



今期主題 • 情緒轉化

Re 焦點

轉化負能量， 成為生命力

——古倫神父講座筆錄

講者：古倫神父
即場傳譯：吳信如
筆錄：陳雨雲

今天我們要談論的題目是情緒。根據觀察，亞洲人受文化影響，都希望很有禮貌地把情緒壓抑下來，大家最好能夠和平相處，不要表現太強烈的情緒。可是，每個人都有情緒，我們該怎樣處理情緒呢？

面對情緒，不壓抑

如果我們從情緒的拉丁文字根來看，它來自 *mo-vere*。這個字的意思是「推動」，所以情緒其實是一種力量，它可以推動我們。今天有很多人因為 *burnout*（心力交瘁）的關係，覺得工作沒有力氣。引致這情況的原因有很多，其中一個就是很多人只靠着自己的意志力來工作，勉強自己去工作，沒有去體會自己內心正面的情緒力量帶來的工作熱情，把自己跟情緒的正面力量切割。

最近美國有一項研究，發現女人較男人長壽的其中一個原因，就是女人比較容易去處理自己的情緒。因為女人聚在一起的時候，大部分時間都在公開地談論彼此的情緒問題，而男人則幾乎不會提及自己的情緒。事實上，面對情緒時，我們不應該把它壓抑下來，但也不是要大家隨便去發洩。如果我們沒有理智的隨便發洩，最後會造成彼此傷害。如果我們不斷壓抑自己的情緒，到了最後只會得了心理疾病。

約在西元四世紀，修士們最重要的靈修主題是：學習處理自己內心的情緒問題。這些早期的基督宗教修士認為，每個人都有情緒，這是很自然的，當有情緒的時候，就去處理感受到的情緒。他們認為正確處

理情緒的方式是怎樣的呢？就是要轉化它，把負面的情緒轉化成正面的力量。

轉化情緒，非改變

我往巴西演講的時候，在機場看到一本美國的心理學著作《如何在七天之內完全改變自己》。這對社會來說根本是不可能的事情，是沒有意義的事。因為「改變」（*change*）這個字，其實帶有否定我們過去自己的一切，要我們變成跟以前完全不一樣的意思。所以，「改變」的背後帶有自我拒絕的意思。「轉化」（*transformation*）跟「改變」不一樣，它是一個溫和的過程，我們必須先接納自己，接納和尊重自己過去的生命故事，以幫助我們更像上帝原本創造我們的形象為目的。轉化是一個操練，是一個很重要的自我認識過程，讓我們接觸真實的自己。學習處理情緒跟認識自己和處理人際關係有關，所以我們更應該重視如何好好地跟朋友或另一半談情緒的問題，而不是把它壓抑下來，因為壓抑下來的情緒一定會破壞關係。其實每一種情緒，背後都是有意義的；每一種負面情緒，背後其實都有正面的力量，重要的是如何把負面情緒轉化成正面的生命力量。在《情緒，有關係！》中，共介紹了十六種負面情緒，現在選取其中幾種來跟大家談談。

（1）轉化生氣、憤怒、痛恨為改變的動力及劃清界線的勇氣

生氣是一種經常出現在工作和家庭生活上的負面

情緒。我們為什麼會生氣呢？其實是我們內心察覺到現在的狀況有問題，必須改變現在的狀況。另一個生氣的原因是我們察覺到別人的行為已經侵犯到我們，已經超過了我們能忍耐的界線。當我們察覺到生氣的時候，應該學會跟別人劃清界線，讓他們不要繼續侵犯我們。這時，生氣帶給我們一股敢於跟別人劃清界線的勇氣，不讓別人繼續侵犯我們。

《聖經》也有記載耶穌生氣的時候。在一個安息日裏，耶穌於猶太會堂上醫治一個手枯萎了的人，當時那裏站滿了法利賽人，他們要看耶穌怎樣回應。《聖經》精采地描述耶穌用很憤怒的眼神看着他們。耶穌表現這個憤怒不是用暴力，也不是用語言來罵他們，耶穌把內心的憤怒轉變為一種力量，一種勇氣，推動祂做應該做的事情。耶穌不只用憤怒的眼神看着法利賽人，也帶着悲傷和同情的心情來看，悲傷和同情他們那麼殘忍和缺乏同情心。耶穌很清楚自己應該要做的事情，同時也用同情的眼神向法利賽人伸出和解之手。不過，耶穌這個和解的過程並不成功，因為法利賽人後來走出會堂，開始討論要殺耶穌。

有一位女士，她的丈夫酗酒，讓她感到非常受傷害，也經歷很多痛苦，因而很痛恨丈夫。我認為這種痛恨是自然產生的，最重要的卻是這位女士要如何轉化內心的痛恨。轉化的第一個步驟是問為什麼會痛恨，因為痛恨背後藏着她的一個渴望。因丈夫酗酒，導致她不能過原本渴望的生活，所以內心產生痛恨的感覺。她要把這個負面的痛恨情緒轉化為正面的力量，告訴自己有權利過自己的生活，走自己的路，不要讓自己的日子被丈夫破壞。如此，她會發現不再需要活在負面的痛恨之中，她可以一步一步走自己的路。

(2) 轉化嫉妒為感恩，轉化吃醋為愛

嫉妒是針對事情而言，通常我們會針對某一個人，嫉妒他的成就。吃醋是針對人與人之間的關係，通常是男女之間，或者是妻子跟丈夫之間的。《聖經》裏有一個很典型的嫉妒故事，就是該隱和亞伯這對兄弟的事。該隱為什麼會妒忌他的弟弟呢？是因為上帝比較喜歡亞伯獻上的祭品，所以該隱就產生妒忌。另一個關於吃醋的《聖經》故事就是馬大跟馬利亞這對姊妹的事，她們跟耶穌都是很好的朋友，兩人都希望得到耶穌的重視和關懷。馬大想得到耶穌的關懷，於是就去做更多的菜；而馬利亞想要得到耶穌關心的方式，就是坐在耶穌的腳邊，聽耶穌說話。

我們每個人都經常碰到嫉妒和吃醋的情況，我們該如何處理這種情緒呢？第一個面對嫉妒的重要過程就是要承認這個情緒的存在。我們要承認內心真的妒忌這個人，妒忌這個人的成就和樣貌。

其實妒忌背後就是讓我們看到我們內心是有需求的，有渴望的。我處理妒忌的方法，就是嘗試想像自己若是完全變成了所妒忌的那個人，我們會有什麼感覺呢？我們真的覺得幸福嗎？可能到時候，我們只是一個徒有外表的框架，找不到真正的自己。於是我們會奇妙的發現我們的嫉妒會愈來愈少，然後我們開始為現在所擁有的感恩，把妒忌變成感恩。

另一個可以轉化妒忌的力量，就是想辦法讓自己更進步。譬如說，我們妒忌這個人的成就比自己好的時候，可以想一想，我可否更進步一點，更努力一點，把嫉妒轉化為另一種讓自己進步的力量。其實，我們不但會妒忌別人，也會經歷別人對自己的妒忌。遇到這種狀況，我們只能夠不要讓這個人的妒忌來影響我們的行為，而妒忌的人必須自己處理嫉妒的情緒，我們還是要維持自己該做的事情和態度。

同樣的，面對吃醋的狀況也是一樣。吃醋背後帶着一個正面的訊息，就是我們很愛這個人，所以才會吃醋。所以當內心有吃醋的情緒時，首先要承認自己現在有這個負面的情緒，再去感謝有一個讓我們這麼愛的人，然後祈禱上帝能夠保守我們的關係。事實上，愛不應只是佔有一個人，綁住一個人，因為這是不可能的。

(3) 轉化與別人比較為接納自己

為什麼我們會喜歡跟別人比較呢？這通常是出於自卑感。哲學家祈克果曾經說過，會讓我們陷入最大痛苦的一種負面情緒，就是跟別人比較。每一個人或多或少都會跟別人比較。我們若察覺到自己有比較的心情時，其實這是一個邀請，邀請我們回到內心去想想自己是誰，並抱着感恩的心接納自己，接納我們現在所擁有的，找回自己的價值。

(4) 轉化恐懼為信任

面對恐懼的一個方法就是問自己到底怕些什麼，找出恐懼的原因。例如，有一個人很害怕在公共場合講話，因為他怕被別人取笑，怕自己講得不夠好。他之所以會害怕，背後的原因是內心有一種渴望，希望所有人都讚美他，希望得到每個人的肯定。其實，他的價值不在於別人的肯定，而是在於上帝重視他，給他的價值。

另一種恐懼的原因，是你對自己有錯誤的想像。例如，有些完美主義者，事事要求完美，最害怕犯錯。當中有些人會求上帝把這些恐懼除去，因為他們不想轉化，仍然留在完美主義之中，卻又想上帝把恐懼除掉，這是不可能的。所以在祈禱中應該求上帝幫助我們轉化情緒，一方面給我們力量，讓我們認清自己的弱點在哪裏，另一方面也讓自己放下錯誤的想像。

害怕生病也是一種恐懼來源。這個恐懼一定會存在，因為我們每個人都知道自己沒法把握自己的生命，都有生病的可能。在這個時候，我們應該在禱告之中向上帝承認我們真的很害怕生病。其實，我們健康的時候，是活在上帝的保守當中；我們生病的時候，同樣還是在祂的手裏。所以我們可以逐漸把恐懼轉化成對上帝的信任，轉化為對上帝的信心。我們可以相信上帝必定會保守我們的健康，即使生病，我們還是在上帝的保守當中。

此外，大家也會恐懼的，就是死亡。到底我們為什麼害怕死亡呢？我們害怕死亡的哪一個部分？只要我們相信死後其實就在上帝的手裏，我們對死亡的恐懼，應該轉化為把握現在活着的每一分每一秒，好好珍惜時間，這才是面對死亡的正面方式。

總結

談到情緒，我有兩個簡單的總結：第一，每一個人都有情緒，情緒的存在是正常，它甚至是我們生命力量的重要來源。第二，我們每一個人都有情緒，但是我們不是沒法處理情緒的，我們的責任在於必須學會怎樣轉化情緒。轉化情緒有很多方法，在靈修上的方法當然就是祈禱。處理情緒的祈禱，第一個步驟是把我們所有感受到的情緒誠實地擺在上帝的面前，我們可以在祈禱中相信上帝的愛會流進這些負面的情緒中，幫助我們轉化負面的情緒。

有一個簡單的儀式，也是晚上睡覺前可以做的一個儀式。我們在晚上可能會睡不着，為白天做得不夠好的事情感到後悔。其實，過去的已經過去，再沒法改變它，我們應該把白天的負面情緒擺在上帝面前，在祈禱中憑信心對上帝說，相信祂可以讓我們的完美變成對方的祝福；相信上帝可以在我們誠實的禱告中，幫助我們轉化這些情緒，包括：把我們的嫉妒轉化為感恩；把我們的吃醋轉變成給予對方更多的愛；把我們的生氣轉變成我們願意去改變的一種動力，轉化成可以跟別人劃清界線的一種勇氣。

大家可以站起來，把我們的雙手掌心朝上，擺在胸前，閉上眼睛，祈禱說：

「我把我今天所做的一切擺在上帝面前，我把做得成功的事情跟失敗的事情都擺在上帝面前，

我不評斷這些事情，我就把它誠實的擺在上帝面前，我相信上帝會用愛來轉化這一切。

我把我的情緒擺在上帝的面前，我把我的嫉妒與負面情緒都擺在上帝的面前，祈求上帝的愛流進我這些負面情緒當中，流進我內心的深處，轉化我。

我把我吃醋的心情都擺在上帝面前，也把我沒法解決這個吃醋的心情擺在上帝面前，我相信上帝會幫我轉化。我相信上帝會幫助我用更多的愛，透過給予對方更多的愛來轉化這個情緒。

我把我的生氣，我的憤怒擺在上帝面前，我相信上帝會幫助我把這個憤怒轉化為一種正面的力量。

我也把我的恐懼擺在上帝面前，相信上帝會把我的恐懼轉化成信任，轉化成對上帝的相信，相信上帝每時每刻都與我同在。

我把這一切負面的情緒都擺在上帝面前，但是我也把上帝給我的恩賜擺在上帝面前。上帝已經賜給我這麼多的東西，我非常感恩。上帝把很多的力量擺在我的手上，上帝也把很多的溫柔擺在我的手上，上帝也把很多的創意擺在我的手上，上帝也把我能夠鼓勵別人的能力，去愛別人的能力擺在我的手上，上帝也把我能領導別人的能力擺在我的手上，上帝也把能作出更美好的事工的能力擺在我的手上，能夠讓人感覺到這個世界的美好。我也非常感謝上帝讓我感覺到這麼多不同的情緒，但是我也會為上帝給我的恩賜而感謝。我也相信我是活在上帝扶持我的手中，上帝不斷的扶持我，不管是在哪一種情緒之中。」

本筆錄稿內容源自古倫神父於2016年9月28日在香港舉行的「轉化負能量成為生命力」講座上的分享。

講者古倫神父（Anselm Grün）為德國明斯特史瓦扎赫（Münsterschwarzach）聖本篤修道院的經濟管理人，負責管理修道院所屬二十多家公司行號與三百多名員工，也是德國當代最知名的靈性導師。他舉辦的靈修生活與價值領導課程，往往一年前就額滿，從邦總理、內閣官員，到德國各知名企業，例如Bosch、BMW、PUMA、賓士汽車、德國儲蓄銀行與德意志銀行等國際企業的高階主管與董事會成員，也曾參加過他的課程與演講。2007年獲德國聯邦政府頒發「十字功績勳章」，肯定他對社會心靈與價值領導所做的貢獻。

擔任即場傳譯的吳信如女士為德國馬堡大學國民經濟系碩士，曾擔任台灣教會公報社記者、環保署機要秘書、企劃組組長、專業德文譯者與出版社主編，現職南與北文化出版社負責人與總編輯，及教會社區大學講師。

筆錄者陳雨雲女士為本中心編輯。

發現憂鬱中的寶藏

——在靈魂的黑暗深處看見光！

作者・古倫神父、吳信如

譯者・鄭玉英

馬丁 我的一位朋友整天躺在床上。他對任何事情都沒有興趣，完全提不起勁來做任何事。我能對他說些什麼？能怎麼樣幫助他呢？我很想讓他脫離自己的憂鬱症。

古倫神父 你可以先引導他願意承認自己對所有事都毫無興致的情況：「我目前的確對什麼都不感興趣，只想一直躺着。」如果我承認了這一點，我同時可以問：「真的沒有任何值得我活下去的原因嗎？真的沒有任何可以讓我感到高興的事嗎？」在對任何事都毫無興致的情況下問自己這類的問題，可以在自己內心激起一些興趣，讓自己不會完全放棄並能夠投入生活當中。若甦醒的興致還太弱時，耶穌對那位憂鬱沮喪的癱瘓病人所說的話也能夠幫助我：「起來，拿起你的褥子走吧！」（約翰福音五章8節）這位癱瘓病人原本只在那裏埋怨沒有人了解他，沒有人照顧他。這時候，耶穌並不針對他那憂鬱的埋怨做出反應，而是用鼓勵的話激起即使在毫無興致的情況下仍隱藏在他心中的那股力量。

馬丁 我的朋友有在服藥。可是藥物似乎對他沒有很大幫助。在得了憂鬱症時，服藥有幫助嗎？

古倫神父 有的。有些憂鬱症類型是沒辦法透過談話就可以治好的。這樣的人需要服藥。儘管有服藥，他們還是會一再掉回憂鬱的情況裏面。這樣的人常常會懷疑，而且覺得自己是別人的負擔。但這類憂鬱症也可以被轉化。我們不是要自找罪受，自己故意進入憂鬱症的情況。有時候它是遺傳的。我們的任務在於用什麼方式面對它。我可以把自己的憂鬱症轉化成對其他人的埋怨：我之所以過得這麼不好，都是別人的錯，他們不了解我，沒時間理我，讓我孤伶伶一個人。這時候，我的憂鬱症就轉化為一種苦悶，使我周遭的氣氛中毒。

或者，我可以和自己的憂鬱症和好。於是我就在憂鬱癱軟無力的情況中，在憂鬱黑暗的經驗

中，成為一個能夠看得更深的人。從我的身上發出這個訊息——我不是一個活在表面的人，而是一個認識身為人的深層面向的人。

頗受歡迎的知名德國神學家郭蒂尼（Romano Guardini, 1885-1968，義裔德國神父、宗教哲學家、神學家）就是用這樣的方法轉化了自己的憂鬱症。他深受存在於自己靈魂中的憂鬱折磨，並寫了一本關於憂鬱的書。但他卻體驗到這樣的經驗：「壓力解除了，內心的封鎖打開了，接着是存有愈來愈輕鬆；整個人被舉高，飄浮着；看透了事物與存有；清晰的眼光。」

（*Vom Sinn der Schwermut*, 41頁）對郭蒂尼而言，當憂鬱變成一種屬靈經驗時，它便轉化了。聖十字若望稱這種屬靈經驗為「靈魂的黑夜」。黑夜並不等於憂鬱症。可是如果我在上帝面前接受自己的憂鬱症，它就可以變成滌淨我的黑夜，它滌淨我對上帝和自己所建立的想法，而且有時候讓我以清晰的眼光看到上帝的奧秘和我自己身為人的奧秘。

馬丁 的確，藝術史上也記載了許多深受憂鬱症折磨的優秀藝術家。可是有時候我害怕我的朋友會自殺。這種擔心害怕迫使我一直和他保持密集連繫。老實說，這讓我覺得很累。我覺得自己被我的朋友和他的憂鬱症吸乾了。身為一位陪伴者，我該怎麼保護自己，不要落入憂鬱症的「傳染性」呢？

古倫神父 的確，對自殺的恐懼感常常使得我們要求自己，必須付出超出自己限度的關懷，並認為無論如何，我們都必須防止憂鬱患者採取自殺的做法。可是我們也必須認識自己的限度。憂鬱患者是否結束自己的生命，那總是他的自由決定。我們不可以因為這件事而把良心不安強加到自己身上。

馬丁 是的，我感受到，我朋友很喜歡讓我感到良心不安。可是另一方面，他又因為麻煩我和他的家人而感到良心不安。於是他就對自己感到失

望，而這件事又把他更往下拉扯。我該怎麼幫助他，給予他的憂鬱症一種正面的含意呢？

古倫神父 讓憂鬱症患者明白自己的病不是一種負擔，而且能辨認出其中的意義，其中一種有幫助的想法是：我的憂鬱症是在代替別人承受悲傷。於是，就能賦予自己的憂鬱症同舟共濟的意義。我不是別人的負擔。由於我不懷疑自己的憂鬱症，而是有意識地為別人承受它，我就在為別人做出貢獻。這是歐特（Elisabeth Ott）在她關於《靈魂的黑夜》這本書所描述的方法。她深入探討了馬丁·路德所罹患的憂鬱症，並引用了心理學家艾瑞克森（Erik H. Erikson）所寫關於路德的一本書。艾瑞克森認為，路德在自己憂鬱階段中「為他的時代承受了一些骯髒的事」。雖然路德的憂鬱症是他個人的經驗，但同時他也藉此向世界宣告了一些重要的事：提供人一種途徑，脫離對具有「嚴苛法官」形像的上帝之恐懼，當時這種恐懼折磨着人們。同樣的，施耐德（譯註：Reinhold Schneider, 1903-1958，德國作家）的憂鬱經

驗也是他代替自己同時代的人們承受的痛苦。施耐德代替同代人，將對歷史的荒謬以及一個完全表面的信仰所感到的痛苦攬到自己身上。這種代替別人受苦的想法也能幫助今天的憂鬱患者與自己的憂鬱症和好。於是他們不會覺得自己是失敗者，也不是其他人的累贅和負擔。相反地，他們會覺得，憂鬱症是他們的任務，要讓這個世界最陰暗的地方變得更明亮一點。這使得憂鬱症失去壓迫人的力道。它會轉化為愛，愛那些代替他們受苦的對象。憂鬱患者是一種活生生的抗議，抗議成功神學、抗議過度在意身體與精神健康、抗議對成就與成功的單方面關注。

不過，憂鬱症的轉化並不會使它消失不見，憂鬱症仍然會存在。可是它從給別人的負擔轉化為別人的犧牲奉獻，從沒有希望轉化成希望，從黑暗轉化成明亮，從悲傷轉化成內心深深的平安。它從一個遠離上帝的地方轉化成特別靠近上帝的，並深深經驗到上帝的地方，他超出所有我們為他所定的形像。

儀式

我想建議大家用彭迪谷（Evagrius Ponticus）稱為「守門人練習」的儀式來做默想。請你找個地方讓自己舒服地坐着。然後讓自己進入你曾經經歷過的憂鬱情緒。讓在憂鬱中浮起的各種思緒在自己心中出現。接着你問每一個來敲你的門的思緒和想法：你對我友善嗎？你想跟我說些什麼？你身上隱藏着什麼樣的渴望？你想讓我看到什麼？還是你是一個想在我內心住下來的想法，一個想爭奪我屋子所有權的佔領者？如果你發覺這個想法對你沒有好處，就不要讓他進到你的屋裏。把他趕走。當你靜坐一段時間並讓內心所有的想法浮現，並同時問問這些想法要給你帶來什麼訊息之後，你會感到自己內心深深的平靜。這時，你不再害怕憂鬱的情緒，它可以存在，可是你是自己屋子的主人。你可以決定自己喜歡和哪一種想法、和哪一種情緒進行更久的對話，決定要趕走哪些感覺和想法，因為你不想和這些感覺與想法扯上關係。

本文節錄自：古倫神父（Anselm Grün）、吳信如著，鄭玉英譯，〈發現憂鬱中的寶藏——在靈魂的黑暗深處看見光！〉，《情緒，有關係！：雅各井邊轉化情緒與人我關係的16場深度對話》（台灣：南與北文化出版社，2016），頁118-122。

承蒙南與北文化出版社允准轉載，本中心謹此致謝。

作者古倫神父（Anselm Grün）為德國明斯特史瓦扎赫（Münsterschwarzach）聖本篤修道院的經濟管理人，負責管理修道院所屬二十多家公司行號與三百多名員工，也是德國當代最著名的靈性導師。他舉辦的靈修生活與價值領導課程，往往一年前就額滿，從邦總理、內閣官員，到德國各知名企業，例如Bosch、BMW、PUMA、賓士汽車、德國儲蓄銀行與德意志銀行等國際企業的高階主管與董事會成員，也曾參加過他的課程與演講。2007年獲德國聯邦政府頒發「十字功績勳章」，肯定他對社會心靈與價值領導所做的貢獻。

吳信如女士為德國馬堡大學國民經濟系碩士，曾擔任台灣教會公報社記者、環保署機要秘書、企劃組組長、專業德文譯者與出版社主編，現職南與北文化出版社負責人與總編輯，及教會社區大學講師。

譯者鄭玉英女士為德國邁因茲大學筆譯碩士，兼職譯者，長榮大學翻譯系兼任講師。



《情緒，有關係！：雅各井邊轉化情緒與人我關係的16場深度對話》

作者・古倫神父、吳信如
譯者・鄭玉英
出版・南與北文化出版社

內容簡介・吳信如老師藉着年輕夫婦馬丁與蕾娜在十六場輔導對話中向古倫神父提出問題，讓每一位讀者能夠從中學學習正視及處理自己的情緒，使自己的生命與各種關係變得更豐富，並結出累累的果實。

第一次參加訪宣

去年十月，我第一次參加訪宣，頗有期待。

我們原本分為三小隊，到三個聚會點與會眾唱詩歌和玩遊戲，可是抵步後接獲通知，需要取消其中一個聚會點的探訪。最後三隊合併為兩隊，形式也有所更改，原定的計劃只得擱置。

由活動主持人變成聚會參加者，難免有些失望，好像事前準備都白費了。可是，神卻讓我們看到當地的弟兄姊妹對敬拜的專注和投入，有些更是老遠從另一個城市坐兩小時車趕來赴會，這份飢渴慕義的心令人動容。會後，教會預備了一些水果和小吃，大家邊吃邊聊，氣氛融洽歡樂。

晚上，我們在另一聚會點主持聯誼生日周會，氣氛更是熱鬧。敬拜時會眾傾盡全力唱詩讚美神，歌聲震天；遊戲時間不論老少都十分興奮，有的甚至跑到台上搶麥克風……不過，遊戲後的分享令我更為深刻。雖然我們只是過客，但是弟兄姊妹仍然願意開放自己分享他們的困難和需要。其中一位姊妹從事酒店業，每周返教會崇拜並不容易，有時還會受到家人和親友的冷嘲熱諷，可是她對信仰仍義無反顧，還請我為她和她的兒子代禱。

訪宣結束，此行讓我親眼看見神在這片土地上的作為。身處香港，我們可以自由地敬拜祂，實在是莫大的恩典，也需要記念未得之民，為他們切切禱告。此外，感謝神讓我看到自己的執着和自我中心，需要努力學習「捨己」的功課，學習以謙卑的心愛主愛人。



閻琪琪

(本中心編輯部同工)

① 古倫神父講座2016

本中心與台灣南與北文化出版社及多個單位合作，社聯伙伴基金贊助的「古倫神父講座2016」，已於去年九月廿五至十月三日完滿結束，感謝各位到臨。一如往年，反應非常踴躍，我們雖已盡力增加場次及座位，卻始終未能為每位報名者提供入場機會，實在可惜。有見於此，本中心已將「轉化負能量，成為生命力」講座的內容整理成稿，並刊登於今期「RE焦點」，希望使更多朋友可以從古倫神父的神學理念與訓勉中獲益。



古倫神父在講座上以德語演講，吳信如女士即場作普通話翻譯。



◀ 古倫神父(前排左四)與台灣南與北文化出版社總編輯吳信如女士(前排左五)、本中心主任彭培剛法政牧師(前排左六)、聖馬提亞堂弟兄姐妹及本中心同工合照留念。

② 繪本繪本動起來（一）：「繪本的讀寫遊戲」講座

由本中心主辦，小魯文化事業股份有限公司協辦，聖公宗（香港）幼兒教育議會校長會、聖公會靈愛小學、聖馬提亞堂肖珍幼稚園合作籌辦的「繪本的讀寫遊戲」講座，已於去年十月二十八及二十九日完滿結束。是次講座先後於聖公會靈愛小學及聖公會聖多馬小學舉行，由林美琴女士（台灣師範大學國文系學士、美國南加州大學東亞語言與文化研究所碩士，現職從事閱讀與寫作教學研究與著作、讀寫相關課程培訓講師，及新加坡教師研習中心特約講師）主講，以其親身經驗及活動示範為媒介，引導幼稚園及小學老師、家長一同探討如何用繪本啟發孩子的創意和生命力。



林美琴女士透過分享親身經驗和專業理論，讓參加者了解如何藉繪本，與孩子進行讀寫遊戲。

③ 繪本繪本動起來（二）：「繪本如何建立孩子的生命質素？」講座及「好好——玩吧！」工作坊

由本中心主辦，遠見·天下文化出版股份有限公司（親子天下）協辦，童挽玩及ungoogoo繪本館合作籌辦的「繪本如何建立孩子的生命質素？」講座及「好好——玩吧！」工作坊已於去年十一月四日完滿結束。是次工作坊及講座先後於香港樂童行協會及好·廚房舉行，由台灣著名繪本創作者賴馬先生主持。講座以健康晚膳、訪談及講座形式進行，讓參加活動的家長、教師及繪本愛好者有機會與賴馬先生一同談繪本創作、繪本和教育孩子的突破；工作坊則以繪本介紹、互動遊戲及發問形式，讓小學生、家長及教師一同走進繪本世界，在其中盡情玩耍，藉此鼓勵大家將遊戲融入家庭生活中。



賴馬先生透過經驗分享和即場帶領遊戲，鼓勵大小朋友一同走進繪本世界，在其中盡情玩耍。

4 靈與思講座系列（三）：「盧雲的屬靈觀」講座

「靈與思講座系列」的舉行，旨在幫助信徒培育靈性，更新思維，並藉此推動信徒閱讀屬靈書籍，希望信徒可以從書籍及講座中，得到靈命塑造的養分及機遇。第三輪講座由香港聖公會諸聖座堂與本中心合辦，已於去年十一月二十三日在香港聖公會諸聖座堂感恩堂舉行，由彭順強博士（中國宣道神學院靈修神學講師）主講，題目為「盧雲的屬靈觀」。本系列的其他講座將陸續舉行，費用全免，歡迎所有對基督教信仰及神學研習有興趣的人士參加，請密切留意本中心最新消息發佈。



彭順強博士在講座上以盧雲神父的兩本著作《一棵樹栽在溪水旁：盧雲談靈性塑造》及《躺臥在青草地上：盧雲談靈性指導》為引子，與參加者分析盧雲的屬靈觀，並勉勵大家也來透過閱讀，嘗試經歷心靈律動的過程。

5 《新編完美的人生》小學基督教教育課程培訓講座

本中心將於二月二十五日為小學宗教科主任及老師舉辦《新編完美的人生》小學基督教教育課程培訓講座，題目為「當繪本遇上信仰」。講座由資深兒童及家長工作者霍張佩斯女士主講，探討如何以內容有趣、構圖精美的兒童繪本，使《聖經》教學更有果效。參加者可免費獲贈《當繪本遇上信仰》導讀小冊子乙本，並以優惠價購買「當繪本遇上信仰」套書。

如欲報名或了解詳情，請瀏覽 <https://goo.gl/rVNC9q> 或致電本中心與市場部吳培雅女士聯絡。

《當繪本遇上信仰》導讀小冊子是按照本中心出版的《20個你要持守的基督教價值》其中七個基督教價值，配合七本優質繪本，提供繪本的內容簡介、導讀、問題討論、聖經金句和禱文，鼓勵和指引老師或父母使用繪本來幫助孩子進入真理，藉着繪本遇上信仰，建立孩子的基督教價值。



6 用《聖經》教英語傳福音 (ACE Course)

ACE Course (Learn Arts, Culture and English Expressions through the Bible) 是一套結合《聖經》、西方藝術、文化和英語運用的課程，由聖經英語文學促進會 (SELBL) 編寫，旨在裝備學員認識《聖經》與古今文化藝術的關係。

課程亦結合外語教學 (Teaching English as a Second Language) 與福音查經的英語《聖經》教學法，可作宣教佈道之用，接觸的福音對象包括海外留學生、新移民、中小學生 (非英語為母語人士)。特別適合準備修讀新高中英語課程選修科 Learning English through Poems and Songs 的學生。

課程在中國、香港、台灣、英國、美加的英語及華人教會、神學院及學校推行時大受歡迎，最新調查顯示超過九成學生對學習《聖經》及英語的興趣得以提升。

為進一步推廣此課程，本中心特別於去年十二月十日邀得 ACE Course 課程作者王忻博士，在本中心舉行師資培訓班，為中學教師及教學助理、有志本地或海外跨文化宣教者、教牧同工及信徒領袖、校園福音事工者、神學生、語文學習愛好者提供課程示範和教學分享。如對本課程有任何查詢，歡迎聯絡本中心潘倩雯小姐。



王忻博士在課後與參加者合照留念。

⑦ 第十二期《飛越童書林》

童書是生命教育的重要資源，本中心期望透過《飛越童書林》的專題文章，主題童書資訊與活動建議，及最新童書推介，支援教學同工，讓各位在教學上更為得心應手，滋養孩子生命。《飛越童書林》每年出版三期，逢三月、六月及十月出版，費用全免，歡迎各界索取，如有查詢請與本中心聯絡；如欲下載電子版或了解當期童書優惠，請瀏覽 <http://www.rerc.org.hk/tc/ChildrenBooks.aspx>。



童書主題回顧

第1期 親情	第5期 環保	第9期 社會公義
第2期 如何與兒童談死亡	第6期 幽默	第10期 科學
第3期 多元文化	第7期 欣賞世界的奇妙	第11期 愛護家庭
第4期 接納	第8期 以愛燃點生命	第12期 視覺藝術

⑧ 閱讀推廣部：學校講座及工作坊

本中心的閱讀推廣部去年應多間學校邀請，到校舉辦有關繪本閱讀的講座及工作坊，以推動親子共讀及繪本文化。

• 家長講座 / 工作坊

本中心聯同資深兒童及家長工作者霍張佩斯女士，於去年十月二十九日應邀到國際基督教優質音樂中學暨小學，為該校的親子閱讀日營舉辦家長講座，題目為「親子喜『閱』成長路」。霍女士於去年十一月九日及十六日，再次應本中心邀請到聖公會德田李兆強小學進行故事爸媽工作坊，傳授講故事的技巧。此外，本中心閱讀推廣部主任劉雲敏女士也於去年十二月十七日，在上水宣道小學主講家長講座，題目為「開啟親子『悅』讀之門」。

• 學生講座

去年十一月二十九日及十二月八日劉雲敏女士為五邑鄒振猷學校的小一和小三學生分別進行繪本故事分享。



國際基督教優質音樂中學暨小學蕭慧君老師(右)與本中心閱讀推廣部主任劉雲敏女士(中)、講員霍張佩斯女士(左)合照留念，並致送學生創作的詩歌集予本中心。



參加聖公會德田李兆強小學故事爸媽工作坊的家長，投入地分組演繹繪本故事。



劉雲敏女士以繪本故事向上水宣道小學的家長示範親子閱讀技巧。



五邑鄒振猷學校鄒麗娟副校長(右)和梁滿英老師(左)致送紀念旗予講員劉雲敏女士(中)。

⑨ 2016 / 2017 東亞銀行親子閱讀證書獎勵計劃：學生閱讀分享比賽

為配合由東亞銀行慈善基金有限公司冠名贊助，本中心主辦的「2016/2017東亞銀行親子閱讀證書獎勵計劃」，我們將為參加計劃的學生舉辦「學生閱讀分享比賽」，以鼓勵學生透過圖文表達自己的閱讀心得，將童書閱讀進一步聯繫到個人思考及生活層面。今屆幼稚園組和小學組得獎學生可獲頒發獎狀及東亞銀行儲蓄賬戶。得獎名單及作品將刊登於《春雨》2017年九月號及本計劃網站<http://www.rerc.org.hk/reading/index.html>。參加表格已透過學校或電郵分發給參加計劃的學生，截止報名日期為三月三日。如欲查詢詳情，請與本中心閱讀推廣部聯絡。

10 聖公會人·2017·十本好書閱讀運動

閱讀是讓靈命和生活進步的好方法，十位牧者與資深教友向各位推薦十本好書，希望鼓勵更多信徒以閱讀為伴，透過閱讀親近上帝及認識自己，在閱讀中支取更多力量和智慧。十本好書的資料及推薦文字，詳見二月二十六日至五月七日出版的《教聲》或本中心網站。另外，本中心會於二月二十六至三月二十六期間，為港澳聖公會教堂提供現書展示或寄售服務（按教堂需要安排），有關詳情請向 貴堂查詢。

推薦者	推薦書籍
鄺保羅大主教 (香港聖公會教省主教長)	《躺臥在青草地上：盧雲談靈性指導》 作者·盧雲 (Henri J. M. Nouwen)、基斯頓生 (Michael J. Christensen)、 莉雅 (Rebecca J. Laird) 出版·宗教教育中心
陳謳明主教 (香港聖公會西九龍教區主教)	《復和萬有——正義、和平與醫治的基督徒願景》 作者·加東高莉 (Emmanuel Katongole)、賴斯 (Chris Rice) 出版·天道書樓有限公司
郭志丕主教 (香港聖公會東九龍教區主教)	《多元與共融：普世合一神學的重構》 作者·保羅·愛華士 (Paul Avis) 出版·基督教文藝出版社有限公司
范晉豪座堂牧師 (聖公會諸聖座堂主任)	《門徒：歸回屬靈生命的初心》 作者·羅雲·威廉斯 (Rowan Williams) 出版·宗教教育中心
彭培剛法政牧師 (宗教教育中心主任、聖馬提亞堂主任)	《思與辨的培育模式》 作者·莎莉·拿殊 (Sally Nash)、保羅·拿殊 (Paul Nash) 出版·宗教教育中心
梁秀珊牧師 (聖公會聖雅各堂主任)	《基督徒日常生活的靈性修持》 作者·譚沛泉 出版·道風山基督教叢林
范錫強牧師 (澳門聖公會傳道地區總幹事， 兼任澳門聖公會聖士提反堂主理)	《智慧人生100篇》 作者·高偉雄 出版·橄欖出版有限公司
劉榮佳牧師 (聖公會聖十架堂主任)	《靈心明辨：在日常生活中體悟上帝的旨意》 作者·盧雲 (Henri J. M. Nouwen)、克理斯坦森 (Michael J. Christensen)、萊爾德 (Rebecca J. Laird) 出版·基道出版社有限公司
吳蔚芹先生 (聖公會基愛堂崇拜部部長)	《信仰的未來：宗教的興衰與靈性時代的復甦》 作者·哈維·考克斯 (Harvey Cox) 出版·啟示出版社
梁嫣然女士 (聖公會聖三一座堂教友)	《聖經芝麻開門——植物故事》 作者·柳摩西 出版·台灣推喇奴書房有限公司

11 聖公宗中學「德育、宗教及公民培育」計劃

第二學年的聖公宗中學「德育、宗教及公民培育」計劃（2016-17）已正式展開，我們不單在資源網站加入十項主題式體驗活動、二十八項周會資源等切合實際需要的教學資源，更與伙伴學校合作舉辦了多場學生周會講座及活動，包括於去年十月五日在聖公會李炳中學為七百零九位學生舉行的「成長：勿當奴」講座、去年十一月三十日在聖公會林裘謀中學為約七百位學生舉行的「行·公義：愛鄰舍」講座、去年十二月二十三日在聖公會林裘謀中學為約八百位學生舉行的「行·公義：同路人」講座，以及去年十二月十三日以「誰的鄰舍？——關心香港少數族群」為題，為三十位聖公會李炳中學學生舉行的錦田匯動青年館探訪活動。如有查詢或合作邀請，歡迎致電本中心與李靄紅小姐或潘倩雯小姐聯絡。

～ 活動預告 ～

教師工作坊

日期★ 2017年5月6、13、20日(六)

內容★ 「敘事與青少年成長經歷」主題工作坊

生命教育工作坊一：電影與媒體

生命教育工作坊二：媒體記錄與反思

學生講座系列：「好·憐憫」

日期★ 2017年6月30日(五)

地點★ 聖公會林護紀念中學

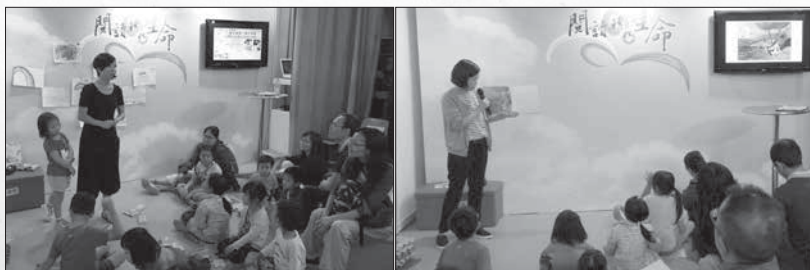
內容★ 【主題講座】非懂勿憐·非情勿憫

【自選講座及市集】憐憫多角度——衣、食、住、行、職

備註★ 本系列適合用作中三或中四學生班級或學級活動，名額有限，歡迎致電查詢。

❶ 第三十二屆基督教聯合書展

為期九天的基督教聯合書展已於去年十月二十二日完滿舉行，本中心以「關愛世界・重建心靈」為主題，展示本中心出版及代理的屬靈及培育書籍，支援一眾教牧同工。另外，我們今年更透過於場內活動區設立親子故事坊，邀得CanCanMa及一舊雲姐姐與讀者分享繪本故事，即場示範如何藉着繪本，輕鬆而有效地幫助孩子建立基督教價值。



CanCanMa (左圖) 及一舊雲姐姐 (右圖) 於場內分享繪本故事，吸引許多孩子與家長一同駐足聆聽。



本地信徒的閱讀風氣一年比一年濃厚，對我們一眾基督教出版同工而言，實在是一大鼓舞。

❷ 2016馬來西亞基督教書展

本中心於去年十一月二十八日至十二月一日參與由台灣基督教文字協會舉辦之2016馬來西亞基督教書展，與其餘二十多家出版社一同於吉隆坡暨雪蘭莪中華大會堂為參觀者介紹馬來西亞、台灣、香港的基督教書籍、信徒培育與主日學課程及影音產品，服事當地教會弟兄姐妹。



本中心在場內提供多元及實用的基督教信仰及培育資源，以回應當地弟兄姐妹的需要。

嘉賓到訪

❶ 前香港特別行政區環境保護署主任趙繼馨女士於去年十一月九日到訪本中心，以「掙扎與召命」為題，與本中心同工分享她回應上帝呼召，開始進行關愛受造界的工作的心路歷程。



趙繼馨女士與本中心主任彭培剛法政牧師合照留念。

❷ 閱讀共和國的副總經理李雪麗女士、業務部專員廖祿存先生及海外業務部經理張鑫峰先生於去年十一月三日到訪本中心，與我們分享他們在台灣推廣閱讀的心得，並了解本中心的出版與書刊資源服務。



閱讀共和國的廖祿存先生(左一)、張鑫峰先生(左二)及李雪麗女士(右三)與本中心主任彭培剛法政牧師(右二)及同工合照留念。

- ③ 遠見·天下文化出版股份有限公司(小天下)行銷企劃部主任白秀華女士於去年十一月二十三日到訪本中心，與我們分享他們的出版及推廣心得。



(左起)本中心營業部同工陳惠賢女士、小天下行銷企劃部主任白秀華女士及本中心營業部經理余凱琳小姐在本中心書刊資源服務處合照留念。

- ④ 伯特利神學院柏祺城市轉化中心總監陳敏斯博士及項目主任劉明華先生，於去年十二月十四日到訪本中心，與我們相互交流如何回應時代和社會對信仰進深追求的需要。



- ⑤ John Kater牧師於去年十二月十四日帶領六位香港聖公會明華神學院學生到訪本中心，與我們分享他們的牧養心志，並了解本中心出版的信仰書籍、培育課程及相關支援服務工作。



John Kater牧師(左一)、本中心主任彭培剛法政牧師(右三)與六位香港聖公會明華神學院學生在本中心合照留念。

同工消息

- ① 歡迎聞琪琪小姐及梁祈恩小姐加入本中心編輯部，吳培雅女士加入本中心市場部，願上帝帶領她們的工作。
- ② 本中心市場部同工吳培雅女士與主內弟兄陳先生已於去年十月十六日共諧連理，願上帝賜福予他們的新生活。
- ③ 本中心同工於去年十一月十一日同赴塔門及西貢，共享美好團契時光。
- ④ 同工聖誕崇拜於去年十二月二十三日在聖公會聖多馬堂舉行，由聖公會慈光堂主任呂利武牧師證道，並由本中心主任彭培剛法政牧師主禮聖餐。



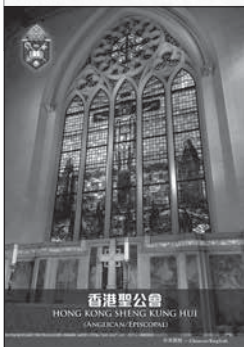
本中心新同工梁祈恩小姐(左)、吳培雅女士(中)及聞琪琪小姐(右)在十字架前留影。



眾同工在塔門海邊合照留念。



呂利武牧師及本中心主任彭培剛法政牧師與眾同工在聖公會聖多馬堂聖壇前合照留念。



《香港聖公會》第三版（中英對照）

編訂 • 香港聖公會
規格 • 148mm x 210mm 單色 平裝 60頁
ISBN • 978-962-488-782-2
定價 • \$30

香港聖公會為普世聖公宗的一員，成員間彼此支持而又互為獨立，這正是聖公會的特性：「因為我們雖眾，仍屬一體。」教會在世上宣揚福音，讓萬民歸信我上主的同時，以行動來實踐和見證上主的慈愛。香港聖公會不單建立教堂，亦積極推動教育和社會服務，讓香港社群能共享和睦、平安和喜樂。本書旨在讓讀者了解普世聖公宗和聖公會的信仰，以及香港聖公會的歷史和為主所作的見證。



《門徒：歸回屬靈生命的初心》

作者 • 羅雲·威廉斯 (Rowan Williams)
譯者 • 黎珺瑜
規格 • 148mm x 210mm 單色 平裝 92頁
ISBN • 978-962-488-784-6
定價 • \$64

門徒的重點不在於你要做什麼，而在於你要成為怎樣的人。門徒要成為學習者與跟隨者，不間斷地專注於我們的導師耶穌，從祂的言行中學習，期待生命的成長。作者藉着本書帶我們歸回門徒的初心，重申建立內在屬靈生命的重要。我們要透過自省來認清自己的光景，在安靜中聆聽上主，容讓自己被引導，在回應上主呼召的過程中成長，從而經歷與上主同在的喜樂，尋回信仰生命的基本。



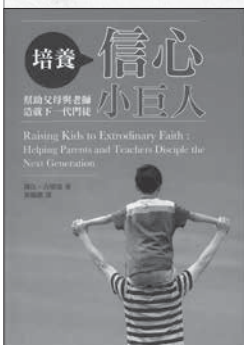
《聖經故事填色樂1：認識耶穌》

繪者 • 林德崇
規格 • 210mm x 298mm 單色 平裝 16頁
ISBN • 978-962-488-783-9
定價 • \$15

本書包含十六幅有關耶穌生平的填色圖，附有參考經文，讓小孩子一邊塗顏色，一邊認識耶穌的事跡。

代理產品

★中國主日學協會出版★



《培養信心小巨人：幫助父母與老師造就下一代》

作者 • 黛比·古德溫 (Debbie Salter Goodwin)
譯者 • 黃耀禮
規格 • 155mm x 218mm 192頁 單色 平裝
ISBN • 978-957-550-475-5
定價 • \$83

本書為培養兒童在基督裏有卓越的信心，提供實用的導引策略。從禱告與查經到發揮屬靈恩賜，讓父母和兒童事工服事者，看見如何以「門徒訓練」作為指導孩子的關鍵要素，同心協力幫助兒童熱愛耶穌，樂意終身成為基督的跟隨者，在生命裏結出果子。



《依然信靠：我信，所以我有自由與盼望》

作者 • 沃夫剛·胡伯 (Wolfgang Huber)
 譯者 • 葛毓茜
 規格 • 148mm x 210mm 240頁 單色 平裝
 ISBN • 978-986-936-281-8
 定價 • \$93

本書作者胡伯牧師為當代倍受矚目的基督教神學家，他描述了基督教信仰如何帶領着他的人生，以及這個信仰對於一個友善而開放的社會是多麼的重要。他根據《聖經》和基督教傳統裏的重要辭句，闡述了一些與人類存在息息相關的主題，例如自由與責任、愛己與愛人、信靠與關注，並將之與我們這個時代的問題架起了思想交流的橋梁。



《人生旅程的20個關鍵課題：基督徒的現代倫理》

作者 • 沃夫剛·胡伯 (Wolfgang Huber)
 譯者 • 吳信如、范瑞薇、鄭玉英
 規格 • 155mm x 225mm 352頁 平裝
 ISBN • 978-986-936-280-1
 定價 • \$140

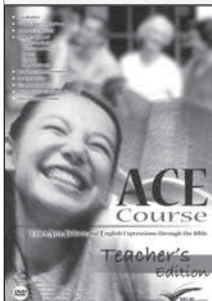
現代醫學、全球化或氣候變遷等發展，在近年引發新的倫理議題，這些議題不但與每個人息息相關，更對我們的生存有深遠的影響。德國福音教會 (EKD) 前議長，曾任海德堡大學神學院倫理學教授的胡伯在本書中特別針對包括人生各階段的二十個現代倫理議題，從基督宗教的價值觀及現代倫理學的角度，提出其人性化的分析與解答。



《情緒，有關係！：雅各井邊轉化情緒與人我關係的16場深度對話》（附心情對畫本）

作者 • 古倫神父 (Anselm Grün)、吳信如
 譯者 • 鄭玉英
 規格 • 148mm x 210mm 256頁 軟精裝
 ISBN • 978-986-917-539-5
 定價 • \$117

情緒影響每一個人，為了使生命成功，我們必須學習如何好好面對情緒。情緒經常出現在我們與他人的關係中，不論是在伴侶與朋友之間，還是在教會或公司的人際關係裏，能否正確地處理情緒決定我們的關係是否成功。本書幫助讀者正視自己的情緒，而不是對這些情緒下評價，並能夠因而處理自己的情緒，好讓自己的生命與各種關係變得更豐富，結出累累果實。



ACE Course: Learn Arts, Culture and English Expressions through the Bible

Teacher's Edition (with DVD) & Student's Edition

教師本 (附DVD)。

作者 • 王忻 (Jenny Wong)
 規格 • 210mm x 300mm 64頁 彩色 平裝
 ISBN • 978-988-196-241-6
 定價 • \$120

學生本。

作者 • 王忻 (Jenny Wong)
 規格 • 210mm x 300mm 64頁 彩色 平裝
 ISBN • 978-988-196-243-0
 定價 • \$80

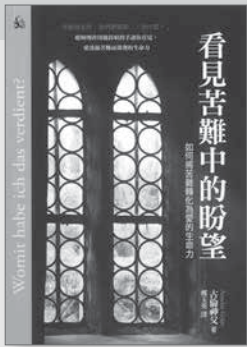
這是一套結合《聖經》、西方文化藝術和英語運用，適合全球教會、神學院、學校、營會使用，可作宣教佈道媒介工具的課程。本課程於2010年由聖經英語文學促進會 (SELBL Ltd.) 編寫，旨在裝備學員認識《聖經》與古今文化藝術的關係。課程結合外語教學與福音性查經的英語《聖經》教學法，可作宣教佈道之用，接觸福音對象包括海外留學生、新移民、中小學生 (非英語為母語人士)。特別適合準備修讀新高中英語課程選修科 Learning English through Poems and Songs 的學生。

情緒轉化

每一天，我們都要面對不同的人 and 事，若事事蹇滯，不盡如人意，人難免會有情緒出現。情緒是上帝給我們的禮物，讓我們可以透過不同情緒感受生命，享受生命。有情緒很正常，情緒並不可怕。情緒來臨，我們如何與上帝一同經歷；情緒波動過後，如何回到上帝身邊，才是最重要的課題。

「你已將我的哀哭變為跳舞，將我的麻衣脫去，給我披上喜樂。」（詩30:11）

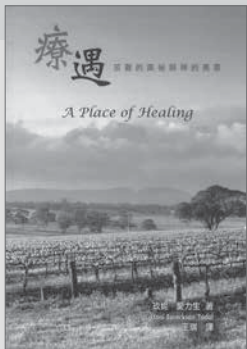
《看見苦難中的盼望——如何將苦難轉化為愛的生命力》



作者：古倫神父 (Anselm Grün)
譯者：鄭玉英
出版：南與北文化出版社
定價：\$86

苦難發生時，我們都會問「為什麼」，耶穌卻以親自經驗過的苦難，告訴我們「該怎麼辦」。古倫神父相信，書中的話語，總有一些時候可以幫助你，從不同角度去看已經發生的事，明白發生在你身上的苦難，並以不同的方式去面對它。耶穌基督與我們同擔苦難，並牽起我們軟弱無力的手，慢慢帶我們將苦難轉為充滿愛的生命力。

《療遇：苦難的奧秘與神的美意》



作者：珍妮·愛力生 (Joni Eareckson Tada)
譯者：王琪
出版：中國主日學協會
定價：\$83

四十多年前的一次跳水意外，讓珍妮·愛力生四肢癱瘓。此後，身體疼痛與不幸遭遇仍然接踵而來，緊緊跟隨她，甚至挑戰她對上帝的信心。將近六十歲的她，又再面臨新的挑戰，讓她開始重新省思最基本的問題——關於苦難與上帝的旨意。她在這書中，透過自身經驗分享，引領讀者藉此看見上帝如何在應允與沉默之間，讓我們發現新的盼望。

《在落地之處開花——無論在何種境遇，你都能閃耀發光》



作者：渡邊和子
譯者：鄭正浩
出版：遠流出版事業股份有限公司
定價：\$87

渡邊和子修女一生跌宕起伏，幼年目擊父親被殺，三十六歲就因繁重校務而患上憂鬱病和膠原病，身心承受極大痛苦，她卻在其中體悟出人生真諦，更將這些觀察與領悟書寫出來，撫慰了一個個受傷心靈——抱怨不公平，以別人的臉色判斷自己幸或不幸，那麼你只是一個環境的奴隸，何不試着在那裏成為環境的主人，讓自己的花綻放？

《感謝主，我還是個諧星——笑著勇闖生命難關的女孩》



作者：吳瑋萍
出版：究竟出版社股份有限公司
定價：\$87

一個從小就愛笑愛玩的女孩，有她的地方都充滿歡笑，故此以「諧星」自居。她從沒想過，竟然要在人生大舞台上演出一個血癌病患，經歷笑不出來的時刻，生命變得不再一樣。在心情沉重的時候，她知道上帝必保守，讓她重新振作。如今，她要透過這本書，告訴我們，她的力量來源在哪裏，要帶給每位讀者一份永不放棄的信心力量。



《掉入古井的驢子》

文／圖：oba
改編：北山耕平
譯：游珮芸
出版：小魯文化事業股份有限公司
定價：\$95

這是一個印第安古老教誨故事。老驢子不小心掉進荒廢的古井裏，爬不上來。老爺爺無力救牠，又怕會再有人掉了進去，只得含着淚，將古井連同老驢子一起埋起來。老驢子在面臨困境時，先是奮力掙扎，哀號求救，但在竭盡氣力仍得不到援手時，便安靜下來，仔細觀察，才發現那原本可能活埋自己的泥土，竟成了救命的「墊腳石」！



《東東村的雙胞胎》

文／圖：張蓬潔
出版：文林出版有限公司
定價：\$58

當你遇到不如意時，會以什麼態度去面對？東東村住着一對雙胞胎兄弟，他們雖然長得一模一樣，但哥哥終日愁眉苦臉，弟弟卻總是眉開眼笑。這本繪本沒有作任何價值判斷，只是陳述兩人的不同處事態度，和兩種截然不同的生命面貌，並在故事完結前問大家：「如果有一天，你去到東東村，你想去哥哥的家，還是弟弟的家呢？」



《愛哭公主》

文／圖：賴馬
出版：親子天下股份有限公司
定價：\$57

怎樣做才能讓愛哭公主的哭哭臉變笑笑臉呢？

可愛的愛哭公主常因為一點小事就大哭起來，所以大家都叫她「愛哭公主」。她的生日到了，大家要為她舉行粉紅色派對，她卻因為小小的不如意就哇哇大哭，搞砸了派對。後來，再次舉行黃色派對時，雖然仍有不如意事發生，但她想到上次大家緊張的樣子，又運用媽媽教她的「不哭咒語」，終於成功不哭，可以讓大家再叫她愛哭公主了。



《想不到……》

文：張佩斯
圖：高佩聰
出版：香港繪本文化事業有限公司
定價：\$98

這是一個重要的日子，大家也忙着為婆婆準備生日驚喜，卻突然停電了，大家會怎樣面對？婆婆平時常會回收大家用過的蠟燭，重新製成愛心蠟燭，再贈予附近居民。今晚，每一個家庭，都不約而同地點燃着婆婆送贈的愛心蠟燭，繼續編織圍巾、做手工、畫圖畫、挑選衣服、焗蛋糕……然後在溫暖的燭光中，為婆婆帶來八十歲的生日祝福。

宗教教育中心通訊

總編輯 • 彭培剛法政牧師
編輯委員會 • 余凱琳、吳嘉儀、彭培剛法政牧師、廖睿詩
執行編輯 • 廖睿詩
設計 • 郭志達

宗教教育中心 / 書刊資源服務處
九龍深水埗巴域街45號
電話 • (852) 2776 6333 傳真 • (852) 2776 9090
電郵 • info@rerc.org.hk 網址 • www.rerc.org.hk

宗教教育中心 二零一七年一月 3.2k

版權所有，如欲轉載，請與本中心聯絡