



# 西區浸信會 主日崇拜

2023年3月19日

- 主席：曾廣略牧師
- 講員：曾李麗冰牧師
- 經文：列王紀上 19:1-18

茁長+滿溢：茁長健康

3

情緒健康的茁長

「我留下平安給你們，我把我的平安賜給你們。我所給你們的，跟世人所給的不同。  
你們心裡不要愁煩，也不要害怕。約翰福音 14:27

## 信息大綱

### 引言

### 內容

#### 1. 明白情緒 Understanding about emotions

- 神有情緒 God has emotions (約翰福音 John 11:35)
- 情緒是神結我們的禮物 Our emotions are gifts from God (馬可福音 Mark 14:72)
- 聖經對情緒有豐富的描述 The bible is full of descriptions of emotions (雅各書 James 5:17; 列王紀上 1 Kings 19:3-4)

#### 2. 要情緒茁長的原因 Reasons for growth in emotional health

- 我們不希望被蒙騙 We don't want to be deceived (列王紀上 1 Kings 19:10; 彼得前書 1 Peter 5:8)

## 我的領受

- 神藉著今天的講道對你說了甚麼？



- 我們希望喜悅神 We want to please God  
(馬可福音 Mark 12: 30; 羅馬書Romans 8:8)

### 3. 情緒茁長的步驟 Steps to growth in emotional health

- 確定我們的感受 Identify our feelings (詩篇 Psalms 42:11)
- 了解其成因 Understand its cause (列王紀上 1 Kings 19:2-3a, 14)
- 重新聚焦於上帝 Refocus on God (列王紀上 1 Kings 19:11-13, 15-18)

### 結語

### 我的領受

- 神藉著今天的講道對你說了甚麼？



### 我的禱告回應

為著今天神對你說的話，你有何回應？請寫下你的禱告。

### 我的行為回應

- 因著今天神對你說的話，你會在行為和心態上作出甚麼回應或改變？