



當你抵達人生高峰時

女人在二三十年的職場打拚之後，也許已經相當有成就，丈夫事業已經非常成功，這時，孩子們也許已經進入名校就讀，這是一幅多麼叫人稱羨的現代成功家庭版本。但是，很多時候，我們反而會有「難道人生不過如此」的感嘆？帶著極大的失落感，錯愕之中不知道如何規劃人生下半場。

美國一位著名的電台總監 Bob Buford，寫了一本有關中年危機的書「Half Time」，中文譯本命名為《人生下半場》，是美國管理大師 Peter Drucker 極力推薦的一本好書，他稱此種症狀為「成功恐慌」，是當一個人在上半場已經達到人生的高峰，像是走在十路口，需要決定人生另一個基本的關口，Buford 相信人生的後半段可以比前半段更美好，而先決條件就是，你需要花時間想清楚，你想用後半段時間做哪些事情。在《人生下半場》中，Buford 將焦點放在人生的關鍵時刻，也就是在這個「中場」時間，是人生身心甦醒的機會，此時應調整規劃未來，讓人生的下半場能發揮得最完美、最有意義、最有價值。為了幫助讀者經歷身心靈的更新，Buford 提出幾個問題，建議讀者自我省思：

- 「我的專長何在？」
- 「我想做哪些事？」
- 「甚麼事對我最重要？」
- 「我希望後人記得我的哪些方面？」
- 「我心中的美好人生有何特點？」

我的人生目標是甚麼？

兩年多前，外子蒙神呼召，決定放下工作，搬到聖荷西來念神學院時，有很多好朋友都不能了解，一個已經四十多歲的人，為什麼要辭掉教職，離開一個舒適熟悉的環境，帶著老公到一個人生地不熟的新環境，重新適應學生的新生活；老實說，當時若不是老公很確定這個新方向，全職服事神服事弟兄姐妹是他一生所嚮往的目標，我們說不定到現在還在猶豫，這人生的下半場到底要如何規劃；我想每個在人生中场的人都得誠實地問自己一個問題，「我覺得我的人生有意義嗎？」人可以好活也可以歹活，日子可以是天天難過天天過，但是，人到死是為什麼活在這世界上，我的人生目標是甚麼呢？

換跑道重新出發

記得在初一的體育課時打了生平第一場籃球賽，因為絕大部份的同學都跟我一樣，大家都不太熟悉基本步伐及規則，所以場面就有點恐

怖，比較像是在賽美式足球，硬是你撲我、我撲你的，反正只要想辦法不要讓對方的球進籃就是了，因此一直賽到下半場，雙方得分都掛鴨蛋，說時遲那時快，突然我們隊的隊長神勇地將球投進籃，大家都欣喜萬分、雀躍不已，誰知裁判吹哨判對方得分，原來我們大夥兒因球「搶」的太激烈了，都沒搞清楚敵我狀況，跑到對方的得分區去投籃，比賽終場我們以二比零引恨敗北，這是我一生的第一場籃球賽，也是最難忘的經驗，從此以後每逢賽球，我都會先搞清楚是否目標是正確的，否則就要幫敵方贏了比賽。其實，我們的人生也是如此，若是人生目標訂得不正確，雖然一生兢兢業業、努力不懈地經營，其結果可能就像投錯籃一樣的徒勞無功，人生只是一聲歎息，像是夜裡的一場夢，人生會像生長的草，早晨發芽生長，晚上割下枯乾，來去了無痕，這樣的人生有甚麼意義呢？

規劃人生下半場



親愛的朋友，當你站在人生的中場時，你會不禁要問：「人生不過如此嗎？」還是滿心相信「人生還有更好的東西在等著我呢！」人生的下半場是為求人生的意義，我們需要問自己是為什麼而死，要放眼永恆，要為人生的價值而活。朋友，也許現在是你重新思想「人生標準」的時候了。也許你對你的人生非常地沒把握，感到極端的無助和不安全，其實，你可以擁有夢寐以求的平安，可以過一個非常有意義的人生。我們每個人都可以與神建立個人的親密關係，藉著祂兒子耶穌基督的救贖，經歷神應許的完美恩典，並且一生蒙祂的保守及看顧。

■蔡佩芬

~作者 蔡佩芬現任「加拿大傳道會」中國網路事工主任，負責編輯出版新麗人網路雜誌，育有三位兒女，曾任美國鳳城華人基督教會中文學校校長十年，美國亞利桑那州美撒社區學院中文講師八年。請上 www.fhl.net 瀏覽她的【新麗人_阿佩姐專欄】閱讀有關夫妻、親子、家庭的文章。

從第一者到第三者

■錢珊麗

在中文裡，當有人被稱為「第三者」時，第一個聯想是那種搞破壞的婚姻介入者；另一種可能是冷漠的旁觀者。然而這些都不是我的意思。我所指的第三者，比較貼近的說法，應該說是一個相對地位較低的人，重要性不及第一或第二者之人。

藉用英文來解釋就清楚多了。我們都知道英文和其他許多西方語言裡，語法有稱謂之別。三種人稱，我、你和他，外加單複數變成六種，動詞跟著主詞走，優先次序亦有規定，一點也馬虎不得。當提及自身，用的是第一人稱，而且也唯獨在這種情況下，任何位置上所見到的「我」，必然是個大寫的 I，說什麼也不會變成小寫的 i；唯其一旦成了複數型態的「我們」，人數雖然增加了，卻突然逆轉而成了小寫的 we，這樣的差別待遇，箇中意趣頗值得深思玩味。何獨「你」或「他」或更多「其他人」的加入，能使貴為大寫的「我」由尊而貶？

但是對於基督徒而言，這個第一稱謂卻不啻有著另一層更深

的涵意。舊約部份出埃及記 3:14 中，當神要摩西轉告以色列人，按旨意要百姓離開埃及的，正是那位「自有永有的」，英文版「I AM WHO I AM。」；何獨不巧，約翰福音 8:58 裡，耶穌對猶太人說「還沒有亞伯拉罕就有了我。」攤開英文，又仿佛似曾相識：「before Abraham was born, I am.」！顯然父神與基督皆對這個「第一人稱與 Be 動詞現在式」（按文法，用以表達身份、不變的事實或狀態），有著相同的執著。因此一個基督徒在使用這個稱謂時，是否應抱持著一份格外的矜持與戒慎？

第一人稱是最重要的，是保留給宇宙及世界的創造者，祂是起初之先，沒有人早於祂，更沒有人大過祂。世人皆受祂所造，在世上客旅數十年後終究還要回歸於祂，交待一生的功過得失。這段過程，所有人都是過客，無論貧富貴賤、停留長短，充其量是重要性較低的第三者，而非我們心目中常常自以為是、高高在上的第一者。

什麼時候開始，「我」就成

了大寫？根據聖經所載，大約是當亞當及夏娃偷吃智慧禁果的那一刻起，這個「我」便開始坐大，一直變成個大寫後還外帶放大多倍的我為止。只是這個「我」常在罪中打轉，也常常自食惡果、身不由己。同時這個「我」也跟所有的「你」一樣，沉淪迷失在這個世間，常找不著回家的路。若想在你我這些會腐敗壞壞身上，找到恆真的人生答案，只怕終究落得一場空。

如果基督沒有來過，我們將如何？我們有什麼得救永生的確據？所幸祂確實來過，短短的三年多的傳講福音，更親身做了示範，好讓跟隨祂的人，不但有仿效的目標、還有得救的確據（聖靈），外加永生的盼望。更奇妙的是，這一切的領受是無需付出代價的，因為耶穌基督早已為我們這群亡羊，用祂寶貴的生命做為換贖，付出最大的代價，讓我們得以藉祂重生，過一種全然得勝的新生活。

因此那個用重價買贖回來、重獲自由的人，如何還能繼續自誇上位，以第一者的姿態高高在上嗎？

作■新麗人

譯■佚名

快樂人生的21要素

1. 每天讚賞3個人。
2. 觀看日出。
3. 主動和別人說「你好」。
4. 生活不要鋪張。
5. 你希望別人如何對待你，就以此對待別人。
6. 不要對人輕易放棄努力，奇蹟會發生的。
7. 不屬於自己的，不要貪求。
8. 記住別人的名字。
9. 不要祈求得到更多東西，但要祈求得到更多的智慧和勇氣。
10. 意志要堅韌，心地要柔軟。
11. 對待別人儘量溫柔。
12. 記得一個人最大的心理需求是「感覺到被人肯定」。
13. 一諾既出，駟馬難追。
14. 面帶喜樂的笑容，即使沒有緣由。
15. 記住：瞬間的成功，需要付出十五年艱辛的努力。
16. 讓每件經過妳手的事情，都變得更好。
17. 記住：勝利者是在做失敗者不想做的事情。
18. 每天早晨上班時，說出的第一句話要讓對方一天心情愉快。
19. 不要損人利己。
20. 不要浪費每一個告訴對方「你愛他」的機會。
21. 對所愛的人，不該告訴對方的話，不要講出口，以免傷害對方。



廣受女性青少年喜愛的雜誌《Cosmo Girl》在2005年五月號裡刊登了一份根據七萬名青年人對性行為的答覆所作出的統計調查報告。其中有很值得留意的數據，提出如下供您參考：

- E 69% 的年輕人認為婚前性行為是可以接受的。
 - E 年輕人失去貞操的平均年齡是15歲。
 - E 39% 青年有過口交的經驗
- 父母們不要再將頭埋於沙堆裡，坐待我們的孩子自己會養成健康、正確的性觀念和行為。現代的孩子是活在情色充斥的社會裡，性慾無時無處不在向他們拋媚眼，並傳遞一個信息：每個人都在做！只要你的感覺良好，就是對的！你不必承受什麼後果！在婚前的性行為不僅是許可的，且是別人都期待你這麼做的。

如果其他閒雜人等跟我們孩子談論有關性的事情，且將他們的看法強加到孩子腦裡，為人父母的我們豈不更應該和自己孩子討論這個議題？可惜許多父母都被自己的害怕所勝，沒有在這又敏感又重大的人生領域中幫孩子建造良好的根基。也有些人「非不為也，是不能也」。心裡是知道要教孩子「性」，但又不知從何做起。以下有些建議可以讓你有個好的開始。

勇敢去做

你要成為第一個告訴你孩子有關「性」的人。寧可從完全沒有開始，也遠遠好過被迫去從朋友或電視上得到的一堆錯誤資訊。不幸地，在絕大多數的家庭都沒能實現這理想，而最大的理由就是害怕。

我們沒有一個人是充滿自信，並且很自在地和自己的孩子談此等大事；它的確不是件容易的事。但是，那是我們為人父母的職責所在，因此我們必須勇敢以去去完成使命。

好消息是當你勇於和孩子探討一些高難度的敏感議題時，不僅是你可以用正確的資訊裝備好你孩子，使她們能作出有智慧的抉擇，你更會很驚喜

地發現，在整個互動過程中，親子間關係會更加親密。當他們看到他們可以信賴你，即使在人生這個最敏感的領域裡，孩子們就會打開心門，跟你分享更多他們的內心世界。

談論性事應該態度自然並採漸進式

如果你希望孩子一滿十歲，就和他很上道的展開有建設性的心對心式對話，我恐怕你會大吃一驚。對在某些情況下你是必須和孩子把與性相關的事講清楚。（如果你要確定你是教導他們性知識的第一人，那就必須在孩子八或九歲大的時候就著手。）你有很多其他的機會可以教導孩子，包括在正式談話的前後。那機會有可能發生於你五歲大的女兒在詢問她

這些自然的問題都是妳孩子所有成長和學習過程中的一部份。性教育不僅只是坐下來一次過的談話就夠了，而是一個過程，從孩子還年幼時就可以開始，並持續到他的青春期。經過這些年月，家長應可持續衡量自己孩子的成熟度，酌量提供適合其年齡階段能接受的訊息。請不要供給超過他能接收的資訊，但也不要提供得太多，記住，如果他們不是從你這兒獲知的，將來他們終究會從其他管道取得。

營造經驗的傳遞

當第一次主要的性事談話機會即將臨到，妳要在此把所有基本重點闡述清楚，把它變成一個慎重的大事。最好不要

建立踏實的信賴和增進親密的關係。如此可以消除負面的情緒並鋪好階梯，讓孩子在將來遭遇問題或有重要議題時可以找你商量。

他們所知的比你認為的多

我曉得有些父母以為他們十一、二歲的孩子對性事仍是什麼都不懂。讓我告訴你吧，除非你把他們養在玻璃罩內，他們知道之多遠超過你以為的。從孩子間的交談，看電視，從我們文化環境中，我們被性團團包圍而不自覺，而我們孩子對性的概念就是從中取得的。

那並不代表他們就擁有完美的性知識。他們看到或聽到的很多都是似是而非的錯誤，並且就算他們聽聞的文化訊息很清晰無誤，但可能那些資訊並非你想要他們聽到的。這就是為什麼你所扮演的角色是這麼關鍵性了。大多數的孩子擁有的只是拼圖中許多的小碎片，它們只是片段的並不完整。你的工作是設法幫助他們將小片全部放在一起，可以反映出你家庭的價值觀。公開談論可以讓孩子們看出這些價值觀是如何彼此拼合成一幅完整的圖畫。

和孩子討論性事不要擔心太直率。當然啦，也要適中。但謹記：你孩子從大眾媒體、同儕甚至他們師長言談中都已繪聲繪影

婚姻中擁有良好的性關係，當孩子長大時，他們會開始瞭解到「性」是給已婚的夫婦一份上好的禮物。

反過來說，我曾和數不清的男孩子討論過，他們接觸有關性事的頭一次，都是發現老爸偷偷藏在床底下的那些「花花公子」類的情色雜誌。如果是這樣，你是不可能期望你的孩子對性事建立出健康的態度的，如果你說的是一套，他看到你做的又是另一套。一顆蘋果不會落得離蘋果樹太遠。同理可證在現實生活中，你最好確實活出你期待自己孩子長大要生活的模式。

看重價值觀的養成

性教育可分兩方面。一面是知識層面：解釋什麼是「性」，身體不同部位的功能為何以及小嬰兒是怎麼形成的。還有就是價值層面：「性」在生命與婚姻中扮演的角色，合宜的行為，和如何恰當的對待異性朋友。縱然學校在知識層面可能可以有不錯的教導，但在許多實例中，往往欠缺價值層面的培養。學校所灌輸的性價值及一般現實常態的教導，不一定能反映出你家庭所持守的信念。惟有你才能養成你想要建立的價值體系。

我建議同性別的父母或母親（母與女，父與子）負責向孩子解說性知識細節的部份。通常孩子

的千金們外出，以「公主等級」款待她們。預先把女婿的門檻訂高些，因此她們會期待將來有朝一日能遇到一位，像您這般有謙彬風度的王子，這樣總是好過只設下很低的期待標準，將來讓一些可能錯待她們的天下人選乘虛而入。

關於這點，我實在是有說不完的忠告。由於我工作的對象是年輕人，迄今已有十八年，我看過太多的孩子帶著對異性扭曲的價值觀和謬誤的觀點踏入青春。取代他們「尊重對方」的是一種掠奪的心態，比如：我可以從這人身上撈到什麼樂子以滿足我的需要？這全是大眾傳媒上所標榜的，因而使孩子在成長過程中認為性事就是那麼一回事。

其實還有另外一種途徑來施行性教育。就是把「性事」看成是從上帝那裡賜下來的珍貴禮物，是男女雙方委身於婚姻時所獲得的歡愉。那是一種尊重，並給予對方最大滿足的心態，對比前述的那種我現在可以從別人那兒得到什麼好處的自私自利截然不同。將尊重異性的價值觀傳遞給孩子，以及真愛要等待到結婚那天。反正將來你遲早會有性行為，但對某些令人追悔莫及的錯誤而言，你永遠無法重新再過來。父母親們，你們當中很多人都可從許多個人經驗裡得此結論。不要讓你往昔犯過的錯誤阻礙你教導自己的孩子。更進一步，讓你的經驗促使你更積極防範自己的孩子走上同一條歧路。

作■柯瑞博士

譯■文山

~大衛·柯瑞博士 Dr. Dave Currie 是家庭生活的加拿大主任。他和太太唐娜玲居住在 Abbotsford, BC。雙方都擔任 Family Life 婚姻研習會的講員。柯瑞博士也是《婚姻無保留 Marriage Uncensored》電視節目的主持人，該項節目每週在全加拿大播出，請您上網 www.marriageuncensored.com 查詢地方臺播放的資訊。

及早和孩子談性事

懷孕的媽媽：「小貝比是怎麼跑進妳肚子裡去的？」也可在你小兒或小女孩正在洗澡時，忽然小兒發覺怎麼自己身體有些部位長得和他的姊妹不一樣時。也可能在你們全家一起觀賞電視時，突然興談及這類話題，或當你孩子在逛商場時看到一對年輕戀人在親吻。不論何時何地當機會來臨時問題就會冒出來。

父母和孩子尷尬地坐在餐桌前緊張的你望著我，我瞪著你，何不把它變為一個慶祝儀式！在你兒子成為一個男人或你女兒長成一個女人的過程中，這是很重要的。用特別的慶祝方式來紀念它。帶他們出去吃晚餐或看場電影，讓它就像是一個真正的約會。除了只是談話，把它營造成一段很特別的時光，可以

的了。現今的孩子已不是我們期望他們長成那般單純的。所以我們必須靈活地勇往直前，誠實的應付這個議題。

活出健康的性關係

你對性的感受往往會讓你孩子捕捉得到。他們曉得爸媽彼此是如何對待對方的。他們甚至可以從你們親熱過後歡愉的眼光中得知你們的濃情蜜意。如果你