



一個仁愛、喜樂、和平的教會



# 南灣愛修基督教會

South Bay Agape Christian Church

第 20 - 45 期 公元二千零二十年十一月二十二日

## 中文部

創會牧師：陳仲輝牧師

顧問牧師：蘇景星牧師

主任牧師：黃逸民牧師

## 英文部

English Pastor：Henry Chu

Sandee Chu

Youth Director：Mary Lin

## 辦公室

幹事：楊懷悌 會堂管理：張博因 (Paul) 文書：林立瑋 (Amy)

### • 主日崇拜程序 •

英文部	中文部
9:30am~11:00am 線上主日崇拜	9:30am~10:45am 線上成人主日學
11:00am~12:30pm 線上團契聚會	11:00am~12:40pm 線上主日崇拜
1:30pm~3:00pm 線上兒童主日崇拜	

教會地址：1255 Pedro Street, San Jose, CA 95126

電話：(408)279-0144 電郵：info@sbagape.org

網址：www.SouthBayAgape.org



# 心靈加油站

【老是覺得煩】

劉曉亭 2020.11.15

「老是覺得煩...」絕對是現代人的通病之一。

「老是覺得煩」有幾個原因：

## 1. 身體疲累。

要麼體弱多病，要麼操勞過度，運動不足加工作過量然後來個長期累積壓力，現代人的身體毛病是很多的。要是這樣就沒有別的方法，只能調整自己休息，否則的話身體就會幫你送去住院強制休養，那絕對是因小失大。

## 2. 壓力太大。

也有一部分的人身體沒毛病，純粹是近期壓力太大，若是因此覺得煩多半會伴隨著失眠或是睡眠品質降低，如果最近老是覺得煩，身體狀況又正常，不妨自我檢視，是不是最近有發生一些事情讓自己承擔比之前大的壓力，只是自己沒察覺。

若是這樣就要接納環境的無奈，告訴自己降低標準，甚至果斷做出決定放棄某些項目或目標尋求東山再起，千萬不要硬拼，留得青山在不怕沒材燒。

## 3. 心靈混亂。

這才是本文的重點，也是《改變帶來醫治》這本書想向讀者提出的觀點。

我們出生的時候是很容易快樂的，每個小孩都很容易忘記煩惱，因為心靈很純淨，所以眼神都很透徹，隨著年紀的增長，我們的心靈就像一個雜亂的倉庫，堆滿了沒有時間整理的情緒，積壓了很多令人疲累的事件，昨天的沮喪還沒過去，今天的挫折就排山倒海而來，長期下來，從憤怒到無感，整個人就極度容易煩躁，好像老化的電池，插在牆上四個鐘頭卻只能撐 10 分鐘，前 1 秒鐘信誓旦旦後 1 秒鐘垂頭喪氣。

心靈混亂的根本當然是每個人跟自己的關係，從這裡出發開始糾結我們跟身邊人的關係，不管是家人或是朝夕相處的同學同事甚至教會朋友，當我們不了解自己又需要投入複雜的社會，長此以往，心靈出現慢性病，甚至需要到醫院求診精神科都是很正常的事。

從一個很混亂的人意識到自己需要改變，已經是一條漫長的路。

然後從承認問題到願意改變又是一條漫長的路。

最後，從願意改變到開始改變更是一條漫長的路。

基本上這三個階段大概都要花上三到 10 年。

很多人都讀過《改變帶來醫治》這本書，也很容易同意書中的觀點，但卻不一定會意識到跟自己有關，就算開始應用在自己身上，如果沒有人引導也沒有同伴，也是一時衝動而已。

最近就有身邊的人重讀這本書驚訝於以前讀過為何沒有感覺，這是非常正常的事。所以不管各位有沒有讀過，歡迎跟著我們再讀一次。

時間點預計在美國總統大選塵埃落定之後，在此之前，疫情跟選情搞得天下大亂，大家讀讀暖身文整理一下情緒，或是自己先預讀複習這本書，應該會很有幫助，因為這兩年全球發生很大的變化，讓我們重新運用屬靈的原則來整理自己當下的生活吧，祝大家不要那麼煩！

摘自信望愛網站 <https://www.fhl.net/main/reading/reading542636.html>

## 【勇敢的以斯帖王后】

每日箴言 2020.11.19

以斯帖記 4「『我違例進去見王，我若死就死吧！』」 - 斯 4:16

當以色列民在一個膚淺的異國君王統治之下生活時，神興起了一個勇敢和能幹的王后。以斯帖的故事有一個近似神話、飛上枝頭作鳳凰的開始；她是一個被選入宮的窮苦孤女，後來卻貴為王后。可是，在這個表面看來浪漫的故事背後，卻隱藏著一個惡夢般的現實。

以斯帖被送入王宮，她要遵守一套苛刻的規例。事實上，她像一個被賣的奴隸、多過像一個興奮的選美會參賽者，她被選為一個愚昧君王的花瓶嬌妻，起初她對整件事都持著緘默和恭順的態度。難道這就是神的子民的遭遇－默默地跟隨這個邪惡的世界的做法嗎？

然而，當一件邪惡的事冒頭、而以斯帖也知道後，她便不再保持緘默。有人要除滅國中所有猶大人的計謀被揭露了，身為猶大人的以斯帖便採取行動來挽救大局。她勇敢地去見王，不計較自己可能會因此喪命，她巧妙地精心策劃整件事來扭轉局面，藉此拯救了很多神的子民的生命。

耶和華神是真正的君王，祂提拔以斯帖得到王后的位份，「是為現今的機會」。在聖經記載眾多的君王故事中，這位王后的故事最為特出。她為自己的同胞冒了一切風險，她所作的，便成為基督的慈愛王權和犧牲的預表了。

摘自臉書每日箴言 <https://www.facebook.com/ChineseToday/posts/10158168626653863>



**中文部週間各小組團契聚會/時間/聯絡人/網路聚會連結**

西羅亞	週三 7:30PM	姚志鏗 408-647-2228	網路視訊 zoom ID: 4086472228
群鷹	週四 10:00AM	李玉鳳 408-569-2092	網路視訊 zoom ID: 3327522683
以琳	週五 7:45PM	楊鴻剛 408-923-4019	網路視訊 zoom ID: 5758920454
活水	週五 7:30PM	錢大柱 408-858-2397	網路視訊 zoom ID: 199980854
信望愛	週五 8:00PM	張世淵 408-449-7700	網路視訊 zoom ID: 8187308833
真道	週五 7:30PM	陳榮進 510-668-1358	網路視訊 zoom ID: 7349230036
仁愛	週五 8:00PM	胥麗如 408-888-2868	網路視訊 zoom ID: 384552125
約書亞	週五 8:00PM	王美辰 415-425-1314	網路視訊 zoom ID: 903551974
活石	週五 8:00PM	葉師心如 510-925-8161	網路視訊 zoom ID: 9992228299

**英文部各小組團契聚會/時間/聯絡人/聚會地點**

同工禱告會	週日 9:00AM	Pastor Sandee Chu 408-444-2823	zoom 線上聚會
初中/高中團契	週日 11:15AM	Mary Lin 408-786-4809	zoom 線上聚會
芥菜種成人	週日 11:15AM	Jensen Tjeng 408-390-0278	zoom 線上聚會
芥菜種大專	週日 11:15AM	Willy Wang 408-838-7801	zoom 線上聚會
門訓(大專以上)	週五 8:00PM	Pastor Henry Chu 408-834-5179	zoom 線上聚會
門訓(初中、高中)	週五 8:00PM	Mary Lin 408-786-4809	zoom 線上聚會

**中文部聚會/時間/聯絡人/聚會地點**

為國度禱告會	週日 1:30PM	王秀美姐妹	網路視訊
聖經漫談	週二 10:00AM~午 12:00	黃逸民牧師	zoom ID: 3327522683
教會守望禱告會	週三 9:00AM~10:00AM	王秀美姐妹	zoom ID: 3327522683
方言禱告	週四 2:00PM~4:00PM	許秀禎老師	zoom ID: 85282397117
為個人需要守望禱告會	週五 10:30AM~午 12:00	王秀美姐妹	網路視訊
晨禱會	週六 7:30AM~9AM	蘇景星牧師	zoom ID: 99650885323
姐妹會	隔週日 2:45PM~4:30PM	王美辰姐妹	zoom ID: 94967433300
以色列團契	每月一次週日 1:30PM	劉傳薇姐妹	網路視訊

十一月		新約	舊約
(日)	22	彼得前書二 11~三 7	以西結書廿三~廿四章
(一)	23	彼得前書三 8~22	以西結書廿五~廿七章
(二)	24	彼得前書第四章	以西結書廿八~廿九章
(三)	25	彼得前書第五章	以西結書卅~卅一章
(四)	26	彼得後書一 1~11	以西結書卅二章
(五)	27	彼得後書一 12~21	以西結書卅三章
(六)	28	彼得後書第二章	以西結書卅四~卅五章
(日)	29	彼得後書第三章	以西結書卅六章

奉獻：下週刊登

**●上主日聚會人數●**

中文部	主日崇拜	兒童部	科學與聖經	兒童看顧	兒童主日學	
	網路聚會		暫停		網路聚會	
英文部	主日崇拜	團契	初中	高中	芥菜種大專	芥菜種成人
	網路聚會		網路聚會			

上主日人數	成人主日學	本週主題或經文(11/22)	本週主題或經文(11/29)
--	讚美的大能	聖靈的工作	心靈和誠實
--	啟示錄	撒但的結局	審判與獎賞
--	彼得前、後書	在生活中學習接受主的權柄	彼後簡介
<b>小組查經</b>		福音週(11/24 線上禱告會)	與神一對一(八)

**●主日服事表●**

服事項目	本主日(11/22)	下主日(11/29)
講員	陳恩慈牧師	江冠明牧師
敬拜	林勝廉傳道	白韻祺姊妹
英文部	Pastor Henry Chu	Pastor Sandee Chu

**●肢體交通與代禱●**

- 請為教會弟兄會的讀經分享代禱：求神開弟兄們對神話語的胃口，渴望建立穩定的個人讀經習慣，並排除萬難，付諸行動，透過一點點累積，逐步把神的話豐富地儲存在心裡！
- 請為小組查經聚會和王美辰姐妹寫本季查經資料代禱：
  - 神必然透過小組聚會做工，彰顯祂的榮耀和權能！
  - 求聖靈打開我們的心，聽到神對我們說的話，明白祂的心意。
  - 求聖靈膏抹美辰，寫出神要對弟兄姊妹們說的話。
  - 求聖靈賜下每一次的主題、經文中的 **key words** 和解釋，還有相關聯的參照經文，賜智慧、策略和清楚明瞭的措辭，把真理的精意，轉化成大家感興趣的思考討論題目，讓大家分享當中就說出神的話，進入神的心意，彼此造就，同心歸榮耀與神！
- Annie Schisler 牧師：雖然最近的 MRI 顯示一切“正常”，但在 11/17 下午 3 點被告知她的血液標記物已經增加更多。腫瘤科醫生要 Annie 在接下來的幾天內再次進行活檢和內鏡檢查。
- 這一週，請每一個小組為所支持的宣教士禱告(摘於 Andrew Murray 的“求主教導我們禱告”)。使他們的見證清晰而有力，使他們是禱告的人，是充滿愛心的，在他們服事當中彰顯神生命的能力。為宣教士當地所服事的基督徒祈禱，使他們被開啟看到神的榮耀。

●教會消息與報告●

1. Allan Yang 楊午晴伯伯，於 11 月 17 日（二）已安息主懷。追思禮拜定於 11 月 23 日（一）早上 10 點於 Gate of Heaven 舉行。
2. 11 月 24 日（二）晚 7:30 全教會線上禱告會。歡迎參加。
3. 12/11 (五) 晚 7:30 【愛，逆轉勝－紀寶如生命見證分享】zoom 現場直播。歡迎邀請親朋好友參加。Zoom ID:332-752-2683。密碼: 7777。
4. 請弟兄姊妹在星期日早上 11 點準時參加聚會。12 點半主日結束後，大家可以在 zoom 上面彼此問安。教會網站首頁有線上主日崇拜連結。<http://cm.southbayagape.org/>  
zoom ID: 3327522683 (密碼請向小組長或致電辦公室詢問)
5. 歡迎弟兄姐妹參加教會線上活動。
  - 聖經漫談 | 黃逸民牧師：週二上午十點 zoom ID: 3327522683
  - 方言禱告 | 許秀禎老師：週四下午二點 zoom ID: 85282397117
  - 晨禱會 | 蘇景星牧師：週六上午 7:30 zoom ID: 99650885323 (密碼請致電辦公室詢問 408-279-0144)
6. 大家若是用現金奉獻，請一定要在奉獻信封上註明您的英文名字，否則會因不確定是誰的奉獻，而無法登錄在您的年度奉獻收據中。
7. 歡迎大家踴躍參加第三季成人主日學線上課程。可以從教會網站成人主日學找到課程連結。  
<http://cm.southbayagape.org/sundayschool/>
  - 啟示錄 [示每拿 VCD 課程] (錢大柱弟兄、王美辰姐妹)：  
請在主日上午 9:30 參加 ZOOM 線上課程  
<https://zoom.us/j/558603990> (密碼由老師發給學生)  
講義請到教會主日學網站下載，無錄影或錄音
  - 讚美的大能 (溫聰美師母、周明田弟兄)  
請在主日上午 9:30 參加 ZOOM 線上課程  
<https://zoom.us/j/84092496660> (密碼由老師發給學生)  
歷週錄影檔案請到教會主日學網站收看
  - 彼得前書與彼得後書 (陳恩慈牧師、王秀美姐妹、胥麗如姐妹)  
請到教會主日學網頁中下載講義及上課  
[http://cm.southbayagape.org/First\\_Second\\_Peter](http://cm.southbayagape.org/First_Second_Peter)

## ●第四季成人主日學簡介●

### 一、讚美的大能

授課老師：溫聰美師母、周明田弟兄

課程內容：

10/4	何謂「讚美」	11/1	如何讚美	12/6	祭司 1, 應許
10/11	敬拜讚美的恩賜	11/8	讚美的功用與祝福	12/13	祭司 2, 潔淨成聖
10/18	讚美的益處	11/15	爭戰的大能兵器	12/20	祭司 3, 搖祭
10/25	為何要開口讚美主	11/22	聖靈的工作	12/27	祭司 4, 忍耐
		11/29	心靈和誠實		

### 二、彼得前書與彼得後書

授課老師：陳恩慈牧師、王秀美姐妹、胥麗如姐妹

課程主旨：我們要學習這兩卷書的目的是：

- 1) 這兩卷書都提到基督的再來，這段日子的疫情及全球的混亂都讓我們看見主來的日子近了，我們當如何預備自己。
- 2) 那時他們遇到逼迫及試煉和苦難，彼得鼓勵他們當如何持守真理，為信仰而奮戰，我們也要在這樣混亂的環境中，為主奮戰。
- 3) 怎樣使自己的生命不斷長進，好使我們豐豐富富進入神的國，不是貧貧窮窮進入神的國。

課程內容：

10/04	彼前簡介	陳恩慈牧師
10/11	神召我們的目的 彼前一：1-17 節	王秀美姐妹
10/18	認識並經歷魂的得救 彼前一：18-25 節	胥麗如姐妹
10/25	建造靈宮 彼前二：1-12 節	王秀美姐妹
11/01	跟隨主的腳踪 彼前二：13 - 三：7	王秀美姐妹
11/08	學習服主的權柄 彼前三：8-22	王秀美姐妹
11/15	在火煉的試驗中得勝 彼前四：1-14 節	陳恩慈牧師
11/22	在生活中學習接受主的權柄 彼前五：1-14 節	胥麗如姐妹
11/29	彼後簡介	胥麗如姐妹
12/06	追求成長更像耶穌 彼後一：1-21 節	胥麗如姐妹
12/13	認定並拒絕仇敵的工 彼後二：1-22 節	王秀美姐妹
12/20	在真道受混亂中繼續站立 彼後三：1-18 節	王秀美姐妹
12/27	總論及復習	陳恩慈牧師



## ● 第三季成人主日學簡介 ●

### 三、啟示錄 [潘秋松牧師 示每拿 VCD 課程]

授課老師：錢大柱弟兄、王美辰姐妹

潘秋松牧師畢業於台灣國立成功大學歷史系，在台灣牧養教會近十年，後專注文字事工與神學教育。現任美國麥種傳道會總幹事。兼任數個神學院客座講師，教授聖經希臘文、希伯來文、原文解經、與其他解經課程。潘牧師精通希臘文，多年來博覽群籍，並翻譯許多最新出版的注釋書。

#### 課程簡介：

本季放慢速度將潘牧師的啟示錄上完。潘秋松老師積多年研讀以及翻譯注釋書的經驗，從文學的體裁說明啟示錄所具有的啟示，預言以及書信的特質。並按約翰所說的詞語「我被聖靈感動」，將啟示錄除了引言與結語之外主要的內容，分成寫給七教會的信，七印—七號—七碗，敵對者的結局，以及聖城新耶路撒冷等四大段落。對於最困難的七印—七號—七碗異象之間的關係，潘老師提供了舊約學者 Robert H. Mounce（孟思恩）精闢的見解，說明這三個系列異象是涵蓋同一個艱難的時期，這是使徒約翰慣用的寫作方法，將他所領受的啟示逐步揭開，如同螺旋梯一樣，讓讀者漸上視野漸大，見到更多的啟示。

（啟示錄本來就不好懂，需要更多時間消化吸收。鑑於新的一季教會主日崇拜將於 11 點開始，主日學可用的時間被壓縮。依照過去的經驗，每堂課放 60 分鐘的 VCD，補充時間本來就不是很夠。故此，這一季，我們放慢腳步，每堂課播放 30 分鐘的 VCD，留下更多時間來補充資料與問題討論）

10/4/2020	14 章 6-20 節	錢大柱弟兄
10/11/2020	七碗	錢大柱弟兄
10/18/2020	七印-七號-七碗	王美辰姐妹
10/25/2020	刑罰大淫婦 1（17 章）	王美辰姐妹
11/1/2020	刑罰大淫婦 1（18 章）	錢大柱弟兄
11/8/2020	勝過獸 1	錢大柱弟兄
11/15/2020	勝過獸 2	王美辰姐妹
11/22/2020	撒但的結局	王美辰姐妹
11/30/2020	審判與獎賞	錢大柱弟兄
12/6/2020	新耶路撒冷 1	錢大柱弟兄
12/13/2020	新耶路撒冷 2	王美辰姐妹
12/20/2020	啟示錄結語	王美辰姐妹
12/27/2020	結語與複習	錢大柱弟兄