

主題：剛強去愛的健康界線

目標：認識並建立愛的健康界線。

經文：加五 14；雅二 8

主日信息綱要

前言：聖經教導我們愛人如己，並強調信望愛中最大的是愛，但很多基督徒卻感到在人際關係中很難持續地愛，主要原因之一是缺乏設立健康界線的能力；若沒有健康的界線，將導致不健康的人際關係。

一、不是每個人都可以與你在關係上有同樣的距離，生活在你周圍的人，對你而言應該有不同層次的親密感、責任感、影響力和信任感；而區分這些層次，是你的責任：無法區分關係上的優先次序將導致：

1. 讓別人對自己有錯誤的期待， 2. 我們也會對別人有錯誤的期待。耶穌在世上，首先最親密的是天父，接著是 12 門徒，之後才是群眾，在關係上是有優先次序的。

二、了解親密關係的層次圖，並界定好我人際關係的優先次序：層次圖是以個人為中心，畫出一圈圈的同心圓，由內而外代表關係親疏，藉以排定關係的優先次序，並以界線來保護。

1. 最內圈，就是你生命的中心：神應該是生命中的第一位，且我們應與三一神的每一個位格都有親密關係；若忽略與父神互動，就會活得像孤兒或奴僕。第一圈除了神，還有自己；耶穌教導我們要愛神，也要愛人如己。愛人如己的正面循環是：愛並照顧好自己 > 靈魂體都健康興盛 > 能夠不斷慷慨與人分享最好的生命果實。建立健康的界線是管理自己生命的重要責任之一。

2. 第二圈，則是保留給與你最親密，與你的情感連結最深的人：第二圈裡只能有一位，對已婚者來說就是配偶，對未婚者可能是家人或朋友中的一位；然而一旦結婚，就必須將原本在這一圈的人往外移，只留下給配偶。這或許會引起原本在這一圈的人的不適，卻是必要的。

3. 第三圈則是孩子、孫子、父母、好友：因人人處境不同，後續建議如下：第四圈是小組員、朋友、同事、同工；第五圈是認識的人；第六圈是不認識的基督徒；第七圈是所有華人；最外圈是全世界的人。

三、當界定好我與他人關係中的界線層次，我就知道該如何適當的回應：將人際關係分層可以幫助我們適當地回應他人。越內圈代表越親密的關係，給予的回應、時間和付出也更多，而這樣的優先次序才不會讓我們感到虧欠或崩潰。丹尼·席克（Danny Silk）強調：「我設立健康界線的目的，並不是要冒犯或討好你，只是要幫助自己能管理好我的優先次序。」

四、了解你生命中的關係和設定好界線只是第一步，重要的是在執行：要堅定地執行界線，因為資源、時間和力量都有限，應該優先讓最親近的人享有。雖然拒絕他人可能會讓人內疚，但這是在操練正確的優先次序和健康的界線，也是為了讓關係和服事能夠長久，避免傷害自己、家庭和婚姻。

五、耶穌是我們設定健康界線的榜樣：耶穌經常與有需要的人設立界線，並非滿足所有人。例如：雖然畢士大池聚集了許多病人，但耶穌當時只醫治了一個癱子。耶穌之所以能如此，是因為祂完全順服天父的旨意，只做天父要祂做的，說天父要祂說的；祂生命中最重要呼召與關係是與天父的連結，所以能在完全的安息中說「Yes」或「No」。

結語：將神放在最重要的核心位置，祂能夠在智慧中引導我們。神是愛的源頭，設立界線不是要推開人的需要，而是要健康、喜樂地愛所有神放在我們生命中的人，並且可以一路愛到底。

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（要愛人如己、健康的界線……）（5）。

問題一：請分享——一個人平時如何愛自己，讓身心靈的狀態更好？在「設立健康界線」的經驗如何？（10）

問題二：從主日信息及經文分享——符合真理的關係優先次序應如何排列？設立健康界線後，有哪些觀點可幫助自己面對他人對此的不滿？（15）

回應（10 分鐘）

回應一：在小組中分享——一個人的親密關係第三圈（或第二圈）是哪些人？彼此代禱，求主引導我們管理好生命的園子，不但能結果子自給自足，也能供應他人的需要。

回應二：小組長以敬畏神的心，宣讀加五 14、雅二 8；懇求節制與次序的神，賜下設立健康關係界線與次序的智慧，使我們在真理中學習愛人如己。

金句背誦 加五 14；雅二 8

◎本材料是根據周巽光牧師證道編寫。◎版權為台北靈糧堂牧養支援處「教育訓練部」所有。



4/9 全教會禱告會 RPG

2024/4/14 – 2024/4/20

先知性領受及禱告

領受：聖靈要來觸摸我們的心、靈、眼睛與耳朵，使我們有一個孩子的心，像孩子一樣單單來到父的面前。

禱告：求父賜給我們兒子的心，讓我們就是來當父的孩子。讓聖靈將天父的愛更深地澆灌和觸摸我們的心。求神將 21 天禁食禱告的火燒盡那一切沒有關係的，只留下那最簡單的、最真實的，可以存到永遠的。讓我們的耳朵聽見神的聲音就回應，心領受神的話語就行動，當神呼喚我們的名字就順服。我們宣告：這是一個浪子要回家、回頭的時刻，也是一個兒子要長大的時刻，兒子的心要轉向父親，兒子要長成成熟的身量，我們要經歷合一與神蹟奇事，像我們的屬靈父親一樣，叫我們的身量與信心都一起成長，與所蒙的恩相稱。我們宣告：沒有什麼能使我們與神的愛隔絕，我們每一天都要更深認識神的愛、進入神的愛，同心合意在神的榮耀裡！

1. 為教會禱告策略與眼光提升到與神同坐禱告

參與「21 天為國禁食禱告」與美國七十幾人、台灣二十二人，共九十幾位代禱者見證分享：美國團隊領袖，領受從神來的異夢，成為一群夜間的守望者，帶領團隊在聖靈裡的自由，沒有律法主義的禁食禱告。遇到爭戰不能突破，不是放棄，而是提高禁食強度，進入三天不吃不喝的以斯帖禁食禱告。代禱者要提升到與神同坐，跟第三層天的神對齊，領受「諭旨」，釋放神的心意與策略。21 天的禁食禱告，是一場極大的屬靈爭戰，但不論是敬拜或禱告，都高舉耶穌，天天領聖餐，聖餐信息，也都圍繞主的桌、主的寶血，在耶穌寶血遮蓋下做屬靈爭戰，「只打耶穌要我們打的仗！」禁食禱告是屬靈操練、爭戰的兵器，神要我們用禁食禱告與祂同工，那是屬靈奧秘，有極大的能力！以斯帖禁食時，雖然肉體很辛苦，但結束後有一種「死裡復活」的感覺。感受 21 天之後，禁食禱告會成為基督徒的日常，像是「穿越的門」，如同走雪隧很黑，但出去後就是不同空間，屬靈體質改變了！回不去了！這 21 天，代禱團隊用劬勞禱告把神的計劃生出來，年輕人被聖靈點燃、起來回應，像是巴掌大的雲彩，要繼續禱告，直到復興雨水降下，像以利亞一樣。

2. 為教會興起「先知性代禱團隊」禱告

宣告神要賜下啟示性的恩賜，在教會中，少年人要見異象、老年人要做異夢，這是先知性的串流。神在台灣、台北靈糧堂、眾教會興起以利亞的祭壇，聽見多雨的響聲、知道恩雨要降臨，宣告台北靈糧堂要興起「先知性代禱的團隊」，重修耶和華毀壞的祭壇，台灣眾教會形成合一的祭壇，讓神的僕人聽見多雨的響聲，彼此能查驗、串流，有智慧的靈在其中，能分辨神的意思，照著神的策略來禱告，以至於禱告大有功效。

3. 為年輕世代持續點燃復興的火禱告

學生們接下來不只是每週要聚集辦禱告會，每兩個月要辦一次通宵禱告會，也為計劃在週六晚上去行走禱告，渴望延續禱告的火。求聖靈帶領學生們開始用更多創意來傳福音，將學校裡對信仰有好奇、有問題的同學邀請來教會，進而分享福音。當聖靈降臨時，渴慕學生們都能像新約的門徒，跟隨聖靈、讓聖靈成為前進的動力。為年輕人的生命，扎根在神的話語，而不是世界的價值觀來禱告，更求主在接下來的這一季，讓神的真理在一對一、小組中，有一個煉淨的工作，把世俗的價值觀篩出去，讓年輕世代對神話語有真實的

理解。

4. 為教會四、五月密集出隊的短宣隊祝福禱告

為緬甸、匈牙利、肯亞愛多與奈洛比、泰北清萊、日本沖繩、彰化線西、雲林斗南、屏東潮州短宣隊，求神保守無論是正在或即將要去當地的每一支短宣隊伍，聖靈恩膏在籌備或服事中帶下神大能的同在與翻轉，領眾人同心合意為宣教禱告。我們也在信心裡奉主的名宣告：教會所差出去的短宣隊是「初熟的果子」，求聖靈不停止的激動人心起來回應大使命，讓神在台北靈糧堂宣教的工作不止息！

4/9 全教會禱告會影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=sDaaCpY6JTI&t=5340s>