真愛

家庭雜誌
No.135
2024年2月

主題企劃

瞻望退休之路

預約幸福退休，
準備好了沒？
不陷過去，不畏將來
如何做出好決定
訪古數恩慶金婚

敬告讀者：請留意封底重大訊息並儘速回應！

守住真愛守住家
Family Keepers 真愛家庭協會雙月刊

國際真愛家庭協會
Family Keepers Int'l.
No.135 2024.2 出版

封面故事：「花若盛開，蝴蝶自來；人若精彩，神必安排！」雖然退休生涯一片未知，面對結束與失去，當你準備好再次出發時，何不勇敢地選擇幸福？

總 編 輯／蘇文安　審　　校／林敏雯
美術編輯／李彥瑩　封面畫作／蘇雪峰

國際董事夫婦團隊（兼美國）
王克定　孟繁毅　閻凱毅　李秀全
黃秀潔　熊家燕　張　梅　林靜芝
葛原隆　沈丕強　董祝鼎　Paul鄭
吳瑩瑛　康介莉　覃岱麗　Kathy鄭
陳建信　曹佑龍　葉高芳　李道宏
郭燕如　黃儷卿　李懷恩　吳品品
邱文達
康文娟

國際諮詢委員
黎彼得　黃子嘉　簡春安　蔡茂堂
劉金勝　黃彼得　沈立德　傅立德
林祥源　黃維仁　陳世欽　寇紹恩

主題企劃

瞻望退休之路

03 案例篇
預約幸福退休，準備好了沒？

06 心得篇
期盼新事、奇事、美事

08 資訊篇
退休進行式

09 瘦身篇
不陷過去，不畏將來

11 真愛分享｜同心迎戰人生考驗
生命教練伴你活
如何做出好決定

14 信仰傳承
訪古數恩慶金婚2-1

18 人生感懷
無數的告別，無數的感恩

19 真愛下午茶
冬瓜、苦瓜，竹筍湯

20 真愛交流道
維護過節氛圍

20 一笑抵萬金
外語的驚人殺傷力

21 真愛供應站｜全人關懷家庭事工
國際事工
馬聖家庭事工碩／博士班佳果纍纍

22 真愛快訊
真愛家庭事工造福華人家庭

23 心靈饗宴
7A課程與教會緊密連結

24 真愛你我他
印刷版雜誌收閱意願調查

國際兼美國會長／葉高芳

會務顧問／閻凱毅　蘇文峰
林國亮　高俐理
吳子良　黃茂清
陳信言　蘇文博
劉曉亭

同工團隊
副 會 長　蘇文安
事工副會長　胡慧玲
辦公室主任　林麗珊
行政同工　李瑞芳
資訊同工　方致喬
真愛學院　簡春安
北加主任　吳怡明

美南主任　王麗梅
美東主任　莫正義
歐洲事工　蔡正驊

事工團隊
婚前事工　吳貴珠　洪本全
婚姻事工　顏宏惠　曾淑婉
親子事工　胡慧玲　楊正權
性別關係　符濟珍　楊　平
爸爸學校　王存有
單親事工　黃麗薰　洪建州
中年事工　吳保羅　呂汝慈
長輩事工　葛原隆　吳瑩瑛
遠距家庭　邱維超　延玲珍
家庭導友　葉高芳　李懷恩
家庭職場　陳信言　楊文菊

家庭ＥＱ　雷洛美　富納仁
家庭戒癮　王倩倩　黃耀彬
家庭旅遊　洪本全　陳維彬
家庭電影　蘇文安　洪本全
家庭宣教　閻凱毅　張　梅
家庭信仰　蘇文安　林麗珊

特約講師／顧　韞　曾元惠
莊光楨　黃詠珊
黃善華　李懷恩
陳惠琬　鍾越娜
郭淵棐　王　祈
陳康元　孟安麗
廖肇蓉　賈士基
黃琪恩　翁彩薰
張傳琳　李道宏
劉曉亭　陳德堅
趙孝菁　王麗梅
李文屏　蔡正驊

地區代表／聖地牙哥　李敏修
底 特 律　薩忠業
美 東 南　李竣權
拉斯維加　溫建業

國際分會
臺　灣／理 事 長　戴東清
執 行 長　延玲珍
紐 西 蘭／董事會主席　劉章田
總 幹 事　潘偉明
巴　西／會　長　陳寶鎮
總 幹 事　劉慈媛

阿 根 廷／董事會主席　徐肇明
會　長　林周禮
加 拿 大／會　長　董欣憲
執 行 長　廖肇蓉
馬來西亞／董事會主席　林厚武
會　長　黃侯民
新 加 坡／會　長　陳雅各
執 行 長　林永安
泰　國／董事會主席　吳榮輝
會　長　石榮英
總 幹 事　廖愛梅
香　港／總 幹 事　劉靜芬（兼任）
菲 律 賓／會　長　朱志鴻
總 幹 事　劉靜芬

主題企劃

瞻望退休之路

退休生涯能否過得好，關鍵在於有沒有建立核心價值，及樂觀平衡的態度。不論提早退休或屆齡退休，超前部署，認真面對，勇於抉擇，才有可能預約幸福下半場。請細閱專家和過來人在本期主題企劃案例篇、心得篇、資訊篇、瘦身篇中的現身說法和睿智指引。執筆者致遠、行穩伉儷正是2020年提前自職場退休，投身宣教禾場。

案例篇

預約幸福退休，準備好了沒？

採訪整理／行穩

退休是享受黃金歲月的大好機會，也是人生另一階段的開始。總有一天，職場生涯結束的日子終會來臨。近年全球趨勢顯示，現代人平均比以前更早退休。若以60歲退休，85歲離世來算，還有頗長的25年人生路要走。

不少人面對退休，一則以喜，一則以憂。喜的是手上有大把時間可自由揮灑，憂的是不知如何善用這一大段光陰。

人生上半場多半投資在學業、事業、家庭，人生下半場如何享受有意義的退休生活，讓生活變得充實不留下遺憾？預約幸福退休生涯，你準備好了嗎？

期盼透過以下三個案例及其剖析，提醒大家退休後依然要勇於改變，樂於學習，為自己與家人創造幸福人生。

案例A：夫妻一退休一在職，相看兩相厭，怎麼辦？

前華爾街分析師小李，因工作壓力過大，於57歲那年選擇早退。原以為王子公主從此將過著幸福逍遙的日子，畢竟以他過去職場打拚累積下來的資產，已經可以達到財務自由。小李妻子在州政府上班，若屆齡退休，可拿到優渥退休待遇，但還得等個七年。

剛退休的小李一開始滿心歡喜，自告奮勇當家庭主夫，買菜做飯，整理庭院，偶爾還接送妻子上下班，每週固定約朋友到公園健走，享受無壓力的退休生活。然而一年後開始出現輕度憂鬱。「妳忙妳的，我做我的，這樣的日子有啥意義？」小李意興闌珊，不願與妻溝通。而妻子仍然職場、家庭兩頭忙，捨不得提早退休。看到老公每天只會盯著電視、手機，她深感無奈，兩人漸漸相看兩相厭。

回應A：一期一會，珍惜當下

「真愛」婚姻事工負責人顏宏惠老師

一則以喜，多則以憂：「喜」的是小李57歲就達到財務自由，這並不容易。但有更多則「憂」；最大的憂是他們夫妻倆已長時間不溝通了。小李的「退休症候群」很常見：一開始對退休感到新鮮，但新鮮感過後，現實與夢想不符，就出現失落感。推測很可能是兩人沒有事先好好討論小李退休後的生活安排，以致無法同心同行。當然，還必須找出更深層的問題，例如金錢觀、價值觀、性愛觀是否不一致。

刻意安排，用心經營：一般來說，女人比男人更懂得安排生活。建議李妻要刻意找出與先生的共處時間。先從出門前、下班後、睡覺前這三個時段練習，試著主動給先生擁抱，說聲「我愛你！」「你辛苦了！」不要小看肢體接觸的力量，不要覺得這是老生常談，夫妻情感就是靠著日常生活點點滴滴的互動建立起來的。至於小李，可以爭取每週或每月固定一

次與妻子深度溝通談話，或找婚姻輔導。小李有何委屈，有何不滿， 有何期待，都可用健康的方式向妻表達。在問題還沒擴大前，彼此真誠相待，修復無意中的傷害裂痕。

一期一會，珍惜當下：「一期一會」源於日本茶道精神，其意義可引申為「一生一次的機會，當下的時光不會再來，須珍重之。」婚姻生活好似夫妻一起搭乘觀光列車，同賞沿途風景，共嘗人生苦甜。退休後的慢生活，理應達到最幸福的階段，要珍惜這不多的歲月。妻子離退休還有七年，但人生沒有多少個七年，不知道哪一天，其中一人會先下車，建議小李夫妻倆都應該彼此珍惜，甚至重修戀愛學分。

案例B：單親媽媽退休後住哪兒？

63歲的艾美半年前老公離世，她在保險公司上班，向來精通數字，擅於理財，也經常幫助客戶做退休財務與保險規劃。老公生前已將財產交代清楚，財務方面艾美倒不擔憂，糾結的是，退休後不想一個人住在目前的大房子。但到底該住哪兒？

兩個成年女兒，一已婚，一單身。艾美隨時可以退休，但不知道退休後應該邀請單身的小女兒回家住？或搬到更靠近大女兒家附近？或是賣掉房子搬到老朋友所住的老人公寓社區？

▲夫妻退休後要珍惜彼此，重新經營兩人世界。

回應B：謀而後動，周全考量

「真愛」單親事工負責人黃麗薰博士

若留原處，建立新界線：若想留在原處與小女兒同住，艾美第一個要思考的，是平日與小女兒的關係好嗎？再詢問她是否願意搬回同住。若小女兒願意，艾美需學習並尊重女兒是長大並獨立的個體，不能嘮叨，不能再把女兒當小孩看，母女之間是成人與成人的關係。母親成了單親，女兒長大成人，彼此生命都經歷了改變，彼此建立新界線，給彼此空間，才能減少同住的衝突。

若搬近女兒，先好好溝通：搬家是人生大事，需提早規劃，若太匆忙會產生意想不到或後悔莫及的情況。不管是單親或雙親家庭，退休後總想靠近兒女的家，彼此看顧。艾美搬家靠近大女兒是不錯的方案，但事先需與女兒女婿好好商量。最好能做到一面保持自己的獨立性，一面又因靠近女兒而保持連結，若有孫輩，也能互相幫補。特別提醒：一定要把女婿的意見列入考慮。

獨處但不孤獨：在陪伴單親家庭的過程中，我常提醒“Alone, but not lonely”，獨處但不孤獨。看來艾美似乎是個能力很強的女性，建議退休後找到新的生活目標，去幫助有需要的人。另外，學習獨處非常重要，能夠與自己相處愉快，才能享受怡然自得的退休生活。

案例C：回籠工作或提早享受退休？

喜歡音樂的老張60歲退休前，是臺灣臺中一家經營有成的小公司老闆。受新冠疫情影響，生意一落千丈，與妻討論後決定關閉經營20年的公司。老張退休後的第一個目標就是學彈吉他。此外，他也積極參與各項義工活動，四處旅遊，對於退休生活感到滿意。

退休半年後的某日，老張生意往來的舊識來電，邀請他到朋友公司幫忙。老張心裡猶豫：「老朋友看得起我，我才60歲，身體也

還硬朗，應該還有生產力吧！但像目前這樣，玩玩音樂，做點義工，到處走走，其實也挺好！我到底應該提早退休享受人生？還是重返職場再幹幾年？」陷入糾結的老張認真地自問。

回應C：提升意義感

「真愛」葉高芳會長

家人第一：雖然老張沒有提到他的家庭關係，但退休後仍要把家人列為第一優先考慮。老張以前事業有成，想必生活忙碌，如今退休有時間了，應投入更多時間、心力，與家人相處。多陪伴配偶或高齡父母，就算孩子已長大，也要主動經營親子關係。

實現夢想：老張有喜愛的興趣是好事，實現自己以前想做而沒時間做的夢想，是許多「退休新鮮人」必然經過的階段。老張甚至可以給自己更高一層的挑戰，吉他學成後，可到社區或教會，對不同的年齡群，教人彈琴，或是義務表演，自娛娛人，利人利己，榮神益人。其次，老張也可以從五花八門的各種課程中拓展興趣，例如加入合唱團、雕刻班、外語班……，"think outside of the box"，突破框架，嘗試自己以前從未做過的事，說不定會發現新的才能喔！

半退半工：華人常有「要做到死」的執念。這種觀念，與其說是「熱愛工作」，不如說是害怕退休。不論是主動或被迫退休，只要坦誠面對，妥善規劃，每個人都可以享受鮮活、幸福又豐盛的退休人生。老張猶豫是否重返江湖，其實還有一個選擇：若沒有經濟壓力，「半退半工」也可行。一方面以兼職或顧問方式，貢獻累積幾十年的專業；一方面享受退休生活的彈性時間。想提醒大家的是，「朋友看得起」，是讓老張想重返職場的動機之一。他打拚一輩子，在職場追求成就，工作表現成了自我認同的一部分。但人真正的滿足感和價值感應是發自內心，而不是靠外在環境與別人的肯定。

提升意義感：在健康狀況還好的初老期，退休人士的生活大致可分為兩大類：一是快快樂樂迎接生命的新頁，到處旅行，投入嗜好，跟老同學、老朋友恢復聯絡，忙著學習發展新的興趣。另一類則是對

▲學會和自己獨處，才能享受自在的退休生活。

閒下來的狀態很不習慣。或者想回籠上班保持生產力，或選擇顧孫，或作義工，或將精力放在投資理財。其實大部分退休的人都在這兩者之間來回擺盪，包括老張。老張的選擇其實不在於何時退休，或是否繼續工作，畢竟興趣夢想或工作都只是外在的表象，不一定是人生價值觀的完全體現。盼望老張擴大思維，找到屬於他自己的意義感，嚴肅面對自己究竟想要甚麼，能貢獻甚麼，讓日子過得更有意義。

預約幸福退休的關鍵

人是有慣性的。安穩的職位讓我們有如被豢養的動物，久而久之，那不受控的本性，漸漸被馴服了。等到退休那一刻真的來臨，可以完全脫離「牢籠」時，反而不知所措。

當然，每個人因年齡、健康程度、職業、興趣及家庭狀況不同，對退休也就有不同的考量與準備。然而，退休是人生另一連串新挑戰的開始。身體、關係、財務、住處、休閒、興趣、夢想……等，都需妥善安排。

綜合上述三位專家的建言，可以看出退休後的人生能否過得好，關鍵在於有沒有建立核心價值，及樂觀平衡的態度。不論如何，職場生涯總有一天會結束，不論提早退休或屆齡退休，超前部署，認真面對，勇於抉擇，才有可能預約幸福退休。

心得篇

期盼新事、奇事、美事

致遠

退休菜鳥樂開懷

不再趕截止日期、不再面對緊迫盯人的上司、不再需要半夜加班、不再應付膚淺的人際關係、不再抱怨上班塞車、不再被迫每天早起……，不再有薪水直接入帳！

啊哈！最後一句才是關鍵，對吧！若不是最後那句不再有"Direct Deposit"（薪水直接入帳），恐怕誰都樂意提早退休。

2020年7月，與妻返臺奔喪，因新冠疫情飛美班機多次取消，加上個人因素被迫滯臺。10月老闆終於下了最後通牒，若不即時返美，職位就不保了。與妻商量並禱告後回覆老闆，「我必須繼續留臺！」就這樣，在美國20年的IT職場生涯，畫上句點，我成了提早退休族。

▲2020年退休後首次旅行，夫妻倆暢遊臺東池上。

當決定放下工作時，妻的第一個問題：「存款夠用吧？」我盤算：粗茶淡飯，省吃儉用，應該可以挺過兩年吧！熬到59歲半就可以開始領401K（美國個人勞退儲金）。當然日常用度必須做些調整，例如暫時搬離昂貴的新澤西州，降低生活成本。

剛退休的前半年，住在臺灣屏東父母留下的房子，與妻初嘗退休的甜蜜滋味。一早兩人騎著自行車到傳統市場買菜：最新鮮的海產，最在地的當季蔬果。還有美國吃不到的各式好料：萬巒豬腳、東港鮪魚、手工香腸、虱目魚丸、黑鑽石蓮霧、香甜大釋迦……，以及妻最愛的草仔粿！每次出巡菜市場，宛如劉姥姥進大觀園，到處充滿新鮮好奇，買菜儼然成了一天中的頭等大事、樂事！

酷愛旅遊的我們，幾乎每週上演「說走就走」的戲碼。週間出遊避開人潮，搭火車轉捷運乘公車，也利用了專駛往旅遊景點的豪華公車「臺灣好行」。這期間造訪屏東祕境神山；在號稱「最美教會」的屏東霧臺教會參加敬拜；登上「最靠近海」的臺東多良長老教會，眺望一望無際的太平洋……。還有嘉義奮起湖、臺東縱谷、鹿野、關山、池上、花蓮太魯閣、墾丁鵝鑾鼻、高雄西子灣賞夕陽，及小琉球機車環島行……。寶島臺灣，處處留下我倆的歡樂足跡。

聽起來，提早退休似乎是很美妙的事。但半年蜜月期過後，退一步理性地看待事實，才驚覺提早退休已為自己及家人帶來極大的衝擊與改變。

蜜月期過後陷低潮

從帥氣地回覆老闆不再返美的那一刻起，從此全家沒有健康保險的保障，失去公司的福利，銀行帳戶只出不進，眼看存款數字一路往下降……。不再有薪資入帳還只是金錢上看得到的失落，真正可怕的是內心看不到的自我失落感。

想到二十幾年前父親剛退休時的情景。他退休前位居公家機關的領導階層，外出巡查時，經常是前呼後擁，阿諛奉承。官場退下後，剛開始同事或屬下還會打電話請吃飯，或偶爾受邀參加旅行團。官場終究

比商場還現實，一旦交出了地位和權力，很快就人走茶涼。當時很難體會父親內心說不出的失落與無奈。還好他一向有寫書法的嗜好及寫作的習慣，最終完成了15萬字《我的一生》自傳。

現在我也退休了，在家裡卸下「主要供應者」的角色，專業知識與技能已無用武之地，親嘗無力感及失落感。

過去，儘管資訊業日新月異，汰舊換新速度快，職場摸爬滾打，縱然辛苦了大半輩子，但有極大的成就感。當破解同事們無法解出的難題，當完成上司交代的任務，當老闆一句「幸虧有你幫忙」，內心總是喜滋滋地。

而今肩頭不再擔負重責大任，過去在職場的位分已被取代，看來公司其實也並非一定要我才能繼續運作。那麼我的價值何在？下一步是甚麼？甚麼是我真正想做、喜歡做、能做的事？我到底是誰？

壯年時憧憬著退休的現在，而現在我卻追想著當年……。不管讀再多預備退休的書籍，不論做再多的心理準備，只有真正成為退休一族，才能「如人飲水，冷暖自知」。如果沒有事先做好退休規劃，奉勸最好「三思而後退」。

經過半年認同失落與情緒低潮，最終上帝還是出手，拉了我一把。透過與教會肢體互動，與宣教士對談，與上帝拉鋸交涉，透過靈修禱告及妻的鼓勵，我逐漸找回人生的終極目標——信靠順服上帝，在信心中交出自我的判斷權。告訴自己：工作不是生命的全部，上帝既然允許我放下工作，一定會預備前面的道路，只需要憑信心緊緊跟隨祂。

十年預備有大用

早在2017年，兒女雙雙大學畢業那年，我就和妻討論計畫提早退休。此次滯臺未歸，失去工作，也不過是「剛好」而已。十年前，因青光眼所失去的視力，即使開刀也無法挽回，能夠維持目前的視力已是大幸，提早退休，其實也是意料中事。

「退休後錢夠用嗎？」這是妻，也是大部分人第一個會問的問題。

然而提早退休需要準備多少錢，沒有標準答案，因每個家庭狀況與用度各異。提早退休真正需要的是全面考量，包括身心靈及生活重心安排，財務不過是其中一環罷了。為了實現提早退休，我在十年前開始以下財務預備：

◆ **還清負債**：2003年購屋開始付房貸，2013年從30年房貸轉為15年、最後再轉為10年，於2018年付清。沒了房貸，財務壓力減輕一半。翌年車貸也付清。

◆ **放好放滿401K**：在同一家公司工作20年，每月盡量在退休帳戶放滿薪資的15%。退休前2年，開始看到退休帳戶的數字迅速成長，感受到股市長期累積獲利的威力，大大提高我提早退休的信心。當然投資要根據自己能承受的壓力，及分散風險等基本原則。建議交由專業團隊管理。

◆ **與兒女立財務界線**：事先與兩個孩子說清楚，不論公私立大學，父母只能負擔一半學費，另一半他們得靠自己的獎學金及學貸。女兒婚禮也事前講好，爸媽只能小額贊助。

◆ **逐步裝修房子**：2011年起妻在家經營幼兒園，過去10年靠著妻的收入，幾年內陸續裝修房子。粉刷、冷氣、窗戶、廚房、浴室逐一翻新。考慮退休後可能賣房，提前幾年動工，讓家人早些享受裝修後的愉悅，也可讓房子更搶手。

中場休息再得力

退休半年後，妻也放下工作。目前我一面修復身

▲短期借宿的賓州使者協會農舍前的停車場，左邊是伴作者到處旅遊的小車，右邊是前來打掃農舍的阿米許人馬車。

體，一面準備、等候、尋求上帝為我們退休後帶領的方向！

住房始終是生活中最大筆的開銷，尤其新澤西州房屋稅居全美第二高。為了開源節流，為了體驗退休後新生活，我們把房子出租給一位牧師的家庭。2021年8月，上帝竟意外帶領我們夫妻倆來到賓州使者協會，住進曾是宣教士的李曼家族農舍，在此地靜享兩個月恬謐美好的鄉村生活。

「如果當初不放下自己的房子，今天就不可能來到這樂園鎮，享用這一切啊！」環顧遼闊的藍天與鄉野，我們如此讚歎。幼兒園教書多年的妻用了一個有趣的比喻：小小孩手中常握著自以為最好的玩具，捨不得放下。殊不知老師手中還有更多好玩的玩具等著呢！聰明的小孩會交出手中已經玩了一陣子的玩具，去換取老師的新玩具。同樣地，我們若手中久久握著過往不放，又如何能得到上帝早就預備好要賜下的新福分呢？

夕陽西下時，我倆總喜歡走在玉米田中，一邊散步，一邊追溯往事。思緒突然回到2020年退休後的第一次旅行。走在臺東池上廣闊的金色稻浪中，偌大的田原看不到一根電線桿，那一大片無視線障礙的田野景觀，真是賞心悅目。走遍千山萬水，原來田園的純樸才是我心之嚮往。

此刻，面對一望無際阿米許人（Amish）的玉米田，彷彿看到自己人生馬拉松的「折返點」，再次學習、認識、磨練自己退休後的調適力。感謝使者協會在我人生中場休息時間提供短暫的住宿，感謝這片玉米田成了我中場休息的療癒，讓我再次勇敢面對提早退休的挑戰，轉換大無畏的心境。期待上帝為我夫妻倆的人生下半場帶來更大的新事、奇事、美事。

資訊篇

退休進行式

行遠提供

好書推薦

- **《李偉文的退休進行式》**，李偉文，時報，臺北，2018。
- **《老得好優雅》**，瓊・齊諦斯特，天下文化，臺北，2018。
- **《退休只是逗號》**，保羅・史蒂文斯（R. Paul Stevens），基督教文藝，香港，2018
- **《熟齡恩典：當迎接上帝仍要給我的使命》**(God Isn't Finished with Me Yet: Discovering the Spiritual Graces of Later Life) , 李珀娜（Barbara Lee）, 基督教文藝, 香港，2019
- An Uncommon Guide to Retirement: Finding God's Purpose for the Next Season of Life, Jeff Haanen, Moody Publishers, Chicago, 2019

佳片共賞

- **《天倫之旅》**（Everybody's Fine, 2009）講述家庭親情真實的可貴。退休沒多久的父親漸漸意識到，過去與孩子之間相處的時間實在是少得可憐。正當他想重新建立親情關係時，卻發生一系列意想不到的故事。
- **《高年級實習生》**（The Intern, 2015）難道退休生活就只能盡情玩樂，享受餘生嗎？直到Ben看見網路時裝公司在徵求「高年級實習生」，才頓然發覺退休生活能有不一樣的選擇。
- **《四重唱》**(Quartet, 2012) 故事發生在一間專門面向歌劇退休演員開放的養老院裡 , 每一個老人都能在那裡找到快樂和安寧。
- **《與瑪格麗特的午後》**（La tête en friche, 2010） 一位九十歲的孤寡老太瑪格麗特每天去公園，坐在長凳上讀書，與有閱讀障的鄉巴佬傑爾曼發生的故事。
- **《黃金花大酒店1》**（The Best Exotic Marigold Hotel, 2012）
- **《黃金花大酒店2》**（The Second Best Exotic Marigold Hotel, 2015）七位互不相識的英國退休老人，一起前往在印度的黃金花大酒店，抵達之後才發現酒店相當殘舊。各人憑著自己的人生累積下來的智慧和幽默感，在此環境中接受挑戰。

瘦身篇

不陷過去，不畏將來

行穩

▲清理完房子，。減輕了生命的行囊，放下沉重的包袱，心情格外清爽。

三年三功課

當外子決定提早退休，轉換人生跑道，我知道，我與退休的距離亦不遠矣！

2020年丈夫放下工作，我們經歷「斷」開豐裕經濟；2021年女兒出嫁、兒子搬離家裡，我們學習「捨」下家人相依；2022年預備出去宣教，我們接受「離」開美國舒適圈。連續三年，學習三個人生重大功課。

我的人生上半場，不能說不精彩，但為了父母、兒女、工作、家庭……，不知不覺便失去了自己的意志。上帝讓每個人的生命存在都有寶貴的意義，遺憾的是我們往往不認識自己，與自己疏遠陌生。好似在熊熊火場中，不知道該把生命中那極有限、極珍貴的「一車水」，澆在哪裡？

不想再浪費人生，不願再虛擲心力。當先生決定提早退休，我把手勇敢伸過去，送他一個擊掌，「如今我們沒有長輩的牽掛，沒有兒女的羈絆，趁著還走得動，讓我們勇敢踏上宣教路吧！」

人生是一場學習與探險。回首來時路：26歲與外子來美完成「留學夢」後回臺；36歲再度攜家帶眷赴美實現「移民夢」； 56歲決定回應上帝呼召步上「宣教夢」。

踏上宣教路，並非心血來潮的衝動決定，上帝早在幾年前就把種子撒在我心中。踏出去之前除了經歷「斷捨離」的考驗外，還要清除腳邊攔路的大大小小石頭。走出去，並非熄燈關門，拎著兩個大皮箱就可以輕鬆上路。擺在眼前的兩個「石頭」，就是結束學校和處理房子。

2021年7月，我的生命教練蘇文安牧師得知我正在大清理房子，在LINE留言：「恭喜妳比一般人提早15年，完成生前徹底清理房子的大任務！」此番整理不僅是「生前大清理」，也是「理家理心」的總檢驗啊！

理家理心大考驗

經營了十年的蒙特梭利幼兒園，每一本童書、每一個教具、每一幅勞作、每一張學生照片……，都是我滿滿的心血與愛，從哪裡開始打掃？又怎捨得丟棄？不得不求助一位同行老友，「該保留收藏的先收起來，其他能送的送，不能送的就丟唄！」老友挽起袖子，大刀闊斧，花了一整天，把我十年的心血，一次清理完畢。

此次搬家過程最難割捨、花最多時間整理的恐怕還是書籍、筆記本與照片。

自2002年起連續14年參加神國賓州文字營，為自己充電加油，儲備精神糧食。在蘇文安牧師及多位導友鼓勵下，多年來從未停筆。蘇老師教導文字人的基本功「七每運動」中的第二「每」，就是「每天攜帶靈感筆記」。多年來早已習於不論走到哪兒，都會寫下靈感筆記。寫與讀，已成了我一生戒不掉的「好癮」了。

寫日記是個人成長的標記，直到2019年，開始把日記搬上電腦。割捨了多年的日記本，好像與過去的自己切斷。

▲夫妻倆退休後對生命依然充滿熱情，對學習依然滿懷摯愛。

翻閱堆放在床頭櫃下，累積多年的日記與靈感筆記，其中記著一則旅遊心得：「心中有風景，到哪裡都是旅遊勝地。」56歲生日時寫下：「老不可怕，怕的是失去勇氣與初心。期勉坐五望六的自己，戒驕、戒躁。既然選擇了遠方，便只顧風雨兼程。」一次與外子吵架後寫下：「當夫妻容易，當好夫妻不容易；當老師容易，當好老師不容易；當基督徒容易，當委身的基督徒不容易。」決定回應宣教呼召時寫下：「千金難買『我願意』，因為上帝不強迫人，祂給我們自由意志。『我願意』是回應上帝的呼召，也是回贈給祂的禮物！」

理想很豐滿，現實很骨感！不行，不行，只要一陷入文字，又不能自拔，讓整理的進度大幅落後。衣服、鞋子、皮包，丟了還可以買新的，一筆一畫親手寫的筆記本，實在扔不下手啊！還有一大疊照片、採訪筆記、神學院上課筆記、主日學講義等等，花了好幾天時間，把重要資訊過濾一遍，手機拍照存檔。其餘筆記本，在搬家前一天也只能眼睛一閉，全部投入藍色回收箱。

邊前行邊成長

「我真的需要這麼多嗎？」每次整理房子，總要問自己相同問題。然後送給自己八個字，「不陷過去，不畏將來！」

20年來收集的照片、剪報、雜誌、紀念品、CD、DVD、卡片；充實自己也是工作所需的書籍、文具、教具、玩具；日用的餐盤、經過精挑細選的畫作、擠爆衣櫃的衣物飾品；搭配四季的數十雙鞋子和大大小小三十幾個皮包……。再次問自己：「我真的需要這麼多嗎？」

把不需要的通通拿走吧，只給我需要的，只留下該留下的，裝滿12個紙箱加上四個行李箱，這就是我未來全部的家當，物慾越少，心越輕盈！

2021年8月初，整理完房子後的心情格外清爽。減輕生命的行囊，放下沉重的包袱，梳理過時的觀念，彷彿剛剛「瘦身」成功的中年大嬸，彷彿可以飄飄飛舞。望著整個清空的房子，this is it，就這樣結束了！是一種落寞和輕鬆都有的如夢似幻之感。

天高任鳥飛，房子出租後距離出去宣教，預計會有一段空檔，夫妻倆計畫過上幾個月的「游牧人生」。離開物價昂貴的新澤西州到外州暫居，「一房、二人、三餐、四季」，陋室又何妨？只求兩老相偎依。退休後，夫妻倆24小時形影相隨。這樣的愛情沒有驚天動地，沒有呼天搶地，我開始理解到平淡平實平安，才是最高級的浪漫。

原就嚮往簡約的自在，經過這幾年才體會簡單就是幸福。退休後會繼續堅持夢想，願將此活成規律，如詩詞的平仄，如四季的流轉，把自己、把資源投放在最需要的地方。這是我與上帝立的約，也是我所選擇的生活價值觀。從年輕至今，與外子一直有著「說走就走」的默契，若行囊過重，何能如是？！

沒有人可以決定生命的長度，但仍可以增加生命的寬度、厚度。不陷過去，不畏將來，如此退休後對生命便可依然充滿熱情，對學習依然滿懷摯愛。觸摸得到的宣教路，令我滿心期待。畢竟，人都是在路上，才會學習成熟。不是嗎？

▲若無法輕減行囊，又如何能「說走就走」？

生命教練伴你活

不想讓自己成為你不喜歡的那種人
那麼，請認真參考——

李文屏

如何做出好決定？

▲人生在世，很多時候，很多事情，都很難抉擇。

「我女兒找了個黑人男友，怎麼辦？我不知道是該支持還是反對。」一位女士對我說。

原來，她一方面高興女兒終於有了自己喜歡的人，一方面又不希望對方是黑人，覺得「白人或亞裔都好」，內心矛盾、焦慮糾結。

你有過內心矛盾、難以決定的情況嗎？

許多時候，決定不易做，主要原因是眼前具有的選擇，方向不同，又都看重；魚與熊掌，不可得兼。

好決定反映出價值觀念

好決定的特點在於它反映出的是其中更根本、更重要，在長遠上具有建設力的價值觀念。

我有一名客戶，事業成功，能力強，自信高，也非常非常忙。最初他很猶豫要不要來接受教練服務，內心嘀咕：「她真能幫到我甚麼嗎？我已經這麼忙了，是不是不如用這時間處理一些緊迫問題？」

那時，他裡面其實有兩種價值觀念在扳手腕：是保持開放、謙虛、嘗試的心態，面向機會？還是集中精力應急，做好手中的事？

他選擇了前者。因為對他更具長遠意義、更重要，是他獲得今天成功的關鍵要素。以前他並沒有抓住所有的機會，但如果沒有開放和嘗試的心態，他一定不能抓住曾抓住的機會，所以他願來我這「冒險」。

定期的教練服務結束後，他感覺很好，還有了一項意外收穫：對一個影響他家庭前景、孩子方向的糾結有了清晰的思考根據和決定——是抓住一個出國機會，讓孩子接受更符合他們家庭價值觀的教育；還是留在原來的高薪職位，卻缺少家庭生活時間，且讓孩子留在有違他們核心價值觀念的教育環境中？

要不要接受我的教練服務，在他其實不是一件大事。不過他根據自己的重要價值觀念做出的決定，卻帶給他預期外的收穫。這就是一個好決定，不完全是因為結果好，更在於做決定的過程是正確、明智的。做決定的原則和過程對了，結果通常不會差。

甚麼才算壞決定

然而，一個能做好決定的人，並不一定總能保持做好決定的思路。例如聖經裡記載，大衛因為被富翁拿八蔑視、輕辱而發怒，率兵去殺拿八全家的男丁。拿八之妻亞比該在半路迎上他，謙卑勸告，結果大衛真的收刀入鞘，策馬回營。亞比該怎麼做到的？

亞比該讓大衛看到他自己內心深處最重要的價值觀念——敬畏耶和華。根據這個價值觀念，他做出了不流無辜之人血的決定，收刀入鞘，策馬回營。這是一個好決定，讓他蒙耶和華的喜悅和賜福。（參考撒母耳記上25章）

可同樣是大衛，後來在王宮平頂上看到下屬烏利亞之妻拔士巴貌美，心生慾念，以君王之權招她入宮，本只圖「一夜情」，誰知拔士巴懷孕。他不願「一夜」變「長夜」，便設計嫁禍給烏利亞，兩試不成，後來犯罪升級，最後犯下了在戰場上借刀殺人的

謀殺案。

從王宮頂上一瞥後的慾動神搖，到後來為掩蓋過錯的連串行動，這中間他做了一系列的決定，全部違背他最深的價值觀念——敬畏耶和華。一錯，再錯，再再錯。

於是，耶和華派先知來講故事給他聽，說有一位牛羊成群的富人，為招待客人不肯宰殺自己的羊，卻把窮鄰居視若女兒的羊羔取來殺了。大衛聽後大怒，說此人「該死」，「沒有憐恤心」，「該償還羊羔四倍」。未料先知當頭棒喝：「你就是那人！」（參考撒母耳記下11-12章）

從後續故事看，大衛悔改，之後做出了符合自己深度價值觀念的決定和行動，沒有繼續往他自己也深惡痛絕的方向滑下去，至終成為以色列歷史上一位偉大的君王。

大衛的故事給我們在做決定方面至少三個提示：

1.人性複雜，有多層次的看重點，如果能有智慧人在旁提示、建議、勸告，會更容易做出忠於內心深度價值觀念的決定。

2.做決定時要謹慎，多問自己一句：此決定雖滿足了某種願望，是否與自己的重要價值觀念一致？如果相違，我如何選擇更明智？

3.當家長的，要謹慎對待自己內心的慾望，謹慎對待自己的決定。有時候似乎是自己個人的決定，卻會影響整個家庭。

▲做決定時，宜冷靜考量，誠實地自我審視。

壞決定的特點，是違背對人生具有建造力的重要價值觀念，因而降低了對急功近利的免疫力。

看眼前或看長遠，幫助做出好決定

如前所述，好決定能反映深度的、有建設力的價值觀念，那麼內心糾結時具體要如何突圍呢？如何澄清心中浮塵，理清頭緒，做出這樣的好決定？

下面幾個問題幫助我們明白哪種選擇對自己更重要，也更有益處：

1.如果選擇A，我得到的是甚麼？失去的是甚麼？

2.如果選擇B，我得到的是甚麼？失去的又是甚麼？

3.選擇A與選擇B，從長遠看，得與失哪個更大？哪一個能幫助我對人生擁有更大的可能性？哪一個能幫助我保有所珍惜的？哪一個能幫助我成為更好、更喜歡的自己？

以本文開篇時提到如何對待女兒男友為例，這位女士的分析是這樣的：

如果選擇支持，我表達的是對她的信任和尊重，得到收益是繼續與女兒保持和諧的關係，中間還有機會作女兒生活中的參謀。失去的則是內心的平安，我怕親戚朋友的議論，還有一種失去可能是好的，就是對黑人的偏見——我發現自己其實有種族歧視。

如果選擇不支持，我表達的是對女兒的不信任和不尊重。然而，真有可能得到不被議論的平安嗎？其實未必，一是她未必聽我的，我不僅與女兒關係會出現裂痕——那就更不平安了，而且還是不能避免別人的議論。不論女兒聽不聽，難道男友不是黑人就不被議論了嗎？而且我會繼續保持種族歧視，雖然我反對別人的歧視。我其實對自己對別人採取雙重標準。

從長遠看，選擇支持更有益處。因為：

1.女兒是跟一個男人談朋友，這個男人好不好取決於品格而不是膚色。我如果因為膚色而反對，女兒會看不起我，覺得我是偽君子，我們的關係一定受影響。而且我也意識到我裡面的歧視成分，我自己不

喜歡種族歧視的人，而我恰恰在作這樣的人。

2.如果反對，就算女兒聽我的，我也不平安，因為說明我女兒也有種族歧視。我倆倒是一致了，但這是我想培育出的孩子嗎？而且我是基督徒，平時都說每個人都是按上帝的形像所造，人是尊貴的，黑人也是，怎麼到了女兒男友這裡，就忘記這一點了？越說越覺得自己偽善。我不想當這樣的人。

3.按最深的價值觀而言，我看重上帝的眼光，願意按祂的眼光看人；也很注重家庭，看重與女兒的關係。尊重女兒自己的選擇，針對人品給予參考意見，才與這樣的價值觀一致，而不是反過來。我相信女兒也更需要這樣一位母親。

如何做選擇，在她的自問自答中已然變得清晰：

尊重女兒的選擇，讓她自己根據兩人相處的情況來做決定，而非單單因為對方是黑人，她這個母親就要反對或支持。重點不是膚色，而是兩個人是否在深層價值觀念上契合。

這樣的決定給她平安，讓她成為更喜歡的自己，並保有與女兒的和睦關係。

對自己誠實，才能做出好決定

做出好的決定需要對自己誠實，明白自己真正看重的是甚麼。例如上述這位母親，由於願意坦誠面對自己內心，所以能夠很快自我省察，從而做出不違本心的決定。

一對夫妻因為矛盾，先生一度離家出走，讓妻子擔驚受怕：怕他出事，怕被他拋棄。所以之後每次他們發生矛盾，妻子就緊張，而丈夫也用離家為法寶，讓妻子順服自己。但這樣的結果是妻子越來越抑鬱，兩個人的關係表面沒問題，骨子裡卻暗流湧動。

我問這位先生：你時不時就在嘴上說要離開，那麼在心底，你離開後有多想回來？

他說離開了，如果太太不順他的心，他可以不回來，他不是很在乎。於是我們做了一個實驗，讓他沉浸體驗一個場景——他離家了，太太心灰意冷，放棄了他，自己開始了沒有他的新生活，而且獲得了別人的愛。他驚覺自己不能承受這樣的結果，他其實非常在乎太太。

▲做決定時，宜冷靜考量，誠實地自我審視。

當他看到內心真實的光景，不被原本口頭氣話蒙蔽，才意識到自己原來在享受太太對他的在乎，卻讓太太受了苦。之後他願意用更成熟的方式來經營自己其實很在乎的婚姻，並決定再也不提「出走」二字，而是要學習經營婚姻的方法，讓自己和太太都在這婚姻中得著快樂。

做好決定，成為喜歡的自己

「君子慎始」！開始做不容易的決定時，珍惜它，因為挑戰意味著機會。讓自己發掘潛力，去創建自己更喜歡的生活，擁抱更喜歡的那個自己。

好決定不一定意味著路好走，不過「心」與「行」會比較和諧，讓人從矛盾中獲得篤定和意義。

反之，只顧淺薄、短暫的利益，捨本求末，內心張力會加劇，甚至會產生對自己的背叛感。當重複這樣的選擇，及至麻木不仁、內心張力消失時，也就成了自己起初不喜歡的人。

本文由作者李文屏老師取材改寫自她在《神國》雜誌發表的〈矛盾時如何做決定〉。李文屏為本會特約講師，國際認證專業生命教練及教練培訓師。歡迎到www.betterlivingcoach.com了解李老師的服務及課程。

信仰傳承

訪古數恩慶金婚

王仁美口述，蕭百惠整理

——劉富理、王仁美三代尋根之旅（2-1）

1970年，劉富理牧師到臺灣東海大學任校牧，王仁美在該校任圖書館管理員，當時兩人素不相識。53年後，他倆帶著25位兒孫輩從美國回臺灣，參訪古老教會，拜訪信仰前輩，萬里迢迢，風塵僕僕，究竟為了甚麼？

仁美師母說：「2023年，富理和我結婚滿50週年。那年初，我受邀寫〈教導你的孩子和孩子的孩子〉一文時，讀到創世記35章1節上帝對雅各說的話：**『起來！上伯特利去，住在那裡；要在那裡築一座壇給上帝，就是你逃避你哥哥以掃的時候向你顯現的那位。』**不由得開始考慮：在慶祝金婚之際，是不是該帶著家族回臺灣，去看看上帝曾向我們以及先祖顯現施恩的『伯特利』？經過禱告，感動越來越明確，就決定要引領子孫們身臨其境，認識先祖如何經歷上帝，如何為祂獻上生命，然後一代代忠實傳承這信仰，誠如詩篇所述：**『上帝啊，我到年老髮白的時候，求祢不要離棄我！等我將祢的能力指示下代，將祢的大能指示後世的人。』**」

▲劉家17名外孫依序列隊留影。

信仰淵源世家

說到信仰的根源，富理和仁美都生長於愛主、熱心服事主的家族，上下五代，主恩萬千，豈能不仔細數算，認真傳承？

富理的祖父因為孩子生病，到長老會開設的紅樓醫院求醫，因而接觸並相信福音，開始一代代奉獻大兒子作傳道人。富理的六個兄弟姊妹中，除了兩位全職傳道，其他也都是教會長執，盡心事奉。

仁美的祖父母本來拜偶像，一位信仰基督的魚販傳福音給他們，因而家有平安。父親王錦源長大後與魚販的女兒結婚，到日本讀法律。兩年後蒙上帝呼召轉讀神學，致力於開拓教會傳福音、開辦神學院、訓練神國工人。仁美的十個兄弟姊妹中，有三人是全職傳道人，其他也都帶職事奉，擔任教會的長執。

富理和仁美的四名女兒都自願獻身傳道，夫婿或是按立的傳道人，或正在讀神學院，實現了「至於我和我家，我們必定事奉耶和華。」

計畫籌備，分工合作

2016年劉家三代20人已在臺灣做尋根之旅，其中孫輩十人。到了2023年，家族又添了七個孫兒女，為了「沒趕上」2016年的，或當時太年幼不了解尋根意義的，劉牧師夫婦決定再去一次。又逢金婚紀念年，考量自己的年紀和體力，尋根勢必在行。

當劉牧師夫婦跟女兒女婿分享再去臺灣尋根的念頭時，大家都非常興奮，連孫輩們也都萬分企盼這趟旅程。他們事先邀請四位女婿的父母親一起聚餐，分享尋根的心願與計畫，讓親家們也一起為這次的行程祝福。

然而三代27口，從1歲半到82歲，浩浩蕩蕩一起回臺灣，可不是輕而易舉的事。首先，這會是一筆很大的開銷。女兒和女婿都專心傳道，孩子多，不可能一下拿得出這筆經費。既然這對家族信仰傳承意義極其重大，富理和仁美就決定從退休金支取所需要的費用，投資在尋根之旅上。

▲與臺灣正道教職員合影。

三代人組成團隊，分工合作進行周詳策劃和籌備。例如二女兒負責用大家累積的信用卡點數訂旅館；三女兒為每個人預備筆記本，還印了好大一張臺灣地圖；一位孫女專門負責照相與製作視頻。節目安排上，女婿們與富理負責五天環島旅程的靈修分享；富理與仁美負責介紹劉家和王家長輩及他們的信仰經歷，也聯絡要去探訪的教會。學歷史的二女兒研究臺灣現代教會史上第一位宣教士馬雅各醫生（Dr. James Maxwell, 1836-1921），在旅途中向大家講解他的生平。17個孫子女在大孫女指揮下，到所拜訪的每一站，都要合獻一首詩歌。

仁美臉上掛著感恩的微笑：「事實上，兒孫們對臺灣都不熟悉，所以許多計畫仍需由我來做。例如，我必須花很多時間尋找合適的住宿地點，地方太偏遠、交通不方便、空間不夠大、費用太昂貴，都不能採用。後來經人指點，申請正在促銷的新信用卡，用累積的點數訂旅館。但因為人多，點數還是不夠用。富理與我曾在那年5月先回臺灣教學，一位同工告訴我們，他兒子的房子就在我們所訂旅館的附近，因兒子那時在中國工作，所以房子可以讓我們使用。還有親人認識某旅社的老闆，給我們很優惠的折扣。……出發前，就經歷了天父施恩的手與我們同在。」

探尋祖輩的佳美腳蹤

劉家大隊人馬在7月5日到達臺灣，共停留十天。7月7日踏上尋根之旅第一站，拜訪位於新北市新莊區的臺灣正道神學院，所有教職員熱烈歡迎他們。富理講述設立臺灣正道的緣由，一起開創的張董事也在場補充。四個女兒一個個用臺語，為過去照顧每年回臺四個月教學的父母，以及在劉家團隊回臺尋根的日子愛心接待，向他們致謝。孫輩們一起獻唱〈開我的眼睛，我要看見祢的榮耀〉，十個大人也加入，頌讚〈祢的信實廣大〉。陳院長為這個家族祝福禱告後，大家一起用餐、交談，享受了溫馨的兩小時！

接下來家族登上巴士，開始五天密集的尋根之旅：

7月9日

主日早晨在車上一起敬拜，大女婿分享信息，之後拜訪中原大學。富理在該校大四時，因為親身體會上帝赦罪的喜樂，獻身作祂的僕人。

路過新竹聖教會，這是仁美的出生地，因趕時間無法停車參觀。她在車上向兒孫講述當年父親王錦源牧師如何在當地牧會，經歷大復興，在不可能的情況下建堂。四年後王牧師一家為了創辦中台神學院而搬

▲訪臺中福音基督教會。

去臺中，新竹的弟兄姊妹對他們念念不忘，仍常前往探望，買了許多果樹去栽種。

在臺中訪問王牧師設立的臺中福音基督教會，那天富理為不久前帶領決志的一位長輩施洗，劉家孫輩也獻詩。教會預備了豐富的餐點，包括臺灣著名的水果荔枝、名產太陽餅，還有孩子們喜歡的波霸。親人和老友親切地與劉氏兒孫談話，還給他們紅包及點心，讓他們在飽嘗美味與友誼的同時，留下甜美的回憶。

來到東海大學，富理與仁美認識、結婚、參與牧養的地方。他們上到路思義教堂的頂層，觀看尖頂的十字架，和整個大肚山風光。路過以前的校牧室和仁美單身時住的「女白宮」宿舍，再去尋找他們婚後在東海的家，大女兒Emily也曾在這裡住過。

Emily出生時就有嚴重的先天性心臟病，富理在她出生後17天後就到美國讀神學。當時仁美一個人帶她住在這裡，下班後從圖書館走回家的路上，一面唱著詩歌，一面為Emily禱告。子孫們實地看到阿嬤當年每天必須單獨走這麼遠，體會她的不容易。在這個校園裡，劉牧師夫婦曾帶領許多大學生信主，所牧養的學生分散在世界各地，繼續愛主服事主，其中不少成為牧者。

▲劉氏伉儷重返50年前東海大學的住家。

因為時間限制，又因學校已經搬離舊址，所以沒機會參觀仁美父親所參與開辦的中台神學院。仁美只能述說許多童年美好回憶，讓家人心嚮往之。

7月10日

來到臺南，他們參訪富理父親劉華義牧師曾牧養的新化長老教會，也是富理的出生地。教會席開五桌熱情歡迎，許多富理還認得的會友，年紀都大了。同工帶他們參觀教會文獻史料，其中有富理母親彈過的風琴，與富理父母有關的紀錄及相片，以及華義牧師親筆寫下的文獻。富理幼年時病弱，媽媽常帶著他到禮拜堂跪下禱告，培育他敬虔的生命。

西港聖教會，是仁美父親王錦源牧師於1928年設立的臺灣第一家聖教會。他本來在日本讀法律，在一次夏令會中，聽見上帝清楚的呼召，改念神學。他的父母反對，不供應學費。後來妻子在臺灣病危，他從日本回來探望，禁食禱告一個禮拜，妻子奇蹟式地得醫治，從此父母支持他的宣教服事。

禮拜堂外的一個石碑上，記載著開創教會的年日，仁美這才知道當時父親年方19。現任的牧者，還有不曾見過面的親人都來相聚，講述過去的種種，說禮拜堂旁邊的大片土地，本來都是錦源牧師的，後來被日本人徵收，只剩下這一塊蓋禮拜堂的地方。將近百年的教堂，2024年想要拆除重建，願上帝賜福。

再回到臺南，參觀了看西街長老教會。富理夫婦到美國的早期，劉華義牧師就在此牧養教會。牆上掛著歷任傳道人的相片，孫輩們也跑去與阿祖的相片合影。富理夫婦還記得這裡許多弟兄姊妹深愛著華義牧師夫婦，常常聽到他們美好的見證。

7月11日

參觀**臺南東門長老教會**，他們的史料館儲存了相當大量的教會史料，又有專人修補歷史文獻，負責的同工以英語向劉家兒孫們解說並帶他們參觀。臺灣教會對教會歷史文獻如此珍惜保留，讓他們感動。這是

▲聆聽臺南東門長老教會史料館介紹。

富理作神學生時實習的教會，帶領造就許多年輕人，也是富理的母親當長老服事的教會。他們也到臺南神學院，是劉華義牧師曾教學、富理曾就讀的神學院。50年前富理仁美在東海大學舉行婚禮之後，又假臺南神學院禮堂補行一次感恩禮拜，好讓眾多臺南親友參加。

巴士開往**高雄旗津**，要拜訪馬雅各醫生於1865踏上臺灣土地之處，和他的紀念禮拜堂。天氣炎熱，幾個年幼的孫輩走不動了，二女兒使出教兒童主日學的妙招，告訴他們：馬雅各是第一位到臺灣的宣教士，放棄自己舒適的生活環境，在當時還不繁華的臺灣傳福音。臺灣人非但不接納他，還用石頭砸他的房子，用冷水澆他。但是他開設了紅樓醫院，使阿公的祖父在這裡遇見主，改變了家族的命運。

7月12日

臺東射馬干台福教會的傳道來旅館，帶劉家團隊去參觀禮拜堂。這是富理鼓勵洛杉磯地區的屬靈長輩們為主植堂的成果。當年一對夫妻奉獻了土地，多人奉獻建堂經費，每年青松會的成員輪流來此地短宣，幫助開拓。但是傳道告訴他們：在這地方牧養教會非常不容易，曾被人丟石頭。部落的族長非常反對基督教，雖然有人來過教會，族長都攔阻他們，所以至今沒有半個人接受主。

平常聚會約二十多人，其中的12個小朋友都是來學英文的，已經有一年之久。只能期待小孩子先信主，來帶領父母親。二女兒聽了很痛心，馬上邀請有感動的家人為他們禱告，於是包括好幾位孫輩，都為這教會祝福禱告，孫輩們也獻了詩。兩位老姊妹跟傳道非常感動，說劉家團隊帶給他們很大的鼓勵，即使語言不通，卻可以感受聖靈就在其中。三女兒也說以後要帶領美國教會的年輕人來教英文、做短宣。

▲訪臺東射馬干台福教會。

▲訪新化長老教會(左上)／西港聖教會(右上)／臺南看西街長老教會(左下)／劉富理幼年臺南神學院的住家(右下)。

7月13日

從花蓮到宜蘭再到臺北，一路**遊覽臺灣東部海岸線**的美麗風光。

敬請期待下集

五天緊湊的環島旅程，劉家團隊大小的確能獲得預期的果效嗎？他們如何透過訪古尋根，落實信仰的傳承，得見上帝的榮耀？旅程中有何意外收穫和驚喜？來自不同背景的女婿們如何看待此趟非比尋常的旅途？請拭目以待下集精彩圖文分享。

人生感懷

漫漫天涯路，濃濃親子情，帶出——

無數的告別，無數的感恩

蘇傅麗秀

1978年生完老二後，身體很不好，常回娘家休養。那時媽媽要赴美探望哥哥，有一段時間不在，二嫂特別陪她到高雄來看我，要走之前為我禱告並看著我對二嫂說：「明珠，未來就請妳幫忙照顧麗秀了，如果需要就帶她和孩子一起回臺南，妳方便照顧。」雖然當時只是短暫的離別，但這個告別蘊含著母親的掛心和愛。

1980年，第一次舉家赴美陪外子進修。臨行前，回媽媽家住幾天，住在臺南的親人能來送別的都來了。當我們全家上了國光號巴士，我回頭跟大家揮別時，看見姊姊含著淚水跟我們揮手，我這惟一的姊姊自小因為家庭經濟的緣故，無法跟我們其他兄弟姊妹一樣接受比較完整的教育，甚至在我出外讀書時，常寄零用錢、衣服給我。當時赴美進修，多半是定居國外，她想想麗秀這一家大概也是如此了。她不是多話的人，但那一剎那的告別畫面表達至深的姊妹之情。

1983年暑假，我們舉家回臺服事。老大上小學三年級，學校離家很近，所以每天中午我會預備熱騰騰的便當，到校門口等他。有一天中午，他好高興地拿了便當，就趕著回教室，我想他是肚子餓了。當我走了幾步，忽然間有一雙小手拍著我的肩膀，回頭一看，孩子又跑回來了。我問他：「有甚麼事嗎？」他笑著說：「媽媽，沒事，我只是想回來跟妳說再見並謝謝妳送便當給我……。」講完他又往教室跑，看著孩子的背影，那一句短短的再見和謝謝，深深地溫暖我的心。

1990年9月，外子接受紐約新城歸正教會的邀請，我們全家來到紐約服事。1993年8月，老大要離家念大學。開了兩天的車，我們送他去到中西部。有不少過來人跟我說：「妳會淚灑80號州際公路。」那幾天跟他一起參加新生訓練、幫助他安頓宿舍及購買所需物品，當他陪我們一起吃完最後晚餐，是需要說再見的時候了。

到圖書館附近，看著他下車，踏著很緩慢的步伐走向宿舍，就在他的背影即將在樹叢中消失時，他忽然轉身向我們揮手。那次的告別告訴我——孩子長大了，是該放手了。就是現在他已經成為幾個小孩的爹了，那道背影、那個揮手還是深植在我的心底。

2001年媽媽90歲時中風，當時我們兩姊妹都在美國，哥哥嫂嫂年紀都蠻大了，要他們24小時照顧無法自理的媽媽，其中的不容易是能理解的。最後我們六個兄弟姊妹很不捨地決定送她到療養院，接受專業的照顧，當時每年我都回去看她。

有一次回去陪她兩個多禮拜。要離開的那天早上，我再去看她：「媽媽，下午我就要搭車到臺北，然後搭機回紐約，明年再回來看妳。」她隨即說：「那我要為妳禱告，求主保守妳平安回到紐約，並有能力做主工。」我摸摸她的雙頰、握著她的手一起禱告。那時，我稍微了解聖經創世記中雅各的12個孩子，受老父親祝福的感覺。

我的眼眶濕了，等我快走出房門口時，她大聲喚著我：「麗秀啊！願上帝賜福妳，與妳同在、一路平安……」我回頭望著她舉著祝福的手，在她旁邊還坐了十幾個老人。此時，我已無法控制滿眶的淚水，快步下樓，在醫院門外石頭椅子上坐了許久。那個告別的時刻，是不捨、感恩和祝福交織著，我深深地以作為她的女兒為榮。

▲作者在療養院陪伴老母。

真愛下午茶

平凡食材背後的不凡「煮婦」——

冬瓜、苦瓜、竹筍湯

滋恩

去年夏天南加氣溫飆高，炎熱暑氣讓人胃口欠佳。去華人超市買菜時看到一堆切好的冬瓜，用塑膠袋一塊塊紮好。不如煮鍋冬瓜湯退火消暑吧！

還記得多年前第一次煮冬瓜湯，特地打電話問媽媽做法。媽媽說很簡單，熬排骨作湯頭，切點薑絲，湯滾後加入切好的冬瓜就行了！媽媽還不忘叮嚀：「冬瓜要削皮喔！」

哼哼，老媽太看不起我了！人家我早就請教過估狗（Google）大神，知道冬瓜要削皮啦！而且還知道「豪華版」的冬瓜湯會加點蛤蜊肉下去提鮮呢！這不，我連蛤蜊都買好了！

想不到，自以為萬事俱備，還是出了個糗。

既然都說冬瓜要「削」皮，那就用「削皮器」來削囉！

欸，這個冬瓜還真不好削，大大一塊加上皮又滑溜溜的，好幾次差點手滑削到手指頭。而且冬瓜皮怎麼這麼厚哇？

一大塊冬瓜削完，削皮刀都鈍了。

後來才知道，原來去厚厚的冬瓜皮得用菜刀——可憐的削皮刀如果會說話，應該會哭訴道「無理虐待」、「負荷超量」吧？

除了冬瓜，我也曾鬧過另一齣苦瓜笑話。

那一回煮苦瓜，也是先打電話問媽媽，苦瓜要不要削皮？媽媽在電話那頭止不住大笑，說她想到以前阿嬤講過的古早笑話：「菜瓜幼幼（細細）要削皮；苦瓜粗粗不削皮。」一位新婚小媳婦下廚，做了兩道菜：菜瓜與苦瓜。結果卻難以下嚥——原來菜瓜沒有削皮就下去炒；苦瓜卻刨了皮再煮湯。被婆婆訓斥一頓後小媳婦不服氣地說：「誰知道菜瓜細皮嫩肉的還得削皮，苦瓜一身粗疙瘩卻不用刨皮呢？」

冬瓜、苦瓜…… 這些廚房裡的尋常食材，著實給我上了一門震撼教育。還有在臺灣夏天常吃的筍子，也曾讓婚前遠庖廚的我傷透腦筋。婚前只會吃筍，對筍的常識卻很貧乏，連如何料理筍都是一知半解。婚後頭一次在華人超市看到新鮮帶殼的筍，開心極了，馬上想到媽媽以前煮的排骨筍子湯。估量著就我和老公兩人，吃不了太多，便只選了一顆中號的筍回家。

我興冲冲動手剝筍皮的時候，卻發現皮越剝越多，筍子越變越小，心裡慌了起來：「該不會買到黑心筍了吧？怎麼像洋蔥一樣皮剝不完啊？」當下連忙打電話向媽媽求救。媽媽在電話那頭啞然失笑：「筍子本來就是這樣啊！要先把深色的外皮剝掉，還要用刀削去老硬的淺色部份，然後再切塊下去煮湯。」原來如此！

那晚端上餐桌的排骨竹筍湯，一整鍋都是排骨，筍塊倒像是點綴用的，少得可憐。

隔天，我又去超市買了三顆筍回家。「這回總不會再出錯了吧！」我開始剝皮削皮。可剝著剝著，手竟癢了起來。等煮完排骨筍湯後，手背上已經起了一粒粒小疹子！

「不會吧？筍子又不是芋頭，也會讓人皮膚發癢嗎？」原來我對「筍子」還是沒有「知己知彼」嗎？打電話給媽媽，媽媽淡淡地說：「是啊！我剝竹筍時手也會發癢。」是遺傳嗎？我們母女倆都對筍子皮膚過敏？怎麼都沒聽媽媽講過？

想起媽媽常做的筍子料理——那媽媽不是每做一道手就得癢一回？可印象中卻從沒聽媽媽抱怨過。

冬瓜、苦瓜、竹筍……這些看似普通的食材，能端上餐桌成為尋常料理，過程其實一點兒也不簡單。

所有願意為家人委身在廚房裡煮飯的女人，同樣也不平凡。

真愛交流道

婆媳關係，兒子是關鍵

婆媳矛盾一直是我不願觸碰的傷疤。結婚四十多年了，無數次丈夫氣惱我不願屈意承歡婆婆，我怨恨他不正視她的情緒糾結。最終我倆只學到——不要踩地雷！

讀了134期〈打造婆媳兒鐵三角〉、〈婆媳兒妙問善答〉，欣見李道宏牧師提供兒子和丈夫的公允中肯立場。反觀自己常把次序顛倒，先要求對方改變或負責，卻不要求自己先作「好家人」。婆媳關係像蹺蹺板一上一下，兒子則像保持平衡的支點；父母要孝敬，妻子要愛護。

願意學習增強自己的EQ，放下無法改變的事，彼此以愛相待、互相尊重，才是智者。（**美國・洛杉磯・恩典**）

維護過節氛圍

讀到134期〈維護過節氛圍，化解文化衝突〉，心有戚戚焉。年輕的朋友一談到回家過年，都說怕面對來自親友的「關心」——「在哪兒工作？待遇好嗎？」「有男朋友了嗎？」結婚了，就有另一串問題——「買房子了嗎？」「要趕快生小孩，別拖太久哦！」本應是歡聚一堂，卻帶來巨大的心理壓力。

誠如作者所言：家人是攜手承受生命恩典的人，是一起走人生路的夥伴，

而非對手或敵人。若能以愛與尊重為立足點，以傾聽和理解為原則，大家豈不都能愉悅自在地企盼全家團聚？（**美國・紐約・晴婷**）

最好的還在後頭

讀過《真愛》134期〈行經哀傷的祝福〉，細品郭淵棐老師道出驟然失去相伴52年愛妻的經歷，深深體悟到他們夫妻鰈鰈情深的真愛！

劉永齡老師是我多年的摯友；她愛主愛人的胸懷，教導我在主裡彼此相愛、互相擔當的真理；她經常捎來關愛行動，讓我難以忘懷她的至性真情。

談到生死，她主張不要為了延長生命到處求醫，做侵入性治療。她理解「死」對基督徒是美麗的祝福，是進入有上帝同在永恆的門。她的智慧與信心，讓老伴領悟：哀傷過後仍需邁開腳步，靠主恩典走前面每一步路！

上帝的同在給他盼望、安慰和平安。相信他倆在天國相見時，將再次攜手，同頌主恩（**美國・維洲・簡海蘭**）

歡迎以250字以內，分享對本刊圖文的回應

一笑抵萬金

望梅止渴

十多年沒來美國的小叔夫婦來洛杉磯辦事。一天，外子把他們送去逛市中心一大商場，兩小時後去接他們。只聽到夫婦倆抱怨不停：「帶了一大包百元美鈔來花，卻甚麼也買不到！」

「為甚麼？」

「每家商店都說不收現金，只能刷卡！連一小杯酸梅汁都不賣我們！」

原來，洛杉磯大小商家頻頻遭劫，只好使出此招，讓沒帶卡的外國旅客只能「望梅止渴」了。（**恩典**）

微信銘

路不怕遠，有網則近；友不悲疏，有言則親。斯是久七群信，任君縱橫。消息走千里，雜帖轉萬群；歡聚無飲宴，暢敘有幽情。可以傳語音，通視頻。無欠費之愁苦，無延時之揪心。彩屏裝世界，錦袖藏乾坤。尚書云：何微之有？（**雲端精選。仿唐・劉禹錫〈陋室銘〉**）

外語的驚人殺傷力

兒子學英語沒幾天，老爸打開他的筆記本，上頭竟這樣標記著：Yes／爺死；Nice／奶死；Bus／爸死；Mars／媽死；Girls／哥死；Jazz／姊死；Was／我死；Dose／都死。

老爸嚇得起雞皮疙瘩：「這小子才學幾天英文，咱全家沒留一個活口。英文別唸了，改學日文吧！」

後來老爸大為欣慰：「哈！哈！還是日文好，至少家裡沒出人命。」——兒子筆記本上記著：爺爺／擠傷；爸爸／鬥傷；媽媽／卡傷；哥哥／你傷；姊姊／內傷；太太／毆傷。（**雲端精選**）

歡迎以200字以內，分享有關婚姻家庭與個人成長的妙言趣事

馬來西亞 本會與馬聖合作之家庭事工碩士／博士班佳果纍纍

國際真愛自2009年起與馬來西亞聖經神學院（馬聖）合辦家庭事工學位課程，至2023年已有54位碩士畢業生，並於2023年10月迎來三位碩士畢業生（右上圖）和溫紹珍師母、王愛真傳道的首批兩位博士畢業生（右中及右下圖）。葉高芳會長親臨畢業盛典，殷殷勉勵及祝福。

馬聖家庭事工科學生，除了來自馬來西亞，也來自中國、汶萊、新加坡、印尼、緬甸、菲律賓、泰國、紐西蘭、香港和臺灣等。目前還在就讀家庭事工科的碩士生有108位，博士生有36位。

馬聖同工團隊表示，感恩上帝帶領，國際真愛葉高芳會長及講師團隊提供優越教學，讓此一培育家庭事工專才的課程能一路走到今天，學員和畢業生在各地推動、督導、領導家庭事工，祝福了廣大的華人家庭與教會。誠如葉高芳會長所呼籲，策略性的家庭事工確實需要教會、機構和神學院的鐵三角連結合作、緊密配搭。

歡迎對家庭事工碩士和博士課程有興趣者，瀏覽馬聖官網了解詳情。

新加坡 回應社會脈動，葉會長剴切分享

新加坡政府一向嚴格要求官員的操守。2023年秋天，爆出國會議長因和議員的婚外情而辭職下台的重大社會新聞，新加坡真愛家庭協會特邀葉高芳會長主領「將心歸家」家庭關懷特會，於10月27日在「婚內情的強化與婚外情的防範」講座和「家庭牧養就是這樣簡單」研討會中，每場逾150位民眾與教牧，回應非常熱烈。多位與會者表示，教牧們這樣的參與和回應，在新加坡非常難得。

臺灣 週末夫妻營觸動人心帶來改變

葉高芳會長於2013年11月18日在中壢高榮禮拜堂帶領週末夫妻營，全程充滿深思與感動、淚水與歡笑。參加的21對夫婦中，有剛結婚半年的，有五對婚齡超過50年的，並有三對社區朋友參加。

歐洲 蔡正驊伉儷開展宣教/家庭事工

本會歐洲事工再跨一步！除原本以西班牙為主的雲端系列家庭講座外，特約講師蔡正驊、畢乃儀夫婦目前每年有五、六個月在德國南部靠近慕尼黑的小城 Ingolstadt（簡稱英城）服事。英城是德國汽車Audi總部所在地，有不少華人家庭因工作而在此定居，非常需要家庭牧養與家庭宣教事工。

蔡老師將善用他所專精的音樂教學，以及夫妻倆多年在真愛參與推展家庭事工的心得，由兒童合唱團和團員的家長做起，並計劃於2024年春天與華人宣教機構Europe Campus Ministry (ECM) 合辦「真愛夫妻營」。

加拿大 從婚前、婚姻到親子事工

加拿大真愛家庭協會與Ahava Loves雅歌愛網將成為長期夥伴關係，朝向整全家庭事工發展。

2024年將繼2023年10月至12月第一系列之後，再度推出第二系列「永恆婚姻探索班」課程，這是歷經兩年思索籌備，探索永恆婚姻價值，經由案例探討釐清擇偶的關鍵問題，並帶出信仰核心價值，使學員們不僅認識自我且預備自己，挑對一生天路伴侶，擁有幸福婚姻，正熱烈招生進行中，每堂課程獨立主題，歡迎隨時加入，不限年齡，詳情見官網ahavaloves.com查詢。

另外，針對年輕夫妻將開拓「婚姻潛力探索班」，幫助學員們發掘經營自己婚姻的潛力，享受神設立婚姻的美好，敬請期待。

單親事工

2024年1月在中國為當地單親同工團隊推出「7A正向教養」培訓課程；在美國，於2024年1月9日舉行以「再攀高峰」為題之年度同工會；大洛杉磯東西中南四區，除雲端聚會外，將有二次實體聚會；暑期將舉辦單親家庭營會。（欲知詳情，請上fk-spm.org 查詢）。

性別關係事工

已成立三年的真愛使者家屬團契（同性吸引者家屬互助群體）已於2023年12月4日至8日首度在郵輪上舉行「海角退修會」，有近40位弟兄姊妹參與，在船上敬拜、分享及交誼，共度良辰美景；為記錄上帝三年來藉著性別關係事工所施行的奇異恩典，並激勵、幫助更多在困境中的家庭，將於2024年出版飽蘊血淚及感恩生命歷程的真實故事。

美南事工中心

德州達福地區第二屆爸爸學校將於2024年2/16-18（週五至週日）在四海之家教會舉行；美南單親團契，每月第二週六上午聚會，並將於3/16-17舉辦賓州春遊、10/4-6舉辦秋遊；葉高芳會長將應邀於6/6在達福地區聯禱會分享教會如何建立家庭事工、分享真愛資源，並帶領6/7-9的週末家庭營會。

家庭信仰事工

由蘇文安博士負責的本會「家庭信仰事工」，自2023年1月鳴槍起跑，至今已在數家神學院、多家機構及教會以雲端或實體方式開課、舉辦講座、特會等等，並已有教會以讀書會或主日學方式進行**（圖為波士頓郊區聖經教會於2023年10-12月「基督化家庭信仰傳承」成人主日學班上師生合影）**。有意舉辦「點燃家庭信仰傳承火種」（3.5小時）或「家庭信仰傳承啟發講座」（1小時）或策劃成人主日學開課者，請洽su@familykeepers.org。

正向教養基礎實踐課程
與教會更緊密連結

報名請掃描
QR code

「7A正向教養」基礎實踐課程，自2024年起開始邀請各地教會將此課程列入培訓計劃，大力推介給弟兄姊妹們。2月至3月，將特別配合美西教會週五晚上團契時間，建議教會鼓勵學員在教會集體線上同步上課，並安排兒童照顧，五人以上集體報名可享學費七五折之優惠（**有意合辦的教會請洽office@familykeepers.org**）。

此課程推出兩年多來，已有四百多位來自太平洋兩岸、兒女由幼兒到成年的父母們接受培訓，佳評如潮，被譽為「能改變生命、改變家庭」的課程。

本系列課程分基礎實踐班、進階導友班和高階導師班等三階段，是教會循序漸進培育家庭事工團隊之極佳管道。目前在北美和中國已各有一位認證導師出爐，在教會和社區開班授課，另有數位正在半年的導師實習期，7月將舉行首屆線上「7A正向教養」導師畢業典禮。

此外，為鼓勵上過基礎實踐課程的學員們持續操練7A正向教養，彼此交換經驗、分享見證並與老師定期互動，特組建「真愛7A團契」，成為真愛第六個雲端團契，請掃描QR code報名。

您的需要，真愛關心！

關懷・分享・學習・成長・醫治

針對有特殊需要的群體及有心持續成長者，透過雲端開展固定、深入、具體的生活協助、關懷陪伴、牧養教導。服務範圍擴及全美國、甚至全球。

new 真愛7A團契

輔導：劉靜芬老師

歡迎已修畢7A基礎實踐班者參加
美國：1/22、3/25、5/27
美西時間週一5:00PM起
臺/馬/菲：1/23、3/26、5/28
週二8:00PM起
洽詢：office@familykeepers.org

家庭戒癮團契

輔導：王倩倩老師

家長互助守望禱告會
美西時間每週二8:00PM起
洽詢：謝弟兄 cch2244@gmail.com

展翅青少年團契 Uprising Youth Group

輔導：廖和健長老 / 總教練：陳德堅老師

培育單親家庭小學六年級至高中孩子的品格、智能、團隊精神及領導能力。
另有為非單親孩子舉辦之AI及領導力培訓。
美西時間單月第三個週六2:00-4:00 PM線上集合
洽詢：office@familykeepers.org

單親家庭關懷團契

輔導：黃麗薰牧師

每月美西時間
第三個週六
2:00-4:00PM 雲端歡聚
洽詢：office@familykeepers.org

A.真愛使者家屬團契 B.真彩虹助人團契

輔導：符濟珍老師

A.限同性吸引者家屬，須先經電話約談後方正式完成報名。
每月美西時間第一個週二6:30PM線上禱告會；第三個週二6:30PM團契聚會
B.歡迎符合條件之有心陪伴/幫助LGBTQ族群者(請電郵查詢)
逢雙月第四個週一美西時間5:00PM起
洽詢：office@familykeepers.org

親職讀書會

輔導：胡慧玲牧師

每月1-2次，美西時間
週一上午10:00-12:00
廖曉軍女士
洽詢：angelmelchor2005@yahoo.com

國際真愛家庭協會
Family Keepers Int'l.
20672 Carrey Rd., Walnut, CA 91789
Tel：909-595-6777
Email：office@familykeepers.org
Website：www.familykeepers.org
各地事工及分會資訊請上網詳閱

NONPROFIT ORG
US POSTAGE
PAID
DMS

♥ 歡迎索閱，敬請贊助。一年六期，成本30美元。
♥ 支票請開Family Keepers，可獲美國減稅收據。

《迫切懇請賜覆》本刊印刷版收閱意願調查表

本刊自2001年創刊至今，陪伴全球數以萬計華人家庭一同更新、突破、成長，並在真愛家庭運動的推展上扮演了「先鋒」和「櫥窗」的角色。在此衷心感謝廣大讀者長年的熱烈鼓勵、大力支持和踴躍回應。

近年來，我們每期皆同時推出印刷版和e版。有讀者認為，通訊科技日新月異，大眾閱讀習慣及閱讀媒介亦隨之逐漸變遷，故印刷版似可考慮「功成身退」，以節省印刷及郵寄經費；亦有讀者表示，能拿在手上的精美實體雜誌所帶來的貴重感和深度閱讀體驗，是與瀏覽e版大不相同的。

因此，真愛團隊特地向全體讀者做收閱意願調查，為確認我們能將上帝透過您所奉獻給「真愛」的金錢和人力做最有效的運用。

我們迫切的需要您的回應！若您尚未曾回覆「真愛雜誌雙月刊印刷版收閱意願調查表」，請填寫夾頁調查表，放入信封，或掃描下方QR code賜覆。您的回覆將成為真愛團隊做出決定的重要參考。務請立即行動！

收閱意願調查表
請掃描QR code

虛擬 vs. 真愛

本會23週年盛會
6月隆重登場

實體感恩募款餐會 6/1 （週六）美西時間上午11:00 起，於南加州聖蓋博谷歡聚。

雲端週年感恩特會 6/8 （週六）美西時間下午5:00起直播。發人深省的分享，溫馨愉悅的歡慶，愛家愛人的行動！