

opusdei.org

# 家庭的机遇

Jack跟家人住在乌干达 (Uganda) 的首都坎帕拉 (Kampala)。他提供了应对封城的小秘方，如何让家庭在疫情下得以成长。

2020年9月7日

世界正受着新冠肺炎的折磨，哀愁掩盖了幽暗中偶然出现的一线曙光。这里让我谈谈黑夜中这一瞬的光芒。

因应疫情学校停课，再加上在家工作的模式令很多家庭比往常有更多时间

聚首一堂。那些本来用于交通和移动的时间让家庭有机会茁壮成长，让我分享几个运用时间的好方法。

## **饭后活动**

饭后继续交流让家人有时间倾谈及分享一些家庭故事。这个在平常难以维持的习惯在封城期间得以复兴。在互联网上很多具创意的人士制作了不少有趣的测验和游戏，相当适合作家庭活动。重点是家人第一次感受到能在足够的关注下分享生活点滴。在封城这几个月期间，女儿已为我们作了一次舞蹈表演，我甚至在考虑为大家领唱一曲。

## **一对一的时间**

像游走在地雷带上，我跟仍在青少年期的长子讨论智能手机这个课题，竟然没有为我们的关系造成任何伤害。智能手机在这个年代对他们来说是重要事情，处理得宜就能够成为年幼弟妹的榜样和规范，减轻了未来几年的

应对工作。这是怎样发生的呢？我们一起听了由华盛顿The Heights School的The Heights Forum Podcasts制作的三个播客，内容相当精彩。最重要的是我能利用这些多出的时间跟他沟通，亦跟其他孩子进行了充实的对话。

## 家庭图书馆

其中一个我经常要回答的问题是「爸爸下一本书我应该看什么？」能够给他们一些建议让我的心轻快起来。在这段期间家庭图书馆相对繁忙，荧光幕固然有相当的吸引力，但书本亦经常在我们的谈话中出现。

## 服务

我在家的其中一个职责就是要肯定每朝早家里各成员都能够在设定时间起床。在日出前起床这个意念来自一本优秀的小说The River and the Source，作者是令人怀念的Dr. Margaret Ogola，希望她的灵魂得

到安息。这本书有关每日的挑战任务，为我提供了不少可能性。我尝试每天早晨先跟大家说话以加强联系。家中各人也有度身订造的时间表，在年幼子女身上十分凑效。当他们有各自的时间表，就连七岁小孩也成为相当可怕的对手。有人会以时间表作根据要求计算机时间，我最喜爱在这时帮忙作出仲裁。

## 希望

在这个艰难时期，希望仍能带出永恒。大多数文章有关如何在封城下生存的贴士都会弹出，通常有Netflix或类似的服务。我很高兴我可以为其他存在的选择作出见证。封城不单只是生存，亦能有所作为。在这个疫情的非常时期，让我们好好拥抱机会善用时间。生命满载着晴天和雨天，如果我们能够喜乐地接受一切，我们可能会看见彩虹。

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/jia-ting-de-ji-yu/](https://opusdei.org/zhs/article/jia-ting-de-ji-yu/) (2026年3月  
9日)