



從安息日到主日

【希伯來書四 4-11】

本週金句

所以我們務必竭力進入那安息、免得有人學那不信從的樣子跌倒了。

【來四 11】

板城 365 進度

每日讀經

- 03/23 來 10:19-25
- 03/24 來 10:26-31
- 03/25 來 10:32-39
- 03/26 來 11:1-16
- 03/27 來 11:17-40
- 03/28 來 12:1-29
- 03/29 來 13:1-8

一年聖經速讀

- 03/23 出 40 詩 94-95 徒 24:1-23
- 03/24 利 1 詩 96-98 徒 24:24-25:12
- 03/25 利 2 詩 99-101 徒 25:13-27
- 03/26 利 3 詩 102 徒 26:1-18
- 03/27 利 4:1-26 詩 103 徒 26:19-32
- 03/28 利 4:27-5:13 詩 104 徒 27:1-26
- 03/29 利 5:14-6:7 詩 105 徒 27:27-44

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	76
	上午 10:00-12:00	第二堂崇拜	114
	上午 09:00-10:00	禱告會	5
	上午 10:00-12:00	兒童主日學	29
	中午 12:00-13:30	錫安詩班	17
週五	晚上 19:30-20:30	禱告會	38
週六	下午 14:00-16:30	童樂會	3/15 開課
	下午 16:30-18:00	小蜜滴	20

上週奉獻徵信

十一奉獻 (013)4,800(022)11,100(022-1)4,100
(034)2,000(041)4,000(071)1,000(100)14,600
(102)40,000(104)3,000(123)1,000(140)30,000
(147)13,000(163)4,000(172)1,000(172-1)1,000

感恩奉獻 (001)500(L16552)1,000

建堂奉獻 (022)2,500(041)4,300(123)1,200(172)2,000
(172-1)2,000(C001)100,000

宣教奉獻(030)5,000(121)50,000

希望專款 (115-1)8,000

專款奉獻 (C001)150,000

主日 1,681(兒主 381) 建堂累積：8,700,000

本月經常奉獻累計：472,273

主日事工服事表

	本週	下週		
證道	何有義	何有義		
領會	蔡東銘	何雪芬		
敬拜團	光鹽團隊	西拉團隊		
投影片	張年華	彭馨霽	張謹信	
音控	蔡聖邦	沈宥辰	黃冠璋	游貴生
招待	柯羽韓	趙玉華	張勝雄	黃敬惠
值星	鄭雅薇	游心怡	劉明道	鄧碧霞
禱告會	03/28 鄭雅薇	04/04 清明暫停		
兒童主日學				
	本週	下週		
負責團隊	嘉宜團隊	嘉宜團隊		
幼稚級	賴怡廷 詹佩琪 彭馨霽 張雙郁 賴怡廷			
初小級	劉展君 李玉夢 李玉夢 劉展君 劉展君			
中小級	劉榮軒 何宜芳 鄧雅云 沈幸怡 游心怡			
高小級	何雪芬 鄭因絢 何雪芬 鄭因絢 鄭因絢			

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

當祢找到我

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

03/02 何有義

受苦的三重祝福

03/09 何有義

旋風中的微聲

03/16 何有義

逆流而上追求超越

03/23 何有義

從安息日到主日

本週壽星

03/29 劉子睿

祝你們生日快樂

日日喜樂、靈裡歡樂

一、四樣的安息 (1-11 節)

(一) 的安息 (1-2 節)

▲太十一 28-29

28 凡勞苦擔重擔的人、可以到我這裏來、我就使你們得安息。

29 我心裏柔和謙卑、你們當負我的軛、學我的樣式、這樣、你們心裏就必得享安息。

這裡兩次說到安息：第一個不得安息是因_____；第二個不得安息是因_____。無法享受神所應許的安息原因：

1. 沒有_____去領受所聽見有關進入祂安息之應許的話。

2. 沒有_____與聽從這道的人打成一片。

主應許的安息，象徵不再劬勞，覓得_____之所。

(二) 天地萬物的安息 (3-4 節)

世人安息是因為_____，神安息是因為_____。

▲出三十一 16-17

16 故此、以色列人要世世代代守安息日為永遠的約。

17 這是我與以色列人永遠的證據、因為六日之內耶和華造天地、第七日便安息舒暢。

神完成創造之功的安息，象徵_____的成就。

(三) 的安息 (5-6 節)

▲詩九十五 8-11

8 你們不可硬着心、像當日在米利巴、就是在曠野的瑪撒。

9 那時你們的祖宗試我探我、並且觀看我的作為。

10 四十年之久、我厭煩那世代、說、這是心裏迷糊的百姓、竟不曉得我的作為。

11 所以我在怒中起誓、說、他們斷不可進入我的安息。

迦南的安息象徵結束_____的生活，進入_____的生活。

(四) 的安息 (7-9 節)

新約安息日的安息，是為這個世代所有_____預備的。

二、主日的安息 (7-11 節)

(一) 安息日 上的轉變

▲出二十 8-11

11 因為六日之內、耶和華造天、地、海、和其中的萬物、第七日便安息、所以耶和華賜福與安息日、定為聖日。

▲申五 13-15

15 你也要記念你在埃及地作過奴僕、耶和華你神用大能的手、和伸出來的膀臂、將你從那裏領出來、因此、耶和華你的神吩咐你守安息日。

安息日的意義從耶和華_____的安息，轉變為以色列人脫離_____的安息。

(二) 安息日 的轉變

「大衛的書」是指_____。

▲詩一一八 22-24

22 匠人所棄的石頭、已成了房角的頭塊石頭。

23 這是耶和華所作的、在我們眼中看為希奇。

24 這是耶和華所定的日子、我們在其中要高興歡喜。

▲徒四 10-12

10 你們眾人、和以色列百姓、都當知道、站在你們面前的這人得痊愈、是因你們所釘十字架、神叫他從死裏復活的、拿撒勒人耶穌基督的名。

11 他是你們匠人所棄的石頭、已成了房角的頭塊石頭。

12 除他以外、別無拯救、因為在天下人間、沒有賜下別的名、我們可以靠着得救。

另有一日的安息，就是_____的日子。

▲弗二 10

我們原是他的工作、在基督耶穌裏造成的、為要叫我們行善、就是神所預備叫我們行的。

▲來三 14

我們若將起初確實的信心、堅持到底、就在基督裏有分了。

(三) 當竭力_____

竭力，就是勿蹈以色列人覆轍，快快_____進入神的安息。

要享受新約主日的安息，就必須把_____堅持到底。



社青禾煦熊空春遊 活動剪影
(攝於 2025.02.15)

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

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

電子郵件：bcjh142@gmail.com

官網：http://twfcbc.org



手機掃描立即連至官網

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：陳碧蓮、林發財，願主賜你們生命豐盛喜樂。
2. 請為正預備升學考試青年代禱 - 統測4/26-27：蘇栢正；會考升高中5/17-18：林睿禹、鄭迦煊、林妍湊、孫達力。求主賜他們聰明有智慧。
3. 復活節慶晚會正積極籌備、排練中，求主與參與服飾的弟兄姊妹同在，使我們所做能榮耀神。請記得開始邀約親友，預訂餐盒。
4. 為懷孕的徐恩樂姐妹前置胎盤問題代禱（李岱軍妻子），求主使母親胎兒都強壯，順利生產。
5. 為肢體及親人代禱：黎寶賢女士（章毅軒弟兄的母親）；吳恭盛弟兄（李蓮英姐妹的先生）；鍾泉富弟兄（鍾明儒弟兄的父親）；邱福順先生（邱慧瑤姐妹的父親）小腦中風復健，經濟及申請補助跟低收能夠順利；黃徐桂琴女士（黃曉君姐妹的母親）車禍顱內出血，求主保守平安，得到最好治療。

◇ 子會關懷

✦ 泰山福音中心：

1. 求主帶領新的小組，可以繼續有人加入讀經班的姊妹小組。求主持續帶領禮拜五傳道書的課程。
2. 求主帶領繪畫畫畫班的人在課程中認識神。
3. 為簡傳道的視力能夠盡可能保持視神經，不要全部壞死。

✦ 宜蘭天恩教會：

禱告會共19 主日&禱告會28 小組共40

1. 為尋找合適夫妻營的旅館等事宜順利守望禱告。
2. 為教會網站的更新順利守望禱告。
3. 為教會門訓的模式整合順利守望禱告。

✦ 希望之家：

1. 感謝主，週一小組來了一位愛主受過神學裝備的姐妹，求主讓肢體彼此相愛有見證，每週有新人加入，並能留住。
2. 感謝主，持續週二至週六上午8點半，有線上靈修禱告。21天為國禁食禱告。
3. 小組慕道友翠英姐蜂窩性組織炎和全身癱瘓，求主柔軟她的心除去不信的心，願意求告經歷神。
4. 袁榮泓弟兄公司代禱：a.為民生水資源專案，地坪工作，急需誠徵：吃苦耐勞的工人，無經驗可，求主供應。並使施工人員平安。b.求主恩助 - 遠東印染廠專案能得標。

【歡迎新朋友同來聚會】

1. 今年以馬內利獎學金將頒給師大特教系仲有恩同學，有恩在學業成績及事奉主都有傑出表現。感謝愛主姐妹專款奉獻。此項獎學金是為鼓勵本堂穩定聚會，熱心事奉主的優秀清寒大專學生而設，每年有男、女各一個名額，申請時間定期公告。
2. 復活節報報
 - (1) 4/6 將有復活節洗禮，預備受洗弟兄姊妹，請跟小組長或輔導報名。
 - (2) 今年4/19(六)復活節晚會將提供超值九宮格餐盒\$100/人，會後請至報名櫃台購買(限量供應，至4/6截止；大會工作人員請向事奉團隊登記)。
3. 報名櫃台
 - (1) 2025 第二季《每日研經釋義》書已到，請訂購肢體至櫃台領取。
 - (2) 菲律賓短宣隊開始報名，將前往呂宋島大馬尼拉地區-薩瑪沓/帕西格教會服事，7/28(一)~8/5(二)共九天，欲報名請至櫃台，今日截止並舉行第一次集訓。
 - (3) 下主日下午1:30舉行音控訓練，邀請同工及有負擔之弟兄姊妹至櫃台報名。

在洋海中遇見神

基督教今日報

世錦賽與福音講座時間衝突，靠禱告勝過掙扎

對於一個運動選手而言，有什麼事情會比「比賽」來得更重要嗎？陳美彤不斷思考這個問題。

當她發現2024年IWWF快艇衝浪世界錦標賽與受邀的福音講座行程衝突時，心中一度出現掙扎，自認盡力比賽、把握奪牌機會，也能為神作見證。陳美彤立刻禱告，在心裡默默對神說：「好多事情對我都好重要，但求主賜我分別為聖的眼光…我想作對的選擇。」

沒想到就在她剛禱告完後，主對她說：「妳願不願意為我放下，妳認為這麼重要的事情（比賽）？」那時陳美彤才了解到，即便她真的如期出賽，並且幸運又順利地奪牌，但這個傳福音的機會，也就失去了。她明白，神的國度永遠不缺一個奪牌的選手，更需要一個以神為生命首位、願意挺身為祂作見證的人，因此選擇棄賽，為多一個靈魂得救而努力。

「如果主放在我前面的事工是重要的，我就做好眼前的事，如果不是，我就放掉。…一點都不會惋惜，因為我得到的收穫，勝過我去爭奪一面獎。」陳美彤說，主將她放在不同的領域，而她能做的，就是在這些領域中看出神的心意。

在水深之處聽見鯨魚歌聲，她感動落淚為「大翅鯨」禱告

陳美彤接著分享，這是福音講座的主題，就是「Launch out into the Deep」（往水深之處），說的正是她在2024年前往地球的另一端—東加王國瓦瓦烏群島，與大翅鯨共游的故事。

東加王國是以信奉基督教為最大宗的國家，每年9月是大翅鯨從南極，預備前往該國海域來孕育下一代的地方，而熱愛海洋生態與潛水的陳美彤，也帶著期待的心想要探訪這個被神祝福的海洋國度。

從台灣出發，超過40小時舟車勞頓才抵達目的地，望著湛藍的海平面，陳美彤感覺心與神更靠近了。每天起床，她都先用詩歌敬拜神，在海上更是不住地禱告，「聖經很多美好的故事都是在水上發生的，神也在《創世記》寫著，一開始就造了海洋，所以海洋是祂所祝福的！」

帶著這樣的信心，陳美彤在專業鯨導帶領下，第一天出海就幸運地與大翅鯨相遇，看見鯨魚不斷地在水面上跳舞，真實看見受造物在神手中是何等奇妙：「看這一切，誰不知道是耶和華的手做成的呢？凡活物的生命和人類的氣息都在祂手中。」（約伯記12:9-10）

成年的公鯨身軀長達11至16公尺，母鯨可能超過18公尺，而剛出生的鯨魚寶寶身軀也有3至6公尺大小。陳美彤在自由潛水時，從水面下凝視這個龐大的受造物，內心的感動蓋過了近距離靠近牠的恐懼，就像是親眼看見聖經《創世記》的美景一樣！

旅程中的某一天，她甚至聽見洋海下公鯨的歌聲和母子鯨彼此呢喃的低語，彷彿牠們正用一陣又一陣的吐息、溫柔又堅定口吻在讚美神！「願天和地、洋海和其中一切的動物都讚美祂！」她想起詩篇69:34這節經文，小心翼翼地跟在鯨魚身旁，不禁感動落淚、在中心默默地為鯨魚禱告：「主啊，求祢保護這些鯨魚，讓牠們能夠安心地生活在海洋裡，不會受到任何環境或人為的逼迫影響棲息地。」而大翅鯨望向她的眼神，似乎也在回應著她的禱告，這一刻，彼此的心緊密地連結在一起。

每一趟旅程神都保護，她為所有的「失去」獻上感恩

短短幾分鐘的相遇，讓她感受到神的創造和恩典有多浩大！

不僅如此，神也保守陳美彤這趟旅程一切平安。旅途中有一天眾人在海面上忙了好幾個小時，都沒有看見鯨魚的蹤影，最終失望而折返，她雖然難過但也相信有神的美意，結果竟從其他遊客口中得知，當天忽現虎鯊，若貿然下水可能出現危險。這時，陳美彤大大感謝神，深知祂的保護一直都在。

陳美彤說：「神為你身邊挪去了什麼人，讓你錯過了什麼事，我們都要感謝祂，因為，這是祂對我們的保護。」

出了海面後，她哭著感謝這趟洋海奇遇，也每天寫下感恩筆記，紀錄每個經歷神的點點滴滴，透過在海洋世界開啟眼界，感受到自己的存在有多麼渺小，她提醒自己要時時刻刻謙卑為主作工，要將這一生所有的美好經歷，不論是在賽場上、海洋中，或是在職場生活上，都要傳揚神的福音，歸榮耀給神。

「神為愛祂的人所預備的，是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的。」—哥林多前書2:9

「我的每一趟旅行，都是神的恩典。每一次潛水，都是見證福音的時刻！」陳美彤在福音講座中結語，盼望每個觀眾都能感受到又真又活的神。當她下台後，有許許多多的人擁上前來，有人訝異這樣「新奇」的見證故事，有人被她無懼年紀依然熱血運動的毅力所感動，也有人說：「妳的故事太特別了！太Fresh（新鮮）了！原來福音見證還可以這樣講！」

火熱信仰帶出熱血生命，80歲父親受洗信主、年紀最長快艇衝浪選手

陳美彤怎麼也沒想到，原先只是「自己一個人開始運動」，練快艇衝浪、做體操、學自由潛水等，漸漸地做出興趣來，還開了粉絲專頁，更吸引許多人一起加入：「看到你這個年紀都可以做到，我也想要試試看！」

不過，仍有一些年長者不夠自信，認為自己不能嘗試極限運動、身體無法負荷等，這時陳美彤總會拿父親的例子告訴對方：「你覺得太遲了嗎？我爸爸80歲才成為新造的人，學了快艇衝浪一年多，就去比賽了，首次參賽就成了年紀最長的快艇衝浪選手，他是全台灣最老選手！」

2024年初受洗的陳爸爸，不以身年作為限制，反而聽進女兒陳美彤的提議，開始嘗試各樣的運動及健身，持續不斷地學習，甚至積極參與在教會內的長者團契活動，逢人便樂意分享福音。

後來，也有許多海內外的人士來聽他們父女倆的熱血福音見證，其中也有70歲的老阿婆決定重新開始運動，克服身體障礙，讓陳美彤讚嘆：「不管你是什麼年齡，你只要倚靠神，你就是新造的人，靠著那加給你力量的，凡事都能做！」

「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」—腓立比書4:13

訪談尾聲，陳美彤與讀者共勉：「不論做任何事情，把神放在你生命中的第一位。」因為「神為愛他人所預備的，是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的」（哥林多前書2:9），在祂裡面，滿有平安。

聚會表

本週聚會時地	小組長	上週人數
週日午 12:00 副堂二	以琳/ 宋婷婷	8
週日午 12:00 成人圖書室	喜樂河/ 葉珍	8
週日午 2:00 林長佑府上	寶貝夫妻/ 年華.雙郁	今日聚會
週二晚 7:30 副堂一	小羊小組/ 李翠蘭	6
週三早 10:00 副堂一	榮耀/ 仲信忠	24
週三晚 7:00 副堂一	以斯拉/ 劉啟國	19
週四早 10:00 成人圖書室	姐妹團契/ 張純招	4
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/ 劉明道	4
週五早 09:30 成人圖書室	幸福讀書會/ 張純招	暫停
週六晚 6:30 副堂	何牧引 國中/ 何雨晴	8
	高中/ 何雪芬	8
週六晚 6:30 正堂	愛加倍/ 鄭雅薇	11
	光鹽/ 劉榮軒	
週六晚 7:30 副堂二	主恩/ 蔡文珊	9
上週聚會人數合計		115

小組分享

1. 安息是甚麼意思？溫習一下四樣的安息。這四樣的安息各有何意義？
2. 教會為何以主日作為安息日？如何才能享受主日的安息？