



序

現代社會物質豐富，流行著各種消費及速食文化，讓人不知不覺間把自我價值建立於物質擁有和形象外表上，變得自我中心，自我身份和形象卻模糊和脆弱，所以向兒童和青少年灌輸正確的生命價值觀十分重要。讓孩子明白到生命是天主愛的禮物，而每個人都是天主的肖像，是獨一無二和同樣珍貴。學習愛自己的同時，亦要懂得欣賞和愛護身邊的人，慷慨地施予及為他人服務。

這本書收集了多個簡易有趣的小故事。透過孩子天真活潑的對話，把上述重要的訊息寫實地傳遞給讀者。特別鼓勵家長跟孩子一起討論於每個故事最後的「想一想」部份，啟發孩子思考外，同時亦能建立親子關係。

願天主的喜樂充滿你們的心，積極健康地活出每一天！

天主教澳門教區
李斌生主教

推

薦

各位青少年實在有福！本人誠意推介《樂在每一Teen》這本好書，書中透過不同的篇章，以生活化及有趣的故事，道出天主愛我們每一個人的真理。透過身體神學，讓各位讀者認識到自己的身體跟天主的連繫，了解自己是獨一無二，是何等的寶貴，從而明白必須珍惜愛護自己，並尊重別人，建立符合天主旨意的正確價值觀及行為態度，成為自己及別人的禮物，實踐天主對我們的愛。

柴灣角天主教小學
周凱恩校長

如果我們只知道有天主，而不感受到天主一直與我們同行，那不是一個完整的信仰。同行離不開生活，耶穌說：「因為我生活，你們也要生活。」(若14:19b)。因為在生活中，我們才見到活生生的天主。當我們感受到天主那份不離不棄時，信仰才真正萌芽。那一刻才最具療癒性。

本書沒有甚麼大道理，卻善用生活例子，用對話的方式把道理娓娓道來，值得一看，並反覆思量。

公教心理學家
郭迪舜博士



♥10

我是獨一無二的！

♥16

我是一份禮物！

♥23

內在美，看得見嗎？

♥28

真實與「改圖」

♥33

高、矮、肥、瘦……

♥39

我的感受

♥44

聽聽身體悄悄話

♥49

身體的「小訊號」

♥54

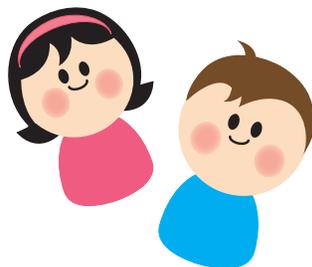
節制與自由

♥59

愛德·克己

♥64

每天行動





教區婚姻與家庭牧民委員會

惜身文化 (Culture ToB) 事工簡介

惜身文化 (Culture ToB) 是教區婚委會內五個事工之一，使命是從教宗聖若望保祿二世的「身體神學」出發，推廣真實的愛與性及貞潔文化。



角色介紹



Toby

男生，11歲。與父母及弟弟同住，喜歡數學和游泳。

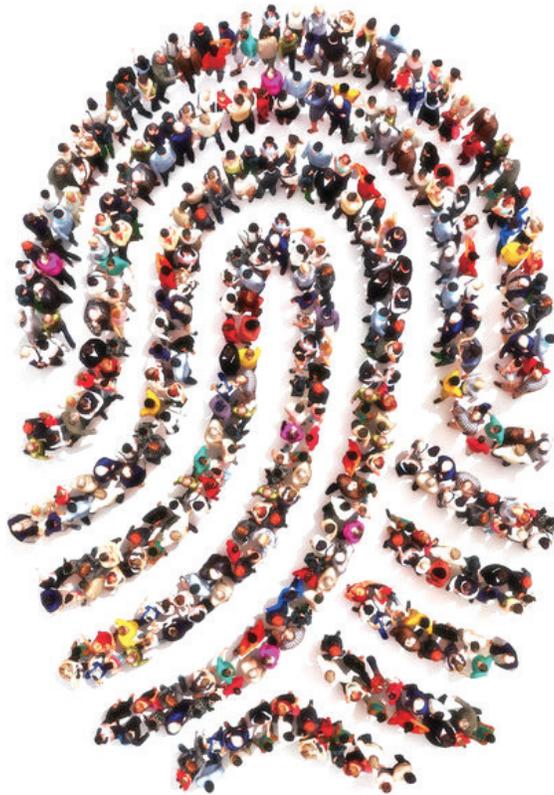


Sara

女生，11歲。爸爸於早年去世，與媽媽同住。喜歡烹飪。



我是獨一無二的！



< Sara

Sara，好久不見了！暑假過得好嗎？ 😊

Toby！歡迎你回來！ 😊 我的暑假過得很開心呢！我跟媽媽和舅父去澳門玩了兩天，參觀了幾間美麗的聖堂，又住在一間有戶外游泳池的酒店裡！你呢？



聽起來不錯嘛！我和家人第一次去韓國旅行，還發生了一件緊張的事：我的弟弟Ben因為追著那些白鴿，自己跑開了！我們失散了半小時呢！ 😞 😞



< Sara

甚麼?! 最後你們怎樣找到他? 😨

幸好他自己走著走著，走到一棵大樹下。爸爸曾指著那棵樹，說它的花朵很美！弟弟就站在那樹下哭個不停。我們找到他後，他就一直抱住媽媽的腳，怎樣也不肯放開！一直哭著說：「對不起……別扔下我一個人。」😞😞

噢，聽起來很可憐呢！他不會真的以為你們扔下他吧? 😞

他說了個很好笑的原因！他說以為爸爸媽媽因為他自己走開而不再愛他，之後會隨便把另一個也叫Ben的小朋友帶回家！😄

哈哈！怎麼可能呢！



<  Sara

是啊！他以為他出生時，爸爸媽媽也是隨便在一堆小朋友中挑他出來的。😄😄😄

噢，說起來，我以前也曾這樣想過！😐 那麼，Ben最後怎樣？

找回Ben後，爸爸媽媽帶我們去吃雪糕。他們告訴Ben，他在世界上是獨一無二的，像我這個哥哥一樣，是天主給他們的禮物，任何人都不能代替我們！😊😊



我想起了，我媽媽好像也說過類似的話，過去沒有一個像我一樣的人，將來也不會有！😎



< Sara

是啊！我聽爸爸說完之後，也覺得很興奮！我沒有想過自己那麼獨特。在天主眼中，我是那麼特別，**天主是那麼愛我**！祂又特別送給我獨一無二的爸爸、媽媽和Ben作我的家人。😊😊

哇，Toby你想想！我們在同一時間，生活在同一城市裡，才可以成為朋友！生命多奇妙啊！每天都是天主給我們的禮物！

不知道天主為我們準備了怎樣的將來呢？



不知道呢……但因為**天主**給了我生命、家人、朋友……**這麼多禮物**，我要立刻去寫一封感恩信給祂！😊😊

我也要！



想一想：



你有想過，你是
完全獨特的嗎？沒有
人能替代你，從前沒有，
以後也沒有！你
感覺怎樣？



試想著一位你的
朋友、一位家人；
他們各有甚麼
獨特之處？

