



家庭發展基金

何羅乃萱

何牧師  
何師母

加拿大之旅

 2023

季節人生：  
家庭與婚姻

# 家庭生活周期：

求偶期



新婚夫婦, 蜜月期



生育期/幼兒期



學前兒童期/幼稚園期



中年 / 退休



發射中心/離巢期



青少年期



小學期兒童

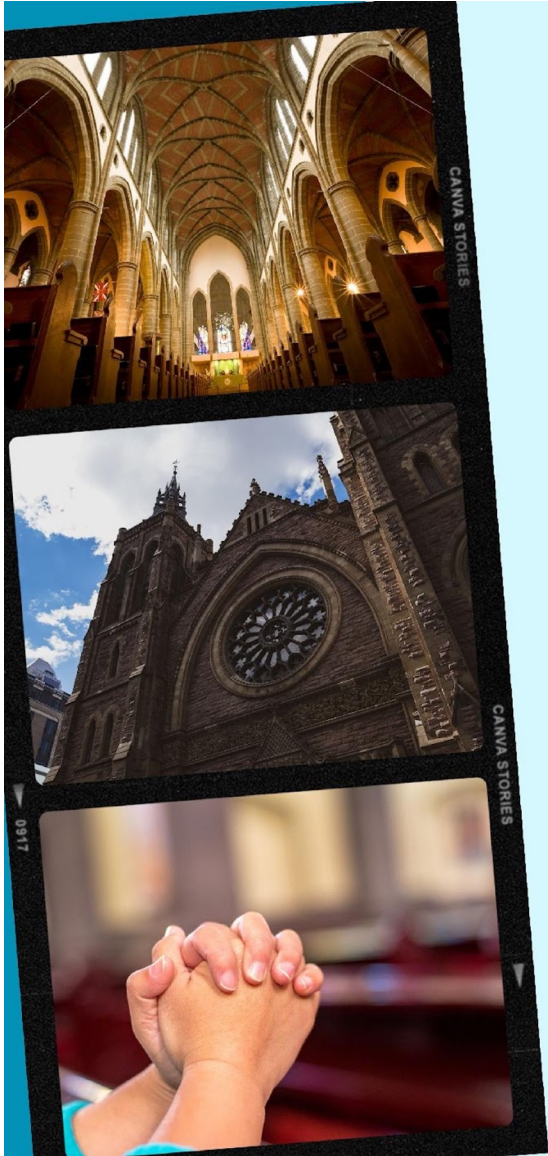


# 婚姻中成長與適應周期

- **互相適應階段**：18 - 30歲(工作家庭的平衡)
- **夥伴階段**：31 - 43 歲(丈夫事業發展，離婚重災區)

「如果夫妻各自為政，外人就容易乘虛而入，破壞婚姻。」





- **證實階段**：44 - 56歲(女性對性生活的重視達一生的頂峰)
- **交換階段**：57 - 65歲(男性衰老跡象漸現，妻子成了生命裏最重要的部分，「交換」效應)  
「知道你所愛的人對你完全信賴，那種感覺美妙極了。」
- **至愛階段**：66歲或以上(這個年齡的夫妻相處，所感到的舒適、和睦，尤勝於新婚夫婦，獨立健康為要)



## 聖經角度：詩篇中的中年描述

Psa 90:3 你使人歸於塵土，說：你們世人要歸回。

Psa 90:4 在你看來，千年如已過的昨日，又如夜間的一更。

Psa 90:5 你叫他們如水沖去；他們如睡一覺。早晨，他們如生長的草，

Psa 90:6 早晨發芽生長，晚上割下枯乾。

Psa 90:7 我們因你的怒氣而消滅，因你的忿怒而驚惶。

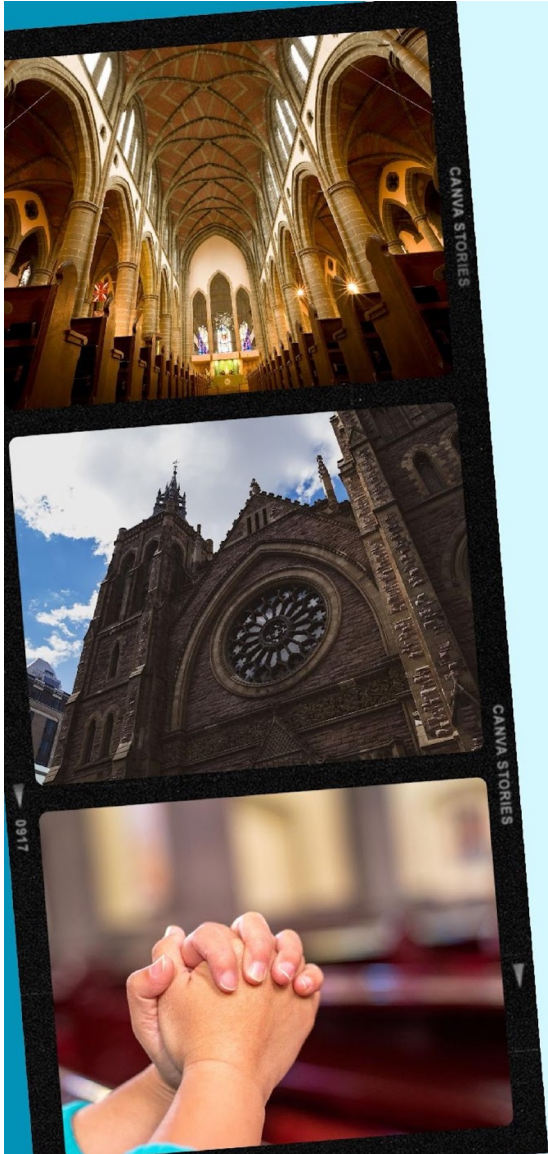
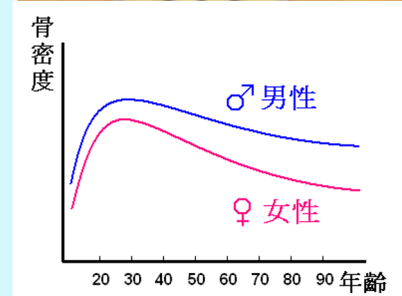
Psa 90:8 你將我們的罪孽擺在你面前，將我們的隱惡擺在你面光之中。

Psa 90:9 我們經過的日子都在你震怒之下；我們度盡的年歲好像一聲歎息。



# 男性及女性中年的特徵

## 中年加減數：



## 中年危機事件簿

1. 先生、父母、孩子或朋友的早逝
2. 生了沒有預先計劃的孩子
3. 空巢期或祖父母身分過早來臨
4. 強迫退休或失業
5. 嚴重的疾病或傷害
6. 經濟上的損失
7. 引起損失的重大決定



## 銀髮短句競賽

1. 終於我繳清房貸，然後住進了養老院。
2. 卡拉OK的懷舊老歌都太嶄新，完全不會唱
3. 明明熟睡中，卻被叫起來..... 原來是吃安眠藥的時間。
4. 要是沒帶幾種病去參加老人會，就沒有共同話題了。
5. 中午打個盹兒，醒來發現家人在測我的脈搏。
6. 起床了，可是到晚上睡覺前並沒有什麼需要做的急事。
7. 飯吃八分飽就好，還有兩分..... 用來吃藥。
8. 白內障手術後眼睛看得清，卻被臉上的皺紋和老人斑嚇一跳。





9. 再也不要檢查了，每做一次就多出一種病。
10. 同學聚會時，發現大家都成為名醫。
11. 只有Siri，無論重複問幾次都不會嫌我麻煩。
12. 天氣很熱，按下遙控器，結果電視打開了。
13. 好不容易站起來拿起話筒，對方已經掛斷。
14. 小鹿亂撞，以為要談戀愛，原來卻是心律不整！

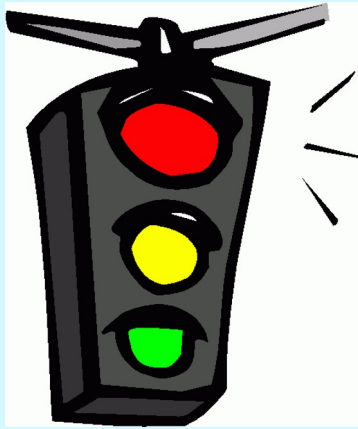


## 更年期的綜合症：

1. 月經紊亂
2. 潮紅出汗
3. 心慌氣急
4. 血壓改變
5. 感覺異常
6. 抑鬱極端
7. 心理改變



# 男性更年期的八大訊號：



1. 抱怨
2. 出軌
3. 衝動
4. 關注儀容
5. 性冷淡
6. 酗酒
7. 沮喪感
8. 過度懷舊





## 延後退休成全球趨勢

	現行法定退休年齡	研議中的新退休年齡
澳洲 ▶	65 歲	2035年起，提高至 70 歲
愛爾蘭 ▶	65 歲	2028年起，延後至 68 歲
英國 ▶	65 歲	2028年起，延後至 67 歲 2040年起，延後至 69 歲
美國 ▶	65 歲	2022年起，延後至 67 歲
德國 ▶	65 歲	67 歲
希臘 ▶	65 歲	67 歲
西班牙 ▶	65 歲	67 歲
中國 ▶	男性 60 歲 女性 55 歲	2022 年起， 男性 65 歲、女性 60 歲
法國 ▶	60 歲	2018 年起，延後至 62 歲
日本 ▶	65 歲	客機機師從 64 歲延後至 67 歲
台灣 ▶	上限 65 歲強制退休	無

研究整理：彭子珊

# 更年期的英文

- Menopause 望文生義的停經
- Climacteric 生命成熟到高峰的階段



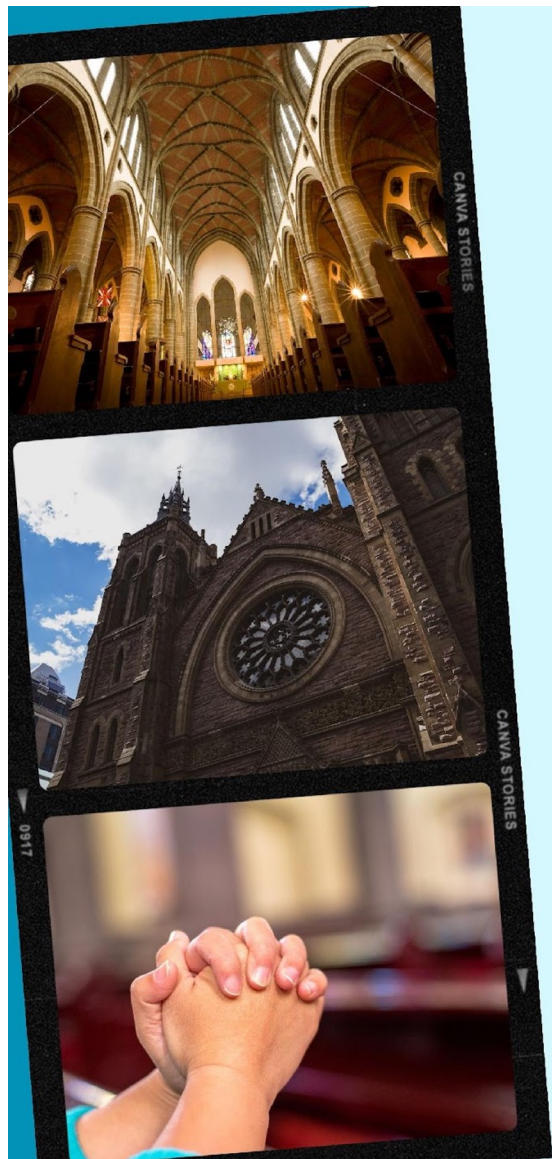
## 中年的轉變：

「沒有其他十年更具魅力、更複雜、更有趣也更不安定。它的特徵是改變、不斷的變遷、危機、成長、強烈的挑戰。與孩童期不同，沒有一段時間會像這般，在我們平衡的生活上帶來這麼大的衝擊，因為這段時期，焦慮會伴著極大的成就而來。」



# 面對人生起伏變幻的七字訣：

淡、專、慢、看、放、刺、恕

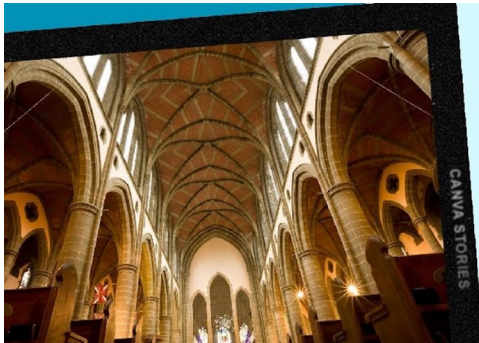


# 面對人生起伏變幻的七字訣：淡

- 對身體
- 對人際
- 對金錢







CANVA STORIES

# 對身體的照顧

## 甚麼是油拔法

★ 功效 ★  
排毒·保健

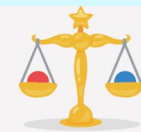
### 用油漱口

**步驟**

1. 早上未刷牙前, 開始
2. 空腹先喝一杯水
3. 含1-2茶匙的油
4. 漱口15-20分鐘後吐出
5. 完成後用水清潔口腔之後刷牙
6. 持之而恆, 一天至少一次

### 八段錦拳路圖解

<p>两手托天理三焦</p>	<p>左右开弓似射雕</p>
<p>调理脾胃须单举</p>	<p>五劳七伤望后瞧</p>
<p>攒拳怒目增气力</p>	<p>两手攀足固肾腰</p>
<p>摇头摆尾去心火</p>	<p>背后七颠百病消</p>



太強太弱都不好!  
3種營養素幫助調控免疫力

HEHO

維生素 C

快速清除體內產生的廢物

富含維生素C食物

- 檸檬 · 奇異果
- 芭樂 · 柑橘類



膳食纖維

打造腸道好環境  
對抗入侵病菌

富含膳食纖維食物

- 香菇 · 蘑菇
- 五穀雜糧



f Heho健康

植化素

抗發炎  
讓人體正常運作

富含植化素食物

- 兒茶素: 綠茶
- 槲皮素: 洋蔥
- 木犀草素: 芹菜



## 提升睡眠品質：



你要記得，  
究人過錯，不如記人恩情；  
揭人短處，不如贊人長處；  
清除煩惱，才能容下快樂；  
忘記憂傷，才能記住美好。  
當你看開了，想開了，  
就不會夜夜失眠睡不著，  
當你釋懷了，放下了，  
就不會胡思亂想活不好！

- 與手機斷捨離
- 做有助睡眠的運動：九轉延年法
- <https://www.youtube.com/watch?v=D9LkPZqusCg>
- 閱讀正能量的書





0817

# 面對人生起伏變幻的七字訣：專

專心去愛：五種愛的語言

- I. 肯定的言語
- II. 精心的時刻
- III. 禮物傳情
- IV. 彼此服事
- V. 身體接觸



# 面對人生起伏變幻的七字訣：慢

雅各書 1:19-20

19我親愛的弟兄們，  
這是你們所知道的，  
但你們各人要快快地聽，

**慢慢地說，**

**慢慢地動怒，**

20因為人的怒氣並不成就神的義。



# 生氣時身心的反應

## 身體的反應：

- 肌肉緊繃，牙關緊閉
- 頭痛或胃痛
- 心跳加快
- 突然大汗淋漓或身體顫抖
- 暈眩感

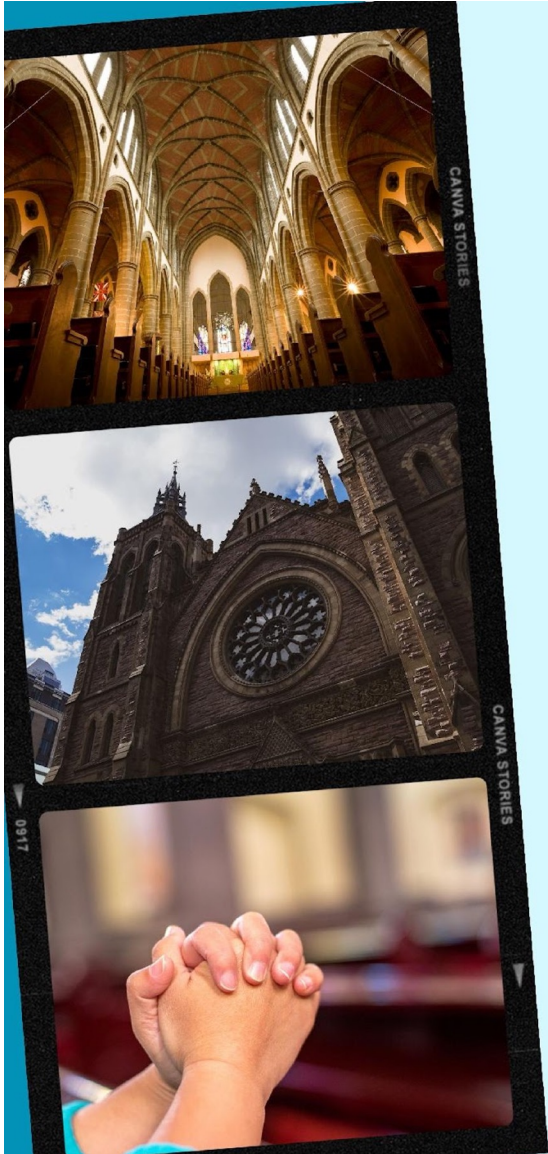
## 情緒的反應

- 惱火
- 傷心或抑鬱
- 罪惡感
- 恨意
- 焦慮感
- 防禦心理



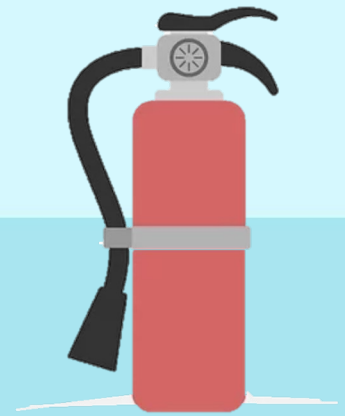
# 燃點怒火的制

- 感到生活不能如意，無法掌控身邊人的行為或者所處的環境
- 覺得自己受到他人控制
- 對自己犯的錯誤難以容忍
- 感覺被冒犯
- 自己有的被人奪去

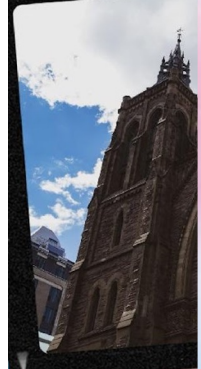
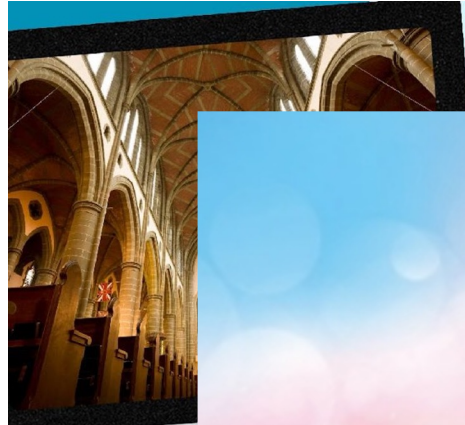


# 慢慢的動怒： 找找自己的滅火筒

- 離開當下環境，告訴自己：沒必要發火，等下再講
- 調整思緒，再從第三者角度看看，幽默面對（特別是日常生活的小事）
- 跑步 做運動 做些讓自己分心的事
- 如果預料在某場合會發火 預演一下

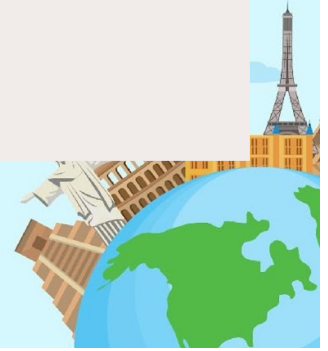






請賜我寧靜，去接受我無法改變的事；  
 請賜我勇氣，去改變我能改變的事；  
 請賜我智慧，以分辨二者的不同。

——影響千萬人的寧靜禱文——



# 說話的藝術

急事，慢慢的說  
大事，清楚的說  
小事，幽默的說  
沒把握的事，謹慎的說  
沒發生的事，不要胡說  
做不到的事，別亂說  
傷害人的事，不能說  
不開心的事，找對對象說  
開心的事，看場合說  
傷心的事，不要見人就說  
別人的事，小心的說  
自己的事，聽聽別人怎麼說  
尊長的事，多聽少說  
夫妻的事，商量著說  
孩子們的事，開導著說



# 面對人生起伏變幻的七字訣：看

## 看清身邊的這八種人

1. 不敢跟你說實話的人，是在提防你
2. 敷衍你的人，是在告訴你不要打擾他
3. 欺騙你的人，是在揭示你人性中的貪婪
4. 妒忌你的人，是曾經離你最近的人
5. 在你面前修飾的人，是要取悅你的人
6. 跟你說客套話的人，是在跟你保持距離
7. 冷淡你的人，是因為你們曾經太了解
8. 對你真誠的，才是你的貴人

## 觀人八訣，不得不看

- 1、嘴很甜的人，幾乎都很虛偽；
- 2、背後說閑話的人，心胸小，不可深交
- 3、善于寬容他人的人，往往格局大；
- 4、能夠控制情緒的人，往往都很自律；
- 5、不太主動的人，往往善良且脾氣好；
- 6、走路快，腰杆直的人，往往有過人之處；
- 7、說到做到的人，執行力強，必有大作為；
- 8、能放下面子的人，有經歷且以後定有出息！

# 面對人生起伏變幻的七字訣：放



# 人際關係斷捨離

- 別為「合不來」的友誼浪費時間
- 勉強求來的情感，就等著絕情求去
- 往前「多想一步」，能給往後「多留一步」
- 「過剩的善良」，讓你無法「顧好」自己人生劃出底線，不再「被」打腫臉充好人
- 一昧「討好別人」，其實是「討厭自己」
- 「識人不足」才會「遇人不淑」
- 怕逆風而選擇平順，你如何高飛？
- 不懂「擇善」，你拿什麼「固執」？



## 《保持距離卻不失禮的人際應對術》

向刺蝟學習人際關係的理想距離

面對不當要求與提問的策略

1. 不要為了錯誤的人耗費心力跟時間
2. 斷絕惡劣關係才會帶來更美好關係
3. 覺得難受時就應該忽視和記錄，才能守護自己的情緒。



影響力教練 | 職涯顧問 | 國際NLP專業執行師 | 商管專欄作家  
Askats.Yang

f 人資主管UP學



# 親子關係斷捨離

因此，人要離開父母，與妻子聯合，二人成為一體。

( 創 2:24 )

## 脫離父母

「脫離父母並非「遺棄父母」，而是認同父母(媽媽)與自己是獨立個體，擁有不同的人格，拋開即使心裡排斥，也有「義務」照顧的刻板觀念，尊重並接受父母的人生與思想。總而言之，就是放下親與子的關係，將父母當成獨立個體對待，改變彼此之間的關係。」

**「保持彼此感到舒適的距離，是脫離父母的第一步。」**



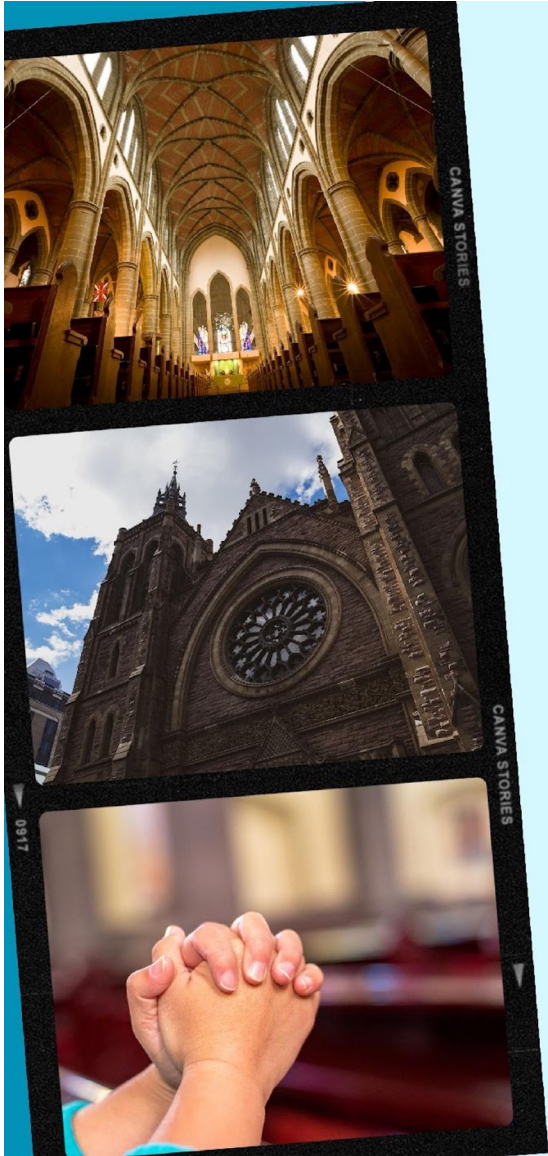
# 對孩子的放手

## 什麼是親子關係斷捨離？

**斷**：斷絕對孩子不需要的幫助。「斷」絕孩子不需要的幫助，從不幫他整理房間開始

**捨**：捨棄對孩子多餘的安排。「捨」棄對孩子的多餘安排，子女與你反而更親。

**離**：離開不能沒有我的執著。不再以孩子為中心，建立分立而親密的關係。



# 面對人生起伏變幻的七字訣：放





# 親子關係斷捨離

- 父母沒法直接給孩子幸福，你要做的，是協助他自己找到的事物，這才是最好的傳「需要、適合、愉快」家寶。
- 想成為好爸媽，方法很簡單，別過度干涉，勇於接受孩子「變了」，親子關係就會永保新鮮，親子斷捨離，是孩子成功前最無傷的失敗教育。



# 面對人生起伏變幻的六字訣：刺

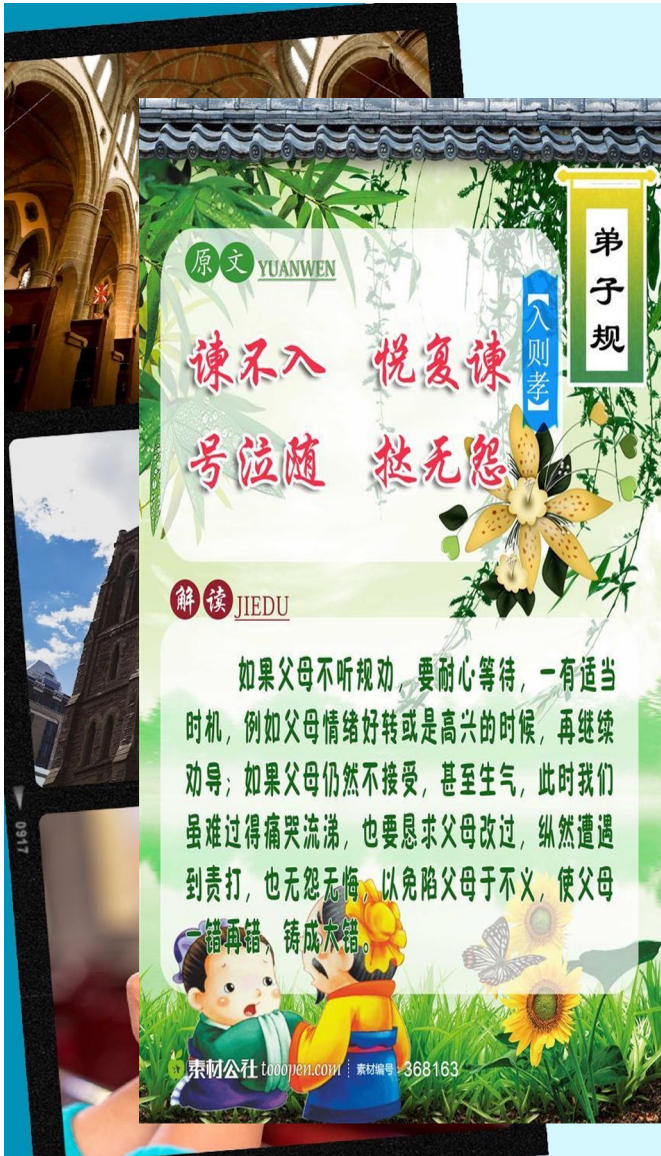
## 諫友

只是，對「諫友」這樣的一個人，我們通常欲拒還迎。

試問，誰想別人在自己頭上指指點點？誰想聽一些跟自己想法不合的話？誰想在怒氣沖沖的日子，聽到有人跟我們說：「停！停！」？誰想在熱情沖昏頭腦的日子被人家澆一盆冷水？誰想.....

真的不容易，但卻需要。





我們需要這樣一個人，  
提醒在眾人以為美好的事情上，得留心去作。

我們需要這樣一個人，  
提醒我們何事是百物一疏，掛一漏萬。

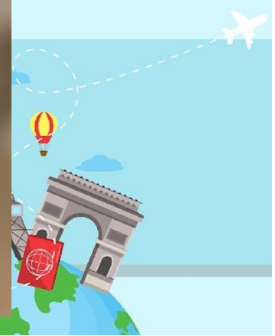
我們需要這樣一個人，  
提醒我們謙卑俯伏，尊榮上主。

我們需要這樣一個人，  
提醒我們在人不能，  
在神凡事都能.....



# 面對人生起伏變幻的六字訣：恕

不論作那一件事你必須站正崗位 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，應作肯定的承認，另一方面在文  
藝，資訊界方面亦與你有相當的接觸，如果真到忍  
无可忍的時候，責任關係是無法勉強的，就算找不到  
合適的工作，那中亦盡力的支持你，因為我不願我的兒  
子受不平等待遇。終之，可帶 I am standing behind  
you.



# 人到中年不必做的10件事

1. **不需要迎合別人了。**過去以為，能幫就幫，好歹也讓人感覺我是個好人，現在明白，太好人的話，是會被人欺負的。
2. **不要插手人家的事。**特別那是對方的責任，終於明白，走多一步是幫對方的忙，怎知對方會覺得你多管閒事。
3. **不要害怕不好意思。**因為很多時候是人家盛意拳拳，提出邀約，但我們時間精神有限，要作出取捨，選擇做些「更有意思」的事。
4. **不要做「吃力不討好」的事。**因為這些多是我們不大會又不擅長且浪費時間的，還是少碰為妙。
5. **不要怕麻煩別人。**如果真是朋友，絕對不會嫌你麻煩。但若不當你是朋友，跟他多聯繫反而添麻煩。
6. **不要怕浪費時間。**愈來愈明白，很多事情是慢功出細活，細水長流的，特別是專注做好一件事。
7. **不要怕欠人家的情。**有些時候我們真沒辦法，但人家有人脈也有辦法，就請對方幫個忙，但更要有知恩圖報感激之心。
8. **不要覺得自己老了什麼也不做了。**要明白，老跟不老不是年齡，是心態，不要為自己畫一個老了的「舒適圈」，滿以為這是「自在」，其實是「自圓」。
9. **不要老說自己不懂不會。**不懂，可以問，不會，可以請教別人。現在資訊發達，什麼都可以學，不懂不會的人，就是不思進取，不求進步了。
10. **不要怕得罪別人。**坦白說，有些人是需要得罪一下，讓他們明白不是事事都順他意由他掌控，當然也要看看自己的本錢，是否得罪得起啦！

## 人到中年不必做的10件事

羅乃營專頁

[www.facebook.com/loosmt2012](http://www.facebook.com/loosmt2012)



## 結論：季節人生的五個事實

1. 超越我的掌握 Beyond my control(但二 21)
2. 季節令人迷惑 There is confusion(傳三11)
3. 上帝的命定 God has a purpose(羅八28)
4. 沒有好與不好的季節(傳三2-10)
5. 種下與收成(加六9)







# 金筆獎——羅乃萱——我是一個從小就愛上文字的人

**羅氏感言**

第一個培養我愛上文字與閱讀的，是聖愛的母親。她從不會主動買玩具給我，但卻買了滿屋的書。

小學三年級的其中一篇作文，叫「我的志願」。當時就寫下：我的志願是要當「爬格子的動物」。這是那個年代對作家的統稱，也道出了埋在深處的渴望。那時，身邊的人都覺得這是癡人說夢，不可能的事。

直到中一那一年，遇上生命中一位深深欣賞我的國文老師——羅敏梅老師。在她的悉心栽培與引導下，讓我的作家夢又再萌芽。那年，不知怎的，我沉迷寫詩。

第一首寫的，就是：

孤舟帆影惹愁情，夕陽斜照倍淒清。  
心中愁苦向誰訴，惟望雲開見月明。

**成長故事**

就是那種像老媽所說的傷春悲秋的低病呻吟，卻被老師看為有待雕琢的璞玉。仍記得在學期末的時候，她這樣鼓勵我：「你這樣喜歡寫作，將來一定可以成為作家。」這句話，一直銘記於心。雖然往後的日子，再沒有老師像她這樣欣賞我，但「一個」已經足夠。

至念大學，沒機會念文科，選的主修是數學。那時感覺離夢想好遙好遠，在十八歲那年信了耶穌，曾做了一個這樣的禱告：「主啊，我很想從事文字工作，求祢給我一個機會！」

沒想到，主真的開了一道門，1983年跟外子何志將牧師赴台灣宣教，在他的鼓勵下，得以跟隨當時的《校園》雜誌主編劉良淑姊妹，學習採訪與編輯，讓我在文字工作的路途上，踏出了第一步。生命經過幾許迂迴，終於從上一位願意接納與栽培我的名師，這是助我打好文字根基的開始。若沒有她的編輯訓練，也沒有日後可以回港繼續文字工作的機遇。還有我的愛女何凝，因為她的出生，也開拓了親子寫作的領域。走至今天，更要感激那些在文字的路途上扶持我、鞭策我，那些在背後默默支持鼓勵的，還有願意為我出版書籍的，感謝你們給予的知遇之恩，不斷給我機會。

從沒想過一個不是「科班」出身的人，有機會得獎。從事文字工作，一直是我的熱愛。能夠把熱愛化成工作與服務，是我從夢寐以求，至今日夢想成真。我熱愛閱讀，相信閱讀能拓闊人的視野，撫慰人的心靈。我也鍾情寫作，深信寫作是一種表達，也是一種心靈的療傷。

感謝大會頒這個獎給我，更深深感受這一切都是主的恩典，因為祂聽了一個小女孩卑微的流淚禱告。

我會繼續用心去活，用心去寫，主求使用！

**羅乃萱簡歷**

- 麥基爾大學 | 理學士 (1979)
- 天道大學 | 基督教研究碩士 (1981)  
(前為安大略省神學院 Ontario Theological Seminary)
- 香港教育大學 | 榮譽院士 (2020)
- 曾任《校園》編輯、《突破》主編，後創立了「家庭發展基金」，並於2012年開設臉書「羅乃萱專頁」，每天在網上「筆耕」，近年更開始兒童繪本寫作。著作至今逾70多本，屢獲獎項，其中《知己莫若我》(印象文字出版)一書更榮獲2021年香港出版雙年獎心理勵志類的「最佳出版獎」。

## 繼續追夢 不要放棄







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](http://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

Posts About Mentions Followers Photos Videos More

Switch into 羅乃萱 Shirley Loo's Page to start managing it. [Switch Now](#)

**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！

- Page · Writer
- loosmfamily@gmail.com
- familyfoundationhk.com

[Promote Website](#)

**Featured**

- 羅乃萱 Shirley Loo · March 10 at 8:31 AM · 讚  
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 · 讚  
從生命「懸於一線」至今天喜著神的恩典的「一線生機」繼續不住禱告求主的大能與醫治臨在
- 李盛林牧師 / 啟言 (阿MO) 代禱信33 (20230312)  
(一) 感恩 1 度能活著。

f 羅乃萱 Shirley Loo

8:00

Back

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

連繫家庭 回歸家上主

家庭發展基金 @FHandPDF - 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:

- A post titled "習指南針" (Learning Compass) for small children.
- A post titled "領悟 - 理解得" (Understanding - Understanding) with a cartoon illustration.
- A post titled "沾沾自喜" (Proud) about a child's achievement.
- A post titled "羅乃萱" (Luo Nai Xuan) featuring a portrait of a woman.

The banner features the organization's name in large characters and several key messages in speech bubbles:

- 傳揚福音 Evangelize
- 給力家庭 Empower
- 薪火傳承 Entrust
- FDF 連繫家庭 回歸上主

The banner shows a squirrel eating a nut on a wooden surface. The text reads "心靈補給站" (Heart Replenishment Station).

This section contains two banners:

- "兒童學習指南針" (Children's Learning Compass) with an illustration of books and a pencil.
- "FACEBOOK 爸媽鬆一ZONE" (Facebook Parents Relax Zone) with a LIVE button and a Facebook icon.

The banner features a portrait of a woman and the name "羅乃萱" (Luo Nai Xuan).

The banner shows hands playing a piano and the text "婦女鋼琴班" (Women's Piano Class).