

你用甚麼方式表達愛？  
 你希望他人能為你提供怎樣的 support，  
 如何滿足你的需求？

姓名	
班別	( )
日期	

仔細想想以下問題再作回答。以下每條問題後面都有 ( ) 作為分類。  
 回答「是」的問題請為該英文字母類別加一分，得分最高的類別即為你的愛的語言。

你喜歡聽到朋友對你的讚美？ **A**

是 否

遇到困難時，你重視朋友對你的實際幫助？ **D**

是 否

你喜歡朋友輕拍肩膀以示關心？ **C**

是 否

你喜歡在學校午飯時間與朋友傾訴心事？ **E**

是 否

你喜歡收到小禮物，即使禮物並不貴重？ **B**

是 否

你喜歡和朋友或家人一起參加活動，例如運動、遊戲等？ **E**

是 否

你會因為身邊人的一句讚美而感到整天愉快？ **A**

是 否

你喜歡和親近的人牽手或擁抱？ **C**

是 否

你失落時，朋友送你禮物會讓你感到安慰？ **B**

是 否

你生病時，家人的照顧會讓你感到被愛？ **D**

是 否

你認為一張衷心手寫的感謝卡，比昂貴的禮物更有價值嗎？ **A**

是 否

你希望家人多跟你說「你做得好好」或「我為你感到驕傲」嗎？ **A**

是 否

每頁得分

A	B	C	D	E

\*回答「是」的問題請為該英文字母類別加一分

你和家人一起吃飯時，希望大家能互相交流嗎？ **E**

是 否

當同學與你握手時，你會感到友好嗎？ **C**

是 否

你喜歡家人為你準備你最愛的食物嗎？ **D**

是 否

如有人願意為你做他不喜歡的事，你會因而感到被重視？ **D**

是 否

你認為與對方深入交談，比一起玩遊戲更有意義？ **E**

是 否

你喜歡收到滿是讚美、肯定字句的訊息嗎？ **A**

是 否

你喜歡在特別日子（如生日）收到驚喜嗎？ **B**

是 否

當你感到難過時，希望有人擁抱你嗎？ **C**

是 否

和朋友一起做小組作業時，你感到與他人更連結嗎？ **E**

是 否

你看到朋友喜歡的東西，會想送給他們？ **B**

是 否

每當有人幫你處理工作，給你實際的幫助，你就會覺得他是愛你的？ **D**

是 否

得到老師或父母的稱讚及鼓勵，你會感到開心？ **A**

是 否

你喜歡朋友輕拍你的頭以示鼓勵？ **C**

是 否

你喜歡在朋友生日時準備有心思的禮物？ **B**

是 否

每頁得分

A	B	C	D	E

\*回答「是」的問題請為該英文字母類別加一分

當你遇到挫折時，會希望身邊的人給你言語上的鼓勵？ **A**

是 否

當你忙碌時，朋友的實際幫助會讓你很感激？ **D**

是 否

和朋友吃飯聊天，對方只顧玩手機你會不高興？ **E**

是 否

與家人或朋友的擁抱，能給你力量？ **C**

是 否

你喜歡老師在課堂上表揚你的努力？ **A**

是 否

你認為與愛的人之間的身體接觸，能增強愛的感受嗎？ **C**

是 否

你喜歡收到小禮物作為獎勵？ **B**

是 否

當朋友和家人幫助你完成功課時，你會感到被愛嗎？ **D**

是 否

當你與家人或朋友在一起時，你會減少使用手機？ **E**

是 否

你希望訴苦時得到正面回應或支持？ **A**

是 否

比起昂貴的禮物，你更喜歡親手製作的禮物？ **B**

是 否

你認為集體活動是增進感情的好機會？ **E**

是 否

你喜歡同學在你需要幫助時，主動伸出援手？ **D**

是 否

當你和朋友擊掌慶祝時，你會感到快樂？ **C**

是 否

每頁得分

A	B	C	D	E

\*回答「是」的問題請為該英文字母類別加一分

愛的五種語言		得分
A	 肯定之言 Words of Affirmation	
B	 真心之禮 Gifts	
C	 身體接觸 Physical Touch	
D	 服務之舉 Acts of Service	
E	 連結時刻 Quality Time	

得分最高的類別就是你傾向的愛的語言，有些人偏好兩至三個類別，都屬正常！

### 肯定之言

口頭讚美和肯定。例如，對朋友說：「我欣賞你對這件事的態度！」或獲得父母讚賞：「你做得好好」。

### 真心之禮

送上稱心禮物，又或者知道對方需要甚麼時備妥送上。禮物不需名貴，可以是聖誕時同學送贈的賀卡，或是考試失手時老師給的一顆糖果。

### 身體接觸

包括拍肩、擁抱、拖手等身體接觸\*，例如失落時，朋友拍拍你的肩為你打氣。  
\*未必人人喜歡身體碰觸，要尊重他人的界限。

### 連結時刻

花時間陪伴對方，給予全神貫注的關注。例如，和朋友一起吃飯時深入交談，不會只顧滑電話。

### 服務之舉

實際地幫對方做事，例如為家人做一頓飯、洗碗、拿包裹，或幫同學整理筆記。