

本週金句

他說這話是要試驗腓力；
他自己原知道要怎樣行。

【約 6:6】

板城 365 進度

每日讀經

□10/18 申命記 11:1-17
□10/19 申命記 11:18-32
□10/20 申命記 12:1-14
□10/21 申命記 12:15-32
□10/22 申命記 13:1-18
□10/23 申命記 14:1-29
□10/24 申命記 15:1-6

一年聖經速讀

10/18 馬太福音 12-15
10/19 馬太福音 16-19
10/20 馬太福音 20-22
10/21 馬太福音 23-25
10/22 馬太福音 26-28
10/23 馬可福音 1-3
10/24 馬可福音 4-6

● 敬拜與造就時間

	時　　間	性　質	聚會人數
週日	上午 08:00-09:30	第一堂崇拜	50
	上午 10:00-12:00	第二堂崇拜	129
	上午 09:00-10:00	禱告會	5
	上午 10:00-12:00	兒童主日學	23
	中午 12:00-13:30	錫安詩班	14
週三	上午 09:30-10:00	禱告會	8
週五	晚上 19:30-20:30	禱告會	20
週六	下午 14:00-16:30	童樂會	暫停
	下午 16:30-18:00	小蜜滴	8

● 上週奉獻徵信

十一奉獻
(008)5,000(008-1)4,000(014)17,650(015)15,808(021)12,000(022-2)2,900(048)6,000(053)7,500(066)1,500(072)2,000(077)5,000(083)3,000(088)10,000(105)5,000(113)4,020(123)1,500(124)10,000(138)4,000(150)10,000(150-1)3,000(159)1,000(163)4,000(214)3,000

感恩奉獻
(008)2,000(008-1)4,000(024)21,500(058)1,000(069)1,400(075)1,000(085)3,000(088-2)300(243)1,000(246)500(主知名)200

建堂奉獻
(041)2,000(123)1,400(237)600

愛心奉獻 (008)1,000(008-1)1,000

宣教奉獻 (150-1)1,000

主日 1,000　　建堂累積：10,458,000

本月經常奉獻累計：378,239

● 主日事工服事表

	本　週		下　週	
證　道	鄭雅薇		何有義	
領　會	游心怡		劉榮軒	
敬拜團	頌恩團隊		光鹽團隊	
投影片	陳則源		張年華	劉貞妤
音　控	吳世維		沈明貴	
招　待	李奇紘 吳淑華	賴怡廷 陳文宏	邱慧瑀 章毅軒	沈宥辰 陳蘭英
值　星	黃勇毅	張國銓	楊淑如	劉明道
禱告會	10/23 鄭雅薇		10/30 劉啟國	

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|鄭因絢|何雪芬|鄭因絢|鄭因絢	

● 2026 宣教認獻目標一百三十九萬元
認獻累計$361,600 奉獻累計 580,090 **40 週年奉獻** 1,783,336
本堂福音中心$16,000 希望之家$46,000 開拓植堂$3,000
海外宣教$171,100 暑期福音隊$3,000 福音機構$3,000
不指定$347,100 泰山主恩教會 25,000 恩友中心$3,000

●板城 10 月份行事曆

項目	日期	內容
1	10/09-10	基督精兵門徒營
2	10/11	戴坤益牧師證道
3	10/18	鄭雅薇傳道證道、懷相見證分享
4	10/31	劉泰健弟兄、蔡又欣姊妹結婚感恩禮拜



曙光小組烤肉聚 活動剪影
(攝於 2026.09.19)

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
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。

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

2018 期
2026.10.18

SINCE1986

沒被另一半看見？

【基督教今日報】

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

全是恩典

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

09/27 何有義
生命冊名單
10/04 何有義
享受永恆之美
10/11 戴坤益
人應當尋求智慧
10/18 鄭雅薇
傳遞神蹟的器皿

本週壽星

10/18 蘇正儀、古芋嬉
10/22 吳世維
10/23 劉美桂
祝你們生日快樂
日日喜樂、靈裡歡樂

明明只是幾個沒洗的碗盤，夫妻卻能吵上一個小時，誰也不肯讓步。許多爭吵表面上是為了生活瑣事，心裡真正想說的卻是：我需要你，我需要你的關注。

只是，我們更習慣用抱怨和生氣，表達那份不被看見、不被重視的委屈。

美國加州灣畔教會（Bayside Church）婚姻事工牧師凱文・湯普森（Kevin A. Thompson），在箴言 31 事工（Proverbs 31 Ministries）的每日靈修專欄撰文指出：「婚姻裡的爭吵，吵的幾乎都不是吵架的『那件事』。」

他使用的婚姻評估問卷中，有一道題目是「我經常能得到配偶的關注，需要時也能輕易得到」，只有**約 15%**的受訪夫妻表示同意。

這代表，許多夫妻即使生活在同一個屋簷下，仍有不被看見、不被聽見、不被重視的時候。這份失落，多數才是爭吵背後的真正原因。

「婚姻注意力缺乏症」？！

湯普森把這種情況稱為「婚姻注意力缺乏症」（Marital Attention Deficit），縮寫 MAD，恰好也是英文「生氣」的意思。他說，當我們覺得自己不被看見、不被重視，很容易就會生氣。

他坦承，自己也曾因為不被看見而受傷，當這種情況太常發生，每當他感到挫折，都會先假設自己可能是覺得不被重視。

因此，他建議，下次夫妻又為小事爭執，不妨先問自己：「這真的和眼前這件事有關，還是其實和『我希望被注意』有關？」他會直接向妻子說：「我覺得我需要一些和你相處的時間。」

說出這句話並不容易，因為必須坦露自己的脆弱。但這樣的表達能讓妻子以愛回應，這是批評和防衛做不到的。

學習理解另一半的心　「人心懷藏謀略，好像深水」

湯普森引用箴言 20 章 5 節：「人心懷藏謀略，好像深水；惟明哲人才能汲引出來。」

他認為，夫妻相處也是如此。除了聽見對方說出口的話，也要試著**理解話語背後的感受與需要**。當另一半生氣、抱怨時，或許需要的不是解決眼前的問題，而是有人願意關心、聆聽。

「想要配偶的關注，不代表你太黏人。神造我們，本來就是要被看見、被認識。」湯普森接著引用詩篇 139 篇 1 至 2 節：「耶和華啊，你已經鑒察我，認識我。我坐下，我起來，你都曉得；你從遠處知道我的意念。」

神完全認識我們，知道我們心裡的想法，也能賜下智慧與勇氣，幫助我們願意更深地理解彼此。

湯普森邀請讀者，回想夫妻之間最近一次的爭執：真正讓彼此難過的，是眼前那件事，還是其中一人覺得自己沒有被看見？這個星期，又可以如何主動關心另一半，了解對方心裡真正的需要？

「問題不是沒洗乾淨的碗盤，而是**彼此想更靠近的心**。」湯普森寫道，「就從這裡開始吧。」

我親愛的弟兄們，這是你們所知道的。但你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。——雅各書 1 章 19 節

✧ 肢體關懷

1. 歡迎上主日嘉賓：池宗文、曾洛琳，願主賜你們生命豐盛喜樂。
2. 請繼續為菲律賓薩瑪沓教會購地進度代禱。
3. 10/11-22牧師、師母前往蒙西，請弟兄姐妹為出入平安代禱。
4. 為懷孕的許菀庭姐妹代禱，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 20　禱告會 10　查經 7
成人美學 6　小組 5

1. 為教會禮拜六要開始的黏土班吉他班禱告。
2. 為成立第二個禱告小組禱告，為教會週六的國小國中小組禱告。
3. 為新朋友聚會穩定禱告。

✞宜蘭天恩教會：

禱告會共29　主日 48　小家共23
小組4　一對一陪讀 1

1. 為懷恩牧師發現有高血壓的症狀並開始治療守望禱告。
2. 為舉辦教會七週年的週年慶主日一切順利禱告。
3. 為教會規劃明年的年度計畫順利守望禱告(將會改變一些策略)。

✞希望之家：

1. 孟凰的先生榮泓右腳骨折求主醫治到完全。
2. 求主帶領教會的開拓有策略，賜下同工，也把得救的人加給我們。
3. 袁榮泓弟兄公司代禱：a.求主供應 10 月至少 3 個新專案，使他有信心。b.為展碩營造公司申請順利，求主帶路。

✞台中恩道中心：

1. 十月 17 號參加潭子工福舉辦的秋季福音郊遊，求神連結各同工，在主裡能夠同心合意，喜樂的服事，使福音郊遊成為慕道友與弟兄姐妹們建立友誼、傳揚福音的好媒介。當天我搭配服事、帶領小組，求主給我好機會關懷陪談、分享見證。
2. CFO 營會後，有位莊牧師邀請我一同帶領週三晚上的英文查經班。求神賜我智慧與分辨的心，清楚明白這是否是祂所預備的服事；若是出於主，求神使這個英文查經班成為接觸慕道友、建立關係並傳揚福音的管道。

【歡迎新朋友同來聚會】

1. 謝謝**鄭雅薇傳道**分享主的話，願主賜福，使你的事奉得力、喜樂。
2. 歡迎邀約家人好友參加十一月份**名人講座**：11/01 榮耀旅程 邁向永恆 - 孔建民教授 ；11/08 成為神蹟的器皿 - 黃健庭縣長；11/15 聖經中的皮膚科學與福音對話 - 吳貞慧醫師；11/22 當生命沒有照我們所期待的發生時 - 林永明醫師。歡迎弟兄姐妹即早邀約親朋好友一同參加，共享福音饗宴。
3. **2027 聖經經文掛曆**，每幅售價 80 元，會後請至報名櫃台購買，數量有限，售完為止。
4. 下週六 10/31 下午三點本堂小蜜滴受邀，參與**兒少合唱團觀摩**演出，地點在懷寧浸信會，歡迎板城家人前往支持。

人生不能走音的六件事

基督教今日報

「聽！你們都知道這個聲音。」

說這句話之前，鄉村音樂巨星艾瑞克．丘奇（Eric Church）站在北卡羅來納大學的畢業典禮上，先對台下說：「請容我，從一個聲音開始。」接著，他在懷裡的木吉他上，刻意刷出一個走音的和弦。

「那是一把走音的吉他。一個差一點就到、努力了卻沒到的聲音。」丘奇說，「**你大腦裡某個古老而誠實的部分，立刻就知道。你不需要受過訓練，就是知道。**」

他說：「我相信，你們的人生就照著這個道理在走。」

這是美國鄉村歌手丘奇 2026 年 5 月 9 日，在北卡羅來納大學教堂山分校（UNC-Chapel Hill）春季畢業典禮致詞的開場。在凱南體育場（Kenan Stadium）的 7,183 名畢業生面前，這位曾多次入圍葛萊美獎的歌手，用吉他的六條弦，講了六件他認為人生不能走音的事。

最粗的那根弦

「六條弦全都調準的時候，彈出來的和弦能讓一場對話瞬間停下，也能讓滿屋子陌生人在 3 分鐘裡，覺得彼此已經認識一輩子。」丘奇說，「但**只要有一條走音，整個和弦就會散掉。**」

他從最低音的那條弦講起。「**低音 E 弦是你的根基。它是最粗、最重的一條弦。吉他能彈出的每一個和弦，都靠這條弦保持準音。**」他說，「**信仰（faith）**就是你人生的低音 E 弦。」

他形容，信仰是坐落在一個人最底層的東西，「你相信這一生是為了什麼、虧欠了什麼，當科學走到自己解釋的邊界、聳聳肩的時候，是什麼把宇宙維繫在一起。」

講完信仰是什麼，丘奇接著回答一個問題：**信仰這根弦，什麼時候該調音？**

「平常就把信仰顧好的人，到了不平凡的時刻，不會整個散掉。」他說。

不平凡時刻是什麼樣子，他也說：「他們仍然會痛，仍然會在凌晨三點坐在醫院候診室裡，問著沒有答案的問題。但他們有一個可以回去的根基。」

他提醒畢業生，**這條弦走音的方式往往不起眼。**「這個世界會想讓這條弦走音：透過忙碌，透過慢慢累積起來的滿檔行程、塞滿的收件匣、塞滿的人生。」

「聽著，」丘奇說，「**顧好你的信仰。不只在你破碎的時候，也在你完整的時候。**」

讓和弦有溫度的兩根弦

第二條 **A 弦，代表家庭（family）**。「看看這些看台，看看四周。」丘奇對畢業生說，「那群人裡，有一個人從你還很不可愛的時候，就一直愛著你。」

「有個人見過你真正最糟的樣子，比你在外面讓人看到的還糟，卻沒有離開。有個人做著自己不喜歡的工作，只為了把書放到你手上，雖然那些書你有時連翻都沒翻。有個人在你搬進宿舍的那個週末，一個人坐在安靜的家裡哭，心裡想：『我做得夠了嗎？』」

「那就是家人。」

他提醒畢業生，接下來會忙，而且忙得「感覺很重要」。「家人愛你的那份恩典，你大概要花大半輩子才配得上。所以他們很少開口要你的時間，而總是會說『我們能理解』，而且是真心的。」

「別覺得應該。」丘奇說，「打電話給家人，不用等到有什麼消息，就算得犧牲點什麼，也要出現在他們面前。你過得不好的時候，也讓他們看見。」

他說，**A 弦不是逢年過節才想到要彈的弦**，「它是每天都要彈的弦。好好保護它。」

位在**吉他正中央的 D 弦**，丘奇留給**配偶（spouse）**。

「彈下一個完整的和弦，**你胸口正中央感受到的，就是 D 弦**。」他說，「對的伴侶，在你的人生裡做的正是這件事。」

他說，除了信仰，選擇和誰共度一生，是一個人這輩子最重要的決定。**對的人會讓你彈的每一條弦更響亮；錯的人，會一點一點把整把吉他拉到走音**。

「找一個能當你最好朋友的人做伴侶，一個忙完一整天之後，你最想說話的人。」丘奇說，「**看重共同的價值，勝過共同的興趣**。你們不必愛吃同樣的東西、聽一樣的音樂，**但你們需要同一個羅盤**。」

「選的時候要有智慧。選定了，就用力去愛！」

最容易被拉走的弦

G 弦代表雄心與韌性（ambition and resilience）。「**G 弦比其他弦更快走音，這是真的，我這輩子一直在對付它。**」丘奇說，「因為雄心和韌性都住在這條弦上，而它們往相反的方向拉。」

「我希望你們有渴望。你們本來就該有渴望。」他說：「這世界已經有太多人站在自己潛力的邊緣，等一張永遠不會寄來的許可證。」

他要畢業生別再等誰批准。「想要，就去追。大聲說出來。用你所有的一切去建造它。」

他也預告，畢業生一定會失敗。並引用作家海明威（Ernest Hemingway）的話：**世界會打碎每一個人，再之後，有人會在破碎的地方變得更堅強**。「站起來。把弦調好。繼續彈。」

B 弦代表群體（community）。丘奇談這條弦時，**對照的是網路上的社群**。

這世代年輕人面對一個前所未有的誘惑：「**為所有人表演，卻不屬於任何人。在全世界被看見，在自己住的地方卻隱形。**有幾千個追蹤者，卻沒有人知道你實際住在哪裡。」

「抵擋它。把自己『種』在某個地方，打算在那裡長大。」他說，「記住身邊的人叫什麼名字，真正的名字，不是帳號。去當志工，去當球隊教練。去建造你的社區需要的東西，就算網路永遠看不到。」他建議。

最後一條**高音 E 弦**最細，音最高，負責旋律，代表你**自己（you）**。它也最容易被外力扳彎。

「社群媒體會擺出一千種看起來比你好的人生，是經過挑選和修飾，打了漂亮燈光的謊言，那種比較沒完沒了。」丘奇說，「有人的留言、有人的批評、有人冷冷的意見，會想說服你把自己重新調音，調成他們認為你該有的聲音。重點是，『別讓他們碰你的弦。』」

「**你受造得獨特、奇妙、與眾不同**。專屬你的一個聲音，只有你發得出來。」他說，「**世界不需要再多一首翻唱歌。它需要一首原創。**」

所有的弦都會走音

「六條弦都會走音。不只一兩條，是全部，各在它自己的季節。」丘奇說，「**你的信仰會在你需要它大聲的時候安靜下來。你的家庭會變得複雜**，那種只有最愛你的人才造成得了的複雜。**你會和另一半走過艱難的季節。你的雄心會被掏空，韌性會被磨薄。你的社區會開始像一種義務**，而這個**世界會想磨平你**之所以是你的那些稜角。」

「這不是失敗，也不是軟弱。」他說，「**這是活在一個不完美的世界裡，每個人都免不了的事。這個世界不會停下來，等我們調音**。」

弦走音了，該怎麼辦？丘奇的答案從一個動作開始：停下來，聽。

「人生，聽起來像**樂曲或像噪音，差別**就在你會不會停下來聽。」他再說，「**你要夠誠實**，聽得出是哪一條弦走了音；**也要夠謙卑**，願意動手去調，而**不是把音量開大，希望沒有人注意到**。」

「因為你自己會注意到。內裡總是深知自己的和弦，該是什麼聲音，且永遠會被提醒，它不會讓你就這麼算了。」丘奇說，「人生要等到調準了，才會對。相信你的心聽見的。」

「所以，畢業生們，帶著你們的六條弦，讓它成為值得一聽的東西。去彈你們的歌吧！」他說。

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	連假暫停
週日午 12:00 成人圖書室	喜樂河/黃勇毅	
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	本週聚會
週日午 14:00 黃聖安府上	雅歌夫妻/年華.雙郁	11
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	26
週三晚 7:00 副堂一	以斯拉/劉啟國	14
週三晚 7:30 副堂一	小羊小組/李翠蘭	6
週四早 10:00 成人圖書室	姐妹團契/張純招	4
週四早 10:00 探訪	探訪/余淑慧	9
週四晚 7:00 線上	麥子小組/劉明道	6
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/王采藝	暫停
週六晚 6:30 副堂	國中/何雨晴	
	高中/何雪芬	
	愛加倍/鄭雅薇	8
週六晚 6:30 正堂	光鹽/劉榮軒	暫停
週六晚 7:30 副堂二	主恩/林佩樺	
上週聚會人數合計		105

小組分享

1. 在你的信仰的路途中，上帝曾經怎麼試驗你？你的反應是？最後的領受是？
2. 你覺得自己像五餅二魚神蹟傳遞中的哪個角色呢？(小男孩、門徒、草地上的眾人)，你期望自己接下來可以成為哪個角色，並如何行呢？