

台灣信義會內湖思恩堂



主日崇拜

中華民國一一五年五月二十四日



大山為我挪開

Mountains Move for Me

English Translation:
SOP

詞：林慶忠 John Lin
曲：游智婷 Sandy Yu

雖然道路崎嶇 困難險阻

Sometimes, in life, we face trials and storms

但我心中知道 祢一直都在

One thing I know for sure, You're always with me

不能明白為何擔此重擔

When I can barely stand, burdened with doubt

但我始終相信

I will choose to believe

祢一直牽著我

You're always here with me



大山為我挪開
Mountains move for me

大海有路出來
Oceans part for me

我要大聲宣告 耶穌
I'll declare it aloud, Jesus

祢一直都在
You're always with me



祢手上的釘痕

Nailed on the cross for me

彰顯十架大愛

Gave Your life for me

我要大聲宣告 耶穌

I will shout it aloud, Jesus

祢一直都在

You're always with me



祢的話讓我明白

By Your words, I understand

祢愛我永不更改

Your love never, ever fails

祢保守我的心懷

Jesus, You will guard my heart

緊握祢雙手不放開

I'll hold on to You all my life

Copyright 2019 Stream of Praise Music / BMI. CCLI #7127194

讚美之泉版權所有

BELIEVE
我相信
by STREAM OF PRAISE

[大山為我挪開 5/5]

雨過會天晴

我的困難，全交給你
我的難過，你都在意
每滴眼淚，你看為寶貴
破碎的心，你要醫治



**耶穌！耶穌！我呼求你
在困難中 你來幫助
耶穌！耶穌！我需要你
在曠野中 與我同行！**



**你是我的力量 你是我盼望
緊緊抓住你的應許
走出這曠野後 雨過會天晴
早晨必歡呼收割！**





只要有祢在我左右

If My God Is with Me

English Translation:
SOP, Tina Wu

詞：陳麒安、游智婷

Andy Chen, Sandy Yu

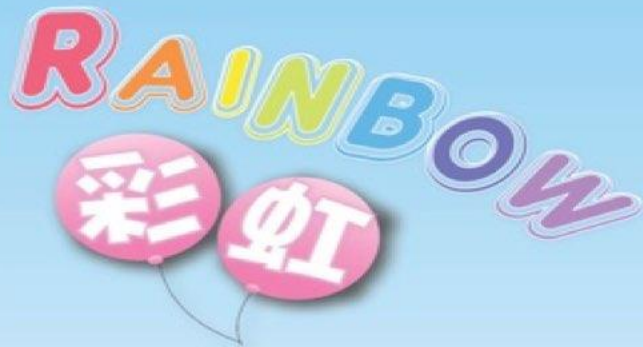
曲：陳麒安 Andy Chen

開我的眼睛

Open up my eyes

讓我看到天使天軍

let me see Your angel armies



(只要有祢在我左右 1/7)

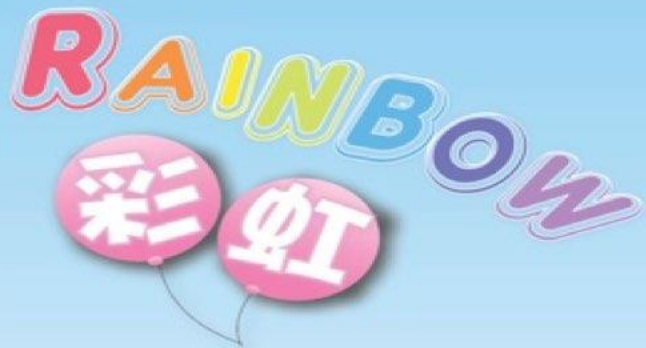


仇敵的攻擊

Though my enemies are closing in

我要更堅定信靠祢

I still trust in You



〈 只要有祢在我左右 2/7 〉



祢是我力量

Lord, You are my strength

祢是我永遠的拯救

You alone are my salvation

祢的右手施展能力 顯出榮耀

Your right hand in glorious pow'r will cover me

RAINBOW
彩虹



只要有祢在我左右
Singing "If my God is with me

我必不懼怕
whom then shall I fear?"

靠著祢的聖靈 祢的應許
With Your spirit I will keep believing

永遠不放棄
I'll never let You go

RAINBOW
彩虹



只要有祢在我左右

Oh, for if my God is with me

我必不懼怕

whom then shall I fear?

神啊 誰能像祢 至聖至榮

There is no one like You now or ever

可頌可畏 施行奇事

You are worthy, king of glory

RAINBOW
彩虹



誰能控告 誰能敵擋
Who can stop us, or be against us

我是神所揀選的
I'm the chosen one of God

我是神所揀選的
I'm the chosen one of God

RAINBOW
彩虹



誰能控告 誰能敵擋

Who can stop us, or be against us

我是神所揀選的

I'm the chosen one of God

我是神所揀選的

I'm the chosen one of God

RAINBOW
彩虹

Copyright 2015 Stream of Praise Music / BMI. CCLI #7125293

讚美之泉版權所有



〈 只要有祢在我左右 7/7 〉

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~雅各書 1：6

「只要憑著信心求，一點不疑惑；
因為那疑惑的人，就像海中的波浪，
被風吹動翻騰。」

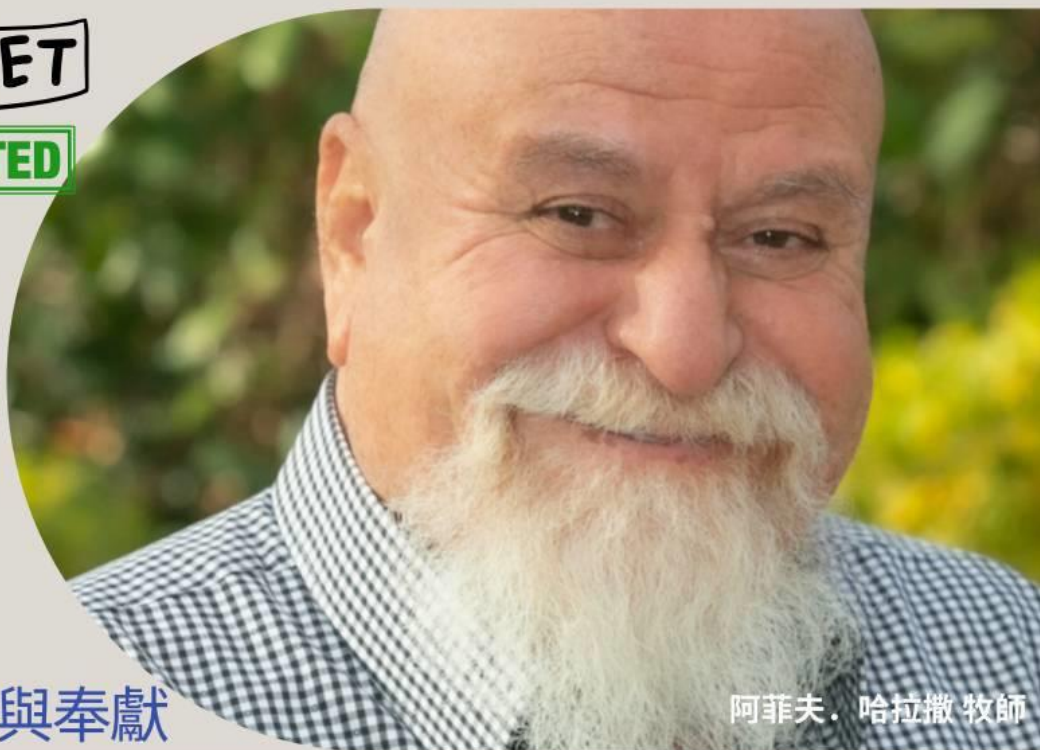
thank you



自1992年起，我開始奔跑於以賽亞19大道，神祝福我在1998年創建AFTA「阿拉伯人向阿拉伯人傳福音」，我們致力於奔跑在以賽亞19大道上，為主揀去揀去石頭，修築修築大道；如今看見今年有許多來自台灣，美國華人，中國，歐洲，甚至是彌賽亞信徒教會的奉獻，我們不畏艱難，迎頭趕上，神就帶來許多的珍寶。哈利路亞，感謝讚美主。我們邀請您繼續參與從主來這寶貴的心意—猶阿百姓有更深的連結，同心合意回應神在現今要成就的事。



已完成
68.4%



阿菲夫·哈拉撒 牧師

“三國一律”聚集的
猶太和阿拉伯牧者
有**55位**，**李牧師**、
依莉、**倩儀**姐妹
5/24晚間班機啟程，
杜拜轉機；**5/30下**
午四時返抵桃園機
場，**請持續守望代**
禱。

邀請您

繼續禱告並參與奉獻



SOSA自然醫學

SOSA

S-solution

O-oriented

S-system

A-approved

癌症治療 新選擇

S-solution · O-oriented · S-system · A-approved



日期

115.06.14 (週日)



時間

下午 2:00



地址

台北市內湖區星雲街106號

大內之光全人健康中心



歡迎加入LINE好友
獲取更多健康資訊

講師介紹

胡保華博士

DR. ANDY HU

- 澳洲首善全方位自然醫學醫師
- 國際自然療法醫師 WHONMP
- 國際自然療法講師
- SOSA首善多功能幹細胞資深臨床研究醫師
- 國際量子醫療檢測資深臨床研究醫師
- 癌症特殊營養預防醫學臨床研究醫師
- 聖經健康飲食研究員
- 運動傷害復健臨床醫師
- 慢性病細胞矯正學醫師



見證分享介紹

沁涓的抗癌歷程分享

曾經接受放化療的癌症患者，
往往都走過一段艱辛而漫長的路。
那麼，是否存在更有效、
同時也能兼顧生活品質的治療方式呢？



自然療法
新希望



提升免疫力
全面照護



改善體質
重拾健康



生活品質
全面提升

讓自然的力量 · 陪伴您走向健康新未來！

SOSA自然醫學

6/14下午14:00

星雲街106號

講師：胡保華博士

QQ暑假品格營

日期：7/6-8/21

週一~週五

9：00-17：00

國小一到六年級

報名：27901497

0937906800

黃教師

即日起~額滿截止

代禱：葉老師、黃老師5/4-27前往加拿大探親，求主保守來回平安，美好團聚。





2026暑期生活營7/6~8/21
每週一至週五09:00~17:00

招生對象:升國一~國三生

上課地點:--內湖思恩堂4樓

課程內容:品格教育/作業指導/出遊/遊戲/運動/烹飪/講座

課程費用:7000元

報名期限:6/30



報名相關問題請洽:
0910323324庭劭老師

方舟福樂茶會 5/31結業典禮

吳雪霞、魏洪月珠、黃淑珍預備受洗，
求主堅固信心；

許玲貞、黃淑珍分享見證，求主恩膏。

呂麗珍、林月娥、許玲貞、古德晉
5/28大內牧者聯禱會分享長者事工。

趙王筵花姐妹
肺腫瘤術後恢復

趙家榆姐妹
已出院回家休養

何鍾玉英姐妹
肢體活動恢復
外籍看護互動
夜間睡眠狀況
釐清健康狀況

楊尚芳姐妹
本週尚有五次放療
左眼外圍皮膚紅腫
破皮。求主醫治修
復受損的視力與眼
睛組織；緩解移植
後的排斥及感染，
口腔破損收口
恢復正常進食
全面控制癌細胞
全家人日常作息

黃宇綸姐妹
5/25-26拔智齒
全身麻醉

許雍基先生
心導管手術

陳曼苓姐妹
子宮頸癌術後
治療方式的確認



Abin(三國一律5/25-29猶阿華牧者)

1. 回國述職時程的安排。(6/16~9/21)
2. 阿語學習與突破，聽力及對話。
3. AFTA157堂點平安. 牧者夫婦健康。
4. 求主眷顧B小家兒女情緒障礙。
5. 為家人族人悔改得憐憫平安代禱。
6. 中東各國的平安。阿利亞信心堅固

緬甸政局(軍政府、民族團結NUG、少數民族-果敢)
育興550.住宿50+。蓋禮堂經費。麗麗-暫居泰國
為水電系統改善.物價上漲.車子加油花費代禱!





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"

HEBIE YOUNG MARKS

講題：讓家與教會滿了陽光！



講員：鍾信仁牧師
思恩堂主日
2026.05.24

讓家與教會滿了陽光！

拒絕猜疑與誤解，重建信任與關係的實用指南

猜測的代價：一生的遺憾



三十年的錯過：父親將車鑰匙夾在聖經中作為禮物，兒子卻因未翻開而誤解父親的心意，負氣離家30年。



白髮蒼蒼的真相：丈夫遠見妻子與陌生男子吃飯，憤而離家大半生。直到年老才得知，那只是妻子失散多年的親弟弟。

未經核實的猜疑，是撒但最擅長的武器，能在一瞬間摧毀最珍貴的親情與婚姻。

猜測與誤解是一體兩面，都是謊言的化身

避免無謂的猜疑與小信

雅1：6：只要憑著信心求，一點不疑惑；因為那疑惑的人，就像海中的波浪，被風吹動翻騰。

與人的關係與愛心

林前13：4, 7：愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒……凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

凡事相信，意味著在人際關係中，不輕易猜測他人的動機。猜測只會破壞人際關係，帶來無謂的內耗與沮喪。

一、人很愛猜測，也容易誤解

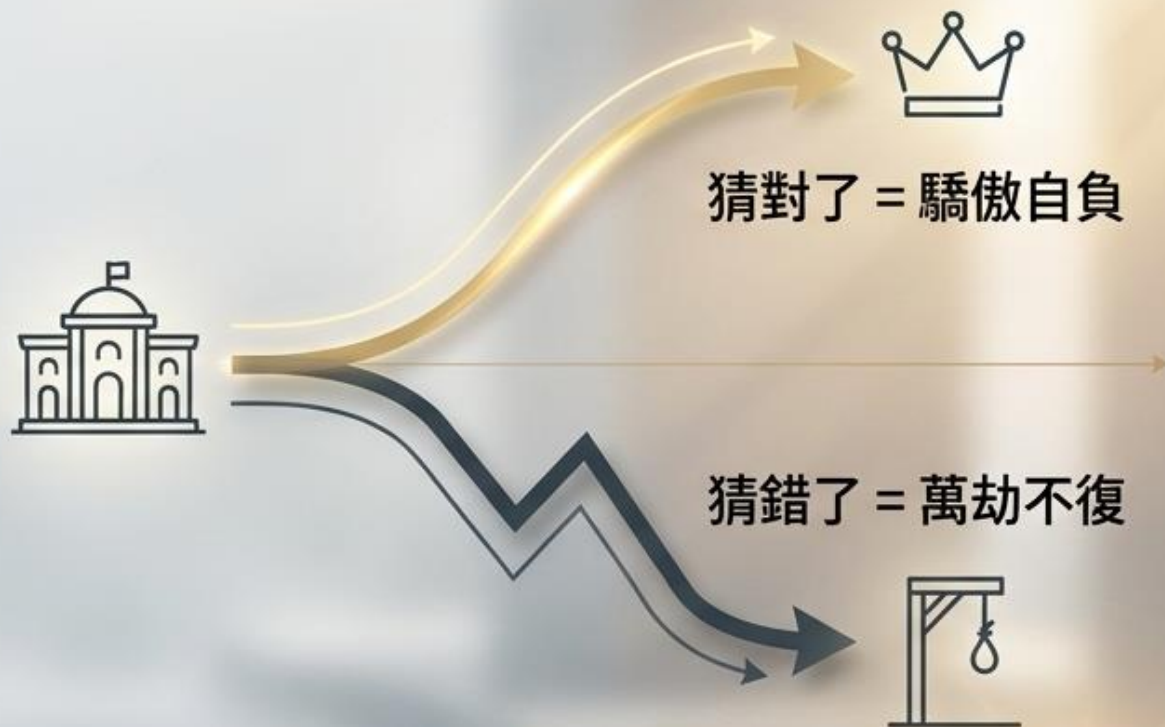
哈曼的例子，掃羅與大衛。（怒視、掄鎗、懼怕）



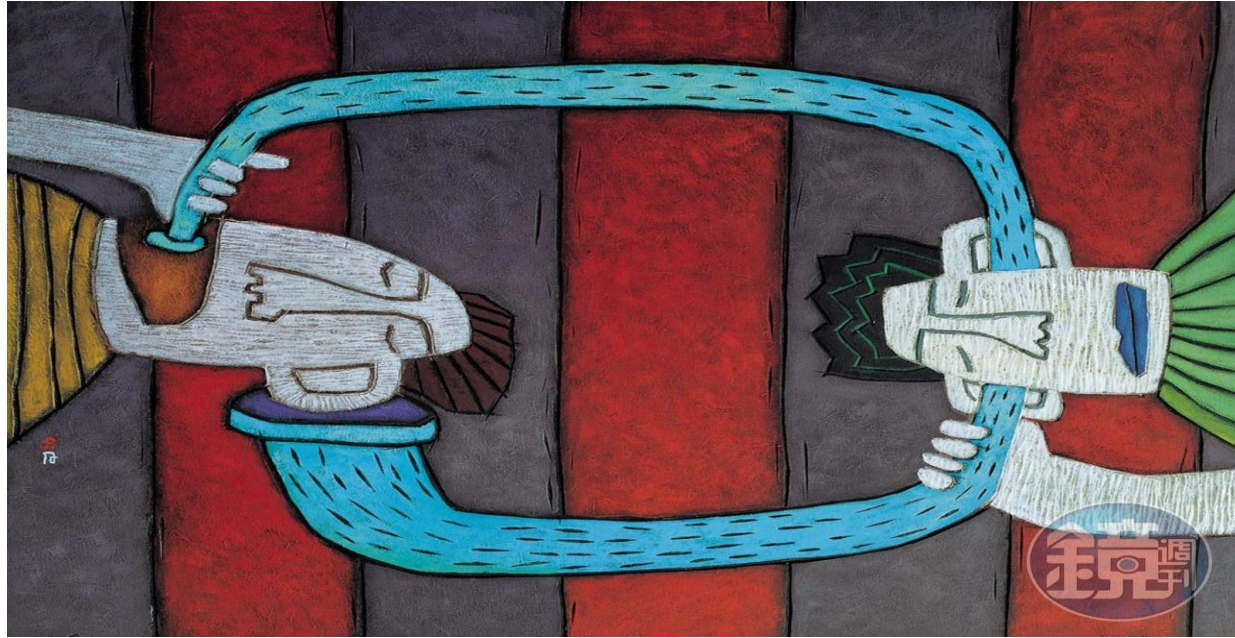
高情商的陷阱：哈曼的致命錯誤

以斯帖記中，國王問：『王所喜悅尊榮的人，當如何待他？』大臣哈曼立刻「猜測」國王指的是自己，結果卻是被迫去尊榮他的死敵末底改。

哈曼缺乏敬畏與省察的心。他將種種對他不利的「巧合」視為理所當然，看不見背後神的手，最終步入毀滅。



**太喜歡猜人的心，說明你只想取悅人。
當你耗盡精力取悅人時，取悅神的時間就不夠了。**



人活著，若太在乎人的心思，真的沒有意思！
王只是隨便說了一句話，哈曼（大臣）就立刻去
猜測王的意思如何？
如果猜對了，他會更加驕傲自負、不可一世；
若是猜錯了，則鬱鬱悶悶、垂頭喪氣！

二、猜測與誤解的現象

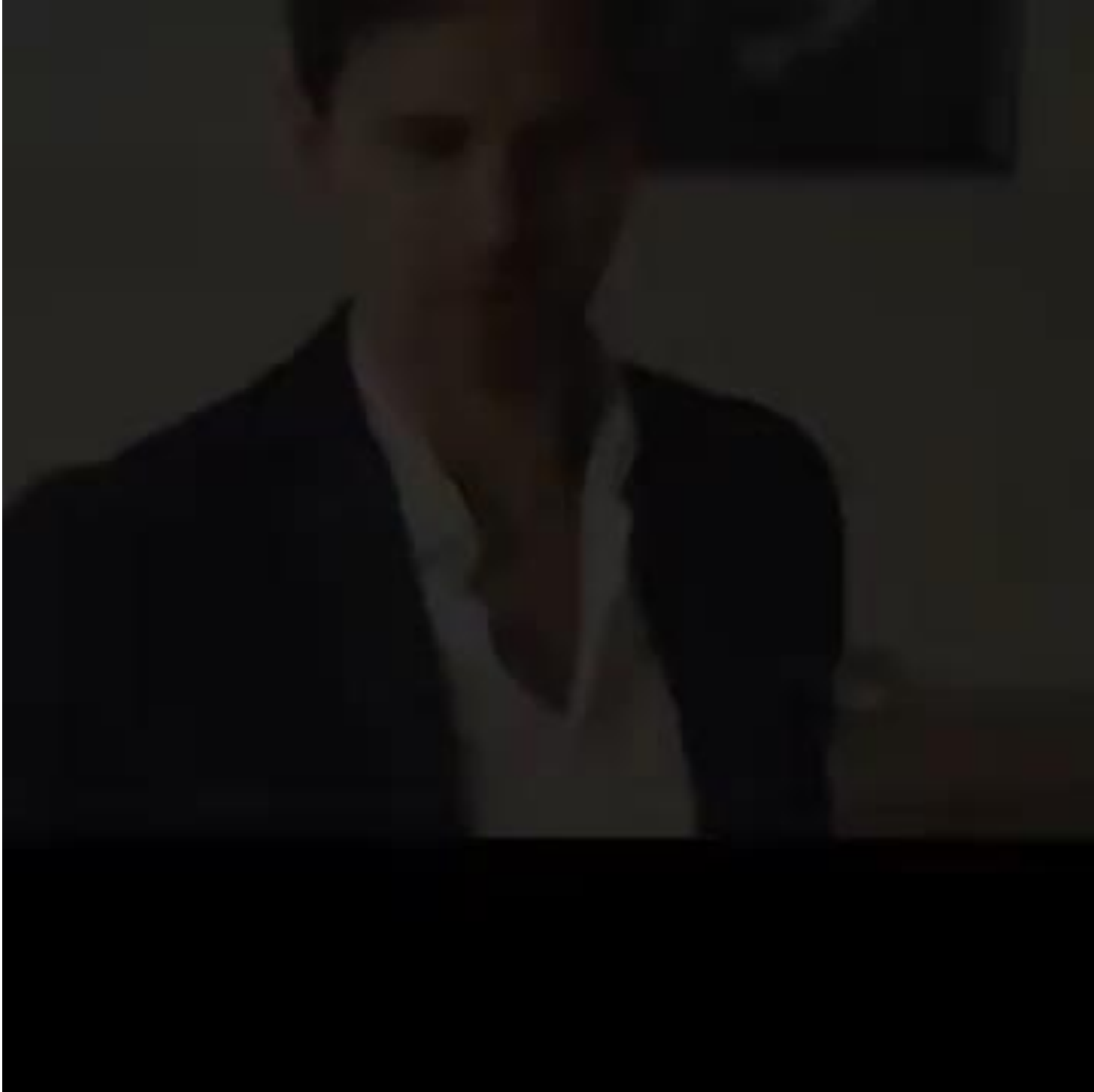
●想幫同學，卻使他勃然大怒 /
看一件事要看他的全部過程

●老人讓座給年輕人 / 我原輕蔑
這年輕人！博愛座的多種可能？

●有對俊男美女的父母，生出
三個孩子都算難看，原來是…

●畫出來的假象 / 堵住路口的
石樁、家門口的木橋…



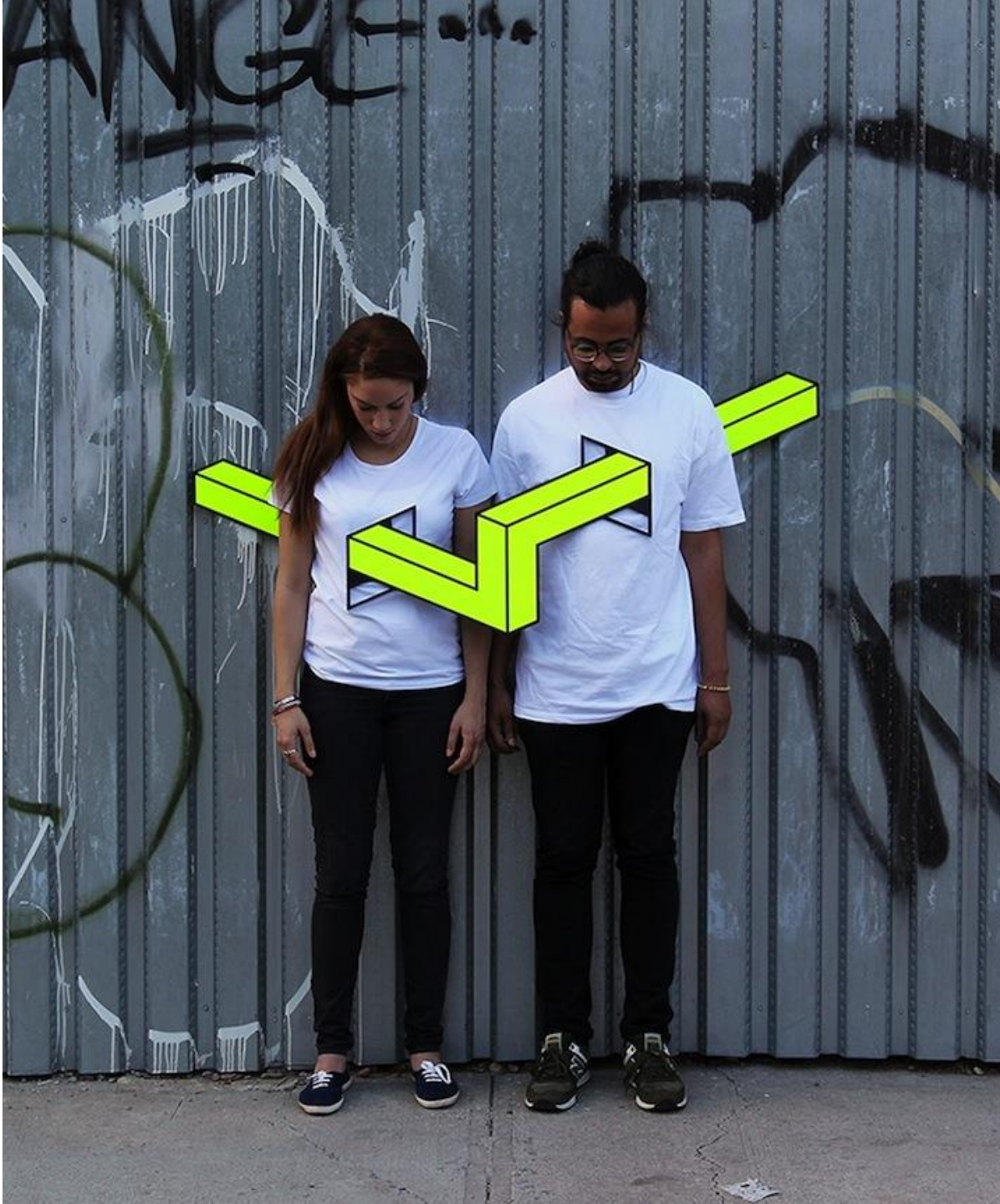




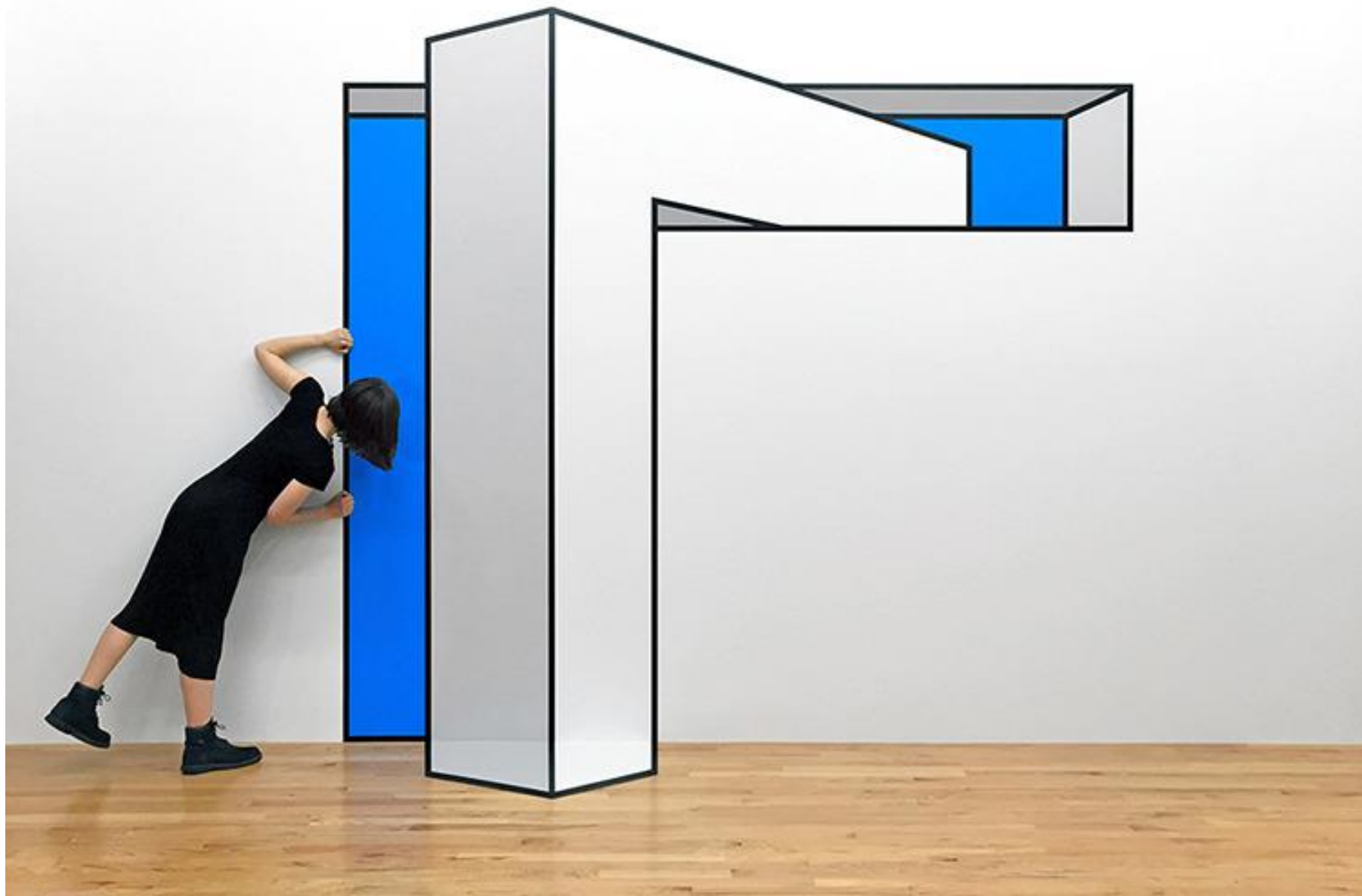
现在专门做做小视频

福建 南平



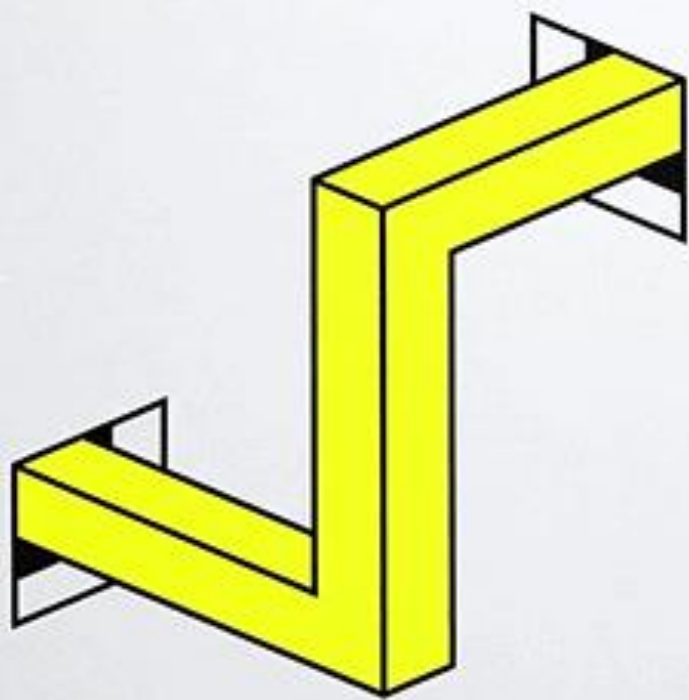


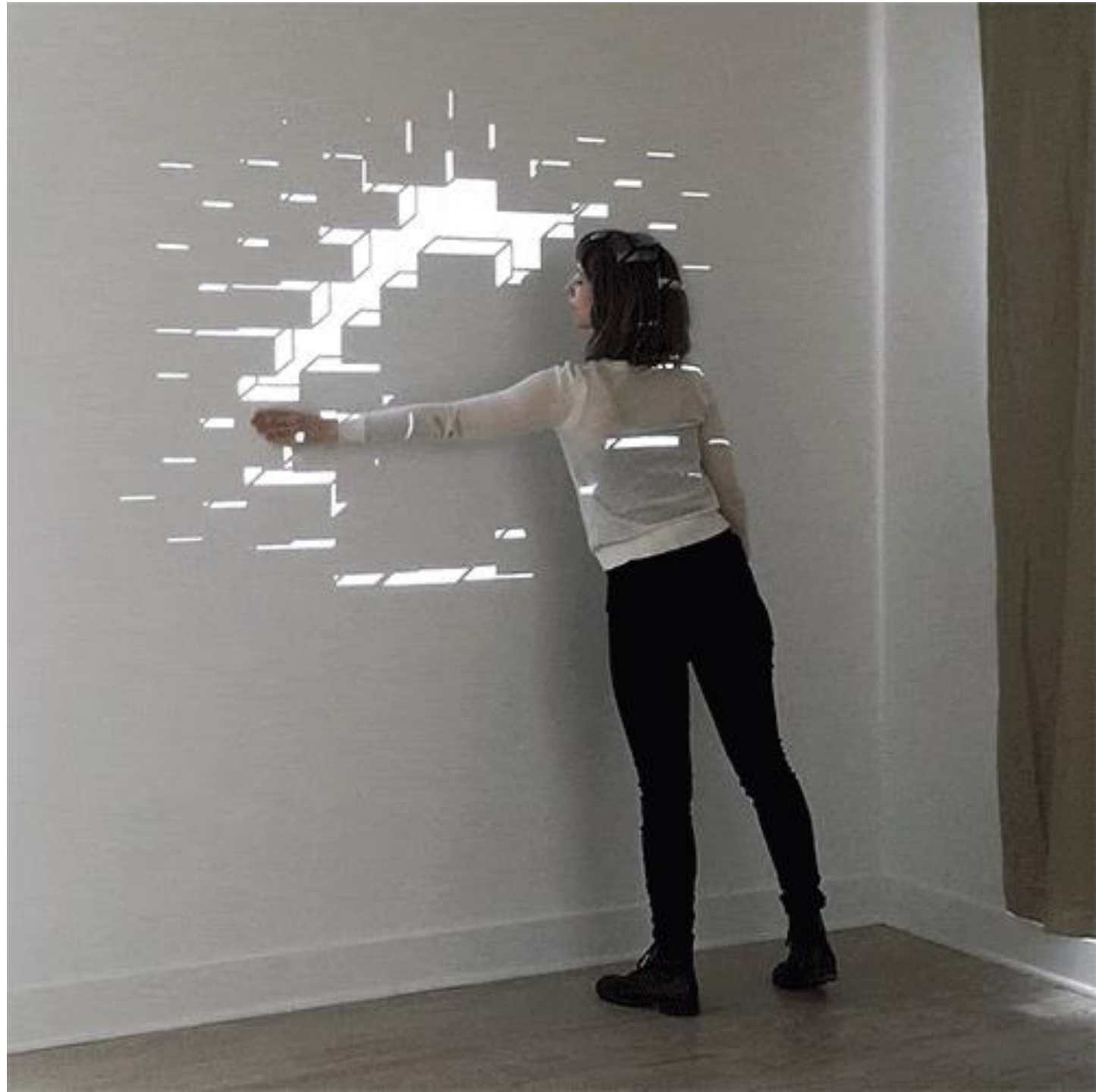


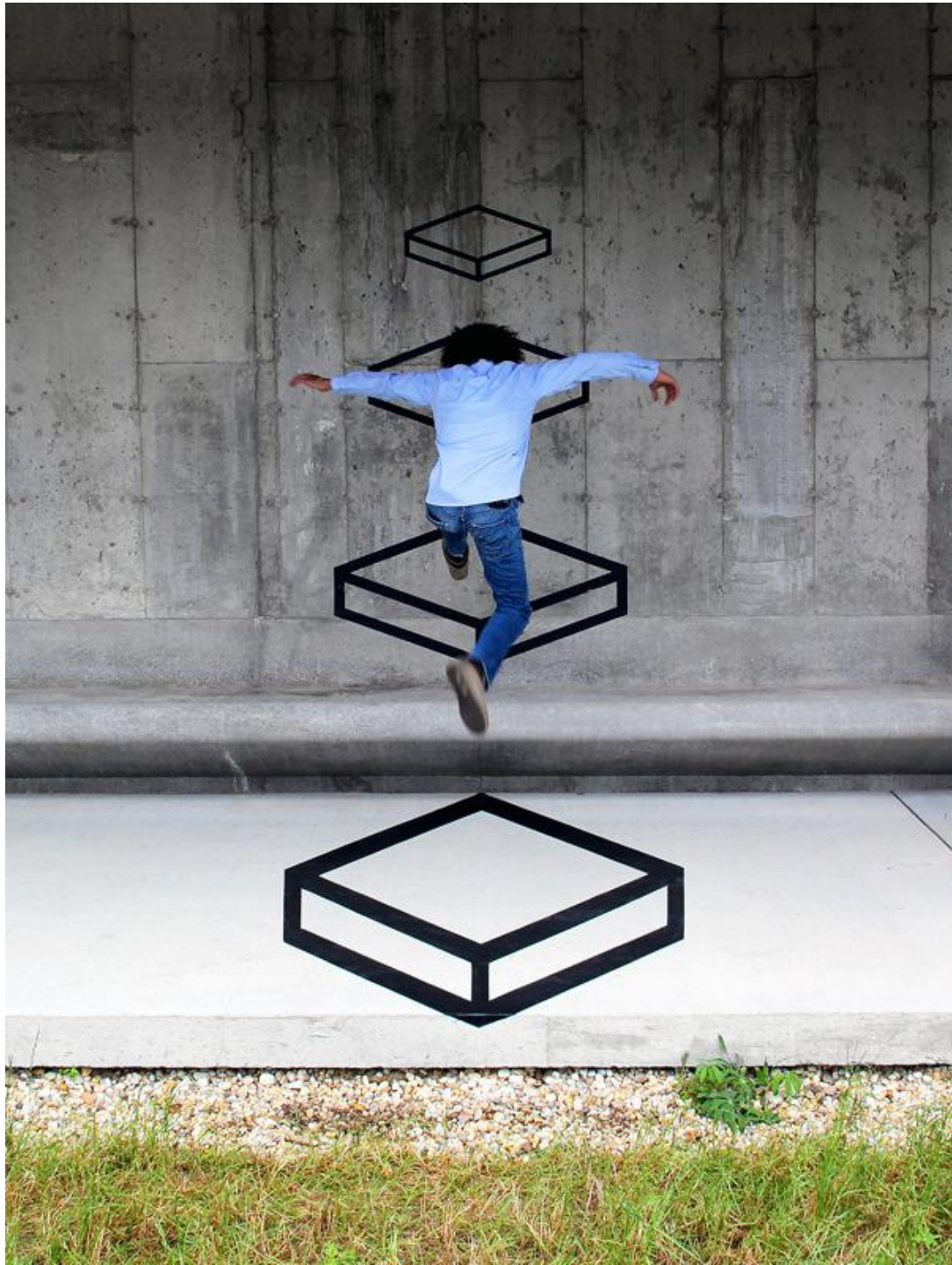
















機場的甜甜圈

誤認別人吃掉自己的甜甜圈，
其實是自己吃錯了



孔子與顏回

孔子親眼看見顏回在鍋裡撈飯吃，誤以為
他偷食，其實顏回是在吃掉落的灰塵

「猜測，大部分都是錯的。這與學識、地位或智商無關。」

就像火車上吵鬧的孩子背後可能有一位剛喪妻的悲傷父親，或是讓座給年輕人卻發現對方是盲人——事情背後的原因，才是關鍵。

【溝通溫差】



已讀不回

文字缺乏溫度，
忙碌被視為冷漠



天生臭臉

發呆放空，卻被當作
心情差或脾氣壞



長輩關心

用錯方法的愛，變成
侵犯隱私與代溝壓力

【錯置的善意】



過度關心

想幫忙出主意，卻被
當作愛八卦、探隱私



替友出氣

想保護朋友顧全大局
拉走對方，反遭嗆沒膽



視為理所當然

對自己人用心付出，
卻總被忽略不被重視

【內在武裝】



不好意思拒絕

無法說不的濫好人，反被
誤認是無心或順水推舟



過分的玩笑

自以為幽默，卻無意間重
傷他人自尊與痛處



裝沒事

如同電影《小丑》，心裡有苦
卻強顏歡笑，導致兩敗俱傷

日常生活中的「誤解矩陣」

外在行為

頻繁過問近況

未經詢問擅自代為處理

訊息已讀不回 / 回覆簡短

面無表情 / 發呆不笑

⚠ 對方的錯誤解讀

探人隱私、八卦

不尊重當事人、看笑話

態度冷漠、正在生氣

脾氣差、心情不好

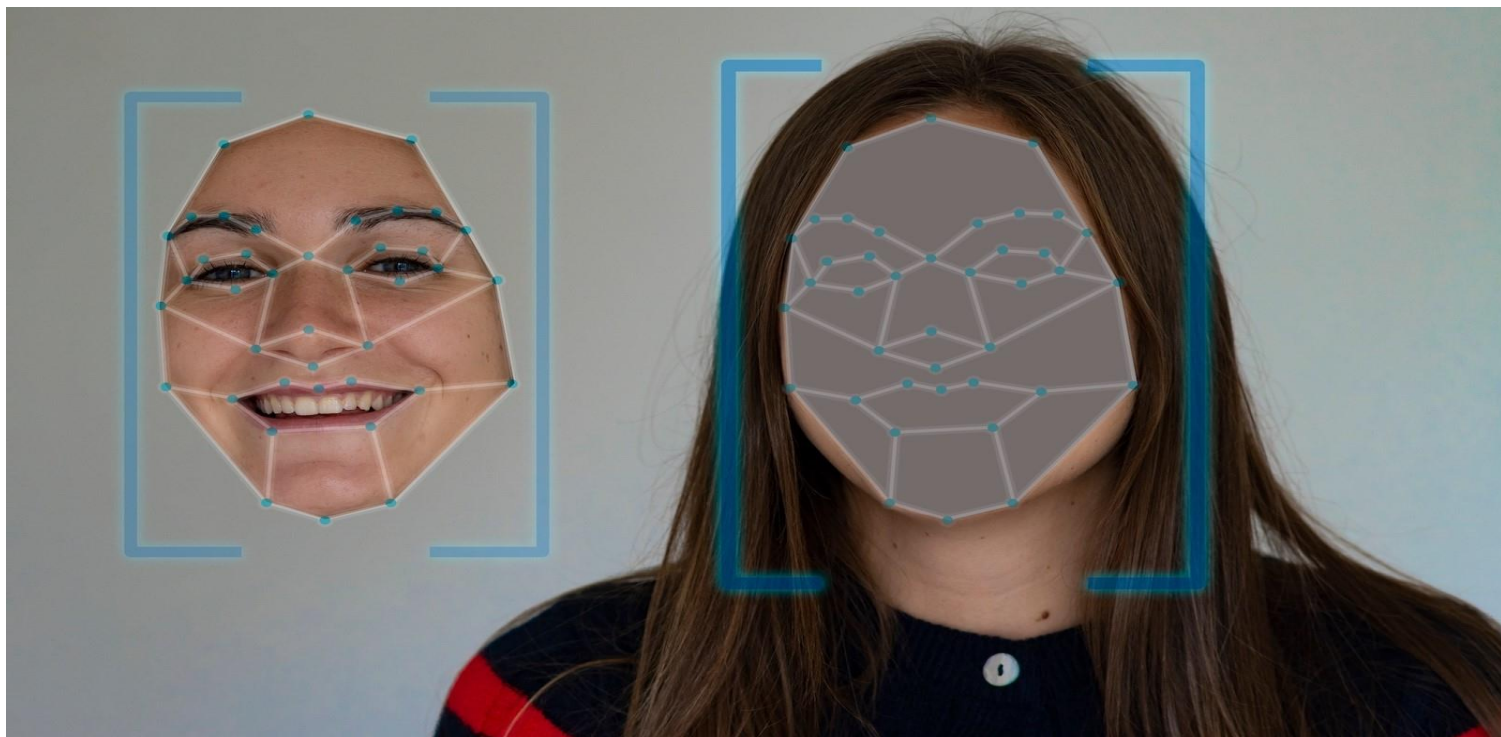
↗ 真實的善意圖

單純想關心、幫忙出主意

顧全大局、想保護對方免受傷害

工作焦頭爛額、抽不出空檔

單純疲累，只想放鬆靜一靜



三、AI時代的造假現象，越來越多！

雖然帶來一些新奇與趣味，方便與豐富多彩，
卻是假象，下一代自幼即活在虛假世界？

攀繩上天花板、過年中國風布置、北極熊機場送好友一家。







AI 時代的假象

科技帶來新奇，卻也創造出難以分辨的視覺偽造。

每月 2.1 億元 (NTD)

台灣每個月被詐騙的驚人金額

罪的產物如火如荼

眼睛被騙只是表象，背後隱藏的是懶惰、貪婪、詭詐與冷血。這 2.1 億元，是人心敗壞的相對指標。



眼見未必為真 (Seeing is NOT believing)

這是一句深刻的人生哲理。即使親眼所見，也往往只停留在事物表象。我們極易因為「視角盲區」、「主觀意識」或「外界誤導」而產生錯覺。

“耳聽三分虛，眼見未為真。”

眼見未必為真，耳聽未必為實



孔子與顏回

孔子親眼看見顏回在鍋裡抓飯吃，誤以為他偷食，後來才知顏回只是在挑出掉落的灰塵。



孟子休妻

孟子見妻子坐姿不端便想休妻，卻被孟母指正：是他自己進門未先打招呼，失禮在先。

單憑雙眼所見極具局限性。未經查證的「親眼所見」，往往只是事物的表象。

四、竭力化開誤解，暢通關係！



為什麼我們這麼愛猜？

大腦的內耗螺旋



哈佛大學研究指出：人一天平均有 6 萬個念頭，其中 80% 是無用的負面反芻。

阿德勒心理學：所有煩惱都來自人際關係，而關係的痛苦來自胡思亂想。

大腦的「自動補完」機制：
他皺眉 = 是不是討厭我？
她已讀不回 = 是不是對我失望？
主管語氣冷淡 = 是不是準備開除我？



猜忌不是高情商，而是最大的自我內耗。你不需讀懂每個人，只需把注意力還給自己。

打破內耗的終極金句

“

「我不確定你怎麼想的，
但我可以直接問。」

「我有點不安，可以跟我
說你是怎麼想的嗎？」



私下溝通原則：「趁著只有他和你在一處的時候，
指出他的錯來。」(太 18:15)

溫和表達原則：「回答柔和，使怒消退。」(箴 15:1)

情緒值得被釐清，不該被自己誤會。用一次真正的理解，代替千百種自我懷疑。

轉移焦點：停止討好人，開始尋求神

「我現在是要得人的心呢？還是要得神的心呢？...若仍舊討人的喜歡，我就不是基督的僕人了。」 — 加拉太書 1:10



揣摩人的心思

人的心變幻莫測，
錯誤的預期只會導致沮喪，
佔用寶貴時間在無意義的內耗上。



尋求神的心意

帶著謙卑敬畏的心，面對每一件事。
與其問「他這是什麼意思？」，
不如問：「神要讓我學什麼功課？」

挽回關係的「私下溝通術」

面對人與人之間的嫌隙與得罪，聖經給予了非常具體、具備「高行動力」的溝通原則：
去私下溝通，避免擴大誤會。



《馬太福音》 18:15

- 1 主動出擊**
「倘若你的弟兄得罪你，你就去...」
(不要等待對方，主動破冰)
- 2 限定範圍**
「...趁著只有他和你在一處的時候...」
(拒絕公開處刑或尋求同溫層，給予絕對的尊重與台階)
- 3 具體對話**
「...指出他的錯來。」
(針對事實溝通，而非情緒宣洩)
- 4 終極目標**
「他若聽你，你便得了你的弟兄。」
(目的是挽回關係，不是贏得爭論)

當誤解是刻意的：防範與面對



面對委屈

刻意的誤解具有驚人的擴散力，目的在於破壞。再好的口才也常越描越黑。

解法：將目光轉向神，交託給公義的主。
「他被罵不還口...只將自己交託那按公義審判人的主。」（彼前 2:23）

避免論斷

我們自己也必須警惕，不要成為刻意誤解他人的共犯。

解法：未聽先答便是愚昧。

「未曾聽見先回答的，這便是他的愚昧和羞辱。」（箴言18:13）不要按外貌斷定人。

最難解的局：刻意的誤解

無力的泥沼

現實中最難纏的，是他人「刻意的誤解」。他們著眼的並非事實，目的只為破壞。

任憑你有再好的口才、再細心的解釋，都只會越描越黑，徒勞無功。

擴散與添油加醋

小誤會一旦累積，人們便會信以為真。

《詩篇》 140:2-3

「他們心中圖謀奸惡、常常聚集要爭戰。他們使舌頭尖利如蛇，嘴裏有虺蛇的毒氣。」

百口莫辯時的內在錨點

我們並非絕望。面對數千年來人際間的明爭暗鬥，聖經提供了終極的答案與安慰。當你遭受不實指控，第一步是將目光轉向神，尋求從上頭來的力量。

交託的榜樣

「他被罵不還口，受害不說威嚇的話，只將自己交託那按公義審判人的主。」
(彼得前書 2:23)

公義的應許

「我知道耶和華必為困苦人伸冤，必為窮乏人辨屈。」(詩篇 140:12)



防護心法：放下論斷的量器

誤解常源於 錯誤期待

特別是對人有過高標準，卻忘記每個人（包括自己）都只是「蒙恩的罪人」，仍在成長過程中。



不可按外貌斷定

《約翰福音》7:24 提醒我們，總要按公平的公義斷定人，而非停留在表象。

《馬太福音》7:1-2

「你們不要論斷人，免得你們被論斷...
你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給人。」

人際衝突的「黃金降溫法」

1

止息 (Stop)

《箴言》17:14：「紛爭的起頭如水放開，所以，在爭競之先必當止息爭執。」

Action: 在情緒沸騰前，按下暫停鍵。

2

傾聽 (Listen)

《雅各書》1:19：「你們要更快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。」

Action: 未了解全貌前，切勿過早下定論。
(《箴言》18:13：未曾聽見先回答的，這便是他的愚昧)

3

柔和 (Soften)

《箴言》15:1：「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。」

Action: 用溫和的語氣回應，化解防備。

從誤解到和好的修復之旅

A

冷靜覺察：抽離情緒高點，避免在爭執當下回應。給予彼此空間，釐清引發誤解的核心事件。

B

卸下防備：主動放下身段。先開口表示善意不代表你錯了，而是展現你對這段關係的珍惜。真誠為造成的誤解道歉。



D

同理原諒：放下成見。嘗試從對方的視角看待問題，將這場誤會轉化為自我成長與關係深化的養分。

C

真誠溝通：選擇私下且安全的場合。勇敢說出真實感受，同時給予對方充分解釋的機會。

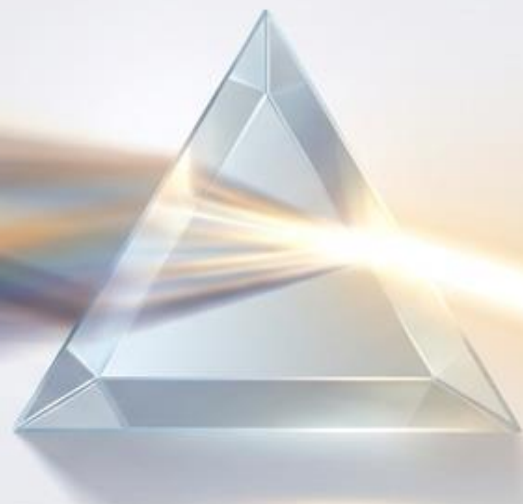
讓關係充滿陽光的五個新習慣

- ☀️ 1. 快快聽、慢慢說：給予對方解釋的機會，不急著下定論。
- ☀️ 2. 多學會提問，少自我腦補：不確定就直接問，停止負面反芻。
- ☀️ 3. 不再傳話與當共犯：網路上看看就好，截斷誤解的傳播鏈。
- ☀️ 4. 虛心尋求上帝的引導：凡事問「神要我學什麼？」，而非瞎猜人心。
- ☀️ 5. 用愛與信任代替猜測：回歸單純的相信與交託，用愛去關心人。

「只要憑著信心求，一點不疑惑。」(雅各書 1:6) — 願神的真光照亮每一個家庭與教會。

換一副看世界的眼鏡

猜測與誤解是人性的常態，但我們能選擇如何回應。



✓ 1. 承認認知的侷限

記住「眼見未必為真」，放下論斷的量器與過高的期待。

✓ 2. 用對話代替猜測

在爭競之先止息，快快聽、慢慢說，並勇敢進行「私下溝通」。

✓ 3. 在委屈中尋求平靜

面對刻意的惡意，將公義交託給神，守住內心的平安。

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