

## 主題：第三誡：要守主日為聖日 (出20:8;申5:12)



對象：6-12歲學童

主旨：主日是與天主同慶的日子，我們  
要安息並恭敬上主

時間：45分鐘

準備：「現場專人訪問題」、三份禮物、  
訪問用麥克風、訪問用桌子與椅子  
、筆記型電腦、單槍投影機、聖經  
、「以色列人的星期」表、紅圈、  
家長會議

通知單

歡迎及課前禱

**引起興趣** (10分鐘)

現場專人訪問



教理講授人告訴小朋友：在今天道理課的開始，我們要舉行現場專人訪問。教理講授人將訪問題（參考附件）發給每一位孩童，給小朋友五分鐘的時間閱讀訪問題，並做接受訪問的準備。請三位自願的小朋友接受訪問，訪問後，教理講授人發給受訪的小朋友一個禮物，感謝他願意接受訪問。

現場專人訪問題

1. 一星期中你最喜歡哪一天？  
請談一談你喜歡星期 的理由。
2. 如果學校規定學生一星期要上學七天，你的反應是什麼？
3. 如果要為家人和自己設計一個「理想的星期天」，你會如何設計與安排？

教理講授人於小朋友受訪後作總結：謝謝剛才三位小朋友的分享。想想看，今天天主若來到我們中接受相同的訪問，祂會怎麼回答？（給小朋友片刻思考時間）

**發揮主題** (10分鐘)

守主日為聖日



其實從天主頒佈的十誡中的第三誡：要守主日為聖日，天主已經回答了我們的問題。現在老師要公佈答案，注意地聽哦！教理講授人翻開聖經，把出谷記20：8-10的經文唸給小朋友聽：應記住安息日，守為聖日，六天應該勞作，做你一切的事；但第七天是為恭敬上主你的天主當守的安息日。

## 舊約時代的安息日

小朋友，天主頒佈這條誡命時，是要當時的以色列人用六天的時間工作。對以色列人來說，一個星期的第一天是我們現在的星期天，所以，以色列人要從一週的第一天，星期天，工作到一週的第六天，星期五，一週的第七天，就是我們現在的星期六，是天主以色列人休息的安息日（教理講授人一邊指著「以色列人的星期」表，【參考附件】一邊解釋）

天主為什麼要以色列人守安息日呢？天主給了以色列人兩個原因：

1. 天主在創造世界時，花了六天的工作天；在第七天，天主休息了；天主稱那第七天為安息日，並要以色列人常常記得天主創造世界與人類的宏大恩惠；以色列人要以恭敬天主的心，守安息日為聖日(2169)。
2. 天主曾以大能把以色列人從埃及人的奴役中解救出來；這是很大的恩惠；為使以色列人要永遠記得這宏大的解救之恩，天主要求以色列人在一星期工作了六天之後，停下來，好有安息的時間，為天主對他們的大愛感謝、敬拜天主(2170)。

小朋友，以色列人有沒有按照天主的吩咐守安息日呢？（給小朋友片刻思考的時間）有！一直到耶穌的時代！

## 主日取代安息日

小朋友，當世人犯了罪，並死在罪惡中時，天主派遣了誰來救贖人類？（給小朋友回答的機會）耶穌！耶穌是如何救贖了人類呢？（聆聽小朋友的回答）耶穌，天主的聖子，以一個嬰兒的身分，誕生在世界上。耶穌長大成人後，開始教導群眾，醫治病人，寬恕罪人。最後，耶穌讓自己被釘死在十字架上，使世人的罪與祂的身體一起被釘死在十字架上，使世人不再遭受罪惡的奴役，而能生活在天主內，成為一個自由的人。

我們知道耶穌完成了這救贖全人類的工程；因為在耶穌被釘死與埋葬後的第三天，也就是在一週的第一天（教理講授人用一個紅圈，圈出「以色列人星期表」上的第一天），天主使耶穌復活了（2174）。



小朋友，你們可以想像耶穌的門徒，在看見耶穌復活後的喜樂嗎？從那時起，相信並跟隨耶穌的人就在一週的第一天，耶穌復活的日子，聚會，祈禱，主持感恩聖事，以恭敬天主，並感謝天主賜給世人的救贖大恩。

所以對基督徒來說，主日，主耶穌的日子，也是一週的第一天，就取代了舊約時代恭敬天主的日子，安息日，一週的第七天(2175)。

### 如何過主日

在耶穌受難與復活前，每個安息日，耶穌都會進入聖殿講道並祈禱，恭敬天父；耶穌也會在安息日醫治向祂求救的病人。由耶穌，今天我們學習如何度我們的主日。我們要與其他的教友一起進入聖堂，祈禱，聽道理，並藉感恩聖事的參與，敬拜天主。



我們也要做慈善的事工，幫助在我們中的弱小弟兄姊妹(2179、2185)。

另外，與家人一起休閒，出外郊遊，參加有益身心的活動，或參觀增進知識的展覽，也都與守主日為天主聖日的精神相符合(2185)。

當信友因生病而不能於主日前來聖堂敬拜上主時，教會寬免我們。在我們中，又有些信友必須在主日為大眾服務，如公車司機、醫院的醫師，或飯店的廚師。教會同情他們，也感謝他們為服務別人而付出的辛勞。教會鼓勵他們仍在主日保留出一

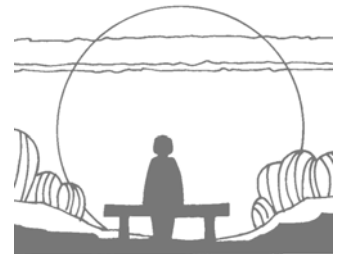
段時間來安息，來祈禱並恭敬天主。(2185、2186)

### 融入生活 (5分鐘)

小朋友，聽了今天的道理，你是不是比剛開始上課時，更知道要如何設計一個理想並合乎天主旨意的主日？

但事實上，我們的主日常過得並不理想！你知道問題出在哪裡嗎？(聆聽小朋友的回答；小朋友若說不出問題的所在，教理講授人可以向小朋友提出以下的問題，請小朋友以舉手的方式作答：)

1. 爸爸媽媽在主日天忙不忙？(主日時，爸爸媽媽仍忙碌工作的小朋友請舉手)
2. 爸爸媽媽在主日都忙些什麼？(請小朋友舉例分享)
3. 爸爸媽媽帶全家一起外出郊遊嗎？(爸爸媽媽帶孩子外出郊遊的小朋友請舉手！)你們一家人能一起進堂參與感恩聖事嗎？(全家人一起進堂的小朋友請舉手！)
4. 主日必須補習功課，或整天都還得讀書、上課的小朋友請舉手！主日有時間玩耍的小朋友請舉手！



爸爸媽媽若一星期七天都在忙碌工作的話，小朋友該怎麼辦呢？（給小朋友片刻思考的時間）

### 信仰實踐（5分鐘）

小朋友，老師可以幫助你們的爸爸媽媽了解主日要安息，就像老師藉著今天的分享幫助你們了解了一樣！不過，老師需要你們的幫助！

下一個主日，道理班的老師要召開道理班小朋友的家長會議；現在老師要發給每位小朋友一張通知單，請小朋友務必把這張通知單交到爸爸媽媽的手中，並大力鼓勵他們來參加下主日的家長會議。相信在參加了家長會議，了解了守主日的重要後，你們的爸爸媽媽會帶領你們重視「主日要安息」的規定。

### 複習與結論（3分鐘）

小朋友，聖經中聖詠這部書說：主日是上主所安排的一天，我們應該誰能說出完成這句話的四個字？鼓舞喜歡！讓我們一起說一遍：主日是上主所安排的一天，我們應該鼓舞喜歡！（詠118:24）

附註：

1. 教理講授人可收集並保留小朋友填寫的「現場專人訪問題」，並於家長會議開始時以不具名的方式，與家長分享小朋友對主日的期望。
2. 教理講授人也可以在課後摘記小朋友對融入生活中所提問題的作答，在家長會議中以不具名的方式與家長分享。

## 現場專人訪問題

1. 一星期中你最喜歡哪一天？

請談一談你喜歡星期\_\_\_\_\_的理由。

2. 如果學校規定學生一星期要上課七天，你的反應是什麼？

3. 如果要為家人和自己計劃一個「理想的星期天」，你會如何設計與安排？