

第 8 課

不輕易發怒

經 文 箴言14：29；19：11

教學目標 明智人不輕易發怒；不追究人的過失便是美德。教導學生學習情緒管理，不被怒氣所控制。

金 句 明智人不輕易發怒；不追究人的過失便是美德。

（箴言19：11・現代中文譯本2019版）

人有見識就不輕易發怒，寬恕人的過失便是自己的榮耀。

（箴言19：11・和合本2010版）

人有見識就膾快受氣；無追究人的過失是家己的光榮。

（箴言19：11・現代台語譯本）

詩 歌 〈求祢赦免我〉（華語詩歌），見教師本232頁；掛圖華11；CD華8。

〈求祢赦免我〉（台語詩歌），見教師本233頁；掛圖台9；CD台8。

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	情緒冷靜瓶	我的臉色故事	色筆、剪刀、黏膠
初小級	情緒冷靜瓶	智慧小撇步	聖經、筆、剪刀、黏膠
中小級	情緒燈塔	情緒折線圖	聖經、筆
高小級	情緒燈塔	情緒折線圖	聖經、筆



故事：不輕易發怒

各位同學平安！課程一開始，我們先來進行「情緒網絡」的活動。

活動教具

1. 一捆毛線或多色毛線，以增加趣味性。
2. 請學生圍成一圈就坐，若是在合適的木地板教室可直接席地而坐。
3. 情緒圖卡（圖片能明顯呈現喜、怒、哀、樂等各種情緒）。

活動說明

1. 請老師先選擇一位學生，並將一捆毛線交在該位學生手中，同時也請學生抽取一張情緒圖卡，分享自己曾經有過的相關情緒經驗，例如：「我上次生氣是因為被誤解了，我感覺很不舒服。」或是「我很開心，因為我拿到期待已久的生日禮物。」
2. 第一位學生分享後，拉住一段毛線，並將毛線捆傳給任一位同學。接著，請第二位學生同樣抽取情緒圖卡，完成分享情緒經驗後，拉住一小段毛線，再將手中的毛線捆傳給下一位學生，以此類推。請學生繼續拉住手中毛線，不要鬆開，也注意毛線的張力，讓毛線逐漸形成網路。

互動體驗

1. 請某位學生輕輕拉動自己手中的毛線，全體學生觀察網路的變化。
2. 邀請學生分享：「當有人拉動毛線時，你是否感覺到自己被影響？」

各位同學，從剛才進行的活動，我們應該不難發現在情緒網絡中，每個人都與身旁的人相互連結，即使我們的情緒是屬於個人的，但它卻會影響到別人。當我們開心時，別人可能也會感到快樂；但當我們生氣時，也可能會讓周圍的人感到不舒服。

常常發怒的「生氣王子」

（出示彩圖a）今天我們要來聽一個有趣的故事。安格王子住在一個遙遠的王國，大家都私下稱呼他「Angry王子」。因為這位王子非常愛生氣，只要有一點點不如意，他就會氣得大吼大叫，甚至摔東西！例如：早餐的麵包太硬，王子會生氣；小鳥不願意停在他的手上，王子會生氣；天氣太好，王子也會生氣；天氣不好，王子還是會生氣；如果僕人

不小心碰倒了花瓶，王子更是氣得不得了，還會把花瓶扔得更遠！因此，大家都很害怕這位愛生氣王子，當他生氣時，連他最好的朋友也不敢靠近他。

有一天，國王對王子說：「親愛的孩子，你的怒氣就像一隻大怪獸，正在吞噬你的快樂和朋友。如果你不學會控制情緒，只會有越來越多人離開你，甚至連我這個國王也無法幫助你。」小王子聽了，心裡覺得不服氣，嘟著嘴說：「我根本就不在乎啊！」但其實，王子的心裡有一點點難過，因為他開始感覺到自己很孤單。

生氣的代價

有一天，安格王子獨自走進森林，遇見了一位老婆婆。老婆婆送給他一個神奇的小瓶子，並告訴他：「這是你的生氣瓶。每當你生氣時，瓶子就會冒煙；如果你沒有學會控制怒氣，煙就會越來越多，最後整個王國都會被煙霧籠罩。」

（出示彩圖b）王子半信半疑地把瓶子帶回家。隔天，小王子醒來發現早餐不夠熱，他皺起眉頭，便開始大喊：「為什麼早餐的食物是冷的？」不一會，生氣瓶開始冒出一點點的黑煙。接著，他走進了花園，看到花朵有點枯萎時，他又怒喊：「怎麼沒人來澆水！」黑煙變得更濃厚，甚至把花園裡的蝴蝶都嚇跑了。後來，小王子來到王宮大廳，僕人為他端上了一杯茶，但杯子不小心被打翻了。小王子氣得跺腳大叫：「你真是笨手笨腳！」這次，黑煙就像龍捲風一樣從生氣瓶裡竄了出來，整個王國的人都被濃厚的黑煙嗆得不停地咳嗽，甚至有些人因為看不清楚路，而摔得東倒西歪。最後連太陽都因為被濃煙遮蓋到變得模糊不清，天空逐漸從明亮的藍色變成了一片灰暗。

改變的契機

小王子起初並不認為自己的情緒會造成嚴重的後果，他總以為「生氣一下沒什麼大不了」，但漸漸地，大家只要看到王子靠近，都會趕緊躲開他，因為沒有人想要被黑煙包圍。直到小王子發現整座王宮開始變得很安靜，幾乎聽不到任何聲音，就連他最喜歡的小狗也都逃到了城堡外。此時，王子站在煙霧繚繞的城堡裡，心裡感到無比的孤單和無助。他開始想：「為什麼大家都不願意陪我玩了？是不是我做錯了什麼？」

後來，他發現只要自己想要生氣時先冷靜下來，生氣瓶裡的黑煙就會逐漸減少，甚至消失不見。小王子想起國王爸爸曾經對他說的冷靜三步驟，於是，他決定試著練習照著做：（出示彩圖c）

「快快聽」：當王子生氣時，他努力先冷靜下來，仔細聽別人怎麼說。例如：有一次，王子找不到自己的皇冠，本來醞釀好要開始生氣了，但他深呼吸後，靜靜聽僕人解釋，才知道是僕人將損壞的皇冠交給工匠修補了。

「慢慢說」：王子學習控制自己說話的語氣，改變用溫和的方式表達自己的想法。當他覺得不開心時，他不再大聲吼叫，而是說：「我有點不開心，能不能幫我解決這個問題呢？」他發現當自己這樣說話時，別人更願意幫助他！

「慢慢動怒」：有一天王子在玩球時，別的孩子不小心撞倒他，王子本來想用力撞回去，但他想到了生氣瓶裡的黑煙，便告訴自己：「我先不要動怒，深呼吸，想想看有沒有更好的解決方法。」結果他微笑著對撞倒他的孩子說：「玩遊戲時要注意安全，我們一起繼續玩吧！」

王子改變了過去愛生氣的脾氣和行為，反而讓他交到了更多的朋友。漸漸地，小王子不再那麼容易生氣了，大家都開始喜歡跟他在一起，甚至還有朋友會主動邀請他出去玩。王子非常開心，他趕緊跑去感謝那位神祕的老婆婆，老婆婆告訴王子：「你的怒氣就像生氣瓶中的黑煙一樣，隨時影響著自己與身旁的人，但是，只要我們願意改變我們愛生氣的習慣，生氣瓶就不會再出現這些黑煙了。」

學習智慧人會管理情緒

（出示彩圖d）我們都是上帝所愛的寶貝，你們是否曾想過上帝為什麼要創造各種不同的情緒呢？上帝的心意是什麼呢？其實，上帝賞賜情緒給我們，就是希望我們能善用情緒表達自己內心的感受，這樣不僅能保護自己，也能祝福身邊的人。相信大家一定都曾經有生氣的經驗，什麼事情會讓你很不開心呢？聖經提醒我們：「不輕易動怒的才算聰明；脾氣急躁的只暴露愚拙。」（箴言14：29）這段經文意思是指，不隨便發脾氣的人，才是真正聰明的人。當我們學會控制好情緒時，事情往往會更容易解決，也能讓自己和別人都感到平安與快樂。

同學們，有時候我們可能會因為和朋友發生衝突，當下無法控制怒氣，而造成不好的結果。但請記住，上帝永遠與我們同在，只要我們願意向他禱告，他就會賜下力量，幫助我們學習管理自己的情緒，不輕易動怒。當我們學會控制情緒，用溫柔和愛心回應別人時，上帝的愛也會透過我們傳遞出去喔！



祈禱

親愛的上帝，感謝你賜給我們有喜怒哀樂的情緒，讓我們可以適時地表達內心的真實感受。求你幫助我們管理好自己的情緒，成為不輕易發怒的孩子。無論遇到什麼事，求你教我們有智慧地以愛和溫柔來面對他人，帶給身邊的人平安與祝福。小孩禱告，奉主耶穌的名求，阿們。

金句活動

明智人不輕易發怒；不追究人的過失便是美德。（箴言 19：11・現代中文譯本 2019 版）

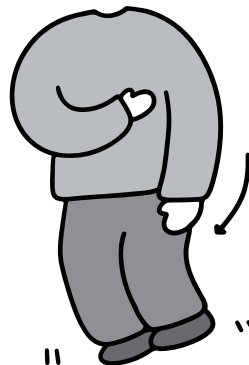
活動說明

- 請老師帶領學生使用動作記憶法來熟背本課金句。動作說明如下：
 - 「明智人」：右手食指輕點頭，同時表現出在想事情的表情。
 - 「不輕易發怒」：雙手先交叉抬至胸前比出叉的動作，左手慢慢放下至大腿左側，雙腳配合踱步。
 - 「不追究人的過失」：右手慢慢放下至大腿右側，雙腳配合踱步。
 - 「便是美德」：雙手擺在臉頰兩旁，臉上露出溫柔和善的表情。
- 最後，請老師帶領學生齊聲背誦金句。

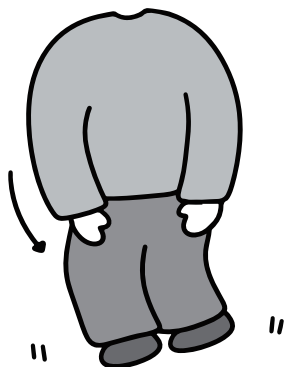
明智人



不輕易發怒



不追究人的過失



便是美德

