

主後 2026 年 8 月 2 日 No. 31
主後 1892 年 2 月 14 日 創立

台語主日禮拜程序

上午08：30

證道：曹瀚元牧師

司會：丁安邦執事

司琴：李幸容姊妹

序	樂		「默禱」		聖歌隊
宣	召		詩篇四十七：5~8		司 會
敬	拜	詩歌		「神哪！我要讚美祢」	 會 眾
聖	詩		305 首「我的心神，你著唱歌」		會 眾
信	仰	告	白		使徒信經..... 會 眾
啟	應		第 11 篇		會 眾
祈	禱		接主禱文		司 會
獻	詩		「起佇石磐上」		聖歌隊
聖	經		出埃及記三：2~4		司 會
講	道		「嘿~呼召！我在這裡！」		曹瀚元牧師
事	工	介	紹		聖歌隊
祈	禱				曹瀚元牧師
回	應		618 首「咱著信靠上帝」		會 眾
奉	獻		382 首「我的性命獻互祢」		會 眾
報	告				司 會
平	安	禮		《咱又相與聚集》	 蔡幸昇牧師
頌	榮		389 首「謳佬上帝，至高、至尊」		會 眾
祝	禱				蔡幸昇牧師
阿	們	頌		（643 首阿們頌）	 會 眾
殿	樂		「一首散會的禱告」		聖歌隊

華語主日禮拜程序

上午10:30

證道：曹瀚元牧師

司會：戴鈺容執事

司琴：敬拜團

以宣召來敬拜 詩篇四十七：5~8..... 司 會

以詩歌來敬拜 (1)讓全地都聽見..... 敬拜團

(2)只為祢國祢名

(3)成為祢的器皿

以祈禱來敬拜 公禱後，接主禱文..... 司 會

以信息來敬拜 (1)聖經：出埃及記三：2~4 司 會

(2)證道：「嘿~呼召！我在這裡！」..... 曹瀚元牧師

以回應來敬拜 「成為祢的器皿」 會 眾

祈禱..... 曹瀚元牧師

以奉獻來敬拜 (1)奉獻 會 眾

會眾齊唱：《所有全奉獻》

(2)感恩祈禱 司 獻

以歡迎來敬拜 (1)報告 司 會

(2)平安禮：《我們又在一起》 .. 蔡幸昇牧師

祝福差遣..... 402 首「懇求主祢引領我腳步」 會 眾

祝禱..... 曹瀚元牧師

殿樂..... 司 琴

台語禮拜			華語禮拜		
項 目	本 週	下 週	項 目	本 週	下 週
司 會	丁安邦	謝志銘	司 會	戴鈺容	鄒國臺
司 琴	李幸容	顏凱如	司 琴	敬拜團	敬拜團
領 唱	陳仁宗	江黛菱	敬 拜	敬拜團	敬拜團
投 影	吳碩旻	許心縈	投 影	敬拜團	敬拜團
招 待	劉渭蘭	林雅意	招 待	居鈺美	曾勤懿
	陳哲男	黃家銘		舒麗珠	謝麗卿
值星長執	謝志銘	吳志宏	值星長執	吳志宏	顏萬居
	蔡約賜	丁安邦		顏子殷	林圭璋
	劉淑容	曾世芬		邱清緒	邱清緒
新朋友接待	曾祺伶	顏子殷	新朋友接待	唐芳鈴	王森怡
愛宴服事	恩典組	-	主日愛宴	恩典組	-
愛宴整理	恩典組	-	插 花	李幸容	居鈺美
週六青年禮拜					
8 月 1 日 陳俞安傳道			8 月 8 日 出遊		
兒 童 營 服 事 表					
教唱	-	金句	-	繪本故事	-

信息筆記

題 目：嘿~呼召！我在這裡！

一、呼召來自心中對某件事物的感動

- 1.你關注的事物
- 2.來自本身的興趣或志向
- 3.受鼓勵與挑旺
- 4.被逼的

週 間 聚 會

前 週 聚 會

名 稱	出 席	獻 金
台 語 禮 拜	155	12,651
華 語 禮 拜	107	7,085
學 青 牧 區	46	1,617
兒 童 牧 區	學生 36 老師 13	720

名 稱	出 席	名 稱	出 席
聖 歌 隊	29	磐石 1 組	-
禱 告 會	-	磐石 2 組	-
來 逗 陣 (二)	-	愛 來 小 組	-
來 逗 陣 (三)	-	多 加 組	-
兒 童 營	-	真 道 組	-
彩 虹 組	-	喜 樂 組	-
松 年 樂 齡 組	-	仁 愛 組	-
羅 以 小 組	-	南 美 組	5
以 利 亞 組	9	葡 萄 樹 1 組	13
亮 光 小 組	-	葡 萄 樹 2 組	
以 斯 帖 1 組	-	興 榮 組	3
以 斯 帖 2 組	-	恩 典 組	11
以 斯 帖 3 組	5	南 坎 組	10
以 斯 帖 4 組	-	保 羅 小 組	-

每 日 讀 經 本 週 進 度

08/02(日)	以西結書 34 章 11~24 節
08/03(一)	以西結書 34 章 25~31 節
08/04(二)	以西結書 35 章 1~15 節
08/05(三)	以西結書 36 章 1~15 節
08/06(四)	以西結書 36 章 16~31 節
08/07(五)	以西結書 36 章 32~38 節
08/08(六)	以西結書 37 章 1~14 節

本週金句：

(台)「無上帝的指示，人民就放縱，毋拘遵

守律法的人真有福氣！」

(華)「沒有異象，民就放肆；惟遵守律法的，便

為有福。」

(箴言廿九章 18 節)

◆厝邊作伙來逗陣【上午 9:00】

週二(04 日)

休息

週三(05 日)

休息

◆全職同工早禱會週二(04 日)【早上 8:30】

張芬菁姊妹

◆禱告會週二(04 日)【晚上 7:30】

曹瀚元牧師/李宗憲執事

◆關懷小組聚會(8/02-8/08)

週日(02 日)松年樂齡組【上午 10:30】

主理：顏萬居 地點：一樓副堂

週日(02 日)磐石 1 組【下午 1:00】

主理：賴州豪 地點：接待室

週日(02 日)以利亞組【下午 1:30】

主理：吳志宏 地點：宣教中心 1 樓

週日(02 日)羅以組【下午 1:15】

主理：李佳蓮 地點：宣教中心 4 樓

週日(02 日)亮光小組【下午 1:30】

主理：黃思滄 地點：宣教中心 2 樓

週日(02 日)愛來小組【下午 1:10】

主理：顏子殷 地點：顏子殷家

週三(05 日)興榮組【晚上 7:30】

休息

週四(06 日)以斯帖 1 組【上午 9:30】

休息

週四(06 日)以斯帖 2 組【上午 9:30】

主理：高美秀 地點：一樓副堂

週四(06 日)以斯帖 3 組【上午 9:30】

主理：高安麗 地點：宣教中心 4 樓

週四(06 日)以斯帖 4 組【上午 9:30】

休息

週四(06 日)南美組【晚上 7:30】

主理：劉燕真 地點：宣教中心 1 樓

週四(06 日)恩典組【晚上 7:30】

休息

週五(07 日)仁愛組【晚上 7:30】

主理：倪宏碩 地點：宣教中心 1 樓

週五(07 日)喜樂組【晚上 8:00】

主理：黃進忠 地點：一樓副堂

週五(07 日)葡萄樹 1.2 組【晚上 8:00】

主理：賴俊銘 地點：宣教中心 2 樓

週五(07 日)多加組【晚上 8:00】

主理：蔡美玲 地點：宣教中心 3 樓

週五(07 日)真道組【晚上 8:00】

休息

週六(08 日)磐石 2 組【下午 2:00】

主理：齊傳璋 地點：教會

週六(08 日)保羅小組【下午 3:00】

主理：簡 誠 地點：國際金融廣場

週六(08 日)南坎組【下午 3:00】

主理：吳林柑 地點：教會

※ 教會消息 ※

1. 今日為聖樂主日

今日為聖樂主日，邀請兄姊參與聖樂事工並關心代禱。

2. 今日舉行上梁安頂感恩禮拜

今日下午2：00在二樓主堂舉行本會上梁安頂感恩禮拜，歡迎兄姊參加，並為新堂施工過程平安順利感謝代禱。

3. 第三十五屆訪韓聖會

主題：絕對感謝與復興

日期：8月3日(週一)~8月10日(週一)

主辦：韓國汝矣島純福音教會

承辦：台灣以斯拉事奉中心

※由蔡幸昇牧師、陳香惠師母帶隊前往，請代禱。

報名人數：八天15位、五天31位，合計46位

4. 8/8 YS父親節活動

日期：8月8日(週六)14：00~21：00

地點：E7play(三重館)、三和夜市

(教會有提供遊覽車)

※當天會舉辦父親節保齡球大賽，前三名也有獎品喔

※有登記搭乘遊覽車的兄姊，下午2：00準時在教會發車，請兄姊留意

※當日以家庭為單位收費，請備好金額

※12歲以下的參加者，請攜帶身份證明文件(健保卡、戶口名簿)

5. 8/9慶祝父親節

8月9日(下主日)禮拜中慶祝父親節，將贈送每位父親全聯禮券300元，感謝父親為家庭的付出。請為父親節作節期感恩奉獻。當週愛宴暫停一次。

6. 地下室圖書免費索取

本會預定重新整理地下室的空間圖書，歡迎兄姊至辦公室登記，免費自行索取。

7. 洗禮及會籍轉入報名

在本會經常聚會超過半年以上的會友，歡迎加入本會成為陪餐會員，有兩種方式辦法：

(1)會籍轉入本會，如果你已經接受成人洗禮或堅信禮（不論長老教會或其他教派），在本會聚會達半年以上者，填寫「轉籍申請單」。

(2)本會訂於8月23日洗禮及聖餐，「基要真理學道班」第四次課程「教會的聖禮：洗禮與聖餐」訂於8月15日(週六)晚上5：00~7：00開課，於宣教中心一樓大廳上課，由蔡幸昇牧師授課。欲報名的兄姊，請儘速報名。

報名人數：5位

8. 8/23恭守聖餐

8月23日(主日)兩堂禮拜中恭守聖餐：
(7：30)聖餐準備服事長老：

顏萬居、洪勝宜、鄒國臺

第一堂台語禮拜：聖餐服事

捧杯長老服事安排：

鄒國臺、吳志宏、倪宏碩

顏萬居、陳仁宗、洪勝宜

第二堂華語禮拜：聖餐服事

捧杯長老服事安排：

謝志銘、鄒國臺、吳志宏

倪宏碩、顏萬居、陳仁宗

※請弟兄姊妹為聖餐奉獻(請用奉獻袋記名奉獻)。

9. 8/29、30舉行新生祝福禮

本會訂於8月29日(週六)青年禮拜中及8月30日(主日)禮拜中為新生舉行祝福禮請新生預備心準時出席，名單詳見第10頁。

10. 福氣教會【幸福密訓課程】

想要領受幸福大能、裝備傳福音的心志嗎？蔡牧師特別邀請福氣教會團隊蒞臨本會，舉辦「幸福密訓課程」！邀請各牧區小組同工及渴慕受訓的會友踴躍報名，一同受裝備，成為福音的精兵！

時間：8月29日(週六)13：30～18：00

8月30日(主日)13：00～17：10

地點：教會主堂

對象：(1)各牧區小組同工(2)參加懷相培訓同工(3)欲接受幸福培訓之會友

報名費用：每人100元。

報名方式：(1)請向各小組長登記，由小組統一回報名單(2)亦可親至教會辦公室現場登記報名，8月23日(主日)中午12：00報名截止。

※本課程亦為幸福小組的培訓實戰內容，請大家把握機會，儘速報名參加！

11. 2026年幸福小組組隊通知

2026年幸福小組即將啟動，邀請各牧區興起建造！

參加資格：本會各牧區以小組為單位組隊參加。

報名方式：詳細「組隊報名表」將於下週後正式發布於「牧養部牧養群組」，屆時請各牧區同工留意訊息並下載填寫。組隊回報截止日到8月30日(主日)請各小組預備心，報名組隊，一同迎接福音的豐收！

12. 學青參加2026傳說對決營會

日期：8月29日(週六)

地點：中華汽車人才培訓中心

主辦：新竹中會青年部

※本次營會由曹瀚元牧師帶領學青前往參加，請代禱。

13. 9/5平安七月節音樂會

日期：9月5日(週六)下午2：30

地點：桃園展演中心

(桃園區中正路1188號)

內容：台北愛樂室內合唱團

新竹科學園區合唱團

報名：請向麗娟幹事購買，索取音樂會票券

※每張200元，本會補助一半，僅收100元，歡迎購買邀請慕道朋友參加。

14. 請領取8月份活潑的生命

8月份「活潑的生命」靈修月刊已到，請預購者至一樓副堂服務台領取。

15. 請自行索取第三季服事表

第三季服事表已張貼於公佈欄，並已印製放置於副堂矮櫃，供服事同工自行索取。

※ 裝備及活動消息 ※

1. 幸福門訓第三期「門徒學校(上)」開課招生

日期：A 班：每週三晚上 7：20～9：20
(8 月 19 日開課)

B 班：每週六上午 8：15～11：30
(8 月 22 日開課)

內容：A 班上 8 次課，B 班密集上 5 次。

對象：剛受洗/轉籍新家人及對傳福音有興趣、想提升靈命的兄弟。
請至辦公室填表報名，並繳交 300 元報名費(課本、講義、點心)，8 月 16 日(主日)截止。

※請報名的學員至辦公室領課本及課程表，並提前抄寫經文。

※第三期「門徒學校上」的課程時間表刊登於週報第 10 頁，請兄弟自行參閱。

目前報名人數：3 位

2. 第55期週末兒童營開始報名

第 55 期週末兒童營訂於 9 月 5 日開課，才藝班有：流體藝術班、STEAM 樂高動力機械課程、Lasy 積木、吉他班(初階/進階)、烏克蘭麗(初階/進階)、木箱鼓(初階/進階)、小小表演家、3D 列印筆、彩妝和媽媽親子班，鼓勵會友透過邀請社區中有興趣的兒童報名參加。

3. 遇見神團隊成立及事工推動報告

我們南崁教會遇見神團隊是歷經 2 年的真道教會 sozo 內在醫治課程裝備操練後，於今年 4 月起，會以團隊服事陪伴禱告的方式來服事

本會會友，經歷神大能的醫治，讓被服事者自己與神親自對話，期待達到得救，變好，完全靈魂體的醫治。



4. 懷相 Zoom 線上裝備課程

9 月(週間晚上班)

基礎課時間：9/07(一)、9/08(二)



9/09(三)、9/14(一)

9/15(二)、9/16(三)

9/21(一)、9/22(二)

(晚上 7：30～9：45)

裝備課時間：9/23(三)、9/29(二)

9/30(三)

(晚上 7：30～10：00)

報名截止時間：8 月 17 日

目前報名人數27位

10 月(週間白天班)

基礎課時間：10/06(二)、10/07(三)



10/13(二)、10/14(三)

10/20(二)

(上午 9：00～12：30)

裝備課時間：10/21(三)、10/27(二)

(上午 9：00～下午 1：00)

報名截止時間：9 月 14 日

目前報名人數14位

11 月(週末白天班)

基礎課時間：11/07(六)、11/14(六)



11/21(六)、11/28(六)

上午 9：00～12：30

11/29(日)

(下午 2：00～5：30)

裝備課時間：12/05(六)

(上午 9：00～下午 1：00)

12/06(日)

(下午 2：00～6：00)

報名截止時間：10 月 19 日

目前報名人數10位

【基礎課+裝備課】NT\$2,600

※請欲報名的兄弟請掃 QR CODE 報名，並至辦公室繳費。

※ 本會青年升學名單 ※

一、升國小

吳慕柔、曹愷晞、陳予心、黃昱勛
楊岱耕、鄭博宇、薛沛穎

二、升國中

吳欣潔、吳宣耀、吳睦軒、林玟廷
林蜜恩、彭語晴、廖耘晞

三、升高中

方予心-新興高中 普通科
何采潔-中壢高商 多媒體設計科
李映萱-永平工商餐管科
林 軒-龍潭高中
蕭幸媛-新興高中 日文科

四、升大學

李作鴻-宜蘭大學資訊工程系
李 焄-朝陽科大社工系
張呈毅-聯合大學經營管理學系
盧定睿-ucsd 結構工程

※如有遺漏請告知黃子吟幹事補登

※ 儲蓄互助社消息 ※

1. 8/23 儲蓄互助社職工休息

儲蓄互助社職工因事請假，8月23日(主日)暫停洽公，請兄姊留意。

※ 肢體消息 ※

1. 主內 陳永佳弟兄安息主懷

主內 主內 陳永佳弟兄(居鈺美姊妹之夫)於7月24日(週五)下午5:30安息主懷，享年75歲。訂於8月13日(週四)上午9:00在桃園市殯儀館懷德廳舉行入殮禮拜，9:15舉行追思告別禮拜，11:00火化禮拜，下午1:30在蘆竹生命園區舉行安奉禮拜。請代禱，求主安慰遺族。

幸福門訓 2026 第一階段：門徒學校(上)

次 數	內 容	週 三 19:20~21:20	週 六 8:15~11:30
1	第 1 課 新造的人	8 月 19 日	(1) 8 月 22 日
	第 2 課 獨一真神		
2	第 9 課 建立靈修生活	8 月 26 日	
3	第 4 課 垂聽禱告的上帝	9 月 02 日	(2) 8 月 29 日
	第 3 課 十架救贖		
4	第 6 課 認識靈界	9 月 09 日	(3) 9 月 12 日
5	第 7 課 靠主得勝	9 月 16 日	
6	第 5 課 上帝必引導	9 月 23 日	(4) 9 月 19 日
7	第 8 課 聖靈充滿的生活	9 月 30 日	
8	第 10 課 我愛幸福小組	10 月 07 日	(5) 10 月 03 日
	第 11 課 幸福的教會		

※

財務部消息※

1. 2026年度使用新的奉獻袋

- (1)2026年度起請使用新的奉獻袋作各項奉獻，鼓勵每位信徒參與「月定什一奉獻」及各項奉獻來回應上帝的愛及建造教會。
- (2)正面為月獻及感恩奉獻，背面為事工奉獻，請依照奉獻袋下方奉獻別圖寫代號，並請務必填寫金額，以利財務同工作業，敬請配合。
- (3)新來會友若需要奉獻袋及奉獻抽屜者，向財務職工芬菁或辦公室登記協助。

2. 線上會友奉獻方式

線上禮拜會友奉獻可採下列方式：

- (1)於教會上班時間，自行前來將奉獻袋交給財務室(教育館二樓)張芬菁幹事收取登錄。
- (2)以轉帳、匯款之奉獻方式，請依奉獻類別轉帳至下列帳號，完成匯款後請以電話、e-mail教會信箱、至本會官網【奉獻給予】或上google表單留言告知：匯款人、日期或帳號後五碼及奉獻項目，以利查詢。

①月定奉獻、感恩奉獻：

戶名：財團法人台灣基督長老教會新竹
中會南崁教會
銀行：永豐銀行南崁分行
總行代號807

帳號：179-018-0014633-6

②建築奉獻變更帳號：

戶名：財團法人台灣基督長老教會新竹
中會南崁教會
銀行：台北富邦銀行
中正分行代碼012
帳號：82127773226082



3. 奉獻袋及其他事宜

敬請兄姊填寫奉獻袋時協助留意：

- (1)若是不具名奉獻請同時填寫編號+姓名，以利同工作業。
(只寫姓名備註刊編號亦可)
- (2)請填寫中文名字除非是無中文名之外籍人士。
- (3)奉獻袋金額一定要寫
- (4)其他
 - a.經常費奉獻銀行由聯邦銀轉永豐銀
 - b.轉帳奉獻請務必告知後五碼(可填寫Google表單或致電教會)

※新朋友名單※

- 115-039 翁嘉麟 女 (基督徒)
115-040 林虹秀 女 (慕道友)
115-041 黃宥晴 女 (基督徒)
115-042 夏紹川 男 (基督徒)

※肢體代禱※

長期臥病在床：
廖素珍、吳炯芳

生病及術後恢復：
王柱台、游文慶、賴怡良、李昕憇
吳典羸、吳欣潔、王宗民、丁士芳
吳美慶、邱淑瓊、董明昌、蔡以理
蔡佳珍、曾泳雄、吳瑞慶、陳家文
陳妙巒、蔡邱阿嬌、邱秀珍

出國讀書：
蘇澤宇(法國)

出國工作者：
蔡幸嫻、游伯偉、蘇澤安、林庭羽
陳藝云

※ 建堂消息 ※

1. 建堂無息借款公告

無息借款流程說明 (2025/7/1起)

● 借款用途：建堂基金使用

● 借款期間：三年

流程總覽：匯款 → 匯款確認 → 系統建檔 → 週報刊登 → 借款單憑證領取

(1) 會友匯款後，致電到教會-財務室告知及進行確認財務室分機 17、辦公室分機 14/15

(2) 教會確認收到無息借款，入教會系統建檔與報表更新

● 教會系統有無息借款報表可查詢

● 匯款人可於教會 LINE 官方帳號查詢借款明細

(僅限有“LINE綁定教會系統”的弟兄姊妹才可使用此功能)

(3) 借款單憑證，內容包含：

● 借款金額

● 還款日期 (三年期)

● 借款憑證單號

所有現任小會員蓋章確認

(4) 週報刊登

→ 出於隱私考量，僅刊登「借款憑證單號」，不顯示姓名。

→ 每週週報將顯示：

● 無息借款總計金額

● 當週合計無息借款金額

(5) 週報登載時間

每週五前匯入教會帳號，將於下週日刊登週報。

例：7/14~18(一~五)期間的匯款，會與 7/20 主日奉獻一起刊登在 7/27 (主日)週報。

(6) 無息借款單憑證領取

請於匯款隔週的主日至教會行政辦公室領取借款單憑證。

例：7/14~18(一~五)期間的匯款，可於 7/27(主日)至辦公室領取借款單憑證。

2. 請參與本會建堂認獻計劃

本會開始進行建堂第三期認獻計劃，鼓勵會友參與認口奉獻自2025年1月起36期(三年)。每口每期2,000元，請以禱告的心認獻1至10口，請填寫認獻單，繳給辦公室幹事，提供認口奉獻袋。預計招募350口，能為建堂經費作準備，盼弟兄姊妹踴躍認獻。

目前已認190口

3. 建堂無息借款募集辦法

為因應建堂資金的籌措，小會通過「建堂無息借款」募集辦法，樂意提供無息借款者請至辦公室填寫「認借單」，匯款後請電話連絡財務幹事。詳細辦法請參閱附件。懇請弟兄姊妹透過禱告，提供教會建堂無息借款。

建築基金帳號如下：

戶名：財團法人台灣基督長老教會新竹中會南崁教會

銀行：台北富邦銀行中正分行代碼012

帳號：82127773226082

※辦公室有提供建築基金帳號紙條，若有需要的兄弟請至辦公室索取。

目前已募集30,200,000元

2026年八月第一週

(8月2日~8月8日)

一、詩歌敬拜 (15分)

二、生活見證&讀經分享 (15分)

請一、二位小組員分享讀經靈修心得或生活的見證。

三、上帝的話 (40分)

主題：嘿~該放下拳頭了吧

經文：羅馬書十二：17~21

以弗所書四：31~32

核心主題：

放下拳頭的勇氣：論饒恕、和睦與心靈的真正安息

在人際關係的張力中，衝突與摩擦往往難以避免。我們常用強硬的手段自我防衛，甚至以牙還牙。然而，傷害的循環不僅無法帶來和平，反倒將我們拖入苦毒的深淵。這篇信息要從聖經中關於「愛仇敵」與「和睦」的真諦，帶領我們透過理解、饒恕、設立界線與交託，讓我們看見，放下緊握的拳頭，並非懦弱的妥協，而是釋放自我、重獲新生與真正安息的開端。

一、從理解到和解：放下拳頭的第一步

有一位姊妹，曾深受樓上鄰居頻繁發出的拖拉家具聲與沉重腳步聲折磨。她無數次向管委會投訴，噪音卻總是去而復返。在理智斷線、準備上樓理論之際，她意外發現對方是一位手腳不便、睡眠極差的獨居老人。

因為身體不便，老人搬動器物只能用拖的，又因半夜失眠，才在寂靜的深夜留下了清晰的步履。得知真相後的姊妹，心中的怒火瞬間熄滅。她不僅主動登門拜訪，更誠摯地釋出善意，促成了彼此的和解。老人深受感動，往後更加注意噪音問題，兩人的關係也從緊繃的鄰里衝突，轉化為互道早安的溫馨互動。

這段見證如同一面鏡子，映照出我們日常衝突的縮影。那位姊妹原本只想吵架，但饒恕讓他們都過得更好。很多時候，理解是和解的催化劑。當我們願

意放棄以牙還牙的強硬姿態，轉而試著去理解對方的處境與動機時，仇恨的防線便已開始瓦解。

羅馬書十二章十七至二十一節勸勉我們：「不要以惡報惡……若是可行，總要盡力與眾人和睦。不要自己伸冤，寧可給主的憤怒留地步……不要被惡所勝，反要以善勝惡。」這段至關重要的信息，正是呼籲我們放下血氣之勇，將公義的審判交託給神，進而用善意來消弭敵意，化敵為友。

二、饒恕的本質：停止用對方的錯傷害自己

當我們遭受冒犯時，內心最常見的反應是不甘心。我們不甘心被欺負、被欺騙，因而將受傷的畫面反覆在腦海中重演。明明對方只傷害了我們一次，但因為不願意饒恕，我們便在心中無數次拿起那把受傷的刀，再次刺向自己。這種執著往往讓仇敵毫髮無傷，卻讓我們的心靈與身體陷入慢性自我毀滅。

不饒恕就如同「自己喝下毒藥，卻奢望對方死掉」。所有的苦毒與壓抑都滯留在自己體內，進而轉化為健康的殺手——失眠、免疫力下降、甚至重病。心理學與現代醫學均已證實，長期累積的負面情緒會產生生理毒素，讓人體千瘡百孔。

更嚴重的是，不饒恕會阻斷我們與各方面的關係：對人，我們面露慍色，無法建立健康的互動；對自己，我們可能陷入自我否定，氣自己懦弱無能；對上帝，我們則容易失去信心，埋怨神為何容許苦難發生。箴言二十章二十二節告誡：「你不要說：『我要以惡報惡』；要等候耶和華，他必拯救你。」饒恕並非軟弱地縱容罪惡，或假裝傷害從未存在；相反地，它是坦然承認受傷的感受，並選擇以堅定的信心將恩怨移交給公義的上帝。饒恕的終極目的不是為了便宜對方，而是為了放過自己，切斷傷害對我們餘生的挾制。

三、愛與界線：無條件愛人，有條件離開

在追求與眾人和睦的過程中，我們需要極大的屬靈智慧。保羅說「若是可

行，總要盡力」，這裡的「若是可行」隱含著關係修復的雙向性。有時候，即便我們釋出最大的善意與真實的饒恕，對方卻依然不買單。馬太福音七章六節提醒我們：「不要把聖物給狗，也不要把你們的珍珠丟在豬面前，恐怕牠們踐踏了珍珠，轉過來咬你們。」這並非要我們鄙視他人，而是提醒我們愛心與善良必須在「節制」的框架下運作。對於不懂珍惜、甚至惡意踐踏我們好意的人，我們不應一味迎合、委屈自己。耶穌在面對驕傲的法利賽人與拒絕祂的家鄉時，亦選擇了轉身離開。

因此，我們必須釐清「和好」與「和睦」的層次差異。「和好」是關係的深度修復，包含信任的重建與情感的契合；而「和睦」則是一種和平共處的模式，在保持禮貌與尊重的邊界下井水不犯河水。在複雜的人際關係中，設立健康的界線至關重要。我們應當學習「無條件愛人，但是有條件離開」。當遇到不對的人，轉身保持距離不僅是一種自我保護，更是另一種形式的和睦。遠離惡人、不與愚昧人做無謂的糾纏，正是神賜予我們的處世智慧。

四、真正的安息：將重擔與仇恨釘在十字架上

世俗的報復或許能帶來短暫的快感，卻永遠無法帶來靈魂深處的安寧。以惡報惡的惡性循環，只會讓人離快樂越來越遠。馬太福音十一章二十八節中，耶穌發出溫柔的邀請：「凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來，我要使你們得安息。」這份安息不是消極的死亡，而是靈魂在神裡面尋得真正的平靜，並重新得力的動態過程。耶穌在十字架上的犧牲，承擔了人類世世代代的罪孽與難以言喻的憂傷。祂受鞭傷使我們得醫治，祂受刑罰使我們得平安。

當我們願意將生命中的屈辱、痛苦與不甘心帶到神的面前，就是將這些重擔同釘在十字架上。復活的大能會斷開仇恨對我們的挾制，賦予我們超越人性的力量去選擇饒恕。唯有當我們放開拳頭，將主權完全交託給神，神的醫治才能臨到我們的心靈，使我們在乾渴與荒涼中，重新開掘出仁愛、喜樂與和平的泉源。

討論問題：

1. 聖經教導我們要「愛仇敵」並「彼此饒恕」，但同時也提到「不要把珍珠丟在豬面前」，強調愛心與善良也需要有「節制」與「界線」。在實際的生活與人際關係中（如職場、家庭或友誼），我們該如何一邊實踐「由衷的饒恕」，一邊建立「健康的界線」而不流於懦弱？「無條件愛人」與「有條件離開」這兩者在你的經驗中該如何平衡？
2. 羅馬書提到「不要自己伸冤，寧可給主的憤怒留地步」，這要求我們對神的公義有極大的信心。然而，在面對不公義、被欺壓或被誤解的時刻，我們往往迫切想要為自己辯護或討回公道。請分享一次你選擇「放下拳頭、交託給神」或「自己申冤、強力爭取」的經歷。這兩種不同的選擇，分別為你的身心靈、以及與他人的關係帶來了什麼樣的後續影響？

四、上帝的工（15分鐘）

※千萬不可忽略這段時間：

- (1) 這是組員更深建立個人與上帝關係的時刻。
- (2) 這是組員分享需要、彼此代禱的時刻。

1. 奉主耶穌的名宣告：「南坎教會的弟兄姊妹要天天讀經禱告親近上帝，凡事明白上帝的旨意，依靠上帝謹慎行事，掌握時間和機會，成為生命的好管家。」

2. 奉主耶穌的名宣告：「南坎教會的弟兄姊妹要遵行大使命，積極傳福音，領人歸主。落實大誠命，愛上帝愛人，互相關懷，彼此相愛。」

※代禱事項：（同心禱告，最後請一、兩位為代禱事項作回應禱告）

1. 權能事奉禱告：為小組中身心靈有需要及病痛的人禱告。
2. 為張中卓建築師、基利興營造公司、全福國度管理顧問公司及建堂委員會代禱，求主保守施工過程都平安順利完成。。
3. 為8月3~10日蔡牧師帶領47位會友參加訪韓聖會有豐盛的收穫代禱。

與我們一同「讚」在異象裡：

歡迎搜尋並按「讚」加入「南崁基督長老教會」相關粉絲專頁



南崁基督長老教會網路平台
(官網 / YT / LINE / FB / IG)



學青牧區
FB 粉絲專頁



學青牧區
IG 粉絲專頁



兒童牧區
FB 粉絲專頁