

## 指導手冊 走出！心更寬－第六刊

### 課前準備

活動一：「金庫密碼」金庫密碼單及金庫密碼解碼單

活動二：「異口同聲」金庫密碼籤

活動二：「異口同聲」上台順序籤

1. 將活動一：

「金庫密碼」金庫密碼單及金庫密碼解碼單的學習單按照學員人數印出

2. 活動二：「異口同聲」金庫密碼籤印出，做成籤

## 活動一：金庫密碼

所謂情緒是當生理或精神上受到外在刺激，而引起心理的感受，有正負之分。我們每個人每天都會因接觸到不同人事物的刺激，而產生不同的情緒，這是正常而且自然的，最普遍的情緒有喜、怒、哀、樂、驚恐、嫉妒、慚愧、羞恥、自豪等，且情緒常和個人的心情、性格、脾氣、目的等因素產生互相作用。聖經都是神所默示的（或譯：凡神所默示的聖經），於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的。（提摩太後書三章 16 節）。由此可見，「神的話」就是我們的「心靈捕手」，現在我們要來進行「金庫密碼」的活動，看看聖經中對於情緒管理的教導原則是什麼？讓我們一起來解開神話語中的奧秘吧！

### 遊戲規則

各組教員發給小組學員每人一張「金庫密碼單」，參【附件一】以及一張「金庫密碼解碼單」，參【附件二-1】、【附件二-2】。

2. 主領者在台上講解遊戲規則：請看「金庫密碼解碼單」【附件二-1】、【附件二-2】，共有四個聖句。

### 貼心提醒

為節省時間，請先製作金庫密碼說明海報或 PPT

解碼方式：

每個字都是由「0」和「1」8 個數字排列組合而成，請將前四個數字和後四個數字拆成兩半來看，前四碼請參照「金庫密碼」學習單【附件一】上方之密碼表；後四碼請參照「金庫密碼單」【附件一】左方之密碼表，如此交叉尋找即可找到一個國字，請將該字填入表格中，依此類推即可完成四個聖句。

最先完成四個聖句者為優勝。

例：

0100 1000

**金庫密碼單** 【附件一】

	0000	0001	0010	0011	0100	0101	0110	0111	1000	1001	1010	1011	1100	1101	1110	1111
0000	各	上	壞	易	愚	看	們	乎	靜	快	明	託	給	睡	天	虔
0001	安	救	都	加	傲	暴	在	大	蕩	住	大	肉	指	可	道	世
0010	凡	人	騎	心	腳	蕭	不	誰	得	然	妄	回	骨	醒	聰	稱
0011	駱	福	折	謙	孝	有	耶	卑	枯	虛	永	平	心	論	要	骨
0100	憂	得	近	他	而	因	當	保	朽	靠	強	必	他	傷	利	顯
0101	敬	小	良	怒	交	父	喜	卑	著	都	穩	給	乃	拯	佑	有
0110	留	存	下	曉	必	但	情	中	聽	安	成	到	秀	路	乾	歸
0111	氣	輕	痛	自	國	常	福	發	是	和	是	有	睦	禱	並	命
1000	怒	的	便	守	生	和	處	恩	我	靈	犯	飛	魔	們	心	耶
1001	耶	落	乎	生	慢	先	靈	行	常	各	專	華	知	的	耶	益
1010	燈	梁	倚	說	力	話	鬼	母	藥	無	告	神	選	便	別	示
1011	以	心	壽	在	使	你	事	驕	造	躁	敗	息	兒	體	全	罪
1100	必	快	事	樂	比	就	慢	我	華	有	賴	日	路	爛	使	靜
1101	妒	恩	足	步	謝	尊	的	悔	為	前	畏	己	倚	賜	遠	謙
1110	人	也	和	光	動	之	靠	當	仰	只	榮	擇	就	他	含	慢
1111	覺	的	理	地	主	了	華	嬌	性	儒	卻	必	華	大	安	子

0100 1000

**金庫密碼單** 【附件一】

	0000	0001	0010	0011	0100	0101	0110	0111	1000	1001	1010	1011	1100	1101	1110	1111
0000	各	上	壞	易	愚	看	們	乎	靜	快	明	託	給	睡	天	虔
0001	安	救	都	加	傲	暴	在	大	蕩	住	大	肉	指	可	道	世
0010	凡	人	騎	心	腳	蕭	不	誰	得	然	妄	回	骨	醒	聰	稱
0011	駱	福	折	謙	孝	有	耶	卑	枯	虛	永	平	心	論	要	骨
0100	憂	得	近	他	而	因	當	保	朽	靠	強	必	他	傷	利	顯
0101	敬	小	良	怒	交	父	喜	卑	著	都	穩	給	乃	拯	佑	有
0110	留	存	下	曉	必	但	情	中	聽	安	成	到	秀	路	乾	歸
0111	氣	輕	痛	自	國	常	福	發	是	和	是	有	睦	禱	並	命
1000	怒	的	便	守	生	和	處	恩	我	靈	犯	飛	魔	們	心	耶
1001	耶	落	乎	生	慢	先	靈	行	常	各	專	華	知	的	耶	益
1010	燈	梁	倚	說	力	話	鬼	母	藥	無	告	神	選	便	別	示
1011	以	心	壽	在	使	你	事	驕	造	躁	敗	息	兒	體	全	罪
1100	必	快	事	樂	比	就	慢	我	華	有	賴	日	路	爛	使	靜
1101	妒	恩	足	步	謝	尊	的	悔	為	前	畏	己	倚	賜	遠	謙
1110	人	也	和	光	動	之	靠	當	仰	只	榮	擇	就	他	含	慢
1111	覺	的	理	地	主	了	華	嬌	性	儒	卻	必	華	大	安	子

學員必須在 25 分鐘內解完所有密碼，將答案填入「金庫密碼解碼單」

【附件二 - 1】、【附件二 - 2】內，最先完成者即為優勝。

不可以作弊喔！因為我們是光明之子，不可做害羞的事。

**貼心提醒**

教員可參考解答【附件三】做批改。

請完成「金庫密碼解碼單」的學員，先背誦這四個聖句。

## 活動二：異口同聲

剛剛我們都已完成「金庫密碼解碼單」，現在各組請派一名代表上台抽籤，抽籤內容即為剛才我們所解出密碼之聖句和上台順序。

抽籤內容參【附件四】

請各組於 2 分鐘之內背誦完畢，整組依抽籤順序上台背誦。倘若背誦中有人背錯我會立刻喊卡！暫停！整組必須重頭再背誦，直到正確無誤為止。

### 結語

從「金庫密碼」活動中，我們得知聖經教導我們最佳的情緒管理原則就是以弗所書四章 26-27 節：「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」聖經並沒有禁止人生氣，但警告我們生氣卻不可犯罪，並且禁止含怒到日落。我們每個人每天都有情緒，尤其生氣是人之常情，難以避免的事，我們不要刻意加以壓抑，但也不要暴怒到傷人、傷己，以至於給魔鬼留下地步，因為仁慈的人善待自己；殘忍的人擾害己身(箴 11:17)。情緒需要適當地紓解，也必須有所節制，因此我們要在日落以前，把一切的怒火熄滅，因為怒火蘊藏在心裏，它會燃燒，導致忿恨，使我們的心靈受損，還會敗壞我們的品德。

不是只有脾氣不好的人才需要情緒管理，反倒是常常壓抑、強忍的人需要適度紓解壓力，而一般人更是需要了解自己習慣的行為反應模式（衝動型、追求完美型或壓抑型等），當情緒來臨時，便可掌握自己可能的反應，加以適度的管理。

以下有三個方法(3W)可以幫助我們了解情緒：

(一) WHAT-----我現在有什麼情緒？

情緒管理的第一步就是察覺我們自己的情緒，並且接納自己的情緒。情緒並沒有好壞之分，它只是反應出我們真實的感受，當我們認清自己的情緒，才有機會掌握情緒，也才能為自己的情緒負責，並用神的話來約束自己的心。

(二) WHY-----我為什麼會有這種感覺(情緒)？

我為什麼感到沮喪、生氣、緊張、嫉妒、難過.....？試著找出引發情緒的原因，並在禱告中，將所有的情緒都告訴慈愛的天父，因為祂顧念我們。

### (三) HOW-----如何有效處理情緒？

以下介紹幾種方法供大家參考：

- 1.覺察自己的情緒與身體狀況：感覺身體或情緒的變化，覺察到你的情緒已經快爆發了或身體有不適的徵候（胃痛、拉肚子、心悸、皮膚過敏、憂鬱情緒等），提醒自己先深呼吸並注意自己呼吸的方式，試著讓自己冷靜下來。
- 2.接納自己的情緒：情緒的反應是正常的，不要過度苛責自己。
- 3.找出引發情緒的原因：事情過後，找出觸發情緒的因素，是個人價值觀的不同、誤會或個性使然。
- 4.建立人際支持網絡：「兩個人總比一個人好.....若是跌倒，這人可以扶起他的同伴。」（傳四 9-12）。無論是同事、朋友、家人、教會同靈等，您可以將您的情緒透過相互談心方式得到舒緩。
- 5.暫離情緒的刺激情境：「眼不見，心不煩」，讓情緒不再繼續加溫，避免導致更大的傷害。
- 6.紓解方式：「靠主常常喜樂」、「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。」（腓四 4-6）。負向情緒的累積會使人過度疲勞和心智提早老化。找出適合自己的紓解的方式，例如：禱告、唱詩、運動、逛街、聽音樂、深呼吸、肌肉鬆弛法 5 等。
- 7.正面思考：凡事一體兩面，且看你如何看待，結果將是截然不同的。
- 8.人格方面：情緒的反應因人而異，如果您是事事要求完美的 A 型人格，適度的放慢腳步，調整對事情的彈性看法及做法，避免給自己過大的標準與壓力，將可減少心血管與腸胃方面的疾病。如果您是凡事忍耐的 C 型人格，透過溝通適度地表達您的意見，減少生悶氣或壓抑情緒，會有助於壓力的舒緩。
- 9.幽默感：常幽自己或別人一默，以開玩笑或誇大對方優點方式化解衝突，將可減少負向情緒產生。

情緒在人際關係中常常扮演著非常重要的角色，聖經教導我們「好生氣的人，不可與他結交；暴怒的人，不可與他來往；恐怕你效法他的行為，自己就陷在網羅裏(箴言 22:24-25)。願我們都能效法主耶穌的柔和謙卑，求主幫助我們攻克己身，叫身服我，能夠做自己情緒的主人。

### **學習單 參考附件**

附件一 活動一「金庫密碼」學習單「金庫密碼單」

附件二-1 活動一「金庫密碼」 「金庫密碼解碼單」

附件二-2 活動一「金庫密碼」 「金庫密碼解碼單」

附件三-1 活動一「金庫密碼」 「金庫密碼解碼單」 解答

附件三-2 活動一「金庫密碼」 「金庫密碼解碼單」 解答

附件四 活動二「異口同聲」 「金庫密碼籤」

學習單 附件一：【心靈捕手 金庫密碼單】

	0000	0001	0010	0011	0100	0101	0110	0111	1000	1001	1010	1011	1100	1101	1110	1111
0000	各	上	壞	易	愚	看	們	乎	靜	快	明	託	給	睡	天	虔
0001	安	救	都	加	傲	暴	在	大	薇	住	大	肉	指	可	道	世
0010	凡	人	躺	心	腳	蕭	不	誰	得	然	妄	回	骨	醒	聰	稱
0011	駱	福	折	謙	孝	有	耶	卑	枯	虛	永	平	心	論	要	骨
0100	憂	得	近	他	而	因	當	保	朽	靠	強	必	他	傷	利	顯
0101	敬	小	良	怒	交	父	喜	卑	著	都	穩	給	乃	拯	佑	有
0110	留	存	下	曉	必	但	情	中	聽	安	成	到	秀	路	乾	歸
0111	氣	輕	痛	自	國	常	福	發	是	和	是	有	睦	禱	並	命
1000	怒	的	便	守	生	和	處	恩	我	靈	犯	飛	魔	們	心	耶
1001	耶	落	乎	生	慢	先	靈	行	常	各	專	華	知	的	耶	益
1010	燈	梁	倚	說	力	話	鬼	母	藥	無	告	神	選	便	別	示
1011	以	心	壽	在	使	你	事	驕	造	躁	敗	息	兒	體	全	罪
1100	必	快	事	樂	比	就	慢	我	華	有	賴	日	路	爛	使	靜
1101	妒	恩	足	步	謝	尊	的	悔	為	前	畏	己	倚	賜	遠	謙
1110	人	也	和	光	動	之	靠	當	仰	只	榮	擇	就	他	含	慢
1111	覺	的	理	地	主	了	華	嫉	性	儒	卻	必	華	大	安	子

學習單 附件二-1：【心靈捕手 金庫密碼單】

A.

01001000	00000111	10101111	01100010	11100011	10101000	11111011	01100010	11010001	11101110
						;			
00110101	10110110	10111100	00011001	00011110	01100010	11010001	10110101	11001000	01101010
			,						
00000110	00111111	00111101							
									。

B.

01100101	00111100	00011111	11101000	11000101	10000111	00100101	10001010	00000100	11010100
							;		
01101101	10011000	11101100	11110011	10000011	11100110				
			,						
									。
									。





學習單 附件三-1：【心靈捕手 解答】

A.

01001000	00000111	10101111	01100010	11100011	10101000	11111011	01100010	11010001	11101110
生	氣	卻	不	要	犯	罪；	不	可	含
00110101	10110110	10111100	00011001	00011110	01100010	11010001	10110101	11001000	01101010
怒	到	日	落，	也	不	可	給	魔	鬼
00000110	00111111	00111101							
留	地	步。							

B.

01100101	00111100	00011111	11101000	11000101	10000111	00100101	10001010	00000100	11010100
喜	樂	的	心，	乃	是	良	藥；	憂	傷
01101101	10011000	11101100	11110011	10000011	11100110				
的	靈，	使	骨	枯	乾。				。

學習單 附件三-2：【心靈捕手 解答】

C.

10101011	00100000	01011110	01011001	00010010	11101000	01111011	01000001	01011101	10101110
敗	壞	之	先,	人	心	驕	傲;	尊	榮
00001011	10011101	10111111	01010011	00110011	01110101				
以	前,	必	有	謙	卑。				

D.

00011011	01110110	00000001	10000000	10100111	10110001	11011011	11011001	00111001	11110111
心	中	安	靜,	是	肉	體	的	生	命;
01111111	00001101	10100111	11000010	01110110	11011001	10000100	11011100		
嫉	妒	是	骨	中	的	朽	爛。		

學習單 附件四：【心靈捕手 金庫密碼籤】

上台順序	聖句
1	心中安靜，是肉體的生命；嫉妒是骨中的朽爛。 (箴言十四章 30 節)
2	生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。 (以弗所書四章 26 節)
3	喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。 (箴言十七章 22 節)
4	敗壞之先，人心驕傲；尊榮以前，必有謙卑。 (箴言十八章 12 節)