

中華基督教會錦江紀念禮拜堂

17/07/2022

〈有溫度的群體〉

「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」

(約翰福音 13:34-35)

主耶穌吩咐我們要彼此相愛，不單為我們的好處，叫我們可以經驗愛與被愛的益處，同時這更是為別人的好處，讓人看到主的美善。美國著名婚姻治療師蓋瑞·巧門 (Gary Chapman) 經多年的婚姻諮商經驗發現，許多衝突來自夫妻「愛的需求」未被滿足，雙方彷彿說不同的語言，用自己、而非對方習慣的方式表達愛，他歸納出了 5 種表達愛的常見形式：

1. 肯定的言語 (Words of Affirmation)：肯定的言語包括稱讚、鼓勵或向他人表達感謝。
2. 服務的行動 (Acts of Service)：真誠地為對方服務、做事情，如煮一頓料理、替另一半按摩、做家務事、接送小孩等。
3. 真心的禮物 (Receiving Gifts)：贈送禮物也是表達愛常見的方式之一，不過，禮物不一定要挑選昂貴的物品，關鍵在於看到對方的需要，呈現心意。
4. 精心的時刻 (Quality Time)：營造精心時刻是兩人彼此陪伴，把專注力放在對方身上，一起從事喜歡的活動。
5. 身體的接觸 (Physical Touch)：上帝創造我們是有觸感的，觸感除了讓我們正確回應外來刺激，也叫我們在情感上得安全和滿足，適切地牽手、擁抱、摟肩等身體的接觸會帶來安慰與愛。
6. 錦江堂常常強調我們是一家人，而這個家最重要和最關鍵的元素是愛。在剛過去的 7.1 約家一天遊，我因為身體不適而遲到了。在旅程中，有不少姊妹送上問候、給我藥物及藥油，也擔心我沒有水和麵包來送藥等。她們的表達與舉動正是一份愛，也實踐著主的吩咐，叫人感到溫暖與祝福。

主僕黃智敏