



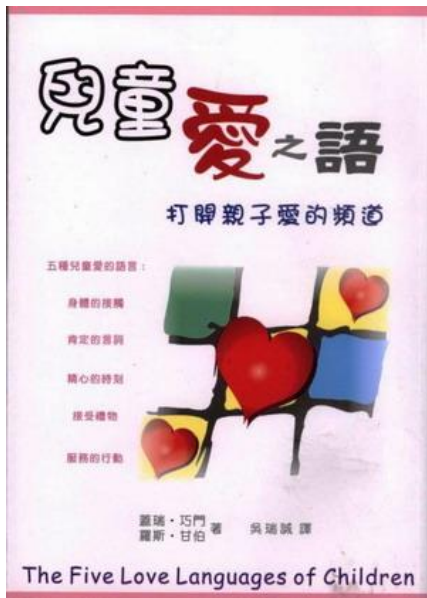
愛的語言：如何令孩子真正感受到你愛他 - - 校牧 岑樹基牧師

試想一想你童年時一次全家一起開心快樂的事件，或一份父母送給你「珍貴」的禮物，或一句從父母口中說出安慰和鼓勵的話。想一想，你現在的感覺如何？

當孩子進入小學階段，父母可能最關心的，是他們每天做齊了功課沒有，要參加哪幾項課外活動，簽回條、要節制用手機玩電腦的時間.....天天追啊追、趕啊趕，「親子時光」就在核對作業、溫習默書中渡過，家庭生活跟本談不上有趣。當然，孩子仍會一天天長大，但就缺乏了人生其中一項最重要的資產——美好的童年回憶。



從最近一份學生的習作得知，大部分學生都十分渴求父母的愛，所需要的，只是一些卑微的期待：一家人一齊吃晚飯、媽媽多些時間陪自己、父母少些爭吵.....。父母都愛自己的孩子，但孩子感受到父母的愛嗎？我問過不少同學，他們「知道」也「相信」父母愛自己，卻因父母日常對待自己的方式，例如絮絮不休的教訓、對課業偏重的要求、急如星火的生活節奏、對子女的偏愛等，都使孩子感到混亂，無所適從。若果溝通接不上，你認為已不斷付出，孩子卻在不同的頻道上，他聽到的，也只可能是外星語言吧！



面對孩子，如何有效地表達你愛他們呢？世間上有愛的語言嗎？蓋瑞·巧門博士(Dr. Gary Chapman)是愛語(Love Languages)的專家、教會牧師、婚姻與家庭輔導專家、演說家及《愛語備忘錄》節目主持人，曾輔導夫妻及家庭三十多年。他所著作的《愛之語》系列，對我和師母有很大的提醒，亦提升我們家庭的和諧。要打開孩子的心，可以用孩子的主要愛之語來和他們溝通，讓家庭由戰場變成天堂。「兒童愛之語」的觀念並不複雜，五種愛的語言分別為：

1. 身體的接觸 (Physical Touch)
2. 肯定的言詞 (Words of Affirmation)
3. 精心的時刻 (Quality time)
4. 接受禮物 (Gifts)
5. 服務的行動 (Acts of Service)

每個孩子都需要以上這五種愛的語言來填滿心中對愛的渴求（巧門稱這為情感槽 emotional tank），情感槽常滿，你對孩子的管教才有效。不過，不同的孩子有其不同的主要愛語，父母必須找出子女的愛語排序（哪種對他最為重要），才能打開親子愛的頻道。（我會在這專題最後一篇提供建議，讓你得著線索，一步一步找出你孩子的愛語序列。）

然而，方法只是其次，最重要的仍是你作為父母，能「無條件地」去愛孩子。對，是無條件地去愛，就是無論孩子的長相如何、天資、弱點或缺陷為何，也不管我們的期望如何，還有最難的一點是，不管孩子的表現如何，都要愛他們。父母只有學會無條件地愛兒女，才能讓兒女知道他們被愛得多深。只有在孩子感覺到被愛和受照顧時，他/她才會有自尊，凡事盡力。或許你真的很愛孩子，但除非他感受得到；除非你所表達的愛語能把愛傳達給他，否則他不會覺得被愛。讓我們同來練習。（下一篇：愛語 1—身體的接觸）



「愛是恆久忍耐；又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇.....」（哥林多前書十三章 4 節.....）



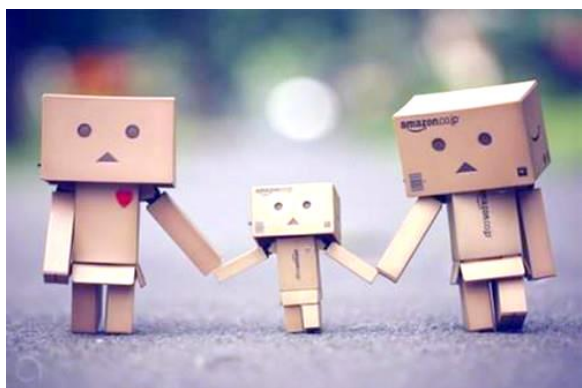
愛的語言 1：身體的接觸 - - - - - 校牧 岑樹基牧師

要有效準確地表達你愛孩子，蓋瑞·巧門博士(Dr. Gary Chapman)指出可以使用以下五種愛的語言(Love Languages)，分別為：

1. 身體的接觸(Physical Touch)
2. 肯定的言詞(Words of Affirmation)
3. 精心的時刻(Quality time)
4. 接受禮物(Gifts)
5. 服務的行動(Acts of Service)



孩子出生開首兩三年，父母喜歡抱孩子，孩子在母親懷中也顯得安靜。發展心理學家約翰·鮑比(Bowlby)的依附理論(Attachment Theory)指出，母親撫育嬰兒，藉由具母愛的撫摸和擁抱，將使嬰兒有安全感和愉悅的情緒。有了初生弟妹的孩子更會爭寵，要媽咪抱抱。然而當孩子漸漸長大，父母有意無意間，再沒有使用這種最直接表達關愛的方式，以擁抱、牽手、親親面頰來獲得彼此的情感滿足。或許，華人傳統文化對愛的表達較含蓄，只看抱孩子是一種哄嬰孩入睡的一種手段吧！



身體的接觸是指任何溫柔的觸摸、擁抱、握手、親吻、擊掌、在地上摔角、騎膊馬.....等接觸孩子身體的行為。這是最易使用的愛之語，因為父母不需要等候特殊場合或理由就能與孩子做身體接觸，來表示「我很愛你」。迅速的摸一下孩子的頭髮、碰一下他的肩膀或手臂、輕拍他的背，並加上幾句鼓勵的話，對於成長中的孩子都是很有意義的愛的表示。大兒子幼稚園至初小的時候，他最想玩的一個遊戲就是騎牛牛，在一輪體力消耗之後，大家倒在地上咕咕地笑。

女兒現在已 22 歲了，作為爸爸的我當然不再適合和她拖手搭膊，但我們也經常擊掌握手，甚至碰碰鼻（一種紐西蘭毛利人見面打招呼的禮儀），表示彼此間的親愛。

孩子每天都需要很多有意義的身體接觸，雖然男孩接受的通常比女孩少，然而當這種愛語表達得自然並使人舒服時，孩子的情緒會變得比較舒坦，跟別人溝通時會比較大方自在。特別對於一些比較內斂的孩子，這種愛語特別收效。

當孩子開始上學時，他仍然迫切需要身體的接觸。當他早上出門時，你是否給他一個擁抱，使他一整天充滿安全感？放學回來時，給他一個擁抱能幫助孩子有「回家真舒服」的感覺，一個努力要爭取你注意或吵鬧的晚上就會比較少出現。為什麼呢？因為孩子在學校裡，每天都要面對新的經驗，他所面對的老師或同學都有或好或壞的情緒，因此，家庭應該是一個天堂，是一個肯定有愛的地方。聖經中說上帝也是這樣抱着我們：「我已造你，就必背你；我必抱你，也必拯救。」（以賽亞書四十六章 4 節）

在五六年級踏進青少年時期，男孩子對體力活動後（如球賽）的身體接觸比較有回應，但不要在兒子的同儕面前擁抱他，這會令他尷尬。待他打完球後筋疲力盡回到家時，給他一個擁抱，他會接受這就是真正愛的表達。「身體的接觸」是一個強而有力的「愛語」之一，你的孩子是否特別需要，要經過探索才可得知。當然，身體接觸不能強迫，應適可而止，但若孩子一直拒絕你的接觸，或突然有所改變，就需要跟他談談了。（下一篇：愛語 2—肯定的言詞）



編者按：《愛的語言》一共有七篇，歡迎家長投稿分享實踐經驗。



可能你是一位無時無刻都為子女的成長綢繆、並希望孩子成為「十項全能」的父母，每星期為他們安排不同類形的補習，甚至連暑假也不放過，箇中原因當然是希望子女「贏在起跑線」。

但站在子女的角度，他們是否應付得來？他們這樣學習是否快樂？對日後的成長是否有持續的成效更存疑？

筆者十分認同孩子的潛在能力可以有多層次的發揮，他們的天賦才能可以藉着多元化的學習被開拓。可是不同的孩子對這種「密集式」學習卻有著不同的反應和感受。曾經聽聞一些家長及老師分享一個現象，就是某些孩子於小學階段若全時間被「操練」或以補習「谷分數」，小學的成績可算是不錯，但當他們升上初中後成績反而會下降，他們學習會感到疲累、久而久之對學習也漸漸失去主動性，原因是他們自小掌握不到學習的動機。



其實教育的本質是透過一些學習活動使孩子掌握知識和技能，並以一系列有規範和循序漸進的方式去進行，這是學校和老師所肩負的責任。作為父母，若然我們太着重子女學業成績而在教養兒女上生了「盲點」，把學校的教育模式延伸至家庭裏，便可能把不必要的學習壓力加諸於子女身上。



相信大家明白壓力與身心狀態息息相關。緊張忙碌的生活節奏往往令人身體不適，我們或會有失眠，頭痛，精神不振，肌肉疼痛以及出現腸胃問題等。如果壓力是出於過度學習，你孩子的身體也可能出現以上的困擾。

雖然父母很期望每一個子女都品學兼優，但切記不要過分在意孩子的學業成績，不要把這橡皮圈拉得太緊。因為每一個孩子的本質都很不同，長處也不同，所以老師在我們的孩子以同一方式澆灌施肥，可是種出來的可以很不一樣。父母要培育孩子成才，最好的教育法還是誘發他們的學習動機。假如他們對某科目有

興趣，有想像力，他們的求知欲自然會引導他們尋根究底地學習，那時我們只須從旁指導鼓勵便足夠了。切記千萬不要把子女栽種成一棵「一剎那高分」，但「長期營養不良」的小樹苗。

考試時間又快到了，父母們記緊留意分配好孩子的學習和休息時間，也不要犧牲了孩子的玩樂時間。筆者深信上帝給予每個小孩有不同的天賦，每種天賦將來也會有不同的成就。教養和培育孩子是父母的責任，大家一起努力吧！

壓力測試

請回想一下自己在過去一個月內有否出現下述情況：

1. 覺得手上工作太多，無法應付。
2. 覺得時間不夠，所以要分秒必爭。例如過馬路時衝紅燈，走路和說話的節奏很快速。
3. 覺得沒有時間消遣，終日記掛著工作。
4. 遇到挫敗時很易會發脾氣。
5. 擔心別人對自己工作表現的評價。
6. 覺得上司和家人都不欣賞自己。
7. 擔心自己的經濟狀況。
8. 有頭痛/胃痛/背痛的毛病，難於治愈。
9. 需要借煙酒、藥物、零食等抑制不安的情緒。
10. 需要借助安眠藥去協助入睡。
11. 與家人/朋友/同事的相處令你發脾氣。
12. 與人傾談時，打斷對方的話題。
13. 上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡。
14. 太多工作，不能每件事做到盡善盡美。
15. 當空閒時輕鬆一下也會覺得內咎。
16. 做事急躁、任性而事後感到內咎。
17. 覺得自己唔應該享樂。

壓力測試 - 計分方法：

從未發生 0 分,間中發生 1 分,經常發生 2 分

0-10 分：精神壓力程度低但可能顯示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，個人做事的動力不高。

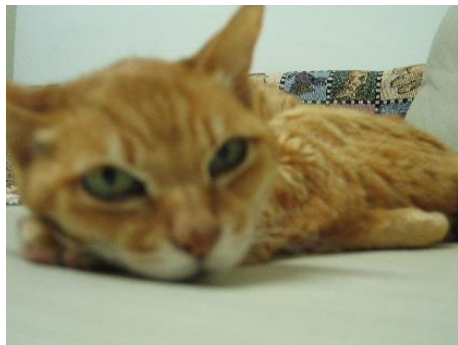
11-15 分：精神壓力程度中等，雖然某些時候感到壓力較大，仍可應付。

16 分或以上：精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決辦法。



來自喵喵星的妳 - - - - - 曾詠珊校牧

最近電視台用寵物來做主題，描述一隻忠心不二的貓以人形身份重回主人身邊，為主人一家排難解紛，片中角色雖然有很多庸俗對白，需家長指引陪同子女收看(兒童不宜)，但《來自喵喵星的妳》卻勾起許多飼養寵物者的思念，尤其深愛的寵物已離去，牠會否在另一個世界留意著我們？關切我們的生活？



我有一隻貓，名叫阿咪，普通不過的名字背後是一段不平凡的偶遇。中四那年，晚上九時從自修室匆匆回家，昏黃色的車道旁，一輛汽車輪子的旁邊瑟縮著一隻纖細的黃色小貓，發出微弱淒涼的叫聲，令人心生憐憫。突然從眼角看見對面馬路有一個黑影「鼠」出來，心想那是一隻大老鼠，誰知是一隻體形大小的小黃貓，趕緊從對面馬路衝到同伴身旁，偎依著安慰牠的同伴。那一刻，我覺得小黃貓真勇敢，愛惜自己的同伴！我不忍心牠們終身為街貓，所以抱起牠們回家。但纖弱的同伴不過兩天後就走了。這樣，阿咪就開展了陪伴我十八年的歲月。



阿咪很「竊人」，很喜歡坐在我的大腿上睡覺，有時為免弄醒牠，我只好在書桌前繼續溫習，多少個晚上，多少道習題，簇擁牠輕柔暖笠笠的身軀帶給我許多的鼓勵。有時我想，若我是阿當或夏娃多好啊！(創世記中他們能和動物談天)，可以和阿咪傾偈，牠會對我說甚麼呢？要轉貓罐頭？抑或叫我早點回家陪牠？當中有十年的時間，是牠等我回家，讓飄泊的心想家。婚後，建立新家庭，先生問我為何對舊居不甚眷戀，我說最重要的已帶在身邊就是了，阿咪是嫁妝之一。

十八歲對貓來說已很老了，但對心愛的寵物來說，你總希望牠可以陪在你身邊多一點。那夜，病重的牠等我們回家，看著牠氣息漸弱，我和先生一起禱告，感謝天父的創造，感謝這十八年相遇的緣份，感謝牠的陪伴……今天，牠的灰在抽屜的深處，牠的情在心坎間縈繞。



參加《愛·家庭》運動 2016 品格家庭組別分享

五望班 梁振譽家長

現今社會的大多數父母，都期望子女成材，目的是令他們的兒女能夠賺取豐厚的收入，但往往缺乏了個人品格和情緒的修養。

小朋友之間互動時，很多時候都會表現得很自我。想要令小朋友做好一點，可以試試問小朋友：「假如你是他的話，你會希望別人怎樣對待你？」這方法，以易地而處的方式，令小朋友能夠容易明白到，和朋友共處是要互相尊重。同樣地，當遇到其他

小朋友有困難時，也可用同樣的方法，令小朋友明白替別人著想，幫助別人是一件非重要的事，當小朋友能夠做到這一點時，小朋友都會自覺地幫忙身邊的朋友。

小朋友是否名成利就並不重要，重要的是品行能否得到大家的認同。

