

Shalom



活出健康的生命

651

最近母堂陸陸續續傳來，牧者和同工的身體健康都出現了一些的問題。當中有大家所熟悉的建勝牧師。當同工為他量血壓的時候，發現他的脈搏跳得不穩定，因此立刻安排他到醫院做心電圖檢查。結果發現原來心臟的三條血管阻塞程度，分別是90%、99%、100%。於是安排馬上動手術，感謝神的醫治和保守，現在建勝牧師的身體正在康復中……

神正在提醒我們要好好正視自己的整體身心狀況。究竟我們如何才能能在忙忙碌碌的生活和服事中，活出健康生活的生命呢？上帝在創造的時候就安排好了我們工作與休息的步調，工作有時，休息也有時。創世記2章3節「神賜福給第七日，定為聖日；因為在這日，神歇了他一切創造的工，就安息了。」原來不停工作並不合乎神的

心意。弟兄姊妹，盡責原是好的，但我們若因工作或學業缺乏休息，就脫離了神的祝福。創造神也在第七日休息，我們當效法祂的智慧。

除了休息，我們也要注重飲食的健康，多吃原型食物，不要暴飲暴食。此外，也要保持規律運動的習慣，建立良好的人際關係……這些都可以幫助我們活出健康的生命。

在跟隨神的路上，我們除了追求靈命健康的同時，也要好好管理身體的健康。因為我們的身體是聖靈的殿，是耶穌用命換回來的，我們的身體不再屬於你自己，乃是屬於主的。因此今天我們應該好好為主健康的活著。「豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？這聖靈是從神而來，住在你們裡頭的；並且你們不是自己的人，因為你們是重價買來的。所以，要在你們的身子上榮耀神。」（哥林多前書6:19-20）

上週四，享齡健康力課程終於開

始了，很开心看到許多人參與在其中，大家都非常投入。透過導師詳細的講解，讓我們學習健康的生活觀念，以致於我們可以維持良好的身心功能與生活品質。這是一個非常好的課程，鼓勵大家多多參與。

求聖靈保守我們的心，幫助我們愛惜自己的身體，活出健康的生活方式。祝福大家在主裡面身體越來越健康，靈魂體興盛！「親愛的兄弟阿，我願你凡事興盛，身體健壯，如你的靈魂興盛一樣。」（約翰三書1:2）

紀榮鎮牧師、林秀如師母 4/18



感恩奉獻

台灣地區奉獻專戶
戶名：社團法人基督教台灣神住611靈糧堂
銀行：永豐銀行 南台中分行
代號：807
帳號：03801800200611



海外奉獻匯入(外幣)
Beneficiary's Bank : Bank Sinopac
Address :B1.-3, No. 92, Jingcheng Rd., West Dist., Taichung City 403016, Taiwan (R.O.C.)
SWIFT Code : SINOTWTP
Beneficiary's Name :
SHEKINAH 611 BREAD OF LIFE CHRISTIAN CHURCH
Beneficiary's A/C No. : 038-008-0017871-3
Beneficiary's Address : B1.-3, No. 92, Jingcheng Rd., West Dist., Taichung City 403016, Taiwan (R.O.C.)
Email : shekinah611bol@gmail.com

社團法人基督教台灣神住611靈糧堂
SHEKINAH 611 BREAD OF LIFE CHRISTIAN CHURCH
統編：38905815
Tel: +886-4-2329-7611
Fax: +886-4-2471-9087

地址：403016台中市西區精誠路92號B1-3
B1.-3, No. 92, Jingcheng Rd., West Dist., Taichung City 403016, Taiwan (R.O.C.)

Email: shekinah611bol@gmail.com
www: www.shekinah611bol.org
FB: www.facebook.com/shekinah611bol

2026.04.19

5/10

神住6/1
SHEKINAH

母親節餐會

溫柔的手 無盡的愛

12:30-14:30 (日) 地點: 施恩座 費用: 250元 (精緻餐盒)

誠摯邀請您與家人一同參加

神住6/1
SHEKINAH

愛火可以重燃 夫妻營會

婚姻可以變得更美好

一日營 | 10/4(日) 13:30
\$1,200 (含下午茶點心及晚餐)

三日營 | 10/8-10/10 (四)-(六)
\$12,000
(含日營、上課場地、教材、情人晚宴、行政等費用)

Home News

苗圃八福

4/15 口出恩言 + 一團和氣
4/22 笑口常開 + 一筆勾銷
4/29 代代平安 + 病得醫治
5/13 凡事富足 + 重新得力

日期 | 4/15、4/22、4/29、5/13
時間 | 週三 19:00-21:00
地點 | 副堂 (精誠路92號B1-3)

短短四週就可轉化生命，得著更蒙福人生；一個你絕不能錯過精彩課程

人人加入小組，人人成為小組長

日期	時間	組別(小組代號)	地點
週一	19:00	Emma姐妹(GE)	北區太原路
週三	12:30	寶雲(GS)、淑雅(GH)、淑娟(GMJ)	教會
	19:30	銘麒(GNM)&郁婷(MTA)	
	14:00	瓊玉(MTC)	
週四	19:00	盛發(MI)/一葦(GM)	大祥街
	19:30	Susan素貞(MS)	永春南路
週五	21:00	全興弟兄(GO)	北區太原路
	21:00	念恩(GD)	教會
	21:00	德明(GLS)	教會
	21:00	FN 青年姐妹組(詩詠)	教會
	21:00	FN 青年弟兄組(哲辰)	教會
週六	19:00	書傑(GN)&惠瑜(MT)	南區德吉街
	19:30	恆祺(MH)&昭良(GU)	教會
		剛正(GL)&涵惠(GF)	
		亞蘭(GEA)	
週日	12:30	世蕙(MD)&文玲(GP)	台南安平
		明忠(GNC)&秀美(MTS)	忠明南路
	12:30	憲行(GJ) 淑雅(GH)	教會
		雲裳(GUM)博君(GHL)	
		雅靜(GAE)珮琳(GAW)	
		原益(MEL)惠如(GAY)	
	18:00	佳琪(GFC)俞甄(GFJ)	北區太原路
淑珍(GFH)淑美(GUB)			
18:00	好好家庭(全興Emma)	北區太原路	
18:00	募集絕寶(潔兒/迦得)	北區太原路	

聚會時間 & 出席人數

【2026/04/06-2026/04/12】

崇拜聚會	日期	時間	出席人數
豐盛崇拜	週三	10:30~12:10	暫停
青年崇拜	週五	19:30~21:00	48
周六崇拜	週六	17:00~18:40	74
主日崇拜	週日	10:30~12:10	154
少年崇拜	週日	10:30~12:10	19
兒童崇拜	週日	10:30~12:10	17
聚會總數(人)			312

神住6/1
SHEKINAH

遇見神營會

Encounter Camp

報名連結

6/19 (五) 9:00-21:00 報名費用: 1500、學生價 500
西區大墩十九街7號B1

神住6/1
SHEKINAH

珍珠特會 20th 堂慶

Church Anniversary Celebration

日期: 5/6-5/8 詳細活動資訊請掃描QRcode

神住報名連結

晨禱直播: 週二~週五 早上8:30直播連線

日期	經文	節數
4/20(一)	箴言	2
4/21(二)	傳道書	9
4/22(三)	傳道書	10
4/23(四)	傳道書	11
4/24(五)	傳道書	12
4/25(六)	詩篇	31

奉獻金額

【2026/04/06-2026/04/12】

奉獻	金額(NT)
十一奉獻(NT)	165,770
建殿奉獻(NT)	229,900
感恩奉獻(NT)	21,019
其他奉獻(NT)	0
總數(NT)	416,689

