

聖經講座

信上所立的章程

主講: 林賢明傳道

日期: 12/14(六)

時間: 安息日上下午聚會時段

歡迎弟兄姊妹踴躍參加、
請事工人員務必要撥空參加。

總會文宣處

招募文字編輯辦事員

總會文宣處招募「文字編輯辦事員」一名，歡迎有志服事主之同靈報名應徵，應徵辦法請詳見公文。

北區青少年宣道營

北區舉辦「2025年TJC北區青少年宣道營」，請國、高中班學員報名參加。

時間: 1/24(五)-1/26(日)

地點: 基隆教會

對象: 主內國中一年級至高中三年級學生

報名: 採線上報名，
1/14截止。

月佈道

主題: 牧養我一生的神

日期: 12/21(六)

時間: 14:00



迦勒團契專題講座

主題: 阿公阿嬤和孫子聊AI
與無人機

主講: 周瑞仁執事

時間: 12/22(日)
10:00-12:00

地點: 二樓會堂
歡迎弟兄姊妹、
迦勒團契契員參加。

喜樂咖啡

時間: 每週三13:00-14:30

地點: 1樓大廳

歡迎同靈邀請未信主的親朋好友來教會喝咖啡，跟福音同工聊信仰。

活動訊息

慕道班

主題: 路加福音第15章

主講: 黃幸美執事

時間: 16:00

地點: 三樓會議室(2)

中堅團契專題講座

主題: 房市停、看、聽-基
督徒與不動產

主講: 謝俊彥弟兄

時間: 12/14(六)
15:50-16:50

地點: 六樓會堂

歡迎弟兄姊妹、
中堅團契契員參加。

社青團契

主題: 映照孩童的模樣

主講: 賴思妘姊妹

時間: 16:30

地點: 5樓廣場

歡迎社青參加

本週經句 提摩太前書 1:3-4

- 我往馬其頓去的時候，曾勸你仍住在以弗所，好囑咐那幾個人不可傳異教，
- 也不可聽從荒渺無憑的話語和無窮的家譜；這等事只生辯論，並不發明 神在信上所立的章程。

台北與基隆小區長青團契聯誼聚會紀錄 (2024.12.01)

教牧股

臺北及基隆小區長青團契聯誼聚會於113年12月1日在臺北教會舉行此次計有八斗、汐止、萬里(以上為基隆小區)、臺北、信義、松山、南港、內湖(以上為臺北小區)等8個教會參加。

共有約220位同靈與會，非常踴躍，坐滿臺北教會6樓會堂，其中以八斗教會42人與臺北教會50餘人為最多。

上午9時，先由陳恩豪執事為大家簡介課程內容及環境，接著由郭煌林執事主持早禱勉勵。

郭執事以哥林多後書四章第16節至第18節、馬可福音五章第25節、馬太福音十五章第22節至第28節、約翰一書五章4節、詩篇一百四十五篇第18節至第19節、詩篇六十二篇第5節至第8節等經節，勉勵大家：

神是我們的磐石、拯救、高臺及避難所，我們應當倚靠祂。基督徒的信仰之路不是顧念所見的，乃是顧念所不見的，因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。

接著由信義教會潘秉慧姊妹帶領大家唱遊：動一動，潘老師將詩歌第380首「我主是我生命標準」中之

「願我口所言，願我手所做」

「無論何往，主名傳揚」

「願主在我旁，願顯主芬芳」

「因主是我生命標準」

等歌詞用動作表現，每個人都很認真跟著學習，且學得很快，最後由信義教會及幾位臺北教會的兄姊共同上台表演，驗收學習成果，頗獲好評。

上午9時40分至10時20分為專題「當痠痛找上你時該怎麼辦」分享，由南新竹教會教牧連和政弟兄主領。

連弟兄以非常豐富的圖片介紹酸痛問題要透過不同方式：X光、超音波、核磁共振等檢查瞭解痠痛原因。也曉諭大家即使是動完手術後，生活習慣上也必須作調整改變，並需要作整復推拿調理，否則也無法改善狀況。

連弟兄表示要作好自我保健免除病痛，須把正確脊椎的角度找回來。推拿要按到何時為好是有驗證標準的，按到不痛、位置回去了，才是按好了。

並說明深層按摩的目的是促進血液循環，幫助更多帶氧的紅血球進入肌肉進行修復，也有助於肌肉放鬆。同時運用液體力學理論，闡明按摩之技巧：

1.壓下去之後，固定力道，維持約40秒至1分鐘。

2.放開約30秒，稍微動一下。

重複步驟1及2，約5~10分鐘。

並用圖片教導按摩攢竹穴，攢竹穴的位置在眉毛起點處，有助於改善視線模糊。

(未完待續)

