



### 本週金句

凡事不可結黨、不可貪圖虛浮的榮耀。只要存心謙卑、各人看別人比自己強。【腓二3】

### 板城 365 進度

#### 每日讀經

- 11/27 耶 45:1-5
- 11/28 耶 46:1-28
- 11/29 耶 47:1-7
- 11/30 耶 48:1-47
- 12/01 耶 49:1-22
- 12/02 耶 49:23-39
- 12/03 耶 50:15-46

#### 一年聖經速讀

- 11/27 代下 26 結 43 約 19:17-42
- 11/28 代下 27-28 結 44 約 20:1-18
- 11/29 代下 29 結 45 約 20:19-31
- 11/30 代下 30 結 46 約 21
- 12/01 代下 31 結 47 約 壹 1:1-2:11
- 12/02 代下 32 結 48 約 壹 2:12-19
- 12/03 代下 33 但 1 約 壹 3

#### 敬拜與造就時間

週日	時間	性質	聚會人數
週日	上午 08:00-09:30	第一堂崇拜	69
	上午 10:00-12:00	第二堂崇拜	101
	上午 09:00-10:00	禱告會	4
	上午 10:00-12:00	兒童主日學	32
	中午 12:00-13:30	錫安詩班	25
週五	晚上 19:30-20:30	禱告會	27
	下午 14:00-16:30	童樂會	13
週六	下午 16:30-18:00	小靈滴	22

#### 上週奉獻徵信

十一奉獻 (008)4,900(008-1)3,700(018)4,300(019)6,000 (025)11,000(028)5,000(036)2,000(041)3,800 (048)16,000(052)8,000(059)30,000(061)3,500 (073)6,000(094)15,000(111)6,900(119)10,000 (160)3,000(230)3,000
感恩奉獻 (001)500(008)1,500(008-1)1,500(088-1)2,000 (125)2,000(175)1,000(197)1,100(主知名 2 筆)1,100 (160)3,000(230)3,000
建堂奉獻 (008)2,000(008-1)2,000(012)10,000(061)500 (123)1,500(204)5,000
寒冬送暖奉獻 (008)500(008-1)500(012)10,000(016)5,000 (061)1,000(204)1,000(212)1,000
宣教奉獻(119)10,000
恩友中心(212)2,000
愛心奉獻(008)500(008-1)500
代收代轉奉獻(237)5,000
主日 7,136(兒主 286) 建堂累積: 6,117,000
本月經常奉獻累計: 490,178

#### 主日事工服事表

	本週	下週
證道	孫蔭南	何有義
領會	蔡東銘	黃勇毅 劉明道
敬拜團	光鹽團隊	喜樂河 錫安詩班
投影片	張年華 彭馨霏	柯羽安 游貴生
音控	蔡聖邦 沈明貴	高偉珉 何雨晴
招待	邱慧瑀 沈宥辰	吳淑華 黃敬惠
	李奇紘 趙甄琳	林濤一 王玉玲
值星	王碧蓉 楊佳樺	張年華 謝金日
禱告會	12/2 柯羽韓	12/9 鄧碧霞
兒童主日學		
	本週	下週
負責團隊	柯羽韓 團隊	學生牧區 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	



## 2022 標竿

開枝散葉

結實累累

# 板城週報

1817 期

2022.11.27

## 讓對方搞懂你在說什麼！

【一起好好說話專欄】

### 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

聖靈求觸摸教會

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

11/06 林凱沁

啊！我真的找到了！

11/13 黃子容

回家與愛的記號

11/20 張恩傑

聽 神的聲音-上 / 下集

11/27 孫蔭南

同心建造

健康卓越的品牌教會

### 本週壽星

11/28 林清惜、賴秀玲

12/02 賴怡廷、張綉惠

12/03 李怡萱、陳則源

祝你們生日快樂

日日喜樂、靈裡歡樂

人們無法好好溝通，往往是因為慣用的溝通模式沒說出真正的需要，也許應該換另一個方式說。關於溝通，有四個重要步驟，幫助對方明白我們的心...

「我受夠你了！你每次東西都亂放，你根本就是把我當作你的傭人，一直在幫你收拾這些東西，我真的受夠你了！」說出這種話的人，其實沒說出他真正的需要，也許他應該換另一個方式說...

人為何無法好好溝通？其實我們溝通的模式，都是透過學習過去的經驗累積而來的，就因為是學習，所以學習環境的好壞與學習經驗的感受，都會影響我們是否決定繼續溝通的意願。

我想要透過下方關於溝通的四個重要步驟，來跟大家一起學習和討論，到底怎麼跟配偶、孩子、朋友、同學、同事，甚至長官和下屬，也就是與那些我們身邊的人，進行有效的溝通。

我把這四個步驟稱作「讓你明白我的心」的公式，之所以叫做公式，就表示這個方程式中，每一項都非常重要，缺一不可，很像是數學  $x+y+z+123$  的方程式，最後得出的答案就是：讓對方明白我的心。

#### 第一步：不給予評論，只試圖說出觀察

當一個狀況來，先不要只想著把自己的解釋、評論和想法全盤托出，一股腦兒地將所有想表達的都表達出來。其實衝動下的表達，常分不清哪些是事實，哪些是你貼的標籤，又有哪些是你的感受、想法或結論。

所以，在溝通的第一個環節，我們應該要先做釐清的步驟，只需要講出你看到的事實，也就是發生了什麼事情？把觀察到的描述出來就好。人往往只需要先講出觀察到的東西，思緒也會隨之慢慢變得清晰。

#### 第二步：說出自己的感受如何

日常生活中，我們常經歷到不同的情緒，但往往我們有個難題，就是很難指認出自己當下的感覺，也就是難以分辨或認清自己現在到底是沮喪、焦慮、緊張、恐慌、害怕、難過，還是開心，於是也很難將這些正經歷到的情緒具體陳述出來。我們連自己當下的情緒是什麼都不知道，也說不出來，但我們卻希望對方能透過我們的所作所為，猜到我們在想什麼。

試想，一位丈夫連自己現在的情緒是喜樂還是恐慌都指認不出來，居然還要自己的太太猜到自己在想什麼，若猜不到還要責備：「妳為什麼會不知道？我們結婚這麼多年，妳應該要知道啊！」「我生氣這麼多了，妳怎麼不來安慰我呢？」你看看，這是不是太不合理了？

#### 第三步：直接說出自己真正的需求

溝通中會出現衝突，往往是因為雙方至少有一方的需求沒有得到滿足。我們講了很多，卻說不出自己要什麼，最後你自行下一個「沒人了解我」的結論，別人還是不知道你要的是什麼。

你還記得上一章我們提到的六種不同訊息嗎？一開始想著「很孤單，想要人陪」的母親，因講出來的話跟內心的需要不符，而導致一連串的誤會，不管是自己還是對方都因此受傷了。

我們是否也常講了很多，諸如：「你到底要不要回來啊？」「每天忙那麼晚到底在幹嘛？」「工作和家庭到底哪一個重要？」卻沒說出自己真正的需要，我們花時間吵這些東西，卻沒說出：「其實，我需要你陪伴我。」

#### 第四步：提出明確的請求

提出請求，聽起來很容易，但這是最需要花心思去琢磨的，因為這一步最難的不是講不出口，而是講不清楚，有時我們講出來的要求很籠統含糊。你的孩子、另一半最需要聽到的是你告訴他/她：「到底該怎麼做？」能否一週裡的某一個晚上不要排事情，那個晚上就是我們的 Family Time?

我想，只要你清楚且具體地告訴對方該怎麼做，對方就會知道該往哪個方向去努力改變了，所以「明確」很重要！即便剛好對方的時間沒辦法配合或目前做不到，但都是可以攤開來討論的，相信我，你具體地講出來，對溝通一定大有益處！

關於 X 這件事情 + 我的感受是 Y + 我的需求是 Z + 你能否願意做到 123 = 讓你明白我的心

這一套公式，希望能夠成為你跟家人練習溝通的開始。這個結構很簡單，卻能很容易讓對方明白你正在想什麼和希望對方怎麼做。假如你願意開始跨出第一步，慢慢練習「只」說出當下發生的事實，明確指認自己心裡面情緒或感受，並且清楚說出你想要的，以及列舉出對方怎麼做會更好的具體步驟，我相信，你們正朝著恢復喜樂溝通的道路上邁進。



幸怡老師帶參訪活動剪影

(攝於 2022.11.16)

● 宣教認獻目標一百一十八萬元  
認獻累計 \$538,000 奉獻累計 \$556,000  
不指定 \$330,000 暑期福音隊 \$124,000 恩友中心 \$8,000  
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 - 中化裕民健康事業總經理 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](mailto:bcjh142@gmail.com)

官網: <http://twfcbc.org>

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

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。



## ◇ 肢體關懷

1. 歡迎上主日嘉賓：楊茹茵、劉炳男、陳一美、郭惠齡、郭素昭、林士銓，願主賜你生命豐盛喜樂。
  2. 請為聖誕月所有聚會活動有神同在，使人得祝福，及參與服事同工滿有聖靈，同心事奉代禱。
  3. 為懷孕的王淑平、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。
  4. 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，林章信先生食道癌，吳志華先生喉頸癌，術後恢復代禱。
  - (3) 段美蓉姐妹的手骨術後恢復。
  - (4) 林淑蘭姐妹心臟手術恢復代禱。
  - (5) 王燕執事明天做左邊乳房腫瘤術前檢查，11/29 手術順利代禱。

## ◇ 子會關懷

### ✦ 泰山福音中心：

1. 求主帶領聖誕節3次街頭佈道傳福音的行動，能有人進到教會。
2. 求主祝福陪讀班的裝備課程，12月開課，求主親自吸引人來。
3. 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20 主日&禱告會30 小組共14 服務學習14 RPG 3
1. 為教會成立新的小家並能帶出影響力禱告。
  2. 下週一開始新的一批新人陪讀(求主帶領使福音進入他們的生命)
  3. 求主帶領雅琪父母願意參加聖誕節活動(過去三年都沒邀請成功)

### ✦ 發光教會、希望之家：

1. 為 11/27 發光主日崇拜禱告，主日講員：石安妮神學生，敬拜：李恩星弟兄，求主恩膏服事者。
2. 求主幫助讓媽媽可以趕快能找到印傭來照顧，申請流程冗長一直被社會局退件，還未取得資格能申請印傭，龐大的看護費用一個月9萬我們真的吃不消，求主幫助讓我們能取得資格請到印傭。請代禱，謝謝。
3. 本週四長生樂活俱樂部感恩節特別聚會，神的愛充滿在當中，大家都敞開心分享感謝的人和事，基督徒向神獻上感恩的祭，凡以感謝獻上為祭的就是榮耀神！
4. 發光社區學院，招生延長至12/4(日)，求主使用廣告DM，帶領人來發光參加！
5. 請代禱，求主賜福孟鳳的先生袁榮泓弟兄的公司，求上帝供應近期可以做的案子。

## 【歡迎新朋友同來聚會】

1. 謝謝中化裕民健康事業孫蔭南總經理前來分享精采講座，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. 12/9(五)晚 7:00-9:00 禱告特會，邀請陳思國傳道分享《活出盼望》，並做啟示性個別禱告，歡迎弟兄姊妹參加。
3. 今年寒冬送暖本堂認領 50 戶，認領一戶 500 元。奉獻請註明〈為寒冬送暖〉，投入奉獻箱即可，額滿將會公告。
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. 聖誕節系列活動，歡迎邀約福音朋友參加：
  - (1) 12/03(六)早 9:00-晚 8:00 愛·怎麼回事(青年聖誕一日營)
  - (2) 12/17(六)晚 7:00-8:30 聖誕城市傳奇之夜-劉伯恩醫師、兒主聖誕
  - (3) 12/24(六)晚 7:00-8:30 聖歌之平安夜
  - (4) 12/25(日)午 2:00-10:00 新北市政府 - 聖誕嘉年華晚會
6. 報名櫃台
  - (1) 《林凱沁老師》預購書已到，請訂購肢體至櫃台領取。
  - (2) 新春福音門聯、紅包袋代購已到貨，請會後至櫃台繳費領取。
  - (3) 2022 板城寒假安親營，對象：小一至國一，日期：1/31~2/12 每週二~週五 9:00-16:00 及週日 10:00-12:00，課程活動免費，詳情請洽報名櫃台。
  - (4) 2023 年《感恩日誌》免費登記索取，登記至今日截止。
  - (5) 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。

# 主動廚房與主同工

## 基督教今日報

在這個世界上，有一群人因脊髓損傷，過著比一般人辛苦多的「生活」；有些雖連久坐都有困難，但，他們卻幫助了更多其他有需要的人！

Covid-19 疫情下，許多社福機構的收入銳減，連帶受助人也受到影響；而在偏鄉，常常是一整個家庭一起染疫，獨居者更是較難受到良好照顧。在花蓮，專為脊髓損傷者打造的主動廚房，卻能將觸手延伸，把傷友做出的產品，定時捐贈偏鄉部落與社福邊緣戶！

從三級警戒開始，受捐贈餐點已超過 1,000 人次，產品總額超過 353 萬，讓對脊髓損傷者的愛繼續傳給需要的人。

周五的早晨，脊髓損傷協會的廂型車從花蓮市出發，一路往新城鄉、秀林鄉的部落，來回近 30 多公里。這是主動廚房創辦人陳守實與脊髓損傷協會理事長彭儀珠，固定的探訪與送餐行程，但這天原訂計畫要探訪 6 位傷友，卻突然少了 2 位！

由於脊髓損傷屬於中樞神經系統部位，若受損節數越高，身體癱

瘓程度越嚴重，排汗、泌尿、循環系統也受到影響，陳守實說道，「脊髓損傷者排汗差、很怕熱，又一直坐著，很快就會褥瘡，接著就住進『慈濟大飯店』。」

而這兩位，就因為褥瘡而正在醫院治療。彭儀珠說，「傷友行動不便，當發生褥瘡時，也不易察覺，常是摸到血才知道，也有嚴重到深及骨頭，後來只好截肢」。

## 不忍拖累家人 連夜搬家強迫自己獨立

車子來到新城鄉，第一位拜訪的是 60 歲的吳聲應，由於住家路窄停車不易，大家下車步行，左彎右拐，走進只有摩托車能通行的狹小巷弄，來到鐵皮加蓋的簡陋平房。這裡，是吳聲應用畢生積蓄努力，買來遮風避雨的家。

35 年前，當時只有 25 歲的吳聲應到台北工作，且順利應徵到製造塑膠地磚的公司，並與同事合住，不料在一次睡覺中摔下了床，當時的他並沒有被驚醒，到早晨才發現自己躺在床上無法動彈，而同事們下班後，才發現這狀況並趕快送醫。

失去了行動的能力，連日常吃飯、洗澡、如廁，都成了龐大的工程，需要老父母彎著腰，吃力地協助著。

吳聲應感覺自己連累家人，也期待能自立更生，於是便請表哥幫助，背著父母，在深夜裡搬離了家，住進了用全部積蓄買下的簡陋鐵皮屋，訓練自己獨立生活。

雖然日子清苦，但劉聲應並沒有向命運低頭，努力抓緊能工作的機會，在哥哥的工廠負責電腦打字，但幾年後，隨著公司結束營業，他也隨即失業。

採訪過程，不到半小時，低矮鐵皮屋的潮濕悶熱，讓在場的人汗流浹背，也觀察到吳聲應因身體重量，長期壓迫臀部，以及神經抽痛等症狀，讓他幾秒鐘就得用手撐起身體，轉換位置來減輕疼痛、也避免褥瘡。

這屋內沒有廁所，廚房與浴室相連在一處，潮濕的地面、發霉的牆面，雖處境艱難，但問到吳聲應的心願是什麼？他靦腆回答：「有適合的工作機會，能自食其力的未來。」

每兩週一次的送餐、關心與問候，是傷友生活中溫暖的樂曲。但，除了三餐溫飽，能靠自己工作賺錢養家、照顧妻小，更是他們心中的期盼。

陳守實說，「政府每個月補助 5065 元給脊髓傷友，用在尿布上就已經捉襟見肘，要改善居住環境減少感染，很困難」。

## 生存的勇氣 工作的尊嚴

因著看到脊髓傷友的痛苦，身為基督徒的陳守實，秉持馬太福音 25:40 的教導，「王要回答說：『我實在告訴你們，這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。』」2019 年回應呼召，舉家從台北搬到花蓮成立主動廚房，為脊髓傷友打造工作機會。

他們訓練傷友製作水餃、滷肉、獅子頭等冷凍、冷藏食品，自給自足，並開放認養「夜光食堂」。透過與當地教會、牧師、協會合作，將食物捐給偏鄉的社福邊緣戶、困難家庭、陪讀課輔班。

此事工擴及 11 個部落，在疫情嚴峻期間，每週捐贈人數超過 1,000 人次，目前已累積捐贈 353 萬元主動廚房產品。

陳守實分享，「我最大的希望，是食品大廠能看到傷友也有生產力，只要給他們機會，在原廠房劃出工作區域，就能照顧當地傷友，同時也能做形象廣告！」

傷友手中包出一顆顆飽滿的水餃，也象徵了他們的希望！在主動廚房中的每一個商品，代表著堅毅的傷友們，走出低谷、迎向未來，那生存的勇氣，與就業的尊嚴。

同是脊髓損傷者的彭儀珠理事長，在 38 歲時受傷，失去行動能力，痛苦到曾一度想終結自己的生命；但在先生與家人的支持下，終於走出傷痛，1993 年成立協會，幫助脊髓傷友。

「看到主動廚房中的脊髓損傷友們，因著能工作能自立，變得散發出光彩，真的很為他們開心！」

彭儀珠表示，身邊有許多因著通勤上有困難，想要工作卻苦無機會的傷友，當知道主動廚房正為遠途獨居傷友，自建友善廠房與加蓋宿舍的規劃，大家都非常期待！

180 坪的廠房，外觀骨幹皆已完成，接下來的硬體、設備和器具等，是下階段的挑戰，龐大的資金與人力物力，在人看來似乎是又大又難的事。

但，陳守實卻不這樣看，「很多人會為事工擔心『若是失敗了呢？』但要知道，做神給的呼召時，神才是老闆，資源是老闆來供應，不要跟老闆搶工作。」

面對信仰，陳守實不常用嘴說，更希望以行動見證主掌權。曾有一整週訂單全無，他在領受感動下，招聚員工，告知目前狀況，請大家考慮，下週上班前是否能帶領大家禱告，求神帶領開路？

而那次的困境，也開啟了主動廚房在每週二，由伯特利會彭孟緝牧師帶領的短講與祝福禱告。

一如彭儀珠理事長分享，她問陳守實，「你為何會來做這難事？信心又從哪來？」陳守實總是回答，「『上面的老大』叫我做，即使難，我也必須做，別怕沒錢做事，上帝會供應！」

面對事工困境，陳守實分享了《但以理書》給他的感動：

「即或不然，我們也決不事奉你的神，也不敬拜你所立的金像！」但以理書 3:18

陳守實深信，「上帝的計畫由上帝帶領，成就的時間也是上帝決定，我們只要相信神並回應祂。即使現在不知道未來結果，但重點是一你已經開始回應神了！」

## 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	12
週日午 2:00 林長佑府上	寶貝夫妻/ 年華·雙郁	本週聚會
週二早 9:30 何曾滿府上	非比/ 何曾滿貞	暫停
週二晚 7:30 副堂一	小羊小組/ 李翠蘭	7
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	17
週三午 3:30 德霖科大	德霖團契/ 何雪芬	17
週三晚 4:00 副堂一	亞東團契/ 何雪芬	8
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	6
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	6
週六晚 6:30 副堂	國中/ 黃偉倫	13
	高中/ 何雨晴	
	愛加倍/ 王莉蓉	7
週六晚 6:30 正堂	光鹽/ 劉榮軒	19
週六晚 7:30 黃勇毅府上	喜樂河/ 柯羽韓	
週六晚 7:30 副堂二	主恩/ 陳香梅	12
上週聚會人數合計		134

## 小組分享

1. 本週講員的分享，對你的啟發是甚麼？
2. 建立卓越的教會方面，你覺得你可以做甚麼？