

真愛

家庭
雜誌

No. 146

2025年12月-
2026年01月

主題
企劃

家庭團隊，佳節傳愛

讓我們來「愛」管閒事
直到兩手緊相握
孩子，你為甚麼不愛回家？

守住真愛守住家



Family Keepers 真愛家庭協會雙月刊





封面故事：這位女士與家人在聖誕期間探望有特殊需要的家庭，不僅溫暖了受患者的心、帶給飽受罕見病折磨的孩子歡笑，也讓自己的家人在給予中體驗到更深層的滿足和喜樂。

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	單岱麗	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 郭淵渠
王祈 陳康元
孟安麗 賈士基
黃琪恩 翁彩薰
張傳琳 李道宏
劉曉亭 陳德堅
趙孝菁 王麗梅
李文屏 蔡正驊

陳明玉 葉平

林真兒 高靜雯
蘇心美
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

家庭團隊，佳節傳愛

03 話題篇
讓我們來「愛」管閒事

06 教練篇
用愛的行動創造家庭傳承

09 實作篇
全家大小樂善好施

真愛分享 | 同心面對人生挑戰
10 婆媳心曲
直到兩手緊相握

12 理家理心
愛長存，心自在

14 孩子，你說呢？
孩子，你怎麼不愛回家？

16 家庭EQ坊
EQ老師的義大利EQ課

18 家庭電影院
覓真我，尋真愛

20 真愛交流道
尋找黃昏後的美景

20 一笑抵萬金
老當易撞？

真愛供應站 | 全人關懷家庭事工
21 真愛動態
新版家庭事工證書班

22 心靈饗宴
家庭崇拜培訓，迴響熱烈

23 心靈饗宴
您的需要，真愛關心

24 真愛你我他
本會25週年大慶



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	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 郭淵渠	王祈 陳康元	孟安麗 賈士基	黃琪恩 翁彩薰	張傳琳 李道宏	劉曉亭 陳德堅	趙孝菁 王麗梅	李文屏 蔡正驊	陳明玉 葉平	林真兒 高靜雯	蘇心美	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
-----------	--------------	---------	---------	---------	--------	--------	---------	-----------	-----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	--------------	--------------	--------------	-------------	----------	----------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------	----------	-------------	-------------	---------	---------	---------	--------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	--------	---------	-----	---------------	---------	---------	----------	---------------	------	------------	---------	---------------	---------	-----------	---------	---------------	--------	------------	---------	----------------	--------	------------	---------	--------------	--------	---------	----------------	------------	---------	----------	-----------



當感恩節的鐘聲響起，當聖誕節的燈飾點亮，讓我們記得：這不只是慶祝的時刻，更是行動的呼召。讓愛不再只是口號，而是生命的實踐；讓關懷不再只是節期的活動，而是日常的生活方式。

本期話題篇和教練篇激勵我們：讓我們的家庭成為愛的團隊，讓全家大小一起用「愛」去管閒事，用愛改變周遭！實作篇提供了值得全家參與的慈惠事工平台。



話題篇

讓我們來「愛」管閒事

葉高芳會長

時代變遷，愛心冷淡

1975年，我在普林斯頓神學院進修，第一個聖誕節和寒假即將到來，因為天氣嚴寒，學校提醒我們提前採購生活用品。留學生多半沒車，只能仰賴當地「招手搭便車」的文化。雖然心存疑慮，我還是冒著風雪試著招手，沒想到第一輛車就停了下來，是一對年長的夫婦。他們不僅載我到超市，還陪我購物、幫我選物，甚至堅持幫我付錢，最後再「順道」送我回宿舍。

五十年過去了，我仍未曾忘記那份恩情。這段經歷讓我深刻體會到被幫助的感動，也讓我明白「愛的行動」的力量。就如感恩節的真諦，我們要為所領受的一切恩典獻上感謝，並將這份感恩之心化為實際的關懷行動。那對夫婦的善行，如同聖誕節傳達的核心信息——上帝的愛降臨人間，而我們也要成為傳遞這份愛的使者。

如今，我們還敢在路邊招手搭便車嗎？就算你敢也很可能等不到有人停下來載你。社會早已變了樣，彼此冷漠、缺乏信任。應驗了聖經的話說：「因為不法的事增多，許多人的愛心漸漸冷淡了」（馬太福音24:12）。其實我也認為：「因為愛心冷淡，不法的事就漸漸增多」，這是惡性循環。

很多人自己認為也勸告別人應該「勿管閒

事」，連愛心行動也被視為管閒事。如果我們把舉手之勞、關懷他人也視為管閒事，最終會導致見義不為、見死不救。特蕾莎修女說得好：「世界之所以有那麼多的罪惡、痛苦與不快樂，是因為家庭和社區的愛太少。」若連家人都冷漠，怎能期待社會有愛？

南非攝影記者Kevin Carter在1993年拍下一張令人心碎的照片——蘇丹饑荒中，一名孩子奄奄一息，身後一隻禿鷹等著他死。這張照片雖得了普利茲獎，但輿論卻譴責他未曾伸出援手。四個月後，他因愧疚自殺。愛的缺席，有時比犯罪本身更令人痛心。

在感恩節和聖誕節這兩個強調愛與分享的節期中，我們更應反思：是否只在節慶時才想起要感恩和付出？抑或能將這份愛的精神延續到日常生活的每一天？

真誠的愛心行動

劉備在《遺詔》中告誡兒子們：「勿以善小而不為」。我們關懷家人、親友、鄰舍，應從小事做起。愛不是宏偉的口號，而是日常的小事。

我兒子愷恩國中時曾遇見一位失憶而迷路的老人，他耐心陪伴兩個多小時，協助聯繫他住在遠處



▲全家在關懷行動中活出愛。

的家人，直到家人來接。這是一件平凡的小事，卻是愛的真實體現。

我的學生曾在街頭拍攝到一位盲人拉二胡的場景。雖然許多人經過，幾乎無人駐足，即使停下的人也只是旁觀。他觀察了近一個小時，終於有位拄拐杖的老太太，雖然看起來自己也像個需要幫助的可憐人，卻艱難地彎腰將身上僅有的幾個小錢投入盲人面前的碗中。

有人很敬佩地稱讚剛獲得諾貝爾和平獎的德蕾莎修女：「妳一生做了好多偉大的事……！」她回答：「我做不到偉大的事，我只能用偉大的愛去做小事。」她的慈善機構如今遍佈全球，她的愛從照顧一個一無所有的垂死病人開始，卻改變了世界。

俗話說：「家家有本難唸的經。」我再加上一句：「人人都有難解的苦。」誰能獨自背負生命的重擔？人際之間，喜樂因為分享而加倍，憂傷因為分擔而減半。在日漸冷漠乏情的今天，你我都應成為樂於助人的好鄰舍。

基督徒關懷的五個信念

每個人一生中，無論大事小事，必定有過幫助他人及被人幫助的經驗。遺憾的是，現今無論家庭、教會還是社會，人們越來越冷漠。許多人對「基督徒就是愛管閒事」這句話可能存有疑問，覺得這樣的說法不太妥當。但若從聖經的教導來看，「我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。」（約翰

一書3:18）基督徒確實被督促去「關心他人」，甚至「主動介入」，這正是出於愛的行動，是我們信仰的核心實踐。

1. **信徒的本分**：「你們各人的重擔要互相擔當。」（加拉太書6:2）我們每個人都有難處，無法獨自承擔，需要彼此扶持。
2. **基督的命令**：耶穌叫人解開拉撒路的屍布，意味著生命的重生之後，也還需要別人協助解開困擾的人生難題。這就是主的指令。
3. **是給主做的**：「無論做甚麼，都要從心裡做，像是給主做的，不是給人做的。」（歌羅西書3:23）即便是卑微的小事，若是為主而做，就有無限價值。
4. **做在主身上**：「這些事（各種愛心的行動）你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。」（馬太福音25:40）每一次的幫助，其實都是對主的服事。
5. **神人同工**：「我們是與上帝同工的。」（哥林多前書3:9）幫助人，不是靠我們的能力，而是與上帝同心同行，更是出於上帝的愛：「我們愛，因為上帝先愛我們。」（約翰一書4:19）

愛的循環：給予和領受

1980年，我在一個兩百多人的教會牧會時發現，教會的關懷工作不能單靠牧者，所以我開始安排長老和執事陪我一起探訪，訓練一陣子之後，晚上固定有三、四組的人做平常的肢體關懷探訪。這讓我深刻體會到，關懷事工必須是全教會的總動員，「彼此關懷，人人有責」。

如何讓一個新兵以最快的速度變成老兵？讓新兵去幫忙和帶領一個比他還新來的兵，他就很快成為老兵了。為甚麼很多基督徒老是長不大？因為只接受別人的愛心，卻沒有付出，都還是在吃奶的階段。幫助人不只是付出，自己也會成長。

有一位朋友收容兩隻可憐的流浪犬時，小白是瘦小又瞎眼，小黑是受虐而心理受傷又耳聾。每次跟主人一起出門，兩隻狗就互相幫助，一個負責看，一個負責聽。小白漸漸年紀大了，不太能走路，出門時，

主人把小白放在小黑的背上，小黑就很有愛心地一路背著小白。他們雖然以前受過傷害，可是幾年來在主人的愛護和調教之下，牠們學習彼此相愛，互相療傷，都變得活潑快樂。

愛的使命：彼此相愛！

聖經有明顯關於彼此相愛的命令：

「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」（約翰福音13:34-35）

「我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。」（約翰一書3:18）

「各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」（腓立比書2:4）

「三股合成的繩子不容易折斷」（傳道書4:12）幫助者與被幫助者共同與上帝連結，形成堅強的三股繩。我們所付出的愛心和行動都不再是小事，而是與上帝同工的「神蹟」。這些神蹟是上帝的作為、也是有人參與的結果。我們雖面臨許多患難和逆境，但「患難見真情，逆境靠真愛」。能戰勝苦難的終極力量，就是上帝的大能大愛及人彼此的真情真愛，一起勇於面對困境。

基督徒生活若以一個字來涵蓋，就是「愛」。若以兩個字來呈現，就是「相愛」，在關懷行動中彼此真誠相愛互助，就是活現基督最美好的見證。相愛互助就是愛人愛己、助人助己、一起成長、同蒙祝福。

2008年經濟不景氣，一對基督徒夫婦在同一天分別被解雇，兩人回家抱頭痛哭，不由得埋怨上帝。我跟師母去探訪他們，談話到最後，請他倆面對面，手握著手，他們剛剛講了那麼多問題，此刻心裡在想著甚麼？太太跟先生說：「讓我們一起來面對問題。」先生也立刻抱著太太說：「是的，我們一起來面對。」

我在一旁說：「上帝也與你們一起來面對。」在上帝的引領保守中，他們度過了難關，也回到了教會，成為認真的基督徒，現在也常常關心別人。

家人在關懷中成長

關懷事工不應該只是個人的責任，更是家庭團隊共同的使命。當全家人一起參與外展關懷時，不僅能夠發揮更大的影響力，也能在服事中一同成長。家庭團隊的外展關懷事工有著獨特的優勢。不同年齡層的家庭成員能夠接觸到不同的需要群體，父母在服事中為孩子立下榜樣，孩子們在參與中學習同理心和服務精神。夫妻在一同關懷他人的過程中，也加深了彼此的默契和互相的扶持。

感恩節和聖誕節為家庭提供了絕佳的關懷內現和外展機會。這些機會和行動不僅溫暖了家人及受惠者的心，也讓自己的家庭在給予中體驗到更深層的滿足和喜樂。周詳又具體的行動規劃，請參閱本期P6-8本會特約講師李文屏教練的力作〈用愛的行動創造家庭傳承〉。

成為「愛」管閒事的人

當感恩節的鐘聲響起，當聖誕節的燈火點亮，讓我們特別記得：這不只是慶祝的時刻，更是行動的呼召。讓每個人成為好撒瑪利亞人（好鄰舍），讓我們的家人一起成為愛的團隊，讓教會都能成為關懷的基地。

基督徒就是「愛」管閒事，基督徒要用「愛」去管閒事。讓我們一起回應耶穌的呼召：「你去照樣行吧！」讓愛不再只是口號，而是生命的實踐；讓關懷不再只是節期的活動，而是日常的生活方式。讓我們一起「愛」管閒事，用愛改變世界！



▲聖誕節不只是歡慶的時刻。讓家庭成為團隊，將愛給出去。



教練篇

節期好時機：

用愛的行動創造家庭傳承

李文屏

一份埋在記憶深處的禮物

有一個溫暖的童年記憶至今難忘。

母親靠為人做衣服幫補家用，一件一毛五分人民幣——大約2美分。母親早出晚歸，常常挑燈夜縫，沉默寡言。

有天，寒風中的街道來了一群要飯的人，他們的家鄉遭了災。其中一名少年叫大寬，不知為何母親特別關注他。母親拿出五塊錢，讓我幫她遞針線，她把錢縫在大寬的衣服裡，好讓他能安全地帶回家。

五塊錢，是母親做33件衣服的報酬。按我當年的壓歲錢計算，我需要33年才能攢到那麼多。母親說：「大寬和他的家太可憐了。」

那一刻，我彷彿看到了一個不太熟悉的母親。心中湧起一種自豪感，也很高興母親讓幼小的我參與了那麼重要的一件事。

母親早逝，但這份慈惠的回憶樸實如當年的煤油燈，散發著人性的光輝。它超越了生活的艱難，成為母親無意中留給我的珍貴禮物，影響我一生。

慈惠讓節期意義更豐滿

一般的節期聚會讓我們「聚在一起」，但慈惠行動讓我們「一起做有意義的事」。它不僅創造特殊的共同記憶，更在不同維度深化家庭連結，言傳身教地傳遞美好價值。

當全家人一起討論要幫助誰、一起準備愛心禮物、一起走進社區服務時，我們創造的不只是「相處時間」，而是「追求共同價值」的深度連結。

這種連結會成為家庭認同的一部分：「我們是會互相幫助的家庭，也是會幫助別人的家庭。」

節期的魅力之一，在於創造難忘的回憶，而慈惠

行動創造的是有意義的、有更大格局的共同記憶。

想像20年後，你的孩子回憶童年聖誕節時，他想起的不只是「我們收到很多禮物」，而是「我們每年聖誕節都會一起幫助別人，那讓我覺得自己很重要、很有能力」。

這樣的記憶成為家庭故事的一部分，也成為孩子人格的一部分。

創造有意義的共同記憶，使節期能將「平凡時間」轉化為「神聖時間」——不是因為它特別忙碌或華麗，而是因為我們刻意選擇在這段時間活出更高的價值。

當我們在感恩節真正表達感謝而非只是享受大餐、在聖誕節選擇付出而非只是接受時，我們就是在用行動宣告：「這段時間很特別，值得我們成為更好的人。」

聖經智慧提醒我們：「你們要給人，就必有給你們的。」（路加福音6:38）真正的豐盛來自於流動，而非囤積。節期慈惠讓我們體驗這種豐盛的循環。

讓價值觀從抽象變具體

每個節期都承載著特定價值——愛、感恩、盼望、團結。但如果只停留在話語中，對孩子來說就是抽象概念。

慈惠行動讓這些價值變得具體可見：

- ♥ 愛不只是感覺，而是準備禮物給陌生人的行動。
- ♥ 感恩不只是心情，而是用行動回饋社會的決定。
- ♥ 盼望不只是願望，而是相信小小付出能帶來改變。

加州大學柏克萊分校的研究發現：孩子的慷慨行

為主要來自大人的示範。他們在看我們怎麼做，而不只是聽我們怎麼說。當我們用行動展現價值觀時，孩子不只理解了這些價值，更學會了如何實踐。

慈惠行動實現家庭意義的五種方式

1. 共同決策：建立家庭認同感

適用對象：三歲以上；所需時間：30分鐘。

節期的重要意義是**讓家庭成員感受到彼此的重要性**。當孩子參與慈惠決策時，他們體驗到的不只是被尊重，更是「我在這個家中有重要地位」的歸屬感。

具體做法：

- ♥ 家庭會議時間：「你覺得我們可以幫助誰？」
- ♥ 提供二至三個選項讓孩子選擇。
- ♥ 讓孩子參與準備過程，如寫卡片、選禮物、包裝等。

這不只是分工，而是在創造「我們是有共同使命團隊」的家庭文化。

如果孩子選擇困難或出現意見分歧，可以說：「我們先試試A，下次再做B。」

2. 一起行動：創造改變的力量感

適用對象：全家；所需時間：一至三小時。

節期的另一個意義是**讓人相信美好是可能的**。當全家一起行動時，我們不只在幫助別人，更是向孩子展示「我們有能力讓世界變得更美好。」建立孩子的信心、愛心和豐盛感。

建議活動：

- ♥ 探訪獨居老人，送上溫暖餐點與陪伴。
- ♥ 與孩子一起包聖誕禮物給需要的家庭。
- ♥ 設立「家庭愛心基金」，共同討論捐款對象。

關鍵洞察：重點不是活動有多華麗，而是一起體驗「付出的力量」。

行動後的對話參考：

- ♥ 「今天我們做的事，讓你覺得我們這個家庭怎麼樣？」
- ♥ 「你覺得我們有沒有讓那個人的一天變得不一樣？」

3. 溫暖回顧：讓經驗成為家庭傳承

適用對象：全家；所需時間：15-30分鐘。

節期最深層的意義是**傳承——不只是物質傳承，而是價值觀、故事、意義的傳承**。回顧慈惠經驗，就是在編織家庭故事。

建議做法：

- ♥ 晚餐時請每一位家人分享：「今天最讓我感動的是……」
- ♥ 鼓勵孩子畫圖或寫心得，創造這次經驗的「紀念品」。
- ♥ 在家庭禱告中感謝上帝讓我們能夠付出。

這些回顧會成為家庭共享的記憶與故事：「記得那年聖誕節，我們一起……」這樣的故事，會一代一代傳下去。

4. 量力而為：體驗小行動的大意義

適用對象：所有家庭；所需時間：十分鐘起。

節期的真正意義是在**平凡中發現神聖，在小事中體驗大愛**。耶穌稱讚的寡婦的兩個小錢告訴我們，重要的不是數量多寡，而是心意真否。

你可以從最小的事開始：

- ♥ 寄手寫祝福卡片給孤單的長輩。
- ♥ 一起為世界上受苦的人禱告。
- ♥ 做一頓飯送給辛苦的鄰居。
- ♥ 購物時多買食物捐給食物銀行。

當孩子看見「原來這麼小的行動也能帶來溫暖」時，他們學到的不只是慈惠，更是「我雖然小，但有能力創造美好」的寶貴信念。

5. 自然融入信仰：讓節期成為「活出信仰」的時刻

節期本就是信仰的慶祝——聖誕節慶祝愛的降臨，復活節慶祝希望的重生，感恩節慶祝上帝的供應。當我們在這些時刻選擇付出，就是在**用生命詮釋信仰的意義**。

在慈惠行動中，可以自然分享：

- ♥ 「我們這樣做，是因為上帝先這樣愛我們。」
- ♥ 「耶穌說過，幫助有需要的人，就像在幫助祂。」
- ♥ 「愛，不只是感覺，也是行動。」

你不必是神學家，只需要讓孩子看見——**信仰不**



是主日的裝飾，而是每天的生活方式。

發現家庭的真正意義

當我們在節期中一起行善時，我們其實在回答一個深層問題：「我們這個家庭存在的意義是甚麼？」

答案不只是彼此相愛（雖然這很重要），更是將家庭的意義提升到更廣濶的維度：為了一起在這世界上創造美好、傳遞溫暖、活出更高的價值。我們的家庭不僅是社會的一個小細胞，更是一個發揮正面影響力的好細胞。

這樣的家庭，孩子長大後不只會懷念「我們家很溫暖」，更會光榮地說：「我們家是會讓世界變得更美好的家庭，我也要繼續這樣做。」

慈惠行動成功的秘訣：問對問題，聚焦目的

身為父母，我們是孩子最重要的生命引導者。規劃節期活動時，需要有一些思考和計劃，不妨問自己這五個問題：

加州大學柏克萊分校大善研究中心的研究顯示：

問題	幫助你……
今年節期，我想讓孩子記住甚麼？	對焦核心價值
在我的能力範圍內，我可以怎麼示範愛？	聚焦實際行動
如果這次很成功，孩子會學到甚麼？	建立美好願景
我的信仰如何自然表現在這些行動中？	讓信仰融入日常
活動結束後，我希望和孩子聊些甚麼？	加深學習與連結

♥ 家庭的慈惠行動會直接影響孩子長大後的利他傾向。

♥ 有效的「善行提醒」能提升助人行為達44%。

這表示：你現在做的小事，可能就是孩子未來選擇善良的關鍵時刻。

你可能會遇到這樣的問題：「我試過了，但孩子好像不太感興趣……」「活動進行得不順利，孩子一

直在抱怨……」。

這些都是真實的挑戰，重要的是我們要意識到：

♥ 每個孩子的節奏不同，給他們時間。

♥ 重點不是完美的表現，而是真誠的參與。

♥ 即使只有一個小小的感動時刻，也都是彌足珍貴的種子。

有位媽媽分享：「第一次帶孩子去養老院時，他很害羞不敢說話。但回家路上，他突然問我：『那個爺爺為甚麼自己一個人？』那一刻我知道，他的心被觸動了。」

讓節期成為家庭意義的慶典

節期，你的家庭可以不只是被祝福的對象，更是傳遞祝福的小分隊。透過慈惠行動，你們一起實現了節期的深層意義——

♥ **深化連結**：不只聚在一起，而是一起追求有意義的目標。

♥ **創造傳承**：不只留下回憶，而是留下價值觀和家族故事。

♥ **體驗神聖**：不只過節日，而是在節期中活出更高的呼召。

♥ **實現盼望**：不只許願，而是用行動讓美好成為現實。

你不需要做很多、不需要很厲害，只要願意與孩子一起，就已經在教會、社區與孩子的生命中，播下具有永恆意義的種子。例如：

♥ 多問一個關心別人的問題。

♥ 多做一件溫暖人心的小事。

♥ 多創造一段有意義的時刻。

節期慈惠，不只是在做好事，而是在實現家庭存在的更高價值和意義。

願你和你的家庭，在每個節期裡都能體驗到：我們不只是相愛的家人，更是一起讓世界變得更美好的夥伴。

這樣的節期，是異常珍貴的禮物——不只給孩子，也給這個需要更多溫暖的世界。📸

全家大小樂善好施

編輯室

每年感恩節與聖誕節，是全家大小學習樂善好施的大好時機。兩代、三代同堂的家庭，更能透過集體參與慈惠活動，讓不同年齡層的成員彼此學習、傳遞愛心，並將溫暖帶給有需要的人。除了自家採取慈惠行動，在美國也有頗多公益組織提供的管道可供選擇，請掃描QR Code來搜尋。

一. 食物分享與食物銀行

Feeding America 是美國最具規模的飢餓救助組織，擁有超過200個食物銀行成員。有心者可通過其網站尋找當地食物銀行。

節慶期間志工名額很快就會被填滿，建議提前聯絡並可能需要參加志工培訓。



請掃QRcode

二. 安養院與長者服務

Little Brothers - Friends of the Elderly 專門為孤獨長者提供節慶慶祝活動，包括感恩節和聖誕節送餐與探訪服務。

志工可以——

- 協助感恩節慶祝活動的準備工作。
- 為居家長者或安養院住民送餐和禮物。
- 陪伴長者參加節慶聚會。
- 家中長輩與院內老人分享人生故事，父母與孫輩帶來音樂、舞蹈或詩歌，用陪伴與表演溫暖長者的內心，也讓年輕一代學習尊敬長輩。

美國各州都有護理之家協會（Health Care Association），提供多樣志工機會，包括生日和聖誕節禮物的預備，可上網查詢。



請掃QRcode

三. 兒童醫院與家庭支援

Ronald McDonald House Charities 為住院兒童家庭提供住宿的



請掃QRcode

全國性組織，在全美設有數百個據點。

志工活動包括感恩節和聖誕節期間為這些家庭準備節慶大餐，如西雅圖分會每年為超過200個家庭提供聖誕節盛宴。

四. 青少年服務組織

Boys & Girls Clubs of America 全美擁數千分會的青少年服務組織，提供多元志工機會，從協助功課到教導藝術專案。

節慶志工活動：

- 舉辦節慶活動，包括遊戲、手工藝和美食。
- 玩具捐贈活動，為6-18歲兒童和青少年收集新玩具。
- 為青少年提供禮品卡。



請掃QRcode

五. 社區志工協調組織

New York Cares 紐約地區大型志工協調組織，提供教育、食物準備、長者支援等多元志工機會，每天都會發布數百個志工機會。

給參與者的小叮嚀：

1. **提前規劃**：節慶期間志工機會很受歡迎，建議提前數週聯絡。
2. **年齡要求**：多數組織歡迎家庭志工，但可能有最低年齡限制。
3. **培訓要求**：某些組織會要求做背景調查和接受培訓。
4. **靈活參與**：保持開放態度，協助組織最需要幫助的項目。

除了參與各種不同社區的慈惠活動，也可邀請不能回家的外國學生們一起用餐，或生活協助等，給這些學生一個家感覺。📷



請掃QRcode

婆媳
心曲

她究竟做了甚麼？竟然能讓婆婆由冷眼相向到與她
親如母女——

直到兩手緊相握

李林靜芝



八年抗戰

我和秀全的父母之間，曾有很困難的關係。他們是遷居臺灣的廣東客家人，有五個女兒，只有一個兒子——秀全就是那萬千寵愛在一身的獨子，所以在公婆眼中，甚麼樣的女孩都配不上他們的兒子。

我和秀全青梅竹馬、兩小無猜地在同一個教會、同一個團契長大。15歲時，他開始追求我，每天陪我騎自行車上學。他的母親知道後，就特意去了解我的情況。她發現我不僅不是客家人，而且比她兒子大一個月。更糟糕的是，我看上去瘦瘦弱弱的，不曉得能不能傳宗接代。

於是秀全的媽媽強烈反對，遇到我，總是把臉調轉過去不看我，但我還是每次都恭恭敬敬地叫她「李伯母」。有時秀全強拉我去他家吃飯，他媽媽也是沉著臉，三兩口把飯扒完，起身而去，我仍是不發一句怨言。

如此持續了七、八年，我們一直在為兩人的關係向上帝禱告，想確定我們是否是祂所配合的。但是，秀全對感情的執著，更惹怒了父母，終於有一天，當秀全提出要和我訂婚時，他們從香港寫信來說：「兒子，你長大了，可以自己做主了。不過，你要是和林小姐訂婚，你就沒有父母了！」

兩難抉擇

秀全很痛苦，因為他知道父母是言出必行的。然而，要放棄相守多年的感情，也是心如刀絞。他跪在上帝面前，求問該怎樣選擇。上帝就把十誡中的「當孝敬父母」放到他腦海中。他順服了，忍著心痛寫信給父母：「爸爸媽媽，我決定放棄林小姐。」

那時我同意秀全的作法。聖經十誡斬釘截鐵地說：「當孝敬父母」，卻未說過：「你要為了女朋友而放棄父母」。我倆深信，既然是上帝的旨意，祂必會開路。當時我們兩人都決心一生為榮耀主而活，若搞到要和父母斷絕關係，怎能榮耀主？

為了逃避傷心地，秀全決定出國留學，行前，他父母從香港回臺灣，竟然送給他一枚訂婚鑽戒，說：「兒子，把它送給林小姐吧！」秀全接過戒指，父、母、兒三人抱頭痛哭。

原來父母接到他的信後，感覺自己贏了，心情十分愉快，就去教堂做禮拜。恰好那天牧師說：「有些人你雖不喜歡，可是耶穌愛那個人，而你愛耶穌，所以你也愛那個人……」。秀全的媽媽非常感動，就問秀全的爸爸：「我們愛不愛兒子？」爸爸回答：「當然愛！」「那麼，我們能不能愛兒子所愛的呢？」接著，秀全的父母到我家中提親，我倆一年之後就結婚了。

為主而做

公婆雖然從理性上接納了我，感情上卻不容易。對婆婆而言，積累了八年不滿和怨恨，那種「奪子」之痛，是很難一下子一筆勾銷的。而我，也是一想到要作她的媳婦，就不寒而慄。但我清楚知道，我的婚姻是上帝的旨意。所以祈求祂幫助我作個孝順的媳婦，就像聖經中的路得一樣。

我真心實意將秀全的父母當作我的父母，就用愛媽媽的心去愛她。我努力尊敬公婆，凡事請教。我雖然讀過很多育兒方面的書籍，但是孩子一哭鬧，我還是去找婆婆指導。

婆媳之間最重要的，是靠主得力量，凡事為討祂的喜悅而做。聖經《箴言》16:7說：「人所行的，若蒙耶和華喜悅，耶和華也使他的仇敵與他和好。」連仇敵都能和好，何況是婆婆——她養育了我的丈夫，是我的恩人呢！

婚後不久，有一天清晨，走出臥室門，看見婆婆一個人坐在飯廳裡，臉色凝重、眉頭緊皺。我心裡害怕，不知是不是自己又做錯了甚麼，惹她生氣。我實在很想退回臥室躲避她，但是上帝賜下智慧，我就勇敢地走到她面前，問：「媽媽，您為甚麼臉色不好？是不是不舒服？」她回答：「是呀，我頭疼，血壓升高，睡不著。」

我馬上扶她進屋躺下，幫她煎藥……。我能感覺到，我們之間的牆開始慢慢坍塌，而一座溝通的橋樑正逐漸成形……。我和婆婆的感情越來越好。她非常信任我，把她的藥品、老倆口的財產，都交給我管理；看到我用新式方法做飯、理家，她都能接納。

兩女亦安

有人說，屋簷下有一個女人，才是「安」字；換句話說，屋簷下同時有兩個女人，就不安了。然而，公公婆婆和我們同住了20年，婆媳到後來親如母女，無話不談。就是這樣的奇妙！當一方主動把手伸出時，另一方遲早也會伸手回應，直至兩手緊緊相握。

當婆婆和我的衛生習慣不一樣，把廚房搞亂時，我不會介意。當公公婆婆「含貽弄孫」時，我不會認為他們在搶我的兒子，反而非常鼓勵兩個兒子一放學，就直奔祖父母膝前，使他們老懷得慰。



▲歷經「八年抗戰」，有情人終成眷屬的李秀全、林靜芝小倆口（攝於1963年12月10日）。

我和秀全牧養教會多年，發現婆媳關係緊張的主要原因，就是有一方堅持主權。例如媳婦認為婆婆餵孫子的方法很不衛生，但婆婆堅持不改，媳婦就不讓婆婆餵小孩，因為「這是我的兒子」。如此一來，婆媳矛盾就爆發了！

鼓勵孫輩愛祖父母，常與祖父母親近，更是兒媳婦和公婆相處、討公婆歡心的不二法門。而且，當公婆有孫輩陪伴的時候，兒媳的壓力也會減輕很多，可以多做自己的事。這事半功倍的方法，年輕的媳婦們要切記。

良言忠告

對於和公婆相處有困難的姊妹，我建議：

1. 向主求愛心，因為惟有愛能感化人。
2. 學習謙卑，尊重長者。
3. 要有智慧，如果看到婆婆有何不妥的做法，要讓丈夫出面去溝通，而不是自己強出頭。

對於夾在父母和妻子之間、左右為難的男士，我的忠告是：

1. 要知道怎樣愛妻子。女人最需要的，是丈夫的愛。當婆媳關係緊張時，你要在妻子面前給她肯定，讓妻子得到愛的滿足。
2. 要帶著妻子一起孝敬父母，使父母有滿足感和安全感。例如節日贈禮若稱父母的心，不妨就聲稱是太太買的，是太太孝順公婆的。
3. 要有擔當。當出現矛盾時，要挺身而出負起責任，而不是把過錯推在父母或太太頭上，以致於他們之間的關係越來越緊張。



本文經許可取材改寫自《海外校園雜誌》第153期，蔡越對李師母之採訪。靜芝師母為本會創會董事李秀全夫人，因罹患重症，近月來已進入安寧療護階段。

從住了46年的老家搬到老人公寓，作者深深領悟到——

愛長存，心自在

郭淵棐

搬家的決定

2023年2月末，太太Linda突然對我說：「George，我想搬家，因為這棟房子的上中下三層，我已經沒辦法每天這樣爬上爬下了！」我立即回答：「如果妳想搬家，我們就開始好好計劃吧。」

3月初，我們住了46年的房子就出售成交了，兩個兒子很快就幫我們物色到一個合適的老人社區，出租主管說4月初就可入住。一臥兩衛的公寓雖比以前的房子小，但建築年代較新，又座落在宛如公園的優美環境中。

整理與放手的學習

搬家最大的挑戰是如何在三、四個星期內，處理住了46年房子中的所有東西。我們做了一個大膽的決定：只帶老家10%的東西到新家開始新生活。老家的傢俱全部由房地產經紀人安排免費拿走，重新購買簡樸實用的全套傢俱。

在這過程中我領悟到：與我們沒有情感連結的東西，如一般傢俱、電視、割草機等，都很好處理。但比較花時間的是多年來留下的照片，特別是兒子們婚禮的照片和專業攝影師特製的紀念冊。這些記錄了郭家將近半世紀生活的點點滴滴。看著每一本相簿，我心裡掙扎著要留還是丟，於是暫時歸類為「等一下，多思考」。

Linda和我各有書房，處理書籍和檔案也花了不少工夫。書籍比較容易處理，在網路時代，參考書、工具書已經沒有保留價值，所以全部送給附近的圖書館。除了留幾本常用的書籍與聖經，近百本聖經及參考書等，全部送給認識的教會。

至於檔案，我們快速過目，分為「暫留」和「可丟」兩類。「暫留」的檔案中有些寶貴的資料，需

要以後有時間再決定。最後還是把「暫留」的搬到新家，幸好數量不多。

衣櫃是另一個需要花時間的地方，尤其是Linda的衣服。當時Linda的健康已經每況愈

下，但每一件要丟的衣服仍需經她同意。後來為了搬家期限日的迫近，只好忍痛送到捐贈中心，包括許多很新、沒穿幾次的衣服。

意外的輕鬆感

新家的衣櫃剛好可以裝下我們搬過來的衣服。我感慨地想起1966年隻身來美國讀研究院時，只帶了兩個皮箱。如今經過近一甲子，不得不將來美國多年所收集的家當一一放手。搬遷後看著新家，所有的東西很神奇地恰到好處，不多也不少！

這是我沒想到也不敢相信的事實：以前跟大家一樣，人家有的，既然買得起，何不也擁有？如今被迫不得不讓這些東西紛紛離我而去，沒想到我並不想念這些東西，卻相反地連呼吸都感到輕鬆。

因為有了以上的經驗和感動，我開始問自己：為甚麼沒有早一點（比如10或20年前）開始縮小家居規模？當時兒子們已有工作，正進入婚姻期，我倆早一點賣掉大房子，過著比較簡單而獨立的生活，不是很好嗎？

如今在新家已住了兩年多了，深深體會到，當居所簡單明瞭，東西少得剛剛好時，心中特別輕鬆愉悅。以前的家雖然值得想念，但我也記得那麼多年來



作者在老妻回天家四週前遷居的長輩社區住宅。

每個房間上上下下都塞滿東西，阻止了空氣的自由流動。其實。很多東西都是多餘的，不常用，甚至已經知道不會再用。

生命的轉折

在準備搬家和賣房子的過程中，我們發現Linda的身體出了大問題，她開始不能走路，甚至不能平衡自己。經過各種檢驗及診斷，才知道Linda同時患有腦瘤和肺癌。Linda告訴我們，她希望不要化療，心裡已準備好自然地回「天家」。

我們郭家2023年3月26日在老房子相聚，享受最後一次聚餐，也告別住了46年的溫暖而甜蜜的家，也順利地在4月10日搬進新家。Linda的身體一天比一天更虛弱，她在4月24日晚上10點被主接回家。

本來計劃跟Linda搬到這裡，兩人相伴展開嶄新、獨立的老年生活。沒想到事與願違，我居然在這裡過著單身的晚年生活。

寶貴檔案的發現

2025年3月16日，Linda安息主懷兩年多。我忽然想到那些曾列入「暫留」類的寶貴資料，決定再次翻開看有甚麼內容。

我驚奇地看到，1969年夏天收藏的檔案仍是原封不動，井然有序地包在一起，回憶瞬間浮現腦海，歷歷如繪——我和Linda是在1969年1月在美國密蘇里州大學研究院相識，兩情相悅，情投意合。那年暑假，她需要到肯塔基州的Lexington打工，賺取下年度的學費，我則必需留在大學做研究工作。

當時Linda每天都來信，有時甚至早晚各一封。我也「禮尚往來」，把回信當作一天中最重要的事情之一。讀完Linda的來信，我就把它一封封地保管好。那個暑假，我們的情書往返至少有45-50封。當Linda再回到學校時，她跟我一樣，把我給她的信也是一封不漏地收藏好。

那一天，我打開這寶貴的檔案，再次閱讀56年前Linda跟我寫的情書。每一封信都還可以清楚地唸出，邊唸邊流淚。當年的我們竟是那麼可愛，那麼年

輕（我29，她24）。遣辭用字那麼幼稚，卻又那麼真摯。沒想到我們曾經這麼瘋狂地愛過！

看著這些已經有點破舊的情書，我自問：要留還是要丟？……一時百感交集，不知如何是好。淚眼婆娑中，我靈光一閃……。我把所有的情書撒在床上，然後用手機照相。接著，把所有的情書一張張撕掉，向它們告別。至少在手機的照片中，還保留了Linda跟我曾經「瘋狂」相愛的見證。我喃喃自語：就讓這些變成美麗回憶吧！我知道前面還有一段路，我得繼續走下去！

新生活的感悟

坐在公寓偌大的落地窗前，面對如公園的優美社區，房裡幾件簡單溫雅的傢俱，配上一張可睡一人的新沙發床，加上辦公桌和電腦、打印機。一進房間，東西一目了然，感到空氣流通，自由又新鮮！這是我兩年多來的新世界，新生活。

我多麼幸運，我多麼感激！在靈裡，我好像聽到那似遠又似近的呼聲：「久違了！老公，期待！」

這次搬家和失去摯愛的經歷，教會了我許多人生功課，學會了放手的智慧，體會到簡單生活的美好，也深深感受到愛情的珍貴和生命的無常。雖然Linda已經離去，但我們共同度過的美好時光和深刻的愛，將永遠在我心中。

面對未來的路，我已選擇帶著感恩和希望繼續前行。📷



▲作者為56年前與妻子互通的情書拍照留念。

孩子，
你說呢？

兒女長大，離家求學、工作，許多父母渴望與他們多見面而不可得，禁不住在心中吶喊——

以望

孩子，你怎麼不愛回家？

你還需要我嗎？

「你兒子還在紐約工作嗎？最近有回來嗎？」

和老公在社區散步時，巧遇鄰居。兩家的孩子從小一起長大，自然就聊到了近況。

她苦笑著搖搖頭：「哪那麼容易啊！他現在越來越忙，連講電話都難得，通常只互相傳簡訊。有時候我傳了，他也不一定馬上回。我都要告訴自己不要想太多。」我點點頭，完全懂那種心情。

我們住洛杉磯，兩個孩子，也曾遠在美東紐約工作。三小時的時差，光要想通電話就像約診一樣，得事先安排時間。後來他們相繼搬回美西，我心裡還偷樂，以為這下子就能常見面了。沒想到，他們反而更忙碌，好像越近，見面的理由就越少。

說到底，孩子長大後，有自己的生活節奏及世界，回家的次數漸漸變少，聯絡的頻率也不若以往。能偶爾發個訊息，已算不錯；有些孩子，連訊息都很難得。

坦白說，我們不可能再像以前一樣，天天都圍在餐桌邊說笑。只是，身為父母的，所在意的，從來不是「多久回來一次」，而是「我們還親嗎？孩子，你還需要我嗎？」這樣的渴望，往往難以啟齒。

「不想」？「不敢」？

那麼，孩子為甚麼不常回家了？成年子女長大離開父母家，原本就是人生的自然進程。他們結婚成家，奔波於職場，生活軌道與父母逐漸分岔。表面看來，是忙碌、時間不夠、距離遙遠，但有時，這些理由背後，藏著更深的情緒語言。

有些孩子，其實不是「不想」回家，而是「不敢」回家，因為回家就得面對父母的比較、催婚、或熱切的叮嚀。有時好不容易盼到他們回來，卻又忍不住嘮叨上幾句：「怎麼還不換工作？」「怎麼還沒對象？」「最近怎麼都沒去教會？」我們自以為是關心，他們聽起來卻像審問。

有個年輕人就跟我說過：「我不是不想回家，只是回去太累了。」

這些出於愛的提問，對孩子來說卻是無形的壓力。於是，他們選擇退一步，少聯絡，少見面，用「距離」換取一點喘息的空間。

對某些子女而言，「回家」不再是放鬆，而是一種不得不履行的義務。他們不是因為「想回去」，而是因為「該回去」。那種差別雖小，卻很真實。

尤其是現在這個數位時代，聯絡更容易，但親情似乎也更稀薄。

孩子覺得：「我有傳訊息啊，不算沒聯絡！」

可父母在意的，往往是「你多久沒回家吃飯了？多久沒見面、說說話了？」

於是兩邊的期待常常對不上號，彼此都覺得落空與失望。

癡癡地等？主動出擊？

不過，換個角度想，他們的愛不一定缺席，只是形式不同。記得有位媽媽分享過，她兒子出社會後，電話越來越少。她心裡一度很不是滋味，以為兒子疏遠了。直到有天，她收到一張從柏林寄來的明信片，上面寫著：「媽，這裡很冷。妳也要穿暖一點，煮東西別那麼油。」

她邊讀邊掉眼淚——原來，孩子不是不在意，只是表達愛的方式變了。

聽完她的分享，我心有戚戚焉，也想起我們家的相處方式。我們和孩子約定：一年至少全家聚一次。我也會提前詢問兒子，能不能在感恩節、聖誕節這樣的節日回來多住幾天。

他總會盡量配合，提前請假安排。就算假期有限，也會特地飛回來，即使得在線上處理公事，也願意抽時間陪伴家人，這份心意，讓我這個作母親的感到特別窩心。

有時候，我們也不等兒子回家，而是主動「出擊」，到他住的城市去探望。事先敲定時間，如果他能請假陪我們最好，不能也沒關係，就吃一頓飯、散個步，能多了解他現在的生活面貌，就覺得心安。

2025年5月底，全家族一起去夏威夷。兒子其實已和朋友去過兩次，我們本來不太指望他隨行，沒想到他很爽快就答應了。那趟旅行沒有安排特別的景點，每天就是一起吃飯、聊天，沙灘散步。只是非常日常的時光，但回想起來，卻格外溫暖。

慢慢我明白了，親情不能只用「見面的頻率」來衡量。孩子真的很忙，他們不是不想聯絡，而是常常力不從心。作父母的，要學著尊重，也學著放手。更要時常提醒自己——讓孩子想「靠近」，而不是被強行「拉近」。

被期待改變？被無條件接納？

《天下雜誌》有篇文章〈想讓孩子長大後常回家看你？先戒掉八種行為〉，指出隨著年紀漸長，父母越來越在乎孩子的主動聯繫與探望，卻往往忽略：自己是否也需要改變與他們互動的方式。

文中列了八種讓孩子敬而遠之的行為，包括：用罪惡感勒孩子回家、每次聊天重複相同的抱怨、貶低孩子的選擇、給沒人想聽的建議、拒絕適應新的溝通方式、不斷翻舊帳、讓孩子覺得欠你一輩子、老是只談過去，以及總是期待孩子主動來找你等。

這些看似無害、甚至出自關心的行為，其實會讓孩子心裡有壓力。別讓孩子把回家，視為親情或孝心



▲孩子成年後越來越少回家，父母惦念不已。

「考核」。

或許，換個方式也很好。不等他們回來，而是主動去創造一些相聚的時光。不求多、不求長，只要有溫度，才能讓人嚮往。或許我們的時間比忙碌的孩子們更有彈性，配合在外地孩子們的時間去探望他們，不要求他們全時間當「地陪」，把家帶給他們，也是一種「回家」。

在愛裡主動，是一種學習，也是一種勇氣。耶穌所講的浪子比喻中的父親，正是許多作父母的典範。兒子離家出走、耗盡一切，當他終於願意回來，聖經描述：「他離家還遠，父親望見了他，就充滿愛憐，奔向前去，緊抱著他，不停地親吻。」

這位父親，沒有質問、沒有責備，只是以擁抱迎接那個回來的孩子。那種愛——不是掌控，不是批判，而是等候與接納。

話又說回來，關係當然從來不是單方面的努力。子女也需要學習關心父母、表達思念。但作為父母，我們的角色，不是責備，而是示範。

有時候，回家的距離，不是從一個城市到另一個城市，而是心裡的距離。從「被期待改變」到「被無條件接納」的心靈旅程。這段路可能不近，但我們可以慢慢走，一起走。家的位置，不只在地圖上，也不只在行事曆裡。它存在於你願意停下來的那一刻：撥一通電話、發一則訊息，或開車回來吃一頓飯。那麼，回家的距離，就悄悄拉近了。📱

家庭
EQ坊

EQ老師的義大利EQ課

雷洛美

先生的「生前清單」(Bucket List)上有一項聽起來很浪漫的心願——去義大利尋根。身為喜歡把行程安排得比軍事演習還精密的完美主義者，這次我決定放手讓他全權負責這六天的自助行程，讓他在籌劃中有期待、有成就感。現在回想起來，這個決定大概就是「墨菲定律」的開始——可能出錯的事，一定會出錯。

義大利火車： 墨菲定律的最佳代言人

對想體驗「計畫趕不上變化」的人，我強烈推薦義大利的鐵路系統：拋錨、誤點是家常便飯，有時還會不可思議地提早開走，讓行程充滿變數；所謂「時刻表」僅供參考。

從羅馬到先生祖父的村莊Calabria，原本需要八小時內轉乘四班火車，果然「墨菲定律」告訴我們，需要轉乘的火車越多，出錯的機率就像乘幾何級數增長。我們不斷地在買新車票更換班次，因為下一張票總是為了各種匪夷所思的原因而作廢，而火車公司對此毫不負責。

墨菲定律的高潮出現在某個轉乘站。火車拋錨了兩小時之後，才通知乘客需要換車。第二部火車終於抵達我們要下車的站時，先生卻在座位上全神貫注研究手機地圖，沒有及時下車。這使得我們多坐了來回兩趟車，大大增加了旅途時間和挫折感，導致EQ老師差點要破功……。

「神隊友」vs「豬隊友」

這趟旅程中，先生展現了令人讚歎的「變臉」功

夫，在「神隊友」和「豬隊友」之間來回切換。他的身體裡流著義大利人的血液，即使在火車拋錨、迷路、早開或是我快要抓狂的時候，他依然保持著「泰山崩於前而色不變」的超然淡定從容態度。然而，「慢郎中」與「急驚風」一起旅遊，說得好聽是完美的互補，也可能是完美的衝突。

旅程的最後一段，正如我這烏鴉嘴所預言的，錯過了最後轉接的火車，在晚上11點20

分抵達一座陌生的小車站，我們面臨要在車站露宿的窘境。這時候先生還悠哉地看地圖，堅持自己解決問題，不到最後一秒絕不求助。我則發揮「急驚風」的本色，衝向火車乘服員，使出了畢生最無助美麗哀怨的表情，請求協助尋找旅館……。

在人生地不熟的夜晚，在無奈和疲憊圍困中，經過一夜睡眠後，我終於重拾感恩之心，慶幸先生是跆拳道黑帶，EQ高，幽默感也爆表，一路有他陪伴加護衛，這趟尋根之旅方能有驚無險。

情商管理的緊急救援

然而，經過無數次墨菲定律的洗禮後，筋疲力盡的我，EQ包已經到了即將爆炸的臨界點，再也不能讓先生繼續他的隨性火車之旅了——回程時改搭巴士七小時，就可以直接抵達目的地，不用坐火車七拐十八彎。到了巴士總站，先生又在看地圖找一個「既有趣又具挑戰性」的方式去機場……，我二話不說直接叫計程車，決定用錢換取理智和婚姻和諧。

兩人24/7相處六天，有感人談心的甜蜜時刻，更多的卻是面對哭笑不得的挑戰。我必須開始實施各種「EQ急救術」：



▲永遠的「神隊友」：作者與老公Chuck。

以終為始思維急救法：每當快要爆發時，我就提醒自己：「冷靜！記得初衷，這趟旅行是為了讓先生圓夢，不是為了讓他變成前夫！」如果當場發飆，整趟旅程就會從浪漫尋根之旅變成婚姻諮商實境秀。

選擇思維魔法：既然火車誤點拋錨是義大利的「特色服務」，那我就選擇把它當作「深度文化體驗」。就像選衣服一樣，我可以為思維選擇穿「生氣裝」，還是「輕鬆裝」。於是決定與挑戰共舞，把一切交託給主。

深呼吸回憶療法：當先生切換到「豬隊友」模式時，我會立即深呼吸，然後拼命回想他的優點，比如他會在我回家前先開好冷氣、會主動洗碗倒垃圾、會在我網路教課時端茶倒水、會……。這些善舉的確需要極大的愛心，於是我常常提醒自己以感恩之心強化耐心，又常常被自己的耐心感動到欲哭無淚。

克制衝動延緩滿足（妥協與延後處理法）：旅行時一定要顧慮伴侶，必須學會妥協。選擇事後心平氣和地好好溝通，而不是當場大爆發。可以意見不同，但絕對不能傷感情。

退一步，海闊天空

這趟旅程讓我們看到彼此休閒時最真實的一面。我發現旅行不只是看風景，欣賞異國他鄉的風土人情，更是一場伴侶壓力大考驗。我喜歡快速解決問題，他則堅持要把每個角落都研究透徹，才決定選擇abcde裡的哪一項來付諸行動。

這趟旅遊也讓我深刻體會到義大利人「享受無所事事的甜美」的生活哲學。他們的午休時間長到可以睡個飽覺才起來，坐在門口喝咖啡聊天。而我家先生似乎天生就具備這種義大利DNA，旅遊時完全不受現代人「時間就是金錢」的束縛。這就是為甚麼他一踏上義大利土地，就有「回家」的感覺。

雖然先生有時會讓我想要「掐死他」的衝動，但他也能敏銳地察覺我的情緒變化和需要，整個過程完全沒有被我嚇跑。我學會要開口溫柔，避免：「你怎麼……你為甚麼不……你應該……但是……」；改為：「好啊！我們試試看，聽起來不錯喔！」

墨菲定律下的美好結局

儘管「墨菲定律」在這趟旅程中發揮得淋漓盡致，我們還是成功抵達了Calabria，有兩千多年歷史、古色古香、祖父成長的地方。正值2-7點的午休時間，整個村子安靜無人，先生又在研究地圖，想自己找路。我只好主動出擊，幸運地找到全村惟一會說流利英文的人，他熱心帶著我們踩著石板路觀賞古老的建築，介紹教堂，廣場，雜貨店……。我們進入教堂，感覺彷彿祖父每個禮拜就坐在前排敬拜；在廣場，又好像見到年輕的祖父和大夥兒坐在樹蔭下，手搖扇子聊天下棋……。

更重要的是，經過這些啼笑皆非的考驗，我學會了在「墨菲定律」肆虐時如何保持理智，先生也體驗了義大利火車系統的魅力，完成了尋根心願。雖然我的EQ包險些爆開，但最終我們都把這些挑戰轉化為珍貴的回憶和寶貴的學習經驗。現在回想起來，這趟義大利尋根之旅不只是一次地理上的尋根，更是一次情感和心理上的成長之旅。有時候最美好的經歷，往往來自於那些完全不在計畫內的意外。

回家後，聽到先生在Zoom上帶領查經班時被問到尋根之旅，天性樂觀的他興高采烈、眉飛色舞地形容好極了、太棒了，讓我很放心。他又調皮地說：「很高興老婆沒有趁我睡覺時殺了我！」

被問到這次旅遊最享受的是甚麼，他說：「和洛美共享良辰。」呀，他的確是我永遠的神隊友！📷



家庭
電影院

覓真我，尋真愛——

生命是一首讚美的詩

吳貴珠

韓劇《苦盡柑來遇見你》觀後

韓劇《苦盡柑來遇見你》，透過女主角愛純以帶著詩意的眼光，看自己、看環境、看生活，以為自己的根應該在首爾，卻在長滿柑橘的濟州島看到生命的豐收。

故事從愛純70歲開始，她在教一群老人寫詩，回顧這一生，把心裡隱藏的最想說的話寫出來。



▲跨越半個世紀的愛情、親情，與生命成長故事。

何處是吾家？被叔叔嫌棄、不願當海女、沒錢上大學，投奔寬植是愛純惟一的選擇，她的淚水從寬植憨厚木訥的口中大聲背誦的〈鄉愁〉，得到了安慰，也為愛情增添勇敢前行的燃料，兩個年輕人走上建立自己家庭的第一步。

角色推敲出愛的能力

「我是誰」決定你的眼光

每個人一出生就從父母呼喚自己的語氣和態度，慢慢認識「我是誰」，也在每個時刻與父母的互動關係中，找到自己的歸屬。對父親早逝、寄居在叔叔家的小愛純來說，找到這份歸屬很不容易，她總要走過遠遠的山路才能看到為了生計改嫁的母親。

母親是惟一真正愛她的人，為了不讓女兒跟著她吃苦，只好兇巴巴地把她趕回叔叔家。母親問小愛純：「妳為甚麼喜歡我？」小愛純拉著媽媽的手回答：「因為妳是媽媽，這麼簡單，妳不懂嗎？」

終於搬來與母親同住，給小愛純無上的幸福，她的「我是」逐漸增加內容，「我是班長」、「我會寫詩」、「我會照顧弟弟妹妹」……。但是她非常擔憂，害怕必須潛水抓取鮑魚攢生活費的「海女」媽媽有一天會被大海吞噬。幾年後，不幸真的發生了！

一個魚販的兒子寬植，小小年紀就會拿黃魚給小愛純吃，儘管被罵被驅趕，還是痴痴地愛護跟隨她。他不懂詩，但是愛純笑，他就笑，愛純哭，他就哭。在小愛純失去母親時，他成了愛純惟一可以信賴的人。

寬植當了爸爸，這角色讓他從男孩變成挑起全家生計的男人，他越愛家，就越努力工作。從在船上打工忍受嘲諷屈辱，到終於帶著愛妻登上屬於他們自己的船，他們歡然擁抱，全然忘記之前的苦楚。

愛純放棄了大學夢、詩人夢，懷抱著的孩子，就是她的世界。她成了熱情叫賣的魚販，沒有一點委屈難堪，熱情付出是她的真我。

有關係才產生「角色」，「角色」與「真我」互動連繫——真我灌溉角色，角色實現真我，關係豐富了他們的生命。

母親認為「海女」並非愛純命定的角色，因為她能寫詩，能讀書。從母親的肯定和鼓勵，愛純的真我從此得到發展。

除了上帝，沒有人能完全知道你的「真我」，每個人都需要找到上帝在我們身上的呼召，才能活出「真我」。「真我」並不是孤獨的、隔絕的、空想的，而婚姻是淬鍊真我的地方之一。（請參考拙著《幸福，就在這裡》第四章「角色裡的深愛」。）

沒有真我參與的角色很難與別人建立真實的情感，夫妻之間、親子之間都是如此。如果能用「委身」的態度傾心交談，藏在後面的真我必能與對方的真我會晤，而彼此珍惜。

誠如寬植不能忍受妻子被長輩無理對待，他不善表達，但了解愛純的心，就不惜披上「不孝」的外衣為她擋住萬箭穿心。而愛純總是在先生出門打工時，用滿滿的笑容給他一天的鼓勵；在先生受傷仍忍受被無賴老闆欺負時，她勇敢地挺身而出，捍衛守護。這都是深深相愛、相互疼惜，瞥見真我存在的印證。

難關成了愛的深刻記憶

環境會跟我們的生命對話，困難尤是。一天，小兒子學愛純在岸邊等待父親歸來時，竟被暴風雨激起的海浪吞噬了稚嫩的生命。椎心自責日夜痛擊愛純赤忱的心……。

母親留下的激勵話語，鄰居們送上食物的暖心溫慰，加上兩個孩子的自責流淚，讓各自在屋內一角傷痛的夫妻重新連結，攜手站立起來。

難關是人生必然的劇本，有的夫妻或互相指責，或為了逃避傷痛的記憶而選擇分離。愛純與寬植選擇繼續前行，卻絕口不提失去的小兒子。

愛純念念不忘失去的小兒子，卻看不見還活著的另一個兒子銅明仍需要她撫慰。她生氣銅明在學校搗亂，越拿他和姐姐比較，銅明就表現越糟糕。人或許常深刻地惦念失去，而忽略在旁的擁有，而被忽略的一方也用各種不同的方式表達存在感，這樣糾結的關係，也是需要在前進的生活中被喚醒與開解。

劇中女兒金明長大失戀了回到家中，父親帶著她到船上看日出，以旭日的盼望撫慰女兒受傷的心。父女深刻的對話讓女兒從挫折中走出，迎向她所期盼的「和父母一樣的幸福婚姻」。

衝突中看見愛

兒女長大成人，父母應該卸下心頭煩憂之時，考驗卻接踵而來。兒子銀明不符合父母期待，屢屢被叮唸不滿，心中壓抑的情緒終於爆發。寬植無法接受，愛純卻聽進去了，明明愛孩子，卻傷害孩子那麼深，從來沒有跟兒子有真正的交談，許多不經意說出的話，傷害了孩子的自尊和自信。

銀明要登上遠洋漁船證明自己的能力，愛純淚流

滿面擁抱他，聲聲道歉，聲嘶力竭，風和海都同聲哭泣。理性上兒子可以了解父母的愛，可是傷害往往來自於情感的挫折，愛純至此只能用盡全力呼喊：「你是我們的一切！」彌補了孩子情感的失落，重新體會家庭的溫馨。

結縭五十寒暑，寬植在病體的煎熬中呼喚當年失去的小兒子，愛純才知道他們各懷罪咎是沒有必要的，彼此的真愛其實可以共同承擔這苦難，這正是婚姻最珍奇的功能。

愛是真我的共同語言

寬植是繼愛純幼年失去雙親之後，以寬厚愛她疼她，陪她一起長大的人，而「母親」的角色使她脫去少女的任性，讓仁愛寬容滋長。身邊的人都默然變化，連習慣酸言酸語的婆婆也改變心態，說：「我要是有妳的命，早就寫一千首詩了。」鼓勵愛純多寫詩。一向苦待人的老闆船長，竟也想學寬植邀女兒到船上看日出，想在暮年重新和妻子愛戀。

寬植結束了人間的使命，臨去醫院前把大門加了安全鎖，碗櫃的盤子全都移到下層，方便愛純取用。最後一次躺在床上像愛純的母親一樣，輕拍著妻子的背，哼著搖籃曲，唱出無盡的愛……。

上帝的恩賜不會沈寂，即使在流淚的低谷，也有抬頭望遠的豐富想像，「因為有你，我的生命天天是春天」。愛純真的出了詩集，雖然必須用淚水時常澆灌心中的幸福小花，但是感謝更多，生命終完成了一首讚美詩。📖



▲母女情深，「她為我揚起帆，我想與她一同航向遠方。」

尋找黃昏後的美景

年歲漸長，發現「優雅地老去」並不是件容易的事。莫非老師在〈黃昏的邀約——聆聽歲月深處的呼聲〉一文，提醒我踏入黃昏歲月的心態，外表與身體的維護雖要盡心，但心靈層面的從容與明白上帝的呼召，更是重要。的確不是太陽下山後才需思考，而是隨著人生季節變化，與造物主連結，才能安歇在映滿餘暉的青草地上。（美國·紐澤西·如明）

從死去活來珍惜每一次的呼吸

非常感謝胡忠倫牧師在145期〈死去活來〉文中的分享。2024年底他在忙碌的旅途中，因重流感引發心臟衰竭，醫院連發了三張病危通知。同樣的病奪走了許多人的生命，而他幾經折磨，終能活了下來。所以現在他時不時就會看一下這三張放在皮夾裡的病危通知書，珍惜身邊的家人。

不禁憶起我30歲時正為家庭、工作全力打拼之際，一天快下班時突然腹痛如絞，哭著請求老闆帶我去附近醫院

急診室，原來是小腸嚴重阻塞，需要立即開刀，在加護病房住了好幾天。事隔數十載，現在我還會時不時回想當年奄奄一息的慘狀，更讓我珍惜上帝所賜的每一口氣息！（美國·紐約·馥馨）



刻意創造和保存美好回憶

2009年父母病危時，我立時催促家族子孫寫下懷念父母、阿公、阿嬤的文章，編成紀念冊，發送給所有親友。那時我以為「紀念冊」是為了讓人知道我們的父母的人生有多麼精彩。後來的年日裡，卻發現它已成為追尋親子，代代互動和連結的真實記錄。二姊把紀念冊翻譯成英文版，以便子孫閱讀。第三代子孫主動每年編印各家的大小新聞。家族更常三代一同回臺灣，共同認知他們的根。

我們確實做到第145期〈回憶傳承三部曲〉一文所述「刻意創造和保存美好的回憶」。但對信仰的傳承，第三代近一半的成年孫輩已一步步離開主，成為我們最痛惜的流失。（美國·洛杉磯·恩義）

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

今非昔比

一對年老夫妻躺在床上。

妻子提醒說：「以前我們年輕的時候，你都會握住我的手。」於是一隻滿是皺紋的手握住了她的。

妻子又咕噥著：「以前我們年輕的時候，你都會依偎著我睡覺……」於是丈夫費力地轉身，盡其所能靠著妻子。

妻子還是不滿意：「以前我們年輕的時候，你都會輕輕地咬我的耳朵。」

丈夫大大歎了一口氣，然後掀開被子、下了床。

「你幹嘛？」「拿假牙！」

老當易撞？

車子後面貼「內有Baby」或「新手駕駛」，路上沒幾個駕駛真的會讓你。最近我貼了一張大大的——「我78歲了！」

結果整條車道瞬間清空，大家直接禮讓！

30年河東，30年河西

30年前，不離不棄的是夫妻；30年後，不離不棄的是手機。

30年前上學，跋山涉水都要去；30年後上學，車接車送，都不樂意去。

30年前管兒子叫狗子；30年後管狗子叫兒子。

30年前為了吃不飽而煩惱；30年後為了瘦身而吃不飽。

30年前窮人為了填飽肚子，吃野菜、吃雜糧粥；30年後有錢人為了養生，吃野菜、吃雜糧粥。

30年前，叫你睡覺的，是父母；30年後，讓你睡覺的，是疲憊。

30年前睡不醒；30年後睡不著。

30年前，雖然窮，但是很快樂；30年後，不但窮，還不快樂，最關鍵的是還老！

為教會培訓家庭事工團隊

本會2026年將推出新版「家庭事工證書班」

長年以來，葉會長不斷地鄭重呼籲：「這是家庭生活最危機的世代，也是家庭事工最契機的世代！」每一個教會都需要家庭事工，它是牧養的主軸、是宣教的管道。

教會若要落實家庭事工，優先需要幫助信徒經營好家庭生活，再裝備他們關懷其他家庭，進而參與教會家庭事工的規劃和開展。協助教會落實家庭事工，並積極培育教會家庭事工人才，是真愛家庭協會自成立以來的一大使命。

為幫助各教會培訓人才並組成家庭事工團隊，本會將於2026年推出全新修訂之「家庭事工證書班」。證書班的課程每兩個月完成一門，全部課程約一年半可完成。由真愛講師團隊授課，並提供結業後教會推展家庭事工的協助、督導和培訓。

「家庭事工證書班」培訓課程

第一階段：成長與實踐（家庭成長）

1. 家庭週期的成長
2. 「家或枷」的抉擇
3. 婚姻關係與成長
4. 親子關係與成長

第二階段：關懷與助人（家庭關懷）

5. 關懷與助人要領
6. 關懷與助人實務

第三階段：規劃與執行（家庭事工）

7. 家庭事工的規劃
8. 家庭事工的執行

- ✔ 上課方式以Zoom為主。
- ✔ 每一門課12小時兩個週末/四個晚上）。
- ✔ 完成每一階段課程將分別獲頒結訓証書。
- ✔ 參加進階課程，得先完成前階段的培訓。

鼓勵有心參與家庭事工者接受裝備助己助人，特別歡迎個別教會組成受訓小組集體報名和上課（可享優惠）。請密切關注本會開課進一步訊息，有意報名或洽談相關事宜，請電郵office@familykeepers.org。

本會「在家教育事工」2025年9月正式登場

羅世吏、黃琳夫婦任負責人

本會特約講師／「世傳在家教育協會」會長羅世吏牧師與黃琳師母，自2025年9月起擔任本會「在家教育事工」負責人，從家庭事工角度更全面提供有心嘗試在家教育的父母們所需的指引與協助。

羅牧師指出，近年來美國公立學校不僅學術表現每況愈下，更充斥著暴力、霸凌、色情、毒品，以及性別關係混淆的風潮。更令人憂心的是，進化論與敵對信仰的思想不斷滲透，導致許多基督徒孩子逐漸遠離上帝。

於是，許多家庭開始尋找替代方案。私立基督教學校雖然是一條路，但學費昂貴且理念相符的學校不易尋覓。相較之下，在家教育不僅更具彈性，也能讓父母在每日課程中，直接融入聖經與信仰實踐。根據2024年統計，美國已有370萬名學生接受在家教育，標準化考試成績平均高出公立學校15至25個百分點。更重要的是，信仰得以在家庭中落實傳承。

葉高芳會長強調：「在此暗夜亂世，在家教育不是不得已的選擇，更是有志父母的首選。」羅世吏夫婦亟盼透過「真愛」與「世傳」的密切合作，能幫助更多有志委身於在家教育的家庭獲得「真愛」在婚姻、親子、婚前、信仰傳承……各方面的培訓，好在進行在家教育的過程中，建造更合神心意的家庭，與兒女一同追求全人成長，活出榮耀上帝的生命見證！

請電郵contact@arisingages.org 洽詢相關事宜。



▲羅家常全員團隊事奉（右一、三為羅世吏、黃琳夫婦）



本會團隊協助教會將退修會家庭化 鳳城台福教會家庭營迴響熱烈

本會樂意協助教會設計節目、安排講員團隊，將教會退修會以家庭營方式呈現，同時成為外展的機會。

葉高芳會長和家庭EQ事工負責人雷洛美老師，於8月30日至9月1日赴亞利桑那州主領鳳城台福教會家庭營，與會者收穫滿滿，迴響熱烈——「講員專業的知識，加上豐富的實例和生命見證內容，如沐春風。」「看見上帝對每個弟兄姊妹說話，翻轉我們的生命和家庭，激勵我們活出美好見證，榮神益人。」「葉牧師跟雷老師用聖經的原則解鎖如何愛家的策略，提醒我們少走彎路，走向正確的路線。」「雷老師說：『沒有處理的情緒，不會自動消失。』這句話對我幫助太大了。我立志學會正視情緒、表達情緒、管理情緒。」「葉牧師提醒我們：彼此相愛是基督徒最重要的一條誡命，看似簡單，實則包含了尊重、同理、感恩、珍惜、包容……，我們在家中必需不斷操練。」



▲喜樂溫馨、收穫滿滿的鳳城台福教會家庭營。



「家庭崇拜：從你家開始的復興」培訓 9月18日雲端溫馨貼心登場！

多年致力於信二代事工的真愛董事／特約講師李道宏牧師，近日推出全套12課嶄新又簡單易行的家庭崇拜指引，於9月18日親自在雲端說明、示範及答問。



▲李道宏牧師主領家庭崇拜培訓。

（請上YouTube，以「家庭崇拜，從你家開始的復興」關鍵字搜尋、觀賞回播視頻。）

包括葉高芳會長、劉富理院長、蘇文隆教授、本會家庭信仰事工負責人蘇文安牧師和黃麗薰牧師在內的多位牧長興奮地表示，這套極難得的教材，對自己和弟兄姊妹家庭崇拜的落實、突破和堅持，勢必產生莫大助力。（請上www.zufumu.org網站，進入「家庭崇拜」專區，即可查詢完整家長版及導師版課程內容。）

與會者獲得了完整的教材連結，並受邀加入「真愛家庭崇拜事工」新媒體群組，在會後與講員和同道們繼續切磋、交流。預定2025年底或2026年初在線上舉辦跟進小組聚會。

本會家庭信仰事工另備有家長可直接用於帶領家庭崇拜之中英文教材推介清單，請掃描QR Code查看。



教材推介



2025年7A導師認證典禮8月隆重舉行 首次7A導師在職進修課程11月開課

2025年8月29日舉行的7A導師雲端授證典禮，有來自美國、臺灣、緬甸、大馬、中國的13位「7A正向教養」學員，歷經基礎班、導友班、導師班的嚴格培訓，榮獲導師資格認證，得授權開課，在教會和社區中幫助更多人生命和家庭更新、蒙福。

加上去年24位獲認證的導師，按7A導師的「在職進修」規定，於今年11月7日及14日，共37位接受本會家庭信仰事工負責人蘇文安副會長主領、兩次各三小時的「基督化家庭信仰傳承」培訓。

蘇牧師表示，家庭信仰傳承乃7A正向教養所能達致的重大標竿之一，而「7A」理念正是落實家庭信仰傳承必備的品格與裝備，蘇牧師非常興奮能與「7A教養事工」合作，和7A導師團隊成員們一同切磋、探討此一重要議題。





在AI浪潮挑戰中如何強化親情？ FMC雲端講座於10月17日重磅登場！

知名婚姻親子議題講員／家庭優先協會負責人／國際真愛家庭協會特約講師劉曉亨牧師，在本會和正道福音神學院聯合主辦的FMC（家庭事工策略與實務研討會）雲端講座上，真摯深刻剖析受到 多家長和從事家庭事工者密切關注的「在AI浪潮挑戰中如何強化親情」議題，引發熱烈迴響和省思。（請上YouTube以「在AI浪潮挑戰中如何強化親情」關鍵字搜尋、觀賞回播視頻。）

以「挑旺負擔」、「分享策略」、「培育團隊」、「連結資源」為宗旨的第四屆國際FMC大會，訂於2026年5月14-15日在洛杉磯正道神學院隆重舉行，敬請期待。



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查看。

- ♥ **真愛7A團契**：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**：在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）。



本刊在臺灣自2026年起 將以發行電子版為主

本刊每期在臺灣印刷5700份，寄發給個人及教會。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，繼2020年停止支持美國版印刷費之後，又將自2026年起停止支持本刊臺灣版印刷費，因此我們不得已將自第147期起在臺灣以發行電子版為主。若有相關事宜，歡迎電郵詢問。

目前在美國仍維持同時發行印刷版和電子版，請特別贊助本刊的編輯和印刷費用，歡迎臺灣讀者電郵 office@familykeepers.org 索閱美國版e雜誌，並加入國際真愛影音及新媒體群組，獲取更多即時訊息和最新資源。

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

【真愛Youtube】



【真愛臉書群組】



【真愛雲端學園-8群】
(Line群組)





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
DMS

♥ 值此感恩/聖誕佳節，懇請透過支持真愛事工，幫助全球廣大華人家庭！ ♥

奉獻支持真愛事工的6種方式 感謝您的奉獻和參與！

1. 寄支票，抬頭請寫Family Keepers。

2. zelle轉帳：美國境內線上即時轉帳，無跨行手續費。

登記帳號名稱：Family Keepers；登記Email：office@familykeepers.org；Memo請註明可聯繫您之Email。

3. 網上刷卡：掃描QR code或上真愛網站，以PayPal奉獻。

4. 電話刷卡：請來電（909）595-6777，由同工為您服務。

5. 信用卡定期自動轉帳：（詳見夾頁奉獻信封）。

Zelle轉帳



PayPal刷卡



6. 電匯奉獻：請來電或電郵office@familykeepers.org洽詢。



國際真愛25感恩餐會

攜手真愛，為家而戰，動員全球！
「見證上帝大能作為和奇異恩典！」

2026年5月16日（週六）

傍晚在南加州聖蓋博市盛大登場。

真愛之友、國際分會代表、
合作教會及機構代表、義工團隊，
齊聚歡慶。務請預留時間，
切莫錯過此25年一遇的國際盛會！

