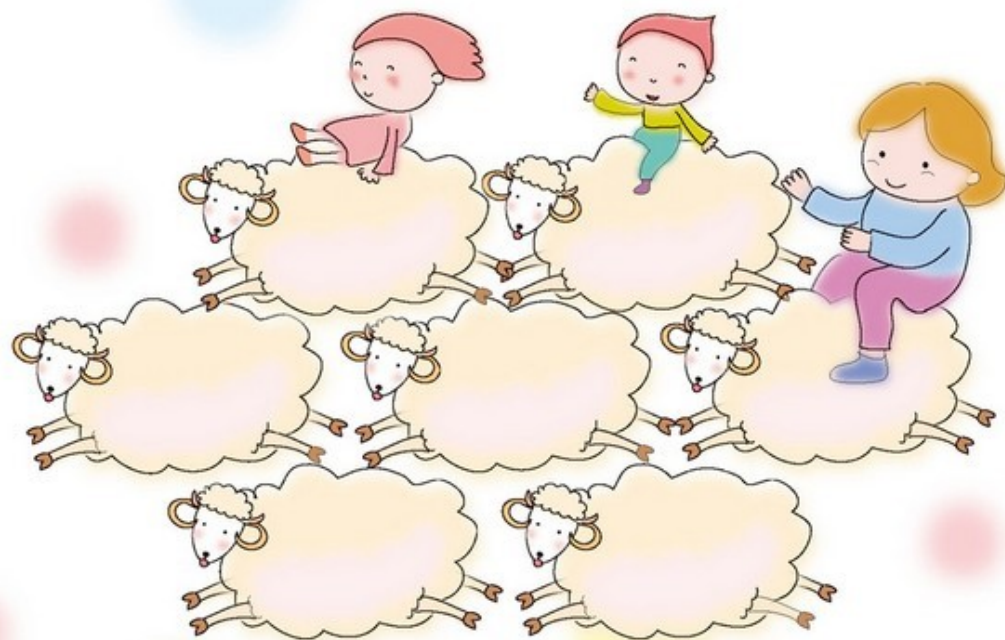


媽媽·媽咪

親子靈修



全年52週靈修材料及
創意親子活動

* 適合 1至7歲

小麥子 著
盧偉翔 圖

孩子與家長閱讀
漢語聖經協會版權所有



起初的時候

起初的時候
天地怎麼樣？
天烏黑，地渾沌，
沒有光，噢，沒有光！
沒有啊，甚麼也沒有！
沒有啊，人也沒一個！

(參創世記1:1-2)

漢語聖經協會版權所有



親愛的媽媽：

回想你小時候，曾經有怕黑的經驗嗎？我就試過，夜半起來，一片漆黑，怕得大聲嚎哭。我想怕黑、怕鬼是我們小時候普遍的經驗，有時候因為大人的嚇唬，有時候因為不知何處聽來的鬼怪故事，叫我們胡思亂想，愈想愈怕。如果你也有過這種經驗，就會更明白了解孩子晚上怕黑怕鬼的心情。

既然這樣，如今你有自己的孩子，就要學會保護他們擺脫怕黑的恐懼，比如不要有意無意間說些嚇唬的話，或讓小孩子觀看與收聽那些刻意渲染恐怖驚嚇氣氛的電視和電台節目。

孩子從零至五、六歲，都是媽媽可以調教資訊吸收的年齡。

我們可以做的，是多給小寶寶吸收光明、潔淨、健康和正面的資訊，好像兒童聖詩、簡單的聖經故事和金句等。這樣做的同時，其實也同時在建立自己的屬靈生命，以致可以成為孩子的祝福。



金句

我是世界的光，跟從我的，就不在黑暗裡走，必得著生命的光。（約8:12）





齊齊祈禱

感謝天父賜給我們主耶穌基督，讓我們在這黑暗世界裡見到主的光，得著光明美麗。
感謝主，用光照耀，抱抱我們。

親子靈修

媽媽試試在睡前跟寶寶一起讀首頁的聖經短詩，然後將上面的金句融會貫通，用簡單的話解說給孩子聽，焦點集中在主耶穌是世界的光這一點上。媽媽可以一面說一面擁抱或拍拍孩子，母子一起投入主耶穌的光中……然後，以清楚溫柔的語調誦唸上面的金句給孩子聽，讓主的話語澆灌孩子的心靈。





親子活動



5

1. 睡前把燈關掉，點著洋燭或用電筒照在牆上，與孩子一起以手腳投影在牆上，做出各種物件形狀。親子之間除可享受一同創作的樂趣外，更可透過柔和的燭光或電筒光，享受黑暗中柔和光線營造出的溫馨感覺和美麗。這些印象將會在幼兒心中留下美麗光明的印記。

2. 找一張黑紙，用來做黑暗的象徵，讓幼兒用顏料或彩紙在上面繪畫拼貼，創作出一個彩色繽紛的世界。



2 第一天

神的靈，水上行，
神的靈，行水上，
說有光，就有光！
說有光，就有光！

光真好，光真美，
神看了，心歡喜。
神命令：

「光與暗，要分開！」
光與暗，便分開。

從此
光為日，暗為夜，
有晚上，有早晨，
這便是，第一天。

(參創世記1:2-5)

漢語聖經協會版權所有

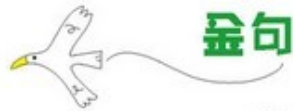


親愛的媽媽：

試閉目想想，在太初神創造天地以前，遍地是一片混沌的景況，那感覺怎麼樣？我們養兒育女，負擔家庭，還要面對社會的動盪、政治的不明朗，甚至有時候家庭的不調協、經濟的困境，或各色各樣的人際糾紛和子女問題，真是比創世以前的一片混沌更混亂，是嗎？遇到這樣的情況，有誰可幫忙呢？誰是這一片黑暗逆境中的拯救與指南針？

你看，在一片黑暗中，神說：「要有光。」就有了光。神在一片黑暗中，一聲號令，就把黑暗分開了，現出光明來。

遇到難解的親子問題、家庭問題，或各色各樣的黑暗混亂，不用猶疑了。來！把一切愁雲慘霧、烏天黑地的日子，心裡的問題，都帶到神面前，向祂求，讓祂把光明帶到你家裡、你工作的環境，還有你和孩子丈夫的關係中。



金句

神說要有光，就有了光。(創3：2)





齊齊祈禱

天父祢真偉大啊！只要祢說一聲「要有光」，就有了光。我們實在感謝祢為我們創造了光，使世界有光，使我們心裡有光明的盼望，求祢經常保守我們心裡的光，讓我們活在世上每一天為祢發光。

親子靈修

嘗試在孩子入睡前把燈關掉，在四周點起一些美麗的洋燭，和孩子一起欣賞燭光的美。放一支音樂，西洋古典、中國音樂或聖詩都可以。如果你喜歡的話，也可以自己哼一首歌，自創一些曲調，都能令親子之間洋溢安寧、溫馨的氣氛。趁這時刻，親親孩子，擁抱他，在天父的慈光中讓孩子進入安眠中。





親子活動



把用剩的洋燭留下，在一張黑色的紙上用洋燭的熔液滴在紙上，和孩子一邊看著這些熔液在紙上漸漸凝固，感受這奇妙變化中的喜悅，然後商量如何把紙上溶液凝固成的花樣加工，構成一幅美麗悅目的創作畫。（可利用其他物料，如鈕扣、火柴枝、布碎等等，總之任何沒用的家居物料皆可。）用心感受將「廢物」化成一幅美麗繽紛圖畫的過程，叫孩子投入想像天父在混沌空虛中造光所帶來的喜悅與欣慰。



3 第二天

光之後，是甚麼？

光之後，是甚麼？

別心焦，等著瞧！

神張手，向四面，

神招手，喚八方：

「水啊水，快起來！」

八方啊，四面啊，水兒歡天喜地奔過來！

四面啊，八方啊，水兒爭先恐後滾過來！

神看了，心歡喜：

「水兒呀，不用擠，上下分開吧！」

水兒乖，水兒好，水兒真聽話！」

水兒上下翻飛分開了。

神看了，心歡喜：

「空氣、空氣起來吧！」

飄呀飄，空氣嘻啊笑地升起了。

神看了，心歡喜，

伸臂膀，鋪天幕，

從此，

有了天，有晚上，有早晨。

這便是，第二天。

(參創世記1:6-8)

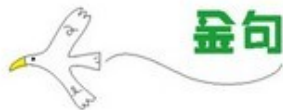
親愛的媽媽：

你有嘗試過在勞碌繁忙的生活中，停下來舉目看天嗎？我時常都會這樣做。

有時候走過喧嘩的鬧市，四周被擠迫的人群、車聲、各色各樣的東西充塞著，我就像沿崖勒馬一樣，停下來，抬頭看一看天空。

啊，天空有時是澄藍的一方，有時是幾朵白雲在飄浮著；有時晴，有時雨，卻都能夠將心裡淤塞著各樣煩惱世務的我，領到一個更廣闊開豁的空間。

思想創世的第二天，天父就在鋪天蓋地的連綿湮水中把水上下分開，為我們開創出一個廣闊無邊的天空，那是何等奇妙偉大的作工啊！來，讓我們互相提醒，在平常緊迫的生活空間中，不時抬起頭，看一看天空，深深呼吸父神為我們創造這一方遼闊天空的慈愛，從中得著安慰和盼望，再走前面的路。



我的心哪！你要稱頌耶和華！耶和華我的神啊，你為至大，
你以尊榮威嚴為衣服，披上亮光，如披外袍，鋪張穹蒼，如鋪幔子。
在水中立樓閣的棟樑，用雲彩為車輦，藉著風的翅膀而行。（詩104:1-3）





《媽媽・媽咪》是一本特別寫給一歲至七歲兒童的家長，尤其是給媽媽的親子靈修書，當然也適合充滿愛心的主日學導師。

作者結合多年教導兒童創作、主日學，並與她家裡的幼兒分享天父世界的經驗，寫成此書。

本書設計成五十二週的靈修材料，從作者多年前的童詩聖經創作《永永遠遠》中，抽選其中有關創世與耶穌生平的篇章。每章除聖經童詩外，還有給媽媽的信，父母或導師可先看此信，然後決定在一週內，使用書中提供的靈修材料與創作資料與幼兒共享。除一般應用在靈修上的經文、祈禱，此書的靈修材料多元而生活化，主要從日常生活與大自然入手，透過創意的活動和多元創作，像唸詩（親子可一同朗讀，誦唸書中的聖經童詩，其中有些多年來在聖經朗誦節的幼兒組別中被選用）、畫畫、音樂、唱歌、遊戲、話劇、角色扮演、手工創作、郊遊活動等等，讓親子同樂同感，藉著活潑輕鬆的方法，得嚐靈修之樂。

