



# 四宝爸的

The Four-Kid Dad's Wild Adventures

# 冒险旅程

因心著



“为什么我会遇到这些事？”

写给在人生路上，**被迫迎接新挑战的人**↓↓↓↓

一场人生巨变，开启了意想不到的旅程  
不论你正经历生活压力、亲子挑战、生离死别，还是难以言说的困境

本书的真实故事和音乐♪♪♪♪都能与你产生共鸣



## 作者简介

笔名因心，有身为一名“还不大成功的商人”的自觉（不是文人）。

什么也想做一点，结果还真什么都做了一点，深信人生为与上帝一起的冒险。

但真正用文字开始记录这段冒险，却是在最亲密战友兼爱侣“退伍”之后……







四宝爸的

*The Four-Kid Dad's Wild Adventures*

冒险旅程

谨以此书

献给在天上的玲

和四个亲爱的孩子

愿我们一起生活的日子

能如星星，照亮未来



文橋  丛书

# 四宝爸的 冒险旅程

出版编号：文桥丛书【351】2026-01 ISBN：978-967-2006-77-0  
生命经纬系列

作者：因心  
发行人：黄子  
编辑：晨视、郑怡倩  
校阅：彭慧芳  
封面 / 插图：因心（含AI协作）  
美术编辑：彭绍远

出版 / 发行：文桥传播中心有限公司

**THE BRIDGE COMMUNICATION SDN. BHD.** (188423-M)

40, Lorong 6E/91, Taman Shamelin Perkasa, Batu 3 1/2, Jalan Cheras,  
56100 Kuala Lumpur, Malaysia.

Tel: 03-92864046 E-mail: admin@bridge.org.my

Website: www.bridge.org.my

承印：LIAN BROTHERS ENTERPRISE SDN. BHD.

30, 32 & 34, Jalan Nirwana 37, Taman Nirwana, 68000 Ampang,  
Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

Tel: 03-92819333

2026年5月初版 1,000本

版权所有 © 文桥传播中心有限公司 2026

*The Four-Kid Dad's Wild Adventures*

by Ins

1<sup>st</sup> Edition, May 2026

COPYRIGHT © THE BRIDGE COMMUNICATION SDN. BHD. 2026



Cataloguing-in-Publication Data

Perpustakaan Negara Malaysia

A catalogue record for this book is available  
from the National Library of Malaysia

ISBN 978-967-2006-77-0

书本如有缺页、破损、倒装，请寄回更换。

# 目录

## Contents

序一：	祂以恩典为年岁的冠冕	郑仁娇	8
序二：	笑与哭里的喜乐与平安	郑玉萍	11
序三：	恩典如水，往低处流	晨砚	14
自序			18

音乐故事	01 其实我		20
------	--------	--	----

旅程	01 旅程的开始		24
----	----------	--	----

音乐故事	02 重置腾辉		29
------	---------	--	----

旅程	02 全家福		31
----	--------	--	----

旅程	03 宝贝小女		34
----	---------	--	----

旅程	04 一对多关系		38
----	----------	--	----

音乐故事	03 思念		43
------	-------	--	----

旅程	05 友谊之光		47
----	---------	--	----

旅程	06 新习惯		51
----	--------	--	----

旅程	07 心里所求		54
----	---------	--	----

音乐故事	04 Bapa Yang Kekal		58
------	--------------------	--	----

旅程	08 错过		62
----	-------	--	----

旅程	09 亲子营		65
----	--------	--	----

音乐故事	05 情人节		70
------	--------	--	----

旅程	10 神山疗伤记		73
----	----------	--	----

旅程 ⑪ 恩上加恩 78

音乐故事 ⑯ 轻轻地想妳 83

旅程 ⑫ 一周年 88

旅程 ⑬ 同路人 93

旅程 ⑭ 二游台湾 98

旅程 ⑮ 员工丹尼 105

音乐故事 ⑰ 思念非罪 110

旅程 ⑰ 糊涂老爸 115

旅程 ⑱ 为喜乐而战 120

音乐故事 ⑱ 上路 126

旅程 ⑲ 床说 131

音乐故事 ⑳ 自她告别，世界变了 137

旅程 ⑲ 书局与文创节 144

旅程 ㉑ 最后一篇 148

音乐故事 ㉑ 苦难101 154

附录： 非一般爱情故事 160

附录： 上帝叫我去考试 169

序  
一

# 祂以恩典 为年岁的冠冕

前不久，作者传来短信，说他今年计划出书，想请我写序。当下，感到欣喜万分——他那一篇篇呕心沥血的作品将结集成书，使更多同路人在面对丧失之痛时得着慰藉，黑夜中看见一道曙光。

接着，他加了一句：“毕竟是在您的鼓励下开始写东西。”这句话令我无可推诿，于是回复：“写序，有点受宠若惊，但也感到荣幸；试试看，不过没文采哦！”

## 故事的疗愈力量

那是他在丧偶之后，深夜里发出的短信，他失眠了！在悲伤历程中，这是正常的现象。我对他说，容许自己哀哭，不必压抑，并鼓励他用文字表达悲伤，写出自己的生命故事。

周志建博士所著《故事的疗愈力量》，指出：“通过讲故事，使人变得更自主、更有动力，让当事人将隐藏在其内心的话讲述出来。在讲述自己生命历程的过程中，将过去零散的记忆与经验进行统整，借此理解自己生命的意义。通过个体经历的故事化，从而达到问题的外化与解构，并重建自己的生命故事，借着重塑自己的经验，开发出生命更多的可能性。”

正如周博士所言，透过说故事，被人看见，也被自己看见。说故事，找回“我”的本性，是敞开心扉的第一步。它转化痛苦，创造了生命的连结。同时，述说自己的生命故事，可以让人产生力量，于是在不完美的生命中，完成自我接纳，并得到解脱。

再者，聆听故事，就是一种陪伴。生命的转化需要时间，因此用心陪伴不是浪费时间。于是“陪他一起走下去”，透过故事的聆听与响应，创造了一个集体疗愈的空间。

感恩，作者经历了叙事疗法带来的正向力量。我会有机会先睹为快，并转发至单亲团契群里，让同路人彼此陪伴，互相劝慰。

作者描述，他们夫妻俩的名字都有“恩”——丈夫是“恩”典满溢，妻子是“Grace”，小女儿也是同名。他努力告诉自己冷静：丧偶不是末日，上帝依次而来的恩典或许已在外敲门了。亦如圣经中的保罗所言，在一切患难中，叫我们能从基督里所得的安慰，去安慰那遭各样患难的人。

我深信这本书，将带给许多人祝福，因上帝以恩典为年岁的冠冕，祂的路径都滴下脂油；透过作者的生命故事，述说祂奇妙的作为！

郑仁娇

砂拉越卫理公会单亲关怀事工推动者

诗巫单亲团契顾问

# 笑与哭里 的喜乐与平安

这是一本笑着哭，哭着笑，读完的书。

生命不也是如此吗？笑着哭，哭着笑，然后走完一生。有些人或许是短跑健将，很快就跑完了应走的人生路；而有些人，则被迫继续慢慢走，继续笑与哭。

因为绘本的缘故，我有幸与作者口中的玲，一起走过一小段人生路。读着作者的文字，玲那招牌式的阳光笑容，又一次次浮现在我脑海里。我们因书相知相交，现在在这书上想念着她，何尝不是一种奇妙的缘分？

当玲离开时，我其实和很多人一样，除了极度伤心难过，也不免担心：作者生命中少了这样一位贤内助，他的人生会变成什么模样？和他们夫妻俩相处过的人都知道，

玲在作者生命中，所有大大小小的事上是有多重要，可以说，她几乎就是他生活里的“总协调”。但是，我想是我低估了作者，低估了玲，也低估了上帝的大能。

读着书中作者分享这两年的心路历程，发现玲其实一直都在他心里，给了他满满的支撑和力量，他对玲的深情、玲给予他的爱，从未离开。所以，以前无法想象可以带娃的他，如今靠着这份爱，竟能一拖四，带着孩子这里去、那里去。虽然过程总让人哭笑不得，他也算是一次又一次完成了看似不可能的挑战。

玲还成就了他的另一个身份，因为思念而激发出来的创作潜能，把这个“庸庸碌碌的商人”（他常常这么自嘲），一激之下变成了文人，写诗、写歌、写文章，甚至还出了书！完全如同他们俩喜欢不按牌理出牌的个性，我相信，这样的转变，大概也让不少朋友看得目瞪口呆。

我想，经历这些人生风浪，作者心里除了有“玲的爱”这股力量，还有就是天父在他心中万不可缺的地位和分量。在人生最黑暗的时期，他依然守住对天父的信，这是我最敬佩他的一点。我相信，这两年，很多人都从他身上看到了那看不见的“信心”和天父的“信实”。

他说，玲最爱的圣经经文是“**恩上加恩**”（约 1:16），我却在他们的故事里，看见了天父赐给作者的“**力上加力**”（诗 84:7）。他们有着来自父的满满恩典，也在奔走敬虔道路上，有着不断增加的力量，这是何等的福分！

这书，我用了大概三四个小时，一口气读完，虽然其中内容很多是之前在线上读过，也有好些是亲耳听作者说过。但是，此次再细读，依旧触动我心。阅毕，抬起头，眼角有泪，嘴角却有不自觉的微笑，内心更是有着稳稳的平安。我想，作者和玲，都是在天父的爱里享受喜乐与平安的人，他们肯定也希望，能带给大家这一份来自天父的爱。

希望，这个时候捧着这本书的你，也能有这样美好的感受。

题外话：我倒是很期待作者的下一本书，会不会是一本童书？我想知道勇者传说的结局。

友人，**郑玉萍**  
童书作者兼绘本推广人

# 恩典如水， 往低处流

这本书是感人的，因为真。作者不从概念出发，或意图表达些什么。那多是挣扎中留下的痕迹，怕改天忘了，于是写下来；许多小事件（incident, minor event）而不是event。但这些大小事，缀合起来，却暗暗指示着一个方向。

期间所接触的人事物不是经意，但不是偶然；是有迹可寻，具疗愈成分，并让人看见神的真切慈爱和信实，阿爸父神甚至用了极其幽默的方法安抚他。妻子安息一个月后，他看到家里摆的全家福，难过才诞生的小女儿并不在里面。奇妙的是，第二天就收到邮局的通知，有物待领，问题是要被征收10%的进口税。他好奇打开包裹一看，是他们一家六口，包括小女儿在内的水彩画像，是一个新加坡朋友的杰作。

他一看，单秒飙泪，这时轮到邮局员工紧张起来。他挣扎着，以嘶哑的声音说了，邮局的人连连道歉……就这样，他省回两百多马币的税。他带着那幅全家福落荒而逃，又懊恼自己懂事以来，第一次在陌生人面前暴哭……

日子艰难，但总有被照亮的时候。正如美国一个一生在教导圣经，最后几年信心却遇上了考验的导师。他神经退化，经济压力，女儿病逝。但在困难中，他肯定相信了三件事：“生命有难处、上帝有怜悯、天堂真存在”。

这是确认了：人生的真相、上帝的属性、信仰的确实。

但这“确认”真是个艰难的旅程。作者在这本书开篇《旅程的开始》里，写道，当他要填写“婚姻状况”时，很自然地想勾“已婚”，却发觉到原来还有“离婚”或“丧偶”——只是要跨越这方寸一栏，已经是步履维艰。

填个表格，都足以让他暗自神伤。睡梦中几次对神歇斯底里哭骂，醒后又赶紧做认罪祷告；另一个要越的坎是大女儿“如果妈妈明天没有复活，就再也不信上帝，再也不去教堂！”他掉泪又故作坚强，用各种神学理论来解释……于是他开始明白约伯的心情，他选择独自面对上帝，讨一个说法。

葬礼结束了，他发给同工的讯息是：“我们家的新冒险也即将开始。想起我们，就笑着祝福我们。”就这样，他一个大男人带着四个宝，从11岁到1个月大的孩子，崭新冒险开始了。

但那旅程似乎也不是康庄大道。突发事件足以叫一个生手爸爸难以招架。但他却越战越勇，并不言悔，同时看到了里面的意义。他也在还没有习惯“没有她”的日子里，把每周一次的单独约会，轮流分配给孩子；拥抱和亲吻，也转移到孩子身上，虽然难免鸡皮疙瘩。

外在的困难、如何安顿的内在，极需恩典。他渐渐理出了，以怎么样的方法、心情、态度来过每一天，当然最重要的是跟神的关系。困顿中，他终于体会了“恩典如水，往低处流”的真实。于是书中调子哀而不伤，叫人读着，便暖暖的，切切感受到了那呼求的方向与盼望。苏东坡的“十年生死两茫茫，不思量，自难忘……无处话凄凉”，传颂千古，但那种惆怅真不堪忧，叫人无法承载。

他也借一种“她仍在”的方式怀念妻子。延续她的心志，完成她还未做完的事情。参加“马华基督教文字薪火奖”征文比赛，上帝给他惊喜，从整百个参赛作品中，得了优秀奖，那是怀念爱妻所写的文章。他说：“玲一直成就着我，即便她离开了。”

筹划“2026美里基督徒文创节”，还有与文桥联办“2026砂沙汶三邦福音文字创作征文比赛”，那也是另一种承继——继续爱妻所爱，并献力家乡美里的意愿。

好好过日子，相信是逝者所乐见的事，也让孩子在困境中学习看见神。

晨砚

文桥传播中心总编辑



## 自序

谢谢你捧起这本书，陪我重新走过这两年多，失去最亲密之人的日子。

完书这段时间，恰逢催泪大戏《阳光女子合唱团》上映，有些朋友已经去二刷了。至于我，一般上不会去看哭点很多的戏，可能因为我在现实生活中已经够多了，无谓再谋杀更多纸巾。但写这本书，必须多次回溯这些酸酸苦苦的经历，过程中不少次任泪水影响了视觉，虽然一样戳心，对我来说，却是必要的自我疗愈过程。

文桥晨砚姐问我出书的初衷，我想了想，好像能给予大家的只是陪伴，不是令人惊艳的新亮光，也不是什么对付痛苦的特效药（抱歉！）。

就是陪伴——特别是如果你正经历类似的难过。

对了，我们亲爱的天父，也在做同样的事，这也是本书想告诉你的。



词/曲：因心

其实我 不曾想过  
有一天你会爱上我  
只能悄悄地等 痴痴地幻想  
不意梦想却已成真  
握着你的手 我要对你说

其实我愿意为你付出我所有  
哪怕天长又地久  
携手守候 相爱的承诺  
要白头偕到老  
其实我 已在为你付出我所有  
只怕时间不够  
美丽的你 和美丽的家  
是美丽的童话

其实我 不曾想过  
这一天你就离开我  
只能疯狂地问 只能疯狂地思念  
曾经的梦 曾经的感动  
想握你手 却再也不能够



听听音乐 

X X X

凌晨四点，客厅一隅，我守在玲的棺木旁。

怎睡得着呢？当天就要挥别玲在世的，我所熟悉和亲密的躯壳了。

本来是玲的妹妹在葬礼上致辞，我说我可以。

在因为设了灵堂而变得寂寞陌生的客厅里，我深深吸了口气，心里下了个重大决定（后来发觉是灾难性的决定）——写首歌给玲，而且还要现场唱。

我把当初想追求她的心情写入歌里。十多年前，我真的没想到，像她这么出色又可爱的女生，竟会不顾年龄差距，青睐于我。当她主动地与我确认我对她的心意时，那份乐坏了的心情，至今仍余音绕梁。

然，这甜蜜的美梦何其短暂！

因为音乐底子有限，我迅速写了只有数字的简谱发给老友Adrian，让他第二天给我吉他伴奏。

果然，我还是太小看音乐了！没排练过的歌，又是在数百人面前的压力下，一把鼻涕一把眼泪地唱，结果歌声和吉他和弦各走各的，想想都很为听众难受……（也难为了Adrian）

玲，为了妳，我丢脸不打紧；甚至一样的条件，要我演唱几回都行（最多先紧急疏散人群）——只要妳收到我的深情！

葬礼后，牧师友人打电话来，说看了葬礼直播，很感动……

“只是那首歌，呃，可能你比较好时可以重唱一次！”

我就知道！

更让我尴尬不已的是，大儿接下来几天，有事没事就故意在餐桌上哼这首歌“其实我……”，让我直想敲他的头。

四天后，玲的面子书上上载了一个号称“正常版”的音乐视频——是我彻夜自己弹，自己录，然后第一次试用软件配字制作视频，感觉吐了一口闷气（反正都睡不着）。

“很好听，可是为什么只有伴奏，自己没有唱？”有朋友留言。

我心里冷笑，我又不是傻的，相同的错误怎可以重复两遍。



填写表格上婚姻状况一栏时，很自然地想勾“已婚”，却发觉到原来还有“离婚”或“丧偶”的选项。

内人玲去世后，不习惯的东西多如牛毛，小如填表格，已足以让我暗自神伤。

事后很多事情得费神，首当其冲是要处理我和神的关系。我一直敬畏、尊称为阿爸天父的神，毫无预兆下把我最亲爱的终身伴侣取走，叫我霎时真不懂怎么面对祂。

在玲生产手术前，我有稍微想过意外的可能性，但想到玲时任初成团契主席、刚接手一家基督徒书局，又是教会许多课程的导师，热心肠且勇往直前，是相当杰出的年轻教会领袖，神怎舍得不用呢？

现在回想，或许就是我把她描述得太好，结果上帝就把她调回身边帮忙（苦笑）。

事发后一个月内，几乎每晚都没怎么睡，记得睡梦中还有几次对神歇斯底里地哭骂，醒后又赶紧认罪祷告。

常有人问我过得怎么样，提醒我“要依靠神哦”，我都唯唯诺诺，心里有时却很毒地想：要不你死个老婆看看？（不好意思）

我开始明白约伯的心情，朋友说什么好像都没用，还是让我独自面对上帝，讨一个说法吧！上帝回应了吗？好像回应了，好像没有（个中深意请参考上帝如何回应约伯）。

话说年度的初成主日到了，玲在前一次的职员会中特地申请，把原订日期2023年9月10日延至她产后坐完月子，因为她太想参与当天的台前事奉。没想到的是，2023年9月10日后来竟成了她出殡的正日，还有就是同年11月12日的初成主日，上帝硬是把她按到了天上的观众席。无法想象若没改期，契友及同工们将如何面对突然没有主席的初成主日。



记忆中初成主日当天的画面是模糊的，因为那天眼眶内总有掀不去的水帘。虽然事先准备了充足的纸巾。

契友分享如何在疫情中受玲的帮助时，纸巾已去了一半……

牧师侃侃陈述玲的为人时，已经开始循环半湿的纸巾……

播放特别制作纪念她地视频时，所有纸巾已变成wet tissue了……

结尾的大合唱时，我站在台上，眼泪从脸颊滚滚流下，只能偶尔飞快地用手拭擦，期望没人注意到……

这个初成主日绝不是玲计划的那样（枉费她手术前一天还在积极筹划着），但绝对是神所计划的，仿佛是为她，以及爱她的人所精心量身定制的——关于一个年轻生命的礼赞。

那天我认输了，我知道我没法离世后像她这样，给大家那么多的感动及思念。她短暂的生命是许多人的祝福，所以身为丈夫的我，可不能太丢人。我愿如当天献唱的创作歌曲《重置腾辉》（玲有份参与制作）——重置在基督里，让神更新我的心意，能够靠主得胜、得力。

那是我最感动、哭得最多的一次主日崇拜，没有之一。也是那个崇拜，我似乎在玲离世后，稍微接收到了来自天堂的微弱讯号。

节录一小段葬礼后我发给同工们的信息：

我其实也没那么坚强，几个凌晨了总是不能自己地暴哭到抽搐。

但比起一直责问神，我宁可为她在我生命中的片段感恩，何等有幸娶得如此良妻（几乎接近鲜花和牛粪，但我的优点是营养）。

我的毛病是话太快，她的是话太多，只是她的毛病比较可爱。一年里面说的话（或WhatsApp）总是超人甚多，好像知道自己时间不够（而我总是带着孩子在车里等得不耐烦的那个）。她不惜在所在之地，尽情燃烧生命，你们是知道的。

请代延续她的心志，我这里先致谢了。

你们都是她超棒（和超爱）的同工，她享受事奉也是因为你们。

葬礼结束了，我们家的新冒险也即将开始。想起我们，就笑着祝福我们。

就这样，我一个大男人带着四个宝（11岁、8岁、6岁及一个月）的崭新冒险开始了！