



宣道會宣愛堂週刊

Christian & Missionary Alliance Sun Oi Church

使命宣言：**活出使人作門徒的生命**

二〇一三年教會主題：
同心佈道·擴展神國

本月金句：主說：「你們若有信心像一粒芥菜種，就是對這棵桑樹說：『你要拔起根來，栽在海裏』，它也必聽從你們。（路加福音 17:6）」

牧者心聲

二〇一三年六月二十二日/六月二十三日

尋找合適的愛語表達

袁熙群傳道

人與人之間講愛語(Love Languages)，特別是夫婦關係，這是一門很實際的學問。它源於一位名叫加里查普曼(Gary Chapman)的牧者。查普曼認為人人都會用不同的方式表達愛與關懷，人人感到被愛與關懷的方式亦各有差異。人很自然會把自己喜好的表達方式投射到別人身上，例如：一個收到禮物時便會感到被愛與關懷的人，他喜歡買禮物送給他喜歡的人，以送禮的方式向人表達愛與關懷，這就是他所說的愛語，但世界上有各種語言，若然不是用同一語言就會不對焦，甚至溝通不來。換言之，雖是大多數人喜歡收禮物，但喜好的程度卻各有不同。我們需向所關心的人尋找合適的愛語表達！以下是五種愛語的表達：

一． 優質時間 (Quality Time)

我們時常面對忙碌沒時間，但如果我們雙方有心，而真正是客觀限制的話，優質時間是個很好的選取。努力地放低其他次要活動，每星期或甚至於每日專注在對方的對話及聆聽；也留意對方是否想與自己傾談，為此有所準備，先放下自己事務，多用眼神接觸表示關注，而不是電視、電腦、手機或報章！

二． 身體接觸 (Physical Touch)

相信有不少人都經驗被同性好朋友接觸的感受，對夫婦來說更容易明白，接觸比語言往往更窩心或來得更容易表達！就如擁抱、拍拍肩膀或握手等，在合宜的關係上，就是輕微而細緻的觸碰也能夠適時傳遞關心，在男女朋友或夫婦關係上可以表達愛意！

三． 肯定言語 (Word of Affirmation)

可能我們受東方人的文化及上一兩代比較含蓄和內藏的表達影響，我們少有向關心和愛護的人說肯定言語；肯定言語就是無需吝嗇一句真心的稱讚，為了生活的瑣事也可以稱讚對方，不一定必須等到很大件事才感謝對方；如果對方為你付出或做事，不要視為理所當然，多說「欣賞你」的說話，對方是會知道做正確了及更努力去做的。

四． 服務行動 (Acts of Service)

行動勝於言詞，直接幫助對方處理事情，不一定是大事才可以幫忙！可以是一件重要交托的事，如完成重要文件；也可以是微小事如影印。無私的向對方效勞，當最後被感謝時也回應樂意效勞！

五． 收贈禮物 (Receiving Gifts)

在特別甚至於平常的日子送贈不同禮物，物輕情義重，不一定需送昂貴禮物，總要按認識對方的喜好為原則！是具體或折現的，還是要花心思親手制作，能表示心意的小禮物！

最後，為何要表達愛語？請將你所關注對象的關係類比為感情油缸：你的油缸是滿還是空？能否定時加油？也可類比為情感戶口：你是多存款還是提款？還是已面臨透支？可參考 <http://www.5lovelanguages.com/profile/>

本堂傳道：阮成國牧師(堂主任) 梁貴嫻牧師 蔡康怡牧師 陳德晶傳道 陳潔儀傳道 袁熙群傳道 劉鳳娟傳道 黃卓基傳道

行政主任：殷宇軒弟兄 青少年幹事：蔡龍然弟兄 幹事：盧志文弟兄、唐芷珊姊妹

教會地址：新界將軍澳唐俊街6號 電話:2274-4003 傳真:2274-4005 網址:www.sochurch.hk 電郵:sochurch.hk@gmail.com