

台語、頌讚聯合禮拜程序

主後 2026 年 7 月 12 日上午 10 點

主禮：鄭君平牧師

司琴：湛濠銘老師

司會：翁任平執事

詩歌：劉佳賜弟兄

序 樂 主 禱 文 宣 召 聖 詩 信仰告白 祈 禱	靜候上帝的話語 (預備心敬拜主) (歌譜在公用聖詩前頁) 詩篇 116：12-14 第 305 首〈我的心神，你著唱歌〉 新的誠命（聖詩第 12 頁）	司琴 會眾 司會 △會眾 △會眾 司會
啟 應 讚 美 聖 經	恭受上帝的話語 第 55 篇（第 1099 頁） 今我愛播揚暝日讚美 哥林多後書 8：1-15 (現代台語漢字版新約 396 頁) (現代中文譯本修訂新約 279 頁)	司會及會眾 聖歌隊 司會
講 道 祈 禱	多無賸（餘），少無欠（缺）	主禮 主禮
回應上帝的話語 聖 詩 奉 獻 報 告 祝 福 祝 禱 阿 們 頌 殿 樂	第 521 首〈你若欠缺真失望〉 (奉獻歌譜在公用聖詩前頁) (來賓介紹) 第 398 首〈願咱救主耶穌基督〉	△會眾 △會眾 司會 △會眾 主禮 △會眾 司琴
	實踐上帝的話語	

原住民堂禮拜程序

主後 2026 年 7 月 12 日上午 10 點

主禮：Isa 張志偉牧師
司會：Vais 杜秋鳳執事

司琴：鄭愛玲老師
敬拜領詩：Lamata 謝志祥弟兄
司獻：Savon 周中惠姊妹



奏樂 宣召 敬拜讚美 信仰告白 祈禱 聖經 講道 祈禱 回應詩歌 奉獻 報告介紹 頌榮 祝禱 阿們頌 殿樂	靜候上帝的話語 詩篇 96:1-4 1. 恩典之路 2. 新造的人 3. 安息之所 新的誠命 恭受上帝的話語 約翰福音 2：1-11 生命轉變的記號 回應上帝的話語 恩典之路 奉獻（蕭泰然作曲） 第 402 首〈懇求主祢引領我腳步〉 第 643 首 實踐上帝的話語	司琴 Lamata 謝志祥弟兄 Lamata 謝志祥弟兄 △會眾 司會 司會 主禮 主禮 △敬拜團、會眾 △會眾、司獻 司會 △會眾 主禮 △會眾 司琴
---	--	--

教會消息

1. 文字傳道奉獻主日

本主日為總會所訂的「文字傳道奉獻主日」，鄭君平牧師代表公報社前來請安報告和講道，請兄姊繼續關心文字傳道事工，並為之奉獻代禱。

本主日為台語&頌讚聯合禮拜，請頌讚禮拜兄姊留意時間，齊來參加上午 10 點的聯合禮拜，主題式查經暫停一次。

2. 本主日原住民堂召開同工會

原住民堂於本主日禮拜後 12:00 ~14:00 召開同工會，地點在教育館四樓。請書記、長老、執事、團契與各組代表、聯絡人、出納、會計務必出席。

3. 2026 暑期兒少營熱鬧謝幕，禮拜後 12:00 在教育館三樓舉辦感恩餐會

感謝上主全程帶領，東門牧師團、長執、會友同工共同協力，眾兄姐支持持續禱告，2026 暑期兒少營六天(7/6-11) 全日營隊平安順利熱鬧謝幕。今年雖遇颱風提前結束，每日平均出席人數：學生 83 人，師資 46 人。其中包括花蓮豐田教會師生 12 人、三重仁義教會師生 26 人、汐止社后教會師資 2 人(計算至 7/9 週四)。詳細成果報告，將於 7/19 主日週報分享。由於週六颱風襲擾，今年感恩餐會改至本主日聯合禮拜後中午 12:00 在教育館三樓 301+302 教室舉辦。敬請所有師資同工與家人一同參加。今年兒少營收支平衡，包含對外弱勢偏鄉奉獻，敬請眾會友兄姐繼續為未來

兒少營事工奉獻代禱。

4. 共觀福音讀馬可福音查經班

由王博賢牧師主講，從共觀福音讀馬可福音，在逐章逐節的釋經及四本福音書的比較中了解耶穌的生平並回應自己的信仰。

第 36 次查經時間為本主日聯合禮拜後，在禮拜堂一樓副堂，一起用完午餐，12:00 開始查經。

5. 下主日松年團契舉行例會

下主日(7/19) 禮拜後 11:30，松年團契將在教育館二樓舉行例會，邀請林揚志長老分享「微整？」，備有午餐，歡迎大家踴躍參加！

6. 2026 年東門盃主日學聖經朗讀比賽開始報名

2026 年東門盃主日學聖經朗讀比賽開始報名，詳細比賽辦法請至辦公室參照說明。這次報名截止日期提前至 8/16 (日) 17:00 截止，請把握時間準備和報名參賽。

7. 第三季季表已發出

第三季(7~9月)季表已發出，並以 PDF 檔案形式發布於教會網站提供下載，若需要紙本季表，請到辦公室索取。

請兄姊留意服事日期，若有需要調整或變動時間，請與辦公室聯絡。

第三季季表 QR code



8. 匯入教會帳戶奉獻者待確認

目前有 4 筆未知姓名的奉獻匯入教會帳戶，帳號前三碼為銀行代碼，後面則是帳號末七碼，請奉獻的兄姊與教會辦公室聯絡，以利財務組登錄及開立奉獻證明。

序號	匯款日期	銀行代碼 帳號末 7 碼	金額
1	1/12	050-2237532	7,000
2	3/16	700-8269083	20,000
3	4/20	700-0025488	30,000
4	5/6	808-8966666	100,000

9. 2026 年東門學苑秋季班開始報名

東門學苑2026秋季班即日起接受報名，歡迎兄姊一起來學習。

課程有二A.自由與民主的台灣課—從戒嚴到民主，從珍惜到守護，主講：許宗力前司法院院長；二B.醫學課程—影響健康的大小事，主講：賴美淑教授團隊；四A.音樂作品欣賞專題專講，主講：陳美鸞教授；四B.約翰福音，主講：孫寶玲牧師。

辦公室有報名表，歡迎有興趣的兄姊索取報名。



報名QR code

10. 東門查經班歡迎兄姊一起來查經

東門查經班由本會葉志達牧師帶領，每週三上午 9：30～11：00 及晚上 7：30～9：00，查考《詩篇（一）》，目前進度為第二十一篇。邀請兄姊加入週三查經班的行列，一起在查經的團契生活中，在信仰上成長。

每主日成人主日學查經班，上午 8：50～9：30 查考《傳道書》，目前進度為第五章，歡迎兄姊一起來查經。

11. 邀請兄姊參加平安主日詩歌排練

8/23 主日為教會平安主日，七七歌仔戲團將擔任讚美禮拜的服事。預定 7/12、7/19、8/9、8/16 有 4 次在週日禮拜後下午 1～3 點排練，8/20（四）、8/21（五）晚上合樂團，8/22（六）晚上 6～10 點總綵排。

歡迎願意一起擔任此次合唱事工的兄姊報名參加，請向林孟鴻長老報名登記，為印譜數量做準備，謝謝。

12. 盧俊義牧師新書推廣

盧俊義牧師新作《虛空的智慧》、《西裝、刺青、與鸚鵡—那些年，我在監獄裡與高官、富商、黑道大哥們的救贖歲月》由啟示出版社發行。《虛空的智慧》優惠價：340 元、《西裝、刺青與鸚鵡》優惠價：300 元，有興趣的兄姊請到辦公室購買。

13. 士林教會以勒農場「蒙福蛋」

泰雅爾中會士林教會在以勒有機農場中圈養伊莎品種之蛋雞，使用中興大學專門配方的蛋雞飼料，搭配黑水虻的蟲乾來飼養。

蒙（虻）福蛋一盒 10 顆，重量約一台斤，一盒 125 元，每月第二主日固定提供 60 盒雞蛋。歡迎兄姊到辦公室登記訂購。

蒙福蛋已送達，有訂購的兄姊請至辦公室取貨。

14. 為新使者雜誌社募款

新使者雜誌社為台灣基督長老教會總會大專事工委員會屬下發行的學

生雜誌，其主要事工為發行《新使者雜誌》，以「信仰的、理性的、本土的」為宗旨，培育大專學生及青年，有基督信仰的眼光，理性深刻的反思，在台灣本土作基督福音的見證。

其經費幾乎是 100% 自籌，每年預算約 3,420,000 元，其中人事費約 1,300,000 元，事工費約 2,120,000 元。本會長執會議決，將為新使者雜誌社募款，每年 20 萬元為目標，請兄姊踴躍奉獻。

15. 新使者雜誌歡迎自由取閱

新使者雜誌社為感謝本會的支持，於今年起，贈與本會《新使者雜誌》每期 30 本，歡迎兄姊到辦公室取閱。願上帝繼續賜福新使者雜誌社所有的社務以及所發行的雜誌，讓更多人思考許多不同的信仰與生活的議題。

16. 2026 青年查經營早鳥優惠報名中

8/21-23 讓我們一起來查考《啟示錄 17-22 章》，主題：【登入：新世界】

時間：8/21（五）～8/23（日）

地點：新北崇光中學文萃中心（新

北市新店區三民路 19 號 5 樓）

營會內容：以專題演講介紹《啟示錄 17-22 章》

招收對象：歡迎全國教會青少年、大專生、社青、輔導對聖經有興趣的青年踴躍報名。

報名即日起至 7 月 31 日或額滿截止。

報名費用：報名費優惠 2,000 元（原價 4,000 元）早鳥優惠報名中～（即日起至 7/24 止）。



17. 客家基督徒靈修會活動

2026 年全國客家基督徒靈修會「同心愛基督，團結顧台灣」，活動日期：10/5～10/7，地點：屏東墾丁福華飯店，報名費：4500 元，報名方式：請到辦公室登記，即日起報名，至 9/7 截止。

肢體消息與代禱事項

1. 為肢體：

為教會中身心靈需要醫治與安慰的弟兄姊妹禱告，懇求上帝親自施恩醫治，賜下平安、安慰與盼望，使他們在病痛、憂傷及各樣困境中，經歷上帝同在的恩典與扶持。也懇求聖靈帶領教會肢體彼此相愛、互相關懷，使教會繼續傳揚基督的愛與盼望。

2. 為教會：

（1）為 7/19 主日的服事禱告：

【台語、頌讚】主禮：

葉志達。司禮：鄭燕嬪。司琴：林純純。領詩：劉佳恩。讚美：姊妹詩班。頌讚團：器皿。音控：洪斌凱、翁得育、郭逸宏、洪斌凱（頌）。

【原住民堂】主禮：蔣記剛。

司禮：Alui。司琴：Sawmah。

敬拜主領：恩樂。獻詩：得勝。
音控：Vikung、王小翠。

- (2) 為教會的牧者、長執與同工禱告，懇求上帝賜下智慧、能力與恩典，保守事奉團隊同心合意、彼此扶持，在聖靈的引導中盡心服事，同心建造教會，榮耀上帝的名。
- (3) 為教會各項事工禱告，懇求上帝帶領各項聚會、服事及事工，使事工順利推展，成為眾人的祝福。願上帝賜福各團契、學苑及樂齡，使弟兄姊

妹在敬拜、學習與團契中靈命成長，同心興旺福音。

3. 為台灣／鄰舍：

為經歷颱風豪雨後的台灣禱告，懇求上帝保守各地平安，使受災與威脅降到最低，也賜智慧給防災、救災及第一線工作人員。

4. 為世界：

為世界各地的戰爭與衝突禱告，懇求上帝止息戰火，保守無辜百姓，安慰失喪的人，並引導各國領袖尋求和平與和解。

講道大綱——鄭君平牧師

多無賸（餘），少無欠（缺）

經文：哥林多後書 8：1-15

一、又是「奉獻主日」！

1. 金錢的奉獻對每個宣教機構都是實質且重要的幫助，但每次的請安報告，更重要的是要邀請大家一同參與上帝國福音事工。

二、富足的哥林多城與哥林多教會

1. 初代教會時期的哥林多是羅馬帝國的「港都」、繁華富裕的大城市。
2. 保羅與哥林多教會熟識，也曾多次寫信牧養信徒；此處是鼓勵哥林多教會為耶路撒冷教會奉獻的教導。

三、馬其頓眾教會的恩典

1. 對比於哥林多教會，馬其頓地區的各教會有較多的迫害，也處於較貧困的處境。
2. 即使如此，馬其頓各教會的信徒卻能在患難和貧困之中仍然「慷慨捐助」（8:2）。保羅認為，這就是他們領受上帝恩典的證明。

四、耶穌基督的模範

1. 為何馬其頓各教會的信徒能夠「竭盡所能，甚至超過了他們的力量」

（8:3）奉獻？因為「他們把自己奉獻給主，然後又按照上帝的旨意幫助我們」（8:5）。

2. 奉獻所使用的金錢，正象徵著我們「分別為聖」獻身的生命。
3. 「你們已經知道我們的主耶穌基督的恩典：他本來是富足的，卻為了你們的緣故使自己成為貧窮，目的是要你們由於他的貧窮而成為富足。」（8:9）馬其頓各教會的信徒能夠如此奉獻，完全是他們效法了耶穌捨身為人的典範。

五、「多無餘，少無缺」

1. 嗎哪的餵養與上帝的命令。（出埃及記 16 章）
2. 上帝的公平是「夠用的平等」。
3. 「凡物公用」團契生活（使徒行傳 2:44-45）的實踐。

六、奉獻與上帝的賜福

1. 「少種的少收；多種的多收。」（林後 9:6）是奉獻，還是投資？
2. 甘心樂意，量力而為；上帝的賜福是為了使人更有能力奉獻，並且能與更多有需要的人分享上帝的恩典。

葉志達牧師專欄

面對自己的偏見

今年的東門教會兒少營落幕了，雖然最後有颱風的干擾，仍感謝上帝，呼召許多的同工投入這個事工。在營會中，有許多令人感動的事說也說不盡，更重要的是同工們願意一起合作，在各樣事上彼此合作，遇到突發狀況，有人就跳出來解決問題。這就是一種「團契生活」，願意奉獻自己為祭，讓敬拜上帝的人都得著益處。

而在今年營會中，來了一位「特殊生」，整場聚會看他爬上爬下，沒有人可以阻止他。甚至，他第一天來的時候，一不小心就傷害到一位老

師。這位孩子的舉動，讓人很快地就意識到他的「不同」。許多時候，我們就會開始想要猜測，甚至想要知道他的「問題」在哪裡。其實，當我寫下這些文字，無論是「特殊生」、「不同」以及「問題」，某種程度就是帶有所謂的「偏見」。一旦「偏見」形成，往往就形成一個厚重的高牆，隔絕人與人之間的關係。有時，對這種孩子的偏見，往往也讓我們無法真正認識他。

在約翰福音第一章，耶穌在加利利呼召腓力做祂的門徒後，腓力很開心向拿但業見證耶穌就是聖經所記

載的彌賽亞。不過，拿但業的表現卻極為冷淡，直覺地回答說：「拿撒勒會出什麼好的嗎？」（約 1:46a）這句簡單的話，卻隱藏著他內心極深的地理與文化偏見。當時，拿撒勒是一個不起眼的小地方，對猶太人來說，他們很難想像這個地方會有大人物出現。尤其是，他們殷殷期盼的「彌賽亞」，這位拯救他們離開被壓迫的生活的救主，應該出生在像「耶路撒冷」這種具有代表性的地方才對。

不過，很顯然地，當拿但業有這樣的「偏見」時，他似乎在限制上帝的作為，好像上帝的作為就必須限定在某些城市或地方。我們常常用偏見來畫地自限，卻忘了上帝是無所不能的。拿但業的偏見限制了他的想像，也阻止他去接受、甚至無法相信腓力所見證的耶穌。這種偏見是屬靈上的盲點，暴露人總是自以為是的傲慢，我們用自己有限的框架去定義這個世界，就容易對不熟悉的人事物產生懷疑，進而關閉認識真相、真理的大門。

腓力的反應展現了願意跟隨耶穌的人的心胸，他沒有因著拿但業的偏見而感到挫折，也沒有想要與他爭辯，更沒有要逼迫拿但業相信他所說的。反倒是，他溫柔的邀請他說「你來看吧」（約 1:46b）他相信只要拿但業願意親近耶穌，事實將勝過一切的雄辯。

當拿但業接受腓力的邀請，雖然心中仍帶著對拿撒勒的偏見，卻沒有被它完全限制住，他願意去接近耶穌。而當耶穌看見拿但業走了過來，主動對他說：「看，他是個實實在在

的以色列人；他心裡毫無詭詐！」（約 1:47b）耶穌反倒肯定了拿但業，認為他沒有掩飾自己內心的想法。也就是說，拿但業雖然內心帶有偏見，卻也誠實面對自己的疑惑、不詭詐，在上帝面前就是可貴的人。

從人性的角度來看，我們對某些事情存在偏見，其實是很正常的，那是我們按照現有的資訊與知識做出判斷。然而，關鍵在於我們是否願意像拿但業一樣，雖然心中存有偏見，卻依然願意接受邀請，親自走近、去接受更多的資訊和知識，最終他成為「心裡毫無詭詐」的人，正是因為他勇於表達自己的看法，同時也願意敞開心胸，最終接受了耶穌。

當我們回到今年兒少營的那位孩子身上，我們必須承認內心仍對他們有一些「偏見」，這是非常重要的事。只有願意接受自己的「偏見」，才能夠被邀請「你來看吧」時，願意真正去了解事實的真相。就如晨旭長老不斷地強調，照顧這些孩子相當辛苦，而我們正好可以提供主要照顧者喘一口氣的機會。

確實，這些孩子的情況，讓營會的同工更加地辛苦，但我們卻可能讓這些主要照顧者看見了耶穌，感受到上帝的憐憫與慈愛。而我們也何嘗不是領受上帝的恩典的人，在與孩子的互動中，可以理解孩子外表雖然「不受控」，內心卻比其他人更加單純。更重要的是，當我們願意接受自己的「偏見」，上帝將會開啟我們眼光，讓我們所作所為更貼近上帝的旨意，並且榮耀上帝的名。

聖經中的憤怒 2

●楊台鴻

憤怒不是罪，但不要讓它變成罪。真正危險的，不是憤怒本身，而是人在憤怒與行動之間所做出的選擇。

憤怒真的會讓人殺人嗎？該隱一定非得殺亞伯嗎？如果你也很生氣，也很想動手，請先看看創世記 4:6-7，看看上主如何警告該隱：「你為什麼生氣？為什麼拉下臉來呢？你要是做了該做的事，自然會顯出笑容，但因為你做了不該做的事，**罪已經埋伏在你門口。罪要控制你，可是你必須制服罪。**」

神的警告，真的能阻止人犯罪嗎？如果神已經警告了，為什麼該隱還是殺了亞伯？創世記這幾句話有什麼重點呢？

首先，神沒有責備「生氣」本身，也沒有把憤怒等同於犯罪，而是先問：「你為什麼生氣？」可見，**憤怒本身不是罪**。後來在新約也有類似的教導，生氣卻不要犯罪（以弗所書 4:26）。表示憤怒是一種情緒，但它可能把人帶向犯罪。

神要我們反省是不是做了該做的事，或是做了不該做的事。這點很重要，生氣的時候可以仔細想想到底為什麼生氣？有時候冷靜下來才會發現，事情沒有想像中嚴重；也可能真正需要反省的是自己，而不是讓怒氣一直累積。

神警告的是罪正在等你。這裡用了

很生動的畫面，罪不是立刻控制人，而像一隻伏在門口的野獸，意思是你可以開門，也可以不開門，所以神說你必須制服罪，換句話說，神既然吩咐該隱制服罪，也表示他不是毫無選擇，只能任由罪控制。

神的警告有用嗎？如果看結果，好像沒用，因為該隱還是殺了亞伯。但是，**警告的目的不是保證人一定聽，而是給人選擇的機會。**就像耶穌對彼得說：「我告訴你，今天晚上，雞叫以前，你會三次不認我（太 26:34）。」不能說耶穌的提醒沒有意義。因此，創世記刻意把神的警告放在殺人之前，就是要告訴我們，該隱不是一時失控，而是在警告之後仍然選擇犯罪。

再舉一個例子，摩西一定得殺埃及人嗎？如果看聖經出埃及記第 2 章，摩西看見埃及人欺壓希伯來人，就打死了埃及人。經文沒有說神命令摩西殺他，相反地，摩西殺人之後，害怕事情曝光，逃到曠野四十年，神之後才呼召他。因此，多數基督教解經都認為摩西的殺人不是神的命令，而是出於自己的衝動和血氣。後來神拯救以色列，也不是靠摩西的暴力，而是靠摩西的順服。

該隱、摩西有沒有別的選擇？從聖經的敘事來看，答案是有。該隱可以接受神的勸告，重新行神所喜悅的事；摩

西也可以尋求其他方式幫助同胞，不一定非得殺人，所以，殺人不是唯一的道路。

回到問題，憤怒可以殺人嗎？如果精確地說，不是憤怒殺人，而是人讓憤怒掌控自己，最後做出殺人的行為。創世記第 4 章的重點正是在於憤怒不是終點，真正危險的是人放任憤怒，讓罪趁機掌權。因此神才說：「罪已經埋伏在你門口。罪要控制你，可是你必須制服罪。」因此聖經不是要否認憤怒，而是提醒在憤怒與行動之間，仍然存在一個可以做出選擇的時刻。

如果把該隱和摩西放在一起看，兩人的共同點都是在面對不公或挫折時產生強烈情緒；不同的是，聖經對該隱的故事特別強調神事先提出了警告，而摩西的故事則顯示神後來的拯救計畫並不是建立在他先前的殺人行為上。所以聖經並不是在稱讚憤怒引發的暴力，而是在提醒人，**情緒是真實的，但如何回應情緒，才是責任所在。**

下一回，你真的很生氣，也很想動手，但手邊沒聖經可看，不妨記住一個簡單的口訣：“**Fight or Go**”。這不是心理學原本的用語“fight or flight”，即戰鬥或逃離的反應，而是主題式查經為了幫助記憶所提出的應用。Fight 是硬碰硬，如果怒氣已經快失去控制，立刻與對方衝突，往往容易讓事情惡化。Go 是先離開，暫時離開現場，不是懦弱，也不是認輸，而是讓自己從高度激動的状态中抽離，等情緒下降後再決定

下一步。

從心理學來看，人在盛怒時，情緒相關腦區的活動會增強，而負責理性判斷與自我控制的前額葉功能相對下降，因此人較容易衝動行事。暫時離開現場、喝口水、沉默幾分鐘，都可能幫助恢復思考能力，因此確實有助於避免衝動造成無法挽回的後果。如果把 Fight or Go 和創世記 4:6-7 放在一起，可以有一個很實際的應用，「罪已經埋伏在你門口……你必須制服罪。」「制服」不一定是靠意志硬撐，也可以暫時離開衝突現場、不在盛怒時作重大決定、等情緒平復後再回來談。想起神對該隱的提醒，我現在是在制服怒氣，還是讓怒氣制服我？不一定要立刻「Fight」，也可以選擇「Go」，給自己重新思考的機會。這不是逃避，而是避免讓一時的憤怒，變成一生無法挽回的悲劇。神沒有要求該隱不要有情緒，而是提醒他，在情緒變成行動之前，還有選擇的機會，若放任憤怒掌控自己，卻可能成為罪的入口。

神給該隱的提醒，也是給我們的提醒，在情緒與行動之間，神沒有要求我們永遠不生氣，而是提醒我們，不要讓憤怒替我們做決定。每一次憤怒來臨，都可能成為犯罪的開始，也可能成為順服神的開始，真正決定結果的，不是情緒本身，而是人在那一刻願意做出的選擇，選擇順服祂，並藉著祂的恩典勝過罪。



如何從聖經中汲取控制憤怒制服罪的秘訣？

●陳業鑫

該隱殺害亞伯的悲劇

聖經中記載第一宗謀殺案，就是亞當及夏娃的長子該隱，因為上主喜歡弟弟亞伯並接受他的祭物，卻拒絕該隱和他的祭物。想像一下如果你是該隱，是不是也會感覺心裡很受傷？是不是也會嫉妒弟弟？是不是也會轉而產生「憤怒」「生氣」的情緒？

憤怒的生理心理機轉

一般我們都會把生氣、憤怒這種情緒評價為負面。不過很奇怪，如果是負面的情緒，為何上主要把它留在我們的生理機制中？其實這是人類演化出來的一種生存機制與情緒保護傘。它雖然常常被歸類為「負面情緒」，但實際上它對我們非常重要。

在遠古時代，憤怒是生存的必需品。當我們的祖先遇到威脅，如猛獸偷襲、生存所需的資源如食物、水源、居住地被搶時，大腦的杏仁核會瞬間拉響警報，啟動「戰或逃（Fight or Flight）」機制。

這種機制可以迅速提供身體能量，會讓腎上腺素飆升、心跳加快、肌肉緊繃，為戰鬥或逃離做好準備。

回到 21 世紀的現代社會生活，常見的日常怒火「引爆點」，應該是遭遇不公平、受到威脅或攻擊或無能為力感，例如自己職場上被同期超車當上主管、在校園被學長霸凌、遇到塞車、電腦死機等無法改變的現狀時，累積的挫

折感會直接爆炸引燃怒火。

此時我們不妨換個角度想：生氣就像是汽車儀表板上的紅燈，它不是來找麻煩的，而是來提醒你：「有些重要的事情不對勁了，需要你馬上去處理或保護自己。」

嫉妒引起的怒火

再從該隱的悲劇提到另一個心理機轉：嫉妒。嫉妒與生氣，在心理學上是一對「形影不離的孿生兄弟」。

如果說生氣是浮在水面上的「冰山一角」，那麼嫉妒往往就是埋在水面下，源源不絕提供熱能的「深層燃料」。可以說嫉妒是「因」，生氣是「果」，嫉妒的核心本質是「匱乏感」與「威脅感」——看到別人擁有自己渴望卻沒有的東西（美貌、財富、成就），或是察覺到自己擁有的關係受到威脅（如伴侶與他人過於親近）。然而，承認自己「羨慕別人」、「比不上別人」或「害怕失去」，會讓人感到極度的脆弱、自卑與無力。為了保護脆弱的自尊，大腦會迅速啟動防禦機制，將這種軟弱的酸楚（嫉妒），瞬間包裝成強而有力的攻擊性（生氣）。從這樣的機轉解讀該隱會對弟弟亞伯痛下殺手，也就更能理解「嫉妒」帶來的毀滅能量。

我們日常生活中最常見的兩種「嫉妒」類型：

1. 情境 A：職場與生活中的「酸葡萄心理」

- 底層的嫉妒：同期同事明明表現跟你差不多，卻被提拔升職成為管理你的主管。你心裡五味雜陳，覺得自己被否定。

- 表面的生氣：你開始對公司體制大發雷霆，或生氣地對旁人抱怨：「他還不就是靠拍馬屁上去的！這公司根本不公平！」

- 關係解析：這裡的生氣，是為了否定對方的優秀。透過生氣和指責，你成功把焦點從「我不如人」轉移到「世界不公平」上，心裡會好過很多。

2. 情境 B：感情中的「不安全感引爆」

- 底層的嫉妒：看到伴侶跟其他異性談笑風生，你心裡警鈴大作，害怕自己被取代（恐懼、不安）。

- 表面的生氣：當晚一回到家，你可能因為一件倒垃圾的小事對伴侶大吼大叫，或者冷嘲熱諷。

- 關係解析：這裡的生氣，是一種防衛與控制。因為直接說出「我吃醋了、我怕你不要我」太丟臉、太沒安全感了，用生氣來表達，反而能站在道德制高點去制約對方。

為什麼大腦寧可選擇「生氣」？

心理學家發現，人類的潛意識非常聰明，有時也很狡猾。生氣能帶來「虛假的力量感」：嫉妒讓人覺得自己像個「失敗者」；但生氣會讓你覺得自己像個「判官」或「受害者」。憤怒帶來的腎上腺素，能讓人暫時忘記自卑的痛苦。生氣也有轉移痛苦焦點的功能，嫉妒的箭頭是指向自己的不好；生氣的箭頭是指向別人的不好。把錯怪在別人身上，永遠比承認自己的不足來得輕鬆。

所以我們可以把「嫉妒」當作是內心悄悄燃起的「無名火」，而生氣則是

為了掩蓋這場火災，大腦刻意釋放出來的「濃煙」。

你是否曾在自己或身邊的人身上，觀察到這種「因為吃醋或嫉妒，最後卻演變成莫名發脾氣」的微妙心理呢？

結語：該隱故事給我們的現代啟示

該隱的故事之所以震撼，是因為這宗悲劇展現了「當嫉妒被憤怒過度包裝，且拒絕自我覺察時」最極端的毀滅性後果。

在現代生活中，我們或許不會動手傷人，但當我們因為同事升職、朋友買房、伴侶關注別人而「莫名對他們發脾氣」時，我們其實就在重演該隱的心路歷程——用對外的憤怒，來逃避對內自卑的痛苦。

從這個聖經故事對照到你自己的生活經驗，你覺得在現代社會中，最容易讓人像該隱一樣「因為嫉妒而引爆憤怒」的情境通常會是什麼呢？

現代社會幾乎可以說是一個「24小時不打烊的嫉妒培養皿」。

在古代，該隱只要不去看亞伯，他的日子還過得下去；但在現代，我們一睜開眼打開手機，全世界的「亞伯」都在對我們進行狂轟濫炸。現代社會的運作機制，極易將內心的比較轉化為強烈的嫉妒與憤怒：

1. 社群媒體上的「精選人生」

這絕對是現代人焦慮與憤怒的最大傳染源。螢幕上滿是朋友去歐洲步入奢華婚禮、同事開箱新房、或者是少年股神 25 歲就財富自由。我們常不自覺拿自己「100%充滿柴米油鹽、加班拉肚子」的真實生活，去對比別人「精心剪輯過的 1%高光時刻」，這很容易會引發強烈的「被拋下的恐懼」（FOMO）。

這種嫉妒最後往往變成社群上的

「酸民文化」或鍵盤俠。看到名人翻車就集體高潮、在留言區冷嘲熱諷，本質上都是在宣洩「憑什麼你過得比我好」的憤怒。

職場中的「內卷」與勞逸不均則直接把「該隱與亞伯」的獻祭場景搬到了辦公室。如果你天天加班、寫報告到半夜（獻上了最好的供物），但最後升職加薪、被主管在開會時大力讚揚的卻是那個平時看起來只會做表面工夫、講話好聽的同事（神看中了亞伯）。職場上的付出往往很難得到絕對公平的回報，當「實力」輸給了「運氣」或「人際手腕」，那種不公義感會瞬間引燃嫉妒。此時你可能對主管消極對抗、在背後扯該同事後腿，或是對部門內的其他小事大發雷霆。

過去的比較只限於左鄰右舍；現代的演算法卻會精準推送那些「過得比你好一點點，刺激性最強」的人到你眼前。我們不是生氣別人過得好，而是生氣在對方的對照下，自己顯得有多失敗。

當你察覺到因為比較帶來的「嫉妒」正在悄悄點燃你的「憤怒」時，請記得回到聖經汲取控制的智慧，上主對該隱的警告，也是給我們很好的提醒：

上主就警告該隱：「你為甚麼生氣？為甚麼皺著眉頭呢？你要是做了該做的事，自然會顯出笑容（註：「你自然會顯出笑容」或譯「我自然會接受你的祭物」），但因為你做了不該做的事，罪已經埋伏在你門口。罪要控制你，可是你必須制服罪。」（創世記 4:6-7）

上主的提醒給我們在扣下手槍扳機前設置三道保險：

1. 你做了該做的事情了嗎（察覺嫉妒憤怒情緒正在占領內心）？
 2. 你是否做了不該做的事情（放任嫉妒憤怒情緒占領內心）？
- 是否知道罪已經埋伏在門口，想要控制你，但你知道且採取行動制服犯罪的意念？

新「七七」的視覺設計

● 林俊榮

做為台北東門教會的會友，我一直默默關心著「七七歌仔戲團」的動態，也曾多次陪同母親親臨現場觀賞，以實際行動表達支持。偶爾在 Facebook 上讀到七七成立的初衷、主旨與命名由來，內心總會湧起深深的感動。適逢七七成立十週年的里程碑，我想用自己的專業，為劇團設計一款全新的 LOGO，作為一份由衷的祝賀與勉勵。

在舊約中，「七七節」即是五旬節；到了新約，這一天更成為「聖靈降臨

節」。主耶穌的門徒在這一日大大得著能力，並遵循主的教導，從耶路撒冷、猶太全地、撒馬利亞，直到地極，為耶穌基督做美好的見證。

在視覺構想上，我將「七七」二字巧妙相連，勾勒出一隻展翅鴿子的輪廓。在基督教信仰中，「鴿子」正是聖靈最核心的象徵。

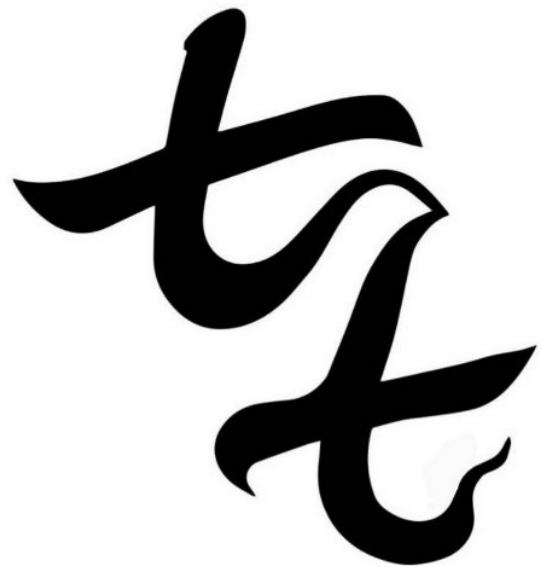
同時，我也刻意將 LOGO 的最後一筆線條往上彎曲，轉化為「火焰」與「舌頭」的意象。這不僅展現了歌仔戲

身段與水袖的流暢律動，更再次與五旬節聖靈降臨時「舌頭如火焰顯現」的聖經記載遙相呼應。

這群七七的兄姊多是非專業的舞台演員，卻憑著一腔熱血與使命，堅持「用台灣的語文創作台灣戲曲、用台灣的聲腔唱出台灣曲調、用台灣的故事宣導愛與包容的福音」。在層層困難與挑戰中，他們或許曾有害怕，卻從未退縮；在聖靈的引導下，他們順服上帝的旨意勇敢前行，在上帝恩典的帶領下，完成了一場又一場的精彩演出。

走過恩典的十年，期待七七歌仔戲團未來更加茁壯。願這隻聖靈引領的鴿子與燃燒的火焰，呼召更多弟兄姊妹加入行列，與七七一同在福音宣教的事工

上熱心服事，將上帝的愛傳得更遠、更深。



主日學園地



第二課 彼得的信息

■經文：使徒行傳 2：14~41

■教學目標：透過彼得宣講的信息，教導學生知道當我們願意悔改並奉耶穌基督的名受洗，就會領受上帝所賜的聖靈。

■金句：你們每一個人都要悔改，並且要奉耶穌基督的名受洗，好使你們的罪得到赦免，你們就會領受上帝所賜的聖靈。（使徒行傳 2：38）

親愛的家長：平安。

今天（公元 2026 年 7 月 12 日）課程的主題是「彼得的信息」，研經範圍是使徒行傳 2：14~41。本課講述在五旬節時，彼得向群眾傳講信息，眾人在聽見耶穌的死與復活後，急忙問：「我們該怎麼辦呢？」彼得清楚告訴他們要「悔改」，並且要奉耶穌基督的名受洗，好使罪得到赦免，就能領受上帝所賜的聖靈。教導學生明白悔改是承認自己錯了、願意轉向上帝；「受洗」是公開跟隨主的記號；「聖靈」則是上帝每天與我們同在、幫助我們活出新生命的恩典。

願上主賜恩典與慈愛與您及家人！

■分享時光

1. 你覺得「悔改」對你來說有什麼意義嗎？你希望聖靈幫助你改變什麼事情呢？
2. 你對於接受洗禮有什麼想法或困惑嗎？如果有一天，當你要接受洗禮時，你最想跟耶穌說什麼呢？

活動照片



20260708 兒少營 第三天大合照



20260703 老少配棒鐘隊



20260704 兒少營第二場師資同工訓練會

聯合禮拜讚美

聖歌隊

今我愛播揚暝日讚美

作曲：Don Besig

作詞：Don Besig & Nancy Price

臺譯：陳茂生

我愛逐日與基督同行，深知只有我主會賜平安。
我知奇妙快樂就是佇信靠基督，救主我之王。
我看見主顯明佇萬物，使我深知祂愛我永無離。
我欲信祂遵趁祂話語，可建立信仰信靠救主。
我心大歡喜，耶穌屬我，寶貝之救主，欲救贖我。
引導我腳步，聽我祈禱，祂永遠保守，我勿會跌倒。
我知基督會顯明活路，燦爛光明逐日導我腳步。
我今愛感謝心肝誠實，服事我主一切我當盡。
今我愛報揚，暝日讚美。為我主耶穌，贖罪功勞。
今我愛報揚，暝日讚美；讚美主耶穌！
今我愛報揚，暝日讚美。為我主耶穌；贖罪功勞。
今我愛報揚，暝日讚美；讚美主耶穌一生一世！
我愛報揚，我愛報揚！

即使你擁有財富還是會失意，即使處高位世人世人都認識你，
然而在祂的面前一切變空虛，祂面前皆空虛，徒然留下回憶。

僅此一生，很快就逝去，只有為主工作永洋溢！

只此機會遵祂旨意，把你一生獻給主，

如此付出最價值，當常思想你僅此一生。

時光荏苒如飛螢縱身就消逝，日子如雪般轉瞬間就流離，
四季在更迭變化，時間在轉移，在春去冬來間，生命只是須臾。

奉獻報告

●第 27 週 (2026 年 7 月 5 日)

一月定奉獻：	47 筆	226,601 元
二 禮拜奉獻：	3 筆	10,901 元
三 感恩奉獻：	14 筆	34,900 元
四 對外奉獻：		
為花蓮豐田教會奉獻：	1 筆	3,000 元
為成德教會奉獻：	3 筆	8,000 元
為夥伴教會奉獻：	4 筆	7,384 元
五 對內奉獻：		
為 JS 團契奉獻：	2 筆	1,500 元
為兒童少年營奉獻：	8 筆	26,000 元
為姊妹詩班奉獻：	1 筆	3,000 元
六 特別奉獻：		
為主日獻花奉獻：	1 筆	2,000 元
七 其他：		
影印費	1 筆	1,600 元
合計：		324,886 元

◎為教會奉獻台幣、美金奉獻帳戶

教會抬頭、戶名：財團法人台北市東門基督長老教會 統一編號：05351010
 (EAST-GATE PRESBYTERIAN CHURCH, TAIPEI)
 教會地址：台北市仁愛路 2 段 76 號 (76, SEC. 2, JEN-AI ROAD, TAIPEI, TAIWAN)
 銀行地址：台北市仁愛路 2 段 16 號 (16, SEC. 2, JEN-AI ROAD, TAIPEI, TAIWAN)
 銀行：上海商業銀行仁愛分行 (SWIFT CODE: SCSBTWTP024)
 (SHANGHAI COMMERCIAL & SAVING BANK, LTD, JEN-AI BRANCH)

上海商銀代碼：011
 台幣奉獻帳號：24102000006942 美金奉獻帳號：24108000029578

2026 年每週讀經進度

△ 07/12 (日) 台灣聖經公會 「上帝奇妙的話語」 詩篇 72
 △ 07/13 (一) 台灣聖經公會 「上帝奇妙的話語」 詩篇 75
 △ 07/14 (二) 台灣聖經公會 「上帝奇妙的話語」 詩篇 85
 △ 07/15 (三) 台灣聖經公會 「上帝奇妙的話語」 列王紀上 17：1-24
 △ 07/16 (四) 台灣聖經公會 「上帝奇妙的話語」 列王紀上 18：1-24
 △ 07/17 (五) 台灣聖經公會 「上帝奇妙的話語」 列王紀上 18：25-40
 △ 07/18 (六) 台灣聖經公會 「上帝奇妙的話語」 列王紀上 18：41-46

聖工分擔

主日學校

聖工		本週 (7/12)	下週 (7/19)
合班	短講	楊悅誠	陳孜藩
	教唱	王愛惠	許立憫
兒童級分班	幼稚	林郁昕、林孟樺	
	初小	林羿君、蘇如怡、劉秋梓	
	中小	李貽玲、黃柏風、賴名亮	
	高小	王晨旭、高玲玉、郭美吟	
青少年禮拜/查經		禮拜 蔡尚穎	野外禮拜
司會		張軒宇	李悠備
司琴		許立憫	-
值日		陳悅昕	李悠睦
青少年團契		楊悅誠	楊以欣
青少年主日輔導		許昱寰、許立憫 曹齊軒、楊悅誠	
成人	查經班	葉志達	葉志達
	主題查經	聯合禮拜	郭世鼎
	華語查經	王博賢	隔週查經

主日禮拜

聖工		本週 (7/12)	下週 (7/19)
講道		鄭君平	葉志達
司禮		翁任平	鄭燕嬪
司琴		湛濠銘	林純純
領詩		劉佳賜	劉佳恩
頌讚團		聯合禮拜	器皿
報告		聯合禮拜	李安莉
值月		許昱寰、江淑文	許昱寰、江淑文
值月		李安莉、陳立威	李安莉、陳立威
招待	禮	林羿君、王秀雲	蘇如怡、林鳳秋
	教	陳思怡、廖麗瓊	梁百揚、劉少梅
關懷	禮	李仲瑤	孫玲華
	教	柯雪卿	陳乙美
司獻	台	林士正	夏振源
	頌	聯合禮拜	王嘉蓁
獻花		黃志仁、劉秋梓	鄭靖、蘇秀娟
音控	台	翁得育、吳晉豪	洪斌凱、翁得育
	PPT	鄭燕嬪	郭逸宏
	頌	聯合禮拜	洪斌凱
插花		蔡主成	孫玲華
茶餅會		第 20、21 小組	第 22、23 小組

原住民堂禮拜

日期	講道	司禮	敬拜	司琴	獻詩	招待司獻	直播	PPT
本週 (7/12)	張志偉	杜秋鳳	謝志祥	鄭愛玲	-	周中惠	陳恩加	Sawmah
下週 (7/19)	蔣記剛	Alui	恩樂	Sawmah	得勝	朱莉安	Vikung	王小翠

原住民堂週間聚會 (家庭探訪/禮拜)

日期	時間	主禮	領詩	家庭
本週 (7/17)	晚上 8:00	家庭祭壇		
下週 (7/24)	晚上 8:00	家庭祭壇		

本堂聚會・歡迎參加（聚會中請關手機）

週	聚會項目	時間	上週人數	地點	本週內容	下週預告
主日	聖歌隊	上午 08:30	-	禮拜堂二樓	指揮：張紀盈長老 伴奏：王愛惠姊妹	指揮：張紀盈長老 伴奏：溫若伶姊妹
	兒童主日學校	上午 09:40	10	教育館三樓	幼稚園、國小級	幼稚園、國小級
	青少年主日 禮拜/查經	上午 10:00	-	禮拜堂五樓	禮拜 蔡尚穎長老	野外禮拜
	青少年團契	上午 10:40	-	禮拜堂五樓	東門電影節 楊悅誠弟兄	野外禮拜
	查經班	上午 08:50	25	禮拜堂一樓	傳道書第 5 章	傳道書第 6 章
	主題式華語查經 (實體+線上)	上午 10:30	9	禮拜堂六樓	暫停一次	聖經中的憤怒
	主日禮拜 (實體+線上)	上午 10:00	216 20	禮拜堂二樓 網路直播	多無春(餘), 少無欠 (缺)/鄭君平牧師	稗仔及麥仔同齊大懺 葉志達牧師
	原住民禮拜 (華語實體+線上)	上午 10:00	41 5	教育館四樓 網路直播	生命轉變的記號 Isa 張志偉牧師	在台灣看見上主的美 好/蔣記剛牧師
	頌讚禮拜(華語) (實體+線上)	上午 11:30	17 1	禮拜堂二樓 網路直播	與台語堂聯合禮拜	麥子跟稗子一起生長 葉志達牧師
	會議/例會	中午 12:00 中午 12:00		教育館三樓 教育館四樓	暑期兒少營感恩餐會 原住民堂同工會	松年團契例會
	華語查經班	中午 12:00	-	禮拜堂一樓	王博賢牧師	隔週查經
	JS 團契	中午 12:00	4	教育館四樓	華語查經班 王博賢牧師	與你有約：葉志達 牧師/陳恩加執事
一	星中婦女合唱團	上午 09:30		禮拜堂二樓	詩歌練習	詩歌練習
一	插花班	下午 01:30	-	禮拜堂一樓	放暑假, 9/7 開課	放暑假, 9/7 開課
一	線上台語讀經班	晚上 09:15	10	LINE 群組	黃政枝弟兄	黃政枝弟兄
二	科大聯合團契	下午 06:30		禮拜堂一樓	放暑假	放暑假
二	東門學苑	上午 09:20	-	教育館二樓	放暑假, 9/1 開學	放暑假, 9/1 開學
四			-		放暑假, 9/1 開學	放暑假, 9/1 開學
二	東門樂齡	下午 02:00	-	教育館二樓	放暑假, 7/21 開課	放暑假, 7/21 開課
四		下午 01:30	-		放暑假, 7/23 開課	放暑假, 7/23 開課
三	查經班	上午 09:30 晚上 07:30	-	禮拜堂一樓	詩篇	詩篇
三	姊妹團契	下午 01:30		禮拜堂一樓	每月第一週心靈園地	每月第一週心靈園地
四	男聲詩班	晚上 07:30	-	禮拜堂一樓	指揮：潘茂涼長老	隔週練習
五	姊妹詩班	上午 09:40	-	禮拜堂二樓	指揮：潘茂涼長老 伴奏：蔡明靜姊妹	指揮：潘茂涼長老 伴奏：蔡明靜姊妹
	棒鐘隊	下午 02:00	-	禮拜堂一樓	指揮：吳重芸牧師	指揮：吳重芸牧師
	原住民週間聚會	晚上 8:00	-		家庭祭壇	家庭祭壇