

附录十

旧约历史 100 步

1.加利利海	两手围成一个圈
2.约但河	手像蛇一样移动，从加利利海往南移动
3.死海	两手围成一个圈
4.地中海	双手朝西方伸出去
5.以色列	双手并排，再向两边分开
6.埃及	走到埃及，双手画一个圈
7.尼罗河	向着北方，手像蛇一样移动到地中海
8.西乃山	走到西乃山，双手指尖相接，形成尖顶
9.亚述	走到亚术，双手画一个圈
10.巴比伦	走到巴比伦，双手画一个圈
11.波斯湾	走到波斯湾，右手沿着半圆形轨迹向右边弯出去
12.四件大事	走到巴比伦附近，竖起四只手指
13.创造	指着第一只手指
14.堕落	指着第二只手指
15.洪水	指着第三只手指
16.列国	指着第四只手指
17.吾珥	走到吾珥，双手交叠成十字形
18.立约	双手上下对拍并互握
19.三部分	竖起三只手指
20.土地	指着第一只手指
21.后裔	指着第二只手指
22.赐福	指着第三只手指

23.去吧!	指向以色列
24.因信而行	右手包左拳，再往西北跨步
25.进入以色列	双手前伸，步进以色列
26.以外的以实玛利	左手作杯，右手食指绕左手外围打圈
27.以内的以撒	左手作杯，右手手指合拢放进左手掌心内
28.双胞胎	两手食指并排，再向两边分开
29.以扫	作拉弓状
30.雅各	两手摸脸
31.十二个儿子	食指十字形交叠，再分开往上指
32.约瑟被卖到埃及	双手像被绑着，走向埃及
33.400 年	竖起四只手指
34.差遣摩西	作脱鞋的模样
35.容我的百姓去	双手放在嘴边，像要大声叫喊
36. “做梦!”	双手交叉，往下分开
37. 十灾	右手手指合拢，像蚊虫叮咬左前臂
38.逾越节	右手越过左拳
39.过红海	拍掌后双手分开，同时向东跨一步
40.西乃山	走到西乃山，双手指尖相接，形成尖顶
41.颁布律法	双手掌心向上并拢
42.会幕	食指贴着形成“尖顶”，拇指代表门
43.祭司	掌心向上，摆动交叉着的右手手指
44.利未人	掌心向上，摆动交叉着的左手手指
45.数点人数	用食指指向群众，像数人一样
46.加低斯绿洲	走到加低斯绿洲，双手交叠成十字形
47.十二个探子	右手放在额前，朝以色列的方向眺望
48.十个说：“不能上去!”	十指张开，然后两只拇指向下

49.两个说：“立刻上去！”	先竖起双手食指，然后伸出两只拇指向前动
50.大家说：“回埃及去吧！”	竖起双手拇指，先打圈，后指向埃及
51.飘流四十年	手指合拢放在头顶，身体慢慢转动
52.死海北边	走到死海北边，双手交叠成十字形
53.摩西打气	像打车胎气一样
54.摩西死了	拳头按胸口，闭目往左歪
55.约书亚将军	敬礼
56.过约但河	拍掌后双手分开，从河东向河西跨一大步
57.划分土地	右手在左手前臂上作切东西状
58.约书亚死了	拳头按胸口，闭目往左歪
59.恶性循环	用食指向下旋转打圈
60.行恶	指着前面指南针的东边
61.惩罚	指着前面指南针的南边
62.呼求	指着前面指南针的西边
63.拯救	指着前面指南针的北边
64.三个国王	双手指尖相接，围成圆冠放在头上
65.无心无意的扫罗	右手在胸前打圈
66.全心全意的大卫	双手在胸前做心形
67.半心半意的所罗门	右手切半颗心
68.王国分裂	双手背对背往下插，再向两边分开
69.北和南	先后指着以色列地的北和南
70.以色列和犹大	先后指着北和南
71.撒玛利亚和耶路撒冷	先后指着北和南
72.亚述帝国兴起	走到亚述，双手慢慢升至肩部
73.北国	指向北国，然后走过去
74.歪曲真理	双手做扭毛巾的动作

75.拜偶像	双手合什上下摆动
76.差遣先知	左手升至胸前停下，右手指着前面
77.被亚述掳走	抓着衣领走到亚述
78.异族通婚	双手互扣，拇指上下摆动
79.巴比伦帝国兴起	走到巴比伦，双手慢慢升至肩部
80.征服亚述	右手握拳，向下击打左掌
81.南国	指向南国，然后走过去
82.徒具仪式	握着双手像祷告，头歪斜如睡觉
83.拜偶像	双手合什上下摆动
84.差遣先知	左手升至胸前停下，右手指着前面
85.被巴比伦掳走	抓着衣领朝巴比伦的方向拉
86.三次被掳	竖起三只手指
87.但以理被掳走	竖起一只手指，另一只手抓着衣领
88.以西结被掳走	竖起两只手指，另一只手抓着衣领
89.所有的都被掳走	竖起三只手指，另一只手抓着衣领
90.拆毁圣殿和城墙	双手握拳立胸前，然后分别倒下
91.七十年	走到巴比伦，竖起七只手指
92.波斯帝国兴起	走到波斯，双手慢慢升至肩部
93.征服巴比伦	右手握拳，向下击打左掌
94.回归	双手向前伸出，走到以色列
95.重建圣殿和城墙	双臂交叠在胸前，右左拳头先后立
96.三次回归	竖起三只手指
97.所罗巴伯	指着第一只手指
98.以斯拉	指着第二只手指
99.尼希米	指着第三只手指
100.沉默 400 年	四只手指盖嘴巴，再反过来向前推送