

美和學校財團法人美和科技大學

102 年度教師產學合作計畫

結案報告書

計畫名稱：生命的果實：社區高齡者生命教育講座

計畫編號：102-FI-DSW-IAC-S-003

計畫期間：102 年 9 月 1 日至 103 年 6 月 30 日止

計畫主持人：劉清虔副教授

共同主持人：張齡友 講師

經費總額：100,000 元

經費來源：財團法人威盛信望愛慈善基金會

摘要

在長達一年的合作計劃裡，共完成了廿個講次的社區講座，其中在屏東愛鄰好厝邊協會部分計有十一場，每次約有四十餘人與會，計有 400 人次；而在高雄自由教會部分則有八場，每次約有一百廿人參加，計約 960 人次。因此，參與此講座者共約 1360 人次。所談論的主題多半涉及心理健康與心靈成長，均依年長者的身心靈需求來設計。與會者反應一般皆良好，也得到價值觀、人生觀的提醒。

本計劃之預期成果為：

1. 參加者能明白人生如同一棵樹，或結果實，或不結果實。
2. 參加者能曉得生命必須結果甜美的果實，以告慰自己，並留傳後世。
3. 參加者能擁有仁愛、喜樂、和平、忍耐、信實、良善、恩慈、溫柔、節制等諸品格。
4. 參加者能因擁有這些品格而成為他人生命中的貴人。
5. 參加者認識基督教信仰，進而認識創造天地的上帝。

經評估與會眾之反應，應已達到所預期之成果。

廿次的講座，計有十一次在屏東愛鄰好厝邊協會舉辦，有八次在高雄市自由社區法展協會舉行。其講次與講題如下：

社區講座－自由社區發展協會

日期	內容	備註
102.09.13	生命的果實－仁愛	
102.10.25	生命的果實－喜樂	
102.11.22	生命的果實－和平	
102.12.27	生命的果實－和平	
103.03.28	生命的果實－忍耐	
103.04.18	生命的果實－恩慈	
103.06.13	生命的果實－良善	
103.09.05	生命的果實－信實	

社區講座－屏東縣愛鄰好厝邊協會

日期	內容	備註
102.07.17(三)	生命的果實(一)仁愛	
102.08.14(三)	生命的果實(二)喜樂	
102.09.11(三)	生命的果實(三)和平	
102.10.09(三)	生命的果實(四)忍耐	
102.11.20(三)	生命的果實(五)恩慈	
102.12.11(三)	生命的果實(六)良善	
103.01.15(三)	生命的果實(五)恩慈	
103.02.12(三)	生命的果實(八)溫柔	
103.03.12(三)	生命的果實(九)節制	
103.06.11(三)	金黃歲月的黃金定律(一)	
103.08.20(三)	金黃歲月的黃金定律(二)	

社區高齡者生命教育講座

主題：生命的果實

緒論 人生就像一棵樹

第一講 生命的果實(一)仁愛

第二講 生命的果實(二)喜樂

第三講 生命的果實(三)和平

第四講 生命的果實(四)忍耐

第五講 生命的果實(五)良善

第六講 生命的果實(六)信實

第七講 生命的果實(七)恩慈

第八講 生命的果實(八)溫柔

第九講 生命的果實(九)節制

緒 論

一、人生就像一棵樹

- 1.如果人生就像一棵樹，我們要選擇什麼樣的樹？
- 2.有的樹長得快，根卻不深，颱風來即倒；有些樹長得慢，但根卻紮得極其深，可在風雨中挺立。
- 3.有的樹，功能在於以其樹幹讓人利用，作為傢俱；有些樹，功能卻是以其果實讓人食用，作為美食。
- 4.如果我們就是一棵樹，我們想要將什麼帶給人？

二、樹應該結果子

- 1.耶穌說：從果子就可以認出樹。
- 2.我們可從蘋果認出蘋果樹，也可從木瓜認出木瓜樹。
- 3.人生的果實就是一個人生命的特質，或是生命所彰顯出來的氣質。
- 4.從一個人的人格特質，就可以看出這個人是一個什麼樣的人。
- 5.我們想要人如何看我們，就應該活出我們想要的樣式。

三、我們有義務讓果實既甜又美

- 1.生命之中有善果，也有惡果；有甜果，也有苦果。
- 2.善果為人帶來祝福，惡果為人帶來咒詛。
- 3.甜果為人帶來甜美，苦果為人帶來痛苦。
- 4.人到晚年，當更多從事心的修煉，使自己結出良善美好的果子。

四、聖靈的果子

- 1.聖靈的九個果子是仁愛、喜樂、和平、忍耐、良善、信實、恩慈、溫柔、節制。這正是一個人生命中最需要的美好質素。
- 2.這些果實是在生命的堅忍與痛苦中生發出來的，結出果子正是我們的使命。

全人健康講座

主題：生命的果實-緒論

一、人生就像一棵樹

- ▶ 1. 如果人生就像一棵樹，我們要選擇什麼樣的樹？
- ▶ 2. 有的樹長得快，根卻不深，颱風來即倒；有些樹長得慢，但根卻紮得極其深，可在風雨中挺立。

一、人生就像一棵樹 [續]

- ▶ 3. 有的樹，功能在於以其樹幹讓人利用，作為傢俱；有些樹，功能卻是以其果實讓人食用，作為美食。
- ▶ 4. 如果我們就是一棵樹，我們想要將什麼帶給人？

二、樹應該結果子

- ▶ 1. 耶穌說：從果子就可以認出樹。
- ▶ 2. 我們可從蘋果認出蘋果樹，也可從木瓜認出木瓜樹。

二、樹應該結果子 [續]

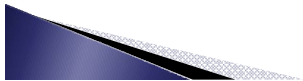
- ▶ 3. 人生的果實就是一個人生命的特質，或是生命所彰顯出來的氣質。
- ▶ 4. 從一個人的人格特質，就可以看出這個人是一個什麼樣的人。

二、樹應該結果子 [續]

- ▶ 5. 我們想要人如何看我們，就應該活出我們想要的樣式。

三、我們有義務讓果實既甜又美

- ▶ 1. 生命之中有善果，也有惡果；有甜果，也有苦果。
- ▶ 2. 善果為人帶來祝福，惡果為人帶來咒詛。



三、我們有義務讓果實既甜又美 [續]

- ▶ 3. 甜果為人帶來甜美，苦果為人帶來痛苦。
- ▶ 4. 人到晚年，當更多從事心的修煉，使自己結出良善美好的果子。



四、聖靈的果子

- ▶ 1. 聖靈的九個果子是仁愛、喜樂、和平、忍耐、良善、信實、恩慈、溫柔、節制。這正是一個人生命中最需要的美好質素。



四、聖靈的果子 [續]

- ▶ 2. 這些果實是在生命的堅忍與痛苦中生發出來的，結出果子正是我們的使命。



第一講 生命的果實(一)仁愛

一、前言：毫無疑問，愛是生命中最美的果實。愛，是生命中最重要的事。

二、人是「愛」做的！

- 1.在基督教信仰裡，人是上帝按照祂的形像與樣式所創造的。
- 2.聖經上說：上帝就是愛。愛就是上帝的重要形像之一。
- 3.因此，人是上帝用愛所造的，愛就是人的生命本質之一。
- 4.因為人是愛做的，所以，人必須去愛，也必須被愛。
- 5.當人去愛或被愛時，就會有深度的滿足感。

三、愛是生命的果實

- 1.人既是愛所做的，人生的重要使命之一就是：把愛活出來。
- 2.愛是人的本能，所以，活出愛完全不必做難，但卻需要學習。
- 3.學習愛是一輩子最重要的功課。
- 4.經過學習的愛，才能開花，也才能結出美好的果實。

四、愛的真諦

- 1.愛是恆久忍耐——不灰心、忍耐地持守、並勇敢承受不幸與困難。
- 2.愛是有恩慈——對人心存善念，並樂意為人效勞。
- 3.愛是不嫉妒——不貪戀他人所有，並懂得欣賞他人的優點。
- 4.愛是不自誇——不因自身的成就而誇耀，並懂得謙遜的道理。
- 5.愛是不張狂——不以華而不實的言語或動作來凸顯自我，不藐視人。
- 6.不作害羞的事——活在光明的世界，不做任何難以啟齒之事。
- 7.不求自己的益處——凡事為他人著想，並在他人的需要上看見自己的責任。
- 8.不輕易發怒——不被輕易激怒，不刻意與人做對，反成為和平的使者。
- 9.不計算人的惡——分辨善惡之能，杜絕錯誤的慾望，不被他人之惡所網綁。
- 10.不喜歡不義——當法律不公時，愛使人會憂傷，更禁止自身接觸不義。
- 11.只喜歡真理——凡是真實、可敬、公義、清潔、有美名的，促使人去思想。
- 12.凡事包容、凡是相信、凡事盼望、凡事忍耐。

五、愛的四個面向

1.親人之愛

- a.這範疇屬乎家庭，關係到父母與子女、兄弟與姊妹之愛。
- b.這種愛出於天生，特別是父母對子女的愛是人世間最偉大的。
- c.這般的愛與人最直接，但是卻是最難開口表達的。

2.友誼之愛

- a. 當人離開家庭，就開始接觸朋友，一生之成敗，多繫於友情。
- b. 朋友分為益友與損友，人在選朋友時必須謹慎、小心。
- c. 朋友之愛重在相互之關心、扶助、支持、勸勉。

3. 情人之愛

- a. 這是人與人之間最親密的愛，情之人之間的相屬關係是唯一的。
- b. 性愛僅存在於這般的關係之中，當情人之愛昇華之夫妻之愛後。
- c. 情人之愛最濃烈，然而，當此愛受損，其傷害也是最大的。

4. 神聖之愛

- a. 此愛是屬於上帝對人的愛，是神聖的、是超越的。
- b. 人的愛是有限的，上帝的愛是無窮的，也是永恆的。
- c. 當人學會用上帝的愛去愛人，人間的愛將更完全。

六、結論

- 1. 活出愛，就結出了第一個果實。
- 2. 當人離開世界，所能留下來的就是愛的果實。

全人健康講座

第一講 生命的果實(一)仁愛

一、前言

- ▶ 毫無疑問，愛是生命中最美的果實。
- 愛，是生命中最重要的事。

二、人是「愛」做的！

- ▶ 1. 在基督教信仰裡，人是上帝按照祂的形像與樣式所創造的。
- ▶ 2. 聖經上說：上帝就是愛。愛就是上帝的重要形像之一。

二、人是「愛」做的！ [續]

- ▶ 3. 因此，人是上帝用愛所造的，愛就是人的生命本質之一。
- ▶ 4. 因為人是愛做的，所以，人必須去愛，也必須被愛。

二、人是「愛」做的！ [續]

- ▶ 5. 當人去愛或被愛時，就會有深度的滿足感。

三、愛是生命的果實

- ▶ 1. 人既是愛所做的，人生的重要使命之一就是：把愛活出來。
- ▶ 2. 愛是人的本能，所以，活出愛完全不必做難，但卻需要學習。

三、愛是生命的果實 [續]

- ▶ 3. 學習愛是一輩子最重要的功課。
- ▶ 4. 經過學習的愛，才能開花，也才能結出美好的果實。



四、愛的真諦

- ▶ 1. 愛是恆久忍耐——不灰心、忍耐地持守、並勇敢承受不幸與困難。
- ▶ 2. 愛是有恩慈——對人心存善念，並樂意為人效勞。



四、愛的真諦 [續]

- ▶ 3. 愛是不嫉妒——不貪戀他人所有，並懂得欣賞他人的優點。
- ▶ 4. 愛是不自誇——不因自身的成就而誇耀，並懂得謙遜的道理。



四、愛的真諦 [續]

- ▶ 5. 愛是不張狂——不以華而不實的言語或動作來凸顯自我，不藐視人。
- ▶ 6. 不作害羞的事——活在光明的世界，不做任何難以啟齒之事。



四、愛的真諦 [續]

- ▶ 7. 不求自己的益處——凡事為他人著想，並在他人的需要上看見自己的責任。
- ▶ 8. 不輕易發怒——不被輕易激怒，不刻意與人做對，反成為和平的使者。



四、愛的真諦 [續]

- ▶ 9. 不計算人的惡——分辨善惡之能，杜絕錯誤的慾望，不被他人之惡所網綁。
- ▶ 10. 不喜歡不義——當法律不公時，愛使人會憂傷，更禁止自身接觸不義。



四、愛的真諦 [續]

- ▶ 11. 只喜歡真理——凡是真實、可敬、公義、清潔、有美名的，促使人去思想。
- ▶ 12. 凡事包容、凡是相信、凡事盼望、凡事忍耐。



五、愛的四個面向

- ▶ 1. 親人之愛
 - a. 這範疇屬乎家庭，關係到父母與子女、兄弟與姊妹之愛。



五、愛的四個面向 [續]

- b. 這種愛出於天生，特別是父母對子女的愛是人世間最偉大的。
- c. 這般的愛與人最直接，但是卻是最難開口表達的。



五、愛的四個面向 [續]

- ▶ 2. 友誼之愛
 - a. 當人離開家庭，就開始接觸朋友，一生之成敗，多繫於友情。



五、愛的四個面向 [續]

- b. 朋友分為益友與損友，人在選朋友時必須謹慎、小心。
- c. 朋友之愛重在相互之關心、扶助、支持、勸勉。



五、愛的四個面向 [續]


- ▶ 3. 情人之愛
 - a. 這是人與人之間最親密的愛，情人之間的相屬關係是唯一的。



五、愛的四個面向 [續]

b. 性愛僅存在於這般的關係之中，
當情人之愛昇華之夫妻之愛後。


c. 情人之愛最濃烈，然而，當此愛
受損，其傷害也是最大的。



五、愛的四個面向 [續]

▶ 4. 神聖之愛


a. 此愛是屬於上帝對人的愛，是神
聖的、是超越的。




五、愛的四個面向 [續]

b. 人的愛是有限的，上帝的愛是無
窮的，也是永恆的。

c. 當人學會用上帝的愛去愛人，人
間的愛將更完全。



六、結論

- ▶ 1. 活出愛，就結出了第一個果實。
 - ▶ 2. 當人離開世界，所能留下來的就是
愛的果實。
- 

第二講 生命的果實(二)喜樂

一、前言：喜樂，直接決定了我們生命的品質。

二、喜樂：

- 1.人是全世界唯一「會笑」的動物。
- 2.但是，因為種種因素，或被生活所壓，人總是笑不出來。
- 3.身為具有智慧、能創造文化的人，理應快樂卻無從樂起。
- 4.活在世界，憂愁過有是一天，快樂過也是一天，我們該作何選擇？
- 5.喜樂是一個重要的人生果實，我們應當努力結出來。

三、老人不快樂的原因：不甘願

- 1.年輕時要事奉公婆，現在做了婆婆卻要事奉媳婦。
- 2.孩子都結婚了，以為開始好命，卻又得照顧孫子。
- 3.年輕時身體健康，沒時間玩樂；現在有時間玩樂，卻失去了健康。
- 4.把孩子養大，指望孩子孝順，沒想到卻忤逆不孝。
- 5.中年喪妻、白髮送黑髮都足以讓人心有不甘。
- 6.努力一生的事業，卻被孩子在一夜間敗掉。
- 7.小時候比我差的同學朋友，後來比我還有成就。

四、喜樂與快樂不同

- 1.快樂是樂一樂，很快就沒有了；而喜樂是長長久久的。
- 2.快樂是受環境的好壞而定的，而喜樂是不受環境影響的。
- 3.快樂是屬於物質、慾望的；而喜樂是屬於精神、心靈的。
- 4.喜樂是一種從天而降、超越一切而恆長不變的。
- 5.吃一頓飯得飽足是快樂，從獄中被釋放得自由是喜樂。

五、喜樂對老人的重要性

- 1.老人常生病，聖經上說：喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。
- 2.喜樂使老人的情緒穩定，不致因一時的起伏而有致命的危機。
- 3.喜樂使老人成為一個可愛的人，可增進良好的親子關係。
- 4.喜樂使老人漸看淡一切，知足感恩。
- 5.喜樂使老人天天都有充足的幸福感。

六、如何才能擁有喜樂？

- 1.**Take easy, don't worry, be happy.**
- 2.努力維持與身邊所有人的良好人際關係。
- 3.每一天保持輕鬆、愉快的心情，對身邊的事不要太計較。
- 4.保持身體的健康，身體不健康，很難能有喜樂。
- 5.擁有好的信仰，對生死達觀，就不懼怕死亡，不怕死就有喜樂。
- 6.多付出：作志工、多施捨、施比受更為有福，也會更喜樂。

全人健康講座

第二講 生命的果實(一)喜樂

一、前言

- ▶ 喜樂，直接決定了我們生命的品質。

二、喜樂

- ▶ 1. 人是全世界唯一「會笑」的動物。
- ▶ 2. 但是，因為種種因素，或被生活所壓，人總是笑不出來。

二、喜樂 [續]

- ▶ 3. 身為具有智慧、能創造文化的人，理應快樂卻無從樂起。
- ▶ 4. 活在世界，憂愁過有是一天，快樂過也是一天，我們該作何選擇？

二、喜樂 [續]

- ▶ 5. 喜樂是一個重要的人生果實，我們應當努力結出來。

三、老人不快樂的原因：不甘願

- ▶ 1. 年輕時要事奉公婆，現在做了婆婆卻要事奉媳婦。
- ▶ 2. 孩子都結婚了，以為開始好命，卻又得照顧孫子。

三、老人不快樂的原因：不甘願 [續]

- ▶ 3. 年輕時身體健康，沒時間玩樂；現在有時間玩樂，卻失去了健康。
- ▶ 4. 把孩子養大，指望孩子孝順，沒想到卻忤逆不孝。



三、老人不快樂的原因：不甘願 [續]

- ▶ 5. 中年喪妻、白髮送黑髮都足以讓人心有不甘。
- ▶ 6. 努力一生的事業，卻被孩子在一夜間敗掉。



三、老人不快樂的原因：不甘願 [續]

- ▶ 7. 小時候比我差的同學朋友，後來比我還有成就。



四、喜樂與快樂不同

- ▶ 1. 快樂是樂一樂，很快就沒有了；而喜樂是長長久久的。
- ▶ 2. 快樂是受環境的好壞而定的，而喜樂是不受環境影響的。



四、喜樂與快樂不同 [續]

- ▶ 3. 快樂是屬於物質、慾望的；而喜樂是屬於精神、心靈的。
- ▶ 4. 喜樂是一種從天而降、超越一切而恆長不變的。



四、喜樂與快樂不同 [續]

- ▶ 5. 吃一頓飯得飽足是快樂，從獄中被釋放得自由是喜樂。



五、喜樂對老人的重要性

- ▶ 1. 老人常生病，聖經上說：喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。
- ▶ 2. 喜樂使老人的情緒穩定，不致因一時的起伏而有致命的危機。



五、喜樂對老人的重要性 [續]

- ▶ 3. 喜樂使老人成為一個可愛的人，可增進良好的親子關係。
- ▶ 4. 喜樂使老人漸看淡一切，知足感恩。
- ▶ 5. 喜樂使老人天天都有充足的幸福感。



六、如何才能擁有喜樂？

- ▶ 1. Take easy, don't worry, be happy.
- ▶ 2. 努力維持與身邊所有人的良好人際關係。



六、如何才能擁有喜樂？ [續]

- ▶ 3. 每一天保持輕鬆、愉快的心情，對身邊的事不要太計較。
- ▶ 4. 保持身體的健康，身體不健康，很難能有喜樂。



六、如何才能擁有喜樂？ [續]

- ▶ 5. 擁有好的信仰，對生死達觀，就不懼怕死亡，不怕死就有喜樂。
- ▶ 6. 多付出：作志工、多施捨、施比受更為有福，也會更喜樂。



第三課 生命的果實(三)和平

一、和平：就是 Be a Peacemaker !

二、和平是一個崇高的價值

- 1.每一年諾貝爾獎最受重視的獎項就是：和平獎。
- 2.和平指的不是對人和善，那是溫柔，不是和平。
- 3.和平是要用一種比較大的格局來看，就是促使人和睦。
- 4.和平所意欲達到的願景就是：國與國之間和睦、人與人之間和諧。

三、衝突與紛爭

- 1.為什麼需要和平？因為人際之間常有紛爭。
- 2.紛爭的來源包括自我中心的驕傲、不願意退讓的私心。
- 3.驕傲的人心中無神，也目中無人，不將人看在眼裡，以致與人常起爭鬥。
- 4.自私的人自我中心、以自我為尊，凡是只為自己著想。
- 5.人際之間不願意退讓的結果就是：衝突。

四、使人和平：一件美事

- 1.在華人的世界裡，只要結怨，通常會一代接一代持續，造成「世仇」。
- 2.古語說：君子報仇、三年不晚；此仇不報非君子。
- 3.企圖報仇，就不會饒恕；不饒恕，就持續衝突；和平便遙遙無期。
- 4.使人和平，是件美事，能化解衝突，更是功德。
- 5.耶穌說：使人和平的人有福了，因為他們必稱為上帝的兒子。

五、和平之子：耶穌

- 1.人因為犯了罪，便與上帝隔絕，而成為上帝咒詛的對象。
- 2.犯罪的代價就是死，所以，在上帝的眼裡，我們都成了死人。
- 3.上帝之子耶穌來到世上，為人的罪死在十字架上。
- 4.因著耶穌的死，使人的罪得到赦免，也使人與上帝的關係復和。
- 5.耶穌為了成為使人與上帝和平的人，付上了生命的代價。

六、使人和平必須付上代價

- 1.想要使人和平，是一件高難度的工作。
- 2.想要使人和平，往往會兩邊不討好，然後公親變事主。
- 3.想要使人和平，還得忍受人的誤解，忍受人的怒氣。
- 4.若能使人和平，就在生命中開出一朵美麗的花。
- 5.若能使人和平，就在生命中結出一顆芳香的果實。

全人健康講座

第三講 生命的果實(三)和平



一、和平

- ▶ 就是 Be a Peacemaker !



二、和平是一個崇高的價值

- ▶ 1. 每一年諾貝爾獎最受重視的獎項就是：和平獎。
- ▶ 2. 和平指的不是對人和善，那是溫柔，不是和平。



二、和平是一個崇高的價值 [續]

- ▶ 3. 和平是要用一種比較大的格局來看，就是促使人和睦。
- ▶ 4. 和平所意欲達到的願景就是：國與國之間和睦、人與人之間和諧。



三、衝突與紛爭

- ▶ 1. 為什麼需要和平？因為人際之間常有紛爭。
- ▶ 2. 紛爭的來源包括自我中心的驕傲、不願意退讓的私心。



三、衝突與紛爭 [續]

- ▶ 3. 驕傲的人心中無神，也目中無人，不將人看在眼裡，以致與人常起爭鬥。
- ▶ 4. 自私的人自我中心、以自我為尊，凡是只為自己著想。



三、衝突與紛爭 [續]

- ▶ 5. 人際之間不願意退讓的結果就是：衝突。



四、使人和平：一件美事

- ▶ 1. 在華人的世界裡，只要結怨，通常會一代接一代持續，造成「世仇」。
- ▶ 2. 古語說：君子報仇、三年不晚；此仇不報非君子。



四、使人和平：一件美事 [續]

- ▶ 3. 企圖報仇，就不會饒恕；不饒恕，就持續衝突；和平便遙遙無期。
- ▶ 4. 使人和平，是件美事，能化解衝突，更是功德。



四、使人和平：一件美事 [續]

- ▶ 5. 耶穌說：使人和平的人有福了，因為他們必稱為上帝的兒子。



五、和平之子：耶穌

- ▶ 1. 人因為犯了罪，便與上帝隔絕，而成為上帝咒詛的對象。
- ▶ 2. 犯罪的代價就是死，所以，在上帝的眼裡，我們都成了死人。



五、和平之子：耶穌 [續]

- ▶ 3. 上帝之子耶穌來到世上，為人的罪死在十字架上。
- ▶ 4. 因著耶穌的死，使人的罪得到赦免，也使人與上帝的關係復和。



五、和平之子：耶穌 [續]

- ▶ 5. 耶穌為了成為使人與上帝和平的人，付上了生命的代價。



六、使人和平必須付上代價

- ▶ 1. 想要使人和平，是一件高難度的工作。
- ▶ 2. 想要使人和平，往往會兩邊不討好，然後公親變事主。



六、使人和平必須付上代價 [續]

- ▶ 3. 想要使人和平，還得忍受人的誤解，忍受人的怒氣。
- ▶ 4. 若能使人和平，就在生命中開出一朵美麗的花。



六、使人和平必須付上代價 [續]

- ▶ 5. 若能使人和平，就在生命中結出一顆芳香的果實。



第四課 生命的果實(四)忍耐

一、前言：忍耐，就是看清事實、接受現狀。

二、忍耐：人生不如意事十常八九

1. 世事無法盡如人意，所以，要學習忍耐。
2. 人生總有失敗挫折之時，所以，要學習忍耐。
3. 人總會有期望的落差，所以，要學習忍耐。
4. 人總會面臨無法預期的苦難，所以，要學習忍耐。
5. 人總有可能失去至親之人，所以，要學習忍耐。
6. 人總會面臨孤單寂寞之時，所以，要學習忍耐。

三、為什麼無法忍耐？

1. 有時，我們無法忍受別人的意見與我們不一樣。
2. 有時，我們無法忍受別人對我們的批評與論斷。
3. 有時，我們無法忍受別人比我們還要優秀。
4. 有時，我們無法忍受別人為我們帶來的傷害。
5. 有時，我們無法忍耐自己的愚昧與無能。

四、忍耐就是接受現狀

1. 用最樸素的話說，忍耐就是認命。
2. 忍耐就是明白事無可為，所以，順其自然。
3. 忍耐就是認清事實，接受一個無可轉寰的現狀。
4. 忍耐就是放下自我的意志，換個意念、換個想法。
5. 忍耐就是不讓現狀的紛擾影響我們的心情。
6. 忍耐就是在一個令人不愉悅的處境中仍能心平氣和。

五、愛的直接表現就是忍耐

1. 保羅教導：愛是恆久忍耐，.....凡事要忍耐。
2. 為了緣故，我們忍耐。
3. 為了愛丈夫與妻子，忍耐他們的壞習慣。
4. 為了愛孩子，忍耐他們的壞脾氣、不聽話。
5. 為了愛長輩，忍耐他們的雜念、無理由的抱怨。
6. 為了愛鄰舍，忍耐他的狗在家門口大便。

六、基督教的忍耐觀

1. 相信上帝就是愛，臨到我的每一件事都是上帝所允許的。
2. 每一件苦難既都有上帝的旨意，我就必須忍耐。
3. 上帝透過苦難磨練我，要使我成全完備、毫無缺欠。
4. 苦難是化妝的祝福，忍耐苦難就是全然相信上帝。

全人健康講座

第四講 生命的果實(四)忍耐



一、前言

- ▶ 忍耐，就是看清事實、接受現狀。



二、忍耐：人生不如意事十常八九

- ▶ 1. 世事無法盡如人意，所以，要學習忍耐。
- ▶ 2. 人生總有失敗挫折之時，所以，要學習忍耐。



二、忍耐：人生不如意事十常八九 [續]

- ▶ 3. 人總會有期望的落差，所以，要學習忍耐。
- ▶ 4. 人總會面臨無法預期的苦難，所以，要學習忍耐。



二、忍耐：人生不如意事十常八九 [續]

- ▶ 5. 人總有可能失去至親之人，所以，要學習忍耐。
- ▶ 6. 人總會面臨孤單寂寞之時，所以，要學習忍耐。



三、為什麼無法忍耐?

- ▶ 1. 有時，我們無法忍受別人的意見與我們不一樣。
- ▶ 2. 有時，我們無法忍受別人對我們的批評與論斷。



三、為什麼無法忍耐? [續]

- ▶ 3. 有時，我們無法忍受別人比我們還要優秀。
- ▶ 4. 有時，我們無法忍受別人為我們帶來的傷害。



三、為什麼無法忍耐? [續]

- ▶ 5. 有時，我們無法忍耐自己的愚昧與無能。



四、忍耐就是接受現狀

- ▶ 1. 用最樸素的話說，忍耐就是認命。
- ▶ 2. 忍耐就是明白事無可為，所以，順其自然。
- ▶ 3. 忍耐就是認清事實，接受一個無可轉寰的現狀。



四、忍耐就是接受現狀 [續]

- ▶ 4. 忍耐就是放下自我的意志，換個意念、換個想法。
- ▶ 5. 忍耐就是不讓現狀的紛擾影響我們的心情。



四、忍耐就是接受現狀 [續]

- ▶ 6. 忍耐就是在一個令人不愉悅的處境中仍能心平氣和。



五、愛的直接表現就是忍耐

- ▶ 1. 保羅教導:愛是恆久忍耐，……凡事要忍耐。
- ▶ 2. 為了的緣故，我們忍耐。
- ▶ 3. 為了愛丈夫與妻子，忍耐他們的壞習慣。



五、愛的直接表現就是忍耐 [續]

- ▶ 4. 為了愛孩子，忍耐他們的壞脾氣、不聽話。
- ▶ 5. 為了愛長輩，忍耐他們的雜念、無理由的抱怨。



五、愛的直接表現就是忍耐 [續]

- ▶ 6. 為了愛鄰舍，忍耐他的狗在家門口大便。



六、基督教的忍耐觀

- ▶ 1. 相信上帝就是愛，臨到我的每一件事都是上帝所允許的。
- ▶ 2. 每一件苦難既都有上帝的旨意，我就必須忍耐。



六、基督教的忍耐觀 [續]

- ▶ 3. 上帝透過苦難磨練我，要使我成全完備、毫無缺欠。
- ▶ 4. 苦難是化粧的祝福，忍耐苦難就是全然相信上帝。



第五課 生命的果實(五)恩慈

一、前言：恩慈，就是對人心存善念。

二、我們通常怎麼看人？

- 1.我們看人，都看人的外表與條件，很少會看到內心。
- 2.我們看人，會看長相、學歷、家庭、工作，很少看到性格、品德。
- 3.我們看人，會看人的缺點、弱點、短處，很少會看到長處、優點。
- 4.我們看人，總喜歡比較，比來比去，希望自己永遠勝利。
- 5.我們看人，喜歡從負面的角度出發，較少正面善意觀看。

三、恩慈是：不要預先從壞處看人

- 1.聖經有云：不要流無辜人的血。
- 2.恩慈的核心意義就是：不要事先把人當成壞人看，而是從正面去理解。
- 3.不要看到有人考試成績好，就說他是作弊的。
- 4.不要看到一男一女走在一起，就說他們兩個人一定有問題。
- 5.不要看到別人有新東西，就說一定是偷來的。
- 6.不要看到有人升遷，就說一定是用身體去換來的。
- 7.不要看到有人官司被判無罪，就說一定是找人關說的。
- 8.不要看到有人長相不佳，就連帶說人心術不正。

四、恩慈是對人心存善念

- 1.如同法律的無罪推定原則，在罪證不足的情況下，預先設想犯人無罪。
- 2.聽到八卦消息，先存而不論，不要有一個影、生一個子。
- 3.任何事情不要先入為主，反要多方求證，才下定論。
- 4.與人格有關的事，最好先求證當事人，才能得知事實真相。
- 5.即使人在外中傷我們，我們仍能仿若無事、豁達視之。
- 6.不將人點油作記號，反對人一視同仁。

五、恩慈就是寬容待人

- 1.聖經裡的恩慈，還有另一個意思，就是寬恕人。
- 2.耶穌說：你要別人怎樣待你，你也要怎樣待人。
- 3.做錯事的人最期待人的寬恕，因此，也請我們如此寬恕人。
- 4.寬恕人是不紀較他人的錯，讓人有一個重新開始的機會。
- 5.寬恕其實是使自己不陷入惱人的困境中，被他人的錯所綑綁。

六、恩慈所帶來的益處

- 1.恩慈使我們心情愉悅，因為，心中沒有敵人、沒有仇人。
- 2.恩慈使我們關係良好，因為，善待人也必受善待。
- 3.恩慈使我們心中如秤，不受外在的人、事、物所影響。
- 4.恩慈是良好的美德，必受人尊敬。

全人健康講座

第五講 生命的果實(五)恩慈

一、前言

- ▶ 恩慈，就是對人心存善念。

二、我們通常怎麼看人？

- ▶ 1. 我們看人，都看人的外表與條件，很少會看到內心。
- ▶ 2. 我們看人，會看長相、學歷、家庭、工作，很少看到性格、品德。

二、我們通常怎麼看人？ [續]

- ▶ 3. 我們看人，會看人的缺點、弱點、短處，很少會看到長處、優點。
- ▶ 4. 我們看人，總喜歡比較，比來比去，希望自己永遠勝利。

二、我們通常怎麼看人？ [續]

- ▶ 5. 我們看人，喜歡從負面的角度出發，較少正面善意觀看。

三、恩慈是：不要預先從壞處看人

- ▶ 1. 聖經有云：不要流無辜人的血。
- ▶ 2. 恩慈的核心意義就是：不要事先把人當成壞人看，而是從正面去理解。
- ▶ 3. 不要看到有人考試成績好，就說他是作弊的。

三、恩慈是：不要預先從壞處看人 [續]

- ▶ 4. 不要看到一男一女走在一起，就說他們兩個人一定有問題。
- ▶ 5. 不要看到別人有新東西，就說一定是偷來的。



三、恩慈是：不要預先從壞處看人 [續]

- ▶ 6. 不要看到有人升遷，就說一定是用身體去換來的。
- ▶ 7. 不要看到有人官司被判無罪，就說一定是找人關說的。



三、恩慈是：不要預先從壞處看人 [續]

- ▶ 8. 不要看到有人長相不佳，就連帶說人心術不正。



四、恩慈是對人心存善念

- ▶ 1. 如同法律的無罪推定原則，在罪證不足的情況下，預先設想犯人無罪。
- ▶ 2. 聽到八卦消息，先存而不論，不要有一個影、生一個子。



四、恩慈是對人心存善念 [續]

- ▶ 3. 任何事情不要先入為主，反要多方求證，才下定論。
- ▶ 4. 與人格有關的事，最好先求證當事人，才能得知事實真相。



四、恩慈是對人心存善念 [續]

- ▶ 5. 即使人在外中傷我們，我們仍能倘若無事、豁達視之。
- ▶ 6. 不將人點油作記號，反對人一視同仁。



五、恩慈就是寬容待人

- ▶ 1. 聖經裡的恩慈，還有另一個意思，就是寬恕人。
- ▶ 2. 耶穌說：你要別人怎樣待你，你也要怎樣待人。



五、恩慈就是寬容待人 [續]

- ▶ 3. 做錯事的人最期待人的寬恕，因此，也請我們如此寬恕人。
- ▶ 4. 寬恕人是不比較他人的錯，讓人有一個重新開始的機會。



五、恩慈就是寬容待人 [續]

- ▶ 5. 寬恕其實是使自己不陷入惱人的困境中，被他人的錯所網綁。



六、恩慈所帶來的益處

- ▶ 1. 恩慈使我們心情愉悅，因為，心中沒有敵人、沒有仇人。
- ▶ 2. 恩慈使我們關係良好，因為，善待人也必受善待。



六、恩慈所帶來的益處 [續]

- ▶ 3. 恩慈使我們心中如秤，不受外在的人、事、物所影響。
- ▶ 4. 恩慈是良好的美德，必受人尊敬。



第六課 生命的果實(六)良善

一、前言：良善，就是樂於助人。

二、良善的本意就是「好」

1. 哲學的倫理學談到的良善就是 good.
2. 良善所代表的就是一切好的觀念與好的行為。
3. 良善在本質上是非常寬廣的，只要是社會所公認的好，都在範圍之下。
4. 良善有其共同性，一個國家、社會、團體、文化所認可的好都屬之。
5. 良善亦有其差異性，有時此團體認同的善，到彼團體則被視為惡。

三、人眼中的良善：好與不好

1. 孩子認真讀書，好；不用功念書，不好。
2. 孩子考試誠實，好；考試作弊，不好。
3. 夫妻彼此相愛，好；貌合神離，不好。
4. 夫妻白首偕老，好；勞燕分飛，不好。
5. 親手努力做工，好；混水摸魚，不好。
6. 孝順父母，好；棄養不顧，不好。

四、上帝眼中的良善

1. 行公義、好憐憫、存謙卑的心，與上帝同行。
2. 有衣有食就當知足，施比受更為有福。
3. 彼此相愛，互相饒恕，以善報惡，以恩慈相待。
4. 不論斷人、不記恨人、化咒詛為祝福、化逼迫為祈禱。
5. 在患難中忍耐、在指望中喜樂、不住祈禱、凡事謝恩。
6. 遵行上帝誡命、順服上帝引導、全心以信心仰望。
7. 手中有行善的力量，不要推辭；憐憫貧窮的，就是借給上帝。

五、生活中的良善：助人

1. 人世間有一項偉大的情操，就是人的相互幫助。
2. 有的，分給沒有的；強的，扶助弱的。
3. 在別人的需要上，看見自己的責任。
4. 得饒人處且饒人，幫得上忙儘量幫。
5. 能者請多勞，勞者必多能。

六、良善的益處

1. 對人良善，人必對我們良善。
2. 助人者，人恆助之。
3. 行正當的事、走正直的路，必得人尊敬，自己亦永不後悔。
4. 存心良善的人沒有敵人，並受人歡迎。

全人健康講座

第六講 生命的果實(六)良善

一、前言

- ▶ 良善，就是樂於助人。

二、良善的本意就是「好」

- ▶ 1. 哲學的倫理學談到的良善就是 good.
- ▶ 2. 良善所代表的就是一切好的觀念與好的行為。

二、良善的本意就是「好」 [續]

- ▶ 3. 良善在本質上是非常寬廣的，只要是社會所公認的好，都在範圍之下。
- ▶ 4. 良善有其共同性，一個國家、社會、團體、文化所認可的好都屬之。

二、良善的本意就是「好」 [續]

- ▶ 5. 良善亦有其差異性，有時此團體認同的善，到彼團體則被視為惡。

三、人眼中的良善：好與不好

- ▶ 1. 孩子認真讀書，好；不用功念書，不好。
- ▶ 2. 孩子考試誠實，好；考試作弊，不好。

三、人眼中的良善：好與不好 [續]

- ▶ 3. 夫妻彼此相愛，好；貌合神離，不好。
- ▶ 4. 夫妻白首偕老，好；勞燕分飛，不好。



三、人眼中的良善：好與不好 [續]

- ▶ 5. 親手努力做工，好；混水摸魚，不好。
- ▶ 6. 孝順父母，好；棄養不顧，不好。



四、上帝眼中的良善 [續]

- ▶ 3. 彼此相愛，互相饒恕，以善報惡，以恩慈相待。
- ▶ 4. 不論斷人、不記恨人、化咒詛為祝福、化逼迫為祈禱。



四、上帝眼中的良善 [續]

- ▶ 5. 在患難中忍耐、在指望中喜樂、不住祈禱、凡事謝恩。
- ▶ 6. 遵行上帝誠命、順服上帝引導、全心以信心仰望。



四、上帝眼中的良善 [續]

- ▶ 5. 在患難中忍耐、在指望中喜樂、不住祈禱、凡事謝恩。
- ▶ 6. 遵行上帝誠命、順服上帝引導、全心以信心仰望。



四、上帝眼中的良善 [續]

- ▶ 7. 手中有行善的力量，不要推辭；憐憫貧窮的，就是借給上帝。



五、生活中的良善：助人

- ▶ 1. 人世間有一項偉大的情操，就是人的相互幫助。
- ▶ 2. 有的，分給沒有的；強的，扶助弱的。



五、生活中的良善：助人

- ▶ 3. 在別人的需要上，看見自己的責任。
- ▶ 4. 得饒人處且饒人，幫得上忙儘量幫。
- ▶ 5. 能者請多勞，勞者必多能。



六、良善的益處

- ▶ 1. 對人良善，人必對我們良善。
- ▶ 2. 助人者，人恆助之。
- ▶ 3. 行正當的事、走正直的路，必得人尊敬，自己亦永不後悔。



六、良善的益處 [續]

- ▶ 4. 存心良善的人沒有敵人，並受人歡迎。



第七課 生命的果實(七)信實

一、前言：信實，就是說話實在、做人實在。

二、這是一個謊言的時代

- 1.我們生活在一個充滿謊言的社會。
- 2.政府會騙人，六三三、馬上好，到最後是油電雙漲、薪資不漲。
- 3.生意人會騙人，說是 Made in Taiwan，結果是 Made in China。
- 4.老公會騙人，說山盟海誓、白首偕老，結果出去找小三。
- 5.朋友會騙人，人前握握手、身後下毒手。
- 6.孩子會騙人，在家一條蟲，出去一條龍。

三、實在說話與做人

- 1.不信實，就是說謊話，說騙人的話。
- 2.不信實，就是說話不算話，言行不一。
- 3.不信實，就是說話澎風、愛說大話。
- 4.不信實，就是說話在自己的諾言上自打嘴巴。
- 5.不信實，就是做人與說話不合一，讓人無法信任。

三、為什麼不信實？

- 1.依照人的本性，要人誠實說話、實在做人，是很難的。
- 2.人的本能是要保護自己，因為要保護自己，所以，說謊是必然的。
- 3.為了讓人看重自己，所以說大話來顯揚自己。
- 4.為了達到目的，不擇手段，話先說先贏，是否做得到，以後再說。
- 5.有時，人非常軟弱，想要照自己的話去行，卻做不到。
- 6.我們討厭別人說謊，但卻自己經常說謊。
- 7.說謊，甚至已經成為人的一種習慣了。

四、信實與不信實的榜樣

- 1.耶穌就是一個做人實在、說話實在的人。
- 2.耶穌經常說：我實實在在告訴你們，.....
- 3.一個人必須有誠信，才能得到人的信任。
- 4.古代說：君無戲言。就是指皇帝金口一開，就不能收回。
- 5.古說：民無信不立。表示，若政府無威信，人民不尊敬。
- 6.美國的諺語：誠實是最上策。

五、信實的重要性

- 1.唯有信實，才會被人信任。
- 2.說到做到的人，他所說的話才具有價值，否則不值一聞。
- 3.當一個人的西洋鏡被拆穿，只會自取其辱。
- 4.信實之人必得人尊重，在人際之間一言九鼎。

全人健康講座

第七講 生命的果實(七)信實

一、前言

- ▶ 信實，就是說話實在、做人實在。

二、這是一個謊言的時代

- ▶ 1. 我們生活在一個充滿謊言的社會。
- ▶ 2. 政府會騙人，六三三、馬上好，到最後是油電雙漲、薪資不漲。

二、這是一個謊言的時代 [續]

- ▶ 3. 生意人會騙人，說是Made in Taiwan，結果是Made in China。
- ▶ 4. 老公會騙人，說山盟海誓、白首偕老，結果出去找小三。

二、這是一個謊言的時代 [續]

- ▶ 5. 朋友會騙人，人前握握手、身後下毒手。
- ▶ 6. 孩子會騙人，在家一條蟲，出去一條龍。

三、實在說話與做人

- ▶ 1. 不信實，就是說謊話，說騙人的話。
- ▶ 2. 不信實，就是說話不算話，言行不一。
- ▶ 3. 不信實，就是說話澎風、愛說大話。

三、實在說話與做人 [續]

- ▶ 4. 不信實，就是說話在自己的諾言上自打嘴巴。
- ▶ 5. 不信實，就是做人與說話不合一，讓人無法信任。



三、為什麼不信實？

- ▶ 1. 依照人的本性，要人誠實說話、實在做人，是很難的。
- ▶ 2. 人的本能是要保護自己，因為要保護自己，所以，說謊是必然的。



三、為什麼不信實？ [續]

- ▶ 3. 為了讓人看重自己，所以說大話來顯揚自己。
- ▶ 4. 為了達到目的，不擇手段，話先說先贏，是否做得到，以後再說。



三、為什麼不信實？ [續]

- ▶ 5. 有時，人非常軟弱，想要照自己的話去行，卻做不到。
- ▶ 6. 我們討厭別人說謊，但卻自己經常說謊。



三、為什麼不信實？ [續]

- ▶ 7. 說謊，甚至已經成為人的一種習慣了。



四、信實與不信實的榜樣

- ▶ 1. 耶穌就是一個做人實在、說話實在的人。
- ▶ 2. 耶穌經常說：我實實在在告訴你們，
.....



四、信實與不信實的榜樣 [續]

- ▶ 3. 一個人必須有誠信，才能得到人的信任。
- ▶ 4. 古代說：君無戲言。就是指皇帝金口一開，就不能收回。



四、信實與不信實的榜樣 [續]

- ▶ 5. 古說：民無信不立。表示，若政府無威信，人民不尊敬。
- ▶ 6. 美國的諺語：誠實是最上策。



五、信實的重要性

- ▶ 1. 唯有信實，才會被人信任。
- ▶ 2. 說到做到的人，他所說的話才具有價值，否則不值一聞。



五、信實的重要性 [續]

- ▶ 3. 當一個人的西洋鏡被拆穿，只會自取其辱。
- ▶ 4. 信實之人必得人尊重，在人際之間一言九鼎。



第八課 生命的果實(八)溫柔

一、前言：溫柔就是柔和謙遜

二、溫柔不是女人的專利

- 1.在刻板印象裡，女人必須溫柔，而男人則要剛猛。
- 2.溫柔是一種性格，指的是隨和，而不隨便動怒。
- 3.溫柔的人易於與人相處，讓人覺得舒服、不拘束。
- 4.溫柔的人隨遇而安，對事物不致太苛求，而讓人難堪。
- 5.溫柔不是女人的專利，男人也需要溫柔。

三、溫柔的反面是易怒

- 1.人之易怒，是因為驕傲，自以為了不起，看不起他人。
- 2.人之易怒，是因為完美主義，達不到自己的理想。
- 3.人之易怒，是因為耐性不足，不耐煩而無法忍讓。
- 4.人之易怒，是因為包容性不足，無法接受與自己不同者。
- 5.人之易怒，是因為沒有愛，有愛就能接納一切。
- 6.人之易怒，是因為過度自我中心，不替對方著想。

四、溫柔的意義

- 1.溫柔，即是看自己合乎中道，懂得尊重人。
- 2.溫柔，就是有好脾氣，不輕易發怒。
- 3.溫柔，就是和顏悅色，不隨意讓人激怒。
- 4.溫柔，就是能包容與自己不同的人。
- 5.溫柔，就是常常站在他人的位置上替人著想。
- 6.溫柔，就是放下主觀意識，力求與人和諧相處。

五、操練溫柔

- 1.把自己的標準降低，減少自己生氣的次數。
- 2.看他人的優點，不要只看缺點，多一點包容與忍讓。
- 3.歡喜就好，莫要計較，更不要與人爭執。
- 4.經常保持微笑，隨時笑臉迎人。
- 5.相隨心轉，有愉悅的心情，自然有隨和的態度。

六、溫柔的益處

- 1.耶穌說：溫柔的人有福了，因為他們必承受地土。
- 2.溫柔，使自己的情緒穩定，進而使身體健康。
- 3.溫柔，讓人有好的人際關係，可以左右逢源。
- 4.溫柔，是一個讓人永遠懷念的一顆善果。

全人健康講座

第八講 生命的果實(八)溫柔

一、前言

- ▶ 溫柔就是柔和謙遜

二、溫柔不是女人的專利

- ▶ 1. 在刻板印象裡，女人必須溫柔，而男人則要剛猛。
- ▶ 2. 溫柔是一種性格，指的是隨和，而不隨便動怒。

二、溫柔不是女人的專利 [續]

- ▶ 3. 溫柔的人易於與人相處，讓人覺得舒服、不拘束。
- ▶ 4. 溫柔的人隨遇而安，對事物不致太苛求，而讓人難堪。

二、溫柔不是女人的專利 [續]

- ▶ 5. 溫柔不是女人的專利，男人也需要溫柔。

三、溫柔的反面是易怒

- ▶ 1. 人之易怒，是因為驕傲，自以為了不起，看不起他人。
- ▶ 2. 人之易怒，是因為完美主義，達不到自己的理想。

三、溫柔的反面是易怒 [續]

- ▶ 3. 人之易怒，是因為耐性不足，不耐煩而無法忍讓。
- ▶ 4. 人之易怒，是因為包容性不足，無法接受與自己不同者。



三、溫柔的反面是易怒 [續]

- ▶ 5. 人之易怒，是因為沒有愛，有愛就能接納一切。
- ▶ 6. 人之易怒，是因為過度自我中心，不替對方著想。



四、溫柔的意義

- ▶ 1. 溫柔，即是看自己合乎中道，懂得尊重人。
- ▶ 2. 溫柔，就是有好脾氣，不輕易發怒。



四、溫柔的意義 [續]

- ▶ 3. 溫柔，就是和顏悅色，不隨意讓人激怒。
- ▶ 4. 溫柔，就是能包容與自己不同的人。



四、溫柔的意義 [續]

- ▶ 5. 溫柔，就是常常站在他人的位置上替人著想。
- ▶ 6. 溫柔，就是放下主觀意識，力求與人和諧相處。




五、操練溫柔


- ▶ 1. 把自己的標準降低，減少自己生氣的次數。
- ▶ 2. 看他人的優點，不要只看缺點，多一點包容與忍讓。




五、操練溫柔 [續]

- ▶ 3. 歡喜就好，莫要計較，更不要與人爭執。
 - ▶ 4. 經常保持微笑，隨時笑臉迎人。
 - ▶ 5. 相隨心轉，有愉悅的心情，自然有隨和的態度。
- 

六、溫柔的益處

- ▶ 1. 耶穌說：溫柔的人有福了，因為他們必承受地土。
 - ▶ 2. 溫柔，使自己的情緒穩定，進而使身體健康。
- 

六、溫柔的益處 [續]

- ▶ 3. 溫柔，讓人有好的人際關係，可以左右逢源。
 - ▶ 4. 溫柔，是一個讓人永遠懷念的一顆善果。
- 

第九課 生命的果實(九)節制

一、前言：節制，就是懂得自我管理。

二、人之本性為何？

- 1.人之本性乃好逸惡勞。
- 2.人之本性乃欺善怕惡。
- 3.人之本性乃自私為己。
- 4.人的本性乃貪得無厭。
- 5.人的本性乃喜新厭舊。
- 6.人的本性乃爭先恐後。

三、節制是與自己的本性相對抗

- 1.人與動物不同的地方是:人有道德。
- 2.道德的作用就是去壓制自己的本性，約束自己的行為。
- 3.人需要去確認自己本性中的劣根性，然後去控制它們。
- 4.如果任由人的本性發散，最後只會摧毀自己。
- 5.然而，節制卻是一門難學的功課。
- 6.保羅曾經說過，要「攻克己身、叫身服我」。
- 7.基督教就是一個與自己的本性相鬥爭的宗教。

四、節制是懂得自我管理

- 1.老人要學會管理自己的飲食，不該吃的東西要少吃。
- 2.老人要學會管理自己的健康，身體健康最重要。
- 3.老人要懂得管理自己的情緒，心情愉悅就健康。
- 4.老人要懂得管理自己的脾氣，不然容易去見上帝。
- 5.老人要懂得管理自己的作息，儘量讓自己有規律的生活。
- 6.老人要懂得管理自己的錢財，要為自己留棺材本。

五、凡事都可行，但要有節制

- 1.有物慾沒有錯，但要控制在適當的範圍內。
- 2.有食慾沒有錯，但要控制在適當的範圍內。
- 3.有性慾沒有錯，但要控制在適當的範圍內。
- 4.有財慾沒有錯，但要控制在適當的範圍內。
- 5.有玩慾沒有錯，但要控制在適當的範圍內。

六、節制的好處

- 1.節制的人舉止合宜大方，進退有節。
- 2.節制的人適可而止，無過無不及。
- 3.節制的人不受綑綁，得到真自由。
- 4.節制的人受人尊重，得人的喜愛。

主講人：劉清虔(台灣基督長老教會牧師)

曾任：美和科技大學老人服務事業管理系注理教授、副教授、系主任

現任：美和科技大學社會工作系副教授兼 多元文化社會發展中心主任

國立台灣大學生命教育研發育成中心「高中教師生命教育類課程學分班」
課程召集與授課教授

全人健康講座

第九講 生命的果實(九)節制

一、前言

- ▶ 節制，就是懂得自我管理。

二、人之本性為何？

- ▶ 1. 人之本性乃好逸惡勞。
- ▶ 2. 人之本性乃欺善怕惡。
- ▶ 3. 人之本性乃自私為己。
- ▶ 4. 人的本性乃貪得無厭。

二、人之本性為何？ [續]

- ▶ 5. 人的本性乃喜新厭舊。
- ▶ 6. 人的本性乃爭先恐後。


三、節制是與自己的本性相對抗

- ▶ 1. 人與動物不同的地方是:人有道德。
- ▶ 2. 道德的作用就是去壓制自己的本性，約束自己的行為。


三、節制是與自己的本性相對抗 [續]

- ▶ 3. 人需要去確認自己本性中的劣根性，然後去控制它們。
- ▶ 4. 如果任由人的本性發散，最後只會摧毀自己。


三、節制是與自己的本性相對抗 [續]

- ▶ 5. 然而，節制卻是一門難學的功課。
 - ▶ 6. 保羅曾經說過，要「攻克己身、叫身服我」。
 - ▶ 7. 基督教就是一個與自己的本性相鬥爭的宗教。
- 


四、節制是懂得自我管理

- ▶ 1. 老人要學會管理自己的飲食，不該吃的東西要少吃。
 - ▶ 2. 老人要學會管理自己的健康，身體健康最重要。
- 


四、節制是懂得自我管理 [續]

- ▶ 3. 老人要懂得管理自己的情緒，心情愉悅就健康。
 - ▶ 4. 老人要懂得管理自己的脾氣，不然容易去見上帝。
- 


四、節制是懂得自我管理 [續]

- ▶ 5. 老人要懂得管理自己的作息，儘量讓自己有規律的生活。
 - ▶ 6. 老人要懂得管理自己的錢財，要為自己留棺材本。
- 

五、凡事都可行，但要有節制

- ▶ 1. 有物慾沒有錯，但要控制在適當的範圍內。
 - ▶ 2. 有食慾沒有錯，但要控制在適當的範圍內。
- 

五、凡事都可行，但要有節制 [續]

- ▶ 3. 有性慾沒有錯，但要控制在適當的範圍內。
 - ▶ 4. 有財慾沒有錯，但要控制在適當的範圍內。
- 

五、凡事都可行，但要有節制 [續]

- ▶ 5. 有玩慾沒有錯，但要控制在適當的範圍內。



六、節制的好處

- ▶ 1. 節制的人舉止合宜大方，進退有節。
- ▶ 2. 節制的人適可而止，無過無不及。
- ▶ 3. 節制的人不誤網綁，得到真自由。
- ▶ 4. 節制的人受人尊重，得人的喜愛。



上課情形－自由社區發展協會



102.10.25 日生命的果實－喜樂



102.09.13 日生命的果實－仁愛

上課情形－自由社區發展協會



103. 11. 15 生命的果實－和平



103. 04. 18 生命的果實－恩慈

上課情形－自由社區發展協會



102.10.25 生命的果實－喜樂



10306.13. 生命的果實－良善

上課情形－自由社區發展協會



103.11.08 生命的果實－和平



103.04.18 生命的果實－恩慈

上課情形－屏東縣愛鄰好厝邊協會

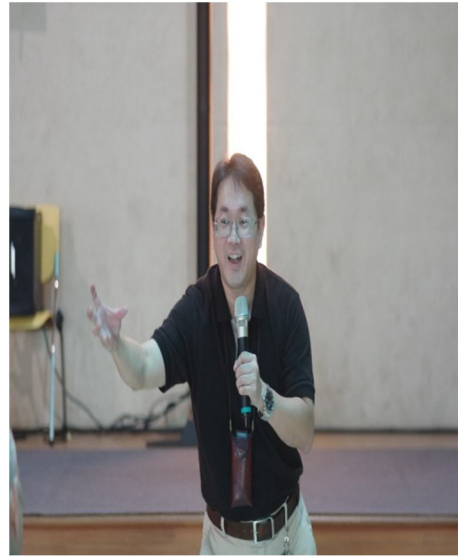


102.07.17 生命的果實(一)仁愛



102.08.14 生命的果實(二)喜樂

上課情形－屏東縣愛鄰好厝邊協會



102.09.11 生命的果實(三)和平



102.11.20 生命的果實(五)恩慈

上課情形－屏東縣愛鄰好厝邊協會



103.03.12 生命的果實(九)節制



103.02.12 生命的果實(八)溫柔

上課情形－屏東縣愛鄰好厝邊協會



103.01.15 生命的果實(五)恩慈



103.06.11 金黃歲月的黃金定律(一)

上課情形－屏東縣愛鄰好厝邊協會



103. 08. 20 金黃歲月的黃金定律(二)



103. 08. 20 金黃歲月的黃金定律(二)

