

CBMC

姊妹退修日

日期：2011年3月26日

主題：

裏外美麗的女性

主講：王汪麗心女士

美國愛靚文化一覽

(根據一份2008年的統計)

- 1) 美國人平均每年花七億元在美容品及整容程序上。
- 2) 相比十年前，美國人多花五倍的金錢在整容手術或程序上。
- 3) 現時，最流行的整容手術或程序是：
 - Botox注射
 - 抽脂
 - 豐胸
 - 做雙眼皮

4) 在美國有十億女性患上「飲食失調症」(Eating Disorder)：80%是不滿自己的身材；40%新症是15-19歲的年輕少女。

5) 就業環境：

- 外表較好的工，平均多賺5% 的工資
- 外表較低於一般 “below average” 向，却平均少賺9% 的工資

• 體重較胖的員工，卻較易受到歧視，
如：不被僱用、解僱、換職、紀律處分、
不被進升、薪酬不公平待遇等。所以
出現了所謂的 “Lookism” 的歧視

「外在美」或「內在美」重要？

兩個極端


外在美很重要

花多金錢，精神在外表打扮，個人價值建立在外表上 (Body Image)

外在美不重要

認為倡導外表打扮是不屬靈

這兩極化的信念帶來二個張力：

- 稍重打扮的姊妹們，便被視為「貪愛世界」
- 姊妹們
不修篇幅
- 

聖經如何看「外在美」？

1. 「美麗」是神所喜歡的。
創造之時，每一樣東西「神看著是好的」
(God saw that it was good -
visual!!)
2. 聖經描述「外表」怎樣帶來一定的優勢：
舊約八個人物例子
3. 但同時，聖經也提醒我們「外表」
不是最重要的。

(續：聖經如何看「外在美」?)

3.1 以利押 (大衛的哥哥)：「耶和華卻對撒母耳說、不要看他的外貌和他身材高大、我不揀選他、因為耶和華不像人看人、人是看外貌、耶和華是看內心。」 (撒下15:7)

(續：聖經如何看「外在美」?)

3.2 神所重用的器皿，也不一定要外表出眾（以賽亞形容的受苦僕人，保羅）

3.3 「婦女美貌而無見識（見識=謹慎、端莊）、如同金環帶在豬鼻上。」
（箴言11:22）（意即：不倫不類，浪費了）

3.4 「豔麗是虛假的·美容是虛浮的·惟敬畏耶和華的婦女·必得稱讚。」
（箴言31:30）

(續：聖經如何看「外在美」?)

Susan Boyle事件的啟發

2009年4月11日

Britain's Got Talent才藝比賽

如何建立「外在美」？

1. 顧惜自己 (Self Care):

(參考剛才分組的 Self Care貼士)

2. 量力而為

- 經濟能力：不要盲目追求時尚
- 時間：資源
- 健康代價

(續:如何建立「外在美」?)

3. 配合自己年齡

4. 「言談舉止」也是「外在美」

5. 不要與人外表比較

6. 有諸於內，形諸於外：

(要先修整內心)

(姊妹們真實個案)



如何建立「外在美」？

我們修飾外表並不是代表

* 我們以貌取人

* 我們的價值及尊嚴是建基於自己的外表上

我們修飾外表乃是因為：

* 「尊重自己」、「愛惜自己」

* 「尊重」他人及場合

* 作「自律」的基督徒見証



討論：那麼基督徒女性可以打Botox、
瘦身、Facial、修甲嗎？

思考指引：

(1) 要從基督徒的生活方式(life style) 及管家職份(stewardship) 的角度來思考這問題。

傳道書3:12-14 「我知道世人、莫強如終身喜樂行善。並且人人吃喝、在他一切勞碌中享福。這也是神的恩賜。我知道神一切所作的、都必永存、無所增添、無所減少。神這樣行、是要人在他面前存敬畏的心。」

2) 小心謊言：改變外表可以令你
永遠自信，快樂

「豔麗是虛假的 Charm is
deceptive · 美容是虛浮的
beauty is fleeting · 惟敬畏
耶和華的婦女、必得稱讚。

(箴言31:30)

3) 小心「外表」成為了你的偶像

借用（路16:13）「一個僕人不能事奉兩個主·不是惡這個愛那個、就是重這個輕那個·你們不能又事奉神、又事奉瑪門（外表）。」

Q: 你會花很多時間，資源在「外表」的事上??



如何建立「內在美」？

一個萬試萬靈的美麗處方

你們不要以外面的辮頭髮、戴金飾、
穿美衣、為妝飾。只要以裡面存著
長久溫柔安靜的心為妝飾。這在神
面前是極寶貴的。因為古時仰賴神
的聖潔婦人、正是以此為妝飾、順
服自己的丈夫。(彼前 3:3-5)

I Peter 3:3-5

Your beauty should not come from outward adornment.....Instead, it should be that of your inner self, the unfading beauty of a gentle and quiet spirit, which is of great worth in God's sight. For this is the way the holy women of the past who put their hope in God used to make themselves beautiful. They were submissive to their own husbands.



眼部

面容

笑容

胸部

口唇

耳朵



建立「裏」「外」美麗的你

要建立「裏」「外」美麗的你：

(一) 建立正面的自我觀

Self-Identity \neq Body Image

- 自尊心和自我價值是基於神無條件的愛與接納
- 不再鄙視的身體，因為我們的身體是「聖靈的殿」(林前6:19)
- 接納自己的優點和缺點

(續：建立「裏」「外」美麗的你)

(二) 建立正面的渠道去處理情緒問題

很多時飲食失調 (eating disorder) 或扭曲的身體形象 (distorted body image) 的深層成因是情緒問題。常見的情緒問題，如：憂鬱、焦慮、怨恨

(續：建立「裏」「外」美麗的你)

(三) 建立正面的神人關係

- 留心一些消極，貶抑自我形象的人際關係。如：abusive, discounting, focus on appearance 的關係
- 找一至兩個可以交深的屬靈朋友，彼此守望
- 花時間重整與神的關係，調整內心的和諧

結論：

「美」是需要被欣賞的。

讓我們多一些去欣賞我們周圍的人。

不妨現在就跟旁邊的姊妹說句：

「你好靚！」