



澳門教區生命委員會  
Comissão Diocesana de Macau para a Vida  
Macau Diocesan Commission for Life

# 惜身學堂

第⑤集 貞潔知多少？

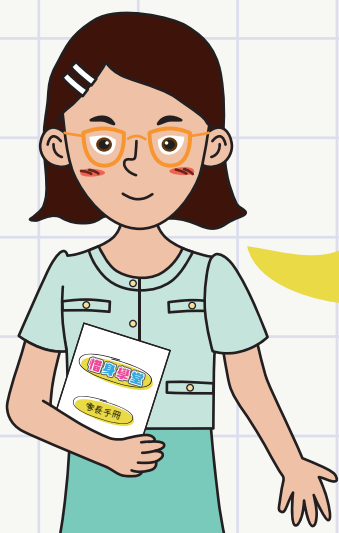


觀看影片



YouTube

家長使用手冊



## 歡迎使用「惜身學堂家長使用手冊」！

本手冊旨在幫助家長更好地理解 and 應用「惜身學堂」動畫短片系列的內容。短片以天主教信仰為基礎，在態度、技巧和知識上裝備家長，使他們能更有效地與子女談論性愛、性別、戀愛及貞潔等話題。希望家長在觀看短片後，能夠學習其中的惜身訊息，然後進行反思，並進一步付諸行動。最後，藉著祈禱和交托，幫助家長堅定地成為子女的性教育者，陪伴他們認識「性」的美善。手冊可用於個人或團體的觀看指導。

### 手冊使用步驟

#### ① 觀看「惜身學堂」短片

#### ② 細閱惜身錦囊

- 閱讀短片中的重點訊息，幫助家長學習與「性」相關的惜身內容。

#### ③ 進行反思與討論

- 透過反思問題，引導家長思考對主題的認知和理解，並準備好自身，以言以行把握機會向子女分享。

#### ④ 家庭活動

- 鼓勵家長積極與子女互動，以家庭活動為起點，與他們交流溝通，加深彼此的認識和關係。

#### ⑤ 祈禱

- 手冊內附有每集的祈禱文，讓家長和子女一起祈禱，將家庭的挑戰和子女的成長交託給上主。

#### ⑥ 延伸閱讀

- 包含天主教教會的教導摘錄及相關文獻，幫助家長深入了解短片中的信仰基礎和具體實踐方法。

## 觀看短片



## 惜身學堂

第 ⑤ 集 貞潔知多少？

## 惜身錦囊

貞潔能讓人保持身心純潔，遠離任何形式的不道德行為，特別是在性方面。貞潔是一種美德，反映了一個人對自己、他人和造物主的尊重。擁有貞潔的心需要學會自制，這是人性自由的訓練。如能自控，就會感到平安；反之，若受制於慾望，則會感到不愉快。

家長應告訴子女，貞潔不僅涉及外在行為，也需堅守思想和言語。因此，衣著的選擇反映出一種修養。端莊的衣著體現了對自己和他人的尊重，是日常生活中的學習。提醒他們，真正的自由在於知道該做什麼和不該做什麼，並選擇向善。

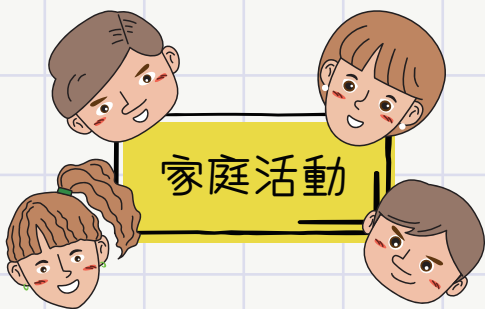
在當今信息發達的時代，許多青少年可能接觸到不當的網絡內容，如過度性感化和物化女性，扭曲了真正的愛與關係。家長需理解子女的好奇心，耐心引導他們，幫助他們培養理性和自制能力。更重要的是讓他們明白，真正的快樂和滿足來自於「愛與尊重」，這是通往幸福和真愛的道路。

- ✓ 1. 貞潔讓人身心純潔，是通往真愛與幸福的途徑。
- ✓ 2. 貞潔不僅與性相關，亦需在生活中保持純真的思想和言語。
- ✓ 3. 貞潔要求節制，即培養習慣地選擇向善的能力。



## 個人反思或小組分享

1. 回憶自己年青時有否因為吸引異性而穿著一些比較突顯身材的流行服飾？當時的感受如何？現在也有相同的狀況嗎？有何想法？
2. 思考自己對於「貞潔」的看法是怎樣的？
3. 假設當你發現子女有瀏覽色情網站、網遊或交友平台，你會如何與他/她溝通呢？
4. 耶穌說：「凡注視婦女，有意貪戀她的，他已在心裏姦淫了她。」(瑪5:28) 思考耶穌說這話的意思是甚麼？



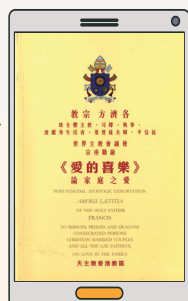
1. 與子女一起做正反思考和多角度思考的活動。
2. 首先與子女一起協商一個思考命題，例如：穿著暴露對己對人沒有影響。
3. 父母和子女各自寫下自己對於命題的正反思考，以點列式表達，寫得越多越好，然後雙方進行比對和分享，看看有那些共同的觀點和不同的想法。然後思考加入不同背景的人會有怎樣的立場以延伸多角度思考。例如：男和女會有不同的立場？父母和子女、自己的伴侶和陌生人、商家和消費者、教會立場等。過程中不需要急於糾正子女的想法，最重要是透過活動瞭解他們的想法，然後在生活中慢慢根據不同的情境加以引導。
4. 在家庭祈禱中加入分辨善惡、抗拒誘惑、能夠作出明智的選擇是重要的。

## 祈禱

### 為在浮躁的時代中培養孩子節制及純潔祈禱



天父，在這個信息泛濫的時代，我們的子女面臨潮流和媒體的誘惑，他們對世界充滿好奇卻難以分辨是非。求祢賜予我們家長智慧，教導他們理性和自制，避免受不良內容的影響。求祢幫助我們有效溝通，成為孩子的引路人，讓他們健康和愉快地成長。祈願他們保持純真，學習以貞潔的愛彼此相愛，回應那位從一開始就忠誠地愛了我們的天主。亞孟。



### 《愛的喜樂》論家庭之愛 教宗方濟各

281. 性教育應提供資訊，但也要注意兒童和青年尚未完全發展成熟。應在合適的時間，以符合其成長期的方式，提供相關資訊。面對可扭曲性意義的色情泛濫和刺激感官物品，若是未能培育明辨的能力應付這樣的情況，即使提供大量資訊，也無補於事。青年應明白，他們遭受許多訊息轟炸，但有許多訊息對他們無益，也無助他們成長。我們應幫助他們認識和尋求正面的影響，並遠離任何會損害愛的能力的事物。同樣，我們亦應承認需要有一種「全新和更適當的語言」，藉以「向兒童和青少年講解性這個主題」。
282. 雖然有些人認為端莊已不合時宜，但培育端莊行為的性教育是非常重要的。端莊是自然的防禦——保護人的心靈和避免人淪為遭人玩弄的對象。要是不懂得端莊，人可能會沉溺於情感和性，以至只聚焦於性行為、扭曲愛的不良行為，以及各種形式的性暴力，使人遭受不人道的對待或傷害他人。





## 《人類性的真理與真諦》

宗座家庭諮議委員會



18. 「貞潔包括人對於其情慾的克制的學習，是人性自由訓練的場所。二者的取舍是明顯的：人控制其情慾，則得平安；如果受制於它，則不愉快」。藉著經驗，每一個人人都知道，貞潔需要捨棄一些思想，言語以及罪惡的行為，如同聖保祿曾小心謹慎地說明和指明的（參閱羅1:18； 6:12-14； 格前6:9-11； 格後7:1； 迦5:16-23； 弗4:17-24； 5:3-13； 哥3:5-8； 得前4:1-18； 弟前1:8-11； 4:12）。為達到這個則需要自我克制的能力與態度，因為它是內在自由，對自己與對其他的人負責的記號。同時這些記號也對信友的良知作出見證。這種自我克制涵蓋：一方面可以避免能引起或助長犯罪的機會，另一方面也知道如何克服人本身自然的衝動。

22. 以貞潔教育子女是要努力去達成三個目標：（1）在家庭中維持一個正面的愛的氣氛，德行和尊重天主的恩寵，特別是生命的恩寵，（2）幫助子女們了解「性」的價值以及每一階段的貞潔，藉著啟發性的言語，善表（例子）和祈禱，以幫助他們成長；（3）協助他們明瞭並發掘他們自己的婚姻性聖召或是為天國的緣故而守貞，配合和尊重他們的態度和性向，以及天主聖神的恩惠。

參考資料：《培育純真青少年：10個守護你們青少年子女純真的對策》  
作者：積遜·艾華特，出版社：隧光出版社

版權所有



澳門教區生命委員會  
Comissão Diocesana de Macau para a Vida  
Macau Diocesan Commission for Life



澳門教區  
生命委員會



惜身文化  
網站

澳門教區生命委員會 - 惜身文化小組

致力於推廣聖若望保祿二世的「身體神學」教導，促進人性尊嚴和性的整合，建立貞潔文化。  
小組的使命是關注兩性關係、道德倫理和貞潔議題，向堂區、學校和社會大眾傳遞有關愛與生命的正向價值。