



如今常存的
有信，有望，有愛
你要認識神，就得平安，
福氣也必臨到你

甚麼是信心？

有人認為信心是：

信心是毫無疑惑和毫無保留的信靠

信心是盼望的根本

未信神時，要靠自己
信神後，要信靠神

信心就像健康，要時常鍛鍊，不能懶惰，亦不能當作理所當然的
一鼓作氣，再而衰，三而竭！

信心是信任某人或某事的選擇！

你永遠不會在舒適的環境中，學到信心！

未信耶穌時：信心=眼見 + 耳聽
信耶穌時：信心=眼未見，但心眼看見

我無法解釋信心，正如我無法解釋風，但我可以揚帆
最困難時，更需要信心
信心尊敬神，神尊重信心



想一想：您認為信心是甚麼？

「如今常存有信、有望、有愛…」(林前 13:13)

『信』是接受屬靈的事物，並將它實踐出來。

信心 - 是向着神，和過往的經歷，而表現在個人的生活上。

真正的信心 - 必然會產生信心的行為，信心是我們工作的原動力；有信心才會有工作的果效。

信心能幫助我們勝過 … 壓力、抑鬱、忿怒、孤獨、試探等等。

信心的對象？

有一個女人患了十二年血漏病。在好些醫生手裡，受了許多的苦，又花盡她所有的金錢、時間等；但一點也不見好，病情反越來越嚴重了。

她聽過主耶穌所行的事，知道這是她唯一的機會。她心裡想，只要我摸主耶穌的衣裳，就必能得到醫治。於是她從後面來到祂的旁邊，夾在眾人中間，摸祂的衣裳。她血漏的源頭立刻乾了，她知道自己的病好了。

主耶穌轉過來看着她，說：『女兒，放心！妳的信救了妳。』
從那時候，這女人就痊愈了。(馬可福音 5:25-34)

人非有信，就不能得神的喜悅(來 11:6)。惟有藉着信心接受主耶穌的救恩，才是蒙拯救、得醫治的方法。我們若伸出信心的手，主耶穌的能力也必能使我們勝過一切的困難。

甚麼是盼望？

有人認為盼望是：

相信美好的事情
會出現

——
當最黑暗的時候
更需要盼望

一般人只看到
絕望的結局，
但基督徒看到
無盡的盼望。

希望和絕望一樣便宜

——
使人有盼望的神，因
信將諸般的喜樂平
安，充滿我們的心

哪裡有生命，
哪裡就有希望。
世上所成就的一切
都是盼望完成的

想一想：您認為盼望是甚麼？

『望』是將信心所接受和實踐的屬靈事物，作為我們忍耐、等候、追求的目標。

盼望 - 是我們能夠忍耐的源頭，多有盼望就能多忍耐。

盼望 - 是向着自己，仰望未來，表現在苦難和困境上，有盼望才能在困難之下得着鼓勵、維持和忍耐地作工。

沒有盼望 = 放棄（成功的機會）、抑鬱、絕望、沮喪等。

(1) 如何充滿盼望？

盼望的來源：

「我們縱然失信，祂仍是可信的，因為祂不能背乎自己。」

(提後 2：13)

(i) 盼望來自相信主耶穌 (可 5：21-43)

睚魯的女兒病到幾乎要死，令他感到困惑、害怕、失望。

主耶穌在他感到無助、無望時，對他說：『不要怕，只要信。』在主耶穌的說話裡，是帶着盼望和應許。

「…在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。」(約 16：33)

下次當你感到絕望和害怕時，要從主耶穌的角度來看你的問題。主耶穌是所有一切希望和應許的源頭。

(ii) 盼望來自相信 - 神是信實，無謊言的神

那應許我們的神是信實的

* 我們對未來的指望是有確據的，因為我們是『站在神的應許上』；而神是信實的，祂必不叫我們的指望落空。

(2) 盼望來自主耶穌為我們所做的一切

「你們心裡不要憂愁，你們信神，也當信我（主耶穌）。在我父的家裡（天堂），有許多住處。若是沒有，我就早已告訴你們了，我去原是為你們預備地方去。我若去為你們預備了地方，就必再來接你們到我那裡去。我在那裡，叫你們也在那裡。」(約 14：1-3)

甚麼是愛？

有人認為愛是：

愛願意放棄自己的
利益，為求對方得
到最大的利益
有更多的人希望被
愛，而不是願意去愛

愛讓一切變得可愛
——
愛是最大的力量
——
愛人只是離天堂
一步之遙

最珍貴的東西就在
附近，不需要錢也
沒有價格
你送出去的愛總會
回到你身邊

愛永遠不會問我必
須做多少，只問我
能做多少
愛就是生命，無愛
就等於死

想一想：您認為愛是甚麼？

『愛』-是從『信』開始到實現『望』的過程中，實際的經歷
愛 - 是我們勞苦工作的動機，是向着別人，流露於現在的生
活；有愛心才願意勞苦作工，彼此相顧和互相扶持。

真正的愛-會產生無私的關懷、樂於付出代價，任勞任怨，以
成全別人。

「愛是恆久忍耐，又有恩慈。愛是不嫉妒。愛是不自誇。不張
狂。不作害羞的事。不求自己的益處。不輕易發怒。不
計算人的惡。不喜歡不義。只喜歡真理。凡事包容。凡

事相信。凡事盼望。凡事忍耐。愛是永不止息。」（林前 13：4-8 上）

愛神 - 主耶穌說：『你要**盡心、盡性、盡意、盡力**（就是付出自己全部的心思意念），**愛主你的神**。』

愛自己 - 『**愛人如己**』

- * **愛自己**並不等於自我中心，自私，驕傲，惟我獨尊。
- * **為甚麼我們要愛自己**？因我們都是照着神的形像做的，都是神所看重的。
- * **神**這樣愛我們，我們**為甚麼不自愛**呢？假若，我們自己都不愛，又就能愛別人呢？

愛人 - 就是表現在我們對家人、朋友、周圍身邊的人的愛。

- * 關懷軟弱的，扶助有需要的，安慰有疾病的，這些都是愛的表現。

神犧牲的愛是我們的榜樣

- * 神的愛就是犧牲的愛 - 「**神愛世人**，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不致滅亡，反得永生。」（約 3：16）神差祂獨生愛子主耶穌到世間來，就是神愛世人的一種具體的表現。
- * 「**惟有基督**在我們還作罪人的時候**為我們死**，神的愛就在此向我們顯明了。」（羅 5：8）

想一想：我們究竟有多少**信心、愛心和盼望**？

- * 可以從我們因**愛**所付上的**勞苦**和在患難中的**忍耐**，就可以知道我們**信心、愛心和盼望**的程度！

甚麼是平安？

有人認為平安是：

完全的滿足，感到
毫無欠缺的狀態

——

與上帝和好有助於
與人和平相處

不是憑：感覺；
眼見；自己等；

——

而是相信神的話和
祂的應許

想一想：您認為平安是甚麼？

中國人見面時，喜歡問人“食飯味？”外國人見面時，比較喜歡說“你好嗎？”而猶太人則喜歡說“Shalom 平安？”這些都有他們背後的歷史和理念，都是表達關心和問候！

中國人說“平安二字值千金”，所以新年的揮春，



「平安」不是



世人的平安是短暫的，表面的，絕對不能解決真正的問題。

主耶穌說：「我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。
我所賜的，不像世人所賜的，你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。」（約 14：27）

- (1) 主耶穌「賜給」我們的，不需要用金錢和任何物件交換。
- (2) 到底主耶穌所賜的平安，是甚麼樣的平安？

「平安」希伯來文 Shalom - 意思包含：「完整、和諧、健康、安寧、幸福、繁榮、保護等」

「平安」希臘文 Eirene - 意思包含：「和睦、和平、和好」

主耶穌所賜的「平安」，常與神的恩典連在一起，就是 (i) 人與神和好；(ii) 人與人和好；(iii) 人內心的平靜。

(i) 人與神和好 - 回轉來到神面前，透過主耶穌在十字架上為我們的罪犧牲，付上最大的代價。以致，我們沒有罪的攔阻，可以與神和好，經歷神「赦罪的平安」，內心自然產生真正的平安，不受任何環境影響。

(ii) 人與人和好 - 自己與人和睦，以致彼此沒有磨擦、爭吵等；更帶來彼此信任、關心、支持、鼓勵、和平等。同時，也勸人與神和好，讓人與神和好，從神那裡領受「平安」。

(iii) 人內心的平靜 - 今天人內心不安，不是因疾病、負資產、沒工作、經濟不景，而是人內心的衝突，因為罪、恐懼、懷疑、嫉妒、驕傲和無數其他的力量在我們裡面爭戰。

(3) 主耶穌說：「你們心裏不要憂愁，也不要膽怯」

心裡憂愁和膽怯會有甚麼表現呢？

假如心裡沒有平安，就會有憂愁和膽怯。而憂愁和膽怯會引起許多不良的後果，例如：頭痛、胃痛、容易發脾氣等。



如何不憂愁和膽怯？

假若我們心裡有主耶穌所賜的平安，就不用憂愁和膽怯。

主耶穌是賜平安的神！

* 祂賜給我們的平安，能夠保守我們，使我們不害怕！不灰心！

* 主耶穌所賜的平安，能使我們在任何情況下，仍然有平安。

真正的平安是來自神，所以，主耶穌說，這世界不能給的。



請問：你有憂慮嗎？你要得着主耶穌所賜的平安嗎？

請記住：當你需要平安時，主耶穌隨時都願意賜給你平安；

秘訣在於：只要你願意相信、接受和信靠主耶穌，把自己完全交託給祂！相信主耶穌會帶來平安 - 當我們為生活忙碌、憂慮、懷疑、恐懼等，不知不覺，使我們失去平安和和諧的人際關係。但當我們回想主耶穌的應許，平安的感覺便會重現。

如果你晚上不能入睡，憂慮和擔憂有關你不能改變的事情，將你的心事向主耶穌傾訴和感謝祂，因為深信祂在掌管，就能安然睡覺。

甚麼是福？

有人認為福是：

人人都想追求得到的幸福、快樂

令人感到滿足、快慰、快樂感

無論發生甚麼樣的災難，如果你感謝上帝並讚美祂，你就把它變成了祝福

想一想：您認為福是甚麼？

「你要認識神，就得平安，福氣也必臨到你。」（伯 22：21）

歌詞：這一生最美的祝福

這一生最美的祝福，就是能認識主耶穌，
走在高山深谷，祂會伴我同行；我知道，這是最美的祝福。

八福（馬太福音 5：3-10）：

- 5:3 心靈貧乏的人有福了，因為天國是他們的。
- 5:4 哀痛的人有福了，因為他們必得安慰。
- 5:5 溫柔的人有福了，因為他們必承受地土。
- 5:6 愛慕公義如飢如渴的人有福了，因為他們必得飽足。
- 5:7 憐憫人的人有福了，因為他們必蒙憐恤。
- 5:8 內心清潔的人有福了，因為他們必得見神。
- 5:9 使人和平的人有福了，因為他們必稱為神的兒子。
- 5:10 為義遭受逼迫的人有福了，因為天國是他們的。

與您息息相關的福音

你有沒有看過或聽過「無字天書或五色珠」，就是：

金色	金色代表天堂 - 天堂是真神為人類預備的居所。
黑色	黑色代表罪惡 - 人犯罪陷在罪惡和黑暗中，不能接近聖潔的神，更不能享有天堂永遠的福份（羅 3：23，6：23）
紅色	紅色代表寶血 - 神因為愛世人，為人類預備了救恩。神差遣祂的獨生子耶穌基督降世，為世人的罪釘死在十字架上，流出祂的寶血，洗淨人的罪（約一 1：7）
白色	白色代表潔淨 - 人若肯認罪悔改，相信和接受主耶穌作救主，罪就可得赦免，因信稱義（約一 1：9）
綠色	綠色代表成長。若有人在基督裡，他就是新造的人。從神領受了新生命，並且在基督裡繼續成長，將來得享永生（約 10：10；林後 5：17）。

十字架是使人得永生的橋樑

- (1) **神的目的**：神愛你，祂要你擁有平安和生命 -- 是豐盛而永遠的生命。
神的計劃是要我們現在就可以享有平安和豐盛的生命。
但為甚麼大部份的人都沒有這種體驗呢？
- (2) **我們的問題**：神當初造人是照着祂的形像造的，祂賜人豐盛的生命。祂沒有把人造成機械人，機械地去愛祂、順服祂。祂給人自由意志，可以自由選擇。

我們最初選擇了背叛祂，偏行己路。今天，我們仍然選擇這條路，結果與神隔絕了。有罪的人永遠不能接近聖潔的神。

自古以來，人類想盡各種方法，例如：善行，宗教，哲學，道德等，要回到神那裡，結果都失敗了，因為人類所有的方法都不能達到神的標準。

神為我們已經預備了唯一的救法。「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。」（約3：16）

(3) 神的救法：耶穌基督是解決這隔離的唯一方法。祂死在十字架上，又從墳墓裡復活，償清了我們的罪債，架通了神人之間的鴻溝。

(4) 我們的回應：我們必須作選擇，親自接受和信靠主耶穌基督，就可以從有罪、悖逆、隔離；轉到神那裡，罪得着赦免、得永生、得平安、得着豐盛的生命。

怎樣信耶穌？

主耶穌已為您的罪釘死在十字架上，但您必須親自承認自己是一個罪人，願意相信和承認祂是為您的罪而死，您的罪便可以得到赦免，得稱為神的兒女。

「你若口裡認耶穌為主，心裡信神叫祂從死裡復活，就必得救，因為人心裡相信，就可以稱義；口裡承認，就可以得救。」（羅10：9）

現在，您只要：

- (i) 承認您是一個罪人；
- (ii) 願意悔改、轉離您的罪；
- (iii) 相信主耶穌在十字架上為您的罪而死，第三天復活。
- (iv) 藉着禱告，請主耶穌進入您的心裡和掌管您的生命。

禱告：您可以照着以下的祈禱說給主耶穌聽：

「親愛的主耶穌。我知道我是個罪人，需要祢的赦免。我相信祢為我的罪被釘死在十字架上，我願意悔改離開罪惡。現在請祢進入我的心和我的生命中，我要接受祢為我的救主和生命的主。我要一生跟從祢，加入教會的生活，並學習祢的話語。祈禱奉主耶穌的名求，阿們。」

救恩的確據 - 假若您已作了上面的祈禱。**恭喜您**，您已經成為神的兒女。真心相信主耶穌的人可以說：「我知道我一定會上天堂。」這是真實的，因為神已經把這一切事記載在聖經上。

實踐 - 現在您要確實知道您的罪已經得到赦免（約一 1：9）

您已經成為神的兒女（約 1：12）；

您有永生（約 6：47）；

您有神所賜的平安（約 14：27）等等。

現在您要每天讀聖經，祈禱；參加教會的聚會。

您要向您的親人、朋友，為主耶穌作見證等等。

以下是您的「屬靈出世紙」，請用愉快的心情填寫：¹

在 _____ 年 __ 月 __ 日，

我 _____ 接受了主耶穌基督進入我的心裡

作我的救主：祂赦免我的罪；

作我生命的主：祂完全掌管我的一生。

我現在已經成為神的兒女，

成為一個新造的人，

開始一個新的生命和新的生活。

¹ 盧宏博，《茁茁：初信栽培手冊》（香港：天道書樓有限公司，2006）。

美好的親子關係

美好的親子關係是需要愛、時間、耐性一點一滴，一天一天培養出來，不要讓時間過去而沒有培養親密的亦父子、亦導師、亦朋友的關係。亦父、亦師、亦友的比例要看孩子的年齡和成熟程度而定，孩子年齡越少作為父母的角色越多；孩子年齡越大作為朋友的角色越多。

每一個孩子都需要父母的愛，教導，陪伴他/她一起成長。

「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」（箴 22：6）

- (1) **管教的目標**：管教是包括管束和教導。在管教孩子的過程中，要多從長遠的角度考慮，你最希望當你的孩子長大成人後，你最想他/她是甚麼樣的人和擁有甚麼？例如：學業？事業？為父母爭光？正確的人生觀？有責任感等？
- (2) **管教孩子的基本態度**：以身作則。沒有有效的管教榜樣配合，不要期望孩子會自然順服遵從父母的管教！
- (3) **管教孩子的基本原則**：配合孩子的年齡、性別、性格、成熟程度，可以在孩子的程度上加一點，以致不斷進步，給予適當的教導和指示。(i) 要言出必行，貫徹始終，勿傷孩子自尊心，身教和言教等。(ii) 要懂得說“不” - 孩子不喜歡受限制，因為一般孩子都是以自我為中心，想做就做，不懂得為他人着想，處事不成熟，不懂得危險等。因此，需要學習自律、克制、懂得尊重父

母的權威、尊重別人、建立正確的價值觀等。(iii) 當孩子有不恰當的行為是需要教導和糾正的，先了解孩子不恰當的行為背後的原因和動機；要心平氣和，針對孩子的行為，先讚賞好的行為，然後糾正錯的行為。

(3) **管教孩子的方式**：以愛為出發點，保持愛的關係，但不放縱、不專制，多彼此了解、溝通，亦父母、亦導師、亦朋友等。減少體罰方式，多用智慧引導他/她身心靈成長。

(4) **溝通技巧**：溝通的目的，讓孩子了解父母的想法，父母亦可以啟發孩子思考和了解孩子的內心世界。有效的溝通：(i) 欣賞、肯定，掌握懂得運用愛的語言；(ii) 鼓勵、支持；(iii) 尊重、接納任何幼稚的想法，不急於糾正；(iv) 耐心聆聽，讓他/她感到受尊重等。

(5) **讓孩子承擔後果**：(i) 孩子須學習承擔後果，為自己的行為和所作的選擇負責；(ii) 孩子承擔後果，並不是獎勵或懲罰的一種方式；(iii) 尊重孩子的選擇；(iv) 可避免父母以權威操控，或落入權力鬥爭局面。

讓孩子承擔後果的過程：(i) 給孩子訂立合適、清晰明確的行為規範和違規後果；(ii) 按孩子的年齡、成熟程度，給予商討和選擇權；(iii) 孩子承擔後果，應與他不恰當行為所帶來的後果有關；(iv) 處理過程中，父母要保持堅定而溫和的態度；(v) 預告、提醒、跟進；

(vi) 愛的關係是有效管教的基礎，因此，父母要忍口、忍手（不出手幫助）、忍心（不忍看見他/她受懲罰）。

資料取出：簡雷瑞怡著《怎樣教出好孩子》香港：文明魚，2012年。

父母真的很偉大 - 世上只有二個人，你得罪了他們許多次，但他們仍然愛你，原因很簡單，因為他們是你的爸爸媽媽當您少的時候，他們花了很多時間教您，教您用湯匙，用筷子吃東西，教您洗臉，梳頭髮，教您穿衣服，綁鞋帶。他們耐心地教您走路，教您做人的道理。當您生病時，他們耐心地坐在您床邊。他們看您如珠如寶比一切更重要。所以當他們囉囉嗦嗦，想不起或接不上話時，當他們開始忘記扣襖扣，在吃飯時弄髒衣服。如果有一天，當他們站不穩，行不動，請不要催逼他們；只要緊握住他們的手，慢慢陪他們一起行，就像當年他們牽着您一樣。因為您慢慢長大，而他們却慢慢變老。

樹欲靜，而風不止！子欲養，而親不待！盡一份孝心吧！今天就是最好的開始和機會，表達爸爸媽媽，我真的愛您們！

4 歲 - 我媽媽可以做任何事情

8 歲 - 我媽媽知道很多！一大堆

12 歲 - 我媽媽並不是真的甚麼都知道

14 歲 - 很自然，母親並不知道的

16 歲 - 媽媽？她的方式是沒有希望的老方式

18 歲 - 她的方式，已經不合時了

25 歲 - 嗯，關於這些，媽媽可能知道一點點

35 歲 - 在我們作決定前，讓我們聽取媽媽的意見

45 歲 - 很想知道，對這個問題，媽媽是怎樣想的

65 歲 - 很希望，我可以和媽媽商量一下這事情。

取自：網上的

人見人愛的美好夫妻關係

人見人愛的美好夫妻關係是需要雙方共同努力，同心，彼此相愛、了解、體諒，互補不足；更需要時間、心思、耐心等，共同創造出來的！它不會自動發生和出現的！

一般婚姻失敗的兩大原因：

- (1) 許多人在結婚前，往往懂得怎樣滿足對方的情感和生理所需要的知識和技能。但很少人對婚姻有任何真正的了解，或有婚前輔導，便進入期望童話式的婚姻。一般人必須接受三至四年培訓，才能獲得一個執照。但結婚許可證卻不需要接受任何培訓。結果，許多男女結婚後，幾乎不了解如何滿足配偶的基本情感和的心理需求。
- (2) 雙方不明白男女有別（不同）。例如：體能，情感，性等的不同。

認識男女有別²：

	男性	女性
人生方向，價值觀	目標、挑戰、事業，以成就來衡量生存意義	人際關係、家庭、婚姻，以關係來衡量生存意義
人格特質	重理性、善分析、較自大、粗心；像石頭較難變	重情感、憑直覺、易嫉妒、細心；像水較善變

² 參考：邱清泰、余竹君，《你儂、我儂-恩愛夫婦訓練課程》（美國加州：家庭更新協會製作，1996）。

情感需要	信任、接納、尊重、感激的愛	體貼、了解、尊重、關心的愛
三大心理需求	希望被崇拜、被倚賴、被認同	渴望被愛、安全感、浪漫
遇困難時的反應	提出解答，不願接受建議 希望別人信任他能解決問題；直接解決問題，快	要求共鳴，希望別人聆聽和肯定她；先獲得情緒認同，慢
處理壓力	獨處、空間、思考或逃避，多控制機器，看電視。這時，最好不要惹他，否則會隨時爆炸	喜歡獨自行商場、需要談話，但不合邏輯。這時，只適宜聆聽，或作簡短的回應
爭論	表明自己對，使女人感覺沒有價值	失望代替不同意，引男人防禦
憂慮	事情將發生或已發生，仍可以若無其事，大覺睡	喜歡假設一些，根本不會或沒有發生的事情來困擾自己
記分法	重視大功，只欣賞他想要的禮物。男人不會自動為女人做小事情，他們給的少不是不愛她，而是認為給得夠了。 要特別感激他為妳所做的小事，這會鼓舞他更願意付出	重視小表現，不斷的關心，大小禮物一樣同分。女人將大事或小事都記為一分，對每一份禮物都一視同仁。 持續為她做一些小事，效果十分驚人，可使她充滿愛意。
行程預備	沒有 出門只需 10 分鐘	有許多仔細的計劃 出門需 2 小時
性刺激來源	視覺	身體接觸、甜言蜜語

易被吸引	女人的外表	男人的個性
愛情加分妙方	男人不斷尋找，暗示他何時及如何給與更多的線索，他等待被女人請求。	女人需要支持時不會直接講出來，她會期待你主動提供，以證明你對她的愛。
	當男人犯錯時更需要妳的愛，只要妳的反應是支持他，他就會更愛妳。	當女人憤怒時表示她需要你的愛，男人要勇於給支持，化解怒意。
<p>女人的性慾往往與她的月經週期有關，而男人的性慾往往相當穩定的。激素睪丸激素是刺激男人性慾的主要因素。一個女人被觸摸和浪漫的話刺激，她更多被男人的個性所吸引，而男人受到視覺所刺激。</p> <p>一般男性需要很少或根本不需要為性做準備，但女性通常需要數小時的情緒和心理準備。急速或虐待式的性生活，可以輕易地破壞她對性親密的渴望幾天或一段時間。特別當她們被迫做愛時，她們感覺自己像個妓女，對丈夫表示不滿。但丈夫可能並不察覺他這樣做正是傷害着自己的妻子。</p> <p>這些基本的差異，通常在婚後很快就浮現，正是婚姻中許多衝突的根源。</p>		

作丈夫的如何使婚姻更美滿

(一) 美滿婚姻的秘訣：

一般婚姻初期都很容易亮起紅燈，特別在雙方開始差生衝突、感到疲倦、壓力等，便很容易想到放棄！但只要永不放棄、應如何加強、重新點燃美好夫妻關係，幾天後你會看到曙光和有很大的改善。

三種不可少的生活方式：³

- (1) **表達** - 多在配偶耳邊說：『我愛您』『我喜歡您』等
- (2) **激情** - 擁抱她的身體說：『多謝您，您真的改變我、提升我。』並甘心為她付代價，減輕她的工作壓力等；
- (3) **真正的愛** - 真正的愛是更願意為配偶犧牲自己，使徒保羅的教導，「你們作丈夫的，要愛你們的妻子，正如基督愛教會，為教會捨己。」（弗 5：25）在她的臉頰給她一個親吻，並說：『我真的需要您，能夠與您一起是我的幸福』。可能她會說：『我的臉，現在油膩膩！』但事實她會很開心和甜在心裡。鼓勵和幫助配偶發掘、充分發揮她的潛質。

(二) 結婚後，丈夫如何回應妻子的需要⁴

- (1) 每個人都需要愛與被愛，而妻子比丈夫更需要被愛的感覺；
- (2) 她需要知道她在你心裡的位置和重要性；
- (3) 透過與丈夫親密、甜蜜和諧相處的關係；
- (4) 她需要同心、同工的和諧家庭感覺等。

甚麼原因導致一個男人結婚後，對妻子冷淡或沒有那麼熱情？甚至下班後回家，抱起他的小兒子，親吻和擁抱他，而沒有問候他的妻子。

原因 (1)：男人會用說話，鮮花或任何他需要做的事，來吸引和追求異性，以贏得她。但結婚後，他覺得已經征

³ 參考：Gary Smalley, *If only He Knew – What No Woman Can Resist*, (USA, New York: Harper Paperbacks, Harper Collins Publishers, 1988), P. 23-25.

⁴ 參考：同上 & Arp. Claudia ... Zig Ziglar, *The Making of a Marriage – Everything You need to know to keep Your Relationship Alive and Healthy*, (USA, Nashville: Thomas Nelson Publishers, 1993), P. 3-12.

服了她，在情感上和法律上她是他的。因此，他不必像結婚前那樣保持熱情和創意；他可以對自己說，“我已有我的妻子和家庭。現在我需要開創、發展我的事業。”因此，好像一個獵人開始他新的獵物，想去征服和體驗的事物。

原因（2）：對於一個飢餓的人來說，幾乎任何可以入口的食物都是甜蜜、美味可愛的，但對於一個已經飽足的人來說，即使是蜂蜜也會讓他感到淡而無味。在現實的情況下，一個男人在結婚時就被愛充滿，因為他的妻子現在是他的一部分，他相信自己在各方面，包括：情感上、身體上、思想上等，都非常了解她。他可能覺得自己完全了解她，沒有甚麼不知道她的，他很滿意，因此傾向尋找其他潛在的“獵物或挑戰”。

自我評估 - 小心以下八種情況會傷害你的妻子：⁵

- (1) 你是否經常批評她？
- (2) 你有沒有忽略她的說話和想法？
- (3) 你有沒有承擔足夠的房屋、家庭責任？
- (4) 她的需要和慾望，是否常放在你的活動的次要位置？
- (5) 你是否試圖解釋她的傷害，而不是嘗試了解她的感受和關心她？
- (6) 你會否表現得好像你是優越的，她是次等的？
- (7) 你會否表現出偏幫別人多過她？
- (8) 你有沒有為她和彼此的關係增添浪漫？

⁵ 參考：Gary Smalley, *For Better or For Best – Understand Your Mate*, (USA, New York: Harper Paperbacks, Harper Collins Publishers, 1988), P. 11-21.

(三) 如何獲得妻子更多的愛？⁶

- (1) 她需要知道，她會是你的選擇和在你的選擇中，她是第一，意思她在你的生命中永遠是第一位。女人越覺得她對丈夫越重要，就越鼓勵她做丈夫喜歡的事情。
- (2) 她需要你的肩膀，而不是你的嘴巴。
- (3) 當她面對困難時，幫助她克服一切的困難。

五種方式可以使你的妻子消除憤怒，並獲得持久愛的關係：

- (1) 努力了解你有甚麼，會令你的妻子受傷害或捍衛。
- (2) 承認是你令婚姻關係削弱的事實。如果一對夫婦結婚超過五年，婚姻關係中任何持續的不和諧，通常都是因為丈夫缺乏理解和應用真愛。
- (3) 當你冒犯她時，向她表達真誠的悔意和認錯。
- (4) 請求她原諒你冒犯的行為。否則，一句苛刻的話可以藏在她的內心許多年。
- (5) 讓她看到你的真誠，和貫徹努力糾正你冒犯性的言語和行為。

(四) 沒有妻子可以抵抗的：⁷

- (1) 每天有創意、親切、由衷、具體明確的讚美她（最少）一次。
- (2) 優質時刻 - 許多作妻子的，最期待、最享受的事情和時刻，就是每個晚上，經過一天忙碌的事情後，能夠與丈夫單獨相處的時刻，彼此手牽手、眼對眼、心連心的美麗和甜蜜時的時刻。

⁶ 參考：Gary Smalley, *If only He Knew – What No Woman Can Resist*, P. 55-70.

⁷ 參考：Gary Smalley, P. 109-130.

- (3) 如果你想你的妻子為你做某件事，先做好榜樣，努力成為更好的丈夫，問她，『我如何改善，可以成為妳心目中的好丈夫？』
- (4) 留心聽甚麼是她真正的話，並嘗試明白，讓她的話能夠被了解和被尊重。
- (5) 對自己的失敗負責，請求她原諒；存着感激的心，接受她的建議。

三種方法保護你的妻子，幫助她變得更加喜樂和滿足：⁸

- (1) 發現你的妻子那方面需要保護 -- 有關她身體的限制，例如：她有足夠的休息嗎？有關她財務的壓力，例如：孩子所帶給她的壓力，搬遷帶來額外的壓力等？有關期待她做所有的家務和烹飪？
- (2) 了解你的妻子想實踐甚麼理想，例如：完成一個課程，到某國家旅遊，一家人開開心心出外旅遊等。
- (3) 了解甚麼是你妻子想解決的個人問題，例如：想與中學時，一位好同學因誤會而分開和解；想彌補與某親友的關係等。

(五) 成功的婚姻，比你想像中更容易。

分享經驗：認識彼此的需要，讓困難的時期，將你們更緊的拉在一起。

許多妻子喜歡與丈夫一起享受的一項活動：就是在孩子已經上床，白天在電話、早餐、晚餐之後，與丈夫單獨親密交流的重要時間。這些特殊的分享時間是女性一天中最愉快的時刻。

⁸ 參考：同上，頁 134-142。

任何對配偶正面的欣賞、肯定和愛意的表示，不論是語言或非語言的，都應時刻操練和應用出來，會增加夫妻甜蜜親切的關係。

任何對配偶負面的批評、指責或不滿，不論是語言或非語言的，都不應使用，只會破壞夫妻關係。

真正的愛不單是一種感覺，更是一個抉擇和意志上的委身；為你的婚姻和家庭作最美好和有價值的委身。

作妻子的如何使婚姻更美滿

(一) 妻子建立美滿婚姻的秘訣

(1) 活出女性的美德 - 使徒保羅教導作妻子的，要活出女性的品德，例如：順服、溫柔、體貼、敬重丈夫等。

「你們作妻子的，當順服自己的丈夫，如同順服主。… 妻子也當敬重她的丈夫。」（弗 5：22、33 下）

(2) 願意為丈夫刻意有一點妝扮 - 有些女性結婚後，特別是當有了兒女便完全忘我投入家庭，完全不妝扮自己，即使與丈夫一起外出都是一樣！事實，男性是被眼目吸引的，因此，作為妻子的有時恰當的妝扮是需要的，配合自己的外型，讓丈夫感到眼前一亮，特別是與他一起參加他認為重要的聚會，因男性是需要得着尊重。

(3) 成為妳丈夫最好的朋友⁹ - (i) 一起分享苦與樂，共同的經歷；(ii) 一起作出重要的決定和承擔一切的挑戰；(iii) 一起面對和克服困難、承擔成果；(iv) 建立幽默感等。

⁹ 參考：Gary Smalley, *For Better or For Best – Understand Your Mate*, (USA, New York: Harper Paperbacks, Harper Collins Publishers, 1988), 197-203.

(4) **家庭的溫暖感** - 事實，男人需要一個女人為了他和他
的幸福，而能給予他的東西，就是他需要更多意識到感
情，和建立持久的關係。

(5) **了解**妳自己和妳丈夫的性格特質；同時，將妳的精
力，特別關注在妳的內在美，例如：勇氣，堅持，感
恩，冷靜，溫柔，真誠的愛。

(6) **對丈夫表達讚賞和欽佩**¹⁰：

(i) 不要讓兩天過去，而沒有向妳的丈夫表示讚賞（最
少要在 48 小時內，向妳的丈夫說過或做過一件表示
讚賞的事情）。

(ii) 嘗試了解和感受妳丈夫對自己的工作的重要性的，並
由衷的欣賞和讚賞他的職業。

(iii) 仔細考慮甚麼是妳的丈夫，在沒有急速負面反應下
所說的話。

(iv) 開始以非語言的方式欣賞妳的丈夫。

(v) 開始尋求妳丈夫的建議和選擇的決定。

(vi) 努力記住妳丈夫過去的願望和要求，並可能的情況
下幫助他實現。

(vii) 尋找偶然的機會，當妳的丈夫和其他人在一起
時，要親切、由衷、具體明確的讚賞你丈夫正面和
積極的品格。

在持續表達正面的態度，會得着正面態度的回應。

(二) **小心會破壞夫妻關係的行為**¹¹

¹⁰ 參考：同上。

¹¹ 參考：同上。

- (1) 小心不要讓他感到妳欣賞或欽佩其他男人，例如：妳的上司，同事，朋友等的表現，比對他更多。
 - (2) 千萬不要批評或貶低他的能力、性格或活動等。
 - (3) 不要傾向對丈夫施加壓力，讓他做一些事情直到完成！嘮叨是妻子施壓力的一種方式，其實這不會激勵他履行自己的責任，相反讓他感到無能和不負責任，而讓他想要忽視它。嘮叨是面部表情和語調輕看和貶低一個人的價值。當妳不停地嘮叨時，他會尋找其他不經常提醒他不足之處的人。
 - (4) 質疑丈夫對他自己行為的解釋，例如：他在公司打電話給妳說：『今晚要開夜，所以要晚些回來。』妳就回答他：『是否今晚真的要加班！』沒有人喜歡浪費時間在那些質疑的判斷。
 - (5) 常常喜歡抱怨，例如：他的行程安排，沒有幫忙做家務，與孩子一起的時間等。抱怨與嘮叨有同樣的效果，擊退了他。
 - (6) 比較妳與他的意識水平，這是男性和女性不同的核心。如果妳不明白男人基本上是從他的職業或活動中，找到自己的身份。妳就會很容易因他對妳的冷漠態度，而受到傷害；妳認為他不喜歡妳或孩子，而他將妳的憤怒或傷害解釋為妳對他施的壓力，特別是如果妳說：『你應該知道…或者意識到…或者注意到…等。』
- 間接幫助男人的最好方法，就是接受他作為一個男人，並因他今天所擁有的東西，以及透過妳的愛心和耐心的幫助，將他變得更體貼、更細心。

(三) 如何增加妳丈夫對妳的感情¹²

播下愛的種子 - 發現妳丈夫的獨特需求。

- (1) 播下愛的種子，保持愛火燃燒 - 要了解男人的共同需求：(i) 愛；(ii) 受到欽佩和讚賞；(iii) 被接受和理解；(iv) 他們的建議是有價值的。
- (2) 毫無保留地表達妳的感受，獨特的需求，願望和感激之情，因男人需要感激。
- (3) 讓自己保持良好的身心靈健康，讓妳天然的吸引力特質散發出來。
- (4) 增加妳對丈夫的責任：保持開放和願意順服他。
- (5) 計劃讓他感到特別的活動，例如：驚喜的生日派對，他最尊敬的親友突然從遠方到訪等。
- (6) 在你們的關係中保持想像力，繼續鼓勵妳的丈夫發現妳的特質，偶然成為性關係的發起者。
- (7) 清除妳過去對他所犯的錯失的記憶。
- (8) 改善當他說話時，

由迴避的表現：(i) 拿起報紙、縫紉等；(ii) 打哈欠；(iii) 在妳聽到他說話前，批評他；(iv) 總要自己說最後一句話。

改為專心聆聽和歡迎他的建議的表現：(i) 在他說話的時候，把所有工作、興趣放在一邊；(ii) 全神貫注，眼睛專注於他；(iii) 仔細考慮他所說的話，而不對他作出回應；或指出他的建議，積極和有建設性方面；(iv) 讓他發言，直到他充分表達他的意見；(v) 感謝他花時間分享他的建議。

¹² 參考：同上，頁 183-195。

(四) 如何激勵妳的丈夫聽妳¹³

首先，沒有在妳的丈夫心中，產生好奇的情況下，切勿傳達妳認為重要的信息。

如何抓住妳丈夫的興趣並保持它？

- (1) 第一步是明確表明，妳希望與他溝通的需要或關注。
- (2) 第二步是確定有關妳丈夫最感興趣的事。利用他感興趣的事，分享足夠的信息，激發他的好奇心繼續聽。
- (3) 接着用一個簡短的問題，來得着他對妳的承諾，或幫助他明白妳想要傳達的信息。
- (4) 在妳採取以上的步驟後，如果他仍然沒有表現出足夠的興趣或承諾，繼續努力！

當他仍不感興趣時，“甚麼不可做”

- (1) 不要開始，妳想對他的請求或要求。
 - (2) 也不要嘗試吸引他的注意力，特別有關妳主要的關注或解決的方法。
 - (3) 不要放棄！不要想嘗試用幾句說話就能說服他。
- 增加他的興趣，這方法是有效的，即使他知道妳在做甚麼。

(五) 如何鼓勵妳的丈夫改變¹⁴

如何鼓勵妳的丈夫，在沒有防禦的情況下接受妳的糾正？

- (1) 先檢視自己會否將他的優點，看成缺點。
- (2) **要謹記：**他是一個成人，所以要顧及他的面子和尊嚴
- (3) 透過熱情地接受他的糾正，來建立一個榜樣。
- (4) 預備妳丈夫傾聽 - 先考慮他的感受，然後安靜自己讓妳在沒有恐懼或壓力下，表達自己的感受。

¹³ 參考：同上，頁 41-53。

¹⁴ 參考：同上，頁 55-80。

- (5) 感恩 - 真誠的感謝他，和值得稱讚的特質。
- (6) 使用“三明治”方法 - 在開始和結束的兩件讚美中間，進行糾正；有所有的事實，不是憑空猜想或猜測。
- (7) 保持與妳丈夫坦誠的溝通，解釋妳為甚麼需要糾正他可以透過這四個原則表達出來，而不是直接的對質，妳的丈夫更容易接受妳對他不敏銳的評論：
- (1) 學習表達妳的感受，透過三個愛的態度：溫馨（是友好的接納），同理心（是了解和識別一個人的感受的能力）和誠意（是表達對人真誠的關心）。
 - (2) 學習分享妳的感受，用“我感覺”的字眼來代替“你”。“你”的字眼意味着判斷和糾正。
 - (3) 學習等候，當妳的憤怒或煩躁情緒已經消除後，才開始討論敏感的話題。
 - (4) 放棄，不要用“我告訴過你”的字眼。

請不要忘記！

不要指望一夜之間的奇蹟，幾乎所有真正有價值的事情，都需要時間才能達到完美。以上的原則在一段時間內，以堅持和充滿愛的態度應用時，確實有效。全心全意倚靠主，將你們的婚姻、家庭完全交託給祂，妳會發現祂是何等信實、偉大和奇妙的。任何對配偶正面的欣賞、肯定和愛意的表示，不論是語言或非語言的，都應時刻操練和應用出來，會增加夫妻甜蜜親切的關係。

任何對配偶負面的批評、指責或不滿，不論是語言或非語言的，都不應使用，只會破壞夫妻關係。

真正的愛不單是一種感覺，更是一個抉擇和意志上的委身；為妳的婚姻和家庭作最美好和有價值的委身。

送您兩億三千萬請笑納

第一億是**回憶** - 回憶過去，有多少值得珍惜的親情友情，值得感恩的事，儘管並不是事事如意，但能平平安安地活到今天，留下不少快樂回憶，足以感恩。

第二億是**失憶** - 把過去所有不愉快的經歷，耿耿於懷的傷害，吃虧與不幸的遭遇，通通拋走，人就分外輕省和年青。

千萬要開開心心，每日笑一笑，世界真美妙，多思想正面的事情，多做運動，保持身心靈健康！

千萬要不斷學習有益的新事物，以致容易與人溝通。

千萬要不批評，不責備，不抱怨。

親愛的朋友，您有沒有常常埋怨您的生活、家庭、工作等？

換個角度看世界

您會發現神賜給您周圍的環境、人、事、物等是全世界最適合您的；是上帝親自為您預備的，是絕對最適合您的。

換個角度和存感恩的心看世界，原來周遭的一切是這麼美好！最後，您更會為您所擁有的一切感謝和讚美神。