

## 亲爱的朋友们,

"The LORD is my strength and my shield; my heart trusts in Him and I am helped. My hearts leaps for joy and I will give thanks to Him in song."

(Psalms 28:7)

耶和是我的力量、我的盾牌；我心里依靠他、就得帮助；所以我心中欢乐；我必用诗歌颂赞他。

(诗篇 28:7)

### 1 欢迎与问安

大家平安！我们非常高兴在 2016 年 1 月 23 日中华团契聚会中见到大家，甚是感恩！我们的团契中不仅有丰盛的食物，更有家庭的温暖、心灵的沟通和真理的教导。仅代表 CF ( 中华团契 )，Jimmy 和 Michelle 要欢迎你们每一位，特别是所有的新朋友，并且拥抱你们进入这个大家庭。请到我们中华团契网站，欣赏我们的活动照片：[www.chinesefellowship.net](http://www.chinesefellowship.net)。在我们的网站上，你可以查阅 2016 课程信息、团契中弟兄姐妹的个人见证分享，灵修资料，等等。同时，请加入我们团契的微信公共账号：ChineseFellowship，以收到团契每日发出的信息和灵粮。

### 2 上次聚会 ( 2016 年 1 月 23 日 ) 的学习

- 仁爱组 ( 高 EQ 的惊人影响力 )

我们一起学习了“六秒钟情绪管理”，了解了大脑的情绪反应机制，以及造成冲动反应的原因。城城老师还亲自用“笑场”的方式示范了“情绪绑架”是怎么一回事。除此以外，我们也得到了冲动反应的两个解药：1 ) STAR (Stop, Think, Act & Review) 和 2 ) 大事化小。最后我们还明白了控制情绪的三大步骤：1 Know yourself，2 ) Choose yourself 和 3 ) Give yourself.

- 忍耐组 ( 福音视频 )

在这次小组学习中，我们观看了“彼岸”视频。一对夫妇为了寻求更好的发展从中国居家搬迁到太平洋彼岸的美国。经过艰苦努力，丈夫成了非常成功的商人，妻子也成了纽约市图书馆的主管。事业不断成功的同时，他们却发现物质上的追求和成功并不能带给他们幸福，特别是他们的婚姻也出现了危机。感恩的是，这时候他们认识了耶稣，找到了生命的真正意义和方向。在这个真实的故事中，该夫妇坦诚分享了他们的内心挣扎和痛苦，更分享了上帝是如何改变了他们的生命和内心。这个见证提醒我们：我们应该定睛在如何跟天上的父建立亲密的关系而不是在短暂的世上对物质的追求。

- 恩慈组 ( 优质亲子教育 )

感谢神，让我们相聚在一起学习和分享如何有智慧地教养儿女的功课。儿女是耶和所赐的福，让父母有机会来学习做好管家的职分和使命。父母只有不断的学习和成长，才能把握好孩子生命中最重要的一段的塑造阶段，培养出符合神心意的儿女。在第二课中，我们重点学习了培养优质教育下一代的两个重要的教养基础：依附关系 ( attachment ) 和独立自主 ( independence )。

在孩子生命不同阶段，这两个基础的特质和发展需要，帮助父母更深地经历与神之间爱的连接和无条件地接纳的关系，最终达到我们培养的以终为始的目标。

### 3 下一次聚会

日期：2016年2月13日 星期六

时间：下午五点钟

节目：一起包饺子、庆祝新年

地点：Jimmy 和 Michelle 家（93 West Coast Grove, Sungrove, S127885）

交通：在金文泰巴士站搭乘 285 在东林中学站下，朝日本人学校方向走 6 分钟。Sungrove 就在学校操场的对面角落。

### 4 团契公告

#### • 第一季度团契时间表

小组	LOVE	JOY	PEACE	PATIENCE	KINDNESS
Mentor	Michelle	邦宇	肖扬	Jimmy	小博
组长	宏建	浩斌	金卫	怡如	小博
导师	轮流带领	轮流带领	映晨	Jimmy	小博、志强
地点	Sungrove	Euros	Pandan Garden	Sungrove	Sungrove
时间	下午6点钟	下午6点钟	下午6点钟	下午6点钟	下午6点钟
<b>Q1' 2016</b>					
课程	高EQ惊人的影响力	人际交叉点	彼岸 耶稣传	福音、科学与创造	优质亲子教育
9-Jan-16	L1	L1	L1	L1	L1
23-Jan-16	L2	L2	L2	L2	L2
13-Feb-16	新春庆祝（小组）				
27-Feb-16	L3	L3	L3	L3	L3
12-Mar-16	苦路14站（联合）				
26-Mar-16	L4	L4	L4	L4	L4

#### • 中华团契微信群

请所有中华团契的兄弟姐妹和朋友们都添加我们的微信公共帐号“ChineseFellowship”。我们团契的定期信息（“CF Newsletter”）、新课程介绍推动、每日祷告等都会透过微信每日发给大家！也请随意邀请你国内或本地的朋友添加我们的微信公共帐号、以获得团契信息。我们从 2013 年 7 月中开始微信事工，至 2016 年 1 月 23 日为止已经有 12,161 名登记用户关注了。感恩！

#### • 基督里的新生命

鼓励所有的基督徒和团契朋友都索取一本《基督里的新生命》的作业以在真理扎根。你可以联系赵梁小萱姐妹（喜乐组）、赵金卫弟兄（平安组）或者李明霞姐妹（在 Sungrove 的各组）索取作业；如果作业完成也请交给他们批改。完成作业后将得到结业证书。我们鼓励大家在一年半时间内完成 5 项课程。

期待下次与你们相见！不见不散哦！  
愿平安与喜乐与你同在！

阿杜弟兄

[hongjiandu@gmail.com](mailto:hongjiandu@gmail.com)

中华团契

[www.chinesefellowship.net](http://www.chinesefellowship.net)

微信公共账号：ChineseFellowship