

# 真愛

家庭  
雜誌

No. 149

2026年6-7月



## Full of Years : 歲月的祝福

攀登不輟，圓滿終場

極簡新世代

孩子，你怎麼還想回家住？

墨西哥塔可配韭菜盒子

守住真愛守住家



Family Keepers 真愛家庭協會雙月刊





封面故事：有一批銀髮勇士正在堅定地、持續地以愛心和行動來捍衛上帝所賜的冠冕——他們心愛的兒孫。老年人對社會最大的貢獻正是「傳承」，將自己的價值觀藉著言教和身教傳給後代的人。

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	
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	婚前事工	吳貴珠	洪本全
林國亮	高俐理	婚姻事工	顏宏惠	曾淑婉
吳子良	黃茂清	親子事工	胡慧玲	楊正權
陳信言	蘇文博	性別關係	符濟珍	楊平
劉曉亭	黃琦	爸爸學校	王存有	
會長	葉高芳	單親事工	楊雅婷	
副會長	蘇文安	中年事工	吳保羅	呂汝慈
事工副會長	胡慧玲	長輩事工	葛原隆	吳瑩瑛
辦公室主任	林麗珊	遠距家庭	邱維超	延玲珍
行政同工	李瑞芳	家庭導友	葉高芳	李懷恩
行政同工	蘇雅瑜	家庭職場	陳信言	楊文菊
資訊同工	方致喬	家庭EQ	雷洛美	富納仁
真愛學院	簡春安	家庭戒癮	謝志中	顧倩
北加主任	吳怡明	家庭旅遊	洪本全	陳維彬
美南主任	王麗梅	家庭電影	蘇文安	洪本全

事工團隊

家庭宣教	閻凱毅	張梅
家庭信仰	蘇文安	林麗珊
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

家庭宣教

家庭信仰	蘇文安	林麗珊
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

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
巴西／會長	陳寶鎮
歐洲／代表	蔡正驊
中南美／代表	陳進宏
日本／聯絡人	潘碩安

主題企劃

# Full of Years : 歲月的祝福

03 話題篇  
攀登不輟，圓滿終場

07 實例篇  
祖父母們有話要說

09 資訊篇  
退休後信仰與生命的整合

11 真愛分享 | 同心面對人生挑戰  
愛的學習  
走進兒女的內心世界

14 趨勢瞭望台  
極簡新世代

16 孩子，你說呢？  
孩子，你怎麼還想回家住？

18 家庭EQ坊  
在真愛中守護下一代的心

20 真愛故事館  
墨西哥塔可配韭菜盒子·婚姻篇

22 長輩照護  
耕讀家園

24 晚風習習  
跟著AI的感覺走

26 才藝與教育  
當琴聲再度揚起

28 真愛交流道  
祈盼優雅變老

28 一笑抵萬金  
「說蟋蟀！」

29 真愛供應站 | 全人關懷家庭事工  
心靈饗宴  
全洛杉磯教牧同工聯合聚會

30 培訓事工  
本會籌設人才培育中心

31 真愛幼慈  
家庭戒癮事工新負責人接棒  
洪建州牧師安息主懷

32 真愛你我他  
本會25週年慶報導將有號外



人生的歷練啟發智慧，老年期總結人生各階段發展的成果，能使個人的心理成熟達到最高峰，且能從關懷身邊人到放眼全人類。不單如此，在人生跑道的觀眾席上，始終有多雙年輕的眼睛，正在看著老將們如何邁過重重障礙，抵達終點。老年人對社會最大的貢獻正是「傳承」，將自己的價值觀藉著言教和身教傳給後代的人。——本期主題企劃話題篇和實例篇的愷切論述和動人故事，正深切地呈現了歲月的美好祝福！同時，「真愛分享」專區中，有理、有用、有趣的各專欄文章，一篇也不容錯過！



話題篇

## 攀登不輟，圓滿終場

黃琪恩

「我已經辛苦工作一輩子，應該要享受生活了。」這是不少準備退休人士的心聲。

但是，要如何「享受生活」呢？

不用上班之後，早上睡到自然醒，天天都是週末？愛做甚麼就做甚麼，大把時間任我揮霍？這種漫無目的的生活方式非但不能令人感到滿足，反而帶來焦慮和空虛。

看了不少有關「老年生活指南」的文章和視頻，其中一半以上是講健身防老的，其次談到情緒的調整，再其次談到保持心智的年輕。多是有關「獨善其身」，極少提到「兼善天下」。或有人說，我能做到照顧好自己，不成為兒女的負擔，就是對社會的一大貢獻了。其實老年人對社會所能做的貢獻遠遠超過自己和他人的想像。

### 老年期的心理發展——攀上巔峰

一個人的成長是由出生到生命終點延續不斷的，不僅在生理上，在性格上亦然。與環境的互動塑造了人的個性，進而決定個人的行為。

上世紀中葉，以心理社會發展理論著稱的學



▲老年期總結各個階段發展的成果，個人心理成熟達到巔峰。

者艾瑞克·艾瑞克森（Erik Erikson, 1902-1994）將人格的發展分為八個階段，個人由出生開始，隨著年齡逐步和社會、人羣接觸，而社會的組織也相對應地配合個人的情況，提供所需的環境和人物來促進其發展。

這樣的發展是循著預先決定的順序，每個階段皆建立於前一階段之上。在每個階段中，個人都可能遇到危機，若處理不當，會影響個人的發展；但若處理順利，就有機會獲得進一步的發展。



▲新生代需要老年人傳承他們的生命經驗與智慧。

### 這八個階段分別為：

1. **基本信任或不信任**：嬰兒期，出生至1歲。嬰兒與母親的互動經驗是日後人際關係發展的基礎。如果發展順利，能產生對自身和他人的信任感，充滿希望而樂觀。如果信任發展失敗，代之的將是不信任感，不安全感，恐懼和悲觀。

2. **自動或羞愧與懷疑**：幼年，大約2-3歲。這是兒童動作發展的重要階段；能運用自己的意願，能自我控制，有做選擇的能力。反之，就將失去信心，變得固執、過份謹慎，懷疑、刻板化，自我意識偏高，常有羞愧感。

3. **自主自發或有罪惡感**：學齡前，大約4-5歲。由活動和成就獲得滿足感，行為有目的，有自己的方向。若未能達到自己想達成的目標，就會有罪惡感。

4. **勤勉或自卑**：6-11歲左右。能專心致志於建設生產性的工作，以自己努力的戰果為榮。不然，就會產生自卑感，不能完成自己的工作。

5. **自我定位或角色混亂**：青年期。建立自我認定的形象，若在實際經驗中得到認證，對自己未來發展的目標有信心，願盡力以赴。反之，將對所扮演的角色不能勝任愉快，有不真實、不確定之感。

6. **親密關係或疏離**：成人前期，約從20歲開始。能和別人建立相愛、親密的關係，像工作夥伴、婚姻配偶。不然，將避免與人建立親密關係，只能維持泛泛之交，或雜亂的關係。

7. **生產、建設或遲滯萎縮**：成年期，從三、四十到60多歲。這是發展歷程中最長的階段，一個人此時主要的動機是求得對家庭和社會有所貢獻；在家庭方面，要培養兒女，使後者得到充分、健全的發展；在事業方面，希望有所成就。倘若無法達成這個心願，就會感覺人生乏味，和別人關係冷淡，生活呆滯。

8. **自我統整或失望**：老年。這是最後的階段，多數人到此時已預備或步入退休，他們有機會反省自己的一生，如果大部分的經驗都令其滿意，就會有成就感，覺得對社會和人類有所貢獻。若是覺得一事無成，虛度此生，巴不得從頭來過，卻時不我予，就會失望、空虛，對生命的終結感到悲傷，以至於恐懼。

當我們比較成年期和老年期，就會發現成年人的重要關係是建立在周圍的人和環境上：朋友、配偶、家庭成員、工作場所、社區。到了老年，兒女離巢另組家庭，自己也從職場退休，周圍的人或許經歷到極大的變化，包括搬遷和死亡。這時，他會不會退縮到自我中心，對外界不聞不問？

依據艾瑞克森的觀點，在正常情況下，人生的歷練啟發智慧，使一個人從關懷身邊的人，到放眼全人類。每個階段的心理發展，奠定下階段的發展，而老年期總結各階段發展的成果，使個人的心理成熟達到最高峰。

退休，不是退出社會，而是放眼社會。

## 認識心理需要

一般談及「養生」，指的多是身體的保養。除了生理需求，我們尚有心理需求，兩方面都是與生俱來的。當身心的基本需要獲得滿足，就能促進個人的成長與幸福感。早期心理學家墨瑞（Murray, 1938）提出的人格需求理論中，列舉了多項重要的需求，包括自主、成就、親和、關愛等。近期瑞恩與德西的「基本心理需要理論」（Ryan & Deci, 2000）則聚焦於三大推動行為的心理需求：

- **自主（Autonomy）**：我們渴望擁有做選擇的自由，自發自動而非被迫。
- **能力（Competence）**：我們希望具備完成工

作的技能，而不是面對自己不了解的任務。

• **聯繫 (Relatedness)**：我們希望體驗到歸屬感、覺得被需要，而不是感到無用或像局外人。

其中「聯繫」這一項至關重要，卻常被誤解。我們花很多時間上社交媒體平台，結識成百甚至成千上萬的「朋友」。一位「重度AI使用者」表示，他想找人聊天就用AI，因為它「有技巧，有感情，也有深度」。然而，這只是單向的利用科技為我們服務。真正的關係是有來有往，也可能付出多過收穫。可是「關愛」和「給予」正是成熟人格的表現。

遇見幾位遠渡重洋來到美國的退休父母們，說起來美的動機，多是「幫孩子帶小孩」。其實這是一件重大的任務，聖經說「子孫是老人的冠冕」（箴言17:6），正說明此種關係的美好和重要。

## 「祖孫割草企業」 ——團結三代人的退休計劃

美國許多獨門獨院的住宅都有一片不算小的草坪，綠草如茵賞心悅目。可是打理草坪也頗費工夫，因此不少住戶索性雇專人割草。在我居住的小鎮，一年中的割草季節長達七個月。每逢週末，就見到卡車載著割草機滿街跑。

三年前，在鄰居介紹下，挺著大肚臍的丹尼爺爺上門招攬生意。他說自己一年後會從公司退休，準備從現在開始以割草為副業，攢些零花錢。為了保證能勝任，丹尼爺爺說他在讀高中的孫子康奈會充當助手。同為退休人士，我們決定支持他。

丹尼爺爺來上工了，身後跟著一個青澀的瘦小少年。爺爺駕駛大型割草車，孫子使用手推機。這個孩子極其靦腆，

和人打招呼時眼皮也不抬一下。

丹尼爺爺的割草車靈活地在樹下鑽來鑽去，不放过每個角落。夏日的驕陽把他曬得滿臉通紅，汗流浹背，氣喘吁吁。小孫子則會偷懶，敷衍了事，然後躲進卡車裡滑手機。一旦被爺爺逮到，就會叫他重做。

一天我發覺，坐在割草車上的是個陌生的中年男子，原來是丹尼爺爺的兒子，康奈的父親，也是出資人。老爺子爬梯子摔傷，由他來代班。

秋天給割草季劃下休止符。來年春暖草長之時，割草團隊以嶄新的面貌回歸。他們增添了新設備，組了公司，有自己的名稱和制服。外型改變最大的是康奈，他長高了一個頭，眼神不再避人。他開始參加學校的田徑訓練，也準備申請讀大學。

往後的日子裡，已從職場退休的丹尼爺爺轉型成園藝家，展現了他對防治花草病蟲害的知識，業務範圍也擴大到噴灑殺蟲劑和修剪樹木。老人腿腳不便，爬梯子的工作全由孫子承擔，爺爺在下面扶梯子，幫他指點方向。

割草的時間隨著康奈日益增多的活動而變化：他常在週末的早晨參加田徑賽，還去弟妹們的球賽觀戰，往往到了近黃昏才能來。有一次他跑完越野賽後來割草，我問他累不累，他搖頭，眸子中閃過一絲光芒。我覺得他又長高了，肩膀也壯實了。他奮力工作，為上大學籌錢。

美國大學校園近年充斥反傳統價值觀的思潮。丹尼爺爺憂心孫子到外地讀大學，會受到不良影響。有一天他很興奮地宣佈，康奈拿到本地一所大學的獎學金，未來四年可以留在他們身邊，也可以繼續陪他割草了。

割草機的聲音再度響起，駕駛座上卻是個年輕的背影。「康奈！」我喊他：「你今天放單飛？」他回頭爽朗地笑道：「爺爺度假去了。」



▲丹尼爺爺和孫子組隊割草。



我終於發掘了一個祕密：這一場由丹尼爺爺和他兒子精心設計的退休計劃，主要動機是把孫子引出家門，走進人群。康奈原本內向，疫情封鎖期間，開始沉迷於手機電玩，變得更「宅」，不懂得怎樣和人交往。於是就有了祖孫合作的割草計劃，以賺錢讀大學為誘因，丹尼爺爺逐步教導康奈使用工具，然後帶他出席弟妹們的體育活動，最後讓他參加學校的活動，結交同齡人。

如今計劃已收到初步的果效，難怪爺爺可以放心去度假了。丹尼爺爺悟出一個道理：壯年期的父母忙於事業和工作，退休的祖父母反而有更多的時間和精力來接觸孫兒女。他的舉止言行，可以作為孫兒女的榜樣。

## 我為人人，人人為我

退休長者擁有充裕的時間；不是把錢花在自我中心的休閒活動上，而是用來幫助他人。（Stephen Sapp《Full of Years》，1987）

據報導，長程郵輪旅遊最能吸引55歲以上的退休人士，有人甚至一程接一程地遊下去，一年有數月時間消磨在船上。郵輪上提供各種消費服務來滿足乘客需要，諸事不必操心。這樣的日子多愜意！可是到頭來卻有乘客表示玩膩了。到底缺了甚麼？

很多娛樂活動單為了消遣，就是「利己」。全然利己的生活無法帶來真正的滿足和成就感。如果退休人士將大量時間投資在這些活動上，只會給晚年增添虛空感。反之，如果把上天所賜的時間花在「利人」上，將會為晚年帶來目標和意義。一位基督徒理財顧問說：「最好的投資是在人身上。」

由「利己」跨越到「利人」的橋樑就是「愛」。聖詩《福哉繫連妙結》描寫耶穌的愛怎樣把信主的人聯在一起：福哉繫連妙結，在主愛中同心；……大家分當憂患，大家分肩重擔；大家共灑同情之淚，大家憐惜悲傷。

在丹尼爺爺的家庭，我們看見三代人彼此扶持，將危機化作契機。兒子幫助父親建立有目標的退休生活，祖父幫助孫兒成長，而長成的孫兒也照顧祖父的

需要。自從丹尼爺爺摔傷之後，丹尼奶奶再也不許他爬梯子。她會打電話找康奈：「我家門廊的燈泡壞了。如果你沒空來，我就自己換。」康奈總會第一時間來到，他知道祖父母依靠他。在與祖父近距離相處中，年輕人也目睹人生季節更迭，學習思考如何面對自己的老年。

## 歲月是智慧的導師

創立「八階段社會心理發展理論」的心理學家艾瑞克森，在晚年時發現還需要補充第九個發展階段，在這一階段裡「智慧」扮演了關鍵性的角色。

以色列人最尊崇的先知摩西，在禱告中祈求上帝「指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。」（詩篇90:12）智慧，就是明白人生的極限。人生苦短，且充滿勞苦、愁煩。要善用時間，追求有意義的事物，其中最重要的是認識上帝，明白祂的大能、慈愛和救恩。「上帝愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。」（約翰福音3:16）。

惟有確信自己的終局有保障，且相信上帝在一路保守看顧，方能真正達到艾瑞克森所說第九階段：「老年人對自己身心的完善充滿了信心，足以抵擋因身體逐漸衰老所帶來的絕望情緒。」

## 從善工到善終

使徒保羅在面對人生終點時說：「那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了。」（提摩太後書4:7）這就是英文俗語“Finish strong and finish well”的最佳詮釋。

教練常向隊員反覆播放冠軍賽的錄影，為的是要他們學習奪冠的訣竅。在人生跑道的觀眾席上，也有多雙年輕的眼睛，正在看著老將們如何邁過重重障礙，抵達終點。老年人對社會最大的貢獻正是「傳承」，將價值觀藉著言教和身教傳給後代的人。📺

# 祖父母們有話要說

黃琪恩



▲祖父母們提起孫子孫女，都心情愉悅，盼望他們快樂成長。

最近讀了一套《刻意的基督徒祖父母：信仰傳承三部曲》，其中不但有專家的論述，也收錄了不少位華人牧長的個人見證。我受到啟發，決定驗證一下書中所說的，在一般的信徒家庭裡是不是也會發生。

參加了一場退休人士的午餐會，出席的有我任職大學的教職員和親友，大部分是65歲以上的銀髮族。找到空位落座，同桌沒有熟人，我向他們自我介紹，說是為中文刊物《真愛家庭雜誌》採訪基督徒祖父母經驗談（Christian Grandparenting），請他們幫忙。

餐桌上的氣氛立刻熱絡了，他們主動請纓，那表情很像主日學的小朋友舉手搶答：「我！我！」我只好說：「一個一個來！每人五分鐘。」

問題是：「甚麼是你為孫兒女做的最重要的一件事？」「身為祖父母，甚麼事讓你們最欣慰？」

## 亞伯與茱迪：天天禱告

他們是中東人。亞伯出身於敘利亞的基督徒家庭，來美國求學。兩人邂逅於芝加哥一家教會的單身

團契，迅速墜入愛河，結為連理。他們有三個子女，六個孫兒女。茱迪曾在大學擔任行政工作。

他們認為成為祖父母最大的益處，就是學會甚麼是「無條件的愛」。最重要的責任是「天天為孫兒女禱告」。茱迪在晨泳中，每一趟來回就為一名孫兒女禱告，如此日復一日，終年不斷。

## 佩姬：每日金句

第一代的基督徒。她在自己的小孩才兩、三歲時就開始在他們兒童主日學任教，為的是要他們從小認識主。

佩姬有一項不易打破的紀錄：她共有30名孫兒女，其中有14人來自同一對父母。一個月中的每一天，她專心為一位孫兒或孫女用一段選定的聖經金句禱告，然後把這段經文發給那個孫輩，要他背下來。這樣每個月輪一次，30人一個都沒漏掉。

## 珍妮：以聖經話語傳達愛

有兩個曾孫，女兒是我們大學的副校長。年過八十，依舊熱心傳福音。

珍妮深信「用聖經的話來表達愛」，如同用聖經的話教導曾孫，為他們禱告，是她最樂在其中的一件事。

## 派特：以自身體驗轉為禱告

八十多歲，成長於天主教家庭，自己卻沒有信仰，直到一年多前才在珍妮的帶領下決志信主。現在正在上基要真理課程，預備今年受洗。派特笑稱自己



是小孫女口中「遲遲不肯信主的奶奶」。

派特深信持續禱告的力量，這可能與她親身信主的經驗有關。所以她決定為自己那31歲、曾經信主卻離開信仰的大孫女，持續不斷地禱告，盼她能回轉。

## 丹恩：開心相處與傳承

才六十出頭，已是15個孫兒女的爺爺，第16名即將報到。他們夫婦時常去探望住在不同城市的兒女，幫他們帶孩子。每逢年節假期，他們就召集兒孫輩返鄉團聚，二、三十口歡「擠」一堂。

丹恩最愛和孫兒女們一起玩遊戲，一起瘋，一起鬧。他最關心的就是自己的兒女能否把信仰和價值觀傳給下一代：「我最感欣慰的事，就是看見我的孩子能夠像我們對他們一樣，將信仰教導給他們的孩子。」

## 以斯帖（母親）、唐（繼父）、提姆（兒子）、珍納（兒媳）：效法耶穌無條件的愛

老先生老太太剛剛慶祝結婚一週年，喜氣洋洋地接受眾人祝福。以斯帖穿著心愛的大紅連衣裙，就是她去年新婚時穿的。她在中國宣教多年，接受了逢喜事穿紅衣的習俗。85歲的她像個小女孩一樣見了人就唧唧喳喳，而她的新婚夫婿，87歲的唐，則靜靜地在一旁以愛憐的眼光看著她。反觀坐在另一邊的60多歲的兒子與兒媳，似乎更有祖父母的神態。

在分享當祖父母的經驗上，珍納會教孫兒女唱詩歌、背聖經、禱告，也會教導他們來自聖經的價值觀。

唐和以斯帖都認為，管教孩子的主要責任落在父母的肩上，因此祖父母就更容易表達「無條件的愛」。這愛不是縱容或溺愛，而是耶穌的愛。兒童主要的模仿對象是父母，但祖父母也是孫兒女長大過程中的模仿對象，可以透過祖父母認識耶穌。最令祖父母感到欣慰的，就是看到自己的兒女根據聖經的教導來養育他們的子女。



▲一個「資深」重組家庭。左起：提姆、珍納、以斯帖、唐。

這一個重組的大家庭經歷過無數悲歡離合。唐和元配妻子曾在紐約牧養教會近40年，退休後來俄亥俄州我們的大學繼續工作十多年，直到妻子離世。以斯帖曾與丈夫在亞洲幾個國家從事醫療工作和宣教逾四十年。疫情期間他們返美，投奔住在俄州的兒子。丈夫不久後病逝。

兩位各有五十多年婚齡的喪偶老人比鄰而居，四年後傳出喜訊。唐坦言，收到「白頭偕老，長長久久」的賀詞時，有點哭笑不得。然而他們的結合，卻補償了兩個家庭失去祖父母的遺憾。有多少兒子能夠親手把自己的老母親嫁出去？提姆到現在還覺得不可思議。

從積極的角度來看，老一輩的老、病和凋零可以教導年幼的一代關於人生的規律。以斯帖認為，父母對這些事情的態度直接影響子女的看法。如果父母適時灌輸「信主的人有永生，將來我們和爺爺奶奶會在天家重聚」的觀念，就可消除小心靈對死亡的恐懼，代之以平安。

受訪者答案總結，有三位以上持相同意見的答案如下：

為孫兒女做的最重要的一件事——認真為他們禱告。最好是天天守望，祈願他們從小認識主，到老也不偏離。

最令祖父母欣慰的事——自己的兒女能把信仰和價值觀教給他們的兒女。

在「三部曲」之一的《刻意的基督徒祖父母：信仰傳承的重要推手》書中，特別提醒祖父母不僅是享受含飴弄孫之樂，更要實踐上帝在聖經中關於作祖父母的教導。換句話說，信主的祖父母負有傳承信仰給孫輩的責任。因為申命記4章9節說：「你只要謹慎，殷勤保守你的心靈，免得忘記你親眼所看見的事……總要傳給你的子子孫孫（Children's children）。」

在現今世界一片反基督信仰的聲浪中，有一批銀髮勇士正在默默地、堅定地、持續地以他們的愛心和行動來捍衛上帝所賜的冠冕——他們心愛的兒孫。箴言 17章6節說，子孫（grandchildren）為老人的冠冕。他們或許不是知名人物，但他們是中流砥柱。

## 成為屬靈的祖父母

不是每個人都有孫兒女，也不是每個人的生身祖父母都健在。但在教會這個屬靈的大家庭裡，我們可以扮演屬靈的祖父母。

我的兩個鄰居是單身的姊妹，她們長年在教會擔任主日學和假期聖經學校的老師，所有的孩子都認識她們。

在北美的華人教會中，很多弟兄姊妹是第一代信徒，也是第一代移民，所以沒有信主的祖父母。我們兩口子雖無孫兒女，卻因年齡較大，常被小朋友「認養」。記得第一次收到「給最棒的奶奶」的小獎盃時，心裡頗為激動。

有一對年輕夫妻的一歲半的孩子不幸意外喪生，我倆陪伴他們去送孩子最後一程。在蓋棺前一刻，我俯身在孩子冰涼的小臉上印下一個吻。沒想到這個舉動化解了孩子爸媽的心結。原來小兩口一直不敢把噩耗告訴家鄉的父母，怕老人家無法承受。我們等於代替爺爺奶奶吻別了孩子，也安慰了孩子的爸媽。

屬靈祖父母的任務就是陪伴孩子們走天路，把上帝託付我們的真理，忠心地教導他們，讓小羊們都平安進入羊圈。📖

資訊篇

# 退休後信仰與生命的整合

## 好書選介（黃琪恩提供）

1. 黃堅厚著，《人格心理學》。臺北市：心理出版社，2004。
2. 楊東川著，《基督教老年學》（增訂版）。臺北市：天恩出版社，2012。
3. 譚司提反著，《老當益壯》——長者生命成長路（增訂本）。香港：浸信會出版社，2007/11。
4. 葛理翰（Billy Graham）著，屈貝琴，黃淑惠譯，《樂齡標竿——葛理翰談生活、信心、堅持到底》（Nearing Home——Life, Faith, and Finishing Well）。新北市：校園書房出版社，2019。
5. 喬修·馬維希爾（Josh Mulvihill）著，李佩玲，

張宇莉譯。《刻意的基督徒祖父母：信仰傳承的重要推手》（Grandparenting: Strengthening Your Family and Passing on Your Faith）。新北市，真哪嚨出版社，2023-7。

6. Stephen Sapp, 《Full of Years: Aging and the Elderly in the Bible and Today》Nashville: Abingdon Press, 1987.

## 網站與佳文（黃琪恩提供）

1. 臺灣基督長老教會《信仰與生活》專欄[https://www.pct.org.tw/article\\_faith.aspx](https://www.pct.org.tw/article_faith.aspx)這個專欄有多篇深入探討退休後信仰、生命意義、身分轉換與服事



方向的文章。

代表文章：

- 〈元氣高齡：活出老年新生活〉引述張俊雄的見證：「享清福不如多服事」，並指出退休後的生命可以更豐盛。
- 〈給退休及屆退牧者的建議〉深度探討退休後的身分危機、價值感、關係重建與信仰調整。黃伯和牧師指出：「退休後是忙做事，而不是被聘雇做事」。

2. 臺北信友堂《整合再出發》專題文章，這篇文章強調：退休後的生命整合是一段靈性旅程。退休不是延續舊生活，而是「全新的生活模式」。



3. 基督教宣道會基石堂〈退休了〉文章，以牧者視角談退休後的身分、價值、信仰與服事。



4. 中華基督教內地會（OMF）《第二人生的宣教》，雖然焦點在退休後參與宣教，但本質上是「退休後使命再發現」的最佳案例。



5. 英文網站Baylor University Institute of Faith and Learning /Aging



## 佳片好劇（吳信惠、林敏雯提供）

1. The Intern 高年級實習生（2015）：

美國電影。講述一位退休主管再次回到職場，成為年輕主管的實習生，關係從互相碰撞至彼此信任的故事。



2. My Afternoons with Marguerite 與瑪格麗特的午後之約（2010）：法國電影。一位不會閱讀

的大老粗與喜愛閱讀的老太太午後偶然相遇，因而建立溫馨情感。

3. 我親愛的朋友們（2016）：韓劇。一群老友面對老化的溫馨故事。

4. 如蝶翩翩（2021）：韓劇。70歲的爺爺學習芭蕾舞的圓夢故事。



5. 東京計程車（2025）：日本電影。計程車司機載一位老婦人去老人院路程，老婦人對司機傾訴一生故事的不平凡路程。



6. 住宅區的兩人（2024）：日劇。住在消失中的老舊社區，兩位年屆退休的好友，在社區中與年邁父母、長輩、年輕人及小孩的有趣故事。

7. 90歲有甚麼可喜可賀（2025）：日本電影。88歲封筆的作家，與快要退休的編輯產生另類火花，作家在90歲繼續出版新作的有趣故事。

## 美歌共賞（鄭多加提供）

童心在：



# 走進兒女的內心世界

澳洲 · 陳淑敏

## ——我如何修復與成年孩子的關係

### 問題何在？

惟有走進孩子的內心世界，才能理解孩子正在面臨的各種經歷。

問題是，在養育兒女的過程中，我總希望孩子先走進我的世界。我認為只要他們接受我給的世界觀、價值觀和建議，一定會過得很好。

一旦孩子感受到必須接受父母強加的概念與思想，可能會產生抗拒。他們內心其實很愛父母，但不懂如何與強勢的家長溝通，只好把情緒壓在心中。例如我的大兒子，從小到大表現優秀，進入成年後反而難溝通。

我常覺得孩子有問題，容易給他們貼標籤：懶惰、自以為是、吃不了苦、想法太天真……。當我們給孩子貼標籤時，就算不說出來，孩子都能感受到，也因此慢慢地破壞建立關係的橋樑。

我漸漸了解，孩子內心有很多感受和懼怕。大兒子怕被責備、被否定，最怕讓父母失望。羞恥感、內疚感、壓力巨大，總覺得自己永遠不夠好，漸漸不敢在父母面前表達感受和夢想。

2020年疫情期間，大兒子26歲，陷入憂鬱狀態。他童年被誤解、痛苦和缺乏安全感，加上學業壓力，他無法釋放壓抑的負面情緒，導致憂鬱症病發。

每當孩子情緒失控時，我不知怎麼面對失控的狀況，也不知道如何陪伴受傷的孩子。所以當他一有情緒，我就立刻給方法、給答案。我說：「你只要靠主、不住禱告，甚麼都不會缺。放下過去的傷害痛苦吧！」他回答我：「媽媽，不要把我當成問題來解決，但請把我當成一個人，看看我的痛苦。妳看到我



▲作者（前排中）全家福。

的痛嗎？」然後他就關上心門。

我的心好痛、好無助。我常禱告：「主啊，祢快醫治我的孩子。」我以為在幫他，但其實我只是想解決問題，而不是心在陪伴。如此，反而傷了他。我問上帝：「主啊，我的問題在哪裡？請祢幫助我。」

2022年5月，我報名了7A正向教養課程。我終於了解到父母送給孩子最好的禮物就是愛。我意識到自己不懂如何表達，無法讓孩子感受被愛。我跟主說，我願意學，盼望把份愛的禮物傳送給下一代。以下是我在7A課程中的學習和實踐。

### 第一個A：肯定（Affirmation）

需要肯定孩子的感受，才能避免無意傷害孩子。我意識到過去完全忽略了孩子的感受。從小他表現得非常好，總覺得孩子一切都好。

有一天，他走進我房間失控，又提起以前痛苦的經歷。我想到所學到的「肯定」的功課，於是我轉向他、注視他、表現同理心，容許他把話說完。我進入他的心靈空間，感受他的黑暗、悲傷、孤獨。我

回應：「孩子，你一定很難受，你一定覺得好孤單。」那是第一次，他如此平靜，沒有轉身離開。肯定的力量真是不可思議。

## 第二個A： 接納（Acceptance）

要讓孩子感到無條件被接納，才能幫助孩子建立安全感和自我價值觀。當我們沒有像天父一樣接納孩子們的軟弱時，孩子不是不接納父母，而是不接納他自己。難怪每次我稱讚兒子，他總是不領情，他對自己苛刻，不容許失敗。

羅馬書14章讓我看到上帝已經接納我的孩子：「信心軟弱的，你們要接納，因為上帝已經接納他了。你是誰，竟論斷別人的僕人呢？他或站住或跌倒，自有他的主人在，而且他也必要站住，因為主能使他站住。」

我看到上帝早已接納我的大兒子。我也不是他的主人，兒子的主人是創造他的上帝。我的責任不是強迫孩子堅強，而是成為扶持鼓勵的夥伴。

我要接納他的軟弱和目前不能做的事。他現在不能做並不代表將來做不到。我要給他時間，尊重他，接納他的決定。

這個接納的功課在2022年被考驗。他讀博士學位第二年，說要放棄。只差兩年，我覺得太可惜。當下我第一個念頭是：「別人會說我是失敗的媽媽嗎？」上帝藉此讓我看到自己的驕傲。把孩子的表現與我的安全感掛鉤。

上帝問我：「別人會怎麼說重要，還是你兒子怎麼說重要？」我醒悟：關係比任何東西都重要。於是我說：「孩子，不管你讀不讀博士，我們都愛你。」

第二次考驗在2022年9月。他說：「我要休息一年。我決定離開我們教會，也不想工作。」上帝讓我看到：兒子已經精疲力盡，他崩潰了，需要治療、



▲只有走進孩子的世界，才能理解孩子正在經歷甚麼。

需要時間、需要空間。雖然我不喜歡，但我要接納。我說：「孩子，我們會一直在你身邊支持你。」

## 第三個A： 讚賞（Appreciation）

要在肯定、接納的基礎上讚賞孩子。我意識到過去的讚賞並非建立在肯定和接納上。我對大兒子期待很高，所以他一直強求完美，害怕失敗。現在，我選擇不再作警察，老是盯著他做不到的地方。我選擇作「攝影師」，帶著接納的笑容去讚賞他現在能做的事。因為，一句真心的肯定讓孩子感受到被愛、被重視、被看見，從而有動力做得更好。

## 第四個A：陪伴（Availability）

讓孩子有更多機會體驗到父母的肯定、接納和讚賞。我被一句話提醒：「上帝要藉著妳愛妳的孩子，但如果妳沒有時間陪伴他們，他們如何經歷到上帝的愛呢？」

我看到過去常常人在心不在。回顧我的養育歷程，努力滿足孩子的基本需要，安排他們各樣活動，教他們聖經世界觀，但是卻在關係上沒有深度的連結，因此，我必須迎頭趕上、亡羊補牢。否則，孩子成長後，若不是有深厚的關係，我們只能各過各的生活，漸行漸遠，無法走進彼此的世界。

## 第五個A：擁抱（Affection）

給孩子擁抱永遠不嫌多。成年孩子也需要擁抱。大兒子比較內向，我必須要主動擁抱他。在擁抱當中我不主動放手，讓他們決定時間的長短或滿足感。

## 第六個A：親近（Approach）

要走進孩子的世界，才會理解他們真正的需要。當孩子在我面前感到安全、可以信任我時，他們就會一點點打開心門。

當我進入孩子的內心世界時，他們要的不是控告，而是願意聆聽的態度。我學習把孩子當作大人來尊重，學習邀請，不給命令。例如我常問：「孩子，你需要我幫忙甚麼嗎？」

最近我與27歲的女兒有些對話。女兒對我說：「上帝在妳身上做工，慢慢把妳塑造成一個溫柔、有智慧、敬虔、高舉基督的女人、也是母親和妻子。我對妳我的關係充滿盼望，也愛妳更深，同時我們更是亦母亦友的同路人。」

## 第七個A：負責（Accountability）

只有在愛和親密的基礎上，責任感才能真正扎根。我兒子當初拒絕了去受教師培訓的機會。到了今年年中，他告訴我：「媽，我要去讀書，我發覺當家教好像很難賺錢。」

當下我想：我早就告訴過你的。但此話可想卻不能說出口。畢竟這是他的生活與選擇，他必須承擔後果。而此時是因為他想而去行動，不是為了取悅我們。

我能做的，就是用尊重的態度表達我的看法，讓他自己做最終的決定。如果我想掌控孩子的人生，就很容易越界。如果孩子老是要父母幫忙承擔他的人生，孩子就不會成長、成熟。如果雙方本分做好，過猶不及，或許關係會更親密。

## 孩子的改變

兒子在2023年12月回到教

會，一個他選擇的教會參與服事，漸漸成長，我們重新開始家庭祭壇。當關係慢慢恢復時，兒子在牆壁貼上"family devotion"。他所寫的其中最重要的是：為甚麼要有家庭祭壇，主要的原因就是為了讓我們一起走這條路認識上帝。

同時，他和妹妹恢復了整整兩年形同陌路的關係。過去，他曾在情緒爆發時無意中傷害了妹妹。但他慢慢恢復健康時，會主動找妹妹打招呼，但妹妹總是不能接受。我學習愛他們，接納他們當下的狀態。

兩年過後，上帝對我大女兒說話：「妳跟哥哥的關係要和解了，妳要主動去找他。」她就主動約哥哥聊了兩個多小時，然後流淚、傾訴、擁抱。之後她說：「媽，我們現在的關係比以前更好。」

## 在真愛與真愛中傳承

孩子需要的不是完美的父母，而是本是完美的上帝。我們只要願意成長、改變自己，作願意不斷成長的父母。修復關係的關鍵是：給他們時間、尊重，讓關係慢慢修復。不只是一次的對話，這是一段旅程。

我很喜歡葉高芳會長所說的：「愛是一生的學習，家是一世的珍惜。」雖然這條路不容易走，但因為上帝的恩典與慈愛，祂有能力成就一切。我們在真愛中認識真理，在真理中操練真愛。

我們之所以能夠把這份愛的禮物給孩子們，是因為耶穌在十字架上，以愛和犧牲成為禮物給了我們。祂肯定我們的價值，無條件地接納我們。祂讚賞我們、看我們如眼中的瞳仁，也不離棄我們，祂主動走進我們的世界尋找我們。耶穌以愛引導我們成長，祂為我們付上了最大代價。

讓我們把這份愛的禮物一代一代傳下去！📖



▲成年子女也需要父母的擁抱。

趨勢  
瞭望台

# 極簡新世代 —— 從據為己有到大方共享

譚瑞玲

有沒有想過，蘋果電腦已過世的創辦人Steve Jobs，何以每次出席發佈會，都是黑色高領上衣和破舊的牛仔褲？據他自己解釋，除了可排除每天要選擇衣裝的煩惱外，也是他崇尚簡約主義的身體力行。他也將這概念奉行在他的產品上：例如廣受客戶歡迎的蘋果手機，便是無須厚厚的使用手冊，也沒有多餘的配備，卻包攬了通話、攝影、錄音、音響、電視、收音機、上網等多項功能。



▲許多新世代年輕人崇尚極簡生活。

## 一路走來的「少即是多」 (Less is More)

其實簡約主義 (Minimalism) 並不是上世紀的常態，相反，特別是在美國，那時的消費主義氾濫。Affluenza這新詞便是指富裕 (affluence) 的生活如感冒 (influenza) 傳染著全國上下。強烈的物慾令美國人曾經每隔十年便想換更大的住宅空間，車子也越換越大，無底的購物慾形成無盡屯積的物品。

90年代經濟泡沫爆破，盲目跟風追求更大、更高級、更時尚的「自我擴張感」逐漸落幕，銀行界及企業受到嚴峻的挑戰，社會出現艱難的就業問題。

已屆中年的父母，因在年輕時享受過優渥的物質生活，難以適應乍然的經濟破滅，他們那些年齡尚輕的兒女，在逆境中長大後反而多不執著追尋物慾生活，在相較困乏的環境中，不少還能享受小確幸，願意過簡樸的日子。

因應著這一代市場的需要，商品也再不以繁複、奢華作號召，而是容許消費者的「自主參與性」。廣受歡迎、80年代初創的無印良品 (Muji)，不只崇尚極簡，更刻意以「反品牌」的概念，推出「沒有品牌的好商品」，所售賣的盡是無色、無花紋的產品，讓購物者根據自身情況去想像如何使用它們，且有無

限改造的空間。又例如智慧手機並不規範用戶只可使用既定的配套，而是容許隨意安裝自己喜歡的應用軟件 (App)，令用戶有機會自由選擇適合個人特殊需求的程式。

21世紀初風行的「斷捨離」概念，主要就是針對上世紀高度消費的結果。市場刺激人的物慾，以致很多人家中非必需品堆積如山，人的感情又錯置在物品上，無法丟棄。市面的流行讀物或網上資訊，已提供了大量的棄置方法，然而，這只是處理過度狂購和屯積的後遺症。相反，很

多年輕人已不再浸淫在物慾中，而是推崇物盡其用的共享模式，目前就有不少用品共享的網絡。如此，就不需只是一時之用而要花費購買，衣物如孕婦裝備、晚宴裝、登山服，廚具如燒烤爐、煙燻具，或露營用品等，皆可共享。

## 以事易事

世人常輕看耆老一族在暮年的價值，復又訕笑未能在社會站穩腳的年輕人，殊不知這兩代人均擁有高度互惠互助的潛能。例如，世界藝術家滙聚之地的法國巴黎，生活指數高得驚人，一位住在Saint Germain des Pres區一座公寓裡的老師在家中教授英語，學生則回饋他們自製的醬汁或烹飪材料，此外，切身的護理服務也常是回報。

在荷蘭阿姆斯特丹附近一處名為Humanitas的退休之家，若大學生希望免費住宿，只要願意和銀髮族住客每月共處30小時，包括準備老人的餐食、床邊閒聊、教授電腦用法和參加生日派對等，便可不費分文入住。日本的SHARE金澤共生社區也施行了相類的

方式，附近美術大學的學生，可用低至三萬日元租到住宿，但也要向那社區的殘障人士和高齡者，提供相當於租金的志工服務。

## 時間儲蓄

不同年齡層的人只要願意付出，皆能得到適切的回報。在上海一個大型公營住宅區裡，只要肯替他人服務，就能以小時為單位儲存，下次就可以得到其他人同等時數的幫助。

同樣地，在日本茨城縣取手市的井野公營住宅區，有一家叫「得意銀行」，居民若把自己奉獻出的得意技能，以小時計儲存，將來也會從其他人得到個人所需的服務。

## 簡約、共享的歷程

由彭正雄及陳碧凌合著的《為何我們無法成為理想中的大人？》一書中，嘗試解釋不少上一代仍執著於贏在起跑線，其實是深受一直以來的競爭文化所影響，個人主義（individualism）驅使社會只會出現少數的「成功者」，也定義了其他大部分人為「失敗者」。

書中又提到，市場經濟吹噓資源匱乏的危機論，以致製造對於稀缺的恐懼和擁有的渴望。美國教育家Parker J. Palmer於《弔詭的應許——在矛盾中擁抱生命》（The Promise of Paradox: A Celebration of Contradictions in the Christian Life）便解釋，這種心態，會令人想比其他他人獲取更多，以防止不足。

個人主義及長期害怕匱乏的市場經濟心態，自然把人與人之間的互繫推倒。美國社會心理學家Kenneth J. Gergen的重要著作《關係的存有——超越自我，超越社群》（Relational Being: Beyond Self and Community），一針見血地做醒世人，個人主義只會發展成「相互阻隔的人觀」（Bounded being），人與人之間也因為爭奪資源而產生不信任，以致關係割裂。這種長久佔據世上主流的阻隔人觀，漸漸在新世代回轉成「互為彼此」（Relational being）的人觀：人與人之間是互補性的

（Reciprocity），因為社會的資源若能共享，便不會有緊缺的恐慌，反而可共同參與，彼此承擔。

然而，這互為彼此的人觀，並不是那種強制性的集體政治：每一個人只是體制中的一粒螺絲釘，自己既渺小又無獨特性，全聽從中央的支配、塑造。但是，真正的互為彼此，不是個體被集體任意支配和定義，而是各有特色，互相尊重對方的存在。所謂個人潛能，是要透過跟人的關係來令自己邁向更整全（wholistic）的，亦因為每人都有差異，能夠互補，才是真正的互為彼此。

## 從社會大環境至小家庭

在全球經濟轉型中，相信最難適應的，莫過於成長於繁榮穩定中的父母，遽然要面對職場減縮、消費下滑等身份危機。看到子女走向簡約，樂於共享，父母與其仍死抓昔日光輝，希冀兒女重拾繁花璀璨，強催年輕一代尋回雙親早已失去的往昔光芒，何妨回望個人的得失，探看上、下兩代各有的強項和欠缺，若能互為彼此，老的不再執著，年少的願意溝通，兩代反而能同行互補，豈不是一幅邁向共善的美麗畫面？

造物者創造我們時，並不視人類為滄海一粟，而是每個人都有其獨特潛質，祂全然接受每一個人的優點和缺點。事實上，祂與我們的關係也是互為彼此，祂會參與我們在世的生活，相伴而行。況且，世上一切皆是祂所創造，當然不願意我們據為己有，互相排擠，而是返樸歸真的共享祂所造一切！📷



▲不同世代間可互惠互利，共享資源。

孩子，  
你說呢？

成年子女歸巢成風，父母不禁要問——

以望

# 孩子，你怎麼還想回家住？



▲越來越多成年子女搬回家與父母同住。

## 的確不易

一天，跟幾位媽媽餐敘。聊著聊著，一位姊妹突然冒出一句：「欸，我女兒最近要搬回來住。妳們會不會跟孩子收住宿費啊？」

這話一出，瞬間引起熱烈討論。

有人說：「當然要收啊！她都工作賺錢了，意思意思總要有吧？」

也有人立刻搖頭：「哎呦，難得回家住，就別收了啦，讓她把錢存起來，以後結婚、買房都用得到。」

大家你一句我一句，我在一旁心想：「這問題一點都不小耶。」

前陣子讀到一份皮尤研究中心（Pew Research Center）的調查指出：「2020年疫情最嚴重的時候，全美18到29歲的年輕人，有一半以上都搬回家住，創下歷史新高。疫情過後，隨著物價和房租一路飆升，直到今天，仍然有不少人怎麼努力都搬不出去。」

說真的，現在成年子女回家住，早已不再是少數人的選擇。很多時候，不是孩子不想獨立，而是現實太殘酷。

## 成年子女：另類財務管理

2025年10月回臺灣旅行時，感觸良深。好友請我們去一家精華地段、裝潢雅緻的餐廳，據說價格不低，還得提前一個月訂位。

一坐下來，發現幾乎都是年輕人，三五成群，吃得很開心。我好奇問朋友：「臺灣的年輕人好像都過得不錯嘛！」

她苦笑道：「那是因為他們很會算啊。現在很多成年孩子寧願搬回家住，把賺來的錢花在吃好、穿好，還有玩好。」

日本甚至還稱這幫人為「單身寄生族」（parasite singles）。意思是他們並不是沒工作，而是嫌在外租房太貴，於是選擇繼續和父母同住。

這也剛巧與我曾在TikTok平台上看到的一支片子不謀而合。影片中，一個二十多歲的年輕人，笑著細數住在家裡的好處：薪水幾乎可以全存起來、冰箱永遠有食物、可以把錢拿去旅行、培養興趣，還能每天陪著從小養到大的狗狗。

說到最後，他淡淡地補了一句，讓我印象很深：「至少，我不用真的扛起所有大人的責任。」有人留言說：「要不是住家裡，光房租就吃掉我一半薪水。」也有人自嘲地說：「這不是賴，而是一種比較聰明的財務管理。」

## 無奈和焦慮

不過，這些影片通常只講甜的，少人提另一面。有篇文章提到，跟父母同住的成年孩子，往往比起搬出去的同齡人，更容易延後「財務獨立」。說的也是！在家裡，花費少、壓力小，錢有時反而不知不覺就花掉了。

雖然對父母來說，嘴巴上說「沒關係啦」，願意

支持孩子，心裡多少還是會算：水電、伙食、各種開銷，真的都多出一大截了。

我身邊就有一個家庭，巴不得兒子趕快搬出去。因為他回來，就成了標準「伸手牌」：吃家裡、住家裡，整天窩在家工作，過得比退休老爸還悠哉。

錢的問題還算單純，情感上的摩擦才是真的難。父母嫌孩子晚歸或外宿也不報備，孩子則嫌父母管太多。有時候甚至只是日常小事，也能吵起來：家務誰做？房間要不要打掃？廚房到底誰說了算？

我自己就有很深的體會。女兒在外求學、工作多年，後來因工作轉換，暫時搬回來住。一開始，我跟老公挺開心的。二人世界久了，家裡突然多一個人，確實熱鬧不少。

但沒多久，我就不自覺又把她當小孩看待。房間替她收拾、廁所幫她刷洗，衣服亂丟也會忍不住幫她折好。直到有一天，我蹲在浴室刷馬桶，越刷越不是滋味，心裡想：「怎麼搞的，我又變回老媽子了？」

老公看不下去，不客氣地說：「她又沒叫你做，是妳自己愛做，做了又叫委屈。」我一愣，氣他沒站在我這邊，但冷靜下來思考，不得不承認問題不在女兒，在我。女兒已獨立多年，為何我還替她操心？

## 界線是一種保護

從那天起，我開始練習放手。她的房間她整理，我就專心享受她帶回家的笑聲。說來奇妙，這麼一調整，心裡反而輕鬆多了。

廚房也是一個摩擦點。女兒偶爾心血來潮想下廚，做些甜點或異國料理，我總忍不住在旁指揮：「糖要少一點」、「烤箱要先預熱」……。結果可想而知，兩人都不開心。

後來我乾脆退出，把廚房整個交給她。等香味飄出來再進去，專心當試吃員。沒想到這一退，廚房不再是戰場，反而成了共享樂趣的空間。

漸漸地，家裡也摸索出一些「潛規則」：不回家吃飯要先說一聲，餐後碗筷自己放進洗碗機，衣服自己洗。雖是小事，但有了默契，相處自然輕鬆許多。

成年子女回家住，最常被提起的還有「代溝」。



▲父母和成年子女同住，要練習「畫界線」，不干預彼此的生活。

其實沒有誰對誰錯，只是生活方式和價值觀不同而已。就拿金錢來說吧，父母那一輩習慣「能省就省」，覺得不花就是賺；年輕人卻說「人生苦短，錢就該花在自己喜歡的地方。」

**其實，這些摩擦不一定是壞事，反而是練習「設界線」的機會。**

曾聽過一句話很喜歡，家庭要能「既親近，又分開」。意思就是彼此互相支持，同時也保有各自的空間。簡單地說，就是「你有你的生活，我有我的生活，但我們仍然是一家人」。

**界線不是隔斷彼此的牆，而是一種保護。雖是老生常談，但若，要真正活出來，需要不斷操練。有了界線，父母就不會過度付出，子女也能避免過度依賴。**

聖經說：「人要離開父母，與妻子連合。」雖然在講婚姻，但也透露一個生命秩序：孩子總有一天要展翅高飛，建立自己的家庭與生活。

所以，當成年子女還在家時，父母的角色也需要調整，不再是掌控一切，而是陪伴、支持，然後學習放手。

我不敢說現在就做得很好，有時候與女兒還是有摩擦，只是比較快和好。我漸漸發現，在這個不容易的世代，如果彼此願意試著互相尊重，少一點完美，多一點體諒，也許多年後回頭看這段「同住的日子」，其實是一份格外珍貴的親情篇章。📖

# 想讓孩子能承受情緒，而不被情緒吞沒嗎？請努力學習—— 在真愛中守護下一代的心

雷洛美



近月來一連串血淋淋的國際社會新聞，讓人心碎也警惕。例如，好萊塢知名導演羅伯·萊納（Rob Reiner）夫婦遭兒子割喉殺害的案件，引發全球震驚與關注。

每椿弑親案件都在提醒我們：當壓力沒有出口，家庭變成情緒的戰場；當情緒長期被壓抑，關係缺乏良性溝通與修復，家庭成為壓力最集中的地方，就可能醞釀出悲劇。

當年輕人承受了挫折、焦慮與無力感，加上家裡長輩望子成龍的壓力，衝突在家庭關係中漸漸展開。成人里程碑的改變以及極端家庭悲劇的提醒，我們看見的不只是社會問題，更是屬靈與情緒教育的呼召！

## 一切的果效，從「心」開始

許多家庭悲劇並非一夕之間發生，而是長期忽略內心狀態的結果。常見的警訊包括：

- 情緒被否定，只剩責備與要求；
- 憤怒與委屈無法被安全地表達；
- 關係中缺乏傾聽、同理與修復；

- 用說教或屬靈話語取代真正的聆聽與陪伴。

孩子最需要是被耐心地教導，學會如何承受壓力、疏導情緒、發展情緒價值。如果父母只是一味批評、謾罵、要求和懲罰，孩子會往外發展，尋求同溫層：可能參加幫派或跟無所事事的朋友一起鬼混，成為酒精和毒品的使用者，產生心理狀態偏差，越來越沉淪，最後做出不可思議、不可挽回的犯罪行為。

## 甚麼是「情緒教練」？

父母的角色不是「情緒警察」，而是孩子的「情緒教練」。他們不替孩子上場比賽，也不在場邊一直吼罵，而是耐心重複陪他訓練、流汗、跌倒、再站起來。情緒教練不是放棄管教，而是學習以真理結合恩典，引導孩子面對內在世界。

情緒教練型父母會：

### 1.理解接納負面情緒，訓練心靈肌肉

在臺北診所我曾看見一個孩子焦躁不安，高EQ母親抱著他說：「看醫生很緊張喔？」孩子點頭。母親說：「我也會緊張，怎麼辦？我們一起深呼吸，來，吸氣時像是在聞鹽酥雞，吐氣的時候像是慢慢吹蠟燭……」重複幾次後，孩子安靜下來。

當孩子被理解，他的大腦才會從「情緒腦」回到「理性腦」。這就是在鍛鍊他的「心靈肌肉」——能承受情緒，而不被情緒吞沒。真正的成熟，不是沒有情緒，而是能駕馭情緒。

### 2.幫助孩子：

自我認識 → 自我掌握 → 擁有幸福

父母首先要有足夠情緒詞彙，才能幫助孩子標籤情緒、為情緒命名，讓他們學習認識自我，了解情緒。當孩子能說出「我很害怕」「我很緊張」，情緒就不再需要用激烈方式表達。

我的學生分享：以前陪伴孩子做數學功課是她最頭痛的事，總是要花一兩個鐘頭，小孩鬧情緒，大人

失去耐心。媽媽學習EQ後，學會不急不忙溫柔地抱起孩子，看著她說：「我知道妳很想討好媽媽，是嗎？」孩子哭著點頭。媽媽繼續抱著孩子不語，很快孩子自己下來開始做功課，20分鐘就把兩整頁的數學題做完了。

另一例：孩子考試退步，大哭說：「我很笨！」情緒教練不會急著否認，而是引導：「你很失望，作文成績不好，是因為你還沒抓住重點，我們來試試照老師給的步驟進行……。」

失敗代表方法需要調整。當孩子能了解情緒，管理自己，就不再被環境牽著鼻子走，就能為自己的快樂負責，擁有創造幸福的能力。

### 3. 培養解決問題的能力——方法不只一個

許多衝突卡在「我只看到一條路」。孩子說：「他賴皮，以後不要理他！」情緒教練可以問：「你很委屈，除了不理他，還有沒有第二種方式？」「你可以怎麼表達內心的失望與傷心？」「你想達到甚麼結果？」

父母想要用最快的方法給答案，幫孩子解決問題，不如給孩子機會擴大思維，才能夠真正培養解決問題的能力。人生最大的安全感，不是沒有問題，而是有信心，知道問題有很多解法。讓孩子習慣思考：A不行，還有B；B不行，還有C。長大後，就不易因挫折而絕望放棄。

### 4. 助孩子察覺：

#### 別人的需要，跟自己的需要一樣重要

EQ成熟的一個重要指標，是「雙向看見」。

有次午餐後牧師在教會餐廳開會，三個孩子在旁追跑叫鬧。師母安靜地走向孩子，蹲到和孩子一樣的高度，輕聲說：「你們看到房間還有誰，他們在做甚麼？」孩子指向大人：「他們在開會。」師母：「對的，牧師和同工需要安靜的環境。你們覺得去哪邊玩比較不會打擾大人？」

不要急著責罵孩子，而是

擴展他的視野和覺察力，發展他的同理心。當孩子明白：別人的需要跟我的需要一樣重要，他就會從「對錯思維」走向「關係思維」，在未來人際、婚姻、職場中，懂得尊重而雙贏。愛不是壓抑自己，也不是只顧自己，而是在彼此需要之間找到平衡。

### 5. 培養孩子「前瞻性思維」

#### （Forward Thinking）的溝通能力

很多家庭溝通，只有責備：「你怎麼又這樣？你上次也犯同樣的錯！」把人困在過去，卻沒有建設性的教導。

有位13歲的兒子在母親節清早起來，做了早餐，還附上花園摘的鮮花放在花瓶裡，端盤到還在睡覺的媽媽面前想給她驚喜。結果驚喜變成「驚嚇」，媽媽手一揮竟把整個托盤打翻，還大聲責備：「搞甚麼？你怎麼這麼不小心！」孩子非常受傷，可能永遠不會再這樣貼心了。

前瞻型的母親會輕聲說：「來，我們一起收拾，下次要保持距離才叫醒媽媽，會比較安全。」前瞻性溝通，會讓孩子的大腦思考未來，焦點從「誰錯了」轉向「怎麼做會更好」。

## 孩子的第一位EQ老師

教練不會因為孩子跌倒，就把他趕出場。教練知道不是養育「聽話的孩子」，而是培養「能思考和管理情緒的未來成人」。教練耐心示範在第一時間保持冷靜，用正確的方法疏導情緒和引導行為。在壓力巨大的世代，真正保護孩子的，不是成績，而是提高孩子的EQ。

父母是孩子第一位EQ老師，家庭是第一所EQ學校。衝突時必須回到愛中修復關係，當孩子學會接納情緒、認識自己、解決問題、看見他人、往前思考，他就擁有一生受用情緒價值的能力。讓我們在主的愛中，守護下一代的心。📖



# 墨西哥塔可配韭菜盒子

廖曉軍

## ——跨文化婚姻的家庭故事之一（婚姻篇）



▲作者嫁進一個墨西哥的大家庭，從跨文化的相處中學習愛的真諦。

### 當南京與墨西哥小城相遇

這個故事，要從南京的夏天說起。

那年，梅雨季節很長。我站在窗邊，看著雨水順著玻璃往下滑，像一條條沒有方向的小河。那時的我從未想過，未來的某一天，我會和一個來自地球另一端、說著西班牙語、在墨西哥最南邊海風裡長大的人，共同建立一個家；更沒想到，我的婚姻不僅是兩個人的結合，還將我帶入一個熱鬧的大家族。

我出生在南京，祖籍江西贛州，媽媽是江蘇靖江人。我的成長軌跡，是典型的中國式家庭：重親情、講分寸、顧大局。家是什麼？是責任，是牽掛，是再委屈也要忍一忍的地方。

而我先生，來自墨西哥Michoacán的Apatzingán。那裡陽光熾烈，空氣裡常常流淌著音樂，家庭緊密相連，人們充滿熱情。他是家裡的老大。從小，他不是「被照顧的人」，而是「要負責的人」。

我們相遇、相愛、結婚，一切自然得讓我來不及

規劃。等我反應過來，我已經站在婚禮儀式的聖壇前。那一刻，我心裡既平靜，又微微激動，還略感不安。

婚前，我們參加了半年天主教會舉辦的婚姻成長課程。在課程裡，我們學習溝通，學習在婚姻中彼此的責任與義務。後來我發現，這些不是「技巧」，而是心靈上的預備——一種無聲的預備：當現實真正來到時，你是否願意用愛去回應。

### 一張餐桌上的文化

婚後，我開始真正體會到什麼叫「跨族裔婚姻並不浪漫」。

結婚後，我搬到他的大家庭裡同住。我常常坐在餐桌邊，安靜地聽他們飛快地用西語聊天，歡笑聲此起彼伏。肉、辣椒、豆子、起司和玉米餅堆滿桌子。我努力適應並習慣吃他們的飯菜，也會為他們做簡單的中式家常菜——包餛飩、做韭菜盒子，慢慢改變他們眼裡的「中國菜」。

有一次，小姑半開玩笑地說：「以後中國菜就靠大嫂了。」大家都笑了。我也笑，但心裡卻輕輕一沉。那一刻，我突然意識到，我不僅是妻子，還是這個家裡的「大嫂」、「長媳」。

那天晚上，吃完飯回到房間裡，我對先生說：「我不是不願意付出，只是有時候希望別人看見我的努力。我也是一個需要慢慢適應的人。」

他沉默了一下，說：「對不起，我們家一直都是這樣。我已經習慣了這樣的家庭分工，卻忘了你不是在這個環境裡長大的。」

那是我們第一次清楚地看見：無關誰對誰錯，而是我們都帶著各自文化裡的「預設」進入婚姻。「他是大哥」，而我住在這個家裡，就是「大嫂」。

## 不同文化的挑戰

真正的挑戰，不在語言或飲食，而在文化。

我們和婆婆、小叔同住。先生作為長子，對這個家有天然的責任感。他關心弟弟的工作，擔心媽媽的身體。作決定時，他會下意識先考慮：「這個大家庭需要什麼？」而我常常從另一個角度思考：我們夫妻的未來、孩子的教育，以及生活的穩定。

有一次，小叔遭遇車禍。先生作為大哥，因為擔心，整晚翻來覆去睡不好。他對我說：「我是大哥，弟弟的事我不能不管。」我理解他的心，卻也感到壓力。我發現自己不是在和一個人討論，而是在面對一個大家庭的需要。那晚我們差點吵起來。我躲進洗手間禱告，心裡很亂。

那一刻，我突然明白：我嫁的，不只是一個男人，而是一整套關於「家」的責任觀念。

冷靜下來後，我對他說：「我尊重你做大哥的責任，但我們需要一起設定界限——先讓我們的小家站穩，有餘力，再去幫助大家庭裡的人。」我們開始學著把「幫忙」變成「商量」，把「習慣」變成「選擇」。這不是削弱愛，而是為了讓愛可以長久。

## 最難的，是姻親關係

同住，讓關係變得真實，也讓摩擦浮現。生活習慣不同，說話方式不同，對「界限」的理解也不同。有時我會委屈，卻不能像對朋友那樣直接抱怨；有時我想堅持，卻擔心被理解為不孝、不合群。

慢慢地，我學會一件事：信仰不是用來改變他們，而是先改變我自己。

我不再用「他們應該懂我」來要求對方，而是學著經營親密關係——在原則上明晰界限，在愛中保持



▲與姻親相處，是挑戰或是祝福？作者在婚姻中學習建立有界限的親密關係。圖為作者(左一)一家與婆婆合影。

溫柔。

有一次，我帶著孩子多做習題。孩子們嘖嘖歪歪不想做，婆婆心疼孫子，過來對我說，讓孩子們出去和表兄妹、侄子們一起玩。我鼓起勇氣對婆婆說：「有些關於孩子的決定，我希望由我們夫妻來做，但我很感激您願意把您的想法告訴我。」

當下我心裡很緊張，語氣卻盡量溫和。她沉默了一會兒，說：「好，你們是父母。」

那一刻我明白，界限不是用來對抗，而是讓關係更清楚。

## 愛不是贏過彼此

聖經從來沒有呼召我們在婚姻中「贏過對方」，而是呼召我們彼此相愛、彼此順服、彼此成全。

在跨族裔、跨文化，又與姻親同住的家庭裡，我越來越少問：「哪種文化比較對？」而是常常問：「什麼能讓這個家更像基督化的家庭？」

**不是抹掉差異，而是讓差異成為祝福。**

我們家在語言上有中文，也有西語；在飲食上有米飯，也有玉米餅；在文化傳承上有清明的思念，也有亡靈節的燭光。

生活真實而複雜，有時甚至會痛，但愛也在這些真實裡慢慢長出來。

當年那個曾站在南京窗邊看雨的女孩，如今在另一個大陸的屋簷下，和一個完全不同的人，以及他所愛的家人們，一起學習一件終身的智慧：

**婚姻不是找到一個和你一樣的人，而是和一個不同的人，在愛裡建立一個新的「我們」。**

而這個「我們」，不是沒有界限，而是在愛中明晰；不是沒有衝突，而是在衝突裡仍選擇溫柔。

**差異仍在，但恩典也在。**

這，就是我們的家。🏡

（敬請期待下期跨文化婚姻之二【親子篇】）

作者將在家照護老父老母的場景，  
想像為古代讀書人的——

## 耕讀家園

李懷文

某天晚餐後，我在料理台的洗濯槽翻看濾網，耳後響起媽媽拋來的一段話：「太髒了，要用菜瓜布一直搓才能清掉，家庭主婦不會讓濾網髒成那樣！」

家庭主婦？總覺得自己不像，那麼我每天處理家務算是甚麼呢？

上帝真幽默！當晚，在觀賞網路節目評析北宋蘇軾的人生時，得了靈感——耕讀生！

耕讀，是中國古代的一種生活方式，士子以農耕維生之餘，利用閒暇求取學問。而我所景仰的唐宋才子中，王昌齡、孟浩然、白居易、歐陽修、曾鞏、蘇軾等都曾有過耕讀歲月。

他們耕的是真正的果園、菜圃、農田，而我耕的是甚麼呢？

### 家庭也有園圃田

上午走出門，天色大亮光，為了顧三頓，行到街中央；進入「水果園」，首選好香蕉、鳳梨、蓮霧、瓜果、柑橘都是我家好朋友，有時各一袋，有時買兩盒，雙手接過來，垂落推籃內，安置它們落坐基底，我便走出去；信步行入便利超商，手抓提籃游目四顧，沙拉、三明治、吐司、茶葉蛋，習慣成自然，流程已定型，結完帳後一一收入推籃中；前往便當店，進門先宣告：一飯，二雞（腿）！緊接著左手捧盒、右手握夾，從現成的「熟菜圃」中收穫洋蔥、地瓜葉、瓠瓜、胡蘿蔔、番茄、高麗菜，盡我所能地讓



▲因為愛，作者常一早就「水果園」為家人「採摘」水果。

餐盒裡營養均衡——此乃我每兩三天一趟的「下田採食農家活」，推拉購物籃行走縱橫巷弄，好比推拉農具犁耕阡陌田埂，為了一家都健康，熱汗淋漓也值得。

回到屋裡有哪些農活呢？

三餐的預備——蒸吐司，熱豆漿，剝香蕉，泡燕麥，沖咖啡，是早餐時光常態作業；沙拉、三明治是爸媽最喜歡的午餐組合，但還是需要先放入電鍋，蒸熟了吃，是為顧及老人家胃腸健康；晚餐的主要來源，則是從便當盒中分出約三樣菜，掌心大的一塊白飯，一

隻滷雞腿，在電鍋裡蒸熟後，端上桌，白飯與滷雞腿都還得分三份；哦，晚餐前一小時要先從冰箱拿出水果，放在餐桌上，等用餐之間爸媽要吃的時候，才不會太冰涼。餐後，洗刷碗盤，清理廚餘，都是必要的尾聲。此外還有燒水、兌水、洗衣、曬衣等等。

筆耕之間心頭浮現傳道書11章6節：「早晨要撒種，晚上也不要歇手，因為你不知道哪一樣發旺；前者或後者，或兩者都一樣好。」若僅看字面意義，以「身體健康」為標的，也可如此應用：為了身體健康，早、午、晚都要撒種，包括營養食物、保健作息，因為我們不知道哪一樣會生發強健功效。

而靈魂的營養也不能缺漏，耶穌基督告誡我們：「人活著，不是單靠食物，乃是靠上帝口裡所出的一切話。」（馬太福音4章4節）尤其在與家人溝通時，上帝的話語有助於自己先「耕心」，才有智慧耙犁舌頭上的話。

當然，耕耘家庭也不是只有我獨力完成。

## 家人都要盡心力

2023年3月初開始，因爸媽先後進入體衰階段，看起來是需要我接手照顧，但每項家務多半是由幹練的妹妹先親身做幾遍，定規則，立流程，我只是照表操作，偶爾因不同習慣而稍稍改變先後順序。

最讓我親嘗輕省滋味的就是妹妹教我學會網路購物，從電腦進入大賣場網站，或從手機進入外送服務APP，瀏覽網頁，點選品項、結帳下單、留意時間、觀察進度、等候取貨，不僅增加生活常識，也降低體力成本，為購買重物助多臂之力！

有時我外出會過午餐時間，出門前先把餐食放入電鍋，委請爸爸處理午餐；爸爸都可以依所定時間按下蒸煮鍵，之後從電鍋裡端上桌，服務因脊椎側彎而腰膀疼痛的媽媽用餐；每當我回家後，就會看到餐具都洗好了！

妹妹和妹夫多半輪流回臺灣，卻都積極於汰換家電用品，也常協助解決電腦問題；大外甥女恩恩修讀獸醫系，比我們更了解細菌和病毒，還曾導正我和媽防疫措施的迷思；二外甥女葳葳有獨特的美學觀，常常擔任我們合影的掌鏡人；2023年7月底我和爸媽快篩確定染疫的第一天，妹妹的小姑和先生開車接送二老去醫院看診，返家後，再以經驗交代我跑自己的就診流程，之後又送來緩解藥水。

偶有機會一家人外出上館子，妹妹點菜，恩恩服務，葳葳攝影，二老享用喜愛的美饌，我則欣賞天倫美景。

筆耕家庭故事也是我為家庭「文史資料」盡上一分心力。

## 家庭主婦有典範

2025年母親節清晨，我如常做起早餐的「農



▲作者為父母準備三餐，以編輯書稿為業，過著現代耕讀生活。

活」，到掀開鍋蓋時……「啊——」媽媽在餐桌邊問：「怎麼了？」我在廚房描述電鍋裡的景象：碗裡的豆漿縮到底部，電鍋底卻圍著一圈咖啡色乾焦沫！不知到底怎麼回事！媽媽立刻說：「趕快先泡水，拔掉電鍋插頭。」我照著做之後，先改以倒出冷豆漿加熱水，招呼爸媽趕快吃早餐，打算餐後再去搓洗。幾分鐘後我還沒吃完，媽媽卻很快結束，迅速挪移至洗濯槽——哄曲，哄曲……。我轉頭看，是媽媽安靜卻認真地拿菜瓜布搓洗電鍋底。

我喊一聲：「等一下我弄啦！」

「我吃好了，我就搓一搓。」媽媽繼續使著手下的力道。

忽然，我看到媽媽回到原本屬於她的「工作室」，堅定地豎起背脊，微弓腰身，家庭主婦的本能反應喚起她本職精神，在母親節的早上，給我最直接的幫助，親身樹立家庭主婦的典範！

## 耕讀家庭田園樂

在耕耘家庭方面，還有許多細節需不斷學習；至於讀，我的工作就是書稿的順讀、修潤、校正，形同讀書；而我家門前有平原，後面有山坡，附近常有白鷺飛，水鳥公園成鄰舍……。晚餐後媽媽容易疲累，在晚禱之後，二老進屋預備安歇之時，也約莫晚上七點一刻左右，對上班族來講只是剛剛下班不久，我們卻日落而息，不是像極了田園農家嗎？

我不算家庭主婦，只是「家園耕讀生」。

每一家定有屬於自己的田園，耕耘的方式也必各有千秋，但如何嘗到其中之樂，就需要自己仔細感受、觀察、體會、品味，若還能得著上帝恩助，也必能嘗到專屬的美善滋味！📖

晚風習習

# 跟著AI的感覺走

## 太太篇：特斯拉自駕記

吳瑩瑛

在旁人眼中，我大概不是個合格的駕駛。方向盤一到我手裡，交通規則便彷彿失效，秩序也煙消雲散。每逢遠行，坐在副駕駛座上的先生，總被我這番「隨心所欲」的駕駛風格氣得血壓飆升、驚呼連連。一趟路程下來，兩人身心俱疲，活像兩隻鬥敗的公雞，癱在車庫裡相對無言。

### 令人驚訝的AI司機體驗

直到某日，鄰居好友來電，語氣神秘地說要帶我去「兜風」。原來，她剛為她的特斯拉裝上了最新的自動駕駛系統（Full Self-Driving Supervised，簡稱FSD）。我好奇地坐上她的車，只見她指尖輕點方向盤旁的按鈕，車輛便平穩地自行倒出車道，右轉駛入街道，緩緩穿出社區。朋友的手只是虛握方向盤，雙腳安然收在踏板旁，神情自若。車子自動駕駛在高速公路上，一切井然有序，宛如一位經驗老道、心平氣和的司機。

這趟寧靜而神奇的旅程，徹底顛覆了我對「開車」的認知。回家後，我立刻鑽進特斯拉官網，細究這套FSD系統。資料上說，它能依照導航自動變換車道、分析四周環境，安全地行駛。當然，官網也再三警示：駕駛必須保持專注，以應對突發狀況。系統配備了九個能360度環視的攝影鏡頭——號稱能大幅降低事故發生率。

### 一試成主顧

研究越深，心動越切。幾乎沒有猶豫，便登入帳號下載安裝程式；兩小時後即可啟用。我轉身向先生宣布這個消息：月費是99美元。他果然跳了起來：「什麼？一週不過開四五次，算下來每趟得多花五塊錢！這值得嗎？」「反正訂都訂了，」我試圖安撫，



▲作者夫婦學習與時漸進，AI的新技術給他們帶來異想不到的生活體驗。

「我們試用一個月，不好就退，行嗎？」他搖搖頭，悻悻然上樓去了。

次日清晨，要去教會練詩。我坐進駕駛座，啟動自駕模式，車子穩穩退出車庫，轉向街道，駛出社區。身旁的先生瞪大眼睛，看著我雙手離開方向盤、雙腳離開踏板，而車輛竟自在前行。駛入高速公路後，系統更是有條不紊：超車、跟車、減速下交流道，一切從容不迫。

突然，路邊出現一位穿橘色背心的清潔人員，我正本能地想踩煞車；說時遲，那時快，車子已自動減速，流暢地繞過他，繼續前行。那一刻，我心中不禁湧起對這冰冷機器的一份「智慧」與「膽識」的讚嘆。最後，車子安然轉入教會停車場，為我們尋得一個空位，乾淨俐落地倒車入庫，分毫不差。

隔日，我們與鄰居相約，前往洛杉磯市中心一間高級餐廳用餐，自然要讓自駕系統一展身手。途中，我忽然想起一事，便低頭在皮包中翻找。忽然間，車內響起兩聲清脆的「嗶嗶」警示；抬眼一看，螢幕上閃動著一雙發光的紅色手掌圖標——彷彿一位沉靜的夥伴，正溫和而堅定地提醒我：「請將雙手放回方向盤，專注路況。」

## 促進和平與便利的投資

自從為車子裝上自駕系統後，我倆的出行時光便悄然不同了。耳邊再沒有丈夫急切的提醒與驚呼，眼前也不復見他緊繃的神情。如今的他，安閒地坐在一旁，時而凝望窗外流轉的街景，時而沉浸於車內流淌的古典樂聲，偶爾還會跟著旋律輕哼幾句。興致來時，他亦能從容查看手機訊息，或上網搜尋所需資訊。

這般寧靜而自在的相伴途中，平安到達目的地，又減少語言衝突，皆大歡喜。至於99美元的月費，此

刻看來，那份投資所換來的，何止是便利而已？

### FSD的聯想

FSD的駕駛系統，不禁讓我聯想到：人生旅途中若有FSD的引導，是否就不必迷失在十字路口？

其實是有的——「祢的話是我腳前的燈，路上的光。」（詩篇119:105）聖經告訴我們，上帝的話語是我們的引導。如果將上帝的話「下載」到我們的心思意念中，使之成為生活的GPS，讓上帝的話語成為生活的智慧與準則，或許行在人生道路上，便能減少衝突或我行我素的衝動。

這也是特斯拉FSD帶給我的另類思考。📖

## 先生篇：打開心胸、擁抱新科技

葛原隆

起初，對於內子啟用特斯拉自駕系統，我頗為猶豫。總覺得將性命交託給人工智慧，風險未明，難以放心。然而，一個多月來的親身體驗，逐漸扭轉了我的看法。

### 安穩的自駕系統

這套FSD系統的成熟度超乎預期。無論在市區巷弄或高速公路上，它開得比許多老年駕駛者更為穩當安全，且極度恪守交通規範。在交叉路口、四向停車（4-way stop）、紅燈右轉或禁止右轉（No Turn on Red）等情境中，它的判斷與反應既合理又「人性化」，懂得權衡與禮讓。上了高速公路，車身永遠穩穩行駛在車道中央，與前車保持恰到好處的安全距離。

這讓我憶起一件往事。幾十年前在台灣，一位朋友清晨載著四位友人去打高爾夫。朝陽刺目，駕駛瞬間眩光，看不清路況，車輛猛然撞上安全島，釀成四人死亡的悲劇。如今想來，若當時車上有自駕系統，這樁憾事或許能避免。自駕車的感測器不受強光干擾，在夕陽直射駕駛眼睛的傍晚時分，依然能清晰辨識前路，穩健前行。

在高速公路上，若前車太慢而鄰道暢通，系統會

發出訊號，自動變換車道超車。平常自己開車，換道總讓人神經緊繃，如今卻變得輕鬆簡單。我們亦可設定最高速限，避免無意中超速。

當然，它並非無所不能。目前唯一需人手介入的，是進出某些停車場時，在閘口精準取票或繳費的細微操作，但這無傷大雅。

### 學習與新科技並行

我不禁想到，十三世紀老花眼鏡的發明，延長了無數中年人的工作年歲，推遲了他們的退休時光。而今，人工智慧自駕技術的突破，或許正以另一種形式延續著相似的使命：它有望延長老年族群的駕駛生涯，維護他們自在出行的自由，延展其活動疆界與生活品質。

聽聞特斯拉計畫在2026年推出專為銀髮族設計的自駕車款，這消息令人期待。雖然科技日新月異，AI的發展快速而先進，銀髮族朋友未必跟得上變化，但在能力範圍內，不妨也學習與其並進。就像FSD，這不僅是科技的進步，更像是一份體貼的禮物，獻給為數眾多的戰後嬰兒潮世代，讓晚年旅途從此多了一份從容與安心。📖

才藝與  
教育

# 當琴聲再度揚起

若宇

## ——兒子與樂器的愛恨情仇



▲當琴聲再度響起，作者滿心感恩。

### 尋找中央C

閒靜的傍晚，客廳忽然傳出鋼琴聲。家裡除了我，還有誰有興致彈琴？我躡手躡腳地走進客廳，驚訝地看到雙手在琴鍵上摸索，隨琴聲哼唱的神秘人居然是兒子。

「你在彈琴？」我驚呼。「妳在家？」兒子也被嚇得不輕，「所以妳都聽見了？」

「我不能聽見嗎？」我問，「我不能彈琴嗎？」兒子反問。

「當然可以啊！你繼續，你繼續……」我一迭連聲，深怕兒子又闔上琴蓋。

兒子從五年級停止鋼琴課後，就沒再掀開過琴蓋，而且從不吝於表達他不喜歡鋼琴，沒想到在上大學前的暑假，居然主動練琴，這是太陽從西邊出來了嗎？

我忍不住追問：「你好久沒碰鋼琴了，今天怎麼會練琴？」

「沒有為甚麼，」兒子嘻皮笑臉地說：「馬麻妳在這裡我不敢彈……」

我默默地轉身離開，知道是自作自受。

「等一下！妳可不可以幫我一個忙，先講好，不可以罵人喔。」兒子搔搔腦袋，怯生生地問。

「好，媽媽保證不罵人。」我的心怦怦跳，不知道這小子惹了甚麼禍。

兒子指著一個白鍵，小小聲問：「中央C在這裡嗎？」

我強裝若無其事，和藹地回答：「對，你好棒。」卻忍不住在心裡哭泣：「兒啊，你好歹上過幾年鋼琴課，怎麼連最基本的中央C在哪都不確定？嗚嗚……」

### 變調的琴聲

「將來我們『一定』要讓小孩學鋼琴。」婚後還沒有孩子時，我便常根據自己兒時學琴的美好體驗，對先生滔滔不絕地「洗腦」——每一首樂曲，從生疏到熟練，需要一個音符一個音符，堅持不懈地練習，過程中可以訓練耐心、不放棄的品格，品嚐努力後結出的果實，而且彈琴需調動眼、腦、手，對孩子的成長有益，此外，音樂還能夠陶冶心性，培養氣質……

兒子一年級時，便在我的安排下，踏上了學琴之路。初學時兒子還蠻有興趣的，但隨著難度加深，兒子練琴時開始頻頻出錯，作為陪練，我自是盡責地糾正，不放過任何細節，漸漸地，孩子坐上琴椅就有事，一會兒想上廁所，一會兒頭痛，一下子肚子痛，我覺得他是故意耍賴，要求他一定要每天練一輪老師指定的曲子才可以休息……不知不覺間，練琴時間變成了雞飛狗跳的母子爭吵時段。

「停，你這裡彈錯了，應該是……」我還沒說完，兒子就沮喪地打斷：「我不要媽媽管。」「我怎麼可以不管，老師要我陪你練琴，我怎麼可以讓你彈錯。」母子倆唇槍舌戰，兒子迫於媽媽的權威，只好屈服，先生則長歎一聲關上房門……。

「這樣對嗎？」我不知道哪裡出錯了。讓孩子學

琴，原是出於美意，怎麼會發展成如此光景？兒子開始拒絕上鋼琴課，先生也表示看到母子一坐到鋼琴前就像仇人，他快要抓狂了。

那麼就如兒子所願，停掉鋼琴課吧！我徵詢其他母親的意見。

「我們家孩子學任何才藝都不能半途而廢，所以如今他們才能這麼優秀！」

「孩子不懂事，父母要幫孩子堅持住，將來孩子一定會感謝。」

許多朋友勸我不可順著孩子，否則孩子將來很可能遇到困難就放棄，吃不了苦，而且只要撐下去，誰知道呢？也許在某一個時刻，孩子會忽然領略鋼琴的美妙；但也有不少人提醒我，親子間和諧的關係才是最重要的。

舉棋不定間，有一天兒子嚴肅地對我說，學鋼琴真的讓他很不快樂，我的心一陣疼痛，終於決定：「好，就停在這裡，以後你想學再學。」兒子不可置信地看著我，彷彿不敢相信真的掙脫鋼琴了。

雖然我不知道允許孩子半途而廢，會不會真的對他的「未來」造成負面影響，但我知道，不快樂的情況繼續下去，他連「現在」都過不好了，遑論「未來」。

## 第二輪鋼琴課

近一年後，一位朋友推薦她孩子的鋼琴老師。

我詢問兒子的意願，保證這次一定不盯著他練琴，兒子居然同意試試看。

第二輪鋼琴課前，我向老師述說先前的慘況，老師鼓勵我放手，將孩子學琴的事交給她。這回，即使聽到兒子馬馬虎虎地混時間，我也勒住嘴巴不吭一聲，用力提醒自己：息怒息怒！學琴的目的是使孩子享受音樂，塑造品格，不是摧毀親情。如此這般，兒子竟毫無怨言地再學了近一年琴，直到老師因家庭因素退休。

再度停止琴課，兒子明確地告訴我，他試過了，發現自己對鋼琴真的沒甚麼興趣。

其實我一直很愧疚，常自責當初自以為好意的張牙舞爪，是否在孩子心中落下了永遠揮不去的陰影。

我向兒子道歉，貼心的兒子說沒事，他只是希望媽媽是照顧他、愛他的人，不要成天兇巴巴地指正他的錯誤。那陣子有位朋友和她兒子常因練琴衝突，她的孩子也傳達過類似的心聲。

## 改學打鼓，開啟新的世界

「如果一定要學樂器，你選甚麼？」如果孩子願意，我仍希望他嘗試其他樂器。

「爵士鼓。」兒子馬上回答。

「沒問題，這是你自己選的，希望你能至少學個兩、三年，練出一些成果。」兒子同意，並且信守承諾，從六年級暑假堅持習鼓到12年級，高中忙於運動校隊時，仍努力和老師協調課時，直到兩人的行程實在對不上才停止。

習鼓也意外地點亮了兒子的世界。九年級時，有一天孩子眼睛放光地對我說：「有人要我耶。」原來是爵士鼓老師向一家正在尋找鼓手的教會推薦兒子。加入教會敬拜團後，兒子漸漸和年齡層介於青少年到老年的成員們成為好友，遇到困難，除了爸媽，還有其他可信任的大人為他解惑，主日聚會後也不再獨來獨往，而是常和團隊裡的年輕人歡聚、玩樂器，臉上的笑容越來越燦爛。

## 謎底揭曉

琴聲再度響起兩個星期後的主日聚會，當我看到兒子坐上第二鍵盤手的位置時，才明白他為甚麼忽然開始練琴。

原來是教會的音樂總監得知兒子學過鋼琴，但早已忘光後，主動教他常用的和弦，並邀請他客串一回第二鍵盤手。

看著台上的兒子，我心中的感恩無以言喻。

那個曾說不喜歡鋼琴，兩個星期前連中央C在哪裡都不確定的兒子，此時居然自在地在敬拜中彈奏。

而我，也終於明白，過去我認為無法撫平的傷痕，在放手交託後，完全有機會修復，使舊事過去，變成美好的新事。📷

## 祈盼優雅變老

148期蔡茂堂牧師的〈如何優雅變老〉一文，提及人生最後一個階段，很像重新回到嬰孩期：軟弱無力，需要別人照顧，重新面對「信任」與「懷疑」的掙扎……，我一直很怕那個無助的人生末期會隨時驟然來臨。

但此文提醒我：我們有一位永不改變、永不丟棄我們的天父，因此雖然肉體漸漸衰殘，但若能好好活著、好好去愛、持續學習，並留下美好的生命傳承，如此認真度日，就能優雅變老了！（美國·紐約·柔歌）

## 回望真愛，同行一路

讀完〈回望真愛，同行一路〉，我讚歎：「這真是兼具深度、長度、寬度的佳作！」

從三位文字人的分享，我有甚多感觸和學習。

例如，美惠在被改變的生命中學習夫妻同行，從寫作表達觀點和觀察生活，自採訪學習理解與傾聽。

信惠從真愛雜誌領悟，如何使受傷複雜的家庭故事，成為錯誤中的反轉與恩典的記號，更承載著對他人生命的尊重。



多加從職場退休，重新被呼召，孜孜不倦為真愛騰錄講座、整理手寫稿、製作視頻等等。

真愛25年了，像這樣有堅定信念和委身的義工團隊，功不可沒啊！（美國·洛杉磯·恩惠）

## 珍惜每一次相聚

讀到貴刊148期雷洛美老師的〈青春的收藏家〉，讓我好羨慕啊！

許多年前，我和幾位年輕媽媽們常相約吃飯，聊先生、聊小孩、聊人生，每週一次。頻率看似有點高，所以不是很在意，但卻也持續了快二十年。疫情前，我們剛幫其中一位慶祝生日，沒想到半年之後她居然病逝了。

之後的幾年，其中有三位陸續回天家，只剩我與其他兩位還時不時見面。如今，這兩位都搬到別州去了，聊天餐會也在今年畫上了休止符。

雖然不能繼續見面餐敘，但拜科技所賜，仍可使用手機彼此問安，也是感恩。我們真是要珍惜好友每次相聚的時光。（美國·紐澤西·意婷）

歡迎以250字以內，分享對本刊圖文的回應



## 慷慨老公？

老公打電話來，說剛跟客戶談完，正好在街上，想買個包給我。我一陣狂喜！

老公回來，遞過一個漂亮紙袋，說不知道我喜歡甚麼款式的，就一口氣買下四種款式，還說：「只要妳高興就好！」

我可興奮了，急忙打開一看——白菜包、韭菜包、豬肉包、紅豆包各一個！（雲端精選）

## 不難推斷

晚飯後，老婆和女兒一塊兒洗碗盤，我和兒子在客廳看電視。突然，廚房裡傳來盤子碎裂聲，然後一片沉寂……

13歲兒子望著我說：「一定是媽咪打破的。」

我：「你怎麼知道？」

兒子：「她沒罵人。」（興聲）

## 「說蟋蟀！」

想要拍一張好的全家福很難得。

感恩節那晚，個兒高的兒子發現屋裡惱人的蟋蟀，是從門頂縫闖入的。

屋裡雖有蟋蟀令人心神不寧的鳴叫，兒子卻在照相時，請大家說：「crickets！」

一張極美的全家福照片就在哄然大笑時被獵取。（桂蘭）





## 全洛杉磯教牧同工聯合聚會 3月9日熱烈登場

3月9日上午，逾150位教牧、機構及神學院同工，熱情參與了由本會承辦，在羅蘭崗國際動力福音教會舉行的破天荒第一次，溫馨、熱烈、深思兼俱的「全洛杉磯教牧同工聯合聚會」。

該教會林光信牧師暨團隊帶領了美好動人的敬拜；本會葉高芳會長分享了與所有教會／機構／神學院息息相關的「教會家庭事工人才培育：策略與實務」；東區聯禱會主席王惟中牧師帶領了活潑熱絡的團契交誼和同心共禱；大洛杉磯教會同工聯合會總幹事陳以諾牧師主持了各區豐富精彩的事工分享；橙縣牧者團契主席郭家暢牧師懇切地祝福禱告。

多位同工表示，如此有意義的聯合聚會，盼能每年舉辦，且能邀請全南加州更多同道參與，增進各教會、機構、神學院合一，並同心為主爭戰。



## 夫妻有真愛，家庭有盼望 本會積極支援教會主辦夫妻營

本會自成立之初即主辦夫妻營，邀請各教會夫妻參加，幫助他們相知、相愛、相守，成為家庭的穩固支柱，塑造蒙福的兒女。

2010年起，進入「真愛與教會合辦」的階段，開始陪伴教會肩負起更多夫妻營的行政事務。

2018年起，進入「教會主辦，真愛支援」的階段，本會僅提供課程內容及講師。如此教會可更有效地在會後繼續跟進與會夫妻實踐在營會中的學習。我們也特別鼓勵有能力主辦的教會，開放部分名額給其他教會夫妻們參加。圖為2026年2月情人節週末在南加州舉辦，溫馨浪漫，深刻學習的夫妻營。



## 單親家庭關懷團契，雲端運動課程 2026年起每週四晚上喜樂動起來！



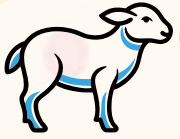
從2026新年開始，一週一次美西時間晚上7:00，由陳淑華教練帶領姊妹們線上喜樂運動，拉筋、跳讚美操，強筋健骨。陳教練強調：「要活就要動，姊妹們要在主的喜樂中動起來！不住禱告感恩上帝賜給我們身體。」她表示，會教大家練習如何腹部呼吸，如何減少筋骨沾黏，並學會有趣的暖身動作，再加上讚美操，盼能有效幫助單親姊妹們「心歡喜，靈快樂，肉身安然居住」！



歡迎掃碼報名



歡迎掃碼報名真愛單親姊妹Zoom線上每週運動課程。



# 本會籌設「人才培育中心」

## 慶祝25週年給全球華人教會的獻禮

葉高芳會長多年來不斷強調：「這是家庭生活最危機的世代，也是家庭事工最契機的世代！」他表示，「落實家庭事工的重鎮在教會」，因為家庭事工的主要基地是各地的教會，而家庭事工又是牧養的主軸、宣教的管道。

推動家庭事工需要有效策略，觀乎「真愛」這25年來的策略：從節目導向轉化為事工導向；從機構導向轉化為教會導向；從教會導向轉化為家庭導向。而策略性家庭事工需要的人才，包括核心志工和專業同工。

葉會長常引用先知瑪拉基的宣告：「我必差遣先知以利亞到你們那裡去。他必使父親的心回轉向兒女、兒女的心回轉向父親。」他指出，「家庭事工人才」就是現代的「以利亞」！

受過證書培訓的核心志工，先是促進個人家庭生活成長；再參與家庭關懷事工（婚前、婚姻、親子、長輩導友等）；組成家庭關懷志工團隊；協助推展教會的策略性家庭事工……等等。

受過神學院碩士學位裝備的專業同工，在教會的使命，是教導（經營家庭生活）與輔導（處理家庭難題）。受過博士學位裝備的專業同工，在教會的使命，則是督導（提升家庭事工）與領導（擴展家庭事工）。

冀盼能高效率執行本會的三大使命之一「培訓家庭事工人才」，特別於本會慶祝成立25週年之際，宣佈籌設「人才培育中心」。該中心必能更積極落實本會鐵三角事工連結策略，且更擴大和教會及神學院的合作，造就人才並組成更多的華人家庭事工團隊，以因應這個世代家庭危機的巨大挑戰和家庭事工的迫切需要。

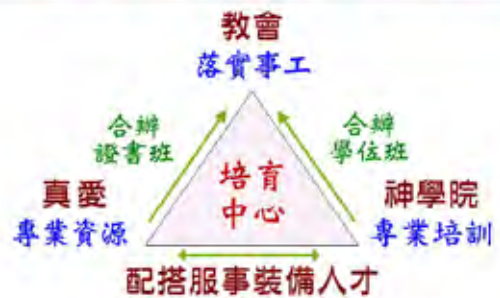
其實，本會與全球各地神學院的合作其來有自。從2005年起即率先幫助華人神學院，提供教導家庭事工的課程和主修家庭事工的碩博士課程。全球已合作的華人神學院超過30所。

**初期異象與規劃之1：**「推動教會家庭事工證書班」。

由本會與各地教牧同工聯禱會合辦，分三階段，每個階段為期一年，預訂自2027年1月起跑，切盼各教會把握時機排入行事曆。

**初期異象與規劃之2：**「主修家庭事工碩博士班」

### ► 培育家庭事工人才的鐵三角



### 「推展家庭事工」證書班

全洛杉磯教牧同工聯禱會合辦

#### 第一階段：教育與成長

1. 家庭週期與成長
2. 婚姻教育與成長
3. 親子教育與成長

#### 第二階段：關懷與助人

4. 關懷與助人要領
5. 關懷與助人實務

#### 第三階段：推展與實務

6. 家庭事工推展實務

\*上課方式以Zoom為主

\*每一門課12小時(4個週四晚上或兩個週六)

\*每2個月修一門課，完成全部六門課程約一年

\*完成三個階段課程將獲頒「推動家庭事工證書」

\*鼓勵教會集體報名，以備日後組成家庭志工團隊

有不少神學院很想培育家庭事工專才，卻無法提供主修家庭事工的學位課程，故「真愛」積極邀請有意的神學院參與合辦「碩博士班」。合辦的神學院各自招生、收費和頒發學位；教師團隊由神學院和真愛專業講師組成，負責教授課程、提供實習、協助督導和論文指導等。為此，先推出聯合教牧學博士班，並計劃於2027年春季開班。

有意者請洽：[office@familykeepers.org](mailto:office@familykeepers.org)



## 本會家庭戒癮事工負責人今年2月起由謝志中、顧倩夫婦接任



以成癮家庭支持團契為主軸的本會「家庭戒癮事工」，已於今年2月起由謝志中、顧倩夫婦接任負責人。於2018年創立此事工的原負責人王倩倩老師，則因遷至臺灣長住而改任輔導，將在雲端上繼續指導、支援。

該團契歡迎不同信仰背景，因親人藥物、酒精、性、賭博成癮而感到疲憊、困惑、無助的家屬參加。所有成員在加入前皆需完成個別會談，並同意保密與彼此尊重的原則。

團契聚會於美西時間每週二晚上8:00-9:45，以視訊方式進行，讓身處不同城市甚至不同地區的家屬，仍能穩定參與、彼此連結。

謝志中、顧倩夫婦自真愛「家庭戒癮事工」成立以來，即以成癮者家長身份在王倩倩老師帶領下受牧養、得助益，並在家人走出困境後接受培訓成為助人者。謝志中夫婦表示，此事工旨在為成癮兒女的家長提供深度情感支持與陪伴，培養家庭健康的應對技巧，並整合「真愛」的專業資源與屬靈支持。

輔導王倩倩老師自下期起將在本刊推出精彩實用的「家庭戒癮」專欄，敬請期待。圖為王倩倩老師（前排左四）及謝志中夫婦（前排左二、三）2026年2月與真愛同工合影。



歡迎填寫  
申請表

尋求協談聯絡：Peggy [peggy.yc.chang@gmail.com](mailto:peggy.yc.chang@gmail.com)  
Calvin [cch2244@gmail.com](mailto:cch2244@gmail.com)



## 洪建州牧師安息主懷

真愛長年的事工夥伴洪建州牧師，已於2026年3月17日因胰臟癌安息主懷。自確診至離世僅十天，但在安息前平靜地對家人一一交代與祝福，帶給他們極大的安慰。

自真愛單親事工自2009年成立以來，建州牧師即與事工負責人、愛妻黃麗薰牧師攜手同心關懷單親家庭，陪伴、重塑、醫治許許多多有需要的人。

我們非常感傷與惋惜，願主賜給洪家三代勝過失喪的力量與永恆的盼望。

圖為洪建州牧師夫婦（右三、右二）於2025年6月與真愛同工和單親志工在會館歡聚交誼、共商事工。



## 《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





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50美元。
- ♥ 支票請開Family Keepers，可獲美國減稅收據。

## 本會25週年慶 報導已出爐，敬請關注！

當您接到本期印刷版《真愛家庭雜誌》時，以「攜手真愛，為家而戰」為主題，意義深遠、溫馨雋永的本會25週年「全球感恩募款盛會」及系列活動，已於5月中旬在美國南加州盛大舉行。

鑑於在臺灣印刷後海運來美的印刷版雜誌，需提前三個月定稿、付印，因此在本期中來不及報導25週年系列活動盛況。我們將另行編印圖文並茂的特別報導，除了郵寄給所有真愛之友、公佈在真愛網站www.familykeepers.org，亦將透過電郵和新媒體平台，與全球真愛之友分享。

25週年慶 國際真愛家庭協會  
全球感恩募款盛會  
向神感恩 向恩感謝 向前展望

2026年5月16日(週六)  
4:00 PM: 茶點文雅  
5:00-6:30 PM: 感恩盛會  
(會後敬備餐點)

國際大使命教會  
16152 Gale Ave.  
Hacienda Heights, CA

節目溫馨動人，雋永深刻，熱情呈現

- 每人專屬精美紀念品
- 每家專屬華文連續劇最新力作《每一天的健康革命》
- 摸彩活動：首獎「LA-台北/上海/北京來回機票」

※ 神恩有阻，恩眷大降  
務請在早屆時報名  
或以電話、電郵索取投資券  
以備禮物刊登

查詢: office@familykeepers.org  
(909)595-6777



## 思永恆，敬先祖， 念親恩，惜家愛

復活節+清明節；思親禮拜+敬祖大會

今年復活節難得正逢清明節，在提醒我們：要在永恆的盼望中慎終追遠，在復活的大能中盡孝愛家。

3月28日，本會與台福基金會在玫瑰崗華園中心，合辦了溫馨動人的思親禮拜，帶領近百會眾齊心思永恆、念親恩、惜家愛。

4月4日，本會與美國客家福音協會，在亞凱迪亞浸信會，合辦了逾150人參加、隆重莊嚴的「敬祖大會」，會中舉行了北美首度的「敬祖三禮」（倒水禮、獻花禮、點燭禮），與會者皆表示深受提醒，要常常「飲水思源至根源，慎終追遠到永遠」。