

2024 年 1 月份親子月報

教養孩童使他走當行的道  
就是到老他也不偏離

箴言 22:6



## 新的眼目

並且照明你們心中的眼睛，使你們知道  
祂.....的基業有何等豐盛的榮耀。

以弗所書 1 章 18 節

我遇見一位剛信主的大學生。她這樣形容她  
生命的改變：「當我信靠基督得救以後，上  
帝好像從天降臨，賜給我一對新的眼睛，使  
我能了解屬靈的真理！」

聽到她說因著認識救主，而擁有了屬靈眼  
光，真令人感動！但是她的經驗不是獨一無  
二的。所有的人在信主時，都會得到屬靈的  
眼光。但有些時候，特別是當我們忽略了與  
上帝的關係時，一些因素便會影響我們的屬  
靈視野，讓我們的視線變得模糊不清。從保  
羅為信徒擁有屬靈眼光而迫切地禱告，讓我  
們看到：對於上帝透過基督為我們做的一切  
和將成就的事心存感恩，是多麼重要。保羅  
祈求我們的屬靈眼睛能被擦亮，能知道「祂  
的恩召有何等指望；祂在聖徒中得的基業有  
何等豐富的榮耀」（以弗所書 1 章 18  
節）。

每位信徒都有一雙能分辨真理的屬靈眼睛。  
當我們體貼上帝的心意時，祂就會幫助我們  
用屬靈的眼睛看到：祂藉著基督所賜給我們  
的一切。

（選自：靈命日糧）

## 向什麼人就做什麼人

### 伴青少年釐清處理情緒

為何遇到一些小事情，青少年就是過不去！為何  
耐心開導後，孩子還是走不出來？如何幫助青少  
年處理與溝通情緒？台灣神學研究學院靈性諮商  
組教授兼輔導中心主任錢玉芬老師於 6 月 9 日在  
青年歸主協會舉辦的講座中表示，保羅要我們  
「向什麼人就做什麼人」，身為師長或輔導者，  
要用能與對方互通的語言向青少年說話，讓他們  
講出心中的認知和想法。

錢玉芬老師曾遇到一位很乖的女學生，因為男友  
回家奔喪，這位女學生只為了知道「我是否該和  
他聯繫，問他家裡好不好？」而臉色慘白，半夜  
12 點來敲錢老師家的門。原本是簡單的問題，卻  
在不尋常的時間找她，她問這學生：「妳是不  
是不確定在他心目中是否重要？」這位學生就一直

掉眼淚，情緒先是焦慮，後是傷心。錢玉芬說，這位學生牽涉到自我形象以及家庭問題，因父母常吵架而離婚，過程中這學生從幼稚園到國小不斷努力修正自己的行為，希望父母關係能變好，最後父母仍然分開，讓這孩子認為自己不重要，不是有影響力的人。另一位學生到倫敦自助旅行，才剛離開倫敦，輾轉聽到妹妹要到倫敦讀書的訊息，就悲從中來，在倫敦一條不知名的街道感傷痛哭，原來這位學生也是有家庭破碎的問題。

錢玉芬說，情緒產生主要有兩種因素：**生理和認知**（想法）。我們要陪伴對方察覺生理反應，為這情緒命名，並釐清想法。前一位學生表面的想法：「我該不該打電話給他？」深層的信念是：「我是一個不重要的人」、「我擔心打電話過去會是嫌惡的反應」；第二位學生痛哭的深層的想法是：「我為什麼沒有家？」她提到，情緒管理的三不原則：不損人、不傷己、不壓抑。很多自殘的人都是因為裡面的痛苦大於外在痛苦，所以情緒絕對不能壓抑，壓抑情緒一定會生病。不壓抑的原則是：發現與承認、宣洩情緒壓力、修正經驗（被神所愛），回歸理性的、合真理的思考。

錢玉芬也談到原發情緒、續發情緒、功能性的情緒及適應不良的情緒的過程。她以「先生加班夜歸」為例，妻子的原發情緒是「擔心」；續發情

緒是「生氣」；功能性的情緒是「懲罰、剝奪」；適應不良的情緒是「習慣冷嘲熱諷」。

錢玉芬指出，很多不健康的情緒，背後都是「缺乏愛」，所有負面情緒核心都是「孤單」和「悲傷」，也都是缺愛經驗。錢玉芬鼓勵大家，輔導、溝通和同理心的重點在於「原發情緒的釐清與表達」。我們陪伴青少年，讓他們與自己的情緒對話，陪對方能說出來。

（資料來源：基督教論壇報）

我們愛，因為神先愛我們。

約翰一書 4:19

## Cooking with Kids

### Crunchy Breakfast Tacos



### Ingredients

8 hard corn taco shells  
6 large eggs  
1 teaspoon taco seasoning with salt or chili powder  
2 tablespoons unsalted butter  
1 cup shredded Mexican-style cheese blend  
3 or 4 scallions, chopped  
1/2 cup salsa or taco sauce  
1 cup shredded romaine or iceberg lettuce  
1/2 cup grape tomatoes, halved or quartered if large  
Sliced black olives and sour cream, for serving, optional

### Directions

1. Preheat the oven to 350 degrees F. Warm the taco shells on a baking sheet, about 5 minutes.
2. Crack the eggs into a bowl, add the taco seasoning and whisk well with a fork. Heat a medium nonstick skillet over medium-high heat. Melt the butter in the skillet; when it foams and bubbles, add the eggs and reduce the heat to low. Cook the eggs, stirring regularly with a wooden spatula to break them up, until set, 3 to 4 minutes.
3. Line the center of each taco shell with about 2 generous tablespoons of the scrambled eggs. Top with some of the cheese, scallions and lettuce and a spoonful of salsa. Garnish with some chopped tomatoes, and serve with olives and sour cream on the side if using.

Source: [www.foodnetwork.com](http://www.foodnetwork.com)