



# 台北和平基督長老教會

## 【彼此扶持，傳揚福音 2.0】

### 主日禮拜程序

主日禮拜週報
2026年3月08日
NO. 2203

**第一堂禮拜** 講道：林凱倫牧師  
司會：林垠庭執事  
司琴：李以諾弟兄

**第二堂禮拜** 講道：林凱倫牧師  
司會：李婕妤執事  
司琴：張希如姊妹  
領詩：高震宇弟兄

同心頌  
序樂  
宣召  
聖詩  
信仰告白  
祈禱  
啟應  
獻詩  
聖經  
講道  
回應詩  
奉報交  
祝福差  
祝禱  
阿們  
尾頌  
殿樂

預備心敬拜上帝  
安靜等候神

第一堂  
第二堂

(華) 新聖詩 第 15 首 「萬有清新多美麗」  
(台) 新聖詩 第 15 首 「萬有光明極美麗」  
台灣基督長老教會信仰告白

新聖詩 啟應文 41 以賽亞 9  
*Until Lord Jesus Comes Again*  
直到主耶穌再來時候

第一堂  
第二堂

*There Is Joy in My Heart* 大歡喜佇我心  
路加福音 6:20-31  
蒙福的祕訣

第一堂  
第二堂

(華) 新聖詩 第 131 首 「耶穌聖名謹記在心」  
(台) 新聖詩 第 131 首 「人若抵著憂悶傷悲」  
新聖詩 第 382 首 第 1、5 節

第一堂  
第二堂

(華) 新聖詩 第 395 首 「至聖天父，我感謝祢」  
(台) 新聖詩 第 395 首 「至聖天父，阮感謝祢」

第二堂

*May the Lord Bless You* 願主賜福恁

**第三堂禮拜** 講道：林凱倫牧師  
司會：吳夏語長老

司琴：洪婕寧姊妹  
領詩：李敏薇姊妹

敬拜讚美  
信仰告白  
消息報告  
歡迎禮  
守望禱告  
奉獻委身  
聖道信息  
證道詩歌  
回應詩  
祝禱  
阿們頌

台灣基督長老教會信仰告白

新聖詩 第 382 首 第 1、5 節  
路加福音 6:20-31  
蒙福的祕訣  
我能給你什麼

會司  
司會  
會司  
會司  
林梅玲姊妹  
雅歌詩班  
青歌年團  
司琴  
林凱倫牧師  
會司  
會司  
會司  
林凱倫牧師  
會司  
雅歌詩班  
青歌年團

「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】

### 蒙福的「你們」

站在這裡的人都是失喪的、貧窮的、生病的、被鬼附身的，耶穌看見他們就憐憫，耶穌看見他們就願意「賜福」給他們，耶穌是「慷慨」的，接著基督又說：「人為子恨惡你們，拒絕你們，辱罵你們，棄掉你們的名，以為是惡，你們就有福了！當那日，你們要歡喜跳躍，因為你們在天上的賞賜是大的。他們的祖宗待先知也是這樣。」代表這些群體中有些人甘願冒著被欺壓、被恨惡的風險來尋找耶穌，當然這當中也有對門徒說的話：「雖然你們在這條道路上會受到困難與險阻，但是這條路上你們會因著我而得著祝福。」

### 有禍的「你們」

基督徒的生命大概分成四種層面，生命的景況有好有壞，在這當中與神的關係也有好、有壞，這段話特別是針對與神關係不好，但生命景況不錯的人，這樣的人容易去世界與財富中去尋找安慰，這樣的人會因著生命成就，不容易去謙卑尋求神。

### 天父的愛勝過仇恨

「恨你們的，要待他好！咒詛你們的，要為他祝福！凌辱你們的，要為他禱告！有人打你這邊的臉，連那邊的臉也由他打。有人奪你的外衣，連裡衣也由他拿去。凡求你的，就給他。有人奪你的東西去，不用再要回來。你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。」基督在這段經文中挑戰門徒與群眾，身處在這壓迫與對立的時代，基督鼓勵他們門徒：「我們不只是靠神的盼望勝過自己的困境，更是在行為中用愛來表達堅忍與勇敢，在卑微中也擁有天父給予的慷慨。」

### 「慷慨」的人與「慷慨」的上帝

當我們認知到世界本身不平等的時候，耶穌來到世界告訴我們，我們是否看見不平等中的平等，雖然受苦磨難，但卻有上帝安慰；雖有豐盛富足，但卻忘卻永恆。我們不禁思考上帝國度的運行原理以及如何明白上帝的慷慨，我們用聖經的故事來比喻天父的慷慨，浪子回頭，浪子回頭中有三個角色：小兒子、大兒子以及父親，我們用這三個角色來探討神的慷慨。

### 結論

也因為有上帝我們才能繼續走下去，也因為有慷慨施恩的上帝，我們才能戰勝世界的一切困難與失喪，因此人不論在甚麼境遇都應該感謝神的慷慨與祝福，明白了神的慷慨，我們才能真的進入這一份屬天的蒙福。

## 【本週樂活讀經進度】

日期	3/09(一)	3/10(二)	3/11(三)	3/12(四)	3/13(五)
進度	約翰福音 第1章	約翰福音 第2章	約翰福音 第3章	約翰福音 第4章	約翰福音 第5章

# 【重要事工消息】

## 教會消息

### 一. 3/8 林凱倫牧師就任感恩禮拜

本主日下午 15:00，在 3 樓禮拜堂舉行林凱倫牧師就任台北和平長老教會兒青牧師感恩禮拜，敬邀兄姊踴躍參加觀禮，一同祝福林凱倫牧師。

### 二. 3/21-22 全教會培靈會

主題：福音的動力－聆聽神與禱告的生命。

講員：羅以 (Yobaw Taru) 老師 (現任台灣神學院宣教學助理教授及長老教會傳道人)。

1. 專題一：「認識福音的大能」，主題經文：羅 1:16。

時 間：3/21(六) 13:30~14:40。

2. 專題二：「呼召與事奉的生命」，主題經文：約 15:1-8。

時 間：3/21(六) 14:50~16:30。

3. 專題三(青年)：「信心之父與以撒的回應」，主題經文：創 22:1-14。

時 間：3/21(六) 19:00~20:50。

4. 專題四(主日 1)：「聆聽主的聲音」，主題經文：路 9:28-36。

時 間：3/22(日)(台語) 10:00~11:15。

5. 專題五(主日 2)：「起來，跟從我」，主題經文：徒 12:1-12。

時 間：3/22(日)(華語) 11:30~12:30。

※請注意：第四、五講在 3/22 主日禮拜第二、三堂，當週沒有第一堂禮拜。

### 三. 2026 和平聖經速讀

2026 年聖經速讀將於 4/5(日)發車，誠摯邀請大家呼朋引伴，一同踏上這段以神話語為核心的屬靈旅程。請向辦公室或掃描 QR code 報名。參加者可獲得由台北原住民大專學生工作特製的禮品一份。願我們同心同行，讓聖經成為生命的亮光，也讓讀經成為祝福他人的行動。



### 四. 宣道部消息

【和平教會泰國小桂河義診短宣隊】招募

時間：7/17(五)-7/23(四)，共 7 天。

地點：泰國小桂河。

招募人員：和平最多 14 人(至少 6 位醫護人員)，非醫療背景可，對傳福音有熱忱，願意嘗試跨文化侍奉者。

服侍內容：醫院學校義診、福音活動、禱告侍奉、搭配見證及獻詩。

費用：約 23,000 元，報名請洽沈月蓮長老，聯絡手機 0912-264803，3/29(日)截止。相關補助請參考「國內外短宣補助辦法」。

☆邀請南非宣教士 Ivy & Branda 夫婦返國述職分享，講題：《非洲不是一個國家：一起學習與禱告》，兩場時間地點如下：

- 3/08(日) 10:00，到少主分享，地點：703。
- 3/24(二) 10:00，到婦女團契與甘泉小組分享，地點：一樓大廳，歡迎踴躍參加。

## 五. 近期教會課程講座活動消息

1. **短宣茶話會**，今天 (3/8) **愛餐時間**，達比拉斯福音隊於 B1 舉辦短宣茶話會，現場預備可口香腸與達比拉斯教會手工品藝賣，歡迎所有弟兄姊妹踴躍參加，一起來關心教會的宣教事工。
  2. **婦女團契健康講座**，時間：**3/10(二) 10:00~12:00**，地點：教會一樓大廳，講員：張博誌醫師，主題：「認識泌尿系統」。歡迎大家踴躍參加、蒞臨聆聽！
  3. **RGB 團契分享**，主題：「極致攝影--生態、風光、寫實、弱光與藝術人體攝影」，主講人：程春來老師，時間：**3/10(二) 19:30**，地點：教會一樓大廳。由團契大家長--程春來老師帶我們從五大主題進入他的攝影世界，透過老師的鏡頭帶我們看世界不同面向之美，歡迎一起跟著程老師探索攝影的極致魅力。
  4. **胡志龍鋼琴音樂會**，本會會友旅美鋼琴家胡志龍跨越三百年的音樂壯遊獨奏會『十二夜』，將演出 12 場不同主題的獨奏會，首夜主題 Bach，將於 **3/11(三) 19:00** 在本會三樓禮拜堂。自由入場，歡迎會友踴躍參加。其他場次請參考 OpenTix。
  5. **插花班第 35 期**即將開課！上課日期如下：3/13、3/20、3/27、4/10、4/17、4/24、5/8、5/15、5/22、5/29，共 10 堂課，**花材費 4,000 元**。**報名截止日：3/10(二)**。熱誠歡迎喜歡花花草草的弟兄姊妹一起來參加。報名請掃 QR CODE。
- 

6. **2026 第一次牧羊人會議**，誠邀同工準時出席年度首場會議，齊心交流服事。時間：**3/14(六) 19:00-21:00**，地點：約翰館 (敬備晚餐)，議題：年度計畫分享、小組長服事、小組橫向聯繫。報名：請各牧羊人於 3/8 (日) 前完成報名，以利統計餐位。

7. **親子講座**，主題：「走在恩典中 - 聖經真理下的教養筆記」。日期：**3/22(日) 13:30-15:00**，講者：陳子苓執事，地點：教會一樓大廳。聽子苓執事分享一個家庭如何倚靠上帝的恩典與指引，陪伴兒子走過學測倒數一百天，在試煉中信心成長的旅程。

## 六. 會友與辦公室消息

1. 本會楊昀寰執事女兒宜芳於 2/23 別世，已於 2/27 於板橋殯儀館入殮、火化、安葬。將於 3/15(日) 16:30 在教會 5 樓禮拜堂舉行追思會，邀請兄姊一同參加和代禱。
2. 教會徵求財務服事同工數名，服事時間：主日 12:00 開始，大約 20 分鐘。服事內容：清點主日禮拜獻金。有意願的兄姊請洽辦公室

## 代禱事項

### 1. 為肢體

- (1)請為信心軟弱、信仰冷淡的兄姊禱告，聖靈親自觸摸，讓冷淡的信心、受傷的心志再次復活。
- (2)請為家中有青少年的父母代禱，雖在教養和培育兒女的過程時有艱辛，求主加添愛心、耐心和智慧，和兒女一同成長。
- (3)請為教會肢體彼此之間有美好的連結代禱。

### 2. 為世界

求主的和平與公義臨在中東地區。求主憐憫庇護無辜的平民與兒童，並賜智慧給國際領袖，避免衝突擴大，使戰事得以平息。

### 3. 為台灣

面對美國最高法院判決川普總統的對等關稅違憲後之全球變局，求主施恩保守台灣，賜給政府與企業敏銳的智慧來因應挑戰。求祢引領台灣產業在不確定的環境中持續穩健發展。

### 4. 為教會

- (1)為 3/8 (日) 15:00 舉行的凱倫牧師就任兒青部牧養牧師獻上感謝與禱告。懇求上主幫助當天的感恩禮拜，所有事宜皆有充分預備並榮神益人。
- (2)為教會陸續開辦的成人主日學獻上感謝。求上帝幫助講師們與每位參與課程的學員都能同蒙造就，並激勵兄姊能更加渴慕上帝的話，接受裝備成為基督門徒。

### 【為教牧團隊禱告】

本週為邱淑貞牧師禱告，懇求上主保守牧師身心靈健壯，每日有親近上帝的時間。願上帝幫助牧師在關懷青壯信徒時能更有屬天智慧，所傳達的關懷、信息有上帝的真理與慈愛。願上主保守淑貞牧師的家人，在不同的服事中真實感受到常常從主得力、靈裡更新，並享受著事奉上帝的喜樂。

### 5. 為陳依信宣道師代禱~目前在國際友愛協會服侍(雪菲爾 Sheffield 團隊)

- (1)為海歸學生事工(網路查經班)禱告，目前名單上約有 6-8 位學生，但每週的出席人數並不固定，求主保守堅固同工的信心，幫助他們不因出席人數起伏而灰心，也為返國學生禱告，在繁忙工作與生活中，仍能穩定參加並持守信仰。
- (2)為 FIG 團契(英語查經班)未來的規劃禱告，求神親自帶領，使英文查經班能夠延續，且變得更加穩固與興旺。
- (3)為品佳即將在今年夏天與碩恩結婚感謝，請為他們的婚禮預備與未來生活的規劃禱告，求主賜下智慧、喜樂，帶領他們建立以神為中心的家庭，並且立下穩固的根基。也為宣安有智慧與平安選擇未來要就學的大學禱告。

**奉獻方法**

戶名：財團法人臺北市和平基督長老教會

統一編號：88264673

一般奉獻使用帳號如下：

銀行帳號



LINE Pay

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

主日奉獻	
禮拜奉獻	26,940
幼幼	400
幼主	670
兒主	2,400
<b>小計</b>	<b>30,410</b>

月定奉獻	
080210	1,000
070003, 110398, 110462, 113029	
160064	2,000
110043, 110415, 130079, 180012	3,000
110229, 980036	4,000
110546	4,300
140031	5,000
080256, 113069	6,000
110019, 120198	8,000
110317, 150088	10,000
130015	60,000
<b>小計</b>	<b>148,300</b>

感恩獻金	
150153	248
090086	500
080312, 090149, 110545	1,000
080240	1,100
100097	2,000
070394, 070404, 070405	3,000
130105	3,600
140100	4,800
110019, 130079	5,000
070411, 120194, 984113	6,000
070321	8,000
<b>小計</b>	<b>60,248</b>

宣道基金	
120181	1,000
110043, 110224	2,000
110019	3,000
<b>小計</b>	<b>8,000</b>

愛心基金	
150137	2,000

新春獻金	
110098	1,000
110553	6,340
<b>小計</b>	<b>7,340</b>

場地奉獻	
幸福讀書會	500

南園教會	
110019	2,000

少年團契	
聚會獻金	595

青年團契	
聚會獻金	1,225

**【2/28~3/6 週間奉獻明細】**

月定奉獻	
130142, 160068, 180028	2,000
090106, 120125, 140082	3,000
080285	3,200
070082, 070208, 080261, 090139	
110384	4,000
080161, 150135	4,500
060010, 080291, 090092	5,000
120106	6,000
040123	8,100
100096, 130097	9,000
060038, 110042, 110129	10,000
110094	11,100
150061	13,000
110395	15,000
120191	29,000
040089	30,000
070385	45,000
040040	74,000

感恩奉獻	
160102	100
110058	800
150008	2,000
140003	5,000

宣道基金	
070247	20,000
040040	74,000

少年團契	
110029	11,000

行動支付不記名奉獻	
	200

若您第一次匯款到台新銀行帳戶，請至以下連結 <https://pse.is/4d2yh7> 或掃描QR Code 填寫您的匯款資料，以便財務同工建檔。

## 聚會一覽表

禮 拜	類 別		時 間		場 地		上週人數				
	第一堂禮拜		主日 8:30		五樓禮拜堂		57	312			
第二堂禮拜		主日 10:00		三、四樓禮拜堂		209					
第三堂禮拜		主日 11:30		五樓禮拜堂		46					
禱 告 會	類 別		時 間		本 週		上週/次	下次聚 會日期			
					場 地	內 容 / 主 理	人 數				
第一堂會前禱告		主日 8:20		五樓禮拜堂		教牧團隊	10	03/15			
第二堂會前禱告		主日 9:50		三樓禮拜堂		教牧團隊	32				
第三堂會前禱告		主日 11:00		五樓禮拜堂		敬拜團	10				
禱告會		週四 19:30		1F01		邱淑貞牧師	17				
早禱會		週五 8:40		2F02		陳群鈺傳道	4				
團 契 聚 會	松年團契		主日 8:40		1F01		以斯拉查經/高正吉長老	暫停	03/15		
	◎成人團契		主日 9:00 / 11:30		2F02		獻詩練習	31	03/15		
	婦女團契		週二 10:00		1F01		健康講座/張博誌醫師	35	03/10		
	方舟團契		主日 13:00		7F03		分組查經/各小組長	26	03/15		
	青年團契		週六 19:00		B1 禮拜堂		信仰活動	21	03/14		
	少年團契		週六 19:00		B2 禮拜堂		專講	24	03/14		
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	03/15
	腓立比小組			每月第 3 主日 11:30		6F01		謝敏圓長老		12	03/15
	◎喜樂小組			每主日 10:00		6F05		林嘉慧執事		14	03/15
	◎活水小組			每月第 2 主日 12:00		7F06		吳雅莉牧師		5	03/22
	大數小組			每月第 1、3 主日 11:30		7F06		呂秀芬小組長		7	03/15
	◎依一小家			每月第 2、4 主日 11:30		B101		蔡雅如執事		10	03/22
	◎畢契小家			每主日 14:00		6F04		洪婕寧姊妹		6	03/15
	◎親子小組(兒童)			每主日 13:30		7F03		范筱婕姊妹		10	03/15
	新手村小組		週 一 三 五 六	每月第 1、3 主日 11:30		B101		查經、專講		17	03/15
	甘泉小組			每月第 2、4 週二 10:00		6F03		信仰生活分享		暫停	03/10
	新苗小組			每週二 19:00		6F01		陳群鈺傳道		5	03/10
	路加小組			每月第 3 週二 19:30		7F06		周德盈小組長		10	03/17
	長輩小組			每週三 9:45		1F01		長輩分享、銀髮健康操		69	03/11
	K.B 小組			每週五 10:00		1F01		陳群鈺傳道		17	03/13
	K.Bb 小組			每週五 10:00		約翰館		黃琦娜執事		7	03/13
	安得烈小組 10A			每週五		線上聚會		溫秋菊、鄭麗珠小組長		9	03/13
葡萄樹小組		每月第 4 週六 15:00		6F03		黃瑞榮長老		12	03/28		
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		52	04/12	
	生命建造查經班 聖經共讀門訓		每月一次 週六 10:00		線上聚會		莊信德牧師		39	04/11	
詩 班 樂 團	撒母耳樂團		主日 12:00		B2 禮拜堂		張中興團長		17	03/15	
	希幔詩班		週二 20:00		2F02		范恩惠傳道		15	03/10	
	青契敬拜團		每月一次 主日 15:30		B1 禮拜堂		王暉丞弟兄		8	03/15	
	和平敬拜團		每月一次 週六 14:00		五樓禮拜堂		黃琦娜執事		5	03/21	
	畢契敬拜團		每月一次 主日 10:00		五樓禮拜堂		楊沐恩執事		5	04/05	
社 區	和平關懷站		週二~週五 10:00-16:00		1F01-02		創意/20 桌遊/20 健身/44 樂活 183/45		7	03/10	
	繪畫小組		週三 9:40		6F04-05		張素椿老師		10	03/11	
	編織班		週三 10:00-12:00		6F01		張雅琇長老		34	03/15	
	兒童福音廚房		主日 13:30-15:00		約翰館		陳信傑弟兄(併親子計算)		8	03/13	
	姊妹成長讀書會		週五 9:30-11:30		6F02		沈月蓮長老		17	03/13	
	插花班		週五 19:00		1F01		李玉華老師		21	03/10	
	RGB 攝影團契		每月第 2 週二 19:30		1F01		攝影作品分享		15	暫停	
	縫紉班		週六 A:10:00 ; B:14:30		約翰館		縫紉作品學習		15	暫停	

◎ 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	
3/08 主日	禮 拜 招 待	郭詩雯 藍慧芬	林博惠 蔡淑慧 王武聰 鄒宗珮	余曉嫻 余嘉盈
	新 朋 友 招 待	卓絢玲	陳秀英	卓璇慧
	影 音 組 長	吳炯德/周聰傑		
	音 控 影 像 燈 光	張中興/墜添成	吳宏安/墜添成	王琬姿/墜添成
	投 影	王榕濤	陳麗澤	
	愛 餐	大數小組		
	禱 告 侍 奉	邱寶瑩		



新  
朋  
友  
請  
麻  
煩  
掃  
描  
填  
寫  
資  
料  
，  
謝  
謝  
！

下次各項聖工輪值				
聖工項目	第一堂	第二堂	第三堂	
3/15 主日	講 道	胡忠銘		
	司 會	江明親	林純純	李認純
	司 琴	顏庭佑	顏良家	黃俊諺
	領 詩		潘致偉	王示真
	獻 詩	吳雅真	希幔詩班	青契敬拜團
	禮 拜 招 待	許信介 陳怡如	邱寶瑩 林月桃 林沂儒 黃潔熙	林敬華 陳信興
	新 朋 友 招 待	陳月樺	曹木針	何英德
	影 音 組 長	吳炯德/周聰傑		
	音 控 影 像 燈 光	許信裕/墜添成	吳炯德/墜添成	王琬姿/墜添成
	投 影	王示恩	陳恩祈	
	愛 餐	以斯拉查經小組		
	禱 告 侍 奉	曾煥雯		

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		
學	幼幼班	主日 10:00	BM04	駱美月老師·毛惜老師 李敏萱老師·黃翠芹老師	大 13 小 6	3/15
	幼兒班	主日 10:00	B202-3	約瑟被關與解夢	14	3/15
	兒童班	主日 9:50	B2 禮拜堂	約瑟和兄弟相認	38	
	國高中少年主日學	主日 10:00	7F03	宣教講座/Branda	16	3/15

兒主老師輪值表

服侍項目	司琴	教唱	合班	B204 初小 B208		B205	圖書區高小 B201		幼主 B202-3	
				一年級	二年級	三年級	四年級	高小	故事	助教
3/08	林沐恩		陳志文	楊琴朱	林璞真	張博誌	張宏哲	陳毓文	陳怡宜	劉配君
3/15	陳昕		林凱倫	顏庭恩	陳昭蓉	楊雅淳	詹于慧	陳毓文	劉配君	陳怡宜

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：林凱倫牧師 0936-393-877 rave304@gmail.com  
 教會電話：2351-0087 傳真：2351-0118 直播網址右上 <https://psc.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

【彼此扶持，傳揚福音 2.0】

趁早睡醒，披戴基督

福音週報  
2026年3月08日  
NO. 2203

蔡維倫牧師

講道日期：2026/3/01

經文：羅馬書 13:11-14

## 【講道大綱】

### 一、前言：在豐盛中學習節制

1. 年後進入大齋節期，預備迎向復活節（4/5）。
2. 延續「兩種人、兩條路」的信息，發展為四種生命狀態。
3. 今日主題：豐盛中的節制，如何面對當代「集體成癮」的處境。

### 二、覺醒的呼召：正視被劫持的大腦

1. 「黑夜已深，白晝將近」—現代暗昧行為的形式：網路成癮、色情成癮、購物衝動、藥物依賴。
2. 腦科學觀點：VTA 獎賞迴路過度活化，多巴胺大量釋放，前額葉控制力被削弱。
3. 屬靈對應：「為肉體安排，放縱私慾」。
4. 面對成癮是身心靈整合性的問題。

### 三、節制的真義：從律法到聖靈果子

1. 舊約：外在律法約束（箴 25:28）。
2. 新約：內在生命更新（聖靈九果）。
3. 保羅的運動員比喻（林前 9:27）。
4. 重建屬靈自律--節制不是壓抑，而是有目標的自我管理。

### 四、具體行動：穿上光明的兵器

#### （一）認知行為治療（Cognitive Behavioral Therapy, CBT）六步驟

核心精神：從「刺激—反應」→「刺激—選擇」。

1. 評估與承認、2. 自我監控、3. 認知重組、4. 功能分析、5. 因應訓練、6. 行為實驗。
2. 提供「診斷—分析—改變」結構，幫助人從自動反應轉向有意識選擇。

#### （二）STOP 緊急煞車法

S—Stop：立即停止

T—Take Breath：4-7-8 呼吸。

O—Observe：標記情緒破口

P—Proceed：轉向神禱告。

#### （三）非藥物生理重啟五策略

1. 多巴胺斷食（降低刺激基線）。
2. 有氧運動（促進神經新生）。
3. 呼吸默想（鎮靜杏仁核）。
4. 緩效獎賞（建立替代快感）。
5. 社交連結（催產素對抗孤獨）。

### 五、恩典中的復原：

1. 滑倒不等於失敗（Lapse ≠ Relapse）
2. 羞恥感會加劇復發循環
3. 滑倒後立即「下一步」：喝一大杯冷水、冷水洗臉、再次回到神面前。  
聖經提醒：箴 24:16 義人七次跌倒仍必興起、彼得的恢復。  
滑倒是復原力成長的機會。

### 六、結語：在群體中披戴基督

1. 「披戴基督」是群體性的行動。
2. 面對面連結勝過線上孤立，彼此認罪、互相代求（雅 5:16）。
3. 從情緒的奴役到成為生命的主人。

## 一、前言

弟兄姊妹平安，今年的過年假期過得如何？相信上禮拜一開始的開工後，經過一個禮拜的時間，大多也回到原本的生活和步調中。

上主日淑貞牧師跟大家分享信息，提到兩種人，兩種態度，產生兩種結果—在豐盛中的失敗，如亞當，或如耶穌在匱乏中的成功，帶領我們在過年後馬上進入大齋節期的第一主日，思想關於悔改和更新的信息。

在復活節之前的這段日子，也的確是我們信徒們再一次更新我們靈命的時光，今年復活節比較早，正好是 4/5 清明節當天。

3 月起教會陸續有好幾項活動，鼓勵大家把時間先預留下來，能夠一起來參加。包括：

1. 今天開始成人主日學春季班陸續開課，有邱啟榮牧師的《新約導論》課程，陳美玲長老的《台灣基督長老教會宣教史》，以及禮拜六下午國玉長老開設的《在破碎世界活出聖潔》的課程。

2. 3/8(日)下午 3:00 林凱倫牧師的就任感恩禮拜。

3. 全教會培靈會 3/21(六)下午 1:30-4:30，晚上 7:30 青年場，3/22(日)二、三堂禮拜，今年的講員羅以牧師是台神宣教學的老師。

4. 4/3(五)晚上 7:30 有受難日聯合禱告會，這次我們要前往古亭教會，和周圍幾間教會一同聯合舉行。

5. 4/5(日)聖經速讀列車即將開駛—8 個月讀完一遍聖經。

透過這些，從現在到今年復活節之前，相信會是豐富的一段靈命更新之旅。

再回到剛才說的，有關生命中面對信仰的角度，我從淑貞牧師上週提到的兩種人兩條路，分別從豐盛—缺乏，以及成功—失敗這兩個向度，進一步引申擴大為四種人，四種結果。

	缺乏	豐盛
成功	依靠—耶穌	節制
失敗	放棄	放縱—亞當

上禮拜講了缺乏中的成功是依靠，以及豐盛中的失敗是放縱，今天我要接著講豐盛中的成功是節制。

節制，是基督徒要結出聖靈果子中的一個重要果實，基督徒不僅是在面對苦難、缺乏、曠野、受試探中學習依靠以至於成功；同時也要學習，在豐盛的當中學習節制，活出成功得勝的生活。

在信仰主題中我們較常提到前者，但對於活在豐盛、無匱乏日子中的我們來說，學習節制也同樣的重要。

## 二、覺醒的呼召：正視被「劫持」的大腦

那麼，節制在現代指的是什麼呢？我想正是面對各種「成癮」的議題。

大家是否同意，今日我們正處在一個資訊爆炸、物質豐沛的時代，但弔詭的是我們也正處在一個「集體成癮」的時代？

保羅提醒我們，「黑夜已深，白晝將近」，在現代生活中，許多「暗昧的行為」不再只是顯而易見的荒宴醉酒，更是隱藏在我們指尖的網路成癮、購物衝動、色情成癮，或是依賴藥物來逃避現實等。

保羅在兩千年前對羅馬教會的呼籲，在今日對我們顯得格外重要：「現今就是該趁早睡醒的時候」。

從腦科學的研究來看，成癮被視為一種慢性腦部疾病，當我們過度沉溺於感官刺激時，大腦的VTA 獎賞迴路會產生大量的多巴胺，這會「劫持」並淹沒我們負責理性控制的前額葉，這就是為什麼我們常感到「想停卻停不下來」，陷入一種失控的狀態。

這在屬靈意義上，正是保羅所說的「為肉體安排，去放縱私慾」在現代的體現。我們也可以說面對成癮是「身心靈整合性」的問題。

## 三、節制的真義：從外在律法到聖靈果子

聖經中談到「節制」，在舊約與新約中有著深度的演進。舊約強調的是透過律法與外在規條來約束，如箴言所說，不節制的人如同「毀壞的城邑沒有牆垣」(箴 25:28)。

然而，新約將節制列入聖靈九果中的最後一個果子(加 5:22-23)，強調的是一種從內心發出的能力與屬靈操練。

保羅更在林前 9:27 提到的運動員式「攻克己身」的操練，這並非靠著自責與意志力，而是依靠上帝恩典下的主動自我約束。

運動員清楚知道的角色和目標，因此願意操練自己，朝著標竿直跑為要得到獎賞，重建屬靈的自律。

換句話說，節制不是壓抑，而是在聖靈的引導和恩典中，有目標地自我管理。

#### **四、具體行動：穿上「光明的兵器」**

保羅在這段經文中勸勉我們，要「脫去暗昧，披戴基督，穿上光

明的兵器」，那要怎樣化為具體的行動呢？

在這次準備講道信息過程中，有機會多了解認知行為治療(CBT)提到的具體行動步驟，結合屬靈操練的原則，以雙軌的方式來復原身心靈。

或許有好些專有名詞沒能多解釋，但整理以下幾種工具，讓大家都初步的理解，將節制從思想轉化到行動的實踐。

首先，先簡介認識認知行為治療：

##### **(一) 認知行為治療 (CBT)**

其核心精神是將人從「刺激—反應」的自動化模式，轉化為「刺激—選擇」的有意識回應。

換言之，就是在觸發與行動之間，讓人能重新奪回決定權。治療的階段可分為以下幾項：

**1. 評估與承認：**誠實識別問題，建立改變動機，並透過紀錄觸發情境，繪製「觸發→思維→情緒→行為」的行為鏈，例如「工作壓力→無力感→色情網站→暫時舒

壓→罪疚循環」，幫助我們看清成癮其實是一種腦部疾病，需要系統性的幫助，而非單靠意志力。

同時，可透過不同成癮類別的評估工具進行測量，例如結合 SAST 與 ATQ 進行雙重檢測，因為思想的改變往往先於行為的轉化。

**2. 自我監控：**持續追蹤自己的想法、情緒與行為，並以 1 到 10 分評估渴求強度，使內在狀態具體化。

**3. 認知重組：**挑戰諸如「我控制不了」、「慾望不可抗拒」等負面核心信念，重建較為真實與有力量的思考方式。

以上這三項呼應了聖經中的教導，要保守我們的心勝過保守一切(箴 4:23)，透過覺察和重組認知，在聖經真理中重新建造正確的信念，我需要改變，我能依靠主恩典來改變。

**4. 功能分析：**拆解「觸發—渴求—使用」的行為鏈，辨識高風險

情境（如長時間獨處），辨識所處環境中的試探來源。

**5. 因應訓練：**學習放鬆與問題解決技巧，建立替代活動清單，像是運動、調整呼吸、聯絡支持者，設定「延遲策略」延後 15 分鐘再決定等。

**6. 行為實驗：**在真實處境中測試新信念，像是刻意暴露於試探情境卻選擇不使用，從累積小的成功經驗來開始。

整體而言，CBT 提供一個清晰的「診斷—分析—改變」的程序，幫助人不再被衝動所支配，而是在信仰與意志中支取力量，逐步累積成功經驗，重塑自我，朝向更新與邁向自由。

思想改變先於行為轉化，使人從自動反應轉向有意識選擇。在信仰整合層面，這套方法並非取代信仰，而是提供具體可操作的步驟，使人在屬靈生命中更有能力實踐節制。

## (二) STOP 緊急煞車法

如果 CBT 像是戰爭中的戰略，那 STOP 就是肉搏戰時的救命指令。

當誘惑來臨時可立即執行：

**S (Stop)**：大聲喊「停」，停止手邊動作。

**T (Take breath)**：閉眼深呼吸 5 次（4-7-8 呼吸法），藉此平息腦中過度活躍的杏仁核。

**O (Observe)**：標記當下的情緒（如：我現在感到孤單或壓力），省察內心的破口。

**P (Proceed)**：轉向神，即刻跪地禱告，懇求聖靈幫助支取力量。

## (三) 面對成癮的生理重啟

非藥物介入五大策略，這就像是服用補藥來調整體質。

**1. 多巴胺「斷食」(Dopamine Detox)**。原理：暫停高刺激活動，讓 VTA 恢復正常基線敏感度。

**2. 有氧運動（神經新生的首選）**。機制：運動增加海馬 BDNF（腦源性神經營養因子），促進

VTA-前額葉連結重建。每日 40 分鐘快走/慢跑/游泳/騎單車等。

**3. 呼吸默想（杏仁核鎮靜）**。神經路徑：降低 VTA-杏仁核過度連結，增強前額葉對獎賞衝動的抑制。每日 10 分鐘 4-7-8 呼吸：吸 4 秒→憋 7 秒→呼 8 秒×5 次。同時心中默想「靠基督凡事都能」（腓 4:13）

**4. 緩效獎賞（重建替代通路）**。原理：用低強度持續快感取代高強度瞬間快感。替代清單：煮一餐飯（五感滿足）、寫日記（強化自我效能）、彈吉他/畫畫（創造力多巴胺）、志工助人服務（利他快感）等。

**5. 社交連結（催產素對抗多巴胺，腦中另外一種幸福感的來源）**。團契小組中實體連結，面對面互動勝過線上聊天。特別留意孤獨時癮頭的被啟動。

## 五、恩典中的復原

同時，在追求自由的路上，我們操練節制，但極可能會經歷「滑

倒(Lapse)」，這是一個重要的提醒--請記住，短暫的單次失誤不等於復發(Relapse)，腦科學告訴我們，羞恥感會引發杏仁核過激，反而導致再次放縱。

當我們滑倒時不要自責，要立即執行「下一步」：喝一大杯水、冷水洗臉，然後回到神面前。

請記住，單次的失誤不等於人格的失敗，大多數的康復者都曾有過類似經歷。

滑倒不是失敗，而是學習操練、領受恩典的時刻，是增強復原力的過程，思考「下次當觸發情境時，我要如何才能有不同的選擇和反應？」也讓我們記得聖經中的提醒，箴言 24:16「義人雖七次跌倒，仍必興起」，以及彼得三次不認主之後，復活的耶穌如何將他在愛和恩典中挽回。

## 六、結語：在信仰群體中披戴基督

最後，保羅說：「總要披戴主耶穌基督」。披戴基督，這不僅是個人的行為，更是在信仰群體中完成。

透過在群體中找到可以坦誠、互相督責、願意包容和接納的夥伴將會很有幫助，就如雅各書 5:16「所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。」

弟兄姊妹們，讓我們不再隱藏，要在光中彼此認罪，互相扶持。透過不停止聚會、默想經文、參與服事，我們能將焦點從成癮的事物轉向神，在服事中找到真正的滿足。

讓我們趁早睡醒，披戴基督，從被情緒奴役轉為生命的主人，在豐盛中過節制得勝的生活！阿們嗎？我們同心來禱告。

# 全新樂活讀經計劃

2026年3月09日至2026年3月13日

日期	經文	默想題目
3/09 (一)	約翰福音 第1章	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 人要如何成為上帝的兒女？回想自己當時是在怎樣的機緣下成為神的兒女，請為這獻上感謝。如果你還不確定自己是否已成為上帝兒女，你在哪裡卡住了呢？</li><li>2. 拿但業首次遇見耶穌，就見證耶穌是誰？</li></ol>
3/10 (二)	約翰福音 第2章	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 回想自己的信仰經驗，你曾在怎樣的處境中，經歷那水變成酒的豐富改變？</li><li>2. 在24-25節，為什麼許多人看見耶穌的神蹟，並且信了祂的名，耶穌卻不將自己交託他們，這是什麼緣故？</li></ol>
3/11 (三)	約翰福音 第3章	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 透過本章談論重生，請用自己的話試著解釋重生是什麼？</li><li>2. 施洗約翰用新郎和新郎朋友的角色，為要表達什麼？我們從這可有怎樣的啟發和應用呢？</li></ol>
3/12 (四)	約翰福音 第4章	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 耶穌說祂是生命活水的源頭，你生命中有哪個渴望，最期待邀請耶穌來滿足呢？</li><li>2. 我最近在哪些事情上，正在操練和學習信心的功課？這是一段增強信心的歷程，或是你越來越覺得信心不足？</li></ol>
3/13 (五)	約翰福音 第5章	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 猶太人為何會對耶穌如此生氣，甚至想要殺害耶穌(18節)？</li><li>2. 從19-47節中，我們看見耶穌和天父上帝的關係是什麼？</li></ol>