝自我缺陷，是有益於別人的做法。一個小夥子一遇到數學就覺得自己很笨，他總是不及格。直到有一天，他遇見了一位非同尋常的老師，對他說：「你如果有需要，可隨時來找我，做錯了多少題都沒關係，我會來幫助你。」只要認真努力就可以使自己達到嶄新的臺階來戰勝自己不太如意的環境，我們可以把消極的自我認識轉變成積極的自我認識。你曾經嘗試過嗎？你認為什麼樣的人可以做到呢？

總結

人們普遍認為自我概念在生命中佔有重要位置，人不能從自我概念這個圈圈中跳出來行事為人。因此，如果一個人認為自己是個文盲，那麼他就不會嘗試去讀書，他也絕對不會在公共場合中念書，因為怕別人當他是傻瓜。

自我概念，其實就如同各人內心裡對自己的想像，它就像一個絆腳石，難以戰勝、難以改變。如果我們試著顛覆生活方式或者改變對自己能做或不能做之事情的觀念，那麼對自我的概念就會不同。

「那無瑕無疵的上帝的兒子，掛在十字架上，因受鞭打而遍體鱗傷。那常伸出來為人祝福的雙手，被釘在木頭上；他那雙為施愛於人而不倦奔走的腳，被長釘子釘在木頭上；君王的額角被荊棘作的冠冕所刺傷，發顫的嘴唇發著悲哀的喊聲。他所受的這一切從他的頭、手和腳上所滴下的血點，他那全身抽搐的痛苦，以及那因天父向他掩面而使他心中充滿的說不出的悲慘是在向每一個人說明：上帝的兒子願意背負罪惡的重擔，乃是為你！為你，他攻破了死亡的關塞，敞開了樂園的門戶；那曾平息怒濤，並在澎湃的巨浪上行走，使鬼魔戰驚，病魔逃匿，使瞎子重見光明，死人起死回生的主，如今竟將自己獻在十字架上作為贖罪祭。這一切都是因愛你而作的！」（歷代願望 第七十八章 P. 755.1）



開始討論

每週行動表

增強會員對自我的概念，幫助他們意識到自己就擁有強大的控制力去把握生活。每週行動表能使會員們認識到，學會把握生活對生命有多大的意義。

分發下列「一週行動表」給會員填寫，完成後導師收回。約六星期後，把行動表交還給會員們，並請他們試著總結各自的見解。

六星期過去後，可以要求會員填寫一份新的「一週行動表」，檢驗自己的生活狀態。

團使級 友誼發展 1a – 自我概念

姓名 : _____

日期 : _____

一週行動表

請跟據今星期的經歷來回答以下問題：

1. 以 1 格為最差；10 格最好。你認為你在今星期的精神狀態如何？請為適當數量的方格填上顏色。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. 上星期裡，你有哪些事情還沒完成呢？

3. 請記錄今星期生活上的重大變化。

4. 今星期裡，你對自己有進一步了解嗎？

5. 請寫下今星期裡，你做出的三個決定和之後的結果？

決定	結果

6. 你對六星期後或未來有什麼期望呢？



傷人的言語和姿態

引領全班討論以下問題：

- 你曾否對於自己不擅長或認為毫無價值的事情而努力？是些什麼樣的事情？別人對你說了和做了什麼，使你覺得自己的努力毫無意義？
- 曾否想要去跟別人分享一些東西呢？比如想法、感受、你做過的但不顯示人的事情。你害怕別人出賣你或者看不起你嗎？
- 別人會用什麼言語和態度來貶低你的想法和行為？

向學生介紹「傷人的言語和姿態」。我們的想法、見解和創意行為都被別人的否定評價和態度傷害過。班級成員（甚至導師）常用的傷人言語有：

- ✧ 我現在沒時間管那事！
- ✧ 真是個蠢想法，這根本辦不到的嘛！
- ✧ 你真是個怪人！
- ✧ 你是瘋了還是傻了？跟我開玩笑還是認真的？
- ✧ 只有女生/男生才可以參加！
- ✧ 哇哦，他真是個奇怪的人！
- ✧ 你真是個膽小的東西。

引導會員們做一天社會科學研究者。要求他們記錄一天中在學校、午餐時、在家、在玩耍中所聽到的傷人的言語，在下次前鋒會例會時討論記錄結果。

還有一種活動能說明會員們認識和理解到，當傷害人的言語臨到時，自己所有的敵對情緒。此活動還可以幫助會員們學會放下敵對感，不再去傷害其他同學的心理。

遊戲：要求會員們起立，當導師說「go」時，他們要開口說出自己做研究者的那一天中所聽到的傷人言語，最後以「go」為信號暫停說話。

團使級 友誼發展 1a – 自我概念

姓名 : _____

日期 : _____

我 想 成 為

1. 閱讀以下人格品質標準，在對你最重要的人格品質前寫「1」，在對你次要品質前寫「2」，如此類推，在對你最不重要的一種品質前寫「12」。抓緊時間！這題不簡單。
 - 強悍的人 -- 操控別人的人。
 - 能幹的人 -- 在某一領域是行家。
 - 名人 -- 為人們熟知的人。
 - 好人 -- 善良、有好、慷慨大度的人。
 - 良才 -- 在重要方面對他人或對世界有利的人。
 - 有魅力的人 -- 別人都喜歡你的相貌。
 - 愉悅的人 -- 帶給人快樂的人。
 - 自由人 -- 想做什麼就做什麼。
 - 嫋靜的人 -- 做任何事情都能保持平靜不焦躁。
 - 聰慧的人 -- 有廣博見解的人。
 - 愛河中的人 -- 被人深深愛著、照顧著的人。
 - 健康的人 -- 身體健全、遠離疾病和困苦之人。
2. 分別在前四個選項下面劃上線條。想像一下如果有人同時擁有這四種品質，他或她會有什麼喜好？這人會對未來有什麼計劃呢？這個人認為他或她自己是怎樣的人呢？
3. 思考一下你到達了自己選擇的前四種人格品質中的什麼程度。寫出你目前的生活與自己想要的生活的差距。想像如何使自己變成心中希望成為的那個人。以下是個人覺得很有借鑒價值的活動，對於明確自我概念很有作用。



建議活動程序

1. 要求學生認真完成上表，教員要避免把每一點都解釋得很複雜，也不要用任何一種方式給每個選項下定義，這樣會使學生被你的話弄糊塗。
2. 對首選第一項的人員進行計數很有趣。問問有多少人以「強悍的人」作為第一項。要求學生把每項品質和與其對應的數字分別寫在 12 個板塊上，邀請持有內容相同板塊的同學發表講話。
3. 還有兩種有趣的法子來結成小組，以此比較和分享彼此做出的結論，第一種方法是聚集全部將「對自己最重要品質」設為「強悍的人」和「能幹的人」的同學，依此類推。
第二種分組方法就是聚集將同一項設為對自己最不重要的同學，既然有些同學們對自己的最後一項的選擇是相同的，那麼他們就會再看看其他選項同學們是不是也和自己一樣，比較彼此對各種選項的看法。
4. 要求學生單獨坐下，寫下諸如「我學到了...」的陳述句，比如「我學會了...」，或「我對...感到很驚訝」，或者「我想...」，或者「我發現...」。
5. 點名或者邀請學生自願朗讀一到兩句如「我學到了」的陳述句。每個人都要發言。
6. 以小組討論為結束。

問題討論

1. 願意朗讀他或她關於最後幾項問題所作的陳述嗎？
2. 你有多少品質與一兩年前的有所不同。
3. 有多少人正在接近自己所希望成為的人。
4. 你們中間有沒有人願意與自己簽訂一份協議，以此來敦促自己變得越來越像心中希望成為的那個人？如果你成功了，當我看到你的協議會很高興的。如果想成功的話，請時時提醒你自己簽的協議。
5. 能猜想你的哥哥、姐姐、父母對你的品質會有什麼樣的評價嗎？試著做一個預測，再要求家庭成員對你的每條品質作出評價，最後與你的預測結論進行核對。

團使級 友誼發展 1a – 自我概念

姓名 : _____

日期 : _____

你 在 煩 惱 什 麼 ？

我們都經歷過煩惱。因為每個人都有他或她自己獨有的憂慮，下列問卷會幫助你瞭解什麼事物是你所煩惱的。

項 目	常常	有時	從未
1. 我的煩惱			
2. 我的身材			
3. 我的長相			
4. 我的爸爸			
5. 我的媽媽			
6. 我的家庭作業			
7. 畢業後我要做什麼			
8. 我的朋友			
9. 別人怎樣看我？			
10. 為什我不聰明？			
11. 交男朋友/女朋友			
12. 爭吵			
13. 把自己弄傻了			
14. 失去了一位朋友			
15. 人們不喜歡我			
16. 我會不會結婚			
17. 蛇			
18. 錢不夠花			
19. 以前做過的事情			
20. 和家人打架			
21. 蜘蛛			
22. 離家出走一天			
23. 死亡			



建議活動程序

1. 俗話說「與人分擔煩惱，會令煩惱減半。」你願意和朋友們談談煩惱的事情嗎？
2. 很多同齡人都在煩惱相同的事情。或許人們想要瞭解與自己在同個群體內的人，有多少和自己有著同樣煩惱。
3. 活動：
 - a. 你認為你的爸爸媽媽、最好朋友或者兄弟姊妹會有哪些煩惱，請詳細地列出來。再與他們討論，看看你的估計有多準確。
 - b. 與你的爸爸媽媽一起討論你的列表，看看上面有多少問題是他們在你這個年紀中所擔心的。

團使級 友誼發展 1a – 自我概念

姓名 : _____

日期 : _____

你喜歡自己嗎？

有時候很多人會對他們自己做出如下評價。請以✓表示出下列每一句話你多久說一次。

項目	總是	通常	很少	從未
1. 喜歡買新衣服。				
2. 我對體重很滿意。				
3. 我喜歡長時間照鏡子觀察自己。				
4. 我自己是舉足輕重的人物。				
5. 我是個樂天派。				
6. 如果我是一名異性，一定會覺得自己很有魅力。我能在交談中謹慎言語。				
7. 我愛參加派對。				
8. 別人很尊重自己的見解。				
9. 我精力充沛。				
10. 我不記仇。				
11. 有許多令我沮喪的事。				
12. 做錯事時會責備自己。				
13. 人人都喜歡我。				
14. 我喜歡結交新朋友。				
15. 我有許多害臊的事。				
16. 我是個好人。				
17. 我喜歡自己的住處。				
18. 我想改變某些人。				
19. 我的生活非常有趣。				
20. 我的生活很充實。				
21. 我能照顧好自己。				
22. 我願意信任別人。				
23. 如果陷入了困難，朋友們會助我一臂之力。				

團使級 友誼發展 1a – 自我概念

姓名 : _____

日期 : _____

我 重 視

首先獨自思考這個話題，然後與別人在一起分享你的看法。

從下列各項目中選出最令你重視的10個項目，並在格內加上「✓」號。

接下來再回到選項，選出最不令你重視的10個項目，並在格內加上「✗」號。

項 目	
<input type="checkbox"/>	歡樂
<input type="checkbox"/>	親密無間的友誼
<input type="checkbox"/>	心靈的平靜
<input type="checkbox"/>	自尊感
<input type="checkbox"/>	有自由決策的能力
<input type="checkbox"/>	個人名望
<input type="checkbox"/>	財產安全
<input type="checkbox"/>	世界和平
<input type="checkbox"/>	明確的個人目標
<input type="checkbox"/>	創造力
<input type="checkbox"/>	消除貧困
<input type="checkbox"/>	幽默感
<input type="checkbox"/>	管理有效的世界政府
<input type="checkbox"/>	忠於他人
<input type="checkbox"/>	解決問題的能力
<input type="checkbox"/>	集體感
<input type="checkbox"/>	關心他人
<input type="checkbox"/>	待人公義
<input type="checkbox"/>	愛
<input type="checkbox"/>	平等待人
<input type="checkbox"/>	舒適與快樂
<input type="checkbox"/>	得到認可成功
<input type="checkbox"/>	大學文憑
<input type="checkbox"/>	信仰生活
<input type="checkbox"/>	實在努力後的獎賞
<input type="checkbox"/>	親密的家庭關係
<input type="checkbox"/>	勇氣
<input type="checkbox"/>	適應力
<input type="checkbox"/>	巨大個人財富
<input type="checkbox"/>	領導力
<input type="checkbox"/>	充裕的閒暇時光
<input type="checkbox"/>	言論自由
<input type="checkbox"/>	美貌
<input type="checkbox"/>	樂趣
<input type="checkbox"/>	保護大自然
<input type="checkbox"/>	合意的生活環境



建議活動

1. 導師可從以上的工作紙中，選出 1 張或多張給學生填寫。導師要避免把每一點都解釋得很複雜，也不要用任何一種方式給每個選項下定義，這樣會使學生被你的話弄糊塗。
2. 然後分組討論。



b. 人際關係——父母、親屬和其他人

目標

首先讓會員認識到影響人際關係的因素，再引導他們發展其積極因素。

討論

多數孩子生長在健全的家庭裡。有些孩子出生後，因嚴重的事故而不幸失去了雙親。其他的孩子則生長在非常不和諧的家庭，不是爸爸就是媽媽拋家棄子。其多數情況這樣的：在家庭破碎之前，父母彼此含怒進而家中長期性地發生嚴重的打鬥現象，父母還由此遷怒到孩子。孩子們對父母的行為束手無策，父母也對孩子的行為無從干預。也有很多家長發現他們的孩子智力發展緩慢、殘缺、畸形，因為想到自己這麼深愛著他們，但是他們從未以任何方式來回報這份愛。

當你生長在一個有著父母庇護的世界裡，自然而然地相信父母會一直陪伴在自己身邊，他們永遠不會疲憊、永遠不會缺錢、永遠不會遇到困難。可實際上他們疲憊，他們有缺錢的時候，他們也會遇到困難。

貝蒂和她母親的關係不是很融洽，每當母親要求她在家幫著幹活兒時（比如洗盤子、給地毯除塵），貝蒂就會認為「為什麼她總是要我做著做那的呢？」「憑什麼不要蘇珊做？她還比我大點兒呢，還比我能幹！」

因此，貝蒂就開始討厭他的母親，甚至對母親和姐姐懷有怨恨；更有甚於認為她媽媽是個老巫婆：為什麼每次她總要打掃地板？

討論五種不同的關係

父母與孩子之間的關係分很多種。你能想出幾種父母對待孩子的方式嗎？

1. 父母掌控型

在這種家庭裡，父親擁有絕對領導權，他認為孩子得被嚴格看管，而不只是說教！孩子長大了，更得嚴加管教才行；得讓他感到靠自己做什麼都不行。這是一種嚴酷的教育方式，會使孩子產生挫敗感、自卑感，從而導致他們變得叛逆與失敗。

你認為這種教育方式對年輕人有益嗎？你認為這種方式對家長有益嗎？你認為還有什麼其他良好的教育方式？你認為這種教育方式還會導致年輕人有什麼樣的行為？你認為在這種教育下生長的孩子的行為方式對其父母會有怎樣的影響？

2. 對孩童或少年千依百順型

有些家長認為他們必須得每次服從自己的孩子，打個比方，如果 Willy 想要一輛自行車做聖誕禮物，他就會如願以償。如果他要一件潛水衣，爸媽就給他買。





如果 Willy 還想買條裙子，爸媽就會馬上照做。有些孩子只要輕輕的說出自己的想法，它們就會立馬實現。這種教育方式會使孩子們長成大人後變得傲慢——自己的欲望必須第一個被實現，他們還會變得任性、以自己為中心。

你認為這是父母教育孩童和少年的好方法嗎？

如果不是，說說原因吧？你能想出一些更好的方式來教育兒童嗎？你認為這種嬌慣性的教育方式會致使年輕人有什麼樣行為？你認為在這種教育方式下生長的孩子的行為方式對其父母的行為有影響嗎？

3. 過度保護型

有些家長總是覺得孩子們就像珍貴易碎的瓷器，需要被關心和優待。就這樣，過度保護型開始盛行。彼得的父母從不讓他和他的朋友們在外面玩，以免受傷了；他們也從來不許彼得嘗試駕駛，以免他出交通意外；彼得的父母總是要他拿現成的橙汁，原因竟然是以防他死於咽著柳丁。這體現出了父母對孩子的過度掛慮及過份關心之情。此種教育方式會使青少年變得脆弱與笨拙、害怕生存在這個世界，他們在患難中承受不了一點打擊。

你認為此種教育方式能導致青年人有什麼行為？你認為在這種教育方式下生長的孩童的行為方式對父母的行為有影響嗎？

4. 放任不管型

(如果你的班上有的成員生長在這種家庭中，在講論這部分時請謹慎言語。)

有些家庭的確在使用放任不管的教育方式。爸爸或者媽媽因為某些原因只是一味地不管孩子。這種教育方式就造成了悲劇事實：一個父親對他的小女兒生氣，進而不管她還對他大發脾氣，而這種事件的極端情況是：父母離家出走不管孩子。

你認為此種教育方式能導致青年人有什麼行為？你認為在這種教育方式下生長的兒童的行為方式對父母的行為有影響嗎？

5. 彼此尊重、信任、相愛型

在有些家庭中，父母運用愛和尊重教育自己的孩子，把孩子們看作成人來對待。人的本性就是：體諒有需求有需要的人，但這不等同於滿足別人所有的需求和需要。父母和孩子要相互遷就，孩子不要想等到長大成人了之後才尊重和愛護父母。

你認為此種教育方式能導致青年人有什麼行為？你認為在這種教育方式下生長的孩童的行為方式對父母的行為有影響嗎？說出幾個關於這種教育方式的例子。

總結

以上列出了人們所發現的種種家庭關係。剛出生的孩子沒有任何自我操控意識，儘管孩子對家庭關係的組成沒有意識，但他們可以用許多方法來表達自己的情感，也





許，他們的降臨就是最好的表達方式。

然而，探討這個話題的目的是讓你意識到一個事實，那就是：你在家庭中扮演著非常重要的角色，你要弄明白父母行為的原因，從而相應地調整你的生活。

團使級 友誼發展 1b 人際關係 -- 父母、親屬和其他人

姓名 : _____

日期 : _____

父 母 與 孩 子 的 戰 爭

根據下面的清單，推測你和你的父母之間矛盾產生的5個主要因素。在你認為最重要的因素前填上「1」，第二重要的因素填上「2」，如此類推。

	項 目
<input type="checkbox"/>	和男朋友或女朋友外出遊玩
<input type="checkbox"/>	一般男女關係
<input type="checkbox"/>	看電視時間
<input type="checkbox"/>	與家人進餐
<input type="checkbox"/>	總在家呆著
<input type="checkbox"/>	家庭義務
<input type="checkbox"/>	錢
<input type="checkbox"/>	互相理解
<input type="checkbox"/>	不聽話
<input type="checkbox"/>	爭吵和打架
<input type="checkbox"/>	想法受到嘲諷
<input type="checkbox"/>	爭論
<input type="checkbox"/>	對父母的態度
<input type="checkbox"/>	愛好
<input type="checkbox"/>	兄弟姊妹間的爭競
<input type="checkbox"/>	疏忽工作
<input type="checkbox"/>	參加教堂聚會
<input type="checkbox"/>	信仰意見

團使級 友誼發展 1b 人際關係 -- 父母、親屬和其他人

姓名 : _____

日期 : _____

家長與青少年的關係

你如何看待？同意的話在格內填上「✓」號；不同意的話填上「✗」號。

觀點陳述	同意 / 不同意
1. 爭吵是家長與青少年之間關係的毀滅性力量。	
2. 爭吵不應發生在基督化家庭，即便父母與孩子。	
3. 雙方持有不同觀點。	
4. 避免爭吵繼續發展的最明智的方法就是保持沉默或者離開房間。	
5. 父母有權過問他們的兒子或者女兒的約會情況	
6. 當青少年們必須對自己要做的事負責。	
7. 發生在父母與青少年之間的最多問題是父母沒有傾聽以及理解青少年的想法。	
8. 教導青少年的最佳方式是引導他們清楚地認識自己的錯誤，以免重蹈覆轍。	
9. 發怒說明了基督徒靈性和情感的不成熟。	
10. 在家庭祈禱或敬拜時，應該提供青少年選擇權，因為他們有權選擇是否參加敬拜。	
11. 為了使別人對自己的意見作出回答，無休止地說教有時是必要的。	
12. 為了避免家庭鬧不和，就得改變真理。	
13. 父母也會犯許多錯，因此青少年應該小心地遵從他們的要求，除了他們是絕對正確的時候。	
14. 既然是父母把他們的孩子帶到世上來的，他們就應該給孩子衣服、食物、住所、和無微不至的關心。	
15. 如果青少年順服、尊敬他的父母，他就得一味地幫助並理解父母。	



如何回答同意一不同意問題

在學生們決定答案之前，請留給他們足夠的時間獨自地、仔細地思考每個問題。

你必須先瀏覽全部問題，再要求持同意意見的學生舉手，那麼剩下的就是表示不同意的學生。或者用起立的方式來表達同意或不同觀點。你也可以要求表示同意的學生走向教室的一邊，表示不同意的學生走向另一邊。遊戲幾次後就結束，邀請某些班級成員說出他們的答案和理由。你要在這項遊戲中穿插著拋出一些有意思的相關話題，供學生們思考與討論。

要求學生挑選出他們認為最符合聖經教訓的觀點，再給他們時間去探索、闡述、系統地表達這些教訓的意義。（如果你當時找不到聖經中相關經節，最好自己能知曉幾段聖經中的話，可以拿來在小組中分享。以下列出的參考經節可供你使用。）然後，邀請班級成員挑選出5個他們想要陳述的觀點，並表達他們的理由和意見。

參考經文

憤怒	箴言15:1,18；16:32；19:11；20:2；22:24,25；29:11,22；馬可福音3:5；以弗所書4:31；歌羅西書3:8,21
父母與孩子的關係	以弗所書6:1-3；歌羅西書3:21
多言多語	箴言10:19；11:12,13；13:3；17:27,28；18:2；20:19
爭論不休	箴言 17:1；21:9
答覆別人時語言要平靜溫柔	箴言15:1, 4; 16:1; 25:15
面對侮辱	箴言12:16；19:11
說真話	箴言12:17,22；16:13；19:5；26:18,19,22；28:23；29:5；以弗所書4:15,25；歌羅西書3:9



c. 賺錢及用錢

目標

為會員提供機會討論對待金錢所應持有的態度。

討論

請詳細探討為什麼青少年想花錢？

討論此話題需要結合「組織及領袖發展」中的要求3來進行。

1. 青少年需要錢——他們如何得到錢的？
2. 應該付給青少年做家務的工錢嗎？
3. 應該給青少年零用錢、而不讓他們打工掙錢嗎？應給多少？

請詳細探討為什麼青少年需要花錢？

1. 青少年通常把錢用在什麼方面？
2. 你為什麼看重這些用錢買來的物品？它們對你有用處嗎？它們是你所需要的嗎？
3. 小組討論應該為上帝獻上什麼禮物？

評估14歲青少年的工作技能範圍：

1. 你想要什麼樣的工作？你能勝任這份工作嗎？你配得那些工價嗎？
2. 你可以做什麼樣的工作？

購買習慣與購買價位：

1. 你是衝動購買型還是計劃購買型？
2. 你買廉價產品還是高檔產品？
3. 花錢以後你感到滿足嗎？

青少年的花錢目標：

1. 應該持有賺錢和花錢的目標嗎？
2. 什麼目標對你很重要？
3. 什麼是最重要的一—對工作的滿意度、你所從事的工作還是掙錢？
4. 評估中途退學去工作獲得的短期個人效益，以及保持在校學習後將會獲得的長期個人效益。

總結

1. 有些人為自己的人生設立了目標，但發現需要辛勤地工作和努力的付出才能實現目標。
2. 目標必須是實際的、可達成的。
3. 有了成績，目標才能實現。
4. 退學去工作只能解決短期的困難，絕不可能解決長期的問題。人生中需要奉獻太多的東西，但不要像扔掉口袋裡的幾枚一樣輕易放棄某些事物。



團使級 友誼發展 1c 賺錢及用錢

掙 錢 - 話 劇

情景：教堂的一個房間。大部分教友已經走了，聚會結束了，少數人留下來打掃房間正準備離開。

韋斯：（把椅子推到牆邊）。瞧，我認為一切都收拾妥當了。執事們明天晚上要在這裡開會，爸爸說一定要保證在我們離開之前房間內是僅僅有條的。

琳達：我覺得已經萬事具備了。這是個漂亮房間，很適合開會。女生們已經佈置好了窗簾、燈光等等。

呀鮑：他們開始佈置前，這裡還是亂糟糟的，就像我自己的房間一樣，簡直一片狼藉。

曼迪：呀鮑，你從來沒有打掃過你的房間嗎？

呀鮑：當然，每個星期天都是媽媽替我打掃。但如果是我自己打掃的話，它就從未整潔過。沒有一樣傢俱是搭調的，就像是從二手市場上買來的一樣。

韋斯：哦，這個問題很容易解決啊！你在兼職打工，為什麼不省些錢買幾樣你喜歡的居家用品呢？

呀鮑：你在開玩笑吧？我掙得錢都存進銀行了。

琳達：我也在試著把做保姆時所省下來的錢攢起來，但如果有看著鍾意的東西，我把他們買下來。

韋斯：我從不省一分錢！事實上，我總是缺錢。每當有了錢之前，我的那輛舊車就需要換輪胎或是別的什麼零件兒。看來我得為了供那輛舊車而為之奉獻一生了。

曼迪：韋斯，你真是個難題啊！

呀鮑：那這樣的話，你花在修車上的錢至少可以再買輛新車了，那可真是太棒了！

韋斯：如果你想要一輛，為什麼不去買呢？畢業後你已經打了三年工了，應該有足夠的錢買輛新車了吧？

呀鮑：噢，我攢的錢足夠買輛新車了，但是爸爸不准我花一分錢。當我掙了一筆錢後，他只允許我拿一點出來花，但剩下來的錢就不得不進銀行了。

琳達：但是呀鮑，那是你的錢呀！

呀鮑：我知道，可是家人都想要我上大學，既然他們不能付全部的學費，我就只有儘量省錢了。

韋斯：我可不想那樣。我的家人不在乎我用自己賺的錢做什麼。他們說這是屬於我自己的錢，我也不是小孩子了，所以倒不如花錢買開心。實在缺錢的時候，呀平總是趁媽媽不在的時候借我一兩個美元。而有時媽媽趁著呀平不知道的時候借錢給我。

琳達：我的家人跟你們二位的不一樣。他們支持我做他們所熟知的家庭的保姆，但是他們說在我上學期間最好不要找固定的工作。媽媽希望我全身心投入學習，爸爸覺得我也有閒暇時光。因此，如我想多買幾件衣服或者自己喜歡的東西，就花自己的錢去買，剩下來



的就存進了自家的「小銀行」，用來應急和聖誕購物等等。

曼迪：聽起來很不錯哦。但是琳達，你的家人比我們這裡大多數的都有錢。其實只要是工作我都肯幹，因為所有的衣服我都得自己買。

韋斯：哇哦！如果那樣做的話，我會瘋掉的。但是你穿著很講究啊！就像是模特兒一樣。

曼迪：謝謝你，韋斯，其實我的衣服並不多，也不貴，但是我學會了一件事，就是如何精心地挑選衣服。我認為為自己買衣服是件很棒的事情。有時我覺得...我覺得...哦，我不知道。我把一些錢花在了買唱片和諸如此類的東西上，但有一件我最在意的事情就是，我沒有更多的錢奉獻給教會了！

韋斯：你把自己的錢獻給教會？

曼迪：當然啊！難道你不是嗎？

韋斯：啊！沒有，呀平說他每年都典當東西，只有這樣才能擔負起這個家，他說當我結婚，有了自己的家庭後也會像他那樣擔憂所有的事情了。

呀鮑：如果我每週沒有東西奉獻教會就會感到不平安，雖然我沒有太多的花銷，但是我把自己的心意分給了教會——這是我的責任。

琳達：這整個關於金錢的話題都很有趣，因為我們四個人的做法各不相同，不是嗎？

韋斯：（看看手錶）天還不晚，我的車在外面，我們把車開到一家小飯館兒，再探討一下這個話題怎麼樣？我們看看誰能想出好的點子。



討 論

在話劇中，大家探討了各種各樣處理金錢的方式，小組商量選出這幾位少年所用的處理金錢的最佳方式，請小組成員告訴大家自己處理金錢的想法和方式。

金 錢

小組成員肯定會積極地探討自己對於金錢的看法，因為這個話題很有意義、很有價值。從下列問題中選擇一項或多項供小組成員輪流回答。你最好從中選擇幾項供大家做重點探討。

1. 有了錢你最想做什麼？
2. 當你有了自己想要的那麼多錢後會做什麼？
3. 你有多少錢才算夠？
4. 應該不勞而獲嗎？
5. 如果想要更簡單的生活方式，你會從哪兒開始著手？
6. 如果放棄了你所有的錢，你的生活會變成怎樣？
7. 如果每個人都有足夠的錢，而沒有人擁有更多的錢，你的城市會變成怎樣呢？
8. 你最不捨得放棄什麼？
9. 你有更想放棄的東西嗎？
10. 誰給了你經濟上的利益供你享用？你謝過他們嗎？報答過他們嗎？
11. 金錢與你的自尊心聯繫有多緊密？
12. 如果有人問你的夾克在哪兒買的，而你是在二手市場上買來的，你會如何回答？
13. 當女人和男人得到的酬勞是一樣時會，發生什麼事情？
14. 已婚婦女願意花多少錢買東西？
15. 「以信念為生」與享受物質有著怎樣的聯繫？
16. 經濟上的富足與上帝所賜的福氣有著怎樣的關係？
17. 如果你繳納十分之一，你會任意花去剩下的錢嗎？
18. 虔誠的基督徒對於分配財富這個話題會有那些見解？
19. 你最喜歡把錢捐到哪裡？
20. 對於你有哪些意義？



d. 朋輩壓力

目標

幫助會員瞭解同齡的壓力，使他們學會如何在不同的生活環境中去適應這些壓力。

討論

在我們年輕時，身邊總會有一兩個與自己年齡相約的夥伴，但大多數人比自己年長4、5歲，我們會發現自己通常想和其他與自己年齡差不多的人做一樣的事情、成為和他們同樣的人，12、13、14、15歲以及年齡更大點的青少年感覺到，與他們相同年紀的朋友們很重視自己的髮型、服飾和「潮物」，這樣的朋友被稱作「弄潮兒」。

每一個年輕人都感覺到身上彷彿有種強迫力，它強迫自己去做與同齡人一樣的事情——這就是壓力。比如，在多數人都留短髮時，你蓄長髮，或者當別人都蓄長髮時，你留短髮，你總想奮力反抗世俗觀念，而去迎合同齡的標準。

注意：要積極面對同齡壓力，因為它特別影響人們對待事物和問題的態度，例如生活習慣，愛滋病，以及其他類似的問題。所有班級成員都要參與此話題的討論。

同齡壓力的因素

除了我們所認識的常識外，我們發現同齡的壓力還會來自服飾、各種不同的行為和他人的生活習慣。心理學家的實驗研究表明，一個人可以影響別人，改變他們自己的判斷力和見解，只是因為那個人所持有的觀點與別人的不同。

壓力的好與壞

同齡群體的壓力感有的來自好的方面，有的來自壞習慣和壞行為。

思考哪些有意義的行為能讓年輕人效法。

思考哪些不良行為能讓年輕人效法。

你認為不良嗜好、不良習慣和不良行為對人的影響力大於有益的嗜好、習慣和行為嗎？

抵禦社會壓力的技巧

人可以用哪些技巧來抵禦強大的社會壓力？可以運用以下四種技巧：

1. 降低以及詆毀他人行為的價值，我們能夠設立一條防線使自己不去效學他們。因此，如果壓力使我們留長髮，我們就要詆毀它。
2. 公開誠摯地討論特殊行為方式的正反面意義。讓青年人思考吸煙行為：年輕人會認識到在私人領域吸煙是不道德的侵犯性的行為。比如：不能在有孕婦的家庭中吸煙，因為煙中的碳含量會影響胎兒，如果孕婦經常聞到煙味，就會對自己腹中的胎兒產生極大影響。引導青年人對有價值的事件和事實進行公開討論，會使他們對有害社會的行為作出反對意見。
3. 與同齡群體隔離是一種以防被不良行為所影響的有效方法，用一句名言來概括：「眼不見為淨」。
4. 最後一個有效的保持個人正直和個人正確價值觀念的方法，是預備一個與當事群體有著相反價值觀念與行為的群體，當然，這個群體的性質必須是正面而且良性的。



思考在哪些環境下能分別運用這些方法。哪種方法最有效？

同齡群體與個體自由的想與做

如果有股強大的動力強迫我們按照他人樣式來行動，就意味著我們自己沒有主見嗎？如何證明我們有自由的選擇能力和表達方式？這個答案不在於照著別人所做的去做，而是我們應該自由選擇自己最願意仿效的行為。

我們擁有別人在某些方面所不具備的能力嗎？這就說明了我們有能力抵禦同齡壓力嗎？

同齡壓力

什麼是同齡壓力？

我們的壓力是來自自己身邊的人群的，我們通常按照他們的行為準則、思考方式和人生價值來行事為人。因此，壓力的好與壞取決於周圍群體的行為價值系統。

既然，同齡群體力量如此地強大，那麼它也在不斷地提醒我們：

- 我們是怎樣看待自己的
- 是否應具備集體精神
- 我們的表達方式
- 穿什麼
- 我們是怎樣看待父母的
- 什麼是「潮流」
- 學習是否重要
- 什麼不是「潮流」
- 是否該吸煙
- 我們怎樣看待教員的
- 什麼是好，什麼是壞
- 如何行為
- 應參加什麼聚會

對照上述列表，你覺得自己受到了同齡壓力的什麼影響，從對你造成影響程度的高至低的順序，用數位1-13依次標識。

我如何抵禦同齡壓力？

你必須清楚地認識，非基督徒的思考及行為方式是有悖於上帝的、對於基督徒來說是毫無意義的，這樣才能使你克服同齡壓力。



狂歡聚會

在崇尚潮流的今天，你好像必須參與吸毒、酗酒，在派對中常有這些行為，因為你會迫於朋友行為的壓力而照做。

對於學生們，他們接受參加派對的標準是：自己是否立刻被邀請。派對像是一股強大的壓力，但常常出現在派對中的行為是有悖於上帝所告誡我們的。閱讀羅馬書13:13, 14。

怠惰

巨大的壓力促使學生不努力學習，他們對於學習成績的態度是：只要過得去就行了。成績好的人通常不受歡迎，是因為他不參與其他同學們的活動。閱讀歌羅西書3:23。

眼目的情欲

是指渴望擁有一切自己認為美好的事物的狀態。例如：

金錢

人們常常只與有門路發財的人結成夥伴。但由於背景的不同，有些人之間不能結合成同僚，因而在他們中間有股強大的排斥力。閱讀提摩太前書6:8-11。

衣服

一個有能力擁有許多件衣服的人或者穿著時髦的人是被大家接受的標準。通常，人們只為了這個膚淺的標準希望被接受，而不去思考這種衡量標準的方式是多麼愚蠢。閱讀馬太福音6:28-30。

炫耀虛榮心

是指一種人利用一切人或事來提高自己，而凌駕於他人之上的態度。

例如：

利用人

觀察不認識上帝之人的行為很有趣。他們常常用一顆不真誠的心去交朋友，目的是為了利用他們，使自己順著社會階梯一層層向上爬。普遍的派系和團體都體現了這個實質。閱讀羅馬書12:9, 10。

競技

很多學校仍然在接受一種錯誤的壓力，那就是過度強調要發展有運動強項的學生。上帝不反對競技，但是他愛的標準不在於你有多擅長運動。閱讀詩篇147:10, 11。

好相貌

按世俗標準，長相不迷人的確會感受到令人挫敗的壓力。在很多地方，擁有好的相貌和時尚的人與大眾的接納程度是相一致的。因此，對於一個漂亮的人來說，想要往這個社會階梯上爬，只需要做很少的事情。撒母耳記上16:7。

上帝從來不讓我們遵照非基督徒的錯誤論證行事為人，祂是怕我們遭受同齡群體的壓力。



祂想使我們認識到激情、唯物主義、驕傲不在祂為我們人生所計劃的專案當中。要認識到激情、唯物主義、驕傲也不在上帝的法度以內，也該明白僅僅遵照世俗之人的所想所行，同樣對個人沒有造就。嘲弄上帝法度的人們會馬上被迫停止遵循世俗的情欲。閱讀約翰一書2:17。

「你會不會記住或者關心」的測驗

離開學校十年後，我仍然能夠記住或關心……

- 班上同學的名字。
- 穿著最漂亮的女生。
- 一個嘲笑上帝的人使我不敢擁護基督。
- 我學校的最棒運動員。
- 一個擁有最流行小汽車的人。(好像不久以後他就死了)
- 五個不想讓我參加某個團體的人。
- 50 場籃球季賽的總得分。

你準備好了居住在真正基督化的生活中來面對來自他人的誤解、厭惡和冷淡了嗎？我們可以準備好去面對被誤解、厭惡和冷淡。

幫助基督徒學生克服同齡群體壓力的其他方法

A. 要認識到在基督化的生活中我們可能不能勝過所有世俗的競爭。

從根本上講，我們必須對自己的社會立場作出判斷，我們必須判斷是否真正地把上帝看做自己的上帝？或者社會的接納才是我們的上帝？聖經教導我們，如果我們生活在動盪的基督化生命中，可以遇見自己在某些方面會被敵基督的人所棄絕。閱讀提摩太後書 3:12，當基督耶穌為祂的門徒祈禱時，祂絕不會因他們的厭惡而感到膽怯或者驚奇，同樣，耶穌也不會驚奇於你在一個仇視上帝或者無神論的世界中被棄絕。閱讀約翰福音 17:14, 15。

既然基督耶穌絕不會為我們在基督化的生活中可能面對的戰爭而感到吃驚，那麼我們就要準備靠著祂的力量和愛來面對這場戰爭。

B. 要認識到當他人棄絕基督化的生活方式時，他就是在棄絕基督耶穌。

這個世界上沒有一個人想被他人棄絕，基督耶穌當然知道這點，耶穌也告訴門徒們為什麼自己會被他人厭惡。閱讀約翰福音 15:19, 20。

毫無疑問，當我們瞭解到非基督徒拒絕或厭惡自己的主要原因時，就能比較輕鬆地應對棄絕行為。真正與上帝同在的基督徒會讓基督的亮光充滿全身，在這個極力掩蓋罪惡的黑暗世界中成為一盞受冷遇的聚光燈。

如果我們行在光中，就能使走在黑暗道路上的人們感到極度不安和仇恨。要記住，如果某人因你的基督化生活而棄絕你，那麼他們就是在棄絕基督。



C. 要認識到當我們被他人棄絕時，基督會成為我們的喜樂。

上帝有塊不同於世人的記分牌，他認為我們被棄絕的原因是：我們拒絕與人同流合污——這是我們擁有真正基督化生活的表徵，我們會被上帝獎賞。閱讀馬太福音 5:10-12。

D. 克服同齡群體壓力的其他方法是：運用上帝的觀點看待世人。

上帝不要我們敬畏渺小有限的人類。閱讀以賽亞書 2:22。

上帝要我們對他深深地敬畏和愛戴。我們思考一下，人的能力、需求都來自自己。當我們用上帝的觀點看待人時，就不會畏懼人了。因此，讓我們把生命中的主權全部轉交給上帝吧！閱讀箴言 29:25。

i. 人在上帝眼中是渺小軟弱的

上帝認為，世人與之相比，威脅和影響別人的能力是非常非常渺小的。

想想看，在你學校裡最有影響力、最強的五個人，把他們五個人的名字放在空格裡，然後加上他們的名字，背誦下列經文。

詩篇 146:3-4 不要依靠____，不要依靠____，他一點不能幫助。____的氣一斷，____就回歸塵土，他所打算的當日就消滅了。

既然上帝認為人是及其軟弱的，那麼祂就絕不讓我們膜拜或者畏懼他們。上帝也不讓我們擔憂他人對自己的意見，而要我們全然在乎祂對我們的見解。

ii. 上帝看人時，眼目充滿同情

如果我們把身邊的人看作是渺小的、微乎其微的，我們就容易對他人漠不關心。我們應該瞭解，上帝確實視人為渺小，但祂同樣也用愛來對待人，上帝有無限的權能看顧世上的人。閱讀馬太福音 9:36。

不去敬畏人，但上帝要你懷有深深的憐憫和愛來對待人，基督耶穌就有這種憐憫之心，祂不懼怕任何人，但是，祂願意為世人的罪去受死。

iii. 上帝的眼光是永恆

上帝的眼光是永恆的，祂知道人的影響與祂永恆的計劃比起來是微乎其微的。對於我們而言，好像要在世上活很久，但是上帝說，與永生比起來，我們的生命只不過是一瞬間。閱讀雅各書 4:14。

上帝從不著重強調暫時的事物，祂不讓我們被短暫存活於世之人的壓力所愚弄。耶穌要我們決定增加對祂的信任感、順從祂永恆的領導，還是決定順從非基督徒同僚們的行為和價值觀。顯而易見，非基督徒已經做好他們生命的抉擇了。看起來不信者常常擁有更多的名望、影響力，在某些時候比信徒們活的更快樂。上帝告誡我們不要被不信者是生命的贏家、而信者是輸家的想法所愚弄。閱讀詩篇 37:1-5。

完成方法

參與討論，完成此項要求。



要求2. 列出及討論殘障人士的需要，並協助及參與一個為他們而設的聯歡會

目標

彰顯對殘障人的責任感，要瞭解與眾不同的人不會因身體的殘缺而孤立自己，他們同樣渴望得到友情。

教學方法

聯繫當地殘疾人機構或學校，例如盲人學校或者聾啞學校，或者癱瘓者聯合服務機構等。有時候，政府會培養專業人才幫助殘障人士。此次教學內容是開展角色扮演活動，使學生們做幾小時的「殘疾人」。此活動是為幫助殘疾群體而開展的，目的在於促進殘疾人與正常人相互幫助。

完成方法

參與討論，完成此項要求。



健 康 及 體 能

要求 1. 選擇並完成節制榮譽證中的兩項要求

目標

使會員瞭解不吸煙、不飲酒精飲料和不吸毒的原因。

教學方法

1. 節制榮譽證的內容請見附件，只要完成其兩項要求即可。
2. 鼓勵會員完成節制榮譽證中第 3 至 6 項的要求。

方法如下：

1. 要求每個會員用硬紙板，做一根加長的香煙，(直徑約為 600mm x 75mm)。煙咀要塗為橙色，或者直接用橙色的硬紙板製作煙咀加以固定。再在「香煙」的另一側標明色碼，表示香煙煙霧中的毒性成分（看下圖）。

尼古丁	一氧化碳	致癌物（產生癌症物質）
酚類乙醛	碳氫化合物	苯並芘
氰化物	雙醇類	煙草

吸煙會攝取某些毒物

吸煙導致疾病產生



下一周裡，利用圖解或繪畫的方式闡釋香煙成份中的有害物，並介紹說明由吸煙帶來的疾病。節制雜誌和相關的補充讀物都是提供圖畫資料的來源。

2. 讓每個會員購買一個大型捕鼠器，並清除所有廣告材料。使用燃木工具，在各種口號上寫下提及吸煙習慣「困住」的標語。此外，陷阱還可以列出由吸煙引起的疾病清單。例如：
 - 一起吸煙的家庭，一起窒息
 - 吸煙危害健康
 - 用標語粉飾仿製香煙，並將其安裝在捕鼠器上。
3. 要求會員挑選兩個合適的葡萄酒瓶（或其他更合適的瓶子），洗刷掉原有的廣告。每個會員可以自行設計標籤，標明酒精對人體的不良影響。標籤製作完成後，貼在瓶子上面。
4. 根據下面的資訊，設計一份圖表，明示酒精在人體流經的範圍。有些人會把這個資料抄寫到他們的標籤上。圖表可被卷起來放入酒瓶中。





酒精在人體流經的範圍

1. 口和食道

由於酒精在人體內墜落邊灼燒，因此它能刺激柔軟的咽喉內壁和食物輸送管道。

2. 胃和腸道

酒精對胃部的保護層有刺激作用，會引發胃潰瘍和十二指腸潰瘍，如果在病情發展嚴重的情況下，會引發腹膜炎或者胃壁穿孔。酒精在小腸內堆積下來，吸收這樣一些物質，如硫胺素、葉酸、木糖、脂肪、維生素B1、維生素B2以及氨基酸。

3. 血液

人體內95%的酒精通過胃及十二指腸，被吸收到血液之內，一旦它進入血液，就會迅速到達人體內的每一個細胞和組織，酒精會導致紅血球黏在一起，減慢血液循環，使組織喪失運送氧氣的能力。由於紅血球的減少，會引發貧血症。酒精也會減少白血球吞沒和毀滅細菌的能力並使血小板凝固的能力退化。

4. 胰腺

酒精刺激胰腺細胞，致使他們膨脹、阻塞消化酶的流動。化學藥品是不能進入小腸的，它首先消化胰腺，從而導致嚴重的出血性胰腺炎。五個病情惡化的病人中會有一人在第一次病發作的時候死亡。胰腺炎能破壞胰腺，造成胰島素缺失，導致生成糖尿病。

5. 肝臟

酒精燃燒肝臟細胞，使它們膨脹阻塞小腸腸道，阻止膽汁在流經肝臟時被過濾。引起黃疸病，使白色眼球和皮膚變成黃色。每喝一口酒都會增加被消滅的肝臟細胞的數目，最後就會引發肝硬化，酗酒之人得這種病的機率是不酗酒之人的八倍。

6. 心臟

酒精引發心肌炎，它對心臟有毒性作用，導致心臟脂肪堆積，破壞正常的新陳代謝。

7. 膀胱和腎臟

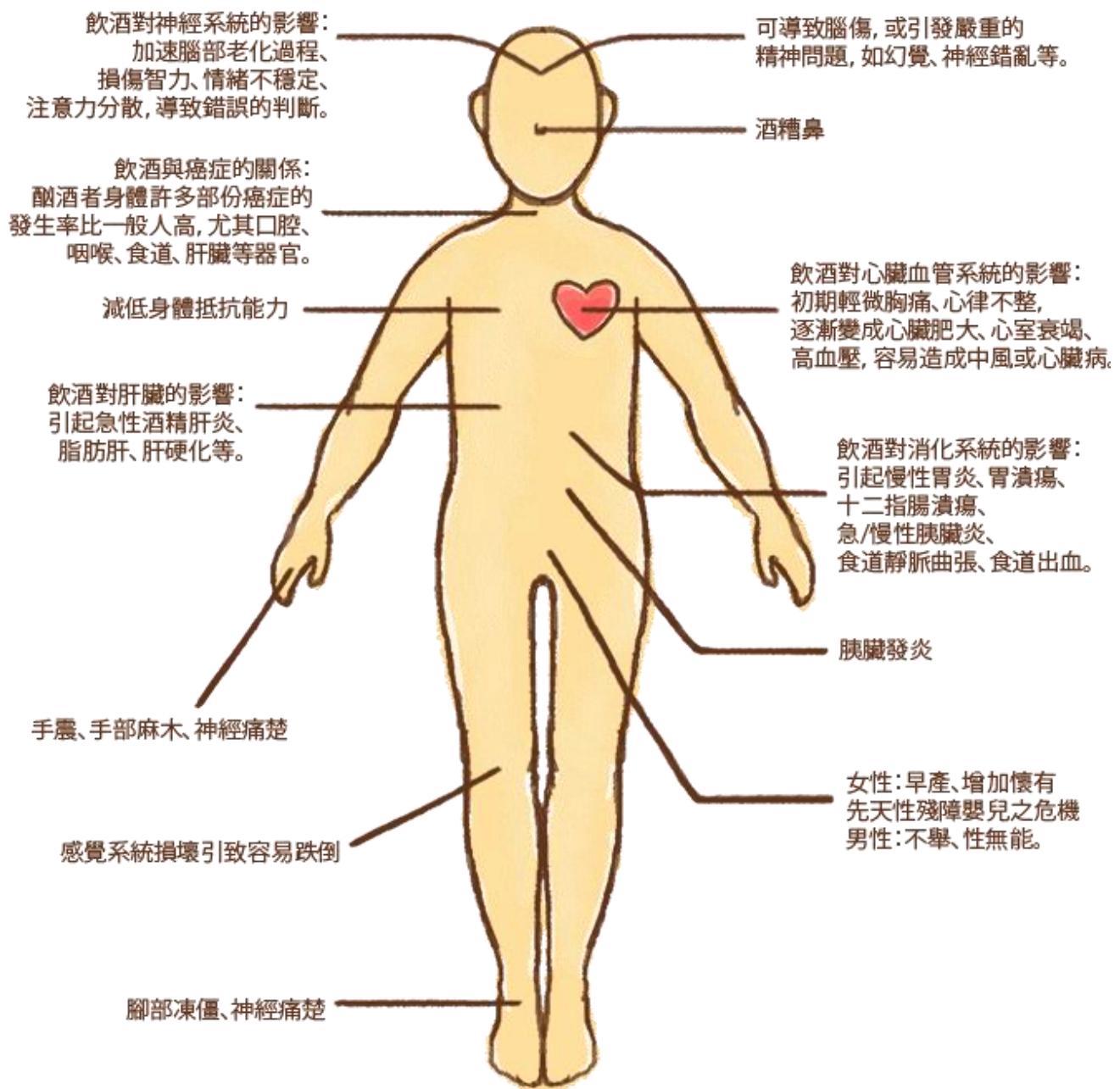
酒精燃燒膀胱內線，使它不能正常收縮。由於酒精的燃燒，致使腎臟缺水量增長。

8. 六個腺體

酒精會導致前列腺肥大，影響男性性功能，同時也會影響性高潮。

9. 大腦

酒精對大腦的影響力最為顯著。它會壓低大腦中心，漸漸使人產生失調感、混亂、迷惑、麻木、健忘症、昏迷和死亡。酒精能殺死腦細胞，對大腦的任何一次傷害都是永久性的。大腦不能產生新細胞，過度飲酒會導致喪失、判斷力和學習能力。



http://atp.tungwahcsd.org/index.php/Index/alcoholism.html#tabpc_1

完成方法

完成從節制榮譽證中所選擇的兩項要求。



要求2. 組織一個健康活動，包括健康原則、講座、展覽、等等

目標

論證有益健康的食物和快樂的心態能保障生活的和諧。

教學方法

討論良好的飲食習慣。參加有關健康的聚會。

參考資料

A. 飲食與菜單

上帝賜給人的原始食物有水果、堅果、穀物和蔬菜。這些食物以簡單、純天然的樣式為人類預備，它們給予各人所需的營養、能量和健康。

如今，患心臟病、癌症和精神病的人不斷增加，說明這些人的飲食習慣中主要包括精煉、高糖、濃縮和含香料的食物，這些食物阻礙了人的健康與活力。

幾項有益健康的基本原則：

1. 要多吃水果和蔬菜：食用新鮮的生或熟了的菜，杜絕油炸食品。
2. 適量食用全穀類的食物：食用燕麥片以及全麥麵包。
3. 適量食用豆類的食物：食用豌豆、黃豆等各樣豆類，豆類含豐富的蛋白質，同時脂肪含量低。
4. 盡量減少食用含脂肪、蛋白質和濃縮的食品：食用油、牛油、人造奶油、麥芽等等。
5. 盡量減少或拒絕食用精製食品：白麵包、糖果、精製過的穀物早餐、義大利麵條以及冰淇淋等等。
6. 吃東西時要放鬆心情。
7. 不要在兩餐之間進食。



上帝要我們在飲食上回歸至祂賜給我們的豐盛食物：水果、蔬菜、堅果和穀類。
下面列出了可供食用的水果類、蔬菜類、堅果類和穀物類的食物，作參考。

水果類	蔬菜類	堅果類	穀物類	豆類*
蘋果	豆角	杏仁	糙米	黑豆
香蕉	西蘭花	巴西果	玉米粉	眉豆
杏子	紅蘿蔔	腰果	小麥	鷹嘴豆
桃子	椰菜	榛子	黑麥	蠶豆
葡萄	萵苣	開心果	蕎麥	扁豆
橙	芹菜	合桃	紅米	青豆
櫻桃	青瓜	花生	小米	豌豆
鳳梨	茄子			花豆
草莓	生菜			毛豆
李子	洋蔥			馬豆
油桃	薯仔			
西瓜	南瓜			
	紅菜頭			
	菠菜			
	玉米			
	蕃茄			

*豆類也被列出來，是因為它是未經提煉的蛋白質來源。

可在簡單的食譜中加入未被加工的食材。想要吃健康食物，可以查閱相關書籍。可在所屬地區的復臨書室購買相關書籍。

策劃一次健康的聚餐

1. 確定你能為多少人提供食物？
2. 如何劃分年齡組別？你可能要組織各個小組或團契，他們有的是清貧兒童或是你在學校的朋友、你的弟弟或者妹妹、或者是無家可歸的老人。有很大空間供你選擇聚餐種類和被邀請的人。
3. 用餐的方式是圍餐還是自助餐？
4. 選擇你的主題顏色：無論是瓷器，玻璃，木材還是陶器的餐具，都使用主題顏色的餐巾紙、餐具墊和邀請函。如果是自助餐，則使用配合主題顏色的紙碟和杯子。
5. 餐單要根據你所邀請的人來設計，也要配合用餐的方式和天氣而定。
6. 給自己充裕的時間策劃、準備每次聚會，如果有需要的話，可以邀請朋友們幫忙。

請記住，一場完美的聚會可以展示你準備的食物美味可口又健康。請記住，要給大家獻上更簡單更多的天然食物，因為食物做法越簡單別人就越容易消化。以下是有關的參考資料。



夏季圍餐

- ◆ 前菜——清涼果汁飲料。
- ◆ 主菜——水果羹、一至兩道水果甜點、或者一道小份量的沙拉菜。
- ◆ 主食——各樣小份量什錦沙拉、一道清爽的沙拉拼盤、一道含高蛋白的菜餚。
- ◆ 甜品——一份水果，加上乳酪或鮮奶油。或者把西瓜對半劈開，掏空裡面的果肉，再將空囊中填滿各樣切粒的水果，在最頂層加上椰果或葵瓜子。
- ◆ 小食——用乾果製成的什錦果乾或蜜餞、全麥燕麥餅乾以及水果蘸醬或牛油果蘸醬，或者碗裝或一盤混合堅果。

夏季自助餐

- ◆ 果汁飲料（用一個盛滿果汁飲品的大酒杯）。
- ◆ 在桌子上擺上什錦沙拉、高蛋白營養沙拉拼盤、炒飯、新鮮水果拼盤（切好的水果）。將半邊西瓜掏空，往裡面填入新鮮水果沙拉。再擺上幾碗堅果、果脯、葵瓜子和全麥麵包（帶有水果或鹹味的燕麥餅乾）。

冬季圍餐

- ◆ 前菜——果汁飲料
- ◆ 主菜——熱湯、葵瓜子羹。
- ◆ 主食——選擇 3 至 4 種顏色分別是綠色、黃色和白色的蔬菜，再加上一些高蛋白菜餚。不能過度烹飪蔬菜，要保持它的迷人色澤。

冬季自助餐

- ◆ 準備熱飲和適量的冷飲。
- ◆ 在桌上擺上熱騰騰的熱菜，一碗玉米棒，兩道高蛋白菜餚，一盤可口的熱麵包、全麥披薩、一盤甜卷餅和一碗什錦果乾。

關於飲食方面的書籍、影片及錄影材料

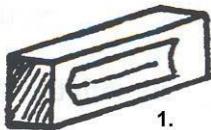
你們可以與所屬地區的區會青年部或聯合會轄下之機構，如時兆書室及華安謀體中心，或華安聯合會網站尋找相關資料。

B. 健康活動

- ◆ 掌上壓比賽
- ◆ 俯臥撐耐力比賽
- ◆ 仰臥起坐接力比賽（男女生混合，分為兩隊。第一個人做 20 次仰臥起坐，第二個人再接著做）
- ◆ 跳繩比賽——至少跳 300 下
- ◆ 拔河比賽
- ◆ 舉重比賽——通過比賽看看誰能舉起的磚塊最多。在參賽者手臂上放一塊磚，如果他作「青蛙」狀就表示還要堅持比賽。就這樣不斷往手臂上增加磚塊，直到參賽者手臂



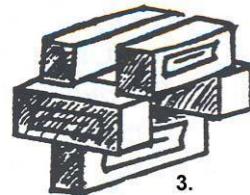
上放滿磚塊為止。



1.



2.



3.

- ✧ 搶奪箱子比賽——參賽者必須站在標線後面，一隻手把箱子放在標線另一端的指定位置，用一隻手支撐身體。參賽者在一隻手還能支撐時，其他人無論如何都不能把他拽回標線。而用來放置箱子的那隻手不能觸及地面，參賽者只能用一隻手的作用力使身體彈起站立。把箱子放置最遠者就是贏家。
- ✧ 引體上升——只限男生；曲臂懸垂——只限女生。
- ✧ 比賽以環繞臨近街區募捐長跑項目為結束活動。募捐長跑前必須測試心跳速度，看看跑完後誰的心跳速率最快回到正常值。
- ✧ 上述比賽內容可在家庭活動中完成，其過程要記錄在教會社交日曆表上。

完成方法：

參與組織或指導一個健康活動，並記錄於作業本內。



組 織 及 領 袖 發 展

要求1. 繪畫地方教會之組織架構圖，並列出各部門之功能

目 標

使會員深入地理解上帝用祂的大能組織成教會，為此感謝上帝。

說 明

很多年輕的會員對教會組織的概念模糊，除了在當地教會學到的關於這方面的知識外（通常所學到的知識都很有限），他們幾乎無從認知。

教 學 方 法

空洞乏味的理論知識會使學生們感到望而生畏、了無生趣，因此必須提高會員對小組討論的熱忱度，要把教會組織比喻成向社區佈道的部門，將其詳盡地呈現在學生面前。在闡述教會組織時，如果加上你個人所經歷的故事成為重點內容的引指，可能有助於解釋其目的和功能。

參加一次特別的堂董會會議，讓每位教會職員詳細地說明其職責，這樣，會員就能更加瞭解教會的組織了。



教會組織架構表

一般由教會傳道人主持的堂董會指導下，各個部門其發揮職能並履行其對教會和社區的服務。

部門/職位	職責
區會	在指定地區內管理所屬教會。
傳道人	區會的代表、教會的領導者。
堂董會	管理地方教會。
行政	長老 長老的職責是與教會傳道人協調，提高教會的靈性成長。
	司庫 管理教會資金，依照當地區會管理方針，負責管理和記錄教會所有收入和支出，並按照堂董會的指示支付賬單和特別帳戶。
	書記 保存所有正式會議和行動的記錄，包括堂董會和事務會議，並使教友名冊保持最新狀態。
	男執事 在聚會和會議時提供協助、探訪教友、為浸禮預備、協助聖餐禮、照顧病人和貧乏的人、照顧和維護教會資產。
	女執事 協助辦理教會事工，關心有需要的教會成員，熱心接待來訪者和新信徒。
教會組織	安息日學 安排每周的安息日學，研究聖經。
	信徒佈道團 組織教會的外展佈道。
	青年團 負責16-30歲年齡組的活動計劃、外展事工和娛樂專案。
	前鋒會 負責10-15歲年齡組的活動計劃、負責專業技能訓練、各項技能的學習。
服務	社區服務 努力滿足社區中的需要。
	健康及教育 提供各種有益的健康教育知識。在教會和社區中組織健康與節制活動。
	公關 為教會建立公共關係網，通過媒體向社會傳播福音知識。

完成方法

繪畫教會的組織架構、參與相關討論會。



要求2. 參與地方教會其中兩個部門之節目(每部門兩個)

目標

為會員提供機會，來分享他們在這次活動中得到的快樂和知識，使他們擁有信心和能力，積極參與教會生活。

教學方法

1. 要提前計劃並預備小組的活動計劃。
2. 鼓勵每個會員在活動中發揮自己的才能，例如音樂、講故事、教學、朗讀、禱告等等。
3. 為會員提供機會來分享和總結這次活動中的經歷。

注意：完成了健康及體能中的要求 2，也可算是參與了教會其中一個活動。

完成方法

積極策劃及參與，並記錄於作業本內。

要求3. 完成管家榮譽證第三、五及六的要求

目標

明白基督徒要學會善用時間和金錢。

教學方法

管家榮譽證是前鋒會所必須獲得的榮譽證；獲得這個榮譽證是你的努力和成功的開端。管家榮譽證的全部內容，請參見附件。

以下是管家榮譽證中的第三、五及六項要求的內容。

第三項要求：了解地方教會、區會、聯會、分會及總會如何使用十分一捐款

可以請教會的司庫介紹十分之一的繳納情況。還可以直接聯絡所屬地區之教會辦公室詢問相關事宜。

第五項要求：製作一個圖表顯示你在一個星期日及平日如何運用當天的時間。完成後與導師討論關於時間管理的責任

圖表可以包括以下項目：

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| i. 兼職工作 | ii. 個人靈修 | iii. 家庭崇拜 |
| iv. 個人需要 | v. 學校學習 | vi. 音樂課 |
| vii. 家庭時間 | viii. 崇拜聚會 | ix. 有趣的事情 |
| x. 上課時間 | xi. 旅行 | xii. 音樂練習 |





- | | | |
|----------------|----------|-----------|
| xiii. 用餐 | xiv. 睡眠 | xv. 購物 |
| xvi. 閱讀 | xvii. 家務 | xviii. 電視 |
| xix. 其他 (列舉說明) | | |

每一天，請確保您的時間總計為**24**小時。完成圖表後，與傳道人或導師討論如何履行時間管理的職責。

第六項要求：完成下列其中一項：

- a. 如果現正受薪工作，製作一個表單列出自己在一個月內如何運用那些收入
- b. 如果並非上項，假設自己每個月有一千元收入，製作一個表單顯示自己將如何安排金錢於下列各項：
 - i. 衣服
 - ii. 娛樂
 - iii. 個人用品
 - iv. 禮物
 - v. 學費
 - vi. 十分之一與捐款
 - vii. 膳食
 - viii. 交通

從你的表單中可以標明每一項支出佔你總收入的百分比。總結你的表單，與你的傳道人或導師討論並做一份預算，並思考如何使實際支出與預算相符。

完成方法

積極參與，並記錄於作業本內。

要求4. 考獲步操榮譽證

注意： 步操榮譽證很可能已經在較早的課程中完成了。
如果已經獲得這榮譽證，則已完成此項要求。



自然研究

要求1. 溫習尼哥底母的故事並將之與蝴蝶的蛻變過程連上關係

目標

開始在朋友中發展一種學習和欣賞上帝的創造。

教學方法

「神啊，求你為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈」（詩篇 51:10）。

「諸天述說 神的榮耀，穹蒼傳揚他的手段。這日到那日發出言語。這夜到那夜傳出知識。無言無語，也無聲音可聽。他的量帶通遍天下，他的言語傳到地極。 神在其間為太陽安設帳幕。太陽如同新郎出洞房，又如勇士歡然奔路。他從天這邊出來，繞到天那邊。沒有一物被隱藏不得他的熱氣。耶和華的律法全備，能蘇醒人心。耶和華的法度確定，能使愚人有智慧。耶和華的訓詞正直，能快活人心。耶和華的命令清潔，能明亮人的眼目。耶和華的道理潔淨，存到永遠。耶和華的典章真實，全然公義。都比金子可羨慕，且比極多的精金可羨慕。比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜。況且你的僕人因此受警戒。守著這些便有大賞。誰能知道自己的錯失呢。願你赦免我隱而未現的過錯。求你攔阻僕人，不犯任意妄為的罪。不容這罪轄制我。我便完全，免犯大罪。耶和華我的磐石，我的救贖主阿，願我口中的言語，心中的意念，在你面前蒙悅納。」（詩篇 19 篇）

耶和華是我們最好的朋友、我們的創造主、我們的君王，我們的審判者也是我們的救主。但是當我們沉淪在罪中時耶穌基督不會立刻救贖我們，但是他也不會離開我們，祂應許說只要我們聽祂的話，祂就會告訴我們如何成為完全。

約在兩千年前的一天夜裡，耶穌遇見了尼哥底母，向他解釋了我們難以琢磨清楚的真理——只要接受耶穌為我們唯一的救主，就可以獲得重生。尼哥底母當時還未完全接受耶穌，他很直接的問：「一個已經出生的人豈能再出生一次呢？」耶穌在這裡當然指的不是肉體的重生，祂想讓尼哥底母、你和我都明白，只要成為基督徒就是重生的開始！實際上重生就意味著生命將延續到永遠——意味著自己在一切方面會變得越來越像耶穌。在自然界中，有許多例證能夠使你更容易理解重生的概念。

在自然界中，毛蟲蛻變成蝴蝶就是一個最佳例證，可以充分說明罪人如何能成為聖潔的基督徒。當然還有其他例證：種子成長成為茂盛的植物、動物由胚胎發育成為一隻活生生的動物。無論你選擇什麼例證來說明重生，最重要的是得提到遺傳的概念。我們身上諸多的特點都是從父母親那裡繼承的，那麼我們生在這個罪惡的世界，也就已經繼承了罪給世界帶來的全部意念與軟弱，我們對這個世界和自己抱有很少的希望，只有接受基督，才可以獲得美好品質，為進天國做準備。



實際上，耶穌已經承諾了，要再造我們，使我們獲得生命的新生和靈性的新生。只要我們要求耶穌使我們得獲重生並遵守祂的旨意，祂就會在我們身上顯出祂所有的神蹟。毛蟲自然地蛻變，但是牠須吃東西才能長大，只有不斷長大才能最終達到蝴蝶的階段，完成生命的循環。毛蟲繼承了所有使自己成為蝴蝶的動力和本能，牠需要遵循自然的步驟才能成為蝴蝶。我們無需自然的指導就能成為天國的子民。我們必須重生才可以繼承新的基因——新的特質，才能發育成為成熟的基督徒。如果我們想要獲得重生，耶穌就會與我們同在，有一股力量促使我們發展基督的品格，像毛蟲能自然地生長翅膀、像蝴蝶一樣飛翔。

說明

聰明的會員能發現救贖主的確存在，並且準備向全世界宣告這一資訊、向世界描述他或她生命改變的進程，因為從生到重生的進程是展示上帝偉大作為的最完美證據。觀察毛蟲蛻變成蝴蝶和飛蛾的過程能使我們更加清楚地理解上帝美妙作為。作為一個青年人，有義務向世界宣告上帝在每個所造之物身上所做的工。

1. 鼓勵會員透過講解自然界中的插圖及其在福音佈道中的應用，來描繪完成此要求所學到的教訓。如果可以的話，請他們陪伴某人參加聖經研究班，或通過準備劇本並與可能不知道主改變我們生命能力的人分享故事來協助進行福音佈道。
2. 當然，完成要求 1，需要在毛蟲蛻變的季節中進行。在遙遠的北方，因為天氣的原因就會使這項要求無法完成。想要在嚴冬時節觀察毛蟲的蛻變，最好參觀生物實驗室。可以與你當地的大學或各類學院聯絡，要求相關部門提供參觀實驗室的機會。

毛蟲的生長要耗費大量時間，如果有會員對蛻變過程很感興趣，可以拍下毛蟲蛻變成蝴蝶期間的各個階段。一系列生動真實的圖片可以供大家欣賞、討論，也可以使大家更加讚嘆上帝的大能。

請記住，這項要求的重點是以大自然現象來描述罪人轉變為基督徒的歷程。如果有對自己有要求嚴格的會員想拓展這項要求，不要用毛蟲成為蝴蝶的事例來對其作更深刻的描述，就請鼓勵他或她用自己的想法。

完成方法

參與活動並記錄在作業本內。





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. 參加四人以上的遠足隊，由有經驗的指導帶領，在野外遠足25公里，並在營幕中露宿一夜。共同努力安排 / 計劃這項行程所需要帶的糧食。要由指導主持小組討論，將旅途觀察所得的地形、植物、動物加以研討

目標

增強戶外生存技能，使團使級會員更深入地瞭解動植物。

說明

進行遠足活動前，請完成如下要求：

1. 練習使用指南針和地圖，在教學活動中加入指南針的遊戲。(留意地圖的比例尺)
2. 制定遠足路線。
3. 準備食物、衣物和必要的裝備。
4. 帶上筆記本，完成遠足日誌。

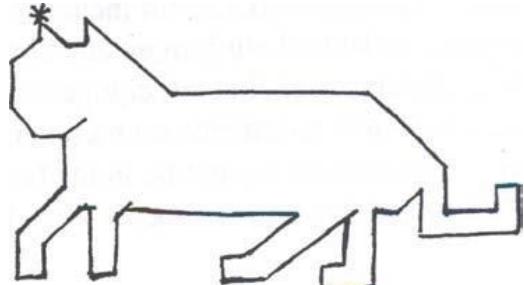
教學方法

1. 展示如何使用指南針和地圖。

為每人準備一張紙，要求各人按指令畫出路線。首先讓指南針指向北方，接下來給每人發紙和鉛筆，記錄資料和方向。每次的指令包括方向和距離。最後將每個人的答案收集起來，不要透露哪張圖是誰畫的，得讓他們猜猜才有趣。注意，在描述每張作品的時候，話不要說得太快，要使每個人都聽得清楚明白。

例子：貓

東南方2步、東方2步、北方2步、東南方6步、東方16步、北方2步、東方2步、西方2步、北方4步、西方28步、西方2步、西方4步、北方2步、東方2步、北方4步、西方68步、西方3步、北方2步、東方2步、東北方4步、西方13步、西方38步、西方2步、北方6步、西方1步、西方38步。



例子：船

東方3步、南東1步、東3步、北1步、東1步、北2步、東1步、南2步、東1步、南1步、東3步、北東1步、東3步、南2步、南西1步、西15步、北西3步。

2. 練習使用地圖的方法，選擇一個營地並繪製出你的遠足路線。
3. 練習收拾裝備的重點，獨自練習如何整理你的裝備。



你需要

- 禦寒衣物
- 食物
- 枕具
- 梳洗用品
- 其他，包括照明工具、指南針、地圖、晴/雨具、
請記得帶上緊急情況的必需品，例如急救包、緊急糧食等，並要將營帳紮在
容易得到外界援助的地方。

4. 練習遠足守則和迷路該怎麼辦。

5. 一路上要保持寫記錄的習慣，走完一段路程後要趁思想還清晰時完成遠足日誌。日誌和記錄中的描寫應該和實際遠足情況一樣有趣，在記錄的開端要描述實際遠足內容，包括：小組名稱、小組成員、遠足目標、日期、遠足地區以及領隊的名字。日誌中的主要描寫要符合一天的實際情況，如天氣、營地、食物、地形相貌、樹木、灌木、花草、有趣的事、聚會活動、裝備的使用方法、地圖以及照片等等。所有的日誌要包含手繪遠足地圖，要盡量繪畫得接近於實物，比如各種地形、海洋、檢查點、營地等等。在日誌中也要記錄裝備清單，並加上注解：是否缺乏裝備、衣物以及急救用品，還要記錄食物清單，如作用、伙食，等等。所有的責任都由遠足領隊承擔，並且要記錄遠足活動成員對本次活動的期望、反應和遠足感想。把所有記錄內容保存在筆記本、文件夾、照相、錄音聲帶或者其他合適的物品中。

完成方法

引導會員策劃並參與遠足活動，並要求他們討論遠足活動後的感想。



要求2. 考獲一個康樂榮譽證

目標

增加會員對戶外生活的興趣，提高他們的戶外生存技能，使他們在戶外生活中產生成就感。

教學方法

會員需要獲取一個從未獲取過的康樂類榮譽證。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，並將考獲的榮譽證名稱記錄在前鋒會記錄冊內。

要求3. 團使急救考試及格

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：聖約翰救護機構)

自動體外心臟去顫器(AED)

對於拯救心臟驟停的患者，每遲一分鐘為其進行除顫電擊，他們的存活率便會減少百分之七至十，故能越早為他們進行除顫器急救，可大大提升生存機會。

香港多個救護機構，均設有心臟驟停急救法，提供自動心臟除顫器(AED)課程，教導如何使用除顫器，以期當有心臟驟停時，附近的人可即時為其進行急救，從而提升患者的存活率。

心肺復蘇法(成人)

簡稱CPR，它結合了人工呼吸和心外壓方法，在心臟停止跳動時使用。

程序如下：

1. 注意環境安全(保障自身安全)
2. 檢查清醒程度(輕拍雙肩，在患者耳邊叫喚)
3. 召喚旁人協助(報警)，並取自動體外心臟去顫器(AED)備用。
4. 人工呼吸：
 - i. 暢通氣道(按額提頸)
 - ii. 檢查口腔內是否有異物
 - iii. 檢查呼吸(聽呼吸及注視胸口，視、聽、觸，檢查時間不超過 10 秒)
 - iv. 吹氣兩次(每次吹氣約為 1 秒，吹氣後待胸口回復到原本位置後立即再次進行吹氣)
 - v. 吹氣入肺(將適量空氣吹入患者肺部)(胸部有起伏)
 - vi. 注視胸部(注視胸部起伏)
 - vii. 檢查血液循環跡象(視、聽、觸，檢查時間不超過 10 秒及留意生命表徵)
5. 如果傷者仍然無脈搏，無呼吸，隨即心外壓。
 - i. 心外壓位置：以中指沿患者的胸廓移動至胸骨下切口(胸肋骨交會處)，把食指放在胸下緣上與中指並列，再將另一手之掌根緊貼胸骨中線之食指旁。
 - ii. 按壓手法：雙手重疊，手指互扣並貼腕翹指；手肘伸直，垂直壓下。
 - iii. 按壓力度：下壓深度為 4 至 5 厘米；按壓力度平均，按壓後完全放鬆，然後再次按壓。
 - iv. 按壓速度：每分鐘按壓頻率為 100 次；於 18 秒內完成 30 次按壓；速率平均。
 - v. 注視面部(經常注視患者反應及臉色)
 - vi. 吹氣兩次(每次吹氣約為 1 秒，吹氣後待胸口回復到原本位置後立即再次進行吹氣)
 - vii. 吹氣入肺(將適量空氣吹入患者肺部)(胸部有起伏)
 - viii. 注視胸部(注視患者胸部起伏)
6. 心肺復甦法(CPR)是需要完成 4 個循環(按壓與吹氣比率為 30:2；於 24 秒內完成一個循



環)

7. 覆檢血液循環跡象(視、聽、觸，檢查時間不超過 10 秒及留意生命表徵)
8. 如患者仍然無脈搏，無呼吸，則需要繼續心肺復甦法。

嬰兒心肺復蘇法

1. 檢查反應情況輕拍您孩子的肩膀或胸部看他是否有反應。若孩子沒有任何反應，請立即撥打 999，並要求救護員帶備自動外置式心臟去纖顫器 (AED) 增援。若您身旁有人，請讓他幫您撥打電話。若孩子有反應，則檢查他是否有任何受傷情況。若需要任何醫療護理，請立即求援。
2. 檢查呼吸情況觀察孩子呼吸，若孩子沒有意識且無呼吸或呼吸不正常 (瀕死喘息)，立即撥打或請旁人幫您撥打 999。
3. 按壓胸部首先將孩子平躺放在堅固、平坦的地面。按壓位置是兩乳頭和胸骨的十字連線下方。
 幼兒：用一隻手的掌根或雙掌根按壓，胸部下壓深度約五厘米，速率為每分鐘最少100次。
 嬰兒：用中指及無名指或雙姆指按壓，胸部下壓深度約四厘米，速率為每分鐘最少100次。
4. 暢通氣道：
 按壓胸部30次後，將手掌放在孩子的前額。將兩隻手指放在下巴骨下方，輕輕向後傾斜其頭部，打開氣道。若孩子喉部有阻塞物，如唾液、痰涎、嘔吐物或異物積聚，立即清除。
5. 人工呼吸：
 將您的嘴蓋住孩子的嘴，形成嚴密的密封，然後緩慢吹氣兩次，每次吹氣維持一秒。替嬰兒吹氣，特別須用口密封他的鼻子和嘴。若孩子胸部沒有隨著人工呼吸起伏，改變其頭部位置，形成更嚴密的密封，然後再試。
6. 重複不斷重複按胸 30 次和呼吸兩次的循環，直至救護車趕到或孩子恢復呼吸為止。
7. 復原臥式：
 急救過程中，孩子可能出現嘔吐和呼吸困難。成功完成心肺復蘇法後，必須將孩子置於復原臥式。

注意：要同時獲得「基本拯救榮譽證」須完成其他要求。詳見附件。

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

導師安排測驗，並將完成日期記錄在作業本內。
此項目並不等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、健康與科學、家居工藝、戶外工業或職業類榮譽證

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、健康與科學、家居工藝、戶外工業或職業類榮譽證。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，並將考獲的榮譽證名稱記錄在前鋒會記錄冊內。



附 加 文 件



附件一：靈育訓練作業本答案

從約翰福音16:7-15，了解聖靈在這世上作為基督使者所做的特別工作。

1. 聖靈又叫什麼？

答：保惠師

2. 聖靈由誰差遣？

答：耶穌

3. 聖靈是代表誰？

答：耶穌

4. 聖靈的工作是什麼？

答：為罪指證世人，是世人不信耶穌。 / 為義指證世人，因為耶穌要到父那裏去，我們不再見到耶穌。 / 為審判指證世人，是因這世界的統治者已受了審判。 / 引導我們進入一切真理。 / 榮耀耶穌，向我們傳達從耶穌領受到的信息。



從提供的經文，回答以下問題：

1. 聖靈有什麼別名？(徒 16:7、加 4:6、羅 8:9、彼前 1:11、約 14:16)

答：耶穌的靈／祂兒子的靈／神的靈／基督的靈／保惠師

2. 聖靈是真神，與聖父上帝、聖子耶穌同等。根據聖經的記載，聖父、聖子、聖靈在什麼時候同時出現？(太 28:19、林後 13:13)

答：在耶穌浸禮的時候／在使徒的祝福中

3. 聖靈的工作是什麼？(路 12:12、約 16:8、徒 13:2、羅 8:26、彼後 1:21、彼前 1:2)

答：指教我們、定罪或指證世人／差遣或呼召信徒事奉／幫助及代求／感動人說出上帝的話／使人成聖

4. 聖靈對我們的影響？(羅 8:26、約 16:13、約 14:17,18、林前 12:7-11)

答：我們軟弱時會幫助我們，教導我們禱告！／引導我們明白一切的真理／暫代基督，與我們同在／賜下恩賜，使人得益處。



附件二：靈育訓練 3

安息日年代總覽 答案

安息日	聖經相關經節	意義或目的
伊甸園	創2:2,3	設立安息日
在西奈山上頒佈十誡以前	出14:4, 16:26-28	考驗人的一天
在西奈山上頒佈十誡	出31:13, 申7:8,9, 出31:17	表示上帝是救贖主、聖潔之主、創造主的記號
以賽亞	賽58:13	享受天上歡樂的一天
以西結	結20:12,20	表示上帝是救贖主、我們的王
耶穌	可2:27, 路4:16-19, 23:50-56, 24:1-8	安息日是為人所設立，為了： 1. 傳講福音 2. 醫治心靈的創傷 3. 傳講救贖大恩
門徒們遵守安息日	路23:56	盡享休息的一天
使徒和早期的信徒遵守安息日	徒13:44	聆聽天國的訊息
在新天新地裡遵守安息日	賽66:22,23	為永生而敬拜



附件三：健康及體能 1

節制榮譽證 (YOU6460)



1. 請背誦並簽署禁酒宣言：

深覺擁有健康身心的重要性，所以我宣誓，靠著上帝的幫助，我要在各方面過著基督徒真正的節制生活，拒絕使用煙、酒、或任何其他的毒品。

2. 請背誦以下三個聖經章節和三個預言之靈的節錄：

聖經章節：

- a. 羅馬書 12:1-2
- b. 林前 10:31
- c. 哥林多前書 6:19,20
- d. 箴言 20:1
- e. 加拉太書 5:22,23
- f. 約翰三書 2 章

預言之靈：

- a. 真正的節制教導我們完全避免使用各種有害之物，而要審慎地食用一切有益之物。(HR April 1, 1877. Par. 5)
- b. 唯一安全之道，就是對於茶、咖啡、酒、煙、鴉片之類，不摸、不嘗、不拿。(論飲食 CD 428.1)
- c. 唯獨節制才是來自上帝所有美德的基礎，也是一切勝利的基礎。(論節制 Te 201.4)
- d. 無論是什麼人，只要肯將自己薄弱飄忽的意志，與上帝堅強全能的旨意合起來，就可以有高尚純潔駕乎一切嗜好情欲之上的生活。(服務真詮 MH176.3)
- e. 煙草的毒害是很和緩與很隱暗，但卻是極兇險的。初起時幾乎不能察覺；因為如此，所以毒就更其可怕了！凡是吸煙的人，無論吸的是哪一種煙，他所受的害處，都必在他身上顯出來。(服務真詮 MH327.1)

3. 完成以下其中四項：



- a. 寫出一份報告及完成八分鐘的口頭報告。
 - b. 以 150 字至 200 字，寫一篇關於酒精、煙草、藥物或體適能的文章，並寫下你許下過健康生活的承諾。
 - c. 請以預防濫用藥物為題，創作一首詩(文體不限)。
 - d. 以毒品、煙草或酒精的害處為題，製作一幅約 22×28 英寸 (55.9 x63.5 厘米) 海報。
 - e. 為商店、圖書館或學校舉辦一場濫用藥物的展覽。
 - f. 製作一本至少 20 頁的剪貼簿，內容包括預防濫用藥物的廣告。
 - g. 與至少五人分享（不包括你的直系親屬）你上述所做的項目，然後在節制宣言上獲得他們簽署承諾。
4. 了解並解釋：
- a. 煙盒上寫著「吸煙危害健康」告示的原因
 - b. 香煙的七種成分：

i. 尼古丁	v. 氰化物
ii. 砷	vi. 氨基二苯（甲）酮
iii. 甲醛	vii. 氨
iv. 一氧化碳	
 - c. 肺氣腫、肝硬化、成癮。
 - d. 煙草、酒精、藥物和妊娠的影響。
5. 請閱讀《服務真詮》第二十六章“刺激物與麻醉劑”。並加以討論或用兩段至三段篇幅扼要地寫下總結。
6. 閱讀下列資料後，列出三點有助於節制與身體健康的重要信息。
- a. 在工作上節制——在工作上要實行節制。我們沒有義務勞累過度。有些人有時或有此必要，但這只能算例外，不能當作常規。我們應當在凡事上實行節制。如果我們藉著盡自己的本分而尊重主，主也必盡祂的責任保持我們健康。我們應當合理控制自己的所有器官。通過在飲食，服裝，勞動和在凡事上實行節制，我們能為自己做成任何醫生為我們做不到的事。——《懷愛倫文稿》1908 年 41 號。(論節制 Te 139.1)
 - b. 我們是健康改良運動者，設法盡力回到主原先的節制計畫中。關於節制



這回事，它不單是禁戒酗酒和抽煙而已，它的範圍比此更大，也必須包括我們如何調節飲食在內。(論飲食 CD406.1)

- c. 在學習上節制——學習上不節制就象醉酒一樣。縱而不改的人就象醉漢一樣，離開安全的道路，在黑暗中徘徊跌倒。主希望每一個學生記住，要專心追求上帝的榮耀。他不可耗費自己的體力和智力來追求盡可能多的科學知識，卻應保持旺盛的精力，從事主所指定的工作，幫助人尋見公義的道路。——《基督教教育之研究》，第 405, 406 頁。(論飲食 Te 140.2)
 - d. 上帝記著一本賬——違背自然律在身體上的懲罰就是疾病，體質摧殘，甚至是死亡。但不久以後還要與上帝結帳。祂對人的每一個行為，無論善惡，都記有一本賬；到了審判的日子，每一個人都要按照自己所行的受報。對肉身生命律的任何干犯，都是違背上帝的律法；每一次這樣的違犯，都必受到懲罰。(論節制 Te 143.3)
 - e. 凡已受教明白肉食、茶、咖啡以及厚味的不衛生食物對於身體所有的害處，並且定意用祭物與上帝立約的人，就不會明知故犯，再放縱自己的食欲去採用那不衛生的食物了。上帝要我們清除不良的嗜欲，對於一切不良的食物要自行抑制。上帝的子民必須先做成這項工夫，然後才能在祂面前得以完全。(健康勉言 CH 127.4)
 - f. 習慣，品味和愛好都要受到指教——對上帝最大的冒犯莫過於削弱或濫用祂借給我們要用來侍奉祂的各種恩賜了。聖經說：“所以你們或吃或喝，無論做什麼，都要為榮耀上帝而行。(林前 10:31) (節制 Te 148.2)
7. 討論下列情形，並且以戲劇形式表達出來：假如...你會怎麼做？
- a. 你最好的朋友要你嘗試抽香煙。
 - b. 你的一個同學給你錢去買煙。
 - c. 你的一位親戚長輩拿啤酒給你喝。
 - d. 一位陌生人抽的煙味影響了你。
 - e. 一個朋友請你抽大麻。
 - f. 你與朋友參加一個聚會，他喝醉了，並堅持開車載你回家。



附件四：組織及領袖發展 3

管家榮譽證 (YOU6415)



1. 了解聖經中關於「管家」的教導
2. 閱讀《給管家的勉言》的有關文章
3. 了解地方教會、區會、聯會、分會及總會如何使用十分一捐款
4. 由教會司庫展示本堂收支表，指出教會應維持怎樣的經濟狀況，並講解捐款袋上各項捐款的目的
5. 製作一個圖表顯示你在一個星期日及平日如何運用當天的時間。完成後與導師討論關於時間管理的責任
6. 完成下列其中一項：
 - a. 如果現正受薪工作，製作一個表單列出自已在一個月內如何運用那些收入
 - b. 如果並非上項，假設自己每個月有一千元收入，製作一個表單顯示自己將如何安排金錢於下列各項：

i. 衣服	v. 學費
ii. 娛樂	vi. 十分一與捐款
iii. 個人用品	vii. 膳食
iv. 禮物	viii. 交通

計算每一項支出所佔收入的百份比。完成後與導師討論製作收支表的好處及維持收支平衡的方法。
7. 從聖經及預言之靈了解屬靈恩賜的種類與運用
8. 列出三項個人才能，例如技工、園藝、繪畫、寫作、說話、音樂、教導、縫紉等。選擇其中一項才能並計劃發展它。這個計劃指引如下：
 - a. 這個計劃能幫助別人
 - b. 必須是個新計劃而非最近完成的活動
 - c. 用至少五小時作計劃及實踐
 - d. 完成後以口頭或書面報告交給導師



附件五：組織及領袖發展 4

步操榮譽證 (YOU5470)



1. 解釋至少五項步操的目的。
2. 定義下列各項：

a. formation	f. File (行)
b. Line (直線)	g. Distance
c. Rank (排)	h. Cover(對齊行)
d. Interval (間距)	i. Flank(邊)
e. Column (直行)	j. Cadence (步速)
3. 解釋下列各組的動作：

a. 休息, 稍息 Stand at Ease, stand Ease	b. 原地踏步, 快步行進, 急步行進 Mark Time, Quick march, and Double march
c. 敬禮 Salute and Present Arms	d. 行進間向右/左轉(排) column
4. 恰當進行下列各基礎動作：

a. 立正 Attention	g. 將手放下 Down
b. 轉緊 Squad	h. 向右轉 Right turn
c. 稍息 Stand Ease	i. 向左轉 Left turn
d. 休息 Stand At Ease	j. 向後轉 About turn
e. 看齊 Dressing	k. 散隊 Fall Out
f. 敬禮 Salute	
5. 恰當進行下列各動作：

a. 原地踏步 Mark Time	d. 行進間向右轉(排) Right turn at the march by flank
b. 快步行進 Quick march	e. 行進間向左轉(排) Left turn at the march by flank
c. 停步 Halt	f. 行進間向右轉 Right turn at the march by column
	g. 行進間向左轉 Left turn at the march by column
	h. 行進間向後轉 About turn at the march by column
6. 解釋並示範如何使用、展示、並保養國旗，而且知道怎樣適當摺疊它。



附件六：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。



附件七：4F 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中?
- (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?



youth ministries
department

基督復臨安息日會港澳區會 青年事工部 © 2019