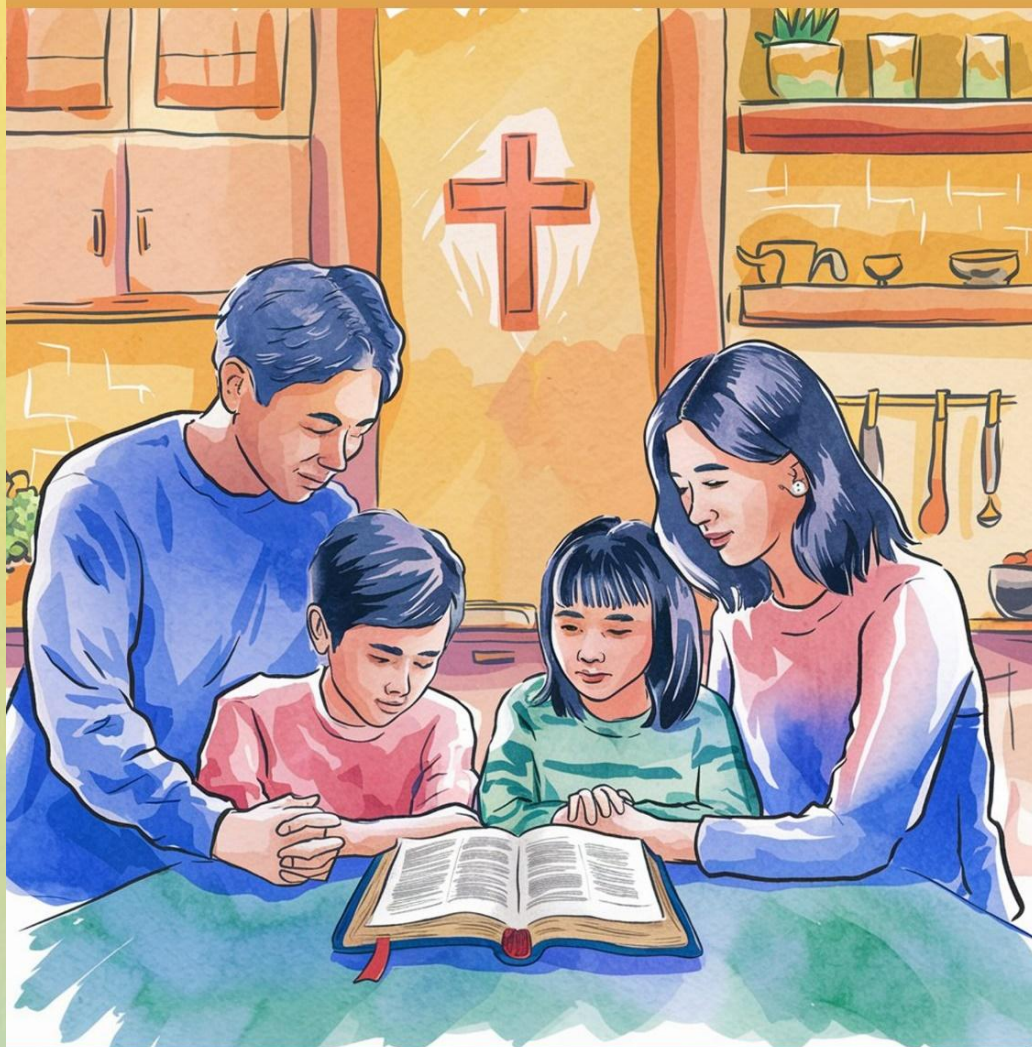


家庭祭坛

信仰传承刻意从家开始



李道宏 牧师医生 编写



美國福音護主協會
CHRISTIAN COMMUNICATIONS INC. OF USA

簡体版

目录

序言	2
第一篇 家庭祭坛：信仰根基与传承	3
我们的见证：从厌烦到渴慕 — 我们家的信仰觉醒	4
第 1 章 家庭祭坛 — 圣经的基础	5
第 2 章 家庭祭坛在基督教生活中的功能和作用	9
第二篇 古老的传统，现代的力量：家庭祭坛的当代价值	13
我们的见证：家庭祭坛救了我们的高考季	14
第 3 章 家庭祭坛对信二代的益处：研究与应用	15
第 4 章 被掳时期的家庭信仰教育：当今中国信徒的启示	19
第 5 章 在家中培养信仰 — 中国家庭祭坛时间的重要作用	23
第三篇 家庭祭坛的实践	28
我们的见证：爱的传承 — 家庭祭坛的深远影响	29
第 6 章 家庭和谐与信仰传承：父母婚姻塑造子女的灵命	30
第 7 章 家庭祭坛：开始奠定信仰的根基	35
第 8 章 从简单开始：将家庭祭坛融入现代生活	39
第四篇 管教与祭坛：基督徒父母的平衡艺术	44
我们的见证：革新家庭祭坛 — 打造属灵成长的温床	45
第 9 章 恩典与家规：祭坛上的属灵权威	46
第 10 章 家庭生活：在管教与灵性引导之间寻找平衡	50
第 11 章 满有恩典的家庭祭坛：而非家规法庭	54
第五篇 祭坛流出的福气：绝不轻易放弃	59
我们的见证：从挣扎到坚持的家庭祭坛之路	60
第 12 章 释放祝福的力量 — 在家庭祭坛中肯定子女	61
第 13 章 重新构想家庭灵修：信仰变得喜乐与活力	65
第 14 章 家庭灵修的现况：从信徒到牧者家庭的挑战	71
第 15 章 不放弃的祝福：让家人爱上家庭祭坛	76
参考数据 — 家庭祭坛的资源	81

序言

当今基督徒父母所面临的严峻挑战已无需赘述。在无神论教育、高度竞争的教育体系，以及社交媒体和游戏成瘾等普遍问题的影响下，如何将基督信仰传承给下一代，已成了一个逼切而复杂的问题。面对这些挑战，那些真诚希望培养孩子认识并热爱上帝的父母们，是否有解决之道或补救措施？

本书正是为回应这一呼声而生。它凝聚了一群牧者和教会同工集体智慧和努力。他们怀着满腔热情，致力于为那些缺乏在家中教导和应用上帝话语知识的父母们指明方向。

在本书里，我们将深入探讨家庭祭坛这一古老而又充满活力的信仰实践。从被掳到巴伦流的历史教训起，到现代中国基督徒家庭的具体应用，我们阐述家庭祭坛的重要性、圣经基础、实际操作和潜在挑战。

我们相信，家庭祭坛不仅是一种信仰传承的工具，更是在当今复杂环境中培养坚实信仰根基的关键。通过本书，希望能为每一个渴望建立信仰堡垒的家庭提供实用的指导和灵感。按照惯例，在每章结尾都有反思和讨论的问题，并实践家庭祭坛的行动步骤。

让我们携手同心，在各自的家庭中点燃信仰的火焰，让上帝的话语在我们的日常生活中发挥改变生命的力量。愿这本书成为你家庭信仰旅程中的明灯，引导你在充满挑战的时代中，坚定地培育下一代的信仰。愿上帝祝福每一个渴慕祂的家庭！

第一篇 家庭祭坛：信仰根基与传承



亲爱的读者，你是否曾感到信仰与日常生活难以融合？渴望在家中建立属灵传统，却不知从何着手？让我们一同探讨一个源远流长，却焕发新生的概念——家庭祭坛。这不是遥不可及的理想，而是能为你的家庭带来深刻转变的实践。

想象每晚你的家人齐聚一堂，分享生活点滴，一起读经，彼此代祷。这不是一种宗教仪式，而是充满爱、理解与成长的珍贵时刻。家庭祭坛犹如一座桥梁，将我们的日常生活与属灵追求紧密相连，为忙碌的现代家庭提供一片宁静的绿洲。它如何运作？能为你的家庭带来怎样的蜕变？让我们揭开家庭祭坛的面纱，道出它如何成为滋养家庭灵命的甘泉，以及如何将信仰的火炬代代相传。





我们的见证：从厌烦到渴慕 — 我们家的信仰觉醒

我开始关注家庭祭坛是源于一次与青少年女儿的对话。她表现出对信仰话题的厌烦，认为信仰与她的学习无关。这让我感到震惊和担忧，也促使我开始反思为什么会出现这种情况。

我意识到尽管我们每周都去教会，但在家里我从未进行过家庭祭坛。原因包括：

1. 缺乏关于家庭祭坛的教导和认识。
2. 教会中很少有人分享家庭祭坛的经验和见证。
3. 我的价值观可能出了问题，没有将孩子与神建立亲密关系视为最重要的事。

我阅读相关书籍，了解到家庭祭坛可以帮助我们家庭置于神的引导之下。面对这种情况，我开始采取行动。在老师的建议下，我每天与女儿一起读诗篇，因为诗篇相对简短轻松。随着时间推移，我们逐渐加入了福音书的阅读，并开始有一些分享。

令人欣喜的是，在短短三个月内，我就看到了女儿的变化，她脸上的厌烦表情消失了。更令人惊喜的是，我丈夫也出于好奇加入了我们的读经时间。这不仅改变了我们的家庭氛围，还让我们开始接待弟姐妹，这是过去我无法想象的。

虽然丈夫对圣经内容仍持批评态度，但信仰话题已经成为我们家庭对话的一部分。他甚至开始在某些情况下引用圣经(尽管有时是断章取义)。这表明神的话已经介入我们的家庭生活。



第 1 章 家庭祭坛 — 圣经的基础

对许多基督徒（尤其是初信的父母）来说，会对「家庭祭坛」这个词感到困惑。至于亚洲人，可能一提到「祭坛」，脑海中可能立即浮现出邻居家中那些显眼的传统祭坛。基督信仰里的家庭祭坛概念与这些完全不同，它的根源可以追溯到圣经的开端。让我们一起深入探讨这个重要的概念，了解它如何在上帝的话语中展现，以及如何在现代家庭中实践。

一、家庭祭坛的圣经根基

1. 旧约中的家庭祭坛

在创世记中，我们看到许多族长为敬拜上帝而建造祭坛的记载。这些不仅仅是历史事实，更是上帝对我们家庭生活的期望。

亚伯拉罕，我们信仰的先祖，为我们树立了家庭祭坛的榜样。在创世记 12:7 记载，当上帝向亚伯拉罕显现并应许将迦南地赐给他的后裔时，亚伯拉罕的回应是在那里为耶和华筑了一座坛。这个简单而深刻的行为，展示了亚伯拉罕如何将他的家庭生活置于上帝的引导之下。它不仅仅是个人敬拜的表现，更是一种公开的宣告，表明他和他的家庭选择跟随耶和华。

这种传统并没有随着时间的流逝而消失。我们看到艾萨克延续他父亲的做法。创世记 26:25 记载，艾萨克在别是巴筑了一座坛，求告耶和华的名。这个行为不仅是个人敬拜的延续，也是他向家人和周围的人宣告了他对耶和华的忠诚，在家庭中立定敬拜上帝的决心，为后代树立了榜样。

雅各布的经历更加深化了家庭祭坛的概念。在创世记 35:1-7 我们看到一个更加全面的家庭祭坛画面。上帝指示雅各布上伯特利去，在那里筑一座坛。这个命令不仅是对雅各布个人的，也包括了他的全家。经文记载雅各布带领全家上伯特利，他们在出发前做了充分的准备：清除了家中的偶像，自洁，更换衣服。这个过程展示了家庭祭坛如何成为全家人共同参与的属灵活动，以及维护家庭属灵纯洁方面的重要作用。

这些早期的例子为以家庭为中心的敬拜树立了重要的先例。信仰不仅仅是个人与神之间的事，更是整个家庭共同参与的属灵实践。借着在家中建立敬拜的场所，这些族长将日常生活与对神的敬拜紧密结合，使信仰成为家庭生活的核心。

此外，这些家庭祭坛也成为了传承信仰的重要工具。在申命记 6:4-9 中，我们看到上帝透过摩西给以色列人的指示：「你要尽心、尽性、尽力爱耶和华你的神。我今日所吩咐你的话都要记在心上，也要殷勤教训你的儿女。无论你坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论。」这段经文提醒我们在日常生活中传递信仰的重要，而家庭祭坛正是实现这一目标的理想场所。

2. 新约中的家庭信仰实践

当我们翻开新约圣经时，虽然没有直接提到「家庭祭坛」这个词，但有多处教导信仰应当在家庭单位内实践和培养的理念，可见家庭信仰的重要性。

使徒保罗在他的书信中多次对整个家庭进行教导，这一点尤为突出。例如，在歌罗西书 3:18-21 和以弗所书 5:22-6:4 中，他详细阐述了基督徒家庭应该如何生活。这些教导不仅仅是一些道德教训，而是将我们的家庭生活与信仰紧密联系在一起的指引。保罗强调，丈夫要爱妻子，妻子要顺服丈夫，父母要以主的教训和警戒养育儿女，儿女要在主里听从父母。这些教导构成了一个基督化家庭的基本框架，为家庭祭坛的实践提供了丰富的内容和方向。

在提摩太前书 3:4-5 和提多书 1:6-9 中，保罗在描述教会领袖的资格时，特别强调了他们要善于管理自己的家庭。这表明家庭的属灵状况不仅关系到个人和家庭的福祉，也与整个教会的健康密切相关。这种观点进一步强化了家庭作为信仰培养和实践场所的重要性。

主耶稣也有强调家庭在信仰中的重要性。在马可福音 10:13-16 中，我们看到主如何欢迎小孩子到祂面前来，并说：「让小孩子到我这里来，不要禁止他们，因为在神国的，正是这样的人。」这段经文不仅显示了主耶稣对儿童的重视，也暗示了家庭是培养信仰的最佳场所。父母有责任将孩子带到主耶稣面前，而家庭祭坛正是实现这一目标的理想方式。

初期教会的信徒也在实践中体现了这一点。在使徒行传 2:46-47 中，我们看到他们「天天同心合意恒切地在殿里，且在家中擘饼，存着欢喜诚实的心用饭，赞美神，得众民的喜爱。」这种将公共敬拜与家庭敬拜结合的做法，为我们今天的家庭祭坛实践提供了宝贵的借鉴。让我们看见信仰生活不应局限于教会的聚会，而应延伸到日常家庭生活中。

此外，新约中多次提到「家庭教会」的概念（如罗马书 16:5，哥林多前书 16:19，歌罗西书 4:15，腓利门书 1:2），进一步强调家庭作为信仰中心的重要。

这些家庭教会不仅是初期教会信徒聚会的场所，也是信仰传承和实践的重要场域，为现代家庭祭坛的概念提供了历史和神学基础。

二、家庭祭坛的现代实践

理解了家庭祭坛的圣经根基后，让我们来探讨如何在现代家庭中实践这一重要的属灵传统。

家庭祭坛的定义和目的

首先，我们定义何谓家庭祭坛。简单来说，家庭祭坛是家庭成员定期聚在一起敬拜上帝、学习圣经、祷告和分享的时间。它不需要实体的祭坛或特定的场所，而是一种属灵实践，目的是将上帝置于家庭生活的中心。

家庭祭坛的主要目的包括：

- 1) 敬拜上帝：承认上帝的主权，表达对祂的爱和感恩。
- 2) 灵命成长：借着学习圣经，全家人一起在信仰上成长。
- 3) 信仰传承：父母向子女传递信仰的重要途径。
- 4) 家庭团结：透过共同的属灵活动增进家庭成员之间的关系。
- 5) 属灵引导：寻求上帝对家庭的指引和祝福。

结语

家庭祭坛不仅仅是一个圣经概念，它是上帝赐给我们的宝贵礼物，是塑造我们家庭属灵生活的强大工具。然而，我们必须扪心自问：如果家庭祭坛如此符合圣经教导，为何我们之前很少听到相关的教导和鼓励？

长期以来，特别是我们华人信徒父母，过度依赖教会提供圣经教导，这绝非上帝的心意！向孩子传授圣经知识始终是父母的责任，家庭祭坛只是一个名称，一个包含了有意识地教导子女的理念。

现在是我们重新审视自己角色的时候了。我们不能再将属灵教育的责任全部推给教会或主日学。上帝呼召每一位父母成为家中的属灵领袖，藉日常生活中的教导和榜样，将信仰传递给下一代。

让我们勇敢地接受这一挑战，在我们的家中建立起坚实的属灵根基。无论你称之为家庭祭坛、家庭敬拜还是家庭灵修，重要的是要有意识地将上帝的话语和敬拜

融入日常生活。这不仅会加强我们的家庭纽带，更会在我们的孩子心中种下永恒的种子。

今天，就让我们下定决心，将家庭祭坛作为我们家庭生活的核心。让我们以信心迈出第一步，相信上帝会赐福我们的努力，使我们的家庭成为祂同在的见证。因为当我们将上帝置于家庭的中心时，我们就为自己和后代建立了一个坚不可摧的属灵堡垒。

反思和讨论问题

1. 回顾我们家庭的日常生活，我们是否已经在无意识中实践了某些形式的「家庭祭坛」？这些实践是什么，我们如何进一步发展它们？
2. 考虑到我们家庭的具体情况(如工作时间，孩子年龄等)，什么样的家庭祭坛形式最适合我们？我们面临的最大挑战是什么？
3. 从圣经中的例子来看，家庭祭坛如何影响信仰传承？我们能从中学到什么，并应用到自己的家庭中？

实践家庭祭坛的行动步骤

1. 本周选择一个固定时间(如晚饭后)，开始每天 15 分钟的家庭祭坛时间。从简单的读经和祷告开始，逐步发展。
2. 创建一个「家庭祭坛日志」，记录每次家庭祭坛的内容、感受和收获。这将帮助你们回顾进展情况，并调整实践方式。
3. 邀请每一位家庭成员分享他们希望在家庭祭坛中看到什么。试试根据这些建议制定一个满足所有人需求的计划。



第 2 章 家庭祭坛在基督教生活中的功能和作用

现在我们已经从圣经的角度了解了家庭祭坛，让我们深入探讨它在现代生活中的实践意义和必要性。

一、属灵生活的核心

家庭祭坛为每个家庭成员提供了一个稳定的环境，用于培养与神的个人关系。借着恒常的祷告、读经和默想，家庭成员在日常生活中更深入地体会神的同在。这与诗篇 46:10 的教导相呼应：「你们要休息，要知道我是神。」

作为小型的敬拜单位，家庭祭坛成为教会集体敬拜的延伸和补充。它为家人提供了一个更亲密、更频繁的敬拜机会，有助培养持续的敬拜生活。希伯来书 10:25 提醒我们：「你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉。」

此外，家庭祭坛为各种属灵操练提供了理想的平台，如禁食、祷告、读经等。这些操练可以帮助家庭成员的灵命成长，正如提摩太前书 4:7 所说：「在敬虔上操练自己。」

二、家庭关系的纽带

定期的家庭祭坛活动可以增进家庭成员之间的联系和理解。因着共同的属灵经历，家庭成员在不知不觉中就建立了更深厚的情感纽带。这体现了诗篇 133:1 的智慧：「看哪，弟兄和睦同居是何等地善，何等地美！」

在家庭祭坛里，每个人都可以自在地分享个人的想法、忧虑和喜悦。这种沟通可以帮助家庭成员更好地理解彼此，减少误解和冲突，甚至在神的同在中讨论和解决分歧。这为实践马太福音 18:15-17 中关于解决冲突的教导提供了理想的环境。

三、信仰传承的工具

家庭祭坛为父母提供了一个自然的环境来向子女传递信仰。孩子们通过日常的讨论和实践，逐渐理解和内化信仰的核心价值观。这符合申命记 6:7 的教导：「也要殷勤教训你的儿女，无论你坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论。」

透过参与家庭祭坛，父母为子女树立信仰生活的榜样，孩子观察父母如何在日常生活中应用信仰原则，这比单纯的口头教导更有效。

家庭祭坛还有助建立独特的家庭信仰传统，这些传统可以代代相传，成为家庭信仰遗产的一部分。这些传统可以包括特定的祷告方式、节日庆祝或事奉项目等。

四、属灵防御的堡垒

在一个日益世俗化的社会中，家庭祭坛能成为抵御负面外部影响的屏障，帮助家人培养对圣经价值观的坚持。罗马书 12:2 警告我们：「不要效法这个世界。」

家庭祭坛可以被视为属灵争战的前线。通过祷告和敬拜，家庭成员共同抵挡属灵攻击。以弗所书 6:12-13 提醒我们：「因我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战。所以，要拿起神所赐的全副军装，好在磨难的日子抵挡仇敌。」在压力和挑战面前，家庭祭坛亦能成为家庭成员寻求安慰和力量的庇护所。

五、小区服事的起点

家庭祭坛可以成为讨论和计划家庭服事项目的场所。透过这些讨论，家庭成员可以学习如何将信仰付诸实践，服事他人。加拉太书 5:13 教导我们：「你们蒙召是要得自由，只是不可将你们的自由当作放纵情欲的机会，总要用爱心互相服事。」我们试着了解小区的需求，并寻找参与和贡献的方式。这体现了马太福音 5:16 的教导：「你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父。」

家庭祭坛还可以成为培养宣教意识的平台，无论是本地宣教还是海外宣教，我们都能借着为宣教士祷告、学习不同文化等，从而参与到大使命中。

六、个人成长的催化剂

在家庭祭坛中，家庭成员建立起个人的属灵纪律，如定期祷告、读经和默想。这些习惯可以帮助个人灵命成长。轮流带领家庭祭坛可以帮助家庭成员，特别是年轻人，发展属灵领导能力。这为他们未来在教会和小区中的服事做好准备。彼得前书 4:10 说：「各人要照所得的恩赐彼此服事，作神百般恩赐的好管家。」

七、文化适应与创新

在实践家庭祭坛时，家庭可以创造性地融合传统元素和现代方法，例如，使用在线圣经工具、Christian apps 或视频资源来丰富学习。然而，重要的是要平衡使

用科技，确保它增强而不是取代真实的人际互动和属灵体验。哥林多前书 9:22-23 提醒我们要灵活：「向什么样的人，我就作什么样的人。无论如何，总要救些人。凡我所行的，都是为福音的缘故，为要与人同得这福音的好处。」

对于生活在多元文化环境中的家庭，家庭祭坛可以成为探讨如何在不同文化背景中保持信仰的平台。这可以帮助家庭成员，特别是年轻一代，在保持信仰认同的同时尊重和理解其他文化。

八、心理健康的支持

家庭祭坛能成为家庭成员分享忧虑、恐惧和挑战的安全空间。借着同心祷告和互相勉励，家庭成员为彼此提供情感支持。这与加拉太书 6:2 的教导一致：「你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法。」

在家庭祭坛中，我们一同学习和应用圣经的智能，好能更好地应对生活中的压力和焦虑。腓立比书 4:6-7 提供了宝贵的指导：「应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。」

同时，家庭祭坛亦为个人提供了定期自我反思的机会。我们鼓励家庭成员诚实地面对自己的行为 and 态度，并在神和家人面前承认，那么就能有更健康的心理状态和属灵成长。雅各布书 5:16 鼓励我们：「所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。」

结语

家庭祭坛不仅仅是一个宗教仪式，它是一个多功能的属灵工具，可以深刻影响家庭生活的方方面面。从加强个人与神的关系，到促进家庭团结，再到培养下一代的信仰，家庭祭坛在基督徒家庭中扮演着至关重要的角色。

然而，重要的是我们不要墨守成规，家庭祭坛的形式是可以根据每个家庭的具体情况而灵活调整的，关键是保持一致和真诚，使之成为家庭生活中自然和有意义的一部分。求主帮助我们的家庭中建立和维护这个宝贵的属灵传统，就如乔舒亚一样的宣告：「至于我和我家，我们必定事奉耶和華。」(乔舒亚记 24:15)

反思和讨论问题

1. 在我们家庭中，哪些方面最需要透过家庭祭坛来加强？是属灵生活、家庭关系、信仰传承，还是其他方面？我们如何针对性地设计我们的家庭祭坛活动？
2. 考虑到我们家庭成员的年龄和兴趣，我们如何将现代元素(如科技、多媒体)融入家庭祭坛中，同时保持其属灵本质？
3. 回顾过去一周，我们家庭面临了哪些挑战或压力？我们如何利用家庭祭坛来应对这些挑战，并在其中寻求上帝的指引和力量？

实践家庭祭坛的行动步骤

1. 安排 15 分钟的家庭祭坛时间。选择一个适合所有家庭成员的固定时间，如晚餐后或睡前。准备一个简单的流程，包括简短的经文阅读、讨论、祷告和赞美。
2. 制定一个月的服事计划。在家庭祭坛中讨论并选择一个你们家庭可以一起参与的服事项目或宣教活动。例如参与教会服事，为宣教士祷告，或者参与小区服务。借着这种方式，将家庭祭坛与实际行动联系起来。

第二篇 古老的传统，现代的力量：家庭祭坛 的当代价值



在这个科技快速更新的时代，我们总是追求最新产品。但家庭祭坛这个「古老传统」却证明不是所有「旧事物」都该被淘汰。实际上，它在现代社会中变得更加重要，为我们的生活带来意想不到的益处。

对当今在中国的信徒家庭，尤其是面对双重文化的华人信二代来说，家庭祭坛不只是传承信仰，更是塑造身份、培养领导力的重要方式。它帮助年轻人在复杂的世界中找到自己的定位和方向。这篇内容正是要探讨这个看似老旧却很有智慧的传统，怎样帮助我们应对现代生活的挑战。





我们的见证：家庭祭坛救了我们的高考季

我们家里最艰难的一年是我女儿高三那年。当时学校里所有与高考无关的科目全停了。女儿回到家里时常常非常愤怒，我们也不敢出一点声音，她会无缘无故地就很烦躁。高三开始后，她连教会也不去了，我们家的气氛变得很压抑。

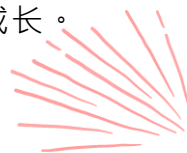
我对这状况无能为力，只能祈求神施恩。祷告之后，我意识到不能让孩子失去信仰生活；于是我们决定在星期五晚饭后，用简短的时间进行家庭祭坛。我们唱一首赞美诗，做简短祷告，然后读一段经文，各人分享对经文的领悟，并结合自己的生活。最后再做一个祷告结束，整个过程大约 30 到 40 分钟。

在家庭祭坛里，我发现孩子放下心防慢慢说出自己在学校遇到的问题或内心的挣扎。我们父母也分享自己的想法和经历。这种方式缓和了我们与孩子之间的关系，她开始愿意与我们交流，即使不是在聚会时间。

高考前夕，女儿告诉我她的一些同学去药房买药推迟月经。我建议她不要吃药，我们一起祷告。考试第一天的早晨，她惊讶地发现自己来月经了。起初我很慌乱，但我们没有忘记祷告仰望主，在祷告中我意识到神的爱比高考更重要；我拥抱女儿，告诉她神爱她胜过高考的壓力，在天父眼中她是最宝贵的。

这个经历让我们都醒悟过来，能够坦然接受现实。虽然高考成绩不理想，但因为有了家庭祭坛的建立，我们能够平静地面对。

如今我和女儿的关系非常好，常被误认为是姐妹。我从女儿身上真的看到了家庭祭坛的影响。她工作后，每天出门前会让我为她祝福祷告；有时她也会主动为父亲祷告。我们的关系在神的恩典下共同成长。



第 3 章 家庭祭坛对信二代的益处：研究与应用

家庭祭坛作为一种看似「古老」的传统，实际上在当代社会中扮演着不可或缺的角色，尤其是对华人信二代的全面发展而言。从信仰传承到心理健康，从家庭关系到社会责任，从文化认同到全球视野，家庭祭坛的影响是全面而深刻的。本文将从多个角度探讨家庭祭坛对华人信二代全面发展的影响，并结合学术研究成果进行分析。

首先，在信仰传承与内化方面，家庭祭坛发挥着关键作用。Smith 和 Denton(2005)的研究表明，定期参与家庭祭坛的青少年更有可能在成年后持守信仰，并将宗教视为生活中的重要部分。具体数据显示，75%每周参与家庭祷告或读经的青少年表示宗教在他们的生活中「非常重要」。这说明家庭祭坛为青少年提供了一个内化信仰的重要平台。

其次，家庭祭坛对家庭关系的增进也有显著影响。Marks(2004)的研究强调，定期进行家庭祭坛的家庭往往具有更高的家庭满意度和更低的冲突频率。据数据显示，82%参与家庭祭坛的家庭有较高的家庭满意度，这些家庭的冲突解决能力比对照组高出 35%。这表明家庭祭坛不仅是一种信仰实践，也是增进家庭和谐的有效途径。

在道德发展与决策能力方面，Kohlberg 和 Power(1981)的道德发展理论得到了家庭祭坛研究的支持。参与家庭祭坛的青少年表现出更高水平的道德推理能力，更低的高风险行为参与率。研究数据显示，这些青少年在道德推理测试中的得分平均高出 20%，参与高风险行为的可能性降低 40%。这说明家庭祭坛为青少年提供了重要的道德教育和价值观塑造的机会。

家庭祭坛对青少年的心理健康也有积极影响。Pargament 等人(2013)的研究表明，定期参与家庭祭坛的青少年表现出较低的抑郁和焦虑症状，更高的自尊水平和更强的心理韧性。数据显示，这些青少年报告的抑郁症状比对照组低 30%，在面对压力时表现出的心理韧性比平均水平高 25%。这表明家庭祭坛可以成为青少年心理健康的重要支持系统。

在文化认同与适应能力方面，Berry(1997)的文化适应理论在家庭祭坛研究中也找到了支持。参与家庭祭坛的青少年表现出更强的文化认同感和更好的跨文化适应

能力。85%的参与者表示对自身文化背景有强烈的认同感，在跨文化适应测试中的得分比对照组高出 30%。这对于生活在多元文化环境中的华人信二代尤为重要。

家庭祭坛还对青少年的学业与职业发展产生积极影响。Regnerus(2000)的研究发现，参与家庭宗教活动与青少年的学业成就和职业抱负有正相关。定期参与家庭祭坛的学生平均 GPA 比对照组高 0.4 分，表示有明确职业规划的比例高出 25%。这说明家庭祭坛可以培养青少年的学习动力和职业规划能力。

在社会责任感与公民参与方面，Putnam 和 Campbell(2010)的研究指出，宗教参与与公民责任感和社会参与度密切相关。参与家庭祭坛的青少年参与志愿服务的比例比对照组高 45%，表示对社会问题关注度的比例高出 30%。这表明家庭祭坛可以培养青少年的社会责任感和公民意识。

家庭祭坛还有助于培养青少年的全球视野与跨文化能力。Triandis(2009)的研究表明，宗教背景与跨文化能力有正相关。参与家庭祭坛的青少年在跨文化敏感度测试中的得分比对照组高 35%，表示对国际事务感兴趣的比例高出 40%。这对于日益全球化的世界尤为重要。

在婚姻观与家庭价值观方面，Mahoney 等人(2001)的研究发现，宗教参与度与健康的婚姻观和家庭价值观有关。参与家庭祭坛的青少年表示重视婚姻承诺的比例比对照组高 50%，对未来家庭生活持积极态度的比例高出 40%。这表明家庭祭坛可以帮助青少年形成健康的婚姻和家庭观念。

最后，在信仰与科学的整合方面，Ecklund 和 Park(2009)的研究指出，宗教背景与科学态度并不矛盾。参与家庭祭坛的青少年中，认为信仰与科学可以和谐共存的比例比对照组高 35%，在科学推理测试中的得分平均高出 15%。这说明家庭祭坛可以帮助青少年更好地整合信仰与科学知识。

实践建议

基于以上研究发现，以下是一些适合中国和海外华人信徒家庭的实用建议：

1. 文化融合：将中华优秀传统文化元素融入家庭祭坛，增强文化认同感。
2. 双语进行：考虑使用中英双语进行家庭祭坛，增强语言能力和文化适应性。
3. 全球视角：讨论全球性议题，培养国际视野。
4. 身份探讨：探讨信仰与华人身份的关系，帮助信二代建立稳固的自我认同。
5. 科学对话：鼓励开放讨论信仰与科学的关系，培养批判性思维。

6. 社会关怀：将社会责任感和公民参与意识融入家庭祭坛内容。
7. 职业探讨：讨论信仰如何指导职业选择和工作态度。
8. 婚恋辅导：探讨基于圣经的婚姻观和家庭价值观。
9. 心理健康：关注家庭成员的心理健康，将情感支持融入家庭祭坛。
10. 跨代互动：鼓励不同代际成员在家庭祭坛中分享经验和观点。

对中国大陆基督教家庭的特别建议：

对于身处中国的信二代而言，参与家庭祭坛带来了多方面的优势：它不仅成为信仰传承的关键途径，还有助于在复杂的社会环境中培养坚定的信仰。家庭祭坛能够增进代际理解，帮助建立基于圣经的价值观和提高道德判断能力。

结语

综上所述，家庭祭坛作为一种传统的基督教实践，对华人信二代的全面发展具有深远而积极的影响。从信仰传承、家庭关系、道德发展到心理健康、文化适应、学业职业、社会责任、全球视野、婚姻家庭观念以及信仰与科学的整合等等方面，家庭祭坛都发挥着重要作用。因此，保持和发展家庭祭坛这一传统实践仍然具有重要意义。对于华人基督教家庭而言，无论是在中国大陆还是海外，坚持家庭祭坛的传统不仅有助于信仰的传承，也能为下一代的全面发展奠定坚实基础。

反思和讨论问题

1. 回顾我们家庭的信仰历程，家庭祭坛在哪些方面对信二代产生了积极影响？还有哪些方面需要加强？我们如何调整家庭祭坛的内容和形式，以更好地满足信二代的需求？
2. 考虑到我们所处的文化环境(中国大陆或海外华人小区)，我们如何在家庭祭坛中平衡信仰传承和文化适应？有哪些具体的方法可以帮助信二代建立稳固的信仰身份，同时培养他们的跨文化能力？
3. 根据研究显示，家庭祭坛对青少年的心理健康有积极影响。在我们的家庭中，我们如何利用家庭祭坛来支持信二代的心理健康？有哪些具体的话题或活动可以纳入家庭祭坛里以增强他们的心理韧性和自尊？

实践家庭祭坛的行动步骤

1. 创建「全球视野周」：每月选择一周，在家庭祭坛中重点关注全球议题。选择一个国家或地区，学习其文化、宗教状况和当前面临的挑战。一起为该地区祷告，讨论如何从基督徒的角度理解和响应这些全球性问题。这有助于培养信二代的国际视野和跨文化理解能力。
2. 建立「信仰与科学对话时间」：每两周安排一次特别的家庭祭坛时间，专门讨论信仰与科学的关系。选择一个科学话题(如进化论、宇宙起源、人工智能等)，一起阅读相关的科学文章和圣经经文，鼓励开放讨论。邀请家庭成员分享他们的观点，共同探讨如何在保持信仰的同时欣赏和理解科学知识。这有助于培养信二代的批判性思维和整合信仰与科学的能力。

第 4 章 被掳时期的家庭信仰教育：当今中国信徒的启示

你我是否曾想过，在历史的长河中，是否有一个时期与当今中国基督徒的处境惊人相似？让我们一起探讨巴比伦被掳时期的犹太人如何在艰难环境中坚持信仰教育，以及这对当今中国教会的启示。

被掳到巴比伦：信仰的严峻考验

公元前 586 年，巴比伦帝国攻陷耶路撒冷，摧毁了所罗门圣殿，并将大批犹太人掳到巴比伦。你能想象失去信仰中心的痛苦吗？圣殿的毁坏不仅意味着失去了公开崇拜的场所，更是民族身份和团结的象征被摧毁。然而，这场危机却成为了信仰重生的契机。

家庭：信仰传承的新堡垒

在这种艰难的处境下，犹太人将信仰的重心转向了哪里？没错，就是家庭。家庭成为了信仰教育和实践的主要场所，这一转变对犹太信仰的存续产生了深远的影响。

家庭祭坛的建立：尽管无法在圣殿中献祭，犹太人开始在家中建立「小圣所」。这种做法源于先知以西结的预言：「主耶和华如此说：『我虽将以色列人远远迁移到列国中，将他们分散在列邦内，我还要在他们所到的列邦作他们暂时的圣所。』」（以西结书 11:16）

口头传统的重要性：失去了圣殿这一物质中心后，口头传统在信仰传承中的作用变得尤为重要。神赋予父母教导子女律法和传统的责任。申命记 6:6-7 的教导在这一时期得到了充分的实践：「我今日所吩咐你的话都要记在心上，也要殷勤教训你的儿女。无论你坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论。」

中国教会：面临相似的挑战

当我们将目光转向当代中国的基督教会时，我们是否能看到一些与巴比伦被掳时期相似的挑战和机遇呢？

公共崇拜的限制：虽然中国的信徒并未经历像巴比伦被掳那样的迁移，但他们同样面临着公开崇拜受限的情况。特别是对于 18 岁以下的未成年人，不能参加教会活动的规定使得家庭成为了信仰教育的主要场所。

信仰传承的挑战：在一个非基督教为主流的社会环境中，中国的基督徒家庭如何保持信仰纯正和活力？世俗化、物质主义等因素对年轻一代的影响，使得信仰的代际传承变得尤为重要。

从巴比伦流放汲取的智慧

那么，我们能从巴比伦被掳时期的犹太人那里学到什么呢？

重视家庭内的信仰教育：父母需要承担起属灵导师的角色，正如提摩太后书 1:5 所说：「想到你心里无伪之信。这信是先在你外祖母罗以和你母亲友妮基心里的，我深信也在你的心里。」

适应新环境：犹太人在失去圣殿后，因应环境改变而发展出新的敬拜和学习方式。中国的基督徒家庭是否也能在现有条件下寻找新方法来维系和发展信仰生活？

培养信仰认同感：被掳期间，犹太人通过强调他们的历史和传统，培养了强烈的信仰认同感。这对于中国的基督徒家庭同样重要，特别是在基督教仍然是少数群体的环境中。

重视圣经教导：在没有圣殿的情况下，摩西五经成了犹太人信仰生活的中心。同样，中国的基督徒家庭需要将圣经置于家庭生活的核心位置。

培养祷告生活：祷告在被掳期间成为犹太人与神保持联系的重要方式。培养强健的祷告生活，对中国的信徒也有同样的重要性。

保持信仰小区的联系：尽管面临限制，犹太人仍然努力保持犹太民族的小区联系。中国的基督徒家庭也需要在可能的范围内与其他信徒保持联系。

中国教会面临的独特挑战与机遇

社会压力与见证机会：在一个非基督教为主流的社会中，基督徒家庭可能面临来自周围环境的压力。然而，这是否也提供了独特的见证机会？

跨代信仰传承的挑战：在快速变化的社会中，年轻一代与父母辈之间可能存在价值观和生活方式的差异，这为信仰的代际传承带来了挑战。我们如何应对这一挑战？

年轻一代的未来

有人担心中国教会可能会失去整整一代人，出现「无可避免的教会断层」。但我们是否应该回到圣经，看看那些在被掳期间出生的第二代人的情况？在那七十年

中，那些出生的人最终怎样了？圣经告诉我们，涌现出了一批充满活力的年轻人，他们成长为领袖，如但以理和他的朋友们，以斯帖，尼赫迈亚，以斯拉、所罗巴伯等等。这是否给了我们希望？

不仅公共崇拜受到限制，在异族统治下，犹太人还面临着信仰被同化和淡化的风险。特别是被虏到巴比伦的犹太人，年轻一代面临着同化甚至改信异教的压力。如何在没有圣殿、祭司体系受限的情况下保持信仰的纯正，成了一个紧迫的问题。这是否与当今中国教会的处境有相似之处？

家庭信仰教育的具体实践

在当今中国基督徒家庭中，如何将巴比伦被掳时期的智能应用于实际生活？以下是一些具体的实践方法：

1. 建立家庭祭坛：将家庭转变为「小圣所」，每天固定时间全家一起敬拜、祷告和学习圣经。例如，晚饭后进行 15-30 分钟的家庭敬拜，包括唱诗歌、读经和分享。
2. 创意性圣经教导：使用角色扮演、绘画或制作小视频来讲述圣经故事，加深理解并激发创造力。如用乐高积木重现诺亚方舟，或制作木偶剧演绎戴维和歌利亚的故事。
3. 培养祷告习惯：创建「祷告墙」或「祷告日记」，记录祈求和感恩事项，定期回顾神的响应，说明孩子们认识祷告的力量。
4. 学习服事：组织家庭服事项目，如探访老人院、参与小区清洁活动，让孩子们通过实际行动体验信仰意义，培养同理心和服事精神。
5. 建立支持网络：与其他基督徒家庭建立小型支持网络，定期举行家庭聚会，让孩子们感受信仰共同体的支持。

结语

被掳到巴比伦时期的犹太人经历告诉我们，即使在最艰难的环境下，信仰也能通过家庭这一基本单位得以保存和传承。对于今天的中国教会来说，家庭同样可以成为信仰的堡垒，在公开崇拜受限的情况下，担负起培养下一代信徒的重任。

中国的基督徒父母需要意识到他们在子女信仰塑造中的关键角色。通过建立家庭祭坛、进行日常的信仰对话、以身作则地活出信仰，他们为子女指引一条通向永恒的道路。

同时，我们也要记住，这一过程需要神的恩典和引导。借着将家庭转变为活跃的信仰中心，他们不仅能够保存和传承信仰，还可能培养出一代对信仰有更深刻理解、更坚定委身的信徒。这种以家庭为中心的信仰模式，可能成为未来教会发展的重要基础，为中国教会的持续成长和复兴铺平道路。

反思和讨论问题

1. 回顾我们家庭的信仰历程，我们是否曾经面临过类似巴比伦被掳时期犹太人的挑战？在公开崇拜受限的情况下，我们如何调整和加强家庭内的信仰教育？还有哪些方面需要进一步改进？
2. 面对现今的中国社会环境，我们家庭最大的信仰挑战是什么？我们如何能够像巴比伦被掳时期的犹太人一样，适应环境并保持信仰的活力？有哪些具体的方法可以帮助我们在日常生活中更好地践行信仰？
3. 反思我们家庭中的跨代信仰传承情况，年轻一代是否面临信仰认同的挑战？我们如何能够像巴比伦被掳时期的犹太家庭那样，在价值观差异和社会变迁中，有效地向下一代传递信仰的核心价值？

实践家庭祭坛的行动步骤

1. 建立「圣经人物周」：每周选择一个圣经人物(如但以理、以斯帖等)作为家庭祭坛的主题。全家一起学习这个人物的故事，讨论他们在困境中如何坚持信仰，并思考如何将他们的榜样应用到我们当前的处境中。可以通过角色扮演、制作简单的道具或绘画等创意方式来加深理解。这有助于培养家庭成员，特别是年轻一代，对信仰历史的认同感和在当代环境中活出信仰的智慧。
2. 创建「信仰对话时间」：每周安排一次特别的家庭祭坛时间，专门讨论家庭成员在日常生活中遇到的信仰挑战。例如，学校或工作中遇到的道德困境，与非信徒朋友的交往，或者对某些信仰问题的疑惑等。鼓励每个家庭成员，无论年龄大小，都分享自己的经历和想法。父母可以分享自己的经历，年轻人则可以表达在当前社会环境中的挣扎。一起祷告，寻求圣经的指引，并讨论如何在特定情况下活出信仰。这种开放的对话有助增进代际理解，同时帮助家庭成员将信仰与现实生活紧密结合。

第 5 章 在家中培养信仰 —中国家庭祭坛时间的重要作用

面对中国信徒家庭所面临的独特挑战，特别是 18 岁以下未成年人不能参加教会活动的限制，家庭祭坛时间的重要性比以往任何时候都更加关键。本章探讨了建立坚固家庭祭坛的必要性，它在跨代传承信仰中的作用，以及实践有效家庭灵修的方法。

一、中国家庭灵修时间的迫切性

中国的宗教实践环境为基督教家庭带来了独特的挑战，最显著的是禁止 18 岁以下未成年人参加教会活动。这一限制虽然旨在规范宗教活动，但无意中给基督徒父母带来了巨大的责任，使他们成为子女主要的属灵教育者。

1. 法律和社会背景

中国对宗教活动的规定多年来不断演变，目前的立场显著限制了年轻人接触有组织的宗教聚会。这种做法源于历史、政治和社会因素的复杂相互作用。虽然宪法保障宗教信仰自由，但这一权利的实际执行受到各种解释和地方法规的影响。

2. 对基督教家庭的影响

对中国的基督教家庭来说，这些限制造成了一个只能在家庭环境中填补的属灵真空。父母发现自己不仅要活出信仰，还要成为子女唯一的属灵指导来源。这种情况将家庭提升为一个家庭教会的地位，信仰的基础必须在这里奠定、培养和加强。

值得强调的是，中国的教会目前无法有效地服侍第二代信徒，这可能导致信仰断层的危机。基督徒父母肩负着独特而神圣的责任，必须在家庭环境中为宗教目的教育他们的子女。这不仅是一种宗教实践，更是与他们的育儿责任密切相关的。

3. 挑战中的机遇

虽然这些限制带来了重大挑战，但也为基督教家庭提供了在家中深化信仰实践的独特机会。家庭灵修时间不仅仅是教会出席的补充，而是成为了属灵成长和信仰传承的主要途径。这种情况与圣经教导密切吻合，强调父母在教导子女信仰方面的作用（申命记 6:6-7）。

二、家庭祭坛：信仰保存的基石

家庭祭坛或定期家庭灵修时间的概念，成为在中国背景下保持年轻一代信仰根基的最可行和有效的解决方案。这种做法不仅仅是一种权宜之计，而是一种植根于圣经的属灵培养方法，对信仰的延续具有深远的影响。

1. 家庭敬拜的圣经基础

以家庭为中心的属灵教导深深植根于圣经传统。这一点在旧约和新约中都有清晰的体现：

申命记 6:4-9：「你要尽心、尽性、尽力爱耶和华你的神。我今日所吩咐你的话都要记在心上，也要殷勤教训你的儿女。」这段经文强调在日常生活中向下一代传递信仰的重要性。

在新约时期，我们看到初期教会常在信徒家中聚会（使徒行传 2:46，罗马书 16:5）。这些「家庭教会」成为信仰传承和小区建立的重要场所。

保罗在以弗所书 6:4 中嘱咐父母：「你们作父亲的，不要惹儿女的气，只要照着主的教训和警戒养育他们。」这再次强调了家庭在属灵教导中的核心地位。

2. 跨越代际信仰鸿沟

中国基督徒父母现今最逼切关注的是，由于子女接触教会机会有限，可能导致他们远离信仰。家庭祭坛成为了一座重要的桥梁，让信仰实践、圣经真理和基督教价值观在家庭环境中得到持续的示范和教导。

3. 创造属灵遗产（传承）

恒常的家庭灵修创造了一种能够抵御外部压力和限制的属灵遗产。借着在家中建立祷告、查经和敬拜的常规，父母为子女一生可以建立的信仰奠定了基础。这种做法不仅传授知识，还培养了一种活生生的信仰经历，能够在充满挑战的环境中支持年轻信徒。

4. 培养开放对话和提问

家庭灵修的亲密环境为儿童和青少年提供了一个安全空间，让他们可以提出问题、表达疑虑，并就信仰进行有意义的讨论。这种开放对话对于发展一种强大而有韧性的信仰至关重要，能够在年轻人成长并遇到不同世界观时受得住审视和挑战。

5. 适应发展阶段

与教会环境中常见的一刀切方法不同，家庭灵修时间可以根据儿童的具体发展阶段和需求进行调整。父母可以调整属灵教导的内容、深度和风格，确保它始终保持相关性和吸引力，随着孩子的成长而变化。

三、实践有效的家庭灵修

虽然家庭灵修时间的必要性很明确，但许多中国信徒家庭可能不确定如何有效地实行。以下策略和方法可以帮助家庭建立和维持有意义的灵修常规：

1. 建立规律

在家庭灵修中，保持一致是关键。选择最适合家庭日程的时间，无论是在早餐时、晚餐后还是睡前。尽可能争取每日灵修，但即使每周几次也能产生重大影响。

2. 创造环境

在家中指定一个特殊的地方进行家庭灵修。这可以是在餐桌周围、客厅里，或者天气允许时在户外。使用蜡烛、柔和的音乐或其他元素来创造一个与日常家庭活动不同的虔诚氛围。

3. 适合内容

根据孩子的年龄调整灵修内容。对于年幼的孩子，使用图解圣经故事、简单的圣诗和互动活动。对于青少年，加入更有深度的圣经学习、讨论如何将信仰应用到实际生活中，并给他们机会带领灵修的某些方面。

4. 丰富元素

一个全面的家庭灵修可包含多个丰富的元素，共同营造一个深刻的属灵氛围。家人们可以一起阅读圣经，并就其中的教导展开讨论，深入理解神的话语。祷告时间是不可或缺的部分，不仅为家庭成员代祷，也要记念教会和世界的需要。藉唱诗全家一同敬拜神，分享个人的信仰经历互相鼓励，见证神在生活中的作为。背诵经文有助将神的话刻印在心。最后，全家参与服事项目，将信仰付诸实践，让灵修的果效延伸到日常生活中。这样的家庭灵修不仅能强化信仰，还能增进家人之间的联系，属灵生命一同成长。

5. 利用资源

利用网上的基督教资源，包括圣经应用程序、灵修材料和基督教教育内容。在注意互联网限制的同时，探索安全访问和使用这些资源的方法。

6. 鼓励参与

让所有家庭成员参与灵修时间。分配岗位，如读经、领祷、领诗等。这种参与培养了家庭属灵生活的主人翁意识和投入感。

7. 主内相交

虽然未成年人不能参加教会活动，但要寻求与其他基督教家庭联系的方法。这可能涉及联合家庭灵修、带有属灵讨论的共享餐点，或协作服事项目。这些联系为孩子们提供了信徒相交生活。

8. 解决疑问

创造一个开放的氛围，让家庭成员，特别是儿童和青少年，感到舒适地表达他们的疑虑并提出有关信仰的挑战性问题。利用这些时刻进行更深入的探索和学习。

9. 融入生活

将灵修时间的原则和教导延伸到日常情况中。帮助孩子们看到信仰如何应用于他们的学习、友谊和个人挑战。

10. 灵活变通

准备好随着家庭环境的变化和孩子的成长调整你的方法。对家庭成员的响应保持开放，并愿意尝试新方法，保持灵修时间的新鲜感和相关性。

结语

在中国这个独特的背景下，未成年者限制出席传统教会聚会，家庭祭坛不仅重要，而且对于跨代培养和保存信仰起关键作用。通过接受主要属灵教育者的角色，中国的基督徒父母有机会为他们的子女创造一种丰富、根深蒂固的信仰体验，能够抵御外部压力和限制。

有意义的家庭灵修时间需要承诺、创造力和适应性。然而，对下一代属灵塑造的潜在影响是不可估量的。当中国的基督教家庭迎接这一挑战时，他们保存了自己的信仰，创造了一种充满活力、以家庭为中心的基督教传统，这可能成为世界上其他面临类似挑战的信徒的榜样。

面对这些独特的情况，中国的基督教家庭正在开辟一条回溯到初期教会的道路，那时家庭是属灵生活和成长的主要场所。求天父使用信徒父母，赐下智慧，培养出能将信仰深刻个人化、生活化，并能在面对挑战时保持坚韧的信徒。

反思和讨论问题

1. 在忙碌生活中，什么因素导致家庭灵修难以持续？如何建立既实用又有意义的家庭灵修模式？（又是属于我们自己家庭特色的方式）
2. 考虑到我们孩子的年龄和兴趣，我们如何使家庭灵修时间既有意义又吸引人？我们是否需要调整我们的方法来满足每个家庭成员的需求？
3. 在无法参加教会活动的情况下，我们如何确保我们的孩子能够与其他信徒有相交生活？我们可以采取哪些创新方法来连接其他基督徒家庭？

实践家庭祭坛的行动步骤

1. 创建「每日圣经挑战」：每天选择一节经文，全家一起背诵并讨论如何应用到日常生活中。鼓励每个家庭成员在一天中找机会实践这节经文的教导，晚上分享经历。
2. 实施「角色轮换制」：每周轮流让不同的家庭成员负责准备和带领家庭灵修的某个部分，如领诗、短讲或互动活动。这培养责任感和参与度。

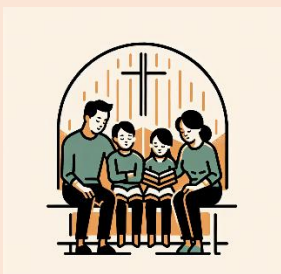


第三篇 家庭祭壇的實踐



你是否曾想過，在這個節奏急速的現代生活中，如何將家庭祭壇這一重要的屬靈生活融入日常？本章將探討這個問題，從時間管理到提高參與度，從內容選擇到處理敏感話題，我們如何應對這些挑戰？

無論你是剛開始嘗試家庭祭壇，還是希望改進現有做法，你是否好奇如何根據不同年齡段和信仰程度調整家庭祭壇？如何培養禱告習慣和批判性思考？甚至如何將家庭祭壇與社區服務和關注世界情況相結合？讓我們一起探索這些問題，尋找適合每個家庭的獨特方式。





我们的见证：爱的传承 — 家庭祭坛的深远影响

最近几个月，我们基本上每天晚餐前或晚餐后都会有一个简短的家庭祭坛时间。这个习惯不仅帮助我们在忙碌的生活中保持信仰生活，也为家人之间提供了一个交流和分享的平台。

我们发现孩子们对这个时间的态度发生了积极的变化。他们不再把家庭祭坛视为一种义务或负担，而是开始主动参与，甚至期待这个时间。孩子们会分享自己的想法，提出问题，有时还会主动提议讨论某个话题。这种转变让我们感到欣慰，因为它表明信仰正在成为他们生活的自然部分，而不是被强加的规条。

定期的圣经学习和讨论，也帮助孩子们不仅增进了对真理的认识，也培养了批判性思维和表达能力。他们开始学用信仰的视角来看待生活中的各种问题，这对他们的成长和价值观形成都有很大帮助。

当然，作为父母，我们也在在这个过程中不断学习和成长。我们意识到，要成为孩子们的榜样，我们自己首先需要在信仰上不断进步。这促使我们更加认真地对待自己的灵命成长，也让我们在面对生活挑战时更加依靠信仰。

家庭祭坛也帮助我们建立了更紧密的家庭关系。因着定期的交流和分享，我们增进了彼此的理解，减少了误会和冲突。即使在面对分歧时，我们也能以更包容和理解的态度来处理。



第 6 章 家庭和谐与信仰传承：父母婚姻塑造子女的灵命

当我们观察教会中的年轻一代，特别是我们自己的孩子时，一个引人深思的问题浮现出来：父母的婚姻质量在子女的信仰发展中究竟扮演了怎样的角色？这个问题不仅关乎家庭和谐，更涉及信仰的传承。让我们深入探讨这个复杂而重要的话题，为基督徒父母提供一些有价值的见解和实际建议。

一、父母婚姻质量对子女信仰的影响

众多研究表明，父母的婚姻质量对子女的信仰发展有显著影响。以下是一些关键发现：

1. 信仰传承与父母关系质量

Marks 和 Dollahite (2017) 的研究揭示了一个有趣的现象：恩爱和睦的父母更容易成功地向子女传递信仰价值观。想象一下，在一个充满爱和理解的家庭环境中长大的孩子，他们会不会更容易接受父母的信仰教导呢？

2. 婚姻满意度与子女宗教参与

Perry 和 Snawder (2017) 的研究发现，父母的婚姻满意度与子女的宗教参与度呈正相关。简单来说，如果父母的婚姻幸福美满，孩子们更可能积极参与教会活动。

3. 父母冲突对信仰发展的负面影响

然而，Ellison 等人 (2011) 的研究给我们敲响了警钟。他们发现，频繁的父母冲突会对子女的信仰发展产生负面影响，而且这种影响可能持续到成年期。想象一下，如果孩子经常目睹父母争吵，他们怎能不会对父母所宣称的信仰产生怀疑？

4. 婚姻质量与子女对神的概念

Dickie 等人 (1997) 的研究揭示了一个深刻的真理：父母的婚姻质量影响着子女对神的概念。和谐的父母关系有助孩子形成积极、慈爱的神概念。这不禁让人思考，孩子是否通过观察父母的关系来理解和想象神与人的关系呢？

5. 父母关系与子女的属灵幸福感

Schottenbauer 等人 (2007) 的研究指出，父母关系的质量与子女的属灵幸福感密切相关。良好的父母关系似乎能为孩子提供情感安全感，使他们更容易在信仰中找到慰藉和力量。

6. 婚姻质量与子女的长期信仰委身

Myers (1996) 的纵向研究给我们带来了一个重要的启示：父母的婚姻质量是预测子女长期信仰委身的重要因素之一。这意味着，父母今天的婚姻质量可能影响孩子几十年后的信仰状况！

7. 父母关系与子女的信仰实践

Bao 等人 (1999) 的研究表明，父母关系的质量影响着子女的信仰实践，包括祷告频率和教会出席率。如果父母能在日常生活中展现和睦的关系，孩子们可能更愿意参与信仰活动。

这些研究结果无不强调了父母婚姻质量在子女信仰发展中的重要性。它们提醒我们，作为基督徒父母，我们的婚姻关系不仅关乎自身幸福，更直接影响着下一代的信仰传承。

二、坚定信仰的子女与父母婚姻质量的关系

虽然没有直接研究坚定信仰的子女其父母婚姻质量是否较高，但相关研究为我们提供了一些有趣的见解：

1. 信仰与婚姻质量的正相关

Mahoney 等人 (1999) 的元分析研究发现，更高水平的宗教参与通常与更高的婚姻满意度和更低的离婚率相关。这是不是意味着坚定信仰的父母更可能拥有幸福的婚姻呢？

2. 信仰实践与婚姻稳定性

Wilcox 和 Wolfinger (2008) 的研究指出，定期参加宗教活动的夫妇通常有更稳定的婚姻关系。也许是因为共同的信仰活动增进了夫妻间的理解和沟通？

3. 共同信仰与婚姻和谐

Perry (2015) 的研究发现，夫妇有共同信仰与更高的婚姻质量相关。这似乎很合理，毕竟共同的价值观和生活目标能够减少潜在的冲突，不是吗？

4. 信仰价值观与冲突解决

Fincham 等人 (2008) 的研究指出，宗教信仰可能为夫妇提供更有效的冲突解决策略。想象一下，如果夫妻双方都秉持宽恕、忍耐和互相尊重的价值观，他们是不是更容易化解矛盾呢？

5. 代际传承的影响

Amato 和 Booth (2001) 的研究发现，父母的婚姻质量往往会影响子女未来的婚姻质量。这是不是意味着，如果坚定信仰的父母确实有较高的婚姻质量，这种模式可能会传递给下一代呢？

6. 信仰对婚姻投资的影响

Wilcox 和 Dew (2016) 的研究表明，宗教信仰可能鼓励夫妇更多投资他们的婚姻关系。也许是因为信仰让人更加珍惜婚姻这份神圣的盟约？

然而，在解读这些研究结果时，我们需要保持谨慎态度。相关性不等于因果关系，每个家庭和婚姻都是独特的。我们还要考虑到文化差异、信仰深度等因素的影响。

三、结论与建议

基于这些研究发现，我们可以得出以下结论和建议：

1. 父母婚姻质量的重要性

基督徒父母应当意识到，他们的婚姻关系不仅影响自身，也直接影响子女的信仰。投资婚姻关系的建设和维护，不仅能够改善家庭生活质量，也能为子女的信仰成长创造有利条件。

2. 信仰实践的整全性

仅仅参加教会活动是不够的。父母应当努力在日常生活中践行信仰，包括在婚姻关系中体现爱、宽恕、尊重等基督教价值观。孩子们需要看到信仰如何在实际生活中发挥作用。

3. 开放和诚实的沟通

父母应当与子女保持开放和诚实的沟通，包括讨论婚姻中的挑战和如何通过信仰来应对这些挑战，这可以帮助子女形成更现实和成熟的信仰观。不要害怕在孩子面前展示脆弱，因为这也是信仰成长的一部分。

4. 教会支持

积极参与教会可以为家庭提供额外的支持和资源，有助于维护婚姻质量和促进子女的信仰成长。利用教会提供的婚姻辅导、亲子课程等资源，可以帮助你建立更健康的家庭关系。

5. 持续学习和成长

父母应当持续学习和成长，无论是在婚姻关系还是信仰生活方面。这种学习态度也能为子女树立积极的榜样。信仰之旅是终身的，我们永远有进步的空间。

6. 尊重个体差异

虽然父母的婚姻质量和信仰生活对子女有重要影响，但也要尊重每个子女的个体差异和信仰旅程。不要强迫孩子接受，而是以身作则，用爱心引导他们。

总的来说，基督徒父母的婚姻质量与子女的信仰发展之间存在着复杂而重要的关系。虽然坚定信仰的父母可能倾向有较高的婚姻质量，但这个关系是复杂的，需要更多针对性的研究来确认。同时，我们也要认识到，信仰只是影响婚姻质量和子女信仰发展的众多因素之一。

透过努力维护婚姻质量，在日常生活中真诚地践行信仰，父母可以为子女的信仰成长创造有利环境，同时也能享受更加和谐、满足的婚姻生活。这不仅有利于当前的家庭生活，也为下一代的信仰传承奠定了坚实的基础。

作为基督徒父母，我们应当认识到自己婚姻关系的重要，不仅关乎个人幸福，更是子女信仰成长的关键因素。让我们携手同心，以真理为基础，建立健康的婚姻关系和家庭生活，为下一代的信仰传承贡献力量。

记住，没有完美的婚姻或完美的父母，但我们可以在圣灵的指引下不断成长和改进。你的努力，无论多么微小，都可能对你的孩子产生深远的影响。

反思和讨论问题

1. 回顾我们的婚姻关系，我们如何在日常生活中展现基督教价值观？有哪些方面我们可以改进，以更好地向孩子们示范信仰生活？
2. 我们如何平衡婚姻关系的维护和子女的信仰教育？在面对婚姻挑战时，我们能否将其转化为教导孩子信仰的机会？
3. 考虑到每个孩子的个性和需求不同，我们如何调整我们的婚姻互动方式，以更有效地影响每个孩子的信仰成长？

实践家庭祭坛的行动步骤

1. 建立「婚姻见证时间」：每周安排 15-20 分钟，夫妻分享神如何在婚姻中工作。讨论面临的挑战、经历的祝福，以及信仰如何帮助解决问题。邀请孩子提问，增进他们对信仰在实际生活中作用的理解。
2. 实施「家庭感恩日记」：购置一本特别的日记本，每天轮流由一位家庭成员记录对配偶或其他家人的感恩事项。在周末的家庭祷告时间里分享这些感恩，培养珍惜和欣赏的氛围。
3. 创建「婚姻祷告伙伴制」：为每个孩子分配一位父母作为「婚姻祷告伙伴」。定期与孩子一对一交流，分享婚姻生活中的喜乐与挑战，一起为婚姻和家庭祷告。这有助于深化亲子关系和信仰传承。



第 7 章 家庭祭坛：开始奠定信仰的根基

家庭祭坛，也就是我们常说的家庭灵修或家庭敬拜时间，是全家人聚在一起敬拜上帝、学习圣经、分享信仰的宝贵时光。对于中国的基督徒家庭来说，这不仅是传承信仰的重要途径，更是增进家人感情、加强家庭纽带的绝佳机会。让我们一起探讨如何在信徒家庭中建立和维持有意义的家庭祭坛，包括它的重要性、可以利用的资源、建议的形式以及一些实用的小技巧。

一、家庭祭坛的重要性

家庭祭坛的概念源于圣经的教导。申命记 6:6-7 说：「我今日所吩咐你的话都要记在心上，也要殷勤教训你的儿女。无论你坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论。」这段经文强调在日常生活中持续不断地教导神的话语的重要性。

对于基督徒家庭来说，家庭祭坛更是确保信仰代代相传的关键。在一个基督教并非主流宗教的环境中，家庭往往成为孩子们学习和体验信仰的主要场所。通过定期的家庭祭坛时间，我们不仅可以增进家人之间的沟通和理解，加强家庭纽带，还能为每个家庭成员提供一个安全的环境来探讨信仰问题，分享个人的属灵经历，在信仰中互相鼓励和支持。

家庭祭坛还能帮助我们在繁忙的生活中定期停下脚步，反思我们的生活方向和价值观。它提醒我们，在追求事业成功和物质享受的同时，不要忽视了灵性的成长和家庭关系的维护。在家庭祭坛时间里，我们可以一起学习如何将信仰应用到日常生活中，面对挑战时如何寻求神的指引，以及如何在社会中活出基督的样式。

二、家庭祭坛的形式建议

每个家庭都是独一无二的，因此家庭祭坛的形式应该根据家庭成员的年龄、兴趣和时间安排来灵活调整。以下是一些建议：

1. 传统型

包括开场祷告、赞美诗歌、圣经阅读、讨论应用和代祷时间等环节，适合有较充裕时间的家庭。这种形式全面而有系统，可以帮助家庭成员全方位地参与到敬拜和学习中。

2. 简短型

简短祷告、圣经金句分享和简单讨论，适合时间紧张的家庭。即使只有 15 分钟，也可以进行有意义的家庭祭坛。关键是保持规律性。

3. 互动型

加入游戏、角色扮演等互动环节，特别适合有年幼孩子的家庭。例如，可以用积木搭建圣经故事场景，或者进行圣经人物猜谜游戏。这种形式可以激发孩子们的兴趣和创造力。

4. 主题式

每周选择一个主题深入探讨，适合希望有系统学习的家庭。可以选择一个圣经人物、一个品格特质或者一个当前家庭面临的挑战作为主题。

5. 灵活型

将灵修时间融入日常生活，如晚餐时分享经文，睡前讲述圣经故事等。这种方式特别适合生活节奏不规律的家庭，可以随时抓住机会进行简短的灵修。

6. 季节性主题

根据教会年历或者特殊节日（如圣诞节、复活节）来安排家庭祭坛内容。这可以帮助家庭成员更好地理解 and 体验信仰传统。

7. 见证分享型

定期安排时间让每个家庭成员分享自己的信仰经历和见证。这不仅可以增进彼此的了解，也能互相激励信心。

8. 服事导向型

将家庭祭坛与实际的服事行动结合起来。例如，在学习了关于怜悯的经文后，全家一起策划如何帮助小区中的需要者。

三、实施家庭祭坛的实用技巧

1. 选择合适的时间

找出全家人都能参与的固定时间，如晚餐后或周末早晨。保持一致性很重要，但也要根据季节变化和家庭情况做适当调整。

2. 创造合宜的环境

选择安静舒适的场所，减少外界干扰。可以用点蜡烛、播放轻柔的背景音乐等方式营造氛围。

3. 制定计划和准备

提前规划内容，准备所需材料，也可以安排子女来带领。让每个家庭成员都有机会参与准备工作，增加他们的参与感和责任感。

4. 保持灵活性和创意

根据家人回馈调整形式，尝试不同活动。不要害怕尝试新的方法，有时一个小小的改变就能给家庭祭坛带来新的活力。

5. 鼓励全员参与

给予每个家庭成员表达和分享的机会。尊重每个人的想法和感受，创造一个安全、开放的交流环境。

6. 与实际生活联系

讨论如何将圣经教导应用到日常生活中。鼓励家庭成员分享他们在工作、学习或人际关系中如何活出信仰。

7. 使用多媒体资源

适当运用视频、音讯等资源增加趣味性。特别是对于青少年，多媒体资源可以成为吸引他们参与的有效工具。

8. 建立祷告习惯

鼓励每个家庭成员轮流带领祷告，建立家庭祷告清单。可以使用祷告日记来记录祷告事项和神的响应，增强信心。

9. 结合家庭活动

将家庭祭坛与其他家庭活动结合，如在野餐时进行户外灵修，或在家庭旅行中安排特别的敬拜时间。

10. 培养领袖精神

鼓励年长的子女在家庭祭坛中承担更多责任，如带领讨论或准备内容。这不仅可以减轻父母的负担，也能培养孩子的领导能力和属灵成熟度。

11. 结对与互勉

与另一个基督徒家庭结对，互相鼓励和督促坚持家庭祭坛。定期分享经验和挑战，彼此支持。

12. 记录和回顾

保留家庭祭坛的记录，如重要的讨论内容、特别的祷告事项或神的响应。定期回顾这些记录可以看到家庭在信仰上的成长轨迹。

13. 庆祝里程碑

当家庭在坚持家庭祭坛方面达到某个里程碑时（如连续 100 天），进行特别的庆祝。这可以增强家庭的凝聚力和持续的动力。

是的！完美的家庭祭坛并不存在。重要的是保持一颗谦卑和渴慕的心，愿意在这个过程中不断学习和成长。即使有时感到力不从心或遇到挫折，也要记住上帝的恩典总是够用的。家庭祭坛不是一个仪式，而是一个让家人在信仰中共同成长、彼此连接的宝贵时光。

让我们以诗篇 127:1 的话语互相勉励：「若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和华看守城池，看守的人就枉然警醒。」愿我们依靠上帝的力量和智慧，借着家庭祭坛帮助家人建立以基督为中心的人生，好能在行走这条天路时走得稳妥。

反思和讨论问题 (从时间的调整方向探讨)

1. 我们如何能够克服导致家庭灵修难以持续的时间障碍，创建一个更有规律的时间安排？具体可以采取哪些调度方案？
2. 如何在不同家庭成员忙碌的日程中，找到共同的灵修时间？我们可以如何运用零碎时间来维持家庭灵修的连续性？
3. 在时间运用上，哪些灵修安排最为有效？如何优化时间分配来提升家庭灵修的质量？

实践家庭祭坛的行动步骤

1. 建立「家庭祭坛月历」：创建一个每月家庭祭坛计划表，包括日期、主题和负责人。每周日晚上，全家一起回顾上周内容，并为下周做准备。这样可以确保每个人都参与其中，增加责任感和期待感。
2. 创建「家庭祭坛工具箱」：准备一个专门的盒子，里面放置圣经、诗歌本、祷告日记、圣经游戏卡片等资源。定期更新内容，保持新鲜感。这个工具箱可以成为家庭祭坛的有形提醒和便利工具。

第 8 章 从简单开始：将家庭祭坛融入现代生活

让我坦诚地说，维系家庭的信仰生活确实不是件容易的事。你是否也有这种感觉？在这个瞬息万变的时代，家庭祭坛的重要性却愈发突显。什么是家庭祭坛呢？简单来说，就是我们常说的家庭灵修或家庭敬拜时间。试想像，全家人聚在一起，敬拜上帝、学习圣经、分享信仰，这不是一幅美好的画面吗？

对基督徒家庭而言，家庭祭坛不仅是传承信仰的重要途径，更是增进感情、加强家庭纽带的绝佳机会。你有没有发现，在忙碌的生活中，这样的时刻变得越来越珍贵了？然而，实践家庭祭坛的过程中，我们难免会遇到各种挑战和问题。你是否也曾感到困惑或力不从心？别担心，你不是一个人。让我们一起来看看一些常见问题及其应对方法，希望能帮助有难处的家庭克服困难，坚持这一美好的属灵习惯。

首先，我们要记住，家庭祭坛并不是要在家里复制主日崇拜。我们的目标是什么？是在家中体现集体敬拜的精髓：赞美神、学习并应用圣经、一同祷告。记住，你我不是圣经教师，而是孩子们的父母，是爱他们的人。这种认知会让整个过程变得更加自然和亲切，你不觉得吗？

一、时间管理和坚持

1. 如何在繁忙中坚持家庭祭坛？

- ❖ 从小做起，即使每天只有 5-10 分钟也可以进行简短的圣经阅读和祷告。
- ❖ 将家庭祭坛融入日常生活，如在晚餐时或睡前进行。
- ❖ 在开车送孩子上学时讨论一节经文，或在睡前用一首赞美诗作为晚安曲。

2. 工作日难以聚集，如何应对？

- ❖ 考虑在周末进行较长时间的家庭祭坛。
- ❖ 在工作日透过短信或家庭群分享每日经文，保持属灵连接。
- ❖ 尝试在工作日进行简短的晨祷或晚祷，周末进行更深入的学习和讨论。

3. 如何保持持续性？

- ❖ 将家庭祭坛视为优先事项，使用日历提醒或家庭管理应用来安排时间。
- ❖ 保持灵活性，如果错过了常规时间，找其他时间补上。
- ❖ 将家庭祭坛与其他日常活动结合，如早餐或晚餐时间。

二、参与度和兴趣

1. 如何提高孩子的参与度？

- ❖ 使灵修时间更有趣和互动，灵活运用视频、游戏或手工活动。
- ❖ 让孩子参与策划和带领。
- ❖ 根据孩子的年龄和兴趣调整内容，如为年幼的孩子使用图画圣经，为青少年选择与他们生活相关的主题。

2. 如何让年长家庭成员参与？

- ❖ 邀请祖父母分享人生经验和信仰见证。
- ❖ 安排他们朗读经文或带领祷告。
- ❖ 对于不熟悉科技的长辈，可以打印出材料或使用大字版圣经。

3. 如何处理家庭成员缺乏热情的情况？

- ❖ 了解缺乏热情的原因，调整形式和内容。
- ❖ 轮流让每个人负责准备和带领，增加参与感。
- ❖ 将家庭祭坛与其他家庭活动结合，如游戏之夜或美食分享。
- ❖ 创造轻松、愉快的氛围，而不是让它成为负担。

三、内容和形式

1. 如何平衡不同信仰程度的家人？

- ❖ 选择大家都能理解和参与的内容。
- ❖ 鼓励每个人从自己的角度分享。
- ❖ 从基础的圣经故事和生活应用开始，重点放在共同的价值观和生活智慧上。
- ❖ 保持耐心和包容，让每个人都感到被接纳和尊重。

2. 初信主家庭如何开始？

- ❖ 从简单的开始，如阅读福音书，了解主耶稣的生平和教导。
- ❖ 使用入门级的灵修材料，如《荒漠甘泉》。
- ❖ 从每天读一小段经文和简单的祷告开始，逐步增加内容和深度。
- ❖ 参加教会的初信造就课程。

3. 如何平衡学习和应用？

- ❖ 每次聚会后，鼓励家人分享一个具体的应用点。
- ❖ 在下次聚会开始时，回顾上次的应用情况。

- ❖ 将圣经教导与日常生活紧密结合，讨论如何在工作、学习和人际关系中活出信仰。
- ❖ 设立家庭挑战，如一周内特别关注某个品格特质的实践。

4. 如何平衡不同年龄段的需求？

- ❖ 采用分层次的方法，先有一个所有人都参与的简短部分，然后根据年龄分组进行更深入的讨论或活动。
- ❖ 对年幼的孩子使用图画或游戏，对青少年讨论与他们生活相关的话题，对成年人进行更深入的圣经学习。
- ❖ 让年长的孩子帮助教导年幼的兄弟姐妹，既照顾到不同年龄段的需求，又培养责任感。

四、特定主题和技能

1. 如何培养孩子的祷告习惯？

- ❖ 从简单的感恩祷告开始。
- ❖ 教导 ACTS 祷告法（赞美 Adoration、认罪 Confession、感恩 Thanksgiving 和祈求 Supplication）。
- ❖ 鼓励用自己的话祷告，不需要华丽的辞藻。
- ❖ 使用祷告日记或祷告盒子记录祷告事项和响应。
- ❖ 让祷告成为日常生活的自然部分，如饭前祷告、睡前祷告等。

2. 如何处理敏感话题？

- ❖ 根据家庭成员的年龄和成熟度决定讨论方式。
- ❖ 与配偶商议，确定适合的方式。
- ❖ 保持开放和诚实的态度，承认有些问题没有完全的答案。
- ❖ 鼓励孩子提问，但也教导在适当的时候和场合讨论这些话题。
- ❖ 必要时，寻求牧者或专业人士的建议。

3. 如何培养批判性思考？

- ❖ 鼓励家庭成员提出问题，不要害怕质疑。
- ❖ 讨论圣经故事或教导的背景和现代应用。
- ❖ 使用开放式问题，如「你认为这段经文对我们今天有什么意义？」
- ❖ 鼓励家人分享不同的观点，并解释他们的理由。

4. 如何处理信仰疑惑？

- ❖ 创造安全的环境，让家庭成员能够自由表达疑惑和问题。
- ❖ 承认有些问题暂时没有肯定的答案。
- ❖ 鼓励一起研究，查找资料，或邀请有见识的人来分享。
- ❖ 保持开放和诚实的态度，让孩子们看到父母也在信仰中不断学习和成长。

五、扩展和应用

1. 如何将家庭祭坛与小区服事结合？

- ❖ 将学习与实践结合，如在学习关于怜悯和服事的经文后，全家一起参与小区服务活动。
- ❖ 在服事之前祷告，服事之后分享感受和学到的功课。

2. 如何培养对世界局势的关注？

- ❖ 定期为世界各地的需要祷告，讨论当前的全球事件及其与信仰的关系。
- ❖ 使用世界地图或地球仪，每周选择一个国家或地区作为关注和祷告的焦点。

3. 如何培养感恩的习惯？

- ❖ 建立感恩墙或感恩罐，让家庭成员定期写下感恩的事项。
- ❖ 在家庭祭坛时间里分享这些感恩的事项，并为此感谢上帝。

六、评估和改进

如何评估家庭祭坛的「成功」？

- ❖ 不仅以频率或时长衡量，更要看它对家庭关系和个人信仰成长的影响。
- ❖ 观察家庭成员是否更经常在日常生活中谈论信仰，是否在面对挑战时更多地寻求上帝的指引，家庭关系是否更加和睦等。
- ❖ 记住这是一个长期的过程，短期内可能看不到明显的变化。
- ❖ 重要的是保持一致性和真诚度。

结语

家庭祭坛是一个宝贵的机会，让我们能够在忙碌的生活中停下脚步，与家人一起寻求上帝，彼此连接和成长。它不仅能够加强家庭纽带，也能帮助我们在日常生活中活出信仰。虽然在实践过程中可能会遇到各种挑战，但只要我们保持耐心、灵活和创意，就能找到适合自己家庭的方式。

记住，家庭祭坛是帮助家人真诚地寻求上帝，一起在信仰中成长。即使有时感到力不从心，也相信上帝的恩典总是够用的。让我们以信心和盼望继续这个美好的属灵生活，相信它会为我们的家庭带来深远的影响。

反思和讨论问题 (从内容与形式设计方面探讨)

1. 如何根据不同年龄层的需要，设计多层次的灵修内容？可以采用哪些创新的形式来增进互动？
2. 要如何激发每个家庭成员主动参与的意愿？有哪些方式可以让家庭灵修更具吸引力和趣味性？
3. 从灵命塑造的角度，哪些内容和形式最能促进全家属灵生命的成长？如何根据家庭成员的反馈持续改进？

实践家庭祭坛的行动步骤

1. 纪念日庆祝结合灵修：在结婚纪念日或家庭成员生日的月份，将家庭灵修时间作为庆祝活动的一部分。这样可以将特殊时刻与属灵生活紧密结合，增添意义和深度。
2. 建立「家庭代祷墙」：创建一个全家的祷告清单，从家人和祖父母开始，逐步扩展到其他需要代祷的人。让每个家庭成员都参与其中，增加责任感和归属感，培养关心他人的习惯。

第四篇 管教与祭坛：基督徒父母的平衡艺术



管教與家庭祭壇，乍看之下似乎截然不同，如水與火般對立。家庭祭壇本應是溫暖的，有聖靈的火點燃，充滿慈愛與平安的氛圍。然而，管教——無論是言語上還是身體上的——往往會喚起不好的感受，甚至是憤怒和怨恨。

作為基督徒父母，我們常常在這兩種必要但看似矛盾的責任之間掙扎。我們渴望創造一個充滿愛和接納的屬靈環境，同時又需要糾正孩子的錯誤行為。這種張力可能會讓我們感到困惑、沮喪，甚至是痛苦。我們可能會問自己：我們是否在正確地平衡這兩者？我們的管教是否損害了孩子對信仰的看法？我們如何在維護屬靈權威的同時，又不失去孩子的心？



我们的见证：革新家庭祭坛—打造属灵成长的温床

过去，我很惭愧地承认自己不是一位关心子女灵命成长的爸爸。经过深刻的自我反思，我决定彻底改变我们家的家庭祭坛模式。

首先，我与妻子进行了深入交流。我们一致认为，家庭祭坛不应该是一种负担，而应该成为我们共同期待的美好时光。考虑到我们的工作时间和孩子们的年龄，我们制定了一个灵活多样的方案：

1. 固定时间：我们决定每周日晚上进行一次较为正式的家庭祭坛，时间定为 20-30 分钟。即使再忙，我们也要坚持这个时间。
2. 日常融入：除了固定时间，我们还计划在日常生活中融入更多属灵元素。特别是在晚餐时分享当天的感恩事项，或在开车送孩子上学时讨论一节简短的圣经经文。
3. 我要改变自己对孩子的管教方式，过去我错误认为家规必须用棍子维护的，我也开始认识孩子开始不服，造成谢饭祷告中有些距离，甚至排斥。
4. 轮流带领：我们鼓励每个家庭成员，包括孩子们，轮流负责带领某个环节。这不仅能增加参与感，还能培养孩子的领导能力和表达能力。

此外，我和妻子意识到，家庭祭坛也是加强我们夫妻关系的好机会。借着共同带领和参与，我们在属灵上更加亲密，也为孩子们树立了和睦相爱的榜样。



第 9 章 恩典与家规：祭坛上的属灵权威

在基督教家庭生活中，家庭祭坛为家庭成员提供了一个共同敬拜、学习和在信仰中成长的宝贵机会。然而，如果处理不当，这个本应充满爱和恩典的时刻可能会变成一个令人不适的「家规法庭」。我们来探讨如何确保家庭祭坛保持其真正的目的，成为一个滋养灵性、加强家庭纽带的温暖港湾，而不是一个用于批评或训斥孩子的平台。

首先，我们需要回顾圣经对管教的教导。基督徒父母对这些教导并不陌生：

一、圣经对管教的教导

圣经确实提到了体罚：箴言 13:24「不忍用杖打儿子的，是恨恶他；疼爱儿子的，随时管教。」；箴言 29:15「杖打和责备能加增智慧；放纵的儿子使母亲羞愧。」但是，关于父母如何执行管教，特别是父亲，保罗有特别的提醒：以弗所书 6:4「你们作父亲的，不要惹儿女的气，只要照着主的教训和警戒养育他们。」；歌罗西书 3:21「你们作父亲的，不要惹儿女的气，恐怕他们失了志气。」

此外，有好些经文论及管教之事：箴言 22:6「教养孩童，使他走当行的道，就是到老他也不偏离。」；箴言 19:18「趁有指望，管教你的儿子；你的心不可任他死亡。」；希伯来书 12:11「凡管教的事，当时不觉得快乐，反觉得愁苦；后来却为那经练过的人结出平安的果子，就是义。」这些经文为基督徒父母提供了管教的基本原则，强调了爱、智慧、一致性和及时性的重要。然而，在应用这些经文时，需要考虑文化背景和个别孩子的情况，以确保用最有爱心和有效的方式管教孩子。

然而，我们不可忽略的是，现有研究强烈暗示，过度的体罚可能会对儿童的灵命成长和未来的信仰生活产生负面影响。这些影响包括：

1. 损害亲子关系，进而影响儿童对神的认知。
2. 创造一个充满恐惧和不信任的家庭环境，不利于健康的属灵氛围。
3. 扭曲儿童对爱、宽恕和恩典等核心属灵概念的理解。
4. 阻碍儿童发展健康的道德判断能力和情感表达。
5. 增加成年后脱离宗教的可能性。

相反，采用积极的管教方法，结合健康的家庭宗教实践，更有可能促进儿童的属灵成长和维持积极的家庭属灵氛围。这种方法可以：

1. 培养儿童对神的正面认知，将神视为慈爱和宽恕的形象。
2. 创造一个安全、信任的家庭环境，有利于信仰的传承和内化。
3. 帮助儿童理解和实践核心的属灵价值观。
4. 增强家庭成员之间的联系，促进共同的信仰生活。
5. 提高儿童在成年后保持信仰的可能性。

二、平衡管教者和属灵教师的角色

那么，我们如何在家庭祭坛中平衡管教者和属灵教师的角色呢？特别是当我们需要在这两个角色之间切换，或者当孩子们有推动我们极限的倾向，使父母感到沮丧并开始大喊大叫或变得非常愤怒时？以下是一些建议：

1. 明确区分家庭祭坛和管教时间

家庭祭坛应该是一个安全、温暖的空间，专注于敬拜和学习真理。尽量避免在这个时间进行管教或解决行为问题。如果出现问题，可以温和地提醒孩子，并在祭坛结束后单独处理。

2. 建立清晰的期望和规则

在开始家庭祭坛之前，与孩子们一起制定参与规则。这可以包括尊重他人、专注听讲、轮流发言等。让孩子参与制定规则可增加他们的归属感和遵守的意愿。

3. 以身作则

父母应该展示他们希望孩子表现出的行为。如果我们希望孩子专注和尊重，我们自己也必须这样做。这包括在家庭祭坛期间放下手机、积极倾听，以及用尊重的方式响应。

4. 使用积极强化

当孩子们表现良好时，给予真诚的赞美和鼓励。这不仅可以强化好行为，还可以创造一个积极的氛围。

5. 学会降低紧张局势

作为父母，我们需要反思自己的管教是否适当、是否适度，是否仅仅是在发泄自己的挫折感？记住，当我们自己缺乏情绪控制时，试图强制执行我们的属灵权威不仅不明智，而且可能会损害我们的属灵权威。

我们能做什么呢？学会公开道歉！我们希望孩子承认自己的错误；那么，我们是否应该首先展示这种透明度和谦卑？

6. 培养情绪智力

帮助孩子识别和表达他们的情绪，同时也要学会管理自己的情绪。在家庭祭坛中可以讨论圣经人物如何处理情绪，或分享自己的情感经历和学习。

7. 保持冷静和理性

当感到沮丧或愤怒时，先暂停一下。深呼吸，给自己一些时间冷静下来。记住，我们的反应会直接影响孩子对信仰和属灵权威的看法。

8. 开放沟通

创造一个安全的环境，让孩子们能够表达他们的想法和感受，即使这些想法可能与我们不同。这有助建立信任，并教导他们如何以尊重的方式处理分歧。

9. 反思和调整

定期反思自己的行为和管教方式。省思自己：「我的反应是否反映了我想要传达的属灵价值观？」如果发现不足，要勇于调整。

10. 寻求支持

与配偶、其他基督徒父母或教会领袖讨论你面临的挑战。有时，外部的视角和建议可以帮助我们看到自己的盲点。

11. 恢复和解

当发生冲突或误解时，要主动寻求和解。这不仅可以修复关系，还能教导孩子们宽恕及和解的重要性。

12. 持续学习

阅读有关基督教育儿和情绪管理的书籍，参加相关的研讨会或课程。作为父母，我们也需要不断成长和学习。

13. 祷告寻求智慧

在面对挑战时，要经常祷告寻求神的智慧和指引。记住，我们不是靠自己的力量，而是依靠神的恩典来养育孩子。

透过实践这些建议，我们可以在家庭祭坛中创建一个更加健康、积极的氛围，既维护了我们的属灵权威，又培养了孩子们对信仰的真诚热爱。记住，我们的目标不仅是管教，更是引导孩子们与神建立个人关系。当我们以谦卑、爱心和智慧来平衡这些角色时，我们就能更好地反照神的形象，成为孩子们信仰的有力榜样。

结语

在家庭祭坛中平衡管教和属灵教导的角色是一个持续的过程，需要智慧、耐心和灵活性。关键是要记住，家庭祭坛的主要目的是培养对神的爱，而不是强制执行的规条。通过创建一个充满爱、接纳和恩典的环境，我们可以帮助孩子们建立一个坚实的信仰基础，这将伴随他们终生。让我们以爱心、智慧和恒心来建立我们的家庭祭坛，相信神会使用这些时刻来塑造和引导我们的孩子。

反思和讨论问题

1. 我们如何在家庭祭坛中平衡管教和属灵教导的角色？有哪些方法可以确保这个时间成为一个安全、温暖的空间，而不是批评或训斥的平台？
2. 我们家庭如何培养情商，特别是在处理沮丧或愤怒时？我们能否分享一些个人经历，讨论如何以符合信仰的方式管理情绪？
3. 我们如何在家庭祭坛中创建一个开放的沟通环境，鼓励孩子们表达他们的想法和感受，即使这些想法可能与我们不同？

实践家庭祭坛的行动步骤

1. 制定「家庭祭坛公约」：全家一起讨论并制定参与规则，如尊重他人、专注听讲、轮流发言等。将规则写下来并张贴在显眼处，定期回顾和更新。这能增加每个人的归属感和遵守的意愿。
2. 创建「情绪表达角落」：在家中设立一个特定区域，放置情绪卡片、写字板等工具。鼓励家庭成员在祭坛前后使用这个空间表达感受，学习识别和管理情绪。定期在祭坛中讨论这些情绪经历。

第 10 章 家庭生活：在管教与灵性引导之间寻找平衡

基督徒的家庭生活并非童话故事；我们也同样会面临与所有家庭相同的挑战：争吵、干扰、喊叫和烦恼。尽管我们的孩子生在信徒家庭，但他们和我们一样，既是圣徒也是罪人。这种现实使得平衡管教和带领家庭祭坛成为一项艰巨的任务。

作为父母，我们经常发现自己在失去耐心、感到沮丧或者不得不管教孩子之间的争执。然而，在经历了这些情绪化的时刻后，我们又如何能够自然地转换角色，从严厉的管教者变成温和的主日学老师，带领家庭祭坛呢？这种转变往往感觉像是在「假装」什么都没发生过。

作为基督徒父母，我们常常发现自己在两种角色之间挣扎：一方面是需要管教孩子的权威角色，另一方面又是带领家庭祭坛的属灵导师。这种角色转换可能令人感到困惑和挫败，特别是在刚刚经历过管教情境后。许多父母发现自己陷入了一个困境：他们深知管教的必要性，但同时也担心严厉的管教可能会影响家庭祭坛的氛围和效果。这种担忧是有道理的，研究表明，管教方式确实会影响家庭关系和孩子对宗教活动的态度。

让我们诚实地面对这个复杂的现实：首先，在管教之后，家庭成员之间可能存在未解决的情绪和紧张关系。孩子可能感到愤怒、沮丧或委屈，而父母可能也在自我怀疑和内疚中挣扎。这些复杂的情绪确实容易影响家庭祭坛的氛围。其次，如何在短时间内从严厉的管教者转变为温和的属灵引导者？这种转变对父母和孩子都是一个挑战。再者，当我们在家庭祭坛中讲述上帝的爱和宽恕时，如何确保这些信息与我们的管教方式保持一致？

本章旨在超越个人轶事，深入探讨有关实施和维持家庭祭坛的研究资料、如何在管教和属灵引导之间找到平衡，并如何在现实生活的挑战中坚持家庭祭坛。虽然直接针对管教与家庭祭坛关系的研究较少，但相关研究可以为我们提供一些洞见：

- ❖ Dollahite 和 Marks (2009) 的研究表明，当家庭宗教活动是有意义和自愿的时候，对家庭关系有积极影响。
- ❖ Gershoff 和 Grogan-Kaylor (2016) 的元分析研究发现，体罚可能导致多种负面结果，包括亲子关系的恶化。

- ❖ Mahoney (2010) 的综述指出，家庭宗教活动可以增进家庭凝聚力和亲子关系，但这种效果可能受到管教方式的影响。

一、平衡之道

1. 反思与和解

在家庭祭坛之前，花时间进行个人反思和家庭和解。承认彼此的情感，寻求谅解。这可以包括简短的一对一对话，或者全家人一起进行的「情感检查」。

2. 灵活性

根据家庭的情绪状态调整家庭祭坛的内容和形式。有时，一个简短的祷告或安静的反思可能比完整的学习更合适。不要害怕改变计划，关键是保持连接和开放。

3. 开放对话

创造一个安全的空间，让家庭成员能够诚实地表达他们的感受，包括对管教的看法。这可能意味着设立「无判断区」，鼓励每个人分享他们的想法和感受。

4. 将管教与恩典联系

在家庭祭坛中，讨论上帝如何平衡公义和怜悯。这可以帮助孩子们理解管教的必要性，同时也感受到爱和接纳。可以使用圣经中的例子，如浪子的比喻，来说明这一点。

5. 以身作则

父母可以分享自己在管教中的挣扎和学习，展示谦卑和成长的态度。这不仅能让孩子们看到父母也在学习和成长，还能为家庭创造一个更加开放和诚实的氛围。

6. 强调恢复而非惩罚

将管教视为一个恢复和学习的过程，而不仅仅是惩罚。在家庭祭坛中强调这一点，讨论如何从错误中学习，如何寻求宽恕和和解。

二、实行这些建议的具体步骤：

1. 建立常规

设定固定的家庭祭坛时间，但保持灵活性。例如，可以每晚晚餐后进行，但允许根据需要调整时间和形式。

2. 创造仪式

开发一些简单的仪式来标志家庭祭坛的开始和结束。这可以是点蜡烛、唱一首特定的诗歌，或者一起做一个特别的手势。这些仪式可以帮助家庭成员转换心态，进入一个更加开放和反思的状态。

3. 使用视觉辅助

为年幼的孩子准备图画或物品来说明圣经故事或概念。这可以帮助他们更好地理解 and 参与讨论。

4. 轮流带领

让每个家庭成员都有机会带领部分家庭祭坛。这可以增加参与感，也让父母有机会观察孩子们的理解和成长。

5. 结合生活经验

鼓励家庭成员分享他们在日常生活中如何应用圣经教导。这可以包括学校、工作或社交场合中的经历。

6. 设立「问题箱」

准备一个盒子，让家庭成员在平时可以投入他们想在家庭祭坛中讨论的问题或话题。这可以确保讨论内容与每个人的关心点相关。

7. 定期评估

每隔一段时间（如每月或每季度）进行家庭会议，讨论家庭祭坛的效果，听取每个人的回馈和建议。

8. 与其他家庭连接

与教会中的其他家庭分享经验，互相学习和鼓励。可以组织家庭小组，定期聚会讨论家庭祭坛的挑战和成功经验。

9. 利用科技

对于年龄较大的孩子，可以考虑使用应用程序或在线资源来补充家庭祭坛。有许多优秀的圣经学习应用和视频资源可以增加互动性和吸引力。

10. 创造实践机会

定期安排家庭服事项目或外展活动，让家庭成员有机会将在家庭祭坛中学到的原则付诸实践。

结语

在管教和家庭祭坛之间寻找平衡是一个持续的过程，需要智慧、耐心和恩典。通过反思、开放沟通和灵活调整，我们可以建立一个既维护必要的纪律，又培养深厚的属灵连接的环境。记住，完美并非目标，真实和成长才是我们追求的。

家庭祭坛不应该成为压力的来源，而应该是家庭成员共同成长、相互理解和加深关系的机会。我们坦诚地面对管教带来的挑战，并将其融入家庭的属灵生活中，为孩子们树立一个重要的榜样：信仰不是脱离现实的理想，而是在日常生活的挑战中活出来的。

诚然，每个家庭都是独特的，没有一种方法适合所有人，重要的是要保持开放的心态，愿意尝试新的方法，并根据家庭的需求不断调整。通过这种方式，我们可以创造一个真实、充满爱和恩典的环境，让每个家庭成员都能在信仰中成长。

反思和讨论问题

1. 我们家庭如何在管教后处理未解决的情绪和紧张关系？有什么方法可以帮助我们我们从管教情境平稳过渡到家庭祭坛时间？
2. 作为父母，我们如何在家庭祭坛中展示自己也在学习和成长？我们能分享哪些个人经历来展示谦卑和成长的态度？
3. 我们如何在家庭祭坛中平衡讨论上帝的爱与公义？有哪些圣经故事或生活实例可以说明孩子们理解这种平衡？

实践家庭祭坛的行动步骤

1. 创建「情感检查站」：在每次家庭祭坛开始前，进行简短的情感分享。每个家庭成员用一两句话描述当前的感受，并简单解释原因。这有助于营造开放、理解的氛围，为深入交流铺平道路。
2. 设立「恢复与成长日记」：准备一本家庭日记，每次家庭祭坛后，轮流记录一个家庭成员的反思。内容可包括从错误中学到的教训、如何寻求和给予宽恕，以及在信仰中的成长经历。定期回顾，庆祝进步。

第 11 章 满有恩典的家庭祭坛：而非家规法庭

一、明确家庭祭坛的爱之目的

家庭祭坛的首要目的是一起敬拜上帝，学习祂的话语，并在信仰中共同成长。它应该是一个充满爱和接纳的属灵滋养时刻，而不是惩罚或纠正的场所。如果主要用于管教，可能会让孩子对属灵活动产生负面联想，这是我们都不愿看到的结果。

实践建议：

- ❖ 与所有家庭成员讨论家庭祭坛的目的，强调这是一个充满爱的时刻。
- ❖ 共同制定温馨的「家庭祭坛准则」，如「这是一个互相鼓励的时刻」。
- ❖ 定期提醒家人家庭祭坛的核心目的，确保每个人都感受到其中的爱和温暖。

二、创造安全、温馨地分享环境

家庭祭坛应该是一个安全、积极的环境，让每个家庭成员，尤其是孩子们感到舒适，能够自由分享他们的想法和感受。如果它变成了管教的场所，孩子们可能不愿意开放地参与，这会影响整个家庭的属灵成长。

实践建议：

- ❖ 鼓励开放和诚实的交流，但不强迫任何人分享。
- ❖ 实施「无判断」原则，尊重每个人的观点和感受。
- ❖ 给予每个家庭成员，包括年幼的孩子，平等的发言机会。
- ❖ 积极倾听、不打断、不批评，展现对每个人观点的尊重。

三、用爱心分离管教和家庭祭坛

为避免将家庭祭坛与惩罚联系在一起，必须明确区分管教时间和家庭祭坛时间。这需要父母的耐心和理解，但长远来看，能使家庭祭坛成为一个更加积极的经历。

实践建议：

- ❖ 坚持在家庭祭坛时间之外处理行为问题和纪律事宜。
- ❖ 如果孩子最近受到管教，给他们时间平静下来，再邀请他们参与家庭祭坛。
- ❖ 如果必须在家庭祭坛期间解决紧急问题，请简短处理，然后引导大家回到敬拜和学习。
- ❖ 建立明确的界限，让孩子们感受到家庭祭坛是一个充满爱的「安全区」。

四、以身作则展现爱与谦卑

父母在家庭祭坛中的态度和行为对孩子有着深远的影响。在坦然表达脆弱下，父母创造一个真实、安全的环境，让孩子们感受到无条件的爱和接纳。

实践建议：

- ❖ 父母应该首先分享自己的挣扎和成长经历。
- ❖ 在孩子面前谦卑地承认自己的错误，并寻求上帝的宽恕。
- ❖ 用具体例子展示如何将圣经教导应用到日常生活中。
- ❖ 尊重和欣赏每个家庭成员的意见，创造一个互相欣赏的氛围。

五、以爱心关注积极的品格建设

家庭祭坛应该成为培养品格和道德的温床，而不是指出错误的地方。重点应放在培养积极品格特征上，这将激励家庭成员在信仰和品格上不断成长。

实践建议：

- ❖ 讨论圣经中的正面品格特征，如爱心、善良、勇气等。
- ❖ 鼓励家庭成员分享他们如何在日常生活中实践这些品格。
- ❖ 共同设定家庭目标，互相支持，努力培养某个特定的品格特征。
- ❖ 分享圣经人物或现代榜样的故事，讨论如何在自己的生活中效法。

六、以爱心适应不同年龄段

为了使家庭祭坛对所有年龄段都有意义和吸引力，需要采取灵活和创新的方法，同时保持对每个家庭成员的爱和关注。

实践建议：

- ❖ 为年轻孩子准备互动活动，如角色扮演或简单的手工。
- ❖ 给青少年机会领导讨论或选择主题。
- ❖ 鼓励祖父母分享他们的智慧和经验。
- ❖ 使用多媒体资源，如视频、音乐和互动应用程序。

七、创造充满爱的开放对话空间

家庭祭坛应该是一个安全的地方，可以讨论困难的话题，提出疑问，甚至表达怀疑。这种开放的态度将帮助家庭成员建立更深厚、更真实的信仰。

实践建议：

- ❖ 鼓励提问和表达怀疑，不要急于给出答案。
- ❖ 承认父母也不知道所有答案，表示愿意一起寻找和学习。
- ❖ 使用开放式问题来启动讨论，创造一个思考和探索的空间。
- ❖ 探讨当前事件或社会问题，从圣经的角度来看，培养批判性思考能力。
- ❖ 以创新的方式融入现代元素。

八、以团队精神培养家庭凝聚力

将家庭祭坛视为团队活动，而不是父母对孩子的说教。这种方法可以增强家庭凝聚力，让每个成员都感到被重视和包容。

实践建议：

- ❖ 共同制定家庭价值观和目标。
- ❖ 庆祝每个人的进步和成长，无论大小。
- ❖ 培养互相支持和鼓励的氛围。
- ❖ 轮流负责不同的部分，如选择歌曲、读经或带领祷告。

九、以恩典为中心强调上帝的爱

家庭祭坛应该反映上帝的恩典和无条件的爱，而不是审判和惩罚。这种方法可以帮助家庭成员更深入地理解和体验上帝的爱。

实践建议：

- ❖ 以同理心和温和的态度开始聚会，创造一个安全和接纳的氛围。
- ❖ 专注于上帝的爱和恢复，而不是过去的错误。
- ❖ 如果需要，提供一对一的交谈机会。
- ❖ 强调上帝的宽恕和接纳，而不是审判和惩罚。
- ❖ 分享个人经历，展示上帝如何在生活中工作。
- ❖ 使用积极的强化，而不是负面的批评。
- ❖ 讨论上帝的爱如何影响我们对他人的态度。

十、以尊重个性的方式个性化方法

认识到每个孩子都是独特的，可能需要不同的方法来参与。这种个性化的方法表现出对每个家庭成员独特性的尊重和欣赏。

实践建议：

- ❖ 允许不同形式的参与，如画画、写作或音乐。
- ❖ 考虑每个孩子的个性和学习风格，相应地调整活动。
- ❖ 给予选择的机会，让孩子们选择他们喜欢的参与方式。
- ❖ 鼓励创意表达，如通过艺术或音乐来响应圣经教导。
- ❖ 以开放的态度定期评估和调整

结语

家庭祭坛是一个强大而温柔的工具，可以加强基督教家庭的信仰和关系。通过创造一个专门的空间和时间来共同敬拜、学习和成长，家庭可以培养更深的属灵生活和更强的家庭纽带。关键是要确保家庭祭坛不会成为一个“家规法庭”，而是一个充满爱、接纳和成长的安全港湾。

我们以恩典、理解和开放的态度来进行家庭祭坛，让每个家庭成员都感到被爱、被接纳，并有动力在信仰和品格上成长。正如以弗所书 4:15-16 所说：「惟用爱心说诚实话，凡事长进，连于元首基督。全身都靠他联络得合式，百节各按各职，照着各体的功用彼此相助，便叫身体渐渐增长，在爱中建立自己。」这段经文提醒我们，爱是一切成长和建立的基础。

父母不妨实施以上讨论的策略，相信能让家庭祭坛成为一个孩子们期待的时刻，而不是害怕的时刻。我们需要提醒自己，一个健康的家庭祭坛不仅能够加强家庭关系，还能培养每个成员与上帝的个人关系，为整个家庭的属灵成长奠定坚实的基础。它应该是一个充满爱、恩典和成长的地方，在这里，每个家庭成员都能感受到上帝的爱和家人的支持。

我们要记住，这不是一个完美主义的追求，而是一个充满恩典的旅程。会有挫折和挑战的时候，但重要的是保持耐心和坚持。

反思和讨论问题

1. 回顾我们的家庭祭坛经历，我们如何确保它始终是一个充满爱和恩典的时刻，而不是变成一个「家规法庭」？有哪些具体的做法可以增强这种氛围？
2. 我们如何在家庭祭坛中平衡不同年龄段家庭成员的需求，使每个人都能感到被重视和参与其中？有哪些创新的方法可以尝试？
3. 如果我们的孩子在家庭灵修时间前几小时感到沮丧、挫败甚至愤怒，我们应该如何应对？有什么方法可以帮助他们调整情绪，积极参与到家庭祭坛中？

实践家庭祭坛的行动步骤

1. 建立「恩典时刻」：在每次家庭祭坛开始时，设立 5 分钟的「恩典时刻」，每个家庭成员分享一件他们感恩的事或一个他们看到家人展现爱心的例子。这有助于营造积极、感恩的氛围。
2. 准备安慰经文：预先准备一些安慰和展示上帝宽恕的经文，以应对家庭成员情绪低落或亲子关系紧张的情况。保持开放态度，随时准备向孩子道歉或原谅孩子，以此示范上帝的爱和宽恕。

第五篇 祭坛流出的福气：绝不轻易放弃



我們都渴望在家中建立一個與神親近的美好傳統，就像亞伯拉罕在創世記 12:8 中所做的那樣，在每個新地方築壇求告耶和華的名。家庭祭壇確實能帶來無比豐盛的祝福，滋潤我們每個人的心靈，讓我們在信仰中一起成長。但是，我知道在繁忙的現代生活中，堅持這個傳統並非易事。也許你曾因時間緊迫、家人興趣缺缺，或其他挑戰而感到沮喪。請不要灰心！

讓我們仰望主恩，求主賜下屬天的智慧，以創新和溫暖的方式重新構想家庭靈修。要知道，無論是歡笑聲中的聖經故事分享，還是溫馨晚餐時的感恩禱告，每一刻都是珍貴的。要確信，即使是最小的努力也能帶來巨大的改變。讓我們一起探索如何讓家庭祭壇成為充滿歡樂、活力和祝福的時光，讓每個家庭成員都能在其中找到屬於自己的位置，共同編織一個被神的愛環繞的溫馨家庭。





我们的见证：从挣扎到坚持的家庭祭坛之路

婚后 11 年，丈夫才决志信主。作为从小就信主的基督徒，我特别希望能让孩子接受信仰。起初，我们主要通过读圣经故事绘本来进行家庭祭坛。但两个孩子很调皮，带他们去教会时常常闹得我很没面子。

为了让孩子更好地理解圣经，我开始在家里贴一些箴言小字条。后来，丈夫信主后也加入了我们的「睡前故事」时间。我们最初分享的是《塞缪尔记》上下卷，因为故事性强，人物也比较明显。

随着丈夫信仰的成长，他开始将这个活动正式命名为「家庭祭坛」。然而，这一开始变成了每天一次的「批斗会」，把孩子们搞得很痛苦，甚至有时会吵起来。我一度想放弃，但随着丈夫信仰的成熟，情况开始好转。

当孩子们进入叛逆期时，家庭祭坛面临了更大的挑战。我儿子曾经表示不想去教会，参加家庭祭坛也是被迫的。他会提出很多难以回答的问题，让我们感到无言以对。但我们选择保持谦卑和柔软的态度，继续坚持。

在孩子成长的过程中，我们经历了许多艰难时刻。有一次，儿子在学校砸烂了校长室的门。面对这种情况，我选择拥抱他，倾听他的想法。让我欣慰的是，尽管他对圣经的理解还很模糊，但在困难时刻，他还是会想到圣经的教导。



第 12 章 释放祝福的力量 — 在家庭祭坛中肯定子女

为孩子按手祝福是一项意义深远的事，它能成为家庭祭坛中的核心部分，将父母与子女的信仰生活紧密相连。让我们一起探索祝福的圣经基础，如何将其融入家庭生活，以及这种做法如何滋养家庭的信仰和灵性健康。

一、祝福的圣经基础

圣经中处处可见祝福的美好画面。想象一下创世记 48:14-16 中雅各布祝福约瑟儿子的温馨场景：「以色列伸出右手来，按在以法莲的头上，又剪搭过左手来，按在玛拿西的头上。他就给约瑟祝福说：愿我祖亚伯拉罕和我父艾萨克所事奉的神，就是一生牧养我直到今日的神，救赎我脱离一切患难的那使者，赐福与这两个童子。」

二、象征意义

按手祝福不仅仅是一个动作，它象征着福气、权柄和属灵恩赐的传递。我们藉这个简单而有力的举动向孩子传递了神的爱和恩典。它就像是在说：「孩子，你是按神形象造的，神和我们都深爱着你。在神和我们眼中，你们都是无价之宝，每个人都有特殊的使命和价值。」祝福的行为象征着信仰和价值观的代代相传。父母用这种方式将自己的信仰传递给下一代，建立起信仰的连续性。

三、在家庭祭坛中培养祝福的传统

也许华人，我们对于经常拥抱孩子感到有些不自在。但是当我们明白了祝福的属灵意义后，相信我们会发现将祝福融入家庭传统是一件既舒适又有意义的事。

1. 建立固定的祝福时间

让祝福成为每天的「甜点」吧！在睡前进行简短的祝福，让孩子带着爱入眠。在每周的家庭祭坛中，设置一个特别的祝福环节，让全家人一起分享这美好时刻。在生日、节日等特殊日子，更要好好把握机会，进行特别的祝福仪式。

2. 使用符合圣经的祝福语

让我们的祝福充满神的话语吧！如民数记 6:24-26 的祭司祝福。；也可以根据孩子的具体情况，用自己的话语表达祝福，如「神爱你，我也爱你！」；鼓励孩子们学习并使用圣经中的祝福语，如「你出你入，神都眷顾你！」。

3. 配合按手的动作

让爱流动起来！在祝福时轻轻按手在孩子头上，或者牵手、拥抱，让孩子真切地感受到父母的爱和神的同在。这种温暖的触碰会成为孩子心中永恒的记忆。

4. 创造祝福的氛围

让我们把祝福的时刻变成一场温馨的家庭派对吧！点燃蜡烛，播放柔和的音乐，在舒适的环境中进行祝福。这样的氛围会让整个家庭都沐浴在神的爱中。

5. 鼓励互相祝福

让爱在家庭中循环！不仅是父母祝福孩子，也鼓励孩子们互相祝福。这样，我们就能培养一种相互关爱和支持的家庭文化，让整个家庭都成为祝福的源泉。

6. 祝福仪式的具体内容

祝福也可以成为一个仪式的焦点，以下是一个完整的祝福仪式：

- ❖ 开始祷告 (2-3 分钟)：邀请神的同在，表达感恩之心，为接下来的祝福仪式祈求引导。
- ❖ 经文诵读 (5 分钟)：选择与祝福相关的经文段落，可以让孩子们轮流朗读，简单解释经文的含义。
- ❖ 分享时刻 (5-10 分钟)：每个家庭成员分享近期的感恩事项，讨论过去一周的挑战和收获，表达对彼此的欣赏和鼓励。
- ❖ 祝福仪式 (10-15 分钟)：父母为每个孩子按手祝福，使用个人化的祝福语或圣经中的祝福词，当然也可以让孩子们互相祝福。
- ❖ 祝福行动 (5-10 分钟)：进行象征性的行动，如点燃蜡烛，交换小礼物或拥抱，在祝福卡片上写下鼓励的话。
- ❖ 代祷时间 (5-10 分钟)：为家庭成员的具体需要祷告，为祖父母、亲戚、朋友、教会和小区代祷；鼓励孩子们也开口祷告
- ❖ 结束祷告 (2-3 分钟)：感谢神的同在和带领，祈求神继续保守和引导家庭。

以上仅为建议，你可以根据自己家庭的情况进行调整，从而形成属于你家庭的信仰传统。当然，我们随时都可以祝福孩子，比如在他们离家时、考试前；或是简单地拥抱他们，用神的话语或圣经经文祝福他们。让祝福成为一种有意识和有目的的行为，就像拥抱、赞美或感恩一样，向我们的孩子确认他们对我们的重要性。

四、祝福对家庭信仰发展的影响

定期进行祝福仪式可以对家庭的整体信仰发展和灵性健康产生深远的影响，主要体现在以下五个方面：

1. 加强家庭纽带和属灵身份

- ❖ 创造爱和肯定的文化，增进家庭成员间的信任和情感亲密度
- ❖ 强化家庭作为信徒的身份，建立对信仰群体的强烈归属感
- ❖ 鼓励就信仰问题进行开放交流，建立共同的属灵愿景

2. 培养属灵习惯和纪律

- ❖ 使祷告成为家庭互动的自然部分，培养祷告习惯
- ❖ 鼓励定期读经、敬拜，帮助建立终身属灵习惯
- ❖ 提供讨论和应用圣经的机会，强化圣经价值观

3. 发展属灵领导力和恩赐

- ❖ 赋予父母在孩子属灵塑造中的主动角色
- ❖ 鼓励年长的兄弟姐妹指导年幼的，培养属灵责任感
- ❖ 帮助识别和培养个人的属灵恩赐，为在更广泛的信仰群体中服事做准备

4. 培养感恩和宽恕之心

- ❖ 将注意力从抱怨转向祝福，认识神的日常供应
- ❖ 鼓励寻求和给予宽恕，通过属灵视角解决冲突
- ❖ 在家庭中培养恩典和感恩的文化

5. 建立属灵韧性和传承

- ❖ 在充满挑战的时期提供安慰和力量
- ❖ 提醒家庭成员神的同在和关怀，加深对神之爱的理解
- ❖ 建立可以传给后代的信仰传统，创造以信仰实践为中心的持久记忆

在持续不断地彼此祝福下，让家庭成员在生活中体现信仰的环境。这种全面的属灵发展方法影响家庭生活的方方面面，并将其影响力扩展到家庭之外。

结语

祝福我们的孩子是一种对神信心的体现，释放肯定的力量，展示我们的爱与欣赏。每一次的祝福都是对神之爱和父母之爱的重复提醒。我们应该反问自己：「为

什么我们不经常祝福我们的孩子？是什么阻碍了我们在祷告中和身体力行上祝福他们？」

祝福不仅仅是一种美好的传统，更是塑造家庭属灵生活的强大工具。我们将信仰的种子深植于孩子心中，创造一个充满爱、恩典和属灵成长的家庭环境。这不仅能加强家庭纽带，还能帮助每个家庭成员在信仰道路上更加坚定地前行。让我们以祝福开始，以祝福结束每一天。让神的爱和恩典充满我们的家庭，使祝福成为我们日常生活中不可或缺的一部分。

反思和讨论问题

1. 在我们的家庭中，我们如何将祝福仪式融入日常生活？有哪些特定时刻（如睡前、离家前、考试前）我们可以更有意识地进行祝福，以加强家庭纽带和属灵身份？
2. 我们如何确保祝福不仅是一种形式，而是真正传达神的爱和我们的关怀？有什么方法可以让祝福更加个性化和有意义，使每个家庭成员都感受到被重视？
3. 在进行家庭祝福时，我们如何鼓励孩子们也积极参与，不仅接受祝福，还学会为他人祝福？这种互相祝福的做法如何帮助培养家庭中的属灵领导力和恩赐？

实践家庭祭坛的行动步骤

1. 创建「祝福卡片盒」：准备一个精美的盒子，里面放入写有不同圣经祝福语的卡片。在每次家庭祭坛时，让家庭成员轮流抽取卡片，为彼此朗读祝福。定期更新卡片内容，保持新鲜感和多样性。
2. 设立「周末祝福时光」：每周末选择一个固定时间，全家人围坐一起，进行更深入的祝福仪式。包括分享感恩事项、诵读相关经文、互相按手祝福，并为下周祈祷。营造温馨氛围，如点燃蜡烛或播放柔和音乐。

第 13 章 重新构想家庭灵修：信仰变得喜乐与活力

在许多华人信徒家庭中，家庭祭坛或灵修常被视为教会崇拜的缩小版，只是少了奉献环节。这种观念往往导致家庭灵修变得形式化，缺乏活力和参与感。然而，研究显示，那些重视优质家庭时光的家庭，也更可能重视信仰培养。这意味着我们有机会重新构想家庭灵修，使其成为有趣、充满活力且自然融入日常生活的体验。

一、游戏与信仰的力量

近期研究 (The Link Between Fun & Faith in Our Homes , Barna 2019) 的一个令人惊讶的发现是，任何形式的互动，包括单纯的娱乐活动，都与信仰培养有关。这意味着通过游戏和共同体验来增进家庭成员之间的联系，实际上可以帮助信仰成长。考虑到这一点，家庭可以用新的视角来看待灵修时间，将其视为欢乐连结的机会，而非严肃的义务。以下是一些将游戏和乐趣融入家庭灵修的方法：

1. 主题游戏夜

选择能引发信仰对话的桌游或卡牌游戏。例如，玩完一个关于探险的游戏后，讨论信仰如何像与上帝一起冒险。

2. 信仰寻宝游戏

在家中或小区创建与圣经故事或基督教概念相关的寻宝游戏。这能让每个人都动起来，同时以实际方式学习信仰。

3. 戏剧和角色扮演

一起演绎圣经故事，让家庭成员扮演不同角色。这能以令人难忘且常常幽默的方式将经文生动呈现。

4. 音乐和舞蹈

将基督教音乐融入家庭时光，一起举办诗歌聚会或学习简单的舞蹈动作。讨论歌词及其与信仰的关系。

5. 艺术和创意

使用艺术项目探索信仰概念。创作代表上帝之爱的拼贴画，绘制喜爱的圣经故事场景，或制作有彩色珠子和贴纸装饰的祷告罐。

二、自发性和灵活性

传统的家庭灵修通常遵循固定的结构和时间表，这可能让人感觉受限制且导致倦怠。相反，考虑采用更灵活和自发的方式进行信仰讨论和活动，允许信仰对话，使家人感觉自然且不那么勉强。一些自发性的家庭信仰时间的想法包括：

1. 车程对话

利用车上时间进行简短的信仰讨论或聆听基督教播客。

2. 睡前聊天

在就寝时间前进行轻松的信仰对话，分享感恩和祈祷请求。

3. 用餐时反思

在用餐时分享一天中看到上帝工作的方式或讨论一节圣经经文。

4. 自然散步

在户外散步时讨论上帝的创造和我们作为管家的角色。

5. 自发祷告

鼓励家庭成员在日常生活中自发地为需要和感恩祷告。

三、将信仰融入日常活动

寻找将信仰讨论和实践融入常规活动的方法。以下是一些建议：

1. 烹饪和烘焙

一起准备食物时，讨论圣经中的食物故事或上帝的供应。

2. 园艺

在照顾植物时，谈论生长、收获和上帝的创造。

3. 家居改善项目

在家庭项目中讨论建立坚实的信仰基础。

4. 运动和锻炼

将体育活动与属灵学习联系起来，如在跑步时默想或进行团队建设活动。

5. 作业时间

在帮助孩子做作业时，探讨如何将信仰应用于他们正在学习的主题上。

四、灵活使用科技和媒体

虽然许多家庭担心科技会分散注意力，但有智能融入数字资源，可以使灵修时间对精通科技的孩子和青少年更具互动性和相关性。考虑这些科技友好的家庭灵修方法：

1. 圣经应用程序

使用互动圣经应用程序进行每日读经或学习。

2. 视频系列

一起观看并讨论基督教视频系列或纪录片。

3. 社交媒体挑战

创建家庭信仰挑战，鼓励在社交媒体上分享见解和鼓励。

五、鼓励提问的文化

鼓励提问、表达疑惑和培养好奇心。创造一个所有家庭成员都感到安全表达他们对信仰的想法和问题的氛围，促进更深入的参与和真实的灵性成长。以下是一些鼓励提问文化的方法：

1. 问题箱

设置一个家庭成员可以匿名提交信仰问题的箱子，定期一起讨论这些问题。

2. 「我想知道」陈述

鼓励家庭成员用「我想知道.....」开始他们的问题，培养好奇心和开放性。

3. 疑惑讨论

安排时间公开讨论对信仰的疑惑和挣扎，强调这是信仰旅程的正常部分。

4. 研究项目

鼓励家庭成员深入研究他们感兴趣的信仰主题，并与家人分享他们的发现。

六、强调关系和小区

通过扩大家庭灵修的概念以包括更广泛的小区，家庭可以丰富他们的信仰体验并树立基督教团契重要性的榜样。考虑这些以关系为中心的灵修想法：

1. 服务项目

作为一个家庭参与小区服务项目，将信仰付诸实践。

2. 代际辅导

与教会中的老年人建立关系，促进代际学习和指导。

3. 文化探索

探索不同文化背景的基督徒如何实践他们的信仰，培养对多样性的欣赏。

4. 家庭间伙伴关系

与另一个家庭建立伙伴关系，互相支持和鼓励灵性成长。

七、庆祝里程碑和节日

围绕重要里程碑和节日构建一些信仰活动。这可以创造难忘、有意义的经历，标志着灵性成长和时间的流逝。一些里程碑和节日灵修的想法包括：

1. 生日祝福

在每个家庭成员生日时进行特别的祝福仪式。

2. 季节性灵修主题

根据自然季节或教会日历调整灵修主题。

3. 成长仪式

为孩子们的重要灵性里程碑（如受洗、确信礼）创造特别的庆祝活动。

4. 节日传统

发展独特的家庭传统来庆祝基督教节日，使其更有意义。

5. 家庭信仰纪念日

庆祝重要的家庭信仰时刻，如归信或洗礼周年纪念。

八、创意和个性化

每个家庭都是独特的，有自己的动态、兴趣和挑战。这种独特性可以带来更吸引人和有意义的灵修体验。以下是一些个性化家庭灵修方法的方式：

1. 轮流领导

让每个家庭成员轮流计划和领导灵修时间，鼓励所有权和创意。

2. 基于兴趣的学习

将家庭成员的爱好和兴趣与信仰学习联系起来。

3. 学习风格多样性

纳入视觉、听觉和动觉学习活动，以满足不同的学习风格。

4. 文化相关性

将你的文化背景和传统融入灵修实践中。

5. 家庭使命宣言

一起创建一个反映你们独特价值观和信仰目标的家庭使命宣言。

九、接纳不完美和恩典

在追求有意义的家庭灵修时，重要的是要接纳不完美并向自己和他人施予恩典。要记住上帝的恩典是足够的，灵性成长是一个旅程，而不是目的地。一些培养充满恩典的家庭灵修方法：

1. 庆祝进步

认可和庆祝每一个小小的灵性成长时刻。

2. 承认软弱

父母要愿意分享自己的挣扎和疑问，展示信仰的真实性。

3. 容许中断

当计划被打乱时，要灵活应对，将意外视为上帝工作的机会。

4. 练习宽恕

在家庭灵修中强调宽恕的重要性，并在日常生活中实践。

5. 专注关系

记住家庭灵修的最终目标是培养与上帝和彼此的关系，而不是完美执行。

结语

借着将家庭灵修重新构想为有趣、灵活且融入生活的体验，家庭可以培养一种自然流淌在生活各个方面的充满活力的信仰。关键是要摆脱僵化的传统结构，尝试更各样方法，重视活动、自发性、提问、关系和恩典。当家庭成员尝试新的方式后，可能会发现灵性成长变得不再是一项任务，而是一个令人兴奋的共同历程。

记住，没有标准的方法 — 最有效的家庭灵修是那些真实反映每个家庭独特个性和价值观，同时将基督保持在中心的灵修。当我们重视优质时光和信仰培养，就

能创造一个充满活力、有意义且持久的灵性环境。这种方法不仅可以加深家庭成员之间的联系，还可以培养一种终身的信仰，能够经受时间和挑战的考验。

我们不能忘记，家庭灵修的目标是培养一种活泼的信仰，渗透到生活的方方面面，让家人发现上帝时刻的同在，并培养一种持续的属灵意识。

反思和讨论问题

1. 我们家庭如何将游戏和互动融入灵修时间，使其更有趣且富有意义？哪些创意方法可以让每个成员都积极参与，同时深化我们对信仰的理解？
2. 在日常生活中，我们如何抓住自然而然的机会进行信仰对话？有哪些日常活动可以成为讨论和实践信仰的契机？
3. 我们如何在家庭中培养一种鼓励提问、表达疑惑和好奇心的氛围？如何平衡坚定的信仰教导与开放探讨的需要？

实践家庭祭坛的行动步骤

1. 在本章所提及的「一些培养充满恩典的家庭灵修方法」，让我们尝试一些。
2. 设立「季节家庭服务日」：根据不同季节选择适合的服务活动，如春季植树、夏季探访老人、秋季食物捐赠、冬季温暖行动等。在活动前后进行简短灵修，讨论如何通过服事体现信仰，分享感受和学习。



第 14 章 家庭灵修的现况：从信徒到牧者家庭的挑战

家庭祭坛，这个看似简单的信仰实践，却揭示了现代基督徒生活中的一个深刻矛盾。我们都知道，关于家庭祭坛或家庭灵修时间，最大的疑问不在于其重要性，而在于实际执行的情况。多少人(包括牧者们自己)真正在家中坚持这一做法？又有多少人能够持续并使之蓬勃发展？

这些问题触及了信仰生活的核心，反映理想与现实之间的巨大鸿沟。值得赞赏的是，我们的西方基督教同仁已经深入探讨这一问题，努力收集相关统计资料，为我们提供了宝贵的洞察。这些数据不仅揭示了现状，更为我们理解挑战和寻找解决方案提供了基础。

一、研究机构的资料

以下是来自几个权威研究机构的资料，揭示了家庭灵修的现况：

1. 巴纳研究集团 (Barna Group)

作为美国著名的信仰和文化研究机构，巴纳集团的调查结果令人深思：

- ❖ 2019 年的研究显示，仅 25% 的基督教家庭每周进行家庭灵修。
- ❖ 更令人担忧的是，2017 年的调查发现，只有 8% 的基督教家庭进行日常的家庭灵修活动。

这些资料反映了家庭灵修在日常生活中的稀缺，突显了将信仰融入家庭生活的挑战。

2. 美国家庭研究委员会 (Family Research Council)

这个保守派智库的研究提供了另一个视角：

- ❖ 2018 年的研究表示，约 32% 的基督教家庭每周至少进行一次家庭灵修。
- ❖ 同一研究发现，时间限制是最常见的障碍，约 71% 的家庭提到这一点。

这些发现让我们更肯定现代生活节奏对维持家庭灵修习惯的影响。

3. 盖洛普民意调查 (Gallup Poll)

这家世界知名的民意调查机构的数据显示：

- ❖ 2019 年的调查显示，约 40% 的美国基督徒家庭表示他们「经常」或「有时」进行家庭灵修。

- ❖ 然而，只有 15%的家庭报告每天进行家庭灵修。

这种差异反映了理想与现实之间的鸿沟，许多家庭可能意识到家庭灵修的重要性，但难以将其纳入日常生活。

4. 美国基督教研究所 (Institute for Christian Studies)

该机构的研究揭示了家庭灵修面临的具体挑战：

- ❖ 2020 年的调查发现，68%的受访者将时间不足列为维持家庭灵修的主要挑战。
- ❖ 约 45%的父母感到缺乏足够的圣经知识来引导家庭灵修。

这些数据突显了现代家庭在时间管理和信仰知识方面的困境。

5. 美国福音联盟 (National Association of Evangelicals)

这个组织的调查强调了持续性的问题：

- ❖ 2018 年的调查显示，虽然 80%的家庭曾尝试进行家庭灵修，但只有 30%能够持续超过三个月。
- ❖ 约 50%的家庭表示难以找到适合所有年龄段的灵修材料。

这反映了家庭灵修的初始动力与长期坚持之间的差距，以及缺乏适合全家参与的资源。

6. 皮尤研究中心 (Pew Research Center)

作为无党派的美国家智库，皮尤的研究提供了更广泛的视角：

- ❖ 2020 年的研究发现，约 55%的美国基督徒家庭表示他们至少每月进行一次家庭祷告或圣经阅读。
- ❖ 然而，只有 23%的家庭报告每周进行这些活动。

这种差异表明，虽然许多家庭重视信仰活动，但将其纳入每周恒常属灵生活仍然具有挑战性。

7. LifeWay 研究 (LifeWay Research)

这个南方浸信会下属的研究机构提供了关于亲子信仰互动的洞见：

- ❖ 2019 年的调查显示，只有 10%的基督教父母每天与孩子讨论信仰问题。
- ❖ 约 36%的父母表示他们每周至少一次与孩子进行信仰对话。

这些数据反映了在日常生活中融入信仰对话的困难，即使是在基督教家庭中。

综合分析

这些研究结果揭示了西方基督教家庭在实践和维持家庭祭坛所面临的普遍挑战。包括：

- ❖ 时间限制：现代生活的忙碌使得许多家庭难以安排固定的灵修时间。
- ❖ 恒心不足：虽然许多家庭尝试开始家庭灵修，但长期坚持的比例较低。
- ❖ 资源不足：缺乏适合不同年龄段和全家参与的灵修材料。
- ❖ 知识不足：许多父母感到缺乏足够的圣经知识来引导家庭灵修。
- ❖ 吸引不足：难以使家庭灵修对所有家庭成员都具有吸引力和相关性。

这些挑战让我们看到需要为家庭提供更多支持和资源，以帮助他们建立和维持有意义的家庭祭坛。教会和基督教组织可能需要开发更灵活、互动和年龄适当的灵修材料，并提供培训来帮助父母更有信心地实行家庭祭坛。

二、从一般信徒到牧者家庭

令人惊讶的是，即使是牧者的家庭也面临着类似的挑战。尽管人们可能认为牧者家庭应该是家庭祭坛的典范，但现实情况往往并非如此。

巴纳研究集团 2017 年的一项研究调查了 900 位新教资深牧者，揭示了一些有趣的数据：

1. 婚姻状况：

- ❖ 91%的牧者对自己的婚姻表示「满意」。
- ❖ 然而，26%牧者表示在担任牧者职位期间经历过「重大婚姻问题」。
- ❖ 10%的牧者曾经历离婚。

2. 子女情况：

- ❖ 42%的牧者表示他们的子女在 18 岁之前曾有严重的负面经历。
- ❖ 这些经历包括同龄人的排斥、对教会失去兴趣，以及对父母的事工感到愤怒。

这些数据表明，即使是那些被认为应该在家庭祭坛方面树立榜样的人，也面临着维持健康家庭生活的挑战。

三、牧者家庭面临的独特压力

1. 时间管理

牧者经常需要处理教会事务，可能导致家庭时间被挤压。许多牧者发现很难在事工需求和家庭需求之间取得平衡，这直接影响家庭祭坛的质量和频率。

2. 公众期望

来自会众的高期望可能给牧者家庭带来额外压力。教会成员可能期望牧者家庭在信仰生活方面是完美的榜样，这种压力可能导致家庭成员感到被过度审视或评判。

3. 角色冲突

平衡牧者和家庭成员的角色可能具有挑战性。牧者发现很难在家中「脱下牧者的帽子」，这影响家庭关系的自然发展和亲密度。

4. 隐私问题

生活在公众视线下影响家庭的私密性。牧者家庭感到生活总是被观察，这导致家庭成员在表达真实感受或处理个人问题时感到压力。

5. 财务压力

许多牧者家庭面临经济困难，影响家庭和谐。财务压力导致家庭成员之间的紧张关系，并分散对灵性生活的注意力。

6. 灵性倦怠

持续的事工压力可能导致灵性倦怠，影响牧者引导家庭祭坛的能力和热情。

7. 子女的特殊挑战

牧者的子女可能面临独特的压力，如被期望成为完美的榜样或感到自己的生活受到过度审视。这导致他们对信仰产生抗拒或疏离感。

8. 工作与生活的界限模糊

牧者的工作性质使得工作和家庭生活之间的界限常常模糊不清，导致家庭时间被频繁中断或忽视。

我们知道，即使是那些在信仰领域工作的人，也需要特别关注和支持他们的家庭生活。对于牧者家庭来说，建立和维持有意义的家庭祭坛可能需要更多的创意和决心。

结语

无论是一般信徒还是牧者家庭，建立稳定的家庭祭坛都面临着挑战。认识到这一点很重要，因为它有助于我们以更加同理心和实际的方式来支持所有家庭。教会和基督教组织需要开发更多资源和策略，不仅帮助一般信徒，也要特别关注牧者家

庭的需求。这不仅有利于个别家庭的灵性成长，也能够增强整个教会小区的活力和凝聚力。

最后，我们需要认识到家庭祭坛不应该成为另一项压力源或义务，而应该是滋养信仰、加强家庭纽带的自然和愉快的过程。通过灵活性、创造力和持续的支持，我们可以帮助更多的家庭发现家庭祭坛的喜乐和价值，无论他们是一般信徒还是牧者家庭。

反思和讨论问题

1. 考虑到现代生活的忙碌，我们家庭如何能够创造性地利用零散时间进行灵修？有哪些日常活动可以自然地融入简短但有意义的灵修内容？
2. 作为父母，我们如何平衡引导家庭祭坛和允许孩子自主探索信仰之间的关系？有什么方法可以鼓励孩子主动参与并分享他们对信仰的理解？
3. 面对家庭成员可能表现出的不感兴趣或抵触情绪，我们应如何调整家庭祭坛的形式和内容？有哪些方式使之更加吸引人和相关？

实践家庭祭坛的行动步骤

1. 建立「微灵修」习惯：每天选择一个固定的家庭活动（如用餐时间），进行5分钟的简短灵修。可以分享一节经文，讨论其在日常生活中的应用，或进行简短祷告。保持简单和一致性，逐步培养家庭灵修习惯。
2. 创建「灵修资源库」：全家一起收集各种灵修资源，如有趣的圣经故事、激励人心的视频、适合不同年龄段的灵修材料等。将这些资源整理存放，方便随时取用。定期更新内容，保持新鲜感，满足不同家庭成员的需求。

第 15 章 不放弃的祝福：让家人爱上家庭祭坛

在现代社会中，许多基督徒父母努力建立家庭祭坛的传统，但常常发现孩子们，甚至自己的配偶对此兴趣缺缺。这种情况可能让人感到沮丧和失望，仿佛自己的努力都付诸东流。我理解你在建立家庭祭坛时可能遇到的挫折和失望。当我们满怀热忱地想要创建一个充满信仰和爱的家庭环境时，现实却往往与我们的期望相去甚远。你可能感到困惑、沮丧，甚至想要放弃。请记住，你并不孤单，许多家庭都经历过类似的挑战。让我们一起探讨这些问题，并寻找可能的解决方案，以及如何让家庭祭坛成为全家人喜爱的时光。

一、缺乏兴趣和参与

问题：为什么我的孩子对家庭祭坛不热衷？

你可能曾幻想全家人围坐在一起，共同学习圣经，分享信仰的美好时刻。然而，现实中孩子们的反应却是冷淡、不耐烦，甚至是抗拒。这种反差确实令人心痛。

解决策略：

1. 创造轻松愉快的氛围：

- ❖ 保持幽默感，不要让家庭祭坛变得过于严肃。适当的轻松可以创造一个更吸引人的环境。
- ❖ 选择舒适的环境：可以在客厅的地毯上围坐，或者在后院的草地上野餐式地进行。
- ❖ 准备一些小点心：边吃边分享可以让气氛更加轻松。
- ❖ 使用柔和的背景音乐：适当的音乐可以营造温馨的氛围。

2. 选择适合年龄的内容：

- ❖ 根据孩子们的年龄和理解能力选择合适的材料。
- ❖ 为年幼的孩子准备视觉辅助材料，如图画书或动画视频。
- ❖ 为青少年提供更深入的讨论话题，鼓励他们提出问题和看法。
- ❖ 让较年长的孩子有机会领导某些环节，培养他们的责任感。

3. 鼓励积极参与：

- ❖ 给予孩子们更多机会来领导家庭祭坛的某些部分。这不仅可以培养他们的领导能力，也能增加他们的参与感。

- ❖ 让年长的孩子有机会领导某些环节，培养他们的责任感。
- ❖ 角色扮演：演绎圣经故事，让每个人都有参与的机会。
- ❖ 游戏化学习：设计一些与圣经知识相关的有趣游戏或竞赛。
- ❖ 创意分享：鼓励家人用绘画、诗歌或音乐来表达他们对圣经的理解。

请记住，每个孩子都是独特的，需要时间找到适合他们的方式。保持耐心和创意，你会看到变化的。

二、时间和一致性的挑战

问题：为什么我总是难以开始或坚持下去？

在繁忙的现代生活中，坚持家庭祭坛确实需要极大的决心和努力。你可能会因为无法保持一致性而感到内疚。

解决策略：

1. 保持灵活性：

- ❖ 接受生活中的变化，不要对无法进行常规家庭祭坛感到内疚。
- ❖ 试着采用简短的祷告或分享来代替完整的祭坛时间。
- ❖ 根据家庭成员的回馈不断调整和改进。

2. 合理安排时间：

- ❖ 选择全家人都精力充沛且相对空闲的时间进行家庭祭坛。
- ❖ 这可能需要多次尝试和调整，但找到适合所有人的时间是值得的。

3. 建立传统：

- ❖ 创造家庭祭坛传统，如每周五晚上的「披萨和祷告之夜」(Pizza & Pray)。
- ❖ 在重要节日（如圣诞节、复活节）举行特别的家庭祭坛活动。

请记住，即使是短暂的属灵时刻也是宝贵的，质量比数量更重要。

三、配偶不支持

问题：当配偶对这个想法不热心，甚至唱反调时，我该怎么办？

这种情况不仅影响了家庭祭坛的开展，还可能给夫妻关系带来压力和矛盾。你可能感到夹在信仰和婚姻和谐之间，不知如何取舍。

解决策略：

1. 沟通与寻找共同点：

- ❖ 与配偶进行开放、诚实的对话。
- ❖ 倾听对方的顾虑，寻找共同的价值观，如家庭和谐或道德教育。

2. 循序渐进和灵活调整：

- ❖ 从小处着手，根据配偶的回馈调整形式和内容。
- ❖ 也许你的配偶更喜欢非正式的讨论，或者通过服务他人来表达信仰。

3. 以身作则：

- ❖ 即使配偶不参与，你也可以坚持自己的信仰实践，以积极的态度影响家庭氛围。

记住，建立家庭祭坛的最终目的是增进家人之间的爱和理解，以及与神的关系。如果当前的方法造成了分裂，那么需要重新评估和调整。

四、与日常生活脱节

问题：如何让家庭祭坛与我们的日常生活更加相关？

如果家庭祭坛的内容与家人的日常生活和经历没有明显联系，他们可能会觉得这个时间毫无意义。

解决策略：

1. 建立日常联系：

- ❖ 努力将家庭祭坛中学到的内容与日常生活联系起来。
- ❖ 讨论如何将圣经教导应用到日常生活中。

2. 分享个人经历：

- ❖ 鼓励每个家庭成员分享他们在日常生活中如何经历神。
- ❖ 这可以让信仰变得更加真实和相关。

3. 实践服务：

- ❖ 将家庭祭坛与实际的服务活动结合起来，如一起参与小区服务。
- ❖ 这可以帮助家人将信仰付诸实践。

4. 个性化和相关性：

- ❖ 轮流选择主题：让每个家庭成员都有机会选择他们感兴趣的话题。
- ❖ 联系现实生活：讨论如何将圣经教导应用到日常生活中。

信仰不仅仅是知识，更是生活的方式。让家庭祭坛成为连接信仰和日常生活的桥梁。

五、渐渐变得因循

问题：如何让家庭祭坛有积极的氛围而不变成例行公事？

解决策略：

1. 庆祝进步及特别时刻：

- ❖ 无论是在信仰理解上的进步，还是在品格发展上的进步，都要给予肯定和庆祝。
- ❖ 为家庭祭坛中的特别时刻或里程碑进行庆祝。

2. 设立奖励：

- ❖ 设立一些有趣的奖励，如完成一个月的家庭祭坛后全家一起去游乐园。

3. 培养感恩之心：

- ❖ 经常分享感恩的事项，培养家庭成员对上帝和彼此的感恩之心。

4. 展示真实性：

- ❖ 不要试图营造一个"完美"的家庭祭坛形象。
- ❖ 让家人看到你也在学习和成长，会让他们更容易接受自己的不完美。

5. 营造安全和接纳的氛围：

- ❖ 鼓励每个人自由表达想法和疑问，不批评或否定。
- ❖ 强调家庭祭坛是分享和成长的时间，而不是考试或评判。

6. 多样化的形式

- ❖ 有时可以将家庭祭坛与户外活动结合，如在大自然中赞美神伟大的创造。
- ❖ 将家庭祭坛与服务他人的活动结合，如一起参与小区服务。
- ❖ 观看有意义的基督教电影，然后进行讨论。
- ❖ 利用基督教应用程序或在线资源来丰富内容。
- ❖ 偶尔进行视频通话，邀请远方的亲友一起参与。

结语

建立一个有意义的家庭祭坛是一个过程，需要时间、耐心和持续的努力。尽管路途可能充满挑战，但你的坚持和付出终将结出美好的果实。即使在最困难的时候，也请不要忘记你的初衷和对家人的爱。

每个家庭的旅程都是独特的。在这个过程中，要对自己和家人保持耐心和宽容。最重要的是，让爱和恩典成为你家庭祭坛的基础。相信随着时间的推移，你会找到适合你家庭的独特方式来培养信仰和亲密关系。

最重要的是让家庭祭坛成为一个充满爱、欢笑和真诚分享的时光。它不需要完美，但应该是真实和有意义的。随着时间的推移，当家人看到家庭祭坛带来的积极影响和美好回忆时，他们自然会更加期待这个时刻。保持耐心和持续的努力，相信你会看到家庭祭坛逐渐成为全家人期待和喜爱的时光。

反思和讨论问题

1. 我们家庭如何能让每个成员在家庭祭坛中感到被倾听和重视？有什么方法可以鼓励每个人分享他们的想法和感受，即使这些想法可能与他人不同？
2. 我们如何将家庭祭坛的内容与日常生活更紧密地联系起来？有哪些具体的方式可以说明我们将学到的内容应用到日常生活中？
3. 作为父母，我们如何在保持家庭祭坛的一致性和灵活性之间取得平衡？在面对时间压力和其他挑战时，我们能采取哪些策略来维持这个重要的家庭传统？

实践家庭祭坛的行动步骤

1. 创建「主题轮转制」：每周由一位家庭成员选择家庭祭坛的主题或活动。这可以是一个圣经故事、一首赞美诗、一个服事专案或一次户外探索。通过轮流选择，确保每个人都能参与决策，增加兴趣和参与度。
2. 设立「应用挑战周」：每次家庭祭坛结束时，全家一起设定一个与所学内容相关的挑战。例如，如果讨论了宽恕，挑战可能是每天找机会原谅他人。下次聚会时分享经历，讨论如何将信仰付诸实践。

参考数据 — 家庭祭坛的资源

感谢科技的发展，如今基督徒家庭可以使用多种资源来丰富家庭祭坛的内容：

1. 圣经版本

除了传统的和合本，还有新译本、吕振中译本等现代中文翻译版本，以及适合儿童的圣经故事书。这些不同版本的圣经可以帮助我们从不同角度理解神的话语，也可以根据家庭成员的阅读水平选择合适的版本。

2. 灵修材料

《荒漠甘泉》、《每日亮光》等经典灵修书籍，以及专为家庭设计的《活水泵》、《亲子圣经》等材料。这些资源提供了系统的灵修指导，可以帮助我们更深入地思考和应用圣经真理。

3. 在线资源

各种基督教微信公众号、圣经应用程序（如 YouVersion、微读圣经等），以及基督教网站都提供丰富的灵修内容。这些数字化资源使我们可以随时随地获取灵修材料，非常适合现代家庭的生活节奏。

4. 音讯和视频资源

圣经朗读音讯、赞美诗歌、圣经故事动画等，可以让家庭祭坛更加生动有趣。特别是对于年轻一代，多媒体资源可以增加他们参与的兴趣和投入度。

5. 实体教会资源

不要忽视你所在教会提供的资源。许多教会会提供家庭祭坛指南、主日学材料或者专门为家庭设计的灵修计划。这些资源通常与教会的教导主题相呼应，可以说明家庭更好地融入教会生活。

6. 基督教文学作品

除了直接的灵修材料，一些优秀的基督教文学作品也可以成为家庭祭坛的补充资源。例如，C.S.刘易斯的《纳尼亚传奇》系列就蕴含了丰富的基督教寓意，可以成为与孩子们讨论信仰的好素材。

实用资源清单

为了帮助华人家庭更好地开展家庭祭坛，以下是一些实用资源的详细清单：

1. 中文圣经应用程序

- ❖ 微读圣经：提供多个中文译本，包括注释和查经工具。
- ❖ YouVersion：国际知名的圣经应用，有中文界面和多种阅读计划。
- ❖ 圣经工具：除了圣经文本，还提供词典、注释和查经数据。

2. 家庭灵修材料

- ❖ 《天天爱家庭》：专为中国家庭设计的每日灵修指南。
- ❖ 《亲子圣经》：结合圣经故事和现代家庭生活的灵修材料。
- ❖ 《家庭祭坛 365》：全年每日一课的家庭灵修指南。

3. 儿童圣经资源

- ❖ 《我的第一本圣经》：适合幼儿的图画圣经。
- ❖ 《天路历程》儿童版：经典寓言的儿童改编版。
- ❖ 《圣经品格建造》系列：通过圣经故事培养儿童品格。

4. 青少年资源

- ❖ 《标杆人生》青少年版：适合青少年的生命意义探索。
- ❖ 《青少年圣经百科全书》：帮助青少年深入了解圣经背景。
- ❖ 《面对青春期》：从圣经角度讨论青春期问题的指南。

5. 视听资源

- ❖ 良友电台：提供丰富的基督教广播节目和讲道。
- ❖ 《超级妈妈》视频系列：关于基督化家庭教育的视频课程。
- ❖ 《圣经工程》动画系列：生动呈现圣经故事的动画视频。

6. 在线学习平台

- ❖ 华人基督徒查经资料网站：提供大量免费的查经材料。
- ❖ 基督教教育网：提供各类基督教教育资源和文章。

7. 实体书籍

- ❖ 《如何带领家庭敬拜》，作者：唐崇荣
- ❖ 《家庭祭坛实用指南》，作者：杨百合
- ❖ 《建立基督化家庭》，作者：蔡元云

8. 音乐资源

- ❖ 赞美之泉系列音乐专辑
- ❖ 华人敬拜赞美诗歌合集
- ❖ 儿童诗歌：如《小羊诗歌》系列

9. 祷告资源

- ❖ 《365 天祷告手册》：全年每日祷告指引。
- ❖ 《为儿女祷告 40 天》与《祝福子女 100 天》：专注于为子女祷告的指南。
- ❖ 《家庭祷告墙》：可以贴在墙上的祷告提醒卡片。

10. 节日特别资源

- ❖ 复活节家庭灵修指南
- ❖ 圣诞节家庭庆祝活动集
- ❖ 中国传统节日与圣经教导结合的数据，

以上资源可以根据家庭的具体需求和兴趣来选择使用。记住，最好的资源是那些能够激发家庭成员积极参与、促进相互交流、并帮助每个人在信仰中成长的工具。

在使用这些资源时，家长们要注意以下几点：

1. 根据家庭成员的年龄和属灵成熟度选择合适的材料。
2. 不要依赖单一资源，尝试结合不同类型的材料以保持新鲜感。
3. 鼓励家庭成员参与资源的选择，以增加他们的参与感。
4. 定期评估所使用资源的效果，并根据家庭需求做出调整。
5. 这些资源是辅助工具，最重要的是培养家人对上帝话语的渴慕和对彼此的爱。

借着精心选择和灵活运用这些资源，靠着天父所赐的恩典和智慧，相信每个基督徒家庭都能建立起丰富、有意义的家庭祭坛，为家庭成员的属灵成长和家庭和睦奠定坚实基础。

愿神祝福大家！

家庭祭坛：信仰传承刻意从家开始

编 者 李道宏

出 版 美国福音证主协会
9600 Bellaire Blvd., #210, Houston, TX 77036

出 版 日 期 2025 年 5 月出版
© 美国福音证主协会

国 际 书 号 978-1-965570-08-1

版 权 所 有