

— 詩篇 100 篇 4 節

【講道大綱】

台灣於 2025 年正式進入「超高齡社會」--65 歲以上人口佔總人口的 20%，日本是全球第一個進入超高齡的社會(2006 年開始)，目前日本 65 歲以上人口已經突破 30%。當我們檢視和平教會內的人口結構，估算 65 歲以上的會友大約佔 30%。

一、前言：兩幅畫的對照—真實的年老是什麼模樣？

假如今日有位畫家為大家畫一幅題為「年老」的作品，你我腦海中浮現的會是怎樣的畫面呢？真實的年老，更像二十世紀藝術史上一種特別的風格—「表現主義」的畫作。

二、畫布的破裂—面對「時間之痛」與內在焦慮

唯有當外在那個自以為堅固、自以為自足的形式被打破時，人才會真正看見自己存在的脆弱，也才會看見靈魂對救贖最真實的渴求。

1. 我們常被「過去」捆綁。
2. 我們常被「未來」威脅。

三、顛覆的居所—從「倒數的直線」轉向「永恆的根基」

四、破曉的光芒—活在「永恆的現在」(*The Eternal Now*)

五、結論與回應：手所做的工，上帝親自堅立

【默想與行動】

1. 試問，我對年老有怎樣的焦慮嗎？而基督信仰如何幫助我面對這處境？
2. 每個「當下」都是經歷上帝恩典的寶貴時刻，最近我在哪裡曾有過這樣的體會呢？

【金句】

「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」(帖前 5:16-18)

【本週樂活讀經進度】

日期	10/19(一)	10/20(二)	10/21(三)	10/22(四)	10/23(五)
進度	詩篇 第 128-129 篇	詩篇 第 130-131 篇	詩篇 第 132 篇	詩篇 第 133-134 篇	詩篇 第 135 篇

【重要事工消息】

教會消息

一. 12/27 洗禮、轉籍-洗禮學道班

預備受洗、轉籍的弟兄姊妹，請預備心，請向辦公室駱美月主任報名。

洗禮學道班：11/7、14、21、28 (六) 19:30-21:00，於 6F01 教室上課

繳交見證稿：11/20 (五) 之前 (需要協助者，請洽辦公室)

小會問道理：12/6 (日) 13:30，6F03 教室

洗禮和聖餐：12/27 (日) 10:00，3F 禮拜堂

二. 裝備部消息

2026 主言相伴聖經速讀，第五車程讀經完成者共 128 名，名單如下：

第 1 組：陳群鈺、賴思彤、王示真、陳曦、林凱倫

第 2 組：楊昀寰、林嘉慧、陳歆、李玠樺、范燕婷、陳盈嘉、周增美、林沂儒、范筱捷、林子軒、黃聖婷、林瑞娥、張希帆、方盈之、潘貴月、孫綺兒、蕭如惠

第 3 組：邱恩琦、李冠璇、林麗雀、邱淑貞、曾惠玲、邱雲豐、林佑恩、陳麗萍、龍泰穎

第 4 組：劉永文、高震宇、李君儀、何英德、許淳翔、李宗男、吳夏語、周泰立、鄒佳樺

第 5 組：張天香、趙國玉、林秀絨、毛惜、高雅怡、簡秀玫、張天青、陳尚群、林垠庭、李詩慧

第 6 組：卓璇慧、駱美月、張世安、黃光蕙、洪麗惠、張玉梅、楊婷如、江明芬、魏秀瑛、黃真又、黃春枝

第 7 組：陳月樺、卓絢玲、繆芊苔、吳炯德、賴惠敏、陳惠周、汪君璧、洪國財、李岳儒、張博瑞、詹穎雯、游建烽

第 8 組：王雪枝、楊玉嬌、蔡妙惠、周玉雲、張淑琴、黃育文、陳美玲、洪麗莉、林翠玲、謝芬芳、杜冠儒、朱睦麗、林秀玲、陳秀惠

第 9 組：郭銘茹、張淑婷、柯嘉枝、梁祐誠、梁程超、黃琦娜、陳子苓、吳采庭、詹于慧

第 10 組：白馥禎、呂雅倫、許素菲、符湘霓、王仲菁、羅敏睿、黃正琪、陳淑娟、林芷伊、王小鳳、朱惠美、林慧美

第 11 組：劉配君、蔡雅如、林璞真、林尚平、蔡維倫、李敏萱、王道一

第 12 組：楊雅慧、林瑜琳、劉翠琴、溫家芬、溫秋菊、陳美玲、林瑞雲、陳月冠、林姿吟、林志隆、林靜樺、巫春杰、侯君穎

三. 宣道部消息

1. 和平關懷傳道人林中先傳道（李晶晶牧師的先生）將於 10/24(六) 10:00 在和平教會 3 樓禮拜堂，由世光協會主持按立牧師禮拜。

2. 11/2(一)本會主責台大醫院愛心晚會，邀請會友共同參加，有意願者，請當天 18:30 到台大 10D 電梯間集合練唱。

四.週日樂餐「永恆·喜樂·祝福」音樂會

11/1(日)14:00，和平教會 3 樓禮拜堂，聖樂部邀請駱惠珠老師及其學生、林純純老師等音樂家共同演出，曲目有歌劇、清唱劇選曲、藝術歌曲及詩歌等，歡迎兄姊廣邀親朋好友踴躍參加聆聽。

四.頒發 114 學年度第 2 學期獎學金

本次獎學金將於 10/25 主日禮拜中頒發，恭喜以下得獎者，在課業、服事和生活上有美好祝福與見證。

研究生 1 名：李冠璇。

大專 3 名：吳宇軒、張君立、陳麗澤(傳愛)。

高中 2 名：葉祚言、陳恩諾。

國中 3 名：葉祚妍、李云晞、吳祈箴(傳愛)。

林盛蕊 1 名：鄒勝帆。

林建良獎學金 2 名：林郁婷、周秀芳。

五.會友、牧師及辦公室消息

- 1.張溫波兄於 10/6(二)安息主懷，家屬謹訂於 10/29(四) 12:00 在北市懷愛館至真三廳舉行追思禮拜，請兄姊關心，為家屬代禱。參加利未服侍詩班獻詩的兄姊，當天早上 11:30 請於現場集合練詩。
- 2.楊博文牧師從 10/17(六)至 10/20(二)請年休，期間事務請蔡維倫牧師代理。
- 3.本會欲申請 AED 安心場所認證，來保障會友的生命安全。為求更多會友擁有這項救人的技能，訂於 11/22(日) 13:00-14:40 在 1F 大廳舉辦 CPR + AED 課程，受訓者將可領到衛生局頒發的受訓證書。除本會牧師、長老、執事、全職同工需參加外，會友也可向辦公室報名一起接受訓練。
- 4.近日流感盛行，聚會前請自我健康檢查，有症狀先休息就醫；平時勤洗手、有症狀戴口罩並注意咳嗽禮節；高風險族群建議接種疫苗，高峰期可使用口罩。

六.《Love Action - 禱告以外能做的事 2026》

活動日期：11/21 (六) 09:30-18:30 (09:00 開始報到)

活動場地：ASI 阿斯生活空間(新北市三重區三和路四段 111 號 10 樓 - 捷運三和國中站旁)

邀請對象：姊妹 27-42 歲、弟兄 29-44 歲 (單身且無交往對象之基督徒)

名額限制：限定 66 名 (男女各半，只剩個位數名額了!!!)

活動費用：NT\$ 1,200

報名時間：已開放報名，開放至 11/7 或額滿為止

報名方式：一律採 [網路報名]，請掃海報上的專屬 QR Code (弟兄與姊妹為不同通道)，或下方連結

繳費確認：收到繳費通知並如期完成確認才算報名成功喔！

主辦單位：台灣基督精兵協會 | 協辦單位：七星中會婚姻部

活動洽詢：02-28378232 / 王姊妹



姊妹報名



弟兄報名

代禱事項

1. 為肢體

- (1) 請為需要照顧家中長輩或生病者禱告，讓照顧者也能自我照顧，並在弟兄姊妹的關心協助下，不孤單地經歷主夠用的恩典。
- (2) 請為家中的照顧者能有足夠的休息，並能連結相關社會資源，以減低照顧負擔來代禱。
- (3) 請為教會兄姊都能參加小組禱告。

2. 為世界

- (1) 中東局勢緊繃，沙烏地阿拉伯利雅德國際機場遭葉門青年運動多次轟炸，造成人員傷亡，設施受損，影響民航安全。為中東局勢代禱，祈求暴力止息，以談判協商解決衝突，人民能安居樂業。
- (2) 印尼遭受十多年來最猛烈野火，已持續兩個多月，多處學校停課，有毒霾害影響鄰近國家，感染呼吸道疾病人數大增，危害健康和生態。求主憐憫，能有效滅火。

3. 為台灣

桃園拉拉山通過國際暗天協會認證，成為全台灣第 1 座、亞洲第 3 座國際暗空勝地。盼望前往觀星民眾在親近自然時，能體察上帝創造的星宿的奇妙壯麗。

4. 為教會

- (1) 兒青部在今天(10/18)舉行兒少聯合野外禮拜。懇求上主保守出入都平安，並賞賜合宜的天氣，也讓參加的牧長、老師、家長與孩子們在參觀的活動中更深地認識創造主的美善。
- (2) 成人部將在 10/27(二)將舉行重陽節長輩出遊。求主保守每位長者都快樂出遊、出入平安，更在其中享受與神、與人之間的美好團契。

【為教牧團隊禱告】

本週為林凱倫牧師禱告，求主賜給凱倫牧師敬畏上主又喜愛與主親近的心思，有健康身體，做主稱職的器皿，以屬天智慧帶領教會兒青部。為怡均師母在背後支持牧師與在家庭間的奔波禱告，更賜下健康身心靈、滿滿的愛與智慧照顧倚睦。上主更保守倚睦在教會環境中健康快樂地成長，從小認識祢、經歷祢的慈愛，擁有充足的安全感與喜樂。

5. 為林愛翎傳道師代禱 ~目前在青春飛翔青少年全人成長協進會服侍

- (1) 為青少年門徒培育禱告：求主帶領教會與學生同行，幫助青少年在信仰中扎根，找到歸屬，生命持續成長。
- (2) 為陪伴者與訓練課程禱告：求神賜智慧、愛心與能力給牧者、輔導及陪伴者，使培訓與牧養工作滿有果效。
- (3) 為教會團隊合作禱告：求主興起更多教會參與「與我同行」事工，同心建立跨世代的陪伴與支持網絡。
- (4) 為 2027 年寒假營隊禱告：求主預備同工、學生、經費及各項資源，使營隊籌備順利，成為青少年生命更新的契機。
- (5) 為事工經費與奉獻禱告：感謝神供應所需，求主繼續感動眾教會與弟兄姊妹甘心奉獻，使事工得以穩定推展，成為更多青少年的祝福。

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

10/11 主日奉獻	
禮拜奉獻	24,975
幼幼	660
幼主	448
兒主	1,240
小計	27,323
月定奉獻	
070355	1,000
110040, 110415, 113029	2,000
110166, 130115, 220002	3,000
080299	3,500
110229	4,000
100087	5,000
110404	6,000
130098	7,200
110562, 130005	8,000
070249	10,000
080256	12,000
小計	79,700
感恩獻金	
090150	500
110533, 120194	1,000
100097	2,000
984113	5,000
080212	6,000
140036	10,000
小計	25,500
世界聖餐主日	
080299, 140092	1,000
有志 2 名	1,200
200014	2,000
小計	5,200
退休傳教師主日	
110535, 120156	500
040003, 070240, 080180, 110039	
110166, 113029, 120181, 150145	1,000
110524	1,200
130006	1,600

070082, 080325, 110019, 130005	
130015, 130098, 150088	2,000
有志 5 名	3,300
040002, 090106	5,000
小計	39,100
場地奉獻	
幸福讀書會	500
學園傳道會	10,000
小計	10,500
宣道基金	
150137	1,000
110058	1,200
小計	2,200
愛心基金	
113029	1,000
南園教會	
070249	5,000
少年團契	
聚會獻金	334
青年團契	
聚會獻金	1,021

【10/9~10/16 週間奉獻明細】		
日期	代號	金額
月定奉獻		
10/09	120096	10,000
10/10	210003	10,000
10/11	070297	2,000
10/11	070082	4,000
10/11	090068	12,000
10/12	130102	30,000
10/14	070019	20,000
10/16	110548	1,000
退休傳教師主日		
10/11	070220	3,000
感恩奉獻		
10/11	070220	3,000
10/12	150145	100,000
宣道基金		
10/13	113027	5,000
行動支付不記名奉獻		
		6,100

以下轉帳奉獻兄弟敬請與財務組同工聯絡		
日期	轉出行	金額
10/05	合庫 **52875	2,000

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		44	371
	第二堂禮拜		主日 10:00	三、四樓禮拜堂		267	
	第三堂禮拜		主日 11:30	五樓禮拜堂		60	
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	12	10/25
	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	12	
	禱告會		週四 19:30	1F01	邱淑貞牧師	20	10/22
早禱會		週五 8:30	BM 禱告室	陳群鈺傳道	2	10/23	
團 契 聚 會	松年團契		主日 8:40	1F01	聖經考古/鄭維新長老	11	10/25
	☉成人團契		主日 9:00 / 11:30	2F02	獻詩練習	30	10/25
	婦女團契		週二 10:00	1F01	法律常識/劉志忠律師	37	10/20
	☉方舟團契		主日 13:00	7F03	聖誕節的羔羊/曾煥雯長老	23	11/01
	青年團契		週六 19:00	B1 禮拜堂	信仰活動	27	10/24
	少年團契		週六 19:00	B2 禮拜堂	專講	24	10/24
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	11/01
	☉腓立比小組		每月第 3 主日 11:30	6F01	謝敏圓長老	11	11/15
	☉喜樂小組		每主日 10:00	6F05	林嘉慧執事	14	10/25
	活水小組		每月第 2 主日 12:00	7F06	吳雅莉牧師	4	11/08
	☉大數小組		每月第 1、3 主日 11:30	7F06	許素菲小組長	7	11/01
	依一小家		每月第 2、4 主日 11:30	B101	蔡雅如執事	10	10/25
	☉畢契小家		每主日 14:00	6F04	洪婕寧姊妹	6	10/25
	☉親子小組(兒童)		每主日 13:30	7F03	范筱婕姊妹	24	10/25
	☉新手村小組		每月第 1、3 主日 11:30	B101	查經、專講	17	11/01
	甘泉小組	週 一	每月第 2、4 週二 10:00	6F03	信仰根基系列	4	10/20
	新苗小組		每週二 19:00	6F01	陳群鈺傳道	6	10/20
	路加小組		每月第 3 週二 19:30	7F06	陳子苓執事	10	10/20
	長輩小組	三	每週三 9:30	1F01	長輩分享、銀髮健康操	60	10/21
	K.B 小組	週 五	每週五 10:00	1F01	陳群鈺傳道	15	10/23
	K.Bb 小組		每週五 10:00	約翰館	黃琦娜執事	4	10/23
	葡萄樹小組		六	每月第 4 週六 15:00	6F03	黃瑞榮長老	8
	微光小組	六	每月第 1、3 週六 15:00	6F04	楊瑞瑟小組長		11/07
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	47	11/08
	生命建造查經班		每月一次 週六 10:00	線上聚會	莊信德牧師	39	11/07
	聖經共讀門訓						
詩 班 樂 團	☉撒母耳樂團		主日 12:00	B2 禮拜堂	張中興團長	22	10/25
	希幔詩班		週二 20:00	2F02	范恩惠傳道	15	10/20
	青契敬拜團		每月一次 主日 15:30	B1 禮拜堂	陳信興弟兄	8	11/22
	和平敬拜團		每月一次 週六 14:00	五樓禮拜堂	黃琦娜執事	5	10/24
	畢契敬拜團		每月一次 主日 10:00	五樓禮拜堂	楊沐恩執事	5	11/08
社 區	和平關懷站		週二~週五 10:00-16:00	1F01-02	創意/16 桌遊/21 健身/44 樂活 183/36		10/20
	繪畫小組		週三 9:40	6F04-05	張素椿老師	5	10/21
	編織班		週三 10:00-12:00	6F01	張雅琇長老	12	10/21
	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	10/25
	姊妹成長讀書會		週五 9:30-11:30	6F02	沈月蓮長老	8	10/23
	插花班		週五 19:00	1F01	李玉華老師	15	10/23
	RGB 攝影團契		每月第 2 週二 19:30	1F01	攝影作品分享	45	11/10
	縫紉班		週六 A:10:00 ; B:14:00	約翰館	縫紉作品學習	21	10/31

☉ 代表本主日有聚會

10/18 主 日	主 日 各 項 聖 工 輪 值			
	聖 工 項 目	第一堂	第二堂	第三堂
	禮 拜 招 待	洪國財 何宜璇	王銘益 馬茹翎 陳詞章 林威助	李婕妤 邱寶瑩
	新朋友招待	林璞真	柳金堂 黃碧珍	盧玲娟
	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	陳麗澤	陳俊岳
	愛 餐	愛餐小組		
	禱 告 侍 奉	吳夏語		
10/25 主 日	下 次 各 項 聖 工 輪 值			
	聖 工 項 目	第一堂	第二堂	第三堂
	講 道	林凱倫		
	司 會	陳子苓	洪國財	劉配君
	司 琴	黃琦娜	林純純	林惟庸
	領 詩		黃真又	陳群鈺
	獻 詩	張翊倫	男聲詩班	和平 2 敬拜團
	禮 拜 招 待	許信燦 林璞真	邱寶瑩 趙盈智 黃潔熙 陳信興	李婕妤 邱寶瑩
	新朋友招待	張世安	曹木針	何英德
	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	陳思祈	陳恩祈	
	愛 餐	方舟團契		
	禱 告 侍 奉	陳秀英		



新朋友請麻煩掃描
填寫資料，謝謝！

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	兒少聯合野外禮拜	大 12 小 6	10/25
	幼兒班	主日 10:00	B202-3	兒少聯合野外禮拜	13	10/25
	兒童班	主日 9:50	B2 禮拜堂	兒少聯合野外禮拜	22	
	國高中少年主日學	主日 10:00	7F03	兒少聯合野外禮拜	13	10/25

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		
				小一班	小二班	中小班	小五班	小六班	故事	助教	
10/18	兒 少 聯 合 野 外 禮 拜										
10/25		楊雅淳	張宏哲	徐仁美	楊琴朱	楊雅淳	張博誌	張宏哲	陳錦慧	李穗玲	

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://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】

福音週報
2026 年 10 月 18 日
NO. 2235

信仰，新生活

黃哲彥牧師

講道日期：2026/10/11

經文：以弗所書 4: 22-32

【講道大綱】

一、前言

《台灣基督長老教會信仰告白》告白：在基督裡成為新造的人
挑戰與理想目標→成為「重生的人」

二、脫離

脫離以前的生活(v. 22)；脫離虛假(v. 25)

受私慾迷惑的生活(2:1-3)→不順服上帝的生活

斷捨離的抉擇

三、換新

心思意念的換新(2:10;16)

上帝形象的展現→依據真理所產生的公義及聖潔(v. 24)

順服上帝的生活

四、從個人到團契

新造的人不只是個人的追尋，更是群體的信仰追尋

成為鄰舍、互為肢體(v. 25)

團契生活的理想(v. 31-32)

五、我們

不成為醉生夢死的基督徒→脫離私慾的迷惑

領受上帝的召命，順服上帝的旨意，成為新造的人

在家庭、工作、教會中成為團契，榮耀上帝

【默想】

1. 「上帝的形象」是什麼？我擁有多少上帝的形象呢？
2. 生活中，我要如何才能成為「新造的人」呢？

【金句】

「並且穿上新人；這新人是照着上帝(的形像)造的，有真理的仁義和聖潔。」(以弗所書4：24)

一、前言

《台灣基督長老教會信仰告白》告白：在基督裡成為新造的人

在台灣基督長老教會的信仰告白最後提到：「在基督裡成為新造的人，使世界成為祂的國度。」這告白是要讓我們靠著耶穌基督成為新造的人，也透過我們成為新造的人，讓這個世界成為上帝的國度。

我們在主禱文禱告說：「願祢的國降臨在地，如同行在天上」，但是如果我們自己沒有先成為新造的人，那個國度其實永遠不會臨到。

挑戰與理想目標→成為「重生的人」

要讓上帝的國降臨在地如同行在天上，必須是我們成為新造的人，並在日常生活當中慢慢去實踐出來。

這當中就面臨著挑戰：到底我們有沒有真正成為一個新創造的人？還是我仍然跟過去一樣？基督徒常常面對「我有沒有成為新創造的人」的挑戰，

這也是我們在日常生活當中能不能成為深刻見證的體驗。

二、脫離

脫離以前的生活(v.22)；脫離虛假(v.25)

我在農村鄉下的教會牧會時，有一天到農會去提款，遇到前面一位阿伯。他在這個小村落裡問我：「欸，你好像是新來的？你在做什麼工作？」我說我是教會的牧師，他馬上回一句話：「你們教會的人就在街上，為了財產拿菜刀互相對峙、破口大罵，你要我怎麼去信你們的基督教？」

聽到這句話讓人省思：在生活當中，我們有沒有真正脫下舊的、穿上新的？以弗所書4:22 告訴我們要脫離以前的生活，25 節說要脫離虛假。保羅用「把舊衣服脫掉、穿上新衣服」的意象告訴我們什麼叫做新創造的人。

我們成為基督徒，在社會與生活裡有沒有真的成為見證？還是給人家留下的印象是為了爭財產在街上兄弟對峙、破口大罵？

神學家畢德生（Eugene Peterson）教授在他的著作中，講到他小學老師的故事。這個老師每到星期六就到教會服事，在敬拜中心非常虔誠禱告服事；但回到學校教書時，畢德森形容他是一個苛刻、剝削學生的老師。

在教會的形象跟日常生活形象的差異，使畢德森反省：基督教信仰到底出了什麼問題？

受私慾迷惑的生活(2:1-3)→不順服上帝的生活

我們常常遇到這樣的挑戰：怎麼脫去舊人、穿上新人？保羅說要脫去舊人，這個「舊」到底是指什麼？翻到以弗所書第2章，那裡講到要脫離「受私慾迷惑的生活」。那個「舊」常常是指受到自己慾望迷惑的生活，並不是否認過去的生活完全不好，而是我們必須去了解什麼樣的生活符合上帝的心意。

雖然講起來簡單，要脫離這樣的生活卻常常是我們生活與信仰的挑戰。因為我們常只尋找自己的心意，過著「只要我喜歡，有什麼不可以」，或是受到誘惑想著「以前可以，為什麼

現在不可以？」我們常常在這兩者當中掙扎。

但保羅希望每一個基督徒在領受耶穌基督成為救主之後，必須不斷去尋找上帝的旨意到底是什麼，我們的所作所為到底有沒有符合上帝的心意，我們到底是不是順服上帝來生活。

斷捨離的抉擇

2015年2月22日下午2點22分，在台東教會舉行了一場非常特別的禮拜，叫做「生前告別音樂禮拜」，那是為我的父親在80歲生日之前舉行的。當時他忽然告訴一位親戚，親戚把我爸爸的願望寫在FB上。

我看見那則FB就去問我爸爸：「你到底講真的還是講假的，你想要做生前告別禮拜？」他說真的啊，但是跑去找牧師，牧師不敢理他。我笑著跟他講：「牧師當然不敢幫你辦啊，只有你這個調皮的兒子敢幫你辦。真的要辦，我們就來辦！」

聽起來好像非常豁達的人，我爸爸為什麼想在80歲做生前告別禮拜？因為他說他過去不論是在學校、教會，還是在工廠，脾氣不好，得罪了非常多人，所

以他希望用這個告別禮拜，一方面向他們說對不起，一方面希望自己可以有重新的生活。

2月22日下午2點22分在台東教會辦了這場生前告別禮拜，來了大約200多位弟兄姊妹和學生。他在那裡講述希望可以把一切都放下，過去所有的紛紛擾擾都放下。

第二天是他生日，我女兒跟他說：「今天的生日只能插一根大蠟燭，代表一歲生日。」因為他昨天告別完了，今天是一歲生日，甚至說以後不要叫阿公，要叫他「小阿公」。

但在後來的日子當中，我發現他依然放不下過去所掛念的事情——他依然放不下木工科的學生，依然看不慣許多事情（例如隔壁學校教室白天電燈還亮著，每次看到就會在那邊碎碎念）。雖然他在信仰上、理智上知道自己做了生前告別禮拜，要跟過去告別、成為新生的人，但在實際生活上面依然有許多掛念與放不下。

這讓我想起一本書《提著大包小包怎麼進窄門？》（英文書名是 Making Room for God）。聖經告訴我們天國的門是窄的，這本書在講我們有許多的東西

必須去「斷捨離」——我們要捨去什麼？要斷掉什麼？要離開什麼？這些斷捨離的過程，就是要讓我們的生活與生命有空間給上帝。

現代人非常忙碌，忙碌到幾乎沒有時間與空間給上帝，我們就像陀螺一樣不斷地轉，很怕自己停下來就會倒下去。但保羅在以弗所書講，你們要過著新的生活，就必須捨去那些大包小包。

三、換新

心思意念的換新(2:10;16)

捨去之後必須要有換新的動作。以弗所書2章10節說：「上帝是我們的創造者，祂藉著基督耶穌改造了我們，要我們行善，這是祂早先計劃要我們去做的。」上帝藉著耶穌基督改造了我們，那我們願不願意被改造？這是基督徒不斷去面對的問題。

什麼叫做心思意念的心意更新？因為我們的生活速度非常快，沒有時間好好定下來反省什麼東西必須更新、什麼東西必須保留，最簡單的方式就

是跟著潮流走就好了。特別是在選舉時，看到興起的風潮（例如沈伯洋帶動的風潮），跟著風潮走。但是這個風潮到底是什麼？有沒有人去了解他到底在講什麼、政見與構想是什麼？如果我們只是跟著潮流、以為流行就是對的，我們就會迷失自己。

我們不是要藉著這個世界來改造我們，聖經告訴我們是要藉著耶穌基督來改造我們，但我們卻常常被世界改造，很怕跟不上時代。

以弗所書4章23節說：「心思意念要完全更新」，那個心不是跟著世界的心在走，而是在耶穌基督裡被改造。耶穌基督說我們要去照顧那些弱小、平常被我們忽略的人，我們願不願意去面對？24節接著說：「穿上照著上帝形象創造的新人。」一個新創造的人、心意更新的人，是蠻有上帝形象的人。

上帝形象的展現→依據真理所產生的公義及聖潔(v.24)

上帝的形象是什麼？是有某種人種比較優越嗎？還是上帝喜愛所有的人？上帝的形象常常表現在人的尊嚴與基本人

權上面——我們有沒有去尊重每一個人，哪怕在我們眼裡看他好像有一些障礙或缺陷？我們願不願意接納這些人成為我們的弟兄姊妹？我們願不願意去尊重每一個人的尊嚴，還是我們只用成績來看「這是好孩子，這是壞學生」？

如果用成績來看，我可能是最失敗的家長，我從來不在意我孩子的學校成績。

有一次我孩子小學六年級的時候回來非常冷靜地告訴我：「爸，我問你喔，考試就會有成績對不對？有成績就會有排名對不對？那這一次輪到我當最後一名了哈！」他笑著跟我講：「這一次輪到我排名最後一名，我當最後一名。」我說：「哦。」他很樂天跟我講：「下一次我一定可以領進步獎啊！」到底他考幾分我完全不知道，我在意的不是他考幾分，而是他在意他怎麼去思考、怎麼去看問題。

他的學習過程充滿了許多挫折與挑戰，因為他在老師眼中常常是問題學生。他不是一個乖乖牌的孩子，他會問為什麼；當他知道為什麼的時候，他就會按照這樣去做。但在學校當中常常被貼標籤說是問題學生。

我常常笑著跟他說：「當你的老爸心臟要非常強。」很多人認為他是問題學生，但在我的眼中看來，他其實是有上帝的形象與恩賜。雖然從人的眼光來看他只是一個高中畢業的學生（他跟我講如果台灣沒有獨立不要叫他讀大學），但在才華上面，他在小學三年級的時候就已經知道建築的俯視圖、側視圖、立面圖（正式圖）和3D概念了。

我們有沒有在當中看到優點，還是常常只看到缺點？

順服上帝的生活

以弗所書4章24節說，上帝的形象表現在真理所產生的正義和聖潔上面。要過著順服上帝的生活，成為我們的挑戰。有一張分叉路的圖：一邊人很多，寫著「我信上帝」；另一邊人很少，寫著「我順服上帝」。很多人都相信上帝，但選擇順服上帝的人非常少。

士林教會在前陣子舉行了一場101歲高齡老人的告別式。這位老人在90歲左右才到教會參加聚會、相信上帝，但他完全不識字。

當牧師問他基要真理：「你相信上帝，那你相信什麼？」他只回答了一句話：「困難，靠上帝；問題，上帝背。」他年輕守寡扶養孩子長大，過著刻苦的生活。當他遇見上帝時，他知道有困難要倚靠上帝，有問題丟給上帝去背。當他講出這句話，所有的長老就說：「OK了，你可以接受洗禮了。」

順服上帝必須透過聖經去明白上帝的旨意到底是什麼，透過經文不斷在禱告當中默想、領受上帝給你的使命與召命，並實踐在日常生活上面。

順服並不是順服人的權柄或牧師的權柄，而是順服在上帝裡面。

四、從個人到團契

新造的人不只是個人的追尋，更是群體的信仰追尋，彼此成為鄰舍、互為肢體(v.25)，成為團契生活的理想(v.31-32)

信仰不是一個人的事，而是一個群體的實踐。我們常常問「誰是我的鄰舍？」，就像好撒瑪利亞人的比喻一樣，信仰要讓我們學習如何成為別人的

鄰舍，互相成為肢體，學習愛與包容。

以弗所書 4 章 30 - 32 節給我們明確的戒命：

1. 30 節：不要讓上帝的聖靈憂傷。
2. 31 節（不要做的事）：要撇去怨恨、暴力、憤怒、喧嚷、誹謗、仇恨。
3. 32 節（要做的事）：要親切仁慈相待，彼此饒恕。這是成為肢體與團體當中最困難但也最必須學習的功課。

五、我們

總結來說，我們不要做醉生夢死的基督徒，要脫離私慾的誘惑，領受上帝的召命並順服祂的旨意。願意成為新造的人，讓耶穌基督來改造我們。不僅在教會，更要在家庭與工作當中建立團契，彼此分享、彼此分擔，一起活出所相信的信仰，成為榮耀上帝的人。

全新樂活讀經計劃

2026 年 10 月 19 日至 2026 年 10 月 23 日

日期	經文	默想題目
10/19 (一)	詩篇 第 128-129 篇	1. 我們的家庭生活是合神的心意呢，還是仍有需要調整的地方呢？ 2. 當我們也受到迫害或歧視的時候，你是否也會向上主祈求幫助呢？
10/20 (二)	詩篇 第 130-131 篇	1. 我每天所關注的是甚麼？我的生活能帶給別人振奮的影響嗎？ 2. 驕傲來自高估自己而低估別人。你是否是一個驕傲的人呢？
10/21 (三)	詩篇 第 132 篇	1. 你生命中是否有哪個角落，正忽略或遺忘了神的同在？ 2. 你今天是否願意放下自己的堅持，讓神全然在心中掌權？
10/22 (四)	詩篇 第 133-134 篇	1. 我在職場、家庭或教會中，是否願意跨越偏見與不同，去接納身邊的「弟兄姊妹」？ 2. 今天，有什麼重擔是神正邀請你放下並舉手單單稱頌祂的？
10/23 (五)	詩篇 第 135 篇	1. 神珍惜所有信神的人，神都以慈愛和憐憫相待。你是否確信呢？ 2. 拜無生命的偶像，自己的生命也停滯不前；你目前心中的偶像為何呢？