

復活的新生命：當張力控制我們

2026年5月17日

「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落。」

(以弗所書 4:26)

我們如何回應生命中的張力與壓力？

1. 爭鬥— 當張力變成攻擊與控制

「愚妄人怒氣全發；智慧人忍氣含怒。」(箴言 29:11)

「各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒；因為人的怒氣並不成就神的義。」(雅各書 1:19-20)

義怒是對抗罪惡，受傷的怒氣卻會攻擊人。

義怒尋求復和，受傷的怒氣尋求控制。

2. 爭脫 — 當張力使我們逃脫

我們會希望自己得到憐憫，別人得到審判。

逃脫痛苦，並不能醫治痛苦。因為沒有處理的張力會一直跟著我們。

「遮掩自己罪過的，必不亨通；承認離棄罪過的，必蒙憐恤。」(箴言 28:13)

3. 爭持— 當張力使你停滯

先知以利亞最令人意外不是在失敗後崩潰，而是在勝利後停滯了。

「耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。」(詩篇 34:18)

「壓傷的蘆葦，他不折斷；將殘的燈火，他不吹滅。」(以賽亞書 42:3)

從反應模式到屬靈自由

我們對張力的反應，也許只能暫時保護自己，卻不能得著真正醫治。

- 坦誠面對情緒
- 承認自己的張力
- 把重擔卸給神

核心信息：如果你不處理你的張力，張力最終會開始控制你。

反思問題：

1. 人們通常會用哪些不健康的方法來保護自己免受痛苦？為什麼這些方法最終無法帶來真正的醫治？
2. 當你受傷或有壓力時，你最自然的反應是哪一種：爭鬥、爭脫、爭持？這如何影響你與神及他人的關係？
3. 在約拿、以利亞與彼得例子中，你現在最像哪一位？為什麼？
4. 如果像耶穌那樣面對生命中的張力，以誠實、真理、降服與信靠神來回應，對你來說，實際上會是怎樣？

歡迎來到 HOME Church

感謝你蒞臨 HOME Church 聚會。若你正在尋找一個可以安心歸屬、稱為「家」的教會，歡迎與我們聯絡。相關資訊可瀏覽我們的網站 www.ourhomechurch.ca，或填寫你前方座位上的迎新卡。

最新消息與事項：

- **夏日退修營**將於2026年7月3-5日在高峰太平洋學院舉行。詳情請參閱教會網站。週六及週日的「一日營」現已開放報名。
- **「常青加油站」**將於5月28日上午10:30舉辦健康工作坊。詳情請向Mayson、Nora 或蔡傳道查詢及報名。我們將預備午餐。
- **職青聚會**將於5月31日崇拜後，邀請大學生(18-25歲)和職青(25-35歲)的青年參與。詳情請向陳傳道、Tim或Charissa查詢。

HOME Church奉獻方式：我們鼓勵使用 電子轉帳(e-transfer) 作為主要奉獻方式。你可透過網上銀行設定，電郵至 give@ourhomechurch.ca。支票抬頭請寫「HOME Church」。所有奉獻資訊已列於教會網站。**感謝你**一直以來對HOME Church異象與使命的慷慨支持。