



澳洲傷健家庭福音團契

Gospel Fellowship of Families - People with A Disability of Australia Inc.

P.O. Box 2661, Carlingford Court, NSW 2118

PHONE: 0421 590 559

A Non-Profit Volunteer Association funded by your support & donation

email: gospelfellowshipaustralia@yahoo.com.au

第 114 期

家福通訊

主內弟兄姊妹、各位團友：

在主裡向你們問安!

2009年第六次聚會詳情如下，敬請留意：

團契聚會

日期：2009年11月21日(星期六)

時間：下午二時三十分正聚會(附設托兒服務)

地點：救世軍雪梨華人禮拜堂
(Salvation Army, Sydney Chinese Corps,
31 Wilga Street, Burwood NSW 2134)
(電話：02-9747-5537)
請前往副堂(church hall)聚會

講員：楊蘊玲姊妹(Ling Yeung) 藥劑師

題目：有關藥物使用及知識講座

內容：講座、詩歌、生日會及茶點等。

如團友有甚麼藥物問題或議題，敬請預先準備寫下，帶到聚會中，楊蘊玲姊妹可為您解答。

敬請團友準時出席，歡迎傷健人士及其家人參加，並誠意邀請主內弟兄姊妹出席，共頌主恩！
分享主愛！祝主恩滿溢！

家福團契顧問暨委員敬約

二零零九年十一月九日

代禱及報告

請為即將來到的聚會禱告。為到十一月份聖誕聯歡聚餐晚會和楊蘊玲姊妹(Ling Yeung)的講座：講員的準備、聚會的安排、弟兄姊妹和團友的參與禱告。

請為傷健弟兄姊妹來往聚會路途上的安全禱告，求主保守他們路途上沒阻礙，使他們能安心愉快的享受團契聚會。

請為傷健弟兄姊妹禱告，求主祝福他們，使他們在工作上，學習上能夠勝任愉快。

請繼續為 Alan 弟兄的痊癒禱告，求主保守他身體健康。

逢星期三上午十時至下午四時，本團契在 Campsie 移民中心為弱能人士提供有關的社區服務及社會福利資料，並提供轉介及協助聯絡。現時有關服務由顧唐儀貞(Irene) 師母負責。移民中心聯絡電話：(02) 9784 8139。

團契聚會時間為單月的第三個星期六下午二時三十分，請各團友預留時間，準時出席。

如對家福團契事工有感動請用劃線支票、匯票，或本票，抬頭請寫 Gospel Fellowship of Families,
P. O. Box 2661, Carlingford, NSW 2118 或
直接存款入 GFF 在 St. George Bank 戶口，
BSB 112-879 Account: 043 227 993
(如需收據，請寄銀行存根并寫回郵地址)
願主親自報答你們的愛心奉獻

聖誕聯歡聚餐晚會

11月28日(星期六)

4:30 pm - 8 pm

節目豐富，請從速與 Paula Su 報名至電 0423 423386。費用如下：

收費：成人 \$12；兒童 12 歲以下 \$6；幼兒 2 歲以下免費

©GospelGifs

2009年9月19日 聚會 講座 筆記
愛與包容之如何幫助身邊的人處理失意和情緒低落

講員：周天駁先生 (Anselm Chow) 筆記：講員提供

A) 人生事件、環境變化發生在我們身上，造成壓力

B) 情緒反應: 雀躍，愉快，平安，緊張，焦慮，害怕，擔心，憂慮，憤怒, 失望, 沮喪，憂鬱

C) 情緒是朋友

- 1) 情緒出自潛意識, 幫助我們生活
- 2) 每個情緒後面總有一份正面價值和意義
- 3) 對當事人而言，情緒總不會錯 (想法卻可以是錯的)
- 4) 情緒是路標，我們要留意其內容, 並作出反應/處理
- 5) 情緒是工具，幫助我們處理事情
- 6) 負面情緒若不被處理，一般不會離去

D) 情緒是路標:

1. 雀躍，愉快，平安 → 訊息: 做對了，繼續做這事
2. 氣憤，憤怒 → 訊息: 不能接受，必須改正
3. 失望，低落，憂郁/抑鬱 → 訊息: 做錯了，將來莫做；情況不可改變，必須接受
4. 擔心，憂慮，緊張，焦慮，害怕 → 訊息: 留意，做好準備, 增強控制

E) 處理失意和情緒低落:

- 處理失意原則：增加(情緒上)接納；
- * 減少“不好”，增加“好”的信念；
 - * 放手, 捨去 (“了”就是“好”)
 - * 看到希望、前景

F) 處理失意和情緒低落方法:

方法(1) 透過講話 - 說話是處理失意情緒的最有效方法。說完了，就比較能接納所失去的。
a. 同自己講 - b. 同別人講 - c. 同耶穌講 -

如何作有效的聆聽者幫助當事人舒緩失意情緒?

1. 幫助者給予當事人最充份的空間去“自言自語”，尤其是當事人的情緒。
2. 幫助者必須放下自己的參照標準，不嘗試用自己的看法干擾當事人。
3. 所用語言類型有: 鼓勵、簡述語意/內容反映、感受反映、概述。
4. 透過反映當事人的心聲，讓當事人自己處理自己的事。

方法(2) 透過心意更新: 處理失意情緒的最根本方法

“神的愚拙總比人智慧” (林前 1:25)

“惟有等候耶和華的必承受地土” (詩 37)

“凡事謝恩”，“凡事盼望”。

“你們要謹慎自守，免去一切的貪心”，

“愛惜自己生命的，就失喪生命”，“為我失喪生命的，將要得著生命”

〈完〉