

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/

同有一個心志，站立得穩，為所信的福音齊心努力。

(腓立比書 1:27b)



年度主題【愛裏合一、為主跨越！】

台語禮拜 上午 10:30

2026 年 2 月 22 日【第 8 週】

主禮：杜崇信牧師 司禮：賴寧寧執事 司琴：李逸歆執事

• 靜候上帝的話 •

序 樂.....司 琴
宣 召.....詩篇 59：16-17.....司 禮
聖 詩.....308 首「阮欲唱歌來謳嘞」.....會 眾
主禱文.....會 眾
信仰告白.....使徒信經.....會 眾
啟 應.....17 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.....耶和華是我牧者.....雅音合唱團

詞曲：林明輝

耶和華是我牧者，祂互我安歇佇青翠草埔，

引導我到永遠，互我心力愈加添。

耶和華是我的牧者，我是祂草場的細隻羊仔子，

我雖經過死蔭山谷，祂用祂的柺來顧守保護。

聖 經.....以弗所 3:14-21.....司 禮
講 道.....More and more.....主 禮
祈 禱.....主 禮
聖 詩.....611 首「隨主的人有幸福」.....會 眾

• 回應上帝的話 •

奉 獻.....程筱雯執事
陳震宇執事
報 告.....司 禮
平安禮.....527 首「咱攏成做一家人」.....會 眾
聖 詩.....394 首「此時禮拜啲欲息」.....會 眾
祝 禱.....杜牧師
阿們頌.....會 眾
默 禱.....會 眾
殿 樂.....司 琴

主 日 華 語 禮 拜 上 午 8:30

2026 年 2 月 22 日【第 8 週】

主禮：杜崇信牧師 司禮：賴碩倫執事 司琴：林純安姐妹

序 樂.....司 琴
宣 召.....詩篇 59:16-17.....司 禮
詩歌敬拜.....會 眾
詩 歌.....會 眾

1. 我神我王

除祢以外 天上有誰 祢是我所愛慕
雖我肉體 漸漸衰退 祢是我的力量
走過死蔭幽谷 我仍要宣揚
祢與我同在 祢使軟弱者得剛強
我神我王 我信靠祢 我的盼望 我仰望祢
祢是我心裡的力量 我的福分直到永遠
受患難 卻不被壓碎 心困惑 卻沒有絕望
受逼迫 卻不被撇棄 被打倒 卻沒有滅亡

2. 我獻上我心

主 我獻上我心 我獻上我的靈
我活著為了祢 我的每個氣息
生命中的每個時刻 主 成全祢旨意
我心何等渴望 來尊崇祢 主 我用全心來敬拜祢
凡在我裡面的 都讚美祢 我一切所愛 在於祢

3. 跟隨祢心意

我放下自己 來到祢座前
聖靈降下平靜我的心 在祢愛裡
天父祢為我重新得生命 與自己分離
與我更靠近 相遇基督裡

我把自己全人交給祢 全心交給祢
獻上這心靈 誠實敬拜 在祢同在裡
負擔和重擔都交給祢 在祢腳前哭泣
跟隨祢心意 我願意天父祢同在 使我靈安息
心思和意念都屬於祢 傾聽祢聲音
耶穌來親自帶領我生命每個決定
每一個腳印 都在基督裡
我把自己全人交給祢 全心交給祢
獻上這心靈 誠實敬拜 在祢同在裡
負擔和重擔都交給祢 在祢腳前哭泣
祢的話語是 我生命 跟隨祢心意 我願意

祈 禱.....(公禱，以主禱文結束).....司 禮
聖 經.....以弗所 3:14-21.....司 禮
講 道.....More and more.....主 禮
禱 告.....主 禮
詩 歌.....會 眾
奉 獻.....趙昕佑/陳信弘弟兄
報 告.....司 禮
祝福詩.....賜福與你.....會 眾
祝 禱.....杜牧師
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 2/22	賴 碩 倫	林 純 安	陳 永 慶	趙陳 昕信 宥弘	趙陳 昕信 宥弘	朱林 奕柏 翰樺
下週 3/1	梁 佳 宏	敬 拜 團 B	敬 拜 團 B	周周 誠綺 恩恩	周周 誠綺 恩恩	潘李 逸冠 軒良

• 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：**歡迎大家來參加禮拜，禮拜後請留步互相請安、交誼，及到地下室一起享用愛餐。(本週婦女團契服事)
- 2. 由國際基督教合唱指揮團主辦、本會協辦的指揮研習營與合唱研習營，在本週四 - 日(2/26-3/1)期間於本會舉行。**

◎ 團契消息：

- 1. 夫婦團契：**2 月份例會於今日 12:30 在 5 樓舉行，邀請馬偕紀念醫院復健科姜義彬主任專題演講，題目是「老人復健的常見問題」，請大家踴躍參加！
- 2. 松年團契：**今日禮拜愛餐後在地下室舉行 2 月份例會，由林慈韻師母分享「微笑 16 秒」，請松年兄姐一起來參加聚會。

◎ 社區活動：

1. 3-6 月長青樂活站/智慧型手機班：

- ① 本會智慧型手機班週二上午 9:00 上課，
3/10 開課，每人 1,800 元。
- ② 本會長青樂活站於週四上午 9:00 上課，
3/5 開課，每人 2,000 元。

請尚未報名的兄姐向詩涵幹事繳費。

2. 烘焙班：

2026 春季烘焙班招生

上課時間：週六下午 2-5 點

上課日期：3/14，3/28，4/18，5/2，

5/16，5/30

報名資格：18 歲以上女性

學費：2,000 元，歡迎會友邀請慕道友參加，報名請洽詩涵幹事，12 名滿班。

3/14 古早味巧克力蛋糕

3/28 鹹奶油杏仁蛋糕

4/18 羊角小蛋糕

5/2 母親節鮮果裸蛋糕

5/16 法式鹹派

5/30 脆皮司康

◎ 教界消息：

- 1. 台北和平教會訂於 3/8 下午 3:00 舉行兒青牧師林凱倫就任感恩禮拜。恭喜。**
- 2. 新竹聖經學院召開靈性教育研習所下學期課程，請參公佈欄 DM，歡迎有興趣的長執同工報名參加。**

◎ 代禱事項：

- 1. 願神的慈愛保守眾兄弟姊妹身心靈各方面的康健，祝福我們凡事興盛，如同我們的靈魂興盛一樣。願神將平安與喜樂的靈賜給我們，使我們不管面對什麼環境或挑戰，活出敬神愛人的活潑生命。**
- 2. 願父上帝的愛澆灌，將聖靈的果子賜給我們，明瞭神話語的心意。願神各樣的恩膏滿滿在我們的家庭與親人當中，使我們彼此扶持、家人和樂、豐盛有餘。**
- 3. 願父上帝祝福全地各教會大有能力、眾同工及兄姊們與神的心意對齊，在其所處之地建立與社區以及鄰舍間真實的關係，為主興起發光。**
- 4. 為台灣社會治安改善、人與人之間的和諧、環境污染、氣候變異、國際間的戰事與衝突不斷等代禱。願神的公義高舉，願祂的憐憫、慈愛臨到、神的光照耀。**

上週
講道

安然睡覺

詩篇 127: 1-2

薛伯讚牧師

我們都知道，工作是神聖的，不工作就不可吃飯。其實睡覺、休息也是神聖的。睡覺是上帝的賜福。睡覺是屬靈的。

I. 首先，為什麼要睡覺？

2019 年遠見天下文化出版了一本書《我們為什麼要睡覺》(Why We Sleep?)，作者是英國科學家 Matthew Walker，現任美國加州柏克萊分校，神經科學及心理學教授。該書全球有 34 種語言的翻譯，已出版 100 萬冊。他說，「人沒有任何一個器官或身體機能不依靠睡眠。因為睡眠是大腦的清道夫，身體的休復師，情緒的治療師。」

我年輕時曾看過電影<亂世佳人> (改編自 Margaret Mitchell 1936 年出版的小說 Gone with the Wind，中文版譯為<飄>) 主軸為美國 1861 年南北戰時發生的愛情故事。印象很深的一個場景是，女主角 (費雯·麗) 每次在碰到艱困的情景時，總是會咬著牙根說，先睡一覺再說吧，畢竟明天又是新的一天 (After all, tomorrow is another day.) 是的，「明天」表示盼望，但務實一點，「現在」就是當睡覺 (休息)。

上面這兩個例子說明，睡覺不是浪費時間或偷懶，它是「科學」，人人都需要睡覺。另外，睡覺也是「哲學」，人生總是要懂得放下、休息。對我來說，睡覺更是「神學」，讓我們得知上帝創造的奧秘與美妙。

年輕時每當遇到考試常是臨時抱佛腳，總是認為如果我能不睡覺，熬夜努力幾天，大概就能混過去了。那當然是錯的，因為人不可能不用睡覺。來到南門牧會後，我發現，那些很會讀書的人 (有時會稱之為天才)，他們不僅有天份，其實絕大多數都是生活相當有紀律的人。白天上課專心，讀書認真，晚上早早就睡了，他們不會到處去補習。白天不認真聽講，晚上才去大補習，這絕對不是好方法。

聖經開宗名義指出，上帝在創造之初即已劃定日夜，「有晚上，有早晨」(創世記 1:5)。意思是，「晚上」並非可有可無，而是必然有。上帝賜福晚上，就像賜福白天一樣重要。年輕人常會誤認，最好都是白天，天天拼、拼、拼，不要休息，才会有好成果。事實上，這是大錯特錯。因為如果上帝都認為要有晚上、有白天，人豈能輕視晚上的必要及價值？何況創造的故事也告訴我們，上帝工作六天，第七天就休息了，如果上帝都會休息，人豈能不休息？「有晚上，有早晨」這是生活的定律，上帝喜歡有秩序，不要「混沌，空虛」(創世記 1:2)，那才是美好。

II. 莫忘惟上帝是萬福源頭

上一節我們看到晚上與白天是聯結在一起的，意思是不能只要白天而不要晚上，因為晚上與白天都是上帝所賜福的，上帝看為「好」(創世記 1:4)。接著，我們也需要強調，人與上帝也是聯結在一起的。人生有必要清楚知道有晚上、有白天，也要知道人不是單獨存在，而是一切都靠賴上帝，惟上帝是萬福的源頭。讓我們看看聖經怎麼說？

詩篇 127:1——「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。」(和合修訂本)這一節的兩段話是同義(相似)平行句。用的是假設語氣。意思是，家庭或國家的建設若不是上帝經手看顧，最終都是枉然(台語：了然，無採工)。這裡所指，並非要否認人努力的價值，而是用重複兩次的「枉然」在強調它的結果：沒有上帝，人不會有多了不起。

接著 127:2 更有意思——「你們清晨早起，夜晚安歇，吃勞碌得來的飯，本是枉然；惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺。」(和合修訂本)此處所指對象已由 127:1 的家庭、國家轉為個人。意思是，不僅家庭或國家社會的努力，即便是個人的努力，若非上帝賞賜保守，一切都是空空。

值得注意的是原文 127:2，一開始就先說，攏是空空啦。用的是倒裝句，如 NRSV 的句型：It is in vain that.....此種句型與詩篇 1: 1-2 原文的句型也是一樣：「不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！」(和合修訂本) Happy are those who..... (NRSV)

III. 惟有上帝所親愛的，必叫他安然睡覺

127:1-2a 提及三句「枉然」之後，那麼，什麼是真確、有用的「福氣」(幸福)？令人驚訝的答案竟是「安然睡覺」(127:2b)。當人人想成功，賣命地追求快速的成果時，這首詩的前二節，它的信息必然對現今的「工作狂」者當頭棒喝。如 Apple 的創辦人賈伯斯的經歷。如果在你的生命中只有自己，沒有上帝，你一切的努力，到頭來可能只是枉然；因為你太自大，太驕傲，不懂得謙卑，不懂得休息。

那麼，誰能安然睡覺呢？是的，就是那些「上帝所親愛的」人。更清楚的說明，即在接下來的詩篇 128。詩篇 127 及 128 的內容及型式其實很相似，因此有不少學者認為它們原是一篇。128 篇好比是針對 127 篇的信息，所作的加強說明。詩的開始它即直白的道出，不至「枉然」並可「安然睡覺」的人，正是那些懂得「敬畏上帝」並「遵行他道」的人，而他們也如詩篇 1: 2 所說的，是「有福」的人(128:1, 4)。

除了詩篇 127:1-2 外，有關安然睡覺，有一些相關的經文及聖詩，也值得我們參考：如，無論晚上、早晨都是上帝在管理及看顧。——詩篇 136: 8-9

當認知生命是短暫、有限的，而且充滿勞苦與憂愁。——詩篇 90: 10

年輕人要持守真智慧，不可忽略，才能躺下不懼怕，睡得香甜。——箴言 3:21-24

不要懼怕人，惟有倚靠上帝的，必得安穩。——箴言 29: 25

上帝所賜的福使人富足，不加憂慮。——箴言 10: 22

「你們要休息，要知道我是上帝！」——詩篇 46: 10

<我有保護者佇身邊>——聖詩 568 首

<隨主的人有幸福>——聖詩 611 首

<主偕我心內，無驚惶自在>——聖詩 159 首

是的！睡覺是科學，哲學，更是神學。願上帝賜福大家，新的一年都能天天安然睡覺。

拆毀隱形圍籬，在鐵磨鐵中走進「神國方城市」

——《動物方城市 2》觀後

◎丁明達

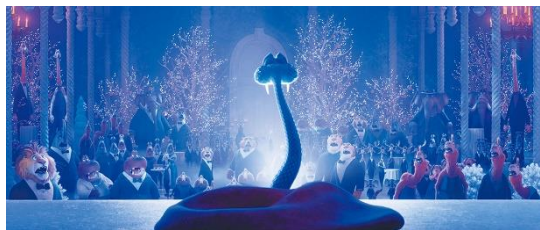
上映超過兩個月的動畫電影《動物方城市 2》(Zootopia 2)，再次將觀眾帶入那座看似完美、實則充滿張力的動物擬人化世界，這部續集不僅延續首集對族群偏見的探討，更進一步深入「夥伴關係的磨合」與「歷史真相對群體的影響」。

對於教會而言，這部電影同時映照出弟兄姊妹在相處中必須面對的課題：我們在教會中如何打破偏見？如何一起同工？如何在真理中合一？

打破偏見，接納非我族類

在第一集中，兔子警官哈茱蒂與狐狸胡尼克打破了獵食者與獵物的宿命對立，傳達「不以標籤定義他人」的深刻信息，呼應了聖經的提醒：「我的弟兄們，你們信奉我們榮耀的主耶穌基督，便不可按著外貌待人。」

然而續集提出更尖銳的挑戰，當原本以哺乳類為主的城市，迎來了長期被排擠的爬蟲類與兩棲類，真正的考驗才開始，這也反映了教會常見的現象：我們往往習慣與背景、價值觀或屬靈程度相近的人建立連結，形成了一種「同類相聚」的舒適圈。



教會雖由蒙恩的罪人組成，卻常不自覺地築起隱形圍籬，對於那些「看起來不一樣」、甚至帶有社會標籤的新朋友（如同電影中的蛇類蓋瑞），我們是否因著陌生而產生心理隔閡？

真正的接納，並非等對方變得跟我們「一樣」，而是在對方的「不同」中看見上帝奇妙的創造，接納「非我族類」，是每一位基督徒跨越舒適圈、邁向生命成熟的屬靈操練，用上帝的道來教導，作為信仰溝通的共識，更是我們接受大使命的責任。

夥伴磨合危機，是成長必經窄路

續集中最寫實的設定，莫過於哈茱蒂與胡尼克這對警察中的明星拍檔，因著雙方理念不同，產生理想與現實的落差，他們的合作產生裂痕，甚至必須接受專業協商，這打破了第一集中「從此過著幸福快樂日子」的幻象。



在教會的服事或小組生活中也是一種「鐵磨鐵」的過程，承認問題，在聖經原則下，

尋求教會中有權柄屬靈長輩的調解並不丟臉。真正的合一，是在衝突中選擇「持續溝通」與「主動饒恕」，是在上帝的慈愛和誠命中，選擇在每一次磨擦後，依然擁抱基督裡的饒恕與恩慈。

拆毀表面和諧，真理中修復根基

電影的衝突焦點在於城市創始者猞猁氏家族 (Lynxley) 隱瞞了百年的謊言，為維護家族聲望與擴張的利益，他們掩蓋曾祖母蛇艾莉 (Agnes) 的貢獻，甚至陷害爬蟲類。這段暗黑的歷史，看似換取了城市「表面祥和」，可是也導致了族群間更深的集體仇恨。

在教會群體中，我們有時也會為了維護「和平」的假象，選擇忽略內部肢體間的誤解或過程，然而，以弗所書四章 25 節明言：「所以你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因為我們是互相為肢體。」真正的合一必須建立在真理之上，當弟兄姊妹願意一起面對群體內部的缺欠，不再為維護形象而遮掩真相時，教會的根基才能真正穩固，成為彰顯上帝愛與公義的見證。



在基督裡建構「生命共同體」

《動物方城市 2》中的城市已有百年和平，但是表面和平卻是建立在虛假和利益中。同樣的，「教會」不是一個完美的社交俱樂部或是慈善團體，而是一個在上帝話語中的「生命共同體」，在這永生神的家中，我們應摒棄假冒偽善的謊言，鼓勵不同的個性的肢體在愛中學習磨合，在真理中消除偏見，在聖靈中尋求和解，成為一個在救贖路上不斷被修正、被更新的罪人。

我們都是不斷被救贖的罪人，唯有放下自以為義的優越感，在基督裡彼此相愛、互



相擔當，我們就是在向世人彰顯神的國度，讓教會不再只是「同類」的聚會所，而是讓所有人都能在其中看見基督，這座「神國的方城市」才能散發出真實的光芒，吸引世人看見那跨越一切藩籬

的永恆之愛。(本片分級為普遍級)

(劇照提供：迪士尼影業)

(摘自基督教論壇報 2026-02-11 論壇報副刊網路版)