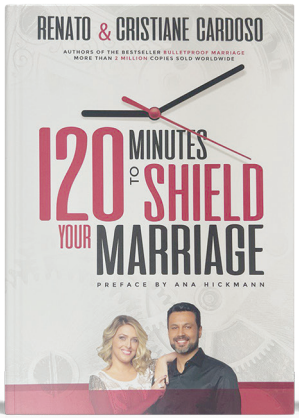
打造完美「爱心步行」的小貼士

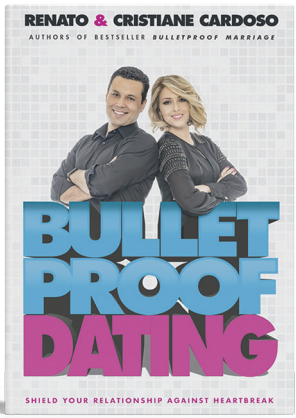
- 盡量選擇在白天散步。
- 選擇一個安全、舒適的地方，讓你們可以自在地交談。
- 如果可以，預留兩至三個小時，讓彼此專心相處，不受手機、寵物或孩子等事物打擾。
- 好好享受這段二人時光。如果你們願意，也可以一起野餐。

別忘了穿上你們的「爱心步行」T 恤!



旅程仍在繼續.....





在我們的援助中心，你將找到合適的資源，
幫助你建立充滿智慧與健康的關係。

線上參與**「愛的療癒」**課程
學習如何以智慧去愛。

uckg.hk/lovetherapy

每逢星期四晚上 10 時



已婚人士

the LOVE Walk 2026

爱心步行

什麼是「爱心步行」
the LOVE walk?

隨著時間過去，日常生活中的各種瑣事會為夫妻關係帶來壓力，令維繫健康的婚姻變得更加困難。

不幸的是，夫妻有時會發現難以向對方敞開心扉，可能是因為缺乏足夠的時間，也可能是因為擔心伴侶會有什麼反應。

因此，「爱心步行」應運而生，旨在幫助夫妻以健康、有效的方式改善彼此的溝通。這是一個輕鬆愉快的機會，讓彼此更深入地了解對方，並一起探索如何更好地滿足彼此的需要。「爱心步行」是你們鞏固婚姻、守護彼此關係的機會。

為了幫助你們更好地交流，我們建議遵循本指南中的提示。

掃描二維碼，
為**「愛心步行」**做好準備。

- 散步時，請隨身攜帶這份指南。你們雙方都應該誠實、坦率地回答問題，不要有所隱瞞。
- 討論敏感話題時，請謹慎應對。保持友善的交談氛圍，並記住，過程中不應互相批評或爭吵。
- 不要打斷對方！如果你有任何問題或疑問，請等對方說完再提出。這是一個需要耐心、彼此聆聽的時刻。
- 不必急於回答完所有問題。你們可以稍後繼續交談，並將這樣的交流融入日常生活，成為固定的習慣。

theLOVEwalk
愛心步行

分享你參與「愛心步行」
的照片和感想。
請使用以下標籤：
#愛的漫步2026
#山上祈禱2026

/thelovewalk
/thelovetherapy

為你們的

請利用以下問題引導你們的對話，也可以自由
記住，要保持積極、正面的對話。目的是讓你

屬靈方面

1. 你會如何評價自己與上帝的關係？
2. 有什麼事情是你希望我們一起禱告的？身為夫妻，我們可以怎樣更常一起禱告、尋求上帝？
3. 你認為我們花在去教會和參與教會活動上的時間足夠嗎？我們可以一起在哪些方面作出改善？

家庭與子女

1. 你覺得我與你的家人相處得好嗎？有什麼地方是我需要改進或解決的？
2. **沒有孩子的夫妻：** 對於是否想要孩子，我們的想法仍然一致嗎？
3. **有孩子的夫妻：**
   我們可以一起做些什麼，讓自己成為更好的父母？ 關於孩子的教養或行為，有什麼事情讓你感到擔憂嗎？我們可以如何幫助他們？
4. **有前段關係所生子女的夫妻：**
   你如何看待我與我的孩子，以及我與孩子的父親 / 母親之間的關係？ 有什麼地方是我可以改進或改變的？ 你如何看待我與你的孩子之間的關係？

婚姻投資

由提出其他你們認為相關的問題。
你們雙方輪流回答這些問題。

家庭與財務

1. 你會如何評價我們目前的財務狀況？我們是否有一些一直拖累我們的習慣需要改變？我們可以做些什麼來改善？
2. 實際來說，你希望我們的財務狀況達到什麼水平？你對目前的工作或事業感到滿意嗎？
3. 你認為我們需要增加額外的收入來源嗎？如果需要，我們可以怎樣做？

網絡與友誼

1. 你最喜歡在網絡或電視上看什麼？為什麼？你希望我陪你一起看嗎？
2. 我在網上發布的內容或與他人的互動，有沒有讓你感到煩惱或不舒服的地方？
3. 我與某些朋友的友誼有沒有讓你感到困擾？如果有，你希望我結束那段友誼嗎？為什麼？
4. 你會自在地隨時查看我的手機嗎？有什麼是你想在手機裡查看的？
5. 我有沒有做過什麼讓你感到嫉妒或產生懷疑的事情？如果有，我們可以如何解決？
6. 你覺得我花太多時間在社交媒體上嗎？我們可以怎樣取得更好的平衡？

我們兩個

1. 我做什麼會讓你感受到被愛？我的哪些行為會讓你傷心或感到不舒服？我可以怎樣更好地表達對你的愛？
2. 我有哪些習慣或行為是你希望我改變的？你可以怎樣幫助我作出改變？
3. 你覺得我們相處的時間足夠嗎？我們可以怎樣安排更多只屬於我們兩個人的時間？
4. 你喜歡我打理自己外表的方式嗎？有什麼地方是我可以用不同方式處理的？
5. 我們目前的健康狀況如何？我們可以怎樣改善生活質素、飲食習慣和運動習慣？
6. 你會如何評價我們在以下方面的親密關係？
   A) 渴望程度 **B)** 頻率 **C)** 滿意程度
   請分別為每一項打分（0 至 10 分），並解釋我們可以如何一起改善。
7. 與我談論我們的親密關係會讓你感到尷尬嗎？有什麼事情是你希望我們一起解決的
8. 你覺得自己有參與我生活中的各個方面嗎？有什麼事情是你希望我能更多與你分享的？
9. 你覺得我重視你的意見和感受嗎？有什麼地方是我可以改變的？
10. 你覺得我們的溝通方式，以及我與你說話的方式，令人感到愉快嗎？還是有需要改進的地方？我們可以如何改善？
11. 我們爭吵的主要原因是什麼？是否有尚未解決的問題、未癒合的傷痛，或仍然需要作出的道歉？我們可以如何解決這些問題，並避免日後再次爭吵？
12. 有沒有什麼話或問題是你一直想對我說或問我，卻因為不好意思而沒有說出口的？那是什麼？