

第9課 你進你出，上主都保護你

經 文 詩篇121：1～8

教學目標 教導學生明白，我們不依靠太陽、月亮、星宿，也不膜拜山嶺江河。創造天地的主上帝才是我們幫助的源頭，他必時時刻刻看顧保護我們直到永遠。

教學流程（90分鐘）

合班
（40分鐘）

1. 禱告
2. 詩歌：〈上帝是我避難所〉（台語），見教師本188頁
〈要將一切憂慮卸給神〉（華語），見教師本184頁
詩歌錄音均收錄於《主日學詩歌輯VIII》
3. 信息：你進你出，上主都保護你
4. 金句：「你進你出，上主都保護你，從現在直到永遠。」
（詩篇121：8·現代中文譯本修訂版）
「你出你入，上主會保護你，對此時直到永遠。」
（詩篇121：8·現代台語譯本漢羅版）
金句遊戲見教師本118頁。
5. 奉獻
6. 報告

分班
（40分鐘）

各級活動

教具預備

幼兒級	單元一信息複習：日夜上帝都保護 單元二生活實踐：上帝的比喻	多元素材（參看教師本）、 色筆、黏膠
初小級	單元一信息複習：上帝是隨時的保護 單元二生活實踐：無時無刻的保護	聖經、筆、剪刀、雙腳釘、 黏膠
中小級	單元一信息複習：日夜上帝都保護 單元二生活實踐：黑人摩西	聖經、筆
高小級	單元一信息複習：日夜上帝都保護 單元二生活實踐：黑人摩西	聖經、筆

合班
祝禱

給予學生鼓勵，提醒下週注意事項，為學生禱告。（10分鐘）

123 教學前的預備

1. 研讀本課經文。
2. 細讀研經。
3. 消化信息，注意本課教學目標。
4. 確認教具。
5. 老師在進行單元一之前，建議先複習本課信息，再跟學生解釋本單元內容，帶領學生進行課程。

經文研究

今天我們讀的經文詩篇121篇，在聖經裡首行會註記「上行詩」，所謂上行詩，就是以色列民根據摩西律法，居住在各地的猶太男子要每年三次按著節期（三月中的逾越節、五月初的收割節和九月中的住棚節）去到耶路撒冷的聖殿守節。

耶路撒冷是一座山城，高約海拔七百六十公尺，建立在錫安山上，所以要進城的人都要從海拔較低的地方，往海拔較高的山城向上前進。聖經中常讀到「上耶路撒冷」這字詞的「上」字，就是這一個意思，是由地理位置來考慮。其實，就算在進入城門之後，因為聖殿是在城內比較高的位置，人還是需要走不少石階向上方的聖殿前進。這就是「上行」的意思，是從一個地理的角度來看的。

詩篇

121：1 我舉目觀望群山；我的幫助從哪裡來？

以色列民上山朝見上帝時，他們會一面爬，一面舉目觀望群山，但是在群山上有許多不同的偶像、祭偶像的邱壇，於是詩人提問：「我的幫助從哪裡來？」。

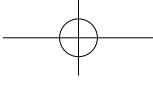
121：2 我的幫助從上主來；他是創造天地的主。

詩人告白，他的幫助來自創造天地的主，而不是受造的山嶺，或其他的偶像。

121：3 他不會讓你跌倒；你的保護者不會打盹。

「跌倒」：並非指走路身體跌倒，而是人生路途的失足。

「你的保護者不打盹」：與當時異教神話中要睡覺的偶像成對比（參列王紀上18：27）。更凸顯上主的保護，永遠不會消失及讓人跌倒。



121：4 看哪，以色列的保護者，他既不打盹，也不睡覺。

「以色列」：指整體以色列人民。

「既不打盹，也不睡覺」：表示日夜不停、每時每刻、每個環境裡面，上帝永不離開他的崗位，也永不失職，都在保守我們。

121：5 上主要保護你；他在你身邊庇護你。

上主與所有的朝聖者一同前行，就像在他們身邊那樣的靠近、陪伴、保護。

121：6 白天，太陽不傷你；黑夜，月亮也不害你。

不是自然界或物理性的太陽、月亮，而是一種隱喻，意思是白天或晚上，沒有任何事物可以傷害上帝的子民。

121：7 上主要救你脫離各樣災難；他要保守你的生命。

正因上主是創造天地宇宙的主，所以必能保守我們的身體、魂和靈，免受一切的侵害。

121：8 你進你出，上主都保護你，從現在直到永遠。

你一切的行動都有上主的同在和保護，現在如此，未來也是，直到永遠。

信息：你進你出，上主都保護你

大家平安：

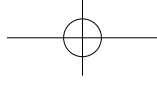
我們來到教會所唱的詩歌，和在學校、電視、網路上所聽的音樂，是不是很不一樣呢？聖經中的「詩篇」，其實就是古代人所寫的詩詞，有的是用唸的、有的是用唱的。

詩篇中的詩歌，有包含讚美敬拜上帝的詩歌，有訴說祈求幫助、保護、拯救的詩歌，有懇求赦罪、感謝上帝恩惠的詩歌，也有祈求向仇敵報復的禱告詞。這些禱告詞的性質有個人的，也有民族的；有的表達個人內心的感受，有的反映上帝子民全體的願望。好比我們有時事情很順利，會作詩歌來感恩上帝，有時心情很鬱悶，會吟唱詩歌祈求上帝幫忙。

老師每次來參加主日學禮拜時，心情也像是聖經詩篇中的以色列人民一樣。因為古代以色列人民要到耶路撒冷城聖殿敬拜時，因為是要去朝見上帝，所以心中非常喜樂、興奮，一面爬錫安山，一面口中吟唱詩歌。你們來參加主日學時，是不是也和當時的人一樣，好像要會見最親、知心的朋友一般，帶著期待來朝見上帝呢？

創造天地的主是幫助的源頭

耶路撒冷四周圍就像我們台灣一樣，有很多大大小小的山。當時有些不信上帝的以色列



列入，他們也像台灣人一樣，喜歡在山上建廟、建壇，也會將石頭或樹齡較高的樹當作奇石神木來膜拜，並為它們在山上建造邱壇。然而在那時，詩人向山舉目觀望的時候，看到這些山上許多的偶像，心中不禁疑問：「我的幫助從哪裡來呢？」這時詩人舉目望山，在山上眾多偶像神明當中，他恍然大悟的說：「我的幫助從上主來；他是創造天地的主。」他認知，不是那些人所造的偶像神明能夠幫助我們，而是創造天、地、海以及宇宙萬物的上主，才是我們真正的幫助者。

有一位牧師，他的家族原本沒有信耶穌，家裡供奉著各種神明，有一日他的父親因為要外出，就吩咐哥哥要注意神桌上的供品，不要被野貓偷吃。但是哥哥卻跑出去玩，等父親回來後，發現供品被打翻，神像也東倒西歪，於是爸爸非常生氣打了哥哥一頓，並斥責他沒有用心照顧神明。後來哥哥理直氣壯的說：「神明是要來保護我的，怎麼反過來要我照顧他的食物呢？要是神明有能力，他應該不用人來供奉餐食，也不會任由貓來欺負他。」之後，他們一家也都信耶穌了。

上主無時無刻的保護

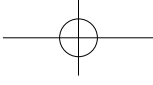
在台灣的便利商店是二十四小時營運，但是裡面的售貨員卻不是二十四小時工作，因為他們需要休息。創造天地的上帝是強大的，但如果他需要睡覺的話，他再強大也浪得虛名。就像電影中的葉問，他功夫很好，可以一打十，但有一個人比他強，名叫參孫。參孫有一打三十（參士師記14：19），甚至一打一千的記錄（參士師記15：15），但他卻在睡覺休息時，被敵人廢掉武功。

（出示彩圖）我們的上主不打盹，也不用睡覺，如同經文中所寫，在白天時，太陽不傷我；在黑夜，月亮也不害我。上帝是一個全天候的保護者，日日夜夜、每時每刻，在每個環境裡都會保守我們。

「出入平安」這句話，我們每天都希望吧！我們常會在車上吊掛與平安相關的裝飾物，或是買通訊軟體中的祝賀平安貼圖給朋友，希望生活一切美好。在詩篇121篇第8節的「你進你出」原意是「來去」的意思。在以色列人的處境中，這個「進出」指他們從離開家門開始到耶路撒冷和在過完節期後回到家的這段旅程。整個旅途來回兩趟，都會在上主的保護下，一年三次進行這個旅程，每一年都是如此，一生不知道來去多少次。

上主拯救脫離災難

上主的作為不是使以色列人或是我們能一生無災無病，而是當我們遭遇患難時，他都知道，也能感受、體諒我們。好比各位同學正在求學、探索世界的階段，我們也會經歷到失敗（建議老師可以舉例小學生在學習上挫折的經驗）、情感上的傷害或不滿足、挫折



（老師可舉例父母失婚、手足、同儕失和等）等。但上主會一直同行且不打盹地保護，他的保護不是到你死的那一刻就立刻停止，而是到永遠也不會停止。

有一位牧師去理髮院修剪頭髮時，當時理髮院老闆年老的媽媽也在場等著要燙頭髮。牧師看她一臉愁苦，詢問下發現，原來她長年被胃悶、心窩痛、無法好眠困擾著，連向當地管理區域百姓的神明王爺，請來的符水也無法醫治她這些疾病。牧師心想，她供奉的那位所謂「王爺」如有神通法力，也不過被限制在當地區域而已，於是當下為她做醫病釋放的禱告後，介紹了全知全能，創造天地萬物和人的上帝給她認識。起初她半信半疑，最後在禱告聲中大聲呼喊耶穌的名，並宣告自己信主得救。隔天，理髮院老闆傳了訊息給那位牧師，是老闆的媽媽早晨向主禱告的影片，並且告訴牧師她終於可以一夜好眠，胃和心窩都不痛了，心中充滿喜樂，也決定去教會禮拜，不再找王爺喝符水了。

敬拜上主，求他引領與保護

這位媽媽曾經想要四處拜神明，後來她發現所找的幫助者能力都有限，例如有的神明會輪休、會受時間和空間限制，都不能真的提供幫助。但最終她經驗到，只有這位獨一的真神——上帝，才是她生命中最真實的幫助者和保護者。長期被假神綑綁的人，當認識了的真神之後，生命的光景會變得不同。我們若真認識上主的權柄，也必能開口為人禱告醫病和趕鬼。

我們的眼睛到底要向誰來尋求幫助呢？是人嗎？還是環境呢？我們應該定睛在上帝身上，因為只有他才能使我們看見他的指引和心意。所以我們每日要不斷地提醒自己，我的眼睛是否有仰望主？

今天我們來教會就像以色列人爬山朝見上帝一樣，也應該要帶著一個渴慕的心，來認識主、讚美他。在回到生活中時，更要渴望單純的只定睛在主的身上，要相信唯有專心尋求幫助，他必然帶來盼望、喜樂。願我們明白這個真理，使我們在行走前面的道路能有力量的，有依靠！我們一起大聲宣告說：「我的保護者是真神上帝！」