


# Review

## 請求饒恕三要素

1. 承擔責任
2. 設身處地
3. 行動改進

## 愛就是彼此珍惜 - 六個值得深思的問題

1. 你最欣賞他，愛他的地方是什麼？
2. 在你們倆共度的時光裏，你最珍惜的，最懷念的是什麼？
3. 有哪些地方是你要感激對方的？
4. 有哪些事，是你後悔，想請對方饒恕的？
5. 有哪些正面的話，如果沒有機會對他說，你會覺得非常遺憾，後悔的？
6. 最後，你對他的祝福與鼓勵是什麼？

An elderly couple is walking away from the camera on a path covered in snow. The woman is on the left, wearing a long, light-colored coat and a white hat. The man is on the right, wearing a brown jacket and blue pants. They are holding hands. A small, fluffy dog is walking on the path in front of them, held on a leash. The background consists of bare trees and a hazy sky, suggesting a winter or late autumn setting.

親密之旅 第十二課  
愛的健身操

# 目的：幫助我們的愛火歷久彌新

## 愛的健身操：

1. 恩情儀式

2. 珍珠時刻 / 愛的百寶箱

3. 愛的行動



# 一. 恩情儀式 (rituals)

[慶典節日] 祝壽; 婚宴; 除夕圍爐吃火鍋, 給壓歲錢; 元宵包湯圓...

[日常互動] 妻子早上幫先生做早, 午餐; 先生每天固定時間打電話給妻子; 幫妻子開車門; 星期天禮拜後全家 eat out...

**功能:**

1. 關係溫度計
2. 僵局的出口



# 一. 恩情儀式 (cont.)

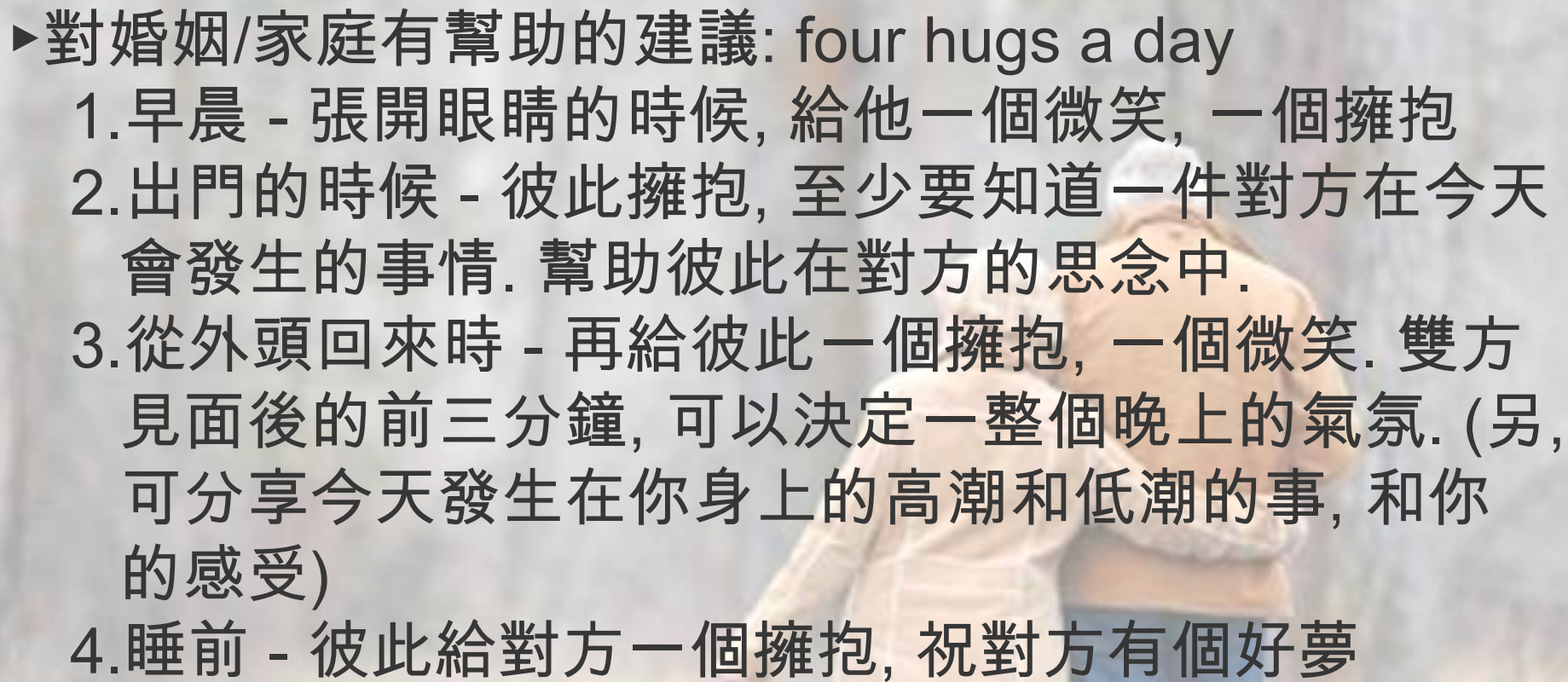
## 特點:

1. 可預測的 predictable
2. 參與的人必須彼此協調配合
3. 要有情感上的意義 (帶來溫馨的感覺)

你們家中的“恩情儀式”是什麼？

Video  
(黃博士的建議)



- 
- A soft-focus photograph of a man and a woman walking away from the camera on a snow-covered path. The woman is on the left, wearing a long, light-colored coat and dark shoes. The man is on the right, wearing a blue jacket and dark pants. They are holding a leash for a small, fluffy dog that is walking ahead of them. The background is a blurred, snowy landscape with some trees and a bright sky.
- ▶ 對婚姻/家庭有幫助的建議: four hugs a day
    1. 早晨 - 張開眼睛的時候, 給他一個微笑, 一個擁抱
    2. 出門的時候 - 彼此擁抱, 至少要知道一件對方在今天會發生的事情. 幫助彼此在對方的思念中.
    3. 從外頭回來時 - 再給彼此一個擁抱, 一個微笑. 雙方見面後的前三分鐘, 可以決定一整個晚上的氣氛. (另, 可分享今天發生在你身上的高潮和低潮的事, 和你的感受)
    4. 睡前 - 彼此給對方一個擁抱, 祝對方有個好夢

## 二. 珍珠時刻

人的一生活用一顆顆溫馨的時刻 (珍珠) 所串成的。那些甜美的時光; 彼此相愛, 激勵的時刻; 溫馨, 喜悅, 心連心的感覺

### 例子:

1. 當窮學生時, 兩人辛苦一天, 倒在沙發上一起吃 pizza, 看爆笑片。
2. 一起看著兩歲的孩子熟睡時天使般的臉孔, 兩人相視並會心一笑。

用心靈相機, 把這些珍珠時刻的鏡頭拍下, 存在我們記憶的博物館, 可以幫我們活在愛裡, 保護關係

## 二. 珍珠時刻 (cont.)

### 愛的百寶箱:

- ▶ 溫馨的照片, 卡片, 小小的信件, 存放在中間.
- ▶ 伴侶讓你覺得很溫馨的時刻, 記錄下來放在裡頭.

吵架時, 去看一看這些所積存的愛, 可以幫助解決衝突, 使親密關係變得更甜蜜.

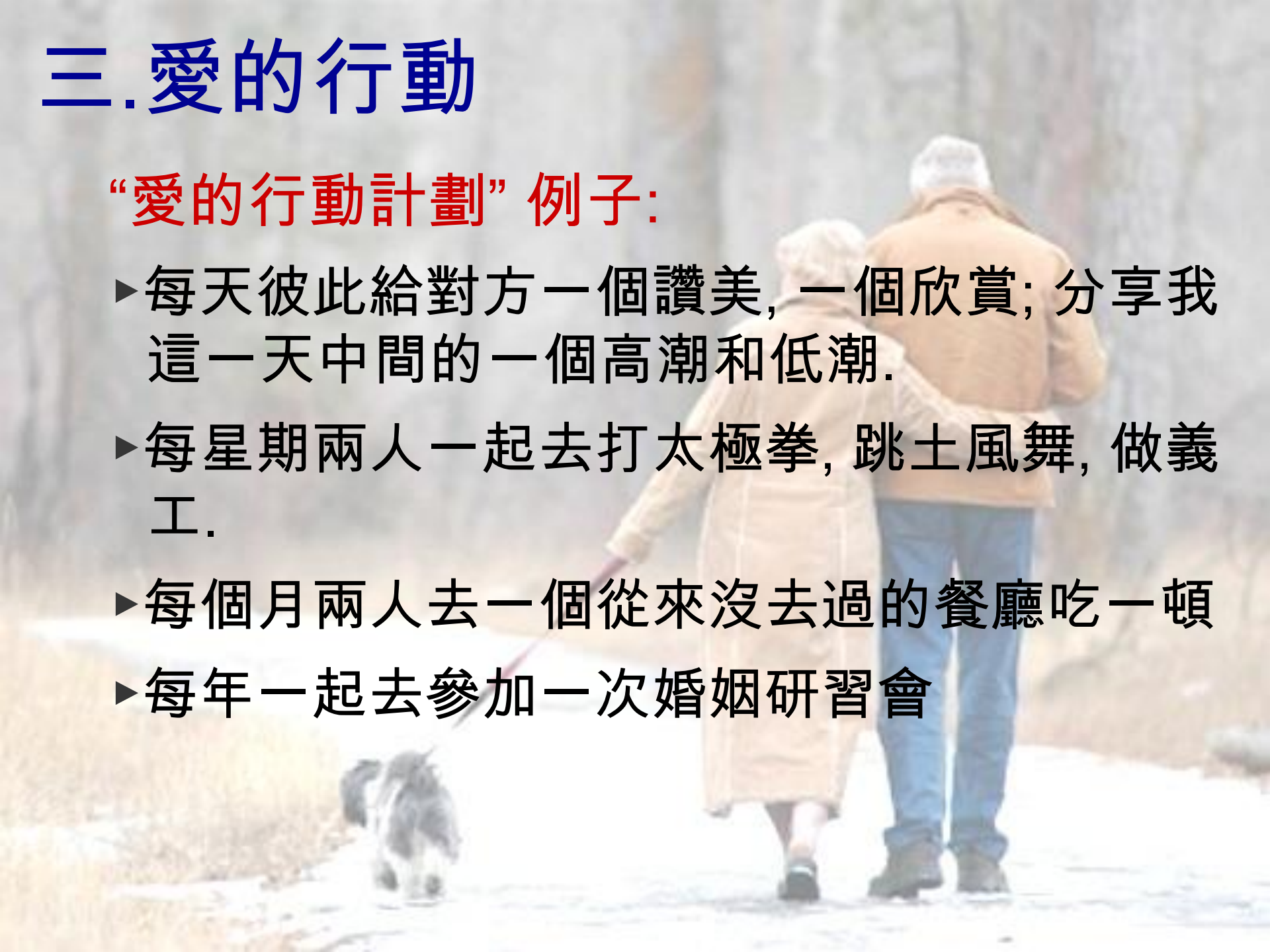




# 三.愛的行動

## “愛的行動計劃” 例子:

- ▶ 每天彼此給對方一個讚美, 一個欣賞; 分享我這一天中間的一個高潮和低潮.
- ▶ 每星期兩人一起去打太極拳, 跳土風舞, 做義工.
- ▶ 每個月兩人去一個從來沒去過的餐廳吃一頓
- ▶ 每年一起去參加一次婚姻研習會



# 三.愛的行動 (cont.)

“愛的驚喜”

▶出其不意的禮物

Video

<http://www.youtube.com/watch?v=QeKHRJ2Pm0Y>



# 三.愛的行動 (cont.)

## “愛的驚喜”

- ▶出其不意的禮物
- ▶示愛 – 即使覺得彆扭

Video

<http://www.youtube.com/watch?v=0r3MvfnVXZs>



(彼得前書 4:8)

只是你們要行道，  
不要單單聽道，自己欺哄自己。  
最要緊的是彼此切實相愛。  
因為愛能遮掩許多的罪。

(慕迪)

聖經不是用來增加我們的知識，  
乃是用來改變我們的生命。