



RE 焦點



常綠林



中心點滴



同工心語



產品推介



一月一節

給 孩童 應有的 自尊

■ 歐陽綺文

一面鏡子，反照我們的行事為人、態度和價值觀呢！

自尊 (self-esteem) 的定義與來源

翻查《現代漢語辭典》，自尊解作尊重自己，不向別人卑躬屈節，也不容許別人歧視、侮辱。而英文字典，自尊有尊重自己的意思，亦解作有自信及對自己的品德及能力都滿意。若參考心理學書籍，自尊是指自我多方面的評價¹。單從定義來說，中西文化對自尊有共同的理解是在於尊重自己方面。為何要尊重自己，背後就意味著人之為人是尊嚴，有價值。

自尊的來源可分為別人及自我的評價。二者關係不一定互為影響的。別人評價不高有時候並不影響自我的評價²。

自尊高低各不同

心理學家Roy F. Baumeister認為孩子自幼就學會自我評分，因為父母每天都給孩子評分，例如經常向孩子說做得對，或不對；好或不好等。漸漸孩子就懂得以父母的準則來評估自己的行為，所謂自尊心就慢慢孕育出來³。但礙於成長背景不同、歷史、文化各異，會出現高低之別。若生活在數個世紀以前，不論東西方，都以人的社會地位、家庭背景、出身來衡量人的價值。貴族或達官貴人的自尊自然比較高。同樣，若今天自幼就生活在美、加、澳等國家，自尊會遠較生活在華人地區高，因為近代西方文化重視人的獨特性、個體性、創造性。而華人社會始終受中國傳統文化所影響，重視家庭觀念，強調尊師重道、長幼有序。因此，父母大多給予孩子很多規範，為孩子安排起居飲食、興趣娛樂等。結果，孩子變得依賴，應變能力減弱；表現出來就好像缺乏自信。成長背景也是直接影響孩子自尊的高低。如果父母或師長喜歡鼓勵及稱讚孩子，孩子的

最近九歲的外甥女不再參加她喜歡的網球班，而改上羽毛球班。問她理由是什麼？她說：「那老師很偏心，只專注著一對學女！」我感到有點詫異，因她活潑可愛，口齒伶俐，深受老師喜愛，想不到今次竟被網球老師冷落了。

被冷落的滋味是很難受的，特別是別人眼中的寵兒。今天香港很多父母都奉行「一個嬌，兩個炒」的生育計劃，自然將很多精神、心血放在孩子身上。孩子在家中儼然一家之「主」，除了得到家庭傭工的「貼身」服侍之外，也深受父母親，甚或爺爺奶奶的疼愛。況且現今教育強調多元智能，不少父母給孩子上音樂、繪畫、舞蹈等興趣班，孩子有很多機會發揮潛質，自信心不斷提高。試問：這樣成長的孩子怎能面對生活的挫折，包括別人的忽視或冷落呢？

其實，這種心理狀況也不獨發生在小孩子身上。成人對自己的能力、信心已有一定的評價，若遭受別人特別是僱主冷落、漠視，自尊大受損傷。成人基於很多實際考慮，或許不會像孩子般「半途而廢」，為了肯定自我價值，會更加奮發，讓對方對自己刮目相看。

談到孩童自尊，相信是值得家長和教育工作者關注的。一方面我們希望孩童的自尊有健康發展，另一方面，也讓孩童明白與人交往時，不應在言行之間損害別人的自尊。不過，若成人在這方面都未能發展成熟，相信要加把勁，甚至正視自己的問題，因為孩童是我們的





自尊比較高，反之，父母或師長喜歡斥責孩子，挫他們的銳氣，孩子的自尊就比較低。在此我無意比較中西文化對發展孩子的自尊有何高下之分，只是將一些現象反映出來。我始終相信不同文化都有其優點與缺點，重要的不是照單全收，而是權衡輕重，找適合自己的管教模式。

自尊不等於自負、自大

自尊是看自己看得合乎中道，並不是自負和自大。正如聖經說：「每一個人人都應該省察自己的行為；如果有好行為，他可以引以為榮，不需要跟別人的成就相較量。」(加拉太書 6:4)小孩子有自信心本是好事，但礙於他們不知天高地厚，容易逞強，或妄自尊大，反而會不經意地傷害別人的自尊也不知。相信這種發展是不健康的。如何在鼓勵孩子建立自信和能力的同時，教導他們虛心學習，並尊重他人，是父母或師長需要費心思的。方法雖多，但重要的還是以身作則，讓孩子在潛移默化下學習不卑不亢。

自尊的六方面

國際知名輔導員 Bettie B. Youngs 認為要幫助孩童肯定自我價值，可以循以下六方面入手⁴：

- (一) 安全感：如果成人能讓孩子在安全的環境下成長，身心不受損傷，孩子就懂得開放自己，信任他人，有信心探索未知的世界。
- (二) 情緒穩定：如果孩童常在鼓勵、認同的環境下成長，情緒就變得穩定，易於體恤和關心別人，有信心表達自己的意見。
- (三) 了解自己：如果孩童認識自己的價值和獨特性，常獲得別人的讚賞，就多一份安全感，並有信心稱讚和感謝別人。
- (四) 歸屬感：如果孩童感到被群體接納、尊重、欣賞，就會有信心與朋友相交，建立互助互愛的關係。

(五)「我做得來」：如果孩童時常有「我做得來」的經驗，就會堅持到底，不怕困難。他會勇於嘗試新事物，即使做不來，也會接受自己的不足。在不斷嘗試的過程中，孩子就愈能幹。

(六) 使命感：如果孩童找到生命的意義和方向，就會訂下許多目標，努力實現。當遇到困難時，他會想出很多創意的辦法來，嘗試解決問題。

她更補充這方面是層遞式和互為關係的，意思是若孩童身心得不到安全感，就很難找到生命的意義和方向。換句話說，當孩童有了安全感、情緒穩定後，就會進一步認識自我、要求獲得群體的認同與接納、找機會發揮才幹及追求生命的意義等。孩童自尊的發展，特別是十六歲前，主要集中在第一至第四方面，因此家長、教師的一言一行深深影響孩童自尊的發展。而第五及第六方面是屬於自發的，旁人沒法干預，因此，孩童可以自我努力提升自尊，並透過信念和使命找到生命的意義和方向。⁵

總結

小孩雖然自幼就從父母 / 師長那裡學會自我評價，但成人絕不能輕率予以評分，因為孩子的潛能尚在發展中。給孩子評分的同時，要肯定孩子的自我價值。要孩子的自尊得到健康的發展，提供良好的成長環境是我們責無旁貸的。願意用以下的說話作為彼此的提醒：

孩子在寬恕包容的環境中長大，就會學到彼此接納；
 孩子在支持鼓勵的環境中長大，就會學到喜歡自己；
 孩子在稱頌讚許的環境中長大，就會學到積極主動；
 孩子在安全無懼的環境中長大，就會學到互相信任；
 孩子在公平正義的環境中長大，就會學到平等待人；
 孩子在鄰里相助的環境中長大，就會學到重視公德；
 孩子在溫情友愛的環境中長大，就會認為世界與人生都充滿希望。⁶

注釋

- 1 參 Roy F. Baumeister, "Identity, Self-Concept & Self-Esteem: The Self Lost And Found", *Handbook of Personality Psychology*, ed by Robert Hogan. San Diego: Academic Press, 1997. 681 頁。
 - 2 同上，682 頁。
 - 3 同上，682 頁。
 - 4 參 Bettie B. Youngs, *The 6 Vital Ingredients of Self-esteem: How to Develop Them in Your Students (A Comprehensive Guide for Educators)*, California: Jalmar Press, 1992. 8-10 頁。
 - 5 同上，9 頁。
 - 6 摘自徐錦堯著，《家庭・民主・信仰：家庭教育與信仰傳遞》，香港：公教教研中心，1992 年，16 頁。
- ★ 引用經文取自《現代中文譯本聖經》



RE 焦點



常綠林



中心點滴



同工心語



產品推介



一升五



主題

我們都是獨特的，是上帝所喜愛的。

經文

路 6:37，太 18:12-14，撒上 16:7

詩歌

主信實無變《頌樂樂》67 首

生命如光歌《頌樂樂》71 首

故事

《你很特別》(陸可鐸著，丘慧文、郭恩惠譯，台北：道聲出版社，二零零零年。)(本中心書室有售)

內容梗概

故事敘述一條小村莊住著一群小木頭人，都是由木匠伊萊雕刻出來。

他們每天遇見誰樣子漂亮、誰的嗓子好、誰的本領過人就給誰金星貼紙；誰樣子粗糙、沒有突出表現就給誰灰點貼紙。得到金星貼紙的往往沾沾自喜，得到灰點貼紙的往往很自卑。故事主人翁胖哥就是例子。

胖哥身上全是灰點貼紙。他大意摔了一交、不小心擦傷身體、頭腦簡單也會給貼上灰色貼紙。他非常沮喪，很少外出，如要外出，就會跟灰點貼紙的人走在一起。

一次，他遇上露西亞，發現她身上沒有灰點點，也沒有金星星，就很羨慕，露西亞告訴胖哥秘訣就是每天上山去找木匠伊萊。

胖哥怕木匠不會見他，想打消這個念頭，但看到村裡人人爭相貼貼紙，就決定找木匠伊萊。

伊萊看見胖哥就非常高興，因為胖哥是他親手造的。他看見胖哥身上滿是灰點貼紙，明白胖哥的來意。於是安慰他，並道出別人的評價並不重要，只要明白自己在創造者——木匠——眼中是很特別的，愈不在乎別人的評價，貼紙就貼不上。

胖哥雖然不懂木匠的話，但心想他說的是真的，頃刻一個灰點從他身上掉下來了。

你很特別



■ 牛羊

故事重點

1. 人喜歡以外表、能力、受歡迎程度來評價人，但上帝卻看每個人都是獨特的，他所愛的。
2. 誰在別人的排名榜上居首，不要沾沾自喜；誰在別人的排名榜上不佔一位，也不要自卑，因為別人的想法並不重要，要緊的是上帝怎樣想。
3. 勿人云亦云，按人的外表、本領評定他人，因為每個人都是上帝的傑作，都是他所在乎的。
4. 誰個縱然滿身污點，但創造上帝也愛他，願意親近他。因此若我們犯了錯，儘管到上帝跟前就可以蒙赦免。
5. 只要天天親近上帝，我們就會曉得以上帝的方法看事物，就會更有智慧，更懂得接納自己及他人的優點及缺點。

借題發揮

耶穌在仇敵心目中是滿有缺點的，故他身上貼滿「灰點貼紙」，而仇敵甚至要除滅耶穌才痛快。耶穌雖然無罪，但仍接受死刑，表面上看似罪人奸計得逞，但事實卻不然，耶穌卻在第三天從死裡榮耀地復活。群眾雖唾棄他，但上帝卻完全接納他，因為他是上帝的愛子，是上帝所喜悅的。他在世三十三年，過著貧窮的生活，但卻完成了救贖的使命。宗教領袖雖排斥他，但他沒有失去自信，仍然持守真理，到處傳福音、教導人、治病和趕鬼。

耶穌復活後不單有榮耀的身體，且安慰了很多膽怯且失去自信的人。門徒彼得後悔自己三次不認主，一向對自己充滿自信的人很難一下子接受自己的失敗。耶穌復活後給他顯現，無條件的接納與寬恕，讓他重新恢復自信。

由此可見，一個自我形象高的人不但肯定自我價值，還可以鼓勵及安慰身邊的人重拾自信並重新接納自己。



RE 焦點



帶綠林



中心點滴



同工心語



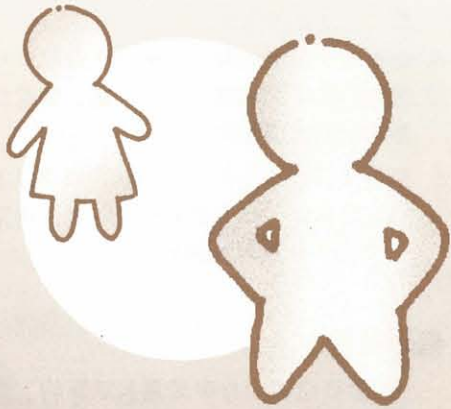
產品推介



一廿面

引起動機

1. 預先請兩位同學打扮成木偶，一個身上貼滿金星貼紙、另一個貼滿灰點貼紙。
2. 活動開始時，請他們解釋身上貼紙的由來（樣子漂亮、才智過人等）。之後，請同學把預先派發金星及灰點貼紙各一個，貼在木偶身上。
3. 活動結束後，看看兩個木偶身上的貼紙，如果情況一面倒，一個全是金星貼紙、另一個是灰點貼紙，就引入故事，說故事主人翁有類似的處境。如果情況不是一面倒，可詢問同學把金星貼紙貼在灰點木偶身上的原因。如果同學沒有利用手上貼紙，可著他們解釋理由。之後引入故事。



問題討論

1. 為什麼胖哥每次外出只想與貼滿灰色貼紙的人走在一起？
（大家有認同感，不會被人瞧不起或被人再加上灰點貼紙。）
2. 如果你是胖哥，你希望身上不再添上任何記號嗎？為什麼？
3. 你可認識一些同學好像胖哥一樣自我形象很低，覺得自己各方面都不如人？你曾否給他貼上灰點貼紙？為什麼？
4. 你跟胖哥有否類似的遭遇？如有，你相信上帝仍然愛你及接納你嗎？
5. 如果你一向都從父母、師長、同學得到許多金星貼紙，但一次你犯了錯失，你會坦白承認，接受身上有灰點貼紙嗎？為什麼？
6. 不論你在別人眼中怎樣一無是處，你仍然會相信上帝在乎你，視你為很特別的嗎？為什麼？
7. 耶穌所說「失羊的比喻」中（太 18:12-14），你對上帝有何認識？
（慈愛，在乎每一個人，主動尋找迷途的人。）

活動建議

試設計一張卡鼓勵自己或像胖哥一樣的同学、朋友，告訴他「你很特別，上帝在乎你，因為你是他造的。」



中心點滴

1. 編輯部同工何佩鴻小姐已於二零零一年十二月離職，願主繼續祝福她的事奉及健康。
2. 同工陳家全於十二月中添了男嬰，願上帝祝福及保守他一家。
3. 中心將於本年度先後參加三個分別於台北、北京及香港三地舉行的國際性書展，藉此增進同業的交流，了解市場實際的需要。
4. 中心剛成立「生命教育親子讀書會」，並於二月二日開始首次聚會。會有中心同工說故事，並透過分享和討論，讓參加者獲得好書共享的樂趣。參加者熱烈討論，氣氛愉快，令人鼓舞。



RE 焦點



常綠林



中心點滴



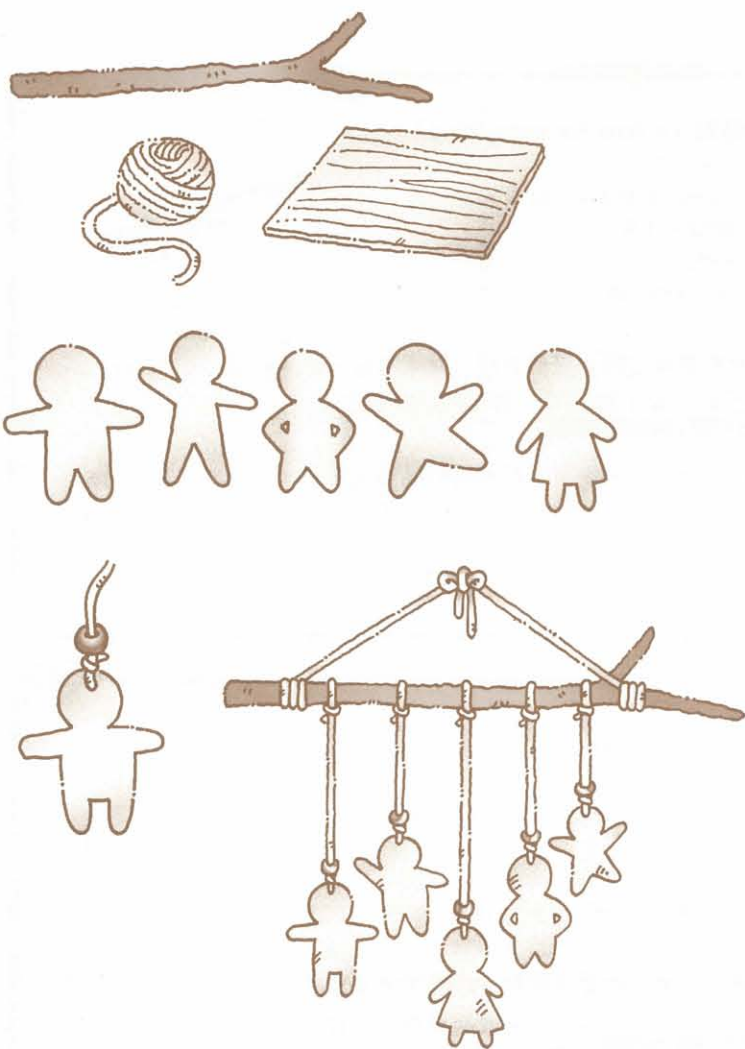
同工心語



產品推介



一頁一話



手工藝

場景掛飾

材料及工具

- 樹枝
- 飛機木
- 彩色木珠或膠珠
- 繩子
- 鉛筆
- 剪刀 / 切刀

製作步驟

1. 撿拾樹枝回來，用布抹淨。
2. 用鉛筆在飛機木上勾畫出不同的人體造形，然後用切刀裁出。
3. 在裁出的人形頂部刺一小孔，用繩子穿過並打結，然後在結上穿上一粒彩珠。
4. 把已穿上彩珠及不同長度的人形繩子均距地繫在樹枝上。
5. 最後，把樹枝兩端繫上繩子掛在牆上便可。

* 註 • 如無飛機木及樹枝可分別改用卡板及竹竿等其他材料

同工心語

曾經聽過「全因為祢」這首歌，內容大概是這樣的：

□ 常言道：人生像演戲。回看這生精彩，因有祢，人在世永恆何在，或如流星閃耀掠過，是祢令我人生找到靠依。……祢是我神，是我奇妙救恩。全因為祢，令我一生都佳美，祢令我生命從空虛化做傳奇；無論我壯如紅日，或如黃昏般漸漸老，是祢令我如鷹般高飛。……唯獨祢是我拯救，我總不至死，直到永遠，從心底讚美！

在中心工作有二十多年了，心底裏就只有感謝和讚美，所以當我聽到以上一首詩歌的時候，我有很深感受，神使我平凡的生活顯出祂的恩典和祝福。在過去的工作中，祂教我以寬容、柔和的心，學習接納、尊重和欣賞他人。我相信這是人與人之間相處的秘訣，也是最難學習的課題。但無論未來的日子將如何，我心底裏仍然會說：「神啊！我感謝祢，我讚美祢。」



RE 焦點



常綠林



中心點滴



同工心語



產品推介



一月一坊

禮物書



設計及插圖：陳淑瑩

美麗時刻 (a time for everything)

對象：青年及成年

規格：152mm X 152mm 32頁 彩色 平裝

出版：2002年1月

售價：HK\$20

ISBN：962-488-299-1



天下萬物都有定時，聚散有時、哭笑有時、動靜有時、生死有時……能洞悉創造者不論何時，都給我們最好的，也許就是人生智慧的所在。

本書透過傳道者的智慧，配合色彩絢爛的圖畫，讓我們欣賞生命的苦樂順逆。你也可以在這本禮物書裡寫寫塗塗，留下自己的「美麗時刻」。

小摺頁可作書籤用

禮物書



設計及插圖：陳淑瑩

禱 (Prayer for Peace)

對象：青年及成年

規格：152mm X 152mm 32頁 彩色 平裝

出版：2002年1月

售價：HK\$20

ISBN：962-488-300-9



聖法蘭西斯禱文是歷久常新，且廣受信徒喜愛的禱文。設計者用心撕碎每一張色紙，拼貼成十二幅憧憬和平、詩意洋溢的撕貼畫。願每顆禱告的心都化成愛與寬恕，溶化冰冷，化解怨恨。

你可以在書中記下祝願，看上帝怎樣創造奇跡，改變你的心！

小摺頁可作書籤用



文 • Joyce Denham
圖 • Amanda Hall
譯 • 藍罐子

大魚，吞吧！

規格：224 X 249 mm 32頁 彩色 平裝

對象：4-7歲伴讀 8歲或以上自行閱讀

出版：2001年12月

售價：HK\$48

ISBN：962-488-269-X

上帝吩咐約拿到尼尼微城去，勸誡城裏的人不要再做壞事。約拿不但拒絕任務，還悄悄地溜走了！

約拿到了哪裏去？他能夠躲起來嗎？

在海上遇到大風浪、掉到水中又被大魚吞下……

一段又一段驚險的歷程，令約拿深深體會到上帝的寬恕，也更加明白祂的愛是多麼無邊無際。



RE 焦點



常綠林



中心點滴



同工心語



產品推介



一月一話

小組查經叢書

• 效法基督系列 •

重溫耶穌的一生

特色

- 主題式研習四福音；
- 以分享或破冰遊戲打破隔膜；
- 透過提問，引發討論；
- 鼓勵信徒反省並實踐信仰。

內容包括

聯誼、敬拜、查經與實踐的資料
《效法基督系列》共八冊，
6-8 冊將於本年內陸續出版。



最新出版

4 復活我生命

作者：劉榮佳
對象：青年或成人小組、團契、主日學
規格：148mm X 210mm
72 頁 單色 平裝
出版：2002 年 3 月
售價：HK\$40
ISBN：962-488-294-0

基督已經從死裏復活，克勝了死亡的權勢，解除了我們一切的束縛，為我們打開了永生之門。從此，生命可以充滿喜樂、盼望與活力，自由的奔向永恆的時空。

本書目的是讓信徒明白如何得着復活的生命，在面對困難時不失復活主賜的喜樂和平安，與其他肢體相愛、合一，火熱地走天國路。

最新出版

5 忠勇的門徒

作者：范晉豪
對象：青年或成人小組、團契、主日學
規格：148mm X 210mm 72 頁 單色 平裝
出版：2002 年 3 月
售價：HK\$40
ISBN：962-488-295-9

耶穌昔日呼召十二門徒時，爽快而肯定的說：「來跟從我。」對我們這些作當代門徒的，耶穌並沒有降低半點要求。祂嚴峻的指出：不背着他的十字架跟從我的，不配作我的門徒。究竟我們是否堪當主的門徒？

本書各章所選經文均是有關耶穌對門徒的教訓，相信定能助我們檢視生命，反省以上重要問題。



1 歡欣的盼望

作者：馮綺媚
對象：青年或成人小組、團契、主日學
規格：148mm X 210mm
72 頁 單色 平裝
出版：2001 年 11 月
售價：HK\$40
ISBN：962-488-291-6

救主降生雖然已成歷史，但他會再來。昔日以色列人熱切期待救主的來臨，今天你又怎樣準備自己記念主誕生及等候主榮耀的再臨？《歡欣的盼望》可以幫助你透過小組查經達成目標。



2 星光導我行

作者：范晉豪
對象：青年或成人小組、團契、主日學
規格：148mm X 210mm
72 頁 單色 平裝
出版：2001 年 11 月
售價：HK\$40
ISBN：962-488-292-4

上帝就是光，但黑暗卻不接受光。《星光導我行》以天國的教訓為脈絡，激勵組員靠近真光，攜手同踏天國路。



3 聖潔度一生

作者：馮綺媚
對象：青年或成人小組、團契、主日學
規格：148mm X 210mm
80 頁 單色 平裝
出版：2001 年 11 月
售價：HK\$40
ISBN：962-488-293-2

過聖潔生活是信徒一生努力追求的目標，因為我們已經與基督同死，同復活了。《聖潔度一生》能幫助組員藉記念基督的受死與復活，檢視生命，經歷「出死入生」，並藉聖靈重新得力，過聖潔的生活。



應今期主題，書刊資源服務處

特別推介以下適合親子閱讀書籍。



售價 \$83

《神奇變身水》

Jack Kent 著，何奕達譯，台北：上誼文化實業股份有限公司，2000年。

這個充滿想像力和趣味性的故事，道出能自我肯定就是真正快樂的來源。讓孩子發現自己的長處，培養自信心。



售價 \$83

《星月》

Janell Cannon 著，楊茂秀譯，台北：和英出版社，2000年。

小果蝠在一次意外中，跟媽媽分開了。牠掉進鳥巢裡，學習小鳥的生活，箇中發生許多有趣而又不可思議的事……



售價 \$40

《約翰闖了禍》

Tim Stafford 著，譚淑芳譯，香港：宗教教育中心，1996年。

約翰在壁紙上畫了一個大鐵甲人，自知闖了禍，為了躲避爸爸的責罰，他想出了一個辦法……最後躲得了嗎？他父母知道後怎樣處理？閱讀約翰的故事，孩子會鼓起勇氣認錯，父母也會明白怎樣用愛和寬恕接納孩子犯錯。



售價 \$71

《我不知道我是誰》

John Blake 著，郭恩惠譯，台北：格林文化事業股份有限公司，1998年。

達利B有好多煩惱：他是誰？他住在哪裡？他吃什麼？他全不知道！強布雷克所寫的這個有趣故事，由德國插畫家薛弗勒繪製，每個動物都有可愛又俏皮的造型，讓小朋友在讀故事的同時，既認識森林裡的動物生態，又為達利B找到答案。

新書推介

1. 《公主的月亮》，James Thurber 著，劉清彥譯，台北：和英出版社，2001年。

從前有一位名叫蒂蒂的公主，想要天上的月亮。於是國王找了許多聰明有學問的大臣來幫忙，他們能達成蒂蒂公主的心願嗎？西蒙·德用明亮雅緻的粉彩、水彩圖繪，將這個經典的故事詮釋得極為出色。

2. 《膽小阿迪和毛毯賊》，John Prater 著，劉清彥譯，台北：上誼文化實業股份有限公司，2001年。

非常擅於表現孩童想像的約翰·普萊特，以緊湊流暢的敘事節奏，搭配如電影分鏡般的生動畫面，將阿迪從羞怯膽小，到鏗而不捨追逐小偷、最終奪回自己心愛的小毛毯的過程，鮮明的表現出來，讓小讀者同聲喝采之外，更瞭解到：能夠正視內心的恐懼才是真勇敢。



售價 \$83



售價 \$83

印花九折

凡憑印花親臨
本中心書刊資源服務處
購買下列任何一本童書
均獲九折優惠。
優惠期至二零零二年六月底

