



第75期  
2014.12.06

# 大同傳真

發行：真耶穌教會大同教會  
編輯：大同教會雙週報編輯小組  
地址：台北市重慶北路四段34號

電話：(02) 2812-4033  
傳真：(02) 2812-4031  
網址：<http://tatong.tjchurch.org.tw>



## 靈糧分享

黃嘉明 傳道

### 作情緒的主人（下篇）

保羅說，生氣不可犯罪，生氣不是解決那個氣，而是解決後面那個原因，如果有氣，我們要懂得慢慢的釋放出來，在裡面是不健康的，很多人生了悶氣，長久以來持續的壓抑，就造成精神上的問題了。當然生氣有很多的方式紓解，有些人選擇用運動的方式排解，但是我們基督徒有更好的選擇，我們可以來到神的面前。

我們看聖經的哈拿，她沒有辦法生孩子，他先生的另一個太太卻生了孩子，當另一個太太不斷的讓她生氣，哈拿心中非常的愁苦，她所選擇的是來到神的面前禱告，她的選擇是哭在神的面前，所以我們知道她真的傾心吐意，甚至禱告到後面已經不知道用什麼言語來表達了，當然這個事件當中我們也看到神也垂聽她的禱告。

聖經裡面做了浪子回頭的比喻，其實我們看見當小兒子回來的時候，看見大兒子他非常的生氣，其實這當中我們可以有很好的學習，我們看見大兒子怎麼生氣，(路15:24~32)其實有時候情緒無分對錯，因為情緒是你裡面很真實發出的感受，大兒子真的生氣了，因為裡面受傷了，其實他裡面有一個很大的擔心，這個小兒子已經領了他該領的產業了，他回來了父親又給他這麼多，父親從來沒有為我宰殺這些牛犢、羊羔，這小兒子和娼妓吞盡了他的產業，父親卻為他宰了這個羊羔，你說生不生氣，一定生氣。但是如果這時候大兒子講說沒事沒事，我想以後會造成很大的事，這是大兒子做錯的地方，我們看他能夠表達他裡面受傷跟失望的感覺，就講到說你對小兒子這麼好，對我卻不好，很怕他原本應該得的，又被小兒子給瓜分了。我們看這個父親，很能夠瞭解他的情緒，父親沒有用生氣來去表現，如果父親這麼做真的會造成對立，(路15:31)父親對他說：「兒啊！你常和我同在，我一切所有的都是你的。」我想這個大兒子聽了之後，一個定心丸吃下去了，原來這一切都是我的，我想這個動怒，彼此的爭執、生氣，就不會繼續延燒下去。這就是我們在生氣裡面，我們要懂得把裡面的需求講出來，當我們聽見別人的情

緒的時候，不要馬上反應也用生氣來表現，我們要反應到他受傷了，他很失望，主動問他「你怎麼啦？」我想緩一點的問句，很多時候都可以有很多更深入的對話。保羅又說，生氣不可含怒到日落，意思就是說，我們可以生氣但是不要記恨，不要長久的懷怒，日落以前要把情緒處理好，不然就很容易進入到給魔鬼留地步。

當門徒看見一些婦人把孩子帶到主耶穌的面前，門徒就拒絕孩子接近，主耶穌說不要禁止他們來到我的面前，因為在神國的人，正是這樣的人。神國的人要像孩子一樣，我們如果看一看孩子可愛的地方，就是他們雖然有情緒，但是很快就好了，我們看兄弟姐妹吵架甚至打架，可是過了幾分鐘他們又和好了，因為小孩子沒有成人的複雜，沒有成人的猜忌跟記恨，所以說天國人正是這樣的，這也是神對我們的期待，即使有人得罪我們，在太陽下山之前好好處理我們的情緒。(箴言16:32)「不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。」情感力量的正確使用，可以誘導一個人有更美好的人格。其實色彩、線條、色塊能帶給人這麼深的感動，就像你的心情，不論是好、是壞、是晴天或陰雨、暴風都足以為週遭的人帶來影響，這番情緒的爆發、掌控、宣洩和紓解，做好情緒管理更顯得重要了！

(編輯小組 整理)

## 重要事項報告

● 12/07(日)

北區青教組教員進修會於本會舉行。

● 12/09(二)迦勒團契聚會

課程主題：【神造的光】— 賴天格弟兄。

● 12/12~12/14

北區大專聯契「信仰體驗之旅」  
於本會舉行。

## 活動報導

### 2014.11.16大同教會全家福健行(溪山國小→至善國中)

#### 心得分享

野橄欖

感謝神，讓大同教會一年一度的全家福健行活動可以順利圓滿。(太18:19)我又告訴你們，若是你們中間有兩個人在地上同心合意地求甚麼事，我在天上的父必為他們成全。



戶外活動最不能掌控的就是天氣，前一天晚上還滴滴答答的下著雨，看著氣象預報，擔心明天要是下雨，會有很多活動無法進行；但是，一方面也想起許多辦教會活動的工作人員作過見證，只要有信心加上禱告，每每在活動的當下，天氣就會突然放晴，瞬間的擔心與煩惱消失無蹤。感謝神，讓我們看見祂真的與我們同在，活動當天早上，雨就慢慢的變小，中午還可以看見太陽，直到活動結束後，天空才又飄起了毛毛細雨，哈利路亞！神讓我們再次體驗到祂的愛與奇妙作為。

大同教會是個大家庭，平時聚會的人數眾多，弟兄姊妹在教會都有各自的聖工，有時候想要見上一面都很困難。藉著這次全家福健行活動，大家可以一邊健走一邊交通，分享彼此的屬靈生活，同心合意讚美神。一路上還有高級班學生當關主主持闖關遊戲，炒熱氣氛。到了終點，工作人員的熱情迎接並遞上水與幾聲問候，大家相聚的幸福感油然而生。



中午休息時，大家以家為單位圍在一起吃飯，關懷家庭也幫在外讀書的高級班學生準備了一份午餐，雖然是一份午餐，卻裝著滿滿的愛與關懷，吃在嘴裡，暖了胃也暖了心。主內一家，彼此相愛不再只是文字上的敘述，而是活靈活現的展現在眼前。下午聚集到活動場地，藉著各種活動，再次凝聚同靈間的向心力。

壓軸的抽獎活動，幾乎每家有獎的高中獎率，不讓人空手而歸的誠意，獎品雖有大小項，心意卻是十足，有吃有喝又有獎品，真是大大滿足。感謝工作人員盡心盡力的籌備規劃，讓這次大同全家福健行又再次圓滿的完成，也讓我再次體會到神的愛與同靈之間的關懷，願神紀念。



## 讀經Follow me



### 【讀經進度】

12/06 (路19章) ~ 12/19 (約8章)

### 【金句分享】

耶穌又對眾人說：「我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裏走，必要得著生命的光。」

(約8：12)