

2 月 14 日(2021 年)第 7 週

本週焦點消息

1. 3/12~13 舉辦 T1 生命更新營會
2. 3/13 舉行「領受聖靈」培靈會
3. 2/21 召開會員和會

新春聯合禮拜

講道：林憲懋牧師

司會：楊佩玲執事

司琴：莊雅瑄姊妹

◆ 恭候上帝的話 ◆

奏樂		司琴
宣召	 詩篇 16:7~9	司會
△聖詩	 第 242 首	會眾
△信仰告白	 新的誠命	會眾
啓應	 第 44	會眾
祈禱	 (接唱主禱文)	司會

◆ 恭受上帝的話 ◆

聖經	 馬可福音 9:2~9	司會
講道	 「只見耶穌」	林憲懋牧師
祈禱		林憲懋牧師

◆ 恭答上帝的話 ◆

△回應聖詩	 第 573 首	會眾
奉獻	 第 382 首 (第 4 節)	會眾
報告		司會
平安禮	 介紹、交誼	林憲懋牧師
△頌榮	 第 392 首	會眾
△祝禱		林憲懋牧師
△阿們頌	 第 204 首 Coda	會眾
殿樂		司琴

△ 會眾請起立

聖工分配	講道	司會	司琴	讚美	司獻	關懷	招待	影音	插花
本週	林憲懋	楊佩玲	莊雅瑄		潘曉嫻、孫明宗 吳桂芳、林志隆	富美	永發、韻純	斌洲/文賢	
下週	林憲懋	高銘柱 劉秀娟	盧易之 張展銘	聖歌隊 周南希	潘曉嫻、 <u>胡懷媛</u> 楊佩玲、吳桂芳 羅億芸、翁子文 林書華、 <u>林志隆</u>	春英 雪姿	文賢、惠敏 欣寶、芳蓮	志隆/宗立 比撒列	許玲玲

信 息 筆 記

講題：只見耶穌

以教會曆而言，進入「大齋節期」的前一個主日，就是所謂的「主變貌主日」。這件事可說是充滿著神秘的氣氛，我們必須帶著一個敬虔的心去理解它。

我們把「主變貌」一詞改譯為「主超越形像」可能會更好、更貼近事實，因為祂是自己超越本身的形像，以一種奇妙奧祕的方式完全改變，成為榮耀。

（一）一個神秘超越的經歷（可 9：4～6）

門徒們聽到耶穌與摩西、以利亞這兩個人談論到，耶穌將要去世的事，就是祂在耶路撒冷將要成的事，也就是祂要「受苦、受死和復活」的事。

今天的經文提醒：「不見一人，只見耶穌，是多麼美好、重要又神聖的事？而在耶穌的身上，你會期待看到什麼呢？」

（二）一個關乎永恆的投入（可 9：6～8）

誰能瞭解這樣奇妙的奧祕呢？人竟可以藉著死亡建立一個國度；人竟可以因被打敗而得勝；人竟可以藉著十字架的道路而得冠冕。這是一個革命性的思想。

這些人在祂的死亡中，在祂的復活中，以及在五旬節那天他們所經歷的，祂藉著聖靈的再臨中，都看到神的國大有能力降臨了。

2021 年 T1 生命更新營課程內容

	3/12(五)	內容	3/13(六)	內容
			09:00~09:30	報到
上午			09:30~09:40	大會報告
			09:40~10:00	敬拜歡唱
			10:00~10:50	孤兒的靈
			10:50~11:10	休息、茶點
			11:10~12:00	天父的心
			12:00~13:00	午餐
下午			13:00~13:20	敬拜歡唱
			13:20~14:10	自我探索
			14:10~14:30	敬拜歡唱
晚上	19:00~19:30	報到	14:30~15:20	生命清理工作坊
	19:30~19:40	大會報告	15:20~15:30	大會報告
	19:40~20:00	敬拜歡唱	19:00~19:30	敬拜歡唱
	20:00~20:40	認識教會(1)	19:30~21:00	領受聖靈
	20:40~20:50	休息、茶點	帶著滿滿祝福，回家去！ 	
	20:50~21:30	認識教會(2)		
			耶穌說：我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。(約十：10)	

成人牧區

1. 為今年（2021 年）本會的年度主題：「全人健康教會，成為萬民祝福」，年度目標為「健康、裝備，禱告、宣教」願我大直教會全體弟兄姊妹們同心禱告，懇求上主賜福，保守，使我們的身心靈都健全、健康，喜樂為主所用，成為這世代及萬民的祝福。
2. 展望新年度，期望在個人、家庭、小組、教會都有健康的圖像和實質的成長；在裝備與訓練計畫部分，有計畫、有系統地推動與執行，願我們所參與的一切事奉，都帶出美好的果效，歸榮耀給神。
3. 為疫情得著控制禱告，肺炎疫情不僅仍在世界各地肆虐，甚至還有持續蔓延、甚至變種、擴散的跡象，求主憐憫，醫治大地。
4. 為世界局勢日益不安的情勢代禱，求主在全人類各族群、萬民萬邦中掌王權、居首位。求主賜下真實的平安，消弭一切戰爭的意念與野心。
5. 為全體領袖（小組長、培訓同工、團契首長們），在主面前我們有更多的禱告，願主賜智慧、能力，以及甘心樂意事奉主、服事人的心志，成為討主喜悅的團隊。
6. 為全教會所推動的各項靈修聖工（一年讀完一次聖經的「讀經列車」運動、每日 QT、家庭祭壇）代禱，求主讓每一位認真追求、委身基督的弟兄姊妹們，更深經歷神的恩典作為，信心更得堅固，並能成為他人的祝福與幫助。
7. 為今年所計畫的各項事工代禱，新任事工部部长及其團隊，可以有緊密的合作關係，有默契的服事步伐，可以在同心侍奉當中，更多體會神的恩典與奇妙作為。
8. 為教會信徒裝備系統的持續推動代禱：第 4 屆生命更新營會將在三月份啟動，隨之展開的則是 E1 成長班的課程。願弟兄姊妹都能在聖經課程和實際操練的過程中，更明白真理、活出真理、委身神國、為主所用。
9. 為主耶穌要我們去得著弟兄姊妹的靈魂來代禱。我們的禱告充滿信心，特別為「陳銘德弟兄、黃冬和弟兄」禱告，願主除去一切的攔阻，保守他們對主的信心，樂意敞開心門接受耶穌為個人生命的救主。
10. 為創業的弟兄姊妹代禱。雖然時局艱困，受疫情影響與衝擊甚鉅，但我們仍對主滿有盼望，仰望神供應一切所需，在我們的工作中體驗神的同在與保守。
11. 為身體病痛、住院的肢體代禱，求主保守身體健康、心靈喜樂。趙淑貞姊妹、楊翠芬姐妹、林培青弟兄、邱得一長老、蔡賽霞老師、張正喜長老夫婦、吳渭北弟兄，求主憐憫、醫治身體的病痛。

青年牧區

【國高小組】

1. 新的學期即將到來，求神再次預備學生們的心，不管在生活還是課業中都能預備好自己，學習負責任、規劃時間，也有渴慕的心來認識上帝，使學生們的生命能更加的成長。
2. 為輔導與小組長們在聚會中的帶領禱告，求神恩膏每次聚會分享者的口，使分享的話語充滿神的能力，不僅自己被造就，生命成長，也更感動學生們的心，使大家都能在聚會中因著領受神的話語與安慰，而得著力量！

【大學小組】

1. 求神看顧每位組員假期中的各樣安排。在假期中身心靈都有好的休息，也在每個安排中，留心體會神的同在。認識到不只在教會中可以經歷神，在生活的各個小地方都有祂的同在。
2. 求神在每次同工們的預備中，先滿足同工的需要。好讓同工的服事是輕省的、是享受的、是可以看見價值的。更幫助每位同工可以學習真實的來到神面前傾心吐意，將生活中的重擔卸下，跟神建立親密的關係。
3. 也為 2 月份的兩場特別聚會獻上禱告，求神透過特別聚會放下更多的熱情和渴慕在小組當中。

【職青小組】

1. 職青開始執行自發性的小小組禱告，求主能夠帶領，讓我們透過這樣互相代禱的時間與神的關係能更親近、更緊密。
2. 年節回鄉過節，求主保守大家出入平安，擁有好的假期的同時也能更多的經歷神，在新的一年里成為家人、朋友間的祝福。

兒童牧區

1. 求主賜每位分班老師有智慧帶領班級，在經營班級的過程中，帶領孩子認識神。
2. 求主帶領每主日兒主的敬拜讚美，讓孩子在詩歌中喜樂讚美並領受神的愛。
3. 為兒童敬拜讚美學校招生及推廣，還有所需的同工代禱。
4. 求主賜智慧給父母，知道如何引導、教育、陪伴孩子們，讓父母以神的話為準則、安慰、造就、勸勉每個孩子。
5. 為新年度家庭祭壇邀請家長一同在 LINE 群組上禱告的事工禱告，求主帶領兒主及家庭一起為孩子守望。

前 週 聚 會

前 週 聚 會			
名 稱	出席		獻金
台 語 禮 拜	103		5059
華 語 禮 拜	115		8839
主 日 學	33		969
禱 告 會	出席	前週聚會	出席
週日 02/07	7	親 子 小 組	大 7 小 4
週一 02/08	4	單 車 小 組	4
週二 02/09	4	多 加 小 組	暫停
週三 02/10	暫停	恩 寵 小 組	暫停
週三晚禱會		恩 惠 小 組	暫停
週四 02/11	暫停	以斯帖小組	11
週五 02/12	暫停	豐 盛 小 組	7
合 計	15	豐 沛 小 組	5
		豐 收 小 組	6
		天 天 小 組	14
敬 拜 團	12	喜 樂 小 組	暫停
松契/豐盛人生	13/7	尼希米小組	12
聖 歌 隊	18	合 計	70

本週金句

「洵忽然四界看，無看見一人，只有耶穌及洵佇遐若定。」

「門徒忽然周圍一看，不再見一人，只見耶穌同他們在那裡。」
(馬可福音 9：8)

「Suddenly, when they looked around, they no longer saw anyone with them except Jesus.」

(Mark 9：8)

週間聚會

主日(14日)禱告會【清早 8 時 30 分】

主理：楊佩玲執事

週一～五清晨禱告會【清早 6 時半】

週二(16日)松年團契【早上 10 時】

※春節暫停

✦週三(17日)晚禱會【晚上 8 時】

內容：牧者關懷時光

週五(19日)國高聚會【晚上 6 時】

週六(20日)聖歌隊【早上 9 時】

主理：張玉治姊妹

週六(20日)敬拜團【下午 1 點半】

主日(21日)禱告會【清早 8 時 30 分】

主理：高銘柱執事

小組聚會

週日單車小組【下午 2 時】

集合地點：宣教中心

週日親子小組【下午 1 時 30 分】

聚會日期：2/28(宣教中心幼兒室)

週日(14日)大學小組【下午 1 時】

※春節暫停

週日(14日)職青小組【下午 1 時】

※春節暫停

週二(16日)豐盛小組【下午 2 時】

※春節暫停

週二(16日)豐沛小組【下午 2 時】

※春節暫停

週二(16日)豐收小組【下午 2 時】

※春節暫停

週二(16日)以斯帖小組【下午 2 時】

※春節暫停

週三(17日)喜樂小組【上午 9 時 30 分】

地點：秀惠家(電話：2799-2007)

週三(17日)恩惠小組【下午 2 時】

地點：教育三館

週四(18日)恩寵小組【晚上 7 時 45 分】

地點：宣教中心

週五(19日)多加小組【上午 9 時 45 分】

地點：宣教中心

週五(19日)天天小組【晚上 7 時 50 分】

地點：教育一館

週五(19日)尼希米小組【晚上 7 時 30 分】

地點：宣教中心

消息報告

1. 2/28~3/1舉辦「第二屆夫妻營」營會

本教會訂於2月28~3月1日(週日~一)舉辦「第二屆夫妻營」，不管婚齡多少，都歡迎夫妻一同報名參加，本次名額只限定7對夫妻名額(剩1對名額)，詳細內容請見公佈欄。

2. 3/12~13舉辦T1生命更新營會

2021年T1生命更新營將於3月12~13日舉行，3月12日(週五)晚上7:00~9:30，3月13日(週六)早上9:00~下午3:30於本會主堂，歡迎慕道友及未參加過裝備課程的弟兄姊妹報名參加，報名費用每位新台幣300元，臨櫃報名請洽慧菁幹事，網路報名請掃描QR Code上網填寫後向慧菁幹事繳費，報名至3月7日截止。



3. 3/13舉行「領受聖靈」培靈會

3月13日(週六)晚上7:30~9:00在主堂免費舉行「領受聖靈」培靈會，特邀吳炳偉牧師前來帶領我們，歡迎兄弟們踴躍參加。

4. 2/14大年初三舉行聯合禮拜

今日適逢春節大年初三，本會於上午9:20舉行一場聯合禮拜，會後牧師將發送新春經文刮刮紅包。

5. 2/21召開會員和會

小會公告：2020年會員和會訂於2月21日(下主日)舉行，今年起和會召開方式有所變更調整，當天教會維持兩場禮拜，調整細節內容請參閱週報第9頁。本主日公告

籍在人在陪餐會員名單。若有特別原因無法參加者，請向小會書記陳冠宇長老或林牧師請假。

6. 教會贈送春聯

本會贈送每戶一份春聯，歡迎兄弟禮拜後至招待桌領取。

7. 新春假期本會休假期期

今年春節本會全職同工的休假期期訂於2月10日(週三)至2月16日(週二)，週間聚會及社區活動課程全部暫停。

8. 大樓管委會口罩配戴公告

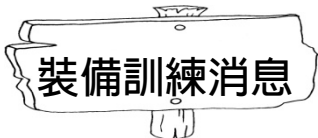
大樓管委會向教會兄弟宣導，因應疫情尚未穩定，請兄弟們前來聚會有進出大樓管理處者務必配戴口罩。

9. 財務部推動捐贈收據電子申報

為配合財政部推動綜合所得稅扣除額單據電子化作業，本會財務部將為兄弟年度奉獻總額以電子化作業上傳至財政部財稅中心，若有願意者請至宣教中心填寫同意書，填寫完畢請交給蔡錚惠長老或慧菁幹事(已填寫過者不用再填)，登記至今日止。

10. 松年大學 109學年度第二學期招生

本會松年大學將於3月12日(週五)上午9:00開學，課程豐富多元，請兄弟協助招生及代禱，即日起也已開放報名，詳情及報名費用與資訊，請洽詩婷幹事。



裝備訓練消息

1. 2/22~24 第 37 屆台灣愛修會

日期：2 月 22~24 日（週一~三）

22 日中午 12：00~24 日中午 12：00

地點：台南烏山頭風景區園區內

（台南市官田區嘉南里 92 號）

費用：3,000 元(含住宿)-現場繳交

主題：最大的是「愛」

（哥林多前書 13:13）

※欲參加者請洽慧菁幹事索取報名表

2. 3/13 及 20 星中教育部主日學教師培訓

日期：3 月 13 及 20 日（週六）

上午 10：00~下午 3：30

地點：汐止教會

（汐止區大同路 2 段 551 巷 2 號）

講師：張雅惠博士

費用：每人一天 100 元(現場繳交)

對象：主日學校長、教員、同工

※欲參加者請洽慧菁幹事上網報名

3. 3/16~17 星中松年部舉辦春季靈修旅遊

日期：3 月 16~17 日（週二~三）

3 月 24~25 日（週三~四）

集合地點：上午 7：30 台北松山車站

地點：花蓮雲山水、開心農場、太魯閣美景

費用：每人 3,500 元(分兩梯次，每梯次限

80 人，額滿截止)

※歡迎松年兄弟報名參加，欲參加者請

向林富美長老報名

4. 4/16~17 星中教育部第一次長執培訓

日期：4 月 16~17 日（週五~六）

集合點：上午 8：00 台北車站東三門

地點：東榮教會、番路教會、鹿滿教會、

水林教會、苗栗教會

費用：每人 4,000 元(3/1 前報名早鳥價

3,500 元)

對象：現任長執伉儷、牧者伉儷

※欲參加者請洽慧菁幹事上網報名

◎ 2/21 舉行會員和會，兩場禮拜進行方式調整如下：

(1) 台語堂：

a.9：20~10：10（含聖詩、聖經、聖歌隊獻詩、講道 15 分鐘、奉獻、報告等）。

b.10：10~10：20（點名、進行和會報告）。

c.10：20~10：30（和會議案討論：1.接納 2020 年教會決算。2.通過 2021 年教會預算。3.選舉查帳委員）。

d.10：30~10：45（牧師祝禱、結束禮拜、換場）。

(2) 華語堂：

a.11：00~11：50（含敬拜、聖經、講道 15 分鐘、奉獻、報告等）。

b.11：50~12：10（點名、進行和會報告）。

c.12：10~12：20（和會議案討論：1.接納 2020 年教會決算。2.通過 2021 年教會預算。3.選舉查帳委員）。

d.12：20~12：30（牧師祝禱、結束禮拜）。

(3) 會員人數加總：出席人數、選舉查帳委員人數等資料，由小會書記紀錄。

主禱文

台語

阮佇天裡的父：願祢的名聖。祢的國臨到；祢的旨意得成，佇地裡親像佇天裡。阮的日食，今仔日互阮。赦免阮的辜負，親像阮亦有赦免辜負阮的人。莫得導阮入佇試；著救阮脫離彼個歹的。因為國、權能、榮光攏是祢所有，代代無盡。阿們！

華語

我們在天上的父：願人都尊祢的名為聖。願祢的國降臨；願祢的旨意行在地上，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；救我們脫離兇惡。因為國度、權柄、榮耀，全是祢的，直到永遠。阿們！

二月份壽星名單

祝福二月份生日的弟兄姊妹，願每個人「凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。」

（約翰三書：2）

二月份壽星名單如下：

賴玉鳳 (01)、黃冬和 (01)、陳秀華 (02)
葉陳滿 (03)、陳正洋 (03)、林詹長妹(05)
周婷玉 (08)、李美鳳 (08)、簡維宜 (10)
林憲懋 (10)、呂芭宏 (12)、余秀苓 (12)
陳孟崙 (13)、翁瓔瓔 (13)、呂貴村 (15)
羅億芸 (15)、趙淑貞 (17)、劉春英 (17)
賈瑤涵 (17)、林靜文 (18)、張頂欣 (19)
王淑姿 (19)、劉立竣 (20)、林慧美 (21)
何元緒 (21)、洪 良 (24)、蔡麗如 (25)
黃鵠志 (25)、陳鈺婷 (25)、黃以諾 (26)
莊容慈 (26)

社區消息

1. 2020 學年度第二學期松大招生中

本會 2020 學年度第二學期松年大學預計 3 月 12 日開學，歡迎邀請鄰居朋友踴躍報名參加，詳細內容請洽社區詩婷幹事。

括弧內數字表示生日日期

※①請記得為生日作感恩奉獻

②如果有漏登的弟兄姊妹，請告知幹事補登

兒童牧區週報

牧區宣言

以聖經教導為真理，以基督的愛恩威並重來牧養，訓練孩童成為耶穌的學生，並在經歷神的當中，生命被改變，成為眾人的榜樣。

*[牧區大聲報]

- 1、祝大家春節期間與家人有愉快假期，出入平安！
- 2、寒假經文閱讀卡，家長記得帶孩子一起閱讀並背誦喔！
- 3、下主日是教會開和會的日子，提醒大家一起參與了解教會各項事工的執行並一起守望代禱。

*[聖工服事]

週次	信 息	敬拜團同工	影音控	司 獻
本週	春節假期，今日兒主暫停一次。			
下週	幼：貞臻 國：千俐	依禾/路加/敬拜團 配唱：承允+玉婷	比撒列	初小

*[春節親子活動]

- 1.一起玩著色、摺紙、走迷宮、拼圖、桌遊、疊積木
- 2.踏公園、踩腳踏車
- 4.一起看線上藝術展
- 5.家庭電影院：

《龍貓》、《靈魂急轉彎》、《天堂奇癒記》、《以家人之名》

《我的婆婆怎麼那麼可愛》、《拉拉熊與小薰》、《不丹是教室》

《熊熊遇見你》、《STAND BY ME 哆啦 A 夢 2》

《我和我的冠軍女兒》、《玩具總動員 4》



青年牧區週報

【國高 HIGH 聯盟 01-03 月聚會表】

◆聚會時間：每週五晚上 19:00-21:00

◆聚會地點：大直教會 2F 副堂

◆團契對象：國高中生

◆聚會內容：

2021 第一季聚會表：01-03 月

主題：新的季節，從心開始

值月輔導：高詩婷			
1/1	元旦連假，暫停聚會	1/8	為愛啟程，從心開始
1/15	水生火熱，期末考	1/22	寒假開始，出遊
1/29	R C 營會，暫停聚會		
值月輔導：翁子文			
2/5	愛就在你我的身邊	2/12	(過年放假) 暫停聚會
2/19	開學，時間管理大師	2/26	終於，我認識了祢
值月輔導：朱依禾			
3/5	末日迷蹤	3/12	我只能這樣嗎？
3/19	耶穌的死，關我啥事？	3/29	復活節活動

【家庭建造】

男人靈性成長的爭戰

文/ H. Norman Wright 譯/劉春芳

有些男人只是隨波逐流地混日子；另一些男人的生活則是有目標、有使命感。有些男人在靈性上不斷地成長；另一些男人則停滯不前。

成長中的爭戰

靈性成長並非輕而易舉，而是要經過一番努力。我問過許多男人關於他們的屬靈生活和經歷。他們回答的內容可真是包羅萬象——從絕望到渴望成長及對喜樂的嚮往。也許你和他們之中的某些人有同樣的經歷和感受：

多年以來，我一直努力做好基督徒該做的事，如禱告、讀聖經。我做這些事的出發點是好的，但是當我禱告時，我馬上開始胡思亂想。當我讀聖經時，我只是讀過去，可是從中並沒有什麼收穫。如果是這樣的話，做這些還有什麼意義呢？

我偶爾會禱告，但是沒有一定的規律，而且我不認為非得要有規律。當我需要上帝時，我就對祂講話，我知道祂在聽。我真的很忙，工作壓力也很大，所以我現在的生活中，並不需要太常參與教會的活動。

每年我和妻子都會參加退修會。每次離開退修會時，我的感覺都很好，彷彿被再次點燃一樣，預備行出我所領受的一切。我自己禱告，也和妻子一起禱告，我還讀聖經，這樣的習慣能持續一段時間，但是漸漸就軟弱、忘卻了。當我堅持這樣的行為習慣時，我確實受益不少、感覺棒極了。我總能看到生活中的一些變化，做事情也不再亂七八糟，但是我為什麼不能堅持下去呢？

依靠上帝才能真正獲得自由

許多男人都問：「為什麼我不能在靈性成長上進步呢？」他們的障礙有些可以理解，比如缺少學習的榜樣、缺少屬靈的良師益友、信仰不堅定，以及對於從獨立轉向信靠上帝感到安全感不足而內心有所掙扎。最後一個障礙頗具諷刺意味，因為其實男人只有依靠上帝才能真正獲得自由！

男人比女人更傾向迴避屬靈的事。根據估計，85%的基督教書籍讀者是女人，而且去教堂作禮拜的女人也比男人多。此外，相信宗教能解答這個時代各樣問題的女人比男人還多。

這是可以做到的！

靈性的發展對男人來說是如此地艱難，不過我們先別想這些，還是來看看我們可以做什麼。有些男人在屬靈生活方面確實很成功，下面是一些簡短地分享：祈禱——每天花很多時間和上帝溝通。我經常收聽廣播裡講解聖經的節目，研習經文，讚美並敬拜上帝。

我每天閱讀聖經、頻繁地禱告。我閱讀的書籍大多和信仰有關。每天早晨，我和妻子會一起進行四十五分鐘的靈修。我們每天的生活都是從這樣的靈修開始的。

我每天都靈修，我經常參加教會的聚會，並與這個大家庭一起禱告，閱讀相關的靈修書籍。我經常為生活中的事情和遭遇祈禱，詢問上帝的旨意並祈求祂保守。

我每天上午大約花三十分鐘閱讀聖經和靈修書籍；然後和妻子一起祈禱；接著再獨自祈禱約十分鐘。此外，每天只要遇到什麼問題，我就會祈禱。

我每天都努力抽出一些時間閱讀聖經和祈禱。不過一般來說，週六沒辦法做這些事，因為等我起床時，孩子們也都起來了，一天很快就過去了。我若想擁有和上帝單獨相處的時間，似乎只有在清晨時分。很多時候我會在浴室裡讀聖經和祈禱。

我不停地祈禱，感謝上帝的存在。我每週參加一次有關聖經的課程，每週讀聖經兩到四次，都是在一個比較安靜的環境裡。我儘量維持一週有兩次敬拜和讚美上帝的時間。

在過去的幾年裡，我養成了靈修的習慣，那是我以前從未體驗過的。我發現在追隨上帝的道路上，一個最重要的因素就是，在固定並規律的時間裡，藉由聖經和祈禱來和上帝溝通。我覺得最好的敬拜時間是在清晨。

我認為自己的靈修生活很堅定充實。雖然有時我會一連好幾天忽視靈修，但是一般來說，我每天早晨都會利用三十分鐘的時間閱讀聖經、敬拜和讚美上帝。我發現在白天時，我更能感覺到上帝在生活中的同在，工作時我經常會和上帝交談。我每天看一章箴言，還有詩篇裡的一些詩文，以及其他新約的經文。此外，我每週還要讀一兩本和信仰有關的書。

在清晨那段靈修的時光裡，我經常用吉他來敬拜和讚美上帝。因為與四個孩子一起生活，這樣的私密時光是越來越難找了！我發現大聲禱告比默禱效果更好，而且在禱告時，不管是跪著還是站著，我通常都會張開雙臂。

幸福思考：

- 1、什麼是我在靈性成長上的挑戰或障礙？如何克服呢？
- 2、從這些屬靈生活的分享中，那些是我能學習或嘗試的方法？

大直教會網站介紹

QR CODE	介紹
	教會網站 ▲ 網址：http://www.tachihpc.org.tw/ ▲ 內容：教會介紹、週報下載、見證、牧區介紹、社區事工、每日靈修
	教會官方 line 群組 Line ID：@xke5453o ▲ 每週發佈聚會通知 ▲ 教會發佈緊急通知
	教會 Youtube 頻道 ▲ 講道錄影、活動影片
	教會奉獻專頁 ▲ 線上信用卡奉獻、台灣 PAY 奉獻、ATM 轉帳等
	每日 Q 一下 ▲ 當日靈修經文與講解 ▲ 每日 0：00 發送