

家新

知音

Chinese Family for Christ

CFFC

2022 夏季
第 4 期

會長的話
誰來關心牧師、師母？

家新專題
《生活隨筆》我們仨
疫情中夫妻同走人生路 — 提升正面情緒
疫情中的關愛

病毒無情、

人間有愛！



免費贈閱 FREE

cffc.org



「國際家新」董事會：

主席：邱清泰（美國）
董事：劉鴻彬（美國）
譚祖德（澳洲）
張朝樑（澳洲）

「國際家新」國際諮詢委員會成員：

王懷恩 牧師（阿根廷）
祁少麟 牧師（美國）
吳克定 牧師（加拿大）
林治平（台灣）
蔡元雲（香港）
蘇慈安 牧師（東馬）
羅德麟 牧師（澳洲）
(按姓氏筆劃排列)

國際家新會長：邱清泰

編輯：邱清泰

設計：林佩詩

出版：國際家庭更新協會
Chinese Family for Christ

1520 W. Cameron Ave., Suite 160
West Covina, CA 91790
USA

Tel : 1-626-460-0877

Fax: 1-626-466-3039

Email: hq@cffc.org

Website: www.cffc.org



cffc.org



[cffcorg](https://www.instagram.com/cffcorg)



[cffchq](https://www.facebook.com/cffchq)
國際家新



[CFFCorg](https://www.youtube.com/CFFCorg)

PRINTED IN USA

Illustrations: Selected by freepik

會長的話

01 誰來關心牧師、師母？ 邱清泰

事工及行政報告

03 感恩代禱事項 李意君

家新專題

05 《生活隨筆》我們仨 語聆

09 疫情中夫妻同走人生路——
提升正面情緒 周天馥

12 疫情中的關愛 小泉

家新記事本

封底 更新及回應

封底 家新各地聯絡處

感謝您對「家新」事工的支持。本刊為定期免費贈閱刊物，如果您不希望再收到郵寄的「家新知音」印刷刊物，但願意繼續收取電子版的刊物或更改地址，請電郵至 hq@cffc.org 通知「國際家新」總部，並提供您的電郵地址。每本「家新知音」之出版成本包括印刷費、國際郵費、當地郵費及相關行政費用為\$4美元，均來自家新之友的愛心奉獻。讀者如有奉獻回應，可使用隨刊附上的奉獻封，感謝您們支持參與！

本刊所有文章、照片及插圖均保留版權。未經「家新」書面許可，不得以任何形式轉載及翻印。本刊文章由作者自負文責，其立論未必與本機構及本刊一致。



文：邱清泰
國際家庭更新協會會長

誰 來關心 牧師、 師母 ？

在「後疫情」新常态的今年(2022年)「家新」的實體「恩愛夫婦營」正在全球「家新營會」中逐漸恢復舉辦。實體的各種營會也從去年疫情中(2021年)僅有73個，一躍至高達156個！而其中重中之重正待開發和推廣的事工就是「教牧恩愛夫婦營」！

32年前「家新」成立之初，在我們服事的眾多群體之中，牧師和傳道人的婚姻和家庭，一直都是我和竹君特別關心和專注的焦點。如果可能，任何一個新國家、新地區的第一次「恩愛夫婦營」，盡可能都是為當地的牧者和傳道人開辦免費的「教牧恩愛夫婦營」。

教牧夫婦的婚姻與家庭為什麼那麼重要？因為主親自說：「若一國自相紛爭，那國就站立不住；若一家自相紛爭，那家就站立不住。」(可 3:24-25) 而基督在地上的身體——「教會」，能否健康成長，牧師和師母的關係是成敗的關鍵要素，因為他們是神特別揀選和呼召去牧養羊群的牧羊人。魔鬼要攻擊和吞吃的首要對象，就是牧者的婚姻和家庭！因為「擊打牧人，羊就分散。」(亞 13:7)

所以，挽回一對牧師師母的婚姻，就避免了一個教會的群龍無首和分裂倒塌！得著一對牧師師母，就得著一個教會！

那麼，「家新」用三十多年精心炮製的「教牧恩愛夫婦營」究竟是什麼？讓我們聽聽參加過營會的教牧夫婦的心聲：

1. 遇見神，親近主的地方：

「我真實的隨時隨處都看見祢的愛，無所不在，無微不至，非常細微且精緻的愛環繞著我們。心中浮現：過去我風聞有祢，今日我親眼見祢…」

2. 可以安息的青草地、溪水旁：

「營會前，一直期待夫妻能一起禱告，可是一直很困難，總是兩人很難配合。感謝『家新』的教導，在營會學到的『三腳凳』，幫助我們知道如何在主裡合一，夫妻一起操練也很容易，對我們真是很大的祝福。…很感謝有這個機會，讓我們有時間消化，也不會感到急迫、很累，心很放鬆。也有私下操練『三腳凳』，真的很有得著…」

3. 同床異夢的「結了婚的單身貴族」，再嚐「琴瑟和鳴的二度蜜月」：

「30多年的婚姻，因著牧會忙碌，兩人漸行漸遠，直到來到營會，學會表達與傾聽，不再是同床共眠的陌生人…」

「結婚12年，牧師在一個大教會服事，我(師母)則是大學的助理教授。在教會低調，總覺得已將丈夫奉獻給主，但卻感受不到神的愛，戲稱自己是結婚的單身貴族。直到來到營會，神翻轉了困境…」

4. 關係復和、夫妻合一的療養所：

「我真實地經歷了主的陪伴和臨在，也真實經歷了主的愛。當我願意敞開向主死，主的生命在我和丈夫的關係裡就完全的復活了。」

5. 疾病得醫治的屬靈軍醫院：

「我在三天營會中心靈被觸動，一直淚流滿面，沒想到神藉此醫治了我的『乾眼症』，也導正了一個老男人有淚不輕彈的心態，我的情感和感覺的管道也被打通，從此不再耍酷了！」

6. 家庭與牧會優先輕重的博弈中，柳暗花明的雙贏之路：

一位牧師的女兒在美結婚，計劃七月回女婿馬來西亞的家和台灣親友分別宴客。牧師「因為教會很忙事奉，不打算去馬來西亞，教會放第一。參加『教牧恩愛夫婦營 PMER I』之後，知道上帝要我們看重家庭，所以出了營會就馬上買了機票跟著到馬來西亞。我發現教會樂觀其成，馬來西亞親家很高興，對女兒及女婿意義更重大；所以三贏！」

7. 重建配偶在自己心中為尊為寶的位置：

「八年前，父母親相繼在半年內過世，傷心與失落擱置未處理。悄然將傷口藏起來，因為害怕失去的痛苦，乾脆就把丈夫關在心門外，或是將他錯置在父親的位置，讓自己以為父親還沒失去。兩人的關係常常籠罩在陰雨綿綿的低氣壓中，直到來『教牧夫婦靈命進深營 PMER II』，溫柔的聖靈輕輕的撥開烏雲，萬里晴空於焉出現…心裡已經有空間容許他再次回到那個最親密的位置…」

「被神提醒祂賜給我的妻子，不是令人煩厭的，而是骨中之骨，肉中的肉，寶貴如同眼中的瞳人！」

「教牧恩愛夫婦營」是造男造女設立婚姻的神，為牧者夫婦親手烹飪的一場屬靈盛宴。歡迎身心俱疲、遍體鱗傷的教牧、師母來到這個青草地、溪水旁好好地歇息幾天吧！

如果這篇短文感動您對「教牧恩愛夫婦營」有「負擔」，誠摯邀請您為「家新」的「教牧恩愛夫婦營」代禱，並奉獻支持，好叫全球的華人牧者夫婦能無後顧之憂地來享受神的祝福！

「國際家新」事工及行政 感恩代禱事項

文：李意君
國際家新會長秘書/辦公室主任

2022年是神要在後疫情做新事的一年！短短數月，我們已經看到全球各地「家新」事工重新啟動，許多於下半年安排的活動與營會更是蓄勢待發！我們滿懷感恩，知道神的恩手從未離開過「家新」。以下各項事工、行政項目充滿神信實的恩典，有待全球「家新」支持者繼續為「國際家新」代禱。

(2022年1-4月已舉辦)	全球共計
MER I (恩愛夫婦營)	17
MER II (夫婦靈命進深營)	1
LCT I (恩愛夫婦營帶領夫婦訓練班)	2
LCT II (夫婦靈命進深營帶領夫婦訓練班)	0
PMER I (教牧恩愛夫婦營)	3
PMER II (教牧夫婦靈命進深營)	0
神國事工	0
全球「實體營會」總數	23
家新之夜	0
同工退修會	3
其他(線上禱告會·Zoom專題講座·同工培訓等)	18
全球家新活動總數	44

(2022年5-12月計畫)	全球共計
MER I (恩愛夫婦營)	90
MER II (夫婦靈命進深營)	28
LCT I (恩愛夫婦營帶領夫婦訓練班)	10
LCT II (夫婦靈命進深營帶領夫婦訓練班)	1
PMER I (教牧恩愛夫婦營)	3
PMER II (教牧夫婦靈命進深營)	1
神國事工	0
全球計劃「實體營會」	133
家新之夜	1
同工退修會	2
其他(線上禱告會·Zoom專題講座·同工培訓等)	242
全球家新活動總數	378

「生命、家庭、事奉的建造與傳承」— 2022年邱會長全球線上講座

感謝主的帶領，邱會長在經歷總部搬遷、疫情挑戰事工、以及返美生活後，聖靈感動而準備的2022年全球性「生命、家庭、事奉的建造與傳承」講座自年初以來，已經順利透過線上視訊平台分別向中國（1月、3月）、加拿大（2月）以及香港地區（4月）分享信息。其他分會/地區事工協調小組也積極與「國際家新」總部配搭，舉辦講座。

各地區講座的對象不盡相同，除了主要有各地「家新」同工藉此聚首一堂，一些地區也開放邀請當地教會的弟兄姊妹，甚至是慕道友一起參加。不但讓當地「家新」團隊更為大家熟悉，幫助推動「家新」事工，更積極地建立「家新」與地方教會的良好關係，為日後「策略聯盟」打下基礎。邱會長之講座內容在後疫情下觸摸人心、連結同工、重建信心，得到非常正面的反饋。我們期待下半年神繼續使用此講座，祝福激勵更多華人教會與家庭！

家新「總資料庫」計劃

Master Database 已經於三月份完成並正式進入測試階段。屬於「家新」各分會的Master Database已經陸續與分會/地區事工協調小組共享，「國際家新」並同時製作了簡易的「用戶使用指南」視頻給各地主要負責資料庫的同工們參考。「國際家新」也提供各地團隊技術上的實質支援，包括代為輸入現有的學員及同工資料，也依據各地區的需要，適當修改或增加資料庫的功能。預定2022年6月15日後全球「家新」團隊正式統一使用與總部共享的Master Database，讓各營會結束後學員資料的收集、整理、儲存以及同工資料的更新都能事半功倍！

「教牧恩愛夫婦營/PMER」

有鑑於近年傳出多起具有聲望、名氣的牧者們因為品格或事奉上的軟弱而不得不離開教會和機構，讓我們更深體認教牧同工夫婦們身心靈的健全、品格的建造還有家庭婚姻關係的和睦是建立神的家「教會」的首要條件。然而忙碌的服事，讓教牧夫婦們忽略了自己的需要，而他們也漸漸成為「關懷牧養」中被遺忘的一群。「國際家新」過去三十多年努力嘗試為教牧夫婦舉辦「恩愛夫婦營」，也清楚看到營會帶來的果效。2022年「國際家新」將於全球各地積極推動「教牧恩愛夫婦營/PMER」。今年將於台灣、美國、香港等地共舉辦6個「教牧恩愛夫婦營/PMER I」及1個「教牧夫婦靈命進深營/PMER II」，我們深信透過「恩愛夫婦營」進而堅固一對教牧夫婦的婚姻關係，就能鞏固一個合神心意的教會。我們更禱告求神親自供應所有PMER營會所需的經費及人力。

文字/多媒體事工計劃

「國際家新」已於2022年正式在美國重新發行季刊「家新知音」，春季號也在2月份同步以電子版及印刷版推出，傳送至全球各地的「家新」讀者手中。而「國際家新」下半年於文字/多媒體事工方面還有一系列的計劃陸續展開，包括每個月固定利用電郵出版的eNewsletter「會心清流」，也將計劃於年底整理並出版「家新三十週年紀念特刊」、「家新見證集 2」、「教牧夫婦營見證集 1」、「MER跟進小組手冊 2」以及邱會長文匯「更新蛻變 2」也是今年文字事工的重點項目。「國際家新」官網亦會固定更新營會見證、總部信息並有各類文章分享。而臉書及IG的使用，更會積極成為另一個與各地「家新人」緊密連結的主要管道。

MER I 第六版教材修訂

「家新」教材一直都以聖經真理為基礎，因應時代變遷，不斷更新，讓內容更能貼近當今華人婚姻家庭面臨的挑戰與各種的需要。全球大環境的改變，針對各類政治、社會、倫理議題，我們一致認為MER I 第六版教材修訂同時肩負時代與屬靈的責任。感謝主！MER I 第六版教材修訂目前已成立修訂委員會，並順利完成兩次會議。修訂委員會將積極整理、討論全球各地提供給總部的修改建議，達成共識後，分成文字教材、PPT投影片、Video影音視頻三方面，透過主內專業機構配搭各地資深「家新」同工製作完成。我們預計2022年底完成修訂，並於2023年在全球各地正式使用最新版的MER I 第六版教材。

「北美華神」與「國際家新」合作之「家新同工進修計劃」

「國際家新」總部自2021年4月底正式遷址至美國南加州West Covina市。有幸於「北美中華福音神學院」的校址租用場地作為總部辦公室。

神的計劃是如此美麗，「國際家新」在過去半年有機會與「北美華神」進行多次的交流，除了去年10月中，邱會長應邀為「北美華神」週三崇拜進行「心法、劍法」的分享，「北美華神」也主動邀請「國際家新」成為合作夥伴，不但支持其教牧夫婦參加美國今年第一屆的「教牧恩愛夫婦營」，並為「家新」量身打造「特別事工證書」的進修課程，幫助全球「家新」同工增加神學知識、加強輔導裝備、提升靈命塑造與成長。「北美華神」也體恤「家新」同工服事與進修並進所需要付出的時間與體力，特別在學費上給予優惠，我們十分感恩！「家新同工進修」課程目前已有21名來自全球不同地區的同工報名參加，並自四月份起，正式選修線上課程。歡迎全球各地「家新同工」踴躍報名，裝備自己。

《生活隨筆》 我們仨

文：語聆

「需要再上一次廁所嗎？」

「上次幫你買的拐杖呢？」

「還有手機手機，別忘了！」

眼看聚會時間迫近，坐在駕駛座上的妹妹已經等不耐煩，我攙扶著父親，好不容易剛邁出家門兩步，老人家突然想到什麼要折回去，「欸，那頂棕色貝雷帽忘了戴，去幫我拿一下！」

微解封回教會 父女三人上路

「時間來不及了！我們今天就不要戴了，可以嗎？」我捺住性子像對孩子般解釋。

「就這兩步路，我我自己進去拿！」老人家固執得很，從年輕到現在，任何人都改變不了他的心意；尤其在穿著搭配上，94歲的他，依然有自己的品味與堅持。父命難違，做女兒只好邊咕噥、邊折返回家幫他拿帽子。

等三人在車裡坐定後，互望彼此不禁啞然失笑——妹妹一身核桃襯衫裙裝，我一件淺褐色毛衣，老爸帥氣的夾克是沙漠黃，底下穿了桃花心木色的Cole Haan皮鞋——三人像是事先約好般，從頭到腳把大地色系穿在身上。

「欸，快來不及了！」我邊幫父親繫好安全帶，邊敦促妹妹開車上路。

因疫情關閉的教會，三個月前開始微解封，實施有限度的實體聚會。平常只能線上團契交流，在家裡「悶」了兩年的父親，終於可以回到熟悉的教會，和弟兄姊妹們面對面問安打招呼。因年紀關係已經不開車的他，只好靠女兒每周日回家，帶他上教會。

我們仨，妹開車，我坐前面，父親坐後面。

父親身上的夾克，是三年前聖誕節為他買的。買的時候諮詢了我們家的「時尚警察」——

妹妹，她說那個顏色最適合老爸。「他衣櫃裡好像有兩件杏黃色上衣，這顏色大方又好搭，就棕色吧！」

棕色，簡單溫暖，有家庭的味道，也帶出懷舊的情感。

輾轉流離三國 中年赴美打拚

十八歲離家，經歷三次戰火（二戰、韓戰、越戰），輾轉流離三個國家後，中年獨自到北美打天下的父親，一生故事充滿翻江倒海的經歷；晚年能夠安舒度日，想到日後景況喜笑，實是造物主極大的恩典及賞賜。

幾年前，父親在出版的自傳《晚霞無限好》裡，寫道：「如今筆者已進入日暮之年（當時他87歲），回首來時路，經過多少風雨，也有陽光，滿心感謝上帝引領，帶我安居美國洛杉磯，美夢成真。」

歲末年終，在氤氳著咖啡與肉桂香的季節裡，憶及三十年前初初來美時，母親在台工作，父女三人在異國文化中一面求生存，分別為生活及學業打拚，另一方面要學會接納與包容彼此，才能共同築夢。

承載現實壓力的父親，為了多賺點錢，超時加班工作，帶著疲憊的身心靈回到家，碰上當時處於青少年叛逆期的妹妹與我，很容易在言語上擦槍走火。親子關係的緊繃狀態，經常導致情緒失控的場面。

有一次父親要求我們把成績單給他看。當時學校成績都拿A和B的妹妹，說什麼就是不給他看，父親氣到舉起手要打人。因為閃得快，被她躲過了，而父親發怒時的猙獰面孔就此烙印在

她心底。上大學之後，某日接妹妹下課的父親在車上訓斥她，為什麼每天都穿同樣一套靛藍色的毛衣，「家裡沒錢給你買別的衣服嗎，非得穿這件？」兩人大吵起來，妹最後被轟下車，打電話向同學求救。


異文化求生存 嚴父身兼母職

小小離家的父親，從小在農村長大，動蕩的成長過程中，與自己父親的互動多是負面的記憶。他21歲隻身從沖繩島到台灣，在府城定居工作並遇見我的本省母親，生下我和妹妹後，在越戰期間，被任職的航空公司派駐西貢與芽莊。父親這一去就是八年，剛好是我們小學到高中的階段。孩子在最需要父親的青春期，母親身兼父職帶著我們走過，因此爸爸與我們並不親。

父親被派調外站時，母親每年會帶我們到西貢探望父親。當時，上早班的父親經常在天未亮時就要出門。每每在睡夢中，感受到父親用力親吻臉頰、被鬍渣刺痛的不舒服；我們被刺的哀哀叫，卻逗得父親種下更多的吻在女兒臉上。想像當時的他，多希望能把妻女帶在身邊，而不需要年年寄一張「每逢佳節倍思親」的卡片給我和妹妹。

成長於台灣升學主義掛帥的年代，我和妹妹曾經是茶來伸手、飯來張口的天之驕女，除了把書念好之外，什麼事都不用做。母親甚至不讓我們踏進廚房一步，天塌下來有她頂著。

然而移民到美國之後，父親變成生活中的監護者與領路人，一邊戳破我們的粉紅泡泡夢（以為到美國後仍可以繼續當嬌嬌女），一邊讓我們看見現實的骨感：我們必須打工與他分擔房租與家庭開銷。



有幾度，妹妹交不出當月的房租，被他嚴厲咆哮的畫面歷歷在目。每每他衝著我們發脾氣時，總覺有一股一股的火焰，從他身上那件霓虹色外套底下冒出來。

赴美前，習慣了媽媽、妹妹和我的三人生活；來美後，變成爸爸、妹妹和我的三人世界。

無論在哪裡 人齊了就幸福

「主日上教會」是剛到美國時，老爸立下的規矩。聽說上教會的孩子不容易學壞，因此嚴格規定我和妹妹，週日必須和他上教堂做禮拜。

當時我們的交通工具，是一台鵝黃色的六缸二手福特車。爸爸開車坐前面，我和妹妹坐後面。急性子的他，出席任何場合都要提早，因此每個主日早晨就為著出門一事叨叨念念；他可以為此發怒開罵，到教會的路上，我和妹妹便噤聲無語，如此度過許多寒暑春秋。

在台灣公家機關服務的母親，退休之前當了近十年的「空中飛人」，每年休假兩次，飛到美國與家人團聚。爸爸開著他的福特「老黃」，載著我和妹妹到機場接母親的畫面，猶在眼前。簡單的四口小家庭，無論在哪裡，人齊了就是幸福。

記得有一年聖誕晚餐，我們應邀到爸爸超過半世紀交情的好友薇薇恩家作客。一片發亮的淺褐色木餐桌上，隱約聞到蜜蠟和薰衣草香味。穿著一身風色絲綢上衣的母親，炙熱燭光閃耀下，映照著她剛染過的淺棕色頭髮。當時我們初到異鄉，對一切都很新鮮，看見邊桌上的榛果、杏仁、核桃和光滑的巴西果，躍躍欲試。

火焰搖曳中，爸爸與同樣來自上海的好友暢談往事，母親坐在一旁聆聽。木頭桌子發亮，透著溫馨的色澤，微微映照出母親細緻的臉龐。當時的我，好盼望母親能夠留下來一起生活。缺了母親，總覺得我們仨的世界不圓滿。

五年前，一場驟病帶走母親，也帶走了爸爸的一部分生命。追思會後的儀式上，象徵母親歲數的80隻白鴿，在眾人注視下一齊從鴿籠衝出，飛向天際。天地悠悠。從此我們只能在緬懷與禱告中思念母親；同時，回到母親退休前，爸爸、妹妹和我的三人世界。

過去，我們三人去機場接母親。

如今，我們三人到墓園看母親。

人生下半場 與老父一起走

疫情期間，宅家防疫令發布後，獨居又屬於高危險群的父親，哪裡都不能去，我和妹妹每週

固定回家探視，帶食物及生活所需品給他，陪老人家吃一頓飯。

本來還自己開車上超市、買報紙、偶爾與球友喝咖啡；如今被強制規定乖乖待在家裡，唯一的活動範圍只限於社區小公園，出門得戴上口罩，全身武裝，以防病毒入侵。老人家難免心中惆悵，憶起過去的青春往事及母親在世時的靜好歲月。

「唉，這種日子不知道要拖多久？」坐在涼椅上，面對著庭院裡小鳥啄食的他，經常這樣感嘆著。

為了慰藉父親心靈上的匱乏，我們為他下載所有社交軟體：微信、Line、臉書，Zoom視訊軟件，老人家無一不有；儘管如此，與朋友在線上的交流與互動，終究是隔了一層螢幕，少了些溫度。我知道他最珍惜的，仍是兩個女兒願意陪他吃飯、聊天、禱告，幫他在發癢的皮膚上擦乳液，為他理髮、按摩，幫他剪鼻毛的時刻。

隨著母親的離世，父親的老邁，我和妹妹也已步入中年，進入人生下半場。面對一個衰老的肉身，我們同時也在面對自己與他生命中，所有過往的記憶——包括一切幽微曲折和無法說清楚的故事。正如美國詩人愛默生說，「**在我們背後的，及在我們面前的，相較於在我們內心的，都屬芝麻小事。**」(What lies behind us, and what lies before us, are tiny matters compared to what lies within us.)

因著在永恆裡的盼望，我們仨的世界裡，總有一股溫柔堅韌的愛，將過往織成一張網，網裡有和樂融融的時光，有衝突爭吵的回憶；有平和用言語溝通的時刻，也有對沈默不語的接受與寬容。

在這條照護的路上，靠著主的恩典，我們依然能優雅地、緩緩前進。日出，日落，我們仨！

作者簡介

施玲羽

前中天新聞主播。現定居南加州，育有兩女，享受簡單、平凡家居生活。
創世紀文字培訓書苑同工



本文轉載自「來，咬一口！- 創世紀文字培訓書苑」，蒙語玲姊妹允准轉載，謹此致謝。

疫情中夫妻同走人生路——

提升正面情緒

文：周天駁

家是最親近的地方，有時也是刺傷最深的地方。由於疫情隔離在家，夫妻兩人一起的時間忽然增加，這可以帶來關係上的提升，也可以帶來關係上的惡化。關係是好是壞，最直接的因素就是感覺。關係要好，首先要令對方感覺舒服。

1 令對方感到被關注

夫妻兩人因為疫情都留在家裡，會令人有一個錯覺，就是以為兩人的關係比以前親密了，因為我就在他/她身旁。其實不然，對方的感覺可能是相反的，「既然你在我身旁，你也不理會我，所以我認為你不愛我，不重視我。」夫妻雙方留意給予對方存在感，令對方感到被關注、被關心是很重要的。一句輕聲的問安，一個溫柔的撫摸，一個關注的眼神，都帶有無比的重量。當對方從外面買東西回來了，你有去門口歡迎他/她嗎？你有去幫助拉開車門並給他/她一個親吻、

接著伸出手接過對方手中的東西嗎？動作雖小，愛意卻大。

2 每天給予對方欣賞和肯定

可能我們已經習慣了對方對自己的好，甚至認為是理所當然，對方做得好的時候沒有給稱讚和感謝，不合自己心意的時候就有批評，



令對方覺得被挑剔和不被欣賞，甚至感到不被愛、或者不被尊重。比方說妻子每天煮飯，大家吃完了卻沒有道謝，飯菜煮得好吃卻沒有人稱讚，當某個菜煮得太鹹或者味道不合自己口味，有人就會說「這個菜為何這麼鹹？」「這個肉烤得太乾了」。又比方說，吃完飯丈夫把碗洗了，妻子沒有說謝謝，而說：「飯碗不是這樣放的……看你把地板都弄濕了……」

彼此的肯定和欣賞，是關係的維生素。我們要記住向配偶表達感謝和欣賞，並且讓此成為一種習慣。這個簡單的動作令家裡充滿了溫暖，令人感到舒服和愉悅。

3 留意對方個人空間的需要

忽然間夫妻兩人多了時間在一起，有些人會覺得很高興，因為兩個人可以多些時間互動。也有些人相反，因為少了個人的時間和空間，比方說平日上下班在路上自己一個人有安靜時間，因此他/她可能會覺得需要在家裡找一個屬於自己的空間和時間段，不受干擾，沒有人跟他/她說話，一個人自己安靜。因此配偶需要了解對方的

需要，不要抱怨對方「躲避我」、「不願意和我溝通」，而是理解對方，給予對方需要的。

4 溫柔地表達自己的期望

看到配偶在家裡的時間多了，可能對對方的期望也會有所提升，這方面需要有智慧地表達。比方說，如果期望對方在家務或者帶孩子方面有更多的參與，表達的時候，要清晰地表達自己的期望，同時要詢問對方的意向，不要理所當然地用吩咐的口吻跟對方說話，例如說：「你現在在家裡工作，等一會你下班的時候，可以幫忙把後院正在曬的衣服收進來嗎？」當對方做了，記得要說「謝謝」。如果對方忘記做了、或者做得不合你的心意，記得不要用批評，而要再次溫柔地表達自己的期望。聖經說：「愛是恆久忍耐，又有恩慈」(林前 13:4)，在夫妻關係裡尤其重要。

5 學習容許對方不一樣

夫妻兩人全天無縫對接，會直接挑戰和考驗我們的忍耐。看見對方身上的短處，有時候會不自覺地去糾正。我們要學習容許對方的不一樣，



接納對方的不完全，有時候閉嘴不說，操練「裝聾作啞」，也是一種相處的藝術和操練，我們不站在審判官的位置要求別人。

6 注意對方的情緒狀態

過去日常生活中理所當然的事，現在不再「日常」了，生活節奏被打亂，「正常」和「應該」都忽然沒有了，有一種說不出來的、陌生的感覺，有人會為此感到焦慮和不安。又由於忽然失去了在外活動的自由，不能去餐館吃飯，不能上電影院，不能跟朋友們相聚，整個星期整個月

被困在家裡，這種無奈、無助，可能會帶來情緒低落。這些情緒反應都是正常的，我們要接納在這個非常時期會有情緒低落和焦慮，我們要接納自己目前正在經歷某種程度的限制。當一個人失意、情緒低落，身旁人的支持和理解是非常有幫助的。若留意到對方有這方面的情況，就要主動表達關心，給予情緒上的支持。如果對方因為這次疫情而失去了工作，配偶的支持和同行，更是關鍵性的。聖經說：「兩個人總比一個人好……若是跌倒，這人可以扶起他的同伴。」(傳 4:9-10)。

本文轉載自「澳洲家庭更新協會」，蒙周天駁弟兄允准轉載，謹此致謝。

作者簡介

周天駁 (Anselm Chow)

澳洲家庭更新協會特約輔導員
心理輔導及治療師
美國輔導協會專業會員



疫情中的

關愛



文：小泉

五年前我失去了摯愛的母親，85歲的她離世前守寡了三年。最後兩年是在養老院度過的，那時我定期去探望她，並經常帶同我的家人。探望她時，我會用輪椅推著她出外吸取陽光，欣賞色彩斑斕的錦鯉魚成群歡愉地在水池裡游，我們也會因見這群魚兒，盡所能張著它們的嘴爭搶我們遞上的食物而笑出聲來！我也會和她討論當天的時事話題，家裡最新的動向等等。我們也會翻看那些帶給她無窮美好回憶的舊相冊。我深知母親何等期盼我的到訪，而每一次的見面把我們緊緊相連！

上週我讀到一篇新聞，因養老院染病毒和不幸死亡的人數加增，社交距離規定的實施停止了養老院的探訪。我一方面很欣賞政府保護長者的舉措，畢竟他們面對疫情是高風險群也是弱勢者，但另一方面想到養老院裡的老人們，心裡難免些許沉重——他們霎時失去家人朋友的到訪，面對面的問候與關愛，他們內心必定充滿了焦慮、不安、孤獨和不安定感……

這些不安的思緒一整天盤旋我腦海，晚餐桌上（這是我們一家情感連接時間，可以談笑風生，也可以暢所欲言）。我問了14歲兒子和11歲女兒一個問題：「如果突然間你被告知不能再見到自己的家人或朋友，你會有什麼感覺？」

兩個孩子沉思了一會，兒子德信回答：「我會感到枯燥、緊張、不確定，也許有點害怕。」女兒惠玲忍不住插話：「我會難過、擔心、寂寞……」我丈夫很快也加入了這個話題，表達了同感，說道：「是啊！相信目前養老院裡的老人們一定有這些感受！那你們想想可以做什麼幫助這些老人感受到安全、被愛，在這樣不確定的時刻仍然可以平靜安穩呢？」

我們試圖在這樣前所未有的危機時刻，傳遞給孩子們「關愛行為」(Acts of Kindness)的概念，那就是透過我們的關愛舉動表達希望和愛心。我很快加了進來說：「好不好你們倆晚餐後列一份清單，看看在這場危機中可以做什麼來幫助他人？爸爸和媽媽也會很高興和你們一起。」

很欣喜看見兩個孩子各自列出的清單：

兒子德信
寫道：

- 我會寫信給養老院的居民，提醒他們是不會被遺忘的，鼓勵他們振作精神，保持強壯和健康，一起度過這個艱難時期，大家都愛他們。當我和朋友們在網上見面時，我也會鼓勵他們寫寫信。信越多越好，這樣我們可以用不同的角度來表達。
- 我也想到附近的老人，我會在他們的信箱裡寫一張便條，看看他們是否需要幫忙購物？我會在便箋中寫上我的電話號碼以便他們和我聯繫。到時候，我可以和爸爸一起騎自行車把雜貨送去給他們。
- 我可以幫鄰居老人把垃圾箱拖進來。

女兒惠玲的
清單上
寫著：

- 我會用彩色紙卡做成大張的卡片，上面畫些精美的東西，好讓養老院的居民感受到被愛，因為他們值得這樣被愛！
- 我可以和媽媽一起做一些ANZAC餅乾，把它們包起來附上一張小卡，把它們放在鄰居老人家的前門。
- 我也可以從我們後花園裡摘些花，然後放到一些鄰居老人家的前門。

我們為兩個孩子列出的清單感到驕傲，也提醒他們盡快付諸行動，並表達樂意成為他們的助手！我們也藉機會提醒他們，我們需要為奮戰在醫療前線，勇敢且不遺餘力搶救和治療病毒患者的醫生護士們表示感謝，並為他們禱告！

關愛的舉動反應的是神的良善，它有能力軟化人的心。如果我們付諸行動，它會比病毒傳播得更快。我們不會因疫情下的社交距離而被孤立，相反因「關愛行動」而被連結。

更新·回應

如閣下想收取印刷本的《家新知音》，請填妥以下回條並擲回，以便本會作出安排。

- 請寄印刷版《家新知音》
數量： 一份 _____份
- 請停止郵寄《家新知音》
 奉獻支持「國際家新」

更改資料

中文姓名	_____
英文姓名	_____
通訊地址	_____
_____	_____
電郵地址	_____
聯絡電話	_____
郵寄編號（如有，於郵寄標籤右下角編號）	_____

奉獻方法

香港地區（奉獻：香港家新代收）

- 銀行直接港幣劃線支票**（請註明奉獻用途如經常費、家新園等）
支票抬頭請寫「家庭更新協會國際有限公司」或「Chinese Family For Christ International Ltd」
請在支票背後寫上奉獻用途，並郵寄到以下地址。
地址：北角堡壘街48-52號景興閣地下C舖
Address: Shop C, G/F Kings Court, 48-52 Fort Street, North Point, Hong Kong
- 直接存入銀行帳戶**
香港上海滙豐銀行 HSBC 賬戶：808-116032-001
中國銀行（香港）Bank of China (HK) 賬戶：012-375-0-001737-3
註：存入後，請把存入資料電郵 (cfcfc@cfcfc.org.hk) 或傳真至2420 3591

美國地區

- 銀行電匯（同時適用於美國境外）** 請參考 www.cfcfc.org/donation
- 支票奉獻**
支票抬頭：Chinese Family for Christ
支票請寄：P. O. Box 610301 San Jose, CA 95161 USA
- 透過 Zelle 的銀行支付App來支持家新**
國際家新 Zelle 的帳號為：donation@cfcfc.org
請在轉帳時，備註您的正式姓名(Official Name)，還有正確的地址(Mailing Address)。我們收到您的奉獻支持後，會寄捐款的收據給您。
- 網上奉獻** 請登入 www.cfcfc.org/donation（美金請用 **PayPal**）
*美國境外，請盡量使用銀行電匯或PayPal，且務必選擇「美金」作為奉獻幣值。

5. 信用卡奉獻

VISA MasterCard 其他

持卡人姓名 _____

信用卡號碼 - - -

捐款人電話 _____

捐款人電郵 _____

捐款人地址 _____

*國際家新會將奉獻收據郵寄給您 CFCFC will send you the donation receipt.

驗證碼(卡背後三個數字) 有效日期 / (mm/yy)

- 持卡人授權一次轉帳金額為\$ _____
- 持卡人授權 每月 每三個月 每半年 每年 轉帳金額\$ _____
- 轉帳直至 一年 三年 五年 另行通告

持卡人簽名	_____
日期	_____

- 請寄回收據（港幣奉獻\$100或以上可憑收據申請減免香港稅項；美元奉獻可獲發美國免稅收據）
- 收據抬頭並非捐款者本人（請以英文列明）

奉獻卡資料請寄 P.O. Box 610301, San Jose, CA 95161, USA

世界各地聯絡處

國際家新（總部）

會長：邱清泰
Dr. Chiu, Peter
會長秘書/行政主任：李意君
Ms. Li, Angela
會計財務：唐華英
Ms. Tong, Grace
資訊科技：黎少楠
Mr. Lai, Brian
文字事工同工：林佩詩
Ms. Lam, Eva
行政助理同工：嚴鈺盈
Ms. Yim, Claire
Tel: (626) 460-0877
Fax: (626) 466-3039
Email: hq@cfcfc.org
Website: www.cfcfc.org

澳洲家新

會長：蔡榮興
Mr. Choi, Wing Hing
總幹事：黃東標
Mr. Huang, Bill
辦公室主任：王寧
Ms. Wang, Ning
行政同工：林黃巴蘭
Mrs. Lam, Josephine
行政同工：潘林麗濤
Ms. Lam, Nicole
行政同工：謝張偉玲
Mrs. Tse, Florence
Tel: (612) 9633-1925
Fax: (612) 9633-2143
Email: info@mfcfc.org.au
Website: www.mfcfc.org.au
澳洲分區事工請與分會辦公室聯絡

加拿大家新

多倫多辦公室
總幹事：甄健威牧師
Rev. Zhen, Jimmy
加東國語事工主任：胡君才傳道
Pastor Hu, Joe
行政助理：熊春
Mrs. Xiong, Grace
Tel: (647) 727-2255
溫哥華辦公室
加西事工主任：錢瑩師母
Mrs. Gu, Jenny
會計：陳王國珍
Mrs. Chen, Jane
Tel: (604) 875-0203
Email: canada@cfcfc.ca
Website: www.cfcfc.ca
加拿大分區事工請與分會辦公室聯絡

香港家新

董事會主席：龐元燦
Mr. Pong, Louis
會長：劉偉強牧師
Rev. Lau, Wai Keung
副會長：潘柏年
Mr. Poon, Pak Nin
義務總幹事（外務部）：唐財方牧師
Rev. Tong, Raymond
義務總幹事（內務部）：潘李佩詩
Mrs. Poon, Josephine
行政主任：程馮錦萍
Mrs. Ching, Carina
Tel: (852) 2420-5116, 2420-5316
Fax: (852) 2420-3591
Email: cfcfc@cfcfc.org.hk
Website: www.cfcfc.org.hk

美國家新

董事會主席：劉鴻彬
Mr. Lau, Jonathan
總幹事：郝偉業
Mr. Hao, Wei
會計同工：朱玉琴
Ms. Tsai, Joy
辦公室行政助理：趙曉麗
Ms. Chao, Shirley
Tel: (626) 337-7200
Fax: (626) 337-7233
Email: info@cfcfcusa.org
Website: www.cfcfcusa.org
美國分區事工請與分會辦公室聯絡

台灣家新

理事長：呂意達
Mr. Lu, I-Ta
執行長：馬榮隆
Mr. Ma, Tony
行政助理：匡惠萍
Mrs. Ma, Julie
Tel: (886) 9-28022528
Fax: (886) 2-66021604
Email: cfcfc.tw@gmail.com
Website: www.cfcfc.org.tw
北區辦事處
辦事處主任：許瓊華
Mrs. Hsu, Chiung-Hua
Tel: (886) 9-22747579
Fax: (886) 2-66021604
Email: she650560@gmail.com
台灣分區事工請與分會辦公室聯絡

阿根廷事工協調小組

聯絡人：李文琦
Mr. Lee, Federico
Email: longfe8888@hotmail.com

東馬來西亞事工協調小組

聯絡人：許鈞凱
Mr. Hii, King Kai
Tel: (60) 12-888-0392
Email: xujk11@gmail.com

新加坡事工協調小組

聯絡人：陳進南傳道
Preacher Chen, Eddy
Tel: (65) 8338-8659
Email: cfcfc.sg@gmail.com

英國事工協調小組

董事會主席：林裕慶
Mr. Lim, Vincent
Email: cfcfc.org.uk@gmail.com
Website: www.cfcfc.org.uk

法國事工

聯絡人：梁仁牧師
Rev. Leung, Yan Dun
Email: yandunleng@yahoo.fr

德國事工

聯絡人：楊曉東
Mrs. Yang, Xiao Dong
Email: xd.yang@web.de

北歐事工協調小組

聯絡人：鄭日耀
Mr. Cheng, Yat Yiu
Tel/Fax: (47) 2223-7192
Email: yatyiucheng@dinner.no