

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/

因為咱是真活上帝的殿，親像上帝有講：「我欲倚起佇他們中間，行遊佇他們中間；我欲做他們的上帝；他們也欲做我的百姓。」
(哥林多後書 6:16)



年度主題【日日與上帝同行 天天獻身做活祭】

主日台語禮拜 上午 10:30

2022 年 2 月 20 日【第 8 週】

主禮：張宣信牧師

司禮：胡忠仰長老

司琴：程筱雯執事

• 靜候上帝的話 •

序 樂.....	司 琴
宣 召.....希伯來 13:20-21.....	司 禮
聖 詩...538 首「我心大歡喜，主佢身邊」...	會 眾
主禱文.....	會 眾
信仰告白.....使徒信經.....	會 眾
啟 應.....34 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.....讚美無息.....聖歌隊
Music/additional words: Michelle Christensen/Tracey Craig McKibben

主祢互我之一生可奉獻尊主做聖。
用我聲音來稱頌，永遠讚美主君王。
金銀財寶攏奉獻；無為自己留半錢。
今我奉獻我一生，暝日讚美主無停。
讚美主，永無停，逐日俯拜佇主面前。
心及雙手求主用；主，我欲讚美祢無停。
互我心志順趁祢，無閣屬佇我自己。
互我心完全屬祢，可做祢寶座王位。
我之愛疼求主助，愛祢贏過此世間。

今我立志獻自己，專心來愛祢。
讚美主，永無息，逐日俯拜佇主面前。
心及雙手求主用；
主，我欲讚美祢無停。
主，我欲讚美祢無停。

聖 經.....以賽亞 44:1-6，羅馬 12:1-8.....	司 禮
講 道.....獻身做活祭.....	主 禮
祈 禱.....	主 禮

• 回應上帝的話 •

聖 詩...300 首「阮真感謝祢，至聖仁愛」...會 眾
獻.....倪振亞/賴碩倫執事

382 首「我的疼痛求主助」

我的疼痛求主助，疼祢贏過此世間；
今我立志獻家己，永永專專歸互祢。阿們。

報 告.....	司 禮
會員和會.....	議 長
聖 詩.....380 首「甘心的奉獻」.....	會 眾
祝 禱.....	主 禮
阿們頌.....	會 眾
默 禱.....	會 眾
殿 樂.....646 首「耶穌召我來行天路」...	司 琴

◎教會消息

- 歡迎**：大家來參加今天的聯合禮拜與定期的春季和會，和會是在奉獻報告後召開，請會員們務必留步參會，讓我們一起來關心這屬靈大家庭的大小事。教會也為每人準備了兩粒的肉粽當中餐（國小二年級以下的兒童一粒）。禮拜後服務組同工將會在門口分發。
- 列王記靈修讀經默想**：傳道組從明天起（2/21）將推出新一輪的靈修讀經默想，此次我們將研讀列王記上與列王記下，預計至復活節前的 4/13 結束。此次活動改採訂閱制，欲參加的兄弟姐妹需先掃南門教會 LINE 官網的 QR Code，並實名回覆邀請，表明「要參加」後才會在週一至週五每天早上 6 點收到當天進度的視訊連結。若要訂閱或手機設定需幫忙者請洽辦公室。
- 都更小組**：下週日（2/27）下午 2:30 召開小組會，請小組成員預留時間參會。
- 馬偕宣教 150 週年**：地點在和平籃球館：台北市大安區敦南街 76 巷 28 號
A.3/5(六)晚 6:30「青年獻身大會」
B.3/6(日)聯合慶典禮拜。早上 10 點一場，南門教會是排在下午 2 點的第二場。因需實名制並報備，欲參加者請在招待桌上填寫姓名、電話。報名者當天教會會提供午餐的便當，餐後再自行前往。請大家踴躍參加，這兩個活動地點皆在和平籃球館。（台北市大安區敦南街 76 巷 28 號）

南門教會官方帳號



- 七十週年紀念特刊**：我們要開始收集每個家庭的全家福（或個人）的美照，或是你手上有咱教會特別有歷史紀念價值活動的舊照片，麻煩你將照片請以電子檔，上傳至 pctnm2023@gmail.com，照片上傳時也請提供兩個資訊：
A.姓名（按照照片上的順序）
B.請列出一兩節您家最喜歡的經文，此項事工希望在 3/31 截止，請大家多多配合，謝謝！

◎團契消息

- 婦女團契**：本週五(2/25)邀請葉宏一醫師來專講，他分享的題目是「女性常見的心血管疾病」時間是 10:45 至 12 點，地點在地下室，歡迎大家來參加。

◎肢體關懷

- 恭喜劉庭璋、余玉婷夫婦於 2/14 喜獲麟兒，男嬰已取名為劉晏禎，也恭喜劉兆宏執事與錦華姐升格當阿公、阿嬤，願上帝繼續保守祝福這個蒙福的家庭。

◎社區服務

- 新一期的智慧手機班已額滿將於 3/1（二）開課，而長青樂活班本會兄弟姐妹尚可報名，也將於 3/3(四)開學，希望藉由我們的社區服務事工，福音的種子能播在鄰居中，願上帝祝福。

◎代禱事項

- 為同行天路的夥伴們能彼此勉勵日日與神同行、天天獻身做活祭而禱告。
- 為列王記靈修默想的服事團隊與更多人能參與此活動並從中得幫助而禱告。
- 請為住院中、化療中、在安養院、高齡行動不便者禱告。

【教會法規】

台灣基督長老教會行政法

第三章會員和會

「會員和會」是由小會召開，聽取小會報告及辦理行政法所規定事項，其決議事項登錄在小會議事錄。

第 19 條 會員和會由在籍現有陪餐會員組織之。

第 20 條 會員和會辦理下列事項：

- 一 聽取小會及屬下機構之事工及會計報告。
- 二 聽取小會報告有關總會、中會概況。
- 三 聽取年度事工計劃。
- 四 聽取查帳委員之報告。
- 五 選派委員檢查該年度會計事務。
- 六 接納當年決算、審核翌年預算。
- 七 依法選舉牧師、長老及執事。
- 八 不動產之購置及處分。

【參解釋文 1、68、95】

第 21 條 會員和會中不接受提案。

第 22 條 會員和會須有應出席陪餐會員過半數之出席始能成立。牧師之選舉，須有三分之二以上之出席始得開會，其出席人數不得少於成立堂會法定數之三分之二。【參解釋文 128】

第 23 條 會員和會之議長由小會議長擔任之，無聘牧師之教會得由小會議長指派長老代行。書記由小會書記擔任之，開會記錄應記載於小會議事錄。

第 24 條 會員和會分定期會員和會與臨時會員和會：

- 一 定期會員和會每年召開一次，於二月底以前舉行，日期由小會決定，應於召開日前兩個星期公佈時間及陪餐會員名單，並在該期間內之主日宣佈之。
- 二 臨時會員和會係在小會認為必要，或在籍現有陪餐會員五分之一以上之請求，或中會或中委會命令時所召開之會員和會。由小會決定日期，應於召開日前兩個星期公佈時間、陪餐會員名單以及辦理事項，並在該期間內之主日宣佈之。未經公佈事項不得辦理。

【參解釋文 29、35】

上週
講道

如鷹展翅上騰 以賽亞書 40：28-31

鍾主亮牧師

現代心理學家 Mihaly sikszentmihalyi 在他的暢銷著作<心流 FLOW>中提到，當一個人非常專心投入做一件他很擅長，但有一定難度的事情，他會進入一個「流動」(flow)的境界，心境平靜，感覺敏銳，揮灑自如，樂在其中，不知時間快速流逝。這種行雲流水的境界，經過訓練愈做愈好，就能使這個人持續地經歷到「流動」。

弟兄姊妹！基督徒在我們平日的職場、學校、家庭、或在教會事奉中，是不是也可以經歷「流動」的境界，舉手投足都感到輕省、流暢、愉快？理論上是可以的，因為連非基督徒都能經歷「流動」，更何況我們有主耶穌隨時幫助我們呢。但現實上，我們觀察到的情況，往往不是這樣，基督徒在勞碌中感到心力交瘁，憂患纏身，看不到前景，找不到盼望和動力。以賽亞書 40：31「如鷹展翅上騰」，相信是大部分的人都聽過的信息。但有多少人在日常生活中，有這樣的經歷？翱翔而不費力，奔跑卻不疲倦？

一、 人的有限(年輕人疲乏困倦，強壯的跌倒)

為什麼我們無法經歷鷹展翅上騰的境界，到底有甚麼阻礙呢？聖經以賽亞書 40：30 告訴我們「年輕人也要疲乏困倦，強壯的也必全然跌倒。」縱使世上最活潑有力的，最終都會精力耗盡，他們的力量是有限的。人的精力再充沛，難免跌倒。疲乏意思是因內在力量的減弱而失敗，因生活的艱難而疲憊不堪。

1、 心力枯竭，心力長期透支，連帶身體也出毛病。

以利亞在迦密山上，降天火擊敗四百五十個巴力先知。然後在風雨中和亞哈王的馬車賽跑去耶斯列城，結果因為聽到王后耶洗別要追殺他的壞消息，就崩潰、逃亡、自怨、求死。其實在耶洗別追殺以利亞之前，以利亞的生命已經開始一點一點枯乾，但是因為爭戰在前面，像他這樣一個大能的勇士，撐也要撐到仗打完，等到仗打完了，人就垮了。

這種心力枯竭，心力長期透支，不是放幾天假或飽睡一覺就可以消除的。愈是屬靈的、熱心事奉的，愈容易陷入這種境地。而且，正在陷入枯竭景況的人，像一根蠟燭兩頭燃燒，外表看來容光煥發，生命力旺盛，他可能不自覺自己就快油盡燈枯。這樣子生活的時間長了和上帝的關係亦不自覺地疏遠了。

2、 重擔 (burden)

許多人心裡都有不為人知的重擔，可能是童年的傷害，可能是求學時遭遇的挫敗羞辱，可能在職場中遇到的人性黑暗，可能是未向上帝承認求饒恕的罪愆，可能是家庭和朋友關係撕裂帶來的痛苦失望。這些或近或遠的重擔，好像一塊又一塊大石，堆積在我們心頭，纏擾我們，拖累我們，令我們無法展翅上騰。

弟兄姊妹！如果連以利亞那麼有恩賜和能力的先知都會覺得疲乏困倦，假如最強的都倒下了，我們當然也會疲乏困倦跌倒，但不要長期陷入失望的泥沼中。以至於生命受到虧損失去熱情。如果我們的生命要重新得力，可以從老鷹蛻變的過程得到啟示。

老鷹可以說是最長壽的鳥類！有一部分鷹可能活到四十歲就死了，但更多的鷹能夠活到七十歲！而兩者之間之所以會有 30 歲的差距，則全在於 40 歲的時候它們如何選擇！鷹活到

40 歲左右的時候，它的喙會變得彎曲脆弱，爪子也會因為常年捕食而變得不再鋒利，翅膀的羽毛也會變得粗大沉重，而無法自由的翱翔長空！

這個時候，鷹有兩個選擇：一是回到巢穴，靜靜等死。一是通過 150 天的漫長煎熬，獲得重生。如果一隻鷹選擇了重生，那麼它必須飛到山崖頂端，忍著飢餓和疼痛，在岩石上日復一日的敲打它的喙，直到脫落。等到新的喙長出來，老鷹用新喙將磨鈍的爪子一個個拔出，直到長出新的、鋒利的爪子。在這兩件工作完成後，老鷹還要把那些粗壯而沉重的羽毛從翅膀上一根根拔掉，好讓新的羽毛長出來。當這 150 天痛苦的歷程過去，老鷹可以重又獲得 30 年的新生，再次翱翔在天空。

我們有時就像四十歲時的老鷹一樣，我們不再能夠自由翱翔在神的愛中，也無力承載神所賦予我們的權柄和責任！這時我們也必須面對「死亡」或者「重生」的選擇！重生意味著重新得力：換一個力量，讓上帝以祂無限的能力替換我們有限的力量。

二、 等候耶和華重新得力

要脫離疲乏困倦跌倒的困境，要重新得力，聖經很明確地提到：等候耶和華(指望主)。

希伯來文的等候不只是表示消磨時間，更是一種滿懷信心期盼的生命表現。等候耶和華，這句話包含了兩方面：

1、 要完全倚靠神，並且願意由祂來決定等候的期間。

當我們在苦難黑暗中，很多人的問題就是不知道等候的價值跟意義，以至於我們不願等候。

傳道書 3：11「上帝造萬物，各按其時成為美好，又將永恆安放在世人心裏；然而上帝從始至終的作為，人不能測透。」誰造萬物？誰決定那個時間？上帝定的。第一是祂的主權，因為祂是上帝。第二祂最有智慧，祂最美善。請問你安排的比較好，還是上帝安排的比較好？大家都同意上帝。所以，最好聽誰的安排？上帝的安排。等候耶和華，就是宣告我們相信祂最終會在最好的時間為我們採去行動。

2、 承認我們別無倚靠，既不能倚靠自己，也沒有其他人能予於幫助。

我們人都喜歡靠自己，一直到逼到一個角落，我們被壓太重，力不能勝的時候，我們才懂得依靠上帝。這是我們每個人會有的現象。有句話說「靠山山會倒，靠人人會跑，靠父母會老，靠別人，還不如靠自己」但是靠自己又不是那麼爭氣，會跌倒會疲乏會困倦，唯有靠我們的上帝，祂不會跑，祂也不會倒。所以，我們永遠有指望，我們必須放棄靠自己瘋狂努力來拯救自己。只有滿懷期待轉向神的人，必能更換他們的力量，或以新的力量來替換他們已經耗盡的力量。

親愛的弟兄姊妹！被擄、疲乏困倦不是證明神已經棄絕你了，離開你了。也不是神沒有能力保護你。要記住：沒有任何一個困境大過神，也沒有任何困難是神無法勝過的。40：29「疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力量。」我們的神是無限的並且祂樂意扶持那些缺乏的人。加爾文評論說：「只有那些認識並承認自己軟弱的人，才能夠得著神的這種賜予。」這種扶持給予是神的特質，因為神就是愛。當老鷹在空中飛翔，不需要恆常拍動翅膀，很多時是乘風滑翔，順著空中的氣流迴旋，那肉眼看不見的氣流，就是上帝的愛，就是上帝的大能，是我們展翅上騰的動力，願我們每一個人都能重新得力，如鷹展翅上騰。

解壓良方

◎作者：華理克牧師 (Rick Warren)

譯：Jennifer 圖：Shutterstock



有一次，我帶家人去太浩湖（Lake Tahoe）度假。我在車後掛了個超大拖車，然後一路往北行駛。很不幸地，我完全沒想到，那個大拖車會增加多少耗油量。

駛進山區時，我注意到油箱的油還有一半。當時我心想，應該沒問題，油箱夠大，但不久就遇到強烈逆風。眼看著油表快速下降，我立刻意識到可能到不了目的地。果然，油很快用盡，最後我不得不搭便車回前一個加油站買油。這個故事的重點是：承載越重，油耗就越快！

牧者們，你背負著沉重的擔子，領袖們都如此。你要為人們解答有關永恆的問題，在人們生命最軟弱時幫助他們，教會的會友也需要你的屬靈餵養。為了完成上帝在你生命中的旨意，你必須學習減輕負擔，否則很快就會耗盡油量。事實上，同時承擔重責大任，又不油盡燈枯，是做得到的！

馬太福音十一：28-30：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」

在這幾節經文中，我們發現三個詞：「來」、「負」，和「學」。好好把它們應用在生活中，就能幫助你減輕壓力！

來到耶穌面前

我們來到耶穌面前的原因有很多：為了得著神的醫治、激勵，和旨意。我們很

少是因為壓力而來找祂，但耶穌說，我們只要到祂那裡，祂就使我們得著安息。

你最大的壓力來源，不是疲倦的肌肉，而是疲憊的心靈。這是緊張、擔心、恐懼，和焦慮所造成的，因為你心裡老是不斷在重複著你的問題。小睡、運動，或與親友相聚，都有助於舒緩壓力，但它們無法持續，也無法徹底解決你的壓力。

唯一能幫助你的，只有上帝！你必須花時間單獨親近祂。單單安靜地和祂在一起。這時候，不要去想下一篇講道的內容，而是要求問上帝：「有什麼話要告訴我嗎？」你只需安靜聆聽即可。

放下負荷

你超負荷的原因，是因為你掌控太多。你認為生活中的一切，包括家庭和事工，好像沒你就不行！但事實並非如此。你不是世界的總經理，即使你辭職了，世界也不會就因此分崩離析。

耶穌說：「你們當負我的軛。」你應該很清楚明白這個畫面：「軛」是一根套在兩頭牲畜上的木頭，當軛套在家畜身上時，牠們的負荷就均分了。

這正是夥伴關係的象徵。我們不需要獨自承擔生活中的所有壓力。耶穌並不是說當我們負起祂的軛時，祂會加重我們的負擔，而是會為我們分擔重擔。

「軛」也是掌控的象徵。農夫使用軛來掌控家畜，讓牠們往相同的方向前進。當我們與耶穌的方向不同時，就會陷入困境。壓力會產生，是因為我們往往自以為是，而不尋求上帝的方式。我們很容易就被某些事物束縛——父母、老闆、配偶，甚至自己的期望。所以還不如選擇那最輕省、最容易的軛。耶穌說：「我的擔子是輕省的。」

學習相信

為什麼耶穌要我們向祂學習？因為祂已向我們展現如何才能擁有豐盛的生命。沒有人可以像耶穌一樣，過著健康又均衡的生命。這也是為什麼我們要學習祂、效法祂榜樣的原因。

耶穌希望我們向祂學習兩件事——溫柔和謙卑，它們的相反是傲慢與激進。我們常以為可以控制生活中的一切，我們行動太快，沒考慮後果。面對這樣的壓力，唯一的良方解藥，就是學習相信祂。

牧者們，別忘記與耶穌分攤你的重擔。當你這麼做時，祂就應許你的心靈——得著安息。

本文摘自 Rick Warren's Ministry Toolbox — Jesus' Antidote to Your Stress Grow.

(摘自：航向月刊期數：2021/12)