

生气却不要犯罪

弗4:25-29 & 约2:13-17

杜美卿 传道



引言：

《以弗所书》是保罗教导蒙恩得救后的信徒生活实践。旧事已过，都变成新的，而这个新的生命必须脱离旧的生命，并以一种全新的生活方式与人相处。在弗4:25-29，保罗教导信徒五个“不”的命令：生气却**不要**犯罪、**不可**含怒到日落、也**不可**给魔鬼留地步、**不要**再偷、污秽的言语一句**不可**出口。

一、神赐予人类情绪（弗4:25，约2:13-17）

上帝在造人的时候把情绪赐给我们，目的是让我们可以透过情绪与人沟通，同时表达自我感受。不管情绪是正面或负面，都是遭遇到事情的发生，然后触动情绪的产生，最后以行为来表达或回应自己的情绪。

心理学将人的情绪分为两大类：正面积积极的情绪(positive)和负面消极的情绪(negative)。正面的情绪在一般情况下，不会带来后果；而我们要关注的负面情绪，倘若处理不当，就有可能破坏群体间的关系，给魔鬼留破口。

言语也可以波动人的情绪，“所以，你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。”（弗4:25）既然同一个身体里的肢体彼此相连，就应当彼此诚实，否则会彼此伤害。

二、生气却不要犯罪（弗4:26上-27）

主耶稣曾经为神发“义怒”，因为人将上帝的圣殿变成买卖的地方（约二13-17），有些信徒以为自己是为神发“义怒”的，要小心！因为人容易凭着血气而放纵怒气，结果被怒气所控制而变为“犯罪”。

而怒气背后是因为“嫉妒”。“嫉妒”来自在生活中，面对一些不合理、不公平的事自然的反应。有一位心理医生Lionel Lim说：“嫉妒”并不是问题，嫉妒引发出的强烈反应和行为才是真正的问题，若不及时控制和处理，伴随着而来会是驱使我们的思想，导致做出不理智的行为；罪便会盘踞在我们面前，虎视眈眈，给魔鬼留地步了。

三、不可含怒到日落（弗4:26下，28-29）

保罗教导我们处理怒气「不可含怒到日落」。「含怒」在原文中不是指自己发出的怒气，而是指使我们动怒的事，因此我们需要尽快的去处理发生冲突的事，不可以使愤怒的事留到日落。而27节解释因为如果我们不立即处理在群体中的冲突，就会让魔鬼有机可乘。

「不可含怒到日落」，意味着顺服圣灵的管理、不被个人血气的情绪辖制。如果我们在日落之前还不能除去心中的怒气，怎么能亲近神呢？「所以，你在祭坛上献礼物的时候，若想起弟兄向你抱怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物」（太五23）。

神赐予我们说话的能力，让我们可以透过言语表达自己的想法和意见，交换感受和分享。所以保罗提醒我们必须用爱心说诚实话「污秽的言语一句不可出口，却要随事说造就人的好话，使听见的人得益处」（29节）。

总结：

其实，生气、愤怒如同拿别人的过错来惩罚自己，更可能被怒气引诱犯罪、给魔鬼留地步。饶恕，不是软弱，而是勇敢。这不只放过别人，更让自己得到释放。耶稣说：「要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告，这样就可以做你们天父的儿子，因为他叫日头照好人也照歹人，降雨给义人也给不义的人。你们若单爱那爱你们的人，有什么赏赐呢？所以你们要完全，像你们的天父完全一样。」（太5:43-47）

学习和反思：

1. 你曾经大大发怒吗？为什么？今天的经文如何帮助你？
2. 如果我们按照今天的经文教导的五个“不”的原则与人沟通，我们与人的关系将会有怎样的改善？
3. 我们所说的话，能彰显出我们的信仰吗？

圣公会东南亚教省——祷告的呼吁

2023年10月11日

最近加沙和以色列的情况在许多方面震撼了国际社会。该区域长期的冲突，在复杂的领土纠纷以及长期的对峙与敌视中，使人民饱受煎熬，并给他们带来致命的伤害。在这期间，不单许多人受到影响，许多生命也因而丧失。我们呼吁教会热切地向上帝祷告，祈求上帝医治受害者，重建关系，使恶化中的危机得以和平地解决。

亲爱的上帝，人类的创造主，我们是您以自己的形象和样式造的，是您奇妙可畏的作为。您的圣言告诉我们，在您眼中我们的生命是珍贵的。我们为加沙和以色列的冲突和战争给人们所带来的痛苦——为生命的丧失、家庭的分离，家园的摧毁，深感悲痛。我们为在这次冲突中失去他们所爱的人的人们祷告。上帝啊，在他们的悲痛中，求您赐予您超乎一切理解的平安，安慰他们。求您医治他们的灵，不单消除他们的怨恨与苦楚，更以您的爱环绕他们，使他们的心不再有仇恨，但有极需的恩慈继续生活。主啊，求您保护那些没有防卫能力的人们，求您保护生活在这区域的人们不遭受战争的侵害。

我们祈求所需的一切物资，包括食物、医疗援助、经济支援、善行义举、为失去家园者提供的庇护所，以及为人道支援人员提供的安全渠道，都能够进入该区域。上帝啊，求您使国际社会能对缓和紧张的局势做出贡献。求主介入人所不及之处，使和平的长远目标得以实现。让我们，您的教会，成为您缔造

和平的工具，在有仇恨的地方，播送友爱；在有冒犯的地方，给予宽恕；在有失望的地方，唤起希望；在有黑暗的地方，放射光明；在有忧伤的地方，散布喜乐；在有痛苦的地方，致以安慰。

求主怜悯所有在苦痛中的人们。求主拯救我们，也帮助无助的人们。我们以救主耶稣基督宝贵的圣名祈求。阿们。

在你为加沙和以色列祈求时，愿上帝藉着圣灵，指引你的祷告。

愿基督赐予你们他丰盛的恩典，

拿督梅德·泰益斯大主教
(东南亚教省大主教及沙巴教区主教)

拿督唐纳祖主教
(古晋教区主教)

章剑文主教 (博士)
(新加坡教区主教)

史蒂文主教 (博士)
(西马教区主教)



原文：Call to Prayer for Gaza and Israel (House of Bishops)

翻译：孫惠敏

2023年10月16日

认识经课表 经课式讲台信息引子

安跃进主任牧师

主内弟兄姐妹，平安！

在过去的季度，教会主日讲台信息采用经卷式证道，均以“诗篇第三卷”为主要释经经文，帮助弟兄姐妹对旧约诗篇有更深入的认识。而自9月开始，系列讲台信息将采用“经课式”证道方式，即以规范的经课表(LECTIONARY)所列的经文为基本的证道经文，包括新旧约、诗篇和福音经课。目前在圣公会教会或多数传统教会，每年都会选择一个时段，配合基督教年历和节期，采用经课式证道方式，以助于弟兄姐妹能够较为整全和系统地学习圣经和认识经课传统。

若谈及经课表(LECTIONARY)的历史，其实由来已久。早在耶稣的时代，犹太人就有最早期的经课表，主要是在一年中，选择性地把律法书(妥拉TORAH)和先知书(PROPHETS)在崇拜中高声诵读。众所周知，在初期教会和犹太会堂，只有律法师、文士等神职人员才有机会接触到经典，经卷的流传自然不容易，因此在聚会中公开诵读圣经便成为当时较为固定的崇拜模式，这一特征在路4:16-19和西4:16都有迹可循。慢慢地，经课演变发展到后来以“甲乙丙每三年一循环的经题”(THREE-YEAR CYCLE LLECTIONARY)的经课表，并开始教会中渐渐地发展开来。惟早期的经课虽大同小异，但并不统一。直到20世纪80年代，由多个宗派教会代表联合组成的“通用经文谘询委员会”(THE CONSULTATION ON COMMON

TEXTS)，首次制定了“通用经题”(COMMON LLECTIONARY)，推介并倡导众基督教会共同使用。直至20世纪末，修订版通用经课(REVISED COMMON LLECTIONARY)才被更多教会广泛接纳和采用，间中包括罗马大公教会、圣公宗、卫理宗、长老大会及其他传统独立教会等。

修订后的“通用经课”在内容上更加完善和丰富，在结构上更加系统和全面。惟仍以3年为一轮循环，参照教会年历(CHURCH CALENDAR)，为每一天(不单单每个主日)和节期提供旧约、新约、诗篇及福音书的经文配套。

当明白了经课的设计后，再注意观察主日证道的配套经文，你一定会对圣经研究先贤和前辈的属灵智慧所折服。因为经课的设计本身既完美地反映了基督教会信仰合一，更体现了圣经的外展福音性、内在关联性、神学整全性和历史传承性。

弟兄姐妹，最后，在这里恳请大家为牧者们祈心祷告，期待主的灵引领和膏抹讲员，使主日讲台的信息根植于圣经，并能深入人心。愿一切的荣耀归于主！

主任牧师 敬启

2023年9月1日

三位一体后第廿主日暨儿童主日学主日

生气却不犯罪

以弗所书 4: 25-29 & 约翰福音 2: 13-17

杜美卿传道

 22/10 9:30am 早祷崇拜直播



四堂服侍岗位招募

欢迎会友到不同的崇拜时段服侍!

- 收捐员 / 招待员
- 诗班员
- 音响
- 其他岗位



请扫码报名



[点击此链接报名](#)

2023年11月5日 坚振礼

27位:

黄睬惠 李永强 钟天昊 张义杰 肖悦
魏晓楠 王淑莲 王淑蓉 纪秀燕 谢健平
吕仪洁 陈宜文 钟飞 郑新原 沈慧慧
李晓梅 林吉荣 陈叶玲 黄祝 韩俐雯
陈贞妹 王秀鸾 王春秀 蔡亚叶 刘明红
卢丽萍 陈明灿

让我们为着这些弟兄姐妹来祷告，
求主坚固他们在主里的信心，
也求主看顾他们，
帮助其融入教会生活，
在主里有更好的团契。



基督小精兵



圣安德烈座堂华语部
St. Andrew's Cathedral Mandarin Congregation

2023年第七期

日期: 2023年10月29日 (主日)

时间: 9:30am-10:30am

地点: Prayer Hall 祷告厅

咨询: 周珏菁 传道

线上报名: 截止日期: 10月26日

限 40 位幼儿

信息: 好喝的石头汤
经文: 约翰福音 15:13



[点击此链接报名](#)

真理文字中心与圣公会新加坡教区华文部联合主办《儿童主日学教师家长研习课程》

从粘网世代 的牧养挑战 谈 脱颖而出的 心生活

讲员: 张志铭 执行长

晨曦会资讯顾问、台北信义堂执事

主要经历:

- 宏达电产品规划处资深处长, 负责智能手机及VR产品的软件及产业应用的规划及业务开发。
- 台湾世界展望会IT顾问
- 趋势科技全球产品经理及大中国技术总监
- 为领有资讯安全及个人资保护证照的顾问2020年初离开职场, 全心投入网路相关戒瘾及安全议题在教会、机构、神学院里的倡导!

课程大纲:

1. 谈各种让人粘在网路上的吸引力(游戏、社群、短视频)
2. 亲职与教会牧养的新挑战
3. 靠神脱瘾而出—教会的新机会

课程目标:

一起学习善用数位科技, 活出爱神、爱人、爱自己的生命, 而非拿来取代上帝, 取代与人真实的连结互动, 让自己又迷失在其中!

截止报名: 2023年10月31日(二)

报名费: \$20

请向各自堂会报名付费

日期: 18/11/2023 (六)

时间: 早上 9:00 -1:00 (早 8:30 开始注册)

上课方式: 线上ZOOM视讯

对象: 主日学老师、父母、儿童工作者。

个人资料使用说明: 圣公会新加坡教区华文部会根据圣公会新加坡教区个人资料保护政策收集, 使用您的个人资料用作课程行政用途。

请向行政同工报名

宣道部

MISSION

圣安德烈座堂华语部

乐龄聚会



日期：10月27日



讲员：刘祖发牧师



时间：10:30-11:30am

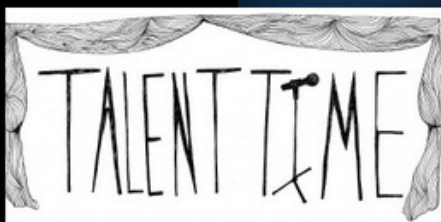


地点：座堂聚会厅Pavilion

乐龄聚会之 **欢聚大家乐**

10月27日 中午 12-1点 午餐后

欢聚显才艺



宣道部

MISSION



2024 短宣队招募

不做宣教
局外人

2024年的训练和出队日期(务必完成装备与训练)

招募：24/9 - 12/11/2023

面谈：5/11 - 26/11/2023

实体课程：6/12-27/12 (星期三) 7-9pm

短宣训练营：2024年2月第四周(暂定)

短宣出队：2024年6或7月(暂定)

宣教主日筹备：2024年8月

报名方式：扫描二维码或点击电子表格



[点击查看详情](#)

[点击此链接报名](#)

四宗青年领袖营2023

咖啡-C 与 Flat White

17/12 日5PM 至 19/12 二5PM

营费：\$90

圣公会诸圣堂 | (1/11前报名 \$80)

欢迎所有17岁以上的青年人及导师参与



认识本地的华文文化

欣赏华文教会的独特性

新加坡四宗华文教会理事会
基督徒学生福音团契 联办



可点击图片或
扫码报名



服侍部

MEMBER CARE

为病痛、软弱的弟兄姐妹代祷

PRAY FOR THEM

甄俊豪
陈益河
徐凤月
区福根
陈俏容
黄雁云
吴康伟
李瑞娥

叶星发
吕玉铭
李秀兰
杜正添
陈哲贤
黄银花
卢玄
康大钧

姚木珠
邱国兰
陈爱薇
崔如珊
吴文德
叶丽卿
王秀鸾
王方美英

谭亚华
胡文娟
陈爱明
余沛莲
朱健华
李香兰
林平悦

王秀琼
李秀芳
顾翠玉
崔雪芬
林文欢
陈永吉
林亚伍

翁慕昭
吴国英
巫竹香
胡玉珍
周钟民
梁秀琼
江丽云



所以，我劝你，
首先要为人人祈求、祷告、代求、感谢；
为君王和一切在位的，也要如此，
使我们能够敬虔端正地过平稳宁静的生活。
(提前2:1-2)

慰唁

黄文华弟兄

于2023年10月14日安息主怀
求主安慰家属



其他



主日学上课地点:

1. 育幼级 (3-6岁) 在B1祷告厅
2. 儿童级 (P1) 在B2C课室
3. P2-P6 在The Adelphi #07-11



恭贺

王巍、赵培丽夫妇
于10月19日蒙上帝赐儿子，
取名王显义
求主赐福婴孩
在他的慈爱中健康成长。



其他



由于近期公众场合
失窃案件频发
请妥善保管好
您的随身物品



会友资料更新

若有会友需要更新个人资料，
请提交[电子表格](#)。

座堂停车场



座堂停车场最新收费以及申请信息，
请[点击此处](#)查看。

出于安全考量，**请会友不要在星期一（座堂关闭日）把车停在座堂。**
若有特殊情况，请联系办公室。

奔向 #每周牧区

[点击查看详情](#)

圣公会新加坡教区属下有 27 个牧区，各有千秋。

“本周牧区”是一项教区活动，为期两年（2023-2024）。教区办公室将在接下来的每周，各展示其中一个牧区，好让整个教区都能更深入地了解它们，并更好地为它们祷告。同时，每个区组都有机会对组内的其他牧区进行更多的认识。

如何参与其中？



SUBSCRIBE

请关注并订阅教区办公室的社交媒体平台，这样你就不会错过本周牧区的最新帖子！ @dioceseofsingapore

转发

 Share

观看并转发本周牧区的视频！请记得标记#ParishoftheWeek，并标签 @dioceseofsingapore，以便你的朋友获取更多的相关信息！

跑步



如果你的教会是该周的专题牧区，或与专题牧区同属一个区组，请向你的牧正了解如何参与义跑！

祷告



我们同属一个群体，因此恳请大家为各牧区的需要祷告。

大堂修复工程最新进展

2023年10月

修复工程于9月份取得了良好进展。按照进度，抹灰工程现已剩下最后的10%。油漆工每周日都会来到座堂，加快整个粉刷工程的运作。希望能看到绝大部分(若非全部)的鹰架在十月底之前拆除。

钟楼的鹰架现已拆除。钟楼下半部(第五层以下)的抹灰工程进展顺利。螺旋梯的墙壁预计将在10月底抹灰完毕。

大堂的沟槽浇筑工程(trench casting works)已完成。圣殿(The Sanctuary)、基督降生礼堂 & 基督显现礼堂(Chapels)、圣品衣袍室(The Sacristy)、圣品器皿室(The Vestry)和诗班席(Choir Stalls)的浇筑工程(casting works)仍在进行当中，预计将在十月中旬完成。待沟槽浇筑工程完成以后，工人们就会开始铺地砖。



沟槽浇筑工程

我们也持续看见下列工程的良好进展：

一、内部工程

- 下半部楼层仍在进行粉刷，而窗户也正进行粉刷。

大堂区域的机电布线工程(M&E cabling works)也正进行当中。希望能在11月底之前安装好所有的设备、风扇和灯光。



涂上木材防腐剂



大堂区域的机电布线工程

二、钟楼

- 下半部楼层的抹灰和粉刷工程正在进行当中。供窗户用途的彩色玻璃已被切割成不同的形状，并进行安装。

三、外部工程

- 由于吊臂式升降机(boom lift)无法安全上到屋瓦，所以面向访客中心(Welcome Centre)的屋瓦仍未清洗。可是，其他的屋瓦都已清洗完毕。蜘蛛式升降机(spider lift)将于11月或12月进行部署，以完成工程。为了保护屋顶免受天气因素影响，我们就在后殿的屋顶上安装铅板，相关工作已在进行当中。

在此非常感谢英文部和华语部的弟兄姐妹给工人们的祝福，除了每周提供午餐，偶尔还准备爱心礼物。当工人们领受你们的祝福时，他们脸上的笑容就说明了一切。非常感谢你们与他们同享上帝的爱。

我们继续祈求上帝看顾整个修复工程。愿上帝：

- 保守工作进展，以及所有工人和技术团队的安全，尤其是在高处工作时；
- 看顾天气，确保工程能顺利进行；
- 供应熟练的技术工人；
- 提供安全、和平的工作环境，并尽量减少干扰；
- 赐给项目团队智慧与能力，让他们全力以赴；
- 确保大堂修复工程进展顺利。

“若不是耶和华建造房屋，
建造的人就枉然劳力”
(诗127:1, 和合本修订版)

(以上资讯源自座堂英文部网页，
田进捷同工译)

订阅座堂华语部资讯号

欲订阅座堂华语部资讯号，
请务必完成以下两个步骤：

1. 请点击此处订阅
2. 必须把号码 [63387545](tel:63387545) 加入至您的通讯录中



主日捐

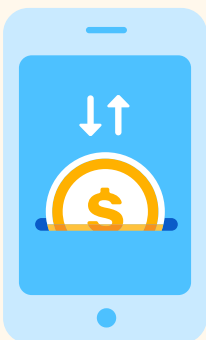


- 打开电子银行→ Scan and Pay（不是用相机扫码）
- 输入UEN: T08CC4056GA01

注：通过PayNow作“主日捐”将不会记录各人献捐具体款额，只有通过电子银行转账作“月捐”才有详细记录个人月捐的款额。



电子月捐



点击查看 [《电子银行月捐转账程序 e-tithing instruction》](#)

申请电子转账请点击填写表格：



同时可用个人的《教会登入账号》查阅您的奉献记录