



本週金句

願你的國降臨、願你的旨意行在地上，如同行在天上。

【太 6:10】

板城 365 進度

每日讀經

- 08/30 啟示錄 5:1-14
- 08/31 啟示錄 6:1-8
- 09/01 啟示錄 6:9-17
- 09/02 啟示錄 7:1-8
- 09/03 啟示錄 7:9-17
- 09/04 啟示錄 8:1-12
- 09/05 啟示錄 8:13-9:11

一年聖經速讀

- 08/30 歷代志上 27-29
- 08/31 歷代志下 1-3
- 09/01 歷代志下 4-6
- 09/02 歷代志下 7-9
- 09/03 歷代志下 10-13
- 09/04 歷代志下 14-16
- 09/05 歷代志下 17-19

● 2026 宣教認獻目標一百三十九萬元
認獻累計\$361,600 奉獻累計 454,090 40週年奉獻 1,761,836
本堂福音中心\$11,000 希望之家\$28,000 開拓植堂\$3,000
海外宣教\$169,100 暑期福音隊\$3,000 福音機構\$3,000
不指定\$250,100 泰山主恩教會 21,000 恩友中心\$3,000

●板城 8 月份行事曆

項目	日期	內容
1	08/08-10	學牧迎新送舊
2	08/09	父親節主日
3	08/13-15	暑期天恩音樂營
4	08/16	招待值星訓練
5	08/30	蔡嘉揚牧師 敬拜團訓練
6	08/30	外請講員 - 張欣欣傳道

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 | 張玉娟傳道 | 鄭雅薇傳道

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。



手機掃描立即連至官網

● 主日事工服事表

週日	時 間	性 質	聚會人數
	上午 08:00-09:30	第一堂崇拜	43
	上午 10:00-12:00	第二堂崇拜	104
	上午 09:00-10:00	禱告會	4
	上午 10:00-12:00	兒童主日學	26
中午 12:00-13:30			錫安詩班 16
週三	上午 09:30-10:00	禱告會	9/2 恢復
週五	晚上 19:30-20:30	禱告會	24
週六	下午 14:00-16:30	童樂會	8/29
	下午 16:30-18:00	小蜜滴	開始

● 上週奉獻徵信

十一奉獻	
(035)1,200(044)5,000(051)1,200(057)3,500	
(060)12,000(069)7,000(073)4,000(094)10,000	
(123)1,500(124)10,000(138)4,000(244)3,400	
感恩奉獻	
(085)500(090)500(主知名 4 筆)3,450	
專款奉獻 (202)3,000	
宣教奉獻 (060)8,000	
主日 2,000	建堂累積: 10,367,000
本月經常奉獻累計: 592,277	

	本 週		下 週	
證 道	張欣欣		何有義	
領 會	仲文華		劉明道	
敬拜團	西拉團隊		小詩班	錫安詩班
投影片	張謹信		游貴生	
音 控	陳則源		張謹信	何雨晴
招 待	沈明貴	王燕	王玉玲 黃冠瑋	劉建英 劉泰健
	李淑琴	陳億美		
		趙玉華		
值 星	鄭雅薇	張純招	劉榮軒	鄧碧霞
禱告會	09/04 何雪芬		09/11	
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 何宜芳 沈幸怡 游心怡			
高小級	何雪芬 鄭因綸 何雪芬 鄭因綸 鄭因綸			



錫安詩班主日服事團隊 活動剪影

(攝於 2026.08.02)

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



SINCE1986

2026 標竿

使命、傳承

板城週報

2011 期

2026.08.30

七招教你穩住自己、和平化解

【基督教論壇報】

衝突不會碰巧被解決，它需要刻意、認真地處理，而化解衝突唯一的辦法就是做「對的」準備、勇敢面對。

你曾有過這種經驗嗎？與某人合作，自己的想法卻與對方格格不入，他的做事態度讓你無法苟同，而你的思維他則是全然不懂，雙方不只溝通不來，還衝突不斷，實在氣得牙癢癢的……。

衝突起因 你要你的、我要我的

每個人都有不同的想法、個性、才幹與情緒反應，人人都獨特而迥異，因此處在一起免不了衝突摩擦。然而衝突的原因，有很大的成分是內在慾望之爭，我要我的，你要你的，彼此產生了爭競。婚姻裡也不乏衝突，但這要跳一輩子的雙人舞，要常保相敬如賓，不能相敬如冰、更不能相敬如兵，我們需要學習良好的溝通模式與衝突解決之道。

人們面對衝突和試著解決的方式，可能出現下列幾種模式：

1. 一定要按照我的方式
2. 忽略問題，逃避衝突
3. 什麼都依你就是了
4. 各退一步，妥協了事
5. 透過協調，找出共同而滿足的解決方式

顯然「協調找出共同解決的方式」是解決衝突最健康的作法，以下七個步驟，讓你先穩住自己、再穩穩的和平化解衝突：

一、平心靜氣 先穩住情緒

情緒最是影響面對問題的態度與氛圍，模糊問題的焦點、影響彼此的關係。所以一定要先穩住自己的情緒，才不會讓衝突加大，先平心靜氣後才有能力去面對。

二、分析問題 釐清衝突點

分析問題時，有一點非常重要：在質問、責備別人前先檢驗一下自己，有沒有可能是自己引起的？我的主張有道理嗎，有盲點嗎？對方有沒有道理？我會不會太敏感了？在溝通表達上有耐心嗎？……

造成衝突不會只是單方面造成的，誠實面對很不容易，特別是在情緒高漲的時候。不要立刻去向對方理論或辯解，先靜下心，不要停留在情緒和一味的指責，仔細分析問題並釐清衝突點，才能更進一步，深入了解問題核心。

三、勇敢面對 以「共好與關係至上」的心來協商

衝突不會碰巧被解決，它需要刻意地、認真地解決。解決衝突的唯一方法是面對它，彼此協調、表達，把話說清楚，尋求和解。針對面對面協商衝突，有幾個建議，首先，要選擇對的時間，一個大家都方便且舒服放鬆的時間；再來，是對的地點，一個沒有他人、電話或環境干擾，可以好好交談的地點；最後是溝通前先預備心情，把自己的情緒與心態調整到正確頻道，用「共好及關係至上的心」來協商，用積極正面的態度來交流。

四、掌握說話技巧 避免衝突加劇

協商時，留意幾個說話技巧，能夠避免衝突發生，包括：不要比較、不要定罪、不要命令、不要挑釁、不要委曲求全、不要打岔、不要模糊問題。

五、轉移目光 不要只看到自己的受傷

當我們生氣時，容易把焦點放在自己的身上，看到自己的需要、自己的受傷。但若期待化解一場衝突，需要把注意力放在事情本身，以及對方可能的需要上，相信衝突會減少，彼此能真正面對問題。

六、若衝突不斷 可尋求長者或專家協助

有時一次協商不能解決所有的衝突，我們或許需要一系列和睦的交談，甚至每次只有微量進展也很好。但如果協調沒有進展，新的衝突又不斷發生，尋求有經驗長者，甚至專業輔導的協助都是必要的。

七、不放棄 堅持才能突破重圍

解決衝突不是一件容易的事，但要堅持下去，絕不能放棄。有不放棄的決心，才能突破困難，找出解決之道。

人與人的衝突難免，而解決衝突，尋求和諧，是很重要的。不只關係到問題是否得到回答，衝突是否獲得解決，更重要的，結果會影響彼此關係的建立與維持。關係需要刻意經營，為維繫及改善彼此關係而竭力解決衝突的努力是絕對值得的。願我們都能有智慧化衝突為和諧，締造與人的美善關係。

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

一粒麥子

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

08/02 何有義

翻轉你的人生

08/09 何有義

人生逆轉勝

08/16 何有義

藉我賜恩福

08/23 蔡東銘

做成主的工

08/30 張欣欣

好，主！我願意

本週壽星

09/01 李秀梅、詹雅筑

09/04 何芸欣、沈明貴

詹佩琪、劉貞好

祝你們生日快樂

日日喜樂、靈裡歡樂

✧ 肢體關懷

- 歡迎上主日嘉賓，願主賜你們生命豐盛喜樂。
- 板城40福音見證書「新出埃及記」正校對編輯中，求主保守順利出版。
- 請繼續為菲律賓薩瑪沓教會購地進度代禱。
- 為懷孕的許苑庭姐妹代禱，求主使母親胎兒都強壯，順利生產。

✧ 子會關懷

✧泰山主恩教會：

- 主日 17 禱告會 13 查經 5 小組 8
成人美學 5 兒童畫畫 9 吉他班 3
- 為教會第二個禱告小組得以成立。
 - 為週六的兒童跟吉他班的人可以來認識神成立福音性小組。

✧宜蘭天恩教會：

- 禱告會共19 主日32
小組7 小家共17

- 為教會水管漏水修繕禱告(牆體內沒有外漏，但是水費暴增6倍)
- 為教會新進家庭可以穩定並漸漸融入守望禱告。
- 為設計兒童溝通小尖兵的12堂教案課程順利守望禱告。

✧希望之家：

- 孟鳳的先生榮泓右腳骨折，求主醫治復原。
- 為教會的開拓，求主預備同工及資源。求主帶領加添新人。
- 袁榮泓弟兄公司代禱：a.求主豐富供應新的專案。b.為東港大鵬鸞橋塔專案，求主帶領。

✧台中恩道中心：

- 有一對夫妻表達意願跟我配搭服事，求主帶領，也求主預備更多的同工。
- 為吳副總的公司禱告，近期要洽談在內部開多益班，職場宣教，求主開路。
- 這個禮拜開始在工福要帶一位弟兄初信造就的課程，求主帶領備課的過程。

【歡迎新朋友同來聚會】

- 謝謝張欣欣宣教士回來分享寶貴信息，願主賜福您及您的事奉。歡迎每一位好朋友一起來歡聚，一次歡迎、永遠歡迎。
- 下主日有**聖餐禮拜及愛心奉獻**，請各部門將報告事項提早寄至教會電子信箱，方便行政同工製作 PPT。
- 聯合小組下週六(9/12)18:30-20:30 邀請在**印度宣教八年**的企鵝一家分享，地點在副堂。當天會用嘉年華的方式進行，也會有印度的拉茶小點心，還有服裝的展現，這是認識宣教事的好機會，歡迎參加。
- 報名櫃台：
 - 今日 13:45-15:45 舉行**敬拜訓練**，邀請學園傳道會蔡嘉揚牧師前來主領，請所有敬拜團隊同工及有負擔肢體準時正堂參加。
 - 貴格會拓植使命團「**拓植年會**」將於 9/20(日)下午 2:30-5:00 在海山教會舉行，此次聚會除了精彩感人的拓點見證分享外，將邀請五股禮拜堂王天佑牧師分享拓植與宣教專題-直到地極，報名至下主日截止。
 - 10/9-10 於萬里芥菜種營地舉辦第三梯次「**門徒營**」，費用每人 \$1,000，歡迎願意委身服事神的弟兄姊妹報名參加，至今日截止。本次將有天恩教會弟兄姊妹一起參加。
 - 讀聖經學英文**，Celine 老師，曾任高中英文老師、補習班英文老師，透過 Abundant Life 用淺白的英文深入學習聖經真理，是語言與聖經裝備兼顧的好課程，目前有兩個時段：1. 線上課程：週六早上 10:00-11:30 / 2. 實體課程：週六傍晚 5:00-6:30 成人圖書室，歡迎想要熟練美語口語的弟兄姊妹，及福音朋友報名。

唯有神的話語能支撐生命的重量

基督教今日報

「悅慈已經沒有癌症了。」24 日上午，與癌症共處 15 年的張悅慈宣教士安息主懷。生命最後時刻，丈夫陳維恩牧師、兩個女兒沐真 (Abby)、沐安 (Kayla)，以及她的父母與弟弟都陪伴在側，一起陪她走完地上最後一段路。

陳維恩於《生命季刊》的文章中提及，他們曾禱告盼望張悅慈能在睡夢中平安離開，然而安息前一晚，她一度承受許多疼痛，全家真實感受到死亡的重量。但在悲傷中，死亡沒有取得最後勝利；即使腳步動搖、膝蓋發軟，他們所站的仍是基督的磐石。

最後的路，仍滿含恩典與真理

陳維恩牧師回想，妻子過去在**宣教訓練中講授苦難、忍耐、忠心與福音盼望**；到了生命終點，這些不再只是課堂教導，而是她親身走過的真實。死亡沒有削弱家人的盼望，反而使它更加具體；眼淚無法很快擦乾，喜樂卻也比以往真實。回顧張悅慈人生最後一段日子，7 月病情快速進展後，開始接受居家安寧照護。兩個孩子也都先暫停學業，返台陪伴母親；一家人翻看照片、挑選詩歌、整理追思禮拜細節，回顧過去 25 年的恩典。

從砂谷走到火山口，讓族人用母語認識福音

2007 年起，夫妻二人接受部落宣教、語言學習與聖經翻譯等訓練；2009 年，他們帶著當時年僅 2 歲、4 歲的兩個女兒，與另外兩個宣教士家庭一同前往巴布亞紐幾內亞**別姆島 (Biem)**。

別姆族約有 3 千多人，分居 4 座小島。陳維恩一家居住的島嶼直徑約 3 公里，中央是活火山；島上沒有自來水、道路與穩定電網，生活用水仰賴雨水、電力來自太陽能，對外交通需長時間搭船。來到島上，最先投入的宣教工作，是讓福音在地化、不只是外來文化的複製。別姆語當時只能口傳，團隊先學習族人的語言、文化與世界觀，再建立拼音系統、教導母語讀寫，逐步翻譯聖經、傳講福音。

島上沒有適合女兒就讀的學校，夫妻就在家教學，也讓孩子學習別姆語。女兒長大後，陪伴當地兒少識字、讀經、服事孩童，使婦女能參加福音課程，全家都在島上彼此同工。

2012 年 9 月底，別姆族開始有了第一代基督徒。宣教士沒有急著建立一間由外來人口長期主導的教會，而是等待族人自己渴望敬拜、主動聚集。2016 年，別姆教會按立 5 位本地長老；2017 年，第一批別姆族宣教士啟航，前往鄰近島嶼傳福音。

乳癌沒有關上重返小島的門

就在語言學習逐漸成熟、準備建立文字系統之際，張悅慈於 2011 年摸到乳房硬塊。由於島上缺乏醫療資源，她返回台灣檢查，確診第三期乳癌，陸續接受手術、化學治療與放射治療。

化療造成大量掉髮，她選擇剃髮，丈夫也陪著理光頭，一家四口曾共同戴著頭巾合照。張悅慈後來回憶，聖經中「**連頭髮也被數過**」的應許，使她在疾病改變生活時，仍經歷上帝貼近的愛。

一年後病情獲得控制，張悅慈帶著藥物與針劑重返別姆島。島上婦女不懂乳癌，卻看懂她生了重病仍然回來，因此認定「她要說的話一定很重要」。從而見證，癌症反而成為族人理解這家人為何而來的一種管道。

2017 年，張悅慈乳癌復發並多處轉移；2025 年的公開分享中，亦提到已轉移至肝臟。張悅慈也曾痛苦、難過，甚至質問神是否忘記自

己。但她仍持續見證，對神的信心不是使人不再疼痛，而是在無法掌握醫治結果時，仍把生命扎根於基督。

看見生命只有一個目的

陳維恩夫婦階段性結束別姆島服事後，回台投入 Radius Asia 跨文化宣教訓練中心，以前線經驗裝備下一批長期宣教士。

陳維恩曾坦言，多麼盼望兩人能白髮蒼蒼地牽手散步；然而，宣教不能成為向上帝交換醫治的條件，「戰勝疾病」也並非人生最高目的。無論健康或患病，生命仍只有一個目的：榮耀神。

有人曾問張悅慈，為何願付上如此大的代價，至遙遠的小島宣教？她堅定回答：「因為祂值得！」對她而言，宣教所指向的，始終是永恆的價值。

至親緬懷，愛中陪伴

安息前夕，女兒沐安曾在自家設立的網頁分享，母親從她有記憶以來便喜歡唱歌，也常把詩歌教給兩姊妹；看著母親逐漸失去歌唱能力、身體衰弱並不容易，但全家仍緊抓福音的永恆盼望。

張悅慈的弟弟張懋禎牧師 25 日於社群平台發文緬懷寫道，姊姊經過 15 年癌細胞不斷轉移的辛苦，比家人先回到天家；他感謝上帝讓家人在最後時刻能道別、擁抱她，卻也坦言：「我的心，也像破了一個洞一樣。」

張懋禎請眾人為父母張宗隆牧師、林玉如師母，及陳維恩與兩個女兒禱告，求主使家人經歷耶穌的力量與彼此陪伴。

宣教士離開了，上帝的話仍留下

2025 年，宣教團隊完成別姆語《新約聖經》，並回到島上將譯好的聖經交給族人。

事實上十多年前，別姆語中還沒有一句書寫的禱告、沒有一節母語經文；如今，當地已有自己的教會、長老與宣教士，也能以自己的語言閱讀上帝的話。

他們盼望留下的，不是一間永遠依附外來者的教會，而是由本地信徒牧養、壽命超過宣教士並世代傳承的教會。

張悅慈曾勉勵病友：「**唯有神的話語能夠支撐我們生命的重量。**」如今，她所服事的族群已能閱讀並傳承母語聖經；她在病痛中所緊握的應許，也成為留給華人教會的見證。

宣教士會離開，神的話卻留下，成為基督裡永恆的祝福與盼望。

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	12
週日午 12:00 成人圖書室	喜樂河/ 黃勇毅	暫停
週日午 12:00 板城魚池區	跟進小組/ 林永明	3
週日午 14:00 林長佑府上	寶貝夫妻/ 年華、雙郁	今日聚會
週二晚 6:30 成人圖書室	曙光/ 仲文華	6
週三早 10:00 副堂一	榮耀/ 仲信忠	9/2 恢復
週三晚 7:00 副堂一	以斯拉/ 劉啟國	
週三晚 7:30 副堂一	小羊小組/ 李翠蘭	13
週四早 10:00 成人圖書室	姐妹團契/ 張純招	7
週四早 10:00 探訪	探訪/ 余淑慧	15
週四晚 7:00 線上	麥子小組/ 劉明道	7
週五早 09:30 成人圖書室	幸福讀書會/ 張純招	9/4 恢復
週六午 10:00 成人圖書室	英文宣教團契/ 王采藝	9/5 恢復
週六晚 6:30 副堂	國 中 /何雨晴	6
	高 中 /何雪芬	5
	愛加倍 /鄭雅薇	8
週六晚 7:30 副堂二	主恩/ 林佩樺	9/5 恢復
上 週 聚 會 人 數 合 計		82

小組分享

- 今天從主教導門徒的主禱文中，神對你的安慰、提醒、更新的想法是什麼？
- 你可以如何實際應用主禱文在你的生活中？會有的挑戰？你可以如何勝過！

