

活現生命 規劃課程

葉顏瑋茵博士

自2003年活現機構成立以來，我們一直都旨在培育健康的下一代、建立穩固的家庭根基，幫助家庭抵禦俗世文化，活出基督徒的價值觀；2012年「活現香港」成立，也延續同樣的使命。在服事家庭多年的過程當中，我們發現社會過度和惡性的「競爭」已成為現代人最大的敵人，破壞了人與人之間的和諧關係，教育、生活和工作的目的被扭曲，生命的意義正受到巨大的挑戰，正如馬太福音16:26說：「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？」當社會的價值觀出了問題，就連家長和老師都在追捧這些扭曲的觀念時，我們的下一代將要付上沉重的代價。香港近幾年已有多宗學生自殺事件，有些家長以為在美國讀書的壓力會較少，想把孩子送到美國讀書，其實在美國各地不少名校，學生所承擔的競爭壓力也十分沉重，甚至學生自殺事件同樣不斷出現。以下是一個令人心痛的真實故事：

一位在美國北加州名校就讀的華人學生告訴他的家長，在他學校裡，考試比生命更重要。一天他的同班同學騎單車上學，途中被汽車撞到，單車全毀，同學全身沾滿鮮血，可是他卻選擇上課而不去就醫，因為當天早上的第一堂課有考試，而這次的成績會影響進入大學的評核。當血漬斑斑的他，一拐一拐的走進班房時，老師不但沒有勸學生去醫院，還跟他說：「今天是考試，為甚麼你還遲到?!」

當家長和老師經常強調競爭力，過度灌輸追求社會上在追捧的理想人生，卻忽略教導管理和享受生命本質的重要性，使本來出於好意的教育，反而成為孩子生命中極大的心理負擔。我們相信並不是所有家長都認同目前社會扭曲的價值觀，不過在資源

有限的大環境下，不少家長被逼跟隨扭曲的標準來要求兒女學習和生活。為了增加他們的競爭力，不惜拼命學習和參加活動，不知不覺在挑戰子女生命和情緒的極限。面對這個現況，我們不得不深思，該如何幫助家長更全面引導子女走人生的道路。

因此，活現設計了一套生命規劃課程，目的除了在於幫助青年人尋找人生目標和職業導向外，也著重全人的發展和成長，特別強調人生優先序、情緒健康和關係的重要性。透過對以下题目的詳細探討，配合遊戲與活動、專業評估簡介，再加上生活個案的分析，以聖經教導和信仰價值觀，幫助新一代尋找個人和社群的身份認知，重整人生的意義和盼望，讓他們能活出一個整全的目標人生。此課程分兩組進行，對象分別是高中以上學生、青少年工作者和所有家長。成年組別主要是以訓練學員的自我成長開始，最終讓他們能成為學生的人生規劃教練。



活現生命規劃課程大綱：

1. 尊重生命價值 - 確定人生優先序

從高中至大學畢業，是人生最關鍵的選擇期，很需要正確的人生價值觀來主導生命重要的抉擇。如果我們的生命是一列火車，那麼人生觀和優先序就是路軌，把列車朝正確方向引到終點，是生命抉擇背後的基礎。假使只求火車跑得快，在競賽中突圍而出，卻沒走在正確的路軌上，生命可以仍是一團糟。這環節透過遊戲和活動讓參與者領悟正確人生價值觀的關鍵性，並確定人生該有的優先序。

2. 自我管理 - 追求健康的生活和情緒

在知識和電子科技急速發展的年頭，這一代年輕人學術才藝技能一般都很高，生活技能諸如自理能力、人際關係相對就顯得不足。缺乏自理能力、沒有平衡的生活，將大大削弱調適生命和情緒的能力，不少精神病的誘發在於長期缺乏睡眠、運動和安靜獨處的情況下。這環節助你尋找追求健康生活和情緒的方法，讓你能享受一個平衡而精彩的人生。

3. 珍惜關係 - 學習經營生命中重要和親密的關係

人類與生俱來便需要關係。生命中重要和親密的關係是建立自我身份認知和安全感的根基，而與上帝

的關係也直接影響我們與人交往的心靈質素。這環節教你明白關係中的付出與接受、經營重要和親密的關係的藝術，以及如何在關係結束時懂得放手的智慧。

4. 懷抱生命 - 尋找個人獨特處、人生的目標和抱負

一個人要活得精彩、活得快樂，必須擁有對生命的熱情、追求的目標和抱負。這環節讓你藉著學習模式、多元智能、性格氣質、工作技能取向、屬靈恩賜的類別分析，了解自己個人獨特性，朝對的方向來定自己的目標；並鼓勵你開拓自己的視野，認識社會和世界，透過服侍社群來找到人生的抱負。如需進一步深入了解，特別面對大學選科和職業取向，更可選用活現機構的專業評估測試和諮詢服務。

5. 超越限制 - 學習接納、跨越生命中的限制和困難，在有限的人生中活得燦爛

活在比較中往往令人痛苦和沮喪。這環節引導你從認識個人、家庭以及社會和文化限制開始，學習接納自己和生命中的艱難和限制，並享受、欣賞自己跨越限制的一點一滴成就，從而建立一種能享受生命、不亢不卑的人生態度。



6. 放下成敗執著 – 檢視評估社會標準的絕對性

人的壓力往往來自不斷對成功的追求，但成與敗卻只在於普遍社會的標準。這環節讓你重新檢視評估社會標準的絕對性，不要盲目相信世界的要求，並了解連繫於擁有健康標準的社群的重要性。

7. 拒絕誘惑 – 以健康的態度面對壓力，來抵禦生命的慾念和誘惑

面對外來的壓力，當承擔不了的時候，有些人會選擇逃避而用不正確的方法來應付。有人瘋狂購物、有人瘋狂打電動、有人迷上色情網頁、有人甚至借助毒品，受困於形形色色的沉溺活動中。這環節助你建立健康的人生價值觀，學習面對壓力的技巧，來協助抵禦生命的慾念和誘惑，同時亦會簡介自助方法和治療方案。

8. 堅持善良公義 – 拒絕因利益而選擇不良的捷徑

在一個競爭劇烈的社會裡，有人因為急功近利而選擇放下道德界線，以不擇手段的方法來達到自己的目的，結果卻失去了自己的人格、名譽、別人的信任和真正的朋友。這環節指出該如何從少年起，設立清晰的道德界線和人生優先序，堅持善良公義，拒絕因利益而走向不良、甚至不法的途徑上。

這個課程目前在試驗和籌備階段，為了提高參加者對生命規劃的觸覺，也幫助我們調整課程設計，配合這一代的需要，我們渴望能與教會和學校合作，為學生或家長安排一次免費的導論課。第一輪導論課可安排在6月23日到7月10日期間舉行，如對這計劃感到興趣，歡迎電郵 info@presencehk.org 與我們聯絡。若你認同這個事工，也請為我們禱告和考慮奉獻支持，你的參與對我們非常重要和寶貴。

活現香港是香港註冊非營利機構，所有奉獻將獲抵稅收據。

www.presencehk.org



活現生命 規劃課程

活出一個有目標的精彩人生

拒絕誘惑
超越限制
擁抱生命
自我管理
珍惜關係
放下成敗執著
堅持善良公義
尊重生命價值



我的 職業生涯路

葉陳婉華

父親是一位成功的商人，從小我就遊走於他的工廠和辦公室之間。因為崇拜爸爸，自小就希望將來能跟他一樣做個人人尊崇的商界女強人。我一直覺得大學選擇商科是理所當然的，從沒細心思考過自己真正的興趣、夢想、專長和強項。

其實我擁有創作天份，對美術、繪畫、寫作、音樂和戲劇，都有著濃厚的興趣，可是父母和長輩都說搞藝術沒有前途，也不會有出路，我的夢想就這樣被粉碎了。

一直是個乖乖女的我，勤奮上進，終於考上了名牌大學就讀商科。畢業後開始做會計實習，才發現自己完全討厭數字，後來順理成章進入爸爸的製衣廠學做生意。可是這個被認定是爸爸繼承人的我，卻有一天發現自己對做生意其實沒有興趣。轉換了幾次工作環境，由製衣業轉到時裝界，滿以為自己會較喜歡時裝設計，起碼工作性質帶點藝術成份。當初看到漂亮的衣服是會興奮莫名的，但做了四年，卻找不到半點成就感。當時我已信主，開始思想生命的意義，看見模特兒穿著漂亮的衣裳，心裏不禁一問：穿得這麼漂亮，但假如內心空虛、生命沒有方向和意義，那有什麼用呢？這好像當頭棒喝，我決心要找一份有意義的工作！當我毅然離開時裝界、尋覓自己的人生路向時，神為我安排了一份飲食雜誌編輯的工作。我一直喜歡寫作，以為找到了方向，可是我內心對生命意義的渴求，卻仍未能滿足。

很奇妙，神終於開路，在朋友引薦下，進了專門做家庭事工的基督教機構當雜誌編輯。在那裡，我開始寫生命見證、心靈札記、家庭婚姻，見證了很多婚姻和家庭得到更新轉變，內心充滿喜樂滿足。當時我還幫忙接聽電話，作適當的輔導轉介。我開始跟陌生人攀談，發覺自己不但沒有覺得厭煩，反而十分享受。我開始了解輔導如何能改變人的思想和看法（當然真正的生命改變都是從神來），也對心理和輔導學產生了濃厚的興趣。

當時我已婚，幸得丈夫的全力支持，我以三十歲的「高齡」申請入讀神學院的家庭婚姻治療碩士課程。雖然中間經歷了生兒育女，用了十年時間才完成整個碩士課程，但過程中深深感受神的恩典和帶領，亦體會能學習自己真正有興趣的科目是多麼的有動力。

終於在四十歲時，我再次戴上四方帽。我為能真正學有所長、發揮自己的小宇宙而感到自豪。可惜因為我已是三個小孩的媽媽，未能有機會完成實習，成為真正的婚姻家庭治療師。有時我也在想，如果能早些發現自己對心理輔導的興趣，我會否更快找到人生方向呢？或許現在我已成為執業輔導員了。

當然我深信神讓每個人所經歷的不同，也感恩神給我重新認識自己的機會，知道自己原來喜歡自省，也愛探索有關心理的課題，是個感性又有創造力的人，所以喜歡美術、文字、音樂、演戲、電影。現在我會把握機會，盡量發揮所長，榮神益人，不浪費天父給我的天賦、性格和恩賜，讓生命不會白過。

我覺得下一代實在比我們幸福，坊間有很多性格分析和心理測驗，可幫助青少年在求學階段已開始尋找合適自己的方向，少走許多冤枉路。感謝葉博士把活現的生命規劃課程引進香港，讓在競爭激烈的教育環境下長大的香港學生們，可以看到人生許多的可能性，只要發揮所長，就能發光發熱！

2016活現香港 事工報告

2016年又是主恩豐盛的一年！感謝神開路，活現香港在2016年與更多不同的教會和機構合作，使更多信徒得蒙幫助。

十月葉博士在港的期間，我們共舉辦了七次講座和訓練，參加人數超過300人。講座的主題亦更多元化，包括親子講座「醒目家庭-處理孩子的情緒、壓力和抑鬱」、針對教牧的個人成長訓練「克勝恐懼、羞恥和罪疚感」、幫助上班一族的講座「反轉壓力成助力」及個人心理健康系列「了解恐懼、羞恥和罪疚感三者間的互動關係」、「個人身份建立的理論和分析」和「健康個人角色和身份的實行方案」。

每場講座和訓練都得到很多正面的迴響，不少參加者均覺得課程內容對他們幫助很大。有參加者反映講座「讓個人多認識自己，並重新定位」，也有參加者表示課程「能帶動自我成長的反思和探索」。另外一些參加者的意見包括：

- 「對個人及別人都很有幫助，特別是在牧養的工作上。講員提供很多有用的個案、分析及技巧，並提供特別注意的事項，使我們得著很多。」

- 「課程內容相當豐富，當中心理學理論及經文引用讓我更容易了解內容，講員講解清晰易明。」

盼望2017年活現香港藉著講座、訓練和生命規劃課程，幫助更多家庭，特別是新一代的青少年，能活出人生意義，尋著自己的目標人生！

活現香港董事：

主席：葉顏瑋茵博士

秘書：譚美姿

財政：鄭慧文

簡訊編輯組：

葉顏瑋茵博士，葉陳婉華，

馬王藹麗，許美基

美術設計：

Carol Li

活現香港有限公司 財政報告

2016年1月-12月

收入: HK\$51,820

支出: HK\$72,919

赤字: (HK\$21,099)

上年度滾存赤字: (HK\$41,207)

累積赤字: (HK\$62,306)



2017 活現香港講座或訓練活動

活現生命規劃課程

Presence Life Planning Curriculum (PLPC) – Live a vibrant life with purpose

導論課可從課程大綱中的第一項和第四項任選其一進行，為時約兩個小時。對象是中四或以上的高中生，或者是成人(家長或青少年工作者)。如果貴教會 / 學校對這計劃感到興趣，我們很樂意提供這一次免費服務，第一輪的導論課可安排在6月23日到7月10日舉行(葉博士在港期間)，歡迎電郵 info@presencehk.org 與我們聯絡。

日期和時間	題目和舉辦地點
6月26日(六)	格格不入! 處理事工中的人際衝突
9:30am-4:00pm	香港浸信會神學院課程, 教牧持續教育中心
	九龍旺角弼街56號基督教大樓8樓
7月5日(三)	活現生命規劃課程-導論課, 第一項
9:00am-12:00pm	粉嶺禮賢會中學(中四)
	新界粉嶺聯和墟聯益街1號
7月8日(六)	活現生命規劃課程-導論課, 第四項
9:00am-10:30am	旅港開平商會中學(中二至中四)朋輩領袖訓練營
	九龍何文田石鼓街22號
7月8日(六)	處理人際衝突
3:00pm	中國基督教播道會恩福堂, 和撒那團契
	九龍長沙灣長沙灣道789號
7月10日(一)	活現生命規劃課程-導論課, 第四項
8:45am-11:00am	嶺南鍾榮光博士紀念中學(中四)
	新界葵涌荔景邨屋邨中學第二校舍



心理健康系列：
哀傷情緒處理
國語 1DVD 或 2CDs



親子家庭教育系列：
認識 i 世代
粵語 CD

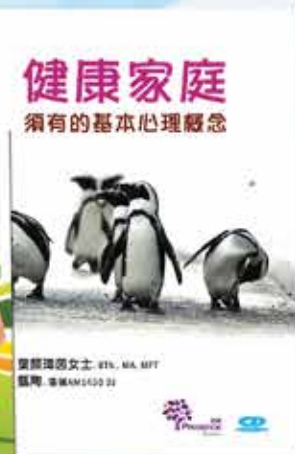
親子家庭教育系列：
健康家庭須有的基本心理概念
粵語 CD



心理健康系列：
認知行為療法
給輕度抑鬱和焦慮者
的自助訓練
粵語 4CDs



親子家庭教育系列：
父母與青少年子女溝通之難，難在？
粵語 2CDs/DVD



親子家庭教育系列：
粵語 CDs