

高雄基督之家小組聚會單【115/5/17~115/5/23】

一. WELCOME〈破冰〉（十五分鐘）：

破冰：分兩隊，每人各自取好對冰名字，例如：粉圓冰、芒果牛奶雪花冰、花生綿綿冰等。接著兩隊背對背站立，主持人指定，兩組各一個人轉過身，立刻喊出對方是什麼冰！完幾輪後開始再換成飲料名，一樣多完幾輪！

意義：記憶大考驗、活化腦部！

二. WORSHIP〈敬拜〉十分鐘）：1 我已得自由 2 詩篇 63 篇

三. WORD〈神的話〉（三十分鐘含分組討論）：

20260517 高基國語堂【家庭月-3】好好說話

經文 弗 4:25-32

- 4:25 所以，你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因為我們是互相為肢體。
- 4:26 生氣，卻不要犯罪；不可含怒到日落，
- 4:27 也不可給魔鬼留地步。
- 4:28 從前偷竊的，不要再偷；總要勞力，親手作正經事，就可有餘，分給那缺少的人
- 4:29 污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。
- 4:30 不要叫神的聖靈擔憂，你們原是受了他的印記，等候得贖的日子來到。
- 4:31 一切苦毒、惱恨、憤怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒（或譯：陰毒），都當從你們中間除掉；
- 4:32 並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了你們一樣。

前言：

- 俗話說：「話說多了會出毛病。」然而人必須要說話，因為溝通可以帶來彼此需要的滿足，在家庭中我們更是必須要說話、要溝通，然而溝通的量與質卻深深影響我們的家庭生活和家人關係。

一、言語是有能力的

1. 話語能夠深入人心（箴 18:8）
2. 話語會影響人的生命（箴 18:21）
 - ◆ 話語能壓碎人（伯 19:2）
 - ◆ 話語能振奮人的生命（箴 15:4）
3. 話語決定了我們生活品質（箴 25:11、箴 15:23、彼前 3:10）
4. 話語能改變你的處境（雅 3:5-6）

二、家人之間要好好說話

1. 以真理為根基來說話（弗 4:25、西 3:9、提前 4:7-9）
2. 破壞家人關係的話不說（弗 4:1-3、弗 4:26-27、雅 1:19-20）
3. 要說造就人的好話（弗 4:29、箴言 11:9）

三、如何向你的家人好好說話

1. 不在負面情緒掌控下來說話
 - ◆ 先了解人的反應機制：攻擊…防衛…對立…抨擊…輕蔑、定罪→疏離
 - ◆ 管理自己的情緒而說話（箴 12:18、雅 1:19-20）
 - ◆ 情緒高漲時，不急著解決問題（箴 14:29）

◆ 我們需要處理的是情緒背後的需要

表面情緒	深層需要
生氣	想被尊重
抱怨	想被重視
冷漠	害怕受傷
控制	缺乏安全感
指責	渴望被愛

2. 只描述觀察到的事實，而不要加以論斷（箴 15:1、弗 4:31）
3. 說出真正感受，而不是控訴（羅 12:15、弗 4:32）
4. 要表達出我們真實的需要
5. 清楚、具體、可行的請求

結語：改變不是一朝一夕就可以達成，但是當我們願意開始的時候，們都可以看見改變帶來更新，家人關係更加親密和諧。

回應詩歌：我們愛讓世界不一樣（讚美之泉）

小組分享討論

1. 請 1-2 位弟兄姊妹分享本週每日親近神 QT 靈修，聆聽神的話所得著的幫助、心得。
2. 請同聲誦讀 **弗 4:25-32**，經文給你最大的提醒、感動或幫助是什麼？
3. 家人之間應該要好好說話，你同意嗎？什麼是好好說話？它與我們的情緒管理有什麼關係？
4. 為什麼在家人之間的說話溝通，要描述事實而不要論斷，要真實說出自己的感受和需求，這些很重要？
5. 家人之間要溝通，我們如何來「聽」我們親愛家人的說話？

四. WORK〈神的工〉（十分鐘）：

1.114 年奉獻收據，已配合弟兄姊妹個人需求上傳國稅局，方便申報綜合所得稅 列舉扣除額使用。若您需紙本收據列印，請到服務台填表申請。教會為您列印紙本奉獻收據。

2.四月份奉獻徵信來了！請大家掃週報上 QR CODE 進行核對。若需紙本請洽胡瑞琴幹事索取。

3.2026 年門徒培育課程來了。請弟兄姊妹們，掃描週報中的 QR CODE 或用紙本報名。並將週報中的紙本夾頁保存。方便記錄自己參加的課程。每一門課都極寶貴，鼓勵大家全程準時參加！

4.2026 年聖靈降臨節城市禱告會。在 5/24（日）下午 3-5：30 舉行。高基的弟兄姊妹們，請於當天下午前往武昌教會。同心禱告尋求神！在關鍵時刻、一起回應聖靈興起的烽火行動！

5.6/6（六）-6/7(日)華神吳獻章老師。但以理書聖經講座。星期六有二場、星期天二場。有關但以理書的不同主題、但連貫性的聖經講座。精彩可期。請大家報名全程參加！

6. 2026 雄愛暑期兒童英文營

(Happy Summer Day)

透過團體唱遊、故事戲劇等，練習英語表達和生活化應用，孩子們快樂的學習，豐富又有趣！

適合大班~6 年級兒童

時間:8/5（三）~8/7（五）

早上 8：30-16：30

8/8（六）早上 8：30-12 點

費用:新台幣 2000 元.含午餐及點心.

6/15 前報名,享早鳥價新台幣 1500 元.

報名請掃週報夾頁 QR CODE.報名以繳款完成為準.

7.2026 雄愛夏秋活動七月開始.

五月底前報名有早鳥價惠價.請看週報夾頁.掃 QR CODE 報名.

有素描水彩、幸福手作、薩克斯風、木箱鼓.各活動喜樂充滿、有益身心健康！

弟兄姊妹們！我們一起邀請親朋好友們來參加.也祝福他們能在神的愛中、領受恩典！

五. WITNESS〈見證〉〈五分鐘〉：請一位弟兄姊妹，在本週經歷神的事上做見證分享！

六. 彼此代禱（二十分鐘）：小組練 RPG 禱告：請用高基 line@同心禱告網進入操練！

並請小組長將願意在週間 RPG 的人，分成兩三人一組，設立禱長，成立群組，每週一次在週間一起用群組通話進行 RPG。