

主題：情感整全的家庭（The Emotionally Whole Family）

目標：明白並讓天父的愛醫治我們的情緒。

經文：弗三 20（其餘經文見內文）

主日信息綱要

前言：健康的家庭很重要。基督徒都希望在家庭中營造屬神的氛圍，也都期待生命能結出聖靈果子，祝福家人。但事實上，我們容易善待外人，對家人卻常態度不佳，彼此傷害。若想建造情感整全的家庭，必須檢視心土「種」了什麼，以至於「收」了什麼。

一、情緒的「種」與「收」：種下什麼種子，就收成什麼果子。

1. 聖靈的果子與情緒的果子：若對待家人不良善、不溫柔、沒有耐性等，就表示心土裡早已栽種了未被處理的情緒種子，外顯的態度只是所結出來的果子。情緒壓抑在心裡越久，就生根越深，長出越多不屬神的果子。
2. 聖靈的大能與情緒的能力：運行在我們裡面的聖靈大有能力，能成就超乎我們想像的事（弗三 20）；但未處理好的情緒所帶來的殺傷力，會攔阻我們經歷神的作為。
3. 原生家庭對我們的影響：若期待建立有聖靈果子氛圍的家庭，就要先回顧自己的原生家庭，特別是與父母的關係，察覺自己從其中領受了什麼並栽種在心土中。不要等關係斷絕才來回顧，因為關係雖然斷絕，情緒卻一直都在。要及早妥善處理這些情緒，不要繼續壓抑，因為種子埋得再深，終究都會長出東西。
4. 講員見證：賽斯牧師的父母在他嬰兒期就離異，他每天向神禱告爸爸能夠回來，也讓媽媽和所有朋友知道這個渴望。八歲時，媽媽告知將再婚的那一刻，他的情緒很複雜。他一方面為家裡能有一個好的男人興奮，另一方面卻有極深的憂傷，覺得無法再信任不垂聽禱告的上帝，也不相信自己的話會被人在意。憎恨如種子進入他的心裡，他痛恨自己的人生，導致常有自殺的念頭，也使他跟繼父的關係艱難。長大後回顧與母親的關係，他才看懂這一切並開始處理被壓抑的情緒，邁向情感與生命的整全。

二、情緒壓抑的迷思（Myths）與咒語靈丹（Spells）：人們常用下列迷思或咒語靈丹來壓抑情緒，以為可以讓人變好，卻適得其反。1. Don't feel bad 不要難過啦，一切都會變好的：導致我們對情緒麻木。2. Replace the loss 不見的東西再買就有了、下一個更好：導致沒被醫治的傷痛被帶到下一段關係裡。3. Grieve alone 自己去哭去：孤單哭泣的眼淚無法帶來醫治，只會澆灌憂傷的種子，長出更不好的東西。4. Time will heal it 時間過了就好了、時間會醫治：唯有適時採取正確措施才會帶來醫治，否則只會埋根越深，結出不好的果子。5. Be strong or be strong for others 「你要堅強」或是「你要為別人振作起來」：掩蓋內心的感受不是堅強，真正的堅強是誠實面對傷痛。6. Keep busy 讓自己越忙越好：用忙碌逃避檢視內心。

三、情緒得醫治的關鍵——饒恕（太十八 21-35）：耶穌透過比喻提醒：被上帝饒恕卻不肯饒恕人，會使自己落到被攪擾的處境，不得平安，心思意念混亂。「饒恕」非指饒恕該事件，而是處理隱藏在事件下的種種情緒。例如：賽斯牧師需要饒恕的不是母親的再婚（母親並沒有做錯事），而是這事件背後的情緒（悲傷、憎恨、不再信任等）；挖開心土找到種子，才能將其拔除。過程不容易，卻是得醫治的必經之路。當埋藏許久的情緒被處理、消化，就不再長出果子，也不再破壞家庭。耶穌說天國的種子會結出果子，但也會有其他東西長出來擠住天國種子的成長；若不饒恕、不讓情緒被醫治，這些情緒的種子就會長出東西，擠住神栽種在我們生命中的一切美好。結語：讓我們花時間來檢視內心，在聖靈光照下看見生命中被埋藏的情緒種子，並選擇真實饒恕；妥善處理個人的生命情緒，就能與家人攜手建立情感整全的家庭。

主日信息討論題目（30分鐘）

經文尋寶：個人先默想主日信息及經文的一個重點（運行在我們心裏的大力……）。（5）

問題一：請分享——一個人的原生家庭有何氛圍與特色？這如何影響了自己？（10）

問題二：從主日信息及經文分享——個人容易壓抑情緒嗎？神如何幫助個人正視、處理隱藏的情緒？（15）

回應（10分鐘）

回應一：在小組中分享——個人印象最深的一次學習饒恕之經驗。彼此代禱，求神藉我們心中聖靈的大力，顯明、處理被壓抑的內在傷痛與情緒，使我們經歷生命的真自由。（10）

回應二：小組長以敬畏神的心宣讀弗三 20、太十八 33、35；祝福全組在饒恕中得真平安，受傷的心也得醫治。

金句背誦 弗三 20、太十八 33、35

◎本材料是根據賽斯·達爾（Seth Dahl）牧師證道編寫。◎版權為台北靈糧堂牧養支援處教育訓練部所有。



藍火代禱信

2024/5/26-2024/6/1

一. 先知性領受及禱告

領受：農夫拿著鑿冰的工具和一朵花來到一片冰凍的田，開始鑿開冰凍的田，當他鑿開後看見一個斷掉的根莖，他就把花植在根莖上，重新開花結果。

禱告對象：在親密關係上灰心失望，需要神和好恢復的工作。

禱告：農夫在冰凍的田裡鑿冰、重新栽植，意思是神要做兩件工作，首先主動破冰的是神，祂能夠在看不見生機、看不見可能的事情上扭轉局面，有恢復新的生機要發生；其二是神能夠從斷掉的根莖上以祂的恩典為我們重新接上新的，意思是這段關係的恢復是本乎恩、也是出於恩，我們不需要專注自己的有限，全能的神要為我們成就。主求祢帶我看著這片冰凍的田，不再用我自己的眼光看到不可能，而是用祢的眼光看見盼望，祢會為我主動破冰，使我在關係上經歷恢復的神蹟。

二. 為小組

求主賜福兄弟都能有健康整全的家庭，看見神賦予家庭的能力，並建立起能夠帶出平安的穩固連結關係，營造使人能夠健康成長和充滿信心的家庭文化，且曉得如何幫助孩子按著神所創造充滿恩賜才幹的樣式成長，一生聆聽和順從聖靈帶領。也求聖靈賜下家庭醫治與更新的恩膏，領我們同心保護下一代的命定。

三. 為教會

教會第二季浸禮，於 6/1(六)上午 10 點在靈糧山莊大堂舉行。求主親自堅固參加受洗兄弟的信心，保守兄弟們沒有任何攔阻都能順利受洗，求聖靈賜福每位前來山莊觀禮的親友，一同蒙主的救恩與賜福。求主幫助兄弟在生活中靠著聖靈明白真理，凡事蒙聖靈引導，在基督裡成為新造的人；保護兄弟初信生命，在神的家中被牧養、被建造和被成全，靈命漸漸長大成熟與茁壯，作主門徒，一生跟隨和愛耶穌。

四. 為國家

為國家社會平安與安定守望禱告。近期中國對台發動為期兩天的「聯合利劍-2024A」軍演，以及立院國會議案改革爭議，和中捷隨機砍人等事件，求主帶領基督徒同心為君王元首及總統，並一切在上位掌權者禱告，賜下屬天的保護與智慧治理。興起神國忠心的祭司，領我們劬勞為萬人和一切在位的懇求代禱和感恩，透過禱告守望兩岸與國家社會，讓台灣領受屬天平安與安定。(參提前 2:1-2)

五. 為列國

為緬甸呼求平安與翻轉禱告。緬甸自 2021 年政變以來內戰動亂不止，不但阻礙農產品出口，令農民生計大受打擊，也促使許多農民改種罌粟，緬甸也因此至去年底超越阿富汗，成為世界上最大的鴉片生產國。另；緬甸因內亂流離失所者已達 300 萬人。求神賜下憐憫、赦罪與平安，公義掌權在緬甸，止息長年內戰衝突，舉國恢復安定。懇求聖靈澆灌當地教會，加速翻轉緬甸進入命定。