

【教牧分享】

東九家書(2026年6月28日)



《 在信仰中培育孩子的真實情感 》

親愛的東九家弟兄姊妹：

在這個科技迅速發展的時代，我們的孩子面臨著許多新機會和挑戰！最近在網上看到一段影片，討論「與 AI 戀愛可能嗎？」看後，讓我反思虛擬陪伴對孩子情感發展的影響。如果孩子長大後過於依賴 AI 來滿足情感需求，那麼他們的與人關係會受到怎樣的影響呢？彼得·史卡澤羅 (Peter Scazzero)，在他的書《情感健康的門徒》中指出，情感的健全對靈性成長至關重要，沉迷於虛擬關係可能會導致我們在面對現實挫折時選擇逃避，而無法建立真正有深度的人際連結，確實很值得我們深思。

最近幾週的家長主日學中，我感到非常開心和感恩，也深深體會到與家長們一起分享、一起同行、在主裡彼此守望的重要性。在討論日常生活的親子場景時，家長之間有著許多共情和微笑，他們均表示，能暫時放下小朋友在教會參與活動，他們也能感到很放鬆和快樂，特別是一起學習新事物的過程，也讓我們彼此打氣得力。其中，講者李碧琪姑娘分享了「情緒教練的五步曲」的輔導技巧，在這裡想和大家一起分享這些寶貴的觀念，幫助我們與孩子從小建立真實的情感和被接納的安全感需要。

情緒教練五步曲：

1. 察覺與確認：幫助孩子意識自己的情緒。
2. 連結及傳授：視為一個親近和輔導的好機會。
3. 接受及聆聽：表達自己的理解和感受。
4. 反映：幫助孩子用說話來描述他的感受。
5. 結束：若有必要，可幫助解決問題和設定限制。



此外，建立一個安全的家庭環境是非常重要的，這樣孩子即使在面對拒絕和衝突時，能感受到來自父母的支持。那份愛應是無條件的，就好像天父接納我們也有軟弱的時候一樣。讓孩子從小明白無論發生什麼，家庭和天父永遠是孩子的避風港，這點非常重要。

「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」— 箴言 22:6



正如箴言 22:6 提醒我們於家庭中肩負的責任，幫助孩子們建立正確的價值觀。在這裡也鼓勵家長可以在家中實踐一些真實情感的連結活動。例如：開展「家庭欣賞椅／感恩事分享椅」的時間，即使是15分鐘，也是很有價值的。這讓每位家庭成員分享自己的感受和想法，以增進彼此的連結。家庭也可以定期進行家庭崇拜，一起禱告、讀經，反思一下生活中的感恩與交託，令孩子在靈性和情感上打好穩健的基礎，將來不必只依靠虛擬關係去滿足情感。

讓我們一起彼此互勉和守望，陪伴神託付給我們的小羊，幫助他們在這個 AI 時代下仍能健康成長。願天父賜予我們智慧和愛，幫助孩子們能在真實的情感中茁壯成長！



你的姊妹

Lemon 黃陳佩芝傳道