

1 愛要維修2 3 **Gottman Couple Therapy**

大師級：

分享對配偶的喜悅與傾慕

保持對配偶有深度的認識

災難級：

容讓婚姻殺手長駐我家

愛主級：定期保養維修

4 成為大師級的夫妻

▶ 分享對配偶的喜悅與傾慕：存款

1. 我好欣賞你...多謝你...好鍾意你...
2. 正面肯定，製造安全與被愛的氣氛
3. 關係好、有偈傾；關係差、搵交嗌

5 成為大師級的夫妻

▶ 更新對配偶的認識 Love Map

1. 大家已不再是昔日的他(她)，不要猜忌對方，而是要好奇、用心去再認識對方！(忌：起起條尾就知你...)
2. 擴闊認識、增進友誼！

6 不做災難級的夫妻

▶ 不容婚姻殺手長駐我家...

1. 不指控，要降溫提告
2. 不強辯，要承擔一定的責任
3. 不輕蔑，學習尊重對方，向對方存款
4. 不逃避，努力重啟對話

7 學習成為愛主級的夫妻

▶ 在軟弱中經驗神的愛→展現軟弱是最堅強的人！(林後十二8-9)

▶ 讓神成為你最親密的伴侶，在每個人生經驗(喜或悲)中看見神的同在。(詩一三九7-10)

8 重新認識及愛惜自己

▶ 尋根覓土：找到根源，在肥沃的心田裏再成長

▶ 學習活出整全的生命，讓神滋潤你的身、心、靈

9 愛是艱鉅的任務需定期維修

- ▶ 爭吵是常態
- ▶ 要做大師，不製造災難
- ▶ 愛要維修：每天學習愛己愛人多一些

10 分享題目：

1. 存款、重新認識配偶、消滅婚姻殺手，你覺得那個較容易實踐？那一個實行時最困難？
2. 在未來的日子，在那方面我可以和配偶彼此配合，一起成長？
3. 在保養自己身心靈的課題上，我現在最需要在那方面努力？
4. 這個工作坊給我最大的提醒是甚麼？