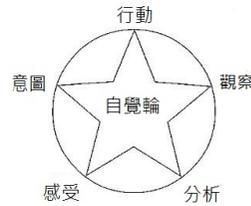


- d. 表達感受 (我的情感世界)
- e. 情深之處 (坦言一切)身心靈

2. 溝通上最佳的工具：聆聽

c. 改善自我

1. 三思後行 – 用「自覺輪」了解自己  
觀察 → 分析 → 感受 → 意圖 → 行動
2. 成為「自我」知己



請將運用「自覺輪」後的結果以第一身表達出來，例如：

「你這樣做，沒有人會喜歡」改為「我不喜歡你這樣做，可以試試我的建議呢？」

d. 改善觀念

1. 心懷善意，凡人事均以積極的角度，欣賞的角度去觀察表達。
2. 對人不存任何猜測，不挖苦別人，不設說話的陷阱。
3. 對人不存偏見，不以外表來決定人：好、壞、對、錯、高、低。

e. 改善情感

1. 表達之前先找出根源所在
2. 準確掌握自己的感受(不代表事實)，所以不憑感受作武斷性結論
3. 沒有人能激怒一個決定不生氣的人

f. 認識基本相處之道

1. 適當距離 (身離、小圈子的介入)
2. 小心侵犯別人隱私 (彼此感情的的程度)
3. 不挖苦別人、降低防衛
4. 個人外表打扮合宜
5. 注意個人衛生
6. 學習微笑

立場堅定態度溫和，絕不因  
信仰與人爭執，將人的優點  
吸引出來。

七. 分享 / 祝福 / 約會

**功課：考慮何時/決心那時受浸？**

**信主與浸禮，(尤如一個跳欄的人，真實地跳過信仰的欄，同時也應跨過信仰的影子，就是浸禮。)**

一. 預備

**目的：**這段落只要達到初信者對禮儀有初步認識，及至解答他們經常問的問題，浸禮班對禮儀會有更詳細內容。

徒九 26-28, 羅十二 9-21, 雅一 19-20, 讀羅十二 18, 向裝備者解釋

二. 敬拜真神

a. 詩歌：

《三一神》三一神，我要深愛你，你就是我生命的根源。  
逆或流，你會牽我手，我必定要永遠忠於你。  
每一天我必會思念你，要伸出手來緊握你的手。  
我要敞開我的心門，讓你來觀看，因你就是我生命的密友。

b. 禱告：求使我們可以成為一個又真又自由又受歡迎的人

三. 禮儀<sup>1</sup>只有二個

- ✧ 浸禮：表示「公開、決心、加入」<sup>2</sup>，作信仰的記號，一次便足夠<sup>3</sup>，不影響得救。資格及何時浸禮？<sup>4</sup>
- ✧ 盡諸般的義何解？<sup>5</sup>你仍未想浸禮的原因？<sup>6</sup> (已受浸者可跳過)
- ✧ 會籍：教會的會員資格<sup>7</sup>。信徒轉換會籍與浸禮無關<sup>8</sup>。
- ✧ 主餐：讓信徒常常作記念<sup>9</sup>與成聖無關，意義「有份、合一、盼主再來」<sup>10</sup>。「未

<sup>1</sup> 福音派的基督信仰，只有兩個禮儀：「浸禮」與「主餐」或叫聖餐。

<sup>2</sup> 浸禮 1.公開表示意願跟隨耶穌，又 2.決心跟耶穌同死,同葬,同活，及 3.與 here & now 教會眾人(加入)聯合，另一個象徵是與神終極的聯合，在天上的家有永遠的一席。

<sup>3</sup> 一信一浸一生有效，若信徒當時的水禮，偏離原意(例如：洗禮洗原罪，或者，在某教會受洗才能得救)...的水禮，應作廢。

<sup>4</sup> 資格：信主之後，清楚浸禮的意義。徒 2:38「悔改受洗」是同時進行。

<sup>5</sup> 耶穌受洗時說他也是盡諸般的義，即是他有義務以受洗表達他歸在父裏，我們信主也有義務表達信仰立場，教會也有義務為信的人施洗，若有些不能下水的人，也應盡他所能去表達。

<sup>6</sup> 原因 1. 有壓力不敢面對承認作主門徒，2.未有向罪死向主活的決心，3.未想與現在參加(你認為只是過度)的教會聯合。耶穌在地上也(盡諸般的義)選擇受浸。

<sup>7</sup> 有以浸禮的形式，也有另外申請。

<sup>8</sup> 有些教會強調會員需要通過一致的禮儀，故要求轉會成為會員的，以前滴禮的要補行浸禮。

<sup>9</sup> 某些宗派教會認為：祝聖後的「餅/酒」變成/混合「主的肉/血」而浸信宗認為重點在記念這三重意思，禮儀/物件並沒有神奇功效，故此浸信宗不叫「聖餐」而是「主的晚餐」。

浸」信徒為何「未能」在主日崇拜守主餐？<sup>11</sup>

#### 四. 我的人際

進入信仰是要來親近神，還需要與信的人交往，禮儀使人導向神的作用，並進入人群的作用。我們需要有良好的的人際關係，使與人交往更美好。

➤ 了解我的人際關係 (一同做份小問卷)做完後繼續

a. 我是一個怎樣的朋友？

較內向 / 較外向。較狹窄 / 較廣泛。較自我 / 較客觀。

b. 我是一善於溝通的朋友？

我樂意與人共感嗎？我會開放自己的思想、感受及判斷嗎？我能呈現自己的困惑、軟弱及失敗嗎？

c. 我對自己在人際上有什麼期望？這期望如何達成？

#### 五. 了解我的人際關係 (一同做份小問卷) 看看你是怎樣的朋友 在裝備本內。

計分

以上的問題,答 a 的得 5 分,答 b 無分,答 c 的 10 分。20 條題目的滿分是 200。若你的分數在 150 分以上,你大概是個廣結良朋,在在友人中是很受歡迎的一位。得到 100 至 150 的,可以說是中等的分數,你已懂得交友的基本要素,在朋友中可以站得住腳了。若你的分數是 100 以下的,那麼你要多加注意你與朋友交往時的態度了。

#### 分析

問題 1-10 是測驗你的群性、興趣、擇友原則和一些基本社交禮貌。你的群性和你的性格很有關係。通常來說,外向的人比較容易結識朋友,不過每個人都有他的個性,不是人人都要向外向的性格發展。但你若是極端內向,你就要注意了,這會令你的社交圈子狹窄,也使你難從中結交知己。你應培養廣泛的興趣,多留意週圍的事物,若你像老石磨推不動,甚麼興趣也不能使你提起勁兒,那麼別人會覺得和你交朋友很沒有趣味。

<sup>10</sup> 主餐表示 1.紀念主十架工作,使救恩你有份,又 2. here & now 與地上的群體合一,在永恆與普世教會信徒合一又與三一神合一,3.盼望主耶穌基督再來,我們復活,與主同在天家。

<sup>11</sup> 華人教會傳統認為,受浸表示公開信仰,未浸故不宜公開守主餐,非公開小組等則不限。

多方的興趣也增加了你和朋友的接觸點。心理學家發現一般人都喜歡和自己性格志趣相近的人交朋友,而那些狹窄,缺安全感的人卻會害怕和自己相異的人接觸。在擇友或衡量別人時,我們會很容易完全相信自己的判斷;但有些時候,我們的判斷是否太過偏見和固執呢?適當的禮貌、守諾言和替人設想的態度,在社交場合中是很重要的;自我中心,使人尷尬和不實踐諾言會使你的朋友對你敬而遠之。

問題 11-20 是測驗你和朋友間互相溝通的過程。推心置腹的交流友情中的最高境界。這包括了與人享快樂、哀傷、互助互愛、彼此接納。你能否為朋友的成功感到高興而不嫉妒?為朋友的不幸感到哀傷?在朋友需要你的關懷和幫忙時,願付上一點代價?至於你心須開放自己,表達你的思想、感受和判斷,讓朋友認識你。

藉著開放自己,你會更多認識你自己。朋友之間就貴爭這坦誠的交流。有些人常扮演「巨人」或「救世主」的角色,從不肯透露自己的情緒、困惑和承認自己的過失。其實世上有那一個人是完全的呢?所以不要害怕別人瞭解你的弱點而對進入的友誼畏縮不前,最要緊的是學習接納他人、接納自己、願意隨時改正錯誤。讓我們勇敢地與人建立坦誠的關係,享受真摯友誼的美善。

#### 六. 了解人際良性效應

a. 人際關係的阻礙

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 不善人際, 路障重重 | 5. 誤闖禁地, 枉送死城 |
| 2. 自知不足, 誤會叢生 | 6. 輕視體語, 溝通無知 |
| 3. 先入為主, 偏執之錯 | 7. 形像偏差, 面目可憎 |
| 4. 感受主導, 誤解事實 | 8. 防衛特強, 距人千里 |

b. 改善人際關係 (句子內容 7%, 聲音語調 38%, 身體語言 55%)

全人溝通包括: 語言溝通, 身體溝通, 信息傳遞藝術

1. 溝通層次

- 天氣報告 (客套話)
- 新聞天地 (談別人的事)
- 思想交流 (我的想法, 你的意見)