



家庭發展基金

何志滌 何羅乃萱

何牧師
何師母

加拿大之旅

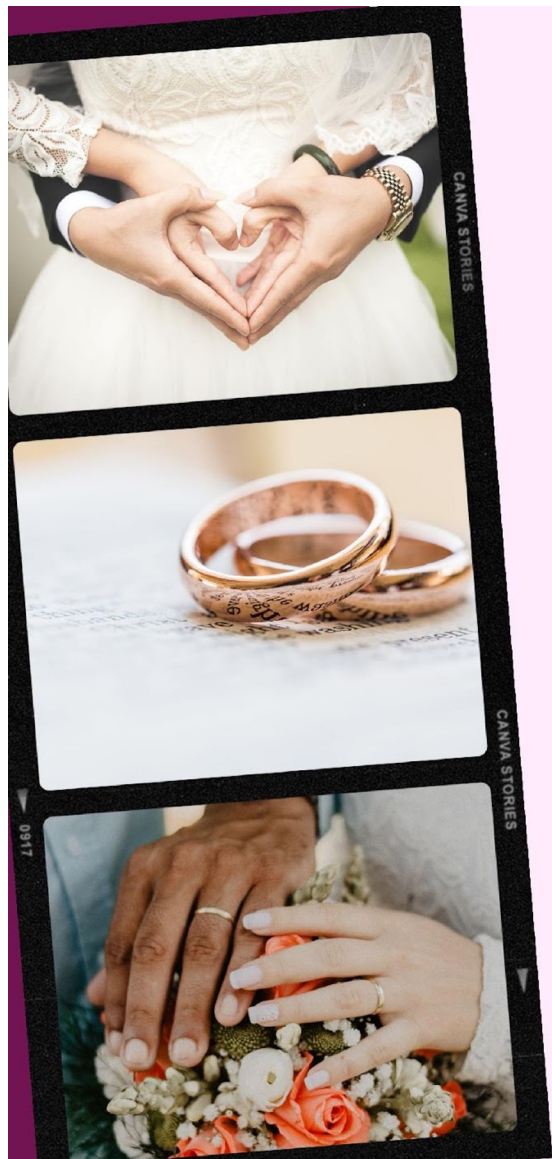
🇨🇦 2023

婚姻殺手鐮

男人的失落
女人半邊天

估歌名 懷舊金曲 (1)

願我會揸火箭 帶你到天空去 在太空中兩人住
活到一千歲 都一般心醉 有你在身邊多樂趣
共你相相對 好得戚好得意 地淋天崩當閒事
就算翻風雨 只需睇到你 似見陽光千萬里



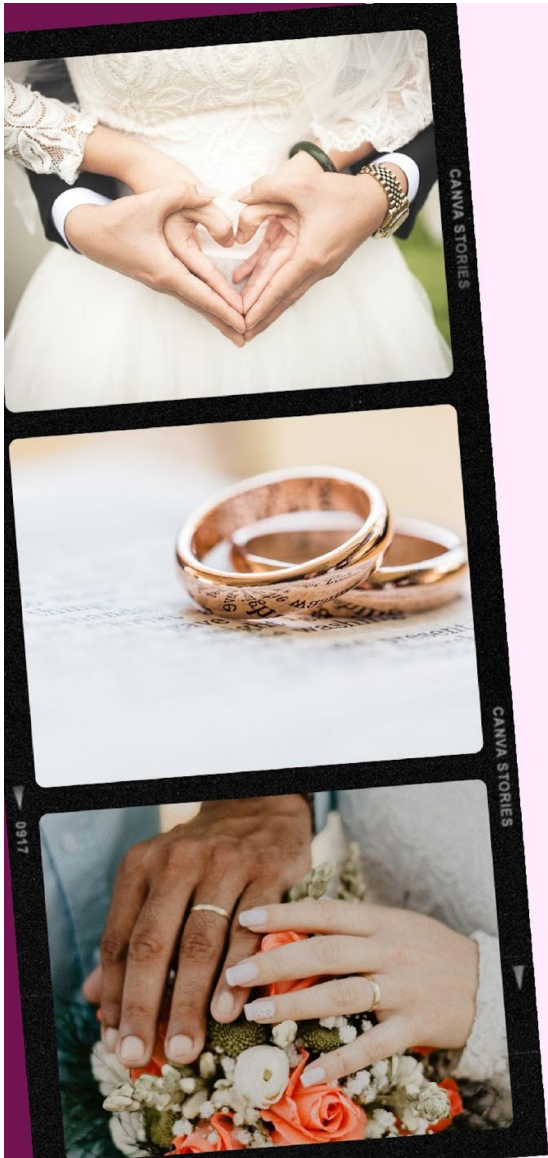
分分鐘需要你

願我會揸火箭 帶你到天空去 在太空中兩人住
活到一千歲 都一般心醉 有你在身邊多樂趣
共你相相對 好得戚好得意 地淋天崩當閒事
就算翻風雨 只需睇到你 似見陽光千萬里
有了你開心D 乜都稱心滿意 鹹魚白菜也好好味
我與你永共聚 分分鐘需要你 你似是陽光空氣



估歌名 懷舊金曲 (2)

無法可修飾的一對手 帶出溫暖永遠在背後
縱使囉唆始終關注 不懂珍惜太內咎
沉醉於音階她不讚賞 母親的愛卻永未退讓
決心衝開心中掙扎 親恩終可報答
春風化雨暖透我的心 一生眷顧無言地送贈
是妳多麼溫馨的目光 教我堅毅望著前路
叮囑我跌倒不應放棄



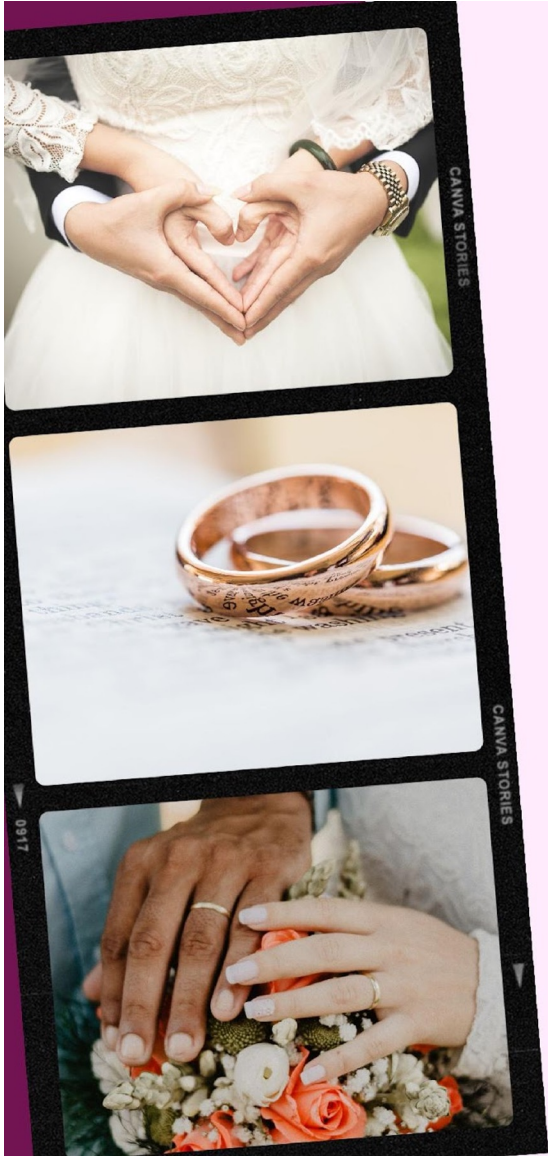
真的愛你

無法可修飾的一對手 帶出溫暖永遠在背後
縱使囉唆始終關注 不懂珍惜太內咎
沉醉於音階她不讚賞 母親的愛卻永未退讓
決心衝開心中掙扎 親恩終可報答
春風化雨暖透我的心 一生眷顧無言地送贈
是妳多麼溫馨的目光 教我堅毅望著前路
叮囑我跌倒不應放棄
沒法解釋怎可報盡親恩 愛意寬大是無限
請准我說聲真的愛妳



估歌名 懷舊金曲 (3)

Goodbye to you my trusted friend
We've known each other since we were nine or ten
Together we've climbed hills and trees
Learned of love and ABC's
Skinned our hearts and skinned our knees
Goodbye my friend it's hard to die
When all the birds are singing in the sky
Now that spring is in the air
Pretty girls are everywhere
Think of me and I'll be there



Seasons in the Sun

Goodbye to you my trusted friend
We've known each other since we were nine or ten
Together we've climbed hills and trees
Learned of love and ABC's
Skinned our hearts and skinned our knees
Goodbye my friend it's hard to die
When all the birds are singing in the sky
Now that spring is in the air
Pretty girls are everywhere
Think of me and I'll be there
We had joy we had fun we had seasons in the sun
But the hills we climbed were just seasons out of time



估歌名 懷舊金曲 (4)

冷暖那可休 回頭多少個秋
尋遍了卻偏失去 未盼卻在手
我得到沒有 沒法解釋得失錯漏
剛剛聽到望到 便更改 不知那裡追究



一生何求

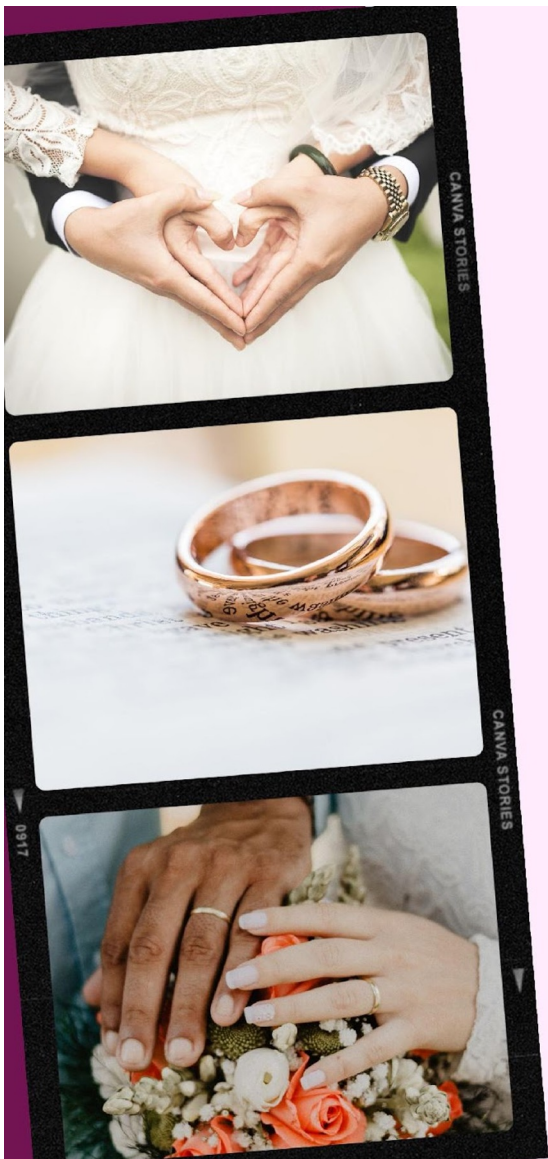
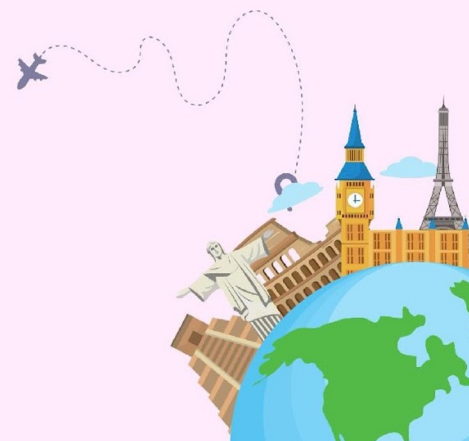
冷暖那可休 回頭多少個秋
尋遍了卻偏失去 未盼卻在手
我得到沒有 沒法解釋得失錯漏
剛剛聽到望到 便更改 不知那裡追究

一生何求 常判決放棄與擁有
耗盡我這一生 觸不到已跑開
一生何求 迷惘裡永遠看不透
沒料到我所失的 竟已是我的所有



估歌名 懷舊金曲 (5)

一生之中誰沒痛苦 得失少不免
看透世態每種風雨 披身打我面
身處高峰 嚐盡雨絲 輕風的加冕
偶爾碰上了急風 步伐未凌亂
心底之中知分寸 得失差一線
披荊斬棘的挑戰 光輝不眷戀
悠然想起當天 無盡冷眼加咀臉
正似風雨 每每改變 現實盡體驗
無求一生光輝 唯望鬥志不會斷
見慣風雨 見慣改變 盡視作自然



幾許風雨

無言輕倚窗邊 凝望雨勢急也亂
似個瘋漢 滿肚鬱結 怒罵著厭倦
徐徐呼出煙圈 回望以往的片段
幾許風雨 我也經過 屹立到目前
一生之中誰沒痛苦 得失少不免
看透世態每種風雨 披身打我面
身處高峰 嚐盡雨絲 輕風的加冕
偶爾碰上了急風 步伐未凌亂
心底之中知分寸 得失差一線
披荊斬棘的挑戰 光輝不眷戀
悠然想起當天 無盡冷眼加咀臉
正似風雨 每每改變 現實盡體驗
無求一生光輝 唯望鬥志不會斷
見慣風雨 見慣改變 盡視作自然



估歌名 懷舊金曲 (6)

曾踏遍 刺腳的彎路 疲倦了 誰來傾訴
遇過幾多癡情 怎會不知道
但我深知總有一日 定會找得到最好



憑着愛

曾踏遍 刺腳的彎路 疲倦了 誰來傾訴
遇過幾多癡情 怎會不知道
但我深知總有一日 定會找得到最好
憑著愛 我信有出路 憑著愛 情懷不老
在這一時刻跟你 終於可擁抱
就算始終失意倒運 人生已再沒苦惱

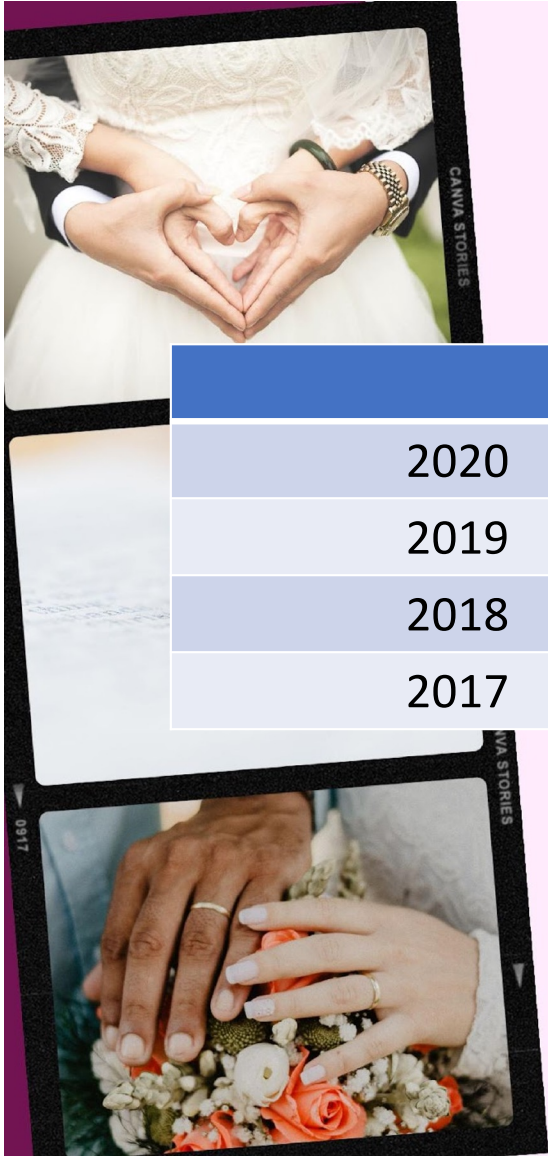
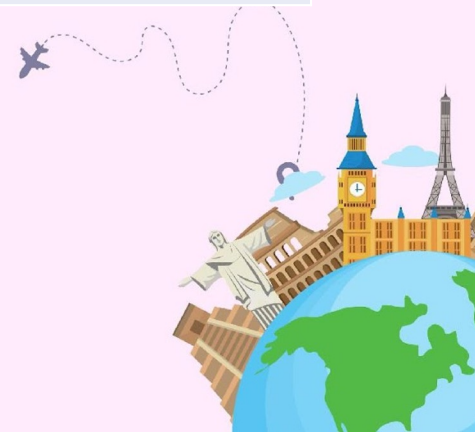
曾在這高高低低彎彎曲曲中跌倒
才驟覺開開心心簡簡單單已極好
最美麗仍然是愛 帶淚嘗仍然是好
未懼怕一生的波折 伴到老



加拿大人口 (按性別分)

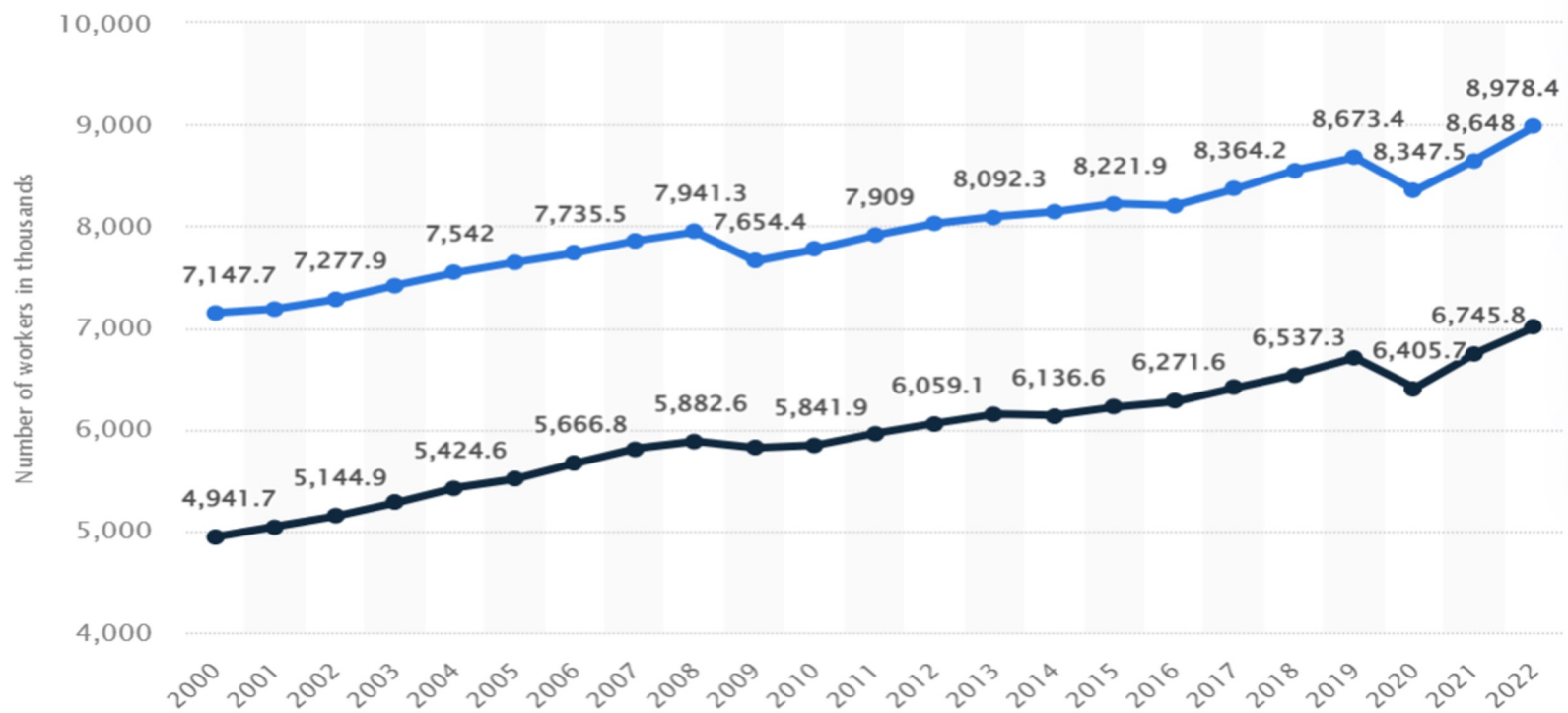
	男 (百萬)	女 (百萬)
2020	18.89	19.12
2019	18.68	18.92
2018	18.41	18.66
2017	18.14	18.41

女性人口 > 男性人口



加拿大全職就業人口 2000 -2022 (按性別分)

(in 1,000s)



男性就業人口 > 女性就業人口

從工作人口比例看男女大不同

年齡	男 ('000)	女 ('000)	年齡	男 ('000)	女 ('000)
25-29	1062	1005	50-54	1067	1005
30-34	1089	982	55-59	999	912
35-39	1097	966	60-64	691	586
40-44	1037	973	> 65	491	332
45-49	986	927	65-69	291	214

Statistics Canada (2019發佈數字)



油腻的中年猥琐男的十二个特征



油腻中年男/女的标志



1. 戴各种串
2. 保温杯泡枸杞
3. 大肚子
4. 皮带上挂钥匙
5. 车上摆佛像
6. 喝茶时大谈茶文化
7. 手机套左右翻
8. 爱听草原歌曲和汪峰
9. 鼻毛成撮外露
10. 在家时穿秋裤当居家裤



1. 喜欢丝巾
2. 没事敷面膜
3. 各种微整形
4. 痴迷各种除皱效果的化妆品
5. 家里收纳盒成堆却越收越乱
6. 香水越来越浓
7. 囤积口红
8. 瑜伽爱好者
9. 不爱做饭喜欢磨咖啡和烘焙
10. 很贵的包包很明显的logo



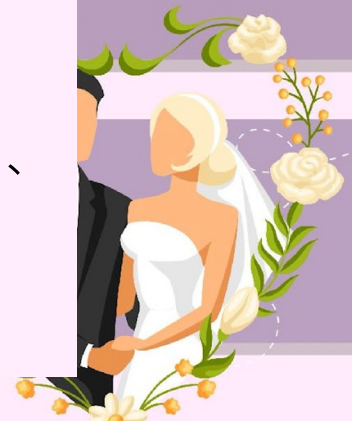
男女的角色

- 請列出你的角色/責任，例如: 父母親、兒女、照顧者、僱員、老闆、維修員、家庭司機、家務 等等
- 如果你已經退休，請列出退休前、退休後不同的角色/責任
- 到達銀齡，角色的改變對你造成什麼衝擊？



男性更年期障礙

1. **精神神經症狀**：不安、抑鬱、焦慮、失眠、頭痛、頭重感、缺乏幹勁、精神不集中
2. **血管運動神經症狀**：躁熱、熱潮紅、發冷、盜汗、心悸
3. **知覺異常**：麻痺、搔癢、知覺遲鈍
4. **泌尿系統症狀**：排尿障礙、頻尿、殘尿感
5. **性機能障礙**：性慾減退、精力減退、ED（勃起功能障礙）
6. **運動器官症狀**：肩膀痠痛、關節疼痛、肌肉疼痛
7. **消化器官症狀**：食慾不振、胃痛、胃部不適感、嘔吐、腹痛、便秘、腹瀉
8. **其他**：全身倦怠感、易疲勞感、暈眩、耳鳴



男人九大更年期徵狀

1. 失眠
2. 陣發性潮熱、面紅、多汗
3. 體力下降、身體容易疲累
4. 做事不積極、有心無力、自信心下降
5. 精神不佳、注意力不集中、記憶減退
6. 性慾降低、可能有陽痿不舉的現象
7. 性情大變，情緒不穩定；脾氣變得暴躁或鬱鬱寡歡
8. 全身肌肉開始鬆弛，皮下脂肪較以前豐富，腹型肥胖
9. 性器官問題：前列腺腫大、尿頻



女性更年期特徵

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



男女大不同？（分男女討論）

1. 男人比女人理性。
2. 婚後，女的較容易情緒低落。
3. 大部分男人通常都不喜歡跟太太傾談。
4. 女人通常比男人更委身於婚姻。
5. 男人較愛贏，所以做任何小測驗時，他們通常會較快去找到答案，以便拿到更高分。
6. 當衝突出現，男人通常會較迴避問題。



男人像盆栽 女人像盛放的鲜花



女人像老虎，男人像老鼠

—男女都不肯向人承認的人性弱點

芭芭拉·皮斯曾經寫道：「如果女人在公眾場合，甩了男人一個耳光，所有人都會認為一定是那個男人的錯。」因為，女人像老虎擅長用柔弱的外表來偽裝自己，因此，不發威的時候，總是被誤認為溫馴的小貓，即便女人有時候露出「老虎」的強悍本性，所有的人，也都會把錯誤歸在表現得像「老鼠」的男人身上，誰教男人總是賊眉鼠眼、狡猾如鼠呢？

費爾巴哈曾說：「通常在外面吹噓自己在老婆面前勇猛地像一頭老虎的男人，一回到家中立即變成一隻老鼠。」女人絕對不會承認自己像「老虎」總是想牢牢掌控眼前的獵物，男人則打死也不會坦承自己像「老鼠」總是，暗藏著見不得人的心思；但是，事實證明，「女人像老虎，男人像老鼠」這是男人女人都不肯承認的特性。

男女都不肯向人承認的人性弱點

女人像老虎 男人像老鼠

Women Are Like Tigers,
Men Are Like Mice

紀興 著



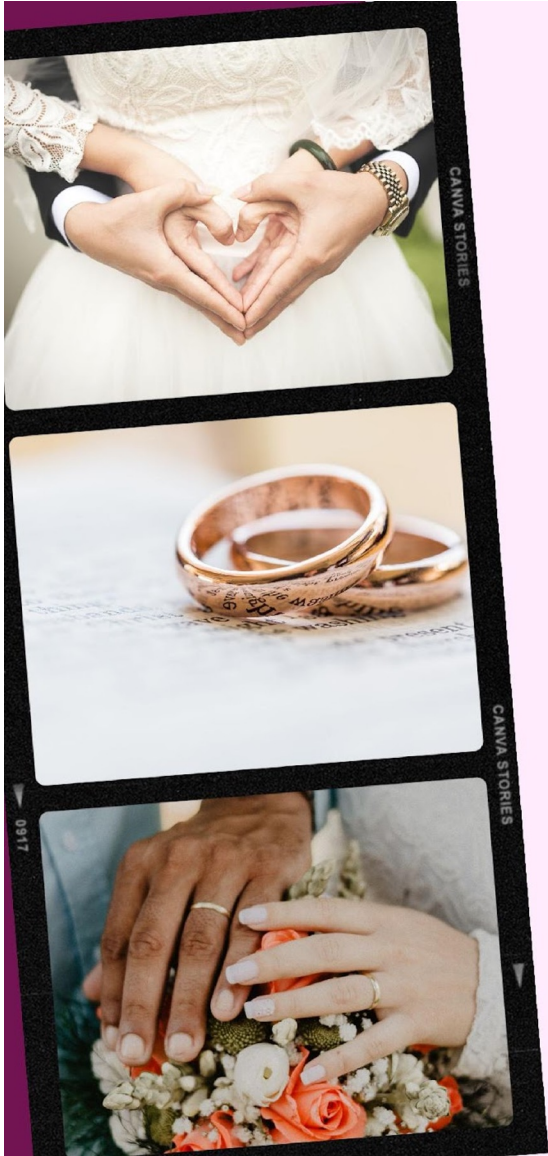
男人像大樹 女人像藤蔓

- 當大樹隨著歷練越長越大而藤蔓沒有跟上
就別怪其他的藤蔓 爬上你的大樹
- 相反地藤蔓越長越大 而大樹沒有成長
就別怪你的藤蔓爬上其他更大的樹
- 所謂長期關係就是讓雙方變得更好
彼此成長 彼此拉拔 成為更好的人



男人像球 女人像車

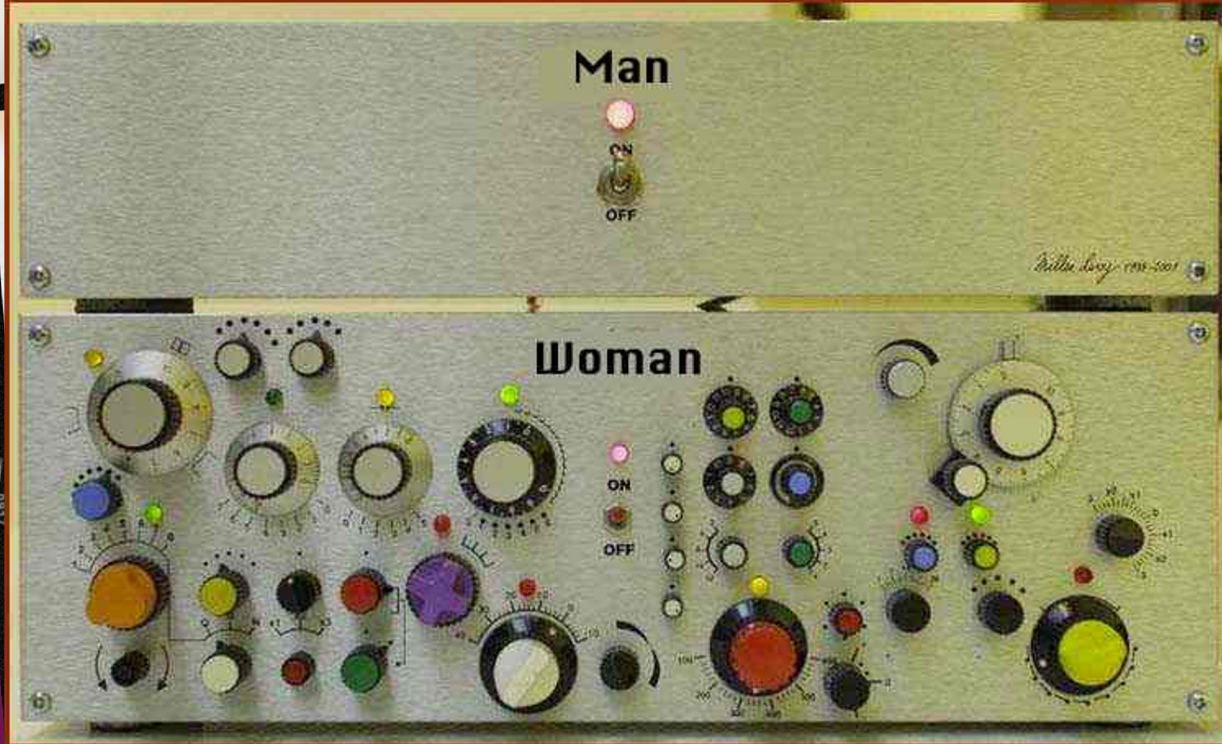
- 25-29歲女人：橄欖球（搶著要）
- 30-35歲女人：籃球（10幾個人爭著要）
- 35-40歲女人：桌球（給你，我才不要）
- 41-50歲女人：躲避球（見到就閃）
- 51-60歲女人：高爾夫球（滾的越遠越好）



男人像球 女人像車

- 25-29歲女男人：跑車（注重速度外表，一點都不實際）
- 30-35歲男人：房車（讓人覺得舒適，穩重）
- 35-40歲男人：休旅車（每天遊山玩水，綁不住）
- 41-50歲男人：計程車（等有需要，再招手叫就好）
- 51-60歲男人：古董車（只能擺好看，想開也動不了）





1 To find a woman you need Time and Money therefore:

$$\text{Woman} = \text{Time} \times \text{Money}$$

2 "Time is money" so

$$\text{Time} = \text{Money}$$

3 Therefore

$$\text{Woman} = \text{Money} \times \text{Money}$$

$$\text{Woman} = (\text{Money})^2$$

4 "Money is the root of all problems"

$$\text{Money} = \sqrt{\text{Problems}}$$

5 Therefore

$$\text{Woman} = (\sqrt{\text{Problems}})^2$$

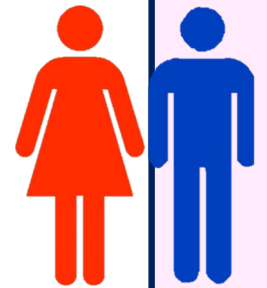
$$\text{Woman} = \text{Problems}$$

A+

心理差異 (一般而言 ; 個人會有差異) :

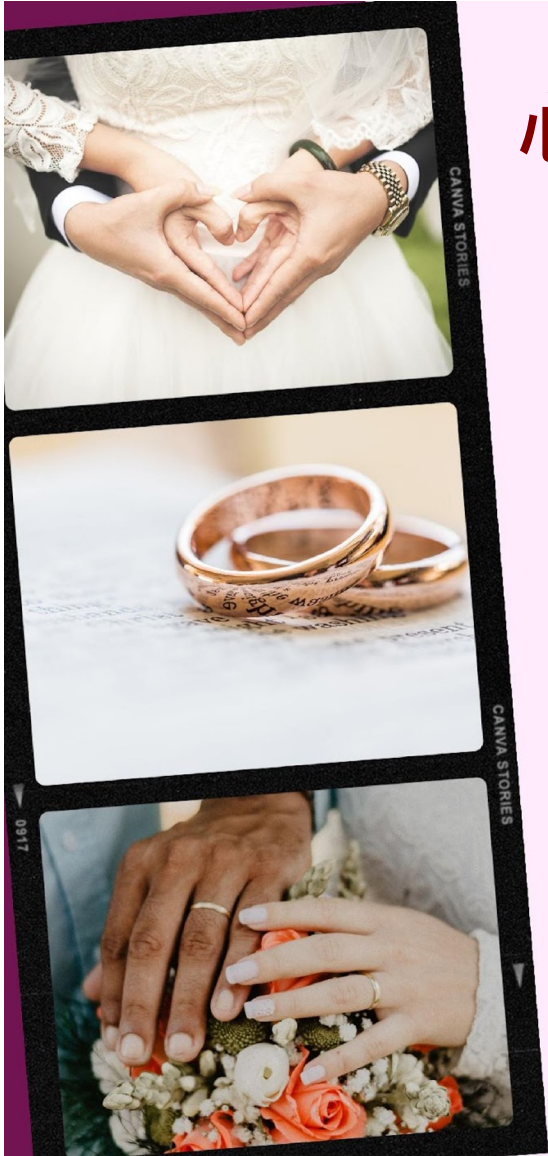
男人本能地理智，有邏輯性，比女人更主動、更具攻擊性。

- 他情緒更穩定，對大事胸有成竹。
- 對小事，他更容易煩惱、不耐心、愛激動。
- 他更愛吹牛，喜歡表現自己。
- 他更樂觀，按步就班。



女人本能地注重感情，是被獵取者、被爭奪者、被供給者和被保護者。

- 她有依賴性，靠自己的男人來得到安全感。
- 她是男人的助手，希望男人對他們的關係負責。
- 她天性就是被她的男人所愛。
- 對她來說，小事就是大事，尤其是在有浪漫色彩的事情上。



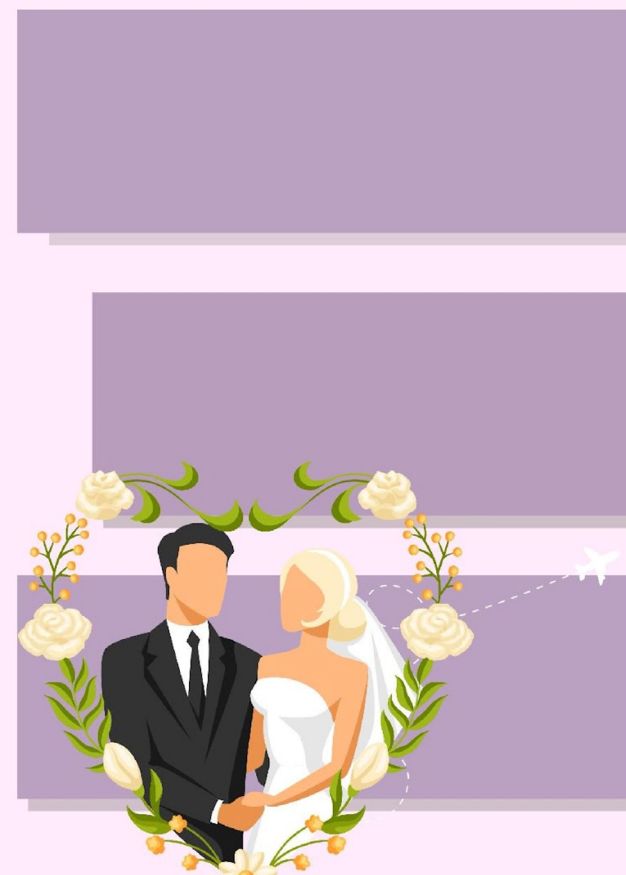
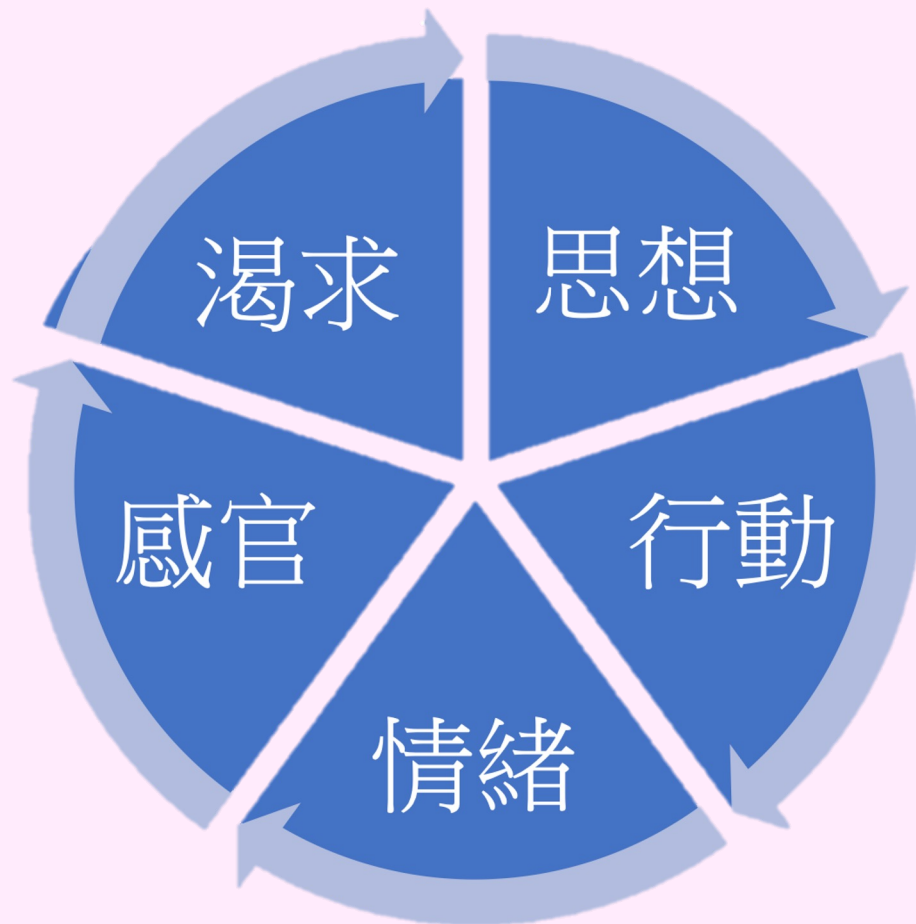
移民後的問題：討論

六大範疇

1. 親子關係
2. 夫妻關係
3. 跨代關係
4. 工作期望
5. 時間分配
6. 彼此期望

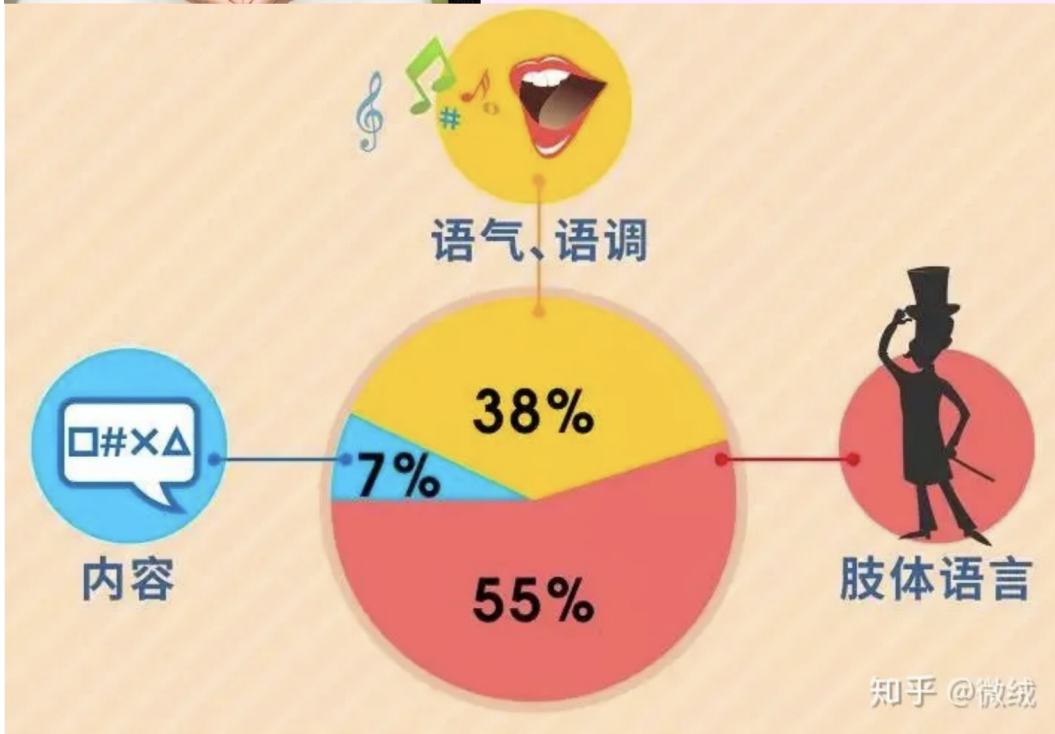


自覺輪溝通方式

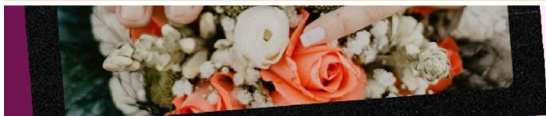




感官:身體語言 聲調



想別人對你有好的第一印象？
以下這些身體語言要戒掉



Positive Discipline Feeling Faces

正面管教情感臉譜



Illustrations by Paula Gray

情緒：

喜悅情緒：



開心 興奮 感恩 滿足 平靜 自豪 樂觀

憤怒情緒：



震怒 憎恨 不公平 受冒犯 受威脅 受抨擊 受傷害

哀傷情緒：



難過 失望 孤單 內疚 疲累 迷失 沮喪

恐懼情緒：

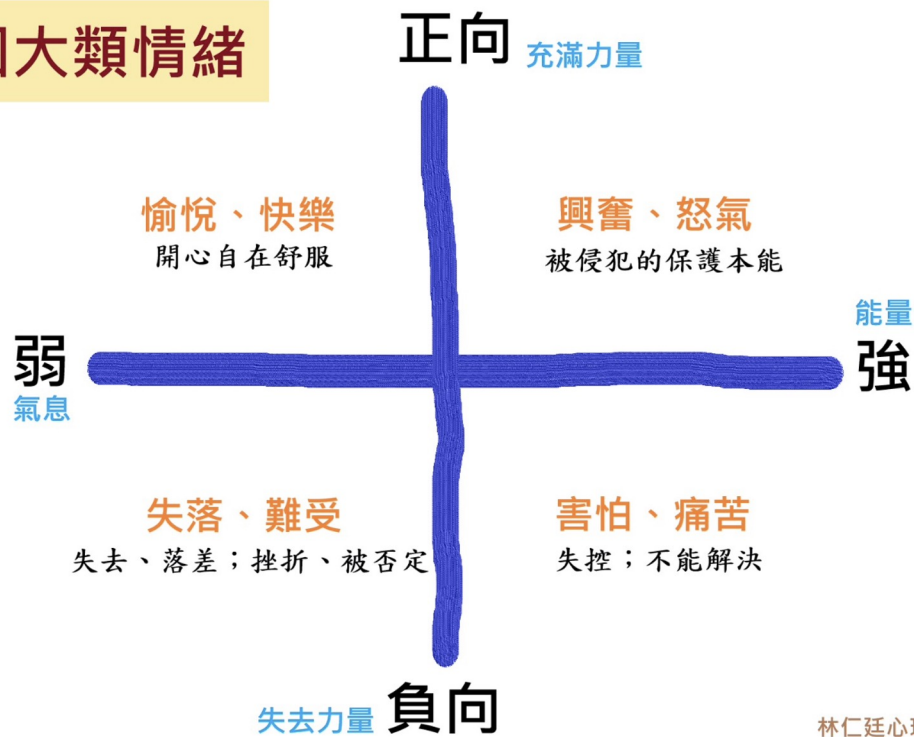


驚慌 緊張 擔憂 不安 焦慮 震慄 不知所措



怎樣面對生活中的喜怒哀懼

四大類情緒



- 喜：愉悅自在舒服
- 怒：被侵犯的保護本能
- 哀：失落（失去、落差）、難受（挫折、被否定）
- 懼：害怕（失控）、痛苦（不能解決）



回應喜悅的方式

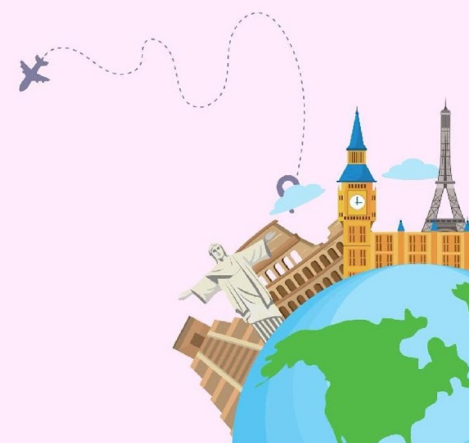
- 對話殺手：只回應「喔」，繼續滑手機。（不專心）
- 喜悅小偷：當你分享，他提出質疑（誰都可以拿獎）
- 轉移話題：反應都沒有，轉話題。
- 喜悅放大：真好，為你高興，proud of you!

「人與人之間的連結，不僅僅來自於挫敗中的互相扶持，一段堅固良好的關係，還要能夠一同分享喜悅，在對方成功大放光彩時，真心真意地替對方感到開心。」



回應憤怒的方式

1. 誠實面對：你現在很憤怒
2. 寫下造成憤怒的理由，嘗試改變思維模式
3. 以抽離的方式看待狀況
4. 試著抓出讓你憤怒的那個點
5. 做深呼吸，放鬆肌肉

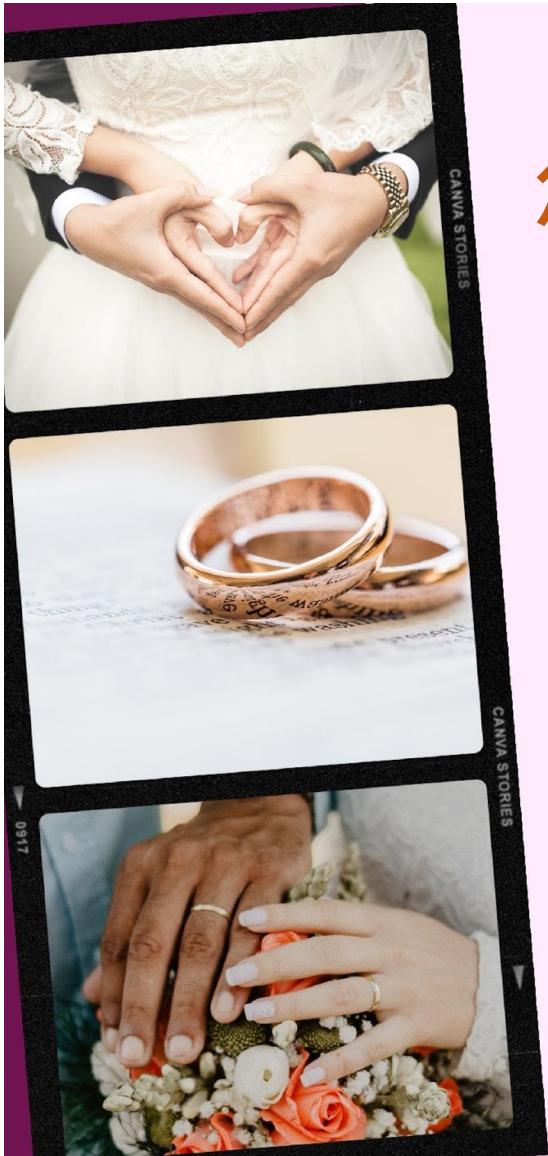


6. 做運動
7. 抱怨時要小心
8. 找一個健康的轉移注意力方法：溜狗
9. 如果你是對某個人感到憤怒，試著在冷靜下來以後把你的感覺說出來
10. 如果持續地感覺到憤怒，試著找專業人士聊一聊



怎樣面對失落、哀傷

- **失落 (loss)** 指的是一個人經歷對於自己來說有價值、有意義的關係或事物的剝奪、失去或期待落空，可能的情況包含親友離世、失戀、畢業或轉學、搬家、失業……等等
- **哀傷 (grief)** 便是人在面對失落時，經常出現的痛苦反應，可能伴隨如傷心難過、憤怒、罪惡感、絕望感等各種令人不適的複雜情緒感受。哀悼 (mourning) 則是人面對失落經驗與哀傷反應的因應歷程。



哀傷四階段



接受失去

在「相信」與「不相信」失去
的感覺裡來回反覆



重獲希望感，建構新的生活

沉痛地接受失去，
但開始重新框架未來。



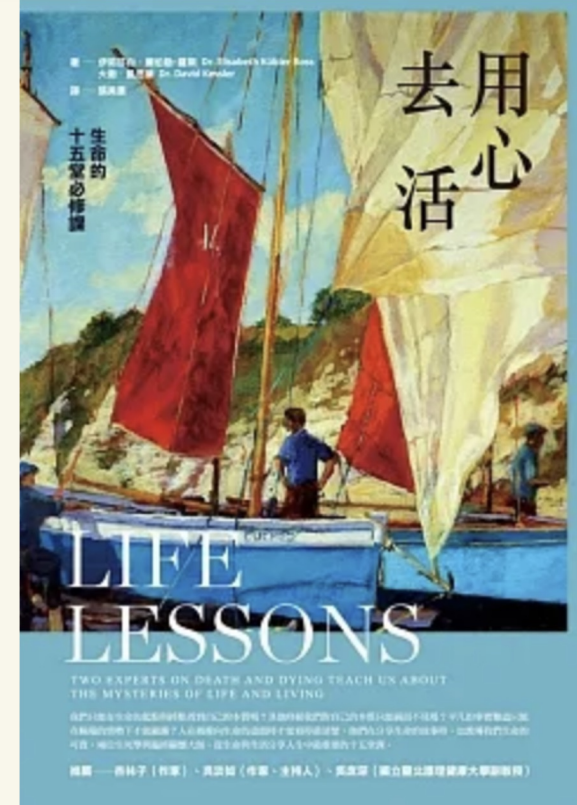
經驗悲傷的痛苦、 渴求與尋找逝者

在悲傷、憤怒根絕望擺盪



情緒轉向並投注在新生活

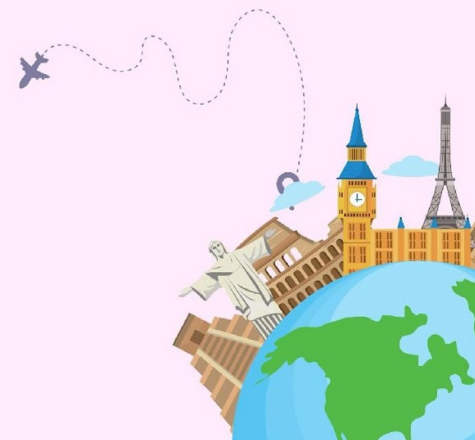
重新建構回憶、找回新世界的平衡





不明白當事人感受的話

- 節哀順變
- 一切都是上天最好的安排
- 過一陣就習慣了
- 我知道你的感受



怎樣安慰配偶

確認他的感受

痛苦中的人們，很多時候只是想要讓自己的聲音被別人聽到，確認他們正在經歷的困難。

提問範例：

- 「你這段時間經歷了什麼？」
- 「感覺是不是糟透了？」
- 「你是不是很生氣這個時候發生這件事？」
- 「我想像起來就覺得這事好難，你覺得很難嗎？」
- 「你面對的這個挑戰是不是很大啊？」
- 「你原本知道會這麼痛苦嗎？」



以下是一些有幫助的提問：

「你能告訴我你的感受嗎？」

「我無法想像你必須經歷的事。你願意告訴我一些你認為我能理解的東西嗎？」

「我希望我可以做點什麼。有什麼我可以做的嗎？」

「我光想像都覺得心痛。你覺得心痛嗎？」

「我真的很傷心聽到這件事。你是不是也很傷心？」



如果想鼓勵對方

- 提醒對方他是被愛著的、值得被愛的、被欣賞的，而不是說「一切都會變好」這種不負責任的話，或「換成我是你就會如何如何.....」這種廢話。

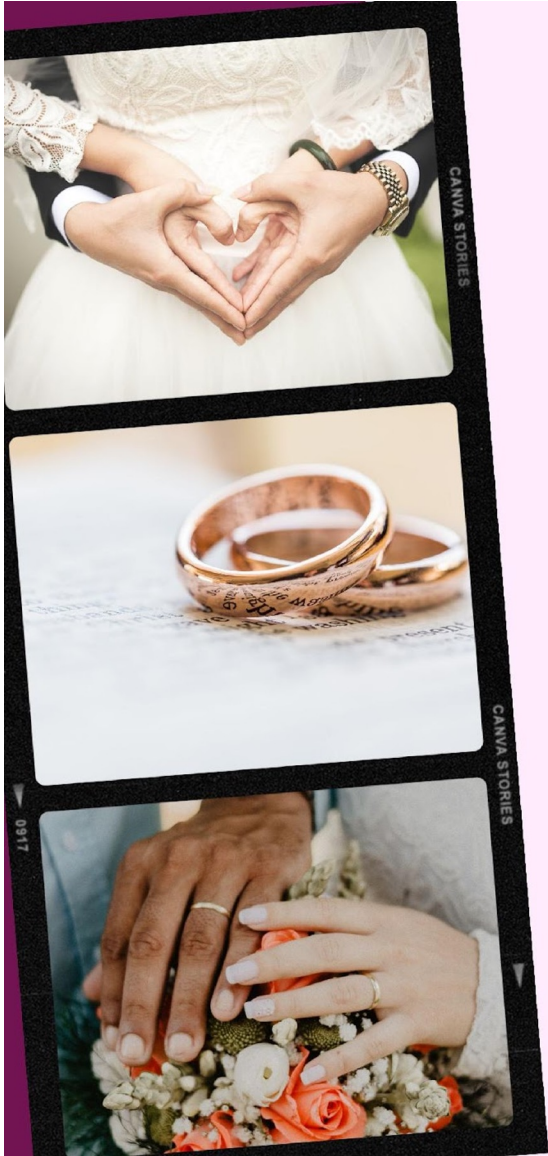
這裡有些例子可以參考：

- 「我可以告訴你，你很勇敢 / 堅強 / 有才華嗎？」
- 「我可以告訴你，你很重要嗎？」
- 「我可以告訴你，你在我心目中是一個勇敢的鬥士嗎？」
- 「我可以告訴你我很愛你嗎？」
- 「如果我告訴你我真的為你感到驕傲，你會尷尬嗎？」



如果想表示支持

- 可以透過以下幾種方式表達關心：
- 「我想為你做點什麼。我們什麼時候再見？」
- 「我怎麼幫你？」
- 「你現在需要什麼？」
- 「我很樂意隨時傾聽。我們什麼時候可以再約？」
- 「我想為你做_____。你什麼時候方便？」



直覺選出吸引你的塗鴉

1. 縱橫交錯形狀的塗鴉：

如果在你的內心深處，會想要畫這樣的塗鴉代表你正處在人生的十字路口上。

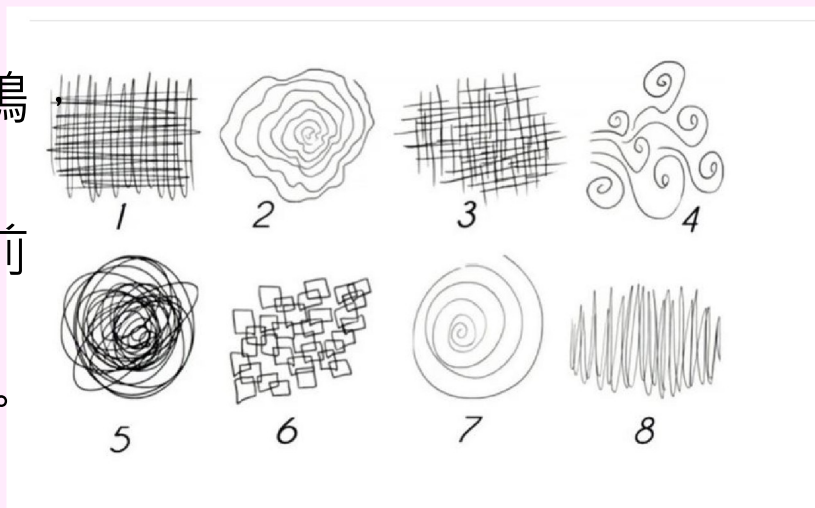
你現在面對著兩個選擇，其中一種是你目前正在做的工作，

另一種則是你的興趣或是吸引你的新事物。

最主要的是，這兩樣選擇有利也有弊；

而且對你來說一樣重要，雖然說在這樣的糾結下也總讓你感到筋疲力盡。

如果能給自己時間做出成熟的決定，或是找到一個折衷的方式，對你來說會才能回歸平靜與安穩。



直覺選出吸引你的塗鴉

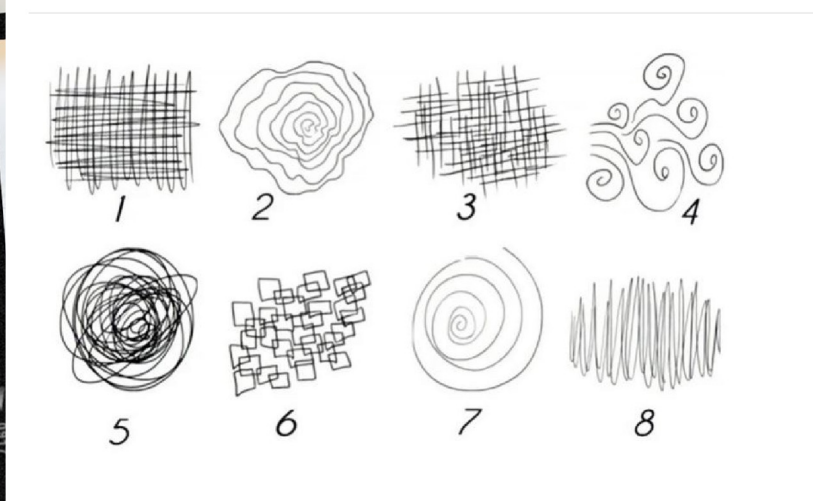
2. 波浪螺旋形的塗鴉：

選擇到這個塗鴉的你，目前正在為未來而努力。你的目標是要擴大交際圈和手上的工作企劃；

但是卻有一些未完成的事件或是人際關係困擾著你。你為了全心投入你的目標，想要解決問題、修復關係。

但是最重要的是：這時候應該好好跟自己對話，從過去的錯誤中學習。

雖然這些事不見得會照著你想的方向走，但是你仍然可以從中獲得寶貴的經驗喔。



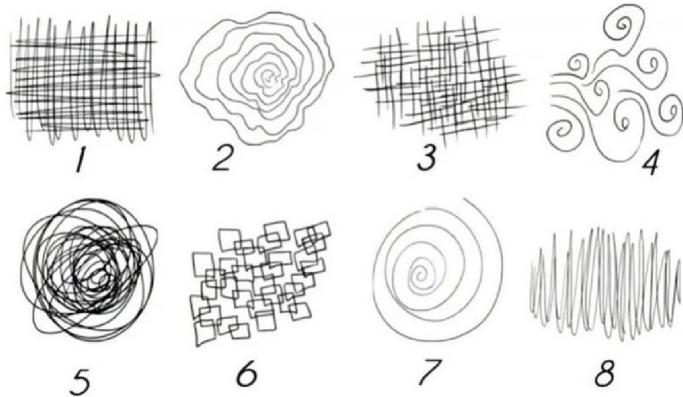
直覺選出吸引你的塗鴉

3. 晶格狀的塗鴉：

目前的你，正在想辦法解決一件艱辛的事，你的緊張和責任感感知了這件事的發生，因此影響了你的身體和情緒狀態。雖然你正處於緊繃的狀況下，但是其實這些考驗都是你的機會，讓你能夠變得更強大、擁有新目標和機會。你的眼前現在就像面對一扇鐵窗，窗後是整個世界，只要拆掉困住你的鐵欄杆，你就能馬上獲得新的生活喔。



直覺選出吸引你的塗鴉



4. 捲曲紋的塗鴉：

你是一個非常具有創造力的人，你甚至也有很大的潛力，而且對世界有自己獨到的看法。

你有很多理想與夢想，也有實現這些夢想的想法，但現在你卻迷惘在於無法確認事項的優先次序。不過對於創作者來說，你的狀態是很典型的，只要好好的梳理整理自己的邏輯，

思考自己想得到的結果和擁有的資源，

你就能清楚的知道自己該往什麼方向走喔。



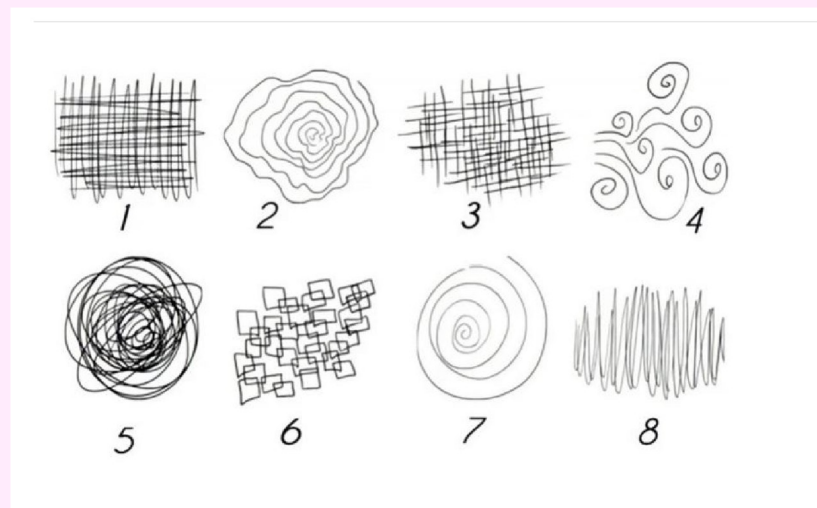
直覺選出吸引你的塗鴉

5. 圓圈形狀的塗鴉：

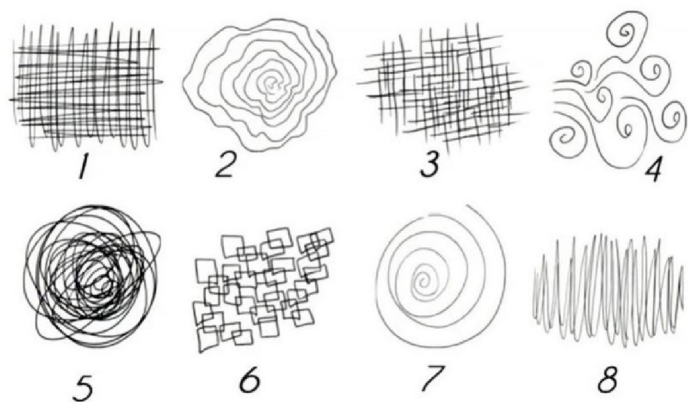
你現在正經歷著對某些事情感到失望落寞、甚至憤怒生氣的過程，好像所有的人事物都在跟你唱反調呢。

這種生活的緊張感與跟你的希望破滅，或是最近發生不愉快的事有關。

雖然說經歷了這些負面情緒，但是同時也代表你看清了真實的現實，而且所有的危機都代表新的轉機，雖然現在你可能還是感到沮喪，但隨著時間的推移，一定能看見成果的喔。

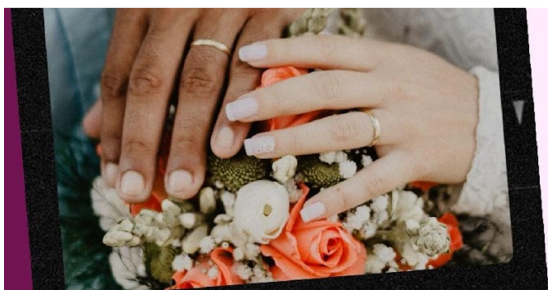


直覺選出吸引你的塗鴉



6. 方塊交疊狀的塗鴉：

你可能正處於身分認同或尋求自尊的過程。你能夠感覺舊的生活正在改變，雖然你試圖堅持下去，也努力適應起新的生活，但你還是擔心會因此跟世界脫節。事實上你的生活、事業根基都很穩固，你只要制定計畫、好好計算、籌謀可能發生的問題，就能找到新的可能性。



直覺選出吸引你的塗鴉

7. 同心螺旋狀的塗鴉：

目前的你，正努力在生活中尋找和諧平衡。你會希望一切都很完美，並且達到一種和諧的狀態，但這樣的過程是無窮盡且複雜難解的。

你必須選擇接受生活本來的面目，有得有失、有聚散離合、也有悲喜，而最重要的是，學習接受自己所有好的，及不好的一面。

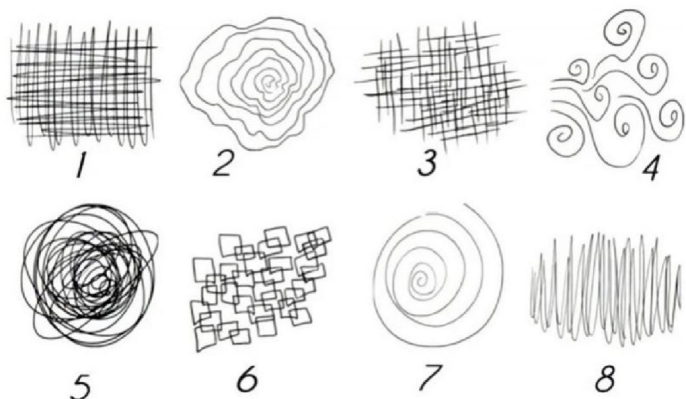
如果你現在對自己的生活感到迷惘、不知道為何而奮鬥，那就休息一下、歇段時間，好好生活與享受，盡情體會生命的美好之處。



直覺選出吸引你的塗鴉

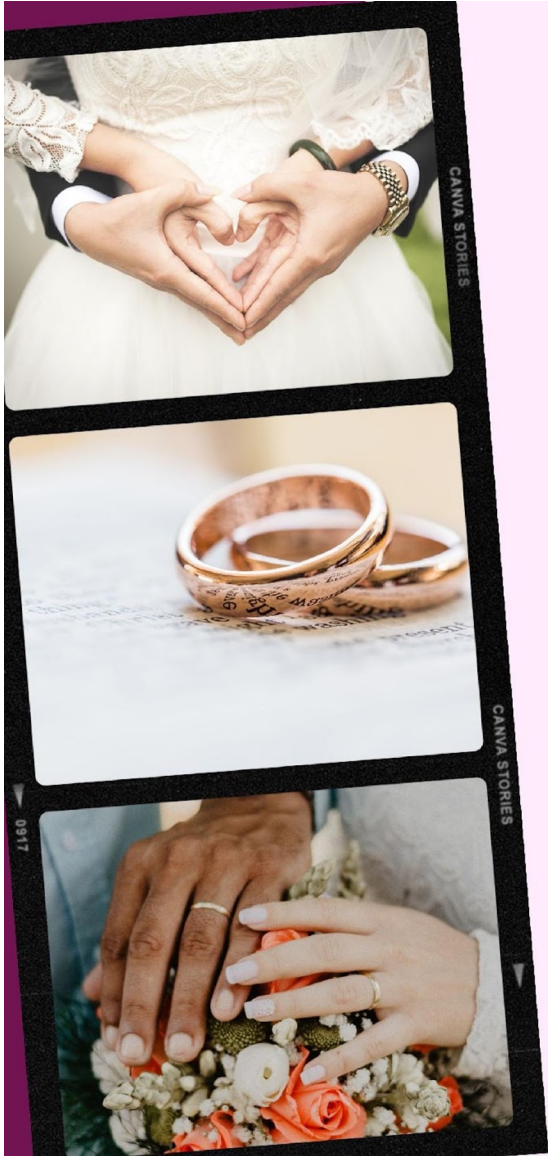
8. 垂直曲線形狀的塗鴉：

你正生活在自己所創造的震盪與變動中。一方面你必須努力實現你的目標，另一方面你卻又正在經歷跌宕起伏的過程。好像所有的希望和努力都被凍結在時間裡，並沒有帶來你期望已久的預期結果。你的目標需要更多的時間才能實現，這時候如果能停下來，歇息一會，耐心的等待、學習放鬆，休息過後再次向前努力，總會有海闊天空與舒心自在的一天囉。



增加焦慮的行為

- 過度分析每一件事
- 不斷查看電子郵件或手機
- 漫無目的瀏覽社群軟體
- 不做運動
- 總是一個人



減輕焦慮的方法

- 早晨吃顆蛋：但含有豐富蛋白質，讓血糖維持穩定
- 練習深呼吸
- 吃點巧克力
- 到郊外（樹林）走走
- 放棄咖啡 改喝抹茶
- 讓自己暖和
- 按摩一下



預留空間：自我減壓



隨意隨心畫

聽音樂

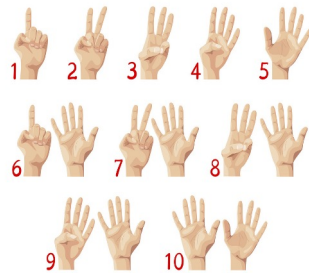
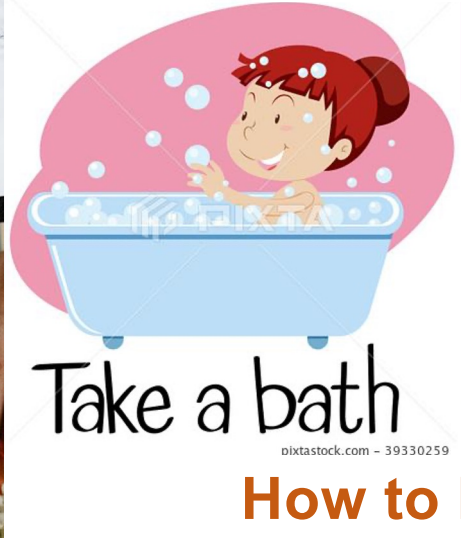


Hug from a child

冷水潑臉



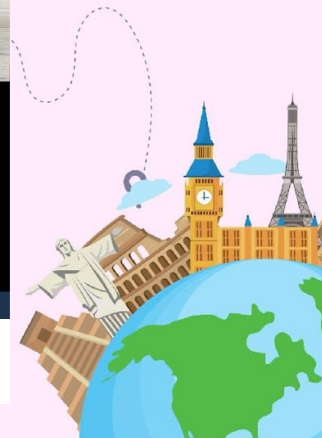
抱毛公仔



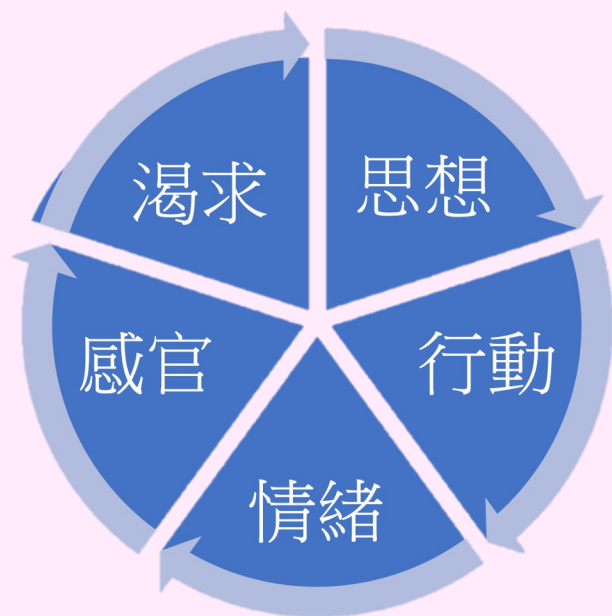
從1數到10



How to keep calm 讓我們平靜下來的方法



試試用自覺輪



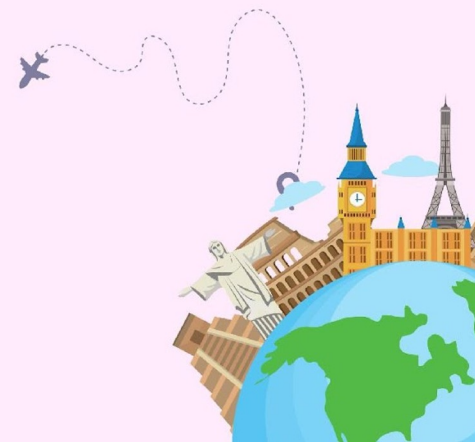
四人一組

- 想一件這個星期發生的特別事情
- 向其他人描述（聽的要用自覺輪記下來）



中年夫妻深化溝通七律

1. 接納你的伴侶
2. 經常表達感激
3. 真誠的溝通
4. 探索彼此的差異
5. 支持對方的夢想與目標
6. 給對方犯錯的權利
7. 將你的渴望轉化為目標



反省問題：

- 我所說的是百分百正確嗎？
- 甚麼是現實環境中可能發生的嚴重事情？
- 在各種情況下，如果我陷入沮喪，
會有何損失
- 那如果我換了另一個角度看事情，
又有何分別？
- 那我會如何選擇？繼續沮喪還是得著好處？

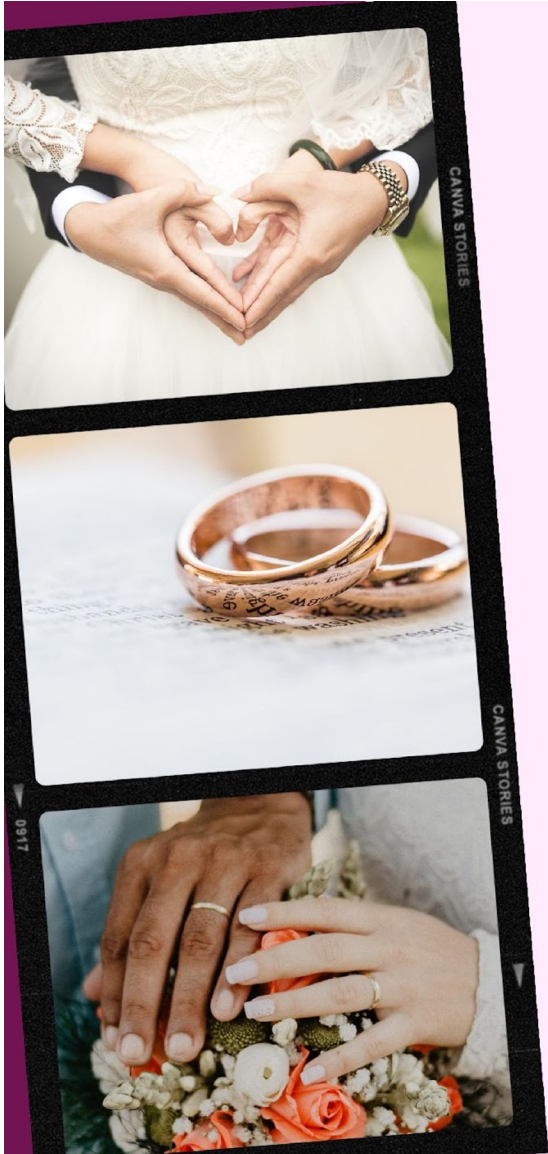


經文：

羅馬書12: 1-2

所以弟兄們、我以 神的慈悲勸你們、將身體獻上、當作活祭、是聖潔的、是 神所喜悅的。你們如此事奉、乃是理所當然的。

不要效法這個世界。只要心意更新而變化、叫你們察驗何為 神的善良、純全可喜悅的旨意。



羅馬書12: 9-21

12:9 愛人不可虛假、惡要厭惡、善要親近。

12:10 愛弟兄、要彼此親熱、恭敬人、要彼此推讓。

12:11 殷勤不可懶惰、要心裡火熱、常常服事主。

12:12 在指望中要喜樂、在患難中要忍耐、禱告要恆切。

12:13 聖徒缺乏要幫補、客要一味的款





12:14 逼迫你們的、要給他們祝福。只要祝福、不可咒詛。

12:15 與喜樂的人要同樂。與哀哭的人要同哭。

12:16 要彼此同心。不要志氣高大、倒要俯就卑微的人。〔人或作事〕不要自以為聰明。

12:17 不要以惡報惡、眾人以為美的事、要留心去作。

12:18 若是能行、總要盡力與眾人和睦。

12:19 親愛的弟兄、不要自己伸冤、寧可讓步、聽憑主怒。〔或作讓人發怒〕因為經上記著、『主說、伸冤在我。我必報應。』

12:20 所以『你的仇敵若餓了、就給他喫。若渴了、就給他喝。因為你這樣行、就是把炭火堆在他的頭上。』

12:21 你不可為惡所勝、反要以善勝惡。





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

Switch into 羅乃萱 Shirley Loo's Page to start managing it.

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!

loosmfamily@gmail.com
familyfoundationhk.com

Featured

羅乃萱 Shirley Loo
March 10 at 8:31 AM
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
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)

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

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.

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

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

習指南針
小六學生 (繪圖二及五) 共4課
30 分鐘中心 (網絡版)
@elic.hkfyg.org.hk

心靈補給站
66 個去歲談話否咁...
你們聽緊要聽呢...
卻不啱的, 冇果實看見...
卻不啱性。(第69)

沾沾自喜
親口的甜係最美味...
又唔係掛住你上嚟行你...
公平、好容易、好成功...
最難事係堅持的...
(續前集第24)



聯絡我們 成為會員 閱中有光

最新消息 家正頻道 活動及課程 活動花絮 事工回顧 關於我們 表格下載 學生作文貼堂板

家庭發展基金
傳揚福音 Evangelize
薪火傳承 Entrust
給力家庭 Empower
FDF 連繫家庭回歸上主



兒童學習指南針
FACEBOOK 爸媽鬆一ZONE

