



母親節是一個感謝和接收家人的愛的日子。不少人趁著節日向母親或所愛的家人表達愛，有的家庭聚餐，有的買蛋糕慶祝，有的別出心裁製作圖咭、手工藝品等禮物。不知大家今年有甚麼活動表達愛呢？

美國治療師蓋瑞·巧門博士 (Dr. Gary Chapman) 歸納出人類情感接收的五種方法，稱為五種「愛之語」( 5 Love Languages )：

- 1、**肯定的言語**：聽到對方說正面肯定的話，如：稱讚、感謝、鼓勵等；
- 2、**精心的時刻**：對方為你準備高品質的相處互動時光，如：約會；
- 3、**真心的禮物**：收到對方為你精心挑選的禮物；
- 4、**身體的接觸**：肢體的接觸，如：牽手、擁抱；
- 5、**服務的行動**：對方為你做實際的事，如：做家務、煮飯。

這五種愛的言語最初是針對伴侶或夫妻，後來也應用到在家庭、親子等互動關係上，讓人了解自己和別人最感到被愛的方式。我們都有不同喜歡表達愛和接收愛的方式，若了解自己和他人的「愛之語」，可幫助我們更有效溝通。

事實上，我們心底都渴望被愛，也希望能讓所愛的人感到滿足。然而，不管我們自認多麼懂得愛人愛己，有時也未必如我們所想，在愛的過程中，自己或對方也可能會碰壁、受傷。人始終是有限，未夠了解對方或自己，人內心的自私、驕傲、盲點，甚或成長的經歷所造成的自卑、自我保護等，都阻礙我們去愛和接受愛。

聖經說：「神差他獨生子到世間來，使我們藉着他得生，神愛我們的心在此就顯明了。不是我們愛神，乃是神愛我們，差他的兒子為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了。」( 約壹四 9-10 ) 神是愛，祂對世人有捨身救贖的愛，是一份完全的愛。人的愛是有限的，唯有當我們認識神，認識這個愛的源頭，我們才能去愛自己、愛別人，「我們愛，因為神先愛我們。」( 約壹四 19 )

弟兄姊妹，我們都親嚐過主的愛，我們願意以基督的愛去愛人愛己嗎？未信主的朋友，今天您願意也得到這份完全的愛嗎？