

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 12 月 4 日【第 49 週】

主禮：阮介民牧師 司禮：楊明璋長老 司琴：謝麗容老師

• 靜候上帝的話 •

序樂.....司琴
 宣召.....詩篇 118:1-4.....司禮
 聖詩.....308 首「主，我欲謳唵祢」.....會眾
 主禱文.....會眾
 信仰告白.....使徒信經.....會眾
 啟應.....6 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.....快樂之歌.....聖歌隊
 Words by Joseph M. Martin

我之心今欲尊主做大，讚美唱歌！
 因為祂用慈悲看顧我恩典滿滿。
 喔！祂之真光榮耀。喔！祂大權能奧妙。
 我之心今欲尊主做大。我之神佇祂歡喜無息！
 今咱著尊主做大，對祂歡喜唱歌！
 一位君王欲出世，上帝獨生聖子。
 祂欲對天賜大福，就是愛疼之新約。
 咱之心今著尊主做大。咱之神佇祂歡喜無息！

哈利路亞。哈利路亞。咱著來跳舞！
 因為天頂星辰欲閣唱歌讚美主！
 今咱著同心合意；思想上帝大作為！
 咱之心今著尊主做大。咱之神佇祂歡喜無息！
 我之心今欲尊主做大。我之神佇祂歡喜無息。
 我之神佇祂歡喜無息。我之神佇祂歡喜無息。

聖經.....馬可 5：25-34.....司禮
 講道.....打敗姓軟的.....主禮
 祈禱.....主禮

• 回應上帝的話 •

聖詩.....160 首「時刻我需要主」.....會眾
 奉獻.....葉宏一/陳怡如執事
 382 首「我的疼痛求主報助」

報告.....司禮
 頌榮.....397 首「願主賜福保護你」.....會眾
 祝禱.....主禮
 阿們頌.....會眾
 默禱.....會眾
 殿樂.....司琴
 613 首「有時咱經過美麗清靜河墘」

主日華語禮拜上午 8:30

2022 年 12 月 4 日【第 49 週】

講道：阮介民牧師

司禮：賴碩倫執事

司琴：侯雪純老師

序 樂.....	司 琴
宣 召.....詩篇 118:1-4.....	領 唱
詩歌敬拜.....	會 眾
詩 歌.....	會 眾

1. 耶和華行了大事

我們要歡呼 述說祂的作為 我們依靠神 就能施展大能
 我們要歌頌 要歡呼 述說祂的作為
 我們依靠神 就能施展大能 耶和華已經為我們行了大事
 祂命令狂風止息 那波浪就平靜
 耶和華已經為我們行了大事 祂張開雙手 我們就得飽足
 祂必帶領選民歡呼向前 祂將列國的地賜給我們
 祂必帶領選民歡呼向前 祂將列國的地賜給我們

2. 當祢找到我

當祢找到我，在生命 十字路口
 祢靠近我，祢擁抱我，從此祢不放手
 過去的種種，全然交在祢手中
 祢醫治我，祢恢復我，從此我不放手
 夜再黑，心再疲憊，我仰望祢至聖榮面，
 我已決定永不後退！
 祢作為，何等榮美，祢大能在我心間，
 我願一生緊緊跟隨！
 我跟隨 祢從高山到低谷 我跟隨 祢即使荊棘滿佈
 縱然面對挑戰，也有眼淚，感到疲憊
 我要掙脫纏累，永遠不後悔。

在祢翅 膀蔭下我得保護
 祢話語 使我生命得堅固
 祢應許不搖動，自始至終，永不落空
 祢翅 膀蔭下我得保護
 祢話語 使我生命得堅固
 祢應許不搖動，自始至終，永不落空
 未來在祢的手中，我不忘初衷（當祢找到我）

祈 禱.....(公禱，以主禱文結束).....	司 禮
聖 經.....馬可 5：25-34.....	司 禮
講 道..... 打敗姓軟的	主 禮
禱 告.....	主 禮
詩 歌.....眼光.....	會 眾

不管天有多黑，星星還在夜裡閃亮，
 不管夜有多長，黎明早已在那頭盼望，
 不管山有多高，信心的歌把它踏在腳下，
 不管路有多遠，心中有愛仍然可以走到雲端。(x2)
 誰能跨過艱難，誰能飛越沮喪，
 誰能看見前面有夢可想，
 上帝的心看見希望，你的心裡要有眼光。(x2)
 哦！你的心裡要有眼光。

奉 獻.....梁芸瑄/梁祈瑄姐妹	
報 告.....	司 禮
祝 福 詩.....賜福與你.....	會 眾
祝 禱.....	主 禮
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 12/4	賴碩倫	侯雪純	賴碩倫	梁梁芸祈瑄瑄	梁梁芸祈瑄瑄	葉張培政恩皓
下週 12/11	蔡忻語	程筱雯	蔡忻語	陳黃奕仰恩慧	陳黃奕仰恩慧	邱陳群信壹宏

• 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. **歡迎**：大家來參加禮拜，今天是待降節 (Advent) 第二主日，我們點燃代表準備與信心的第二根蠟燭，讓我們的心準備好來迎接主基督的降生。今天也是新竹聖經學院的奉獻主日，感謝院長阮介民牧師前來本堂證道請安，請大家一起來關心聖經學院的事工。禮拜後請大家留步，互相來交誼請安。
 2. **小會**：今日禮拜後召開小會在六樓，請長老們留步開會。
 3. **聖禮典**：我們預訂於 12/18 舉行 2022 年最後一次的聖禮典、聖餐禮拜，若有志願受洗、信仰告白、轉籍或幼洗的兄弟姐妹請盡快讓牧師知道。
 4. **待降節靈修讀經默想**：曾參加靈修讀經默想的兄弟姐妹，每天將會接到傳道組的同工，利用 2022 年美國長老教會「待降節的靈修材料」所製作的 Podcast(純聲音與文字)的連結，若您也想收到，請掃 QR Code 報名。
- 
5. **關懷愛滋的奉獻主日**：下週日 (12/11) 是關懷愛滋的奉獻主日，請大家關心這群社會的邊緣人為他們代禱、奉獻。
 6. **長執會**：下週日 (12/11) 第二場禮拜後要召開定期長執會，請長執們預留時間參會。
 7. **聖誕糕**：要訂購聖誕糕在聖誕節期送給親友的兄弟姐妹可以開始向黃詩涵幹事登記，有鹽梅、綠豆糕與鹽雪三種口味，每個 18 元。因廠商人手不足，登記至今日。
 8. **『請來請來平安耶穌』聖誕慶祝會**：訂於 12/24(六)下午 3:30 舉辦，下午 6:00 為愛宴。參加費每位 100 元(含摸彩及餐點)，報名方法及規則如下：
 - ①每位報名者務必提供【姓名】及勾選【晚餐

樓層】，以利當天摸彩及愛餐安排。

- ②個人報名請向黃幹事報名及繳費。
- ③團契報名請向會長或負責同工報名及繳費。
- ④會友若邀請親朋好友，請向黃幹事或團契同工報名及繳費。原則上邀請人與被邀者固定在同一樓層進行用餐。
- ⑤聖誕愛宴分四樓層提供主題餐點，名額有限，額滿為止，請盡速報名以利座位安排。

◎各樓層團契分配與報名即時現況：

- B1 (剩餘 112 位)：松年團契、婦女團契、夫婦團契；長青樂活班及手機班(限本人報名)
- 4F (剩餘 97 位)：兒童主日學、基石團契、南門幼兒園(學生及家長)
- 5F (剩餘 53 位)：青契、少契、小基石、敬拜團
- 6F (剩餘 40 位)：聖歌隊、磐石團契

◎肢體消息

1. **請代禱**：咱所敬愛的倪林祝美姐妹 (倪振亞執事、倪振義傳道的母親)，於 11/26 安息主懷，享年 87 歲，告別禮拜已安排在 12/16 (五) 上午 10:30 在二殯舉行，願主安慰扶持。

◎教界消息

1. **博愛手語教會**：為慶祝設教三十週年，今日 (12/04) 下午 2 點於總會(羅斯福路 3 段 269 巷 3 號 B1) 舉行感恩禮拜，恭喜！

◎代禱事項

1. 在待降節期請為人類能以愛與寬容相對待，全世界各地的和平禱告。
2. 請為新竹聖經學院全體的工作人員與事工禱告。
3. 請為我們聖誕節聖歌隊的讚美禮拜以及各團契聖誕的籌備工作禱告。

上週
講道

客店與馬槽

路加 2:1-7；約翰 1:10-12

張宣信牧師

待降節又稱將臨期、降臨期 (Advent)，是為了慶祝耶穌聖誕前的準備期與等待期。在待降節期間，基督徒除要追憶耶穌第一次來臨、出生在伯利恆的情形，也是在期待主的再臨。其實對彌賽亞的盼望起源於猶太人的歷史經驗，以詩篇 80 篇為例，這個詩人因國家遭遇到的困境，不解、哀怨並大聲疾呼期待上帝差遣彌賽亞來拯救！他描述說上帝祢曾從埃及為奴之地拯救我們、祢曾讓我們成為一強大榮耀的國家、如今祢為何放任不管我們了？願你的手扶持你右邊的人，你為自己所堅固的人子。(詩篇 80：17) 以賽亞先知也預言：會有一嬰孩為我們而生；有一子賜給我們。政權必擔在祂的肩頭上；祂名為「奇妙策士、全能的上帝、永在的父、和平的君」。(以賽亞 9：6) 以色列亡國後他們迫切期待彌賽亞君王的降臨。

然而，後來耶穌並不符合猶太人對彌賽亞的期待，祂並未滿足他們想要獨立復國恢復大衛王朝榮耀—祂明言：我的國不屬這世界。(約 18：36) 也因此祂被人怨恨、拒絕甚而受害，這也讓我們反省，我到底在期待著一個什麼樣的彌賽亞？我們都會有所謂的「彌賽亞情節」(Messiah Complex)，人在無助的情況下，容易將希望寄託在一個英雄、一個政治人物、甚至一個獨裁者，期望他能成為我們的救世主。耶穌符合您的期待嗎？您會如何對待這位彌賽亞？

今天我們過聖誕節，給人的感受都是正面的一寧靜、溫馨、團圓、歡樂…但第一個聖誕是如此嗎？我相信對約瑟、馬利亞而言，那是個迷惑、不解、羞恥、被嘲笑、緊張、驚慌、疲累的過程，耶穌其實是在對祂非常不友善的環境中，來到這充滿敵意的世界。

上帝為何讓彌賽亞降生在這樣的時代？為徵稅與國力評估的需要，皇帝施行的人口普查竟影響到加利利這對小夫妻。卻也因此應驗了舊約先知彌迦的預言：伯利恆的以法他啊，你在猶大諸城中雖小，將來必有一位從你那裏出來，在以色列中為我作掌權者；祂的根源自亙古，從太初就有。(5:2) 拿撒勒到伯利恆？拿撒勒和伯利恆之間的距離約為 85-90 英里 (137-145 公里) 至少要走四、五天才會到，而依照產期已近馬利亞的情況，約瑟和馬利亞可能花了更長的時間，上帝難道不能安排一個更友善的環境來讓耶穌誕生嗎？耶穌以這方式出生，有何特別的意義？對我們有什麼樣的啟示？

著名的福音作家楊腓力提出他的見解，他認為耶穌降生的方式顯示出：

1. 一個可親近的上帝 (Approachable) 從古至今，人對上帝皆充滿了畏懼。耶穌出生的方式，讓我們除掉這恐懼。還有什麼比一個用布包起來，可愛的新生嬰兒更能讓人喜愛親近呢？

2. 謙遜的上帝 (Humble) 祂本有上帝的形像，卻不堅持自己與上帝同等；反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；既有人的樣子，就謙卑自己，存心順服，以至於死，且死在十字架上。(腓立比 2:6~8) 「道成肉身」意謂著—那無限的全能者，自我限縮到無以復加的程度。

3. 勇氣十足的上帝 (Courageous) 當祂決定讓祂的兒子，以嬰兒的姿態完全曝露在擁有自由意志，不可捉摸的罪人社會，讓祂來面對這個冷酷無情的世界，這需要多大的勇氣？

4. 常被拒絕的上帝 (Rejected) 瑪利亞無法接受天使的報訊、約瑟起初拒絕履行與瑪利亞的婚約、客店拒絕約瑟與瑪利亞的投宿、拿撒勒人拒絕接受耶穌的教導、猶太人拒絕這樣子的彌賽亞、世人拒絕十字架的救贖、耶穌基督從一開始就體會到這個世界並不友善，並不歡迎祂。

5. 耐心等待的上帝 (Patient) 祂耐心的等候有一天人們能了解祂的愛。如同迎接回家的浪子…相離還遠，他父親看見，就動了慈心，跑去擁抱著他，連連親他。(路加 15:20)

在迎接聖誕、歲末年終這歡樂團圓的季節，請不要忘了耶穌基督是我們喜樂慶祝的唯一原因！耶穌為我們道成肉身，雖然已經來過了，但祂還要再來，在信仰告白我們豈不是說

「祂要從彼再來審判活人與死人」？我們正處於耶穌第 1 次來和第 2 次再來之間；

我們教會、我的家庭、我的心裡尚有空房給耶穌嗎？

傳統待降節期第二週 在踏入傳統待降節期的第二週時，我們用一些時間思想，你是如何刻意地燃生命中的愛火。有什麼在挑戰你？有什麼在激勵你？從上週所讀到的聖徒的生命——Brigid、Patrick 和 Columba——你學習到什麼，是可以在你的生活中效法的？

12月5日 - 善用上帝給你的造福世界的恩賜

上帝是公道的；他不會忘記你們為他所做的工作和愛心，就是從你們繼續不斷地幫助其他的信徒所表現出來的。我們最大的願望是：你們每一個人自始至終熱心，好使你們所盼望的一切事都能實現。

—希伯來書 6:10-11

古老的傳說告訴我們，Aidan 在 651 年去世的那天晚上，有一個名叫 Cuthbert 的少年人在牧羊時看見天使將 Aidan 帶到天堂的異象。這個經歷促使年輕的 Cuthbert 追求靈性操練，不久就進入了修道院的生活。

Cuthbert 以巡迴傳道的身分開始他的服事——從一個村莊到另一個村莊傳揚好消息。據說他擁有醫病的恩賜。

和 Aidan 一樣，他的舉止溫和善良；他與貴族和農民一視同人般地交談。他較喜歡安靜的生活，經常隱退到山洞裡。但是社區的需要總是會把他拉回到與世界更相關的事工中。

即使他個人偏好獨自的祈禱生活，但還是他接受了這個服事大眾的事工。他最終在 685 年被說服擔任 Lindisfarne 的主教。

當我想到 Cuthbert 遺留的典範時，就想到上帝如何使用我們每一位建立祂在世上的親屬國度(kindom)。對某些人來說，這意味著要超越自己的舒適區或接受一些挑戰他們的角色。對其他人來說，這可能是去探索如何將上帝賜給他們的恩賜最好地運用於服事上帝。對我們所有的人來說，這意味著彼此相互發展並培養關係，好使我們能夠相互支持並進一步建立肢體。

在這個以物質禮物作為焦點的季節中，讓我們更深入地挖掘並思考我們都蒙召去使用的上帝恩賜。不管那個恩賜是什麼，你如何通過你的特殊恩賜來建立肢體？

12月6日 - 尋找與你心靈相通的朋友

所以，你們要互相認罪，彼此代禱，使你們得醫治。義人的禱告有很大的功效。— 雅各書 5:1

在 Celtic 傳統中，anamchara 一詞是指「靈魂朋友」(soul friend)。作為早期 Celtic 靈性中的一個重要元素——今日亦然——這是一種我們可以與之分享我們的屬靈生命細節及內在心思動向的人。靈魂朋友能傾聽我們的恐懼和擔憂，也可以分享我們的喜悅和喜慶，因為這一切都與我們的信仰和我們與上帝的旅程相關。

我很蒙福能與我生命中的幾個人分享這樣的友誼。這些手足一般的心靈在困難的時候給我帶來了極大的安慰和鼓勵，也見證了我的喜悅和勝利。我們一起努力要在我們日常生活的混亂和不確定中理解上帝臨在的奧秘。我珍惜這些友誼。

在我們忙碌的生活中，當有許多事物和需要在爭奪我們的時間之時，很難耗費心力去培養對我們的靈魂有益的友誼——甚至是一般的友誼，因為最近的研究顯示，成人尋找聯繫是多麼困難。然而，這些關係的賦予生命的本質，讓它們成為無價。

在這個待降節期裡，請努力送給自己一個靈魂朋友作禮物。如果你已經處於這樣的關係中，請在接下來的幾週內更刻意地培養這種友誼。抽出時間親身或透過電話相聚。感謝那些在你生命中與你一起從事信仰之旅的人，以及你可以在這個層面上與他們真正互通的人。或許你可以在這個節期中給他們寄一封簡訊或電郵，感謝他們成為你這樣的禮物。

如果你還沒有這樣的關係，請花點時間想想，在你目前的圈子裡誰可能是合適的人選。不要強迫對方，而是探索一些可能性，與可能和你在同一小組或查經班中的人，做一些更深入的對話。或許你的互通對象來自你目前從事的一些事奉，你就可以建議另外一個時間來共同對話和禱告。

12月 7日 - 在紀念中的祝福

既然我們有這麼多見證人，像雲彩一樣圍繞著我們，就應該排除一切的障礙和跟我們糾纏不休的罪，堅忍地奔跑我們前面的路程。—希伯來書 12:1

在這個季節裡，許多人都會花時間寄卡片和問候給遠近的家人和朋友。最近我收到愈來愈多大夥寄來的相片卡，看到這些家庭在過去一年中的成長讓我非常喜悅。對大多數這些人而言，通常這也是一年之中大家彼此聯絡的唯一時刻。當我打開這些卡片時，我就想起了我與那個家庭或個人所分享的生命。我真幸福，能夠感謝上帝在我過去的年歲中，賞賜給我像雲彩一樣圍繞著我的見證人，鼓勵我，挑戰我，啟發我。

也許在今年你收到卡片、寄出卡片之際，你可以特別花一點時間將這些人放在你的禱告中：紀念你和他們所分享的特別時刻，並且感謝上帝如何因認識這些人而豐富了你的生命。有時提到像雲彩一樣的見證人，我們想到的只有曾經影響我們的信仰但已經離開世界的人。但其實我們也可以想想那些還活得好好的。即使我們已不再與這些人經常聯繫，僅僅為他們暫停片刻感謝上帝，也是非常強烈的經驗。

能彼此分享這種經驗，也是一件美事。也許在接下來的幾個星期裡，你可以花一點時間，聯絡這些人，讓他們知道你並沒有忘記他們對你生命的影響。特別想想他們對你的幫助或是在你左右的陪，那些他們教會你的人生功課，或是那些直到今日你仍會想起的一些建議。

我們都很喜歡被歸功在他人生命裡扮演正面的角色；這會鼓舞我們繼續發展友誼。肯定他人的正面影響或許只是一個小動作，但是我保證也會為這些朋友帶來非常不一樣的一天。

12月 8日 - 創造一個待降節支援體系

兩個比一個好，因為兩個人合作效果更好。一個人跌倒，另一個人可以扶他起來。

如果孤獨一個人，他就倒霉了。—傳道書 4:9-1

在馬可福音中，耶穌差遣門徒二人一組出去做好事——我認為這為所有的事工建立了一個好模式；不僅從人身安全的觀點——我確信這是為那些奔走加利利道路的門徒的一種考量——也從情緒和靈性的觀點。正如傳道書的作者所說：「兩個比一個好」。

在過去幾年疫情大流行期間，教會經歷了前所未有的牧師離職潮。這個我們的後代回顧時會永遠記得的“大離職”，衝擊的不僅是教會，也遍及各行各業。

在教會裡，許多牧者在嘗試牧養無法實體聚會的教會好幾個月之後，發現自己承受巨大的壓力，甚而精疲力竭。許多牧者發現這對他們自己和家人的身心健康造成的負擔太大。

我在想，如果每個教會崗位都有一個“夥伴”——不是正副牧師職，而是有一位被任命來扮演回應、鼓勵及幫助的角色，那麼情況會有多麼不同。如果在安全可靠的环境下有人可以交談、集思廣益、分享他們的憂慮和挫折感，有多少神職人員會覺得自己更有能力處理過去這幾年的壓力？

古代修道院團體就依據夥伴模式建立的。他們共同分擔責任和義務；無人單打獨鬥。

在這待降節期間，我想或許我們可採取古修道院模式，成為我們的牧師更好的朋友。若你在教會中活躍的話，你可以怎樣來支持和鼓勵牧師？若你是位牧者，你要採取什麼措施，來允許他人在事奉中分享喜樂、分擔重擔？無論是在教會中或是其他同工之間，你要培養什麼樣的關係來提供你支援？

12月 9日 -提防假期釣魚引戰

因此，你們要互相鼓勵，彼此幫助，像你們現在所做的一樣。——帖撒羅尼迦前書 5:11

研究人員指出，批評比讚美對我們的影響更深遠。我們為負面批評耿耿於懷和憂慮的時間，遠遠超過我們記得別人對我們正面肯定的時間。有人說這和生物演化的過程有關——在較原始的時代，負面的刺激通常意味著危險或死亡，因此為了生存，我們學會對這種負面刺激做出快速反應。反觀正面的肯定通常沒有危險，因此我們很快地將之忽略，也不會做出等量的反應。

隨著現在社交媒體得以快速且輕易取得，以及許多這種互動的非個人性質，我們已經進入了一個新時代，能夠更自由、更頻繁且不必擔心後果隨著社交媒體開始氾濫，「釣魚引戰」(trolling) 一詞應運而生，描述一個人為了故意激怒他人，在網路上述說或散佈冒犯性言論的行為。不但這個詞，連這個定義也產生，是不是很可悲！

雖然我們大多數人可能不會將自己歸類為“釣於引戰者”(trolls)，但是如果將我們與他人的對話和互動統計一下，我們是否能說這些大多是造就和鼓勵別人的性質。似乎要挑別人的毛病，遠比有創意地從事正面的對話容易得多。

你能想像如果人們嚴肅看待這段經文，社交媒體和政治領域的對話會有多麼不同嗎？

在待降節期剩餘的日子裡，當我們繼續思考為彼此點燃愛的火焰時，請更努力試著說有正面效果的話語。請避免不必要的批評。請檢視自己與他人的對話，問問自己的話是造就生命或摧毀它。如果我們每個人都在自己的人際關係中做出一些改變，那麼很快我們就會發現這種改變會逐波外溢，透過我們的家庭擴散到週遭的社區。正面的改變是緩慢且一點一滴的，但是它必須要有心才能促其發生。因此，請調整您與人對話內容，使之受到愛與恩典的推動。

12月 10日 -只要練習，我們都可以成為聖徒

所以，我這個因事奉主而成為囚徒的奉勸你們，你們行事為人都應該符合上帝呼召你們時所立的標準。

你們要謙遜、溫柔、忍耐，以愛心互相寬容，以和平彼此聯繫，盡力保持聖靈所賜合一的心。

——以弗所書 4:1-3

Celtic 的聖徒都有一個美好的特質：他們謙遜而有耐心。

但如今，謙虛、溫柔和耐心似乎很短缺。在我們的生活中，這些特質並不廣被讚賞，尤其是每年的這個時候，我們都有點煩躁，待辦事項清單上的事情遠遠超過我們每天所能辦事的時間。

當我們感到匆忙時，很難保持耐心。我們的時間很寶貴，我們不想浪費它——無論是在進展緩慢的雜貨店所排的隊伍中，或是在一位想要分享他們週末計劃的煩人細節的同事身上，還是一個沒有按照我們想要的方式進行的方案上。當我們處於那個情況時，我們往往發脾氣，對別人說話粗魯，並且常常以沒有愛心的方式行事。我們甚至開始相信我們的時間、我們的意見、我們的信念比其他任何人的更重要。

當我們點燃待降節的蠟燭，並尋求真正點燃內心愛的火焰時，讓我們想一想我們可以操練耐心、溫柔和謙遜的方法。也許是在不讓他們知道的情況下，為同事或鄰居做些好事。也許是當你一直等待時更刻意有耐心，不但不沮喪，反而明顯對牽涉其中的他人表現出仁慈。也許是在很容易變得緊張或爭論不休的情況下促成和平。這些簡單的行為的確需要我們付出努力，它們並不總是自然或輕易實現，但這是很好的做法，可以讓我們在愛中彼此包容。請讓這個成為這個季節我們送給朋友、家人和社區的禮物。

(摘自美國長老教會 Presbyterians Today 待降節靈修材料)