

主日禮拜程序

主後 2014 年 8 月 31 日上午十時

— 尊崇上主 —

序樂……………(肅靜默禱敬拜主)……………司琴

宣召……………司會

詩歌讚美……………(咱來讚美敬拜主)……………會眾

— 謙卑認罪 —

認罪*……………(默禱中向主認罪)…………… 會眾

保證*…………… (聖經保證的話)…………… 牧師

榮光歸聖父上帝，榮光聖子聖神三位一體。
昔佇啲現在佇啲，將來亦永遠佇啲，無窮無盡。阿們。

啟應…………… “啟應文第 17 篇” …………… 司會/會眾

祈禱……………(司會領禱後，會眾同誦*主禱文)……………司會

主聽阮祈禱，主聽阮祈禱，主聽阮祈禱，賞賜阮平安。阿們！

聖詩*……………第 165 首…………… 會眾

『聖會獨一的地基』

— 恭聽主話 —

聖經……………馬太福音 16:13-20 ……………司會

獻詩……………『凡若人有憂悶傷悲』……………柑泉團契

講道……………『打開天國的鑰匙』…………… 牧師

— 回應主愛 —

奉獻**……………(奉獻是教會會員與基督徒的本份與權利) …………… 司獻

奉獻感謝*……………值日執事

歡迎/報告……………司會

頌榮*……………第 510 首…………… 會眾

『謳唵天頂主宰』

祝禱*…………… 阿們頌……………牧師

殿樂……………(肅靜默禱)…………… 司琴

(*會眾起立，不方便者請留坐)

(**新來的鄉親客人如果沒有預備或不太清楚奉獻的意義，可以不必參與)

《肢體關懷與代禱事項》

- (1) 請兄弟繼續為嘉義林子內教會，恆春基督教醫院，墨西哥 El Nino, Winterburg PC 奉獻及代禱。

《報告與通知》

- (1) 九月份的成人主日學將提前於本主日開始，請兄弟準備心參加。
- (2) 本主日下午一點半，社區服務教室：乒乓球班—自行練習、以及太極拳班。
- (3) 高雄氣爆賑災奉獻本會將於本主日總結，九月初交由台灣基督長老教會總會代轉運用，有志請繼續關心代禱奉獻。
- (4) 本禮拜三(9/3)早上 10 點查經禱告會將探討「哥林多前書」，晚上 8 點北區查經班將舉辦「聖經故事電影欣賞」，請兄弟踴躍參加。
- (5) 本禮拜六(9/6)，上午 11:00-下午 1:30，東區和北區家庭小組聯合靈修和愛餐聚會，地點在教會交誼廳。敬請兄弟邀請親友來參加，詳情請看海報。
- (6) 下禮拜六(9/13)9:00AM~12:30PM, 在好牧者基督長老教會, 舉行一年一度婦女聯合靈修會, 請兄弟踴躍參加。
- (7) 下禮拜六(9/13)下午 2:00~4:30 在好牧者基督長老教會有 TPC 聯合聖歌隊，為著「蕭泰然教授經典音樂會」的練習，請代禱。
- (8) 本會訂 9 月 21 日為福音主日，從 10 點起有主日禮拜、Tea & Coffee、中餐、電影欣賞(賽德克巴萊)、男主角莫那魯道--林慶台牧師的精彩見證等，請代禱並邀請親朋好友參加。
- (9) 2014 TCCCNA 神學研究會訂於 10 月 14-18 日在 Las Vegas, Nevada 舉行，本主日報名者，前四名本會將補助，每人 \$250 元，有興趣者請向許牧師報名。

【本週金句】歌羅西書 1:18

『伊是身軀的頭，身軀就是教會。伊是源起頭，對死人中起來的頭一個生的，互伊佇萬項有中做第一。』(台漢本)

『他也是教會全體的之首，他是元始、是從死裡首先復生的、使他在凡事上居首位。』(和合本)

【兩年讀經計劃表】

09/01(一)羅 15	09/02(二)羅 16	09/03(三)士 01-02
09/04(四)士 03	09/05(五)士 04-05	09/06(六)士 06
09/07(日)士 07		

《週間聚會》

日期 / 禮拜	時間	本週各項聚會	聚會地點
9月03日(三)	10:00am	查經禱告會-「哥林多前書」	BI
9月03日(三)	8:00 pm	北區查經班-「聖經電影欣賞」	陳有義夫婦府上
9月06日(六)	11:00 am	東區和北區聯合家庭聚會	Worship Hall

《成人主日學課程》

8月31日	(A)基督徒成長 101—教會：神的絕妙主意	林 牧師娘
	(B)聖經縱覽—聖經的寫作目的	劉路得 執事
	(C)從信徒到門徒—什麼是門徒訓練	盧建治 長老
9月07日	(A)基督徒成長 101—上教會做什麼	林 牧師娘
	(B)聖經縱覽—聖經的地理環境：	劉路得 執事
	(C)從信徒到門徒—門徒訓練的有效策略	周琇真 長老

《聖工分擔》

	講道	司會	司琴	讚美	招待	司獻	備餐	清潔	獻花	音響	投影	值日	長執				
本主日	許明遠	鄭省吾	陳文玟	林浩凌	鄭省吾	陳素敏	陳清俊	賴芳珠	張光慧	Janice 洪文祥	陳瓊枝	孫漪	江清彬	林昌垣	鄭省吾	卓淑慧	
下主日	許明遠	周琇真	周美玲	曾淑吟	廖世堂	趙景玲	李宋祁	黃惠美	洪忠明	李瑞瓊	千政宏	郭真良	連素彬	江清彬	盧建治	胡宏業	林滿生
八月執月長執：長老：鄭省吾：5/865-0890 執事：卓淑慧：7/738-1001																	

上週出席人數

主日禮拜出席人數：台語部 80 人 英語部：21 人

別和自己過不去！生氣、消氣在轉念之間

有一回騎機車回家，在山路下坡，突然衝出一隻黑狗，跳起來狠狠咬了我小腿一大口。雖然穿著牛仔褲沒什麼大礙，但黑狗的尖牙太銳利了，仍然疼痛破皮，痛得我哇哇叫。

本來，我對那隻黑狗非常生氣，畢竟我和牠素不相識又無冤無仇，正當我火冒三丈怒目以對時，突然有個聲音從心裡跳出來：「如果咬我的那隻黑狗，是我養大的，斷然不會如此兇狠無理吧？」說也奇怪，當我這麼想時，心裡的氣消了，也不怪那隻黑狗了。

這件事讓我想到，「生氣」和「消氣」似乎只在人的轉念之間。年輕時候的我，個性直率好惡分明，這樣的個性常讓我不小心得罪人，也吃了不少苦頭。

直到有一次我因為心情不好，到海邊散步，卻發現和我鬧不愉快的友人，同一時間也在海邊散步。不同於我的鬱鬱寡歡，友人好像什麼事都沒發生似的，正和其他朋友開心地聊天吃飯。撞見這樣的情景，對我而言簡直當頭棒喝。

原來，很多痛苦和負面情緒都是自己攬在身上，就算錯誤是在別人身上，我們卻常常用別人的錯誤來折磨自己，哪知對方可能不以為意或早已拋到九霄雲外。

胡哲·力克說：「緊緊抓著舊傷痛不放，你就只是給那些傷害你的人力量，讓他們控制你；可是當你原諒他們，你就切斷了跟這些人的連結，他們就再也不能打擊你。千萬不要以為寬恕他們是放他們一馬，你這樣做不為別的，是為了你自己。」

想想「怒火中燒」這個畫面，當內心的一把怒火開始燃燒，也許點燃火苗的是別人，最先燒到燙到卻是自己，搞不好最後傷痕累累的也是自己。累積了太多和自己過不去的慘痛經驗，慢慢的，我學會了排解負面情緒的方法。

第一是，敏感到有甚麼不對勁，馬上想辦法排洩清理。

電視報導美國有一名攝影師罹患憂鬱症，不知如何釋放自己的情緒，便用相機把內心的恐懼和憤怒，以超現實的手法，轉換成為一張張的圖像，畫面中赤裸裸的驚悚和痛苦，令人震撼不已。

負面情緒就像一把利刃，一旦刺進自己的身體，就得費很大的力氣(伴隨各種疼痛)才有辦法拔出來。因此，當我敏感自己受傷害或不愉快時，我會透過運動流汗、寫日記畫畫先把情緒釋放出來，或找信任的朋友討論釐清問題所在，避免自己持續累積，傷心也傷身。

第二是，避免把自己當「受害人」，把化解傷害當做自己的責任。

我們常把問題歸咎於別人，卻不知道問題的產生往往是自己「吸引」來的。想想，為甚麼你會受傷？是識人不明？還是不夠警覺？在處理溝通的過程中出了甚麼問題？要如何做才能避免類似的情況發生？或者要如何善待自己，才會讓自己好過一點？如同《秘密》一書提到的吸引力法則：「你生命所發生的一切，都是你吸引過來的。你是一個人體發射台，你的思想產生了頻率，於是它們吸引同頻率同類的事物，傳送回到你身上，變成現在的你。」

因此，每天睡覺前，我會回想一天來發生的點滴。如果有甚麼事讓我有遺憾或處理得不夠完美，我就改用能讓我覺得好過的方式，在心中「重播」一次。

我深信書中所說：「當你完全依照你想要的樣子，在心裡重新創造這些事件，就等於清除了當天的頻率，並為明天發出新的訊號，就能在未來吸引你想要的畫面。」

當我意識到自己是痛苦與快樂的創造者，並且下決心成為一個美好的人時，我發現我生氣的次數變少了，也變得比以前還快樂。真的！我們可以少生一點氣，少一點怨懟，這樣做不是為了別的，是為了自己。

【黃淑文（桂花樹）網誌 一位熱愛生命的心靈作家】