

主日敬拜须知 【2021-05-30】

- 请提前10分钟登录zoom，调试好音量，以确保收视正常；并请全程关闭自己的音频与视频，以免影响干扰敬拜
- 请将手机关闭或静音，以确保专心敬拜，不受打扰
- 请在主前安静祷告，预备心灵敬拜独一神
- 欢迎会后参与线上交通分享

主日敬拜时间

10:30am-1:00pm (墨尔本) 08:30-11:00am (中国) 07:30-10:00am (印尼)

会议号：840 2936 1445 密码：663927

加入 Zoom 会议：

<https://us02web.zoom.us/j/84029361445?pwd=c2FyVjJHRjFOUmF5bjNZNXFCbm5vdz09>

查找本地号码：<https://us02web.zoom.us/j/kerMHBb0bT>



序 乐

《主在圣殿中》

主在圣殿中主在圣殿中
普天下的人在主面前
都应当肃静 肃静 肃静
应当肃静阿们



宣 召

耶和华啊，我要在万民中称谢祢，在列邦中歌颂祢！
因为，祢的慈爱大过诸天；祢的诚实达到穹苍。
神啊，愿祢崇高过于诸天！愿祢的荣耀高过全地！

【诗篇一〇八篇3~5节】

信仰告白



使徒信经

- ✓我信上帝，全能的父，创造天地的主。
- ✓我信我主耶稣基督，上帝的独生子，因圣灵感孕，由童贞女马利亚所生，在本丢彼拉多手下受难，被钉于十字架，受死，埋葬，降在阴间，第三天从死人中复活，升天，坐在全能父上帝的右边，将来必从那里降临，审判活人、死人。
- ✓我信圣灵。我信圣而公之教会。我信圣徒相通。我信罪得赦免。我信身体复活。我信永生。
- ✓阿们！

诗歌敬拜

《有一位神》 《我知谁掌管明天》 《有一天》



有一天

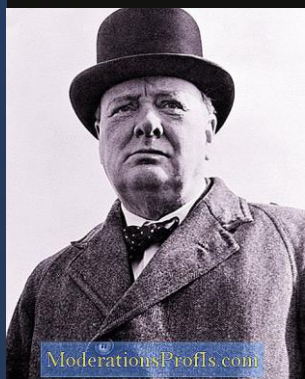
泥土音樂



主日信息

恭听主恩言
乐行主圣道

A man~is~about~as big~as~the things
that make~him angry.



能激怒你的事情决定了你的层次。

——丘吉尔

看一个人的层次有多高
要看能激怒他的事有多大

你发怒，癌细胞就高兴！发怒带来8种可怕后果！

1

• 愤怒，猝死的罪魁祸首（2小时内，心脏病与脑卒中风险高3-5倍）

2

• 愤怒，癌细胞最高兴（内分泌与免疫系统受影响，癌细胞)

3

• 愤怒，诱发血栓形成（血压升高、血脂上升、斑块破裂致血栓脑梗）

4

• 愤怒，破坏消化系统（胃粘膜损伤、胃痛、胃溃疡等消化系统疾病）

5

• 愤怒，心脏会遭殃（神经功能失调，冠状动脉痉挛，心脏缺血猝死）

6

• 愤怒，色斑来报到（肝郁气滞，血氧减少，毒素增多，产生色斑）

7

• 愤怒，甲亢凑热闹（持续压力致分泌大量甲状腺素，造成甲亢）

8

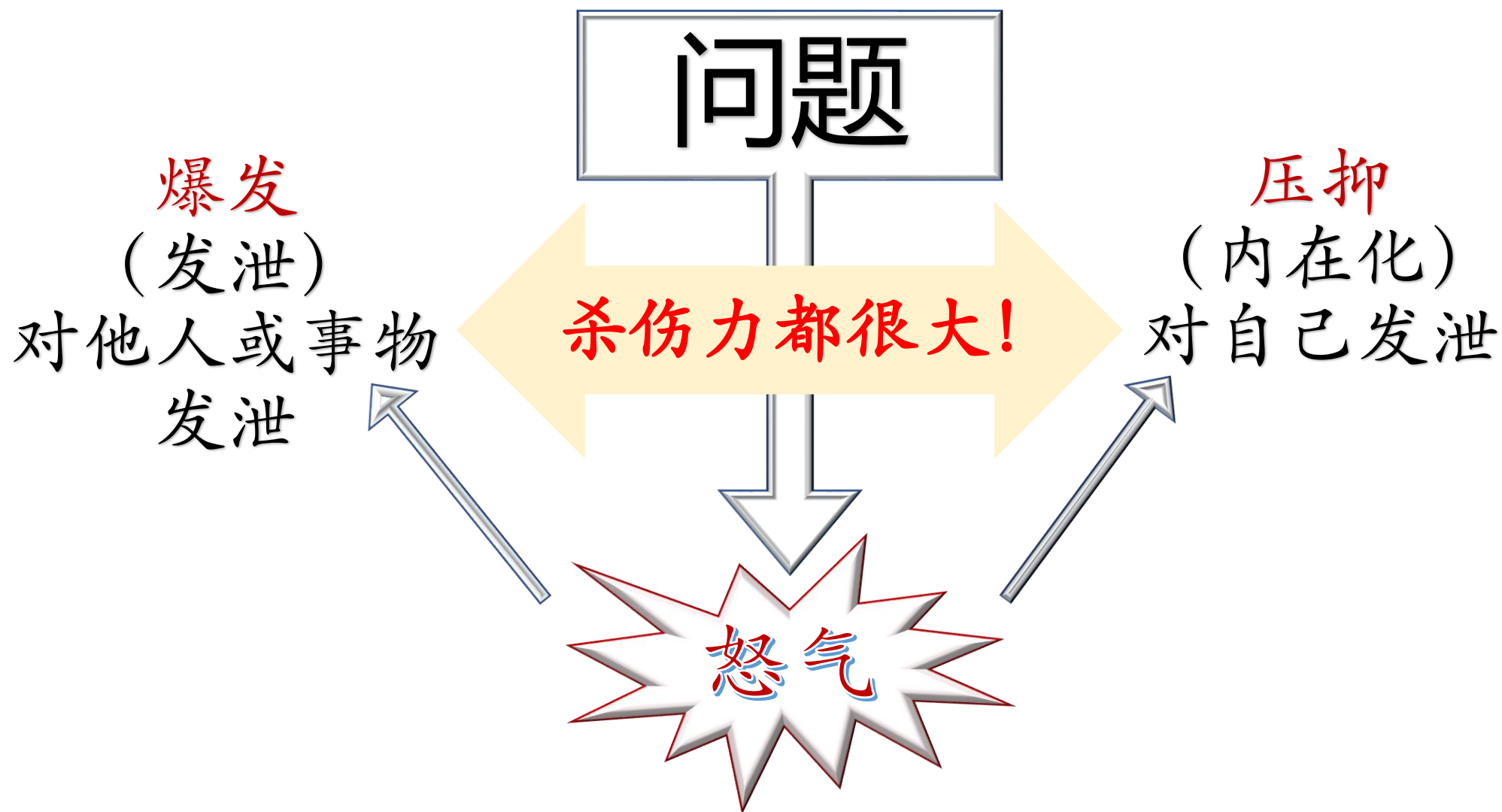
• 愤怒，乳腺出麻烦（雌激素与内分泌紊乱，致乳腺纤维瘤）



目前

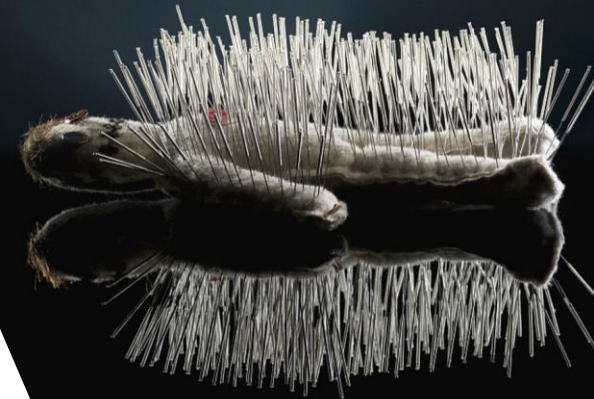
已知与情绪相关的疾病达**200**多种
在所有病患群体中，**70%**与情绪有关

情绪的产生





玻璃心



草莓族? 冰激凌族?



**照顾好自己的情绪
拒绝玻璃心
不做草莓族
要做情绪的主人**



请照顾好你的情绪

列王纪下5:1~19上

雅各书1:19~25



胡亚军传道

墨训

2021年5月30日

列王纪下五章1~19节上

1 亚兰王的元帅乃幔在他主人面前为尊为大，因耶和华曾藉他使亚兰人得胜；他又是大能的勇士，只是长了大痲疯。

2 先前亚兰人成群地出去，从以色列国掳了一个小女子，这女子就服事乃幔的妻。

1 Naaman was army commander of the king of Aram. He was very important to his master and was highly respected. That's because the Lord had helped him win the battle over Aram's enemies. He was a brave soldier. But he had a skin disease.

2 Groups of soldiers from Aram had marched out. They had captured a young girl from Israel. She became a servant of Naaman's wife.

列王纪下五章1~19节上

3她对主母说：巴不得我主人去见撒玛利亚的先知，必能治好他的大痲疯。

4乃幔进去，告诉他主人说，以色列国的女子如此如此说。

3The young girl spoke to the woman she was serving. She said, “I wish my master would go and see the prophet who is in Samaria. He would heal my master of his skin disease.”

4Naaman went to see his own master. He told him what the girl from Israel had said.

列王纪下第五章1~19节上

- 5** 亚兰王说：你可以去，我也达信于以色列王。于是乃幔带银子十他连得，金子六千舍客勒，衣裳十套，就去了；
- 6** 且带信给以色列王，信上说：我打发臣仆乃幔去见你，你接到这信，就要治好他的大痲疯。

- 5** “I think you should go,” the king of Aram replied. “I’ll give you a letter to take to the king of Israel.” So Naaman left. He took 750 pounds of silver with him. He also took 150 pounds of gold. And he took ten sets of clothes.
- 6** He carried the letter to the king of Israel. It said, “I’m sending my servant Naaman to you with this letter. I want you to heal him of his skin disease.”

列王纪下五章1~19节上

7 以色列王看了信就撕裂衣服，说：我岂是神，能使人死、使人活呢？这人竟打发人来，叫我治好他的大痲疯。你们看一看，这人何以寻隙攻击我呢？

7 The king of Israel read the letter. As soon as he did, he tore his royal robes. He said, “Am I God? Can I kill people and bring them back to life? Why does this fellow send someone to me to be healed of his skin disease? He must be trying to pick a fight with me!”

列王纪下五章1~19节上

8 神人以利沙听见以色列王撕裂衣服，就打发人去见王，说：
你为什么撕了衣服呢？可使那人到我这里来，他就知道以色列中有先知了。

9 于是，乃幔带着车马到了以利沙的家，站在门前。

8 Elisha, the man of God, heard that the king of Israel had torn his robes. So he sent the king a message. Elisha said, "Why have you torn your robes? Tell the man to come to me. Then he will know there is a prophet in Israel."

9 So Naaman went to see Elisha. He took his horses and chariots with him. He stopped at the door of Elisha's house.

列王纪下第五章1~19节上

10以利沙打发一个使者，对乃幔说：你去在约但河中沐浴七回，你的肉就必复原，而得洁净。

11乃幔却发怒走了，说：我想他必定出来见我，站着求告耶和华他神的名，在患处以上摇手，治好这大痲疯。

10Elisha sent a messenger out to him. The messenger said, "Go! Wash yourself in the Jordan River seven times. Then your skin will be healed. You will be pure and 'clean' again."

11But Naaman went away angry. He said, "I was sure Elisha would come out to me. I thought he would stand there and pray to the Lord his God. I thought he would wave his hand over my skin. Then I would be healed."

列王纪下五章1~19节上

12 大马色的河亚罢拿和法珥法岂不比以色列的一切水更好吗？我在那里沐浴不得洁净吗？于是**气忿忿地转身去了。**

13 他的仆人进前来，对他说：**我父啊，先知若吩咐你做一件大事，你岂不做吗？何况说你去沐浴而得洁净呢？**

12 And what about the Abana and Pharpar rivers of Damascus? Aren't they better than all the rivers of Israel? Couldn't I wash in the rivers of Damascus and be made pure and 'clean'?" So he turned and went away. He was very angry.

13 Naaman's servants went over to him. They said, "You are like a father to us. What if Elisha the prophet had told you to do some great thing? Wouldn't you have done it? But he only said, 'Wash yourself. Then you will be pure and "clean."' You should be even more willing to do that!"

列王纪下五章1~19节上

14 于是乃幔下去，照着神人的话，在约但河里沐浴七回；他的肉复原，好像小孩子的肉，他就洁净了。

15 乃幔带着一切跟随他的人，回到神人那里，站在他面前，说：如今我知道，除了以色列之外，普天下没有神。现在求你收点仆人的礼物。

14 So Naaman went down to the Jordan River. He dipped himself in it seven times. He did exactly what the man of God had told him to do. Then his skin was made pure again. It became “clean” like the skin of a young boy.

15 Naaman and all his attendants went back to the man of God. Naaman stood in front of Elisha. Naaman said, “Now I know that there is no God anywhere in the whole world except in Israel. So please accept a gift from me.”

列王纪下五章1~19节上

16以利沙说：我指着所事奉永生的耶和华起誓，我必不受。
乃幔再三地求他，他却不受。

17乃幔说：你若不肯受，请将两骡子驮的土赐给仆人。从今以后，仆人必不再将燔祭或平安祭献与别神，只献给耶和华。

16The prophet answered, “I serve the Lord. You can be sure that he lives. And you can be just as sure that I won’t accept a gift from you.” Even though Naaman begged him to take it, Elisha wouldn’t. **17** “I can see that you won’t accept a gift from me,” said Naaman. “But please let me have some soil from your land. Give me as much as a pair of mules can carry. Here’s why I want it. I won’t ever bring burnt offerings and sacrifices to any other god again. I’ll bring them only to the Lord. I’ll worship him on his own soil.

列王纪下五章1~19节上

18 惟有一件事，愿耶和华饶恕你仆人：我主人进临门庙叩拜的时候，我用手挽他在临门庙，我也屈身。我在临门庙屈身的这事，愿耶和华饶恕我。

19 以利沙对他说：你可以平平安安地回去！乃幔就离开他去了。

18 But there is one thing I hope the Lord will forgive me for. From time to time my master will enter the temple to bow down to his god Rimmon. When he does, he'll lean on my arm. Then I'll have to bow down there also. I hope the Lord will forgive me for that."

19 "Go in peace," Elisha said. Naaman started out on his way.

乃缦的大麻风得医治



照先知以利沙的吩咐
在约旦河里沐浴七回
大麻风便得医治洁净

乃縵得医治的几个关键点

1

• 白白的恩典

→ 神恩

2

• 使女的建言

→ 他人之恩

3

• 仆人的规劝

4

• 善听建言

5

• 控制情绪

6

• 凭信沐浴

7

• 完全顺服

→ 自己责任

精彩的故事多曲折！

乃缦情绪的起落——当预设的期望落空时（起）

10 以利沙打发一个使者，对乃缦说：你去在约但河中沐浴七回，你的肉就必复原，而得洁净。

11 乃缦却发怒走了，说：我想他必定出来见我，站着求告耶和華他神的名，在患处以上摇手，治好这大痲瘋。

12 大马色的河亚罢拿和法珥法岂不比以色列的一切水更好吗？我在那里沐浴不得洁净吗？于是气忿忿地转身去了。

乃缦有一套预设的流程或期待
当预期未能被满足……
他就气忿忿地走了……





安布罗斯·比尔斯

Speak when you are angry and
you will make the best speech
you will ever regret.

~ Ambrose Bierce

当你愤怒时开口，
你就可以发布最好的演讲，
但过后你会追悔莫及。

AZ QUOTES

愤怒冰山理论

冰山是海上的巨大浮冰，人们常常被肉眼所见的那一部分误导，而冰山的大部分隐藏在水下，不为人所见。

这是愤怒的呈现方式。人们在生气时，常常在愤怒的背后隐藏着其他情绪。

愤怒

尴尬 害怕 悲伤
羞耻 被欺骗 茫然
多疑 沮丧 抑郁 厌恶
被攻击 暴躁 紧张
被束缚 被拒绝 无助
内疚 惊慌 焦虑
创伤 苦恼 精疲力竭 嫉妒
不被尊重 不确定 被冒犯
失望 孤独 缺乏安全感
不舒适 担心
悔恨 受伤

头条 @中学数学深度研究

Anger Iceberg

Icebergs are large pieces of ice found floating in the open ocean. What you can see from the surface can be misleading. Most of the iceberg is hidden below the water.

This is how anger works. Often when we are angry, there are other emotions hidden under the surface.

Angry

embarrassed scared grief
shame tricked overwhelmed
frustrated depressed disgusted
distrustful grumpy stressed
attacked rejected helpless
guilt trapped nervous anxious
trauma annoyed exhausted envious
disrespected unsure offended
disappointed lonely worried insecure
uncomfortable regret hurt

The Gottman Institute

乃缦情绪的起落——仆人的好言相劝（转捩点）

13 他的仆人进前来，对他说：我父啊，先知若吩咐你做一件大事，你岂不做吗？何况说你去沐浴而得洁净呢？

14 于是乃缦下去，照着神人的话，在约但河里沐浴七回；他的肉复原，好像小孩子的肉，他就洁净了。



仆人的规劝：类比法
吩咐大事，你会做吗？
吩咐小事，为何不做？
引发乃缦自行思考决断！



贺拉斯

Anger is a momentary madness,
so control your passion or it will
control you.

~ Horace 愤怒是瞬间的疯狂，
所以要控制住你的情绪，
否则它将控制住你。

箴言二十五章15节

15 恒常忍耐可以劝动君王；柔和的舌头能折断骨头。

15 If you are patient, you can win an official over to your side.
And gentle words can break a bone.

乃慢情绪的起落——善听建言（落：怒气受控）

【雅各书一章19~20节】

19 我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的，但你们各人要快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒，

20 因为人的怒气并不成就神的义。

19 My dear brothers and sisters, pay attention to what I say. Everyone should be quick to listen. But they should be slow to speak. They should be slow to get angry.

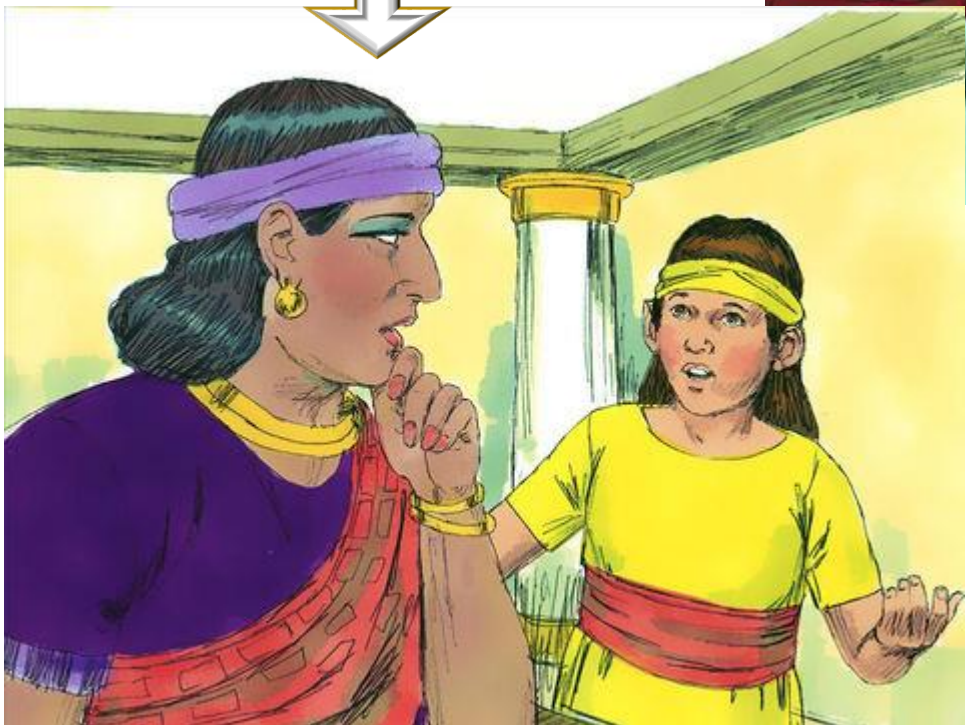
20 Human anger doesn't produce the holy life God wants.

乃幔情绪的起落——善听建言（落：怒气受控）

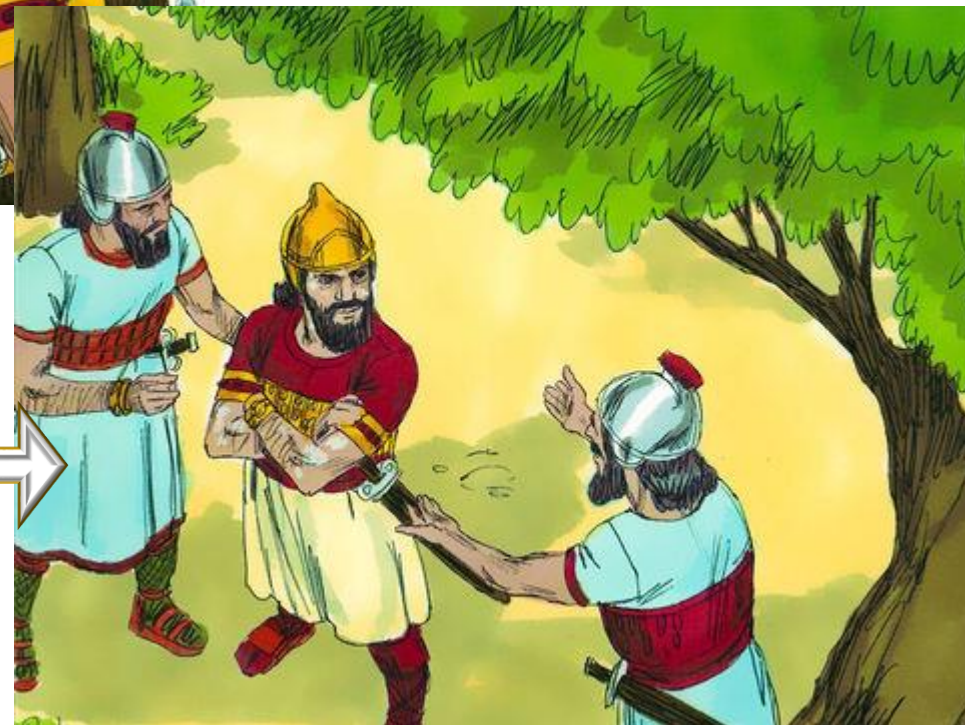
使女
没有怨恨苦毒
慢慢的说



乃幔
快快的听
慢慢的动怒



仆人
慢慢的说



乃纓情绪的起落——因听话顺从而蒙恩（结局：皆大欢喜）

1

- 病得医治

2

- 罪得赦免

3

- 灵魂得救

4

- 信心坚定

5

- 满心感恩

6

- 全然委身





基督徒
如何
照顾好自己的情绪？

发怒的原因 (1)

1

- 受到伤害或不公平对待 (hurt) (肉身或情感，或两者都有，常相互依存)：被别人伤害，或失去亲人或心爱宝贵的东西所带来的情感上的受伤害和疼痛。

2

- 事情受挫失望 (frustrated)：事情未按自己意愿和方式发生。

3

- 害怕恐惧不安 (fear)：觉得被威胁和不安全。只有神能赐给人内心真正的平安和坦然无惧。

4

- 内心烦躁 (tired)：由于过分忙碌，身心疲倦；工作生活或情感压力。

发怒的原因 (2)

5

- **对别人不满 (dissatisfied)** : 特别对配偶或孩子不满, 以及对别人的期待未能达到满足

6

- **恼羞成怒 (shame)** : 在生活或工作中失败, 没面子, 受羞辱

7

- **对自身生命光景和处境不满, 人生不得志 (discontent)** : 特别是移民生活带来的人生落差和对生活光景的不满意, 或自己陷入罪恶或各种瘾中不能自拔而对自己产生愤怒

8

- **感觉自己无用无能而委屈 (useless)** : 如因年老或突然身染重病或致残而觉得自己无用/拖累家人而愤怒

怒气的本质

怒气
只不过是
人内在情绪的反应

认识情绪 (1)

1

- 情绪是**身体**对处境的反应

2

- 情绪是**发出言语和行为**的前兆

3

- 情绪是**属灵生命状况的指标**：帮助我们自我醒觉 (self awareness) 和**自我认识**

4

- 情绪是**生命的温度计**：各种情绪交错扰乱内心

5

- 情绪是**由心来控制**和**指挥**：要改变情绪须先改变心中的**欲望和信念**

认识情绪 (2)

情绪能帮助我们

认识自己内心世界的问题和属灵生命的状况

情绪能促使我们

在神面前自省、认罪悔改

领受从神而来的赦罪之恩和圣灵的更新

情绪能提醒我们

与神的关系与属灵生命长进成熟比所作的事更重要

问题

怒气

在控制下发泄
建设性解决问题

压抑

(内在化)

对自己发泄

怒气

爆发
(发泄)
对他人或事物
发泄



基督徒如何照顾好自己的情绪？

1

- 以神为神，敬祂，顺从祂

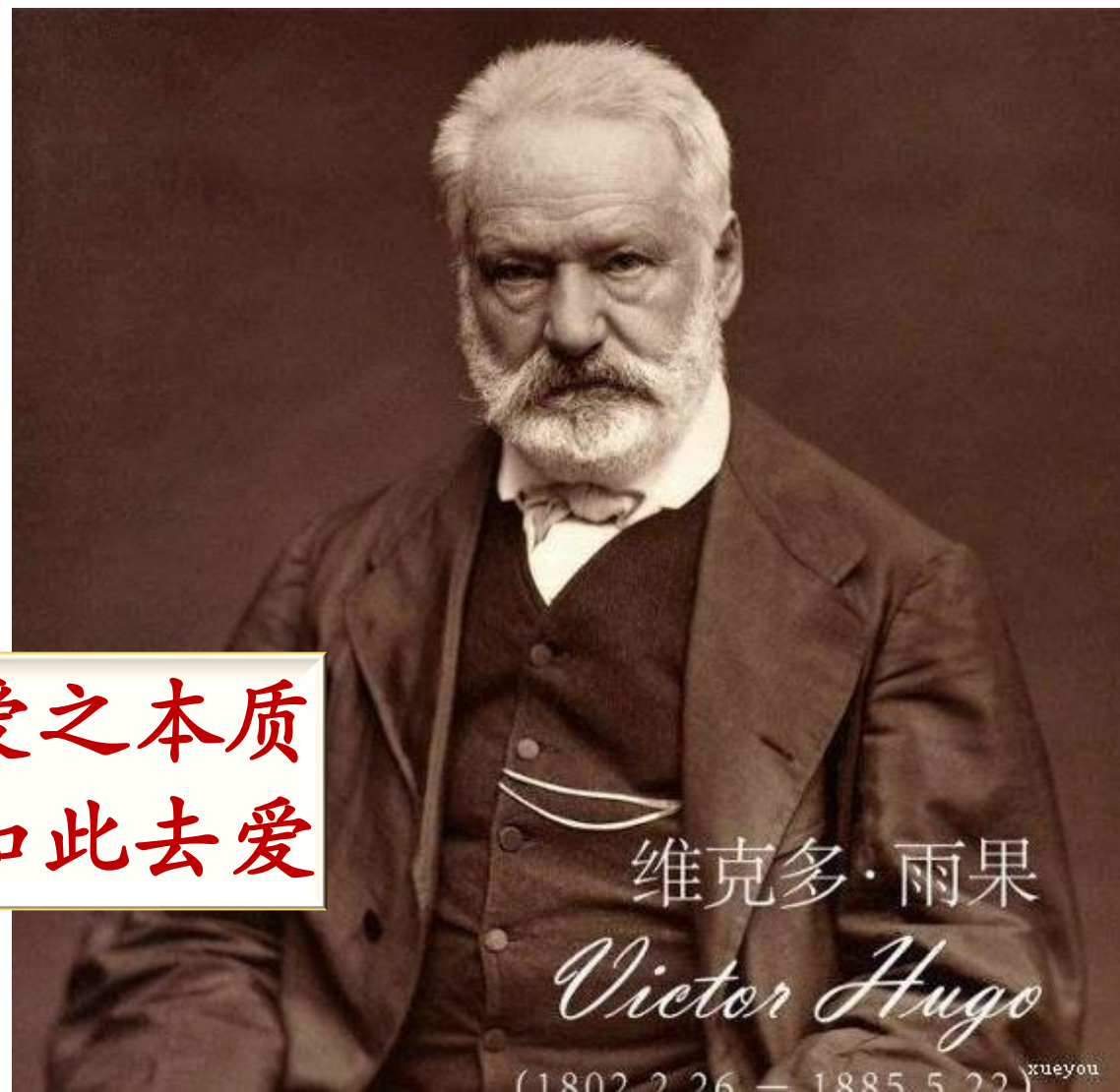
2

- 永远牢记，神爱你，有人爱你

人生最大的幸福，
就是确信有人爱你，
有人因为你是你而爱你，
或更确切地说，
尽管你是你，
有人仍然爱你！

神的爱之本质
学习如此去爱

——雨果《悲惨世界》



基督徒如何照顾好自己的情绪？

1

- 以神为神，敬祂，顺从祂

2

- 永远牢记，神爱你，有人爱你（只因你是你）

3

- 对话己心，勤发问（正视怒气）

当生气或发怒时——对话己心，勤发问

1

• 我为什么生气或发怒？

2

• 我的生气或发怒合理吗？（我真了解所有背后的隐情吗？）

3

• 他/她的神在做什么？

4

• 我有没有行义过分？（我的要求是否超过了神此时当下的期待）

5

• 我心中对他/她所存的恩慈真的够了吗？

6

• 我是否以爱的名义，落入习惯性的挑剔中？（我都是为你好）

7

• 我如果在他/她的处境，会做得比他/她更好吗？

8

• 我愿意耐性等候神在自己的时间带领他/她成长吗？

箴言二十九章11、22节

11 愚妄人怒气全发；智慧人忍气含怒。

22 好气的人挑启争端；暴怒的人多多犯罪。

11 Foolish people let their anger run wild.

But wise people keep themselves under control.

22 An angry person stirs up fights.

And a person with a bad temper commits many sins.

智慧人

有信、有爱、有望

有恩慈、有耐性、有节制

基督徒如何照顾好自己的情绪？

1

- 以神为神，敬祂，顺从祂

2

- 永远牢记，神爱你，有人爱你（只因你是你）

3

- 对话己心，勤发问（正视怒气）

4

- 倾心祷告，蒙引导（坦承怒气）

以弗所书四章26~27节

26 生气却不要犯罪；不可含怒到日落，

27 也不可给魔鬼留地步。

26 Scripture says, “When you are angry, do not sin.” Do not let the sun go down while you are still angry.

27 Don’t give the devil a chance.

生气是一个选择

发怒又是生气的选择

发怒未必总是坏事，也未必有错

但需了解发怒的原因，才能有效管理它



马娅·安杰卢

Bitterness is like cancer. It eats upon
the host. But anger is like fire. It
burns it all clean.

— Maya Angelou —

苦毒像癌症，将人慢慢消耗；
但愤怒像烈火，
它可以瞬间把一切烧尽。

基督徒如何照顾好自己的情绪？

1

- 以神为神，敬祂，顺从祂

2

- 永远牢记，神爱你，有人爱你（只因你是你）

3

- 对话己心，勤发问（正视怒气）

4

- 倾心祷告，蒙引导（坦承怒气）

5

- 内心谦柔，听建言（神/人之善言引正途）

雅各书一章21~25节

21 所以你们要脱去一切的污秽和盈余的邪恶，存温柔的心领受那所栽种的道，就是能救你们灵魂的道。

22 只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。

21 So get rid of everything that is sinful. Get rid of the evil that is all around us. Don't be too proud to accept the word that is planted in you. It can save you.

22 Don't just listen to the word. You fool yourselves if you do that. You must do what it says.

雅各书一章21~25节

²³ 因为听道而不行道的，就像人对着镜子看自己本来的面目，
²⁴ 看见，走后，随即忘了他的相貌如何。
²⁵ 惟有详细察看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此，
这人既不是听了就忘，乃是实在行出来，就在他所行的事
上必然得福。

神的道是为叫人行出来
只有行出来生命才得益

²³ Suppose someone listens to the word but doesn't do what it says. Then they are like a person who looks at their face in a mirror. ²⁴ After looking at themselves, they leave. And right away they forget what they look like. ²⁵ But suppose someone takes a good look at the perfect law that gives freedom. And they keep looking at it. Suppose they don't forget what they've heard, but they do what the law says. Then this person will be blessed in what they do.

基督徒如何照顾好自己的情绪？

1

- 以神为神，敬祂，顺从祂

2

- 永远牢记，神爱你，有人爱你（只因你是你）

3

- 对话己心，勤发问（正视怒气）

4

- 倾心祷告，蒙引导（坦承怒气）

5

- 内心谦柔，听建言（神/人之善言引正途）

6

- 敞开沟通，达共识（改善关系，解决问题）

箴言十五章18节

18 暴怒的人挑启争端；**忍怒**的人止息纷争。

18 A person with a bad temper stirs up conflict.
But a person who is patient calms things down.

箴言十六章32节

32 **不轻易发怒的**，胜过勇士；**治服己心的**，强如取城。

32 It is better to be patient than to fight.
It is better to control your temper than to take a city.

箴言十四章29~30节 《和修版》

29 不轻易发怒的，大有聪明；性情暴躁的，大显愚昧。

30 平静的心使肉体有生气；嫉妒使骨头朽烂。

29 Anyone who is patient has great understanding.

But anyone who gets angry quickly shows how foolish they are.

30 A peaceful heart gives life to the body.

But jealousy rots the bones.

回应诗歌

《有一天》



感恩奉献

《奉献诗》



人民币奉献
请使用真光微信公众号内
打赏功能

金钱奉献是蒙恩者向赐恩的神致谢

感恩的心胜过金额 奉献的人胜过金钱

奉献是基督徒以信、以望、以爱回应神，请新朋友不必作难！

林后9:7各人要随本心所酌定的，不要作难，不要勉强，因为捐得乐意的人是神所喜爱的。

Account Name: Melbourne Christian Training Institute Inc.

BSB: 063-182

Account No. : 1157 8531

感恩奉献

《奉献诗》· 会众站立

主啊万物从祢来
祢是万物大主宰
今从所得献给祢
表我感恩心爱戴
阿们



主祷文

会众站立

主祷文 (太6:9~13)

我们在天上的父：

愿人都尊祢的名为圣。

愿祢的国降临；

愿祢的旨意行在地上，如同行在天上。

我们日用的饮食，今日赐给我们。

免我们的债，如同我们免了人的债。

不叫我们遇见试探；救我们脱离凶恶。

因为国度、权柄、荣耀，全是祢的，直到永远。阿们！

祝 祷

会众站立 · 《阿们颂》

3 — 2 0 | 1 — 7 0 | 6 — 2 — | 1 — 7 — | 1 — — — ||

阿 们 阿 们 阿 们

The musical score is written for a choir or congregation. It consists of two staves, a treble staff and a bass staff, both in 4/4 time. The key signature has two flats (B-flat and E-flat). The melody is simple and hymn-like, with a final cadence. The lyrics '阿们 阿们 阿们' (Amen Amen Amen) are written below the notes. The first staff has a treble clef and the second staff has a bass clef. The notes are mostly half notes and whole notes, with some rests. The final measure of the first staff has a double bar line and repeat dots.



散会诗歌

《赐福与你》



线上弟兄姐妹见面

- 彼此问安
- 主日信息回馈
- 践行真理探讨
- 相关信仰答疑
- 个别需求代祷



欢迎新朋友
请留下联系方式，以便探访
请散会后留步分享福音



弟兄姐妹散会后留步，同享受宴并分享本主日信息



会后交通分享