

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。

5月3日

芥菜種會
請安主日

主後 2026 第 18 週



5/3	以賽亞書 29 章	5/7	以賽亞書 33 章
5/4	以賽亞書 30 章	5/8	以賽亞書 34 章
5/5	以賽亞書 31 章	5/9	以賽亞書 35 章
5/6	以賽亞書 32 章	5/10	以賽亞書 36 章



- 5 本主日為芥菜種會請安主日
- 5 本主日下午召開定期小會
- 5 下主日(5/10)舉行第三次聖禮典
- 5 下主日(5/10)舉行母親節感恩禮拜
- 5 四月份單獨會主 QT 日程表回報
- 5 領取 2025 年個人奉獻證明
- 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

本週信息：哪裏有需要，
就往那裏去
經文：馬太福音 9:35-38



日期	星期	重要事項
◆5月3日	日	芥菜種會請安主日/小會
◆5月10日	日	第三次聖禮典/母親節感恩禮拜/什一奉獻主日
◆5月17日	日	
◆5月24日	日	聖靈降臨節
◆5月31日	日	玉神奉獻主日/上半年度小組專講-楊啟仁牧師
◆6月7日	日	青少年主日/長執會
◆6月14日	日	什一奉獻主日/
◆6月16日	二	中會第二次議會：大稻埕教會
◆6月19日	五	端午節
◆6月21日	日	總會事工奉獻主日
◆6月28日	日	
◆7月5日	日	中會開拓教會奉獻主日/小會/

下週信息：媽媽的愛
經文：以弗所書 6:1-3

第一場主日禮拜程序

主禮：楊昆忠牧師

司禮：吳炘達長老

司琴：方思涵姐妹

《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

▲ 信仰告白台灣基督長老教會信仰告白.....會 眾

啟 應啟應文第 26 篇.....會 眾

《恭聽上帝的話》

聖 經.....馬太福音 9:35-38.....司 禮

~~(聖詩第 496 首 主，我上帝，求祢賞賜我智慧)~~

讚 美.....人們需要主..... 敬拜詩班

講 道「哪裏有需要，就往那裏去」.....主 禮

祈 禱.....主 禮

《應答上帝的話》

回 應 詩.....聖詩第 194 首 開我目矚互我看見.....會 眾

▲ 奉 獻獻上自己.....司 獻

事工報告.....司 禮

▲ 釋放祈禱.....徐儀芬傳道師

《實踐上帝的話》

▲ 聖 詩.....第 402 首 懇求主祢引導我腳步.....會 眾

▲ 祝 禱.....楊昆忠牧師

▲ 阿 們 頌.....會 眾

祝福與差遣..... 敬拜詩班

默 禱.....會 眾

第二場主日禮拜程序

主禮：楊昆忠牧師

司禮：吳炘達長老

司琴：林明慧姐妹

《仰望神》

序 樂.....司 琴
 宣 召奉耶穌基督的名來敬拜.....撒拉弗敬拜詩班
 詩歌讚美撒拉弗敬拜詩班

1. 主我跟你走、2. 我需要有你在我生命中

《聆聽神》

祈 禱.....司 禮
 ▲ 信仰告白使徒信經.....會 眾
 聖 經.....馬太福音 9:35-38.....司 禮
 講 道「哪裏有需要，就往那裏去」.....主 禮
 祈 禱主 禮

《回應神》

回 應 詩.....我需要有你在我生命中會 眾
 ▲ 奉 獻.....獻上自己司 獻
 事工報告.....司 禮
 ▲ 釋放祈禱.....徐儀芬傳道師
 ▲ 祝 禱.....楊昆忠牧師
 ▲ 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	楊昆忠牧師		湯玉芳牧師	
司 禮	吳炘達		田偉程	
司 琴	方思涵	林明慧	陳美華	楊舒涵
司 獻	陳建民、陳昭如	黃于馨、楊明和	王雪美、李月女	朱敏莉、黃凌莉
敬拜讚美	敬拜詩班	撒拉弗 敬拜詩班	敬拜詩班	DREAM 敬拜團
音 控	高榮樹、吳炘憶	高榮樹、黃麗峨	許天威、何曉芳	許天威、許凱睿
一樓招待	許棟樑、詹烜炎	—	詹烜炎、廖 娥	—
二樓招待	黃麗卿、陳雅娟	雷慧瑜、劉秀嫻	洪哲偉、陳美鳳	朱敏莉、黃祥晉
司值長老/執事	王熙銓/陳建民、周詳人		廖弓普/朱敏莉、許天威	

本週小組聚會(5/3~5/9)

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：馬太福音 9:35-38 (15 分鐘)

講道大綱及筆記欄(主日禮拜講題：哪裏有需要，就往那裏去)

一、耶穌看見許多人困苦流離，「困苦」，原意是掠奪、剝皮。「流離」，原意是倒下、癱在地上。困苦流離是描述當時的百姓備受威脅壓迫甚至遺棄，以致落在一種憂慮、苦惱灰心沮喪的情況之中。

二、耶穌在助人的同時，不僅看見人外在的需要，更是看見人內心的光景，當耶穌面對人的需要時不是視若無睹，也不是冷若冰霜，而是感同身受，並且立即採取行動解決人的問題和痛苦。

三、孫理蓮 感人名言 一旦置身於世上困苦的人們之中，你就永遠離不開了，你會和他們同行——他們的缺乏成為你的缺乏，他們的痛苦就是你的痛苦，他們的難題也是你的難題，他們撫育子女的重擔也成了你的重擔。你無法離開、忘記他們，也無法掉頭不顧。

四、芥菜種會與其他機構有何不同--在於其「社企以工帶振」的獨特扶貧策略、從急難救助到自立脫貧的全面性服務，以及與在地社區建立綿密連結。

五、總結來說，芥菜種會的獨特之處在於其不僅提供即時援助，更著重於透過培力、社區網絡和預防性措施，實現弱勢群體的長期自立與社區整體的永續發展。

(2)問題討論：上帝的話向我們說些甚麼？(30 分鐘)

1. 請問您看得見鄰近身旁的社區人民的需要嗎？你會為這些人做什麼？
2. 您聽完今日芥菜事工的分享，讓你最有印象的是什麼？
3. 若有機會參與芥菜事工時，你會投入那些服事？

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



- 本主日為芥菜種會請安主日**
感謝楊昆忠牧師代表芥菜種會蒞會講道、請安及報告。請兄姐繼續為芥菜種會聖工關心代禱。
- 本主日召開定期小會**
下午 1:00 在佳音館會議室舉行，請小會員致意出席。請報名會籍轉入信仰告白者：黃麗峨姐妹，列席參加。
- 下主日(5/10)舉行第三次聖禮典**
請信徒兄姐預備心與主同桌，領受主的寶體。
- 下主日(5/10)舉行母親節感恩禮拜**
請所有的媽媽及全家大小一起來參加母親節感恩禮拜，並大合照留念。
- 每月份單獨會主 QT 日程表回報**
牧區小組：請小組長將四月份參與靈修讀經的人數，在本主日以前回報給區長。
- 領取 2025 年個人奉獻證明**
中會財團法人已經將 2025 年個人奉獻證明蓋印完畢，請向冠儀幹事簽名、索取。由於補發需至中會用印，因此請兄姊務必妥善保存。
- 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



- 肢體代禱**
住院中：林曾根。
在家靜養：
陳柏龍(王秀燕姐兒子)、黃惠鈴(前神學生)、施姬美、秦彩雲(小貴姐女兒)、宋錦文(高秀蘭姐先生)、許香。

長照安養：
楊洪凌(土城健生護理之家)、邱清豐、黃麗卿(怡和長照中心)。

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)、鄭春山(杭州)。

教界消息



- 維克特的傳說 2026**
由台北中會青年部主辦，時間：7/6~9(週一~四)，地點：長榮大學(台南市歸仁區長大路一號)，歡迎國中(含小六升國中)以上青少年、青年、職青踴躍報名參加，詳閱布告欄。
- 台北中會松年部事工**
春季國外靈修【日本關東 5 日遊】，時間 5/18~22(週一~五)，詳閱布告欄。

奉獻徵信



- 明細刊登於副堂布告欄
- 4/26 主日奉獻**
- ☞ 月定獻金 上週小計：48,700
 - ☞ 禮拜獻金 上週合計：13,680
 - 第一場主日禮拜獻金 上週小計：9,850
 - 第二場主日禮拜獻金 上週小計：3,830
 - ☞ 節期-插花奉獻 上週小計：100
 - ☞ 感恩奉獻 上週小計：7,100
 - ☞ 建堂基金奉獻 上週小計：12,500
- ◎2026年建堂基金累計649,300元(1/1-4/26)
- ☞ 對外-北區大專事工紀念主日 上週小計：30,000

本會其他活動



- 敬拜詩班**
- 本主日獻詩曲目：人們需要主。
 - 下主日(5/10)獻詩曲目：母親像月亮。

第二場禮拜事工

下主日(5/10)由 DREAM 敬拜團主領會前敬拜，敬拜詩歌曲目：1. 耶穌愛你、2. 深深愛祢。

◆牧學部消息

- 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
5/7	聽電影說故事	吳秀英老師
5/14	彈力球律動	周品好老師
5/21	美好故事亮麗走秀	王秀蓮老師

- 跳跳樂律動班上課時間週六上午 11:00，地點：禧年館，歡迎大家一起來跳舞。
- 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
5/3	靈命日糧-輔導群	
5/10	靈命日糧-輔導群	

兒童牧區近期聚會

- ◆聖經故事分享：
 - 5/3 聖經故事主題：因信得生命-火焰中的人影
 - 5/10 聖經故事主題：因信得生命-獅子坑中的但以理
- ◆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
5/3	秀慧老師	分班老師	胤樊 柝歆
5/10	翊丰老師	分班老師	卉穎 曉宥

- ◆本週故事主題為「火焰中的人影」，本課描述但以理的三位朋友—沙得拉、米沙和亞伯尼歌，因為堅決不拜巴比倫王所建造的金像，而被丟入火窯接受試煉的過程。從故事主角堅持不向國王所立的金像下拜，顯明對上帝的信心。藉此教導小朋友在面對生活中的挫折和挑戰時，唯有將自身的不足與擔憂向上帝禱告，相信他必為我們帶來拯救，我們將能坦然無懼地面對眼前的困境。
- ◆本週的故事要告訴小朋友，透過但以理的三個朋友不向金像下拜，寧願受火窯之刑的故事，教導小朋友學習但以理的三個朋友的信心，相信上帝必能救他們脫離烈火熊熊的窯。本週金句：「我們的上帝是拯救的上帝；祂是上主，是救我們脫離死亡的主」（詩篇 68:20）。
- ◆下主日(5/10)為母親節，希望小朋友在家能加緊練習母親節要獻唱的歌曲及舞蹈動作，也希望小朋友當天能夠提早一點到主日學做獻詩前的預備，將最好的一面獻給爸爸、媽媽及愛我們的天父。
- ◆兒童主日學徵求 2 台可使用之淘汰筆記型電腦（不需全新），作為教學使用。若您家中有合適設備，懇請提供。兒童主日學感謝您的支持。



圖左：2026/4/23 樂活學堂-告別痠痛生活從筋膜開始，中華民國有機生態推廣協會-講師：陳昱辰老師心中喜樂，面帶笑容；心裡憂愁，靈被掃傷。（箴言十五:13）

2026.4.26 主日講章

「人性防禦」與「靈性真空」

講師：徐儀芬傳道師

經文：以賽亞書22:5-24

世界局勢和股票起起落落，有時比連續劇更精彩，如果我們能事先知道未來、預知股票的走向就好!!華人很喜歡算命，喜歡透過預知得到暗示來選擇或得到自信。今天我們讀的以賽亞書就是涉及預言的天啟文學，但是聽講道不是要報明牌、聽預言，乃是要先了解閱讀先知書與天啟文學的基本態度。

一、背景與天啟文學

天啟文學是出於先知所寫，先知的定義：被上帝呼召，忠實傳達祂話語和旨意的人。先知預言是因為上帝是全知預知的主，他們是上帝話語的出口、社會的守望者，也是代求者。我認為在現代已經沒有像舊約先知這樣的職分，但是根據聖經現代仍有先知的恩賜，上帝隨己意賞賜給人。

今天的經文屬於天啟文學，啟示就是希臘文的「揭開」，向人揭開上帝心意與話語的奧秘。上帝的啟示具有「預言的多重成就」或「漸進式啟示」。天啟文學的預言應驗往往不是一個點的完成，而是一個「波浪式」前進的過程。好比「山峰透視比喻」，當先知站在遠處眺望未來時，他看到的是一連串交疊的山峰。從他的角度看，兩座山峰似乎重疊在一起，當我們實際走入歷史（進入山谷）時，才會發現這兩座山峰之間隔著巨大的時間鴻溝。先知的預言常有「層次性的應驗」：

1. 近期或當代的應驗：針對當時聽眾的安慰（如：今天的經文除了預言主前約 720 年左右亞述和猶大國的歷史，也是預言主前 586 耶路撒冷被攻毀的景況）。
2. 基督的應驗：耶穌道成肉身帶來的屬靈拯救。
3. 終極的應驗：基督再臨與新天新地。

我們聽講道或讀聖經，不要有聽報明牌的心態，聽到某些你想要的關鍵字就馬上對應自己的生活，認為是上帝的指示，將自己或他人胡亂對號入座。我們來主日聚會、讀經，是要回到上帝的愛中，學習從這段聖經中，認識上帝的工作與性情，讓我們的品格言行向上帝的性情接近。

背景：以賽亞被稱作拯救的先知或是安慰的先知。他活在大烏西亞、約坦、亞哈斯、希西家這幾任王的年代。聖經中的歷代志和列王紀屬於歷史文學，記錄王和國家的歷史與事件，而先知書則是先知描寫當代屬靈的景況與社會現象，表達上帝的心意，所以今天的經文可以對照列王紀下 18 章和歷代志下 32 章這兩段歷史。

我們先瞭解這段經文的兩個重要的背景與特質，才能更明白上帝在先知書中苦澀與艱難的信息與現代信徒有何關係。今天我們一起學習從這段聖經中，認識上帝的工作和性情。

二、短視驕傲的猶大國(參看列王紀下 18 章、歷代至下 32 章)

當時強大的亞述帝國如日中天，亞述王西拿基立橫掃猶大國，希西家王被困在耶路撒冷。在極危難時，上帝差遣使者在一夜之間擊殺亞述大軍（王下 19:35），亞述軍隊隨即撤退。第 22 章描繪的「全城上房頂歡呼、喧嘩」，很

可能就是百姓在亞述軍退去後，陷入了一種盲目的勝利感，以為危機已徹底過去，卻不知這只是審判的延遲。以賽亞先知說他痛心啼哭，因為上帝的百姓受毀壞，而說出這段關於猶大國上帝百姓的預言。

「異象谷」是代表耶路撒冷，以賽亞的預言用這個詞，帶有諷刺的意味。原本該有「異象」的地方，現在卻成了「盲目」的跟風。許多教會在增長策略上，不斷地跟流行，一個又一個的增長策略教材，輪番上陣在教會推行，長執同工疲於奔命。日前新民教會吳聖德牧師不到五十歲驟逝，在牧師館突然間心肌梗塞搶救不及，留下妻子和三個孩子，讓人悲痛惋惜，在我身邊也有類似的故事，我們要思想教會的成長是要達成牧者或是長老在人數和奉獻的 KPI 嗎？我堅定相信每一個基督徒的生命都需要不斷學習，都要被建造成為主門徒，但是增長策略不是複製貼上在各個教會就能成功。最好的宣教策略是源於生命的改變，教會根基立在聖經和順服聖靈，自自然然活出上帝的生命，與他人分享，不是一種上而下的政策運動，而是下而上的生命表現。教會不是要達成牧者或長老的 KPI，而是要活出一個健康的教會，有身心健康與靈性健康的基督徒，在家庭中有健康的關係和見證，這些人聚集敬拜服事就是健康的教會。而這段經文提醒我們甚麼屬靈的破口與病痛？

1. 做足努力卻不仰望主(8-11 節)

百姓忙著修補城牆、檢查武器、儲備水源(22:8-11)，卻不仰望主。現代人面對焦慮(戰爭、通膨、工作、健康)時，直接的反應是「優化管理」。有財務焦慮就忙著研究各種投資組合、避險基金。有健康焦慮就忙著找最新的養生食品與方法，使用先進的醫療科技和輔具。有育兒焦慮就忙著安排才藝班、擠進好學區。我們常常試圖用「更好的方法」來修補裂縫，卻忽略了靈性的破口，因此遠離了神的平安和掌權。

2. 「末世虛無主義」：及時行樂的報復性消費

神呼籲百姓悔改哀哭，百姓卻說：「我們吃喝吧！因為明天要死了。」(22:12-13)。當社會充滿不確定性，人會產生一種末世狂歡的心態。例如：「報復性消費」，既然買不起房、看不見未來，就過著「精緻窮」的生活型態，把錢花在負擔不起的昂貴晚餐和慾望品。或追求感官麻痺，生活中的無奈情緒與壓力，透過色情影音、遊戲或成癮性的娛樂酒精，來逃避現實的沉重感。第三種是消極放棄、躺平，台灣叫啃老族。這些行為背後的心態其實是恐懼、絕望，沒有動力的表現。懶惰拖延、消沉是一種靈性的病痛，不是靈性健康的心態。你中了嗎？

三、三位代表人物的預言

1. 舍伯那(15-19 節)

經文中用三個人物代表來談靈性的病痛與屬靈的意義。大臣舍伯那是當時的宰相位高權大，經文責備他想要在高地尊貴之處為自己造華麗的墳墓，追求死後的名聲與地位。神對舍伯那說，我必將你緊緊纏裹像球一樣拋出去。猶太人的安葬是像木乃伊一樣用裹屍布纏裹，上帝在這裡也說，祂要網綁他像球一樣，而且拋在寬闊之處。寬闊之處在聖經中通常是指好、廣闊自由的地方，在自由的地方卻被上帝網綁不得自由，是審判的隱喻與對比。在這裡所教導的靈性的破口是虛浮的榮耀與今生的驕傲，提醒我們若將成功建立於此，我們苦心

經營的「紀念碑」、榮耀，往往會成為最諷刺的「遺蹟」和羞辱。

2. 以利亞敬 (20-25 節)

以利亞敬被形容是被召來的，不是像士師記中的圖謀篡位，他成為「釘在堅固處的釘子」，被誰釘並得堅固？23 節說是上帝。21-23 節提到以利亞敬要取代舍伯那，甚至肩擔大衛的鑰匙，他開無人能關，他關無人能開。這看起來雖是指以利亞敬，但是在天啟文學中是在預言耶穌基督。但經文急轉直下，最後這釘子也因承載過重而斷裂 (22:25)，這突如起來的反轉，使我們不禁要問為什麼？是你所召的、所釘穩妥的，為何也會斷裂？

因為任何被神使用的人，都只是一枚「釘子」，是因為被神釘在堅固處，才得以在主裡發揮功用。但人的眼目看到的總是「釘子」，只使用他的恩賜才幹，看不到釘「釘子」的上帝。若我們所倚靠的是屬靈的領袖、能幹的人才，不但釘在堅固處的釘子必被壓斜折斷，所有攀掛在他身上的器皿重擔都要被剪斷(22:23-25)。因此作為各級牧養同工與屬靈領袖要做醒，最重要的是把人帶到神的面前，一起行神的話，服事上帝，不是建立自己的人脈與權威。每一個人的服事都不因為人而有所差別，也不是效忠人、牧區、小組，乃是盡心為主擺上，這樣才叫倚靠神、服事主，上帝是鑒察內心明察秋毫的。

3. 耶穌基督 (賽 20：20-25、啟 3:7)

22-23 節提到大衛的鑰匙，他開無人能關，他關無人能開。在啟示錄 3:7 中，明確指出這位就是耶穌基督。既然基督是那位掌握「大衛鑰匙」、說有就有，命立就立的主，這個信仰的對象和你的信心，如何改變你面對壓力與未來的態度？今天回去我們可以練習在什麼事情上，先仰望主？而不僅僅是拚命的忙與擔憂恐慌呢？我們不要練得頭腦、手腳肌肉很粗壯，但信心的肌耐力卻很脆弱，那就是「人性防禦」與「靈性真空」。

四、「靈性防禦」與「靠主盡力」

「靈魂衝浪手」是真人實事的電影，主角貝瑟妮是夏威夷海邊家庭的女孩，原本極有天賦，將是被眾多廠商投資看好的職業衝浪選手。2003 年 13 歲貝瑟妮清早去游泳被虎鯊襲擊咬斷左手臂，慘痛陰影的恐懼下，她還能回到海裡嗎？在救治後，她哭著說連內衣都無法自己穿上，她一生該怎麼辦？她哭著問上帝說：「為甚麼？！不是說靠主凡事都能嗎？我現在凡事都不能。」有位老師像天使一般告訴她，我不明白為甚麼？但是人的盡頭就是神的起頭。

她展現了驚人的生命力，她不僅重返衝浪界，建立屬於自己品牌的運動事業，幫助激勵一群肢殘的女孩，更建立了美滿的家庭。若你有先天的缺陷、原生家庭的傷疤或者深處的痛苦與羞辱，她的人生告訴我們，不要絕望，不要放棄。抵抗靈性的懶惰延遲、破口、拒絕撒旦的控告與謊言，靠主盡力、全然交託。

世界的戰爭看起來像是人與人、國與國的戰爭，但其實是人和撒旦的戰爭，戰場是在人的心裏，輸贏表現在人的思考言行。面對屬靈的爭戰，憂鬱、消沉、驕傲、盲目和生活的挑戰壓力，歷代至下 32:7-8 希西家對當時的百姓說，也是今天上帝對我們說的話：你們當剛強壯膽...，因為與我們同在的，比與他們同在的更大。與我們同在的是耶和華—我們的神，他必幫助我們，為我們爭戰。

祈禱短文

「觸動心靈的七十個祈禱」書摘

如何幫助我們更新祈禱，祈禱更深：

1. 祈禱是我們與主之間愛的關係。
2. 祈禱需要奉獻出珍貴的時間、聚精會神把真實的自己呈現給上帝。
3. 忠實地祈禱才能創造與主相處的回憶。
4. 忠實地祈禱才能讓主有機會教導我們其他的美德，需要謙遜、忍耐、敞開、信任和愛。
5. 在祈禱中我們的心趨向主更為重要，而不要在意說什麼。
6. 慎重選擇祈禱的時間與地點，祈禱時不要倉促。學習與「靜默」成為好朋友，承認主的臨在。這位創造宇宙的主，在我們面前真實的臨在，而且還關愛的注視我們。
7. 採取懇求的態度使我們更加謙卑，幫助我們調整心的趨向。向神求恩典，也渴望得到主自己。
8. 選擇適當的祈禱提示很重要，但不可太多或複雜。
9. 要用心而少用腦來祈禱。
10. 學習停留在一個觸碰到我們的點上或得到的神慰¹，更多停留咀嚼品嚐思想。
11. 神慰本身不是祈禱的目的。神慰是只祈禱中”好”的感受。我們該尋求的是主，而非是滿足我們的嗎啡或是屬靈的驕傲的好感受。
12. 我們要變成我們所默觀的那一位。
默觀就是藉著祈禱進入福音所描述的场景，用心注視其所在及每個人物細節，想像自己就身處在那場景與耶穌一起。
默觀就是進入聖經人物的心思與心靈，進入他們的人格，體驗他們的經驗情緒與掙扎。
默觀最重要是要進入基督的思想和心靈，試著想他所想，感受他所感受的甚至愛他所愛的。
默觀就是帶著恆心毅力，關愛注視主的面容。
這樣的默觀，使我們成為他最親密的朋友，並使我們熟悉他福音的價值與他付出愛的方式。所以阿什布萊德(George Aschenbren)：我們要變成我們所默觀的那一位。
13. 寫下我們祈禱中的收穫，有助於增進祈禱的果效。寫作可以整理思緒澄清許多事情，也可以記錄禱告，促進祈禱。
14. 祈禱必須在我們內在激發出愛，愛也必須激發我們祈禱。

¹ 「神慰」意指這是一種從神而來的力量，使人更親近神、更愛人，並能在信仰生活中感到喜樂與自信，靈魂深處感受到上主的愛、安慰與平安。

更新讀經短文**當你陷入靈性低潮，如何更新讀經生活？(上)**

你是否曾有這樣的經驗？有些時候，聖經彷彿是最親密的朋友，我們一翻開聖經，神的話就鮮活的迎面而來。經文陪伴你，以溫柔庇護你的心。

但也有另外一些時候，你坐下來嘗試想讀，聖經書頁卻依然沉靜。你的思緒四處遊走，反覆閱讀，卻仍感覺平淡無味，沒有觸動。不是因為經文空洞，而是因為你覺得好遙遠，似乎與神失去了連結。

自由撰稿人莉茲·皮內達（Liz Pineda）認為，如果你正處於這樣的光景，請記得：這並不代表你的信仰失敗。即使是那些一生委身於上帝的人，也曾處在如此景況。當聖經讓人感到遙遠時，並不表示我們偏離了道路，反而是在塑造我們——即使感覺艱難，仍學習持守忠心。

人期待震撼，神卻常以微聲說話

許多人認為讀經應該總是充滿能力，像一場屬靈的燈光秀。但更多時候，讀經更像是一種持續的努力，把經文重新連結回我們的內心。有時會有對話，有時沒有。但祂的同在，本身就已足夠。

這其實也是真實人生的寫照。長久的愛，不會時刻充滿激情；即便只是靜靜地坐在同一張桌前，即使陷入沉默，仍選擇留下。笑聲過後的寂靜、平淡都可能出現，但我們仍選擇不離開。

同樣地，在與神同行的路上，我們也被呼召持守忠心——即使熱情不再閃耀，仍繼續讀經；選擇委身，而不只是追求感覺的高峰；培養深根，而不僅僅停留在開花的時刻。

如同持久的愛一樣，那份火熱終會再度回來，帶我們走過低潮。這份邀請始終存在：「回來吧，重新開始，我仍在這裡。」

讀經，如同重新學習傾聽

試著把聖經當作一封長長的、真誠的信來閱讀：來自一位比你更了解你自己的人。這是一個來自神心意的活潑故事，祂不僅聖潔公義，也極其良善。

你不需要急著讀完，每一次閱讀都不需要一定有「豁然開朗」的時刻。若感覺混亂或緩慢，也沒有關係。我們可以從一小段開始，兩節經文即可。清晨萬籟俱寂時，或睡前的片刻寧靜中。當某些經文讓你感到不安或困惑時，不要急著略過，那或許正是聖靈工作的地方。

讓經文慢慢塑造你，如同一位持續出現的朋友。不是急著給答案，而是引導你走向比「明白」更深的東西：信任。

日期	本週聚會	本週聚會內容	上週聚會報告	
5/3 主日	第一場禮拜 禮拜 09:30	講題：哪裏有需要，就往那裏去 聖經：馬太福音 9:35-38 講道：楊昆忠牧師	出席	113 人
	第二場禮拜 禮拜 11:00		獻金	9,850 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	11 人
		路加小組~11:00 於忍耐教室	出席	6 人
		路義思小組~11:00 於喜樂教室	出席	6 人
	第三牧區	蒙恩小組~13:30 於禧年館	出席	13 人
		蒙福小組~12:30 於忍耐教室	出席	5 人
		恩惠小組~13:30 於和平教室	出席	6 人
	兒童主日學	8:45~11:00 於禧年館	出席	老師 8 人 學生 8 人 200 元
	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 11 人 420 元
		盼望小組~9:00 於佳音館溫柔教室	出席	
	第七牧區	約書亞小組~13:30 於佳音館溫柔教室	出席	4 人
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	7 人	
敬拜詩班 8:30	主理：潘茂涼老師，11:00 於禧年館	出席	14 人	
陶笛班	13:00~14:30 信實教室	出席	本週暫停	
5/7 拜四	樂活學堂	9:30~11:40 一樓副堂	出席	30 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	8 人
5/8 拜五	第四牧區	恩典小組~20:00 於良善教室	出席	7 人
		恩慈小組~20:00 於副堂	出席	7 人
		恩光小組~20:00 於信實教室	出席	7 人
	第八牧區	活水小組~20:00 於依文長老家	出席	10 人
		泉源小組~20:00 於佳音館	出席	12 人
基要真理班	19:30~21:30 於禧年館(暑期開課)		—	
5/9 拜六	早禱會	09:00~10:15 於副堂	出席	6 人
	律動班	11:00~12:00 禧年館	出席	10 人
	以勒敬拜團 16:00	本堂二樓禮拜堂	出席	本週暫停
	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	16 人