

主日禮拜直播影片



教會奉獻帳戶：元大銀行三重分行
戶名：台灣基督長老教會重新教會
銀行代碼：806
帳號：00108265692012
若有匯款，請通知教會辦公室。

3月15日 南神奉獻主日
主後 2026 第 11 週



3/15	箴言 31 章	3/19	傳道書 4 章
3/16	傳道書 1 章	3/20	傳道書 5 章
3/17	傳道書 2 章	3/21	傳道書 6 章
3/18	傳道書 3 章	3/22	傳道書 7 章



- 5 小會公告接納王寶遠為本會成人陪餐會員
- 5 本週三舉辦敬老旅遊「角板山一日遊」
- 5 4/3(週五)晚上 8:00 在厚德教會舉行西三區教會受難日聯合聖餐禮拜
- 5 4/11 北中 2026 年上半年初階長執訓練會
- 5 訂 4/4(週六)晚上舉辦設教 69 週年培靈會
- 5 請信徒兄弟姐妹踴躍參加每週六上午早禱會
- 5 肢體代禱



日期	星期	重要事項
◆3月15日	日	南神奉獻主日
◆3月18日	三	敬老旅遊(一)
◆3月22日	日	
◆3月29日	日	棕樹主日(受難週)/屬靈家長及小組長訓練會
◆4月3日	五	西區受難日聯合聖餐禮拜：厚德教會
◆4月4日	六	設教 69 週年培靈會-謝大衛牧師
◆4月5日	日	復活節讚美禮拜/設教 69 週年感恩禮拜/長執會
◆4月12日	日	什一奉獻主日/
◆4月19日	日	大眾傳播奉獻主日
◆4月26日	日	北區大專事工紀念主
◆5月3日	日	芥菜種會請安主日-楊昆忠牧師/小會
◆5月10日	日	第三次聖禮典/母親節

本週信息：禱告是一種生命態度

經文：馬可福音 1:29-39

下週信息：專一心志跟從主

經文：民數記 14:24
約書亞記 14:6-15

第一場主日禮拜程序

講道：高安理牧師

司禮：廖弓普長老

司琴：潘翊丰弟兄

《靜候上帝的話》

序 樂.....司 琴
 ~~(聖詩第 43 首 世間眾人攏著恬靜)~~

宣 召.....司 禮

祈 禱.....聖詩第 334 首 主，求祢憐憫阮.....司 禮

▲齊 讀新的誠命.....會 眾

啟 應啟應文第 57 篇.....會 眾

《恭聽上帝的話》

聖 經.....馬可福音 1:29-39.....司 禮
 ~~(聖詩第 496 首 主，我上帝，求祢賞賜我智慧)~~

讚 美主我一生來跟隨祢.....第五牧區

講 道.....「禱告是一種生命態度」.....講道者

祈 禱.....講道者

《應答上帝的話》

▲回 應 詩.....聖詩第 341 首 我今專心迫切祈禱.....會 眾

▲奉 獻獻上自己.....司 獻

事工報告.....司 禮

▲釋放祈禱.....林文良牧師

《實踐上帝的話》

▲聖 詩第 400 首 願主仁愛及你同在.....會 眾

▲祝 禱.....林文良牧師

▲阿 們 頌.....會 眾

祝福與差遣.....第五牧區

默 禱.....會 眾

第二場主日禮拜程序

講道：高安理牧師

司禮：廖弓普長老

司琴：潘翊丰弟兄

《仰望神》

序 樂.....司 琴
 宣 召奉耶穌基督的名來敬拜.....以勒敬拜團
 詩歌讚美以勒敬拜團

1. 聖靈請祢來、2. 微小的聲音

《聆聽神》

祈 禱.....司 禮
 ▲ 信仰告白使徒信經.....會 眾
 聖 經.....馬可福音 1:29-39.....司 禮
 講 道.....「禱告是一種生命態度」.....講道者
 祈 禱.....講道者

《回應神》

回 應 詩.....禱告會 眾
 ▲ 奉 獻.....獻上自己司 獻
 事工報告.....司 禮
 ▲ 釋放祈禱.....林文良牧師
 ▲ 祝 禱.....林文良牧師
 ▲ 祝福與差遣.....保護我的是耶和華.....會 眾
 默 禱.....會 眾

聖工服事	本 週		下 週	
	第一場台語禮拜 (上午 9:30)	第二場華語禮拜 (上午 11:00)	第一場台語禮拜 (上午 9:30)	第二場華語禮拜 (上午 11:00)
主 禮	高安理牧師		林文良牧師	
司 禮	廖弓普		陳翠娥	
司 琴	潘翊丰	潘翊丰	李宜樺	楊舒涵
司 獻	林恆欣、陳美鳳	洪純純、宋秀真	林淑彩、李月女	朱敏莉、汪嗣軒
敬拜讚美	第五牧區	以勒 敬拜團	敬拜詩班	DREAM 敬拜團
音 控	許天威、陳昭如	許天威、許凱睿	許天威、陳恩慈	許天威、潘熾如
一樓招待	詹烜炎、施柏綱	—	江濟中、莊五妹	—
二樓招待	張美麗、許月菊	王淑芬、周詳人	李景峯、施淑梨	周詳人、黃祥晉
司值長老/執事	王熙銓/陳建民、朱敏莉		胡瑞娟/林恆欣、潘慧君	

本週小組聚會(3/15~3/21)

一、凝聚：舒適環境、破冰活動(15分鐘)

二、榮耀：為榮耀上帝而唱，生活見證(20分鐘)

三、成長：分享實踐上帝的話使生命得到成長；分享單獨會主 QT 領受(45 分鐘)

(1)信息傳遞：聖經：馬可福音 1:29-39 (15 分鐘)

講道大綱及筆記欄(主日禮拜講題：禱告是一種生命態度)

一、前言：

我們到底如何看待禱告？

二、本論：

1. 明白神的心意。
2. 培養與神有好的關係。
3. 用信心迫切祈求和領受。
4. 清楚知道耶穌基督的聖名。

三、結論：

禱告成為生命的呼吸。

(2)問題討論：上帝的話向我們說些甚麼？(30 分鐘)

1. 你目前的禱告生活是什麼樣的？在你的生活中，禱告比較像是「習慣」還是「遇到事情才做」？
2. 在今天的信息中，哪一個耶穌禱告的特點最觸動你？你覺得自己可以如何開始學習？
3. 你是否曾經在禱告中得到上帝的提醒或帶領？那次的經歷對你的生命有什麼影響？

四、出發：(10 分鐘)

※為《生命冊》設定對象代禱。為本週關懷行動、關懷活動代禱。

※若你尚未受洗決志受洗者，可向小組長表達意願，並向辦公室報名接受基要真理班。

五、加速：(10 分鐘)

※傳遞教會消息。小組參與教會服事代禱。為教會事工代禱。

本會消息



1. 本主日為台南神學院奉獻主日
感謝新竹聖經學院信徒服務中心主任高安理牧師代表神學院蒞會講道、請安及報告。請兄姐繼續為該院聖工關心代禱。
2. 小會公告
接納王寶遠(接受成人洗禮)為本會成人陪餐會員。
3. 「角板山一日遊」敬老旅遊
上半年度敬老旅遊於 3/18(本週三)舉行。名額 41 名，本次隨隊同工：錢潛弟兄、邱竹筠姐妹夫婦。
行程：請於 08:10 集合
08:30 三重體育館出發
→09:30~10:30 山豬湖生態親水園區
→11:30~12:30 角板山合菜餐廳
→12:30~15:00 角板山行館、角板山商園
→15:30~16:30 大溪老街
→18:00 返三重體育館，回到溫暖的家《晚餐車上發便當》
※桌次名單張貼在副堂玻璃白板
4. 4/3(週五)晚上 8:00 在厚德教會舉行西三區教會受難日聯合聖餐禮拜。請各牧區統計參加人數後向辦公室報名，報名截止：3/22(主日)。請全體信徒踴躍報名參加，思念主的受難。
5. 台北中會訂 4/11(週六)上午 9:00 在大稻埕教會舉辦 2026 年上半年初階長執訓練會，講師：張碩恩牧師，專講：「服事倫理」，請長執儘快向范順彰執事報名，報名截止日：4/8。
6. 設教 69 週年培靈會
訂 4/4(週六)晚上 7:30 配合設教 69 週年舉行培靈會，講師：大稻埕教會謝大衛牧師，主題：「重新得力，靠主得勝」，經文：詩篇廿:1-9，請兄姐致意參加及代禱

7. 請信徒兄姐踴躍參加每週六上午 9:00-10:15 在副堂舉行的早禱會，擺上禱告馨香之祭。

肢體交通&代禱事項



1. 肢體代禱

在家靜養：

黃惠鈴(前神學生)、施姬美、秦彩雲(小貴姐女兒)、林曾根、宋錦文(高秀蘭姐先生)、許香。

長照安養：

邱清豐、黃麗卿(怡和長照中心)、楊洪凌(土城健生護理之家)。

居住國外及出國工作者：

陳俊廷(美國)、林宜臻(荷蘭)、林育甫(澳洲)、林廷安(馬尼拉)、官翰傑(荷蘭)、陳恩柔(美國)、黃淑芬、李淮(法國)。

教界消息



1. 淡水國語禮拜堂訂下主日(3/22)舉行蕭聰穎牧師盡程退休感恩禮拜
下午 3:30 舉行，來帖邀請歡迎兄姐參加給予祝福及鼓勵。
2. 台北中會松年事工部
春季國外靈修【日本關東 5 日遊】
，時間 5/18~22(週一~五)，截止報名：3/15，額滿為止。鼓勵年長會友兄姐踴躍報名參加，詳閱布告欄。

奉獻徵信



☞明細刊登於副堂布告欄

3/8 主日奉獻

- ☞月定獻金 上週小計：318,300
 - ☞禮拜獻金 上週合計：12,961
 - 第一場主日禮拜獻金 上週小計：8,190
 - 第二場主日禮拜獻金 上週小計：4,771
 - ☞節期-插花奉獻 上週小計：6,000
 - ☞感恩奉獻 上週小計：28,700
 - ☞建堂基金奉獻 上週小計：95,500
- ◎2026 年建堂基金累計 494,800 元 (1/1-3/8)

本會其他活動



敬拜詩班

1. 本主日由第五牧區獻詩，曲目：主我一生來跟隨祢。
2. 下主日(3/22)獻詩曲目：一世人跟隨祢。

第二場禮拜事工

下主日(3/22)由 DREAM 敬拜團主領敬拜，敬拜詩歌曲目：1. 這一生年日、2. 跟隨到底，回應詩：跟隨到底

◆牧學部消息

1. 樂活學堂第 37 期課程期間：3/5~6/11，共 16 堂課。課程內容張貼在布告欄。

日期	課程內容	講員
3/19	舞樂青春	蘇庭儀老師
3/25	新店教會松年聯誼	蔡幸娜師母
4/2	失智症(下)	徐儀芬傳道

2. 跳跳樂律動班 3/21(本週六)恢復上課，上課時間上午 11:00，地點：禧年館，歡迎大家一起來跳舞。
3. 陶笛班週四課程下午 1 點上課，主日課程下午 1 點上課，請學員致意上課。

第六牧區近期聚會

日期	盼望	橘色思
3/15	靈命日糧-輔導群	
3/22	靈命日糧-輔導群	

兒童牧區近期聚會

- ◆聖經故事分享：
 - 3/15 聖經故事主題：上主的救恩-上主的話永長存
 - 3/22 聖經故事主題：上主的救恩-上主呼召的守望者
- ◆主日聚會時間：
 - 上午 9:00-10:30 於禧年館

日期	詩歌、司琴	故事信息	招待
3/15	曉芳老師	曉芳老師	胤樊 柁歆
3/22	曉芳老師	曉芳老師	卉穎 曉宥

- ◆本週故事主題為「上主的話永長存」，本課故事講述上帝為先知耶利米預備了同工——巴錄，協助抄錄及宣讀上帝的話。上帝期盼透過他的警告能喚回犯罪之人民。然而，猶大國王約雅敬卻輕蔑上帝的話語，甚至焚燒它，還命令人要取耶利米與巴錄的性命。但上帝的話語卻不會因為人為的阻止而消失，反而會永常存，並且成為信靠之人的永久盾牌。
- ◆透過上帝吩咐耶利米傳遞他的話，期盼以色列人離開邪惡道路的故事，教導小朋友要看重、宣講及堅守上帝的話語。本週金句：「上帝信守他的每一個應許。他像盾牌，衛護所有投靠他的人」(箴言 30:5)。



圖左：2026/3/8
第二次聖禮典受洗
君王寧遠姐妹與第
四牧區合照

願天歡喜，願地快樂！
願海和其中所充滿的澎湃！(詩篇九十六:11)

2026.3.8 主日講章

一人一服事，領受主恩賜！講師：林文良牧師
經文：創世記18:1-8

本主日舉行第二次聖禮典，會眾與主共桌，領受表明救恩耶穌的寶體。我們當中的一位肢體即將接受成人洗禮，唯有接受水的洗禮生命才得以改變，因耶穌是基督，是主（徒二：36），是我們的救贖主，是我們的一生之主。通到救恩這條路，除耶穌以外，別無拯救（徒四：12），因為耶穌基督救恩的真理，昨日、今日，一直到永遠都是一樣的（來十三：8）。信耶穌，不是信教；唯有相信有能力赦罪的耶穌才有有效，而不是各種宗教都一樣，都可信，若不單單信耶穌，那我們就跟一貫道信徒沒兩樣！

有一群大學生在鄉下旅遊時，談論到他們不相信一切沒有理由的事，特別是耶穌在兩千多年前的受死，沒理由能拯救今天信的人。一位境虔信主的老農夫聽見他們的談論，就告訴他們說：「你們看見牛吃青草，什麼理由擠出白牛奶呢？你們每天喝白牛奶，什麼理由會長出黑頭髮呢？」大學生回答說：「沒什麼理由啊，不必講理由，這是事實！」農夫：「你們說對了，我沒學問，無法把耶穌說明得清楚，但我看見許多人信主後，生命完全改變了。這當然有理由，但不是光講理由，這是事實啊！」各位，今天你接受了耶穌基督，祂必定在你身上顯明祂的救恩！

創十八：1-8 記載對於一位人瑞的長者亞伯拉罕，發自內心用愛心殷勤接待耶和華和祂的使者，經文的描繪好像他一生都在等候這個機會親自來服事主，天上的主人竟然來到他家作客。對於我們信主的人來說，許多時候在意想不到的時候，主用人從想不到化妝的身份來找我們，來試驗我們的信心。

一、亞伯拉罕是一個儆醒預備的人：

對於我們信主與事奉主的人來說，儆醒預備自己很重要！對亞伯拉罕來說也是如此，見到神的使者的到來，若臨時才趕緊去種麥子，或去養牛羊，一定是來不及的！為著今天主日禮拜迎見上帝服事主，週間我們服事的人已經充分準備好，反覆操作，得以在禮拜當中擺上自己。傳福音也是如此，平時隨時準備好我們自己，遇到渴慕福音的人，使用溫柔的態度把耶穌介紹給對方。

亞伯拉罕有一個敬虔的習慣，每遷居落腳在一處，他會先在那個地方築一座壇在他所居住的帳篷門口正對面敬拜上帝。所以，請注意，「舉目觀看」（【台】擡目起來看）這句話，因著亞伯拉罕時時舉目觀看，才讓他遇到這難得服事神的機會。各位，我們來做禮拜是否常存著一個心態，只低頭看見自己的需求向神求滿足這些需求？可是，當我們像亞伯拉罕一樣舉目觀看時，將看見神國的需要、教會的需要、肢體的需要及鄰舍的需要。

二、亞伯拉罕獻上最美的（最好、最快、最多）給上帝：

我們看見亞伯拉罕用最大限度，利用短暫的時間，並且具體做出最好的美食擺上招待耶和華和使者。亞伯拉罕吩咐撒拉最快的速度用了廿多公升的麵粉

做成大量烤餅，亞伯拉罕跑到牛群裡殺了一隻肥嫩的牛犢，又快地拿來了駱駝和山羊的奶製成的上好飲品供耶和華和使者享用。

我們教會每主日看重接待來賓的重要性，因此組成招待團隊，投入很多的人力，每周輪流事奉，無不是要將最好的服事在來賓身上，對教會留下美好的印象，甚至盼望新人能夠留下來委身在教會。讓我們去邀請朋友來參加主日禮拜，好讓我們教會的招待團隊好好來接待他們。

今日即將在上帝、在會眾面前接受成人洗禮的王寶遠姐的女兒蔡淑閔執事，我們看她怎樣在家中帶頭接待主耶穌呢？

蔡淑閔執事於2018年來到了教會，目的為著前一年2017/3才受洗得救的父親蔡政淵兄能就近來到重新教會，甚至能聽懂台語講道。此後，淑閔就逐漸委身在重新教會。2018/4/15教會在蔡政淵兄家舉行聖別的家庭禮拜，除去家中虛假的神明偶像及神壇，以基督是我家之主。2020/2/7第十期基要真理班，王寶遠、蔡淑閔、王思涵，阿嬤、母女三代一起上課結業，並且決志接受主。2024年第一次聖禮典，王思涵接受成人洗禮，罪得赦免，重生得救。2026年第二次聖禮典，王寶遠姐接受成人洗禮，罪得赦免，重生得救。蔡淑閔執事肯委身在教會獻上最美的給上帝，也因此聖靈上帝也將最美的賜給這個家庭，使淑閔感動父親、女兒及母親歸主。寶遠姐在上主日小會中，表明自己已經說出口要受洗，不可能反悔，可見其堅決的心志。我看過許多因人，或者說因人的方式而來受洗的例子，但其實那些都是聖靈動工的！

三、當機會臨到亞伯拉罕，他謙卑接待主，領受主賜福：

亞伯拉罕是一個地區德高望重的財主，為人卻極其謙遜，不依老賣老，而且他的信仰很美，被上帝封為“信心之父”、“大國之父”，萬國因他得福。因著亞伯拉罕已接待耶和華與使者，使得耶和華跟亞伯拉罕的關係更加緊密，被上帝看待成親密的朋友，就像耶穌看待我們每一個人一樣。約十五：15說：「以後我不再稱你們為僕人，因為僕人不知道主人所做的事；但我稱你們為朋友，因為我從我父所聽見的一切已經讓你們知道了。」於是，耶和華把原先不讓亞伯拉罕知道要毀滅所多瑪的事，決定告訴他，也因此讓亞伯拉罕為所多瑪人的得救代禱，成為失喪靈魂的代求者。

各位兄姐，今天願意在上帝、在會眾面前接受成人洗禮的王寶遠姐，你內心決志敞開接待耶穌進入你心成為你個人的救主，成為你一生之主，祂乃看待你是祂的好朋友。祂願意將你心裡所求的一切賞賜給你，以此祝福你的一生，並且興旺你的家族，使你全家族都成為「基督化的家庭」。

各位兄姐，你若能像亞伯拉罕親自接待主是一項最美好的服事，更是最美麗的祝福，「一人一服事，領受主恩賜」！一間復興及蒙福的教會，不在於教會本身有多大的名氣，不在於教會的規模有多大，不在於教會奉獻的金錢有多少，關鍵在於教會有多少人已經準備好，甘心樂意把事奉神的事擺在第一位。請預備心來與主共桌……。



圖上：2026/3/8 林凱倫牧師就任和平教會兒青牧師，重新教會合照

圖中：2026/3/11 樂活學堂-三層崎公園花海美拍

圖下：2026/3/8 王寧遠姐妹受洗，牧齋與長執同工合照

單獨會主逐卷概覽——傳道書（日空下虛空，唯盼望在神）

一、有關傳道書的書名與作者：

「傳道者」（一：1）在希伯來文是指那些負責召集的人或主持聚會的人。七十士譯本希臘文原義翻成“Ekkesiates”（召集者）。據說本書是智慧的王所羅門，在生活中做了許多蠢事，經歷世上一切窮奢極慾之後，晚年因後悔寫了這卷凡事都是虛空的智慧書來勸勉後人，當趁年幼就紀念造化的主（十二：1）。不過，書中並沒有一處提到所羅門的名字。請注意，所羅門作王時，是以色列國鼎盛時期，國家富強，社會安定，列國臣服。然而，本書所描述的社會背景卻是貧困空虛，充斥強暴邪惡，受外敵欺侮，人民認為死比活還好的世代，與所羅門時代背景相差很大。

二、有關本書的內容：

傳道者的思想豐富，滿有人生經驗，深刻體認人生，但其人生哲學的頭尾都是以「虛空」作為總論（一：2，十二：8），全書共有29次「虛空」。他提到財富，享聲色美味，仍是虛空（二：1-11）；不論智慧愚昧，遲早都要同歸於盡（二：12-17）；凡事都有定時，都是出於神的安排，人不能隨意改變（三：1-15）；世上滿了強暴與不公義的事，使人感到世事虛空（三：16；四：1-5；八：14）。因此，人生最好還是及時行樂（九：7-10；十一：7-10）。不過，傳道者並不是個純物質主義者或享樂主義者，他乃是勸人及時享受神恩賜的樂趣，不要忘記神為最終的審判者（三：17；十一：9；十二：14），並且要存敬畏神的心（十二：13）。

三、有關本書當時的背景：

是一個缺乏公正的社會（一：15；二：7；三：16；四：1；五：8；七：10、15；八：9-10、14；九：2）；道德淪亡（八：11-12）；無是非善惡（九：2-3）；金錢萬能（五：10、13；七：12；九：14-16；十：19；八：9-10、14；九：2）；虛浮（六：11）；自私自利（二：4-10、16-21；四：8；六：2；七：15-17；五：8；七：10、15；八：9-10、14；九：2）；心靈空虛，懷疑一切（一：9；十一：2）；追求物質和肉體的享受（二：1-11）；否定人的一切努力（九：11）；不可知論（六：12；七：23-24；八：7、16-17）；宿命論（三：19）；厭世悲觀（二：17；三：18-20；四：2）。因這種社會背景影響了作者對人生意義的看法，他看不到神的旨意在人類歷史中的運行，看不到人間美好的事物，沒有像詩人對神創造和關心人的讚美。他看不到前途，看不到先知們預言中的彌賽亞的訊息，只是將年日消磨在個人的吃喝玩樂中（八：15；九：7-10；五：18）。

四、基督徒如何看本書：

1) 本書有隱藏的高超思想，是消極的智慧，卻為積極智慧的基礎；2) 是整卷聖經的休止符，但不是結尾，信徒從其中再次得到休息、儆醒；3) 先否定，再肯定，才可以把握現實人生；4) 思念上面的事，不要思念地上的事；5) 透過享受今生的歡樂，體驗神所賜的恩典；6) 是一篇道德的勸世文。基督徒應建立一個正確的人生觀，對神的愛不要排除對周圍世界的喜愛，不要否定對人世間一切正義和美好事物的愛好。我們應當從主耶穌身上，從歷代聖徒身上，努力使我們的人生過得豐盛，榮耀神，又使他人得益處。因此，我們可以從傳道書看到不同的人生觀，從而幫助我們敬畏神。

五、本書的目的與主題：

生命若離開了生命的創造者上帝，就毫無意義。

六、中心鑰節：

「傳道者說：『虛空的虛空，凡事都是虛空。』……這些事都已聽見了，總意就是：敬畏神，謹守祂的誡命，這是人所當盡的本份。」（傳十二：8、13）

七、給初讀者：

進入讀本卷書最好的方法是讀前言的傳一：7-10，以及結論的傳十二：8-14。從作者挫折的前言，到最後敬畏上帝的結論，都涵蓋在中間過程的章數內容裡。同時，讀每一章的前幾節都會帶給我們暗示。

話題時事短文

吳建豪抗老祕訣不是保養，而是孩子般的信心

在全民抗老、追求青春永駐的集體焦慮中，基督徒藝人吳建豪（Vanness Wu）登上 JUKSY 街星封面，訪談中提出一個反直覺的命題：「年齡自由」。他形容自己像個「孩子」，將對音樂與舞蹈最純粹的熱愛，無縫揉合於復古與現代的節奏之間。這種心境蛻變，正是他能從昔日不愛運動的少年，轉變為如今將「身體視為聖靈之殿」、渴望持續挑戰自我的核心動能。本文從《聖經》角度解讀吳建豪如何以屬靈眼光，實踐那份「內心一天新似一天」的生命力。

「跳舞，直到生命終結。」睽違三年，基督徒藝人吳建豪帶著全創作專輯《Dance Until We Die》重回大眾視野。當外界驚嘆於他數十年如一日的巔峰體態，試圖挖掘其保養祕方時，他卻給出一個出人意表的屬靈答案：「孩子般的信心」。這份「自由」，並非來自生理時鐘的停滯，而是靈魂在上帝恩典中的「更新與回轉」。

【重新定義「孩子氣」：從幼稚到謙卑的跨越】

世俗常將「孩子氣」等同於不成熟，而聖經所說的「小孩子樣式」，是指一種對造物主全然的信任與敬畏。耶穌說：「你們若不回轉，變成小孩子的樣式，斷不得進天國。」（太十八：3）「年齡自由」的屬靈起點，在於那份願意「回轉」的謙卑。卸下成人世界中沉重偽裝、算計與驕傲，我們才能在神的恩典裡，重新尋回那份不被歲月侵蝕、如孩子般的真實。當一個人能像孩子一樣，在天父面前承認自身有限，並單純依靠祂的力量時，心靈便能從「必須掌控一切」的焦慮中釋放；這種從內而外的平安，是抗老極強大的力量。

【拒絕心靈的「老態」：保持屬靈的好奇與受教】

報導中提到，吳建豪強調要「不斷挑戰自己、持續學習」。在基督信仰視角下，這正是「新造的人」不斷被更新的過程（林後四：16；西三：10）。真正的衰老，始於「停止成長」與「心靈剛硬」。聖經應許信徒的生命是，在聖靈裡「更新變化」的動態過程。當我們對神的工作保持好奇，對真理保持受教的心，靈魂就不會隨著生理年齡而枯萎，反會因著聖靈活水灌溉，常保青翠。

【力量源頭：從「不愛運動」到「熱愛挑戰」的蛻變】

吳建豪提到，自己小時候不愛運動，如今卻以此為樂。這反映基督信仰中關於「身體是聖靈的殿」與「重新得力」的真理（賽四十：31）。「年齡自由」表現於體能的突破，其核心卻是「等候耶和華」。當人不再消耗血氣，而是對準神的頻率，身心靈會產生一種超然韌性。運動不再是為了體態，更是為更好地管理神所賜的身體器皿，好在那「永不放棄」的生命之舞中，擁有奔跑不困倦的動力。神樂意施恩惠，使尋求祂的人滿足（詩一〇三：3-5）。

【開啟你的「年齡自由」：三種屬靈操練】

1. 清空心靈的陳年積垢：操練「每日饒恕」
像孩子般，不把昨日憤怒與苦毒帶到明天，練習在日落前放下所有算計與傷害，不讓靈魂因負重而顯得老舊沈重。
2. 擁抱「第一次」的勇氣：點燃「屬靈好奇心」
祈求神賜給我們一顆「像孩子般的好奇心」。今天就去嘗試一件神感動你去做的新事——無論是跨出舒適圈服事他人，或是學習一項未曾接觸的技能。在未知中，生命將被重新激活。
3. 校準「永恆」的生命座標：仰望「不朽應許」
當個人眼光從「會朽壞的肉體」轉向「不朽壞的應許」，將發現年齡只是一個數字。在上帝這位最偉大的藝術家雕琢下，人的生命將逐日煥發出那「傑作」應有的原始榮光。

年齡，從來就鎖不住神的兒女。在動盪世代中，我們倚靠那位超越世界的主，活出跨越數字的信心。這份「年齡自由」不是為留住昨日殘影，而是為裝備好最輕盈、最有活力的靈魂，去擁抱上帝親手繪製的未來藍圖！

【摘自：2026/3/12 基督教今日報，生活藝文】

日期	本週聚會	本週聚會內容	上週聚會報告	
3/15 主日	第一場禮拜 禮拜 09:30	講題：禱告是一種生命態度 聖經：馬可福音 1:29-39 講道：高安理牧師	出席	122 人
	第二場禮拜 禮拜 11:00		獻金	8,190 元
	第一牧區	迦勒小組~11:00 於忍耐教室	出席	本週暫停
		多加小組~11:00 於和平教室	出席	本週暫停
	第二牧區	路得小組~11:00 於信實教室	出席	9 人
		路加小組~11:00 於忍耐教室	出席	10 人
		路義思小組~11:00 於喜樂教室	出席	7 人
	第三牧區	蒙恩小組~13:30 於禧年館	出席	本週暫停
		蒙福小組~12:30 於忍耐教室	出席	本週暫停
		恩惠小組~13:30 於和平教室	出席	5 人
	兒童主日學	8:45~11:00 於禧年館	出席	老師 8 人.學生 3 人
	青少年主日學 (第六牧區)	橘色思小組~9:00 於佳音館溫柔教室	出席	輔導+組員 16 人
		盼望小組~9:00 於佳音館溫柔教室	出席	595 元
	第七牧區	約書亞小組~13:30 於佳音館溫柔教室	出席	本週暫停
感動小組~13:30 於副堂		出席	隔週聚會	
第五牧區	以馬內利小組~13:00 於禧年館	出席	隔週聚會	
敬拜詩班 8:30	主理：潘茂涼老師，11:00 於禧年館	出席	15 人	
陶笛班	13:00~14:30 信實教室	出席	13 人	
3/19 拜四	樂活學堂	9:30~11:40 一樓副堂	出席	戶外活動 28 人
	陶笛班	13:00~14:30 一樓副堂	出席	本週暫停
	讀經班	13:30~15:00 禧年館	出席	本週暫停
3/20 拜五	第四牧區	恩典小組~20:00 於良善教室	出席	6 人
		恩慈小組~20:00 於副堂	出席	12 人
		恩光小組~20:00 於信實教室	出席	8 人
	第八牧區	活水小組~20:00 於依文長老家	出席	隔週聚會
		泉源小組~20:00 於佳音館	出席	隔週聚會
基要真理班	19:30~21:30 於禧年館(暑期開課)		—	
3/21 拜六	早禱會	09:00~10:15 於副堂	出席	本週暫停
	律動班	11:00~12:00 禧年館(3/21 開課)	出席	—
	以勒敬拜團 16:00	本堂二樓禮拜堂	出席	10 人
	DREAM 敬拜團 13:00	本堂二樓禮拜堂	出席	本週暫停
	撒拉弗敬拜詩班 19:30	本堂二樓禮拜堂	出席	本週暫停