

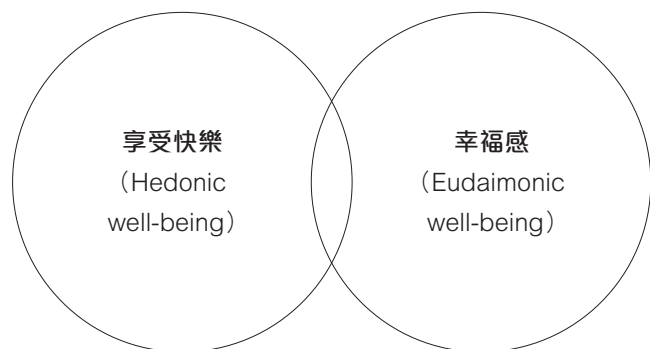


# 快樂是甚麼？

作者 • 布賴特·格倫維爾·克利夫  
譯者 • 廖睿詩

**論**及正向心理學 (Positive Psychology)，常與大楷 H 混為一談，即是統統與快樂 (Happiness) 相關。我的意思，是快樂總被當作是膚淺的題目，不是嗎？誠然，這題目不需要龐大的科研支援。不過，只要你繼續深發掘，就知道快樂並不簡單易懂，概念還頗複雜的呢。我們會在本文探討一些快樂（或人們常掛在嘴邊的「幸福」，well-being）元素，看看它如何量度，以及其重要何在。

或許，最簡單的方法，就是將快樂分為兩個基本成分：



要區別這兩種快樂，我們得回到古希臘時代，認識擁戴享樂主義 (Hedonism) 的哲學家阿瑞斯提普斯 (Aristippus，公元前約435-356年)，以及崇尚幸福論 (Eudaimonic) 的阿里士多德 (Aristotle，公元前384-322年)。

據阿瑞斯提普斯所言，人生的目標就是盡力擴大歡愉，並減少不愉快或痛苦。在正向心理學裏，**享受快樂**通常指當下的歡愉，純粹而簡單；即「酒、色、歌」之類的，一提到快樂就會在人的腦海瞬間蹦現。這快樂很短暫，是故我們要持續補充儲備，以維持其

效果。<sup>1</sup>單以感知的歡愉來界定快樂，會引致自相矛盾的問題。人類的一些慾望，即使能帶來短暫歡愉，長遠卻對我們無益。

幸福論又怎樣呢？如果快樂有嚴肅的一面，這就是了！正如我們前面提到的，有些人相信單憑歡愉並不足以形容人類的幸福。據阿里士多德所言，單單追求歡愉是庸俗的；他崇尚幸福論，因為他相信快樂是從「**做值得做的事**」而來，而非開心快樂時光。**幸福感**是正向心理學廣泛使用的詞彙，指從生命意義與目的，從得到發揮的潛能，或是從「我是其中一員」的感覺而來的快樂。

不過，幸福感並不會送走煩惱。有些心理學家忌諱道德暗示，認為制定甚麼該做、甚麼為好，並非心理學的工作。況且，感到幸福也不一定感到歡愉，兩者相互矛盾。其實，人的長時間付出和努力也可以是討論範疇。還有，幸福能帶來更大的生命滿足，而不止於歡愉。<sup>2</sup>

實際上，正向心理學者並不同意幸福感的定義（包括：自我實現、個人表現、意義、個人成長、全情投入及神馳〔flow，或譯心流〕）。不論是所使用的量度方式，或是把所有非享樂主義的快樂都歸類為幸福感的做法，他們也不能苟同。然而，即使幸福感仍未有明確定義，多數人也會認同，相較於周五晚在酒館小酌，或周日高爾夫球時間，這是更為真切的快樂。心理學研究數據也引證了這觀點：逾萬三人認為，追求全情投入或意義，是為了獲得幸福，而不單單是歡愉。<sup>3</sup>

另一質疑點，是快樂乃主觀抑或客觀的。幸福論的一些定義，認為快樂有客觀標準，因為從人的生活可作判斷。另一方面，也有心理學者堅持快樂是主觀

的，因量度過程只能透過人們作自評，為自己的快樂度評分。由此，我們被帶到了另一個快樂定義，即正向心理學經常使用的**主觀幸福感**（Subjective Well-Being, SWB），請見以下公式：

### 生活滿意 + 正向情緒 - 負面情緒

簡單而言，主觀幸福感包括三個元素，一個是認知的（或可評價的），另外兩個是情感的：

生活滿意：**我如何看待我的生活**  
（這是否由我的期望及諸如我的「理想」生活來量度？）

加

現有的正向情緒：**我感到有多正面**

減

現有的負面情緒：**我感到有多負面**

以主觀幸福感作量度，即是說我們若要提升整體的快樂水平，我們就必須着力減少壞心情，並擴展我們滿意的生活與好心情。

試一試！

#### 量度你的主觀幸福感

首先，評量你的生活滿意程度。你可以使用戴納（Diener）和他的工作團隊編製的「生活滿意度量表」（Satisfaction with Life Scale）<sup>4</sup>

然後，評量你的感受。你可以使用「正負向情感量表」（Positive and Negative Affect Scale, PANAS），或是「正向與負向情意平衡量表」（Scale of Positive and Negative Experience, SPANE）<sup>5</sup>

你的表現如何？感到驚訝嗎？如果結果不似預期，你可以如何讓你的生活更稱心滿意，心情更積極正面，或是降低你的負能量呢？在你的《幸福日誌》裏寫下來吧。

### 正向心理學的「幸福模型」

在正向心理學運動之父馬丁·賽里格曼(Martin E. P. Seligman)的著作《邁向圓滿：掌握幸福的科學方法&練習計畫》（*Flourish*）<sup>6</sup>裏，他建構的「幸福模型」（PERMA）有五種元素，既來自享樂主義，也出於幸福論。

**正向情緒**（Positive Emotion）正如它的字面意思：好心情與正向情感上揚的經驗。如前所述，你可挑選合用的量表來量度你的正向（或負面）情緒。<sup>7</sup>

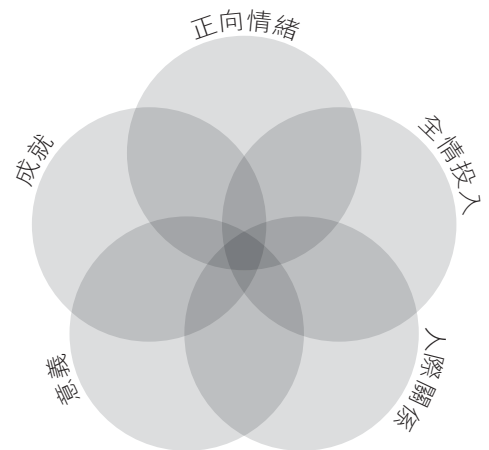
**全情投入**（Engagement，或常說的「神馳」）指你手所做的工讓你感到幸福，讓你忘掉時間，忘掉自己，與之融為一體。運動員所說的「在狀態」，其實就是神馳經驗。神馳的量度，通常透過邀請當事人事後回想並作記錄，或是讓他們隨身攜帶無線電裝置，不定時呼喚他們留意當下並作記錄。<sup>8</sup>

**人際關係**（Relationships）在馬丁·賽里格曼的「幸福模型」裏出現，因為有研究發現，人與人之間的美善、關愛與支持，在人生任何階段也深深影響着我們的幸福。<sup>9</sup>

**意義**（Meaning）之所以重要，因為它是穩定人生的基石，也為生命提供方向。<sup>10</sup> 追求有意義的活動，比追求歡愉更讓人幸福。雖然這領域尚有許多可研究空間，但已有多種量度方法可茲使用。「意義來源與人生意義問卷」（The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire, SoMe）<sup>11</sup> 可供量度二十六種不同的意義來源，包括自我超越（例：靈性）、自我實現（例：挑戰與知識）、有序（例：傳統與對價值的堅持），以及關愛與讓別人幸福（例：共享與愛）等。<sup>12</sup>

**成就**（Accomplishment）是最近才加入到馬丁·賽里格曼「幸福模型」裏的心理學元素。它是另一個廣泛界別，囊括所有成果、成功及最高控制權，向達成目標與擁有決勝本領邁進。<sup>13</sup>

#### 幸福模型

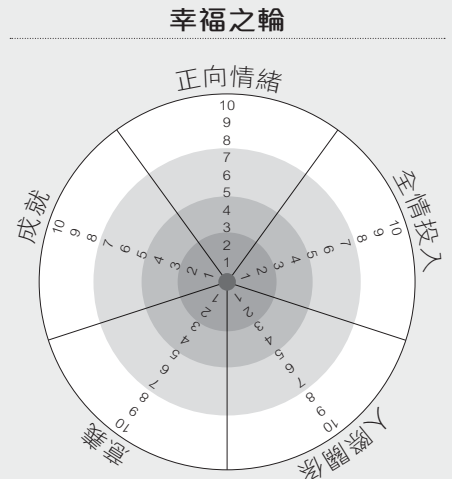


現在，讓我們看看這五個幸福元素如何在你的生命某個瞬間出現。

試一試！

### 幸福之輪 (Wheel of Well-Being)

1. 想一想你的日常生活，那些日復一日的活動如何為你帶來歡愉或喜樂？哪些是全情投入的（帶你進入神馳狀態）？哪些以建立正向人際關係為中心（例：與家人、朋友、同事、顧客或其他人的關係）？哪些具有意義？還有，哪些可以給你成就感，讓你感到與別不同？
2. 在腦海拍下快照，並以一（沒有或很少）至十（非常多）來評價你生活中的歡愉、全情投入、正向人際關係、意義及成就。請在「幸福之輪」上記錄你的得分。這個活動並無標準答案，只為鼓勵你作反省，看看這五種幸福元素，在你的每日生活裏有多常出現。
3. 對你而言重要的幸福元素是否足夠？會否處於不平衡狀態，感覺不太對勁，例如只尋求淺薄的歡愉，而神馳經驗不足？或許你覺得有意義的活動不多，又或是生活被無益於整體幸福的活動所佔據。如果你的得分不似預期，你可以如何獲得提升？如果你很滿意這個得分，各方面的平衡讓你感到很美好，你可以如何維持下去呢？請在你的《幸福日誌》裏記下來。



© Copyright 2011, Grenville-Cleave & Akhtar

在帶領培訓或作指導時，每次進行這個活動，也會有人覺得生命缺乏幸福感。他們有正向情緒經驗，已全情投入，也享受美好的人際關係，但他們過後仍然覺得缺少些甚麼。如果這也是你的寫照，你需要的是讓自己感到有意義、有意思的事。試一試吧。<sup>14</sup>

註着！

- 快樂的主要成分，常見有兩類：享受（可感受的歡愉）與幸福（做值得做、有意義和有目的之事）。
- 雖然幸福感的定義在正向心理學裏尚未明確，但毫無疑問，許多人認為是傾向於長久的快樂，而不單是歡愉。
- 心理學者以主觀幸福來強調快樂是個人的，屬於自身經驗，所以絕不能因循定規。
- 賽里格曼的幸福理論有五個層面：正向情緒、全情投入、人際關係、意義與成就（PERMA）。
- 這五種層面為幸福帶來的影響，每個人也不同。

本文翻譯自 INTRODUCING POSITIVE PSYCHOLOGY: A PRACTICAL GUIDE by BRIDGET GRENVILLE-CLEAVE

Copyright: © 2012, 2016 BRIDGET GRENVILLE-CLEAVE

This article arranged with The Marsh Agency Ltd & Icon Books Ltd through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Traditional Chinese edition copyright:

2018 RELIGIOUS EDUCATION RESOURCE CENTRE

All rights reserved.

作者布賴特·格倫維爾·克利夫 (Bridget Grenville-Cleave) 女士是英國東倫敦大學應用正向心理學碩士，也是Workmad Ltd (<http://www.workmad.co.uk>) 的創辦人，將正向心理學應用在職場培訓、指導與帶領上。格倫維爾·克利夫女士經常進行正向心理學演講，也撰寫與合著多本相關專書，包括：《幸福加減：100個影響幸福的要素》（*The Happiness Equation: 100 Factors That Can Add to or Subtract from How Happy You Are*）、*Positive Psychology: A toolkit for happiness, purpose and well-being*、*The Facebook Manager: The Power of Web-based Networking to Transform Your Performance and Career* 及 *Positive Psychology in Sport and Physical Activity: An Introduction* 等。

註釋

- 1 詳見原書第二章；譯按：或今期「匯泉眾」。
- 2 Huta, V., Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. (2003). "Pursuing pleasure versus eudaimonia: Which leads to greater satisfaction?" Poster presented at the 2nd International Positive Psychology Summit, Washington DC, USA. Cited in Boniwell, I. (2008). *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness* (2nd edition.). London: PWBC.
- 3 Schueller, S. M. & Seligman, M. (2010). "Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being." *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253-263.

4 <http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/SWLS.html>; Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

5 <http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/SPANE.html>; Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. & Biswas-Diener, R. (In press). "New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings." *Social Indicators Research*.

有關PANAS的描述，可參考原書第七章。

6 Seligman, M. (2011). *Flourish*. London: Nicholas Brealey Publishing. V2 Sept 2013.

中譯本：馬汀·塞利格曼著，洪蘭譯，《邁向圓滿：掌握幸福的科學方法&練習計畫》（台灣：遠流文化事業股份有限公司，2012）。

7 有關正向情緒，它如何影響着你的幸福，以及它對你的益處，可參考原書第三章；情緒智商方面的理論則可參考原書第十一章。

8 有關神馳的延伸內容，可參考原書第四章。

9 Diener, E. & Seligman, M. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.

有關正向人際關係的延伸內容，也可參考原書第五章。

10 Kashdan, T. B. & McKnight, P. E. (2009). "Origins of purpose in life: Refining our understanding of a life well lived." *Psihologjske Teme*, 18(2), 303-316.

11 Schnell, T. (2009). "The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being." *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499.

12 有關意義的延伸內容，可參考原書第六章。

13 有關成就的資訊、活動與意見，以及它與幸福的關係，可參考原書第七章。

14 有關意義與目的的延伸內容，可參考原書第六章。



# 幸福的障礙

作者・布賴特・格倫維爾・克利夫  
譯者・廖睿詩

在前文，我們已一同檢視多種快樂途徑，例如馬丁・塞里格曼的五種幸福元素理論：正向情緒、全情投入、人際關係、意義及成就。這些幸福途徑你都可以實際嘗試。<sup>1</sup>

快樂易取易得嗎？顯然不是，否則我們就終日興致滿滿了。實際上，好些心理障礙會阻擋我們獲得長久快樂和滿足，我們實在要知道如何克服它們。在本文，我們會看看五種主要的幸福障礙。

## 障礙1・負面偏見

**負面偏見**（negativity bias）意指我們傾向更留意及看重負面，而非正向情緒、經驗與資訊。在現實生活裏，即是說你傾向更記得（或認真看待）羞辱、質疑、壞消息或惡評，而非讚賞、好消息或好評。從演化角度來看，這種知覺很美好，讓你因應周遭實際危險與潛在風險作出調適。可是，在現今世代，我們其實不常遇到威脅（莫理大眾傳媒如何說），但這種內建的負面偏見卻會影響我們營建幸福之路。

研究也指出，相同重要度的正面與負面資訊，在我們腦海卻有不同份量。我們若獲得兩段有關陌生人的資訊，一段是正面的，另一段是負面的，儘管兩段資訊同樣重要，卻不會兩相抵銷——我們傾向對那人產生壞印象，而非不過不失。同理，如果好事與壞事也在近期發生，我們傾向感到心情不好，而非苦樂參半，即使兩件事也差不多重要。這研究證明，正向與負面情緒並不同等，或說，負面情緒所降低的幸福度，多於正向情緒所增加的。這有助解釋為何正向比值（positivity ratio，邁向豐盛所需要的正向與負面情緒比例）會是三比一。<sup>2</sup>

心理學家羅伊・鮑邁斯特（Roy Baumeister）與工作團隊把負面偏見總結為五個字：壞比好強壯。<sup>3</sup>

### 試一試！

接下來的四十八小時，要對你的意識下功夫，優先留意及專注生活中的好事。這個嘗試會讓你開始從負面轉移到正面。<sup>4</sup>

## 障礙2・忽略持續時間

這做法看似合理，事實卻不然。經驗的持續時間，定會影響我們的感受和有怎樣的記憶。在陽光燦爛的熱帶小島上，度假兩周的安排，定較度假一周倍感美好。同理，假設各段齒科療程的不適程度相同，二十分鐘的療程，定較十分鐘的難熬。

這發現或會讓你驚訝。我們檢討正向與負面經驗時，常會忽略它們的持續時間，心理學家稱之為**忽略持續時間**（duration neglect）。重要的影響因素有 1) 正向與負面情緒最高峰時的強度，以及 2) 經驗如何終結。<sup>5</sup> 假如我們的治療過程維持二十分鐘，在完結時的疼痛感，比整個療程的最痛時刻為輕，那麼在我們的記憶裏，它就會比那次最痛時刻相同，總時長卻只有一半的治療經驗，留下更好的印象。

### 試一試！

實際上，我們若要讓自己和他人更幸福，就必須設法讓經驗尾聲成為高潮。做法非常簡單，正如以下例子所描繪的：

- 你若有長長一串待辦清單，先處理較不暢快的，把最讓人振奮的留到最後。
- 假如你的團隊因為工作誤期而洩氣，請讓大家記起那些已完成的部分，例如說：「最少我們已將最艱難的部分完成了。」
- 在職場作匯報，務要在高潮完結。你要練習如何積極正面地作結束，直至成為你的本能。
- 周五放工前，祝福同事有美好的周末。
- 挑戰自己，將本周一切不好的經驗，轉換成正向經驗。

下一周，嘗試讓每段經驗也在高潮完結，並留意會帶來甚麼不同。請在你的《幸福日誌》裏記下來。

### 障礙3 • 社會比較

英諺「趕上瓊斯一家」(keeping up with the Joneses)，意指我們會與友鄰比較，以衡量我們的生活夠不夠好。如果是因為不想落後於瓊斯一家才購物，即是說並非為了供應生活所需，而是要維持我們的社會品位。因此，即使個別來看我們已生活愜意，但若是不及友鄰，我們的幸福就會貶值。

你想在哪一個世界生活？

想一想！

- 在世界甲，你的年收入是五萬，而其他人是二萬五。
- 在世界乙，你的年收入是十萬，而其他人是二十五萬。

研究顯示，大部分受訪者會選擇世界甲。即是說，假設其他因素盡都相同，他們卻情願選擇處於相對貧窮，但優於他人的情況。

這類研究反映，社會比較 (social comparison) 有多影響我們的幸福。<sup>6</sup>

試一試！

下一周，嘗試慎重地與境況不如你的人比較，並因着自己有多幸運而感恩。

身邊的人（通常是家人、朋友及同事）若是比我們買得更多、更好，我們就會覺得生活變差了。因此，我們與別人比較收入或購買力，會對我們的幸福造成影響。他們可能因為買新東西而欠債呢，我們可不知道呀。只不過因為他們擁有了，我們就覺得自己也需要擁有。網絡、電視、雜誌，還有廣告與廣告代言人所標榜的生活方式，會令情況惡化。我們莫名其妙地陷入要擁有更多的循環，盡力去買，要追上瓊斯一家，卻從來沒有覺得更快樂。原因？正向心理學家稱之為「快樂水車」(the hedonic treadmill)。

### 障礙4 • 快樂水車

壞消息

想一想，你最近進行大額消費，上次獲晉升和加薪，或是獲分配一輛全新的公司車的時候，你有多麼欣喜和快樂嗎？好，那請再想一想，那份欣喜和快樂維持了多久？兩三天？一星期？正如其他相近的經驗，這不會維持太久。無論是源於我們的購買經驗，或是其他正向生活事件，我們都會適應，會習慣。好事發生又發生，我們就會以為理當如此，很快回復平常，重回快樂基線 (baseline；也稱為「原點」，set-point)。這就是所謂的屢見不鮮。

「快樂水車」的意思，是購物與消費品對你的永恆幸福而言，真的沒甚麼意義。或許能稍為讓你積極正面一陣子，可惜並不持久，你的情緒很快就會回復原來水平。更糟的是，你或許想再買些甚麼來讓自己好過一點，然後循環又循環。

無奈，這也會發生在其他快樂經驗或情況上，例如婚姻。研究顯示，人在婚後一般不會覺得愈來愈滿足。他們只會有短暫的快樂上升期，很快就回落到基線水平。<sup>7</sup>

潛藏的好消息？

另一方面，這個心理適應過程，也會在不愉快事件上出現。即是說，假如壞事一再發生，我們回到快樂基線或快樂原點的時間就會縮短。不過，研究顯示，我們適應好事情，遠比負面的為快。<sup>8</sup>

所以，「快樂水車」給我們帶來兩個訊息，第一，你得預料，消費帶來的振奮很快消失；第二，為長遠着想，值得尋覓其他更能持續的幸福之途。還有，如果你已婚或打算結婚，請謹記這條路並沒幸福保證——你得為這段關係不斷努力。<sup>9</sup>

## 障礙5 • 缺乏自我控制

第五種幸福阻礙是缺乏自我控制（lack of self-control）。自我控制（也被稱為自我調控，self-regulation）就是我們控制衝動與精力如何投放的能力，這能力有助我們達成目標。你自制力不佳？你並不孤單。一項調查發現，逾八萬三千位成年人，在二十四種性格特質當中，自我調控的得分也是最低。<sup>10</sup>儘管如此，自我控制確實很重要。正如馬克·穆拉文（Mark Muraven）及羅伊·鮑邁斯特所言，在現代化先進國家裏，缺乏自我調控是社會與個人問題的核心。<sup>11</sup>

與大眾觀點相違，快樂源自原始欲望的讓步。心理學研究反映，愈能自我控制，真的愈幸福。所以你實在需要想方設法加強自我控制。幸好，自制力與肌力很相似，愈多操練，就愈強壯。你在生活中鍛鍊一個領域的自制力，其他方面的自制力也跟着得益。

### 試一試！

請選訂一項活動持續操練。你具有進行這活動的動機，但需要自制力才能完成。例如：

- 為購買手提電腦或智能電話而省下日常開支。
- 隨時隨地刻意改善姿勢。
- 持續記錄你的飲食習慣。
- 每天進行十分鐘鋼琴音階練習。

### 記着！

- 我們本來就更留意負面情緒、經驗及資訊，遠多於正面的。
- 負面與正面的經驗差不多重要，不能彼此取代，而且一般而言，負面經驗更影響你。
- 沙士比亞說得對：結局好，過程也會變好。嘗試讓壞事與經驗有好的結局。
- 攀比讓你的幸福貶值，往下比較似乎讓你擁有更多。
- 屢見永遠不鮮。
- 自制力與肌力一樣，勤練就能提升。

本文翻譯自 INTRODUCING POSITIVE PSYCHOLOGY : A PRACTICAL GUIDE by BRIDGET GRENVILLE-CLEAVE  
Copyright: © 2012, 2016 BRIDGET GRENVILLE-CLEAVE  
This article arranged with The Marsh Agency Ltd & Icon Books Ltd  
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.  
Traditional Chinese edition copyright:  
2018 RELIGIOUS EDUCATION RESOURCE CENTRE  
All rights reserved.

作者布賴特·格倫維爾·克利夫（Bridget Grenville-Cleave）女士是英國東倫敦大學應用正向心理學碩士，也是Workmad Ltd (<http://www.workmad.co.uk>) 的創辦人，將正向心理學應用在職場培訓、指導與帶領上。格倫維爾·克利夫女士經常進行正向心理學演講，也撰寫與合著多本相關專書，包括：《幸福加減：100個影響幸福的要素》（*The Happiness Equation: 100 Factors That Can Add to or Subtract from How Happy You Are*）、*Positive Psychology: A toolkit for happiness, purpose and well-being*、*The Facebook Manager: The Power of Web-based Networking to Transform Your Performance and Career* 及 *Positive Psychology in Sport and Physical Activity: An Introduction* 等。

### 註釋

- 1 相關活動資料可參考原書相關章節。
- 2 Rozin, P. & Royzman, E. B. (2001). "Negativity bias, negativity dominance, and contagion." *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 296-320.  
有關正向比值的更多資訊，可參考原書第三章。
- 3 Baumeister, R., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. (2001). "Bad is Stronger than Good." *Review of General Psychology*, 5(4), 323-370.
- 4 此為原書第十二章，三個好事實驗的其中一個。
- 5 Fredrickson, B.L. (2000). "Extracting meaning from past affective experiences: the importance of peaks, ends, and specific emotions." *Cognition and Emotion*, 14(4), 577-606.
- 6 Solnick, S. & Hemenway, D. (1998). "Is more always better? A survey on positional concerns." *Journal of Economic Behavior & Organization*, 37, 373-83.
- 7 Lucas, R.E. & Clark, A. E. (2006). "Do people really adapt to marriage?" *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 405-426.
- 8 Brickman, P., Coates, D. & Janoff-Bulman, R. (1978). "Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?" *Journal of Personality & Social Psychology* 36, 917-927.
- 9 如需要更多有關正向人際關係的資訊及建議，可參考原書第五章。
- 10 Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2006). "Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states." *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118-129.
- 11 Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). "Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?" *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259.



# 憑信·行

**感**謝讚美主，能夠成為宗教教育中心的一份子，參與兒童事工，為上主作服事，一切都是主的恩典！

不經不覺信主已經十年了，這十年在教會裏成長了不少。五年前我決定在教會的兒童部服事，現在確實明白能服事一群小朋友是一份福氣！在這五個年頭裏，發生了很多事情，每次的服事，每次的相處也令我成長，讓我有所得着，從小朋友身上看到很多真摯的情感。記得有一次，我因為家裏發生了一些事情很不開心，彷彿迷失了方向，有一位小朋友見到我不開心，他很用心地畫了一幅畫送給我，畫上有一條很漂亮的彩虹，雖然他只是幼稚園高班學生，從畫中可以看出他的一份心意，對我的一份愛。因着我的微小服事，我卻從中得着了。透過畫中的彩虹也彷彿感受到上帝在告訴我——雨後必有彩虹，提醒我上帝的應許，給予我力量勇敢向前行。

藉着教會兒童部的服事，讓我愈來愈喜歡兒童事工。可是，當時從事零售業的我，工作很忙碌，而且零售業一般星期六日都需要上班，令我很多時候不能參與服事。我就開始每日為此祈禱，求神給我一份周末不用上班的工作，因為我不想減少在教會兒童部服事的時間。一直的祈禱和等候，直到有一次我打開報紙，看見有一間書室聘請同工，心裏就想，書室也不錯，可以多些接觸屬靈書籍，工作時間穩定，也可以恆常參與教會聚會，所以我就嘗試申請，但當時卻還不清楚原來這是一所大力支援兒童事工的機構。雖然我沒有在書室工作的經驗，但還是憑信心申請職位。過了一陣子，我收到邀約面試的電話，才知道原來我應聘的書室隸屬聖公會，也是一間出版社，而且還會推動許多我所喜歡的兒童事工，這一切令我十分感恩。之後我就繼續祈禱，求主帶領。到了面試當天，與牧師及部門上司的交談過程十分美好，有一份主內的親切及平安感。然後，我就成為中心的一分子了。回想這一切，皆有上帝的預備，讓我可以在一間支援兒童事工的出版社工作。

鼓勵每一個看到這篇文章的你們，不要怕，只要信，依靠上帝，藉着禱告，上帝必會帶你走每一步！

「不要怕，只要信！」（可5:36）

「你們在禱告中無論求什麼，只要信，就必得着。」（太21:22，中文標準譯本）

吳雪敏（本中心營業部主任）



在特別的日子，與教會弟兄姐妹一同合照留念。



教會兒童部的孩子非常活潑可愛，能服事孩童是我們的福氣。

① 耶穌花園——2018主日學導師培訓課程

本中心主辦的「耶穌花園——2018主日學導師培訓課程」已於四月十四日在聖公會基福小學舉行，是次培訓邀得中國主日學協會教育事工組馬秀蘭主任擔任講員，藉着講解與示範何謂體驗式《聖經》教學，及引介最新的教學資源《耶穌花園》，裝備主日學導師，並促進各教堂主日學導師之間的分享和交流。



馬秀蘭主任（前排右五）、本中心主任彭培剛法政牧師（前排中）及同工與一眾參加者合照留念。

② 讀繪本·玩繪本：百變七巧板，讓孩子愛上思考！

簡單的七巧板，圖案變化萬千，再配合繪本，讓孩子邊玩邊聽故事，既能增進孩子圖形空間概念和抽象思維能力，又能提升手眼協調力和專注力，讓孩子愛上思考。由本中心主辦、台灣小魯文化事業股份有限公司協辦的「讀繪本·玩繪本：百變七巧板，讓孩子愛上思考！」，已於四月二十一及二十二日進行，台灣幼兒專家林士真老師親自為教師和家長講解及示範如何活用七巧板及繪本，進了解孩子的情感世界，並與孩子一起發揮創意，拼出新世界。



▲ 林士真老師引導孩子活用七巧板來發揮創意，表達心中所想。



◀ 林士真老師邀請參加者動手嘗試活用七巧圖說故事。

③ 東亞開卷坊

由東亞銀行慈善基金有限公司冠名贊助的「東亞開卷坊」已於五月二至十八日，逢星期三至五舉行。一連三次的工作坊不單為參加的家長講解生命教育與閱讀的關係，選書與講故事的基本概念和技巧等，更頒發證書及贈送優質繪本（一套六本）予達到課程要求的參加者。如欲了解更多有關親子閱讀與選擇優質童書的概念，歡迎與本中心閱讀推廣部聯絡或親臨本中心書刊資源服務處。



工作坊其中一位講員霍張佩斯女士（香港浸信會神學院信徒神學教育部兼任講師）正為家長講解何謂生命教育，以及閱讀與生命教育的關係。



#### 4 東亞銀行親子閱讀證書獎勵計劃：東亞銀行閱讀分享比賽

為配合東亞銀行慈善基金有限公司冠名贊助的小學組及幼稚園組「東亞銀行親子閱讀證書獎勵計劃2017-2018」，本中心為各級學生舉辦「東亞銀行閱讀分享比賽」，以鼓勵參與的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。

小學組及幼稚園組評審已先後於四月十二及十九日進行，感謝幼稚園組別評審嘉賓黃國成博士（香港教育大學幼兒教育學系助理教授）、鄧擎宇先生（香港浸會大學語文中心講師、香港兒童文學文化協會副會長）、霍張佩斯女士（香港浸信會神學院信徒神學教育部兼任講師、香港讀經會兒童部委員、兒童教材及繪本作者）及高文灝先生（兒童文學畫家），以及小學組別評審嘉賓甘艷美女士（東亞銀行有限公司總經理兼人力資源及企業傳訊處主管）、張永德博士（香港教育學院中國語言學系退休副教授、資深語文教育工作者）、高佩聰女士（繪本創作者及出版人）及吳楚源先生（天主教普照中學視藝科老師）在百忙中抽空參與評審。

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2018年九月號《春雨》及本計劃網站<http://www.erc.org.hk/reading/index.html>。頒獎禮於七月香港書展期間在香港書展兒童天地舞台舉行，獲獎學生會得到專函邀請出席頒獎禮，如有查詢請與本中心閱讀推廣部聯絡。



幼稚園組別評審嘉賓高文灝先生（左一）、黃國成博士（左二）、霍張佩斯女士（右二）及鄧擎宇先生（右一）與本中心閱讀推廣部主任黃秀東女士（中）在幼稚園組別評審後合照留念。



小學組別評審嘉賓張永德博士（中）、高佩聰女士（右二）及吳楚源先生（右一）與本中心主任彭培剛法政牧師（左二）及閱讀推廣部主任黃秀東女士（左一）在小學組別評審後合照留念。



評審嘉賓正進行評審。

#### 6 中心Facebook專頁

本中心已於社交網絡平台Facebook上開設專頁：<https://www.facebook.com/HKSKHRERC/>，不時發佈最新書籍出版、優惠及精選活動消息，我們誠意邀請各位給我們的Facebook專頁「讚好」，更緊貼我們的最新動向。





## 6 吉隆坡主日學導師培訓

本中心培育部主任潘倩雯小姐與《童心愛主》主日學課程顧問陳芝瑛女士，應馬來西亞守望書房邀請，在五月四至六日到吉隆坡主領主日學導師培訓。今次培訓最叫人感動的，是有很多青少年參與，年紀最小的只有十三歲。在一連串的密集課程中，各位主日學導師都十分專注地投入其中，願意學習和分享。願上帝賜福這個地方，為眾導師加添力量，又感動更多弟兄姊妹同心協力，把孩子帶到上帝面前，教導他們行走正路，終生不離。



陳芝瑛女士與學員討論如何為主日學課堂選擇合適的教材。



感謝當地主日學導師對是次培訓的支持，有資深主日學校長更帶領許多年青導師到來一同學習，讓陳芝瑛女士（前排右二）及潘倩雯小姐（前排右三）深受鼓舞。

## 7 「教出好孩子繪本與品德教育」專題講座暨教學分享及示範

本中心於五月十九日邀請了李南玉博士（香港浸會大學持續教育學院署理副院長暨幼兒及基礎教育總監）主講專題講座，在聖公會聖多馬堂與教學同工探討幼兒品格教育的新趨勢。當日也安排了教學示範及分享環節，由聖公會聖馬提亞堂肖珍幼稚園教學團隊及本中心編輯梁祈恩小姐為參加者介紹豐富的繪本教學好點子。



李南玉博士在專題講座上為幼兒工作者講解許多新觀點與新角度。



李南玉博士（右）與本中心主任彭培剛法政牧師合照留念。

## 8 聖公會人·2018·十本好書閱讀運動：學校及社服機構

閱讀是讓靈命和生活進步的好方法，本中心每年也會邀請十位牧者與教友推薦十本好書，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。今年五月本中心更向港澳聖公會學校及社服機構發出邀請函，邀請大家參與十本好書閱讀運動，期望更廣泛推廣閱讀，讓更多人從好書中受益。





## ◎ 第八屆主日學導師證書基礎課程

「上期」課程已於五月舉行，共八十多位有心志在兒童主日學服事的教友參加。參加者均表示課堂理論與實踐兼備，得到很多提醒和幫助。「下期」課程將於八月舉行，詳情如下：

日期	時間	地點	主題	講師
17/8(五)	19:30-21:30	香港聖公會諸聖座堂 (九龍旺角白布街11號)	兒童聖經教學要素	王梅玉萍博士
18/8(六)	09:30-11:30		成為說故事的高手	陳芝瑛女士
24/8(五)	19:30-21:30		備課的藝術 / 選擇合適的教材	李佩蕾女士
25/8(六)	09:30-11:30		在兒童崇拜中帶短詩	池馬美娜師母

課程分上下兩期進行，修畢上下兩期全部課程之學員，可獲頒發基礎課程證書乙張。如有查詢，請與培育部梁小姐聯絡。



上期講員李麗華女士正訪問參加者，邀請大家分享上主日學課的經驗。



上期講員蘇志權先生在講解各年齡階段孩子的特性。

## ⑩ 《飛越童書林》

為推動童書閱讀，實際支援教學同工的生命教育、輔導及閱讀推廣工作，本中心每年出版三期《飛越童書林》，提供與兒童閱讀相關的專題文章、主題童書介紹、延伸教學資源及新書資訊等，希望讓各位在教學上更為得心應手，滋養孩子生命。第一至十七期童書主題如下：

第1期	親情	第7期	欣賞世界的奇妙	第13期	情緒疏導
第2期	如何與兒童談死亡	第8期	以愛燃點生命	第14期	勝過恐懼
第3期	多元文化	第9期	社會公義	第15期	傷與健
第4期	接納	第10期	科學	第16期	朋友
第5期	環保	第11期	愛護家庭	第17期	失敗學
第6期	幽默	第12期	視覺藝術		

刊物費用全免，歡迎各界索取，如有查詢請與本中心聯絡，或瀏覽<http://www.rerc.org.hk/tc/ChildrenBooks.aspx>下載電子版及了解相關童書優惠。





## 11 青春無悔導師培訓工作坊

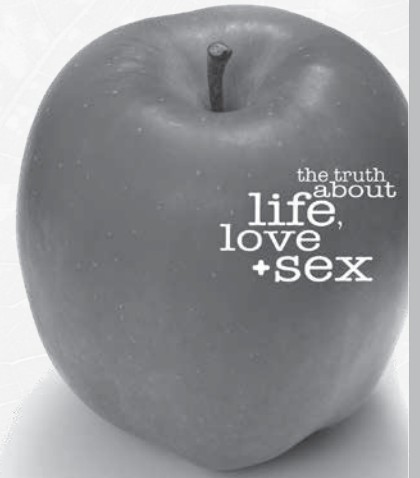
《青春無悔：生命、愛與性的真理》青少年兩性教育課程非常重視師資訓練一環，為使導師完全掌握課程理念、內容和教授形式，導師必須先參加導師培訓工作坊，獲得「青春無悔師資認證」後，方可使用這套課程。本年青春無悔導師培訓工作坊已於六月十二及十三日順利舉行，參加者受到課程培訓師的教學熱誠和抱負所鼓舞，都期望親身使用這套課程造就更多年青人。如欲在教會、學校或社服機構推動此課程，歡迎與本中心聯絡。



▲ 今屆成功取得「青春無悔師資認證」的導師與一眾培訓師合照留念。



▲ 培訓師正在示範如何好玩、有趣地教授本課程。



## 12 「愛電影·愛生命」電影生命教育計劃

本中心去年十月舉辦的「電影生命教育開講系列」反應良好，增加了大眾藉電影談生命教育的認識。今年，本中心期望繼續推動電影生命教育，特別邀請了台灣生命教育專家吳庶深教授撰寫與生命教育有關的影評，配合教材設計、影評文章分享、書籍出版、電影生命教育開講系列（二）、微電影工作坊及微電影創作比賽，深化大家對電影生命教育的認識，從而為各界推動正面的價值觀，建立健康的人生。詳情容後公佈，敬請密切留意。如有查詢，請與培育部梁小姐聯絡。

## 13 親親祖父母：幼兒生命成長課程

為進一步推動關愛長者，宣揚敬老、護老、愛老的訊息，敬老護老愛心會有限公司主辦及贊助，本中心與聖雅各福群會青年服務合作，開展了兩屆《親親祖父母：幼兒生命成長課程》，已有超過二千名小朋友受益。參加課程的學校均表示，繪本課程及相關延伸活動能夠幫助幼童學習孝親敬長的觀念，培養良好品格，生命得到成長。第三屆《親親祖父母：幼兒生命成長課程》將於本年九月開展，課程簡介會於七月十六日在本中心進行。如欲於學校推動此課程，歡迎與本中心聯絡。



## 14 得勝課程

台灣已推行生命教育二十多年，逾半國中學校採用《得勝課程》為校內生命教育教材，成效獲得實證。為加強本地青少年的生命培育，本中心將會從台灣得勝者教育協會引入這套生命教育課程，期望能夠於2019-2020學年起在聖公宗中學正式推行，協助青少年建立「不怕失敗，敢於面對挑戰」的得勝生命。



## 15 以馬忤斯（新修訂版）

本中心現正着手修訂「以馬忤斯」課程，邀請富於帶領以馬忤斯小組經驗的人士，將原有的課題重新整合；又修訂了部分內容，使之更迎合華人教會的需要。新修訂版的「以馬忤斯」課程將於今年起陸續推出。

## 16 啟發課程零售點

今年起，本中心與香港啟發（Alpha Hong Kong）合作推動啟發課程，並成為啟發零售點。本中心書刊資源服務處已開始銷售各項啟發課程的資源，包括手冊、書籍及影音產品，歡迎教牧同工、組長及信徒親臨選購。

## 17 親密之旅

為推動自我成長及健康的親密關係，本中心會以不同形式的活動積極推動《親密之旅》，詳情請瀏覽本中心網頁，或向本中心培育部梁小姐查詢。

### a. 體驗活動、成長小組

本年四月起，正陸續開辦體驗課（簡短講座，讓大家體驗親密之旅內容）、密集課（兩天完成十二課）、6C 加油站（定期進深學習分享聚會，每次內容不同）和成長小組（以十二次小組完整修讀十二課），全部活動皆由親密之旅授權培訓師主領，誠邀想與自己、與別人建立良好的親密關係的你參加。

### b. 特邀講座

本中心接受教會和學校邀請，到不同地方舉行推動自我成長及健康親密關係的講座和工作坊，近期活動包括：

教會 / 學校	題目	日期
聖馬可堂白普理幼稚園	活在愛中的秘訣	18/5（五）
	衝突的藝術	25/5（五）
基督教神召會欣榮堂	存一進百的愛的存款	3/6（日）

### c. 教牧講座

主題：從發掘過去到療傷——鬆開原生家庭的網綁，進入蛻變生命的祝福

日期：2018年8月8日（三）

時間：上午9:30至中午12:30

地點：香港聖公會聖多馬堂（九龍深水埗巴域街43號）

對象：教牧、機構同工、神學生、信徒領袖

講員：黃維仁博士（臨床心理學家、美國西北大學醫學院心理行為科系教授）

分享嘉賓：蔡宗灝牧師夫婦（香港（西區）潮語浸信會教牧）

石玉瓊女士（親密之旅授權香港培訓師）

費用：全免

備註：國語授課、粵語分享

瀏覽詳情或報名：<http://bit.ly/hkjtj2018>

### d. 黃維仁博士親授港澳培訓2018

	培訓	日期及時間	地點	報名
香 港	初階組長培訓	10/8（19:30-21:30）	聖公會基福小學	<a href="http://bit.ly/hkjtj201808">http://bit.ly/hkjtj201808</a>
		11/8（09:30-18:30）		
12/8（14:30-18:30）	香港聖公會諸聖座堂			
14/8（09:30-18:30）				
15/8（09:30-18:30）				

	培訓	日期及時間	地點	報名
澳 門	初階組長培訓	17/8（10:00-18:00）	聖公會氹仔青少年及家庭綜合服務中心	<a href="http://bit.ly/macaujti201808">http://bit.ly/macaujti201808</a>
		18/8（10:00-18:00）		



### 1 第三屆聖經展覽2018

「第三屆聖經展覽2018暨書籍與禮品展銷會」已於五月八日完滿結束，感謝到場為我們打氣及選購書籍的讀者，希望大家都能在選購的書籍裏得到造就。



我們精選各類信仰書籍與兒童信仰繪本，為來賓提供豐富的心靈滋養選擇。

### 2 東馬來西亞基督教書展

本中心於六月八至十一日參與在詩巫公教中學大禮堂，以及六月十四至十六日在沙巴地區衛理公會神恩堂舉行的基督教書展，在場內展示多元及實用的基督教信仰及培育資源，回應當地弟兄姐妹的需要。



本中心同工市場部經理陳慧美女士及營業部主任吳雪敏小姐在六月十日與台灣及馬來西亞的出版業同工一同到詩巫的衛理公會福源堂出席早上七點的崇拜。



我們在场內展銷的各類基督教信仰及培育資源，深受當地弟兄姐妹喜愛，讓我們非常感恩。

### 3 香港書展

今年的「香港書展」於七月十八至二十四日在香港會議展覽中心舉行，本中心會以「恩·信·童·行」為主題，在「基督教坊」（攤位編號：3G-C14）及「兒童天地」（攤位編號：3B-C02）設置攤位，歡迎各位愛書人到臨，與我們交流閱讀心得。

兒童天地及基督教坊今年繼續設有「故事坊」，舉辦多場說故事及分享活動，歡迎大家帶同小孩到場聽故事，並搜尋你們最愛的好書。

「基督教坊·有Say廣場」（攤位編號：3G-B04）將舉辦多場講座，誠意邀請各位到場支持及交流：

日期	開始時間	主題	講員
18/7(三)	16:00	愛在心頭口難開(互動小劇場)	潘倩雯小姐
19/7(四)	15:00	鋼琴「巨人」	鄧淑文小姐
20/7(五)	17:00	慢走·靈性塑造之旅!	陳謳明主教
23/7(一)	16:00	塑造兒童品格的童書	彭培剛法政牧師
23/7(一)	17:00	信仰解惑12帖藥方	范晋豪座堂牧師



優惠詳情及其他活動推介請留意我們的facebook專頁及群組。

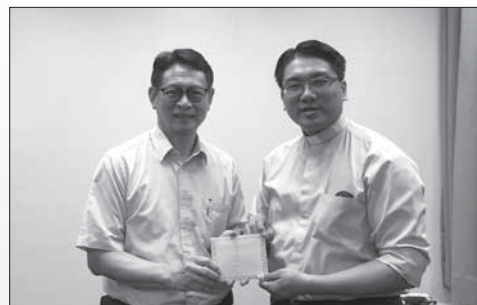
### 4 澳門書市嘉年華

「第二十一屆澳門書市嘉年華」於七月十三至二十二日在澳門理工學院體育館舉行，本中心會配合大會主題「閱讀·思考我們的生活方式」精選各類優質書籍，歡迎到臨參觀選購。



## 嘉賓到訪

- 1 本中心於五月十五日邀請聖公會聖多馬堂主任牧師何錦添牧師到臨，在同工早會上分享他的事奉心志及短宣經歷，藉此勉勵同工多以禱告及實際行動關愛有需要的人。



本中心主任彭培剛法政牧師向何錦添牧師（右）致以感謝。

- 2 聖公會青衣邨何澤芸小學於五月二十五日到訪本中心，與中心同工進行交流互動，更在書刊資源服務處探索，了解我們的工作。



聖公會青衣邨何澤芸小學的老師及學生與本中心同工合照留念。

## 主任行蹤

本中心主任彭培剛法政牧師及發展部主任楊俊強先生應邀出席五月二十一至二十三日在吉隆坡舉行的啓發亞洲區領袖大會。本中心亦將會加強推動聖公會的堂會、學校及機構廣泛採用啓發各類課程，開展宣教及培育事工。

## 同工消息

- 1 本中心同工退修會於六月八日在聖公會東九龍教區辦事處及聖三一座堂舉行，由香港聖公會東九龍教區郭志丕主教主講，並由香港聖公會聖三一座堂主任鄧慶年會吏長帶領同工認識香港聖公會聖三一座堂的歷史與建築特色。
- 2 歡迎編輯鄺智良先生、葉英傑先生、麥文祺先生，以及發展部主任楊俊強先生加入本中心，願上帝帶領他們的工作。
- 3 由五月起，本中心編輯兼中心主任助理潘嘉媚女士，升任編輯部副主任，並繼續兼任中心主任助理的工作。
- 4 市場部主任聶豪輝先生已於六月離職，願上帝帶領他的前路。



鄧慶年會吏長與本中心主任彭培剛法政牧師及同工於香港聖公會聖三一座堂合照留念。



新同工在十字架前合照留念。



郭志丕主教與本中心主任彭培剛法政牧師及同工於聖公會東九龍教區辦事處合照留念。





知與信系列⑥

《我想相信，但……》

作者 • 米高·格林 (Michael Green)、  
力克·史賓沙 (Nick Spencer)  
譯者 • 劉傑輝  
規格 • 148mm x 210mm 單色 平裝 128頁  
ISBN • 978-962-488-818-8  
定價 • \$62

我們對基督教信仰與教會，常常充滿許多疑問。從一項廣泛的信仰調查中，著名佈道家暨護教學家米高·格林精選了十二種普羅大眾對基督教信仰的疑問，以幽默、率直、親切的風格，加上忠於《聖經》及基督教信仰的教導，直接回應世人真正關心的信仰問題。格林帶領讀者更深入地領悟基督教信仰的真實，幫助人人在現實世界中找到豐盛的生命。這本書十分適合對基督教信仰有許多質疑問難的朋友。



靈修牧養系列③

《靈性塑造之旅》

作者 • 羅拔·梅浩林 (M. Robert Mulholland Jr.)  
增訂 • 路得·芭彤 (Ruth Haley Barton)  
譯者 • 李國建  
規格 • 148mm x 210mm 單色 平裝 268頁  
ISBN • 978-962-488-820-1  
定價 • \$138

梅浩林將靈性塑造定義為：按照基督的形象，為他人的益處，被塑造的過程。現今社會，靈性生命不被重視，信仰也淪為僅限「我與耶穌」的個人私事。梅浩林卻向我們說明，踏上靈性培育之旅就必須與人同行，也要為他人的益處而行。這定義精簡而紮實，既道出基督徒的生命活力來源，同時也對這樣的潮流文化作出有力的抗衡。本書內容建基於《聖經》，務實可行，猶如一幅靈性塑造之旅的路線圖，任何階段的基督徒也會從中得到幫助。本書還得到著名靈修導師路得·芭彤作增訂，加入具體「實踐」建議及〈學習指引：供個人反思或小組討論的問題〉，讓本書成為更有效的靈性轉化工具。

感恩聖經故事①-④



作者 • 西西尼·霍特 (Cecilie Fodor)  
繪者 • 加芬·史葛茲 (Gavin Scott)  
譯者 • 潘嘉媚  
規格 • 190mm x 260mm 全彩 精裝 20頁  
定價 • \$78 (每本)

透過十個《聖經》故事、禱文和問題，小孩會發現①上帝的創造是多麼的偉大，②上帝安排在我們身邊的家人和朋友是多麼美好，③上帝時刻保護着我們，④上帝的愛是何等浩大，從而學會感恩，一起來感謝上帝！

① 《感謝上帝的奇妙創造》

ISBN : 978-962-488-812-6

② 《感謝上帝賜我家人和朋友》

ISBN : 978-962-488-813-3

③ 《感謝上帝保護我》

ISBN : 978-962-488-814-0

④ 《感謝上帝愛我》

ISBN : 978-962-488-815-7







《小象的雨傘》

主題：分享

作者 • 拉萊·賈法里 (Laleh Jaffari)  
 繪者 • 阿里·可達 (Ali Khodai)  
 譯者 • 陸碧齊  
 規格 • 250mm x 250mm 彩色 平裝及精裝 32頁  
 ISBN • 978-988-8472-15-4 (平裝)  
 978-988-8472-19-2 (精裝)  
 親子共讀 • 3-5歲  
 自行閱讀 • 6歲或以上  
 定價 • \$62 (平裝) 、\$78 (精裝)

下雨時，小象總會打開雨傘，邀請朋友一起躲在他的雨傘下。有一天，一陣風吹過，把小象的雨傘吹到豹子和大熊那裏。豹子和大熊都想擁有雨傘，但他們既兇殘又自私，不似小象那樣愛分享和善待朋友。雨傘很掛念小象，想要回到他身邊。你猜，他們可以重逢嗎？



《我永遠愛你》

主題：愛、成長

作者 • 歐文·哈特 (Owen Hart)  
 繪者 • 夏恩·朱利安 (Sean Julian)  
 譯者 • 亞比  
 規格 • 245mm x 280mm 彩色 平裝及精裝 32頁  
 ISBN • 978-988-8472-21-5 (平裝)  
 978-988-8472-25-3 (精裝)  
 親子共讀 • 4-6歲  
 自行閱讀 • 7歲或以上  
 定價 • \$62 (平裝) 、\$78 (精裝)

段段饒富詩意的句子，都是大熊愛的告白。不論冬天夏天，雪地還是大海，大熊總會陪着小熊一一經歷，一一探索，然後在夜空下依偎看星，相擁入眠。故事裏的大熊，正如我們每一位爸媽、祖父母或其他家人，即使年月過去，物換星移，我們已然長大，他們的愛也永不變改。



《葉，還可以是……》

主題：欣賞大自然

作者 • 蘿拉·佩爾迪·薩拉斯 (Laura Purdie Salas)  
 繪者 • 維奧萊塔·達比加 (Violeta Dabija)  
 譯者 • 吳嘉儀  
 規格 • 248mm x 248mm 彩色 平裝及精裝  
 32頁 (平裝) 40頁 (精裝)  
 ISBN • 978-988-8472-22-2 (平裝)  
 978-988-8472-30-7 (精裝)  
 親子共讀 • 4-6歲  
 自行閱讀 • 7歲或以上  
 定價 • \$62 (平裝) 、\$78 (精裝)

葉，除了是大樹的一小片，還可以是甚麼？它饒富詩意，是乘風的飛行員、漂流的小帆船；它具功能性，能淨化空氣，綠化大地；它很有趣，是好玩的彈床……這是本系列的第三部，一如既往，把大自然的供應細緻呈現，讓你驚奇它們的變化萬千，心存珍惜和敬畏。



《媽咪，生日快樂！》

主題：親情

作者及繪者 • 刀根里衣 (Satoe Tone)  
 譯者 • 亞比  
 規格 • 275mm x 205mm 彩色 平裝及精裝 32頁  
 ISBN • 978-988-8472-23-9 (平裝)  
 978-988-8472-31-4 (精裝)  
 親子共讀 • 4-6歲  
 自行閱讀 • 7歲或以上  
 定價 • \$62 (平裝) 、\$78 (精裝)

今天是媽媽的生日，六隻小雞想送她最棒的禮物，於是就一大早就坐着熱氣球出發了。他們飛往草地，去了海邊，還要到雲上拿彩虹。可是，不知他們去向的爸媽十分焦急，甚至得找警察幫忙。回家後，小雞因為沒有禮物而說對不起，爸媽卻說：「你們就是爸媽最好的禮物啊！」





### 《花兒還會再開嗎?》

主題：失落與盼望

作者・艾瑪迪沙・艾瑪迪 (Ahmadreza Ahmadi)  
繪者・納希・卡珍蜜 (Nahid Kazemi)  
譯者・亞比  
規格・250mm x 250mm 彩色 平裝 24頁  
ISBN・978-988-8472-27-7  
親子共讀・5-7歲  
自行閱讀・8歲或以上  
定價・\$62

小男孩很擔心，花被吹走了，就不會再開；很久沒下雨，以後不會再下雨；如果大家不去旅行……爸爸卻將他的情緒扭轉過來，向他展示春天再次盛放的花、整夜的雨，還有明天的旅行。這個故事正好幫助你啟發孩子，學習如何面對各種變化，懷着信心面對得失成敗。



### 《我為世界塗顏色》

主題：希望

作者・艾瑪迪沙・艾瑪迪 (Ahmadreza Ahmadi)  
繪者・伊赫桑・阿卜杜拉赫 (Ehsan Abdollahi)  
譯者・陸碧齊  
規格・250mm x 250mm 彩色 平裝 32頁  
ISBN・978-988-8472-28-4  
親子共讀・5-7歲  
自行閱讀・8歲或以上  
定價・\$62

媽媽給我一盒蠟筆和一块橡皮擦，我要把「沙漠」擦掉，用紅色寫上「玫瑰」；把「沉悶」擦掉，用天藍色寫上「遊玩」；把「乾旱」擦掉，用銀色寫上「下雨」；把「飢餓」擦掉，用綠色寫上「麥子」……這是一個美麗而簡單的故事，透過用顏色和想像力，把世界由惡劣改變為美好。



### 《我有話要說》

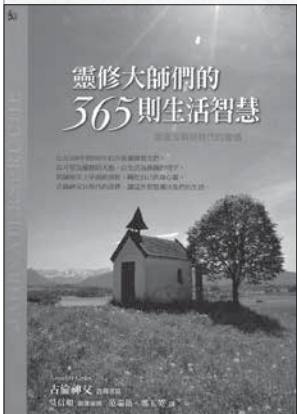
主題：勿信閒言

作者・克麗絲汀・貝蕾摩 (Cristina Bellemo)  
繪者・羅蜜娜・瑪裘妮 (Romina Marchionni)  
譯者・亞比  
規格・220mm x 270mm 彩色 平裝及精裝 36頁  
ISBN・978-988-8472-29-1 (平裝)  
978-988-8472-32-1 (精裝)  
親子共讀・5-7歲  
自行閱讀・8歲或以上  
定價・\$60 (平裝)、\$78 (精裝)

有些動物愛說不熟識的動物閒話。例如，熊說蜥蜴很自私，點點恩惠也要求回報，會說：「好啊，只要……」事實上，蜥蜴是說：「好啊，只要一點點地方嗎？需要的話，這裏全部讓給你！」幸好，在故事結尾，有一場有趣的野餐，大家可以彼此認識，破除所有虛幻的偏見與不實的想像。

## 代理產品

### ★南與北文化出版社出版★



### 《靈修大師們的365則生活智慧：老箴言與新時代的會遇》

作者：古倫神父 (Anselm Grün)  
譯者：鄭玉英、范瑞薇  
規格：160mm x 230mm 308頁 平裝  
ISBN：978-986-93628-7-0  
定價：\$143

古倫神父從隱修士作家兼心理學家彭迪谷的心理靈修名著《負面思想駁詞》中，選出兩百多則克服負面思想與情緒的《聖經》經文詮釋，加上從《教父語錄》中選出百多篇教父對話，合共三百六十五篇，活用到現今的生活情境當中，回應我們今天同樣會遇到的陷阱與試探，協助讀者作每天默想，克服種種內在矛盾、傷口與憂慮。



# 正向人生

## 繪本精選

6 個正向價值，12 本繪本

**知** 求知、求證



**勇** 勇氣、堅持



**愛** 仁愛、人道



**克** 克己、節制



**越** 靈性、超越



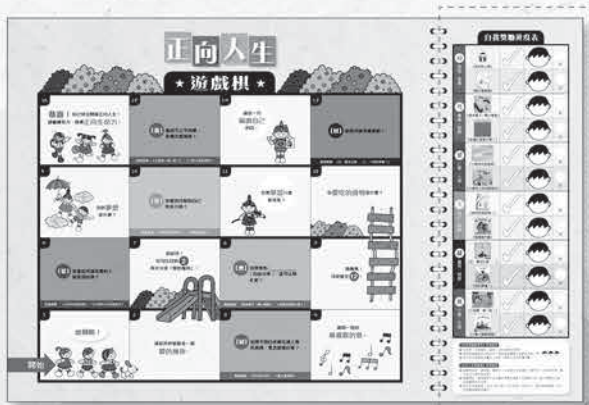
**義** 公義、正直



套裝 **A** 或 **B** 特惠價 \$245

原價 \$350  
(特惠價只適用於2018香港書展期內)

每套包括6本繪本及  
1冊《正向人生繪本精選》(非賣品)為你提供：



- 專屬的伴讀指引，簡明扼要，助你快捷掌握主題重點，發掘文圖隱藏訊息。
- 好玩易玩的正向人生遊戲棋，鼓勵孩子表達心中所想，並延伸應用從閱讀所得的正向生命價值。
- 特設自我獎勵進度表，透過簡單記錄與心情回應，輕鬆養成閱讀習慣。



精采實用，全面滿足你和孩子的各項需要，  
讓你輕鬆愉快地栽培孩子，建立正向人生。





RERC 40TH ANNIVERSARY  
1978~2018

宗教教育中心 @ 香港書展

# 恩·信·童·行

18~24.7.2018

新書

兒童聖經 / 繪本

生命故事

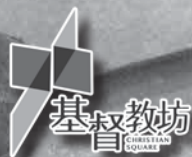
音樂

信仰講座

香港會議展覽中心

基督教坊  
3G-C14

兒童天地  
3B-C02



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 二零一八年七月 3.5k

\*版權所有，如欲轉載，請與本中心聯絡\*