



家庭時間 Family Time

從心開始

廖肇蓉



▲ 作者（右二）家的Family Time，是一家六口每週迫不及待的賞心樂事。

Family Time 功效大

我生長於臺灣，在九個兄弟姊妹的家庭中排行老六。我曾經羨慕別人家只有一個小孩，因為在我成長過程中，家事需要分工、吃東西需要配給，還要分擔照顧妹妹們的工作。漸漸長大之後，我才發現上帝給我與別人不同的成長環境，是因為祂創造我，祂知道我需要在哪方面被雕塑，好讓我的生命不再一樣。因此我立志，要在感恩中從「心」出發，使我和丈夫所建立的家變成愛之窩。

2007年我們舉家移民加拿大，無論在哪裡，周遭朋友們都很訝異我是如何搞定一家六口的，因為我們家人感情超好的。大女兒在讀研究所，二女兒明年也將大學畢業，大兒子目前讀高中，小兒子明年也要進入高中就讀，老二老三相差近十歲。兩個女兒以中文為主、英文為輔，兩個兒子則以英文為主、中文為輔。

對我們夫妻而言，養育四個孩子的過程，充滿著許多挑戰與對上帝的讚歎，獲得許多寶貴的經驗，也豐富了我們的人生，使我們歷練出「莊敬自強、處變不驚、慎謀能斷」的功夫。到底秘訣何在？主要原因

是我們有固定的家庭時間（Family Time），使家人能共同參與，學習彼此相愛、彼此接納、彼此包容，營造屬於我們每個人、真愛盈盈的家。

用心經營，闔家喜愛

談到「家庭時間」，主要是幫助家人聚在一起，以自然、輕鬆及多元的型態，分享生活點滴、增強家人的關係、建立彼此交流溝通的通暢管道。

早在二十年前老大讀幼稚園時，我曾看過一篇文章，提到家庭時間的經營，我就開始試著在自己家中落實，直到如今。孩子們樂此不疲，常會提醒我們「家庭時間到了！」

許多父母遇到家中青少年叛逆的問題，總是傷透腦筋，有時甚至要抓狂，我鼓勵父母們，為防範未然，從孩子小時就養成家庭時間的習慣，建立良好的溝通管道。以我們家來說，剛開始總像「有一頓沒一頓」的光景，但我們夫妻彼此鼓勵，間斷了就重新再開始。

我發現，只要有「心」，永遠不會嫌晚。家庭時間能化解我們家每個階段所面對的不同疑難雜



症，使我們共同經歷到「分享的快樂加倍地多，分擔的重擔格外地輕」。尤其現代的青少年，無論在社區、在學校、在社交活動、或在自己家裡，跟成人相處的機會變得越來越少；使我感受到現代的家庭，更需要花時間，用「心」去經營「家庭時間」，以「心」繫家，讓父母在生活中成為孩子可以效法的榜樣，代代相傳。

Family Time 成功五訣

我們的「家庭時間」通常是以三十至四十分鐘為限，每週一次。我認為家庭時間能成功地建立起來，有幾項原則需要留意：

1. 父母預備資料：對建立家庭時間毫無經驗的父母，可能不知如何去做，我也曾走過摸索的階段，突破重重困難，終於堅持下來。一般而言，依孩子不同年齡層，輔助資料及話題也有所不同，例如「合家歡遊戲盤」（The Appreciation Game）可成為家庭時間很好的起步。美、臺讀者均可向各地基督教書房洽購。這個我大力推薦的中英對照遊戲盤是家人親朋分享的遊戲，是極佳的溝通工具，家人透過遊戲互動的設計，拉近彼此間的距離，讓分享的內容更具內涵，你也可以自己設計想分享的問題放入遊戲中。以後有機會再介紹更多實用工具。

2. 每個家庭成員都參與：自動自發的參與能引發興趣。通常我們固定在週六晚餐後舉行，家庭成員都很期待。我們有時分享彼此喜愛的詩歌、喜歡的經文，或對經文及詩歌的感受，把每個人的心情帶到高山低谷，共同經歷生命的連結，與哀傷者同哀傷，與喜樂者同喜樂，與背負重擔者同分擔，分享生命成長的喜悅。

3. 恆久及忠心：縱使有家庭成員不能或不肯參與，那些能出席的也要堅持同心敬拜，並且特別為缺席者禱告。遇有訪客，我們也邀請他們加入，因這也是一種見證分享。家庭成員要彼此鼓勵，即使有時中斷了，也可以隨時繼續重新開始聚會。夫妻要彼此互相提醒打氣，若配偶有一方還不信主，沒關係，還是可以邀請對方加入，但也不必強求。

4. 形式多樣化：不要每次都遵循某一特定的格式。要以多樣化來提高大家的興趣。例如我們曾每人選一首與我們名字有關、自己喜歡的詩歌；每次外出時，仍盡量有家庭時間。在家庭時間中，我們

會分享最近一週的心情，有時會向自己得罪的家人認罪，請求饒恕，我們作父母的也不例外。如此可以讓孩子知道，父母也會有做錯事的時候，也需要成長的空間。我們曾討論過各種大小事，同心禱告，做出決定。例如：是否要學才藝、擬訂家規、家事分工、外出旅遊計畫、零用錢的分配、玩電腦時間，甚至投票表決是否要生老四、一起替老四取名字，及移民加拿大……等等。我們會把最近一週喜樂與煩惱的事都拿出來分享討論，也分享最近的讀經心得。家人有任何不同的意見及看法時，家庭時間成為我們一家六口最佳的溝通管道。因為平日保持良好的「有關係」，遇到再大的困難，也變得「沒關係」，家人能夠一起面對。孩子從小有機會學習表達與傾聽不同的聲音，生活中的瑣事難題，都在家庭時間中提出代禱，衝突一一化解，共同經歷「上帝在我們家中居首位」。

5. 關心在我們四周的世界：有時我們會特別為宣教士禱告。家裡冰箱門上黏一張宣教地圖，查出宣教士所在地的一些訊息，將自己的零用錢存在特定的錢筒裡，作為支持宣教士的基金。有時我們會為助養的貧窮兒童禱告，了解他所住的國家及他的成長近況。

從心開始

雖然社會大環境處於每況愈下的逆勢中，我們仍不失對上帝的盼望，深信祂的心意是要建立更多健康的家庭來做美好的見證，用生命影響生命，用家庭影響家庭。

無論我們成長的原生家庭或現處的家庭是令我們滿意或感傷，只要我們用心去經營，家庭氣氛就會改變，這社會也會改變，這個世代將要被翻轉。就讓我們在自己家裡，從「心」開始！

延伸閱讀



《有真有愛，家是天堂——家庭祭壇靈修教材》有聲套書，本會副會長、作者蘇文安牧師說：平日的溫馨親情+家長的堅定持守+創意的啟發引導+生活的應用實踐=家庭靈修分享成為賞心樂事。除用於家人靈修，更可作開放家庭帶領九〇後年輕人之創意查經材料。

為本會奉獻50美元以上，即可索贈一冊，臺灣讀者洽天恩出版社02-25153551