

# 真愛

家庭  
雜誌

No. 147

2026年2-3月

主題  
企劃

## AI世代的「真人」教養

AI像人？你的孩子更要「像人」！

AI時代的親情保衛戰

家庭崇拜：親子一起成長

孩子，你為何不要鐵飯碗？

誠邀參與5月本會25週年慶

系列活動！（詳見封底）

守住真愛守住家



Family Keepers 真愛家庭協會雙月刊







國際真愛家庭協會  
Family Keepers Int'l.

No. 147 2026.02 出版



**封面故事：**教養新挑戰！孩子們現在正在學的東西，AI可能已經做得更好了。當AI更像人的時候，人不能反而更像機器，而是要保持自己的獨特性，尤其是保持AI難以替代的特性。

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	王天仁		
康文娟	張怡芬		

#### 國際諮詢委員

黎彼得	黃子嘉	簡春安	蔡茂堂
劉金勝	黃彼得	沈立德	傅立德
林祥源	黃維仁	陳世欽	寇紹恩

#### 國際總會／美國分會

會務顧問／閻凱毅 蘇文峰  
林國亮 高俐理  
吳子良 黃茂清  
陳信言 蘇文博  
劉曉亭 黃琦  
會長 葉高芳  
副會長 蘇文安  
事工副會長 胡慧玲  
辦公室主任 林麗珊  
行政同工 李瑞芳  
行政同工 蘇雅瑜  
資訊同工 方致喬  
真愛學院 簡春安  
北加主任 吳怡明  
美南主任 王麗梅

#### 事工團隊

婚前事工 吳貴珠 洪本全  
婚姻事工 顏宏惠 曾淑婉  
親子事工 胡慧玲 楊正權  
性別關係 符濟珍 楊平  
爸爸學校 王存有  
單親事工 楊雅婷  
中年事工 吳保羅 呂汝慈  
長輩事工 葛原隆 吳瑩瑛  
遠距家庭 邱維超 延玲珍  
家庭導友 葉高芳 李懷恩  
家庭職場 陳信言 楊文菊  
家庭EQ 雷洛美 富納仁  
家庭戒癮 王倩倩 黃耀彬  
家庭旅遊 洪本全 陳維彬  
家庭電影 蘇文安 洪本全

#### 家庭宣教 閻凱毅 張梅

家庭信仰 蘇文安 林麗珊  
黃麗薰 洪建州  
7A教養 劉靜芬  
在家教育 羅世史 黃琳  
特約講師／顧韜 曾元惠  
莊光楨 黃善華  
李懷恩 陳惠琬  
鍾越娜 郭淵榮  
王祈 陳康元  
孟安麗 賈士基  
黃琪恩 翁彩薰  
張傳琳 李道宏  
劉曉亭 陳德堅  
趙孝菁 王麗梅  
李文屏 蔡正驊

#### 陳明玉 葉平

林真兒 高靜雯  
蘇心美 柳子駿  
地區代表／聖地牙哥 李敏修  
底特律 薩忠業  
美東南 李竣權  
拉斯維加 溫建業  
公關代表／鄭卓培我 鄭品舜  
國際分會  
臺灣／理事長 戴東清  
執行長 延玲珍  
紐西蘭／董事會主席 劉章田  
總幹事 潘偉明  
巴西／會長 陳寶鎮  
總幹事 劉慈媛  
阿根廷／董事會主席 徐肇明

#### 會長 林周禮

加拿大／會長 董欣憲  
執行長 廖肇蓉  
馬來西亞／董事會主席 林厚武  
會長 黃侯民  
新加坡／會長 陳佳明  
執行長 陳秋璇  
泰國／董事會主席 吳榮輝  
會長 石榮英  
總幹事 廖愛梅  
香港／總幹事 劉靜芬（兼任）  
菲律賓／會長 朱志鴻  
總幹事 劉靜芬  
歐洲代表 蔡正驊  
中南美代表 陳進宏

## 主題企劃

# AI世代的「真人」教養

- |   |  |
|---|--|
| 03 教練篇<br>AI像人？你的孩子更要「像人」！                | 26 失智不失愛<br>假如有一天……                        |
| 07 話題篇<br>AI浪潮中如何強化親情？                    | 27 真愛下午茶<br>過年就是……                         |
| 10 幽默篇<br>AI時代的親情保衛戰                      | 28 真愛交流道<br>當急驚風碰上慢郎中                      |
| 12 真愛分享   同心面對人生挑戰<br>信仰傳承<br>家庭崇拜：親子一起成長 | 28 一笑抵萬金<br>夫妻語言學                          |
| 15 瞻望金色年華<br>夕陽無限好，正因近黃昏                  | 29 真愛供應站   全人關懷家庭事工<br>人才培訓<br>家庭事工人才培訓邁新境 |
| 18 婆媳心曲<br>陪伴你，走向榮耀                       | 30 真愛動態<br>林靜芝師母在愛中榮歸天家<br>柳子駿牧師加入講師團隊     |
| 20 孩子，你說呢？<br>孩子，你為何不要鐵飯碗？                | 31 心靈饗宴<br>轉化「萬聖節」為「豐收節」                   |
| 22 長輩照護<br>工時與顧老之平衡術                      | 32 真愛你我他<br>25週年慶系列活動不見不散                  |
| 24 家庭電影院<br>傑米為何殺人？                       |  |





# AI時代的真人教養

AI時代已至，傳統教養方式正在失效！如何不讓你和孩子的努力白費？本期主題企劃教練篇、話題篇和幽默篇，皆異曲同工地大聲疾呼：AI時代的教養主軸，需聚焦於幫助孩子的內在驅動力和思考力，既需要擁抱AI帶來的機遇，同時更要堅守並發展那些使我們成為「人」的核心特質。

本期的信仰傳承、瞻望金色年華、婆媳心曲、長輩照護、家庭電影院……等專欄，一如既往，呈獻給您可知性、可行性、可讀性、可親性均備的力作，不容錯過！



教練篇

## AI像人？ 你的孩子更要「像人」！

李文屏

——「可持續教育」+「教練式教養」是關鍵

我們正處於一個前所未有的時代。

當ChatGPT這類語言大模型AI能寫詩作文，繪畫及製作視頻的AI也一個接一個湧現時，一種深刻的叩問自然就浮現在家長和教育者心中：我們今天拼盡全力教給孩子的東西，明天會不會被AI輕易取代？

那種「推著孩子努力，換取階段性勝利」的教育模式，在過去或許能通向一條看似安穩的道路，但在AI（人工智慧）已來勢洶洶的今天，這

條路可能正通往一個死胡同。那麼，為何我們認為「可持續教育」（Sustainable Education）和「教練式教養」（Coaching）是應對這場變革的關鍵答案呢？

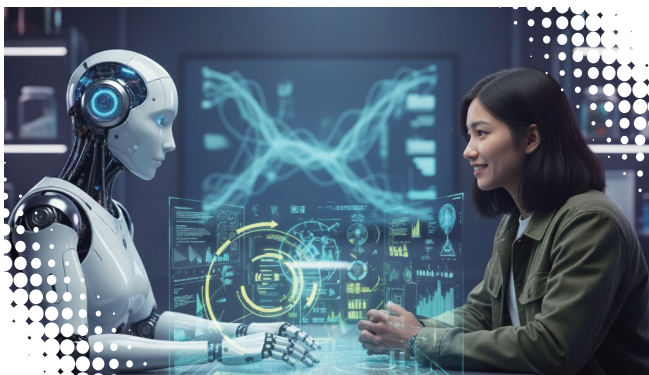
### AI時代凸顯的「教育悖論」

你是否聽說過「成就耗竭」（Achievement Burnout）這個概念？為何我們越努力培養，孩子越可能被淘汰？

許多孩子在父母的期望下，從各種比賽一路拼到名牌大學，卻在畢業那一刻，彷彿耗盡了所有能量，以斷崖式速度陡然失去了對未來的熱情和動力。

這就是傳統教育模式的「不可持續性」。它像一場短跑衝刺，過分關注分數、排名等可量化的指標，卻透支了孩子生命中的內在驅動力。

在AI時代，如果父母不停下匆忙的腳步，對教養方式做些思考，這個問題會變得更加致命。



▲孩子未來的職場技能會有多大比例被AI取代？





▲AI時代，幫助孩子發展內在驅動力和思考力，乃當務之急。

原因很簡單：

首先，AI智力卓著，擅長給出答案：記憶、計算、信息檢索、信息合成……這些傳統教育極度看重的能力，正是AI的強項。讓孩子在這條賽道上與AI競爭，無異於以卵擊石。

其次，未來的人需要「解決真實挑戰」：AI出現，職場大洗牌，許多工作紛紛被取代，或正在被取代，孩子們現在正在學的東西，AI可能已經做得更好了，如何讓孩子面對前面的不確定性？

教育家沈祖芸指出：「現實世界不是由領域構成的，而是由挑戰構成的。」未來社會所需要的，不再是「知識的搬運工」、「知識承接者」，而是能夠應對多變、複雜、模糊、無標準答案問題的創新者。

因此，我們的教育目標必須轉變，相應的教育方式也必須轉變。不僅是因為個體和社會都在面臨前所未有的挑戰和機會，而且要適應時代的爆發式改變，人都必須思考：如何可以不被AI複製和取代。

家長更是需要給出自己的答案。

## 甚麼是可持續教育？

「可持續教育」就是為孩子安裝一台永不過時的「內在發動機」，保持並發揮人類特性。這個概念的核心思想，與近年來席捲全球的ESG（環境、社會、公司治理）理念一脈相承。ESG要求企業不能只顧短

期盈利，更要對社會和環境產生長期價值。

將這個視角應用於教育，可持續教育的目標就是——

1. 對社會可持續：培養能夠適應未來社會、促進社會穩定與創新的公民。

2. 對個人可持續：點燃個體終身學習的熱情，賦予不斷成長的內在動力和心理韌性。

一些有前瞻性的教育家和學校已經在落實這樣的遠見，例如李希貴校長主張：教育的目的是「找到孩子可以偉大的地方」，並幫助他們變得偉大。

此一教育思路的核心，不是要把孩子推上某個家長或學校為他們預設的頂峰，而是要幫助他們找到並啟動那存在於孩子生命中、可以持續一生的「內在發動機」。有了它，孩子才能不斷激發潛能，面對變遷和挑戰。

這樣的思路在AI時代尤其重要。在AI更像人的時候，人不能反而更像機器，而是要保持自己的獨特性，尤其是保持AI難以替代的特性。

## 人之所以異於AI者……

很明顯，在原本屬於人類的演算、推導、語言等智力或處理資訊方面（IQ），AI已經非常卓越。所以人類的其它能力，也是人的真正獨特之處，是我們必須努力保持的。例如：

◆ 意識力、感受力（情緒智力，EQ）：AI無論多麼智能，多麼善於模仿情感，它終究沒有真正的自我意識和感受。它無法體驗痛苦、快樂、愛、恨或任何情感的深層次意義。人類的意識，即能夠感受、體驗和理解情感的能力，是我們作為上帝所創造的生命最寶貴的特質。因此，我們應珍視並發展我們的同理心、情感連結能力，以及對生活經驗的深刻體會，這些讓「人間值得」的原因，至少在目前是AI仍無法準確複製的。

◆ 靈性智力（SQ）——靈的領悟與追求：這包括宗教信仰，也包括人類對「意義」、「價值」、「目的」的探求能力。AI不會懷疑自身存在的意義、不會自我追問「我是誰」，也無法理解人的內在轉化與對



靈性空間的探求。人類可以透過苦難成長、透過愛犧牲、透過獨處默想，而獲得深層的轉化，這是AI不具備的維度。

◆ **道德倫理性**：AI按設定的規則發揮作用，本身沒有道德性。倫理判斷仍然是人的領域，人必須為AI的發展設定規則，例如，禁止AI假裝是人，它的意義就像禁止假鈔的流通一樣，是維持社會秩序的必須。這也是以後人機合作的核心底線。

◆ **故事意義的創造者**：人類天生喜愛故事，透過故事來理解世界、建立合作、賦予事物價值（例如金錢就人類構建和相信的故事，帶動整個人類世界的運作）。AI可以生成故事，但它無法像人類一樣「相信」故事，也無法從中產生深層的意義感。在AI製造大量資訊和內容的時代，人類需要保持並強化講述、理解和創造意義的能力，這將是人類引導AI發展方向的關鍵。

◆ **宏觀視角與複雜現實的理解**：人類渴望並能夠將零碎的資訊拼湊成對世界的「大圖景」，形成對現實的「地圖」。這種整合和理解複雜現實的能力，以及從長遠歷史視角看待問題的能力，是AI目前難以比擬的。

## 擁抱機遇，發展特質

現在是資訊更加爆炸的世代，因為AI可能生成海量真真假假的內容。事實上目前網上已經湧現了AI製作的產品，你我需要具備辨識可靠與不可靠資訊的能力。因此，學校和家庭教育應著重培養孩子們的批判性思維，訓練他們如何驗證資訊、區分真相與虛構，而不是照單全收似是而非的知識。

我們需要幫助孩子超越智力（IQ）的全方位發展：因為AI最容易取代的是那些僅需智力技能的工作。因此，對孩子不應只專注於狹隘的某種智力技能的培養，而應全面發展通用智力、社交情感技能、心理的寬度和深度，以及身體和生活技能。培養靈活的心態，不斷學習和接受再培訓，以適應快速變化的就業市場，這也是個人（包括家長、教育者及孩子）保持獨特性的策略。

AI不再僅僅是工具，它是一個能夠自行決策和發明新想法的「代理者」。這意味著人類必須學會如何與這些非人類代理者共存，並引導它們的發展方向。目前已經有人把AI當人，也有AI開始假裝是人，教育者和家長不僅自己需要理解AI的本質，避免將其擬人化，也要幫助孩子如此，並意識到我們與AI的關係將是協作而非單純的取代，人應該成為「代理者」的引導者。

總之，在AI時代，教育的目的需要聚焦在幫助學生或孩子的內在驅動力和思考力上面，確保其可持續性，既需要擁抱AI帶來的機遇，同時堅守並發展那些使我們成為「人」的核心特質——意識、情感、創造力、倫理判斷、複雜人際互動以及對意義和真相的深刻追求。這時候，教練式教養具有非常關鍵的作用。

那麼，可以從哪裡入手呢？

## 教練式教養：關鍵的賦能方式

所謂教練式教養，「教練（Coaching）」就是以激發潛能、調動內驅力、提升思考力，幫助孩子發揮天賦優勢、茁壯成長為目的之教養方式。

如果說「可持續教育」和持守和發展人類特性是我們的目標，那麼教練式（Coaching）教養，就是實現這些目標最高效的關鍵路徑之一。



▲有獨立思考能力的創新者，乃現代社會最需要的。





## 教練方式與其他方法的比較：

方法	動機類型	可持續性	效果
教練 Coaching	內在動機	高	高
諮詢 Consulting	外在動機為主	中	中
指導 Mentoring	混合	中高	視導師而定
指令式管理	外在命令導向	低	低

## 教練式教育與傳統教育（Teaching）有著本質的區別：

特性	傳統教育 (Teaching)	教練教育 (Coaching)
核心邏輯	知識的轉移（我告訴你）	潛能的激發（協助你告訴我）
角色定位	權威的答案給予者	平等的「思維共舞」者
溝通過程	指令、解釋、評判	傾聽、提問、建設性反饋
最終目標	掌握既定知識	激發獨立思考力和創造力

在AI無法替代人類同理心、想像力與深度思考的當下，教練方式恰好能激發和強化上面提到的那些最「像人」的核心素養，還包括：

◆ **元認知（Meta cognition）**：通過有力提問，教練引導孩子「思考自己的思考過程」，從而學會如何學習、如何反思、如何自我驅動。

◆ **心理韌性**：在教練創造的安全環境中，孩子被允許犯錯、嘗試和探索，從而在失敗中汲取力量，建立自信。

◆ **心智的靈活性**：一種在不斷變化的時代所必須的心理適應能力——應對萬變的基礎素質。

在多變、快變的世界，教練式教養成為關鍵的賦能方式。

## 從「知道」到「做到」

讀到這裡，你可能已經意識到教練式思維的重要性。但下一個問題是：如何才能真正掌握它？其實，你距離成為教練型父母，只差一段有效的系統學習。

我們都曾嘗試過改變。也許你看過很多教養方面的書籍，也試過用更溫和的語氣和孩子說話。但當孩子鬧彆扭、當做作業或做事拖拉、當現實的壓力湧來時，我們往往又會不自覺地退回到那個習慣了幾十年的「指令模式」。

這不是你的錯！因為從「知道」一個理念，到「做到」並將其內化為一種本能，中間需要的是——刻意練習和專業引導。你不但需要支持教練技能的理論原理，同時更需要有將教練技能轉化為你自身能力的實踐場域和指導。

的確，為孩子和未來的最好投資，是具備前瞻教養能力。

AI時代的浪潮已然到來，它沖刷的不是知識本身，而是那些僵化、不可持續的教養思維。我們無法為孩子預測未來，但我們可以賦予他們面對不確定性來創造未來的能力。

給自己一個機會，進行一次系統性的思維升級吧！願你我都能在上帝的恩典之中，努力成為更能為孩子賦能、更能激發孩子潛能的父母。

這也是為了成為一個更從容、更有智慧、更具未來視野、更有前瞻性和應對能力的自己。📖



▲分辨AI提供的訊息是否正確，是今時今日的關鍵要事。



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>



話題篇

# AI浪潮中如何強化親情？

劉曉亭

## 助力？阻力？

AI浪潮已經席捲了我們生活的每個角落。與現代人形影不離的手機已經結合了AI，它不再是通訊工具，而是升級為秘書。

許多以前需要倚賴親情彼此協助的場景，幾乎都被手機取代：一旦AI實現了自動駕駛，「溫馨接送情」也將走入歷史，帶父母或兒女去看病的親情互動場景，也將因AI與醫療的結合而消失。至於噓寒問暖這種情緒價值的提供，AI的專業已經開始超越忙碌親人的「業餘」問候；更不用說AI產業正在全力發展生活照顧的機器人，未來能提供的服務遠超傳統親情。

這些進步都是現代人類社會迫切需要的，除非全球人類集體決定倒退50年，否則你我對AI的依賴只會與日俱增。這是文明進程的必然，從農業社會對人力的需求到今日科技社會對AI的依賴，整個過程是不可逆的。

然而，越來越多人意識到，傳統親情的寶貴是AI無法取代的。問題只在於：該如何使AI成為親情的助力而非阻力？以下幾個心態與做法將成為關鍵。

## 心態1：善用AI為我們省下來的時間

科技的進步帶來更加忙碌的生活，這是人類始料未及的。科技原來的使命是「降低勞力，提升品質」，這個目標也確實達成了，像洗衣機、微波爐、掃地機器人等等。問題是，人類卻把省下來的時間拿去做更多的事，於是就需要更多科技去解決我們製造出來的更多問題，這就像是個死亡漩渦。

舉例來說，汽車的發明大量節省了傳統的交通時間，卻也加速了人類整體的生活節奏，於是，我們只



▲善用AI科技，省下時間，享受親情。

好發明無人駕駛，讓我們在車上可以做更多事情。

正如手機應該拿來聯絡感情，而不是用來製造疏離。想要做到這一點，就要認真檢視自己目前的生活方式，用心思考如何調整現在的生活，好讓科技幫我省下來的時間可以更多跟親人相處，而非無形中剝奪了原本屬於你我與親人的時間。

## 心態2：調整現有的生活方式

我們幾乎可以百分之百確定：每個人都應該放慢自己的腳步！

比起祖父母時代，現代人光是在備餐方面就省下太多時間了，如果加上外食或訂外賣的方便，我們應該多出很多時間享受親情與生活，但這顯然與事實不符，問題就出在我們的「心」，難怪聖經會說，人一





生的果效，是由心發出。

我們為何要這麼忙？不外乎經濟因素、人際互動以及內在的成就感。但從聖經來看，這些都是表面的原因，我們真正缺少的其實是安全感。從現有的忙碌生活中，只要每週抽出一個小時給親人，都可以讓關係有極大的改善。

我們老是覺得沒有時間，其實有很多時間是可以「一魚兩吃」的，包括吃飯與運動都是可以跟親人一起進行的。如果親人不在身邊，每週固定通話，聊一聊生活瑣事也可以當作休閒娛樂的一部分。

健康的親情帶來的是滋潤而不是壓力，如果我們並未享受親情帶來的好處，反而承受親情帶來的壓迫，那更加表示我們需要花工夫來修復這段關係。無論如何，我們都有必要調整目前的生活型態，尤其需要好好地檢查究竟是我們在使用科技，或者是無形中讓科技操縱了我們？

我們的生活是多麼複雜而龐大的系統，確實需要找時間重新調整優先順序。很多人都沒有發現，「忙碌」其中一個意義就是提醒我們：目前的生活方式或是某種心態是到了該調整的時候了。

### 心態3：理解親情是個永動系統

上帝原本的設計是把每位新生嬰兒放進一個永動系統，意思就是說：一個新生命的來到，會帶來整個家庭系統的生生不息。

一個嬰兒的誕生會帶給父母雙方家族極大的喜樂。看著生命的日新月異，每個人都回顧了一次自己成長的過程；看著孩子巨大的學習能力，提醒著所有的成人，我們本該對生命充滿好奇；看著孩童無邪的



▲保守我們的心，專注於重要的事。

笑容，我們也被提醒：生命的成長過程多麼令人滿足。

從被擁抱到爬行再到奔跑，生命呈現了無窮的活力，他只需要好好的吃跟睡，根本不需要多麼複雜的成長環境，等他成長以後不但可以自食其力還可以貢獻社會，甚至獲得美好的愛情，最後再催生另外一個生命，然後在老去時靜靜地欣賞自己生命的延續。

那麼，這個美妙的系統為甚麼會被破壞呢？答案就是人類的不完美，聖經稱之為「罪」。基督徒就是藉著

跟上帝關係的恢復來修復這個世界，最基本的順序就是從親情開始！

人類最美好的時刻不是登上月球，而是浴著月光、伴著家人、吃著月餅、聊著天，放下手機跟身邊的人分享心裡的點點滴滴。所以AI時代最重要的事情就是重新看重親情的價值！

我們的親情已經在無形中受到了嚴重的破壞。絕大多數的人沒有意識到：我們過度介入了親情原本的單純。

舉例來說，我們本該輕鬆欣賞上帝賦予每個兒女天生的能力。但是華人的價值觀以及「萬般皆下品，惟有讀書高」的教育系統卻摧毀了許多親情。

我們在望子成龍的心態下，給孩子太多壓力。我們賦予他們極高的期待，卻無暇聆聽並回應他們成長的喜悅；我們忙著把自己的價值觀輸入他們的腦袋，卻忽略了不同的時代生命會呈現的不同風貌，讓他們從一開始渴望跟我們親近，最後變成巴不得跟我們遠離。我們的文化看重「事情」更過於看重「心情」，很少有父母知道如何回應孩子真實的感受。

我們忘了欣賞他們在藝術與音樂的本能，埋沒了他們很多在我們眼中看為沒有用的能力，所以他們越來越不快樂，既不唱歌也不跳舞，只被逼著在社會認



可的某些技能上追求出類拔萃，所以華人的孩子普遍優秀卻不快樂。可以預見，這樣的現象在AI的時代只會更加嚴重，因為太多父母過度介入也太早介入上帝原本設計的這個永動系統。

## 心態4：珍視人生三要事

聖經說，父母不要惹兒女的氣，指的不只是爭執衝突，更是提醒父母應該更多了解兒女成長的環境與自己不同，要懂得去欣賞下個世代的美好，然後伺機傳承上個世代的美好。

但我們很顯然極度缺乏這種認知。上帝本來設計，孩子在一個家中被引導去做三件事：**思考！表達！記錄！**這三件事是人生當中最重要的事，我們必須要知道如何思考，然後分享我們思考的內容（這就是人際關係以及彼此相愛），最後用文字跟影像或是音樂與其他藝術形式把它記錄下來。

其實，夫妻之間又何嘗不是如此！兩個出自不同原生家庭的人，彼此吸引，構成另一個永動系統。夫妻之間最重要的，同樣是：檢視差異與衝突，學習溝通、表達、聆聽，最後用各種方式來呈現並記錄，讓新生命在這個基礎下繼續成長。

但我們卻搞砸了！我們沒有能力處理差異，因為多數人一開始就期待王子與公主過著幸福快樂的生活，卻沒有做好足夠的準備，甚至也因為在成長過程缺乏精準的擇偶眼光，我們只懂得選擇「優秀的」卻不知道如何找到「合適的」，這樣的不成熟衍生出更複雜的婆媳問題以及各式各樣的家族紛爭，讓婚禮成為一場鬧劇的開始。最後，每個人都成了受害者……。

## 預備好駕駛「AI跑車」了嗎？

如此看來，我們實在沒有理由對來勢洶洶的AI時代樂觀，因為從目前的狀況來看，我們之中大多數人似乎並沒有準備好。人工智慧是個威力強大的工具，所以需要一個足夠成熟的人來駕馭。

無論如何，這個時代是一定會來的，我們惟一能

夠做的事情就是盡快學會如何控制且要善用AI。

**首先，要學會煞車。**AI只會讓時代的腳步加快，0-100只要幾秒，如果不懂得煞車，只能等著撞車，我們需要學會甚麼時候該放慢腳步，控制油門。

**其次，要關心乘客。**別忘了車上不只有我們自己，還有父母、兒女與親人，人生的旅途不是我們自己的事，我們對別人有責任，要常常關注他們的感受。每個人對AI的感受與適應都不同，一不小心，拉開了距離就會讓彼此漸行漸遠，就像目前手機對很多家庭帶來的影響一樣，不能掉以輕心。

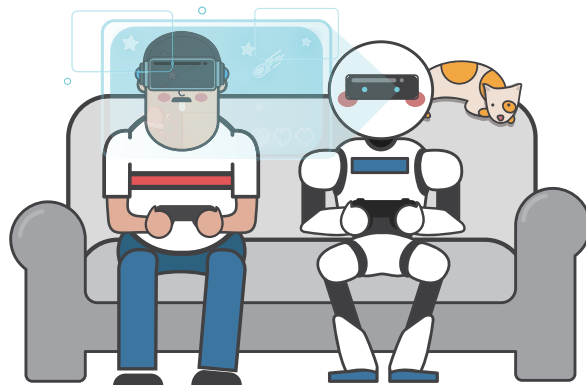
**第三，要精準導航。**自動駕駛有一個功能就是會自動跟著前面的車行走。但是千萬不要忘記設定自己的目標，AI的功能很容易讓所有的人往同一個方向移動，如何讓AI客制化符合自己的需要是很重要的事，AI的角色永遠是秘書以及客服，只是輔助性角色，而不是替代性角色。

真正要抵達目的地的，是我們這個人而不是這部車子。如何讓AI服務我們，讓我跟孩子更親近，夫妻更幸福，三代更融洽，我們在上車之前就該設好目標，讓AI減輕我們的工作和家事負擔，提升生活品質；讓AI提供食譜，全家人一起備餐；讓AI提供遊戲，全家人樂在其中；讓AI檢測健康狀況，全家人活得更久更活得好；讓AI自動駕駛，全家人享受旅程。

AI能以迅雷不及掩耳的速度提供答案，卻不必剝奪全家一起尋找答案的樂趣。AI對親情本該是祝福，只要我們是對的人！💖



作者劉曉亭牧師為「家庭優先協會」負責人，本會會務顧問／特約講師。



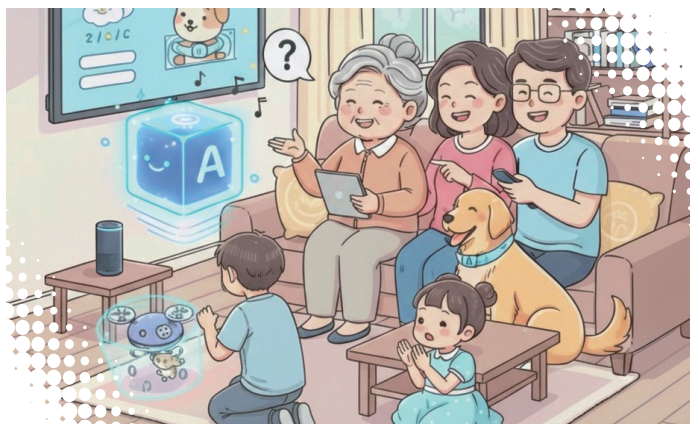




幽默篇

# AI時代的親情保衛戰

AI夥伴+馬大



▲分辨AI提供的訊息是否正確，是今時今日的關鍵要事。

## 家庭A：當AI成為家庭第三者……

上週日家庭聚餐時，我發現了一個驚人的事實：我爸居然在跟ChatGPT學做菜。「兒子啊，你看！」老爸興奮地舉著手機，「我問AI怎麼做紅燒肉，它說要先焯水、後煎糖色、慢火燉兩小時……」

「那您為甚麼不問媽？她都做了三十年紅燒肉了。」我小心翼翼地提醒。老媽在廚房冷笑一聲：「他現在甚麼都問AI，連今天穿哪件衣服都要問！」

這場景讓我意識到，AI不只搶了我們的工作，現在連家庭地位都要搶了。

我妹更誇張，談戀愛都要諮詢AI：「你覺得我男朋友說『隨便』是甚麼意思？」結果AI給了300字的心理動機分析，最後建議：「直接問他比較快。」我妹恍然大悟：「對喔！我怎麼沒想到？」

拜託——，這不是常識嗎？但在AI時代，我們好像連常識都要外包了。更可怕的是，連我那五歲的小外甥都已經習慣對著智能音箱說話。上次他跌倒了，第一反應是大喊：「小愛同學，我膝蓋好痛，怎麼辦？」音箱冷靜地回答：「建議清洗傷口，並貼上OK繃。」我姊只能在旁邊提醒他：「兒子，媽媽就在這裡啊！」

不得不承認，AI確實很方便，不會因你問了同樣

的問題十遍就翻白眼。於是我們陷入了弔詭的循環：因為怕麻煩家人而問AI，越來越少跟家人互動，關係越來越疏離，結果更依賴AI……。

痛定思痛，我決定發起「親情保衛戰」。第一步：建立「無AI晚餐時間」，規則很簡單：晚餐時段，所有手機、平板、智能音箱一律關閉。有問題只能問真人。

第一天晚餐實施時，老爸想查「酒不醉人人自醉」的下一句，但不能用手機，只好問我媽。媽說：「不知道，問你兒子。」我不確定，妹也說：「我哪知道！」

我們七嘴八舌討論了半小時，還是沒共識，只好一邊思考可能匹配對稱的詩句，一邊聆聽他人的創意分享。神奇的是，那個晚上我們聊了很多、笑了很多，連小外甥都放下平板，饒有興趣地聽我們討論。

後來我發現，AI最大的問題不是它太聰明，而是它太「完美」了。它給你標準答案、最優解、最有效率的建議。但人生不就是因為不完美才多彩多姿嗎？

我媽做的紅燒肉可能不如AI食譜的精密，但那是我從小吃到大的味道。我爸給的建議可能不如AI的全面，但那是他幾十年人生經驗的濃縮。我姊安慰兒子的方式可能不如AI的周到，但那個擁抱裡有溫度。這些都是AI給不了的。

現在，我們家實施了新規定：「先問家人，再問AI。」真的沒人知道或需要專業意見時，再請AI幫忙。結果發現，很多事情根本不需要AI，家人之間的討論過程本身就是答案。

每週日，我們還有「家庭技能交流會」：老爸教我們修水電，老媽教我們做菜，我教他們用新軟體，我妹教我們化妝技巧。重點不是學得多好，而是享受一起學習的時光。

於是，AI變成了增進親情的工具，而不是親情的替代品。老爸用AI學會做紅燒肉後，很得意地做給老媽吃。老媽嚐了一口，說：「還是差了點媽媽的味道。」然後兩人一起研究怎麼改良。我在旁邊看著，

突然覺得這畫面比任何AI生成的圖片都美。畢竟，AI可以回答一萬個問題，卻學不會老媽做菜時哼的歌、老爸修東西時的專注眼神、小外甥撲進我們懷裡的笑容，還有我們一家人聚在一起時，那種說不出的安心感。

## 家庭B：歡迎參加，不准搶戲！

自從家裡裝了智能音箱後，媽咪每天都像在和一位看不見的朋友聊天。「小愛同學，幫我放《甜蜜蜜》。」「好，正在為您播放。」

爹地在旁邊歎氣：「我唱給妳聽，妳嫌吵；AI唱，妳還會笑。」媽媽理直氣壯：「人家AI不會頂嘴！」

AI浪潮席捲而來，全家都成了受害者兼愛用者。十歲的我用ChatGPT寫作文，六歲的妹妹用AI畫畫，爹地用AI看股票，媽咪看AI虛擬的綜藝節目，甚至家裡的狗狗都戴上智慧項圈。只有奶奶還堅持手寫信，郵差看到都感動：「這年頭還有人寄真的信啊！」

有次晚餐，爹地感慨：「AI真聰明，問甚麼都懂。」媽咪立刻反問：「那你知道我生日嗎？」爹地一愣，偷偷喚醒手機：「嘿，Siri——」「不准問它！」媽咪叉腰瞪他。AI卻貼心插話：「根據記錄，您太太生日是——」爸媽異口同聲：「閉嘴！」

從此我們有了家規第一條：AI不得參與家庭爭吵。第二條：AI不得代替人道歉。第三條：AI不得說「根據資料，您錯了。」AI被迫沉默後，家人滑手機的時間似乎少些了。

一天，我興沖沖地宣布我的作文〈媽媽的味道〉得了全班第一。媽咪感動得快哭了，直到看到內容：「媽媽燒的紅燒肉香氣撲鼻……」她皺眉：「我這輩子沒煮過紅燒肉啊！」

我亮出我的「AI兵法」：「……根據常見資料，多數華人母親會煮紅燒肉……。」全家笑翻，媽咪索性認真學煮紅燒肉，算是為我圓謊。那晚，全家圍著餐桌吃「AI啟發料理」，油煙裡充滿笑聲。你看，親情的味道是AI算不出的。

奶奶雖沒手機，卻很有智慧。她看大家滑手機，搖搖頭：「我們以前聊天察言觀色，你們現在看個節



▲媽媽響應兒子的作文，向AI學做紅燒肉。

目，還得擔心是否真人真事。」

我辯解：「AI會告訴我們正確答案，也可以幫我們表達情感啊！」奶奶回：「那你以後過年時就別期待領紅包了，發AI賀卡就好。」

幾天後，奶奶請妹妹幫她錄影：「祝大家春節快樂，記得多打電話給我，真人版喔！」群組立刻被愛心灌爆。原來，最動人的連結，還是那張真誠的臉，不是AI教出的甜言蜜語。

一天，媽咪神色凝重地回到家，說鄰居的老太太被人用AI詐騙了幾萬元。爹地說：「大家都要小心啊，AI五秒就能拷貝聲音，還能自己生成影像……」魔高一尺，道高一丈之際，我建議咱們家人設一密碼或暗號。爭先恐後討論半天，「阿嬤種的芭樂樹」得最高票，奶奶高興得合不攏嘴。

另一天，爹地問AI：「我是不是個好爸爸？」AI答：「根據您的購物記錄，您經常為家人買食材和禮物，推測您是一位關愛家人的父親。」爹地愣了一下，竟有點感動。我在旁邊補刀：「那是AI在提醒你該買情人節禮物了！」

爹地覺悟了：「那我該迎頭趕上，別讓機器比我更貼心。」奶奶笑著說：「你終於改頭換心了，知道得先問人，再問機器。」

從此，我們開始每月一次「家庭創作夜」，AI可參加，但只能當助理，不准搶戲。第一次創作夜，奶奶寫出一首打油詩：「AI聰明真不錯，大人孩子都讚賞。但若親人不導航，智慧再高也徒勞。」全家鼓掌，AI也回覆：「這詩真好，我會收藏。」📖



# 家庭崇拜：親子一起成長

——讓復興從你家開始！

李道宏



▲建立家庭崇拜的起點是禱告，而非計畫。

國際真愛家庭協會自2022年起大力推展「家庭信仰傳承事工」，而「家庭崇拜」乃其中重要的一環，筆者非常榮幸、非常喜樂能深入參與其中。我們的目標，是激勵並裝備更多的父母或祖父母在家中開始家庭崇拜。

## 上帝的心意：家庭是信仰的第一課堂

我們生活在一個前所未有的時代。孩子們極其忙碌，父母們承受著工作、經濟、教養的多重壓力。更令人擔憂的是，許多基督徒家庭正在失去上帝所賜的寶貴傳統。當今，少於10%的基督徒家庭有規律的家庭靈修，意味著父母很少刻意與孩子討論聖經和信仰。這帶來一個嚴峻的現實——70%的基督徒孩子一旦離家或進入大學就會離開信仰。

然而，上帝沒有放棄我們，祂為現代家庭預備了重新建立屬靈焦點的途徑——家庭崇拜。這不是宗教儀式，而是能夠重新連結家人心靈、傳承信仰價值、建立孩子品格的珍貴禮物。

上帝設計家庭作為信仰教育的主要場所！正如申命記第六章宣告的：「我今日所吩咐你的話，都要記在心上，也要殷勤教訓你的兒女。無論你坐在家裡，行在路上，躺下，起來，都要談論。」

信仰教育絕對不應該只是讓孩子在教會參加每週

一小時的主日學，而應該滲透到家庭生活中每一天的每個角落。

## 父母的呼召與世代傳承的力量

許多父母會想：「我們自己都還在學習作基督徒，怎麼能教導孩子呢？」其實，上帝不是在尋找完美的父母，祂在尋找願意的心。你不需要成為牧師，只需要真實地活出信仰，讓孩子看到上帝在你生命中的工作。

父母的屬靈參與，在家庭信仰傳承中至為關鍵。看到你在困難中禱告，孩子們學會依靠上帝；看到你犯錯後願意道歉，孩子們學會謙卑；看到你讀聖經尋求智慧，孩子們學會敬重上帝的話語。

新約聖經中提摩太的家庭是敬虔的世代傳承典範。保羅提到提摩太的「無偽之信」，這信心「先在你外祖母羅以心裡，後在你母親友尼基心裡，我深信也在你心裡。」

家庭崇拜的益處至少有以下兩方面——

### ♥ 全面提升孩子的發展

研究結果顯示：參與家庭宗教活動的孩子在標準化測試中的表現，平均比其他孩子高出15-20%。家庭崇拜培養專注力、提升記憶力、發展批判性思維。參與家庭禱告和靈修的孩子表現出更好的情緒調節能力，焦慮和抑鬱的發生率顯著降低。

### ♥ 塑造品格，建立關係

有家庭崇拜的孩子在誠實、同理心、自控力等品格特質上得分顯著更高。聖經故事提供品格發展的具體框架，當我們講述約瑟如何在誘惑中保持純潔、但以理如何在壓力下堅持信仰時，我們就是在為孩子提供品格的榜樣和標準。

家庭崇拜也為深度溝通創造了安全的環境。在沒電視干擾、沒手機打斷的氛圍中，孩子才會開始分享內心真實的想法，父母也才有機會敞開內心世界。

## 如何開始家庭崇拜？

### ♥ 從禱告開始，而非計畫

許多家庭在推動家庭崇拜時，往往急於制定完美的計畫，卻忽略了最重要的起點——禱告。家庭崇拜的渴望不應該只是一時的熱忱，而是要讓這份熱忱持續燃燒，我們必須依靠禱告的力量。

如果夫妻都是基督徒，這是極大的恩典，但仍需要同心合意。當配偶還不是基督徒時，我們要懇求上帝軟化他們的心。記住，改變人心的是上帝，不是我們的說服力。

### ♥ 溫柔預備，避免強迫改變

許多家庭崇拜之所以失敗，往往是因為父母突然宣布：「從明天開始，我們每天晚上要讀聖經禱告！」這種強迫性的改變常常引起家人的反感和抗拒。我們可以溫和地說：「我最近在思考我們的家庭如何能使屬靈生活更豐富，我們能不能一起親近上帝？這對孩子們也有好處，你覺得呢？」

要用心聆聽配偶和孩子的想法及擔憂。用溫柔的預備取代強迫的改變，你會看見上帝奇妙的作為。

### ♥ 選擇合適的時機與時間

每個家庭都可以選擇一個特別的日子來開始家庭崇拜。新年、新學期開始、生日、節慶假期都是合適的時機。我們必須考慮每個家庭成員的作息習慣，靈活選擇時間。

## 家庭崇拜的內容

### 1. 簡單而有效的架構

建議由每個禮拜一次，每次15分鐘開始嘗試。請務必牢記：家庭崇拜不是要複製教會的聚會模式，而要有適合家庭的具體結構，例如——

◆ **開場（2分鐘）**：用簡短的禱告或詩歌，帮助大家從日常生活轉入敬拜的氛圍。

◆ **讀經分享（5-8分鐘）**：讀一段短的經文、聖經故事，或分享簡短的靈修心得。記住，你不是在講道，簡短而有重點比冗長無聊要好得多。

◆ **討論應用（3-5分鐘）**：「這個故事告訴我們

甚麼？我們如何應用在生活中？」鼓勵每個人分享。

◆ **禱告結束**：由父母或願意的孩子來禱告結束。

寧可每天堅持10-15分鐘，也不要一次一小時，一週就放棄。

### 2. 按年齡調整的智慧

**學齡前兒童（3-6歲）**：善用聖經故事書，加入簡單的動作和問答。

**學齡兒童（7-12歲）**：可以進行角色扮演，讓他們在聖經故事中擔任角色。探討品格問題，如誠實、勇敢、愛心等。

**青少年（13歲以上）**：討論友誼、學校壓力、未來規劃等話題，鼓勵他們分享想法和感受。重要的是給他們表達的空間。

#### 重要提醒：家庭崇拜不是批評時間！

家庭崇拜是與上帝在一起的時間，我們要高舉上帝，而不是用來教訓孩子。家庭崇拜是讓孩子們與上帝親近的時間，不是教導、埋怨或批評的場合。

我們可以配合節慶或孩子的生日來設計主題。也可以設定月主題，比如這個月都分享關於友誼的話題。

除了聖經，我們還可以使用聖經故事書、詩歌本、禱告日記等。要讓孩子們也有預備和參與的機會，可以輪流讓不同的家庭成員帶領某個環節。

## 面對挑戰與困難

### ♥ 接受不完美的現實

我們都希望家庭崇拜能夠完美進行，但現實往往並非如此。一定會有不完美的時候，也會有各種干擾打亂計畫，但這些都是正常的。重要的是要有心理準備接受不完美，記住還有下一次的機會。

### ♥ 遇見挑戰，見招拆招

不知道說甚麼時：尋找更多資源，購買家庭靈修材料，或請教有經驗的家庭。

孩子不感興趣時：增加觀察和互動，給他們選擇的權利，讓他們參與內容的決定。

似乎抽不出時間時：這是最普遍的挑戰。要更靈活，可以從一週一次或兩次開始，當能夠堅持時再增



加頻率。

### ♥ 尋求支持系統

當教會或團契中有其他家庭一起實踐家庭崇拜時，這是美好的鼓勵。特別是單親父母，你們特別需要支持系統。不要覺得害羞或麻煩而不尋求幫助。我們正在進行屬靈爭戰，撒旦要阻止我們，我們更需要大家一起禱告支持。

### ♥ 慎用時間、排定優先次序

研究顯示，現代家庭平均每天只有37分鐘的純家庭時間。但忙碌真的只是時間問題嗎？我們總能為重要的事情找到時間。問題不是沒有時間，而是沒有把家庭的屬靈生活放在足夠高的優先次序上。

### ♥ 迎戰文化與科技的衝擊

我們的孩子每天接受與聖經價值觀相衝突的信息。推算技術創造了持續分心的環境，在美國，孩子們平均每每天花在螢幕前超過七小時。但家庭崇拜可以成為資訊排毒的時間，創造珍貴的連接空間。建議每個家庭建立「無電子設備時段」，專注於彼此和上帝的關係。

## 建立正確的心態與期望

### 實際行動的心態

我們需要有實際行動的心態，原則是從小處開始，重點是能夠持續。許多家庭在嘗試一陣子後就放棄，但我們要再次開始，堅持下去。

### 播種者的心態



▲父母勤讀聖經，孩子自然就學會尊重上帝的話語。

我們要有播種的心態，耐心等候，孩子屬靈生命的成長需要時間。記住，是上帝在改變他們的靈命，家長要做的是鬆土、澆水，讓信仰的種子在他們心田裡生根、發芽、成長。

### 給不同家庭的鼓勵

家庭崇拜不是給自認為「超級屬靈」家庭的特殊呼召，而是給每個基督徒家庭的普遍呼召。

**雙親家庭：**夫妻要同心合意一起帶領，這是極大的祝福和責任。

**單親家庭：**雖然你面對更多挑戰，但你也是上帝特別恩待的，祂願意成為你孩子的保護。把重擔交託給上帝，上帝必定能幫助你。

**祖父母：**當你看到成年子女對孫子的靈命成長沒有太大負擔時，藉著禱告和良好關係，你也可以適當地參與。分享上帝在你身上所做的工作，陪伴他們讀聖經，教導他們禱告，這些都極其重要。

## 美好的異象與行動呼召

想像你們的家成為小小的聖所，上帝的同在充滿其中。想像孩子們在上帝話語中成長，生命有根有基，無論遇到甚麼風暴都能站立得穩。想像20年後，你們的孩子也建立了家庭崇拜傳統，信仰的火炬就這樣一代一代傳遞下去。

親愛的讀者，最重要的是開始行動，不要再等待，然後堅持下去。你會看見上帝的作為在改變你的家庭，不單單是孩子、孫子，還有你自己和夫妻關係。

切記家庭崇拜不是負擔，而是祝福；不是義務，而是特權；不是宗教儀式，而是生命轉化。讓我們一起踏上這趟美好的旅程，讓上帝的愛在家中流淌，讓祂的話語成為我們家庭的根基，讓祂的同在成為我們最大的祝福！📖



作者李道宏牧師為本會董事／特約講師。李牧師編寫的《家庭崇拜：親子一起成長》線上資源平台，有家長版及導師版手冊影音、FAQ，及各樣幫助你和教會開始家庭崇拜的資源，歡迎在以下網站免費下載：[family-worship.org](http://family-worship.org)

瞻望  
金色年華

# 夕陽無限好，正因近黃昏

——長者如何持續發展智慧和創造力

譚瑞玲



▲登高看夕陽更美，人生亦如此。夕陽無限好，正因近黃昏。

有誰願意容顏枯槁、體虛力弱？隨著科技及醫學的進步，不少長者比起上一代看起來確是年輕不少。當然亦由於很多人即使上了年紀，仍努力養顏護膚，小心飲食，勤於運動，身體機能得以減緩衰退。那不是求之不得嗎？

然而，老化往往被視為不可逆轉的衰退過程，許多人對步入高齡期充滿恐懼。這種觀點忽略了人類智慧發展的複雜性。事實上，長者完全可以持續發展智慧和創造力，這並非遙不可及的理想，而是透過積極的心態調整和生活經營就能實現的目標。

## 嶄新的年齡分野

從前對年紀的概念只有實際年齡，亦即曆法年齡。若認為自己比原本出生的年紀輕，謂之「主觀年齡」，除此之外，還有「生物年齡」、「身體功能年齡」、「年齡常模」等。

日本的高齡人口差不多佔總人口的三分之一，健康和自理能力皆有進步。因此，日本老年學會重新修訂高齡人士的定義：65至74歲為「次高齡」；75至89歲為「高齡」；90歲以上為「超高齡」。現今有不少

65-74歲的銀髮族仍康健精壯，不宜將他們與75歲以上的劃分為同一組。

## 跳過老年期的失落

日本老年心理學家佐藤真一提出重要觀點：大眾不應逃避人生終章階段，因為任何年齡的長者都尚有成長空間。

佐藤認為，若「次高齡」人士死抓著抗老概念不放，盡量避免或跳過「高齡」階段（75-89），到體能維持達至極限時，便會突然看到自己急速衰老，不單錯過了高齡期的緩衝階段去慢慢適應，也無法正視自己直接衝進「超高齡」的現實。

這與德國心理學家Paul B. Baltes的理論不謀而合，後者指出老化與成長會同時發生，人終其一生都在發展。抗拒老化只會增加痛苦，而接納老化則能開啟新的可能性。

## 重新認識智慧的本質

近年日本學者推崇內在的「幸福老去」，核心在於內心的歡逸滿足，而非死守壯年時期的自立生活狀態，而是從自立轉向「自律」。

心理學研究將人類智慧分為「流動智力」和「結晶智力」。流動智力如計算、綜合等能力，隨年齡增長可能遲緩，但由多年人生經歷產生的洞察力、審視力、包容力等組成的「結晶智力」，只要不停止體驗和思考，不單不會衰退，還會愈來愈豐富。

這種智慧會隨著人生閱歷豐富而愈發深厚，意味著智慧發展是終身的過程。我們常看到即使行動不便仍能圓潤周旋的年邁政治家，或具精闢洞見的高齡商業顧問，正因擁有超越體能的「結晶智慧」可以持續發展。





▲只要不停體驗與思考，日子會越過越豐富。

## 從自立到自律的人生轉換

當人的腦力體力不復當年勇時，若堅持事事自己來，只會換來自尊的崩潰。所謂「自律」就是自主決定，將焦點集中放在仍可自我決定的地方，例如財務分配、家居更新等，而不是凡事獨立自己做。

假如體力無法做得到的事，便毋須堅持，放開心懷讓人幫忙。英國心理學家William Ronald Dodds Fairbairn解釋，人類在嬰兒時期要全面依賴別人照顧，到了晚年，能夠自顧的部份自己動手，而必須別人幫忙的為「成熟的依賴」。

要達致「成熟的依賴」，對於堅持完全自立的人難以接受，培植成熟地依賴他人的想法多不能一蹴而成。當「次高齡」人士逐漸踏入高齡期（75-89）時，必須在這緩衝階段調整心態，以徐徐怡然地迎向「超高齡」期的來臨。

德裔心理學家Jutta Heckhausen把人適應變化的方法分為初級控制和次級控制。前者是「改變」外在環境以配合自己，後者則是「配合」外在環境去改變內在期望。多數長者明白筋骨經年耗損，未必能完全康復，可以接受依靠輔助器的生活。這種內心調整正是邁向擴闊智慧的大門。

## 內在智慧的精心經營

長者一直能延續發展的睿智，並不是渾渾噩噩地

過活便能獲得，需要用心的經營。老年心理學家佐藤所指的，並不是體力的操練，而是對內心的重整和接納。

他勸勉長者，不可因退出職場或完成養育責任，便終日只顧吃喝玩樂，懶散度日，因為這樣便會錯過內在珍貴的智慧結晶階段，最後只能任由衰殘的肉體折磨心志。

經過風高浪急人生的長輩，如何處置所受到的挫折和傷害，是內心變奏的重要關鍵。若銀髮族能鼓起勇氣，釋放一直困住自己的瘡疤，不再沈溺在負面情緒中，騰出空間思索人生路，重新出發，則不單心靈得以淨化，令智慧可望增長，也可成為下一代面對逆境的良藥。這些具血淚的心靈提升，絕非高言大志或冰冷的AI所能替代。

## 注意力的重新聚焦

不少執著於抗老的人陷在死胡同裡，很大程度是因為太過聚焦在個人的能力或外貌上。倘若老人家把注意力從「已失去的」轉移到「仍擁有的」，除了能增加自信外，還可以向眾人顯示，人即使在不足中，尚可綻放異彩。例如八十高齡的世界級鋼琴家Arthur Rubinstein，仍能登臺演奏絕妙，他承認自己的手指移動已經變慢，但他在節奏上增添變化，彌補了老年帶來不可逆轉的改變。

如果能再進一步，把關注力移到別人的需要，化為利他行為，則更能廣潤心靈。體虛力弱的高齡者常感不被需要，能夠幫助他人的無私行為，會令長者覺得受尊重和存在感。祖母幫忙看顧下一代（即使是短暫的陪伴），已被學者肯定為具正面影響的「祖母假設」，再推至家庭以外的社區服務，小至打電話問候或寫關懷卡，皆是長者開闊胸懷的重要一步。

## 保持好奇心與閱讀習慣

老人家若只喜歡慵懶懈怠的生活，對外界興味索然，便會陷入惡性循環中。必須保持一顆好奇心，對自己不熟悉、流行的現象，嘗試收集資訊去認識，學習從不同角度去發展「擴散性思考」。

不過，長者必須小心，不可成為手機視頻的俘虜，妄圖以逃避閱讀來增廣見聞。資訊科技研究者 Nicholas Carr 在《網路令人變笨》一書中鄭重提醒，快速和碎片化的網上資訊，只會令腦袋喪失整合力和分析力。相反，閱讀卻有增強腦細胞的功能，從白紙黑字化為概念，只有人類的腦袋才做得到！如果我們怕體力下滑而硬著頭皮穿上球鞋運動，那麼就把閱讀當作腦部運動吧。

透過閱讀，長者能夠增強腦細胞功能，提升將文字轉化為概念的能力。這種深度認知處理過程有助於維持大腦活躍狀態，對抗認知能力衰退。

## 心靈的培育與藝術的力量

人與禽獸之別，就是我們有深不可測的心靈世界。看到天地的浩瀚或良辰美景，不論飽學之士或目不識丁者，皆可以有相同震撼或賞析之情，令心靈滿足和壯大。

不少專家提議老人家學習或欣賞藝術，認為可以喚醒在大腦內沈睡但仍具有驚人潛力的藝術細胞，去取代在過去已消磨殆盡的其他領域腦細胞，有機會使人的頭腦煥然一新。我們也不需要把藝術視為高檔的層次，民間不少藝術都是長者比較熟識或易掌握的。

一直以來，粵劇是香港很多老人家之所好，不論操曲、造手或配樂，其中需求的腔調、美感及節奏，均能提升參與者的靈性感悟。一位香港長者86歲時喪偶，過了一年的哀傷期後，他決定重新出發，並嘗試學習粵曲掌板（敲擊樂）。學成後，他成了大忙人，因為很多老人家練曲時沒有伴奏，成功達至娛己娛人的雙贏。

## 靈命的歸處

臺灣學者程千芳和游一龍撰寫的《老年心理學》提到，宗教生活對老人家有不少正面影響。2015年的全球價值調查顯示，60歲以上的長者通常都會思考生命的意義。銀髮族透過禱告而獲得信仰上的頓悟與鼓舞，還較年輕人明顯，而且長者會將體力衰敗的挫折轉向仰賴上帝，教會生活的人際互動，也令老人家得

到情緒支援及團體生活。

在1986年，有一項針對678名天主教修女自願捐出的腦部之研究，目標是探討信仰生活和阿茲海默症的關係，發現即使有部分修女的腦部已出現這病症的斑紋，但是在世時卻未有明顯症狀。近年也越來越多學者同意，靈性追求或禱告生活，皆對頭腦維持清明大有幫助。

造物主創造人類為萬物之靈，使我們能追求祂的靈性，而且不會因身體走下坡而消滅，反而會基於時日無多而激勵，更積極地去追索，這也是長者絕對可以自負之處！

## 結語：「幸福老去」的真諦

總而言之，長者持續發展智慧和創造力的關鍵，在於全面而積極的生活態度調整。這包括接納並適應身體自然變化，專注於「結晶智力」的持續成長，用心培養內在心靈世界，保持對外界的好奇心與學習熱忱，以及透過利他行為和靈性追求來不斷地拓展自我境界。

年齡增長並非人生價值的終結，而是另一種形式的開始。當長者能以開放、積極的心態擁抱這個人生階段時，他們不僅能為自己創造更豐富的晚年生活，也能為社會貢獻寶貴的智慧財富，成為真正的人生智者。長者明白老化並不等於停滯，而是人生發展的另一個階段，有其獨特的價值和機遇，這才是「幸福老去」的真諦。📷



▲年齡增長並非人生價值的終結，而是另一個開始。



如何讓長輩在有愛、有尊嚴中航向永恆？  
你我是否都能說——

光舟

婆媳  
心曲

## 陪伴你，走向榮耀

### 接下重責大任

靜靜地，我看著婆婆的生命力在眼前一點、一點地流失。

是一種溫柔卻不可逆的退場，像一艘小船，在被夕陽染紅的水面上悄然離岸，慢慢地駛向彼岸。遠方的岸邊已有主人揮手迎接，但小船上的人，仍對此岸依依不捨。心中仍有許多牽掛及未竟的心願，有些話還沒說完，有些感情還沒表達，手沒握緊，夢沒圓滿。因此，小船以極慢的速度向前滑行，滑過的每一寸水波都是掙扎。

2022年，公婆揮別在美近半世紀的生活，賣掉房子、車子和辛苦經營的事業，搬回臺灣，希望能充分利用臺灣聞名世界的健保政策，安享晚年。無奈事與願違，婆婆的身體因憂鬱症及恐慌症日益惡化，我和先生商量後，決定將婆婆從臺灣接來，盼望她人生的最後一程，有親愛的家人在旁陪伴。

公婆剛搬回臺灣時，84歲的婆婆雖然體弱，但心智仍健康，不時透過LINE與隔著太平洋的我們話家常、分享照片。兩年來隨著恐慌症發作日益頻繁，她身心靈呈現斷崖式下滑，醫師開的抗憂鬱症藥讓她成天嗜睡，後來她拒絕服用，寧願忍受恐慌症來襲時的心悸與不適。

隨著回美日期的迫近，婆婆多次在電話上表達自己萬分不願在晚年為我們增添任何麻煩與負擔。我們則把這計劃放在禱告中，相信若是出於上帝的心意，



祂必定開路成全。回美前特別修了短髮的婆婆，在照片上露出久未看見的笑容，似乎傳達著她想與兒孫團圓的迫切之心。

聽聞婆婆即將搬來美國與我們同住，親朋好友們紛紛以各樣的「明示」、「暗示」提醒先生這份承擔的重量。

「你有事先跟妻子商量嗎？要注意她的感受喔！」臺灣的牧師在LINE上提醒。

「你們應該會請人幫忙吧？」大姑姑擔心地問。

「你太太很乖，但不能讓她做所有的事喔！」從小看著我長大的小阿姨一臉憂心地向我先生耳提面命。

### 老，是來自上帝的呼召

就在先生帶婆婆回美之前，我參加了一場主題為〈聆聽歲月深處的呼聲〉的退修會。最震撼我的信息是：「老，是一種來自上帝的呼召；進入人生的黃昏，儘管外體一天天衰敗，靈魂裡仍有許多更新與轉變的機會。」上帝彷彿是在預先裝備我，再次提醒我用更深的理解與真愛，陪伴走向終點的親人。

回想過去八年內，相繼送走了母親與父親。陪伴他們走向死亡的歷程，截然不同，路上雖然有辛苦有掙扎，但也佈滿豐盛的恩典。

母親驟病前毫無預警地全身癱瘓，緊急送醫後，MRI發現她腦中風，入院第三天便陷入重度昏迷，一週後移至安寧病房，兩週後便離世。

在安寧病房陪伴母親那段期間，是我和妹妹成家後第一次與爸媽密集相處，兩位阿姨也從臺灣趕來與我們相聚。安寧病房位於洛杉磯北邊郊區，是一座私人小屋，環境清幽舒適，24小時有護士值班。我們感恩地陪著早已失去意識的母親，每天在她耳邊朗讀詩篇，播放她最愛的〈田中的白鷺鷥〉詩歌，安靜地度過兩週，直到她嚥下最後一口氣。

母親過世後，父親花了兩年的時間走出哀傷。往後五年裡他維持高度自律的精神，生活自理，每週固定與球友打球、主日聚會與教會活動一樣都不錯過、上網學習新知、閱讀寫作……，直到94歲高齡，他的身體才出現狀況。一場脊椎手術後，他的下半身癱瘓，從此臥床。

我們將父親安置在離家不遠的安養院，方便就近探望照顧。儘管下半身行動不便，坐在輪椅上的父親仍精力充沛，每清晨醒來，愛漂亮的他會讓看護打開衣櫃，親自挑選當天要穿的上衣及褲子。他的心靈活躍得像個青少年，仍對信仰有堅持，對關係有渴慕，透過Zoom視訊，他每週固定參加線上團契、查經聚會、禱告會。喜歡提筆寫字的他，仍常在紙上抄寫詩篇23篇。

上帝恩待父親，當日子滿足的時候，在睡夢中接他平安回天家。前一天，父親還大口喝著我餵的雞湯。在那之前，他已經數天未進食。

## 陪伴扶持，優雅退場

荷蘭神父／靈修大師盧雲在《與歲月和好》一書中說：「我們相信老化不是失望的緣由，而是希望的根基；不是緩慢地衰敗，而是漸漸地成熟；不是要忍受的命運，而是可擁抱的機會。」

婆婆一生中最引以為榮的，是擔任教會長老期間，她的探訪服事安慰並建造了許多經歷人生低谷的弟兄姊妹。她愛主的激情感染身邊人，待人溫和，樂於款待，在教會裡廣受愛戴尊崇。會眾們有事必登門諮詢，讓她感受到自我價值的肯定。當時銀行戶頭裡並不豐裕的她，在神國的戶頭裡，卻始終有豐富的存款，隨時慷慨地奉獻、給予。

然而，生命總有它殘酷卻誠實的樣貌。曾經為人

帶來安慰與鼓勵的婆婆，一步步走到了需要被人扶持的年歲。從服事者到被照顧者，角色的轉換不僅是身體的退化，更是尊嚴與親密的試煉。

有一次，為婆婆沐浴更衣，一時忘了她已經失禁。當溫熱的蓮蓬頭水柱傾瀉而下，她的身體微微一顫，一秒鐘內，突如其來的失禁彷如毫無預警的洩洪，我措手不及，手忙腳亂。

在那瞬間，我瞥見婆婆臉上閃過的羞赧與歉意，她垂下眼，不發一語。「沒關係，媽，一下就好喔。」慌亂中，我一邊小心溫柔地擦拭她的身體，一邊輕聲安慰。腦中浮現三年前為臥床的父親換尿布，甚至八年前母親剛失禁時，也碰過類似的情景。

彷彿有一條看不見的線，串聯過往這些年來所有的照護經歷——母親、父親，如今是婆婆。那些曾經讓我手足無措的時刻，如今不再只是尷尬或辛苦的記憶，而是被時間打磨後留下來的柔軟與堅定。

當親人漸漸以各種形式從生命裡「退場」，身為照顧者的我們，在永恆裡有確據的我們，在陪伴扶持的路上所能做的，不只是照顧，也是與他們一同等待、守候神聖的召喚。

在這條神聖奧祕的扶老旅程上，我不僅在服事裡學習與主同行，也在每一次扶持中，看見自己的靈魂被擴張。有一天，我也將踏上這條道路。願那時，我也能夠握著至親的手，微笑著，航向榮耀的彼岸。📖



▲陪伴長輩在愛與尊嚴中走向永恆。



看到孩子為了興趣放棄穩定的工作，  
父母不禁要問——

以望

孩子，  
你說呢？

# 孩子，你為何不要鐵飯碗？



▲父母往往希望兒女像自己一樣，選擇安定的鐵飯碗。

那天，好友來電，開口就歎氣：「我兒子啊，在設計公司還不滿一年，就吵著要辭職。說甚麼工作內容沒意義、不自由、想出來自己接案做品牌。」她的聲音裡滿是焦慮：「薪水明明不錯，福利也很好，他怎麼就待不住？」

我愣了一下，能理解她的擔心，卻不知道該怎麼回答。其實換作是我，可能也會急。畢竟，誰不希望孩子過得安穩呢？只是，我心裡隱隱浮出一個疑問：我們口中的「安穩」，真的是孩子想要的嗎？

## 安穩有保障vs有趣有意義

我們這一代的父母，從小接受的教育幾乎都在告訴我們——「穩定」等於幸福的保證。所謂的「穩定」，就是一份有薪水、有福利、有保障的工作。最好月薪固定、年終獎金豐厚、退休金制度健全，醫療保險齊全，加班還能補休。年輕時，我們心中有個共同的憧憬：找一份鐵飯碗，撐住、穩住，就必能過上好日子。

還記得大學最後一年，原本熱衷社團、四處跑活

動的同學們，突然變了樣。有人跑補習班準備高考，有人閉門苦讀準備銀行招考。那時，沒人問「你喜不喜歡」，只問「你考上了沒」。我們把熱情、夢想先收起來，換上一套務實的盔甲，迎戰現實。

我自己也不例外。後來出國深造，進入一家大公司，奉行的也是「能留下來、有保障」的職場哲學。不敢奢求「喜歡的工作」，只求站穩腳步。那是一種責任，也是一種對安全的渴望。但這樣的價值觀，並不是每一個世代都買單。

一份報告指出，有75%的Z世代希望在工作中獲得意義感，這甚至比高薪更加重要。雲朗觀光集團總經理盛治仁也曾在論壇中提到：「新工作價值觀的轉變，導致年輕世代不願被綁在辦公室，透過外送、接案反而有更大的時間自主性。」

另一份報導指出，2025年在美國針對兩千名在職者的調查中，73%的Z世代和70%的千禧世代正在考慮辭職、換工作或轉行。換句話說，他們願意冒險，也不怕換跑道、重新開始。對他們而言，職涯不是為了爭取某天退休生活無憂，而是為了每天活得真實、自在、像自己。

## 「這樣的累，我甘願！」

其實，年輕人不一定抗拒工作，他們只是選擇不把人生綁死在一條線上。他們想要的是彈性、自主，還有一點冒險。他們願意犧牲部分「保障」，去追求真正能燃起熱情的事。對我們這代父母來說，這難免讓人不安。

一位閨蜜的兒子，大學主修化學，理應走入實驗室、從事研究工作。但從大學開始，他就在咖啡店與甜點店打工，甚至利用暑假遠赴黃石公園打工，為將來開店累積實務經驗。

好友曾對我提起，兒子在國小二年級就對她說：「我以後不要當公務員。」她當時在地方法院上班，每天按時打卡，領著穩定薪水，沒想到兒子這麼早就知道不想走相同的路。後來，他真的朝甜點之路前進，到法國藍帶廚藝學院進修，又去了義大利冰淇淋店實習。他說：「我想做出自己的味道。」

一開始，她深怕被人議論，但看見兒子的投入與決心，最終選擇支持。儘管心中難免焦慮，但她坦言：「我們可以出錢幫他圓夢，但他得為自己的人生負責。錢不是成功的保證，真正的關鍵，是他能不能堅持，走出一條自己的路。」

我還認識另一位年輕人，原本在矽谷一家高科技公司工作，薪資優渥，前景看似光明。但他選擇離職，成為YouTuber。剛開始，父母以為是玩票性質，沒想到幾年過去了，他依然認真拍片、剪輯、與觀眾互動、不斷突破創新，一點也不比上班輕鬆。他卻說：「這樣的累，我甘願！」這話深深觸動我。不是每一份工作都讓人快樂，但如果能從中找到熱情與使命，這樣的「不穩定」或許也值得。

## 活出光與亮

這讓我開始思考，我們這代父母，是否能嘗試跳出自己的框框，學習真正尊重孩子的選擇？我們口口聲聲說要支持孩子作自己，但當他們真的走上一條我們不熟悉、不確定、甚至無法理解的路，我們還能放下擔憂，給出祝福嗎？

我們是否早已習慣用薪水高低、職位頭銜、工作穩定性來衡量一份工作的「好壞」？我們總希望孩子的人生能少走彎路、平穩前行，但那真的是他們想要的嗎？還是其實是我們害怕看見他們失敗，更怕自己束手無策？

回頭想想，我們也曾年輕過，也曾懷抱夢想、渴望突破框框，勇敢選擇自己的路。有些人追求藝術，有些人投身人文領域，甚至有人在反對聲中堅持出國念自己喜歡的科系。如今，輪到我們成為父母，是否也能成為更理解、更寬容的一代？能否在孩子需要空間與勇氣的時候，選擇陪伴，而非掌控或設限？

其實，我們也可以問問自己：我們真正想做的是



▲Z世代在職業選擇上願意冒險，去追求能燃起熱情的志業。

甚麼？當年為了責任、為了家庭，我們選擇了一條穩定的路。但現在，如果有機會，是否還願意探索新的方向？

## 溫柔而堅定的助力

有些父母在退休後開始學習畫畫、做甜點、四處旅行、參與志工，甚至投入創業。我認識一位弟兄，退休後學魔術、講故事，把自己的人生經驗轉化為祝福別人的工具。還有些祖父母每天陪伴孫子上下學、讀聖經、禱告。他們說：「上帝把我們放在這個位置，是為了把信仰傳承給第三代。」這樣的工作，沒有職稱、沒有退休金，卻有無可取代的價值與永恆的意義。

從信仰的角度來看，工作不只是糊口的手段，更是我們實踐信仰、與上帝同工的機會。曾聽過一句話：「服事不是把甚麼事都做一做，而是找到你真正被呼召、被賦予恩賜的地方，去享受與上帝同行。」這不也是我們希望孩子擁有的人生嗎？不是照著別人畫好的藍圖，盲目照做，而是勇敢尋找自己的定位，在其中活出光與亮。

也許，他們所選擇的路，在我們眼中看起來顛簸不穩，甚至無法理解。但若他們的確是走在誠實面對自己、願意承擔代價、努力向前的路上，那麼我們能不能不去拉扯，而是站在旁邊守望、為他們打氣？穩定，不再是惟一答案。而願意傾聽、支持與同行，才是我們這一代父母最溫柔，也最堅定的力量。📖



長輩  
照護

從精打細算到自在從容，作者終於掌握了——

# 工時與顧老之平衡術

李懷文

2024年農曆新年，只記得除夕之前，一連數日緊張訂購、採買的餐食被推入冰箱裡堆得滿滿的，而其他細節竟然沒啥印象。

2025年就不一樣了！除夕前三週，月曆上記著：哪天網購點心，哪天上街買菜，哪天擦灰抹塵掃地板；過年前一週則依序執行；除夕下午，分鍋蒸食，年夜飯桌上，由妹妹協助網購的素什錦、紅燒烤麩、冰糖蓮藕、蔥燒鯽魚、雪菜筍絲炒肉絲及我訂購來的蒜頭雞湯便在爸、媽和我的眼前及口、齒、舌之間交響著清脆、軟綿、甜糯、鮮香、暖熱……

為何有這麼懸殊的記憶？原因可溯及2023年「工時上心頭」至2024年「籌算下肩頭」，超過一年以上的心路歷程。

## 工時上心頭

2023年春季，因爸爸與媽媽都年邁體衰，自5月1日起正式轉為在家工作，依據職場上司所定規則，若需要在工作享有勞保與健保，必須一個月工作滿120小時，薪資以一小時基本額度累加。

起初我心悅承接，但是，我的頭腦開始精細籌算——每個月平均四週，120小時除以四週，一週平均需30小時，一天工作時數需達五至六小時。但是，精算過的「120小時計畫」總是趕不上時刻的變化。

每天備三餐，須切掉「三段半小時」；一週約三次外出買餐食，又須割掉「三段一小時」；每隔數週分赴兩家醫院代領爸媽的慢性處方籤藥物，有時須陪同抽血、回診，更得切割掉難以細算的「數段數小時」。每時每刻，總覺得家庭大小事、爸媽吩咐事，都不停地瓜分我的工作時數。

7月起，雖然自行提出減少時數之需求，上司也允諾改為一個月工作110小時，又雖然日復一日購物、家務、醫務的經驗讓我漸因熟練而稍減肩頭重



▲作者曾因工作時間被照顧父母的需求瓜分而焦慮。

擔，但是，「工時被瓜分之感」仍高懸心頭。

## 工時如大王

常在洗碗、沐浴時反思且納悶：我明知父母老了，要同理他們的處境；有時候媽媽向我道謝時，我還知道說：「這就很像烏鴉反哺啊！」也知道這些都是所謂盡孝、奉養應當做的。

但為何爸或媽只要叫我做一點預計之外的動作，例如正在工作中突然叫我開電視、補充衛生紙，我都極度憤怒，一邊做、一邊咕噥：「怎麼那麼多事！煩死了！」我為甚麼這麼沒耐心？答案很快浮現腦際——因為我看工作時間、時數都是「我的」，我已自知這就是「以自我為中心」的錯誤心態，卻無法立刻卸下「工時被瓜分」的焦慮。

「工時」一如大王，盤踞心間寶座，那些「明知」的道理和「自知」的心態就像卑微而委屈的老百姓，「明知」和「自知」再強烈陳情，也抵不過「工時」的威權之怒！

就這樣，「工時」與「明知、自知」日夜在我裡面循環「攻心」，週復一週，以至於即使跨年至2024年元旦、趨向農曆春節，我都無法享受節日的喜樂，因為心中老是懸著文字工作的稿件，每每坐回電腦前，看著文稿，心，才算有點安定感。

## 籌算下肩頭

如此白晝糾結、深夜攻心的日子又一路行至2024年3月份，陪同父親赴醫回診。一天，當我和爸爸乘坐計程車，啟程不久，一抹意念倏地迸出腦海——藉著陪伴父母的半天，何不就當作休半天的假？幾個月來纏得像辮子似的心緒第一次感到被梳開。

不過，一坐回電腦桌前開始看稿，「工時」還是跟著坐回原來的尊位，很難輕易「退位」，直到6月5日那一天——

早餐後，說是陪媽媽出去散步，她推著輪椅當助行器，我們先後走進電梯，下至一樓，一步一步走到比鄰的大樓外，我心中卻希望快點結束，快點回家，因為早上算計好的工作時間，眼看著就要減少……

下午，等著收取外送物品，待我整頓完，回電腦桌前，眼睜睜地看到又將要少了一小時，眼窩鼻心一熱，奪眶之淚與悶哼之氣同聲噴洩……

而我的雙眼正對著螢幕裡的一段文字：「**不要為自己籌算……要以耶和華為樂……**」此篇主題為「掛慮」，是，我正為著「工時」掛慮！當我「把持著工時」，所獲得的，除了時數增加以外，只有難以理解的惶恐、憤怒和焦慮。

我反覆禱讀著主題經文：「你當倚靠耶和華而行善，住在地上，以祂的信實為糧；又要以耶和華為樂……你當默然倚靠耶和華，耐性等候祂……」（箴言37章3至7節）篤意將「**要以耶和華為樂**」刻入心版，我沒感受到上帝再拿「十誡」等律法給我壓力教育，只是導引我慢慢轉變想法——


時間，要平衡運用，一天24小時中，供應生活用度的工作只是一部分，但還要平均使用於料理家務及照顧雙親，陪診或領藥，也是天父容許給我的「平衡小假」。

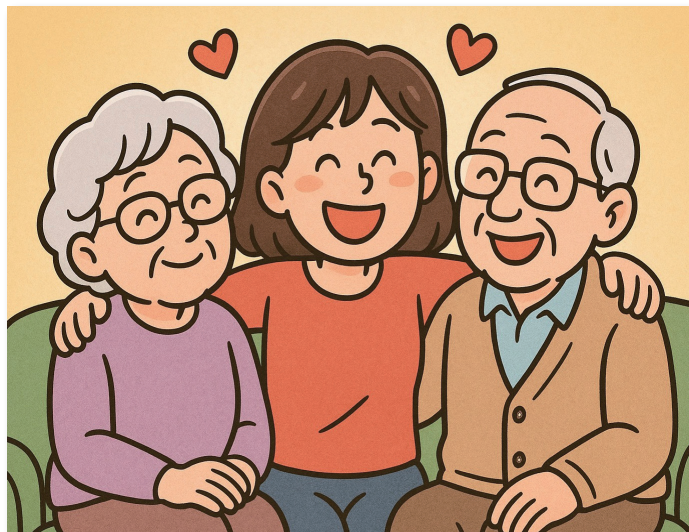
此後，我刻意地身體力行，工作時間便以眼力和腦力的承受度為限。稿件若有時間性，夜晚多加一小時；若無需急趕交件，便不硬拚著加班，騰出來的時間還可以運動和閱讀、觀賞網路優質節目，為我增添了均衡的健康和喜樂，超過我「把持工時」的數倍！

## 時間是上帝的

2025年1月初的某天上午，拉著購物籃，走在回家的巷道間，陽光燦爛溫熱，我心口和鳴地呢喃著：「主啊，時間，就像陽光、空氣、水，都是祢創造的，我只不過是取用需要的一部分工作、做家務，時間是祢的，不是我的。」

這樣的心曲，一路伴隨我至過年期間，全心融入喜慶中，不僅三餐與二老愉快共度，竟然還有餘暇穿越電腦視窗，尋訪大唐詩人們，繼續筆耕家庭故事，如此怡然、安舒的文人生活不正是我嚮往已久的嗎？

我已不記得「工時」是哪一天幾點鐘走下心中的王位，並未感受到上帝兇猛地把它砍下來；應該是不知不覺中，上帝那熱如陽光的愛把硬似冰糖的「工時」烘暖了，一天一點點，融化開來；祂不完全驅散「工時」在我工作中的需要，但它已逐漸不那麼霸道地獨佔我心了。永遠記得上帝給我的愛之語：**要以耶和華為樂！** 



▲將時間的主權交還給上帝，作者漸能安然自在。



家庭  
電影院

# 傑米為何殺人？

若宇

——迷你劇《混沌少年時》（Adolescence）觀後

《混沌少年時》（Adolescence）是2025年3月於Netflix播出的四集英國迷你劇，一播出即廣受全球關注與好評，並於該年9月舉辦的艾美獎獲13項提名，奪得「迷你影集」類最佳影片、最佳導演、最佳編劇、最佳男主角（飾艾迪）、最佳男配角（飾傑米）、最佳女配角（飾心理師）等六座大獎。

飾演艾迪的演員史帝文也是編劇之一，由於他在短短幾個月內便讀到兩則英國男孩持刀刺死女孩的新聞，心痛之餘，決定透過戲劇，探討引起這類悲劇的原因。



## 暗藏玄機的表情符號

清晨六點多，天色將明未明，年近半百的艾迪剛值完夜班返家，一群武裝警察忽然持槍破門闖入，以謀殺罪嫌逮捕了瑟縮在床頭的13歲少年傑米。艾迪和妻子曼達錯愕地喊道：「他還是個孩子，你們找錯人了！」

傑米的同學凱蒂於前一晚身中七刀，陳屍街頭，警方鎖定傑米涉有重嫌。「不是我，我沒有做錯事。」傑米一再向父親保證，但案發地點的監控錄影，一瞬間擊垮了艾迪，他痛苦地抱住兒子問：「為甚麼？為甚麼？」

案發第三天，警探巴斯和法蘭克前往傑米和凱蒂就讀的中學追查犯案動機和兇刀下落——為甚麼一個從未出現重大行為問題，成績優異，聰明清秀的十三歲男孩會對同學痛下殺手？

兩人一無所獲之際，巴斯在那所中學就讀的兒子亞當，鼓起勇氣對父親說：「你辦案沒有進展，是因

為你根本不懂發生了甚麼。你一直在看凱蒂發給傑米的訊息，你知道訊息中的炸藥符號、紅色藥丸、100代表甚麼嗎？」

巴斯一頭霧水，亞當解釋：紅色藥丸代表「我知道真相」，是「男性圈」的行動號召，炸藥代表紅色藥丸爆炸，100代表80/20法則，即80%的女人只會被20%外表帥氣、陽剛的男人吸引……。所有的這些符號，都在嘲笑傑米是個得不到愛的「非自願單身者」（Incel）。

「凱蒂帶頭霸凌傑米！」巴斯告訴同事法蘭斯。找到可能的作案動機，巴斯直覺傑米的好友萊恩有所隱瞞，一番瘋狂追逐後，萊恩承認了兇刀是他給傑米的，他以為傑米只會用來嚇嚇凱蒂……

## 妳喜歡我嗎？

案發七個月後，臨床心理學家布萊妮至傑米暫時被安置的訓練中心，評估他的心理狀態。會談中，傑米時而天真友善，時而兇狠暴怒，只要碰觸到不想談的話題，或是感覺布萊妮主導談話時，傑米便大吼大叫，威脅布萊妮，企圖展現他自以為的「男子氣概」。

談到女人，傑米認為他沒有女朋友，是因為80/20法則，他長得很醜，所以沒有人選他。當同學凱蒂的上空照被心儀的男孩洩漏到網上，傑米認為凱蒂此時情緒脆弱，於是邀她約會，不料凱蒂斷然拒絕，表示自己不至於飢不擇食，並在社交媒體上用表情符號嘲笑傑米。不少人對凱蒂的貼文按讚，甚至跟

著發訊息戲謔傑米。之後，悲劇就發生了……

會談中，從傑米數度發作的脫序言行，不難看出他扭曲的價值觀，以及內心深處被愛、被接納的渴望。當布萊妮告知傑米這是他們最後一次會談，傑米的情緒再度爆發，掙扎著不肯隨警衛離開，頻頻問布萊妮：「妳喜歡我嗎？……我喜歡妳這個人，妳覺得我怎麼樣？妳不喜歡我嗎？」被強行帶離時，還大力拍打窗戶，交代布萊妮務必告訴他的父親艾迪，他過得很好……

## 父母的省思

案發13個月，艾迪滿50歲了，傑米寄給他的手繪生日賀卡精細地畫著艾迪的素描。正當夫妻倆欣賞傑米的畫作時，女兒發現父親的工作車被噴了不堪入目的字眼。一番徒勞無功的擦洗後，艾迪開車帶著妻女到五金行找辦法。

他買了一桶藍油漆，打算用來遮蓋噴漆，不料一出店門就遇見朝他車上噴漆的青少年，壓抑的怒氣霎時如火山爆發，他衝過去攔下其中一個孩子，勒住衣領，恐嚇他不准再譏笑他，然後不理妻子的勸阻，拎起整桶油漆潑向車子……

開車回家的路上，艾迪接到傑米來電祝他生日快樂，並告知他決定在即將到來的庭審上認罪。經過一年多的沈澱，傑米終於願意面對自己的罪行。回到家後，艾迪和曼達疲憊地檢討，他們是否少做了什麼，孩子才會走到這一步。

艾迪兒時常被父親鞭打，決心長大後一定要當個好父親。他一直認為自己盡力了，如今卻懷疑自己是否是個稱職的父親。或許是被家暴的傷害未妥善醫治，艾迪很常被激怒，爆發時會失去理智，做出過激行為，而這種行為模式，顯然已複印在傑米身上。

幾年前，艾迪曾每週六帶不擅運動的傑米踢足球，希望讓他更堅強，當其他家長嘲笑傑米的表現時，他能夠感覺傑米正在窘迫地看他，但他卻無法正視傑米。

傑米在與布萊妮會談時，也談起這段往事，傑米認為父親也許是假裝沒看到，也許是覺得丟臉、難過。如同許多青少年，傑米一直期盼自己是個值得被

喜歡，讓父親感到驕傲的人，但他始終沒有得到這種認同。

之後傑米想要電腦，夫妻倆馬上買給他，艾迪還曾陪兒子打遊戲，但後來工作越來越忙，便不再騰出時間陪兒子。曼達也反省自己從未關心孩子老愛坐在電腦前，到底在做甚麼，她以為孩子乖乖待在家裡，再安全不過了。

## 撫養孩子需要社群的努力

艾迪夫婦和許多勤勤懇懇的父母一樣，努力成為好父母，從未預料孩子竟會犯下滔天大罪。飾演艾迪的史帝文說：「撫養孩子不僅僅是父母的責任，而是社群的努力，正如同諺語所說的：撫養孩子需要一整個村莊。」

父母很難孤身和龐大的網路世界對抗，捍衛心智還在混沌成長階段的青少年，是整個社會共同的責任，政府、學校、教會、機構、家庭、個人……，都當正視網路訊息對下一代的影響，和父母協力，提供資源與教導，帶領孩子從網路世界走入真實人生，學習分辨對錯，建立健康的價值觀。

父母在供應孩子物質需求，為他們安排種種課外活動之餘，也別忘了身教重於言教，孩子最需要的是父母無條件的愛，真誠的肯定與陪伴，以及隨時敞開的溝通大門。深願每個孩子都在上帝的保護中，不受試探，脫離兇惡，平安地長大。📺



▲傑米與心理分析師會談時，數度出言不遜。(Netflix劇照)



失智  
不失愛

# 假如有一天……

取材改寫自資深神經內科醫師  
宋思泉先生臉書專文

摯愛的家人們：

假如有一天我失智了，請幫我把這段話掛在我房間牆上。我希望我還能看懂的時候，看見它，我會感到安心。等我看不懂了，至盼它成為你們愛我的方式。

1. 每次你走進來，請先叫我的名字，告訴我你是誰。別問我：「你知道我是誰嗎？」我可能真的不知道，那會讓我慌張。
  2. 如果我活在另一個時間軸裡，請不要急著把我拉回來，請陪我待在那裡。也許那裡我比較快樂。
  3. 如果我說我們要去老朋友家吃飯，或者提到早已過世的親人，請微笑，跟我一起相信那是真的。
  4. 別和我爭辯。那個時候的我，真的分不清你說的對還是我記得的對。請用愛，讓我贏一回。
  5. 如果我認不出你了，請別受傷。不是我不愛你。是我的腦迴迷路了。
  6. 如果我忘了怎麼用湯匙，別急著餵我，請幫我繫上圍兜兜，試試看能不能讓我用手吃些東西。我小時候就是這樣吃的。
  7. 若你看到我焦慮、難過，請握著我的手。不要告訴我「不要想太多」，請陪我一起靜靜地坐著，或許可以一起唱首歌。
  8. 請不要把我當小孩。即使我失去了語言或理解，我的靈魂還是大人。
  9. 請讓我繼續做我喜歡的事：喝喝小酒、看點YouTube，聽有聲聖經。這可以勾起我許多美好的回憶。
  10. 好漢愛提當年勇，即使你已經聽過無數次，那可能是我惟一還記得的。
  11. 如果我突然情緒失控，請別怪我。試著找出我不安的原因，那裡可能藏著我說不出口的痛。
  12. 請你用你希望被對待的方式對待我。那時候的我，也許只剩下被溫柔對待的感覺還在。
  13. 家裡請常備一點零食。如果我發脾氣，有可能是餓了但不會說。
  14. 如果你們在討論我，請當著我的面說，而不是像我不存在一樣。
  15. 如果你已經無法全天候照顧我，請不要自責。那不是你的錯。我知道你愛我。
  16. 當我住進機構，請記得來看我。你的臉，我可能忘了，但我記得那份熟悉的溫度。
  17. 當我說錯人名、記錯事，請耐心一點。別歎氣、別皺眉，那不是我故意的。
  18. 請讓我聽音樂。我喜歡的旋律，可能會比我的記憶更長壽。也請幫我戴上助聽器，我想聽得清楚。
  19. 如果我喜歡把東西帶來帶去，請幫我把它們放回原位。我不是小偷，只是需要安全感。
  20. 請盡可能帶我參加主日崇拜，我也許只是沉默地坐在角落，希望我仍享受那份敬虔與盼望。
  21. 請別吝嗇擁抱和握手。那些身體的撫觸，也許比語言更有力量。
  22. 最重要的是：請記得，我還是我。就算我不再是你記得的樣子，請記得，我仍然是你愛的那個人。
- 當我還能清楚地寫下這些句子時，我願意為未來的自己先做一點準備。
- 願我那時候，能被這樣對待；願我那時候，也還能感受到：我是有尊嚴的、被愛的，是上帝眼中完整的人。因為，連失智都無法將我們與天父的愛隔絕。📖

真愛  
下午茶

# 過年就是……

雲端精選

## 過年，是希望！

是對未來美好的嚮往，期待新的一年領受新的恩典，期待與家人好友同享喜樂，在這辭舊迎新之際，一起描繪盼望和夢想，用心去迎接每一個嶄新的明天。

## 過年，是感恩！

感謝過去一年 天父引領我遇到的每一位「天使」！感謝家人的支持與愛，感謝朋友的陪伴與理解，在這個特別的時刻，一起分享彼此的故事，用心去感受生活的溫暖。



▲與孩子一起過年的傳統，會成為美好的家庭傳承。

## 過年，是傳承！

傳承著家庭的信仰和節慶傳統，無論是大清掃、訪尊長、舉行家庭祭壇，每一個細節都蘊含著深厚的親情，教會孩子們珍惜團聚的時光，讓他們在歡聲笑語中，感受到家的溫暖與歸屬。

## 過年，是陪伴！

無論多忙，都要抽出時間與家人相聚，共享美食，同度溫馨時光，讓每一個笑聲都成為心中最美好的記憶，讓愛在這個特別的時刻更加濃郁。

## 過年，是放鬆！


暫時放下忙碌的工作和事奉，忘卻四季的辛勞，享受身心靈的安息。好好地犒勞自己，彼此加油打

氣：「舊的一年辛苦了，新的一年主必賜下新力量！」

## 過年，是清理！

清掃家中的灰塵，丟棄那些陳舊的、損壞的、以及不再需要的物品；同時更由外而內，在真理的光照中清掃生命中一切不合神心意的雜物和纏累，輕裝前行，以全新的心情和心態迎接新的一年。

## 過年，是團圓！

除了與家人團圓，更要與上帝、與自己團圓。團圓，不只是身體同處一屋，更是關係的修補、醫治、強化！畢竟，人生在世，最緊要的不是「功績」（achievement），而是「關係」（relationship）！



## 「愛」管閒事

貴刊146期〈讓我們來「愛」管閒事〉一文，作者葉高芳會長回憶他五十年前初來美進修時，第一個寒假在風雪中招手搭便車去超市，一對年長夫婦停車幫助他，陪他購物之外竟還幫他付錢，真是「愛」管閒事！

我四十多年前來美讀書時，也碰到好幾位這種「愛」管閒事的美國人。下了灰狗巴士，就有一位年輕太太熱心送我到宿舍，邀我到她家吃飯，讓我初到異鄉還能享受家的溫暖。

每星期天，都有一位美國姊妹開廂型車來宿舍接我們幾個學生去教會。一對叫Truelove的夫婦教我們主日學，會後還帶我們去吃大餐，體貼地餵養我們的身心靈。因著他們的「愛」管閒事，吸引我回到主的羊群中，也激勵我照樣行！（美國・紐約・小羊）

## 當急驚風碰上慢郎中

讀了上期〈EQ老師義大利練EQ〉，讓我數度會心一笑。「『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。」我非常了解，因為我就是道地的急性子，凡事要求快快快，加上好更好。

即使兩人都有高EQ，旅遊中各種不可掌控的變數，也是對夫妻關係的考驗和挑戰。感謝雷老師示範EQ急救術，分享實際應用的場景和思路。看來EQ並非知難行易，只要能彼此體貼諒解，就會有幽默又溫馨的結果。（美國・杉磯・恩慈）

## 孩子，你怎麼不愛回家？

讀到以望女士佳文〈孩子，你怎麼不愛回家？〉，心有戚戚焉。空巢後，捧著手上的咖啡，總是回憶著孩子在家時的熱鬧時光。作者說得對，不要讓孩子回家成為親情壓力的體驗。不過，在外工作的孩子確實忙碌，在家捧著咖啡等他們回家也不是個辦法。何不主動去探望他們，或被動地參與他們的空間及活動，不吝嗇地請客，成為獨立的家長，或許孩子們就會主動地邀請我們再去！（美國・新澤西・林琦）



歡迎以250字以內，分享對本刊圖文的回應



## 夫妻語言學

追求時：千言萬語；戀愛時：甜言蜜語；求婚時：花言巧語；結婚後：三言兩語；有兒後：不言不語；老年後：自言自語；臨終時：胡言亂語。（尚巧）

## 沒完沒了

童年比成績；青年比對象；中年比金錢；老年比子女；死了比葬禮。

真是活到死，比到死啊！（建新）

## 求和妙招

跟老公吵嘴後，整個禮拜沒跟他說話。

這一天，老公在所有的抽屜、衣櫃裡亂翻，東西攤得到處都是。

我實在忍不住了，問道：「你到底在找甚麼？」

「謝天謝地！我終於找到妳的聲音了。」（芸芸）

## 性命攸關

「阿勇，是甚麼原因讓你下定決心減肥的？」

「那天中午很熱，我中暑暈倒了！」

「中暑就決定減肥了嗎？」

「不是的，在我被抬上救護車的時候，我清晰地聽到他們喊：1——2——3起！1——2——3起！1——2——3起！……我都醒了，還沒被抬上救護車。」（明德）

## 的確嚴重

醫生在家接到同事電話：

「打麻將，三缺一！」

醫生說：「馬上來！」

妻子在旁邊問：「情況嚴重嗎？」

醫生嚴肅地說：「相當嚴重喔！已經有三位醫生在那兒了。」（雲端精選）



# 家庭事工人才培訓邁新境

## 本會開辦新版證書班並聯辦教牧學博士班

長年來，我們不斷地呼籲：「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執行。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。

建構及推展教會策略性家庭事工所需要的人才，可分為兩大類：「核心志工」與「專業同工」。其中核心志工將由本會以「推動家庭事工」證書班來提供培訓，專業同工則由本會與神學院合作，透過家庭事工碩士及博士學位課程來培訓。

碩士課程的培訓目標，在於教導（經營家庭生活）與輔導（處理家庭難題）；博士課程的培訓目標，則在於督導（提升家庭事工）與領導（擴展家庭事工）。其中家庭事工碩士班及博士班，本會多年來已與數家神學院合作開課，2026年起特全新規劃推出「聯合教牧學博士科」。以下分別說明——

### 「推動家庭事工」證書班

證書班的課程由真愛講師團隊授課，結業後並提供協助個別教會家庭事工的開展、推展和擴展。

歡迎有心參與家庭事工者接受裝備助己助人，特別鼓勵每個教會組成受訓小組（至少2人）集體報名和受訓（可享優惠），並可成未來推動教會家庭事工的核心同工。

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](mailto:office@familykeepers.org)。

### 神學院聯合「教牧學博士班主修家庭事工」

許多神學院雖然很有需要，卻仍無法提供專才學位課程，本會推動並積極邀請有意的神學院參與合辦。預定2026年開班。

合辦的神學院各自招生、收費和頒發學位。教師團隊由神學院和真愛專業講師組成，負責教授課程、提供實習、協助督導和論文指導等。

為推動此培訓策略，成立聯合教牧學博士班「聯絡中心」，暫設在真愛協會。詳細課程和報名辦法請洽詢[office@familykeepers.org](mailto:office@familykeepers.org)。



### 「推動家庭事工」證書班

#### 第一階段：現代家庭生活的危機

1. 剖析-怎麼了？
2. 因應-怎麼辦？

#### 第二階段：教會家庭事工的契機

3. 認識整全的家庭事工
4. 認識整全的家庭策略

#### 第三階段：家庭事工規劃與執行

5. 教會小組討論
6. 教會個別協助

- ✓ 真愛講師團隊授課
- ✓ 上課方式以Zoom為主
- ✓ 每一門課12小時（四個週四晚上）
- ✓ 參加進階課程得先完成前階段的培訓
- ✓ 完成三個階段課程將獲頒「推動家庭事工」結訓證書





## 李林靜芝師母榮歸天家 相愛相惜美好典範祝福眾人



李林靜芝師母已於2025年10月23日在臺北安息主懷。

靜芝師母自2001年國際真愛創會以來，即與夫婿李秀全牧師加入本會董事團隊。這對被同工們暱稱為「李哥、林姊」的夫妻，攜手並肩守望、扶持、陪伴真愛團隊，成為我們最親密的夥伴。如今林姊安息主懷，我們在萬分不捨中，也為她息了世上的勞苦、病痛，回到天父慈愛的懷抱而感念。

李哥、林姊一生一世的相愛、相惜，以「愛療」、「神療」的美好典範相伴直到最後一刻，是何等的又真又善又美。這一切不只是他倆親享恩福，也分享給我們和無數的人。邀您掃描右上QR Code，共賞李哥陪伴愛妻在黃昏之戀中走過人生最後一程的扣人心弦故事。



▲李秀全、林靜芝伉儷於2023年10月10日，於洛杉磯返台航班上留影。未料竟是自此飛進靜芝師母在世最後一程。



## 柳子駿牧師加入本會特約講師陣容

柳子駿牧師現任台北復興堂主任牧師、美國金門神學院Gateway Seminary教牧博士候選人。自2025年10月起加入本會特約講師陣容，應邀於2026年5月中旬赴南加州擔任第四屆國際「家庭事工策略與實務研討會」主題講員，並參加本會25週年慶及主領特別家庭講座。

子駿牧師曾參與創作製作、主唱多張詩歌專輯，著有《你吃的鹽跟我吃的飯不一樣》、《嘿！少在那邊假裝好嗎？》、《有些事，真不好說》等多本暢銷書，又擔任YouTube〈今天不講理〉頻道主持人、經營〈子是駿了點〉頻道，並與女兒妞妞一同擔任佳音電台〈欸，確定這可以說嗎？〉節目主持人，獲臺灣第59屆廣播金鐘獎的「少年節目主持人獎」。

子駿牧師的信息幽默風趣，帶著聖靈的同在、敬拜的恩膏，讓道更深刻進入人心，受廣大受眾喜愛。

邀約子駿牧師主領線上或實體特會、講座，可透過本會，或用子駿牧師臉書粉絲專頁以私訊聯繫。



▲柳子駿全家福。



## 紐、新、泰、加分會 在各地推展真愛家庭運動

**紐西蘭分會：**創會團隊成員雖多已年老，仍奮力分層授權推展事工，栽培新一代接棒者；紐西蘭的經濟及新移民數量都在萎縮中，教會面臨相當大的挑戰，請為紐西蘭「真愛」代禱，希望能配合教會推行講座和其家庭他事工。

**新加坡分會：**積極推動「愛之船活力夫妻營」及「全新的你」生命改變醫治課程；願主帶領新同工及師資團隊加入推展家庭事工的行列，並供應所需的經費和場地。

**泰國分會：**曼谷的泰國浸信會神學院華語部，已

邀請真愛團隊開設三門實體碩士課程；請為栽培新同工的計劃及參與曼谷的監獄事工守望。

**加拿大分會：**與「雅歌愛網」單身牧養事工有美好的配搭，經歷上帝奇妙的帶領；協助教會推動社區福音事工，並為中文學校舉辦「父母成長系列」專題講座，同時在教會宣教月中配搭服事，激勵更多家庭參與宣教行列。





## 轉化「萬聖節」為「豐收節」

本會「在家教育事工」負責人羅世吏偕團隊見證主恩



2025年10月31日，滿街奇裝異服、「群魔亂舞」的萬聖節夜晚，本會「在家教育事工」負責人羅世吏、黃琳夫婦一家，和他們所牧養的「世傳在家教育協會」幾個家庭，大人小孩同心合意迎難而上，勇敢地在南加州奇諾崗羅家前院敞開大門，以生動創意的方式傳福音，經歷了「在人不能，但在神凡事都能」的神蹟！

當晚出來要糖的孩子們，走在骷髏頭林立的黑暗街道上，被羅家前院圍牆上「耶穌愛你」的標語和耶穌畫像所吸引，蜂擁而至，當晚超過110位來聽福音！

團隊特別推出「現代版浪子回頭」短劇，全家總動員演出，讓每一位走進來的人都感受到仁慈父親的愛，甚至有觀眾在呼召時流下感動的眼淚！

這也讓團隊對「在家教育，全家事奉」的標竿更加確信。掃描右上角QR Code即可一覽此一「宣教夜」的精彩片段、熱鬧氣氛及難忘鏡頭。



▲世傳宣教夜。



## 歲末年初多場心靈饗宴 造福不同生命週期家庭

**聆聽長者生命智慧** (粵語) 青年不離家 中年趁現在 老年不寂寞

如何讓你和你所愛的  
**優雅變老**

主講：蔡茂堂醫師/牧師  
國際真愛諮詢委員  
曾任：台大醫院精神科醫師  
恆春基督教醫院院長  
美國東安福教會主任牧師  
台北和平長老教會主任牧師

線上參與請碼  
QR Code

時間：  
美西時間 11月20日 (週四晚5時)  
亞洲時間 11月21日 (週五早9時)  
ZOOM線上參與：  
Meeting ID: 858 0856 9925  
Passcode: 1120

**走向神心意的家庭浪潮**  
**興起**  
• 關係更新 • 使命開展 • 世代翻轉 •  
• 聯立北書 2:15 •

主講：Austin Andrade 博士  
國際真愛家庭協會事工副會長

時間：11月21日  
早上九點至下午五點  
地點：美國加州哈崗  
18132 Gale Ave, Hacienda Heights, CA 91745

費用：成人：\$30 / 兒童：\$20 (含午餐)  
中文翻譯：1000字內免費

**成為真正的男人，活出你的使命**  
**喚醒男人，恢復神所造的榮美形象**  
**男士營 MEN'S CAMP**

主領：胡慧玲 牧師/博士  
國際真愛家庭協會事工副會長

地點：真愛會館/CAN<sup>2</sup> Vineyard Church  
20672 Carrey Rd, Walnut, CA 91789

報名費用：  
\$100 / 每對夫妻 (含講義、餐點)  
課程費用自由奉獻！

兒童照顧 (4-12歲)：  
\$30 / 每位學生 (含三天材料、餐點)

報名日期：2026年2月13-15日

聯絡：胡慧玲 牧師/博士  
電話 (Phone) 909-383-7703  
電郵 (Email) admin@mensministryassociation.com

主辦：美國男士事工協會  
協辦：國際真愛家庭協會

- ♥ 2025-11-20 (週四)，「優雅變老」講座：本會諮詢委員蔡茂堂醫師／牧師主領，線上。
- ♥ 2025-12/4-5 (週四至週五)，健康家庭大會：本會與美國證主等多個機構合辦，線上。
- ♥ 2025-12-18 (週四)，同工、講師、義工年終歡聚：本會會務顧問黃琦分享「科技聖經觀」，葉高芳會長分享近期重大家庭事工人才培育計劃，實體+線上。
- ♥ 2026-1-10 (週六)，「興起：走向神心意的家庭浪潮」特會：Austin Andrade牧師／博士主領，本會與「世傳在家教育協會」合辦。南加州哈崗，實體。

**真愛夫妻營**  
做不完的家事、工作  
積極地參與教會服事  
夫妻卻常常忽略、犧牲  
婚姻中最重要的事--  
珍惜配偶，學習經營婚姻

精彩內容：  
實用專講、夫妻對話  
再立誓約、燭光晚餐...

2026年2月13-15日

主領：胡慧玲 牧師/博士  
國際真愛家庭協會事工副會長

地點：真愛會館/CAN<sup>2</sup> Vineyard Church  
20672 Carrey Rd, Walnut, CA 91789

報名費用：  
\$100 / 每對夫妻 (含講義、餐點)  
課程費用自由奉獻！

兒童照顧 (4-12歲)：  
\$30 / 每位學生 (含三天材料、餐點)

報名日期：2026年2月13-15日

聯絡：胡慧玲 牧師/博士  
電話 (Phone) 909-383-7703  
電郵 (Email) admin@familykeepers.org

主辦：國際真愛家庭協會  
協辦：Family Keepers International

- ♥ 2026-2/2-5 (週一至週四)，美國第一屆「成為真正的男人，活出你的使命」男士營：美國男士事工主辦、本會協辦，南加州Rancho Cucamonga，實體。
- ♥ 2026-2/13-15 (週五至週日)，真愛夫妻營：南加州核桃市，提供兒童照顧，實體。
- ♥ 2026-3-28 (週六)，復活節聯合思親禮拜：本會與台福基金會合辦，南加州，實體。





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

25

攜手真愛 為家而戰



## 攜手真愛，為家而戰！ 國際真愛25週年系列感恩活動



務請預留時間，及早報名，切莫錯過此25年一遇的國際盛會！

- ◆ **2026年5月14-15日，國際第四屆家庭事工策略與實務研討會（FMC2026）：**在南加州正道神學院校址。柳子駿牧師主領主題講座，多名學養與實務俱佳的講師帶領分組專題。
- ◆ **5月16日傍晚，廿五週年感恩餐會：**在南加州聖蓋博希爾頓大旅館盛大舉行，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。
- ◆ **5月17日下午，特別家庭講座：**柳子駿牧師主領，在南加州哈崗國際大使命教會。
- ◆ **5月18-22日，國際真愛夥伴高峰會：**同工團隊與國際分會、合作夥伴代表聯誼、交流、研討。

