



臺北基督徒

永和禮拜堂

驚蟄

2731

1973・05・03 創刊

2025・06・22 出刊

新北市永和區永利路 27 號 TEL : (02)2921-4000
南勢角福音中心：新北市中和區興南路一段 75 號 2 樓
頂溪福音中心：新北市永和區永和路二段 147 號 B1
加蚋福音中心：台北市萬華區東園街 90-1 號
東引福音中心：連江縣東引樂華村 58 號
頭份福音中心：苗栗縣頭份市中正三路 208 號
教會網頁：www.yhchurch.org

FAX : (02)2923-1974
TEL : (02)2944-0707
TEL : (02)8921-5389
TEL : (02)2301-1322
TEL : (083)676-223
TEL : (037)903-933
E-Mail : yhch4000@gmail.com

《永和講台》

帶著祕密上天堂

◎徐燕如

經文/詩篇 139:14

我要稱謝你，因我受造奇妙可畏，你的作為奇妙，這是我心深知道的。

詩篇 139:16

我未成形的體質，你的眼早已看見了，你所定的日子，我尚未度一日，你都寫在你的冊上了。

我是一位諮商心理師，每天的工作就是聽人說故事。這些故事常常不是輕鬆的小事，而是那些不能對人說的祕密，是心裡的黑洞、深藏的痛苦與不被了解的渴望。有人問我：「你每天聽這麼多負面情緒，自己的情緒

怎麼辦？」也有人防衛地說：「你是不是正在分析我？」這些反應讓我看見一件事：我們都渴望被了解，卻又害怕被看見。

很多人來諮商時，都在掙扎：「我是不是一直都這樣？我會好起來嗎？」我會很肯定地看

著他們說：「你會好起來的。」因為我相信人可以走出黑暗，可以重新認識自己，不再活在創傷、他人的眼光或過去的陰影裡。其實，我自己也是從「洞」裡走出來的人。我從小就是所謂的「學霸」，成績名列前茅、比賽得獎、上報紙、作文被當作範本，表面上看起來風光，內心卻很不快樂。因為我心裡有一個很深的壓力：我如果表現不好，別人還會愛我嗎？我不敢出錯，不敢表現失常。我的人生就像演出一場完美秀。這樣的我，看起來成功，卻活得很不自由。到了大學，我很清楚知道：我的心破了一個洞。這個洞不是外人能看見的，但它真實存在。即使我再怎麼努力、成績再好、成就再高，那個「我不夠好」、「我不被愛」的聲音，始終在心裡。

後來我成為心理師，聽見更多人的故事，我驚訝地發現：不只是我，每個人心中似乎都有一個洞。不論他外表成功還是失敗，有錢還是貧窮，婚姻美滿或破碎，許多人都在努力填補心中的洞。有些人用金錢、性愛、外貌、表現、過勞、成癮，想證明自己有價值，但洞填不滿，只會越陷越深。我也曾經尋求方法來解決那個洞。我學心理學、冥想、靜坐，也接觸佛教，這些方法雖然帶來短暫舒緩，卻無法真正醫治我內在的空虛與不安。直到有一天，我進入教會，在一次詩歌敬拜中，我突然淚流不止。我不知道自己在哭什麼，但我心裡有個聲音說：「我回家了。」

那一刻，我知道，是神在觸摸我。不是因為我表現多好、不是因為我值得，而是祂就是愛我。祂不是分析我、指責我，而是擁抱我、接納我。我開始對耶穌說話，把那些我從未說出口的感受告訴祂。祂不會嫌我煩、不會打斷我、不會否定我。祂像我專屬的心理師，隨時聆聽、安慰、同行。我發現，耶穌不是站在洞外叫我「自己爬出來」，而是走進我的洞裡，把我抱出來。這份愛改變了我。我的價值不再建立在別人的掌聲或成績上，而是在神的眼光裡。我仍然是心理師，我仍然會傾聽許多人的痛，但現在我知道，最大的醫治不是分析，而

是被神的愛觸摸與轉化。

親愛的朋友，你也有那個洞嗎？你是不是也曾努力填補，卻始終空虛？我想告訴你：耶穌能進到你最深的黑暗，把你抱出來。祂不求你完美，只要你願意轉向祂，祂就願意醫治你、拯救你，給你新的開始。你有沒有過這樣的經驗？當你面對害怕的東西就會逃避。例如：夫妻爭吵，就會想晚點回家；教會遇到不想見的人，就想換教會。這是人類大腦的本能：對痛苦的第一反應是逃避。但科學研究告訴我們：每次逃避，大腦會再次「標記」這個痛苦源頭，讓你越來越害怕，逃避的範圍也越來越大，原本只是換個座位，到後來可能就整間教會都不敢來了。

我也曾想靠自己走出困境，嘗試了各種心理學、哲學的方法，但後來發現，真正聰明省力的辦法，是呼救。就像被困在牢籠裡，最好的方式不是自己鑽破牆壁，而是呼求一位英雄來救你。可惜的是，我們常選擇掩蓋傷口，覺得丟臉、羞恥，不敢說婚姻破裂、經濟有困難，甚至不敢讓人知道我們心裡有個洞，然後我們就在這個黑暗裡不斷打轉。我在心理師職涯中學到：越早承認痛苦，就越快走出來。越愛面子、越逞強，人生就越辛苦。信主後最大的改變，就是我不再需要裝得完美。如果我痛苦，我就承認我痛苦。

有人問我：「你每天聽那麼多負面情緒怎麼承受？」是的，快樂的人不會來看心理師，來找我諮商的，都是走投無路的人。面對這些我怎麼辦呢？每天下班我也會心裏充滿各種情緒，在走路的時候告訴耶穌說：我覺得…，我並沒有說主啊！祂是拯救、祂是充滿智慧的那一位，不是說讚美是不對的，但當我需要紓解的時候，耶穌是我最好的心理師，邊走路邊生氣地跟耶穌說：怎麼可以這樣！當我跟主嘮叨訴苦，到家時心裏就平和下來了。所以，耶穌是我個人專屬的心理師。祂聰明溫柔，不收費，24 小時待命。你跟祂說的話，也永遠不會被洩漏或被羞辱。今天你就可以帶祂回家，當你的專屬心理醫生。

我信主已經 17 年，當年朋友邀我去教會，我沒抱什麼期待，只是想說去看看，沒想到一聽到詩歌我就一直哭，雖然我不知道自己在哭什麼，淚水不斷流下來，但心裡那個空洞，卻慢慢被填滿了。我那時有個感覺：「我回家了。」聚會結束後我就跟著做了決志禱告。所以今天我想邀請你，如果你心裡也有個洞，一個不敢說的洞，耶穌能填補它。但我也要對基督徒說，有時候我們心裡也還有洞，不是因為我們沒信耶穌，而是我們轉向了別的東西，試圖靠世界的方法來填補。正如聖經耶利米書說：「這百姓離棄我這活水的泉源，為自己鑿了破裂不能存水的池子。」我自己也常焦慮經濟，這洞有時仍在。我們都需要學習把我們裡面的黑暗轉向耶穌，不管你外表看起來多麼光鮮亮麗，我們需要面對我們生命中的黑暗，但是有一個盼望，你不需要自己爬出牢籠，過去我試了很久找不到出路，我發現最好是有人進入牢籠把我從裏面救出來，十字架的意思就是如此。但當我把黑暗的洞轉向耶穌，而不是用世界的價值觀來處理，洞才會真正被醫治。

醫療研究顯示，如果你家中有精神疾病患者，包括遺傳的生理疾病，你就會比一般沒有的人更容易有這些問題，如果家族中遠古以前有人自殺，在家族中就很可能會出現這樣的事，研究中顯示人很容易被自己的 DNA、基因，或你所生長的環境，被大腦的記憶給困住。我們的大腦會騙自己，你會以為自己知道，正因如此，我在諮商裡發現：人很難脫離環境、DNA 還有我們大腦舊記憶的影響。所以你跟我都需要一個外力的幫助，十字架代表的就是我們生命中的黑暗和這些罪，耶穌都幫我們背了，把你的 DNA 直接換掉了，神給你一個新的開始，不然你爬不出這個牢籠的，如果你深切地認識這些事實，你就會非常地感謝耶穌。

在心理諮商這一塊我的成效算是好的，我的案源很多，做的是困難等級最高的，可見我的治療效果是很好的，但我要誠實說：人要真正走出來，靠的不是治療技巧，而是外力的幫

助。這外力，就是耶穌。所以，今天我在這裡，就是希望你幸福。我知道，有些人很努力想從洞裡爬出來，但越努力越被黑暗吸住。如果你一直注視著黑暗，你會忘記其實你生命中還有很多美好的事。上帝對你有計劃，你的個性不是缺點，而是祂創造的恩賜。所以現在我邀請你，跟我一起做這個禱告：「親愛的耶穌，我向祢承認我生命中的黑暗，我無法靠自己脫離這些黑暗，我需要祢的拯救。我邀請祢此刻進入我的心中，洗淨我一切的黑暗，釋放我脫離一切的綑綁，賜給我新的生命。禱告奉耶穌的名，阿們！」

我一直以為我認識自己，身為心理師，加上從小就喜歡探索內心，我認為我是個感性、不愛領導、執行力不強的人。但信主後，我才發現自己根本不了解自己。起初，我覺得自己像小鹿斑比，溫順敏感；但我先生說我像小貓，自在靈活。後來我發現，其實是因為信主後我得了自由，不再被框架綑綁，才能真實地活出神創造的樣子。在教會中，很多人說我有領導力，我驚訝地發現，原來我可以帶領一群人朝共同目標前進。神也讓我看見，我不是只有感性，我也有很強的執行力。信主的過程就像重新認識「我到底是誰」。剛開始讀聖經，我常為內心的負面思想感到痛苦，即使外表微笑，內心卻有批評、論斷、抱怨。我像一個每天考 58 分的學生，覺得永遠達不到神的標準。直到某晚我禱告時崩潰大哭，向神抱怨自己不夠好，祂卻溫柔對我說：「孩子，我很愛你。」那一刻，我感受到從頭頂流下來的暖流，神的愛進入我心中。從那時起，我明白神的愛不是建立在表現上，我開始能坦然承認自己的錯誤，不再被羞愧感捆綁。

這過程中我也發現，我與朋友完全不同，我注重人的感受，他注重原則對錯，但神創造我們各有獨特性。我的敏感與包容，讓我能與各種族群相處、領導團隊。我也開始展現創意，甚至在 46 歲那年順服神的帶領，重新念藝術治療。雖然當時工作穩定、案子多，重新當學生又累又想放棄，但我終於明白，神要的不

只是我能做什麼，而是祂對我人生有更深的計劃。我曾懷疑心理師這個身份工作是否出於神，因為我在信主前就從事這工作。在一次特會中，我問神：「心理師是你為我預備的嗎？還是我應該去當藝術家？」神讓我回想當初報考心理研究所的過程：一開始只是陪同學報名，甚至報錯了組別、看錯了考試內容，卻還能順利考上。在當時北區僅兩所學校，我竟都錄取了。神對我說：「沒有我，妳考得上嗎？」我才明白，是祂一路帶領，讓我走上這條職涯道路。

我從事心理工作二十年，收入不固定，每月都不知道案子從哪來。來自公務員家庭的我，原本對經濟極度焦慮，至今媽媽每週還會問我：「你賺的錢夠付房貸嗎？」但這二十年，神從未讓我缺乏。即便案子少，我仍照常在月初奉獻，為宣教與弱勢族群擺上，從沒中斷。神持續供應我每個需要。我發現，當我們做的是神呼召我們去做的事，就會充滿熱情與滿足。祂不會強迫我們去做自己不喜歡的事，而是引導我們發現「那真正的我」——是祂創造、祂計畫中的我。我 47 歲都能回去念書，儘管疲累又想放棄，但是讀完後發現：在沒讀書之前，我的驕傲擋住了我，上帝要我學的新領域，讓我現在有能力應對新的案子與形態，不然我可能無法保持專業的績效，果然，上帝的計畫永遠比我自己的計劃來得好。

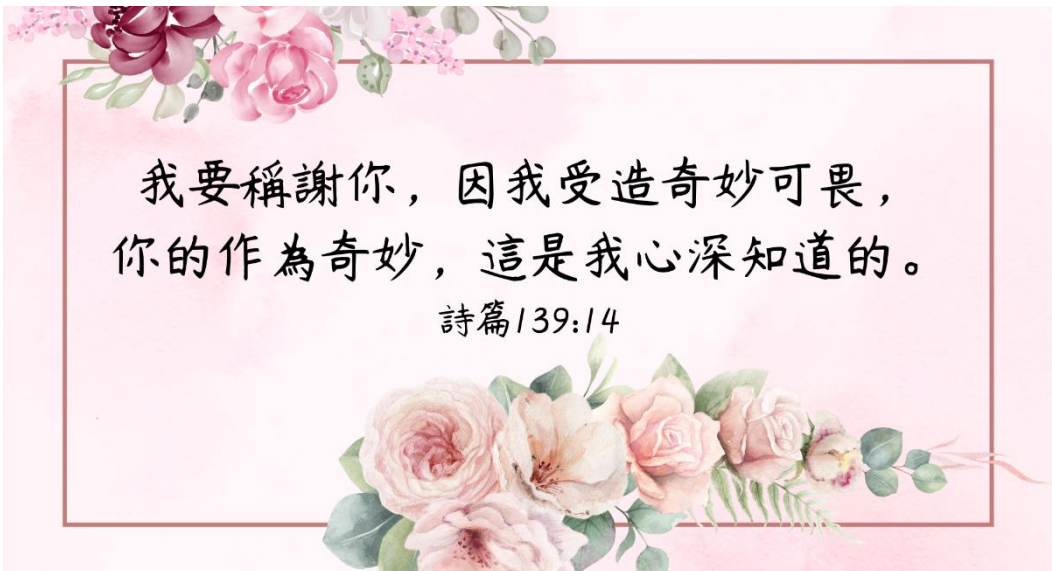
你願意承認你自己的不足嗎？我們都相信自己的判斷，自己對未來的預測，其實明天如何你並不知道，我們都是假定事情會照著過去的經

驗，所以 covid 才會讓我們嚇一跳，因為過去沒有這樣的經驗，現在世界越來越動盪沒有人知道未來是什麼，但是有一個保證：如果我們走進上帝的計畫，祂必看顧你，供應你一切的所需，祂會為你預備，使你活在祂所創造的命定裡。

（6 月 15 日孫新芸摘要）

問題討論

1. 你覺得你的心過去或現在曾有什麼破洞？請試著給這個破洞取個名字，例如：專吃讚美的無底洞、存款數字的無底洞…。你曾想用什麼填補嗎？效果如何？
2. 這個破洞對你的生活和人際關係造成什麼影響？
3. 面對生命的黑暗（洞）或低潮（洞），你通常如何解決？你願意嘗試帶到耶面前來得醫治嗎？請大家分享後，播放 3 分鐘的靜默音樂，讓大家安靜禱告。以下禱告詞提供參考：
「親愛的耶穌，我願意在祢面前誠實，承認我心裡有些黑暗，有些傷，是我一直不敢面對、不敢讓人知道的。有時候，我也不敢告訴祢，因為我怕被祢責備，怕自己不夠好。但今天，我想選擇相信：祢是那位溫柔、不論斷、願意傾聽的醫治者。請祢進入我心中那個『洞』，安慰我、醫治我，幫助我勇敢地面對自己，也經歷從祢而來的真實平安。我邀請祢，成為我生命中真正的拯救者。奉耶穌的名禱告，阿們。」



我要稱謝你，因我受造奇妙可畏，
你的作為奇妙，這是我心深知道的。

詩篇 139:14

《益人學苑上課見證》

快樂歌唱 A 班 秦素蘭

平時對唱歌多是隨性哼唱，愉人愉己，然而當我加入簡佩玲老師歌唱班就完完全全改觀！

我是二年多前，因在醫院進行膝關節置換手術，在手術前的心肺功能檢查時發現肺部有異樣，進行一系列的檢查後診斷為肺癌初期，感謝主恩！使我能及早發現並提早手術，術後也做了化療，現在一切穩定，只需按時回診追蹤，目前只是還覺得氣虛，免疫力稍差。

為了提升肺活量，特報名加入簡老師的歌唱班。在之前，只是慕名簡老師上課嚴謹，報名時很快就額滿！但在進入後，才確切體認到簡老師對音樂歌唱教學的專業與執著，對同學唱歌發聲技巧等細節教導也都非常仔細。尤其上課前特有的發聲音律訓練，我特別珍惜，視為具有活化肺活量的功能！我也會將每週教導的歌曲移轉為我生活中喜樂的源頭，我深信有堅定的信仰，快樂的心，必會有健康的身體！

班上有多位 80 以上高齡還認真快樂學習的學長，精神抖擻，聲音宏亮，是我學習的榜樣！特別要標榜的是我們班上三位熱心的班長，他們用一貫的熱忱服務同學！這溫暖的愛也造就成週二快樂歌唱 A 班！

快樂歌唱 A 班 張玥琿

我 28 歲跟簡老師學習到現在，覺得自己從不會唱台語歌，到學會唱台語歌，感謝簡老師讓我學會換氣、五線譜、簡譜，還有唱歌要溫柔的唱，謝謝老師。

筋膜放鬆運動班 陳劉富美

謝謝老師的愛心教導獲益良多，再次謝謝你，願神賜福。

筋膜放鬆運動班 嚴慧玲

感謝主！感謝老師！透過練習許多筋膜的動作，讓我更認識自己的身體，練習呼吸時才知道自己平常呼吸很淺，也發現用球按壓腹部，可以讓排便順利，真好！原來身體還有許多潛能是可以透過不同的運動發覺出來，也感受到，照顧好自己的身體，是家人的幸福，有運動健康的觀念，也可影響家人、朋友走向健康。祝福老師未來讓更多人受益。上帝與老師同在！

筋膜放鬆運動班 洪慧敏

感謝一切～

1.開學前就有中台姐溫馨電話提醒注意事項，滿心期待開學日。

2.第一節課相見歡，老師用心教導，雖然我的身體很陌生，還好有同學互相練習，漸漸的順手很開心。

3.期中參加教會舉辦，趙強營養師精彩實用演講，充實一下自己。

4.我們的午餐小聚老師用心的安排，我選的卡片是～彼得前書五章七節你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。提醒我信仰是穩固的力量。

5.隱基底協會會長和會員的分享，共餐的愉快時光。

大感謝老師細心耐心教導，同學們練習的笑聲，大家好心情棒棒。



宣教生命課程

宣教生命課程

把握時機

《把握時機KAIROS》是關於全球基督徒使命的基礎課程。它帶出神對萬族萬民的心意，以及祂渴望透過祂的子民成為他們的祝福。

詳情
報名



國際動員力量

- 2025 本次為全線上課程(Zoom)
- 7/01-8/26(九次週二) 19:00-21:00
- \$2000(早鳥價) (6/15報名截止)

學生暑假營會



報名至7/15 2,800!!!

2025 挑戰營

日期：8/16(六)-8/18(一)

對象：升小六~升大一

地點：萊馥健康休閒渡假村



《教會消息》

◆新朋友・歡迎您！

歡迎今天第一次來本堂聚會的新朋友，請留下姓名地址，讓我們能認識您；並請留步至二樓新人接待室。

《肢體代禱》

◆張安婷姊妹（建中牧區）張謝金蘭姊妹的女兒，右眼視網膜病變視力剩 0.1，6/19（四）已開刀，因有糖尿病，求神憐憫醫治，使眼睛得著恢復，請代禱。

◆于秋萍姊妹（頂溪福音中心）在美國得到新冠肺炎，已恢復健康，6 月 19 返台，血氧

不足，本身有癌症，求神憐憫看顧，請代禱。

◆張哲維弟兄（建中牧區）6/16（一）開刀切除膽囊，6/19（四）已返家休養，請代禱。

中華基督徒地方教會 聯合差傳代禱事項

【關注家門口】

福音使者一和平姊妹、喜樂姊妹

1.請為阿嬌禱告，求神讓她的心柔軟，求聖靈感動她能認罪悔改，願意為自己的行為負責。讓她能順利自首，踏上安全回家的路，也為她能認識那位獨一真神，能回到天父的家。

2.穆斯林身邊的基督徒朋友/同事/雇主生命美好的見證，是讓穆斯林海外移工認識基督的機會。他們在本國幾乎沒有機

會認識耶穌，來到海外，他們的心正向耶穌打開，現在我們不用出國就有機會向他們見證又真又活的救主耶穌基督。

3.為兩位福音使者和平姊妹與喜樂姊妹能接觸新朋友禱告，有智慧地與她們接觸，讓外籍移工能接納福音使者為朋友。她們有敞開的心，願意更多認識耶穌及讓祂進入心中成為生命的救主。為已經信主的朋友禱告，更多渴慕神的話語，願意更多被造就，成為一個傳福音見證耶穌的人。

4.感謝主，兩位福音使者和平姊妹與喜樂姊妹已順利取得志工簽證，神又賜下一年時間能服事在台外籍移工；也為她們能遇見和平之子，引領穆斯林歸主，並堅固他們的信仰。

研經特會 （需報名）



Taipei Christian Yonghe Church

7/5六-6日

報名連結

新約-以弗所書

下午13:30-16:20

Photo by Aaron Burden on Unsplash

現任職場轉化學院院長
靈糧教牧宣道神學院副院長、靈糧國度領袖學院副院長

講員

喬美倫老師

永和禮拜堂
研經特會

2025 年 6 月主日歡慶

◆ 06/29(日) 陳耿信 神同我所走之地

2025 宣道支持奉獻

此奉獻為代收轉出奉獻，由支持對象開立收據
國外單位、國內未立案單位之奉獻收據，無法抵稅（有★號）

支持對象	需求金額	上週奉獻	累計奉獻
★高雄嘉誠教會莊牧師	120,000	0	163,700
海外邱宣教士	120,000	400	45,000
南非高科宣教士	100,000	0	67,500
南非吳元國宣教士	240,000	0	65,500
創啟思拿實習宣教士(主僕)	60,000	0	12,500
米樂谷公益關懷協會	120,000	0	57,900
英國阿獅宣教士(COCM)	300,000	0	116,500
地方教會聯合差傳事工	600,000	500	105,500
隱基底全人關懷協會	400,000	0	172,500
海外蒙愛宣教士(OMF)	240,000	0	42,500
肯亞柔伊實習宣教士(MOVE)	100,000	0	31,500
愛穆事工(UMOT)	60,000	0	14,500

《主日講台》

永和堂：神的信實

《講員》陳瑞進 長老

《經文》創世記 3:2-13；馬太

福音 26: 36-46、56

南勢角：主日直播母堂聚會

頂溪：主日直播母堂聚會

萬華：主日直播母堂聚會

五餅二魚行動

六月份支持對象

恆春基督醫院

上週奉獻 \$ 5,773

六月份累計 \$ 41,181

《本週聚會表》

《 本 週 聚 會 表 》									
月	日	星期	時間		聚會名稱			地點	
6	22	日	晨 9:00	第一堂成人主日歡慶			3F/4F		
							南勢角		
							頂溪		
			晨 10:00	第一堂成人主日歡慶			頭份		
							萬華		
			晨 10:45	第二堂成人主日歡慶			3F/4F		
							南勢角		
							頂溪		
			晨 10:45	國小一～六年級			8F		
				兒幼歡慶／2～6 歲			603		
	午 3:00	成人主日歡慶			東引				
		晚 7:30			實體禱告會		暫停		
	25	三							
	27	五	晨 9:00			弟兄會		暫停	
晨 9:30			姊妹會		B1				
28	六	晨 10:00			兒童歡慶／國小一～六年級		8F		
		午 2:30			學生歡慶		3F/4F		
上週歡慶人數									
永和堂					萬華	線上 人數	聚會 總人數		
第一堂	第二堂	學生	兒童						
169	168	55	66	26	361	1,065			
南勢角			頂溪			東引		頭份	
第一堂	第二堂	兒童	第一堂	第二堂	兒童	成人	兒童	成人	兒童
53	63	15	18	37	5	8	0	20	1