



[愛] 在基督裡

……主小羊……

我曾問自己為什麼想要受洗？我想，雖然我不夠好，但受洗可以為主耶穌做見證、可以榮耀神，那為何不受洗呢？

由於爺爺奶奶是天主教徒，因此我出生後就受洗為天主教徒。從小生長在天主教的家庭裡，卻不知道去教堂的真正意義到底是什麼。爺爺奶奶過世後，我就沒有繼續去教堂了，也是那時才知道爸爸媽媽其實也都是天主教徒。因為天主教的規定，所以原本是傳統宗教的媽媽為了和爸爸結婚，便受洗成為天主教徒。而爸爸本身對宗教無感，所以後來我們全家都沒有再去過天主教堂。

工作以後，因為從事航空業，屬於高風險行業，因此媽媽要我隨身帶著她從廟裡求來的平安符。為了讓媽媽的內心平靜不擔憂，我就隨身帶著她給的平安符。

二〇〇七年我來到美國，那也是我跟先生結婚的第一年。從遠距離的相處到一下子生活在一起，在磨合期間確實有很多摩擦。來到這個陌生的環境，很多事情都需要適應，無論是語言或是環境，還有婚後的生活，每件事都是考驗。現在回想起來，當時的我蠻驕傲的，總覺得只要靠自己努力，一定可以克服一切挑戰。直到認識主耶穌以後我才理解，一路走來的生活平順和衣食富足，其實都是主的憐憫和疼愛。

二〇一二年小女兒出生沒多久，我得了癌症，但狀況還好，對生活沒有太大影響。那時我認識了一些基督教教會的姐妹，她們因著愛來家裡為我的治療手術禱告。當時我的內心很封閉，雖然蠻擔憂的，卻不想承認心中的害怕和慌亂，而主就藉著

的人，我很難跨出我的舒適圈。後來因著先生的鼓勵，我開始一週一次研讀聖經，這才開始真正地認識主耶穌。

參加查經聚會以後，我才發現，我有太多的壓力和情緒需要傾瀉出來，所以每次聚會結束，內心都感到平靜又滿足；即使沒能把內心的壓力說出來，主也總是藉著聖經上的話語和他人的口來安慰我、鼓勵我，我真是個蒙福的人。

後來我決心信主了，卻一直沒有受洗，總認為決心就夠了，心裡相信就行了。但後來發現這是遠遠不夠的，主耶穌在十字架上為我們受死，洗淨我們的罪孽，這麼偉大的救贖之恩，我能拿什麼回報呢？上帝既然讓我走進祂的門，那我就應當全心信靠耶穌，並且受洗。我要用行動向世界宣告：我是屬耶穌基督的，我要為祂的死而復活做見證，把榮耀全部歸給上帝。然後倚靠聖靈的帶領和大能，慢慢完全自己的人生，活出讓上帝喜悅的生命。

我感謝上帝，祂從不曾嫌棄我，拉著我的手走進祂的國度，拉著我的手一步步向祂靠近；感謝上帝賜下聖靈，給我新的生命。雖然有時候我信心不足，還是會退縮，但是主啊，求祢不斷地加添我的信心，讓我緊緊跟隨祢的腳步，一步也不離開！也求主帶領我，使我靈裏的眼睛得以看見，從此不再憑自己，而是靠信心而活。

以弗所書一章9-10節說：「都是照祂自己所預定的美意，叫我們知道祂旨意的奧秘，要照所安排的，在日期滿足的時候，使天上、地上、一切所有的都在基督裡面同歸於一。」這一切都是上帝的美意。感謝讚美主！



青春期親子教育

對青少年最有影響力的管教方式

……摘自胡慧玲牧師的講道……

父母對青少年最有影響力的管教方式是「激發子女獨立自主」：

一、避免爭執：

1. 避免出現子女預期反應：避免嘮叨，要一反常態，別跟孩子抗衡。不再堅持，無需引起不必要的衝突，「Smart parents don't fight every battle」。要不要穿外套？由孩子自己決定。我們華人父母過於保護孩子，反而使孩子失去生活的能力。

2. 避免批評、責備，學習溝通技巧，直接說出期待：聖經以弗所書六章4節說：「你們作父親的，不要惹你們兒女的氣，只要用主的教訓和警戒養育他們。」越罵，孩子越不要聽。父母要學習說出期待，用「我」的句子表達，例如：「寶貝，我希望你幫忙做家事，我會很開心的！」不指責，學說好話。「一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。」養育青少年，父母要親近神。別批評，使孩子喪氣。

3. 離開現場，等心平氣和再討論：你的孩子會待在你家至少到18歲，所以還有時間。生氣的時候，等二十分鐘到一個小時，氣消後再回來。管教子女不能情緒化，如果要比誰更不成熟，你的孩子一定贏。所以如果父母不能為自己的情緒負責，如何能要求青少年為他們的情緒負責呢？

4. 用引導取代禁止：例子：有父母不讓孩子開車，覺得他們不成熟會危險，後來孩子偷偷開車，結果一出門就把車撞壞了。與其如此，不如讓他學開車，你坐在他旁邊，或是讓他少開等。我們的解決方式不一定是最好的。

5. 不放棄親子關係：孩子擺爛，等他氣消了知道你不管他，他會無所適從。他反抗只是要測試你。父母要堅持，要仁慈，不放棄。

6. 共同設立家規。

二、設立家規：

A. 家規的主要功能：

1. 保護：如果家裡常為某件事吵架，就要定家規。可以生氣，但不能侮辱、取笑、打人或傷害人的身心，不能摔東西。正常發洩氣憤的管道是：(1)說出來；(2)離開現場（一個小時左右）；(3)運動。
2. 提供安全感：家規提供規律和可預期的環境，孩子可以發揮最大的潛能。如果所有精力都用在抗爭，那麼孩子就沒力

氣去思考「我是誰」，違論實現自我。

3. 增加責任感：應著重於教導和協助子女：(1)有自我控制力；(2)能獨立思考；(3)有規律的好習慣。

B. 如何設立家規：

1. 全家參與擬定：(1)子女有機會表達意見，父母不能獨裁決定；(2)傳遞家庭價值觀；(3)減少壓力，增加和平。
2. 明確表達 Dos & Don'ts。
3. 設定自然邏輯後果：自然邏輯後果的目的是糾正與訓練，焦點在培養將來有好行為。例如：東西壞了要用自己零用錢賠償，因為自己的錯誤嚐到苦頭，就會想要改變。而懲罰性後果是為了表現父母的權威，焦點在過去行為。例如：同樣打破東西，父母罰做一百次俯臥撐，這跟做錯的事無自然邏輯關係，所以子女不一定會改。

- C. 家規內容：包括尊重上帝、別人和自己，服從父母、負責家務、品德、成績、約會和開車等。例如：成績：每個孩子每科至少維持在C的程度。後果：在大家同意的時間內不准看電視以及重修該科目。



為青少年的教養禱告

親愛的主耶穌，求祢帶領家有青少年的父母滿有從基督而來的智慧、愛和忍耐。在成長的過程保護孩子的心，親子能互相體諒。更幫助父母知道如何調適自己，衝突問題發生的時候不讓權威和血氣掌權。因為祢說：「我必使父母的心轉向兒女，兒女的心轉向父親……」讓一切教養子女的過程成為祢美好的見證。

甜蜜好滋味

高昇排骨

……SOSO……

歲末年終總是聚餐的季節。是否常會糾結要帶什麼菜，能夠既好看又好吃，而做法簡單易煮呢？高昇排骨這道菜除了滿足以上兩項要求以外，由於調味料分量的比例是1：2：3：4：5，還有步步高昇的象徵意義，很有彼此祝福的味道喲！

材料：

小排骨（切塊）	約600克
米酒	1大匙
烏醋	2大匙
糖	3大匙
醬油	4大匙
水	5大匙

做法：

1. 排骨放在湯鍋中，加水蓋過排骨，大火煮開後，改中火續煮幾分鐘直到血水的浮沫出來。將川燙好的排骨洗淨。
2. 將排骨和五種調料一起倒入鍋中，大火煮滾後轉小火，蓋鍋燜煮約40分鐘，使其慢慢入味。喜愛軟嫩口感者可燜煮60分鐘。

小貼士：根據排骨的分量多寡，調料可按同樣的比例增減。

