



臺北基督徒

永和禮拜堂

驚蟄

2772

1973・05・03 創刊

2026・04・05 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》

愛神 愛人 愛自己

◎楊明明

經文/馬太福音22:34-40

法利賽人聽見耶穌堵住了撒都該人的口，他們就聚集。內中有一個人是律法師，要試探耶穌，就問他說：「夫子，律法上的誡命，哪一條是最大的呢？」耶穌對他說：「你要盡心、盡性、盡意愛主你的神。這是誡命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要愛人如己。這兩條誡命是律法和先知一切道理的總綱。」

這一段聖經開始於，撒都該人、法利賽人及律法師要來試探耶穌，他說夫子：律法上的誡命哪一條是最大的呢？他們想得到控告耶穌的把柄，就是耶穌並不了解律法，也並不

尊重律法，這對猶太人而言是一件非常嚴重的事情。而此時耶穌就回答了他們，耶穌說你要盡心、盡性、盡意愛主你的神。這就是誡命中的第一，而且是最大的，其次也相仿，就是要

愛人如己。我們知道猶太人的律法六百多條，耶穌卻說愛神愛人如己，這二條就包含了這一切。耶穌是用申命記來回覆律法師。

申命記概論與主題信息是理解整本舊約非常重要的一把鑰匙。它既是摩西五經的總結，也是以色列即將進入應許之地前的屬靈提醒與更新。摩西對第二代以色列人重新解釋與應用神的律法。時間背景：第一代出埃及的人大多已經死去，第二代百姓即將進入迦南地，摩西也即將離世，他重申神與祂的子民是一個盟約關係，不是僵硬的律法，神與我們立約。（關乎神與彼此的關係）

立約的內容與重點，是申命記的核心主題——愛神是整個律法的核心。整卷書最重要的經文是：「你要盡心、盡性、盡力愛耶和華你的神。」（申 6:5）這段稱為 **Shema**（以色列的信仰宣告）。核心信息是：律法不是宗教規條，而是愛神的生活方式。結論：這二條誡命是「一切道理的總綱」，耶穌說這兩條誡命是「一切道理的總綱」。這意味著，基督徒的生命不是要遵守成千上萬的規條，而是活在一個平衡的生命生活，與神、與人、與自己連結網中。

耶穌用舊約聖經來回答律法師，把這些專研律法的律法師詮釋僵硬的律法規條成為屬神子民與神、與人，愛的一種生活方式，所以耶穌說這兩條誡命就是一切道理的總綱。

一、第一是「愛神」：愛神是生命的根基

我們來分享什麼是愛神，約翰福音 14 章說你們若愛我就必遵守我的命令。約翰一書第 5 章 3 節說我們遵守神的誡命就是愛他了，並且他的誡命不是難受的。所以什麼是愛神？就是重視上帝的誡命律法，並且遵行，這就是愛神。

聽到律法典章，我們就感到規矩好多，似乎失去自由，在多元的社會裡，人們有著各種各樣的思考模式與想法，只要是唯一的答案單一的規範，都會引起人許多的抗拒跟質疑，難道一定是這樣嗎？難道一定要遵守嗎？不遵守

又會如何？我那樣做不行嗎？人心裡真的很不喜歡受約束，也不喜歡被規範。

但是今天我想要分享律法的意義跟價值，我相信神在西乃山向摩西頒布律法，這在當時是一件非常偉大的事情。在當時一個沒有法律規範的時代，每個人都是任意妄為，憑著自己的意思而行，誰的拳頭大誰就稱王，只有希伯來民族，他們竟然是有律法規範的。使人們的權益與公平都受到保障，有著生活倫理的次序，整個國家就安全豐盛喜樂。

所以律法是非常有意義與價值的，律法彰顯了這一群人是神的子民，也是道德與社會的指引，律法幫助這群神的子民過敬拜神的生活，也讓百姓分別為聖，過聖潔的生活，律法更是反映了上帝的聖潔公義跟慈愛與救贖。到了新約的時代，律法更是訓誨師，律法讓人知罪、也讓人明白人無法守全律法，無法達到上帝聖潔的標準，認清自己無法自救，才能知道耶穌基督救恩的寶貴。

從 20 歲信主，我回想當我信主開始，就想知道神希望我如何過生活，我想要過一個合神心意的生活，我開始穩定的聚會，我期待著神在聚會中對我說話引導我，我就改變我的行程，週六週日有一段時間可以來教會，我了解神的話，就開始穩定的靈修讀聖經，我想知道聖經如何說明婚姻的觀念、我了解人們面對性格的差異，或對方惹怒我時該怎麼辦…。好像生活中的每件事，我都想知道神會怎麼想。剛信主時我很喜歡去教會，家人發現後就開始限制我，有一個週日晚上，我又要去參加擘餅會，家人就有意見了，我就在我的房間裡自己唱詩歌，自己讀哥林多前書，拿著蘇打餅吃主的餅、擘餅喝主的杯，自己禱告，學長老帶領的方式領聖餐，我不知道自己這樣做是否可以，也不知道教會的規矩，但是我很想擘餅記念主，我想，神會記念我感謝神的心。

聚會開始成為我新生活裡很重要的一部分，四十年期間，我開始與一群夥伴連結，常常一起聚會，我們有很深厚的感情，總是一起

打拼、一起服事神，我後來才知道聖經說「不要停止聚會」（不要停止跟信主的人在一起），如今，我們都仍在教會裡承擔更大的責任，仍然攜手同行，愛教會、服事教會，我們一起同心相聚前行，原來有好朋友在這個時代也是很奢侈的。

我養成靈修習慣，這個養成使我做事不半途而廢，十一奉獻的祝福教導我，當我明白用我收入的十分之一來表達我在意我的教會生活，因為神沒有用我的錢，這些奉獻其實是我自己用的，無論環境、冷氣、會堂的整潔…，都是為了給我們好的信仰生活而預備的舒適環境，我開始有了好的價值的改變，把錢用在值得的地方。好好參與讀聖經的課程，領受屬靈的祝福，在詐騙當道的世代，神的真理與誠命是在心裏的穩定。使我們有得救的智慧，有真理在心裡，男女關係上有界線與準則，在教養兒女、夫妻關係上，這個準則在內心帶來生活各個層面的祝福。

這些對我而言不是律法，是我想要過一種「有神同在」的生活。後來我發現，這就是律法寫在心版上，不是規矩規條，是發自心裏的渴望，渴望神的同在、渴望神的管理、渴望神的指引，也在神的律例典章中蒙福，我常常覺得聖經真是人類使用手冊，不照著創造主的心意生活，就有很多勞苦愁煩。在我們的生命與生活裡，是否有神的律例典章在管理我們？這才是蒙福的開始。

二、第二是「愛人如己」：愛人是生命的流露，愛自己是生命的修復

「愛人」這個道理我們都懂，但在遵行上卻不容易，揚昱傳道上次的信息說：「有人的地方就有江湖，有人的地方就有恩怨，有恩怨就有江湖，人就是江湖，你要怎麼退出？」大家走跳教會，「彼此相愛」這個道理大家都是知道的，相愛不是不知道的問題，是做不到的問題。

耶穌對他說：「你要盡心、盡性、盡意愛主

你的神。這是誠命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要愛人如己。」這裡有兩點是我們可以斟酌的：第一個是相仿，第二個是如己。相仿的意思，就是這兩者的本質是相同的，愛人如己跟愛神是一樣的重要。

「如己」這個概念常常被我們忽略了，愛神我們明白，好好愛人、彼此相愛也是我們常常熟悉的真理，但是愛自己這件事情，我們比較少提，所以這段經文提醒了我們，愛神愛人愛自己，是一切律法的總綱，是最大的誠命。如果神的兒女不能愛自己，那他愛人愛神會不會也有問題？如果神的兒女不愛神，那他愛人愛自己會不會有問題？如果神的兒女不愛人，那他愛神愛自己是否也會有問題？這三個角度，是屬靈生命中蠻重要，同時存在的三個角度。

所以，今天我們要來分享什麼是「愛自己」。人的自我觀，就是——我們對自己的想法，是從哪裡來的？我想，除了遺傳特質以外，應該是環境的互動逐漸形成的。大致分成四個方面：1.原生家庭——照顧者的評價，父母給予的接納或批評，都會有對自己不一樣的看法。2.社會比較——才華、外貌、成就等，都是一種比較。3.重要他人對我們的看法。4.過去的許多成敗的經驗。以上都會影響我們對自己的看法。

所以，人際關係裡，我們也有各種各樣的呈現，過度敏感防備、討好的行為；猜忌沒有安全感，甚至在情感中是退縮的，覺得沒有人會喜歡我，在社交中保持距離，很難建立關係。這各種各樣的狀態，都很影響我能否自在地與人相處，愛人的困難就是在此，我連自己都不愛了，就不知道如何愛人。我記得在門徒班就有一課，談自信與驕傲，謙卑與自卑。看起來都很像，其實差別很大。所以，信主是做一個新造的人，更新自我觀也是很重要的議題。我愛我自己嗎？不愛自己就不容易愛人。當然愛自己的意思，不是以自我為中心，也不是專顧自己，是正確的看待自我的價值的意

思。是從「以表現為中心」的看自己，轉向「以神為中心」來看自己，我們重新定義了生命價值的來源，人的價值不是建立在成就或是擁有上，是建立在我們神兒女的身分上。

在基督的信仰裡，人是按著神的形象樣式造的，這是創造的價值。而耶穌基督十字架的救恩，也證明了我們的寶貴，這是救贖的價值。我們對自我的看法，是否在創造與救贖的價值中重新看待？自信的人才有能力謙卑，自卑的人需要驕傲與自大來證明自己的價值。

自我觀的改變需要時間，好像彼得，當他在對自己失望的時候，才重新從神的眼光真實的認識了自己。一個渺小的漁夫，卻成了教會歷史上第一代的教皇。也好像保羅，他不再需要靠著建立自己更多優勢來證明自己，而他發現：以前能讓他自我壯大的一切都是糞土，他以認識耶穌基督為至寶。

「愛神」是愛人與愛自己的根基——原來律法刻在心版上，神的孩子就會像神、榮耀神。對人的看法會改變，對愛的定義會不同，會超越性格的限制，改變我們對人對自己的看法。

回想我來到教會熱情的參與各樣服事，一開始是一顆單純的心，卻被一句話改變了，有一天，一位同工說：「楊明明是同年齡的年輕人當中，愛神的模範」，這真是一句好大的稱讚，但是，我開始有了不同的想法動機，好多事我都覺得自己一定要參加，才能證明我是愛神的模範，我開始有了「單純為神而做」與「維持讓人稱讚」兩者之間的掙扎。

以前有人說讚美是毒藥，吃多了就不能不吃，沒有讚美就不服事了，我自己做出結論：「讚美是毒藥，永遠不要讚美人，也不要試探自己。」有一段時間我好怕別人稱讚我，因為我會驕傲自大，我也不要讚美別人，免得害了他…。後來我明白，關鍵應該是一個人的自信——人對自己的看法。自信的人不會被稱讚綑綁，自信的人，知道自己、認識自己，正常地看待自己的能與不能。讚美是鼓勵，自卑的

人需要外在的讚美來維持自己的價值感，而不能失去人的讚美。所以，重新整理基督信仰的自我觀，使我能真正的愛神、愛人、愛自己。

最後：「也許你很努力愛神，但總覺做得不夠而自責。也許你很努力愛人，但在人際關係裡，卻充滿疲憊與委屈。」今天耶穌把我們重新帶回信仰的核心——愛。神要我們愛祂，也要我們愛自己。這是一樣重要的，也才会有力量愛人。我想這就是耶穌所說：「一切道理的總綱。」耶穌說：「這兩條誡命是律法和先知一切道理的總綱。」整個信仰其實可以用一句話總結：愛神、愛人、愛自己。

（3月29日講員手稿）

問題討論

1. 試列出五個信主後，因為愛神（遵守神的律例），你經歷哪方面的調整與改變？（外在生活，內在個性想法…）
2. 「如果神的兒女不能愛自己，那他愛人愛神會不會也有問題？如果神的兒女不愛神，那他愛人愛自己會不會有問題？如果神的兒女不愛人，那他愛神愛自己是否也會有問題？」試分享神的兒女在這三種情況裡，會有哪些現象？
3. 每人發一張紙，寫上自己的名字，傳給右手邊的人，寫下這張紙的主人有哪些性格的特色（盡量寫沒有限制），直到每個人都寫好結束，紙張傳回給主人。請組員分享紙張上你對自己的認識，哪一些對自己的看法是已經知道的，哪一些是你今天才知道的？



講員：劉亮馨 靈性關懷師

致福益人學苑 恩惠相遇週專題講座 人生四季，五道人生- 高齡者靈性照顧

2026 4/16 (四)
上午 10:00-12:00

邀請各位
來一起探索靈性照顧

2026 生命會談工作坊 每系列三堂課 輔導中心 週六10-12點

系列二 活出美好

4/18 愛人如己

5/16 修復關係

7/18 走出傷害



你愛自己嗎？生活中的衝突，混亂
很多源自於對自己的忽視與不接納。
你是否渴望學習真正照顧自己的
身心靈，找回內在的平安與喜樂？

🏠 本系列工作坊將讓你學習：
認識自己；修復關係走出傷害；
獲得真自由。

課程相關問題請洽 賴瓊薇姊妹

報名
請掃我



Taipei
Christian
Yonghe
Church



iMU

4/19 (日) 主日歡慶
動蕩之時，伊人猶在

彭書穎博士

以巴衝突，誰對誰錯
基督徒應該支持誰
以撒和以實瑪利
上帝遺忘他們的後裔嗎
誰可以真正停止衝突

All for ONE for all.



God is Good



4 月份 五餅二魚支持對象

緬甸恩典之家

恩典之家是由余國榮牧師創立，照顧緬北少數民族的貧困孤兒，將福音帶給他們，並訓練其成為有影響力的基督門徒。由於戰火不斷、通貨膨脹，經濟面臨極大缺乏，迫切需要弟兄姊妹在禱告與奉獻上支持。

《 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。

《 教 會 代 禱 》

◆ 為教會正在面臨疾病的肢體禱告，求主不斷有醫治的工作，帶來身心的恢復。

◆ 為教會今年「短宣 100」目標來禱告，求主讓我們用行動參與在福音隊中，來跟上祂的心意，去到各地傳揚主的名。

《 肢 體 代 禱 》

◆ 邱華英姊妹（建中牧區）罹患肺癌第三期，用標靶藥物治療，目前發現乳房有硬塊，本週將作檢查，求神憐憫醫治，請代禱。

◆ 賴明芳宣教士（前地方教會退休宣教士）胰臟癌復發，蔓延肺部，4/9（四）將進行肺部腫瘤切除手術，求神憐憫眷顧並醫治，也為術後呼吸復健代禱。

◆ 蕭興政弟兄（建中牧區）已作完標靶及化療後，副作用出來胃口不好肚子漲氣，血球抽血之後，看結果如何，預計4/3（五）就可以出院，求神繼續醫治，請代禱。

中華基督徒地方教會 聯合差傳代禱事項

【泰北】

賴建超、陳淑娟夫婦

1. 為福泰事奉團隊有同心合一的靈禱告，求主加力給建超、淑娟、家美、榮向、瑪莉、倍恩及拉結，全心愛主，事奉主服事人。
2. 感謝神使福泰禮拜堂順利舉辦黃靜兒宣教士榮退感恩聚會。由學生們負責帶領敬拜、司琴、詩班獻詩及製作感恩回顧影片等。弟兄姐妹們預備禮物禮金，以一家一菜的方式共進午餐，同心表達對宣教士的感謝之情，帶給靜兒宣教士極大的安慰及鼓勵。
3. 為神學生倍恩順利自曼谷 BIT 神學院畢業感恩，求主帶領倍恩及拉結在福泰禮拜堂的服事

得人得魚，尊榮主名。

4. 為大學生莉花、玉茹、凱麗在本學年順利結業感恩，求主帶領他們返家的生活及見證。為玉茹預計在四月中旬考 HSK 漢語水平第五級考試通過禱告。為莉花及玉茹預計在五月中旬考師資資格進階檢定考試通過禱告。為凱麗、靜秋、靜萍的學習得力禱告。
5. 為差會理事長吳松霖長老及秘書長王寓文長老帶領理監事長傳同工來探望，並實際參與宣教士的日常服事感恩。
6. 為建超淑娟能順利申辦一年居留簽證禱告，求主開路。
7. 為淑娟的媽媽因眼壓過高，目前服藥控制中。最近上樓梯會喘不過氣，求主憐憫，尤其能感動媽媽歸信耶穌倚靠耶穌。
8. 為敬亞在清萊基督教國際學校的學習禱告，求主親手建造她的生命，求主引領明年報考大學之路。

2026 年 4 月主日歡慶

- ◆ 04/12(日) 林怡菁 多結果子，多知道神
- ◆ 04/19(日) 彭書穎 動蕩之時，伊人猶在
- ◆ 04/26(日) 徐延政 耶穌在幹嘛？

2026 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	24,000
南非高科宣教士	100,000	2,000	43,000
南非吳元國宣教士	240,000	0	74,000
小鋼巧飛宣教士(主僕)	60,000	0	11,000
米樂谷公益關懷協會	120,000	0	40,600
英國阿獅宣教士(COCM)	300,000	0	80,000
地方教會聯合差傳事工	600,000	2,000	227,100
隱基底全人關懷協會	400,000	0	109,000
海外蒙愛宣教士(OMF)	240,000	0	30,000
肯亞柔伊實習宣教士(MOVE)	100,000	0	12,000
愛穆事工(UMOT)	60,000	0	10,000

《主日講台》

永和堂：耶穌在哪裡？

《講員》徐延政 長老

《經文》約翰福音 20、21 章

南勢角：復活節與我何干

《講員》王葉忠 傳道

《經文》彼得前書 1:3-9

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

三月份支持對象

恆春基督教醫院

上週奉獻 \$ 3,197

三月份累計 \$ 37,541

《本週聚會表》

月	日	星期	時間	聚會名稱	地點
4	5	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
	8	三	晨 10:45	國小一～六年級	南勢角
				兒幼歡慶／2～6 歲	頂溪
			午 3:00	成人主日歡慶	8F
					603
11	六	六	晚 7:30	實體禱告會	東引
					暫停
			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						
151	142	51	67	32	273		910		
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	上午	下午
25	48	9	11	32	10	5	1	11	42

但願使人有盼望的
上帝，因信將諸般的
喜樂、平安充滿
你們的心，使你們
藉著聖靈的能力大有盼望。

羅馬書 15:13