



2023 活現資源清單

活現是一個501(c)(3)非牟利機構，自2003年支持基督教和家庭價值。我們的目標是透過培訓項目、互動形式的講座和工作坊、教育資源及專業的評估和諮詢來裝備個人和家庭成為文化宣教士，使他們能以智慧和技巧來領導、服侍，把基督教的價值觀融入每天的生活裡，跨越兩代之間的代溝和文化差異，建立健康的家庭和多元文化社區。

更多資源和事工分享，請瀏覽我們的網站(活現三大分支機構：[活現商數](#)，[活現新心行動](#)，[活現潛能](#)；活現聯屬夥伴機構：[活現香港](#)，[活現加拿大](#))。

I. 家庭/家長資源	
部落格	<ul style="list-style-type: none"> ● 愛的言語 -「活現和諧家庭」系列 ● 「同讀一本書」系列 <ul style="list-style-type: none"> ○ 為您推薦可供家長和青少年共同閱讀的書籍，製造機會增加彼此的交流。 ○ 《行在水面上》書評 -「心連心：愛家庭」系列 ○ 學習聆聽：父親和兒子一同閱讀的故事 -「心連心：愛家庭」系列 ● 青少年為父母禱告系列(英文) ● 父母為青少年心禱告「父母心」系列 <ul style="list-style-type: none"> ○ 用十期內容，幫助家長按照不同主題為青少年子女禱告。 ● 新年蒙福 -「心連心：愛家庭」系列 ● 孩子沉迷電子遊戲怎麼辦? -「心連心：愛家庭」系列 ● 如何預防孩子網絡成癮-「活現關心你」系列 ● 如何培養積極、有創造力和獨立的孩子 -「心連心：愛家庭」系列 ● 「不打不罵，孩子聽話」的八個秘訣-「心連心：愛家庭系列」 ● 幼兒過早使用電子屏幕的危機 -「心連心：愛家庭」系列 ● 自家教育信心之旅 -「心連心：愛家庭」系列 ● 當爸爸年老時 -「活現和諧家庭」系列 ● 當我說我是你父親時 -「活現和諧家庭」系列
視頻	<ul style="list-style-type: none"> ● 「活現」心連心系列 ● 「活現」親職教育系列(0-12歲) ● 「活現」親職教育系列(12-21歲) ● 「活現人生系列」

	<ul style="list-style-type: none"> ● 土生土長華人子女的成長與成熟(一) 英語 ● 土生土長華人子女的成長與成熟(二) 英語 ● 孩子做功課玩兒手機該如何處理(國語) ● 父母如何幫助青少年面對壓力(國語)
產品	<ul style="list-style-type: none"> ● 「三代情深」學習套裝 ● 「不打不罵孩子聽話」學習套裝 ● 如何處理孩子和父母的憤怒(粵語/國語MP4) ● 孩子的八大智能(國語MP3) ● 如何預備與青春期子女溝通(粵語MP4) ● 幸福家庭系列套裝 (國語MP3) ● 粵語親子教育系列套裝 (粵語MP3)
課程	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康對話 - 跨代培訓課程 <ul style="list-style-type: none"> ○ 幫助家長、青少年、青少年工作者更好地理解自己的責任和角色，提供雙向的溝通指導，建立健康合理的界限。 ○ 教導掠影：父母與青少年溝通困難的六個原因
出版物	<ul style="list-style-type: none"> ● 活現家庭雜誌 <ul style="list-style-type: none"> ○ 第一期:電腦時代的子女管教 ○ 第二期:家庭在困境中的適應力 ○ 第四期:走在家庭成長路
專業諮詢服務	<ul style="list-style-type: none"> ● 多元智能和學習風格測試 <ul style="list-style-type: none"> ○ 助您了解孩子的天賦，提升學習體驗，促進親子關係。 ○ 家庭見證
其它	<ul style="list-style-type: none"> ● 家長資源網頁

II. 婚姻關係資源

部落格	<ul style="list-style-type: none"> ● 從婚姻家庭中的問題看自己的盲點 - 「心連心:愛家庭」系列 ● 學習模式對我們婚姻帶來的迴響 ● 禮物情緣
-----	---

<p>視頻</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 生生聖性:什麼使婚姻美滿?(粵語) ● 「靈性栽植的健康婚姻與親職 Part 1」:「如何與家人建立健康的界線?如何營造家人可以休息的生活氛圍?」(粵語) ● MBTI 四大氣質類型與夫妻相處之道 (粵語) ● 夫妻關係之「愛人?仇人?」(粵語) ● 婚姻危機與處理(國語) ● 如何通過婚姻家庭中的問題看自己的盲點(國語)
<p>產品</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 中年人的婚姻危機與處理(國語CD) ● 男人的7個季節(粵語MP3) ● 他≠她:男女之別與溝通(粵語MP3) ● 「克服與青少年子女溝通的障礙」手冊 ● 「健康家庭須有的基本心理概念」手冊
<p>出版物</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 活現家庭雜誌 <ul style="list-style-type: none"> ○ 第三期:好男人 ○ 第七期:男性的不同季節 ○ 第八期:女性的不同季節
<p>專業諮詢服務</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 增進婚姻和家庭溝通性格測試與分析 <ul style="list-style-type: none"> ○ 幫助你更深層的了解自己/配偶/家人的性格、核心價值觀、做決定的方法,以增進彼此關係的和諧與親密度。

<p>III. 教會資源</p>	
<p>部落格</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 其實祂離我們各人不遠 -「心連心:愛神」系列 ● 一幅震撼的畫作:植根於愛 -「心連心:愛神」系列 ● 小組生活之最 -「心連心:愛教會」系列 ● 衝破跨代關係的屏障 -「心連心:愛教會」系列 ● 「深刻我心」~ 讓神話語刻在我心 -「心連心:愛神」系列 ● 在主裡活得從容 -「心連心:愛神」系列 ● 再忙也要放慢腳步 -「心連心:愛神」系列

<p>視頻</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 誰牧養我家(粵語) ● 恩慈與黑白的較量(感恩節篇)(粵語) ● 耶穌在水面行走(國語)(粵語) ● 不再「疫」來順受(國語)(粵語) ● 活現2023事工介紹(英語)(國語)
<p>產品</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 「三代情深」小組學習套裝 ● 「不打不罵孩子聽話」小組學習套裝 ● 青少年領袖訓練與親子培育課程 <ul style="list-style-type: none"> ○ 亞裔的孩子大都很會讀書，但在表達自己、處理情緒、與人際關係、以及難題解決上，卻顯得有點不足。有鑑於此，活現事工發展了一套訓練孩子情緒智商及人際互動的課程。在簡短的講座中透過輕鬆的對話，為你逐一介紹這個課程的理念。課程包括：EQ[情緒智商]和自信訓練、親子互動、青少年領袖訓練、和劇場遊戲訓練等等。 ● 乘風破浪：如何裝備青少年領袖成為導師(英文 DVD) <ul style="list-style-type: none"> ○ 一場專為青少年牧師和工作者的研討會，教導如何成為生命導師。講員為 Benjamin Shin 博士、鍾嘉輝牧師 (Rev. Dr. Richard Chung)、葉顏瑋茵博士和趙楊愛雲女士。 ● 「工作神學」信仰研討會(英文 DVD) <ul style="list-style-type: none"> ○ 探討如何在職場上活出神國的使命。此次研討會的對象是高中生、大學生以及社會年輕人。講員是內陸谷中國信徒家庭教會的青年牧師 Pastor Alex Liu，他分享了自己 在財富全球500強企業中作為主管的經驗和他如何面對信仰和道德的考驗。
<p>課程</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 小組帶領技巧培訓 <ul style="list-style-type: none"> ○ 使您與組員有更好地參與學習體驗 ○ 在愛中心連心有深度的牧養關係 ○ 視頻介紹 ● PLPC生命規劃導師認證課程 <ul style="list-style-type: none"> ○ “有效接近人心的牧養工具”- 裝備信徒個人成長和靈命塑造。 ○ 透過屬靈和心理學專業培訓，使PLPC導師能認知多重身份(培訓師,教練, 促進者, 導師)和帶領技巧，靈活有效地創造安全的環境、思考的空間，引導學員敞開心扉，認識真實自我，通過心與心的交流，達到全方位成長的目的。
<p>活動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 「深刻我心」創意經文演繹比賽 <ul style="list-style-type: none"> ○ 用藝術的形式分享神感動我的一句經文，讓神的話語深刻我心

	<ul style="list-style-type: none"> ○ 視頻介紹(國語, 粵語, 英語) ○ 媒體報道(國語2022, 國語2023“以智慧愛神”) ○ 參賽規則(2022, 2023) ○ 參賽作品(2022&2023) ● 40天禱告挑戰(英文) ● 青少年事工禱告會(英文) <ul style="list-style-type: none"> ○ 青少年牧者分享牧養的策略和甘苦 ○ 提供支持和禱告的平台 ● 跨代門徒訓練座談會(英文) <ul style="list-style-type: none"> ○ 在青少年工作者和家長之間建立溝通的橋樑 ○ 跨代健康對話
出版物	<ul style="list-style-type: none"> ● 青少年事工雜誌(英文-共六期) <ul style="list-style-type: none"> ○ 創意事工 ○ 認識耶穌 ○ 打破濾鏡 ○ 基督的新娘 ○ 親密關係 ○ 我的導師 ● 活現10週年特刊: 培育新一代 ● 活現15週年特刊: 跨代同行十五載 ● 活現18週年特刊: 新一代文化宣教, 不一樣的智慧人生 ● 活現20週年特刊: 「從心出發」與跨代領袖、家庭和社區同行 ● 活現年刊: 教會兩代文化差初探
調查問卷	<ul style="list-style-type: none"> ● 2021調查問卷: 回應華人教會疫情下年輕人事工重啟的當前需要 ● 2019調查問卷: 青少年事工調查問卷
其它	<ul style="list-style-type: none"> ● 講座/課程/研討會/工作坊目錄 ● 禁食禱告 PDF *

IV. 心理健康資源	
部落格	<ul style="list-style-type: none"> ● 五種抵禦抑鬱症的自助方法 ● 如何疏導鬧人的壓力 ● 抗疫生活小貼士

<p>視頻</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 疫情下保持健康的心靈和關係 <ul style="list-style-type: none"> ○ 粵語 ○ 國語 ● 依附關係的影響(粵語) ● 三個健康的心理要素(粵語) ● 個人壓力管理小貼士(國語)
<p>課程</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● PLPC 生命規劃課程 <ul style="list-style-type: none"> ○ 生命規劃與情緒健康 – 劉慈謙博士專訪 ○ 以誠會友 ○ 學習愛的功課 -「心連心:愛家庭」系列 ○ 經營親密關係的心態轉化 -「心連心:愛家庭」系列 ○ PLPC是您不容錯過的非常重要的個人成長課程。我們的重心在設定生活優先序, 並建立健康的情感和關係生活。課程使用互動遊戲和活動, 探討現實生活中實際的案例, 並以聖經原則, 幫助個人發現個人和社會身份, 並鼓勵他們的生活有目的並充滿活力。
<p>產品</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 電玩沉溺者的自白(MP3) <ul style="list-style-type: none"> ○ 一位曾經每天花上十個小時於電玩的過來人Dan, 與我們分享對電玩遊戲沉溺的經驗。 ● 情緒障礙面面觀: 哀傷情緒處理 (MP3) <ul style="list-style-type: none"> ○ 當您面臨家人離世、經歷災難、重病後失去能力, 是否影響睡眠作息、活在孤立、憂鬱和悲憤當中? 哀傷情緒處理將助您處理傷痛, 重拾生命的曙光。 ● 如何處理青少年的憂鬱、意圖自殺和自殘問題?(英文MP4)
<p>活動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 「華人家庭心理健康日」 <ul style="list-style-type: none"> ○ 精神諮詢展覽及座談會 ○ 網頁和媒體報道 ● 華裔槍擊事件的反思與因應(國語) <ul style="list-style-type: none"> ○ 關注華裔老年人的全人健康 ○ 網頁 ○ 視頻 ○ 媒體報道 ○ 機構報道

出版物	<ul style="list-style-type: none"> ● 活現家庭雜誌 <ul style="list-style-type: none"> ○ 第六期:美籍亞裔與憂鬱症
專業諮詢資源	<ul style="list-style-type: none"> ● 心理輔導與相關資源 <ul style="list-style-type: none"> ○ https://presencequotient.org/zh-hant/counseling-resources/ ● 認知行為療法 (MP3) - 給輕度抑鬱和焦慮者的自助訓練 <ul style="list-style-type: none"> ○ 粵語, 國語 ● 抑鬱症手冊 (PDF)*

V. 職業發展資源	
部落格	<ul style="list-style-type: none"> ● 信仰和職業(一): 職場上的燈台 –「心連心:愛社區」系列 ● 信仰和職業(二): 相信神的計劃 –「心連心:愛社區」系列 ● 畢業生如何提升競爭並找到心儀工作(英文) ● 如果你在考慮換工作(英文) ● 擁有人生導師的重要意義(英文) ● 如何找到上帝對我的呼召(英文) ● 四個追夢的故事(英文) ● 職業主題介紹(英文): 藝術類、傳統類、商業類、調查類、工程類、社交類
視頻	<ul style="list-style-type: none"> ● 活現潛能職業發展採訪Dana (心理治疗师) ● 活現潛能職業發展採訪Audrey (土木工程師) ● 活現潛能職業發展採訪Justin (高中数学老师) ● 活現潛能職業發展採訪Kevin (牙醫師) ● 活現潛能職業發展採訪Sandi Kaneko (室內設計師)
產品	<ul style="list-style-type: none"> ● 「工作神學」信仰研討會(英文 DVD) <ul style="list-style-type: none"> ○ 探討如何在職場上活出神國的使命。此次研討會的對象是高中生、大學生以及社會年輕人。Pastor Alex Liu分享了自己在財富全球500強企業中作為主管的經驗和他如何面對信仰和道德的考驗。 ● 與將要上大學的青少年討論重要的價值觀 (粵語 DVD)

	<ul style="list-style-type: none"> ○ 教導父母如何與即將進入大學的子女談論重要的價值觀, 包括:毒品、約會、信仰、金錢等議題。並探討如何在精神上和思想上作好準備去支持孩子的大學生涯。
活動	<ul style="list-style-type: none"> ● 「新心行動」職業發展座談會(英語) <ul style="list-style-type: none"> ○ 不可預測世界下的教育及生涯發展 – 「心連心:愛社區」系列 ○ 年輕一代, 不論在學業或就業上, 都在經歷全球前所未有的變化。他們必須靈活應變, 彈性處理自己的期望、技能與生涯目標, 去尋找定位。
出版物	<ul style="list-style-type: none"> ● 活現家庭雜誌 <ul style="list-style-type: none"> ○ 第五期:亞裔擇業與新一代
專業諮詢服務	<ul style="list-style-type: none"> ● 大學選科和職業發展測試 <ul style="list-style-type: none"> ○ 按你的個性和興趣取向, 確認你熱愛的職業和主修科, 助你尋找最理想的生涯方向! ○ 向青年和成人賦能, 幫助他們找到自己的特色、尤其是在工作場合中用神給的恩賜服事多人。

<h2>VI. 社區+社交生活資源</h2>	
部落格	<ul style="list-style-type: none"> ● 佳節人情溫暖四大法 – 「活現和諧家庭」系列 ● 不可預測世界下的教育及生涯發展 – 「心連心:愛社區」系列 ● 為個人、家人身心靈健康, 以及重投社交生活禱告 ● 「新心行動」約會和親密關係系列(英文)
視頻	<ul style="list-style-type: none"> ● 「新心行動」約會和親密關係系列(英語視頻) <ul style="list-style-type: none"> ○ 給年輕人的親密關係教導 ○ 靈魂伴侶真的存在嗎? ○ 你需要從對方身上尋找的特質 ○ 約會中的紅色信號

	<ul style="list-style-type: none"> ○ 創意約會
產品	<ul style="list-style-type: none"> ● 品味-烹飪美容合輯 ● 訓練孩子處理衝突(粵語MP3) <ul style="list-style-type: none"> ○ 本課為家長們提供訓練孩子處理衝突的六種方法, 和實際處理難題的步驟 ● 幫助孩子建立自尊心(粵語MP3) <ul style="list-style-type: none"> ○ 華裔孩子多在學術和文藝上有所發展, 可是在待人處事上卻顯得缺乏自信。加上不少家長習慣以負面批評來激勵孩子的上進心, 卻不知不覺地傷害了孩子的自尊。本課為家長提供自尊心的測驗, 管教秘訣和實際建立孩子自尊的方法

VII. 活現培訓項目

[活現「種籽計劃」:](#)

- [生命規劃課程\(基礎A和進階B\)](#)
- [生命規劃導師認證課程](#)
- [活現「心連心」小組帶領技巧培訓](#) 及 [研習套裝](#)
- [健康對話 - 跨代培訓課程](#)
 - 幫助家長、青少年、青少年工作者更好地理解自己的責任和角色, 提供雙向的溝通指導, 建立健康合理的界限。

更多資源, 請聯絡我們 info@presencequotient.org or info@renewtheresponse.org

* **獲取PDF資源**, 請 [填寫活現社交群組註冊表](#)

奉獻支持活現: <https://presencequotient.org/zh-hant/donate/>

當您捐贈給「活現」機構時, 您正在資助家庭信仰並家庭關係的事工。響應上帝的召喚, 「活現」自2003年開始一直致力於新一代的文化使命。隨著當今家庭和人際關係面臨前所未有的挑戰, 您的支持比以往任何時候都更重要。隨著我們事工的開展, 您的資助對我們意義重大。願我們一起為上帝的國努力, 願主用同在祝福更多的家庭和青年!

