

# 橋

婚姻與家庭季刊 第121期  
二零一二年十二月  
www.link.cmac.org.hk

主題：新生兒 · 新希望

## 新生兒 · 新希望

婚姻輔導員  
梁顯媛

現代的家庭只生育一兩個孩子，整個家族已興奮到不得了，更為著孩子出生的照顧而大事張羅。有些準父母提早準備，一早添置整套嬰兒用品、聘請陪月、安排外傭、甚至計劃搬屋，希望孩子在一個完善的環境出生。也有些準父母但求孩子身心健康便可，故努力運動及進食各樣補品，也有些特別緊張，小心戒口，操勞的工作可免則免。新生命的誕生，彷彿也引發了準父母一份內在動力，注入了不少對未來的冀盼及渴望。其實準父母們對孩子的盼望代表著一套價值觀，反映著怎樣看待新生命的意義，本人希望通過一些觀察及經驗，與各位讀者一起探討。

### 望子成龍型

現今社會十分強調「走在最前」、「快人一步」的思想，不但父母們要努力裝備自己，孩子也要提早做好準備。曾聽說不少將要當上爸媽的朋友，不惜大花金錢，搶先報名學習如何以胎教開發孩子的大腦潛能，讓孩子能更早辨認過千個字，甚至懂得數學運算。還有些緊張孩子前途的準爸媽，懷了孩子只數個月，已經為未出生的孩子排隊報讀嬰兒遊戲組。為了入讀名校，孩子一定要參加該名校幼稚園的遊戲組才可以較易入學。眼見這類家長一心希望孩子出人頭地，可以在這個弱肉強食的香港社會爬到最高，得到最好的生活，故孩子還在肚裡時，就為他四出奔波，時常處於緊張狀態。他們相信為孩子爭取到最高學府的學位，接受最優質的教育，才盡了父母的責任，對孩子的裨益也最大。這類父母對個人及孩子都要求甚高，覺得孩子的人生建基於奮發向上，無時無刻傾盡全力，間或慢下來也是不對。

### 多才多藝型

有些父母希望孩子十項全能，樣樣佳精。孩子技高一層，就表示勝人一籌。這類父母常常把孩子們互相比較，孩子萬一比下去，就代表自己沒有能力，面子無光。父母的競爭心態很強，害怕失敗。曾接觸過不少就讀幼稚園的孩子及其父母的個案，他們把剛剛入學的孩子的時間表填得密密麻麻，星期一至五不是學鋼琴就是跳舞班、繪畫班甚至游泳班，連星期六、日也沒有空檔，四出參加不同的訓練班；孩子沒時間停下來休息，家長也不停接送，弄得身心疲累，完全忽略了孩子心靈及真正的需要。這類家長在尋求幫助時，孩子已經不願意表達自己或脾氣異常暴躁。家長們認為孩子要有美好將來，先要為孩子好好裝備，令他們擁有的才能越多，信心越大，將來面對的困難便少一點。再深入了解他們，會發現他們可能不經意地把兒時未完的心願，投射在孩子身上，他們的種種安排，並不是孩子真正喜好及需要。其實這類父母對未來社會欠缺信心，常常憂慮孩子自發學習會不足夠，只有讓孩子多多學習，才可減低他們那份不安。父母不妨反問自己，

如果站在孩子的角度而言，他們會否明白父母的心思？這些是否他們渴望的呢？有否其他更重要的東西可給予他們呢？

### 開心快活型

這類家長沒有替孩子預先訓練或作特別入學安排，只因應孩子的能力作恰當的栽培。他們抱著一種與世無爭的想法，只渴望孩子活得開心愉快，什麼「超班孩子」、「資優兒童」並不是他們理想中的孩子。我的個案中，只有少數家長抱著這種心態，但本人與丈夫就正正帶著這份單純的盼望，希望孩子簡單一點而又愉快一點地成長。這個世界美好的東西、人和事實在很多，新生命應該好好感受這個多姿多彩的世界，不應小小年紀就被沉重的功課或父母的高期望而消滅了童真。我們這一類家長並不要求孩子飛黃騰達，也不認為才藝出眾的孩子是最好，反而重視培養緊密親子關係。即使全職工作，我們仍刻意每天抽取時間陪伴孩子。我們相信親子關係是從孩子初生時便要建立，不應該因學業壓力而減少，例如多些擁抱他們，以孩子為中心地陪伴他們玩樂，每天在固定時間聊天等。我們這類家長除了重視人與人的關係，也相信孩子的潛能不同，因材施教是最佳的身心發展模式，孩子最需要的愛是來自父母的信任及給予孩子的寶貴時間，好讓孩子心靈的幼苗得以灌溉。

### 新生命的意義

孩子出生前，準父母故然有很多不同的期望，幻想著他們將來會從事什麼行業，未來的男/女朋友是什麼模樣，他們會否受歡迎……不過話說回來，父母們為何要把孩子帶來這個世界？是為了他成就父母未完的夢，要完成自己生兒育女的使命，要養兒防老，要他多方學習，日後成為社會上一個有成就的人？還是要他來到這個美好的地方，一起感受生命的可貴，並享受生命。父母給孩子所定的一切計劃是為了自己，還是為了滿足孩子的需要，準父母或初為父母的朋友們確實值得深思。懂得尊重孩子的需要，從孩子的心出發，為他們心靈成長而計劃，讓親子之間以愛聯繫。就如聖經上的提示：愛是恆久忍耐，又有恩慈。這份可以包容忍耐的愛，以及用心了解、接納、關懷及傾聽孩子心靈需要，是生命中最感動人心的力量，將會成為孩子最珍貴的禮物。





# 遊戲是這樣玩的

家庭服務社工  
陳天維

一家大細，共享天倫，不論老中青，三代同堂，大家碰碰面，一同聊聊天，最傳統的親子時間，正是在酒樓共享一盅兩件的時候。

近年，在酒樓裏常出現一個特別的情景，餐桌上除了一籠籠點心外，便是一部部智能手機，仔細留意，連坐在嬰兒椅的小孩，手上拿著的不是玩具，而是智能手機，甚至是豎立的平板電腦，是小孩在他的私人空間，獨自享受不同的動畫或遊戲。

以前往酒樓飲茶，對小朋友來說，簡直是沉悶不已；大人們自己看報紙聊天，但小朋友不知有什麼可做？幸好，以前酒樓門口多數有一些小檔攤，除了出售報紙雜誌外，還售賣一些細小咭紙遊戲，例如：「潛」東西，我們幾個堂兄弟姊妹，可即時換取一些小禮物。如今，這些報紙檔已由大型連鎖便利店取締，不復存在，這些小樂園也消失了；有時，大人亦會利用酒樓內的資源變成小玩意，例如把牙籤砌出不同的形狀，把不同長度的牙籤變成抽籤遊戲，亦可以把筷子套捲起來吹氣及摺出不同的物件等！但為了環保衛生，現在酒樓的牙籤大多是獨立包裝，也不再流行用筷子套，這些就地取材的玩意，彷彿不復存在！

相對地，智能手機及平板電腦近年的普及化，使父母在小朋友「扭計」時，便大派用場。孩子們的專注力會突然集中，只要開啟一些動畫或電子遊戲，嬰兒也不需要奶咀，它們簡直是大人の救星，小朋友的恩物，玩不完的玩意，使家長們可以抖一抖。可是，在我這旁觀者而言，真有點擔心是他們會步向沉迷電玩之路！

無可厚非，智能手機或平板電腦的方便快捷，好使好用，能方便了不說父母；筆者不是反對父母使用智能手機，反之我們應與時並進；子女終有一天必定會接觸到這些電子產品，重點是我們要理解小朋友的真正需要和培養他們的自制能力。這個年紀的小朋友不是需要什麼名貴玩具，而是期望「有人陪伴」著一同嬉戲，對小朋友來說，安坐 15 分鐘，簡直像是我們一整天與老闆開會一樣！飲茶的時候，我們仍可以參考一些昔日就地取材的遊戲，與他們一起玩耍。另外，亦要培養他們的自制能力，學習延遲滿足個人的渴望，當他們要求任何電玩或手機時，應嘗試延遲滿足給他們，目的是訓練他們的個人耐性，讓他們明白並不是所有事情均有求必應；當他們正在玩耍電子用品時，間中亦要與他談談話，亦可用一些問題考考他，避免他過份專注於電玩上！

所謂「醉翁之意不在酒，在乎山水之間也」，一家人飲茶食飯，重點並不只是填滿肚皮，而是大家彼此溝通；同樣地，小朋友需要的不只是玩具或高科技產品，而是父母陪同自己嬉戲，一同歡樂，共享天倫，故我們要好好善用就地取材的遊戲去建立親子關係！



打破隔膜 譜出真摯友情



# 閃亮你我人生

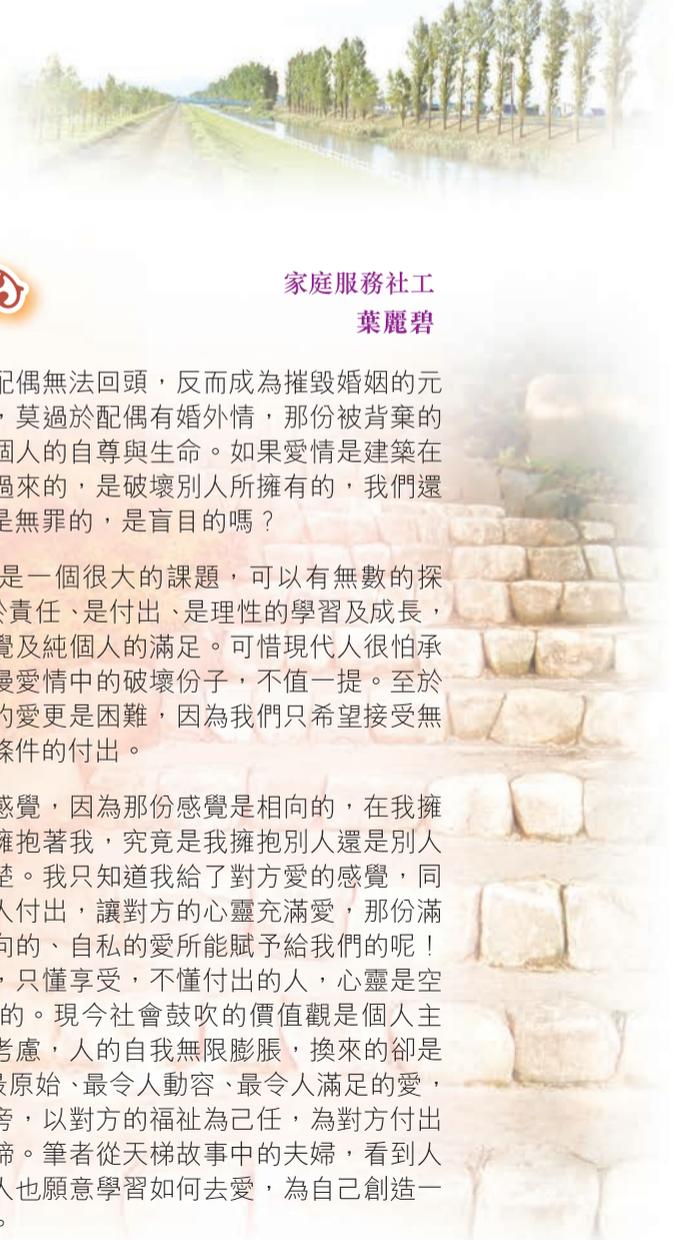
家庭服務社工  
鄭慧玲

描述主僕關係的香港電影——《桃姐》獲獎無數，口碑甚佳；同樣描述主僕關係的法國電影——《閃亮人生》亦成為法國史上第二位最賣座電影。由於香港較少放映法國電影，而電影的宣傳短片又十分吸引，因此筆者決定抽空一看。

《閃亮人生》是真人真事改編，講述出身法國貴族世家的菲臘，因一次跳傘意外而幾乎全身癱瘓，除了頭及臉部仍能移動，其它身體部位都動彈不得，他只剩下情緒、意識和思考能力，終身只能在輪椅上渡過，故需要聘請一名看護 24 小時照顧他的日常起居生活。菲臘竟僱用了剛剛出獄、在廉租屋居住的黑人男子迪維斯來照顧他；兩個種族、身份、背景及文化截然不同的人，在朝夕相對及長時間相處的情況下，竟發展出一段真摯的友情，彼此閃亮了對方的人生！

筆者十分欣賞兩名主角：菲臘雖然身體殘缺，但他沒有自暴自棄，在眾多應徵者當中，刻意聘請來自低下階層及言詞粗鄙的迪維斯作為看護，因為他不需要別人的同情及憐憫，他要追求的是一份「真性情」；迪維斯對他從不會矯揉造作，他可以活得很真實、活得很尊嚴。此電影的另一名主角——迪維斯，雖然背景複雜，筆者卻覺得他滿有活力，甚至將這份活力感染身邊的人，他為身體殘缺的菲臘尋回生活的樂趣，最後更造就了菲臘與其筆友的一段婚姻。

筆者喜歡此片毫不造作，不屬於賺人熱淚的電影，只是透過細膩、幽默的手法，用簡單直接的情節表達兩者的感情。它讓筆者深深體會到生活於兩個不同世界的人，不單沒有互相排斥，反而互相接納和影響，建立了超越賓主的關係，彼此豐富了對方的生命，亦從中起了化學作用，建立了難能可貴的真摯友誼。



# 從「天梯」說起

家庭服務社工  
葉麗碧

「天梯」是近期一齣電視劇，劇集內容是根據中國內地一對老夫婦的愛情故事改編。現實中該對夫婦在山林隱居了半個世紀，直至丈夫去世，妻子才願意落山與子女同住。他們的故事發生在五十年前的中國，男的年紀比女的年幼十歲，自小傾慕對方，多年等待，直至女的丈夫過世，成為一名寡婦，男的毅然負起照顧女方及她的數名年幼子女的责任。為逃避世人的閒言閒語，男的帶著女的一家大小，私奔到與世隔絕的深山居住，從此過著自給自足，自食其力的原始生活。男的為讓女的方便外出，便在懸崖峭壁崎嶇不平的崇山峻嶺上，鑿出一條長達六千級的石梯。這段真摯感人的愛情故事，聽過的人無不動容，男的對女的那份無條件的付出，那份勇於承擔的勇氣，深深觸動了無數空虛的心靈。

人們害怕孤獨，有人在愛情路上兜兜轉轉，尋尋覓覓，到頭來還是孑然一身，無法維繫一段持久的愛情。有人堅守承諾，在平淡無味的婚姻中各自生活，美其名是為了維持家庭的完整性，實則害怕孤寂，不想獨自生活。一但有第三者出現，便將承諾拋諸腦後，無視配偶的痛苦，只顧享受與新歡的甜蜜快樂。筆者在輔導房中見過不少在情愛中迷失的人，最叫人傷心難過的是看到深受配偶有婚外情困擾的人士，他們有的放下自尊，苦苦哀求配偶回心轉意，縱使動之以情，換來的卻是無情的奚落，那份錐心的刺痛，讓他們吃不下，睡不著，飽受折磨。有的不惜一切，用盡方法搶回配偶——包括與第三者理論，發動身邊的親朋戚友勸告配偶，動之以理，希望對方清醒過來，早日回家，但種種努力只換來配偶厭惡的態度，有時更

被指責將事情弄大，讓配偶無法回頭，反而成為摧毀婚姻的元兇。婚姻中最大的傷害，莫過於配偶有婚外情，那份被背棄的感覺，真的可以摧毀一個人的自尊與生命。如果愛情是建築在別人的痛苦上，是搶奪過來的，是破壞別人所擁有的，我們還可以理直氣壯地說愛情是無罪的，是盲目的嗎？

愛情是什麼？這真是一個很大的課題，可以有無數的探討。筆者深信愛情建基於責任、是付出、是理性的學習及成長，並不只是虛無縹緲的感覺及純個人的滿足。可惜現代人很怕承擔責任，認為責任是浪漫愛情中的破壞份子，不值一提。至於願意為對方付出無條件的愛更是困難，因為我們只希望接受無條件的愛，自己卻是有條件的付出。

筆者很享受擁抱的感覺，因為那份感覺是相向的，在我擁抱別人的同時，別人也擁抱著我，究竟是我擁抱別人還是別人擁抱我，我真的分不清楚。我只知道我給了對方愛的感覺，同時也感受到被愛，為別人付出，讓對方的心靈充滿愛，那份滿足實在的感覺，豈是單向的、自私的愛所能賦予給我們的呢！人的慾望是無窮無盡的，只懂享受，不懂付出的人，心靈是空虛孤獨的，是無法滿足的。現今社會鼓吹的價值觀是個人主義，個人權益是首要的考慮，人的自我無限膨脹，換來的卻是一顆顆寂寞的心。原來最原始、最令人動容、最令人滿足的愛，是默默地守候在對方身旁，以對方的福祉為己任，為對方付出無條件的愛就是愛的真諦。筆者從天梯故事中的夫婦，看到人性高尚的情操。但願人人也願意學習如何去愛，為自己創造一個至死不渝的愛情故事。



# 婚姻·愛·付出

好劇重溫



## 老公，

婚姻是從一個承諾開始。首先感謝你對我作出這個一生的承諾，願意無論環境順逆，都一生照顧我、保護我。

回想即將結婚之時，我再三叮囑你在結婚當日不可飲酒，怕你酒量淺，喝醉後失儀，更怕在新婚之夜，獨自傻呼呼地照顧喝醉了的你，浪費了婚禮後首個單獨相處的溫馨時光。雖然你多次承諾當天你會滴酒不沾，但我的心情仍然是忐忑不安，因為我知道你是一個不想令別人失望，又不會推搪朋友的人，怕你連婚後的第一個承諾也會守不住，那麼，我一定會十分傷心失望。幸好，你明白我的擔憂，重視我們彼此間的承諾，說得出做得到。真想告訴你，你的行動讓我心裏變得扎實，並對這個新的生活，變得滿有信心。

婚姻是一個很奇妙的階段，除了家人和朋友對我倆有一個重新定位之外，我感到彼此之間的情感又重新挑旺，藉著這個新開始，彼此刻意去改變自己不足之處。好像婚後的一些朋友聚會，你會先與我商量，希望能與我一同出席，又表示想多抽出時間享受二人世界，我知道你是用心經營我們的婚姻。

回想七年多前，我們由相識到拍拖，往事歷歷在目，猶如發生在昨日一樣，但轉眼間，我們已結婚了。當初被你平易近人及談笑風生的性格所吸引，確認你是理想的白馬王子，到今日，經過長時間的相處及了解，對你仍然由衷的欣賞，期望這份欣賞能化作正能量，不時為我們的婚姻注滿動力。

老婆字

## 老婆，

我面書 (facebook) 的個人狀況，已由單身轉變為已婚，在面書中一個簡單的編輯修改，數十秒的時間便可完成任務，但實際上我們需用以年計算的時日，才擁有這得來不易及充滿恩悅的轉變。我深愛的太太，真的感謝妳。

我和很多都市人一樣，喜愛消費購物的生活模式，往往成為香港的追月先鋒——「月光族」。三年前開始和妳計劃結婚時，一齣電影名稱「Mission Impossible/ 不可能的任務」立刻浮現腦海，面對當時毫無儲蓄及一向「大花筒」的我，真令我左右為難，不知所措。

我從小到大都一直思考究竟「愛」是甚麼？對我來說「愛」包括為對方付出的意思，籌備結婚時，先要計劃如何一同儲蓄、開源節流，使用每分每毫都要精打細算，與以往的生活方式有莫大的不同，甚至一個星期兼任多份不同工作的日子，依然歷歷在目，回想當時的生活，也會流露出絲絲的苦澀。

但昨天的苦澀已成為今天的甘甜，刻苦的改變，真的消滅了我生命中不少壞細胞，亦令我反思自己生命裹足不前的原因，從而努力改善，亦讓我重新思考「愛」是甚麼？「愛」不是單向的付出，反而當你付出愛的同時，自己往往收穫更多，得到更多喜樂。

老婆大人！我們如今已結為夫婦，結婚儀式完結並不代表是個終結，反而是一個新開始，我會讓我們的愛像川流般生生不息，不要讓我們的愛像過期的罐頭般，食之無味，棄之可惜。老婆！感謝妳使我的人生變得更完全，更豐盛。我們將來可能會面對大小不同的挑戰，但只要我們牽著手一同面對困難和挑戰，我們的家必然溫馨美滿。親愛的老婆，讓我再一次多謝妳豐富了我的生命。

老公字



## 溝通·微調

家庭服務社工  
黃錦梅

很多人認為溝通就只代表說話，常聽人說：「我已經對他說過千萬遍，他就是……！」「我都有時常對他說……沒有用的！」，他們覺得說了便等如溝通了；可是，對方是否真的聽到了？究竟聽到了什麼？對方接收到的訊息和他們發出的訊息是否一樣呢！

秀文抱怨華仔外出公幹時沒替她購買清單上的手信，華仔委屈地說：「你何時有吩咐我協助你買東西啊？」秀文：「你出發當日早上，我上班前不是跟你說了嗎？還把清單放在餐桌面上！」華仔：「哎咗！我睡得朦朦朧朧的，那聽到你說了什麼！」——沒留意對方的狀態，沒核對對方接收到訊息了沒有，便很容易產生誤會。

「OK 啦！」對我來說是「不太滿意」、「勉強可以」的意思；某個晚上我建議晚飯地點時：「到德福花園的仿膳好嗎？」丈夫回答：「OK 啦！」我跟著說：「不如到薈雲天吧」，丈夫又說：「OK 啦！」我便再問：「你不喜歡中菜嗎？那就到附近的椰林閣吧！」他說：「OK 啦！」我不滿地說：「什麼都不滿意，你自己提議吧！」他說：「我何時說過不喜歡你的提議？」我說：「你什麼都說 OK 啦！」他說：「OK 不就是 OK 嗎？」我開始發現問題出在那裡，便問他：「若由零至十，零代表最不满意，十代表最滿意，當你說『OK 啦！』的時候，你的滿意程度有幾分呢？」他說：「都有七、八分吧！」——由於每個人的成長背境不同，往往同一詞彙，會帶來不同的感覺和意思，誤會就因此而生。

有些時候，即使對方明白了你的意思，但他是否認同呢？他有何種看法和感受呢？若只把話說了，而沒有顧及對方的看法和感受，這樣的單向溝通常常會出現問題。



發仔洗碗時，把地方濺濕了，太太玉蓮說：「我對你說了多少遍，清洗碗碟時不要濺濕地方。」發仔說：「清洗碗碟根本沒可能不濺濕地方！」玉蓮回應：「做事如此馬虎，你根本就是不想洗碗！我已經承擔了大部份的家務，你只是洗少少碗也不願意！」發仔回答說：「我何時有說過不想洗碗！只是你要求多多，嫌三嫌四……」——為何洗碗這麼一件小事會演變成爭吵？其實，很多夫婦也會這樣，不知怎的經常為一些芝麻綠豆的小事爭吵起來，吵得多，關係便變得傷痕纍纍！

很多時爭吵的原因是說話時沒顧及對方的感受。玉蓮的「我說了多少遍」，發仔聽起來覺得玉蓮是在指責他，自己幫忙洗碗卻沒得到欣賞，反而受到指責，心中滿不是味兒，更覺得太太是在挑剔自己，吹毛求疵。他的「根本沒可能」令玉蓮感到他不滿意協助家務，若是願意幫忙，理應做得更好，不是這樣敷衍晦氣；玉蓮感到不滿，情緒更為升級，語氣變得更重，發仔感覺更加委屈，語氣變得更晦氣，玉蓮反駁發仔時用字語氣更為負面，惡性循環，大家情緒越扯越高漲，一發不可收拾。假若玉蓮開始是這樣說：「親愛的，請小心不要弄濕地面。」又或是發仔的回應是：「明白，我盡量試試吧」，這樣事情會否有不同的發展呢？

說話時語氣放輕一點，放柔一點；將負面的指責字眼，改為正面的要求，雖然一樣的內容，但聽來感受卻截然不同！如果你和配偶溝通常常擦出火花或不滿，可否從今日開始，多留意對方的狀態和感受，並在表達方面作出適當的微調，必會帶來不一樣的結果。



# 新手爸爸

諾仔老豆

「哪一隻初生嬰兒紙尿片質量較好呢？這幾隻牌子有什麼不同之處呢？就先選這一款吧，反正急著要用！」在超市中一位中年男子正對著他的母親喋喋不休，說過不停。在他身邊目睹這一個情境的我，心裡忍不住發出會心的微笑。這一幕場面情節不正是兩個多月前發生在我自己身上嗎？

兩個多月前，太太往醫院作產前檢查，醫生說我家的小寶寶於 36 周時已有 3.7 公斤，再加上太太身體不太好，所以需要催生。產檢當日太太已即時入院，第二天晚上醫院通知胎兒開始作動，那一刻，我真是有點雞手鴨腳，因為很多東西還未準備好呀。

接到消息後，我帶備「全副武裝」，即時趕往產房門外等候。等候的時間真覺得特別漫長，兩小時、三小時……身邊的準爸爸都變成真爸爸了，為何我家的小寶寶還沒有消息呢？那一刻，我心中突然想起 Beyond 樂隊的其中一句歌詞：「永遠嘅等待，永遠等待」。終於，彷彿一個世紀後（其實只是過了 10 個小時），小寶寶終於出生了，那一刻，我覺得不論等多久，就算是兩三個世紀，也是值得的。

當護士推著小寶寶出來時，坦白說，我真的感覺有點陌生和奇怪。手中除了忙著拍照，心裡還想著：「這就是我的

小寶寶嗎？」。當然，我一看他那濃濃的眉毛，便知道他已遺傳了我那雄偉的基因。平常愛說笑貪玩樂的我，很難相信自己正式當上爸爸了！

小寶寶體重比較大，所以需要入住嬰兒箱待接受觀察。探病的時候，因太太還未能下床走動，所以小寶寶只得由我和親友照顧。這一刻，我發現自己竟是個育嬰門外漢，什麼知識也沒有。幸好醫院的護士和工友都願意悉心教導。在她們的教導下，我學會了更換尿片、餵奶等。當時，我覺得「掃風」是一項超高難度的動作，她們還取笑我一邊在 youtube 尋找如何掃風的短片，一邊替寶寶掃風的狼狽相。

出院後，小寶寶很健康，真令我們安慰。日常的照顧有開心的時刻，也有辛苦的時候，但只要小寶寶對著我甜甜一笑，付出什麼也是值得的。小寶寶出世後，更令我感到父母的偉大，原來照顧小孩子是這麼辛苦的，真的要好好孝順他們。

未來，我將會繼續學習怎樣做一個出色的爸爸，為了小寶寶，我必定會十分努力。



# 愛的語言

婚姻輔導員  
鄭耀榮

愛，代代相傳，延綿不絕，超越時空。愛的延續，是人類生命的基本使命，愛的培育，是所有父母心中的渴求。

父母如何與孩子建立關係，創造一個充滿愛的家庭，首要是明白兒童表達愛的語言。巧門及甘伯所著（吳瑞誠譯）的「兒童愛之語」在這方面有精闢獨到的分析與闡述。

要與孩子建立關係，就要明白他們五種表達愛的語言，並了解那一種愛的語言對他們來說是最合適及最切身。此五種愛的語言包括（1）身體接觸；（2）肯定的言詞；（3）優質的時刻；（4）接受禮物；（5）服務的行動

- 1. 身體接觸 (Physical Touch)：**透過身體接觸，父母很容易把愛傳到孩子的心中，這點對於中國人較含蓄的文化來說，有時會較難做到，但可以考慮輕觸孩子的背部或肩膀代替。筆者有一位朋友曾分享女兒在小學階段時，他會捏其小腿作為玩意，但女兒進入中學階段後，心中便因為男女有別價值觀而有所禁忌，隨之形成心理上的距離。後來衝破了這種思考框框，在囡囡讀書或考試辛苦時，亦會為女兒作頸部按摩，也是一種十分有效的「身體接觸」。
- 2. 肯定的語言 (Words of Affirmation)：**親切的態度、柔和的語氣、欣賞、讚美和鼓勵的說話來傳達愛，是很有力量的。當我們接收到肯定的語言便會覺得輕快，全身輕鬆有力，精神充沛。若能夠對孩子運用肯定的語言，包括欣賞孩子的特質，讚美孩子的行為，便能讓他們深深地感覺到愛。當然，肯定的語言是需要配合用心的聆聽、同理心的運用及多加操練。

- 3. 優質的時刻 (Quality Time)：**就是把焦點集中於孩子，給予他們全心的關注。在今天這麼忙碌的都市裡，父母都筋疲力竭，忙的透不過氣之際，有否回應孩子對「優質的時刻」的需要。「優質的時刻」的重要元素不在於事件本身，而是一起行事，例如一起做運動，一起理髮等等。當子女要求父母出席學校的講座時，與孩子一起出席便是「優質的時刻」的最佳例子；出席孩子參與的球賽、公開表演時，都是製造優質的時刻。

- 4. 接受禮物 (Gifts)：**若孩子的主要愛語是接受禮物，他們會把禮物看作是父母愛的伸延，你看到他們在打開禮物時，感激不盡的神情，使他們感到自己是被愛的。給予孩子禮物是表示愛的一種很有力的方法，禮物是傳達愛的一種表現。禮物與愛是息息相關，不是一種有條件的給予，例如要求孩子擦地板後才給予禮物，是一種有回報的獎賞。亦不可以送禮物作為操控的工具，因為送禮物給孩子時，是懷有愛心，是愛的表達，而不含有報酬或賄賂的成份。

- 5. 服務的行動 (Acts of Service)：**服務的行動就是隨時在孩子身旁準備提供協助（心靈上，生活上，生命上），讓孩子隨時隨地都能感受到父母的服務及支持，例如孩子的電腦壞了，父母隨即替他們提供解決的辦法。有時父母為了希望孩子變得獨立，所以避免協助他們，但當孩子面臨一些緊急關頭，父母「準備就緒」的態度及提供協助（服務的行動）的心態就變得十分重要。

不同類型的孩子會看重不同的愛之語；有些孩子是從「身體接觸」感受到最大的愛，有些則是從別人「肯定的說話」中，感受到最深的愛，而有些則重視「優質的時間」，亦有些在意「服務的行動」。哪一種愛之語是你的孩子較為重視的呢？若父母能看透孩子「愛的語言」，便能拿捏著孩子的心，讓孩子感受到父母「無條件的愛」。



父母是愛子女的，但並非每個人都有演好父母的本能，它必須經過「學習」與「培養」。

游乾桂《貼心父母》