

## 更多的協助 - 資源

### 推薦書籍

**婚姻下半場：面對空巢期的八個挑戰**（安大偉&安可蘭著）幫助你面對長期婚姻必有的八個挑戰 和提供策略和練習來克服每個挑戰。下半場的婚姻是個不可思議的機會，夫婦倆可以重新認識對方，一起營造一個更成熟、滿意、浪漫的婚姻生活。

**人生下半場**（鮑伯.班福德著）幫助你將生命推入一段嶄新的旅程，讓你不僅擁有成功，更能獲得意義——這將是你生命中最燦爛的時光。

**快樂夫妻成長指南**（A Lasting Marriage）-史考特.史丹利著，有許多有效的溝通方法，幫助你建立幸福美滿的婚姻！

**女人要愛男人要尊重**（Love and Respect）- 埃格里斯.艾瑪遜著，獨到及寫實地描述了男女在婚姻中的需要、反應、角力及掙扎。

**濃情蜜意**（Intended for Pleasure）- 艾德.惠特醫生著，幫助已婚夫婦享受上帝為夫妻兩性的精心設計，營造快樂的婚姻關係。

**建立配偶的自信**（Building Your Mate's Self-Esteem）- 丹尼斯/芭芭拉.雷尼著，提供強化配偶自信的十個步驟。

## 更多的協助 - 教會支援

**恩愛夫妻營**：每年勞力節週末三天（週六至週一）

**婚姻伴行事工**：旨在幫助和加強夫妻的婚姻關係。這事工是透過一對靈命成熟受過訓練的伴行夫婦，使用「婚後成長 Enrich」問卷來陪伴帶領一對夫婦在婚姻關係上一同成長。

**夫妻同心同行課程**：美好的婚姻、快樂的夫妻，需要彼此的承諾，以及有效的溝通。從家庭生活中的大小事上，學會合作的樂趣，懂得處理衝突的技巧，並接納差異，彼此包容與饒恕。讓在夫妻間的溝渠不再存在，轉變為暢通的心靈水道，滋潤婚姻，並創造親密與合一的關係。

詳情請到教會網站查詢：[whcchome.org/ch/](http://whcchome.org/ch/)

# 空巢期

指  
引



西區✓之家

## 空巢期

把兒女養育成人，確實一個人生重要的里程碑，也同時是令人百感交集的時候。一方面，你會覺得你剛跑完一場激烈的馬拉松終於鬆一口氣，但很快的，你又懷念那段忙碌的日子，尤其是那心靈緊緊相連的關係。無論你是快要進入，正在進入或者是已經在空巢期，你或多或少都會經歷這些不同的情緒，並問自己：“我的下一個目標是什麼？”這將是一個重新為你自己定位的最好時機。

### 第一步：重新找出你的使命

詩篇 90 篇 “求你指教我們怎樣數算自己的日子” 和 “願你堅立我們手所作的工” 這二句話，給空巢期的朋友很清楚地提示，也是神賜給你智慧的禱告。在步入空巢期前，你用了大部分的時間，致力於養育及教導子女。這種為家庭忠心盡力的服事，已經為你將來更廣泛的服事做了預備。在提摩太前書 3:5，保羅問道：“人若不知道管理自己的家、焉能照管神的教會呢？”從另一角度來看，這段經文教導我們，那些曾管理自己家庭的人，已學會了如何照管神的教會，諸如：如何關心愛護、寬恕、教導引導和鼓勵他人。這些已被訓練出來的特性，和伴隨空巢期而有更多的時間和精力，將會裝備你在一個充滿機會的全新世界裏，完成你人生中另一精彩階段的使命。

### 第二步：重新檢定你的婚姻

有些婚姻因為死亡或離婚，而並沒有經歷到空巢期。如果你的婚姻持續著，你會感覺到，在經歷孩子如潮水般湧進來又流出去以後你需要重新認識當年與你互許終身的佳偶良人。

箴言書 5:18-19 說：“要使你的泉源蒙福，要喜悅你幼年所娶的妻。”經過這一段壓力緊繃的養育子女期之後，你要用何方法，重新找出當年的激情，再次被你的另一半吸引呢？你可能只要再次將自己介紹給對方說：“你好，我是那位在二十多年前約你出去的男孩”，或說：“我是那次你在傳福音之旅中遇見的女孩”，然後開始重新找出你當年的抱負和夢想。

### 第三步：重新認識你的兒女

在早期育兒階段，你有一些相當明確的權威和控制權，特別是你家中規則的訂立。但是子女獨立後，這些規則就變得模糊不清，即使當他們無可奈何，必需住家中一段時間的時候。如今，你的影響力要建立在良好的關係上，而不是硬性的掌控。你需要專注在如何引導兒女成為自給自足的人，也看重他們的婚姻和家庭。這個階段因著不同的需求，需要很多的信任。不過，這個階段也讓你有機會重新看到從前你在子女身上所投資的時間和精力。尤其是當他們承接了你灌輸給他們的價值觀（詩篇 78:3-7），然後看著他們發掘神在他們身上的計劃。