

# 如何從婚姻家庭角度看 不和諧和重建和諧

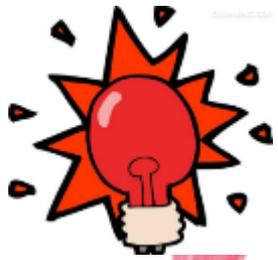
回歸上主  
連繫家庭

何羅乃萱師母  
家庭發展基金總幹事

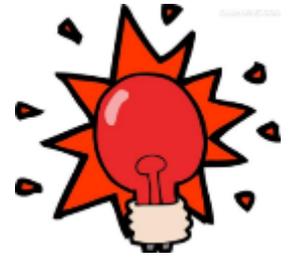


# (一)現況觀察

- 沒有解答：**Solution vs Answer**
- 沒有方法：**Label Vs Able**
- 沒有連結：**Contact Vs Connect**
- 沒有興趣：**多元智能 Vs 多餘智能**



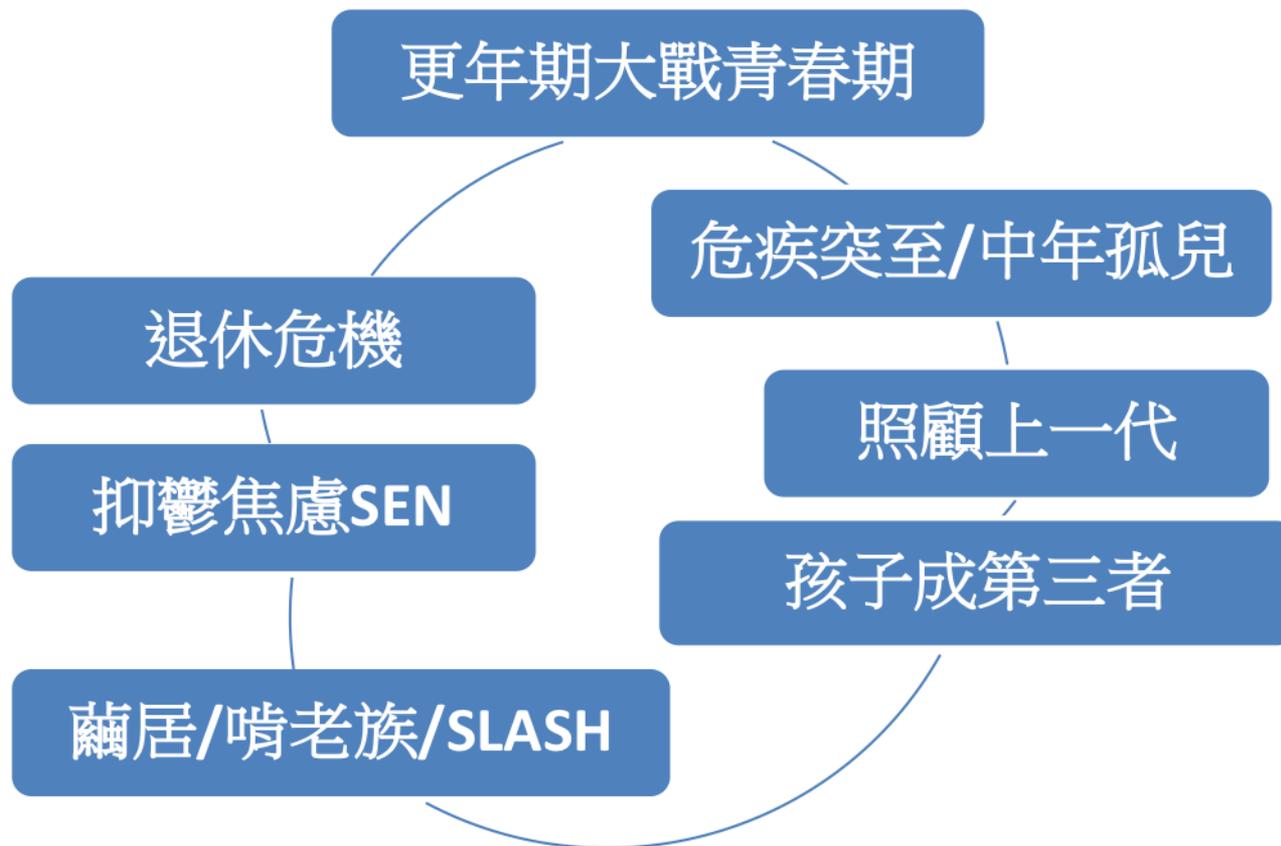
## (二)現代婚姻危機

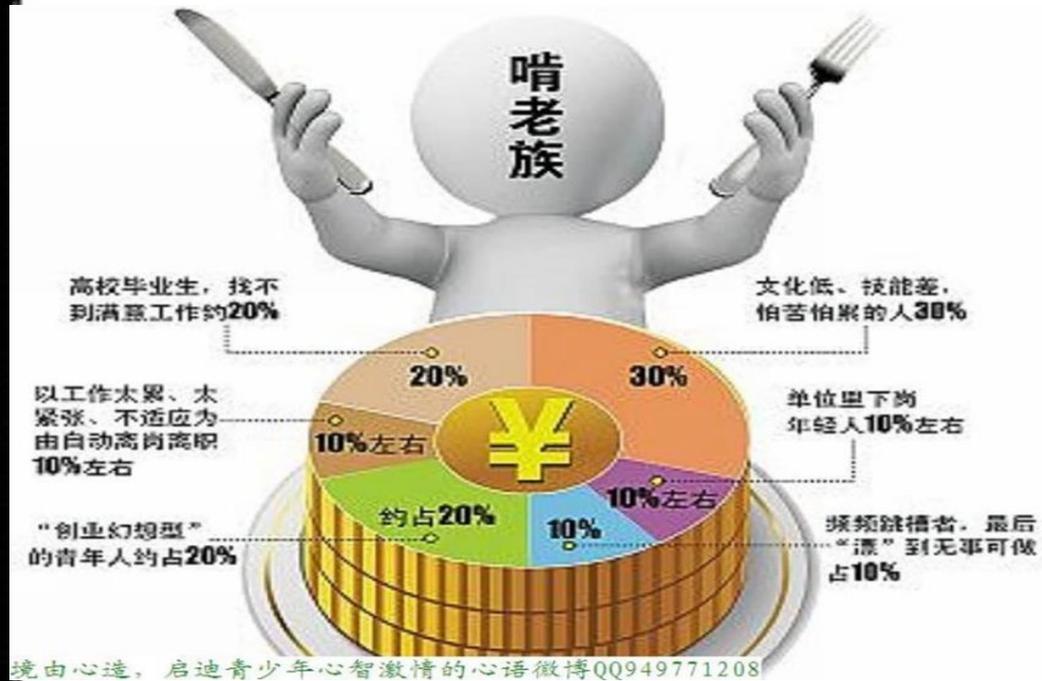


1. 自我中心
2. 婚姻誤解
3. 階段衝擊
4. 溝通障礙
5. 原生家庭
6. 優先次序
7. 婆媳關係
8. 衝突不理
9. 中年危機
10. 婚外情迷



# 近年關心的家庭議題





## 斜槓青年

### 多一份錢



Evangelize  
福音

Empower  
家庭

Entrust  
傳承

# (三) 回應



1. 個人成長成熟的關注
2. 空間與生活優先次序的調整
3. 擺脫原生家庭的陰影
4. 學習與苦難同行
5. 支持系統與守望相助
6. 培養閱讀習慣與積存正能量
7. **Let Go and let God**



# 1. 個人成長成熟的關注

## Signs of maturity:

You forgive more.

You respect differences.

You don't force love.

You accept heartaches.

You don't judge easily.

Small talks no longer excite you.

You become more open-minded.

Sleep is better than a Friday night out.

You sometimes prefer to be silent than to engage in a nonsense fight.

Your happiness don't depend from people but from your inner self.

*Intelligence*  
COM



福音

給力  
Empower  
家庭

薪火  
Entrust  
傳承

## 2. 空間與生活優先次序的調整



### 3. 擺脫原生家庭的陰影

「過去十五年來，對我而言，父親就像一隻鬼——後來，他是我眼前真真實實的人類。我開始一再審視我自己的罪過。是誰撫養我，讓我長到合適的身高？從前我看他是一個罪惡深重的人，如今，我開始看到自己的罪惡比他更深重。他打我的那段日子，我一直爛醉如泥。我開始明白，在這整件事情中，我難辭其咎。跟我比起來，他沒辦法用更好的知識去理解事情。是的，我快被淹死了，不過他也一樣……」

(《走出受傷的童年》，Leslie Leyland Fields, Jill Hubbard，啟示出版)

# 4. 學習與苦難同行

1. 苦難帶來傷痛suffering hurts
2. 苦難帶來功課suffering teaches
3. 苦難帶來聯繫suffering connects
4. 苦難帶來祝福suffering bless



## 擁抱 B 選項

面對人生無法避免的失去與傷痛  
我們仍可以鍛鍊韌性，重新發現幸福

★ 紐約時報暢銷榜Top 1

★ 亞馬遜2017年度好書、分類暢銷Top 1



Facebook 創始人  
雪柔·桑德伯格

耶魯大學心理學教授  
亞當·格蘭特

# Sheryl Sandberg: 苦難中學會堅韌力

- 自己：首先是不把“自己”捲入其中  
(personalization)
- 永遠：其次是不把“永遠”捲入其中  
(permanence)
- 擴大：最後是不讓事情無止境擴大  
(pervasiveness)



傳揚  
Evangelize  
福音

給力  
Empower  
家庭

薪火  
Entrust  
傳承

# 5. 支持系統與守望相助

**拒絕「標籤」 孩子優先**

如標籤孩子為「XX問題兒童」... 拒絕標籤，孩子優先

日期: 2018年3月23日 (星期五)

時間: 晚上 7:30 - 9:30 (7:30pm 設有宵膳)

地點: 香港中文大學康樂館 63 樓大廳中心(2樓)

網上報名: <https://goo.gl/6UmN1sw> 登記及報名

**精彩講座預告**

- 教養孩子要有譜  
講者: 李翠玲女士  
日期: 4月27日(五)  
時間: 7:30-9:30pm
- 目標感與提升動機有妙法  
講者: 何麗芳女士  
日期: 6月22日(五)  
時間: 7:30-9:30pm

查詢電話: 2789-1121 (家庭發展基金)  
香港中文大學康樂館 [www.familyfoundation.hk](http://www.familyfoundation.hk)

**空巢不空 樂在其中**

免費專題講座

如何經營婚姻的下半場

孩子大了！父母老了！

房子空曠，回到家中夫婦二人相對無言... 這是很多空巢夫婦的感想。

但也有人說：房子空了，空間好像多了！時間也跑出來了！可以怎樣好好利用，何不讓空巢變成一個樂窩，樂活人生下半場！

日期: 2017年10月13日 (星期五)

時間: 晚上7:30-9:30

地點: YMCA九龍會所 三樓多用活動室 (康打老道23號 地鐵A2出口)

講員: 陳梅賢醫生、羅林麗蓮女士 (陳醫生夫婦於悉尼基督教牧師事工服務多達30年，陳醫生為澳洲家政更新協會榮譽會員)

附志願服務 (福音會同福堂主任牧師) 何麗芳女士 (家庭發展基金幹事)

費用: 免費講座, 自由奉獻  
查詢: 2789-1121 (家庭發展基金)  
報名請致電 2789-1121 或到 <https://goo.gl/u4PhP> 登記

合辦: 家庭發展基金, 基督教聯合總會, 香港中區華民政務處

**選校的疑惑**

免費講座

選校，是每位家長一個說不出的疑惑。特別是有個工作的父母，想學人以爲我們在奮鬥，其實心裏卻算不清。

到底，該給孩子選一所甚麼樣的學校？這是一所名校？還是一間專業在課程特色的優質幼稚園？二者的重創的學費數目各異如何選擇，被張傑說。

講員: 陳晉建學校長 (香港聖保羅堂神恩學校)  
講員: 盧澤成校長 (德道書院校長)  
講員: 何麗芳老師 (家庭發展基金幹事)

日期: 2018年6月1日 (星期五)

時間: 晚上 7:30 - 9 : 30

地點: 中國基督教播道會同福堂 (銅鑼灣翠嶺街11號)

報名方法: 網上報名 <https://goo.gl/u3h46R>

費用全免，自由奉獻 座位有限，額滿即止

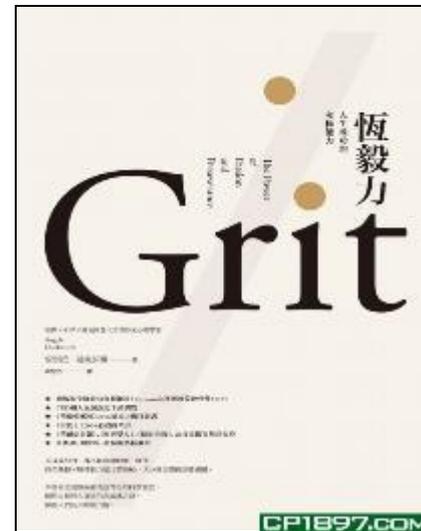
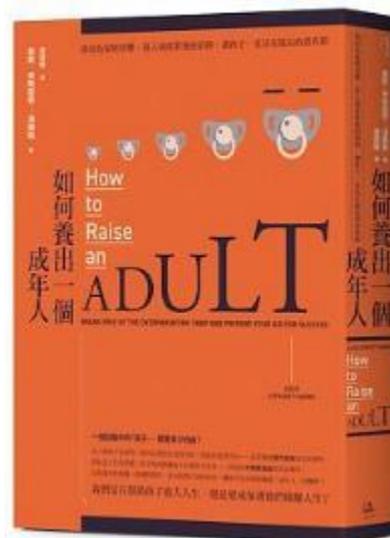
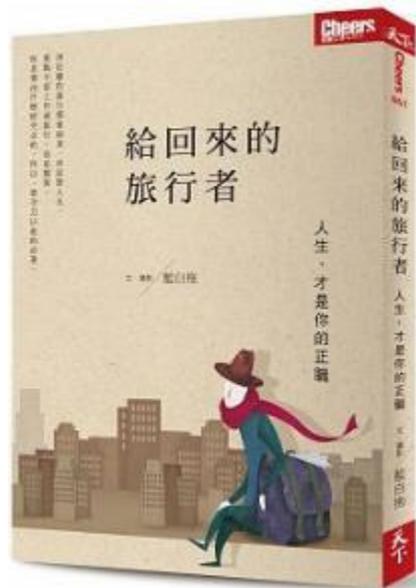
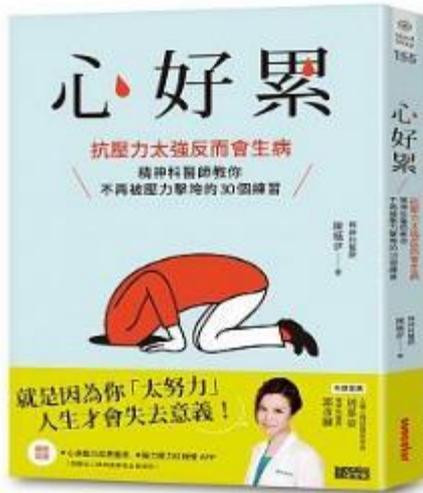
查詢:   
查詢電話: 2789-1121

傳揚  
Evangelize  
福音

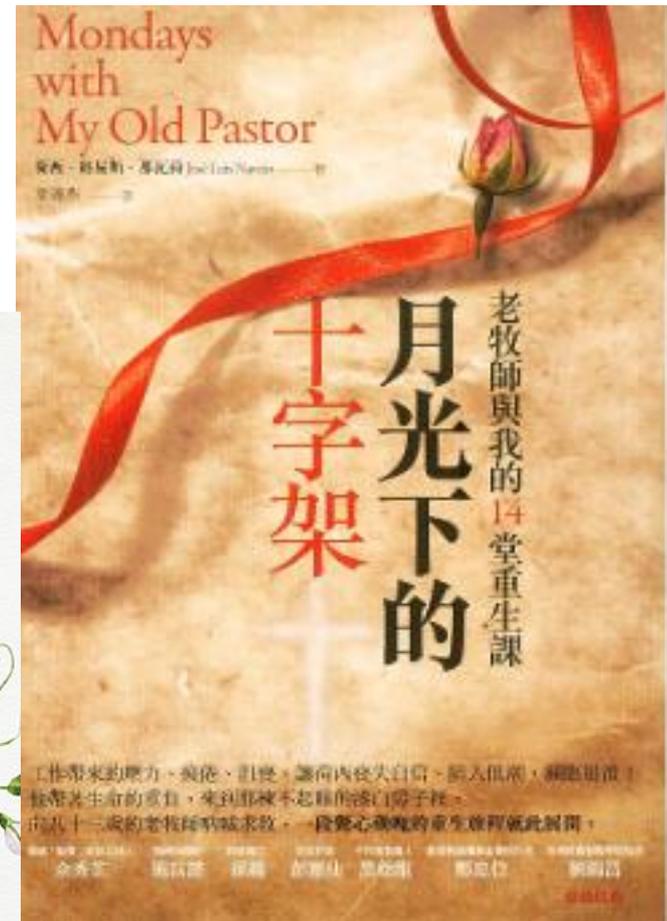
給力  
Empower  
家庭

薪火  
Entrust  
傳承

# 6. 培養閱讀習慣與積存正能量



# 7. Let Go and let God



傳揚  
Evangelize  
福音

給力  
Empower  
家庭

薪火  
Entrust  
傳承

