

opusdei.org

# 我們的家庭在冠狀病毒時期的生活

理查和瑪利亞

Büchsenmeister一家子住在  
上奧地利州的傑金

( Jeding )。這兩位  
supernumerary成員指引及與  
其他家庭分享他們豐富的經  
驗。難怪，因為他們有12個孩  
子。

2020年4月16日

傑金，2020年3月19日

親愛的家庭，

我們又再變成一個大家庭！直到幾天前，我們只有四個孩子與我們同住，但是因著冠狀病毒的爆發，我們已經迅速增加到（12個中的）9個。可幸的是，我們住在鄉下的一個大房子裡，還有個不錯的花園，因此，比起許多被困在小公寓裡的家庭我們幸運得多，我們特別為他們祈禱。我們最關心的問題是：在接下來的幾週，甚至幾個月的時間內要怎麼辦？我們意識到：因為已經長大並需要些獨立的、年齡較大孩子的回來，在我們已很熟悉和歷經長期考驗的家庭生活中，必須要做些調適來應付家裡的新動態，我們還有很多事需要釐清。

我們想與你們分享一些似乎在我們家行得通的事情。這計劃不是一成不變的，肯定會隨著時間及情況的改變，有不同的發展。我們能了解，由於你

們的特殊情況，你們的計劃可能完全不同。

## **1.每天要有個結構上的安排**

我們一早馬上為家庭生活定了一個粗略的計劃，並與大家溝通，也明確向較年長的子女表明，希望他們也能適應，避免所有的人都會發瘋。父母和孩子越快同意共同的計劃，就越容易實施。早上現在安排好了，下午自由活動。

## **2.準時起床，準時上床**

如果讓你睡到飽才起來，總會讓你有情緒。這就是為什麼我們大家一起吃早餐。而且是討論家庭計劃的大好時機。青少年尤其有意見想發表。現在我們早上7:30吃早餐，這比上學時晚得多，但比假日早。

在晚上，上床時間是正常工作日的時間，依年齡而定。當最小的孩子終於入睡後，仍然給我們時間與較大的孩

子度過愉快的時光。一杯茶、一部電影、一本書、一個桌遊.....。

### 3.在飯桌上共同用餐

即使在正常情況下，這些對我們家庭也是非常重要的。家裡的餐桌是教育我們孩子的「工作台」。在這裡，每個人刨掉、磨光粗糙的個性上的棱角，每個人都高興地看到進步；在這裡，家人共享痛苦、爭吵、大笑.....等等。我們幾乎可以說家庭餐桌就是家庭「祭壇」。在餐桌周圍和桌上成就的事情越多越好。

同時，我們從一開始就努力勸阻個人私下用餐和搜尋冰箱的習慣，因此，帶來的良好結果就是健康的肚餓感，以及隨之而來的享受一頓美餐。

### 4.統一學習的時間

在開始的幾天，這已經產生了正向的影響。我們有8名學生與我們同住，他們每個人都有全部完整的學習資

料。特別是小學生和初中學生，特別在早上看到所有學生圍坐在餐桌旁或在自己的電腦前，一起學習對他們來說是一個很大的幫助。我們有兩個固定的學習時間，一次是一個半小時。氣氛很平靜，無人分心。如果有人需要更長的時間做功課，他們還有下午。如果孩子早點做完功課，那麼他或她不會跑去花園，還是會安靜地繼續看書。幸運的是，我們有足夠的藏書！

## 5. 每個人的工作分配

我們也為每個孩子們協商了工作任務。老實說，我們並沒有真正地「談判」，而是向孩子們說明白了家裡的需要。我們從周六就開始提出了一個無傷大雅的問題：「誰可以幫助做飯？」由於沒有人自願，我們就不得不指派一個人。現在，有些孩子會幫忙做飯，有些是在花園裡工作，有些則是清潔窗戶.....，每個人都有很多的工作。令人驚奇的是，一個「團隊

合作」的家庭很好玩！不僅對父母，而且對孩子也是一樣。

## 6.一起放鬆

特別是現在，我們發現早上和下午的零食時間非常重要，備有水果、水、咖啡、茶.....。在這段時間內，我的妻子經常為幼兒們讀書。最近，我們重新閱讀《納尼亞傳奇》。這是加強我們家庭關係非常有效的時間。我們在一起度過美好而興奮的時光，之後我們可以聊聊或說說笑話.....，我們大家都享受珍惜這段時間！

## 7.新項目

已在外打工或已離家較大一點的孩子，現在有更多的時間在手。我們長期以來一直希望把地下室變成一個更舒適的地方，把它清理乾淨，並處理掉不必要的東西，這個目標現在幾乎已經實現了。

房子其他部分的牆壁上，留下孩子們冒險經歷過的許多痕跡。經驗告訴我們，使用上次家裡大粉刷後剩下的油漆，就可以獲得怎樣的成果。只需在骯髒的部分重新塗上一層油漆，看起來幾乎像新的一樣。這是一項尚未完成的工作！

另一個項目：將孩子的房間，依照年齡重新作更適當的分配。通常不需要買新家具，只需移動衣櫃、床，或從閣樓上拿下另一張桌子……。

我的妻子一直在講，房間和前廳的照明條件很差。也許我可以通過互聯網，買些合適的燈具來安裝……。

另一個重要的項目：在傍晚的祈禱時間裡，我們想從宗教套書《信仰與生命》重新開始。這套書已經清晰、有系統地幫助我們把信仰傳遞給較長的孩子了。因此，很容易的，我只需簡單的讀一章，或一部分，孩子就已問了很多問題，我們發現自己已身處於家庭信仰的對話中間了。

## 8.我們父母需要休息

至少那是我們的良好意向！我們知道充電有多重要。在正常情況下，我們很成功，但是現在總是有人需要我們，或要跟我們講一些事情。我是多麼期待能有空閒碰到我的一堆好書.....。

## 9.試著重視優點

我們有非常好的孩子，我們也知道他們真誠地愛著我們與彼此。然而，過去幾天來，大孩子間的摩擦已經增多.....。

因此，我們試著重視優點！可以看到許多好的東西！可以看到，他們所有這些正向的特質、這些良好的習慣、這些幽默感，這些勤勞.....，也是我們工作的成果。

## 10.重新去發現天主

首先，當然要更多地想到祂，更多地與祂交談.....。就一個家庭看來，我們也想嘗試一些新的想法：早餐前的晨禱、念玫瑰經、閱讀聖經、在互聯網上望彌撒.....，有很多很多的可能性！

在這段冠狀病毒期間，特別要留意星期天。不僅是要花更多的時間在用餐上，而且要穿著更整潔（即使沒有人會看到我們）。

在最近的一次祈禱時，聖施禮華的這句話使我震驚：我們的召喚即是聖化每天的日常生活。現在，我們的日常生活包括了冠狀病毒的當前狀況，需要被聖化。

祝福你們一切順利，充滿主愛！

理查和瑪利亞Büchsenmeister全家

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/article/women-de-jia-ting-zai-guan-zhuang-bing-du-shi-qi-de-sheng-huo/> (2026年3月4日)