



RE 焦點



常綠林



中心點滴



同工心語



產品推介



一丹而

# 生活情趣與 青少年宗教教育

\*馮紹聰

餘閒時，你最喜歡做什麼？你會把握機會努力進修，還是到健身房做運動呢？你會烹調喜愛的美食，還是看一齣使你歡暢的電影呢？我相信，大家在餘閒時都希望放下日常生活的羈絆，做自己最享受、最喜歡的事情。近年，人們愈來愈重視休閒時的志趣活動，明白生活不論多忙碌，都需要培養生活情趣。其實，生活情趣對每個人，不論是成人抑或青少年，都是滿有意義的。

哪些活動才能培養生活情趣呢？有些看法明顯過分寬鬆，把人在餘閒時恆常進行的活動都看為生活情趣；另一些觀點則過分偏狹，只把高尚的文化活動算作生活情趣，如鑑賞古典音樂、閱讀、參觀畫展等。社會學家杜馬哲 (Joffre Dumazedier) 提出「休閒」有以下不可分割的三部分：放鬆身心、娛樂、個人發展。<sup>1</sup> 從上述基礎擴展，一個能夠培養生活情趣的活動，理應包含以下六種元素：

- ① 自願：必須要按個人喜好選擇活動，被強迫或被強制時很難使人享受到箇中的情趣。
- ② 自足：活動「本身就是目的」，參與過程所得的滿足已是參與者最大的獎賞，可說是「無所為而為」，如當人收集郵票的目的不是為了賣掉來博取利潤，而純粹是享受收集的過程，集郵就算是他的生活情趣了。
- ③ 愉悅：參與活動獲得的樂趣能使人身心舒暢，充滿歡樂。
- ④ 專注和熱忱：趣味活動能吸引人投下專注和熱情，使人持續地參與活動，並願意更深入探討自己的情感與生活情趣的關係。
- ⑤ 娛樂：培養生活情趣有轉移及紓解壓力的功

效，讓腦袋從日常生活的繁務中脫離出來，轉向生活的其他向度，使身心更健康、腦筋更靈活。

- ⑥ 自我表達及個人發展：培養生活情趣的活動能有效地表現和培育個人性格，即使在羣體活動中，如足球、籃球等活動，個人性格仍有表現的餘地。青少年專注於自己的生活情趣，不斷尋索自我、建立自我，發現生活的新觀點，讓情感得到擴展並深化，達到個人發展的目標。

從培育青少年成長的角度看生活情趣，我們會發現，培養生活情趣對青少年的成長實在饒富意義。

- ① 培養生活情趣可幫助青少年紓解來自學業的壓力，讓青少年有調劑身心的機會，從學業以外獲得滿足。
- ② 羣體活動能培養青少年的合羣能力和適應能力，促進人際關係；較個人化的活動則有助鍛鍊青少年的意志，增加青少年的效能感。
- ③ 培養生活情趣可增加青少年的自我認同，青少年在活動過程中學習到不同的技能，培養自信。
- ④ 建立生活情趣對青少年的生涯發展也有益處。青少年若選擇了偏重學習性和智能發展性的活動，一般來說能夠較早發展出職業認同。
- ⑤ 培養生活情趣能增加青少年參與正常社交活動的經驗，接觸到更多人事和生活處境，擴闊眼界和人生的體驗。
- ⑥ 從不同活動獲得的情趣能給予人生活的力





量，讓人愈加熱愛生活，更樂觀地看待生命，增加自我抗逆力。

- 7 青少年總要面對身分危機，他們不斷尋索自己的身分，希望給「我到底是誰？」這問題一個令自己滿意的答案。在發掘生活情趣的過程中，青少年能發現自己的潛力和喜好，促使他們更多表達自己，發展個人潛力，有助青少年建立自我，明白自己的優點和缺點，讓身心平衡發展。

宗教教育的目標是培養青少年身心靈健康地成長。今天，宗教教育其中一項主流是「從下而上」——以青少年的生活經驗為基礎，探討基督教傳統與基督教的價值觀如何回應青少年生活的各層面。宗教教育工作者既然要關心青少年的生活經驗，故了解他們的生活情趣自然是必須關注的課題，宗教教育工作者可藉此更貼近青少年的生活世界。看上文列舉了有關生活情趣對青少年的各種意義，可知多理解青少年的生活情趣，確能讓我們深入了解他們的內心世界，明白他們心中有意義的生活的圖樣。這樣，宗教教育工作者就更容易引導青少年認識自我及思考生命的意義，使宗教教育能夠回應他們生命的需要。

在英國雷德布裏奇（Redbridge），一位宗教教育教師設計了一個活動，讓學生從他們個人的生活喜好去學習宗教教育。<sup>2</sup> 學生用照相機在家中拍下他們認為最能夠表現自己性格和愛好的東西，再把照片拿回學校分享。學生會拍攝什麼？有些拍下張貼在房間牆上的明星海報、有些拍攝離世親人的繪畫、另一些選了

他們喜愛的食物、所擁戴的足球員的球衣、宗教擺設等。這些學生雖然有殘疾，這活動卻讓他們有機會主動表現生活中充滿歡欣和樂觀的一面。教師亦認為此活動讓學生反思哪些東西在自己的生命裏有較大的意義等問題，在思考過程中加深了解自己，並能開拓、深化他們的情感，學習更多去感受生活的豐富。

最後，大家可能會問：「怎樣選擇培養生活情趣的活動呢？」違法、危害身心健康的活動自然不能考慮，青少年亦需慎防沉迷於自己的愛好，投下過多的時間和精神。除了參考本文所列有關培養生活情趣對青少年的意義以外，要選取使生命更豐盛的生活情趣，我們可從聖經找到一點指引：究竟這種培養生活情趣的活動是真實的嗎？是可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的嗎？青少年可以從中學習到任何德行嗎？有值得稱讚的地方嗎？（參腓4:8）一些培養生活情趣的羣體活動更有助加強信仰羣體的凝聚力，使信徒的關係更加親切，促進彼此成長。

青少年只要適當地選擇能培育生活情趣的活動，持續地、專注地投身其中，當可促進青少年身心靈的健康，使他們擁有更豐盛的生活。✻

1. Gene Bammel and Lei Lane Burrus-Bammel 著，徐淑芳譯：《休閒與人類行為》，（台北：桂冠，1996），頁16。
2. Anne Krisman, 'Celebrating Ourselves.' *Retoday* 19.3 (2002): 24-25.





# 生活情趣在你手

※歐陽綺文

## 主題

生活情趣

經文（建議用《現代中文聖經譯本》）

傳 3:4

腓 4:8

## 詩歌

「天父世界真美麗」（宣道出版社：《生命聖詩》第 514 首）

「快樂歌」（宗教教育中心：《頌樂樂》第 3 首）

## 故事

《亨利散步去菲其堡》（D.B. Johnson 著，方素珍譯。台北：維京國際股份有限公司，2003。本中心書刊資源服務處有售。）

## 故事梗概

亨利和他的朋友想到菲其堡看美麗的鄉村景色。菲其堡距城市約三十哩。亨利打算徒步去，他的朋友卻選擇乘坐火車。不過，亨利的朋友要努力工作才可以賺取足夠的車費，出發往菲其堡。他們就來一個比賽，看誰能最快到達目的地。

亨利與朋友告別，開始他的旅程。朋友就開始努力找工作。

朋友替人砍柴、打掃郵局、拔雜草、髹漆柵欄、搬書櫃、給牛餵水、清潔雞棚、運送麩包，終於賺到足夠的車資，開始他的旅程。亨利卻攀山涉水，穿過沼澤、叢林。路上他有許多有趣的發現：他在石牆上欣賞石頭、草叢裏發現鳥窩、在樹上發現蜂蜜、在黑莓園裏採摘黑莓吃……

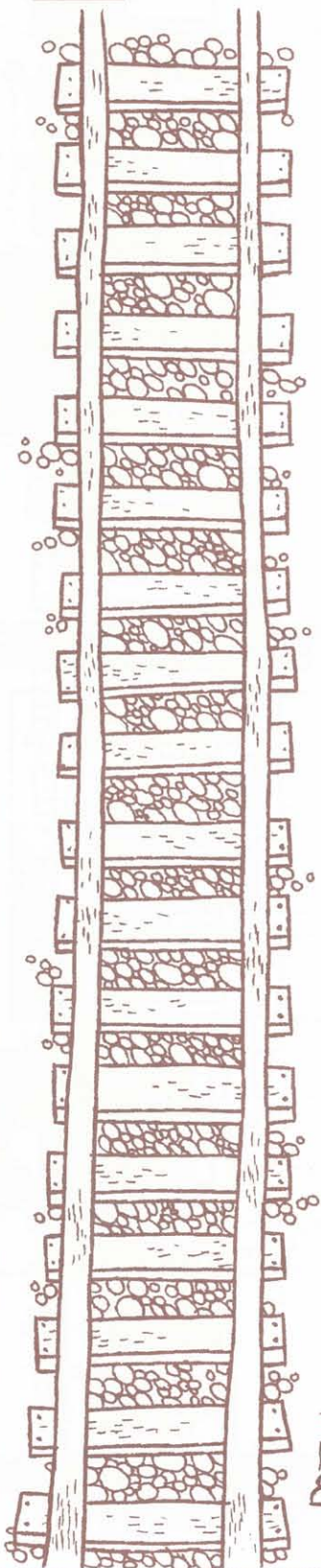
你想誰最快到達目的地？當然是哪位乘坐火車的。

亨利雖然沒有第一時間到達目的地，未能像朋友般乘坐快捷火車，但他在旅途上經歷到

的是珍貴的、有趣的。亨利的朋友努力工作賺取旅費，也能如願以償，到達菲其堡欣賞鄉村景色。

## 故事重點

- 繪本的靈感來自亨利·大衛·梭羅的真實故事，發生在一百五十多年前美國麻省的一個小鎮，亨利一天裏走了三十哩，到達菲其堡。亨利是一個旅行家，他酷愛大自然，喜歡徒步去探險。他身上總會帶着紙、筆、小刀、細繩、小型望遠鏡、放大鏡、笛子及陳舊的樂譜。旅程上，他會仔細觀看各種動植物，詳細記錄所搜集的資料。他會把植物的標本來在樂譜裏。在一天之內，他甚至可以輕鬆走三十哩路。亨利愛徒步旅行，他可以仔細觀察路上的東西，可以細心思考，他時常把心得與朋友和一些作家分享。他追求過簡單的生活，做自己感興趣的事，寧願少賺一點錢，也要活得快樂。
- 生活的趣味是要自己主動去找的，金錢往往不是優先的考慮，最關鍵的是時刻培養一顆敏銳及期待的心，從生活的細節發掘情趣。
- 要平衡讀書及休息，在餘閒找尋自己的樂趣，發展自我、認識新鮮事物、欣賞大自然。
- 把生活中找尋到的趣味與家人、朋友分享也是一種生活情趣。
- 隨身攜帶筆記簿、筆是很不錯的做法，可以隨時隨地把生活中的所見所聞，所思所想記





錄下來。那怕是看了本精彩的書籍、看見路上一隻蝸牛，都可以記下來，累積這些小知識，就能使生活平添趣味和活力。

### 崇拜流程

#### ① 唱詩歌：「天父世界真美麗」或「快樂歌」

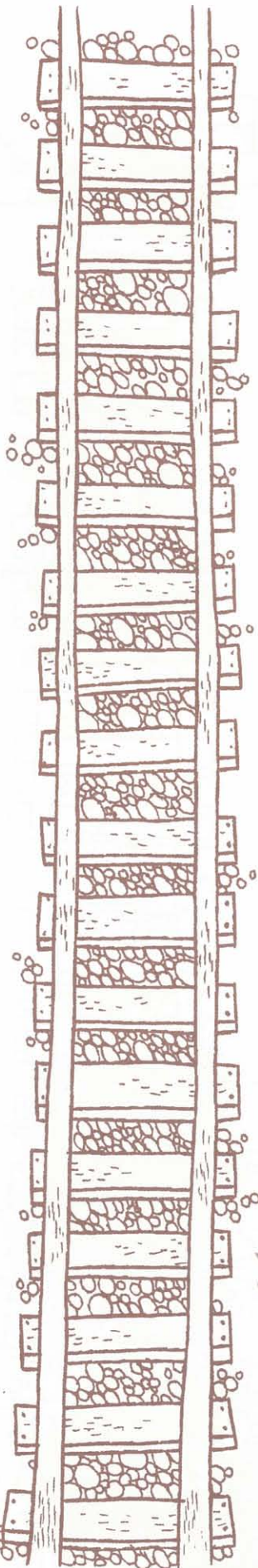
#### ② 引起動機（任選一項）

- 導師給學童展示一些東西，如：焗蛋糕或做啫喱的材料、昆蟲標本、電子遊戲機、偶像歌星的CD、雜誌、偵探小說、羽毛球、乒乓球等。問誰會在課餘利用這些東西消磨時間，鬆弛神經，培養生活情趣。藉此引入主題，詳述故事《亨利散步去菲其堡》。

- 導師給兒童一張紙、一枝筆，着他們把上教會途中或在教會內所見到的一樣東西仔細繪畫出來。活動目的是引入主題，介紹故事《亨利散步去菲其堡》的主角也隨身攜帶筆記簿、一枝筆，隨時隨地把生活中的所見所聞，所思所想記錄下來。

#### ③ 故事分享及討論

- 導師翻開繪本《亨利散步去菲其堡》，向兒童說故事。
- 導師與兒童討論：（建議分組討論）
  - a. 如果你是亨利的朋友，也想到菲其堡，你會選擇步行抑或賺錢乘坐火車呢？為什麼？
  - b. 亨利認為生活的趣味是要自己主動去找的，那怕金錢不足夠也不打緊。你同意嗎？你有哪些興趣是不用花費也獲得很大的樂趣呢？試舉一個例子說明。



c. 增加生活趣味可以從以下五方面入手，請按個人喜好，排列優先次序：

- 觀察生活的細節（如：螞蟻爬行、種子發芽、倉鼠進食等過程。）
- 專注自己喜歡的事
- 主動關心身邊的人，多聆聽他們
- 與人分享快樂，與上帝保持親密的關係
- 用上帝給我們的創意去上學、遊戲、做家務、服侍人。

#### ④ 總結

- 教師以經文作總結。首先解釋傳道書3:4，「……歡樂有時，舞蹈有時……」，生活有動有靜，有上課溫習的時候，也有下課遊戲的時候。之後，再解釋腓立比書4:8，「你們要常常留意那些美善和值得讚揚的事。一切真實、高尚、公正、純潔、可愛和光榮的事都應該重視。」強調善用餘暇，選擇適合消閒活動的重要。
- 教師鼓勵學生選擇消閒活動時要留意身心健康，主動發掘生活情趣，用低消費活動換來最大的身心滿足，是最理想不過的！

#### ⑤ 金句

腓立比書 4:8

#### ⑥ 小手工（任選一項）

- 主題：我最喜歡的……
- 手工及材料：畫石頭（石頭、畫筆）、吹畫（四開畫紙、廣告彩、吸管）

#### ⑦ 延伸活動

導師着兒童於未來一星期內，找尋一些生活細節，如：潔淨牙齒、弄小吃的過程，用文字、圖畫或照片表達，待下周兒童崇拜時帶回來，讓大家分享其中的樂趣，並將生活發現的趣味作為禱告獻給上帝。





RE 焦點



常綠林



中心點滴



同工心語



產品推介



一月一話

## 中心點滴

- ① 增添新同工：市場部陳立基先生，願主帶領他在中心的工作。
- ② 《成長列車》小生命教育課程已於二月陸續出版，並於二月二十八日、三月二十七日及四月二十四日在港澳地區舉行出版發布會，參加者超過四百五十人，包括二百五十多間學校的校長及老師、澳門教青局代表、香港教統局代表及不同社會服務單位的代表，反應踴躍，令人鼓舞。



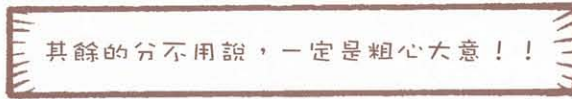
- ③ 《生命是一棵雜果樹》中學生命教育課程一至三冊已於四月中出版，並於四月二十四日舉行出版發布會，參加者超過一百人，來自七十多間學校的校長及老師，與會者踴躍發問，反應理想。



- ④ 本中心將於五月廿至廿四日舉行清貨展銷，各類貨品全面大減價低至二折，歡迎蒞臨本中心書刊資源服務處參觀及選購。
- ⑤ 同工梁雅斯及車倩瓊小姐已分別於四月及五月離職，願主祝福他們日後的工作。

## 同工心語

某年某月某日某火車上……



若不只看見失去的兩分，  
珍惜得到的九十八分，  
那她就更有福氣了！



林德棠



RE 焦點



常綠林



中心點滴



同工心語



產品推介



一昇坊

### 《成長列車》小學生命成長課程（一至六冊）

規格：215mm X 270mm 單色 平裝  
出版：2004年4月

學生本

對象：小學一至六年級學生

售價：HK\$28

教師本

對象：個人成長教育、公民教育課等教師

售價：課程用戶免費贈閱



- 配合小學「個人成長教育」及「公民教育」課程指引設計，鼓勵學生探索生命意義，達至美好人生。
- 螺旋式課程設計，注入先進英美教育理論，包括：情緒教育、品格教育及心靈教育。
- 全套課程共六冊，備有學生本及教師本，並隨學生本附家長篇，實踐家校合作，推動生命教育及親子閱讀。
- 課程用戶可獲提供培訓課程及教學光碟。

### 《生命是一棵雜果樹》初中生命教育課程（一至三冊）

規格：215mm X 270mm 單色 平裝  
出版：2004年4月

學生本

對象：初中學生

售價：HK\$45

教師本

對象：生命教育、生活教育、

德育、倫理課等教師

售價：課程用戶免費贈閱



- 專為初中學生而設的生命教育課程，全套課程共三冊，備有學生本及教師本。
- 每冊都從四個向度——「人與自己」、「人與他人」、「人與環境」及「人與宇宙」——出發，探討相關的生命教育課題。
- 學生本附各單元的家長篇，實踐家校合作，推行生命教育。
- 課程用戶可獲提供培訓課程及教學光碟。

### 拉闊 Sunday —— 青少年主日學課程（第四冊）

對象：中一至中三學生  
規格：148mm x 210mm 單色 平裝

出版：2004年2月

售價：學生本 \$35

教師本 \$58

ISBN：學生本：9624883378

教師本：9624883386



本課程是依教會年曆編排，幫助學生有系統並深入認識耶穌的教訓及教會節期，實踐聖經真理。全套課程共六冊，第四冊主要研讀路加福音及約翰福音，備有教師本及學生本，適合中一至中三學生使用。

### 《獨一無二的耶穌》

文：Sarah Hall

圖：Lisa Berkshire

對象：5-7歲伴讀

8歲或以上自行閱讀

規格：227mm x 270mm

64頁 彩色 平裝

出版：2004年3月

售價：\$65

ISBN：9624883475



兩千多年前，有一個叫做耶穌的人，傳說他一開始就已經很特別。

快來加入跟隨耶穌的羣眾中，認識改變了整個世界的耶穌，思想他說的故事、他的教導，以及他行的神蹟，與這個獨一無二的人做朋友吧！



RE 焦點



常綠林



中心點滴



同工心語



產品推介



一片坊

### 《小朋友的主禱文》

文：Lois Rock  
圖：Liz Pichon  
對象：3-5 歲伴讀  
6 歲或以上自行閱讀  
規格：227mm x 227mm  
32 頁 彩色 精裝  
出版：2004 年 3 月  
售價：\$55  
ISBN：9624883459



藉着主禱文，耶穌告訴跟隨者，向上帝說話就像向慈愛的父母說話一樣，並不困難。

藉着主禱文，世世代代、各地各方的人踏出學習祈禱的第一步。

### 《小朋友的十誡》

文：Lois Rock  
圖：Liz Pichon  
對象：3-5 歲伴讀  
6 歲或以上自行閱讀  
規格：227mm x 227mm  
32 頁 彩色 精裝  
出版：2004 年 3 月  
售價：\$55  
ISBN：9624883467



送給小孩的其中一份最珍貴禮物，就是指示他過正確又美好的生活。

很久以前寫下的十誡，一直引導人作出正確的選擇。這些誡命談到愛與尊重，誠實與忠誠。這些古老的說話來自聖經，世世代代都被人視為世界的智慧遺產。

### 《我的小雞雞》

文：山本直英  
圖：佐藤真紀子  
對象：3-5 歲伴讀  
6 歲或以上自行閱讀  
規格：245mm x 245mm  
36 頁 彩色 精裝  
出版：2003 年 12 月  
售價：\$68  
ISBN：9627143839



本書用兒童可以理解的文字，回答了許多令成人尷尬的問題。書中不單帶出基本的性知識與衛生習慣，更包括了個人界線、自我保護、性侵犯以及尊重生命等相關議題，讓兒童學習找到自己的界線，並尊重他人的界線。本書同時也讓兒童明白一個生命的誕生就如同一個奇跡，每一個人都是非常珍貴和獨特的。

### 《心靈假期 2》

對象：12 歲或以上  
規格：105mm x 148mm  
376 頁 單色 平裝  
出版：2004 年 4 月  
售價：\$55  
ISBN：9624883513

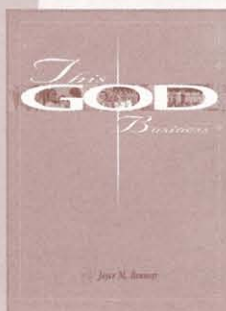


## Holiday with God

《心靈假期》系列每冊提供一百八十多篇靈修資料，幫助信徒每日讀經親近上帝。全套共四冊，參照美國聖公會每日讀經表編訂，供半年使用。內容包括：經文淺釋、靈修分享、默想及反思。

### This God Business

作者：Revd. Joyce M. Bennett  
對象：12 歲或以上  
規格：195mm x 260mm  
472 頁 單色 精裝  
出版：2003 年 12 月  
售價：\$170  
ISBN：9624883483



As the autobiography of an extraordinary person, Reverend Dr Joyce Mary Bennett, this book is not a history of just one person. It is a part of the history of the mission of the Church especially that of the Anglican Church.

Reverend Dr Joyce Mary Bennett is the first English woman priest in the Anglican Communion. She was also a missionary, an educator and a politician. She truly has not only life but also life in all its fullness as the Lord Jesus promised us.



RE 焦點

常綠林

中心點滴

同工心語

產品推介

一頁坊

# 培養美善人生

## 由鼓勵優質閱讀開始

閱讀興趣需從小培養，如家長能陪伴子女閱讀，則事半功倍。  
本中心精選下列書籍，盼能幫助家長培養兒童的閱讀習慣。

2004年6月30日  
八五折優惠

### 圖畫書的生命花園

作者：劉清彥、郭恩惠  
ISBN：9624883149  
零售價：HK\$ 68.00  
優惠價：HK\$ 57.80  
出版社：宗教教育中心



本書作者精選數十本不同出版社的童書，向父母推薦，用以帶領兒童建立積極正面的人生觀；內容包括圖書推介、主題文章、親子活動及延伸閱讀等。

### 兒童讀書會DIY (小魯優質教學)

作者：林美琴  
ISBN：9574900126  
零售價：HK\$ 60.00  
優惠價：HK\$ 51.00  
出版社：天衛文化圖書有限公司



本書內容包括兒童讀書會的籌組與規劃、領導人的職責與知能、營造兒童讀書會的情境、閱讀材料的解讀與筆記的撰寫、活動設計與方案撰寫、如何帶領討論等。

### 大家一起來閱讀

作者：段秀玲、張清珊  
ISBN：9575743598  
零售價：HK\$ 60.00  
優惠價：HK\$ 51.00  
出版社：幼獅文化事業公司



本書提供個人閱讀的技巧、方法和工具，也提供了讀書會的運作方法；不僅可供學校圖書館從業人員參考，也給關心閱讀與籌組讀書會的人士參考及借鏡。

### 劉清彥の烤箱讀書會

作者：劉清彥  
ISBN：9577271642  
零售價：HK\$ 76.00  
優惠價：HK\$ 64.60  
出版社：基督教宇宙光全人關懷機構



作者挑選了五十多本圖畫書，用趣味和創意把烤箱與閱讀結合，將故事與小孩的生活接軌，把難懂的事如信心、分享等，透過討論、閱讀、烤餅的活動輕鬆鬆地帶出來。

### 親子共學：客廳裡的讀書會

作者：王淑芬  
ISBN：9755743946  
零售價：HK\$ 83.00  
優惠價：HK\$ 77.60  
出版社：幼獅文化事業公司



本書以「簡單、易懂、實用」為主軸，透過遊戲，為沒有經驗的家長或教師，掌握讀書會心得。

### 管家琪教作文：如何閱讀

作者：管家琪  
ISBN：9575744233  
零售價：HK\$ 80.00  
優惠價：HK\$ 68.00  
出版社：幼獅文化事業公司



理想的閱讀應該是一種自發性的行為，沒有什麼目的，純為了享受閱讀的樂趣。本書說明「有趣的閱讀」的方法及閱讀與作文之間的關係。



版權所有，如欲轉載，請與本中心聯絡