台北和平基督長老教會

【根植於基督—謹慎來建造】(華語)
【釘根佇基督—謹慎來起造】(台語)

主日禮拜週報
2022 年 10 月 9 日
NO.2021

主日禮拜程序

第一堂禮拜
講　道：楊博文牧師
司　會：沈月蓮長老
司　琴：陳美晴姊妹

第二堂禮拜
講　道：楊博文牧師
司　會：曹木針長老
司　琴：周靜瑜姊妹
領　詩：洪敦敏弟兄

同心歌頌		會眾	
序樂	預備心敬拜上帝	司琴	
宣召	安靜等候神	司會	
聖詩	第一堂　（華）新聖詩 第 222 首「上帝作我世代保障」	會眾	
	第二堂　（台）新聖詩 第 222 首「上帝做阮代代幫助」		
信仰告白	使徒信經	會眾	
祈禱		司會	
啟應	新聖詩 啟應文 6 詩篇 16	會眾	
獻詩	第一堂　在花園中	陳長伯弟兄	
	第二堂　這是天父的世界	陳長伯弟兄	
聖經	哥林多後書 4:16、詩篇 73:26	司會	
講道	毀壞？更新？	楊博文牧師	
回應詩	第一堂　（華）新聖詩 第 350 首「求主賜恩典」	會眾	
	第二堂　（台）新聖詩 第 350 首「求主施大恩」		
奉獻	新聖詩 第 382 首 第 1、5 節	會眾	
報告交誼		司會	
祝福差遣	第一堂　（華）新聖詩 第 395 首「至聖天父，我感謝祢」	會眾	
	第二堂　（台）新聖詩 第 395 首「至聖天父，阮感謝祢」		
祝禱		楊博文牧師	
阿們頌		會眾	
尾頌	第二堂　主的手中握有全世界	陳長伯弟兄	
殿樂		司琴	

第三堂禮拜
講　道：楊博文牧師
司　會：王道一長老
司　琴：李以諾弟兄
領　詩：楊沐恩弟兄

敬拜讚美		會眾	
信仰告白	使徒信經	會眾	
消息報告		司會	
歡迎禮		司會	
守望禱告		司會	
奉獻委身	新聖詩 第 382 首 第 1、5 節	會眾	
聖經	哥林多後書 4:16、詩篇 73:26	司會	
證道信息	毀壞？更新？	楊博文牧師	
回應詩歌	除祢以外	會眾	
祝禱		楊博文牧師	
阿們頌		會眾	

「當稱謝進入祂的門，當讚美進入祂的院；當感謝祂，稱頌祂的名。」

-詩篇 100 篇 4 節

【講道大綱】

一、 前言： 成人主日的反思

二、 本文：

陪伴長輩心得—身體的退化是自然界「不可逆」的事實！

所以我們不喪膽，外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天(林後四 16)

（一） 外體 vs 內心 外面的人 vs 裡面的人
（二） 使徒保羅他「裏面的人」是剛強的
（三） 我們的內心如何才能「一天新似一天」

三、 思考：如何關心我們身旁的長輩

（一） 成人部外展事工—和平關懷站、社區學苑、大安森林公園讚美操
（二） 成為上帝愛及恩典的管道、是我們每個人一生都要學習的功課

四、 結論：上帝是我心裡永遠的力量

（一） 我的肉體、和我的心腸衰殘．但上帝是我心裡的力量、
又是我的福分、直到永遠。(詩篇七三 26)
（二） 在我生命中最偉大的力量乃是上帝的存在—謝緯

【本週樂活讀經進度】

日期	10/10(一)	10/11(二)	10/12(三)	10/13(四)	10/14(五)
進度	詩篇 115-6	詩篇 117-8	詩篇 119	詩篇 120-1	詩篇 122-3

教會消息

【重要事工消息】

一.宣道基金奉獻

宣道基金是和平針對將近 30 個宣教機構、傳道人及弱小教會奉獻支持使用，截至 9 月底基金缺口 673,214 元，請會友關心代禱奉獻。

二.近期活動一覽

1. 【宣道講座】國度的子民-小綠宣教士(中華基督教內地會差派至創啟地區)時間：10/9(本主日) 13:30 在五樓禮拜堂(本場不提供現場直播，並禁止攝錄影拍照。)
2. 週日樂饗【鐘響和平·琴友獨鐘】手鐘音樂會，將於 10/16(日)下午 2 點在本會三樓禮拜堂舉行，歡迎踴躍邀請親朋好友參加。
3. 重陽敬老活動將於 10/11 早上 8:30 於清真寺前集合出發，敬請有報名的長輩注意。

三.110 學年度下學期獎學金

110 學年度下學期本教會獎學金申請，收件至 10/16(日)中午 12:00 截止。申請的項目有：林盛蕊長老紀念獎學金、林建良紀念獎學金、順天堂獎學金以及和平教會獎學金，鼓勵在學的國中以上同學申請。詳細申請資格與辦法可在教會網站「表格下載」，見證稿須提供 word 檔。申請文件請繳交辦公室林俊宏幹事，或 email 至 *chunhung8564@hoping.org.tw*

四.約翰館整修第一次招標流標，第二次公開徵選規劃設計單位

約翰館因疫情期間白蟻入侵損害，小會通過整修約翰館。公開徵選並請會友推薦規劃設計單位，進行內容包括：設計規劃、簡報 PPT、透視圖、標單、發包資料、圖說、申請室內裝修許可等)，請聯絡辦公室美月主任索取相關資料及投標說明，投標日期至 10/20(四)中午 12 時截止。

由約翰館規劃小組進行收件、議價後依設計及投標金額(採最有利標)，遴選規劃設計廠商。

五.會友消息

1. 陳慧麗姊妹於 10/6 晚間病逝於國泰醫院，後續將由教會牧長和親人的陪伴下安置於七堵的家族墓園，請為家屬代禱。
2. 恭喜蔡宗翰程儀庭夫婦於 9/26 喜獲麟兒，懇求天父保守新手爸媽有從主而來的智慧，陪伴幼兒一路平安健康成長。
3. 本會卓璇慧執事之公子：黃宣諭弟兄將與徐楚蕎姊妹於 10/22 上午 11 點假外雙溪「青青時尚花園會館」舉行婚禮。懇求上帝保守這對年輕人，在上主帶領中建造合神心意的基督家庭。
4. 李翰弟兄(劉文欣姊妹的公子)與黃琬婷姊妹已於 8/1 在新加坡登記結婚，願主恩常隨，讓這對新婚夫婦同心建立合神心意的基督家庭，見證主恩。

六.會務部財務組消息

即日起使用新的奉獻帳戶，請將奉獻匯到；

台新銀行(812)和平分行 2045-01-0000936-2

新的郵局劃撥帳號：50462131，戶名皆為：財團法人臺北市和平基督長老教會。自 9/1 起，請教會兄姊使用新的教會抬頭及統編「財團法人臺北市和平基督長老教會、88264673」(切記：教會全銜財團法人「臺」北市...的「臺」字一定要使用正式書寫的「臺」字，否則無法請款。)

七.2022 手抄聖經

領回手抄本：請於主日 9:00-19:00、週二至週六 9:00-21:00 至保全弟兄處，找出自己的抄本並簽名，領取紀念品。

八.南園教會建堂購屋進度和需要

感謝上帝帶領，南園建堂基金加上近期奉獻及借款，至 9/11 為止已募得 4298.9 萬元，已用於支付購屋款、仲介費和稅金等。目前正積極規劃房屋整修和裝潢，粗估仍有約 400 萬元現金缺口，並籌備日後逐年攤還之貸款共 2410 萬元。懇請母會兄姊們關心代禱，若有無息借款或先貸後獻的奉獻者，
請洽南園教會李俊佑牧師 0939-468-330 gtalky@gmail.com
或林素心長老 sushin0418@gmail.com。

九.第 24 期插花班即將開課

上課日期如下：2022/10/14、10/21、10/28、11/4、11/11、11/18、12/2、12/9、12/16、12/23、2023/1/6、2023/1/13，共 12 堂。
花材費：每次 300 元，共計 3600 元。
有興趣者，請洽詢林翠玲姊妹。

十.聖誕節期活動一覽

✞ 11/27(日)待降節期開始；12:30 聖誕點燈禮拜 1F
✞ 12/10(六)16:00-17:30 學齡前聖誕活動 B1
✞ 12/17(六)15:00-17:00 聖誕午會—平安中的喜樂
  1)聖誕禮拜（讚美、戲劇、短講）3F
  2)聖誕義賣 1F
✞ 12/18(日)10:00-12:00 聖誕節聯合禮拜・聖禮典 3F.4F
✞ 12/18(日)10:00-12:00 兒主聖誕禮拜 B2
✞ 12/24(六)19:30 報佳音 1F 集合
✞ 12/25(日)10:00-12:00 清唱劇聯合禮拜 3F.4F.1F
✞ 12/31(六)22:00-24:00 跨年禱告會 5F

十一.2022 和平教會關懷志工訓練課程報名連結

（關懷志工訓練）

2022 和平教會關懷志工訓練課程在 11/5(六)上午 08:30 至下午 17:00 特別邀請馬偕醫院院牧部牧關教育中心主辦 全程參加者會開立參加訓練課程證明。
請大家預留時間參加!! 報名網連結 https://forms.gle/vs9jWQe1WEJHViMg7

聖樂部消息

聖誕節清唱劇「盼望 *Hope*」

今年 12/25 聖誕節聯合詩班/樂團將獻詩清唱劇「盼望」，歡迎兄姊踴躍參加。
排練時程如下：詩班練習 10/23、10/30、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11，13:30-15:30 在 2F02

12/11(日)	12/18(日)	12/24(六)	12/25(日)
13:30-15:30 樂團	14:00-17:00 樂團+詩班	14:00-17:00 全體總彩排	8:30 集合預備 10:00 聯合禮拜

教界消息

北二區在 10/22(六)下午 3:00-5:00，於大安教會舉辦長執訓練會，邀請台中旌旗教會黃以文牧師分享旌旗教會的經驗。同時，當晚 7:30-9:30 有青年培靈會，請大家預備心來參加。

代禱事項

1.為肢體

① 請為住院會友及出院會友的康復代禱。

② 請為目前接受化療、標靶治療的兄姊及教會長輩身體代禱。

③ 請為面對畢業後尋求未來方向(繼續深造或工作)的青年代禱，懇求上帝親自帶領前面道路，幫助他們親嘗上主的保守與帶領。

2.為世界

北韓近日一再度發射飛彈，其中一枚路徑通過日本上空，日本政府罕見啟動 J 警報（全國瞬時警報系統），警告公民尋找掩護。美日領袖強烈譴責北韓的軍事挑釁行為，南韓軍方發射 2 枚定向攻擊炸彈回敬北韓。祈求上主施恩憐憫，終止暴力戰爭的威脅，幫助主政者皆能以民為念，謀求全民的平安和福祉。

3.為台灣

COVID-19 疫情持續在高原期，但 10/13 起的入境免居檢 0+7 新制並不會延後上路；台灣會展產業即日起正式向全球商務人士招手，爭取更多國際會展活動來台灣舉辦。感謝上主恩待顧念防疫團隊的長久辛勞，守護國人健康，進而促進國際交流和經濟發展、回歸常軌生活。

4.為教會

本週 10/11(二)教會舉辦重陽敬老活動，將前往宜蘭香草菲菲芳香植物博物館，願上帝帶領過程平安，長輩與同工都有好的休息與分享。

【為教牧團隊禱告】

本週為蔡維倫牧師禱告，願上帝保守牧師的家庭、事奉與身體健康，都經歷祂豐富恩典的供應。

5.為陳怡真牧師代禱～在屏東崙上教會服侍

1.為教會小組及兒少事工能穩定進行禱告。

2.教會奉獻常年短缺，福音車也需要更換，求主預備恩典價購得客貨兩用車的機會，並感動有人以奉獻支持教會。

3.為怡真牧師身體健康能夠穩定，腰傷膝蓋傷能恢復禱告。

4.為牧師嬤呂淑姿重病中的心靈平安禱告。

奉獻方法

戶　　名：財團法人臺北市和平基督長老教會
所有銀行及劃撥帳戶皆使用此戶名

統一編號：88264673

一般奉獻使用帳號如下：

銀行帳號

台新國際商業銀行(812)和平分行(0458)
2045-01-0000936-2

郵局劃撥帳號

50462131
他行匯至郵局使用
(700)7000010 50462131

主日奉獻	
禮拜奉獻	8,254
幼幼	800
幼主(9/25)	624
幼主(10/2)	420
兒主	2,285
小計	***12,383***
月定奉獻	
070224,100087,110434,110499 130119	1,000
150081	1,500
110462,113029	2,000
110226,120026,160055,180012	3,000
100072,110040	4,000
130006	4,500
090012,170060	5,000
040003,110344,160082	6,000
070321	7,000
110094	8,800
110317	10,000
130105	10,100
130060	16,000
140062	18,000
080026,130015	30,000
小計	***192,900***
感恩獻金	
150081	500
080290	1,000
160097	2,000
130111	2,500
140036	3,000
110084	8,000
060003,140025	10,000
170005	15,000
小計	***52,000***

宣道基金	
100063,120111	1,000
090012	2,000
小計	***4,000***
場地奉獻	
風信子合唱團	4,900
傳愛基金	
984067	1,000,000
少年團契	
聚會獻金	245
青年團契	
聚會獻金	1,282

【*10/1~10/7* 週間奉獻明細】

日期	方式	代號	金額
月定奉獻			
10/01	轉帳	160068	2,000
10/02	轉帳	070230	1,000
10/02	轉帳	120125	3,000
10/02	轉帳	090106	3,000
10/02	轉帳	080149	10,000
10/02	轉帳	110025	13,000
10/04	轉帳	130102	21,000
10/04	轉帳	040040	40,000
10/05	轉帳	100068	2,000
10/05	轉帳	060038	10,000
10/06	郵政	110324	3,000
10/07	轉帳	080161	6,000
宣道奉獻			
10/02	轉帳	070230	2,000
10/02	轉帳	110046	50,000
10/04	轉帳	040040	40,000
感恩奉獻			
10/02	轉帳	140095	700
10/02	轉帳	080291	1,000
10/02	轉帳	110394	2,000
10/02	轉帳	070297	3,000
10/02	轉帳	110030	5,000
10/02	郵政	120185	20,000
10/03	轉帳	080014	6,000
10/06	轉帳	120175	10,000
台灣行動支付不記名奉獻			0

以下轉帳奉獻兄姊敬請與財務組同工聯絡

日期	轉出行	轉入帳戶	金額
08/05	11:12 AM 中信	台北富邦	5,000
09/01	**07418 郵政	台新	3,500
09/05	13:42 PM 玉山	台北富邦	10,000
09/11	**54009 中信	台新	1,000
09/19	**67129 國泰	台新	24,000
10/01	**82840 富邦	台新	5,000
10/03	89359	郵政	10,000
10/03	**62672 國泰	台新	10,000
10/07	**19117 中信	台新	25,600

聚會一覽表

	類　別	時　間	場　地		上週人數	
禮拜	第一堂禮拜	主日　8：30	五樓禮拜堂	實體　42/線上 50	92	464
	第二堂禮拜	主日 10：00	三、四樓禮拜堂	實體 268/線上 56	324	
	第三堂禮拜	主日 11：30	五樓禮拜堂	實體　39/線上 9	48	

	類別	時間	本週 場地	本週 內容 / 主理	上週/次人數	下次聚會日期
禱告會	第一堂會前禱告	主日　8：20	五樓禮拜堂	教牧團隊	3	10/16
	第二堂會前禱告	主日　9：50	三樓禮拜堂	教牧團隊	11	
	第三堂會前禱告	主日 11：00	五樓禮拜堂	敬拜團	4	
	禱告會	週四 19：30	1F01	邱淑貞牧師　實體 14/線上 10	24	10/13
	早禱會	週五　8：40	2F02	陳群鈺姊妹	7	10/14
團契聚會	☺松年團契	主日　8：40	1F01	鄭維新長老	10	10/16
	☺成人團契	主日　9：00	三樓禮拜堂	獻詩練習	35	10/16
		主日 11：30	2F02	練詩	35	10/16
	婦女團契	週二 10：00	1F01	重陽郊遊	31	10/11
	☺方舟團契	週日 13：30	7F03	邱淑貞牧師	10	10/16
	青年團契	週六 19：00	1F01	專講	15	10/15
	少年團契	週六 19：00	B2 禮拜堂	信仰活動	21	10/15
小組聚會	腓立比小組	主日　每月第 1、3 主日 11:30	6F02	陳詞章小組長	8	10/16
	腓立比小組	主日　每月第 3 主日 11:30	6F01	謝敏圓長老		10/16
	☺喜樂小組	主日　每主日 10:00	6F05	劉永文弟兄	11	10/16
	☺活水小組	主日　每月第 2 主日 11:30	7F05	吳雅莉牧師	8	11/13
	大數小組	主日　每月第 1、3 主日 11:30	7F06	許素菲執事	6	10/16
	☺橄欖小組	主日　每月第 2 主日 12:00	6F01	卓璇慧執事	3	11/16
	☺依一小家	主日　每月第 2、4 主日 11:30	6F02	蔡雅如姊妹	11	10/23
	☺畢契小家	主日　每主日下午 14:00	B101	洪婕寧姐妹	12	10/16
	新婚迦拿小組	主日　每月第 3 主日 13:10	6F04-05	邱淑貞牧師	25	10/16
	☺宗翰小組	主日　每主日晚上 9:00	線上聚會	蔡宗翰弟兄	-	10/16
	甘泉小組	週一　每月第 1、3 週二 10:00	6F03	第四章神是慷慨的	9	10/18
	新苗小組	週一　每週二 19:00	線上聚會	陳群鈺小組長	12	10/12
	安得烈小組10B	週一　每月第 1、3 週二 19:30	6F02	詹穎雯執事		10/18
	路加小組	週一　每月第 3 週二 19:30	7F06	周德盈小組長	10	10/18
	長輩小組	週三　每週三 9:45	1F	長輩分享、銀髮健康操	49	10/12
	K.B 小組	週五　每週五 10:00	1F	陳群鈺小組長	20	10/14
	K.B II 小組	週五　每週五 10:00	2F02	陳秀惠長老	5	10/14
	安得烈小組10A	週六　每月第 1、3 週六 14:00	6F04	溫秋菊、鄭麗珠小組長		10/15
	葡萄樹小組	週六　每月第 4 週六 15:00	6F03	黃瑞榮長老	5	10/22
查經班	☺以斯拉查經班	每月第二主日 8:45-9:50	6F03	高正吉長老	35	11/13
	生命建造查經班 聖經共讀路得記	每月一次 週六 10:00	五樓禮拜堂	莊信德牧師　實體 23/線上 34 共 57 人		11/5
詩班樂團	☺撒母耳樂團	主日 12：00	B2 禮拜堂	張中興團長	38	10/16
	希幔詩班	週二 20：00	2F02	范恩惠傳道	18	10/11
	青契敬拜團	週六 15：30	B1 禮拜堂	邵祥恩弟兄		10/15
	和平敬拜團	週六 14：00	B102	楊承恩弟兄	4	10/22
社區	和平關懷站	週二~週五　10:00-16:00	1F01-02	粉彩/22 桌遊/19 健身/44 樂活183/30		10/11
	繪畫小組	週三　9：30	6F04-05	張素椿老師	10	10/12
	編織班	週三　10：00-12：00	6F01	張雅琇長老	6	10/12
	日文學習小組	週三　18：00	2F02	乾美穗子姊妹		-
	姊妹成長讀書會	週五　09：30-11：30	6F01	沈月蓮長老	6	10/14
	插花班	週五　19：00	1F01	李玉華老師		-

☺代表本主日有聚會

	主日各項聖工輪值			
	聖工項目	第一堂	第二堂	第三堂
10/9 主日	禮拜招待	卓絢玲、郭詩雯	陳妙瑛、陳詞章 邱寶瑩、陳鋒駿	李易真、陳信興
	新朋友招待	林燕卿	張世安	黃少芳
	影音組長	周聰傑		
	音控影像燈光	張中興、墜添成	吳夏語、墜添成	許信裕、墜添成
	投影	孫家藟	孫家藟	吳宜蓁
	愛餐		預備組長：	恢復組長：
	禱告侍奉	王道一		

	下次各項聖工輪值			
	聖工項目	第一堂	第二堂	第三堂
10/16 主日	講道	李俊佑牧師		
	司會	黃育文	陳惠周	劉文玲
	司琴	李以諾	林純純	陳群鈺
	領詩		潘致偉	顏俊益
	獻詩	黃琦娜,周芝萱,周謙和	希幔詩班	青契敬拜團
	禮拜招待	洪國財、卓絢玲	王銘益、馬茹翎 趙盈智、戴維宏	邱寶瑩、陳信興
	新朋友招待	陳月樺	林月娥	
	影音組長	周聰傑		
	音控影像燈光	王琬姿、墜添成	王琬姿、墜添成	王琬姿、墜添成
	投影	孫家藟	孫家藟	陳新慈
	愛餐		預備組長：	恢復組長：
	禱告侍奉	趙國光		

主日學	班級別	時間	本週		上週人數	下次聚會時間
			場地	內容/主理		
	☺幼幼班	主日 10：00	BM04	駱美月主任·毛惜老師 李敏萱老師·黃翠芹姊妹	11 大 9 小	10/9
	☺幼兒班	主日 10：00	B202-3	為所多瑪求情	9	10/9
	☺兒童班	主日 09：50	B2 禮拜堂	撒母耳	18	
	☺國高中少年主日學	主日 10：00	線上聚會	教會史(穿插生活專題)	13	10/9

兒主老師輪值表

服侍項目	司琴	教唱	合班	幼主 B202-3		B204 初小 B208		中小 B205		高小 B201	
				故事	陪伴	一年級	二年級	主教	助理	五年級	六年級
10/9	李以諾	楊雅淳		李穗玲	陳錦慧	楊琴朱	楊琴朱	楊承恩		陳昭蓉	陳毓文
10/16		野外	禮拜								

第一堂華語禮拜上午 8:30　**第二堂台語禮拜**上午 10:00　**第三堂華語禮拜**上午 11:30

主任牧師：蔡維倫牧師　0921-246-055　weilun992014@gmail.com
成人牧養：楊博文牧師　0938-011-589　iuphokbun@gmail.com
青壯牧養：邱淑貞牧師　0909-293-787　chiusc90@gmail.com
兒青牧養：陳光勝牧師　0937-929-001　kongseng1102@gmail.com
直播 QRCode
教會電話：2351-0087　傳真：2351-0118 直播網址右上 https://pse.is/x83n9
地　　址：106011 台北市大安區和平東路一段 183 巷 9 號
網　　址：www.taipeihoping.org　Email：admin@hoping.org.tw

台北和平基督長老教會

【釘根佇基督—謹慎來起造】

福音週報
2022年10月9日
NO.2021

我的軟弱，祢的剛強

邱淑貞牧師

講道日期：2022/6/26　　經文：希伯來書 11:1-3、32-34

【講道大綱】

前言：

青壯主日話「三明治世代」

三明治夾心的痛苦

在軟弱中一無掛慮？可以嗎？

從經文中看見上帝的激勵

來 11：1-3；32-34

約壹 1：5-6

既然軟弱無所不在，我們的出路在哪裡？

在軟弱中的剛強的人---舊約：大衛

新約：保羅

出路在於耶穌基督（約 8：12）

結語：正確的面對軟弱、引出正確能力

金句：

「我們的軟弱有聖靈幫助。我們原不知道該怎樣禱告；可是聖靈親自用言語所不能表達的歎息為我們向上帝祈求。」(羅 8：26)

【默想與實踐】

1. 你是三明治世代中的那一個層級？如何面對生活中遭遇的困難呢？
2. 保羅說：「在整個被造的宇宙中，沒有任何事物能夠把我們跟上帝藉著我們的主基督耶穌所給我們的愛隔絕起來」(羅 8：39)，這句話給我們甚麼樣的激勵？
3. 舉目仰望耶穌，懇求聖靈幫助我們真實面對自己的過犯，並賜下勇氣幫助我們改變，使自己的軟弱在上帝的慈愛恩慈中變為剛強。

前言：青壯主日話「三明治世代」

今天是教會所訂定的青壯主日，因此兄姊會覺得有一些與平常禮拜不一樣的地方。(見證、影片甚至第二堂禮拜的司會安排)

這些安排都是為了要凸顯青壯族群。所以不諱言，我們今天的會把焦點較多的放在青壯族群上。

三明治世代的定義

「三明治世代」指的是：上有父母，下有兒女的青壯年。若以較寬廣的角度來看，這個世代的族群包括現今 35 歲至 60 歲左右的人口。其特色為:「上有高堂老父母，下有嗷嗷待哺兒女」。

三明治夾心的痛苦

現在的年輕世代，大多晚婚，並以小家庭為主。這不僅表示年輕人將會更快面臨年長的父母，小家庭為主的社會，也意味著可以分擔責任的兄弟姊妹會更少，負擔更大。雪上加霜的是—受到疫情衝擊影響，國發會去年(2021 年)統計發現，15 歲到 64 歲的勞動人口數大量減少，只剩 1654 萬人。

勞動力短少，卻還是要面臨生育扶養壓力，總扶養比卻持續攀高，對於上有高堂下有幼兒的家庭，就算是雙薪族，一樣被壓得喘不過氣。所以，我們可以說「三明治世代」就是一群「犧牲自己照顧父母、子女。他們需要的支持，並不小於生病的老年人。」

在軟弱中一無掛慮？可以嗎？

「三明治世代」的青壯年人，除了必須面臨自己的工作壓力、生涯規劃，還得面對家庭、婚姻與社會期待等各種的生活壓力。進入婚姻、有了孩子之後，還要負擔照顧子女與長輩的責任。如此沉重的生活壓力，最直接的反應可能會表現在身體與心理上的變化---疲勞、恐慌、焦慮、憂鬱、情緒不穩...等等情況發生，這些生理或心理上的軟弱，嚴重時甚至會令人陷入負面的想像中久久無法走出。

保羅曾說過的這句話—「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝。/攏毋通掛慮什麼。萬事著用感謝的心祈求及代禱，將恁所求的互上帝知。」(腓 4：6)

但是，你或許會這麼想—就算腦袋知道意思，心靈卻是做不到啊！「應當一無掛慮」說來簡單，難度可是超高啊！

或許你也會說：「我沒甚麼好憂慮的啊！只是有時候想到一些事，會覺得有點擔心罷了。」其實，《直奔標竿》的作者華里克牧師就說了：「當你在心裡，不斷重覆地擔心同一個問題，那就是憂慮。」

當然，「人無遠慮，必有近憂。」，我們生活在世上，有責任思考未來，不可像懶惰人，什麼事也不做，而是要及早作準備，甚至要「超前佈署」。但是在做這一切事之前，並不是懷著「憂心忡忡」的態度去做。進一步來講，「憂慮/掛慮」是把自己看作最重要，甚至把上帝排除在自己的生活之外，好像只想靠自己的能力來完成一切計畫。可惜，如此做之後，我們往往經驗到的是—「當我們倚靠自己的時候，只是更加體會到一波又一波的不如人意與沮喪。

從經文中看見上帝的激勵

■來看看今天的經文---來 11：1-3；32-34

1 信就是對所盼望之事有把握，
對未見之事有確據。2 古人因着這
信獲得了讚許。3 因着信，我們知
道這宇宙是藉上帝的話造成的。這
樣，看得見的是從看不見的造出來
的。

32 我還要說甚麼呢？若要一
一細說基甸、巴拉、參孫、耶弗他、
大衛、撒母耳和眾先知的事，時間
就不夠了。33 他們藉着信，制伏了
敵國，行了公義，得了應許，堵住
了獅子的口，滅了烈火的威力，在
鋒利的刀劍下逃生，從軟弱變為剛
強，爭戰中顯出勇猛，打退外邦的
全軍。

希伯來書 11 章，作者一開始就先對「信心」下個非常重要的定義—信心，是對所盼望的事有把握，對不能看見的事能肯定。這個「把握」的詞，在古代是專用於商業上甲、乙雙方簽訂契約，當雙方都在該契約書上簽名，表示確實有這一回事。作者將這個「把握」之詞用在這地方，為的就是要表明：信心，不是一種幻想，而是知道實實在在地「確實有」。

接續，第 2 節就更清楚讓我們知道：信心並不是談事物，而是談人與上帝之間的關係。進一步作者提醒：雖然沒有人知道整個宇宙到底是如何形成，但是在信心中，我們更應該以敬畏的心地看浩瀚宇宙的存在，去體會、明白那是出自上帝的創造。接續，作者引用舊約聖經中提到的信心人物：基甸、巴拉、參孫、耶弗他都是記載在士師記的士師。

■基甸，帶領只有少少的三百個以色列人攻打米甸人而獲得大勝。

■巴拉，他以少數軍隊擊潰擁有鐵戰車部隊的迦南王耶賓的手下大將西西拉， 解除了以色列人民被迦南王統治長達二十年的枷鎖。

■參孫，在他最軟弱時，卻消滅了最多的敵人。他的事蹟都記載在士師記第 13 至 16 章。

■耶弗他，他是基列人，母親是妓女，但他是個英勇的戰士，曾帶領以色列人民與亞捫人打仗。

作者提起這幾位士師之後，馬上就提到以色列人民最尊敬的國王—大衛和先知—撒母耳。有關他們的事蹟記載在撒母耳記上和撒母耳記下這兩卷經書中。

再回到希 11：30 至 34 節，可說是作者前面所提起的士師事蹟和上帝僕人、先知的信仰見證作個總結：

■33 節的「堵住獅子的口」，參孫和先知但以理都有這樣的經驗。並且大衛在自

我介紹給掃羅王認識時，也提起自己曾打死獅子和熊的事蹟，因

此，掃羅王

才同意他去接受巨人歌利亞的挑戰(參考撒母耳記上 17:34—40)。

■34 節的「撲滅了烈火」，可從但以理書第三章看到相關的故事;但以理和三個

朋友因為拒絕拜偶像而被陷害而綑綁著丟入火窯裡燒，但卻是毫髮無損。

這些人物列誌在在的告訴我們---真正的信心，並不是在看眼前可成就的事，而是對未來的應許有明確的期待。

■另外一處經文：約壹 1：5-6

「上帝就是光，在他毫無黑暗;這是我們從主所聽見，又報給你們的信息。我們若說，我們與上帝有團契，卻仍在黑暗裏行走，就是說謊話，不實行真理了。」

約翰一書的作者告訴我們：「上帝是光」，並且說「這是從耶穌基督聽到的消息」。因此，有可能是作者曾聽過耶穌說「我是世界的光」這句話，並且確定耶穌基督就是來自上帝，「道成肉身」在人當中。這裡有一個重要的信息：在耶穌基督裏，就有生命的盼望。

接著約翰長老在第 6 節更是說明：信耶穌基督的人，就是和他同屬一個「團契」，意思就是「信者的生命是與耶穌基督交織在一起」的意思。因此「基督徒」就是一個和耶穌基督同行的人，也就是和上帝同行的人。

問題是：如果一個自稱是基督徒的人，總是對活在世上的日子感覺乏味，或是對復活的生命不再存著盼望;更糟糕的是，讓和他生活在一起的人感受不到生命的亮光...。作者說，這樣的人就是不誠實的人，沒有真正明白上帝救恩的人，也是行為不符合上帝的旨意或教訓了。這裡很清楚告訴我們，行為和對上帝的信仰必須相符合，否則就是虛偽、不實在，甚至也可說是欺騙自己一樣。

請回想一下，自己的生活

中，似乎就是有那麼多的不如意，既然軟弱無所不在，我們的出路在哪裡？ 保羅對這個問題的答案是—「...，我們的軟弱有聖靈幫助；我們本不曉得當怎樣禱告，只是(聖)靈親自用說不出來的歎息替我們禱告。」(羅 8：26)

在這一節經文中，保羅談到聖靈如何在我們的軟弱中幫助我們。這裡的「軟弱」是單數。你是否發現了？經文並沒有說「諸多軟弱」；但這個單數的「軟弱」卻是對全人類所面臨的狀況之全面描述。回到剛剛的問題，既然軟弱無所不在，那麼我們的出路究竟在哪裡？

一個在軟弱中剛強的人：不害怕在公眾面前表現軟弱的保羅

從聖經中，我們知道哥林多教會的一些人批評保羅直言不諱地談及自己的軟弱，即他身上的那根刺(參林前 12：7-8)。在保羅的生命中，我們看見他祈求上帝拿走自己生命中一種非常痛苦的折磨，但是主說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全」。因此，保羅繼續說：他「更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我(和合本)/ 我的恩典有夠通滿足你的需要；因為你軟弱的時，我的氣力才會當完全發揮。(台)」這便是保羅在面對各樣的艱難和軟弱時所展現的態度。

出路在於耶穌基督 (約 8:12)

保羅所展現出的生命典範就是—「苦難的出路就在於耶穌基督」。這樣的精神也展現在許多跟隨基督的人身上，例如 2012 年去世的單國璽主教。這位令人欽佩的主教，在他晚年罹癌、身體殘弱時，不懼怕在公眾面前表現出他的軟弱，更在這樣的軟弱中體會到基督同在的堅強。

單國璽主教的做法對於當代人總是想要表達「我很強大」和「我可以做的到」的文化而言，完全是反其道而行。他的作為讓我們看清楚—在根本上我們就是軟弱的。

但這種軟弱是一扇罕見的門戶，引導我們走入上帝藉著任何方式使我們剛強的道路之中。

結語：正確的面對軟弱、引出正確能力

在耶穌自己的生命與話語中，我們看見他對於在人前表現出軟弱的無所畏懼。例如：登山寶訓的八福中所提及的自卑、哀慟、飢渴慕義、為義受迫害...等等。八福讓我們看到一種正確面對軟弱的態度。

再例如主耶穌在客西馬尼園那一夜，他對門徒說：「我的心非常憂傷，幾乎要死...」，他對天父禱告時如此哀求：「我的父親哪，若是可以，求你不要讓我喝這苦杯！」確實，在這一段話中他的軟弱顯露無遺，但是接著耶穌又禱告：「可是，不要照我的意思，只要照你的旨意」。請看，耶穌將自己的軟弱交在父的憐憫和能力之下，他也因此得著剛強壯膽來面對背叛、遺棄、仇恨與死亡。

耶穌在大能復活之後，仍然同情、憐憫我們的軟弱與需要。他歡迎我們來到他恩典的寶座前，藉此得到艱難中所需要的憐憫和恩典。因此，我們可以大聲告白：「感謝主，在我的軟弱中，我可以因信靠你而經驗你的剛強，幫助我走過軟弱的時日。」

金句：「我們的軟弱有聖靈幫助。我們原不知道該怎樣禱告；可是聖靈親自用言語所不能表達的歎息為我們向上帝祈求。」(羅 8：26)

全新樂活讀經計劃

2022 年 10 月 10 日至 10 月 14 日

日期	經文	默 想 題 目
10/10 (一)	詩篇 115-116	1. 世人認為偶像有求必應便是靈驗，我們對神的信仰是否也是如此？ 2. 神看我們的生命寶貴，我看別人的生命呢？
10/11 (二)	詩篇 117-118	1. 這被棄的石頭，竟成了教會的根基；祂可曾成了你生命的重要部分？ 2. 詩人在稱頌神時邀請人與他同稱謝神（28-29）。你能否以信心感染別人與你一同稱頌神呢？
10/12 (三)	詩篇 119	1. 當一般人的焦點是放在金錢名利之上時，我的眼光又是注目在甚麼地方呢？ 2. 日常生活已把我壓得透不過氣來，哪裡可找到安息之泉？
10/13 (四)	詩篇 120-121	1. 信徒在世上當持什麼態度？我們應如何尋求從天而來的幫助呢？ 2. 當你面臨人生困境之時，你是否確信以馬內利上帝一直與你同在呢？
10/14 (五)	詩篇 122-123	1. 甚麼是真平安？你尋到了嗎？ 2. 當你來到禮拜堂敬拜上帝時，你是抱持著何種的心態進入聖殿呢？