

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。

7月19日
主後2026第29週



7/19	耶利米書 40 章	7/23	耶利米書 44 章
7/20	耶利米書 41 章	7/24	耶利米書 45 章
7/21	耶利米書 42 章	7/25	耶利米書 46 章
7/22	耶利米書 43 章	7/26	耶利米書 47 章



- 5 小會公告：接納受洗禮者、會籍轉入者為本會成人陪餐會員
- 5 本主日進行 2026 年上半年度財務檢帳
- 5 下主日(7/26)上午 10:00 聯合禮拜，下午 3:00 舉行林文良牧師盡程退休感恩禮拜
- 5 第二十期基要真理班訂 8/1(週六)晚上開課
- 5 訂 9/13(主日)舉行第五次聖禮典
- 5 肢體代禱

本週信息：如何面對急速變化的時代
經文：耶利米書 31:23-28、
31:31-34



日期	星期	重要事項
◆7月19日	日	文字傳道奉獻主日/檢帳
◆7月26日	日	林牧師盡程退休感恩禮拜
◆8月1日	六	基要真理班第二十期開課
◆8月2日	日	父親節感恩禮拜/兒童牧區主日/長執會
◆8月9日	日	什一奉獻主日
◆8月16日	日	教會與社會奉獻主日
◆8月23日	日	
◆8月30日	日	
◆9月6日	日	小會
◆9月10日	四	樂活學堂第38期開課
◆9月13日	日	第五次聖禮典/什一奉獻主日
◆9月20日	日	聖經學院奉獻主日
◆9月25日	五	中秋節
◆9月27日	日	

下週信息：上帝得著完全的榮耀

經文：詩篇 148:14；
以弗所書 3:20-21

第一場主日禮拜程序

講道：徐儀芬傳道師

司禮：朱敏莉執事

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 26 篇.....會 眾

《恭聽上帝的話》

聖 經.....耶利米書 31:23-28、31:31-34.....司 禮

～～(聖詩第 496 首 主，我上帝，求祢賞賜我智慧)～～

讚 美.....拍手歌.....第二牧區

講 道「如何面對急速變化的時代」.....講道者

祈 禱.....講道者

《應答上帝的話》

▲ 回 應 詩聖詩第 184 首 上帝疼痛哪會赫大.....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》

▲ 頌 榮聖詩第 388 首 榮光歸聖父上帝.....會 眾

▲ 祝 禱.....林文良牧師

▲ 阿 們 頌.....會 眾

祝福與差遣.....將疼傳出去第二牧區

默 禱.....會 眾

第二場主日禮拜程序

講道：徐儀芬傳道師

司禮：朱敏莉執事

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. 誰能配得、2. 在祢沒有難成的事

《聆聽神》

祈 禱.....司 禮
 ▲ 信仰告白使徒信經.....會 眾
 聖 經.....耶利米書 31:23-28、31:31-34.....司 禮
 講 道「如何面對急速變化的時代」.....講道者
 祈 禱.....講道者

《回應神》

回 應 詩.....牽 手會 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)	聯合禮拜 (上午 10:00)	
主 禮	徐儀芬傳道師		林文良牧師	
司 禮	朱敏莉		雷慧敏	
司 琴	潘翊丰	潘翊丰	陳美華	—
司 獻	林淑彩、顏靜芬	黃于馨、陳翠娥	周詳人、陳昭如	—
敬拜讚美	第二牧區	以勒 敬拜團	DREAM 敬拜團、 敬拜詩班	—
音 控	許天威、陳昭如	許天威、黃麗峨 陳怡蓁	許天威、吳忻憶	—
一樓招待	詹烜炎、施柏綱	—	王雪美、廖 娥	—
二樓招待	張美麗、曾尚毅	林承億、陳宥恩	李月女、陳雅娟	朱敏莉、張少瑜
司值長老/執事	胡瑞娟/林恆欣、潘慧君		吳忻達/林致秀、宋秀真	

本週小組聚會(7/19~7/25)

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：耶利米書 31:23-28、31:31-34 (15 分鐘)

講道大綱及筆記欄(主日禮拜講題：如何面對急速變化的時代)

引言：你上次更新系統是什麼時候？

一、系統重置：從「創傷廢墟」到「公義居所」：31:23-28

二、核心升級：從「外在律法」到「心版新約」：31:31-33

三、網絡優化：從「集體盲從」到「個人深知」：31:34-35

結語：按下你生命的「確認更新」鍵

1. 每天與神的源頭「同步更新」：「靜、淨、盡」地來到神面前。
2. 在教會中，走入「真實的、有溫度的關係」不要只做一個「星期天基督徒」，聚會完就離開。勇敢地加入一個小組，在那裡建立可以分享軟弱、共同成長的關係。

(2)問題討論：上帝的話向我們說些甚麼？(30 分鐘)

1. 請分享你最近的壓力、煩惱或焦慮？請小組員一起代禱。
2. 請分享你在小組中分享軟弱時，會害怕嗎？希望能得到甚麼樣的支持與聆聽？
3. 請分享你心目中什麼是健康的教會？(請一個人說兩個並說明，可以重複)。並請組長記錄下來彙總，分享至重新牧養會議群組。

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. 本主日為總會所訂文字傳道奉獻主日
請兄姐用奉獻、代禱支持文字傳道事工。
2. 小會公告
接納陳寶蓬姐妹、廖可成弟兄(接受成人洗禮)為本會成人陪餐會員。
接納張少瑜弟兄的成人會員籍從台南中會湖美教會轉入；接納阮良光弟兄、李笑美姐妹的會員籍從自由教會轉入，成為本會成人陪餐會員。
3. 本主日進行 2026 年上半年度財務檢帳
下午 1:00 進行教會財務、社區牧區財務的檢查。請財務組及 2026 年檢帳委員進行檢帳作業。
◆檢帳委員：吳歆慧、杜宛玲。
4. 下主日(7/26)上午 10:00 聯合禮拜
下午 3:00，本堂將舉行林文良牧師盡程退休感恩禮拜，邀請所有弟兄姊妹踴躍出席參與，共同獻上感恩，見證神豐盛的恩典，並一起向林牧師及師母表達誠摯的感謝與祝福！
5. 第二十期基要真理班
訂 8/1(週六)晚上 6:30 在禧年館開課，課程時間：8/1、8/8、8/15、8/22(結業)。歡迎慕道友、渴慕受洗者、未受基要真理班者，報名上課。報名截止：7/26。
6. 第五次聖禮典
訂 9/13(主日)舉行，欲接受洗禮或堅信禮者，請向辦公室報名。
7. 禧年館環境衛生公告
請勿將「食物、餐盒或飲料杯具、任何有味道之包裝等」丟入垃圾桶，以免隔日發生惡臭、孳生果蠅、蟑螂等，影響大家共同使用的環境衛生，謝謝大家配合！

8. 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。

9. 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。



1. 肢體代禱

在家靜養：

林志芬、富健兒、許崑淵、王秀滿、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：

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

2. 林曾根弟兄於 7/9 下午蒙主恩召，安息主懷，享年 80 歲，訂 7/24(本週五)上午 9:30 在重新教會舉行告別禮拜，禮拜後安葬於家族墓園。願主安慰保守家族！



教會消息

1. 2026 全國婦女靈修營

由台北中會青年部主辦，時間：7/23~25(週四~六)/台語場，地點：花蓮美崙大飯店，歡迎會友姐妹踴躍報名參加，詳閱布告欄。

2. 台北中會松年事工部

- 1) 慶祝 2026 年父親節感恩禮拜暨聯誼活動，時間 8/7(五)上午 9:30，地點：馬偕醫院九樓大禮堂。
- 2) 舉辦 2026 年秋季國內靈修三日遊日期：9/29~10/1(週二~四)，地點：

金門三日遊，7/18截止報名，歡迎會友松年兄姊踴躍報名，報名請洽吳世平長老，詳閱布告欄。



明細刊登於副堂布告欄

7/12 主日奉獻

- ☞ 月定獻金 上週小計：260,400
- ☞ 禮拜獻金 上週合計：12,390
 - 第一場主日禮拜獻金 上週小計：7,550
 - 第二場主日禮拜獻金 上週小計：4,840
- ☞ 節期-插花奉獻 上週小計：4,000
- ☞ 感恩奉獻 上週小計：57,500
- ☞ 建堂基金奉獻 上週小計：70,500
- ◎ 2026年建堂基金累計949,800元 (1/1-7/12)
- ☞ 對內-青少年 上週小計：1,000
- ☞ 對內-第二牧區 上週小計：2,000



敬拜詩班

1. 本主日由第二牧區獻詩，曲目：拍手歌。
2. 下主日(7/26)獻詩曲目：佇主的疼內面，我得榮耀。

第二場禮拜事工

下主日(7/26)由 DREAM 敬拜團主領會前敬拜，敬拜詩歌曲目：1. 將天敞開、2. 帶我進入祢的同在+我渴望看見。

◆牧學部消息

1. 樂活學堂放暑假。
2. 跳跳樂律動班放暑假。
3. 陶笛班主日課程下午 1 點上課，請學員致意上課。

青少年牧區近期聚會

日期	盼望	橘色思
7/19	靈命日糧-輔導群	
7/26	靈命日糧-輔導群	

兒童牧區近期聚會

◆聖經故事分享：

7/19 聖經故事主題：聖靈行奇事-過團契的生活

7/26 聖經故事主題：聖靈行奇事-奉耶穌基督的名

◆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
7/19	—	智娛老師	—
7/26	—	智娛老師	—

◆本週故事主題為「過團契的生活」，本課一開始藉由耶穌復活升天後，彼得和其他十一位使徒建立了教會，透過初代教會信徒的團契生活，以及聖靈如何在他們身上動工，彰顯基督信仰的核心精神—以上帝的心為心，以愛活出彼此接納與幫助的行動，參與團契更是我們與上帝、與人建立關係的最佳管道。

◆本週的故事要告訴小朋友，透過初代教會信徒的團契生活，教導小朋友認識團契生活的重要性，並鼓勵小朋友積極參與團契的生活。本週金句：「我要求你們，要有共同的目標，同樣的愛心，相同的情感，和一致的想法，好讓我充滿喜樂」(腓立比書 2：2)。



2026.7.12 主日講章

為的是記念主

講師：林文良牧師

經文：哥林多前書11:23-32

本主日舉行今年度第四次聖禮典，同時是我牧會生涯主理最後一次的聖禮典，別具意義！最特別的是今天有兩位受洗者肢體即將加入耶穌親自設立的教會，洗禮是教會的入門禮，使基督救恩的工作從主後第一世紀直到廿一世紀仍然持續著。

初代教會的頭一次聖餐是由耶穌親自主理，是在耶穌跟門徒過最後一次逾越節的時空背景之下。當時逾越節遵照摩西帶領以色列民出埃及前夕，塗宰殺的羔羊血在各家的門框上得以存活，這逾越節的原始意義經過那麼長久的歷史已逐漸模糊。因此，耶穌用紀念祂的身體的聖餐轉化逾越節。今日我們教會遵守聖禮典的洗禮與聖餐這兩項聖禮，都是按著聖經的記載，都是耶穌親自設立的。

馬太、馬可、路加這三卷福音書都有記載主設立聖餐的過程，「他們吃的時候，耶穌拿起餅來，祝福了，就擘開，遞給門徒，說：『你們拿去，吃吧。這是我的身體。』」（太廿六：26-30；可十四：22-26；路廿二：15-20）福音書作者是直接的見證人，把耶穌的最後晚餐過程記錄下來。

初代教會，像哥林多教會也就沿襲了耶穌設立聖餐的傳統一起遵守，雖然耶穌早已升天不在他們當中。那麼，我們要問保羅教導哥林多教會信徒遵守什麼樣的聖餐呢？保羅說：「我當日傳給你們的，原是從主領受的，就是主耶穌被賣的那一夜，拿起餅來...」（林前十一：23）保羅雖不是耶穌直接的門徒，卻也作了聖餐間接的見證人。

聖經並沒有告訴我們保羅是怎樣從主領受有關聖餐的教導，想必他也是遵照使徒的教導而來的（徒二：42）。原來保羅早期來到哥林多地區傳道期間，曾向哥林多信徒教導了主耶穌親自設立並吩咐他們遵守的聖餐，可見哥林多教會在當時是一間實踐擘餅聚會的教會。

在當日，哥林多教會有一項傳統，就是信徒各自帶在家中烘烤好的餅及葡萄酒來到教會中一同使用愛餐舉行擘餅聚會。林前十一：23-32所記載保羅這些話源自看見當時教會所舉行的愛餐已對聖餐意義的失焦與混亂，人們只在意餅與葡萄酒的吃喝上，以至於在吃喝上造次，而沒有謹守聖餐的分際。因此保羅藉著責備與教導去糾正人們遺忘了他對他們起初的教導及實踐。哥林多前書強調聖餐設立的目的乃「為的是記念主」，正如耶穌對門徒們的命令：「你們應當如此行，為的是記念我。」通過聖餐記念主的意義是「表明主的死」。

各位兄姐，在今天的聖禮典當中，我們將再一次聽到耶穌說：「你們應當如此行，為的是記念我。」換句話說，主要我們記念祂，經過兩千多年，不只因為我們會遺忘，而且主自己提醒我們說，祂需要我們記念祂。我們所認識的主不要我們忘掉祂，你我絕不會去紀念所不認識的人，也絕不會去記念所沒有

經歷過的事。

那麼，為甚麼主耶穌卻要我們紀念祂呢？耶穌的意思表示我們在各各他山上的十字架面前遇見過祂，我們是蒙受祂恩典的人，所以我們今天上午藉著舉行聖禮典來紀念祂所成就的事情，一起來回顧耶穌十字架救恩的事件來紀念祂，就像猶太人紀念逾越節一樣。今日我們領受聖餐時，切記活在我們裡面的生命是耶穌藉著“祂的死”所帶給我們的，這聖禮典才跟你我有密切關聯的意義。

耶穌在世與門徒同在一起的時候，與門徒們共桌，分享祂自己，耶穌並沒有要門徒跟祂一起上十字架，反而讓他們通過祂的死得著救恩，與主同活。今天我們也藉著水的洗禮，領受生命的改變，成為重生得救的人。受洗重生得救的人進而與主共桌領受表明基督的身體的聖餐，有份於耶穌的生命，在靈裡真實與主同死、同葬、同復活。

感謝上帝奇異的恩典，在今日聖禮典即將領受成人洗禮的兩位肢體陳寶蓬姐妹與廖可成弟兄，都是親身經歷親人經過“死”而復活的生命，受感動來受洗成為重生得救的人。陳寶蓬姐妹因著自己的外孫女林煦恩姐妹在基督裡的死而復生，廖可成弟兄因著自己的妻子林珮瑜姐妹在基督裡的死而復生，決志接受耶穌基督成為他們個人的救主及一生之主。

煦恩在身體得病期間，身體逐漸軟弱無法自主，家人辛苦地照料她。教會沒有停止對煦恩的關懷，青少年牧區的輔導及小組員一直關心著煦恩。特別謝謝儀芬傳道付出許多時間與心神去到煦恩家探訪關懷她，並從旁帶領阿嬤寶蓬姐的信仰來認識耶穌，看見她必定能夠成為神的兒女，用長久的時間一對一跟寶蓬姐上基要真理課程。寶蓬姐在 2025/4/26 煦恩的告別禮拜之後，就開始來到教會追求信仰，參加樂活學堂，委身在第二牧區小組，融入在教會肢體互動的生活。在上主日小會會議中問道理的時候，寶蓬姐說因著夢見孫女煦恩出現與她說話，那表示煦恩是活著的，她活在愛她的主面前。這夢境的感動激勵寶蓬姐來受洗。

林珮瑜姐妹於 2025/10/2 在馬偕竹圍分院安寧病房的小禮拜堂內接受臨終洗禮（她因已接受過幼洗而接受堅信禮），牧師帶領小會員前往主理。珮瑜憑信心應答誓約告白信仰，決志接受耶穌作她個人的救主及一生之主，並領受聖餐，有份於基督永活的生命。當時珮瑜的丈夫可成也在場，在我們離開時，美桃執事告訴牧者可成也願意跟珮瑜一樣趕緊來受洗得救歸入主名下。一人得救，全家得救。認罪悔改受洗得救這一切唯靠聖靈所做的工作，無法憑人的口說任何話去改變人的生命。

陳寶蓬姐妹於 5/29 從第十九期基要真理班結業，廖可成弟兄於 6/3 從第十九期基要真理班結業。兩人具受洗資格，經由小會員接納，在今日第四次聖禮典接受洗禮，成為罪得赦免新造的人，成為神的兒女。歡迎兩位受洗者新加入主的教會成為成人陪餐會員，融合成為信仰大家庭的一員，一起為主的名來傳揚福音，高舉主名。

默想聖經人物

基大利

●經文：「在田野的一切軍長，和屬他們的人，聽見巴比倫王立了亞希甘的兒子基大利作境內的省長，並將沒有擄到巴比倫的男人，婦女，孩童，和境內極窮的人，全交給他；於是軍長尼探雅的儿子以實瑪利，……和屬他們的人，都到米斯巴見基大利。沙番的孫子亞希甘的兒子基大利向他們和屬他們的人起誓，說，不要怕……只管住在這地，……只是你們當積蓄酒，油，和夏天的果子，……住在你們所占的城邑中。在摩押地，和亞捫人中，在以東地，和各國的一切猶大人，聽見……基大利管理他們；……就從所趕到的各處回來，到猶大地的米斯巴基大利那裡，……約哈難，和在田野的一切軍長，來到米斯巴見基大利，對他說，亞捫人的王巴利斯打發……以實瑪利來要你的命，你知道嗎；……基大利卻不信他們的話。……約哈難在米斯巴私下對基大利說，求你容我去殺……以實瑪利，必無人知道；何必讓他要你的命，……基大利對……約哈難說，你不可行這事……。」（耶利米書四十：7-16）

關於基大利管理猶太遺民七個月期間的事，我們所知甚少，只曉得他為人正直，竭力維持紀律，伸張正義。但當巴比倫撤兵之後，他卻被人用暴力暗殺了。這或許是他的愚昧，事先不相信有關他人身安全的警告。但無論怎樣，他是不會准許手下先謀殺對方的。誰料到這警告竟成為事實，他慘被殺害。然而，他還是對的，他沒有單為把持自己的職位而不擇手段去圖謀害命任何人。這裡正好教導我們，縱然遇見失敗和分裂，也只能以尊嚴和正義面對，這才與神僕的身份相稱！

巴錄

●經文：「大王……約雅敬第四年，……巴錄將先知耶利米口中所說的話寫在書上，……巴錄啊，耶和華以色列的神說，巴錄曾說，哀哉，耶和華將憂愁加在我的痛苦上；我因唉哼而困乏，不得安歇。你要這樣告訴他，耶和華如此說，我所建立的我必拆毀；我所栽植的我必拔出；在全地我都如此行。你為自己圖謀大事嗎；不要圖謀；我必使災禍臨到凡有血氣的；但你無論往哪裡去，我必使你以自己的命為掠物；這是耶和華說的。」（耶利米書四十五：1-5）

最勇敢的人也有疑惑灰心的時候。無論被囚在獄中或在監外，巴錄都沒有叫耶利米失望，他甚至冒著生命的危險來服事他。這天，在耶利米面前，他卻陷在自憐中，這種情況，耶利米自己豈不也曾經歷過嗎？然而，耶利米好像毫無同情心似的，直言指責他的弱點，難道他不能說些溫柔安慰的話嗎？不，不是的，那些柔和的話語從不能使我們脫離自憐，反而叫我們更加低落。回顧過去，神也曾用人嚴厲的話對付耶利米的灰心，「你與步行的人同跑，尚且覺得累，怎能與馬賽跑呢？你在安全之地尚且會跌倒，在約旦河邊的叢林要怎麼辦呢？」（十二：5）如今，耶利米只不過依法泡製。這話雖然刺耳，卻蠻有效果的！它揭露我們隱藏的自我，這常是問題的癥結，也是自憐的原因。神的僕人不能指望受太多的呵護。

2026/7/12 第四次聖禮典牧者、長執與受洗者合照



2026/7/12 受洗者廖可成
弟兄與第四牧區合照



信仰造就短文

史丹佛教授揭「5個好運法則」

在史丹佛大學主持領導力、創業與創新相關計畫長達27年的婷娜·希莉格（Tina Seelig）教授，目前從事奈特·軒尼斯學者計畫。在她《真希望我早就懂的好運法則》著作指出：「好運不是隨機降臨的禮物，而是可以主動創造的機會。」這揭示一個深刻的真理：世人眼中的「運氣」，其實是生命順應特定規律後所產生的引力。從聖經視角來看，這與上帝的應許、人的自由意志、生命的修剪與智慧的律不謀而合。聖經不講「機緣」，而是講「恩典」、「祝福」與「因果收成」。

希莉格教授將運氣比喻為「風」，雖無形無跡，卻無所不在，且蘊含著強大威力。只要懂得順應風的規律、隨時調整姿態，便能借力使力，乘風翱翔。讓我們以屬靈的眼光，檢視希莉格教授提出的五個「幸運習慣」，並與聖經真理緊密對接，便會察覺：這不僅是世俗的成功法則，也是基督徒活出豐盛亨通、揚起「聖靈之風」，實行深層的屬靈操練。培養恩典體質的五個屬靈習慣如下——

1.擁有清楚的核心價值：

希莉格教授強調清晰的核心價值能使人產生定力，在面對紛擾環境與誘惑時不至於分心，從而能專注在真正有價值的機遇上。書一：8的智慧：「這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上所寫的一切話。如此，你的道路就可以亨通，凡事順利。」聖經的「亨通」是將「神的真理」作為生命核心價值後的結果。世界充滿包裝成「好運」的盲目誘惑，但唯有敬畏神、行在光明中的人，心中才有真理的錨，能自動免疫於那些表面光鮮、實則帶來毀滅的旁門左道。

2.為自己的人生故事負責：

研究指出，幸運的人不把自己定位為「環境的受害者」，而是主動承擔責任，敢於打破昔日限制、重新定義，並書寫自己的人生故事。腓三：13-14記載保羅展現這種強大的生命主動性：「弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑。」在基督裡，我們不需要被過去的失敗、艱難的童年或原生環境綁架。神給我們的是「剛強、仁愛、謹守的心」。為人生負責，就是運用神所賜的自由意志拒絕「躺平」，交出生命主權順服於屬靈標竿，靠主跨越逆境，開啟新造的人生新局。

3.為生活小插曲保留空間：

希莉格教授發現，幸運往往藏在非預期的行程中。不把計畫和利益塞得太滿、對看似偶然的插曲保持開放與善意，是與好運相遇的關鍵。這個觀念，早在舊約的律法中就留下美麗伏筆：「在你們的地收割莊稼，不可割盡田角，也不可拾取所遺落的。……要留給窮人和寄居的。」（利十九：9-10）聖經律法規定「不可割盡田角」，在現代管理學就是「刻意留白」。舊約中，正是大富戶波阿斯守住了「留出餘裕」的律法慈惠，而外邦女子路得勇敢走進這片恩典空間，才促成歷史上極美的聖經巧合——路得「恰巧」來到波阿斯的田裡。這一點餘裕，不僅翻轉路得的命運，更讓她與波阿斯一同走進大衛與耶穌基督的救贖家譜。不把時間、精力和利益榨乾，對身邊人多走一里路，才能為上帝的恩典風向留下進場空間。

4.把冒牌者症候群當成進步訊號：

面對未知和不足的焦慮（冒牌者症候群），希莉格教授認為，這其實是成長的起點；而記錄失敗的「失敗履歷」，則是一套強大的自我修正機制。箴言智慧書與新約書信對此有極深的生命洞察：「尊榮以前，必有謙卑」（箴十八：12），以及「…凡結果子的，他就修理乾淨，使枝子結更多果子。」（約十五：2）面對未知的不配感，在信仰中正是倚靠神的契機。聖經中的摩西、基甸一開始都覺得自己不行，但神的恩典在人的軟弱上顯得完全。生命中的挫折與失敗履歷，正如同聖經中所言的「管教與修剪」。智慧人喜愛管教，因為知道神正在熬煉人心，拿掉生命中不結果子的雜質，好使人承接更大的尊榮。

5.持續表達感謝：

心理學與神經科學研究證實，感恩能轉化大腦的聚焦模式，讓人關注現有的資源而非缺乏。這種飽足的心態，能讓人保持清明，更容易發現身邊潛在機會。這正是保羅給教會的屬靈良方：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」（腓四：6-7）「感謝」與「一無掛慮」是並存的。箴言十五：15說：「心中歡暢的，常享豐筵。」感恩是一場屬靈的調頻，能直接挪去讓人焦躁、做出錯誤決策的「匱乏感」。當我們凡事謝恩，心靈會啟動神所賜的平安防禦機制，使屬靈眼光保持清明，能看見並抓住神早已隱密擺設的祝福之門。

【摘自：2026/7/6 基督教今日報《話題時事》】

日期	本週聚會	本週聚會內容	上週聚會報告	
7/19 主日	第一場禮拜 禮拜 09:30	講題：如何面對急速變化的時代 聖經：耶利米書 31:23-28、31:31-34 講道：徐儀芬傳道師	出席	117 人
	第二場禮拜 禮拜 11:00		獻金	7,550 元
	第一牧區	迦勒小組～11:00 於忍耐教室	出席	79 人
		多加小組～11:00 於和平教室	獻金	4,840 元
	第二牧區	路得小組～11:00 於信實教室	出席	本週暫停
		路加小組～11:00 於忍耐教室	出席	本週暫停
		路義思小組～11:00 於喜樂教室	出席	15 人
	第三牧區	蒙恩小組～13:30 於禧年館	出席	9 人
		蒙福小組～12:30 於忍耐教室	出席	3 人
		恩惠小組～12:30 於和平教室	出席	14 人
	兒童主日學	8:45～11:00 於禧年館	出席	9 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	6 人
		盼望小組～9:00 於佳音館溫柔教室	獻金	本週暫停 一元
	第七牧區	約書亞小組～13:30 於佳音館溫柔教室	出席	輔導+組員 11 人
		感動小組～13:30 於副堂	出席	445 元
7/23 拜四	第五牧區	以馬內利小組～13:00 於禧年館	出席	本週暫停
	敬拜詩班 8:30	主理：潘茂涼老師，11:00 於禧年館	出席	隔週聚會
	陶笛班	13:00～14:30 信實教室	出席	8 人
7/24 拜五	樂活學堂	9:30～11:40 一樓副堂(放暑假)	出席	17 人
	陶笛班	13:00～14:30 一樓副堂	出席	12 人
	讀經班	13:30～15:00 禧年館	出席	—
7/25 拜六	第四牧區	恩典小組～20:00 於良善教室	出席	本週暫停
		恩慈小組～20:00 於副堂	出席	本週暫停
		恩光小組～20:00 於信實教室	出席	本週暫停
	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
7/25 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(放暑假)	出席	—
	基要真理班	18:30～21:30 於禧年館(8/1 開課)		—
	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