



台北靈糧堂

BREAD OF LIFE CHRISTIAN CHURCH IN TAIPEI

週報2289期

2024.01.28

Glory 置身榮耀 愛中合一 to Oneness

《讀經進度》

1/28

1/29

1/30

1/31

2/1

2/2

2/3

2/4

申

8:1~10

申

8:11~20

申

9:1~29

申

10:1~11

申

10:12~22

申

11:1~12

申

11:13~32

申

12:1~14

《精選文章》

我覺得自己在進步了～

文 | 陳美雲

我參加台北靈糧堂致福益人學苑的《從“心”溝通練習曲》這門視訊課程有三次了！第一次接觸，發現課程跟我所知道的溝通課程很不一樣，以前都認為傾聽別人比較重要，就像小時候父母給我的教導就是「嚴以律己、寬以待人」，所以比較不會傾聽自己，更不會重視自己的感受。而這堂課強調我們在同理他人之前，要先同理自己。

在課堂前，老師都會花時間，讓我們傾聽自己身體的感覺、內心的感受。我剛開始覺得根本就不需要，為什麼要這麼浪費時間？後來才知道這段時間才是最精華部份。

而經過這樣的練習和課堂線上的教導，我開始改變了。

我怎麼發現自己在改變呢？從最近我和親朋好友的對話開始，在課程中，老師教導我們「以同理心聆聽」，要同理他人，必須卸下心對他們的成見與批判，全心全意地聆聽他們。最重要的是要能夠體會對方當下的感受與需要。

我的朋友最近在跟我抱怨她的新工作時，以前的我都會跟她說：「忍耐一下好嗎」、「妳現在的工作好不容易才找到的」、「剛到新公司總是會有一些問題」，以上這些看起來很正常的勸告，但是我發現對方完全聽不下去，而且愈說愈氣憤，我吞下了這些話，試著跟她說：「妳覺得對這工作是不是讓妳感到很失望？」結果她竟然回我：「對！！！！」我又接著說：「妳是不是很想打退堂鼓？」，她又回了：「對……」，接下來我們的對話都是完全順暢，彷彿我可以了解她的感受。她也很放心地將她對工作的想法和期待跟我說，我們享受了很棒的談話。

另一個是跟我媽媽的對話，我媽媽很不喜歡她長照站的兩位長輩，其中有一位曾經是她的好朋友。有一天，她又開始在批評她們時，她愈講愈氣，因為我很不喜歡聽她罵人，於是我用了老師所說的在遇到痛苦的情境時，要先讓自己

得到足夠的同理，才能超越腦海中的想法，體認自己內心深處的需要。

以前的我會說：「妳不要再罵了，這樣對妳也沒有幫助」、「每個人都會有犯錯的時候」、「這些都是過去的事，氣也沒有用」，後來，我停一下、先同理自己，換另一種方式跟媽媽說：「妳是不是覺得很委屈？」，結果她竟然大聲回我：「對呀！我就是覺得很委屈……」，我又再問她：「妳是不是覺得很難過？」媽媽說沒錯，她不要再看她們。突然之間，我似乎懂了媽媽的感受，可以同理媽媽的想法，也不再因著她的抱怨而覺得厭煩。

之前的我一直覺得課本上的知識很好，運用起來卻非常的困難，但是現在我試著去做出來。就像老師所說：「唯有透過練習，才能讓大腦建立新的迴路，成為新的習慣。」謝謝這堂課所帶給我的收穫！（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) 截止報名簡介請上 <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》

作主的真門徒一同參與榮耀教會的建造 | 朱黃傑執事



本週經文：馬太福音二十八 19-20

今年9月，教會將邁進下一個70年，在第二個70年我們要面對什麼？我們的教會是否會像主耶穌在示錄中責備以弗所教會一把那起初的愛心離棄了？是否重蹈老底嘉教會不冷不熱的現象？訓練信徒做主門徒，是教會的根本大計。

一、培育主門徒是教會最重要的責任：回應主的大使命（命令）！教會是作主門徒的「孵化育成中心」，要能生育、養育還要教育。廣傳完福音後，要帶他、讓他做主的門徒。教會的各樣活動，都應該是以培訓門徒為目的！

二、作主門徒是屬神兒女人生意義的圓滿實現：「進入命定，活出呼召」就是向著主耶穌，效法神兒子的模樣。活出呼召，讓我們能成就神在我們身上美好的計劃。

三、如何作主門徒？

1. 與神和好。林後 5：17-19

2. 尊主為大。加 2：20a 腓 1：20b-21。一生跟從主、效法主、活出主的樣式來！（1）明白神的話（太 5:17-18）我們在跟隨做主門徒的過程裡面，一定要每天來讀經、靈修、禱告，來明白神的話。（2）遵行神的旨意（約 4:34）當你行在神的旨意裡面，神一定把他的旨意向你顯明。（3）經歷聖靈的同在與能力（徒 1:8）聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力。做主的見證需要靠聖靈。

3. 與主連結（約 15：5，7-8）

4. 靈命的長大成熟（弗 4：13-14）當你的屬靈生命不斷地長大成熟、活出主耶穌基督的樣式來，周圍的人也會感受到你生命的不同。

5. 結出聖靈的果子。求神幫助我們，言行舉止結出聖靈的果子來。

6. 帶出新的門徒（1）在教會牧區小組的平台上操練門訓！弗 4：11-12。（2）鼓勵「實體為主，線上為輔」！來 10：24-25 彼前 4：9-10。

7. 為主而活，成為討主喜悅的人！羅 14：7-8 林後 5：9-10

我們或生或死，總是主的人，而我們只有一個心願：得主的喜悅。

2024年，為迎接本堂七十週年慶、下一個黃金七年台灣教會的復興，我們要來做預備！

（1）復興，由我們作主耶穌的真門徒開始，成為門徒的帶領者！（2）我們教會要成為主耶穌的「徒孵化育成中心」，做好門訓！（3）站穩「使徒性門徒小組教會」的定位，同心建造榮耀的教會！（2024.01.21，文字團隊鄭貞怡整理）

《禱告與報告事項》

1. 今天場外的 10 個角落，設有介紹與幕後影片靜態展，邀請您帶著活動小卡，掃 QR code 聽山莊幕後小故事。你有發現 IG 特效框上線了嗎？找到台北靈糧堂 IG，點選星星特效圖示後，再點選特效，就可以直接套用囉！而大廳現場還有特製手拿版等你來拍照，記得使用特效框和手拿版，拍照上傳社群 @台北靈糧堂，標註 #置身榮耀愛中合一 #靈糧山莊獻堂禮拜，讓我們同心見證神奇妙的作為！

2. 馬上二月份春節假期就要來了，今年 2024 春節線上崇拜時間是 2/11(初二)上午 9:30-11:00，由約書亞敬拜團帶領敬拜，周巽正牧師分享信息，當週總部、福音中心各堂崇拜均暫停，讓我們邀請家人一起聚集，領受屬天的祝福。

3. 【全教會 2024 年第一季受洗】訂於 3/2(六)早上 10 點在宣教大樓舉行 (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://bit.ly/48NMmhe>。若無所屬牧者，請在 2/21(週三)前填妥報名表 Email 至 welcomehome@breadoflife.taipei 請教會安排約談。

4. 2024 肯亞 SuperTeam 報名踴躍，已經招募完成！今年 4 月我們將前進肯亞 COMIDO 恩慈學校位於愛多城市的分校，建置圖書館、電腦教室、遊樂場、美化校園、並有兒童事工、家庭探訪。我們深知，過往肯亞 Super Team 得以順利完成、祝福當地，是全教會弟兄姊妹在各樣的位置上盡心地參與、代禱、奉獻。今年，我們再次誠摯地邀請大家參與 2024 肯亞 Super Team 募款義賣，為團員們募集前往肯亞的經費。我們邀請了瓜地馬拉靈糧堂主

責 Stevan 牧師來設計 logo，這次預備的捐款滿額贈品有：運動毛巾、帆布袋、感溫變色馬克杯、棒球帽、質感 T-Shirt、保暖大學 T。募款義賣時間地點如下：
靈糧山莊 2/3(六)18:00 ~ 19:00、
2/4(日)11:00 ~ 12:00 在靈糧大道進行。
宣教大樓 2/4(日)09:30 ~ 13:30 在後花園進行（現場只收現金，採預購方式。）

5. 【2024 天國文化 - 天國在我家特會】至 5/21(二) ~ 5/23(四)。地點：靈糧山莊。早鳥優惠 1,500 元延至 3/19(二)前報名；夫妻團報優惠 2,600 元（夫妻需一起報名才享此優惠）。另有牧者 / 神學生 / 線上學院學員優惠費用。此特會也開放“ZOOM 線上特會”報名，相關資訊請上 Asia for JESUS 官網：<https://reurl.cc/1GyoWV>。

6. 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

《1/28 ~ 2/3 聚會資訊》

名 稱	時 間	地 點	講 者
聯合崇拜	(六)16:00	靈糧山莊	Joakim 牧師
職場崇拜	(六)18:30	宣教一樓	洪政頤傳道
主日崇拜	(日)8:00・10:30 14:00	宣教一樓 靈糧山莊	周巽正牧師
香柏崇拜	(三)9:30	宣教一樓	郭姿吟傳道
學生崇拜	(五)19:30 (日)10:30	宣教一樓 山莊馬可樓	楊昌恩傳道 參與獻堂禮拜
兒童主日學	(六)16:00 (日)9:30	靈糧山莊	
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	暫停一次
台語崇拜	(日)10:00	宣教四樓副堂	林德安牧師
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	林祐寬老師
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