

【講道大綱】

- 一、前言：我們活在誰的故事裡？
- 二、人算什麼？—學習謙卑的功課
- 三、嬰孩的口—上帝顛覆世界的方法
- 四、戴上冠冕—重新領受管家的使命
- 五、在基督裡，失落的冠冕重新得回
- 六、結語：從上帝的故事重新看見自己

【默想與行動】

1. 請你回想，曾在什麼樣的情境中發出讚嘆「我們的主啊，你的名在全地何其美！」這樣的經驗如何幫助你更信靠上帝？
2. 在這一季講道系列「上帝的故事中看見我們」中，你是否期盼重新用這眼光來看待自己的生命故事？

【金句】

「不過，你們是被揀選的一族，是君尊的祭司，是神聖的國度，是屬上帝的子民，要使你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。」(彼前 2:9)

【本週樂活讀經進度】

日期	7/06(一)	7/07(二)	7/08(三)	7/09(四)	7/10(五)
進度	提多書 第 2 章	提多書 第 3 章	腓利門書	何西阿書 第 1 章	何西阿書 第 2 章

【重要事工消息】

教會消息

一. 懇請會友關心代禱，共同為「0624 委內瑞拉震災」奉獻

1. 依據教會救災基金使用辦法，決議：擬透過 a. 台灣世界展望會 b. 中華基督教救助協會 等兩個教會機構捐出救災金額各 NT20 萬元，合計為 NT40 萬元，註明「為委內瑞拉震災救援」救助使用，成為以上救災機構之備援及支持的力量，共同參與救助工作，已先行撥款辦理。
2. 鼓勵會友以現金或匯款奉獻，至 7/19 (日) 截止，若為記名之奉獻，將計入奉獻人年度總奉獻收據中。
3. 本次協助「0624 委內瑞拉震災」募款總金額以 40 萬元為目標，若未達目標金額，差額由救災基金補足之，若有超過目標金額，教會救災基金小組將視對象的需要，另行研議並報小會同意後，續辦救災工作。

二. 兒青部消息

「和平雙語夏令營」活動日期 8/18-8/22，招募隊輔和同工（有同工訓練，對孩子有耐心者佳），目前尚需要隊輔 10 名（期待有更多的青少年加入）和行政同工 2 名，報名請洽美月主任或凱倫牧師。

三. 以斯拉查經班

以斯拉查經班，7/12 (日) 8:45，地點：6F03 教室，講員為高正吉長老，歡迎退休兄姊一起查考聖經。

四. 2026 年聖經詮釋講座

台灣聖經公會舉辦 2026 年聖經詮釋講座：

講員：葉約翰牧師

講題：「當歡欣感謝，敬拜耶和華」—從聖經看禮拜的真義與原則

講座場次(免費參加)

台北場(台北和平長老教會)：8/8 (六) 9:00-12:00

(報名截止日：7/29)

台北場有線上直播




五. 近期教會活動

1. 主日下午桌球趴，7 月份還有四次桌球活動，14:00-16:00 在教會 B2。本主日 14:30，邀請到桌球名將紀金水先生前來指導，歡迎大家一起來參與和觀賞。
2. 垠庭老師油畫創作師生聯展，主題：盛夏靜謐時光，日期：7/12(日)-7/26(日)(週一休館)，地點：和平教會約翰館。
作者分享會，日期：7/12(日)，13:00-14:00，地點：教會 1 樓大廳。

六. 閱讀角活動消息

恭喜陳心耕、劉研芬、游清聿，3 位姐妹參與閱讀角活動，獲得小禮物一份，請洽辦公室英德幹事領取！

目前閱讀角尚有書籍未歸還，請閱畢兄姐儘速帶回，以利其他兄姐閱讀，感謝大家支持！待所有書籍歸位後，即將推出另一批閱讀書籍，敬請期待！

 **溫馨提醒**，閱讀角書籍，僅限現場閱讀，請勿攜出。

七. 社區學苑消息

上週日 6/28 為宣道基金奉獻募款的縫紉班義賣，已順利完成！義賣總費用為 49,000 元。感謝同學們成為輪值志工，齊心協力提供義賣品與時間，感謝主！也感謝奉獻的兄姐們，大家一起為著宣揚主福音所需費用，盡己所能奉獻時間與金錢！將一切榮耀歸於神！

牧函—在「上帝的故事」中看見我們

維倫牧師

親愛的弟兄姊妹，平安：

接下來今年 7-9 月第三季的主日講道，教牧團隊將以「在上帝故事中看見我們」為主題，透過十個禮拜的系列信息，重新認識聖經核心的信仰內容，帶領大家重新思考：你我的生命，究竟活在一個怎樣的故事裡。

面對現今世界中充滿快速變動與不安，人們努力追求成功，卻常感到疲憊；資訊越來越多，內心卻可能倍感擔憂。我們習慣把人生理解成自己的計畫、自己的選擇、自己的成就，但聖經提醒我們：人的生命從來不是孤立的存在，我們每一個人，都活在上帝更大的故事當中。因此，這一系列講道，將從創世記開始走向啟示錄；從「起初上帝創造天地」一路走到「新天新地」的盼望。我們會一起思想：世界原本為何是美好的？人為何會失落與破碎？上帝如何主動尋找離開祂的人？救恩如何臨到我們？而教會，又如何成為這世代中的盼望群體？末日又如何影響我們現今的眼光？

其中，我們也將在第五週安排洗禮與聖餐禮拜，這不只是教會中的一項儀式，更是福音最深的記號：我們被基督接納、被帶回神的家中，並在主的桌前一同領受恩典。盼望那一天，不論是受洗者、陪伴的家人，或每一位弟兄姊妹，都能再次經歷福音的真實與溫暖。

這系列不只是知識性的神學整理，更盼望成為你我的一段屬靈旅程。相信當我們重新進入上帝的故事，也會重新理解自己、理解他人、理解這個世界。我們會發現：原來信仰不只是主日的聚會，而是一種新的生命樣式；不只是等待將來上天堂，更是在今天活出上帝國的盼望。

誠摯邀請弟兄姊妹，從七月起的第三季主日，讓我們帶著渴慕的心一同參與。也鼓勵您邀請家人朋友同行，一起在聖經的故事裡，再次認識那位仍然尋找人、醫治人、更新世界的上帝。願主帶領我們，在祂的故事中，重新找到自己的定位和方向。

代禱事項

1. 為肢體

- (1)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。
- (2)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。
- (3)請為信心軟弱、信仰冷淡的兄弟禱告，聖靈親自觸摸，讓冷淡的信心、受傷的心志再次復活。

2. 為世界

6/24 委內瑞拉發生雙強震，已造成超過二千人死亡，傷者逾萬人，尚有數萬人失聯，數萬棟建築損毀。許多國家派出搜救隊協助，發揮友愛精神。該國疫苗接種覆蓋率低，世衛組織警告當地疫情爆發風險不斷升高。求主憐憫，保守救援和重建工作，安慰災民的驚惶和失落，在災難中賜下勇氣、盼望和平安。

3. 為台灣

6 月份豪雨造成全台農損和民間設施災損，已達 4.8 億元，包含農作物、畜產、漁產等等，受損最嚴重的為南台灣地區。求主保守政府的救助補助能適時發揮功能，受損地區和農戶能穩健復甦，風調雨順。求上主時時提醒我們，每一日用珍惜和感恩的心，享用餐桌上的食物。

4. 為教會

為教會暑期間眾多事工禱告：

- (1) 6/29-7/3 「長崎靈修之行」，為此旅程平安順利完成向上主獻上感恩，感謝上主使這趟旅程成為屬靈尋根與激勵之行，透過歷史遺跡與教堂，體會基督徒如何在艱難環境中持守真道，並在聖靈光照、殉道者和見證人的生命故事中，成為每位參與者生活中真實信心和愛心實踐信仰的盼望與力量。
- (2) 7/17-23 「泰國小桂河義診短宣隊」，感謝主，教會兄弟全力支持「送一杯水到小桂河」及「青年小額募款」，願主幫助所有成員身心靈健壯，出入平安。並賜下合而為一的心，彼此在服事中互相扶持、用各自的恩賜互相效力，彰顯基督的愛。
- (3) 8/18-22 「和平雙語夏令營」，懇求上主幫助，所有事前預備、輔導人員招募盡都順利，也讓所有活動參與者，無論在信息分享或活動中，所傳遞出的真理能深入人心，求聖靈親自動工，讓夏令營成為孩童、輔導們生命得著造就與屬靈祝福的活動。

【為教牧團隊禱告】

本週為蔡維倫牧師禱告。求上帝保守維倫牧師的身心靈健壯，與主的關係緊密連結。上主也賜下屬天智慧與異象給維倫牧師，帶領和平教會邁向下一個榮神益人的里程。也為牧師女兒沛琳在美國建立新家庭感恩，上主與新人同在，建立滿有基督馨香的甜蜜家庭。

5. 為陳怡真牧師代禱 ~目前在崙上教會服侍

- (1)教會持續在困境中靠主前行，在不同節日安排特別的活動向社區福音朋友傳福音，感謝有一些朋友決志。小組中有些長期關懷的福音朋友去世，求主讓教會知道怎麼陪伴他們的家人，好讓關係不至中斷。
- (2)為教會能有願意委身、有恩賜的人加入兒少事奉團隊禱告，希望下學年能申請到神學生，或有外教會青年願意協助帶領兒童及青少年的聚會。
- (3)持續為怡真牧師身體健康有體力，有屬靈上及多向度的裝備代禱。也為牧師公陳必欣(中風後+失智)最近罹癌的治療禱告，求主保守醫治，賞賜夠用恩典。

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



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	22,313
幼幼	744
幼主	863
兒主	1,860
小計	25,780
月定奉獻	
110291, 150137, 160064	2,000
110024	5,000
200014	7,000
130098	7,200
110120	9,000
小計	34,200
感恩獻金	
080240, 080312, 110533, 110545	1,000
090086, 090088, 110171	2,000
070394, 070404, 070405	3,000
小計	19,000
宣道基金	
113029	1,000
140025	20,000
縫紉班義賣	49,000
小計	70,000
愛心基金	
100025	800
060045	2,000
小計	2,800
場地奉獻	
幸福讀書會	500
少年團契	
聚會獻金	731
青年團契	
聚會獻金	662

【6/27~7/3 週間奉獻明細】

日期	代號	金額
月定奉獻		
06/28	080291	6,000
06/28	110395	15,000
06/28	070385	45,000
06/29	110058	800
06/29	110556	7,300
07/01	110236	1,000
07/01	040115	1,000
07/01	160068	2,000
07/01	090106	3,000
07/01	120125	3,000
07/01	120106	3,000
07/01	080285	3,200
07/01	070208	4,000
07/01	080261	4,000
07/01	150135	4,500
07/01	090092	5,000
07/01	130097	9,000
07/01	100096	9,000
07/01	080149	10,000
07/01	110042	10,000
07/01	060038	10,000
07/02	180028	2,000
07/02	110129	10,000
感恩奉獻		
06/28	110030	5,000
06/29	200013	2,000
06/30	160102	500
07/01	150008	2,000
07/03	040123	8,100
宣道基金		
07/01	040115	1,000
07/03	113027	5,000
行動支付不記名奉獻		
		2,350


若您是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		53	351
第二堂禮拜		主日 10:00		三、四樓禮拜堂		252		
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	07/12	
第二堂會前禱告		主日 9:50		三樓禮拜堂	教牧團隊	35		
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	蔡維倫牧師	17	07/09	
早禱會		週五 8:30		BM 禱告室	陳群鈺傳道	5	07/10	
團 契 聚 會	松年團契		主日 8:40		1F01	休息	11	07/12
	◎成人團契		主日 9:00 / 11:30		2F02	獻詩練習	30	07/12
	婦女團契		週二 10:00		1F01	牧師時間/蔡維倫牧師	21	07/07
	◎方舟團契		主日 13:00		7F03	被潔淨的良心/曾煥雯長老	25	07/12
	青年團契		週六 19:00		B1 禮拜堂	信仰活動	15	07/11
	少年團契		週六 19:00		B2 禮拜堂	專講	24	07/11
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	07/19
	腓立比小組			每月第 3 主日 11:30	6F01	謝敏圓長老	12	07/19
	◎喜樂小組			每主日 10:00	6F05	林嘉慧執事	14	07/12
	活水小組			每月第 2 主日 12:00	7F06	吳雅莉牧師	6	07/12
	◎大數小組			每月第 1、3 主日 11:30	7F06	呂秀芬小組長	7	07/19
	依一小家			每月第 2、4 主日 11:30	B101	蔡雅如執事	10	07/12
	◎畢契小家			每主日 14:00	6F04	洪婕寧姊妹	6	07/12
	◎親子小組(兒童)			每主日 13:30	7F03	范筱婕姊妹	18	07/12
	◎新手村小組		每月第 1、3 主日 11:30	B101	查經、專講	17	07/19	
	甘泉小組		週 二	每月第 2、4 週二 10:00	6F03	暑期休息	18	09/08
	新苗小組			每週二 19:00	6F01	陳群鈺傳道	7	07/07
	路加小組		週 三	每月第 3 週二 19:30	7F06	陳子苓執事	10	07/21
	長輩小組			每週三 9:45	1F01	長輩分享、銀髮健康操	62	07/08
	K.B 小組		週 五	每週五 10:00	1F01	陳群鈺傳道	16	07/10
	K.Bb 小組			每週五 10:00	約翰館	黃琦娜執事	暫停	07/10
	安得烈小組10A			週五	線上分享	溫秋菊小組長	6	07/10
葡萄樹小組		週 六	每月第 4 週六 15:00	6F03	黃瑞榮長老	7	07/25	
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	48	07/12	
	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	08/01	
詩 班 樂 團	◎撒母耳樂團		主日 12:00	B2 禮拜堂	張中興團長	14	07/12	
	希幔詩班		週二 20:00	2F02	范恩惠傳道	15	07/07	
	青契敬拜團		每月一次 主日 15:30	B1 禮拜堂	王暉丞弟兄	8	07/26	
	和平敬拜團		每月一次 週六 14:00	五樓禮拜堂	黃琦娜執事	5	07/12	
	畢契敬拜團		每月一次 主日 10:00	五樓禮拜堂	楊沐恩執事	5	07/19	
社 區	和平關懷站		週二~週五 10:00-16:00	1F01-02	創意/35 桌遊/22 健身/31 樂活183/41		07/07	
	繪畫小組		週三 9:40	6F04-05	張素椿老師	7	07/08	
	編織班		週三 10:00-12:00	6F01	張雅琇長老	9	07/08	
	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)	34	07/12	
	姊妹成長讀書會		週五 9:30-11:30	6F02	沈月蓮長老	7	07/10	
	插花班		週五 19:00	1F01	李玉華老師	10	07/10	
	RGB 攝影團契		每月第 2 週二 19:30	1F01	攝影作品分享	21	07/14	
	縫紉班		週六 A:10:00 ; B:14:30	約翰館	縫紉作品學習	17	下季	

◎ 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		
7/05 主日	禮 拜 招 待	許信燦 藍慧芬	林芷伊 蕭凱文 馬茹翎 馬浩鈞	邱寶瑩 陳鋒駿	
	新 朋 友 招 待	張世安	蕭博文	程儀庭 蔡宗翰	
	影 音 組 長	周聰傑	周聰傑	吳炯德/周聰傑	
	音 控 影 像 燈 光	張中興/墜添成	墜添成	墜添成	
	投 影	孫家轟	孫家轟	許淳翔	
	愛 餐	愛餐小組			
	禱 告 侍 奉	高正吉			



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		
7/12 主日	講 道	李俊佑			
	司 會	張中興	楊嘉林	趙國光	
	司 琴	黃琦娜	林純純	林惟庸	
	領 詩		黃毅遠	陳群鈺	
	獻 詩	黃琦娜周芝萱周謙和	雅歌詩班	和平 2 敬拜團	
	禮 拜 招 待	卓絢玲	陳詞章 林威助	李婕妤	
		林沂儒	林月桃 邱寶瑩	余曉姍	
	新 朋 友 招 待	陳月樺	陳秀英	鄭睦瑛	
	影 音 組 長	周聰傑	周聰傑	吳炯德/周聰傑	
	音 控 影 像 燈 光	墜添成	墜添成	墜添成	
	投 影	王示恩	陳思祈		
	愛 餐	愛餐小組			
	禱 告 侍 奉	趙國玉			

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 15 小 9	7/12
	幼兒班	主日 10:00	B202-3	過紅海	18	7/12
	兒童班	主日 9:50	B2 禮拜堂		22	
	國高中少年主日學	主日 10:00	7F03	專書導讀/國玉長老	22	7/12

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	中小班	小五班	小六班	故事	助教
7/05			王道一						劉配君	劉配君
7/12									劉配君	陳錦慧

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 chusc90@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://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

【彼此扶持，傳揚福音 2.0】

趁早睡醒，披戴基督

福音週報
2026年7月5日
NO. 2220

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）

核心精神：從「刺激—反應」→「刺激—選擇」。

六步驟：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。

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

O—Observe：標記情緒破口

T—Take Breath：4-7-8 呼吸。

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。

運動員清楚知道自已的角色和目標，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7月6日至2026年7月10日

日期	經文	默想題目
7/06 (一)	提多書 第2章	<ol style="list-style-type: none">1. 請找出本章中，共有哪五種人是保羅提出來要提多勸戒的對象？那一項對你來說最有提醒和啟發？2. 在今天懇求聖靈引領和幫助，留意自己一整天的言行舉止，有哪些好的行動？又有哪些不好，需要調整和更改的行動？
7/07 (二)	提多書 第3章	<ol style="list-style-type: none">1. 請試著從3-7節中，用你自己的話來闡述三一神的恩典是什麼？以及你在這信仰的道路上，怎樣經歷這因恩典所帶來的改變？2. 請在本章中，找出保羅勸戒信徒不要做哪些事情？哪一項對你最有啟發和提醒呢？
7/08 (三)	腓利門書	<ol style="list-style-type: none">1. 試想，如果你是腓利門書這位收信者，信中哪些詞句最讓你印象深刻？你會因為這封信而遵照保羅的請託而行嗎？為什麼？2. 如果今天有人要你因著耶穌基督的愛，做出饒恕人或與人恢復彼此關係的事，你會怎樣回應？你可願意跨出這一步嗎？或是目前暫時做不到原因會是什麼？
7/09 (四)	何西阿書 第1章	<ol style="list-style-type: none">1. 何西阿的三個兒女，分別被取為什麼名字，意義是什麼？2. 上帝要何西阿用他的婚姻和家庭成為上帝的信息和見證，如果你是何西阿，你會有怎樣的反應？同時，目前你與家人間的關係，從別人看來又是一個怎樣的信仰見證呢？
7/10 (五)	何西阿書 第2章	<ol style="list-style-type: none">1. 在你的信仰中，可曾有過被重新命名？或認同於某位聖經人物中的姓名和處境，因而讓你經歷那種生命更新的開始？如果有，請為自己禱告感謝，並求神讓你有機會向人分享這見證。2. 請仔細閱讀本章14-23節，留意在先知的字裡行間，如何顯明上帝對祂子民以色列，有如愛妻子般的真誠之愛。