

第3課

重新作麻吉

經 文 馬太福音5：21~24

教學目標 上帝重視人與人之間的關係勝過獻祭。教導學生不可隨意向人發怒，這是上帝所不喜悅的行為。若因一時不快而向人發怒，也當盡快與人和解，恢復和睦的關係。

金 句 你們若發脾氣，不可因這脾氣而犯罪；也不可生一整天的氣。

（以弗所書4：26·現代中文譯本2019版）

即使生氣也不要犯罪；不可含怒到日落。（以弗所書4：26·和合本2010版）

恁若受氣毋通致到犯罪。毋通到日落猶啲受氣。

（以弗所書4：26·現代台語譯本漢羅版）

詩 歌 〈讓我們彼此相愛〉（華語詩歌），見教師本231頁；掛圖華4；CD華3。

〈主，助阮互相接納〉（台語詩歌），見教師本232頁；掛圖台4~5；CD台3。

分班課程

級別	單元一 信息複習	單元二 生活實踐	教具預備
幼兒級	表情變變變	當我生氣時……	色筆、剪刀、黏膠
初小級	與人和好	當我生氣時……	色筆、剪刀、黏膠
中小級	好好消氣，與人和好	揮別怒氣的枷鎖	色筆、筆、聖經
高小級	好好消氣，與人和好	揮別怒氣的枷鎖	筆、聖經



故事：重新作麻吉

各位同學平安！課程一開始先來進行「比手畫腳」的活動，請大家猜猜看，老師現在是屬於「喜怒哀樂」中的哪一種情緒？（請老師比劃數個不同代表「生氣」情緒的動作和臉部表情，例如：皺眉嘟嘴地雙手插腰、目光兇惡地揮舞著拳頭、咬牙切齒地用力跺腳等）哇！大家好厲害喔！全都猜中了！沒錯，老師剛剛所比劃的動作和表情，全都是屬於「怒」，也就是「生氣」的情緒。本課的聖經故事和「生氣」有關唷！我們一起來聆聽耶穌的教導吧！

亂發脾氣容易造成傷害，破壞人與人之間的關係

馬太福音第五章提到，耶穌在山上教導民眾，其中一項教導就是「論發怒」。耶穌說：「向弟兄動怒的，也應受裁判；罵弟兄為『廢物』的，得上法庭；罵弟兄為『蠢東西』的，逃不了地獄的火刑。」哇！你們會不會覺得耶穌好嚴格喔！生個氣就得受裁判，罵人就得上法庭，甚至遭受地獄的火刑！

其實，耶穌並不是說我們不能生氣，因為生氣是人自然的情緒反應之一。其實上帝會生氣，耶穌也曾生氣過。相信大家都曾生氣過吧？請仔細想想，當你生氣時，你有什麼樣的行為表現？（請學生發言）大聲罵人？完全不理人？還是動手打人？沒錯，生氣的情緒很容易讓我們的言行舉止失控，造成傷害，破壞自己與他人之間的關係。聖經也提醒我們：「上主有恩典，充滿憐憫；他不輕易發怒，滿有不變的愛。」（詩篇145：8）因此，耶穌告誡我們不要隨便發脾氣。

找到正確的管道「消消氣」

那麼，當我們感到心底有股怒氣蠢蠢欲動時，該怎麼做才好呢？這股怒氣若發洩出來，擔心會傷到人，但若一直憋在心裡，自己也會很不好受。（出示彩圖a）老師跟大家分享一個小故事，有隻小貓動不動就愛生氣，不想收拾玩具就生氣，貓媽媽不買東西給牠也生氣，整天都嘟著嘴，氣得臉頰鼓鼓的像氣球一樣。（出示彩圖b）結果有一天，這隻愛生氣的小貓竟然飄上天了，不知道要飄到哪裡去！

各位同學，你們認為小貓為什麼會飛上天呢？（請學生發言）沒錯，因為牠太愛生氣，身體裡累積了太多太多的怒氣，才會像氣球一樣飄上天。所以接下來，就請大家動動腦替小貓想想辦法，牠該怎麼做，才能回到地面上呢？（請學生發言）對，只要把身體裡的怒氣發洩出來，就可以慢慢回到地上了。但是，怒氣可不能隨便發洩喔！因為那就像直接拿針刺氣球一樣，會「碰」的一聲爆破，造成很大的傷害；因此，要消氣，必須找到正確的管道，例如：解開氣球綁緊的結，從吹氣孔把氣漏掉，氣球就能夠順利消氣且不造成任何的傷害。

聽完這個小故事，我們學習到當自己心中充滿怒氣時，需要透過正確而不會傷害別人的方式來消氣，那麼你們會用什麼方法來幫助自己消消氣呢？（出示彩圖c）例如：出去走走散散心，或是聽聽音樂都是不錯的方法。當然，更重要的是，我們可以藉由禱告，將心中的不滿、委屈、生氣都告訴上帝。

當生氣已造成傷害，要懂得去修補關係

假如我們的怒氣已經造成傷害，導致自己與他人之間的關係破裂，那就要想辦法把關係修補好，耶穌說：「你在祭壇前要獻供物給上帝的時候，要是想起有弟兄對你不滿，你就該把供物留在祭壇前，立刻去跟他和解，然後再回來把供物獻給上帝。」（馬太福音5：23~24）意思就是說，我們要與上帝保有良好的關係，必須透過與人之間的關係來實踐。一個總是愛生氣，愛與人吵架的人，是沒有辦法與上帝建立良好的關係。約翰一書4：20也說：「若有人說『我愛上帝』，卻恨自己的弟兄或姊妹，他就是撒謊的；他既然不愛那看得見的弟兄或姊妹，怎麼能愛那看不見的上帝呢？」

最後，老師再來說個小故事。（出示彩圖d）阿帽和眼鏡仔這兩個人是好朋友，有一天，他們在學校吵架了，眼看兩人就要大打出手，老師連忙拉開他們，問說：「你們不是好朋友嗎？怎麼吵架了呢？」阿帽和眼鏡仔開始互相指責對方的不是，只見他們越說越生氣，最後還互罵對方是笨蛋和白癡。（出示彩圖e）不過，當他們互罵完後，好像已經吵到不知道要說什麼了，兩人嘟著嘴，安靜了下來。（出示彩圖f）在尷尬的沉默中，阿帽突然對眼鏡仔說：「喂！要不要去踢足球？」眼鏡仔露出微笑說：「好啊！」原本吵得不可開交的兩個人，竟然就這樣和好了！

各位同學，你們認為阿帽和眼鏡仔和好的關鍵是什麼呢？兩個人怎麼突然都不生氣了呢？（請學生發言）就算是感情再好的麻吉，還是免不了會遇到有爭執的時候。重要的是，吵完架後，要懂得去修復彼此的關係，找回彼此的友誼，重新作麻吉。

你們知道嗎？上帝也曾努力修復與我們的關係哦！因我們人犯了罪，使得自己與上帝隔絕了，但上帝愛我們，因此賜下愛子耶穌，使相信耶穌的人，都可以與他和好。上帝喜悅我們與他、與人有良好的關係，上帝也曾對撒母耳說：「人看外表，我看內心。」（撒母耳記上16：7）如果我們的內心充滿埋怨，到處與人結怨，上帝也不會喜歡我們所獻的祭。所以在敬拜上帝之前，我們應先消除我們心中的怒氣，學習不輕易發怒，這樣才能與上帝維持良好的關係，也是實踐上帝的教導。



祈禱

親愛的上帝，求你幫助我們學習控制自己的情緒，成為一個不會亂發脾氣的人。如果我們的怒氣已經造成他人的傷害，也求你幫助我們知道該如何去修補彼此的關係，重新與人和好。小孩禱告，奉主耶穌的名求，阿們。

金句活動

你們若發脾氣，不可因這脾氣而犯罪；也不可生一整天的氣。（以弗所書4：26·現代中文譯本2019版）

活動說明

1. 事前準備：氣球數個、打氣筒、數字1~3的紙籤。
2. 遊戲方式：
 - (1) 請學生排成一列，並輪流抽籤。
 - (2) 抽到的數字為氣球充氣的次數。例如：抽到數字2，代表要為氣球充氣2次。
 - (3) 學生抽籤後，可視氣球膨脹的大小，自行判斷是否要為氣球充氣。如果認為氣球會爆破，可放棄充氣，放棄充氣者，就要背誦金句。若決定充氣時，一定要充足次數，不能充了一次氣後，認為氣球可能會爆破而不繼續。如果有學生充氣沒充足次數，也需要背誦金句。
 - (4) 萬一氣球真的爆破了，該學生也要背誦金句。
 - (5) 請老師特別留意遊戲進行的安全性，以免氣球爆破時傷到學生，或使學生受到驚嚇。

