



# 迦拿 簡訊

## 第 3 期

2012.02.20

### ■ 主題文章

-單身時期多預備，交往時期少受傷 (p.1)

### ■ 迦拿活動剪影 (p.2)

### ■ 迦拿活動迴響、學員分享

-回歸健康的自然定律 (p.3)

-男人與女人的對話 (p.4-5)

-大內幸福先修班 (p.6)

### ■ 迦拿大事紀 (p.5)

### ■ 近期真愛起飛活動 (p.7)

### ■ 近期協會課程 (p.8)

出版者：社團法人中華迦拿  
婚姻家庭成長協會

發行人：鄒盛發 牧師

編輯：明昌、阿富、江兒

地址：北市吳興街 106 巷 14 號

電話：(02) 2738-7463

Email: [canamfga@gmail.com](mailto:canamfga@gmail.com)

網址：[www.cana.org.tw](http://www.cana.org.tw)

單身時期多預備，交往擇偶時期少受傷！

鄒盛發牧師 (協會理事長)

自從神帶領我們夫婦於 2010 年 8 月 29 日正式成立社團法人中華迦拿婚姻家庭成長協會，從事婚姻家庭事工，有更多的機會帶領來自不同教會的未婚基督徒兩性/婚前教育課程。在帶領的過程中知道有不少的單身基督徒，因為很希望能夠結婚，但是在教會、工作、社區周遭的環境中，又沒有遇見彼此吸引或合適交往的基督徒對象，所以也會付費去參加非基督徒的婚友社，其中竟然安排槍手(已有男女朋友者)為不知情的被排約者見面認識的對象，以至於受到傷害；或是安排男(女)性朋友連續見面幾位女(男)性朋友，同時期排約不同的異性，容易造成難以抉擇想要交往的對象，對不知情的被排約者又是一種傷害。

另外也有些弟兄姊妹參加某基督徒交友網絡或臉書，也受傷累累，可能是一位與多位異性互動，彼此之間都好像在玩猜猜看的猜謎遊戲，在不知不覺中就把感情放進去，最後才會發現對方所追求的是另有其人，真是讓發現真相者感到傷痛，通常傷害到對方的人，常常是自己還不自知，甚至重複這樣的模式，這些受傷的情況重複的發生，傷害不同的異性讓我們的內心很感慨。

當我們更多的了解到單身的基督徒所面對的感情需求困境，就愈多的體會到如果能夠常在單身時期愈多的將人生、擇偶、感情、婚姻主權交給神，在身心靈各方面更多的預備自己，預備自己在屬靈生命、性格、情緒健康的成熟度，並且以聖經原則的交友擇偶婚姻價值觀預備自己，在面對異性的追求時，可以減少許多的摸索、傷害、跌跌撞撞及浪費時間。

目前的各教會有許多的事工需要進行，在教會中的基督徒有許多受裝備及運用恩賜的需要，還要推動傳福音事工，關心未得之民。所以對單身的基督徒感情生活的需要與照顧是心有餘力不足，甚至有些教會是弟兄姊妹分開小組聚會，這樣的聚會方式好處，是減少了異性彼此之間發生不當的感情問題，或是避免夫妻因同組聚會說話要有所顧忌，否則還要有同工事後另外花時間、心力處理夫妻衝突，但是也減少了單身弟兄姊妹之間彼此學習與認識的機會。也有些教會單身的弟兄很少或是單身者不多，在教會中也沒有遇到合適的單身異性。

(...下頁續...)

(... 續上頁...)

協會成立到現在才一年五個多月，除了開辦過婚姻、親職、醫治釋放、自然醫學養生方面的課程之外，也開辦過三期的未婚課程及八次的戶外聯誼活動。我們看見神帶領了好幾對的弟兄姊妹是跨教會、跨宗派的認識，以合神心意的交往模式，就是男女彼此有好感的雙方，開始一對一方式的分享互動，男女雙方經過兩個多月至三個月，以專一的、不投入男女感情的方式，避免因為激情、迷戀而進入傷害錯誤的關係，以異性朋友的关系互相真實坦誠的認識與了解，並且彼此代禱、各自及一起禱告，尋求神對兩人的旨意與帶領。目前有好幾對已經確認兩人的關係，正式進入交往階段，雙方立約願意以合神心意的身體接觸尺度互動，培養以友誼之愛為基礎的感情；而且同心、認真的依靠神，為未來要建立健康、幸福、合神心意的基督化婚姻家庭關係而努力，另外有幾對在一對一彼此真誠了解中，如今有一對已經於去年9月結婚。也有些弟兄姊妹帶著情感上的傷痛來參加未婚/婚姻課程，從課程進行的過程中，經驗了神在某些個人生命中部份的醫治及關係方面的修復與醫治，他們又能成為別人的祝福，願一切榮耀歸於神。

為神陸續預備許多認真忠心有同樣負擔的同工，在協會中一起配搭服事感謝神，也求神未來預備更多合適的同工進入我們協會，更多的與神同工，完成神期待我們迦拿協會所要做的事工。

### 迦拿活動剪影

■ 迦拿健康講座（為你的壓力指數把關，方菲老師主講，台北，2011.9.25）：



■ 迦拿健康講堂（回歸健康的自然定律，周笑平老師主講共4堂，台北，2011.11）：



### ■ 改變，帶來健康

神的道路，超過人的路；神的意念，超過人的意念。祂的心理有藍圖，祂的時間不錯誤；一步一步，帶領你前途……每每聽到這首歌，心中就有許多莫名的感動，因為我深知上帝將在我身上行大事，我只要乖乖的聽祂的話，我就可以輕輕鬆鬆的享受祂給予我的恩典。

猶記2011年10月份，阿富拿給我們一些健康講座的單張，要我們去教會發給親朋好友。老實說，我當下心中真的閃過好幾個疑問，因為自己沒有這方面的經歷，又如何向人宣揚健康講座課程的好處。

我向神禱告說：神丫，我是否該去。禱告完之後，上帝給了我三個印證：第一、祂讓鄒牧師打電話給我，告訴我健康講座對現代人的好處；第二、祂讓我回想起我在之前的單位服務時，有排毒的課程，可惜礙於當時工作忙碌，因而錯過了；第三、現今服務的單位，我需要接觸到國際病人，他們大多都是癌症病患。每次當他們在化療時，一次都要花上二十萬台幣，整個療程下來，不但要花上一百萬元台幣以上的診療費，還要承擔癌細胞隨時轉移的風險。雖然我們台灣健保的制度對於一些藥物有幾付，但是衛生署尚未對於治療癌症的標靶藥物，納入健保的給付項目中。預防勝於治療；所以，我告訴自己，絕對不能再次錯過這次的講座了。

在這四堂課中，我下定決心開始改變我的生活習慣。之前都喜歡到處吃美食，特別喜歡吃所謂的精緻食物；每天晚上一定要抱著電視才能入眠，深怕錯過任何一個我有興趣的節目。因此，健康也就開始出現一些狀況。例如：生理時鐘開始紊亂；常常無精打采；臉上長滿了痘痘；每餐10分鐘就吃完，導致消化不良等等。在上完每一次的課程後，我開始慢慢調整自己。

1. 看電視：現在我把電視頻道取消，
2. 睡覺：每天晚上11點就上床睡覺，睡足8個小時，每天都有好精神；
3. 細嚼慢嚥：每頓飯都細嚼慢嚥，嚼到食物變成液體狀再吞下去，現在每天一頓飯至少吃1個小時，腸胃的消化功能也日漸改善；並且養成每天按時吃維他命C、D和魚油。

這些看似很簡單的事情；要實際運用在日常生活中，還真的需要一股強大毅力與勇氣！預防勝於治療，真心的希望大家有個健康的身心靈。願上帝賜福予你，阿門！（惠心）

### ■ 健康勝於財富

從小對於自然醫學就有極大的興趣，但在台灣相關的資訊及書籍卻是很少，剛好中華迦拿婚姻家庭成長協會邀請周笑平博士主講「回歸健康的自然定律」之健康講堂，地點離我家又很近，於是抱著饑渴之心情報名參加一連四次的健康講座，上課均認真地作筆記。

周笑平博士學養豐富，專長為保健食品配方設計、身心靈全人健康教育、自然醫學療法、健康管理設施之規劃建置等。所謂自然療法是運用自然的元素，對疾病採取自然替代性的方式去治療、幫助人體恢復健康的功能與狀態，有別於西方主流醫學，又被歸類為「另類醫療」。自然療法以無害、無副作用且非傳統化學合成藥物，如：維生素、礦物質、營養補充劑、天然草本植物為主要醫療基礎，引導身體內在的自然治療能力使身體恢復正常，自然療法除了治療疾病外，對於維持精神健康、穩定情緒、鬆弛緊張，紓緩壓力，合乎現代人對於生理及心理健康的要求。

在課堂上周笑平博士曾經見證自己有心臟血管堵塞之毛病及皮膚等疾病，靠著自然醫學之正確療法不藥而癒。亦曾引用聖經利未記一些醫學教導，例如食物的條例、皮膚病的條例。在美國及世界各國開始重視自然醫學之成效，紛紛設立醫學院及開設相關課程，承認學歷開放執照，因自然醫學沒有副作用，且合乎聖經的原則。中國醫學及印度醫學亦屬自然醫學的一種。

健康就是財富(Health is wealth.)，健康勝於財富(Health is better than wealth.)這是大家耳熟能詳之諺語，建議協會爾後能再多多舉辦這樣的健康講座。（五國）

## ■ 學員心得分享

心得有四方面 1. 有補充經文，修改課本中某些內容以更適合基督徒合神心意的文字&概念。 2. 邀請過來人學習經驗分享，增加生活化的例子，很受用。 3. 上課方式很活潑 4. 透過男女分組討論可以了解男女不同的想法概念，了解、釐清自己也能了解別人（貞蓁）

能夠了解自我並且藉著自我的學習，修正自我，改善自己的生命以及與家人或與他人的互動關係，預備自己進入婚姻的過程（郎旭）

很具體的課程教導，又可以實際演練，探討問題可以集思廣義，知道如何處理衝突，達到雙贏的局面，也有內心深層的探索，收穫很多（欣儀）

配合黃博士的 DVD 課程及鄒牧師師母的細部講解與案例分享，即使尚未進入婚姻，但已經由課程及探討更加了解自己的優缺點，並且能有效改變自己的缺點，藉由牧師師母的輔導修正自己的想法（姿雅）

心得有四方面 1. 知道學習處理與人之間的差異與衝突 2. 檢討自己過去不好的模式，學習改變 3. 了解處理衝突的方式 4. 幫助自己有更成熟的想法，並願意好好預備自己（怡君）

心得有四方面 1. 有教科書課本可供參考，且便於攜帶 2. 課程內容並不艱深，容易吸收 3. 小組討論常有新觀點，使自己明白有其他方向可思考 4. 學員之間有如家人，給參與者有深刻的歸屬感（志揚）

可以與弟兄姊妹互動分享，學習到人際溝通的智慧。戶外活動，貴單位極用心，感謝主。室內課程後學員一起用餐、彼此代禱很好，很有果效，很溫暖，非常感謝同工（品瑩）

男女之間大大不同，藉由此課程讓我知道不管是在朋友關係裡，或是與父母及弟兄姊妹的溝通上都有比還沒有來上課之前進步很多。上帝對任何事情都有祂奇妙的安排，感謝上帝讓我在這堂課中學習很多（惠心）

在課程中有很多的互動中的實際演練，能對不同的人有更多的了解與接納。相當生活化—很多課程中的實務部份跟另外補充的聖經真理（經文）作連結&生活化。學員們有相當多的願意彼此接納、尊重不同的人（君維）

貼切生活上所遭遇的，提供相關的經驗與對策。課程內容分享討論、集思廣益，聖經真理（經文）的佐證與供應，使我獲益良多（昆龍）

在迦拿上課，彷彿搭上幸福列車，上帝的慈愛恩典是我們的目的地，牧師與師母是我們的列車長，幸福列車的出發，經過荒山野嶺，經過城鄉闢壤，沿途的美麗景色，使我們心曠神怡... 當然，在途中會有人上車，有人下車，有人擦肩而過，有人留在心底。正如人說：許多朋友進出你的生命，真正的朋友在你心中留下腳印。我想，唯有到達終點，才能學習最多，感謝牧師，師母諄諄教誨，在課堂上分享生活裡的點點滴滴，透過學習，使我們知道男生與女生的不同與差異；知道在面臨衝突時，如何將衝突減到最低；使我們知道在團體裡，需要彼此饒恕，彼此順服，彼此相愛。（汪浩節 on FB）

透過鄒牧師師母的教導，讓我們在真愛的摸索上，減少一些不必要的誤會，在情感的探索上更認識男女之間的差異，關係的線索上釐清許多不明白的界線，從他們的教導上獲得到寶貴的真理，如同獲得珍珠般的知識，謝謝鄒牧師師母用心、盡心、愛心的全力擺上，願神大大的賜福牧師師母和迦拿事工使眾人的生命和感情路上開花結果，走在神所命定的道路上。（Fong Yao Liang on FB）

（...下頁續...）

(... 續上頁...)

親愛的牧師、師母，謝謝你們用心的教導，耐心的陪伴以及恆心的守望。在我心中對你們有十萬分的感謝：) 因為有你們，讓我覺得好溫暖，很窩心，不孤單。這幾次的課程上下來，讓我有許多的反省與得著。相信在牧師師母的教導與陪伴下，大家的交往、婚姻之路會走得更平穩、更甜蜜、也更榮耀神! 祝福自己&大家新的一年都能遇到合適的伴侶，都能幸福! (Jean Chen on FB)

這次的課程，對我而言其實也是一個自我探索的旅程，一個認識自己的過程，以及一個自我修剪的過程-這不只是對預備自己進入交往，以至於婚姻的事情，也是對自己是不是能夠真實的活出&面對自己並能夠進入主對於我的心意以及命定當中。這次的課程我並不覺得好像只是練一門功夫而已，而是對於自己一生往後的當中要常常自我審視的。對於牧師師母，我必須說，因為先前有上過牧師師母的課程，其實發覺牧師師母對於他們的教導做了很多非常好的調整和更新。一個很明顯的部分是，牧師師母更多的讓我們不只是瞭解要如何面對婚姻當中可能需要面對的狀況和調整的部分，也是讓我們瞭解當我們進入到兩性交往和婚姻的時候跟我們跟隨主的道路上(進入主的命定. 心意)有怎樣的關聯-我覺得那個是非常之重要的。真要感謝牧師師母在這當中不辭辛勞地擺上和關懷，相信主要紀念。(Chun-Wei Fan on FB)



## 迦拿大事紀

● 2011.7~2011.9	幸福先修班(大內聯禱會, 鄒盛發牧師夫婦帶領, 共 12 堂)
● 2011.7.16	真愛起飛~基督徒未婚聯誼活動(坪林茶鄉忘憂谷)
● 2011.8.13 及 8.20	盟約之愛~婚姻的新建與整修課程(江兒牧師帶領, 共 2 堂)
● 2011.8.18	誰來晚餐~基督徒未婚聯誼活動延伸餐會(1)
● 2011.8.15~16	理事長夫婦、秘書長及常務監事至花蓮玉里出差, 拜訪於當地服事的蘇振泰醫師(同時為迦拿協會理事)並進行會議。
● 2011.8.28	社團法人中華迦拿婚姻家庭成長協會第一屆第二次會員大會暨第一屆第三次理監事會議(地點: 信義會新生堂)
● 2011.9.17	真愛起飛~基督徒未婚聯誼活動(蘭城戀曲)
● 2011.9.24	楊維青弟兄(協會常務理事)與潘伊萍傳道婚禮
● 2011.9.25	迦拿健康講座~為你的壓力指數把關(方菲老師主講)
● 2011.10~2012.1	男人與女人的對話(親密之旅課程, 鄒盛發牧師夫婦帶領, 共 12 堂)
● 2011.10.13	誰來晚餐~基督徒未婚聯誼活動延伸餐會(2)
● 2011.10.22	真愛起飛~基督徒未婚聯誼活動(北海逍遙遊)
● 2011.10.29~12.10	迦拿健康講座~回歸健康的自然定律(周笑平老師主講, 共 4 堂)
● 2011.11.26	誰來午餐~基督徒未婚聯誼活動延伸餐會(3)
● 2011.12.25	真愛起飛同工(迦拿未婚志工團隊)會議
● 2012.01.01	真愛起飛~基督徒未婚聯誼活動(白色廣場之歌)
● 2012.01.29	迦拿核心同工春節餐聚(地點: 常務理事楊維青夫婦家)
● 2012.02~2012.05	說與聽的藝術(人際溝通課程, 鄒盛發牧師夫婦帶領, 共 11 堂)
● 2012.02.11	真愛起飛一日營(與工研院信望愛社合辦, 江兒牧師帶領, 地點: 新竹)

## ■ 學員心得分享

讓我重新了解男女大不同，從男女彼此認識開始到真正步入婚姻，如何認識自己及自己理想的伴侶，在一起該如何相處、溝通，遇到彼此意見不合時…等，都必須重新學習，有正確的觀念，才不會一直在感情中受傷，又不知如何面對，真是值得學習的好課程。（燕君）

從課程中清楚了解自己的個性及對於交友的正確觀念，有從神而來的聖經觀念，對於未來在交友關係上，有神的話語與神所賜與的人與人的關係，能更信靠神，有非常大的幫助。會建議其他弟兄姊妹一起來參加，此課程的學習是重要的（怡雯）

用聖經的話語來學習兩性的關係，婚姻的真諦原來是這麼有趣，在這價值觀混亂的世代裡，學習這諸般的婚姻課程，感謝神，讓我在同儕、同事間成了有分享能力的愛情小老師（郁華）

在牧師師母的帶領下學習到甚麼是合神心意的交友戀愛婚姻關係，並且更加了解兩性之間的差異（想法、情緒感受…等），為自己進入交友戀愛婚姻有更好、更合神心意的預備，覺得幫助很大。也打破了一些從世界習得的價值觀及想法，有更多來自神在婚姻的教導及心意的了解，婚姻不是一個完成式，而是一直往前的現在進行式（貞蓁）

能夠對交友及婚姻各個議題做個別的研習探討，弄清楚一些重要而無法逃避的事情，雖然並不能達到精熟的成熟度，但至少都聽到一些教導與提醒。如果將來遇到有需要時，就可以想起相關的經典研究，有甚麼可以提醒或幫助自己的（久熒）

對於進入婚姻中有了很需要對於自己在主的命定（心意）的定位的了解，有了比較清楚為（對象）禱告的方向。在課程當中 1. 看到了很多自己觀念中的盲點—了解「快快的聽、慢慢的說」的重要 2. 有許多的彼此建立、扶持與學習 3. 課程中有許多機會去看現實生活中會要面對的部份（在問題討論中）如背景、處事方式等（君維）

是很充實的課程，牧師和師母都很有經驗的去說明解答學員的提問（益中）

經營婚姻是多麼不容易，要靠雙方同心協力，在聖靈的引導之下互相以合宜之份對待彼此。更要依靠主的恩典與聖經真理的教導，走在合神心意的道路上，同時在單身時就要好好預備自己，多多上兩性成長相關的課程。（志揚）

參加這個課程讓我在知識上及靈命上都有增長，相信對未來兩性關係的處理上會有很大的幫助，也認識了很多的弟兄姊妹。（朗旭）

每次課程有主題與大綱，循序漸進。每到一個段落，藉由分組討論、集思廣益會有不同的見解，也配合經文的佐證使相關教導得著更深刻的印象。（昆龍）

這幾堂課誠中學習到了雙方的溝通和自己的個性有關，讓我更多了解自己。課程中學習到的東西可以幫助我了解和對異性的差異與了解（薇樺）

這課程讓我學習到許多正確的觀念，並讓我更多了解自己現在的反應模式與過去的成長經驗有關（紹寬）

發現原來進入婚姻是如此的不容易，在自己還是單身時要趕快的預備（耀嘉）


感謝主及鄒牧師師母邀請，讓我有機會來參與這次大內幸福先修班的服事，也讓我有機會再聽一次這課程，在第一天的服事時，就有特別的不同感受。因今年重新回到神面前，也恢復與神的關係並持續的操練，把自己獻上當作活祭，讓我在重新聽這課程，猶如心中的帕子被打開，內心的感動較今年年初時上課的印象深刻。希望每個弟兄姊妹在尋求人生伴侶時，仍要先尋求神的國和神的義，祂必為我們預備你（妳）的人生伴侶（駿華）

迦拿近期活動 (真愛起飛基督徒未婚交友活動)




★『真愛起飛』基督徒交友活動／課程，每梯次都有超過四五十位弟兄姊妹參加。藉課程與活動的設計，讓未婚基督徒男女有一個正確的家庭觀念，並在一個符合聖經真理的交友環境中互動。





JOIN US  
AT  
FACEBOOK

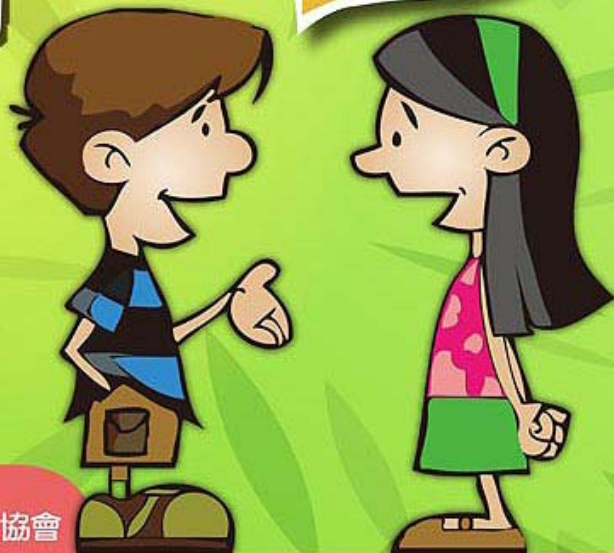
真愛起飛基督徒  
未婚交友社團



# 說與聽 的藝術

## 兩性/人際溝通課程

語言，是人與人之間溝通的管道  
然而良好的溝通卻是一門藝術  
尤其面對兩性、家庭、親子、職場之間的關係  
更要瞭解角色之間的差異  
並掌握「說話」和「聽話」的重點  
解讀說聽背後的動機  
當溝通頻道對準了  
原本不同的兩個人也能擁有親密的關係...



社團法人中華迦拿婚姻家庭成長協會

★ 時間：2012/ 2/11 5/12 每周六下午1:30~5:00

★ 地點：路得咖啡館 台北市八德路三段12巷16弄2號 (02)2578-1099

課程目標 以聖經的原則協助學員

- 建立合神心意/健康的個人情緒管理、人際溝通與衝突模式處理
- 更多的預備自己未來能建立健康、合神心意的基督化婚姻家庭
- 強化兩性/人際關係，運用於家庭、職場、教會...等生活

課程方式 重點講解+小組討論，幫助學員在互動中學習成長。

(小叮嚀) 欲報名迦拿課程、活動，請記得先至迦拿網站填寫報名資料喔

### 社團法人中華迦拿婚姻家庭成長協會

地址：北市信義區吳興街106巷14號

電話：(02) 2735-3991, 2738-7463

網址：<http://www.cana.org.tw>

Email：[canamfga@gmail.com](mailto:canamfga@gmail.com)

捐款資訊：(戶名) 社團法人中華迦拿婚姻家庭成長協會

(帳號) 0118-940-001527 (玉山銀行基隆路分行)