真愛

國際真愛家庭協會
23週年專輯
★真愛家庭雜誌★
2024.6 No.137

主題企劃

虛擬世界辨真愛

愛，真的？假的？
樂活AI時代？我家可以！
華人家庭的愛恨情仇
當子女成為「斜槓人」

敬告讀者
\本會23週年慶盛會/
6/8 實體感恩募款餐會
6/15 雲端週年感恩特惠
請參閱P3

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.137　2024.6 出版

封面故事：虛擬視訊和聊天工具可以打破時空的限制，和遠距家人保持聯繫，不在一起也可以「見面」傾心交流，或一起看電影、聽音樂會、玩遊戲，共學新技能。

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

虛擬世界辨真愛

03 呼籲篇
虛擬世界辨真愛

04 反思篇
愛，真的？假的？

06 教練篇
世界可以虛擬，愛卻必須真實

09 叮嚀篇
樂活AI時代？我家可以！

12 幽默篇
小毛家網路斷線了！

真愛分享｜同心迎戰人生考驗
13 真愛診療室
華人家庭的愛恨情仇

16 父親節專文A
爸爸的三雙手

18 父親節專文B
曾經，但是

22 趨勢瞭望台
當子女成為「斜槓人」

25 人生感懷
手足情，伴我行

27 一笑抵萬金
不好玩，怎麼辦？

28 真愛EQ坊
專注主控圈，擴大影響圈，收縮關注圈

真愛供應站｜全人關懷家庭事工
29 心靈饗宴
開拓日本家庭事工

30 真愛快訊
劉民和戒癮專題／福音晚會

31 愛牧行動
牧者關懷講座／營會

32 真愛你我他
投資於真愛家庭運動

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
行政同工　蘇雅瑜
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

呼籲篇

虛擬世界辨真愛

真愛團隊

親愛的讀者：

在無處不在的虛擬世界中，愛的面貌往往如真似幻，模糊不清。究竟如何方能辨識真愛呢？

本會會務顧問劉曉亭，在本期主題文章中殷殷叮嚀，即使我們無時無刻不在手機或電腦上使用視訊、音頻、文字來處理工作任務、進行人際互動、搜尋各種資訊，彷彿現實生活根本就脫離不了虛擬世界。然而，若我們細心覺察，必可洞察到：其實，真愛並沒有消失，只是需要尋回，人心和家庭都需要上帝愛的大能來撫慰。劉牧師在文中、在今年（23週年）感恩盛會主題信息中，皆提供了在虛擬世界中如何辨識真愛、尋回真愛的雋言慧語。

本會特約講師、生命教練李文屏也在另一篇主題文章中語重心長地提醒，家的核心在於愛。世界可以虛擬，愛卻必須真實。虛擬世界是助益家庭還是侵蝕家庭，家庭中的每一個人都有一份責任。真愛可以擴展到虛擬世界，虛擬世界也可以成為平台來擴展真愛，而關鍵是，心裡要有真愛！

LeadingAI事工總教練、特約講師陳德堅則在文章中剴切建議，AI時代的生活原則應是——敬畏上帝，保持好奇心；保持真誠與人相處，擁有屬靈的分辨力；善用AI而不被AI所控制；力求 “Use AI for Good, and Use AI for God.”（使用AI來貢獻和分享；使用AI來榮耀上帝。）

是的，自2020年全球疫情大爆發至今，虛擬世界對現實生活的影響日益巨大，我們更需要倚靠上帝的大能大愛，善用祂所賜的諸般智慧，充分使用科技的好處，同時盡量降低其負面影響，為家而戰。為此，「真愛」團隊竭盡所能，繼續更有策略性、更有效地善用推展線上事工，如：雲端學園創新推出、一炮而紅的「老」「師」箴言系列；學員們一致公認改變生命、改變家庭的「7A正向教養」系列課程（單是2024年春季基礎實踐班，就與太平洋兩岸十個教會配搭、逾兩百人上課）；切合各類特殊群體所需，帶來關懷、分享、成長、學習、醫治的單親事工、性別關係事工、家庭信仰事工、LeadingAI事工……等等。

另外，因疫情影響，種種婚姻、家庭問題更加嚴重，本會在疫情趨緩後，透過好幾個梯次的實體夫妻營，幫助夫妻強化婚姻，更幫助多對關係惡劣、冷漠、疏離，甚至瀕臨仳離的夫妻重建關係。多家教會也看到家庭事工對牧養和宣教的重要，邀請本會前去主領實體的「家庭導友培訓」，栽培更多能陪伴、扶持其他家庭的團隊。

過去幾年來，景氣低迷、物價飛漲、百業待興，本會事工經費始終面臨極大挑戰，然而在像您這樣的真愛之友鼎力支持下，年年皆能突圍而出，繼續邁步向前。但我們絕不敢懈怠！面對急迫又龐大的後疫情時代家庭事工新需要，若您已贊助過真愛，懇請繼續，並額外增加支持；若您未曾贊助，現在正是時候！請善用所附奉獻信封或參照封底奉獻指引回應。

本會23週年盛會6月隆重登場
主題：虛擬世代辨真愛 劉曉亭牧師主講

《實體感恩募款餐會》

6/8（週六）美西時間下午4:00起，於南加州Walnut市Senior Center歡聚。
向神感恩，向您感謝，向前共進！
請掃碼報名

《雲端週年感恩特會》

6/15（週六）美西時間，下午5:00起隆重直播。
發人深省的信息，溫馨愉悅的分享，愛家愛人的行動！（上線連結請留意真愛新媒體及電郵訊息）

反思篇

愛，真的？假的？

劉曉亭

「我愛你……」

「我愛你……」？？

不知道何時開始，傳統上吝於言「愛」的華人文化，居然大咧咧地喊「我愛你……」？

影迷戲迷歌迷對偶像大喊「我愛你……」

備受尊敬的老師也會在畢業典禮上聽見學生說「我愛你……」

尾牙摸彩時，總在背後吐槽老闆的員工脫口而出的也是「我愛你……」

最離奇的是，連政治人物致詞，底下都有群眾喊著「我愛你……」

一時之間，到處都是「我愛你……」，難不成社會真的變和諧了？

大家有沒有想過，當「我愛你……」氾濫的時候，是不是恰好證明我們多麼需要愛？

當家庭失去溫暖，親情失去溫度，友情漸行漸遠，我們只能轉向對我們無害的人，高聲吶喊「我愛你……」。反正台上的人也不知道我們是誰，有距離反而更安全，抒發完畢帶著滿懷的浪漫離去，誰也不欠誰。這種愛，沒壓力。

各位聽過「網路愛情詐騙」嗎？筆者就見過真實案例：當事人年過60，說是美國國防部長要開空軍一號來臺灣迎娶，她滿心歡喜預訂教堂，還匯了不少錢支助對方去海外打仗。最後如何，可想而知……

▲處處可聞「我愛你……」，是否證明我們多麼需要愛？

另一案例是朋友二十多歲的女兒，在美國透過網路認識一個難民。兩人火速論及婚嫁，卻從未真正見面，急得父親將她押回臺灣，強行保管護照，求助警方。警察也警告女孩小心，對方重則擄人勒索，輕則約會性侵，不能大意。

所謂的「人前手牽手，人後下毒手」，變得司空見慣。那麼問題就來了，虛擬世界有真愛嗎？怎麼知道自己認為的愛，是真的還是假的？

以假亂真的時代

虛擬世界的進化絕對是一日千里，日本已經販售機器人妻子，各種電玩人物幾乎逼真到真偽難辨，更不用說好萊塢拿網路情人當題材，拍出許多賣座電影。要說未來的世界「以假替真」也不為過。

真的假的有那麼重要嗎？

被人識破鑽戒跟名牌包是假的，是甚麼感覺？花了大把鈔票吃假藥後去求醫，是甚麼感覺？發現手裡的昂貴茶葉跟高麗人蔘是假的，是甚麼感覺？有形物質是假的已經難以忍受，真情真心換來敷衍矯揉更是情何以堪！

當然，當前主流文化倒也不是虛情假意，只是「廉價」而已。

用手機傳個愛心與飛吻，就是舉手之勞；給情侶送花不過就是打個電話給花店；送禮、吃飯、出國玩，都是鍵盤敲幾下就能搞定；跟陌生人的親密照，自拍誰都會。

虛擬世界的甜蜜浪漫不敢說垂手可得，卻也是輕而易舉。

為甚麼現代人就不肯下功夫好好地經營真愛？答案很簡單——太累了！

許多高級場所現在都擺假花了！因為真花太麻煩也太昂貴。真愛也是這樣！怎麼知道愛的真假？

真愛得花時間

栽種一盆花費時費力，無法速成，真愛也是這樣。天雷勾動地火的瞬間不能算是真愛，需要更多時間去觀察和培育。所有的愛，不管親情、友情或愛情，都需要時間的醞釀。君不見中外藝人高調示愛，排場盡出，卻鮮少禁得起時間考驗。真愛或許沒有想像中光彩奪目，卻更歷久彌新。

想要擁有珍貴的真愛就得熬得住，因為真愛是不離不棄。

真愛要保養

真愛會磨損；任何人長時間相處都會有摩擦，只是頻率多寡不同。就跟車子一樣，出門在外，不免磕碰，久了都要進廠維修，定期保養。

有人以為真愛像不銹鋼，這是癡人說夢。人都有情緒起伏，真愛也有春夏秋冬。老夫老妻比起反目戀人並非架吵得少，而是有保養的意識與觀念——一起運動散步、休閒娛樂、約會談心。只開車不查輪胎不換機油，早晚要出事。

真愛必須一起成長

再美的風景還是會看膩；不管親情、愛情或友情，不成長總會令人生厭。任何親密關係，只要有一方停滯，愛就會褪色。父母老把兒女當小孩，沒有持續學習跟孩子一起成長，愛就開始沉重。

夫妻你儂我儂，沒有持續成長，或只有一方成長，都會拉開雙方距離，越來越不同步。閨蜜髮小，只要一方沒有成長，總會生疏，走向不同的世界。

愛不只是一種意境，更是一種有機生命，正如聖經所說「愛是永不止息」，愛是動能。

讓虛擬為真愛添彩！

這是個「甚麼都能用錢買」的時代……

想有孩子不要配偶？行！科技能解決！

生了孩子不想自己帶？行！只要有錢，就有好保母、好家教、好學校，一路送進常春藤。

出門逛街沒人陪？行！只要出錢，帥哥美女隨你挑。

高級料理用錢買，高級住宅用錢蓋；高級外貌用錢改，高級轎車找人開。

現代人的享樂幾乎沒盡頭，內心卻空虛依舊。沒辦法，人就是為愛而生，沒有真愛，一切枉然。花再多銀子都買不到牽手稚子的燦爛，夫妻相視的會心；買最好的保險也換不到圍繞輪椅的天倫，老夫老妻的依偎；辦再多的聚會也喚不回青春當年的同樂，知己千杯的往昔。

真愛就是這麼珍貴！擁有真愛的朋友會感謝虛擬世界的神奇。

天各一方的親情友誼，能夠透過視訊分享生活點滴，緬懷曾經的情誼；各自忙碌的牽掛，能在網路的飛鴿傳書，送出一幀又一幀眼前當下的佳餚美景與擦身而過的驚鴻片羽；安安靜靜的訊息，能在不驚不擾中還原當下的情緒，留待對方得空時再一覽無遺；手機五花八門的特效，與千奇百怪的濾鏡，能記錄轉瞬即逝的驚喜，與無法重現的呼吸，若干年後與你愛的人或愛你的人，燈下促膝回味。

虛擬世界帶給我們美好的一面，只要你曾經真的愛過。

再用心找一回

未曾流淚的愛，只是泡沫；從不在乎的愛，只是虛偽；風花雪月的愛，只是輕狂；一時激情的愛，只是浮雲。

真愛其實就在轉角，只要我們轉個身。

讀者諸君或許不知，舊約聖經落幕前，最後一句話竟是：「**他必使父親的心轉向兒女，兒女的心轉向父親……**」（**參考瑪拉基書4:6**）

真愛不在台上的偶像，不在螢幕的劇情，不在遠處的咖啡廳，也不在夢裡的幻影。真愛散布在客廳昏黃的燈中，廚房淹沒的碗盤，浴室狼藉的衣物，以及病床上沒有表情和反應的臉龐。

真愛沒有消失，只是需要尋回，需要神愛的大能來撫慰。沒有人不曾在愛裡迷失，但那不是昏迷也不是虛擬。我們只需要再用心一回，找回真愛無悔！

作者劉曉亭牧師為本會特約講師／會務顧問，聖地牙哥臺灣基督教會主任牧師，也是GOODTV《劉三講古》節目名主持人。

教練篇

世界可以虛擬，愛卻必須真實

李文屏

不論是虛擬世界，還是現實世界，
都必須通過我們的意識，世界才能對我們發揮影響力。

▲虛擬世界已逐漸融入人們的日常生活。

越來越熟悉的虛擬世界

您是否有過這樣的經驗？去看牙醫，牙醫用細細的金屬器具來刺探每一顆牙齒周圍的牙齦，然後對每一顆牙都報出幾個數，助手就在旁邊記錄那些你不懂的數字。你迷惑而緊張，冷不丁那金屬器具刺得你一痛，讓你嘩地一下冷汗直冒……

我會。儘管牙醫是小心的，自己也力保鎮定，但身體還是很受驚。

幾個月前照樣去看牙醫，卻沒有經過這個刺痛的步驟。我很驚訝，問緣故，醫生說：「喔，我們已經做了。」

甚麼？

他給我看電腦上的影像，每一顆牙齒旁邊都有標明數字的紅線。原來當我照了X光以後，電腦已經模擬出口腔環境，並標明了以前需要牙醫親測才可以得出的牙齦數據。

我真是感謝這樣的發明，無痛，高效，準確。

其實我所經歷的，是一次虛擬技術對人類的服務。它創造了一個複製口腔的虛擬世界，並通過它來輔助診斷。

甚麼是虛擬世界？

虛擬世界就是由電腦技術、互聯網技術，和其他數位化技術構建的模擬環境；是人工創造、與現實世界分離的虛擬空間。除了上面提到的袖珍虛擬口腔空間，還可以是遊戲空間、虛擬現實（Virtual Reality，簡稱VR）空間、網路社交媒體、數位藝術等。

這些我們其實都不陌生。撇開大家都熟悉的社交媒體不說，如LINE，WeChat，WhatsApp，Facebook等，單說新冠病毒大爆發時，全世界幾乎都開始在虛擬平台工作和生活。以Zoom為例，2019年每日用戶是1,000萬，而2020年就增至3億。大家用Zoom開會、交談、上課、見家人朋友等。我自己也是在Zoom提供教練服務及開課。

與虛擬世界對應的是**現實世界**，也可以說是我們身體所處的世界，包括有形的物質、人、動物、植物、自然環境等，也包括中間的人文氣氛、人際關係等。這個世界是我們實體生活的地方。

虛擬世界的祝福與咒詛

虛擬世界進入我們生活的多少、對我們影響力的大小，隨著AI技術的發展而日新月異。可以說，對於今天的人類，月亮還是那個月亮，但世界已不再是那個世界。因為虛擬世界已經強有力、多方位進入了現實生活，並在感知上和體驗上，越來越讓人發自內心

地覺得「真實」。

例如電子遊戲可以說是虛擬世界。但以前我們玩遊戲，知道是在遊戲外；而現在戴上VR頭具玩，虛擬技術已經到了能顛覆我們感知的程度。我們感覺那麼真實，以至血壓、心跳、荷爾蒙、情緒等等，會如同在現實世界中一樣回應。

即使不用VR頭具，社交平台也提供了各式各樣的虛擬社區，讓我們可以在那裡分享、討論、交流、建立新關係。而在虛擬的教育及職業培訓平台，學生可以透過虛擬現實，體驗歷史事件、觀察科學實驗、欣賞藝術作品、操作模擬情境等。

不知不覺間，虛擬世界與我們的現實世界水乳交融起來。早晨從現實世界醒來第一件事就去抓手機，滑開進入某個虛擬平台，這是多麼普遍的現象。因為手機裡的虛擬世界，給了我們許多方便和好處，並藉此鑲嵌進我們的生活中。

雖然在虛擬世界和現實世界中，我們都可以感知和體驗，二者卻有一些實質的不同。

例如虛擬世界的「陽光」感覺真實，卻不會像現實世界的陽光那樣，成為人體正常新陳代謝和睡眠的重要保障；不能幫助人體吸收鈣和磷酸鹽，維持健康的骨骼、牙齒和肌肉，或者幫助身體製造所需的維生素D。現有的一些光源技術，雖然可以對人體有一定程度、一定範圍內的幫助，但不可能取代陽光。

其他虛擬世界的因素也類似，例如愛。假設因為感覺真實而沉溺其中，以虛擬取代現實，那麼就像沉溺幻境，被虛擬世界吞噬和分解，喪失本可以滋潤身心靈的現實中的關係。除此之外，過多活在虛擬世界中，還可能激活一些「咒詛」，例如：

- **孤寂或隔離：**讓虛擬社交喧賓奪主，虛擬世界的熱鬧襯托現實世界的的孤寂和隔離，人會漸漸進入更深重的孤獨中。而孤獨是健康的一大殺手。
- **身體生病：**長時間使用電子設備或VR設備，會對眼睛、頭頸、腰背、四肢等造成過度壓力，導致身體生病。
- **心理失衡：**人還往往低估環境對自己的作用。長時間沉浸在虛擬世界，人的認知和情緒會受影響，對大腦和三觀尚在成形中的未成年人更甚。尤其當虛擬世界充滿暴力、色情、反社會因素、偏頗的價值觀時，使用者的心理健康、個性健康都產生偏頗，甚至導致焦慮、抑鬱、殘酷、反社會等。
- **倫理和法律問題：**虛擬世界既然是虛擬，裡面就不僅存在模仿，還存在赤裸裸的虛假和欺騙，甚至涉及倫理和法律問題。例如盜竊、騷擾和假身分等。同時隨著大數據的收集，也浮現隱私遭侵犯的問題，亟待規範。

世界不再是那個世界，但人還是同樣的人

不論是虛擬世界，還是現實世界，都必須通過我們的意識，才能對我們發揮影響力。一個家庭幾代人，需要在面對虛擬世界的時候統一意識，因為惟有同心，才能協力。

虛擬世界正在滲透和融入我們的生活，但它的實質不過是對現實世界的仿真，也是對人類卓越想像力的運用。如同其他技術一樣，它本身是中性的。

一項技術的效果如何，在於如何使用它、在甚麼範圍內使用它；虛擬技術也一樣，它創造的虛擬世界會怎樣影響我們的家庭生活，在於一家人如何看待它運用它，並為它定位。

面對虛擬世界的擴張，家庭成員通常可能有幾種反應：

1.如臨大敵：視AI技術構建的虛擬世界為吞噬真實關係的魔鬼，讓人沉溺。

▲虛擬世界的陽光無論多明亮，都不能取代真實的煦日。

2.疑惑被動：一方面擔心沉溺虛擬世界，一方面缺乏積極應對方案，被AI算法牽著鼻子走。

3.守心擁抱：持守人生願景、保守本心的同時，充分運用虛擬技術來加強家人之間的互動與聯結。

第三種是值得推薦的。首先，在認知上明白虛擬世界的祝福與詛咒，這是將祝福最大化並免除詛咒的前提。其次，是對虛擬世界的覺察，以及對我們自身狀態的覺察。這份覺察彷彿我們在意識世界安上了圍牆和大門，並派出崗哨，可以根據家庭的意義與真愛的原則來開門和關門，而非被大大小小、各式各樣的虛擬世界隨意闖入、影響、主導。

換句話說——世界可以虛擬，但人還是同樣的人，我們仍然需要實實在在的愛。

將現實世界的愛與聯結擴展至虛擬世界，或者通過虛擬技術，加強在現實世界的愛與聯結，可以從兩個層面入手——個人和家庭。

首先是個人的層面。如何保守自己不被虛擬世界吞噬，竭力作一個可以給予真實之愛的人？要注意以下幾點：

♥ 平衡虛擬世界與現實生活，為虛擬世界定位：虛擬世界有趣，可以探索和使用，讓它成為現實生活的補充，但不能取代現實生活。

♥ 釐清進入虛擬世界的目的：如此可以不當牆頭草，被所見所聞俘虜，而是把虛擬世界當作為人服務的資源。例如是為了娛樂、學習、社交還是其他原因？今天為達此目標，計畫花多少時間？一旦達到目的，或者時限已至，就退出，不要「戀戰」。

▲真愛可以擴展到虛擬世界，虛擬世界也可以成為平台來擴展真愛。

♥ 提高自我覺察和情緒管理能力：在虛擬世界中人可能表現出不同的自我，因此保持自我覺察，尊重他人，讓自己在虛擬世界中的行為也反應出自己的核心價值觀，可以避免內心衝突。

♥ 堅持成長心態：虛擬世界裡五花八門，如果以成長心態進入，為自己定下時間規矩，就可以發展技能，學習新知，建立有意義的聯繫。反之，會容易產生比較心態，產生自卑、自傲、嫉妒等不良情緒，汙染心境，得不償失。

在家庭生活層面，可以在真實關係的基礎上，通過虛擬技術加強家庭關係，例如：

◆ 虛擬視訊和聊天工具：可以打破時空的限制，和遠距家人保持聯繫，不在一起也可以見面，傾心交流與分享。

◆ 虛擬家庭活動或共處：現代人更容易遊走四方，在不同地區生活與工作，而虛擬技術可以讓家人跨越時空，在線上團聚，一起看電影、聽音樂會、玩遊戲，和藉由網路課程共學新技能等。這些雖然不能取代真實的相聚，卻可以是一種有意義的補充。

◆ 共享虛擬回憶：創建虛擬相冊或家庭部落格，分享家族回憶、故事和照片，讓不同世代的家人了解彼此的生活和經歷，加強理解與聯結。也有人舉辦虛擬的家庭歷史之夜，讓長輩分享家族歷史和傳承等。這些都可以增進家庭關係。

家的核心在於愛。哥林多前書13章4-8節這麼說：「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。」

世界可以虛擬，愛卻必須實在。虛擬世界是助益家庭還是侵蝕家庭，家庭中的每一個人都有一份責任。真愛可以擴展到虛擬世界，虛擬世界也可以成為平台來擴展真愛。關鍵是，心裡要有真愛！

作者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。

叮嚀篇

樂活AI時代？我家可以！

陳德堅口述／鄭多加整理

▲面對AI的發展，不需驚慌，而是善用AI，讓生活更豐富。

在興奮期待中迎向AI革命

近代史上有三次工業革命，第一次是「蒸汽時代」——導致汽車誕生，行駛在馬路上（卻是沒有馬的路）；第二次是「電氣時代」——導致電話（座機）誕生，跟人談話卻看不到對方；第三次是「信息時代」——導致電腦以及行動電話誕生，電話會走路，購物在網上（沒有人的商店）。目前可以說是進入了第四次工業革命：人工智能AI誕生，車子自動開，機器會思考。

面對如洶湧波濤襲來的AI科技，我們該如何面對？

人在面對挑戰時，通常有兩種反應：一是恐懼，另外則是興奮及期待。

若能緊緊抓住上帝的應許——「我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望」（參考耶利米書29:11）——我們面對AI的挑戰，就不致恐懼，而是興奮和期待。

耶穌的門徒在面對狂風巨浪時，也有同樣的憂慮。在馬可福音4章38-39節中，他們抱怨：「夫子，我們喪命了，你不顧嗎？」若相信上帝一直掌權，我們就可不用懼怕。AI不是怪獸，只是讓我們使用的工具。如果不善加利用於神的國度，傳福音的方式會和時代越離越遠。

作父母的不要覺得自己年紀大了，對許多新的事物感到恐懼，不敢嘗試。我們可以突破舒適區，進入學習區，上課或自學，營造適合學習的環境，有同伴、有反饋，激發學習興趣，不斷揣摩、精進。家長和兒女，都可以發現生命的核心價值和意義，在生活中不斷成長與進步。

知己知彼，百戰百勝

時下紅紅火火的所謂聊天機器人（chatbot）ChatGPT，到底有甚麼厲害之處？以下略做說明：

可讀取相當於2.5萬英文字的背景資訊，並快速給出結論。除了文本以外，還能把圖片作為輸入內容；不僅能識別出圖中物件，還能根據這些資訊進一步處理內容。SAT的成績足以進哈佛、史丹福等門檻甚高的大學。可通過醫師和律師執照考試；會寫電腦程式；可根據網站草案的照片編出網站的代碼。可以抓取藥物說明中的關鍵資訊，包括但不限於：找到類似性質的化合物；進行修改，以確保它們沒有受專利保護；從供應商處購買（甚至包括發送帶有採購訂單的電子郵件）。

若向ChatGPT提問：「對於現代的孩子，說教為甚麼近乎無效？」它會提供以下條理分明的答案——

「首先，孩子生活在資訊爆炸的時代，他們可以通過互聯網和科技手段獲取大量資訊，家長的話很容易被孩子視為陳舊的知識，無法引起他們的興趣。

其次，孩子有自己的思考和判斷力，不願接受來自家長的權威式教育。他們需要通過自己的體驗和思考來理解世界，而非僅僅聽取家長的教導。

最後，孩子面對這更加複雜和多元化的社會環境，

需要學會自我調節和適應能力，過多的說教只會讓孩子變得更加依賴和被動。」

高盛投資銀行（Goldman Sachs）的一份報告稱，AI可以取代全球相當於三億個全職工作崗位；可以取代美國和歐洲四分之一的工作任務，但是，這也可能意味著新的就業機會激增，並大幅提升生產力。它最終可能使全球生產的商品和服務的年度總價值增加7%。報告稱，生成式人工智能（Generative AI）能夠創造出與人類工作無法區分的內容，是一項重大進步。

非盈利機構可汗學院（Khan Academy）最近開發的AI教育助手Khanmigo，正式引入GPT-4，這將會給孩子們帶來更先進、更精準的學習體驗。GPT-4作為最先進的語言模型之一，其強大的自然語言處理能力，將使Khanmigo成為更加聰明、更加靈活的AI助教。

我們是不斷成長，還是虛度生命？

然而，使用高效率的智能電器、AI省下來的時間，你會用來做甚麼？刷朋友圈？在社交媒體（WeChat／LINE／YouTube／TikTok）上看信息、視頻？刷網劇？（有些人還以1.5倍速快進，5分鐘看完一部電影，20分鐘看完一部劇？）省了時間，你卻感到越來越忙？你是否覺得：再怎麼快進，時間都不夠用；你的效率提高了，效果卻沒有提高！在朋友圈看見別人活得很好，自己卻焦慮不安。似乎生活條件好了，但生活品質卻下降了。你是否覺得生活看似充實，人生卻沒意思，好無聊啊？

▲不論科技如何進步，上帝才是引領生命道路的主宰。

因此，科技如果沒有幫助我們成長，並增進我們的人際關係，我們反而會像在虛度生命。甚至有些孩童和青少年，因為整天面對電腦，不懂與真人溝通，整個人就會變得像機器一樣。

所有這些都是因為我們錯誤地使用科技，也錯誤地落入了自我中心的陷阱。這個地上的世界就是追求自我中心的，凡事都是：——Me（我，我，我）；Quick（快，快，快）。前蘋果首席設計師Jony Ive在2010年4月3日，介紹當時最新推出的iPad的設計時說：「整個世界圍繞你，我們會讓iPad來配合你。」因此，並不是科技在轄制我們，而是我們內心的價值觀和生活態度決定了我們的生活方式。如果我們不改變生活態度，只會出現更多的「躺平族」、「啃老族」、「啃國族」。

尼爾・波茲曼（Neil Postman）在他1985年的著作《娛樂至死》（Amusing Ourselves to Death）中指出，現實社會的一切公眾話語，日漸以娛樂的方式出現，結果是人成了一個娛樂至死的物種。這真是發人深省的一個警告。

所以，正確的生活態度應該是：我們活在世界上（in the world），但不屬於世界（NOT of the world）；我們應以上帝為生活與生命的中心，而不是以自己為中心。

AI人工智能（例如：ChatGPT）能提供知識和生活的便利，但是它只是一個工具，惟有上帝能賜予我們永恆的生命（Life）和內在的喜悅（Joy）與平安（Peace）。正如約翰福音14章6節裡，耶穌明確地說：「我就是道路、真理、生命，若不藉著我，沒有人能到父那裡去。」

如何在AI狂流中站立得穩？

在這個充滿不確定性的新時代裡，我們要問問自己，我們的人生航向，是更靠近上帝，還是更遠離

祂？要在AI狂流中站立得穩，必須具有以下四種持續學習的能力：

閱讀能力——從海量信息中獲取所需知識；

溝通能力——在人際交流和商務活動中，鍛鍊表達、傾聽、論辯的能力；

探究能力——在生活中，獲得靈感，提出問題，調查實踐，解決問題；

情緒管理能力——理解、管理自己的內在情緒，與人良好相處。

人天生有三種基本需要：感覺擁有選擇的自主性（意義感）；感覺被愛（安全感）；感覺有用（價值感）。

若要經營良好的親子關係，可從自主（讓孩子感到有選擇權）、勝任（讓孩子建立自信）、聯繫（讓孩子感受家庭和團隊的接納與溫暖）三方面來著手。這也可以用G.P.S.來說明——Goal目標明確（給孩子選擇權，訓練孩子的自主能力）；Partner（有伴同行，多陪伴，讓孩子感覺到被愛）；Small-Win（幫助孩子累積小勝，讓他們感受到自己的價值）。

▲長輩也可以走出舒適區，享受科技帶來的便捷與樂趣。

AI時代樂活七訣

面對無可逃避的AI世代，我們可以求問上帝：「對於家庭，給我的託付和使命是甚麼？祢量給我的才幹是甚麼？」以此為出發點，活在主耶穌同在的佳美之處，作良善、忠心、有見識的管家。

AI時代的生活原則可以是——上帝比萬有都大，祂始終掌權，因此我們就可讓基督的平安在心裡做主；我們要敬畏上帝，保持好奇心，保持真誠與人相處，同時也要擁有屬靈的分辨力；發現自己的熱情和生命意義，而且鼓勵兒女也這樣做；注重實踐，因為AI時代，能力比書面的知識更重要；我們要活出信仰，更注重EQ情緒管理和人際關係，這是能善用AI而不被AI所控制的關鍵。

詩篇16篇6節這麼說：「**用繩量給我的地界，坐落在佳美之處；我的產業實在美好。**」能身歷AI時代，也是上帝量給我們的美好產業。以下七點與讀者共勉——

1. **對生活保持盼望，不要懼怕。**
2. **重建與上帝、與自己、與他人（包括孩子）愛和信任的美好關係。這樣才會對兒女產生正面影響，幫助他們成長，而不是產生對抗。**
3. **保持好奇與年輕的心，盡量了解新科技的優點與缺點。務必仔細分辨，不輕信，也不輕易拒絕。**
4. **保持單純的心，卻不要落入幼稚，要培養屬靈判斷力。在末世，最壞的不是技術，而是人心。**
5. **找到、加入一個有上帝的愛，有人際信任的團體。例如教會小組或真愛家庭協會的各種團契，彼此切磋學習，切實活出真實的信仰。**
6. **作能夠管理、使用新技術，而非受技術控制的人。**
7. **Use AI for Good, and Use AI for God.（使用AI來貢獻和分享；使用AI來榮耀上帝）。**

幽默篇

小毛家網路斷線了！

圖、文／插頭（ChatGPT）

話說，在一個網路信號比空氣還重要的家庭裡，一家三口正享受著科技的便利。老爸是個線上會議的老司機；老媽在社交媒體上的活躍度比好萊塢明星還火；小毛則是遊戲界的神童，比超級英雄還英勇。

屋外暴風雪肆虐，但屋中三人毫不在意。網上世界照舊風和日麗、五彩繽紛……。突然，災難降臨——家裡的網路斷了！WiFi死氣沉沉，訊號千呼萬喚，毫無動靜。

老爸的線上會議突變成默劇，他呆看著灰白的筆電屏幕，彷彿失去了靈魂；老媽的社交帝國瞬間崩塌，手機成了一塊閃亮的磚頭；小毛的遊戲角色凍結在一個尷尬的跳舞動作，他眼神空洞，好像世界末日到來。

這場災難讓家庭成員開始了一場奇妙的冒險。他們試圖救回失去的網路，像是沙漠中的探險家搜尋綠洲。老爸裝備了一切可以增強信號的工具，甚至用衣架當天線，希望能捕捉到一絲網路的氣息；老媽則對著路由器做起了「求雨」儀式，還進行了一番深情的激勵演講，希望能激活它的「生命力」；小毛則嘗試用遊戲機的無線控制器向外界發送求救信號，然而，生機渺茫……。

在這個無網路的荒島上，一家三口無奈之餘，開始試圖使用古老的溝通工具——言語。一開始，家庭對話就像是來自另一個星球的對話。「這是甚麼奇怪的聲音？」小毛疑惑地看著父母的嘴唇翕動。漸漸地，他們開始分享關於虛擬世界的趣事，就像是講述遙遠星球的探險故事。老爸嘗試著講一些辦公室笑話，但「笑」果差強人意；老媽分享社交媒體上的流行話題，卻發現沒有圖片和表情包陪襯時，一切都顯得不那麼有趣；小毛試著講述他的遊戲冒險，但在沒有畫面的支持下，那些史詩般的故事就像是普通的校園趣聞。

不久之後，他們發現了現實生活中的樂趣。一家三口開始一起做飯，雖然第一次的成果讓人懷疑食材是不是取自新品種的生物；一起玩老式的桌遊，發現竟然比任何電子遊戲都要引人入勝，比他們想像中更能引發家庭的第三次世界大戰；甚至一起在可以透過大落地窗直擊戶外雪景的寬敞起居室裡搭了一頂營帳，體驗新奇的戶內露營。

隨著時間的推移，他們開始享受這種無網路的生活。老爸發現沒有線上會議，他竟然有更多時間去嘗試新的愛好，好比學習烘焙；老媽在沒有社交媒體的日子裡，重新發現了閱讀的樂趣；小毛則在真實世界中找到了新玩伴，發現與爸媽彈吉他高歌，比任何虛擬遊戲都要有趣。通過這些活動，他們也開始重新發覺彼此的趣味和喜好。原來，家庭成員之間的互動，比任何網路遊戲都要有趣和充滿驚喜。

當網路在五天後恢復時，這個家庭已經不再像之前那樣，老是在茫茫網海中各自為戰了。他們學會了欣賞現實生活中的小樂趣，例如一起散步，即便有時候會迷路；或者一起看電影，即使有人總是在最精彩的部分打呼嚕。他們繼續在虛擬世界與現實生活尋找平衡，不斷發現家人共處的真正樂趣。

一家三口意識到，他們不需要經常依賴上線，來感受到彼此的存在。有時候，關掉所有的電子設備，單純坐在一起聊聊，分享一天的喜怒哀樂，就是最美好的家庭時光。

這個數碼幻影下的家庭，學會了如何在虛擬世界與現實生活之間找平衡點。他們明白了，無論多先進的科技，也無法取代家人之間真實的交流和共同度過的美好時光。真正的連結，不是來自路由器，而是來自心與心的相連。

真愛診療室

華人家庭的愛恨情仇

葉高芳會長

在真愛裡，衝突可以化解，關係可以重建，愛情可以重燃，破鏡可以重圓！

▲真愛可以解開糾結的愛恨情仇，重建關係。

東西文化的比較

講到華人家庭的愛恨情仇，先粗略的比較東西文化。姑且以華人來代表東方，我們看重關係，但西方是以個人為主。東方人脫離不了「我們」，強調家人；家對我們很重要。西方人強調我、你、他，各自為主體；西方的個人與家人的界線清楚。從姓名的排列上來看，華人把姓放在前面，西方人則把名字放在前面；東方強調光宗耀祖，西方強調個人成就；東方人做錯事，會覺得給家人丟臉，是Shame Culture，西方認為只是個人犯錯，是Guilt Culture；東方人講「情、理、法」，以「情」為重，且「情」與「事」常混淆，西方人則講「法、理、情」，邏輯先後，「事」與「情」分得清楚。

創世記2章24節說：「**人要離開父母，與妻子連合**。」東方人看到「離開」，常誤以為基督徒結婚後就要與父母疏離。但聖經的「離開」，不是疏遠、對立、離棄；是獨立自主，在適當界線中建立互信、互敬、互助的良好家人關係。

有位接受西方教育的輔導問一名華人媳婦，當婆婆來時，妳們是誰當家？媳婦不知如何回答。輔導回答如果是我，當然是我當家。媳婦一聽感動不已。下次婆婆來，她們發生摩擦時，她就以自己當家來回應，以致婆媳關係破裂，先生不知道如何處理，結果以離婚收場。

親子的愛恨情仇

家庭裡如果有叛逆的孩子，華人父母一般是勸說訓誡、嚇阻、打罵、威脅，甚至斷絕關係。孩子頂嘴、不順從父母所說，就視為叛逆，父母很快產生焦慮、憤怒、憂鬱的情緒反應，卻沒有反省自己，甚至在憤怒之下登報宣示「斷絕父子關係」。其實，法律規定血統關係無法斷絕，那只是有些父親氣到極點做出的衝動聲明。

猶太人的觀念中，在父親生前要求分財產，就是咒詛父親早死，是大逆不道，不只讓父親震怒，家人、親人、族人都可以把他打到半死。聖經中有一位父親面對這樣的悖逆不孝子，卻因為更珍惜親情關係，沒有暴衝而導致父子絕裂成仇。他反而毅然分了財產，仍然天天期盼離家闖蕩的浪子，能早日歸家。

這個浪子至終回頭，不只因為揮霍墮落，花光了所有的錢財，直到窮途末路。更重要的原因是，父親處理兒子叛逆的過程守住了親情關係，兒子悔過中知道還有家可回。當浪子回家告罪時，慈父隨即接納失而復得的愛子，還設宴慶賀孩子的歸來。若沒有慈父在家，浪子不會回家；或者，即使回家了，可能很快就再離家，甚而永不回頭。我相信，因為慈父的風範和調教，日後浪子很可能也會成為另一位慈父。

若家裡不幸有「浪」字輩的浪子或浪女，父母光是引頸企盼還不夠。很多時候，仍需要勇於反省真心檢討，求上帝幫助我們先成為「慈」字輩的父母，

「浪」字輩的兒女才有可能真的歸家，否則連家門都進不了。或者，就算回來了，家人一句：「你還有臉回來……」又把「浪」字輩的人趕出去。

有一對上大學和讀高中的姊弟一起來接受輔導。第一次協談的一個小時中，他們花了50分鐘流淚控訴父親多麼無情，如何常常傷害他倆，至今他們還是活在苦毒和恐懼的折磨中。

還有一位84歲的老太太第一次來協談時，花了大部分時間傷心地追述爸爸帶給她的傷害。原來她已有七個姊姊，她出生時，父親知道又是女兒，連去看她一眼都沒有。她深刻記得從四歲開始，父親從來沒有抱過她，沒有給過她好臉色，更沒有給過她愛的關注和肯定。她從小聰明伶俐又品學兼優，為贏得父親的愛，非常努力又辛苦地成為當年極少數優秀傑出的女醫師，可是仍然得不到父親的讚賞。

當說到她一生盡力討好父親，止到自己60歲時，父親去世了。我以為悲傷的故事就此結束了，沒想到她更傷心地繼續哭訴說，父親死後這二十幾年，因為再沒有機會去努力贏得父親的愛，而深陷在父女之間愛恨情仇的受傷和絕望中，導致憂鬱症。實在無法想像，這位老女士因為得不到父親的愛，而反轉為對父親的恨竟是那麼深長。

夫妻的愛恨情仇

很遺憾，許多夫妻「不相愛就相恨」，「情已斷就成仇」。今天華人社會的離婚率增加，不少夫妻即使分手已經很久，內心愛恨糾結卻沒有消除。

▲夫妻雖必有衝突，卻未必要反目成仇！

有位女士離婚後十年來嚴重失眠，看醫生、吃藥、接受輔導都無效。認識不久的一位基督徒姊妹帶她來接受輔導。這位女士的失眠問題，確實與離婚有關。當我們談到長期嚴重失眠的痛苦時，她悲憤地從手提袋裡掏出一件當晚所穿卻因被先生暴力傷害而沾有血跡的舊內衣。她決定永遠保留這件血衣，且不時要拿出來，對著它咒詛對她不忠又暴力傷害她而離婚的前夫。她的不幸遭遇令人同情，悲哀的是，十年來無法釋懷而產生苦毒，一直陷入恨與仇的自我折磨中，甚至自我傷害且長期嚴重失眠。

輔導中，我詳細跟她說明，要除去身為受害者的苦毒，不是忘記傷害，而是真正的釋懷，而真正釋懷必須先真心饒恕傷害者。隨後，我說：「要改善妳長期失眠的困擾，一定要饒恕妳的前夫，請把血衣交出來，我們現在就燒掉它。」她聽到後，對我怒目而視，回應說：「你怎麼這樣說，你不知道這件血衣對我有多重要嗎？」我再一次看到一位長期活在苦毒，又很渴望解脫的受害者。那把解脫的鑰匙已經在她的手上，她卻選擇不去使用，準備打包血衣後就要回去。

當時我只能默默為她禱告，同時輕聲地重複提醒她：「妳的苦毒以及嚴重的失眠已經夠久了，想解脫，就要饒恕前夫並把血衣燒掉！」感謝主，聖靈做工，她竟然又把那一包血衣打開，我們一起當場把它燒掉。燒掉之前，她說：「我去教會慕道才不久，還沒聽過有關饒恕的信仰教導。」我對她說：「基督徒被上帝的愛無條件地饒恕，我們靠著祂的愛也要、也能饒恕別人。」

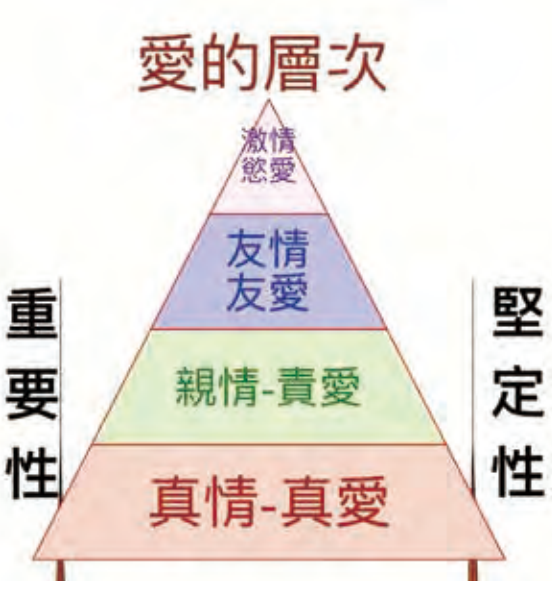
第二天早上8:30，我接到她的電話：「葉牧師，謝謝你，這十年來，我第一次沒有吃藥就能一覺到天亮。」我說：「不用謝謝我。妳要肯定妳自己，是妳自己做到了。」

Melinda & Bill Gates是世界首富，也做了很多慈善公益，深受大家敬佩，世人都以為他們非常恩愛。哪曉得在最小的孩子成年那一天，他們公布分手的協議。知道此消息的人一定感到驚訝和遺憾，但他們一起公開表示：「我們仍然相愛，仍是朋友、合夥人，

更是孩子們的父母。」

很多華人夫妻分手了，就變成仇敵，彼此爭著要孩子，甚至還挑撥是非，阻礙另一方跟孩子來往。這個「悲劇後的悲劇」就是：「沒有情，就結仇；沒有愛，就生恨。」為甚麼不再是「愛人」，就不能有「愛」呢？不再是「情人」，就不能有「情」嗎？

愛的四種層次



為甚麼會由愛生恨？俗話說：「愛之深，恨之切；愛已死，恨未了。」為甚麼會由情變仇？也有人說：「情已盡，仇已深；情已逝，仇未了。」常令人感到困惑的是，雖然大家都講「愛」，但愛的層次不同；對愛的了解不同，甚至錯誤地了解愛，因此「愛」的版本就不同，對愛的體驗也不同。愛是從了解、體驗、學習、累積下來的。因為愛的層次不同，所以一樣的事情，卻有不同的反應。

愛可以分成四個層次：激情慾愛；友情友愛；親情責愛；真情真愛。愛的層次不同，關係也不同。四個層次用三角形呈現，越往下越重要，關係越穩固。

愛的種類不同，我們要會分辨。真愛最大又完全，是無條件的愛。「**如今常存的有信，有望，有愛，其中最大的是愛（真愛）。**」（參考哥林多前書13:13）

經營家庭時，需要「守住真愛守住家」。真愛裡只有祝福，沒有咒詛。「愛是凡事包容（體諒接納）……，愛是永不止息。」（哥林多前書13:7-8）「愛裡沒有懼怕（沒有仇恨）；愛既完全，就把懼怕（仇恨）除去。」（約翰一書4:18）「擁有過」真情真愛，就算夫妻關係不再繼續，讓對方和自己有說「不」的自由，更勿彼此仇恨。

真愛的源頭

真愛從何而來？「**我們愛，因為上帝先愛我們。**」（約翰一書4:19）「上帝就是愛。」（參考約翰一書4:16）真愛的源頭是上帝。接通愛的源頭，會在經歷創傷後得到療癒，可以重新登上新境界，而不再有二度三度的傷害。人際關係難免發生衝突、傷害，衝突沒有盡早妥善處理導致情成仇、愛成恨、斷送關係。在真愛裡，衝突可以化解，關係可以重建，愛情可以重燃，破鏡可以重圓！

我信主前，曾經恨我父親、氣我媽媽、怨我的家。信主後，我從「無父」，得到先信主的哥哥像我的好「代父」，進而上帝成為我永遠的「天父」。藉著天父愛的療癒，祂改變了我的生命，也改變我和家人的關係，並和妻子李懷恩用心努力，為孩子共築一個全新又健康的原生家庭。

感謝主，過去52年，藉著家庭事工的服事，我很感恩又榮幸能成為許多人的「代父」，幫助解決許多愛恨情仇的家庭問題，也帶領許多人認識「天父」，與真愛的源頭相連。

作者葉高芳博士為本會會長，他的生命故事請上網詳閱本刊第102期〈療癒釋懷登新境〉。

討論分享：

1.討論不同文化「愛恨情仇」之差異。
2.分享親子「愛恨情仇」親歷和實例。
3.分享夫妻「愛恨情仇」親歷和實例。
4.分享幫助人處理「愛恨情仇」的實例和心得。

父親節專文A

父親的三雙手

胡忠倫

友誼之手＋扶持之手＋禱告之手，每一雙都帶出熱力、愛力、生命力，寫下充滿奇異恩典的傳奇故事！

▲作者父親2010年在臺北南門長老教會夫婦團契分享。

父親胡茂生牧師能文能武的三雙手，是他交友滿天下的利器。

友誼之手

二次大戰後，父親卸甲返鄉，即隻身前往臺北就讀神學。父親生性開朗熱情，我親眼目睹父親這雙手握過張群（當年總統府祕書長，我們家對門的鄰居，曾參加南門長老教會1963年獻堂禮拜），也握過葛培理（1975年臺北佈道大會）、蔣經國、李登輝、歷屆馬偕醫院院長，甚至美國總統雷根（參加華府國家早餐禱告會），以及許許多多臺灣、美國、日本當代重要的宗教領袖，及長老教會議長、牧者、同工的手。

父親僅是一平凡農夫之子，卻有機會與當代重要政治、社會、文化、教育、宗教領袖與菁英成為朋友。他在南門長老教會牧會40年，加上退休後的十數年，他那雙手更曾緊握過無數弱勢與有需要的人：孤兒、寡婦、迷途青少年、原住民、無依老人等等。

父親在世最後十年，全力推動臨終安寧照護，並每週兩次搭公車到他第一個服事崗位——臺北馬偕醫院，擔任巡房牧師志工。他特別喜歡為末期病患，及面臨生離死別的哀慟靈魂禱告，帶給人真實的溫暖、支持及安慰。

扶持之手

父親生於臺南善化，他能有些許成就，都是靠人的提拔、鼓勵並給予機會，以致他特別能體恤人的需要，主動幫助、提拔、鼓勵後進。

他在淡江中學、馬偕醫院、臺灣神學院、長老教會宣教中心、臺灣聖經公會、長老教會總會宣道部、臺日韓三國宣教機構服事，每個職務一幹就是二、三十年。以至於當我在澎湖外島服役、中視導播組，以及北美幾個教會和機構工作，總會有一些神祕天使，在我最需要時，主動適時默默伸出援手。原來這些人都是父親多年結交的摯友、戰友。父親真誠待人，相交滿天下，他的好友橫跨政、商、醫，甚至軍、公、教。

大哥後來從美返臺從事新聞、政治評論；二哥留日，後從商，在日商任企業管理，擔任教會長老，重人情、講義氣、交友廣闊，善於「喬」事情。這都受到父親善於經營人脈與細膩老練的影響。父親生前，每年年底必親筆寫聖誕卡給海內外的家人（我出國二十餘年，卡片從未間斷）、親友、故舊，工程浩大，所費不貲。如今雖成絕響，仍可感受他的關愛。

禱告之手

父親的禱告真摯感人。從小每次離家出門前，父親必按手祝福。平安抵家時，立即感恩稱謝。每次父親按手禱告完畢，總有一股平安、溫暖自心中湧起，讓我不再疲倦、懼怕、擔憂與愁煩，重擔立即卸下。

父親禱告鏗鏘有力，直指核心，絕不囉嗦。惟一一次中斷，是聽我訴說前妻珍莉於2007年11月因癌症過世，父親在電話中禱告到一半，突然嚎啕大哭，說：「我的兒子太苦了！上帝啊！祢為何如此安排，我太難過了。」語畢，父子相泣，無法再禱告下去。

2012年4月，我在父親的鼓勵下再婚，於臺北南門教會舉行完婚感恩禮拜。禮拜後他突然叫我起立，向多年來一直關心愛護，並為我禱告的親友一鞠躬，表達真誠謝意，全場哄然大笑。

返美前夕，我和玉蘭跪於父親跟前，他語重心長地說：「這是上帝特別恩典，給你第二次機會學習愛人與被愛，最好再生個孩子。」並為我們祝福，我與玉蘭百感交集，不禁淚下。沒想到那一天的祝禱與宣告，竟成創世記中老雅各般的最後囑咐。一年後，胡奇恩出生，意思是永遠記念上帝的奇異恩典。

典範與嘉言

2012年9月9日深夜，二哥從臺大醫院急診室打電話來，哽咽告知父親即將過世。我聽了如遭雷殛，全身癱瘓、不能言語，徹夜只是眼淚直流，玉蘭也只能抱著我痛哭。爸爸走得太瀟灑了！我想起他所喜愛的麥帥的話：「老兵不死，只是凋零。」一日牧者，終身牧者，沒有退休，只是凋零。父親在自己創建、服事55年的教會，主日愛宴禱告中溘然離去。

就像保羅說的：「我們成了一台戲，給世人和天使觀看。」（參考哥林多前書4:9）父親一生的「友誼之手、扶持之手、禱告之手」，都已銘刻在我心中。身為父親的傳人，我必竭盡心力，完成工作與使命。

▲作者（右）於2011年在陽明山臺神校園與父親合影。

父親辭世那一週，我經常從夢裡與父親說話中醒來。一如美俐姊姊說，當她得知父親的死訊後，常夢見父親三十多歲時，意氣風發、談笑風生、與媽媽新婚的模樣，非常歡喜快樂。我們清楚知道父親現在已在主那裡，「**因此，我的心歡喜，我的靈快樂；我的肉身也要安然居住。因為祢必不將我的靈魂撇在陰間，也不叫祢的聖者見朽壞。**」（詩篇16:9-10）

正如父親常說的，身為上帝的僕人，隨時要「祈禱便（「便」，臺語：準備好了！）、講道便、服務便、見主便」。父親已完成任務，去了最想去的地方。

父親盡一生的心力，像詩人大衛一樣，在世的時候遵行了上帝的旨意，服事了他那一世的人，就睡了，歸到他祖宗那裡。（參考使徒行傳13:36）他為我們全家活出了最真實生命的榜樣，更遺留了極豐盛的屬靈產業，與汲之不盡的甜美記憶。

當我服事被人誤解攻擊，以致疲憊不堪、心灰意冷，就會浮現父親愛說的，身為上帝僕人要六硬：「頭皮要硬（膽識、意志、智慧）；臉皮要硬（堅忍、承擔、風骨）；手皮要硬（友善、交往、務實）；肚皮要硬（大氣、寬廣、包容）；腳皮要硬（踏實、殷勤、奔走）；膝蓋要硬（謙卑、認罪、禱告）」。「煩惱無路用，打算卡要緊」（臺語，莫一味憂愁掛慮，要積極思考應對之策）；最重要的是：活在當下，積極回應；忘記背後，努力面前；心存盼望，盡力而為。

走筆至此，我心突然再次被那奇妙的溫暖所充滿與安慰。我定意專注、用心活出父親給我的「三雙手的啟示」。相信那一日，當我眼睛睜開，第一時間將會再次緊握到他那溫暖、熱情又有力的歡迎大手。謝謝您，爸爸，再見了！

作者胡忠倫牧師現任台福基督教會總會總幹事，本文最初寫於其父胡茂生牧師榮歸天家三週年，曾刊載於《傳揚》雜誌2016年9月號。特受邀為本刊改寫，與《真愛》讀者共享。

父親節專文B

曾經，但是

莫非

曾經，她以為父親走後，她就會淒然成為天地間的真正孤兒。但如今，才真正領會，在永恆中，她已有父也有母正在等她回家。

▲兒時的作者與父親。

▲小學時代的作者與父親。

「沒有，乖。」

曾經認為，和失智的你共處，最大的挑戰是創造有意義的共同回憶。因為你已無力建立，所有的回憶只屬於我自己。

有點像進入一無聲的世界。

人生有些時刻，即如此讓人無語；有些關係也無從述說。似滿月，在月華滿天的星辰中靜靜升起。也似嬰兒的鼾息，在夜深人靜中無聲起伏。

無法捕捉，難以掌握，也無須刻意留存。只要在某些片段時刻出現時，我在。對沉默難以察覺的呼吸，我意識到。一些意料之外的啟示顯現時，我領受。即好。

就像曾經多次，我問你：「爸，你有甚麼地方不舒服嗎？」你總回：「沒有，乖。」

最後那個「乖」字，是一種安慰孩子的回答，透露你不自覺，但仍殘存的一些父性反應，雖然你早已忘記自己是我的父親。

也是這些片刻，即足夠讓我在你的愛中安息——

輕推你的小舟，向彼岸

曾經認為，在你生命的最後一章時，和你同住，可以見證你生命如何一寸寸日薄西山，是很大的恩典。好似在上一堂很重要的生命功課。

從每次晚餐後，我和永浩再加上老狗，陪你用拐杖繞後院走上五圈，到你不再能出門散步，只能推輪椅出遊。即便如此，你也漸感疲憊至極。到你開始出現以各種讓人想像不到的創意方式摔跤；到吃飯時，你開始巍巍顫顫，拿起調羹的手抖得找不到自己的嘴；到視力漸漸模糊，最後完全下不了床……許多原本理所當然你可以做的事，一次次意外地發現，你再也不能做了！

很像莎士比亞劇《皆大歡喜》中，人生七個階段的最後階段：

「終結著這段古怪多事的歷史最後一場，是孩提時代的再現，全然的遺忘，沒有牙齒，沒有眼睛，沒有口味，沒有一切。」

從有到沒有，人，原來是如此老去。

只是，沒想到你在開始走向死亡時，我們也無可迴避地，必須一寸寸幫你的小舟推向彼岸

這中間，我處於哪裡呢？我好似在死亡的黑水中，感覺陌生、不安，且不善游泳。掙扎著邊游、邊喘氣，輕輕推著你的小舟往前行，再往前行……。

母親的最後階段，我好似沒有這麼大的掙扎？也許因為她生前是遠距照養，生活事有外勞代勞，我沒有全程親力親為地參與，「眼不見心為靜」。母親過世時，雖然我也隨侍在側，但那已經是在醫院的病房

中。許多走向死亡的歷程，成為不同的醫療程序，而非像在家中安寧，每一步都是一種生命的經歷。雖然辛苦，但有許多的恩典在其中。

感謝你讓我有送別的機會，且一路送到天堂的門口。

通常送人回家，意味著一路相伴，確認對方可以安全到家。在家安寧也是。只是和醫院相比，沒有醫院的醫藥味、人聲、各類儀器聲，只有你喜歡的古典音樂在耳邊，和你所喜歡的古龍水味相伴。在那神聖又親密的空間裡，我安靜地守在你的床前，用大量書寫日記，不斷地回顧「父親」在自己生命中的所有意義，以及我們曾經一起走過的路。

同行，永遠代表著關係中有著信任，也有對彼此的感謝。更何況，我們之間的親密連結，無可取代。

全宇宙、全世界，我成為你失智後惟一的定軸點。你可以把誰都忘了，但總記得我是誰——你的女兒，以及我的名字。吃飯時，你我對坐，你常盯著我看，是那種讓人不好意思的凝視。我便對你眨眨眼，你總是笑開，屢試不爽。一桌相隔，你成為我嘻笑怒罵的忠實迴聲板。

直到最後，你終於成功地忘了我的名字，忘記了我。我成為留在岸上，望著你遠去的那一位……

我能對你放手嗎？

曾經認為，送你回家，就是好好地道別和祝福。沒想到這成為你臨終前，我最大的掙扎。

過去生活總是在忙碌中度過，推動整個家庭的家務，忙於創文事工諸般服事，和照顧你。尤其當安寧護士宣告你開始進入失智的末期時，我們手忙腳亂地學習升級照顧，每天好似都在打仗。和你的互動全在幫你換衣、換床具、餵飯、餵藥……，很少有機會真正地望進你的眼，真正地看到你。

年末時，家中除了我和你，全感冒病了一圈，我累得有點焦頭爛額，有如強弩之末。出於求生需要，我們把你送到短期照養中心五天，去沙漠短休。那幾天，我終於睡到了覺，又有機會大量書寫日記，做年終整理。對過去一年的忙亂有些自我反省，覺得虧欠，便對來年立志：我要好好再作一次你的女兒。

然而跨年回家後，一從照養中心迎回你，便發現你已經不認識我了！過去也偶然會，但都是短暫時刻，經提醒，瞬間恢復。但這次，你是真正地把我忘記了。

然後兩星期內，你的身體江河日下，快速崩解。從失智末期到「過渡期」，幾天後又到「活躍走向死亡期」。我翻開安寧照養的書，想找一個自己可以立足的點，跳出來的第一個建議就是：給摯愛離世的允許（give loved one permission to die）。

我心痙攣了一下。從未想過，「再作一次你的女兒」竟然意味著要學習「對你放手」！

我又埋首寫日記了，想具體回答這個問題：我能對你放手嗎？又有甚麼地方讓我放不了手？

死亡，原來是一種來自上帝的呼召

在這其中，面對你越來越漠然的臉，我開始掙扎，你是否對我有甚麼意見？一向我只要一笑你就笑，我有苦處，你永遠會送上一對耳朵，給我不打岔的全然注意力。你親切的那張臉，此時怎麼如此漠然、抽離又遠去？我是不是有甚麼做得不夠，讓你失望的地方……

永浩聽到我的掙扎後，馬上說：「這絕對和妳無關。日後，若我臨終時也出現這樣，妳要記得，與妳無關。」

是的，這裡面有許多失去理智的地方。因為，這一輩子你給我的感覺就是，無論我做甚麼，你都欣賞，都接納，都鼓掌。小時候，我練琴難聽，家人沒有一個受得了，是你走過，坐下，專注聆聽，然後鼓掌。高中時離家求學，每當有需要時，一個電話，一定出現眼前，帶來各樣我需要的物質或幫助。成人後交友，任何問題你都願意開解，提供我對男人的認識和輔助建議。日後我參加文學獎，你馬上提供一對一配套獎勵，我拿多少獎金，你也給我多少獎金……

即使失智後，你已失去作為父親的幫助和保護能力，但是，每當我為你翻身或扶你，力氣不夠時，我都會撒嬌求助：「爸，你比我重，我弄不動你，你一定要幫我！」你也每次都會很努力地挪動自己的身子來幫我。此時，你怎麼會驟然抽離你的愛呢？

▲父親送作者出閣。

▲婚後不久的作者與父親。

所以，你漠然遠去的臉，只是我自己的不適應嗎？或是，這是我迫切想要抓回你熟悉的神情樣貌？這成為我面對死亡的最大掙扎和學習。

直到讀到書上說，臨終前的退縮和疏離，是一個自然走向死亡的過程。而且，看護需要仔細分辨，何為上帝召回你摯愛的那一刻。

我方恍悟：死亡，原來是一種來自上帝的呼召！

我終生對上帝的呼召只有順服，怎麼可能到了這一刻，卻拒絕上帝的呼召不讓你走呢？

而且，對上帝呼召的時間和方式，何時何刻、用哪種方式接你走，我只能全神關注，全力配合，確認自己沒有成為你回家的攔阻或障礙。

於是，曾經為母親離世前的禱告，我也開始為你禱告了：In God's time, in Your way, with Your presence, deliver him！（在上帝的時間，用祢的方式，有祢的同在，解脫他！）

也終於對這段經文有了些許了解：

將要死的時候，旁邊站著的婦人們對她說：「不要怕！妳生了男孩子了。」她卻不回答，也不放在心上。（撒母耳記上4:20）

一個母親對剛生出的新生命，本應充滿著喜悅和愛意。然而此時，這個母親卻不言不語，也不放在心上。因為，她已經將要死了！

也對主耶穌對母親的態度，多少有些理解了。

「為甚麼找我呢？豈不知我應當以我父的事為念嗎？（或譯：豈不知我應當在我父的家裡嗎？）」（路加福音2:49）

面對母親，主耶穌居然可以如此不客氣地回應。是否再親密的關係，在要回到天父家的時候，都要退位？

父親想必也如是。你現在最重要的事，終於不再是我。你已另有呼喚，引領你走向自己的內在深處，走向天堂——回到父的家裡。

你既已像耶穌「定意向耶路撒冷去」，其他人事物便都落在你注意力的邊緣了。你要做的事，只是專注回應天父的呼召，走向不同的光，不同的生命。

只和天父的故事有關

在這方面，父親，你顯然是走在我的前面。因為整個死亡路程，我一直是在被告知，你正處於甚麼樣的階段：末期、過渡期，正式走上死亡路……而你不是一直都知道嗎？

我們兩人走的顯然是深刻又截然不同的路，你在揮手道別此生，「定意向耶路撒冷去」。而我，則要繼續留在此生中，經歷失去你的傷痛，然後倚靠上帝，再漸漸掙扎著走出。

所以，你自然比我先準備好了。我則像剛被推下死亡的水中，在那兒不斷嗆水。

望著最後幾天的你，閉著眼躺在那兒，怎麼喚也不醒，只是沉重地一呼一吸。可以想像，死亡是一件很吃力的工作，需要你的全力以赴？雖然外表望來，你閉著眼，靜靜地躺在那兒，但是內裡怕是翻江倒海，地覆天翻？

我若不斷抓著你，想要引起你的注意力，是否會讓你分心？

曾經，你一生的故事很多時候是和我有關。

小時積極栽培我成為一名淑女，教我怎樣舉手投足。

青春期時，帶我去看你自己也不太懂的畫展和舞展，只為培養我的氣質。

婚禮前夕，你把永浩找去臥室中閉門而談，教他如何要在婚姻中存款（雖然你沒有任何婚姻輔導的理

論，但自己的生命體驗居然和理論無差）。

你50週年金婚時，傳授我婚姻的祕訣，就是你送我的牆上那幅字：「愛，是恆久忍耐」。

70歲，分享退休時，身體和生活要怎樣經營。

80歲時，又說我既喜歡讀寫，終老應沒有不知做甚麼好的問題。但永浩善於做事，當身體衰退時，需要培養另外的嗜好……直到你失智無以為繼。

但仍然，生活中是以我為主，我成為讓你歡笑喜樂的主要來源。

如今，眼前這一段走向死亡的路，你已和我無關了。你的故事是真、正、和、我、無關，只和天父的故事有關了。

只有敬畏

現在，是應該由我來祝福你，送你上路了。於是我開始操練「放手道別」，無論你偶爾睜眼或長期閉眼，一有機會，我就吻著你的寬大額頭，向你道別。你是我照顧了四年多的孩子，對我，你總是單純地表達喜悅，溫暖地回應。

想到有次護士和永浩都勸不了你洗澡，你雖已被寬衣，卻仍坐在那兒像個孩子堅決地說不。於是永浩找我請救兵，我馬上下樓，沒想到我的手才摸到你的手，尚未開口，你就自動馬上起身進入淋浴間了。如此配合，我也很驚訝。你對我心中是如此地繳械嗎？在愛裡，你給了我如此大的尊榮嗎？

是這樣的孩子，我現在要托出去了？

終於，你的血壓開始往下走。死亡的黑水中，我輕推你的小舟，再推……。我在後邊遊……。我們之間的距離越來越遠，望著你往那頭緩緩地移去……。

這種感覺不是有點熟悉嗎？生過孩子的都知道，很像生產。而我，就像父親的助產士，正在幫助你誕生在那一頭的永恆中。

▲作者與晚年的父親。

每一個生命的出生，都是一個奇蹟，有其莊嚴和奧祕。死亡也是。在那一頭，有愛你的母親在等候，還有一雙愛的膀臂在守候，那是主耶穌張開雙手在迎接你……如此地莊嚴和奧祕，我只有敬畏。

用生命親身示範

曾經，學心理的兒子簡訊我：妳準備好了嗎？

我回：這種事永遠不可能準備好。但是那天早上洗漱時，我問自己：妳準備好了嗎？

於是，我再次吻你的額頭道別。前面幾次都是「操練」，但這次是真心。

你想必知道吧？因為，就是那天，你就此遠颺……

有句詩歌說：完全放手的地方，就是靠近上帝的心的地方。

那天早上，我把你送入上帝的懷抱裡，因為祂回應了我的禱告，讓你溫柔地走入良夜。

謝謝上帝，也謝謝你，給了我父女關係的禮物，且讓我陪你用如此安詳的方式走回家，走向上帝，走向榮耀。

這一段為你送行，成為日後我上路找你的重要裝備。謝謝你，直到生命的最後一章，你都還在用生命親身示範一個人是怎麼老，怎麼死，又怎麼回天家。

曾經，我以為你走後，我就會淒然成為天地間的真正孤兒。但如今，才真正領會，在永恆中，我已有父也有母正在等我回家。

是的，曾經，對死亡有許多不同的想像和恐懼。但親身走過後，方知上帝一直都與我們同行——我只有感謝和感恩。

作者莫非為創世紀文字培訓書苑主任，知名作家，本會特約講師。

趨勢瞭望台

當子女成為「斜槓人」

譚瑞玲

年輕人規劃多角度嘗試的斜槓生涯，未必不能成為職場優勢。

▲AI的發展一日千里，已能做出醫療診斷等等專業工作。

一代不如一代？

香港一名母親自小便強迫獨子學習鋼琴、參加各樣比賽，且戰績輝煌。在長久的薰陶下他也愛上了音樂，希望長大後成為音樂家。誰料上大學時想主修音樂卻受到媽媽激烈反對，要求他選讀實用的工程系。兒子無奈就範，如母願完成學位，卻在畢業那天把證書遞給媽媽說：「我已經圓了妳的夢，從今天起我要過自己選擇的人生。」然後收拾行裝離開優渥的成長環境，搬到「劏房」（狹窄的分租房），教琴為生。

不是說贏在起跑點嗎？縱觀全球，不知有多少父母悉心栽培下一代成為「三師」：醫師、工程師、律師，希冀子女未來有穩定收入，順利踏上青雲路，得到「三仔」：屋仔、車仔、老婆仔。何以有些子女如此不念親恩，甘願拋棄保障前途的專業？

這些父母飲恨嗟歎：昔日自己的雙親教育程度低又家境清寒，連子女念的課本都看不懂，全靠個人努力打拚出頭天。如今傾力為下一代籌謀，他們卻偏行己路，何以一代不如一代？

的確是時代不同了！子女面臨的職場環境，遠不如父母當年入職場時，充滿著晉升機會和穩定性。美國前總統克林頓便曾勸戒戰後嬰兒潮世代（出生於1946年至1964年）的父母，他們那一代的機緣及所成，下一代多數難以超越。因戰後百廢待興，商機無限，只要抓緊時機並努力不懈，就可以得到向上提升的機緣。不過兒女長大時，要面對的世界已不一樣了，他們可是要生活在互聯網和人工智能的世界啊！

看日韓，學功課

試看日本，很多國民比美國人更早經歷職場的激盪。邱淑婷博士在她撰寫的《中日韓電影：歷史、社會、文化》一書中指出，二戰後經濟崛起的日本，出現了「團塊世代」（1947-1949）、「縫隙世代」（1950-1957）、「新人類」（1958-1967）。大部分人的人生目標就是大學或研究生畢業後，考進大企業，享有終身雇用制，一直到退休都再毋須再為另謀高就擔心。

可是到90年代經濟泡沫破滅，各企業已不能維持終生雇用制度。生於60年代的「新人類」突然在步入中年之際，碰上國家經濟萎縮，飯碗難保，更遑論剛畢業的年輕人了。可是不少老一輩的人仍停留在經濟蓬勃的過去中，認為是青年人缺乏進取心。日本家庭社會學權威山田昌弘因而撰寫《社會為何對年輕人冷酷無情》一書，剖析個中誤解。

再看隨著日本經濟下滑，取而代之亞洲四小龍之一的韓國。鍾樂偉博士在《韓瘋：讓世人瘋狂的韓國現象》中，指出在去弱留強下，現時剩下的大型財閥企業只有三星和LG，令求職者的競爭更為激烈。在韓國的就職人口中，分正規、合約和非正式員工。有超過三分之一屬於第三類，年輕人欲爭取成為正規或

至少是合約員工，常得不斷賣命工作，望得上級垂青提拔。時下流行的韓劇，便有不少類似的場景。

也許你會說，那麼，就鼓勵求職的年輕人拚命爭取吧！只要有實力又何所懼？然而實力也需要用在適合的領域。臉書的創辦人扎克伯格曾警告：大學生剛踏進校門時，職場上最熱門的工作，到他們畢業時已截然不同。科技發展的速度比任何人的想像都快，影響著各樣的工種，一不留神便會遭淘汰。

「一心多用」非必壞事

不單終生雇用制不再可能，連所謂的「三師」專業也岌岌可危。過去多數人以為，需要動腦筋和判斷力的專業工作，不會被機器取代。隨著AI發展一日千里，目前在重複修正和輸入海量資訊下，已能做出會計師和律師的中階運作，或主治醫師做的醫療診斷。因此，若跟隨傳統選科系，企圖保有職業穩定性，將所有雞蛋放在同一個籃子裡，必然換來更大的失落。

此外，不少年輕人在大學一路修讀下來，可能發覺不是自己的志向，或畢業時仍未知喜歡甚麼工作，又或者就業後才知道是入錯了行。其實，正因為新時代職場的高度不穩定，及早入行未必最保險，「斜槓」職涯反而是更能適應瞬息萬變的社會。

何謂「斜槓」工作模式？SLASH（即斜槓）一詞，源自美國New York Times專欄作家Marci Alboher，在2007年出版的書One Person/Multiple Careers: A New Model for Work/Life Success，提出的職涯概念，意指透過多重工作身分，達到發揮不同專業、天賦、興趣及收入的目的。之所以稱為斜槓，是作這類選擇的人，在寫履歷時，會用slash（／）區分不同職業或身分。例如電腦程式設計／自由攝影／創辦社會企業，已常在全球最大的個人履歷庫網站LinkedIn裡出現。

T型模式職涯規劃

上一代不是常勸勉子女做事要專心一致，並且要有一技之長？所謂斜槓職涯，豈非分散了專注力，會不會到頭來一事無成？

香港科技大學副教授黃岳永，在所著《工作自主——組合你的SLASH人生》書中認為，斜槓職涯的一身數職，並非指漫無目的地拼湊散工或兼職，得過且過的躺平生活。為防止無目標、缺方向的懶散堆砌，黃永岳提出了T-model的簡明概念：T是一橫一豎，直立的一豎代表個人要有核心的事業／方向／目標／使命，作為職涯的重心。一橫就是從此重心出發的開展，亦即所謂「職業轉換」（Crossover）。特別是年輕人若尚未確知自己喜歡的職業，斜槓的工作組合非常適合摸索階段。

前文提及的「鍾情音樂的工程科畢業生」，表面上是文、理的天淵之別，放到斜槓職涯的觀念，卻毫無違和之感。這位音樂理工男可把工程知識，應用在製作音樂產品上。他的斜槓工作可以是：鋼琴教師／音樂製作工程／社區表演策劃。我的一位大學學長主修工程，但又醉心戲劇，後來他遠赴好萊塢，成為一名舉足輕重的舞台燈光設計師及表演工程總監。

其實，越早幫助孩子透過實際體驗，認知職場的多面化，並發掘個人的興趣越好。例如芬蘭便推出Me & MyCity計畫給超過40,000名六年級學生，讓他們在一個微型城市中擔任不同的職業角色，工作賺錢，透過實體經驗學習真實世界需要的知識和技能。美國的女童軍晉升獎章，亦要求完成相當數量不同行業的影子實習生（job shadowing），務求學員可涉獵現實職場的方方面面。

▲當今職場環境瞬息萬變，嬰兒潮世代父母要多體諒、支持、理解子女。

第一份工作無趣怎麼辦？

當然，並不是每個人都可以有一身多職的奢侈，特別是必須分擔家庭經濟，或解決自身衣食住行花費。由伍詠光、林峰、馮文傑、萬樂人、廖燕萍合著的《邊個想返工（粵語：誰會想上班）：拆解職場新丁49道難題》書中，勸勉新入行者可視第一份工作為尋覓下一份工作的資產，將所見所聞作為藉以開闊眼界，及改善前途的關鍵。

若困於無趣但必須持續一段時間，以維持生計或養家，這幾位作者建議：在正職之外發展自己的興趣，好為日後斜槓鋪路；亦可以發展黃岳永教授所提議的平行事業（Parallel Career）。被譽為現代管理學之父的Peter Drucker，早在90年代便提出平行事業一詞，以平衡人生各方面的興趣和需要，甚至可藉以打造正職以外的第二職業。

雖然上一代定義的穩定工作，已隨職場新趨勢續漸消失，然而新世代卻湧現嶄新的工種。根據世界經濟論壇在2016年的研究報告，雖然估計2020年全球有500萬個工作被取代或淘汰，卻同時又會產生210萬個新職位。臺灣《數位時代》雜誌曾報導了十種從前聞所未聞的創新職位，如體驗設計師、社群媒體小編、敏捷行銷工程師等。

▲斜槓年輕人興趣、專長廣泛，更能適應瞬息萬變的社會，父母不需擔心。

讓世界因你而不同！

要知道1995後出生的一代，正如美國人口學家William J. Schroer的分類，屬於「Z世代」。互聯網在1995年正式誕生，新生代在呱呱墜地那一刻便是「數位原住民」，成長在網路科技和智能產品的環境中，不像老一輩的數位盲「移民」要加把勁學習，反而是信手拈來，坐擁時代優勢。

新科技時代的另一特徵是快速變遷，故此年輕人規劃多角度嘗試的斜槓生涯，其實是增強他們的適應力和裝備。而且，不論電腦如何儲存海量資訊和多層次的運用，斜槓族必須精裝人類獨有的軟實力，亦即人際關係、團隊合作和情感智商，特別是調整個人心態的能力，以克制容易受外在因素影響的情緒，這也是時下公民營企業或機構評估員工的重點之一。黃教授更提醒，斜槓人生並非僅如表面顯示的任性而為，其實需要高度的自我約束和時間管理，才可成功走出一身多職的路。

當工業革命走到4.0，我們仍應堅信LeadingAI 事工總教練，也是真愛家庭協會特約講師陳德堅所強調，Use AI for Good, and Use AI for God！不論是推出創新產品、處理受眾身心問題、在群體內與人同工等，造物者早已將不同的特質與才華賜給我們。何不好好認識自己，發掘和發展內在擁有的軟實力，把握機會裝備自己，活出適當的角色，在職場和人際都發揮影響力？不論是單一或斜槓，世界必會因我們而有所不同！

作者譚瑞玲博士來自香港，專攻歷史，特別關注當代社會公義及家庭趨勢。

人生感懷

手足情，伴我行

蘇傅麗秀

年事漸長，回顧此生手足情，心中感恩滿溢！

濃郁手足情

年事漸長之後，常回想自己在臺灣臺南那家境窮困、居無定所的童年和青少年階段是如何過的？成長過程中，心中有個缺憾——對父親的印象不深。可能在那個年代，父親的角色、身影多半比較模糊；他忙著賺錢養家，照顧孩子的事就落在母親身上。奇怪的是，在我小小的心靈裡，並沒有因為父愛的不足造成甚麼傷害。其中有個很重要的原因，應是四個哥哥一個姊姊對我的愛，補足了我對父愛的渴求。

1960年參加了小學畢業旅行，旅費來自當時二哥、三哥從師範大學公費裡省吃儉用存下來的。第一天下榻於新北投旅館，那天晚上同學們用羨慕的眼光，看著他們來探望我，並帶我逛臺北西門町。那引以為榮的畫面，至今仍深印在我心底。

每次過年，我們拿到的壓歲錢不多。大年初一，哥哥們就帶著我們去逛舊書攤，用壓歲錢集資合買《讀者文摘》和《拾穗雜誌》。當時我還在初中，他們讓我學習把很少的金錢，用在最有價值的東西上，也養成我愛書的習慣。

父親為人老實，做生意常吃虧。小學即將畢業時，爸爸因中風一隻眼睛失明，從此在家休養，母親開始出去打工補貼家用。大哥和姊姊因為需要幫忙照顧家計，沒有機會接受更高的教育。二哥、三哥當時都報考師大，因為是公費，畢業後又會分發教職。

當我大學放榜那天，二哥卻說：「如果是以前我們考上私立大學，就無法去念。但妳就好好讀，我們會供應妳到大學畢業。」我永遠不會忘記他的鼓勵及承諾。四年昂貴的學費和生活費，是二哥、三哥給我的，而姊姊常常為我添置衣服。一次弄丟了學校餐廳月票，不敢跟媽媽講，寫信跟姊姊提到這件事，她很快就以掛號快信寄來臺幣250元。在五十多年前，這可是一筆不小的數目。

▲1961年農曆過年，當時念初二的作者（後排右一）和兄姊在臺南合照。

「萬事通」大哥

在我的印象裡，沒有甚麼事難得倒大哥。他沒有鮮亮的學歷，但問他甚麼問題，不管是醫學、法學、會計……，他很少不能回答的。大哥手很巧，自小家裡東西壞了，都由他修理。很少人像他一樣能伸能屈，作過百貨公司經理、農會主管、機械公司經理……，但也曾兩手推著拖車在馬路上，敲著鈴鐺叫賣掃把、塑膠碗盤等生活雜物，早上在菜市場、晚上在夜市擺地攤。那些堅毅的畫面，我永遠不會忘記。

家裡重要的事總是大哥帶頭走在前面。記得1984年的農曆新年，我們夫婦想在臺南橄欖山營地為家族舉辦一個退修會。年輕人很喜歡，但老一輩會願意嗎？橄欖山環境簡陋，退修會也是比較嚴肅的活動。沒想到大哥一口答應，並為此聚會取名「鳳凰家族退

修會」（鳳凰花是臺南市的市花）。為著很多姻親，他不用「傅家」，真是一個有智慧的長者。那次他積極參與，幫忙編寫手冊。用毛筆寫紅紙大字報——第一屆鳳凰家族退修會。家族聚會就這樣開始，這是我們家族重要的里程碑。這個屬靈的傳統，在2024年初就是40週年了。

小提琴手四哥

四哥初中畢業後，為了減少父母經濟壓力，也選擇報考臺南師範學校。學生一律住校，對一個十六、七歲的孩子並不容易。一年家族退修會時，他分享一個小故事：「當時我住校，媽媽打工捨不得搭公車，走路來回總會經過學校圍牆，我常在窗口等著看媽媽的背影。有一次我忍不住冒著被學校處罰的危險，跑出校門，從背後抱住媽媽。媽媽轉身過來，從口袋裡掏出一張破舊的五元紙鈔，塞在我手裡。直到今天，想到這件事，心裡還熱熱的……。」聽了他的分享，不僅是他，我們的眼眶滿了感恩淚水，內心也是熱熱的。

四哥是我們家最喜歡音樂的人，小學時常代表學校到廣播電台獨唱，但家裡無法培養他走音樂專業。1948年進入師範學校，存了好久的公費，以臺幣400元買了臺製小提琴。上帝先後預備兩位免費教他的小提琴老師。大半輩子擔任小學老師，帶領學校合唱團，後來也成為小提琴老師、教會詩班指揮，直到晚年還每天拉琴。上帝藉著他把小提琴文化帶進我們家，帶進我的生命，以致我的家每天沉浸於古典音樂中。當他80歲時，還指揮教會詩班，詩班的服事讓他與上帝的關係緊密。

▲2017年農曆過年初三，在臺南的家族退修會中，作者（右一）和兄姊們留下最後一張手足全體合照。

再愛她一次！

四嫂年輕時就隻身從印尼來臺念書，進到這個凝聚力強的大家庭，常感覺孤單。這種心情多少會影響夫妻、婆媳關係。多年來，隱隱知道在四哥的家庭中有不少難處，但是這兩年來在分享中，感覺不一樣了。四嫂十年前得了癌症，開刀後還是有很多麻煩的後遺症，需要進出醫院、照顧，他無怨無悔地全心照顧，很難外出。

我曾私下問他，是甚麼因素使他能夠走過來？他跟我說：「二十多年前，當我走不下去時，我跟上帝禱告：『主啊！幫助我再愛太太一次……。』奇妙地，愛就從心裡油然而生。」當四嫂生病嚴重時，他再次禱告：「主啊！祢一定要給我健康的身體，讓我有力量照顧她。」

上帝真的聽他的禱告，走過十年，四嫂的身體逐漸好轉，只是這一兩年來，開始有「失憶」現象，常重複問一樣的問題。四哥很真實地分享他心中的感覺：「好像晚上睡覺時有一隻蚊子一直在你的耳邊嗡嗡響，真想把牠打死。幸好上帝所賜第二次愛她的心，使我能堅持到今天。」

疫情期間，他帶四嫂去打疫苗後，牽著四嫂的手慢慢走出診所。他聽到背後「喀喳」一聲，原來有位護士拿起手機，留下他們牽手的背影。護士微笑著說：「好美的畫面！」2022年12月中旬，平常最健康的他，身體覺得異樣，一檢查，已是癌症末期。但他仍帶著沉重的步伐上台指揮詩班，帶領最後一次教會的聖誕敬拜，不到50天，沒有太多痛苦，就回天家了。

寶貴的生命禮物

疫情期間，我們六個兄弟姊妹每兩週視訊一次，分享近況，回憶過去家族小故事。喜歡讀書的手足就介紹新書，也關心世局，特別是家鄉的平安。雖然有

時會因理念不同而有爭執，至終仍回到禱告裡。四哥生病之後，改成每週一次。常常都進行兩個小時了，還沒有人想結束。

2023年5月，大哥就在我們視訊談話、最後禱告、祝福中安然睡在主懷裡。想到兩個哥哥突然相繼離去，心裡真是不捨和感傷。但看到上帝使他們以這種方式結束世上的旅程，我們又感恩、又羨慕。在四哥安息當天，他的獨子在臉書上貼了第一篇想念父親的話：「感謝主賜下一生愛主的爸爸給我，將最好的信仰傳承給我，我會承接您愛主的心，終生在教會服事主！」

一代又一代，從家父家母開始，如今已經第五代了。截至2024年初，家族成員已達92位，父母和兄、嫂一共七位相繼安息主懷。就像聖經說的：「**大衛按上帝的旨意服事了他那一世的人，就睡了**。」父母已經服事了我們這一代，而我們也服事了孩子那一代。今天家族中有少數孫輩慢慢離開了信仰，這是我們的信仰傳承挑戰。

接下來，是孫輩要面對一個快速變遷、扭曲解構，我們這一代人無法想像、無法控制的時代。身為阿公阿嬤，不能隨便插手，與他們對話時，發現他們的思想、觀念，與我們差距已遠。除了為他們禱告，也要盡力在刻意安排的陪伴中，活出基督信仰帶給我們的生命核心價值，使他們在離上帝遠遠的世界洪流中，能逆流而上。在肉體逐漸衰敗中，遙望、期待永恆的生命成為我們喜樂的祕訣。我想這是我們能留給他們最寶貴的生命禮物吧！

一笑抵萬金 童言童語篇

遵守規定？

曾媽媽需要安靜準備考試，鄭重警告孩子，今天整天都不准打擾、不准叫媽媽。

兩個鐘頭後，九歲的兒子進書房問道：「曾女士，我可以吃冰淇淋嗎？」（Becky）

不好玩，怎麼辦？

爸媽帶剛出生的小妹回家，第一天，四歲的哥哥興奮又好奇，頻頻想親她摟她，爸媽卻要他先洗手和戴口罩。

第二天，每次哥哥要把妹妹從搖籃抱起來，爸爸就緊張地大叫：“No! No——“哥哥哭喪著臉問：「我甚麼時候才能抱她？要等到我像你這麼老了？」

第三天，哥哥終於看出自己不再是眾所關注的獨子了，就說：「妹妹太麻煩了，一點都不好玩，我們要不要把她送回醫院退貨？」（**阿嬤**）

避免二度傷害？

五歲的女兒從廚房裡哭著跑到客廳找爸爸：「有人打你女兒，怎麼辦？」

爸爸怒道：「誰敢打我的寶貝女兒？我也要打那傢伙的女兒！」

女兒：「……那……還是算了吧！」（**雲端精選**）

基本常識

女兒三歲多時，用繪本教她常識。

我指著一頭牛，問她：「牛奶是從牛來的，那麼雞蛋從哪裡來？」

女兒：「從超級市場來。」（Linda）

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

真愛EQ坊

專注主控圈，擴大影響圈，收縮關注圈

雷洛美

▲離開選舉的紛紛擾擾，到戶外走走，有益身心靈健康。

2024年臺灣大選已於1月13日落幕，美國大選則將於11月5日舉行。身為常穿梭太平洋兩岸教學的EQ老師，無論在臺灣或在美國，這些年來多次置身於激烈的選戰中，總是能觀察、歸納出許多EQ的正反面教材。筆者在本刊91期〈美國大選中的EQ課〉，及110期〈觀大選談印象管理〉文中，已和讀者就不同角度做了深入的探討。此次將聚焦於三個圈：主控圈；影響圈；關注圈。

投票是公民的權利與義務，但太過投入的關注會影響正常生活。專家建議，在大選之後最好暫時停止觀看相關新聞，讓自己遠離選舉的紛紛擾擾，走出心理傷痛、身體疼痛、精神緊繃、鬱悶失眠的症狀，主動去做一些轉移情緒、恢復日常作息的活動，如到戶外走走、唱歌運動，特別透過汗水來抒發不滿，對自己身心靈的健康是有益處的。如果選後持續兩週以上吃不下、睡不好，就要考慮尋求專家的諮商與治療。

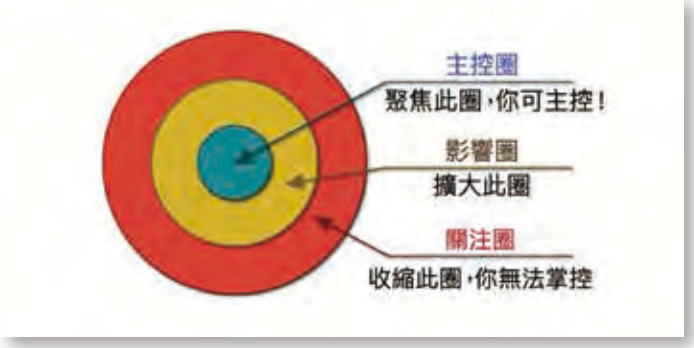
《與成功有約》（The 7 Habits of Highly Effective People）作者柯維博士（Stephen Covey）指出，我們有主控圈（在能力範圍內能掌控的事，如想法、習慣、學習等）；影響圈（可透過影響力，以正確的方式來改善的事，如與孩子或配偶的關係、健康、事業等）；關注圈（也是失控圈，是自己無法改變的，如他人的言行、新聞、天氣、政治或經濟）。

柯維建議，專注主控圈，擴大影響圈，收縮關注圈，學習正確的方法來改善生活和地球，一旦影響圈擴大，關注圈自然縮小。不要花太多的精力時間在我們無法掌控和改變的事情上。

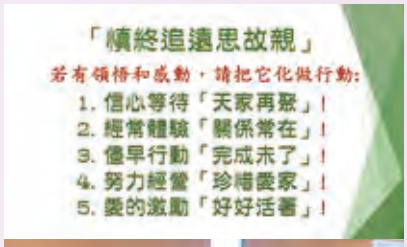
如果不滿意政治現況，可以用投票來發聲，以金錢和行動支持你認為真正願意為民服務的公僕，甚至可以自己參政。我在美國洛杉磯擔任過民選的學區教委，深深明白若想改變局勢，得坐在決定政策的位子上，才有可能發揮強大的影響力。

柯維的看法跟〈寧靜禱文〉（The Serenity Prayer）有異曲同工之妙。大部分人只曉得前面三句，其實全文字字珠璣，非常值得背誦、實踐——

天父，
賜我一顆平靜的心，去接受我無法改變的事；
賜我勇氣，去做我能改變的事；
賜我智慧，去分辨這兩者的不同。
珍惜每一天，
享受每一刻，
接受苦難，視其為通往平安之路。
效法耶穌，
看清這罪惡世界的真相，而非自己的假想，
相信祢會讓一切都好起來。
若我順服祢的旨意，
必在今生喜樂，
並在來生與祢同在，永享莫大的福樂。



慎終追遠思故親，聯合思親禮拜溫馨圓滿



為幫助更多基督徒深思並體驗如何立足信仰、慎終追遠，本會與台福基金會合作，於復活節前一週的3月23日（週六）美西時間上午10:00起，在優雅清幽的「華園中心」舉辦「南加聯合思親禮拜」。

葉高芳會長在禮拜中分享「慎終追遠思故親」之動人信息，並有一連串溫馨雋永的節目。與會者皆表示，值此復活節及華人清明節前夕，能有此良機與來自不同教會的弟兄姊妹們一同念親恩、學愛家、思永恆，實在非常有意義！

本會積極參與推展日本家庭事工

為幫助需求日殷、呼聲日高的日本華人家庭，本會與馬來西亞浸信會神學院及日本關懷協會，合辦雲端論壇，為當地華人家庭與教會帶來省思與指引。

2月21日推出**「新春論家福」論壇**：家庭之福(王美鍾）、夫妻之福 (葉高芳)、親子之福(胡慧玲)、傳承之福(李道宏)；4月27日推出**「日本華人青年與家庭信仰」論壇**：青年人的個性與信仰上的叛逆（李道宏）、多元文化與新媒體對青少年的衝擊（黃祁漢）；異文化中的青少年在傳統家庭所面對的張力(蘇文安)。

葉高芳會長將於8月9日至20日受邀赴日本，在東京國際教會主領家庭營、講授**「關懷要領與助人技巧」課程**，並與當地教牧交流分享。

本會與馬浸神合作，自2024年起為日本及創啟地區開辦家庭與輔導碩士課程，盼為當地家庭事工人才的培育及家庭事工的持續拓展打下根基。

3月：輔導者的生命歷程與成長（葉高芳）
5月：信二代的挑戰與督導（李道宏）
7月：親職難題與輔導（胡慧玲）
9月：家庭重塑與關輔（延玲珍）
11月：單身者的情感關顧（戴東清）

爸爸學校達拉斯再度火熱登場，將受邀在各地造福家庭

本會爸爸學校事工負責人王存有牧師表示，樂意接受邀請與北美各地區教會合辦爸爸學校，深信必能幫助更多家庭更新、突破、成長。請洽本會office@familykeepers.org。

以「爸爸活過來，家就活了！」為核心理念、由本會和「基督教創作傳播中心」合辦的北美第二屆華語「爸爸學校」，已於2024年2月16至18日，在德州達拉斯火熱登場。

40位爸爸學員在20位爸爸志工團隊的精心服事下，全神全情投入三天的密集學習與體驗，滿滿的觸動、省思、學習、感恩。最後一堂課特邀太太們參與，在歡笑和淚水中，丈夫們以實際行動及主前立志將特會推至最高潮。

多位學員妻子反應，經過這三天，先生臉上笑容變多了，口中祝福的話變多了，對妻子優點的稱讚變多了，這真是改變生命、充滿奇異恩典的學校！

7A正向教養事工佳果纍纍

由本會菲律賓分會總幹事劉靜芬老師主領的「7A正向教養」課程，推出近兩年來，已有近六百位來自太平洋兩岸、兒女由幼兒到成年的父母們接受培訓，佳評如潮。

2024年2至3月，首度正式邀請美國與亞洲教會集體報名基礎實踐班，以便在教會集體互動並做好課後跟進。反應非常踴躍，有來自美國、菲律賓及馬來西亞的十個教會或機構參與，加上個別報名者，上課人數逾兩百位。

本系列課程有基礎實踐班、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，三級課程皆持續開課中，劉靜芬老師之「三階段培訓計劃說明」，及今年開課日期，歡迎電郵：office@familykeepers.org索取。

另外，為鼓勵全球各地上過基礎實踐課程的學員們持續操練7A正向教養，彼此交換實踐心得、問答交流並與老師定期互動，特組建「真愛7A團契」，成為真愛第六個雲端團契，頭三次已於1月、3月及5月歡聚。符合資格者，請及早報名，勿再錯過7、9、11月之團契。

今年亞洲時間7月13日，將為30名導師班畢業生，舉行首屆線上畢業典禮，歡迎所有校友及家人參加，了解此系列課程的果效及前景。

單親媽媽關懷團契，溫馨相見歡

疫情後改為雲端聚會的單親媽媽關懷團契，於3月16日在南加州核桃市本會會館歡聚，聆聽契友鄭麗卿牧師分享「不設限的信心」，並分組互動、共禱，喜樂洋溢，溫馨滿堂。

團契輔導黃麗薰博士，應南加州多個華人團體之邀，於3月24日在爾灣南海岸中華文化中心，分享「聽懂對方，創造圓滿關係」，社區民眾迴響熱烈。

劉民和牧師戒癮防癮特會，關懷社區

本會家庭戒癮事工團隊與南加州核桃市生命泉基督教會合作，邀請福音戒毒事工先鋒、晨曦會創辦人劉民和牧師，於4月19日下午主領「停不住又動不了」防癮與戒癮專題講座，晚上主領「戰勝誘惑，生命贏家」福音晚會。

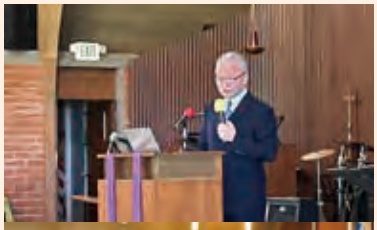
▲劉民和牧師。

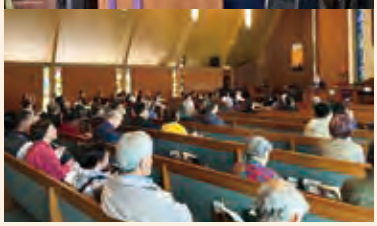
李道宏董事百歲老父留下動人道別影像

掃描觀賞

甫慶祝百歲壽辰的本會董事／特約講師李道宏牧師令尊李龍之老牧師，於3月19日榮歸天家。李道宏牧師20年來居家照顧失智日益嚴重的老父，留下許許多多孝心及顧老的典範。李老牧師病危臨終最後幾日，道宏牧師特地在病床前錄下14片1-2分鐘的道謝、道愛、道別的動人視頻，請掃碼觀賞。李道宏牧師為本刊136期所寫的〈當中年兒女照顧高齡父母〉一文亦是極美的印證。

切求「從盡忠到善終」，葉會長3月與百位牧長愷切共勉





在本會輪值承辦的2024年3月11日大洛杉磯華人教會同工聯會月會中，葉高芳會長特以「從盡忠到善終」為題，與出席的百位教牧，誠摯剖心分享他54年全職事奉及關懷牧家的寶貴覺察與深刻洞察。葉會長指出，蒙召的主僕無不渴望能為主「盡忠」（well done），而其實「善終」（finish well）更為重要。而令人扼腕痛心的是，失敗跌倒、晚節不保的案例層出不窮。他深入探究事奉者在「情慾」、「財慾」、「權慾」受試探的緣由，並提出靠主得勝之道。

此一平常較罕有人直言不諱的課題分享，引發同道們的熱烈迴響，並帶出在場教牧夫妻們懇切的彼此守望代禱。

聚焦「牧養與牧家」，葉會長4月懇切呼籲LA東區牧長

洛杉磯東區聯禱會於4月17日由本會輪值承辦。葉高芳會長與牧長和機構領袖們深刻探討「牧養與牧家」的重大課題。葉會長指出，「家家有本難念的經」、「人人有些難解的苦」，這些「苦經」大部分和家庭問題有關。因此以家庭導向的牧養，是教牧越來越需要面對的重任和挑戰。葉會長坦言，無奈又遺憾的是，有不少教牧忙於牧養會友的家卻忽略了照顧自己的家，而衍生一些牧家的特殊問題。因此他懇切呼籲「愛心始於自己的家庭」，牧養也當從牧家開始。牧長們紛紛表示深受提醒，並在分組禱告中提出各自目前在「牧養與牧家」上最重大的挑戰，彼此迫切守望。

中秋教牧夫妻關懷休閒營，精緻深入愛牧

為落實牧家關懷行動，本會與家庭優先協會特於9/15（週日）下午至9/18（週三）下午，在美景如畫的San Diego和睦山莊合辦第一梯次的「教牧夫妻關懷休閒營」。中秋良辰與教牧夫妻們在溫馨談心、賞景休息中，省思如何在危機四伏的事奉生涯中謹慎自守，不但「盡忠」，且能「善終」，不但能「牧會」，也能「牧家」。為精緻深入的互動和關懷，本梯次僅接待九對目前全職服事且夫妻同來之教牧。

懇請愛牧弟兄姊妹踴躍奉獻，好讓本會已持續多年的牧家關懷事工能觸及不同地區的更多主僕家庭。

家庭信仰傳承好書一套三冊，敬贈全美牧者

與本會在家庭事工上密切配搭的加州愛恩台福基督教會，出於對家庭信仰傳承的強烈負擔，特募款印製，贈送全美傳道人一套三冊《刻意的基督徒祖父母》系列好書，歡迎傳道人同工們點擊以下連結，填表索贈。

此系列好書分別從「信仰傳講的重要推手」、「跨越障礙的實戰策略」、「世世代代的信仰傳承」等角度提供深刻教導和實例分享，對於眾多美國華人教會中已經、或即將成為祖父母的弟兄姊妹，極其實用。

若您雖非全職傳道人，但有心於家庭信仰傳承，「真愛」亦有這三冊好書可供訂購，請電郵office@familykeepers.org或掃碼奉獻索贈。

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。

23
國際真愛家庭協會
23週年慶
2001 - 2024

本會23週年盛會

虛擬世代辨真愛 主講：劉曉亭牧師

實體感恩募款餐會 6/08 sat.
向神感恩，向您感謝，向前共進！
美西時間下午4:00起，於南加州Walnut 市Senior Center歡聚。

雲端週年感恩特會 6/15 sat.
發人深省的信息，溫馨愉悅的分享，愛家愛人的行動！
美西時間下午5:00起隆重直播。

請密切關注本會電郵及新媒體平台之訊息！

這是家庭生活最危機的世代，也是家庭事工最良機的世代！

奉獻支持真愛事工的6種方式
感謝您的奉獻和參與！

1.**寄支票**，抬頭請寫Family Keepers。
2.**zelle轉帳**：美國境內線上即時轉帳，無跨行手續費。
登記帳號名稱：Family Keepers；登記Email：office@familykeepers.org； Memo請註明可聯繫您之Email。
3.**網上刷卡**：掃描QR code或上真愛網站，以PayPal奉獻。
4.**電話刷卡**：請來電（909）595-6777，由同工為您服務。
5.**定期自動轉帳**：來電設定信用卡定期自動轉帳。

Zelle轉帳　PayPal刷卡

6.**電匯奉獻**：請來電或電郵office@familykeepers.org洽詢如何透過銀行電匯。

本會為美國奉獻者備有精彩家庭教材作為回饋好禮，需要者請掃描索贈。

規劃捐贈真愛的5類管道
感謝您的長期、固定、大額贊助！

您也可以通過有規劃的捐贈，來參與「真愛家庭運動」，同時為您的家庭獲取財務和稅務利益。以下是幾種規劃捐贈 (Planned Giving) 方式，本會將安排專業人士提供諮詢。

1.**慈善基金** (Charity Fund)
在銀行設立慈善基金，其本金和收益用於指定捐獻給像真愛這樣的非營利機構。不但可省稅，且基金可永續增長。
2.**股票捐贈** (Stock Donation)
當股票市場處於高位時，您可以直接捐贈股票，以省下因出售而產生的資本增值稅。
3.**年金帳戶**（Annuity）
如果您有超過一萬美金的投資帳戶、人壽保險，可以聯繫本會，成立用於慈善目的之免稅Annuity帳戶。
4.**生前信託**（Living Trust）將本會列為受益者之一。
5.**遺產規劃**（Bequest, Will）
將本會列入您的遺產規劃中（退休金、理財帳戶、壽險等）。經專家指導後，您未來的遺產不但能有效投資於極具永恆價值的家庭希望工程，且仍可嘉惠子孫，兩全其美。