

## 如何處理憤怒

### How to Deal with Anger

講員：柳子駿牧師 V (北西區)

經文：創 Genesis 27:41, 33:4, 弗 Ephesians 4:26-27, 賽 Isaiah 43:25

- 一、認清自己的情緒並「承認」你生氣
- 二、試問自己為什麼生氣的「三個問題」
- 三、如果憤怒和批判是合理的，也需要有「正確的表達方式」(弗 4:26-27)
- 四、用「我訊息」來對話
- 五、要「饒恕」並且有行動
- 六、和「情緒成熟」的朋友聊聊你的感受
- 七、向神求更新的「詮釋系統」

#### 小組討論：

1. 請分享自己最近一次憤怒的經歷，以及是如何處理的。
2. 有什麼困難攔阻我用合宜的態度和饒恕的心志來面對憤怒的情緒？要如何突破？
3. 我可以如何用實際行動來幫助自己處理憤怒？請具體分享可行的方案。

## 喜樂建造神的家

### Building God's House with Joy

講員：卜繁泰傳道 (中區)

經文：弗 Ephesians 1:22-23, 2:19, 4:1-4, 3:9-10

- 一、何謂教會
- 二、神設立教會的目的
- 三、如何建造教會

#### 小組討論：

1. 請分享自己對於神設立教會之心意的理解，以及教會對一個基督徒的重要性。
2. 有什麼困難攔阻我更多參與做家事，從領受愛的消費者成為付出愛的服侍者？要如何突破？
3. 我該如何以喜樂的心，倚靠神來建造神的家，彰顯傳揚神的榮耀？請分享實際可行之行動。