

第9課

喜樂的心

經 文 箴言15：13；17：22

教學目標 喜樂如良藥使人健康，教導學生知道上帝是喜樂的源頭，無論我們身處在何種景況中，只要信靠上帝，擁有喜樂的心，臉上的笑容會永常在。

金 句 喜樂的人面帶笑容；悲愁的人神情頹喪。

（箴言15：13·現代中文譯本2019版）

心中喜樂，面有喜色；心裏憂愁，靈就憂傷。

（箴言15：13·和合本2010版）

心歡喜，面就有笑容；心憂悶，心靈就餒志。

（箴言15：13·現代台語譯本）

詩 歌 〈主，我要讚美祢〉（華語詩歌），見教師本234頁；掛圖華12；CD華9。

〈隨主的人有幸福〉（台語詩歌），見教師本235頁；掛圖台10；CD台9。

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	真正的快樂	喜樂的笑容	色筆
初小級	快樂的來源	喜樂的時刻	聖經、筆、色筆
中小級	喜樂處方箋		聖經、筆、色筆、 剪刀、膠帶
高小級	喜樂處方箋		聖經、筆、色筆、 剪刀、膠帶



故事：喜樂的心

各位同學平安！有一首流行歌曲〈快樂頌〉其中的歌詞這樣寫：「你快樂嗎？我很快樂……，快樂其實也沒有什麼道理，告訴你，快樂就是這麼容易的東西，Don't worry Be happy。」（節錄自：詞：庾澄慶／曲：李正帆）你們覺得「天天快樂」容易嗎？你們通常做什麼事情會讓心情感覺到快樂呢？（鼓勵學生分享）今天要跟大家分享一個故事，透過故事主角小西的生活經驗，讓我們一起來思考「快樂容易嗎？」以及「如何得到真正的快樂」。（故事改編自《最快樂的人》。郝廣才著，朱里安諾圖。格林文化出版社，2016）

追求快樂的人

小西從小就夢想要成為全世界最快樂的人，於是，他享用世界上最昂貴的食物、買最流行的玩具、穿最高品質的衣服；但他還是覺得不夠快樂、對生活不滿足。有一天，小西走進一間二手書店，發現一本鑲著金邊的書，因好奇心使然，他把書拿起來翻一翻，卻發現這本書裡沒有文字，只有一道不停閃爍的光芒照著他。突然，書本對小西說：「只要把這本書買走，我就會讓你成為世界上最快樂的人。」

於是，小西結帳後，他的身體便開始被書中那道光芒牽引著往前走，走著，走著，直到小西遇到一位老先生，才停下了腳步。老先生笑瞇瞇地對著小西說：「你好！我是全世界最厲害的快樂神，你只要照著我的指示去做，我就能讓你成為世界上最快樂的人。現在，我賜給你許願的能力，我會讓你所許的願望都實現，不過，你絕對不可以為自己許願，一旦違反規定，你就會失去快樂了。」快樂神一說完話便消失不見了。

助人為快樂之本

過一會兒，小西聽到路邊有個小女孩正在哭泣：「嗚嗚……。我的小狗不見了，我好擔心牠被壞人抓走，要是牠受傷，或是被賣掉，這該怎麼辦才好呢？」小西聽見這個小女孩的困難後，便對她說：「妳不要怕，我來幫妳想辦法。」接著，小西緊閉雙眼、高

舉雙手，抬頭向天空大聲喊叫：「偉大的快樂神啊！請讓小女孩的狗狗趕快回到她的身邊吧！」忽然，草叢裡跑出一隻精力旺盛的小狗，衝向這個小女孩。小西看著小女孩興奮地抱起小狗，臉上滿是笑容，開心極了，小西的內心頓時也感到無比快樂，他體會到原來這就是快樂神所說得到快樂的方法啊！

（出示彩圖a）小西很享受幫人許願的生活，他用許願幫助視障者重見亮光、聽障者聽見聲音、跛腳者轉身跳舞、遊民有食物可吃。小西開心地使用快樂神賜予他許願的能力，來滿足需要他幫助的人。雖然小西的生活十分忙碌，但他卻越忙越快樂。

自私者會失去快樂

直到有一天，小西心中開始出現了一個疑問：「既然我許願的能力如此強大，為何不能為自己許願呢？或許我也可以為自己許願一次吧！」於是，小西緊閉雙眼、高舉雙手，抬頭向天空大聲喊叫：「請賜給我一座世界上最美麗的公園吧！」（出示彩圖b）當小西張開眼睛後，他發現自己已經站在一片美麗花海的公園裡，接著，他又許願自己成為世界上最有錢的人、世界上最有權力的國王。漸漸地，小西不再聽別人的求救聲，也不再幫別人許願，他現在變成只為自己許願的富人，而且許的願望還越來越多。過不久，小西開始擔心會有人來搶走他所擁有的一切；最終，他不再相信任何人，也不再跟外界有任何的互動往來。

某一天，小西覺察到自己很不快樂，也不喜歡自己現在的生活，甚至認為自己成為全世界最不快樂的人，他難過地衝出城堡，一邊哭一邊跑，跑到無路可走時，他停了下來。這個時候，快樂神再度出現在小西面前，小西哭著對快樂神說：「求你幫助我，讓我恢復快樂的能力吧！」當小西伸手要抓住快樂神時，快樂神再度消失不見了。

小西東張西望，不停地尋找快樂神的蹤跡，不知不覺地走進一個充滿荊棘的森林裡，他的身體不斷地被兩旁的荊棘劃破皮膚，雙腳踩踏在不好行走的泥濘路上。此時小西感到頭昏眼花、又熱又渴，但他仍不放棄尋找快樂神的蹤跡。這時，一個小女孩出現了，她就是小西第一次幫忙許願狗狗回到主人身邊的那位女孩。小女孩看著狼狽不堪的小西，遞了一杯水給他喝。頓時，小西感覺到手上這杯水帶給他一股幸福的滿足感，勝過擁有美麗的花園、豪華的城堡。此時，小西臉上很久沒出現的笑容再度回來了。這時，快樂神出現在小西身旁，他對小西說：「你現在知道得到快樂的方法是什麼了嗎？」小西想了想，回答他：「真正的快樂就是幫助別人解決困難，與他人分享自己所擁有的一切，還有會將自己得到快樂的方法，分享給正在追尋快樂的人。」

信靠主是喜樂的來源

各位同學，許多人都喜歡追求「快樂生活」、「美好生活」，就像故事中的小西一樣，他原本以為權力、金錢、美食就是快樂的來源。但快樂神提醒他，幫助別人解決問題、與人分享自己擁有的，才能得到真正的快樂，而這就是聖經所說的「喜樂」。路加福音1：47「我靈以上帝——我救主為樂。」意思是說，無論我們的生活處境如何，只要我們凡事信靠主，我們的生命就會結出喜樂的果子。上帝是賞賜喜樂的源頭，當我們在生活中遭遇各種困難時，只要我們的生命有主同在，喜樂就會永遠存在生命中。

（出示彩圖c）箴言15：13「喜樂的人面帶笑容；悲愁的人神情頹喪。」人類最美的表情就是面帶笑容，當我們有喜樂的生命時，我們的臉上自然會帶著微笑，而這笑容具備足以影響身旁的人跟著一起喜樂的能力。雖然我們的生活有時候會遇到挫折及挑戰，難免會有笑不出來的時候，甚至是滿臉憂愁。但只要相信上帝是我們喜樂的源頭，並且信靠他必幫助我們走出困境，我們就能在困難中仍有喜樂的笑容。

箴言17：22「喜樂如良藥使人健康；憂愁如惡疾致人死亡。」當我們正處在憂慮中，愛我們的上帝非常樂意供應「喜樂」這一帖良藥，只要我們相信他的醫治能力，我們就會恢復健康，不再憂愁。「喜樂」是從上帝而來的，當我們擁有了喜樂，即使身陷困境，我們仍保有喜樂的心。因此，當我們什麼時候承認自己軟弱，我們就能在什麼時候得到上帝的庇護，因為這正是真實經歷上帝大能的關鍵時刻。上帝應許我們喜樂永在，所以，只要有上帝同在，我們的臉上就會笑容常在。

有主同行就有喜樂

（出示彩圖d）最後，和大家分享得享喜樂的獨家配方，盼望我們在生活中經常服用這份「喜樂處方箋」，隨時充滿喜樂的力量：（1）開口求主賜喜樂（2）敞開心邀主同行（3）省察自己的言行（4）注目上帝的話語（5）三不五時讚美主（6）放下自我服事人（7）屬靈同伴相扶持。只要我們願意謙卑地回到上帝面前，承認自己軟弱不足的地方並向上帝禱告，祈求上帝幫助及保守，相信上帝必會賞賜我們成為樂意扶助人、笑臉迎人的喜樂之子，享受成為上帝兒女的美好福分。



祈禱

親愛的上帝，願你保守我的心勝過一切，讓我時常靠主喜樂，因為你所賜的喜樂是我面對挑戰、戰勝困難的前進力量。小孩禱告，奉主耶穌的名求，阿們。

金句活動

喜樂的人面帶笑容；悲愁的人神情頹喪。（箴言15：13·現代中文譯本2019版）

活動說明

1. 請老師事先預備「喜樂的表情」、「憂愁的表情」兩種圖卡數張。
2. 學生輪流抽圖卡，若抽到「喜樂的表情」圖卡，則唸出：「喜樂的人面帶笑容」；抽到「憂愁的表情」，則唸出：「悲愁的人神情頹喪」。
3. 待學生都抽過卡片後，全體再齊唸金句兩遍。

