

台灣信義會內湖思恩堂



主日崇拜

中華民國一一三年九月二十二日

我已得自由

I Have Been Set Free

English Translation:
SOP, Brian Chen

詞、曲：曾祥怡
Grace Tseng

在創世以前 天父祂已經愛我

He has loved me before I was even born

創造我 認識我 揀選我

Designed me, He knew me, called me out

差派獨生子耶穌基督 為我捨命

He sent Jesus Christ, His only Son, to die for me

從此進入永恆愛的約定

to lead me into His loving arms

我宣告 我宣告

I will sing, I will shout

我已得自由

I have been set free

基督福音是大能

For the gospel holds power

要賜給我生命

to give to me brand new life

我宣告 我宣告

I will sing, I will shout

我已得自由

I have been set free

基督福音是大能

For the gospel holds power

要賜給我能力

to give me strength I need

恩典已經來到

His grace is here right now

救贖真光已照耀

His light will shine around

我宣告 在基督裡我自由

I declare that in Him I am set free!

定罪已過去 控告已過去

Sins are washed away. Guilt is washed away

基督的寶血大有能力

For the blood of Christ holds the power

罪已得赦免 舊事已過都變成新

Sins are wiped away for in Him all things are made new

全新的生命 因耶穌的名

Everything is new in You Jesus!



每一天我需要祢

I Need You

詞、曲：曾祥怡

Grace Tseng

讓我坦然無懼來到施恩座前

Your throne of grace draws me to come and seek Your face

用心靈誠實尋求祢

In truth and spirit I worship You

I Want to SEE 我要看見

[每一天我需要祢 1/5]

親愛的天父 我何等地需要祢
My dearest Father, oh, how much I need Your grace
需要更多祢的同在 在我生命
oh, how I need more of You in my life

每一天 我需要祢 祢話語如甘霖

I need You, Your living word like honey on my lips

每時刻 我需要祢 聖靈如雨降臨

I need You, Your spirit come and fall on me like rain

這是我的禱告

This is my one desire

願我生命單單歸榮耀給祢耶穌

that I may live my life for Your glory and Your fame

這是我的呼求

This is my only cry

每天都更愛祢

that I can live each day

永不失去起初愛祢的心

falling more and more in love with You alone



求主充滿我

Come and Fill Me Up

English Translation:
SOP

詞、曲：游智婷
Sandy Yu

主 我來尋求祢的面
I humbly come to seek Your face
求祢充滿我 來充滿我
Come and fill me up, come fill me up



主 我渴慕祢的同在

I long for Your dwelling place

求祢潔淨我 來充滿我

Cleanse me from my sin, come fill me up



耶穌 耶穌 耶穌 耶穌

Jesus, my Lord, Jesus, my King

祢的寶血洗淨我

Your precious blood washes me

耶穌 耶穌 耶穌 耶穌

Jesus, my joy, Jesus, my peace

祢以恩典為我冠冕

Grace flows down and covers me

Copyright 2004 Stream of Praise Music / BMI. CCLI #4300296

讚美之泉版權所有

耶穌，我的耶穌

Jesus, My Jesus

詞、曲：游智婷

Sandy Yu

我的神 我要永遠在祢的懷裡

Lord, My God, I want to be with You forever

愛慕祢 屈膝在祢面前

Loving You, bowing down before You

單單敬拜祢

worship You alone

我渴慕祢 我敬拜祢

I long for You, and worship You

我的主 我深愛的唯一

Lord, my God, the lover of my soul

耶穌 哦 耶穌

Jesus, oh Jesus

我靈最深渴慕

I long for You alone

耶穌 哦 耶穌

Jesus, oh Jesus

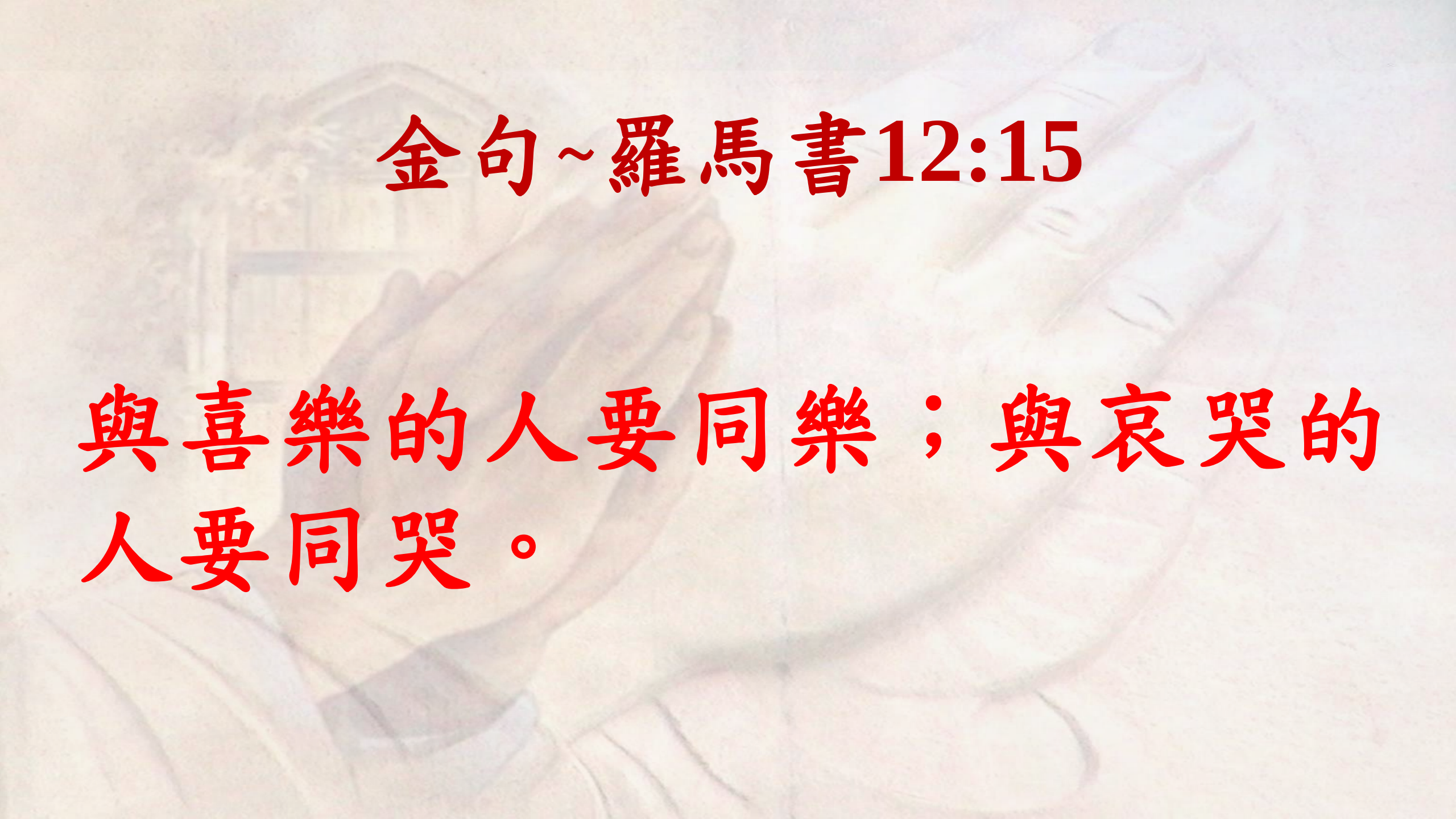
祢醫治我心深處

come heal me and make me whole

Copyright 2002 Stream of Praise Music / BMI. CCLI #3636978

讚美之泉版權所有

我信上帝 全能的父 創造天地的主
我信耶穌基督 上帝的獨生子 我們的主
因著聖靈成孕 從童女馬利亞所生
在本丟彼拉多手下遇難 被釘在十字架上
死了葬了 下到陰間 第三天從死裡復活
後升天 坐在無所不能的父上帝的右邊
將來要從那裡降臨 審判活人死人
我信聖靈 一聖基督教會 聖徒相通
罪得赦免 肉身復活 並且永生 阿們



金句~羅馬書12:15

與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。

Abin 差派禮

2024/9/15



內湖 恩恩堂



吉田
康復之家
9/21
陳月娥姊妹
受洗
9/30
淋巴癌手術
求主眷顧



中華基督教衛理公會 勸募活動自113年7月1日至114年6月30止

18th 「展開天使的翅膀慈善募款餐會」

護守

與

翻轉

挹注偏鄉學童課輔費

增進學力迎接AI新時代

9/29 日 募款餐會

因少子化，民國113年有18所國小廢校。
缺師資，少資源，讓偏鄉學校面臨更嚴峻的考驗。
當我們迎接AI世代的來臨，偏鄉學童更需您的支持。助他有更好的學習力。
一張餐券3000元，助他一學期課輔，18年來為台東、屏東、高雄偏遠地區，45所國小學生募集640萬課後輔導費用。

晚上6:30・典華5F繁華廳・台北市中山區植福路8號（捷運文湖劍南路站）

愛心專線：大直衛理堂/02-25334843

專款帳戶：中國信託大直分行

戶名：財團法人中華基督教衛理公會

帳號：1195-4007-0232

指導單位：財團法人中華基督教衛理公會社關部

主辦單位：財團法人中華基督教衛理公會大直衛理堂

協辦單位：北二教區/北三教區/好鄰居協會/基督教福利會/大內之光協會/天品集團/成功里

許可文號：衛部救字第1131362124號



活動網站



信用卡捐款

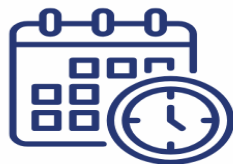


屬靈

2024 S-HIIT-2

高強度間歇訓練

SPIRITUAL-HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING 2



9 / 30 - 11 / 8



每日為國家、以色列禁食一餐



每日讀經10章

範圍|舊約:賽-瑪/新約:徒-來、啟



A.每日為以色列的平安、回復力禱告

B.每日為總統與執政團隊、
各領域治理者守望



提升屬靈濃度，邁向新人合一，預備主的道路



屬靈

2024 S-HIIT-2

高強度間歇訓練

SPIRITUAL-HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING 2



每日讀經10章

範圍|舊約:賽-瑪/新約:徒-來、啟

大量讀經的好處：

- 1.擴張屬靈胃口
- 2.養成時間分別為聖的律動
- 3.宏觀並貫通聖經架構
- 4.堅固生活中神話語信念
- 5.更新變化屬靈生命
- 6.帶出信心的行動
- 7.在集體合一中帶下更大突破



提升屬靈濃度，邁向新人合一，預備主的道路

全球24/7琴与炉

30年
全球耶路撒冷萬國禱告聖會
24/7 10天

37年
耶路撒冷萬國禱告院
24/7

为荣耀君王预备道路

歡迎在2024年的10/2~10/16前來耶路撒冷加入我們

耶路撒冷万国圣会暨以色列守望者之旅
拉结饭店圣会中心

对于 9 名付费代表，第 10 名代表免费 | 今天注册以保证空间

网站: WWW.JHOPFAN.ORG; 电子邮件: ANCJ@JHOPFAN.ORG; 电话: +972 2 626 1518; 传真: +972 2 626 4239

李牧師**10/1-15**前往**以色列**
禱告，請為大會進行順利
禱告！也為各國即將前往
的宣教士、牧者、代禱者
出入平安代禱！**AFTA**希望
能有**26**位牧者取得簽證，
求神開路！若有感動歡迎
奉獻！（耶路撒冷禱告殿
/AFTA團隊）

第五屆 職場 宣教論壇

在職場當基督徒 好難!?! 直球對決

10/12 (六) 早上9:00-
下午4:00

地點：台北和平長老教會
對象：職場工作者 (報名費200元)



! 培靈

找到你工作的 WHY!

董家驊牧師
(世界華福中心總幹事)



盧大豐 弟兄

畢業於台大工管系、美國密西根大學Ross商學院MBA。
曾任職於新加坡Oliver Wyman和美國McKinsey企管顧問公司，
Visa客戶行銷部門。
目前在臉書矽谷總部任職，領導全球消費者行銷戰略規劃團隊。



張德明 老師

西安交大管理學博士，靈糧神學院諮商碩士科，政大國貿研究所。
曾任大眾電腦董事長特助，惠普電腦(HP)事業部總經理。
目前為黃金階梯知識行銷公司負責人，安得烈慈善協會理事長。

透過現場和線上對談，職場人面對的五個問題。現場同步用提問APP作線上聽眾提問，最後再由講員回答。

! 專題 雙講員

當天有 職場影響力博覽會，超過15個基督教單位攤位展覽，擴張你的眼界與連結，千萬不要錯過喔!

五個工作坊

上午、下午各一時段，可選擇兩個工作坊參加



黃柏威 長老
東門教會長老/心理諮商師

從電影談親子互動與關懷--讓「回家」不更累，也能重新得力



蒲正寧 長老
中華基督教網路發展協會

信仰與科技的對話：AI在現代教會中的應用



陳建宏 Vincent 牧師
台中繁星教會牧師/全球500大企業資深教練

職場帶人術-生命教練的實戰與應用



王苡儒 弟兄
創業與社會關懷Youtuber

新媒體創業與社會關懷



胡瑞芝 老師
台神兼職助理教授

處理職場中人際關係的壓力、如何面對職場創傷

報名網址



指導單位 | 台灣基督長老教會總會青年事工委員會
主辦單位 | 七星中會職場事工部
協辦單位 | 台北、新竹、客家、東部等中會青年部

謝禮安&王洳蓁婚禮

時間：11/10(日)11:30

地點：台北老爺大酒店三樓(明宮廳)
(台北市中山區中山北路二段37-1號)



緬甸政局(軍政府、民族團結NUG、少數民族)。



臘戍仍有斷電不安狀態。中文補習走讀約有**120**學生。貴興住處也求主保守眷顧，**22**學生讀緬文。



歡迎新朋友

耶和華沙龍

親愛的兄弟姐妹阿，我願你凡事興盛，
身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。

7/12/05

"BAPTISM OF FIRE"

LESLIE YOUNG MARKS



親子同理心—培養共情能力

江兒 2024-0922

同理心才能陪人出幽谷！

從約伯記學習 陪伴與幫助



這樣的話，我聽了
許多；你們安慰人
，反叫人愁煩。

（約十六2）

先處理心情，再處理事情！

與喜樂的人要同樂
；與哀哭的人
要同哭。（羅十二15）





上帝的關顧很貼心，
以利亞挫敗時，
神沒有說太多，
只陪他走路、吃、休息。

他就躺在羅騰樹下，
睡著了。有一個天使拍他
，說：起來 吃吧！他觀
看，見頭旁有一瓶水與炭
火燒的餅，他就吃了喝了
， 仍然躺下。

耶和華的使者第二次
來拍他，說：起來吃吧！
因為你當走的路甚遠。他
就起來吃了喝了， 仗著
這飲食的力，走了四十晝
夜，到了神的山，就是何
烈山。

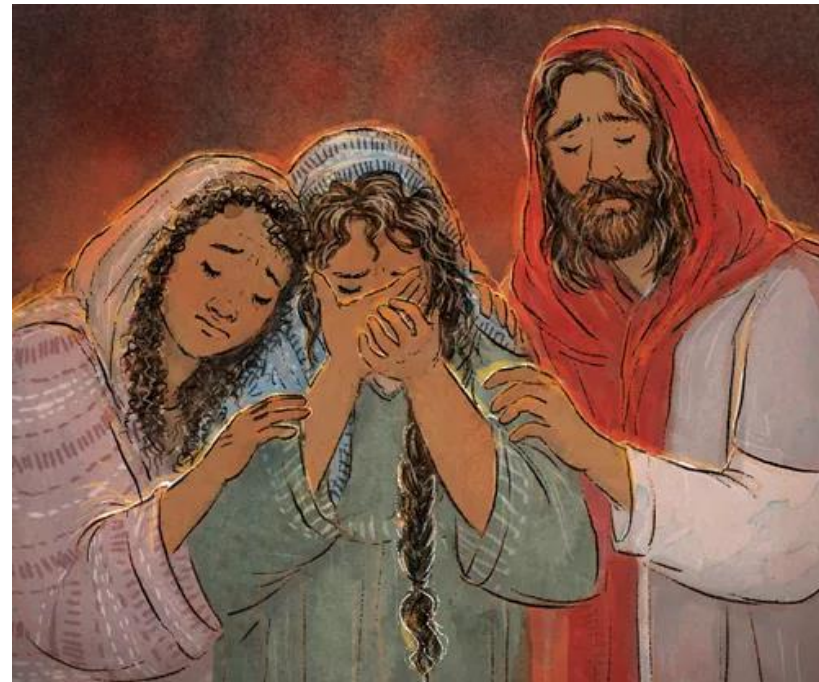
—列王紀上19:4-8

拉撒路死時，耶穌也內心悲嘆、
流下淚來，與哀哭的人同哀哭。

馬利亞到了耶穌那裡，
看見他，就俯伏在他腳前，
說：主啊，你若早在這裡，
我兄弟必不死。耶穌看見他
哭，並看見與他同來的猶太
人也哭，就心裡悲歎，又甚
憂愁，便說：

你們把他安放在哪裡？
他們回答說：請主來看。耶
穌哭了。猶太人就說：你看
他愛這人是何等懇切。

—約翰福音11：32-36



輔導經驗 /

曾經只是聽，沒做什麼，對方的
問題，自己就解決了！



約伯朋友看到他的遭遇，有幾個情緒反應：

同情→憂傷→認同，不久卻→內疚。

因為，沒辦法幫助約伯脫離災難，

→投射→逃避→淡化→合理化。

一、從約伯記
看見同理心
的4個提醒



1、同理要
先會管理
自己的情緒

約伯3友的例子給我們的警覺是 安
慰、幫助人的人，常有自身情緒錯誤反應！



朋友們對約伯遭遇的苦難
，從起初的善良、好意、
安慰，到最後變得像審判
官的指責！

2、同理要先能不預設立場

有這樣一種心理過程，是
因為他們的安慰有個「
預設立場」，要令約伯的
心靈傷痛消去，不然 就是
自己的失敗！

有個輔導定律——

求助者 / 被幫助者

佔了55%的決定權

幫助者 / 輔導陪伴者

只佔了45%的決定

權

如果當事人不願改變，

你再厲害，也是幫不上忙啦！

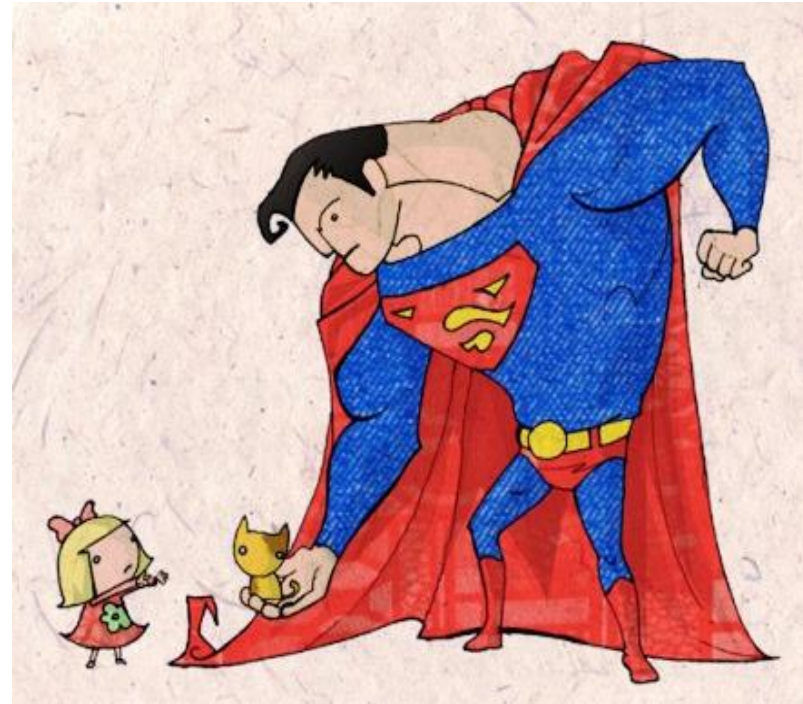


輔導有句名言—

所有的事都在輔導室裏，不超出這疆界！

做輔導的人要瞭解，
當進行輔導時，是
百分的投入，但離
開了，就回到
自己的生活！

3、同理不可越過 人際的界線



幫助人的人，是有紀律、有自制能力的人，
但同時，要幫助受助者建立起自制能力，
因輔導者不是每分每秒可在受助者面前出現！



約伯朋友與約伯辯論，
就不是做合宜的事——
一直繞在辯論的圈裏走不
出來，使約伯說我這樣
受苦還不夠嗎？你們還
來煩我。



做合宜事的最好註解
——金蘋果放在銀網子裏
！

4、同理要少做
而非多事

二、認識同理心？



大腦中有一部分神經，
會讓人們因為看到
別人做了某些事，
自己也能體驗做那些
事情的感覺，並產生
同樣的神經反應。
這現象就是同理心
(*Empathy*) 。

★請看短片同理心的力量 / 3分

鏡像神經元與同理心

如同我看到你哭，我即使沒傷心事，也可能跟你一起哭。
蘇芮有首歌（牽手）的歌詞：
「悲傷著你的悲傷，幸福著你的幸福」，就是這意思。

有這現象，是因我們神經系統中有一種「鏡像神經元」。它不僅存於枕葉的視覺皮質，還存於頂葉皮質、額葉皮質。

鏡像神經元活化的人，更有愛心也更快樂！





- 理解孩子的需要與感受，對孩子做出正確反應，這點，因此特別重要。
- 年輕人喜歡開玩笑說：有種冷，叫媽媽覺得你冷。父母深怕孩子凍著，給他穿包得嚴實。但孩子易出汗、全身長痱子，就會很煩躁、啼哭。
- 這樣就是缺乏同理心！學不會就成了軟性掌控與嘮叨！

最能展現一個人教養、內涵的情操，
莫過於同理心！
最美
麗的心，就是同理心！（一個真實的故事）

★請看短片 同理心的力量



著名的護理學家
Teresa Wiseman
提出同理心的3種特性：

- 1、接受觀點。
- 2、看出他的情緒，
並嘗試與他交流。
- 3、重點是選擇連結。

● 同理心可激發「連結」
，同情心卻使他們失去連結！



產生連結 是指：我必須連接到我心裡 能理解那種感受的東西。因此，甬用「至少」接話！（不須幫對方擠出一線希望）

●我流產了！你竟說：至少你能夠懷孕！

●我覺得我的婚姻快完蛋了！

你卻說：是啊！但至少妳有段婚姻！

●約翰快要被退學了！您倒漫不經心地說：至少你曾經是個優等生！





同情是：為其問題擔憂

同情是：聽完其敘述竟一時語塞

同情是：想起你在類似情境的感受

同情是：對傷害對方之人感到憤怒

同情是：被對方痛苦淹沒

同情是：為對方感到遺憾

同情是：將重點放在你自己的反應



/ 同理是：重點在其感覺與想法

/ 同理是：幫他釐清混亂的感覺與想法

/ 同理是：確定你真的明白他所說的

/ 同理是：允許對方表達負面情緒

/ 同理是：讓對方知道你很願意了解他

/ 同理是：幫對方找出他的解決之道

/ 同理是：重點放在他的反應

人與人互動，
一定要學會同理心！

若不會，就是各說各話，
也要成為生命的一個素養，
也就是我們對話的過程，
我一定要聽到你想講什麼？
需要是什麼？

（想法、期望、感覺）
聽到了他的需要，
我的回應或責任是什麼？



三、同理心應用在 家人關係



家人難受時，我們需
懂得如何關心、安慰
然而無法同理的安慰
可能反而越弄越糟！

- 父母對幼兒與青少年的孩子
- 兒女轉大人之後
- 兒女對老年的爸媽
- 家人遇見困難的時期，尤其感情、工作或未來…

- 同理心也是一個經驗的習得。小時，爸媽對待孩子不可能每一步都正確，但他們會在過程中校正。
- 敏感的爸媽根據小孩哭聲，就知道孩子此時此刻在表達什麼，想要什麼？雖外人聽起來，小孩的哭聲都是一樣的。



母親在照顧孩子的過程中，
能培養出超強的同理能力！

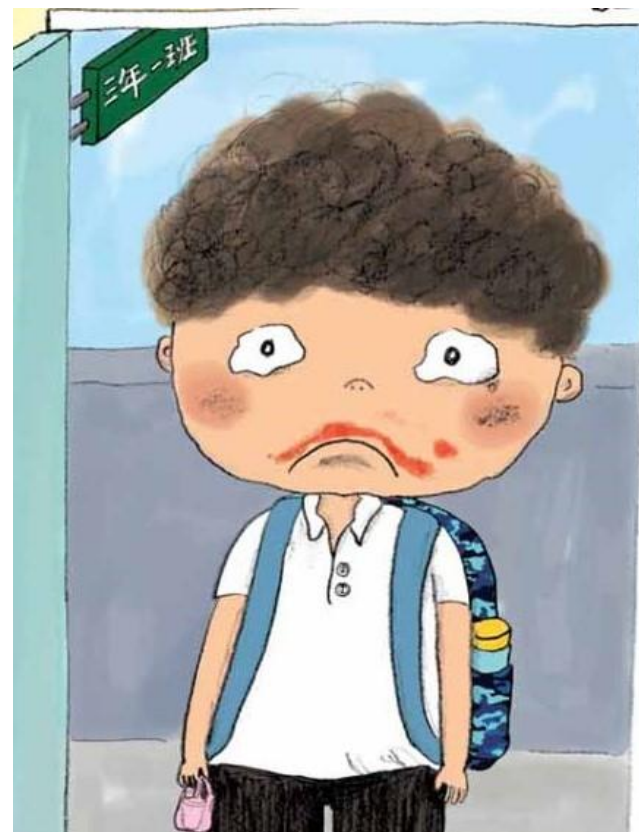
我們是否從小常聽到長輩說這些話？

家人無法同理，
就會越想安慰 卻
越惹氣！

「哭什麼哭，…有什麼好哭的，…你是愛哭鬼嗎？」

「再哭我打你…」

「不要在我面前裝這個臉…」





- 媽媽的同理能力很糟，小孩 就會有委屈感 / 不被理解。
- 這種孩子長大，說話、做事易不合時宜，理解不了別人，老覺得別人不能理解自己，和人格格不入，易讓人覺得這孩子笨拙。其實他不傻，智商不低，只是同理能力較差。
- 最終結果是他常悶悶不樂、沒信心，特別容易被激怒。使別人對他忍無可忍，其人際關係因此不好！

爸媽總是按照自己的喜
好，要孩子吃下父母
認為對他好的飯菜！



好客的文化，
喜歡給客人夾菜

我高中作客，吃得
驚屈的例子

安慰者常犯的錯誤：批評/否定家人的情緒、
生出優越感/語調與態度輕佻、大談自己的過去
、長篇說教...



你這沒什麼，我那個時候，
連飯都吃不下，快瘦到不成
人形了...

早就告訴你，不要相信他，
這種人我看多了...

你就是在考試前還在玩，
我不是跟你說了嗎，你這樣
怎麼會考得好...

有益的安慰 必 帶著同理心

1、基本動作就是傾聽。

2、專注。稍作詢問、引導。

3、適時同理回應。

可用「我知道、我體會、我覺得好像…」來談。

● 我知道你一直考不好，
有點挫折！

● 我當初考不好時，是這樣的
感覺！

● 你希望我可以怎麼幫你…



4、好的陪伴。

知道且以
「對方希望的方式」。



- 夫妻最需要同理心，
否則怎麼合而為一？
- 换位思考→感同身受→
深淵迴響
- 許多丈夫連這樣簡單的話
語 都——不會說 / 不肯說
/ 很少說
- 辛苦你了！
我知道你很受委屈！
這件事一定讓你有說不出的
苦呢！

若要關懷驟然喪親者，
最重要的是「陪伴」！



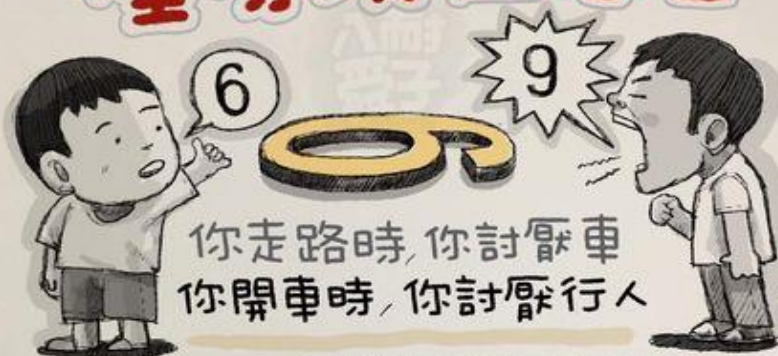
陪伴者先聽他述說他願意說的話。可看情況，自然地詢問：

你有什麼遺憾？你知道逝者未了的心願是什麼嗎？

逝者在世時都和你做些什麼？你現在最想跟他說什麼？

對逝者最懷念、感謝與不捨的是什麼…

懂得换位思考



你走路時,你討厭車
你開車時,你討厭行人

你上班時,覺得老闆摳門
你當老闆時,又覺得員工沒責任心

你是顧客,認為店家態度差
你是店家,又認為顧客找麻煩
其實大家都沒有錯,錯在我們站的位置不同

記得换位做人,换位思考
懂得感恩,人生才會更美好

八面鏡子

跟朋友吃飯的時候 哇~哇!
旁邊的嬰兒一直哭
搞得我很煩... 哇



朋友叫我**换位思考**一下

現在.....

我坐在嬰兒車裡~
我還是覺得有點煩



八面鏡子
TAIWAN BANAI

路益師 (C. S. Lewis) 的名言

如果你向我談論
宗教裡的真理，
我會愉快地聆聽；若講述
宗教中該盡的義務，
我會順從地聆聽；
但請你別告訴我
宗教可以帶來安慰，
否則我會懷疑
你什麼都不懂！
(耶穌的愛才能夠)



總之，我們必須知道
自己能力有限，不是
所有事都能查知真相
一切答案都在神手中
！ 這就是
為何基督徒 幫助、
安慰人時， 一定要
為自己、為 受苦的
人禱告， 把主權
交給神， 而非自
以為很厲害， 有經
驗！



主禱文

我們在天上的父
願人都尊你的名為聖 願你的國降臨
願你的旨意行在地上如同行在天上
我們日用的飲食 今日賜給我們
免我們的債 如同我們免了人的債
不叫我們遇見試探
救我們脫離凶惡
因為國度、權柄、榮耀全是祢的
直到永遠 阿們