



台北靈糧堂

BREAD OF LIFE CHRISTIAN CHURCH IN TAIPEI

週報2304期

2024.05.12

# Glory 置身榮耀 愛中合一 to Oneness

## 《讀經進度》

5/12

5/13

5/14

5/15

5/16

5/17

5/18

5/19

傳

7:15~18

傳

7:19~22

傳

7:23~8:1

傳

8:2~5

傳

8:6~8

傳

8:9~13

傳

8:14~15

傳

8:16~9:3

## 《精選文章》

# 非暴力溝通成長課程的轉化力量

文 / 董佳音

過去曾聽過「非暴力溝通」，但只知其然，不知所以然，心中一直有一個好奇與渴望，希望有朝一日要來學習和體驗。所以有一天收到華芬牧師的訊息，請我協助她繳費時，當下我自己也主動去報名，雖然要空出週五下午時間，實在不容易，但擇日不如現在就付出行動。

在《從"心"溝通練習曲》的課程中，我很喜歡逸雲老師每次邀請大家可以先有一段靜默時間，預備心，讓我們忙碌的心歸回安靜與專注，以至於可以好好來學習。透過盧森堡博士的著作《非暴力溝通－愛的語言》一書和老師精心設計的課程和小組演練，以非常輕鬆、有趣、又引人反思的方式，能去互動和體驗，我的週五行程滿滿的，但是在那兩個小時的課程中，使我可以喘息與享受，彷彿浸泡在森林的芬多精中，情感與大腦可以被滋養。

老師一次又一次的聚焦在「非暴力溝通」的四個要素：觀察、感受、需要及請求，幫助我可以更深入淺出的去學習和操練。特別我想要分享如何善用非暴力溝通表達讚賞與感激帶給我的改變。老師教導我們，當我們使用非暴力溝通的讚賞與感激時，純粹是為了慶祝彼此的生命，不是為了獲取任何回報；另外我們讚賞與感激別人時，唯一的意圖就是去慶祝他人的作為，如何使我們的生命變得更加豐盛。當我開始更多學習與嘗試運用非暴力溝通在我的生活中，去向身旁的同工和家人表達對他們的讚賞與感激時，我感受到我們的關係更加的親近，更能享受彼此的連結與互動。

另外，我發現自己或者身旁的人，從小學習到的人際互動中，往往因為自己心中的渴望、需要落空，沒有被他人接住，就容易以自己的感受去要求對方，去判斷對方，甚至無形中、不知不覺下會懲罰對方，特別對自己的家人，這往

往帶來關係中的糾結，破壞關係，拉開距離、使人被冒犯和受傷。「非暴力溝通」教導我們先說出需要，當需要先被看見，了解彼此各自在意的是甚麼，再進一步討論合宜的策略與行動，這樣的方式，讓彼此的心聲與需要都被看見，被聆聽，也被接住，就不會塑造敵意的氛圍在關係中，也讓彼此可以進一步的找到共識和解決的方式。

很開心學習「非暴力溝通」的成長課程，讓我自己透過學習，和延展到生活中操練，發現自己受益，也帶動家人和身旁的人的互動，更加拉近距離，享受連結與促進彼此有效的溝通。感謝逸雲老師營造溫暖與喜樂的線上學堂氛圍，上起課來，充滿活潑、創意與喜樂；也謝謝所有一起學習的夥伴們，能有機會透過您們不同的分享與見解，還有分組的操練，讓我收穫滿滿，且生命得以成長！

致福益人學苑詳情請上 <https://gvcschool.breadoflife.taipei>



《信息筆記》

# 主日信息

講員 | 廖承增牧師

## 【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》

禱告：拿細耳家庭 | 周巽正牧師、蕭雅文師母

延續上一季拿細耳的世代信息，在五月份家庭月，周巽正牧師和蕭雅文師母透過撒母耳的父母分享：「拿細耳家庭」父母身教的榜樣、孕育拿細耳的世代。



### 一、夫妻關係的更新與成長

巽正牧師藉由一封 26 年前師母的情書分享：自己就像以利加拿很喜歡教導，對師母曉以大義。但真正原因是：在他心裡摻雜不安全和自我中心，希望事情朝他期望的方向發展，並在他可以掌握的範圍。經過 26 年的相處，過去的特質如今還在，但他和師母的互動卻有很大的改變跟突破，原因是神不斷地在他們生命作醫治與修復的工作。所以，拿細耳父母親的婚姻是看重關係、不斷成長、學習。

### 二、先有拿細耳的父母才有拿細耳世代

以利加拿每年從本城上到示羅，敬拜祭祀萬君之耶和華，每年上到耶和華殿，意思是說以利加拿是一個看重敬拜神。一個拿細耳家庭的優先次序是先求神的國和神的義，當我們一起來朝見神的面、敬拜神，是給兒女最好的一個榜樣。雅文師母說：「一個家庭的儀式感，就像以利哈拿的家他們每年到示羅、到耶和華的殿，把最重要的核心價值自然地傳承給孩子。」

### 三、成為禱告、交託的父母

撒母耳的母親哈拿在面對人生的苦難跟掙扎、最深的羞愧跟風浪，她來到神的面前傾心吐意，可見她跟神的關係是親密的，甚至連她求一個兒子的禱告是：「……我必使他終身歸於耶和華。」。哈拿的求子是在信心、降服裡求，她真知道孩子是耶和華的產業。

撒母耳斷奶後，哈拿將他帶到耶和華的殿中，那不是短暫的分別，但我們看到哈拿沒有分離的焦慮感，她把孩子交給神之後，就敬拜神。因為她認識神，相信神，她相信孩子是完全歸於神。我們看到撒母耳 3:19 說，撒母耳長大了，耶和華與他同在，使他所說的話一句都不落空，從但到別是巴，所有的以色列人都知道耶和華立撒母耳為先知。

(2024.05.05, 文字團隊董佳君整理 攝影 / 康恩得)

## 《禱告與報告事項》

1. 【耶利哥禱告會】於5/14(二) 當晚7:30在宣教大樓一樓舉行，並同步線上直播；由黃齊蕙老師帶領聖靈降臨禱告會，歡迎代禱者踴躍參加，讓我們在聖靈大大澆灌、更新教會的時刻，對齊於神，並預備自己成為聖靈可使用的器皿。

2. 大家是否都有拿到「一家實果卡」呢？實果卡上，每格都是愛的行動，進行任務並請對方簽名就算完成，達成兩條線就實果囉！下週就可以開始兌換禮物了囉！機不可失啊！線上也有活動想邀請你一起可以更多與家人互動，找到台北靈糧堂FB粉絲專頁的置頂文章，完成活動任務，最後，我們將抽出20名幸運家人贈送《孩子的屬靈覺醒》。家庭月即將邁入第三週，下週會是耆老師在我們當中分享「戀上今生」，是談到跟長者相關的主題，當我們即將邁入超高齡社會，這個主題與我們每個人都切身相關，邀請您一定要來參加聚會喔！

3. 【祝福下一代 -- 學生區服事徵召】·週五學生崇拜事工團隊·週日學生崇拜事工團隊·青少年陪伴牧養·專業技術·校園開拓·禱告支持及其他。★歡迎填寫回應表，將有同工進一步與您聯繫 =><https://reurl.cc/QLp0f5>

4. 【我們在尋找一群願意同心興起服事下一代的兒童師資，就是你！】King's kids 兒童主日學，歡迎填寫回應表，將有同工進一步與您聯絡。



5. 【2024 職場達人課程招生！】歡迎各領域之職場人士踴躍報名！線上、線下共10堂的課程，5/26開課，即日起至5/15(三) 開放收件，更多資訊請至職場轉化學院網站<https://11cjr.leader.mystrikingly.com/>查詢。

6. 【2024 青吶特會 - Identity | 神智智慧】日期：7/3(三) ~ 7/5(五)。地點：台中

東海靈糧堂。早鳥階段：即日起 ~ 5/14NT\$1200。第一階段：5/15 ~ 6/18 NT\$1800。現場報名：NT\$2000。報名費包含7/3晚餐及7/4 ~ 7/5二天午晚餐。相關資訊請上 Asia for JESUS 官網：<https://reurl.cc/13y9NQ>

7. 【第四屆「天國文化線上學院」】早鳥優惠報名截止日5/31(五)。幫助學員在課程中更能經歷到天國文化，訓練學員從不同職份的眼光和運作中，成就神所賦予我們每個人的獨特命定。除了全線上授課及可自選裝備的時間與地點之外，每月2次與老師線上Live互動，結業後授予「數位版證書」。欲知詳情請掃QR Code或洽詢 Asia for JESUS 辦公室：02-2708-5007。



8. 【客家團契】5/19 下午3:30 ~ 5:30在宣教大樓大堂舉辦台北靈糧堂客家團契，主題「蒙福家庭在客家」，將分享在家族中如何傳遞福音，透過家庭真實的見證分享，來激勵所有正在傳福音的家庭！在神沒有難成的事，期待一同經歷一人得救全家得救的祝福。邀請您，一同揪團來參加！

9. 為慶祝母親節，靈糧書房推出快閃特價活動，產品特價八折，買到賺到，凡購滿一千再致贈康乃馨一朵，送完為止。歡迎聚會結束後到靈糧書房購買喔！



福音中心報告  
代禱事項



近期徵人訊息

## 《5/12 ~ 5/18 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	朱竹元執事
主日崇拜	(日)8:00・11:00 9:30	宣教一樓 靈糧山莊	廖承增牧師
香柏崇拜	(三)9:30	宣教一樓	詠聲詩班
學生崇拜	(五)19:30 (日)10:30	宣教一樓 山莊馬可樓	劉莉芳傳道 陳璽文傳道
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	溫永生牧師
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	劉新亞老師
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