2023年10月08-09日
板新服事同工退修會 手冊

總要保養顧惜

姓名: _____

目錄

P2 行前通知
P3 行程表
P4-11 詩歌
P12 分組討論題目
P13-14 晨更筆記
P15-18 車、房、分組表

2023 年板新信友堂全教會退修會行前通知

1、日期：2023 年 10 月 8 日（日）中午 ~ 10 月 9 日（一）下午（二天一夜）

2、報到時間及地點：**10 月 8 日下午 13:00，在教會七樓交誼廳向惠珊報到並集合，依照 A 車車長世奇&俐宇、B 車車長怡玲的指示上車；13:30 準時發車，逾時不候！**
自行開車的弟兄姊妹，請於 15:00 前到萊馥 C 廳直接報到。

3、退修會地點：萊馥健康休閒渡假村　新竹縣關西鎮 12 號　03 547 6188

4、攜帶物品：聖經/筆/筆記本、自用水杯、身分證/健保卡（備用）、個人盥洗用品、藥品、換洗/禦寒衣物、遮陽用具、雨具、便鞋…等，以及玩設施所需的衣物用具—泳衣帽、運動衣鞋…等。
◎室內：溫水游泳池、SPA 區（依登記時段開放，參行程表）、健身房、桌球室、壁球室、室內揮桿練習室、撞球區、男女三溫暖…等設施；
◎戶外：可步行到山溪地高爾夫球場，享受微風輕吹，近距離體驗大自然景色。
※請父母自行協調於聚會時段，一人專心聚會，一人照顧子女（可帶出去玩館內外設施，惟請留意出入安全），除原有組別的座位，於會場後方仍增設一張親子桌，父母可視需要使用。

5、交通資訊：請自行開車者，跟入口守衛表明你是【信友堂】住宿的客人，並按其指示前往停車。

自行開車或遊覽車

走國道三號，北二高,在關西交流道下(79.2km處)左轉往關西市區方向，行正義路 (竹118縣道)，遇明德路左轉,遇中豐路右轉直走,到中豐新路(台三縣)再右轉，約三百公尺遇東光路橋 61km處再左轉往玉山方向約7公里，沿途均可見萊馥渡假村之標示牌，依指引前往即可到達。

乘火車

可搭火車至新竹站下車，轉乘新竹客運往中壢(經關西)，至關西站下車, 轉乘計程車，至萊馥渡假村(車程約10分鐘)。

乘國道客運

台北國道客運總站搭車,往竹東班次行經關西交流道下店子崗站下車,轉乘計程車,至萊馥渡假村(車程約15分鐘) 。

※已為每位投保旅平險 60 萬元。(請每位大人、小孩協助於會場報到時於保單上簽名)

若有任何問題，請與板新總協調—陳端恩 0926-952207/會場總協調—董慧蓉 0920-100313 連絡。

2023 年板新全教會退修會行程表

主題：總要保養顧惜

(2023/09/30)

經文：「從來沒有人恨惡自己的身子，總是保養顧惜，正像基督待教會一樣。」〔弗五 29〕
「我們沒有一個人為自己活，也沒有一個人為自己死。」〔羅馬書 14:7〕

時　間	10/8（日）	10/9（一）
0630-0930		早餐&晨更 (2 樓玫瑰廳，供應時間 AM7:00~9:00);[晨更材料請參手冊]
0930-1000		退房 Check out 30m
1000-1030		【謹慎自守】(C 廳)120m 領會：董志忠弟兄 20m (詩歌：當我抬頭仰望、我安然居住) 講員：涂偉文牧師 50m 經文：路 12:13-21 (報告、分組題目：請參投影、禱告）50m
1030-1200	教會主日崇拜(教會)90m	
1200-1300	午餐(教會訂便當或自理)60m	午餐(2 樓玫瑰廳)、午休 80m
1300-1320	報到、上車 30m （教會七樓交誼廳 惠珊 報到，並集合上車）	
1320-1330	車長: A 車-世奇&俐宇、B 車-怡玲	【身心靈尊榮健檢舒活 Spa】(C 應)100m 領會：林沛恩姊妹 20m (詩歌：主的喜樂是我力量、我要向高山舉目) 活動帶領：洪若綾執事 70m （報告）10m
1330-1500	出發，板新-關西 車程 70m 萊馥 C 廳 20m (向慧蓉報到，放行理、領名牌/ 不提供紙本手冊，請參閱電子版)	
1500-1530		大合照 / 收拾、集合、上車 30m
1530-1600	自由活動 15:00 入房 Check in 30m (向慧蓉領房卡)	賦歸，關西-板新 車程 70m 明年見 小叮嚀： ※ 自備筆電、錄音筆、投影筆 ※ 報名、收費、領會&司琴邀請－慧蓉 ※ 製作投影/手冊－俞君/慧蓉 ※ 投影播放－郁琄、祺宇、俞君、宗泰 ※ 影音－青慧、志忠、吉利、青慧 ※ 總務/照相－慧香/慧香、建昌 ※ 晨更材料—仁方 ※ 簡單咖啡&茶包－滿滿 ※ 教會/會場總協調—端恩/慧蓉
1600-1800	【開會禮拜 / 幸福、身心健康、與精神疾病】 (C 廳)120m 領會：董吉利弟兄 20m (詩歌：醫治的愛、祢是我的平安) 講員：張良慧醫師 50m 經文：羅馬書 5:3-5 （報告、分組題目：請參投影、禱告）50m	
1800-1900	晚餐(2 樓玫瑰廳) 60m	
1900-2100	【不被騙？被騙！/ 被騙了，然後呢？】 (C 廳)120m 領會：王惠珊姊妹 20m (詩歌：神就是愛、單純的信託) 講員：董慧香姊妹、王之欣師母 50m 經文：箴言 9:10 / 詩 19:7 （報告、分組題目：請參投影、禱告）50m	登記使用室內游泳池、室 SPA 養生池時段: 10/8(日) 14:00-18:00 10/8(日) 19:00-21:00 10/9(一) 08:00-10:00
2100-2200	洗澡、預備就寢(第 79 次長執同工會/C 廳)	

詩歌

10/8 下午【開會禮拜&幸福、身心健康、與精神疾病】

☆醫治的愛 https://www.youtube.com/watch?v=g49QATzM_68

曲名：醫治的愛 Healing love

專輯：盛曉玫/泥土音樂專輯 – 好心情

[verse]

在泥濘深谷中　祢領我走出來

我跌跌又撞撞　是祢扶我站起來

我滿身是傷痕　祢將我抱起來

我在祢的懷中　甦醒過來

[chorus]

耶穌的愛　醫治了我的心

破碎的生命　完整起來

心中又燃起　光明的期待

再一次　勇敢將自己敞開

耶穌的愛　剛強了我的心

信心的翅膀　再飛起來

飛越每一個　高山和低谷

感謝耶穌　醫治的愛

☆祢是我的平安 https://www.youtube.com/watch?v=ez5AHYAT0SU

詞、曲：林婉容 / 主唱：林婉容

詩篇 29:10-11

祢是我的平安，怒濤中的平安
風雨中的寧靜，忙碌中的安息
祢是我的平安，怒濤中的平安
風雨中的寧靜，忙碌中的安息

耶和華唯祢是神，洪水泛濫時祢是神
坐著為王直到永遠，直到永遠
耶和華唯祢是神，洪水泛濫時祢是神
平安的福賜給我們，賜給我們

10/8 晚上【不被騙？被騙！/ 被騙了，然後呢？】

☆神就是愛 https://www.youtube.com/watch?v=IB3EmfxAUMk

1.

神就是愛，祂差獨生愛子前來；

當世人敗壞，正墮落無奈，竟來與人同在。

我猶罪人，基督即已為我受害；

神莫測大愛，在此就佈開，當得我心感戴。

你既如此不吝，捨你愛子受害，

父阿，因祂寶貴，我讚美敬拜。

2.

有誰能知，源自父神懷裏奇愛？

眼雖未曾見，耳雖未曾聞，我卻得贖蒙愛。

哦，神的愛！祂竟生為人子、嬰孩，

咒詛祂擔代，十架上受害，流血為將我買。

父，感謝您差派獨生愛子前來；

祂血流自加畧，顯明你大愛。

3.

神愛世人，甚至將獨生子差來。

信祂不滅亡，永遠生命享；來罷，切勿等待！

信祂不滅亡，永遠生命享；來罷，切勿等待！

☆單純的信託 https://www.youtube.com/watch?v=qhlHsWL28SM

一、為這一天，我獻感謝，全人再此交托與主聯結；

祂是生命活水，使我滿足歡暢，

從我靈裏向外流淌，將我溢漫且從我顯彰。

二、無須憂慮，無須懷疑，為尋求祂的國和祂的義，

每天都有需要，凡事向祂訴說，

祂賜平安深且廣闊，時時保守使我永穩妥。

三、常常喜樂，不住禱告，凡事謝恩無何比這更美好；

主是永活源頭，作我一切供應，

凡我交托在祂手中，祂能保全一直到路終。

10/9 上午【謹慎自守】

☆當我抬頭仰望 **https://www.youtube.com/watch?v=WH-rf1Vjax4**

人算什麼 祢竟顧念他
世人算什麼 祢竟眷顧他
祢賜下榮耀尊貴作為他冠冕
使地上萬物都俯伏在他面前

我算什麼 祢竟顧念我
我沒做什麼 祢卻垂憐我
當我未出生以前祢已先愛我
為了我打造專屬的人生路

當我抬頭仰望祢手造的天
深知祢多麼愛我遠超過一切
患難困苦 死蔭幽谷
也無法將我與祢的愛隔絕

當我放下自己垂靠祢懷裡
我的靈雀躍歡欣不停讚美祢
耶穌基督 我的救主
祢的寶血贖回了我的生命 耶穌

不再悲傷 不再徬徨
祢的愛擁抱我遮蓋了一切
我深知道 世上所有
都無法將我與祢的愛隔絕

☆我安然居住　**https://www.youtube.com/watch?v=z50iHucw9kM**

我來到祢寶座　獻上我的禱告

在這寧靜時刻我聽見祢的聲音

因為祢的愛　已經找到了我

使我配得走進祢的同在裡

在這安靜時刻 祢聆聽我呼求

享受在祢的榮耀聖潔中

求祢仰起臉 來光照我的心

祢使我心 充滿了快樂

主啊祢是 我全然信靠

耶和華使我安然居住。

10/9 下午【身心靈尊榮健檢舒活 Spa】

☆主的喜樂是我力量　**https://www.youtube.com/watch?v=MEHMGqHh9ZY**

[Verse]

主的喜樂是我力量

祢的救恩是我盼望

雖然橄欖樹不效力 也許葡萄樹不結果

我仍因救我的神歡欣快樂

[Chorus]

我要讚美 無論得時或不得時

我要讚美 每天從日出到日落

我心堅定於祢 每天讚美不停

我要讚美 跳舞讚美

我要讚美 自由讚美

大聲歡呼 祢是永遠 得勝君王

☆我要向高山舉目 **https://www.youtube.com/watch?v=bhS0D7Gd-Ek**

[Verse]

我要向高山舉目 我的幫助從何來

我的幫助從造天地的耶和華而來

我要向高山舉目 我的幫助從何來

我的幫助從造天地的耶和華而來

[Chorus]

哈利路亞 哈利路亞

哈利路亞 哈利路

哈利路亞 哈利路亞

哈利路亞 哈利路

我的幫助從造天地的耶和華而來

分組討論題目

【開會禮拜 & 幸福、身心健康、與精神疾病】專題

- 有壓力時，會用什麼方法平衡情緒?
- 對你而言上帝代表什麼? 遇到困難時，會抓住上帝的哪個特質?

我的分享摘要：

【不被騙？被騙！/ 被騙了，然後呢？】專題

- 請分享自己個人或親朋好友的被詐騙經驗。
- 為避免重蹈覆轍，未來我們需要注意與改進什麼？
  神的話如何幫助我們？。

我的分享摘要：

【謹慎自守】專題

- 你心目中的靈性健康有什麼特質？
- 除了經文中所提到的貪心，你認為人要維持靈性的健康還面臨哪些的挑戰？

我的分享摘要：

10/9「身體健壯靈魂興盛」晨更材料

經文：約翰三書 1~4 節

1 作長老的寫信給親愛的該猶，就是我誠心所愛的。

2 親愛的兄弟啊，我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。

3 有弟兄來證明你心裡存的真理，正如你按真理而行，我就甚喜樂。

4 我聽見我的兒女們按真理而行，我的喜樂就沒有比這個大的。

親愛的弟兄姊妹們，

我們在同事和親戚朋友間，常會聽到大家為了追求健康不遺餘力，各項運動如慢跑，超慢跑，騎腳踏車，爬山，打羽毛球等等，都有人積極的去操練，更風行是去健身房，據財政部資料，2023 年 2 月全台共有 902 家健身中心，與 2019 年同期相比成長 80%，顯示業者相當看好疫後商機。對大部分的人來說追求健康的目的，在於使長期的生活品質更美好，日常生活的職場、學業表現更上層樓，以及更能照顧自己所愛的人。

但對於基督徒來說，生活中所要追求的，有沒有什麼不同的地方，約翰三書 2 節，約翰為該猶祈求希望他能身體強健的同時，也能夠靈魂興盛，是希望該猶身體靈魂兩者都要平衡照顧，靈魂興盛的原文意思是靈魂平安順遂（與主的關係好）。雖然「身體健壯正如靈魂」好像是說靈魂比身體重要，但不是身體都不要顧惜。

接著約翰進一步稱讚該猶對真理忠誠並且行出真理，這帶給約翰很大的喜樂，接著約翰這個做長老說，他最大的喜樂就是看到教會的弟兄姊妹按真理行事！

後來約翰在約翰三書 5~12，舉了兩個行真理的榜樣，一個是該猶樂於接待作客旅的弟兄，尤其是宣教士，短宣隊（背景說明：當時的社會落後，他們又並不富有，對於作客旅的弟兄來說很有必要，而要接待作客旅的弟兄所要花的精神力氣及錢財是很多的，並且不同地方來的

弟兄脾氣性格都不同，接待是件不簡單的捨己要有很大的愛心）。一個是低米丟堅持行善事（在惡的環境下不效法惡）。
該猶要做好行真理的生命，身體強健和靈魂興盛是不是都是非常需要的。
我們基督徒追求身體強健和靈魂興盛，有個目的就是要成為一個按真理而行的人。

反思
1.在生活中，我們會不會常常忙於工作家庭又忙於服事，而忘了照顧自己的身體，也忘了與主的親近，我要如何在生活中建立身體強健，同時也讓靈魂興盛，我該如何來安排？禱告求神賜給你屬靈的智慧！

2.真心接待弟兄姐妹就是行真理的榜樣，我要如何在教會中學習真心接待弟兄姐妹，禱告求神賜給你有從主那裡來的愛心和知識，接待弟兄姐妹合乎真善美！

禱告：
親愛的天父，祢愛我們包括我們的身體與靈魂。求你幫助我們在生活中尋求身體健康，並且培養豐富的靈性生活。並求你透過聖靈幫助我們能認識真理並學習遵行真理，奉主耶穌基督的名禱告，阿們！

（林仁方長老提供）

10.8-9板新信友堂房表(40房, 住宿100人)

房號	房型	人數	姓名	房號	房型	人數	姓名	房號	房型	人數	姓名
301	1雙3單	5	董吉利 楊靜蕊 董沛恩 董沛慈 董慧香	501	1雙3單	5	邱宜芳 林晧勝 林若穎 林承新 林秉新	601	下1雙上8單	2	齊肖琪 何玉峯
302	1雙2單	2	馬日偉 雷詠慈	502	1雙2單	4	吳詹國 鄭亞省 吳詹可樂 吳詹喜	602	下1單1雙上4單	2	龔培元 林美琳
303	1雙2單	4	蘇芳菲 吳崇源 吳君成 吳君友	503	1雙2單	4	李鴻欣 吳心華 李敘恩 李述潔	603	下3單上5單	2	邱育輝 劉碧玲
305	4單	2	林仁方 沈建昌	505	4單	2	鄒文君 林沛恩	605	下3單上5單	2	莊淳斐 施苡勻
306	4單	2	蔡宗泰 鄭恩恆	506	4單	2	高洛堯 黃秋鈺	606	下3單上5單	2	王彩鳳 董志忠
307	4單	2	李欣鴒 鄭峻驊	507	4單	2	邱琳雅 韓霄玉	607	下3單上5單	2	劉于光 王之欣
308	4單 (無障礙房)	2	楊曼棋 沈青慧	508	4單	2	林育姍 黃郁琄	608	下3單上5單	2	林英民 謝美軒
311	4單	3	倪宏坤 洪若綾 杜耘綺	512	1雙2單			611	下1雙2單上8單	4	涂偉文 詹婷婷 涂心詠 涂忻言
312	1雙2單	2	劉愷庭 彭祺宇	513	1雙2單	3	郭方琦 邱奕愷 邱苡筑 (110cm以下)	612	下3單上4單	2	郭滿滿 施叔賢
313	1雙2單	3	王師毅 王淑劼 王沛恩 (110cm以下)	515	1雙2單	3	范瑞 楊裕全 楊珺博 (110cm以下)	613	下3單上5單	3	王惠珊 王惠潔 劉子甯
315	1雙2單	3	李依樺 李伯偉 李新葵 (110cm以下)	516	1雙2單	2	林世奇 蘇俐宇	615	下2單上3單	2	余美玟 盛威凡
316	4單	2	胡鳳蘭 胡馨芝	517	4單	2	張家煌 蘇嬿如	616	下3單上5單	2	周俞君 吳仁豪
317	4單	2	蘇怡玲 林佳萱	518	3單	2	蕭秋萍 謝天綾	617	下3單上5單	2	陳端恩 孫甘惜
318	3單	2	黃麗珠 黃麗香					618	下2單上3單	2	董慧蓉 孫平安
		36				33				31	

總人數	100
二人房	28
三人房	6
四人房	4
五人房	2
總房數	40

10.8-9板新信友堂 車表

人數		去程交通	回程交通
1	劉于光	A	A
2	王之欣	A	A
3	劉愷庭	A	A
4	彭祺宇	A	A
5	**林世奇(車長)**	A	A
6	**蘇俐宇(車長)**	A	A
7	林英民	A	A
8	謝美軒	A	A
9	周俞君	A	A
10	吳仁豪	A	A
11	張家煌	A	A
12	蘇嬿如	A	A
13	林仁方	A	A
14	鄭恩恆	A	A
15	李欣鴒	A	A
16	鄭峻驊	A	A
17	余美玟	A	A
18	盛威凡	A	A
19	胡鳳蘭	A	A
20	胡馨芝	A	A
21	黃麗珠	A	A
22	黃麗香	A	A
23	鄒文君	A	A
24	林沛恩	A	A
25	邱琳雅	A	A
26	韓霄玉	A	自行開/搭車
27	高洛堯	A	A
28	黃秋鈺	A	A
29	林育姍	A	A
30	黃郁琄	A	A
31	**蘇怡玲(車長)**	B	B
32	林佳萱	B	B
33	陳端恩	B	B
34	沈青慧	B	B
35	蕭秋萍	B	B
36	謝天綾	B	B
37	郭滿滿	B	B
38	施叔賢	B	B
39	孫甘惜	B	B
40	孫平安	B	B
41	楊曼棋(有電動輔	B	B
42	王惠珊	B	B
43	王惠潔	B	B
44	劉子甯	B	B
45	蘇芳菲	B	B
46	吳崇源	B	B
47	吳君友	B	B
48	吳君成	B	B
49	倪宏坤	B	B
50	洪若綾	B	B
51	杜耘綺	B	B
52	李鴻欣	B	B
53	吳心華	B	B
54	李敘恩	B	B
55	李述潔	B	B
56	邱宜芳	B	B
57	林晧勝	B	B
58	林若穎	B	B
59	林承新	B	B
60	林秉新	B	B

10.8-9板新信友堂 車表

人數		去程交通	回程交通
61	龔培元	自行開/搭車	自行開/搭車
62	林美琳	自行開/搭車	自行開/搭車
63	邱育輝	自行開/搭車	自行開/搭車
64	劉碧玲	自行開/搭車	自行開/搭車
65	莊淳斐	自行開/搭車	自行開/搭車
66	施苡勻	自行開/搭車	自行開/搭車
67	王彩鳳	自行開/搭車	自行開/搭車
68	董志忠	自行開/搭車	自行開/搭車
69	齊肖琪	自行開/搭車	自行開/搭車
70	何玉峯	自行開/搭車	自行開/搭車
71	馬日偉	自行開/搭車	自行開/搭車
72	雷詠慈	自行開/搭車	自行開/搭車
73	沈建昌	自行開/搭車	自行開/搭車
74	蔡宗泰	自行開/搭車	自行開/搭車
75	范瑞	自行開/搭車	自行開/搭車
76	楊裕全	自行開/搭車	自行開/搭車
77	楊珺博(110cm以	自行開/搭車	自行開/搭車
78	郭方琦	自行開/搭車	自行開/搭車
79	邱奕愷	自行開/搭車	自行開/搭車
80	邱苡筑(110cm以	自行開/搭車	自行開/搭車
81	李依樺	自行開/搭車	自行開/搭車
82	李伯偉	自行開/搭車	自行開/搭車
83	李新葵(110cm以	自行開/搭車	自行開/搭車
84	王師毅	自行開/搭車	自行開/搭車
85	王淑劼	自行開/搭車	自行開/搭車
86	王沛恩(110cm以	自行開/搭車	自行開/搭車
87	董吉利	自行開/搭車	自行開/搭車
88	董慧蓉	自行開/搭車	自行開/搭車
89	楊靜蕊	自行開/搭車	自行開/搭車
90	董沛慈	自行開/搭車	自行開/搭車
91	董沛恩	自行開/搭車	自行開/搭車
92	董慧香	自行開/搭車	自行開/搭車
93	吳詹國	自行開/搭車	自行開/搭車
94	鄭亞省	自行開/搭車	自行開/搭車
95	吳詹可樂	自行開/搭車	自行開/搭車
96	吳詹喜	自行開/搭車	自行開/搭車
97	凃偉文	自行開/搭車	自行開/搭車
98	詹婷婷	自行開/搭車	自行開/搭車
99	凃心詠	自行開/搭車	自行開/搭車
100	凃忻言	自行開/搭車	自行開/搭車
101	張良慧	自行開/搭車	自行開/搭車
102	師丈	自行開/搭車	自行開/搭車
	A車	30	29
	B車	30	30
	自行開/搭車	42	43
		102	102

10.8-9板新信友堂 分組表

第一組	姓名
1	洪若綾
2	倪宏坤
3	董沛恩
4	鄭峻驊
5	林秉新
6	凃心詠
7	吳詹可樂
8	吳詹喜
9	杜耘綺

第二組	姓名
1	董吉利
2	楊靜蕊
3	莊淳斐
4	施苡勻
5	郭滿滿
6	施叔賢
7	余美玟
8	盛威凡
9	董慧香
10	董沛慈

第三組	姓名
1	謝天綾
2	蕭秋萍
3	蔡宗泰
4	鄭恩恆
5	蘇芳菲
6	吳崇源
7	吳君成
8	李依樺
9	李伯偉
10	李新葵

第四組	姓名
1	劉于光
2	王之欣
3	王師毅
4	王淑劼
5	王沛恩
6	楊裕全
7	范瑞
8	楊珺博
9	劉愷庭
10	彭祺宇

第五組	姓名
3	何玉峯
4	齊肖琪
5	邱育輝
6	劉碧玲
4	馬日偉
5	雷詠慈
7	龔培元
8	林美琳
9	韓霄玉
10	邱琳雅

第六組	姓名
1	董志忠
2	王彩鳳
3	張家煌
4	蘇嬿如
5	周俞君
6	吳仁豪
7	高洛堯
8	黃秋鈺
9	李欣鴒
10	孫甘惜

第七組	姓名
1	王惠珊
2	王惠潔
3	劉子甯
4	林世奇
5	蘇俐宇
6	鄒文君
7	林沛恩
8	林育姍
9	黃郁琄
10	沈建昌

第八組	姓名
1	李鴻欣
2	吳心華
3	李敘恩
4	李述潔
5	郭方琦
6	邱奕愷
7	邱苡筑
8	蘇怡玲
9	林佳萱
10	吳君友

第九組	姓名
1	林仁方
2	林英民
3	謝美軒
4	吳詹國
5	鄭亞省
6	林晧勝
7	邱宜芳
8	林若穎
9	林承新
10	董慧蓉

第十組	姓名
1	凃偉文
2	詹婷婷
3	凃忻言
4	陳端恩
5	楊曼棋
6	沈青慧
7	胡鳳蘭
8	胡馨芝
9	孫平安
10	黃麗珠
11	黃麗香