

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

「你們該效法我，像我效法基督一樣。」(林前11:1)
「人人要照自己所得的恩賜彼此服事，
作上帝各種恩賜的好管家。」(彼前4:10)



年度主題：釘根本地實踐愛·結連普世行公義

主日禮拜

主禮：鍾主亮牧師

2020 年 5 月 3 日【第 18 週】

(第二場)台語禮拜 10:30 司禮：戴任寬執事

• 靜候上帝的話 •

序 樂.....	程筱雯老師
宣 召.....	詩篇116：12-14.....司 禮
聖 詩.....	9 首「萬有相及聚集歡喜」.....會 眾
主禱文.....	會 眾
信仰告白.....	會 眾
啟 應.....	57 篇.....司 禮
祈 禱.....	司 禮
回 應.....	會 眾

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.....盼望之歌.....聖歌隊
 曲:Hal H. Hopson/詞:Alvin Schutmaat 台譯:陳茂生
 著來為和平祈禱，吟詩心快樂跳跳，
 同心促進新世界，盡忠回應主呼召。
 願盼望之主逐日及咱同行，
 仁愛喜樂和平充滿咱生命。
 願公義之主緊引導咱走道路，
 帶光明盼望到仔逐國逐族。

著來為和平祈禱，吟詩心快樂跳跳，
同心促進新世界，盡忠回應主呼召。
願主及咱同行，和平充滿咱生命。
願主緊導咱道路，帶盼望到仔逐族。
快樂來吟詩，著快樂，相及快樂吟詩。

聖 經.....	約翰福音 15:1-8.....司 禮
講 道.....	多結果子.....主 禮
祈 禱.....	主 禮
聖 詩.....	498 首「主的福音真道理」.....會 眾

• 應答上帝的話 •

奉 獻.....賴寧寧/周明顯執事
降服主祢面前，阮重新奉獻，
主祢權能永遠。阿們。阿們。

報 告.....	司 禮
聖 詩.....	391 首「謳嘍天頂主宰」.....會 眾
祝 禱.....	鍾主亮牧師
哈利路亞頌.....	會 眾
默 禱.....	會 眾
殿 樂.....	程筱雯老師

主日禮拜

主禮：鍾主亮牧師

2020 年 5 月 3 日【第 18 週】

(第一場)華語禮拜 8:30 司禮：陳怡如執事

序 樂.....蔡忻語姊妹
 宣 召.....詩篇116:12-14.....領 唱
 詩歌敬拜.....會 眾
 詩 歌.....會 眾

1. 專心仰望耶穌

既然有這麼多見證人，像雲彩圍繞著我們，
 就應該放下各樣重擔，脫下纏累我們的罪。
 既然有這麼多見證人，像雲彩圍繞著我們，
 以堅忍的心向前奔跑，那擺在我們前面的路程。
 讓我們專心，專心仰望耶穌，那信心的創始完成者，
 以合一的心並存忍耐，奔跑我們前面的路程。
 讓我們專心，專心依靠耶穌，曠野中的安慰引領者，
 以喜樂的心並存盼望，奔跑我們前面的路程。

2. 詩篇 23

耶和華是我的牧者 我必不知缺乏
 他使我躺臥在青草地上 領我在可安歇的水邊
 他使我的靈魂甦醒 為自己的名 引導我走義路
 我雖然行過死蔭的幽谷 也不怕遭害
 因為祢與我同在 你的杖你的竿 都安慰我
 在我敵人的面前祢為我擺設筵席
 祢用油膏了我的頭 使我的 使我的福杯滿溢
 我一生一世 必有恩惠慈愛隨著我
 我且要住在耶和華的殿中

3. 安靜

1. 藏我在翅膀蔭下，遮蓋我，在你大能手中。

2. 我靈安息，在基督裡，你大能，使我安然信靠。
 副：當大海翻騰波濤洶湧，我與你展翅暴風上空，
 父你仍作王在洪水中，我要安靜知你是神。

祈 禱.....(公禱，以主禱文結束).....司 禮
 聖 經.....約翰福音 15:1-8.....司 禮
 1「我就是真葡萄樹，我父是栽培的人。2凡屬我不
 結果子的枝子，他就剪掉；凡結果子的，他就修剪
 乾淨，使枝子結果子更多。3現在你們因我講給你們
 的道已經潔淨了。4你們要常在我裏面，我也常在
 你們裏面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結
 果子；你們若不常在我裏面，也是這樣。5我就是葡
 萄樹，你們是枝子。常在我裏面的，我也常在他裏
 面，這人就多結果子，因為離了我，你們就不能做
 甚麼。6人若不常在我裏面，就像枝子被丟在外面，
 枯乾了，人撿起來，扔進火裏燒了。7你們若常在
 我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們想要的，祈
 求，就給你們成全。8你們多結果子，我父就因此得
 榮耀，你們也就是我的門徒了。

講 道.....多結果子.....主 禮
 禱 告.....主 禮
 詩 歌.....住在你裡面.....會 眾
 奉 獻.....陳敘澤弟兄
 賴昕佑弟兄
 報 告.....司 禮
 祝福詩.....願耶和華賜福給你.....會 眾
 祝 禱.....鍾主亮牧師
 殿 樂.....蔡忻語姊妹

• 華語禮拜聖工分配 •

事 工	司 會	司 琴	領 唱	招 待	司 獻	投 影	音 控
本週 5/3	陳怡如	蔡忻語	胡匡睿	陳敘澤 賴昕佑	陳敘澤 賴昕佑	郭雅玲	郭雅玲
下週 5/10	(參加第二場母親節感恩禮拜)						

• 華語禮拜消息 •

- 華語禮拜影片製作及音控，請青少契踴躍參與各項服事。
- 青少年園地(第七版)請踴躍投稿。
- 小詩班練習時間：
每週六下午 4:30-6:00。
- 小詩班招募新人。



◎教會消息

1. 辦公室整修期間，幹事及牧師辦公地點調整為四、五樓。
2. 下主日(5/10)為母親節讚美禮拜，請記得向母親致意、請安、感謝。
當日只視訊直播台語禮拜(上午 10:30)。

3. 小會公告：
配合政府對「武漢肺炎」的防疫政策，本會聚會再調整如下：

- ①2020/4/5 起暫停主日「禮拜堂禮拜」。
- 一、二場都只有「視訊直播」，會友請在家自行加入禮拜。(直播詳洽辦公室或各團契) 網址如下：[Http://bit.ly/南門禮拜](http://bit.ly/南門禮拜)。



②暫停禮拜期間會友間的橫向關懷，請各長執團契、關懷小組利用 E-mail、Line 與鍾牧師、辦公室緊密連繫。

4. 4/20(一)起，本會推行「與上帝有約-使徒行傳靈修」，請眾兄姐每日同心在家靈修建立家庭祭壇，可參考教會提供的「每日經節及默想代禱事項」，在疫情期間持續同心禱告守望，為主做見證。

疫情期間靈修不中斷！在復活節讀經靈修後，上週開始使徒行傳靈修計畫，耶穌升天後，使徒是如何藉著聖靈之力，行神蹟奇事，遍傳福音，讓我們回到初代教會，與使徒同行。

- 「與上帝有約-使徒行傳靈修」第三週進度表
- 5/4 彼得實踐耶穌的神蹟應許(徒 4:32-5:16)
 - 5/5 彼得與哥尼流(徒 10:1-7;23-29 44-48)
 - 5/6 彼得跨越福音藩籬(徒 11:1-18)
 - 5/7 信主猶太人向外邦人宣教(徒 11:19-26)
 - 5/8 聖靈與先知對未來的提醒(徒 11:27-30)
 - 5/9 希律王之暴虐(徒 12:1-19)

5. 暫停禮拜堂禮拜期間，請兄姊繼續為教會事工奉獻，可在上班時間轉交辦公室。或採用銀行匯款方式：

匯款銀行：第一銀行南門分行(代號 007)
戶名：台灣基督長老教會台北南門教會

帳號：172-10-108282

匯款後請與辦公室黃幹事確認。

6. 2019 年奉獻證明可親至辦公室索取，或聯絡黃幹事以掛號方式郵寄。
7. 本會 5 月份婦女團契、查經禱告會、成人主日學-大衛鮑森講座、長青樂活班、智慧型手機班、週六才藝班，因武漢肺炎防疫高峰期皆暫停。

◎肢體消息

1. 請為沈素雲姊妹、黃昭嘉執事、林仙惠姊妹、蘇孫濱弟兄術後的恢復與復健，及長久行動不便者代禱。



親愛的主耶穌：

謝謝祢在這疫情的時候，保護我們，讓我們不害怕被疫情傳染。把害怕的心情交給耶穌，給我們不害怕去學校上課和主日學。我跟爸比媽咪晚上有家庭祭壇，雖然不是很懂，但是我知道就是晚上吃晚餐休息後，全家一起讀聖經和禱告。

我希望鍾牧師講道時候，椅子上有很多阿公、阿媽、哥哥、姐姐都來做禮拜，希望可以趕快看到大家，因為我很想念他們。懇求主耶穌讓疫情趕快結束，回到以前禮拜天可以看到很多人的笑臉，一起吃飯。禱告奉耶穌基督的名 阿們！

鍾愛

上週
講道

福氣啦!

詩篇 1:1-6

陳以安神學生

前言：疫情下的福氣再定義

傳統定義福氣的方式，是多金多財多名利。然而當疫情改變了全人類的生活型態，現在我們感到最有福氣的時刻，大概就是有“+0”陪伴的日子。我學校裡有來自不同國家的師生，彼此交流後常有一句感嘆，就是台灣有這麼棒的防疫團隊，真是很有福氣。疫情讓全球發現真

(下接第四版)

(上接第三版)

實人性、合作的可貴，同時也經歷生離、死別。生死之下，真正的福氣似乎已經不在於賺錢發大財，或是子孫滿堂、事業發達這麼簡單了。

經文中的困境：絕非福氣的罪惡型態

福氣並非現代人的話題：詩篇第一篇，在新標點和合本的標題是「兩條路」，一條路是屬於有福氣的人、屬於義人的；另一條路則是屬於惡人、屬於罪人的。

第一節經文中，詩人連續用三個“不”拒絕惡人、罪人、和褻慢人的挑戰：惡人有計謀，罪人期待在道路上找人同流合汙；而喜歡說話去嘲諷別人的則呼朋引伴嘲笑別人……人但凡有任何規劃、隨意行動、或只想坐下，這個來自罪、來自邪惡的呼喚無所不在地邀請人照著行動、跟著走、坐下來一起說。

反駁者可能會歸咎是個人的軟弱，因第四節說「惡人像是糠粃一樣，風一來就被吹散」，邪不勝正是不變的真理。然而第五節「當審判的時候，惡人必站立不住」那麼在審判還沒到之前，若壞計謀、惡道路、結黨派的邀請輪著來，一個人能撐多久呢？當人說苦難是化妝後的祝福時，是否同時也要小心，什麼事物是化妝後的罪惡？

世界的困境：罪惡至今仍舊在使人遠離福氣

詩人所述的困境非以色列人的專利，當今社會也有。日前我與教會社青、大學生一起探討罪，我從聖經中挑出 25 種罪行做調查，發現即便沒去犯大罪，但是調查中票數最高的是“閒懶不做事”……好像不管怎麼樣，總有個罪名可以冠上。

我想起耶穌對門徒的提醒：要小心，因為「你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。」有時不僅是心裡的意念在糾纏，外在環境也有極大誘惑。我擔任社工時認識一位在台中開工廠的長老，用餐時，長老分享：「一次客戶千交代萬交代不要帶老婆出席飯局，但我還是說請太太陪同，結果客戶臉色很難看……」長老停頓之際，我才明白原來客戶不只需要吃飯，飯後的續攤才是醉翁之意。

這樣的誘惑大不大？沒去小則傷感情，大則少生意。雖然我們努力想要追尋福氣，可是做選擇的路好像得披荊斬棘；若不明不白走錯路、犯了罪也罷，但是當誘惑化妝了呢？若那誘惑看起來不賴，似也無傷大雅時，如何能不落入第一節經文的其中一項威脅？在禮拜、團契暫停的期間，我們身邊彷彿沒有屬靈夥伴提醒、感到孤獨時，似乎有更大的風險去「如羊走迷；各人偏行己路」。

我必須很真實地承認我自己就是那個遇到危機的人：前陣子收到一個朋友寄來的信，讓我心中波盪，而我的室友恰巧當晚不在，我使用聽歌、滑手機、熬夜來抵擋我的不安。隔天上課疲憊又感到懊惱、情緒低落。縱然理智知道我應禱告交託，但是高漲的情緒牽引我選擇放縱。原是台語的“福氣啦”，變成“互去啦”。

經文的福音：真福氣是條充滿生機的路

對這樣的我、對同樣在尋找福氣的你，經文 2-3 節勾勒出有福的人的美景，植物有

(下接第五版)

(上接第四版)

水，所以能活；不僅能活，結出果子代表有生產力；甚至葉子永不枯萎。樹在現在社會或許只是淨化空氣的工具，但在聖經中，上帝「使各樣的樹從地裡長出來，可以悅人的眼目，其上的果子好作食物。(創 2：9)」，樹是上帝的創造，及對於人的賞賜。經文中說「被栽在溪水旁」，溪水在原文是複數，非一條小溪流，而是幾條河의 交界。這樣意象將詩篇第一篇連結到創世紀：看第 1 篇作為詩篇開端，同時上帝的創造也是創世紀的開端。而要擁有這樣的生命，就是要活出經文第二節的生命，詩人如此肯定的原因在於第六節「因為耶和華知道義人的道路」。一個人尋求耶和華的律法、尋求他的幫助，是因為他明白，耶和華比他更知道這條路會通向甚麼結局。耶和華上帝知道這“另一條路”會走向哪裡，讓人像是一棵樹充滿生機地、安穩栽在溪水旁。

世界的福音：

耶利米以外，另一位大先知以賽亞也宣告上帝知道百姓的心，賽 59 章第 7-8 節：「他們的腳奔跑行惡.....所經過的路都荒涼毀滅。平安的路，他們不知道.....他們為自己修彎曲的路.....」弟兄姐妹，這是一條惡人的、罪人的、彎曲的、荒涼的路，另一條則是平安的路。當百姓聽見、明白了便為自己的罪悔過，上帝出手「用自己的膀臂施行拯救」。這裡以賽亞和詩篇第一篇的詩人都不只向以色列人說話，也在對我們說：上帝既知以色列人的景況，他也知道我們最深的狀況；上帝對以色列人，也對每個願意歸向他的人施行拯救，透過他的愛子耶穌基督成全拯救計畫，讓被贖的每個人成為了兒女。上帝，我們的阿爸父既讓人參與他管理的工作，如今，上帝也繼續透過話語、及他的靈呼叫人、邀請人、改變人。

前面提到的那位長老面對的誘惑不是一次或只有一位客戶提出，但是他知道自己的身分是一位以上帝的話語過活的人，所以他說：「我跟太太要一起吃飯，我們家又只有一台車，所以我一定要吃完就跟太太回家。」他遠離了應酬的誘惑，更選擇走一條跟隨上帝的道路。

經文第三節「凡他所做盡都順利」作為真正福氣的好答案，是過濾掉了第一節中任何形式的罪惡，而過濾器是上帝的話語，還有耶穌基督設立的教會所給予的扶持。當我們多人決定走上相同的道路，縱然這路不簡單，但我們一次次地宣告：耶和華知道義人的道路，你也知道我們每個人的路。

羅馬書 8：9 提到「如果神的靈住在你們心裡，你們就不屬肉體，乃屬聖靈了。」這次疫情改變社會秩序外，也重塑我們的敬拜生活，表現我們如何連結於耶穌基督，看看我們怎麼關愛鄰舍。既然這位創造主完全知道人心，我們就毋需遮蓋我們的不完美，反倒可以在聖靈隨時的幫助下經歷偶有刺激，卻始終有平安的人生。你若願意單單來渴慕主的話語，順服在主的能力，他必定要讓你讓你安穩結果子，讓你經歷到不會枯竭的生命。

當我們「宅」在一起：為家人預備溫馨的居家空間

◎波斯菊

日前有政府首長呼籲居家檢疫者：「只要乖乖在家裡看電視，就能拯救全世界。」「只要宅在家就能當英雄了」，這在疫情發生以前根本是無稽之談，但現在為了防疫，必須避免出入公共場所、儘量在家用餐，我們的活動空間似乎越縮越小，而是圍繞在學校、職場、超市或家裡。

家中只留下怦然心動的物品

然而換個角度想，全球疫情擴散，有許多都市已被下達禁足令，我們還能出門上學、上班，自由地出門採購，已經算是萬幸了。不過待在家的時間變長，為了讓全家人能舒適地宅在家裡，擠在狹小的空間仍能互敬互愛，居住生活空間的規劃與安排，就扮演著一個重要的環節。

首先要做的是，整頓家裡、擴充活動空間。趁這個時候，清出舊家具、損壞的玩具、沒在使用的書籍衣物等，以擴增家人活動及收納的空間。關於整理收納家裡的方案，網路上有許多收納整理技巧，最近有名的「斷捨離」、「減法生活」、「怦然心動的人生整理魔法」等，都提出了很棒的收納整理指引。近藤麻理惠提出：「家中只留下讓你怦然心動的物品，並且給它一個固定的位子，珍惜的使用它」，讓清理收納更加簡單明瞭。

其次，有目標性的規劃個別的空間，能讓大家更喜歡「宅」在家裡。如依照家人的需求，將客廳的舊沙發清除，改造成視聽室、圖書室或是漫畫書店；在陽台擺放木製休閒椅，改造成下午茶空間；或栽種植物改造成小花園，或擺放地墊及躺椅，做為客廳的延伸等。

另外把臥室的地板淨空，清出一個小角落，擺放地毯抱枕，做為小憩的一隅；至於餐廳，除了用餐時間之外，餐桌的桌面經常保持淨空，就能提供另一個閱讀、喝茶聊天的空間。刻意地提供每一個人在家中，有個別獨立活動的空間，亦有一起坐下聊天互動的空間，相信必定能增添居家生活的樂趣。

打造一個親子同樂的空間

家中若有孩童的話，就需要另外費心，為孩子安排適合他們的活動空間，並且更需要教導他們居家生活守則。因為客廳是大家共同使用的，並非單屬於孩子的遊戲場，因此個人的玩具物品，必須擺放在自己的房間；要拿到客廳玩的玩具，一次只能拿一種種類，玩完了就放回房間歸位。每天有幾個時段是需要淨空客廳的，如用餐時間、睡覺前等。其他家人也需要隨手收放物品，只要落實遵守共同生活守則，就能避免孩子的玩具散落客廳、保持公共空間的整潔，讓家人享受舒適的生活品質呢！

由於宅在家中的孩子，正值精力旺盛的階段，為了讓其他的家人能安居，替孩子安排適合的居家活動勢在必行。動態方面，如地板傳球、跳跳馬、扭扭車、門框吊單槓、室內鞦韆、跳床等（但須考慮是否影響鄰舍）。或是搬出多年前購買的 Wii，擴充遊戲片來老機新玩，適合親子的有「Wii Sports Resort」、「迷你遊戲集合」等遊戲，可開飛機、騎腳踏車、開採礦列車、打乒乓球等，遊戲兼具運動，一舉兩得。

或添購最近最夯的，也是同樣闔家同歡的遊戲機「任天堂 Switch」，其中可四人親子同樂的遊戲：有「超級瑪利歐派對」、「瑪利歐賽車」，及適合青少年玩的「MINECRAFT」、「薩爾達傳說」、「動物森友會」等，在遊戲中打怪、蓋房子、地底探險、建造島嶼，挑戰孩子的邏輯及空間概念，有寓教於樂的效果呢。

在靜態方面，除了看電視關注疫情外，轉換一下心情，觀賞電影、影集、交響樂、音樂劇等。在線上資源方面，教育部及親子天下等網路平台，都有提供「停課不停學」線上學習資源；

故宮及許多博物館、美術館都有線上觀賞的服務等，網路上有許多自學的資源可供運用。或使用無線影音傳輸棒等方式，將自己手機裡的影像傳輸到客廳的大螢幕，與家人分享風景旅遊、下廚指南、語言學習等影片，享受獨樂樂不如與眾樂樂的美好時光。

親子一同下廚 戶外活絡筋骨

由於在家用餐時間增多，媽媽也可以邀請孩子一同下廚，從備菜、到親子下廚，可挑戰「煎不破荷包蛋」，手作餐點「豆皮壽司」、「自製飯糰」、「免揉麵包」、烤「吐司酥條」等簡單烘培料理。一般烘培商店有販售現成的手工餅乾麵團、酥皮、果凍布丁粉、自製爆米花等，可輕鬆地和小孩合力完成點心製作。另外，將省下的外食費用，用來添購氣炸鍋、熱壓土司機、或「可更換烤盤的鬆餅機」等，在家自己炸薯條、鹽酥雞、熱壓三明治、鬆餅、甜甜圈等，以增添在家烘培的樂趣。

若是可行，選擇人潮不多的時段，走到戶外曬太陽、慢跑、騎車或爬山，活絡身體筋骨及調劑身心，因為增強身體的免疫力是不可少的呢。

需要提醒的是，當全家都宅在家中，家務負擔也會加重，因此家庭成員的家務分工，也是一個重要的課題。根據統計，女性做家務的時間比男性多出 50%，許多家庭主要都還是由女性承擔家務，媽媽們需要有智慧的簡化家務，如利用調理包、冷凍食品等，來輕鬆下廚，或是善用工具如掃地機器人、洗碗機、洗脫烘洗衣機等。有句話說：「媽媽開心，全家都開心。」媽媽不用當一百分的完美媽媽，只要把重要的事做好就好，經常覺察自己的身心狀態，並適時的表達需求，切記不要過度操勞，可以與家人商量，安排個人休息及休閒的時間。

建立家庭祭壇 關心有需要的人

然而，在這段時間最重要的，是要多關注自己及家人的心理狀態，先解決心情再解決事情，不要專注在無法做的事上，想想看現在能做的是什麼？怎麼做才能事半功倍？怎麼做可以讓自己及家人有愉快的心情？自己及家人的身心健康指標如何？大家是否都有吃飽、睡好？多和家人及孩子聊天，因為孩童幼小的心靈，可能因為生活上的波動而產生憂慮或恐懼，要多問候與關心彼此的狀況。

此時是最適合與孩子分享神話語的時刻，每當孩子心中有焦慮時，就一起到神的面前來禱告。家長用聖經經文來鼓勵安慰孩子，「防疫滿福寶」、教會媒體的禱告視頻等，都是很好的工具。另外，可以帶領孩子一同關心有需要的人，為他們奉獻支持；或是與孩子在卡片寫下祝福訊息，去關心正處於居家隔離檢疫的朋友。

疫情雖然帶來很大的衝擊，但我相信這是一個復興家庭的時刻。請珍惜一家人宅在家的日子，建立家庭祭壇，你可以用一首詩歌、一句經文或一段禱告來進行分享。聖經中說：「所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。」彼此真誠的關心與代禱，是家庭安定的力量。願神在每個家庭中工作，更新恢復夫妻及親子的關係，使父母親的心轉向兒女，相信兒女的心也必定會轉向父母親。



雖然現在的疫情仍在不確定的階段，人們的心在惶惶不安之中，願在此刻全家人同心的為全球的疫情代求，相信使人有信心、有盼望、有愛的神與我們同在。願神憐憫這地，賜下平安與安慰，幫助帶領人們走過這個艱困的時刻。

(文章來源：基督教論壇報 2020-04-29)