



家庭發展基金

何羅乃萱

何牧師
何師母

加拿大之旅

 2023

忙碌熱鍋上的甜蜜婚姻 -

原生家庭建立
今天的你



家中的客廳



家庭與聖經教導

- 十誡中之第五誡，「當孝敬父母」
- 「凡咒罵父母的，總要治死他。」(利未記二十章9節)
- 「孝敬父母使你得福，在世長壽。」(弗6:2-3)
- 「要聽父親訓誨；不可離棄母親的法則。」(箴1:8)
- 「智慧之子使父親歡樂，愚昧之子，叫母親擔憂。」(箴10:1)
- 「要聽從生你的父親，你母親老了，也不可藐視她。」(箴33:22)
- 「要使父母歡喜，使生養你的歡喜。」(箴33:25)
- 「戲笑父親，藐視而不聽從母親的，他的眼睛，必為穀中烏鴉啄出來，為鷹雛所食。」(箴30:17)

孝敬父母的原則

- 奉養父母 照顧親屬
- 以神為最高依歸：
要在主裏聽從父母(弗六1)



以撒的故事

- 身份：應許之子
- 經歷創傷 被騙長子名分
- 以撒在家庭中的感情糾纏
 - 在情感上與父親疏離
 - 與撒拉母子情深
 - 利百加嫁了一個很愛他媽媽的男人
 - 偏心: 愛以掃 過於雅各

創二十四67

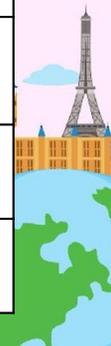
「以撒便領利百加進了他母親撒拉的帳棚，娶了她為妻，並且愛她。以撒自從他母親不在了，這才得了安慰。」



現代的婚姻與家庭



傳統家庭	有選擇性的非傳統家庭
合法婚姻	未婚單身；未婚同居
有小孩	自願無小孩
雙親	單身
永久性	離婚及再婚
男性主掌家庭經濟及男性威權	兩性平權婚姻
性關係限制於婚姻內	婚外情
異性結婚	同性



家庭的生命周期階段及其發展任務

家庭生命 周期之階段	發展任務
1. 離家：單身年輕 成人	<ul style="list-style-type: none">· 自我自生長家庭中分隔。· 發展親密的同儕關係。· 由工作與財務獨立中去建立自我。
2. 經由婚姻組成家 庭	<ul style="list-style-type: none">· 婚姻系統的形成。· 與配偶的原生家庭和朋友之間的關係重組。
3. 家中有兒童	<ul style="list-style-type: none">· 適應婚姻系統中騰出空間給孩子。· 加入養育孩子、財務及家務事等工作。· 與大家庭關係的重組，包含養育下一代及照顧上一代的角色。
4. 家中有青少年	<ul style="list-style-type: none">· 改變親子關係，允許青少年能在系統中進出。· 婚姻與生涯方面的再對焦與調整。· 開始照顧年老的上一代。

家庭的生命周期階段及其發展任務

家庭生命 周期之階段

發展任務

5. 孩子離家

- 婚姻系統的再協調。
- 與日漸成長的孩子發展出成人對成人的關係。
- 與姻親和孩子輩之間關係的重組。
- 應付父母或祖父母輩的老邁與死亡。

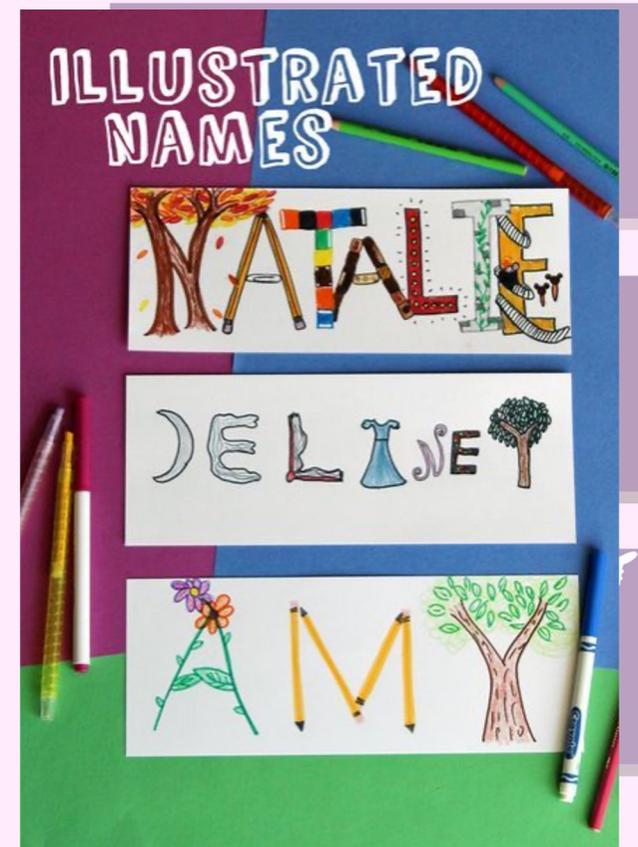
6. 晚年生活

- 面對生理的衰弱與維持自己和配偶的功能：探索新的家庭和社會角色。
- 對其他家族成員的支持。
- 在系統中提供老年人的智慧與經驗。
- 應付配偶、手足或其他同輩死亡的失落。
- 生命的回顧與統整。
- 對自己死亡的準備。



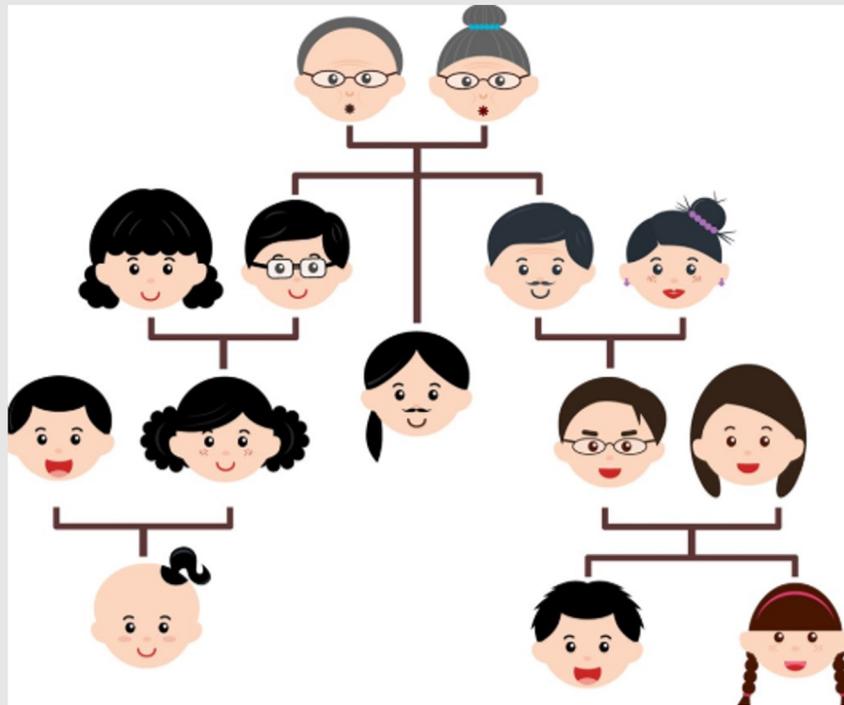
名字的故事

1. 寫下你的中文及英文名
2. 想想誰為你取的？
3. 有甚麼意思/期望？
4. 讀自己名字的時候，感覺如何？



家庭成員與排行

父親 / 母親 / 手足
老大 / 老二 / 老么



孩子滿足家庭的四個基本需要

1. 生產 (賺錢養家)	2. 情緒 維持平衡
3. 人際關係 的和諧	4. 統一的需 要

老大

老大

- 獲得家中最多的關注，因為父母都是新手爸媽，
- 會放更多心思在孩子身上。通常只會延續到下一個小孩出生前。
- 當第二個孩子出生，老大通常會有被被「廢位、篡位（dethroned）」的感受

老大的描述：

- 負責任的
- 道德感強的
- 勤奮的
- 有條有理的
- 在教育程度或職場有成就者



老二

- 人脈網絡的連結高手。多半與家中老大分享了照顧者的關注。
- 換句話說，老二通常更擅長人與人之間的合作，並對關係的覺察更敏銳。
- 多半與家中老大分享了照顧者的關注。換句話說，
- 老二通常更擅長人與人之間的合作，並對關係的覺察更敏銳。

老二的描述：

- 隨和的
- 善於迎合他人的
- 重視友情經營
- 有王牌談判與協商能力
- 愛好和平、和諧

老二



老么：無憂無慮的孩子

- 老么在成長過程中不會感覺到被廢位、篡位等取代感，
- 但因為和兄弟姊妹的成長發展有落差，
- 容易和哥哥姊姊產生對立、衝突感。
- 老么會得到最多的疼愛與關注，也與年長兄弟姐妹在各自獨立有關。

老么的描述：

- 單純的
- 外向的
- 喜歡吸引注意力
- 叛逆的
- 自我中心的



老么



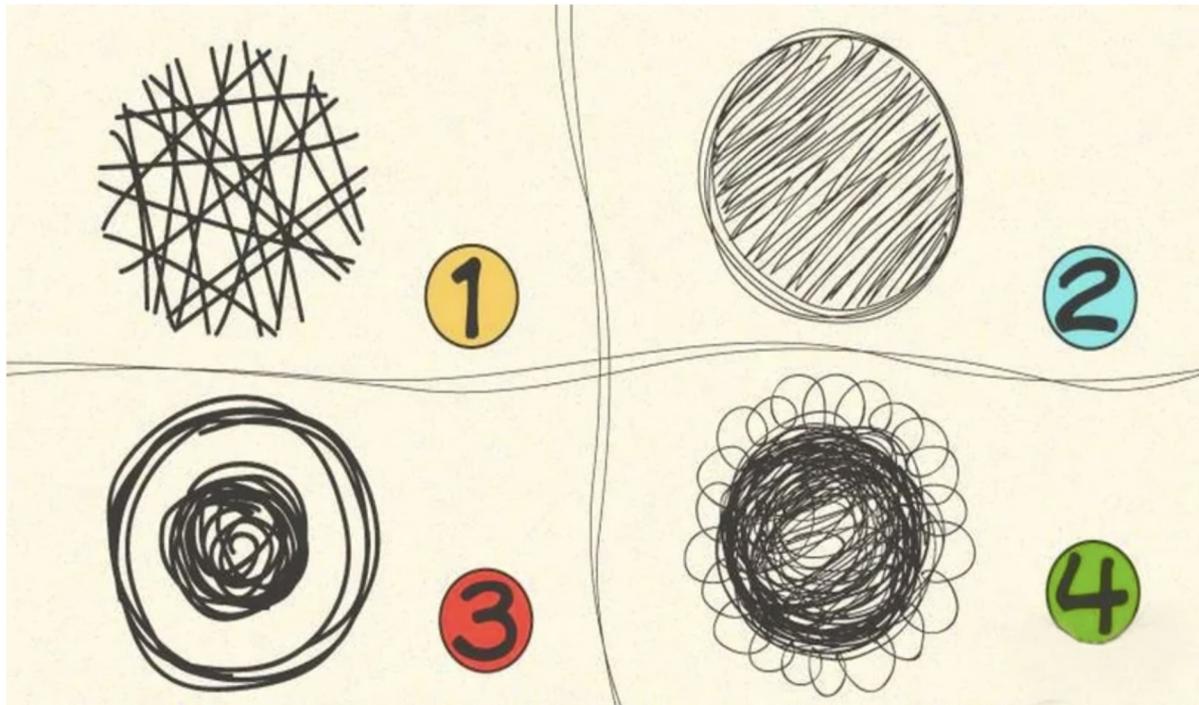
健全的家庭該是：

1. 提供成長空間。
2. 滿足成員的心理需求。
3. 是建立自尊的地方。
4. 是個人社會化的主要單位。

心理需求: 五大自由
聽，看，思考，感覺，渴望



問題：憑直覺選出吸引你的塗鴉



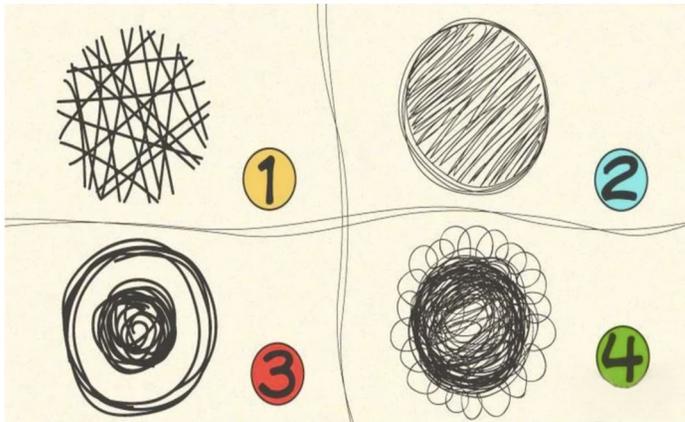
圖片來源：[namas test](#)





你有什麼童年創傷？外網超準塗鴉心理測驗，
憑直覺選出圖案，說出童年陰影對你的影響
<https://www.beauty321.com/post/48578>

問題：憑直覺選出吸引你的塗鴉



圖片來源：namas test



選擇A：你的童年創傷是被羞辱、批評

選擇此圖表示你可能有小時候曾因為羞辱而受到心理創傷。也許是在童年早期，你受到父母或同齡人的批評，這樣的你導致經常需要獲得他人的認可，不管做什麼都小心翼翼，做的任何決定，可能都是為了達到父母的期待，而都不是自己所想要的，建議你開始試著考慮自己的需求以及未來，才能走出童年陰霾。

選擇B：你的童年創傷是被拒絕

如果你選擇了這張照片，那你小時候一定總是被父母拒絕。當一而再、再而三的拒絕下，讓你不敢提出意見，甚至漸漸失去了主見。有類似創傷的人通常自尊心低，而把拒絕當作「不在乎」，斷定那些否定都源自「討厭」、「排斥」。但事實不盡然，你要知道「拒絕」只是一個人表達意願的答案，而不是一個否定你或否定關係的表示，試著有自信一點、跨過心中的那條障礙，你會發現被拒絕真的沒這麼可怕！

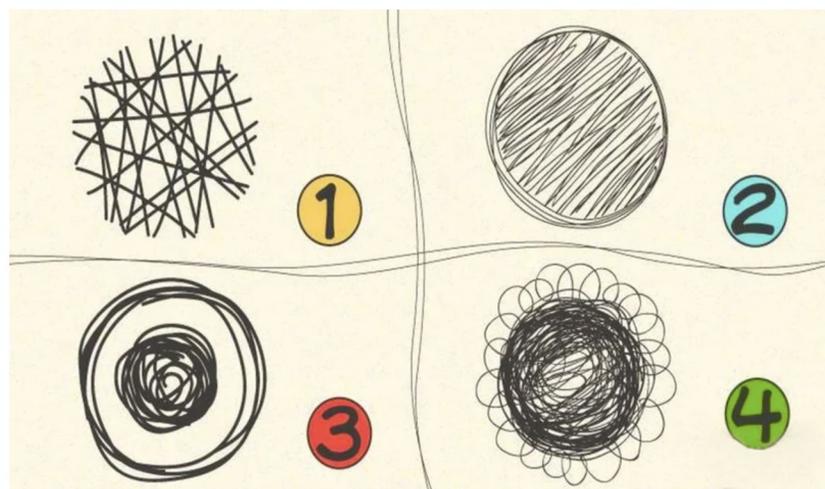
選擇 C：你的童年創傷是孤單的童年

這張照片往往是那些童年沒有父母，或是有父母但是在童年時期沒有給予適當的陪伴、關心，而你的心魔就是害怕孤獨，因此你很重視身邊的朋友，總是把他們捧在手心上，但有些人卻會利用你的這個弱點，對你施以情緒勒索，若你不答應，甚至會跟你斷絕往來。真正的朋友不需要隨時小心翼翼，做你自己，你的善良會為你帶來知己。

選擇 D：你的童年創傷是信任被辜負

如果你選擇了這張圖片，你的父母可能在你小時候經常背叛你的信任；他們可能經常承諾他們無法做到的事情。有類似童年創傷的人會遇到很大的信任問題，他們在情感上相當保守，很少向任何人敞開心扉。心理學家建議用些愉快、暖心小事來寵愛你的另一半，盡可能多地告訴他們你的溫暖感受，他們的反應會融化你冰冷的心。

問題：憑直覺選出吸引你的塗鴉



圖片來源：[namas test](#)



家庭如何影響人

1. 自我價值

2. 個性行為

A. 家規

B. 溝通方式

C. 價值觀



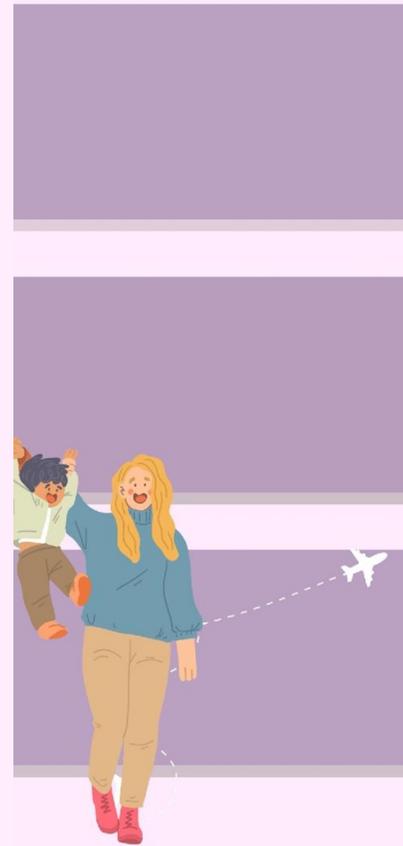
自我價值

高自我價值

1. 對自己有信心
2. 喜歡交朋友
3. 心情愉快
4. 愛探索新事物
5. 在團體中貢獻自己意見與力量
6. 主動性高

低自我價值

1. 對自己缺乏信心
2. 面對別人不自在
3. 心情憂悶
4. 避免接觸新事物
5. 團體中不敢表達意見
6. 被動退縮



個性行為：毒性家規

- 責任就是愛
- 憎恨可壓抑
- 服從使孩子堅強
- 對孩子溫和會被寵壞
- 天下無不是的父母



給家長的家規

1. 不對孩子吼叫，遇事給孩子講道理。
2. 允許孩子犯錯誤，要耐心告訴孩子改正的辦法。
3. 夫妻如果有矛盾和爭執，要儘量避開孩子。
4. 為孩子創造民主、平等、和諧的家庭氛圍。
5. 無論怎麼忙，都要擠時間陪孩子玩耍。
6. 要多關注孩子的精神需求。
7. 要理性的拒絕孩子的無理要求。
8. 對孩子要以鼓勵為主，但要獎罰分明。



給孩子的家規

1. 跌到了，只要摔的不是很重，就要自己爬起來。
2. 自己的事情自己做，儘量不要依靠爸爸媽媽幫助。
3. 能動手了，就要自己吃飯，按時吃，過後不補，不得偏食。
4. 必須按時睡覺，不得哭鬧。
5. 好吃的、好玩的東西，要與大家分享。
6. 任何情況，都不許打人、罵人。
7. 要愛護自己的玩具和相關物品。
8. 借小朋友玩具要及時歸還。
9. 有什麼要求好好講，不得無理取鬧。
10. 要愛護花草和小動物



個性行為影響：溝通方式

1. 清晰直說
2. 曖昧
3. 駁嘴
4. 心事相告
5. 身體接觸
6. 不和處理
7. 容許出錯
8. 父母面對壓力的處理



溝通方式

愛從家開始

薩提爾溝通型態
小小小測驗

你是那一種**溝通型態**？

選擇A：指責型>>>
傾向重視「自己」，忽略「別人」和「環境」，行為以責罵、批評、控制、攻擊為主。

選擇B：打岔型>>>
傾向忽略「自己」、「別人」和「環境」，行為以轉移話題，爭取注意力，插嘴為主。

選擇C：超理智型>>>
傾向重視「環境」，忽略「自己」和「他人」，行為以說教、講大道理、分析，辯論為主。

選擇D：討好型>>>
傾向重視「別人」和「環境」，忽略「自己」，行動以道歉、哀求、取悅他人為主。

	考量層次	特徵	常說的話	正向功能
討好型	別人O 情境O 自己X	討好型的人目光只考慮到「別人和情境」，將自己擺在很後面，以討好和取悅別人為主。我能忍受你的控制和攻擊，因為我害怕你討厭我，更可能因此離開我。	「你說的對。」「我都同意。」「你說了算。」「你說什麼都好。」	顧慮他人。
指責型	自己O 情境O 別人X	指責型的人眼裡沒有別人，只在乎自己和情境，他們覺得自己最大。我要控制他們充分認可我，不許與我為敵。當別人被我吃死死的，我可以感覺自己變得很重要！	「聽我的!」「你給我回來。」「都是你的錯!」「你做的都是錯事。」	果敢決斷。
強求型	自己O 別人O 情境X	強求型的人只在乎「自己和別人」，他們常感受時空錯置，常使用不合時宜的方式應對現狀，例如他們在不對的時間遇見對的人，卻不肯面對現實層面的外界情境。	「怎麼可能……」「哪裡出錯了…」「不是吧!」「為什麼?」	顧慮雙方。
超理智型	情境O 自己X 別人X	超理智型的人只關注情境，較少關注到自己和別人的因素。他們試著運用確切的邏輯數據、研究報告佐證自己的論調，強調主導權。	「你太情緒化。」「我了解最多。」「這照理應該……」	論點堅定。
打岔型	自己X 別人X 情境X	打岔型的人很快可以轉移掉令人焦慮或有壓力的話題，他們可以馬上說些不相干的話題，模糊掉重點，並成功打斷別人談話。	「我忘了。」「你說什麼?」「天氣不錯!」	具有創意。
一致型	自己O 別人O 情境O	在一致的溝通型態中，不但尊重自己的意願，顧慮到他人，更符合情境，是最臨在的回應方式。	「我聽到你說……的時候，我認為……」	充分臨在。

個性行為影響：價值觀及看法

重男輕女

金錢

衝突

哀傷失落

家庭觀念

人際關係

成功定義



走出家庭影響的「我」

1. 覺察自我：

- 你喜歡甚麼？甚麼樣的人讓你覺得溫暖、親切或緊張、恐懼？
- 哪些事情你會上心？
- 你最在意別人對你的甚麼看法？





3) 四種依附風格

心理學家 Mary Ainsworth 在陌生情境測驗 (Strange Situation) 中，觀察孩子在父母在場，父母離開，父母回來等等不同情況下的反應，再跟據反應劃分了四種依附風格 (Attachment Style)。



- 在父母身邊感到很安心
- 當父母離開之後感到不安
- 父母回來後很快平靜下來

安全型依附 (Secure Attachment)



- 在父母身邊時感到很不安
- 父母離開後感到嚴重恐懼
- 父母回來後感到憤怒

焦慮型依附 (Anxious Attachment)



- 在父母身邊時不理會父母
- 父母離開後沒有感到不開心
- 父母回歸後也沒甚麼反應

迴避型依附 (Avoidant Attachment)



- 在父母身邊時想要親近父母，但接近了卻想要離開
- 父母離開時會感到很不安
- 父母回來後卻不理會父母

混亂型依附 (Disorganized Attachment)

Fairy's Heart



走出家庭影響的「我」

2. 接納自我

- 接納那個我喜歡與不喜歡的自己
- 不與自己為敵。不需要因為恐懼而討好，也不用因為討好而否定自我
- 建立自我界限，為傷害定停損點
- 有上帝接納和看顧我



3. 肯定自我

- **停止改變父母：**即使指出誰有錯又怎樣？
- **表達自己的信念/意見/面對自己的感受：**

你的離家，不是為了引發父母的焦慮，而是擁有屬於自己的空間。

你的反駁，不是為了引發父母的怒氣，而是想把壓抑已久的想法說出口。

你的坦承，不是為了引發父母的愧疚，而是誠實面對自己的感受。

(《修補生命的洞》 ， 胡展誥)



4. 看見/理解父母

父母也是人，有優點與缺點、喜好與懼怕、需求與童年陰影等等。

你不再是「只能被決定」的孩子，
而是「為自己做決定」的大人。



對原生家庭的看法

- 不要把原生家庭當成不肯改變，不願成長的藉口，你的未來是在主也在你的選擇之中。
- 過去原生家庭父母對你所做的，不需要負責，但從今天開始，你的每一個選擇，都要自己負責。
- 請記住：你現在的家就是你子女的原生家庭，重新開始。過去父母對你做過的傷害，不要延續，過去的祝福與愛，要把它傳承下去。

如何面對有毒的原生家庭



The infographic features five illustrations on a light blue background. 1. A person walking away, representing leaving. 2. A woman's face with wavy lines around it, representing setting boundaries. 3. A red exclamation mark in a circle, representing not always being a firefighter. 4. A hand with a white 'X' over it, representing not explaining one's situation to family. 5. A woman with a briefcase, representing that family approval is not necessary.

您可以選擇走開

您可以設定邊界

您不用每次都去救火

您有權不和家人解釋您的處境

請記住，家人的認同並不是必要的

@JUSTGIRLPROJECT

饒恕父母

- 不是把所有問題都歸咎於他們身上：脫離受害者情結
- 一個成熟的人就是：你對我所做的不對，但是我還是要對你所做的對。

饒恕

1. 回想及多知道父母親走過的路
2. 謙卑認罪
3. 感恩的心

讓家成為講愛的地方，不是講理的地方



理解我的父親

不論作那一件事你必須站上崗位 盡忠職責
的工作對你是有助的, 你的成長, 不論在智力上
神性上, 這十年的工作, 是你肯定的承認, 另一方面在文
藝, 質認界方面你也有相當的接觸, 如果真到忍
無可忍的時候, 責任關係是無法勉強的, 我真找不到
合適的工作, 我中心盡力的支持你, 因為我不願我的兒
子受不平等待遇, 終之, 可也 I am standing behind
you.



Don't Look Back!

Don't look back
at your mistakes,
your faults, or
your failures.

Instead, look to Jesus,
who is able
to take your mistakes
and put them far behind you.

Your faults and failures are forgotten
by God, through Jesus.

He alone can forgive.
He will forgive.
He does forgive,
as you forgive others!

When God forgives, He forgets.
Then don't look back.
Your mistakes are

Already Forgotten!

Poem by Ken Pilcher, Jr. © All Rights Reserved/ www.faithclub.org

5. 更新自我

- 活在當下
- 信靠上主
 - Honesty
 - Openness
 - Willingness



面對過去與心靈醫治

• 記憶之謎

記憶是整個人——情感、概念、態度和行為模式——的當下經驗 (present experience)。

大衛·席蒙得 (David A. Seamands)

林前13:11「我作孩子的時候，話語像孩子，心思像孩子，意念像孩子，既成了人，就把孩子的事丟棄了。」

- 「丟棄」的希臘文是 katergeo，是很強烈的字眼，意指「使其成為無效的、廢棄的、無效力的；除去意義性和重要性；使其從捆綁中得自由。」
- paidion (太18:3) 意思像小孩子「單純的」(childlike)
nepios，「幼稚」(childish)，甚至是「如嬰兒的」(babyish) 來形容靈命不成熟的人。

總結：

- 家中每一個成員都有創傷，每一個都需要幫助
- 時間不能醫治一切的創傷，需要禱告與更新
- 要好好面對羞愧與饒恕
- 父母內在的轉變必須化為家庭關係的改變



我一直禱告求主給飢餓的得糧食，
或求祂做這做那。

但現在我求祂引領我做我該做的，
能做的。

我以前一直求答案，
但現在我求祂賜能力。

我一直以為禱告會改變周圍的事情，
但我現在明白，
禱告改變我們，
我們就能改變事情。

I used to pray that God would feed the hungry, or do this or that, but now I pray that he will guide me to do whatever I'm supposed to do, what I can do. I used to pray for answers, but now I'm praying for strength. I used to believe that prayer changes things, but now I know that prayer changes us and we change things.

St. Mother Teresa

MindfulChristianityToday.com



如果我知道

羅乃萱

如果我知道，每一趟我不愛惜自己，
冒著風雨，帶著感冒，硬要出去跟同學玩耍，都會令
你擔憂我的身體是否負荷得了，我就寧願留在家中，
免得妳再擔驚受怕。

如果我知道，每一趟夜歸，你總是在擔心等門，
我就會撥一個電話，或發一個短訊給你，免得你帶著
憂慮默默地等待。

如果我知道，每一趟面對你的提問關懷，我的冷漠淡
然，

令你覺得不是味道，甚至心裏難過

我就會回答兩三句。原來對你，能回答兩三句話，你
已覺得是一個回應。



如果我知道，每一趟接到你打來的電話，問那重覆又重覆的問題，是你努力嘗試表達對我們一家的關懷，我就算多忙碌，也會接你的電話，跟你說聲「一切安好，謝謝關心啊！」。

如果我知道，每一趟你提出的忠告建議，都是思前想後，怕說出來我會反抗，又怕我不接受，其實最終的目的，都是為我好，我就一定不會反唇相向，一句駁一句地回應你。

如果我知道，每一個週末你湊著幾個孫兒，已忙得腰酸背痛，只是不想打擾我們，所以忍著痛撐著累，幫我們帶孩子，我就算多累多辛苦，也該騰出這個週末，讓你倆好好休息。



如果我知道，我的每一個微小的行動，都能把你們逗得開心高興，我為何要這樣吝嗇自己的時間金錢說話，不好好向你們表達關愛感激.....

如果我知道，我們一同相處的日子，原來只有麼短淺，我就一定會好好珍惜跟你相聚的每分每秒，答謝你對我的養育深恩。





雙劍合璧第167次直播

阿媽唔易做？

日期：2023年5月14日（星期日）
時間：9:30-10:30PM

直播將在下列
連結同步播出
雙劍合璧頻道：
<http://go.fdf.hk/doublesword>
羅乃萱專頁：
www.facebook.com/loosmt2012



「雙劍合璧：何志滌 羅乃萱」youtube頻道
逢星期天晚上 9:30-10:30pm 直播歡迎訂閱

羅乃萱 FACEBOOK 專頁



羅乃萱 Shirley Loo
100K followers · 224 following

Intro
家庭發展基金總幹事· 信靠上主· 熱愛生命· 仍在生活中學習人生的課題· 相信一生學不完的!

Featured
羅乃萱 Shirley Loo
March 10 at 8:31 AM · 心
讀經人VS讀經事
歡迎收看及轉貼給朋友· 訂閱我們的「...」

羅乃萱 Shirley Loo
March 11 at 8:58 PM · 心
從生命「懸於一線」至今天喜著神的恩典
的「一線」繼續
繼續不住禱告
求主的大能與醫治臨在
李處林牧師 / 啟言 (阿MO) 代禱信33
(20230312)
(一) 感恩
1 摩能演講

羅乃萱 Shirley Loo



8:00

羅乃萱
Follower 9.6K | Follow 319 | 转评赞 46.1K

昨日阅读数小于1000, 互动数2

信仰上主, 關注家庭。報章專欄作家, 現從事親子, 婦女及婚姻教育, 現為家庭發展基金總幹事。

Hot Weibo Album +

All Weibo(3595) Filter



家庭發展基金 Facebook 專頁

傳揚福音 Evangelize
新火傳承 Entrust
給力家庭 Empower

家庭發展基金
@FHandFDF · Education

Let customers book your services
Add a button to 家庭發展基金 that lets people book appointments.
Get started

Access all your business tools in one place
Create and schedule posts, manage your Inbox, view insights and more in Meta Business Suite.
Open now

Create post
Photo/Video Get WhatsApp messages Feeling/activity



全新Instagram
@familydevelopmentfoundation



543 帖子
165 粉絲人數
11 追蹤中

Family Development Foundation
教育

「家庭發展基金」於2005年11月正式成立為一政府認可慈善機構，一直積極提倡鄰舍關懷及互助精神，在不同的層面上提供支援，照顧各個家庭成員的需要，從... 更多查看翻譯

www.fdf.hk

專業管理中心
過去 30 天接觸 54 個帳戶。

編輯個人檔案 分享個人檔案 聯絡資料

限時動態精選

The grid shows several posts including:

- 習指南針**: 小六學生 (德輔道二及五) 共4課 30 師中心 (網絡版)
- 領明「理」曉得**: 你明唔明? 你曉唔曉得? 你明唔明, 你曉唔曉得, 你明唔明, 你曉唔曉得.
- 沾沾自喜**: 心曠神怡, 沾沾自喜, 沾沾自喜, 沾沾自喜.
- 羅乃萱**: 羅乃萱, 羅乃萱, 羅乃萱, 羅乃萱.

The website features a header with navigation links: 聯絡我們, 成為會員, 閱中有光. Below the header is a main banner with the text: 家庭發展基金, 傳揚福音 Evangelize, 薪火傳承 Entrust, 給力家庭 Empower, and FDF 連繫家庭 回歸上主. The main content area includes:

- 兒童學習指南針**: 兒童學習指南針, 兒童學習指南針.
- 心靈補給站**: 心靈補給站, 心靈補給站.
- FACEBOOK 爸媽鬆一ZONE**: FACEBOOK 爸媽鬆一ZONE, FACEBOOK 爸媽鬆一ZONE.
- 婦女鋼琴班**: 婦女鋼琴班, 婦女鋼琴班.