



### 本週金句

耶和華說、我知道我向你們所懷的意念、是賜平安的意念、不是降災禍的意念、要叫你們末後有指望。【耶二十九 11】

### 板城 365 進度

每日讀經

- 04/19 出 9:1-35
- 04/20 出 10:1-29
- 04/21 出 11:1-10
- 04/22 出 12:1-28
- 04/23 出 12:29-51
- 04/24 出 13:1-16
- 04/25 出 13:17-22

### 一年聖經速讀

- 04/19 詩篇 25 - 27
- 04/20 詩篇 28 - 30
- 04/21 詩篇 31 - 33
- 04/22 詩篇 34 - 36
- 04/23 詩篇 37 - 39
- 04/24 詩篇 40 - 42
- 04/25 詩篇 43 - 45

● 2026 宣教認獻目標 一百三十九萬元  
 認獻累計 \$361,600 奉獻累計 160,700 40 週年奉獻 1,399,872  
 本堂福音中心 \$6,000 希望之家 \$14,000 開拓植堂 \$3,000  
 海外宣教 \$22,600 暑期福音隊 \$3,000 福音機構 \$3,000  
 不指定 \$155,100 泰山福音中心 9,000 恩友中心 \$3,000

### ●板城 4 月份行事曆

項目	日期	內容
1	04/03	受難禮拜
2	04/05	復活節洗禮
3	04/12	懷相見證分享
4	04/18	蔡聖邦弟兄、強舜慧姐妹結婚感恩禮拜
5	04/26	外請講員 - 滕有揚蔡文貞



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](mailto: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  
 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。

### ● 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	52
	上午 10:00-12:00	第二堂崇拜	129
	上午 09:00-10:00	禱告會	6
	上午 10:00-12:00	兒童主日學	24
	中午 12:00-13:30	錫安詩班	17
週三	上午 09:30-10:00	禱告會	8
週五	晚上 19:30-20:30	禱告會	27
週六	下午 14:00-16:30	童樂會	17
	下午 16:30-18:00	小蜜滴	9

### ● 上週奉獻徵信

十一奉獻 (008)5,000(008-1)4,000(009)2,000(014)11,500(021)12,000(024)21,500(033)1,000(043)8,400(053)7,700(071)1,000(073)4,000(079)5,000(080)16,000(080-1)5,000(083)6,000(086)4,000(088)10,000(103)5,000(113)4,020(123)1,500(124)10,000(138)2,500(147)13,000(163)4,000(203)4,000(214)3,000(211)10,390
感恩奉獻 (001)500(008-1)1,000(075)1,000(080)5,000(215)300(302)2,000(主之名)200
建堂奉獻 (002)3,000(034)10,000(014)11,500(021)12,000(024)21,500(033)1,000
愛心奉獻 (008)1,000(008-1)1,000(049)200(216)1,000
泰山 (008)1,000(008-1)1,000(080-1)3,000
40 週年 (008)1,000(008-1)1,000(073)10,000
希望之家 (115-1)8,000 專款奉獻 (080)10,000
菲律賓撒馬踏 (008)1,000(008-1)1,000
主日 6,930 建堂累積: 10,035,000
本月經常奉獻累計: 405,816

### ● 主日事工服事表

	本週	下週
證道	何有義	滕有揚 蔡文貞
領會	游心怡	蔡東銘
敬拜團	頌恩團隊	光鹽團隊
投影片	陳則源	張年華 彭馨霏
音控	吳世維	沈明貴
招待	黃勇毅 陳蘭英 邱慧瑀 沈宥辰	張雲霞 黃冠璋 柯羽韓 賴怡廷
	劉明道 黃禾岳 鄭雅薇 林大順	
值星	04/24 鄭雅薇	05/01 暫停一次
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   彭馨霏   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   鄭因綸   何雪芬   鄭因綸   鄭因綸	



復活節晚會多媒體團隊 活動剪影 (攝於 2026.03.28)

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



SINCE 1986

2026 標竿  
使命、傳承

# 板城週報

1992 期  
2026.04.19

## 聆聽神的話

【出埃及記六 2-13】

### 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

從早晨到夜晚 200-86

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

03/29 何有義

走進真實的盼望

04/05 何有義

雲破天青

04/12 何有義

走出埃及走進神的心意

04/19 何有義

聆聽神的話

### 本週壽星

04/21 鄧孟凰、陳蘭英

祝你們生日快樂

日日喜樂、靈裡歡樂

### ▲出三十三 11

耶和華與摩西面對面說話、好像人與朋友說話一般。

神對人說話包括藉著 \_\_\_\_\_ 的教導、 \_\_\_\_\_ 的感動和 \_\_\_\_\_ 中的引導。

一、明白神的話，可以更多 (2-5 節)

神不只是有能力的神，更是 \_\_\_\_\_、成就 \_\_\_\_\_ 的神。

摩西是 \_\_\_\_\_ 的領受者，今天的信徒是 \_\_\_\_\_ 的聆聽者。

▲約十六 13  
只等真理的聖靈來了、他要引導你們明白一切的真理。

聆聽神的話，可以幫助我們 \_\_\_\_\_、

\_\_\_\_\_ 認識神。

(一) 神的話幫助我們認識神的 \_\_\_\_\_

▲出三十四 6  
耶和華、耶和華、是有憐憫、有恩典的神、不輕易發怒、並有豐盛的慈愛和誠實。

(二) 神的話幫助我們認識神對全人類的 \_\_\_\_\_

▲耶二十九 11  
耶和華說、我知道我向你們所懷的意念、是賜平安的意念、不是降災禍的意念、要叫你們末後有指望。

(三) 神的話幫助我們明白神的 \_\_\_\_\_

▲詩一一九 105  
你的話是我腳前的燈、是我路上的光。

▲提後三 16-17  
聖經都是神所默示的、於教訓、督責、使人歸正、教導人學義、都是有益的。

17 叫屬神的人得以完全、預備行各樣的善事。

二、明白神的話，可以更多 (6-9 節)

(一) 明白神的話，可以明白神所預備 \_\_\_\_\_。

\* 七個「我要」是一個完整的救恩藍圖！

1. 我要救你們脫離重擔；2. 我要以大能施行審判；3. 我要救贖你們；4. 我要收納你們作子民；5. 我要作你們的神；6. 我要領你們進應許之地；7. 我要把地賜給你們。

▲加四 4-5  
4 及至時候滿足、神就差遣他的兒子、為女子所生、且生在律法以下、

5 要把律法以下的人贖出來、叫我們得着兒子的名分。

(二) 明白神的話，可以明白神 \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_ -- 我要拯救你們脫離重擔。

2. 公義 -- 我要以大能施行審判仇敵。

3. \_\_\_\_\_ -- 我要從為奴之地救贖你們。

4. 寬恕 -- 我要收納你們作親愛的子民。

5. \_\_\_\_\_ -- 我要作保護你們的神。

6. 信實 -- 我要領你們進應許之美地。

7. \_\_\_\_\_ -- 我要把地無條件的賜給你們。

所有的得救與得勝，都是從 \_\_\_\_\_ 開始。

▲羅五 7-9  
7 為義人死、是少有的、為仁人死、或者

有敢作的。

8 惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死、神的愛就在此向我們顯明了。

9 現在我們既靠着他的血稱義、就更藉着他免去神的忿怒。

基督的死並非 \_\_\_\_\_ 履行義務，乃是

\_\_\_\_\_ 彰顯神愛。

救恩有兩面的功效：一面流血解決我們的 \_\_\_\_\_；

一面除去舊人，解決我們的 \_\_\_\_\_。

痛苦會使人屬靈麻木，不是神沒有說話，是人 \_\_\_\_\_。

三、明白神的話，可以更多 (10-13 節)

▲路一 37  
因為出於神的話、沒有一句不帶能力的。

1. 善用屬靈的權柄 \_\_\_\_\_

▲太二十八 18-20  
18 耶穌進前來、對他們說、天上地下所有的權柄、都賜給我了。

19 所以你們要去、使萬民作我的門徒、奉父子聖靈的名、給他們施洗。

20 凡我所吩咐你們的、都教訓他們遵守我就常與你們同在、直到世界的末了。

2. 善用屬靈的權柄，勝過 \_\_\_\_\_

▲路十 19  
我已經給你們權柄、可以踐踏蛇和蠍子、又勝過仇敵一切的能力、斷沒有甚麼能害你們。

3. 善用屬靈的權柄，使人 \_\_\_\_\_

▲太十八 18  
我實在告訴你們、凡你們在地上所捆綁的、在天上也要捆綁、凡你們在地上所釋放的、在天上也要釋放。

4. 善用屬靈的權柄 \_\_\_\_\_

▲可十 43  
只是在你們中間、不是這樣、你們中間、誰願為大、就必作你們的用人。

5. 善用屬靈的權柄 \_\_\_\_\_

▲弗四 11-12  
11 他所賜的有使徒、有先知、有傳福音的、有牧師和教師。

12 為要成全聖徒、各盡其職、建立基督的身體。

## ◇ 肢體關懷

1. 歡迎上主日嘉賓：劉依蓉、葉淑君、陸定邦，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 - 會考升高中5/16-17：蔡宣慈、黃筱恩、邢博鈞、趙承洋。求主賜他們聰明有智慧。
3. 為教會40年堂慶的規劃與預備代禱，使每一個活動都能使神得榮耀。也為硬體的更新關心代禱，目前垃圾回收區更換至魚池旁的木隔柵裡面。
4. 請繼續為菲律賓薩瑪沓教會購地進度代禱；泰山福音中心計畫六月正式成立教會，為所有籌畫工作順利代禱。
5. 為肝腫瘤術後的許耀平醫師身體康復代禱。張雨潔姊妹子宮內膜癌四期，為其化療腫瘤順利縮小，才能切除代禱。

## ◇ 子會關懷

### 泰山福音中心：

主日 17 禱告會 10 查經小組 16 社區班 8 黏土班 7 禱告小組 3

1. 為教會6/13的成立感恩禮拜的流程邀約禱告。
2. 為教會五月份的街頭傳福音禱告。
3. 為六月份有意願受洗的弟兄姊妹禱告（高爸爸）。

### 宜蘭天恩教會：

禱告會共32 主日 48 服務學習2 小組10 小家共22 陪讀2

1. 為教會週六EC五月第一週的成果發表的預備與家長的出席率守望禱告。
2. 為五月第一週社區大學來教會拉小提琴(連帶他們家人會一起來觀看)當天的見證會能吸引人認識主守望禱告。
3. 為教會詩班與社區大學小提琴班的合力獻詩順利守望禱告。

### 希望之家：

1. 求主帶領開拓，賜下更多的同工和得救的人。
2. 孟鳳傳道這週搬重物右手肌腱拉傷發炎，求主醫治。
3. 袁榮泓弟兄公司代禱：a.感謝主，代墊款已取得一半。b.求主帶領台南楠西隧道防水工程能成案並取得，也為天使心和台塑麥寮的新案，能順利取得。

## 【歡迎新朋友同來聚會】

1. 下主日邀請教會開拓初期一起服事的同工滕有揚、蔡文貞傳道夫婦前來分享信息，滕傳道是校園福音團契嘉南區大學事工負責人。
2. 第四梯次**基督生平第五冊**將於6/4起每週四晚上七點於成人圖書室開課，歡迎弟兄姐妹加入受造就行列，課程資訊請至櫃台，報名至下主日截止。
3. 歡迎邀約家人好友參加五月份**名人講座**：5/3 諮商輔導專家陳美芸老師；5/10 輔仁大學醫學院施以諾教授；5/17 創略廣告黃志靖總經理；5/24 陽明大學兼任諮商心理師黃柏威。歡迎弟兄姐妹即早邀約親朋好友一同參加，共享福音饗宴。

## 有祂，我們就有路走！

基督教今日報



創光電產品開發主管潘奕凱，信仰生活中，委身於台南聖教會彼得牧區，透過詩班服事，將熱忱奉獻予神。

「我不能失敗，我害怕失敗...」這句話曾像一道無形緊箍咒，鎖住潘奕凱的心。

1976年出生於高雄的潘奕凱，現任群創光電產品開發工程師主管（處長），長期於職場高壓環境中領軍衝刺。但2025年的一場試煉，讓這位事業有成的強人，陷入極其真實且沉重的身心爭戰。

這一場看似毀滅性的低谷，卻意外成為了恩典的出口：讓他卸下武裝，重新在天父永恆的慈愛中，找回身為孩子最純粹的平安。

### 當「成功」的假象崩塌

2024年9月，隨著職場環境劇變、主管更嚴苛的要求與當責標準，排山倒海而來的壓力，如潮水般將他淹沒。「我總是在追趕，卻總是覺得自己沒有把事情做好。」潘奕凱的身心開始出現前所未

有反應：食慾全失、半夜驚醒後便徹夜難眠，大腦彷彿陷入泥淖、運轉失靈。儘管向多方尋求建議，情況卻未見好轉，反而因一名優秀同事加入，陷入深層比較與自我否定。

「心裡出現撒但的謊言，說我沒有價值，有我沒我也沒關係。」在那段黑暗時日，憂鬱症奪走了他的盼望，以致幾乎想放棄所有努力。

### 妻子的愛 瓦解內心最大恐懼

當潘奕凱處在崩潰邊緣，是**妻子的愛**接住了他。

一天早上，潘奕凱因壓力太大、雙手不住發抖，顫聲問妻子：「如果我沒有了工作，怎麼辦？」**沒想到，妻子毫不猶豫、語氣堅定**回答：「沒關係啊，我去工作，我們一起做什麼都可以。你工作這麼久了，你辛苦了。」

那句帶著極大接納、信心與勇氣的話語，瞬間瓦解潘奕凱內心最大恐懼。他意識到，即便失去了職稱，自己依然深深被愛，是有底氣的。

於是，在前往公司路上，他流淚向神交託：「天父我真的撐不下去了，我想休息了...」他第一次放下強人武裝，向上級坦承最真實脆弱，並開始學習誠心所願地禱告，將結果全然交給神。



在妻子麗齡（後排右一）細心覺察與溫柔提醒下，潘奕凱才驚覺自己生病了。過去的他從未想過「憂鬱症」會與人生有所交集。在妻子鼓勵下，他放下掙扎、坦然就醫，而在第一時間穩住近乎潰堤的情緒。圖為全家福。

### 短宣服事成醫治契機 恢復生命「愛的印記」

就在潘奕凱的身分感破碎之際，他回應教會短宣隊的邀請。神奇地透過營會戲劇《小王子的印記》、與主題曲《愛的印記》，對其展開深層醫治。

當時正處憂鬱低谷，身為詩班成員的潘奕凱，卻在劇中擔綱代表天父的「國王」。每當排練時唱到：「拋開一切的恐懼，勇敢大步向前進，在我身上有美麗印記，是真愛的約定……」其淚水便止不住地流下。

他有感而發：「這一切都是神美好的心意，修復的工作就是從這裡開始。」

當憂鬱的黑霧試圖抹滅自我價值感，神卻透過詩歌，一再溫柔地對他發出強而有力的宣告：你是我所愛的孩子。

這身分，是沒有任何人、任何職場評價能抹去。潘奕凱開始用真理抵擋負面思維、拒絕自我否定的話語，堅心相信：「我的未來在主耶穌手上。」

隨著每次排練、服事，其狀況漸入佳境——僅僅兩週，在神愛的觸碰下，原本需依賴藥物入睡的他，奇蹟般停藥，臉上重拾笑容。

這時的他，已將目光從困境轉向天父，定睛在神的應許上。「我學會：堅持抓住祂不放棄。有祂，我們就有路走。」



身分感破碎之際，潘奕凱參與教會短宣隊，並在戲劇《小王子的印記》中遇見醫治。飾演「國王」的他（左），在主題曲旋律中與神相遇，淚水成為身心復原的洗禮；體悟到：「我學會：堅持抓住祂不放棄。有祂，我們就有路走。」

### 從受苦者到安慰者

「我的孩子，不要白白受苦。」禱告中，潘奕凱從神領悟到：「苦難是**祝福的預備**。」經歷這場低谷後，職場環境並無改變，壓力依舊存在，但潘奕凱的「心」改變了。

現在的他，在面對弟兄姐妹、家人甚至部屬時，不再只看表現，而是常分享：「天父非常愛你，祂永遠看你是尊貴、有價值且被愛的。」他學會將這份「愛的印記」，傳遞給身邊同樣受苦的人。

「神不是在我們強盛時才顧念，而是在我們最軟弱、最沒價值感的卑微地步，祂的慈愛依然長存。」潘奕凱將這份心路歷程，濃縮為**三件學到的事**，以此鼓勵正處於低谷的朋友：

1. **要求救，練習被愛**：我們有全宇宙最棒的支持系統，包括天父、牧者、教會、家人與弟兄姐妹。我們要在肢體中練習愛人，也要練習「被愛」。

2. **相信真理，拒絕謊言**：個人的價值不在於工作或他人的認定，而是在於天父在我們身上留下的、不可改變的「愛的印記」。

3. **信靠神並跨出行動**：即便壓力仍在，當我們定意跟隨並定睛於天父，就能跨出信心步伐。

潘奕凱鼓勵：「讓我們一起抓住這位在卑微處顧念我們的天父，因為祂的慈愛永遠長存！」（詩篇 136 篇 23 節）

## 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	11
週日午 12:00 成人圖書室	喜樂河/ 黃勇毅	8
週日午 14:00 林長佑府上	寶貝夫妻/ 年華、雙郁	16
週二晚 6:30 成人圖書室	曙光/ 仲文華	5
週三早 10:00 副堂一	榮耀/ 仲信忠	28
週三晚 7:00 副堂一	以斯拉/ 劉啟國	15
週三晚 7:30 副堂一	小羊小組/ 李翠蘭	16
週四早 10:00 成人圖書室	姐妹團契/ 張純招	10
週四早 10:00 探訪	探訪/ 劉明道	8
週四晚 7:00 線上	麥子小組/ 劉明道	8
週五早 09:30 成人圖書室	幸福讀書會/ 張純招	5
週六午 10:00 成人圖書室	英文宣教團契/ 張勝雄	6
週六晚 6:30 副堂	何牧引 國中 / 何雨晴 高中 / 何雪芬 愛加倍 / 鄭雅薇	聯合 16
週六晚 6:30 正堂	光鹽/ 劉榮軒	15
週六晚 7:30 副堂二	主恩/ 林佩樺	13
上週聚會人數合計		180

### 小組分享

1. 摩西領受呼召回到埃及，面對那些挫折？他的反應如何？
2. 你面對挫折通常會有哪些反應？從本州信息你學到那些面對挫折的功課？