

2025年07月20日



TRUTH NEWS

真道
週報

講員

寇紹恩 牧師

教會異象 VISION 建立一百間強盛的教會,興起十萬個聖潔、快樂的門徒
使命宣言 Mission statement,建立追求神、分享愛、傳福音、作門徒的教會
使人們家庭幸福、成功興盛,進而轉化社會、拓展神國

07/27 吳章魁傳道、周盈欣傳道、侯育淇傳道

08/03 父親節主日

08/10 廖文華主任牧師

主日回顧 / 神啊！我為什麼快樂不起來 2_ 情緒不好搞得我好累 - 廖文華牧師

我們不需要去否認和壓抑我們的情緒；弗 4:26-27 當代譯本「不要因生氣而犯罪，不要到日落時還怒氣未消，不要讓魔鬼有機可乘。」這裡沒有告訴我們基督徒不可以生氣。`生氣`是一種情緒，也是每個人都會有的，重點是不要因為生氣而犯罪。這裡要告訴我們的是，你不要生氣一整天，當天結束了還在生氣，不要讓怒氣在我們生命中停留太長的時間；更重要的是，不要讓魔鬼有機可乘。弟兄姊妹，有情緒不是問題，問題是我們做了什麼回應？我們讓情緒停留了多久？我們有沒有讓魔鬼利用了這個情緒？（傳 3:1-4 當代譯本、太 26:36-18）。

感受到憂傷和痛苦，這不是錯。反過來說，如果你都沒有情緒，這也不是健康的，因為我們沒有允許自己去處理這些的痛苦和悲傷。不健康和合乎聖經的信念，會讓這個痛苦和悲傷的強度變強且時間變久。我們要永遠相信，我們在神裡面是有未來和盼望的。這代表如果我們裡面感覺到沒有未來和盼望，這不是個從神來的信念。耶 29:11 當代譯本「因為我知道我為你們安排的計劃。我的計劃不是要降禍給你們，而是要賜福給你們，使你們的未來充滿希望。這是耶和華說的。」心理學家 Krysten Taprell：「如果我們從不讓孩子完整經歷情緒湧現的那一刻，他們就無法確信情緒是會過去的。這種不確定，令人害怕。」育兒之路說：「當孩子有強烈情緒時，若我們用玩具、零食或活動來轉移他們的注意力，其實是在教他們逃避不舒服的感覺，而不是學會面對並處理情緒。」

情緒電力消耗太快，怎麼辦？在我們裡面有一個「情緒電池」，很多時候我們都會感覺`我好累喔！`你是否想過，有沒有可能不是我們的工作太累，而是我們的情緒電力在不斷的流失。大部份的人會感覺到筋疲力盡，主要原因是因為心情不好，負面情緒充滿在我們裡面，也就是所謂的`心累`或者`內耗`。你做的事不會讓你耗竭，讓你疲憊的是你在做這些事時的信念，這個信念讓你感到疲倦和枯竭。有些人在面對這種情緒或心累的時候，他可能選擇逃避，或藉著外物來麻痺自己，如：酒精、色情或藥物的濫用。一位美國教育家：「成癮始於一種希望，希望外在的某樣東西能立刻填補內在的空虛。」弟兄姊妹，透過讓神改變我們的思想，神就可以把我們轉化成新人。（羅 12:2）

「路徑」；我們在心中反覆回想的事件和不斷想像的想法，就會強化這種情緒。只要是我們花時間和精力去想的，就賦予了他的重要性和權柄。我們越是專注在這個事件或這個想法，而且重複感受那個情緒，大腦為了因應這個情緒所建立的神經迴路就越強大。「城堡」；每個人心中都有不同的城堡，MIT 商學院教授彼得聖吉：「人們並不抗拒改變，他們抗拒的是被改變。」英國思想家 C.S.Lewis：「最危險的想法不是那些爭論中的，而是那些理所當然被接受的。」我們每個人裡面都有一個恐懼和放棄的營壘，營壘是一個被佔領，而且會捍衛自身存在，營壘會不斷累積資源和力量，確保能繼續掌

控所佔有的地方。在我們心裡有個交戰，我們要用神的能力來攻下它，而攻下它的目的是要把心思意念奪回來。請注意，爭奪的是心思意念，奪回來順服基督。「攻城堡」；我們需要攻城堡，把心思意念救出來，讓我們的心思意念全然的降服在神的裡面。弟兄姊妹，我們不要只是防守，我們需要攻擊。（林後 10:4-5）

打造喜樂、正面、得勝的堡壘方法 1：想像力；腓 4:8 新譯本「最後，弟兄們，凡是真實的、莊重的、公正的、純潔的、可愛的、聲譽好的，無論是甚麼美德，甚麼稱讚，這些事你們都應當思念。」弟兄姊妹，讓我們常常想像美好的事，要將想像力降服於神。現在，該是反覆思想並在腦海中描繪出充滿盼望、喜樂和得勝的未來的時候，因為想像力比意志力更有力量，而且更輕省。弗 3:20 當代譯本「上帝的能力運行在我們裡面，能夠豐富地成就一切，超過我們所求所想的。」來 11:1 當代譯本「信心是對盼望的事有把握，對還沒看見的事很確定。」我們來做個練習，練習 1：每晚寫下這一天發生的美好事物，並在腦海中反覆回想，直到你的情緒有反應。第二天早上再花一些時間反覆回想。練習 2：從聖經中挑選幾個應許，想像這些應許在你生活中成就的樣子。不斷想像應許的成就，直到你的情緒有反應。

打造喜樂、正面、得勝的堡壘方法 2：宣告；箴 18:20-21「人口中所結的果子，必充滿肚腹；他嘴所出的，必使他飽足。生死在舌頭的權下，喜愛他的，必吃他所結的果子。」我們要把在神的話語裡的想像力，宣告出來。今天我要用「約伯記 22:28 當代譯本」來祝福各位：「你想做的事都會成功，必有光照亮你的道路。」這裡的`想`就是想像力、就是宣告。史密斯·維格斯沃斯「我不被我所看見的而搖動。我被我所相信的而推動。」當你開始起來大聲的宣告神的話語時，你就不会被所看見的搖動，而是被所相信的來推動。

打造喜樂、正面、得勝的堡壘方法 3：與主連結；我們不是為了進入神的同在而改變自己，而是在神的同在中被神改變。如果我們希望擁有得勝的情緒，一定要與主聯合，我們就會感受到深刻的愛、平安、喜樂、盼望和得勝的情緒。賽 61:3「賜華冠與錫安悲哀的人，代替灰塵；喜樂油代替悲哀；讚美衣代替憂傷之靈；使他們稱為公義樹，是耶和華所栽的，叫他得榮耀。」（詩 16:11、腓 4:7）

約壹 1:4「我們將這些話寫給你們，好使大家都喜樂滿溢。」在我們生命中有一種能力，神可以藉著我們把喜樂釋放出來、神可以藉著我們把平安流出去，主的平安喜樂要藉著我們釋放到別人的生命當中。我想告訴弟兄姊妹，你是可以改變氛圍的，無論在何景況，再難、再挑戰、再孤單的時刻，你要轉向神、與神連結、在主的言語裡想像，你會是一個改變氛圍的人。我們把榮耀歸給神。阿們！



教會消息 EVENT NEWS



叫我帥哥 - 父親節主日

今年父親節，最豪華的禮物就是——帶爸爸來教會，點燃他的帥氣人生！
真道教會今年父親節的主題是「叫我帥哥」。

時間：8/2(六) 晚上 7:00

8/3(日) 上午 9:30、下午 1:30

地點：真道教會 5 樓會堂

邀請所有帥哥穿上你最帥的正裝出席。只要著正裝，還能額外拿到一張 TC 咖啡抵用券！當天所有爸爸都會得到一份父親節禮物



2025 下半年【共享真道讀經運動】即將開始囉～

救恩是從神而來、白白而得的禮物，我們不能用自己的努力換取救恩，但我們卻能以活出救恩來回應神的恩典。在 2025 年的下半年，讓我們跟著《腓立比書》的主日信息及研經進度，一起學習如何以謙卑、合一來活出救恩，並經歷在基督裡的平安和喜樂！

- 即日起請以小組為單位、透過區牧訂書及拿書
- 若未及時透過小組訂書，7/20、7/27、8/3(日) 主日櫃台亦可購書
- 8/9-10 開始六週小組查經
- 9/6-7 開始有三週搭配《腓立比書》的主日信息



烈火敬拜 - 原住民敬拜禱告之夜

海島和其上的居民，都當向耶和華唱新歌，從地極讚美祂。（賽 42:10b）

在中華民國的原住民族日前夕，教會將舉辦「原住民敬拜禱告之夜」，邀請真道家人及所有原住民的弟兄姐妹，一起參與這場屬靈的盛宴，用我們最熱情的敬拜，來向神發出頌讚的聲音！

時間：7/31(四) 晚上 7:30-9:00

地點：真道教會 5 樓會堂



全人更新營

※ 時間：8/29(五) 下午 6:00 至 8/30(六) 下午 6:30

※ 地點：海灣假日酒店 - 深坑

名額有限，報名請至真道教會官網！



2025 年《代禱初階》課程

你渴慕能更明白代禱的意義，並經歷代禱的大能嗎？

歡迎參加《代禱初階》課程，藉由課程的學習與操練，更深明白代禱的精意，也實際進入代禱的服事中，經歷不可思議的禱告力量！

時間：8/19、8/26、9/2(二) 晚上 7:00-9:00

地點：真道教會 11 樓會堂

報名截止日期：7/30(三)

全新營見證 / 伯特利家族 - 育淇牧區 _ 張弘欣弟兄

在報名全人更新營前，我一直猶豫不決，因為工作實在抽不開身。我是一名美語老師，同時擔任分校主管，由於同事大多是兼職老師，招聘進度不理想，使得請假成了一個大問題。然而在禱告後，奇妙的事情發生了一南港分校的同事續約時竟主動要求調來我的分校，這讓我得以順利請假，參加這次營會。感謝主的奇妙安排！第一晚的課程講到罪的後果，讓我不禁回想起自己過去生活；我一直承受著無形的壓力與痛苦，似乎總是喘不過氣來。我極力追求感情、別人的認同和享樂，卻始終無法滿足，內心沒有真正的平安與喜樂。當陳澤傳道分享他的生命故事《我又搞砸了》，我深有共鳴—我也是這樣，一次次搞砸了自己的人生。母親的話浮現我腦海：「你明明可以過得很好，為什麼要讓自己變成這樣？」過去那些不堪回憶，以及在原生家庭中累積的負面思想，如潮水般湧上心頭。然而，當講員分享救恩帶來的祝福時，我的內心也被深深觸動。我感受到神完全的接納與慈愛，這帶給我屬天極大的安慰。在外人眼中，父親是個和善的人，對人總是客氣有禮。然而，像許多上一代的男性一樣，他不太懂得經營親子關係，也不擅於表達愛。雖然他很少體罰我，但他也從未給予過我祝福與肯定，因此自小學以來，我們幾乎沒有任何的親密接觸。當時父親因經商賺了一些錢，之後待在家的時間越來越少，後來甚至有了外遇。等到我國中時，他的生意經歷失敗，我們的關係更加疏遠…。

在這次營會中，我經歷了天父的愛，這份愛帶來了醫治，使我鼓起勇氣正視自己的內心，我寫了一封向父親的道歉信；更令我驚訝的是，回家後我竟能親口對父親說：「對不起，我不夠愛你。」並且擁抱了他。那一刻我才驚覺，自己竟然已經超過三十年沒有擁抱過父親了。當最後牧師呼召曾有拜偶像或接觸巫術經歷的人出來，我本以為自己已經大半年沒有參與家中祭拜，應該不會有什麼影響才對；然而，當傳道為我禱告時，我突然感覺一股暖流湧遍全身，隨即倒下，淚流不止。那一刻，我明白神正在深深觸摸我的心靈，釋放過去被惡者的捆綁。營會結束後的幾天，我經歷了人生中最美好的睡眠。回想過去，似乎只有 20 歲以前，我才有過這麼高品質的睡眠。我深深感謝天父，讓我學習把困難重擔交託給祂；又感謝天父的愛，讓我勇敢面對自己，也突破了與地上父親的關係；更感謝聖靈的釋放，使我從偶像崇拜的捆綁中得自由，並帶來極大的醫治與更新。這兩天，我的眼淚彷彿不用錢似的，我認真地哭，卻是帶著滿滿的感恩與平安喜樂。我知道神的愛已徹底翻轉了我的生命。願將榮耀歸給主！阿們！

本週背誦經文

詩篇 48:10

神啊，你受的讚美正與你的名相稱，直到地極！你的右手滿了公義。

C3讀經進度

7月 20-21 日 傳道書 第 11-12 章

7月 22-26 日 雅歌書 第 1-5 章

7/7-13 奉獻總金額 971,325 元整

教會立場

政 治：我們要常常為國家及政治領袖禱告，也尊重每個人的政治立場，但請不要在教會及小組中，從事政治活動或發表個人立場之言論，避免引發不必要的衝突或對立。

借貸投資：我們不鼓勵弟兄姊妹之間有任何借貸、投資的行為，若私下有借貸、投資的關係，請自行負責。

互 助 會：若有會友起會或跟會，純屬個人行為，請勿在教會及小組中主動邀人加入互助會。

復興禱告會

週四 19:30

真道教會5樓會堂

主日上午兒童主日學

週日 09:30-11:30

真道教會11樓會堂

原住民團契

每月第三週 週六

週六上午樂齡敬拜

週六 09:30-11:00

真道教會5樓會堂

主日上午堂敬拜

週日 09:30-11:30

真道教會5樓會堂

週六晚上堂敬拜

週六 19:00-21:00

真道教會5樓會堂

主日下午堂敬拜

週日 13:30-15:30

真道教會5樓會堂

客語團契

每月第四週 週日

小組聚會

請洽各牧區同工

基督教真道教會 Truth Church

地址：台北市萬華區中華路一段144號5樓 |

電話：02-2311-6767

傳真：02-2311-3060 | Email: ttc@truth.org.tw

真道分會 | 三峽、中壢、新竹、台中、宜蘭。

海外：紐西蘭(奧克蘭、北岸)

YouTube頻道



官方Instagram



Facebook粉專



官方網站



LINE@



奉獻專區

