



歡迎加入Facebook | <https://www.facebook.com/tpcpt>
財團法人北部台灣基督長老教會台北中會粉絲團 | Email: chengchunhao@gmail.com

2020/8月 **257** 期
雙月第二主日發行 本期發行兩張

發行者：台灣基督長老教會台北中會 發行人：廖繼坤 總編輯：吳建德 執行編輯：丁進益 印刷：永望文化事業有限公司
部員：趙謨立、蕭文德、林輝彥、鄭碩帆、吳聖德、楊順傑、吳秀江、羅加恩、吳祈得、黃忠鍵、吳孟哲 電話：02-23680350

台北中會第69屆 第29次中會會議

地點：淡水教會 時間：2020年8月4日(二) 上午:10:00



大傳部/楊順傑牧師

因 疫情的影響，台北中會第69屆第2次中會會議，終於在歷史悠久的淡水教會順利召開完畢，會中由淡水教會的詩班帶領大家讚美敬拜天父。開會禮拜由議長 廖繼坤牧師以馬太福音十九章16~30節經文，「猶欠什麼？欲得什麼？」為題，來勉勵所有參與的同工。廖牧師藉由青年財主，詢問耶穌基督要如何透過什麼行為來獲得永遠的生命？耶穌說：賣掉所有的給貧窮人，來幫助人。然而年輕人產業太多了放不下。我們不也常常如此，難以放棄我們手上的產業地位，來跟隨主。

耶穌已經教導我們，在祂裏面有永恆的獎賞，我們所欠缺的是更多的謙卑，用上帝給的恩賜，服事眾人。接續眾同工一起合一，守主的聖餐紀

念主。會中歡迎新進中會的牧師及傳道師，感謝他們成為本中會的生力軍。

議會中也通過，蘭雅教會昇格堂會、傳道師曾加力、鄧文威、李承恩等牧師資格講道案。另外中會通過、「台北中會愛牧基金實施辦法」修改案、及「台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人捐助部分條文」修改案。經各議員討論建議後修改通過。並聽取各部工作報告接納通過。

閉會禮拜議長感謝淡水教會熱情的服務與款待。接續以馬太福音十七章：1~13節「你著聽祂！」勉勵所有的同工，教會要在這個時代中，行在主的旨意中。使教會成為祝福，而不是只是處在好的無比的安逸中。最後在議長的祝禱祝福中結束本次的會議。

台北中會第六次中委會消息

1. 決定召開第二次中會議會—日期：8月4日，上午10：00。地點：淡水教會。
 2. 追認武漢肺炎防疫期間關懷淡水馬偕紀念醫院員工奉獻。
 3. 同意救恩教會正名並發函總會更正。
 4. 通過中會公文電子化實施：
 - (1) 自2020年七月一日起，各部、組、區內部不再寄發紙本公文，一律使用電子公文。
 - (2) 電子公文於各部、組、區 Line 群組公告。
 - (3) 各教會電子公文使用 E-mail 寄發至中會事務所備查。
 - (4) 電子公文上傳中會網站提供查詢。
 - (5) 各部、組、區發送各教會公文，2020年七月一日起，採『紙本公文』與『電子公文』並行。註：2021年起實施全面電子化，紙本公文需求採個別申請。
 5. 准公義行動教會鄭國忠牧師申請盡程退休。
 6. 准牧師許慧聆申請事假一年。
 7. 准牧師周宙緯學假銷假。
 8. 派康進順牧師為石牌教會小會議長並於9月20日前，會同庶務部長辦理交接。
 9. 同意推薦傳道師呂雪瑛申請外聘並送傳道委員會審查辦理之。
 10. 通過蘭雅教會昇格堂會審查並送第二次中會議會列為議案。
 11. 派員辦理北大教會傳道師彭潔恩封牧授職特會
時間：9月27日(日)
特會：下午3點 禮拜：下午3點半
主禮：議長廖繼坤牧師 司禮：書記趙謨立牧師
祈禱：陳文輝長老 讀經：宇仁九長老
講道：郭明智牧師
- 按牧團：廖繼坤牧師、趙謨立牧師、郭明智牧師、洪詠恩牧師、劉安澤牧師、陳恆容牧師。
12. 通過傳道師曾加力、鄧文威、李承恩牧師資格講道，安排於第二次中會議會講道。
 13. 派員處理城市復興教會財務問題。
 14. 准李晶晶牧師申請離職生活補助。
 15. 派員辦理七星、台北中會設立70週年紀念事工本中會負責之事項研討會。
 16. 派員主持大橋教會土地建築聯合開發座談會。
 17. 通過中會收支預算檢討案。
 - (1) 2020年各教會負擔金已於5/31前全數繳清，建議不考慮減收2020年負擔金。
 - (2) 各部預算(事工)上半年各部組因疫情停辦或尚未執行的事工，建議不再辦理。
 - (3) 2020年負擔金由於2020年疫情影響各教會奉獻收入減收，各部事工支出總額減少，中會收支結餘款必然增加，建議2021年負擔金點數減收，減收幅度交由財務部精算辦理。
 18. 銓派蘇振財牧師為第六十九屆總會傳福會副委員。
 19. 通過補助中會事務員年度健檢費用。
 20. 通過「台北中會暫代牧師實施辦法」修改案，送第二次中會議會列為議案。
 21. 通過「台北中會牧師、傳道師在職訓練實施辦法」修改案。
 22. 通過「台北中會愛牧基金實施辦法」修改案並送第二次中會議會列為議案。
 23. 通過「台北中會教會再發展辦法」。
 24. 通過「台北中會事務性經費支出辦法」修改。
 25. 通過「台北中會各教會負擔金核算辦法」修改案。
 26. 准三重埔教會傳道師魏永慶2020.7.31離任。

台北中會第七次中委會消息

1. 准牧師朱忠宏之牧師籍轉屬台南中會。
2. 派員辦理南門教會牧師張宣信就任授職特會
時間：8月30日(日)
特會：下午3點 禮拜：下午3點半
主禮：議長廖繼坤牧師 司禮：書記趙謨立牧師
祈禱：周漢隆長老 讀經：李淑真長老
講道：蕭聰穎牧師
3. 淮南門教會教育牧師鍾主亮任期延任，以三個月為限。
4. 派員辦理大橋教會牧師監選。
5. 派員辦理北門教會牧師監選。
6. 派員辦理泰山教會牧師監選。
7. 派員辦理八里教會林旻凱就任傳道牧師派駐河邊教會授職特會
時間：10月18日(日)
特會：下午3點 禮拜：下午3點半
主禮：議長廖繼坤牧師 司禮：趙謨立牧師
祈禱：卓爾彥長老 讀經：游國賓長老
講道：陳恆容牧師
8. 准牧師黃恩恒停職並請領傳福會個別積立金。
9. 准羅瑞煌牧師申請盡程退休。(年資共28年8個月)
10. 辦理本年度傳道師派任如下：
陳惠如派駐雙和教會(回母會)、姚梅芳派重新教會駐新北教會(隨夫)、司品襄派駐成功教會(隨夫)、廖恩諭派校園事工部駐台北大專學生中心。
11. 派莊恩中牧師為傳道師廖恩諭之輔導牧師。
12. 派神學院審核小組辦理城市復興教會詹佳儒姊妹投考台灣神學院道碩班審核。
13. 推派人選參加第20屆國家祈禱早餐會。
14. 通過『台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人捐助章程』部份條文修正案，並轉送第二次中會議會列為議案。
15. 通過「台北中會各部會組織條例」修改案，並轉送第二次中會議會列為議案。
16. 通過「台北中會中委會組織條例」修改案，並轉送第二次中會議會列為議案。
17. 通過台北中會匯款虛擬帳號實施案。
18. 通過總幹事交通津貼核銷確認。
19. 審查第69屆第二次議會議案
議案一、蘭雅教會昇格堂會審查案。
議案二、傳道師曾加力、鄧文威、李承恩等牧師資格檢定講道案。
議案三、「台北中會暫代牧師實施辦法」修改案。
議案四、「台北中會愛牧基金實施辦法」修改案。
議案五、「台北中會各部會組織條例」修改案。
議案六、「台北中會中委會組織條例」修改案。
議案七、「台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人捐助章程」部份條文修正案。

2020 兒少領袖挑戰營



青年部/陳志恩牧師

2020年的疫情著實打壞了許多的『原定計畫』，因著疫情影響，教育部取消了VBS營會在五月份的所有訓練會，也因著取消訓練會導致VBS暑期兒童營會也必須停止舉辦一年。但因著上帝的恩典及憐憫，疫情於六月趨緩，因此教育事工部同工也開始思考，沒有暑期營會的暑假好像就不是暑假了！因此開始規劃『2020兒少領袖挑戰營』，營會主要目的是看見教會在兒童主日學及少年團契（小組）的銜接上出現了斷層，導致教會中的少年嚴重流失，為幫助教會建立兒童主日學與少年團契（小組）間的橋梁及培養訓練帶出兒童領袖。

7/15~/17於苗栗司馬限部落中的山嵐露營區舉行了『兒少領袖挑戰營』，這次營會共有12間教會、近70位學員、30位同工參與。這次營會也感謝泰雅爾中會司馬限教會陳弘毅牧師及教會弟兄姊妹的精心策畫，活動內容包含著：傳統技藝課程、DIY傳統風味餐、部落導覽、集體傳統抓魚、信仰造就、團體動力。

第一天的營會中一開始就讓學員開始團隊的建立，透過學習搭帳篷來完成任務。許多學員都是第一次搭帳篷，因為不熟悉所以也學習了互相體諒及相互合作。搭完帳篷，就是讓所有學員最驚呼的『烤肉』。大會這次為孩子預備了烤全豬大餐，透過司馬限教會的青年協助，讓大家吃了非常豐盛及滿足的一餐。在晚間的第一場培靈會中，黃巧佩師母用上帝的話讓學員看見在上帝眼中，我們都是獨一無二的，都是特別的，都是有價值的。

第二天營會在小組的早晨QT中開始了新的挑戰，早上由司馬限教會弟兄姊妹帶領所有學員來體驗原住民的文化及傳統技藝課程包括：陷阱製作、射箭、歌謠教唱。下午司馬限教會青年帶領學員到溪邊，體驗傳統的抓魚方式，透過大自然所提供的天然麻藥，在上游放麻藥讓魚暫時性的昏迷，學員們在下游可以攔截這些昏迷的魚。但因這次麻藥預備不夠多，因此只有收穫兩條魚，雖然沒有豐收，但炎炎夏熱學員們遇到溪水早就興奮到不能自己，無論是牧者同工還是學員都在清涼的溪水中度過一個愉快的下午。晚間依然由黃巧佩師母帶領培靈晚會，並於晚會最後呼召學員成為上帝所重用的門徒，成為上帝國度的精兵。感謝上帝，約有50多位學員願意與上帝立約，接受眾牧者的禱告，成為門徒，成為『為主做工』的人。

營會結束後，也看見孩子們的生命改變：『週五營會結束，隔天週六下午孩子們自發性來參加小組，並邀請自己的朋友也一同來參加。』、『原本週六下午要補習的學生，也跟家長商量更動補習時間，想要到教會參加聚會。』、『一位孩子跟媽媽說她想要受洗成為基督徒。』、『有一位平常不知道怎麼跟他談福音、談心的小朋友，在第二天的晚會上舉手決志、走到台前、願意回應耶穌的呼召。孩子明白原來耶穌是如此看重每一個孩子的價值。』，還有更多家長們的回應都很積極，願意送孩子到教會來，感謝神動了奇妙的善工讓我們一起建造下一世代，成為耶穌基督的門徒。在兒少領袖挑戰營中除了看見孩子們的轉變，更看見許多牧者、同工為了孩子們付上福音的代價，同心合一的為下一代搶救靈魂。

台北中會2019年度教勢報告

台北中會目前共有101間教會(堂會93間、支會8間)，位於台北市61間、新北市39間、桃園市1間，分屬東(20間)、西(20間)、南(23間)、北(18間)、中(20間)五個區會，2019年度各教會經常費總收入325,593,157元，在總會所屬27個中、區會中排第2名，各項出席數字統計如下：

台北中會總幹事/蘇振財牧師

一、在籍會員增減之變化。

項目/年度	2016年	2017年	2018年	2019年
在籍會員	11,825	12,090	12,515	11,439
不在會員	7,774	8,868	8,547	8,539
遷入會員	273	216	334	214
遷出會員	154	150	152	180
安息會員	191	143	246	220

二、主日禮拜人數之變化。

語言/年度	2016年	2017年	2018年	2019年
台語禮拜	8,724	8,497	8,324	8,158
華語禮拜(混)	2,410	2,719	2,641	2,914
日、手語禮拜	105	108	95	60+35
總計	11,239	11,324	11,060	11,134

三、歸信加入教會會員數。

名稱/年度	2016年	2017年	2018年	2019年
成人洗禮	303	384	374	382
堅信禮	96	90	125	83
信仰告白	41	96	43	44
幼兒洗禮	157	162	156	138
總計	597	732	698	644

四、松年、婦女、青少契、主日學出席數(全中會團契者)。

名稱	2018年	2019年	名稱	2018年	2019年
松年團契	1,696	1,553	青少契	981	876
婦女團契	1,001	834	主日學	1,365	1,229

五、數字帶來的訊息。

1、2019年在籍會員數比2018年度減少1,076人，蒙召安息之在籍會員達220人(2014~2019年間安息會員共933人)，遷入會員減少、遷出會員增加，咱中會是位於北部都會人口逐漸外移的區域、整體教勢亦嚴重的老化、衰退，咱已不是過去大家所說的首善中會了。

2、依中會統計資料2014年台北中會台語禮拜出席還有9,246人，到2019年統計出席僅剩8,158人，五年內共減少1,088人，華語禮拜人數2019年達2,914人(含雙語混合禮拜)，人數雖稍有成長，但各教會都遇發展瓶頸，值得牧長們要深入去研討—如何開拓多元化之禮拜事工？如何牧養下一代年輕族群信徒？

3、2019年咱101間教會中有29間無成人洗禮，受洗人數在2人以下者30間，另外有50間教會沒有幼兒洗禮，顯示其信徒流動呈停滯狀態、教會前景堪慮。

4、青少契及主日學聚會人數持續下滑，是預料中的事，短期間要作發展或其他計劃都有其困難度及挑戰性。各教會婦女團契成員也逐漸老化、活動減少，應考慮是否與松年團契合併，以減少人力資源浪費並集中聚會之效率，中會及地方教會將來婦女事工之發展，則需朝向組織婦女小組，由牧者呼召、培訓年輕在職或在家庭事奉中的下一代婦女領袖(組織第二個婦女團契)。

5、數字非真理，教會增長也非教會唯一目標，但健康的教會才可能帶來教會增長，越來越多沒落、衰退中的教會也絕非咱所願見，年復一年我們中會及教會都只在作同樣的事，卻期待會有不同的結果，這是不可能發生的事，每位牧者、長執、同工都需有所思考、反省，改變才是咱教會將來的機會。

青年牧養

大傳部/吳祈得傳道

在台北大專學生中心服事三年，很榮幸北中月報能夠邀請我簡單分享關於青年牧養的議題。由於青年牧養的範圍非常廣泛，並且是一項非常困難的專業，所以本篇文章希望透過幾個問題：帶領大家重新聚焦在青年的困境，以及教會應有牧養青年的態度與方式。

問：目前青年喜好的音樂，大部分都較為負能量、痛苦與掙扎，是不是不太好？

答：確實曾經聽過有長輩擔憂時下年輕人所聽的音樂。事實上這類的音樂並不是價值觀的投射，而是對於生命經驗的描述。記得曾經聽聞過一位台大法律系的學生，被問到畢業之後期待的薪資所得是多少，他回答了兩萬八千。縱使我們知道他的行情不是這個數字，但這仍然反應了年輕人低落的自我價值。讓我們試想，大家年輕在尋找工作的時候，如果會電腦、WORD、網路、英文，這可以加多少的薪水，但對年輕人來說，這都是「基本」，學會這些東西是必備的，學會後卻無法使薪資增加，這也難怪年輕人們的自我價值低落，只能藉由音樂表達負能量、痛苦與掙扎。

問：我的教會青年都不願意服事該怎麼辦？

答：過去長老教會的青年事工有一種傳統，藉由服事讓青年對教會產生認同感，這也讓教會產生「年輕人只要出來服事，多做就會認同教會」的想法。曾經一位年輕的執事被指責不願意接下煮愛餐的服事，但該年輕執事是教會的會計、主日學老師、禱告會參與者、敬拜主領，兩個小孩都未滿五歲，有車貸、房貸，並且剛換工作。試想

當我們了解他的困難時，仍會做出一樣的批評嗎？我們長期忽略對青年的牧養，青年渴慕上帝的話語和智慧，若我們未曾在這些地方看見青年們的需要，服事就變成建立在關係上，以至於出現可怕的惡性循環「叫不動的青年大家不願意叫，最後事工都落在少數聽話的青年身上，以至於最後不是燒盡就是選擇離開。」教會應該首先關注這些年輕人的處境、困境，才能幫助他們在上帝的話語中，找到支持與幫助的力量，隨後才能詢問他們願意如何回應上帝。

問：當青年沒禮貌、頂撞我們的時候該怎麼辦？

答：這幾年台灣的世代差異、衝突與問題越來越明顯。事實上，青年們的確常常「沒禮貌」，但沒禮貌之外，也許我們應該先明白年輕人看待世界的角度，許多價值觀衝突其實並不是「信仰價值」，而是來自對世界認識的不同。我想許多長輩在第一次接觸高科技產品的時候，都有看到不同世界的感受；也許我們時常用我們的經驗去否定年輕人的想法，但我們其實應該用我們的經驗，去幫助年輕人達成上帝在他們身上的期待。在我年輕的時候，我遇過一個教會的長老，他在某一個社會問題看法和我大相徑庭，但卻聽我分享一個半小時的看法，才簡短卻精銳的回應，也許這才是尊重彼此的態度。

這次簡單的分享三個常見的青年問題，期望透過這樣的對話和經驗分享，讓大家能更理解青年的困難，也能夠更自在的和青年相處，讓長老教會的年輕人重新成為教會的力量。

北大教會十週年紀念文

北大教會/彭潔恩傳道

一、教會歷史

開拓北大長老教會是樹林長老教會即將邁入九十周年，而盼望以新教會之開拓事工做為上帝呼召之回應，因此成立開拓教會委員小組，於2009年二月8日成立開拓教會委員小組，承租新北市樹林區大有路27號作為樹林教會北大禮拜堂開拓據點，並於2010年一月10日舉行開設禮拜。

開設初期，北大禮拜堂定於每主日下午3:00舉行主日禮拜，由樹林教會的同工前來支援教會事工推動，後來聚會人數逐漸增多，2011年三月1日起樹林教會增聘黃清立傳道師、陳佳茵傳道師夫婦派駐北大禮拜堂協助教會之牧養工作。黃清立牧師、陳佳茵牧師開拓期間，對外積極推廣社區事工，透過舉辦社區老人關懷據點、媽媽成長小組吸引慕道友，對內也注眾信徒培育，為教會奠定了穩定的根基。

2012年原本開拓據點租約即將到期，經由樹林教會小會決議，購入三樹路326號(教會現址)作為新的會堂，並於2013年一月13日，舉行樹林教會北大禮拜堂獻堂感恩禮拜。2015年8月9日北大禮拜堂正式升格成堂會，兩位牧者也於2015年八月31日完成開拓任務離任。

2017年八月1日劉安澤傳道師、彭潔恩傳道師夫婦接任牧養教會，並於2017年十月15日舉行劉安澤傳道師封立牧師暨就任北大長老教會第一任牧師。

二、教會現況

兩位牧者於北大教會服事至今，帶領長執同工認真於信徒生命的培育、關懷與陪伴，看重會友的基礎靈命操練，第一步就是讓全教會有使用同樣的靈修教材，有同樣的讀經進度，並考量到社區型態，會友普遍晚間不便出門參與團契、小組，因此教會跟著推出LINE群組線上讀經事工，透過此事工使會友建立穩定的靈修習慣、發展出屬靈同伴的關係、培育新的領袖同工、提升教會整體禱告的氛圍。因著讀經群組後又衍伸出代禱者事工、門徒訓練等裝備課程。將近三年以來，教會內部根基漸趨穩固。

因應社區的需要，教會於2018年九月開設第二堂華語禮拜，華語禮拜的成立一方面能吸引年輕

族群的加入，另一方面也使得台語禮拜得以獨立出來，使兩場禮拜的風格有所區分，讓台語禮拜保持傳統禮拜的莊嚴肅穆，讓華語禮拜加入現代活潑熱情的元素，並且也會在不同的節期舉行節期禮拜、特色禮拜，使傳統禮拜能有創新再造的可能性，也使習慣現代敬拜讚美的華語禮拜族群能對禮拜有再思、更深遠神學的體會，教會也真的因此吸引了許多新的慕道友加入其中。

三、教會展望與思考

很多教會界的人提到北大教會時，會說：這是一間很新的教會、很年輕的教會，也因為如此，北大教會少掉很多的包袱，在事工的發展上有很大的空間，事工推展所遇到的攔阻較小，弟兄姐妹的順服，願意彼此相愛、彼此成全是北大教會美好的特質，但也因為教會正在起步，更是不可忽略裝備及門訓的重要性！教會有許多第一代的信徒，充滿了對上帝的熱情與渴慕，因此如何能將眾人的渴慕一同引導向著上帝的心意前進，是我們教會的目標！願看見上帝的旨意成就在這間教會當中。

猶記得聘牧前，第一次與北大教會接觸時，長執同工曾對劉安澤牧師說：「牧師，我們期許有一天，也要成為別人的母會！」這句話來自一個開拓不到十年的教會，或許在外人看來是很不可思議的，但是卻深深感動了劉安澤牧師夫婦，這提醒我們「教會的起源是由於宣教行動、教會的使命也是宣教行動」，北大教會過去的母會是樹林教會，樹林教會有很好的教會文化，信徒注重禱告、樂意奉獻、看重宣教，期望北大教會也帶著這樣美好的屬靈產業繼續前行！

未來嶄新的十年，我們期盼不只是教會信徒的人數改變，更是追求會友內在生命的改變！一個健康的教會，必然質跟量都會一起成長。期盼透過一領一的門訓，讓北大長老教會邁向體質健康、同時也注重宣教，成為平衡發展的教會！

未來十年，我們不知道社會會如何變遷，然而期盼我們的教會能心意更新而變化，在禮拜思維上及社區事工上更創新，然而在對主敬虔以及神學的廣度與深度上有更多更深入的操練，願我們教會能成為社區的光與鹽，照亮這個社區的每個角落！

牧傳會夏季例會一 台北奧萬大樂活莊園

大傳部/蕭文德牧師

小橋流水.....，都是美拍的好景點。雖有短暫濛濛細雨，撐著傘卻也覺得詩情畫意。

台北奧萬大是陽明山著名的賞楓景點，只是平常牧者同工忙於教會服事，許多同工還是第一次來到此地。上帝提醒我們「你們要休息，要知道我是神！」(詩篇46篇10節)，英國詩人威廉·布萊克 (William Blake, 1757-1827) 的詩「一沙一世界，一花一天堂」(To see a world in a grain of sand, And a heaven in a wild flower.) 是的，上帝在一粒小小的沙，蘊藏著宇宙的奧秘，即使是一朵小小的花，也可以窺視到祂的美善。休息真的能讓我們恢復心靈的視力，看見上帝無所不在，奇妙作為，祂也無時無刻在向我們說話---這是天父世界。

接近中午，牧傳會會長許承道牧師帶領大家謝飯禱告後，大家就在小木屋享用已預先點好的豐富小火鍋蔬食套餐。用餐同時同工互相交流，分享牧會生活，彼此激勵，深深感受到「分享的快樂加倍的多，分擔的重擔格外的輕。」

美好的時光總是過得特別快。短暫的休息為了走更長遠，明確的道路。「但那等候耶和華的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」(以賽亞書40章31節)



武漢疫情漸漸穩定後，在牧傳會用心安排下6/8(一)約有70位牧者家人終於來到「台北奧萬大樂活莊園」，大家身心放鬆，彼此交流，或許也是一種「防疫新生活」吧。

當天早上10點左右，大家已陸陸續續入園拜訪這佔地3000坪迷人的莊園。悠閒散步山區，乾淨的空氣讓人心曠神怡。唯美楓樹、繡球花、許多造景，還有

2020長者肌力訓練種子教師進階班 學習心得

指導老師/蔡三雄牧師 學員/廖今華

「肌」不可失！感謝婦展開設進階班課程，透過蔡三雄牧師熱誠專業的講解，強調練肌肉是「抗老化」防病的關鍵，不僅能協助身體活動，提高基礎代謝率，降三高維持適當體態，肌肉還能活化心志、健腦防失智，也鼓勵70歲以上長者仍可訓練肌肉，以防止跌倒，避免臥床失能，透過肌力訓練能有效完成日常活動贏得尊嚴。

首先，我們要先進行評估自己的體能，並擬訂適合自己的肌力訓練課表，安排實習進度，學習書寫教案，感謝蔡牧師有豐厚的教學經驗，總能將動作要訣(眉角)一一解說示範，改善矯正姿勢，增強穩度和達成度，並避免受傷。老師提及現代的運動很注重科學化，有時我們自己看youtube或相關書籍自學，因

忽略身體重心、肢體角度及運動份量，反而容易受傷，他也貼心提醒要穿對鞋穩定腳跟和重心，並推薦我們多閱讀抗老化、熟齡族體能訓練及肌肉訓練聖經等專業好書，使教學有專業方法、建構好的習慣態度，去善待服務的長者。

感謝蔡牧師有問必答，能解惑矯正又建構好觀念，原先自己帶著腰酸背痛又腳傷來上課，沒想到跟著蔡牧師的動作操練，使得核心肌群更穩固，反而疼痛消失更有精神，讓這訓練課程在助人前，就先修護重建了自己，真是太值得了！「肌」不可失！邀請您7月25日一同來參加成果展，見證肌力如何翻轉老化回復行動活力，透過教與學能持續落實肌力運動，使大家身心靈都更健康。

消息報導

中區

【大稻埕教會】

1. 青年團契訂於8/13~15 (四~六) 在淡水舉辦夏令營，主題：「You & Me」。
2. 8/16 (日) 下午1時舉辦「設教145週年球類競賽」，紀念教會創設迄今的筆路藍縷，並增進教會會友與各團契之間的互動。

東區

【台北大專學生中心】

1. 9/18~20 (五~日) 門徒訓練營，歡迎大專院校長青團契與教會青年團契(大專生小組)之現任同工，以及預備成為同工的契友報名參加，詳情請洽學生中心辦公室。
2. 9/20 (日) 14:30~17:00。109學年度大專迎新茶會，歡迎大學新鮮人一同參加。地點：濟南教會副堂。

【雙和教會】

1. 本會新任傳道師陳惠如，已由傳道委員會分發，將於8月1日到任。

【中和教會】

1. 第三屆中和盃拉密Rummikub比賽。
時間：2020年8月15日上午9:00
地點：新北市中和區員山路129巷3號。
主辦單位：台灣基督教牧鄰沐靈協會、中和長老教會。
報名資格：6~99歲的拉密玩咖

【永光教會】

1. 婦女牧區戶外旅遊。8/19 (三) 宜蘭蘇澳幸福一夏！豆腐岬海灘、蘇澳冷泉、文創館與拔蔥體驗一日遊，每名600元，熱情歡迎Best報名。
2. 社青、漾青牧區宜蘭旅遊。8/22 (六) 夏日螃蟹冒泡冷泉、龍潭湖、蘭陽博物館一日遊，搭乘遊覽車含午、晚餐。報名費用：國小以上至成人700元、幼稚園400元、幼稚園以下免費。熱情歡迎新朋友。

南區

【樹林教會】

- 9/19 (六) 本會與區公所於本會禮拜堂辦理社區貧困中低家庭、獨居老人中秋聯歡會。

【金城教會】

1. 8/23 (日) 為福音主日，邀請郭亞聖傳道師於本會生命見證分享。
2. 8/29~31 (六~一) 舉辦野外禮拜、小琉球之旅及教會參訪。

西區

【重新教會】

1. 下半年度培靈會。
時間：10/17 (六) 晚上7:30~9:30。
講師：永光教會周信榮牧師。
講題：恢復與復興。
歡迎同工、信徒兄弟姐妹踴躍參加。
2. 下半年關懷小組專講。
時間：9/27 (日) 下午1:15~3:30。
講師：基督教大使命教會葉聯邦牧師。
講題：小組倍增的動力與使命。
請牧區小組員及信徒兄弟姐妹出席參加。

【蘆洲教會】

- 青年暨少年團契聯合【短宣音樂營】
8/22~23 (六~日)
地點：宜蘭五結教會
內容：體驗教育、音樂分享、專講及踏青。

北區

【偕叡廉紀念教會】

1. 本會於7/1起進行鐵皮屋整修工作，期待未來將有更好的教室、廚房與活動空間，請兄弟姐妹一同為工程順利關心代禱。
2. 9/13 (日) 主日禮拜中邀請溫碧娥傳道詩歌分享，見證上帝奇妙恩典，歡迎兄弟姐妹參加。
時間：早上10點。

【關渡教會】

- 8/20~22 (四~六) 下午1:30~5:30、
8/23 (日) 上午9:30~12:00舉辦「一童來做工」
2020兒童夏令營。

【士林教會】

1. 8/10 (一) 本會附設幼心幼兒園開學禮拜；
8/18 (二) 本會附設全人關懷協會據點開課。
2. 10/17 (六) 舉辦長執會長退修會，
研討2021年事工及教育館事工活用方向。

【淡水國語禮拜堂】

- 「生涯規劃超前部署」7~8月培育天國富二代系列講座
時間：感性週末夜，19:00。
地點：淡水國語禮拜堂。
青少年團契聯合邀請：

- ①8/22 (六) 「揭開職場的面紗，我要完美的First Date！」許筱梅，永豐金證券(股)公司，資深經理。
- ②8/29 (六) 「如何開創自己的事業」孫維廷，非比薩克斯風專門店負責人。