



家庭專欄

愛的實踐－五個愛的語言（一）

梁灝頤傳道

筆者在剛過去的十一月剛與丈夫慶祝結婚四週年，我倆認識了廿多年，拍拖八年、結婚四年，回顧過去相處的點滴，筆者發現愛人是一個不斷學習的過程：學習表達愛、學習接受愛、學習用對方能夠理解及需要的方式傳遞愛。相愛的關係不止於夫妻伴侶之情，家人、朋友、教會肢體等關係亦需要以愛相連。

愛是行動

基督信仰強調愛，因為神就是愛（約壹四 8），聖經教

導人何謂愛亦強調愛的實踐。父神差遣他獨一的兒子耶穌降世實踐救贖的計劃，耶穌基督道成肉身走上十字架的道路，示範何謂「愛」，愛並不止是一種感受或是悸動，而是真實的行動。而保羅著名的「愛篇」（林前十三 4—8），假如讀者留心定會發現，保羅以一連串「動詞」去描述愛的本質，讓他的讀者了解到，愛是在實踐中被看見、被體會、被發現。耶穌在福音書指出「愛神」及「愛人」是先知及律法的基礎原則（太廿二 40），每一個跟隨耶穌的門徒都被吩咐要彼此相愛（約十三 34），並且要愛鄰舍（路十 27）。我們對於耶穌的吩咐可能非常熟悉，也許我們亦一直竭力地遵守耶穌的吩咐去愛，過程中同時思考到底甚麼方法途徑才是表達愛最有效的方式。筆者希望透過介紹「五種愛的語言」，讓讀者對於實踐愛有更多的理解及想像，以更有效地向不同的人表達愛，亦可以嘗試讓他人知道自己期待他們如何表達愛。

五種「愛之語」—五種表達及接收愛的途徑

蓋瑞·巧門提出，語言（language）是人溝通的基本途徑，而人與人之間溝通愛的情感則是通過「五種愛的語言（5 Love Languages）」，即五種表達及接收愛的情感的基本途徑。他認為這五種愛的語言就好像不同國家的語言，每個人都有一種主要的愛語就如同「母語」一般，即他們最能夠接收到愛意的方式，以及最自然表達愛的方法。¹ 正如不同的語言難以溝通，當人透過截然不同的方式表達愛的情感，有時候難以傳達及接收，因此認識自己主要愛的語言及學習其他表達愛的方式，將能夠更有效在各種人際關係，包括伴侶關係、朋友、弟兄姊妹關係中表達愛的情感。² 五種的愛語分別是肯定的言詞（Words of Affirmation）、精心的時刻

¹ 蓋瑞·巧門著，柯美玲譯：《男孩 VS. 女孩 5 種愛之語》（臺北市：基督中國主日：2006），頁 25。

² Gary Chapman, *The 5 Love Languages: the secret to love that last* (Chicago, IL: 2015), Kindle edition, 17；巧門：《男孩 VS. 女孩 5 種愛之語》頁 27。巧門的「愛之語」著作系列，第一本著作於 1992 年出版主要討論婚姻關係中愛的表達，後來著有《兒童愛之語（The 5 Love Languages of Children）》（1997），亦著有適合單身人士的版本等等，因此五種愛之語並不單適用於夫妻之間，亦適用於家人、朋友等不同人際關係中。讀者們有興趣也可以參閱。

(Quality Time)、接受禮物 (Receiving Gifts)、服務的行動 (Act of Service) 和身體的接觸 (Physical Touch)。我們了解自己最主要的愛的語言是甚麼嗎？這期筆者會先分享第一個愛語：肯定的言詞。

1. 肯定的言詞 (Words of Affirmation)

「污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。」(弗四 29)，人的說話非常強大，好的說話能夠建立人的生命，亦能是傳遞愛的有力的途徑。以肯定的言詞作為主要愛語的人，聽到肯定的話最能夠使他們感到滿足及被愛。而作為他們身邊的人，最有效向他們表達愛的方式就是講肯定的說話。事實上，肯定的言詞是需要學習的，特別是假如我們很少聽到或是接收到肯定及鼓勵，肯定的言詞可能是陌生的。筆者新婚的時候常常都會因為生活習慣的差異去挑剔丈夫，卻忽略了他對家庭及對筆者的付出。後來有一次筆者在他清潔家居後，對他說：「多謝你吸塵及拖地清潔，我感覺到地板很乾淨，多謝你努力讓我們可以住得舒服整潔。」見到他掛起快樂的笑容，讓筆者知道通過肯定的言詞，對他表達看見及欣賞是有意義的。

肯定的言詞不單是講一句「我愛你」，亦包括講出真誠的感謝、稱讚的言詞、欣賞的陳述。³ 筆者認為肯定的言詞是向對方表達你的看見：看見對方的付出，而非視作理所當然；看見對方的獨特性，而非以自己的尺去量度對方；看見對方的成就，而非嗤之以鼻。肯定的言詞並不是虛假的奉承，而是基於對方的所是作出肯定。肯定的言詞亦包括鼓勵的話，巧門指出人都會有感到恐懼，需要勇氣的時候，當我們發現對方的需要及想法，鼓勵的話能表達信任、推動人前進、激發人的潛能。⁴ 說話的內容之外，態度亦同樣關鍵，溫和親切的語氣讓人感到溫暖及真誠。⁵ 在我們的人際關係中，留意說話的言詞、用字、態度，透過說話去表達愛，釋出

³ Chapman, The 5 Love Languages, 35.

⁴ 同上，頁 38。

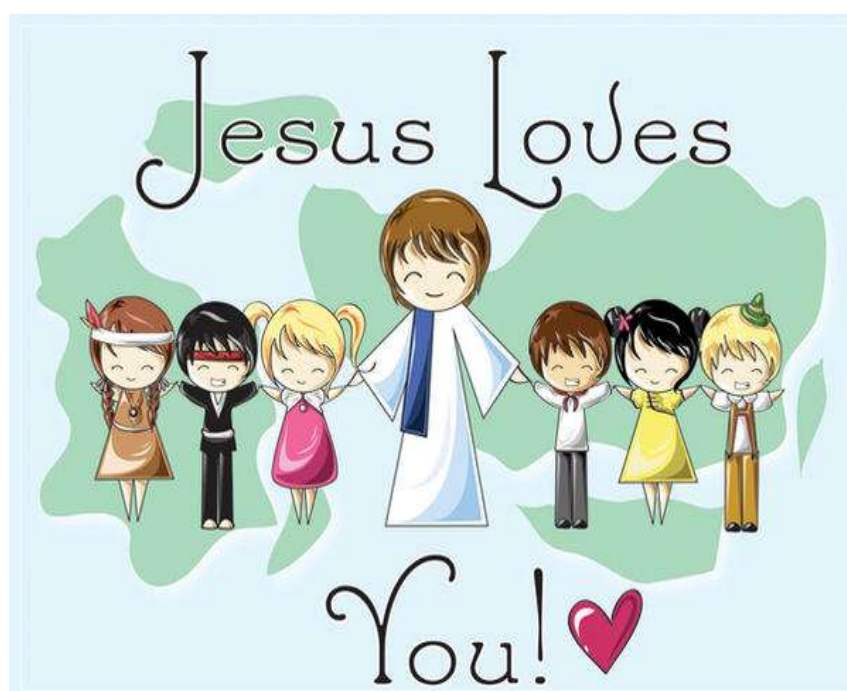
⁵ 同上，頁 42。

善意，建立人。因此，肯定的言詞需要的首先是觀察及聆聽，放下前設去細心看見發現有關對方的事，細心聆聽了解他們的狀態。然後才以言詞向對方表達感謝、稱讚、欣賞、鼓勵。缺乏觀察及聆聽的言詞，只是空洞的話，對方能分辨我們所講是真誠的肯定還是虛浮的讚美。

以肯定的言詞表達愛是需要練習的，我們身邊有以肯定的言詞為主要的愛語的人嗎？今個月我們會如何通過感謝、稱讚、欣賞、鼓勵、溫和的言詞向他人表達愛呢？在實踐以肯定的言詞表達愛時，我們遇上的挑戰是甚麼呢？鼓勵大家在實踐的過程中與身邊的弟兄姊妹彼此分享勉勵，亦歡迎大家與筆者一同討論。

參考書目：

1. Chapman, Gary. The 5 Love Languages: the secret to love that last. Northfield: Chicago, IL: 2015. (Kindle version),
2. 蓋瑞·巧門著。柯美玲譯。《男孩 VS. 女孩 5 種愛之語》。臺北市：基督中國主日，2006。



永遠懷念的韋理信牧師

李寬心值理

我們能夠認識韋理信牧師是我們畢生的福氣，韋牧師是一位以身作則的宣教士，他在美國出生，來香港宣教已經有 60 年，他是一位忠心的宣教士。他是在 2012 年來青浸做顧問牧師來牧養我哋，他以真道和愛心領導青浸，他和藹可親，深受青浸會眾愛戴，是一位又忠心又良善的好僕人。他除咗在講台上用廣東話證道之外，他常常為宣教的事工祈禱，為泰國事工祈禱和為教會的事工祈禱，求神保守大家的身、心、社、靈健康和祝福大家平安。他不但是我哋「青浸之寶」，更是「青浸之父」！

因為當我哋吃飯的時候，我哋給他吃魚肉，他就話喜歡吃魚骨，給他吃燒雞髀肉，他就話喜歡吃燒雞 pat pat，給他吃燒鵝肉，他就話喜歡吃燒鵝 pat pat，他就是我哋的父親般地疼愛我哋，將最好的留給我哋。我哋唔單止在吃飯，還吃出當時的氣氛，他很愛我哋。

他每年都有參加泰國短宣及領袖退修策劃會，他真是天父差遣他來祝福青浸的好牧人，他以基督的心為心，以生命影響生命，在日常生活中彰顯主的愛，我們也受了他的薰陶，彼此互相影響，互動牧養成長，他也是我哋的好模範。

記得 2015 年他和我哋一起去台灣宜蘭領袖退修策劃會，2016 年和 2017 年，他和我哋一起去泰國宣教和領袖退修策劃會，2018 年他和我哋一起去馬來西亞檳城領袖退修策劃會、2019 年他和我哋一起去日本福崗領袖退修策劃會，商討家事。2020 年，因疫情的緣故，他返回美國。當韋牧師和我哋一起去的時候，他手持拐杖，行動緩慢，他依然有心有力為青浸盡一分綿力，真是令我汗顏！我心想：我能不

能像他，有這麼好的福氣可以活到 90 多歲？我可不可以
在青浸事奉主直到 90 多歲？我可不可以專心致志服侍主，為
主作工，傳揚福音，使未得之民有機會聽福音繼而信主，這
一切我都不敢想像。

韋牧師忠心侍主，奉獻一生，活出主的榮美！他帶著榮
耀生命的冠冕，回到主耶穌的懷裡，他的家人和我哋都會好
唔捨得佢，昔日歡樂的情境，現在已成為追思，真係求主親
自安慰。韋牧師對神的盡忠和對我哋的愛，我哋會非常感恩
，銘記於心，沒齒難忘！

敬愛的韋理信牧師主懷安息！韋牧師愛主愛人宣教的心，
常存在我哋心間是永垂不朽的！我哋永遠懷念著您！



掌握今天

陳美霞執事

早段日子，個人有不同的經歷，讓我在當中更體會神的教導。

每年女傳道會都支持新福事工協會的中秋探訪祝福行動，除了金錢奉獻外，我們也參與探訪行動。我也約了兩個家庭在中秋前一星期去探訪他們。探訪前一天，我感覺有些不適，第二天早上嘗試新冠快速測試，噢！第二次感染了新冠病毒。於是馬上要為探訪改期，原定探訪翌日及往後兩天安排了的活動和會議，也要叫停或請假。

另早定了 10 月 25 至 29 日，我會與柬埔寨短宣隊員前往柬埔寨短宣 DIY，然而自己不小心，在出發前幾天跌倒，左手肘骨折，要打石膏，稍後做手術，醫生建議不要出發離港。沒想到輕輕一跌，居然這麼嚴重。我知道凡事都有神美意，我願意順服。

這段日子，這些不同的經歷，讓我對以下幾方面有更深刻體會：

1. 誰曉得下一刻如何

雅各書 4:14-15 節教導：

「其實明天如何，你們還不知道。你們的生命是甚麼呢？你們原來是一片雲霧，出現少時就不見了。你們只當說：主若願意，我們就可以活著，也可以做這事，或做那事。」誰能知道自己明天會如何？縱然你有甚麼計劃，縱使你想為主作工，也不是一定有機會的。所以要珍惜每一天可為主作工的機會，因為沒有人知道下一刻是否還有機會做這事，做那事……。

2. 神意念高過人籌算

縱使有心志為神工作，但不是你願意就成就，而是神願意。這兩次叫停的經驗，我學習順服，上帝提醒我「要休息，要知道我是神！」我要學習休息，在安靜中禱告，更多親近神，認識神。

3. 苦難乃化裝的祝福

平日多去醫院探病關心別人，但這次跌倒入院留醫，神讓我經歷傳道同工和弟兄姊妹的關懷，禱告或探望。感謝主的恩典！

住院期間，有一天回家度假，聖靈提醒我帶備福音單張和中信月刊回病房，又為我提供機會為祂作見證，送上福音單張、中信月刊，祝福鄰床病友。

手肘骨折的手術十分順利，奇妙的是雖然骨折，但手一直不怎樣痛，我豈能不感謝神格外的恩典憐憫呢！



義髮 Team

勞家祥弟兄

我是一位髮型師及髮型導師，從加入青浸，並在 2019 年聖誕，在青浸受浸後，2020 年到了泰國作監獄短宣，教導男女囚友剪髮技能的更新事奉，在 2023 年 3 月再到了蒙福之 Barbershop，為已成為髮型師，跟進他們的技能。在事奉上，我一直禱告求神給我事奉的方向。我知道神給我技能，事奉的方向是到任何的一個地方。神帶領我在青浸開始了義髮 Team，展開義剪課程，為神作事奉，我有的技能都是神所賜，我把它帶給弟兄姊妹，發展為社區義剪服務，幫助老人院舍及一些弱勢社群。

在這裏，我真的很多謝青浸李妙良 Miu，有她的配合才能順利展開，在過程中需要購買的工具都不少，在經濟的價錢而又給學員用到的，都需要很多資料蒐集。因為義剪是不收學費的，怕很容易得過且過，比我以往的教學收費課程還要更細心，又擔心參加者很容易放棄，亦擔心他們沒有回家練習，所以都藉着祈禱求神給我堅固的心。每堂課程完畢後，在髮廊拍片發到手機群組，再給他們再深入練習及了解，並需要他們在網上影相交功課，這都是我以往收費的課程不需要做的。教學中經常有很多掙扎，遇到時都是藉着向神禱告，對我來說都是不容易。每一次的經歷都是能令我更認識到神及認識到事奉的心態，和過去到泰國蒙福之家及監獄的宣教事奉很不相同。現在我已完成一期的義剪班，並已展開了第二期的課程，義髮 Team 在 5/11/2023 星期日在神的帶領，和第一期課程的弟兄姊妹，到元朗錦田的主恩崇德安老院，為院內長者作了義剪服務。當天大家為了 12 位長者剪髮，院社說老友記都很滿意髮型，近來會繼續為這院社事奉，感謝主帶領我們得以順利完成當天的服務。當天參加的弟兄姊妹他們主動協助義剪各方面的過程，有的為長者剪髮、打掃、坐在旁邊與長者傾談、扶助行動不便的長者、

剪髮前及後的坐立等等……真叫我看到各弟兄姊妹付出的愛心，大家彼此的互相合作，氣氛愉快融洽。完成後，大家還來了一個大合照，希望神繼續帶領我們在義剪事奉上的事情，讓青浸義剪隊得以順利成長……Hallelujah，願一切榮耀都歸與神！





得救見證

鄧永康弟兄

我是新界原居民信奉天后及觀音已有 40 多年，也是一間天后廟和觀音廟的理事人。

自 2013 年我沒有跟家人商討下就將自己所住的丁屋抵押給財務公司及將款項借給一位朋友。他承諾每月還款給財務公司，直至 2017 年我收到財務公司通知要還款，朋友向我表示無力支付借貸的還款。在 2020 年，我收到通知財務公司要收樓，為了拖延時間就與財務公司打官司。同時，我也告訴家人有關此事，我實在感到很大壓力，健康也出現問題。

得到朋友的幫助，他們向財務公司討價還價後，我仍需支付巨額欠款。後來得到妻子梅姬的一句話，她說：「我們現在所擁有的是主耶穌暫時給我們保管而已，不是我們永遠可以擁有的。」雖然得到妻子的諒解，但是自己沒有考慮後果去幫助朋友，我仍感到對不起家人也不想影響他們。

我想起譚牧師將要到泰國浸信會神學院工作，就立刻約譚牧師分享內心的困難。當天在譚牧師的辦公室，我將一切告訴他，我感到很後悔和無助。與譚牧師分享後，我願意承認自己的罪，接受耶穌做我的救主，幫助我解決一切的困難，將心中的憂慮都全然交託給主，就這樣決志跟隨主。此外，我決定將餘生多一點時間陪伴妻子，一同去教會。

譚牧師明白及知道我是一位新界原居民，信奉許多偶像又是家中的長子嫡孫，在各種情況下他就委派林國波牧師為我做初信栽培。在林牧師的教導下，藉初信栽培，他跟我討論聖經的真理，內容非常充實；讓我認識耶穌基督的愛。我實在要多點時間學習跟隨主耶穌。

後來我決定參加浸禮班，進一步立志跟隨主，求主堅固我信主的心。有一次我出席叔父的喪禮，我決定不參與上香拜祭。又通知各天后誕花炮會的朋友，我已相信耶穌，不會再參與供奉祭祀的儀式，有關行政工作都逐步交回他們負責。最近我年老的父親回歸天國時，我和妻子也以基督教的儀式禱告悼念父親。感恩家人都明白，而圍村兄弟也見證我信仰的改變。

我亦改變自己的心態，有機會向香港及國內的朋友分享，自己已經信了耶穌基督的事情。

在讀經和祈禱時，我感到神給我的喜樂和平安。相信主後，我和太太有共同的信仰，可以一同禱告，關係更親密。感謝主給我力量堅持遵行耶穌的教導，改變自己的生命和思想，希望為主作見證和傳福音直到永遠。奉主耶穌基督的名，阿們！



得救見證

徐旻楓姊妹

由細到大屋企人同身邊的人都是信佛的。我從來都是一個無主見的人，我一直生活喺屋企人和朋友身邊，所以阿媽好擔心我嫁唔出，連結婚都係阿媽安排我成日覺得自己好似一個扯線公仔。後來我獨自同兩個仔係香港生活，我內心充滿焦慮不安同無助，我唔知可以搵邊個幫我，甚至拜神也給不了我內心的平安。有一次同朋友燕華嚟咗青山浸信會，我很感謝燕華帶我嚟到主面前，這是我第一次接觸教會，第一次聽詩歌，唔知點解我突然間淚流滿臉，我諗係聖靈感動咗我。我好似聽到天父同我講，我是妳的倚靠。連續頭三次去教會聽詩歌都控制唔到不停流眼淚。好似係第四次我就舉手決志跟隨主耶穌，當時其實我並不知道可以點樣去倚靠主。

信主之後，喺平時的生活，我常常會思考什麼行為係上帝所不喜悅的，我學會向神禱告，把一切交到主耶穌手裏，內心有平安。我承認我的罪，接受主耶穌基督進入我心裏，作我的救主，赦免我的罪，作我生命的主，掌管我的一生。我也將我的兩個兒子也交到主手裏，使他們走在當走的道，就是到老也不偏離。浸禮班讓我更加明白聖經，更認識主耶穌，令我生命成長。感謝美霞執事、灼倫執事、池太的幫助，讓我能見證主，受浸加入教會。兩個孩子的成長，除了上帝為他們預備導師，也多謝潮 sir 的愛心，更重要的是我繼續倚靠主去幫助他們，建立他們。

我非常感恩喺青山浸信會有很多人幫助了我，謝謝你們！這都是神的恩典。感謝讚美主，榮耀都歸主！今日喺呢度，我要特別感謝青山浸信會三個人：映卿執事，佢喺我面對大兒子學業最困難的時候，同我一起面對分析。陪我去學校見老師，幫我搵學校……

鍾傳道，我最多謝的是：同佢傾談能夠讓我知道自己做得不足的地方，讓我有機會越來越有進步！

馮師母，總是讓我感到很溫暖，很舒服，就像家人一樣！每次我好唔開心或者有事情諗唔明嘅時候，馮師母總是很歡迎我找她傾談，佢喺我心中真的很重要！多謝你哋一直以來咁幫我，關心我😊讓我感到很溫暖，青山浸信會係一個充滿愛嘅地方！

我返教會的時間唔算長，由 2019 年開始，其中三年疫情令到教會時間又少咗，所以我仲係一個屬靈 BB。但對於受浸我很堅持。即使家人親戚大多數都反對我。但我已決心加入教會。如果你問我點解我唔識講什麼大道理，我會講三個字，因著信現在的我大部份都是一個有主見的人。

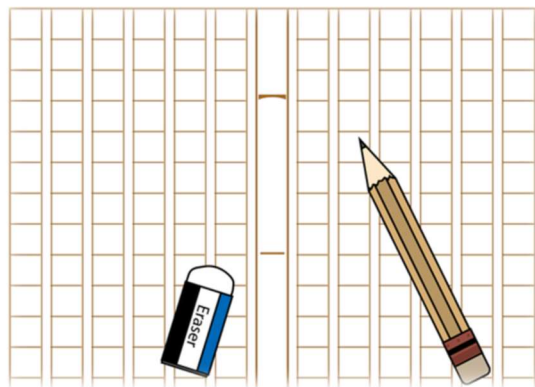
我會繼續作神喜悅的事，做個成長的基督徒打開我的心門，領受神所賜給我的聖靈使我得永生。求神保守一路引領我，使我的生命被祢的愛充滿、信心被祢挑旺，釋放我得自由來跟隨神，我完全相信神對我有一個美善的計劃。完全的天父，祢是我的拯救、我的榮耀、我力量的磐石，我的避難所，我一生一世要敬拜祢！阿們！



編者的話

這篇是我加入圖書部的第一篇編者的話。感恩可以事奉，縱使因工作關係，早前經歷最長風球、黑雨及極端天氣，以致工作極度沉重。但有主在我疲乏時與我同在，神的恩典必夠我用。願弟兄姊妹，不管文章長短，可向青泉投稿，述說主恩。

(羅德儀姊妹)



季刊顧問：譚司提反牧師

季刊小組：李寬心值理、蕭逸東弟兄、梁月娥姊妹、馮思穎姊妹、羅德儀姊妹

教會地址：屯門達仁坊 13 號地下至二樓

教會電話：(852) 24508293

教會傳真：(852) 24400753

教會電郵：info@cpbc.org.hk

季刊電郵：cpbclib@gmail.com

- 1) 本季刊是一份分享屬靈領受的園地，歡迎各弟兄姊妹投稿。
- 2) 投稿內容以 800 字為限，稿件須以電腦檔案 Word 形式儲存並電郵至 cpbclib@gmail.com
- 3) 投稿內容必須合乎基督教正統信仰，以能造就弟兄姊妹屬靈生命為原則。
- 4) 本會圖書部會聯同教牧同工審核所有稿件，並決定是否刊登，並不會對未被刊登之稿件作個別回應。
- 5) 為使刊物如期出版，凡逾期投稿的稿件會順延到下一期。
- 6) 以上稿例本會圖書部可按需要作出修改。