

# 真愛

家庭  
雜誌

No.144

2025年8-9月



## Togetherness : 當我們同在一起

你的陪伴，我需要！  
當家人遭受性侵害……  
我與人工智能的意外之旅  
嘉瑋的後同婚姻路

守住真愛守住家



Family Keepers 真愛家庭協會雙月刊







**封面故事：**最早的「同在」體驗，就是從家裡開始。根據發展心理學的觀點，對4-14歲的兒童和青少年而言，與家人的互動對於塑造他們的社交、情緒和認知發展，起著至關重要的作用。

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 | 黃麗卿 | 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 |

#### 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  
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  
特約講師／顧韜 曾元惠  
莊光楨 黃善華  
李懷恩 陳惠琬  
鍾越娜 郭淵渠  
王祈 陳康元  
孟安麗 賈士基  
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 羅世史  
蘇心美  
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

## Togetherness：當我們同在一起

- 03 話題篇  
你的陪伴，我需要！
- 06 實例篇  
同在，我能給的最珍貴的禮物
- 09 守護篇A  
被騙了？別慌，我們在！
- 11 守護篇B  
當家人遭受性傷害……
- 15 真愛分享 | 同心面對人生挑戰  
在家教育  
在家教育難？不難！
- 18 科技與家庭  
我與人工智能的意外之旅
- 21 性別關係  
嘉瑋的後同婚姻路
- 23 晚風習習  
黃昏戀歌

- 24 家有浪子浪女  
愛玩娃娃機的年輕人
- 26 家庭EQ坊  
情緒無罪，宣洩有道
- 28 真愛交流道  
坦誠+謙卑=和好
- 28 一笑抵萬金  
振振有辭？！
- 29 真愛供應站 | 全人關懷家庭事工  
心靈饗宴  
「未雨綢繆，珍惜佳偶」座談會
- 30 服事眾教會  
家庭事工培訓課程，服事眾教會
- 31 真愛資源  
《真愛停看聽Podcast》創意登場！
- 32 真愛你我他  
同心歡慶本會24週年



|           |              |         |         |         |     |        |         |           |           |          |          |          |          |          |          |              |              |              |             |          |          |              |              |              |              |              |              |              |              |              |             |              |         |          |             |         |         |         |        |         |         |         |         |         |         |         |        |         |     |               |         |         |          |               |      |            |         |               |         |           |         |               |        |            |         |                |        |            |         |              |        |         |                |            |         |          |           |
|-----------|--------------|---------|---------|---------|-----|--------|---------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------|----------|-------------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|-----|---------------|---------|---------|----------|---------------|------|------------|---------|---------------|---------|-----------|---------|---------------|--------|------------|---------|----------------|--------|------------|---------|--------------|--------|---------|----------------|------------|---------|----------|-----------|
| 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 | 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 | 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 | 特約講師／顧韜 曾元惠 | 莊光楨 黃善華 | 李懷恩 陳惠琬 | 鍾越娜 郭淵渠 | 王祈 陳康元 | 孟安麗 賈士基 | 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 羅世史 | 蘇心美 | 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 |
|-----------|--------------|---------|---------|---------|-----|--------|---------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------|----------|-------------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|-----|---------------|---------|---------|----------|---------------|------|------------|---------|---------------|---------|-----------|---------|---------------|--------|------------|---------|----------------|--------|------------|---------|--------------|--------|---------|----------------|------------|---------|----------|-----------|





## Togetherness：當我們同在一起

主題企劃引言：

「同在」（在一起，Togetherness），指在身體、情感或精神上與人接近，相互支持、關懷和陪伴。這樣的同在感能培養出對家庭、團體和社會的歸屬感。

黃琪恩教授在話題篇和實例篇中強調，在人生的每個階段，人與人的接觸都可以促進聯繫、健康和快樂；無論處在甚麼年齡層，無論能力高低，我們都需要同伴！而守護篇A&B，則特別聚

焦於遭遇禍患時家人相伴相守的重要。

除了主題企劃四篇專文外，在「真愛分享」各專欄，亦由在家教育、科技與家庭、性別關係、家有浪子浪女、家庭EQ等應時又實用的角度，提供讀者家庭生活的典範、鑑戒或指引，每一篇皆不容錯過！



話題篇

## 你的陪伴，我需要！

黃琪恩

### 不會自己寫作業的博士生

同事約我去她辦公室討論研究課題，她卻不在，我在走廊轉了一圈，只見她坐在教室的課桌前吃午餐，旁邊有位四十來歲的女生對著電腦，兩人各忙各的。她看到我，就放下飯盒出來，抱歉地說：「我在陪學生寫作業。」

「幾年級的？」

「博士班。」

疫情改變了傳統的教學型態，尤其是研究所，不單在網上授課，連帶課堂討論、教授對學生個別指導，以至論文答辯，都在網上進行，即便疫情結束後仍舊持續這種操作。學生可以分散在五大洲，師生們直到畢業從未謀面，大家似乎已習以為常。直到有一位學生出現狀況……

「這位同學大學畢業後，從事臨床工作將近20年。不論在校或在外的表現都很優秀，不久前被我們的博士班錄取。」聽同事描述，應該是個頗具潛力的學生。

「不知為甚麼，她不會寫作業。無論我在網

上怎樣解釋，她就是不懂。所以我只好把她叫來這裡，看著她做功課。」

「她有很多困難嗎？」

「到現在為止，她連一個問題都沒問，一直都是自己在做。」

看來，只要坐在老師身邊，她所有的困難都迎刃而解！

離校20年後再當學生，重新適應陌生的學習環境，是極大的挑戰。長年臨床工作的經驗，使這位博士生習慣於近距離的互動，且熟悉非語言的溝通。當老師坐在她身邊時，就拉近了彼此的關係，同時也強調老師對她的支持。而老師吃午餐的舉動，更表達了輕鬆自然的態度。這些訊息成功化解了學生原有的焦慮情緒，得以充分發揮學習潛能。

### 誰需要陪伴？

一位長者去做例行健康檢查，所有的結果都正常，可是她埋怨最近總是沒胃口，整天想睡覺。醫師說，她缺少社交接觸。長者不解：「我加入社





交群體，天天上網，星期日上教會的網站聽講道，也參加網上的查經。怎麼說我缺少社交？」醫師回答：「妳需要和人接觸。上了年紀的人如果沒有社交互動，就衰退得快。」她聽了醫師的勸告來教會聚會，非但沒有體力不支，反而說話聲音宏亮了，食量也增加了。

現代醫學研究提供許多實例，能證明人與人的接觸有益身心健康。瑞典的醫院近年來倡導新生兒與父母「零隔離」：從嬰兒呱呱墜地，不論狀況如何，父母都可以接觸到在育嬰室或保溫箱中的孩子。這樣有利於親子關係的建立，並提升初生兒的免疫力（Patriksson and Selin, 2022）。

長期病患與醫護人員的互動也影響他們的健康。當病人被重視並感受到醫護人員的歡迎時，他們的感覺良好；反之，不信任和漠不關心的態度會對病人產生負面影響。病人們表示非常需要得到醫護人員的肯定和尊重，這有助於醫患之間的團結，從而增強病患的心理健康（Nygren Zotterman et al., 2022）。

當罹患憂鬱症的長者被安排與別人一起參與日常活動，經過一段時間，這種經驗創造了團聚和歸屬感，給生活帶來意義，激發他們對未來行動的希望和期待，再次挑旺了他們的生趣（Nyman et al., 2012）。

是不是老人和孩子才需要人陪伴，年富力強的就可以單獨生存？需要陪伴是弱者的表現嗎？

## 「同在」的能效

「同在」（togetherness），最直接的講法是「在一起」，也就是生活中的陪伴和同行。亦可引申為團聚、聯合或團結一致。「同在」指在身體、情感或精神上與人接近，強調相互支持、關懷和陪伴。這樣的同在感能培養出對家庭、團體和社會的歸屬感。

人生的每個階段中，人與人的接觸都可以促進聯繫、健康和快樂——

♥ **嬰幼兒期**：身體上的親近可以建立安全感、調節情緒、幫助智力發展。

♥ **青少年期**：與同儕和家人的互動有助於發展社交技

巧、認同感，以及在面對成長挑戰時獲得情緒上的支持。

♥ **成年期**：面對重大的決定，包括事業、婚姻和家庭時，好的人際互動能鞏固親密關係，減輕壓力，並增進全人的安康。

♥ **老年期**：與人接觸有助於對抗孤寂感，保護心理健康，維持日常生活的目標，以及與親人間的聯繫。

總之，無論甚麼年齡層，無論能力高低，我們都需要同伴。

## 陪伴始於家庭

最早的人際關係建立，就是從家裡開始。根據發展心理學的觀點，對4-14歲的兒童和青少年而言，與家人的互動對於塑造他們的社交、情緒和認知發展，起著至關重要的作用。

在4-7歲這段期間，孩子和照顧他們的大人在身體上的接觸，好比擁抱，會帶給他們舒適感和安全感，這是為甚麼小孩子特別喜歡「抱抱」。遊戲和共同活動可加強他們對人的信任和對情緒的適應力。兒童的安全感就是在此時建立起來的。

在8-10歲的階段，兒童通過和其他小朋友一起玩，開始建立友誼。通過遊戲和體育活動，學習團隊精神及合作的重要性。這些和同伴的互動，幫助他們學習基本的社交技巧。

一位友人九歲的女兒加入學校的體操隊，和隊友



▲惠琴一家在退修會展示福音拼圖。

建立了深厚的感情，每次大夥兒相約一同出去比賽。有時練習受傷，作母親的心疼要她別再練了，可是她一面哭，一面還要繼續練，因為有了承諾。

青少年身分認同的形成大約在11-14歲，他們開始探索自己的個性。與家人和朋友的親密共處，像進餐、郊遊或共度休閒時光，都能幫助他們確立自己的身分。每年一到暑假，我所任職的大學校園就會迎來一個接一個不同性質的夏令營，吸引來自各地的青少年。這些營會不僅提供他們玩耍和學習技能的機會，也能強化他們的歸屬感和支持感。

從基督徒家庭的角度來看，4-14歲是教導孩子認識聖經真理、建立信仰的黃金窗口。從年幼時父母講的聖經故事，餐桌前的謝飯禱告，一家團聚的家庭敬拜，奠定了信仰的基礎。從參加兒童主日學，假期聖經學校，青少年團契中結識了同齡的同伴，大家一起成長。我現在還記得五十多年前唱過的校歌：

我到假期聖經學校，學習上帝真理；  
認識耶穌接受救恩，到老也不偏離。  
我們來到上帝家中，讀經、禱告、敬拜讚美；  
我愛假期聖經學校，快樂同在一起！

這些美好的共同經歷能創造終生的記憶，並且促進對信仰更深層的探索。

## 有創意的家庭時間

家長可以透過有意義、吸引人，且有持續性的活動，與孩子們建立良好的親子關係。

2023年前惠琴讀大學的兒子設計了一套「最好的禮物」福音拼圖，惠琴是四個孩子的媽。由於孩子們經常有小朋友過生日，需要準備禮物，她想到製作一款既可以送人，又帶有福音信息的拼圖。她請讀大學



▲惠琴的孩子們興致勃勃製作復活節風車。

的兒子設計圖案，經過很久的醞釀，這套「最好的禮物」拼圖終於在2023年完成，極受養老院和學校歡迎。這個經驗啟發她讓全家一同參與創作。他們本著聖經「將根基建立在磐石上」的教訓，成立了「活在基督耶穌裡」工作坊。惠琴說：「這一、兩年的時間，是我們在主的真道上共同成長的階段。」

念初中的女兒教惠琴勾針，她教孩子們編織十字架。大兒子設計，爸爸解決科技問題。十歲小女兒也教八歲的弟弟做手工。工作坊的出品越來越五花八門，都是一家人心血的結晶。

每逢週末或假日，他們一家常常帶上自製的成品出席各處的展示會。有次我去參觀，只見孩子們熱心地邀請訪客加入有獎拼圖挑戰，參戰和圍觀的兒童大人都很興奮。擺攤子很辛苦，幾小時下來未必能賣出一件產品。但惠琴表示，目的就是家庭團隊藉機認識人，介紹福音信息。

落日餘暉中，爸爸和大哥扛著紙箱，媽媽和姊姊提著袋子，弟弟妹妹背著包包跟在後面，一家人踏上歸程。不用問，他們的身心都是緊緊連在一起的。

## 上帝喜歡與我們在一起

「同在」（togetherness）的另一個同義詞是「團契」（fellowship）；這是基督徒慣用的詞彙，代表一群信主的人的聚會或團體。

聖經有許多基督徒團契的例子：使徒行傳2章42-47節記載，初代教會的信徒對團契和社群表現出深厚的委身。他們專心於使徒的教導、團契、擘餅和禱告。他們捐出財產和物品，分給有需要的人，並以喜樂和誠心一起讚美上帝。在腓立比書1章3-5節中，保羅感謝信徒們在福音上的團契，指的就是信徒在傳福





音上的合作，與他在基督的使命上同工。

但更不可忽略的是與上帝的團契。

整本聖經裡，可以看見三位一體中的父、子、聖靈彼此有著團契互動，也與人有團契。當耶穌道成肉身、降世為人的時候，天使宣告祂的名字要稱為「以馬內利」，就是「上帝與我們同在」的意思。祂在世上與人同住，被門徒親眼看過、親手摸過（參考約翰

一書1:1）；將來祂要領信徒進入新天新地，祂要與人同住，他們要作祂的子民。上帝要親自與他們同在……。 （參考啟示錄 21:3）

「喜歡在一起」，是人與生俱來的特性，是上帝所賦予的，因為祂自己喜歡和人在一起。當我們尋求和人在一起的經歷時，請記得耶穌為我們的罪死在十字架上，就是為了將來我們能和祂永遠在一起。📖

實例篇

## 同在，我能給的最珍貴禮物

黃琪恩 + Grace Phillips

互聯網上兩位母親的對話：

Jo：「每次看到你帶孩子的畫面和動態，會讓我反思應該要怎麼陪伴我的兩個孩子，也讓他們童年盡量豐富些，真正的健康成長！」

Grace：「我們能給子女的最珍貴的禮物就是陪伴。但是在現在的社會，很多人給錢給禮物，惟一少的就是陪伴。」

Jo：「是啊！當家長是這世上最不易的工作……」

豈止不易？更需要全身心的投入，加上無比的勇氣和智慧。

### 一切來之不易

時光倒溯20年。一天有個女孩來找我，說她叫Grace，是心理系新生，才從中國來的。我領著她到各相關的辦公室辦手續，天熱校園又大，我們來來回回近一小時。一路上我留意到她走路有些不便，幾次

問她要不要歇一下，她都說不必，仍然亦步亦趨跟著我。後來我才知道，她的左腿是義肢。六歲時一場車禍，導致了高位截肢。

後來，Grace知道了當她車禍後躺在醫院等著家人簽字做手術時，在場的親人都勸她爸媽：「算了，別救她了，畢竟是個女孩，又沒了一條腿，救活了也只能成為家人一輩子的負擔。」

知道這一切後，Grace下定決心一定不讓自己成為家人的負擔，而要成為他們的驕傲。九年的義務教育，是Grace的媽媽每天風雨無阻地用單車或摩托車接送她完成的。

Grace從小的夢想就是要上大學，當作家。可惜那個年代中國的大學不收身障生，雖然前路並不樂觀，但Grace一直沒有放棄上大學的理想。她告訴自己：中國的大學不收不要緊，她就到會收她的國家念大學。終於，在2004年她被美國中西部的一所基督教大學錄取。身殘志堅的她，在24歲那年開始了在美國的留學生涯。

Grace家境並不寬裕，必須打工維持生計。我們最初熟識，不在課堂，而是在學校餐廳。她在入口收費，我每次去一定要過她這關。放了工她就進來，和我一起吃飯聊天。我逐漸了解她的家世和奮鬥史。



▲雖自幼年即一足用義肢，仍勇敢跳進美國、跳進大學、跳進婚姻的Grace。

大四那年，在我指導下她完成了畢業論文，我們去紐約的學術會議發表。在旅館房間裡，她在我面前毫不掩飾地卸下義肢，單腳跳著說：「老師妳看，我平常就像小白兔，到處跳來跳去！」語氣中帶著自豪。

憑著對上帝的信心，Grace跳出了校門，進入職場。我一直鼓勵她追求自己的夢想，雖然我們都明白，即使一個最平凡的願望，她也要花上旁人幾倍的努力才能達成。終於她勇敢地邁出一大步——結婚了。

## 美好家園靠經營

他們跨種族文化婚姻的基礎，建立在雙方共同的信仰上。丈夫Clark生長於虔誠的基督徒家庭，從小明白聖經對愛的教導是不自私、不求自己的益處；更知道人看的是外貌，而上帝看的是內心。

他們有三個兒子，每個間隔三歲。從小給孩子們讀聖經故事，等到大一點就教他們自己讀聖經。Grace在2025年初寫道：「每天睡前和孩子們的靈修時間是我最期待的時刻。雖然只有短短的十幾分鐘，但這些珍貴的瞬間留下了無盡的回憶。我也希望這些時光能幫助他們學會如何待人處世。」

我時不時都會收到他們的生活照。為了讓三個兒子有良好的生活習慣，夫妻從小就鼓勵他們積極參與各種運動：摔角，足球，棒球，橄欖球……。週末的活動常常是教練老爸率領兒子們參加各種體育比賽，一場接一場，老媽當忠實觀眾，風雨無阻。

天氣允許的時候，他們一家會到湖上划船，釣魚，玩水，盡力培養孩子們不沉迷於遊戲、電腦或手機，而是著重家庭時光。

全家人外出度假住在酒店裡，父子們迫不及待跳進泳池。Grace不能下水，我以為她會找別的消遣，她卻選擇換了泳裝坐在池邊。她說：「父子們喜歡我和他們在一起，參與他們的活動。所以我總是陪在他們身邊，就算不下水，也會在旁邊看他們。我能給他們最珍貴的禮物，就是陪伴。」



▲Grace全家樂享Togetherness之福。

Grace 是職業女性，如何平衡工作、家務和管教子女，是極大的挑戰。Grace 總是選擇把家人放在第一位。2014年，經過多方考量與禱告，在Clark的支持下，Grace毅然辭去了她在醫療界的工作，決定在家當幾年全職媽媽。

雖然前方有很多的未知因素，但他們都知道人生最開始的這幾年對一個孩子的成長很重要，陪伴他們成長是作為父母能夠給他們最珍貴的禮物。2015年老三出世，Grace繼續當著她的全職媽媽。就這樣一直到2022，老三也上學了，Grace才又回到職場。

第一次到外地出差，當時七歲的老三告訴她：「媽媽，妳知道嗎？我昨天晚上是抱著妳的枕頭睡的，那上面有妳的味道。」她出差以前，會在冰箱塞滿一盒盒做好的飯菜，然後輕裝簡服出門。回來時則拎著大包小包唐人街的廣式點心，給翹首企足、盼著鳳爪的父子們解饞。

Grace不出差時都在家上班。三個孩子今年分別就讀小學、初中和高中。她每天早上5:00多起身，為父子四人準備便當，再送老二去學校，然後回家接上老大到社區門口等校車。

Grace發帖寫道：「送完老二回家陪老大一起坐等校車，驀然回首發現秋色漸濃了。一年的季節不管我有沒有注意到，都在更替；人生的季節不管我是否準備好，也在更替。孩子他爸老說我不用陪老大等校





車，讓他自己等。但是只要可以，我每天都會陪著老大等，和他不经意地聊著天。因為我知道，能夠陪伴在他身邊的季節有一天也會過去，趁現在可以，我要好好珍惜。」

他們家的園子裡種了不少菜蔬花果，按著季節收成，這些都是Grace苦心澆灌的結果。其實，她更多的精力是花在培育家庭的幼苗，搭建一個能避風雨的愛之窩。

## 不論晴雨，與你同行

這些年，三兄弟頻頻參加各種摔角比賽，屢屢奪金，不斷晉級。看著這麼多面金牌，Grace開玩笑說：「可惜不是真金。」其實孩子們才是她的真金。

15歲的老大不僅是傑出的摔角選手，也跟著父親Clark學習當教練。2025年1月，他背痛，晚上睡不好，甚麼活動都不能參加。夫婦倆帶著他遍訪群醫，做了許多檢測，卻無定論。一連兩個多月，老大都不能參加訓練和比賽，他的內心由峰頂跌落谷底。終於診斷出是腰椎間盤突出，毋需動手術，物理治療就可以。但是在完全復元以前，他不能練摔角了。這對一名金牌選手無疑是沉重的打擊，疼痛和甚麼都不能做的挫折感令他很沮喪。

Clark要他繼續留在摔角隊，幫忙訓練其他隊員。雖不能參賽，仍然和隊友在一起，是他們的一分子。Grace更和老大分享她自己截肢後成長的經歷，告訴他上帝有時會使用我們所遭遇的試煉，來使我們變得

更好、更堅強，可以榮耀祂。

他們不指望孩子現在就能完全懂得這些道理，只能期待有朝一日他們會清楚體悟。但有一點孩子一定明白：在遭遇人生的風暴時，父母會陪伴他們走過。

## 彌補原生家庭的關係

Grace回憶，小時候爸爸一直在身邊。車禍前爸爸是最疼她的，知道她喜歡唱歌跳舞，在當時的年代家裡也買了一臺唱機，讓她能跟著音樂翩翩起舞。但是自從車禍以後，父親因為不知道如何面對發生的不幸，就總是有意無意地忽視她，沒多看她一眼也沒和她多說一句話。雖然同在一個屋簷下，Grace卻覺得自己像個孤兒。婚後她下定決心不單要和孩子們保持良好的互動，給他們一個豐富的童年，也要恢復和父母的關係。

遠隔重洋見面不易，但是藉由通訊科技，可以在和中國的父母經常保持聯繫。不管多忙，Grace都盡量每天打電話問候爸媽，「就是大家打個照面，聊些家常瑣事，成為彼此生活的一部分。」Grace的努力沒有白費，現在她和在國內的家人，包括父親，都有著非常親密的關係。要是她兩三天沒打電話，兩老就覺得心裡有些失落。

## 培養同在感

Grace認為，「同在感」（togetherness）是可以培養的。我們必須有目的、投入時間和精力來營造這種關係。有些家庭的晚餐桌上，父母子女各自埋頭滑手機，雖近在咫尺，卻遠若天涯。反過來，即使遠隔重洋，如果願意努力，也可以彼此同心。

就像鍛鍊身體一樣，培養任何好習慣，靠的是恆心和毅力。在日常生活中，無數事物會霸佔我們的心思，若不努力爭取和家人同在，機會稍縱即逝。很多人喜歡自己種植蔬果，在春夏種下，按時澆水、施肥、除去病蟲害，期待有個好收成。陪伴家人就是勤於澆灌夫妻和親子關係，日後必有更大的收穫。📸



▲Grace家三個兒子頻頻參加各種摔角比賽，屢屢得獎。

守護篇  
A

## 被騙了？別慌，我們在！

AI寫作團隊

夜色漸深，美玲握著手機的手微微顫抖。螢幕上的訊息讓她心如刀絞：「媽，對不起……我被騙了……兩萬……」這是兒子Jack傳來的。

在城市另一端，王伯伯正坐在公園長椅上，盯著手機上陌生號碼傳來的訊息：「爸爸，我手機摔壞了，這是新號碼。幫我轉一千塊錢，等下再解釋。」

這是發生在你我身邊的真實故事，一場慘烈的戰爭正在上演！

## 騙局的迷霧

Jack在求職網站看到一份「數據分析師」的工作機會，對方自稱知名企業。入職時由簡單的文書工作做起，之後會安排「專案任務」，甚至許諾一個「金融投資專案」的副主管職位。惟一條件是需要投資20,000美元作為「保證金」，承諾三個月內可獲得雙倍報酬。

他們為Jack安排了一名「專屬投資顧問」，每天嘘寒問暖，還安排「主管」和「前輩」進行視訊會議。在層層誘導下，Jack動用積蓄，還向銀行貸款，湊足了兩萬美元。轉帳後，對方立即人間蒸發。

至於王伯伯，還好在銀行排隊時，聽到年輕人談論「AI詐騙」，提到騙子能模仿親人語音，甚至偽造視訊畫面。他警覺地打電話到女兒的舊號碼確認，這才避開一場騙局。

## 防詐要訣：三思而後行

現代詐騙手法層出不窮，但大

多圍繞著人性弱點：貪婪、恐懼、同情和親情。常見手法包括——

1. 假冒親友求助：聲稱遇到緊急狀況要求匯款。
2. 投資詐騙：以高報酬為誘餌。
3. 假冒公部門：冒充警察、檢察官、FBI、國稅局等，要求配合調查。
4. 網購詐騙：以低價誘騙，收款不出貨。
5. 感情詐騙：透過交友軟體建立感情，騙取金錢。

面對可疑狀況，請記住「STOP」原則——

- Stop（停一停）：不要立即行動。
- Think（想一想）：這個要求合理嗎？
- Observe（觀察）：仔細查驗資訊來源。
- Protect（保護）：確認安全才行動。

## 針對長者的AI詐騙術

隨著AI技術發展，詐騙手法變得更細緻。對六、七十歲以上長者而言，主要可分為以下幾類：

1. AI語音模擬詐騙：張爺爺收到「孫女」來電，聲音與平常無異。實際上是詐騙集團利用AI技術，複製其孫女的聲音。
2. AI影像偽造詐騙：李奶奶接到「視訊電話」，看到「兒子」被蒙面人綁架。實際上是利用深度偽造技術合成的假影像。
3. AI聊天詐騙：周伯伯在交友軟體認識一位「醫生」，實際上是AI聊天機器人模擬真人對話，後以投資或急需手術費為由詐騙。
4. AI精準行銷詐騙：吳阿姨收到



▲家人的陪伴守護，對受騙者重新出發至關重要。





「銀行」簡訊，內容包含近期交易記錄。這是詐騙者利用AI分析個人資訊製造的詐騙訊息。

長者務必牢記以下防範措施——

- ⚠️ **建立確認機制：**與家人約定密碼或特殊問題，如「我們家狗狗叫甚麼名字」等等只有真正家人知道的資訊。
- ⚠️ **疑似親友來電請回撥：**收到親友求助電話，掛斷後透過原有號碼回撥確認。
- ⚠️ **延緩決策：**任何要求立即轉帳或提供個人資料的要求，都應先諮詢家人或朋友。

## 家人的角色：溫柔而堅定的守護

當美玲趕到兒子住處時，看到的是一片狼藉。她緊緊抱住已經三天沒吃飯的兒子：「媽媽在這裡，我們一起面對。錢沒了可以再賺，但你必須堅強。」這句話讓Jack潸然淚下。

在美玲的堅持下，Jack接受了心理諮商。心理師告訴他：「受騙不是你能力的問題，而是犯罪集團有組織、有計畫的設局。」Jack漸漸明白，詐騙集團正是利用人性的弱點——對高薪的渴望、對權威的信任，以及面對機會時的急切心理。

詐騙不只奪走金錢，更摧毀受害者的自信和信任感。以下是家人可以提供的具體支持——

1. **第一時間的情緒接納：**當林叔叔被AI語音詐騙失去積蓄後，羞愧到不願見人。兒子每天陪伴父親散步，不談詐騙，只分享生活點滴。這些平凡的陪伴，讓林叔叔漸漸走出陰霾。
2. **重建生活日常：**陳媽媽被詐騙後拒絕使用手機，孫女每週教她一項新的手機安全功能，並一同練習判斷可疑訊息。這不僅重建了她對科技的信心，也加強了親人間的連結。
3. **參與社區支持團體：**張爺爺的女兒每週陪他出席「詐騙受害者互助會」，一同聆聽其他受害者經歷，也分享自己的故事。
4. **尋回生活目標：**周伯伯在媳婦的鼓勵下，將自己被AI詐騙的經歷寫成防詐騙宣導文，在臉書分享。這不僅讓他找回自信，更幫助其他可能的受害者。

## 伴受騙家人出黑暗入光明

詐騙創傷的修復是一段漫長旅程，需要愛與耐心。每個家庭成員都可以扮演不同角色：

- ♥️ **配偶的支持：**當劉伯伯被詐騙後，妻子不僅沒有責備，更是主動整理家中財務，並堅定地說：「我們曾一起度過更艱難的日子，這次也不例外。」這種無條件的支持是最強大的治癒力量。
- ♥️ **子女的陪伴：**張大明陪父親重新學習網路安全知識，但仍讓父親自己操作電腦。這種「扶持但不取代」的陪伴方式，既給予安全感，又維護尊嚴。
- ♥️ **孫輩的溫柔：**王奶奶的孫女每週拿新聞中的詐騙案例與奶奶討論，這種開放的對話不僅是知識傳遞，更是情感連結。

六個月後，Jack找到新工作，開始清還債務。在家人的支持下重拾信心，主動參加防詐騙宣導活動，將自己的經歷編寫成教材。當他在網路上匿名分享經歷時，意外獲得許多迴響，有人因此及時止損，也有人分享類似經驗。這讓他發現，自己的故事可以幫助別人，生命重新有了意義。

他和媽媽的關係比以前更緊密，每週都會聚餐分享生活。美玲常說：「這次經歷，讓我更懂得珍惜和家人相處的時光。有時轉機就藏在困境裡，重要的是和家人一起面對。」

## 用愛守護彼此

在這個充滿詐騙的時代，每個人都可能成為目標。但通過學習與警覺，我們能減少受害機會。更重要的是，當家人不幸受騙時，我們的態度決定一切——是讓他們陷入更深的自責，還是伸出援手，讓他們知道：「不要慌，我們在！」

詐騙雖可怕，更可怕的是失去家人間彼此的信任與關愛。願我們都能成為家人最堅強的後盾，在這場人性和財富之戰中，守護彼此，走過風雨，迎向光明。正如美玲所說：「最重要的不是責備，而是在跌倒時，有人願意陪你站起來。」📸

# 當家人遭受性傷害……

李文屏

從性騷擾到性暴力，造成的性傷害有不同程度，但都不容忽視。性傷害可以發生在任何地方，包括通常認為的安全之地方，未必是在人少的小路上；而且熟人性侵非常普遍。如果家有親人是受害者，我們需要擁有一些認知，才能提供真正有益的幫助。

## 「我閨女出去幹活了……」

那年8月，石鎮的夕陽瑰麗一如既往，16歲的曉月吃完了晚飯，洗了碗，想去找鎮東的阿靜玩。她跨上自行車，想起近鄰姍姍與阿靜也是朋友，就在姍姍家門口停下邀請姍姍。敞開透風的門裡面，姍姍正搖著蒲扇看電視，捨不下劇情，對曉月說：「下次吧，我實在想看完這個劇。」

曉月便獨自騎車出了弄巷，穿過菜市，爬一個緩坡，轉過那個山窪就是鎮東的居民區。因為山窪晚風愜意，曉月心情輕鬆，輕輕哼起歌來，爬到坡頂，前面有個男子回頭看了看她，她沒介意，在超過那男子的時候，只感頭上一痛，眼前一黑，跌落在地。

醒來的時候，她發現自己躺在一片草叢中，星光代替了夕陽，頭和全身都很痛，尤其是私密處。勉強坐起來，驚駭萬分——她被強暴了。

渾身顫抖，曉月不知道自己是在哪裡，驚懼間，聽到不遠處有人說笑著騎車過去了。她掙扎著往那邊走，發現就是那條通向鎮東的路，但她的自行車不見了蹤影。

非常艱難地回到家，父母見她情況不對，她說自己被搶劫了。父親帶著當時來訪的叔叔，按她的描述去了現場，甚麼也沒找到。之後的幾天，姍姍多次去找她玩，她父母總是說她不在家，去她姑姑家玩了之類。

開學的時候，曉月不再讀書了，後來談了一個男朋友。她不想隱瞞，就告訴他自己的遭遇，以及父母帶她去醫院做了檢查與處女膜修復手術，問他是否可

以接受。

但這個男友隨後在同學群裡公開了他們的談話內容。這事一下就燎原了，一夜之間所有人都在議論她，一傳十，十傳百，在小鎮可說是家喻戶曉了。有看熱鬧的；有說她本來就不該一個人出去的；有討論修復後是否和之前一樣，能否看出來？……當時流行的貼吧裡也都在談類似的事。自此，姍姍沒再見過曉月，因為曉月不出門了，姍姍也不知該怎麼面對她。

再後來的一天，曉月失蹤了，找到時是在一口井裡面，拉上來時，人已經泡得不成樣子。她在家裡留了遺書，說覺得活著太累，不想活了。

在她從井裡被撈上來後，她的母親就瘋了，總是一個人在大門口坐著，看見別人會樂呵呵地打招呼，說：「我等我閨女回來吃飯呢，呵呵，我閨女出去幹活了，還沒回來呢。」

## 悲劇就是這樣發生的

看到這篇真實故事，你有何感受？

是的，一個瞬間的暴行，可以發展為多重社會性、家庭性、心理性創傷的連鎖反應，最終釀成無可挽回的悲劇。在這件事上，至少我們看到幾點：

### 1. 加害者的暴行只是暴行的起點，但他不是惟一



▲捍衛受害者的價值，讓她知道她依然完整，值得被愛。





的真兇。在一定的文化環境中，一次惡意的人身侵犯只是開始，進入一場社會、家庭與人性集體失守的惡性循環。

**2.社會對受害者的冷漠與污名化，導致雪上加霜，最終致命。**網路與鄉里之間的八卦、好奇、嘲諷、羞辱、無知的評論，讓曉月一而再地被「凌虐」。初發的凌辱有結束的時候，而這樣的群體凌虐一直持續，以致她無處可逃。

**3.親密關係中之人的背後捅刀，讓她最後的信任與尊嚴崩塌。**她鼓起勇氣說明過去，坦誠相待，期待理解，卻被公開出賣與羞辱。而發聲的公眾似乎都在看熱鬧，或責怪她，真是慢刀凌遲，讓她感到人間不值。

**4.家庭倉皇隱瞞，無意中因愛補刀。**父母骨子裡認同世俗價值觀，將女兒的個人價值掛在處女膜上，因無知而選擇悄悄「修復」，誰知無意中割走了女兒殘存的價值感。少女曉月內化了這樣的價值觀，自我尊嚴在她跳井之前就已低到井下的泥土裡。而她的母親，只有瘋癲才能面對無法面對的殘酷現實。

任何一起讓受害者無法走出的傷害，通常都不是單一「事件」。受害者在遭受初次傷害之後，又經歷N次心靈的強暴，最後滑入靈魂的黑夜，就像曉月一樣，有些人因此一去不能返。

## 性傷害可能遠比你想的更多更深

在性傷害的光譜中，性暴力對受害者造成的長期影響最大，受害者也以女性為主（90%），每十個性暴力受害者中，有一個男性。

美國每68秒有一個人遭受性侵犯，而六分之一的女性在其一生中遭受過強暴事件：94%的受害者在事發後兩週內出現「創傷後壓力症候群」（PTSD）的症狀，30%在事發9個月後仍有PTSD症狀；33%曾考慮過自殺；13%曾實際嘗試自殺。約70%的性侵犯或性暴力受害者經歷中度到重度的心理創傷，這一比例比任何其他暴力犯罪都高。

為了應對創傷，性侵害倖存者比一般人更容易使用毒品：用大麻的可能性為一般人的3.4倍；古柯鹼，6倍；其他重大毒品，10倍。受害者同時也面臨懷孕與感染性病的風險。

很多人誤以為，性傷害只是對身體的傷害；但實際上是一種深層心理與人格系統的創傷。性侵犯受害者常見的心理反應包括但不限於：

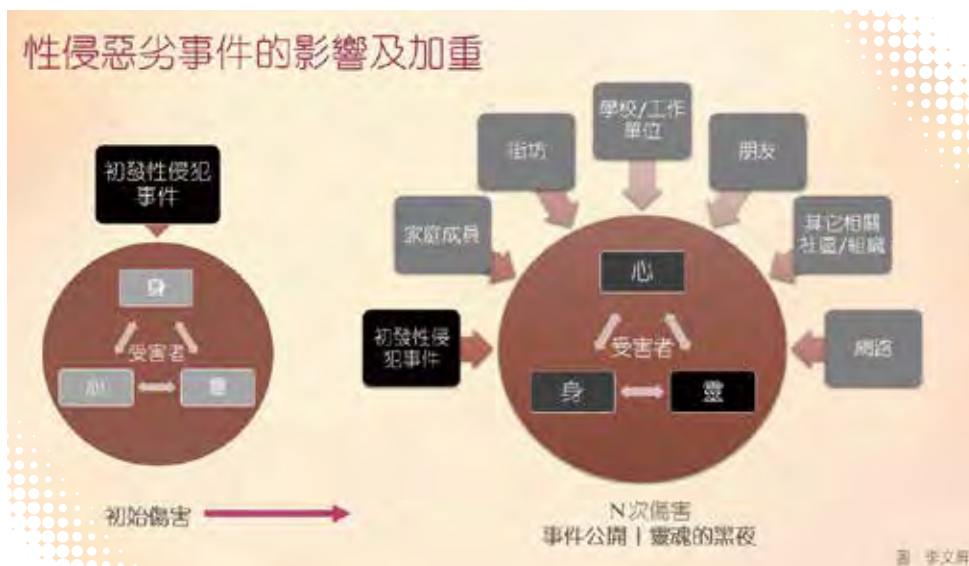
💔 **長期焦慮與恐懼：**不能像以往那樣正常生活，難以面對某些聲音、氣味或場景。

💔 **嚴重的羞恥感和自責：**明明是受害者，卻像罪犯一樣抬不起頭。

💔 **人際疏離，信任困難：**難以相信他人，也可能害怕建立親密關係，或難以享受親密關係。

💔 **患有創傷後壓力症候群：**重複性惡夢、閃回（過去創傷經驗突然闖入當下意識）、情緒崩潰、失眠……等，生活品質嚴重受影響。

這些都在不同程度攪擾了受害者正常的生命活動。而創傷的可怕之處，不只是在於它有多痛，更在於它會悄無聲息地改變一個人看待世界、看待自己的方式，生命運作系統發生了對他們非常不利的改變。



「每次想起我小時候，想起被性侵的那些日子，想起發生在我身上所有那些令人毛骨悚然的事情，我就會發抖。」「我裡面有甚麼東西在把我拽下去。」——貝寧頓（Linkin Park 樂隊主唱，41歲時敵不過把他往下拽的力量，自殺身亡。）

## 家人遭遇性創傷後常見的五大誤區

當然切望不要有這樣的事，但萬一發生，請記住最重要的三件事：相信她／他；保護她／他；陪伴她／他。

不要責怪、懷疑、分析、控制，而是成為她／他最穩定、最安全的港口，可以給她／他力量和智慧，來面對所處環境可能會施加給她／他的二次或N次傷害，在這次人生風暴中站穩腳跟。

### 誤區1：「這種事千萬不要聲張。」

問題不在於要不要說出去，而是在替受害者決定要不要說出去。背後的邏輯是：受害是件羞恥的事，維護體面比維護受害人更重要。但這做法會讓受害者覺得：「是我丟了這個家的臉。」讓他們新添一層額外的羞恥感。

封鎖消息不等於處理問題，反而讓創傷卡在心裡無法療癒，也是再次變相剝奪了受害者說「不」的權利。要不要說，應該讓受害者自己來決定；受害者被加害者羞辱，但可恥的應該是加害者而非受害者。

### 誤區2：「不要再想了，趕快把這事忘掉吧。」

這通常是家人出於愛，希望受害者「有點好起來」，但實際效果是：受害者會懷疑自己是不是太脆弱，為甚麼「就是忘不了」。

創傷不是靠「不去想」就能解決的。這就像身體有傷口，不能直接蓋起來，而要先清創、消毒、上藥，讓它按身體的節奏自然癒合。心理創傷也是一樣的道理。

### 誤區3：「怎麼會去那裡？怎麼會讓這種事發生？」

這是最典型的「責怪受害者」現象。家人可能是出於震驚或無力感，試圖找個原因讓事情有個解釋，卻把責任推到了受害者身上，雪上加霜。這就讓受害者覺得：是我太笨；是我的責任；我不值得被保



▲尊重、信任遭遇性創傷的家人，莫以愛為名為他們做決定。

護……。要知道，這是對受害者的再次傷害，是非常殘酷的事。

### 誤區4：「趕快走出來，談戀愛／結婚／生小孩，轉換人生就好了。」

這是許多傳統家庭的「快速修復提案」。但性創傷後的心理與生理，並不是靠外部看似「正常」的生活事件就能療癒的。催促受害者進入關係或婚姻，加速「好起來」，反而可能讓她產生更多壓抑、恐懼與親密障礙。

### 誤區5：「你要堅強，我們全家因為你都亂了。」

很多家庭在創傷發生後，更關注「家庭」，忽略了受害者其實才是最需要被照顧的人。家人反過來要她／他承擔讓家庭穩定的責任，其實是加重她／他的壓力，有些無情。

## 家人遭遇性創傷後「五要」

那麼，怎麼做才比較好？

有效支持受害者，家人當有「五要」之心：

### ♥要尊重：受害者的身體與選擇權，只屬於她／他。

家人需要清楚明白，即便是親人，也無權替受害者決定其身體與人生，尤其在這種被侵犯的情況下。這表示——

- 不強迫她／他談或不談、不催她／他遺忘或加速好起來；
- 不替她／他決定要不要報警、要不要見誰；





• 不用「我們是為你好」為由，剝奪其選擇權。

對受害者有支持力的觀念是：「我們給你空間和支援，而不是控制和壓力。」

♥ 要信任：相信她／他說的經歷是真實的，不懷疑、不追問、不打折扣。

很多受害者會因為家人一句「真的假的？」而選擇永遠閉嘴。這樣的懷疑其實是對她／他經歷的否定，也是對加害者的變相縱容。

對受害者有支持力的觀念是：「你說的，我聽見了，我相信你。」

♥ 要將責任歸位：受害者不應該承擔加害者的錯。

在某些家庭觀念裡，會出現「你怎麼穿那樣？」「幹嘛去哪裡？」「你怎麼不小心？」這種話，試圖以「愛」的名義要求受害者自我檢討，承擔施害者的責任。但事實是，加害者才是惟一要對自己行為負責的人。

調查顯示，遭受性侵犯與穿著無關。一個人怎麼穿、怎麼單獨行動，都不等於可以被傷害。犯罪責任只屬於那個做出傷害舉動的人。

♥ 要容納情緒：允許受害者有「不堅強」的時候。

家庭常常出於善意說「你要堅強一點」、「不要再想了」，但其實是不讓受害者有情緒——而壓抑情緒，是創傷最無聲的殺手。

對受害者有支持力的觀念是：你可以脆弱、生氣、崩潰、逃避，這些都是正常的反應。我們能承接你的真實，陪伴你走過這段艱難的日子。當家庭是受害者可以放心崩潰的地方，可以按她／他的節奏來恢復，那麼對她／他來說，就已經是一種療癒，能更好地幫助受害者建立安全感和價值感。

♥ 要維護價值：受害者不是「價值破碎的人」，而是「價值完整的受傷者」。

有些家人會用「她／他這樣以後怎麼嫁人／結婚？」等眼光來看待受害者，彷彿遭受性侵犯者就不再具有價值。這是一種封建落後的觀念，需要由尊重人性的觀念來更新。

對受害者有支持力的觀念是：你的價值從來不是誰能拿走的，你依然完整，依然值得被愛，也值得被尊重。雖遭受不幸，你仍然是按上帝的形像所造，你

價值寶貴到上帝的兒子基督願意為你捨命。

## 家人遭遇性創傷後五大守護行動

| 支持方式             | 具體做法                             | 可說的話                        |
|------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| 無條件相信她／他         | 不質疑、不追問、不推斷                      | 「我相信你，這不是你的錯。」              |
| 先接住情緒，不急著處理      | 穩住自己的情緒，給予受害者空間哭泣、安靜，擁抱她／他       | 「你可以甚麼都不說，我就在這裡。」           |
| 陪她／他一步步尋求專業資源    | 例如陪她／他去看心理諮商、報案、就醫等……            | 「我們可以一起找資源，不急，我陪你一起想。」      |
| 提供選擇與尊重決定        | 不強迫受害者報警等……                      | 「你覺得甚麼樣的做法你比較能接受？我支持你。」     |
| 幫助她／他恢復日常生活與自我價值 | 陪她／他做喜歡的事、鼓勵回歸生活節奏、不把受害者當「犧牲品」看待 | 「你還是那個我一直很愛、很欣賞的你，這一點從來沒變。」 |

## 今生大於今世

如果家人不幸遭受性傷害，我們要竭力止損，不要讓一次傷害變成N次傷害，或讓傷害升級——至少在家庭的層面要避免。在力所能及的範圍內，給予受害者尊重、信任、支持、空間和維護。或更好，將不幸轉為機會，幫助家人從深淵上升，出落為能充分擁抱神賦價值、永恆命定，和活出精彩的人，讓今生大於今世。📖



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>。李文屏教練在本刊的多篇精闢實用力作，請掃描QR Code，鍵入關鍵字「李文屏」或「教練」，即可賞讀。



從四個難點到四道解方，請聽過來人為您剖析——

# 在家教育難？不難！

羅世吏＋黃琳夫婦

在家教育難嗎？的確有許多人覺得不容易，端看如何靠著上帝的力量來成就祂對教養兒女的心意。一般人心目中的在家教育之「難」，可以歸納為四方面，我倆就根據多年的操練心得，來為你一一破解。

**難點之1：沒有專業教育學位，在家教育難？**

**解方之1：培育上帝給的恩賜，在家教育不難！**

在家教育是發掘並培育上帝給兒女的恩賜，在他們的強項上澆灌，使原本就感興趣的領域更上一層樓，而不是一直在不好又沒興趣的科目上補強，結果事倍功半。當你幫助孩子找到上帝給的恩賜時，他們因做自己喜歡的事，就會主動去學習，而且能應用在祂的國度上。

就如我們家的三個孩子，上帝給他們的恩賜各不相同。

老大從小就愛看書、背字典，甚至連說明書都看得津津有味。後來發現她喜歡解剖，就開始往醫學方面發展，現在也與夫婿一起服事大學生。

老二從小就體貼、有愛心，對孩子們有著彷彿磁鐵般的吸引力，而且充滿智慧，能給人適時的讚美、鼓勵和勸誡。現在是世傳在家教育協會的兒童部主任，同時進修基督教諮商專業。

老三喜歡動手，家裡需要組裝的家具或需要修理的東西，都是他一手包辦。12歲開始熱中錄影，我們就盡量給他機會練習。現在不但可以製作專業婚禮影片，也在世傳和奇諾崗加略山教會（Calvary Chapel Chino Hills）媒體部門事奉。

所以，我要鼓勵沒有專業教育學位的家長，最重要的就是「在家教育」過程中，發掘並培育孩子的恩



▲在家教育更易培育上帝給兒女的恩賜，在強項上澆灌。

賜！孩子找到恩賜，他們會非常熱情且歡喜去學習。將來不但可用以謀生，更可為主所用。也因為是恩賜、是愛好，越做會越有興趣！

**難點之2：沒有社交就沒有競爭力，在家教育難？**

**解方之2：操練基督品格搶先機，在家教育不難！**

許多人覺得把孩子從學校帶回家，沒有跟外界接觸，沒有社交，將來如何在社會立足？

然而，一般學校中所謂的社交，其實只是玩伴。因為他們與同年齡的孩子一起，就是為了好玩。其實人生中，只有在一般學校的體系下，才有相同年齡的人在一起，出了校門就不大可能再找到這樣的環境。

在家教育的孩子不僅能夠與同儕在一起，（例如與世傳這個社群中，同年齡的孩子一起學習、互動），更重要的是，他們可以跟不同年齡的父母親、祖父母親，及兄弟姐妹一起，獲得更多應對進退的機會，因此會有豐富的社交體驗。



從華盛頓郵報2000年的調查，和Google的徵才條件，發現專業知識僅分別被排在第七和第五位。而雇主決定的關鍵在於應聘者的品格，例如：適應力、彈性、解決問題的能力、學習的動機、團隊精神、責任感、謙遜、領導能力、待人的態度……等等。

因此在家教育不難，並可在操練基督品格搶先機，健康社交培育競爭力。「世傳」近來在操練主動的品格：「看到事情不待別人開口就著手去做。」

前陣子「世傳」的一天學校（One Day School）下課時，外面正下著雨。一位學生生病了，媽媽需要照顧他，以至無法拿東西上車，這時另一位學生就悄悄地把那位媽媽的東西搬上車。這樣主動的行為，將母親原本因孩子生病的愁容，轉變為感動的笑臉。

當學生從小養成主動的品格，不但在家使父母親歡喜，在公共場合也會使有需要的人得幫助，將來長大在職場必定成為助人成功的好員工／好老闆，擁有強大的競爭力。

### 難點之3：與孩子關係惡劣，在家教育難？ 解方之3：建立家庭關係，在家教育不難！

與孩子的關係惡劣，怎麼可能將他們帶回家來教導？許多父母回憶孩子小時候，跟他們無話不說，而且整天搶著要跟他們說話。但是當孩子越長大，就越是金口難開，甚至連吃晚餐時都離不開手機。為甚麼



▲在家教育的孩子，有更多機會和不同年齡層的親友相處。

會這樣？

一位家長說，12歲的女兒不准爸爸進她房間，說：「老師告訴我，要有私人空間，別人不可闖進去。老師還說，我可以有自己的祕密，不需要跟父母親分享。」

親愛的讀者，為甚麼孩子在學校受越多教育，反而離父母越遠？這不只是社交媒體造成的現象，更大的原因是被同儕或老師洗腦，要跟父母保持距離。

親子關係真出現隔閡或裂痕嗎？在家教育可以幫忙。若有人計畫開始在家教育，我們首先幫助他們建立親密的家庭關係，就是相依型的家庭。這樣家庭的成員若圍成一個圓圈，會是全都面朝內的一個圓。

但是一般在公立學校受教育的孩子，就算人在家裡，面還是朝外，因為老師、朋友在學校，他的心完全被學校、老師、朋友所占據，導致父母與兒女沒有良好的溝通。一旦開始在家教育，可以讓家人的心回到家裡，建立相依型的家庭。

首先要回到家裡的，是爸爸的心。記得剛開始在家教育的時候，我的心還是在外面，在工作上。當妻子提醒我之後，我下定決心，人回到家，心也要在家。於是在回家前，會先把車停在家附近的購物中心，打開後車門，吩咐那些跟著我回家的工作下車，不准進我家門。

幾個月下來，藉著這樣刻意的操練，讓我的心終於回到家裡，與家人有了親愛美好的關係，建立親密的相依型家庭。當家庭關係越來越融洽，在家教育就不難了！

如果在孩子小時候就以相依型家庭的模式建立美好的親子關係，父母就能夠把心向兒女開放，跟孩子談生活的點滴，甚至犯的錯，也就可以自然地關心他們生活中的需要，為他們禱告。慢慢地，孩子就知道爸爸媽媽關心他們，也就願意跟爸爸媽媽分享心中的祕密。

前些日子，我（黃琳）就嘗到一個甜果。兒子和我在準備世傳年度開放日要用的手工藝品時，我順口問：「你現在學習得如何？」他就打開心門，將未來的計畫，現在的所學，和他的弱點，都一一與我分享。我頓時非常感動。因為在世人眼中兒子是叛逆

的年紀，居然願意分享內心深處的意念，讓我為他禱告。這就是在家教育帶來的成果！雖然剛開始時會有一些難，甚至可能有爭執，但我們如果走的方向正確，結果必定可以在每個家庭中呈現。

## 難點之4：無所事事過一天，在家教育難？

## 解方之4：發展生活技能，在家教育不難！

許多人覺得在家教育很容易讓人無所事事過一天，這樣不是會把孩子給誤了嗎？

在一般學校上課的學生，每天一早起來，像要打仗似的，快快吃完早餐，而且許多時候是在爸媽威脅利誘下吃完的。接下來趕著去學校，有時遇上塞車，或困在長長的家長車隊中。好不容易到了校門口，可能二、三十分鐘就過去了。若跨區上名校，可能耗時更久。

在家教育的孩子上學花多少時間？從寢室到教室，絕對不塞車！每天省下來的時間，在家裡不但不會無所事事，反而能發展生活技能。還未在家教育時，可能是爸媽做好早餐，擺上餐桌，請孩子來吃。

現在是孩子與爸媽一起做早餐，做好了大家一起擺設整齊，然後快快樂樂共進早餐。我雖不會做菜，卻是洗碗專家，再髒、再油膩的鍋碗瓢盆，都能洗得乾乾淨淨。

不僅如此，發展孩子的生活技能時，不只在訓練兒女，更是在訓練孫兒女的父母！有了這種想法，面對的不僅是孩子，更成為我們的同工——未來要一起教養孫兒女的同工，因此鼓勵讀者透過在家教育幫助孩子發展生活技能。

在相依型家庭，成員的臉朝內，互相依賴幫助。就拿做早餐來說，全家的共同目標就是把早餐做好；分工合作，你幫我、我幫你。如此一來，孩子們就知道，這是家，不是旅館，也不是餐廳，每個人都要貢獻心力維護。他們吃到全家一起動手做的食物，心中會非常滿足。在餐桌上，除了感謝主耶穌賜下飲食之外，也彼此讚美和感恩辛勤預備食物的家人。因而知



▲在家教育的孩子在學科之外，往往有更多時間發展生活技能。

道生活不只是為了自己，更是為祝福別人，進而使整個家同步往前行。

說到生活技能，除了做家務之外，溝通也是很重要的部分。我們從小教導孩子如何溝通，讓他們快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。當孩子從小就懂得怎麼表達情緒，將來建立自己的家庭，在教會、社會與人共事時，就懂得如何跟人有更好的互動。我們很強調「不可含怒到日落」，如果吵架了，在睡前一定要解決問題。如果是睡覺前吵架，也要把問題解決了才能就寢。

## 難？不難！

在家教育難？——沒有專業教育學位？與孩子關係惡劣？沒有社交就沒有競爭力？無所事事過一天？

在家教育不難！——建立家庭關係；操練基督品格；發展生活技能；培育上帝給的恩賜。

至盼我們的分享能鼓勵有心的讀者，領受上帝的呼召，以在家教育教養兒女，享受祂應許的福分！📖



作者羅世吏傳道為「世傳在家教育協會」創辦人／會長，他與妻子黃琳師母更周詳之在家教育理念及實踐指引，請上網參閱本刊141期主題企劃中的三篇專文。



# 我與人工智能的意外之旅

李道宏寫+AI修改／繪圖+編者潤飾

我從未曾想過自己會成為談論AI的演講者。人工智能於我而言，只是在其萌芽之際便熱切擁抱，並日日相伴的工具，也就是英文所謂的"Power User"（進階使用者）罷了。

## 你我正處於AI革命浪潮

容我以親身經歷闡述AI的實用之處。2025年夏天我們夫妻倆計畫赴巴黎一遊，妻子問我是否已安排好從巴黎出發的日間行程。為了安撫她的掛慮，我向AI請教：「我將前往巴黎，有四天三夜的時間旅遊，請協助規劃行程。」我僅告知AI我曾到訪北部一座名為斯特拉斯堡的小城。

憑藉我提供的這寥寥數語，AI首先有禮貌地提醒我，我給的城市名字拼音有誤。接著推斷我鍾情於擁有中世紀古韻的小城市，隨即推薦了三座城市。它不僅規劃了從巴黎出發的行程，推薦了三個值得一遊且在兩火車兩小時車程內的城市，還為我精心設計每日路線，甚至協助尋找合適旅館，細算每日住宿加門票的大致開銷，更繪製了一幅以巴黎為中心的旅遊地圖。

「真是令人歎為觀止！」妻子滿意地點讚。事實上，AI已發展至此境界，日常生活中幾乎無一事不可藉它來處理。

更妙的是，那個週末我們在美國鳳凰城家中接待了幾位來自歐洲的客人。當我分享AI推薦的旅遊景點時，其中一位立即道：「這安排太棒了，但你們不必訂旅館，我在巴黎有房子，你們就來住我家。而且從我家到火車站非常方便！」此情此景，委實不可思議。



▲人工智能已悄然融入我們的日常，無論職場或家庭。

誠然，這是上天（AI把我寫的「上帝」修改了）特別的恩典。「接待信徒」一直是我們夫妻嘗試操練的恩賜（亦是信心的美好功課），此乃聖經教誨（我寫的是「聖經的提醒」）。與客人分享使用AI經驗，竟也帶來意料之外的好處。正如上帝的話說，款待信徒時，我們皆有可能接待到天使一般。

AI的普及使用始於2022年聖誕節前，到本文刊出的兩年期間，竟有四成兒童已在藉助AI學習，且幾乎每月皆有革命性突破，新產品層出不窮。

## 善用AI的優勢

人工智能已悄然融入人們的日常——手機、導航、座駕，我們不僅使用它，亦在無形中協助訓練它。譬如為了替家母購買輪椅專用杯架，我的手機應用程式（App）便會順帶推薦其他輪椅使用者可能需

要的物品。這非人為刻意推薦，而是AI在學習並推測你可能鍾愛之物。

同樣地，人臉識別、無人駕駛的計程車，在我居住的鳳凰城隨處可見。如今，網路或手機上閱讀的內容，你或許以為出自人手，實則超過半數，甚至某些網站100%的內容，皆由AI撰寫或輔助完成。

AI不僅能處理文字，還能演繹傳統藝術。就像它亦能作出如唐詩的詩章。雖非登峰造極，卻遠勝包括我在內大多數人的中文造詣。最關鍵的是，AI在無形中影響著你我，它存在於生活的每個層面、每個角落，包括家中的監控鏡頭、保安設備，再加上繪圖、音樂創作、影片製作……等等功能。

過往需集眾人之力、耗時費日方能完成的工作，如今AI皆能勝任。舉例而言，包括我自己撰文，昔日需人繪製插圖，今可藉AI完成。半開玩笑地說，插畫師已經失業。同樣，我的文字編輯亦對我說：「你必定使用AI校對吧？因兩千字竟無一錯別字。」

何謂人工智能？實為模擬人類智能的電腦系統。AI如何學習而成如此博學？它運用強大的計算能力，結合算法與大數據，消化處理茫茫網海中的所有資料，包括小說著作、各式影片、圖片等資訊。你問它任何問題，它皆能將相關資訊連結，且具類似人類記憶、理解、應用的能力。此即所謂的大語言模型（Large Language Model）。

AI的訓練即藉海量文本，使其能理解、連結，不僅處理語言，還能將文字轉化為圖像、音樂等。絕大多數人聽聞ChatGPT，此名如英文所示，為對話式。

過往我們需編程與電腦溝通，今日的AI僅需對話，直接告知所需即可。例如：「我

冰箱有番茄和雞肉，請建議一道中式和一道法式料理。」AI隨即告知最佳菜單。

某日駕車時，我詢問AI關於人工受精、試管嬰兒的問題，它立即給出答案。過去需透過Google搜尋並自行閱讀，現在它直接提供答案。此技術已遠超Google搜尋引擎。我自己已逾一年未使用搜尋引擎，而是直接向AI提問。

## 留意AI的局限

在此要特別提醒大家，AI「本事」雖強大，但亦有局限：

- **AI無真實情感。**它可模擬情感回應，但無法真正理解與體會人的感受。
- **AI無道德判斷能力。**其回答基於訓練數據，非基於道德價值觀。
- **AI可能產生錯誤或偏差資訊。**它非百分百準確，你我需具分辨能力。

AI無法取代人與人間的真實互動。在教育與信仰層面，人際關係無可替代。現今許多人憂慮AI會取代人的職位。確實，AI已開始取代某些工作，特別是重複性的工作。但我認為，AI更多應被定位為輔助工具，助我們更臻完善，而非完全取代我們。

在教會事工方面，AI亦能成為好助手。例如，它能助我們準備講道材料、整理查經資料，甚至協助行政工作。然而需記住，AI無法取代靈命塑造與團契生活。

## AI在教育上的特色

對於育有幼兒的父母，我們可關注AI如何影響教育。那



▲AI可助孩子復習功課、解答疑問，且永保耐心。



麼AI的特點為何？

首先，AI擁有無限耐心。你問它同一個問題一百遍，它皆會回答。它不會如人般說：「我剛才已經講過了！」它會一次又一次回答，且每次答覆可能各異，因它不斷在學習。同時，AI更能提供量身定製的學習體驗，亦能評估學習成果。

其次，AI極為迅捷。我與之對話，它即刻回應，不似人類需思考、查資料。其知識量極為龐大，幾乎涵蓋所有知識領域。

第三，AI能因應不同需求。譬如我問它一個問題，若回答過於專業，我可說：「請用小學生能懂的方式解釋。」它會立即調整表達方式，甚至能用不同語言回答，這對教育特別有益。是的，AI能成為子女的補習老師，無需花費補習費！

在教育方面，AI可成為優良的輔助教師。它能助孩子復習功課，解答疑問，且永保耐心。但它無法取代真正的教師，因教育非僅是知識傳遞，更重要的是品格培養與情感交流。

我強烈建議家長們以開放態度看待AI。勿視之為敵，而應學會善用。例如，你可藉AI助孩子學習，但同時需教導孩子正確使用AI的方式。讓孩子明白，AI只是工具。父母、師長仍需要培養孩子的判斷力與創造力。

在兒女的教育上使用AI時，請注意以下若干原則：

1. 為孩子設定合理使用時間。
2. 確保資訊正確性。AI所提供的答案有不少缺乏真實性，可能編造答案，即所謂「AI幻想」。
3. AI無法取代情商，我們需助子女在人際互動上發展。
4. 取得答案似乎簡易，使用者仍需學習獨立思考。



▲家長可藉AI助孩子學習，同時教導孩子如何正確使用AI。

對下一代教育，我建議：

- ♥ 教導孩子如何明智使用AI。此為現代社會必備技能。
- ♥ 培養批判性思維。讓孩子學會分析與判斷AI所提供的資訊。
- ♥ 重視創造力培養。AI可模仿，但真正創新仍需人類思維。
- ♥ 維持良好人際互動。勿讓AI科技成為人際關係障礙。
- ♥ 特別注意靈命塑造，因為AI永遠無法取代父母的信仰教育。

## AI是工具，非目的！

最後，我再次強調：「AI是工具，非目的！」需要以智慧與節制的態度使用。特別在家庭教育中，父母角色、愛的教導，皆為AI無法取代。

期待各位以積極正面的態度，面對AI時代的挑戰，善用此工具，助下一代成長，同時保持人性化教育與信仰傳承。

子女在AI的認識與操作上，已遠超父母這一代，故我們也需迎頭趕上。我深信，只要能正確理解與使用AI，它便能成為教育下一代的得力助手。誠願你我共同努力，在AI時代中不落伍，亦能與子女共同學習，使我們的親子關係更為親密。📺



作者李道宏為本會董事／特約講師，美國證主協會家庭事工部主任。

本文濃縮改寫自2025年4月4日作者在本會與正道福音神學院合辦、佳評如潮之講座

「AI新世代：打造孩子的卓越未來——不輸在智能教育的起跑線」。歡迎家長、兒童／青少年工作者、老師們善用精彩講座回播視頻學習。



性別  
關係

充滿疑慮、充滿躊躇，但也充滿恩典、充滿盼望，請看——

# 嘉瑋的後同婚姻路

Shirleen採訪／陳馬大整理

## 同性吸引→異性交往

成為基督徒，對嘉瑋是生命的一大轉機。之前他的同性戀經歷遭遇很多挫折，當有人向他傳福音，他就接受了。然而最初以為信主是萬靈丹，立刻就會斬斷誘惑和情慾的吸引，事實證明並非如此，必須經過一段生命的成長，才能見果效。那時就想，既然不是那麼容易改變，乾脆繼續守單身算了。

但是常有人關心嘉瑋的「近況」，身為小組長，組員都是未婚的，他還得帶著他們研讀關於情感方面的書，心裡還是覺得與異性交往、談感情、進入婚姻，非常困難。信主後，曾跟一位熟識的姊妹交往，他給自己很多壓力，常自問「好情人」該是甚麼樣子？哪些該做，哪些不該做？甚至對方不開心時，他也以為一定是自己做錯了甚麼。

有一次嘉瑋翻開畢業紀念冊，突然發現有些女生蠻漂亮的，當年怎麼沒有那種感覺？那一刻他對自己的新眼光既驚訝又開心，原來上帝可以這樣改變人心。可是仍然不確定自己能否跟異性談感情，又能喜歡對方多久？以前跟同性交往，通常不超過半年。這是他生命中需要認真看待、重新校準的地方。

好幾年後嘉瑋才發現，原來他對戀愛交往的恐懼，某部分是自己設定的標準造成的。當他跟後來成為妻子的佳仁交往之初，以為要進入婚姻才算成功。後來才體悟，彼此關係友善，相互學習，就是朝著成功邁進。他強調：「我們不應先看對方是否能成為我的好情人，而應從坦誠交往起步行，學習作好朋友，一路彼此扶持。」

## 互動+學習

佳仁因為曾牧養受同性吸引的族群，本就對他們不排斥。就讀浸信會神學院時要寫相關的論文，有人



▲嘉瑋與佳仁覺得婚後生活好像倒吃甘蔗。

介紹她認識嘉瑋，她只是想把他當作研究材料，了解他的背景。

當那位弟兄把嘉瑋的照片給佳仁看，問她願不願意跟他認識交往時，她說：「吃飯可以，可是他頭光光的，不是我的菜……。」然而，初次見面聽他分享，感受到他喜歡親近上帝，就覺得他很棒，很值得繼續交往。

此後更多聽嘉瑋分享，就更想認識他這個人，了解他怎麼經歷上帝。既然上帝願意接納他，她自然沒有甚麼理由不接受他。其實當初認識他時，她很自卑，覺得自己過去情感混亂，問題比他還嚴重。然而看到嘉瑋敬畏上帝、熱心服事，就漸漸受吸引。

兩人剛相識初期，佳仁感覺上帝曾對她說：「嘉瑋需要一個助手同心服事。」知道這個事工的爭戰很大，她回應：「我願意成為他的助手。」可是嘉瑋不這麼覺得，認為佳仁這樣一廂情願地投入，是否太天真太過美好了？即使她深信這是上帝的旨意，嘉瑋認為佳仁還是應當在交往過程中不斷認識自己、認識對方，釐清這是否真是上帝的呼召。

佳仁是那種一旦愛上了，就全心全意投入的女



生。後來她才意識到，原來，這會讓他有壓力而害怕。知道有些恐懼來自不健康的自我認知，但她不知道該如何平衡，也擔心如果嘉瑋會討厭女人的身體該怎麼辦？

就像一般的情侶，她害怕自己不能吸引對方，對方將失去興趣而離開她等等。她的刻意打扮，他卻無動於衷。世界教的、電視演的，完全沒有辦法套用在他倆的關係上。最終，她發現上帝所讚許的，是以真實的自我去面對對方。

## 雖害怕，仍吸引

一天，嘉瑋看著佳仁的眼睛說：「妳的眼睛很漂亮！」這是她從來沒有意識到的，他讓她看到自己在上帝裡面的價值，也開始學習如何從上帝的角度來看自己和看他。她也坦承自己的自卑與憂慮——他不用鄙視的態度來聽，也沒有數落她這些恐懼。於是他倆的心越來越貼近。

也許一般人聽到被對方「善良」的特質所吸引，會覺得一點都不浪漫，可是嘉瑋真的很期待他的配偶非常善良。看到佳仁在服事那群跟他一樣受同性吸引的人，還有她對他的態度，就知道她是一個很善良的人，因此而心動。

他們第一次約會看電影，他在路上耽擱遲到了，很擔心她會一氣之下走掉。結果她不但沒有離開，還很耐心聽他說路上發生的事。如此被接納的感受，讓他漸漸願意坦然把自己在「性」方面的害怕，還有以前的憂慮和過犯等等，都告訴她。

交往期間，佳仁問嘉瑋：「跟我牽手或擁抱，會讓你感覺不舒服嗎？」他說不會，她放心了，知道婚後更有機會慢慢經營關係。她又大咧咧地問他：「會不會想跟我結婚？」他說不會，然後表明：他當時沒辦法向她保證結婚後一定幸福美滿。

那時佳仁頗難過，但她期待的對象一向就是誠實善良的弟兄，他符合這條件，他的真誠值得鼓勵。交往的過程中，佳仁還有一個迷思，仍會期待他成為完美的伴侶，而沒接受他真實的樣子。



▲嘉瑋、佳仁有了寶寶！

## 婚前：決定&掙扎

交往期間，一次他倆吵得不可開交。各自禱告後，就敞開談了彼此內心真實的意念。像這樣的深度交流，讓嘉瑋感到跟佳仁在身、心、靈上都非常契合，這是以前從來沒有過的感覺。又有一次在談心時，他又有了同樣的感覺。想想交往兩年了，應該可以結婚了，前提是兩人必須坦誠地面對彼此。

嘉瑋和佳仁不約而同讀了Timothy Keller牧師的《婚姻解密》（The Meaning of Marriage）一書，解開對婚姻家庭的一些迷思。也有牧者提醒：夫妻之間的性關係，是需要在進入婚姻後慢慢學習的。尤其其他倆都有過去的挫折經驗，兩人都需要重新學習。

嘉瑋雖然很欣賞佳仁，但是與異性的性行為會是如何，令他很恐懼擔心。他問過好些已經有正常婚姻的後同前輩，他們都異口同聲地說：「這不是問題！」但是這並沒有寬解他心中的壓力和困惑。

直到2022年結婚典禮上，交換誓言、交換戒指時，他還是恐懼擔心，不知道新婚夜會怎麼樣，以後的婚姻生活會怎麼樣。「因為我怕不能有正常的性行為，若真的不行，該怎麼辦？一直以來，我都是一個人睡，婚後能不能睡得好？人不可能完美，但我失去單身的自由時，還能成為好丈夫嗎？……」

## 婚後：改變vs.不變

婚後，嘉瑋覺得自己完全變了一個人；以前害怕的事情沒發生，從沒想過的美好經歷卻都應驗了。

「我們婚後才開始真正談戀愛，不再只是好朋友，而是親密的夫妻，婚後生活好像倒吃甘蔗。……雖然同性吸引還是在，但試探沒有以前強烈了，因為有一個更好的伴侶在身邊，也生了一個孩子。」

佳仁並不擔心丈夫仍會面對試探，反而感覺自己得到意想不到的祝福。「嘉瑋已經單打獨鬥二十幾年，上帝也已經陪伴他二十幾年，我相信未來祂會繼續陪伴他勝過試探。當他願意與我分享遇到的試探時，我會為他禱告，更會與他一起禱告。重要的是，不要數落他，因為每個人都會遇到試探。」

如果嘉瑋不愛上帝了，就會讓佳仁擔憂。他如果真的愛上帝，就知道甚麼是最好的選擇，她不用一直拉著他，只要放心地交給上帝。至今她仍相信當初上帝的呼召，要她成為嘉瑋完成上帝使命的助手，見證上帝對受同性吸引的弟兄姊妹的心意。

婚前，他們藉著討論，解決了很多問題，其中最難處理的，就是讓佳仁的父母接受這婚事。於是他倆每天為父母禱告。佳仁的媽媽說不討厭嘉瑋，只是她認識一對夫妻，結婚30年後，先生出櫃，離開家庭。這是她最為女兒擔心的事。然而聖靈繼續改變她對嘉瑋個人，以及這段婚姻的感受和態度。

2022年9月結婚，到目前為止，嘉瑋覺得婚姻關係算是穩定。他三十出頭時，曾經列了一張未來配偶一定要有的和不可有的條件清單，拿到上帝面前禱告。那之後經過十幾年才遇到佳仁。這期間上帝教他很多功課，就算當時不認為一定會結婚，但還是認真學習。所以當佳仁跟他分享內心真實的感受時，他就全然接納而不論斷她。

嘉瑋指出，關懷還在為受同性吸引而苦惱的人時，不必焦急改變他們。更重要的是留意他們有沒有繼續跟隨上帝，以愛心陪伴、禱告，鼓勵他們面對上帝，靠著上帝賜予的力量，行在正路。

嘉瑋和佳仁鄭重推薦《婚姻解密》這本書：「它幫助我們在交往過程中一起對焦上帝在婚姻中的心

意，讓我們不致帶著私慾進入婚姻，而是帶著福音真理。我們非常清楚，如果沒有上帝，我們不可能有這婚姻。因著耶穌基督進入婚姻，繼續走下去也是要靠著耶穌基督。我們非常契合，因為有這樣的共識，也有上帝的話語一路帶領。」

翁嘉瑋為臺灣「走出埃及輔導協會」副秘書長。本文取材自嘉瑋與佳仁在真愛性別關係事工「真彩虹助人團契」中的分享。欲知更多與LGBTQ族群相關之深刻教導及動人見證，請閱《故事，還沒有結束》一書。美國讀者為真愛事工奉獻\$50美元，可獲贈一本；臺灣請向各書房洽購。



## 黃昏戀歌

佚名



有一天，你會最後一次擁抱她，  
最後一次親吻她，  
最後一次傾聽那熟悉的聲音。  
只是你從不知，那「最後」何時將至，  
所以，親愛的——  
請把每一日，都當作最後一次與她相守，  
像花落前的最後一縷香，  
像雲散時的最後一抹光，  
將所愛的人，擁在晨光裡，擁在暮色中，  
直到那無聲的告別，輕輕落在眼眸深處。



家有浪子浪女

作者會從成見到讚賞，只因他理解了這位——

# 愛玩娃娃機的年輕人

李道宏

初見時，我對他並無好感。這位看起來應該正在大學就讀、且處於上課期間的年輕人，卻與父親一同旅行。進了屋子，他禮貌地簡單問候，之後詢問可否坐在客廳的椅子上，讓我們「大人們」在餐桌交談。他則如同其他同齡人一樣沉迷於手機。想必是在玩遊戲吧？

## 不尋常的一對父子

我不好意思問他父親為何他沒在學校，或者他如何請到幾天假來陪父親旅行。我和妻子只是好奇，為何一名成年子女，尤其是兒子，願意花這麼多時間陪伴父親。

「你們介意住同一個房間嗎？」我妻子指著為客人準備的房間問道。

「房間有兩張單人床。」我妻子向他們保證，並指給兩人看準備好的床單和毛巾。

「非常感謝！我們很習慣住在一起了。」父親很自然地說，彷彿同住一室不是種痛苦，而是他們一直以來都享受的事情。

「希望你介意！」我妻子轉向年輕人，他真誠地欣然接受了安排，並將行李搬進房間。

「這確實不尋常！一對父子關係竟如此親密。」當客人們都回房後，我如此評論道。

## 「你有甚麼計畫？」

「你喝咖啡嗎？」早餐桌上，我問他，因為他是第一個來吃早餐的。

「昨晚睡得好嗎？你是怎麼有時間請假陪爸爸



的？」我小心翼翼地問道。

「我上了幾年大學，但現在沒有繼續……我的成績不理想。」年輕人猶豫了一下說。

「那麼，你有甚麼計畫？」過了一會兒，我追問道。

「我正在嘗試找出自己想在生活中做甚麼。」他說著，並啜了一口咖啡。

「也許我應該向您尋求建議。我父親告訴我，您曾多次轉換領域，嘗試過完全不同的行業。」他說道。

「是的，我很樂意與你分享，也許晚些時候吧。」我承諾，此時他父親已加入我們的早餐。

「你們別吃太多，午餐我們要去吃自助餐。」我提醒他們父子。

「他是年輕人，需要很多熱量。」妻子責備我道。

## 大顯身手！

自助餐廳裡……

「你兒子去哪了？」在我們吃了幾盤食物後，我問他父親。

「他一定在前門大廳，進來時那兒有幾台娃娃機。」父親說道，語氣中不帶抱怨，反而帶著笑意。

當我們走出餐廳時，我們看到一群人圍著他，所有人都專注地看著他如何審視玻璃箱中的娃娃，小心翼翼地規劃著他的策略。

他投入硬幣後，機器發出輕快的音樂聲。他的手指靈巧地操控著搖桿，將鉤爪移動到一隻粉紅色的毛

絨玩具上方。他的眼神專注，彷彿在計算每一個細微的角度。當鉤爪精準地停在目標上方時，他按下按鈕。鉤爪緩緩下降，金屬鉤爪張開，然後精準地落在玩具頭部。

接著鉤爪收緊，完美地抓住了毛絨玩具的頭部，然後開始上升。周圍的人群屏住呼吸，生怕玩具會在半空掉落。但他技巧純熟，輕輕地操控搖桿，將緊握著玩具的鉤爪移向投放口。也就在機器設訂的幾秒鐘內，鉤爪自動鬆開，毛絨玩具順利地落入口。

頓時，一陣掌聲和讚美聲爆發。

「哇！你太厲害了！」圍繞的人都交相讚歎。

「他贏了幾個？」我問道。幾位旁觀者比出三根手指，似乎不想打斷他的好運。

「他花了多少錢？」我不得不問，畢竟，如果他花費太多，這些玩具肯定不值得。

「只花了三美元。百分之百！這傢伙知道怎麼抓娃娃。」其他旁觀者點頭認同。

看著他熟練地操作娃娃機，我忽然明白了一個道理：生活也像這臺機器，表面上看似運氣使然，但實際上，那些真正了解規則並堅持不懈的人，總能找到屬於自己的方法。

我開始反思自己對成功的定義。大學學位真的是衡量一個人價值的惟一標準嗎？這位年輕人身上的專注力和對家人的愛，難道不是更珍貴的品質？

## 奇特的敬意

「我為你感到驕傲！」這時他父親環抱著比他高出半個頭的兒子。

那時，我自問：「如果我的孩子放棄大學學業，而是做著他們擅長且喜歡的事情，就是抓玩具，我會為他們感到驕傲嗎？」

「恭喜！你打算怎麼處理這些贏來的玩具？」我問他。

「等一下！讓我先給我妹妹看看。」他對手機中的女孩說：「妹妹，這三個我都留給你！我同意妳的看法，這個最小的最可愛。」

「你妹妹幾歲？」我問。

「她七歲！我贏這些玩具都是給她的。」他接著

展示了他贏得的其他玩具和一張塞滿毛絨玩具的女孩房間照片。

「你確實很有天賦！你每次花一美元就能抓到一個玩具？」我難以置信地問。

「是的！這是我的專長！」他自豪地笑了。

「我的確感覺到了！從這幾天的觀察來看，你也是孝順的兒子，更是出色的哥哥！」我稱讚他。

那天下午告別時，我握著這位年輕人的手，感到一種奇特的敬意。他教會了我，人生的價值不在於遵循了甚麼既定的路徑，而在於如何對待身邊的人，以及如何運用自己獨特的天賦。現在，每當我看到娃娃機，都會想起他，想起那個改變了我看待成功方式的年輕人。也許，真正的成功就是找到自己的「娃娃機」——那個能讓我們展現獨特才華，並為別人帶來快樂的目標。📷

## 5點小叮嚀：看見孩子的內在價值

♥ **不要急於給孩子貼標籤。**外表沉默、愛玩手機、不循傳統學業路線的孩子，可能正默默展現出專注力與情感深度。放下比較與焦慮，每個孩子的步伐不同，不必與他人競爭，只需成為更好的自己。

♥ **用欣賞代替偏見。**肯定孩子對家人的愛、對弟妹的關懷，這些比成績更能體現人格的成熟與善良。

♥ **與孩子建立信任感。**多傾聽他們的故事，理解他們的掙扎與選擇，遠比急著給建議更有力量。尊重孩子探索人生的節奏，有些孩子不是不努力，而是在尋找自己的方向，請相信他們會找到屬於自己的熱情。

♥ **明白成功的定義不只一種。**若孩子能用自己的方式發揮才能，並帶給他人快樂與支持，那就是一種深層的成功。鼓勵他們發展生活中的專長。即使是看似微小的興趣，只要專注投入，也能展現價值與影響力。

♥ **陪伴與理解，是父母最重要的角色。**孩子不需要完美的人生藍圖，只需要有人願意走在旁邊，一起前行。（AI助手克勞德Claude提供）



因負面情緒帶來的負面行為，時常釀成大禍，只因這些人不懂得——

# 情緒無罪，宣洩有道

雷洛美

## 正視而非壓抑

情緒本身沒有對錯，也不是罪。感到憤怒、害怕、挫折、沮喪、傷心，甚至生理的慾望，都不能使你成為好人或壞人。我們必須了解無論情緒本身看似多麼負面，學習如何有效疏導各種情緒才是上策。如果對自己負面的情緒感到可恥或自覺有罪，就會想要壓抑和避免，也會想盡辦法去否定這些情緒的存在。

**醫學界已經再三證明：**長期壓抑情緒會導致疲勞和許多疾病，例如頭痛、濕疹、胃病、過敏、氣喘、腰痠背痛，甚至高血壓、癌症、心臟病等等。因此學習提升EQ，不但能夠促進人際關係，對健康也有益。人有七情六慾，是很自然、很正常的，但負面情緒若沒有得到適當排解，進而產生負面行為，那就不理想了。我們需要處理和管控隨情緒產生的行為，而不只是情緒本身。

**試想：**如果因恐懼或沮喪的感覺，就決定大門不出，二門不邁，任何事情都不去嘗試，反倒讓情緒掌控了我們，甚至產生憂鬱症。如果怒氣突發，一拳打倒激怒我的人，將怒氣以傷害別人的方式發洩出來；如果一有性衝動，就不顧一切做出侵犯別人的行為，不僅自己觸法，更深深傷害他人。

聖經以弗所書4章26-27節這麼說：「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」希望



你我能時時刻刻牢記這個教導，尤其遇到突發事件，更要格外警覺情緒的波動及可能的影響。

**負面情緒？可以！負面行為？不可！**

負面行為帶來的美國校園槍擊（mass shooting）風氣之首，就是發生於1999年4月20日在美國科羅拉多州的科倫班（Columbine）大屠殺。兩個11年級的學生Eric Harris（18歲）和Dylan Klebold（17歲），手持自動步槍走進高中，瘋狂掃射，當天一共殺死了13人，23人受傷。當時他們身穿黑色長大衣，開槍殺人時還譏笑、嘲弄受害者，最後自盡，新聞震驚全美。這兩個學生一向被認為有迷惑、憤怒和悲傷的個性。

可能我們永遠無法了解他們內心真正在想甚麼，但可確定的是，身邊的長輩沒有或不懂留意和關懷，讓內在負面的情緒沒有得到適當輔導，才會引發負面的破壞性行為，導致害人害己的嚴重後果。就在本文截稿前的2025年4月17日，佛州又發生大學校園槍擊案。自1999年迄今，美國已有逾四百所學校經歷槍擊事件，讓成千上萬名學生直接處於槍枝暴力威脅中。

最近洛杉磯有位「憤怒哥」開車去專賣二手車Carmax估價。因為覺得自己車子被估的價錢太低，就氣憤地把車子倒退衝進展示間，造成八位顧客和員工受傷。無獨有偶，在臺灣臺中也有類似事件，車主「衝動狂男」不滿意所訂購新車的裝備，而和車商發生糾紛，一氣之下，開著價值400萬臺幣的保時捷衝

撞展示間，還下車拿十字鎗繼續破壞。

情緒失控、憤怒傷人的事件層出不窮，讓我們看到許多人長期在情緒影響下生活，不懂得學習正確表達、疏導負面情緒。他們任由負面情緒擊倒自己，表現不成熟的行為和態度。高EQ的人雖也會有各種情緒，但既不壓制情緒，也不由得情緒隨意操縱自己。

## 情緒成熟者的七項指標

著名的曼倪基心理診所（Menninger Clinic）創辦人曼倪基博士指出，情緒成熟的人具有以下七項能力——

**1. 建設性面對現實的能力（Ability to deal constructively with reality）：**勇敢地面對逆境。情緒成熟的人，不會讓一時的失敗或挫折，將自己推入強烈且長久的負面情緒裡。他們可以在短時間內將自己抽離，重新檢查現況，做出建設性的決定，將不好的事情扭轉成有利的形勢，而不是讓它變得更糟。

**2. 隨外在改變而調整自己的能力（Capacity to adapt to change）：**有彈性的人才是最終掌控大局的贏家。希冀以不變的我得到不同的後果，這是不可能的。想要改變必須先有彈性，先調整自己來適應環境。人腦有能力重新連接、改變甚至自我修護。平常練習以寬心和幽默來看待人與事，訓練自己的大腦越來越有彈性，心地也會變得越來越柔軟。

**3. 將壓力與焦慮的影響降至最低的能力（Few symptoms of tension and anxiety）：**人活在世上，每天總會面對許多壓力與焦慮，但是如果被這些情緒攪擾而影響日常作息，那我們就等於成為情緒的奴隸。成熟的人能夠及時覺察、了解與安撫自己的情緒，將負面感受的不良影響降到最低程度。

**4. 了解施比受更滿足的能力（Ability to find more satisfaction in giving than receiving）：**感情成熟的人，了解成功與快樂其實是來自服務別人。人往往在付出的過程中自己獲得最多，而非像大部分的人覺得非要得到甚麼才能快樂，才算成功。「由內而外，反求諸己」，是得到真正充實滿足的方法。

**5. 持續與人建立滿意及互助關係的能力**

（Capacity to consistently relate to others with mutual satisfaction and helpfulness）：我們都需要也渴望與人連結，但是人際關係並不太好處理。個性成熟的人會察言觀色，能夠持續與人和平相處，彼此的關係建構在互助互補、相輔相成的層次上。他們了解，惟有在利人利己雙贏的情況下，關係才能持久。

**6. 將敵對能量轉化為建設性力量的能力（Ability to direct hostile energy into constructive outlets）：**只要是人，就有朋友也有敵人。朋友帶來助力，敵人帶來阻力，因此林肯總統說過：「對你的朋友好，對你的敵人更好！」情緒成熟的人會主動去修復對立的關係，化敵為友。

**7. 愛的能力（Capacity to love）：**筆者認為這是最重要也是最基本的能力。心中有愛，前面的六點都比較容易做到。人人需要愛，也都嚮往愛；愛不只是靠感覺，而是需要學習。如何愛得對，愛得好，愛到對方沒有負擔、沒有壓力，真是一門很大的學問！要「投其所好」而非「給己所要」；學會透過觀察而了解對方需要，用正確合宜的方式來表達愛，而不是堅持用自己想要的方式來愛人。「彼此相愛」是主耶穌給祂的跟隨者的新命令，在新約聖經中出現了20次。我們要彼此相愛，以行為見證上帝的恩典並榮耀祂的名。

持續學習，將以上七點盡量做到，讓自己成為身心健康、理性成熟的人。以感恩看待過去，以喜樂度過現在，以盼望迎接未來，愛的能力就能發揮得淋漓盡致。

情緒本身真的無罪，合宜宣洩真有其道！





## 坦誠+謙卑=和好

非常感謝作者五月女士，在上期〈尋求解釋，而非藉口〉一文中，坦誠分享跟兒子之間長久以來的心結。

的確，對兒女關愛管教的程度，拿捏起來真不容易——太嚴格，怕造成壓抑；太寬鬆，又怕流於放縱；太介入，恐阻礙孩子成長、獨立，太放手；又擔心孩子茫茫然無所適從。如何適度關愛和管教，真需要不斷反思和調整。

文中最打動我的是母子衝突後的和解過程。兒子直言「不恨，但有怨懟」的複雜情感，以及母親謙卑反省、溫柔接納的態度。感謝主，只有在祂釘痕的手中，我們才能完全放下自己，彼此和好！（美國·紐約·歡愉）

## 在我們這一代結束，也在我們這一代開始

拜讀貴刊143期〈你不能選擇，但你可以決定〉一文，作者王惟中牧師寫道：我們不能選擇出生於何樣的家

庭，但可以選擇用甚麼樣的態度來跳出原生家庭的枷鎖，選擇不延續負面的循環。

這句話說來容易做來難，但天父是愛的源頭。「決定」是一個起頭的心態，懇求天父帶領走出荊棘滿布的環境，讓我們這一代開始，走入佳境。（臺灣·新竹·聞豐）

## 好辦？難辦！

143期〈規則之間開點恩典門窗〉一文，令我想起20年前的一幕家庭矛盾。我家六姊妹帶爸爸老媽去餐館吃飯，鑑於平時爸爸時刻管制媽媽的飲食，就座時，我安排媽媽坐我旁邊，請妹妹拉爸爸去坐大圓桌的另一邊，以為這樣他就看不到媽媽在吃甚麼。

不料，媽剛伸手夾一小塊五花肉，爸就大叫：「不能吃！妳膽固醇太高！」媽尷尬地低下頭，把我氣得狠狠瞪了爸爸幾眼。

口慾和健康相違時，好辦！加上親情，難辦！（美國·洛杉磯·恩典）



歡迎以250字以內，分享對本刊圖文的回應



一笑抵萬金  
雲端精選

## 此瓜非彼瓜

九歲的小萍和爸爸去Costco，一走進大西瓜區，爸爸的兩隻手就忙著拍西瓜。

「爸爸，你必須把60個西瓜全拍了，才能決定要買哪一個？」

爸爸繼續拍西瓜，「我小時候跟媽媽去市場時，就是看她這樣選西瓜的。」

「爸，那個西瓜你剛才已經拍過了！」「我只想知道，拍不同的部位，結果是否不同。」

「你到底在找甚麼聲音？爸——」

「這——只能意會……不能言傳……去問阿嬤吧。」

阿嬤：「只要拍起來聲音不像你拍爸爸的大肚子，就是好西瓜。」（恩典）

## 人啊……都不說實話！

說股票是毒品？都在玩！說麻將是娛樂？都在賭！  
說金錢是罪惡？都在撈！說美女是禍水？都想要！

說高處不勝寒？都在爬！說菸酒傷身體？都不戒！  
說天堂最美好？都不去！（雲端精選）

## 振振有辭？！

十歲兒子：「妳能不能管管妳老公，他真是太過分了！」

媽媽：「他又怎麼啦？」

兒子：「他問我考了多少分！」

媽媽：「爸爸連問一下你的成績都不可以嗎？」

兒子：「『男人不問收入，女人不問歲數，小孩不問分數』，這是江湖規矩，他都不懂嗎？再說了，誰說學習不好，這輩子就廢了？三百六十行，行行出狀元，我只是不會做題，又不是不會做人！只是學渣，又不是人渣！我成績再不好，也是你們親生的，將來一樣能給你們養老。」

媽媽：「你咋不自己跟他說呀？」

兒子：「那不是妳老公嗎？妳不說誰說呀？還有妳那些七大姑八大姨，妳提前給她們通知一下，別見到我的時候找不痛快！」（雲端精選）



線上回播已溫馨推出

## 「未雨綢繆，珍惜佳偶」實體座談深刻動人

6/7（本週六）美西時間上午10:00，近九十位老中青人士，在南加州 Alhambra 和平台福教會，參與由本會和台福基金會合辦之「你先走，還是我先走？——未雨綢繆+珍惜佳偶」實體座談會。

在本會特約講師吳貴珠老師親切順暢的主持下，近兩年內皆經歷喪偶之痛的知名講員／作者，蘇文隆牧師、蘇文博教授、郭淵棠老師，極難得地三人首度同台（圖A），與大家就「喪偶後如何走出失落傷心」，以及「如何為必會來臨的落單做好準備」，分享扣人心弦的切身體會與深刻實用的省思叮嚀。再加上精心製作的三對夫妻同工同行影像及至親好友祝福短片，許多參加者幾乎從頭到尾熱淚盈眶（圖B）。



講員蘇文隆、蘇文博、郭淵棠皆表示，透過他們事先全不知情的動人短片及全體會眾的舉手真摯祝福（圖C），他們在整個過程中深得安慰與激勵。大家在會後熱烈搶購他們的著作，也令他們驚喜（圖D）。

應許多真愛之友的強烈請求，特火速推出回播視頻，請掃描右側QR Code觀賞，並請期待下期本刊之座談會精華內容專文。



人生到最後總是一個人！關心長輩和自己的老中青朋友們，切勿再錯過！

## 洛磯山間的屬靈盛宴

### 「真愛無敵」家庭營 5月下旬科州登場

清晨，陽光穿透松林，為海拔兩千多米的洛磯山營地披上一層金色光輝。在這片上帝所創造的壯麗自然中，展開了六年來首度恢復舉辦，逾400人參加為期三天兩夜的屬靈盛會——科羅拉多州華人基督徒聯合家庭營。

今年的主題是「真愛無敵」，在這靜謐山谷中，我們深切體會到主愛的浩瀚，並享受與會者交流互動的甘甜。國際真愛家庭協會葉高芳會長擔任大會主題講員。葉牧師以生活化的例證、深入淺出地講解四個合堂主題：虛擬世界辨真愛；真愛無敵勝苦難；3.將心歸家享真愛；共建真愛的家庭。活潑紮實又有條有理地讓每一位與會者深刻且真切領受：「無敵的真愛，就是神本的愛」。



工作坊同樣讓人收穫豐富、回味無窮。在「金色年華多珍惜」和「夫妻溝通有要領」的兩堂專題中，葉牧師提醒參加者珍惜親情和夫妻們溝通的重要，並傳授具體行動和實用技巧；本會胡慧玲副會長所分享的兒童教育專題，幫助家長更深入理解以聖經為基礎的教養之道；她主領的戀愛講座，也在單身弟兄姊妹中引發熱烈迴響。（何書亞報導）





# 真愛實體／雲端培訓課程，服事眾教會

本會除與各地神學院合作開辦家庭事工碩士、博士學位課程，栽培領導、督導的專才外，更積極為各教會建造家庭事工的志工團隊。真愛自2001年成立以來，即秉持著「落實家庭事工的重鎮在教會」及「培訓策略性家庭事工的人才」的策略，協助教會做好家庭事工。例如：主持講座、營會、主日學課程；合辦單身營、夫妻營、家庭營；服務教會轉介的家庭輔導個案；長期協助家庭事工策劃與推展；培訓推展家庭事工的志工團隊。

以下是本會近年來為眾教會積極研發、量身打造的培訓課程：



## 點燃家庭信仰傳承火種特會

（蘇文安牧師／博士，6小時）

1. 基督化家庭信仰傳承，你可以！
2. 尋見信仰傳承金鑰匙
3. 建造家庭祭壇四訣
4. 故事還沒有結束



## 週末夫妻營

（胡慧玲牧師／博士）

1. 婚姻可以像天堂；
  2. 傾聽回應：聽到心聲、感情存款；
  3. 懂你懂我：原生家庭、男女差異；
  4. 欲言又止：情緒需求、性與愛；
  5. 衝突與合一：彼此饒恕、再立誓。
- +互動、實操、練習……

## 新修訂「家庭事工證書班」人才培訓

（真愛講師團隊授課，約一年半可完成）

### 一. 基礎班：成長與實踐（家庭教育）

1. 家庭週期與成長；2. 婚姻教育與成長；3. 親子教育與成長

### 二. 進階班：關懷與助人（家庭關懷）

4. 助人與自我成長；5. 關懷與助人要領；6. 關懷與助人實務

### 三. 高級班：規劃與實務（家庭事工）

7. 家庭事工策略規劃；8. 家庭事工實務執行

✔完成每一階段課程將分別獲頒結訓証書。✔參加進階或高階課程，得先完成前階段的培訓。✔每門課分兩個週末共16小時，每2個月上一門課，完成全部課程約一年半。✔鼓勵教會集體報名參與。



## 家庭導友培訓

（胡慧玲牧師／博士，8小時）

1. 助人動機與家庭關懷；2. 家庭危機與家庭事工；3. 了解健康家庭導友；4. 何需健康家庭導友；5. 誰是健康家庭導友；6. 如何進行家庭導友；7. 家庭導友實施要領。

## 「祖父母在信仰傳承中的角色」系列講座

（黃麗薰牧師／博士）

1. 祖父母的使命；2. 信仰的橋樑；3. 從故事開始；4. 跨越距離的愛；5. 跨代對話新視角。

## 與成年兒女關係的恢復系列講座

（黃麗薰牧師／博士）

1. 破解僵局；2. 復原之道；3. 突破關係重建中的禁忌話題；4. 架起理解的橋樑；5. 深化信仰連結，再續信仰傳承。

## 溝通培訓

（胡慧玲牧師／博士，8小時）

1. 你都沒有在聽 I：愛與同理心；2. 你都沒有在聽 II：傾聽與認可；
3. 我有話要說 I：觀察與感受；4. 我有話要說 II：表達金蘋果；5. 幸福悄悄來：成熟與尊重。

# 臺灣真愛創立婚姻導師學院，並積極推展單身事工



了解更多資訊  
請掃QR Code

臺灣真愛家庭協會於2017年依循國際真愛的「家庭導師」理念架構，設立了全球首創的「婚姻導師學院」，由延玲珍執行長擔任院長，積極培訓婚姻、婚前及單身導師，鞏固家庭的健康功能，讓「傷痛不代傳、恩福傳千代」，見證婚姻家庭的美好。

從2020年全球疫情開始，臺灣真愛家庭協會逆向操作，推出了實體單身聯誼活動，首次報名者超過120位。經過多次的聯誼活動經驗，協會開創不同形式的聯誼方式，例如：主題式、複合式、伊甸園式等配對聯誼，並加增線上單身課程與線上讀書會，讓未婚男女多認識自己的個性特質及原生家庭的影響，學習與異性交往及情感的表達。

聯誼配對成功後加入「交友方程式」的情侶，由單身導師陪伴半年，再進入量身定做的婚前輔導，至今已經有四對配對成功的情侶步入婚姻殿堂，其中有一對於2025年初生下健康的「真愛寶寶」。



## 加拿大真愛與雅歌愛網密切合作、推展婚前事工



▲加拿大婚前預備課程的學員成婚了！

近年來加拿大真愛家庭協會與雅歌愛網密切合作，拓展婚前事工。不僅服務單身配對成功的會員，也開放給穩定交往中的非會員情侶，幫助學員在循序漸進彼此認識與深度交往，為婚姻奠定穩固的感情基礎。

2025年3月，雅歌愛網與新加坡真愛家庭協會合作舉辦「將心歸家」系列講座，內容包括單身事工專題、戀愛面面觀、婚姻面面觀及家庭事工專題、三代同行的信仰傳承與家庭良辰的實踐秘訣。

雅歌愛網2025年大幅調降配對會員收費，使更多單身人士藉此交友平台能彼此遇見，對熟齡需要介紹合適對象的採人工配對輔助功能，確保每位參與者能夠獲得精準且符合需求的配對服務。[詳情請見官網https://ahavaloves.com](https://ahavaloves.com)



了解更多資訊  
請掃QR Code



## 真愛停看聽Podcast創意登場



歇下腳，仔細看，用心聽……

《真愛家庭雜誌》焦點文章精華對談。

在每個年齡階段和人生際遇中，

家，都是一生的學習；愛，都是一世的珍惜。

在多變的生命旅程中，

《真愛家庭雜誌》中的故事與指引，始終與您和您一家相伴相隨。

請掃描QR Code聆聽或收看《真愛停看聽Podcast》所有精彩節目。







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。



# 全球真愛之友線上線下 同心歡慶本會24週年



5月31日下午，南加州Brea市陽光璀璨，逾320位真愛之友，舊雨新知歡聚一堂，熱絡興奮地參與了本會24週年感恩餐會（圖A & B）。

主題講員王惟中牧師以「你不能選擇，但可以決定」為題，真摯生動地描述自己曲折離奇的原生家庭故事，鼓勵大家在對上帝的堅心信靠中確認自己的身份，化咒詛為祝福，走出生長過程中的愛恨情仇，補全生命拼圖，活出真愛人生（圖C）。



胡忠倫牧師分享了2024年底因急病重症而「死去活來」、徹悟親情的驚心動魄經歷（圖D）。葉高芳會長暨真愛團隊以精心製作的視頻分享了這一年來激勵人心的亮點事工，和受助者改變生命、重塑家庭的見證。

愛筵進行中，張鳴傑祖孫三代五人震撼人心的獻唱，贏得滿場熱烈喝采（圖E）。



多位與會者回應，這場溫馨深刻、扣人心弦的身心靈饗宴，讓他們對真愛家庭運動更加認同，並積極採取行動來支持。

以「向神感恩，向您感謝，向前瞻望」為主軸的雲端感恩盛會，亦已於美西時間6月21日下午隆重播出。全球各地真愛之友，透過各種平台，參與了這場由團隊真摯呈獻、王惟中牧師暖心分享的心靈饗宴。當天未能上線的讀者，切勿錯過這發人深省的信息，溫馨愉悅的分享及愛家愛人的行動指引。觀賞精彩回播請掃描QR Code。

