

立。可惜很多夫妻忘記了關懷對方，不停地挖掘對方的錯處，揭露對方的瘡疤。不但沒有彼此建造、幫助對方成長，反而使對方討厭自我、樹立負面的自我形象。試想，若對方常聽到的是「你這樣不好！你那樣不好！你真笨！你沒用……」，他生活會愉快嗎？他會熱愛生活嗎？他會喜歡指責他的你嗎？

因此，若希望有好的夫妻關係，就要停止指責對方，努力建立對方，幫助對方樹立美好的形象。鼓勵對方積極的生活吧！

4. 建立解決衝突之道

夫妻衝突的形成，常常是因為各有不同的喜好和解決問題的途徑。從相戀開始，雙方就應該建立一種好的解決衝突的習慣。逛街時，妻子愛逛衣飾，丈夫愛逛科技產品，那怎麼辦呢？可以擲錢幣決定；或是可以各自逛各的，一會兒才碰面；或是丈夫先陪妻子逛她喜歡的，然後妻子再陪丈夫逛他喜歡的。只要大家能不開翻、歡歡喜喜地商量，什麼方法都可以。

婆媳衝突怎麼辦？夫妻理財手法不一樣怎麼辦？...只要坐下來，冷靜地表達自己的需要，必然可以找出可行的解決辦法。

你們有好的解決衝突的習慣嗎？

5. 自我的改善

快樂是可以傳染的，看見別人開顏，自己也快樂；同樣，痛苦也會傳染，你四周的人痛苦，你也會不快樂。那麼，要令伴侶快樂，必先要使自己快樂。

去除自己的苦悶與抑鬱必須先要學習獨樂。獨樂的方法就是努力建立自己的興趣、學會與別人相處及尋求正確的人生觀。一個沒有愛好、不理會別人及悲觀絕望的人必然不快樂。只要你有健康開朗的性情，你的伴侶也會得益而更積極地面對人生，夫妻關係也必日漸改善。

你願意自我改善、使自己滿有愛的人格嗎？

結語

增進夫妻感情、使之成為一個可享受的關係，要從小處做起。

不要輕看小事。就如百年的大樹在經歷多次暴風雨之後，依然屹立不動，可是最後卻可能喪命於白蟻手上。婚姻關係也一樣，被視為微不足道的無理、爭執、抱怨、不敬...都會蠶食彼此的關係，使之死亡。

反之，小小的獻禮、小小的讚美、小小的服侍...都是婚姻關係的養料，會幫助婚姻關係成長、茁壯並且長的美麗。



本刊文章歡迎非營利性轉載，但請註明出處，謝謝合作！



2018 年 3 月 // 繁體中文版

亞洲之旅 1

如何增進夫妻感情 3

波特蘭靈糧堂聚會與聯絡 2



所以，你們要去，使萬民作我的門徒，...凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守，我就常與你們同在，直到世界的末了。



(馬太福音 28:19-20)



亞洲之旅

安息

2017 年六月我們教會差派了包括我總共四個人的團隊到亞洲及外蒙古宣教兩週。以下是我幾點收穫：

在各地看見 神的作為，最可貴的是年輕的族群被興起。

第一週服事的教會，是一位外國宣教士在大學裡帶領一批年輕人信了主、為了牧養跟進而成立的。主任牧師原是大學教授，很年輕，蒙

神呼召受裝備後，放棄了教職來服事 神。教會約 80% 以上是 40 歲以下的年輕人，他們採用細胞小組和宣教植堂的策略，人數不斷擴增，目前已經有兩堂主日崇拜，在週邊離本堂約一個半小時車程的兩個城市也有聚會點。他們的心單純渴慕 神，敬拜非常火熱，神的同在充滿在他們當中。

波特蘭靈糧堂趣味廣場:2018 年第一期成人日常英語會話班

3/3-4/21 每週六 1-3 PM，幫助移美華人用英語生活、購物、問路、點餐、看病...等等。歡迎新、舊學員報名參加，講義費用全期每人 10 元。名額有限，報名請電 808-627-5950。



第二週在蒙古接待我們的牧師才30歲出頭，他是在美國讀高中時由敬虔的美國接待家庭帶領而信主，現在專門透過各類運動向年輕人傳福音。

全球有名的先知 Rick Joyner 預言，基督教的中心將要從美國漸漸轉移到亞洲。看到這麼多年輕人湧入教會，我相信這預言必要應驗。

經歷 神的信實與同在，個人的屬靈度量被擴張，信心被提升。

1. 出發前整理行李，將手提行李的拉鍊拉起來之前，忽然有「拿一套換洗衣服放進去」的意念閃過。過去我並沒有這種習慣，但還是照做了。抵達目的地才發現行李竟然沒有跟上，直到三天才拿到行李，而聚會第二天就開始了，還好我手提行李有一套換洗衣服。沒想到由於一個小小的順服，我經歷了神信實的看顧。

2. 因接待的蒙古牧者不懂中文，本來我們預備用英文分享信息，但團隊裡一位姐妹向神祈求，希望有人可以將中文翻成蒙古文。結果神真的為我們預備了一位在蒙古大學教中文的姐妹，這真是神奇妙的預備。

3. 特會的第一堂信息，我必須用英文傳講，這是我生平第一次用英文講道。我一直向神禱告，求神賜給我說英文的口才。神真的垂聽禱告，我很清楚的感覺到每一句話都是神透過我在說，因為我一點也沒感覺我是在用英文說話。

願神的靈繼續堅固祂藉著我們所做的工，結出永遠長存的果子，使更多人成為祂的門徒。這次短宣我真的經歷了聖經這句應許：「所以，你們要去，使萬民作我的門徒，...凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守，我就常與你們同在，直到世界的末了。」（馬太福音 28:19-20）感謝讚美主，榮耀歸給神！



波特蘭靈糧堂聚會與聯絡

中文崇拜 週日 10:45 AM
禱告聚會 週三 7:30 PM
成人主日學 週日 9:30 AM
姐妹聚會 東北區以斯帖小組
週二 9:50 AM
路得小組
週四 9:45 AM

青少英文崇拜 週日 10:45 AM
教牧 黃瑞發牧師
電話 (360) 885-4488
電子郵件 bolccip@gmail.com
網站 www.bolip.org
地址 550 NE 76th AVE
Portland, OR 97213



如何增進夫妻感情

小宇點

婚姻生活是門學問，好的婚姻生活所涉及的因素實在太多了，只要稍有忽略就會導致不愉快。以下是我個人對維繫美滿婚姻的一些建議，但可不是萬靈藥哦。

1. 千萬不要苛求

夫妻相處不愉快大部分原因都來自於對對方過分的要求，即所謂的「苛求」。如果要讓彼此不愉快，只要多作不切實際的要求就可以了。

現今傳播媒介都太虛幻化了婚姻的意義，有人甚至認為婚姻若沒有羅曼蒂克的成分，就不值得存在。但一旦認為幸福的婚姻就只是這些，就必然出岔子。事實上，多數人婚後的生活是平淡而常規性的。例如，丈夫可能因生活的重擔而少送了花、少寫了情詩，甚至因工作上的挫折而滿腹牢騷，說話不耐煩。婚姻不再像美麗的花園了，這時妻子若無法體諒，會真的覺得婚姻是戀愛的墳墓，對丈夫不但不扶持，還會設法脫離這個討厭的關係。

其實我們赤身來到世上，沒有帶什麼來，也不能帶走什麼；應該要為已有的感謝，而不要因失去的而惱怒。

你們要求的婚姻生活是怎樣的

呢？是否每天都為已有的而感謝歡欣？如果有，肯定你們會是快樂的一對。

2. 不要操縱對方

受操縱是極不好受的。若有人操縱你，你就是奴隸，對方就是主人；反過來也是如此。婚姻若是主人與奴隸的關係，就是不健康。

你若不喜歡受對方操縱，自然也知道不應該操縱對方。不要說：「若你愛我的話，就要為我做...」「你這樣做使我失望痛苦，不要這樣做！」「你獨斷獨行，我們分手吧，離婚！」類似上述的語調若出現在你的夫妻關係中，或多或少你或對方已成為操縱者了。操縱是人際關係的毒素，要培養夫妻間的感情，任何一方都不可以成為主人，你們之間是平等的，應該相敬如賓、互相尊重。

想想你有什麼操縱的言語或行動，努力消除吧！

3. 建立對方

你是否為伴侶的成長做出努力？有沒有誇獎對方的進步並鼓勵對方繼續努力向上？在對方悲傷失意之際你有否加以安慰，幫助他從跌倒中站起來，繼續向前走呢？

「愛」必然包含對對方的關懷與建