

愛之船 活力夫妻營

邱維超 延玲珍 著

學員手冊

| 小組·營會 |

 幸福學堂





目錄

GOOD TV 家庭教材出版異象	3
序	5
作者簡介	6
第 1 站 回到起初的愛	8
第 2 站 瞭解愛的語言	22
第 3 站 情感帳戶變富足	34
第 4 站 角色差異與調適	46
第 5 站 有性有福	58
第 6 站 化解衝突	70
第 7 站 跨越溝通障礙	82
第 8 站 我家與我的婚姻	96
第 9 站 愛裡饒恕	106
第 10 站 立約與行動	114
跋	124

序

公元 2000 年，我們結婚滿十五年的時候，婚姻面臨了一些瓶頸，環顧四周竟然看見這類陷入婚姻困境的夫妻不在少數，我們發現其中最主要的因素是不知道如何有效地去經營和管理婚姻。從 2001 年開始的十五年期間，我們有機會接觸到幾個從事家庭婚姻事工的福音機構，並且進入神學院研習輔導等相關課程，同時也舉辦了上百梯次的夫妻營會，近千對的夫妻從營會中得到幫助，每當看見婚姻乏力或是充滿衝突的夫妻，經過學習、成長而邁向活力婚姻的道路上時，心中就充滿了感恩與喜樂。其實幸福的婚姻是需要靠日常生活的經營與維護，就像健康的身體需要平日的保健與鍛練一般地重要。

GOOD TV 好消息電視台於 2016 年初，邀請我們夫妻將「活力婚姻夫妻營會」的十堂課程搬到攝影棚，拍攝成電視版的夫妻營會課程。面對素昧平生的八對夫妻，我們在兩整天全程站立二十個小時的情況下，順暢地錄製完成所有的內容。本教材是我們夫妻透過《聖經》的教導「丈夫也當照樣愛妻子，如同愛自己的身子，愛妻子便是愛自己了，從來沒有人恨惡自己的身子，總是保養顧惜，正像基督待教會一樣，因我們是他身上的肢體」（以弗所書五 28-30），自身醫學教育背景，以及參照海內外實用的婚姻理論和實務操作的經驗研發而成，適合不同婚齡層的夫妻使用，易懂也易行，成效獲得廣泛的肯定。

「愛之船活力夫妻營」的十堂課，是採用人體十大生理系統的保健原則，作為經營幸福婚姻的法則。過去三年，在電視上反覆播出期間，我們受邀至海內外教會帶領夫妻營會，也多次接獲觀眾來電詢問是否有出版教材協助培訓帶領夫妻營的計劃。如今帶領人手冊及學員手冊都已經編印完成，可提供全球華人教會使用，只要確實按照帶領人須知及手冊內說明，都將會帶出美好的效果。

世界華福中心（華福）的陳世欽總幹事也邀請我們於 2020 年 10 月份的「今日華人教會」雙月刊主題「使命家庭」中談論婚姻經營之道，特此亦向全球華人教會分享介紹了這套創新的婚姻課程教材。根據多年來跟眾教會合作的經驗，教會家庭事工的主軸是「婚姻」，若是活力夫妻營會得以落實，「家庭事奉團隊」亦將被建立，我們也樂意到有意願的教會，協助帶領活力夫妻營會及培訓營會的帶領夫婦和相關的事工。

邱維慈 延玲珍



作者簡介

邱維超醫師和延玲珍老師婚齡三十五年，育有一女二男，延老師擔任全職家庭主婦達二十五年之久，深諳家庭大小事務，亦經歷六年的遠距家庭生活；中年重拾課本，在十年內修讀了兩個碩士及一個博士學位，決心一生投身家庭事奉。2010年延老師被好消息電視台延攬，擔任家庭事工部創部主任，培訓上百位家庭關懷專線電話志工，同時也擔任「幸福學堂」婚前、婚後、中年等系列單元節目主持暨編寫人，並撰有《遠距家庭勤守護》及《我未來的另一半，你好》等著作。

作者夫婦十分重視婚姻家庭及實踐神學教育，在各神學院和機構授課，栽培後進不遺餘力，也積極與海內外各地教會進行策略聯盟，培訓婚前導友（pre-marriage mentor）及婚姻導友（marriage mentor）夫婦，去陪伴關懷輔導（關輔）有需要的受導（mentoree）情侶或夫妻，進而透過婚姻導師學院，裝備培訓合格的導師及夫妻營會的帶領夫婦師資，並協助教會設立家庭事奉團隊及建立家庭牧養關懷網絡。



邱維超醫師 學經歷

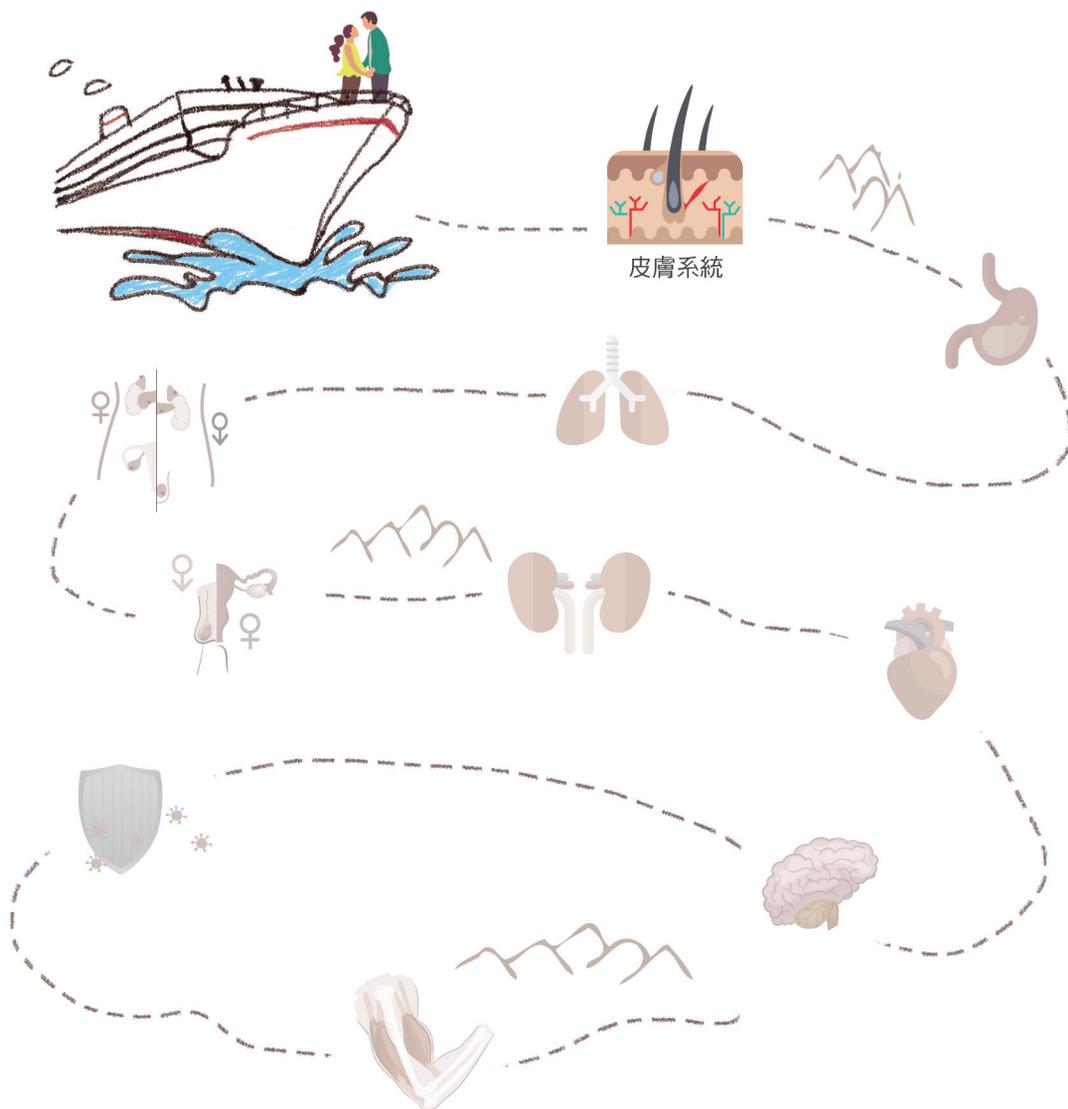
- 台灣林口長庚醫學中心全科訓練、前資深主治醫師、健檢中心、防癌門診醫師
- 美國德州休士頓 MD Anderson 癌症中心進修
- 台灣內科、腫瘤內科專科醫師
- 台灣家庭更新協會創會理事長
- 台灣真愛家庭協會前任執行長
- 國際真愛家庭學院教務長
- 中華福音神學院教牧輔導碩士科進修
- 台北市憂鬱症共同照護網醫師
- 中華福音神學院推廣教育處及靈糧教牧宣教神學院婚姻家庭課程講師
- 台北市「好健康社區醫療群邱醫師診所」院長

延玲珍老師 學經歷

- 台灣正道福音神學院教牧博士
- 美國豐收神學院道學碩士
- 美國豐收神學院家庭輔導碩士
- 中國高級心理諮詢師
- 台灣家庭更新協會創會理事
- 台灣真愛家庭協會執行長
- 台灣婚姻導師學院院長
- 紐約神學教育中心「漢語網絡神學院」家庭事工系主任
- 前好消息電視台家庭事工部創部主任
- 中華福音神學院推廣教育處及靈糧教牧宣教神學院婚姻家庭課程講師
- 台灣大學、文化大學及東海大學等通識課程兩性教育講師



第 1 站 回到起初的愛





課程目標

- 檢視目前夫妻的婚姻圖像
- 認識婚姻四季及婚姻中的真愛
- 檢測目前婚姻中的愛情溫度
- 學習婚姻長久保溫的保養祕訣

課程流程

單元	課程內容
一 相見歡	團體公約 課堂活動 我們的婚姻關係圖像
二 婚姻的四季	大師開講 認識婚姻四季 課堂活動 我們的婚姻在哪個季節
三 回到起初的愛	課堂活動 回憶之旅
四 真愛是什麼	大師開講 真愛之花
五 婚姻愛情溫度	課堂活動 檢測婚姻的愛情溫度 大師開講 婚姻的保護如同皮膚 夫妻蜜語 活力加倍

單元一

相見歡

團體公約 → 課堂活動

歡迎大家參加由台灣真愛家庭協會的邱維超醫師和他的妻子延玲珍博士所研發，並且和 GOOD TV 共同出版的「愛之船活力夫妻營」的十堂課。這個課程的特色，是運用人體的十大生理系統保養健康的醫學原理（皮膚、消化、呼吸、內分泌、生殖、泌尿、心血管、腦神經、免疫及骨骼肌肉），來作為維護婚姻健康的經營，課程中的「十個婚姻保健站」以人體系統的保養做為比喻；夫妻藉由參加營會（Empowering Couples Retreat，簡稱：ECR），得到經營婚姻成長的能力（賦能 Empowerment），進而活出活力的婚姻。因此，身體要健康就要用心保養，婚姻要活力幸福就要懂得學習經營。

今天我們要共同搭乘「活力婚姻愛之船」，學習如何經營活力又幸福的婚姻。出發前，我們有一個提醒，活力夫妻營是以增進夫妻成長為主旨，不是個人輔導或團體治療，請不要急於尋求解決個人婚姻的問題。



團體公約

團體公約與守則

1. **守時**：我願意準時參加每一堂課程，絕不任意缺席
2. **坦誠**：我願意表達自己的感受，和別人互相溝通，分享親身經驗，不要輕易給別人建議
3. **參與**：我願意參與每一個活動，並完成指定任務，學習愛心說實話，也要學習愛心聽實話
4. **接納**：我願意接納自己及他人，且分享彼此的經驗，尊重每個人有選擇是否公開分享的自由
5. **守密**：我願意遵守保密為營會的最高原則，不亂傳話，全程不拍照、不錄音，並關閉手機

學員姓名：

參加日期：____年____月____日至____年____月____日

參加地點：_____

課堂活動－我們的婚姻關係圖像

動動腦

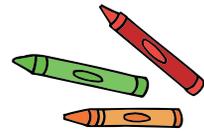
Q

想到「婚姻」，請問各位會用什麼形容詞或畫面來代表呢？

婚姻關係圖像繪畫

請夫妻各自簡單畫出一幅圖像代表你（妳）和配偶現在的婚姻關係圖畫，例如：一棵樹和一隻啄木鳥、一對男女在一艘小船上等等……（夫妻先不要討論）

婚姻關係圖像繪畫



命名圖畫名稱：_____（繪畫完成作命名）

圖像分享時間

1. 夫妻都完成畫作之後，可彼此對照分享

請不要起爭執，學習傾聽、尊重、接納、欣賞對方的分享。

⚠️ 若獨自參加小組者，請找同性別組員分享剛才所畫的婚姻圖像

2. 請有意願的夫妻一起上台分享，介紹時候請說出你們的姓名、婚齡、子女人數，還有剛才所畫出的婚姻圖像。

相見歡

1. 介紹姓名、婚齡、子女數

2. 用剛才畫的一幅畫或一句話
形容你們夫妻現在的關係



單元二

婚姻的四季

大師開講 → 課堂活動

大師開講 — 認識婚姻四季



影片 1-1

影片摘要



春：_____



夏：_____



秋：_____



冬：_____

若沒有孩子的婚姻_____

課堂活動 — 我們的婚姻在哪個季節

請寫下你們的婚姻目前在哪個季節，夫妻互相對照答案，但不須討論。

我的婚姻季節是 _____ 季；因為 _____

單元三

回到起初的愛

課堂活動

課堂活動－回憶之旅 影片 1-2

寫下你想到哪些有趣的或是美好的回憶畫面？

 若獨自參加小組者，請找同性別組員一起分享剛才的回憶內容



單元四

真愛是什麼？

大師開講

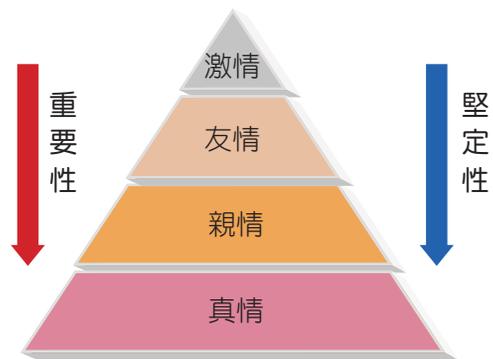
大師開講－真愛之花 影片 1-3

影片摘要

英國文學家魯益師（C.S.Lewis）提出真愛四種元素

- 激情（Desire）：「我 _____ 你 I _____ you」
- 友情（Friendship）：「我 _____ 你 I _____ you」
- 親情（Affection）：「我 _____ 你 I _____ you」
- 真情（Charity）：_____ 需要我 _____ need me」

前面三者都是以「我」I 為出發點，因為「我」要你、喜歡你、需要你
但是真情卻是因為「你」You 需要我，我仍陪伴你左右。



真愛的層次

單元五

婚姻愛情溫度

課堂活動 → 大師開講 → 夫妻蜜語 → 活力加倍

課堂活動一 檢測婚姻的愛情溫度

探討夫妻之間的愛情溫度

在八個題目中，直覺地評估你們夫妻目前相處時所發生的現象。

1分 很少發生或幾乎沒有

2分 偶爾發生

3分 經常發生

- () 一、一個小小爭執常常演變為大吵，進而翻出過去陳年舊帳
- () 二、伴侶會批評、輕看或漠視我的感覺與意見
- () 三、我的話或行為經常被伴侶視為攻擊行為
- () 四、有問題需要解決時，我們幾乎總是站在敵對立場
- () 五、我覺得無法對配偶說出內心真實的話
- () 六、我會幻想要是換個配偶會是甚麼滋味
- () 七、在我的婚姻愛情關係中感到寂寞
- () 八、我與配偶吵架時總有一方逃避問題或離開現場

總分 _____

目前婚姻的愛情溫度： _____ 點

【資料來源】參考 Howard J. Markman, Scott M. Stanley 等人所著 “12 Hours To a Great Marriage”

探討夫妻間的愛情溫度

溫點（紅）

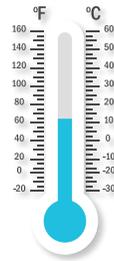
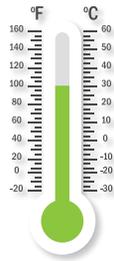
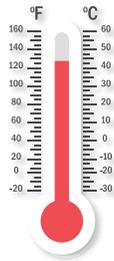
冰點（綠）

凍點（藍）

___ - ___ 分

___ - ___ 分

___ - ___ 分



分數只是一種提醒，不管夫妻的愛情溫度是到哪一個點，因屬個人感受，不必刻意和配偶分享，分數若有差異也不要起爭執，相信接下來的九堂課會幫助夫妻學習成長；就像健康檢查一樣，其實婚姻都需要保養，就像我們的身體需要保健一樣。皮膚是人體最大的器官，也是最能感受溫度變化的器官，這個跟婚姻的保健有很重要的關聯。

大師開講—婚姻的保護如同皮膚 影片 1-4

影片摘要

- 皮膚系統最重要功能是保護
- 皮膚功能 vs 婚姻保健

第一個婚姻保健站要訣

皮膚系統的功能 vs 婚姻皮膚的維護與保養	
皮膚系統的功能	婚姻皮膚的維護與保養
保護身體	保護婚姻：承諾、委身盟約
接收與散發訊息	學習愛與被愛
調整體溫	維持愛的溫度

今天「活力婚姻保健第一站」的課程中，相信大家都感受到婚姻須要保護，而且婚姻不會自自然然的變好，婚姻的經營需要學習，有了幸福快樂的婚姻，我們的人生才會更有意義。第一站的課程就到此結束，我們期待第二站再見。



夫妻蜜語

兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。

若是跌倒，這人可以扶起他的同伴……

《聖經·傳道書四 9-10》

活力加倍

回到第一次戀愛的地方或類似的場景，做同樣的事情或是合照發佈到群組曬恩愛。

⚠️ 針對小組學習的夫妻，每次課程開始前十分鐘，請以此作業做團體分享





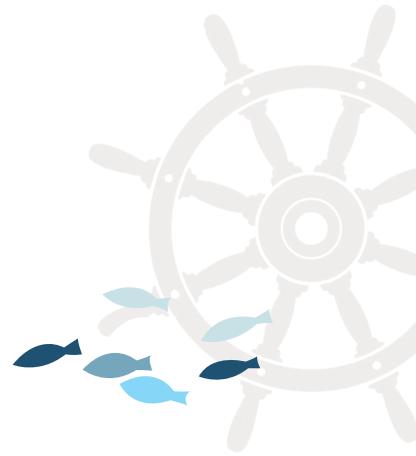
幸福婚姻系列

愛之船活力夫妻營 學員手冊

發行人：曾國生
作者：邱維超、延玲珍
總編審：邱維超、延玲珍
總編輯：葉淑汶
執行編輯：盧麗寬、鍾昱光
教案統籌：辛蓓霖
教案整理：趙慧葶
插畫：翁宛萱
設計排版：許慕玲
平面攝影：賴竹山
發行業務：盧麗寬

出版：米迦勒傳播事業股份有限公司
地址：235008 新北市中和區中正路 911 號 1 樓
電話：(02) 8024-3911
傳真：(02) 8024-3938
email：product@goodtv.tv
官網：www.goodtv.tv
GOOD TV 網路書房：shop.goodtv.tv
2020 年 7 月初版一刷
ISBN：978-986-98571-5-4
定價：200 元

著作權所有，請勿翻印
© 2020 GOOD TV. All rights reserved.



國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

愛之船活力夫妻營：學員手冊 / 邱維超, 延玲珍著. --初版. -- 新北市：米迦勒傳播, 2020.07
面：公分. -- (幸福婚姻系列)
ISBN 978-986-98571-5-4 (平裝)
1. 基督徒 2. 婚姻輔導 3. 兩性關係
244.99 109009331

幸福婚姻系列

GOOD TV
幸福家庭守護者

愛之船活力夫妻營

學員手冊 | 小組 · 營會 | 邱維超 延玲珍 著

「愛之船活力夫妻營」教材以「知、情、意、行」四大主軸，幫助夫妻們從頭腦認知（知）、情感領悟（情）、意志中委身（意）及落實在家庭生活中（行），維護健康幸福的婚姻關係。本套教材特色，結合人體十大生理系統的醫學原理，以「婚姻保健站」概念來保養、經營婚姻。藉由參加密集的夫妻營或十週（次）小組課程，得到經營婚姻成長的能力（賦能 Empowerment），進而活出活力的婚姻。

本手冊每堂規劃約 1.5 小時，共十站的課程，編有課程目標及流程，緊密而流暢的教案單元架構：「大師開講」為課程影片精華、重點圖卡；「課堂活動」配合豐富的問答討論、測驗量表，讓互動演練更加到位；課末邱醫師特別整理出，人體系統與婚姻的對應圖表「婚姻保健站要訣」、「夫妻蜜語」是最佳的複習提醒與勉勵；「活力加倍」於課後，讓學員們實作應用課堂所學。建議每位學員都能手持一本自己的學員手冊，以利完成課程中需要填寫及作答的活動。

本課程十分注重彼此的分享，請您跟著帶領人的引導，與另一半同步學習、聆聽。婚姻似「動態的有機生命體」，若保養維護得當，就會成長的茂盛又健康。鼓勵每對神所配合的佳偶，每天成長一點點，可為您們注入幸福與活力。現在就搭乘「活力婚姻號」一起出航！

本手冊適合夫妻營會、小組聚會或個人成長使用
主要是為「夫妻成長團體」或「小組聚會」團體教學而設計



www.goodtv.tv
GOOD TV 官網



shop.goodtv.tv
GOOD TV 網路書房



MBA0081