



今期主題 • 單身

Re 焦點

從單身到生命成長

作者 • 諾曼·萊特 (H. Norman Wright)

或許你是單身，然而因為一般人都活在「結婚是正常的，不結婚是不正常的」這種意識形態下，所以，你為此備感困擾。

或許，你渴望擁有一段合乎常規的親密關係。

又或許你覺得你的寂寞感只有上帝能醫治，其他人是無法把你從那寂寞的深淵中解救出來的。

等待是如此地難受。

也許你身邊正有段一觸即發的關係，但你自知那並不是能榮耀上帝的關係；或許在你心中你已經清楚地意識到這個人並不適合你，因為他無法認同你的價值觀或信仰上的堅持；又或許這個人向你施予壓力，希望你能儘早跟他發生性關係。

這時你心受誘惑，想着：「我已經等夠久了，我不想再等下去了。我要展開我的雙臂迎接任何可以在今生滿足我的事物，以後再擔心後果吧。」

你會順服自己的良心嗎？你會勇敢地说出：「我不會涉入一段不光明且會帶給他人傷害的感情中。我會尋求建立能讓我看清方向的最佳人生，而不是不知道明天會身處何處的人生，雖然有時候我會覺得沒有人可以理解這是件多麼痛苦的事。無論如何，我將信任上帝對我的愛與恩澤，我會等待下去的。」

你可以選擇

你首要了解的是，你可以選擇成為一個「悲傷的順從者」，或是「積極的獨身者」。「悲傷的順從者」每天無所事事，毫無目的地在家裏來回踱步，他們睡覺、喝酒、過度反應、服用鎮定劑、猛看電視或嗑藥，這將導致一個人在情緒性和社會性的孤獨中變得沮喪。

反觀「積極的獨身者」，他們會從事一些有建設性的活動，像是運動、繪畫、閱讀、參加網路教學課程，或做志工。

要成為「悲傷的順從者」或是「積極的獨身者」，

決定權操之在你。

請慎選你的朋友和感情上的伴侶。假如你覺得寂寞的話，那就坦白承認。不過在你尋求對象以取得慰藉前，請想想這個問題：假如你像演員湯姆·漢克在電影「孤島求生記」裏扮演的角色一樣，受困在一個孤島上長達數年之久，你會在島上做些什麼？你會想如何過生活？請你將你的回答與想法告訴上帝。

當自憐自艾的情緒油然而生，設定一段時間好讓自己把這種情緒排解掉，好比十五分鐘、半個小時，或是任何你覺得恰當的時間。一旦過了設定的時間，就把焦點轉回到生活、其他人事物及你所擁有人事物上。將你所擁有的幸福統統列出來。

很多處在感情空窗期的人說過，他們必須浸淫在兩人的世界中或是過婚姻生活，才會覺得快樂和充實。事實上，這樣的論調聽起來充滿了依賴的意味。亨利·克勞德(Henry Cloud)和約翰·湯森德(John Townsend)曾說過：「假如你害怕寂寞和被拋棄的感覺，你就無法在克服恐懼前，享受別人對你的愛。所以，在愛人與被愛前，必須先克服寂寞感。」很多人相信，只要別人接受自己，自己就會感到滿足，而生活就會變得充實。事實上，從來就沒有任何實例證明有永遠的滿足存在。

對於習慣從別人身上尋求自我肯定與自我接納的人而言，他們要付出極大的代價。代價之一就是旁人對你的想法跟主觀的建議，會很容易傷害到你。進一步地，別人就可以利用你的脆弱，並誤導你，而使你招致被拒絕的下場。所以，當我們依靠別人對我們的肯定來充實自己的人生時，就代表我們拒絕了上帝在日常生活中對我們的祝福以及肯定。

讓上帝幫助你

多年前，我曾經聽過一位較年長的輔導員說過這樣的話：「你永遠無法快樂地和另一個人步上紅毯，

除非你能夠坦然地接受並喜歡自己。」這席話很有道理。假如你對自己不滿意，別人也無法幫助你。但是，一旦你跟上帝建立關係，你和上帝間的關係卻可以幫你，因為只有祂能帶來完整和滿足。

克勞德和湯森德也說過：「請追尋一種充滿心靈成長、個人成長、事業成長、利他服務、嗜好，及增長智慧等諸如此類的人生吧。這種充滿積極成長性的人生並不需要約會對象的涉入，或者依靠對方來完成。」你愈是與上帝建立完整的關係，服務他人，從事有趣且具有啟發性的活動，你就愈不需要藉由與別人建立感情關係來獲得自我完整。

追求完整，除了要積極地過生活外，還要解決你心中的弱點。不管你的弱點是什麼(童年時期的傷害、不良的感情及工作模式、破碎的心靈地帶、傷痛，以及官能障礙等)，一旦你解決它們，你的寂寞感就會獲得痊癒。

這是件很奇妙的事，不過心靈成長的歷程確實可以協助治療寂寞感。只要你獲得心靈上的成長，你將會自然而然地與人拉近距離，並獲得更為完整的人生。

克勞德和湯森德還說過：避免陷入惡劣關係的最好方法就是靠你自己的意志力，而這股意志力來自於你對上帝的信賴以及你因而獲得的支持系統、弱點的彌補、生活的充實、完整生命的追求。」

有些人把尋求婚姻伴侶視為他們人生的志業。然而，尋求與上帝建立關係，才真正能充實你的人生。請聽《聖經》詩篇作者說：「我曾尋求上帝，祂就應允我，救我脫離一切的恐懼。」

當你追隨上帝，你那股沒有前伴侶陪伴的痛楚將會漸漸消逝。上帝不但可以把人從失意的感情中救贖出來，更可以消除心中那股再也找不到婚姻伴侶的恐懼感。

狄克是一個直到四十二歲才結婚的人，他曾說：「上帝的旨意是要我們追尋愛，而不是婚姻。祂讓你單身這麼多年，是為了要讓你學習如何忠誠地愛人，如何與人建立友誼，如何變成正直的人，如何把祂融入你的生活中，如何敏銳地察覺別人的需求，如何辨識異性的想法和感受，以及如何與人做心靈上的溝通。」

有些單身的人告訴我說，他們正在尋找可真正協助自己與上帝建立關係的伴侶。事實上，假如你真的需要別人幫助你和上帝建立密切的關係，那意味著這當中有些問題。你與上帝的關係應該是屬於你個人與祂之間的關係，而不是藉由另一半或朋友而建立的替代關係或二手關係。任何一個符合你宗教信仰的異性，如果得知你只是個信仰上的寄生蟲的話，他是不會想要跟你交往的。我們每一個人都應該為自己與上帝之間的關係負責。

單身的人應該反求諸己，努力成為一個健全的人，而不是去尋找一個健全的人。假如你反求諸己的話，上帝將會根據祂對你的人生安排，為你找到一個健全的人。

你有沒有想過上帝可以馬上賜給你一種比你自己安排的還要更好的優質生活呢？這是個值得我們思考的問題。

你有沒有感謝過上帝引領你走到你人生的現階段位置呢？或許你還沒有準備好要感謝祂，因為你此刻的人生正充滿着苦難。但你知道嗎？不論你現階段的生活是好是壞，永遠抱持着感恩之心，是消除苦難的好方法。請開始試着這樣做，你將會得到想不到的結果。

單身並不是一種病

當一群人被問到他們對於單身的看法時，所得到的答案不盡相同。彙總之後，大致可歸納出下列幾種：

「是啊，我覺得單身一陣子還可以接受，不過這只是暫時的喔，我可不是註定要單身一辈子的。」

「我可以應付單身生活，畢竟這樣的生活，我已經過了三十年。」

「我不認為我夠資格過獨身生活，所以我一定要結婚。」

「你是問我可不可以接受暫時單身嗎？當然沒問題囉，但如果你是指永遠單身的話，那我可就不敢確定了。」

你的答案是什麼呢？假如你的天命是單身一輩子呢？我了解，單身一輩子對多數的人來說，是件很難接受的事。因為他們不希望看到別人過單身生活，更何況是自己。

可惜有太多的單身者相信，人生是在有感情關係後才開始的；也有些人認為人生是在結婚後才開始。絕大多數的人認為單身就是處在一種停滯狀態。對他們而言，提到單身就會聯想到「不完整」這個字。對這類型的單身者而言，他們永遠都是「未來取向」的，他們從不滿足於現況，也不珍惜現在所擁有的一切。

請想想資深作家堤姆·史達佛(Tim Stafford)對單身的看法：「上帝可能希望你目前單身。祂希望每個人在自己人生的某個階段是單身狀態。因此，《聖經》中也沒有提到任何有關『單身就是次等』的言論，反而記載了對單身者的正面看法。」

中世紀時期的基督徒大都都十分虔誠，因此在當時，結婚者被視為是次等的。反觀現代，不結婚反而被視為是次等的。無論如何，保持心態的平衡才是重點所在。結不結婚都是上帝賜予的禮物。

請思考下面有關於耶穌的事實：耶穌從未結婚，也從未有過性關係。然而祂卻是完美而完整的。祂的生活方式是眾人想要效仿的。不過，這並不代表每個人都要保持單身。不可否認地，絕大多數的人還是比較適合結婚。但是，單身的人也不必因此而愁眉苦臉的。

保羅(耶穌的追隨者)即使在他事業的全盛時期也沒有結婚。他在《聖經》哥林多前書提到單身生活，並

將它視為一項恩典。此外，耶穌在《聖經》的馬太福音中，也明確地談到有些人應該保持單身狀態的理由。

當我看到單身的人過着有所求的生活，就感到難過。他們就像身處在地獄的邊緣一般，等待奇跡之日終於到來，好讓他們變得有能力生活下去。

當然，這樣的單身者會一直生活在失望的狀態，也沒有人會想要跟這樣的人結婚。但通常他們還是會如願地結婚，只是婚後他們會驚覺另一半並不是他們等待的奇跡，也就是說他們的另一半並不是支撐他們生活下去的關鍵；相反地，他們會發現自己在維繫婚姻時，欠缺了在婚前應培養的進取心和良好性格。因此，即使他們結婚了，依然會感到寂寞和挫敗。

媞姆·史達佛指出，我們的文化一再地強調美滿的婚姻是需要經營的，並應敬重那些結婚很久的夫婦。但我卻很少聽到有人強調一個事實，那就是充實的單身生活也是需要經營的。除此之外，我也從來沒有聽過任何人讚美一個沒有結婚的人說：你營造了一個優質的生活型態。

在我們的文化中，我們只告訴單身者說他們得到了一份禮物，這種說法有點像在說服小孩說，豬肝應該是好吃的，因為它有益健康。在我看來，單身非但不是一種負擔，它更代表着一連串的機會。

如何決定你是否適合單身生活？

請先認定自己可能只是單身一段時期(譬如說，直到你三十歲為止)，而不是一輩子。然後接受這段單身時期，將它視為你人生中的一個季節。不要抗拒這段單身時期。

請記住，一旦輕率地作出結婚的決定，想要在結婚後再改變決定就不是件簡單的事了。請想想看下面幾個值得思考的問題：

1. 你可以在一輩子都不結婚的情況下生活嗎？
2. 你想要追隨上帝的欲望是否受制於想擁有婚姻伴侶的想法？
3. 即使沒有伴侶，你也能自得其樂地過生活嗎？
4. 你能夠向上帝宣示你真的想要單身一陣子嗎？
5. 你認為不結婚的好處比結婚的好處多嗎？你曾經把兩者的好處記下來做比較嗎？
6. 你會認同上帝對你生命的旨意嗎？如果為了要完成這個旨意，你保持單身會比較好？
7. 如果上帝要你過單身生活，你會願意接受，或努力地試着去接受嗎？

想要了解上帝是否要你維持單身狀態的好方法就是讓自己過一陣子的單身生活。譬如說，限定自己一年的時間都不要約會，將你原本花在約會的時間拿來服務人群。假如你無法做到的話，不要認為自己是不受到上帝關愛的。這只不過是個試驗而已。

下面是幾個假設性的問題，試試看你會如何回應上帝可能對你提出的旨意。譬如說，你收到一封上帝寄給你的信，而內容是這樣的：

「你唯有全然地滿足於我所賜給你的關愛，把自己毫無保留地交給我，跟我保有你個人最深邃且獨特的關係，你才有足夠的能力去擁有我為你安排好的完美愛情。你將永遠無法跟另一個人結合，除非你先把你自己交給我——除了我之外，你沒有任何其他的人、事物、欲念或渴求。」

或者信的內容是這樣的：

「我要你停止計劃，停止許願，並接受我帶給你世上最為驚喜的安排——超乎你所能想像的安排。我要你擁有最好的，請接受我把它帶給你。而你所要做的就只是繼續地看着我，滿心期待那份最好的安排。請繼續聆聽，並學習我所教導你的事。而你只要等待，就好了。不要焦急，也不要擔心。」

信的內容又有可能是這樣的：

「不要去想別人所擁有的東西，也不要想着那些你自認為自己真的想要擁有的東西。繼續看着我，否則你會錯過我想要讓你看的東西。直到有一天，當你準備好的時候，我將會帶給你一份比你想像中更美好的愛情。你了解了，在你準備好之前，在那個我為你挑選的人準備好之前(我現在仍在努力促使你們兩個人同時達到理想狀態)，在你們兩人都只對我感到滿足之前，你們是無法獲得那份可以見證你倆跟我之間關係的愛情的。」

信的內容也有可能是這樣的：

「親愛的收件者，我希望你擁有這份最美好的愛。我要你親眼看到你和我的關係間的景象，並且實質具體地享受這份美麗、完美與愛的永恆約定。我所賜與你的是我自己，為的是讓你了解我是全然無私地愛着你，而我是上帝。請相信我並滿足於我所提供的愛中。」

轉載自：諾曼·萊特(H. Norman Wright)著，田鎔瑄、謝慧雯譯，〈經營成功的單身生活〉，《戀人還是朋友：分手療傷手冊》(台灣：財團法人基督教宇宙光全人關懷機構，2015)，頁168-180。

承蒙財團法人基督教宇宙光全人關懷機構允准轉載，本中心謹此致謝。

作者諾曼·萊特是美國著名的專業心理諮商師，擁有三十多年輔導與教學經驗，曾任加州拜歐拉大學(Biola University)家庭、婚姻及兒童輔導研究所所長，以及拜歐拉大學塔爾伯特神學院(Talbot School of Theology)基督教育研究所所長，現為加州婚姻與家庭諮商協會、美國婚姻與家庭諮商協會臨床會員等。他的著作豐富且廣受歡迎，主題涵蓋家庭、婚姻、兩性、兒童、創傷治療等，中譯本如《神啊，誰是我的理想伴侶》(宇宙光)、《減壓，從心開始：紓解壓力的15種喜樂途徑》(宇宙光)、《不要嫁娶陌生人》(橄欖)等，無數讀者從中得到許多幫助。

創造健康的關係

作者：諾曼·萊特 (H. Norman Wright)

感情可歸類成兩類，一種是令人耗竭的感情，另一種是令人滋長的感情。所謂令人枯竭的感情是指你所交往的對象是個會在情感上及精神上掏空你的人。這類的感情會以某種形式挖空你的精力，它可能發生在長期的感情關係或是婚姻關係中。與這類型的人交往實在非常困難。在交往初期，感情看似進展順利，但不久之後，就變得像在做重複的練習題一樣。會挖空他人精力的人，非但不能幫助你解決問題，反而助長了問題。

不論在何種情況下，你決不需要那種令人枯竭的感情。你需要是可以令人滋長的感情——也就是跟可以令你充滿活力的人交往。因為這類型的人會以積極正面的姿態進入你的生命。而要吸引這類型的人，最好的方法就是讓自己變成這樣的人。

是選擇，還是被迫？

請回想你的前一段感情。你是清楚地「選擇」跟對方交往，還是你覺得「必須」和對方交往？請參考我朋友珍的例子。她正在和提姆交往，提姆對她很着迷。她也願意奉獻以求感情進展順利。但她雖然為感情付出，卻仍保有她的原則。這當中有個很重要的原因，就是她的判斷力凌駕於她的情感之上，所以她握有選擇權。她希望對方能夠妥當地對待她並尊重她。當提姆約束她的行為，她也要求提姆為他的行為有所交代。

我的另一個朋友蘇，她跟理查已經交往幾個月了，對於蘇在很多方面的付出，理查都視為理所當然，他是感情的接受者。而蘇則發現自己的付出愈來愈多，然而愈是付出與努力，她就感到愈空虛。主要的原因在於理查並沒有察覺到，蘇希望他也能對她付出。

雖然其他人都建議蘇說她可以活得更好，並發展新生活，但她自認為只要自己再多努力一點，他們的感情關係就會有所改善，而且理查也會有所改變。但是她愈是維持這段感情，她愈是覺得自己被這段感情所控制。這就像是她自認為自己是作決定的人，但實

際上，是感情在掌管她。她選擇的自由似乎癱瘓了。幾個月後，他們的感情就失敗了。

不論你是男是女，這兩種情況都可能發生在你身上。只要你的感情是在你自由選擇的情況下建立的，就是健全的。反之，如果你是被驅策或被迫與某人在一起的，那麼就不是健全的。

感情的修復者和付出者

健康的感情關係是建立在相互給予力量，相互支持和平等的基礎上；也就是雙方互相幫助彼此成長，盡全力扮演好自己的角色。在健康的感情關係中，雙方都是彼此的啦啦隊長和激勵者。彼此互相幫助，度過人生的低潮，並分享對方的喜悅。

在不健康的感情關係中，常可發現其中一方是所謂的感情修復者，也就是扮演改革、重整關係或甚至是改造對方的人。這樣的感情是失衡、傾斜的，而愈是傾斜就愈是不穩。建立在這種基礎上的感情，有一方會有很多的需求，而另一方則渴望被需要。從表面上看來，扮演感情修復者的一方似乎是藉由幫助和滿足對方需求而得到成長，但其實這樣的互動模式，只是強化了彼此間的感情問題。一旦這樣的感情面臨分手，雙方都會採取行動。然而當他們真的得做些調整時，又沒有採取適當的措施；也就是說，雙方都會變成彼此的「看護」，為對方做些其實對方有能力自理的事。

有另一種感情互動模式與上述的感情關係非常類似，是一種多年來我在許多不健康的感情關係中發現的模式。以下我用我的親身經歷來打個比喻：

有一天我從冰箱拿出一瓶牛奶，然後轉身面向流理台，將牛奶倒入我以為存在的杯子裏，結果牛奶溢得到處都是，直至我養的兩隻黃金獵犬跑來舔，我才驚覺根本沒有杯子。牛奶並不會自己停止流動，它需要有實體、有範圍的容器來裝載它。

同理，在不健康的感情關係中，常有一方會把自己的情緒和需求流露出來，好讓對方承接。所以在這

樣的感情互動模式中，有一方扮演施予者的角色，另一方則是扮演接受者的角色。但是這並不是感情發展所應有的互動模式。當我們投入一段感情時，我們不應該為了對方而失去自我。

下面的幾個問題是感情關係不健康的特徵。請回想你的前一段感情，並根據下列的問題作自我評量。評量的分數從一到十，一代表沒有此項特徵；十代表特徵完全吻合。請以打圈和打方格的方式，分別代表你自己和你的前任伴侶：

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 覺得很難保有自信和私密。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 覺得自己太過坦誠，與對方太快進展到親密階段。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 一見鍾情。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 任何對你感興趣的人，你都報以愛意。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 會不時地想着對方。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 會做出違背個人性行為標準的事。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 會接受根本就不想要的禮物、食物或身體碰觸。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 會認為對方（或你自己）的看法根本就不重要。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 一直為對方付出。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 會讓別人幫對方（或你自己）做決定。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 情緒會受到別人的影響。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 會讓對方決定你交談和做朋友的對象。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 會容忍任何形式的虐待，不論是情緒上、身體上或是性方面。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 會覺得有義務幫助陌生人。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 很難啟齒說不。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

你現在覺得自己是個怎樣的人？你對自己的現況感到滿意嗎？你前伴侶的現況又如何？你從這個評量中得到哪些關於你前伴侶的訊息？

預備新感情

A 請描述你對未來新感情的期許。

B 你前一段感情的狀況如何？請比較一下自己的前一段感情與現在的感情。

1. a) 在你跟你的前任男 / 女朋友正式交往前，你們已經認識多久了？
b) 在你跟你的現任男 / 女朋友正式交往前，你們已經認識多久了？
2. a) 你前任男 / 女朋友吸引你的地方？
b) 你現任男 / 女朋友吸引你的地方？
3. a) 你對前一段感情曾有什麼憧憬？
b) 你對現在的感情有什麼憧憬？

C 性格特徵與個性特徵。

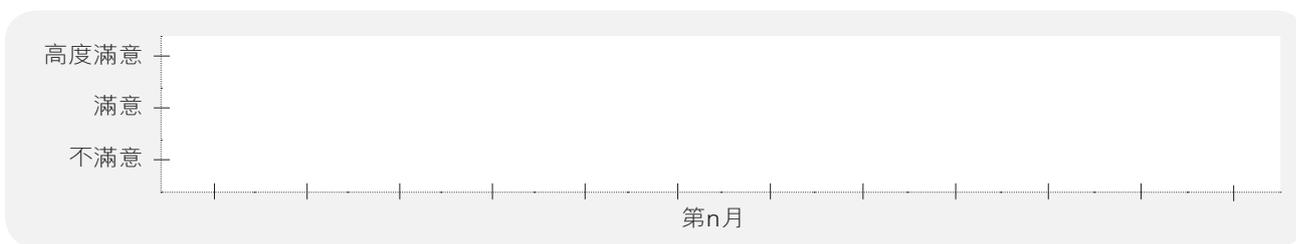
1. 請用十個形容詞描述你的前任男 / 女朋友。
2. 你對未來可能成為你男 / 女朋友的人有什麼樣的了解？請盡可能地列出所有可以描述他 / 她的形容詞。

(針對上述兩題，請在你寫下的形容詞中，用方格標出代表你自己的形容詞。)

3. 請針對下列的辭句，分別用劃底線、打方格以及打圈圈的方式，標記出分別可代表你自己、你前任男/女朋友以及你未來的男/女朋友的辭句。

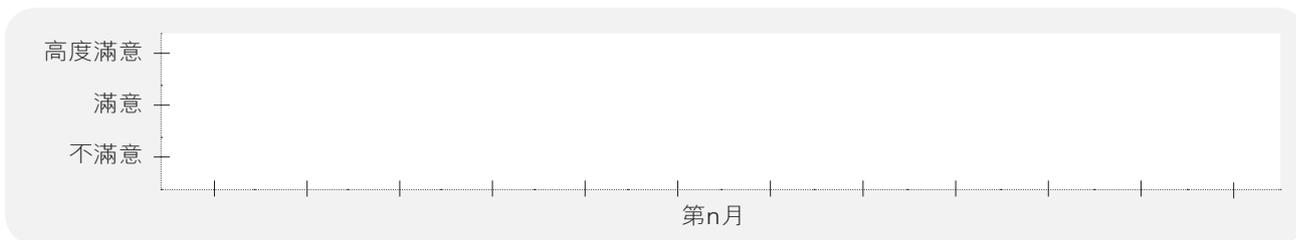
| | | | | |
|--------|-------|-------|--------|------|
| 完美主義傾向 | 吸毒 | 失眠 | 言語上的辱罵 | 操煩 |
| 看黃色書籍 | 拖延 | 自尊心低落 | 衝動行事 | 強勢作風 |
| 愛加班 | 沮喪 | 會冒險的人 | 身體上的侵犯 | 愛喝酒 |
| 失控 | 工作不穩定 | 飲食過量 | 自殺行為 | 抽煙 |
| 嗜睡 | 激進作風 | 會恐嚇自殺 | 懶惰 | 自我封閉 |
| 愛哭 | | | | |

4. 下面的圖表可協助你看清你前段感情的滿意度是從什麼時候開始動搖並下降的。圖表的橫軸代表前段感情的始末時間，時間單位為月，時間的間距可以是一個月、兩個月，以此類推；或者是兩個月、四個月，以此類推，端看你的感情長短而定。縱軸代表你對感情的滿意度。請在每一個單位時間點上標出你在該點時的感情滿意度，最後你就可以得到一個感情滿意度的拋物線圖：



- 為了改善你們的感情關係，你採取了哪些行動？
- 請描述分手的過程對你造成的衝擊與改變是什麼。
- 你會沿用前段感情中的哪些部分，並把它們運用在你未來的感情中？
- 你會避免前段感情中哪些部分？你又要如何避免？

5. 請預測對新感情的滿意度並將它點在下圖中：



(請仔細敘述你會怎麼做，以達成你自己設定的感情滿意度。)

- 目前的感情關係與之前的感情關係有何相似處？
- 目前的感情關係與之前的感情關係有何差異？

轉載自：諾曼·萊特 (H. Norman Wright) 著，田鎔瑄、謝慧雯譯，〈創造健康的新關係〉及〈預備新感情〉，《戀人還是朋友：分手療傷手冊》(台灣：財團法人基督教宇宙光全人關懷機構，2015)，頁218-223及234-239。

承蒙財團法人基督教宇宙光全人關懷機構允准轉載，本中心謹此致謝。

作者諾曼·萊特是美國著名的專業心理諮商師，擁有三十多年輔導與教學經驗，曾任加州拜歐拉大學 (Biola University) 家庭、婚姻及兒童輔導研究所所長，以及拜歐拉大學塔爾伯特神學院 (Talbot School of Theology) 基督教育研究所所長，現為加州婚姻與家庭諮商協會、美國婚姻與家庭諮商協會臨床會員等。他的著作豐富且廣受歡迎，主題涵蓋家庭、婚姻、兩性、兒童、創傷治療等，中譯本如《神啊，誰是我的理想伴侶》(宇宙光)、《減壓，從心開始：紓解壓力的15種喜樂途徑》(宇宙光)、《不要嫁娶陌生人》(橄欖) 等，無數讀者從中得到許多幫助。

信主的這些年



信主七年，每當對信仰有懷疑的時候總喜歡回想當初信主時的經歷，心裏充滿了感恩！

當年讀預科的時候，一位老師邀請我參加恩福堂的福音日。當時年少輕狂，總覺得信仰與科學是絕對對立的，抱着「踢館」的心態一心想駁倒這班基督徒。那天一位組長問了一個差點讓我感動決志的問題：「既然你相信飛機是由人透過精密計算而造成，不是爆炸自然形成的，為什麼會相信宇宙/地球是透過大爆炸產生的呢？」太有道理了！可惜，那時我還是沒有信主。

高級程度會考之後，我經歷了人生第一個低谷，當時無助得每晚只想躺在媽媽的大腿上。那位老師知道後再次約我見面，內容當然還是講耶穌。那天晚上，他帶領着我決志祈禱，不是因為受感，而是只想多一個肩膀可以依靠。那幾個月是我人生中最孤立無助的時候，心裏也已經有了最壞的打算，在沒有任何辦法的情況下，我開始了第一次自己祈禱。終於，第一次經歷到以往只從其他基督徒口中所說的「平安」。很快，神帶領着我走出了低谷。從那以後，我開始熱衷於教會的大小事奉當中。

舒服的日子過得久了，或許神想考驗一下我的信心。15年媽媽因肺腺癌去世，原本熱熱鬧鬧的一個家也幾乎散了。我還未有時間平復過來，爸爸也因為心臟出事走了，我又跌入了谷底。不同的是，這次我竟然有點「喜歡」留在這個谷底裏，我拒絕所有想幫我的弟兄姊妹。教會生活也幾乎全部停了下來。

沉澱了一年，不知質問過多少次神究竟在哪裏！一次搭火車時再次反思這個信仰：既然我的信仰已經過了理性的一關，而我也曾經感性上經歷過神的同在，為什麼我還需要懷疑神呢？我重新投入教會生活，我終於明白，神一直都在，只要我願意尋找，就一定尋見。

啟示錄三章20節：「看哪，我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裏去，我與他，他與我一同坐席。」

聶豪輝（市場部同工）



中心成立四十周年 (1978-2018)

感謝上主，本中心自1978年一月二十九日成立至今，
已在主的愛中平安度過四十個年頭。

學校及教會培育事工支援：出版、講座及培訓

① 「童玩挽」及「Ungogo繪本館」

去年暑假期間「童玩挽」及「Ungogo繪本館」於本中心書刊資源服務處分別舉辦了多場講故事活動，與小朋友一起讀繪本、玩遊戲及認識世界。講員以繪畫、音樂、角色扮演及手語帶出故事，大朋友與小朋友都興奮地投入其中。



「Ungogo繪本館」的CanCanMa及手語老師美儀姐姐帶小朋友以手語配合繪本故事穿梭世界各地，認識各地風土人情。



「童玩挽」的蝸牛姐姐（葉秀雯小姐）用音樂帶大家走進故事世界，精采的故事配上小朋友參與的音樂演出，讓繪本變得更有生命力。



「童玩挽」邀請深受小朋友愛戴的灘叔（鄒凱光先生）來為小朋友講故事，歡笑聲不斷。



「童玩挽」邀請青年藝術家Pat姐姐（莊鈞婷小姐）到來，藉着刀根里衣作品《好大的胡蘿蔔》引領小朋友盡情發揮想像力。

② 《教出好孩子：幼兒德育繪本教材》簡介會及教學示範講座

為協助幼稚園老師在學校推行品德教育，本中心於去年十月七日在基督教頌主堂舉行了《教出好孩子：幼兒德育繪本教材》簡介會及教學示範講座。當日由本中心主任彭培剛法政牧師致歡迎辭，講解計劃源起及目的，並由編輯同工劉珮詩女士介紹六大學習範疇選書及使用方法。本中心更誠邀了聖公會聖馬提亞堂肖珍幼稚園的巫小燕主任及翁冠儀主任為教學同工進行教學示範，分享如何利用繪本進行德育教學。如對本教材有興趣或查詢，請與本中心聯絡。



聖公會聖馬提亞堂肖珍幼稚園巫小燕主任（右）及翁冠儀主任（左）為教學同工分享繪本教學心得。

③ ACE Course 用聖經教英語傳福音課程：師資培訓班

ACE Course (Learn Arts, Culture and English Expressions through the Bible) 是一套結合《聖經》、藝術、文化和英語運用的課程，適合在教會、學校、宣教工場、營會及相關活動小組上使用，透過用《聖經》教英語來傳福音。本中心特別邀得ACE Course課程作者王忻博士，於去年十二月八至十日在本中心為中學教師、教牧同工、語文愛好者及對本課程有興趣人士主持一系列公開密集課程、師資培訓班及實習班，講授本課程的使用訣竅，協助大家在本地或海外傳福音時得心應手地運用《聖經》教英語，讓事工更有效果。

4 電影生命教育開講系列

由本中心主辦、社聯伙伴基金贊助的電影生命教育開講系列已於去年十月十九至二十三日舉行。吳庶深教授（台灣生命教育專家、國立台北護理大學生死與健康心理諮商系副教授）在七場講座當中，因應教牧人員、社工、教育工作者、家長及中學生的不同需要，融會多種生命教育重點和內容，並透過不同題材的電影和自己的生命故事，鼓勵參加者建立「天空不藍，仍然可以歡笑」——以積極正面的態度去面對生命的高低起伏——的正向價值觀。部分場次亦邀得楊文輝先生（影音創作人）以電影作回應，又帶動參加者進行互動交流，與吳教授的分享更是相得益彰。



吳教授透過電影《少林足球》與學生分享「人生使命」。



楊導演(右一)在講座後解答澳門參加者的提問。



吳教授(左四)與其中一場合作單位聖馬提亞堂的弟兄姊妹合照留念。

5 靈與思講座系列（五）賴特新探索：賴特看耶穌、福音與聖經

由本中心主辦、香港聖公會諸聖座堂協辦的「靈與思講座系列(五)：賴特看耶穌、福音與聖經」已於去年十一月在聖公會諸聖座堂舉行。李雋教授(伯特利神學院聖經研究)在十一月七日以「驚扭的福音——賴特看福音的本意」為題，為參加者講解賴特對福音本意的分析。關浩然牧師(基督教中國佈道會尖沙咀迦南堂堂主任)在十一月十六日以「賴特的歷史耶穌對信徒靈性的挑戰」為題，與參加者分析歷史中的耶穌對今天信徒靈性方面的啟迪；又於十一月二十三日以「作為聖經學者與教會牧者的賴特：婦女、環保、創造」為題，闡述賴特所提出的《聖經》婦女觀、環保議題及創造論。這兩場講座之後，均由馮紹聰博士(本中心研究部主任)作回應，與參加者一同深入反思。



關浩然牧師與參加者從多角度闡述及討論賴特的教導。



李雋教授為參加者詳細講解賴特對福音本意的分析。



(左起)馮紹聰博士、關浩然牧師及本中心主任彭培剛法政牧師合照留念。

6 閱讀推廣部：學校講座及工作坊

為推動親子共讀及繪本閱讀文化，本中心閱讀推廣部應順德聯誼總會梁潔華小學邀請，在去年十一月十三日到校為小一、二學生家長主持「培養孩子好品格」講座，講解伴讀的重要性，探討如何提升孩子閱讀興趣，並分享選書的方法。



本中心前閱讀推廣部主任劉雲敏女士正在為家長示範如何生動有趣地讀繪本。

7 主日學導師培訓

為推動主日學事工，本中心培育部主任潘倩雯小姐應香港聖公會聖腓力堂邀請，在去年十一月二十六日到牧區主領主日學導師培訓，題目為「有果效的聖經教學」，講解《聖經》教學的重要元素，又分享和示範最新的主日學教材資源，支援導師的事奉。



潘倩雯小姐正在分享和示範如何在主日學中使用大畫冊。

8 大齋期靈修之旅2018

鄭保羅大主教於大齋期推薦紀約翰教授（John L. Kater）撰寫的新著作《門徒六訣》（*Following Jesus: Six Marks of Discipleship*）為2018年大齋期靈修讀本。紀約翰教授是香港聖公會明華神學院的事奉神學教授，《門徒六訣》言簡意賅地向信徒介紹作門徒的六個重要角色——禱告者、朝聖者、同行者、僕人、見證人及管家，幫助信徒成為更忠心的門徒。為配合「大齋期靈修之旅2018」於一月份舉辦的組長培訓講座及弟兄姊妹靈修，本中心現正接受書籍預訂，相關詳情請留意宣傳單張或與本中心職員聯絡。

9 聖公會人•2018•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，詳見四月八日至六月十七日出版的《教聲》或本中心網站。本中心亦會於這段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 | |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 鄭保羅大主教 (香港聖公會教省主教長) | 《福音新探索：當現代心靈與好消息相遇》 | 作者•湯姆·賴特 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) | 《牧師寵物聯「萌」 ——從動物談信仰、論生命》 | 作者•池嘉邦 出版•基督教文藝出版社 |
| 郭志丕主教 (香港聖公會東九龍教區主教) | 《林護：孫中山背後的香港建築商》 | 作者•陳慕華 出版•中文大學出版社 |
| 范晉豪座堂牧師 (諸聖座堂主任) | 《在聖靈裡工作》 | 作者•沃弗 出版•校園書房出版社 |
| 彭培剛法政牧師 (宗教教育中心主任、 聖馬提亞堂主任) | 《聖經新探索：以聖經回應當代議題》 | 作者•湯姆·賴特 出版•宗教教育中心 |
| 潘靄君牧師 (澳門聖保羅堂主理、 澳門聖十架堂主理) | 《約伯記釋讀：當好人遇上壞事》 | 作者•哈洛德·庫希納 出版•基督教文藝出版社 |
| 馮紹聰博士 (諸聖座堂教友、 宗教教育中心研究部主任) | 《一棵樹栽在溪水旁：盧雲談靈性塑造》 | 作者•盧雲、基斯頓生、莉雅 出版•宗教教育中心 |
| 馬文駿先生 (聖士提反堂教友) | 《職場生涯CPR：打造健康職場生涯的25張聖經處方箋》 | 作者•古倫神父、吳信如 出版•南與北文化出版社 |
| 沙偉珣先生 (基愛堂教友) | 《小心魔鬼很聰明》 | 作者•魯益師 出版•校園書房出版社 |
| 鄧淑文小姐 (聖馬提亞堂教友) | 《召命：以生命回應神的召喚》 | 作者•楊錫鏘 出版•福音證主協會 |

⑩ 第十六期《飛越童書林》

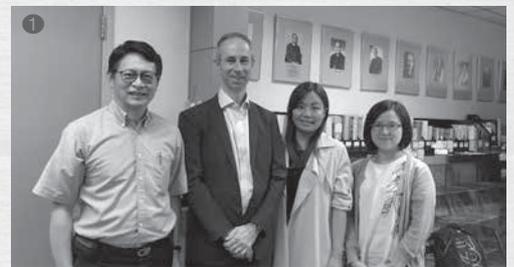
童書是生命教育的重要資源，所以本中心出版的《飛越童書林》期望透過刊登見解獨到的專題文章，精選優質主題童書，並搜羅最新童書資訊，實際支援教學同工，讓各位在教學上更為得心應手，滋養孩子生命。第十六期將於三月出版，詳情如下：

| | |
|------|---|
| 專題文章 | 林佳慧：〈簡單卻不簡單的幼幼書——如何選擇繪本〉 |
| 主題推介 | 主題：朋友 【主題童書】……《我們是朋友嗎？》 導讀 潘嘉媚：〈跟你做朋友，棒極了！〉 教案 幼稚園活動：〈彼此付出〉 【相關推介】…… 相關主題童書 |
| 新書快遞 | 最新出版童書 |

刊物費用全免，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今期童書優惠，請瀏覽<http://www.rerc.org.hk/tc/ChildrenBooks.aspx>。

嘉賓到訪

- 1 Anglican Communion的Director of Communications Mr. Adrian Butcher於去年十月十七日到訪本中心，與我們相互交流教會傳播事工的發展心得和展望。
- 2 聖公會澳門傳道地區各堂幹事同工一行十二人於去年十月三十一日到訪本中心，了解本中心發展經歷，彼此鼓勵。



(左起)本中心主任彭培剛法政牧師、Mr. Adrian Butcher、本中心培育部主任潘倩雯小姐及前發展部副主任文沛兒女士合照留念。

書展及書刊資源服務處消息

① 澳門基督教書展

由基督教會宣道堂港澳區聯會、澳門基督徒大專畢業生協會及基督教文字宣教團主辦的澳門第十五屆基督教書展，已於去年十月八日完滿結束。大會以「宗教改革500周年」為主題，舉辦了多場培靈會及設置書展，我們也在其中設立書攤，配合主題推廣多本屬靈書籍及主日學課程予當地弟兄姊妹，祝福他們的靈命成長。

② 基督教聯合書展

第三十三屆基督教聯合書展已於去年十月二十八日完滿結束，今屆我們以「Amazing - Faith, Hope, Love」為主題，鼓勵弟兄姊妹在生活中找到從上帝而來的信、望、愛。另外，我們也在大會的活動區舉辦「兒童繪本與信仰」故事分享，與讀者交流如何用繪本帶出信仰內容，深受家長及小朋友歡迎。



▲ 同工在基督教聯合書展開幕前一天用心佈置攤位，又細心地擺放各類書籍，務求讓到場人士可以好好享受這段快樂的選書時光，輕易找到切合需要的好書。

◀ 本中心出版的新書《聖經新探索：以聖經回應當代議題》，以及為紀念宗教改革運動五百周年出版的代理書《馬丁·路德——一位改變世界的修士》，是今屆我們攤位上其中兩本受歡迎熱銷好書，吸引許多不同界別的讀者到臨查詢及選購。

③ 馬來西亞基督教書展

本中心於去年十一月二十四至二十七日，參加由中華基督教文字協會主辦的2017馬來西亞基督教書展。希望透過此次展覽可以將本中心出版的課程及書籍推廣至星馬等地。



書展期間有不少當地教牧同工及教友到臨購書，並與我們交流閱讀與信仰培育的心得。



本中心同工順道拜訪馬來西亞的合作伙伴書花書室，並與書室同工及負責人黃敬活牧師（右一）合照留念。

主任行蹤

① 聖公會澳門傳道地區：堂、校及社服同工聯合進修日

本中心主任彭培剛法政牧師應聖公會澳門傳道地區邀請，於去年十月二十五日在聖公會澳門蔡高中學舉行的「堂、校及社服同工聯合進修日」上，以「兩個基督教的領導策略」為題，介紹耶穌會培訓領袖及基督教的關係領導學。

② 聖公宗（香港）幼兒教育議會校長會：聖餐崇拜退修會

本中心主任彭培剛法政牧師應聖公宗（香港）幼兒教育議會校長會邀請，於去年十一月二十一日在聖馬提亞堂舉行的聖餐崇拜退修會上主禮及講道。

③ 香港教育大學基督教信仰與發展中心：學校基督教教育研討會

本中心主任彭培剛法政牧師應香港教育大學基督教信仰與發展中心邀請，於去年十二月二日出席該中心主辦的「學校基督教教育研討會」，以「培育資源的配套與拓展」為題，介紹多項學校宗教教育的資源，以及不同施教方向的好處與壞處。



（前排左二起）香港聖公會澳門聖馬可堂主任牧師馬偉利牧師、彭培剛法政牧師、澳門傳道地區辦事處總幹事范錫強牧師、香港聖公會福利協會總幹事李正儀博士及眾澳門傳道地區堂、校及社服同工合照留念。



（前排左三起）聖公宗（香港）小學監理委員會有限公司總幹事謝振強先生、香港聖公會西九龍教區主教陳譚明主教、聖公會聖馬提亞堂牧區助理梁少珍牧師及彭培剛法政牧師與眾校長及教學同工合照留念。



彭培剛法政牧師在會上介紹各類實用的培育資源配套及拓展前景，並勉勵大家繼續一同肩負時代的教育使命。

同工消息

① 本中心發展部主任李靄紅小姐、發展部副主任文沛兒女士、數碼策展部業務分析師徐貴明先生及閱讀推廣部主任劉雲敏女士已於去年離職，願上帝帶領他們的前路。

② 本中心同工於去年十一月二十五至二十八日同遊泰國，共享美好團契時光。

③ 同工聖誕崇拜於去年十二月二十二日在聖公會諸聖座堂舉行，由陳譚明主教證道，本中心主任彭培剛法政牧師主禮。崇拜後同工一起享用午膳，慶祝聖誕。



香港聖公會西九龍教區主教陳譚明主教（前排右三）、諸聖座堂主任范晉豪座堂牧師（前排右二）、本中心主任彭培剛法政牧師（前排左四）、諸聖座堂堂牧葉子良牧師（前排左三）與本中心眾同工合照留念。

《童心愛主：主日學課程》 幼兒級課程（3歲）

這是一套以三歲幼兒為本的主日學課程，採用生命教育四大向度的主題式教學，配合幼兒心智發展，運用多感官教學，融合富趣味的音樂元素，參照蒙特梭利教學理念，並鼓勵家庭靈性培育，讓幼兒從小渴慕上帝的話語。

一年教材，共四冊，每冊十二課。



第1-4冊
經已出版

- 各冊主題**
- 第1冊 • 特別的我
 - 第2冊 • 我的好朋友
 - 第3冊 • 美麗的世界
 - 第4冊 • 奇妙的宇宙

教學支援

| | | |
|------|---|--------------------------------------|
| 學生本 | 【\$26】 | 規格：210mm x 297mm 彩色 平裝 24頁（另附貼紙頁） |
| 手工冊 | 【\$18】 | 規格：210mm x 297mm 雙色 平裝 24頁 |
| 教師手冊 | 【\$48】 | 規格：148mm x 210mm 單色 平裝 |
| 課程網頁 | http://lgsscps.rerc.org.hk/ 凡購買教師手冊兩本、學生本及手工冊各五本，可免費使用網頁一年。一年內曾購買幼兒級任何教材，即可續用一年。 | |



《童心愛主》還有其他級別的課程，包括：幼稚級(4-5歲)、初小級(6-7歲)、中小級(8-9歲)及高小級(10-11歲)，歡迎瀏覽 http://www.rerc.org.hk/lgssc/pamphlet_hk.html

信仰培育系列④ 《門徒六訣》

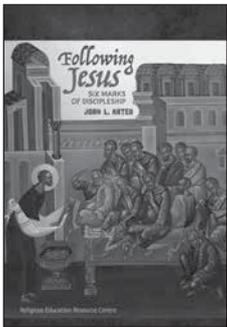
作者 • 紀約翰 (John L. Kater)
 譯者 • 香港聖公會教會政策文件導向委員會、梁永生
 規格 • 148mm x 210mm 單色 平裝 152頁
 ISBN • 978-962-488-808-9
 定價 • \$78

在大齋期，基督徒總會從忙碌的生活中停下來，安靜自己，反思作門徒的意義，也反思成為基督身體的一員所為何事——跟隨耶穌是什麼意思？我們當作出什麼改變？這兩個問題尤其值得思考。本書根據《香港聖公會教會政策文件》所列出的「門徒生命六種質素」，包括祈禱者、朝聖者、同行者、僕人、見證人及管家，逐一討論我們怎樣做才能追求到這六種質素，成為耶穌忠心的門徒。本書的英文原著為 *Following Jesus: Six Marks of Discipleship*。

《門徒六訣——導讀本》

作者 • 香港聖公會教會政策文件導向委員會
 規格 • 148mm x 210mm 單色 平裝 64頁
 ISBN • 978-962-488-810-2
 定價 • \$26

本書主要幫助讀者掌握《門徒六訣》的內容，從而內化及實踐書中有關門徒的教導，適合個人靈修及小組使用。內容包括：詩歌分享、圖象默想、本章撮要、討論問題、經文默想、總結祈禱、靈修筆記、熱身問題及活動建議。



Following Jesus: Six Marks of Discipleship

Author: John L. Kater
Format: 148mm x 210mm
1C Paperback 155pp
ISBN: 978-962-488-809-6
Price: \$88

Lent is the season when Christians around the world pause in what is often a very hectic life, to stop and reflect on what it really means to be disciples of Jesus and members of Christ's Body. In this book, we will have the opportunity to examine together each of the six marks of discipleship offered to us by the HKSKH Church Policy Paper. We will ask why each mark is a necessary part of following Jesus; and we will think together about ways each mark challenges us to living a more faithful life.

代理產品

★中國主日學協會出版★



《榮耀神的夕陽》

作者 • 巴刻 (J. I. Packer)
譯者 • 魏玉琴
規格 • 137mm x 195mm 144頁 雙色 精裝
ISBN • 978-957-550-484-7
定價 • \$67

「夕陽無限好，只是近黃昏」一語道出人們對晚年的無奈與感嘆。然而，作者要告訴這世代的年長者，年歲其實正正是另一種機會，要以老練的意志完成主的使命，成為鄰舍與世界的幫助。只要身體健康仍然允許，應當在奔跑基督徒生命跑道的最後一圈時全力以赴，不要失去對神的熱情。



《宗教改革，不只宗教！》

作者 • 傅爾克·雷平 (Volker Leppin)
譯者 • 鄭玉英
規格 • 155mm x 225mm 256頁 單色 精裝
ISBN • 978-986-936-286-3
定價 • \$110

雷平教授對馬丁·路德的研究在國際上受到極大肯定，堪稱當今德國研究宗教改革時期首屈一指的專家。他在本書中以帝國為重點，詳細介紹歐洲宗教改革的各個方面。從整個宗教改革的發展脈絡中，讓我們清楚看到，宗教改革的起源與影響，真的不只在於「宗教」而已！當改革的力量源自於上帝賜給人的良知時，將足以翻轉整個人類文明的發展。



《兒少標竿——靈修版》

作者 • 華理克 (Rick Warren)
譯者 • 周奕婷
規格 • 158 mm x 222mm 400頁 彩色 精裝
ISBN • 978-957-550-485-4
定價 • \$127

好的開始是成功的一半。愈早培養與上帝同行的習慣，使人生有目的，就能活得豐富精采！作者運用淺顯生動的語言與實例，依據其全球暢銷作品《標竿人生》的主題，寫成三百六十五篇《聖經》靈修短文，勉勵兒童及少年在年輕時就明白上帝的智慧與計劃，發掘自己在上帝眼中是什麼樣的人，找到與基督有關的人生目的，活出有目標、有定向，且合神心意的一生。



單身包含了不同的生活態度及經歷，在單身的過程裏可以認識及了解自己更多，讓自己成為一個心靈輕省自由的人，面對真實的自己，從而與上帝建立更親密的關係，讓生命有從上帝而來的活力。

「上帝為愛他的人所預備的，是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的。」（林前2:10）

1 《情難捨——為誰而愛，為何相分？》（二版）

作者 • 霍玉蓮
出版 • 突破出版社
定價 • \$98

愛，使人又愛又怕。我們渴望愛情的相親，但又懼怕愛的束縛與相分。誰曾教我們何謂相愛？誰可相依？有沒有個性不合？要進入更親密的關係嗎？情感失落如墜萬丈深淵，無法翻身？失戀了，還敢再愛嗎？感情受創，只好萎靡一生？愛戀真有天意？一道道愛的難題，由資深婚姻及家庭治療師霍玉蓮，以細膩觀察、熱誠筆觸，結合心理現象與輔導體驗，回答愛的難題。

2 《單身起義——獨身與教會生活的再思》

作者 • 科倫(Christine A. Colón)、
菲爾特(Bonnie E. Field)
譯者 • 陶婉儀
出版 • 天道書樓有限公司
定價 • \$95

傳媒和教會都各自流傳種種有關婚姻、性愛和獨身的論述，正負面皆有。作者穿越西方流行文化、歷史、文學、神學、教會傳統(並自身常有的尷尬經歷!)，發現耶穌的單身是一副鏡子，說明舊約與新約之間出現了革命性的轉變，守獨身者不是了無生氣，反倒有獨特的生命力量，亦能賜予生命。

3 《單身愛之語》

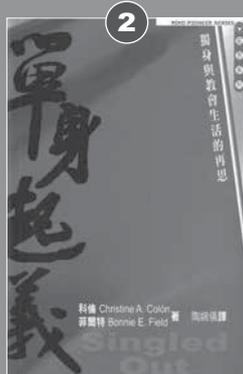
作者 • 蓋瑞·巧門(Gary Chapman)
譯者 • 柯美玲
出版 • 財團法人基督教中國主日學協會
定價 • \$83

愛與被愛是人們的基本需要。因着不同的成長經驗與需求，每個人都有自己的主要愛之語言，用對了才能正確的表達和接收愛，亦是心靈滿足的關鍵。作者以三十多年與單身男女互動所得的真實經驗作範例，寫作這本專為單身者而設、切合現實需求的書，期望讓單身者可以將書中表達與接受愛的原則，落實在各種人際關係中，享受雙向的愛之喜悅。

4 《明天開始，我要穿紅色》

作者 • 琳達·雅諾許(Linda Jarosch)
譯者 • 范瑞薇
出版 • 南與北文化出版社
定價 • \$90

紅色，總散發一股強大而莫名的吸引力。它比其他顏色都更能代表熱情與愛，但也象徵着攻擊與危險。每位女性都有權力為自己發聲，可以決定追求生命能量與生活樂趣，並且勇敢地说：我想要成長，我想要擴展自己的生命，而且明天開始，我要穿紅色！願每位女性都能省察到，自己能如何深入處理自己的女性特質，並且有勇氣為自己的人生揮灑新的色彩。



5 《美麗無罪》

作者・嘉倫・李霍普(Karen Lee Thorp)、
倩妮雅・希格斯(Cynthia Hicks)
譯者・林莉如
出版・學生福音團契出版社
定價・\$80

基督徒從小就被教導不要重視外表。於是，我們不敢承認，其實自己也渴望美麗。許多人其實不太知道《聖經》對美麗的真正看法，於是當自己或身邊的人患上飲食失調，為體重焦慮時，就會變得迷惘。本書探討多項研究，鑽研《聖經》對「美麗」所展現的寬度，也聆聽女士於許多難題上的掙扎，讓「外表」成為我們生活中的一個重要屬靈課題。

6 《作真正的男人》

作者・愛德溫・柯爾(Edwin Louis Cole)
譯者・謝淑霞、李秀珍
發行・全福文化事業有限公司
定價・\$90

當代的男性需要真理來塑造男性特質，真理是生命中無價的寶藏。若不讓上帝介入男人生命最深的領域中，他就無法活出上帝當初所造的榮美，也無法與上帝、與人建立良好的關係。在一個價值觀念混亂的世界中，存在兩性關係中的主要問題是溝通、性和金錢。這本書能改變你的生命，幫助你進入上帝要賜你的榮耀境界。

7 《作個大丈夫——男子漢成長祕笈》

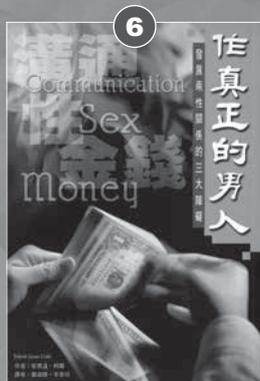
作者・高偉雄
出版・橄欖出版有限公司
定價・\$130

作者從事婚姻家庭輔導多年，盼望透過《聖經》教導，幫助現代男士找到正確的人生方向，在家庭、工作和服侍中過一個平衡的生活，並明白上帝在他們身上特有的計劃，活出一個有生命力、有意義、有責任感和豐盛美麗的人生。本書內容適合弟兄小組作討論及分享，有興趣者可以《作個大丈夫小組手冊》(定價：\$74)為延伸參考。

8 《兩次約會見真章》

作者・尼爾・克拉克・華倫
(Neil Clark Warren)
譯者・高祖雲
出版人・徐顯光(基石)
編製・道聲出版社
定價・\$60

如何知道這人值得追求？怎樣的約會才能得到最好的結果？本書提供的有效方法，經得起時間考驗，將幫助你更了解自己的需要，不會在死胡同、過多的約會裏浪費時間，又增加你辨認夢中情人的洞察力，盡快看出對方是否適合你，並獲得使約會煥然一新的技巧，讓你在兩次約會就見真章。



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 二零一八年一月 3.2k

版權所有，如欲轉載，請與本中心聯絡