



給家長的一封信

親愛的家長：平安。

今天（公元2025年8月24日）課程的主題是「不輕易發怒」，研經範圍是箴言 14：29；19：11。在詩歌歡唱時間，我們吟唱了華語詩歌〈求祢赦免我〉及台語詩歌〈求祢赦免我〉。

在進入本課故事前，先帶領學生進行「情緒網絡」活動，幫助學生明白情緒不僅是個人的事情，更是會影響人際關係和整個群體。透過情緒網絡的互動，每個人能感受到情緒是會彼此牽動，就像真實生活中，我們的情緒也會影響彼此。本課故事中的安格王子因為無法控制自己的情緒，不僅讓自己受苦，也影響了身邊的人。王子後來嘗試用聆聽、慢慢說話、冷靜下來的方式管理情緒，成功找回了快樂。提醒學生情緒需要用智慧與愛心來管理，才能讓自己和周圍的人都感到平安與幸福。

在信息複習單元中，幼兒級與初小級透過製作「情緒冷靜瓶」，練習平靜情緒的三個步驟；而中小級與高小級則學習運用「情緒燈塔」經文，幫助自己在面對負面情緒時找到支持和安慰。

在生活實踐單元中，幼兒級透過在表情圖著色，分享自己感受到的情緒經驗，以及這些情緒對應的代表顏色。初小級則先分享自己容易生氣的原因再進行經文填空。中小級與高小級的學生畫出一週的情緒折線圖，記錄每天引發情緒的事件，並將這些情緒在禱告中交託給上帝。

願上主賜恩典與慈愛予您及家人！

分享時光

1. 當你發怒時，會用什麼方法讓自己冷靜下來呢？
2. 你曾因為其他人的怒氣而感到不舒服的經驗嗎？當下的你如何面對呢？