

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

「你們該效法我，像我效法基督一樣。」(林前11:1)
 「人人要照自己所得的恩賜彼此服事，
 作上帝各種恩賜的好管家。」(彼前4:10)



年度主題：釘根本地實踐愛·結連普世行公義

主日禮拜

主禮：鍾主亮牧師

2020 年 3 月 1 日【第 9 週】

(第二場)台語禮拜 10:30 司禮：梁佳宏執事

• 靜候上帝的話 •

序 樂.....王怡婷老師
 宣 召.....詩篇145:18-19.....司 禮
 聖 詩.....217 首「上帝真正是我上帝」.....會 眾
 主禱文.....會 眾
 信仰告白.....會 眾
 啟 應.....31 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.....疼的王.....聖歌隊
 Words by Henry W. Baker/Music by Gordon Young
 主耶和華是我牧者，祂互我逐項夠額。
 我倚靠祂攏無欠缺，祂是我永遠君王。
 倒佇青翠溪邊草埔，祂互我靈魂精英，
 導我到可安歇水邊，祂互我永遠飽足。
 行過死蔭山谷有祢保護，我攏無驚惶。
 祢用槌與枋安慰我，引導我行義的路。

每一日祢供給阮吃每一時刻互阮穿，
 我的牧者我謳唵祢，我的牧者我謳唵祢，
 佇祢居起的厝。阮渴慕的厝。

聖 經.....創世記 13:14-15.....司 禮
 講 道.....看見上帝的賞賜.....主 禮
 祈 禱.....主 禮
 聖 詩...581 首「救主耶穌，萬福本源」...會 眾

• 應答上帝的話 •

奉 獻.....陳寶獅執事
 李玫欣執事

降服主祢面前，阮重新奉獻，
 主祢權能永遠。阿們。阿們。

報 告.....司 禮
 祝福詩.....394 首「此時禮拜啲欲息」.....會 眾
 祝 禱.....鍾主亮牧師
 阿們頌.....會 眾
 默 禱.....會 眾
 殿 樂.....王怡婷老師

主日禮拜

主禮：鍾主亮牧師

2020 年 3 月 1 日【第 9 週】

(第一場)華語禮拜 8:30 司禮：李玫欣執事

序 樂.....陳以安姊妹
 宣 召.....詩篇145:18-19.....領 唱
 詩歌敬拜.....會 眾
 詩 歌.....會 眾

1. 永活全能的神

祂已勝過黑暗權勢，祂已超乎天下萬有，
 祂是永活全能的神。祂的名要稱為至高，
 祂的國度滿有榮耀，祂是永活全能的神。
 哈利路亞祂已復活。哈利路亞祂已得勝。
 祂是天上地下，萬王之王，祂是永活全能的神。
 祂是天上地下，萬王之王，祂是永活全能的神。

2. 信靠每一句應許

主你使卑微，轉為尊貴，
 使傷心流淚，轉為笑顏。
 患難生忍耐，忍耐生老練，
 老練生盼望，盼望不至羞愧，就沒有失望。
 心中充滿盼望，盼望使眼睛明亮，
 道路雖崎嶇，你與我同行。
 心中充滿盼望，盼望使信心剛強，
 信靠每一句應許，生命充滿亮光。

3. 耶穌基督

我願全心榮耀耶穌
 放棄倚靠我自己的驕傲
 你的祝福無法測度
 靠你能力我能勝過世界
 而我不再看我所有成就 如同手中珍寶
 一切獎賞都不能夠 與你的恩典相比

我願全心榮耀耶穌 因你恩典使我得新生命
 你的憐憫觸摸我心 你慈愛為我的軟弱效力
 而我這一生別無所求 只願更認識你
 所有成就都不能夠 與我的主榮耀相比
 耶穌基督 我的倚靠 你的十字架是我永遠的榮耀
 生命每個氣息 都是屬於你
 我的源頭 我的盼望 是你我主

祈 禱.....(公禱，以主禱文結束).....司 禮
 聖 經.....創世記 13:14-15.....司 禮

¹⁴ 羅得離開亞伯蘭以後，耶和華對亞伯蘭說：「你要從你所在的地方，舉目向東西南北觀看；¹⁵ 你所看見一切的地，我都要把它賜給你和你的後裔，直到永遠。」

講 道.....看見上帝的賞賜.....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。
 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。

奉 獻.....廖恆安姊妹/戴光斌弟兄
 報 告.....司 禮
 祝 福詩.....三一頌.....會 眾
 祝 禱.....鍾主亮牧師
 殿 樂.....陳以安姊妹

• 華語禮拜聖工分配 •

• 華語禮拜消息 •

事 工	司 會	司 琴	領 唱	招 待	司 獻	投 影	音 控
本週 3/1	李玫欣	陳以安	李玫欣	廖恆安 戴光斌	廖恆安 戴光斌	廖宇豐	廖宇豐
下週 3/8	葉宏一	蔡忻語	胡詠琦	周誠恩 周綺恩	周誠恩 周綺恩	朱奕翰	朱映綺

1. 華語禮拜影片製作及音控，請青少契踴躍參與各項服事。

2. 青少年園地(第七版)請踴躍投稿。

3. 小詩班練習時間：

每週六下午 4:30-6:00。

4. 小詩班招募新人。



◎教會消息

1. 今日是大齋節期第一主日，哈利路亞頌改唱阿們頌，直到棕樹主日(4/5)。
2. 本會關於「武漢肺炎」的因應措施：
 - ①兩場禮拜後的早餐、愛餐均暫停供應。
 - ②會友來教會前請先做好身體的自我管理並自備口罩，教會備有「洗手液、酒精、體溫計」。
 - ③長者以外，請多以走樓梯代替電梯，電梯內請禁言。
 - ④平安禮暫停。
請安請以點頭致意與拱手代替握手。
 - ⑤各團契聚會請自行決定，惟請選擇開窗、通風良好場地且注意自我管理。
 - ⑥週間的社區各項活動也會視疫情變化做調整再予公告。
3. 本會婦女團契、查經禱告會、成人主日學-大衛鮑森講座、長青樂活班、智慧型手機班 3 月份皆暫停聚會。
4. 聖歌隊今日禮拜後 12:30-2:30 開始加練復活節歌曲。
5. 全教會網球比賽(地點：台大硬地 5、6 球場)
練習時間：3/7(六)下午 2:00-4:00
比賽時間：3/21(六)下午 1:30-4:00
請向趙勝雄執事報名。
6. 原訂 4/5(日)舉行聖禮典(洗禮、聖餐)，因考量正值武漢肺炎防疫高峰期，聖禮典延後舉行。洗禮慕道班暫停。
7. 烘焙料理班春季班開課，上課時間：4/11 濃情巧克力蛋糕、4/25 巴斯克乳酪蛋糕、5/16 果醬 & 英式司康、5/30 Pizza、6/13 脆皮口糧、6/27 老奶奶檸檬蛋糕，時間：週六下午 2:00-5:00，費用 1,500 元，12 人額滿，請向黃幹事報名。

◎肢體消息

1. 江顯昌牧師(江世明執事的父親)於 2/25 在澳洲蒙主恩召，享年 80 歲，求主的靈親自安慰遺族。
2. 請為武漢肺炎疫情代禱。
3. 請為黃昭嘉執事、蘇孫濱弟兄、林仙惠姊妹術後的恢復與復健，及長久行動不便者代禱。

【孩子的祈禱】

親愛的 主耶穌：

最近武漢肺炎的疫情越來越不樂觀，我們懇求您，讓防疫專家有智慧，想出更多的防疫方法，度過這個難關。也請賜給我們一顆平靜的心，冷靜面對疫情，不驚慌。我們禱告希望過一陣子疫情能慢慢減緩，也祈求確診新型冠狀病毒的人數能控制住，不要快速增加，染病的人能快快恢復。

孩子祈求 都是奉靠 主耶穌基督聖名

阿們。

恩函

上週
講道

一生交託耶和華

詩篇 37:4-5

鍾主亮牧師

在詩篇 31:15 說「我終身的事在你手中；」每一個基督徒相信我的一生大大小小的事都在上帝的手中。既然相信上帝帶領我們的一生，那基督徒的生活方式又當如何？詩篇 37：4-5 說⁴又要以耶和華為樂，他就將你心裏所求的賜給你。⁵當將你的事交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。」這兩節聖經告訴我們基督徒的生活方式：就是以耶和華為樂，將一生交託給上帝並倚靠祂而活。我的一生在上帝的手中，所以我就選擇信任上帝，全然的交託給上帝。

基督徒常說我將萬事都交託給上帝，但卻常常專注在自己的夢想和目標，沒有得到我們想要和達到目標時，我們就失去平安跟喜樂，想想會不會我們抓得太緊，解決的辦法就是當將你的事交託耶和華並倚靠祂，基督徒處理問題唯一的方法就是交託耶和華。

人生旅途難免會碰到挫折失望，很多時候我們不能夠如願，夢想破碎。有時我們對上帝的作為覺得上帝真的不可理喻，開始懷疑上帝的帶領，以至於我們沒有辦法將我們的挫折、哀傷交託給上帝，我們心裡充滿(下接第四版)

(上接第三版)了為什麼？

這個星期五是二二八和平紀念日，當時在花蓮鳳林有一位張七郎醫生是一個很好的基督徒，他因為「東部沒醫生」，受「馬偕精神」影響的他，決定舉家遷往花蓮鳳林鄉，也在花蓮鳳林創設鳳林中學。「二二八事件」爆發，張七郎和他兩個醫生的兒子被押到鳳林近郊的公墓槍斃，屍體用土草隨意掩蓋著。他的妻子詹金枝長老偷偷地用牛車將張七郎父子三人的遺體運回家中。詹金枝親手將兒子的腸子塞進肚子裡，一針一線的重新縫合。張七郎父子三人慘死之後，原本美好家族卻成「三個寡婦」和「五個孤兒」，是「一個沒有笑聲的家」……詹金枝長老勇敢堅強地將子孫一個一個全送出國，她為延續張家，付出了一切，自己忍受著冷清與孤寂，只能在夜裡悲泣，她不希望子孫再受到任何傷害。我們實在不明白為何上帝會讓這麼悲慘的事情發生。

弟兄姊妹當發生這些事情的時候，一位牧師說：我們每一個人心裡都有一個檔案叫做「我不明白檔案」，我們可以將所有對上帝的疑問通通放進這個「我不明白檔案」。

舊約中的約瑟不能明白為什麼他的遭遇這麼地悲慘，竟然被他的哥哥出賣為奴，然後我相信他更不能明白的是他這麼敬畏神，他為了敬畏神而拒絕了波提乏妻子的誘惑，上帝竟然沒有保護他，上帝也沒有為他開路，就容許他淒淒慘慘的被下在監獄裡面。從 13 歲到 30 歲那麼長的時間約瑟都不能明白，這 17 年約瑟把他所有的不明白都放入了不明白檔案。直到 17 年後當他當上宰相，他與他的兄弟和父親重逢時，這一切的不明白才得到解答。創世記 50：20「從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全許多人的性命，成就今日的光景。」

一、釋放信心

如果我們一直想要執著於想解開「我不明白檔案」，常常會讓我們的生命停滯不前，甚至賠上我們的人生。當我們遇到不明白檔案的時

候，我們必須釋放我們對上帝信心。有兩節聖經可以幫助我們。

1、第一節經文耶利米書 29：11「耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。」有很多事情的發生從表面看起來是咒詛是災難，一點都不平安。也許約瑟會質問上帝為什麼你這樣對待我？我被賣被關在牢裡我實在看不出這些事的發生有任何的好處，生命中有許多很多很多看來沒有答案，我們要相信一件事。神說：祂向我們所懷的意念都是平安的意念，上帝從來沒有把一個降災禍的意思，放在我們的身上。所以，告訴自己神作在我身上的沒有一件事是災禍，而要叫我們的未來都充滿了盼望。

2、第二節的經文羅馬書 8：32「上帝既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物和他一同白白地賜給我們嗎？」很多時候我們會質疑上帝你為什麼不幫助我？我求的為何你都不給我？很多時候我們會有許多的掙扎，這節聖經給我們很大的力量和提醒，上帝連祂的兒子都給了我，祂就沒有什麼不願意給我的。

二、選擇放手

選擇放手就是釋放信心的具體行動。選擇放手不是放棄夢想、放棄上帝的應許，而是放開緊握方向盤的手對上帝說，上帝你來駕駛，你知道方向，你知道最好的路線，上帝照你的心意來帶領我，所以如果你希望得到上帝的幫助你就必須學習放手。就像救生員要等到溺水的人放棄掙扎了，他才救得了他。

美國著名演員歐普拉是一個敬虔的基督徒，他看到一本書叫做紫色姐妹花，這是描述一對非洲裔的姐妹從小被虐待的勵志故事，這本書好像就是在描述她的故事，因此她很受非常激勵。有一天她聽說這本書要拍成電影，她就主動去跟導演自我推薦能夠擔任一個角色，他很認真慎重地試鏡，希望能夠得到導演的青睞。但是回家之後等了幾個月，(下接第五版)

(上接第四版)一點消息都沒有，讓她非常難過。後來她猜想可能是因為她太胖了，所以導演不喜歡，所以她就決定到一個健康中心去減重。白天她除了工作外很努力地在運動減肥，可是晚上回到房間她就開始自怨自艾，為什麼導演沒有選上我，一定是我太胖了，她很懊惱自責不已，因此，她的生活毫無喜樂甚至失去生活的動力。

有一天她在跑步的時候突然有一首詩歌進到他的腦海裡面，這首詩歌叫做《一切全獻上(I surrender you)》，surrender 就是降伏，我降伏於你。這首詩歌歌詞說：我把所有的意念，都降服在祢的面前，我將所有全歸耶穌，一切獻上。她唱著唱著就對神做一個禱告，上帝啊！我把我的夢想渴望都交給你，即使沒有成就，我也不要因此而失去喜樂，我要好好面對我的人生，求你來掌管我的生命，不要照我的意思，願你的旨意成就。她禱告以後就放下，如果你要得到上帝的幫助，你要學會放手。

幾天之後她就接到大導演史蒂芬史匹柏的電話，大導演在電話中告訴她，這個角色是你的，如果你的體重少一磅，我就會換角色。她還以為是她太胖了而失去機會，原來導演看上她是因為她胖。

弟兄姊妹！上帝知道祂在做什麼，祂知道什麼對我們最好，我們要抓緊的是神，而不是緊緊抓住問題。

三、上帝畫上句點，你要繼續前進

上帝畫上句點我們就不要再鑽牛角尖，不要再活在自憐埋怨當中。我們現在的遭遇不過是人生中的一章而已，幫自己一個忙，翻到下一頁，只要繼續前進就會進到下一章。失敗不會是我們人生的終章，上帝必會率領我們贏得最後勝利。

路得豈不是一個最好的例子嗎？路得記 1：3、5 節記載「3 後來拿娥米的丈夫以利米勒死了，剩下她和兩個兒子。5 瑪倫和基連二人也死了，剩下拿娥米，沒有丈夫，也沒有兒子。」這兩節聖經真是悲哀黑暗的經文，3000 年前一

個女人在異鄉死了丈夫又死了兒子，真的一切都完了，完全沒有希望了。的確人看是沒有希望，但是記得我們是有上帝的人，一個有上帝的人永遠沒有完了的時候，有上帝永遠有希望。拿俄米死了丈夫又死了兒子，但是他沒有放棄，他翻到下一頁繼續前進。

路得記 1:6-7 節⁶拿娥米與兩個媳婦起身，要從摩押地回去，、、。⁷她和兩個媳婦就起行，離開所住的地方，上路回猶大地去。」今天我們要學習拿娥米的就是起行離開，不要停留在那個挫敗黑暗的裡面。今天上帝對我們說起來離開，繼續往前走。我們怎麼知道人生的下一章會發生什麼事呢？下一章會遇到什麼人呢？路得記 2：4、11、12⁴看哪，波阿斯正從伯利恆來，、、，¹¹波阿斯回答她說：、、，¹²願耶和華照你所行的報償你。你來投靠在耶和華—以色列上帝的翅膀下，願你滿得他的報償。」路得撿麥穗時怎麼想也想不到正巧在波阿斯的田裡撿麥穗，想也想不到正巧碰到波阿斯，波阿斯不是路得計劃出來的，波阿斯是神預備的。記得我們是有神的人，有神的人永遠不會完了，永遠都有希望。神已經在你人生的下一章預備了你的波阿斯。

你要記得失敗、挫折、黑暗那不是你人生的結局，上帝會另外賜給你一顆種子，種子的象徵就是未來即將發生的盼望。絕對不要讓一次的失敗限制你，一次的背叛、錯誤、破產、離婚就毀了你的一生，那不會是你人生的全部，只是上帝選召你的一小部分，放手進入神為你預備的人生。上帝畫下的句點就不要浪費時間，上帝已經畫下句點，必為你預備另外一顆種子。你的另一段感情，另一份事業，另一次的突破，另一次的得勝。

最後我們一起讀這節經文就結束：「、、你就知道我是耶和華，等候我的必不致羞愧。」(以賽亞書 49：23)上帝給我們的人生的結局絕對不會是羞愧，你的一生在上帝的手中，你必不致羞愧，當將你的一生交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。

【大齋期默想一】

效法基督，活出新生命

◎江堅誠牧師

從一些教會文獻中可以發現，早在第五世紀就有類似「大齋期」的紀念節期，例如教宗良一世（Pope Leo I）曾經提醒信徒要禁戒，以實踐使徒的四十天守則（拉丁文 *quadragesima*，義大利語 *quaresima* 和西班牙語 *cuaresma*，意思都是四十天）。而初代教會歷史學家蘇格拉底（Socrates，非希臘哲學家）和耶柔米（St. Jerome）都有提到這日子。現在英文使用 *Lent*，是採用條頓語（Teutonic word），來表達復活節前的四十天齋戒。



大齋期又稱為預苦期

但是現代的一些學者有著不一樣的想法，認為使徒時期根本沒有這樣的節期，因為根據第三世紀的作品，提到當時教父愛任紐（St. Irenaeus）和教宗維篤一世（Pope Victor I），還為著復活節的紀念時間有所爭論。

愛任紐認為應提前一天禁食，而有些人認為要禁食幾天，另有些人認為要禁食四十小時，這樣看來似乎並沒有建立使徒傳統。但是我們發現第四世紀的確出現了 *tessarakoste* 一詞，非常可能是教會仿效五旬節，建立起紀念耶穌基督受死與復活的四旬節。而這樣的節期，可能是在尼西亞會議期間被確立的，因為在此之前並沒有太多記載。

為什麼是 40 天，這個天數和摩西（出埃及記廿四章 18 節）、以利亞（列王紀上十九章 4 節）和耶穌基督受試探（馬太福音四章 2 節）有關，都提到四十天的操練與試探。英文 *Lent* 既稱為大齋期，又翻譯成「預苦期」或「四旬節」。

這是一個嚴肅的節期，為的是操練受苦，紀念基督受難與復活，期待信徒透過靈修操練，經歷與基督同釘十架，同死與同復活，因著基督恩典而生命更新，「不再是我，乃是基督在我裡面活著」。

透過有紀律的操練 經歷上帝恩典

大齋期從「聖灰星期三」開始，傳統教會（特別是天主教會）在那天會安排聚會，有的教會有撒灰的儀式，代表披麻蒙灰，深度懺悔的意思。並且會中有一個「暫時埋藏『哈利路亞』」的儀式，表示在復活節前暫時不使用「哈利路亞」這個代表歡欣的讚美，以宣告節期中懺悔之象徵意義。會後並在信徒額頭上以灰畫上十字，期勉信徒背上十字架跟隨主。

隨著宗教改革後，大多新教教會高舉「唯獨恩典」，避免「靠自己的行為稱義」或背上「律法主義」的汙名，卻也可能忽略了屬靈操練和屬靈爭戰，因此，弟兄姊妹不熟悉靈性操練和生命更新的靈修行為。期間即使依然有一些更正教的屬靈偉人積極推動，如衛斯理約翰的循道運動所揭櫫的成聖之道，就是鼓勵信徒透過有紀律的屬靈操練，經歷上帝恩典。

(下接第七版)

(上接第六版)

其實，大齋期並沒有制式要求，並不像其他宗教的齋戒要求和制式性作法，唯一的原則是為了學習並經歷基督的受苦，因此鼓勵信徒透過禱告、禁食、捨己、慈惠等操練來紀念主。這些方式因人而異，並不強制，而是鼓勵，所有操練內容就是基督徒一生要努力的操練。

今年的大齋期從二月 26 日星期三（聖灰星期三，Ash Wednesday）開始，不算主日，共四十天。歡迎弟兄姊妹藉著 2020 年的學習目標與內容一起學習。

聖灰週的學習目標與內容

所有的目標都是貼近上帝、效法基督，倚賴聖靈，活出新生生命。

學習目標：面對自己，預備受苦

經文思想：基督徒往往忽略了屬靈操練。「唯獨恩典」的強調雖然是良善的，但是仇敵撒但卻利用良善，觸發擴大我們的慾望。我們的慾望就是希望避免受苦，因而忽略屬靈操練與爭戰。

撒但讓我們誤會我們還是小孩子，認為信主之後只要等待恩典使我們完全即可，好像就不用藉著屬靈操練，保守基督所賜的完全。因為耶穌基督一次獻上自己，祂具有功效的恩典，已經使我們成聖。

然而忽略屬靈操練，導致我們將耶穌重釘十字架，從救恩中墜落。

每年的大齋期就是提醒我們操練自己，貼近基督的心，操練基督所賜成聖的生命。成聖的生命是「已經但未完全實現」(Already but Not Yet)。

1. 約伯記廿三章 1-10 節：約伯的苦難難道是完全沒有意義的？上帝為何允許約伯受苦？
2. 箴言十七章 3 節、瑪拉基書三章 3 節：金子如何煉淨渣滓？我們的生命需要熬煉嗎？
3. 詩篇六十六篇：詩人如何描述受苦的目的？上帝為何使我們經歷水火？

目的：

1. 體認基督和歷世歷代受苦的基督徒（現今仍有許多基督徒在苦難中）。
2. 學習不體貼肉體，使聖靈掌管我們生命。
3. 克制慾望，培養靈性，改變自己活出基督生命。

操練方法：

1. 禱告：設定四十日，每天禱告超過 30 分鐘。
求神讓我們體會基督的苦楚，領我們到宰殺的祭壇，使我們經過水火直到豐富。
2. 因為我們的本性總是趨向安逸和輕鬆，我們不喜歡受苦。我們面對自己，找出無法克服的惰性或習慣，如習慣晚睡、無法戒斷甜食點心或含糖飲料、貪食、容易發怒、不喜歡讚美，懶散不專注等。設定四十日的操練，例如戒斷含糖飲料和非正餐的點心、固定上床睡覺時間，晚餐不吃肉類食物、每天禁食一餐，控制自己情緒講話的方式、批評論斷或會傷害人的說話內容與態度。
3. 操練每日有完整一小時不碰觸手機、電腦、電視等電子用品，並且靜默不語。
4. 鼓勵弟兄姊妹從聖灰星期三起，依照身體許可，連續禁食（飢餓 30 小時，或者更久）。
5. 藉著詩篇六十六篇來禱告。

(基督教論壇報 2020.2.26/4201 期.第 11 版)