



台北靈糧堂

BREAD OF LIFE CHRISTIAN CHURCH IN TAIPEI

週報2317期

2024.08.11

# Glory 置身榮耀 愛中合一 to Oneness

## 《讀經進度》

8/11

8/12

8/13

8/14

8/15

8/16

8/17

8/18

得  
3:18

得  
4:1~4

得  
4:5~8

得  
4:9~12

得  
4:13~15

得  
4:15~17

得  
4:18~22

主題默想  
1

## 《精選文章》

# 新婚教室見證：練習「說」與「聽」，經營親密的婚姻關係

文 / 鄭以琳、照片提供 / 李裕家、邱芷薇

「把女兒嫁給你的其中一個條件，就是婚後要去上課！」2022年步入婚姻的李裕家與邱芷薇，報名了台北靈糧堂家庭事工處所開設的《新婚教室》2023年秋季班。報名的起因，源自於芷薇母親的要求。母親在長年的婚姻中，深深明白經營關係需要智慧，期望兒女能儘早接受裝備，奠定穩固的婚姻基礎。

從小在教會長大的芷薇，早已習慣各樣的講道與信息分享；仍是慕道友的裕家，雖不排斥卻也不特別期待。兩人只因要「守信用」而報名課程，預想內容會著重在講師的分享及開導，卻意外在課程最後的「談心七步驟」溝通練習中，經歷前所未有的敞開與親密。

談心七步驟：

1. 感謝、讚美對方
2. 客觀描述事件的情境
3. 以情緒詞彙標明感受
4. 釐清自己內在的深層需要
5. 自我省察，表達自己可以做得更好的部分
6. 明確表達需要請對方協助的部分
7. 謝謝對方的傾聽

不同於一般的溝通著重於談論事情本身，「談心七步驟」的架構設計，引導雙方挖掘內心的想法，更具體的表達情緒。尤其是步驟三，鼓勵分享者使用情緒詞彙加上具象的畫面，例如「這件事讓我感覺被冷落，就好像把石頭丟進水中卻沒有漣漪」，幫助對方確實理解自己的想法。

### 敞開地分享，帶來前所未有的親密

「我們本來自詡是很會溝通的伴侶，沒想到套用談心七步驟後，竟然湧入很多情緒，還哽咽紅了眼眶。」芷薇在課堂的練習中，提出了對裕家生活作息的擔憂。儘管兩人平常就已溝通多次，有別於以往的提醒或嘮叨，芷薇真誠表達了「希望你重視我的擔心」，讓裕家看見擔憂背後的愛，也更明白她對此事的看重。

性格內向的裕家，將許多壓力視為男性理當獨自承受的包袱，在課堂過後開始更敞

開的分享，甚至主動邀請芷薇透過談心七步驟，再次溝通雙方生活作息的落差。「我其實知道她的擔心，也願意配合早睡，但老婆是我最親密的人，我想讓她知道我的想法。」裕家誠實表達了晚睡是因為需要保有夜深人靜，獨自一人的放鬆時光，這份敞開讓芷薇倍感驚喜與感動：「我也開始學習換位思考，用他的角度看事情。」在愛中的溝通，非但沒有帶來爭執，反而使雙方關係更加親密。

### 真誠地聆聽，尊榮彼此的差異

「我們都希望對方可以諒解自己，但也不能一味地要別人接受，需要找到一個中間值。」來回討論後，裕家與芷薇逐漸找到生活的平衡，在上班日早點就寢，假日則較有彈性。溝通如同跳一支雙人舞，在一進一退間彼此配合，於此過程，「說」與「聽」同等重要。當裕家更願意分享，將談心七步驟的精神，內化到平常的互動，芷薇也樂意不帶批判地聆聽。「要懂得傾聽，才會讓對方更有勇氣說。」這份接納創造出一個信任的環境，讓彼此能放心的抒發感受。

婚姻難免會有摩擦，而溝通需要不斷的練習。每一次的分享，都提供對方更認識自己的機會；每一次的聆聽，都尊榮著彼此的差異。在愛中的溝通，能將衝突化為契機，經歷神放在婚姻中美好的親密。

家庭事工處每年會開設兩期《新婚教室》課程，旨在幫助新婚五年內的夫妻調適新婚生活。課程分為「工作與家庭的平衡」、「夫妻性生活—幸福密碼」、「說好的幸福呢？」、「愛屋及烏」四大主題，除了講師實例分享外，也藉由遊戲互動、情境討論，讓學員更深刻體會男女的差異，藉此從磨合到融合，了解對方的需求及想法。



《信息筆記》

# 主日信息

講員 | 喬美倫教師

## 【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》

打氣筒、打火機 你選哪一個？ | 周巽正牧師



在父親節前夕，周巽正牧師希望能透過《以弗所書》第6章第4節及《歌羅西書》第3章第21節這二處經文，勉勵與提醒所有為人父母的弟兄姊妹，能對扮演好父母這個角色更有盼望。

### 一、不要讓孩子灰心喪志

新譯本《歌羅西書》3:21：「你們作父親的，不要激怒兒女，免得他們灰心喪志。」灰心喪志表示兒女內心狀況，若父母常惹兒女的氣，會形成孩子內心的一個武裝。像華人父母從小到大常對孩子說：「你都幾歲了？」或將孩子不斷跟他人比較。這樣透過羞恥感的方式來養育兒女，其實是會讓孩子內心漸漸產生灰心喪志的堅固營壘。要避免這種教養方式，父母需「照著主的教訓和勸戒，養育兒女」。

### 二、以主的教訓和勸誡養育兒女

「教訓」原文是紀律與要求；「勸戒」則像現今的諮商與輔導。教訓和勸戒的教養方式沒有誰比較好，兩者需相輔相成並取得平衡。才能讓父母在養育兒女的過程中，較不會讓孩子感到灰心喪志。「養育」的英文是 raise them up or bring them up，父母需養育兒女讓他們長大成人。長大成人指的是不依賴父母。所以父母需學會放手，才可以讓子女離開對父母的依附關係。

無法放手或因忙於自己的事而太早放手，會讓父母對孩子的陪伴與支持缺席，同樣也會令兒女灰心喪志。

### 三、教養兒女需要福音的大能

保羅說的「照著主的教訓和勸戒，養育他們。」並不是要父母傳遞教條與規範，而是要把從主而來的「核心信念」傳遞給孩子。若沒有十架的福音，父母很難在教訓和勸戒當中拿捏恰當。有時父母不敢放手，是因怕孩子遇到失敗，做錯選擇。但這樣往往會讓自己成為孩子生命的主。

若父母天天在福音的大能中，天天會有新鮮的見證與孩子分享，這樣的信仰對孩子來說就不會是教條、宗教與規範。

教養兒女不是按照自己的努力與方法去做好父親與母親的角色，若靠自己，一不小心就會讓孩子灰心喪志。父母養育兒女需要倚靠的是福音的大能。（2024. 08. 04，文字團隊邱彥彰整理 攝影／康恩得）

# 《禱告與報告事項》

1. 對你來說，台北靈糧堂是什麼樣的地方？是否像敏慈老師所說、是個孕育恩賜及才能的搖籃呢？神渴望喚醒每一個人生命中的偉大！靈糧 70，邀請你來認識更多海內外的靈糧家人，彼此建造、互相學習、ONE 在一起！報名詳情請上官網或掃描 QR CODE。



2. 【靈修系列歸心祈禱】8/17(六)09:00 ~ 12:00，在愛鄰樓三樓由林瓊玲老師授課。天父就居住在我們心中，時時刻刻等待你回家；只要回歸內心深處，找到真正的自我，就能與慈愛的天父相逢。本課程適合各種信仰層次的兄弟姐妹，以簡單的祈禱操練，學會寧靜與主親近！8/13(二)截止報名。

3. 全人關顧中心 - 秋季班九月周末班已額滿，開放十月平日避靜營報名囉！★【十月秋季平日班避靜營 - 「耶穌同行，靈修默想營」】日期時間：10/23(三) ~ 10/25(五) 中午。報名連結：<https://forms.gle/on8Csxmii j9ZHJq6>。報名費：NT\$3500(三天兩夜，需過夜)。報名截止日：(最多招收 24 位或額滿為止)。避靜見證網頁：[https://www.breadoflife.taipei/tax\\_ministry\\_course/meditation-retreat/](https://www.breadoflife.taipei/tax_ministry_course/meditation-retreat/)。

4. ★【發展人生下半場的曲線 - 擁抱退休講座】「年老最怕的是遺憾，退休最怕的是無聊。」您是否正面臨退休或已經退休，思考如何在新階段中充實而有意義地生活？期盼透過這次講座，讓您重新定義「退休」，明白如何保持身心靈的健康，享受每一天；如何深化與自己、家人、朋友以及上帝的關係。最重要的是，人生下半場追求「成熟」，活得有香味。退休不是結束，而是一段充滿希望與成長的全新征程。讓我們一起「擁抱退休」吧！日期：9/14 週六早上 9:30 ~ 11:00。方式：ZOOM 線上。課程免費；歡迎非基督徒報名。對象：主要是對即將退休或剛退休人士，如何面對新的旅程。報名連結：

<https://forms.gle/X6Yf8vkYbkjN11mb9>。

5. 【全教會 2024 年第三季受洗】訂於 9/7(六)早上 10 點在靈糧山莊 B2 大堂舉行(9:15 報到)，報名表請至服務台索取，或至教會官網最新消息下載，網址為：<https://pse.is/69sznk>。若無所屬牧者，請在 8/27(二)前填妥報名表，Email 至 [s-support@breadoflife.taipei](mailto:s-support@breadoflife.taipei)，請教會安排約談。

6. 【發病當下該怎麼辦？精障家屬危機處理】：9/07(六)上午 10:00 ~ 12:00，地點：文山婦女中心會議室。講師：王駿燁 社工員。內容為教導家屬如何預防、減低、辨識及因應精障者即將發病或發病當下所造成的傷害，亦包括家屬該如何自保、以及生病家人不幸事件發生的善後等。報名聯繫：1. 網路 <https://forms.gle/MYjSUVaA1FdxnN4v9>  
2. 電話 0981-913-977、02-2367-6646 分機 8717 薛社工師。

7. 炎炎夏日，高溫降低民眾外出意願，加以暑期出國人數增加，導致血液庫存量頻拉警報。教會特別在 8/16(五)10:00 ~ 16:00 於宣教大樓一樓舉辦捐血活動，邀請弟兄姊妹、教會同工、社區民眾共襄盛舉。無論您是第一次捐血還是經驗豐富的捐血者，都歡迎一起用行動傳遞基督的愛，成為捐血英雄！※ 捐血請記得攜帶身份證或駕照、健保卡。



福音中心報告  
代禱事項



近期徵人訊息

## 《8/11 ~ 8/17 聚會資訊》

名稱	時間	地點	講者
聯合崇拜	(六)16:00	靈糧山莊	周巽正牧師
職場崇拜	(六)18:30	宣教一樓	朱國樑牧師
主日崇拜	(日)8:00-11:00 9:30	宣教一樓 靈糧山莊	喬美倫教師
香柏崇拜	(三)9:30	宣教一樓	香柏會客室
學生崇拜	(五)19:30 (日)10:30	宣教一樓 山莊馬可樓	楊昌恩傳道 周巽光牧師
兒童主日學	(六)16:00•(日)9:30 (日)11:00	靈糧山莊 宣教大樓三樓	
客家雙語崇拜	(六)10:00	宣教十樓	林德安牧師
英語崇拜	(日)10:00	和平東路二段 263 號 B1	
印尼語崇拜	(六)17:00 (日)10:00	南京東路二段 139 號 B1	TIWI 傳道
台語崇拜	(日)10:00	宣教四樓副堂	林淑真傳道
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	阮氏秋草傳道
喜樂家族親子崇拜	(日)11:00	宣教十三樓	施香櫻老師
天使心親子崇拜	(日)10:00	忠順街二段 129 號 B1	

### ● 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