



本週金句

我們既有這許多的見證人、如同雲彩圍着我們、就當放下各樣的重擔、脫去容易纏累我們的罪、存心忍耐、奔那擺在我們前頭的路程、【來十二1】

板城 365 進度

每日讀經

□09/13 啟示錄 13:11-18

□09/14 啟示錄 14:1-11

□09/15 啟示錄 14:12-20

□09/16 啟示錄 15:1-8

□09/17 啟示錄 16:1-11

□09/18 啟示錄 16:12-21

□09/19 啟示錄 17:1-8

一年聖經速讀

09/13 以西結書 8-11

09/14 以西結書 12-14

09/15 以西結書 15-18

09/16 以西結書 19-21

09/17 以西結書 22-24

09/18 以西結書 25-27

09/19 以西結書 28-30

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	44
	上午 10:00-12:00	第二堂崇拜	150
	上午 09:00-10:00	禱告會	5
	上午 10:00-12:00	兒童主日學	30
週三	上午 09:30-10:00	禱告會	12
週五	晚上 19:30-20:30	禱告會	25
週六	下午 16:30-18:00	小蜜滴	15

上週奉獻徵信

十一奉獻 (005)1,000(012-2)20,000
(013)4,000(015)17,600(019)3,000(021)7,000
(030)1,000(033)1,000(034)2,000(038)10,000
(041)4,400(043)5,000(061)2,000(066)1,500
(079)5,000(080)10,000(080-1)2,000(081)1,000
(086)4,500(088)10,000(088-1)10,000(095)3,000
(096)7,000(101)6,000(103)5,000(104)3,000
(105)5,000(105-1)3,000(106)3,000(109)10,000
(123)1,500(150)10,000(150-1)3,000(231)2,000

感恩奉獻 (主知名)2,200
(001)500(078)1,000(080-1)2,000(081)500
(085)1,000(091)2,000(101)2,000(105)1,000
(125)2,000(243)500(246)150(J01051)5,000
建堂奉獻 (041)3,100(061)500
(088-1)1,000(103)1,000(123)1,400(141)20,000
愛心奉獻
(主知名)200(081)300(083)2,000(088-2)500
宣教奉獻 (141)80,000(150-1)1,000
為張欣欣 (059)5,000(135)50,000
本堂福音中心(079)5,000
基甸 (061)500 泰山 (080-1)2,000

主日 1,650(兒主 250) 建堂累積：10,397,000

本月經常奉獻累計：205,000

主日事工服事表

	本 週		下 週	
證 道	陳淑英		何有義	
領 會	蔡嘉宜		劉啟國	
敬拜團	青牧團隊		頌恩團隊	
投影片	張謹信		陳則源	
音 控	陳則源		吳世維	
招 待	李奇紘 吳淑華	姜明志	李淑琴 吳淑華	賴怡廷
		莊燕婷 陳文宏		陳億美
值 星	張純招	余淑慧	黃勇毅	劉明道
禱告會	09/18 鄭雅薇		09/25 中秋暫停	
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 彭馨霈 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			



張欣欣傳道分享 活動剪影

(攝於 2026.08.30)

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



2026 標竿

使命、傳承

板城週報

2013 期

2026.09.13

減少負面態度讓你人緣更好

【黑幼龍專欄】

真誠的人際關係不是客套，不是交際應酬，也不是做表面功夫，而是人跟人之間正向的互動。

有一次我在電視上看到巴菲特接受訪問：「你已經這麼有錢了，對你而言，人生還有什麼意思？你覺得什麼才叫成功？」這個問題很直接，因為他已經賺很多錢，再多的錢對他可能都沒有意義。他說：「就我來說，能夠被人喜歡，而且也喜歡別人才叫成功。」我想，這大概才是他最想追求的吧。

我們的人際關係有很多種，有家庭的(夫妻與親子關係)、有職場的(同事及部屬主管)、有對外的(跟顧客的來往及社團活動)。每一種關係如果能經營得很好，對我們的助益會很大，也讓我們感到幸福快樂。

人最在乎的是自己

人最關心的是自己的身體和健康，比如說，手上長個繭，會比印度水災死了幾千人來得嚴重。其次關心的是我的人緣怎麼樣？我在別人心目中是什麼樣子？別人喜不喜歡我？

我們對這調查結果不能等閒視之，因為既然人這麼在乎人際關係，我們要常常去思考，怎麼樣才能使自己和別人的關係都更好？

建立真誠關係的首要關鍵：實踐「三不原則」

我想首要關鍵是，要儘量減少我們的負面態度，不批評、不責備和不抱怨，三個不。就夫妻關係來說，如果有人告訴我某對夫妻是如何的匹配，是天作之合，但我看到的卻是他們經常互相批評責備，我就很難想像他們的關係會有多好。

卡內基講的很實在，他說當人受到批評時，只會有兩個反應，一個是為自己找藉口，自我防衛，另一個是推諉，推說都是別人的錯。

在職場中，如果上司常批評屬下，下面的人就很容易保護自己、或把責任都推給別人，久而久之也會形成被動的企業文化，遑論冀望他們創新了，因為做不好就會受責備，不如不做。

我遇過一位財經界的高階主管，他把自己的成功歸因於此，我第一次聽到有人成功只是因為他少批評、少抱怨和少責備。他大學畢業後參加同學會，大家聚在一起就是批評抱怨公司和同事，久了他就不想再參加同學會了，他不想讓自己處於負面的狀態中，他知道這樣很難讓他全心投入工作，發揮潛力，愛上工作。

學會「看見優點」的兩大具體行動：看到別人的好，也看到自己的好

在職場上，批評別人冒很大的風險，有可能會傷到當事人寶貴的自尊，當一個人尊嚴到傷害時，很難由衷跟別人合作，也就是很難全心的投入，而是靠命令、規定或威脅不得不做。現在的社會競爭得這麼厲害，如果不能由衷的合作和投入，很難發揮團隊力量，脫穎而出。

批評會引起別人的反感和不舒服，所以批評常達不到效果，被批評的人還會造反，重覆再犯，結果他也沒能從中學到功課，不想改進。

我曾在《EQ》這本書看到一個故事，印象很深刻。它說有個出版社的 CEO 很嚴厲、很會批評人，有一天出版社被拼購，第一個被開除的竟然就是 CEO，他很納悶，到處打聽原因，人家才委婉的說，是他太會罵人批評人，他反應說：「屬下犯錯難道不用管嗎？」新老闆說：「要，但不能傷到別人的自尊。」

怎麼樣才能減少我們對別人的批評和責備？如果只是把嘴巴閉起來，忍氣吞聲無法持久，要真正放下批評與責備，你需要這兩個正向練習：

行動一：要求自己多看到別人的優點、功勞、貢獻、成就、以及他做的好的事

例如，孩子主動做家事，就要謝謝他們會體諒父母，而不是回過頭又念他們功課不夠好。夫妻間也是，多看對方的好，就能減少心中的不滿，忍不住一直批評。

行動二：先看見自己的優點與價值

有人說，為什麼有人一天到晚在批評別人，那是因為他先不喜歡自己，對自己不滿，結果產生一種反射作用，也這樣不斷批評挑剔別人。

當我們也能看到自己的貢獻、成就和價值時，也能在別人身上看到同樣的事。這和我們傳統強調的謙虛並不違背，我們是要去看自己具體的事實，而不是誇大或自大。我們大部份人都是在批評、責備和抱怨的環境下長大，從小父母對我們要求就很嚴格，學校老師也是，難怪我們長大之後也是不斷的批評、責備和抱怨。

我們從現在做起還不晚，有機會看到這篇文章的父母和老師更應該做，因為不只關乎你自己，也會直接影響下一代他們的人際關係與幸福。

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

我願為祢去

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

08/23 蔡東銘

做成主的工

08/30 張欣欣

好，主！我願意

09/06 何有義

誰能站得住呢？

09/13 陳淑英

承接雲彩見證；

跑出榮耀使命

本週壽星

09/13 陳香梅

祝你們生日快樂

日日喜樂、靈裡歡樂



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。

✧ 肢體關懷

- 歡迎上主日嘉賓：高碧莉姐妹，願主賜你們生命豐盛喜樂。
- 今日至週二為辦公室全職同工退修會，有急事請以電話聯絡：何牧師 0963-366374、仲傳道 0909-057155。
- 板城40福音見證書「新出埃及記」預計下周可出版，求主保守。
- 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。
- 請為多位弟兄姊妹開刀、受傷的順利復原代禱。

✧ 子會關懷

✧泰山主恩教會：

- 主日 19 禱告會 11 查經 7 小組 6 成人美學 4 兒童畫畫 9 青少年 8
- 為教會青少年小組繼續穩定聚會禱告。
 - 為教會新的弟兄姊妹穩定聚會禱告。
 - 為教會身體軟弱的弟兄姊妹長輩們禱告。

✧宜蘭天恩教會：

- 禱告會共19 主日 40 小家共17
- 為懷恩牧師守望禱告，近期常常失眠，睡不好，白天很疲憊。
 - 為教會主日遲到的問題守望禱告，求主扭轉復興。
 - 為設計兒童溝通小尖兵的12堂教案課程、9/12開跑順利，還有可以招募更多家長擔任小老師群順利守望禱告。

✧希望之家：

- 孟鳳的先生榮泓右腳骨折，求主醫治腫脹，使恢復完全。
- 為教會的開拓，求主預備同工及資源。求主加添新人。
- 袁榮泓弟兄公司代禱：a.求主豐富供應新的專案。b.為東港大鵬彎橋塔專案，求主帶領。c.為籌設新的營造公司，求主帶路。

✧台中恩道中心：

- 為與吳副總的公司配搭禱告：目前穩定參加星期五上午的職場小組，並洽談內部開多益班（職場宣教），以及「家門口宣教」的合作。
- 菲律賓勞工事工：目前正與兩位來台宣教的菲律賓牧師討論可能的配搭；並進行了解菲律賓移工來台工作的相關規定；最近會跟陸傳道去關心一位菲律賓姐妹 Liejia.
- 目前在工福帶領一位慕道友初信造就的課程，求主賜福這位弟兄，能決志並受洗歸入主的名下。

【歡迎新朋友同來聚會】

- 謝謝**陳淑英傳道**回來分享寶貴信息，陳傳道長年委身工人福音事工，是台灣工業福音團契中部辦公室負責同工，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。
- 「板城**以馬內利獎學金**」即日開始接受申請。凡本堂會友，穩定聚會，家境不屬富裕之大專、研究所學生，上學年成績平均 80 分以上均可申請。申請時間至 9/30，通過審核，男女各一名，每人可獲五萬元獎學金。可向辦公室行政同工索取申請單。
- 下主日下午 2:30-5:00 在海山教會舉行貴格會拓植使命團「**拓植年會**」，請報名肢體準時出席。
- 報名櫃台：
 - 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。
 - 2026 第四季《**每日研經釋義**》書已到，請訂購肢體至櫃台領取。

雙子星大樓倖存者的承諾

基督教今日報

一條生命得以挽救，數千人生命得以重建

2001 年 9 月 11 日，紐約世界貿易中心的雙子星大樓在烈焰中坍塌，奪走近 3 千條寶貴性命，也徹底改變全球地緣政治與無數家庭的命運。在這場世紀浩劫中，來自印度的移民蘇喬·約翰，從世貿北塔第 81 層與瓦礫堆中奇蹟生還。

走過四分之一個世紀，蘇喬的名字不再僅僅與「911 倖存者」連結。他將上帝在死蔭幽谷中賜予的「第二次生命」，化為拯救全球現代奴隸的實踐。

2010 年，蘇喬創立「You Can Free Us」（你能拯救我們）組織，這是一個致力打擊人口販運的國際人權組織，從紐約起始地（Ground Zero）的廢墟，到印度新德里的紅燈區創辦「喇合之家」的安置中心，專門幫助那些曾經從事性工作的女性和女孩，甚至前往烏克蘭、美國等地紅燈區與人口販運角落，搶救失喪的受虐者。

蘇喬以基督信仰的事工，演繹一場從「個人救贖」走向「解放他人」的生命歷程。

回到信仰起點

蘇喬在印度加爾各答的一個基督教家庭長大，但他並未確信並經歷過耶穌。9 歲那年，其妹妹因白血病去世，這件事令蘇喬深受打擊，他百思不得其解：「為什麼？父母如此虔誠地參與教會活動，一切都做得很對，上帝為何會允許這樣的悲劇發生？」

他苦思多年，試圖找出答案。為尋求答案，他開始接觸周遭其它

宗教，如印度教、佛教、錫克教等。

15 歲那年，他參加一場基督教青年團契的聚會，一位傳道者講道時談到上帝——基督教不是一種宗教，而是，上帝是人類的朋友，是賜給人類的友誼。這些話深深觸動蘇喬，他決定不再抗拒，順服內裡的呼召禱告，向神禱告：「我願意與上帝建立友誼。」

儘管經歷突發的 911 事件，他再次面臨「為什麼？」的疑問，但蘇喬表示，問為什麼並沒有錯，他也學會信靠上帝，並將這種理念分享給其他人。

灰燼中呼求 死蔭幽谷的神蹟生還

時間回到 2001 年 2 月，懷抱「美國夢」憧憬、擁有商學 MBA 學位的蘇喬，帶著兩個行李箱與僅有的 50 美元，與新婚妻子瑪莉自印度加爾各答移居美國。

憑藉優秀學經歷，蘇喬進入世貿中心北塔（第一座大樓）81 樓的一家跨國電信公司任職；懷孕 4 個月的妻子則在隔壁的南塔（第二座大樓）71 樓工作。生活看似順富足，但蘇喬心中始終有一種莫名空虛感——隱約感到上帝在呼召他，人生不應只是汲汲營營於名利與物質。

2001 年 9 月 11 日早晨 8 點 05 分，蘇喬站在辦公室窗前，望著自由女神像，在電腦前給教會朋友寫下一封電郵：「我的內心正在經歷某種轉變，我知道神對我的生命有呼召。我不願只在美國追逐名利，我渴望被神使用，請為我禱告。」

郵件寄出僅 40 分鐘後，8 點 46 分，第一架被劫持的客機直接衝撞北塔上方樓層，劇烈的震動、燃燒的航空燃油與濃煙瞬間吞噬走道。蘇喬與同事隨後湧入狹窄混亂的逃生梯，沿途不斷看見英勇逆行而上的消防員與警察——那些剛毅面容，許多人在數十分鐘後殉職於樓榻中。

歷經漫長驚險的下撤，蘇喬終於抵達底層中庭，眼前已成人間煉獄，盡是滿地碎石與罹難者遺體。立即掛念起懷孕妻子的他，決定冒險穿過廣場，走向南塔尋找瑪莉。就在他距離南塔僅數公尺時，地面如地震般劇烈晃動，南塔在刺耳轟鳴中轟然崩塌。

在遮天蔽日的瓦礫與致命氣流席捲而來的那一刻，蘇喬與身旁十多名素不相識的人緊緊縮在迴廊轉角。這位曾自稱「躲在衣櫃裡的基督徒」（Closet Christian），在生命最後一刻鼓足莫大勇氣，蘇喬向身旁眾人大聲呼喊：「**我們隨時會死，但只要呼求耶穌的名，祂必拯救！**」在巨響與絕望中，這群不同膚色與背景的人齊聲呼喊「耶穌！」，隨後整棟大樓殘骸壓頂而下。

約莫 20 分鐘後，蘇喬從深達 3 英尺的白色灰燼與玻璃粉塵中甦醒，不可思議的是，他奇蹟般沒有被致命鋼筋砸中，而方才緊握雙手一同呼求的同伴們，全數被壓在廢墟下罹難。在伸手不見五指的灰燼風暴中，一盞閃爍的救護車紅光引導著他與一名受傷的 FBI 探員用盡全力，終於走出深深的塵埃中。

當天下午，滿身灰燼的蘇喬心碎地以為妻子已葬身南塔。然而神蹟再度降臨——其手機響起，電話那頭傳來瑪莉泣不成聲的聲音。

原來，當天早晨因孕吐不適，瑪莉因而搭乘地鐵，晚了幾分鐘抵達，剛好被封鎖線擋在門外。夫妻二人在第 39 街碼頭重逢相擁，望著曼哈頓壟罩的滾滾濃煙，他們立下畢生誓言：**生命不再屬於自己，餘生要完全獻給神。**

致力傳福音到 YouCanFreeUs 的誕生

浩劫過後，蘇喬受邀至全美各大主流媒體與教會分享見證，包括 CBN《700 俱樂部》以及無數全球聚會。十年間，他奔走於世界各地，傳講苦難中的信仰救贖。

上帝對他的引領並未停留在講台上。在一次回到故鄉印度的宣教旅程，蘇喬深入探訪新德里與孟買極度黑暗的紅燈區。在那裡，他親眼目睹成千上萬被拐賣、被迫從事性交易與強迫勞動的婦女與年幼女孩。

那天，一位被囚禁在陋巷中的小女孩伸出顫抖小手，緊緊抓住蘇喬的衣袖，用空洞又絕望的雙眼對他說出一句椎心之言：「**先生，你能解救我們嗎？**」（Can you free us?）」

這句話，如同 911 那天倒塌的巨響，狠狠震碎蘇喬的心。他突然醒悟：當年在雙子星廢墟中，他呼求耶穌，神親自賜下恩典，將他從瓦礫堆中拉拔出來；而在全球各地陰暗角落，有數千萬被奴役挾制的人們，正被困在「人口販運」的廢墟下，無聲呼救。

1. 苦難發生，「神為什麼允許？」

蘇喬 9 歲時曾目睹親妹妹因白血病痛苦離世，當時充滿憤怒與不解，試圖在各大宗教哲學中尋找答案，直到青少年時期被「耶穌是人最好的朋友，基督信仰不是規條宗教，而是神邀請人建立友誼」所打動。

911 事件中，當他看著一同呼求耶穌的同伴，在眼前化為飛灰時，那個靈魂深處的「為什麼？」再次浮現。蘇喬在事工中坦承：基督徒面對苦難，無須假裝堅強，向神發問是合宜的；但信仰更需要昇華於——停止沉溺於「為什麼是我受苦」，轉而問神「祢留下我的生命，是要我去為誰而活？」。他深知倖存並非特權，而是一份帶著生命的託付。

2. 「走出衣櫃」的信仰實踐

蘇喬在受訪中多次提醒當代教會，尤其是生活在安逸與繁榮中的基督徒：切莫讓信仰淪為週日聚會的宗教「打卡」。他在加爾各答成長時見過德蕾莎修女（Mother Teresa）的服事，修女對他說過：「當你服事窮人時，你就是在服事耶穌。」

蘇喬呼籲：真正的信仰不能止步於口號，基督徒必須「走出壁櫥」，將愛活在最脆弱破碎的角落。若教會看不見社會底層被剝削者的眼淚，福音便失去撼動人心的力量。

3. 雙重拯救：從屬靈赦免到全人尊嚴的恢復

蘇喬經常傳講的是生命的「兩種拯救」：一是靈魂因基督十字架而得救的屬靈新生，二是身體脫離挾制中的拯救。在人口販運事工中，許多女孩因長期受極端虐待，早已對人性失去信任。

一片廢墟，萬千新生

他提醒著身處動盪時代的世人：世間的建築、財富與個人野心，皆可能在瞬息之間土崩瓦解；但根植於基督信仰的愛、奉獻與對受壓迫者的救贖行動，卻能在廢墟與黑夜中，綻放出穿越時空的永恆之光。

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	14
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	10
週日午 14:00 林長佑府上	寶貝夫妻/ 長佑.貞妤	今日
週日午 14:00 黃聖安府上	雅歌夫妻/ 年華.雙郁	聚會
週二晚 6:30 成人圖書室	曙光/ 仲文華	4
週三早 10:00 副堂一	榮耀/ 仲信忠	29
週三晚 7:00 副堂一	以斯拉/ 劉啟國	13
週三晚 7:30 副堂一	小羊小組/ 李翠蘭	11
週四早 10:00 成人圖書室	姐妹團契/ 張純招	8
週四早 10:00 探訪	探訪/ 余淑慧	6
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	6
週六午 10:00 成人圖書室	英文宣教團契/ 王采藝	8
週六晚 6:30 副堂	國中 /何雨晴	聯合 19
	高中 /何雪芬	
	愛加倍 / 鄭雅薇	
週六晚 6:30 正堂	光鹽/ 劉榮軒	6
週六晚 7:30 副堂二	主恩/ 林佩樺	10
上 週 聚 會 人 數 合 計		151

小組分享

- 本週講員的分享，哪一件事情觸動你的心?你如何回應?
- 在教會生活中，你傳承了甚麼? 應當如何繼續傳承下去?

