



台北靈糧堂

BREAD OF LIFE CHRISTIAN CHURCH IN TAIPEI

週報2291期

2024.02.11

Glory 置身榮耀
愛中合一 to Oneness

《讀經進度》

2/11

2/12

2/13

2/14

2/15

2/16

2/17

2/18

申

申

申

申

申

申

申

申

16:1~12

16:13~22

17:1~13

17:14~18:8

18:9~22

19:1~21

20:1~20

21:1~9

《精選文章》

帶出更美的人際與溝通關係

文 | 陳麗貞

我觀察到自己平常與人的溝通：有時明明是善意的，為何對方如此不悅；有時我急著表達想法，卻忽略了對方的感受，所以他也聽不進我的意見；有時莫名其妙地溝通就卡住了。原來外面的言辭是表象，沒說出來的內心需要才是重點。

我覺得人實在很難懂！但人與人之間的互動卻是天天的，溝通真是一門值得花時間學習的學問。我希望我的溝通是能「反敗為勝」，使自己喜樂也使別人受益的「有效溝通」！

知道益人學苑開了《從「心」溝通練習曲》的課，也就是「非暴力溝通」的課，我決定在百忙中撥出時間來學習！

「非暴力溝通」有四個要素：觀察、感受、需要、請求。

第一要素：觀察事實而不是評論。第一招就讓我恍然大悟，為何我自認為出於善意的溝通，對方的回應會如此不友善。因為我的表達常帶著主觀的、過去印象的評論，而且有時這評論與目前所看到的事實有點差距呢！

第二要素：同理對方的感受，是與對方繼續連結很重要的環節。我是個重視時間效率的人，有時急著把想法說清楚，卻忽略了對方的感受，結果發現對方根本聽不進去我所說的，因為每個人都希望自己的感受被了解，在被了解的溝通中感受到被支持，那彼此的心就會更容易敞開。

第三要素：發現對方與自己內在真正的需要。經過老師的帶領、大小團體的操練、書本的表列，發現這一環才是情緒的起源點。若能抓到對方真正的需要，也能照顧到自己的需要，這溝通應該會出現令人感動的關係發展！

第四要素：提出善意的「請求」，也就是表達自己內心的需要，請對方能傾聽和理解，對結果保持開放。上了這課，我發現以前我溝通的模式好像都是「要求」而不是「請求」，難怪雙方都無法在善意中好好溝通！

我很感恩有上這一門課，剛發現有同學不是第一次來上這門課，心中有點疑惑：「為何還要再來上課？」現在我全都明白了！這一門課像一桌豐富的菜餚，除非你內化了，才會成為你生命的養分，帶出更美的人際與溝通關係。

最後一定要感謝逸霽老師，雖是線上的教學，老師的 PPT 重點清楚，還常找到很適合主題的影片，使我們一下子茅塞頓開！對我們每位學生的學習狀況瞭若指掌，線上課雖屬自主學習，但老師對學生狀況的同理與關愛令人感動！我最欽佩老師的問題解答，有一次我問她一個很無奈的問題，她的解答是：「溝通的目的是要與對方連結，是看重關係，而不是停留在事情的對錯。」這句話再一次打醒了我！

這門課雖然暫時告一段落，但在實際的應用上，我會常常想：「如果按『非暴力溝通』原則，我應該如何修正？」我發現以後溝通一定要放慢！要有耐心，要去反芻，這樣一定會慢慢進步！（作者為致福益人學苑學員）

致福益人學苑 3～6 月學習活動 2/14(三) 截止報名，詳情請上 <https://gvcschool.breadoflife.taipei>



《信息筆記》

主日信息

講員 | 周巽正牧師

【台北靈糧堂的立場】

- ◆**針對奉獻**：鼓勵弟兄姊妹了解這是蒙福的管道，但不強求。
- ◆**面對政治**：鼓勵大家為國家與政治領袖禱告，但避免在教會內從事個人性政治活動。
- ◆**有關推銷**：歡迎各行業人士加入教會 / 小組，但不宜積極對內推銷。若有借貸金錢往來，期盼能讓牧者事前知道，以作遮蓋。

更多教會動態，請造訪 / 加入台北靈糧堂官網 / 社群



官網



LINE



臉書



IG



YT

《上週信息精華》

神的夢想在你心中 | Joakim Lundqvist 牧師



在美國加州的死亡谷，因為太乾燥，沒有植物活得下去，但是在2005年的時候，忽然有雨雲降臨在這個死亡谷上，不斷下起大雨，而死亡谷從此變成一個充滿生機的花園。當聖靈的雨降下，在我們生命中，就算是最乾的枯骨、絕境，都能夠轉變為美麗的花園。

神呼召摩西成為神的代言人，但是摩西回應他是拙口笨舌的；神又呼召耶利米成為列國的先知，耶利米覺得自己太年輕；神呼召馬利亞成為耶穌的母親，她認為自己資格不夠。神看的不是你生命裡面表層的沙，而是在看沙底下的種子，祂知道祂栽種在你生命裡面的種子，是一切你所需要的種子，那些使你生命生氣盎然的種子，已經種植在你的生命裡。

那我們該做什麼？

我們必須要保守我們的心，讓我們的心可以成為好土。神要我們做兩件事情：

(1) 謙卑的心

祂需要我們的心保持謙卑，雅各書 4:6 節講到，「神阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。」耶和華如此說，不是依靠你的才能和智力，而是因著神放在我們心裡面夢想的種子，和祂所差派的恩雨，我們需要讓自己的心謙卑下來，好讓種子可以生長。在我們瑞典生命之道教會，曾有一位年輕人提議在迪士尼樂園舉辦佈道會，我一開始嗤之以鼻，但聖靈提醒我這是種驕傲，結果後來迪士尼不但答應了，還一次、兩次、三次，一路從最小舞台，到最大的舞台去佈道，傳福音給許多人。

(2) 敞開的心

神的夢想，比我們現在的心還要大上許多。種子能不能成長出來，跟種子本身的潛能不是絕對相關，要看它到底是栽種在什麼樣的環境土壤裡，因為你可以拿一棵橡樹的果實，把它栽種在一個小花盆裡，它是會發芽，也可能長得蠻可愛的，可是沒有辦法完全發揮出它的潛能，所以神需要你和我擴張、擴大我們的心。就像以賽亞書 55:8-9 節講到，神的道路高過我們的道路，祂的意念也高過我們的意念。

該怎麼做？

神要我們回轉向祂，去擁抱神等級的夢想。如果你覺得你的夢想破碎了，祂要你再次擁抱祂，祂要你敞開自己的心，跟祂一起做那更大的夢想吧！（2024.02.04，文字團隊莊依軒整理）

《禱告與報告事項》

1. 新春假期愉快！歡迎家人們一起聚集參與教會春節線上崇拜，接下來這週 2/14(三) 香柏崇拜暫停一次；農曆春節宣教大樓四樓禱告殿暫停開放。2/15(四) 開始陸續恢復各項聚會，其他更多春節期間聚會異動，請上教會官網最新消息查詢。

2. 2024【新春祝福寶】網頁上線囉！內容有：先知性祝福、每日禱告文、每日祝福話、精選推薦圖書、電影、桌遊、敬拜專輯等。歡迎到教會官網點閱瀏覽，領受祝福與家人歡聚家！

3. 週間遇見神營會配合全教會 21 天為國禁食禱告，順延至 4/9、16 在宣教大樓四樓舉行。本梯次仍以年滿 18 歲且穩定參加本堂牧區小組、主崇聚會的弟兄姊妹為優先參加對象，限額 100 名，請把握全年唯一週間的梯次，洽牧區或福音中心幹事報名及繳費，報名至 3/12 截止。

4. 您曉得基督徒也「慎終追遠」嗎？您了解基督徒的敬祖方式嗎？祭祖是否成為您家人信主的攔阻呢？客家團契 2/25(日) 下午 3:30-5:30 在宣教大樓大堂舉辦台北靈糧堂客家團契「慎終追遠到永遠」，本次聚會將會教導尊神敬祖的聖經依據，並現場實做基督徒追思三禮，會後更備有精緻餐盒和客家點心供大家享用，歡迎您

邀請家人、朋友一同來參與這次客家團契，了解基督徒追念祖先的方式！這是本年度唯一一場基督徒祭祖禮儀教學，千萬不要錯過唷！

5. 2023 年全年度奉獻明細皆已登錄至徵信系統，即日起可在教會官網的「查詢奉獻紀錄」查閱。為配合國稅局所規範之上傳期限，若有任何問題，請在 2/16 前 email 至 tithe@breadoflife.taipei 與財務部聯絡。奉獻查詢功能未開通的弟兄姊妹，開通查詢功能申請步驟如下：至官網奉獻頁面，點選『查詢奉獻紀錄』，勾填『初次申請』，填寫完整的資訊，幫助我們核對您的身分。若資料正確線上立即核准開通。



福音中心報告
代禱事項



近期徵人訊息

《2/11 ~ 2/17 聚會資訊》

名稱	時間	地點	講者
聯合崇拜	(六)19:00	靈糧山莊	周巽光牧師
職場崇拜	(六)18:30	宣教一樓	朱國樑牧師
主日崇拜	(日)8:00-9:30	線上崇拜	周巽正牧師
香柏崇拜	(三)9:30	宣教一樓	暫停一次
學生崇拜	(五)19:30	宣教一樓	趙治達傳道
	(日)10:30	山莊馬可樓	暫停一次
兒童主日學	(六)16:00	靈糧山莊	
	(日)9:30		
客家雙語崇拜	(六)10:00	宣教 701 室	趙唐于飛師母
英語崇拜	(日)10:00	和平東路二段 263 號 B1	
印尼語崇拜	(六)17:00	暫停一次	暫停一次
	(日)10:00		
台語崇拜	(日)10:00	宣教四樓副堂	
菲語崇拜	(日)14:00	宣教 701 室	尤霞仁牧師
越語崇拜	(日)14:50	愛鄰三樓	
喜樂家族親子崇拜	(日)11:00	宣教十三樓	
天使心親子崇拜	(日)10:00	愛鄰三樓	

● 靈糧宣教大樓 | 愛鄰樓

地址：台北市和平東路二段 24 號

● 靈糧山莊

地址：台北市文山區萬美街二段 84 號

電話：(02)6630-3022、2362-3022#8100(總機)

傳真：(02)2366-0180

● 代禱留言語音信箱專線：(02)2362-3022#8119

禱告中心傳真：(02)2363-2146

● 靈修專線：國語 (02)6630-3022#3#555

台語 (02)6630-3022#3#456