

125



香港仔浸信會

外號

「家」 多一點愛

家，應該是一個能避難、讓人喘息的地方，但很多時候，家人卻成為了壓力的源頭。在記念天父差派愛子耶穌基督來到世間，充滿愛的節日裡，讓我們透過作兒女、家長和牧者的分享，嘗試了解父母與子女各自所面對的壓力，令大家能有更多體諒，讓「家」多一點愛，成為我們心安的地方，也成為我們生活力量的加油站。

時下的青少年人面對著怎樣的壓力？

受訪青少年人：（後排左起）譚天恩、森恩、梓誦、（前排左起）駿源、華陶、殷愉、肥高

問：你們覺得有壓力嗎？

答：有！

問：壓力從何而來？

答：測驗功課、TSA、準備 DSE、入 U（大學）；人際關係；補習風氣、朋輩間的比較；讀書讀得毫無意義，為考試而考試，如中文科不是學中文，而是學配合考評取分，猜出卷的人想要怎樣的答案；學校方面都有壓力，老師經常「提醒」我們，希望我們考好一點，經常要「操卷」；自己給自己的壓力，對自己都有期望，希望入大學，之後做自己想做的工作。

問：覺得父母家人可以怎樣幫助你舒緩壓力？

答：不要再問讀書的事，我想說或問意見時自己會告訴他們；少點說話，煮飯給我吃；讚賞自己課外活動的成就；說些正面的說話，如「加油努力」、「盡自己能力就可以」之類；營造輕鬆氣氛，鼓勵我出去做運動，同朋友「打下波」。

問：最不想聽到的是什麼？

答：「俾心機讀書啦！」因為我自己都想讀好書；「你想第日俾人點定你點人？」因為現實是每個人都要從低做起；「玩少 D 啦！打少 D 波啦！」因為我已經很少時間玩；「唔好成日出街啦！」因為我想返教會同去自修室；

其實青少年人都明白父母對自己有期望，但都希望自己可以自由發展。他們不介意自己「撞板」，錯了也不會怨父母，卻很介意父母權威式地不讓自己去嘗試。



青少年人的家長方面，又有什麼壓力呢？

受訪家長：（左）李廖少娟姊妹、（右）黎羅美茵姊妹

問：你們覺得有壓力嗎？

答：有！

問：壓力從何而來？

答：主要都是來自子女。

李太：兒子患自閉症，他高中的時候很熱切希望想交朋友。奈何他與朋友相處有困難，同學相約去玩不約他又不開心，對此自己都無能為力，所以感到有壓力。

黎太：對自己的兒子有期望，焦點在成績上，當他做不到我心目中的要求，我就會有壓力。我罵，他就以不理睬、當你不存在的態度對我，令我覺得不被尊重，很難受。他中二至中四那段時間最痛苦，他開始有自己的想法，經常和我對抗，大家的關係拉得很緊。他不聽話，我收他的電腦，結果愈迫反彈愈大，他愈反叛我愈惡，惡性循環。

問：那你們如何處理？

李太：學習和他解釋，朋友間的感情需要累積，盡量令他明白。當媽媽當然希望他快樂，更嘗試安排聚會，令他有更多機會和朋輩相處。我也有和他一同祈禱，學習信靠上帝，滿足他內心的需要。

黎太：我在信仰中找出路，用另一個角度看我的兒子。在我迷失的時候，我真的不知道如何跟他相處，我向上帝祈禱，希望和兒子復和，但始終關係破壞了要時間去修補。我找跟我一樣的同路人支援我，尋找不同的方法去修補關係。起初，兒子沒有任何回應，我只有等候，如神等待我回轉一樣。當我放下支配者的身份去當他的同行者，以行動告訴他我只在乎他，讓他覺得被愛，又讓他選擇要走的路，我只給予意見和支持他，兩人關係就修好了。

問：你的兒子做些什麼可以助你減壓？

李太：他不喜歡身體接觸、擁抱，單單說「掛念你」、「不用擔心我」，我就開心，心裡覺得踏實，很多事都變得不重要了。

黎太：和我談天、容讓媽媽擁抱一下；不用當面說什麼，但當我知道他在朋友面前稱讚我，我會很開心，因為我成為了他的光彩。我信任他，但他也要守協定，要有交帶，如夜歸不回家吃飯要通知，不是出於干涉，是擔心他的安全，讓我放心就沒有壓力了。

看來子女要替媽媽減壓，也不是很難吧！



主要壓力來源：教養女兒，特別在上學的適應，以及自己和女兒們的身體健康。

以往也曾緊張女兒上學的適應及校內的成績，可能受著信仰上的幫助，特別在靈修的得着，現在不會太看重分數，如何培養女兒有良好的責任感和品格，來得更重要。

知道自己不是擁有特別溫柔的聲線，會嘗試從她們的成長、人格及進步方面著手，多說鼓勵語句，增強她們的自信心，強調她們擁有選擇權利，希望讓她看到讀書輕鬆、吸引的一面，不想她們懷著極端及消極的意念。不會跟其他家長作太多比較，重點著意培養她們正面的心理質素。關注女兒們的健康，繼續鼓勵她們多作嘗試及多做運動，保持健康體魄。家人間盡量保持相互尊重，與丈夫有默契如何減低女兒的壓力及幫助她改善適應，現在已看到有不錯的進步，感到輕鬆多了。

支持及動力來源：

- 一．從神而來，靠著祂的話語、金句的提醒；
- 二．伴侶的明白及支持；
- 三．同輩的經驗分享及教導；
- 四．團友之間相互分擔及代禱力量

感恩得到神的眷顧，往往能在禱告中得力量。希望家人有健康體魄，能夠繼續與丈夫及女兒一起做運動，繼續以感恩的心說出欣賞和安慰的話語！

「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。」
馬太福音六章 33 節



陳可欣 Frances

母親，育有兩女
大女：魏琛悅 8 歲，幼女：魏琛恩 3 歲

主要壓力來源：讀書及成績

書本內容一年比一年深，放學後要立即做練習，每天約有七、八樣習作家課，在晚上七時左右完成。遇有測驗，所需的溫習時間更長。很多時候，會因為臨場緊張，發揮不到自己最佳狀態。

同學之間甚少傾講，知道有些同學成績比較好，亦有些比較差，但也不會跟他們作比較。看到有些同學比較壞、不聽話，但也不會學效他們。整體感覺：辛苦！

支持來源：家人，包括：爸爸媽媽、公公婆婆、嫲嫲、姑媽、姑姐，自己也會鼓勵自己，如有說話與禮物作鼓勵會更好！

若老師給予鼓勵或關懷話語，會開心非常！

魏琛悅

女兒，就讀小學三年級



「教養孩童，使他走當行的路，就是到老也不偏離。」箴言 22:6

做父母的往往會想：兒女長大後，他們會跟自己傾心事嗎？他們會關心自己嗎？他們會快樂嗎？他們會信主嗎？他們會熱心事奉嗎？

打從孩子出世後，我常自我檢討、調節自己的「教仔法」。一堆的理念、原則、指令及賞罰方法隨階段改變。心想：這就是愛！

但當正在滿意自己的堅持時，真正的挑戰才開始！

踏上中學階段，孩子突然變得抽離，要有自己的空間、要自己決定事情、要與父母保持距離、朋友比父母重要。雖然作父母的知道要學習放手，卻不容易。心中仍在想：難道我愛得不夠嗎？

在迷失中神提醒我，要把兒女帶到神面前，放手把他們放在神手中，為他們禱告、讓神管教及引導。啊！原來這才是愛！

一天，當兒女親身經歷神，他們也會懂得愛神、愛父母、愛人！

今日，我們成為兒女的屬靈導師及朋友，他們明白及感激我們過去為他們所做的一切。那麼愛便不是單向，而是雙向的！

阿女，阿仔跟我們說：

「媽咪，Daddy 好掛住你哋呀！」

「媽媽，我返香港讀書，妳會唔會唔開心呀？」

「媽，我份工好辛苦，你可唔可以陪我行街，我好鍾意同妳 shopping……」

「媽媽，雖然有時我不跟妳說心底話，怕妳聽左後唔開心，但我在適當時候會告訴妳的！」

「Daddy，唔駛擔心我的學業，交比神就得！」

「媽咪，Daddy，現在可以在教會服侍少年人，我覺得好開心、好滿足、好感恩啊！」

「爸爸媽媽，多謝你哋言教又身教，每逢我遇上困難時，你哋都在支持我、引導我去解決問題，使我能勇敢的去嘗試！」

當我們知道兒女在神的手中，愛便完全了！

「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上，都要認定他，他必指引你的路。」箴言 3:5-6

王麗芸

大女：何煦晴，幼子：何煦陽

這個年代，當一個青少年人，不易。家庭環境對青少年影響最大，但當面對家中改變和困難逆境時，如父母婚姻狀況改變、家庭經濟壓力、搬遷、轉校等等，青少年人往往都是愛莫能助，且承受著當中所帶來的壓力。讀書壓力也是愈來愈重，小學開始就被大量的功課、TSA 等操練壓著成長，初中面對選科升高中的壓力，高中 DSE「一試定生死」，除了自己想考好成績的壓力以外，家長學校都非常緊張，苦口婆心嘮叨絮叨更添壓力。朋輩間互相比較、因沒有朋友而不想上學、甚或是被欺凌；感情上會面對疑惑，自己是異性、雙性或是同性戀？現今的文化，婚前性行為已經變得很平常，到底誰是自己的第一位性伴侶、要在什麼時候發生？都是現今青少年人所面對的煩惱。

這個年代，當一個青少年人的家長，亦不易。現今網絡世界陪伴成長的新生代，好像和從前的不一樣，變得很難理解，家長很多時難以明白他們的想法。為人父母，不論收入高低，總是省吃節用供給兒女最好，供書教學以外，還得讓子女上不同的興趣班，滿足他們不同的需要，心怕他們落後於他人。日常兼顧工作、家庭中大小事務已令人分身不暇，身心疲憊，仍要擔心子女學業出路，又緊張他們與何樣人為伍，怕近墨者黑。遇上子女漸長進入了「暴風時期」，面對身份的改換，由「是子女的全世界」變得像可有可無，兒女不再依賴甚至獨立得很少傾訴，縱然是明白事理的成年人，但在關係的進退之間，也會變得無所適從，容易陷入互相惹氣的情況，更甚者與兒女的關係逐漸破裂疏離，一面勞氣，一面心痛。

兩代人面對著不同的壓力，只要「家」多一點愛，一家人就能成為對方面對挑戰的動力。

當然，良好的親子關係，要靠家長作主導，從小培養出來的。父母有責任提供一個溫暖的家，第一是夫婦間的和睦，讓小孩子有安全感好好成長。成年人小心因為忙於金錢，提供物質而忽略小孩子的成長與管教，孩子小時候可能很乖不會壞到那裡，但逐漸長大可以獨立的時候，出了狀況就管不了。

如果家中的孩子已是少年人，父母面對孩子急速的改變，兩代處於常起衝突的窘境，大家可嘗試從對方的角度，看看大家的需要：青少年人呀！多點體諒，父母的「不准許」總有原因。知道父母工作辛苦，父母預備晚飯時，幫個小忙吧！那怕只是拿餐具擺個碗，夠窩心了。不想多說就笑一下，主動交代一兩句，讓父母安心吧。家長呀！經常「打機」，背後可能因為是家中沒人，少年人沒有伴，需要上網找朋友溝通一起玩，又或者是生活壓力太大需要舒緩，你可看到背後原因？多觀察多欣賞，與其責問「為什麼不聽話不生性？」倒不如換句「近來有什麼事發生？」不能即時得到答案，也要信任給予信心，你永遠都在支持幫助他。孩子不依從你的意思，先想想什麼最重要？是他的一個決定還是你們之間的關係？放工回家疲憊了，入家門前先平靜一下內心，不要被其實不太重要的事影響了寶貴的關係。記著，影響孩子最大的，就是父母。

「家」是心之所安，摯親的愛，能舒緩壓力。或許你沒有一個完整的家庭，沒有爸爸媽媽，但有天父愛你！或許你的父母不懂得愛你，但耶穌愛你！或許現實生活中的家未能滿足你心靈的需要，趁著聖誕，一個記念耶穌基督降生的節日，走進一個屬靈的家—教會，讓基督的愛成為你生活的動力。各位家長，我們也歡迎你參與我們的家長小組，與其他同路人一起，互相支援，學習去愛我們的孩子。祝大家聖誕快樂，家中充滿愛！

曾展鴻姑娘

五種愛的語言

每個人都需要被愛，那怕是小孩子、少年人、成年人或是老年人。但說也奇怪，很多人也感受不到身邊人的愛。妻子感受不到丈夫的愛，進而歸咎丈夫再也不願在她身上花任何心思。兒子感受不到父母的愛，進而決定不再努力讀書。妹妹感受不到姐姐的愛，不想和她溝通。箇中原因究竟是什麼的一回事呢？資深輔導員蓋瑞·巧門 (Gary Chapman) 憑著多年的輔導經驗，得出一個驚人的發現：就是原來每一個人都有一兩個主要的愛的語言 (love languages)，那語言是最能滿足他對愛的渴求。很多時，不是一方不做什麼，而是做了一些東西，對方卻不覺得需要。別人不重視的，竟然是另一個人所重視的。

為了讓別人得著這個重大愛的發現，他於 1998 年出版了首本關於「愛的語言」的書《愛之語 - 兩性溝通的雙贏策略》，特別給結了婚的人士閱讀，多年成為暢銷書之一！之後他更以同一話題，寫了針對關於兒童、少年人及單身人士需要的書。

那究竟什麼是「愛的語言」呢？根據蓋瑞·巧門 (Gary Chapman) 的臨床研究，概括了「五種愛的語言」，分別是：

1. 肯定言詞 (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 4: 29) 神喜悅我們說鼓勵的話，因不造就人的話令人失去安全感、自信、令人自卑、情緒壓抑，而正面的話卻建立或重建別人。肯定言詞包括三個方向：一是「肯定對方做得對的地方」。即使不能讚賞做某件事情所得的結果，也可稱讚他們所付出的努力。縱使看到不完美的地方，也盡量不作出抱怨。想一想，或許他已作出最大的努力了！如父母可對努力溫習但成績未如理想的子女說：「我好欣賞你今次很用心的溫習，雖然今次成績不好，只要繼續努力，下次成績一定更好！」另一方面，可「讚美外貌」，如「你雙眼很美呀！」當然，要來自真心，而不是鼓勵大家作些虛假的說話。最後一個是「表示愛意的說話」，如丈夫對太太說：「I love you!」不過我想，在中國人的社會，大多丈夫對這個行動都有所保留。不過，如果你太太真的好想聽的話，何不在無人處講下這句愛語，令她開心呢？而對子女也可講一個「你是我的心肝寶貝！」如果講不出口，或可以英文的 "You are the apple of my eyes!" 代替，可或沒有這麼尷尬。如果識唱同名英文歌，也不妨憑歌寄意一番！

2. 精心時刻 (Quality Time)

這是騰出一點時間，和你所愛的一起參與喜愛的活動。或許你覺得你和家人也很多共處一空間的時間，但這卻不一定符合精心時刻的定義。精心時刻時，大家都應把注意力集中在對方身上，彼此是有交流、有分享及有用心聆聽的！有質素的溝通令對方感受到被聆聽、被認識、被明白，以置於感受到被愛！也同是製造了一個共同的美好回憶。「你們親近神，神就必親近你們。」(雅 4:8) 造物主喜愛個別聆聽我們的禱告並以祂的話和我們談心，令我們更明白自己的需要及天父對我們的心意。我們人也要互相聆聽溝通，產生結連，互相維繫情感。

3. 贈送禮物 (Giving presents)

這似乎是最普遍的表達愛意方式，但要令對方感受到你的心意，就要花點心思了！對方會喜愛什麼的呢？不妨在日常生活裡多觀察了解對方的喜好及需要，或者找找軍師獻計又何妨！另一要注意的，是何時送禮物給對象。如果是至愛的伴侶，生日禮物固然不可少，也可在一些沒有什麼要記念的時刻，送一份額外的驚喜。神無條件地賜予我們主耶穌及其救恩，我們也何不無條件（不是因為表現好）而為對方送上禮物呢？

4. 服務行動 (Acts of service)

「因為人子來，並不是要受人的服事，乃是要服事人。」(可 10:45) 耶穌時常主動服侍人，甚至為門徒洗腳，我們也可藉著為對方服務來表達愛意，甘願「多走一里路」。可作的是幫忙作點家務、洗車、做一餐美味的菜餚或教導對方一些東西。舉個例子，如果爸爸愛好釣魚，可教導兒子如何釣魚！服務者要的是毫不計較地付出，甘心樂意地作，而不是強迫的。也不可開出條件，而是無私地服務對象。

5. 身體接觸 (Physical touch)

耶穌喜歡讓小孩來到祂的身邊，抱他們，給他們祝福。(可 10:13-16) 有些人渴望對方接觸。但這往往是最被輕視和低估的，對方也最難表達此種需要，因為不重視的人可能取笑重視的人。身體接觸的需要可以是輕拍肩膀鼓舞對方、擁抱別人表示支持及親吻去表達愛意等。「懷抱有時，不懷抱有時」(傳 3:5) 當然要選擇合宜的人和地點作。如少年人或害怕在朋友面前被家人擁抱。「耶穌伸手摸他，說：我肯，你潔淨了吧！大痲瘋立刻就離了他的身。」(路 5:13) 昔日耶穌也用他的手醫治別人，我們又是否可用相類方式去醫治別人呢？

文章初頭提起每個人都有一兩個重視的愛語，那我們又怎知道對象的喜好呢？你可以首先想一想他/她抱怨的事情，這是最有效的方法。如對方常說：「你好些日子沒有送東西給我了？」這意味著什麼？自然地，他愛好的就是「禮物」了！如對方常說：「有時我總覺得很難討你的歡心，不管我如何努力，總是聽見你的批評。我知道你想我做得更好，但由於你總是批評，我真想放棄。」這意味著什麼？他愛好的就是「肯定言詞」了！你也可以聆聽一下對方的要求。「我們何時去公園玩呢？」自然是「精心時刻」了！最後一個方法是觀察個人行為。如果某人上個月曾 5 次送禮物給他的朋友，很可能他喜好的就是「禮物」了。當然，你也可以選擇直接提問。父親對兒子說：「今晚只有我們二人一起吃飯，你想我與你一同出外吃飯，抑或讓我親手弄一些你喜愛的姑魯肉給你品嚐呢？如果出街吃，就是「精心時刻」，而如果親手煮，就是「服務」了！

「小子們哪，我們相愛不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。」(約一 3:18) 愛是要包括言語及行動去表達愛的。如果你重視身邊的人，不妨向天父禱告，求祂給你智慧做多一點功夫，發掘一下並表達對方喜愛的語言，讓對方感受到你對他的愛吧！

如想對這個主題有進一步的認識，也可參考蓋瑞·巧門 (Gary Chapman) 的幾本書籍：

《愛之語 - 兩性溝通的雙贏策略》台灣：中國主日學，1998

《兒童愛之語》台灣：中國主日學，2001

《愛語秘笈 - 與新一代溝通五式》香港：福音證主協會，2002

《單身愛之語》台灣：中國主日學，2005

《男孩 VS. 女孩 5 種愛之語》台灣：中國主日學，2007

《愛之語 365：夫妻共享的美好時光》台灣：中國主日學，2010

教會圖書館備有以上書籍，歡迎弟兄姊妹借閱。



梁麗施



Tiramisu

圖・文：Emily's Kitchen



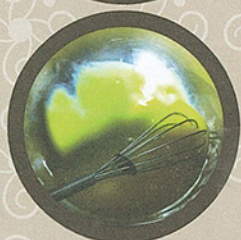
- 【材料】 意大利軟芝士 (Mascarpone cheese) 250g，砂糖 60g，雞蛋 2 隻，淡忌廉 300g，牛奶 80g，魚膠片 12g，咖啡酒 2 茶匙，手指餅 10 條
- 【咖啡酒漿】 即溶咖啡粉 1 包，熱水 200ml，咖啡酒 1 湯匙
- 【餅面裝飾】 無糖可可粉少許



做法



1. 魚膠片用冰水浸軟，搾乾水份備用。
2. 淡忌廉先打至企身放入雪柜備用。



3. 雞蛋坐熱水打發至顏色變淡，加入砂糖直到溶解。



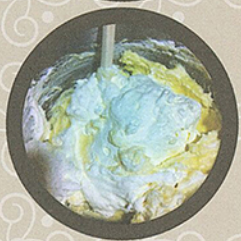
4. 牛奶煮微熱，離火，加入魚膠片拌勻，快手邊打邊加入蛋糊中拌勻。



5. 意大利芝士放入大盆中，打發至軟滑。



6. 將蛋糊逐少加入芝士中拌勻，直至全部拌勻。



7. 先將 1/3 淡忌廉加入芝士糊中拌勻。
8. 再全部加入芝士糊中拌勻，最後加入咖啡酒拌勻。



9. 即溶咖啡粉加熱水拌勻，加入咖啡酒拌勻。
10. 玻璃盆中先唧入少許芝士糊，將手指餅沾上咖啡酒液，放在面。
11. 再唧上一層芝士糊，再把已沾上咖啡酒液之手指餅放在上。
12. 將餘下之芝士糊放上，抹平。



13. 放進雪櫃冷藏至少 4 小時。
14. 灑上可可粉即成。



香港仔浸信會 聖誕節各項聚會 歡迎參加

- 12 月 24 日 (星期四) 晚上 8 時
12 月 25 日 (星期五) 上午 9 時及 11 時 30 分
下午 3 時
12 月 26 日 (星期六) 下午 2 時
12 月 27 日 (星期日) 下午 3 時
12 月 31 日 (星期四) 晚上 9 時

- 聖樂崇拜：平安夜的來臨
聖誕崇拜：道成了肉身
110 周年感恩崇拜暨按立執事典禮
青少年佈道會：誰是主角
浸禮崇拜：不一樣的生命
年更守歲

- 講員：宋黃東霞師母
講員：連達傑牧師
講員：張富華先生
講員：羅玉清傳道



聖誕快樂，耶穌愛你！