

家人關係需要刻意經營

家人之間平常要想辦法多存款，有恩慈、更細心地彼此設身處地去著想。黃維仁建議，最棒的家人關係是要花時間刻意經營的。另外，即使是在最困難的環境裡頭，我們也可以找到彼此疼惜的人，在原生家庭外，用生命中愛的能力組成第二家庭，互相取暖。

黃維仁口述／劉純婷整理



現任教於美國西北大學醫學院，同時也是「愛家親密之旅」課程設計者的黃維仁博士一共有六個兄弟姊妹。六個人分別住在美國六個不同的城市，距離相當遠，而且每個人的生活從早到晚都忙得一樣糊塗。基本上，在北美的家庭型態跟在台灣很不一樣。不像台灣大家住得比較近，有機會可以串門子。大部分住在北美的家庭，除非住在同一個城市，不然主要都是靠電話和E-Mail來保持聯繫。

家族團聚的溫馨時刻

平常兄弟姊妹沒有機會聚在一起，唯一團聚的機會是爸媽到美國的時候，因為只有爸媽，才有足夠的魔力吸引孩子們特別請假坐飛機到某處團聚。

其中有一次，身體還健朗的爸媽到了美國，這時，兄弟姊妹都飛來芝加哥住上幾天，之後大家把

大團圓的照片做成了月曆，兄弟姊妹每個人一本。雖然月曆的日期已經不對了，但到現在為止，每次看到就覺得備感溫馨。最近的一次相聚，很高興的是家族中第三代終於有人結婚了。所有的家人，能夠去的全部都飛過去參加了婚禮。

現在爸爸已經過世了，媽媽又得了失智症，根本不可能再到美國。家庭之間會把握機會相處，例如幾個禮拜前，黃維仁到德州去辦「親密之旅」，順道去了妹妹家，和他們一家開心相聚。有時候妹妹從賓州開車到華盛頓特區，然後大姊也會來，三家聚一下吃個飯、聊聊天。

兄弟姊妹輪流回台中服侍失智症的媽媽時，在北美的家人反而會和那個人聯絡得更勤。其他家人會關心這個兄弟姊妹，特別多給他一點精神上的支持。甚至，他們會在Skype面對面地談話。

互相珍惜的恩情儀式

手足間的紛爭在小時候一定很多，只是多年前的事現在也不太記得了。然而最快樂的時光回憶起來還是令黃維仁印象深刻，小時候大家一起玩大富翁，看到有人缺錢，大家就合力去救濟那個可憐的人。看到一個很窮的人路過就說：「好啦，我不收你的租金。」那一刻的感受讓黃維仁覺得手足之間非常親密。

黃維仁建議，最棒的家人關係是要花時間刻意經營的。例如，家族規定每年要有個時間聚在一起或是旅行。那幾天的時間大家來分享這一年值得感恩的事，利用機會彼此互相存款，謝謝每一個家人。在美國，感恩節和聖誕節期間都是家人團聚的時候。黃維仁在「愛家親密之旅」課程中稱之為「恩情儀式」，最簡單的辦法就是全家人搭乘郵輪，碰面後就能很自然地在輪船上吃喝、遊戲。

家人之間平常要想辦法多存款，在外地的兄弟姊妹要特別注意到在家照顧媽媽的家人很辛苦，在給意見的時候不要一下子就全盤否定對方。有恩慈、更細心地彼此設身處地去著想，以免引起兄弟姊妹的翻臉。

「二」的恩典The Grace of Two

黃維仁認為，即使是在最困難的環境裡頭，我們也可以找到彼此疼惜的人。在原生家庭外，用生命中愛的能力組成第二家庭，互相取暖。有些人定期打麻將、唱卡拉OK，但並沒有談得很深入，像這樣的群體還是較為膚淺的關係，並沒有深入的

認識。要組成第二家庭的話，高品質的時間非常重要，讓大家彼此能夠慢慢地進入深交的地步。

群體治療就是情商（EQ）最好的訓練班，所以我們可以在第二家庭裡學會傾聽，學會高度的同理心，學會了解各式各樣不同的人。有不同的情感經驗後，學習自我了解、了解別人，這過程就讓我們成為情商高手。

這世界上，每個人都在爭奪第一名，但黃維仁想要和你分享「二」的恩典——

第二家庭（Second Family）：只要有一顆彼此疼惜的心，人就可以形成第二家庭，即使是在最困難的環境裡頭，你也可以找到彼此疼惜的人，組成第二家庭，互相取暖。

第二機會（Second Chance）：每一個人都會做錯事，對待犯錯的人，心要寬，要疼惜他，給他第二個機會。

兩個人的空間（Room for Two）：一般人心裡充滿了自己的觀點和角度，看不到別人，容不下別人。舉個簡單的例子，我們和人通手機，一方抱怨聽不清楚，另一方卻說我聽得很清楚啊，這種情況，可能你對，可能我也對，當我很對的時候，並不代表你不對。這就是Room for Two，我們對別人要有基本的尊重和珍惜。

給家人的話&愛家行動

給家人的話：愛就是助人活出最美的生命。
愛家行動：從自己開始，成為一個懂得傾聽的人。每天刻意地去掃描旁人的善意，去看見別人的長處。



教育部「愛情及婚姻保鮮妙方」簡訊投稿有獎徵文！

良好的婚姻是家庭與社會的基石，經營幸福的家庭從承諾做起！
透過您的簡訊，大聲地告訴我們：您認為愛情及婚姻關係中的幸福小撇步！

- 活動期間：100年7月1日至100年7月15日止。
- 活動方式：活動時間內使用手機簡訊輸入投稿內容後，傳送至0911-513-528
- 獎品包含Wi-Fi版iPad 16G、數位相機、威秀影城電影特映票……。
- 主辦單位：教育部、中華電信