



台中北屯貴格會

主後 2019 年 7 月 14 日 第 2128 期週報

主日禮拜程序

宣讚禱奉關迎讀講祝
召美告獻懷新經道福

關懷與代禱 彼此相顧 激發愛心 勉勵善行 來十 24
主阿！我們要復興！我要參與在其中！活出基督的愛！

讓我們彼此歡迎回到愛的靈家團聚敬拜主，以「神國度 321 理念」來榮神益人。讓我們對內彼此建造落實相愛互為肢體，對外廣傳福音與人分享神的愛。

恭賀 本週壽星

14 日吳家謙 17 日劉書婷 19 日黃美虹

祝福妳們 生日喜樂滿滿 壽比瑪土撒拉 福如亞伯拉罕

靈家訊息

- 1.提醒有與人分享福音見證者，請記得貼上福音樹葉，讓我們的福音樹有滿滿的豐盛，求主賜下結實的果子。
- 2.下主日(21 日)為靈家年度定期大掃除，請兄姐穿輕便服裝預備心參與，未能參與者沒關係仍要來敬拜主喔。
- 3.教會於 8 月 4 日主日後（十點半）舉辦 59 週年慶暨父親節懷舊闖關活動與桌球賽，請家人們邀請親友踴躍參加。
- 4.為籌備六十週年慶，蒐集歷年活動資訊，特別是近十年照片，請弟兄姊妹可將資料給高傳道，或透過右方 QR Code 直接上傳至網址 <https://tcfc.quickconnect.to/sharing/I1P1EV5st>



禱告室

- 1.為教會更深經歷神的帶領，成為傳福音、給、關懷、充滿愛的教會。
- 2.每主日有新朋友來參加主日禮拜並委身成為家人。
- 3.為關懷協會將推動居服員訓練課程代禱，有心想成為合格居服員者請與師母聯絡確定開課時間。

2019 主題：興起·發光

我們的願望是：

人人在這大家庭彼此相愛、一同學習，充滿歡笑並享受和諧的生活使人人經歷神

我們教會的異象—完成託付：

宣教---自己蒙福傳給人

敬拜---人人敬拜獨一神

團契---同心合一相扶持

訓練---心意更新守正道

服侍---把愛帶給每個人

我們教會的理念~~國度 321：

三個基礎：耶穌是我的榜樣

聖經是我的準則

聖靈是我的引導

二個核心：讓耶穌做王

讓耶穌得著一切的榮耀

一個目的：建立屬神的體系

本會宣教事工關懷支持：

台灣家庭關懷協會、網路事工、宣教

教會創立於 1960 年 7 月 10 日

1980 年 7 月 27 日設立台中家庭協談中心

2001 年 5 月 27 日成立台灣家庭關懷協會

教會/2231.9915 協談/2233.9009

協會/2232.8033 傳真/2233.9017

會址/台中市 40646 北屯區衛道路 112 號

教會資訊網址 <http://www.tcfc.tw/>

教會資訊網址 <http://tcfc.twfc.org.tw/>

協會資訊網址 <http://tfca.twfc.org.tw/>

網路通信 Email：tcfc.tw@msa.hinet.net

FB <http://www.facebook.com/tcfc.church.3>

天父每日應許 <http://tcfc.tw/ed/>

支援聖工奉獻（可扣抵所得稅）請用

台中北屯郵局帳號 700-0021351-0071231

戶名/台灣基督教貴格會北屯教會

台中銀行北屯分行 053-0639 帳號 087-28-0016231

戶名/基督教貴格會台中北屯教會

郵撥第 22416511 號台灣家庭關懷協會帳戶

聚會時間

主日禮拜※禮拜日早上 9:00 在禮拜堂

假日兒童營※禮拜日早上 9:00 在活動中心

守望小組※週三早上 8:30 在餐廳

禱告會※週四晚上 7:30 在活動中心

青年小家※週六晚上 7:30 在活動中心

關懷小家聚會時間及地點各家決定

聖工委員會※每月第一主日中午 12:00



台中郵局許可證
第 390 號 印刷品



我的教會APP
Android系統
加入會員選
北屯貴格會



我的教會APP
iOS系統
加入會員選
北屯貴格會

教會週報



每日應許



寄件人：40646

台中北屯區衛道路 112 號

台中北屯貴格會

電話：04-2231.9915

收件人：週報第 2128



上週信息：家的觀念 3

經文：路加福音九 23-25

講員：林和明 牧師 紀錄：高浩倫

家是永生神的教會，是由父母子女所組成，所以不是會眾，是由真正信靠耶穌的人所組成的。家要繁殖家，所以家不只到我們這一代，要繼續繁殖下去，讓家繼續延續。家乃是大家的，不是某一個人的。家乃是生命，是一個生命的傳承。

如何落實生命？看聽之後要思想，思想後要判斷什麼是該接受的，開始講神的話，並需要行出神的話，有時候會錯，就要趕快改過來。繼續去行就會變成習慣。例如聖經說要常常喜樂，因此我也會跟人家講要常常喜樂，但有時候會發覺自己卻常常憂愁，但在跟人講的時候就是提醒自己，要靠主常常喜樂，不是靠自己，然後再練習，就慢慢地行出來，一次兩次幾次以後就成為習慣，生活上充滿了喜樂。喜樂就成為我的個性，這就是新我。

新我傳承下去，就變成文化，每一個人都願意活出新我、傳承下去。文化再傳承下去就變成運動，大家都願意參與在其中。運動再傳承變成復興，再傳承變成轉化，原本死氣沉沉的教會就轉為喜樂、充滿活力的教會。生命若沒有改變，不可能轉化，每一位弟兄姊妹的生命轉變，教會才能轉化。

家乃是生命，看重生命的團契，這個團契是動詞，是互動，看重生命的相聚與關係。深度的團契帶來生命的聯結，生命在基督裡面連結非常的美，求主幫助我們看重生命的團契。

如何看重生命的團契？團契不是一個名詞，像是姊妹團契、青年團契等等。動詞的團契是生命的關係，看重互動，是注重生命、注重關係，所以我們沒有用小組而是用小家，就是要大家要有這樣的觀念，要注重生命的關係、彼此的互動。個人生命要成長，彼此也要有美好的關係。

看重團契，人比事重要。一般企業是事比人重要，一定要把事情做好而忽略人，只看重事情、要達到目標，人會很慘，忽略人的需求而影響休息、健康甚至是家庭。生命的團契看人比事重要，當有這樣理念會帶來合一，人跟人之間會越來越美好，並且事情會做得更好，與看重事情順序不一樣。

家另一個觀念：家乃是愛。愛是建立家的基礎，沒有愛的家，帶來家的破產。現在的社會很多家庭沒有愛！人願意回家是因為家有愛，沒有愛家人就不想回來，並且帶來家的破產。

如何落實愛？真正的家人彼此之間是毫無保留，父母愛孩子就是這樣，雖然爸爸在社會上很有地位，但回到家小孩要騎馬就趴下來給他騎，是沒有

保留的。而且也肯付代價，有時家人生病，雖然白天上班，下班後很累，還是去照顧他，這就是真正的愛，願意付代價，有個教會有位弟兄生病，太太照顧的很累，他們小家的人看到太太很累，就安排輪流請假幫忙照顧，我們屬靈的家是如此，我們個人的家也是如此，肯付代價落實真正的愛，我們的關係就會越來越好。愛也是肯付責任，家不是跟我沒關係，而是願意負起自己的責任。

家乃是真，不需要戴假面具，在社會上常常是戴著面具，為的是保護自己，但回到家就不需要這樣子，如果來到教會也要戴假面具，就太累了，耶穌說：勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。所以不用戴假面具。家是一個生活圈，讓信仰在生活中實踐出來，信仰是怎樣就在生活中活出來，在屬靈的大家庭也是如此，讓信仰在生活當中實踐，不是口頭的、理論的，而是很實際、很真的，能夠活出真正的自己。但要小心不是心裡不舒服就可以隨意發洩，去傷害到家人，我們會遭遇到挫折、生氣的事情，不是要隨意發洩，而是找合適的人談一談。真對真，神蹟就發生，神的作為會在真誠當中發生。

如何真？很要緊就是要用心對待家人。用心，大家可以談心，將心中的困擾、挫折與人分享，當然是要找合適的人跟他談心，不是隨意找人就掏心掏肺，這會容易受到傷害。當談心的時候就會開心，開心就放心，心中的難處因著找到合適的人談心就可以放心。

用腦，就專談事情，不能夠談心事。事情談多了就多事，然後就出事，人與人的關係因著只談事情就出事，出事後就煩惱。所以用心就開心，用腦就煩惱。

如何談心？就是要拿下假面具，才能真正談心，當找到一個可以談心的人，不要再戴著假面具，這樣才能真正談心。保羅勉勵歌羅西教會：無論做甚麼，都要從心裏做，像是給主做的，不是給人做的。（西三 23）我們是面對著主，求主幫助我們都可以拿下假面具。

如何談心？談心是談直覺，談心中的感受，感受不一定是對的，感受不是對錯，感受是直覺的，我覺得榴槿很香，但師母感覺很臭；師母說波羅蜜真的很香很好吃，但我感覺很臭，心中的感受每一個人不一樣，也就不是對錯的問題了，但對自己是真實的。談心就把自己的直覺說出來，但不要有觀念說我的直覺才是對的，同樣一句話你覺得很受傷，但別人覺得不怎麼樣，你的感覺是真實的，但是不要堅持自己的感覺才是對的，而是要彼此接納。求主幫助我們可以在主的恩典裡面，記得家是真的地方、是一個團契，讓我們更認識屬靈的家，享受家的溫暖。🐟

一位饒恕殺父兇手的告白 克服焦慮與憂鬱的 9 個方法

我走過迷霧森林，空氣中凝結著濃重的恐懼。從來沒想過，我腦中閃過的想法會是假的，因為我一向的認知是「我思故我在」— 好人有好思想，行事不對的人才會想不好的事。我自認是屬於好的那群人，但是我的思緒為何會愈來愈灰暗？而且愈加混亂。因饒恕父親兇手而出書的羅莉·庫姆斯 (Laurie Coombs) 也曾走過焦慮與憂鬱。她以親身經驗，告訴你如何倚靠信仰走出恐懼。

當我陷入焦慮與憂鬱，我成了自己最糟糕的敵人，沒有任何言語能解釋我所處的迷霧森林，恐懼環繞著我。但我知道，當光亮照進漆黑之林，當主耶穌的光進入我們的心靈，所有的黑暗將到處竄逃。基督徒都知道，因為「爭戰」始於心，是從我們的思想開始的，這一點並不侷限在憂鬱或躁鬱症患者，其實所有人都難以避免。

在我最初產生焦慮與憂慮症狀時，我還不是基督徒，但現在我也學會了即便是最堅定的基督徒，若心思意念無法與神對齊，仍然難以除去這些恐懼。心思意念的力量是非常強大的。成為基督徒之後，一次又一次我靠著聖靈的力量，更新我的心與思想，主耶穌修復了我的心。藉著這篇文章希望能與您分享，我如何靠著主耶穌與神的心意，得到了醫治。

1. 我學要將真理裝進心裡

真理在神的口中，我們要學會用真理判斷所有事物。箴言 16:20 說，謹守訓言的必得好處，倚靠耶和華的便為有福。只要我們能將自己的心「浸泡」在經文中，真理便能在心中滋長，祝福就會順理成章翻然而至。

2. 我們要將心安置在神的事上，不是世界上

當我們心思與主對齊，奇妙的事就會降臨。馬可福音 8:33 提到，耶穌轉過來，看著門徒，就責備彼得，說：「撒但，退我後邊去吧！因為你不體貼神的意思，只體貼人的意思。」歌羅西書 3:2 也提到，你們要思念上面的事，不要思念地上的事。這些都說明了，聖靈使我們有能力去做上帝要我們做的事。

3. 必須了解，不是腦中所有的意念都是真的

聖經教我們「人心會發出許多邪惡思想」(太 15:19)，然而，約翰福音 10:10 也提到，盜賊來，無非要偷竊、殺害、毀壞；我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。所以，我以全心相信，我們的仇敵最首要目的就是要讓我們產生負面思想。而思想正是情緒與一切行動的源頭。

4. 我們一定要知道哪些思想 ok？哪些思想必須掃地出門？

哥林多後書 10:5—將各樣的計謀、各樣攔阻人認識神的那些自高之事，一概攻破了，又將人所有的心意奪回，使它都順服基督。這段經文中提到「所有的心意」，我們要將經文當作指引，學會檢視我們的心意後，再來決定這些心意它們是真是假、是否有利、是建造還是傷害。

但是不停告訴自己「不要這樣想...不要這樣想...不要這樣想...」最

終只會使我們一直想；通常想要挪去虛假或壞的想法，反而會讓我們更專注。所以應該學習重新梳理自己的思路，若你發現一處謊言，就以真理將之替換，久而久之，你便會趨向選擇真理。

5. 在心中，用美與良善的事裝好裝滿

保羅在腓立比書 4:8 說過—弟兄們，我還有未盡的話，凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。

他訓練自己的心要去思想所有美與良善的事，即使在面對試煉時也不改其心志(下監時仍常存喜樂)。我相信是神給他如此喜樂，而正是喜樂才能讓保羅寫出這樣的文字。我們要學習保羅，經常操練自己。

6. 我們必須以信心來對抗恐懼

人生經驗中，面對恐懼在所難免，在這些時候，我們的心思定能激勵出最好的自己。我們能從經驗中學到許多，然而，關於如何處理恐懼，歷代志下 20:3 經文中告訴我們約沙法王的作法：約沙法便懼怕，定意尋求耶和華，在猶大全地宣告禁食。約沙法王先尋求神，而不是靠著自己，面對恐懼帶頭亂竄。我們無力抵擋這來攻擊我們的大軍，我們也不知道怎樣行，我們的眼目單仰望你。(歷代志下 20:12) 當約沙法王在敵軍面前讚美敬拜神，神便讓敵軍潰散(歷代志下 20:22)。

7. 必須以禱告、感恩與敬拜，戰勝憂鬱

當我的憂鬱與焦慮襲來，主賜給我以下這段經文，我將他印出貼在鏡前，幫助我順利走過心理的煎熬。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。—腓立比書 4:6

從此我學會禱告與感恩的力量，感恩是我明白自己有多麼幸運，被神祝福，以致那些負面與自我否定的思想，從我腦中一一退散。除了感恩之外，禱告的能力更加強大，羅馬書 12:12—在指望中要喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恆切。所以千萬不能停止禱告。

8. 要學會滿足

腓立比書 4:12—我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富，或飽足或飢餓，或有餘或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣。學會知足是一件奇妙的事，它能使人停止無止境的追求，並讓我們知道我們已經擁有所需，帶領我們的心思歸於平靜，不管將來如何，我們都會安然無恙。

9. 讓我們多想想別人，而不是自己

多半我們都會將自己放大，但我學會若我將自己的事放大愈大，我就會愈不滿足、愈自私。腓立比書 2:3-5 說過，凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀，只要存心謙卑，各人看別人比自己強。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。你們當以基督耶穌的心為心。

以醫學來說，焦慮或憂鬱症部分是因身體的化學影響，但就我所知的是，我們的神是創造天地的主，祂創造了我們，掌管我們的身、心、靈，當然祂就擁有能力影響我們的身體，將我們帶回起出最好的平衡。只要我們持續仰望祂，生命將不會停滯不前。

(文章來源：基督教今日報 <https://cdn-news.org/news/16490>)