

第一章 緒論

不論古今中外之哲學與宗教思想，均推崇「節制」的德行。聖經之中有關「節制」的教導，西哲亞里斯多德推崇「中道」思想，華人儒家文化亦重視中庸之道。並且，亞里斯多德（曾仰如，2001，頁 388）認為「德行」不是先天或與生俱來的，它是經過後天不斷的努力、反覆實踐善行所養成的習慣。因此，透過教育與習慣的養成，可以培育兒童節制的態度與表現，故本論文以「節制」為主題，旨在探討對國小五年級學生，實施節制課程教學之後，在節制行為的改變之研究。

本研究第一章論述有關本研究的動機與目的、假設、相關的名詞等；第二章則是針對本研究的相關文獻，加以研究探討；第三章是論述本研究的對象、設計、方法、工具；第四章是結果分析與討論，包括研究工具的分析、學生學習分析、學生心得分析，以及教學省思；第五章是結論與建議及檢討。

本章的目的在於詳細敘述有關本研究的動機、目的、範圍、方法、並針對本研究中相關的名詞加以解釋其定義。

第一節 研究背景

一、小學生對節制缺乏認知及行動

在現今世代中，只要打開報紙、雜誌、電視、網路媒體，無不鼓吹享樂與消費，追求時尚與慾望儼然已成了現代人的「責任」了。Backus（陳聖雯、何醇麗譯，1992，頁 4-5）特別指出，在這個少子化的時代，父母對孩子的寵愛有加，並認為孩子有享受「快樂的權利」，造成孩子「理直氣壯」的期待快樂的來臨，甚至認為，不論是誰都必須無條件的幫助他們去滿足得到快樂的慾望，並且要立即完成、使命必達。因此，造就了今日的「我要，我現在就要」的文化。

電腦網際網路是 e 世代兒童最重要的資訊來源，也是生活中不可或缺的友伴。但在缺乏「網路素養」的制衡下，加上小學生的自我控制能力不足，無法約

束自己，便容易沉迷其中，無法自拔。網路虛擬世界也造就了孩子虛擬的人格，在虛擬環境長大的孩子，挫折容忍力和適應力會比較差，自我認同也因為和現實有差距而比較不完整，受到刺激或打擊時就容易出問題（何琦瑜等著，2004，頁93）。在電玩世界裡雄霸武林的英雄，在現實世界中因為性格的投射作用，因此遇到不如意的事件時，也會比較容易以極端的方式處理。根據柯文生（2003）的研究調查結果顯示，缺乏內在自我控制力的兒童，比較無法拒絕誘惑，以至於沉迷網咖的傾向就愈大。

另外，現代的孩子缺乏生活自理與情緒管理的能力，乃因父母對孩子的照料無微不至，孩子上學時，幫他們背書包；孩子忘記帶學用品時，幫他們送到學校去；孩子寫作業時，幫他們削鉛筆、擦掉錯字。一切責任都有父母扛著，孩子過著「飯來張口，茶來伸手」的生活，缺乏生活自理的能力，容易養成依賴、任性、逃避責任的性格（楊冰，2004，頁58-59）。不僅如此，這些被溺愛的孩子個性倔強霸道，在情緒上無法自我控制，挫折忍耐力也低，一不如他們的意，就大發雷霆，坐在地上耍賴、哭鬧，場面尷尬，就連父母也不知所措。

從生活中的種種現象即可看出，兒童對節制缺乏認知與行為表現。鄭玉英（2004，頁36）特別指出，現代兒童常有的通病是缺乏自我控制能力、狂妄自大、逃避責任、沉溺享受，這些病態現象的原因之一在於人格深處缺乏足夠的紀律經驗。她認為人格成長需要紀律。對兒童來說，紀律能帶來一種內在的安全感，如同走在有紅綠燈、斑馬線及交通規則的路上，擁有被保護的安全感；若缺乏紀律，孩子在紊亂無度的行為中，就會無所適從而深感迷惑。兒童時期有體會過紀律經驗的小孩，長大後才能成為自律的成人。

我們的社會已經變成了速食的社會，速食文化也成了全世界的文化了。我們總是專注在立即可享的快感、立即可有的報償、立即可見的好處，我們必須在現在與未來的慾望之間取得平衡點，認清你想要的是什麼，為了更大的目標，付出行動去達成，就能嚐到甜美的成功滋味。能夠延遲享樂，並面對人生中各種的失敗挫折，學習忍耐、不急著得到眼前的快樂，有節制的生活才可能開創成功的未

來。

二、品格教育推動之重要

兒童的品格教育，奠基於家庭，啟動於學校，實踐於社會。最重要的起步是在家庭，進入求學階段後，接受學校教育，以及與同儕的關係日漸緊密，形成共通價值觀。此時，父母對兒童的影響程度也會隨著兒童年齡的增長而逐漸減小，學校的品格教育在此更顯重要。

根據天下雜誌（何琦瑜、吳毓珍，2007，頁 22-25）在 2007 年的調查，家有國中小學童的家長，對品格教育的看法。其中有九成九的家長認同品格教育的重要性（認為非常重要：88.73%，認為重要：10.57%）。在品格教育上，家長認為孩子最需要培養的前三項是：對自己負責任的自律精神（56.88%）、為別人著想的同理心（44.51%）、挫折忍耐力（36.44%）。從此項調查中更可以看出，有超過半數的家長認為孩子的自律自制品格的養成是重要的。

黃景生校長（懷生國中校長）與徐月娥校長（南港高中校長）對於社會環境中品格教育的式微，提出了他們的看法：首先是因為少子化的溺愛、雙薪家庭的忙碌、外傭照顧或隔代教養等因素，造成父母忽略孩子的品德教育，以致教養出更多欠缺同理、自私自大、蠻橫的小霸王。其次是九年一貫課程的改革，多元學習使學生負擔沉重，且學校偏重課業成績，而較少學生因品德良好而受到獎勵。加上過度保障學生人權，弱化了老師輔導管教的意願與功能。最後是社會欠缺品格典範，價值觀混淆、利益掛帥、不注重公義、忽視人際關係冷漠等等，孩子在這種環境下成長，致使品格教育更加不易（吳清基編著，2006）。

現今社會環境丕變，教育改革後問題仍層出不窮，父母對子女寵愛，老師對輔導教育問題束手無策。欲改變現況，最根本的方法便是重視並實踐品格教育。有鑑於此，教育部於今年（2009）六月 17 日正式啟動「台灣有品運動」，這項運動包含「品德教育」、「藝術紮根」、「終身閱讀」及「環境永續」四項主軸計畫，

希望奠基於家庭、啟動於學校、實踐於社會，以達到為人有品德、做事有品質及生活有品味，成為品德、品質及品味兼具的現代公民社會。藉由聯結政府的執行力、企業的影響力、非營利組織的社會力，三方共同努力提升新世代及社會正義之公民素養，營造「他好、你好、我好，台灣真好！」的優質環境。教育部也期盼與大家攜手共同參與台灣有品運動，一同見證台灣教育新未來。

第二節 研究動機

研究自我控制發展較有成果的，是延遲享樂(delay of gratification)的實驗(引自 Shaffer, 1999, 王雪貞、林翠湄、連廷嘉、黃俊豪譯, 2002)。這個實驗是把 3~5 歲的小孩子單獨留在房間裡，給他們一人一塊棉花糖，讓他們選擇是要馬上吃掉棉花糖，還是等 15 分鐘後再吃，如果願意等，就可以再多得一塊棉花糖當作獎賞。在漫長的十五分鐘裡，小孩子可以選擇吃與不吃，此實驗是在探討小孩子能不能延遲享樂對他以後所產生的影響。而根據此研究的學者 Mischel 等人 (1990, 引自 Shaffer, 2002, 頁 658) 發現：早期的自我控制可以預測以後的生活。亦即，早就有自我控制經驗的兒童，會有較佳的生活結果。研究結果顯示，在學齡前階段無法延遲享樂的青少年，他們是比較沒有耐性、容易衝動的人。而在學齡前階段能自我控制、延遲享樂的青少年，他們在學業能力、社會技巧、自信和自力、應付壓力等各方面的表現都比較好。自我控制不僅是一項穩定的特質，更與預測青少年時期之高自尊，以及成年期之職業成功和良好人際關係的特質有關。因此，盡早讓兒童學習自我控制的能力，更能使他們發展出正面、積極的自我概念。

Posada 與 Singer (張國儀譯, 2006) 便根據上述之美國史丹佛大學的「棉花糖實驗理論」的結論：要預測一個人未來能不能成功，能不能延遲享樂是很重要的指標，而激起了著作《先別急著吃棉花糖》這本書的動機。之後，Posada 又針

對兒童著作了《孩子，先別急著吃棉花糖》（任定進編寫，2007）一書。在這兩本著作中，Posada 強調延遲享樂的重要，並詳細論述成功者如何藉由「棉花糖守則」創造出自己成功的人生。他認為：一個人成功與失敗的差別，並不光是努力工作的程度或是夠不夠聰明，而在於擁有「延遲享樂」的本事。

我們不能控制別人，也無法控制大多數事情的發生。但是我們可以控制自己的行為，抗拒誘惑、專注在長遠的收穫上。所以，Posada（頁 78）告訴讀者：不論這個「棉花糖」是金錢、工作或是各種關係，不要一開始就把「棉花糖」吃掉。等待對的時機，這樣就可以享受更多的「棉花糖」。

另外，「節制」的品格是可以透過教育訓練的。教育學者 Bennett（吳美真譯，1998，頁 2-3）強調在節制中，我們是自己的老師，我們自己訓練自己，使我們的脾氣、慾望、熱情，和衝動可以得到控制，不至於產生讓自己懊悔的後果。Bennett 更指出，我們要讓自己的行為表現合宜，首先必須讓自己的心靈安定、有序，而不是處於混亂的景況，不論是在情緒管理上、飲食控制上、時間管理上、慾望節制上，我們都要透過不斷練習去學習正確引導我們的心靈。雖然練習就像是苦口良藥一樣，讓人避之唯恐不及，但是真正能夠讓我們自制的，只有不斷練習而已。惟有讓自己面對問題的挑戰大於你要努力去克服的問題時，我們才能夠發展出克服困難的強大力量來。

Dobson（李弘善譯，2006，頁 94-97）認為要修正孩子的惡劣習性，把孩子導向正途，必須要及早形塑孩子的意志，不要讓孩子為所欲為，必須讓孩子為自己的行為負責，因為，「任性妄為」是一切罪惡和悲劇的根源。如果大人無法正視這個問題，以後孩子長大就會變成可鄙不忠的人，並且天生叛逆的孩子，未來最可能出現反社會行為。Dobson（許惠君譯，2000，頁 153）更認為孩子將來想在這個社會上生存，必須要學習如何做事、如何與同事相處、如何完成一件工作、如何服從權威等等，面對種種的生活要求，需要相當程度的自我管理能力的，以提昇自我處事的能力。

根據以上種種觀點，能否節制，對人的一生影響重大，在兒童時期所培養的

自我控制能力對於成年期之職業成功和良好人際關係的特質有關，聖經也提到教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離（箴 6：22）。透過教育與不斷的練習，可以使兒童學習有效的自我控制、培養節制的品格，這正是研究者進行此研究的動機，期待經由有系統的節制課程的實施，致使兒童在節制的認知與行動上有所助益。

第三節 研究目的與研究問題

一、研究目的

基於上述之動機，本研究主要的目的如下：

- （一）本研究結合關懷倫理學的理论依據，並配合兒童的認知、心理與道德發展階段，以及基督教教義，發展出一套以「節制」為主題的國小五年級學生品格教育之教學課程。
- （二）探討品格教育之節制課程對國小五年級學生在節制行為之改變與影響。
- （三）瞭解學生對品格教育之節制課程的看法與評價。
- （四）瞭解教師在研究中經由實踐與過程評估，得到教學之省思
- （五）藉由節制課程教育之研究，提供未來品格教育之節制課程的教學設計與教學應用之參考。

二、研究問題

根據上述研究目的，本研究主要探討的問題如下：

- （一）實驗組學生參與品格教育之節制課程後，其在節制行為是否與控制組學生有顯著差異？
- （二）實驗組學生對節制課程的教學內容與實施方式的看法與評價為何？

(三) 教學者對節制課程的教學內容與實施方式的過程與實踐之反省為何？

(四) 依研究發現，對教師在實施節制課程教育與教學之專業有何建議？

第四節 名詞解釋

依據本研究的題目、目的、及範圍，將研究的重要名詞解釋如下：

一、節制 (self-control)

本研究之「節制」的定義乃根據 New International Version 版本之聖經，在加拉太書 5：22-23 所記載「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。」其「節制」之詞所使用的英文字為 self-control，按照字面意思為「自我控制」，在文馨當代英漢辭典（曹逢甫、余玉照、曾淵培編，1987）的解釋，意思為自制、克己之意。相同的聖經節，在 King James Version 版本之聖經所使用之「節制」的英文單字為 temperance，而文馨當代英漢辭典解釋其中文意思為節制、適度、克己。綜合以上觀點，「節制」之意思包含「自制」、「自我控制」、「適度」、「克己」之涵義。故此，具有節制之美德者，乃是具有自我控制之能力者。

二、節制課程 (self-control Course)

本研究之節制課程乃以基督教的觀點，將情緒、慾望、言語方面的節制理念，融入在十個單元的課程設計中；以情緒的節制、慾望的節制、言語的節制等為主題，並配合故事、影片、動畫繪本、戲劇、體驗活動等方式，教導學生節制的重要性，並引導學生表現出自我管理的節制行為，每單元結束後，寫下節制行為的實踐與生活應用。透過節制課程的教導、生活中經常性的表現出節制行為，以及節制行為實踐與反省的紀錄，培養學生自律自制的習慣，能提昇學生的節制態度

與表現，養成自我管理、自我約束，做自己的主人。

三、品格教育（Character Education）

從教育著手時，通常不會去細分「品格」、「品德」、「道德」、「倫理」之間的不同，所以，品格教育通常又稱為品德教育或道德教育，其所關切的不只是個人修養的好壞問題，更關注於每個人的言行與他人所產生的互動，以及對社會產生的影響（何琦瑜、吳毓珍，2007）。盧梭（J. J. Rousseau）（李平滙譯，1989，頁7-8）在《愛彌兒》一書中提到，努力追求良好的品格是人人當盡的義務與責任，而品格教育可以培養他這方面的所需。

第二章 文獻探討

本章主要是探討節制教育相關理論與研究。全章分為五節，包括：一、品格教育的內涵與目的；二、節制的內涵；三、聖經中節制的教導；四、兒童道德發展與關懷倫理學教學原理；五、總結與課程設計。

第一節 品格教育的內涵與目的

一、品格教育的內涵

「品格」一詞「Character」，按照文馨當代英漢辭典（曹逢甫、余玉照、曾淵培編，1987）的解釋，在個人是指天性、品性、性格、特性、特質、道德的毅力、品格、個性，是指個人特有的道德品格、人品特性。簡單而言，品格兼指人品與性格。若我們以五育的內涵來說，德育與群育的意涵與品格較相近。因此，品格陶冶的過程，不能脫離道德上的認知及判斷，也不能忽略群體生活的適應能力（何琦瑜、鄭一青、周慧菁、陳一姍、竇靜蓀、李瑟等著，2004，頁104）。並且品格的學習是內隱的，是經過長期的模仿、觀察、內化的結果，是潛移默化的歷程，無法立竿見影、一蹴可幾（何琦瑜、吳毓珍主編，2007，頁64）。

品格包含思考、情感和行為，是每個人核心價值的整體呈現，是一切良善特質的總合體。而品格教育的內涵包含了品德教育、公民教育和品格發展。重視品格是古今中外的共同價值，究竟品格教育的核心價值為何？根據《天下雜誌》的調查，對於孩子最需要培養的品格，家長和老師認為前三名是：自律精神、同理心、挫折忍受力。天下雜誌所出版的《品格決勝負：未來人才的祕密》（何琦瑜等著，2004）一書中，所討論的品格教育的核心價值，台北美國學校的四個品格價值為：誠實、尊重、責任、仁慈。希臘三大哲學家所一致推崇的「四大美德」為：智慧、勇敢、節制和正義。而中國儒家品格教育的內容，化為簡單四句話為：對自己要約、對別人要恕、對物質要儉、對神明要敬。

Lickona (曉曉譯, 2004, 頁 16-21) 認為人格最優秀的本質就是美德。美德就是喜歡表現良善的一面, 它對我們的良心有一定的要求與約束力。美德超越時間與文化, 它能增進個人的快樂與福祉; 對大眾有益, 讓我們能在團體中工作與生活; 符合「可逆」定律(你願意讓別人以相同的方式對待自己嗎) 及「可普遍化」(你希望每個人在相同的狀況下都有同樣的舉動嗎) 的原則。Lickona 列舉出對人格強健最為重要的十大基本美德: 智慧、正義、堅毅、自制、愛、積極的態度、努力不懈、正直、感恩、謙遜。

另外, 台北市教育局局長吳清基邀請 22 位校長, 談關於推動品格教育、道德實踐的經驗與分享(吳清基編著, 2006)。各校依據狀況而自訂出學生所需的品格教育的內涵。例如, 劉正鳴校長(中正高中校長) 推動品格教育除了對學生外在言行表現的要求, 更重視精神層面的培養, 包括培養責任感、自省、自覺、自重、自律、尊重、謙和、自我實現, 他認為這些正是品格教育的核心內涵。而黃郁宜校長(中山女高校長) 認為學校教育的核心工作是培養知書達禮、明辨是非、修己善群、助人為樂的學生。除了四維八德之外, 全校師生及家長針對品格教育的項目, 訂定出品格核心為尊重、誠實、責任、感恩、紀律。徐月娥校長(南港高中) 訂定九十四學年度生活教育的品格道德項目是守法、守時、自律、整潔; 九十五學年度為誠實、反省、助人、分享。

由此可看出, 學校正積極推動品格教育, 重視學生品格的內涵, Smiles(2001) 指出品格是個人和民族的力量泉源、是高尚靈魂的結晶、是最寶貴的財富、是受尊重和信任的通行證、是榜樣的感染力, 也是民族的品格(劉曙光、宋景堂、劉志明譯, 頁 2-19)。品格更是二十一世紀人類面臨的首要挑戰, 因此, 塑造積極樂觀、品格高尚的好公民, 成為各國教育的重點。根據《天下雜誌》報導, 日本的教改報告書指出:「能否培養出道德情操和創造力都足以承擔二十一世紀的日本年輕一代, 將決定未來的命運, 當務之急是要加強學校的道德教育。」前新加坡總理李光耀也指出:「如果倫理和道德價值觀的水準低落, 新加坡就會日益走下坡。因此, 我們能否維持穩定和保持優勢, 關鍵不在經濟發展方面, 而在於社

會的道德結構。」(引自何琦瑜等著, 2004, 頁 15)。品格教育成為當今世界教育的新課題, 重建價值觀也成為當今教育迫切的需要。

不僅如此, 品格也成為企業領導人徵選人才的考慮因素之一。天下雜誌在《品格決勝負: 未來人才的祕密》一書中, 收錄了一些台灣領導人針對品格操守與企業發展核心的看法。例如, 台積電董事長張忠謀認為, 從美國開始, 延續至全球泡沫經濟的苦果, 其根源為人性的貪婪。因此, 新世紀的人才必須具備的條件, 首先是重振重要的傳統價值; 其次是培養新的特質與能力, 迎接挑戰。張忠謀所認為重要的傳統價值是: 一、正直與誠信, 這正是台積電所堅持的職業道德, 也代表著台積電的品格, 是員工務必要遵守的法則。二、大我, 要優先顧及團隊、公司的利益。三、勤奮, 這個美德是造就台灣經濟奇蹟最重要的原因。四、長期耕耘, 有價值的事, 就是值得長期耕耘的事。張忠謀特別強調「台積電用人的首要條件是品格及人才, 絕不是『關係』。」除此之外, 書中亦列舉了其他企業領導人, 如東和鋼鐵董事長侯貞雄, 這些領導人都提到企業用人「品格」的重要。

品格重於一切。它著重全人教育, 強調社會性、行為、情緒與道德發展。好品格是自重、受他人尊重、人際關係良好、有成就感、擁有引以為傲的成就、婚姻美滿以及在人生中各層面都獲致成功的關鍵之鑰。品格教育為社會培育明日的公民與領袖, 它是一項永續的社會文化工程, 不論是進行於家庭, 學校或是社會, 無非是希望能使無律的行為, 可以經由他律到達自律, 讓每個人能夠做自己的主人, 追求真、善、美。在功利主義盛行的現代, 惟有提升國民的良好品格, 方能減少社會亂象、提高國家在國際上的競爭力。

二、品格教育中節制教育的目的

鄭玉英(2004, 頁 16)強調愛與管束是孩子人格成長中不可或缺的兩個要件, 就像放在天平兩端的砝碼一樣, 需要平衡。過分權威而缺乏愛, 會使孩子內心充滿驚懼, 而失去自主自尊; 被愛的豐富, 卻缺乏適當的管束, 孩子又會被寵壞了

而缺乏自制力。節制教育期望在愛中培育兒童成長所需的紀律，研究者根據國內外專家學者的研究與著作，經閱讀與統整後，提出節制教育之四大目的：一是能夠教育兒童養成自我管理、主動積極的良好習慣；二是教育兒童能夠延遲享樂、獲得更大的成就；三是教育兒童透過自律增進人際關係，引導正向行為的發展；四是教育兒童降低貪慾、知足常樂、享受美好的人生。

（一）養成自我管理、主動積極的良好習慣

Smiles（劉曙光、宋景堂、劉志明譯，2001，頁196-198）認為，道德品質取決於每一個人透過自我控制去調節、克制和訓練行為的能力。而習慣決定一個人的道德品質，根據意志力的強弱，「習慣」可以是一個人的仁慈的主人，也可以是殘忍的暴君。「習慣」能使我們走向成功之路，也能使我們走向毀滅的深淵。很多習慣都能透過有系統的訓練形成。所以，認真嚴格的訓練能夠培養良好的習慣。雖然道德教育訓練奠定了品格的基礎，但是，直到形成習慣，道德訓練才會在生活中定型。

生活中許多常見的壞習慣和不良行為，都和缺乏自制有關。例如，暴飲暴食、酗酒、抽菸、貪看電視、浪費時間、財務問題、發怒、拖延、經常遲到、凌亂的房間、無法按時完成工作等等，也許長久以來，是這些壞習慣一直在控制你，而不是你在控制它們。許多人的不幸實在都和自制力缺乏有關。更深一層來說，和他們所抱持的錯誤信念有關。因此，Backus 指出（陳聖雯、何醇麗譯，1992，頁14、17）「快樂是自然產生的。我不應該為了得到快樂，而做任何努力、忍受任何事，或承受一丁點不愉快。」這種錯誤的觀念，使許多人受到迷惑，無法發展自制，也無法明白缺乏自制和痛苦之間的關聯。要實踐快樂的生活，必須能夠學會自制。我們不能老對自己說，沒辦法改掉壞習慣，或實現夢想的過程太棘手，處理不來。希望獲得快樂，就必須下一番功夫，訓練並開發你的自制能力、養成自我管理的良好習慣。

節制教育在時間管理上，協助孩子設定事情的優先順序，專注在最重要的事

上，在工作與娛樂之間做最佳的協調。在自我管理上，培養孩子的獨立性、自信心和自尊心，讓孩子學習自律和自我管理，避免孩子過度倚賴。在理財觀念上，讓孩子知道賺錢不容易，不亂花錢但也不吝嗇，要善用財富，不要為財富所用。而在情緒管理上，讓孩子一直保有單純的快樂，因為負面情緒是最大的敵人（何琦瑜、鄭一青、周慧菁、陳一姍、賓靜蓀、李瑟等著，2004，頁 152）。

學習控制自己的脾氣並處理任何內心的怒氣。即使被激怒，也謹慎地不說出傷害人的話來。養成良好習慣，如早睡早起、健康飲食、適度運動及遵照編好的時間表等。Clark 老師在《優秀是教出來的》一書中，他把規則的遵守方法訂定得那麼詳細，逐一寫出來，就是要讓小孩養成「為自己行為負責」的習慣，要小孩學會自己管理自己。總之，節制的目的在於幫助孩子不要成為別人的負擔，做好自己該做的事，養成自我管理、主動積極的良好習慣。

（二）延遲享樂、獲得更大的成就

自律自制是個人獲得成長與超越自己的先決條件。一旦認定了自己所追求、所喜愛的目標，就得鏗而不捨地去實現它。我們必須學會約束自己，學會逆流而上。自律自制要求我們為了長遠的目標，而犧牲眼前的快樂。自律與犧牲是一體兩面，犧牲就是為了更好的事情而捨棄某些事。當我們有強大的、讓自己心動的願景與目標時，實踐自律的動力就強大多了！因此，我們不會只去做眼前看來容易的事，不受一時衝動、興致、或習慣的束縛，會分辨什麼才是我們真正的期望。當我們經由自己的努力，達到了既定的目標，就會感受到成功的喜悅（鄭樂平，2006，頁 186）。

陳艾妮（2007，頁 94-105）認為，孩子從小就應有盡有，反而不容易使他感受到幸福。讓孩子覺得有點匱乏，反而更懂得惜福與回饋。陳艾妮對孩子的「挫折訓練」，主要的目的是希望孩子在不能立即滿足、面對失敗、或被別人糾正指出錯誤時，不會意氣用事、失去控制，也不會因為要保護顏面而惱羞成怒，鬧出更多的禍事。而挫折訓練包括「讓孩子不要太容易得到東西（延遲滿足）」。在孩子得到想要的東西之前，要他花點腦筋，激勵他去想解決辦法，讓他有所期待，

因為得來不易的東西才更有價值。不要在孩子一要求時就立即給予。這種訓練對孩子將來的人生路有很大的幫助，因為，他將不會因急躁而隨隨便便就失望或不懂得珍惜。

另外，Linda 和 Eyre(枳園譯，2001，頁 103)在訓練小學階段的孩子節制時，雖然會以獎勵的方式進行，但他們也特別強調：訓練孩子自律的方法常常由於給得太多，孩子的慾望很容易就得到滿足，而達不到預期的效果。所以他們會建議訓練孩子延後慾望的滿足，協助孩子擬定達成目標的實施計畫，使他更了解自律的意義，並領略其中的樂趣與成就感。在整個過程中，讓孩子去察覺毫無計畫、貿然行事、隨意花錢的後果，與透過計畫、儲蓄、等待而有收穫的結果兩者之間的差別，嘗試去體驗一旦強烈的需要得到滿足時，所帶來的樂趣，並從延遲享樂中去獲得更大的成就。

(三) 增進人際關係，引導正向行為的發展

鄭樂平(2006，頁 141-142)認為任性是過度驕寵、縱容的結果。對孩子放任不管，容易形成家中的「小霸王」，有求必應，以自我為中心、放任不羈、為所欲為。進入學校團體後，孩子不知道如何約束自己，情緒不穩，欠缺與別人相處的適應力，上課不專心，作業草率馬虎，放了學則沉迷於看電視和打電動，學習成績不佳。有的甚至會產生嚴重的挫折感，因為並非自己的任何要求都能獲得滿足，導致孩子產生逃避的心理，人際關係不佳，引發不當行為的發生。惟有適度的約束和控制才能有效避免以上這些行為的產生。

許多沒有目標的青少年利用藥物、酒精、性、毫無節制地沉浸於電腦網路媒體等方式解悶，這種人越來越多，他們需要自我控制，好抗拒「人生以追求最高享樂為目的」的誘惑。「不是我們控制了慾望，就是慾望控制了我們。」這句話指出了自律在道德生活中的重要性。缺乏節制將導致無法控制的魯莽、誘惑與犯罪行為。所以節制教育的目的之一，便是學習自約自律的生活，引導兒童發展出正向的行為。

(四) 知足常樂、享受美好的人生

滿足自身需求的慾望是人類自然且最強烈的驅策力量，這股慾望趨使我們認識世界、創造發明、抵禦危險。不少人甚至認為，惟有願望能立即得到滿足，才是真正幸福快樂。然而，盧梭（李平滙譯，1989，頁 80、頁 84、頁 91）卻認為，一個人只要自己能夠滿足自己的需要，因而願意做什麼就做什麼，這樣子的人才是快樂的人，也是真正自由的人。有節制的自由使人只想他能夠得到的東西，而不是妄想，這妄想並不是真正的需要，而且妄想是只有藉由他人的幫助才能滿足的慾望。

要是一個孩子想得到什麼就可以得到什麼的話，他就會自以為是天下的主人，把其他人都看作是為了達成慾望而使役的奴隸，致使慾望愈加強烈。一旦慾望無法被滿足時，就大發雷霆、哭鬧、不服管教、性情乖戾，成為小暴君。如此豈成為一個快樂的人呢？盧梭稱這種孩子是奴隸當中最卑賤的奴隸，同時也是人類當中最可憐的人。所以，有節制的生活使人的慾望獲得適度的調整，不至於陷入痛苦的情緒中，滿足他所擁有的，並樂在其中。

在這個目的性上，陳艾妮（2007，頁 142-145）認為很多年輕人沒有受到節制訓練，面對誘惑與抉擇時，習慣於凡事立即滿足。因為不能抵抗誘惑，會在抉擇當中非常焦慮，這種情緒不穩，使他欠缺與別人相處的適應能力，導致他的人際關係不佳，更會因此而失去競爭力。節制教育的目的之一是訓練孩子面對消費陷阱與誘惑，練習節制慾望，懂得在數量上及時間上有所節制跟等待，培養正確消費的習慣，將來才會在陷阱與誘惑充斥的時代中安全過關，活得自由、自主，不上推銷術的當，才懂得知足常樂，懂得愛惜時間、愛惜物品及對抗誘惑。

日本作家石原慎太郎（蘇錫淇譯，1973，頁 71）提到，當人的財富愈多，在衣食住行各方面的需求，也逐漸淪於過度享樂與奢侈。一味地追求自己的慾望，豈不成了貪慾的狼？惟有質樸的生活，方能使人成為一個不受物慾支使的「自由人」。實施節制教育的目的之一是教導兒童知足常樂，才能真正享受美好的人生。

第二節 節制的內涵

什麼是「節制」？根據新國際版聖經在加拉太書 5：22-23 所描述的聖靈的果子，其「節制」的英文單字為 self-control，按照文馨當代英漢辭典（曹逢甫、余玉照、曾淵培編，1987）的解釋，其意思為自制、克己。在 King James Version 所使用的字彙為 temperance，文馨當代英漢辭典的翻譯為節制、適度、克己。綜合其意思就是自我控制、自我克制、自我約束、自我管理、言行表現不偏不倚、合乎中庸之道。蔡崇建（1988，頁 2）對自我控制下了一個操作型的定義：「自我控制是一種行為管理的方法，一個人藉此方法可以慎重改變或修正自己的行為，以達到某個特定目標。由這個人來決定什麼是他所要改變的，及以什麼程序來達成改變。」他還提到自我控制的另一個要求，即是這個人自己處理這些過程。

希臘三大哲學家，蘇格拉底、柏拉圖、亞里斯多德所推崇的「四大美德」，就是智慧、勇敢、節制和正義。而柏拉圖（Plato）（王曉朝譯，2007，頁 427-435）更認為這四項美德是維繫城邦所不可或缺的。好的計劃就是一種「智慧」，是統治者應該追求的；「勇敢」就是一種堅持，是戰士所應該追求的；「節制」是某種和諧、某種美好的秩序和對某些快樂和慾望的控制，就是「做自己的主人」，所以全體公民都應該追求節制；而「正義」就是做自己份內的事、以上三種階層的人各盡其職、各自履行其功能。

在「節制」這個美德中，柏拉圖認為在人的靈魂裡，有善的一面，也有惡的一面，如果善的部分控制了惡的部分，就是做自己的主人，這個人也可以稱作是有節制的、自主的。相反的，若惡的部分控制了善的部分，這個人就是無節制的、放縱的。處於這種景況的人必須受到譴責。

「節制」是一種和諧、調和。柏拉圖認為「節制」是延伸到全體公民，並且把各式各樣的公民都連繫、結合在一起，在各種不同的事務、職務的協調上，達成意見一致的和諧狀態，這就是節制。所以「節制」意味著聖經所說的不要單顧自己的事，也要顧別人的事（腓 2：4），並且不求自己的喜悅（羅 15：1），為整

個團體做出對自己和他人最有益的事。換句話說，「節制」是一種能力，是將不同的人事物做協調一致的統合能力。

另外，蘇格拉底（G. X. Santas 著，蔡坤鴻譯，1990，頁 145-146）對「節制」的定義為：節制是有秩序地與寧靜地做每一件事、是穩健適度、是自己管自己的事、是有自知之明、是其他學問的學問，以及它自身的學問。並且，蘇格拉底對「節制」的看法是：「任何人只要是節制的，而且懂得控制自己的，都是他本身之內的慾望與快樂的統治者。」（頁 405）。蘇格拉底所謂的節制，其意義蘊含著禁止（而不是滿足）某些慾望，而且，這也確實從自己心中剝奪了某些由這些慾望的滿足裡所引發出來的快樂。有節制之人才是真正自己的主人。

而亞里斯多德（曾仰如，2001，頁 399）認為「節制」就是對物質享受或慾望之合理管制。在亞里斯多德所推崇的中道思想中，合理的管制是必要的，「過」與「不及」都有失節制的本意，所以，節制正是介於「反應遲鈍」或「無感覺」與「無節制」或「縱情」之間的中庸之道。

在「節制」的觀點上，中國儒家思想的代表人物，孔子說：「以約失之者，鮮矣！（《論語 里仁》）」一個能約束自己的言行、說話行事皆有分寸、具備「節制」之德的人，孔子認為若因為嚴以律己而犯錯誤的，是很少見的。因為能自我約束，使言行舉止都合乎禮的人，他是不會離經叛道的。因此，孔子說：「君子博學於文，約之以禮，亦可以弗畔矣夫！（《論語 雍也》）」另外，在《論語 顏淵》中，弟子請問孔子，什麼是「仁」？孔子回答：「克己復禮，為仁。」「仁者，其言也訥。」孔子對「仁」的看法，他認為仁者說話謹慎，且能約束自己，使言語行動都合於禮。而其具體的細節就是「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動。」而這也正是節制的意涵，由此看來，一個具有仁者風範之人，同時也是一個具有「節制」美德之人。

「節制」的相反詞就是「放縱」。放縱就是隨心所欲，不受管控，愛怎麼做就怎麼做。雖然在放縱的過程中似乎感覺很快樂、很自由，但事實上，放縱之後隨之而來的卻是更大的麻煩與問題產生。在路加福音 15：11-32 中，耶穌提到浪

子的故事，故事中的小兒子原本興高采烈拿著父親分給他的家產出外去放蕩，浪費資財，耗盡一切所有的，結局卻是窮途潦倒。在任何事上放縱的結果，幾乎是如此。「人種的是什麼，收的也是什麼。順著情慾撒種的，必從情慾收敗壞。」（加 6：7-8）。生活不懂得節制，很容易陷入迷亂、墮落、敗壞及危險之中。所以，放縱不是真自由，適當的約束才能獲致幸福，學習節制才能使我們受益。

William James 從心理學上的角度，對「節制」的解釋為：「當前的感官誘惑為由情境在大腦中喚起的審美和道德適應性的暗示所壓倒，以及行動完全直接取決於這些暗示的禁止或者許可的作用。」（陳書凱編著，2004，頁 129）。當現實環境中所發生的情境刺激，經由大腦的作用之後，引發出感官上的誘惑，人們在面臨這些誘惑時，會經由理性道德的判斷加以壓制，而是否進一步採取行動乃是經過道德判斷的分析結果所決定，這樣的過程就是「節制」。簡單來說，面對誘惑時，能理性決定是否採取行動，這就是節制。

Linda 與 Eyre（枳園譯，2001，頁 95）認為自律的含義很廣，包括自動自發、管理自己、把握時間、控制自我、飲食定量 等等。自律與節制是一體兩面的：自律是把你從做得太少的怠惰狀況提升起來，節制是把你拉住，以免做得太多，獲致太多。自律與節制是深遠的宇宙的價值觀，因為它們能幫助我們而且有利於他人，如果缺少了它們，必定會導致長程或短程的傷害。他們在自律與節制的教育上，對於孩子的要求是：身體、精神、和經濟上的自律，在講話、飲食、與運動方面的節制。控制自己的胃口，了解體力與精神的限制，避免極端與不平衡的觀點。保持自律與自發之間的平衡的能力。所以「節制」是行出合宜的行為，不論是內在的心靈或外在的行為表現都必須達到適度與平衡的中庸之道。在聖經中，傳道書說：「不要行義過分，也不要過於自逞智慧，何必自取敗亡呢？（傳 7：16）」，保羅也說：「不要看自己過於所當看的，要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。（羅 12：3）」，因此凡事節制，行事為人才能合乎中道。

Lickona（曉曉譯，2004，頁 18）將「節制」列為對人格強健最重要的十大基本美德之一。他說：「節制是自我管理的能力，使我們能控制自己的脾氣、調

整感官好惡及情慾，甚至適度追求合理的娛樂；它是我們抵抗誘惑的力量，讓我們在邁向更高、更遠大的目標時能等待並延遲享受。」

Smiles (劉曙光、宋景堂、劉志明譯，2001，頁 194-196) 認為自律自制是一切美德的基石。人類之所以能抵制本能的衝動，乃因人類具有良好的自我控制能力，也正是這種能力構成了品格的主要基礎。那些使人墮落、使人容易淪落犯罪的邪惡慾望，通常藉著嚴格的自律自制，都能得到有效的遏止。生活秩序的維護端賴道德的約束力，自我控制能力強的人，他的道德訓練好，道德品質也高尚。因為，他能克制慾望，將那些慾望置於他高尚的道德力量的控制下。他不會成為慾望的奴隸，更不會讓自己成為感情衝動的玩物。

盧梭 (李平滙譯，1989，頁 30、頁 80、頁 72-73、頁 184-185) 認為節制和勞動是人類的兩個醫生；勞動促進人的食慾，而節制可以防止他貪食過度。貪食是孩童時期的慾念，並且此種貪食是意志不堅決之人的一種惡習，惟有透過節制才可以根除這種惡習。他同時認為節制是使人獲得快樂與幸福的道路。我們的痛苦大多來自於慾望與能力的不平衡，而解決方式就在於如何減少那些超過我們能力的慾望，使能力和意志兩者之間得到充分的平衡。節制就是使兩者達到平衡的力量，使人的心靈保持寧靜，並使生活有條理、有秩序。

痛苦的成因不在於缺乏什麼東西，而在於對那些東西感到需要。慾望的不斷滋長，導致我們縱使耗盡精力去追求，也達不到慾望的盡頭。真實世界是有界限的，想像的世界卻沒有止境，惟有與慾望獲得平衡，在節制中自處，人才不會感到痛苦。

小結：「節制」的意涵為自我控制、自我管理、穩健適度、不偏不倚的中庸之道。當面對誘惑時，能理性決定是否採取適當的行動。亦即，節制是行出合宜的行為，不論是內在的心靈或外在的行為表現，都必須達到適度與平衡的中庸之道。節制是希臘人所推崇的「四大美德」之一，它是某種和諧、某種美好的秩序和對某些快樂和慾望的控制、對物質享受或慾望之合理管制。一個具有節制美德

之人，因為能自我約束，使言行舉止都合乎禮儀，因此他必定不會離經叛道。節制更是一切美德的基礎，是人類抵禦本能衝動的自我控制能力，節制使人克制慾望，在他高尚道德力量的控制下，他不會成為慾望的奴隸、感情衝動的玩物。節制使人的心靈保持寧靜，使生活有條理、有秩序，是使人獲得快樂與幸福的道路。

第三節 聖經中節制的教導

聖經中與「節制」相關的經文甚多，保羅將節制列為虔誠基督徒的好品格、是生命所結的果子之一，他在加拉太書 5：22-23 提到：「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事，沒有律法禁止」。為了方便研究與論述，研究者便依據其經文的內容，將聖經中的「節制」大致上區分為四大類：情緒上的節制、金錢財物上的節制、言語上的節制以及慾望上的節制等。由於本研究之對象為國小高年級的學生，為研究上的方便性，因此將金錢財物上的節制與慾望上的節制二者合併為一，故課程設計上僅以情緒、言語、慾望的節制等三大類進行教學。

在本節中，研究者從基督教的聖經教導來探討節制的重要與影響。舊約聖經主要是探討摩西五經（創、出、利、民、申）、詩歌智慧書（伯、詩、箴、傳、歌）的教導兩大部分。新約聖經則探討耶穌、保羅的教導兩大部分。

一、舊約聖經的教導

（一）摩西五經（創、出、利、民、申）的教導

根據《新國際版研讀本聖經》的解說，「摩西五經」是指舊約聖經的頭五卷書，就是創世記、出埃及記、利未記、民數記、申命記等。傳統上猶太人與基督徒均一致認為其作者是摩西，所以這五卷書又稱之為「摩西五經」(Pentateuch；此字即「五卷書」之意)。以下便根據聖經中摩西五經的記載，提出與節制有關

的經文做探討。

1. 情緒上的節制

在創世記第四章記載亞當與夏娃的長子該隱和次子亞伯的故事。次子亞伯因為上帝的祝福，他便因著信心，將他羊群中頭生的羊獻祭給上帝，上帝喜悅亞伯的動機與心意，所以悅納了他的祭物。雖然長子該隱也獻祭，但是，他卻是漫不經心、不加思考的獻上農作物為祭，該隱的動機與態度從起初就不正確，所以上帝並不喜悅他所獻的祭（新國際版研讀本聖經註釋）。因此，該隱極其憤怒。此時上帝對該隱說：「你為什麼發怒呢？你為什麼變了臉色呢？你若行得好，豈不蒙悅納？你若行得不好，罪就伏在門前。它必戀慕你，你卻要制伏它。」（創 4：6-7）。然而，該隱在他的情緒上不懂得節制，他抑制不住心中的怒火，最後，竟故意使用詭計將他自己的親兄弟殺了，成了人類史上的第一樁謀殺案。該隱犯罪的代價是上帝對他的咒詛。

從該隱的身上可以看見，一個在情緒上不懂得節制的人，不僅容易引起殺人的動機，甚至也毀了自己的一生。該隱的怒火讓罪惡有機可趁，此時，罪惡就像魔鬼一樣，撲向該隱的內心。很遺憾，該隱沒有將上帝的話語聽進去，他並沒有制伏這個罪惡般的魔鬼，他的心已經被怒氣沖昏了頭、失去了理性。如果當時該隱能先讓自己的情緒冷靜下來，也許，就能避免悲劇的發生了。可見，情緒的節制對一個人來說是多麼的重要！

2. 金錢財物上的節制

在出埃及記第十八章記載，當時為了要分擔摩西管理以色列人的繁重工作，所以從百姓當中要選立官長來接掌職務。而所要選立的官長條件為：敬畏上帝、誠實無妄、恨不義之財的人（出 18：21）。因為這些官長將來的職務是要處理百姓的訴訟案件，所以必須為人誠實、秉公處理，因此在財務上要有節制的好品格，不可以貪愛錢財，否則會因為收受賄賂而失去公平審判的立場，以至於枉曲正

直。所以上帝頒布了「不可受賄賂；因為賄賂能叫明眼人變瞎了，又能顛倒義人的話。」(出 23：8)。的誠命，要以色列人遵行不悖。否則受賄賂害死無辜之人的，必受咒詛。(申 27：25)

另外，上帝要求以色列百姓在金錢財物上要節制，當借錢給自己的弟兄或貧窮人時，不可以像地下錢莊一樣，從他們身上詐取利息、落井下石，要發揮愛弟兄的心，這樣就可以得到上帝的恩典與祝福。所以，上帝頒布了這條誠命：「我民中有貧窮人與你同住，你若借錢給他，不可如放債的向他取利。」(出 22：25)「你借給你弟兄的，或是錢財或是糧食，無論什麼可生利的物，都不可取利。這樣，耶和華 你上帝必在你所去得為業的地上和你手裡所辦的一切事上賜福與你。」(申 23：19-20)

3. 言語上的節制

俗話說：禍從口出，上帝也教導我們要謹慎自己的口舌，不要因為自己不當的言論或虛假的謊言而遭受懲罰。在摩西十誡中的第九條誠命就提到「不可作假見證陷害人。」(出 20：16)。上帝厭惡虛謊的言語，祂一再告誡以色列人不可隨夥佈散謠言；不可與惡人連手妄作見證。不可在爭訟的事上隨眾偏行，作見證枉曲正直。(出 23：1-2)

除此之外，摩西十誡的第五條誠命要我們孝敬父母(出 20：12)，不可以隨意言語上對父母不敬，更不可以咒罵父母，因為咒罵父母的，必要把他治死。(出 21：17)

關於在言語的節制上，上帝的誠命中還提到：「不可毀謗上帝；也不可毀謗你百姓的官長。」(出 22：28)。摩西的姊姊米利暗因為嫉妒摩西具有先知恩賜以及摩西與上帝的特別關係，因此，以摩西娶古實女子為妻當作藉口而毀謗摩西。這毀謗的言語引起了上帝的憤怒，米利暗受到上帝懲罰，她身上便長了大麻瘋(民 12：1、9-10)。

以色列歷史的教訓，不斷提醒我們不要隨意口出怨言，以免非但得不到上帝的祝福，還引來上帝的咒詛。當初，上帝因為以色列人在埃及被苦待，所以，藉著摩西行了神蹟奇事，引領他們出埃及。誰知道一出埃及後，百姓不斷發怨言，一再引起上帝的憤怒。最終，上帝說：「這惡會眾向我發怨言，我忍耐他們要到幾時呢？以色列人向我所發的怨言，我都聽見了。我必要照你們達到我耳中的話待你們。你們的屍首必倒在這曠野，並且你們中間凡被數點、從二十歲以外、向我發怨言的，必不得進我起誓應許叫你們住的那地。」（民 14：26-30）。這些發怨言的民眾，最後的結局竟是橫屍曠野，得不到上帝的祝福，無法進入上帝原本要賜福給他們的應許之地。

4. 慾望上的節制

起初，夏娃受到蛇的引誘後，見那棵樹的果子好作食物，也悅人的眼目，且是可喜愛的，能使人有智慧，就摘下果子來吃了（創 3：6）。在這裡，夏娃受到三種慾望上的考驗：果子好作食物 肉體的情慾；悅人的眼目 眼目的情慾；能使人有智慧 今生的驕傲（約一 2：16）。在这一切的慾望上，夏娃因為缺乏自制力，終於抵擋不住內心的慾望而觸犯了上帝的命令，聖經說，這就是人類墮落的開始。

上帝要以色列人在慾望上學習節制。在摩西十誡中，與慾望有關的誡命就佔了三條，分別是第七條：「不可姦淫」、第八條：「不可偷盜」、第十條：「不可貪戀人的房屋；也不可貪戀人的妻子、僕婢、牛驢，並他一切所有的。」（出 20：14、15、17）。可見上帝對慾望上節制的重視。

雅各的長子呂便，他在情慾的事上不懂得節制，竟然與自己父親的妾辟拉上床（創 35：22），犯了亂倫的罪，這事件導致他長子的名分歸給了別人（代上 5：1-2），失去了原本應當屬於他長子身分的祝福。他的父親雅各在臨終前對每個兒子都是祝福的話語，惟獨對呂便說：「呂便哪，你是我的長子，是我力量強壯的時候生的，本當大有尊榮，權力超眾。但你放縱情慾，滾沸如水，必不得居首位；

因為你上了你父親的床，污穢了我的榻。」(創 49：3-4)

呂便的事件留給後人省思，然而，上帝在創世記 39 章卻記載了另一個正面的故事——約瑟，給予我們在慾望的節制上有最佳的楷模。正當約瑟被賣到埃及當奴隸時，因為他為人正直，上帝與他同在，讓他事事都順利，贏得主人的讚賞，被提升為管家。主人的妻子因見約瑟的美貌，多次引誘約瑟與她同房，但是，約瑟說：「我怎能做這大惡，得罪上帝呢？」(創 39：9) 約瑟在情慾上自我節制，美好的品格成為上帝祝福的關鍵。最後，約瑟從奴隸的身分輾轉被提升為埃及的宰相。

在人的貪慾上，聖經同樣也給了我們正面楷模與負面警惕的例子。亞伯蘭(後來改名為亞伯拉罕)為了救他的姪子羅得，而幫助所多瑪王打勝仗。之後，所多瑪王對亞伯蘭說：「你把人口給我，財物你自己拿去吧！」(創 14：21)，但是亞伯蘭不貪心，他說：「凡是你的東西，就是一根線、一根鞋帶，我都不拿，免得你說：『我使亞伯蘭富足！』」(創 14：23)。此事以後，上帝告訴亞伯蘭說：「亞伯蘭，你不要懼怕！我是你的盾牌，必大大地賞賜你。」(創 15：1)。亞伯蘭不貪不求，堅心倚靠上帝，獲得上帝的祝福，這事成為我們節制慾望上的典範。

不過，以下的事件我們卻要引以為借鏡：以色列人出埃及後，在曠野向上帝發怨言並要求食物吃，上帝雖因百姓的怨言而發怒，卻也應允賜給他們食物吃。不過，上帝要以色列人只取自己夠用的飲食就好了，不要為自己的貪慾而積存食物。但是，以色列人卻隨自己所欲將食物放到第二天，才發現食物已經生蟲變臭了。這事引起摩西的忿怒(出 16：16-20)。以色列人不斷的起貪慾之心，讓上帝非常不悅。當他們又為了要吃肉而再度向上帝哭號、埋怨時，上帝賜下鵪鶉給他們。然而，這貪得無厭的百姓肉在他們牙齒之間尚未嚼爛，耶和華上帝的怒氣就向他們發作，用最重的災殃擊殺了他們。那地方便叫做基博羅 哈瓦他(就是貪慾之人的墳墓)，因為他們在那裏葬埋那起貪慾之心的人。(民 11：33-34)

上帝對這群貪得無厭的人施以最重的刑罰，讓後人可以從歷史事件中學到教訓。上帝厭惡不懂得節制慾望、整日需索無度的人，因此，在摩西十誡中就頒布

了三條與此相關的誡命，希望我們能學會控制自己的慾望，不要讓貪慾之心奪去了我們的性命。

（二）詩歌智慧書（伯、詩、箴、傳、歌）的教導

聖經的詩歌智慧書包括約伯記、詩篇、箴言、傳道書以及雅歌等五卷書。在教導節制的重要性上，箴言 25：28 說：「人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑沒有牆垣。」在古代，城牆是保護城邦最重要的防禦，可以有效地阻止敵人攻取城邦。一旦城牆毀壞了，城邦就容易被敵人攻陷而落敗。同樣地，一個人若不能約束自己的心，不能克制自己的慾望，很容易被外界的誘惑所牽引，導致靈性墮落、敗壞。節制就像是信徒心中的城牆，可以抵禦世界的邪情私慾、貪婪罪惡。我們必須極力看守住自己的心懷意念，因為人一生的成功或失敗全憑他的心而決定，所以，箴言 4：23 說：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」因此，不論在什麼樣的事上，有節制、不放縱，才能產生內在力量去抵禦外來的引誘。有節制才能成為完全人，生命才能討上帝喜悅。大衛因此向上帝禱告：「誰能知道自己的錯失呢？願你赦免我隱而未現的過錯。求你攔阻僕人不犯任意妄為的罪，不容這罪轄制我，我便完全，免犯大罪。」（詩 19：12-13）

1. 情緒上的節制

上帝在聖經詩歌智慧書中，不斷教導我們如何成為一個有智慧的人，上帝說聰明人、有見識的人，會隱藏自己的情緒、不輕易顯露出他的怒氣；只有那些愚昧無知、性情暴躁的人才會毫無隱藏、怒氣全發。所以，箴言說：「人有見識就不輕易發怒」（19：11）、「不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄。」（14：29）、「愚妄人怒氣全發；智慧人忍氣含怒。」（29：11）、「愚妄人的惱怒立時顯露；通達人能忍辱藏羞。」（12：16）。傳道書也勸人要忍耐、要顧念事情的大局，不要性情急躁、更不要生氣，他如此說：「事情的終局強如事情的起頭；存心忍耐的，勝過居心驕傲的。你不要心裡急躁惱怒，因為惱怒存在愚昧人的懷

中。」(傳 7：8-9)

上帝讚許那些在情緒上能夠節制的人，祂告訴我們，智慧勝過打仗的兵器(傳 9：18)，因此，一個不輕易發怒的智慧人比打勝仗的勇士更加值得喝采；有自制力、能治服自己心性的人，比起攻取城牆的英勇戰士，他的成就更加有意義(箴 16：32)。

上帝警戒我們不可隨意發脾氣、更不可讓忿怒激動我們的心(伯 36：18)，因為人的怒氣會讓他失去理智、失去對事情的判斷力，聽不進他人的勸告而做出愚昧的事情，甚至是讓自己懊悔不已、犯罪的事情來。因此，聖經告訴我們要止住怒氣，離棄忿怒；不要心懷不平以致作惡(詩 37：8)。因為好氣的人挑啟爭端；暴怒的人多多犯罪(箴 29：22)。情緒控制不佳、容易生氣的人，通常也比較會做出衝動的事情。惟有在情緒上自律自制、忍住怒氣，才能平息一切的紛爭(箴 15：18)。

上帝不僅要我們節制自己的情緒，對於那些性格衝動、無法克制自己、愛生氣的人，上帝也警戒我們要遠離這樣的人，不可以和他們結交作朋友。因為近朱者赤，近墨者黑，恐怕我們在無形中學了那些人的壞榜樣，克制不住自己的情緒，做出了與他們相同的惡劣行為來。所以，上帝勸告我們：「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，自己就陷在網羅裡。」(箴 22：24-25)

2.金錢財物上的節制

所羅門的箴言教導少年人不可以貪戀財利。要敬畏上帝、聽從父母親的訓誨，謹記在心，不可以受到惡人的引誘去從事謀財害命的勾當，那些作惡多端的人用偷盜、欺壓的手段獲得不義之財，所羅門王嚴禁少年人與他們同流合汙。所謂「人為財死；鳥為食亡」，凡貪婪之人所行的道都是引導自己走向死亡的道路，他們貪財的心最終會奪去他們自己的命(箴 1：7-19) 因此，所羅門警告少年人：「凡貪戀財利的，所行之路都是如此；這貪戀之心乃奪去得財者之命。」(箴 1：

19)。貪愛金錢的人，縱使家道豐厚，擁有再多的金銀財寶，他的心也不會因此而滿足。然而，他卻不知道，在上帝看來這一切仍然是虛空，因為我們都是兩手空空來到這個世界，時候到了，也必兩手空空離開這個世界，任何金銀珠寶想帶也帶不走（傳 5：15-16）。因此，所羅門對世人的勸誡是：「貪愛銀子的，不因得銀子知足；貪愛豐富的，也不因得利益知足。這也是虛空。」（傳 5：10）

從聖經的記載可以得知約伯在金錢財物上是個懂得節制的人。約伯並不倚靠這些虛無的金銀，也不會因為他自己擁有許多的資財而暗自竊喜，他知道錢財乃身外之物，這些外在的財物只會引誘人背離上帝而已，所以他一生遵守上帝的律例、法則，好免去將來的刑罰（伯 31：24-28）。

來到上帝面前、想要親近上帝的人，不是倚靠獻上的祭物，也不是倚賴宗教儀式的潔淨之禮，而是上帝所在乎的道德上的公義（賽 1：10-17）。所以，大衛列舉了眾多得以親近上帝的好品行（詩篇 15：1-5），其中與金錢有關的一項是：不放債取利，不受賄賂以害無辜（詩 15：5）。因為借錢給弟兄而從中詐取不當利息的人，是上帝所不喜悅的（出 22：25），賄賂能敗壞人的慧心（傳 7：7），使審判者的判斷失去客觀的公平性，蒙蔽人的心眼，無法做出正確的判決。因此，聖經一再提醒我們：貪戀財利的，擾害己家；恨惡賄賂的，必得存活。（箴 15：27）

上帝要我們在金錢財物上節制，但是祂卻不是要我們死守錢財，成為守財奴。祂反而要我們善用自己的錢財去幫助人，他鼓勵我們施捨、賙濟窮人，祂也祝福那些願意慷慨奉獻金錢的人，讓他們有加倍的恩典與祝福，祂在聖經上說：「好施捨的必得豐裕，滋潤人的必得滋潤。」（箴 11：25）。另外，祂也說：「有施散的卻更增添，有吝惜過度的反致窮乏。」（箴 11：24）。所以，不要過度吝嗇，以免不僅失去上帝的祝福，反而為自己招來禍害。在過與不及中取得平衡點，才是節制的真義。

3. 言語上的節制

在聖經的箴言中提到上帝所恨惡的有六樣，連祂心所憎惡的共有七樣：就是高傲的眼，撒謊的舌，流無辜人血的手，圖謀惡計的心，飛跑行惡的腳，吐謊言的假見證，並弟兄中布散紛爭的人（箴 6：16-19）。在上帝所憎惡這七樣當中，和言語有關的項目就佔了三樣（撒謊的舌、吐謊言的假見證、弟兄中布散紛爭的人），上帝勸誡我們要看守住自己的舌頭，一個人若在自己的言語上不知道節制，自高自傲，大放厥詞，油嘴滑舌，說謊、愛吹噓，心口不一，這種人將會受到上帝的恨惡與懲治（詩 12：1-4），所以聖經警告我們凡油滑的嘴唇和誇大的舌頭，耶和華上帝必要剪除。（詩 12：3）

所羅門的箴言是智慧的語言，有多處聖經節教導我們要節制話語，對於那些說話急躁、不加思索便脫口而出，或是在團體裡說毀謗話、作假見證的人，他們的言語就如同刀槍一般地傷害人，甚至嚴重到足以令人致命的地步。只有智慧人的舌頭說出的鼓勵、勸勉、讚美的言語，並藉著溫和安慰的話，使憂傷、痛苦的人，身體、精神與靈性全然健康。因此，箴言說：「說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻為醫人的良藥。」（箴 12：18）

所羅門也教導我們要避免因為話太多而顯露出自己的愚昧（傳 5：3），或失口說出不當說的話來，造成言語上的過錯，因此，所羅門認為想成為有智慧的人就要適時的禁止自己的嘴唇（箴 10：19）。所羅門甚至認為愚昧人若靜默不言也可算為智慧；閉口不說也可算為聰明（箴 17：28）。對於常常在言語上犯錯的愚昧人來說，最適合的金科玉律莫過於「沉默是金」了。

智慧人懂得禍從口出的道理而禁止自己的嘴唇，但是愚昧人卻因為自己的口而自食惡果。因此，所羅門在箴言中告訴我們：謹守口的，得保生命；大張嘴的，必致敗亡（箴 13：3）因為愚昧人的口自取敗壞；他的嘴是他生命的網羅（箴 18：7），而謹守口與舌的，就保守自己免受災難（箴 21：23）。我們必須謹遵這一切的教導，因為生死在舌頭的權下，喜愛它的，必吃它所結的果子（箴 18：21）。

大衛是個謹守口舌的人，他不斷提醒自己要節制自己的嘴唇，免得因舌頭而犯罪，特別是在惡人面前的時候，大衛更加緊閉自己的口，因為他怕自己會不小心說出背逆上帝的話來（詩 39：1）。所以，他懇求上帝把守住他的口舌，不要讓自己與作惡的人同行一道（詩 141：3-4）。大衛敬畏上帝，他明白上帝的律例典章，明白上帝的心意，他更知道如何做才能得到上帝的祝福。因此，他說：「有何人喜好存活，愛慕長壽，得享美福，就要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話。要離惡行善，尋求和睦，一心追趕。」（詩 34：12-14）。由此可見，言語上的節制非常重要，它是使人長壽得福的秘訣！

此外，大衛明白，凡是以舌頭讒謗人、隨夥毀謗鄰里的人，這種人無法親近上帝（詩 15：1-5），大衛形容這類人的喉嚨是敞開的墳墓（詩 5：9），是上帝所恨惡的。因此，大衛立志叫自己口中沒有過失，他藉著上帝的言語自己謹守遵行，並且在禱告中，大衛懇求上帝留心聽他這不出於詭詐嘴唇的祈禱（詩 17：1-5），他對上帝說：「願我口中的言語、心裡的意念在？面前蒙悅納。」（詩 19：14）

聖經中另一個謹言慎行的例子，足以在言語節制上作為楷模的人物是約伯。約伯是個正直人，他敬畏上帝，遠離惡事（伯 1：1）。他原本產業眾多，兒女成群，不料，卻因為撒旦的干預，讓他頃刻之間頓失所有的產業與兒女。在苦難中，約伯仍謹守他的口，聖經說：「在这一切的事上約伯並不犯罪，也不以神為愚妄（或譯：也不妄評神）。」（伯 1：22）。也就是說在这一切的事上約伯並不以口犯罪（伯 2：9-20）。約伯持守他的純正，他的嘴決不說非義之言；他的舌也不說詭詐之語（伯 27：4）。他說：「我若與虛謊同行，腳若追隨詭詐 就願我所種的有別人吃，我田所產的被拔出來。」（伯 31：5、8）。一般人，若處於與約伯相同的處境下，恐怕早已經開始埋怨上帝，甚至口出惡言，咒罵所有一切發生在自己身上的事。在此，約伯確實是我們學習節制言語的榜樣。

4. 慾望上的節制

在約伯記中，約伯為自己的清白辯解，他不認為自己所遭受的苦難是來自於

罪的緣故，他說明自己並沒有放縱情慾，他說：「我與眼睛立約，怎能戀戀瞻望處女呢？我若受迷惑，向婦人起淫念，在鄰舍的門外蹲伏，就願我的妻子給別人推磨，別人也與她同室。因為這是大罪，是審判官當罰的罪孽。」（伯 31：1、9-11）。約伯非常清楚上帝的法則，也知道凡行淫亂的，是犯了嚴重的罪，至終必受到上帝的懲罰。因此，他謹慎克制自己的慾望，不讓自己有絲毫犯罪的意念。

箴言中，所羅門以自己的池子、自己的井、泉源、河水等來形容自己的妻子。他用比喻來勸誡人們要忠於婚姻，要讓自己的妻子成為自己喜樂的來源，就像水使口渴的人感到清新一樣。如果丈夫對婚姻不忠，妻子也可能去胡作非為。所以夫妻要彼此對婚姻有承諾，僅屬於彼此，不能有婚外情。你年輕時所娶的妻子，你必須愛她、珍惜她，享受婚姻中的甜美。你既然知道婚外情必為自己的婚姻帶來毀滅性的傷害，就不要犯淫亂的罪（箴 5：15-20）。因為與婦人行淫的，便是無知；行這事的，必喪掉生命。（箴 6：32）

另外，聖經在傳道書中告訴我們，人終身勞碌所得來的報酬，不過是曇花一現而已，但人的慾望卻永遠都不滿足（傳 6：7）。因此，警戒年輕人：「少年人哪，你在幼年時當快樂。在幼年的日子，使你的心歡暢，行你心所願行的，看你眼所愛看的；卻要知道，為這一切的事，神必審問你。所以，你當從心中除掉愁煩，從肉體克去邪惡；因為一生的開端和幼年之時，都是虛空。」（傳 11：9-10）。顯然，傳道書勸誡年輕人在慾望上要節制，不要行為放蕩，不要行惡，不可放縱情慾，因為，人所做的一切事情，將來上帝都必審判。

舊約聖經教導我們凡事要節制，要遵行上帝的命令，因為，那是人一生祝福的來源，也是人的本分。不節制、放縱自己、我行我素的，必遭致患難。結論就是：敬畏上帝，謹守祂的誡命。這是人所當盡的本分。因為人所做的事，連一切隱藏的事，無論是善是惡，上帝都必審問。（傳 12：13-14）

二、新約聖經的教導

(一) 耶穌的教導

耶穌是基督、是救世主彌賽亞。他是神子，道成肉身，來到世上成為人子，為世人的罪受死在十字架上，第三天復活、升天。在馬太福音 4：1-11 記載，主耶穌面對魔鬼的三項誘惑：飢餓 生理上的正當需要、神的兒子 神奇的超自然能力、慾望 物質榮華與權力，祂所受的誘惑其實正是我們人生誘惑的縮影，然而在這一切的誘惑上祂都勝過了。所以希伯來書 4：15 說：「因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。」這位大祭司 耶穌基督給了我們最好的榜樣，我們可以從耶穌身上學習如何節制和勝過誘惑。

1. 情緒上的節制

在耶穌的教導中，祂要求門徒在情緒上學習節制，要控制自己的脾氣，不可以無緣無故、隨意向人發怒氣，否則會受到審判。因此，祂告訴門徒：「凡向弟兄動怒的，難免受審斷。」(太 5：22)。所以，耶穌說：「你在祭壇上獻禮物的時候，若想起弟兄向你懷怨，就把禮物留在壇前，先去同弟兄和好，然後來獻禮物。」(太 5：23-24)，耶穌教導門徒當你要在祭壇上獻禮物給上帝之前，如果想起了曾經有人與你有過節，心中還懷著怨恨時，必須先與這個人和好，化解彼此的仇恨與不平，然後才重新回到上帝面前去獻祭，因為，如此行上帝才會悅納你所獻上的祭物。

2. 金錢財物上的節制

耶穌教導門徒在金錢財物上要節制，不可以過度貪愛世上的錢財，「因為，你的財寶在哪裡，你的心也在那裏。」(路 12：34)，當你的心思意念都在錢財上時，就不能專心愛主了。馬可福音 10：17-22 就有這樣的記載，有一個少年財

主跪在耶穌面前，請問耶穌，他必須要做什麼事才能承受永生，耶穌告訴他除了必須遵守的摩西十誡之外，還必須變賣所有的，分給窮人，並跟隨耶穌。這個少年人聽完後就憂憂愁愁的走了，因為他的財物很多。所以耶穌告訴門徒說：「一個人不能事奉兩個主；不是惡這個、愛那個，就是重這個、輕那個。你們不能又事奉上帝，又事奉瑪門（瑪門：財利的意思）。」（太 6：24）

另外，耶穌用無知財主的比喻（路 12：13-21）來說明，對於不知道短暫的生命即將結束，卻過度貪求財富之人的可悲結局。耶穌說：「你們要謹慎自守，免去一切的貪心，因為人的生命不在乎家道豐富。」（路 12：15）。出賣耶穌的猶大正是最佳的寫照，貪愛錢財的猶大，當初為了三十塊錢（約當時一個普通工人工作 120 天的工資）而出賣無辜的耶穌，因為看見耶穌被定罪，受到良心的譴責，後悔了。最後把那銀錢丟在殿裡，出去吊死了。（太 27：3-5）

在路加福音 16：19-31 提到一個天天奢華宴樂的大財主，過著極盡享福的日子，但是對於一個渾身生瘡的乞丐卻絲毫沒有憐憫心。大財主死後在充滿火焰的地獄裡，極其痛苦，他雖然後悔，但為時已晚。大財主在金錢上過度浪費，沒有節制，不懂得善用金錢去調濟需要的人，沒有遵守上帝愛的誡命。

除了以上這些負面的事件之外，聖經記載了另一個正面的事件，那就是撒該的故事（路 19：1-10）。撒該是個因職務之便而趁機謀取不當錢財的稅吏長，是個不受歡迎的人、是眾人眼中的罪人。但是當他的生命遇見耶穌之後就全然改觀了，他不再視錢如命，甚至願意去調濟窮人，並加倍償還過去用詭詐手段所謀取的錢財，他說：「我把所有的一半給窮人，我若訛詐了誰，就還他四倍。」（路 19：8）

金錢財物本身並不是罪惡，但貪財就會成為萬惡的根源（提前 6：10）。所以我們要懂得節制，善用錢財，省其所當省、用其所當用，成為錢財的主人，「自由」的使它，不要被金錢所轄制，成為金錢的奴隸。

3. 言語上的節制

耶穌教導我們要謹慎自己的言語，不可以隨意罵人是廢物、一無是處、腦袋空空，以免受到法庭的審判。也不可以罵人是蠢東西、笨蛋，以免將來受到末日審判的刑罰（太 5：22）。所以，一個真正討上帝喜悅的人，會謹慎自己的口舌，不會隨意口出惡言。

耶穌更教導我們不可以假冒為善，或自以為義地論斷他人，某些看似正氣凜然、義正詞嚴的批判話語，事實上只會顯露出說話者內心的詭詐與虛偽。當我們自以為是的大放厥詞的同時，我們所說的話也將會受到他人嚴厲的批判。如果我們希望得到他人讚美的言語，我們首先必須要讚美他人；我們不希望聽到那些會傷害人的言語出現在我們耳中，我們就必須學習那些傷人的話語不從自己的口中說出去。己所欲施於人；己所不欲勿施於人。所以耶穌說：「你們不要論斷人，免得你們被論斷。因為你們怎樣論斷人，也必怎樣被論斷；你們用什麼量器給人，也必用什麼量器量給你們。所以，無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，因為這就是律法和先知的道裡。」（太 7：1-2；12）

耶穌說要判斷一棵樹的好壞，從它所結出來的果子就可以知道。好的樹木結出甘甜的好果子；壞的樹木結出腐敗的壞果子。同樣地，要判斷一個人是善是惡，從他口中所說出來的話語就可以知道了。因為心裡所充滿的善念或惡念，口裡就說出來。心地善良的人，從他內心所發的善念，自然而然就說出好的話語來造就人、勉勵人，使聽見的人得益處；心中邪惡的人，從他的內心所發出來的惡念，自然而然就說出不好的話語來批評人、論斷人，使聽見的人內心受到傷害（太 12：33-35）。耶穌說：「我又告訴你們，凡人所說的閒話，當審判的日子，必要句句供出來；因為要憑你的話定你為義，也要憑你的話定你有罪。」（太 12：36-37）。因此，我們要謹慎自己的口舌，在言語上要懂得節制。

4. 慾望上的節制

在摩西十誡中，有一條誡命「不可姦淫」（出 20：14），耶穌對門徒更進一

步的教導是：「凡看見婦女就動淫念的，這人心裡已經與她犯姦淫了。」（太 5：28）耶穌教導門徒不可只在外表上遵守上帝的誡命，更重要的是從內心去遵行；我們不是遵行律法的字句，而是遵行律法的真義。因此，在慾望的節制上，耶穌要我們連心裡的慾念都必須自我克制。

約翰福音第八章記載有個行淫時被捉的女人，當時有人故意將這個女人帶到耶穌面前，他們用摩西律法的規定來質問耶穌該怎麼做，目的是希望藉此機會逮到控告耶穌的把柄。耶穌告訴這群人：「你們中間誰是沒有罪的，誰就可以先拿石頭打她。」（約 8：7）。聽了這話，眾人一個一個離開了，沒有一個人定那女人的罪。最後，耶穌對那女人說：「我也不定你的罪，去吧！從此不要再犯罪了。」（約 8：11）。故事中，耶穌雖然赦免了行淫亂女人的罪，但是耶穌並不是縱容她所做的事。耶穌告訴她不要再犯罪了，可見耶穌對罪人是赦免，但對罪卻是不容許的。此事讓我們了解到，我們雖在恩典之下，但也要克制自己的情慾，不可以放縱、任意妄為。

（二）保羅的教導

保羅，原名掃羅，是以色列十二支派中的便雅憫人。因出生在羅馬帝國的直屬領地 基利家省的大數城，故具有羅馬公民的身分。從小受到嚴格的律法教育，熟習舊約聖經，更在迦瑪列的門下學習，堅持猶太教傳統。因認為基督教是違背傳統信仰的異端，故極力迫害基督徒。直到在往大馬色的路上，耶穌在異象中向他顯現與啟示，從此悔改信主，並改名為保羅。此後，開始為主大發熱心，積極傳福音，領人歸主，宣教足跡踏遍了小亞細亞、希臘、義大利，並建立許多教會，在基督真理上的教導，對後世影響深遠。

保羅一生的行事為人都在操練節制、克制自己，他說：「我是攻克己身，叫身服我。」（林前 9：27）。他在每一件事上都學習節制並且勉勵他人各樣的惡事要禁戒不做（帖前 5：22），要學習運動員自律自制的精神，好預備將來可以得到天國的獎賞。因此，保羅說：「凡較力爭勝的，諸事都有節制，他們不過是要

得能壞的冠冕；我們卻是要得不能壞的冠冕。」(林前 9：25)

正如孔子自稱七十歲時可以做到從心所欲而不逾矩的境界，同樣地，透過節制的操練，保羅也認為他可以隨心所欲去做任何的事，但並不是每一件事都是對自己、對他人都有益處的，所以，他選擇持守住自己的心，自制自律，不受世界的掌控和轄制，從內心發出自我克制的力量、管理自己的能力。他說：「凡事我都可行，但不都有益處。凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制。」(林前 6：12)，在節制的事上，保羅給了我們很好的榜樣。

1.情緒上的節制

保羅在哥林多前書第十三章的愛篇中提到愛的行為表現，其中一項愛的表現是恆久忍耐 不輕易發怒(林前 13：4、5)。亦即，愛的表現之一是能夠忍耐、能控制情緒、不隨意生氣、不亂發脾氣的。但是保羅要基督徒在情緒上節制，並不是指從此以後失去我們的情感，不可以顯露出自己的情緒。保羅乃是要我們學習在怒氣中控制自己的情緒，有所節制，不過度，不因怒髮衝冠而引起犯罪的行為，導致無法預測的負面結果。他教導我們不要將昨日的怒氣一直延續到今日，以免撒但魔鬼藉著我們的怒氣，造成彼此的分裂，甚至引發更大的罪惡來。保羅要我們警醒、留意：生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步(弗 4：26-27)。學習克制自己的情緒，忍一時氣，風平浪靜；退一步想，海闊天空。聖經教我們要更快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，因為人的怒氣並不成就神的義(雅 1：19-20)。要盡力與眾人和睦相處(羅 12：18)，若有任何的冤屈就交給上帝幫我們去處理吧(羅 12：19)！

在關於情緒的節制上，保羅寫給提摩太的書信中，他說：我願男人無忿怒，無爭論，舉起聖潔的手，隨處禱告(提前 2：8)。在此也提到不要忿怒、只要心平氣和。

2.金錢財物上的節制

除了情緒上的節制，保羅也教導基督徒在金錢財物上的節制。因為我們沒有帶什麼到世上來，也不能帶什麼去（提前 6：7）。所以，只要有衣有食，就當知足（提前 6：8）。不要因為想要急速發財，而讓自己落入貪婪世界的陷阱中，受到迷惑，成為金錢的奴隸，因為人被誰制伏就是誰的奴僕（彼後 2：19），以致於沉入敗壞和滅亡中，賠上自己的生命（提前 6：9）。

錢財人人都喜愛，但是，君子愛財取之有道。貪戀錢財的人容易迷失了真道，不僅不因錢財帶來快樂，反而讓自己陷入更多的愁苦煩惱之中。所以，保羅說貪財是萬惡之根（提前 6：10）。特別是教會中的領袖人物，在錢財的事上要更加謹慎。因此，保羅對教會中擔任監督或是執事的資格，都一致提到必須在諸事上有節制、不貪不義之財、要存清潔的良心。惟有管理好自己，才能管理好上帝的家——教會（提前 3：1-13）。

3.言語上的節制

聖經上說：「若有人自以為虔誠，卻不勒住他的舌頭，反欺哄自己的心，這人的虔誠是虛的。」（雅 1：26），又說，舌頭在我們身上是最小的，但是，卻能說大話（雅 3：5），舌頭是個罪惡的世界，足以讓我們污穢全身（雅 3：5）。世上的飛禽走獸都可以被人制伏，惟獨舌頭沒有人能制伏，是不止息的惡物，滿了害死人的毒氣（雅 3：8）。所以，若有人在話語上沒有過失，他就是完全人，也能勒住自己的全身（雅 3：2）。可見，聖經多麼重視言語上的節制，要成為完全人就必須先學會控制自己的舌頭。我們不可以用舌頭讚美主，又用舌頭去咒詛人。從同一個口裡發出讚美與咒詛的話來，這是不應當的（雅 3：9-10）。

保羅也教導我們不要在言語上隨意批評論斷，以免自己因此而被定罪。他說：「你這論斷人的，無論你是誰，也無可推諉。你在什麼事上論斷人，就在什麼事上定自己的罪；因你這論斷人的，自己所行卻和別人一樣。我們知道這樣行的人，上帝必照真理審判他。」（羅 2：1-2），又說：「時候未到，什麼都不要論

斷，只等主來，祂要照出暗中的隱情，顯明人心的意念。」(林前 4：5) 所以，要謹慎自己的言語，不論是什麼樣的批判話語，都不可出我們的口，也不可為言語爭辯；這是沒有益處的，只能敗壞聽見的人(提後 2：14)。損人又不利己的言語是上帝所厭惡的。

保羅要我們留意自己的嘴，污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處(弗 4：29)。毀謗的話語必須從我們身上除去(弗 4：31)，並且，那些淫詞、妄語，和戲笑的話都不相宜，在我們中間連提都不可，只要說感謝的話，如此，才符合基督徒的體統(弗 5：3-4)。

保羅說，若有人自稱是基督徒，但卻是行淫亂的，或貪婪的，或拜偶像的，或辱罵的，或醉酒的，或勒索的，這樣的人不可與他相交，就是與他吃飯都不可(林前 5：11)。因為，這樣的人是能不能承受上帝的國(林前 6：9-10)。這其中包含了言語上的罪，所以要自我節制，以免被上帝所拒絕了。所以，保羅要我們棄絕謊言，與人誠實以對，並且言語要常常帶著和氣，好像用鹽調和(西 4：6)。基督徒應當以頌讚為祭獻給神(來 13：15)，結出我們嘴唇的果子來。

保羅鼓勵提摩太：「不可叫人小看你年輕，總要在言語、行為、愛心、信心、清潔上，都做信徒的榜樣。」(提前 4：12)，身為教會的領袖，首先要在言語上做好榜樣。教會的執事，不論男女，也是如此，必須端莊，不一口兩舌，不說讒言，有節制。(提前 3：8、11)

4. 慾望上的節制

保羅說：「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」(林後 5：17)，既是新造的人，行事為人就不可以再像那些未認識上帝的人一樣，因著自己的無知而放縱私慾，貪行種種污穢的事(弗 4：18-19)。雖然我們過去也像他們那樣，隨著肉體和心中所喜好的去行(弗 2：3)，但如今要敬虔度日，行事為人要端正，不可荒宴醉酒，不可好色邪蕩，不要為肉體安排，去放縱私慾(羅 13：13-14)。所以，不要容罪在我們必死的身上坐王，使我們順從身子

的私慾。 因為罪的工價乃是死（羅 6：12、23）。要節制，不可放縱私慾，以免陷入死亡的網羅。

上帝呼召我們成為他的兒女，是要我們得到真理的自由，不再受罪惡的轄制與網綁，只是不可將我們的自由當作放縱情慾的機會（加 5：13），上帝的旨意就要我們成為聖潔，遠避淫行；要我們各人曉得怎樣用聖潔、尊貴守著自己的身體，不放縱私慾的邪情，像那不認識神的人（帖前 4：3-5）。我們不要自欺欺人，更不要欺瞞上帝。人種的是什麼，收的也是什麼。順著情慾撒種的，必從情慾收敗壞（加 6：7-8）。因為苟合行淫的人，上帝必要審判（來 13：4）。

對於屢勸不聽，逞著心裡的情慾行污穢的事，彼此玷辱自己身體的人，上帝只好任憑他們放縱可羞恥的情慾（羅 1：24）。關於這些人，聖經說：「他們的女人把順性的用處變為逆性的用處；男人也是如此，棄了女人順性的用處，慾火攻心，彼此貪戀，男和男行可羞恥的事，就在自己身上受這妄為當得的報應。」（羅 1：26-27），他們惹上帝的忿怒，這些人都不能承受神的國（林前 6：9-10）。

保羅一再提醒我們，上帝的救恩已經顯明，我們要除去不敬虔的心和世俗的情慾（多 2：11-12），淫亂並一切污穢，或是貪婪，在我們中間連提都不可（弗 5：3-4），在今世要謹慎自守、克制慾望、敬虔度日。

三、小結：

本節從聖經的教導探討節制的主要內容與重要性，節制是敬虔者的重要特質，因為節制使敬虔的人服從聖經的教導。作為耶穌的跟隨者，絕不可能不重視生命中節制的美德。

聖經中，情緒的節制是一種愛與智慧的表現。哥林多前書提到：「愛是恆久忍耐又有恩慈 不輕易發怒」（林前 13：4、5），並且要與眾人和睦相處，不可對弟兄動怒，以免將來的審判（太 5：22）。從情緒的節制上也可看出智慧人與愚妄人的差異：愚妄人怒氣全發；智慧人忍氣含怒（箴 29：11）。所以，在平日

的生活中，要快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，因為人的怒氣並不成就神的義（雅 1：19-20）。一旦生氣時，也要記住：生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步（弗 4：26-27）。對於那些在情緒上容易失控、好生氣的人，因為，好氣的人挑啟爭端；暴怒的人多多犯罪（箴 29：22）。所以，聖經警戒我們：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，自己就陷在網羅裡（箴 22：24-25）。上帝出於愛的警戒，使我們在情緒上有節制，使我們可以遠離罪的網羅，不至於因忿怒而犯罪、得罪了祂。

金錢財物的節制是懂得如何去善用金錢，成為金錢的主人，而不是金錢的奴隸。因此，聖經鼓勵我們慷慨奉獻、賙濟窮人，因為好施捨的必得豐裕，滋潤人的必得滋潤（箴 11：25），這是上帝的祝福之道，並且有施散的卻更增添，有吝惜過度的反致窮乏（箴 11：24），因此，不要過度吝嗇，以免失去了上帝的祝福。另外，擁有金錢不是罪惡，但是貪財是萬惡之根（提前 6：10），這貪戀之心乃奪去得財者之命（箴 1：19）。所以耶穌說：「你們要謹慎自守，免去一切的貪心，因為人的生命不在乎家道豐富。」（路 12：15），乃在於上帝永恆的祝福。豐富尊榮都在於上帝，恆久的錢財也在於上帝，惟有愛上帝、遵循上帝的道而行的，才能承受貨財，使府庫充滿有餘（箴 8：18-21）。

言語的節制是常常以頌讚為祭獻給神（來 13：15），以結出我們嘴唇的果子來。並且，污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處（弗 4：29），因為智慧人的舌頭是醫人的良藥（箴 12：18）。至於那些淫詞、妄語，和戲笑的話都不相宜，在我們中間連提都不可，只要說感謝的話，如此，才符合基督徒的體統（弗 5：3-4）。敬虔者在言語的節制上格外謹慎，因為聖經說：「若有人自以為虔誠，卻不勒住他的舌頭，反欺哄自己的心，這人的虔誠是虛的。」（雅 1：26）。聖經並警戒我們：「有何人喜好存活，愛慕長壽，得享美福，就要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話。」（詩 34：12-14），因為生死在舌頭的權下，喜愛它的，必吃它所結的果子（詩 18：21）。所以，謹守口與舌的，就保守自己免受災難（詩 21：23）。因為凡人所說的閒話，當審判的日子，

必要句句供出來；因為要憑你的話定你為義，也要憑你的話定你有罪（太 12：36-37）。由此看來，上帝教導我們在言語上要有節制，是出於上帝愛的緣故，因祂要我們免去將來的審判與刑罰。

慾望的節制是將身體獻上，當作活祭，不要效法這個世界，只要心意更新而變化，察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意（羅 12：1-2）。而上帝的旨意就要我們成為聖潔，遠避淫行；要我們各人曉得怎樣用聖潔、尊貴守著自己的身體，不放縱私慾的邪情，像那不認識神的人（帖前 4：3-5）。上帝警戒我們：人種的是什麼，收的也是什麼。順著情慾撒種的，必從情慾收敗壞（加 6：7-8）。上帝呼召我們成為他的兒女，是要我們得到真理的自由，不再受罪惡的轄制與網綁，只是不可將我們的自由當作放縱情慾的機會（加 5：13）。所以要謹慎，不要容罪在我們必死的身上坐王，使我們順從身子的私慾。因為罪的工價乃是死（羅 6：12、23）。聖經之所以教導我們凡事要節制，要遵行上帝的命令，因為，那是人一生祝福的來源，也是人的本分。不節制、放縱自己、我行我素的，必遭致患難。其結論就是：敬畏上帝，謹守祂的誡命。這是人所當盡的本分。因為人所做的事，連一切隱藏的事，無論是善是惡，上帝都必審問。（傳 12：13-14）

聖經中，不論是情緒、金錢財物、言語或慾望的節制，在這些教導的背後其實都是出於上帝的愛。因為萬靈的父管教我們，是要我們得益處，使我們在祂的聖潔上有分（來 12：10），並使我們與祂有和好的關係，不致因罪而使我們與上帝的愛隔絕。且我們若順著聖靈撒種，必從聖靈收永生（加 6：8）。上帝是信實的，對於遵守祂教導的人，祂也必守約，施慈愛（申 7：9），按時降秋雨春雨在地上，使我們可以收藏五穀、新酒，和油，並吃得飽足（申 11：13-15）。不僅如此，連身所生的，地所產的，牲畜所下的，以及牛犢、羊羔，也都蒙福。並且出也蒙福，入也蒙福，使我們作首不作尾，但居上不居下（申 28：4、6、14）。因此，行為完全、遵行耶和華律法的，這人便為有福！（詩 119：1）

第四節 兒童道德發展與關懷倫理學教學原理

本課程實施的教學對象是國小五年級的學生，從皮亞傑（Piaget）的認知發展理論、艾利克森（Erikson）的社會心理發展理論、柯伯（Kohlberg）的道德發展理論，以及諾丁（Noddings）的關懷倫理學，幫助我們進一步瞭解國小五年級學生的生理及心理的發展過程，作為節制課程教學上的理論依據。其討論如下：

一、皮亞傑（Piaget）的理論

瑞士心理學家皮亞傑（Jean Piaget, 1896-1980）將認知發展（cognitive development）看作是一種歷程，此種歷程是在兒童生長、成熟的過程中，與其環境發生交互作用時所自然產生的。並將兒童的認知發展階段分為感覺動作期（Sensorimotor Period, 0-2 歲）、前運思期（Preoperational Period, 2-7 歲）、具體運思期（Concrete Operational Period, 7-11 歲）和形式運思期（Formal Operational Period, 11-15 歲）等階段。（沈六，1991，頁 84）

Piaget 將兒童道德判斷的發展可分為三個階段：

第一階段是無律的階段（The stage of anomy）：

此階段年齡大約從出生至五歲以前，兒童的道德判斷包含感覺動作期與自我中心期兩階段。在無律階段的兒童，因為他的道德意識尚未萌芽，因此還不明白道德規範的意義。

第二階段是他律的階段（The stage of heteronomy）：

約五歲至十歲。兒童相信外界的規則從「權威」發展而來的，將規則奉為圭臬，服從權威。依據他所作出行為的具體後果來決定其行為的是非對錯。

第三階段是自律的階段（The stage of autonomy）：

兒童自十歲以後，開始能根據個人的價值觀，對行為的善惡作獨立的判斷，其道德行為從原本的避免受到懲罰，轉變為履行道德義務；由成人權威的限制轉而為互助合作的要求。此階段的兒童以行為的動機作為是非善惡的判斷根據，其

道德標準已具有相當的理性了。

研究者認為，從 Piaget 的道德發展來看，國小五年級的學生在道德發展上屬於自律階段，他們不再盲目或被動的接受規範，而是去探問其應遵守的理由。因此在節制課程的實施上，不該停留在過去思想灌輸的教學方法，將道德與價值用講課的方式進行，強加在學童身上，如此做只會妨礙兒童道德的成長。再加上此階段兒童的道德判斷是主觀的，是根據自己內在的信念而行動，因此，教師在教學上可以設計情境，加入假設性的議題激發兒童去思索，著重在道德推理或道德判斷能力的培養，以智慧來反省思考，作為行動的指南，進而讓兒童瞭解為什麼生活需要節制，以及不節制所帶來的利害關係，引導兒童從內在動機產生合宜的節制行為。此外，在社會關係中，本階段兒童對同儕逐漸表現積極的態度，是維持彼此相互尊重的關係，因此，教學方式以小組的合作學習方式是較適合的，透過同儕互動、參與、分享與討論，促使他們找出解決問題的可能方式，自己去推理並建構新的知識，訂定出更合乎道德標準的規範與行為，以期達到節制教學的目的。

二、艾利克森（Erikson）的理論

Erikson 認為一個人的發育成長過程中，透過與這個世界或其他人的相互作用而塑造出道德行為，進一步產生自我增進、自我實現或自我表現，這就是所謂「美德」。但若在過程中遭遇到危機、衝突時便產生了自我危機（又稱為心理社會危機）。Erikson 認為兒童階段的美德有「希望」、「意志」、「目的」，及「技能」；青少年的美德是「忠實」；成人的主要美德是「愛」、「關懷」及「智慧」。每一種美德都是自身（self）的一種表現，它們是互相依賴的，並且在前一個美德發展完成之後才發展出下一個美德。（G. F. McLean、R. T. Knowles 編，方能御譯，1993）。

Erikson 將一生的人格道德發展分為八個階段。第一為嬰兒前期，從出生至一歲，其發展特徵是信任或猜疑；第二為嬰兒後期，從一歲至二歲，其發展特徵為自治或羞恥；第三為幼兒期，從三歲至五歲，其發展特徵是主動或罪惡感；第四為兒童期，從六歲至十二歲，其發展特徵為勤勉或自卑；第五為青年期，從十三歲至十八歲，其發展特徵為自我肯定或角色混淆；第六為成人前期，從十八歲至三十歲，其發展特徵是親切或孤立；第七為中年期，從三十歲至五十歲，其發展特徵是繁衍或停滯；第八為晚年期，從五十歲以後，其發展特徵為完整或絕望。
(沈六，1991，頁 39)

年齡 (期別)	發展特徵 (心理社會危機)	美德方面
0-1 歲 (嬰兒前期)	信任 vs. 猜疑	希望
1-2 歲 (嬰兒後期)	自治 vs. 羞恥	意願 (will)
3-5 歲 (幼兒期)	主動 vs. 罪惡感	目的、想像、創造
6-12 歲 (兒童期)	勤勉 vs. 自卑	能力
13-18 歲 (青年期)	自我肯定 vs. 角色混淆	忠實性 (fidelity)
18-30 歲 (成人前期)	親密 vs. 孤立	愛
30-50 歲 (中年期)	繁衍 vs. 停滯	關懷
50 歲以後 (晚年期)	完整 vs. 絕望	智慧

依照 Erikson 的道德成長階段來看，國小五年級的學生是屬於第四階段。這一時期的自我危機為勤勉對自卑 (industry vs. inferiority)，兒童開始從家庭的「溫室」環境轉向外在的世界，並對於阻撓他的意圖的世界開始產生反抗的舉動。

在這階段所需的美德是「能力」，能力的獲得是從教育而來。這時期的兒童必須熟練重要的社會及學業技巧，只要勤奮進取就能學得，在同儕中就會比較有自信。若拒絕學習，他的能力經驗將產生極大的障礙，較易造成自貶自卑的性格。以節制課程的品格教育而言，課程實施就是一種訓練，它使兒童從中學習節制的

行為能力。在一系列的課程安排下，有計畫的發展節制教育，可以內化成為兒童的節制行為能力。

研究者認為，節制課程的實施過程與環境安排，從 Erikson 的道德發展階段的理論上，可以得到一些啟發：希望是一切美德的基礎，因此，在實施節制課程教育時，必須讓兒童感受到自己是處在一個安全的氣氛下，沒有強迫感，是自然而然可以接受的環境。而意願 (will)，必須讓兒童同意接受節制課程教育，不會產生反抗或排斥。節制課程的訓練只是作為一個載體，目的是使兒童敞開心去接受與分享，成為他的經驗，如此節制課程才能順利進行並達到教學目標。至於想像或目的，在節制課程的活動中必須給予兒童有想像的空間與自由，在參與的過程中，讓他們按照自己對問題的反應去想像和行動。從經驗中培育出兒童的節制行為與良好品格，以獲得節制的能力。最重要的是根據教育程度，給予兒童機會去承擔一定的責任，並讓他們能以適合於自己年齡或發育階段的方式去盡責，如此便可以落實節制課程實施的目的。

三、柯伯 (L. Kohlberg) 的理論

柯伯 (Lawrence Kohlberg) 的道德判斷發展理論，是以道德兩難情境的故事去研究兒童對道德價值判斷理由的發展。他將兒童的道德判斷區分為三個道德層次 (level) 和六個階段 (stage)。在第一層次之前有一個「零階段」，稱之為「道德前階段」(沈六，1991)。

(一) 零階段：道德前階段 (Premoral Stage)

此階段的兒童不了解規則，也不會根據規則與權威來判斷是非善惡，對於道德沒有義務或必須的概念。嬰兒是屬於此道德前 (pre-moral) 的階段。

(二) 第一層次：道德成規前層次 (Pre-conventional Level)

通常是四歲~十歲的兒童，以及大多數犯罪的青少年或犯罪的成年人。此層次的兒童缺乏內在的道德標準，順從權威人物強制的規則，乃在於避免受到處

罰或得到獎賞。道德是自私的，他只關心自己，缺乏對社會認同與團體的情感。

1.第一階段：懲罰與服從取向（The punishment and obedience orientation）

此階段大約自兒童十歲開始，他們以行為所導致的結果是否得到懲罰為標準，來作為善惡的依據。其服從權力的動機在於避免受到懲罰，以及避免行為被冠上「壞」的記號。

2.第二階段：工具性相對主義者取向（The instrument relativist orientation）

本階段又稱為「享樂主義」（naive hedonism）階段。其遵守規範、表現出良好行為的目的是為了得到獎賞或滿足自我的需求，是「你為我做事，我就願意為你做事」的原則，以「自我利益」取向（“Self-Benefit” Orientation）的階段。

（三）第二層次：道德成規層次（Conventional Level）

這是一般青年和成人的層次，他們努力服從規則與維持社會秩序，並認為遵守規範以贏得他人的尊重與讚許，比具體的報償更重要。

1.第三階段：人際關係和諧或好男孩與好女孩取向（The interpersonal concordance or “good boy-nice girl” orientation）

是尋求認可取向。服從於大多數人的善行標準、取悅他人、幫助他人，以及獲得他人讚許的行為，就是善良的行為。它是理想主義的、是利他主義的。

2.第四階段：法律和秩序取向（The “law and order” orientation）

正當的行為就是履行個人責任與義務、尊重權威、以及為了社會本身的自由與利益，而維持既定的社會秩序。順從的動機不是害怕被處罰，而是因為規則與法律可維護社會秩序，故值得保持。

（四）第三層次：道德成規後、自律、或原則性層次（Post-Conventional, Autonomous, or Principled Level）

這是在二十歲以後才能達到的青年時期層次，具有朝向自律的道德原則的推進力。所接受的規範是基於社會規則之上的普遍道德原則，是依照個人的良心，而非社會的成規與禮俗來判斷。

1.第五階段：社會契約合法性取向（The social-contract legalistic orientation）

個人尊重並遵守公平的法律；社會也尊重個人的權利。但是當法律侵犯人類的權益時，法律應該修正（並非破壞法律）。他們服從法律或表現道德行為的動機，乃是為了社區的福利、尊重公平的判決，或維持相互尊重的關係而遵守規範。

2.第六階段：普遍性倫理原則取向（The universal ethical principle orientation）

此乃「最高」的道德階段，其道德是基於普遍性倫理原則的良心決定。個人順從規則在於避免良心的自我譴責。道德原則是正義平等、對人格尊重、可應用於全人類的原則。

研究者認為，在道德教育方面，Kohlberg 提倡由不同序階的人互相辯論，在辯論中激起較低認知序階者的認知層次往上提昇，而達到道德教育的目的。因此，節制課程的實施方式可以透過分組討論、腦力激盪的方式，藉以提昇兒童的道德層次階段，進而增進對節制的認知與行為的表現。

以 Kohlberg 的理論為基礎，來看國小五年級兒童對「節制」的道德發展：在道德成規前層次（十歲之前），兒童努力控制自己的情緒、不讓怒氣爆發出來、不打人、不罵髒話；為了能按時繳交作業而犧牲看電視的時間；看見同學有漂亮的鉛筆或文具用品，雖然心中喜愛想據為己有，但仍然克制自己的慾望、約束自己的行為，不去偷取等等，這些節制行為的表現不是出於內心的道德觀念，而是因為師長的規定，一旦違反了，必然會受到相當程度的處罰。他們曾經因為有過這些違規行為而受到處罰，或曾經看過同學因違規而被處罰的經驗，而心生恐懼。為了避免承受這些痛苦的後果，以及避免成為惹老師生氣的「壞學生」，因此，他選擇服從規範，表現出節制的好行為來。加上，成為「好學生」可以得到師長所給予的實質獎勵，例如連續一星期表現優良，可以換取一份喜歡的禮物。為了爭取看得見的利益，所以會更努力表現出自律自制的行為來。

而當進入到道德成規層次（青少年期）時，同樣的事情，兒童會認為發脾氣、打人、罵人、不盡責、偷東西，本來就是不對的行為，不僅會破壞同學之間的感情，如果因此而傷害到同學的心靈，還會因這「惡意」的行為，而受到大家的譴

責。況且，如果大家都濫用自由、不能自我節制，整個班級氣氛就會被破壞掉，並亂成一團，根本毫無秩序可言。為了得到師長與同學的讚賞和肯定，為了避免他人的心靈受到傷害，為了維持整個團體的秩序，為了讓大家有更美好的生活品質，所以，自我節制是每個人的責任和義務。

由道德發展的層次可以看出，當透過節制課程的實施而提昇學生的道德層次時，兒童在節制的認知與行為上，不僅可以從外在的、自私的道德，轉而成為內在的、利他主義的道德，縱使在沒有人發現的情況下，亦能遵守規範，自我約束，以大眾的利益為考量，這正是實施節制課程的意義。

四、諾丁（Noddings）的關懷倫理學（Caring ethics）

關懷倫理學由美國的女教育哲學家諾丁（Nel Noddings）在 1984 年所正式提出（方志華，2004）。諾丁以關懷為主題，提出關懷倫理學的哲學內涵和道德教育。她以女性日常生活實踐為出發，以關懷為道德感性，以親子關係為關懷感性流露的自然基礎，以義務感的發動為道德關懷的基礎，視理想關懷關係的建立為道德理想的完成。從潛在到成熟發展是潛移默化的歷程。她重視感性的發動力、繼續不斷的對話、情境脈絡的掌握、建設性的溝通、接納與設身處地、責任與承諾等內涵，有別於傳統的道德教育。

（一）關懷倫理學的主張內涵

關懷倫理學的主張內涵為（方志華，2004，頁 4-5）：

- 1.對道德來源的主張：道德感性而非理性，關懷是感性所生發之道德的源頭、是道德實踐的核心發動地位。
- 2.對人的處境之主張：認為人際間乃相互依存的关系，而非獨立自主的存在。
- 3.對人性自由的主張：關懷關係是人心所嚮往的道德理想，人在關懷關係的施與受之中，對話溝通情意的交流間，彰顯出道德圓滿成就的自由。

4.對道德教育的主張：人性道德發展的基石在於關懷關係的建立。道德實踐的動力除了認知與抉擇，更重要的是在日常生活中因關懷關係而蘊育的道德自我感，而道德的自我理想形象是掘發道德力量的真正源頭。

5.對道德論述的主張：重視道德理解的溝通過程，並從道德主體的脈絡論述中去傾聽道德的聲音，而非由事先設定好的道德普遍原則去概括判斷。

6.對民主社會的主張：以關懷的立場照顧社會中多元而有個別差異的需求，建立一個由民主出發，而富關懷溫暖的社會。

（二）關懷倫理學的道德教育方法

諾丁提出了道德教育的四種方法：身教示範、關懷的對話、關懷的實踐練習，和對學生的肯定承認（方志華，2004，頁 173-211）。

1.身教示範：

關懷倫理學提出道德教育的首要方法，是以身作則、示範為主的身教（方志華，2004，頁 174）。因此，教師對自己的言行舉止必須要有專業的警覺才行。如果教師經常以不當的言詞引導學生，使用指責威脅的語氣和態度對待學生時，容易造成學生害怕權威的心理，甚至發展出負面的自我形象來。

學生惟有在受到教師關懷的美好經驗下，才能喚起其關懷的能力，並願意付出，使他人也能獲得關懷的照顧。在學生未成熟的幼嫩心靈，最需要教師的細心呵護，教師的以身示範，可以讓學生在潛移默化中學習關懷的態度與能力。良好的師生關係，能喚起學生溫柔敦厚的心，所以，教師應該積極的去接受學生、瞭解學生、進而引導學生，在互動中去引發學生主動的回應，學生會去學他喜歡學的。

教師對學生是有影響力的，但教師不應運用這種影響力去「干涉」學生，而應有意識地在行動中去「影響」學生（方志華，2004，頁 178）。當教師認真去接受學生並傾聽學生的心聲時，學生從教師的態度中，感受到自己受到重視，無形中會增強對自我的良好形象。因此，學生日後的行為表現，不是因為害怕受到懲

罰，而是會因為他在意自己的道德形象，這正是培養學生道德理想的開始。

2. 關懷的對話

諾丁認為，對話在學習如何創造並維持親密關係中，是基本而重要的。然而在教室中鮮有真正的對話，大部分是「老師問」、「學生回答」，然後「老師評價」的刻板授課過程（方志華，2004，頁 183）。這樣的學習環境無法讓學生從對話中去學習溝通、決定、分享、妥協、互相支持等關懷情意的開放與承諾。

關懷式的對話不是要教師做個沒有脾氣的老師，而是教師的開放和坦誠，打開了學生接納自我的胸懷，教師是要在對話中表現自己真實的感情，以教導學生如何去接納自己，進一步促進師生彼此開放的情誼。在對話中引起共鳴，是傳達關懷、建立自我形象的最好環境。因此，諾丁認為，「傾聽」是每個老師都應該要學會的教育專業知能，如此師生間의分享和回應才會在學生身上發生作用（方志華，2004，頁 186）。並且，關懷的對話所強調的是，以傳達真實的感受為對話的基礎，也以關懷的接納為對話引導的方向（方志華，2004，頁 190）。

3. 關懷的實踐練習

孩子在建構道德理想的過程中，也需要練習關懷。因此，學校應該要提供學生各種關懷和服務的機會，使學生在技術的學習中培養關懷的能力（方志華，2004，頁 192）。透過教育的力量，讓學生感受到關懷中有精神的回報，而不是只有為了金錢才去從事與關懷相關的事，如此，建立關懷社會的理想景象，才會在學生的心中立下根基。

學校教育在標準化的課程要求之外，應該提供學生悠遊心性、感性學習的機會，悠遊地學習，在提供學生自由進入事物關係的生活經驗；對話的用意，在經驗分享，不在評鑑（方志華，2004，頁 199）。諾丁強調學習中一定要有悠遊其中的經驗，也就是讓學生自由參與，不需要顧慮有沒有成就，更不必去管評鑑要求，只要去感受就好。因為教學的初衷是支持學生學習，不是以成敗論英雄（方志華，

2004, 頁 201)。這是為人師者要常常提醒自己的。

4. 對學生的肯定承認

教師的專業訓練中,應該加入一項,就是去培養「知言」和「善應」的態度。也就是諾丁所言的肯定---對於受關懷者可能的最好動機,做歸因和詮釋,讓受關懷者反身發現自己的善意,而增強自己對自己道德理想的期望(方志華,2004,頁 202)。教師對學生最大的影響,表現在教師對於學生的期許上,這期許是建立在對學生潛能和善意的認識上,出於真實的感受,學生會覺得特別受用。

但是,教師在肯定學生時,並不是只說學生的好話,或只說學生愛聽的話,而掩飾其過錯,變成一種溺愛或放任。而是看清楚所有外在紛擾的線索中所掩藏的真實心意,也提出其中的盲點(方志華,2004,頁 204)。例如對待說謊的學生,教師不可以因此就完全否定這個學生,教師既要肯定學生人性本善的一面,也要指出其行為之不當後果。教師要以本身的誠意來敞開學生的心胸,並讓學生因為相信自己的理想形象而肯面對自己的錯誤。

「肯定」要發揮作用,必須教師對學生有真切的瞭解和體貼,而學生對教師有真切的敬意和信任。對教師而言,累積平日對於學生的瞭解和基本信任,正是讓「肯定」發揮作用的專業素養(方志華,2004,頁 208)。

(三) 由關懷倫理學觀點看教師專業

成為一位教育的關懷者,必須具備兩方面的素養,一方面對學生的表現有包容的能力,同時又要對教學領域的內容瞭若指掌(方志華,2004,頁 158)。因為,如果教師對教學內容還不能夠掌握,他就不能將注意力都放在學生身上,而學生的學習方式是有個別差異的。他一定要保持絕對的控制,好讓事情都在他的掌控之中,他才能以熟悉、舒適的方式上課。

教育工作者首要的身分就是關懷者,而教育目標是在關懷中去培養學生的關懷理想(方志華,2004,頁 160)。然而,教師並不是要去為學生設立理想的行為

和未來，而是要去幫助學生建立起自己的關懷理想，在社會中成為有關懷能力之人。

教師是教育的關懷者，因此，教師必須先培養自己關懷的能力。一方面要在平時多作培養情意接受的功夫，以加強自己可以開放和接納的深度；一方面也要在建構關懷關係的道德實踐中，去體會其中情感、情緒的反饋，以覺察到自己能付出關懷的限度，適可而止（方志華，2004，頁 162）。教師需要有熱情，也需要有真實的承諾，因此，先要懂得關懷自己，來保持住關懷別人的理想和實力。

教師在教育關懷的實踐要點：

1. 要有包容「教師要求」和「學生需求」的雙重觀點

任何教育工作者想要教導學生的學習，都要將學生觀點包容進去，讓老師的期望能融入學生的學習動機中（方志華，2004，頁 165）。當教師去設定教學內容與教學目標時，也應考慮到學生面對問題的解決能力，使學生在學習中有挑戰自我的意願，以及對自我能力的期望。

2. 教師必須懂得：不是讓學生學習喜歡的，而是學生會去學喜歡的

教師若順從學生的意願去教學生想學的，這是一種放任的方式；但若是教師使學習內容安排成學生喜歡學習的，這便是融合教師與學生的教育觀點。這種學習方式可以引起學生自發的學習動機，進而肯定自我、接納自我，並影響其對自我道德的感受，以及形塑關懷理想的形象（方志華，2004，頁 166）。

3. 經營接納氛圍的師生關係 好讓學生學習接納自己、關懷自己

教師不應以行為主義的操作制約或社會制約的理論架構去看待學生，而是要讓學生在安全無虞的環境中，不受傷害，充分信任的學習，讓學生去感受到關懷和受到注意，在其中學習去回應，並和他人產生互動，進而學會接納自己，肯定自我，對自己有所期許，看待自己的價值與潛能，也能敞開心胸去接納別人（方志華，2004，頁 167-168）。

(四) 小結

教師在教學上，建立真誠和接納的師生關係與氛圍，讓學生獲得自我肯定和德行上的自我期許、自我實現，是教師專業素養和風格的表現。從諾丁的關懷倫理學觀點，關係是關懷倫理的核心，因此，站在教學第一線的教育工作者，必須瞭解到每個孩子都渴望有人傾聽他們的聲音，如果教室裡只有知識的傳授，而沒有師生之間的「對話」，關懷關係就無從建立（丘亦岱，2003）。因此，在節制課程教學的實施上，教師應跳脫出冷冷的教學計畫與課程進度表，多給予學生對話的機會，鼓勵學生發言，和學生一起探討問題、分享感受、生活事件、所見所聞等等，從對話中建立情感。

在教學過程中，教師以身作則，本身即是學生的榜樣。用愛與關懷去包容學生、肯定學生，用眼睛去觀察學生的世界，以學生的立場看清事物，試著去瞭解他們，盡可能接受他們本來的面目，不去評價與論斷。以便教師可以很快洞悉學生的問題，為學生設計良好的教學計畫，達到教學目標。

此外，教師在課程的教學過程中還必須「回應」。光是接納學生而沒有具體的回應，則關懷並未落實，學生也無法真實體會到教師的關懷。言語上的回應、行動的支持，或是一個讚許的眼神、一個會意的微笑，這些回應能引起學生的全神貫注，讓學生明白我們所關注的是「人」，讓愛與信任在其中滋長，有助於彼此關係的建立與課程教學的實施。

道德的基礎是關懷。但有時教師期望太高、操之過急，失去平和的心境，反而造成學生的負擔與痛苦，因而失去關懷的精神。所以，教師要時時自我提醒，給學生成長的空間與時間，多重視學生的個別差異，給予適當的協助，創造關懷溫暖的教學環境，才能真正達到教育的目標。

第五節 總結與課程設計

一、總結

綜合上述之論點，茲將聖經、Piaget、Erikson、Kohlberg、Noddings 等各家的學說與理論之主要內容與教學實施之精神，簡要分述如下：

聖經：情緒的節制是一種愛與智慧的表現。金錢財物的節制是懂得如何去善用金錢，成為金錢的主人。言語的節制是常常以頌讚為祭獻給神（來 13：15），結出嘴唇的果子來。並且，污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處（弗 4：29），因為智慧人的舌頭是醫人的良藥（箴 12：18）。而慾望的節制則是將身體獻上，當作活祭，不要效法這個世界，只要心意更新而變化，察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意（羅 12：1-2）。總意就是：你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出（箴 4：23）。而聖經教導的真諦在於彰顯上帝的愛，使人與上帝有和好的關係，領受上帝的祝福。因此，在教學上，應以愛作為的內在動機的培育，促使兒童內化並學習節制的態度與行為。

Piaget：皮亞傑將兒童道德判斷的發展可分為三個階段：無律、他律及自律的階段。兒童自十歲以後，即進入自律的階段，兒童開始學習去探詢必須遵守道德的理由，不再盲目或被動的接受一切他律的規範，並開始運用自己思考的道德理性，作獨立的道德判斷。此時，兒童也逐漸懂得去關切他人，並能考慮他人的需求，因而逐漸發展出利他主義的道德行為。此階段兒童的道德判斷是主觀的。他的道德行為轉為根據自己內在的信念而行動，不再受外力的激發，並以道德的互惠方式來約束自己的行為。因此，其教學實施之精神乃在於激發兒童的批判思考能力，著重在道德推理或道德判斷能力的培養，以智慧來反省思考，作為行動的指南，進而讓兒童瞭解為什麼生活需要節制，以及不節制所帶來的利害關係，引導兒童從內在動機產生合宜的節制行為。

Erikson：根據艾利克森的社會心理發展理論，六歲至十二歲學齡期的兒童，

其發展特徵為勤勉 VS. 自卑。在常日的經驗中，兒童從工作、努力和堅持不懈中，得到他們所希望的勝任感、成就感和讚許的獎賞。當兒童內化這些行為的時候，他們便發展出勤奮感。當困難問題出現時，他們可以面對它並堅持不懈，直到問題解決。相反地，若生活中體驗到較多失敗經驗的兒童，則會有出現自卑感內化的危險。當面對困難問題時，他們會感到力不從心，以至於無法有效地找到解決問題的方法（Philip and Barbar Newman 著，郭靜晃、吳幸玲譯，1993，頁 399）。教育是解決勤奮與自卑的危機的過程，因此，在教學實施上，課程進行的過程中應多給予兒童正向的鼓勵與肯定，並依據其個別能力與努力情況，製造成功達成學習任務的機會與環境，增進兒童成就感，以期發展出勤奮感來。

Kohlberg：柯伯以道德兩難故事的認知判斷作為研究工具，建立訴諸正義價值的道德認知發展序階，其分為道德成規前期、道德成規期，和道德成規後期共三期六階段。國小五年級兒童正進入道德成規期中，此時期已從為了得到獎賞或滿足需求的「自我利益」取向而去遵守道德規範，轉而進入認為遵守規範以贏得他人的尊重與讚許比具體的報償更重要的階段，是屬於利他主義傾向的。而在道德教育方面，柯伯提倡由不同序階的人互相辯論，在辯論中激起較低認知序階者的認知層次往上提升，而達到道德教育的目的（方志華，2004，頁 2）。因此，在教學實施過程中，教師應多鼓勵與讚許兒童的表現，在課程內容教導上，教師可由淺入深、循序漸進式地提出具深度思考的問題，透過分組討論的方式，同儕間彼此腦力激盪、相互學習，以提昇兒童之認知層次，進而達到教學之目標。

Noddings：諾丁所提倡之「理想的關懷關係」為：教師的關懷是開放地接受學生，並對所關懷的學生作出關懷實踐的承諾；而學生則是在被接納中、自由地表達自己的情感或表現自己的需求（方志華，2004）。而道德教育的方法乃是身教示範、關懷的對話、關懷的實踐練習，和對學生的肯定承認。其教學實施之精神在於「關懷」，一切以關懷作為出發點，教師是教育的關懷者，並以關懷作為課程實踐的基本聯繫，為學生的「真實需求」量身訂作而設計課程。在平日的生活與學生建立關懷關係，強調關懷對話，而不是課堂上的標準答案的一問一

答，接納並肯定學生的表現，讓學生覺知自己的美與善，自我認同，建立以「人」為本的價值。教師還必須為學生製造付出關懷的機會，從經驗中學習去關懷的知能。

本節從聖經的教導了解到節制的意涵與重要性，以及從各家的學說理論去探究兒童的認知、道德成長與社會心理發展階段。本研究實驗課程實施對象為國小五年級學生，正處於皮亞傑道德判斷理論中由他律轉為自律的階段，因此，課程設計著重在激發思考，以及道德推理或道德判斷能力的培養上，進而引導其內在品格的成長。而依據艾利克森的社會心理發展理論，此階段兒童發展特徵為勤勉 VS. 自卑，課程實施則著重在正向經驗的獲得與製造成功學習的機會和環境，使其內化這些行為，發展出勤奮感來。柯伯的道德判斷發展理論則著重在不同序階的人互相辯論，以激起較低認知序階者的認知層次往上提升，而達到道德教育的目的。因此，課程活動設計應加強同儕討論、以彼此激勵道德層次的提昇。而將諾丁的關懷倫理學融入課程設計中，則期待學生在活動中學會關懷的精神。

二、課程設計

本研究提出之節制課程，其課程設計所採用的價值觀，乃是以聖經的核心價值作為引導，課程活動分為三大主題---情緒上、言語上以及慾望上的節制，從節制的基礎教育到節制的實務問題探討，以及生活實做練習與體驗等，共計十個單元。課程內容與聖經教導，以及教學理論依據如下：

表 2-1 節制課程設計

單元	課程主題	課程目標	活動內容	聖經教導	教學理論依據
一	相見歡： 節制與放縱	1. 了解節制的定義與重要性 2. 了解放縱行為帶來的後果與影響 3. 了解課程大綱	1. 藉由「笑笑羊」影片說明節制的意涵及節制的重要性 2. 小組討論，說明放縱行為帶來的後果與影響。 3. 瞭解聖經在節制意涵上的教	凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人。(哥林多前書 10：23)	Noddings 關懷倫理學之關懷關係的建立

導與價值觀

二	情緒上的節制 情緒鑰匙	1. 認識「憤怒的前奏」, 可分為情境、認知、生理三方面 2. 能覺察自己生氣的前奏 3. 了解自我情緒的變化, 適當表達自己的情緒	1. 閱讀繪本「菲菲生氣了」, 並藉由故事內容, 介紹「憤怒的前奏」, 分為情境、認知、生理三方面。 2. 透過小組討論覺察出生氣的前奏 3. 填寫並討論「我生什麼氣-情緒檢核表」, 並瞭解自己的情緒變化, 找出適當的表達方式 4. 了解聖經在情緒上的節制之教導與價值觀	愚妄人怒氣全發; 智慧人忍氣含怒。(箴言 29:11)	Noddings 關懷倫理學之對學生的肯定承認 Kohlberg 的道德判斷發展理論
三	情緒上的節制 快樂妙方	1. 學習避免生氣的方法--自我控制 2. 學習以適當的方式處理負面的情緒	1. 閱讀繪本「愛生氣的小王子」, 並學習以適當的方法處理負面情緒。 2. 小組腦力激盪 - 如何避免生氣 3. 學習肌肉放鬆與正向內言 4. 了解聖經在情緒上的節制之教導與價值觀	暴怒的人挑啟爭端; 忍怒的人止息紛爭。 (箴言 15:18)	Noddings 關懷倫理學之關懷的對話 Piaget 的道德判斷發展理論
四	言語上的節制 智慧人的言語	1. 了解言語對人的影響 2. 能學習以正面的話語待人	1. 觀看動畫繪本「用愛心說實話」, 並討論言語對人的影響。 2. 小組討論: 如何說話才不會傷到別人的心 3. 了解聖經在言語的節制上之教導與價值觀	說話浮躁的, 如刀刺人; 智慧人的舌頭卻為醫人的良藥。(箴言 12:18)	Noddings 關懷倫理學之關懷的實踐練習 Piaget 的道德判斷發展理論
五	言語上的節制 溫良的舌	1. 能了解節制言語的重要性 2. 能適當說出想表達的言語	1. 根據短文內容說出在言語上節制的重要性。 2. 實做練習: 每一組根據情境, 說出適當的話語來。 3. 了解聖經在言語上的節制之教導與價值觀	污穢的言語一句不可出口, 只要隨事說造就人的好話, 叫聽見的人得益處(以弗所書 4:29)	Noddings 關懷倫理學之關懷的實踐練習 Erikson 的社會心理發展理論
六	慾望上的節制 想要 VS. 需要	1. 能了解「消費文化」的概念, 及其所帶來的衝擊與因應之道的 2. 能分辨「想要」與「需要」的差別 3. 學習如何節制慾	1. 透過「消費文化」ppt 了解消費的概念及對個人的衝擊, 並了解如何去因應。 2. 觀看卡通影片「我們這一家」, 討論「想要」與「需要」的差別	人不制伏自己的心, 好像毀壞的城邑沒有牆垣。 (箴言 25:28)	Noddings 關懷倫理學之關懷的對話 Kohlberg 的道德判斷發展理論

		望，避免不必要的花費	3. 小組討論：如何避免不必要的花費 4. 了解聖經在慾望的節制上之教導與價值觀。	
七	慾望上的節制： 別急著吃棉花糖	1. 了解延遲享樂帶來的好處 2. 學習為自己訂定明確的目標	1. 觀看「狐狸與葡萄樹」故事，討論延遲享樂的好處。 2. 討論並說明如何訂定具體的計畫以達到自己的目標。 3. 了解聖經在慾望的節制之教導與價值觀	各人被試探，乃是被自己的私慾牽引誘惑的。(雅各書 1: 14) Noddings 關懷倫理學之對學生的肯定承認 Erikson 的社會心理發展理論
八	體驗活動： 戲如人生	1. 能說出生活中在情緒、言語、金錢慾望上常會遇到的節制問題 2. 能了解面對這些問題時的節制行為表現	1. 各組根據選定的節制主題，討論其常見的問題。 2. 針對選定的主題，討論並說明如何行出有節制的行為，並以戲劇方式呈現。 3. 了解聖經在節制意涵上的教導與價值觀	凡事都要規規矩矩地按著次序行。(哥林多前書 14: 40) Noddings 關懷倫理學之對學生的肯定承認 Erikson 的社會心理發展理論
九	體驗活動： 與世界共同午餐	1. 能學習人飢己飢的精神 2. 能學習關懷他人並懂得與人共享	1. 藉由「與世界共同午餐」活動，讓學生體驗世界貧富不均的現象。 2. 透過體驗去分享感受，進而願意付出關懷、樂意與人共享 3. 了解聖經在節制意涵上的教導與價值觀	好施捨的，必得豐裕；滋潤人的，必得滋潤。(箴言 11: 25) Noddings 關懷倫理學之關懷的實踐練習
十	回顧與統整： 做自己的主人	1. 回顧節制課程 2. 學習心得分享 3. 課程學習總回饋單	1. 統整本學期以來所學之節制課程。 2. 了解聖經在節制意涵上的教導與價值觀 3. 心得分享並回饋單的回應	你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。(箴言 4: 23) 回顧與統整

Noddings 關懷倫理學之身教示範，意指在整個教學過程中，教師的表現對學生有示範的作用。教育不是告訴學生要關懷，而是創造與學生的關懷關係，讓學生從中學習關懷。另外，要讓學生成為有關懷能力的人，要先讓學生有受關懷的經驗。因此，在教學過程中，教師的關懷示範讓學生潛移默化地學習關懷的態度，培養關懷的能力。因此，教師的身教示範是隨時隨地的言行展現，故在「教學理論依據」中不再特別將它列出。

第三章 研究方法

本研究旨在探討國小五年級學生接受節制教育課程後，對自我節制的影響，並了解其態度與行為改變情形，以及對本實驗課程的反應。故針對相關文獻加以分析探討，自行設計節制之品格教育課程，並進行實驗教學，以及取得學童對課程與教學內容的回饋，並對於學生自我節制態度與行為的探討，以了解實施節制教育課程後，學生自我節制之行為的影響情形，以達到本研究的目的。本章分為四節來說明本研究之研究設計與實施過程，第一節為研究對象、第二節為實驗設計、第三節為研究工具、第四節為資料處理。

第一節 研究對象

本研究採用實驗 對照組前後設計，透過量化統計，以瞭解節制教育對國小五年級學生之情緒、言語以及金錢與慾望的自我控制之影響。

本研究之受試對象為台中縣某公立小學五年級兩班學生為實驗組，兩班學生為對照組，實驗組以班級為單位，實施節制課程教學。實驗組學生有 67 人，對照組學生有 65 人。實驗組由研究者教授節制教育課程。本課程安排為每週一次至兩次，每次上課時間為一節課四十分鐘，進行課程活動，經過十次的教學活動後，施以後測，測量介入課程後其情緒、言語以及金錢慾望的自我節制情況之立即效果。

第二節 實驗設計

一、實驗設計

研究採不等組前後測之準實驗設計 (non-equivalent quasi-experimental)，整個

教學實驗過程共計十次，從民國九十九年二月至四月，在教學實驗介入前先予以兩組學生前測，實驗組學生介入節制課程教學，對照組學生則不予以介入，十次課程活動結束後，兩組學生再施行後測。以此兩次的測量評估兩組學生節制行為的改變，並審核實驗組學生在介入節制課程教學後，是否對其節制的行為有進步。

表 3-1 實驗設計

組別	前測	實驗介入	後測
實驗組	O1	I1	O2
對照組	O1		O2

O1：代表受試者在實驗介入前的施測
O2：代表受試者在實驗介入後的施測
I1：代表實驗組的實驗介入，即實施節制教育課程的施行

二、研究控制

(一) 統計控制

研究者在實施節制課程教學前，先給予前測，並在教學結束後給予後測。前測分數將在於檢定實驗介入效果之統計分析時作為共變數，先予以控制，再檢定實驗效果。

(二) 研究工具控制

在研究過程中，所有參與學生，均以學號代替姓名，以避免學生因他人的特別注意，而影響測量結果。

(三) 研究對象控制

本研究的對象，為同一學校，但不同班的公立小學五年級學生，但為避免學

生會因為知道自己是觀察對象，而有刻意改變行為傾向的霍桑效應，或是對照組因為不甘示弱力圖與實驗組一較長短，而有汙染效果。所以盡可能不讓學生知道自己是被實驗或對照組。

第三節 研究工具

一、個人基本資料

本研究依據文獻探討節制教育之影響因素，將探討背景變項中，性別、家庭背景，個人基本資料參考陳香利（2006），以及莊麗雯（2002）。

二、兒童節制行為量表

根據林心怡（2002）、柯文生（2003）、林俊榮（2005）、黃惠玲（2006）、黃怡萍（2007）針對國小高年級兒童所做的研究發現，衝動性格與自我控制能力對於國小高年級兒童的偏差行為具有預測作用，衝動性格傾向者與低自我控制能力者，均較容易產生偏差行為，反之，亦然。而曾淑萍（2000）、曾幼涵（2001）、陳慧如（2004）、江旭麗（2005）、吳佳芸（2008）針對青少年所做的研究發現，青少年自我控制能力對於青少年偏差行為具有顯著的影響，自我控制能力越高者，越不容易產生偏差行為，反之，亦然。

以上這些研究所使用之量表，大致上將自我控制及衝動性格分為幾個面向：衝動性、投機性、冒險性、享樂性、專心性、自私性、自主性、低挫折容忍力等。因其量表內容與本研究所欲測量兒童的節制行為之量表有部分差異，因此，研究者僅部分參考其相關量表，其餘之量表則根據國小高年級學生之生活經驗，自行設計。

因本研究之「節制」所談及的自我控制概念有別於一般心理學及犯罪學上的概念，上述諸多研究之量表部分不適用於此，故研究者自行設計、編寫量表。由

台中縣某小學高年級學生共 31 位，依據其自身的想法以及生活經驗，具體寫下關於「情緒上的節制」、「言語上的節制」、「金錢與慾望上的節制」等三個面向所可能產生的行為問題。研究者將這 31 位學童所寫之內容加以彙整與歸納後，再根據這些資料加以編寫成問卷題目，自編成「兒童節制行為量表」。

本實驗的研究工具為「兒童節制行為量表」。量表的製作乃根據前述之研究者所使用之量表，以及根據國小高年級學生的生活經驗，所制定而成的量表，量表經修正與篩選後，問卷題目包括情緒的節制有 10 題、言語的節制有 12 題、金錢與慾望的節制有 11 題，一共有 33 題問卷題目成為兒童節制行為量表。

本量表為五點量表，選項依序為「從未這樣」、「很少這樣」、「有時這樣」、「常常這樣」、「總是這樣」五種，正向題分別給 1、2、3、4、5 分，反向題則於電腦統計時調整為 5、4、3、2、1 分。本量表除第 6、8、15、18、25、33 為反向題外，其他皆採正向題的計分方式，分數越高代表自我節制的行為越差。

表 3-2 兒童節制行為量表及其參考來源

兒童節制行為量表	參考來源
情緒上的節制：	
1. 我常會因一點小事而發脾氣。	林俊榮(2005)
2. 我知道生氣是不好的事，但就是控制不了自己的脾氣。	曾幼涵(2001)
3. 如果有人嘲笑或侮辱我，我可能會立即罵他或打他。	林俊榮(2005)
4. 當我對別人不滿時，我常常生氣而不是跟他們好好談。	黃惠玲(2006)
5. 當我與他人意見不合時，我很難心平氣和的與他人溝通。	黃惠玲(2006)
6. 我能控制自己的怒氣，不和同學起爭執。(R)	林心怡(2002)
7. 我常和父母或師長頂嘴。	自編
8. 即使我很生氣，我還是控制自己不開口罵人，或不亂摔東西。(R)	曾淑萍(2000)
9. 當別人不順自己的意時，我很容易生氣。	黃惠玲(2006)
10. 縱使是別人無心的話，我也很容易被激怒。	曾淑萍(2000)

言語上的節制：

- | | |
|---------------------------------|-----------|
| 11.我是個心直口快的人，想說什麼就說什麼。 | 自編 |
| 12.我認為對的事，會誠實說出來，不管這些話是否會傷害到別人。 | 自編 |
| 13.我常常說話不經大腦思考，而說一些沒禮貌或是不該說的話。 | 自編 |
| 14.我會在眾人面前說出別人的缺點。 | 自編 |
| 15.我會謹慎小心，不說出別人的秘密或隱私。(R) | 自編 |
| 16.我常說別人的是非，沒有顧慮別人的感受。 | 曾幼涵(2001) |
| 17.我會在別人背後誇大別人所犯的錯。 | 自編 |
| 18.對於不實的謠言，我會忍耐不說給別人知道。(R) | 自編 |
| 19.我容易說話不小心而傷害到別人。 | 自編 |
| 20.我常會在老師說話時插嘴。 | 自編 |
| 21.我會在上課時大聲說話、和同學聊天，影響秩序。 | 自編 |
| 22.我會在公共場所大聲喧嘩。 | 自編 |

金錢慾望上的節制：

- | | |
|--------------------------------------|-----------|
| 23.同學邀我出去玩，即使功課還沒做完，我也會先玩了再說。 | 黃惠玲(2006) |
| 24.如果明天要考試，但是現在有我想看的電視節目，我會選擇看電視。 | 黃惠玲(2006) |
| 25.我會把零用錢存起來，不會亂花掉。(R) | 柯文生(2003) |
| 26.為了趕流行，不論多貴的東西我都會想去買。 | 自編 |
| 27.我會為了想買自己喜歡的東西而向同學借錢去買。 | 自編 |
| 28.看到自己喜歡的玩具，不論價錢多少，我會想盡辦法請父母買給我。 | 黃惠玲(2006) |
| 29.我常買完東西後，才發現自己根本不需要它。 | 自編 |
| 30.衝動買了自己喜歡的玩具後，才發現根本不好玩而感到後悔。 | 自編 |
| 31.想要的東西(包括遊戲點數)，我會想要立刻得到它。 | 黃惠玲(2006) |
| 32.玩線上遊戲時，我會玩到停不下來，直到爸媽罵人為止。 | 自編 |
| 33.玩電動玩具時，如果父母不在，在時間上我會節制，會自己停下來。(R) | 自編 |
-

三、信效度處理

信度代表可靠性，是以信度係數表示。它是檢定測量工具的信度和穩定性的主要方法，信度不涉及測量結果是否正確，它只是驗證測量本身是否穩定，所得結果是否可靠，因此，若是測驗結果的信度很低，那此份測驗結果的效度也不具參考性了。

本研究測量問卷信度將採用 Cronbach's coefficient alpha 及分項對總項之相關係數 (item-to-total correlations) 以進行其信度檢驗，瞭解因素內部問項一致性。Cronbach's 值愈高表示信度愈佳，item-to-total correlations 愈高，內部一致性愈高。Cronbach's 值大於 0.6 者為高信度，小於 0.35 則為信度過低。分項對總項之相關係數大於 0.5 者為佳，最低不宜低於 0.35。

本量表經由國小高年級學生 153 人進行預試，經試題反應分析，在信度方面，各分量表情緒上的節制、言語上的節制、金錢慾望上的節制，經採用 Alpha 模式測驗其信度後，所顯示的內部一致性系數 值分別為 0.66、0.76 以及 0.75，總量表則為 0.83，顯示此量表的內部一致性信度良好。

本量表正式施測時，受試學生共 132 人，在信度方面，各分量表情緒上、言語上，以及金錢慾望上的節制，經採用 Alpha 模式測驗其信度後，所顯示的內部一致性系數 值分別為 0.78、0.73 以及 0.65，總量表則為 0.85，顯示此量表的內部一致性信度良好。

在效度處理上，本研究針對所研究的構面包括情緒上的節制、言語上的節制、金錢慾望上的節制等三個部分進行因素分析，本研究採用主成分因素分析法及最大變異數法 (varimax) 進行直交轉軸，以萃取主要因素。然而，在進行因素分析之前，必須要先檢驗資料是否適合進行因素分析，本研究將會以 KMO 值 (Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數) 與 Bartlett 球形檢定法做檢驗。

各構面之 KMO 值與 Bartlett 球形檢定如表 3-3，由表 3-3 中可得知三個構面 KMO 值皆大於 0.7，皆屬於適合因素分析。並且 Bartlett 球形檢定的 p 值皆為.000，

因此本研究將會針對這三個構面進行因素分析。

表 3-3 各量表之 KMO 值與 Bartlett 球形檢定表

量表	KMO 值	Bartlett 球形檢定		
		卡方值	自由度	p 值(顯著性)
情緒上的節制	0.81	296.19	45	.000 *
言語上的節制	0.81	511.57	66	.000 *
金錢慾望上的節制	0.72	384.80	55	.000 *

*表示 p 值 < 顯著水準 = .05，代表統計上的顯著

本量表由國小高年級學生 153 人，經試題反應分析，各分量表的可解釋變異量分別為情緒上的節制 58.59%、言語上的節制 60.04%、金錢慾望上的節制 65.95%、總量表的累積可解釋總變異量為 64.20%，顯示量表有好的建構效度。

四、課程回饋單

課程回饋單分為「課程單元回饋單」與「課程學習總回饋單」，在每個單元課程實施結束後，請學生填寫「課程單元回饋單」，當全部實驗課程實施結束後，則請學生填寫「課程學習總回饋單」。本課程回饋單的主要目的，在分析實驗組學生對於節制教育課程的回饋意見，藉以了解學生對課程的想法感受、回饋與意見，作為修訂課程和進一步研究的參考。

第四節 資料處理與分析

研究者在實驗過程中所獲得的資料包括有「兒童節制行為量表」之前、後測資料，節制教育課程單元回饋單與課程總回饋單、學童對課程之意見回饋單等資料。本研究以描述性統計以了解參與實驗研究的學童「兒童節制行為量表」前後測的表現情形；以 t 檢定分別比較實驗組與對照組學生前後測的差異情形。並藉由課程回饋單與意見回饋單，以了解學童對此節制教育課程的反應，以了解課程實施的成效。以下分項說明資料處理方式與統計分析。

一、資料處理

本研究將所蒐集之資料做下列方式處理：

- (一) 將施測時所獲得之原始資料，編碼登錄於電腦上，並建立成資料檔。
- (二) 研究者將資料加以核校。
- (三) 以統計軟體 SPSS14.0 就學生所填寫之兒童節制行為量表的前、後測資料進行統計分析。
- (四) 研究者彙整課程單元回饋單、課程總回饋單等資料綜合歸納與分析，作為評量效果之輔助解釋，以了解學童對本課程的接受程度及教學效果。

二、統計分析

本研究以下列統計方法進行分析：

- (一) 以平均數、標準差來分析實驗組及對照組學童之自我節制行為前、後測的表現情形。
- (二) 以獨立樣本 t 檢定比較實驗組及對照組學童之自我節制行為前、後測的差異情形。
- (三) 以單因子獨立樣本共變數分析 ($\alpha = .05$)，排除前測得分的影響，以更清楚了解實驗處理之影響情形。

第四章 研究結果與討論

本章主要目的在於研究實驗組與對照組學生在兒童節制行為量表問卷之分析結果，並進行之討論。研究者依據前述研究方法與研究步驟，將教學前後對實驗組與對照組學生，就兒童節制行為量表實施前、後測所得的資料，加以彙整後進行分析，以驗證研究者所提出的研究與假設。並依據文獻探討的相關理論與研究，予以分析討論。並提出實驗組與對照組學生在量表的前測、後測之 t 檢定，性別之 t 檢定，前測、後測之差異分數 t 檢定，比較前三組前測、後測之得分差異，分析結果並提出討論。

本章分為六節，第一節是基本資料與前測結果，探討節制課程前，國小五年級學生實驗組與對照組，不同背景變項之國小五年級學生，前測各項指標之結果差異；第二節是後測結果，探討實驗組與對照組學生實驗後測得分之 t 檢定；第三節是共變數分析；第四節是階層迴歸分析；第五節是學習回饋分析，探討實驗組學生對節制課程教學活動之學習回饋分析；第六節是教學省思，探討在教學過程中研究者自身的反思與檢討。

第一節 基本資料與前測結果

一、不同背景變項之國小五年級學生前測各項指標之結果差異如下：

表 4-1 研究個人基本變項分布情形

變項名稱	類別	實驗組		對照組	
		N	%	N	%
性別	男	34	51	31	48
	女	33	49	34	52
家中排行	老大	19	28	20	31
	中間	14	21	13	20
	最小	27	40	26	40

	家中唯一的孩子	7	10	6	9
父親教育程度	國小（以下）	4	6	6	9
	國中	9	13	10	15
	高中（職）	32	48	22	34
	大學（專）	17	25	20	31
	研究所（碩、博士）	4	6	6	9
	不知道	1	2	1	2
媽媽教育程度	國小（以下）	5	8	6	9
	國中	13	19	6	9
	高中（職）	27	40	24	37
	大學（專）	21	31	23	35
	研究所（碩、博士）	1	2	3	5
	不知道	0	0	3	5
住一起的家人	爸爸	62	93	56	86
	媽媽	64	96	61	94
	繼（養）父母	1	2	1	2
	（外）祖父母	24	36	21	32
	兄弟姊妹	56	84	57	88
	其他	8	12	6	9
父母婚姻狀況	結婚且住在一起	60	90	49	75
	結婚分住兩地，但常回來	1	1	5	8
	離婚	3	5	6	9
	分居	2	3	1	2
	爸爸過世	1	1	4	6
	媽媽過世	0	0	0	0

由表 4-1 研究樣本個人基本變項分布情形中可知，研究樣本為實驗組 67 人，其中男生 34 人，女生 33 人，實驗組男多於女；對照組 65 人，其中男生 31 人，女生 34 人，對照組女多於男。

研究樣本個人家中排行變項分布情形，實驗組是老大為 19 人，對照組為 20 人；實驗組是中間排行為 14 人，對照組為 13 人；實驗組是老么為 27 人，對照組為 26 人；實驗組是獨生子女為 7 人，對照組為 6 人。整體而言，在家中排行變項上，兩組彼此相當，差異性不大。

研究樣本個人父親教育程度變項分布情形，父親是國小程度者，實驗組是 4 人，對照組 6 人；國中程度者，實驗組是 9 人，對照組 10 人；高中（職）程度者，實驗組是 32 人，對照組 22 人；大學（專）程度者，實驗組是 17 人，對照組 20 人；研究所程度者，實驗組是 4 人，對照組 6 人；不知道父親教育程度者，實驗組與對照組均各有 1 人。整體而言，在父親的教育程度變項上，兩組的差異性不大。

研究樣本個人母親教育程度變項分布情形，母親是國小程度者，實驗組是 5 人，對照組 6 人；國中程度者，實驗組是 13 人，對照組 6 人；高中（職）程度者，實驗組是 27 人，對照組 24 人；大學（專）程度者，實驗組是 21 人，對照組 23 人；研究所程度者，實驗組是 1 人，對照組 3 人；不知道母親教育程度者，對照組有 3 人。整體而言，在母親的教育程度變項上，兩組雖然略有差異，但差異性不大。

研究樣本個人常住在一起的家人變項分布情形，與爸爸同住者，實驗組 62 人，對照組 56 人；與媽媽同住者，實驗組 64 人，對照組 61 人；與繼（養）父母同住者，實驗組與對照組均各有 1 人；與（外）祖父母同住者，實驗組 24 人，對照組 21 人；與兄弟姊妹同住者，實驗組 56 人，對照組 57 人；與其他親屬同住者，實驗組 8 人，對照組 6 人。整體而言，在常住在一起的家人變項上，兩組彼此相當，差異性不大。

研究樣本個人父母婚姻狀況變項分布情形，父母結婚且住在一起者，實驗組

為 60 人，對照組 49 人；父母結婚分住兩地，但常回來者，實驗組為 1 人，對照組 5 人；父母離婚者，實驗組為 3 人，對照組 6 人；父母分居者，實驗組為 2 人，對照組 1 人；父親過世者，實驗組為 1 人，對照組 4 人；母親過世者，實驗組與對照組均為 0 人。整體而言，在父母婚姻狀況變項上，兩組雖然略有差異，但差異性不大。

二、實驗組與對照組在各項指標前測得分之 t 檢定

表 4-2 為兒童節制行為量表中，實驗組與對照組前測得分 t 檢定的結果。由表中可知實驗組與對照組在情緒上的節制、言語上的節制，以及金錢慾望上的節制等項目之前測量表中，均有顯著差異。

表 4-2 實驗組、對照組兒童節制行為量表前測得分之 t 檢定

量表 \ 組別	實驗組 (N = 67)		對照組 (N = 65)		t
	平均數	標準差	平均數	標準差	
情緒	27.43	7.49	24.09	6.19	2.77**
言語	27.85	7.66	23.92	5.50	3.34***
金錢慾望	21.24	5.74	18.92	4.86	2.50*

*p < .05 ** p < .01 *** p < .001

在情緒上的節制項目中：實驗組 (Mean = 27.43) 顯著的 (t = 2.77, p < .01) 大於對照組 (Mean = 24.09)，顯示實驗組學生比對照組學生在情緒上較無法自我節制，較容易發脾氣。在言語上的節制項目中：實驗組 (Mean = 27.85) 顯著的 (t = 3.34, p < .001) 大於對照組 (Mean = 23.92)，顯示實驗組學生比對照組學生在言語上較無法自我節制，較容易在言語上犯錯。在金錢慾望上的節制項目中：實驗組 (Mean = 21.24) 顯著的 (t = 2.50, p < .05) 大於對照組 (Mean = 18.82)，

顯示實驗組學生比對照組學生在金錢慾望上較無法自我節制，容易亂花錢，或較無法延遲享樂。整體而言，實驗組與對照組在前測得分之 t 檢定中，確實發現顯著差異存在。

三、性別在各項指標前測得分之 t 檢定

表 4-3 為各量表中男女性別在前測得分 t 檢定的結果。在下列各表中可知實驗組與對照組的男女性別，在兒童節制行為量表的情緒上的節制、言語上的節制，以及金錢慾望上的節制等項目之前測量表中，整體而言，並無顯著差異，顯示男女性別在前測的節制行為得分上，並無差異性。

表 4-3 男、女組兒童節制行為量表前測得分之 t 檢定

量表 \ 組別	男 (N = 65)		女 (N = 67)		t
	平均數	標準差	平均數	標準差	
情緒	25.59	7.08	26.02	7.10	-0.34
言語	26.496	7.26	25.43	6.67	0.84
金錢慾望	20.78	5.85	19.40	4.92	1.46

第二節 實驗組與對照組後測得分之 t 檢定

本節的主要目的，在於檢驗實驗組與對照組的節制行為指標，經過教育介入後，是否造成顯著差異。由於本研究採不等組前後測的準實驗研究設計，實驗組與對照組在後測所呈現之顯著差異，有可能來自於實驗對照之分組，亦有可能來自教育介入之效果，在上節中，研究發現實驗組與對照組在各項量表的得分上，除了兒童節制行為量表為顯著外，其餘皆未達顯著，本節針對實驗組與對照組在

各項指標的後測進行差異考驗，以及差異分數 t 檢定。若此考驗達到顯著，則研究者可認為在不等組的實驗設計中，此一後測之顯著差異，較有可能是來自教育介入之效果。

一、實驗組與對照組後測各量表中得分之 t 檢定

表 4-4 為實驗、對照組後測各量表中得分之 t 檢定結果。由表 4-4 可得知實驗組的情緒上的節制量表 (Mean = 20.99) 與對照組 (Mean = 22.42 ; t = -1.12) 沒有多大差異，顯示實驗介入後實驗組學生在情緒上的節制行為與對照組學生差異性不大。從上表 4-2 實驗組、對照組兒童節制行為量表前測得分之 t 檢定結果，在情緒上的節制項目中：實驗組 (Mean = 27.43) 顯著的 (t = 2.77 , p < .01) 大於對照組 (Mean = 24.09)，顯示實驗組學生比對照組學生在情緒上較無法自我節制。對照表 4-4 與表 4-2 可知，在實驗介入後，實驗組學生的情緒節制行為已從顯著差異進步為與對照組學生差異性不大，由此可見實驗介入之成效。

由表 4-4 得知實驗組的言語上的節制量表 (Mean = 22.01) 與對照組 (Mean = 22.68 ; t = -0.56) 沒有多大差異，顯示實驗介入後實驗組學生在言語上的節制行為與對照組學生差異性不大。從上表 4-2 實驗組、對照組兒童節制行為量表前測得分之 t 檢定結果，在言語上的節制項目中：實驗組 (Mean = 27.85) 顯著的 (t = 3.34 , p < .001) 大於對照組 (Mean = 23.92)，顯示實驗組學生比對照組學生在言語上較無法自我節制。對照表 4-4 與表 4-2 可知，在實驗介入後，實驗組學生的言語節制行為已從顯著差異進步為與對照組學生差異性不大，由此可見實驗介入之成效。

由表 4-4 得知實驗組的金錢慾望上的節制量表 (Mean = 18.03) 與對照組 (Mean = 19.51 ; t = -1.32) 沒有多大差異，顯示實驗介入後實驗組學生在金錢慾望上的節制行為與對照組學生差異性不大。從上表 4-2 實驗組、對照組兒童節制行為量表前測得分之 t 檢定結果，在金錢慾望上的節制項目中：實驗組 (Mean = 21.24)

顯著的 ($t = 2.50, p < .05$) 大於對照組 (Mean = 18.82), 顯示實驗組學生比對照組學生在金錢慾望上較無法自我節制。對照表 4-4 與表 4-2 可知, 在實驗介入後, 實驗組學生的金錢慾望節制行為已從顯著差異進步為與對照組學生差異性不大, 由此可見實驗介入之成效。

表 4-4 實驗、對照組兒童節制行為量表後測得分之 t 檢定

量表 \ 組別	實驗組 (N = 67)		對照組 (N = 65)		t
	平均數	標準差	平均數	標準差	
情緒	20.99	8.33	22.42	6.12	-1.12
言語	22.01	7.80	22.68	5.69	-0.56
金錢慾望	18.03	6.49	19.51	6.29	-1.32

二、實驗組與對照組前後測之差異分數 t 檢定

表 4-5 為實驗組與對照組各量表前後測之差異分數 t 檢定的結果。由表 4-5 中可知, 在情緒上的節制量表之前後測差異分數 t 檢定中: 實驗組 ($d = -6.45$) 無法節制的行為顯著的低於對照組 ($d = -1.63, t = -3.82, p < .001$), 顯示實驗介入後, 實驗組同學對於情緒上無法節制的行為已明顯降低, 也就是實驗組同學在情緒上自我節制的行為已有明顯的提昇。兩組間達顯著性差異。

由表 4-5 中可知, 在言語上的節制量表之前後測差異分數 t 檢定中: 實驗組 ($d = -5.84$) 無法節制的行為顯著的低於對照組 ($d = -1.32, t = -4.08, p < .001$), 顯示實驗介入後, 實驗組同學對於言語上無法節制的行為已明顯降低, 也就是實驗組同學在言語上自我節制的行為已有明顯的提昇。兩組間達顯著性差異。

由表 4-5 中可知, 在金錢慾望上的節制量表之前後測差異分數 t 檢定中: 實驗組 ($d = -3.21$) 無法節制的行為顯著的低於對照組 ($d = 0.58, t = -3.70, p < .001$),

顯示實驗介入後，實驗組同學對於金錢慾望上無法節制的行為已明顯降低，也就是實驗組同學在金錢慾望上自我節制的行為已有明顯的提昇。兩組間達顯著性差異。

表 4-5 實驗組與對照組各量表前後測之差異分數 t 檢定

量表 \ 組別	實驗組 (N = 67)		對照組 (N = 65)		t
	平均數	標準差	平均數	標準差	
情緒	-6.45	8.13	-1.63	6.15	-3.82 ^{***}
言語	-5.84	7.03	-1.32	5.45	-4.08 ^{***}
金錢慾望	-3.21	6.10	0.58	5.68	-3.70 ^{***}

^{***} p < .001

三、小結

由表 4-2 的前測結果可知，實驗組學生不論是在情緒、言語或是金錢慾望上的節制行為表現，明顯都比對照組學生來得差，他們是較無法自我節制的一群學生。但由表 4-4 以及表 4-5 的結果可知，在實驗介入後，實驗組學生在情緒、言語以及金錢慾望的無法節制的行為已經明顯降低了，換言之，實驗組學生在各方面的節制行為表現上都有顯著的提昇，說明實驗介入對學生在節制行為的表現上具有顯著的正向提昇效果。

第三節 實驗介入效果之共變數分析

為排除前測各項得分因素對實驗介入的干擾，本節進行單因子獨立樣本的共變數分析，在進行共變數分析之前，先進行組內迴歸係數同質性考驗。

由表 4-6 中各項指標之同質性考驗，可知情緒上的節制及言語上的節制的 F 值達顯著 ($p < .05$ 及 $p < .01$)，顯示此兩項分量表違反組內迴歸係數同質性的假設，所得之 ANCOVA 分析結果予以保留，金錢慾望上的節制的 F 值未達顯著，故進行共變數分析。

表 4-6 兒童節制行為量表之同質性考驗與共變數分析

	同質性 F	顯著性	共變數分析均方	F
情緒上的節制	5.43	.02 [*]	318.80	7.67 ^{**}
言語上的節制	7.01	.009 ^{**}	248.26	7.68 ^{**}
金錢慾望上的節制	.005	.94	261.76	8.55 ^{**}

^{*} $p < .05$ ^{**} $p < .01$

由表 4-6 中各項指標之共變數分析結果，可知實驗組的情緒上的節制 ($F = 7.67, p < .01$) 言語上的節制 ($F = 7.68, p < .01$) 金錢慾望上的節制 ($F = 8.55, p < .01$) 的得分為正向顯著。故由實驗、對照組共變數分析可知實驗介入確實對實驗組在金錢慾望的節制上有正向顯著的效果。

第四節 實驗介入之階層迴歸分析

階層迴歸分析是基於自變項與依變項的線性關係，來分析兩變項間的預測情形。以自變項來預測依變項的回歸可解釋變異量比，稱為 R^2 (R square)，為依變

項能被自變項所解釋的比率。迴歸分析並以 F 考驗來檢驗預測是否具有統計上的意義。

本研究根據實驗組學生的前測及實驗介入兩個自變項(獨立變項)來考驗迴歸分數的顯著性及預測後測分數,故依變項為後測分數。自變項以兩個模式進行階層迴歸控制,模式一為前測,模式二為前測加上實驗介入變項。

迴歸分析中的 係數為不具備特定單位的標準化迴歸係數 (regression coefficient), 是迴歸方程式的斜率, 因此介於 -1 至 +1 之間, 其絕對值愈大, 表示預測能力越強, 正負向則代表自變項與依變項的關係方向, 值若為正時, 自變項越大, 依變項也越大; 值若為負時, 自變項越大, 依變項會越小。以本研究而言, 量表得分越高表示無法自我節制的行為越明顯, 從分量表後測得分迴歸分析結果, 實驗介入之 值若為正, 則代表實驗介入 (1 為實驗組, 2 為對照組) 越高, 後測得分越高; 相對地, 實驗介入之 值若為負, 則代表實驗介入 (1 為實驗組, 2 為對照組) 越高, 後測得分越低。以表 4-7 情緒上的節制後測得分階層迴歸分析結果為例, 實驗介入之 值為正, 代表對照組的後測得分越高, 也就是對照組無法在情緒上節制的行為得分越高; 這也意味著, 當實驗介入之 值為正時, 實驗組的後測得分越低, 也就是實驗組無法在情緒上節制的行為得分越低, 亦即實驗組在情緒上具有較佳的節制行為表現。

一、兒童節制行為量表中情緒上的節制分量表的迴歸分析：

由表 4-7 情緒上的節制後測得分階層迴歸分析結果中可知, 當階層迴歸分析模式投入一個變項即前測, 結果達顯著水準 ($F = 31.91, p < .001, \beta = .445, R^2 = .20$), 可解釋 20% 的變異量; 模式二增加為兩個變項, 結果前測達顯著水準 ($F = 20.62, p < .001, \beta = .497, R^2 = .24$), 可解釋 24% 的變異量, 變異量解釋百分比增加 4%, 其中實驗介入變項加入後所達成之變異數解釋量之增加量 ($R^2 = .04$) 達統計上的顯著 ($F = 20.62, p < .001$), 顯示在控制了前測之後, 實

驗介入能增加後測得分之預測效力，且 β 值是正數，換言之，實驗介入能提昇研究參與者在情緒上節制行為的表現。

表 4-7 兒童節制行為量表-情緒上的節制後測得分階層迴歸分析結果

投入變項	模式一		模式二	
	β	se	β	se
A 前測	.445	.08		
B 前測			.497	.08
實驗介入			.219	1.16
R	.45		.49	
R ²	.20		.24	
R ²	.20		.04	
F	31.91 ^{***}		20.62 ^{***}	
F	31.91		-11.29	

*** $p < .001$

二、兒童節制行為量表中言語上的節制分量表的迴歸分析：

由表 4-8 言語上的節制後測得分階層迴歸分析結果中可知，當階層迴歸分析模式投入一個變項即前測，結果達顯著水準（ $F = 50.64$ ， $p < .001$ ， $\beta = 0.532$ ， $R^2 = 0.28$ ），可解釋 28% 的變異量；模式二增加為兩個變項，結果前測達顯著水準（ $F = 36.10$ ， $p < .001$ ， $\beta = 0.592$ ， $R^2 = 0.32$ ），可解釋 32% 的變異量，變異量解釋百分比增加 4%，其中實驗介入變項加入後所達成之變異數解釋量之增加量（

$R^2 = .04$ ）達統計上的顯著（ $F = 36.10$ ， $p < .001$ ），顯示在控制了前測之後，實驗介入能增加後測得分之預測效力，且 β 值是正數，換言之，實驗介入能提昇研

究參與者在言語上節制行為的表現。

表 4-8 言語上的節制後測得分階層迴歸分析結果

	模式一		模式二	
投入變項		se		se
A 前測	.532	.07		
B 前測			.592	.08
實驗介入			.211	1.04
R	0.53		0.57	
R ²	0.28		0.32	
R ²	0.28		0.04	
F	50.64 ***		36.10 ***	
F	50.64		-14.54	

*** p < .001

三、兒童節制行為量表中金錢慾望上的節制分量表的迴歸分析：

由表 4-9 金錢慾望上的節制後測得分階層迴歸分析結果中可知，當階層迴歸分析模式投入一個變項即前測，結果達顯著水準($F = 36.10, p < .001, \beta = 0.466, R^2 = 0.22$)，可解釋 22% 的變異量；模式二增加為兩個變項，結果前測達顯著水準($F = 23.38, p < .001, \beta = 0.515, R^2 = 0.27$)，可解釋 27% 的變異量，變異量解釋百分比增加 5%，其中實驗介入變項加入後所達成之變異數解釋量之增加量($R^2 = .05$) 達統計上的顯著($F = 23.38, p < .001$)，顯示在控制了前測之後，實驗介入能增加後測得分之預測效力，且 β 值是正數，換言之，實驗介入能提昇研究參與者在金錢慾望上節制行為的表現。

表 4-9 金錢慾望上的節制後測得分階層迴歸分析結果

	模式一		模式二	
投入變項		se		se
A 前測	.466	.09		
B 前測			.515	.09
實驗介入			.23	.99
R	.47		.52	
R ²	.22		.27	
R ²	.22		.05	
F	36.10 ***		23.38 ***	
F	36.10		-12.72	

*** p < .001

四、小結

由表 4-2 的前測結果得知，實驗組學生與對照組學生相比較，不論是在情緒、言語，或是金錢慾望上的節制行為表現，都有明顯的差異，顯示實驗組學生在各方面的節制行為表現是比較差的，他們是比較無法自我節制行為的。但由表 4-7、表 4-8 以及表 4-9 的階層迴歸分析結果可以得知，在實驗介入後，不論是在情緒、言語，或是金錢慾望上的節制行為表現，實驗組學生都有明顯的正向效果顯現，這說明了，實驗介入對學生的情緒、言語，或是金錢慾望上的節制行為表現都有顯著的正向提昇作用。

第五節 學習回饋分析

本研究探討實驗組學生，對節制課程教學活動之學習回饋分析，內容包括單元學習回饋單、課程學習總回饋單以及學生學習心得三大部分。

一、單元學習回饋單

單元學習回饋單包括情緒上的節制學習回饋單、言語上的節制學習回饋單以及金錢慾望上的節制學習回饋單三個部分。

(一) 情緒上的節制學習回饋單

1. 學習成果：

由表 4-10 情緒上的節制學習成果中，對於情緒上的節制課程的教學目標，在各項學習成果的了解程度上，「大部分了解」的學生人數均超過 55%，而「部分了解」與「大部分了解」的學生人數總和均超過 96%，顯示在情緒上的節制課程有達到預期的教學目標。

表 4-10 情緒上的節制學習成果

學習成果項目 / 學習程度人數統計%	不太了解 人數(%)	部分了解 人數(%)	大部分了解 人數(%)
我了解節制的定義與重要性	1 (2%)	18 (34%)	34 (64%)
我了解放縱行為帶來的後果與影響	2 (4%)	15 (28%)	36 (68%)
我認識憤怒的前奏，分為情境、認知、生理三方面	2 (4%)	14 (26%)	37 (70%)
我能覺察自己生氣的前奏	2 (4%)	21 (40%)	29 (55%)
我了解自我情緒的變化，並學習適當表達自己的情緒	2 (4%)	18 (34%)	33 (62%)
我學會情緒上自我控制、避免生氣的方法	0 (0%)	18 (34%)	35 (66%)
我學會以適當的方式處理負面的情緒	0 (0%)	18 (34%)	35 (66%)

2. 生活上的實踐

由表 4-11 情緒上的節制生活實踐中，對於情緒上的節制在生活中的應用與實踐，在各項生活實踐項目的程度上，「大部分做得到」的學生人數均超過 49%，而「部分做得到」與「大部分做得到」的學生人數總和均超過 92%，顯示學生願意將情緒上的節制課程在生活中實踐出來，能達到知行合一的效果。

表 4-11 情緒上的節制生活實踐

生活實踐項目 / 實踐程度人數統計%	有困難去做 人數 (%)	部分做得到 人數 (%)	大部分做得到 人數 (%)
我不會再為了一點小事而亂發脾氣了	2 (4%)	25 (47%)	26 (49%)
當我與別人意見不合時，我可以心平氣和的與他溝通	4 (7%)	20 (38%)	29 (55%)
面對別人惡意的玩笑話，我會學習忍耐	3 (6%)	23 (43%)	27 (51%)
我會控制自己的怒氣，不和同學起爭執	3 (5%)	21 (40%)	29 (55%)
我不會對父母或師長頂嘴	4 (8%)	23 (43%)	26 (49%)
縱使是別人無心的話，我也可以心平氣和、不被激怒	4 (7%)	18 (34%)	31 (59%)
即使我很生氣，我也會控制自己不開口罵人、或亂摔東西	3 (6%)	23 (43%)	27 (51%)

(二) 言語上的節制學習回饋單

1. 學習成果：

由表 4-12 言語上的節制學習成果中，對於言語上的節制課程的教學目標，在各項學習成果的了解程度上，「大部分了解」的學生人數均超過 70%，而「部分了解」與「大部分了解」的學生人數總和均超過 97%，顯示在言語上的節制課程有達到預期的教學目標。

表 4-12 言語上的節制學習成果

學習成果項目 / 學習程度人數統計%	不太了解 人數 (%)	部分了解 人數 (%)	大部分了解 人數 (%)
我了解言語對自己與他人的影響	0 (0%)	16 (25%)	48 (75%)
我會學習以正面的話語待人	2 (3%)	17 (27%)	45 (70%)
我了解節制言語的重要性	1 (2%)	18 (28%)	45 (70%)
我會學習適當的說出想表達的言語	1 (2%)	15 (23%)	48 (75%)

2. 生活上的實踐

由表 4-13 言語上的節制生活實踐中，對於言語上的節制在生活中的應用與實踐，在各項生活實踐項目的程度上，「大部分做得到」的學生人數均超過 62%，而「部分做得到」與「大部分做得到」的學生人數總和均超過 94%，顯示學生願意將言語上的節制課程在生活中實踐出來，能達到知行合一的效果。

表 4-13 言語上的節制生活實踐

生活實踐項目 / 實踐程度人數統計%	有困難去做 人數 (%)	部分做得到 人數 (%)	大部分做得到 人數 (%)
我會學習先經過大腦思考，才說出適當的話	3 (5%)	21 (33%)	40 (62%)
我會學習不要在眾人面前說出別人的缺點	3 (5%)	13 (20%)	48 (75%)
我會謹慎小心，不隨便把別人的秘密說出來	4 (6%)	14 (22%)	46 (72%)
我會學習小心說話，盡量不要去傷害到別人	4 (6%)	13 (20%)	47 (74%)
我會學習不在別人背後誇大別人所犯的錯	3 (5%)	15 (23%)	46 (72%)
我會學習不要去說那些不實的謠言	1 (2%)	12 (18%)	51 (80%)
在公共場所，我會學習輕聲細語，不干擾他人	1 (2%)	11 (17%)	51 (80%)

(三) 金錢慾望上的節制學習回饋單

1. 學習成果：

由表 4-14 金錢慾望上的節制學習成果中，對於金錢慾望上的節制課程的教學目標，在各項學習成果的了解程度上，「大部分了解」的學生人數均超過 73%，而「部分了解」與「大部分了解」的學生人數總和均超過 93%，顯示在金錢慾望上的節制課程有達到預期的教學目標。

表 4-14 金錢慾望上的節制學習成果

學習成果項目 / 學習程度人數統計%	不太了解 人數 (%)	部分了解 人數 (%)	大部分了解 人數 (%)
我能了解「消費文化」的概念，及其所帶來的衝擊與因應之道	4 (7%)	11 (19%)	43 (74%)
我能分辨「想要」與「需要」的差別	2 (3%)	8 (14%)	48 (83%)
我會學習如何節制慾望，避免不必要的花費	2 (3%)	14 (24%)	42 (73%)
我能了解延遲享樂帶來的好處	0 (0%)	12 (21%)	46 (79%)
我能學習為自己訂定明確的目標	1 (2%)	13 (22%)	44 (76%)

2. 生活上的實踐

由表 4-15 金錢慾望上的節制生活實踐中，對於金錢慾望上的節制在生活中的應用與實踐，在各項生活實踐項目的程度上，「大部分做得到」的學生人數均超過 74%，而「部分做得到」與「大部分做得到」的學生人數總和均超過 97%，顯示學生願意將金錢慾望上的節制課程在生活中實踐出來，能達到知行合一的效果。

表 4-15 金錢慾望上的節制生活實踐

生活實踐項目 / 實踐程度人數統計%	有困難去做 人數 (%)	部分做得到 人數 (%)	大部分做得到 人數 (%)
我會學習把零用錢存起來，不會亂花掉	0 (0%)	15 (26%)	43 (74%)
我不會為了趕流行，而去買太昂貴的東西	1 (2%)	9 (15%)	48 (83%)
我會克制自己，不會衝動去買不需要的東西	0 (0%)	11 (19%)	47 (81%)
我不會為了買自己喜歡的東西而向同學借錢	2 (3%)	6 (10%)	50 (86%)
買東西之前，我會先看自己的錢是否足夠	1 (2%)	7 (12%)	50 (86%)
玩電腦遊戲時，我會學習克制時間	1 (2%)	10 (17%)	47 (81%)
同學邀我出去玩時，我會先寫完功課再出去	1 (2%)	4 (7%)	53 (91%)
如果明天要考試，雖然有我想看的電視節目，我也會自我節制，先以考試為重	2 (3%)	12 (21%)	44 (76%)
想要的東西，我會學習慾望的節制，而不是想要立刻得到它	1 (2%)	7 (12%)	50 (86%)

二、課程學習總回饋單

本研究探討實驗組學生，對節制教育課程教學活動之學習回饋分析，內容包括對節制課程及教材的滿意度、對節制課程內容的瞭解度、對自己實踐節制行為的滿意度、對節制課程老師的教學方式滿意度、對自己情緒上的節制行為的進步程度、對自己言語上的節制行為的進步程度、對自己金錢慾望上的節制行為的進步程度、對自己幫助最大的課程內容，以及如果還有機會，是否願意再接受此類課程等，就上述問卷予以分析。

(一) 對節制課程及教材的滿意度

從表 4-16 對節制課程及教材的滿意度的五個向度中，實驗組學生所勾選的向度，非常不滿意的有 0 人、不滿意的有 0 人、滿意的有 9 人、很滿意的有 10

人、非常滿意的有 45 人。總體而言，有 100%的學生持滿意以上的看法。

表 4-16 對節制課程及教材的滿意程度次數分配

項目	勾選人次	百分比
非常不滿意	0	0
不滿意	0	0
滿意	9	14
很滿意	10	16
非常滿意	45	70
合計	64	100

(二) 對節制課程內容的瞭解度

從表 4-17 對節制課程內容的瞭解度的五個向度中，實驗組學生所勾選的向度，非常不滿意的有 0 人、不滿意的有 0 人、滿意的有 7 人、很滿意的有 19 人、非常滿意的有 38 人。總體而言，有 100%的學生持滿意以上的看法。

表 4-17 對節制課程內容的瞭解程度次數分配

項目	勾選人次	百分比
非常不滿意	0	0
不滿意	0	0
滿意	7	11
很滿意	19	30
非常滿意	38	59
合計	64	100

(三) 對自己實踐節制行為的滿意度

從表 4-18 對自己實踐節制行為的滿意度的五個向度中，實驗組學生所勾選的向度，非常不滿意的有 0 人、不滿意的有 1 人、滿意的有 11 人、很滿意的有 18 人、非常滿意的有 34 人。總體而言，有 98% 的學生持滿意以上的看法。

表 4-18 對自己實踐節制行為的滿意程度次數分配

項目	勾選人次	百分比
非常不滿意	0	0
不滿意	1	2
滿意	11	17
很滿意	18	28
非常滿意	34	53
合計	64	100

(四) 對節制課程老師的教學方式滿意度

從表 4-19 對節制課程老師的教學方式滿意度的五個向度中，實驗組學生所勾選的向度，非常不滿意的有 0 人、不滿意的有 0 人、滿意的有 6 人、很滿意的有 9 人、非常滿意的有 49 人。總體而言，有 100% 的學生持滿意以上的看法。

表 4-19 對節制課程老師的教學方式滿意程度次數分配

項目	勾選人次	百分比
非常不滿意	0	0
不滿意	0	0
滿意	6	9
很滿意	9	14
非常滿意	49	77
合計	64	100

(五) 對自己情緒上的節制行為的進步程度

從表 4-20 對自己情緒上的節制行為的進步程度的五個向度中，實驗組學生所勾選的向度，非常不滿意的有 0 人、不滿意的有 3 人、滿意的有 9 人、很滿意的有 20 人、非常滿意的有 32 人。總體而言，有 95% 的學生持滿意以上的看法。

表 4-20 對自己情緒上的節制行為的進步程度次數分配

項目	勾選人次	百分比
非常不滿意	0	0
不滿意	3	5
滿意	9	14
很滿意	20	31
非常滿意	32	50
合計	64	100

(六) 對自己言語上的節制行為的進步程度

從表 4-21 對自己言語上的節制行為的進步程度的五個向度中，實驗組學生所勾選的向度，非常不滿意的有 0 人、不滿意的有 2 人、滿意的有 13 人、很滿意的有 14 人、非常滿意的有 35 人。總體而言，有 97% 的學生持滿意以上的看法。

表 4-21 對自己實踐節制行為的滿意程度次數分配

項目	勾選人次	百分比
非常不滿意	0	0
不滿意	2	3
滿意	13	20
很滿意	14	22
非常滿意	35	55
合計	64	100

(七) 對自己金錢慾望上的節制行為的進步程度

從表 4-22 對自己金錢慾望上的節制行為的進步程度的五個向度中，實驗組學生所勾選的向度，非常不滿意的有 1 人、不滿意的有 3 人、滿意的有 7 人、很滿意的有 8 人、非常滿意的有 45 人。總體而言，有 94% 的學生持滿意以上的看法。

表 4-22 對自己金錢慾望上的節制行為的進步程度次數分配

項目	勾選人次	百分比
非常不滿意	1	2
不滿意	3	5
滿意	7	11
很滿意	8	12
非常滿意	45	70
合計	64	100

(八) 對自己幫助最大的課程內容

從表 4-23 對自己幫助最大的課程內容的次數分配中，實驗組學生所勾選的課程內容，順序分別是體驗活動 2：與世界共同午餐、相見歡：節制與放縱、金錢慾望節制 1：想要 vs 需要、金錢慾望節制 2：別急著吃棉花糖、情緒節制 2：快樂妙方、言語節制 1：智慧人的言語、情緒節制 1：情緒鑰匙、體驗活動 1：戲如人生、言語節制 2：溫良的舌。

表 4-23 對自己幫助最大的課程內容次數分配

項目	勾選人次	百分比	順序
體驗活動 2：與世界共同午餐	44	69	1
相見歡：節制與放縱	43	67	2
金錢慾望節制 1：想要 vs 需要	35	55	3
金錢慾望節制 2：別急著吃棉花糖	34	53	4
情緒節制 2：快樂妙方	24	38	5
言語節制 1：智慧人的言語	24	38	5
情緒節制 1：情緒鑰匙	22	34	7
體驗活動 1：戲如人生	16	25	8
言語節制 2：溫良的舌	14	22	9
合計	252	400	

(九) 如果還有機會，是否願意再接受此類課程

從表 4-24 是否願意再接受此類課程的次數分配中，實驗組學生所勾選的項目，有 100% 的學生勾選願意再接受此類課程。

表 4-24 是否願意再接受此類課程次數分配

項目	勾選人次	百分比
是	64	100
否	0	0
合計	64	100

三、學生學習心得

從學生的心得與回應，可以感受他們的收穫與改變，以下是學生在「情緒上的節制」、「言語上的節制」以及「金錢慾望上的節制」的學習心得，學生姓名以代號和數字來表示，A 代表實驗組第一班學生，B 代表實驗組第二班學生，經研究者整理後，各單元的學生學習心得摘錄如下：

(一) 情緒上的節制學習心得

學生在「情緒上的節制」單元的學習心得，摘錄如下表 4-25 情緒上的節制學習心得。整體而言，學生能瞭解情緒節制的重要性，也明白過度的憤怒表現不僅會傷害到別人也會傷害到自己，並且會讓自己的人際關係變差，因此，學生願意從課程中所學習到的運用到生活中，學習忍耐、學習情緒上自我控制，懂得自省、不會再亂發脾氣了。

表 4-25 情緒上的節制學習心得摘錄

-
- 1 人不可以亂發脾氣，否則可能會做出更大的錯誤，所以要當個智慧人，能止息紛爭，幫助他人。要學習節制，才不會誤了大事。(A10、B32)
 - 2 在課程中，我學到如何讓自己不生氣，以及如何處理負面情緒的方法。(A08)
 - 3 在適當的時間把情緒發洩出來，可以讓對方知道你的情緒，但是要節制，不要亂生氣，才會有更多朋友。(A01、A05)
 - 4 在火氣上來的時候，要慢慢的生氣，適度的控制。情緒不能隨便發出，要不然只會讓人更討厭你，而不會讓人更喜歡你。(A20、A30、B03)
 - 5 一個人如果突然生氣的話，我不太喜歡接近他；一個人如果都很平靜的話，我會漸漸接近他。我覺得生氣不但會沒人緣，而且還會讓人很傷心。(A02、A31)
 - 6 如果在和別人爭吵時，都能夠退讓一步，那事情就可以解決了。所以在吵架時，可以用談的，就可以平息爭吵了。(A18、A23)
-

-
- 7 我覺得上學期很生氣，氣到手握拳頭，結果打昏了許 同學，我會好好的控制情緒。(B09)
 - 8 我學到了「忍耐」，以前我只會生氣，但今天我終於瞭解了，生氣沒有用，懂得忍耐會更幸福，我以後不會再亂發脾氣了。(A32)
 - 9 讓我學到很多忍氣含怒的方法，真開心！(A13)
 - 10 我要謝謝老師，教我們這個課程，在這個課程中我學到了不要亂發脾氣，因為亂發脾氣會交不到好朋友，還會傷害到自己。(A12、 B11)
 - 11 我覺得老師給我們學的都是重要的，上過「情緒上的節制」後，我會自己控制自己的情緒，才不會讓人家討厭。(A33、 B25)
 - 12 如果別人捉弄你，何必為他生氣呢。如果你生氣的話，欺負你的人說不定會說：「耶！太好了！把他弄哭了。」所以絕對不能讓他們得逞，而且你亂生氣的話，別人也會不喜歡你。(A25)
 - 13 在這堂課我學習到：凡事都可行，但不都有益處；凡事都可行，但不都造就人。不亂發怒氣是好的，所以要一直繼續下去，不可以因為一點小事發脾氣，如果有讓自己很生氣的事情，就跟自己講正向的想法。(A24、 B04)
 - 14 我學到了情緒的節制和聖經的教導，老師教了我很多道理，不一定要生氣或是大聲說話才能解決事情，心平氣和的說，比較容易成功。(B35)
 - 15 我覺得在課堂上，我瞭解了控制自己，遠離生氣，也懂得控制情緒，謝謝阿敏老師。(A28)
 - 16 我認為節制很重要，尤其是情緒上的節制。我瞭解了憤怒的三個前奏，也懂得如何節制、不放縱，更懂得如何克制情緒，我不會再亂發脾氣了，不會和同學吵架了，不然同學都會慢慢遠離了。(B03、 B30)
 - 17 我發現原來生氣是這麼可怕的，我以後不會再生氣了。(B17)
 - 18 我瞭解到情緒控制的重要，學好了情緒節制，我相信我可以把做不到的事情做好。(B13)
-

(二) 言語上的節制學習心得

學生在「言語上的節制」單元的學習心得，摘錄如下表 4-26 言語上的節制學習心得。整體而言，學生瞭解到言語節制的重要性，也明白要口說好話，不要口出惡言，縱使是誠實的話語也要先經過大腦思考，對人有幫助的話語才能說出來，說話時能注意自己的語氣表達，以及說話的時機是否正確，學生能學習以正向的語言對待他人，不會再亂說話了。

表 4-26 言語上的節制學習心得摘錄

-
- 1 今天我在短文閱讀課學到了，如果你怎樣對別人說話，別人就會怎樣對你說話。(A02)
 - 2 說實話很好，但是不要口出惡言，說話要經過大腦，要好好對別人說話，而且語氣也要注意一下，不要說出會傷害別人和自己的話，否則可能交不到好朋友，別人也會對你更加的厭惡。(A01、A14、A20、A31、B24、B28)
 - 3 我學到了要「忍耐」，以前我常常罵人，但我上了這堂課後，我不會再罵人了。(A29)
 - 4 不講髒話，要說好話。(A16)
 - 5 我今天學到了可以用不同的語氣來說不同的句子。(A07)
 - 6 我今天在這堂課學到了很多，我不會再亂說話了，因為亂說話會傷害到別人。(A12)
 - 7 如果在別人生氣的時候，可以告訴他生氣的壞處，並且告訴他可以用不同的方式解決事情，那就好了。(A23)
 - 8 老師教我們說話要注意口氣。(A34)
 - 9 口說好話，不說不雅的話。(A11、A19)
 - 10 不口出惡言，但是有時候不說出事實比較好，因為有些實話是不可以說的，要常說好話。(A24)
 - 11 滿口謊言的人，是沒有人會喜歡的，還會讓自己的心裡充滿罪惡。相反的，說實話、說不傷害人的話，會讓別人喜歡，也可以讓自己快樂。(A25)
 - 12 平常我都是心直口快，但是上了這一課之後，學到如何節制，我知道要如何委婉的說
-

-
- 話。(B11、 B35)
- 13 因為有了這堂課，我才知道原來我也是個心直口快的人，現在我比較懂得怎麼去了解別人，所以感謝一路陪著我的朋友。(B23)
- 14 我認為故事中的莉莉說話太直接，如果用委婉的語氣跟他人說話會更好。(B27)
- 15 講話時不能太直接，應該要先想想適不適合說出口，有些事情不要大聲說，可以私底下悄悄跟他說，不然他會很生氣，不會跟我做朋友。(B26、 B34)
- 16 我學會了說話的技巧，在誠實這方面，我了解要用愛心說實話，並且要在對的時機說，但是不能太直接，否則就會傷到別人的心。(B30)
- 17 我覺得對我很有幫助，因為我說話的口氣不好。我覺得在說話時可以把態度、說話的方式可以改善。(B14、 B31)
- 18 我學到不同的說話方式對人的影響很大，好的說話方式可以幫助一個人成大業，不好的說話方式會打擊一個人的心，所以我要說實話，但要用頭腦先思考。(B17)
- 19 如果可以在眾人面前說出別人的優點，在私底下告訴那個人他的缺點，就不會傷到別人的心了。(A23)
- 20 說話時，要先思考過，才不會說出來時造成不必要的麻煩。要常常說出別人的優點，別人的缺點要適當糾正。(A20)
- 21 雖然說實話是對的，但是，如果時機不對，而且還在眾人面前說出別人的缺點，那可是會讓人傷心。所以，在指出別人的錯誤時，應該要顧慮到別人的感受才對。(A10、 A25、 B05)
- 22 我發現原來一句話說出來的語氣不同，給人的感覺也不同，所以我知道了一句話的重要之後，一定不會再亂罵人了。(B17)
- 23 上完課程之後，我才發現，原來聖經的價值觀這麼重要。不可以亂說話，以免話如刀刺人，會傷害到他人。(B02、 B05)
- 24 我認為說話真的很重要。一句話造成一個人的傷害可以很大，甚至害了他的一生。經過這次的課程，我終於了解要怎麼說話了。(B30)
-

(三) 金錢慾望上的節制學習心得

學生在「金錢慾望上的節制」單元的學習心得，摘錄如下表 4-27 金錢慾望上的節制學習心得。整體而言，學生能正確分辨什麼是「想要」、什麼是「需要」，並且能在金錢慾望上懂得自我節制，會克制衝動，不會亂花錢去買一堆不需要的物品，也比較懂得如何去管理自己的金錢，懂得延遲享樂的道理。

表 4-27 金錢慾望上的節制學習心得摘錄

-
- 1 我今天學到了更多避免去買不必要東西的方法，也懂得什麼是「想要」、什麼是「需要」。(B23)
 - 2 「想要」是心裡上的慾望；「需要」是生活中真正需要的。兩者是不一樣的，所以當你想要某種東西時，但又不知道是否用得到，最好的方法就是不要買，買了也只會增加麻煩而已。(A25、A29)
 - 3 不可以亂花錢，要有節制，只買自己需要的東西，不買想要的東西。(B02、B22)
 - 4 我學到「想要」不能一時衝動的去買下它，「需要」也是要想一下才可以買的。(A20)
 - 5 不要隨隨便便就把錢花掉，要做好管理，分清楚「需要」和「想要」。我們要在心中克制自己，才不會損失了許多金錢。不亂花錢，因為永遠都有新的東西出來。(A10、A16、A21)
 - 6 我以後不會亂買我不需要的東西，如果有需要的東西就跟媽媽說。(B25)
 - 7 在這一課，我學習到「想要」就是自己很想要，但沒有意義；「需要」就是日常生活會用到的。所以，不要看到東西就要買，不能亂花錢，除非是需要的東西，不然會浪費錢。(B05、B34)
 - 8 我學到了「想要」是自己希望可以得到；「需要」是現在就會用到的。「想要」不一定是需要的，在想要時，要克制自己，不要為了好玩而亂買東西，才不會浪費。在生活中我們可以只要買要用的東西就好了。(B11、B20、B31)
 - 9 我學到「想要」和「需要」的差別，也懂得如何克制想買的慾望。(A32)
 - 10 我認為慾望上的節制很重要，需要 > 想要 (B03)，以前我常浪費金錢，現在不會了。
-

(B35)

- 11 我學到在花錢時，應該先經過思考，要先想一想需不需要用到那樣東西，如果不需要就不要買，如果需要也要先考慮，才能買，這樣可以避免不必要的浪費。(A05、A18、A31、B24)
 - 12 不要因為一時的衝動而去購買不需要的物品。(A23)
 - 13 想要時，可以不要拿錢去買，要止住慾望，不要去把錢花掉，這樣是不好的行為，所以要克制自己、花錢要節制。(A02、A27、A33)
 - 14 眼不見為淨，想要的東西不一定是需要的，所以看到想要的東西，趕快走開就好了，或是將錢交給爸媽管理。(B27、B30)
 - 15 我不會再動不動就去買不必要的東西，也學會試著控制自己。(B23)
 - 16 我覺得只要把這次想要的東西所需的花費省下來，以後就能買更好的東西。(B27)
 - 17 我認為如果可以避免一時的衝動，不去購買不需要的物品，就可以省錢了。(A23)
 - 18 不要被慾望拉著走，不能因為趕流行就亂買東西。(B03、A26)
 - 19 想要的東西是不實際的，真正需要的才是實際，所以不要亂刷信用卡買不需要的東西而成了卡奴。(A22)
 - 20 先不要急著浪費，慢慢的把錢存起來，說不定能買到比現在更需要的，還要更好的、更棒的東西。(A25)
 - 21 在這節課中，我學到不亂花錢，這樣可以不讓我們有金錢上的損失。(A18)
-

(四) 想對老師說的話

學生在節制課程總學習單中「我想對老師說的話」的心得，摘錄如下表

4-28 我想對老師說的話。整體而言，學生對節制課程持正面的肯定，認為課程是有趣的，從課程中學習了在情緒上、言語上以及金錢慾望上的節制，也懂得自我反省、自我克制，並且在以上這些方面的節制行為表現都有進步，能將課程中所學的運用在日常生活裡，對老師的教導表達出感謝之情，並期待下次能有類似的

課程教導。

表 4-28 我想對老師說的話摘錄

-
- 1 我知道怎麼節制，我覺得上老師的課非常好玩。(A30)
 - 2 我的情緒變好了，也會說實話，也會節制，謝謝老師的教導，祝老師事業順利，如果老師還有要開課要招募我哦！(A03、A13、A34)
 - 3 我學會節制與惜福，讓品格升質，學到懂得如何在言語上的說話口氣，謝謝老師那麼用心的教導我品格教育。(A20)
 - 4 我學習到如何節制、如何控制自己的情緒，我有比較不會亂花錢了，感謝老師教我們那麼多課本沒有的東西。(A23)
 - 5 我學到很多東西，只要凡事節制，將來一定會成功的。老師謝謝您！(A27)
 - 6 任何情緒和慾望都要靠自己控制，如果你控制不了自己，那大家也幫助不了你了。謝謝您教了我這麼棒的東西！(A05)
 - 7 在生活上，每一件事都要考慮清楚，謝謝老師教我很多能學習的事情。(A14)
 - 8 我學到了很多道理，也懂得怎樣對待別人。謝謝老師，這個課程真的是非常棒。(A25)
 - 9 品格教育課程讓我學到很多，也讓我瞭解什麼是節制，我要給老師大大的擁抱，謝謝老師！(A15)
 - 10 我懂得節制自己的情緒，不要亂生氣，說話前要先想想是否會傷人，我知道金錢的節制，老師教的我都會了。謝謝老師花費很多時間教導我們品格教育的節制課程，教我這麼多東西。(A04、A24)
 - 11 我認為這十次的課程很有意義，讓我學到節制是無所不在的。老師謝謝您，希望有機會再上到您的課。(A31)
 - 12 我的收穫是：以前的我很愛生氣，但是自從老師來上課後，我就不再那麼愛生氣了。我想說：老師謝謝您來幫我們上課，自從上了您的課，我就改了很多，希望您以後還有機會可以幫我們上課。(A28)
 - 13 這十次的課程讓我學到不少的知識，是因為這個課程我才學到節制、放縱、想要和需
-

-
- 要。老師謝謝您，讓我的情緒比以前好很多了。(A26)
- 14 我非常喜歡老師的課，讓我在課程中學到很多智慧，我要節制自己的情緒，不要對自己這麼放縱。謝謝老師您這麼用心的教導，教得很棒！(B34)
- 15 我學會了節制的意義，也學會了應該如何在日常生活中運用。謝謝老師對我的品格教育。(B17)
- 16 我瞭解要怎麼控制自己的情緒，也不會再亂花錢了，謝謝老師幫我上這堂課。(B25)
- 17 我瞭解很多，也較懂得控制自己，您讓我知道了我平時不知道的錯，也讓我更懂得生命的重要，我一定會好好愛惜我身邊的人。(B23)
- 18 我學到不可以亂買東西，要節制自己不亂花錢，時時刻刻都要節制。上過「與世界共同午餐」後，健康的東西一定會吃，我不會再挑食了。而且，可以將多餘的金錢去幫助貧困的人。我也體驗到沒有食物吃、沒有水喝的人的痛苦。謝謝您教我許多很有用的知識。(B21、B26、B27、B33)
- 19 我的收穫很多，有不要愛生氣、不能亂說話、不說粗話，也不要買不需要的物品、家裡有的就不要再買了，不能亂浪費金錢。謝謝老師教導我們很多知識，也教導我們一些人生的道理，謝謝老師，真的很謝謝您。(B05、B12、B14)
- 20 我學會如何節制，並應用在生活中，也知道如何幫助弱勢團體。謝謝老師的教導，讓我懂得學以致用。(B35)
- 21 對自己的金錢、情緒、言語的節制上，都有很大的進步。Very good！(B13)
- 22 我學到不少的知識，老師，您上課的語氣很好，我很期待下次的課程。(B02)
- 23 能夠瞭解許多節制的方法，不管是情緒、言語、金錢都一樣，也讓我知道節制真正的意思。老師，感謝您教我如何節制，這一生，我會永遠記得品格教育節制課程的。(B30)
- 24 在品格教育中，我學到不論是什麼事都要節制。這些聖經價值觀是一輩子的財富。
(B32)
- 25 我的收穫是：人的品格決定他的一生。我覺得這樣的教學很有趣，如果可以，希望可以再上一次。(B03)
-

第六節 教學省思

聖經中的箴言 22：6 提到「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」因此，從小就教導兒童凡事節制，對他一生的品格養成有極大的影響。透過教育、分享以及小組討論，看見了學生在節制的認知與行為上的改變。在此次實驗介入的過程中，研究者採用 Noddings 關懷倫理學的教育理論，不論是在課程的設計上或是在教學的過程中，都以關懷作為出發點，教師是教育的關懷者，並為學生的「真實需求」去設計課程，強調關懷對話，接納並肯定學生的表現。因為不同於一般的課程設計，並且擺脫了刻板與教條式說教的方式，因此，研究者發現到，學生對於節制課程的接受度極高，大部分學生的學習的態度良好，而且學習的意願也很高。

一、課程設計符合 Noddings 關懷倫理學的教育理論

節制課程實施的目的是希望學生在情緒、言語以及金錢慾望上，能夠自我控制以及克制自己行為的適度表現，特別是在金錢慾望的節制行為上，更要特別留意教導，避免使學生淪為守財奴，而是要成為金錢的主人，用其所當用，能力所及還可以賙濟需要的人，在別人的需要上看見自己的責任。因此，在體驗活動中設計了「與世界共同午餐」的教學活動。

藉由「與世界共同午餐」活動，讓學生親身體驗世界貧富不均的現象，並且透過影片的播放，了解到這個地球的另一個角落上，還有一群正在忍受飢餓的兒童。經由體驗去分享真實的感受，進而願意付出關懷、樂意與人共享自己所擁有的。課程中提供學生關懷世界的機會，期望從體驗中發揚關懷之德。Noddings 關懷倫理學的「實踐練習」，就是要製造學生付出關懷和服務的機會，一方面要能在分享經驗心得中更形肯定學生關懷別人的意願，另一方面則要學生從中學習關懷的知能（方志華，2004，頁 24）。因此，課程設計符合 Noddings 關懷倫理學的教育理論。

二、課程實施方式採多元化的課程設計

本研究之節制課程的實施方式，採用多元化的課程設計，有故事欣賞、短文閱讀、影片播放、動畫繪本教學、戲劇角色扮演、體驗活動等，並配合小組討論與心得分享，提升學生對節制行為的認知，並幫助學生將所學的應用於生活中，實踐出有節制的行為來。

本課程設計有別於傳統的教條式教學設計，融入了更多元、更豐富的教材於課程中，因此，廣受學生的喜愛，對課程的接受度也很高，每次上課時學生都會充滿期待。因為，學生不是在「上課」，而是在「分享」，整個課程設計以「人」為本，為學生量身訂做的，所以他們是課程的主人。這樣的課程設計正是 Noddings 關懷倫理學所強調的教師專業素養所應具備的特質之一。

三、教學活動過程採用 Noddings 道德教育的方法

Noddings 提出的道德教育的四種方法，包括了：身教示範、關懷的對話、關懷的實踐練習，以及對學生的肯定承認。雖然研究者與學生的相處時間不長，但在教學活動過程中，仍然會特別留意自己的言語表達、情緒的反應以及教學態度的表現，創造一個關懷的身教氛圍。在與學生的對話中，研究者會盡量去用心觀察與傾聽，並了解學生當下的感受。對於學生良好的表現和行為，也會適時作出肯定與讚美，幫助學生能夠自我認同。在課程的分享中，研究者接納與尊重學生的表達，並做出相對的回應。而在課程的設計上「與世界共同午餐」提供了學生學習關懷的機會。

由於整個教學活動過程採用 Noddings 道德教育的方法，因此，學生能敏銳的察覺出這是一個安全而溫馨的教學環境，他們的學習態度是放鬆的，而不是緊繃的狀態，學習的氛圍相當良好，雖然在上課的秩序上，難免會較吵雜一些，但是可以看得出來，他們樂在其中。

四、課程設計之教學目標與研究目的相呼應

從研究結果得知，實驗介入對學生的節制行為具有正向的提升效果，其原因除了課程與教學均採用 Noddings 關懷倫理學的教育理論之外，課程設計之教學目標與研究目的相呼應，也是主要原因之一。本研究的課程設計以循序漸進的方式，引導學生從瞭解節制與放縱的利害關係開始，進一步瞭解情緒、言語以及金錢慾望上的節制認知，以及行為上應有的表現，再加上言簡意賅的聖經教導，加強了學生的學習。每個單元的內容均經過審慎的編輯與挑選，以期符合教學目標的設定，使學生在節制的認知與行為上達到了顯著正面提升的效果。

五、單元回饋學習單的作業，增進學習效果

本實驗課程設計，在每次課程之後會讓學生寫下並簡單分享自己的學習心得，透過同儕的學習分享可以彼此激勵。而在每個單元課程（情緒、言語、金錢慾望）結束後，有單元回饋學習單的作業，回顧課程內容與教學重點，將所學的認知應用在生活中，並且寫下自己在這個單元的學習心得。在課程之後的回饋單將每個單元課程做歸納與統整，對於學生的學習有正向的加強效果。

第五章 結論與建議

本研究主要是探討節制教育課程介入，對國小五年級學生節制行為之影響。研究方法採不等組前後測設計，檢測實驗組與對照組在實驗介入後的差異。研究樣本為台中縣某國小五年級 132 位學生，分為實驗組 67 人，對照組 65 人，實驗介入為實驗組接受十次節制教育課程，每次一節課（40 分鐘）進行教學，並以兒童節制行為量表為主要研究工具，在課程實施前後對實驗組與對照組施行前、後測，以前測 t 檢定分析兩組差異，以後測 t 檢定、差異分數 t 檢定、共變數分析及迴歸分析比較兩組在實驗介入後的差異。此外以實驗組學生上課的學習回饋單內容加以分析探討，並收集學生學習心得，瞭解其學習歷程和影響。

本章將依據第四章之研究結果與討論歸納出結論，並依此提出建議。共分為兩節進行說明，第一節為研究結論，第二節為研究限制與建議，以作為相關教育工作者及未來研究之參考。

第一節 研究結論

以下就依據本研究結果進行結論：

一、實驗介入後，實驗組學生在情緒上的節制行為有正向顯著的提昇效果

實驗介入後，實驗組學生在兒童節制行為量表中的情緒上的節制負向分量表中得分下降，顯示其無法在情緒上節制的行為明顯降低，換句話說，實驗組學生在情緒上的節制行為有明顯的提昇，因此，實驗的介入，對實驗組學生在情緒上的節制行為有正向的顯著提昇作用。

二、實驗介入後，實驗組學生在言語上的節制行為有正向顯著的提昇效果

實驗介入後，實驗組學生在兒童節制行為量表中的言語上的節制負向分量表中得分下降，顯示其無法在言語上節制的行為明顯降低，換句話說，實驗組學生在言語上的節制行為有明顯的提昇，因此，實驗的介入，對實驗組

學生在言語上的節制行為有正向的顯著提昇作用。

三、實驗介入後，實驗組學生在金錢慾望上的節制行為有正向顯著的提昇效果

實驗介入後，實驗組學生在兒童節制行為量表中的金錢慾望上的節制負向分量表中得分下降，顯示其無法在金錢慾望上節制的行為明顯降低，換句話說，實驗組學生在金錢慾望上的節制行為有明顯的提昇，因此，實驗的介入，對實驗組學生在金錢慾望上的節制行為有正向的顯著提昇作用。

四、實驗組學生在節制課程內容、教學方式與學習成效上均呈現滿意程度

由學生的學習總回饋單的成效結果分析可知，實驗組學生對於節制課程及教材的滿意度，有 100% 的學生持滿意以上的看法；對節制課程內容的瞭解度，有 100% 的學生持滿意以上的看法；對自己實踐節制行為的滿意度，有 98% 的學生持滿意以上的看法；對節制課程老師的教學方式滿意度，有 100% 的學生持滿意以上的看法；如果還有機會，是否願意再接受此類課程，有 100% 的學生勾選願意再接受此類課程。

五、從學生心得可知，實驗介入對學生的情緒、言語以及金錢慾望上的節制行為都有正向的幫助

整體而言，學生能瞭解情緒節制的重要性，也明白過度的憤怒表現不僅會傷害到別人也會傷害到自己，並且會讓自己的人際關係變差，因此，學生願意從課程中所學習到的運用到生活中，學習忍耐、學習情緒上自我控制，懂得自省、不會再亂發脾氣了。

學生瞭解到言語節制的重要性，也明白要口說好話，不要口出惡言，縱使是誠實的話語也要先經過大腦思考，對人有幫助的話語才能說出來，說話時能注意自己的語氣表達，以及說話的時機是否正確，學生能學習以正向的語言對待他人，不會再亂說話了。

學生能正確分辨什麼是「想要」、什麼是「需要」，並且能在金錢慾望上懂得自我節制，會克制衝動，不會亂花錢去買一堆不需要的物品，也比較懂得如何去管理自己的金錢，懂得延遲享樂的道理。

第二節 研究建議

本研究之節制課程對國小五年級學生在情緒、言語及金錢慾望上的節制，都具有正向行為的提昇作用，顯示此類課程值得加以推廣。然而，本研究所得的節制課程對國小五年級學生影響的研究，並不是全面性的，僅作為日後研究架構的參考，期待能夠拋磚引玉，能有更多的研究者編寫節制課程，並在不同的區域或年齡層進行節制之品格教育，除了量的研究之外加上質的訪談研究，使更多的學生也能參與研究。因此，研究者提出下列之建議：

一、在教師方面

在九年一貫課程中，品格教育並不列為其中的科目，教師礙於正規教學科目的進度壓力，沒有多餘的心力去特別從事品格教育這個領域。然而，品格教育的重要性卻是眾所周知的，因此，教師可以從在職進修的管道，或相關的教育研習，來充實品格教育的相關理念、專業知能，以及教學的方式與技巧，去深切體認實施品格教育的必要性，以及充分利用彈性課時間進行品格教育教學活動，培養學生良好的品格。

另外，從諾丁所提出的道德教育的四種方法：身教示範、關懷的對話、關懷的實踐練習，和對學生的肯定承認。因此，教師在教學上，建立真誠和接納的師生關係與氛圍，讓學生獲得自我肯定和德行上的自我期許、自我實現，成為教師專業素養和風格的表現。從實際的研究過程中也發現到，教師的教學態度、教學方法，以及對學生的肯定與關懷，都是影響學生學習的關鍵，學生可以從教師的身上直接學習，因此，營造輕鬆愉快、安全溫馨的環境氛圍是很重要的，教師本身的言行就是最直接的教材，如何讓學生將品格知識的獲得轉為品格行為的展現，教師在課程的實施過程與環境營造的用心程度是重要因素。

二、在課程方面

從品格教育研究者的研究中即可發現，多元化的課程設計有助於兒童的學習，兒童喜愛多元的教學活動，這些活動能深化學生的學習經驗：張燕文（2007）的研究中發現，繪本運用於品格教育中，對於學生的道德認知、情感、行為都有明顯的提升。黃惠英（2009）將戲劇融入品格教育中，使學生透過戲劇策略活動自我成長、合作能力增強、同儕排擠效應消失，對學生的品格教育有很大效益。張乃仁（2009）運用故事教學對於品格教育課程有其教學成效，兒童對故事教學的反應良好，故事教學可激發其學習興趣。對核心價值的認知、情意、行為表現都有正向的效果。吳明漢（2009）以不同媒體對國小高年級學童解讀品格故事核心價值之探討發現，「動畫呈現」（電腦、電影）故事教材比「圖文呈現」（書本）故事教材蘊含更大量的故事資訊，有利於學生解讀故事核心價值。王宇萱（2009）將資訊科技融入品格教育中，能提昇兒童的學習興趣與反應。

因此，在節制課程的設計中，研究者將故事繪本、動畫、戲劇以及資訊融入課程中，從研究者實際的教學過程發現，多元的教學活動能引起兒童高度的學習興趣，兒童的專注力較佳，在學習的成效上亦有明顯的提升作用，確實有助於兒童品格教育的學習。

三、後續研究建議

就課程方面，本研究的教學課程僅安排十次的授課節數，事實上，節制課程是一生學習的課程，若是可以將節制課程設計為一學期十八週的課程，讓師生有更多的關懷互動，在教學之外，也能增加一些體驗活動 節制行為實踐心得分享，以及節制行為自我檢討，使課程內容的安排上更為豐富與完整，將對於學生的學習更有助益。

在本研究中，對照組學生在前測的得分結果，不論是在情緒、言語或是金錢慾望上的節制，都明顯比實驗組學生表現來得好，顯示出照組學生在節制的行為上比較能夠自我控制。在前後測差異分數 t 檢定的得分結果中，顯示出照組學生

在節制行為上差異性並不大，若是後續研究能夠針對對照組學生，實施節制課程教育，並檢測其節制行為的進步情形，將有助於節制課程的實施與教案設計之研究。如此亦可顯示出，是否實驗介入對原本較佳或是較差的節制行為的學生，在幫助學生節制行為的表現上都具有正向的提昇效果。

另外，就研究對象方面，研究者針對國小五年級的學生，進行教學設計與教學實施。其實節制教育對每個年齡層都需要。因此，後續的研究可以針對國小、國中、高中、大學、社會人士等不同階段的人進行研究，以瞭解國人的節制態度與行為。

就研究法方面，研究者採用以量化的方式研究實驗組與對照組之間的差異，然而，節制態度與行為的改變，很難用量化的方式做出最真實的研究與統計。建議未來的研究者可加上質化的研究，以進一步瞭解學生節制態度形成的過程，以及節制行為的生活實踐，更有助於研究者設計適當的節制課程，期待能幫助學生建構正向積極的節制行為。

參考文獻

(一) 書籍部分

- 台灣聖經公會 (1992)。聖經新標點和合本。
- 台灣聖經公會 (2008)。聖經現代中文譯本修訂版。
- 鮑會園、陸蘇河編譯 (1996)。新國際版研讀本聖經。U.S.A.：更新傳道會。
- 曹逢甫、余玉照、曾淵培主編 (1987)。文馨當代英漢辭典。台北：文馨。
- 曾仰如 (2001)。亞里斯多德。台北：東大。
- 楊冰 (2004)。成就一生好習慣。台北：大地。
- 鄭玉英 (2004)。愛與管束。台北：信誼基金。
- 何琦瑜、鄭一青、周慧菁、陳一姍、賓靜蓀、李瑟等著 (2004)。品格決勝負：未來人才的秘密。台北：天下雜誌。
- 何琦瑜、吳毓珍主編 (2007)。教出品格力。台北：天下雜誌。
- 吳清基編著 (2006)。品格回流：22 位校長邀約您一起來重視並實踐品格教育。台北：聯經。
- 鄭樂平 (2006)。78 種培養孩子一生受用好性格的秘訣。台北：華立文化。
- 陳艾妮 (2007)。教養孩子有妙方。台北：杜克文化。
- 石原慎太郎著，蘇錫淇譯 (1973)。培養靈性的教育。台南：開山書店。
- 蔡崇建編譯 (1988)。如何幫助孩子做自己的主人？「自我控制法」的運用。台北：心理。
- 陳書凱編著 (2004)。一次讀完 15 位心理學大師經典講義。台北：靈活文化。
- 沈六 (1991)。道德發展與行為之研究。台北：水牛。
- 方志華 (2004)。關懷倫理學與教育。台北：洪葉文化。
- 陳可卉著 (2007)。愛生氣的小王子。台北：小兵。
- 柏拉圖 (Plato) 著，王曉朝譯 (2007)。柏拉圖國家篇。台北：左岸文化。
- 盧梭 (J. J. Rousseau) 著，李平滙譯 (1989)。愛彌兒。台北：五南。

- American Bible Society (1992). Holy Bible King James Version. New York.
- William Backus 著，陳聖雯、何醇麗譯 (1992)。出奇制勝說自制。台北：榮耀。
- David R. Shaffer 著，王雪貞、林翠涓、連廷嘉、黃俊豪譯 (2002)。發展心理學。
台北：學富文化。
- Joachim de Posada、Ellen Singer 著，張國儀譯 (2006)。先別急著吃棉花糖。台北：方智。
- Joachim de Posada 著，任定進編寫 (2007)。孩子，先別急著吃棉花糖。台北市：方智。
- William. J. Bennett 著，吳美真譯 (1998)。美德書。台北：圓神。
- James C. Dobson 著，李弘善譯 (2006)。我家沒有小霸王。台北：遠流。
- James C. Dobson 著，許惠君譯 (2000)。勇於管教。台北：愛家文化基金會。
- Thomas Lickona 著，曉曉譯 (2004)。人格培養白皮書。台北：高富國際文化。
- Samuel Smiles 著，劉曙光、宋景堂、劉志明譯 (2001)。品格的力量。台北：立緒文化。
- Ron Clark 著，謙悠文譯 (2004)。優秀是教出來的。台北：雅言文化。
- Linda Eyre、Richard Eyre 著，枳園譯 (2001)。教孩子正確的價值觀。台北：大地。
- Gerasomos Xenophon Santas 著，蔡坤鴻譯 (1990)。蘇格拉底。台北：聯經。
- George F. McLean、Richard T. Knowles 編，方能御譯 (1993)。道德發展心理學。
台北：台灣商務。
- Philip and Barbar Newman 著，郭靜晃、吳幸玲譯 (1993)。兒童發展。台北：揚智文化。
- Bang Molly 著，李坤珊譯 (2000)。菲菲生氣了。台北：三之三文化。

(二) 論文部分

- 柯文生 (2003)。學童網咖沉迷與偏差行為之相關因素研究。屏東師範學院心理輔導教育研究所碩士論文。
- 丘亦岱 (2003)。諾丁關懷倫理學之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文。
- 陳香利 (2006)。國小學童的家庭結構、依附風格與幸福感之相關研究。國立高雄師範大學教育學系親職教育碩士班碩士論文。
- 莊麗雯 (2002)。國小學童的家庭狀況、親子互動與依附風格之相關研究。屏東師範學院心理輔導教育研究所碩士論文。
- 曾淑萍 (2000)。自我控制與少年竊盜行為：一般性犯罪理論之驗證。國立中正大學防制犯罪研究所碩士論文。
- 曾幼涵 (2001)。解析青少年犯罪率高峰之現象：「低自我控制」「與成熟代溝」之再議。國立政治大學心理學系碩士論文。
- 陳慧如 (2004)。自我控制、青少年自我中心與偏差行為之關係。國立成功大學教育研究所碩士論文。
- 江旭麗 (2005)。社會控制、自我控制與少女偏差行為之研究。國立台北大學犯罪學研究所碩士論文。
- 吳佳芸 (2008)。一般少年與非行少年自我控制形成歷程之比較研究。國立台北大學犯罪學研究所碩士論文。
- 林心怡 (2002)。兒童違犯行為、衝動性格與認知管控功能之相關研究。屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 林俊榮 (2005)。文化資本、自我控制與國小高年級學童偏差行為相關性之研究----以嘉義地區為例。南華大學教育社會學研究所碩士論文。
- 黃惠玲 (2006)。國小高年級學童紀律型塑與自我控制能力之相關性研究---以板橋市為例。台北市立教育大學社會科教育學系社會科教學碩士學位班碩士論文。

黃怡萍 (2007)。自我控制與父母管教方式相關性之研究--以台北市五年級學童之父母為例。台北市立教育大學社會科教育學系社會科教學碩士學位班碩士學位論文。

張燕文 (2007)。繪本運用於品格教育之行動研究。國立台南大學教育學系課程與教學碩士班碩士論文。

黃惠英 (2009)。教育戲劇策略融入國小三年級學生品格教育之研究：從「尊重」與「關懷」出發。國立台南大學戲劇創作與應用學系碩士班碩士論文。

張乃仁 (2009)。運用故事教學發展高年級學童品格教育課程之行動研究。國立屏東教育大學教育行政研究所碩士論文。

吳明漢 (2009)。不同媒體對國小高年級學童解讀品格故事核心價值之探討。國立台南大學教育學系科技發展與傳播碩士班碩士論文。

王宇萱 (2009)。資訊科技融入低年級品格教育教學之研究。國立台南大學教育系科技發展與傳播碩士班碩士論文。

(三) 網站部分

笑笑羊「減肥篇」

<http://www.wretch.cc/video/wop31242414&func=single&vid=5183472>

用愛心說實話-文建會兒童文化館-繪本花園

http://children.cca.gov.tw/search/animation_list.php?module=painting&date_y=&date_m=&x=29&y=7&p=10

我們這一家「媽媽要郵購」

http://www.wretch.cc/video/pig1519&func=single&vid=4055877&o=time_d&p=42&cid=48498

消費文化的再思-施達基金會

http://www.cedarfund.org/Common/Reader/News/ShowNews.jsp?Nid=694&Pid=9&Version=0&Cid=321&Charset=big5_hkscs

附錄一 節制課程教案設計

單元一 相見歡：節制與放縱

一、教學目標：

1. 了解節制的定義與重要性
2. 了解放縱行為帶來的後果與影響
3. 了解節制課程大綱

二、活動內容：

1. 藉由「笑笑羊」影片說明節制的意涵以及節制的重要性
2. 小組討論，說明放縱行為帶來的後果與影響
3. 了解聖經在節制意涵上的教導與價值觀
4. 教師說明節制課程的大綱與授課內容

三、分段能力指標

性別平等教育：1-3-6 學習獨立思考，不受性別影響

2-3-5 學習兩性團隊合作，積極參與活動

本國語文：B-2-1 能培養良好的聆聽態度

C-2-3 能表現良好的言談

四、聖經價值觀：

凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人。（哥林多前書 10：23）

五、教學理論依據

Noddings 關懷倫理學之關懷關係的建立

教學內容

教學活動	教學資源	時間 (分鐘)	分段能力 指標號碼
壹、準備活動 一、電腦、單槍投影機 二、「笑笑羊-減肥篇」影片			
貳、發展活動			

<p>一、引起動機： 觀看「笑笑羊-減肥篇」影片</p>	<p>笑笑羊影片 電腦 單槍投影機</p>	<p>10</p>	
<p>二、教師以問題引導學生進行小組討論： （一）影片中笑笑羊的最大問題是什麼？ （二）什麼是「節制」？在日常生活中，有哪些行為需要節制？為什麼？ （三）放縱的行為會對我們的生活造成什麼後果與影響？</p>		<p>15</p>	<p>性別平等教育 1-3-6 2-3-5 本國語文 B-2-1 C-2-3</p>
<p>三、導入聖經價值觀： 凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人。（哥林多前書 10：23）</p>		<p>5</p>	
<p>四、教師說明節制課程大綱與授課內容</p>		<p>5</p>	
<p>參、歸納與統整 一、請各組用簡短的話說明節制與放縱的定義。 二、各組整理後說明節制在生活中的重要性。 三、教師統整歸納</p>		<p>5</p>	

單元二 情緒上的節制：情緒鑰匙

一、教學目標：

1. 認識憤怒的前奏，可分為情境、認知、生理三方面。
2. 能覺察自己生氣的前奏。
3. 了解自我情緒的變化，適當表達自己的情緒。

二、活動內容：

1. 引導學生閱讀繪本「菲菲生氣了」，並藉由故事內容，介紹「憤怒的前奏」分成情境、認知和生理三方面。
2. 透過小組討論覺察出生氣時的前奏。
3. 填「我生什麼氣-情緒檢核表」並做討論，藉以了解自己的情緒變化，找出適當的表達方式。
4. 了解聖經在情緒上的節制之教導與價值觀。

三、分段能力指標：

本國語文：C-3-4 能自然從容發表、討論和演說

性別平等教育：2-3-2 學習兩性間的互動與合作

健 6-2-4-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。

四、聖經經節

愚妄人怒氣全發；智慧人忍氣含怒。（箴言 29：11）

五、教學理論依據

Noddings 關懷倫理學之對學生的肯定承認

Kohlberg 的道德判斷發展理論

教學內容

教學活動	教學資源	時間 (分鐘)	分段能力 指標號碼
壹、準備活動 一、情緒卡片 二、電腦、單槍投影機 三、「菲菲生氣了」繪本 ppt 四、「我生什麼氣-情緒檢核表」			
貳、發展活動			

<p>一、引起動機： 進行「找到同伴」遊戲： 1.發給學生每人一張有情緒字眼的卡片，依照卡片的提示，請學生做出動作，並去尋找和自己相同卡片的人。 2.找到後，同一組討論這個情緒何時會出現，以及如何判斷別人有這樣的情緒。</p>	情緒卡片	5	
<p>二、觀看「菲菲生氣了」繪本 ppt</p>	電腦	5	
<p>三、問題討論與分享（小組討論）： （一）發生了什麼事？（情境 A） （二）菲菲為什麼那麼生氣，她想到了什麼？（認知 B） （三）菲菲生氣時，和原來的他有什麼不一樣？（生理 C） （四）教師以故事內容，介紹「憤怒的前奏」分成情境、認知和生理三方面。</p>	單槍投影機 「菲菲生氣了」繪本 ppt	10	本國語文 C-3-4 性別平等教育 2-3-2
<p>四、填「我生什麼氣-情緒檢核表」並做討論： （一）發給學生「我生什麼氣」檢核表，請各組填答。 （二）依據檢核表的內容，在團體中討論： 1. 哪些情況下你最常生氣？ 2. 你最容易和哪些人生氣？ 3. 生氣時，你常常會做什麼事？ 4. 你生氣時多半會有哪一種前奏？</p>	「我生什麼氣-情緒檢核表」	10	健 6-2-4-4
<p>五、導入聖經價值觀： 愚妄人怒氣全發；智慧人忍氣含怒。 （箴言 29：11）</p>		5	
<p>參、歸納統整 教師結論：憤怒是一自然的情緒反應。適度表達憤怒有時是有益的（例如：使自己免受欺侮或不敬、保障個人產權或為團體爭取權益），但是憤怒表達得不適當時，會傷害自己或他人。</p>		5	

我生什麼氣-情緒檢核表

發生什麼情況？ 和誰？	我有多生氣？ (圈選一項)	我說了什麼？我做了什麼？	這樣做適合嗎？(勾選)	結果如何？	問題是否解決？(勾選)
數學老師撕掉我的作業，因為他認為我寫的太糟了。	1. 有點生氣 2. 相當生氣 3. 非常生氣 4. 極為生氣 5. 氣炸了	我離開教室	合 適 不合適	作 業 得 零 分，我一直很生氣，更加討厭數學。	是 否
	1. 有點生氣 2. 相當生氣 3. 非常生氣 4. 極為生氣 5. 氣炸了		合 適 不合適		是 否
	1. 有點生氣 2. 相當生氣 3. 非常生氣 4. 極為生氣 5. 氣炸了		合 適 不合適		是 否

單元三 情緒上的節制：快樂妙方

一、教學目標：

1. 學習避免生氣的方法--自我控制。
2. 學習以適當的方式處理負面的情緒。

二、活動內容：

1. 閱讀「愛生氣的小王子」繪本，並學習以適當的方法處理負面情緒。
2. 小組腦力激盪 - 如何避免生氣。
3. 學習肌肉放鬆與正向內言。
4. 了解聖經在情緒上的節制之教導與價值觀。

三、分段能力指標：

- 健 6-2-4-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。
 性別平等教育：2-3-11 認識處理衝突的方法，促進兩性和諧相處

四、聖經價值觀：

暴怒的人挑啟爭端；忍怒的人止息紛爭。（箴言 15：18）

五、教學理論依據

- Noddings 關懷倫理學之關懷的對話
 Piaget 的道德判斷發展理論

教學內容

教學活動	教學資源	時間 (分鐘)	分段能力 指標號碼
壹、準備活動 一、情緒字卡 二、電腦、單槍投影機 三、「愛生氣的小王子」繪本 四、「應付生氣情境的正向內言」活動單 五、單元回饋單			
貳、發展活動 一、引起動機： 「比手畫腳」遊戲： 1. 各小組派 1 位代表，依據題目所指示的情	情緒字卡	5	

<p>緒字卡，用肢體語言表達出來，讓隊友來猜答案。</p> <p>2. 在最短時間猜出正確答案者即為優勝隊伍。</p> <p>二、閱讀「愛生氣的小王子」繪本故事。</p> <p>三、問題討論與分享（小組討論）：</p> <p>（一）故事中那位愛生氣的王子破除巫婆魔法的方法是什麼？</p> <p>（二）為了避免再度被施以魔法，當小王子真的很生氣時，你會建議他怎麼做？</p> <p>（三）進行小組「腦力激盪」，如何避免生氣。</p> <p>（四）練習肌肉放鬆法：教師介紹肌肉放鬆的目的、步驟，指導學生放鬆身體的肌肉。</p> <p>四、學習正向內言：</p> <p>1. 教師介紹自我對話，說明自我對話如何影響一個人的行為和情緒。（正向的自我對話可以幫助一個人把事情做好，負向的自我對話會讓人生氣或沮喪。）</p> <p>2. 發下「應付生氣情境的正向內言」活動單，請小組填寫後分享所填寫的內容及感想。</p> <p>五、導入聖經價值觀：</p> <p>暴怒的人挑啟爭端；忍怒的人止息紛爭。 （箴言 15：18）</p> <p>參、歸納統整</p> <p>一、教師總結自我控制情緒的方法，及如何化解負面的情緒。</p> <p>二、填寫「情緒上的節制」單元回饋單</p>	<p>電腦 單槍投影機</p> <p>「愛生氣的小王子」繪本</p> <p>「應付生氣情境的正向內言」活動單</p> <p>單元回饋單</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>健</p> <p>6-2-4-4</p> <p>性別平等教育</p> <p>2-3-11</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	-----------------------------------------------------

應付生氣情境的正向內言

生氣的情境	正向的自我對話	結果如何？
同學故意為我取了一個難聽的綽號「豬頭」。		
同學不小心將我最愛的珍珠奶茶打翻了，灑滿了整個桌子，還把我的作業簿弄髒了。		
大家在一起討論分配掃地工作時，同學故意將最討厭的掃廁所工作留給我。		

單元四 言語上的節制：智慧人的言語

一、教學目標：

1. 了解言語對人的影響。
2. 學習以正面的話語待人。

二、活動內容：

1. 觀看動畫繪本「用愛心說實話」，討論及分享言語對人的影響。
2. 小組討論：如何說話才不會傷到別人的心。
3. 了解聖經在言語的節制上之教導與價值觀。

三、分段能力指標：

- 本國語言：C-2-2 能合適的表現語言
C-3-1 能發揮說話技巧

四、聖經價值觀：

說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻為醫人的良藥。（箴言 12：18）

五、教學理論依據

- Noddings 關懷倫理學之關懷的實踐練習
Piaget 的道德判斷發展理論

教學內容

教學活動	教學資源	時間 (分鐘)	分段能力 指標號碼
壹、準備活動 一、電腦、單槍投影機 二、「用愛心說實話」動畫繪本影片 三、空白紙張 貳、發展活動 一、引起動機： 生活情境分享： 1. 說實話是一種美德，我們常常會以華盛頓 砍倒櫻桃樹的故事作為例子說明。 2. 在你實際的生活中，有沒有因為說實話而		5	

招來反效果的例子？			
二、觀看「用愛心說實話」動畫繪本	動畫繪本影 片	10	
三、問題與討論（小組討論與分享）	電腦 單槍投影機	15	本國語言
（一）莉莉因為說謊被媽媽處罰後，她決定從此只說實話，不再說謊話，這樣的結果卻讓莉莉的人際關係出現問題，造成大家都不喜歡莉莉，你認為原因是什麼？			C-2-2
（二）你認為莉莉說實話有錯嗎？請說出你的看法。			C-3-1
（三）「有時候，說實話的時機不對、方法不對，或者理由不對，可能會讓人傷心的。」在日常生活中，要怎樣說話才不會傷到別人的心呢？			
四、導入聖經價值觀： 說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻為醫人的良藥。（箴言 12：18）		5	
參、歸納統整		5	
一、歸納整理 「用愛心說誠實話」是建立在以「愛」為前提之下來說話，因此，在言語上你自然會有所節制，在說話之前會先思考，不會隨便說出負面的言語，或會傷害別人的話語來。			
二、簡單寫下並分享本單元所學習到的觀念，以及對自己在言語節制上的幫助。	空白紙張		

單元五 言語上的節制：溫良的舌

一、教學目標：

1. 能了解節制言語的重要性。
2. 能適當說出想表達的言語。

二、活動內容：

1. 根據短文內容說出在言語上節制的重要性。
2. 實做練習：每一組根據情境，說出適當的話語來。
3. 了解聖經在言語上的節制之教導與價值觀。

三、分段能力指標：

- 本國語文 C-2-2 能合適的表現語言
 C-3-1 能發揮說話技巧
 E-2-8 能共同討論閱讀的內容，並分享心得

四、聖經價值觀：

污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。
 （以弗所書 4：29）

五、教學理論依據

Noddings 關懷倫理學之關懷的實踐練習
 Erikson 的社會心理發展理論

教學內容

教學活動	教學資源	時間 (分鐘)	分段能力 指標號碼
壹、準備活動 一、電腦、單槍投影機 二、詞句卡或 ppt 檔案 三、「言語上的節制」單元回饋單 貳、發展活動 一、引起動機： 回顧單元 4 的重點		5	

<p>二、問題與討論（小組討論與分享）： 請先讀一讀下列的一段文字內容，並討論分享這段文字內容在「言語的節制」上的教導是什麼？ 「若有人在話語上沒有過失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。 我們若把嚼環放在馬嘴裡，叫他順服，就能調動他的全身。 看哪，船隻雖然甚大，又被大風催逼，只用小小的舵，就隨著掌舵的意思轉動。 這樣，舌頭在百體裡也是最小的，卻能說大話。看哪，最小的火能點著最大的樹林。 舌頭就是火，在我們百體中，舌頭是個罪惡世界，能污穢全身，也能把生命的輪子點起，並且是從地獄裡點著的。 各類的走獸，飛禽，昆蟲，水族，本來都可制伏，也已經被人制伏了； 惟獨舌頭沒有人能制伏，是不止息的惡物，了害死人的毒氣。」 （雅各書 3：2-8）</p>	<p>電腦 單槍投影機</p>	<p>10</p>	<p>本國語文 E-2-8</p>
<p>三、「你怎麼說？」活動練習： 每一組按照以下的詞句說出想表達的意思，之後再按照教師所指定的意思重新再表達一次，藉此了解話語溝通的技巧。 「你怎麼還有空閒在這裡聊天，老師交代的作業你完成了嗎？」 「你已經是五年級的學生了，怎麼連這個字都不會寫呢？」 「你不要煩我，我現在沒有時間處理那件事情啦！」 「你再不改變自己的個性，就沒有人要和你做朋友了。」 「這是我自己的事，你不要管我。」 「現在是打掃時間，不可以玩！」</p>	<p>詞句卡 或 ppt 檔案</p>	<p>10</p>	<p>本國語文 C-2-2 C-3-1</p>

<p>四、導入聖經價值觀： 污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。 (以弗所書 4：29)</p> <p>參、歸納統整</p> <p>一、「說話」是一門學問，什麼話該說？要怎麼說才適當？什麼話不該說？要如何才能勒住舌頭不說？我們必須經過頭腦審慎的思考後才說，因為「多言多語難免有過，禁止嘴唇是有智慧。」</p> <p>二、填寫「言語上的節制」單元回饋單</p>		5	
	單元回饋單	10	

單元六 慾望上的節制：想要 VS. 需要

一、教學目標：

1. 能了解「消費文化」的概念，及其所帶來的衝擊與因應之道。
2. 能分辨「想要」與「需要」的差別。
3. 學習如何節制慾望，避免不必要的花費。

二、活動內容：

1. 透過「消費文化」ppt 了解消費的概念及對個人的衝擊，並且了解如何去因應。
2. 觀看「我們這一家」影片，討論「想要」與「需要」的差別。
3. 小組討論如何去避免不必要的花費。
4. 了解聖經在慾望的節制上之教導與價值觀。

三、分段能力指標：

家政教育：3-3-5 運用消費知能選購合適的物品

社 7-3-2-1 解釋自己在日常生活中各種消費選擇的原因。

自 6-3-2-3-10 面對問題時，能做多方思考，提出解決方法。

綜 4-2-3-1 瞭解自己在各種情境中可能的反應，並學習抗拒誘惑。

四、聖經價值觀：

人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑沒有牆垣。（箴言 25：28）

五、教學理論依據

Noddings 關懷倫理學之關懷的對話

Kohlberg 的道德判斷發展理論

教學內容

教學活動	教學資源	時間 (分鐘)	分段能力 指標號碼
壹、準備活動 一、電腦、單槍投影機 二、「消費文化」ppt 三、「我們這一家」影片			

<p>貳、發展活動</p> <p>一、引起動機： 了解何為「消費文化」，以及它所帶來的衝擊，並了解我們可以怎樣去因應。</p> <p>二、觀看「我們這一家」影片</p> <p>三、問題討論與分享（小組討論）</p> <p>（一）柚子想要預支零用錢買啞鈴，請問：你是否也曾經預支零用錢去買東西？請分享那次的經驗與你的想法。</p> <p>（二）請問：影片中，媽媽為什麼要買冰袋和蕎麥麵錄影帶？</p> <p>（三）討論「想要」與「需要」的差別。</p> <p>（四）討論如何避免不必要的花費。</p> <p>四、導入聖經價值觀： 人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑沒有牆垣。 （箴言 25：28）</p> <p>參、歸納統整</p> <p>一、用簡單的話語，說出「想要」與「需要」的差別。</p> <p>二、說出自己從這堂課所學習到的觀念。</p>	<p>電腦 單槍投影機 「消費文化」ppt 「我們這一家」影片</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>社 7-3-2-1 家政教育：3-3-5 綜 4-2-3-1 自 6-3-2-3-10</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

單元七 慾望上的節制：別急著吃棉花糖

一、教學目標：

1. 了解延遲享樂帶來的好處。
2. 學習為自己訂定明確的目標。

二、活動內容：

1. 觀看「狐狸與葡萄樹」故事，討論延遲享樂的好處。
2. 討論並說明如何訂定具體的計畫以達到自己的目標。
3. 了解聖經在慾望的節制之教導與價值觀。

三、分段能力指標：

生涯發展教育：3-2-1 覺察如何解決問題及做決定

自 5-3-1-3-2 相信現象的變化有其原因，要獲得什麼結果，需營造什麼變因。

綜 2-3-3-3 規劃改善自己的生活所需要的策略與行動。

四、聖經價值觀：

各人被試探，乃是被自己的私慾牽引誘惑的。（雅各書 1：14）

五、教學理論依據

Noddings 關懷倫理學之對學生的肯定承認

Erikson 的社會心理發展理論

教學內容

教學活動	教學資源	時間 (分鐘)	分段能力 指標號碼
壹、準備活動 一、電腦、單槍投影機 二、「棉花糖實驗」故事 ppt 三、「狐狸與葡萄樹」故事 ppt 四、「慾望上的節制」單元回饋單			
貳、發展活動 一、引起動機： 故事分享：介紹美國史丹佛大學「棉花糖實驗」	電腦 單槍投影機 「棉花糖實	5	

<p>二、觀看「狐狸與葡萄樹」故事。</p> <p>三、問題討論與分享（小組討論）：</p> <p>（一）當狐狸們分到葡萄樹的時候，他們怎麼做？其中那隻不愛吃酸葡萄的狐狸，他的做法與其他狐狸有什麼不同？他最後得到什麼樣的結果？</p> <p>（二）「並不是因為我運氣好，關鍵點在於立刻吃掉葡萄呢？還是等到最好的時機再去享受？」那隻狐狸成功的關鍵點在於懂得延遲享樂，請討論延遲享樂所帶來的好處有哪些。</p> <p>（三）討論並說明如何訂定具體的計畫，延遲享樂，以達到自己的目標。</p> <p>三、導入聖經價值觀：</p> <p>各人被試探，乃是被自己的私慾牽引誘惑的。 （雅各書 1：14）</p> <p>參、歸納統整</p> <p>一、簡單說明什麼是「延遲享樂」。</p> <p>二、成功的人是懂得控制慾望，以及懂得延遲享樂的人，他能訂出具體的目標，並朝目標邁進。</p> <p>三、填寫「金錢慾望上的節制」單元回饋單</p>	<p>驗」故事 ppt</p> <p>「狐狸與葡萄樹」故事 ppt</p> <p>單元回饋單</p>	<p>5</p> <p>15</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>自</p> <p>5-3-1-3-2</p> <p>綜</p> <p>2-3-3-3</p> <p>生涯發展教育</p> <p>3-2-1</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------

單元八 體驗活動：戲如人生

一、教學目標：

- 1.能說出日常生活中在情緒、言語、金錢慾望上常會遇到的節制問題。
- 2.能了解面對這些問題時的節制行為表現

二、活動內容：

- 1.各組根據選定的節制主題，討論其常見的問題。
- 2.針對選定的主題，討論並說明如何行出有節制的行為，並以戲劇方式呈現。
- 3.了解聖經在節制意涵上的教導與價值觀。

三、分段能力指標：

性別平等教育 2-3-2 學習兩性間的互動與合作

社 7-3-2-1 解釋自己在日常生活中各種消費選擇的原因。

藝 1-3-7-1 在表演戲劇活動中，表現積極合作態度，並表達自己的才藝潛能。

綜 4-2-3-1 瞭解自己在各種情境中可能的反應，並學習抗拒誘惑。

四、聖經價值觀：

凡事都要規規矩矩地按著次序行。（哥林多前書 14：40）

五、教學理論依據

Noddings 關懷倫理學之對學生的肯定承認

Erikson 的社會心理發展理論

教學內容

教學活動	教學資源	時間 (分鐘)	分段能力 指標號碼
壹、準備活動 一、電腦、單槍投影機 二、「情緒」、「言語」、「金錢慾望」節制問題抽籤卡			
貳、發展活動 一、引起動機： 複習情緒、言語、金錢慾望上的節制之課程內容。	電腦 單槍投影機 課程內容 ppt	10	

<p>二、抽籤與討論： 各組抽籤並討論：在日常生活中常見的「情緒」、「言語」、「金錢慾望」的問題是什麼？以及如何行出有節制的行為以解決這些問題？</p> <p>三、戲劇呈現 各組將所討論的結果，以戲劇的方式呈現出來。</p> <p>四、導入聖經價值觀： 凡事都要規規矩矩地按著次序行。 (哥林多前書 14：40)</p> <p>參、歸納統整 依據各組所呈現的戲劇內容，教師統整歸納在日常生活中常見的節制問題，並強調如何去因應。</p>	抽籤卡	8	社 7-3-2-1 綜 4-2-3-1
		12	藝 1-3-7-1 性別平等 教育 2-3-2
		5	
		5	

單元活動九 體驗活動：與世界共同午餐

一、教學目標：

1. 能學習人飢己飢的精神
2. 能學習關懷他人並懂得與人共享

二、活動內容：

1. 藉由「與世界共同午餐」活動，讓學生體驗世界貧富不均的現象。
2. 透過體驗去分享感受，進而願意付出關懷、樂意與人共享。
3. 了解聖經在節制意涵上的教導與價值觀。

三、分段能力指標：

- 人權教育 2-3-4 理解戰爭、貧窮及階級剝削對人類的影響
 社 9-3-4-6 列舉全球面臨與關心的課題(如環保、飢餓、犯罪、疫病、基本人權、經貿與科技研究等)，並提出問題解決的途徑。
 綜 1-3-2-5 尊重與關懷不同的族群。

四、聖經價值觀：

好施捨的，必得豐裕；滋潤人的，必得滋潤。(箴言 11：25)

五、教學理論依據：

Noddings 關懷倫理學之關懷的實踐練習

教學內容

教學活動	教學資源	時間 (分鐘)	分段能力 指標號碼
壹、準備活動 一、教師部分： (一) 電腦、單槍投影機 (二) 世界地圖 (三) 世界飢餓兒童圖片與相關影片 (四) 4 個精美盤子、1 個小湯鍋 (五) 3 種顏色(紅、綠、黑)的標籤 二、學生部分： (一) 自備餐具 (二) 按照抽籤的顏色，分別將餐具放在指定的位置上			

<p>貳、發展活動</p> <p>一、引起動機： 教師展示世界地圖，並簡單介紹世界各洲的分布情形，以及世界貧富的差距。</p> <p>二、請學生事先抽籤，紅色標籤為「富裕區」，共 3 人；綠色標籤為「平凡區」，共 5 人；其餘者黑色標籤為「貧民區」。教師在「富裕區」準備豐盛的菜餚與湯品；「平凡區」準備一人份的食物量在學生各自的餐具裡，「貧民區」則僅準備一口量的白飯和一小片青菜。 請學生依標籤顏色入座。</p> <p>三、教師以問題引導學生思考： （一）對於你今天的午餐，你的感覺是什麼？ （分別請富裕區、平凡區、貧民區的同學回答） （二）這就是今天世界各地正在享用的午餐，在這同時有人正享受著山珍海味；有人卻正在忍受飢餓。 （三）觀看飢餓兒童圖片與相關影片，具體了解全球的貧富差距，並激起人飢己飢的憐憫與關懷之心。</p> <p>四、導入聖經價值觀： 好施捨的，必得豐裕；滋潤人的，必得滋潤。 （箴言 11：25）</p> <p>參、歸納與統整 上帝愛你，祂同時也愛世上所有的人，你願意把上帝給你的祝福與其他人一起分享嗎？ （同學們一起享受午餐）</p>	<p>世界地圖 電腦 單槍投影機</p> <p>3 種顏色 （紅、綠、黑）標籤 盤子、湯鍋 學生餐具</p> <p>飢餓兒童圖片與影片</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>綜 1-3-2-5</p> <p>人權教育 2-3-4 社 9-3-4-6</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------

單元十 回顧與統整：做自己的主人

一、教學目標：

1. 回顧節制課程
2. 學習心得分享
3. 課程學習總回饋單

二、活動內容：

1. 統整本學期以來所學之節制課程。
2. 了解聖經在節制意涵上的教導與價值觀。
3. 心得分享並回饋單的回應。

三、分段能力指標

- 社 4-3-4-1 反省自己所珍視的各種德行與道德信念。
健 6-2-5-1 瞭解並培養健全的生活態度。

四、聖經價值觀：

你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。(箴言 4:23)

五、教學理論依據

課程統整

教學內容

教學活動	教學資源	時間 (分鐘)	分段能力 指標號碼
壹、準備活動 一、電腦、單槍投影機 二、課程學習總回饋單			
貳、發展活動 一、引起動機： 聖經節制故事分享 (創世記第 39 章-約瑟的故事)		5	
二、節制課程回顧	電腦 單槍投影機	10	社 4-3-4-1

<p>三、學習心得分享 以一句話說說自己如何將課程中所學到的節制觀念應用於日常生活中。</p> <p>四、導入聖經價值觀： 你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。 (箴言 4：23)</p> <p>參、歸納統整 一、簡單歸納節制課程的內容 二、填寫課程學習總回饋單</p>	<p>課程學習總 回饋單</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>健 6-2-5-1</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	------------------------------	----------------------

附錄二 單元學習回饋單

「情緒上的節制」學習回饋單

一、關於「節制」的聖經價值觀：

凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人。

二、關於「情緒上的節制」聖經的價值觀：

1. 愚妄人怒氣全發；智慧人忍氣含怒。

2. 暴怒的人挑啟爭端；忍怒的人止息紛爭。

三、在「情緒上的節制」課程中，我的學習成果：

不太了解 部分了解 大部分了解

1. 我了解節制的定義與重要性。
2. 我了解放縱行為帶來的後果與影響。
3. 我認識憤怒的前奏，分為情境、認知、生理三方面。
4. 我能覺察自己生氣的前奏。
5. 我了解自我情緒的變化，並學習適當表達自己的情緒。
6. 我學會情緒上自我控制、避免生氣的方法。
7. 我學會以適當的方式處理負面的情緒。

四、生活上的實踐：

有困難去做 部分做得到 大部分做得到

1. 我不會再為了一點小事而亂發脾氣了。
2. 當我與別人意見不合時，我可以心平氣和的與他溝通
3. 面對別人惡意的玩笑話，我會學習忍耐
4. 我會控制自己的怒氣，不和同學起爭執
5. 我不會對父母或師長頂嘴。
6. 縱使是別人無心的話，我也可以心平氣和、不被激怒。
7. 即使我很生氣，我也會控制自己不開口罵人、或亂摔東西。

五、在「情緒上的節制」課程中，我的學習心得：

「言語上的節制」學習回饋單

一、關於「言語上的節制」聖經的價值觀：

1. 說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻為醫人的良藥。
2. 污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。

二、在「言語上的節制」課程中，我的學習成果：

不太了解 部分了解 大部分了解

1. 我了解言語對自己與他人的影響。
2. 我會學習以正面的話語待人。
3. 我能了解節制言語的重要性。
4. 我會學習適當的說出想表達的言語。

三、生活上的實踐：

有困難去做 部分做得到 大部分做得到

1. 我會學習先經過大腦思考，才說出適當的話
2. 我會學習不要在眾人面前說出別人的缺點。
3. 我會謹慎小心，不隨便把別人的秘密說出來
4. 我會學習小心說話，盡量不要去傷害到別人。
5. 我會學習不在別人背後誇大別人所犯的錯。
6. 我會學習不要去說那些不實的謠言。
7. 在公共場所時，我會學習輕聲細語，不干擾他人。
8. 當我說誠實話時，我會先考慮這些話是否會傷害到別人。
9. 在說話之前我會先思考，不會隨便說出負面的言語，或會傷害別人的話語來。

四、在「言語上的節制」課程中，我的學習心得：

「金錢慾望上的節制」學習回饋單

一、關於「金錢慾望上的節制」聖經的價值觀：

人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑沒有牆垣。

各人被試探，乃是被自己的私慾牽引誘惑的。

二、在「金錢慾望上的節制」課程中，我的學習成果：

不太了解 部分了解 大部分了解

- 1.我能了解「消費文化」的概念，及其所帶來的衝擊與因應之道。
- 2.我能分辨「想要」與「需要」的差別。
- 3.我會學習如何節制慾望，避免不必要的花費。
- 4.我能了解延遲享樂帶來的好處。
- 5.我能學習為自己訂定明確的目標。

三、生活上的實踐：

有困難去做 部分做得到 大部分做得到

- 1.我會學習把零用錢存起來，不會亂花掉
- 2.我不會為了趕流行，而去買太昂貴的東西
- 3.我會克制自己，不會衝動去買不需要的東西
- 4.我不會為了買自己喜歡的東西而向同學借錢。
- 5.買東西之前，我會先看自己的錢包是否足夠
- 6.玩電腦遊戲時，我會學習克制時間
- 7.同學邀我出去玩時，我會先寫完功課再出去玩
- 8.如果明天要考試，雖然現在有我想看的電視節目，我也會自我節制，先以考試為重
- 9.想要的東西（包括遊戲點數），我會學習慾望的節制，而不是想要立刻得到它。

四、在「金錢慾望上的節制」課程中，我的學習心得：

「品格教育之節制課程」學習總回饋單

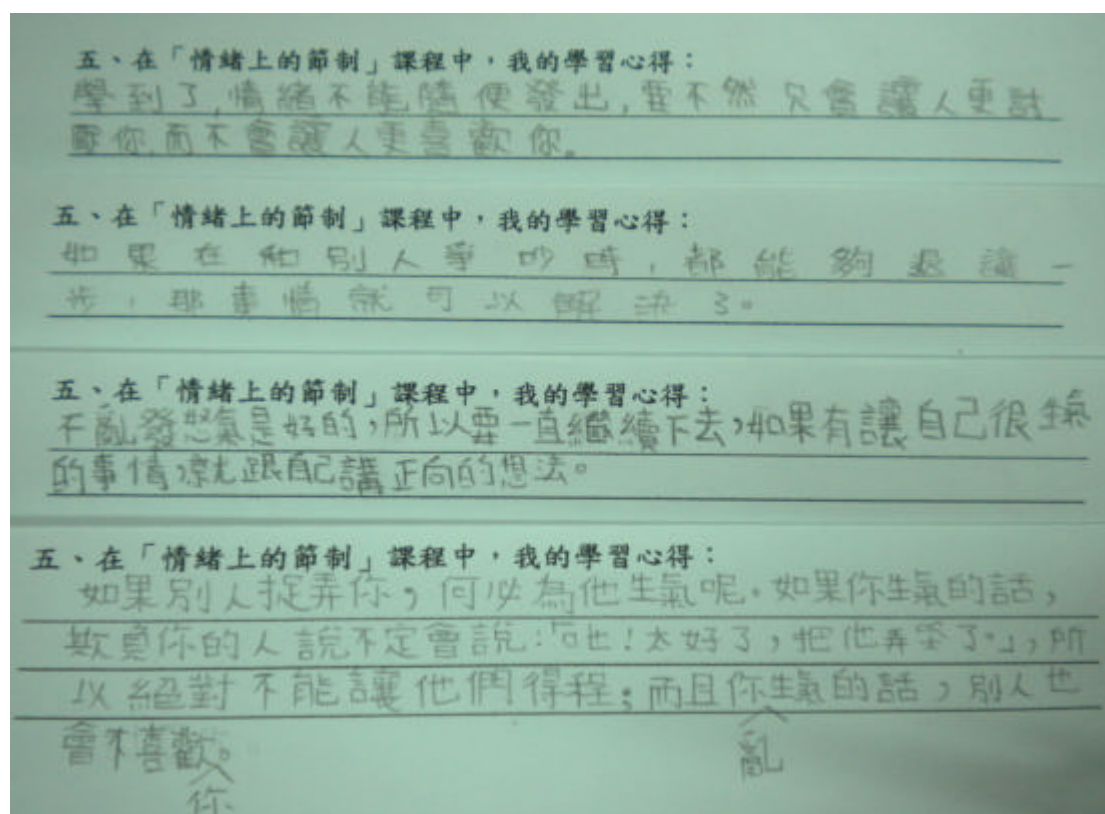
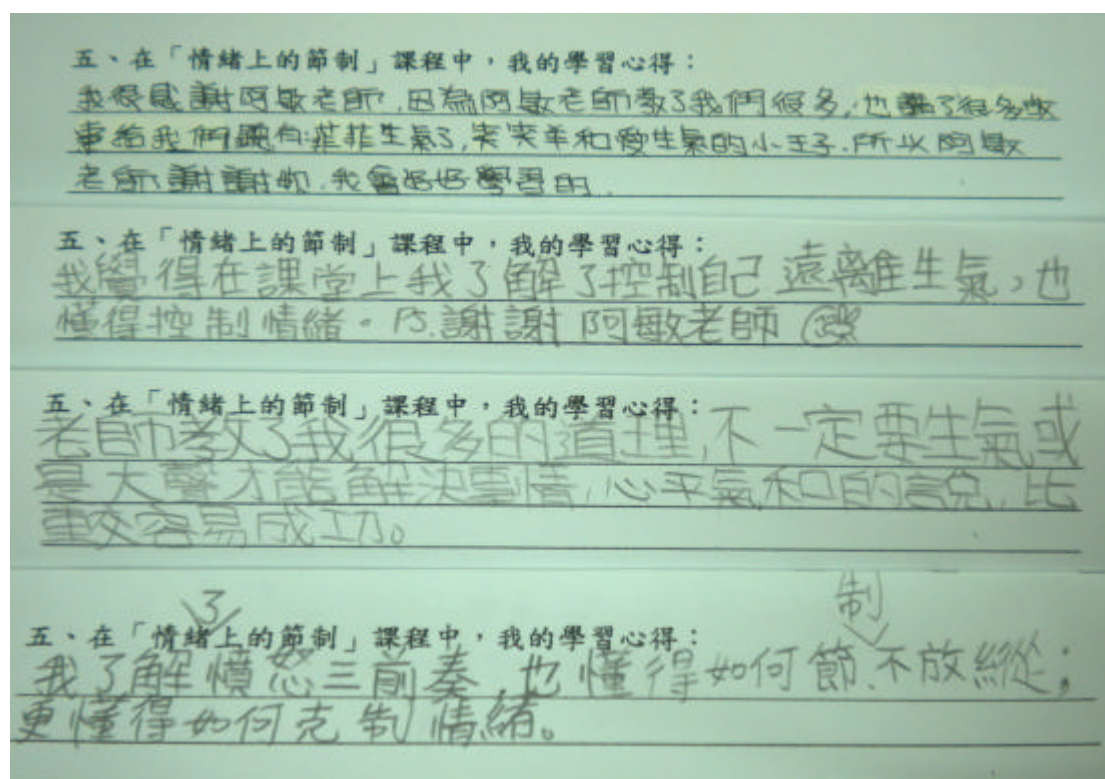
恭喜你已經完成共計十次的品格教育的節制課程了，相信這些課程內容已經進入你的心中，最後，請依照自己的狀況回答下列問題，作為本課程的參考，以及日後的教學改進與研究。你的意見非常重要與寶貴，請用心作答，謝謝你的協助。

說明：請依照你的狀況，由 1-5 等級中圈選出適當的數字。

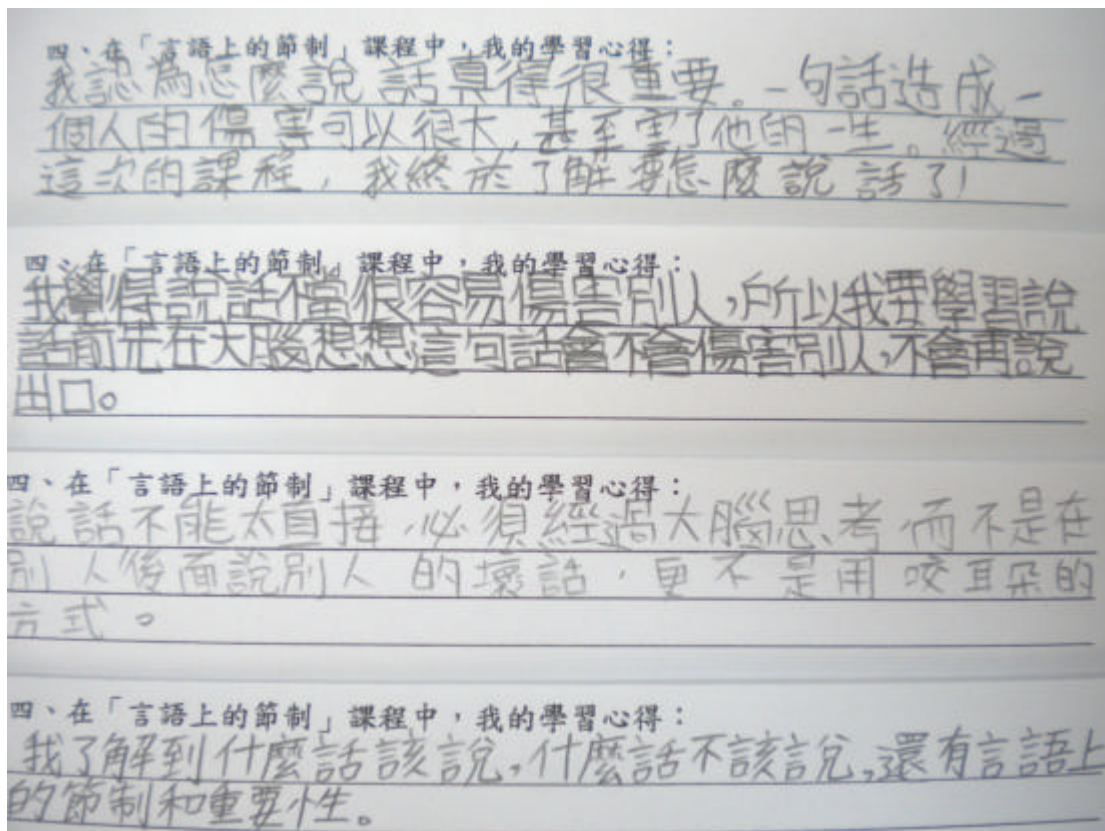
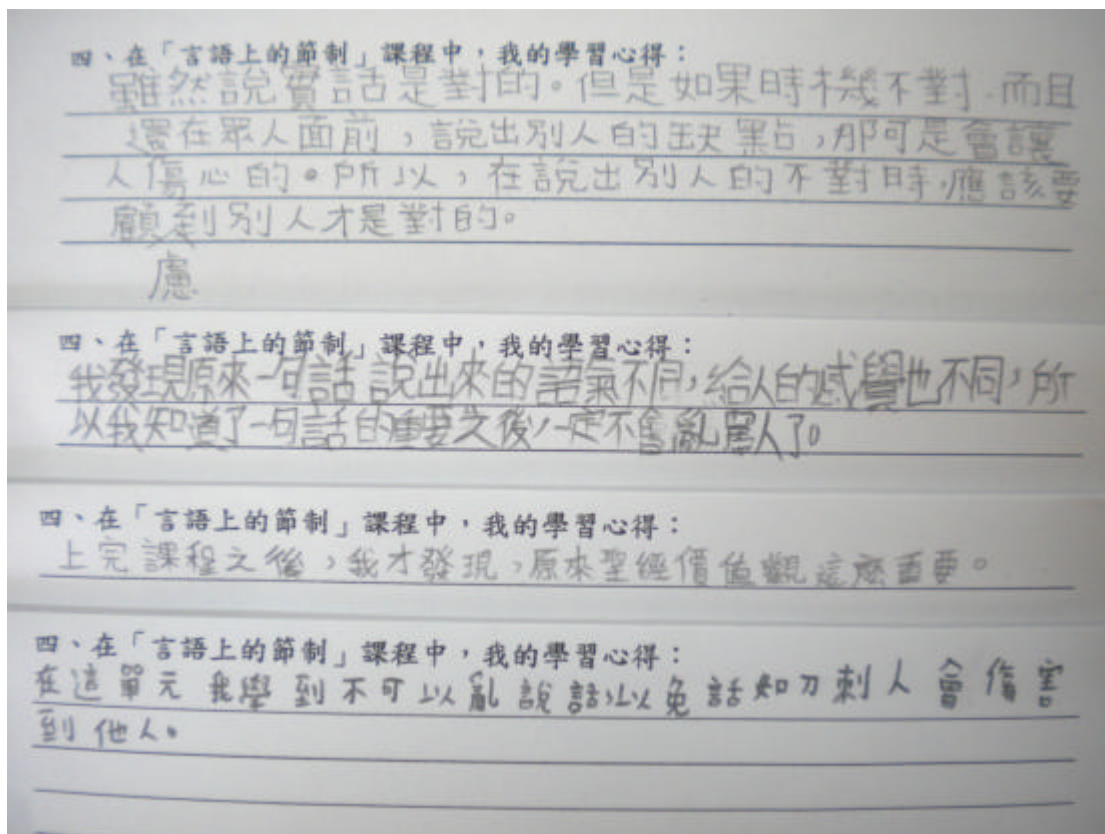
	非常 不滿意	不 滿意	滿 意	很 滿意	非常 滿意
1. 我對節制課程及教材的滿意度	1	2	3	4	5
2. 我對節制課程內容的瞭解度	1	2	3	4	5
3. 我對自己實踐節制行為的滿意度	1	2	3	4	5
4. 我對節制課程老師的教學方式滿意度	1	2	3	4	5
5. 我對自己 <u>情緒上</u> 的節制行為的進步程度	1	2	3	4	5
6. 我對自己 <u>言語上</u> 的節制行為的進步程度	1	2	3	4	5
7. 我對自己 <u>金錢慾望上</u> 的節制行為的進步程度	1	2	3	4	5
8. 對你幫助最大的四個課程內容是（請寫代號）：_____、_____、_____、_____					
①相見歡：節制與放縱（ <u>笑笑羊</u> 影片）					
②情緒節制 1：情緒鑰匙（ <u>菲菲生氣了</u> 影片）					
③情緒節制 2：快樂妙方（ <u>愛生氣的小王子</u> 影片）					
④言語節制 1：智慧人的言語（ <u>用愛心說實話</u> 影片）					
⑤言語節制 2：溫良的舌（短文閱讀）					
⑥金錢慾望節制 1：想要 vs 需要（ <u>我們這一家</u> 影片）					
⑦金錢慾望節制 2：別急著吃棉花糖（ <u>狐狸與葡萄樹</u> 影片）					
⑧體驗活動 1：戲如人生（戲劇呈現）					
⑨體驗活動 2：與世界共同午餐（ <u>世界飢餓兒童</u> 影片）					
9. 如果還有機會，你是否願意再接受此類課程？	是				否
10. 對於這十次的品格教育節制課程，你的收穫是什麼？					
11. 對於這十次的品格教育節制課程，你想對授課老師說的話是什麼？					

附錄三 學生學習心得

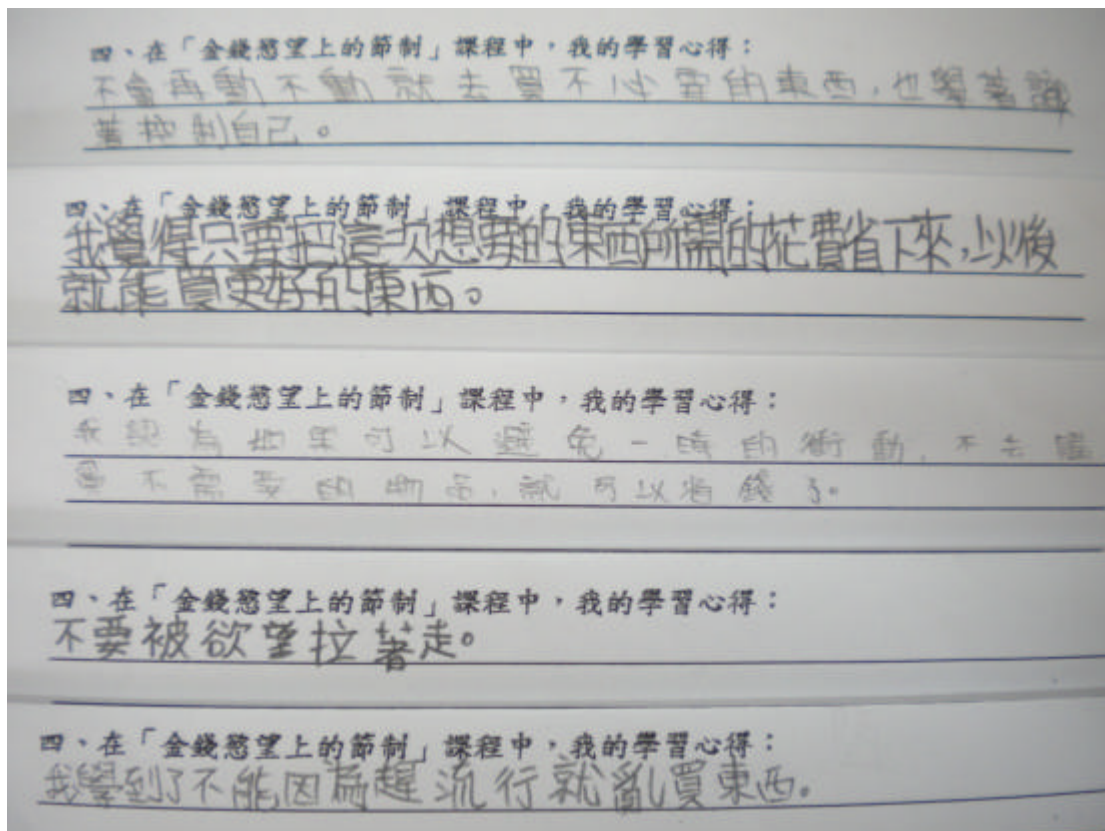
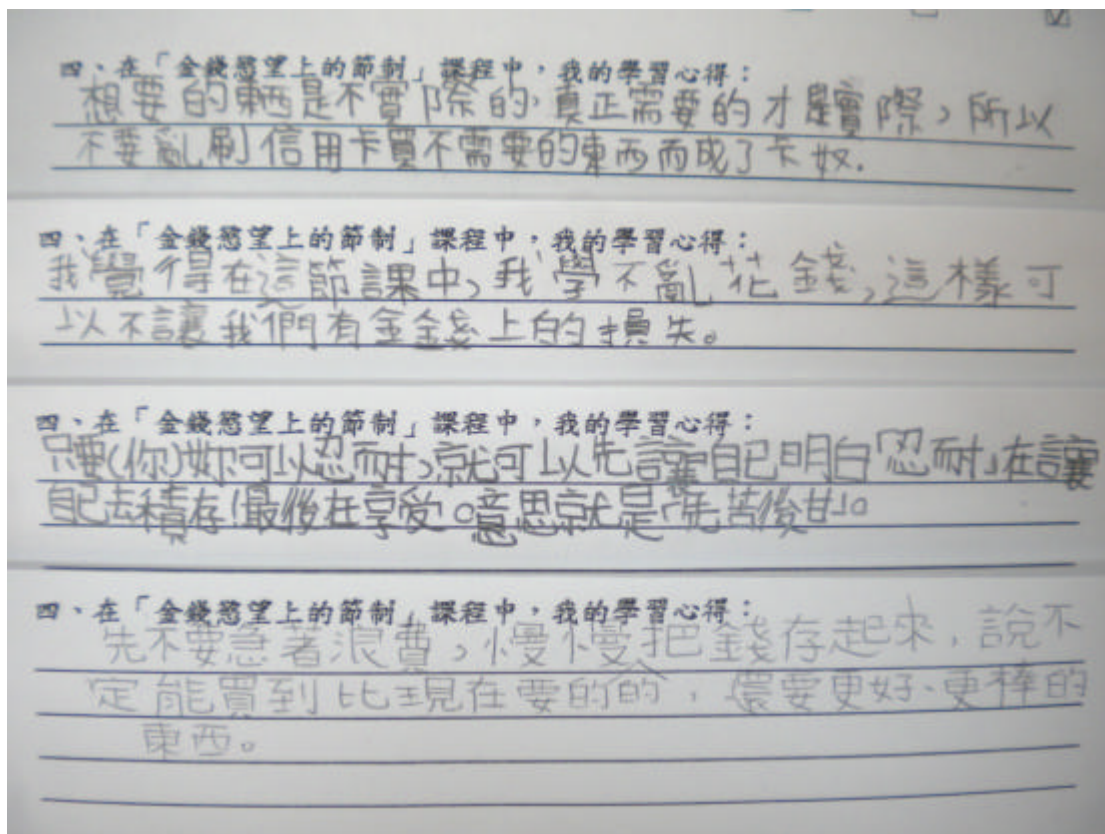
一、情緒上的節制學習心得



二、言語上的節制學習心得



三、金錢慾望上的節制學習心得



四、我想對老師說的話

10. 對於這十次的品格教育節制課程，你的收穫是什麼？
我認為這十次的課程很有意義，讓我學到節制是無所不在的。

11. 對於這十次的品格教育節制課程，你想對授課老師說的話是什麼？
老師：謝謝你，希望有機會再上到你的課。

10. 對於這十次的品格教育節制課程，你的收穫是什麼？
我的收穫是以前的我很愛生氣，但是自從老師來上課我就不在那麼愛生氣了。

11. 對於這十次的品格教育節制課程，你想對授課老師說的話是什麼？
老師謝謝你來教我們上課，自從上你的課我就改了很多，希望你以後還可以教我們上課。

9. 如果還有機會，你是否願意再接受此類課程？ 是 否

10. 對於這十次的品格教育節制課程，你的收穫是什麼？
我的收穫是：人的品格決定他的一生。

11. 對於這十次的品格教育節制課程，你想對授課老師說的話是什麼？
我覺得，這樣的教學很有趣，如果可以，希望可以再上一次。

10. 對於這十次的品格教育節制課程，你的收穫是什麼？
我學到不少的知識，我很期待下次的課程。

11. 對於這十次的品格教育節制課程，你想對授課老師說的話是什麼？
老師，妳上課的語氣很好

9. 如果還有機會，你是否願意再接受此類課程？ 是 否

10. 對於這十次的品格教育節制課程，你的收穫是什麼？

能夠了解許多節制的方法，不管是情緒、言語、金錢都一樣，也讓我知道了節制真正的意思。

11. 對於這十次的品格教育節制課程，你想對授課老師說的話是什麼？

老師，感謝你教我如何節制，這一生，我會永遠記得品格教育節制課程的。

10. 對於這十次的品格教育節制課程，你的收穫是什麼？

了解怎麼控制自己的心情。

11. 對於這十次的品格教育節制課程，你想對授課老師說的話是什麼？

我不亂花錢了，謝謝老師讓我上這堂課

9. 如果還有機會，你是否願意再接受此類課程？ 是 否

10. 對於這十次的品格教育節制課程，你的收穫是什麼？

在品德教育中我學到不論是什麼事都要節制。

11. 對於這十次的品格教育節制課程，你想對授課老師說的話是什麼？

這些聖經價值觀是一輩子的財富

10. 對於這十次的品格教育節制課程，你的收穫是什麼？

學會如何節制，並應用在生活中，也知道如何幫助弱勢團體。

11. 對於這十次的品格教育節制課程，你想對授課老師說的話是什麼？

謝謝老師的教導，也懂得學以致用。

附錄四 兒童節制行為量表問卷

兒童節制行為量表問卷

親愛的同學：你好

這是一份有關小學生自我節制行為的問卷，主要是想要了解你的家庭狀況，以及你對自己的情緒、言語、金錢和慾望上的自我控制情況。這不是考試，沒有標準答案，所以答案沒有對、錯之分，也跟你的成績高低沒有關係。

這份問卷共分三大部分，請你仔細閱讀每一個部分的說明後，並依據自己真實的生活經驗作答即可。請放心，每份問卷都會被保密，所以你填的答案不會被知道。最後，非常感謝你的幫忙！

祝你事事順心 健康快樂

東海大學宗教研究所

指導教授：張利中博士

研究生：張阿敏敬上

第一部分：基本資料

1. 座號：_____

2. 性別： 男 女

3. 家中排行：

老大 中間 最小 家中唯一的孩子

4. 爸爸的教育程度：

國小（以下） 國中 高中（職）
大學（專） 研究所（碩、博士）

5. 媽媽的教育程度：

國小（以下） 國中 高中（職）
大學（專） 研究所（碩、博士）

6. 平常和你住在一起的家人有：（可重複勾選）

爸爸 媽媽
繼（養）父母 祖父母或外祖父母
兄弟姊妹 其他 _____

7. 爸爸媽媽的婚姻狀況：

結婚且住在一起 結婚分住兩地，但常回來
離婚 分居
爸爸過世 媽媽過世

第二部分：兒童節制行為量表

作答說明：

1. 下面這些問題是想了解你在情緒、言語、金錢和慾望上的自我節制的情形，請仔細閱讀每一個題目，並按照你心裡的實際感受，圈選出最符合的號碼。

2. 例題：「我常發脾氣 1 2 3 4 5」

如果你選「1」，表示你覺得你從未發過脾氣。

如果你選「2」，表示你覺得你很少發脾氣。

如果你選「3」，表示你覺得你有時會發脾氣。

如果你選「4」，表示你覺得你常常會發脾氣。

如果你選「5」，表示你覺得你總是在發脾氣。

	從未 這樣	很少 這樣	有時 這樣	常常 這樣	總是 這樣
1. 我常會因一點小事而發脾氣。	1	2	3	4	5
2. 我知道生氣是不好的事，但就是控制不了自己的脾氣。	1	2	3	4	5
3. 如果有人嘲笑或侮辱我，我可能會立即罵他或打他。	1	2	3	4	5
4. 當我對別人不滿時，我常常生氣而不是跟他們好好談	1	2	3	4	5
5. 當我與他人意見不合時，我很難心平氣和的與他人溝通	1	2	3	4	5
6. 我能控制自己的怒氣，不和同學起爭執。	1	2	3	4	5
7. 我常和父母或師長頂嘴	1	2	3	4	5
8. 即使我很生氣，我還是會控制自己不開口罵人，或不亂摔東西	1	2	3	4	5
9. 當別人不順自己的意時，我很容易生氣。	1	2	3	4	5
10. 縱使是別人無心的話，我也很容易被激怒。	1	2	3	4	5
11. 我是個心直口快的人，想說什麼就說什麼。	1	2	3	4	5
12. 我認為對的事，會誠實說出來，不管這些話是否會傷害到別人。	1	2	3	4	5

	從未這樣	很少這樣	有時這樣	常常這樣	總是這樣
13.我常常說話不經大腦思考，而說一些沒禮貌或是不該說的話	1	2	3	4	5
14.我會在眾人面前說出別人的缺點	1	2	3	4	5
15.我會謹慎小心，不說出別人的秘密或隱私。	1	2	3	4	5
16.我常說別人的是非，沒有顧慮別人的感受。	1	2	3	4	5
17.我會在別人背後誇大別人所犯的錯。	1	2	3	4	5
18.對於不實的謠言，我會忍耐不說給別人知道。	1	2	3	4	5
19.我容易說話不小心而傷害到別人。	1	2	3	4	5
20.我常會在老師說話時插嘴。	1	2	3	4	5
21.我會在上課時大聲說話、和同學聊天，影響秩序。	1	2	3	4	5
22.我會在公共場所大聲喧嘩。	1	2	3	4	5
23.同學邀我出去玩，即使功課還沒做完，我也會先玩了再說	1	2	3	4	5
24.如果明天要考試，但是現在有我想看的電視節目，我會選擇看電視。	1	2	3	4	5
25.我會把零用錢存起來，不會亂花掉。	1	2	3	4	5
26.為了趕流行，不論多貴的東西我都會想去買。	1	2	3	4	5
27.我會為了想買自己喜歡的東西而向同學借錢去買。	1	2	3	4	5
28.看到自己喜歡的玩具，不論價錢多少，我會想盡辦法請父母買給我。	1	2	3	4	5
29.我常買完東西後，才發現自己根本不需要它。	1	2	3	4	5
30.衝動買了自己喜歡的玩具後，才發現根本不好玩而感到後悔。	1	2	3	4	5
31.想要的東西（包括遊戲點數），我會想要立刻得到它。	1	2	3	4	5
32.玩線上遊戲時，我會玩到停不下來，直到爸媽罵人為止。	1	2	3	4	5
33.玩電動玩具時，如果父母不在，在時間上我會節制，會自己停下來。	1	2	3	4	5