opusdei.org

家庭的機遇

Jack跟家人住在烏干達（Uganda）的首都坎帕拉（Kampala）。他提供了應對封城的小貼士，如何讓家庭在疫情下得以成長。

2020年9月7日

世界正受著新冠肺炎的折磨，哀愁掩蓋了幽暗中偶然出現的一線曙光。 這裏讓我談談黑夜中這一瞬的光芒。

因應疫情學校停課，再加上在家工作的模式令很多家庭比往常有更多時間

聚首一堂。那些本來用於交通和移動的時間讓家庭有機會茁壯成長，讓我分享幾個運用時間的好方法。

飯後活動

飯後繼續交流讓家人有時間傾談及分享一些家庭故事。這個在平常難以維持的習慣在封城期間得以復興。在互聯網上很多具創意的人士製作了不少有趣的測驗和遊戲，相當適合作家庭活動。重點是家人第一次感受到能在足夠的關注下分享生活點滴。在封城這幾個月期間，女兒已為我們作了一次舞蹈表演，我甚至在考慮為大家領唱一曲。

一對一的時間

像遊走在地雷帶上，我跟仍在青少年期的長子討論智能手機這個課題，竟然沒有爲我們的關係造成任何傷害。智能手機在這個年代對他們來說是重要事情，處理得宜就能夠成為年幼弟妹的榜樣和規範，減輕了未來幾年的

應對工作。這是怎樣發生的呢？我們一起聽了由華盛頓The Heights School的The Heights Forum Podcasts製作的三個播客，內容相當精彩。最重要的是我能利用這些多出的時間跟他溝通，亦跟其他孩子進行了充實的對話。

家庭圖書館

其中一個我經常要回答的問題是「爸爸下一本書我應該看什麼？」能夠給他們一些建議讓我的心輕快起來。在這段期間家庭圖書館相對繁忙，螢光幕固然有相當的吸引力，但書本亦經常在我們的談話中出現。

服務

我在家的其中一個職責就是要肯定每朝早家裏各成員都能夠在設定時間起床。在日出前起床這個意念來自一本優秀的小說The River and the Source，作者是令人懷念的Dr. Margaret Ogola，希望她的靈魂得到

安息。這本書有關每日的挑戰任務，爲我提供了不少可能性。我嘗試每天早晨先跟大家說話以加強聯繫。家中各人也有度身訂造的時間表，在年幼子女身上十分湊效。當他們有各自的時間表，就連七歲小孩也成為相當可怕的對手。有人會以時間表作根據要求電腦時間，我最喜愛在這時幫忙作出仲裁。

希望

在這個艱難時期，希望仍能帶出永恆。大多數文章有關如何在封城下生存的貼士都會彈出，通常有Netflix或類似的服務。我很高興我可以為其他存在的選擇作出見證。封城不單只是生存，亦能有所作為。在這個疫情的非常時期，讓我們好好擁抱機會善用時間。生命滿載着晴天和雨天，如果我們能夠喜樂地接受一切，我們可能會看見彩虹。

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/jia-ting-de-ji-yu/ (2025年12月15日)