放假不放空：打造身心靈充實的暑假——青少年信仰成長與時間管理全攻略  
中主培訓事工主任 馬秀蘭傳道

暑假，是「放空」還是「放飛」的季節？

每當暑假來臨，許多家庭開始為孩子安排各式各樣的活動。對基督徒家庭而言，暑假不僅是休息放鬆的時光，更是信仰養成與身心成長的黃金期。

面對長達兩個月的假期，青少年如何在「玩樂」與「成長」之間取得平衡？教會如何與家長攜手，幫助青少年善用光陰，培養自律、思辨人生課題，並在信仰上扎根？本報專題，帶你深入探索一個充實、有意義、不虛度的暑假全攻略。



一、善用光陰：暑假時間管理的藝術

教會主體，邀請青少年及家長同行——暑假規劃的三方協力

教會作為信仰教育的核心，主動規劃多元暑期活動，並邀請家長全程參與。家長不僅協助孩子設定學習、娛樂、服事與休息等目標，更與教會共同打造一份屬於家庭、團契與個人的暑假時間表。這樣的合作，讓青少年在規律中學會自律、在關係中體會支持，也在實踐中建立責任感。

時間管理工具與方法

* **共同討論時間表**：家長與孩子一起規劃每日作息，將學習、興趣、信仰操練與休息合理分配。
* **番茄鐘法**：25分鐘專注學習，5分鐘休息，提升效率。
* **每日/每週任務清單**：明確列出目標，逐步完成。
* **預留彈性時段**：安排20%空白時間，讓青少年自由探索新興趣，減少壓力。

暑假時間表範例

| **時段** | **活動內容** |
| --- | --- |
| 08:00-09:00 | 靈修、禱告、安靜時光 |
| 09:00-12:00 | 興趣學習/閱讀 |
| 12:00-13:00 | 午餐與休息 |
| 13:00-15:00 | 教會/社區活動 |
| 15:00-17:00 | 運動或戶外活動 |
| 17:00-18:00 | 自我檢視與反思 |
| 18:00-21:00 | 家庭時光/自由安排 |

二、多元探索：創造力、閱讀力、文化力與體能的提升

推薦閱讀與電影，豐富心靈世界

暑假是閱讀和觀影的黃金期。家長與孩子可共同規劃閱讀清單，涵蓋世界經典、屬靈書籍、心理成長等。例如：

* **世界文學**：《借物少女》、《強風吹拂》、《偷書賊》
* **勵志成長**：《天賦就是你的超能力》、《我可能錯了》、《改變一生的超級禮物》
* **屬靈書籍**：《兒少標竿》、《麻吉耶穌》、《跟隨耶穌玩真的》

電影推薦則包括《小王子》、《地球特派員》、《夏日最後的祕密》、《送行者》、《Miracle Season》等，觀影後可進行家庭或小組信仰討論，深化生命反思。

文化體驗與運動，開拓視野與體能

* **藝文活動**：鼓勵參加才藝班、手作課程、音樂小組，善用文化幣參與博物館、美術館等藝文體驗。
* **運動體能**：每週安排運動（如跑步、游泳、球類），提升體能與抗壓力，並培養團隊精神。

三、信仰造就：靈修計畫與屬靈操練

**靈修習慣養成，從團體到個人**

教會推動暑期靈修計畫（如「D21靈修挑戰」、「靈修日記」、「一對一陪讀」），鼓勵青少年每日固定靈修、禱告、默想，並以小組互助、分享進度，建立屬靈同伴關係。家長也可與孩子一起靈修、分享屬靈心得，讓靈修成為家庭生活的一部分。

**團體信仰實踐，深化屬靈生命**

#### 每週聚會：教會團契設計的體驗式查經如洪中夫老師《[羅馬書動起來!](https://search.books.com.tw/redirect/move/key/%E6%B4%AA%E4%B8%AD%E5%A4%AB/area/mid/item/0010899719/page/1/idx/5/cat/001/pdf/1/spell/3)》、主題講座、生活分享與團體遊戲，讓青少年在互動中學習信仰與人際技巧。

* **禱告會與禁食操練**：定期舉辦晨禱、禁食禱告，深化屬靈紀律。

四、興趣結合信仰：體驗式學習與主題活動

**主題式營會與工作坊**

* **情境式營會**：如軟彈槍對戰、戲劇排練與信仰故事，讓青少年在團隊合作、衝突與和解中體會信仰真理。
* **體驗教育課程**：利用桌遊（如「追求幸福人生」），模擬人生選擇，引導青少年思考神對生命的計畫。

**藝術、運動、服務多元發展**

* **戲劇與手作**：分組改編聖經故事、排練演出，透過創意表達信仰。
* **運動競賽**：舉辦運動會、團體挑戰賽，強調屬靈品格與團隊合作。
* **服務學習**：組織志工服務、社區關懷，讓青少年在實踐中體會愛與使命。

五、團體分享：深化信仰體驗的關鍵

**小組制度與角色分工**

* **固定小組聚會**：每週安排青少年輪流擔任組長、分享者、禱告者，培養合作、溝通與表達能力。
* **體驗式活動與反思**：如默契摺紙、團隊共識考驗，活動後安排分享與討論，促使青少年在經歷中反思神的作為。

**見證與生命故事分享**

* **同儕與導師見證**：邀請同儕或導師分享個人信仰轉變與神的帶領，激發青少年對信仰的渴望與認同。
* **安全分享環境**：營造被聆聽與接納的氛圍，鼓勵青少年真實分享生命故事、掙扎與信仰經歷。

六、教會主體，家長參與——引導青少年思辨人生課題

**教會主導，設計全人發展的暑期方案**

教會以團契、營會、小組等多元活動為主軸，規劃每週固定聚會，內容涵蓋聖經查經、主題講座、生活分享與團體遊戲，並搭配藝術創作、運動、文化參訪等，讓青少年在體驗中探索自我與信仰。每週主題聚會（如「善用光陰‧活出價值」、「信仰與現實怎麼交朋友？」等）《改變一生的超級禮物》讀書會引導青少年討論人生課題，從自我認識、價值選擇到未來規劃，將信仰與生活緊密結合。

**家長參與，成為信仰與生活的陪伴者**

教會主動邀請家長參與暑假規劃，與孩子共同討論並制定時間表，涵蓋學習、娛樂、服事、休息等多元安排。家長不僅協助孩子設定暑期目標，也參與家庭閱讀、電影夜、藝文活動，並陪伴孩子參加教會營會、短宣或社區服務。這樣的參與，讓家長成為孩子信仰路上的同行者，營造屬靈家庭氛圍。

七、八周暑期成長規劃範例

| **周數** | **主題** | **活動內容** |
| --- | --- | --- |
| 1 | 啟動：時間分別為聖 | 時間管理工作坊、訂立個人屬靈目標 |
| 2 | 創造力培育 | 藝術創作禮拜、電影欣賞與信仰討論 |
| 3 | 閱讀力深耕 | 讀書會、世界文學討論 |
| 4 | 文化力探索 | 博物館參訪、文化幣使用教學 |
| 5 | 體能挑戰 | 戶外運動日、信息分享「身體是聖靈的殿」 |
| 6 | 服事實踐 | 短宣籌備、社區弱勢課輔服務 |
| 7 | 信心行動週 | 3天2夜短宣（偏鄉兒童福音營） |
| 8 | 總結與展望 | 成果分享會、敬拜之夜、新學期目標設定 |

八、青少年自我管理與成長技巧

**時間管理與自律**

* **設定每日目標**：列出當天必做事項（如靈修、閱讀、運動），並為每項活動分配明確時段。
* **任務分段執行**：將大任務拆解為小步驟，分段完成，減少拖延與壓力。
* **每日自我檢視**：晚上檢查當天目標完成度，適時調整隔日計畫。

**興趣與信仰交錯安排**

例如上午參加教會活動，下午進行興趣學習或運動，讓生活多元且有節奏。家長、教會領袖主動參與青少年感興趣的活動，成為支持與鼓勵的力量。

九、團體分享深化信仰體驗的策略

* **建立固定且有分工的小組制度**：每週固定聚會，讓青少年在小組中擔任不同角色（如組長、分享者、禱告者等），培養合作、溝通與表達能力。
* **設計體驗式活動與反思分享**：活動後安排分享與討論，促使他們在經歷中反思神的作為。
* **營造安全且支持的分享環境**：讓青少年感受到被聆聽與接納，鼓勵他們真實分享生命故事、掙扎與信仰經歷。
* **結合見證與生命故事分享**：透過同儕或導師分享個人信仰轉變與神的帶領，激發青少年對信仰的渴望與認同。
* **小組帶領者的陪伴與關懷**：定期關心青少年的生活與屬靈狀況，在分享中適時給予鼓勵與指引。

十、活動設計：興趣結合信仰，體驗式學習



**體驗導向與興趣結合**

設計各類體驗式活動，讓青少年在「做中學、學中做」的過程中探索信仰與自我。例如：

* **桌遊體驗**：玩「追求幸福人生」桌遊，模擬人生選擇，遊戲後討論神對生命的計畫。
* **戲劇創作**：分組改編聖經故事、排練演出，角色扮演中體會信仰價值。
* **運動競賽**：組隊參加運動會、團體挑戰賽，賽前禱告、賽後信仰見證。
* **戶外探索**：露營、登山、自然觀察、夜間營火分享，在大自然中默想神的創造。  
  「西班牙朝聖之旅的經驗，可以在台灣東海岸體驗嗎?」
* **服務學習**：社區志工、關懷行動，服事中體會愛與使命。
* **藝術手作**：聖經主題繪畫、攝影、手作，作品分享信仰感動。

小組討論與屬靈操練

* **讀書會**：選讀《超級禮物》、《趁年輕時一定要大膽做的11個抉擇》等，討論人生與信仰。
* **主題討論會**：每週安排不同主題，透過小組討論與見證分享，彼此激勵。
* **靈修與禱告小組**：固定安排靈修、默想、禱告時段，鼓勵記錄屬靈日誌，並在小組中分享領受。
* **服務學習**：組織志工服務、社區關懷，讓青少年在實踐中體會信仰的意義與使命。

十一、家長與教會的協作與陪伴

家長的角色

* **共同參與暑假規劃**：與孩子討論暑假目標與計畫，給予肯定與協助。
* **家庭靈修與閱讀**：安排每日或每週的家庭靈修時光，選讀屬靈或世界經典書籍。
* **參與教會活動**：陪伴孩子參加教會營會、短宣、志工服務，成為孩子信仰路上的同行者。
* **親子共學與共玩**：參與家庭電影夜、藝文活動、戶外運動，增進親子關係。

教會的角色

* **設計多元活動**：規劃查經、主題講座、生活分享、團體遊戲、營會、短宣、志工服務等。
* **推動靈修計畫**：如「D21靈修挑戰」、「靈修日記」、「一對一陪讀」等，並設立小組互助、分享進度。
* **屬靈導師跟進**：每週一次1對1關懷，陪伴青少年靈命成長。

**「易子而教」除了團契輔導，也邀請家長特別是父親參與靈修陪讀，1位父親陪伴2~3位男孩子**

* **營造安全支持環境**：鼓勵青少年分享信仰經歷、掙扎與生命故事。

十二、暑期成果驗收與持續成長

成果驗收

* **信仰成長報告**：暑假末提交「我的信仰成長報告」，內容可包括靈修心得、服務照片、閱讀筆記、活動反思等。
* **成果分享會**：舉辦成果分享會，讓青少年展示暑期學習與信仰成長的成果，彼此激勵。

持續成長

* **新學期目標設定**：鼓勵青少年在暑假結束時，設定新學期的信仰與生活目標，持續追求成長。
* **持續參與教會與家庭活動**：將暑假養成的好習慣延續到學期中，繼續參與教會小組、家庭靈修與志工服務。

結語：暑假，是信仰與成長的起飛跑道

透過教會主體、家長同行、青少年自我規劃的三方協力，暑假不再只是「放空」的時間，而是身心靈全面成長的起飛跑道。當教會設計多元活動，家長主動參與，青少年學會自律與反思，他們將在信仰、知識、體能與品格上都能飛得更高、更遠。這個暑假，讓我們一起「放假不放空」，用信仰與行動，打造屬於新世代青少年的充實人生。

**以下是近三年來適合青少年觀看，且包含基督信仰主題的15部推薦電影：**

1. 《百煉成鋼》（The Forge，2024）— 描述一個男孩在禱告和弟兄姊妹支持下成長為有擔當的男人，強調屬靈同伴的重要性[1](https://kandcfamily.tw/kandcfamilychristmovielist/)[3](https://hellofisherman.com/?p=9647)。
2. 《生命印痕》（Life Mark，2022）— 尋回自我故事，勉勵青少年認識生命價值[1](https://kandcfamily.tw/kandcfamilychristmovielist/)。
3. 《重見光明》（Sight，2024）— 根據中國醫生王明旭真實故事改編，展現信仰力量與毅力，適合青少年了解信仰與人生挑戰[5](https://www.gospelherald.com.hk/news/cul-3555/%E3%80%8A%E9%87%8D%E8%A6%8B%E5%85%89%E6%98%8E%E3%80%8B%E5%85%A5%E9%81%B8%E7%82%BACrosswalk2024%E5%B9%B4%E5%BA%A6%E6%9C%80%E4%BD%B3%E5%9F%BA%E7%9D%A3%E6%95%99%E9%9B%BB%E5%BD%B1%E4%B9%8B%E4%B8%80)。
4. 《基督的門徒》（2023音樂影片）— 雖非電影，但其主題音樂影片及專輯對青少年傳遞效法基督的信息，適合配合觀看[4](https://news-tw.churchofjesuschrist.org/article/2024-%E5%B9%B4%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E4%B8%BB%E9%A1%8C%E5%B0%88%E8%BC%AF%E5%8F%8A%E3%80%8C%E5%9F%BA%E7%9D%A3%E7%9A%84%E9%96%80%E5%BE%92%E3%80%8D%E9%9F%B3%E6%A8%82%E5%BD%B1%E7%89%87%E7%99%BC%E8%A1%8C)。
5. 《面具聖徒》（The Masked Saint）— 動作片風格的基督教電影，講述牧師兼摔跤手打擊犯罪的故事，適合青少年[6](https://chinese.christianpost.com/news/%E5%85%88%E7%9D%B9%E4%B8%BA%E5%BF%AB-%E6%9C%80%E9%80%82%E5%90%88%E5%85%A8%E5%AE%B6%E8%A7%82%E7%9C%8B%E7%9A%84%E5%8D%81%E9%83%A8%E5%9F%BA%E7%9D%A3%E6%95%99%E7%94%B5%E5%BD%B1.html?langkey=zh-Hant)。
6. 《相親大作戰》— 基督徒愛情喜劇，描繪信仰與愛情的交織，適合青少年及家庭觀賞[6](https://chinese.christianpost.com/news/%E5%85%88%E7%9D%B9%E4%B8%BA%E5%BF%AB-%E6%9C%80%E9%80%82%E5%90%88%E5%85%A8%E5%AE%B6%E8%A7%82%E7%9C%8B%E7%9A%84%E5%8D%81%E9%83%A8%E5%9F%BA%E7%9D%A3%E6%95%99%E7%94%B5%E5%BD%B1.html?langkey=zh-Hant)。
7. 《埃及王子》— 以動畫形式現代化呈現摩西故事，適合青少年及家庭[6](https://chinese.christianpost.com/news/%E5%85%88%E7%9D%B9%E4%B8%BA%E5%BF%AB-%E6%9C%80%E9%80%82%E5%90%88%E5%85%A8%E5%AE%B6%E8%A7%82%E7%9C%8B%E7%9A%84%E5%8D%81%E9%83%A8%E5%9F%BA%E7%9D%A3%E6%95%99%E7%94%B5%E5%BD%B1.html?langkey=zh-Hant)。
8. 《約瑟傳說之夢幻國王》— 約瑟故事的動畫冒險片，適合青少年[6](https://chinese.christianpost.com/news/%E5%85%88%E7%9D%B9%E4%B8%BA%E5%BF%AB-%E6%9C%80%E9%80%82%E5%90%88%E5%85%A8%E5%AE%B6%E8%A7%82%E7%9C%8B%E7%9A%84%E5%8D%81%E9%83%A8%E5%9F%BA%E7%9D%A3%E6%95%99%E7%94%B5%E5%BD%B1.html?langkey=zh-Hant)。
9. 《讓教會說阿門》— 描述牧師與成年子女的真實掙扎，帶有喜劇元素，適合青少年及其父母[6](https://chinese.christianpost.com/news/%E5%85%88%E7%9D%B9%E4%B8%BA%E5%BF%AB-%E6%9C%80%E9%80%82%E5%90%88%E5%85%A8%E5%AE%B6%E8%A7%82%E7%9C%8B%E7%9A%84%E5%8D%81%E9%83%A8%E5%9F%BA%E7%9D%A3%E6%95%99%E7%94%B5%E5%BD%B1.html?langkey=zh-Hant)。
10. 《上帝之子》— 根據耶穌基督生平改編的歷史片，適合青少年深入了解基督[6](https://chinese.christianpost.com/news/%E5%85%88%E7%9D%B9%E4%B8%BA%E5%BF%AB-%E6%9C%80%E9%80%82%E5%90%88%E5%85%A8%E5%AE%B6%E8%A7%82%E7%9C%8B%E7%9A%84%E5%8D%81%E9%83%A8%E5%9F%BA%E7%9D%A3%E6%95%99%E7%94%B5%E5%BD%B1.html?langkey=zh-Hant)。
11. 《聖經》電視劇（2013）— 以創世紀至啟示錄故事呈現，適合青少年深度學習聖經故事[6](https://chinese.christianpost.com/news/%E5%85%88%E7%9D%B9%E4%B8%BA%E5%BF%AB-%E6%9C%80%E9%80%82%E5%90%88%E5%85%A8%E5%AE%B6%E8%A7%82%E7%9C%8B%E7%9A%84%E5%8D%81%E9%83%A8%E5%9F%BA%E7%9D%A3%E6%95%99%E7%94%B5%E5%BD%B1.html?langkey=zh-Hant)。
12. 《持守信仰》— 對青少年面對群體壓力及誘惑的實用建議，結合聖經原則[6](https://chinese.christianpost.com/news/%E5%85%88%E7%9D%B9%E4%B8%BA%E5%BF%AB-%E6%9C%80%E9%80%82%E5%90%88%E5%85%A8%E5%AE%B6%E8%A7%82%E7%9C%8B%E7%9A%84%E5%8D%81%E9%83%A8%E5%9F%BA%E7%9D%A3%E6%95%99%E7%94%B5%E5%BD%B1.html?langkey=zh-Hant)。
13. 《國王的信仰》— 描述一位曾入獄年輕人的信仰重建故事，適合青少年[6](https://chinese.christianpost.com/news/%E5%85%88%E7%9D%B9%E4%B8%BA%E5%BF%AB-%E6%9C%80%E9%80%82%E5%90%88%E5%85%A8%E5%AE%B6%E8%A7%82%E7%9C%8B%E7%9A%84%E5%8D%81%E9%83%A8%E5%9F%BA%E7%9D%A3%E6%95%99%E7%94%B5%E5%BD%B1.html?langkey=zh-Hant)。
14. 《牧師的兒子》— 以教會背景展開的戲劇，探討信仰生活的真實挑戰[6](https://chinese.christianpost.com/news/%E5%85%88%E7%9D%B9%E4%B8%BA%E5%BF%AB-%E6%9C%80%E9%80%82%E5%90%88%E5%85%A8%E5%AE%B6%E8%A7%82%E7%9C%8B%E7%9A%84%E5%8D%81%E9%83%A8%E5%9F%BA%E7%9D%A3%E6%95%99%E7%94%B5%E5%BD%B1.html?langkey=zh-Hant)。
15. 《你要相信》（You Gotta Believe）— 真實故事改編，講述希望、信心、忍耐與愛，適合全家及青少年觀看[7](https://christiantimes.jidutimes.cn/news/42661/%E5%9C%A3%E8%AF%9E%E6%96%B0%E5%B9%B4%20%E5%B2%81%E9%A6%96%E5%B9%B4%E7%BB%88%EF%BD%9C%E5%85%AD%E9%83%A8%E9%80%82%E5%90%88%E5%85%A8%E5%AE%B6%E4%B8%80%E8%B5%B7%E8%A7%82%E7%9C%8B%E7%9A%84%E7%A6%8F%E9%9F%B3%E7%94%B5%E5%BD%B1)。

這些電影涵蓋了從動作、愛情、動畫到歷史與真實故事，均有基督信仰的核心價值，適合青少年觀賞並從中獲得信仰啟發與人生指引

-------------

近2年來適合青少年觀看，包括今年暑假院線片在內的推薦電影：

1. 《馴龍高手》真人版（2025年）— 動作冒險，適合青少年喜愛奇幻與成長故事[1](https://www.harpersbazaar.com/tw/culture/filmandmusic/a63377344/2025-movie-list/)。
2. 《星際寶貝：史迪奇》真人與動畫混合版（2025年5月上映）— 迪士尼經典重現，充滿幽默與冒險[4](https://www.catchplay.com/tw/ed-says/article-4837-rmxza3hm)。
3. 《元素方城市》（Elemental，2023年）— 皮克斯動畫，探討不同背景與個性的融合與理解[5](https://www.beauty321.com/post/60815)。
4. 《夏日最後的祕密》（2025年4月）— 青少年題材，改編暢銷小說，帶有青春與成長元素[1](https://www.harpersbazaar.com/tw/culture/filmandmusic/a63377344/2025-movie-list/)。
5. 《白雪公主》真人版（2025年3月）— 經典童話改編，適合青少年與家庭[1](https://www.harpersbazaar.com/tw/culture/filmandmusic/a63377344/2025-movie-list/)。
6. 《給我一首琴的時間》（2025年3月）— 校園浪漫奇幻故事，適合青少年觀賞[2](https://www.marieclaire.com.tw/entertainment/news/81976/2025-movies)。