

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 9 日【第 10 週】

主禮：李佳民牧師 司禮：梁佳宏執事 司琴：陳怡如執事

• 靜候上帝的話 •

序 樂.....	司 琴
宣 召.....雅各書 4:10,8.....	司 禮
聖 詩.....344 首「救主耶穌·願祢來聽」.....	會 眾
主禱文.....	會 眾
信仰告白.....使徒信經.....	會 眾
啟 應.....22 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.....今佇這個恬靜時刻.....聖歌隊

Words/Music by Joseph M. Martin

今佇此個恬靜時刻，佇此個安靜所在，
阮佇恬靜美妙中感受恩典之神蹟。
當阮之心歸向慈悲，天庭向阮伸雙手，
阮今感受榮光盼望，愛之禮物阮領受。
喔！何等神奇！喔！何等美妙！
我永遠讚美吟詩：喔！何等神奇！喔！何等美妙！
主救贖愛疼無比！
今佇此個恬靜時刻，阮安靜心神之時，
阮感受祢之慈悲，神聖平安之禮物。
咱著聚集相及坐桌。

來抄尋安息所在，遐有慈愛之餅及杯。
天之米糧養飼咱。
今佇此個恬靜時刻，當咱完全交託祂，
憂悶者就欲得安慰，心靈欲得著醫治。
咱完全降服之目屎，成做讚美及感謝。
因為救贖偉大奇妙，就是恩典之神蹟。
喔！何等神奇！喔！何等美妙！我永遠讚美吟詩；
喔！何等神奇！喔！何等美妙！主救贖愛疼無比！
今佇此個（今佇此個）恬靜時刻（恬靜時刻）。

聖 經.....馬太 6:5-15.....	司 禮
講 道.....主教導的祈禱文.....	主 禮
祈 禱.....	主 禮
聖 詩...346 首「願我愈行及主愈倚」....	會 眾

• 回應上帝的話 •

奉 獻.....	陳秀玲/葉宏一執事
報 告.....	司 禮
平安禮.....527 首「咱攏成做一家人」.....	會 眾
聖 詩.....400 首「願主仁愛及你同在」.....	會 眾
祝 禱.....	主 禮
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 9 日【第 10 週】

講道：李佳民牧師

司禮：胡匡睿執事

司琴：林恩慈老師

序樂.....司琴
 宣召.....雅各書 4:10,8.....司禮
 詩歌敬拜.....會眾
 詩歌.....會眾

1. 明亮晨星

抬頭仰望 明亮的晨星 神愛我們 成就了應許
 耶穌基督 神愛的證明 每一顆心 都期待奇蹟來臨
 明亮晨星 照耀我心 以馬內利 與我們同住
 道路真理 生命的主我們歡慶 愛子耶穌的降臨
 哈利路亞 一起來讚美 信靠祂的 有永生盼望
 愛是盼望 愛沒有懼怕 愛使我們相聚在一起

2. 凡事都有可能

我活著不是憑眼見 我活著不是憑感覺
 我深知主祢與我同在 在祢絕沒有難成的事
 有祢我能成就一切 能成就一切
 因祢賜我力量 凡事都有可能
 有你瞎眼能看見 生命能改變
 我憑信心而活 凡事都有可能
 我相信 我相信 我相信 我相信 耶穌

3. 我願降服

我能去哪 除了祢施恩座前 我降服於 祢十架的恩典
 何等的愛 祢大能手扶持我 太榮美 何等榮美
 榮耀君王 祢的鞭傷能醫治 神的兒子 彰顯恩典真實
 何等的愛 帶我進入祢恩慈 真美好 祢真美好
 我願降服 高舉祢名 耶穌 祢得榮耀
 我所有和我生命 我屬祢 永遠屬祢
 此時此地 願祢升起 祢得榮耀 就在這裡

從天堂到地極 神祢贖回我生命 我屬祢 永遠屬祢
 祈禱.....(公禱，以主禱文結束).....司禮
 聖經.....馬太 6:5-15.....司禮
 講道.....**主教導的祈禱文**.....主禮
 禱告.....主禮
 詩歌.....願你榮耀國度降臨.....會眾

主我們謙卑屈膝 來跟隨祢的話語
 在萬民中作祢的子民
 主我們謙卑屈膝 定意為聖潔國民
 在萬國中宣揚祢聖名
 願祢榮耀國度降臨我們中間
 聖靈降下 焚燒眾人心靈
 復興我們為失喪靈魂代求
 悔改祢寶座前 同心合意
 剛強壯膽往普天下去
 願祢榮耀國度降臨我們中間
 聖靈降下 焚燒眾人心靈
 復興我們為失喪靈魂代求
 建立祢的教會 傳揚福音
 願祢榮耀在全地彰顯

奉獻.....陳加澤弟兄/張政皓弟兄
 報告.....司禮
 祝福詩.....賜福與你.....會眾
 祝禱.....李佳民牧師
 殿樂.....司琴

• 華語禮拜聖工分配 •

事工	司會	司琴	領唱	招待	司獻	投音影控
本週 3/9	胡匡睿	林恩慈	胡匡睿	陳張加澤 張政浩	陳張加澤 張政浩	郭林雅 柏玲樺
下週 3/16	陳震宇	敬拜團 B	敬拜團 B	梁梁芸 祈瑄瑄	梁梁芸 祈瑄瑄	朱李奕 冠翰良

• 華語禮拜消息 •

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

◎ 教會消息

- 1. 歡迎與感謝**：歡迎大家來參加今天的禮拜。謝謝李佳民牧師今天的證道，請為李牧師在總會生命教育中心的服事禱告。禮拜後請兄姊留下來請安、交誼，也歡迎到地下室一起享用愛餐。
- 2. 南神奉獻主日**：下主日(3/16)是台南神學院奉獻主日，蔡幸昇牧師將代表南神前來講道、請安。
- 3. 週三晚查經禱告會**：週三上午 10:00 的查經禱告會，上週三(3/5)已將約翰福音查考完畢，本週三(3/12)開始查考的聖經經卷為『士師記』，由倪振義傳道主理，地點在六樓，歡迎有興趣的兄姊一起來參加。

◎ 團契消息

- 1. 松年團契**：下主日(3/16)禮拜愛餐後，將舉行團契 3 月分例會，邀請本會執事，馬偕醫院婦產科陳震宇醫師主講「常見婦科疾病預防篩檢和更年期注意事項」，經文：詩篇 92:14-15，「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，也能活出有意義的晚年生活。歡迎有興趣的兄姊來聆聽。

◎ 社區服務

- 1. 社區樂活站**：智慧手機班已於上週二(3/4)開課，樂活班已於上週四(3/6)開課，本期手機班學員 37 名，樂活班學員 43 名，尚有名額可以參加。歡迎有興趣的兄姊，可以一起來學習，也藉著上課，來幫助社區的朋友接觸福音。

◎ 教界消息

- 1. 用手機拍出自己的故事**：本週六(3/15)下午 2:00-4:00 在大稻埕教會舉行，由金鐘導演楊守義老師主講。

◎ 代禱事項：

1. 請為最近天氣溫差變化大，請兄姊注意身體。
2. 請為最近流感、諾羅病毒處於高峰期，求主醫治身體欠安的兄姊。
3. 請為教會事工：為新一輪讀經靈修默想的籌備工作禱告。

◎ 本週金句：約翰 14:6

（台漢聖經）

耶穌給伊講：「我就是道路、是真理、是活命；若無對我，就無人就近父。」

（和合本修訂本聖經）

耶穌對他說：「我就是道路、真理、生命；若不藉着我，沒有人能到父那裏去。」

上週
講道

更新的生命 約翰福音 15:1-17

倪振義傳道

今天是 3 月的第一個主日，在教會的節期中，我們已經漸漸接近復活節，今年的復活節是 4 月 20 日，基督徒都喜歡復活，復活代表著更新的生命，但是，沒有十字架就沒有復活，也就是沒經過十字架的過程，就不會有更新的生命。

十字架是受苦，但是在受苦的過程中，藉著復活的盼望，就有力量來面對受苦，使我們得到更新的活命。這個過程，在現實的世界，能夠如何來經驗。我想藉著約翰福音 15 章的經文，來與大家分享

今天的經文，主耶穌以葡萄樹作為比喻，主耶穌說「我就是真葡萄樹」象徵他和跟隨的人的關係，

所有與樹連結，卻未結果子的枝，就會被天父上帝剪掉，另外能夠結果子的枝，天父上帝就會修剪，讓他結更多的果子。這是對巴勒斯坦的農作物非常合宜的描寫。

因為每年 2 月、3 月的時，巴勒斯坦的農夫都會到葡萄園中，去剪掉不結果子的葡萄樹枝，免得這些不結果的枝吃到會結果子的枝的營養，到了 8 月，農夫會再修剪葡萄樹頂懸的嫩芽，使樹仔可以吸收所有的營養，才使樹結出大又肥的果子。

耶穌在這裏是用葡萄樹作比喻，不是用舊約中其他的樹，像香柏樹砍下來，能夠有其他的作用。砍下來的可以做家具，但是葡萄樹如果砍下來，就只有當做柴來燒，已經沒什麼作用了。所以，主耶穌強調，若是葡萄樹，就是一定要結果子，否則會將它砍下來，丟去火燒。

如此結果子的目的是什麼？在第 8 節有說：你們結更多果子，表示你們是我的門徒，我的父會如此得著榮光。意思就是：結果子是顯出天父榮耀的表現，同時亦是主的門徒，應該有的回應。所以，你若是主的門徒，卻不結出果子，你就根本不是門徒，只像是出賣耶穌的猶大一樣。

而且，第 16 節也宣告說：不是你們揀選我，是我揀選你們，且差派你們，讓你們去結果子，讓你們的果子可以永遠保存。主耶穌揀選門徒的目的，就是要他們去結果子，結果子是必要，若沒有結果子就不可能成做葡萄樹的一部分，結果子的目的，是在榮耀天父，同時也是主耶穌揀選門徒的目的。

甚至結果子的重要性，在第 11 節主也有說：我與你們說這事，是要讓我的歡喜在你們內面，讓你們的歡喜滿滿。也就是說：結果子會使信徒心中有歡喜，且是滿滿的歡喜，不會因為在黑暗的世界中，來感覺憂愁。

所以，顯出上帝榮耀的果子，是什麼樣的果子呢，在第 17 章第四節，在耶穌最後為著門徒祈禱中間，耶穌有祈禱說：我已經在地上有完成你交代我的工作來榮耀你。表示結果子的使命，就是完成上帝所交代的任務，包括傳福音，使人受洗，成為基督徒。另外，也是要彼此相愛，來見證上帝的愛。

當提到門徒要結果子，耶穌一再表示，要門徒經常與主連結，因為若無與主連結，門徒就不能做什麼，只有與主耶穌連結，主耶穌的話就會在門徒內面。所以，門徒若要結果子，主要的條件就是要經常與主連結。經常與主連結的意思就是，以主耶穌的話做生活的目標與原則，活出主耶穌的愛的性命。這就是約翰福音最重要的主題。所以結果

子的表現，亦包括門徒中間的彼此相愛，彼此的包容與赦免。

當聽到主耶穌的教導到此，不知我們有感覺著什麼奇怪的地方嗎？這與我們在世界中所聽到的教導有什麼不同嗎？因為我們現在在社會中的教育，經常聽到的，都是相信自己，每個人都相信在我們內面，有潛力，也有無限的可能，只要我們有夠打拼，我們就可以對這個世界，作出貢獻，且通過自我的實現，給這世界美好的祝福。所以，我們若願意，就可以照主耶穌的旨意來結果子，與主連結並不是必要的條件。

但是，主耶穌所教導的，卻與這個世界與我們說的，有太大的不同。主耶穌啟示我們，只有與祂有密切的結連，我們才有可能結出真正的果子。也才能帶給這世界真正的祝福。

這是為什麼呢？事實上，這是因為主耶穌對世界，有非常深刻的了解。因為在約翰福音 13 章開始，主耶穌就用為門徒洗腳來啟示祂的愛，在 13 章，主耶穌已經進入耶路撒冷，伊要走向十字架的道路，但是跟隨伊的門徒，心所想的，只是想說，在他們當中哪位，以後可以坐在耶穌的兩邊，心中仍想著在主的面前，誰是最有地位的。

所以，主耶穌知，在祂性命最後的階段，須要幫他的門徒，真正可以彼此相愛，所以主耶穌就在吃晚餐的時，離開桌子，脫他的外衣，然後倒水在水盆，給門徒洗腳，一個一個去洗。

門徒也很自然，來接受耶穌的服事，只有彼得感受到真奇怪，他特別問耶穌說：主啊，你要給我洗腳嗎，耶穌說；我做的，後來你會了解。彼得阻止耶穌為伊洗腳，彼得說：你絕對不可以給我洗腳。因為彼得知，這是奴僕對主人亦是客人的服事，但是耶穌說；你若沒給我洗，你就與我無關係囉。所以耶穌通過奴僕的服事，使門徒知，上帝的愛，是犧牲的愛，是無條件的愛，人也須要經驗這樣的愛，也才有可能用這樣的愛來彼此相愛。

因為人若沒經驗著愛，人的罪性，會使人以自我為中心，人無法度活出真正的愛，只是用本性在對待。如此的對待，就是會為著自我的利益來互相傷害，使得生命毀壞。

所以，耶穌說，與祂連結的人才能顯明上帝的愛，這也是約翰福音第 3 章第 16 節所顯明的愛：也顯明了耶穌的使命，是要多人得到生命，使人得到生命就是上帝的愛的顯明。

因為如此，耶穌一再的勸勉基督徒，要常常在祂的愛裏，我們若遵守主耶穌的命令，我們也會在祂的愛中。這也才是我們能夠彼此相愛的條件，否則我們就是以自我為中心的罪人。

所以與主連結，活出彼此相愛的樣式，才是主耶穌揀選我們的目的，結出彼此相愛的果子，而我們若結出這樣的果子，就是主耶穌的朋友，當我們活出主耶穌的命令時，我們就能真正帶給這個世界祝福。

這條彼此相愛的道路，不是出於我們的選擇，乃是出在主的揀選，而祂也在我們的裏面，給我們力量，來結出彼此相愛的果子。

親愛的兄弟姐妹，在教會裏南門我們有很多的資源，拜三有查經祈禱會，各個團契也有很多的聚會，是查經的聚會，願我們都能參與在這些聚會當中，來與主結連，並且結出多多的果子，來使我們的上帝得到榮耀。

夫婦團契 114 年 2 月份例會專題講座「如何遠離背痛」

(114-02-23 馬偕醫院神經外科暨法務部陳旭照主任專講／蔡淑蘭整理)

約有 80%的人在一生中曾發生過背痛的經驗，即使就診痊癒後復發率約 60%，花在治療的醫療費用非常高。因此，**遠離背痛有 3 個要訣**：

1. **減重**：減輕關節負擔。2. **適度活動**：維持良好的血液循環及神經系統。3. **不要跌倒**：避免脊椎構造、骨骼、神經受傷。

脊椎包括 7 節頸椎、12 節胸椎、5 節腰椎、薦椎及尾椎。正常的脊椎曲線，從側面觀之：頸椎、腰椎向前，胸椎向後；從後面觀之：呈現一直線。**長頸鹿**(台語：麒麟鹿)也有 7 節頸椎，是哺乳類動物一致的特徵。

頸背酸痛的成因：長時間維持在同一個姿勢太久，導致肌肉過度疲勞，保護脊椎的肌肉逐漸萎縮，剩下的肌肉承受過多的負荷，越來越僵硬，血液循環減少，乳酸增加堆積，產生疼痛。當我們轉動頭部時，運用的是頸椎第 1、2 節；通常比較容易出現問題的是活動較少的頸椎第 4、5 節。椎間盤突出或受到擠壓都會導致痠麻、疼痛等不適症狀。

常見的坐骨神經痛肇因於梨狀肌發炎，引起肢體疼痛，症狀包括可能臀部和腿部疼痛和麻木。其實關節骨骼之外有一層堅強的韌帶(軟骨)保護，透過肌力訓練可以幫助我們保持並增強肌肉量，同時有以下益處：有助於形成強壯的骨骼，提高日常活動能力，增強平衡能力，降低跌倒風險。

預防勝於治療，我們的目標是遠離疼痛、避免手術。誠所謂「站有站相、坐有坐相」，從正確的姿勢來預防背痛：(1). 站時維持正常的脊椎曲線；(2). 坐時坐姿端正，背有靠、腳踩地；(3). 儘可能避免搬重物，如果需要搬重物，曲膝蹲下取物比彎腰搬來得好，搬動時將重物靠緊身體；(4). 起床之前先翻身，曲膝將雙腳放床沿同時用兩手撐起身體，腰桿挺直身坐正，健康快樂過一生。

下背痛患者，當伸手拿取大賣場購物車內底部的物品時，建議採 **GOLFER' S LIFT** (高爾夫撿球法)的方式：先以「非撿球」那隻手藉物(球桿、椅子等)支撐，將另一側的腿後抬，並維持背部直挺，再伸手撿起物品。使用電腦時，除了保持正確坐姿以外，手肘及手腕皆應與桌面(或鍵盤)一樣高且有適當支撐。另外，坐在辦公桌前，勿將手伸太遠去拿取東西。

總而言之，日常生活保持正確姿勢並適度間隔休息。

◇ **疼痛依症狀產生的時間分類**：急性疼痛(1. 受傷後 3 天內。2. 發炎-紅、腫、熱、痛。)；慢性疼痛(1. 三個月以上。2. 長時間姿勢不良。3. 小傷害慢慢累積而成的。)

◇ **急性疼痛的處理原則(P. R. I. C. E)**：(1. **Protect 保護**-避免 2 次傷害。2. **Rest 休息**。3. **Ice 冰敷**-減少發炎腫脹。4. **Compression 壓迫**。5. **Elevation 抬高**。)

◇ **慢性疼痛的處理：**(1. **熱敷**-增加循環。2. **運動**-放鬆僵硬的肌肉。3. **改正不良姿勢及習慣。**)

◇ **治療背痛的原則：**(1. **預防衛教**-預防勝於治療。2. **輔助用具**-利用束腹、腰墊，不宜過久，否則反而降低肌肉力量。3. **物理治療**-電熱療、運動治療。4. **藥物治療及手術治療。**)

➤ **手術**

● **微創內視鏡** - 從早期的直徑 2.5 公分，進步到目前的 0.8 公分，優點是肌肉破壞較少，術後復原較快、較好。

● **精準導航** - 運用影像掃描系統，顯示脊椎骨釘植入術中影像，以參考點比對輸入影像，精準定位。

➤ **坐骨神經痛的預防：**

● **避免長時間久站或久坐：**關節長期承受過重的壓力，增加骨刺形成的機會。姿勢不良，受力不正常，骨刺更容易增生。

● **避免經常彎腰取物：**養成曲膝蹲下取物的習慣，不要直接下腰取物，以避免腰椎經常承受過重的壓力。

● **維持理想體重：**體重過重使腰椎及下肢關節長期承受過大的壓力，造成關節退化及骨刺形成。

● **經常運動：**增加肌肉的力量及骨質的強度，分攤關節面的負擔，因而減少骨刺形成的機會。

囿於篇幅有限，簡而言之，建議大家平時可以適度從事拉伸運動、訓練核心肌群，達到保護脊椎的效果。站比坐好，平躺比側臥好，一般座椅比沙發好，避免身體前彎拿取重物，這樣做的話對於脊椎的壓力較小。另外，充足的睡眠非常重要，因為人體有自行修復的能力，必須藉由睡眠來完成。

