

圖解教材

# 基督徒的人格發展

PETER McCracken, C.F.C.

劉麗君譯

## 目 錄

譯者的話.....	vii
作者的話.....	viii
基督完美的人格.....	ix

### 第一部份 - 基督徒的人格

我們的人格.....	1
天主賜給基督徒的禮物.....	2
基督徒的人格是世界的光.....	3
向基督承諾.....	4
三個本能的驅使.....	5
平穩地駕車.....	6
歸向天主.....	7
走向真善美.....	8
背起你的十字架.....	9
積極思考.....	10
走向天主的許多道路.....	11
基督引導我們回家.....	12
通往天主的道路.....	13
你如何看教會.....	14
向天主開放.....	15

### 第二部份 - 脆弱的人格

脆弱的人格.....	16
錯誤的良心.....	17
有限制的自由.....	18
青少年的責任.....	19
了不得的隱藏.....	20
笨拙的思考.....	21
壓抑.....	22
自我排斥.....	23
孤獨.....	24
沮喪.....	25
同性戀.....	26
色情畫面的可怕.....	27
我們的文化崇拜的偶像.....	28
在黑暗中.....	29
除去罪惡的重擔.....	30

### 第三部份 - 人的發展

生命的延續.....	31
------------	----

發展的等級.....	32
我們需要別人的幫助.....	33
幫助別人時該有的特質.....	34
愛的重要性.....	35
人的成熟.....	36
成熟的障礙.....	37
把它們整合起來.....	38
逃避責任.....	39
逃避現實.....	40
逃避真相.....	41
當你害怕時.....	42
友誼.....	43
青少年的成長.....	44
自尊.....	45
年輕人的自尊.....	46
我的盾牌.....	47

#### 第四部份 - 人格

你在那一方面比較強？.....	48
我到底是一個怎麼樣的人？.....	49
互動網路.....	50
人的需要.....	51

人類複雜的結構.....	52
這是個性嗎？.....	53
個性是由模式培養出來的.....	54
備忘錄.....	55
平衡的人格.....	56
建立平衡的人格.....	57
邁向成熟的人際關係.....	58
培養一種生活方式.....	59
領袖.....	60
信念的形成.....	61
我們為什麼選.....	62
選擇正確的事.....	63
自衛防禦機能.....	64
各種情緒.....	65
在注射器毀滅你以前趕快把它埋掉.....	66
自信心.....	67
問題的處理.....	68
吹毛求疵.....	69
與別人交往.....	70
標準.....	71
態度的形成.....	72
受人歡迎的人.....	73
娛樂.....	74

我的空閒測量表.....	75
我和電影.....	76
流行音樂.....	77
我們是傀儡嗎？.....	78
在小組裡可能發生的事.....	79
參與團體.....	80
我如何表現？.....	81
你與眾不同！.....	82
我有偏見嗎？.....	83
歧視 -- 區別待遇.....	84
我們都戴面具.....	85
不同的氣質.....	86

### 第五部份 - 約會的一代

好的關係.....	87
思考一下你約會的對象.....	88
迷戀.....	89
行動計劃.....	90
如何說「不」.....	91
約會時可以做的和不可做的.....	92
約會可做的事.....	93
保持童貞是有代價的.....	94

童貞是附有條件的.....	95
婚外性行爲.....	96
婚前性行爲.....	97
擁抱，愛撫，接吻.....	98
被摧毀的爲來.....	99
事過以後的第二天.....	100
應該如何才能使約會成爲彼此互相了解的機會.....	101

### 第六部份 - 基督徒的婚姻

訂婚.....	102
走上婚姻的五個步驟.....	103
不爲愛也不爲錢.....	104
什麼是愛？.....	105
開放的愛.....	106
成功的婚姻.....	107
性交.....	108
婚姻的壓力.....	109
修補結婚禮服.....	110

### 第七部份 - 基督徒的家庭

家庭.....	111
---------	-----



理想的父母.....	112
父母的權力.....	113
父母應當銘刻於心.....	114
有能力的父親.....	115
有能力的母親.....	116
勤奮的父親.....	117
有職業的母親.....	118
反對墮胎的理由.....	119
認養嬰兒.....	120
家庭保存人類應該有的價值.....	121
家庭口角.....	122
吸煙.....	123

酗酒是一種疾病.....	124
現代婚姻的崩潰.....	125
維護社區.....	126
失去親人.....	127
基督徒的死亡.....	128

## 附錄

使用本書的建議.....	129
外文參考書.....	130
中文參考書.....	132
主題索引.....	134

## 譯者的話

作者 Peter McCracken 修士是澳洲人，目前在澳洲天主教大學講授媒體教育。已經出版的十本圖解教材是他從事宗教教育工作三十多年的結晶。他因善用媒體當做教學工具，得了 Inaugural Multimedia International Award 。

「基督徒的人格發展」是圖解教材系列其中之一，主題都是青少年關心的切身問題，包括人格發展，基督徒婚姻觀，家庭生活和死亡。每個主題有一張簡單有趣充滿想像力的圖片，這些圖片幫助青少年擴展思考的空間。我在菲律賓工作時，無論是在學校教書，Campus Ministry，或是陪伴堂區青少年成長，這本實用的好書使我獲益不少。於是 1997 年回到磐石中學後，我毛遂自薦翻譯一些主題提供同事老師們上倫理課參考。一學期下來，他們對教材的喜愛與批判使我更有興趣把全部翻譯出來。

這本書能夠出版，我除了要感謝磐石中學老師同事和團體姐妹的鼓勵，劉麗明抽空掃描校正之外，更感謝 Claretian Missionaries 的會士們，他們提供了青少年牧靈工作者機會分享資源。

能夠利用千變萬化的方式把基督徒的信仰，天主的生命傳遞給年青人是一種恩寵。無論您是在堂區陪伴青少年教友，或是青少年團輔導，或是在學校教倫理課，宗教輔導...祝福您滿溢天主的恩寵。

一九九八年九月二十四日

仁慈聖母瞻禮

## 作者的話

基督徒的人格發展是宗教教育圖解教材系列其中之一本，它提供老師們一套圖片。這些圖片可以刺激青少年思考，引導他們討論。

我先假定老師們對於人格發展和輔導的理論都很熟悉，因此這一套圖解只是用來當作課程的標題或討論的出發點。在附錄你會看到一系列的書名，提供你閱讀參考。

身為人，天主召喚我們發展至最高的境界。雖然我們原有的完美無缺已被罪惡粉碎了，但基督救贖了我們，在祂內我們重生，分享祂最豐富的生命。在我們每天克服自己的軟弱和罪惡的奮鬥中，這種信仰會帶給我們希望。因此討論各種主題時，態度必須是積極的，基督化的。

這些圖解幫助老師們說明，信賴聖神的啓示，無論是自然的或超自然的方法，都能促進人格健康發展。我們可以祈求聖神：主！請賜給我平靜的心去接受我不能改變的事，賜給我勇氣去改變我能改變的，並賜給我智慧去分辨它們的不同。

你不需要按頁數的順序來使用這教材，更實際的是把這一套圖片當作資料來源，當你有特定的討論主題時，從其中選出你需要的使用。至於使用方法，請參看附錄「使用本書的方法和建議」。

有些主題也適用於成人信仰教育。希望這本圖解教材能幫助老師們，青少年學生以及堂區的成年人培養更有深度的信仰生活。

Peter McCracken, c.f.c.

# 基督完美的人格

我們的模範

有信心

.....

感情豐富

.....

寬仁

.....

樂觀

.....

仁慈

.....

堅強

.....

有勇氣

.....

請在空白處，寫上你欣賞祂的  
其他特質，並加上福音章節。

# 我們的人格

不能分裂的

- 身體 - 靈魂
- 物質 - 精神

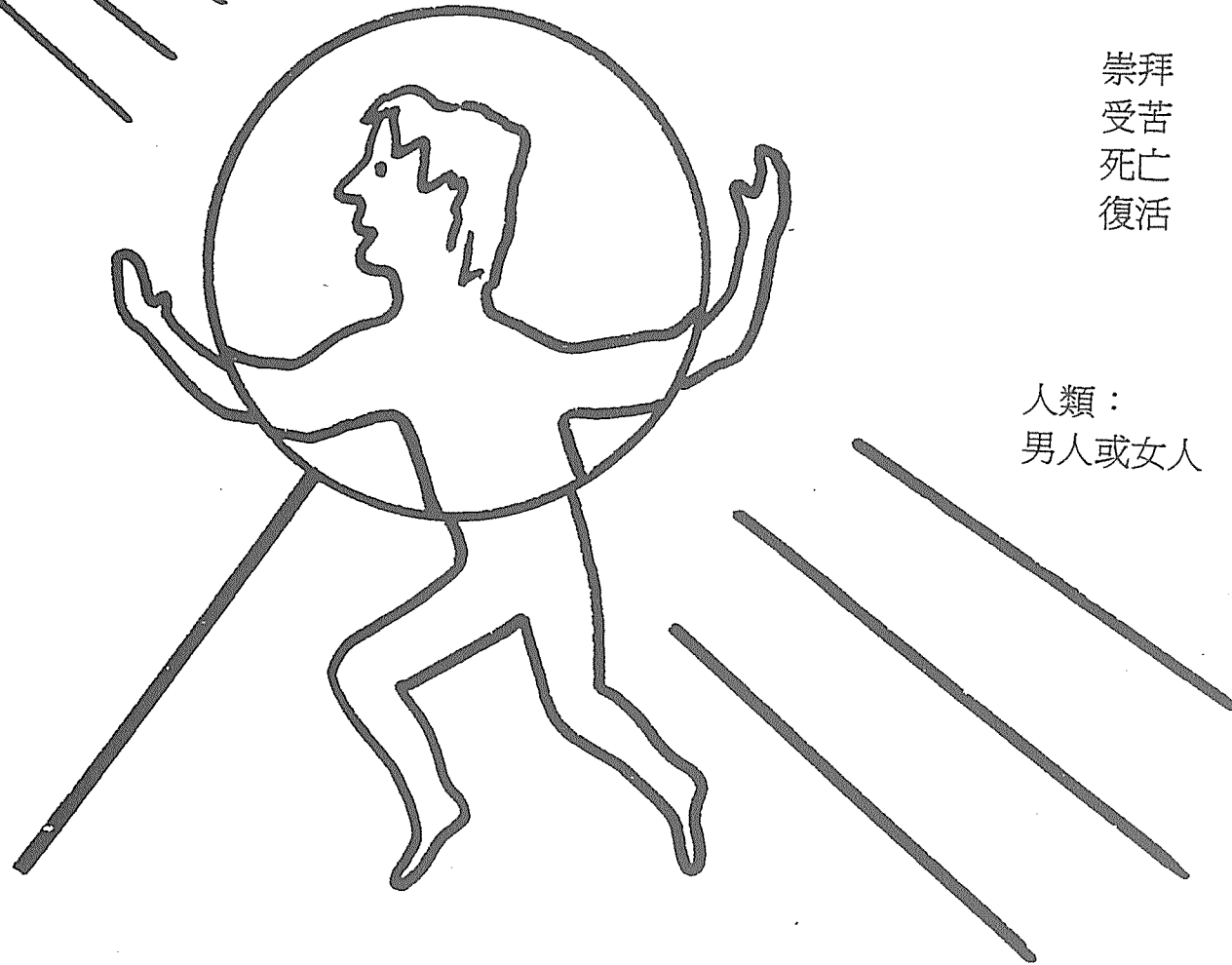
人是爲了與天主建立友誼，  
並與祂享受永生而受造。

崇拜  
受苦  
死亡  
復活

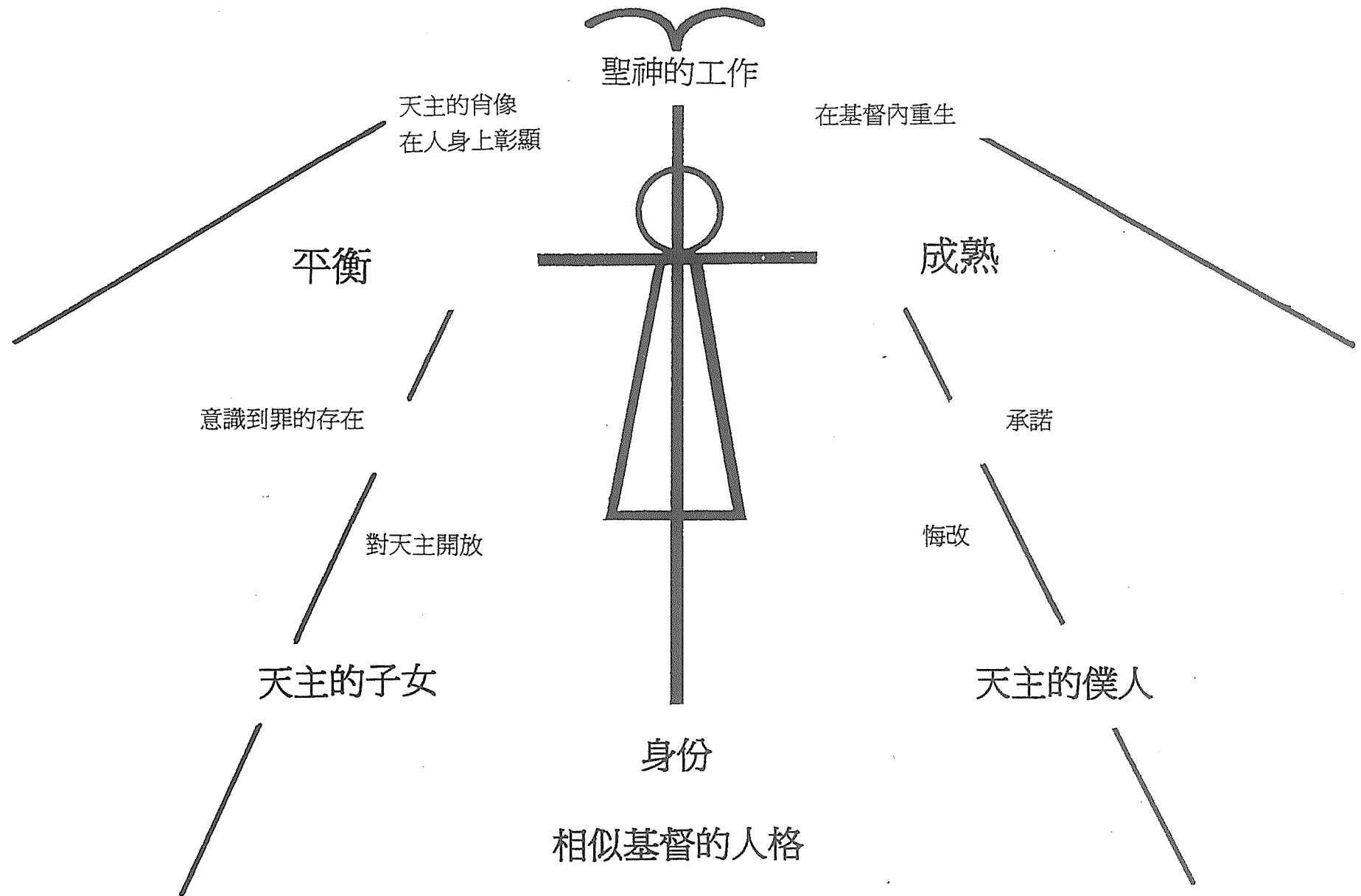
行爲  
選擇  
思考  
分析

感覺  
建立關係  
創作  
繁衍  
想像

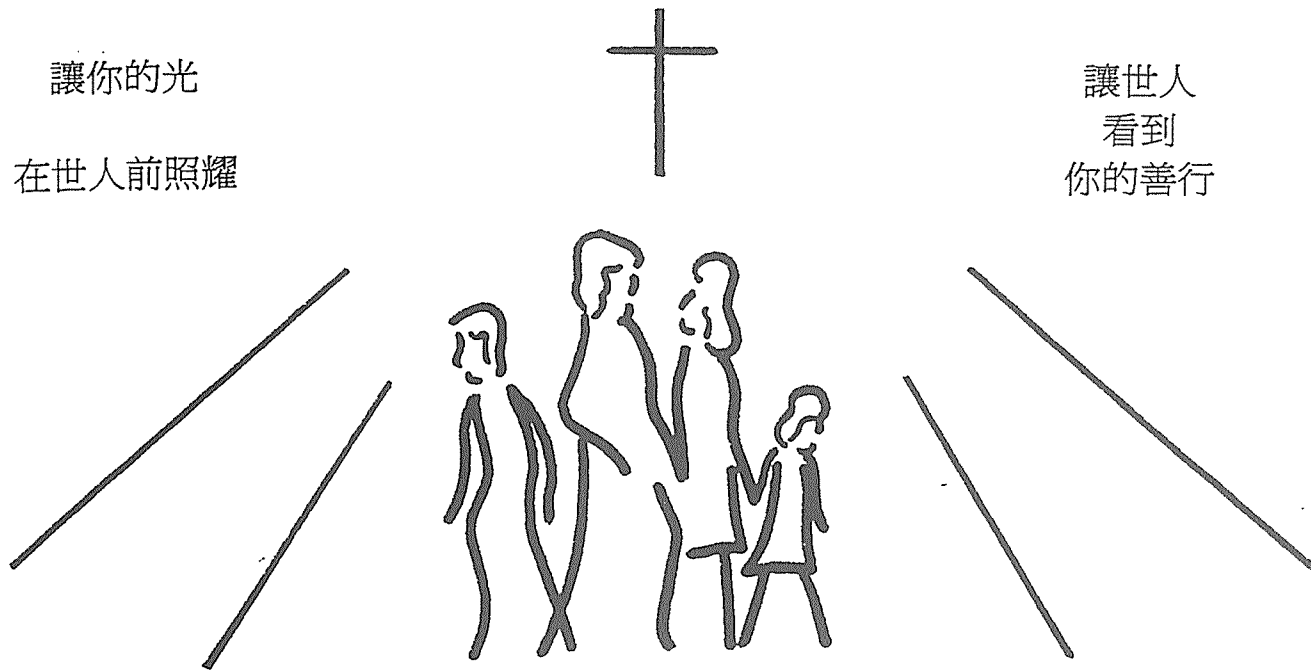
人類：  
男人或女人



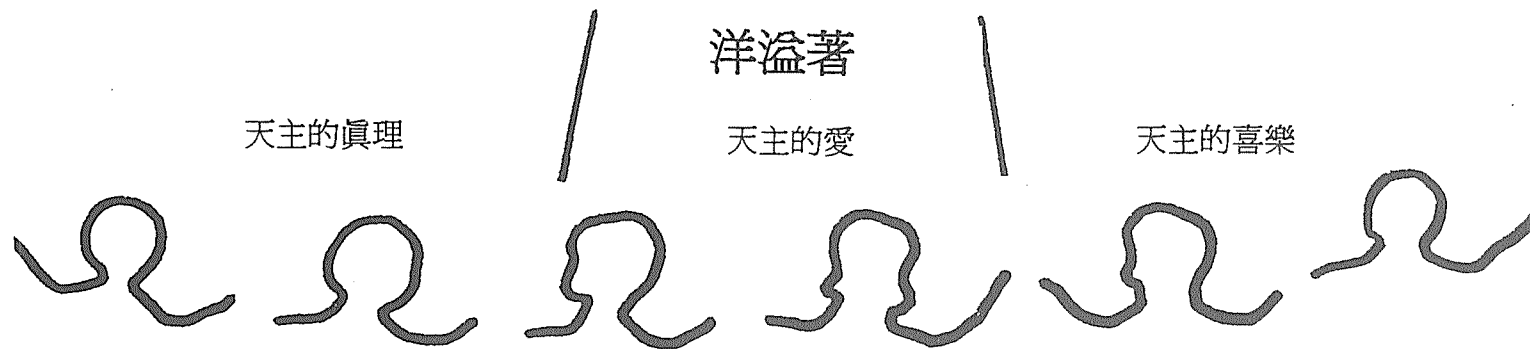
# 天主賜給基督徒的禮物



# 基督徒的人格是世界的光

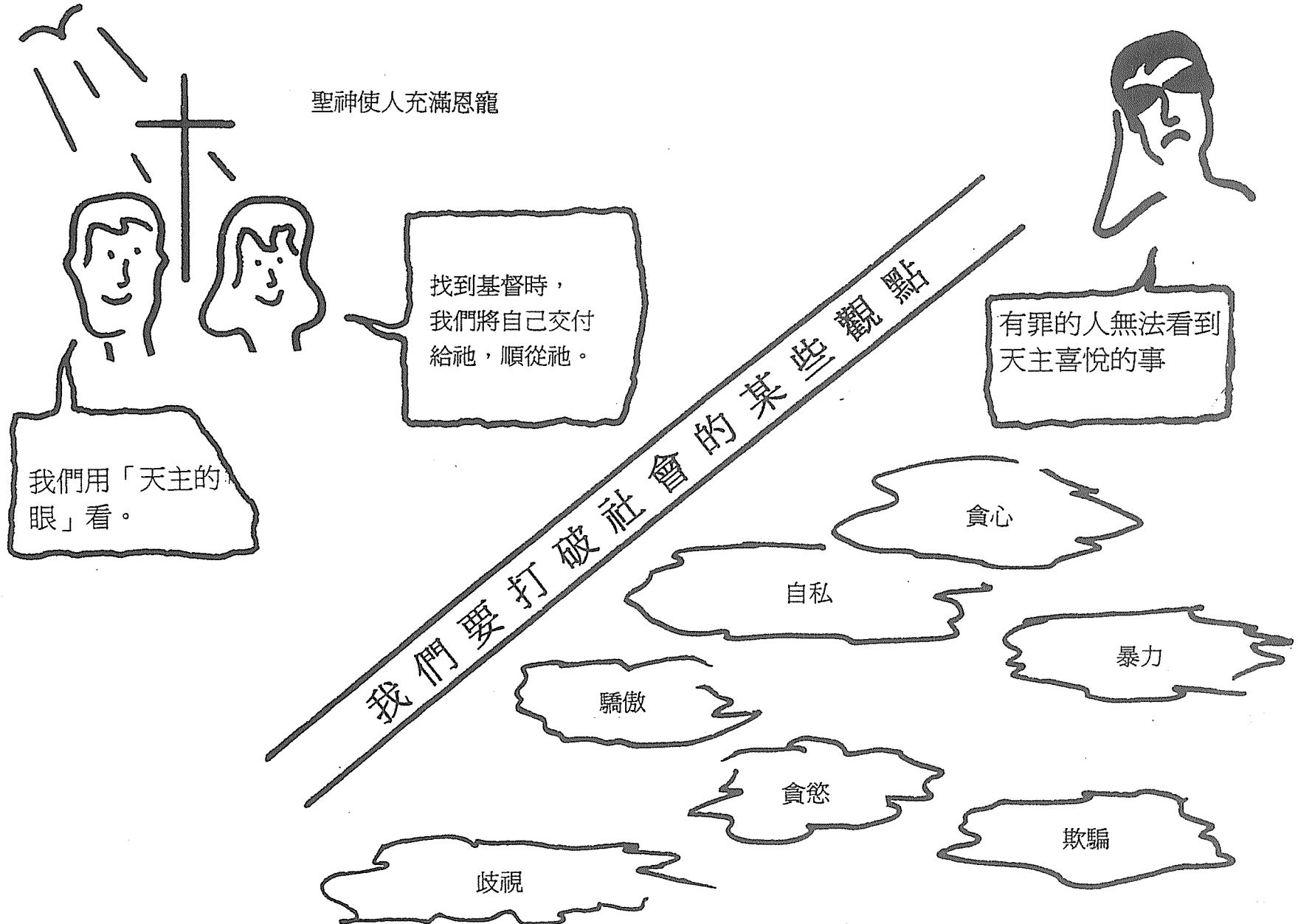


## 基督徒是天主臨在的聖事



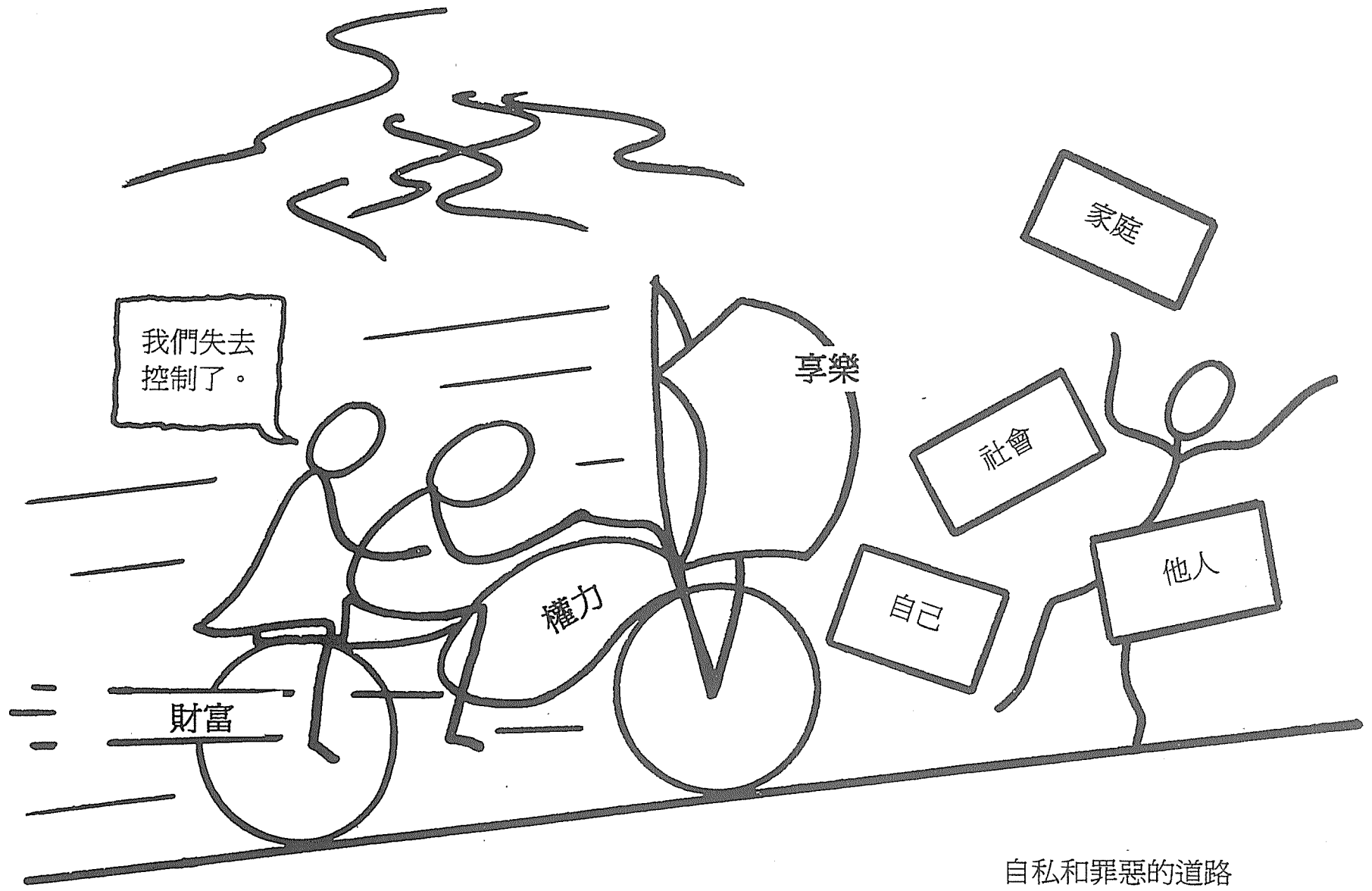
光榮你天上的父親

# 向基督承諾



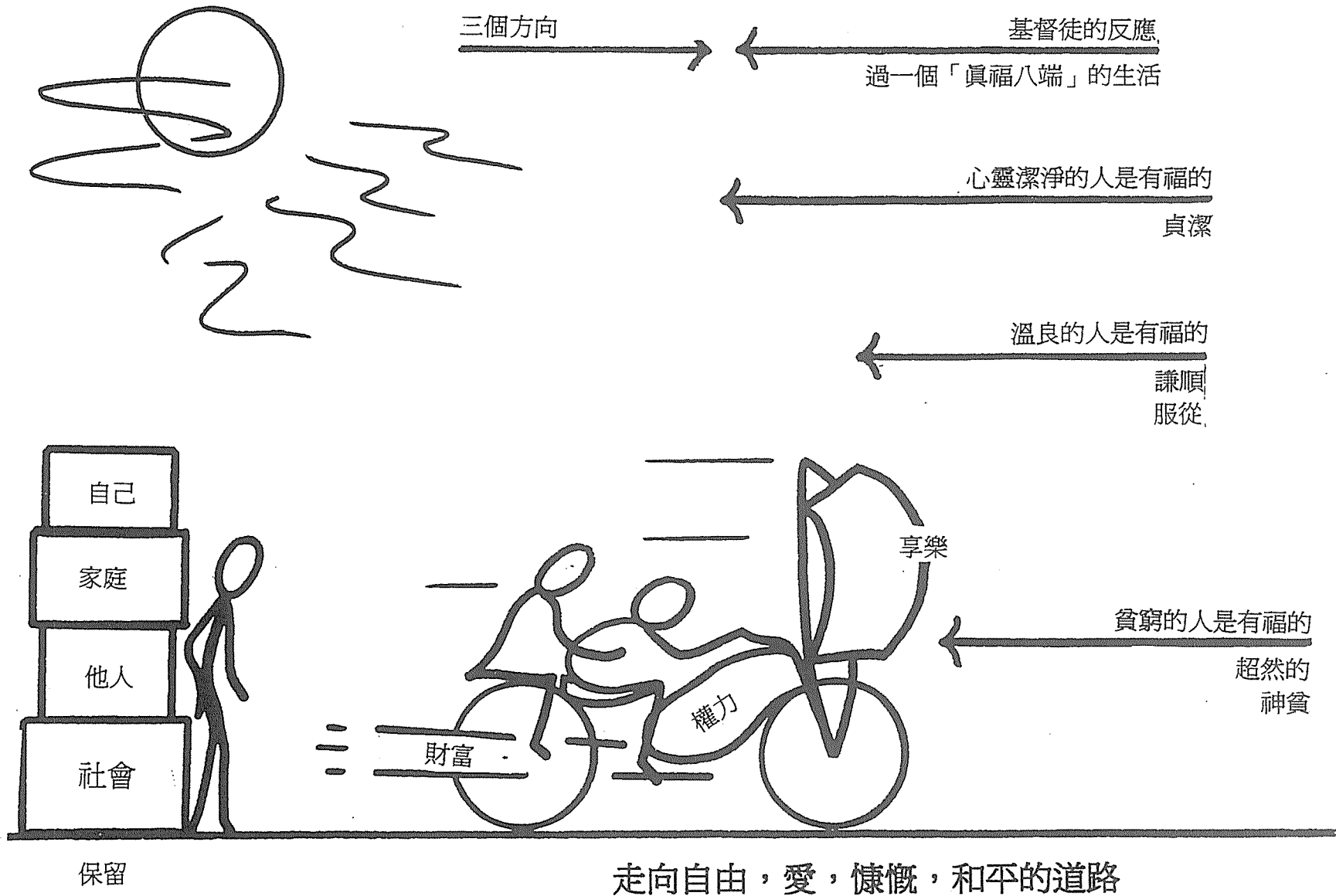


# 三個本能的驅使



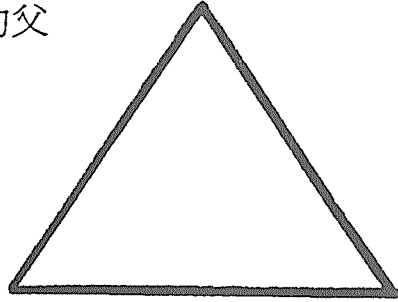
自私和罪惡的道路  
不平穩的駕車會走向滅亡

# 平穩地駕車



# 歸向天主

仁慈的父

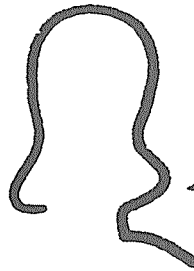
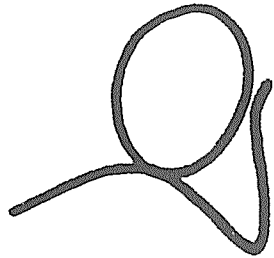


光照人的聖神

我生活  
已經不是我在生活，  
而是  
基督在我內生活。

救人的聖子

忠實是終身  
努力的結果



歸向天主  
須要  
改變我們的心

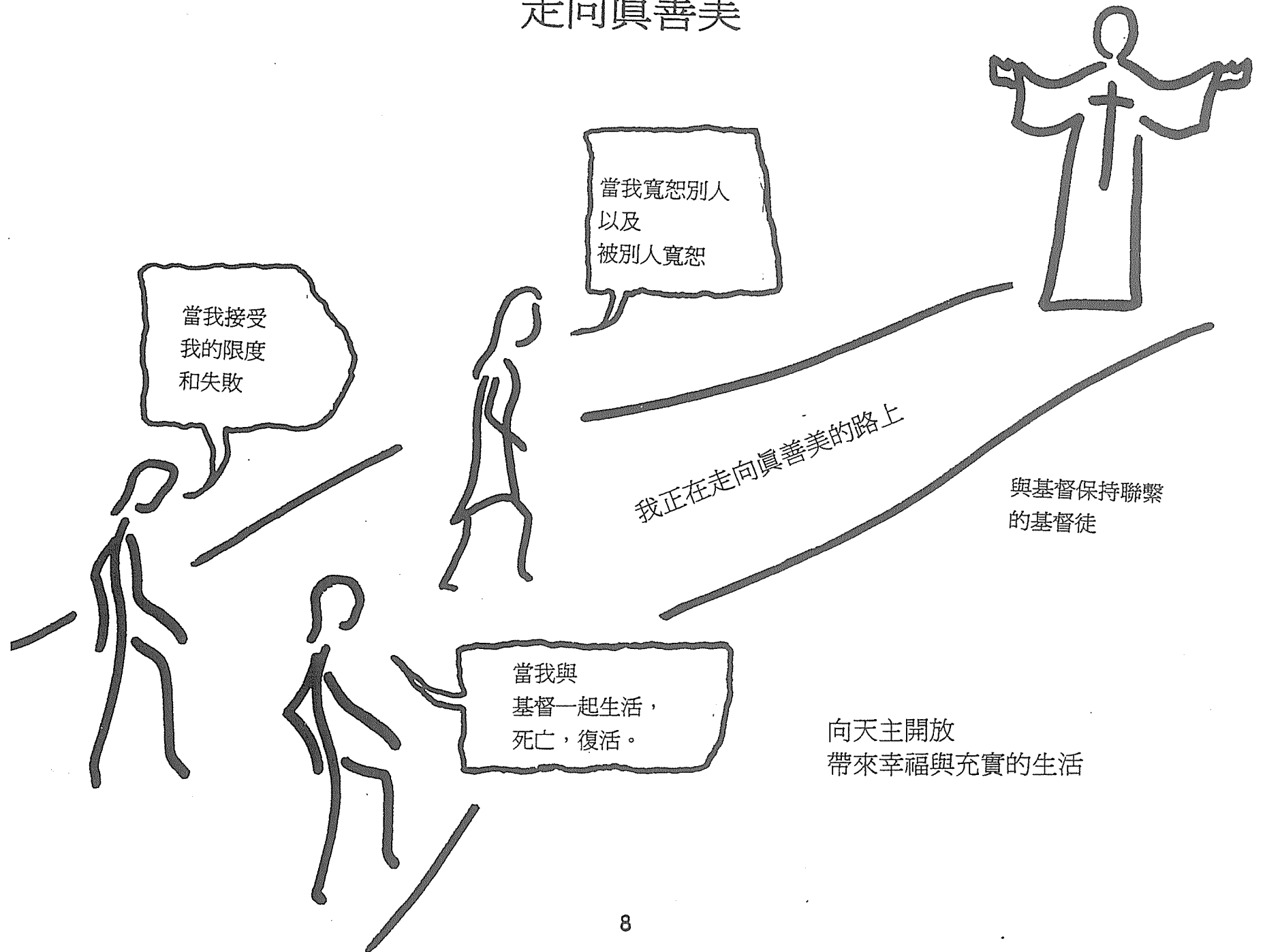
我們是：

- 有限度的
- 不完美的

基督徒的生活是

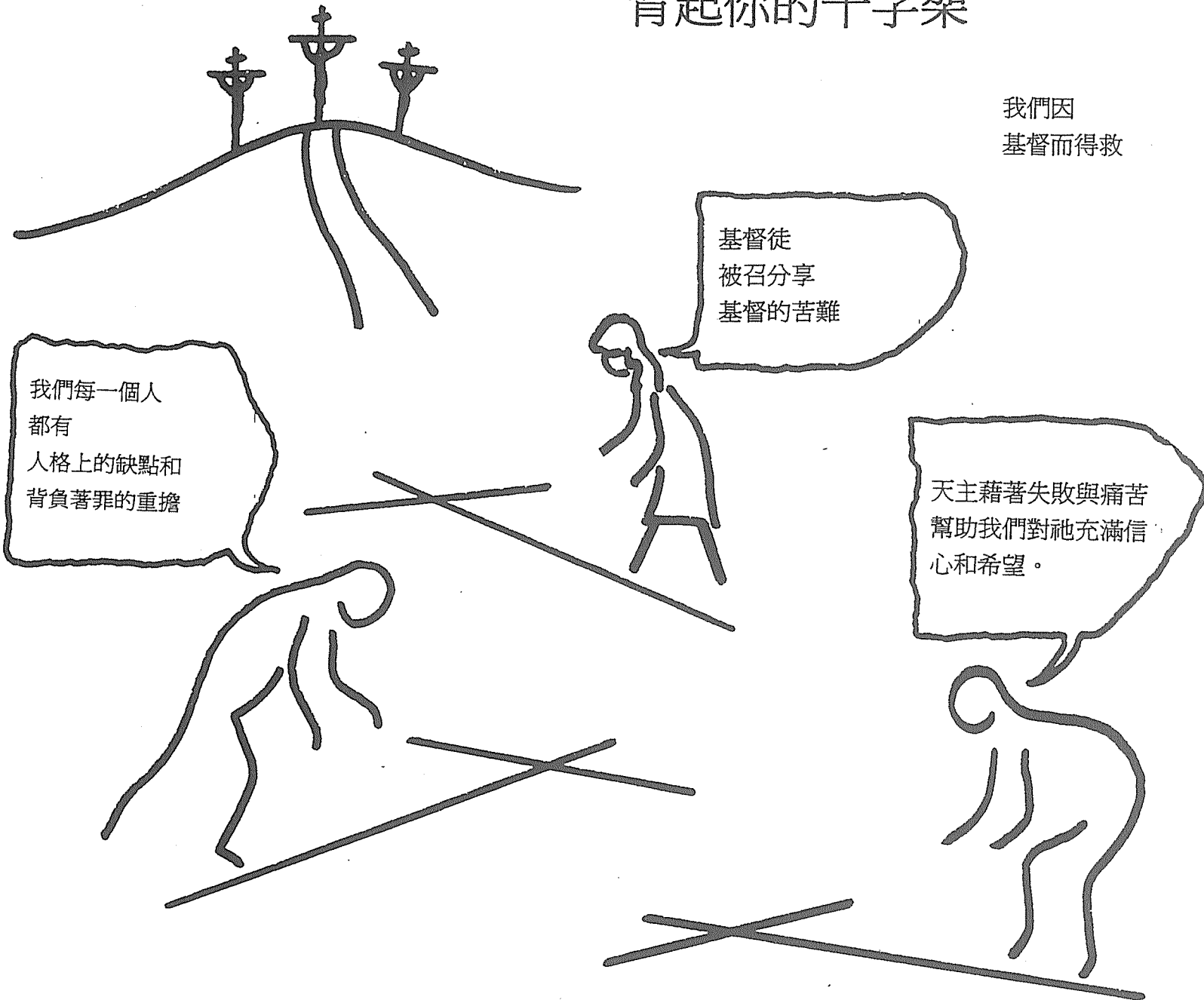
以真愛，以真理，以自由和感恩的心回報天主。

# 走向真善美



# 背起你的十字架

我們因  
基督而得救



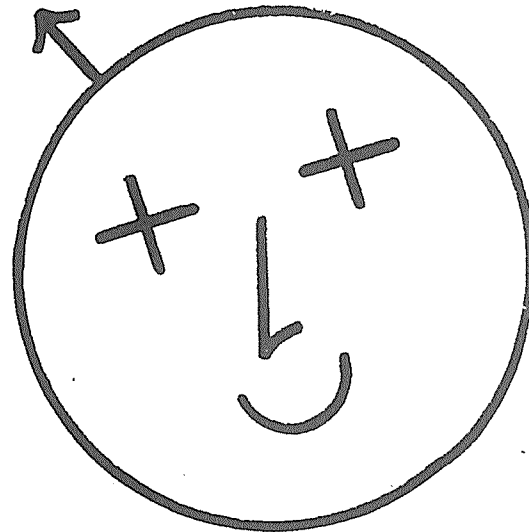
# 積極思考

+ 向天主聖言  
開放

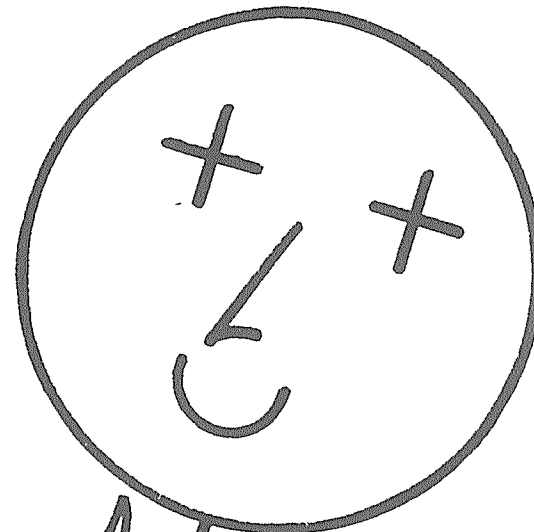
+ 祈禱

+ 紀律

+ 愛



天主召叫我成為祂的子女。  
祂派遣基督做我們的模範，  
使我們相似祂的聖子。



天主的生命治癒我的創傷。  
祂的神使我的心充滿熱情  
去愛我天上的父和祂所有的子女。

+ 以聖事滋養  
在我內的  
天主

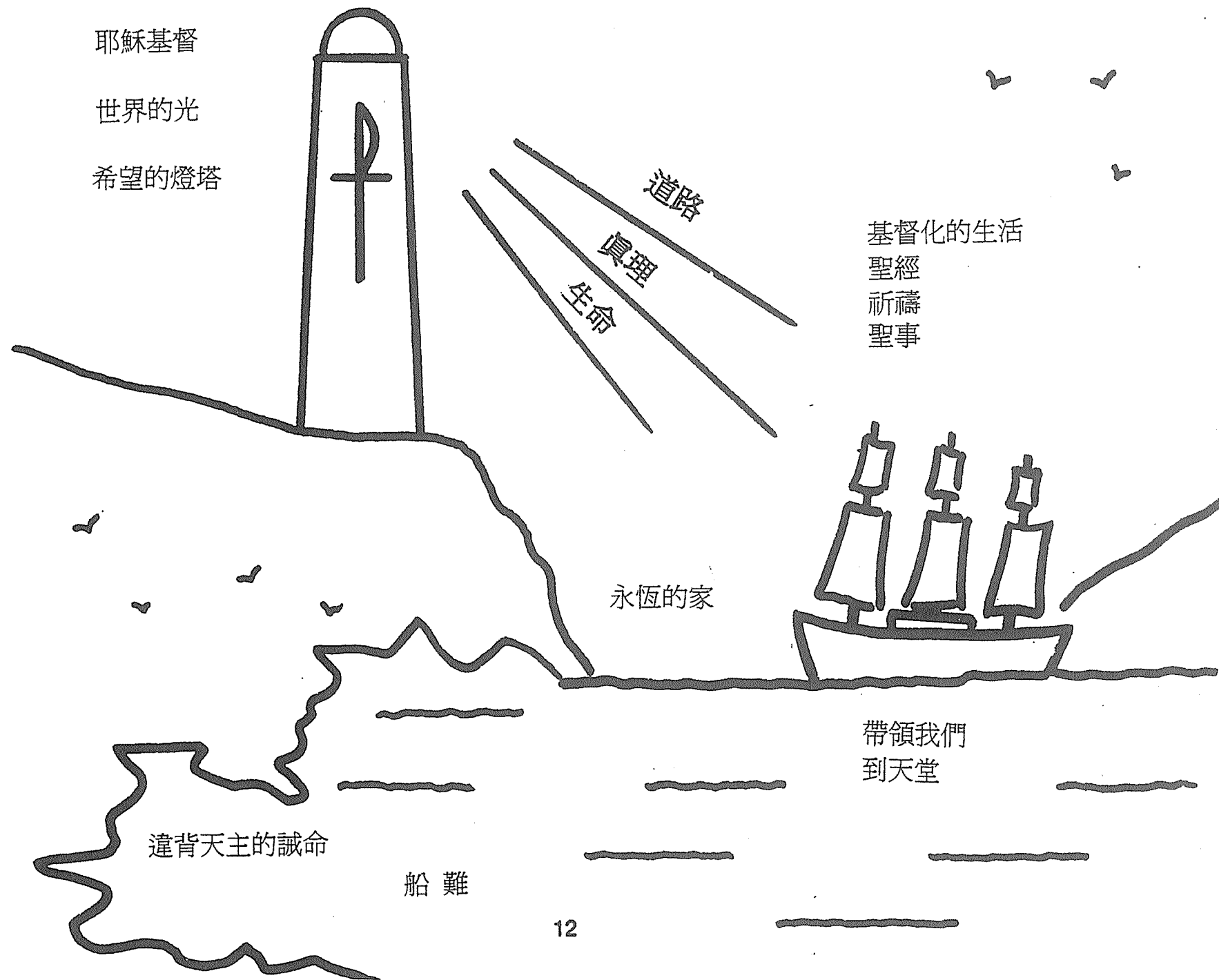
# 走向天主的許多道路

活出真福八端的精神

- 愛
- 寬恕
- 貞潔
- 超然
- 服從
- 謙虛
- 慷慨



# 基督引導我們回家

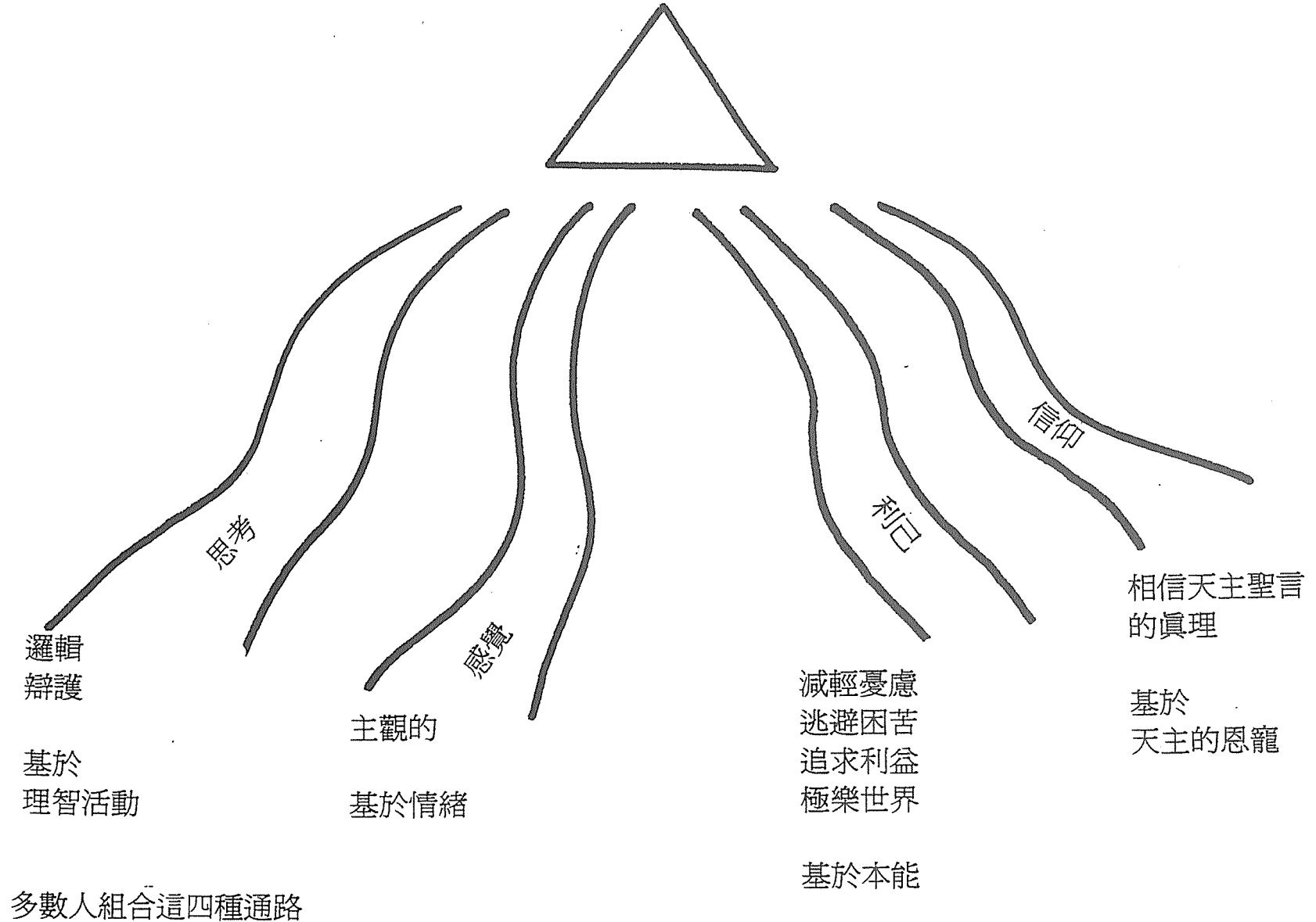




# 通往天主的道路

宗教引導人崇拜造物主

宗教也能提升人格



# 你如何看教會？



教會是 先知

聖書  
傳統  
價值  
模範

僕人

幫助窮人  
公僕  
教育機構  
伸張正義

精神

天主在其中  
豐富的情感  
自我意識  
認識天主

團體

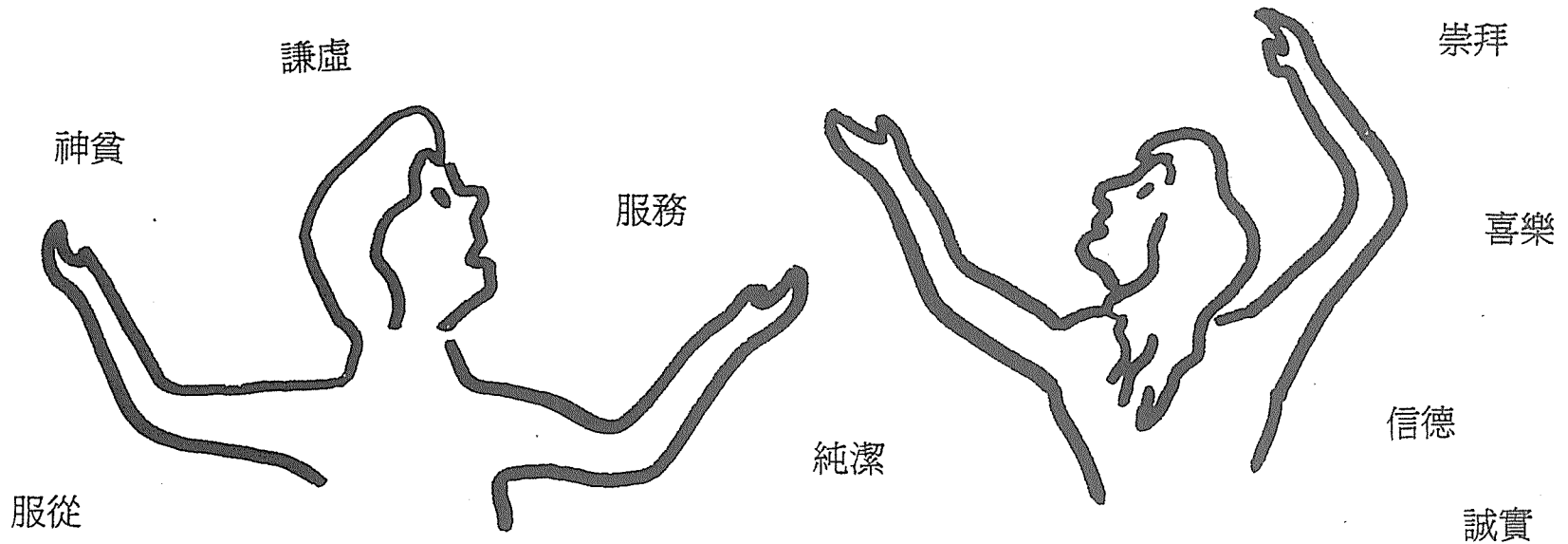
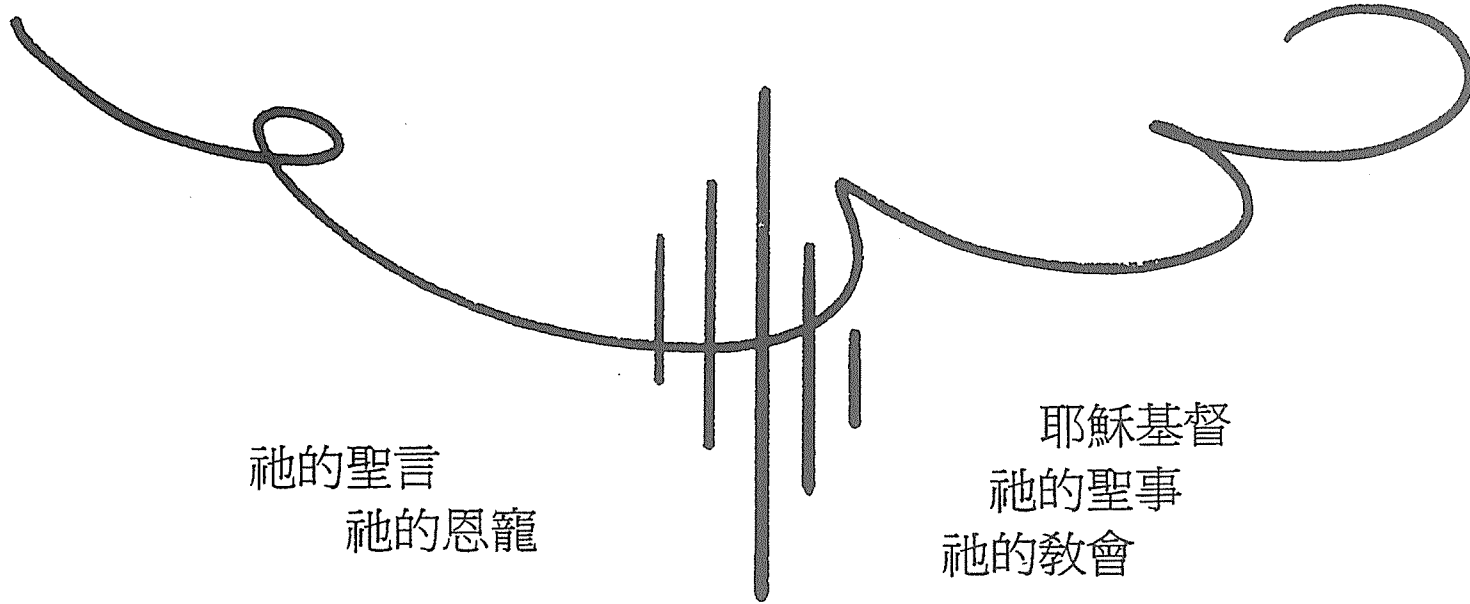
天主的子民  
旅途中的教會  
歸屬感  
禮儀

機構

組織  
法律  
教導  
信仰

你認為是的就打個 ✓

# 向天主開放



幫助我們接受和明白來自天主的事

# 脆弱的人格



# 錯誤的良心

馬虎的

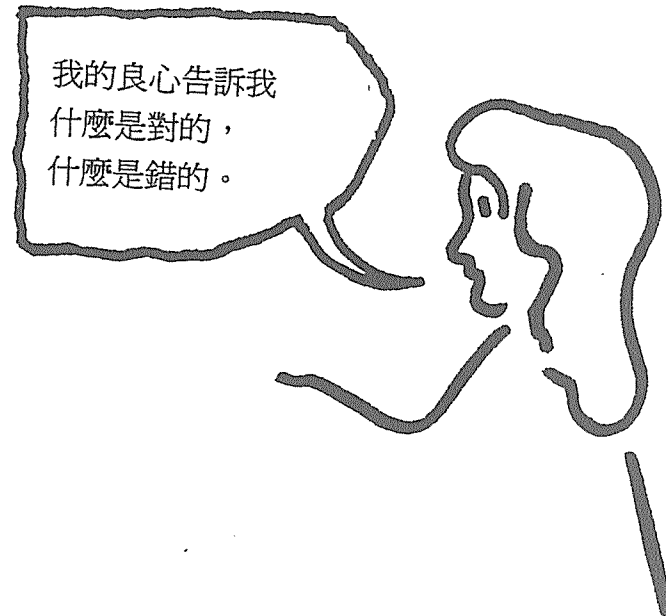
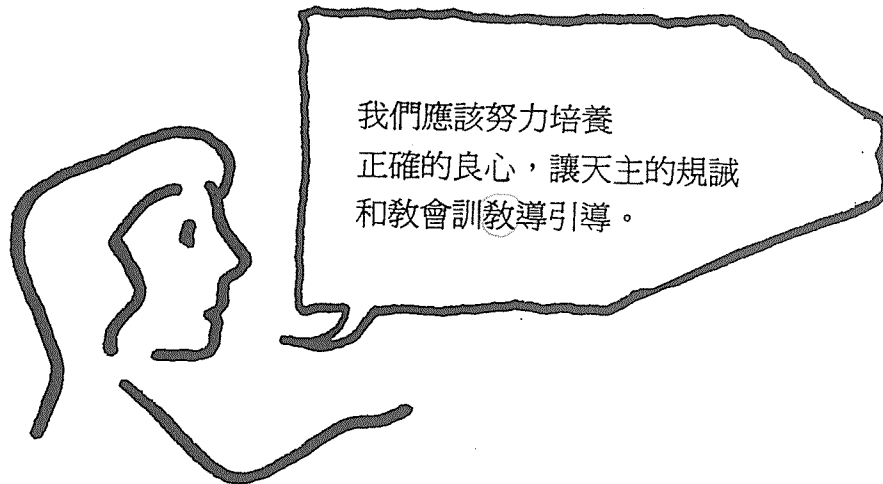
法律對我  
沒什麼用。

嚴厲的

比天主，教會  
社會更嚴厲地  
要求自己守法。

無知的

我對法律一點都不懂，  
我不知道如何在生活中  
應用。



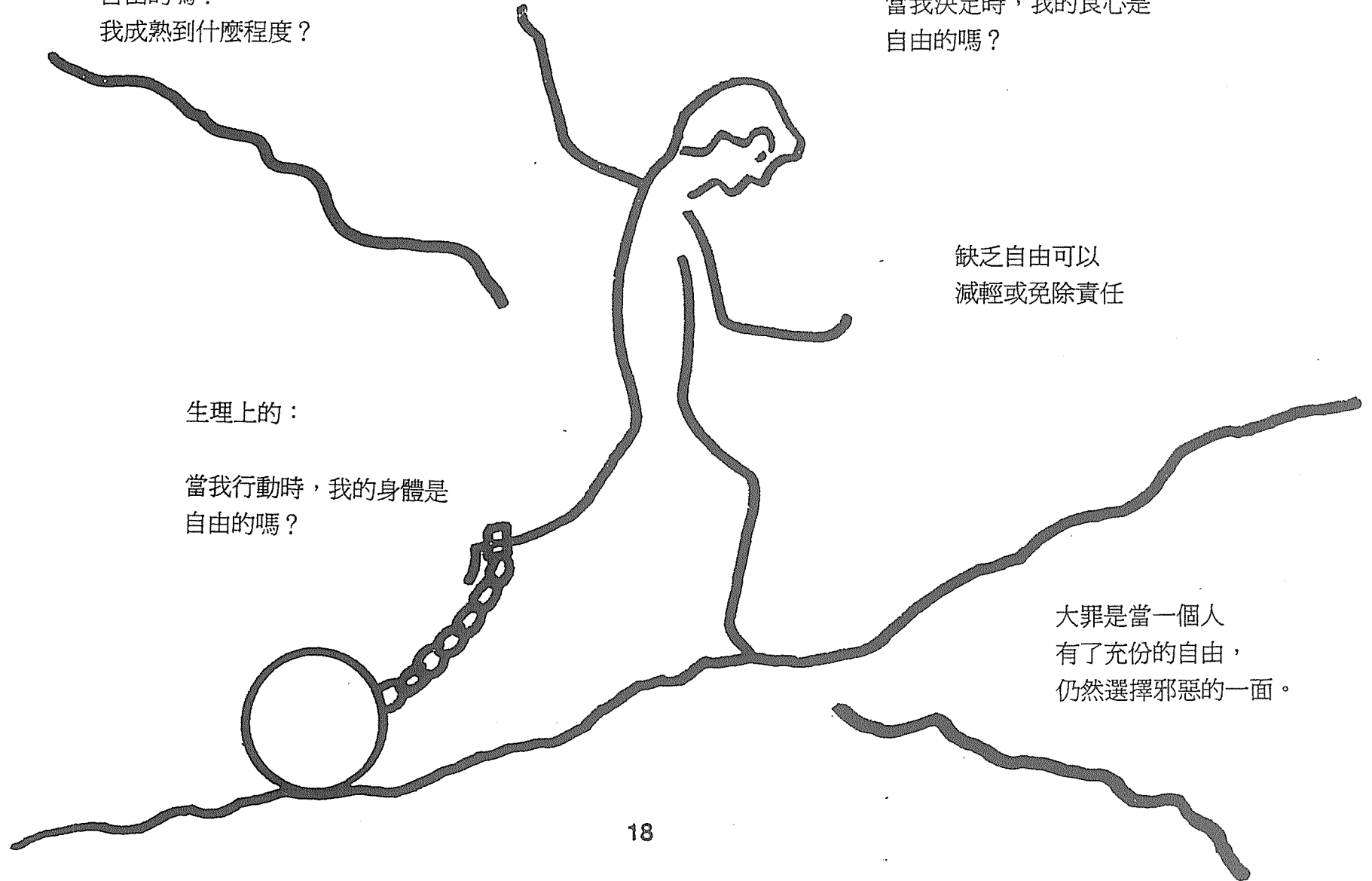
# 有限制的自由

心理學上的：

當我選擇時，我的意志是自由的嗎？  
我成熟到什麼程度？

倫理上的：

當我決定時，我的良心是自由的嗎？



生理上的：

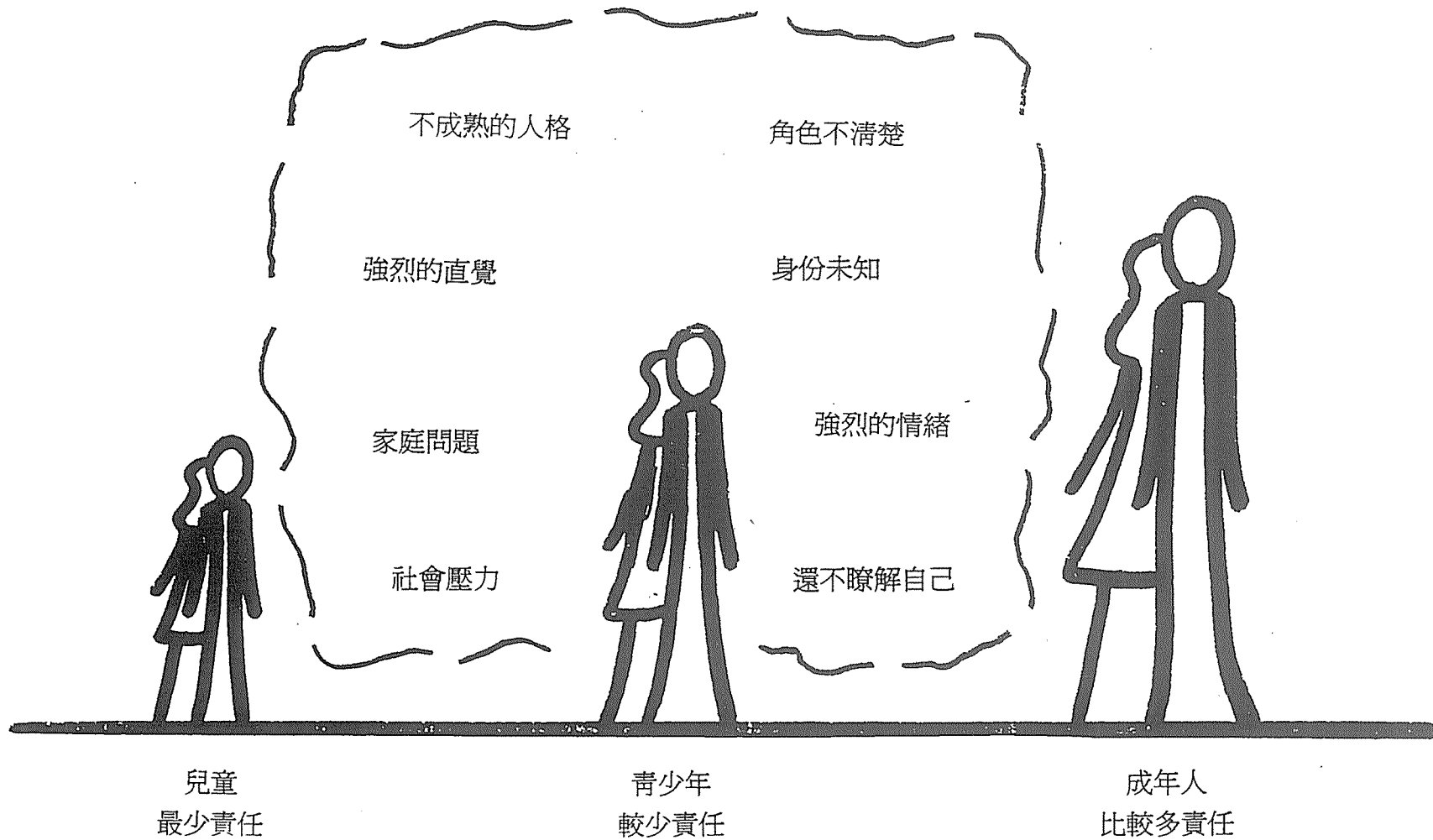
當我行動時，我的身體是自由的嗎？

缺乏自由可以減輕或免除責任

大罪是當一個人有了充份的自由，仍然選擇邪惡的一面。

# 青少年的責任

逐漸走向成熟和自由



我的倫理知識程度如何？

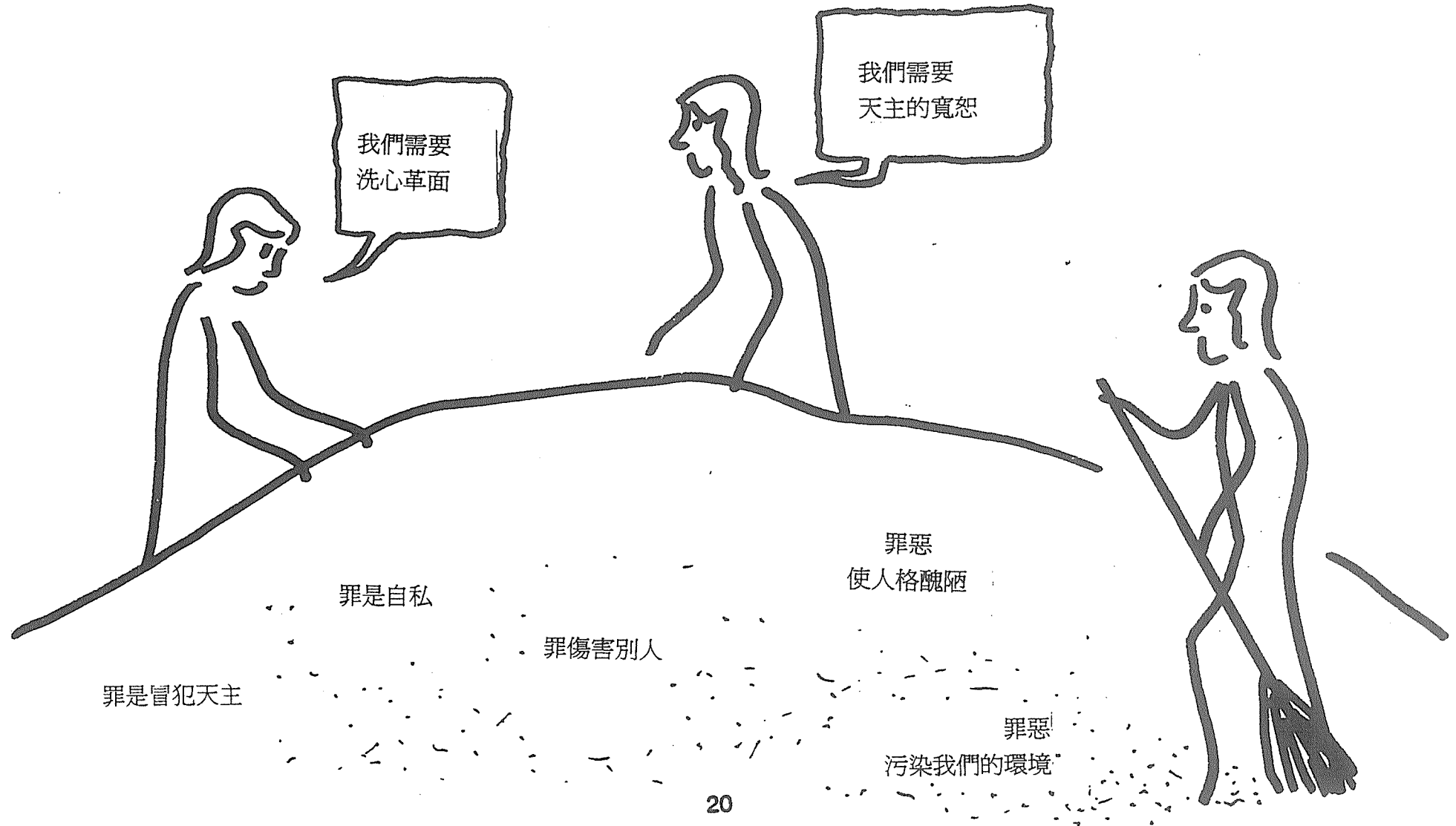
.....

我的宗教教育足夠嗎？

.....

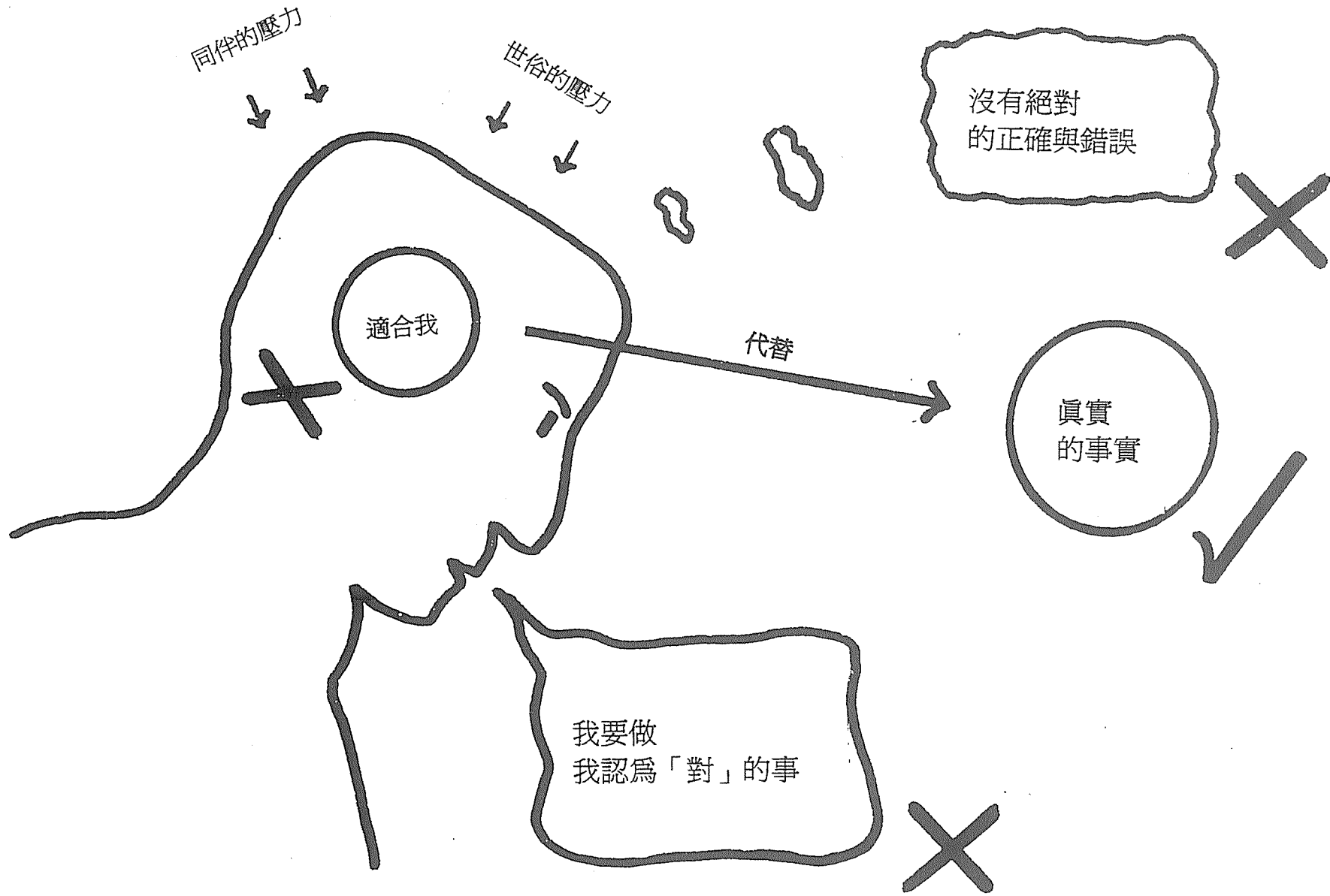
# 了不得的隱藏

我們不能把罪藏在地毯下面



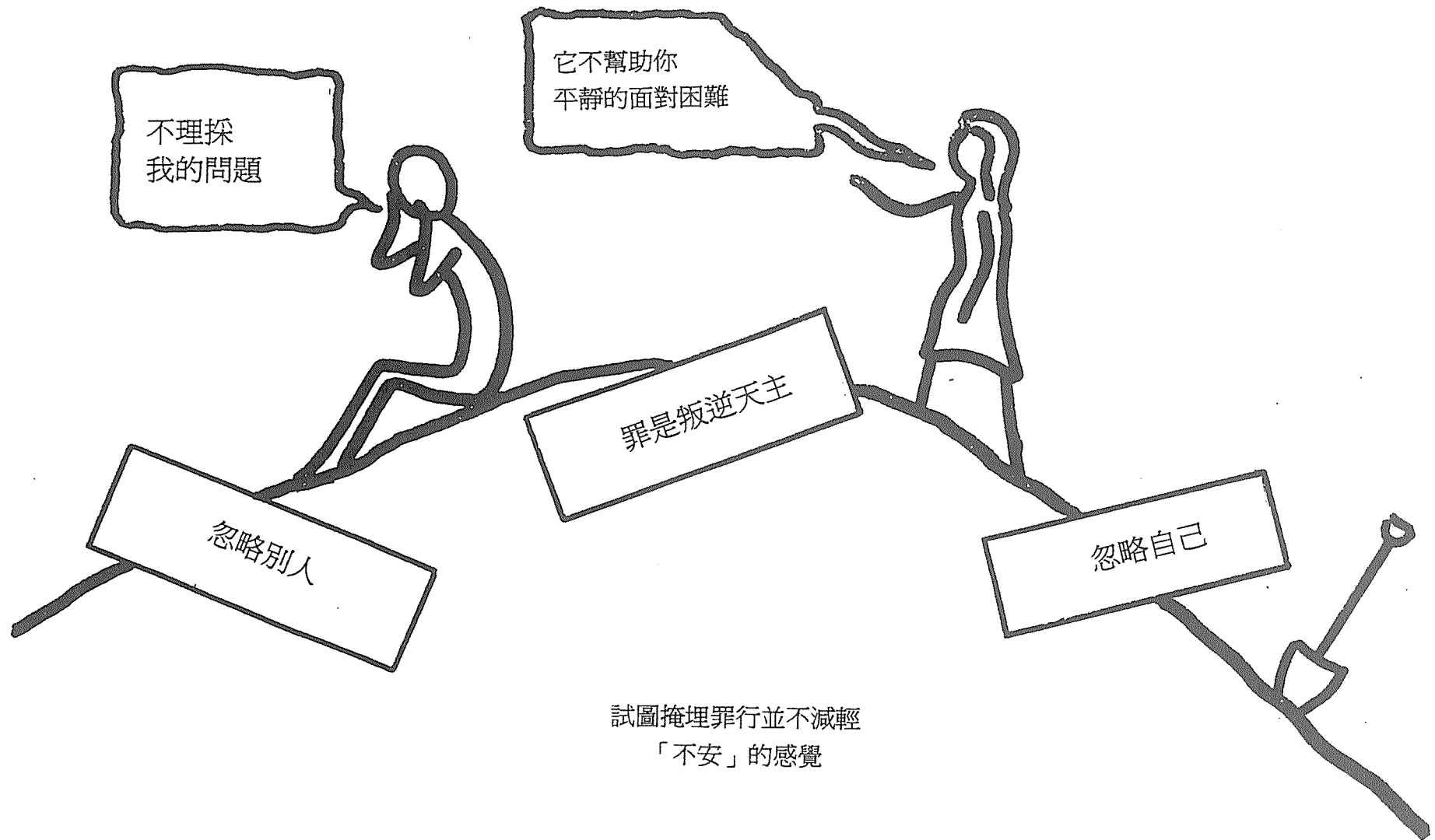


# 笨拙的思考



我讓壓力改變我的價值觀

# 壓抑



試圖掩埋罪行並不減輕  
「不安」的感覺

和好帶來平安

# 自我排斥



不斷地提醒自  
己過去的失敗

自負是  
對自己的天資  
過高地評價

經由下列方式將自己從罪惡中解放

- 為自己的罪感到遺憾
- 與他人溝通
- 和好聖事

瑪 5, 23-24

# 孤獨

主要發生在當我們：

- 與朋友分離
- 被別人傷害時
- 屬於少數的一群
- 不積極地參與團體
- 不能與他人建立關係

孤獨的人可能是：

- 對現實不滿足
- 不易接近
- 沒有社交技巧
- 有時懷有敵意
- 令人覺得無聊
- 很無助
- 害怕

對於我的孤獨，我能做什麼？

.....

.....

.....

.....

對於別人的孤獨，我能做什麼？

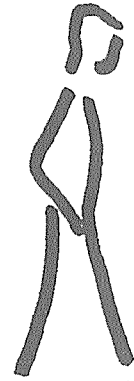
.....

.....

.....

.....

.....

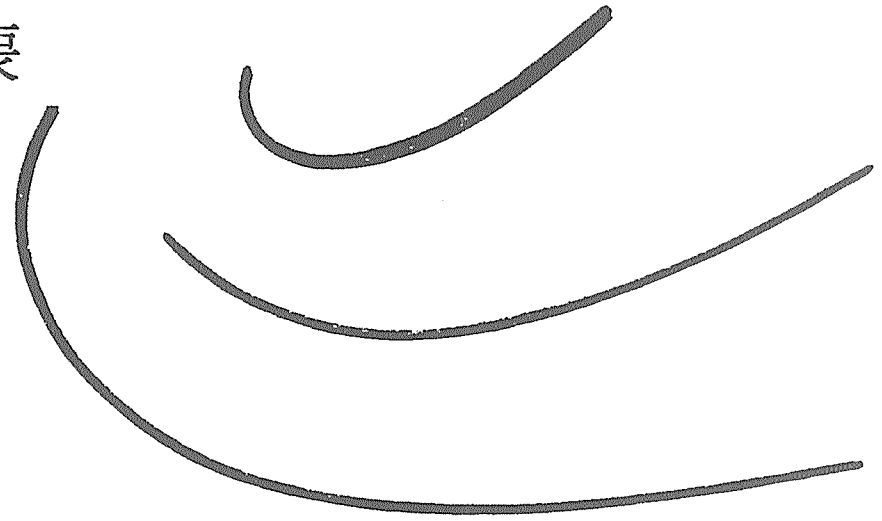


# 沮喪

心理的壓力使人：

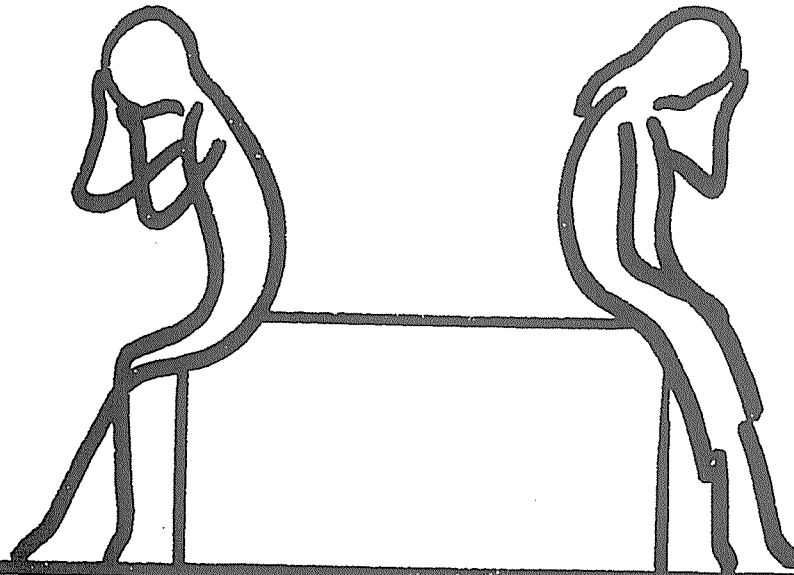
失去熱誠  
喪失創作能力  
不快樂

怠惰  
緘默  
孤立  
絕望



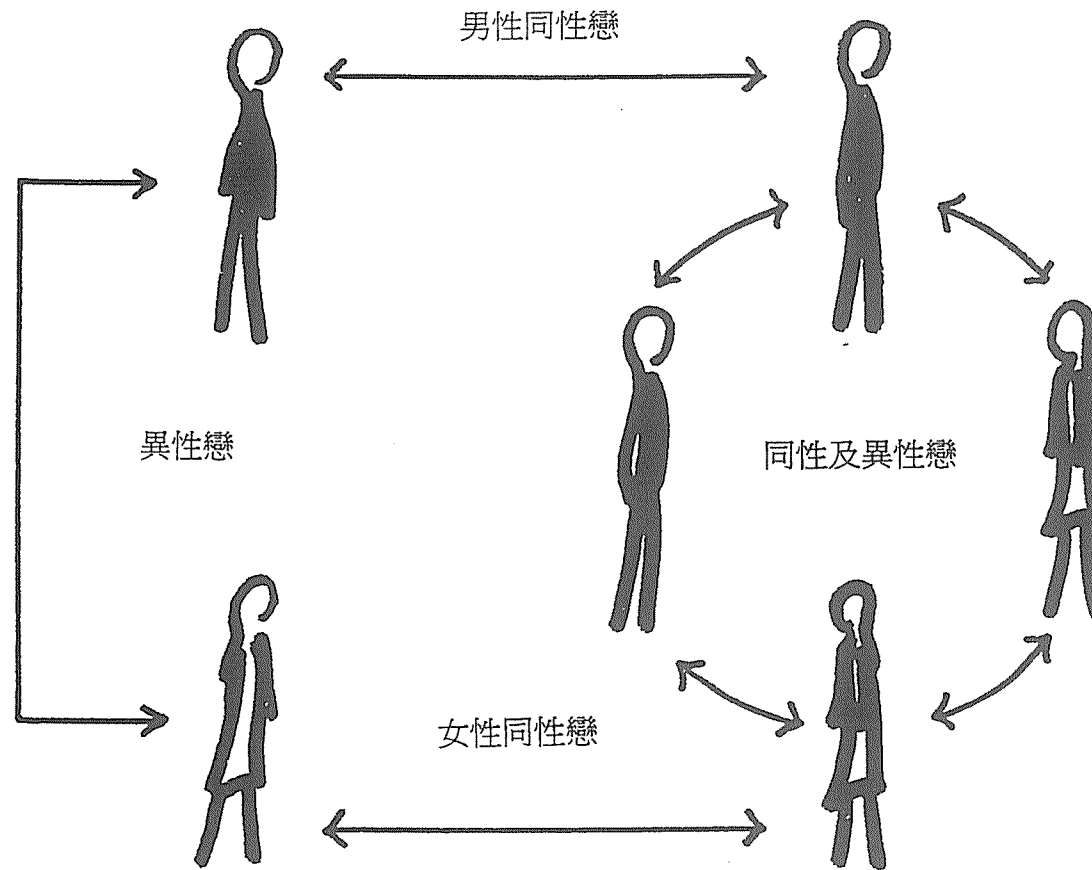
補救方法：

找專業輔導  
團體治療  
藥物治療  
努力工作，完成目標  
建立自尊  
改善人際關係  
祈禱  
信任天主



# 同性戀

對同性感到性的吸引



同性戀違反天主造人繁衍後代的計畫  
對有同性戀傾向的人，他們需要勸告，接納，和體諒

# 色情畫面的可怕

婦女受虐待

侮辱天主的肖像

男人不人道

教唆暴力

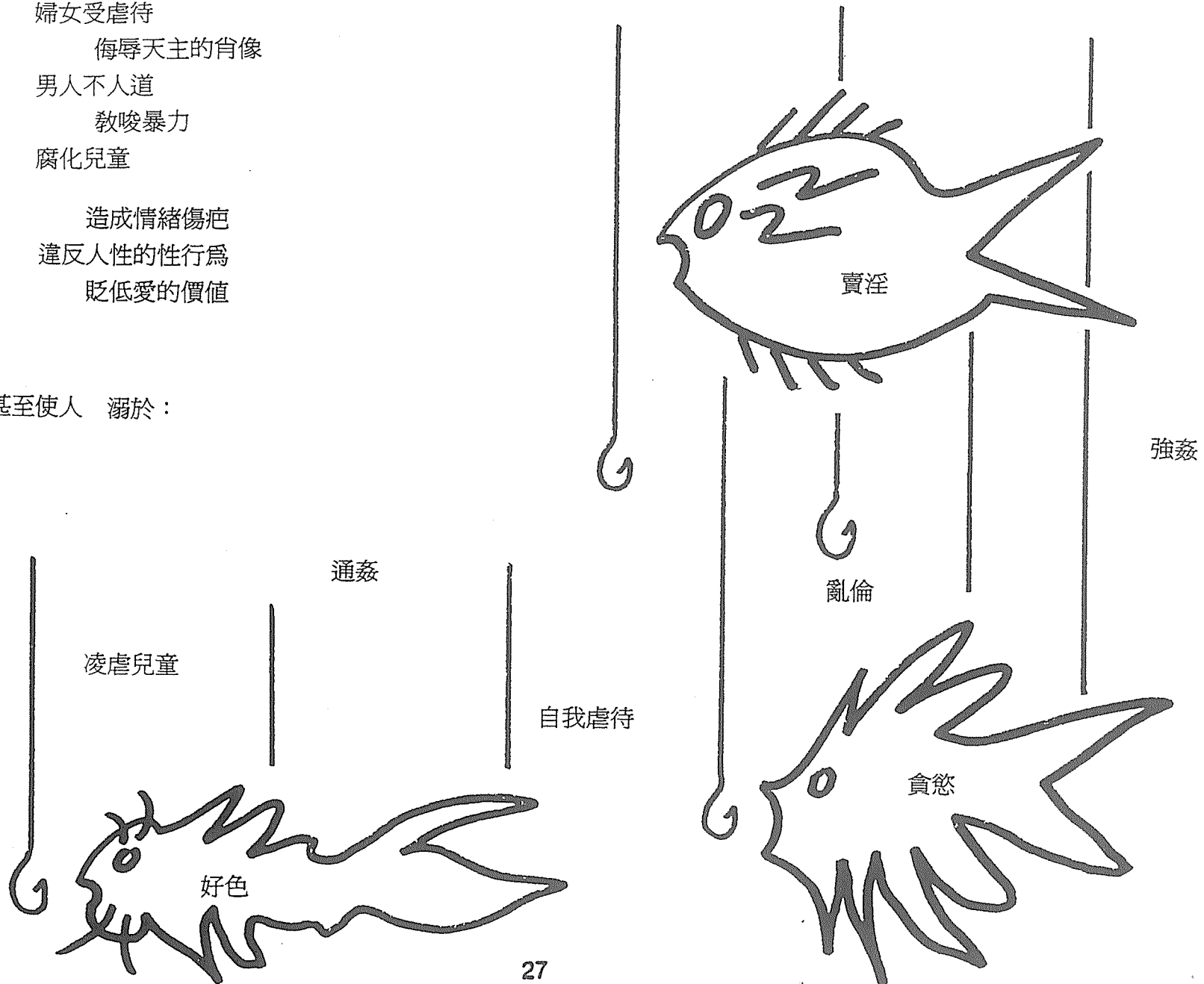
腐化兒童

造成情緒傷疤

違反人性的性行為

貶低愛的價值

甚至使人 溺於：



# 社會崇拜的偶像





# 在黑暗中

被現世凡俗蒙蔽的人  
不會明白事理

罪使我們的  
理解力遲鈍

錯誤的行為  
會使人失去活力

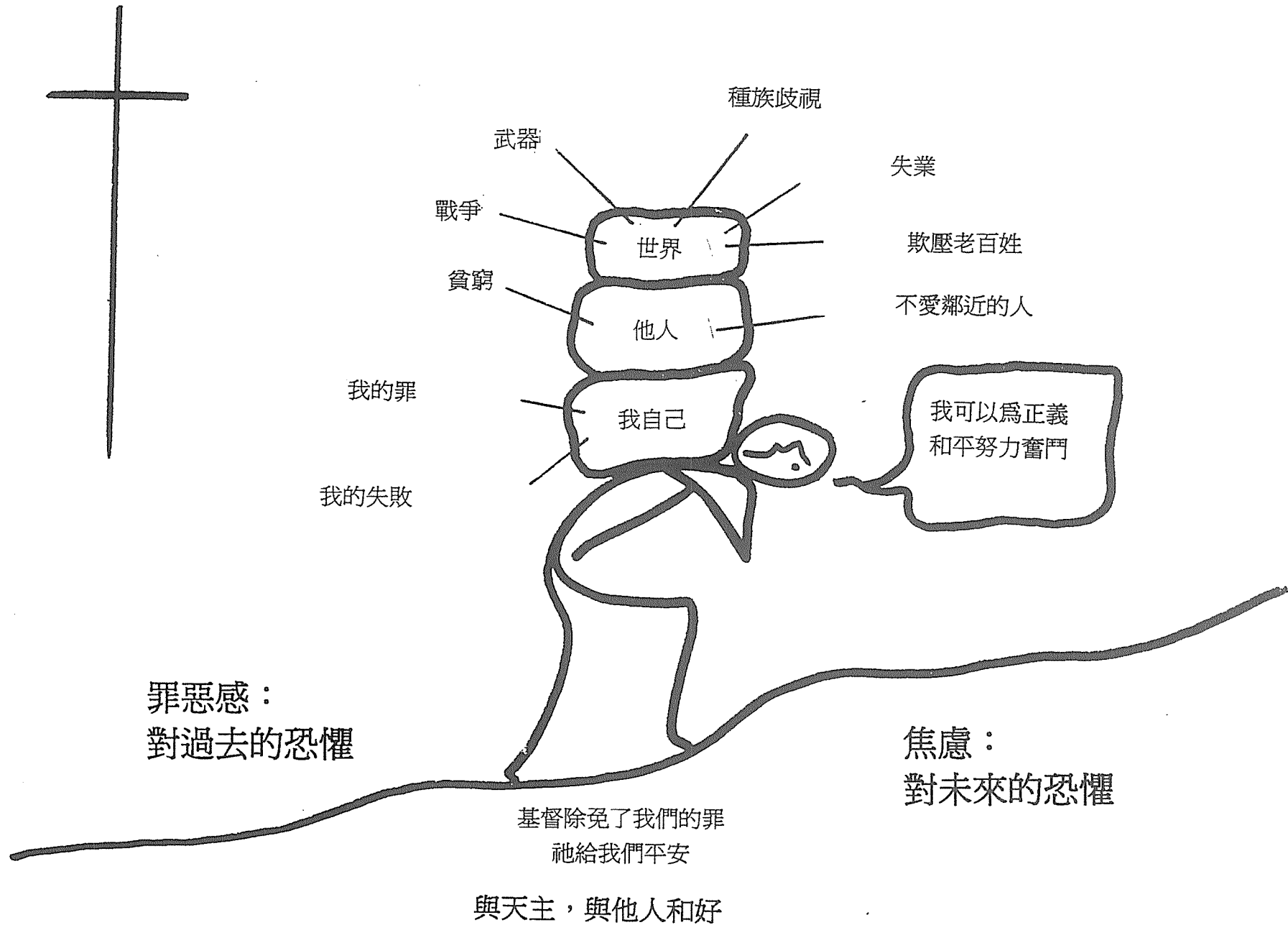
每個人都做！

罪削弱  
我們愛天主愛人的渴望

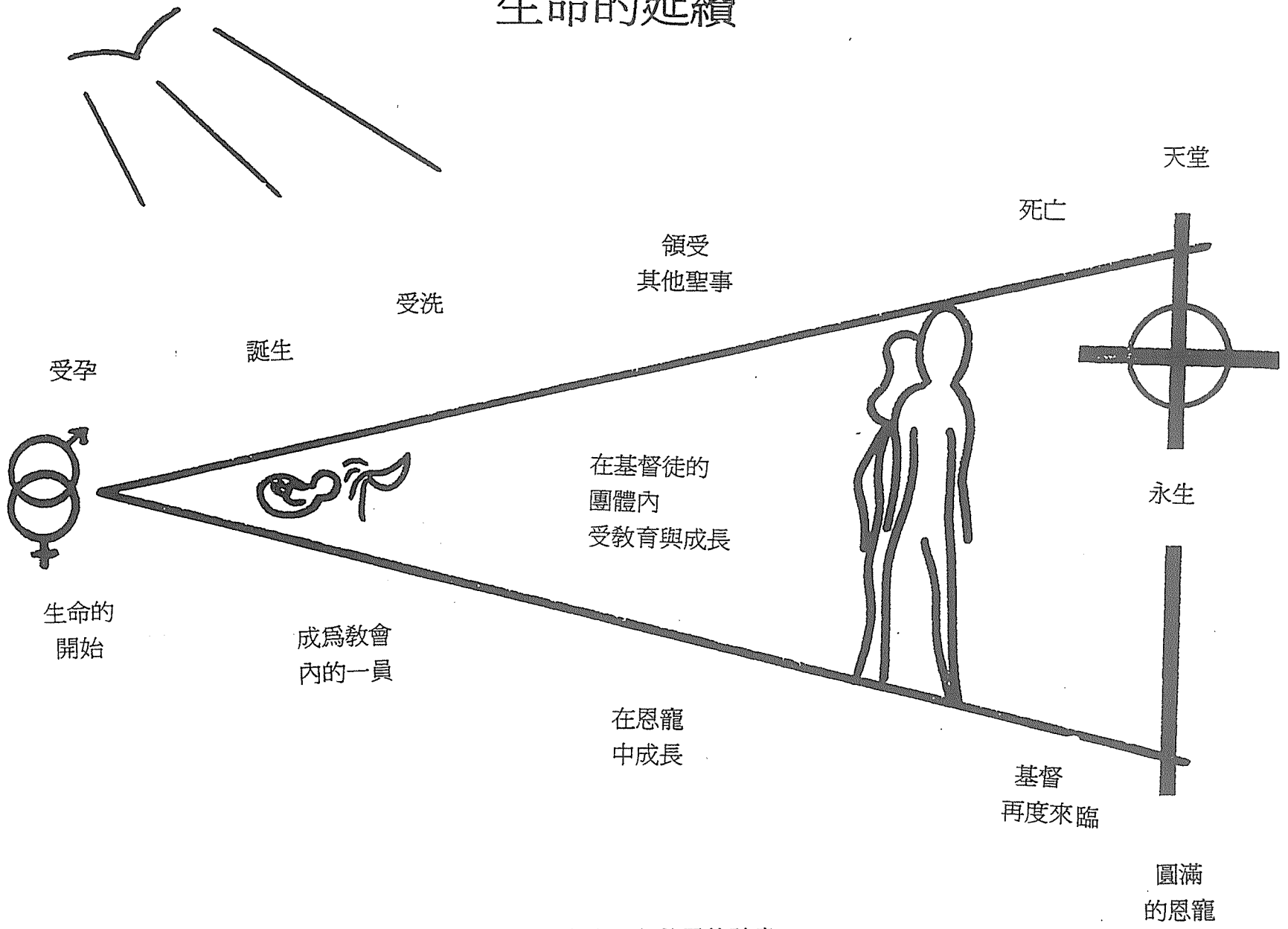
如果你認為好  
那就去做！

如同基督在曠野受試探一樣，  
基督徒也會不斷地被現世誘惑，看不見天主的光

# 除去罪惡的重擔

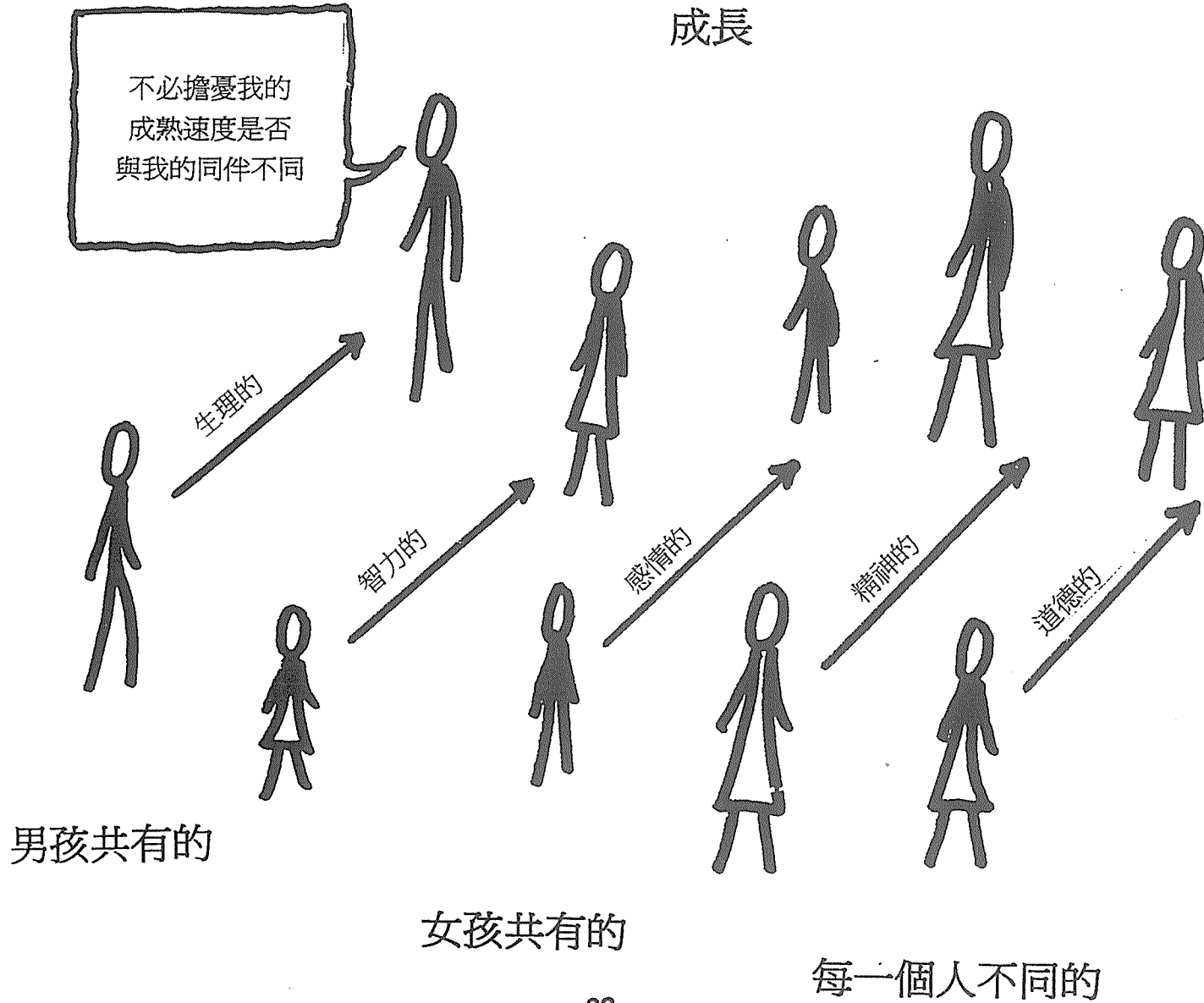


# 生命的延續

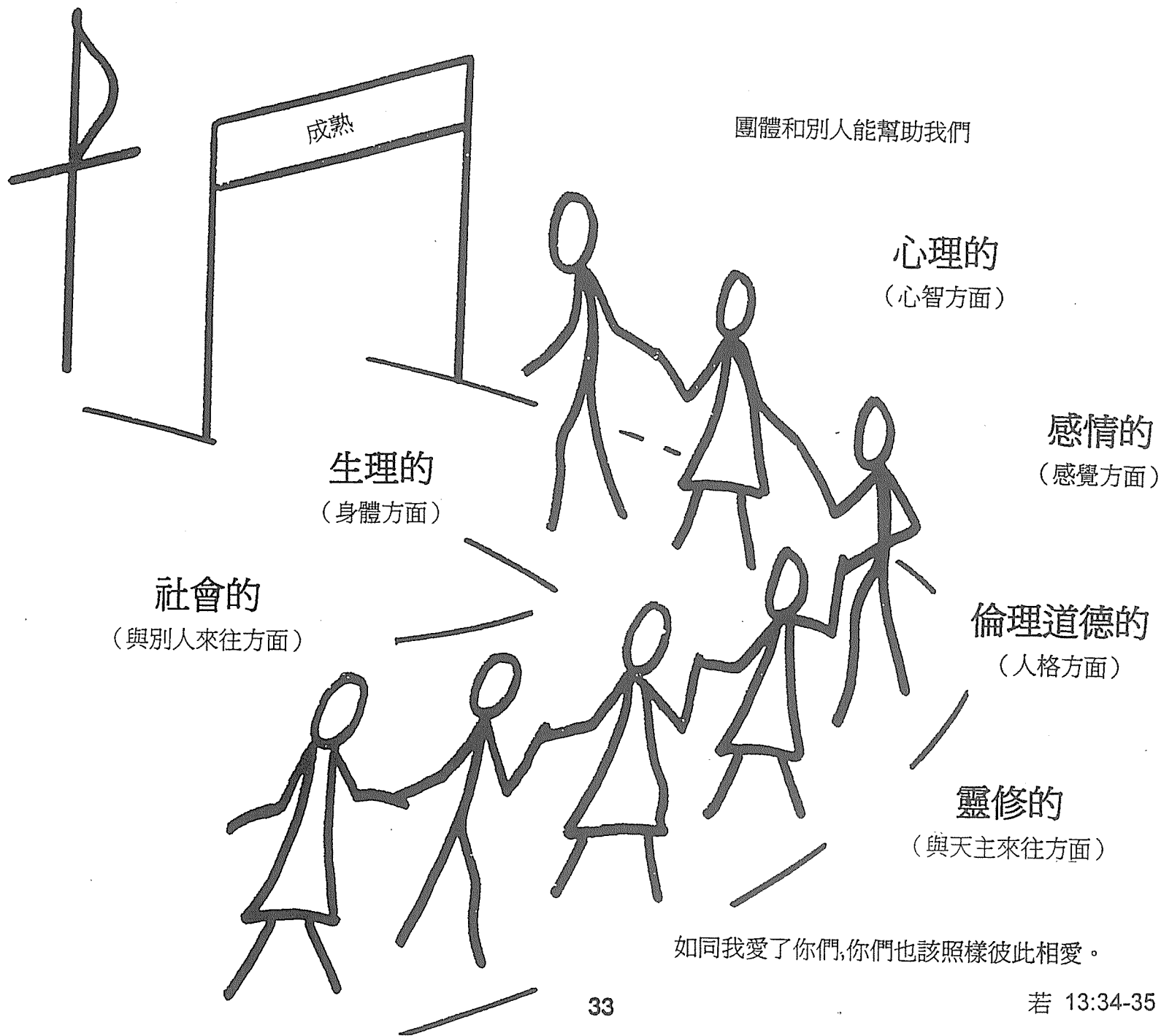


我們盡力去完成天主救恩的計畫

# 發展的等級

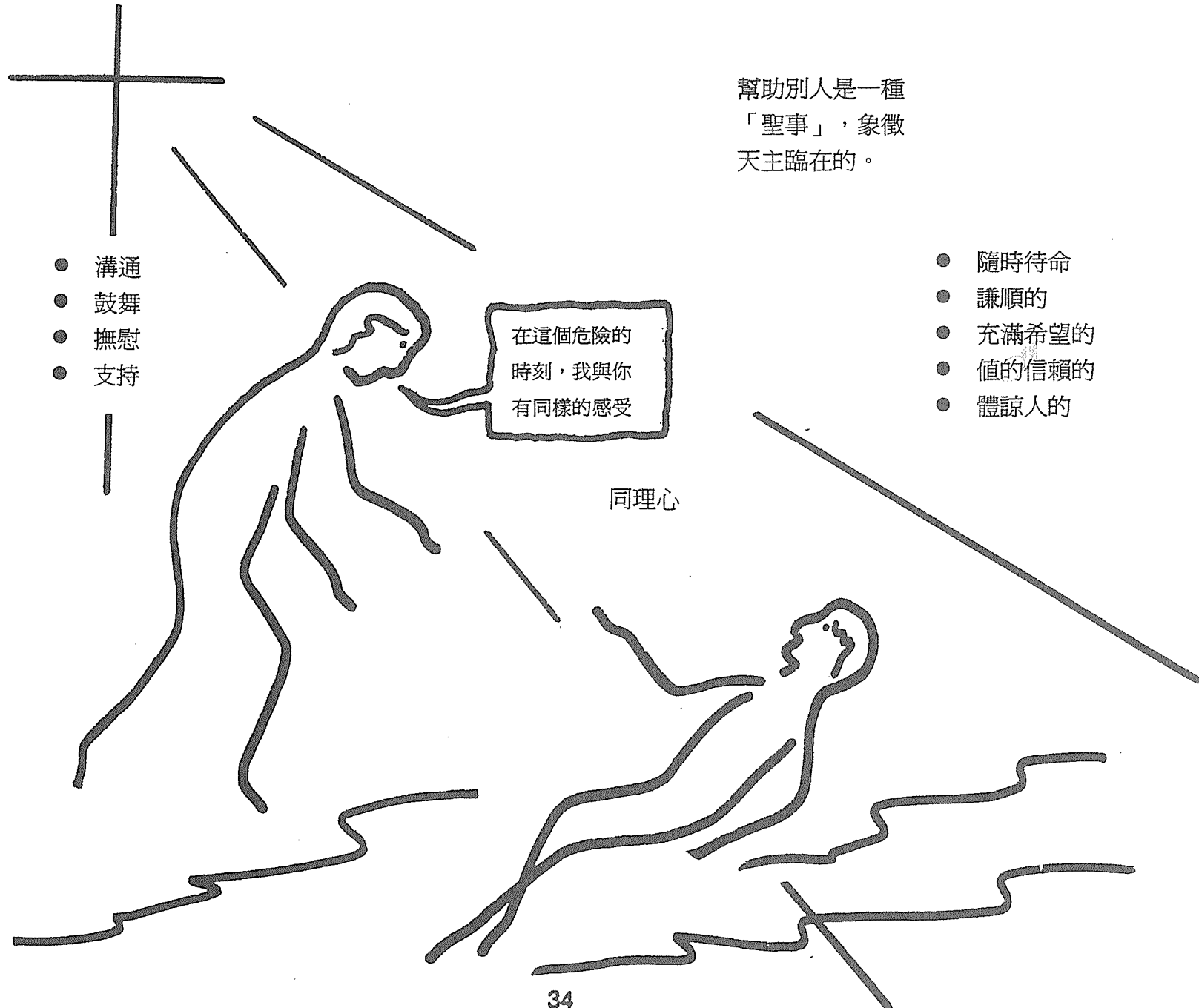


# 我們需要別人的幫助



# 幫助別人時該有的特質

幫助別人是一種  
「聖事」，象徵  
天主臨在的。



- 溝通
- 鼓舞
- 撫慰
- 支持

在這個危險的  
時刻，我與你  
有同樣的感受

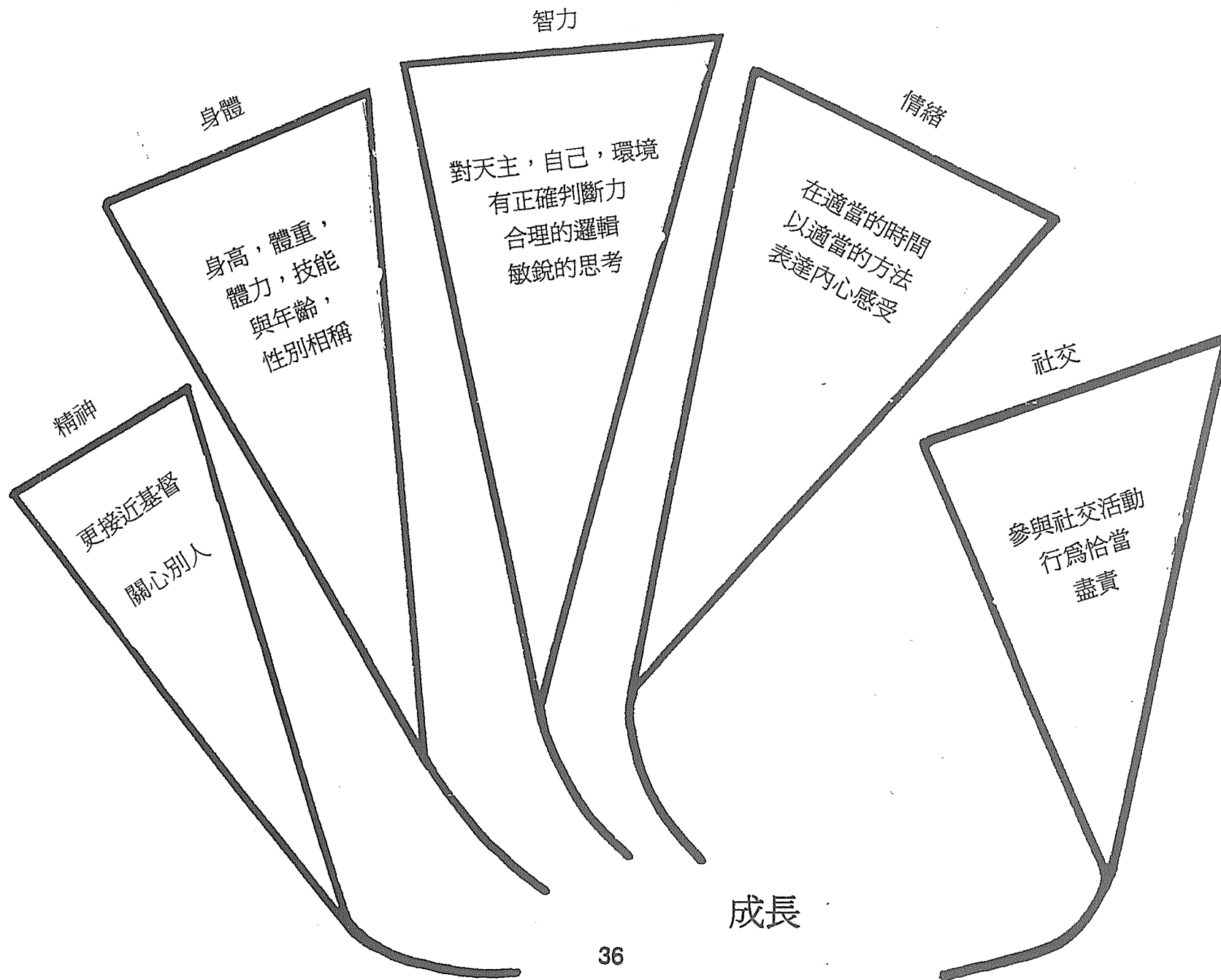
同理心

- 隨時待命
- 謙順的
- 充滿希望的
- 值的信賴的
- 體諒人的

# 愛的重要性

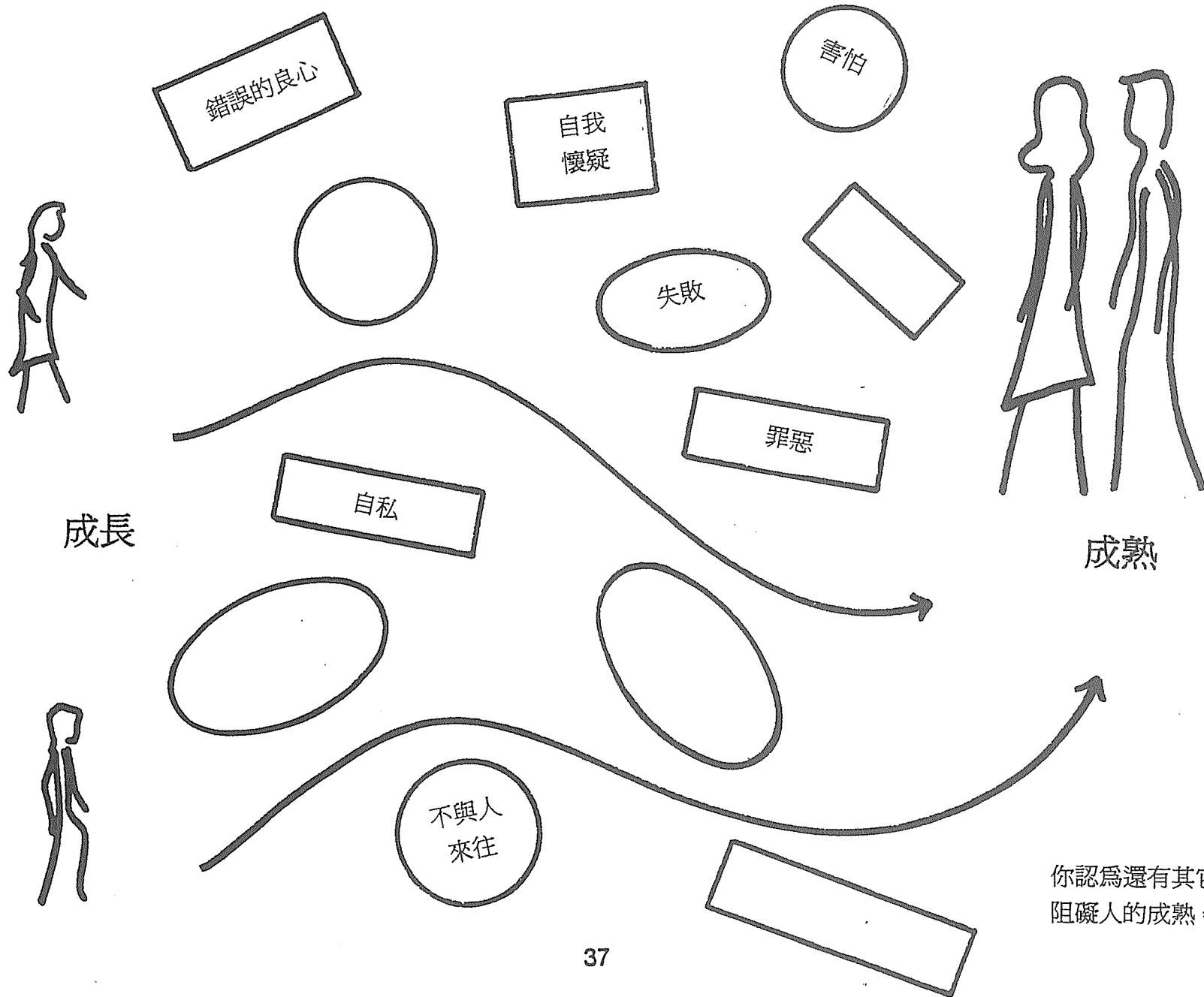


# 人的成熟

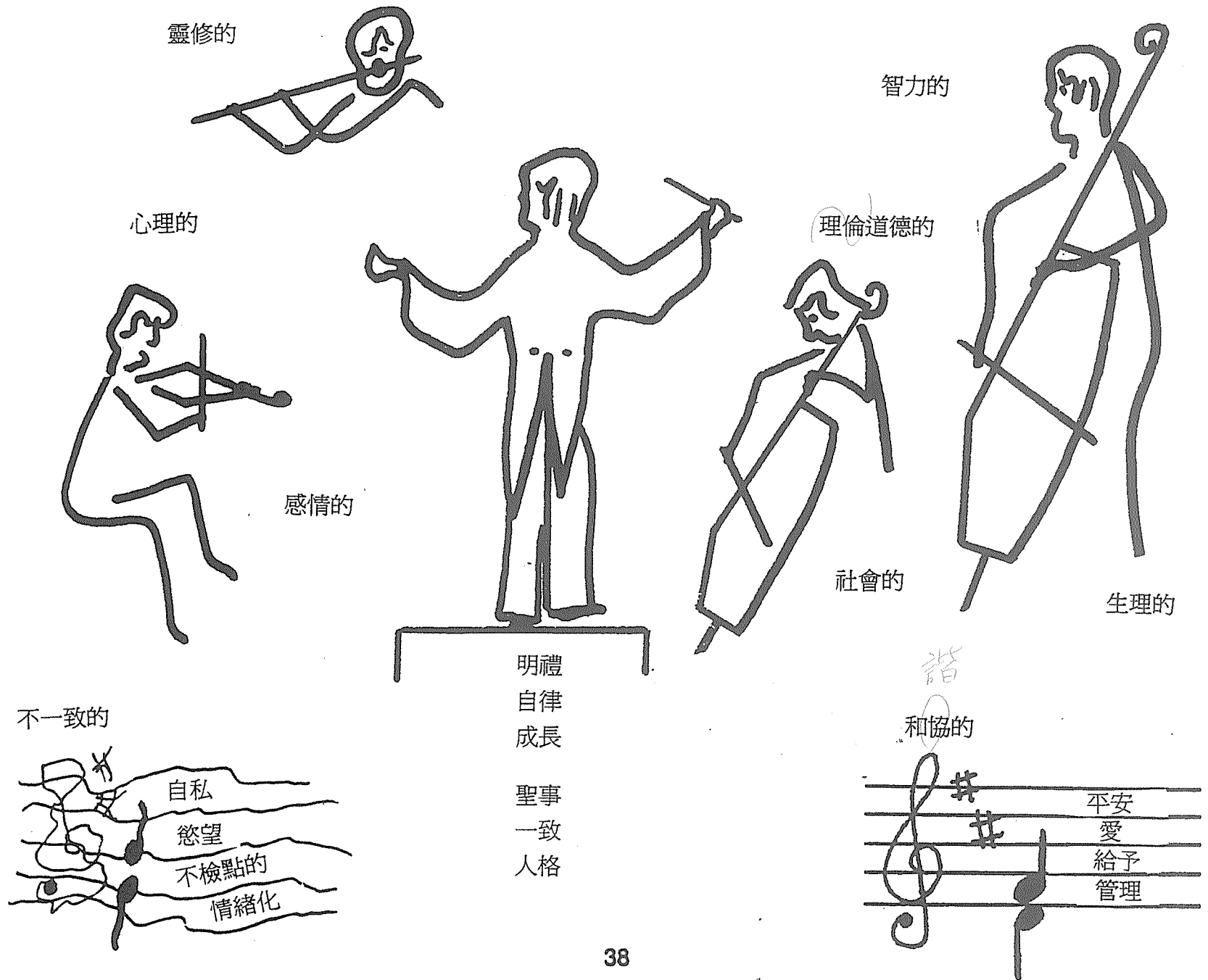




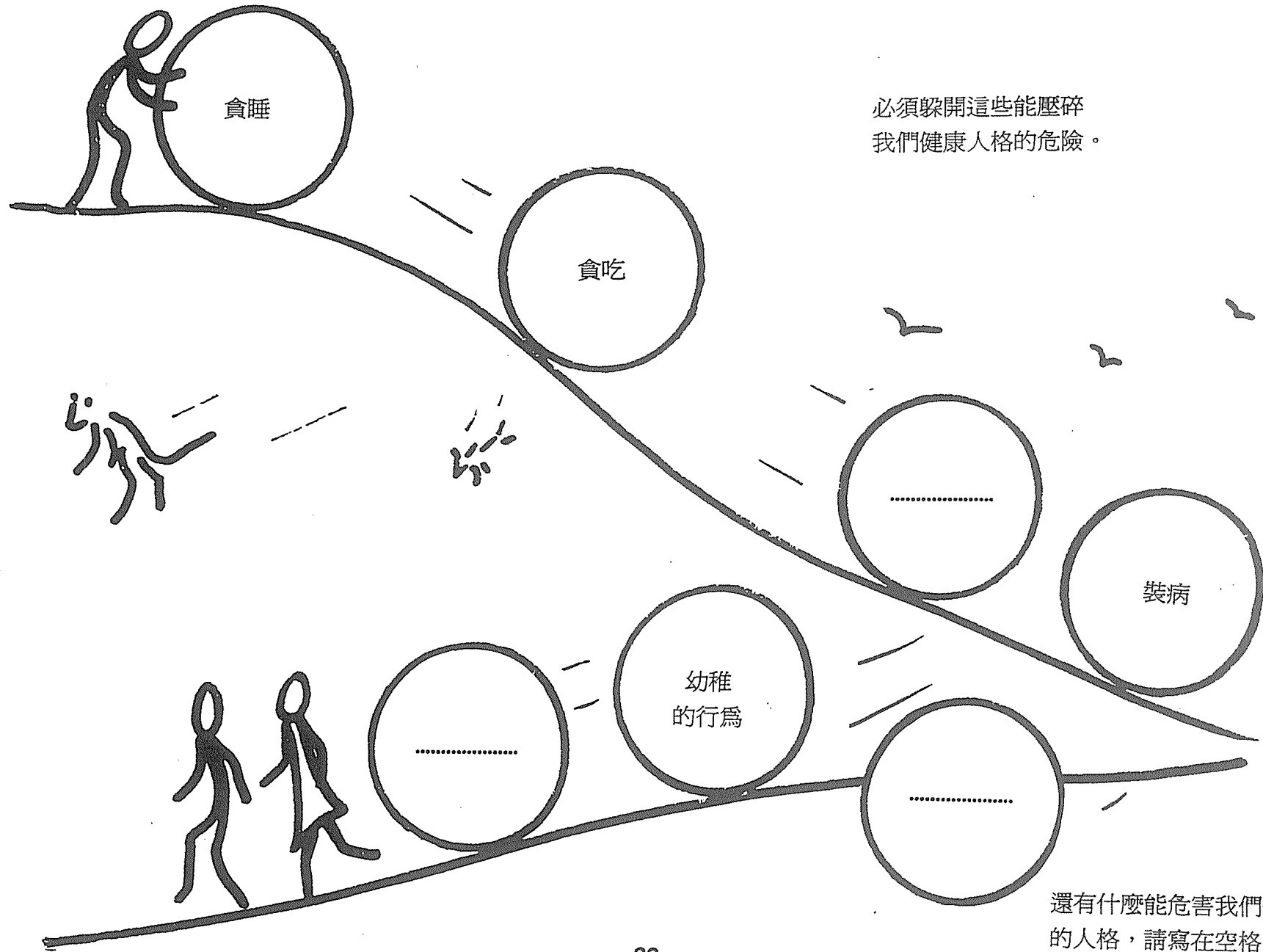
# 成熟的障礙



# 把它們整合起來

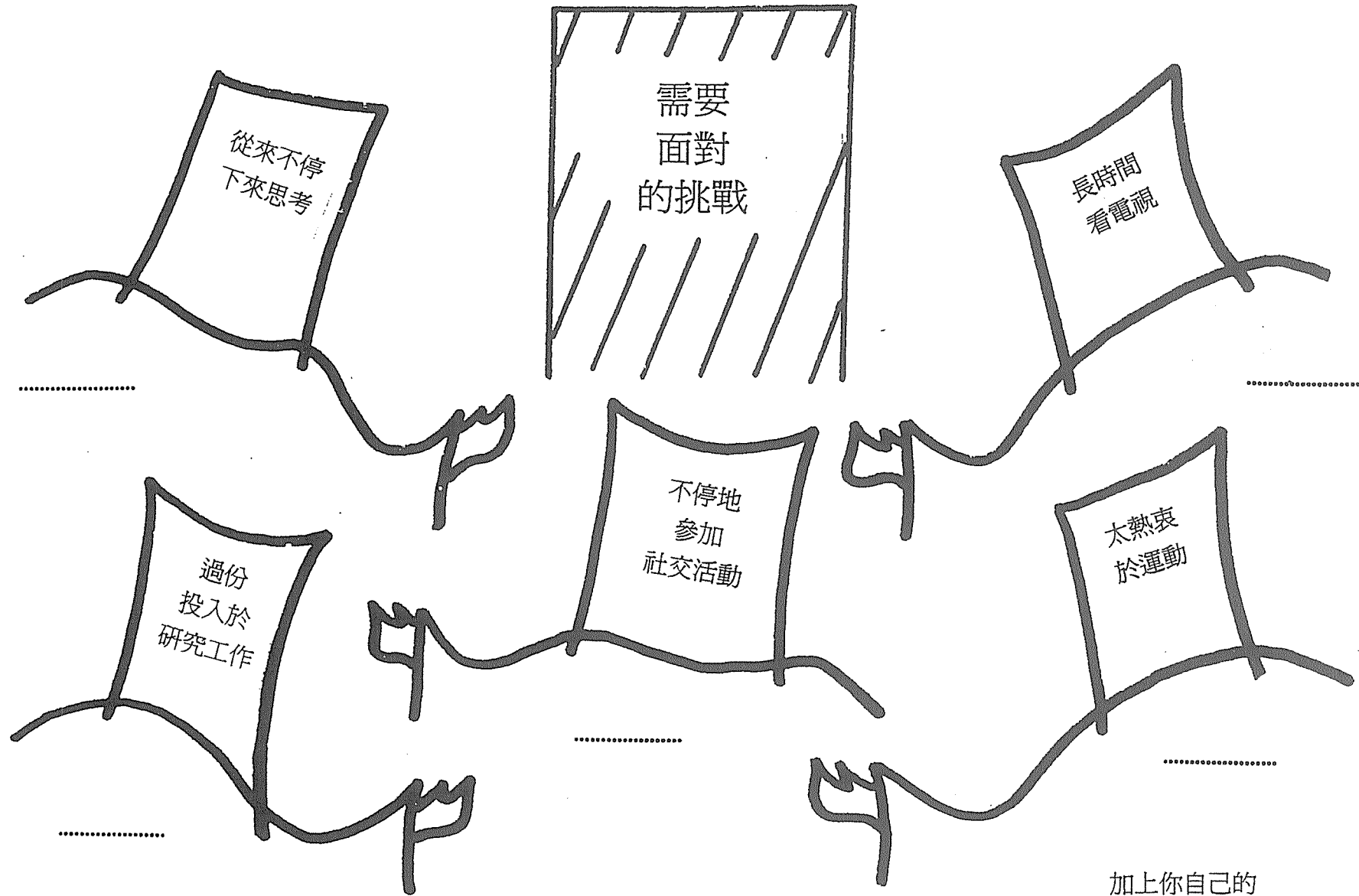


# 逃避責任



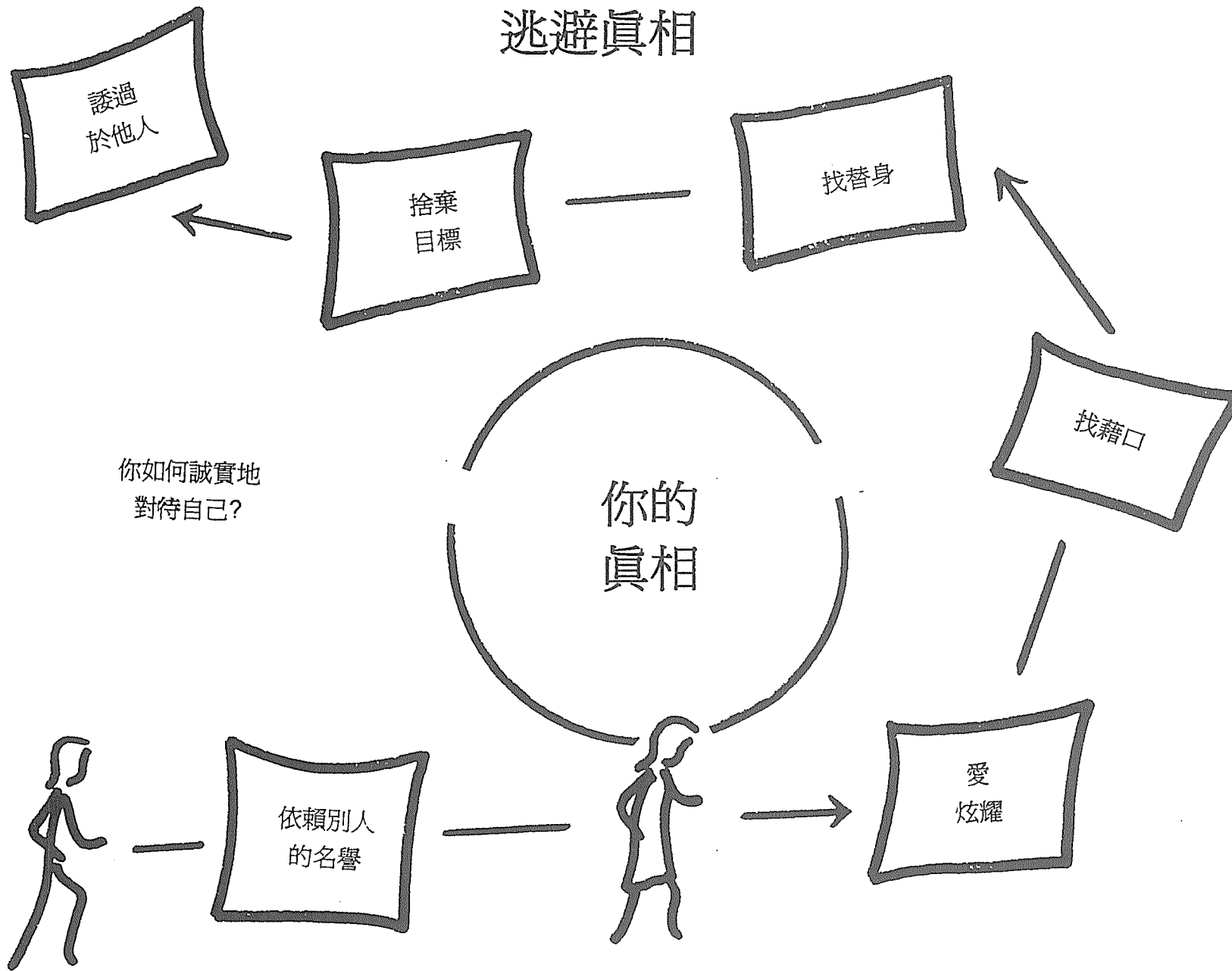
# 逃避現實

過份的活動和怠惰會遮掩生活的真相



加上你自己的

# 逃避真相



# 當你害怕時

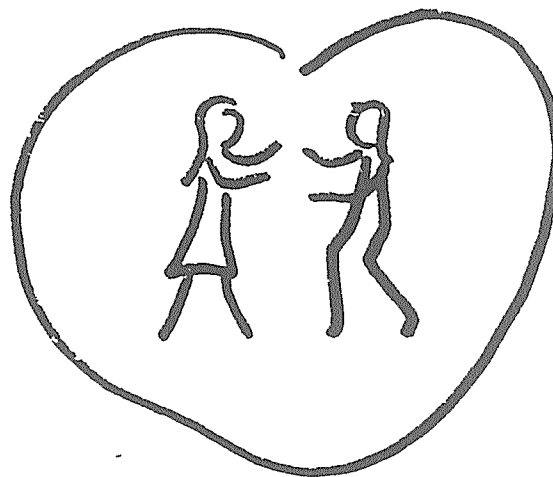
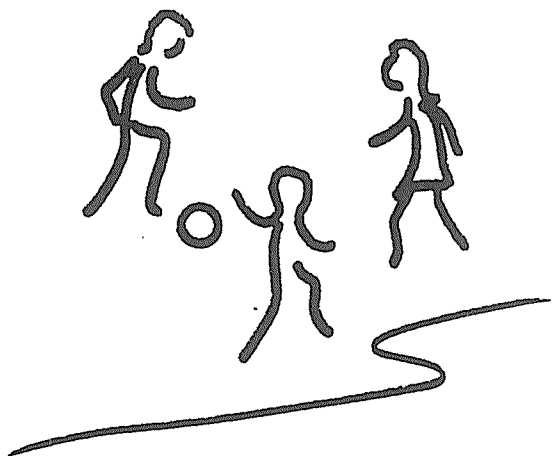


當你感到害怕時，試試看用以上的方法去面對它

# 友誼

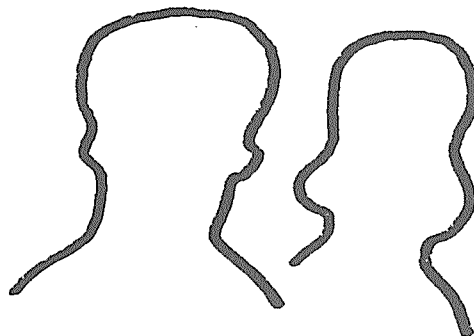
- 不是
- 一個小組
  - 一群人
  - 一個委員會

- 不是
- 情人
  - 訂婚
  - 結婚



但朋友是

可愛的  
可信賴的  
關心的  
誠實的



忠心的  
慷慨的  
不自私的  
機智的

彼此贏得對方的尊敬

我希望我的朋友如何對待我：

.....

.....

# 青少年的成長

給別人：

- 服務
- 支持
- 體諒
- 禮貌

反抗惡勢力：

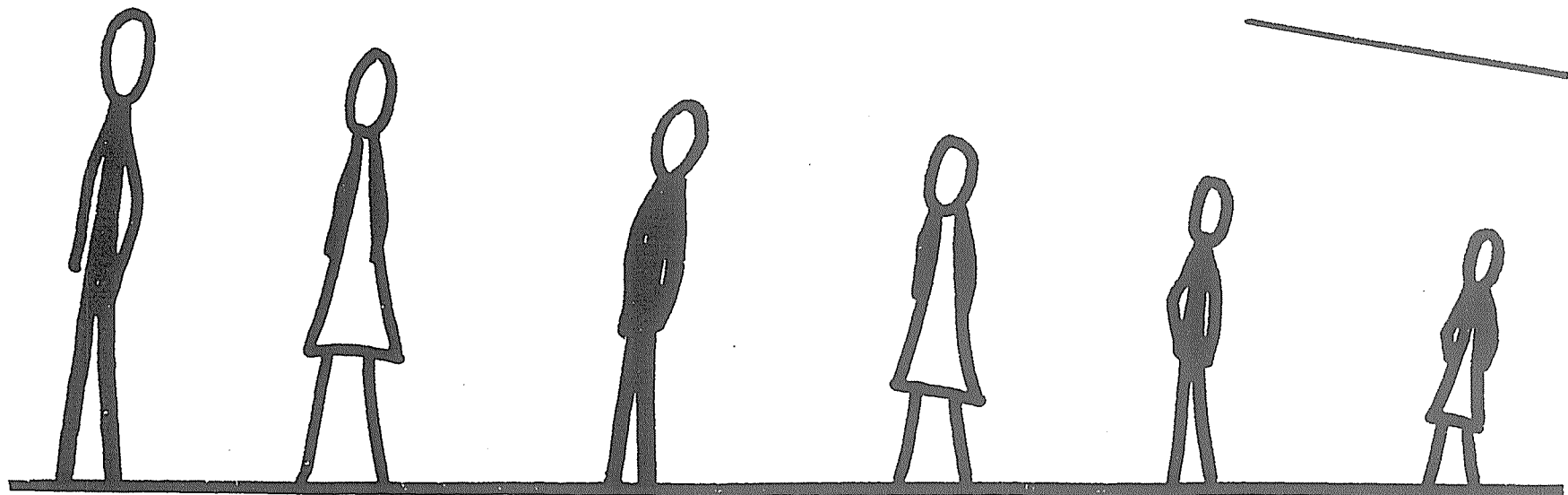
- 人
- 地方
- 事物
- 自己的過失

生活有規律：

- 飲食
- 運動
- 讀書
- 娛樂
- 祈禱

做基督徒的意願：

- 省思聖經
- 愛他人的意願
- 渴望崇拜天主
- 領受聖事與恩寵





# 自尊

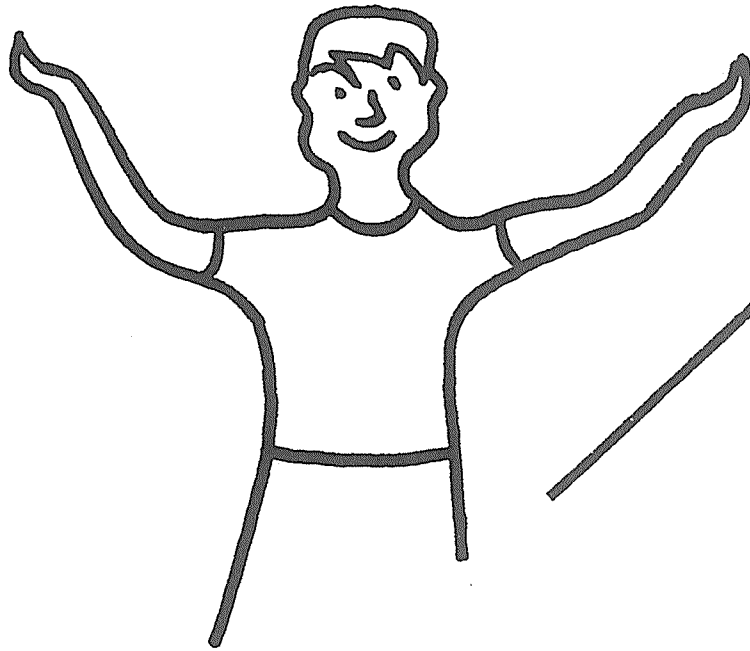
天主的愛



親人的愛



建立：  
自我認識  
自我接納  
自信心  
自尊



我不值得被自己，別人和天主愛



自我排斥使我：

- 有自卑感
- 沮喪
- 孤立

# 年輕人的自尊



# 我的盾牌

成就

.....

.....

.....

後悔

.....

.....

喜愛

.....

.....

.....

優點

.....

.....

成功

.....

.....

.....

弱點

.....

.....

.....

失敗

.....

.....

.....

目標

.....

.....

.....

我相信

.....

.....

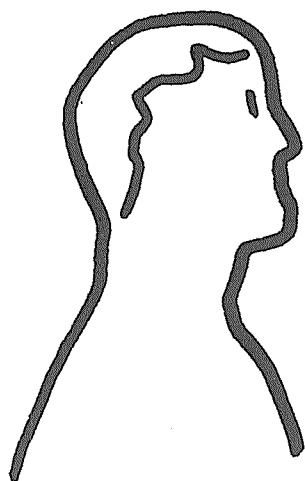
設計你的小盾牌

# 你在那一方面比較強？

頭腦發達？

思考者  
合邏輯的  
有希望的  
忠實的  
盡責的  
守法的

有遠見



我們是這三者的混合



身體發達？

行動者  
意志堅強的  
認識自己的  
焦慮的  
健談的  
肉體關係

有品味的



這三者互相需要

情感發達？

誠意的  
善於交際的  
憑直覺的  
謹慎的

感覺敏銳

請在你有的特質上打個勾

# 我到底是一個怎麼樣的人？

有彈性的

見聞廣的

誠實的

內向的

好諷刺人的

理想主義者

敏感的

謙虛的

有信心的

會容忍的

憤世嫉俗的

外向的

實際的

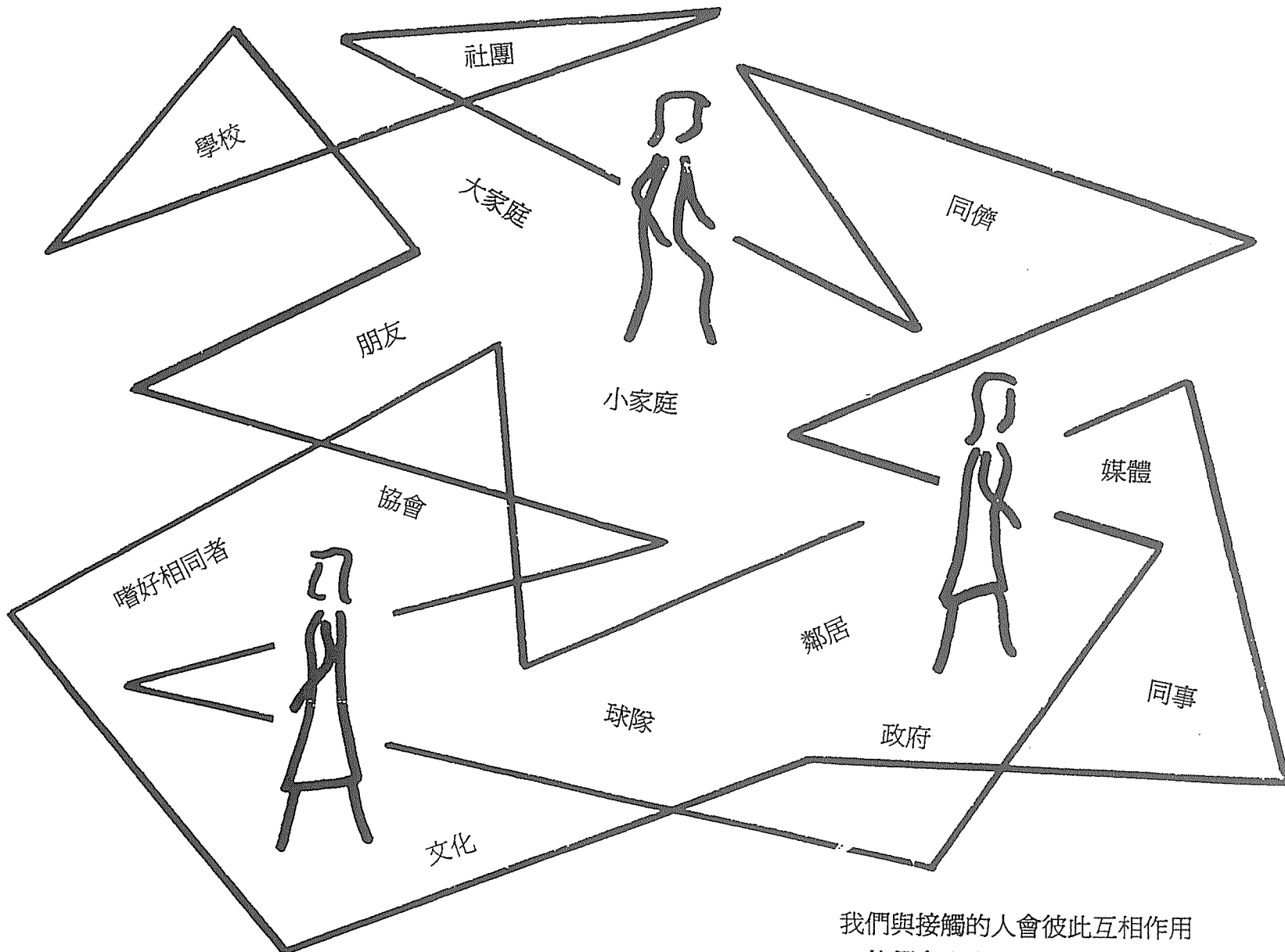
有想像力的

樂觀的  
愛冒險的  
信賴的

快樂的  
被動的  
野心大的

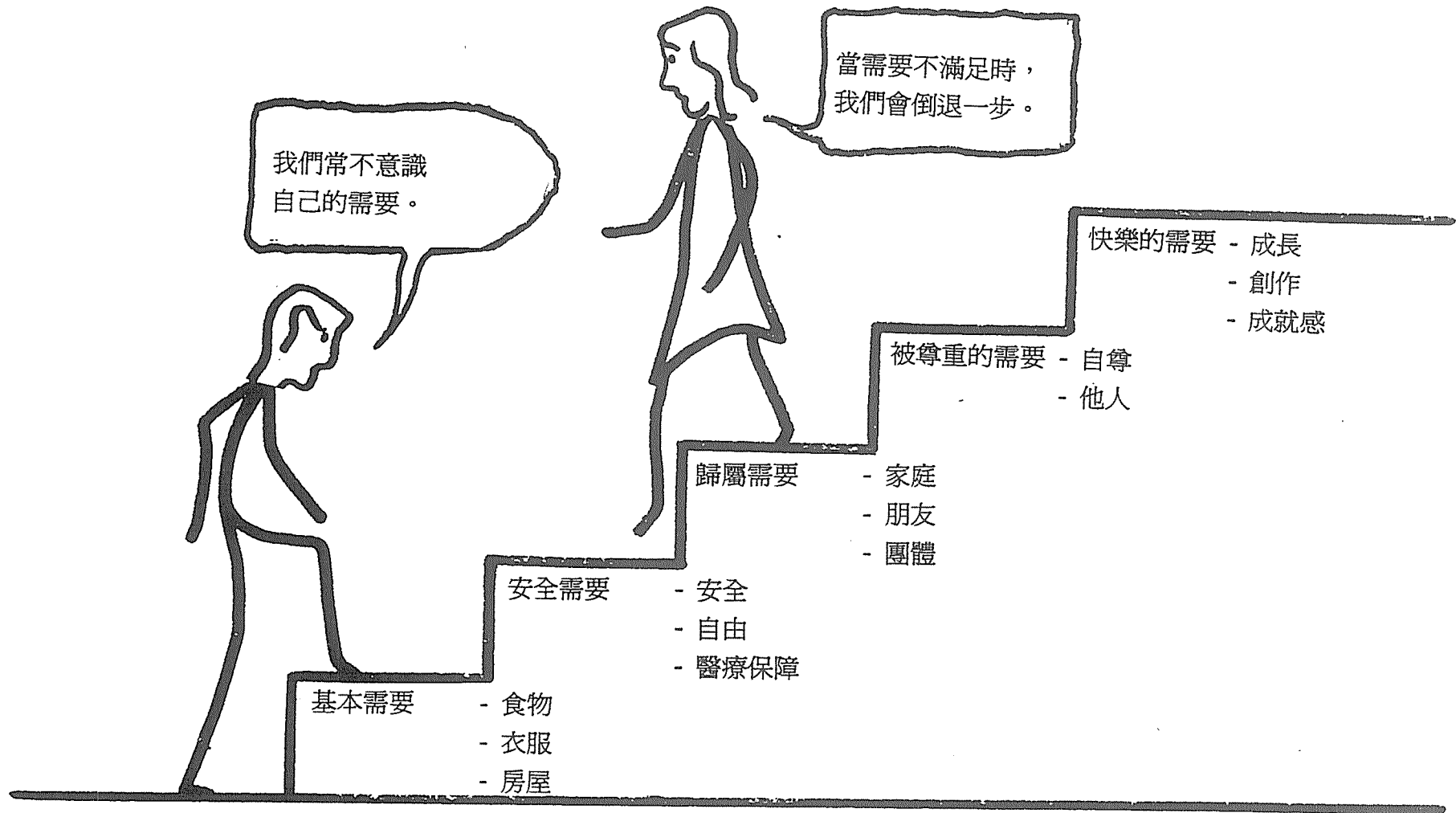
5 代表「非常明顯你有那種特質」 1 代表「稍微有該種特質」  
請選一個 5 - 1 之間的數目，在每一項特質，給自己打等級。  
也請你的朋友替你打等級，然後比較它的結果。

# 互動網路



我們與接觸的人會彼此互相作用  
他們會影響我們人格的發展

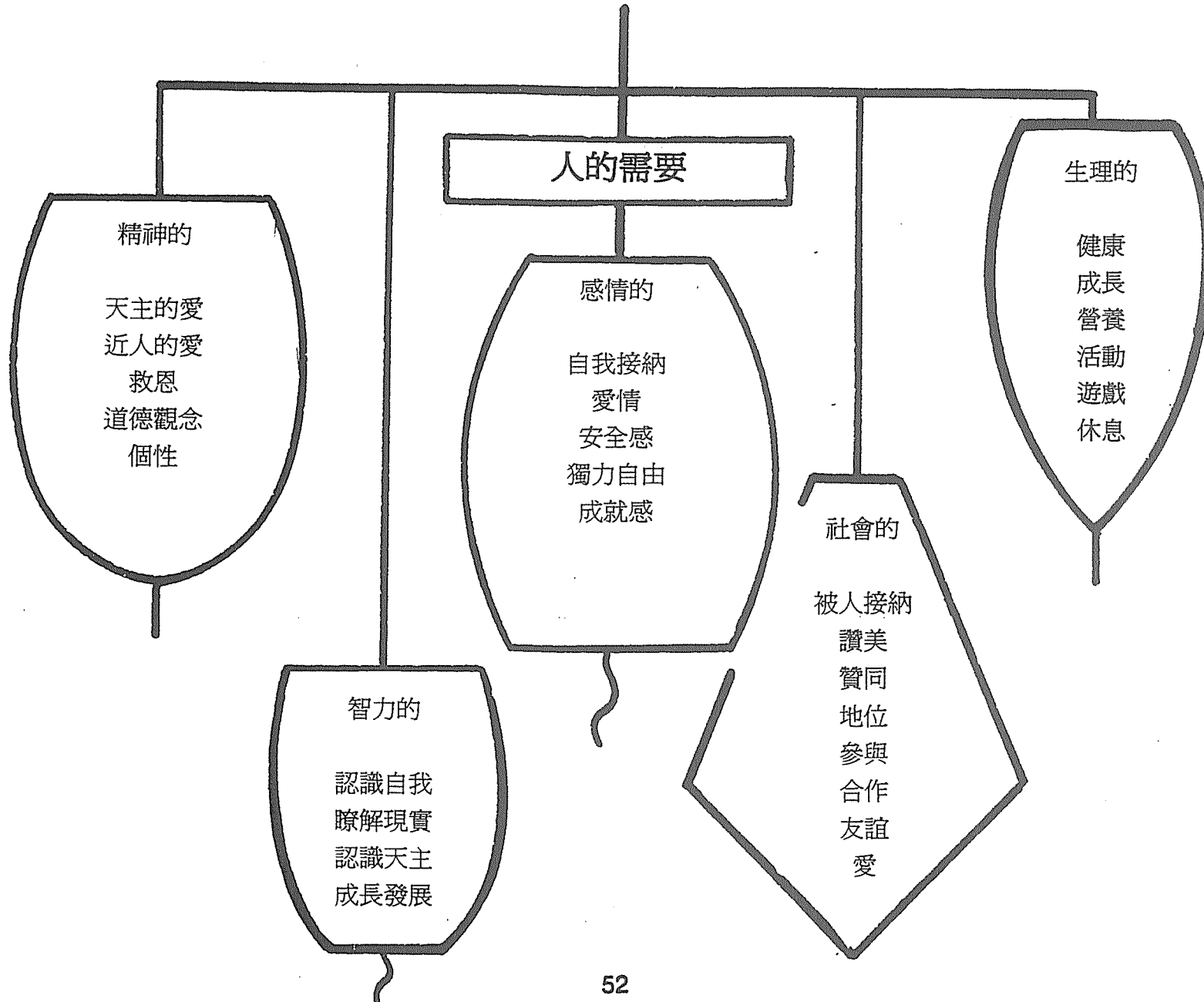
# 人的需要



地基是：

天主與人  
我和鄰居之間  
愛的關係

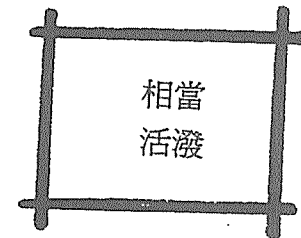
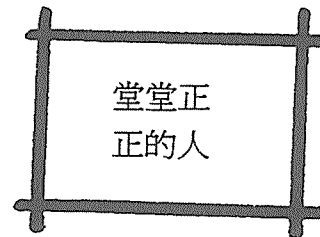
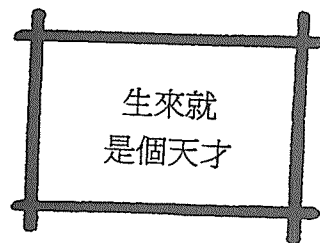
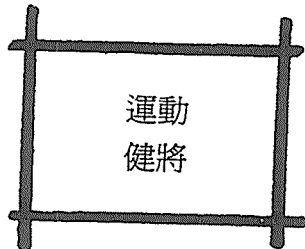
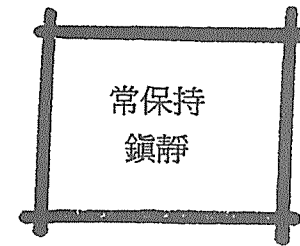
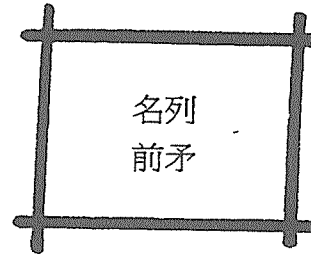
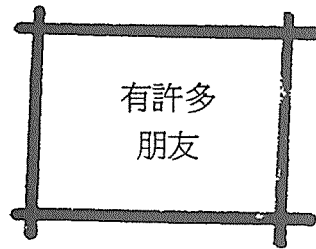
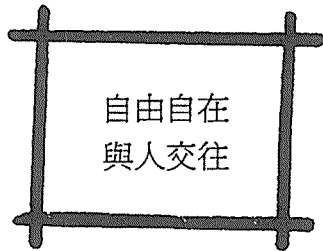
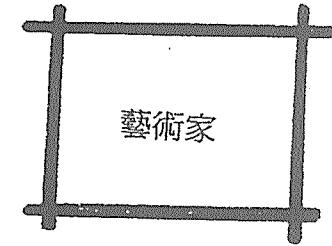
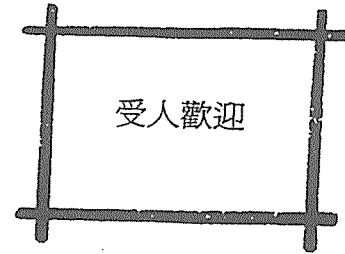
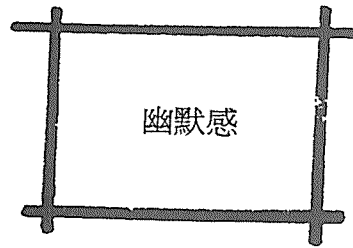
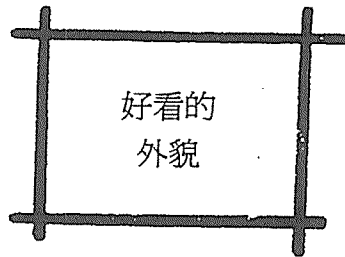
# 人類複雜的結構





# 這是個性嗎？

√ 代表是 X 代表不是 ? 代表不需要



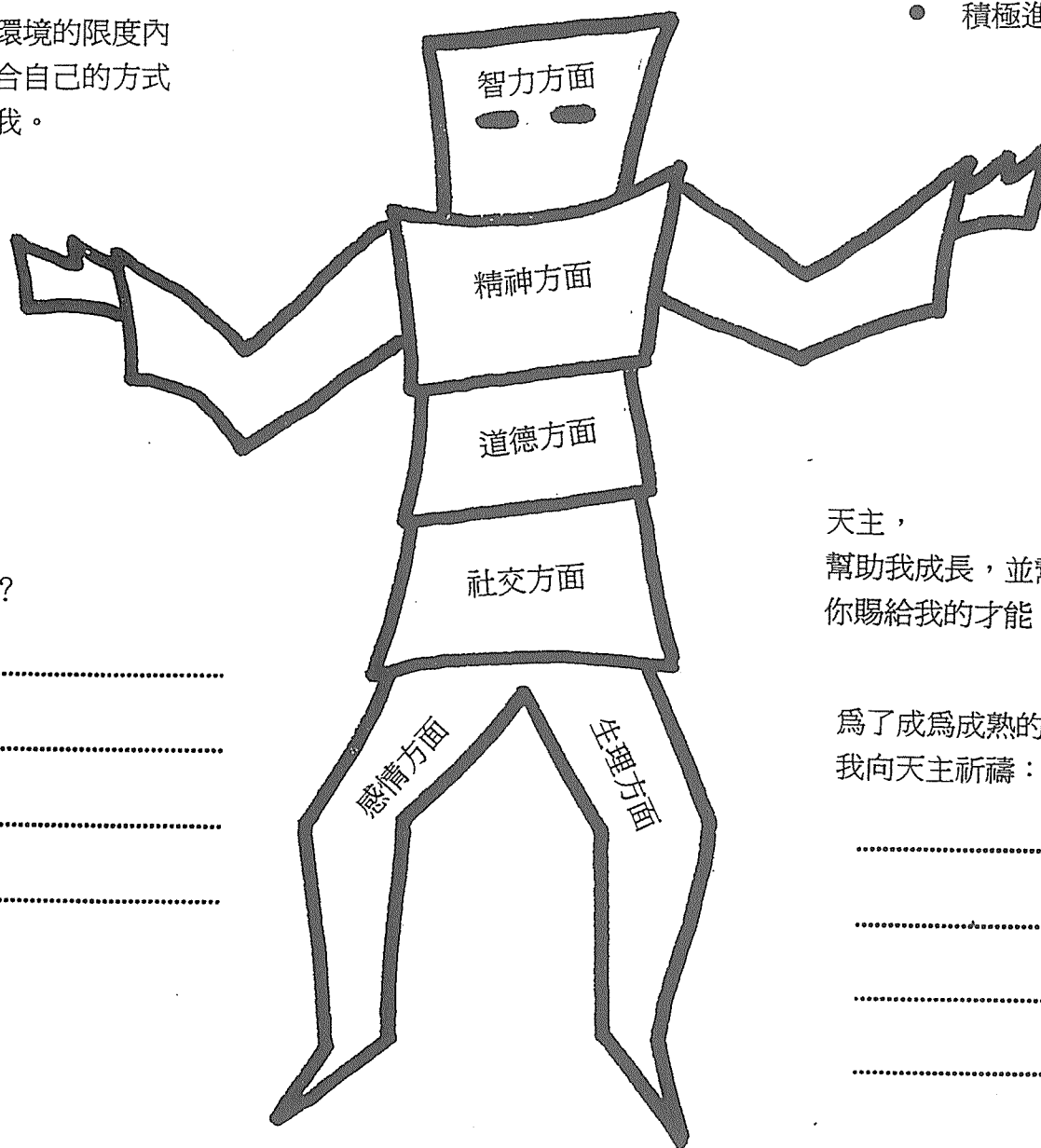
你認為甚麼因素能培養好的個性？

.....

.....

# 個性是由模式培養出來的

在個人及環境的限度內  
我能用適合自己的方式  
去發展自我。



- 積極進取
- 自我保護
- 溫和的
- 熱誠的

我願意成爲  
一個怎樣的人？

.....

.....

.....

.....

天主，  
幫助我成長，並幫助我發揮  
你賜給我的才能。

爲了成爲成熟的基督徒  
我向天主祈禱：

.....

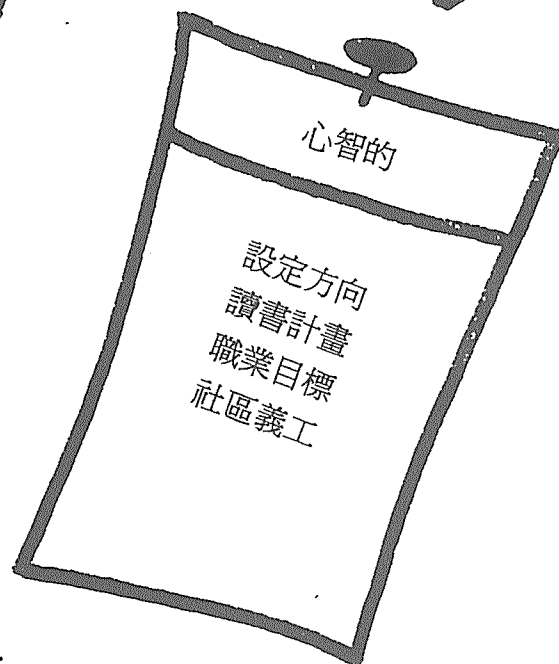
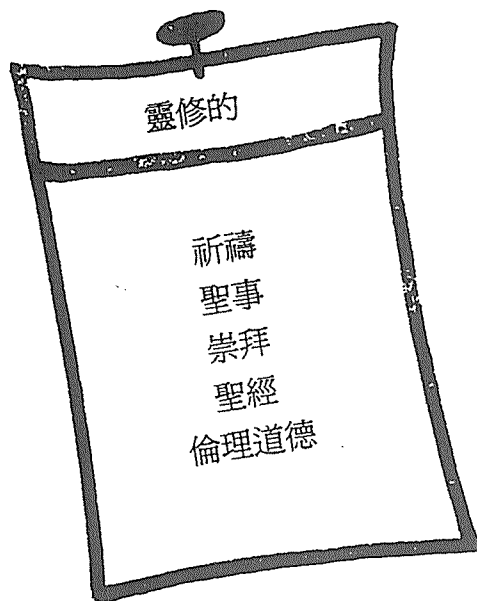
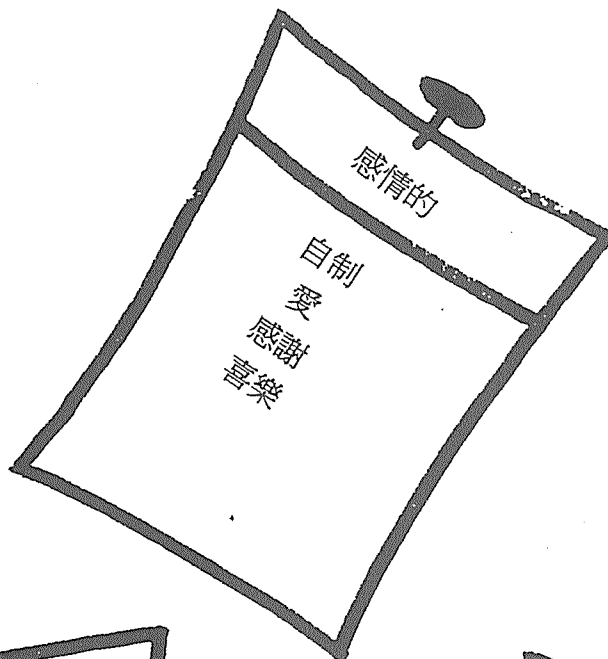
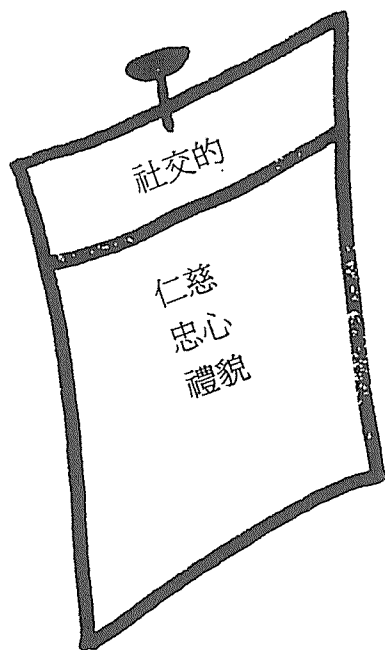
.....

.....

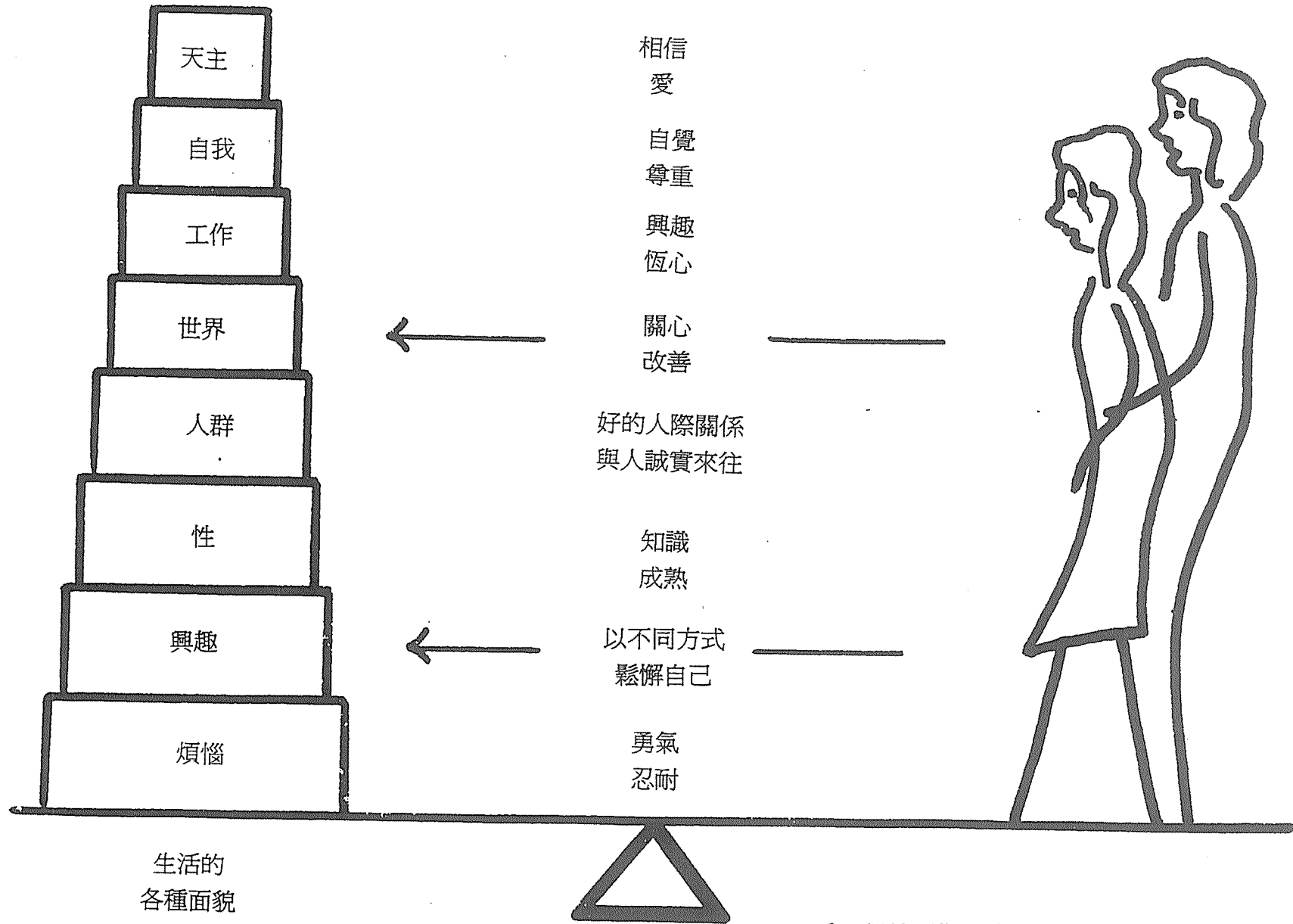
.....

.....

# 備忘錄



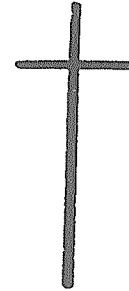
# 平衡的人格



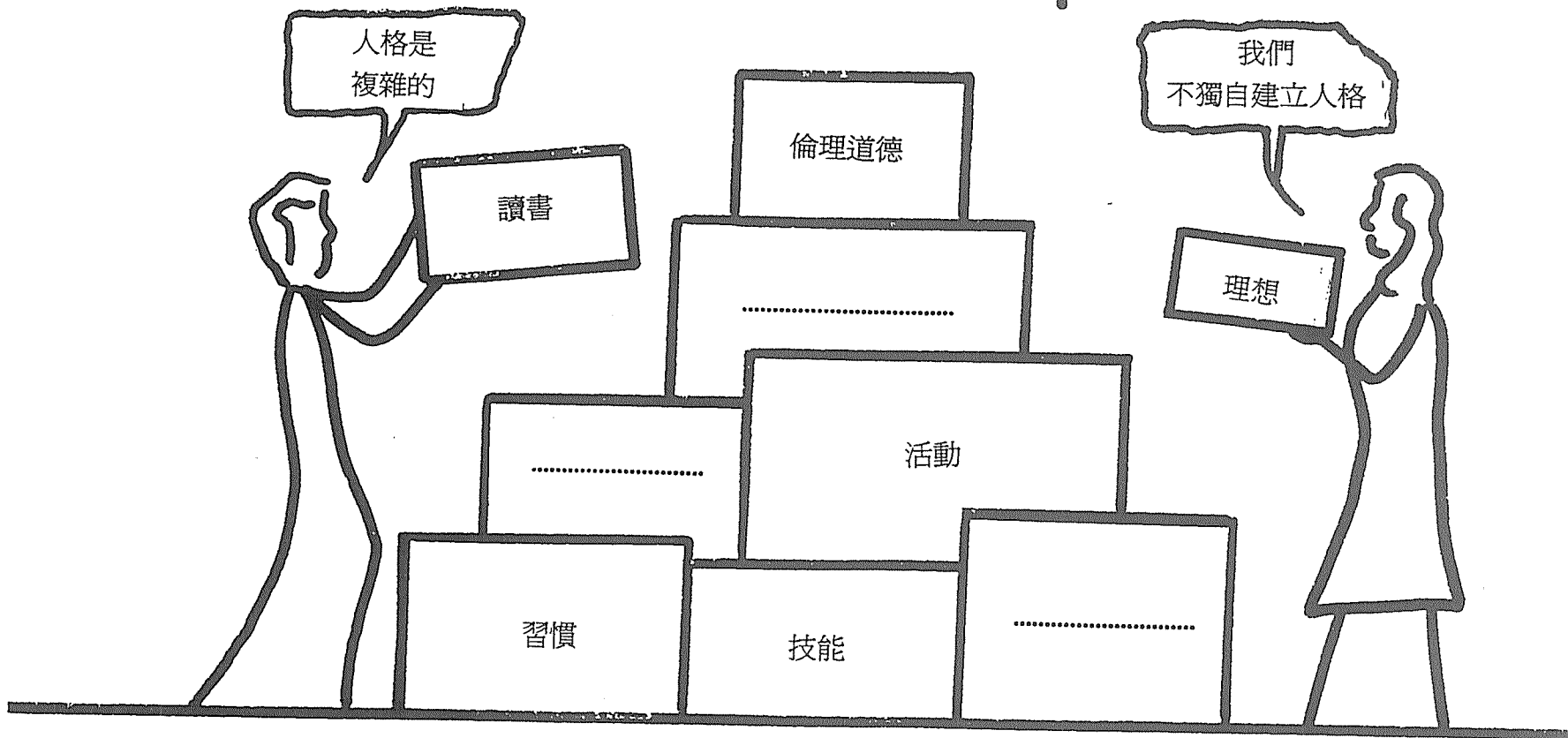
爲了保持平衡，我們要如何面對生活的各種面貌？  
請加上其它好的方法。

# 建立平衡的人格

- 父母
  - 老師
  - 朋友
- 幫助我們



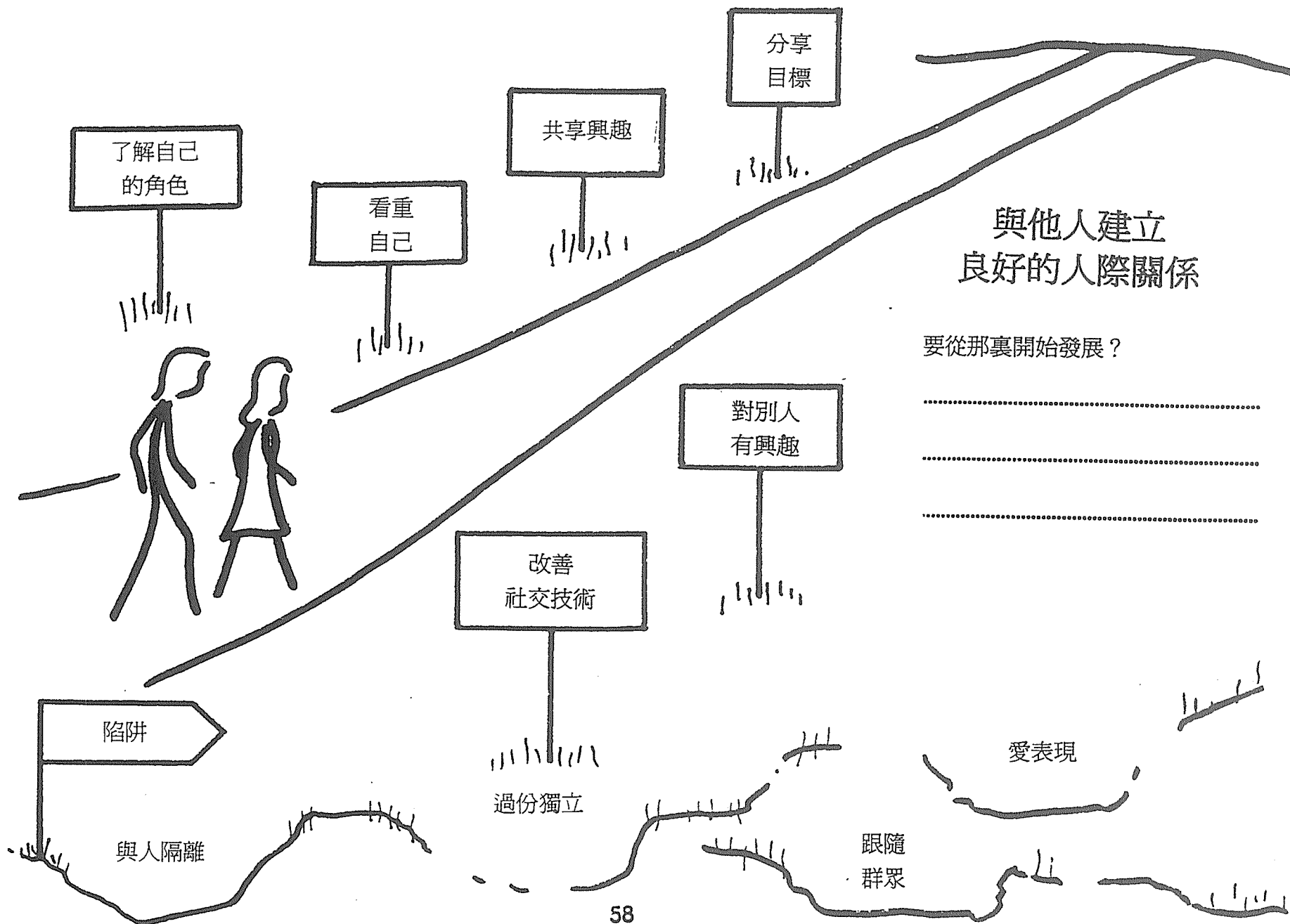
耶穌基督是  
我們的模範



穩定的自我  
幫助我們接觸別人和天主

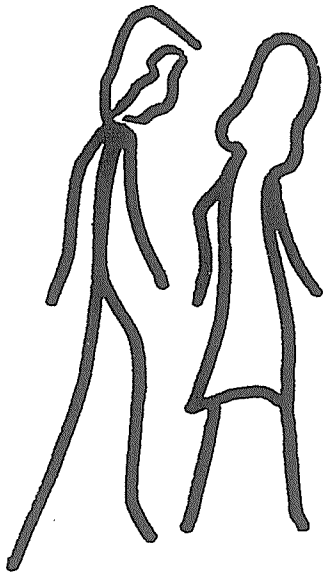
建立平衡的人格還需要那些因素，請加在空格內。

# 邁向成熟的人際關係



# 培養一種生活方式

社會的  
經濟的和文化的情況  
會影響我們

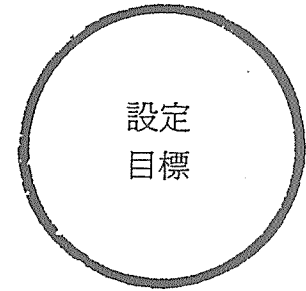


如果事情不順  
要找其它變通的方法

你選擇的第一個職業是：

其它可能的選擇是：

- 清楚你的選擇
- 有你自己的計畫
- 在過程中要檢討評估
- 審查你個人的價值觀



各種類型的人

- 採取主動的
- 跟著標準模式的
- 順其自然發生的
- 隨時應變的

你是那一種人？

.....

.....

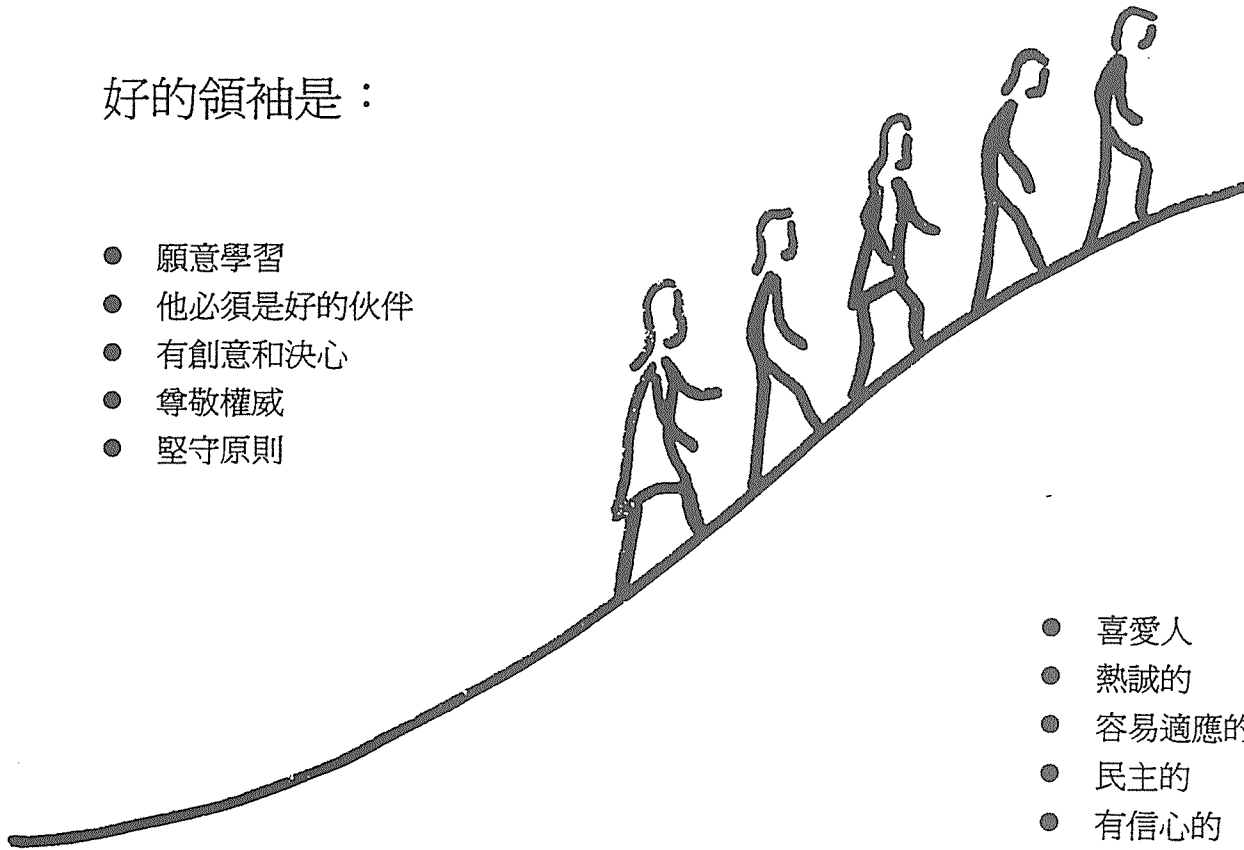
.....

.....

# 領袖

好的領袖是：

- 願意學習
- 他必須是好的伙伴
- 有創意和決心
- 尊敬權威
- 堅守原則



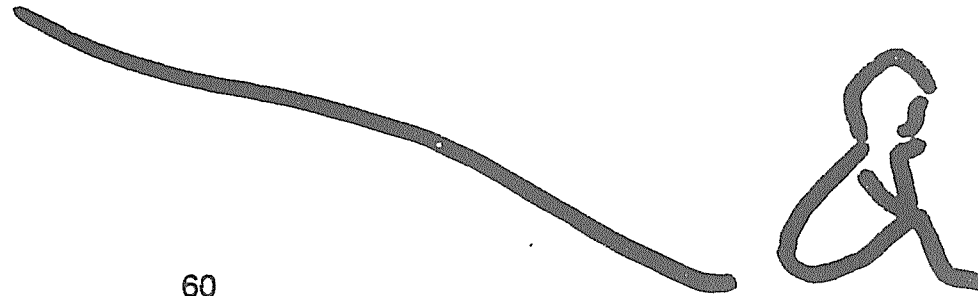
- 喜愛人
- 熱誠的
- 容易適應的
- 民主的
- 有信心的
- 尊敬別人的

我可以帶領的活動：

.....

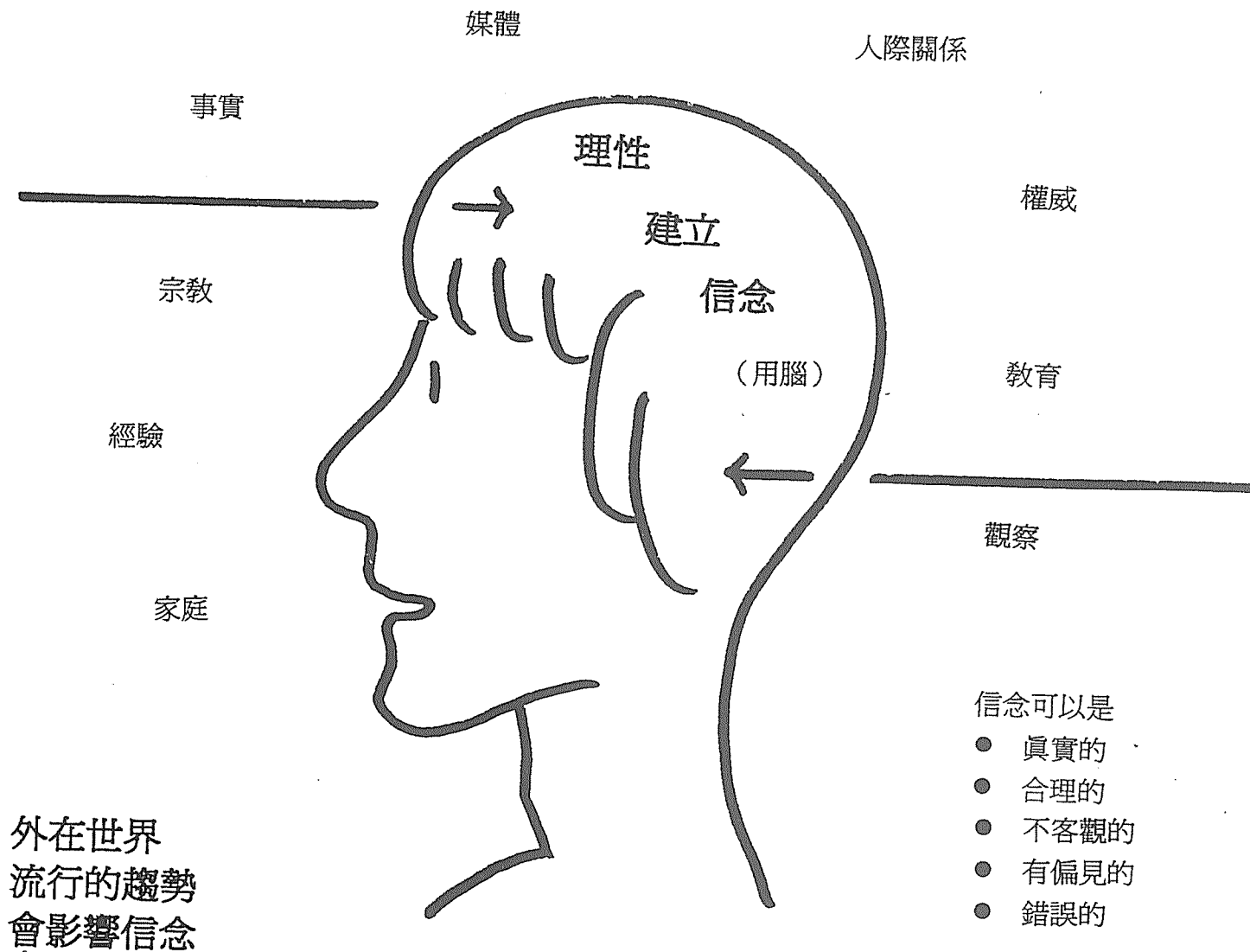
.....

.....





# 信念的形成

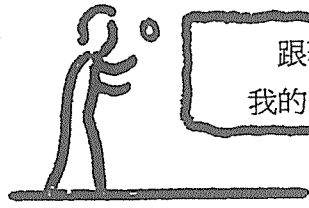


# 我們為什麼選擇

爲自己和爲別人  
選最好的事或東西

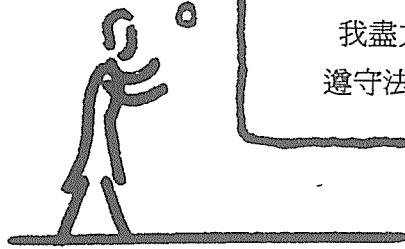


跟著  
我的良心



爲好的理由而選

我盡力  
遵守法律

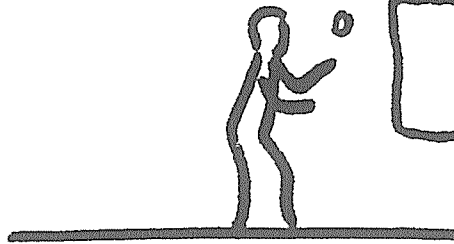


取悅別人



爲別人的期望

滿足  
我自己

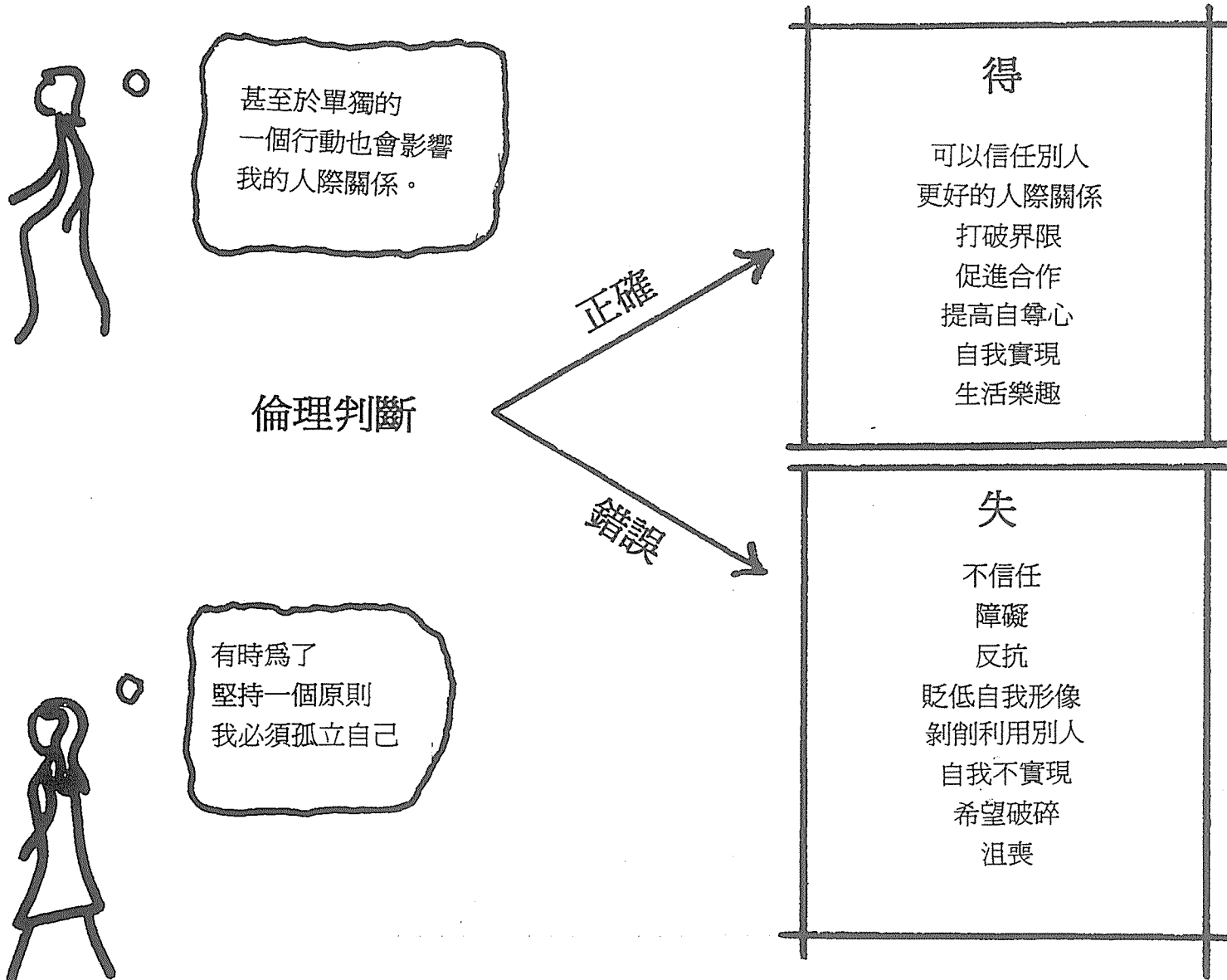


避免處罰



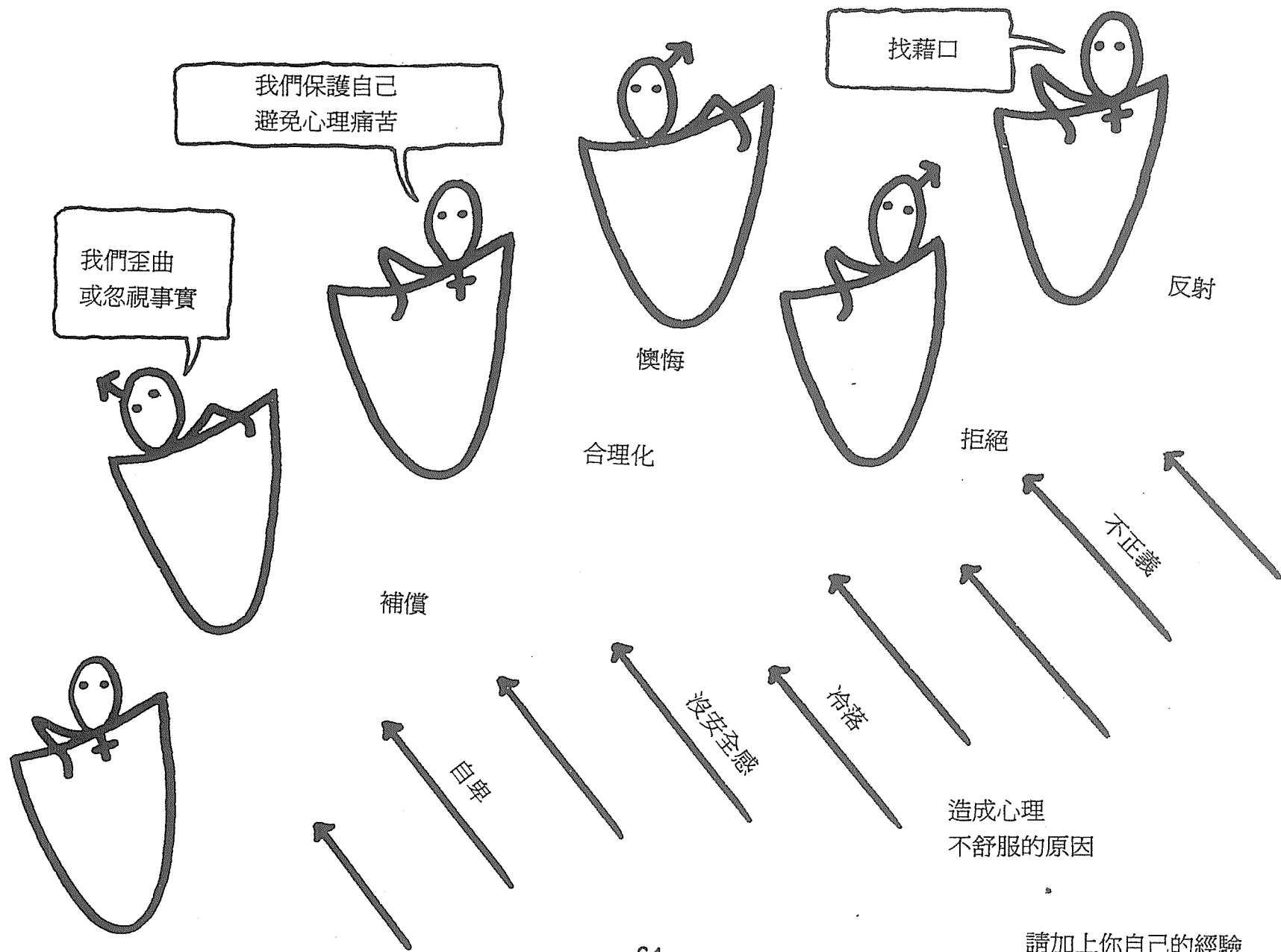
爲樂趣

# 選擇正確的事



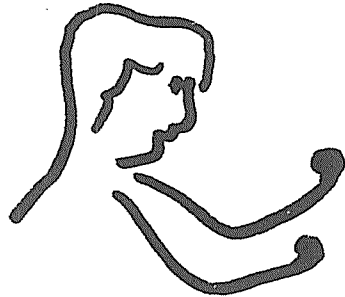
沒有人是孤島  
我們的抉擇影響別人

# 自衛防禦機能

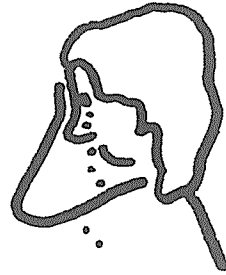


請加上你自己的經驗

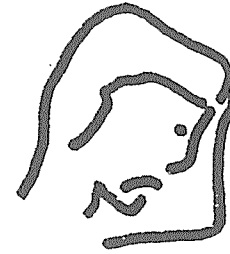
# 各種情緒



積極



悲傷



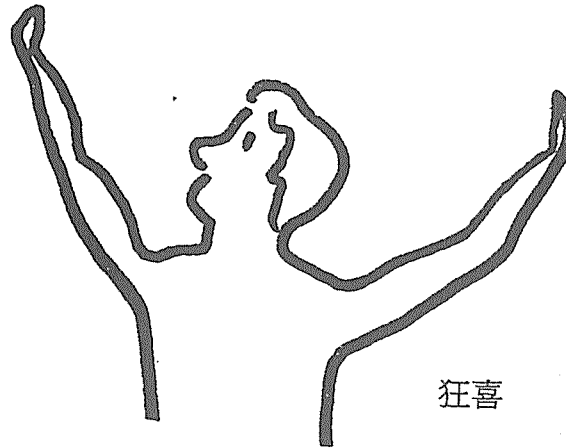
沮喪



快樂



堅強



狂喜

## 我的情緒

- 影響我的生活
- 使生活多姿多姿
- 讓生活有變化

- 當情緒不好時，做相反「反面情緒」的事
- 當情緒不好時不要作任何決定
- 不要用極端的方法去減輕痛苦

模仿各種情緒並以啞劇表演出來

- 酗酒
- 吸毒
- 過份活躍

# 在注射器毀滅你以前 趕快把它埋掉

## 嗑藥的結果：

- 失去自尊
- 失業
- 被社會隔離
- 犯罪
- 妓女
- 貧困
- 疾病
- 死亡

## 避免染上吸食毒品的方法：

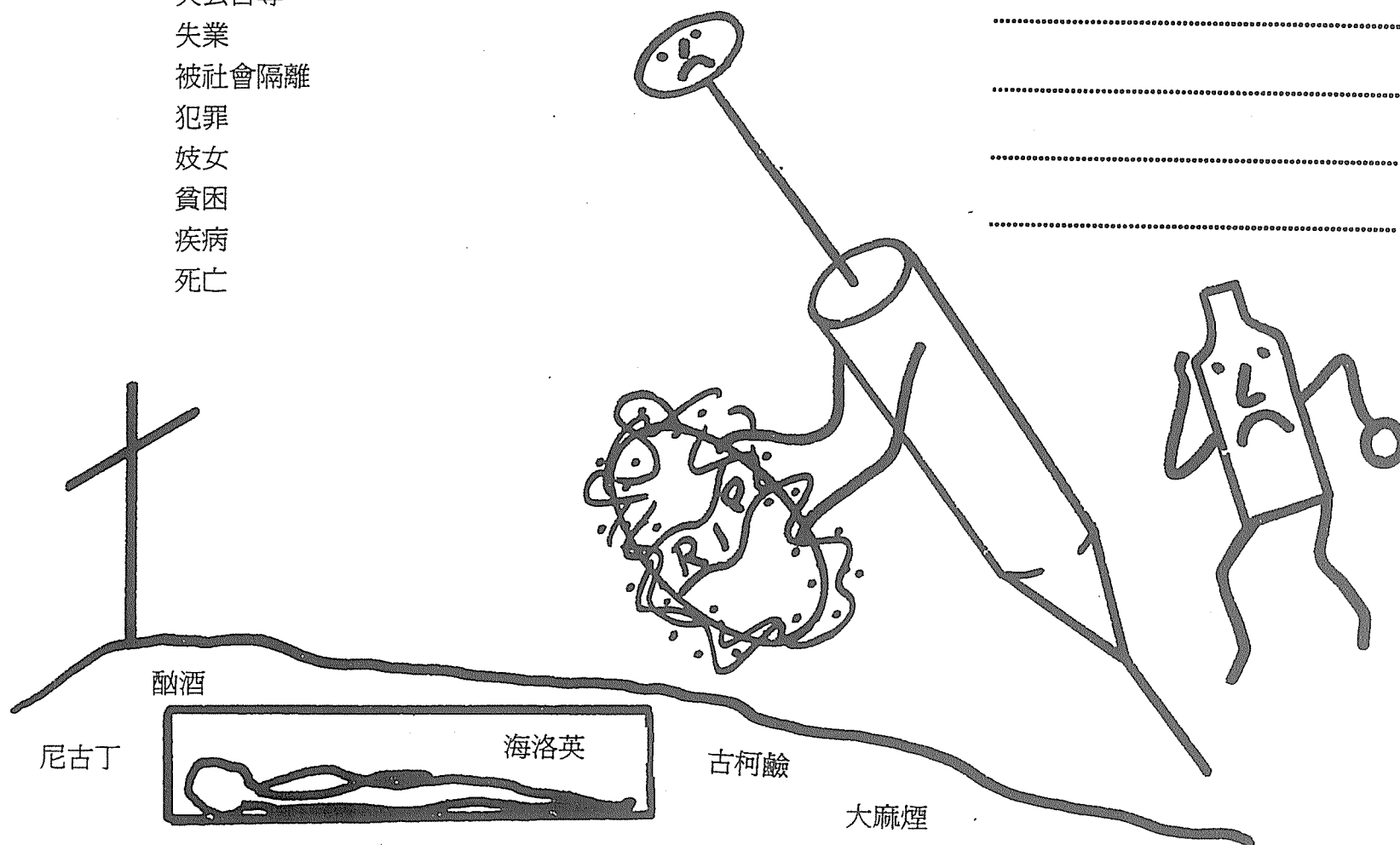
.....

.....

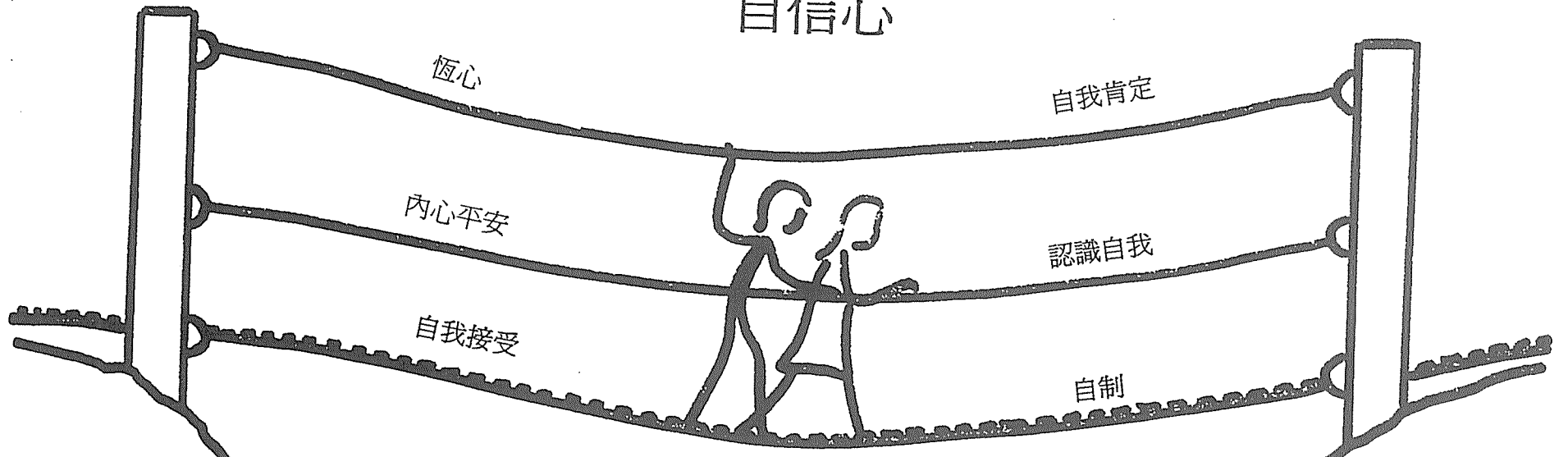
.....

.....

.....



# 自信心

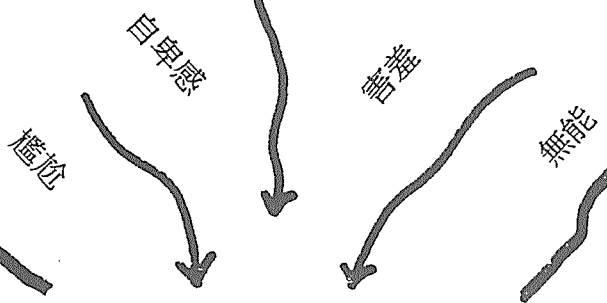


增加  
自信心：

- .....
- .....
- .....
- .....

使我失去  
安全感：

- .....
- .....
- .....
- .....

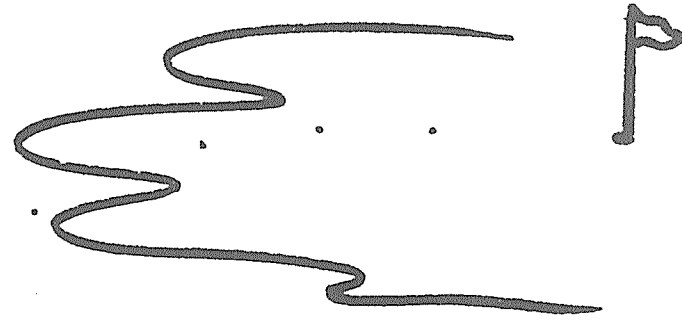


個人的陷阱

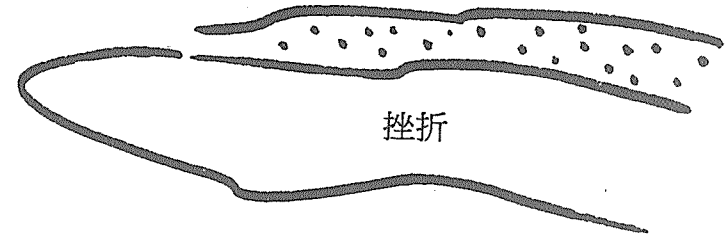
# 問題的處理



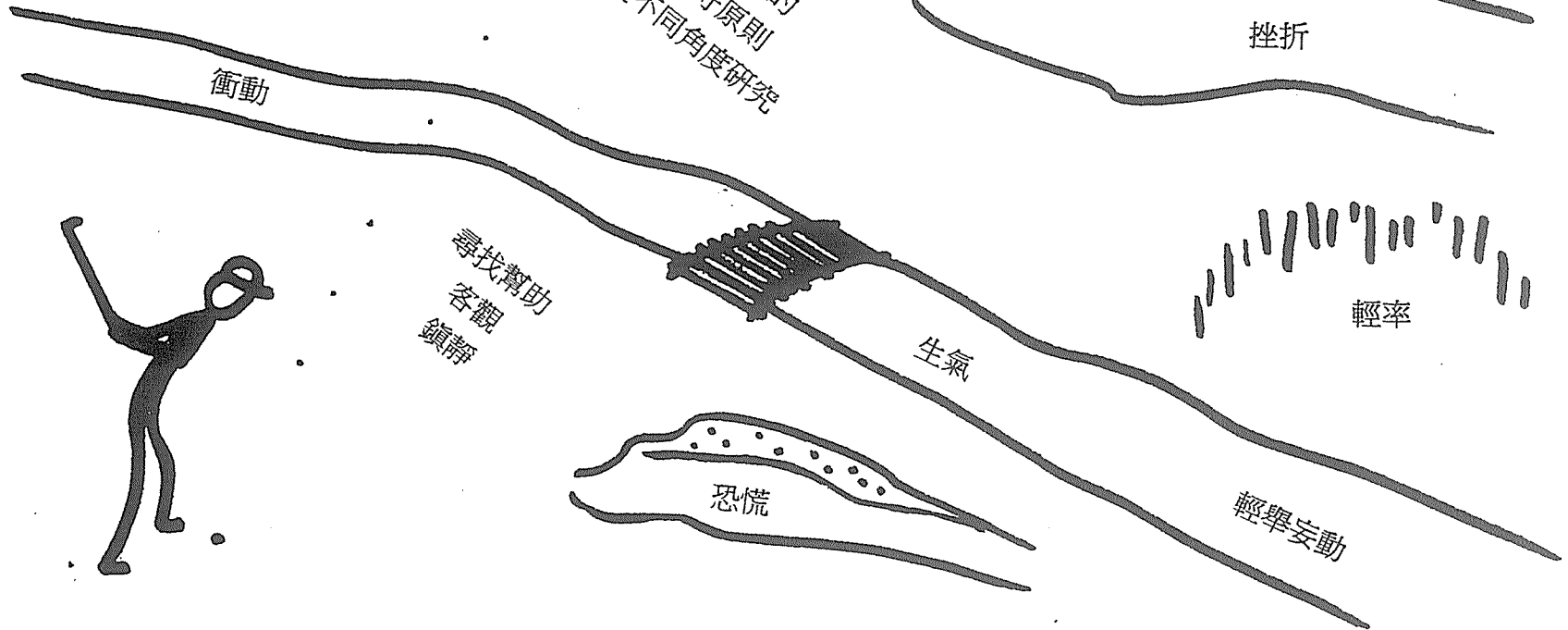
過於自信



樂觀的  
有創造力的  
易適應的  
堅守原則  
從不同角度研究



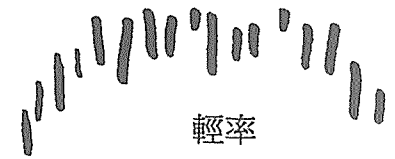
挫折



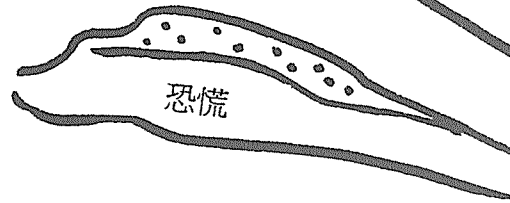
衝動

尋找幫助  
客觀  
鎮靜

生氣



輕率



恐慌

輕舉妄動

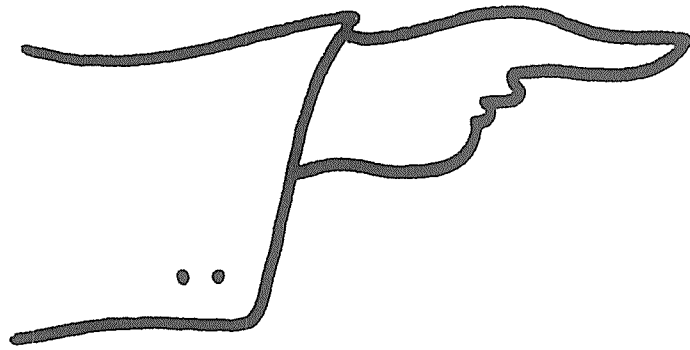


# 吹毛求疵

通常是由於別人的

- 忌妒
- 懷疑
- 罪惡感
- 自卑感
- 優越感

我如何處理  
別人的批評？



我不能忍受的批判：

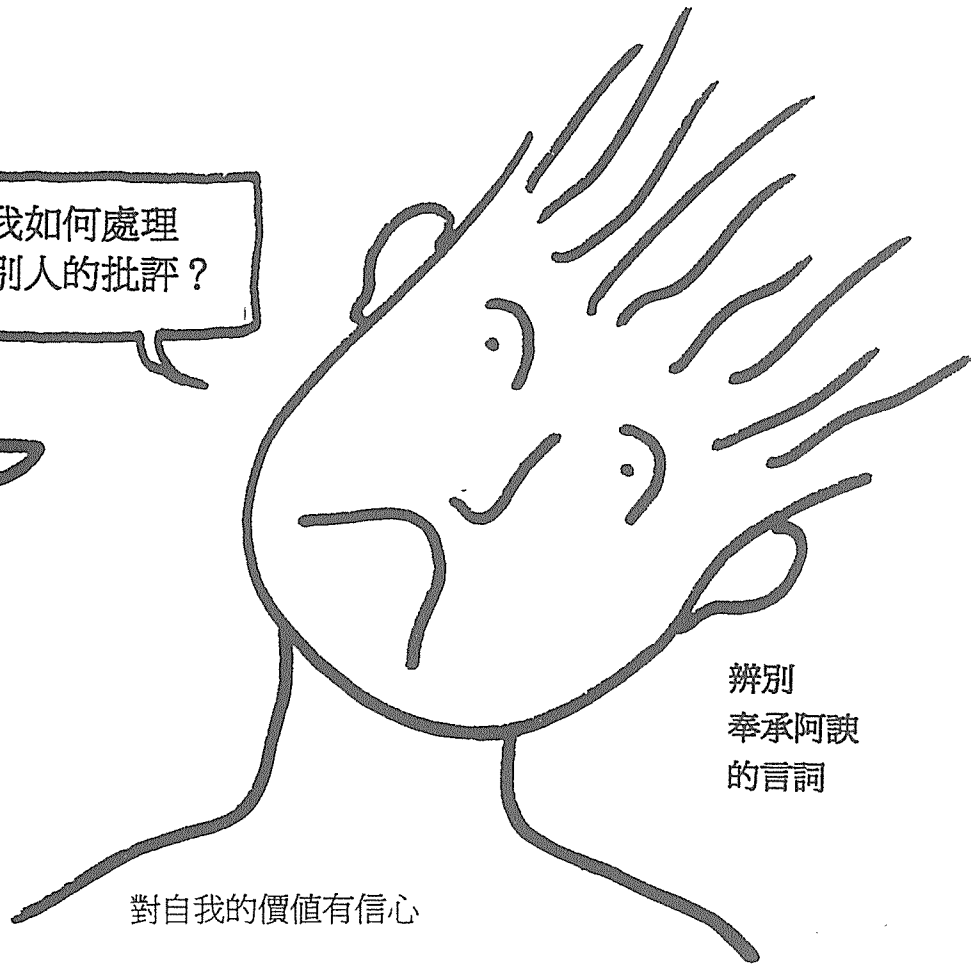
.....

.....

我能接受的批判：

.....

.....



辨別  
奉承阿諛  
的言詞

對自我的價值有信心

不要害怕

不管它

只要傾聽那些對你有  
益，忠實可靠的的批判。

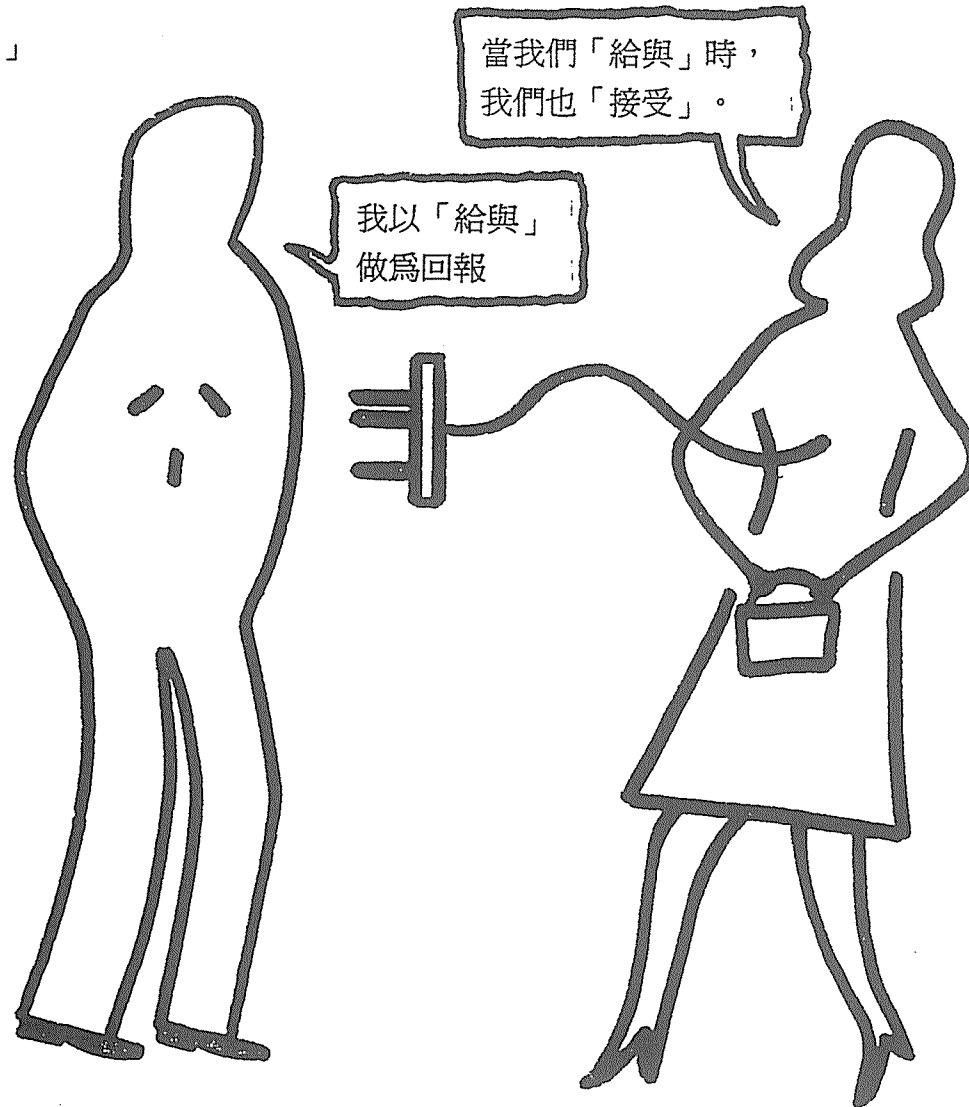
# 與別人交往

不只是爲了  
我們能「獲得」

也爲了  
我們能「給與」

滿足  
信心  
名望  
機會  
樂趣  
技巧  
興奮

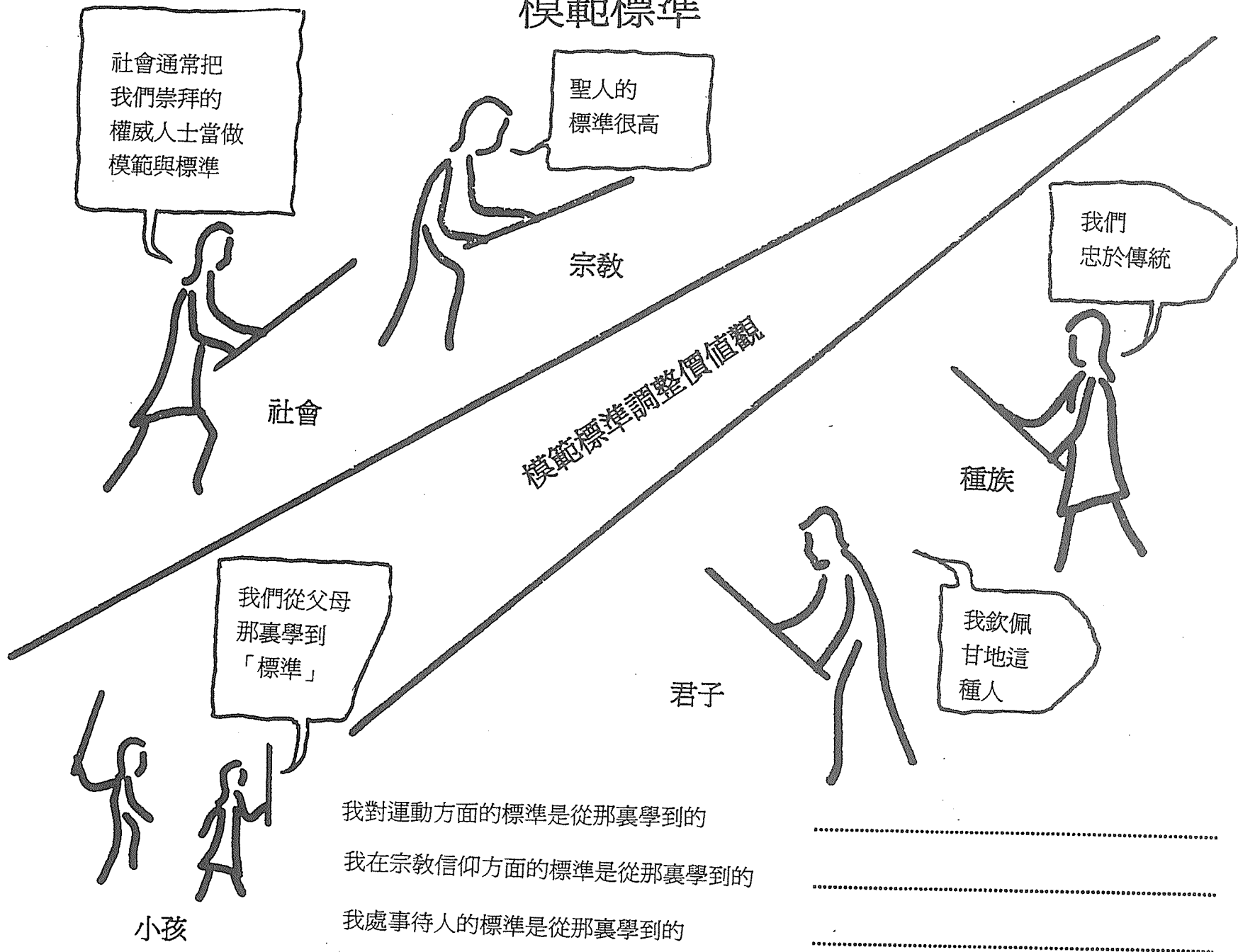
實現  
愛  
服務  
喜樂  
忠心  
陪伴  
理想



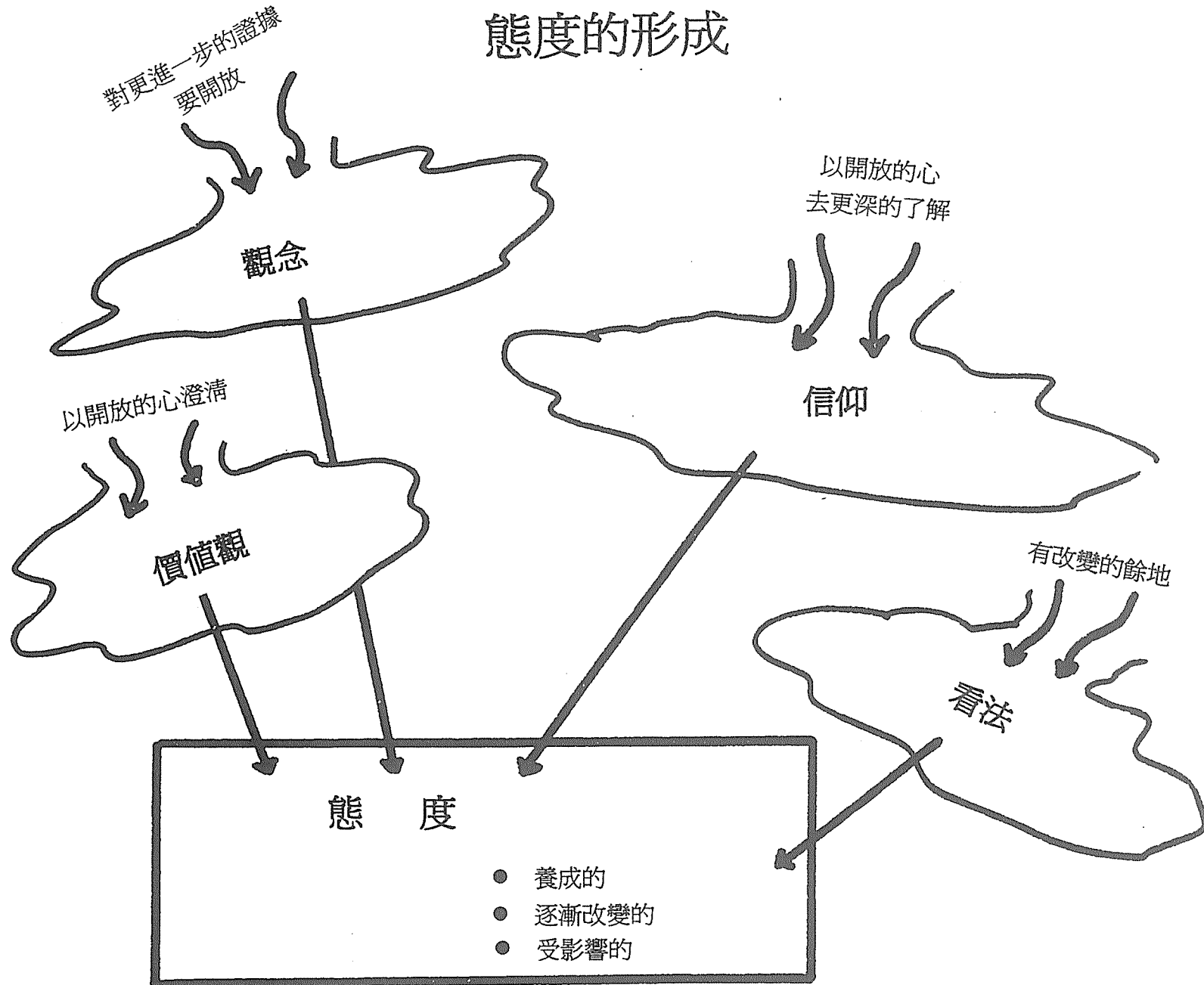
人類如何彼此利用？ .....

如何才能成爲「慷慨」的人？ .....

# 模範標準



# 態度的形成



在那方面我的態度已經改變：.....

為什麼：.....

# 受人歡迎的人

體諒他人

喜歡別人

充滿希望

仁慈的

讚美別人

令人愉快的

友善的

自我犧牲

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

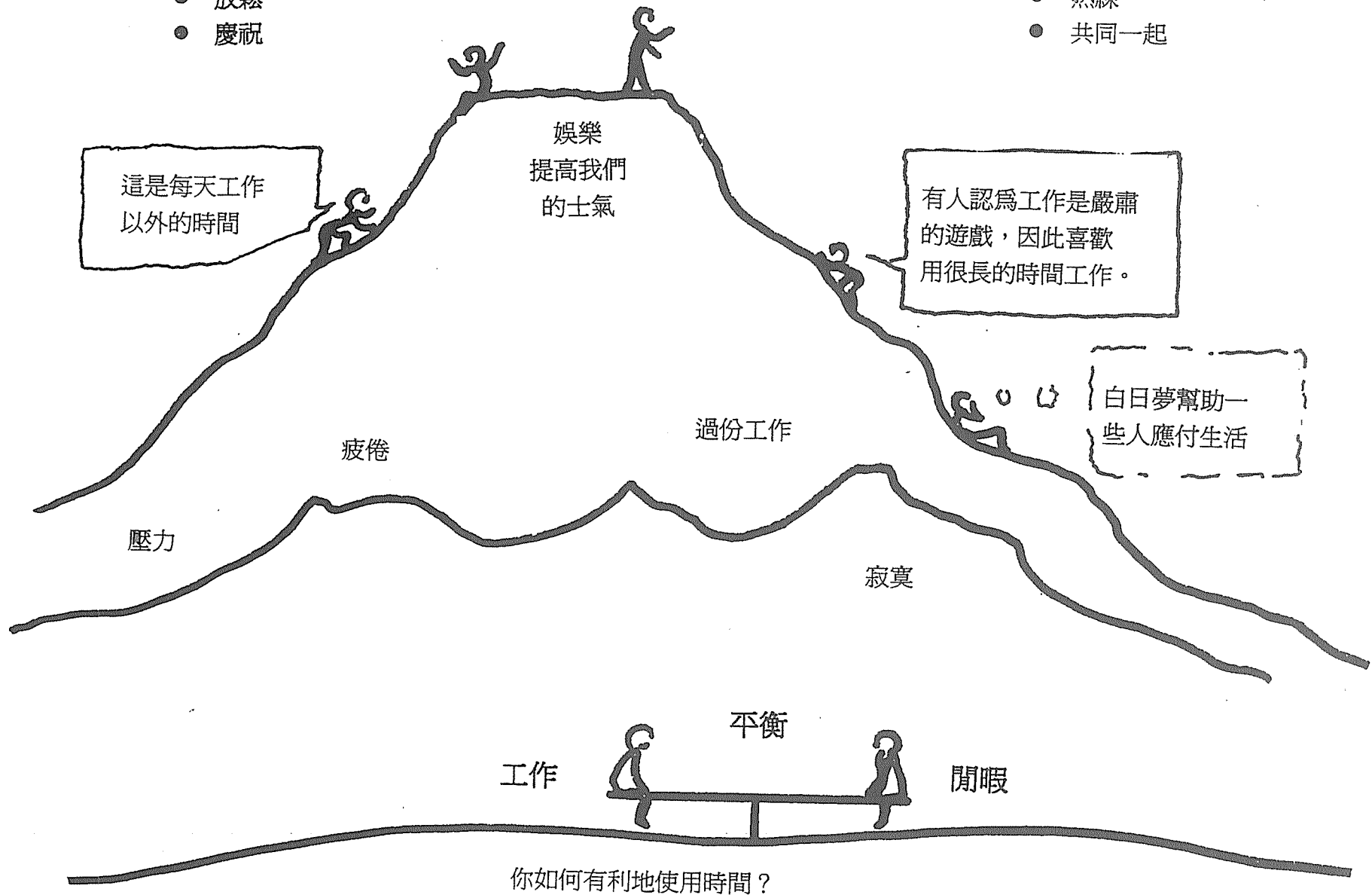
.....

你認為還有那些特質可以使人受歡迎，請寫在空格上

# 娛樂

- 刺激
- 放鬆
- 慶祝

- 健康
- 熟練
- 共同一起

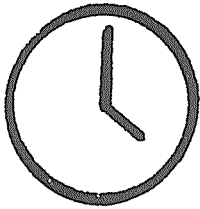


# 我的空閒測量表

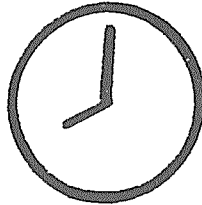
個人身心成長的機會

請在下列各時鐘內指出你如何分配及使用每週的空閒

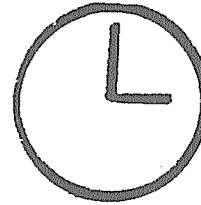
與家人和  
朋友閒聊



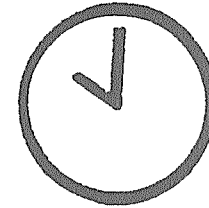
看電視



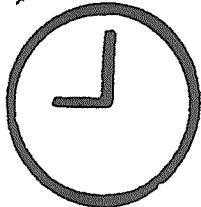
用在  
宗教活動



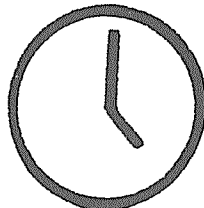
看報紙，漫畫書  
和雜誌



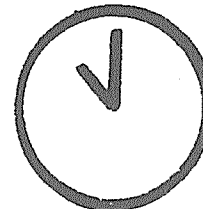
運動  
體能訓練



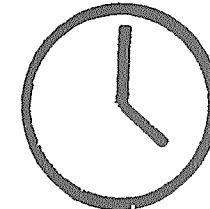
聽音樂  
玩樂器



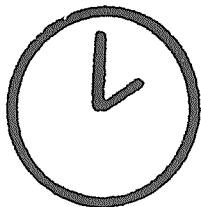
交異性朋友



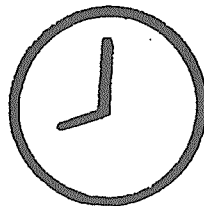
閱讀功課以外的書



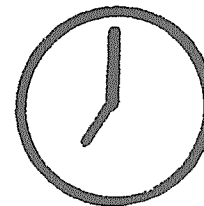
看運動節目



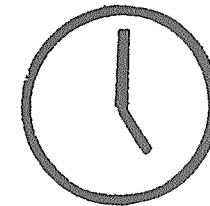
培養興趣



閒暇不做任何事



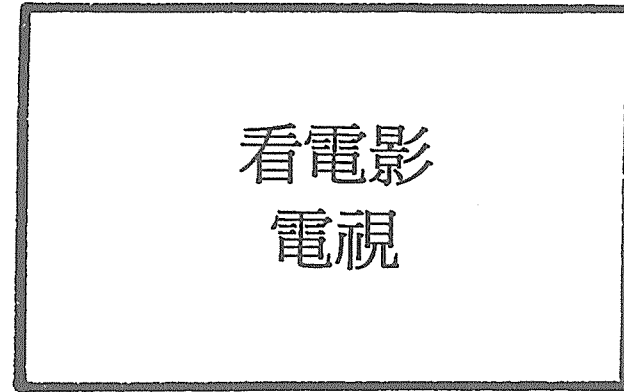
電影，戲劇，音樂會



# 我和電影

看那些有藝術性質，娛樂趣味高，有價值的電影。

排斥貶低人性尊嚴的電影。



好的電影：

- 有娛樂性質
- 主題與生活相關
- 提供見解
- 傳達觀念
- 建設性的批判
- 挑戰觀眾

不好的電影：

- 違返基督徒價值觀
- 暴力
- 過份強調色情
- 宣傳不道德和罪惡

選出五個你最喜歡的電影，並寫下你喜歡它們的原因。

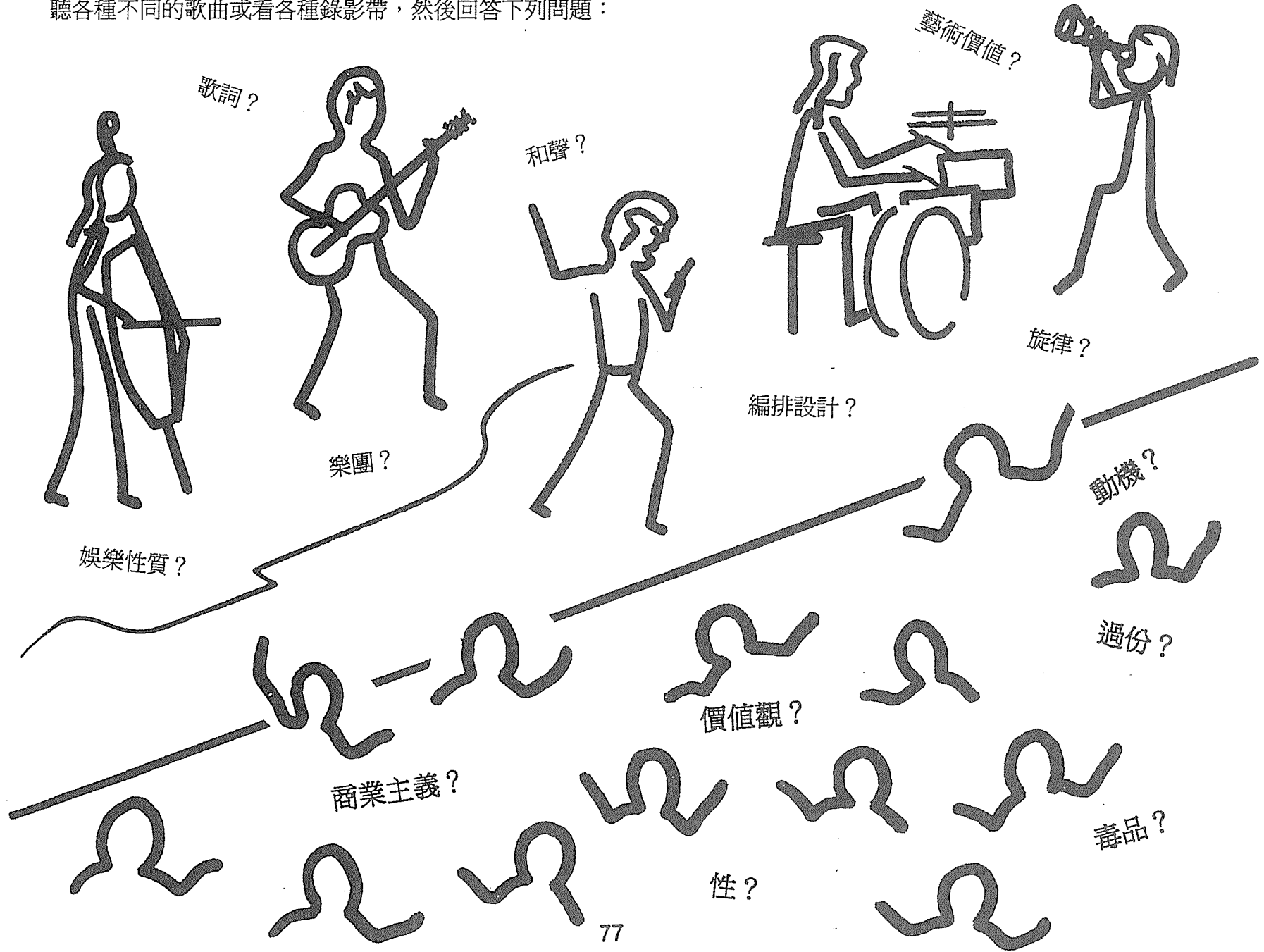
1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

選出五個你最喜歡的電視節目，  
為什麼你喜歡它們？

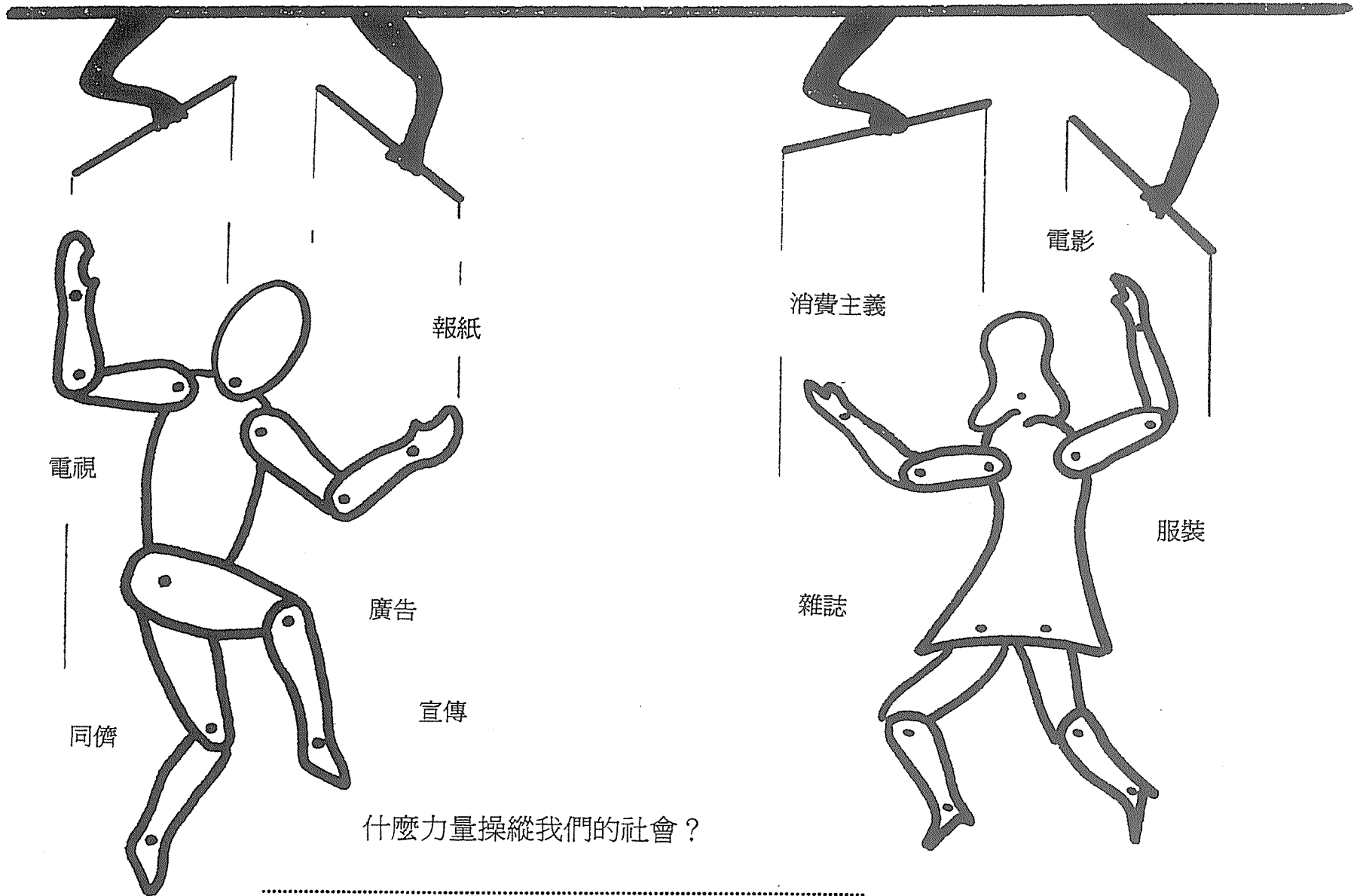


# 流行音樂

聽各種不同的歌曲或看各種錄影帶，然後回答下列問題：



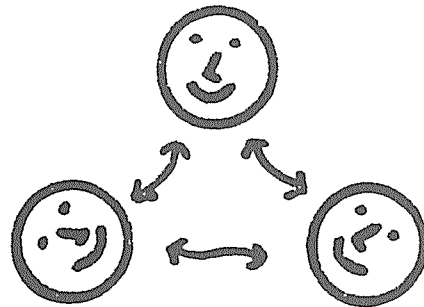
# 我們是傀儡嗎？



# 在小組裡可能發生的事

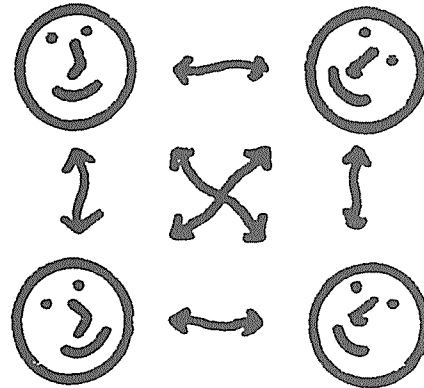


仔細地聽  
正確地轉述  
有自信地表達  
流暢地說  
清楚地問



溫和地反對  
有能力領導  
接受不同的意見  
團結的機會  
向一群人演說

尊敬別人



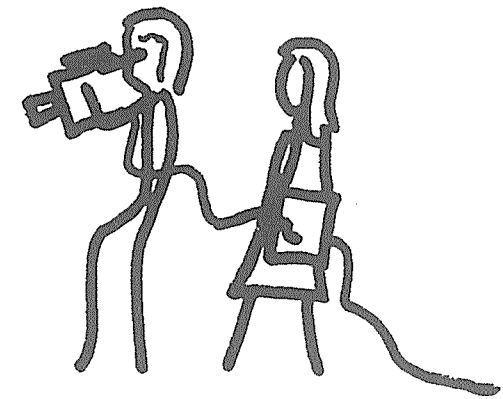
隔離



害羞

拒絕別人或被人拒絕  
只做旁觀者

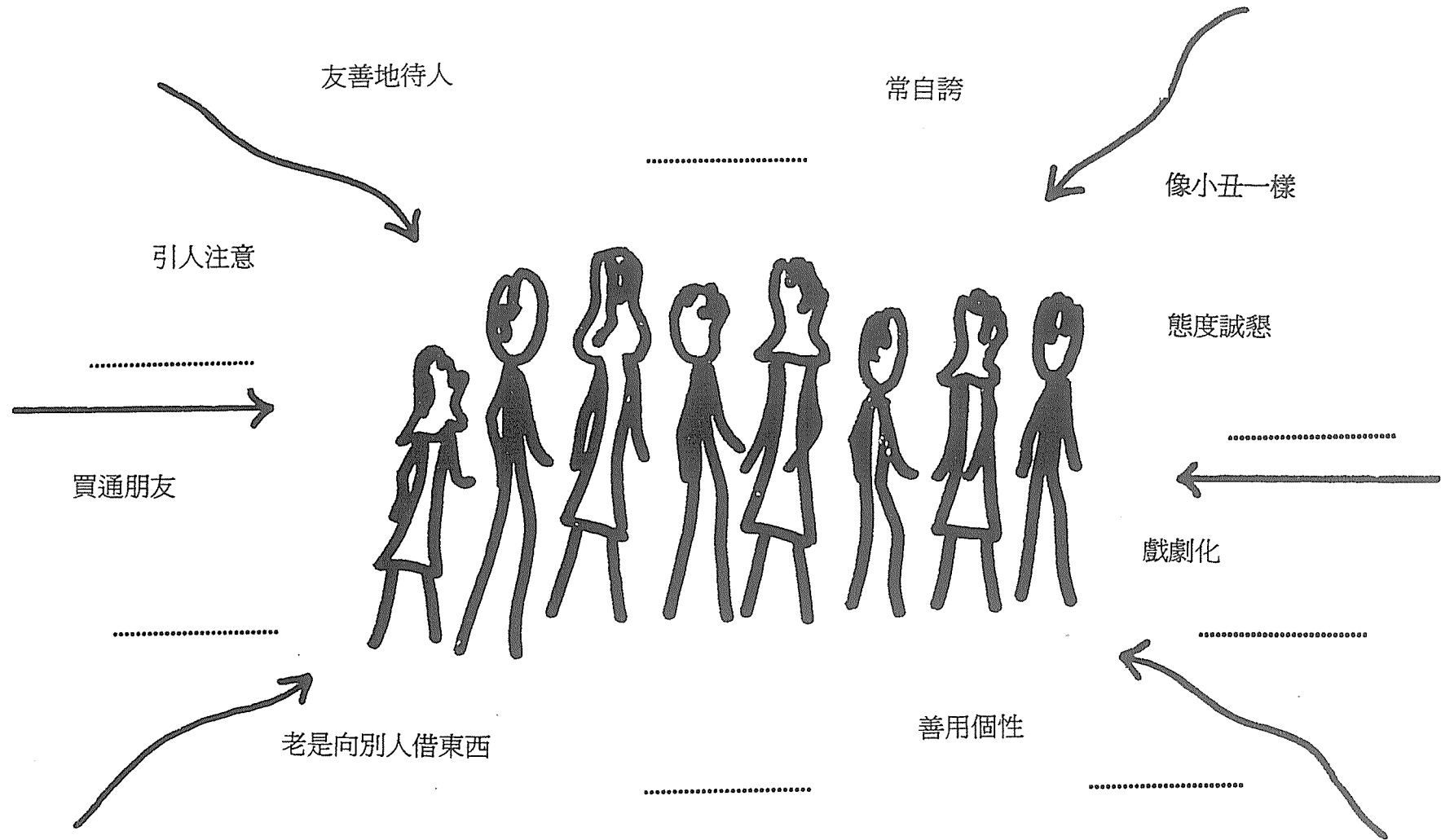
製作錄影帶



簡單地畫圖說明你在課堂上觀察同學們互動的情況

自己親自看和聽

# 參與團體



請在好的方法前打個 √ 在壞方法前打 X 在.....上加寫其它好的方法

# 我如何表現？

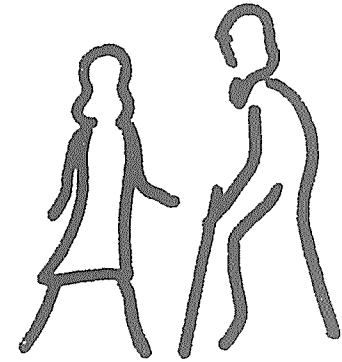


當我和年輕人在一起時？

.....  
.....  
.....

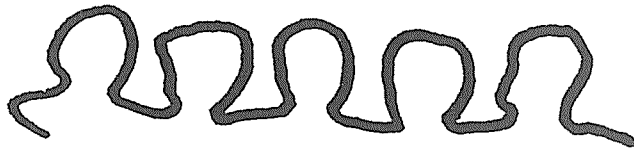
當我和老人在一起時？

.....  
.....  
.....  
.....



當我情緒好的時候？

.....  
.....

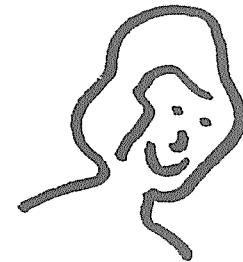


當我和陌生人在一起時？

.....  
.....

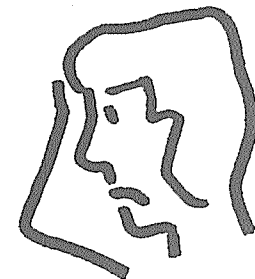
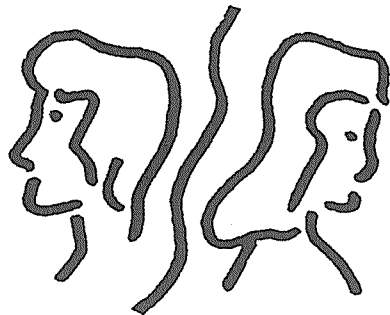
當我和朋友在一起時？

.....  
.....  
.....  
.....



當我情緒不好的時候？

.....  
.....



# 你與眾不同！

盲人

聾子

年紀大

移民

有色種人

低能

原住民

半身麻痺

我喜歡你不為別的原因，  
只因為你是你。

大胖子

殘廢

矮子



我們歧視別人嗎？

.....

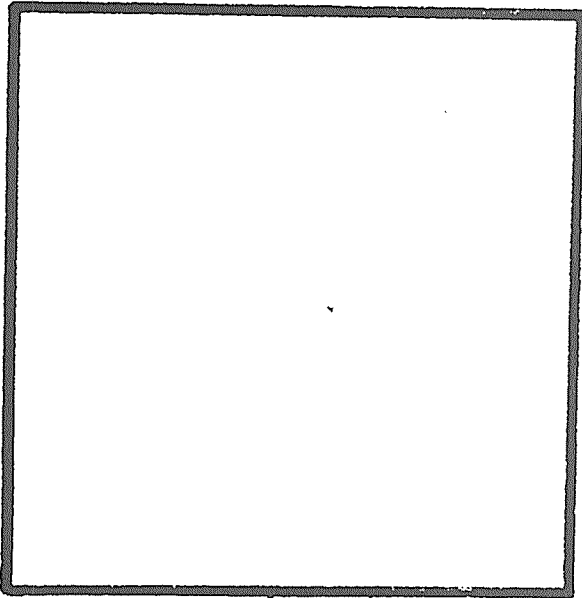
.....

.....

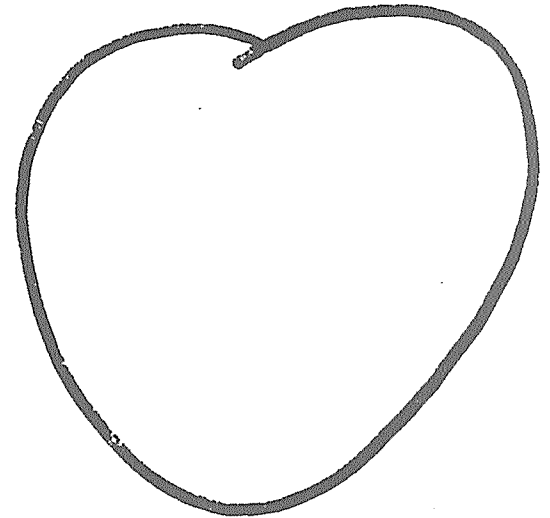
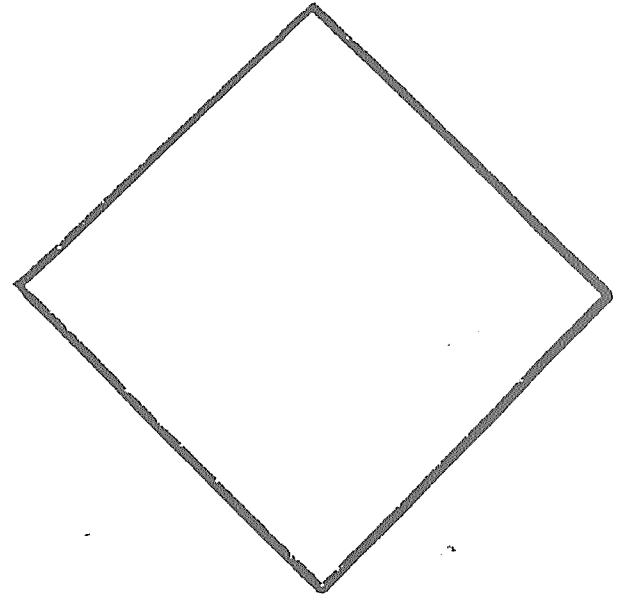
.....

# 我有偏見嗎？

把你喜歡的寫在「心形」內  
不喜歡的寫在「正方形」內  
不確定的寫在「菱形」內



1. 亞洲
2. 足球
3. 芭蕾舞
4. 猶太人
5. 爵士舞
6. 佛教徒
7. 橄欖球
8. 歌劇
9. 移民
10. 基督教
11. 警察
12. 嬉皮
13. 搖滾樂
14. 黑人
15. 南非種族隔離政策
16. 開採鈾礦
17. 罷工
18. 籃球
19. 古典音樂
20. 天主教
21. 守舊的人



# 歧視 - 區別待遇

破壞正義與和平  
違反天主的旨意  
設立障礙



尊重權利

不應該因為「不一樣」而分裂  
給每一個人平等的機會

受教育是每一個人的權利



# 我們都戴面具

扮演好多角色



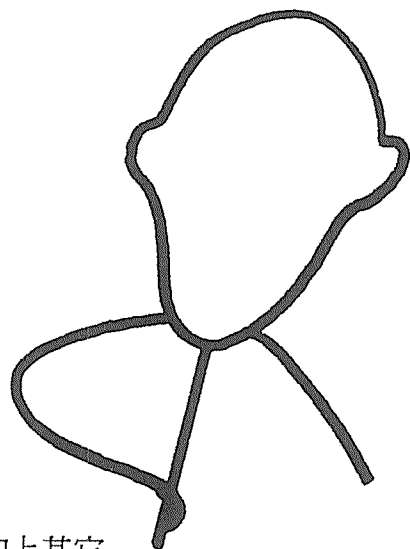
小丑先生



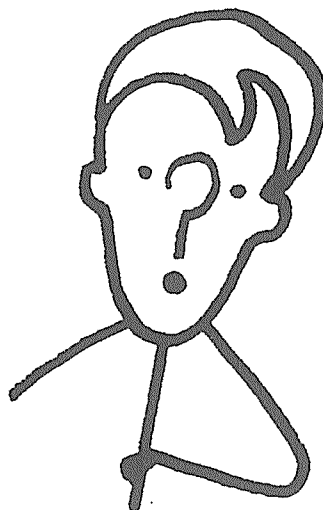
錢先生



慾望小姐

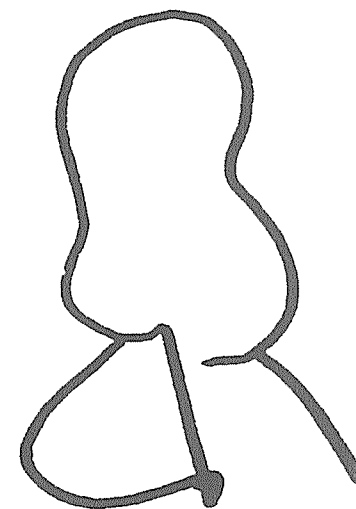


加上其它  
你知道的面具



懷疑先生

面對和接受你真正的自己



你自己常戴的面具

# 不同的氣質

發展不同程度的氣質

平衡對人格的整合是很重要的

外向.....

活潑，愛交朋友

對人，事和東西熱誠

知覺.....

實際的

透過具體的經驗

思考.....

根據原則行動

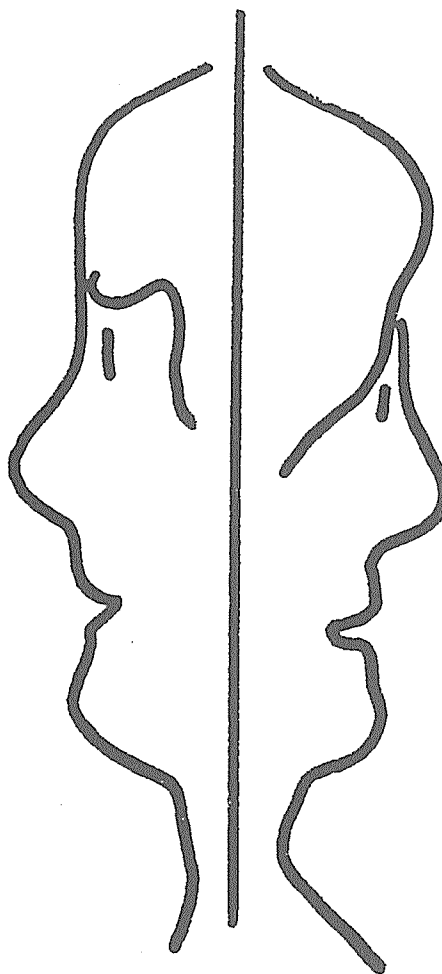
客觀合乎邏輯的結論

判斷.....

做事急促，有計畫，

容易做決定，截限時間以

前一定完成



內向.....

深沉，專心，

對抽象的概念有興趣

直覺.....

富於創作和想像

感覺.....

根據自己的價值觀

作主觀的的判斷

知覺.....

有彈性，容易調整

有耐心，開放的

羅 12, 3 - 8

在每一項給自己評分，5 代表「非常」，1 表示「稍微」有該種人格特質

# 好的關係

體諒別人

.....

接受

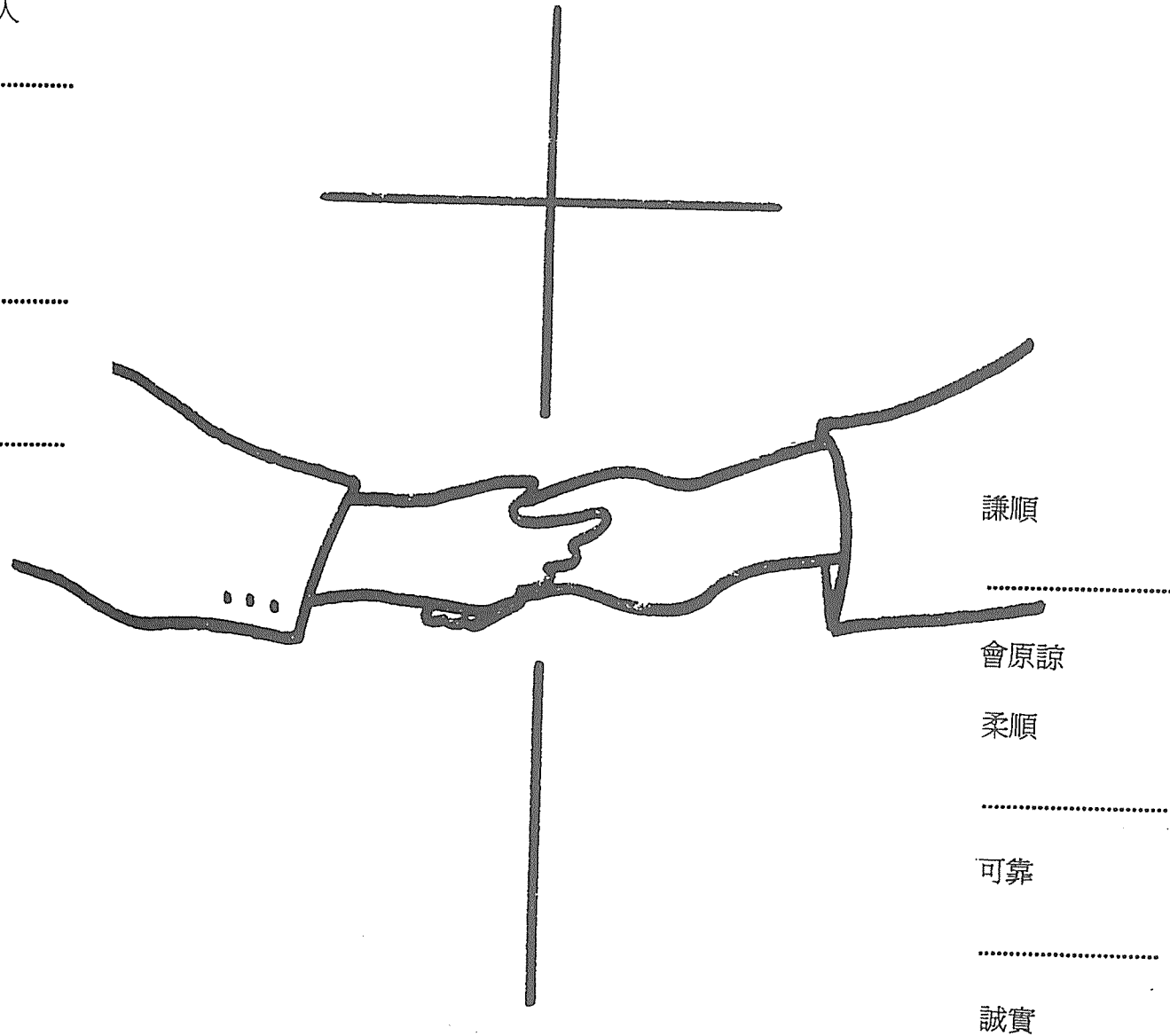
慷慨

.....

公平

.....

關心



加上你認為可以幫助建立好關係的其它因素。

# 思考一下你約會的對象

在右邊重新安排下列各項

- 父母同意
- 外表不錯
- 比我年輕
- 有共同興趣和嗜好
- 相同的信仰
- 熱心的教徒
- 有錢
- 彬彬有禮
- 性感
- 比我年長
- 只跟一個人約會
- 有車
- 有相似的價值觀

我的優先秩序

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



可以加上你認為重要的或刪掉不重要的

# 迷戀

拜倒石榴裙下

不實際的

獨占的

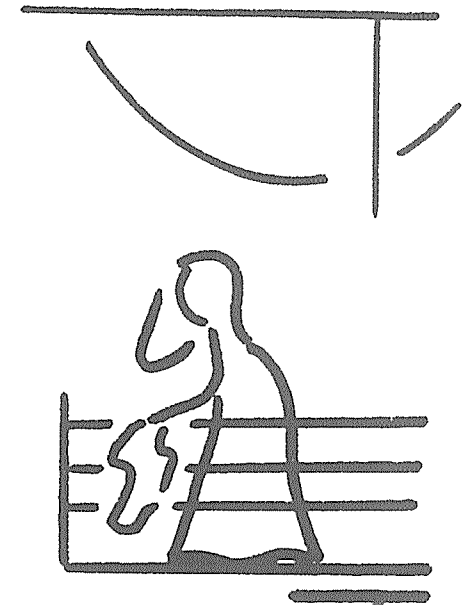
自私

脆弱的

利用別人

肉體享樂的

封閉的



寫出你對「一見鐘情」的看法

.....

.....

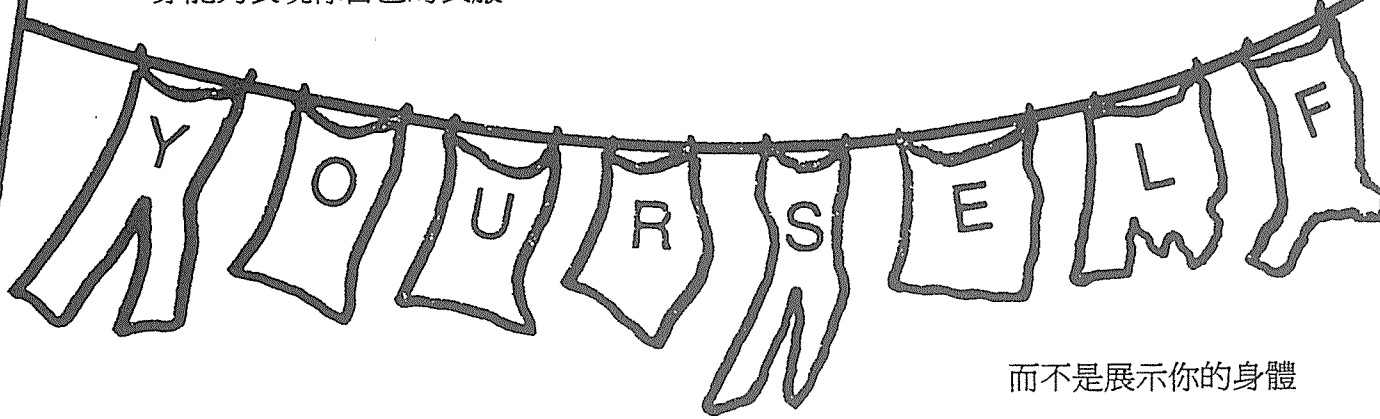
.....

.....

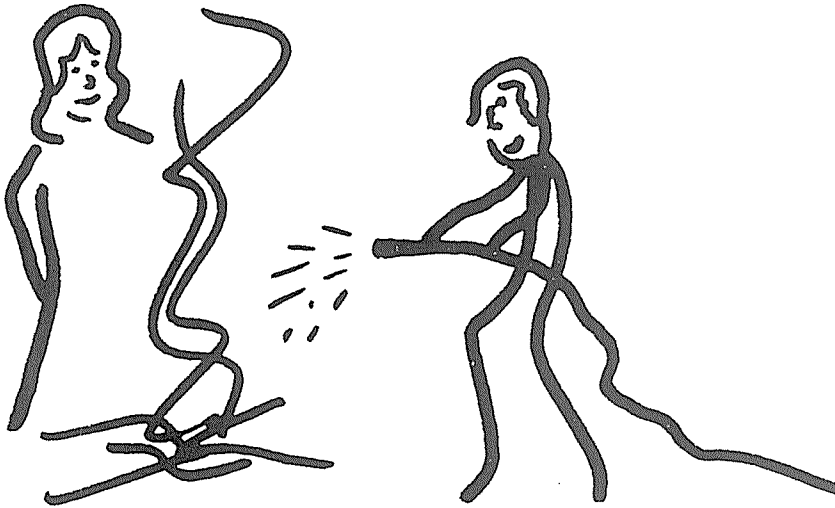
.....

# 行動計劃

穿能夠表現你自己的衣服



而不是展示你的身體



避免刺激熱烈激動的性慾



約會時分享有趣味開心的事

怎麼樣的約會才是好的？

# 如何說「不」



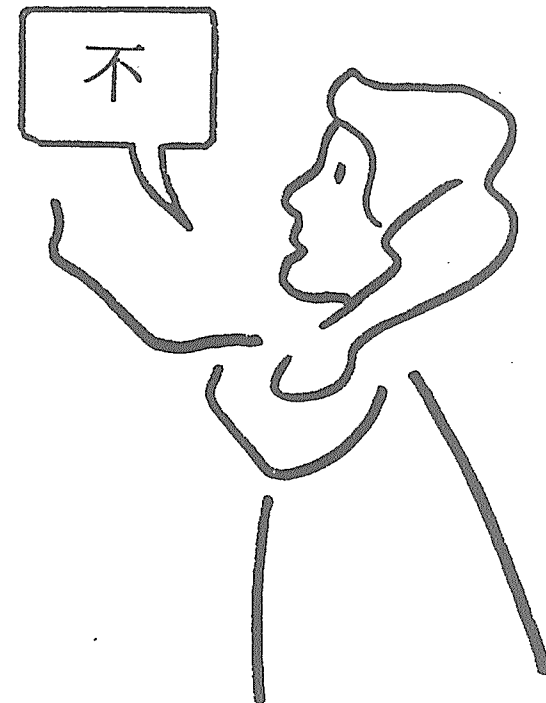
如果你真的愛我你就不應該要求  
性交就是完全的承諾  
我尊重你的感覺  
請尊重我的選擇  
我的價值觀是我做決定的準則  
婚外情是不負責的行為  
天主的誠命和我的良心告訴我

還有那些場合說「不」是有益的

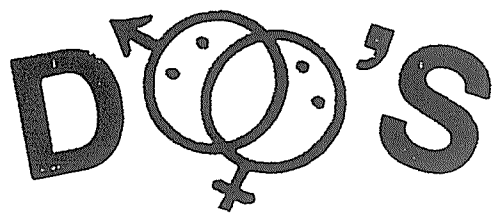
.....  
.....  
.....

對我們有什麼好處？

.....  
.....  
.....



# 約會時可以做的和不可做的



可做的



不可做的

有明確的計劃

一定要誠實

偶而認識

愛撫的行動

明智的穿著

值得信賴

過量喝酒

長時間在隱密的地方

與你尊重的人約會

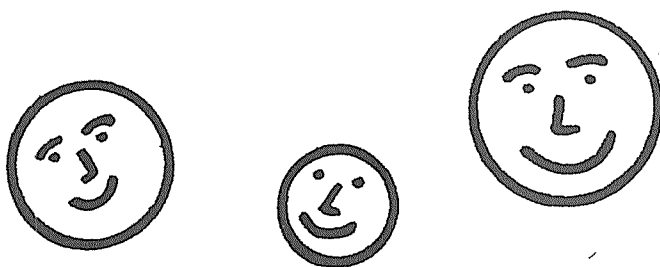
適當的約會次數

避孕藥

會惹麻煩的地方

安全的駕駛

使用興奮劑



約會是爲了成長

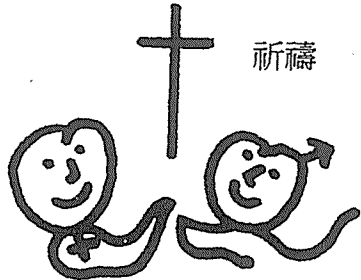
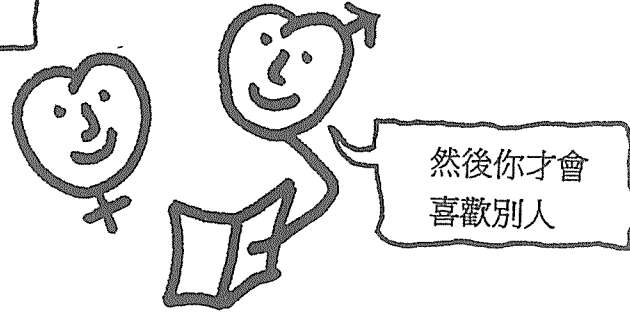
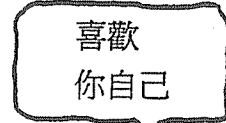
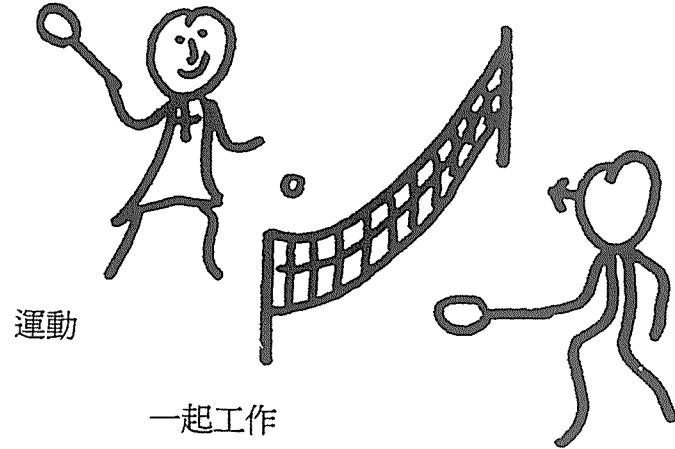
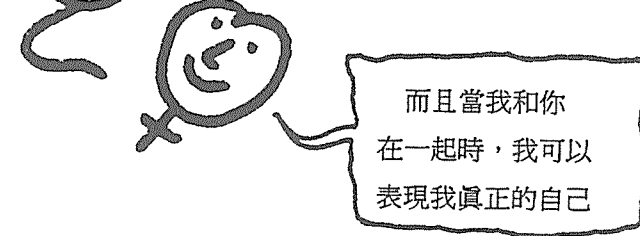
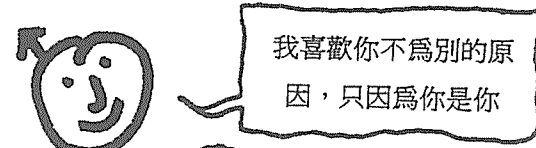
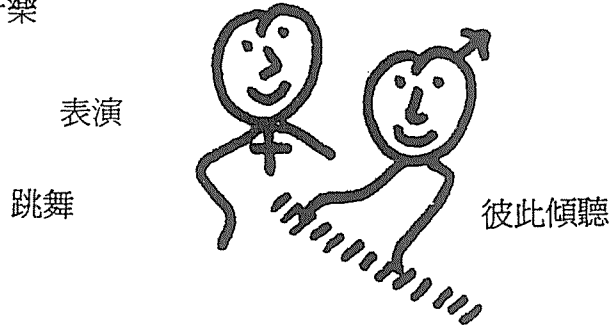
約會是爲了 .....

約會是爲了 .....



# 約會可做的事

欣賞音樂

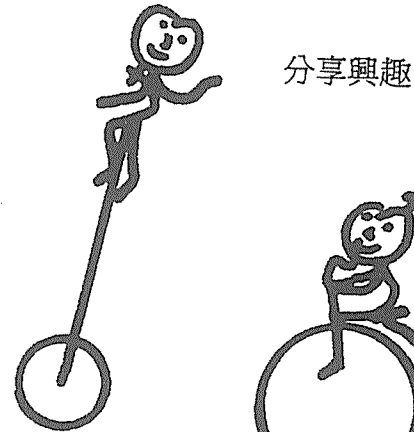


求天主陪伴你們

嗜好

目標

電影



思想

價值觀

讀書

困難問題

# 保持童貞是有代價的

但是它會使你像微風一樣自由自在

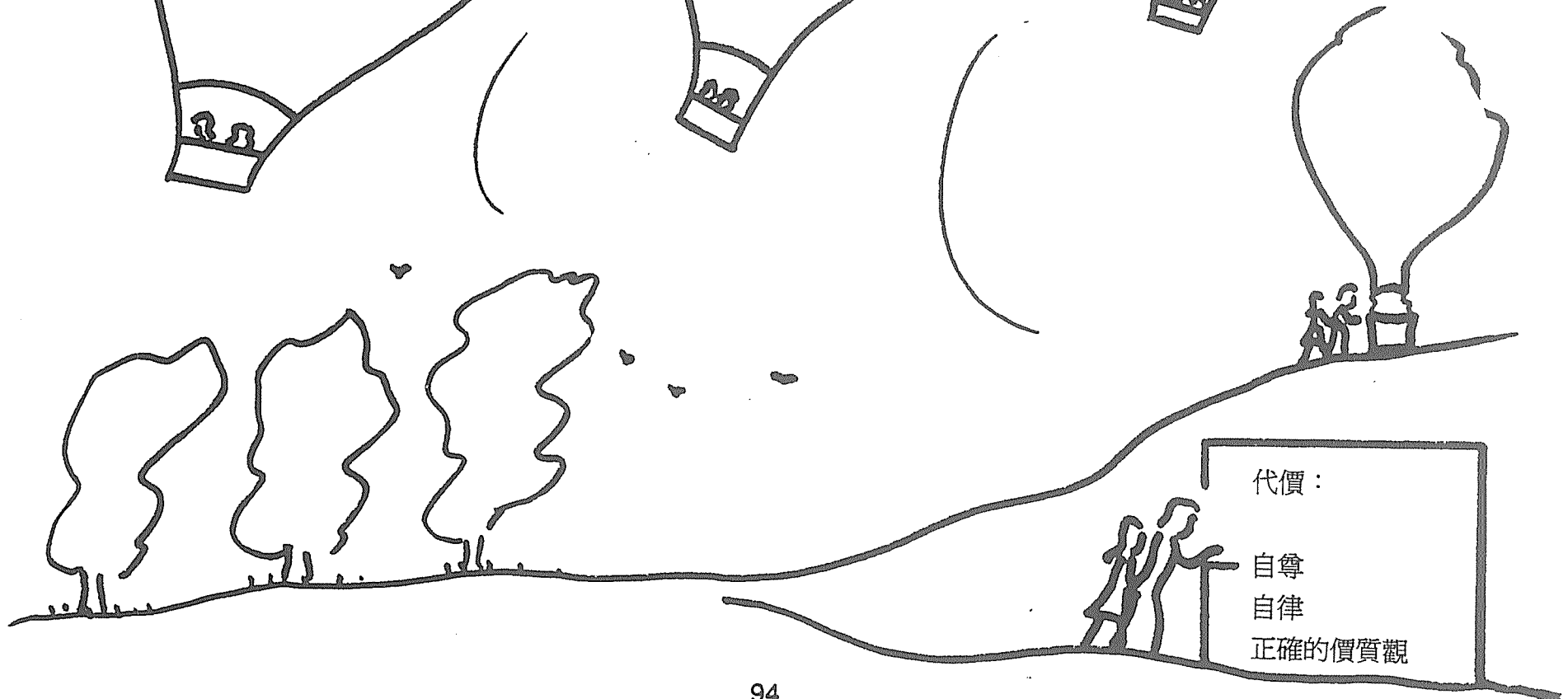
生理上避免：



情緒上避免：



在社會上更能夠：

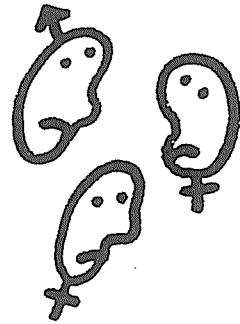


# 童貞是附有條件的



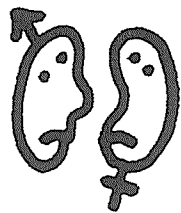
# 婚外性行爲

通姦  
分裂



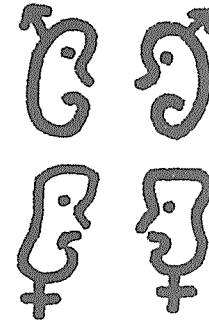
不忠實  
破壞愛的盟約

婚外性關係  
誘使人



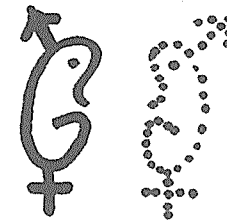
陷入混亂迷惑  
虛弱不實的愛情

同性戀性行爲  
是不正常的

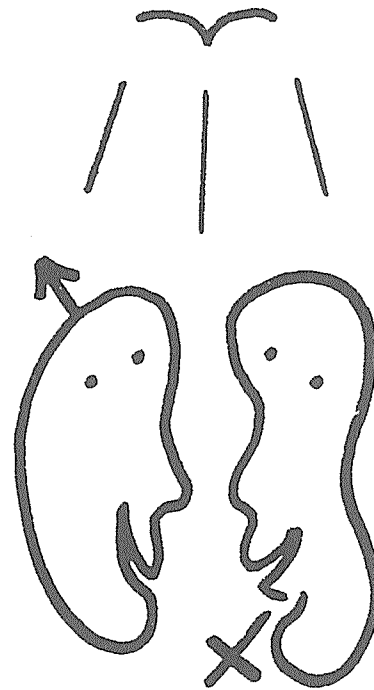


沒有結果的  
危害真實的愛

手淫  
自私



不成熟的  
模糊的愛

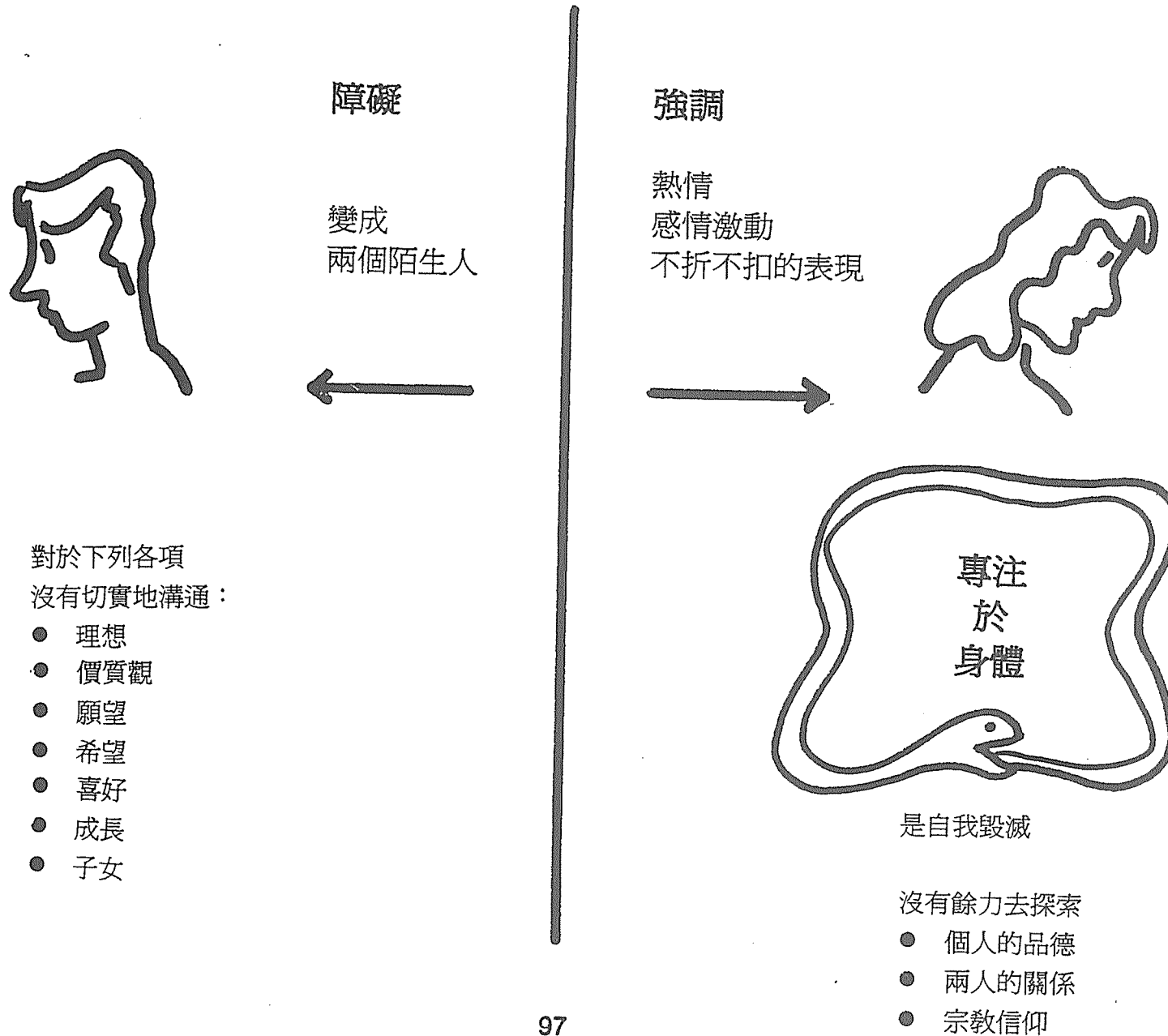


他們是一個身體兩顆心

不適當地使用天主給的性能力會傷害：

1. 自己和別人
2. 家庭
3. 社會

# 婚前性行爲



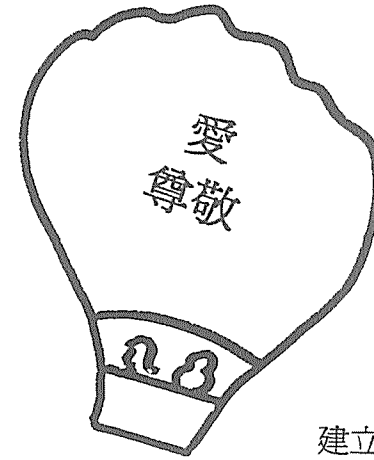
# 擁抱，愛撫，接吻

強烈激動的性慾望是不容易駕馭的

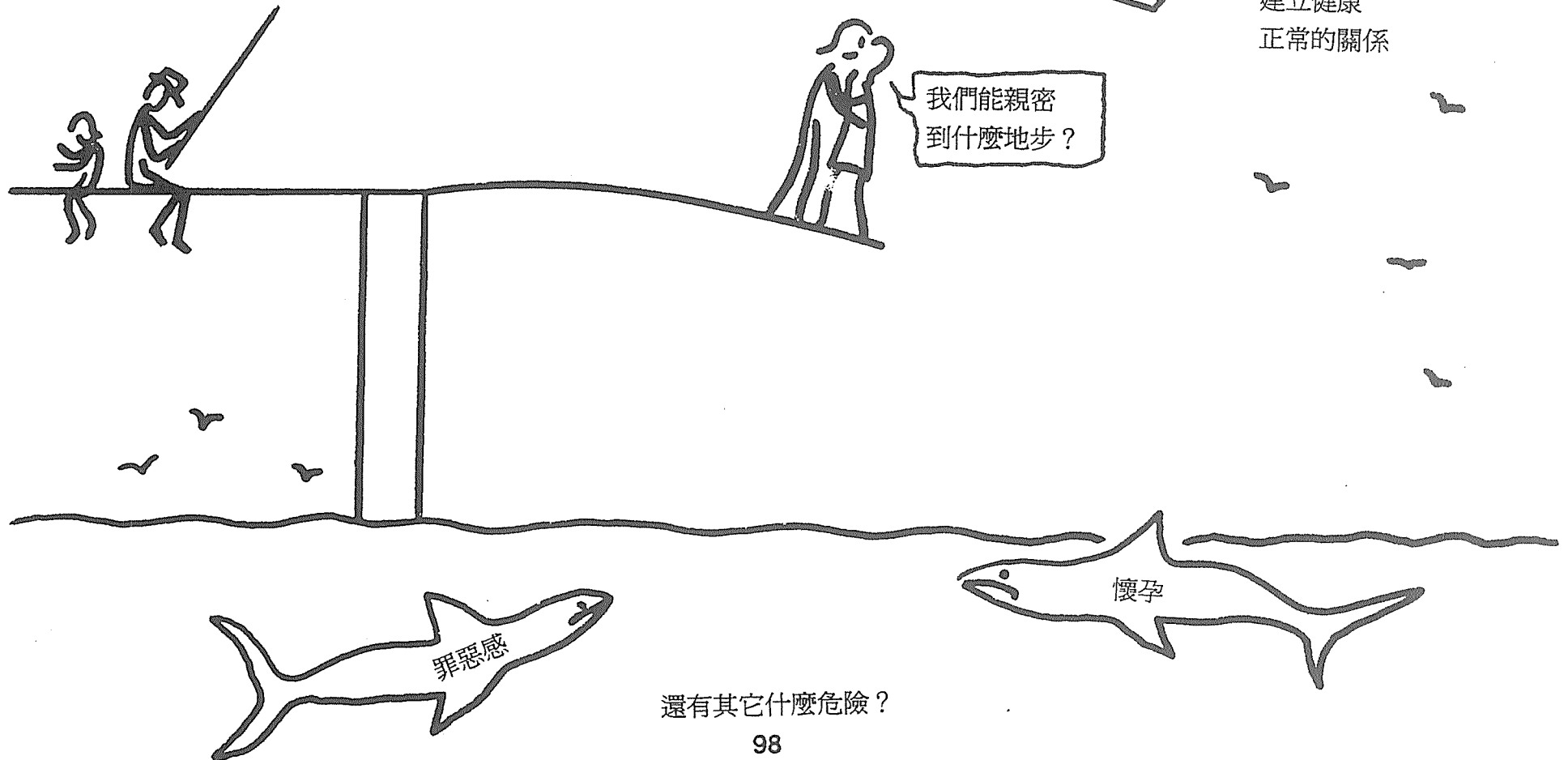
自我約束在婚前與婚後是一樣重要的

要敏感警覺

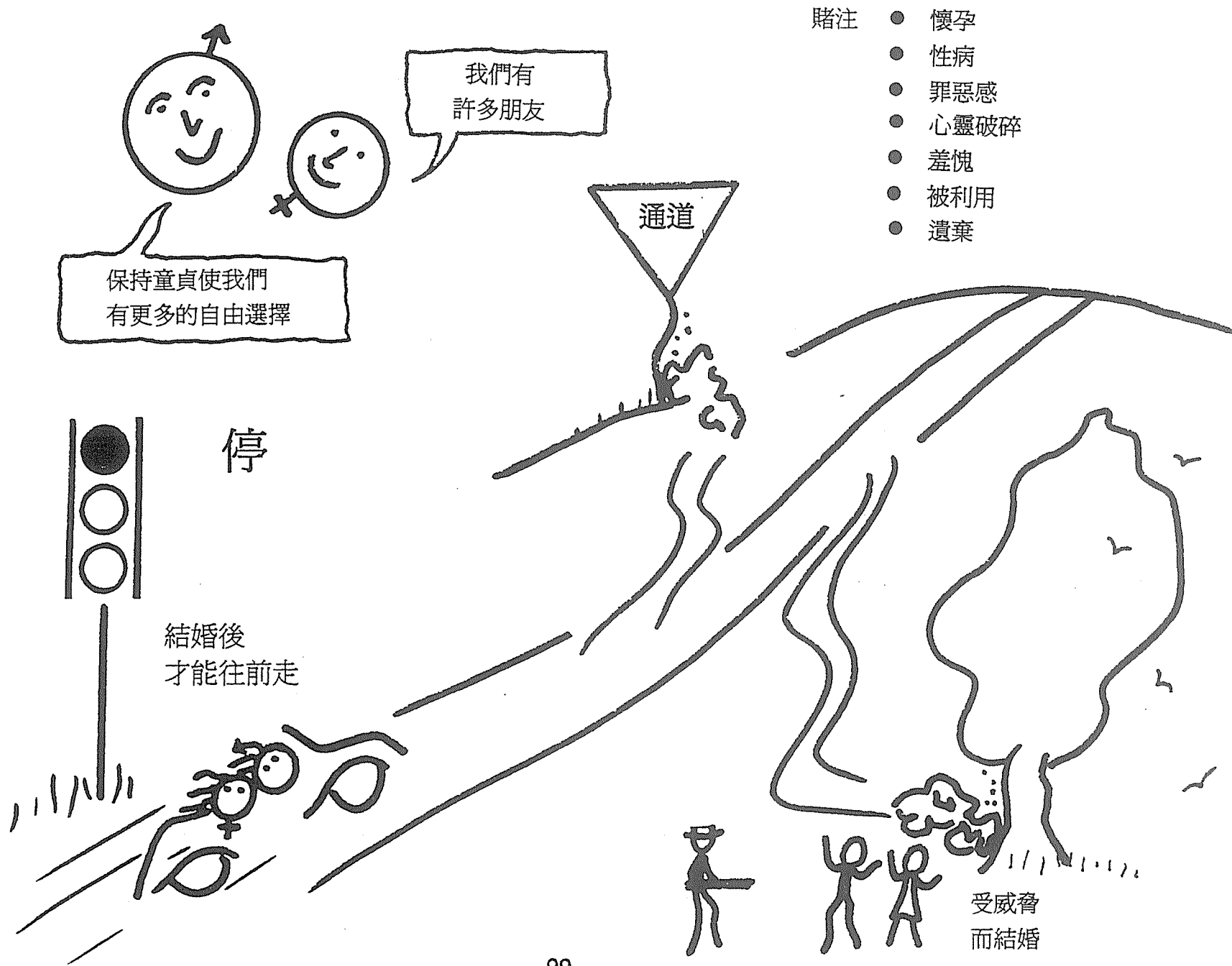
避免可能造成危險的情況



建立健康  
正常的關係



# 被摧毀的未來



# 事過以後的第二天

發生婚前性行為以前

喜歡  
欲罷不能  
對方堅持  
喝醉  
同儕壓力  
好奇  
孤獨

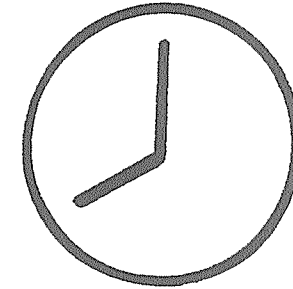


一般而論媒體如何談論「婚前性行為」？

.....  
.....

聖經如何講論「性」？

.....  
.....



發生性關係以後

就是 懊悔  
面對現實  
負責任的時候

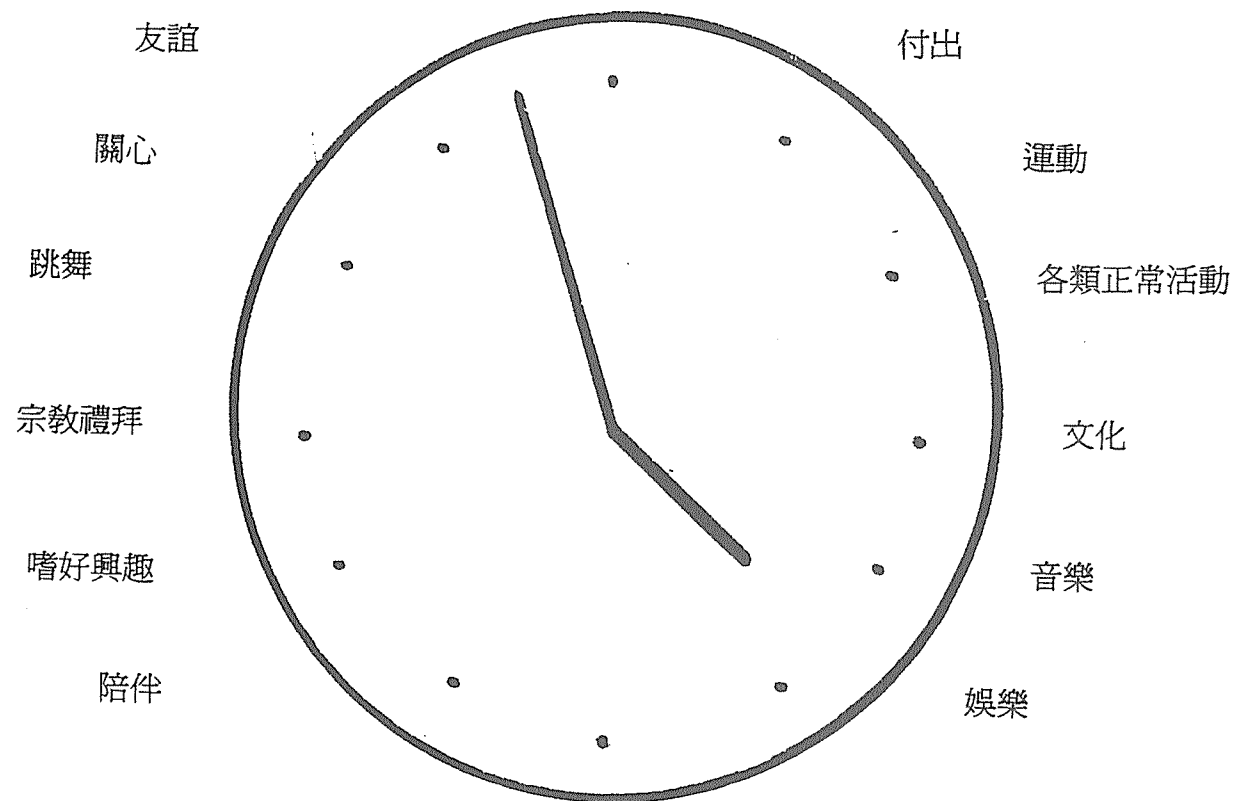
孩子？  
結婚？  
罪惡！  
苦惱！  
被欺騙！  
被人佔便宜！





# 應該如何才能使約會成爲

彼此互相了解的機會  
歡樂愉快的時刻



最讓我享受的約會是：

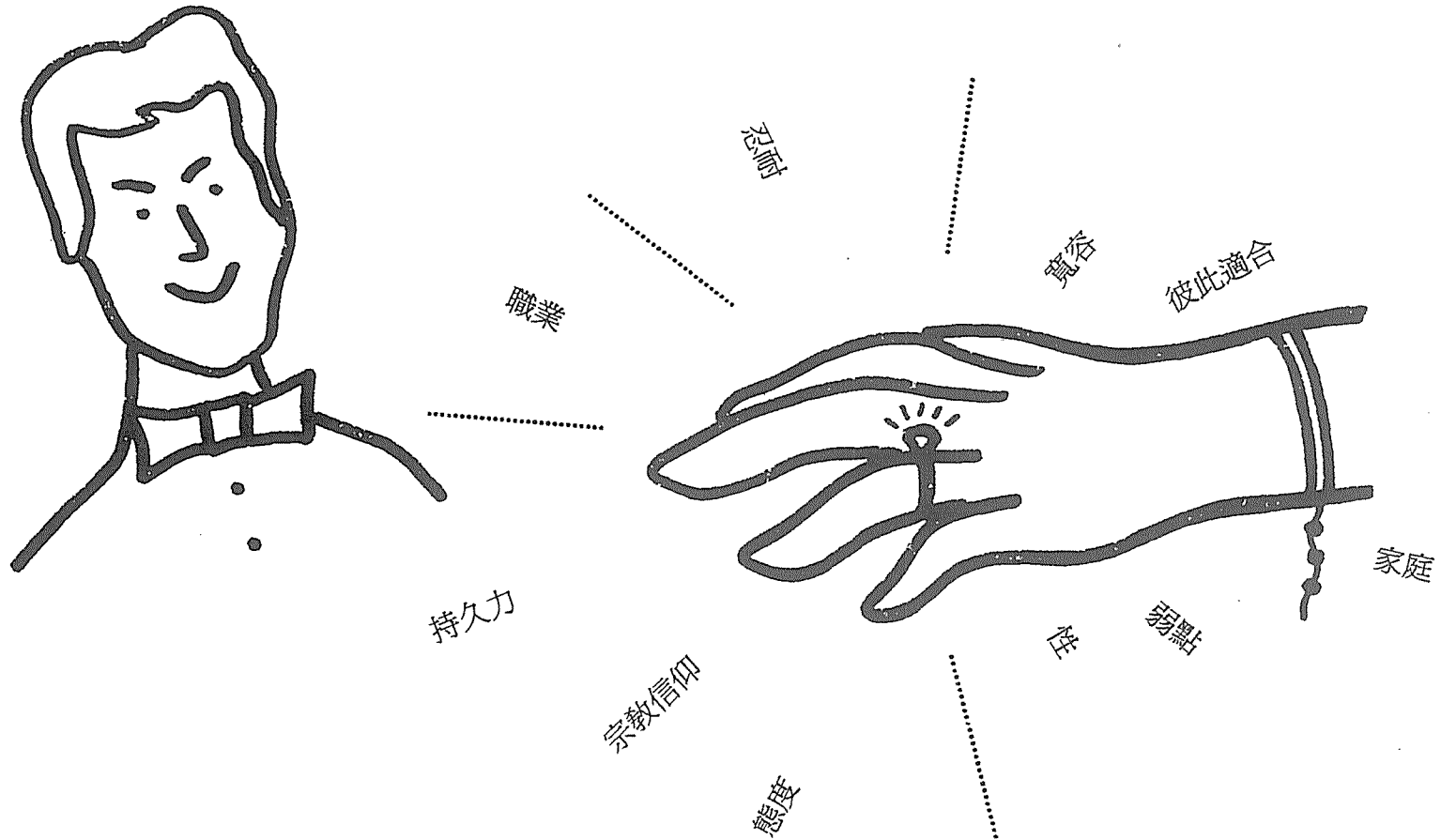
.....

# 訂婚

● 彼此學習

● 試驗時期

● 分享



知己知彼

你自己對「訂婚」有什麼看法？

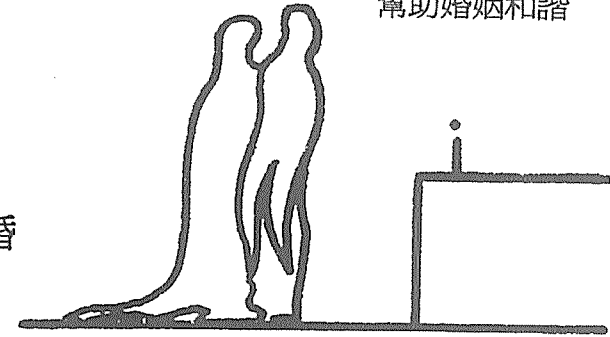
# 走上婚姻的五個步驟

## 追求時期

投入時間和精力  
為彼此認識，  
互助成長而努力

## 結婚

共同的宗教信仰  
幫助婚姻和諧



5. 承諾 - 永久的

4. 互相信任 - 使彼此能夠開放

3. 愛 - 必須發展成長

2. 彼此了解 - 優點和缺點

1. 彼此吸引 - 身體的 (還有其它的)

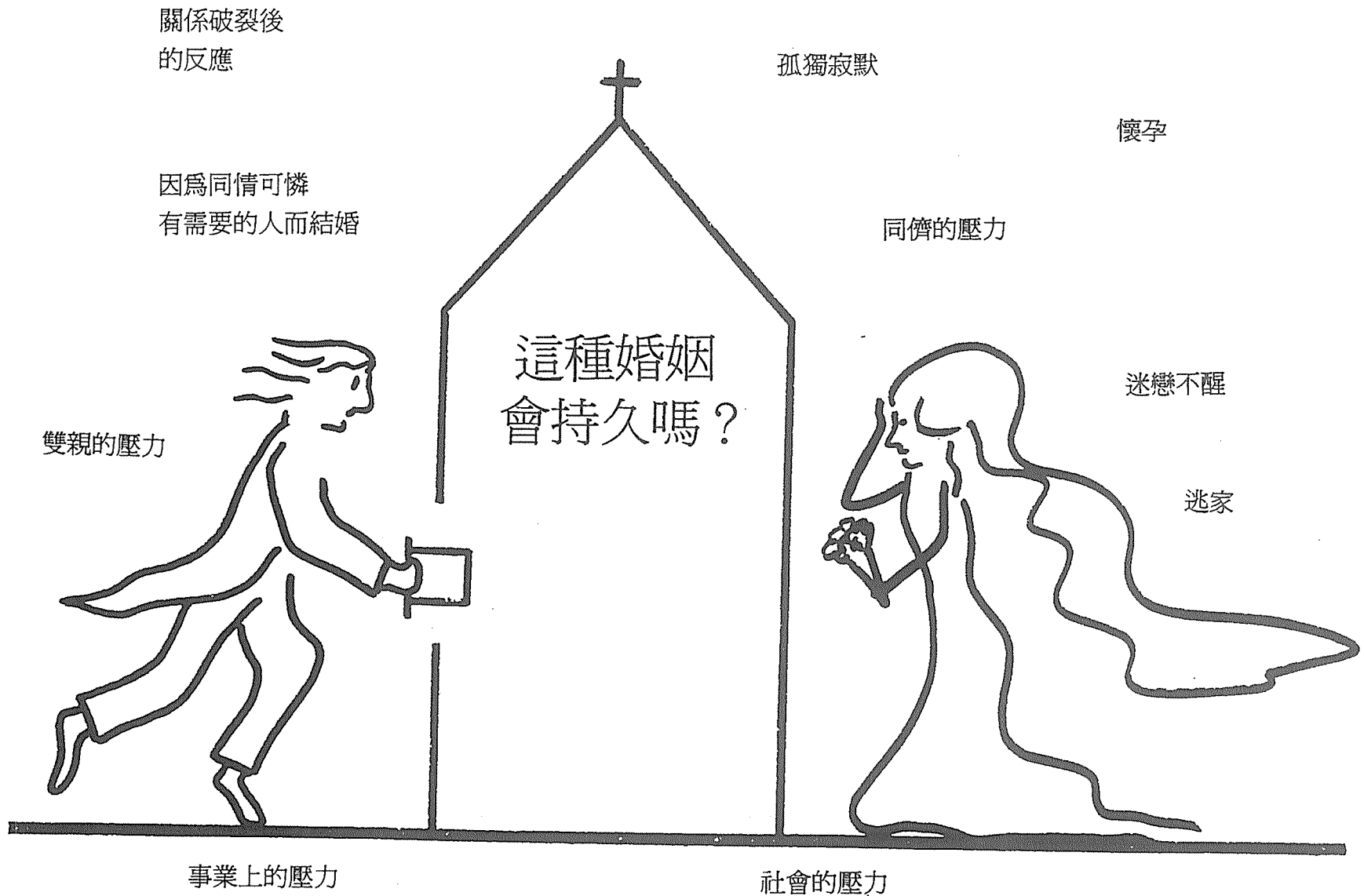
報名參加「婚前準備」講習會

什麼因素使情人互相吸引? .....

.....

# 不為愛也不為錢

不要匆忙地結婚

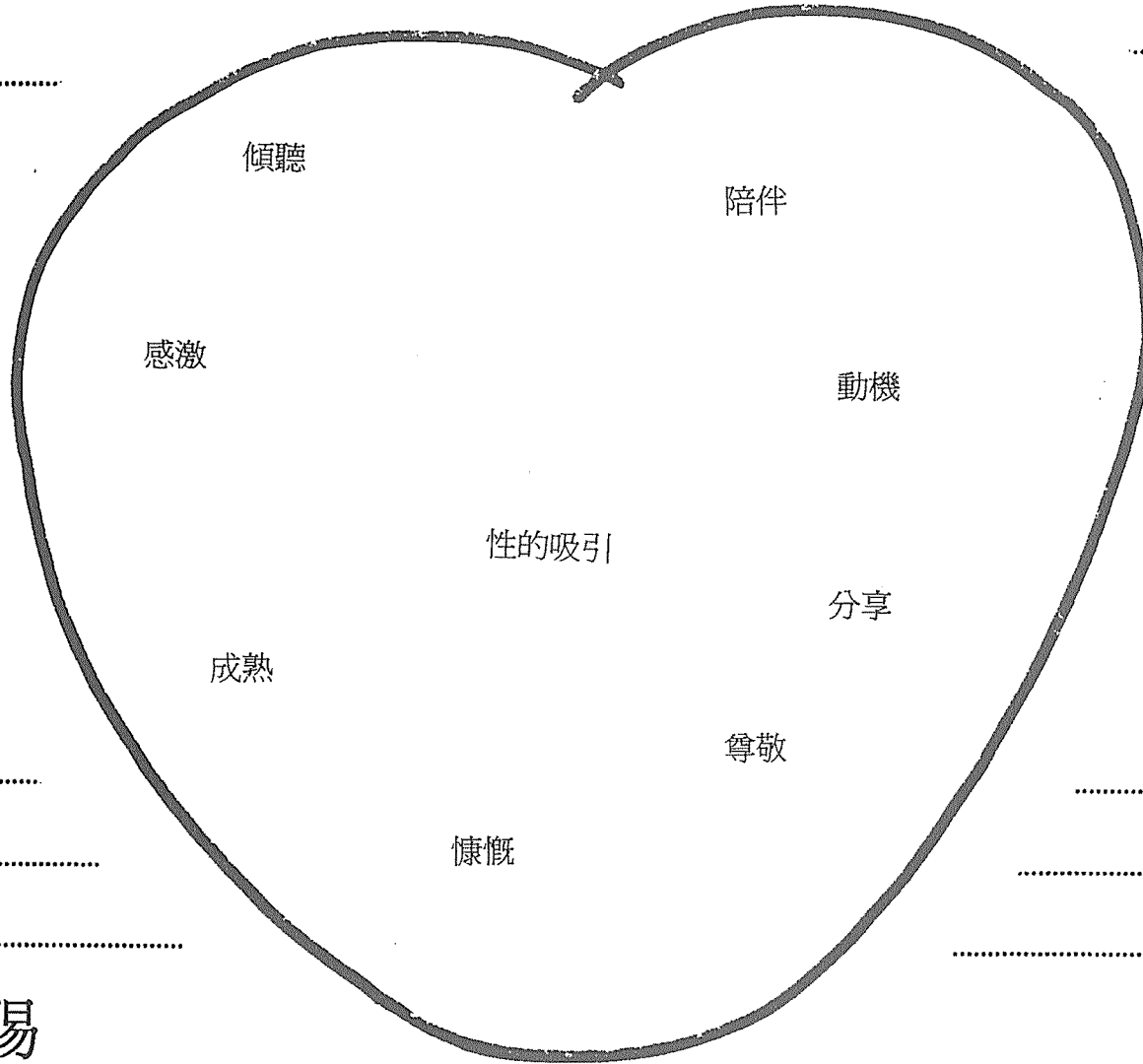


# 什麼是愛？

奇蹟

博愛

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

天主的恩賜

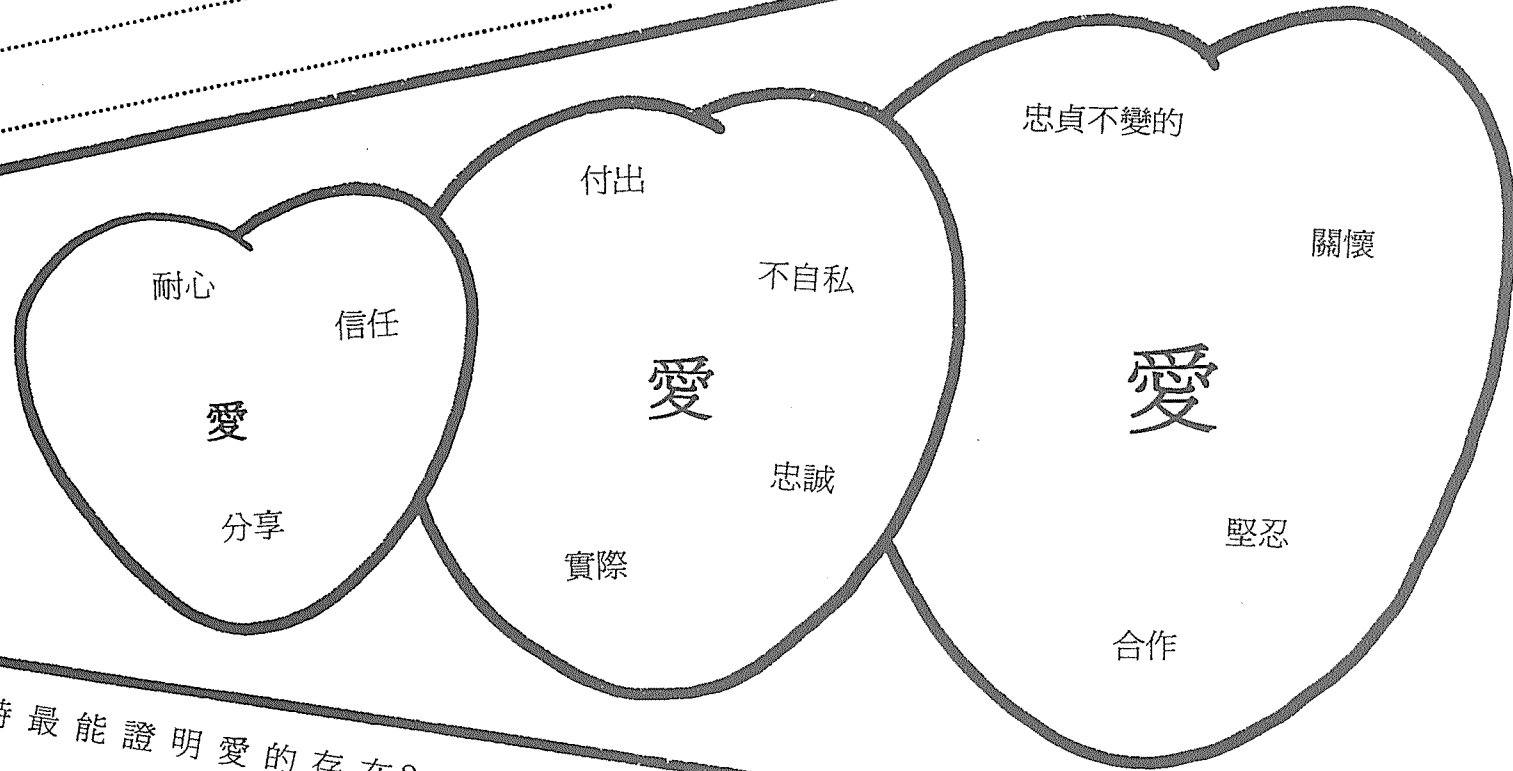
愛神降臨

四個角落的字表達怎麼樣的愛？

# 開放的愛

聖保祿如何講論愛？

以前的特質會成長



何時最能證明愛的存在？

或被新的特質代替

# 成功的婚姻

## 鍾情的配偶

宗教信仰的支撐

.....

情感上  
獨立自主

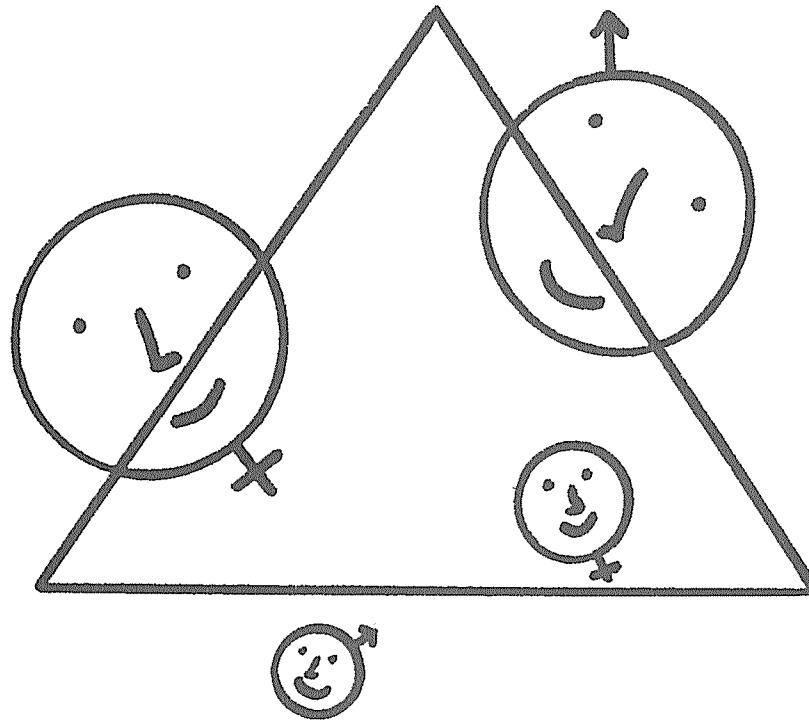
.....

和諧共處

.....

同心協力

## 愛與被愛



## 可愛的孩子

性生活能彼此適應

.....

生活背景相似

.....

共同興趣

.....

家庭氣氛

天主最喜愛的是

女人的尊嚴和責任與男人平等

還有其它因素？

# 做愛

向對方表達愛與尊重 - 家庭建立的基礎

傳達愛

情感交流

完全給予

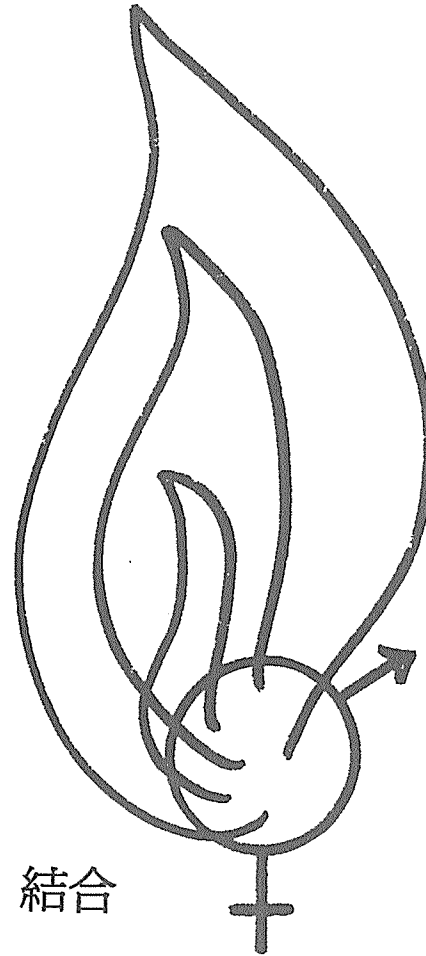
迎接新生命

婚姻生活  
特有的

無條件  
接納對方

彼此讚賞

百分之百  
的承諾



永久的盟約

結合

生殖

- 生理的 - 享受身體的結合
- 情感的 - 享有對方的臨在
- 精神的 - 享有尊嚴

三個層次的愛



# 婚姻的壓力



# 修補結婚禮服

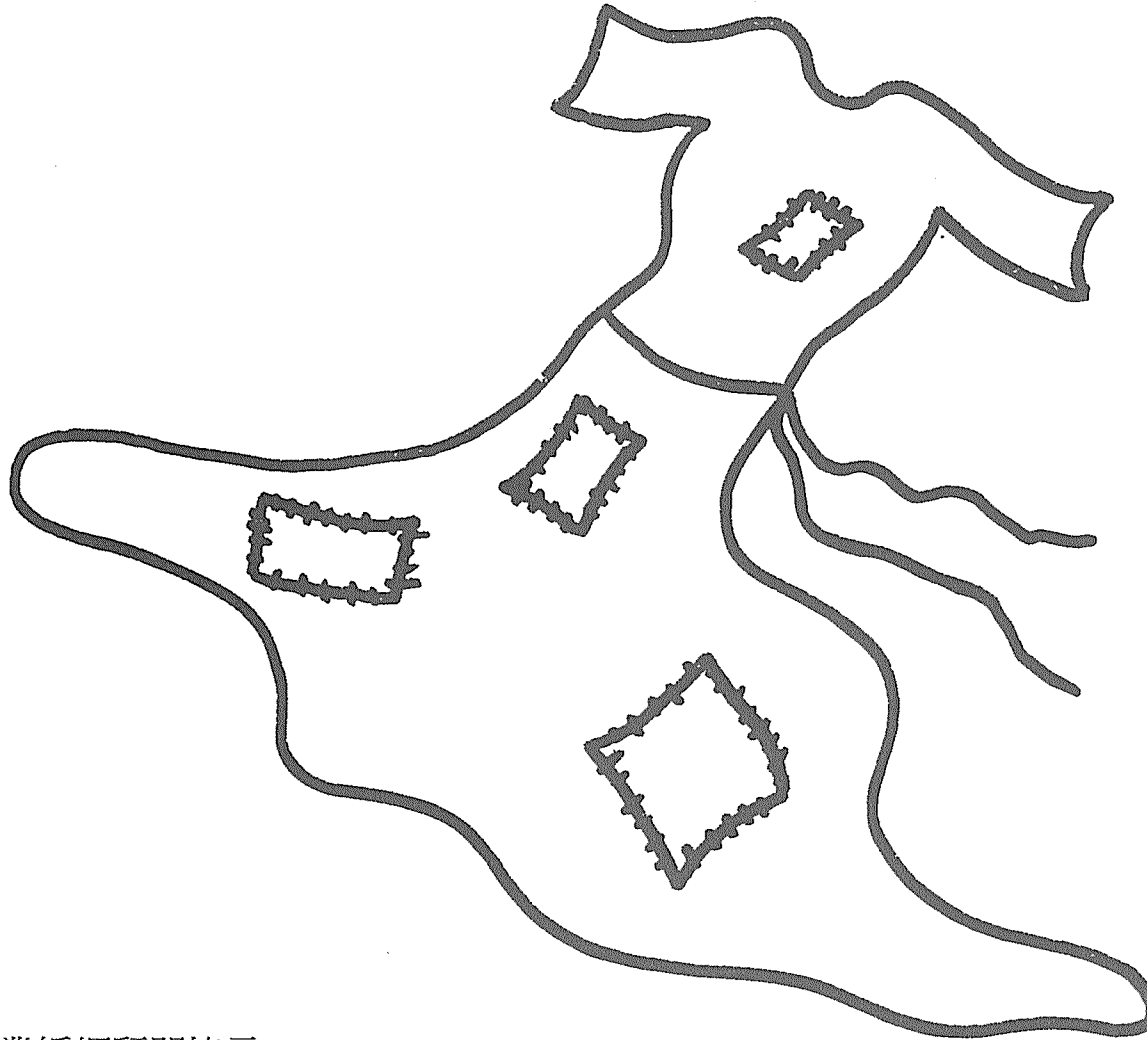
接納彼此間的不同  
適時採取行動

無私的愛  
尊重彼此的感覺

面對問題  
給彼此充足的時間

找出原因  
讓傷口復原

仁慈的心  
祈禱



透過身體語言  
尋找溝通的方法

與專業婚姻顧問協商

# 家庭

大自然幫助我們健康地成長

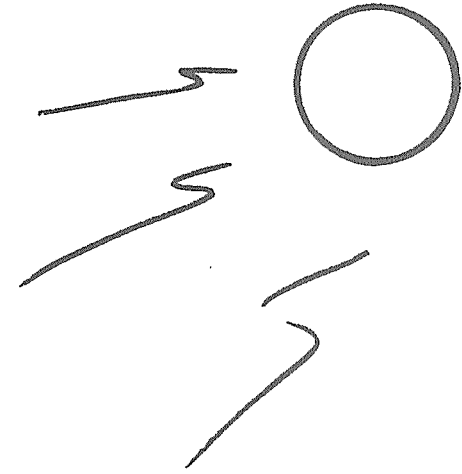
保護  
親情

教育  
陶冶文化

適應社會  
經濟支援

滿足性需要  
娛樂

培養信仰生活



我最喜歡家庭生活的那一部份？

.....

.....

# 父母的權力

我們可以  
做什麼

- 尊重欣賞我們的孩子
- 接納他們的過錯
- 我們的行為要合乎原則
- 求天主幫助
- 盡力而為
- 要忍耐
- 享受為人父母的樂趣
- 面臨難關時要冷靜

在空白處加上你自己的意見

.....  
.....  
.....

我們應該  
做什麼

- 審核價值系統的優先次序
- 反省我們的行為
- 樂觀地面對挑戰
- 廉潔正直
- 限制飲酒
- 避免賭博
- 禁止吸毒

.....  
.....  
.....

我們不可以  
做什麼

- 再次過孩子們的生活
- 以他們的眼光看一切事
- 避免孩子所有的過錯

.....  
.....

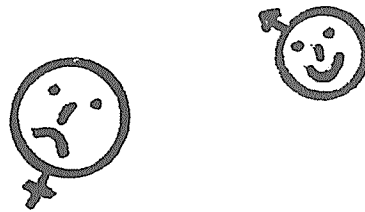
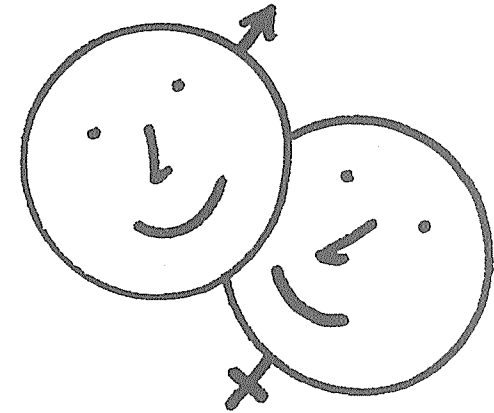
# 父母應當銘刻於心

聆聽  
學習  
支持

並且了解孩子們的觀點

誠實地與孩子溝通  
你的意見和感覺

和鼓勵孩子們去做正當的事



幫助孩子：

認識天主

尊敬神聖的事物

肯定自我的價值

適當的倫理標準

坦然地接受懲罰

尊重「性行為」

逐漸給孩子性教育

自信心和責任感

在空白內  
寫上你的意見

# 有能力的父親

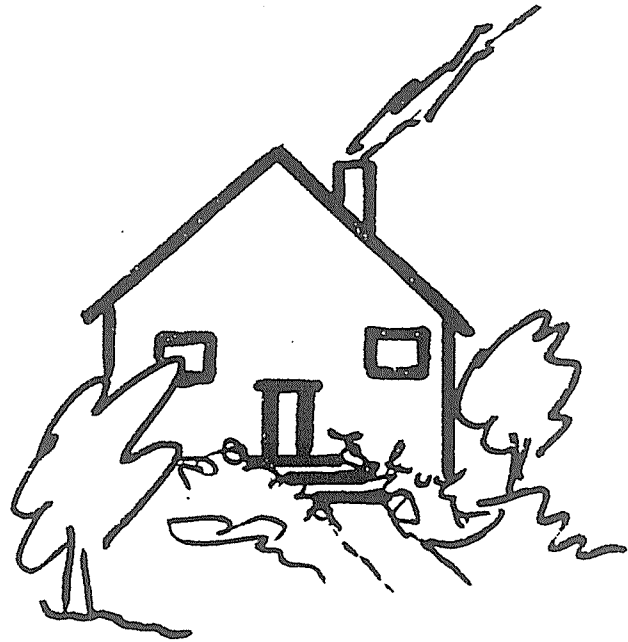
家庭的供應者  
享受天倫之樂  
獎勵讚美孩子  
適當地懲罰教訓孩子  
敬愛妻子  
接納自己不是完美的人  
言行一致



我認爲一位好父親也是： .....

# 有能力的母親

支持丈夫  
接納他的愛  
愛她的子女  
照顧家庭  
發展自己的興趣

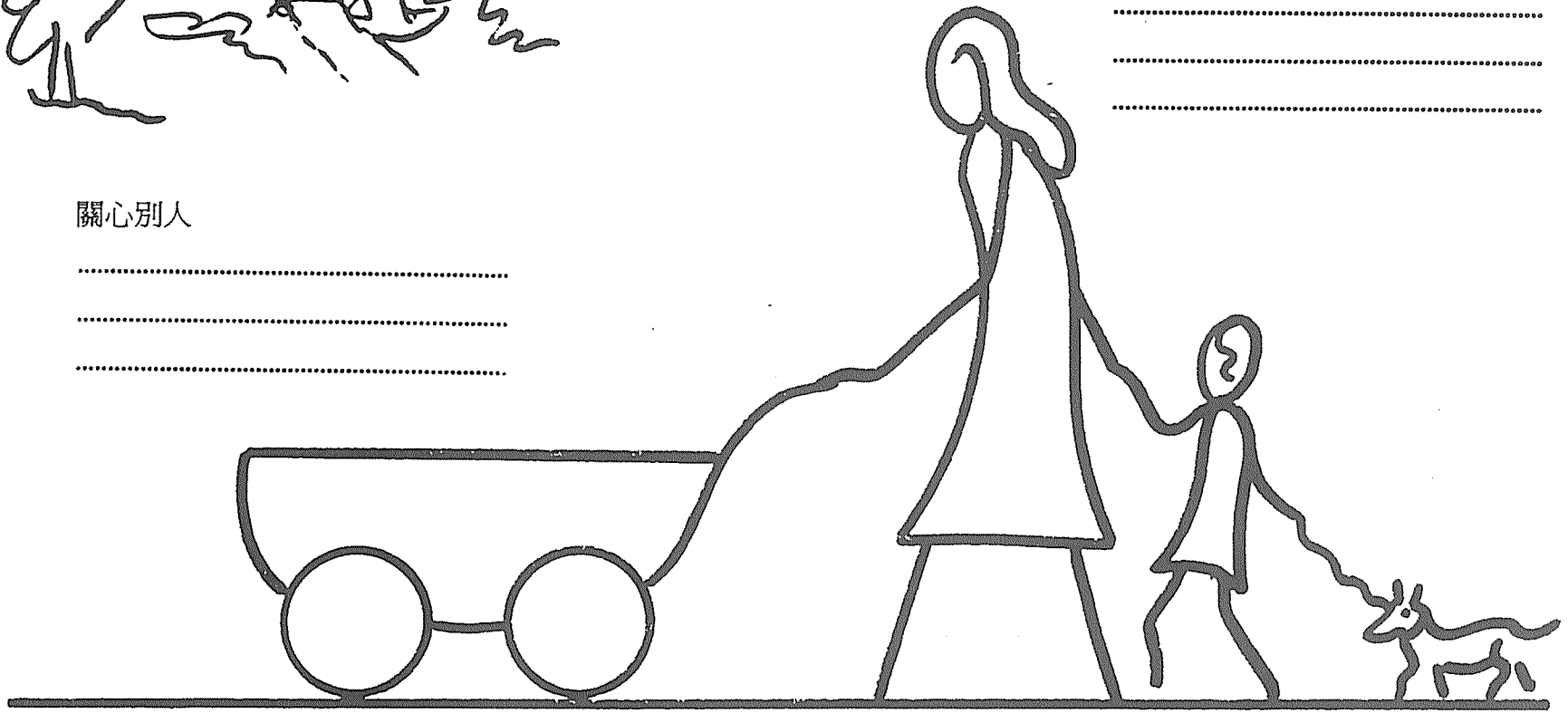


在婚姻生活和社會內  
母親是愛的證人

.....  
.....  
.....

關心別人

.....  
.....  
.....

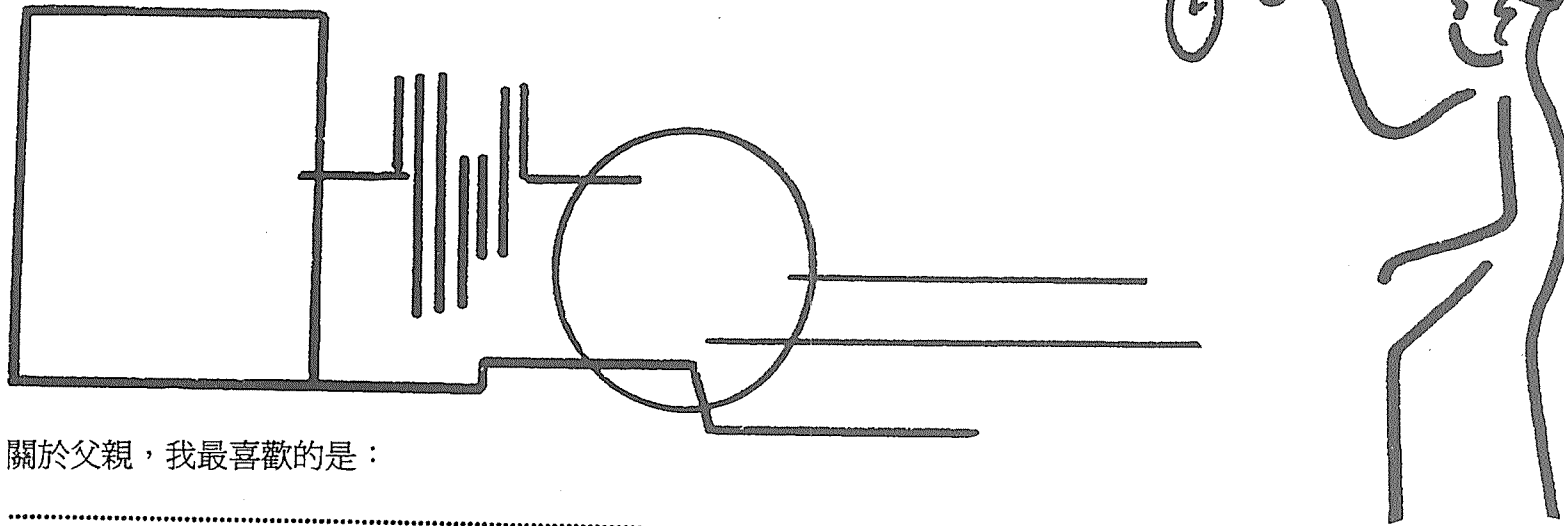


在空白處加上你認為好母親該有的其它特質

# 勤奮的父親

支持家庭  
發展他的事業  
尋找機會實現自我  
幫助社會  
誠實無欺地做完一天的工作  
付給員工公道的薪資  
參加教會活動

✗ 可能太投入於事業  
沒有時間陪伴妻子  
甚至於忽略孩子



關於父親，我最喜歡的是：

.....

.....

.....



# 職業母親

對社會及公共事務熱心參與

自我實現

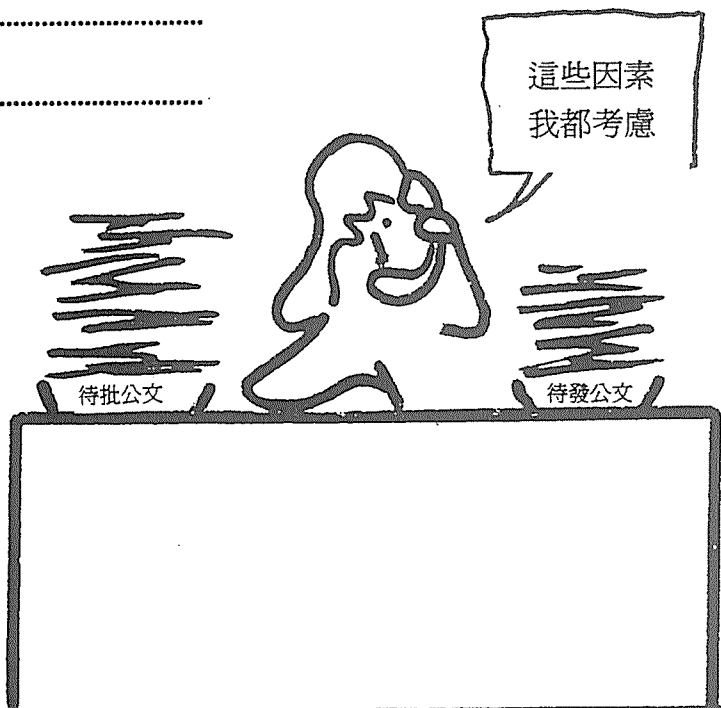
.....

獨立

.....

.....

家事



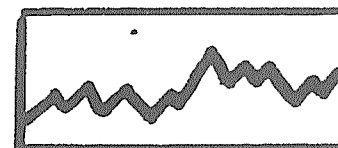
家庭關係

.....

健康

.....

經濟利益



孩子管教

.....

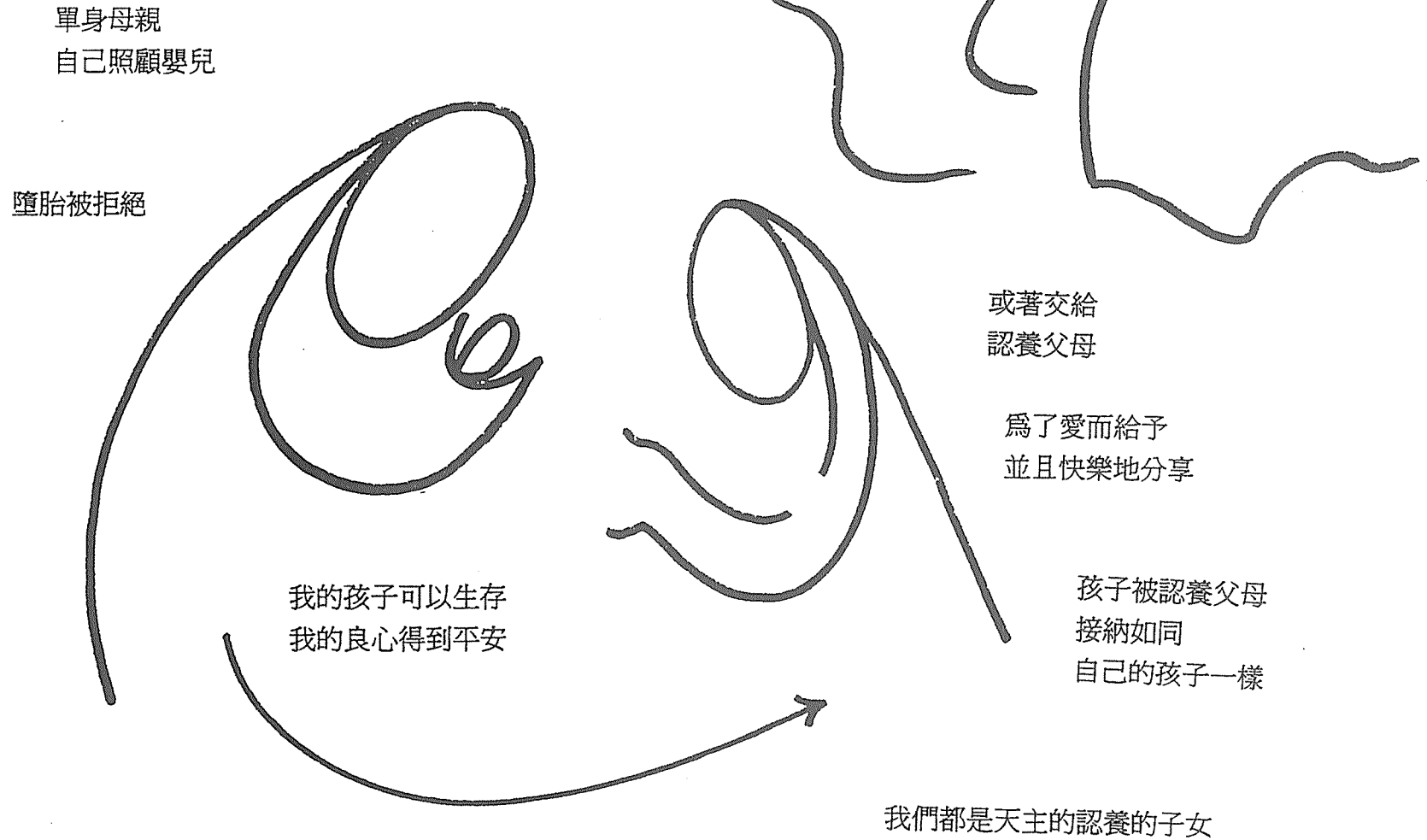
關於職業母親還有那些特點

# 反對墮胎的理由

維護人的尊嚴  
從受孕開始到死亡  
從這個世界一直到永生



# 認養嬰兒



訪問：幫助未婚母親的機構

# 家庭保存人類應該有的價值

個人自由

人際關係

人的尊嚴

尊敬長輩

關心子女

生育子女的責任

(自然調節生育)

教育的重要

(選擇的權利)

家族關係

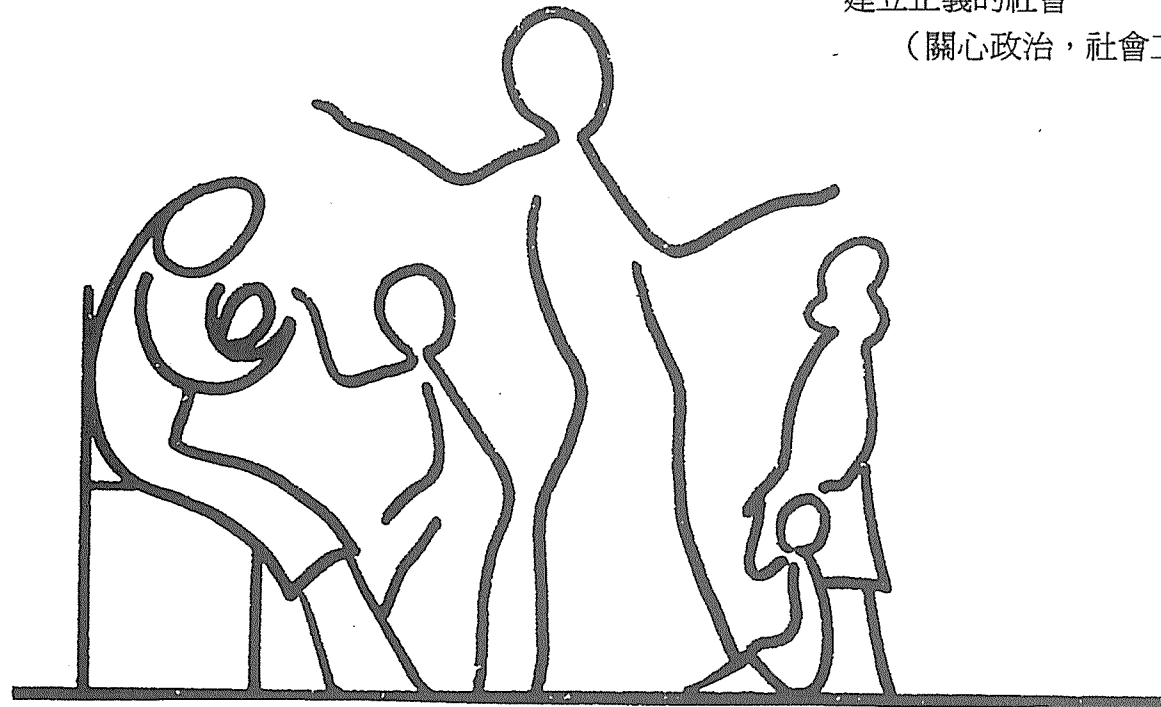
(物質上及精神上互相幫助)

基督徒的使命

(見證，崇拜，服物)

建立正義的社會

(關心政治，社會工作)



為生命和愛服務的親密團體

# 家庭口角

服飾  
酗酒

金錢  
化妝

約會  
汽車使用

同儕

求學  
宗教義務

家務雜事  
吸毒

吸煙



平息家庭爭吵的方法：

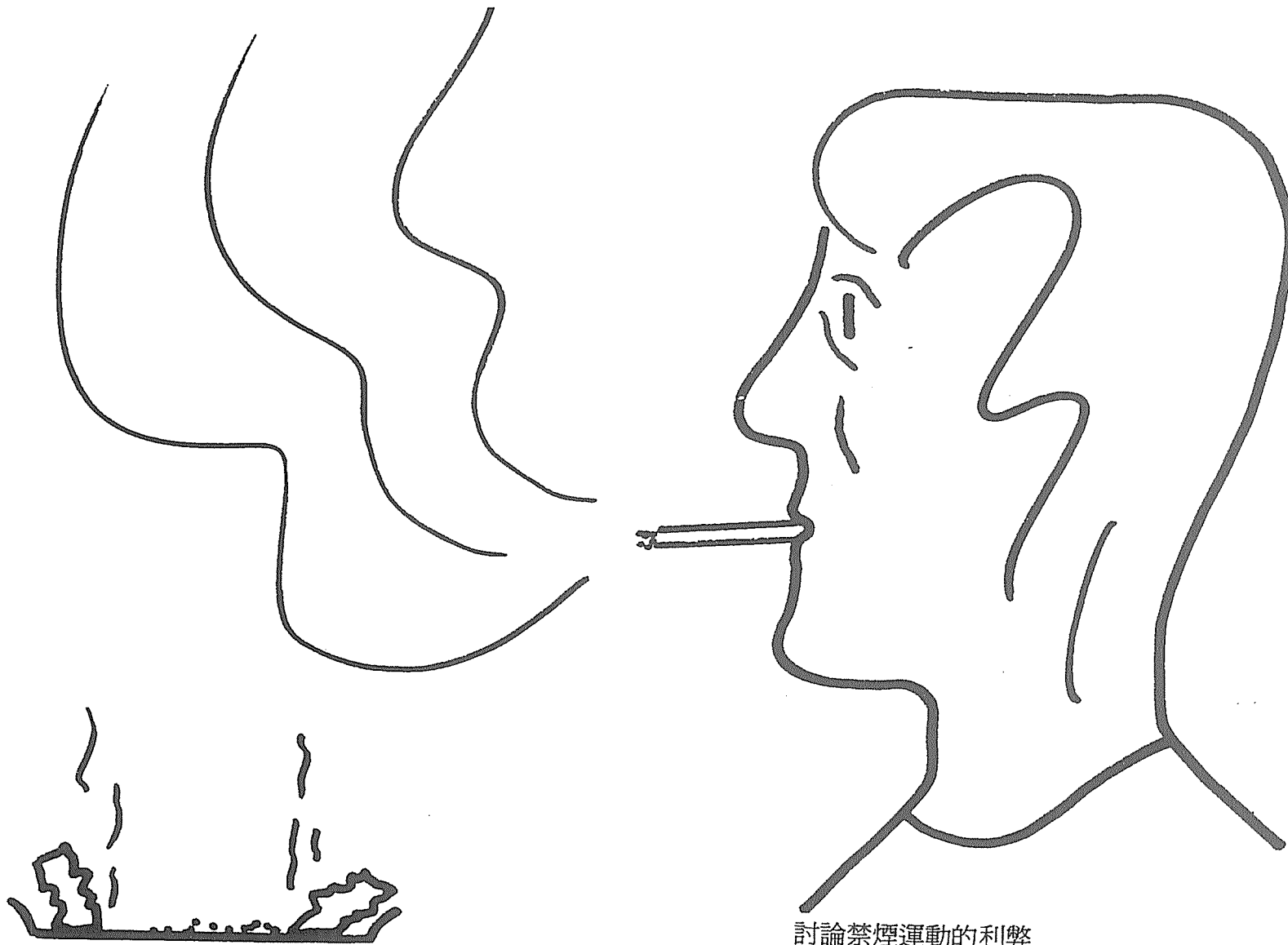
.....

.....



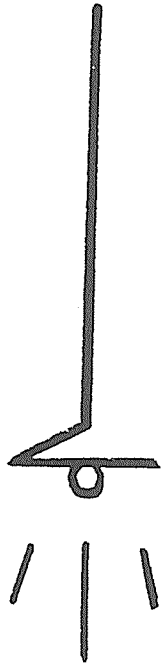
# 吸煙

保持空氣清潔 健康 呼吸 心臟 胎兒的好處 健身  
肺 血壓 金錢 皮膚 旁人的好處 氣味 污染 煙灰



討論禁煙運動的利弊

# 酗酒是一種疾病



## 毀壞：

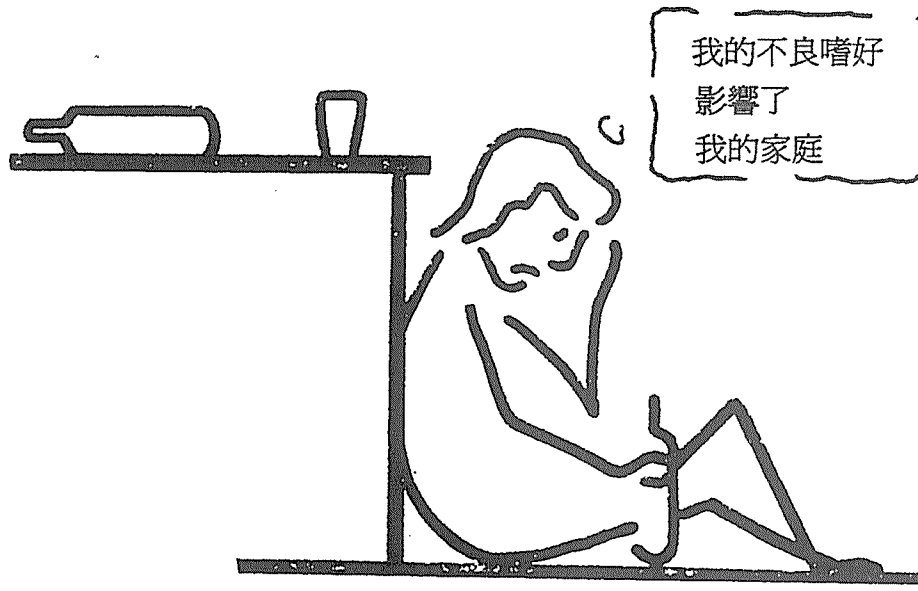
- 生理的，心理的以及精神的健康
- 就業希望，家庭財富
- 家庭生活和婚姻關係

## 導向：

- 使我們懊悔的行為
- 暴力，與現實隔離，意外事件
- 受傷，走向死亡的路途

## 求助：

- 戒酒會 - 為酗酒者
- 戒酒家屬聯誼會 - 為酗酒者的父母，配偶，成年親屬
- 戒酒子女聯誼會 - 為酗酒者子女



在你家附近是否有這些組織？

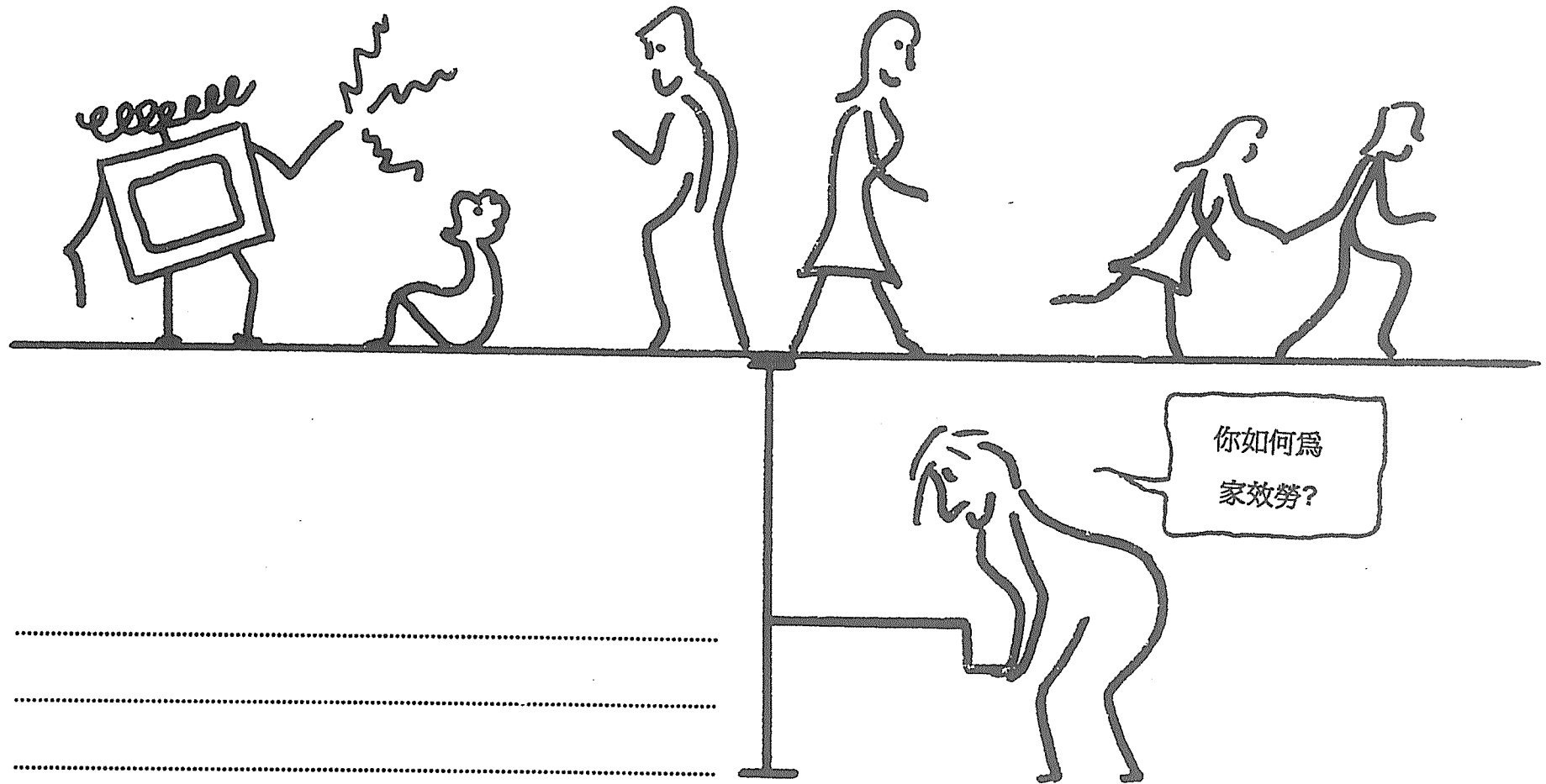
舉出一些約束遏制不良行為，幫助改善家庭生活的方法

.....

.....

# 現代婚姻的崩潰

物質主義      媒體的影響      小家庭制度      單親家庭      貧窮  
人工受孕試驗      絕育      酗酒      瞞藥      脫離現實      避孕

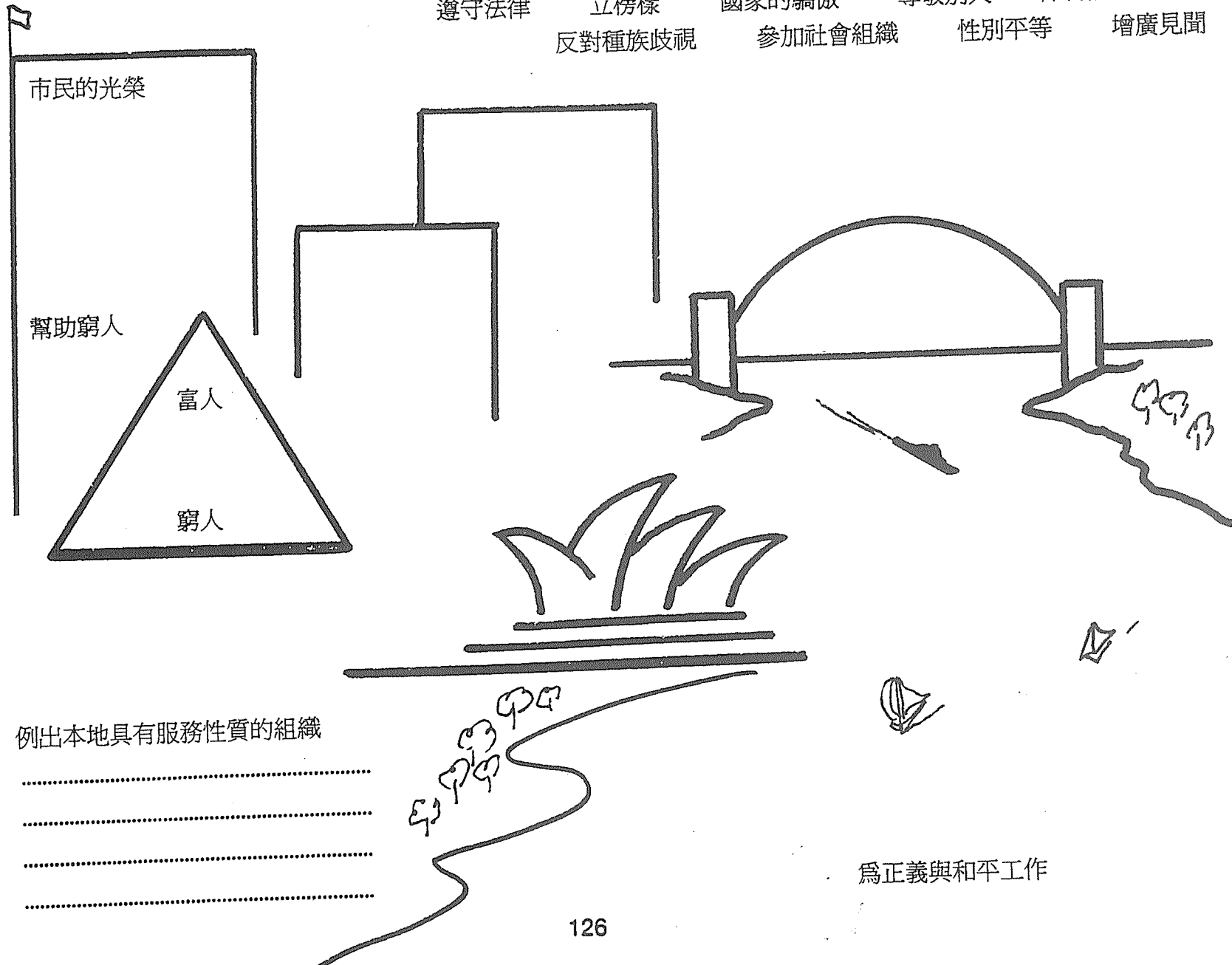




# 維護社區

基督徒家庭能夠改善地球村

遵守法律    立榜樣    國家的驕傲    尊敬別人    節約能源  
反對種族歧視    參加社會組織    性別平等    增廣見聞



例出本地具有服務性質的組織

.....  
.....  
.....  
.....

為正義與和平工作

# 失去親人



子女可能替代  
雙親或配偶的位置

可能變成一個  
疏遠別人，退縮，  
與人隔離的人

負責援助  
需要家族的支持.....

姻親 伯父 姨母  
祖父母 遠親

# 基督徒的死亡

## 永遠的復活

與天父結合  
教會的勝利

走向永生的大門

回到父的家園

喜樂  
平安



主，你使我們的憂傷變成喜悅。阿肋路亞！

## 使用本書的幾個建議

1. 爲了使你的主題生動有趣，講課時請詳述細節，多舉例，插入故事，利用與圖片主題互相連貫的流行歌曲或錄影帶。
2. 請有藝術天份的學生幫忙，在黑板或壁報紙上將主題和象徵符號用顏色概略地描繪出來，可愛有趣的卡通會增強效果。
3. 老師不要一個人唱獨角戲，他或她的角色是引導學生討論，交談，批判和提出新的看法。
4. 把需要的主題用透明的膠布影印出來就可用在投影機上。
5. 請多利用聖經，聖人傳記，以及現代偉大基督徒的故事。
6. 利用角色扮演將具體的情況和在該情況下面對的各種選擇表演出來。
7. 老練的輔導工作者，青少年服務人員，婚姻輔導，家庭福利等專家，這些圖片能幫助構思演講方向。
8. 強調祈禱，聖事生活和參與教會團體活動的重要，因爲它們有助於培養基督徒成熟的人格。
9. 熟讀附錄內的參考書可以保證你有足夠的資料，使你以合理的原則和適當的細節去填滿圖片提供的骨架。
10. 許多圖片很適合做討論的指南。當小組討論完回到大組時，組員可以修改或增減圖片的摘要內容。
11. 老師依年齡或學生的需要更改圖片內容，簡化或增加它們的摘要。
12. 影印以前也許需要將某些要點蓋住，好讓學生自己有更多的空間去思考或填上不足的論點。
13. 老師要幫助學生意識到他們有能力幫助弱勢團體，消除貧窮。

Peter McCracken, c.f.c.

## 外文參考書

- Cantwell, W.  
Catholic Education Commission
- Congregation for the Doctrine of the Faith  
Coser, Rose Laub (ed)  
Dunphy, William (ed)  
Duska and Whelan  
Dykstra, Craig  
Egan, G, and Cowan, M.  
Fox, Fr. Robert J.  
Hurding, R.F.  
Imbierski, Belanger and Marzec  
John Paul II  
Kay, William  
Lynch, E.  
McCarty, Michelle M.
- McMahon, Harris and Cribbin  
Malone, Peter
- May, Rollo
- Counselling Today's Youth  
Catholic Education and Homosexuality  
Guidelines: Human Development and Christian Values  
Declaration on Certain Questions Concerning Sexual Ethics  
The Family, Its Structures and Functions  
The New Morality  
Moral Development, A Guide to Piaget and Kohlberg  
Vision and Character, A Christian Educator's Alternative to Kohlberg  
Moving into Adulthood  
Saints and Heroes Speak  
Restoring the image  
Becoming a Person Program  
Familiaris Consortio, The Role of the Christian Family in the Modern World  
Moral Development  
Love and Sex, Getting It All Together  
Believing  
Relating  
It's Your Personality  
Films and Values  
The Film  
The Art of Counselling

Meyers. Briggs, I.

Moore, Brian S.J.

O'Doherty, E.F.

Prochaska. Sr. Louise Marie

Smart and Smart

Sugarman, Barry

When Series

Wilkins, Ronald J.

Wilson, John

Gifts Differing

Charter of Freedom

The Religious Education of the Adolescent

The Religious Education of the Elementary

School Child

Gifted and Growing, Morality

Adolescents

The School and Moral Development

Paperbacks published by Abbey Press, Indiana

Man and Woman

Practical Methods of Moral Education

## 中文參考書

1. 瞭解你自己 曾文星，徐靜合著 水牛出版社 1989
2. 青年心理學 中國心理衛生協會主編 水牛出版社 1987
3. 青少年心理學 Hurlock 著，楊國樞，張春興主編 桂冠圖書股份有限公司 1985
4. 自我肯定訓練 楊國樞主編 桂冠圖書股份有限公司 1993
5. 重新塑造一個我 王金石著 希代書版股份有限公司 1996
6. 生活輔導補充讀物 劉焜輝編 天馬文化事業有限公司 1987
7. 家庭學校如何實施性教育 Perrin, M. & Smith, T.E. 著，何長珠譯 天馬文化事業有限公司 1990
8. 走出生命的幽谷 劉安屯 張老師出版社 1989
9. 伴我成長 - 親職教育 劉焜輝等專家學者執筆 省政府教育廳
10. 伴我成長 - 青少年的自我開拓 楊愛玲編著 心理出版社 1990
11. 青少年的激盪 榮成總精神科主編 張老師出版社 1985
12. 少年十五，二十時 陳皎眉著 桂冠圖書股份有限公司 1989
13. 如何激發潛能 Herbert A. Otto 等著，劉君業譯 桂冠圖書股份有限公司 1987
14. 愛，學習，生活 Leo F. Buscaglia 著，賴秋金譯 業強出版社 1985
15. 激極自我開拓 陳怡安著 洪建全教育文化基金會 1985
16. 人性的開拓 梅爾茲原著，朱森榮等譯 桂冠圖書股份有限公司 1985
17. 如何面對壓力 Peter Tyrer 著，劉兆明，黎亮吟譯 張老師出版社 1989
18. 青少年的心理健康 黃堅厚著 心理出版社 1990
19. 年輕人的感情生活 張春興主編 桂冠圖書股份有限公司 1992
20. 浪漫的開始 晏涵文主編 張老師出版社 1992
21. 永遠的浪漫愛 曾照旭著 張老師出版社 1995

- |                       |  |                        |
|-----------------------|--|------------------------|
| 22. 從心理學看女人           | 劉惠琴著                                     | 張老師出版社 1994            |
| 23. 52種幫助孩子建立自尊自信的好方法 | Jan Dargatz 著，蕭順涵譯                       | 生命潛能文化事業有限公司 1996      |
| 24. 做個聰明人             | 陳龍安編著                                    | 心理出版社 1989             |
| 25. 道德成長的喜悅           | 謝明昆著                                     | 心理出版社 1980             |
| 26. 青少年發展             | 李惠加著                                     | 心理出版社 1997             |
| 27. 新新人類新話題           | 彭懷真                                      | 希代書版股份有限公司 1996        |
| 28. 與年輕談心             | 吳靜吉，林邦懷著                                 | 遠流出版社 1996             |
| 29. 你是老幾              | Ronald W. Richarson 等著，傅曾仁譯              | 方智出版社 1984             |
| 30. 生命與心理的結合          | 吳涵文著                                     | 張老師出版社 1992            |
| 31. 長大的感覺真好           | Claire Patterson & Lindsay Quilter 著，尹萍譯 | 天下文化出版股份有限公司 1991      |
| 32. 性，不說你不懂           | 王瑞琪著                                     | 躍昇文化事業有限公司 1994        |
| 33. 中國人的同性戀           | 莊慧秋等著                                    | 張老師出版社 1995            |
| 34. 心中的自我畫像           | 張老師主編                                    | 張老師出版社                 |
| 35. 青春期的我             | 江漢聲醫師著                                   | 遠流出版社 1995             |
| 36. 性，伴你一生            | Fran Ferder, John Heagle 合著，陳桂芬譯         | 光啓出版社 1994             |
| 37. 與心靈對話             | M. Scott peck, M.D.，張定綺譯                 | 天下文化出版社                |
| 38. 明日之旅              | Piero Ferrucci 著，若水譯                     | 光啓出版社 1991             |
| 39. 破碎                | Jean Vanier 著，島蕾譯                        | 華明出版社 1988             |
| 40. 走向天主              | John Wijngaards 著，李素素譯                   | 光啓出版社 1997             |
| 41. 慕道再慕道             | 示編輯委員會                                   | 香港 示編輯委員會 1985         |
| 42. 研經手冊              | William Riley 著                          | 香港公教真理學會出版 1983        |
| 43. 耶穌生平與教訓           | 趙正蔡編著                                    | Salesian Editions 1992 |



## 主題索引

- |                    |  |                   |   |
|--------------------|--|-------------------|---|
| Abortion 墮胎        | 119, 120, 121                            | Companions 同伴     | 10, 101, 105, 122   |
| Acceptance 接納      | 8, 35, 52, 85, 108, 110, 113             | Confidence 信心     | 60, 69, 70  |
| Activity 活動        | 11, 30, 40, 42, 52, 57, 65, 94, 105      | Conscience 良心     | 17, 18, 37, 62, 91, 120                                       |
| Adaptability 適應能力  | 6, 86, 107                               | Creativity 創作力    | 1, 24, 25, 68   |
| Alcohol 酒          | 65, 66, 92, 109, 113, 122, 124, 125      | Dating 約會         | 88, 90, 91, 92, 93, 100, 101                                  |
| Attitudes 態度       | 92, 95, 101, 102                         | Death 死亡          | 1, 8, 66, 124, 127, 128                                       |
| Awareness 意識       | 2, 14, 45, 46, 56, 59                    | Depression 沮喪     | 25, 45, 66, 65  |
| Beatitudes 真福八端    | 6, 10                                    | Discipline 紀律     | 5, 6, 10, 38, 44, 55, 67, 94, 114, 115                        |
| Beliefs 信仰, 信念     | 14, 61, 72                               | Discrimination 歧視 | 4, 61, 72, 82, 83, 84, 126                                    |
| Career 職業          | 104, 117, 118                            | Drives 本能的驅使      | 5, 6  |
| Chastity 貞操        | 6, 11, 15, 94                            | Drugs 毒品          | 65, 66, 77, 92, 109, 113, 122, 123, 124                       |
| Children 兒童        | 11, 19, 35, 97, 101, 109, 112, 115, 121  | Emotions 情緒       | viii, 1, 13, 14, 19, 32, 33, 36, 38, 52, 54, 94, 97, 107, 108 |
| Choice 選擇          | 1, 18, 62, 63, 65, 94                    | Eroticism 情慾      | 27, 28, 105   |
| Christ 基督          | viii, 2, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 16, 29, 30 | Esteem 尊重         | 25, 45, 46, 51, 56  |
| Church 教會          | 14, 15, 17, 31                           | Eternity 永恆       | 12, 119, 128  |
| Commandments 誡命    | 5, 12, 17, 91                            | Exploitation 剝削   | 63, 94  |
| Commercialism 重商主意 | 77, 78, 110, 114                         | Extroversion 外向   | 49, 86  |
| Commitment 承諾      | 2, 103, 108                              | Failure 失敗        | 8, 9, 22, 23, 37  |
| community 團體       | 12, 14, 31, 63, 71, 123                  | Faith 信仰          | 9, 13, 15, 48   |

Family 家庭	5, 6, 50, 61, 79, 96, 110, 113, 114, 115, 116, 117, 120, 121, 122, 124, 125, 126, 127, 128	Ideal 理想	57, 58, 70, 93, 97
Fear 恐懼	27, 34, 42	Imagination 想像力	1, 49, 86
Feeling 感覺	1, 12, 29, 34, 48, 86	Instinct 本能	13, 19, 48
Freedom 自由	6, 7, 18, 19, 94, 99, 121	Intellect 智力	13, 16, 32, 36, 38, 48, 52, 54
Friendship 友誼	11, 43, 50, 52, 53, 73, 75, 80, 81, 88, 93, 95, 109, 112	Interests 興趣	56, 58, 88, 93, 107, 116
Forgiveness 寬恕	viii, 8, 11, 20, 87	Introversion 內向	49, 86
Fulfillment (自我) 實現	8, 70, 117, 118	Isolation 孤立	25, 45, 63, 66, 79, 109, 124, 125
Generosity 慷慨	6, 11, 43, 70, 87	Joy 喜樂	38, 15, 25, 28, 51, 55, 63, 65, 70, 94, 100, 120, 128
Goals 目標	25, 41, 47, 55, 59, 93	Justice 正義	14, 30, 64, 84, 117, 121, 126
God 神	2, 7, 10, 18, 17, 25, 31, 35, 36, 107, 114	Laws 法律	14, 17, 48, 62, 109, 119, 126
Growth 成長	32, 36, 37, 38, 44, 50, 52, 75, 92, 97, 106	Loneliness 寂寞	24, 58, 74, 100, 104
Guilt 罪	5, 23, 30, 69, 94, 98, 99, 100, 119	Love 愛	viii, 3, 6, 7, 10, 11, 16, 33, 35, 43, 44, 45, 49, 51, 52, 55, 56, 70, 88, 98, 103, 105, 106, 107, 108, 112, 116, 120, 121
Heaven 天國	12, 13, 31, 128	Marriage 婚姻	11, 43, 95, 98, 99, 100, 102, 103, 107, 108, 109, 110, 116, 117, 124, 125, 126, 127
Hobbies 嗜好	50, 75, 93, 101	Masturbation 手淫	27, 63, 96
Holy Spirit 聖神	2, 4, 7, 10, 14	Maturity 成熟	2, 19, 32, 33, 36, 37, 44, 54, 56, 58
Honesty 誠實	15, 43, 49, 56, 87, 92	Media 媒體	50, 61, 75, 76, 77, 78, 100, 125
Hope 希望	9, 34, 48, 97	Moods 心情	65, 81
Humility 謙卑	6, 11, 15, 34, 49, 87		

Money 金錢	4, 5, 6, 13, 102, 104, 111, 117, 118, 122, 123	Psychological 有關心理學的	18, 33, 38, 54, 119, 121
Morals 品行	18, 19, 32, 33, 38, 52, 54, 55, 56, 63, 76	Reality 現實	40, 49, 52
Music 音樂	75, 77, 93, 101	Reconciliation 和好	7, 20, 22, 23, 30, 34
Needs 需要	51, 52	Recreation 娛樂	28, 52, 74, 75, 101, 110
Neighbour 鄰居	5, 6, 10, 30, 34, 35, 50	Rejection 排斥	23, 45, 79
Obedience 服從	4, 6, 11, 15, 60	Relating 互相關聯的主題	1, 24, 25, 56, 58, 61, 63, 87, 94, 117, 118, 121
Parents 父母	57, 112, 113, 114, 115, 116, 117	Religion 宗教	12, 61, 71, 75, 84, 88, 97, 102, 107, 109, 111, 122
Patience 忍耐	46, 56, 101, 106, 113	Respect 尊敬	43, 60, 91, 98, 110, 112
Peace 和平	6, 30, 84, 126, 127, 128	Responsibility 責任	18, 19, 39, 91, 100, 121
Peers 同儕	21, 50, 78, 102, 104	Sacraments 聖事	3, 10, 11, 15, 31, 38, 44, 55
Petting 愛撫	92, 97	Scriptures 聖經	44, 55, 110
Physical 與身體有關的	18, 32, 33, 36, 38, 48, 52, 54, 94, 97, 103, 108, 119, 121, 123, 124	Self 自我	5, 6, 13, 19, 23, 25, 30, 35, 37, 41, 44, 45, 46, 51, 52, 56, 63, 66, 67
Pleasure 享樂	5, 6, 28, 62, 70	Selfishness 自私	4, 5, 16, 28, 29, 37, 88
Popularity 聲望	53, 73	Service 服務	14, 15, 44, 70
Poverty 貧困	6, 11, 14, 15, 124, 125, 126	Sexuality 性	1, 26, 27, 56, 75, 76, 77, 84, 88, 91, 95, 95, 97, 98, 100, 102, 105, 107, 108, 109, 110, 114, 121, 125, 126
Prayer 祈禱	10, 25, 44, 54, 55, 57, 93, 110, 113	Sinfulness 罪惡	9, 16, 18, 20, 22, 29, 37
Pregnancy 懷孕	94, 98, 99, 104	Social 群居	5, 6, 19, 24, 33, 36, 38, 40, 48, 52, 54, 58, 59, 71, 78, 84, 94, 96, 97, 104, 109, 117
Prejudice 偏見	61, 74, 83		
Problems 問題	22, 110		

Spiritual 靈修的	32, 33, 36, 52, 54, 55, 108
Sport 運動	40, 50, 71, 75, 93, 101
Standards 標準	71, 95, 114
Studies 求學	11, 55, 93, 122
Suffering 受苦	1, 9, 23, 65, 127, 128
Teenagers 青少年	11, 44, 46, 88
Television 電視	40, 75, 76, 78
Temptation 誘惑	16, 29, 44
Thinking 思考	1, 10, 12, 21, 86
Trust 信賴	25, 34, 63, 92, 103
Truth 真理	3, 7, 8, 12, 13, 21, 41, 46
Values 價值	14, 21, 28, 59, 72, 76, 77, 86, 88, 93, 94, 95, 97
Venereal Disease 性病	94, 99, 121
Virginity 童貞	91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100
work 工作	56, 109, 116, 117, 122
world 世界	21, 29, 30, 56, 121, 125, 126
worship 崇拜	1, 14, 15, 55, 101, 121