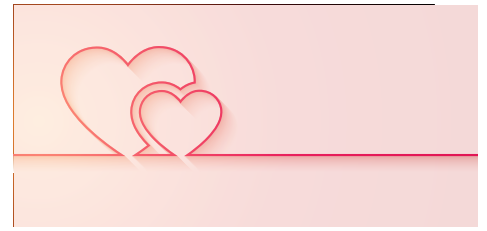




愛之語：五種愛的語言

米朱蓮

繼上一期我們談及如何與人建立關係，今期我們便來探討一下人們表達愛和感受愛的各種方式。



什麼是愛之語？

「愛之語」是蓋瑞·巧門博士 (Dr. Gary Chapman) 所歸納與總結的五種愛情語言，它們代表了我們對戀人表達愛意的各種方式。

五種愛的語言

1. 肯定的言語：以正面的言語或文字表達關愛，如讚美、欣賞、鼓勵及體諒，或向他人表達感謝等等。
2. 精心的時刻：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，如：約會、聊天、看電影等。
3. 服務的行動：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。
4. 身體的接觸：當彼此以牽手、擁抱、摟肩這些方式表達愛意時，雙方都可感受被愛，藉以增進感情。
5. 真心的禮物：贈送禮物也是表達愛的方式，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，例如：丈夫知道妻子喜歡吃蛋糕，在下班途中看見蛋糕店便買一個回家送給妻子。

愛之語的核心概念是每個人都有一種最擅長的愛的語言。若大家有共通的語言，那麼彼此之間的交流就會很順利。相反，如果彼此所熟悉的語言各不相同，那麼愛的溝通就可能遇到阻礙。例如，無法感受到對方的愛、甚至認為對方不再愛自己了。所以，我們應當知己知彼，了解自己愛的語言的同時，亦了解對方愛的語言，這樣才能達至雙贏的溝通。

參考資料：〈書名：愛之語：兩性溝通的雙贏策略，作者：蓋瑞·巧門 (Gary Chapman)，出版社：中國主日學協會，出版時間：1998年9月，ISBN：9789575502287〉



2023年1月 第72期

出版
衛生署特別預防計劃綜合治療中心

編輯
紅絲帶刊物工作小組

聯絡人
鄭嘉彩姑娘
高倩婷姑娘

聯絡及通訊處
九龍灣綜合治療中心
電話：(852) 2116 2878
傳真：(852) 2117 0809
電郵：rrbulletin@dh.gov.hk
網址：<http://www.aids.gov.hk>

幼兒教育

郭醫生

現今香港少子化的年代，父母專注於栽培在一兩名子女身上，望子成龍。為了努力栽培子女，很多家長在子女還未懂得走路或說話時，便讓他們上學前班和興趣班，這樣便能夠快一步學習到更多，從而考入一間有名氣的幼稚園，但對太小的幼兒來說，腦部發展還未到達一定的水平，過早的學習真的能讓幼兒達到預期的學習成效嗎？會不會讓太年幼的小孩暴露在容易感染生病的環境當中呢？

到幼稚園時期，為了想考到理想的小學，有些家長更會讓小孩報讀兩所幼稚園，或是安排子女在課餘時間繼續補習，學習不同語言或加強訓練，把子女的時間表排得密密麻麻由朝到晚比大人還要緊密。從幼稚園便開始補習已變成了一個大趨勢，因此現在補習社或興趣班也開到成行成市，如同便利商店一樣，到處可見，而且各式各樣非常多元化，收費也越來越貴。除此之外，還有不同大小形式的比賽參加，希望能夠獲得更多獎項，讓孩子在考小學的時候能呈現出一份厚厚的履歷，並能超越其他同齡小孩。最近正直臨近小學面試時期，一些補習社除了提供一般術科和興趣班外，還提供小學面試技巧或小學入學影片拍攝，真的是越來越多元化。但這樣緊湊的學習模式是否會讓小孩感到太大的學業壓力，小孩能否得到足夠的休息，會否影響身心發育呢？

追求學術固然重要，但更重要的是要找到一所適合自己兒女的學校，不然就算子女入讀了名校，但功課壓力太大，學業成績跟不上，子女變得缺乏自信，對學習失去興趣或不喜歡上學，反而弄巧反拙。而且更重要的是應着重從小培養良好的品格（禮貌、愛心、孝順、責任、誠實、感恩、寬恕、尊重、謙遜等）和學習自我照顧能力，這是一大門學問，也是長大後做人處事的根本。



其實大部份父母總說希望孩子能快樂健康地成長，因此建議家長為子女報讀學校或興趣班時，應因材施教，尊重孩子的志願和興趣。除了培育孩子的學術和不同才能外，也應多培養孩子自理能力和品德，以達致更全面和健康的發展。父母也應多和子女溝通和給予鼓勵，了解他們的需求和感受，促進彼此的良好關係。



如何處理壓力

阿風

面對壓力可以說是現今社會上難以避免的情況，每個人或多或少都會面對生活上的種種壓力。適當的壓力能成為推動我們進步的動力，但太大的壓力則可以拖垮一個人，因此如何正確處理壓力便成為一個值得探討的課題。

如果你發現近來出現一些壓力過高的徵狀，如失眠、經常疲倦、精神難以集中、情緒低落、逃避社交活動等。你或許正面對壓力而未能妥善處理。一些正確的壓力處理方法，或許可以助你走出困境。

方法大致如下：

1. 以正面態度面對壓力來源，採取合適行動去解決問題
2. 切勿對自己定立過高的期望，檢視自己的應付能力
3. 妥善安排工作次序，以提升辦事能力
4. 如遇上困難，多向身邊朋友傾訴或尋求協助
5. 養成健康生活習慣，勤做運動，均衡飲食

當然，除了以上的方法，每個人或許都有各式形式的減壓方法，當中沒有優劣之分。最重要是找到一個適合自己，而又不會損害健康的方法。

參考資料：衛生署學生健康服務

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_stress.html



保持一顆樂觀的心

希

我自幼與父母及爺爺嫲嫲同住，因父母要工作，爺爺嫲嫲又年紀大，我自小便要學習獨立，照顧自己。在爺爺嫲嫲身體狀況轉差時，我會擔當照顧者的角色去陪伴他們。而在修讀大學課程時，我亦有做兼職去賺取自己的學費及生活費，以減輕家人的經濟壓力。縱使生活看來一點也不容易，但正正是這一點一滴的成長事件塑造了今天有信心及能力去面對挑戰的自己。

在得知自己確診HIV時，感覺像晴天霹靂，心情一下子跌至谷底。冷靜過後，我便開始在網絡搜尋有關這個病的資料，同時，我又致電「關懷愛滋」機構查詢，而他們亦向我提供了專業的意見，這讓我明白這個病是什麼的一回事，它就像糖尿病、高血壓等病症，是一個長期疾病，需要定時服藥以控制病情。有更多的認識後，我覺得更要用一個積極樂觀的態度去面對。



回望過去經歷的困難，在捱過之後亦只是生命中的一點微塵。每天的生活確實也有一點壓力，我會嘗試用各種不同的方法幫自己減壓，例如：我會做運動，或隨身帶備一些香薰，如：薰衣草，透過香味去放鬆神經，讓自己進入一個平靜的狀態。

最後，希望大家都能保持一顆樂觀的心，凡事以一個積極樂觀的態度去面對，這對我們的病情亦有所幫助。

紅絲帶 Red Ribbon

歡迎與朋友及同事分享紅絲帶期刊：
<https://www.aids.gov.hk/chinese/itc/resource.html>



徵稿

歡迎任何人士藉不同形式投稿，如文章、漫畫、短詩等等，抒發感受、分享經驗、傳達關懷。

寄：紅絲帶刊物工作小組收
 九龍灣啟仁街9號九龍灣健康中心8樓

電話：(852) 2116 2878

傳真：(852) 2117 0809

電郵：rrbulletin@dh.gov.hk