**情緒有關係**

|  |  |
| --- | --- |
| **主題闡釋** | 情緒是上帝賜給我們的禮物，可以讓我們感受生命的美好和困難，也可以讓我們與上帝和人建立關係。情緒不分好壞對錯，它是一種訊號，讓我們了解自己的需要和想法，也可以理解別人的感受和處境。情緒需要正面表達，而不是被壓抑或發洩。我們可以通過誠實地與上帝和人溝通，尋求幫助和支持，以及採取適當的行動來管理情緒，讓情緒成為我們成長道路上的導師。 |
| **教學目標** | * 認識《聖經》中表達上帝情緒的篇章，以及聖經人物向上帝抒發情緒的內容。
* 明白情緒是人的正常反應，沒有好壞之分，重要的是如何適當地表達情緒。
* 了解基督教信仰可以幫助我們面對情緒，並鼓勵學生尋求上帝的幫助和安慰。
* 透過有趣的活動，增進學生彼此的了解和同理心。
 |

**教學程序建議**

**引起動機（10分鐘）**

1. 教師派一張白紙給學生，說：
	* 閉上眼深呼吸，安靜覺察自己這一刻的心情，了解自己的感受和想法。
	* 你現在感受到哪種情緒？是由甚麼觸發？若可，請把這些感受和事情寫下來，跟我們分享。（學生自由作答。）

**發展活動一（25分鐘）**

1. 教師請學生想像一下沒有情緒的世界。（學生自由作答。）
2. 教師展示簡報頁2，解釋情緒由上帝創造，而且有其目的：
	* 上帝創造一切，包括我們的情緒和感覺。
		+ 上帝照着自己的形像和情緒創造我們。（參創1:27）
		+ 上帝看一切所造的都甚好，包括情緒。（參創1:31）
		+ 我們受造「奇妙可畏」。（詩139:14）
	* 情緒可分為正向和負向兩種，很多人以為負向情緒是不好的，傾向否定、拒絕和壓抑它們。
	* 事實上，情緒沒有好壞之分，我們所有情感和情緒都有其目的。
		+ 「情緒」的詞根是拉丁語的*motere*，是移動的意思，表明每種情緒都隱含行動的傾向。
		+ 我們經驗世界、與人相處時，內在會對這些經歷作出反應，從而產生情緒。
		+ 即是說，當發生了某件事情時，我們內在會產生情緒，而該情緒會驅使我們採取行動和作出反應，激發我們外在的行為。
	* 由此可見，情緒是上帝賦予我們的能力，當我們體驗世界時，我們的內在對這些經歷作出反應，而這些反應又會影響我們的外在行為，幫助我們的內在世界與外部世界聯繫起來。
3. 教師問學生，他們心目中的上帝，究竟是疏離冷漠、沒有情感，還是有喜、怒、哀、樂呢？（學生自由作答。）
4. 教師展示簡報頁3，解釋《聖經》中不乏上帝和耶穌表達情緒的內容：
	* 上帝表達情緒的內容
		+ 對子民充滿愛和憐憫
			- 「上帝愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不致滅亡，反得永生。」（約3:16）
			- 「主啊，你是有憐憫有恩典的上帝，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實。」（詩86:15）
		+ 對罪展露出憤怒
			- 「上帝的忿怒從天上顯明在一切不虔不義的人身上。」（羅1:18）
		+ 因世界的狀況而感到悲傷
			- 「耶和華就後悔造人在地上，心中憂傷。」（創6:6）
	* 耶穌表達情緒的內容
		+ 耶穌的歡樂
			- 耶穌差遣七十二位門徒去工作，門徒回來時耶穌被聖靈感動就歡樂。（路10:21）
		+ 耶穌的哀傷
			- 耶穌來到他所愛的朋友拉撒路的墳墓前，看到人在死亡面前的無助，以及他體會到人失去親人的痛苦，就哭了。（約11:35）
			- 耶穌將抵達耶路撒冷時，預見它將來成為廢墟的命運，不禁為它哀哭。（路19:41）
		+ 耶穌的怒氣
			- 門徒責備小孩子，耶穌因此發怒。（可10:13-14）
			- 有人在安息日試探耶穌可否治病，使耶穌發怒。（可3:3-5）
	* 《聖經》中，上帝和耶穌多處表露自己的情感，無論是喜、怒、哀、樂，印證了上帝本就擁有情緒。人是按上帝的形像而受造，因此也擁有情緒。
	* 上帝和耶穌沒有刻意隱藏自己的感受，我們也不需要因為自身的某種情緒而感到羞愧，貶抑自己的情緒。
	* 當情緒出現時，我們要做的是學會察覺以及管理它，讓它成為我們的朋友，幫助我們成長。
5. 教師展示簡報頁4-6，講解「情緒ABC」模型，解釋我們的情緒是如何產生和影響我們：
	* A代表Activating event，即是觸發我們情緒的事件或環境。
	* B代表Belief，即是我們對於A的想法或信念。
	* C代表Consequence，即是我們因為B而產生的情緒和行為。
	* 例如，當我們考試成績不理想時（A），我們可能會想「我很笨，沒有人會喜歡我」（B），這樣的想法會讓我們感到悲傷和自卑（C）。
	* 但是，如果我們能改變我們的想法或信念（B），我們就能改變我們的情緒和行為（C）。
	* 例如，當我們考試失利（A），我們可以想「這只是一次考試，不代表我沒有能力，我還有很多機會可以改進」（B），這樣的想法會讓我們感到積極和有動力（C）。

**發展活動二（25分鐘）**

1. 分組討論：
	* 讓學生分成小組，每組選擇一張情緒卡，上面有不同的情緒表情和名稱，例如「開心」、「生氣」、「害怕」等。
	* 讓學生討論以下問題：
		+ 你甚麼時候會有這種情緒？
		+ 這種情緒對你有甚麼好處和壞處？
		+ 你會怎樣表達這種情緒？
		+ 你會怎樣幫助別人處理這種情緒？
2. 教師展示簡報頁7，講解活動「情緒劇場」的內容：
	* 讓每組學生根據自己選擇的情緒，設計一個短劇，展示「情緒ABC」。
	* 讓學生用創意和幽默的方式，演繹出觸發情緒的事件、情緒的想法和信念、情緒的表現和後果。
	* 讓其他組別的學生觀看並評論。
3. 教師展示簡報頁8，講解活動「情緒轉換」的內容：
	* 讓每組學生再選擇一張情緒卡，與原來的情緒相反，例如「開心」和「難過」、「生氣」和「平靜」等。
	* 讓學生修改自己的短劇，將原來的情緒轉換成新的情緒，並說明是怎樣改變了想法或信念（B），才能改變情緒和行為（C）。
	* 讓其他組別的學生觀看並評論。

**發展活動三（10分鐘）**

1. 教師詢問學生：感到幸福快樂時，你會怎樣做？遇上令你傷心、難過、憤怒、嫉妒的事情時，你又會怎樣面對？（學生自由作答。）
2. 教師解釋，面對各種負向情緒，我們要學會管理它，以及適當地表達出來，就能減少誤會與紛爭，達致與人和睦。
3. 教師展示簡報頁9，講解《聖經》提及面對負向情緒時的原則：
	* 面對憂慮
		+ 不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。（太6:34）
		+ 應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。（腓4:6）
		+ 你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為他顧念你們。（彼前5:7）
	* 面對怒氣
		+ 不輕易發怒的，勝過勇士；控制自己脾氣的，強如取城。（箴16:32）
		+ 慢慢地動怒，因為人的怒氣並不成就上帝的義。（雅1:19-20）
		+ 生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落。（弗4:26）
	* 面對恐懼
		+ 我懼怕的時候要倚靠你。（詩56:3）
		+ 懼怕人的，陷入網羅；唯有倚靠耶和華的，必得安穩。（箴29:25）
		+ 你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往哪裏去，耶和華——你的上帝必與你同在。（書1:9）
	* 傷心的人得安慰
		+ 耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。（詩34:18）
		+ 他醫好傷心的人，裹好他們的傷處。（詩147:3）
		+ 哀慟的人有福了！因為他們必得安慰。（太5:4）
4. 教師展示簡報頁10，講解「情緒管理有妙法」：
	* 當面對負向情緒時，如緊張、傷心、憤怒等，我們會失去客觀分析事件的能力。
	* 這時我們可以採取以下行動，嘗試讓混亂的思緒冷靜下來：
		+ 離開現場
			- 我們的情緒很大程度是受到環境中的人和事影響，因此暫時離開現場，有助避免情緒爆發。
		+ 腹式呼吸法
			- 腹式呼吸有助我們鬆弛神經，平復心情。可跟從以下步驟：
				* 端坐或躺下。
				* 盡量放鬆，閉上眼睛，將注意力集中在呼吸之上。
				* 透過鼻子慢慢吸氣，感覺腹部隨之漲起。
				* 屏住呼吸，心中數1、2、3，然後以口慢慢呼氣。
				* 重覆上述步驟５至６次。
	* 當冷靜下來後，可撇開一些前設和既有想法，嘗試客觀分析事件，找出導致問題的根本原因，然後解決它。
	* 若情緒尚未得到紓解，或碰到複雜問題，必須向他人傾訴和尋求協助。

**總結**

1. 教師展示簡報頁11，總結本課題：
	* 情緒是上帝創造的，他看情緒為美好。
	* 在《聖經》中，上帝和耶穌會適當表達他們自己的情緒；我們也不需要刻意壓抑自己的感受。
	* 情緒使我們更了解自己，也能認識這世界，因此我們要學習覺察、認識和接納自己的情緒。
	* 我們更要學習信靠上帝，並將我們的情緒交託給他，因為他是我們的創造者，也是我們的幫助者。他會用愛醫治我們的情緒傷口，並賜給我們喜樂和平安。
	* 最後，我們更需要學會適當地向上帝和信任的人表達情緒，讓愛我們的人一同分擔我們的喜、怒、哀、樂，正如我們也會分擔他們的情緒一樣，彼此支持，互助互愛。

參考資料：

古倫神父、吳信如：《情緒，有關係！：雅各井邊轉化情緒與人我關係的16場深度對話》，台灣：南與北文化，2016年。

協康會：〈做一個出色的「情緒系統」管理員〉，協康會網頁，https://www.heephong.org/child-development-and-training/useful-advice/emotion-management/100083，2024年1月12日讀取。

張宏哲：〈聖經中的情緒管理和助人專業原則的對照〉，2022年10月27日，聖經研究所，https://www.chinesebible.org.tw/?p=12126，2024年1月12日讀取。

張逸萍譯：〈我們情緒的美麗〉，華人聖經輔導網，http://www.chinesebiblicalcounseling.net/emotion/emotion.htm#:~:text=%C2%A7%20%E6%83%85%E7%B7%92%E6%98%AF%E4%B8%8A%E5%B8%9D%E8%B3%A6%E4%BA%88,%EF%BC%89%E7%9A%84%EF%BC%8C%E6%9C%89%E6%89%80%E5%8F%8D%E6%87%89%E3%80%82&text=%E4%B8%8A%E5%B8%9D%E8%A8%AD%E8%A8%88%E6%88%91%E5%80%91%EF%BC%8C%E4%BD%BF%E6%88%91%E5%80%91,%E6%88%91%E5%80%91%E7%9A%84%E4%BF%A1%E5%BF%B5%E5%92%8C%E7%A2%BA%E4%BF%A1%E3%80%82，2024年1月12日讀取。

張逸萍：〈情緒需要被拯救和更新，不是接納和醫治〉，從聖經審視心理學，http://www.chinesechristiandiscernment.net/pop\_psychology/Emotion.htm，2024年1月12日讀取。

張逸萍譯：〈救贖混亂的情緒〉，華人聖經輔導網，http://www.chinesebiblicalcounseling.net/emotion/emotion.htm#:~:text=%C2%A7%20%E6%83%85%E7%B7%92%E6%98%AF%E4%B8%8A%E5%B8%9D%E8%B3%A6%E4%BA%88,%EF%BC%89%E7%9A%84%EF%BC%8C%E6%9C%89%E6%89%80%E5%8F%8D%E6%87%89%E3%80%82&text=%E4%B8%8A%E5%B8%9D%E8%A8%AD%E8%A8%88%E6%88%91%E5%80%91%EF%BC%8C%E4%BD%BF%E6%88%91%E5%80%91,%E6%88%91%E5%80%91%E7%9A%84%E4%BF%A1%E5%BF%B5%E5%92%8C%E7%A2%BA%E4%BF%A1%E3%80%82，2024年1月12日讀取。