

Love **Love** love love LOVE love love  
Love love LOVE LOVE **LOVE** LOVE  
love love LOVE LOVE LOVE love LOVE  
love love LOVE love LOVE LOVE LOVE  
**Love** love love LOVE love love LOVE

呂中家長團契—以愛相待

**LOVE** love love LOVE love LOVE love love

# 「以愛相待」容易實踐嗎？

- 在彼此相愛這功課上，以0-100分計，50分為合格，你覺得自己配得幾多分數？
- 收窄範圍至我們的家人，與家人「以愛相待」，你覺得自己配得幾多分數？
- 檢視一下你在家中的情況。

# 「愛」，你懂嗎？

- 我們不懂愛
- 我們不懂去愛
- 我們也不懂去接受愛。
- 原因：因為罪入了世界，而我們活在一個受污染的罪惡世界！

# 基督徒的愛--憑著信去愛

- 主耶穌上十架前，門徒有何表現？耶穌怎樣回應？
- 我們可因著對神的信心，相信
  - 神能改變自己去學習愛、
  - 神能教我，讓我學習怎樣去愛、
  - 神也能改變家人學習接受愛和回應愛的行動。

# 基督徒的愛--憑著信去愛

因此，我們應當不住向神呼求：

- 求神改變自己去學習愛、
- 求神教我，讓我學習怎樣去愛、
- 求神也改變家人學習接受愛和回應愛的行動。

# 基督徒的愛—帶著盼望去愛

何謂盼望？

- 盼望的意義是心裡想著實現某種情況。

在陰沉黑夜盼望有燦爛的曙光，

在密雲烏黑的日子盼望有清朗的晴天，

在困苦的時候盼望有出路，

在遭遇患難的時候盼望有解救的方法...

# 基督徒的愛—帶著盼望去愛

- 「愛是凡事盼望，凡事忍耐。」林前13:7
- 另一譯本是「愛是永不停止盼望」。
- 在「無」之中盼望「有」，  
在環境「變壞」之中盼望環境「好轉」
- 這盼望並非建於個人自圓其說、自我感覺良好、自我催眠...，而是有根有基，就是建基於我們的神：祂是大能的、樂意施恩的、憐憫人的、...

# 基督徒的愛—帶著盼望去愛

- 盼望的視野是長存積極，無論事情怎麼糟糕，總會看到正面和希望的一端，有了這種視野，待人處事就不會輕易灰心，放棄希望。
- **timing** 神掌管著時空的進程，祂知道**when is the best time?**
- 萬事互相效力，叫愛神的人得益處，就是按祂旨意被召的人。



# 實踐篇

- 先做一個測驗，了解自己愛的言語 **five love languages**

# 愛的語言

**A. 肯定的言詞 (Words of Affirmation)**

**B. 精心的時刻 (Quality Time)**

**C. 會心的禮物 (Receiving Gifts)**

**D. 服務的行動 (Acts of service)**

**E. 身體的接觸 (Physical Touch)**

一起分享...



# A. 肯定的言語 Word of Affirmation

- 有這種「愛的語言」的人常常需要鼓勵的話語、讚賞和肯定的話語。
- 記著避免說「稀釋」之話，如「不過……」、「但是……」。
- **William James**：「人最深處的需要可能是感覺被欣賞」，他/她喜歡被人先以言語讚賞，然後才容易接受別人不喜歡的事。

## B.精心的時刻 Quality Time

- 需要別人的注意力及被明白，才能感覺到被接納及與人產生聯繫，喜歡對方給予全部的注意力、精心的對話、焦點的傾聽等等。
- 享受優質的溝通，保持目光接觸，自我控制情緒，專注聆聽，

## C. 會心的禮物 Receiving Gifts

- 喜歡收到別人的禮物，從而感受到別人的關心和愛。
- 禮物不一定是昂貴。
- 禮物是白白的、無條件的給予。
- 包括把自己當成禮物，當家人需要你時，你就在那裡陪伴。

## D.服務的行動 Acts of Service

- 藉著為對方服務來表達愛意，如幫忙作家事、遛狗、洗車、煮一餐美味菜餚。
- 服務要有心
- 服務要付出時間

# E. 身體的接觸 Physical Touch

- 喜歡這種「愛的語言」的人，會渴望對方用手撫摸他們，如用手梳理頭髮、撫摸背部、牽手、擁抱、按摩腳部等。
- 最容易被輕視和低估的
- 最難表達
- 東方人要突破被取笑或感尷尬(e.g 擁抱)

# 愛的行動，起步吧！

1. 你自己最受落那一種愛的言語？
2. 你認為你的配偶/家人又是那一種？
3. 請你給予機會，讓自己和家人互相了解彼此最受落的愛的言語。
4. 你用甚麼行動回應家人的需要？



