



2 文／甄依 圖／尚仁

休閒中得造就

談基督徒的休閒安排

基督徒在自由時間的安排上，有一項寶貝，就是教會生活。

休閒生活由自己安排

很多朋友，特別是職場工作往來的朋友，都很訝異我不打高爾夫球，因為這應該是很適合我的休閒活動，既能運動、減壓，對社交、商談也有些幫助。我總是笑答：我把它排到「後段班」去了，臨退休前我一定開始打，現在只聽球經不下海。其實，我很認同打高爾夫球對工作忙碌者的休閒效果，卻總不被排在我的休閒項目內，原因是一場球連同交通時間至少要花六小時，而且週六、日是球友最方便相聚的時間，與教會、家庭活動的黃金時間衝突，我必須有所取捨。

休閒生活，是人在工作時間、維生時間（睡覺、飲食、處理家務等必要時間）之外的自由時間的生活安排。因為休閒在心態上是自由的，我們有完全的自由去進行和結束某項休閒活動，而且活動本身就是目的，以達到內心的滿足才叫休閒，不像工作、就學有外在的約束督促，也不像睡覺、飲食有生理的絕對需要，休閒由自己安排，所以常被忽視。有人把這段屬於自己能自由運用的時間浪費了，甚至誤用而傷害自己，有人卻將它運用得很充實美滿，大得造就。休閒，是神美好的賜與，我們得好好安排。

我在青壯年時期選擇不打高爾夫球，不是它不好，是它在我的整體考量下，妨害了其它更得造就的休閒生活，只好割捨。

休閒中要得造就

基督徒應如何安排休閒生活？哪些休閒活動是合宜的？哪些是不合宜的？

我的想法是：休閒得造就，就是合宜，不能得造就，就該檢討。造就不是成就，不是要在休閒中獲得傲人的成果，只要靈性、身心得到充實、愉悅，就是造就。例如下棋有趣又益智，是得造就的休閒活動，但若比賽下棋變成賭博，或者沉迷其中日夜奮戰，就不得造就。

保羅說：凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制。凡事都可行，但不都造就人（林前六 12，十 23）。

休閒生活是很自我的，每個人可以很不一樣，用心安排，適合自己就好。保羅則提醒我們：凡事注意要不受轄制，要造就人。

讓教會活動成為樞紐

基督徒在自由時間的安排上，有一項寶貝，就是教會生活。每個人的時間資源是固定的，要兼顧工作、家庭、教會，常叫人顧此失彼。教會是基督徒家庭最有交集的地方，重視教會活動，善用它成為休閒生活的樞紐，常能產生善性循環。

在我工作最忙碌的階段，身處科技產業高度競爭的環境，同事們普遍覺得壓力很大，幾乎喘不過氣來，有人發現我竟然還熱衷參與教會事務，家庭給我的支持似乎也高過別人，私下問我訣竅。我說，教會是神賜我的精神樞紐，我和家人在那裡有共同的同靈、共同的活動、共同的領受，在有限時間中，家人和我都過得充實，很得造就。

培養興趣充實休閒內涵

工作關係，我有很多機會到國外出差，同樣是出國，出差和旅遊心情大不同，出差是有任務的，任務未達成前，壓力特別大。從第一次到美國出差開始，我就養成一個習慣，每到一個新地方，只要時間安排得出來，在工作之餘，我優先去三個地方：博物館、美術館和動物園，再有空則去百貨公司，因為這些是我認識當地文化最集中的地方。經驗多了後，知道事前怎麼準備，常能用最少時間，獲得最多滿足。記得有次去德國出差，在法蘭克福美術館，看到好多老師帶著小學生分組看著名畫，按照自己的感覺臨摹，然後把畫好的寫生並排在原畫下方地上，一個一個向

大家說明自己的畫。同樣臨摹一幅十八世紀的寫實畫，有學生畫得很精準，有學生畫成漫畫，有學生用抽象表達，我很受感動。之後我大量閱讀美術史和畫冊，參加美術活動，讓美術欣賞成為興趣，休閒生活更加充實。閱讀本就是我的重要休閒活動，每當我工作繁重、心情躁動時，我常抽空翻閱藝術書籍、畫冊，參觀畫展，紓壓。

我常鼓勵年輕人，要培養一兩項興趣，成為休閒的重心，這是一生當中除了專長以外，該被重視的另一要務。是什麼興趣不重要，只要能造就自己、不受轄制就好了。成為興趣，是要真正喜歡，而且比一般人深入。休閒生活的內涵，常因有好的興趣項目而美妙充實。結婚後，也要注意尊重對方的興趣。



休閒中的造就靠自己創造

孩子長大後，我喜歡和內人約會，離開家，找個地方坐坐談談，逛逛書店，買買東西，總之就是離開家，轉換場景，就覺得幸福。很多旅行的計畫，就寫在咖啡店的紙巾上，付之實施！很多對未來的想法，就在輕鬆間達到共識。我把心得和同靈、朋友分享，有人說浪漫，有人說浪費，我說：不是浪漫，也不浪費，是最平價、效益最高的休閒。轉換場景是休閒的祕訣之一，同樣的咖啡，在家裡喝和在咖啡廳喝，氣氛不同，情趣就不同；換換場景，喜樂跟著來。

最近因病動了手術，術後休養很重要，我調整工作與作息時間，休閒時間更多了。每天早上，我去大安森林公園快走呼吸新鮮空氣，一天精神就清爽無比。公園中，有各式各樣的晨間活動，跑步的、打拳的、體操的、唱詩歌帶動唱

的、還有晨更查經的，念佛打坐的，每天準時進行，很好的休閒典範。為了增加繞著公園走路的樂趣，我從有標示樹名的樹開始認識，每天一點一點去認識每棵樹，家裡買了兩本有關樹的百科書，方便有疑問時查詢，也累積更多樹的知識。大安森林公園很大，樹種很多，從有標示的樹名去找相同的樹，記住不認識的樹的特徵去查出樹名，就這樣，我想讓自己可以叫出公園中的每一棵樹的名字，每天都有收穫與驚喜。

平常讀經時，常被地理位置和它的連貫性搞糊塗。有天，閒著，就自己掃瞄幾張參考地圖，依照《聖經》，在電腦上用 Power Point 重繪以色列人出埃及入迦南的動態路線圖，完成後很快樂，有次領會時拿出來用，大受歡迎。從此，有比較完整的空閒時間，我就試著去完成一張《聖經》路線圖，沒有壓力，不為什麼，本身就是目的，其樂融融，得造就。

享受神賜的自由時間

休閒不是懶散，也不是汲汲追求，是自由時間的愉悅生活，休閒活動本身即是目的，卻以能造就自己才是正確。條列一些活動供參考運用，大家一人一個樣，來享受神賜的自由時間吧！

1. 靈性造就：讀經、禱告、詩頌、聚會、聯誼分享。
2. 知識造就：閱讀書報雜誌、逛書店、參觀展覽、旅遊、上網、學習語言。
3. 藝術造就：攝影、書法、繪畫、唱歌、聽音樂、彈奏樂器、藝術欣賞。
4. 運動造就：爬山郊遊、健行露營、散步慢跑、打球、游泳、釣魚、健身術。
5. 娛樂造就：影視欣賞、看比賽、看表演、聽廣播、下棋、遊戲。
6. 技藝造就：手工藝、裁縫、園藝、烹調、收藏、飼養小動物。
7. 社交造就：訪友、聚餐、品茗交談、通訊聯繫、社團活動。



主
題
徵
文

字數：2500

截稿日期

8/5

青少年

身為父母，自己雖然也走過青春期，但面對孩子的這個階段，內心不免有著「戒慎恐懼」的心理。

因為，一不小心，雙方的關係可能降到冰點，甚至是劍弩拔張的緊張氣氛。有人說：「孩子，是用來關心的，不是用來擔心的」，「拼了老命，也不可能替他們活，只有一路陪伴……」

請分享您對於孩子的教養方式，以及孩子在此種教養方式下所產生的影響與結果？