



從愛心到關懷 主日學培訓課程

洛麗華人基督教會
林春騰牧師、費偉國、
童進及愛心關懷團隊
第九次

May 8th, 2016

聖經分享：

詩篇128:1-4

凡**敬畏**耶和華、遵行他道的人便為有福！你要吃勞碌得來的；你要享福，事情順利。你妻子在你的內室，好像多結果子的葡萄樹；你兒女圍繞你的桌子，好像橄欖栽子。看哪，**敬畏耶和華的人必要這樣蒙福！**

以弗所書5:21-33

又當存**敬畏**基督的心，彼此順服。你們作妻子的，當順服自己的丈夫，如同順服主。…丈夫也當照樣愛妻子，如同愛自己的身子；愛妻子便是愛自己了。

婚姻成長

- 介紹恩愛夫婦營。(費偉國)
- 介紹親蜜之旅。(童進)
- 介紹家庭導友的概念。(林牧師)
- 討論。

婚姻成長 - 介紹恩愛夫婦營。(費偉國)

費偉國 & 王亞明 Willie & Ya-Ming





家新

恩愛夫婦營

Marriage Enrichment

Retreat

營友見証

何承坤、林志紅

陳海斌、陳淑云

董望祖、譚安娜

營夫婦愛恩新家

背景由來：

北卡近年起，隨著大量科技專業人士的湧入，華人家庭數目也迅速增長膨脹。教會與團契的關懷事工也時而接觸或處理了許多夫妻婚姻關係的個案，尤其在華人的文化和背景的影響下，婚姻關係輔導和協調，有著迫切性的需要，甚至逐漸成為教會家庭事工的主軸。大家知道健康教會或教會增長的關鍵仰賴於合神心意的家庭，而教會家庭事工的優先則在於建立促成良好的夫妻婚姻關係！

在取得各教會同工間的默契與支持後，進而於2011年成立了北卡三角區跨教會運作的婚姻事工團隊。

家新恩愛夫婦營

組成：

➤ 發起人：陳學東，陳騰夫婦

華人福音基督教會

洛麗華人基督教會

北卡台福基督教會

時間：2011年在北卡三角地區中國教會分享凝聚異象。
針對婚姻事工的需要，我們開始與 美國家新 聯繫！

美國家庭更新協會

Chinese Family For Christ, USA

- 簡称「家新」
- 2004 年成立，是『國際家新』全球六個分會之一。
- 秉承『家新』異象和策略，負責美國境內事工之聯絡及拓展等。
- 辦公室設立在南加州 West Covina, CA
- 總幹事：郝偉業
- 網站：www.cffcusa.org
- Facebook: CFFC US



教會与家新的合作关系

➤ 教會辦理恩愛夫婦營立場和態度

- 是主導的宣傳籌辦
- 是編制於教會愛關婚姻事工
- 是樂於接手跟進栽培

主

➤ 「家新」的角色

- 是協助教會辦理營會
- 是配合教會將人帶到神前
- 是為教會提供訓練資源

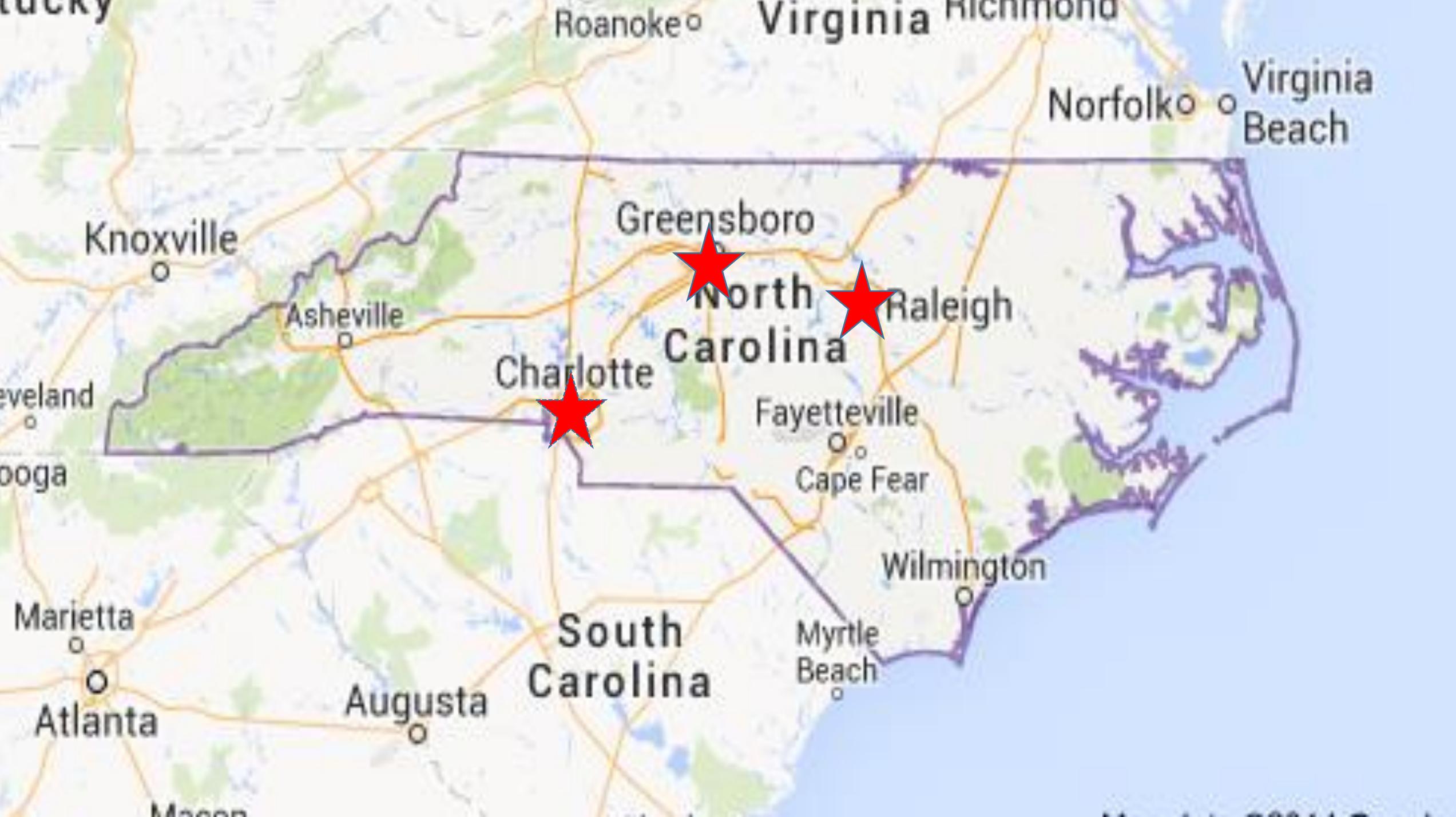
協

➤ 『家新人』~ 在主基督裡家庭被更新的人

北卡家新恩愛夫婦營

時間/里程碑:

- 2012 四月北卡第一屆國語恩愛夫婦營會。(2016進入第十屆)
- 2013 七月北卡綠堡華人基督教會首屆執事同工MER
- 2014 十月北卡首屆MER2(夫婦進深營)
- 2015 十一月夏洛特沐恩堂首屆MER
- 2016 迄今洛麗華人基督教會有28對國語和6對粵語夫婦參與!
- 2016 北卡將有三對檢定合格帶領夫婦
- 2016 成立營會行政事工團隊
- 2017 北卡計劃首次實習帶領夫婦訓練營



講座

VS

講做

營會特色

- ❖ 三天兩夜, 夫妻一起全程共同參與
- ❖ 著重夫妻間互動敞開, 彼此溝通瞭解
- ❖ 強調婚姻的問題不是技巧与方法、也不是行為心理學而是 的問題, 目的是將夫婦帶到神前!
- ❖ 引用聖經為營會教導根據
- ❖ 沒有大道理,、沒有專家, 是生命影響生命的營會
- ❖ 夫妻現學現作, 親身經歷
- ❖ 營會後有近一年10次小組跟進, 互相勉勵扶持!
- ❖ 促進夫妻、親子关系的更新改變
- ❖ 在營會中決志信主呼召常有顯著功效

家新恩愛夫婦營

未來計劃和行動：

- 針對教會需要在三角區協辦一、二次的MER營會
- 與教會內愛關和家庭事工結合,鼓勵邀請夫妻參加營會
- 第十一屆恩愛夫婦營將於11月4~6日舉行(徐品武、周雁)
- 持續營會後跟進、落實夫妻合一关系
- 轉介營會上決志信主者回教會靈命跟進
- 計劃籌辦粵語恩愛夫婦營會
- 輔助教會外展社區福音事工

邀請參加恩愛夫婦營的挑戰

1. 我們都沒問題

2. 我們都沒盼望

3. 你們都沒??

恩愛夫婦營的認識

營會是：

透明敞開

恩愛夫婦營時間表

時間	〈第一天〉	〈第二天〉	〈第三天〉
7:00 - 8:00		夫婦晨禱	夫婦晨禱
8:00 - 8:45		早餐	早餐
8:45 - 9:30		敬拜讚美	敬拜讚美
9:30 - 9:50	報到	9:30 - 11:00 感覺就是感覺	9:30 - 10:30 合而為一
10:00 - 12:30	舊夢重溫 關係評量 婚姻為何變苦 無後門有天梯	11:00 - 11:15 小 休	10:30-12:30 認罪與饒恕 擘 餅
		11:15 - 12:30 清垃圾	
12:30 - 1:30	午 餐	午 餐	午 餐
1:30 - 2:30	水牛與蝴蝶	1:30 - 3:00 化解衝突	1:30 - 2:45 行動與計畫
2:30 - 2:40	小 休		2:45 - 3:00 小 休
2:40 - 4:00	存款與提款	3:00 - 5:00 夫婦談心	3:00 - 4:00 見證分享
4:00 - 4:15	小 休		4:00 - 4:30 報 告
4:15 - 5:45	原生家庭	5:00 - 7:30 情人晚宴	
5:45 - 6:45	晚 餐	7:30 - 9:30 親暱與性	5:00 歸 程
6:45 - 7:30	夕陽漫步		
7:30 - 9:00	溝通的藝術		

恩愛夫婦營的認識

營會是：

透明敞開

尊重穩私

營會不是：

仙丹妙藥治百

癩藥良方立生效



問題与解答

婚姻成長 - 介紹親蜜之旅。(童進)

The background is a solid light green color. It is decorated with several white butterfly silhouettes of various sizes and orientations, scattered across the frame. There are also faint, light green leaf-like shapes scattered throughout, particularly on the left and right sides.

親密之旅

Journey to intimacy

親密之旅作者簡介

黃維仁博士是國際著名的臨床心理學家，任教於美國西北大學醫學院，被譽為“Dr. Love”（愛情醫生）。黃博士擅長婚姻，家庭，群體與跨文化心理治療。心理學界人士評價他“推開了一扇新的窗，看到了國際心理諮詢治療界新的思維，新的嘗試，新的手段”

親密之旅是黃維仁博士整合過去**30**年最尖端的臨床實證研究，融合全球數十套頂尖婚姻治療課程之精華並加入神愛的教導及聖經的真理，發展出一套實用，易行的婚姻治療培訓課程。授權由北美華神推廣的延伸制課程。

課程介紹：

每一個人對愛情與親密關係都有高度的渴望，卻常置身於想愛又不敢愛，在愛中竟互相傷害的狀況。親密之旅的內容包含十二個單元，每課環環相扣，循序漸進，深入淺出，並使用自我分析，二人對話，小組對談等體驗式教學來幫助我們提升人際關係。其理念與技巧可增進自我了解，知己知彼，處理衝突，適用於個人成長，也適用於夫妻，親子，以及一切的人際關係；更可幫助有心幫助別人改善關係的專業或非專業輔導員或教牧同工。這套根據聖經真理與尖端實證研究所創之「親密之旅：婚戀、情商與自我成長培訓課程」已把關係醫治帶入上萬中國、台灣及東南亞華人家庭

我所禱告的，就是要你們的愛心在知識和各樣見識上多而又多，使你們能分別是非（或譯：喜愛那美好的事），作誠實無過的人，直到基督的日子 **腓1:9-10**

你們當受我的教訓、不受白銀·寧得知識、勝過黃金 **箴 8：10**

授課重點：

- 愛的探索
- 智慧存款
- 了解差異與衝突
- 和諧的兩性關係
- 發展情感智慧
- 原生家庭對人格和親密關係的影響

授課重點：continue

- 親密關係的四大殺手，情緒調節五大步驟
- 關係修復的十大步驟
- 尋求雙贏，發展健全人格
- 學習饒恕
- 愛的行動

- **課程性質**：PREP (Prevention and Relationship Enhancement Program) 即預防和強化關係課程。

是一個被廣泛認可和使用的預防離婚，提升婚姻，加強親密關係的培訓課程。它透過建造關係理念，培養溝通技巧來幫助伴侶，親子等處理彼此關係中的問題，提升彼此的關係

- **課程形式**：以夫妻為基本單元，三到五個家庭一起學習，在學習中建立信任，彼此敞開，彼此扶持，共同成長

- 課程目標：領人歸神,活在愛中

三個可以改變的要素（黃維仁博士） Three changeable factors

1. 有效處理差異與衝突（managing differences and conflicts）
2. 刻意經營友情（intentionally strengthening friendship）
3. 發展健全真我（nurturing a healthy true self）

智慧存款

愛情銀行(Love Bank)：存款，存款豐厚 vs. 提款，債台高築

愛的語言：

- 珍惜的相處 Quality time
- 精心的禮物 Gift
- 服務的行動 Acts of service
- 身體的接觸 Physical touch
- 肯定的言語 Words of affirmation

存一進百的智慧：

- 了解對方愛的語言
- 了解對方心裡的感覺
- “投其所好”，而非“給己所要”

原生家庭

什麼是原生家庭？
我們從小長大的那個成長環境的家

原生家庭所帶來的影響

- 愛的語言的表達方式
- 衝突模式
- 心裡情節和心裡按鈕
- 一個強烈的經驗感受，一個影響一生的決定(**one feeling, one decision**)

夫妻關係就像兩個戀人要在一個漆黑，伸手不見五指的房間里共跳一支最美的人生之舞，我們必須學習了解原生家庭，在漆黑的潛意識中為愛點燃一盞燈

发展情感智慧 和 情绪自我调节的“五要诀”

情感智慧是一種能夠了解自己內在的情緒感受，能夠疏導和掌控自己內在情感狀態的能力。同時可以正確地解讀別人心中的想法和感受，幫助別人去調整他們的內在心靈情感世界的能力。

情緒是不能被壓抑的，應被了解，標明和疏導
學習用語言標明情緒，了解自我的內在的情感世界
懂得為自己的情緒負責。只要願意，人是可以控制自己的情緒的
了解自己的情緒按鈕，通過不斷地學習和練習，改變自己的心理程式

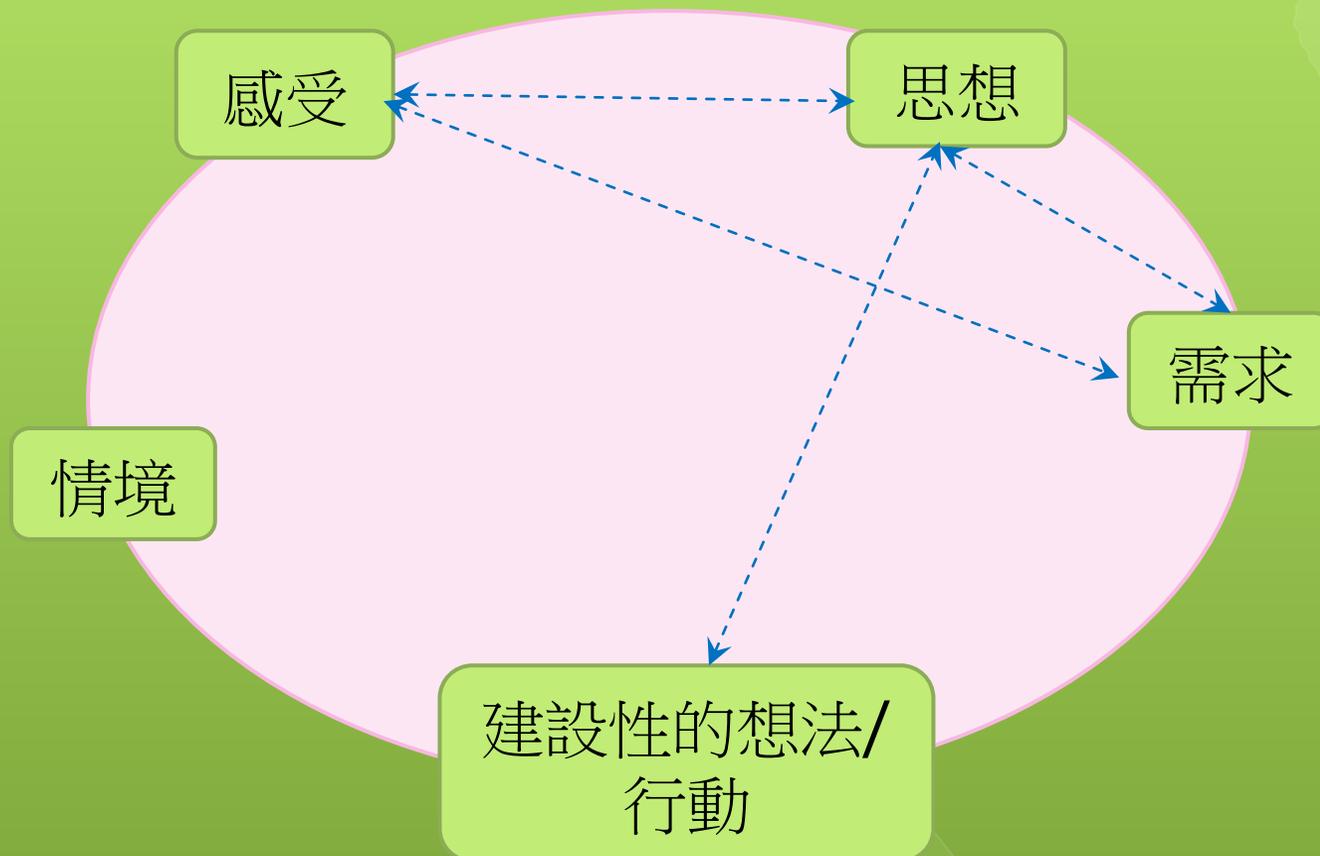
感覺 與 思想

行為可以有好壞之分，思想也可以有是非之別，但每個人的感覺反應本身並沒有對錯。學習設身處地去了解別人的各種感受，增大自己的心理容器去接納別人的負面情緒

情緒自我調節的“五要決”

1. 學習暫停,為愛點燃一盞燈,從潛意識作主掌控的“衝動反映”,進入由意識作主掌控的“理性回應”狀態
2. 了解,標明被激發的情緒,發展情商
3. 省察被引發情緒背後的思維
4. 探索心理需求,知道自己真正想要的是什麼
5. 思考如何借自己的一點改變,幫助他人成功地滿足你的需求,重建關係

情境 → 感受 → 思想 → 需求 → 建設性的想法/行動



感覺練習

请用感觉(感受)的词汇表达你的感觉：

情境：

- ❖ 你和好朋友相約星期五晚上六點在你們最喜歡的中餐館門口見面，一起先吃飯然後去看電影。等到六點十分了朋友還沒有來
- ❖ 到了六點二十分，感覺不對勁，朋友從來沒有遲到過這麼久的，這時候我感覺...
- ❖ 又正好沒有帶手機！
- ❖ 到了六點三十分，朋友還沒來，突然想到不確定是約的這家中餐館還是另一家日本餐館？
- ❖ 六點三十五分，朋友終於來了！

感覺練習

你和好朋友相約星期五晚上六點在你們最喜歡的中餐館門口見面，一起先吃飯然後去看電影。等到六點十分了朋友還沒有來
感覺：不悅，着急，不滿，怨氣，煩躁不安...

到了六點二十分，感覺不對勁，朋友從來沒有遲到過這麼久的，這時候我感覺...

感覺：擔心，害怕，憂慮，無力，想哭，難耐，左右為難

又正好沒有帶手機！

感覺：失望，懊惱，生氣，無助

到了六點三十分，朋友還沒來，突然想到不確定是約的這家中餐館還是另一家日本餐館？

感覺：吃惊，惊慌，不安，急躁，不知所措

六點三十五分，朋友終於來了！

感覺：欣喜若狂，釋放，輕鬆，精神煥發

Dr. Love's 佳言錄

- 愛是來自上天的特殊禮物，永遠值得我們好好珍惜
- 傾听就是愛，了解中有醫治
- 人最可貴的是，有一顆謙卑，願意學習的心
- 學習為自己的幸福快樂負責
- 了解衝突，尋求雙贏
- 當我們願意去愛，願意去標明別人的善意和長處時，
就看見上帝慈愛的面容

婚姻成長 - 介紹家庭導友的概念。(林牧師)

討論

本週作業

從愛心到關懷

**PRACTICE
MAKES
PERFECT!**

*Jan
1/10*