



SINCE 1986

什麼是你的保護色？

【作者/伍育英】

面對被拒絕，我們往往會為了保護自己，而造成他人對我們有所誤解。因為被拒絕而受傷的你，讓我們一起更多回到神的面前，讓祂擁抱你、安慰你...

滿臉堆著笑容，伸出雙手，當我欲從女兒手中接過不滿1歲半的孫子時，他快速扭轉身子，緊抓著女兒，怎麼也不願鬆開小手給我抱。此時的我，頹然放下熱烈歡迎他的雙手，告訴自己孫子正處於易有分離焦慮的時期，勉強不得，等一下熟了，他的態度自然就會轉變。

被孫子拒絕而有的小小失落，被拒絕的你，定能完全理解。因為你更常面對的拒絕是他人從外表看不到的：你遞出的善意，你的努力，你心中覺得正確的是非標準。

被拒絕的你，背後有著千萬種面貌，各種聞之令人憐惜與心痛的故事。而我在陪伴你的過程中，我看見了什麼呢？感受到什麼呢？領悟了什麼呢？我想與你一起走向何處呢？讓我一一和你分享。

被拒絕的你，你的保護色是什麼呢？你曾告訴我，上司為了賣人情要你協助做一些非份內工作的事，你做了，但是耽誤到原本該完成的事，你因而被責備。生氣與不平的你，憤而在會議中當著上司的面，說出你覺得管理不當的地方，從此你成為主管眼中壞脾氣的員工，同事眼中不好相處的人，因為你也會大聲說出同事不妥的地方。

你不覺得自己有錯。而我能直白地告訴你，「你當著眾人的面，說主管的不對，沒有給主管留顏面，就是一種錯誤？一種非社會化的行為？」嗎？不的，我只能輕輕地提醒你：「我們還是要尊重在上面的權柄。」而你回說：「上位者的權柄，不但沒有照顧下屬，還……，我為什麼要尊重他？」

聽到你說這句話，我知道你的憤怒未消，我也開始明白生氣與大聲說話原來就是你的保護色。而這個保護色，卻容易造成他人對你的誤解。

理必在耶和華那裏

當我更多認識被他人拒絕的你，了解在你的生命中，往往不只一次被拒絕的經驗，你心中的傷痕累累，充滿挫折。那麼，我們的協談究竟能為你帶來什麼轉變或契機呢？

我想告訴你，有二方面：

1. 我知道在你諸多委屈、憤憤不平的情緒下，其實你也可能隱隱覺得好像也要為自己的遭遇付些責任，不然，為何類似的事件會在你的生命一再發生？

有時，你不知道原因，我們會一起探究可能的原因；有時，可能很多人曾經回饋給你，你知道原因所在，但是你無力改變，我們則會一起找出你做得到的改變方法。就像你後來終於承認，你說的內容往往沒錯，但是你表達時的激烈語氣和態度才是讓人受傷和不喜歡的所在。

2. 常被拒絕的你，很可能也會覺得神不公平、沒有聽你的祈求、沒有為你主持正義，但是我想告訴你一節聖經經文，在以賽亞書四十九章4節「我當得的理必在耶和華那裏。」這句經文曾經讓我在失望、生氣之際，幫助我安靜下來。我相信鑒察萬事萬物的主，定也知你心中的委屈或正直，你若能相信這句話，不急著自行伸冤，你會看到神如何為你做新事的。

所以，我想帶你走向何處呢？

其實是更多回到神的面前，讓祂擁抱你、安慰你。

邀請你，找時間再一次來到神的面前讓祂抱抱你，好嗎。

敬拜與造就時間

週日	時間	性質	聚會人數
	上午 08:00-09:30	第一堂崇拜	85
	上午 10:00-12:00	第二堂崇拜	51
	上午 09:00-10:00	禱告會	6
	上午 10:00-12:00	兒童主日學	16
	中午 12:00-13:30	錫安詩班	25
週五	晚上 19:30-20:30	禱告會	37
週六	下午 14:00-16:30	童樂會	9
	下午 16:30-18:00	小蜜滴	9

上週奉獻徵信

十一奉獻	(015)13,200(045)20,000(065)3,000(121)26,000 (228)4,000
感恩奉獻	(001)500(J01051)5,000(主知名)100
建堂奉獻	(015)36,000(041)15,500(123)1,500
恩友中心奉獻	(212)1,000
主日 3,046(兒主 1,246) 建堂累積：6,067,000	
本月經常奉獻累計：654,252	

主日事工服事表

	本週	下週
證道	林凱沁	黃子容
領會	黃勇毅 劉明道	蔡嘉宜
敬拜團	喜樂河 錫安詩班	青牧團隊
投影片	柯羽安 游貴生	張謹信
音控	高偉珉 何雨晴	張師嘉
招待	沈明貴 陳蘭英	吳淑華 賴怡廷
	林濔一 林君玲	張謹德 黃冠璋
值星	張年華 楊佳樺	楊淑如 王燕
禱告會	11/11 鄧碧霞	11/18 柯羽韓
兒童主日學		
	本週	下週
負責團隊	蔡嘉宜 團隊	蔡嘉宜 團隊
幼稚級	蔡嘉宜 詹佩琪 彭馨霏 宋婷婷 游心怡	
初小級	劉展君 李玉夢 李玉夢 劉展君 劉展君	
中小級	何牧引 沈幸怡 何牧引 沈幸怡 何牧引	
高小級	何雪芬 鄭因絢 鄭因絢 何雪芬 鄭因絢	



小蜜滴&集光佈道音樂會
(攝於 2022.10.29)

本週金句

盜賊來、無非要偷竊、殺害、毀壞。我來了、是要叫羊得生命、並且得的更豐盛。

【約 10:10】

板城 365 進度

每日讀經

- 11/06 耶 29:15-32
- 11/07 耶 30:1-24
- 11/08 耶 31:1-14
- 11/09 耶 31:15-22
- 11/10 耶 31:23-40
- 11/11 耶 32:1-15
- 11/12 耶 32:16-44

一年聖經速讀

- 11/06 代上 21 結 20:1-44 約 7:12-30
- 11/07 代上 22-23 結 20:45-21:32 約 7:31-8:11
- 11/08 代上 24-25 結 22 約 8:12-30
- 11/09 代上 26-27 結 23 約 8:31-59
- 11/10 代上 28 結 24-25 約 9:1-17
- 11/11 代上 29 結 26 約 9:18-41
- 11/12 代下 1-2 結 27 約 10:1-18

● 宣教認獻目標一百一十八萬元

認獻累計\$538,000 奉獻累計\$542,000
不指定\$318,000 暑期福音隊\$124,000 恩友中心\$6,000
本堂福音中心\$7,000 菲律賓宣教\$5,000 福音機構\$0
天恩教會\$73,000 希望之家\$5,000 開拓植堂\$4,000

●板城 11 月份行事曆		
項目	日期	內容
1	11/6	名人講座 - 佳音廣播主持人林凱沁老師
2	11/13	名人講座 - 喜思廣告集團執行長黃子容
3	11/20	名人講座 - 德微科技董事長張恩傑
4	11/20	小組長聚會
5	11/27	名人講座 - 總經理孫蔭南

台灣貴格會板城教會
<板城教會全職傳道人>
何有義牧師 | 仲信忠傳道 | 何雪芬傳道
電子郵件: bcjh142@gmail.com
官網: <http://twfcbc.org>

兆豐銀行板南分行戶名: 財團法人台北市基督教台灣貴格會板城教會 · 轉帳: 027-09-01011-5
匯款後請記得來電告知日期及帳號後五碼/可臨櫃或轉帳。

郵政劃撥: 劃撥帳號: 19435507
戶名: 貴格會板城教會
統一編號: 04852591 財團法人台北市基督教台灣貴格會
地址: 22060 新北市板橋區南雅南路二段 142 巷 2 號 B1
交通: 捷運板南線-亞東醫院站 2 號出口
電話: (02)8966-0446、(02)8967-0447 傳真: (02)8966-7649

主日程序

第一堂

08:00-09:30

第二堂

10:00-12:00

- 靜默等候
- 詩歌讚美
- 誠心奉獻
- 虛心領受
- 彼此祝福
- 同享愛宴

回應詩歌

醫治的愛

你出你入，
耶和華要保護你，
從今時直到永遠。
(詩篇 121:8)

本月證道主題

- 10/16 何有義 眼淚為主流
- 10/23 何有義 苦難人生的避難所
- 10/30 何有義 奇妙的手
- 11/06 林凱沁 啊! 我真的找到了!

本週壽星

- 11/06 何文信、康素貞
 - 11/08 張年翔、張年華 陳國徵
 - 11/09 杜立省
 - 11/10 張美文、林大順 賴明信
 - 11/11 高昆照
 - 11/12 羅培勛、鄭幸年
- 祝你們生日快樂
日日喜樂、靈裡歡樂

你需要有一個說的出口

我感受到你被人拒絕後的悲傷與孤單，你在事發當下的憤怒和不解，而這些情緒其實是隱藏在你一直不斷述說的事情始末裏面。

你需要有一個說的出口，而你的家人或朋友，只希望你早早忘掉過去，努力前面，所以他們會對你說：「別再說了。」這讓你感到更孤單與不被理解。而我會耐著性子聽你重複述說關鍵的傷害事件，因為我知道，你每說一次，就有機會改寫並命名事情的樣貌。

過程中，透過我對不清楚地方的提問，你將模糊不清的片段拾回，而我則透過你多次版本當中些許不同的述說，終於更完整的拼湊出你這一篇章的生命故事，更多認識你的想法、喜好、害怕與憂慮，這些才是我更想知道的。

因為唯有了解你，進入你的脈絡，我才能與你併肩同行，不會急著撫平你強烈的情緒，或是給你一些你做不到的建議。

我存在的目的如同一面鏡子，反射出我覺得你需要更清楚了解自己的地方。有時我是凹透鏡，有時則變成凸透鏡，為的是能夠更聚焦的讓你看到你生命中扭曲的部分。

什麼是你的保護色

多年前，一個長相清秀、還算認真的學生，當她嘴裡不斷地冒出三字經，又忙不迭地跟站在她面前的我道歉時，震驚的我在與她更熟識後，才知三字經是她在國中放牛班時自我保護的方法，為要讓別人會以為她是狠角色、不好惹。

◇ 肢體關懷

1. 歡迎上主日嘉賓：王建德、黃女玲，願主賜你生命豐盛喜樂。
 2. 主日後歡迎弟兄姐妹至副堂參觀黃尤眉姐妹個人畫展。
 3. 最近教會肢體多有確診疫情傳出，請彼此代禱扶持，若需要任何支援，也請聯絡教會辦公室。
 4. 為懷孕的洪佳安、王淑平、李慕真姐妹、許雅琪師母代禱，求主使母親胎兒都強壯、順利生產。
 5. 為肢體及親人代禱
- (1) 仲信忠傳道、仲金英姐妹肺腺癌的後續治療，求主醫治。
 - (2) 張啟禎先生口腔癌，吳志華先生喉頸癌，術後恢復代禱。

◇ 子會關懷

✦ 泰山福音中心：

1. 11-12月社區福音行動代禱。
2. 求主帶領11-12月份的聖經陪讀小組建立，能持續開班。
3. 為弟兄姐妹經歷神代禱！
4. 為簡傳道父親身體並信主代禱。
5. 求主保守簡傳道的視神經不退化太快。

✦ 宜蘭天恩教會：

- 禱告會共15 主日&禱告會28
小組共25 服務學習15 RPG 3
1. 為聖誕節租用外教會場地順利一事守望禱告。
 2. 為最近標案的延遲公告守望禱告，求主持續預備。
 3. 為大學生服務學習聖誕劇的排演守望禱告。

✦ 發光教會、希望之家：

1. 為孟鳳傳道母親代禱，確診後嚴重退化，雙腳無法站立，有失智及失能，無法生活自理，下週一要回台中探望母親，求聖靈感動使母親心柔軟能信主！
2. 感謝主，在長生樂活俱樂部工作，本週出席17人，繼續做見證傳福音，看見神的榮耀同在！持續有醫治禱告，未信者心越來越柔軟，希望能遇見神。
3. 週六11/5 新店高中校慶園遊會，我們去發傳單，求主帶領可以得著青少年。
4. 發光社區學院，有鋼琴課、流行熱舞、吉他班成長班、長生不老樂活俱樂部！目前招生，求主引領招生事宜，能把人帶進發光，願主使用！
5. 請代禱，求主賜福孟鳳的先生袁榮泓弟兄的公司，求上帝供應每週都有新案可接。

【歡迎新朋友同來聚會】

1. 今天謝謝林凱沁老師前來分享精采講座，願主賜福您及闔家。歡迎每一位好朋友一起來歡聚，一次歡迎、永遠歡迎。
 2. 下主日將邀請《喜思廣告執行長-黃子容》前來分享，她曾經手許多知名的品牌廣告。除了廣告才華之外，黃子容還有陰陽眼特殊專長，驅魔、趕鬼、收驚的能力。難得的見證，歡迎多邀約親友前來領受祝福。
 3. 今天下午 1:00 在副堂召開本月執事同工會。
 4. 12/4 主日將有聖誕節洗禮，預備受洗弟兄姊妹請跟小組長或牧師報名。
 5. 報名櫃台
- (1) 聖誕佈置招募來囉！11/12(六)14:30 於中庭集合，歡迎願意服事肢體報名。
 - (2) 陪談訓練開課啦！11/20(日)13:00 於小副堂，滿福寶使用訓練。
 - (3) 2023 聖經經文掛曆，每幅售價 80 元，欲購買會後請洽櫃台，數量有限，售完為止。
 - (4) 新春福音門聯、紅包袋代購服務，請會後至櫃台登記繳費，登記至 11/20 截止。

見證婚姻誓約

基督教今日報

「這輩子只有兩次對父親叛逆，一次是去讀神學院，一次是嫁給牧師」。主恩慕義堂師母許玉華經常掛著淺淺的微笑，溫柔婉約的樣子，很難想像她曾是「恐慌症患者的妻子」。面對另一半生病期間的情緒不穩定，有次忍不住禱告問上帝：「可以離婚嗎？」但倚靠上帝的愛與大能，全家走過6年恐慌症風暴，成為許多人的祝福。

因詩歌信主

從國小到高中，許玉華的3個最要好的朋友都是基督徒，好像一路上，都有上帝無形的手牽引；其中印象最深刻的是國中班導，因為導師教授國文，每次剛上課，就會在黑板寫下聖經經文，並表示這是美言佳句，要大家抄寫、背誦，而同學們也會應用在作文中。

高中時，同學邀請許玉華參加教會聖誕晚會，不過和她想像中的「聖誕派對」有落差；本來打算等同學獻詩後，打聲招呼要先離席，卻被詩歌《年輕人》感動。

歌詞唱道：「年輕人，年輕人，你追求生命是否有所得？你所尋獲的快樂，是否能滿足你心？」，她感覺歌詞在描述當時的光景，經常汲汲營營追求朋友肯定，卻感受到滿滿空虛，因此邊唱眼淚邊滑落，很快她便受洗歸向主。

人生第一次叛逆是讀神學院

高中剛畢業時，她到新竹聖經學院，參加總會的青年查經營會；每天早起查經，那時看著早晨的風景，呼吸新鮮空氣，許玉華內心嚮往每天這樣生活，開始有事奉上帝的想法。

跟家人們表示要讀神學院時，一開始並未獲得支持，因家人們尚未信主，加上父親為務農子弟出身的公務員，他認為女兒成績優異，應嘗試考大學，所以她依然聽從權柄參加聯考。

兩次聯考落榜後，許玉華長大第一次看到父親傷心落淚，她整個心都揪在一起。接著，父親邊拭淚邊說：「你不是要讀神學院嗎？不趕快報名就沒有書可以讀了」，得到父親的口頭答應後，她歡喜地就讀中華信義神學院。

在神學院念書，是她最開心的時光，因此經常寫信回家，感謝上帝和家人願意讓自己讀神學院，並分享上課所學、生活細節，讓父母安心。

採訪到這邊，許玉華說，自己從小是相當乖巧的孩子，幾乎沒有什麼叛逆的行為，人生唯二的叛逆，就是讀神學院，以及跟主恩慕義堂主任牧師陳秋信結婚。

阿嬤是婚姻的最佳「助攻」

在許玉華大約20歲時，她跟父母表示結婚一事，嚇到家人們，

因為陳秋信大她11歲，不是家人們理想中的對象，很擔心女兒後來會受苦。沒想到卻因阿嬤的一句話，成就這樁美事！

能成就婚事，最關鍵的是許玉華帶陳秋信回嘉義阿嬤家，阿嬤詢問兩人的感情狀態、年齡後，阿嬤對許玉華說：「趕快嫁一嫁，不要耽誤別人的青春！」

之後，阿嬤跟父親提起這件事，要兩人趕快辦婚事，因其父親是很孝順的人，便成就了這樁美事。也因此，雖然許玉華排行老么，卻是第一個結婚。

牧師罹患恐慌症

兩人從神學院畢業後，一同服事、牧會。2003年恰是結婚10周年，也是台灣SARS流行的時候，就在台北和平醫院宣布封院的那個晚上，陳秋信恐慌症發病了。

當時三個孩子已陸續出生，分別是7歲、6歲、4歲；可能因為服事的教會正在開拓階段，非常忙碌，加上那陣子，陳秋信特別關注SARS事件發展，當中產生的壓力、恐懼壓垮了他，所以經常半夜覺得無法呼吸，恐懼、死亡的擔憂不斷襲來，經過醫師診斷才知道罹患恐慌症。

那時台灣對身心疾病還很陌生，就算有人罹患憂鬱症、恐慌症等，也不會有人張揚。這件事對夫妻兩人是很嚴重的打擊，特別自己是傳道人，經常幫助人、規勸會友要禱告交託擔憂，結果卻罹患恐慌症，魔鬼給他們很大的控告，從此全家捲入6年的恐慌症風暴。

恐慌症破碎、擴張婚姻與生命

在許玉華陪伴丈夫的6年中，最難熬的是頭2年。她經常在茫然、有盼望、失望、再次有信心的情緒中一再重複；因為醫生沒辦法保證丈夫什麼時候會痊癒，所以感到傷心、失望、被上帝晾在一旁，也沒有力量讀經禱告。

過程中，丈夫生病期間經常會情緒不穩定，有時會因為言語攻擊受傷，也會自責，認為都是自己的緣故才害丈夫生病。有次，許玉華實在忍受不住這樣的生活，禱告詢問上帝：「可以離婚嗎？」

上帝讓她看到婚禮上的情景，當牧師詢問自己：「許玉華，妳願意嫁給這個男人嗎？願意親愛他、敬重他，苦樂相共，終身不分離嗎？」自己快樂、堅定地回答：「我願意！」

上帝提醒她，「我願意」這三個字的背後意義，是無論任何時刻，都信守與配偶的盟約，因此她不再想離婚這件事，而是更多倚靠上帝，和家人攜手走下去。

雖然常感覺自己在伸手不見五指的隧道中孤獨前進，有時跌倒也只能拍拍衣服繼續向前，但神與她同在，透過箴言24:10經文，「你在患難之日若膽怯，你的力量就微小。」鼓勵許玉華一定要勇敢，走出長長的隧道後，一定可以看見祂的美意。

在特會中，停掉最後半顆助眠藥

感謝主的是，服事的教會給夫妻很長的休息時間。走過死蔭幽谷，陳秋信自稱為「反恐牧師」，並將罹患恐慌症到痊癒停藥的過程，寫成被按立為牧師的論文。以下許玉華分享3個，他們經常給身心疾病患者的原則：

1. 身體醫治：不要害怕服用藥物或自行停藥，避免症狀反彈更嚴重。
2. 心理醫治：和家人一同諮商，重整價值觀、調整過去的盲點
3. 靈裡醫治：經過前述兩點幫助，使身心平穩，較容易準確聽到聖靈的引導。

在醫師的評估下，陳秋信只剩半顆助眠藥無法停藥，只要沒吃藥就徹夜無法入睡，卻在一次特會經歷聖靈充滿，領受信心完全停藥，當晚一覺睡到天亮，直到如今仍維持。這邊許玉華強調，沒有鼓勵弟兄姊妹自行停藥，還是須經過專業人士認可，以免使症狀更嚴重。

不管幾歲或經驗多寡，上帝都會使用

許玉華雖然沒有音樂背景，但在參加特會後，上帝開啟了她詩歌創作的恩賜，每當腦海有音樂飄進來，就使用卡帶錄下旋律；在夜深人靜時，敲琴鍵記錄音符。

後來她和弟兄姊妹組織TMT（提摩太）樂團，歌曲還入圍2011年傳藝類最佳宗教音樂專輯金曲獎！讓她更深體會到，原來上帝會使用沒經驗的人。雖然最後沒有得獎，但她感覺自己坐在台下，已經得到上帝的榮耀獎章。

那時陳秋信牧師還在生病，卻給她非常大的支持，回過頭看，許玉華感觸地表示，上帝讓他們走過這段路，是為了幫助其他經歷類似過程的人；而她也樂意用這段歷程，為主作見證，讓找不到路的人找到路！

聚會表

本週聚會時地	小組長	上週人數
週日午 12:00 媽媽室	以琳/ 宋婷婷	9
週日午 2:00 林長佑府上	寶貝夫妻/ 年華、雙郁	敬拜 訓練
週二早 9:30 何曾滿貞府上	非比/ 何曾滿貞	暫停
週二晚 7:30 副堂一	小羊小組/ 李翠蘭	9
週二晚 7:30 成人圖書室	果子小組/ 黃禾岳	
週三早 10:00 副堂一	榮耀/ 巫麗兒	21
週三午 3:30 德霖科大	德霖團契/ 何雪芬	期中考 暫停
週三晚 4:00 副堂一	亞東團契/ 何雪芬	
週三晚 7:00 副堂一	以斯拉/ 劉啟國	10
週四晚 7:00 副堂一	麥子小組/ 劉明道	9
週四晚 8:00 探訪	探訪/ 王 燕	暫停
週五早 10:00 成人圖書室	幸福讀書會/ 張純招	9
週六晚 6:30 副堂	國中 / 黃偉倫	26
	高中 / 何雨晴	
	愛加倍 / 王莉蓉	
週六晚 6:30 正堂	光鹽/ 劉榮軒	15
週六晚 7:30 黃勇毅府上	喜樂河/ 柯羽韓	7
週六晚 7:30 副堂二	主恩/ 陳香梅	9
上 週 聚 會 人 數 合 計		124

小組分享

1. 分享本週講員的見證深觸你心的一件事。
2. 分享你成長過程中一項深刻影響你性格的經驗。