

# 我们的家庭在冠状病 毒时期的生活

理查和玛利亚  
Büchsenmeister一家子住在  
上奥地利州的傑金  
(Jeging)。这两位  
supernumerary成员指引及与  
其他家庭分享他们丰富的经  
验。难怪，因为他们有12个孩  
子。

2020年4月15日

傑金，2020年3月19日

亲爱的家庭，

我们又再变成一个大家庭！直到几天前，我们只有四个孩子与我们同住，但是因著冠状病毒的爆发，我们已经迅速增加到（12个中的）9个。可幸的是，我们住在乡下的一个大房子里，还有个不错的花园，因此，比起许多被困在小公寓里的家庭我们幸运得多，我们特别为他们祈祷。我们最关心的问题是：在接下来的几周，甚至几个月的时间内要怎麽办？我们意识到：因为已经长大并需要些独立的、年龄较大孩子的回来，在我们已很熟悉和历经长期考验的家庭生活中，必须要做些调适来应付家里的新动态，我们还有很多事需要釐清。

我们想与你们分享一些似乎在我们家行得通的事情。这计划不是一成不变的，肯定会随著时间及情况的改变，有不同的发展。我们能了解，由於你

们的特殊情况，你们的计划可能完全不同。

## 1. 每天要有个结构上的安排

我们一早马上为家庭生活定了一个粗略的计划，并与大家沟通，也明确向较年长的子女表明，希望他们也能适应，避免所有的人都会发疯。父母和孩子越快同意共同的计划，就越容易实施。早上现在安排好了，下午自由活动。

## 2. 準时起床，準时上床

如果让你睡到饱才起来，总会让你有情绪。这就是为什麼我们大家一起吃早餐。而且是讨论家庭计划的大好时机。青少年尤其有意见想发表。现在我们早上7:30吃早餐，这比上学时晚得多，但比假日早。

在晚上，上床时间是正常工作日的时间，依年龄而定。当最小的孩子终於入睡后，仍然给我们时间与较大的孩

子度过愉快的时光。一杯茶、一部电影、一本书、一个桌遊……。

### 3.在饭桌上共同用餐

即使在正常情况下，这些对我们家庭也是非常重要的。家里的餐桌是教育我们孩子的「工作台」。在这里，每个人刨掉、磨光粗糙的个性上的棱角，每个人都高兴地看到进步；在这里，家人共享痛苦、争吵、大笑……等等。我们几乎可以说家庭餐桌就是家庭「祭坛」。在餐桌周围和桌上成就的事情越多越好。

同时，我们从一开始就努力劝阻个人私下用餐和搜寻冰箱的习惯，因此，带来的良好结果就是健康的肚饿感，以及随之而来的享受一顿美餐。

### 4.统一学习的时间

在开始的几天，这已经产生了正向的影响。我们有8名学生与我们同住，他们每个人都有全部完整的学习资

料。特别是小学生和初中学生，特别是在早上看到所有学生围坐在餐桌旁或在自己的电脑前，一起学习对他们来说是一个很大的帮助。我们有两个固定的学习时间，一次是一个半小时。气氛很平静，无人分心。如果有人需要更长的时间做功课，他们还有下午。如果孩子早点做完功课，那麽他或她不会跑去花园，还是会安静地继续看书。幸运的是，我们有足够的藏书！

## 5.每个人的工作分配

我们也为每个孩子们协商了工作任务。老实说，我们并没有真正地「谈判」，而是向孩子们说明白了家里的需要。我们从周六就开始提出了一个无伤大雅的问题：「谁可以帮助做饭？」由於没有人自愿，我们就不得不指派一个人。现在，有些孩子会帮忙做饭，有些是在花园里工作，有些则是清洁窗户……，每个人都有很多的工作。令人惊奇的是，一个「团队

「合作」的家庭很好玩！不仅对父母，而且对孩子也是一样。

## 6.一起放松

特别是现在，我们发现早上和下午的零食时间非常重要，备有水果、水、咖啡、茶……。在这段时间内，我的妻子经常为幼儿们读书。最近，我们重新阅读《纳尼亚传奇》。这是加强我们家庭关係非常有效的时间。我们在一起度过美好而兴奋的时光，之后我们可以聊聊或说说笑话……，我们大家都很享受珍惜这段时间！

## 7.新项目

已在外打工或已离家较大一点的孩子，现在有更多的时间在手。我们长期以来一直希望把地下室变成一个更舒适的地方，把它清理乾净，并处理掉不必要的东西，这个目标现在几乎已经实现了。

房子其他部分的墙壁上，留下孩子们冒险经历过的许多痕迹。经验告诉我们，使用上次家里大粉刷后剩下的油漆，就可以获得怎样的成果。只需在肮髒的部分重新塗上一层油漆，看起来几乎像新的一样。这是一项尚未完成的工作！

另一个项目：将孩子的房间，依照年龄重新作更适当的分配。通常不需要买新家具，只需移动衣柜、床，或从阁楼上拿下另一张桌子……。

我的妻子一直在讲，房间和前厅的照明条件很差。也许我可以通过互联网，买些合适的灯具来安装……。

另一个重要的项目：在傍晚的祈祷时间里，我们想从宗教套书《信仰与生命》重新开始。这套书已经清晰、有系统地帮助我们把信仰传递给较长的孩子了。因此，很容易的，我只需简单的读一章，或一部分，孩子就已问了很多问题，我们发现自己已身处於家庭信仰的对话中间了。

## **8.我们父母需要休息**

至少那是我们的良好意向！我们知道充电有多重要。在正常情况下，我们很成功，但是现在总是有人需要我们，或要跟我们讲一些事情。我是多麽期待能有空閒碰到我的一堆好书.....。

## **9.试著重视优点**

我们有非常好的孩子，我们也知道他们真诚地爱著我们与彼此。然而，过去几天来，大孩子间的摩擦已经增多.....。

因此，我们试著重视优点！可以看到许多好的东西！可以看到，他们所有这些正向的特质、这些良好的习惯、这些幽默感，这些勤劳.....，也是我们工作的成果。

## **10.重新去发现天主**

首先，当然要更多地想到祂，更多地与祂交谈……。就一个家庭看来，我们也想尝试一些新的想法：早餐前的晨祷、念玫瑰经、阅读圣经、在互联网上望弥撒……，有很多很多的可能性！

在这段冠状病毒期间，特别要留意星期天。不仅是要花更多的时间在用餐上，而且要穿著更整洁（即使没有人会看到我们）。

在最近的一次祈祷时，圣施礼华的这句话使我震惊：我们的召唤即是圣化每天的日常生活。现在，我们的日常生活包括了冠状病毒的当前状况，需要被圣化。

祝福你们一切顺利，充满主爱！

理查和玛利亚Büchsenmeister全家

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/wo-men-de-jia-ting-zai-  
guan-zhuang-bing-du-shi-qi-de-  
sheng-huo/](https://opusdei.org/zhs/article/wo-men-de-jia-ting-zai-guan-zhuang-bing-du-shi-qi-de-sheng-huo/) (2026年1月21日)