

真愛

家庭
雜誌

No. 148

2026年4-5月

主題
企劃

25週年專輯

攜手真愛，為家而戰

這25年，我們一起走過

改變生命，重塑家庭

如何優雅變老

青春的收藏家

溫馨隆重的25週年慶，請閱封底

守住真愛守住家



Family Keepers 真愛家庭協會雙月刊





封面故事：「攜手真愛，為家而戰」，除了是一則使命宣言，更是一種生活型態！在「真愛」的相伴相隨中，這種凝聚與委身已活現在千家萬戶的更新、突破、成長之中。

總編輯／蘇文安 審校／吳信惠
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	王天仁		
康文娟	張怡芬		

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

國際總會／美國分會

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	黃琦
會長	葉高芳
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

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	楊雅婷	
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
	黃麗薰	洪建州
7A 教養	劉靜芬	
在家教育	羅世史	黃琳
特約講師／顧韜	曾元惠	
	莊光楨	黃善華
	李懷恩	陳惠琬
	鍾越娜	郭淵棐
	王祈	陳康元
	孟安麗	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

陳明玉 葉平

林真兒	高靜雯
蘇心美	柳子駿
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
公關代表／鄭卓培我	鄭品舜
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	陳佳明
執行長	陳秋璇
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
歐洲代表	蔡正驊
中南美代表	陳進宏

主題企劃

攜手真愛，為家而戰

25週年專輯

- 03 使命前瞻篇
攜手真愛，為家而戰
- 07 數算奇恩篇
這25年，我們一起走過
- 12 事工受益篇
改變生命，重塑家庭
- 14 全人成長篇
「真愛」教我的四樣生命功課
- 16 文字傳媒篇
回望真愛，同行一路
- 20 真愛Logo篇
真愛一世情
- 21 真愛分享 | 同心面對人生挑戰
瞻望金色年華
如何優雅變老
- 24 生命教練伴你活
一邊放鬆，一邊有罪咎感？
- 26 家庭EQ坊
青春的收藏家
- 28 真愛交流道
AI時代的真人教養
- 28 一笑抵萬金
一點就瞎？
- 29 真愛供應站 | 全人關懷家庭事工
心靈饗宴
全球真愛夥伴歡聚
性別關係種子教師培訓
- 30 心靈饗宴
復活節恩親禮拜
復活節恩親敬祖大會
- 31 支持真愛
奉獻支持
規劃捐贈
- 32 真愛你我他
25週年慶重要啟事

國際總會／美國分會	會務顧問／閻凱毅	林國亮	吳子良	陳信言	劉曉亭	會長	副會長	事工副會長	辦公室主任	行政同工	行政同工	資訊同工	真愛學院	北加主任	美南主任	事工團隊	婚前事工	婚姻事工	親子事工	性別關係	爸爸學校	單親事工	中年事工	長輩事工	遠距家庭	家庭導友	家庭職場	家庭EQ	家庭戒癮	家庭旅遊	家庭電影	家庭宣教	家庭信仰	7A 教養	在家教育	特約講師／顧韜	陳明玉	葉平	林真兒	蘇心美	地區代表／聖地牙哥	底特律	美東南	拉斯維加	公關代表／鄭卓培我	國際分會	臺灣／理事長	執行長	紐西蘭／董事會主席	總幹事	巴西／會長	總幹事	阿根廷／董事會主席	會長	加拿大／會長	執行長	馬來西亞／董事會主席	會長	新加坡／會長	執行長	泰國／董事會主席	會長	總幹事	香港／總幹事	菲律賓／會長	總幹事	歐洲代表	中南美代表	林周禮	董欣憲	廖肇蓉	林厚武	黃侯民	陳佳明	陳秋璇	吳榮輝	石榮英	廖愛梅	劉靜芬（兼任）	朱志鴻	劉靜芬	蔡正驊	陳進宏
-----------	----------	-----	-----	-----	-----	----	-----	-------	-------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	------	---------	-----	----	-----	-----	-----------	-----	-----	------	-----------	------	--------	-----	-----------	-----	-------	-----	-----------	----	--------	-----	------------	----	--------	-----	----------	----	-----	--------	--------	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---------	-----	-----	-----	-----



真愛25歲了！我們向神感恩，向您感謝，向前瞻望。值此暗夜亂世，誠願在您的參與和支持中，我們繼續攜手真愛，藉著整全的家庭事工呼籲和幫助華人「將心歸家享最愛」，呼召並支援「為家而戰守真愛」的時代使命！



使命
前瞻篇

攜手真愛，為家而戰

葉高芳會長



向主感恩，向您感謝！我們攜手真愛，已經同行了25年，讓我們一同邁進為家而戰的另一個25年！

每一次看到這張2001年在南加州洛杉磯國際大使命教會舉行真愛成立感恩禮拜的照片，都特別感動，這樣的美好開始、這麼的同心合意，如此確信上帝與我們同在。今年我們很興奮、也很榮幸慶祝真愛25週年。

同心回應上帝的呼召！

聖經說「如果沒有異象，人就放肆。」一個機構如果沒有異象，就沒有方向。真愛從成立的第一天起，一直專注的異象，就是「**推展全球華人真愛家庭運動**」。

上帝賜福長濶高深！

25年來，我們一同面對許多挑戰，也經歷了上帝的保守引領與祂所賜下的能力和奇異恩典。正如聖經的勸示：「不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠耶和華的靈才能成事。」聖經也應許：「我們日子如何，力量也如何。」是的，若沒有上帝的靈所賜下的恩典和能力，我們不可能如此攜手走過這25年。大家都知道，成立一個專業家庭機構的困難很多，尤其我們所度過的世局變化又大、又多、又險惡，需要更積極地面對和不斷地探索、突破。感謝主，這25年來我們確實看到上帝信實的應許，天天引領並加添力量。

我們特別感恩，因為在上帝豐滿的賜福裡，我們經歷許多超越艱難險阻的奇異恩典。



一個小小的家庭事工機構，能在25年從開展、推展到擴展，所產生家庭事工的貢獻和影響力，都是上帝的恩典，「從祂豐滿的恩典裡，我們都領受了，而且思上加恩。」（約翰福音1:16）

您的貢獻何等感謝！

我們也向所有參與這25年真愛家庭運動的每一位真愛之友獻上感謝。不論是在靈力的代禱、人力的參與和財力的奉獻，都是推動真愛家庭事工最寶貴、最重要的動力與資源。若沒有您，就沒有今天的真愛。

與您同工何等榮幸！

聖經說：「我必差遣先知以利亞到你們那裡去。祂必使父親的心回轉向兒女、兒女的心回轉向父親，免得我來咒詛遍地。」（瑪拉基書4:5-6）這是我們25年來常用的經文。參與「推展真愛家庭運動」的全球同工團隊和真愛之友，我們就是呼喚和幫助人將心歸家的現代「以利亞」，在這個世代，攜手協力一起同工，幫助父親的心轉向兒女，兒女的心轉向父親，是何等的榮幸和令人難忘的美好服事！

「家」原本是人最溫暖又最愛的地方，遺憾的

是，「家」常常變色、變質、變惡，從home（家）變成house（房屋），更變成收藏家具、古董的warehouse（倉庫），甚至像jailhouse（牢房）。這些變化不是一天造成，恢復人最愛的家也不是一天達成，而這也正是真愛的使命：幫助家庭恢復合上帝心意的家。否則一直繼續變惡下去，許多人的「家」就變成「枷」了。

這是家庭最危機的世代！

家不只會變質，更不幸的是，家會陷入危機。這25年來，是一個家庭最危機的時代。2001年，聯合國曾警告「人類正面臨家庭崩潰最嚴重的社會危機，它所要耗費的社會成本是無法估算的。」《時代雜誌》在2014年報導說：「美國社會問題最大的殺傷力，是正在遭遇的婚姻危機。美國是世界上離婚率最高的國家之一，因為這樣，一年所耗費的社會成本約1700億美金。」因為婚姻破裂帶來心理、健康、行為、犯罪等問題，都是在耗費社會成本。

哈佛人類學教授索羅金博士（Pitirim Sorokin）說：「凡不重視家庭的文明必被摧毀！」上面的經文「我必差遣先知以利亞到你們那裡去…，免得我來咒詛遍地。」其中，「咒詛」這兩個字，原意就是「滅亡」的結局。

另外，早在聖經的時代就有這樣的呼喚：「要為你們的同胞、你們的妻子、你們的兒女，和你們的家爭戰！」（尼希米記4:14）可見，聖經不只呼籲我們要「將心歸家」，也呼召我們要「為家而戰」，而真愛協會正是在這樣的世代成立。

這是家庭事工最契機的世代！

我投入專業家庭事工至2026已54年，早期階段，在許多場合僅在呼籲「將心歸家」，這25年來則常加

上「為家而戰」的呼召。

雖然這是家庭生活最危機的世代，但也是家庭事工最契機的世代，真愛家庭協會的成立和服務正是化「危」為「機」，致力藉著整全的家庭事工呼籲和幫助華人「將心歸家享最愛」，呼召並支援「為家而戰

化「危」為「機」

📌 這是家庭生活最危機的世代

現代家庭怎麼了?	現代家庭怎麼辦?
📌 兩大主因:	😊 兩大要素:
一. 人性-罪魁禍首	一. 致力經營家庭
二. 人為-經營不善	二. 做好家庭事工

💡 也是家庭事工最契機的世代

守真愛」為我們的使命。

真愛的三大使命

第一，協助教會落實家庭事工

呼籲將心歸家並動員「為家而戰」的主要基地是在教會。教會必需重視家庭事工，它是會友牧養的主軸，是社區宣教的管道。

第二，成為華人家庭事工資源中心

25年來我們已整合了豐富的資源，更藉著「家庭事工鐵三角」的合作策略，廣泛提供個人、家庭、教會、機構和神學院的幫助。

第三，積極培育家庭事工人才

有鑒於教會和機構需要推展策略性家庭事工，而執行策略性家庭事工需要人才。為此，真愛一直積極規劃、落實並擴大與神學院的人才培育合作，裝備這個世代迫切需要推展家庭事工的人才。

事工回顧：

我們從2001年成立初期，就不斷地提供各種的家庭講座、輔導、營會和課程等專業服務。我們的「真

愛學院」也開辦不少證書班的培訓。從2011年，我們更積極地因應社會需要，從早期的幾項家庭事工，到了2025年，已逐步增加到17項整全的專業家庭事工。



2021年真愛20週年，是我們在家庭事工上持續推動和展望的另一個里程碑，當時我們冀盼真愛協會能成為華人的家庭事工資源中心。感謝主，接下來五年，我們已增加且整合了相當豐富的各種家庭資源，足以提供全球華人（不論是一般人，或者是專業人士），都可以使用這些寶貴的家庭資源。

整全的家庭資源

- 💎 出版資源（雜誌、書籍、教材）
- 💎 新媒體資源
- 💎 網站資源
- 💎 家庭事工資源（17項事工）
- 💎 講師資源（分會和事工負責人及特約講師超過50人）
- 💎 全球真愛資源（12個國際分會）

事工展望

今年，真愛步入未來的另一個25年，我們的事工重心當然會隨著不同階段、不同時代的情況而調整。我們已規劃第一個階段的策略和使命的重點，將會以



加強人才培育為主軸。同期間，我們家庭資源將繼續提升與增加；專業事工仍需持續加強和創新，一般的家庭服務也要持續擴展。期待在真愛50週年慶的時候，我們有更精彩的回顧和另一個更創新的展望。

瞻望真愛50

- 成立人才培育中心
- 擴展社區家庭事工
- 推展歐非家庭事工
- 開展英語家庭事工
- 藉AI強化家庭事工



▲真愛50，亟待新生代齊心以靈力、人力、財力來共創新境！

續奔標竿

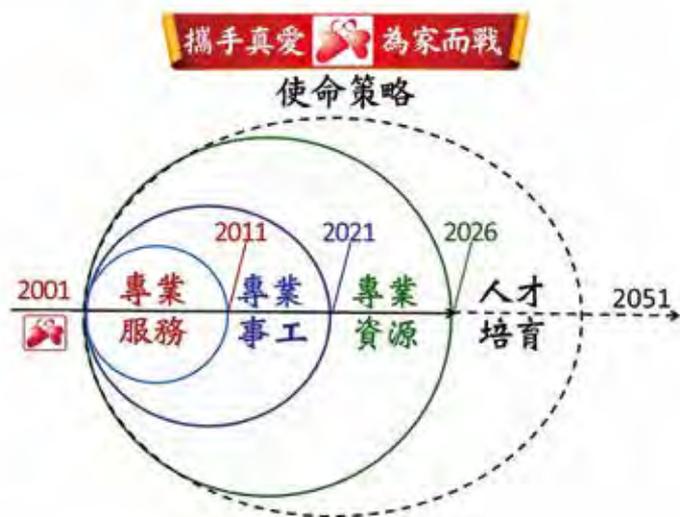
感謝主，「攜手真愛，為家而戰」25年來，我們虛心、用心和熱心地持續執行神託付給真愛的使命，雖然有豐碩成果也受肯定，然而未來25年，更大的使命仍待達成。我相信，當我們一起持續走在合乎上帝心意的道路上，祂必成就更多更大的美事。

此時，特別想到保羅的自述，並以此互相勉勵，他說：「這不是說我已經得著了，也不是說我已經完全了；我只有的一件事，就是忘記背後、努力面前，向著

標竿直跑，要得上帝在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。」（腓3:12~14）保羅的提醒也鼓勵我們：要邁向真愛未來的25年，就必須繼續向著上帝為真愛所樹立的標竿直跑，因為我們的使命尚未完成！

同心祈求

最後，請您與我們同心禱告，祈求上帝繼續帶領我們前面的道路：「愛我們的上帝，也是真愛家庭協會的主，我們歡喜慶祝真愛成立25週年，也在回顧中誠摯地向祢獻上感恩、向人獻上感謝。更盼望在攜手真愛、為家而戰的未來25年中，領受祢更大的託付，並賜下奔跑真愛50的標竿所需要的靈力、人力和財力；求祢繼續使用真愛團隊。在家庭生活最危機，也是家庭事工最契機的世代，幫助更多的家庭得醫治復和，更多的華人享受合祢心意的家庭。奉主耶穌的名，阿們。」



這25年，我們一起走過

編輯室

——真愛家庭運動里程碑

25年前，美國歷史上永久傷痕的911事件才過去一個多月，一群對家庭與福音滿懷負擔的人，在南加州同心合意聚集，祈求上帝在這暗夜亂世中，興起「將心歸家享最愛，守住真愛守住家」的普世運動。

從2001到2026，真愛家庭運動的軌跡，跨越了家庭與教會、跨越了國界與世代，也一步步走在清楚的呼召與策略之中。本篇將以五個五年階段、每階段五個里程碑式重點事工，數算這25年的奇異恩典。

第一階段： 起步與扎根（2001 - 2005）

2001年10月20日，在南加州國際大使命教會舉行成立感恩禮拜，30位牧長、15個機構代表，共四百多位貴賓齊聚，見證「真愛家庭運動」鳴槍起跑。「真愛」董事／前「世界華福中心」總幹事李秀全牧師提醒：「除了有『愛』，更要有『真』，『愛』與『真』具在才能影響生命，改變生命。」葉高芳會長也強調：「我們不是在經營一個機構，而是在推展一個運動。」當天從臺灣趕運至會場的8000份《真愛家庭雜誌》創刊號被一搶而空，帶回各自教會和社區熱心分發，象徵文字事工成為真愛家庭運動的重要起點。

2002年起，開辦為期一年且內容完整的關懷輔導證書班，辦了兩梯次，逾300位學員獲授證，為各教會關懷同工奠定更好的基礎。同年舉辦家庭教育研討會、兩性關係座談會及「敢於再愛」座談會等單身事工，顯明「真愛」不只關注已婚家庭，也看見單身人士情感與關係的需要。

同一年，膾炙人口、自此連辦18屆的全人深度旅遊首度愉悅上路，暢遊美國西南部國家公園。而美



▲2002寄發雜誌的大小義工。



▲全人深度旅遊。

東、美西家庭／渡假營先後開辦，美東事工中心也正式成立。從一地走向兩岸，「真愛」開始向北美東西岸伸展觸角，以營會、深度旅遊與家庭音樂會等多樣形式，陪伴華人家庭成長。

2003年，臺灣真愛家庭協會成立，標誌著真愛家庭運動跨出了「立足北美，胸懷普世」的第一步。同年4月，「真愛」也開始服務紐西蘭華人家庭，8月舉行美東快樂家庭營，11月在美西舉辦家庭營與單身營，打響了營會事工的品牌。

2005年起，舉辦逾二十屆「真愛夫妻營」，其中包括兩次別出心裁的海上夫妻營，讓忙碌的夫妻在營



地和遊輪的輕鬆愉悅氣氛中一同省思與成長；同年北加州事工中心成立。這些里程碑顯示：短短五年間，「真愛」已建構了連結美東、美西、北加及海外家庭事工團隊的網絡。

第二階段： 國際化與專業化（2006 - 2010）

2006年，精心設計、創新又專業的「eLink/e線



▲家庭信仰事工。



▲家庭導友培訓。



▲總部及各國際分會代表合影。

牽擇偶服務」上線，「真愛」踏入網路事工領域，陪伴單身人士尋找合神心意的對象和提供婚前教育。同年美南事工中心成立、五週年慶典與慈善義演舉辦，家庭營與單身營持續推展。

同一年，廣州的家庭事工團隊加入「真愛」大家庭，並在中國參與由官方主導的「百場高校兩性關係講座」。接著巴西分會、阿根廷分會成立。從此，「普世真愛家庭運動」不再只是願景，而是逐漸成形的全球網絡。

也是在2006年，「真愛」與豐收神學院及臺灣真道神學院等率先合辦家庭事工碩士班，之後陸續與巴西南美神學院、臺灣亞宣研究院合作，其中更和馬來西亞聖經神學院及創啟地區神學院合作，開辦主修家庭事工博士班。跨出透過與神學院合作，培育家庭事工專才的重要一步。

2007年起，積極開展投入家庭教材出版與網路事工，並成立真愛學院，積極培訓教會家庭事工人才。教牧夫妻遊輪之旅成為牧家關懷的獨特平台之一。2008年舉辦第一期婚姻導師認證班，培育婚姻輔導與陪伴者。

2009年，在接下來十餘年間陪伴、扶持許許多多單親人士的「單親家庭關懷事工」，在廣大呼聲中成立。同一年，為關懷教會和社區中日益增多的高齡人士，成立了長輩事工。

2010年9月，馬來西亞分會成立，並創刊馬來西亞版《真愛家庭雜誌》。「真愛」從北美走向南美、亞洲、大洋洲，從營會與講座走入學術與出版，邁向了國際化與專業化的層面。

第三階段： 新會館啟用／推展家庭導友事工 （2011 - 2015）

2011年，遷離董事會王克定主席十年來慷慨提供「真愛」免費使用的會所，搬入新會館現址，作為真愛家庭運動的核心基地。6月舉行感恩又熱烈的十週年慶典，並舉辦「海上全球高峰會」，聚集世界各地真愛分會的牧者與同工，尋求未來十年事工擴展的策

略與方向。

2012年，「真愛」幫助北美浸信會真道神學院教牧博士班提供多門家庭事工課程，並以「2021／一萬一千」為標竿，開展家庭導友培訓，盼在2021年底前，為教會培訓一萬名認證的家庭導友以及一千名家庭導師，投入關懷和其他家庭事工。感謝主，我們提前一年於2020年達標。同年開始舉辦青少年守貞誓約儀式（True Love Waits），在性價值混亂的世代，為年輕世代立下聖潔的標記。

2013年，《真愛家庭雜誌》推出主題索引，讓積累的文字資源得以被系統化使用。創意滿滿、與當地政府合作的首屆廣州夫妻節，顯示「真愛」在中國當時相對開放的大環境中，抓緊時機關懷廣大的家庭。

2014年，單親事工新增家庭創傷治療事工，系統化裝備同工面對家暴、離異、喪親等創傷議題。同年新加坡分會成立，總會同工積極協助開展事工。

2015年，中年事工成立，關懷處於「上下兩代夾心」的人生階段者；泰國分會也在同年誕生。至此，「真愛」已在北美、南美、亞洲多國成立分會，並形成從婚前、單身、夫妻、親子到中年與長輩的全程性關懷光譜。

第四階段： 多元關懷與轉型雲端（2016 - 2020）

2016年，與多個機構在南加州合辦國際婚姻節，發起並舉辦以挑旺負擔、分享策略、培育團隊、連結資源為宗旨的首屆「家庭事工策略與實務研討會」。同年15週年慶典盛大舉行，董事會也訂下2016-2021五年目標，盼「真愛」成為熔出版、講師、網路、長輩……於一爐的家庭事工資源中心。

首屆單親事工培訓證書班於2016年展開，2017年成立家庭戒癮事工與藥癮家屬團契，讓面對成癮議題的家庭不再孤單。這一連串事工，標誌著「真愛」除了一般家庭的經營和成長，亦致力於「高風險與高壓力家庭」的深度醫治、關懷與陪伴。

2018年，遠距家庭事工與爸爸事工成立，單親家



▲「你先去，還是我先走」座談會，內容令人全神關注地聆聽。



▲逾2,000人參加「國際結婚節」。



▲單親團契同心祈禱。

庭關懷團契在南加州分區運作，長輩關懷、親子讀書會、藥癮家屬團契等在會館規律聚集。

第二屆家庭事工策略與實務研討會在美國與臺灣舉行，此後拓展至泰國、加拿大與馬來西亞。

2020年，面對全球洶湧疫情，「真愛」團隊迅速調整腳步，善用科技。除了開啟涉及家庭生活各層面的每月雲端學園講座；6月首度在雲端舉行週年感恩特會（19週年慶），事工大幅轉型，進入「雲端家庭事工」新階段。並為關注LGBTQ議題的牧長和同工



開設線上性別關係課程，成立展翅單親家庭青少年團契。9月，牧養關懷LGBTQ族群及其家屬的「性別關係事工」起跑，在此後的數年內，成為暗夜亂世中的一道曙光，受到廣大家屬及諸多教會極大的肯定。

第五階段： 全人、全程、全面事工，不斷擴展 （2021 - 2025）

2021年，香港分會成立，6月20週年雲端盛會與11月FMC 2021再次聚焦全球華人家庭事工。年底「健康家庭大會」雲端盛大登場，聯合多家機構同心



▲教牧營。



▲慎終追遠講座。



▲青少年守貞誓約。

守護家庭。

2022年，家庭信仰事工正式開創，強調信仰在基督化家庭中的全方位傳承；影響深遠的「7A正向教養」事工起跑，並啟動雲端課程，幫助父母在價值觀混亂的世代中，建立以聖經真理為根基的有效教養模式。同年也與美國遠東廣播公司展開長期合作，並一起投入創啟地區教會的家庭事工培訓。

2023年，第12個分會菲律賓分會成立，並與總會合辦當地的「健康家庭特會」。疫情後首場實體募款餐會與22週年雲端特會相輔相成，「華人策略聯盟」也邀請「真愛」參與「二代牧養策進論壇」。

2024年起，「老師箴言」雲端系列講座啟航，邀請學養俱佳的長者分享生命智慧，讓跨世代對話成為家庭信仰傳承的一部分。「真愛」並與馬來西亞浸信會神學院合作，開辦歐洲、日本及創啟地區家庭講座與輔導碩士課程；6月，23週年實體感恩餐會與雲端特會登場。9月的「教牧夫妻中秋關懷休閒營」，溫馨深刻地服事教牧家庭。

2025年，與「瑞智社會福利基金會」合辦線上「失智家庭靈性關懷座談會」，走近高齡與失智家庭；與「世傳在家教育協會」合辦「在家教育難？不難！」特會登場，並啟動「在家教育事工」，回應快速興起的在家教育浪潮。5月的24週年實體餐會與雲端特會，凝聚了響應真愛家庭運動的有志之士，向主感恩，向人感謝，向前瞻望。同一年開始了將《真愛家庭雜誌》佳文及真愛講座之精華，以對談導覽方式推出視頻版及音頻版Podcast，廣受歡迎與肯定。另外，為眾教會量身打造的新版「推動家庭事工證書班」，及聯合全球近20家神學院共襄盛舉的「主修家庭事工博士班」，亦如火如荼籌劃並推動中。

邁向25週年： 再一次將榮耀歸給上帝（2026）

2026年，真愛家庭運動邁過第25個年頭。

5月16日的25週年感恩特會，全球「真愛」夥伴及數百真愛之友再次歡聚在當初舉行成立感恩禮拜的國際大使命教會，回首這四分之一世紀中，上帝如何

透過「真愛」多元又整全的專業家庭事工和資源，觸摸到無以數計的華人，幫助一個又一個家庭。

這25年來，我們看見：

- 從一場感恩禮拜到遍佈多國的分會，因應各地的需要，在總會的資源及策略支援下，推展具有當地特色的家庭事工，造福普世華人家庭。
- 從一本雜誌到文字、影音與雲端平台，在洶湧疫情中開風氣之先，使教導和資源惠及全球。
- 從單一營會到17個家庭事工，全人、全程、全面供應家庭和教會的需要。
- 從一個團隊到連結教會、神學院與機構的「家庭事工鐵三角」，並發展出長遠且具體之合作策略，即將邁入又新又廣的新局。

世局劇變，事工轉型，然而，不變的是當年在成

立禮拜中所領受的呼召：

在這破碎的世界，「攜手真愛，為家而戰」，讓每一個家都能因基督的真愛而被翻轉。

祈願這25年奇異恩典旅途的回顧，帶我們站上新的起跑線——

繼續在普世華人中推動「將心歸家享最愛，守住真愛守住家」的真愛家庭運動。



▲全球夥伴團隊。

真愛54321



- 1 一個使命** 推展「將心歸家享最愛，為家而戰守真愛」的普世運動。
- 2 雙管齊下** 傳承家庭事工策略與實務，作為眾教會關懷及宣教的管道。
- 3 三角聯結** 結合機構、教會和神學院為家庭事工鐵三角，培育家庭事工人才與專才。
- 4 四全特色** 掌握全人性、全面性、全程性、全球性的事工特色，服事普世華人家庭。
- 5 五大資源** 透過雜誌、教材、網站、媒體和講師，提供全球華人家庭事工資源。



事工
受益篇

改變生命，重塑家庭

編輯室

7A正向教養事工—— 轉化親子關係，改變家庭互動

♥ 受益者分享1： 加拿大學員 范萃殷

一位母親在與女兒關係決裂後，透過7A課程學會放下掌控、自我改變。不僅重建親子情感，也修復夫妻關係，活出信仰的力量與盼望。

回顧自己的成長歷程，我深刻意識到原生家庭對我的影響。長久以來，我總是不自覺地要求孩子按照自己所認定的方向生活。特別是在全家移居加拿大之後，更努力為孩子規劃一張「更好的藍圖」，期待孩子能朝著我設定的目標努力奮鬥，然而，卻從未真正停下來，思考孩子內心的感受與實際需要。

直到有一天，突然收到女兒寄來的一封電郵，短短一句：「媽媽，我走了。」那一刻，我完全愣住了。我才驚覺，原來孩子真正的內心世界，與我多年來所想像的截然不同。這樣的衝擊使我陷入低潮，逐漸走向憂鬱。那時，有人向我介紹了7A課程。在學習過程中，慢慢明白必須改變的不是孩子，而是自己。

我開始學習以7A（肯定、接納、讚賞、陪伴、關愛、走進、負責）的教養原則與步驟，重新面對與女兒之間的關係。第一個實際行動，是鼓起極大的勇氣，向女兒真誠道歉，承認自己過去對她的傷害，並請求原諒。這一步並不容易，卻成為母女關係鬆動的重要開始。

漸漸地，女兒感受到母親的轉變，也真切體會到來自父母更溫柔、更尊重的關愛。這段歷程不僅醫治了母女關係，也讓我深深體會到「先拯救自己，才能拯救身邊的人」的重要。透過課程與信仰的引導，我在生命中得著極大的幫助與鼓勵。

♥ 受益者分享2： 澳洲學員 張薇

從婚姻危機到親子矛盾，這位母親透過7A課程與信仰回歸，學會接納自己與家人，重建家庭關係，並將這份經歷轉化為服事人的使命。

開始學習7A課程之後，我發現其中的理念既新鮮又陌生。過去，我從未認真思考過「建立關係」這件事，因為以我的生命經驗，始終認為是別人需要改變，來配合我、滿足我的期待。然而，當我逐漸理解到「需要改變的人是自己」時，這對我而言成為一個極大的挑戰。

在第一階段「基礎實踐班」的學習中（第二階段為「進階導友班」，第三階段為「高階導師班」），我嘗試將所學的原則實際運用在孩子身上，看見孩子出現了一些正向的改變，這讓我驚喜不已！正是在這過程中，我逐漸意識真正的關鍵不只是接納孩子、為孩子營造充滿愛的環境，更重要的是，我必須先學會接納丈夫。

我與先生學習彼此相愛，重新營造一個有愛、有安全感的家庭氛圍，讓孩子能在其中安心成長。此課程不僅適用於親子、也藉由7A原則的實踐，我逐步修復了夫妻關係。

回顧整個學習歷程，發現自己是最核心問題，其實來自於身分認同的混亂。無論是在婚姻、親子關係，或是自我價值上，課程的學習最終都帶領我回到上帝面前，修復與祂之間的關係，重新確認自己在天父家中的身分。



性別關係事工—— 幫助家有性別困惑者，培訓關懷陪伴者

♥ 受益者分享3： 加拿大學員 波阿斯

他曾隱藏自己的過去，卻在上帝的帶領下走入教會，重新發現真正的自我身分與價值，在療傷中走向信仰旅程。



我長年隱瞞沉溺於同性戀生活的過去。在上帝的帶領下，我走入教會，開始面對多年來不願觸碰的生命經歷。第一次向認真交往的女友與教會中的陪伴者坦白時，我內心充滿恐懼與掙扎，害怕失去極為珍視的關係，也害怕面對未知的後果。然而，在聖靈持續的催促與團契的陪伴中，我終於跨出了那一步。

我深刻體會，像我這樣的群體極其敏感，需要長時間、耐心與尊重的陪伴。即使彼此未必完全理解或認同，仍然選擇守住關係。在弟兄們赤裸敞開的分享中，不斷被提醒、被光照，也逐漸走向內在的整合與醫治。

♥ 受益者分享4： 美國學員 Ruth

面對在毒癮、性別認同中苦苦掙扎和無助的孩子，這位母親靠著信仰與性別關係團契，找回盼望，重見藍天。

LGBTQ議題原本離我的生命極其遙遠。當孩子親口說出內心的掙扎時，我一時無法思考，內心彷彿被抽空。孩子在傾向變性的同時，還伴隨精神疾病，情緒極端、言語激烈，使家庭長期處於高度張力與不安之中。我曾感到極度孤單，因為外界的關心，往往難以真正幫助像我這樣的處境。

加入真彩虹家屬團契，才第一次感受到真正被理解。在那裡，不需要反覆解釋，彼此就能明白彼此的痛。在這群體中，沒有羞愧，只有同行與接納；我也一再被提醒：孩子永遠是孩子，而上帝的掌權，是眾

人共同的盼望。

單親家庭關懷事工—— 關懷輔導，重塑家庭，扶持互助，全人成長

♥ 受益者分享5： 美國學員 Christy

在最黑暗的低谷，這位單親媽媽被迫一無所有，在異國獨自撫養孩子，透過單親事工，她不只找回自我與上帝的關係，也成為別人的祝福。



在人生最黑暗的低谷中，我被迫獨自在異國撫養年幼的孩子。沒有撫養費，經濟拮据。生活幾乎山窮水盡。正在無路可走的時刻，真愛單親事工的同工主動靠近，用實際的行動關心、陪伴並為我禱告。

那是一段極其孤單、痛苦、難以述說的歷程。然而，正是在被關心、被愛、被溫暖的過程中，我重新站了起來，也願意將所領受的關懷與幫助，傳遞給更多仍行在困境的人。

♥ 受益者分享6： 美國學員 蔣瓊

這位單親媽媽在單親團契中，找回了愛與安全感，改變生命，翻轉親子關係，重拾信心與盼望。

我人生最低谷的經歷是獨自帶著兩個年幼的孩子生活。那時兒子只有七、八歲，女兒更僅一、兩歲。回想起來，那條路確實走得異常艱辛。然而，因著團契姊妹們的愛與陪伴，我得以繼續前行。在團契中，我深刻感受到來自同工無私的關懷。每一次的聚會，都被深深觸動，在那裡，能感受到真正的安全感。

分享時，沒有人嘲笑我，也沒有論斷。面對困難與憂慮時，團契給我安慰、鼓勵、支持與陪伴。每一次走進「真愛」的聚會，彷彿來到一個暫時沒有苦難的地方。在這樣的環境中，我一次又一次被充滿喜樂的氛圍包圍，也在其中不斷得著力量與盼望。📖



全人
成長篇

「真愛」教我的 四樣生命功課

吳貴珠

功課1：全人關懷的真諦

25年前，當我和先生一起走進「真愛家庭協會」的時候，並不知道日後自己會在「真愛」的學習和服事中，獲得全人成長、經歷全人醫治和實踐全人關懷。

2002年參加第一屆真愛輔導訓練證書班，葉高芳會長一開始就說：「對自己的婚姻滿意的請舉手。」環顧全場一兩百人，舉手的竟不到十分之一！我已經忘記當時有沒有舉手，因為如果是一到十的選擇，我究竟六分滿意？還是七分滿意？

然而，那次所得到的啟迪至今記憶猶新，葉牧師開宗明義告訴我們甚麼是全人關懷。他指出，**生命之花以靈性為核心開展了生理、心理、人際和環境四片花瓣，其中沒有一瓣可以任由腐爛。**看耶穌如何施行全人醫治、全人關懷，在醫治盲者的時候，曾清楚地指出他的殘疾並不是上帝對罪的懲罰（約翰福音9:3）；祂也看見人內在的恐懼、羞愧與孤單，對血漏的婦人說：「女兒，妳的信救了妳，平平安安地去吧。」（馬可福音5:34）給她尊嚴與安慰，確認了她上帝兒女的身分。

身心靈一體，互相影響無法分割。全人健康也包括關係與社會層面的恢復，十個癡瘋病人與人隔絕，因病得醫治得以重返人群。而耶穌的醫治中，無疑的，赦罪與生命更新是重要的核心，癱子被醫治時，



耶穌對他說：「你的罪赦了。」（馬可福音2:5）；耶穌對悔改的撒該說：「今天救恩到了這家。」（路加福音19:9）；祂常勸門徒不要憂慮，包容他們的軟弱和失敗。

那幾個禮拜，每次上完課開車回家的路上，我倆的心靈彷彿受到了洗滌，觀念也有重大的改變，彼此有說不完的歉意，也明白人若不能建立與上帝美好的關係，助人仍處於「非全人」，而不得安息。

功課2：又學又做，又做又寫

全人健康是一種動態平衡，一個層面的失衡就會影響另一個層面，我們從小到大從來就沒有學習過全人健康的概念，也不知道家庭的功能是要培養健康的「全人」，「失衡的人」只能組成失衡的家庭、創造失衡的社會、落入惡性循環。

我開始到神學院進修一些相關的課程，學習如何以溫暖、同理及尊重來引導求助者自我探索、自我了解、做出決定到負起責任，輔導者不只要掌握輔導的工具，最重要的是提供真誠的關懷和屬靈的環境。

接受「真愛」婚前事工的託付，是我倆全人關懷實戰工作的開始。年輕人適不適合結婚不是「很談得來」就可以決定，由專業的評量來分析，就知道這涉及全人的關懷，他為何容易自我防衛？為何缺乏信心？為何不能好好溝通？為何跟父親或母親沒有親近

的關係？為何害怕承諾？聆聽是非常重要的，當輔導者面對求助者的問題時，是不是映照出自己內心的不安、焦躁，或者論斷？凡此種種，都是我亟需成長的空間。

人的信念系統會影響情緒，進而帶出行動。以色列十個探子的信念跟約書亞、迦勒不同，影響了整個民族到應許之地的進程。我們從評量分析中找到求助者有哪些不同的信念系統正在影響求助者的關係，協助他們釐清哪些信念是合乎聖經的教導，又有哪些甚至連客觀的事實都不是。

「教導」是重要觀念和原則的傳遞，而「輔導」更注重安全的關係，無疑地，如果希望輔導工作能把上帝的賜福帶進婚姻家庭裡，在輔導的過程中一定得仰賴聖靈的工作。

我在服事中學學習成長，並在自己的婚姻家庭裡實踐，然後化成一篇篇文章在《真愛家庭雜誌》刊登。感謝總編輯蘇文安牧師給我的使命，我知道是為愛而寫，因為這是文字事奉的殿堂，為了挽回破碎掙扎的心靈，為了恢復可貴的關係，每一次寫作也在跟自己對談，是自己生命的真實反映。

功課3：在觀影中助己助人

我們的孩子在休閒的時候做些甚麼？有甚麼東西不知不覺地侵入孩子的思想觀念？跟蘇文安牧師學習在家庭和孩子一起看電影、分析電影，進而把電影事工推展到社區，並運用到婚前事工裡，成為先生和我共同的樂趣和使命。

找電影看影評推薦，回臺灣到處尋找影片，有婚前擇偶、婚姻問題、親子問題、中年外遇、老年照顧、文化衝突、原生家庭、為父之道……等等。在社區放電影邀請夫妻一同觀賞，一同討論，了解一些家庭的問題在哪裡？如何解決？

把家庭事工的核心理念透過電影欣賞的輕鬆方式，帶入社區家庭。我倆跟孩子也因為看共同的電影或好的影集，有輕鬆卻深入的交流。

有些影片也可以拿來成為講課的輔助教材，譬如《全面啟動》（Inception）這一部電影為甚麼讓人回



▲作者帶領社區電影班的場景。

味無窮？它不只是科幻動作片，還是一部涉及心理、情感與現實本質的作品，包括心理創傷、罪惡感、真實與虛幻以及信念的力量，這部電影的結尾要告訴我們的也是「回家」，與所愛者的情感連結是人最深層的渴望。

功課4：全人又深度的旅遊

每一個家庭都有旅遊的經驗，真愛全人旅遊卻給我們完全不同的體驗，蘇文博教授是我們敬愛的領隊導遊，他費心地設計路線、安排行程、來回巴士、參觀景點，並精心尋找跟行程相對應的聖經金句，早期蘇文博教授令尊，近九十歲的蘇銅鐘長老還帶著我們做早操，讓我們的身心靈全面成長。

十多年來我們去了好多國家公園，從不同的地形、地貌有不同的學習，譬如遊覽北加州的高紅木森林，在大自然當中學習水火並濟、平衡的藝術，讀著詩篇66篇：「我們經過水火，祢卻使我們到豐富之地。」約翰福音的描述：「信我的人就如經上所說，從他腹中要流出活水的江河來。」我們在讚歎上帝所創造的大自然中敬拜祂，也賦予心靈無窮的力量。

每一屆的全人旅遊也是一趟團隊服事的經驗，除了文博和滿美伉儷的帶領，也需要很多服務的團員，有景點報告、旅遊日誌、講師、家庭輔導，還有醫療服務，團隊合作使得旅遊非常的豐富，這樣高品質的



設計和臨場指導，蘇文安牧師和麗珊師母功不可沒，美好的旅遊使我們終身難忘，身為參與的同工，先生和我收穫極多。

愛的學習永不止息

慶祝真愛25週年之際，恰好是我跟先生結婚45週年。

我在讀聖經《創世記》時，看到第一個失敗的伊甸園家庭。亞當夏娃並不是不相愛，他們的關係出現裂痕，反映了怪罪、逃避和疏離這些人性，而不願意讓對方看到真實的自己。一直到現在，這些仍然是人類婚姻的核心問題。

婚姻是學習委身真愛的關鍵現場，我們是不是願意委身於完全地接納對方？是不是委身於相互陪伴？是不是委身於耐心溝通？是不是委身於愛護子女？是不是委身於家務的互相分擔？



▲全人旅遊中作者夫婦（左一、二）與蘇教授夫婦。

婚姻是生命與生命的真誠對待、體貼、疼惜到完全融合的過程，是我們看到彼此的軟弱，仍然不離不棄的地方；是我們跪下禱告代求、互相擦拭眼淚、擁抱扶持的地方。讓我們的婚姻成為上帝賜福的印記，一代又一代。📷

文字
傳媒篇

回望真愛，同行一路

編輯室

——廖美惠、吳信惠、鄭多加的「真愛」之旅

25年，對一個人而言，足以走過幾次人生的重要轉折；對一個家庭事工而言，則是一條需要極深信念與長久委身，才能走得下去的路。時間本身並不會自動累積成意義，惟有在日復一日的選擇中，有人願意留下、願意承擔、願意繼續同行，歲月才會慢慢顯出它的重量。

「真愛」走過的這25年，不只是一本本雜誌的出版紀錄、一場場活動的年表，或一項項事工成果的堆疊，而是一段段被陪伴、被傾聽、被記錄、被修復的生命歷程。

若從事工發展的角度回望，可以清楚列出每一個

階段的轉型與突破；但若從人的生命角度回顧，會發現真正支撐這條路走到今天的，是那些在不同人生季節，被「真愛」接住、又在其中慢慢成長的人。

美惠、信惠、多加，正是在不同時點進入，卻在同一條路上交會的生命線。

美惠： 在重啟的生命現場學習夫妻同行

2001年，美惠與丈夫帶著兩個年幼的孩子，從臺灣移居美國。那一年，她的人生被迫重新開始。語

言、文化、生活節奏、社會角色，全都在短時間內被推翻重來。

那是一段說不上痛苦，卻始終神經繃緊的日子。身為新移民，她努力適應陌生社會；身為年輕母親，她渴望給孩子穩定與安全；身為初信者，她心中充滿難以言傳的疑問：如何成為一個好妻子？如何在文化衝擊與家庭期待之間安放自己的情緒？如何建立一個不流於形式、而是真正活出信仰的家庭？

這些問題，並不是一堂課、一本書就能解答，卻真真切切地存在於每日的生活細節中。隔年夏天，美惠在賓州使者農莊參加文字營，透過主領的蘇文安牧師，第一次真正接觸《真愛家庭雜誌》與「真愛家庭事工」。她意識到這不是一本教人立刻變好的刊物，而是一個願意陪人慢慢學、慢慢走的良師益友。

美惠後來才慢慢明白，真正吸引她留下來的，並不是「真愛」呈現了多少令人稱羨的幸福家庭，而是那些家庭背後共有的一個特質：他們願意學習、願意調整、願意為「將心歸家享最愛，守住真愛守住家」付出時間與代價。

隨著時間推移，她不再只是《真愛家庭雜誌》的讀者，也開始為雜誌寫作、採訪。當她從閱讀者轉為記錄者，文字在她心中的位置，也發生了明顯的轉變。寫作不再只是表達觀點，而是一種重新觀察生活的方式；採訪也不再只是提問，而是一次次進入受訪者生命、學習理解與傾聽的邀請。

回顧這25年，她驚訝地發現，自己家庭的重要時刻，幾乎都能在《真愛》的篇章中找到痕跡——除了

夫妻關係的磨合調整，更有孩子成長的掙扎、青春期的拉扯、成年後的選擇；疫情期間的焦慮與轉向；以及近年來，夫妻共同面對退休與人生下一階段的重新定位。

那些原本零散、容易被時間沖淡的生活片段，因為被寫下來，而逐漸拼湊成一條清晰的生命軌跡。

信惠： 當文字願承接破碎，信仰才進入生活

信惠最初對《真愛》的印象，以為是一本傳統的福音預工雜誌。直到她讀到第35期〈我的另類家人〉一文，講述作者無意中成為另一個家庭的第三者，又如何如何在信仰中悔改，與先生的前妻和孩子們變成好友，成為另類家人。

以現代的流行語來說，這是一則小三上位、成為大女主的八卦故事。這樣的故事可成為許多人茶餘飯後的八卦新聞，聊完仍嘖嘖不休。但《真愛》請作者以誠懇分享的心態，用柔軟的文字敘述十多年的生命轉道，使故事成為一個錯誤中的反轉與恩典的記號。

信惠深刻感受到，《真愛》並不是要塑造無瑕的榜樣，而是願意為複雜、甚至不體面的生命狀態留出空間。在雜誌的文字中，信仰不是用來遮掩現實，而是進入現實、陪伴現實、改變現實。

後來，信惠開始以作者與記者的身分，參與包括《真愛》在內的文字事工。對她而言，這並不只是角色的轉換，而是一段在寫作中不斷被提醒、也不斷學習的過程。她逐漸體會到，家庭故事往往帶著複雜的背景與層次，並非每一段經歷都適合被快速定義，也不是每一個問題都能被簡單總結。在閱讀、整理與書寫他人生命故事的過程中，她越來越清楚，文字不只是傳遞觀點的工具，更承載著對他人生命的尊重。

從多年閱讀雜誌及成為各種焦點話題作者的過程，悄悄地影響了她的家庭生活。當孩子進入青春期、成年期，面對世代差異、社群媒體衝擊與快速變動的世界，她不再急著「修正」或「給答案」，而是學習傾聽、對話與陪伴。

近來，因為身體發出警訊，有一段時間在頻繁地





艱苦求醫。也正是在身體軟弱的限制中，她對受訪者的掙扎，多了一份貼近的同理——知道有些停頓不是逃避，而是正在等候身體與心靈努力跟上。

多加：在人生轉彎處重新被呼召

多加與「真愛」的相遇，發生在人生的另一端。退休之前，她的人生之歌長年被工作節奏填滿；退休之後，節奏忽然變得寬廣平緩，生活卻失去了重心。她一度感到輕鬆，卻很快陷入失落——不知道自己還能做甚麼，也不知道是否仍然被需要。

疫情期間，許多活動停擺，她卻重新坐回電腦前，開始為「真愛」謄錄講座、整理手寫稿、製作視頻字幕。雙手再度放上鍵盤時，她意外地感到一種久違的踏實。她一字一句閱讀、一段一段剪輯，一步一步學會各種工具，完成最費心力的工作。每一個畫面、每一行字幕，她都仔細琢磨，只為替一段段生命故事，找到合適的出口。

在這個講求速度、效率與人工智能的時代，多加愈來愈確定，有些東西無法被取代——那就是人對生命的感受力。機器可以處理資料，卻無法承受重量；可以模仿語言，卻無法經歷痛楚與盼望。



▲在真愛相伴相隨中一路長大成熟的美惠一家。

她常想起她的文字傳媒事工教練蘇文安牧師反覆強調的話：「工人先於工作，作者重於作品，真誠勝於一切。」這不是一句口號，而是一種選擇——在科技洪流中，刻意讓人站回生命意義的中心。

回望真愛： 三道生命線，一條同行的路

美惠、信惠、多加，三條生命線，看似平行，卻在「真愛」的時間軸上不斷交會。她們在不同人生階段，從「真愛」領受，也為「真愛」付出；在被陪伴的同時，也在陪伴受眾。

若將這三段生命軌跡拉遠來看，便會發現，美惠、信惠、多加三人的角色，恰好勾勒出三個重要的家庭生命週期。

美惠所代表的，是**移民第一代與家庭建造期**。在語言、文化與身份尚未穩定之時，家庭往往成為惟一可以緊緊抓住的根基。「真愛」在這個階段所做的，不是提供標準答案，而是陪伴家庭在混亂中尋見方向，在不確定中建立價值。家庭不必完美，但需要有人陪著走過重塑和突破的階段。

信惠與「真愛」的交集，則更貼近**家庭轉型期與世代對話期**。當孩子逐漸長大，家庭不再只是「照顧與教養」，而必須面對價值差異、科技衝擊與世界快速變動所帶來的張力。「真愛」在這個階段，選擇不簡化問題、不急於定調，而是透過真實故事與前瞻議題，引導家庭重新學習對話、傾聽與調整關係的姿態。

至於多加，則站在**人生黃昏期與角色轉換期**的位置。當職場角色卸下、生活節奏放慢，許多人面臨的，不只是時間變多，而是「我是否仍然被需要」的深層提問。「真愛」在這個階段所提供的，是一個重新被呼召、重新被定位的空間——提醒人，價值不來自職場位份，而來自真誠的投入。



▲信惠從訪問及焦點話題的書寫中，學習與孩子們在不同成長階段對話。

正是在這三個不同階段中，「真愛」展現出它最核心的特質：它並不試圖成為一套制度、一個方法，或一個成功範本，而是一個願意陪伴家庭走過人生不同季節的同行者。形式可以調整，媒介可以轉換，但對讀者和受眾的尊重、對家庭的關懷，以及等候成長的耐心，始終未曾改變。

人生多變，「真愛」常在

美惠、信惠、多加的親身體驗讓我們看到：若說「真愛」最初是透過文字和活動與家庭相遇，那麼隨著時間推移，似乎已悄然生成了一種在受眾和讀者家庭之間的「共同語言」。這種語言，已逐漸滲入家庭成員彼此理解、對話與選擇的方式之中。

對這三位忠實讀者轉化為深度參與者，《真愛家庭雜誌》並不是被一次性讀完、然後放回書架的刊物，而是長年存在於生活現場的良師益友。它可能出現在餐桌旁的對話裡，成為夫妻之間討論教養方向的契機；也可能在親子關係緊張時，被重新搜尋瀏覽，尋找是否曾有相似的生命經驗可以借鏡。正是在這樣反覆被閱讀、被提起、被放回生活現場的過程中，「真愛」逐漸成為家庭之間共享的另一種文化。

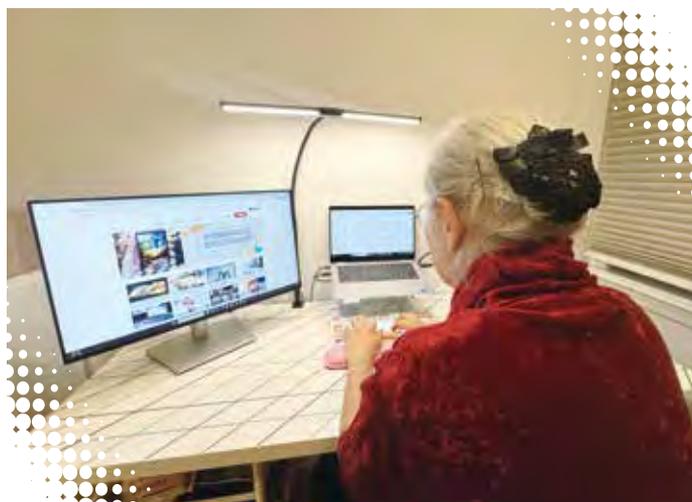
這樣的脈絡中，美惠所經歷的「家庭被記錄」，

不只是個人回憶的保存，也讓家庭成員意識到：我們的故事，值得被看見；信惠在文字現場承接的那些掙扎與修復，使許多家庭明白，困難並不代表失敗；而多加在幕後細細整理、呈現的生命見證，則讓更多原本無聲的經歷，得以被理解、被尊重、被聽見或看見。

這三條生命線所呈現的，其實是「真愛」事工中一個極其重要、卻不易被量化的成果——它讓家庭不再孤立於各自的困境之中，而是在閱讀與分享中，意識到「原來我們不是惟一這樣的家庭」。這種被理解的感受，往往正是家庭願意繼續努力的關鍵力量之一。

隨著媒介的轉換，「真愛」也逐步將這種共同語言延伸到不同形式之中。從紙本雜誌到雲端課程，從文字到Podcast、影音分享，形式雖然改變，但核心始終一致：讓生命故事以適合當代家庭接收的方式被傳遞，並在不同世代之間搭起理解的橋樑。對年輕家庭而言，這可能是一段在通勤路上收聽的節目；對年長者而言，則是一段可以反覆觀看、細細咀嚼的文章或影片。

正是在這樣的轉換中，「真愛」顯示出它並非停滯家庭生命節奏調整步伐的同行者。📺



▲孜孜不倦委身真愛文字傳媒事工的多加。



真愛一世情

Logo設計 高慕源
圖示說明 蘇文安

心心相印



夫妻、親子、姻親、朋友間，無論處於何種人生遭遇與人生階段，彼此真心相待，力求最坦誠的互動、最有效的溝通。

全人相愛



除了用感情（心），也要用理智、意志（頭）來決定彼此相愛，而且 ∞ 乃數學上「無限大」的記號，象徵真愛的力量無窮無盡，以及一生一世、一心一意的委身和承諾。

互補互助



頭緊緊相依偎，心卻由不同角度貼近、且有一線間隔。人際間雖追求親密，卻宜保留各自獨立成長的空間和心理界限，如此才能以彼此的特質來不斷豐富對方的生命。圖中這兩個頭有大有小，正如人際間雖有強弱、男女、長幼之別，然而，只要願意互相提攜、以愛相繫，就能以熱力、愛力、生命力滋潤彼此、經營家庭。

成長蛻變



整個構圖，彷彿展翅飛舞的蝴蝶。幼蟲→成蛹→化蝶，是一連串蛻變的過程，象徵在家庭、教會、職場中，委身以真理為根基，以真愛為動力，不斷追求更新突破，終能成長蛻變，自由飛翔，樂享真愛一世情！

♥ 誠邀造訪真愛家庭事工資源中心！

祈願您如入寶山，無論享讀、分享、討論、研究……，皆收穫滿滿！



真愛事工資源



真愛講師資源



連絡全球各分會



真愛雜誌
全部文章搜尋



真愛家庭
e學園視頻庫



家庭電影資源

如何優雅變老

蔡茂堂牧師 / 醫師

——從正確的老化觀談起



▲優雅老去是一門需要計畫與學習的功課。

老：從出生就開始的旅程

在人生旅程中，「變老」不是某一天突然開始，而是從出生那一刻就啟動的漫長進程。廣義來說，我們一生都在老化；狹義來說，從中年到晚年的這幾十年，則是我們比較有意識地面對「如何好好變老」的黃金時期。隨著醫療進步，許多人從65歲到95歲，可能還有30年的路要走；這一段，不應只是勉強撐過去，而是可以被好好設計與活出「優雅老化」（aging graciously）。

優美（graceful）vs優雅（gracious）

談到「優雅」，英語有兩個相關的字：graceful 和 gracious。前者指的是體態輕盈、外表優美；後者則指待人合宜、溫柔可親，是一種從內而外散發的人格魅力。美國Carmen Dell'Orefice 女士從15歲開始當模特兒，到92歲還是體態輕盈的資深美女，那是graceful的美麗；也有人像德蕾莎修女，終身抱持憐憫與愛心，讓人感到溫暖可親，那是gracious的

優雅。醫學美容也許可以抹平皺紋、染黑白髮，卻無法讓人變得更加和善、體諒與可親。那麼，如何在身體不可避免的衰退中，仍然成為一個愈老愈有「gracious」風采的人呢？

三種老化觀：衰退、卓越與超越

關於老化，學界曾提出三種不同的觀點。

第一種是「衰退老化」：人愈老，骨質疏鬆、關節退化，彎腰駝背；血管硬化、心臟肥大，手腳冰冷；視力模糊、聽力減退，記性變差；免疫力下降，容易感冒、生病。許多人退休後，若沒有目標與支持系統，生命只是在抱怨與無奈中逐漸乾涸，這是聖經傳道書12章3-5節所描寫的景況：「看守房屋的發顫，強壯的屈身，推磨的婦女因人少而停工，從窗戶往外看的眼光變為昏暗；街門關閉，推磨的聲音微小，鳥一叫，就驚醒，唱歌女子的聲音也都微弱；人怕高處，路上有驚慌。」

第二種觀點稱為「卓越老化」（successful aging）。這一派強調：年老不必然等於衰敗，只要注意飲食、規律運動、維持良好作息，仍然可以活得健康又有活力。他們重視三方面：首先，身體盡量維持在可用、可動的狀態，例如戒菸限酒、均衡飲食、適度補充營養，按時接種疫苗，降低疾病風險。其次，心理與靈性機能正常，不被憂鬱、焦慮或羞愧所綁住，能面對生病、意外與功能退化的挑戰。第三，與社會保持連結，積極參與服侍與休閒，而不是把自己關在家裡。這種老化方式鼓勵長輩：退休後去當志工、參與社區與教會、學習新事物、培養興趣，並珍惜配偶與老友，使自己不至成為孤單又無聊的老人。

在實際生活中，「卓越老化」也和環境與興趣密切相關。若住家附近有公園，就常常出去散步、曬太陽，讓身體動起來；家裡若有一小塊空地，可以整理



▲刻意簡化生活，調整居住環境是減輕生活重擔具體的面相重擔。

成花園或菜圃。運動最好達到微喘、微汗的程度，形成規律的有氧運動。頭腦方面，老人家越是願意學習，腦部就越有活力；有人退休後學畫畫，有人學樂器，有人學電腦，重點是持續學，讓腦筋不生鏽。

然而，光是「不服老，要活得精彩」，仍然停留在如何延長與維持功能的層面。**第三種更深的觀點，是所謂「超越老化」或「優雅老化」(gerotranscendence)**。它承認身體一定會老、會衰退，卻相信心靈可以超越身體的限制，進入一種更寬廣、更深沉、更自由的境界。聖經詩篇73篇說：「我的肉體和我的心腸衰殘，但上帝是我心裡的力量，又是我的福分，直到永遠。」身體會一天比一天軟弱，但若心靈愈來愈倚靠上帝、愈來愈坦然安穩，那就是一種真正的優雅。

艾瑞克森的人生九階段： 晚年的「再成長」

心理學家艾瑞克森(Erik Erikson)夫婦提出著名的「人生八階段」心理社會發展理論，從嬰兒期的「信任對上不信任」、兒童期的自主與羞愧、學齡期的勤奮與自卑、青少年的自我認同，到成年之後的親密與孤立、成就與停滯、完整與絕望。

晚年的艾瑞克森發現，人不只到65歲就結束成長，他自己和妻子活到八、九十歲，仍在學習與轉化，於是他們在原本的八階段之外，再加上一個「第

九階段」——也就是「高齡的超越老化」。

在第九階段，人的生命狀態很像重新回到嬰孩期：行動變慢，需要別人照顧，重新面對「信任」與「懷疑」的掙扎。不同的是，嬰孩可以依賴父母，而90歲的老人早已沒有父母，只能問：我還可以信靠誰？

對基督徒而言，答案就是那位永不改變、永不丟棄我們的上主天父。晚年的優雅老化，核心就是學習將自己、兒女、健康與未來，交在天父手中，把掛慮轉化為禱告，讓信仰成為心靈真正的依靠與盼望。

超越老化的幾個面向： 交託、單純與簡樸

瑞典社會學家Lars Tornstam進一步整理出幾個「超越老化」的具體表現。

第一，學習「放下自我」，把不能掌控的事交託給天父，相信祂能保守我們所交託的一切；老人家能做的最重要事之一，就是以禱告托住所愛的人與掛心的事。

第二，「返老還童」式的單純信靠。耶穌說：「你們若不回轉，變成小孩子的樣式，斷不得進天國。」年紀大了，能力有限、理解有限，卻可以像小孩一樣單純倚靠天父，坦然承認「我需要幫助」，不再逞強。

第三，刻意「簡化生活」：學會過樸實、輕省的日子，不再被過多的物質、太大的房子和太繁重的責任壓得喘不過氣；能夠適時縮小房子，減少擁有，反而換得更多自由與心靈空間。

居住環境的調整，是簡化生活的一個具體面向。在臺灣很多人年輕時買的是「透天厝」，一棟樓三、四層，爬樓梯完全不是問題；但膝蓋退化、心肺功能變差之後，樓上幾層幾乎成了養蚊子的空屋，只能因在一樓活動。

若能預早規畫，改住有電梯的公寓，或將浴室門口加寬、門檻降低、開關按鈕下移，使輪椅能進出、姿勢不必太吃力，未來即使體力衰弱，也仍然可以安全、尊嚴地在自己家中生活，減少對家人的負擔。

關係重於東西：老年的真正資產

優雅老化也包含關係上的調整與更新。年輕時，我們追求成就、名聲、人脈與財富；年老時，名位漸漸退去，留下來的，主要是關係：與配偶的關係、與兒女的關係、與天父的關係，以及少數幾個可以交心的朋友。這時候重要的不再是「朋友越多越好」，而是「有幾位真正可以彼此扶持的知己就夠了」。

一句話總結，就是：關係重於東西（Relationship is More Important Than Possession）。當一個人願意放下「我說了算」的堅持，學習傾聽配偶、兒女和醫護人員的建議，在需要時謙卑接受幫助，他周圍的人也比較樂意陪伴，使晚年的氣氛更和諧。

有人用「老五老」來形容理想的晚年：老健，有健康的身體；老伴，有相愛的老伴；老友，有幾個談得來的老朋友；老本，有足夠讓自己不必完全依賴兒女的財力；老居，有適合久居的住所。其中特別要留意的是，財務上若能保留部分資源，不把所有財產都過早轉移給下一代，自己心裡比較踏實，親子之間也減少許多尷尬與壓力。

心境的成熟：愈老愈懂感恩與禱告

在情感與心境的層面，美國創作歌星 Alan Jackson 唱紅的〈The Older I Get〉很貼近優雅老化的精神。歌者回顧年歲漸長的心情，發現自己更會思考，也更珍惜時間；越來越明白人生最重要的不是金錢與東西，而是所愛的人。



▲雖然年紀漸長，眼界可以帶我們去遠方。

年紀大了，朋友雖然變少，但留下來的都是真正支持自己的人；他學會分辨甚麼時候該堅持，甚麼時候可以放手，不再為小事計較，內心比從前更加平安、感恩，禱告也比年輕時更多、更深。

從信仰的角度來看，優雅老化同時也與「傳承」有關。管理學作家 Stephen Covey 提出，人一生最重要的四件事是：to live、to love、to learn、to leave a legacy——好好活著、好好去愛、持續學習，並留下美好的生命傳承。對基督徒而言，最大的 legacy 不只是財產或成就，而是把信仰活得真實可見，讓下一代透過我們認識上帝。

詩篇 71 篇 18 節說：「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。」當兒孫看見我們在艱難中仍然信靠神、在衰退中仍然感恩，在關係裡努力愛神愛人，他們就有機會被吸引，願意探索這份信仰。

當然，優雅老化並不否認身體會逐漸衰微，也不浪漫化疾病與死亡。相反地，它邀請我們誠實面對身體的極限，思考甚麼叫「善終」：是無限度使用醫療科技，只要有一口氣就一定要急救維持？還是能在清醒時預先表明意願，當生命走到尾聲，願意平靜地交託在上帝手中，不再用機器勉強挽留？這些，都是高齡世代需要及早對話與預備的課題。

結語：身體衰殘，心靈愈發優雅

總結來說，「優雅老化」不是否認皺紋、遮掩退化，而是承認身體必然老去，卻讓心靈愈來愈柔軟、愈來愈自由、愈來愈接近上帝。

它邀請我們：及早預備身體與居住環境，學習簡樸生活與健康節奏；持續學習、服侍與遊玩，不孤立自己；珍惜配偶與老朋友，修復與家人的關係；最重要的是，讓信仰成為晚年的核心支柱，把一生交在天父手中，也把這份盼望與愛，安穩地傳遞給下一代。

如此，當我們走到人生最後一段路時，或許身體已經「漸漸衰殘」，卻仍可以坦然地說：上帝是我心裡的力量，是我的福分，直到永遠。📖

生命教練
伴你活

一邊放鬆，一邊有罪咎感？

——關於「休息焦慮」或「休息羞愧症」

李文屏

你是否有過這樣的經歷？——明明在休息，但心裡卻不踏實，彷彿有個聲音在責備你：「你不應該這麼放鬆，不應該這麼浪費時間，你不是還有……需要做嗎？」

結果是：人雖然在做「放鬆」性的活動，例如看視頻、休假，心卻並不放鬆，無形的壓力瀰漫在心裡，貌似休息，其實沒安息。

甚麼是「休息焦慮」？

這種現象有個名字，叫作：「休息焦慮」（Rest Anxiety）或「休息羞愧症」（Rest Shame）。我的許多職場客戶也都有這樣的體驗，其中創業者尤甚。而在教會或機構深度參與服事者，此現象可說是有過之而無不及！

休息焦慮，指的是當人準備放鬆、休息或請假時，卻出現焦慮、內疚、擔心被評斷、無法真正放鬆的心理狀態。

這不只是你個人的問題，它是集體職場文化或事奉文化、個人價值觀與情緒負荷交織而成的結果。

根據美國LiveCareer 2023年一份關於"Vacation Guilt Survey"的調查顯示：

- 59%的上班族表示，在請假或休息時會感到莫名的焦慮。
- 33%的人不敢把所有的年假請完，擔心會被主管或同事誤解為「不上進」。

而在中國《中青網》報導也提到：在一項有四萬人參與的網路問卷調查中，有近1.8萬人表示自己「一請假就焦慮」。

如果我們不敢休息，長期下來會怎麼樣？

根據一份BBC Future於2021年所做的研究顯示，缺乏足夠休息不僅會降低專注力與創造力，還會增加焦慮、憂鬱與倦怠的風險。

「停下來」，其實是一種前進！

很多時候，休息被當成是「浪費時間」，因為在休息時我們沒有產出，沒有做「有用」的事。但事實正好相反。

休息的意義，在於讓我們恢復身心資源，重新擁有選擇的自由。

- 對大腦來說，休息能清理雜訊，提升專注與創造力。
- 對情緒來說，休息是情感修復的空間，讓焦慮和壓力有出口。
- 對生命來說，休息提醒我們：人不是看有否「生產力」，而是值得被照顧與滋養的存在。

所以說休息其實是一種前進，似乎無用，實則有大用。

換句話說，休息不是浪費時間，而是一種對生命的投資。

對休息的罪咎感、羞愧感從何而來？

1. 對忙碌文化的內化(Hustle Culture)

在社會文化潮流中，將「個人價值取決於產出」的觀念內化，認為休息是懶惰或浪費時間。職場或事奉工場績效評估、KPI壓力、即時回應文化，讓我們習慣性地把自己綁在線上——甚至在度假中也要「在線」以證明自己「有用」、「有價值」。

2. 恐懼與焦慮

這種罪咎感可能源於害怕落後、錯失機會或失去控制感。很多焦慮來自於「只要我離開，就會出事」的控制幻想。其實，這是對自己的過度責任感。

3. 條件式自我價值

曾經有過過度嚴格父母或艱難童年者，可能被教育成「若未達到持續且通常不切實際的期望，就應該感到愧疚」。有些人在成長過程中學到，讚美與愛是

通過成就獲得的，這會導致「只有當你有生產力時，你才有價值」的執念，或者「你有用才有價值」，以至難以真正「停下來休息」。

4. 社群媒體比較

看到別人在社交媒體上展示的看似精心規劃的充實生活，會讓你覺得自己做得不夠。

5. 身份與價值焦慮

休息焦慮的更深層原因，是將做多少與自身價值與身份進行了綁定。最常見的是將工作角色代替自己的整個身份，讓工作表現決定自己的全部價值。

當「我是誰」被過度等同於「我做了多少」，休息就會被視為對自身價值和身份的威脅。

能安心休息的人，通常對自己的身份有更完整的認知：「我不只是工作者或貢獻者，我同時也是一個值得被照顧的人。」

如何在休息中有真安息？

步驟1：覺察你對「休息」的信念

問問自己這三個問題，並寫下你的直覺回答：

1. 當我休息時，我最害怕被人怎麼看？
2. 在我心中，「值得休息的人」是怎麼樣的？
3. 如果我允許自己完全放鬆一整天，我的罪惡感從0~10是多少？

教練提醒：信念創造情緒。當你覺察到限制性信念，就能開始選擇新的內在敘事。

步驟2：練習「不做甚麼」的肌肉

安排一段小小的時間（10~20分鐘也好），讓自



▲休息，是為了走更長遠的路。

己不回訊息、不看螢幕、不做計畫，甚麼都不做，只是單純地在當下：泡杯茶、看眼前的景色、發呆。

這不是浪費時間，而是在告訴你的大腦：「我有能力停下來。」

BBC Future另一份2021年的研究顯示，短暫的靜止能降低心跳、調整腦波，讓身體啟動自我修復模式。換句話說，你「甚麼都不做」時，其實正在深度地照顧自己。

步驟3：解鎖「休息」與「無價值」的綁定

每天提醒自己：「我的價值，不只來自產出，而是因為我是我。」

當你這樣練習，休息就不再是威脅，而是對自我價值的再次肯定。

步驟4：將休息變成有意識的練習

你可以將每週選取一個時段，標記為：「高品質休息時光」。例如：

- 不與工作相關。
- 沒有明確目的或產出壓力。
- 是為了滋養自己而存在。

這個「自我允許」的動作，是你建立健康邊界的第一步。

你值得休息，無需證明！

你不需要「表現好」才能休息；你不是要「夠累」才配得放鬆。

你是因為值得被照顧，而應該學會休息。

所以，下次當你想請假，卻又感到不安時；當你想放鬆娛樂一下，又隱隱覺得「不應該」時，請你這樣對自己說：「此刻的我，選擇停下來。這不是懶惰，而是善待自己的生命，是與歲月溫柔相待，也是在恢復我的力量。」

願我們都學會真正的鬆弛有度，既能努力付出，也能安心地放鬆、自在地存在。📷



作者李文屏為本會特約講師，美成國際教練學院創始人及首席指導，網站<http://www.coachingforbetterinternational.com>

青春的收藏家

雷洛美

——朋友要走動，真愛就流動！

身體若不運動，健康會受損；朋友若不走動，關係會生疏；團隊若不活動，使命會停滯；資源若不流動，祝福會卡住；人際若不互動，愛會變冷漠；生命若不轉動，靈性會僵硬；

關係也是如此——要流動，才会有生命。有人說，人到了一定年紀，最怕的不是老，而是「關係不再流動」。說穿了，人生就是一連串的「動起來」才會有連結有故事。

非靠「奇蹟」，是靠「經營」

2025年秋天，在臺北和五十多年的高中同窗好友重逢。說也奇妙，只要一見面，時間就像按了倒轉鍵，我們直接回到當年那天真、單純、愛笑，敢夢的年紀。大家自由自在談天說地，回憶當初住校的日子，每個人有不同的記憶和失憶，妳一句我一嘴，彷彿把一個puzzle拼回完整的畫面。

於是我突發奇想，拍了一張Before & After的合照，上面是1975年青春無敵版，下面是2025年歲月加值版，本來我臉友沒幾個，辛苦錄製的短片Po在臉書，常常按讚者寥寥無幾。不料這次照片PO上網後，短短時間，竟然湧進一千多個按讚、轉發與留言。

最多人問的不是「妳們怎麼保養？」，而是：「怎麼可能五十多年還能一直保持聯絡？」其實答案很簡單：我們不是靠「奇蹟」，是靠「經營」。

終身密碼：FRIEND

當年高中畢業時，我們做了一件現在想起來依然很浪漫的事——

把FRIEND這六個字母，各自做成一枚尾戒，抽籤之後每人戴一個字母，象徵不管未來走到哪裡，我們都還是同一個單字裡的一部分。

多年後再回頭看，這六個字母，竟然完美地說明了：為甚麼這段友誼可以走這麼久。我把它整理成「友誼的藏頭詩」，也是維持長久關係的祕密配方。

它們竟完美呼應聖經中對於「關係」的智慧。

F-Foundation，地基要打穩

「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；」（詩篇127:1）

長久的友誼，也需要建立在共同的價值與良善之上。當彼此都願意以誠實、正直、愛人如己為根基，關係自然穩固。這種Foundation，讓人感到安全。後面發展的情誼關係就能長長久久。

R-Rapport，合一的默契

「你們要彼此同心，彼此體恤，相愛如弟兄，存慈憐謙卑的心。」（彼得前書3:8）

真正的默契，不是刻意迎合，而是彼此同心。跟好朋友在一起，心會變柔軟，相處起來，自在從容，走著走著，步伐不知不覺就對齊了。一起笑、一起吐槽、一起對同一件事翻白眼。不需刻意表現，不用強撐場面，可以展現最放鬆、



▲看，五位青春的收藏家！（左起張艾嘉，陳淑玲，徐毓馨，雷洛美，宿玉萍攝於2025年。）

也最真實的自己。這種共鳴，是友誼裡最亮的光。

R也可以是Respect尊重與界線

「愛是不求自己的益處。」（哥林多前書13:5）

成熟的友誼，懂得尊重彼此的時間、空間與選擇，而且一定有界線，且能在界線中彼此成全。每個人都有缺點與小毛病，真正可久可長的關係，不是要求對方改變，也不要求對方達成自己所有的期待，而是理解之後，願意包容。

我曾經興高采烈要去外州教學想順便拜訪朋友，結果得到的不是我想像的興奮回應，而且好像很為難。我最初有點失望，但是立刻想到也許對方身體不適，也許有要事無法接待朋友。事情發生不會只有一種原因，解決的方法也不只一個。後來朋友跟我道歉，解釋那時新冠疫情才接近尾聲，她自己很少出門，不方便接待朋友。但在這之前我已經釋懷了，所以並沒有影響到我們和諧的關係。

I-Interest，看重相同與不同興趣

「你們各人的重擔要互相擔當。」（加拉太書6:2）

興趣不必完全相同，但願意分享彼此的生活與心情。有些朋友一起追劇，一邊看一邊傳訊吐槽；有些朋友沒時間追劇，卻還在努力嘗試新的人生版本。筆者平常專注於教導與書寫，因此沒機會培養欣賞追劇的習慣，但看到好友們興奮地討論劇情，或者互相介紹精彩動人的連續劇，我也津津有味，不用追劇也能得到最新資訊，讓我有參與感。同樣地，她們也願意聽我講述教學經驗。

我們可能喜好不完全一樣，但願意分享，也願意看重對方的興趣，願意聽對方的故事。友誼常常就藏在這些「相似裡的相異」之中。

E-Emotional Value，情緒價值是關鍵

「溫良的舌，是生命樹…」（箴言15:4）

高EQ的人，懂得節制情緒、管理言語。不囉嗦、不挑剔、不固執，用愛讓人安心。人與人初期交往，看的是長相與打扮；長期交往，看的是性格與人品；而能夠一輩子走下去的交情，靠的是情緒價值——大家在一起都沒有壓力，輕鬆愉快。

幽默感很重要，很多事情可以一笑置之，懂得體貼包容。有了情緒價值就不用每句話都解釋，因為對

方知道你不是惡意，也明白你的良善。能讓人作自己，在一起放鬆的朋友最珍貴。情商高的人，會吸引人想靠近，能走一輩子的友誼，一定是彼此情緒帳戶裡，都長期有高額的存款。

N-Nurture，友誼需要灌溉培養

「……要用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡……」

（以弗所書4:2-3）

友誼需要時間、回應與投入。友情就像身體，不運動、不補充養分，再好的底子也會退化；正如像植物需要花時間整理修剪、愛心灌溉施肥。尤其女人之間的友誼，更需要細緻地呵護。不經營，再深的情誼也會變淡。

D-Dynamic，一起成長才能走得遠

「鐵磨鐵，磨出刀來；朋友相感也是如此。」（箴言27:17）

好友會清楚地了解「世界上惟一不變的就是一切都在變。」（The only constant in life is change itself.）人會成長，朋友也在不斷更新變化。真正的友誼，需要不斷調整、學習與遷就。多聆聽、多理解，多支持、彼此成全，關係才能更新。

朋友，是彼此青春的收藏家

「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。」（傳道書4:9）

上帝從一開始就讓我們知道，人被造不是孤單的。我們的青春，被好友珍貴保存。願我們都能珍惜上帝所賜的同行者——那些陪我們走過不同人生季節的朋友，也願我們能成為別人生命中那位用愛保存青春的收藏家。這不是自己多厲害，而是上帝在這關係中默默的保守與引導。上帝賜予的恩典，我們要感受、接受、享受以及分享。📷



▲友誼需要經營，相聚的時光是歡喜包容的印記。

AI時代的真人教養

近年來，我一直在思索：孩子在生活與學習中，如何適應並超越來勢迅猛的AI浪潮？

衷心感謝編輯團隊在上期主題企劃教練篇、話題篇和幽默篇中，提供了有力、有理、有趣、有用的指引——AI時代的教養主軸，需聚焦於激發孩子的內在驅動力和思考力，既需要擁抱AI帶來的機遇，更要堅守並發展那些使我們成為「人」的核心特質（臺灣·臺北·欣聞思）

EQ老師的義大利EQ課

雷洛美老師在146期所發表的〈EQ老師的義大利EQ課〉，運用積累多年的EQ功力來對抗「墨非定律」。

從義大利火車時刻表僅供參考的「慢郎中式」的步調，對習慣生活在「急驚風式」社會的我們，不但是天方夜譚，更是遙不可及的奢想。文中有關現實及情感方面的感悟，極其生動，充分展現在愛中「沉默是金」的藝術，使這趟旅行由「墨非定律」轉化為「莫非真愛」，畫下美滿幸福的句點。（美國·洛杉磯·Lucky Chen）

被時間打磨後留下來的柔軟與堅定

上期〈陪伴妳，走向榮耀〉，字裡行間洋溢著愛與美，令我感動又感恩。

身為坐七望八的老人家，我同意作者光舟描述長輩「從服事者到被照顧者，角色的轉換不僅是身體的退化，更是尊嚴與親密的試煉。」

多年前，服事情緒多變的婆婆後，留在我腦海的，竟然都是負面的回憶。然而，當我決意把婆婆少給的信任和尊重，加倍給我的兩位媳婦，就體驗了光舟「被時間打磨後留下來的柔軟與堅定」。

但願輪到從人生退場時，我仍擁有愛與尊嚴，無掙扎、無牽掛，能昂首唱著：「親愛主，牽我手……take me home。」（美國·洛杉磯·清心）

我也要趕緊來「愛」管閒事

第146期葉牧師的主題文章〈讓我們來「愛」管閒事〉，深刻地提醒了我，當趁著尚有力量，遵循聖經的教導，採取愛人助人的行動。

數十年前移民來美到如今進入老年，經歷了許多艱難與試煉，催促我更認真追求信靠上帝。在這過程中，有幸參與「真愛」、聆聽葉高芳牧師的教導，深深受益。也在《真愛》雜誌上讀到葉牧師如何在複雜的原生家庭背景中用心、盡心凝聚家族親情，非常感動！這不正是用「愛」來管閒事，走「第二里路」嗎？（美國·新澤西·林琦）

歡迎以250字以內，分享對本刊圖文的回應



一笑抵萬金

邏輯清晰

兒子的車壞了，老公把車借給媳婦。有一天兒子媳婦下班後請吃飯，飯後走到停車場。

兩歲的孫女對我說：「奶奶！妳是我的好朋友，妳可以坐我的車。」然後往周圍一看，說：「媽媽開爺爺的車，爺爺開奶奶的車，奶奶坐我們的車。」（桂蘭）

乖孫真體貼？

生日前兩天，和女兒在視頻聊天，看見三歲的孫子拿一支鮮紅的心形棒棒糖在鏡頭前走來走去。我故作驚喜狀，說：「嘉恩，那棒棒糖是你要給阿嬤的生日禮物嗎？」

他下意識地說：「No！」幾秒鐘後，又跑來說：「也許……」

生日那天，女兒來電話，孫子搶著說：「阿嬤，我知道妳生日會吃很多甜食，那對妳不好，所以我幫妳把棒棒糖吃掉了。」（恩典）

一點就瞎？

人過七十，對身體狀況格外敏感。

話說那一天覺得眼睛乾澀，就買了眼藥水，回家後點了兩滴，閉上眼睛轉了轉眼珠……一睜開眼，居然一片漆黑，啥都看不到！

我這一嚇，頓時把杯子打翻了，滾燙茶水灑了滿身，驚聲大叫……

老婆在一旁罵道：「別神經了，停個電都把你給嚇成這樣！」（文雄）

大洛杉磯地區教會／機構／神學院同工 3月9日大歡聚！

在大洛杉磯教會同工聯會總幹事陳以諾牧師、東區聯禱會召集人王惟中牧師、橙縣牧者團契主席郭家暢牧師的熱情促成下，由本會承辦的首次大洛杉磯地區教會／機構／神學院同工大歡聚，於3月9日在國際動力福音教會登場。葉高芳會長劉切分享「家庭事工鐵三角與人才培育策略」，他強調：家庭是牧養的主軸，關懷的重心，也是宣教的管道。因此，針對「教會／機構／神學院如何連結，並有效推展家庭事工和人才培育」，他提出了為眾教會精心設計的新版「推動家庭事工證書班」，以及為神學院用心又創新規劃的「聯合教牧學博士班主修家庭事工」，獲得在座同道們的熱烈迴響，並積極洽談合作事宜。具體開課時程，將透過本會網站、電郵及新媒體平台發佈。



「7A教養事工」與「家庭信仰事工」 2026年全年再度密切合作

因深切了解：「7A，讓孩子願意親近你；信仰傳承，讓孩子一生親近神！」本會7A教養事工負責人劉靜芬老師，繼2025年11月邀蘇文安副會長對7A認證導師們，提供以「基督化家庭信仰傳承」為主題，兩週共6小時的在職進修之後，又將原本兩個月一次，向全球修過7A課程學員開放的「真愛7A團契」，在2026年調整為每月一次的「好書分享會」，自1月26日起，以蘇文安所著《這代到那代，傳揚祢奇恩：基督化家庭信仰傳承》為教材，邀請作者及十位7A導師帶領學員，操練書中提供的「12把信仰傳承金鑰匙」。



2026情人節週末真愛夫妻營 溫馨浪漫深刻學習

由本會事工副會長胡慧玲牧師／博士精心主領，近20對渴望建造、強化或重塑婚姻的老中青夫妻熱烈參與，認真學習。

此次夫妻營於2月13-15日用週五晚上、週六全天及週日下午，在真愛會館及近鄰的Can2 Vineyard Church舉行，與會者皆認為是為自己、配偶和全家做了最有價值的投資。為鼓勵年輕夫妻及早學習婚姻經營之道，備有兒童照顧。



▲夫妻營。

「基督徒如何面對性別議題」 性別關係種子教師培訓3月開課



在越來越強烈的呼聲中，由本會性別關係事工負責人楊符濟珍博士，為徵召亂世中性別認同的教導者與關懷者而研發的「基督徒如何面對性別議題」種子教師培訓，已於3/2-3/30，逢美西週一下午4:30-6:30再度開課。多位學員表示，透過此課程，讓他們得以在此性別關係混亂的世代中，凝聚志同道合之士，以真理和真愛關懷牧養當事者和家屬。

全球真愛夥伴5月中旬歡聚 共赴本會25週年系列活動

5月16日白天，來自全球各地的各分會代表及總會事工負責人、特約講師，將在南加州哈崗，參與本會與國際大使命教會合辦之家庭生活特會，其中有16位分為八組，主領上下午各一場的分組專題，涵蓋了家庭門訓、樂齡、婚姻、親子、婚前、單親、性別關係等家庭生活重要範疇。當夜，全體參與溫馨又隆重的本會25週年慶典。

5月17日參訪教會、參加主日崇拜。

5月18-22日，舉行「全球真愛高峰會」，在遊輪上就總會事工資源及講師資源如何更有效落實助益於各分會，以及各分會如何資源互通、彼此扶持，展開深入探討，並藉此良機團契交誼，凝聚團隊情誼。

興起家庭特會1月登場

觸動人心深刻震撼

本會與「世傳在家教育協會」於2026年1月10日合辦之「興起家庭特會」，全程中英雙語進行。成人組主題講員奧斯汀博士及「世傳」會長／本會在家教育事工負責人羅世吏牧師、兒童組羅喜樂姊妹，皆帶來充滿聖靈同在、深刻震撼的信息。再加上近三十位同工團隊的精心服事，讓與會的逾兩百位大人小孩，心受觸動、領受呼召，立志踏進走向上帝心意的家庭浪潮。



「衝破螢幕枷鎖×AI親子學習力」

工作坊 生動實用，迴響熱烈

由本會與「神國資源為基督協會」合辦之「衝破螢幕枷鎖×AI親子學習力」於1月30日舉行。本會特約講師／AI及領導力教練，現任Oracle公司雲端總設計師的陳德堅老師，勸告迫切求知的家長們，不要以為孩子愛滑手機主因是你管不住他，其實，是螢幕的機制在「綁住」他。方法不是靠吼、不是靠沒收，而是用一套可落地的家庭策略，把孩子帶回關係、帶回學習力。



在工作坊中，陳老師具體誠摯地分享了如何在30天內帶領兒孫建立家庭數位新約定，守護孩子在AI時代的屬靈品格。

首屆美國男士營 2月上旬南加熱情面世

以「喚醒並恢復上帝所造的男人形象」為主軸，由美國男士事工協會主辦、本會協辦的首屆美國男士營，已於2026年2-5日在南加州熱情登場。

近百位以男性牧者為主，來自南加州各地的男士齊聚，用四天三夜，在13堂精闢課程、坦誠透明的小組分享，和熱切的禱告中，體驗了極為深刻的省思、破碎、更新與重塑，領悟了「身為男性是出生所決定，成為真男士就是你的選擇！」

未來將繼續在美國各地推展向大眾開放的男士營，期能塑造出更多合神心意、活出使命的真男人！



復活節思親禮拜

3月28日溫馨登場

本會與台福基金會每年聯合主辦，以「念親恩，學愛家，思永恆」為主旨的「復活節思親禮拜」，已於2026年3月28日（週六）上午10:00起在高雅軒敞的南加州Rose Hills華園中心舉行。洛杉磯真道靈糧堂主任牧師王惟中牧師以「永續的傳承」為題傳講信息，並安排了動人見證。



會後將介紹台福基金會精心規劃、視野遼闊、景色秀麗的「玫瑰基督福園」，為自己或親人預備安葬之處的朋友們提供上好選擇。

復活節思親敬祖大會

4月4日南加莊穆呈現

本會與「美國客家宣教福音協會」首度聯合主辦的「復活節思親敬祖大會」，訂於2026年4月4日（週六）上午10:00起在南加州亞凱迪亞華人浸信會莊嚴肅穆登場。

將透過「點水禮：飲水思源」、「獻花禮：祖德流芳」、「點燭禮：光宗耀祖」等莊嚴又具有聖經真理涵義的儀式，來體驗

21世紀的基督徒如何思親敬祖，洛杉磯國語浸信會榮休主任牧師鍾世豪擔任大會主席並致詞、本會會長葉高芳傳講信息。



♥ 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。



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。

《真愛》文章，逐篇英譯有門徑！

多年來，常有讀者詢問本刊是否有英文版，因為他們很想與只能讀英文的兒孫輩或親友分享《真愛家庭雜誌》上的佳文力作。如今，透過Google翻譯功能，即可如願！

請掃描QR Code，按指引一步步操作，稍加熟練後，即可輕鬆分享本刊每一篇力作之英譯。



雜誌文章
英譯指引

真愛停看聽Podcast每週推出，視頻／音頻嘉惠全球受眾

以《真愛家庭雜誌》焦點文章精華對談為主軸，以「在多變的生命旅程中，《真愛》的故事與指引，始終與您和您一家相伴相隨」為訴求的《真愛停看聽Podcast》，至2026年3月底已製作逾40集。

除原本的YouTube視頻版（每集約5-7分鐘）之外，近月又在"Apple Podcast" & "Spotify"兩個Podcast App開啟「真愛停看聽」音頻版（每集約15-20分鐘，比視頻版更詳盡深入），吸引了廣大真愛之友在居家生活或開車出行時收聽。請掃描以下QR Code訂閱。

- 視頻版：YouTube
音頻版1：Apple Podcast
(Android 或 Window 用戶可從網頁版訂閱進入)
音頻版2：Spotify



視頻版：
真愛停看聽
YouTube



音頻版1：
apple



音頻版2：
spotify



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

♥ 歡迎索閱，敬請贊助。一年六期，成本50美元。

♥ 支票請開Family Keepers，可獲美國減稅收據。

NONPROFIT ORG
US POSTAGE
PAID
D M S



回到「起初」的真愛！

——「真愛」25週年慶典重要啟事

親愛的真愛之友：

為美西時間5月16日（週六）的真愛25週年慶，團隊在籌備過程中不斷精益求精、調整規劃，以期與來自全球各地的現場及雲端參與者，深刻聚焦於「攜手真愛，為家而戰」，來向神感恩、向您感謝、向前瞻望。

因為原定租用的場地主責人變動，導致場地生變。但我們相信凡事都有上帝美好的旨意，我們將場地改到別具意義的、25年前舉行成立感恩禮拜的國際大使命教會。感謝教會誠摯慨允及熱情協助。

為善用此一寬敞美麗又設備完善的會場，真愛團隊盡心竭力更新調整慶典進行方式和節目內容，必能更溫馨動人地呈獻給全球真愛分會代表、眾多教會牧長和機構代表，以及所有在場貴賓們，一場深刻又美好的盛典。

誠邀您和您的家人親朋共赴盛會！

殷盼與您歡聚的 葉高芳暨真愛團隊

- ★ 感恩良辰：美西時間2026年5月16日（週六）下午4:30-5:00茶點交誼；5:00起盛會登場，會後享用精緻餐盒。
- ★ 歡聚地點：國際大使命教會(16152 Gale Ave., Hacienda Heights, CA) 敬請留意將陸續在真愛網站、各新媒體平台及電郵發布之盛會報名資訊。
- ★ 洽詢熱線：office@familykeepers.org