

台灣基督長老教會 台北南門教會

創立：主後 1953 年 4 月 5 日

地址：10076 台北市重慶南路三段 27 巷 4 號
 電話：(02) 2341-1016 傳真：(02) 2392-7782
 E-mail：pctnm1953@gmail.com 網址：http://pctnm.tw/



16 為要他按著他豐盛的榮耀，藉著他的靈，使你們內心的力量剛強起來；17 又要他使基督因著你們的信住在你們心裏，使你們既在愛中生根立基，18-19 能夠和眾聖徒一同明白基督的愛是何等的長、闊、高、深，並知道這愛是超過人的知識所能測度的，為要使你們充滿神一切的豐盛。（以弗所 3：16-19）

年度主題【承先啟後 榮耀再現】

台語禮拜 上午 10:30

2025 年 3 月 30 日【第 13 週】

主禮：廖繼成牧師 司禮：戴任寬執事 司琴：林秋欣老師

• 靜候上帝的話 •

序 樂.....司 琴
 宣 召.....詩篇 122:1,8-9.....司 禮
 聖 詩.....521 首「你若欠缺真失望」.....會 眾
 主禱文.....會 眾
 信仰告白.....使徒信經.....會 眾
 啟 應.....60 篇.....司 禮
 祈 禱.....司 禮
 回 應.....會 眾

感謝祢 我的主 施落大恩典
 感謝祢 我天頂的父
 感謝祢 我的主 施落大恩典
 感謝祢 我天頂的父

聖 經.....啟示錄 2:1-7.....司 禮
 講 道.....為愛悔改的以弗所教會.....主 禮
 祈 禱.....主 禮
 聖 詩...321 首「我主,我救主,我真愛得完全」..會 眾

• 回應上帝的話 •

主，聽阮祈禱，主，聽阮祈禱，懇求祢聽阮求。
 主，聽阮祈禱，主，聽阮祈禱，聽阮懇求的聲。

• 恭聽上帝的話 •
 讚 美.....我欲吟詩謳唵上帝.....磐石團契
 詞曲：鄭明堂 老師

我欲吟詩謳唵上帝 感謝祢賞賜大恩典
 對日出到日落 祢的疼無改變
 我欲吟詩感謝謳唵祢
 哈利路亞 我的上帝 哈利路亞 我來感謝祢
 感謝祢 我的主 施落大恩典
 感謝祢 我天頂的父
 哈利路亞 我的上帝 哈利路亞 我來感謝祢

奉 獻.....徐玉蘭執事
 李逸歆執事
 報 告.....司 禮
 平安禮.....527 首「咱攏成做一家人」.....會 眾
 聖 詩...178 首「求主用祢聖神來充滿我心」..會 眾
 祝 禱.....廖繼成牧師
 阿們頌.....會 眾
 默 禱.....會 眾
 殿 樂.....司 琴

主日華語禮拜上午 8:30

2025 年 3 月 30 日【第 13 週】

講道：廖繼成牧師

司禮：梁佳宏執事

司琴：林恩慈老師

序 樂.....司 琴
 宣 召.....詩篇 122:1,8-9.....司 禮
 詩歌敬拜.....會 眾
 詩 歌.....會 眾

1. 大山為我挪開

雖然道路崎嶇 困難險阻 但我心中知道 祢一直都在
 不能明白為何擔此重擔
 但我始終相信 祢一直牽著我
 大山為我挪開 大海有路出來
 我要大聲宣告 耶穌 祢一直都在
 祢手上的釘痕 彰顯十架大愛
 我要大聲宣告 耶穌 祢一直都在
 祢的話讓我明白 祢愛我永不更改
 祢保守我的心懷 緊握祢雙手不放開

2. 我們的神

諸天述說 天父的榮耀
 穹蒼傳揚 奇妙的作為
 張開雙手 萬物得飽足
 萬口承認 祢是我們的神
 我們的神 坐在寶座上
 聖殿充滿榮耀 萬民敬拜
 全能的神 我們尊崇祢
 聖潔榮耀 尊貴 能力 都歸於祢
 祢說話 命立就立
 祢吹氣 就得生命
 萬物齊唱「哈利路亞」 聖哉 聖哉 聖哉

3. 從早晨到夜晚

早晨我睜開眼睛 渴望聆聽祢聲音
 心中思想祢的好 更多與祢來親近
 夜晚我仍要歌唱 向祢闡明我心意
 敬拜化成一首歌 單單要唱給祢聽
 從早晨到夜晚 從曠野到高山
 親愛主 我要稱頌祢美名
 從早晨到夜晚 祢愛永不止息
 親愛主 一生緊緊跟隨祢
 我的主 我愛祢
 我要誇祢的愛無止盡
 我的主 我愛祢
 我要誇祢的愛無止盡

祈 禱.....(公禱，以主禱文結束).....司 禮
 聖 經.....啟示錄 2:1-7.....司 禮
 講 道.....**為愛悔改的以弗所教會**.....主 禮
 禱 告.....主 禮
 詩 歌.....謝謝祢.....會 眾
 奉 獻.....張政皓弟兄/廖恆安姐妹
 報 告.....司 禮
 祝 福詩.....賜福與你.....會 眾
 祝 禱.....廖繼成牧師
 殿 樂.....司 琴

• 華語禮拜聖工分配 •

• 華語禮拜消息 •

事 工	司 會	司 琴	領 唱	招 待	司 獻	投音 影控
本 週 3/30	梁 佳 宏	林 恩 慈	少 契	張 廖 政 恆 皓 安	張 廖 政 恆 皓 安	陳 楊 春 嘉 志 倫
下 週 4/6	陳 致 綸	林 秋 欣	陳 致 綸	陳 黃 加 仰 澤 慧	陳 黃 加 仰 澤 慧	郭 張 雅 政 玲 皓

- 華語禮拜影片製作及音控，請青少契踴躍參與各項服事。
- 週報夾頁請踴躍投稿。
- 敬拜團練習時間：
每週六下午 4:30-6:00。
- 敬拜團招募新人。

◎ 教會消息

1. **歡迎與感謝**：歡迎大家來參加禮拜。感謝雙和教會廖繼成牧師今天的證道，廖牧師目前也是本會的小會議長。禮拜後請留步互相請安、交誼，及到地下室一起享用愛餐。下週證道者為倪振義傳道。
2. **第二季行事曆**：4~6 月的行事曆已夾於週報中，歡迎參加各團契的聚會或預定的活動，若需要調整時間者請洽辦公室。
3. **辦公室休假**：4/3-4(四-五)是清明節連假，辦公室休假兩天，兄姐如有需要，可連絡值月長老白又謙或倪振義傳道。
4. **新眼光讀經**：4-6 月的靈修手冊已送達，有需要的兄姐請至招待櫃台自行索取。
5. **台神後援會**：2025 年奉獻，每口 2,000 元，歡迎新會員加入。詳情請洽李菊子長老或詩涵幹事。

◎ 教界消息

1. **恭喜**：台北中會厚德教會今日下午 3:30 舉行魏永慶牧師就任第 4 任牧師授職暨感恩禮拜，願主祝福。

◎ 代禱事項：

1. 為台灣基督長老教會設教 160 週年所籌備中的各項宣教活動代禱。
2. 為教會下一季的各项事工與牧師講台靈糧的供應代禱。
3. 為在清明連假中，出外與出國的兄姊行程平安代禱。

◎ 大齋節第四主日經文金句：路加 15:31-32

（現代台語漢羅版聖經）

伊的老父應講：『子啊，你不時都及我做夥，我所有的攏是你的。總是此個小弟，伊是死去有閣活，失落有閣得著，咱應該歡歡喜喜來慶祝。』」

（和合本修訂本聖經）

父親對他說：『兒啊！你常和我同在，我所有的一切都是你的；可是你這個弟弟是死而復活，失而復得的，所以我們理當歡喜慶祝。』」

【默想】

路加福音 15:11b~32 是著名的「浪子回頭」的故事，讓我們默想這個父親的心情，他在小兒子離家後，沒有馬上去派人把兒子押回來，因為那樣的話，即使將一心離開的兒子關在莊園裏，也將會永遠失去他的心，所以為了要讓他真正地回到家鄉，他只能等待、等待，用耐心等待，等到他「醒悟」過來。天父上帝對我們的心也是如此，當我們一再的迷失自己時，祂仍然耐心等待我們的「醒悟」，願我們都能體會天父上帝的心，下定決心從各樣的偏離當中回轉過來，恢復與祂的關係，來重新成為祂聖潔的兒女，進入祂命定的祝福。

上週
講道

活命的米糧

約翰 6：24-35

蘇振財牧師

一、風起雲湧來的群眾-餓鬼的世界？

耶穌使五千人吃飽後群眾如餓鬼般、蜂擁而至、翻山過海來找耶穌，耶穌說一段嚴肅的話：[你們找我並不是因見了神蹟乃是因吃餅得飽，不要為那必壞的食物勞力，要為那存到永生食物勞力]。耶穌這話真正意思-你們想的不是你們的靈魂、是餅、是你們的肚子。饑餓的人貪婪免費食物這是人性的現實，台灣民間宗教說人生有三苦-落入[地獄]、變成[畜生]和[餓鬼]。地獄-代表一個人受到很多壓力、受盡折磨失去生活空間。畜生-代表一個人不能管理自己的行為、失去自我控制的能力與正常倫理生活。餓鬼是古代一種動物，永遠不會知足、吃不飽。人為何會變餓鬼呢？乃因為貪婪的心，貪婪的本質是心靈不安、不斷向外面的世界來追求和佔有、將生活當作搶奪、佔有的手段，貪婪是一種生活意識型態，貧窮人不一定貪婪，富有者不一定知足，貪婪亦是一種人格特質，當咱有這性格注定一生要過匱乏、貧窮的日子。

二、日用的飲食今日賜給我們-你是吃什麼長大的？

人饑餓不是無餅可吃、乾渴不是無水可喝，是因為不聽上帝的話。生活在物質豐富、知識爆炸的世代，比起那些沒有吃的來找耶穌的以色列人、咱並無比較幸福快樂或滿足？很多人活在永遠無法滿足慾望、失敗混亂精神狀況、無平安的人際關係，痛苦爭戰不斷家庭生活。對很多人來看，外面給咱知識是豐富的、生活是富裕的，但內在生命是貧窮的，許多人雖有廣博的智識，很會講話、作事、賺錢、在社會有頭銜及權力卻活的不快樂，因為真正帶給人快樂、光明人生乃是內心充滿豐富從上帝來信仰的智慧。聖經說當耶穌去曠野受魔鬼試探禁食四十晝夜，後來就餓了。那試探人的進前來，對他說：[你若是上帝的兒子，可以吩咐這些石頭變成食物，耶穌卻回答說：[經上記著說：人活著不是單靠食物，乃靠上帝口裡所出的一切話]。今咱心靈饑餓誠心向上帝求什麼？你是吃什麼來長大的？咱用主禱文在上帝面前求的是什麼？用什麼食物來餵養自己飢渴的靈魂？無用的智識？太過豐富奢華食物？抑是真正從上帝來的米糧？

三、生命的危機與挑戰-流浪與漂泊曠野的靈魂。

這群以色列人生活也夠辛苦，在那物質缺乏的時代他們常挨餓，他們的靈魂也漂泊在曠野裡、找不到上帝、無法飽足。讓一個人的生命流浪在無盼望、無方向的曠野，那是一種極大的痛苦，很多時候你我也是如此-擺在前頭的好像是一條平坦大道、有美麗的幸福等著咱，但走進去後竟然發現-荊棘滿坑、弄的頭破血流、傷痕累累。當一個人開始對自己生活處境、有一種更深的思考、反省、調整、並去尋找更深的意義時，就是對信仰一個肯定與起步。就如摩西帶出埃及過紅海以色列祖先，他們在曠野飄流 38 年表面上他們是吃飽了，因每日上帝都從天上賜嗎哪來餵養他們，但他們的生命仍是死的，流奶與蜜迦南地雖在眼前，因叛逆與不信流浪四十年仍未能進入所應許之地。如果咱今日生活仍不知所為、無方向？充滿厭倦與怨氣，豈不如這群以色列人般的悲哀與苦痛。

四、一個人需要多少土地—一生勞碌為什麼？

生命有無限發揮的可能性，人活著不單指有呼吸、心跳，更重要的是去思考除了使自己吃飽以外，我還要作什麼？信仰不是可以加持什麼？它乃是從人深深的絕望開始、開始放棄自以為是、放棄自我中心時、經歷上帝無限的愛。這世界總有些人的眼睛永遠只信任看得到的東西，對於看不到的往往就不在意，屬世間的人永遠只活出一部份的生命。就如那些來找耶穌要東西吃的人一樣，他們所感興趣的就是物質上的滿足，無意中從耶穌那裡白吃了一頓就想要得到的更多，他們不知道在他們靈魂中有一種更嚴重的的饑餓與欠缺，這種欠缺只有在耶穌基督的教導與信仰中，才能得到完全滿足和解決，在厭倦、勞碌的生活中你是否知道自己需要是什麼？在物質慾望的渴慕中，一生勞碌打拚是為什麼？得到什麼？失落什麼？雅各書四：14-[其實明天如何，你們還不知道，你們的生命是什麼呢？你們原來是一片雲霧，出現少時就不見了。]但當我們決定一生來跟隨祂，信靠祂時，我們即可找到更豐盛的生命，咱就可以進入屬靈生命的迦南地、不再流浪於無目標、盼望的曠野。

五、耶穌基督寶貴的應許—永不饑餓乾渴豐盛生命。

耶穌說：[我是生命的糧，到我這裡來的必定不餓，信我的永遠不渴]。耶穌在此所說的生命是一種與上帝有關係的生命，這種關係乃因著信靠順服、遵守耶穌基督的教導。耶穌說：[你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了]，今咱的生活若無法體驗無論富足、貧窮都可滿足的信心，咱也無法體驗耶穌所說〔到我這裡來的，必定不餓，信我的永遠不渴〕這寶貴的應許。耶穌說：[不要為那必壞的食物勞力，要為那存到永生的食物勞力，就是人子要賜給你們的...]，什麼是那必壞的食物？麼是不會敗壞且存到永生的食物？今日都值得咱好好深思。

六、找到你生命的祭壇—一生的終極關懷。

保羅說：[我以上帝的慈悲勸你們，將身體獻上當作活祭，是聖潔的，上帝所喜悅的，你們如此事奉乃是理所當然] (羅馬書 12：1)。終極關懷(Ultimate Concern)是一宗教學名詞，意指一個人把對某事的追求，看得比其他的事更重要時，那件事就是他的終極關懷。對咱來看重要乃：當咱面對一個創造者的存在與事實、當咱面對一個絕對者的威嚴時，咱不得不降服在祂面前，並把這信仰當作一生的志業與使命，且不容其他事務阻礙與干擾，那就是咱一生不能變卦的終極關懷。

耶穌說：[你的財寶在那裡，你的心就在那裡]，聖經說：[當保守你的心勝過保守一切，因為一生的果效是從心發出]，今日咱忙忙碌碌的生活及生命努力終極的目標關心的是什麼？咱久久耿耿於懷、在意的又是什麼？你可以為之而生、為之而活的祭壇又在那裡？

希伯來書 11：6 說-[人非有信就不能得上帝的喜悅，因為到上帝面前來的，必需信有上帝，且信祂賞賜那尋求祂的人]。一個有靈敏的心、對得救之事有知覺、並渴慕自生活要讓上帝來填滿的人，他定會找到真正的生命的糧及意義的祭壇、並得上帝的喜悅與祝福。

常見婦科疾病預防篩檢與更年期注意事項

◎陳震宇執事

(台北馬偕紀念醫院婦產科醫師/馬偕醫學院醫學系教授)

各位弟兄姊妹平安，3 月 16 日中午受邀在松年團契演講，分享的主題為常見婦科疾病預防篩檢與更年期注意事項，感謝松年團契兄姊的熱情參與和踴躍討論。茲將內容整理節錄如下，請會友一同參考。



一、常見婦科疾病預防篩檢

1. 子宮頸癌

子宮頸癌主要由人類乳突病毒 (HPV) 感染所引起，尤其是高風險的 HPV 16 型和 18 型。子宮頸癌可能出現異常陰道出血、骨盆疼痛、性交後出血等症狀。篩檢方法包括子宮頸抹片檢查和 HPV 檢測，接種 HPV 疫苗也可以有效預防 HPV 感染。

2. 子宮內膜癌

症狀包括不正常的陰道出血 (如停經後出血)、骨盆疼痛、體重減輕等。風險因素包括肥胖、糖尿病、未生育等。篩檢方法包括陰道超音波檢查 (檢查子宮內膜的厚度) 和子宮內膜切片。

3. 卵巢癌

風險因子包括年齡、家族史、基因突變 (如 BRCA 基因突變) 等。症狀包括持續的腹脹、骨盆或腹部疼痛、食慾改變、體重變化等。篩檢方法包括血液 CA-125 檢查和陰道超音波檢查。

4. 乳癌篩檢

風險因子包括年齡、家族史、基因突變、荷爾蒙等。常見的症狀包括乳房硬塊、乳房外形改變、乳頭變化 (如乳頭內陷或分泌液)、皮膚變化等。篩檢方法包括乳房 X 光攝影和乳房超音波檢查。

5. 政府補助的五項癌症篩檢

類型	篩檢項目	篩檢資格	篩檢補助
肺癌	低劑量電腦斷層檢查	有家族史的 40-74 歲女性或 45-74 歲男性	每 2 年 1 次
		50-74 歲重度吸菸者	
大腸癌	糞便潛血檢查	45-74 歲	每 2 年 1 次
		40-44 歲有家族史者	
乳癌	乳房 X 光攝影檢查	40-74 歲女性	每 2 年 1 次
子宮頸癌	子宮頸抹片檢查	25-29 歲女性	每 3 年 1 次
		30 歲以上女性	每年 1 次
	人類乳突病毒檢測	35、45、65 歲女性	當年度 1 次

口腔癌	口腔黏膜檢查	30 歲以上嚼檳榔或吸菸者	每 2 年 1 次
		18 歲以上嚼檳榔原住民	

二、女性更年期注意事項

1. 更年期定義

女性更年期是指從生育期過渡到停經期的過程，通常發生在 40 至 50 歲之間。如果連續 12 個月沒有月經，則視為停經。

2. 更年期常見症狀

生理症狀包括熱潮紅、盜汗、失眠、疲勞、心悸、關節痛、陰道乾燥等。這些症狀多是由於缺乏雌激素所引起。心理症狀表現如情緒波動、焦慮、抑鬱等。

3. 荷爾蒙療法

包括雌激素和黃體素的使用，能夠有效減少熱潮紅、盜汗、失眠、陰道乾燥等不適症狀。長期使用荷爾蒙療法可能增加乳癌、血栓等疾病的潛在風險，因此荷爾蒙療法需要根據個人的健康狀況進行個體化的治療。

4. 非荷爾蒙療法

植物雌激素（如大豆異黃酮、亞麻籽）、抗抑鬱藥、抗驚厥藥和認知行為療法等都可以有效緩解更年期的症狀。

5. 骨質疏鬆與心血管健康

缺乏雌激素導致骨質疏鬆的風險增加。適量攝取鈣質和維生素 D，並且適度的運動有助於預防骨質疏鬆。此外，心血管疾病的風險也會增加，因此維持良好的生活習慣、控制血壓和膽固醇等，都是維護心血管健康的重要措施。

三、男性更年期注意事項

男性更年期是指隨著年齡的增長，體內睪固酮水平逐漸下降，通常發生在 40 至 60 歲之間。男性更年期常見的症狀包括性功能減退、脂肪累積、肌肉質量減少、情緒波動、骨質疏鬆等。

若血液中睪固酮低於 300 ng/dL 且伴隨有典型症狀，則可考慮睪固酮補充治療。然而睪固酮補充治療可能增加某些風險，如前列腺癌、睡眠呼吸中止症及心血管疾病。因此，男性更年期的治療需根據整體健康狀況進行個體化評估，並且要結合飲食、運動、生活方式的調整。

詩篇 92:14-15 提到：「他們年老的時猶原結果子，他們的汁滿滿，色青翠，通顯明耶和華是正直者。伊是我的石磐，伊攏無不義。」這段經文提醒我們，年老並不意味著衰退，而是可以繼續保持活力，像結果的樹一樣充滿生命力。依靠神，不僅能夠擁有健康的身心，也能活出精彩且充滿意義的熟齡生活。

