

# 真愛

家庭  
雜誌

No. 145

2025年10-11月

主題  
企劃

## 老，你準備好了嗎？

黃昏的邀請

你先走，還是我先走？

死去活來

孩子，你怎麼還沒有對象？

守住真愛守住家



Family Keepers 真愛家庭協會雙月刊





封面故事：老，是一種主觀的感受還是客觀的事實呢？——讓我們開始默想、反思自己的一生，並在身、心、靈、群各層面做出調整，莫讓歲月模模糊糊地「如飛而去」。

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			
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	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
	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
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

# 老，你準備好了嗎？

03 話題篇  
黃昏的邀請

07 失喪篇  
你先走，還是我先走？

10 實作篇  
喪偶後的重建

11 祈願篇  
長者主前七願

真愛分享 | 同心面對人生挑戰

12 真愛故事館  
死去活來

14 生命教練伴你活  
自我突圍？你可以！

16 家庭傳承  
回憶傳承三部曲

18 孩子，你說呢？  
孩子，你怎麼還沒有對象？

20 真愛交流道  
珍貴的禮物——同在感

20 一笑抵萬金  
各有去處

真愛供應站 | 全人關懷家庭事工

21 真愛動態  
真愛大團隊再添新血

22 真愛動態  
特約講師羅世史按牧  
李林靜芝師母安寧療護中

23 心靈饗宴  
您的需要，真愛關心

24 真愛你我他  
廿五週年慶明年5月隆重登場  
臺灣自147期起將僅發行電子版





## 老，你準備好了嗎？

你何時開始覺得自己變老？老年意義何在？如何活出「滿了汁漿而常發青」的老景？（話題篇）你當如何為自己的晚景禱告？（祈願篇）

還有，人生到最後總是一個人。當老伴先行一步，你該如何走下去？（失喪篇、實作篇）

請享讀本會特約講師／名作家莫非，及蘇文隆、蘇文博、郭淵棊三位過來人的雋永睿智分享。

除了主題企劃，真愛分享及真愛供應站中的精彩文章和活動訊息，同樣不可錯過！



話題篇

## 黃昏的邀請

聆聽歲月深處的呼聲

莫非

### 你何時開始覺得自己變老？

當你想到「老」這個詞時，你會有甚麼感受？是痛苦、失落，還是無奈？

老化？是對生活狀況的反應開始變慢，還是外貌開始出現改變？甚至，是從別人對你的反應，例如有人開始叫你「老頭」或「老太太」時。或是很久未見的朋友稱讚你「都沒變」（就是應該有變），或「你看起來顯得年輕」（言下之意，你應該看起來老）。

你到底是何時開始覺得自己進入初老？也許是一些白髮出現的心驚，或者忽然跑起來不再感覺輕盈，反而兩腿像灌了鉛抬不起來。其實生命中有些小震驚是好，這會讓我們開始對歲月有些感覺，不會讓歲月模模糊糊地「如飛而去」。反而會開始默想、反思自己的一生，並可以做些調整。

然而，也許我們到現在都不覺得自己老。老，是一種主觀的感受還是客觀的事實呢？青少年時，我們有些人會覺得自己的心理年齡感覺比實際年齡老。但是進入中年後，我們大部分人會覺得自己內心的年齡要比實際年齡小。也許，我們應該問的是，你現在心靈的年齡是幾歲？

沒有人一開始就立志變老，很多人甚至不想走入中年。我們大部分人是活在永遠的「現在」，追求一個比過去更好、更完整的「未來」。這條從「現在」走向「未來」的曲線只能大概地規劃，卻很難被詳細地設計。因為生命大部分形同沒有畫好的地圖，我們是航行在一不熟悉的水域中，與其中所有的苦難、挑戰和奧秘面對面，一程又一程地往前行……

直到有一天，好似完全出於意外，我們發現自己不再是漸漸地變老，而是，已經成為老人。那種可以「一輩子年輕」的玻璃表面開始出現裂痕。不知何時，我們已步入生命中的冬季，赫然發現青春和中年都已在我們的身後，後面的歲月愈來愈長，前面的歲月愈來愈短？而且這個跨越發生得無聲無息，我們尚未準備或裝備好，也沒有任何提示或警告，就發生了！

我們會發現自己越來越注意養生和飲食節制。和他人的對話中，越來越多交換最近的身體狀況或比較誰的病歷輝煌。看病和買藥，也成為生活的主要內容。雖然我們夠成熟，知道青春永駐根本不可能，但是至少我們會做很多努力，讓自己老得慢一點，溫和一些。也可說，幾乎沒有人積極地在操練



自己如何變老。

## 老年裝備包括屬靈層面

至於老年的屬靈操練，在華人教會可說是一片空白。雖然有不少教會有老人事工，但所辦的老人團契活動或講座，傾向找一些醫師分享醫療資訊，或社工人員分享老年照養。要不就是找理財人員分享退休後的財務規劃或生前規劃。對老年人可能會面對的一些議題：恐懼、孤單、遺憾，以及面對生命中一連串失去帶來的憂傷等，並未深入地去探討。

教會外，朋友和同學間聊的也是退休後到哪裡去旅遊，大房子是否要換小房子，或者搬到靠近兒女？而且很奇怪地，到了這個生命階段好像房子也進入要開始修整的時候。屋頂要換、水管要更新、內部要刷漆，地板也可能要翻新。

而且不管換不換房子，我們都需要開始清理囤積多年的物質，或送或捐或賣，讓自己的所有物不要成為兒女的拖累。只要曾有整理父母遺物經驗的人都知道，這之間有多少的決定要做，既耗時費力又帶著感傷，處理掉的好似不只是這些物質，而是在否定父母的身前。因此，自己清理永遠比讓兒女介入要好。我便常想，千萬不要讓兒女在我身後罵我。

然而，這些都是比較實務的老年規劃，並不能在所有老年的不安定和不確定中圍上一道護欄，讓人對老年沒有恐懼和焦慮。因為老年的變動不只是經濟規劃，房地產的處理，或者地域的遷動。晚年更牽涉到要如何面對不可避免的病痛和失去，孤單和恐懼，很多問題且要在靈魂的層面中去處理。

比如說面對各樣老年問題，我們要怎樣靠上帝回應？同時，也要了解上帝對我們這個生命階段有甚麼樣的心意？我們如何在當下活得更深刻，同時不失去對未來的期待？我們要怎樣走完這一生至終走到善終？我們要怎樣活成上帝要我們成為的那個人？

身為基督徒，我們需要了解走入生命中的黃昏，不僅僅是生理上的過程，更是上帝給我們屬靈生命的呼召。那麼，知或不知這呼召，會如何影響我們走入黃昏呢？

## 老年意義何在？

很少有人嚮往進入生命中的黃昏，很多原因是因為我們所生活的這個世界，常常對「老年」有負面的定義和看法。「老年」常被視為衰老、退化、失去活力的代名詞。很多人對衰老充滿恐懼，甚至會刻意迴避談論，認為「老去」是某種從生活中退席，或者從場上被淘汰的象徵。

媒體中且強調老年對社會和個人家庭所帶來的心理壓力與財務負擔。文學名著——深澤七郎於1956年所寫的《楢山節考》，描寫古代日本的一個原始山村，因為生活資源有限，老人活到70歲時，就要被搯到楢山的深山野嶺中遺棄，任其自生自滅，把家中的糧食省下給小輩。

故事中的阿玲婆身體硬朗，卻平靜地接受命運，並為家人著想，提前準備自己「上山」。便由兒子背上楢山，一路上母親告訴兒子：「路還長，慢慢走，不急。」到了大雪深山中，兒子依依不捨地留下母親一人，



▲即使進入老年，上帝仍邀請我們如香柏樹般發旺生長，佳果纍纍。

母親還對兒子說：「下山的路上別摔著，小心腳底的冰。」兒子下山時也充滿了不捨，一步一回頭，望向白雪茫茫的深山。

七十年後的今天，在社會中，老人仍然被視為是和年輕一代競爭社會資源的對立面。因為照顧老人，政府預算要安排多少醫療資源和退休金。和兒童教育基金比起來，有些人會質疑投資未來是否會比照顧必然會老朽的一代較合算？

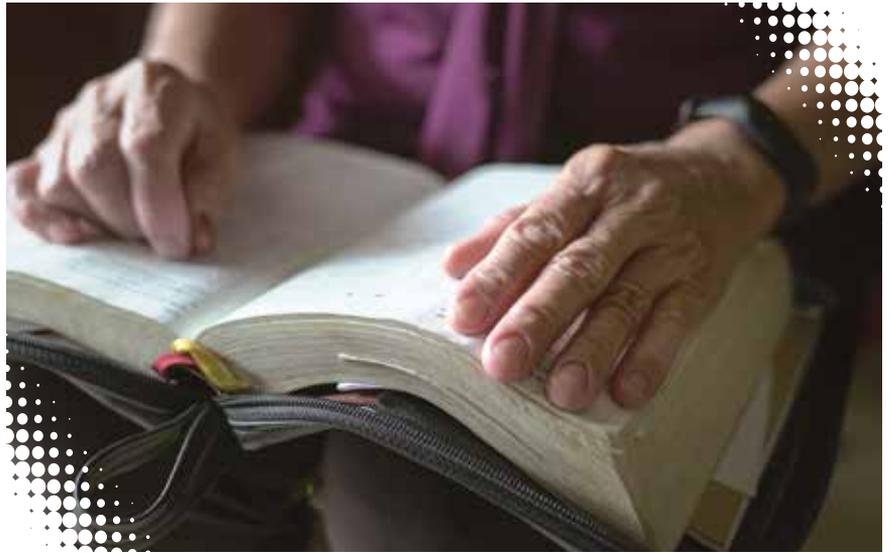
對個人家庭來說，時間、精力、居住空間和金錢，老年人都可能是年輕一代的負擔。因此對老年人的照養，平時一直迴避不太想要面對；等到不得不面對時，老人又成為是個需要被解決的「問題」。

因此很少人對老年是用「金色年華」的眼光去期盼，比較是視這個階段為「生命耗損的餘生」，是走過一連串失去、哀悼、悲傷、脆弱的經歷，需要依賴他人照顧，甚至感覺被遺棄，或遺憾或後悔的階段。難怪詩人狄倫·湯瑪斯（Dylan Thomas）會寫出這樣的詩句：「不要溫順地步入那良夜……憤怒地抗拒光明的逝去。」

然而，在面對衰老帶來的消逝與逼近的暮色之間，是否還有一處立足之地，不必一味被動接受，也不至於陷入無力的憤怒？當世界視老年為「問題」時，我們是否會有不同的洞察和了解？在面對失聰、失能、失智、失語、失明等一連串的失去後，老年還有沒有意義？

這方面，越健康強壯的人面對失去，會有越大的恐懼，越會對這樣的生命質疑。卡謬在他第一本書中就在問「存在本身是否有意義」？18歲對人生沒有把握的年輕人會問，80歲對生命失控的老年人也會問。

如果長江後浪推前浪，過去自己所做的一切，新人接手改朝換代做得更好；失去摯愛帶來莫大的孤獨，留下深沉的缺憾，遠遠地平線還等候著死亡的陰影；生命似乎已要走到終點，但是感覺自己的生命還沒有真正完成？在生命黎明的時候，升起的所有對生



▲老年階段有其特別的價值和奧秘，要常常尋求上帝的帶領。

命的探問，青壯年時因為忙於生存又變得模糊，到了夜晚這些疑問又冒出；尤其在一連串的失去後，會感覺對自己有意義的事或人全都失去，也等同失去一切意義。老，是否還存在任何意義？

## 老，是來自上帝的呼召

除了社會資源和個人身體軟弱是進入老年要面臨的挑戰，基督徒也需要了解在上帝的視野中，老年並不是一個結束終點，而是一個過程，是生命的一部分，也是上帝的呼召。在老年時，也有來自上帝特別的託付和使命。如同生命中其他的階段，有其特別的價值和奧秘。所以我們真正要問的問題是：「上帝在這個階段對我們的帶領為何？」

從聖經中的老人故事中，亞伯拉罕、摩西、撒迦利亞、伊利莎白、西面、安娜等，我們可以看到上帝對老年有其特殊的心意。也讓我們看到老人在某些方面，更接近神聖。他們建立在自己一生的屬靈經歷上，更容易感受到上帝的作為，辨識出上帝的奧秘，甚至有些成為耶穌出生後最早的見證者。

如此說來，我們要了解上帝對我們的老年有託付，也有目的，這些都和我們隱藏的屬靈生命有關。當我們的身體開始變老時，我們的靈命也更深、更強



▲不論處在哪個人生階段，都要不斷聆聽歲月深處的呼聲，回應上帝在生命歷程中的邀請和要求。

壯地成長。我們是否對自身進入老年的獨特性、複雜性、特殊需要，以及潛力，有更多的了解？

對基督徒來說，大使命託付基督徒一生中不同階段都要活出見證，傳福音到地極。這自然包括退休後，變老、生命，甚至死亡——見證上帝對我們一生的信實。

我們可以從工作上退休，但是，我們無法從門徒訓練退休。我們一生每個階段都有作主門徒的呼召，不論在年輕還是晚年時，都是和主一起每天死去，甚至每小時死去。而且隨著年歲，我們會愈來愈對主耶穌的死亡和復活的大能，有更深的認識。

## 滿了汁漿而常發青

因此我們需要為這個階段的門訓接受裝備，雖然變老牽涉到一連串痛苦的事件，但是我們的信仰可以幫助我們帶著信心和盼望度過老年的喜樂和悲傷。也許我們的身體愈來愈衰退，無法像過去那樣的體力和精神參與服事，但是，當我們漸漸衰微的時候，基督會在我們的生命中日益彰顯，就如同詩人所描寫的「滿了汁漿而常發青」。

「義人要發旺如棕樹，生長如黎巴嫩的香柏樹。他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們上帝的院裡。他們

年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青。」（詩篇92:12-14）

這是詩人對我們老年人的寫照，用了幾個很強烈的動詞，而且感覺上是一些和老年無關的動詞：「結果子」，「滿了汁漿而常發青」。讓我們看到即使進入老年，上帝仍邀請我們要發旺生長，結果子，且充滿了生命力。然而這樣的結果，是建立在我們一生「發旺」、「生長」，並「栽於」耶和華的殿中。要保持這種生命狀態，便需要做到生命更新，讓所有的重要抉擇都要選擇生命。這也是以色列人在上帝的帶領下快要進入迦南地之前，上帝透過摩西對他們說的話：

「我今日呼天喚地向你作見證；我將生死禍福陳明在你面前，所以你要揀選生命，使你和你的後裔都得存活。」（申命記30:19）

揀選生命的道路，成為我們這一生的重要操練。然而隨著我們的年歲走過，會發現有些時候會比其他時候，更容易選擇上帝所賜生命的道路，那是對老年生活感到滿足的時候。

但也有時候，會感覺不安或不適應，選擇生命的道路便意味著我們的生命有許多需要被更新的地方。因為這一生，我們有許多對生命和自我的看法，其實並不能提供生命。我們要放下這些看法，學習怎樣不再靠自己焦慮，而是靠上帝。也不再在意他人對自己的期望和要求，更無需刻意做甚麼去贏得上帝的喜悅。對以為要用忙碌和生產來定義的自我，也需要放下。赫賽（Hermann Hesse）曾說：「不管我們是老人還是年輕人，若沒有肯定並獻身完成自然界對我們的生命歷程所做的要求，就會失去每一天的價值和意義，這就是欺騙了生命。」

到今天，我們要問自己一個問題：我們有沒有完成上帝對我們生命歷程的邀請和要求？我們可曾欺騙生命？到了老年，我們是否要騙到底？若仍在青年和壯年階段，如何在成長中變老，不斷聆聽歲月深處的呼聲？

# 你先走，還是我先走？

鄭多加整理

——未雨綢繆+珍惜佳偶



▲有情、有理、有用的座談分享。左起：主持人吳貴珠；與談者蘇文博、蘇文隆、郭淵棠。

## 序曲：一場扣人心弦的座談

在人生旅程中，面對摯愛離世，是最令人心碎的試煉之一。當喪偶成為現實，我們是否早已在信仰與生活中做好預備？

真愛協會與台福基金會精心策劃，於2025年6月7日在洛杉磯合辦座談會，邀請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，在真愛特約講師吳貴珠老師感性活潑的主持下，分享了扣人心弦的切身體悟與深刻實用的省思叮嚀。

全場不只有主持人與講員的精彩對話，也穿插了三位講員由結婚到送走老伴影像的動人短片。現場參加者熱淚盈眶，深感受益、大得提醒。特整理其中精華內容，與關愛自己和長輩的本刊讀者們分享，「老年不嫌遲，中年趁現在，青年不怕早！」

## 真摯實用的剖白與叮嚀

**座談題目之1：**您一定十分懷念過去那段兩人攜手同行的光陰。在這段失落傷心的日子中，對你幫助

最大的是甚麼？

蘇文隆說，他的愛妻惠蓉師母在2024年11月被診斷出罹患最兇猛的一種甲狀腺癌末期，於38天內便離開了。從交往開始算起，在一起已63年的伴侶驟然而逝的這段日子，對他最大的幫助有三方面。

**第一是信仰。**他體悟到，上帝不只是高高在上、創造宇宙萬物的上帝，更是一位與我們一同傷心的上帝（a grieving God）。他特別指出，約翰福音11:35，有聖經中最短卻極有力量的一節：「耶穌哭了。」出埃及記3:7，上帝對摩西說：「我的百姓在埃及所受的困苦，我實在看見了；他們因受督工的轄制所發的哀聲，我也聽見了。我原知道他們的痛苦。」我們的上帝知道我們是在痛苦之中，所以我們要緊緊地抓住上帝。

**第二是感情。**蘇文隆欣慰地描述，師母在人生最後的階段，說她很幸福，沒有遺憾，這對他就是最大的安慰。

**第三是心態。**不是逃避，不想看到她的任何東西，而是積極地面對未來，還把她的照片放大，擺在家中每個角落，每天看到了就跟她說說話。

蘇文博說，談到失落傷心，好像顯得很沒有勇



▲這些年，我倆一起走過……

氣，但是確實是經歷過。已經結婚52年，兩人的意見都很強，經常吵吵鬧鬧。傷心失落的時候，反而會懷念那些以前為芝麻綠豆小事的爭執，覺得很有意思。因為有信仰的盼望，確信將來會再見面，同時還有很多事情沒有完成，例如在教會中的門訓，努力在行動日漸不便中盡量學習自立，就不會讓自己一直陷入失落傷心的情況中。

郭淵棐則說，透過傷心的旅程，才知道上帝的恩典是多麼偉大。跟妻子結婚52年，在最後30年之間，跟妻子每天一起禱告。他坦承，失去妻子之後，彷彿一隻鳥少了一個翅膀，完全失去平衡，每天形單影隻。因著喪偶之後的掙扎，他最終領悟到，上帝不但是他的天父，也成為他最親近的伴侶。每天跟上帝花時間在一起，就能感覺到祂的同在、祂所賜的平安、以及天國的盼望，靠著這三樣，郭老師漸漸走出傷痛了，不再回頭看自己失去了甚麼，而是向前看上帝還要他做甚麼。

**座談題目之2：您和配偶是不是曾經討論過誰會先走？現在回想起來，您認為應該在哪些方面為未來的落單做更好的準備？**

蘇文博說，的確討論過，但他覺得一點用都沒有，因為誰能決定誰先走呢？留下來的人，需要為對方處理很多大大小小的事情，實在是辛苦得多，而且孤單傷心的時間也長。所以如果為自己想的話，最

好是自己先走，所有的事情留下讓配偶去處理。他指出，根據統計數字顯示，女性平均的壽命比較長，所以大部分的情況之下是丈夫先走。無論如何，內心先有準備是好的，知道事情發生了之後，該如何面對。

蘇文博夫人滿美平常很喜歡到處尋找價廉物美的商品，本來，蘇文博一直不以為然，兩人都是醫師，何必為了省那幾塊錢，花那麼多「昂貴」的時間？可是不知道為甚麼，她毫無預警離世前的幾個月，他忽然對那些都不在意了，覺得讓太太高興比他糾結於時間的價值更為重要。她離世的那一天，因買到非常便宜而且品質又好的沙文魚而非常高興，買完東西回到住處停車場時，就忽然倒地不起離世了。蘇文博感恩地說：「至少滿美是高高興興走的。」

郭淵棐夫妻倆時常聊到生死問題，在過世前一年左右，她還撒嬌地說她要先走，因為她說：“I don't want to live in this world without you.”（沒有你，我就不想活在這個世界上。）他到今天還是常常想這個問題，她講那句話的真意是甚麼？難道是為她回天家留下伏筆？後來她因腦瘤和肺癌去世，從發現到離世只有兩個月，上帝似乎聽了她的請求，讓她走得很平穩、平安。郭淵棐雖承受了許多痛苦，但他覺得很感恩，因為妻子得到了她所求所想的。

蘇文隆和老伴討論誰先走已經有兩三年了，甚至談過一些方案，例如一起搭飛機、若失事正好一塊兒走等等，但似乎都不可行。最終他們的結論是「拼命

禱告，求耶穌基督快來，讓我們一起被提」。蘇牧師表示，雖然不知道誰會先走，但他早有心理準備，知道有一天會再相見，因此信仰是為老年落單所能做的最好準備，需要越早開始越好。

蘇文隆回憶，妻子惠蓉在醫院的38天裡，信仰非常堅定，清楚知道自己將去往何處。他深深感謝妻子早在離世前兩年便開始為他做準備，特地帶他去不同的超市認識其特色，並讓他嘗試簡單的家務和做飯，為他獨自生活做準備，這對蘇文隆現在的生活幫助很大，讓他不至於手忙腳亂。

蘇文隆也強調要珍惜夫妻和家人的感情。蘇文隆以前常忙著到處事奉，雖然他當時已經盡量抽時間跟妻子在一起，但是如果有機會重來，他一定希望有更多時間陪伴她。不只是配偶，還有家人，因為落單以後，家人的支持非常重要。朋友及教會的弟兄姊妹雖然也會關心，但漸漸地隨著時間流逝就會減少。但是家人的支持，無論是兒女、孫兒女，或是兄弟姊妹，他們的支持都是可長可久的。

**座談題目之3：請就喪偶後，各方面的重建和繼續長進，給來賓一些叮嚀和提醒。**

郭淵渠說，心理上要有準備，這種事情隨時都可能發生。他們才慶祝了結婚52週年，他原本以為，52、53、54、55年……，可以一直這樣走下去，殊不知在52週年之後，妻子的生命就戛然而止。

郭淵渠說，他現在每天都很感恩，常常問上帝：「祢還要給我多少時間？五年？十年？今天會不會就是我在世最後一天呢？」有人問：「以前你們甚麼事都一起做，現在會不會變得很無聊，沒甚麼事做？」他答道：「其實我每天都很忙，因為我正在把《性福佳偶》翻譯成英文，上帝差遣一位退休的專業作家朋友來幫我潤飾校對，現在已進行到第五章，希望今年能完成。至於下一步要做甚麼我不擔心，相信上帝到時候一定會差遣人來幫助我做祂要我做的事情。」

蘇文隆妻子突然在臺灣罹癌去世。他本來想，既然已經年過83，是否該退休了？可是經過禱告、反思、沉澱之後，他覺得不應把自己封閉起來，獨自舔傷口，否則傷口會越來越大。於是他選擇走出去，繼續旅行講道，探訪各處的弟兄姊妹，擴大生活圈。

另外，蘇文隆特別語重心長地分享，以前都是以牧者的身份去安慰、鼓勵、幫助喪親者，現在自己遭遇這件事，深深感受到親友真誠持續關懷的重要。他提醒大家，安慰遭遇包括喪親喪偶在內的重大事故者，要親自寫貼心的話去問候、安慰，而不是單單引用長篇聖經或別人說的話；若可行，持續不斷地關懷至少一年。

蘇文博喪偶之後，也是覺得仍然有很多事情需要做，例如還有哪些人需要他去關懷幫助，還跟哪些人沒有把話說清楚等等。他引用帖撒羅尼迦前書5:16-18的經文：「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩，因為這是上帝在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」大家都知道要常常喜樂，不住地禱告，但是凡事謝恩，就很不容易做到了，不只是順境中的感恩，也要在逆境中，包括面對喪親、疾病、挫折與孤單時，都要感恩。

## 尾聲：活著的人，要繼續好好活

我們不知道誰會先走，但我們可以選擇怎麼活，也可以選擇留下甚麼。三位講員的分享，不僅安慰喪偶者，更提醒所有夫妻與家人：珍惜眼前、預備未來。未雨綢繆不是恐懼死亡，而是認真生活；不是預告分離，而是累積真愛。在神的恩典裡，即使生命有終點，愛卻永不止息。

願我們每個人都能從今日開始，用信仰與愛，活出每天；即便有一天只剩我們一人，我們仍能說：「感謝主，我已預備好。」



▲真摯動人的影像，讓與會者全神貫注，熱淚盈眶！



實作篇

# 喪偶後的重建

——信仰與生活行動方案

編輯室整理

## 一、面對悲傷：允許自己哀悼

- ♥ **接納情緒**：悲傷、孤單、無力感都是正常反應，不必壓抑。
- ♥ **安排安靜時間**：每天留些時間獨處，與上帝對話、寫心情日記。
- ♥ **不急著「放下」**：這不是放棄對方，而是學習帶著思念前行。

## 二、建立支持網絡：不必獨行

- ♥ **保持社交生活**：定期與家人、朋友或教會弟兄姊妹聯繫。
- ♥ **加入支持團體**：參加喪偶者小組、心理輔導或靈修聚會。
- ♥ **主動尋求幫助**：需要協助時，勇敢開口，不要逞強。

## 三、重整生活節奏：恢復日常秩序

- ♥ **維持生活習慣**：規律作息、三餐飲食、簡單運動有助身心健康。
- ♥ **列出每日任務清單**：從小事做起，找回對生活掌控感。
- ♥ **學習新技能**：如簡單烹飪、財務管理、科技工具使用等。

## 四、信仰更新：靈命不因失喪而中斷

- ♥ **固定靈修時間**：每日讀經、禱告、唱詩，保持與上帝的連結。

- ♥ **默想盼望**：記得我們與所愛的人將在天家重逢。
- ♥ **持續服事**：參與教會或社區事奉，讓自己仍成為祝福的管道。

## 五、轉向未來：從紀念走向延續

- ♥ **整理回憶**：寫下與配偶的故事，成為子孫信仰的見證。
- ♥ **設立紀念方式**：如種樹、寫信、創作，將愛轉化為創造力。
- ♥ **開展新生活**：尋找使命感與新目標，走出重生的第一步。

本篇整理歸納自本期P7-10《你先走，還是我先走？》一文。

請別走開，還有扣人心弦的系列視頻喔！



座談會回播視頻  
完整版  
77:48分鐘



座談會回播視頻  
Podcast導覽  
7:50分鐘



《心懷永恆，  
踏光而行》  
4:45分鐘



《這些年，我們一起走過》  
5:21分鐘



《妳若先行》  
Should You Go First  
2:01分鐘

祈願篇

# 長者主前七願

佚名



▲長者要常常禱告，與主同工。

## 祈願之1：求主賜恩典與慈愛

親愛的天父，感謝祢一生一路的恩典，  
雖然年歲漸長，但祢的慈愛仍不離不棄。  
祢看我如眼中的瞳人，用恩手托住我。  
願我每天都數算主的恩典，  
一心依靠祢、仰望祢的信實。  
「因為祂以慈愛和憐憫一生環繞我。」（詩篇 23:6）

## 祈願之2：求主賜平安穩妥

主啊，謝謝祢保守我過去的年日，  
如今無論環境如何，祢仍掌權。  
求祢賜下內心的平安，除去我的憂慮與恐懼，  
即使身體有軟弱、生活有挑戰，  
我仍要安息在祢裡面，倚靠祢剛強。  
「祂使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。」  
（詩篇 23:2）

## 祈願之3：求主賜健康與活力

天父上帝，感謝祢賜我生命與氣息，  
即使年紀增長，祢仍能使我如鷹返老還童。  
願我的骨頭健壯、筋骨靈活，心靈甦醒；  
即使有病痛，也相信祢是我的醫治者。  
「祢使我的年日如鷹返老還童。」（詩篇 103:5）

## 祈願之4：求主賜智慧與分辨力

主啊，年歲帶來經歷，但我仍渴望屬天的智慧。  
願我不倚靠自己的聰明，乃是凡事求問祢、依靠祢，  
在晚年仍能分辨祢的旨意，看見祢的道路，  
成為年輕人的祝福與指引。  
「義人要發旺如棕樹，年老的時候仍要結果子。」（詩篇 92:12、14）

## 祈願之5：求主賜家人和睦

親愛的主，求祢賜福我一家人，  
不論世代年齡，彼此能相愛、合一、體諒。  
若我過去有虧欠，求祢赦免與修復，  
使我在家中能成為祝福的泉源，  
讓祢的真平安臨到全家。  
「看哪，弟兄和睦同居，是何等地善、何等地美！」  
（詩篇 133:1）

## 祈願之6：求主賜使命與價值

主啊，謝謝祢賜我人生的歲月，不只是回顧，  
而是仍然有意義、有目的的延續。  
求祢使用我的口 出安慰，使用我的禱告成為遮蓋，  
直到見祢面的日子，我要滿足於祢的旨意。  
主說：「直到年老髮白，我仍要懷抱你，背負你，拯救你。」（參以賽亞書 46:4）

## 祈願之7：求主賜永恆盼望

親愛的救主耶穌，我知道肉體的死亡不是結束，  
而是通往永恆的路。當我走向在世生命的最後一程，  
我心裡不懼怕，因為祢已為我預備天家，  
有復活、有永生、有與祢面對面的榮耀。  
求祢堅固我的信心，直到那日。  
「祂必擦去他們一切的眼淚，不再有死亡、不再有悲哀、哭號、疼痛。」（啟示錄 21:4）

2024、2025之交，上帝為我開了一門生命省思大課，

# 課名叫作—— 死去活來

胡忠倫

## 病危通知

身為台福教會總會的總幹事，我一年有三分之一的時間必須在世界各地探訪不同的教會。2024年12月15日，我到臺北服事，隔天就要坐火車去臺東。當天我住朋友家，他說，從來沒看我的臉那麼蒼白過，而且我一講話就咳個不停。他堅持要帶我去巷口一家耳鼻喉科。

醫師看了我之後，臉色大變，說：「胡先生，我們這兒沒辦法幫助你，你必須馬上去大醫院！」我一時楞住了，說：「不行啦！我明天早上要去臺東，那邊有十幾個牧師等我開會。」不過後來心想，也好，就去打個點滴吧！應該沒有什麼大問題。

一到馬偕醫院，醫護人員叫我躺下來，我還爭辯說：「明天早上要趕火車喔！」醫師不准我說話，把麻醉口罩給我戴上，我立刻就昏睡過去了。

這一大覺醒來，已經是三天之後！身邊都是維生機器，一大堆帶著面具、全身包得緊緊的人走來走去。我掙扎著要起來，發覺嘴巴被插了四根管子，沒法講話；手也被綁住了，動彈不得；身上的衣服也被換過了。原來，醫院已經發了病危通知書，我哥哥趕過來簽了。因為我到醫院的時候，整片肺壓在心臟上，所以他們馬上替我做插管手術，否則會窒息。病危通知書，他們一共發了三張。12月23日師母從美國飛到臺灣，直接到醫院來看我，我倆一見就抱頭痛哭，她從來沒看到我這個樣子，非常震驚。

本來預定住院15天，後來變成52天，肌肉全部萎縮，瘦了15公斤，非常嚴重。後來做復健，第一次能夠坐起來，開始舉步艱危的學走路，不禁高喊：「哇！主啊，我活過來了！」

2025年2月1日，有生以來第一次坐輪椅上飛機，第一個上去，最後一個下來，感受很深。感受更強烈的是2月1日回到洛杉磯，2月2日就看到新聞報導臺灣藝人大S去世，死因跟我的病危通知書上寫的一模一



▲作者危急存亡之際，妻子及時趕到身邊陪伴。

樣——重流感引發心臟衰竭。她在醫院待了四天就走了，只有48歲。而我在醫院待了52天，上帝憐憫我，還讓我存活下來。人何等脆弱、有限，病痛中躺在那裡，一點辦法都沒有。

以下是我在這次病痛中的深刻體悟——

## 自絕望中突圍

頭一個體悟，是聖靈奇妙的安慰。躺在加護病房裡，是一件非常恐怖的事，旁邊的人換來換去，抬進來時血肉模糊或者昏迷；有的救不活、被推出去。我每天吃藥、打點滴，昏昏沉沉且一直做噩夢，感覺就好像被推入深谷，很害怕，看不到未來。就像我以前得憂鬱症時，彷彿陷在深坑裡，完全不知道該怎麼辦，就攤在那裡，不想動、不想吃、不想喝。

在加護病房中，我覺得生命好像真的要結束了。有一天在夢中，已經過世十幾年的父親突然出現了。他用臺語，很有力地對我說：「阿倫，起來，事情還沒結束喔！」一看到父親，一聽到他講話，我就突然控制不住地淚如雨下，一直流淚，一直流淚，突然恐懼就消失了！我現在知道，那就是聖靈的工作，我已經很久沒有夢見我的父親了。他那時候給我的感覺就好像一盞燈，從深谷的上面照下來。

此次在病痛中的第二個體悟，是福音的恩典。加護病房裡，我旁邊有太多的人，當他們在面臨人生黑暗痛苦的時候，是絕望的，他們叫、他們哭，臉色是蠟黃色，慢慢變成黑色，然後就不行了。我在那邊躺了四十幾天，看見很多人被推進來、又被推出去。後來「經驗豐富」了，當我看到一個人的臉色，覺得他大概不行了，結果真的就不行了。

當人在面臨死亡的時候，如果沒有對主的信靠，那種氛圍是很嚇人的，我自己雖然當了三十幾年的牧師，但也被加護病房的種種給嚇到了。

## 百感交集

妻子來探訪我時，我們一起敬拜唱詩、讀經禱告。但那些病人能做甚麼？他們太害怕了，沒有盼望，只能在那兒哀號怨歎發呆。後來我身體稍微好些了，就想下床去為他們禱告。

電影《鐵達尼號》中，女主角Rose本來快要沉下去了，但被一艘救生艇救起來，可惜男主角和很多人都都不幸罹難。我們的教會是甚麼？是鐵達尼號？還是救生艇？很遺憾的，很多教會越來越像是鐵達尼號，唱歌跳舞吃喝宴樂，這艘船有一天要沉的。

這世界非我家，但是我們這群蒙恩者，每個人都該像在開救生艇一樣，去拯救失喪沉淪者。可能你的一句話、一盞燈、一個電話就救了一家人！若你不曾在痛苦當中，你就不能體會那種痛苦的滋味。而當你有過被救的經歷時，你就明白那種歡喜快樂。

此次病痛中的第三個體悟，是要珍惜親情。11歲的兒子，以前從來沒有離開過媽媽。我們回家時，兒子一直不停地親她。那一剎那，我流下了眼淚，百感交集啊！我幾乎是出死入生啊！我痛下決心，要好好珍惜配偶，要更有耐心陪伴兒子成長。於是我們很快地進行了2025年第一次家庭禮拜。有救



▲作者出死入生，格外珍惜親情。

恩真好，有基督的愛真好，有父親、母親、孩子和樂共處，太好了！在那次家庭禮拜中我們都流淚了。經過了這52天，我覺得太值得了！

## 三張臉的省思

**第一張：恐懼的臉。**就算是大公司老闆，進了加護病房，也跟我一樣躺在那裡，他們真的很害怕，不管有多少收入、多高地位，都一樣。

**第二張：慈祥的臉。**面臨死亡那一剎那，我其實也很害怕。但是當我看到父親慈祥的臉，突然就心靈得釋放了。

**第三張：溫柔的臉。**妻子第一時間搭機跨洋趕來，晚上就躺在我旁邊，每天替我換屎尿，我心中充滿感激，真的要好好地珍惜！有配偶在，或者你生命當中有像你媽媽的人，就要感謝主！

「你們中間誰有一百隻羊失去一隻，不把這九十九隻撇在曠野、去找那失去的羊，直到找著呢？」（路加福音15:4）我父親雖然過世了，他仍然找著我。我在加護病房中等候我的妻子、我的孩子，那種感覺太強烈了！

再一次勉勵大家，我們每個蒙上帝恩典的人，都要成為拯救者、安慰者、幫助者、點燈者、照亮者。可能因為你那盞燈一照，可能因為你打一通電話，可能你陪他們一起哭、到墓地去、去探望他們，陪伴他們一起走過那段最困難的時候，他們的生命就得救了，就像我一樣。

如今我時不時就會看一下這三張放在皮夾裡的病危通知書。此時此刻，請看看你身邊的配偶，看她多美，看他多帥啊！看看你身邊的兒女，多鼓勵、少責罵吧！切盼你和你一家人彼此珍惜，守住真愛守住家，有情有義度一生！（作者為台福基督教會總會總幹事。）

生命教練  
伴你活

# 自我突圍？你可以！

李文屏

——如何擺脫生命中的卡頓與膠着



## 恐懼讓我們變小

我們很多人在人生某個階段都會經歷卡頓、膠著感——明明知道自己該前進，卻動彈不得。像是腳踩在油門上，卻同時拉著手煞車。你也有過這樣的時刻嗎？如何才能自我突圍呢？

這種時候，有些人會懷疑自己膽小，或者懶，或者沒有夢想，或者缺乏執行力……。

其實，這些可能都不是最真實的答案，真相是——你可能只是「卡住」了——卡在舒適區。因為我們大腦的首要功能是讓我們生存，它天生就傾向於規避風險，這是出於它盡忠職守的保護機制。

對於真正威脅生命的危險，例如猛獸、洪水，這樣的預設能讓我們保命，但在和平、正常的生活中，這種保護機制傾向於讓我們避免失敗、遠離不舒適，不要受傷，因此往往反而成為限制我們發展的障礙，讓我們「卡住」。

這種「卡頓」現象，其實是正常的。

一方面，我們對自己說：「我真的好想做那件事……」

另一方面，我們又對不舒適有恐懼：「但我好怕，還是先不要好了。」

這樣的內在衝突，會帶來一種深層的不快樂。因為明知自己想要更多，但卻動不了。

恐懼是我們不追求心中所想的重要原因，例如不表白、不創業、不去寫那本一直想寫的書，不去進入一種深刻的親密關係，不去開始那場一直想要的旅行……

恐懼讓我們變小。那該怎麼辦呢？

## 突圍法之1：理解內心的恐懼

恐懼原本是為了保護我們不被危險的事物威脅到生命安全，例如被猛獸吃掉，被洪水沖掉，而不是為了確保我們不被拒絕，不遇到挫折。

所以從本質上說，恐懼不是敵人，而是友人。

但我們的大腦無法分辨真正的危險（如車禍）和情緒性不適（如被評價、被拒絕，或者感到尷尬、窘迫等）。所以我們會在演講前手心冒汗，心率加快，腎上腺素飆升，就像有猛獸撲來我們需要逃跑或反擊一樣。在現代生活中，恐懼，更多的時候不是來自真正的危險，而是來自我們「相信某事是危險的」。

這就是為什麼恐懼具有欺騙性——它讓我們覺得危險很真實，但實際上，多數時候並沒有實際威脅。

所以，面對內心的恐懼，最好的方式不是把它當敵人來消滅，而是當朋友來面對，來共處：

1. **感受它**——它是我們裡面的聲音，讓它被聽到。

2. **允許它**——允許它與我們共存，存在的東西有其合理性。我們不必抗拒它，因為抗拒會消耗我們更多的情緒能量，讓我們更累，因此可能更沒有心力採取行動。

3. **接納它**——它是我們生命活動的正常部分，它的原意是要保護我們，是為我們好。它可以作為參考，而不是讓它發號施令。如此，我們的內心不會分裂，而是趨向和諧。和諧的內心才有真正的篤定。

我們可以允許自己害怕幾秒鐘，讓它來，然後深呼吸，觀察它在我們身體上的表現——你會發現，其實它沒那麼可怕。它只是讓我們心跳加快、呼吸變淺而已。

當選擇面對恐懼，而不是逃避它，我們就釋放了「抗拒」本身帶來的痛苦，或者內在衝突帶來的內耗，發現恐懼也許還在，但它不再有主宰的力量。

## 突圍法之2：喚出內心的一點「勇氣」

勇氣不是不怕，而是「儘管怕還是做」。

勇氣就像肌肉，需要鍛鍊，越用越有。不面對阻力，就不會變強。

我們其實不需要很大的勇氣，只需要能採取一小步行動的勇氣，善用一種力量：慣性。

「慣性」是人類最簡單卻又最有力的本能之一。生理科學發現，當我們的身體開始動，就會想繼續動；當身體處於休息狀態，就會傾向繼續休息不動。

從不動的狀態到動的狀態，需要小小地發力一下，打破原來的靜止狀態，好進入動的狀態。這樣做，不需要壯舉，只需要一個小小的行動。

例如，你想開始一項事業，但是一直無法起步，拖了又拖，發現一年過去了，又一年過去了。這種感覺不太好，是嗎？

那麼，現在就去做這件你想做、但感到不很順手不很舒服的事——哪怕只做五分鐘。例如去上Google或Chat GPT問問「我想創業可以從哪開始？」

我們不需要一天之內創造奇蹟、翻轉人生，不需要立刻制定年度目標、五年計劃，而是踏出一小步。這一小步，讓你從靜態進入動態，那麼後續的第二小步、第三小步就相對變得容易了。

就像飯吃了第一小口，又吃第二小口，不知不覺，一碗「飯」吃完了。

同樣，一段「路」可以這樣走過，一座「山」可以這樣翻越。

第一小步能引發一連串的新動能。

這可以是「一生二，二生三，三生萬物」的新解。

## 真實故事：一年的卡頓，行動解鎖

筆者最近開了一門叫作「今生大於今世」的特別課程，專門為曾經在性方面受傷的女性，提供一個安全的空間療癒與重建，邀請了一位教練班的學員參與這個計畫。她自己就是一位走過創傷的人，也極度有愛、願意幫助別人。我感受到又一種可能性，就是她或許會成為這個領域的同行者，就鼓勵她禱告看看，這是否她前面的一個方向。

她猶豫了很久，最後一刻決定加入。我不確定她以學員的身分來，還是作為助教或同工，但都不重要——重要的是，她踏出了那一步。

後來她分享，這個決定其實她內心掙扎了一整年，為這件事不斷禱告和接受教練的幫助。在一次用我們在高階教練課中學到的方法來澄清內心時，終於得到了清晰的答案。

有意思的是，她告訴我：一旦採取行動，原來所怕的，根本沒那麼可怕了。

你想要的，在你走向它的時候，它也會走向你。

## 你並不孤單

如果你此刻正處於卡住、無力、混亂的狀態，我想告訴你：你並不孤單。

也許你只是還沒踏出那一小步。

請不要再等待「不怕的那一天」到來，哪一天或許遙遙無期；相反，鼓起一些勇氣，選擇在怕的當下也採取一小步行動——即使只有五分鐘、甚至只是一個搜尋、一句對話，一封信。

這一小步，將成為你脫離膠著、走向真正自由與成長的起點。

因為，你想要的，在你走向它的時候，它也會走向你。

願你從此不再被困住，而是帶著勇氣往你想要的地方走。📩



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>

# 回憶傳承三部曲

李道宏

——家族恩典的記號代代相傳，成為寶貴的精神財富！

## 第一部：被拋棄的回憶

咖啡店裡，我的朋友放下手機，臉色凝重。

「剛才接到姑媽鄰居的電話，她說我應該馬上過去一趟。」

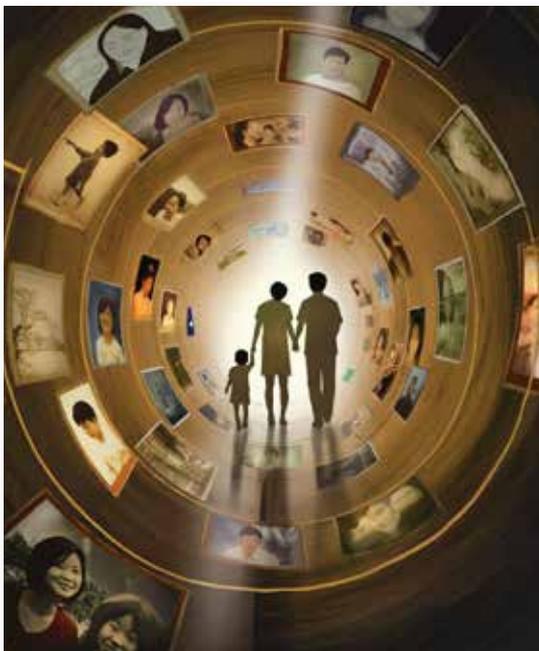
「出甚麼事了？」我問。「鄰居說她在人行道上看到三大箱相簿。她知道我姑媽剛搬進養老院，猜測是我堂弟清理房子時扔出來的。她很震驚，說不敢相信有人會把這麼多年的家族歷史當垃圾丟掉。」他臉上露出困惑的表情。

「她說她可能有點多管閒事，但認為我應該去看看。」我們立刻趕到現場，確實如鄰居所說。接著我朋友把三箱相簿都搬回了家。

幾天後，我問他：「你處理那些相簿了嗎？那些照片裡都是甚麼人？為甚麼她兒子不想保留？」「我和妻子看了所有的照片，也在一些褪色的家庭聚會照片中找到了自己。那些人不完全是我父親這邊的親戚，不算是很親近的，但我會先保留著。」他解釋。「我太太說我可以暫時保存它們。但再幾年我們的孩子還是會把它們扔掉，因為他們根本不認識照片裡的人。」

朋友沉思良久，緩緩說道：「我突然意識到一件事——我必須讓孩子們認識這些親戚。若不然，這些連結就會永遠消失，更可悲的是，他們將完全不知曾經有這些人存在過。這份親情的認知，很可能就在此在我這一代斷絕。」

「你知道嗎，」他接著說：「這真的很重要。我們大約五六十年前從香港、廣州來到這片土地。雖然現在我們的孩子婚配對象早已不限於華人，但他們至少應該知道自己的根在哪裡。不只是直系親屬，更要



明白他們的祖輩是如何在這片陌生的土地上打拼、安身立命的。這些都是我們家族的活歷史啊！」

這段對話讓我想起了自己的家族。在這個數位化的時代，我們拍攝了更多的照片，卻似乎留下更少的故事。每張照片背後都有一個故事，如果沒有人講述，這些故事就會隨著時間流逝而消失。我們需要更多的家庭聚會，更多的故事分享時刻，讓這些照片不只是影像，而是活生生的歷史。

## 第二部：五美元的啟示

「你看這本相簿，是我們搬到這裡買的頭幾樣東西。」妻子撫摸著精緻的相本。

那是我開始作醫師的第一個週末，我們的老大也才剛會爬。我在一家掛著「大拍賣」牌子的前院停車。那個家裡有數不清的東西，彷彿有人要賣掉自己擁有的一切，從家具、鍋碗瓢盆、手杖到各式各樣的女裝。

負責銷售的一對中年夫婦，一再熱情地提醒大家：「給個價錢！全部都要賣掉！」我立刻明白他們一定是已故主人的親戚。

我環視屋子，沒有甚麼東西是我有興趣的，最後看到客廳角落裡有好幾本疊在一起的相簿。我拿起其中一本，隨手掀開，映入眼簾的是意大利著名景點：羅馬的競技場、比薩斜塔、水鄉威尼斯等等，如同一本旅遊雜誌。其他的相簿裡，有世界各國的景色，絕大部分的相片都是風景，偶爾一兩張獨照。看得出來

她經濟條件不錯，而且愛好環遊世界。

「你喜歡嗎？」背後傳來一個友善的聲音。

「她去過很多很多地方！非常羨慕。」我抬頭回應。「嗯，她都是自己去了很多地方，沒有帶別人！」那位中年男士帶著酸溜溜的口氣回答。「她有花不完卻帶不走的錢！」這次，他語帶不屑。

「先生，看得出來你可以使用這些相簿，一本一美元賣給你……五美元全賣給你。要不要？」他遊說著。這個價錢也使我非常心動。「可是，我該怎麼處理這些照片？」我喃喃自語。「這不是問題！」中年男士說著就轉身拿了個垃圾桶。「這些是她的記憶，不是我們的！我們不在其中。」接著，他開始從相簿裡取出照片，一張張扔進垃圾桶裡。

「現在你是這些相本的新主人。你看來蠻年輕的，你可以用自己的照片來填滿它。」他說。「記住」他語重心長地說：「一定要留下有人物的照片，不要只拍照風景！因為真正的回憶，是由人與人之間的連結編織而成的。」

是的，即使走遍天涯海角，如果沒有人分享，這些美好的風景終將成為冰冷的影像。真正的快樂不在於去了多少地方，而在於和誰一起分享這些時刻。

### 第三部：投資美好回憶

「我傳了幾段視頻給你。」前天，妻子的侄女在通訊軟體上傳來訊息。

螢幕上跳出幾個視頻連結，畫面中是她和女兒，還有幾位姑媽，記錄著他們一家人回中國尋根的溫馨時刻。「哇，她的伯父慷慨出錢並主辦這次旅行。幾個月前我和他談過這旅行的計劃，竟然完成了。」我對妻子說。

妻子的侄女在視頻中介紹：「在我們後面的特殊圓形建築，這就是福建著名的土樓，它們有將近四百年的歷史，現在也是聯合國文化遺產保護的古蹟，這裡是我家族曾經居住過的地方。」鏡頭隨著她的手指著二樓的小房門，也能看到她的其他親戚，大家都非常興奮。

「我真希望我們也能和他們一起去。那會是一個

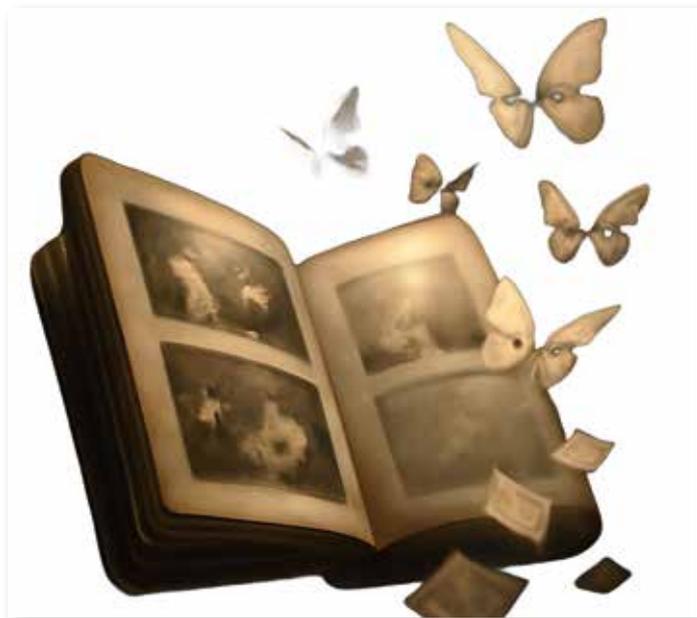
很好的連結和建立回憶的方式。」我妻子說。「我倒是從她的伯父學到了很多。他很富有，但這不是重點。他明白，除非人們記得你並且被包含在你的回憶中，否則，這只是我們個人的回憶，別人沒有參與其中。而且，最好的投資就是買美好的回憶，能多人一起分享共有的回憶！」我說。

### 尾聲：回憶的傳承

在這快節奏的時代，我們更需要刻意地停下腳步，創造和保存美好的回憶。這不僅是為了我們自己，更是為了下一代。**當我們老去時，留給孩子的不應該只是物質的遺產，更應該是豐富的精神財富和難忘的回憶。**

讓我們從今天開始，更有意識地記錄生活，創造回憶，並且把這些寶貴的時刻和故事傳承下去。因為最終，這些共同的回憶將成為維繫家族紐帶的重要力量，也是我們留給後代最珍貴的禮物。

在信仰的層面上，這些回憶更具有特殊的意義。它們不僅僅是過往的回顧，更是見證上帝在我們生命中的帶領和賜福。正如聖經中常常提醒我們要記念上帝的作為，我們也當將這些恩典的見證傳承給下一代，讓他們知道信仰的根基和上帝的信實。✉



孩子，  
你說呢？

這個問題，許多父母知道最好別問，卻又忍不住要問——

# 孩子，你怎麼還沒有對象？

 以望

## 催婚？——「結了婚才算大人」

最近幾位姊妹在一起吃飯時，常聊起兒女大齡不婚的話題。

一位姊妹無奈地說：「兒子已經三十多了，還不結婚。整天忙工作加班，也不找女朋友。」

另一位姊妹也說：「女兒都三十了，剛拿到碩士，又申請讀博，交男朋友結婚好像不在人生規劃中，我正發愁呢！」

我立刻接道：「兒子還能等，但女兒就有『生育黃金期』的限制，年齡越大，越難找對象，真怕她錯過時機。」

如此你一言我一句，流露出媽媽們心中濃濃的擔憂。話又說回來，成年孩子不婚，為何父母忍不住要催婚呢？

記得剛來美讀書的第一年，父親在越洋電話另一頭再三叮嚀：「學位很重要，但也不要錯過了好對象，先結婚再完成學業也行。」後來有了對象，父親特地飄揚過海來看準女婿，彷彿了了一樁心事。

雖然自己旅居海外多年，華人傳統觀念依然根深柢固：男大當婚，女大當嫁，婚姻乃人生必經之路。結婚、生子不僅是人生重要的里程碑，更象徵成熟與穩定。孩子步入婚姻，才算真正「成家立業」，單身意味著「缺少了甚麼」，總希望他們不要錯過正常的人生進程。

## 催婚？——擔心孩子孤獨終老

根據美國皮尤研究中心（Pew Research Center）2022年的一項調查，美國50歲以上的單身人士中，有58%表示他們擔心自己晚年缺乏陪伴和支持。

一位姊妹就憂心忡忡：「兒子很宅，幾乎不跟人打交道。如果不結婚，將來老了，誰來照顧他？」這

個擔憂很真實。更何況華人文化有「養兒防老」的觀念，孩子不婚，父母更加為他們操心掛慮，衷心盼望兒女成家後生兒育女，甚至未來有孫子輩陪伴，老了也不致於沒了依靠。

## 催婚？——親友與社會壓力

此外，很現實的是來自親友與社會的壓力。我就很怕回臺灣被長輩問起「你家女兒怎麼還不結婚？是不是有甚麼問題？」實在備感尷尬，無以言對，好像孩子不結婚，是自己「沒把孩子教好」。

其實，在這些期待與擔憂背後，大多是出於關心與愛。幾位媽媽越聊，越感歎現代年輕人對婚姻的恐懼及拖延。

## 不婚？——經濟和職場壓力

房價飆升、薪資成長緩慢及高生活成本壓得他們喘不過氣。養活自己都不易，哪敢輕言婚姻？更不用說，結婚成本越來越高，承擔的責任越來越大，讓一些年輕人望而卻步。諸如「沒有穩定的工作和收入不結婚」、「沒房沒車不結婚」等都成了結婚的附加條件，還有養兒育女及教育開支的所費不貲。

再加上工作競爭激烈，越來越多年輕人選擇「先立業」，想先在職場站穩腳步後才考慮婚姻，奈何不見得能如願，導致成婚年齡不斷推遲。

## 不婚？——婚姻不再是惟一選擇

現代年輕人比過去更加崇尚自由及自我發展，婚姻不再被視為惟一的人生選擇，而是抱持更開放及多元的態度。

他們將時間與精力投入職場、旅行、興趣愛好、

教會生活、甚至公益事業，而不是急於步入婚姻。難怪我們這些媽媽們一見面就大吐苦水，抱怨孩子不但平日工作忙，週末更忙，連跟他們吃飯見面都需事先預約。

## 不婚？——對婚姻有疑慮

還有現代社會離婚率上升，讓許多年輕人對婚姻產生疑慮。一位姊妹的女兒對她說：「媽咪，我身邊太多夫妻吵架、外遇，甚至離婚。我寧願單身自由自在，也不想冒這個險。」

言下之意，不是因為年齡到了就匆忙結婚，更不是為傳宗接代盡義務而結婚，寧可慢慢尋找合適的對象，也不願將來後悔。

這也是為甚麼好友的兒子與女友交往多年後訂婚，接受婚前輔導時，卻越發覺得兩人不合適，深思熟慮後，決定取消婚約。

## 雙贏之道

當父母心急催婚，而孩子抗拒，往往造成家庭關係的緊張，甚至引起矛盾或衝突。如何尋求雙贏呢？

**首先，父母需要調整心態，相信孩子有能力經營自己的人生。**就像我那位好姊妹聽到孩子退婚的決定，覺得對方是好女孩，長久以來跟她處得很好，一時難以接受。然而，跟兒子溝通後，理解他的想法與考量，願意學習信任孩子的選擇。

**其次，父母要學習傾聽，而不是一味地催促。**曾讀到一篇網路文章，建議父母與其不停地對孩子說：「你怎麼還不結婚？再不結婚，以後就嫁不出去、娶不到好對象了！」不如問問孩子：「你現在對婚姻有甚麼想法？你對未來的生活有甚麼規劃？」讓孩子感受到被關心，而不是被施壓，也能開啟更具建設性的對話。

**第三，年輕人可以嘗試向父母表達自己的想法，而不是選擇逃避。**像女兒會主動對我們說：「我不是不結婚，只是還沒遇到合適的對象。」讓我們安心。

然而，對我們仍是一大挑戰，因為女兒住家裡，

天天見面。我們必須學著勒住舌頭、摀住嘴巴，給她更多的空間與自由，珍惜她的陪伴，並對上帝有信心，耐心等待，相信祂有美意，在對的時間，會將對的人帶到她面前。

## 自己決定，自己負責

「但如果孩子一直沒找到合適的對象，我這作母親的，該如何反應？」我如此自問。

這是很現實的問題。坦白說，無人知曉未來，然而，我願先給自己打預防針，真有那一天，也要學習接受婚姻絕非人生惟一的幸福來源。單身並不代表孤獨，只要孩子過得充實快樂，生活有方向有意義，比「找對象結婚」更重要。

資深心理學導師黃啟團在《別人怎麼對你，都因為你說的話》書中寫道：「真正的愛，是允許對方用自己的方式存在。」對父母而言，接受孩子作自己，而不是我們想要的樣子，才是最深沉的愛。

聖經明示：「兒女是耶和華所賜的產業。」孩子是上帝暫時交託給父母管理的，不是父母的所有物。他們的人生，應該由他們自己決定、自己負責。

真愛，不是強迫對方接受自己的價值觀，而是尊重彼此的選擇。願父母們學會放手，允許孩子走自己的路，即使那條路與父母的期待不同，也能用愛與包容、理解與尊重，獻上最深的祝福。📖



▲真愛，是尊重彼此的選擇。父母們要學會用愛、包容、理解與尊重，為孩子獻上最深的祝福。

## 珍貴的禮物——同在感

讀完144期〈同在，我能給的最珍貴禮物〉一文，深受感動。文中主角因童年一場車禍而高位截肢，但她還勇敢赴美求學、成家立業。

最令我佩服的是她堅持把「陪伴」放在孩子成長的首位，即使再忙再累，也不忘珍惜與孩子共度的每一刻。例如，自己不下水，卻仍然穿著泳裝坐在池邊看著父子們游泳；陪老大去等校車……等等每一個用心陪伴的生活細節，都令我動容。

雖然我已步入人生落葉飄零的季節，自覺用處漸微，但這篇文章激勵我繼續用心活出愛與責任。原來，無論年歲幾何，仍能送給家人最珍貴的禮物，就是「同在」。（美國·紐約·昕翎）



## 不讓負面情緒駕馭身心靈

婚前，媽媽曾問我：「妳決定要和他結婚了？妳有把握能和他媽媽和睦相處嗎？」我自信地拍胸：「別擔心，

我修過心理學，知道如何應付她的多變情緒……」。然而婚後30年中，我一再困在婆媳問題裡，只會以負面情緒來惱怒爭吵。

讀了〈情緒無罪，宣洩有道〉，思想「情緒成熟者的七項指標」，才意識到：夫妻關係的贏家不是憑藉據理力爭。首先，自己必須願意改變，學習具備多種正向的能力，不讓負面情緒駕馭身心靈，才能落實「以感恩看待過去，以喜樂度過現在，以盼望迎接未來！」（美國·洛杉磯·之恩）

## 引領我學習如何去愛

貴刊第145期〈嘉瑋的後同婚姻路〉，是極其鮮活的見證，上帝的愛托住一切，充滿溫暖，激勵人心！〈你的陪伴，我需要！〉一文則提醒我：陪伴家人不嫌多，關係建立了就有安全感。

謝謝真愛雜誌，總是引領我學習如何去愛。（臺灣·臺北·羊兒）

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

## 各有去處

「該怎麼解決當今這混亂社會的現狀？」AI老兄給了三個建議——

第一，讓老人去上班。（因為他們有經驗、肯吃苦；又睡不著、起得早；更不怕被主管罵，畢竟耳背聽不見；而且坐公車、捷運不用錢。）

第二，中年人應該去上學。（因為他們總是愛說後悔以前沒有好好讀書，如果再給他們一次機會，一定會好好珍惜把握。）

第三，年輕人應該去住養老院。（因為他們動不動就喊這裡痛那裡痛，上班像行屍走肉，每天都睡不飽。去養老院後，只要給他們一支手機，他們就可以待在房間一整天，而且只需吃一頓。以後等他們老了，再去上班也不遲。）

## 道可道，非常道！

朋友「佑道」，兩兄長名為「圖道」、「焉道」。暗自猜想，命名者定是學識淵博，三兄弟之名必定出自古書某一

篇章。

終於有天忍不住請教佑道……

原來，他家小孩名字都是純樸莊稼人的父親所取。

生大哥時，他家花生豐收，故取名為「圖道」，跟花生（台語叫土豆）同音。

後來生了二哥，白胖可愛，日後肯定是個大帥哥，於是命名為「焉道」（音似台語的「英俊」，煙斗）。

懷老三時，眾人都猜是女孩，惟父親堅信是男兒，後來果然生了個胖小子。既然是猜對了，於是就叫「佑道」（音似台語的「猜著」）。

## 時光倒流？

安養院交誼廳……

91歲老翁問鄰座老太太：「我昨天跟妳求婚了嗎？」

89歲老太太：「還好你問我！我正想不起來昨天是哪個跟我求婚呢！」

中年探望者：「拜託——爸媽，你們上個禮拜不是剛慶祝過結婚七十週年嗎？」

# 新加坡真愛家庭協會新會長及總幹事上任



陳佳明牧師／博士已於2025年6月起，和師母陳秋璇老師分別就任新加坡真愛家庭協會會長和執行長，夫妻同心委身於真愛家庭運動。衷心感謝陳雅各前會長及林永安前執行長自2014年新加坡分會成立以來忠心的事奉。

陳佳明會長1993年蒙上帝呼召與師母到創啟地區服事至2019年。2023年獲高雄真道神學院宣教學博士，2024年獲臺灣神學院教牧學博士。2022年至今任職SIM國際事工差會海外華人事工主任，多年來致力推展家庭事工。

陳秋璇執行長1985年參與創辦並服事於「新加坡關懷心理輔導中心」，1993至2019年又參與創辦並服事於「廈門關懷心理諮詢中心」，從事婚姻家庭事工及輔導逾二十年。2022年至今任職SIM國際事工差會海外華人事工特別助理。

陳佳明會長、陳秋璇執行長夫婦及特約講師林永安牧師、麥豐老師夫婦，林和興博士，蕭慶熙老師，薛夏強牧師，林東方牧師等，將在教會和社區開展婚姻家庭課程及全人關懷相關講座／課程，推廣婚姻家庭事工。

## 黃琦教授加入會務顧問陣容

多年來一直關心、支援本會IT事工的黃琦教授，於2025年7月正式加入本會會務顧問團隊。

黃教授現任加州州立理工大學（Cal Poly University, Pomona）電腦資訊系統教授，曾擔任該系系主任、該校商業數據分析研究所主任、高階科技發展中心主任及商業資訊系統應用中心主任。

黃教授於1981受洗歸主後，即積極參與教會及校園福音事工及網路事工，曾舉辦南加州首次教會網路事工研討會。鑒於科技發展迅速帶給教會之挑戰，近年專注研究科技聖經觀，並開發有關之教材。



## 蘇心美老師加入本會特約講師團隊

自1981年起即與夫婿吳志坦牧師一同在臺灣、美國、奧地利牧會，擁有豐富諮商經驗的蘇心美老師，已於2025年6月加入本會講師團隊。

蘇心美目前定居臺灣桃園，獲臺灣教牧心理研究院教牧諮商碩士，目前在該院進修哲學博士，主修教牧神學和諮商。她將與本會合作，積極開展對女性教牧、師母及教會女性同工的輔導事工。

連絡電郵：[esthersm.wu@gmail.com](mailto:esthersm.wu@gmail.com)

# 賀特約講師羅世吏按牧

多年來透過實踐推廣在家教育牧養、培育許多家庭的本會特約講師、世傳在家教育協會會長羅世吏，於2025年10月5日在劉富理、陳以諾、王惟中、黃崇哲、陳嘉正、葉高芳、蘇文安等按牧團成員的祝福和見證下受按立為牧師。

羅世吏牧師與師母黃琳自9月起擔任本會「在家教育事工」負責人，與「世傳」及本會團隊一同推廣此一亂世中培育兒女的另類抉擇，並從家庭事工角度更全面提供在家教育父母們所需的配搭與協助。



▲羅世吏、黃琳夫婦。



## 李秀全董事夫人林靜芝師母安寧療護中



本會創會董事李秀全牧師夫人林靜芝師母罹患重症，已進入居家安寧療護階段數月。求天父扶持引領靜芝師母在愛中行過生命終程，也求主加添秀全牧師夠用的恩典和力量。李牧師強調「生命的長度由天父掌權決定，生活的溫度我會盡心提供」，令許許多多人得激勵。請掃描QR Code 觀賞《知己知彼，頌讚不停》6分多鐘扣人心弦的見證視頻。

左圖為葉高芳會長夫婦、董事會王克定主席及孟繁毅副主席，於今年7月14日赴臺北木柵探望李秀全、林靜芝伉儷，一同迫切祈禱的場景。



視頻：知己知彼  
頌讚不停



## 2025單親子女獎助學金8月溫馨頒發

2025真愛單親子女獎助學金已於8月23日在雲端舉行頒獎典禮。獎學金主要贊助者之一的李敏華長老，殷切勉勵單親孩子們信靠上帝戰勝逆境，活出精彩豐盛的人生。

今年共有八位中學生和大学生獲獎。Dallas、Katherine、Alex三位獲獎者發表感言時，都真摯感謝真愛對他們的肯定和激勵。

真愛單親子女獎助學金每年8月對固定參與單親團契活動的家庭頒發。單親事工活動及服務項目，以及獎助學金申請日期、資格、辦法等，請掃描QR Code參閱。歡迎關心單親家庭的人士踴躍奉獻，支持單親子女獎助學金。



網頁：  
真愛單親事工



## 同道好友來訪，共商合作大計

真愛團隊素來積極主動與關心華人家庭事工的個人或機構連結，進行各種層面的配搭合作，俾能更迅速有效祝福世界各地華人家庭。因此，經常有同道好友前來位於南加州核桃市的會址交流切磋、共商大計。歡迎同道們電郵：[office@familykeepers.org](mailto:office@familykeepers.org)，相約歡敘。



# 「破解慎終追遠的難題」講座，迴響熱烈



由國際真愛家庭協會、美國客家福音協會和台福基金會，於7月11日在南加州Walnut市合辦的「破解慎終追遠的難題」講座，特邀「華人基督徒慎終追遠」運動的知名研究者／實踐者／推動者，客家宣教神學院溫永生院長，深刻剖析基督徒如何化華人文化中慎終追遠傳統對福音的阻力為助力，提供了清晰的理念及實用的教導，引發現場觀眾熱烈迴響。



講座回播視頻

本會隨即應廣大同道熱烈要求，推出精心剪輯並附字幕的回播視頻，請掃描QR Code觀賞。

## 7A導師第二屆畢業授證典禮8月底隆重舉行

在完成本會7A教養事工負責人／菲律賓真愛家庭協會劉靜芬總幹事所教導的基礎班、導友班及導師班的三階段系列課程後，13位來自緬甸、臺灣、馬來西亞、中國及美國的學員，於8月29日的雲端授證典禮上，獲得導師認證。新導師們皆充滿熱情，盼能在各地教會和社區更全面有效推展改變父母、重塑家庭的7A正向教養事工。（2024年7月舉行的第一屆7A導師授證典禮中，已有26位學員獲得認證。）

膾炙人口的7A正向教養基礎班將於11月在雲端再度開課，報名請早。



9月再度登場／

## 真愛「Prepare/Enrich 協談員認證課程」

劉靜芬老師訂於美西時間9月11日（週四）及12日（週五）4:00-8:00pm開「Prepare/Enrich 協談員認證課程」，一開放報名即告額滿。應各方熱烈要求，本會正積極籌畫下一波開課。

「Prepare/Enrich」係本會已使用多年並已舉辦多次培訓，乃全球廣受認可的婚姻輔導和成長評估工具，它通過科學化、數據驅動的方式，幫助輔導者深入了解個案的關係動態，從而提供量身打造的指導和支持。

適合對象為教牧夫婦、輔導、社工及從事婚前／婚姻事工者。完成培訓後，將成為由美國PE機構認證使用該工具並獲得相關資源。



## 您的需要，真愛關心！

關懷 分享 學習 成長 醫治

輔導、聚會時間、報名方式等，請上本會網站 [www.familykeepers.org](http://www.familykeepers.org) 查看。

- ♥ 真愛7A團契（線上）：歡迎已修畢劉靜芬老師「7A基礎實踐班」者參加。
- ♥ 家庭戒癮事工：晨曦家屬團契（實體）；家長互助禱告會（線上）。
- ♥ 展翅青少年團契（線上）：針對小學六年級至高中生進行AI及領導力培訓。

- ♥ 單親家庭關懷事工（實體／線上）：單親媽媽團契；單親爸爸關懷小組。
- ♥ 性別關係事工：真愛使者家屬團契（實體／線上，限同性吸引者家屬）；真彩虹助人團契（線上，針對有心關懷牧養LGBTQ族群者）；尊榮支持小組（線上，陪伴LGBT族群）。
- ♥ 親職讀書會（實體）：每月1-2次在南加Walnut真愛會館。



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

## 國際真愛25感恩餐會



2026年5月16日（週六）在南加州盛大登場。  
國際分會代表、合作教會及機構代表、真愛之友、  
義工團隊，齊聚歡慶。

向主感恩，向您感謝，向前瞻望！  
持守異象，開創新境，跨代傳承！

務請預留時間，共赴真愛饗宴。

## 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。

## 本刊在臺灣自147期（2026年2月號）起 將僅發行電子版

本刊在臺灣目前每期印刷5700份，寄發給個人及教會／機構。在連年經濟不景氣中，承蒙臺灣信望愛基金會鼎力支援每年六期、每期逾八萬台幣的印刷費，方能堅持印發至今。因信望愛基金會調整經費運用規劃，將自2026年起停止支持本刊臺灣版印刷費，我們不得已將自第147期起叫停臺灣版的印刷。

目前美國版仍繼續同時發行印刷版和電子版。歡

迎臺灣讀者電郵office@familykeepers.org 索取美國版e雜誌，並加入國際真愛各新媒體群組，獲取更多即時訊息和最新資源。有任何問題，歡迎電郵詢問。

另有以簡體字呈現之大馬版《真愛》家庭e雜誌雙月刊，由馬來西亞分會團隊以本刊內容及當地作品匯整後重新美編，別具風采。索閱電郵：familykeepers.my@gmail.com。