



西雅圖中信福音中心

677 S King St
Seattle, WA 98104
206-624-0988
ccmsgc@gmail.com
www.ccmseattle.org
www.ccmgospelcenter.org

第93期
10/2023

長青運動班專訪

筆者 請簡單介紹長青運動班。

義工 長青運動班是於1999年十月份，在幾位住在國際公寓的年長姊妹建議下開始的，至今差不多已有24年了。聚會對象為住在西雅圖華埠及附近社區內的長者，年齡由60多至90多歲，最年長的達96歲高齡，足見該運動所帶來的實效！

每週四下午1:30-2:30，在華埠國際公寓會議室舉行。早年練習「蘭花操」這套廿三式的柔軟體操，近年改以椅上運動形式舉行。不像一般的運動班，長青運動班另有唱詩、分享，每月第一個週四有養生保健講座，偶爾有弟兄姊妹到來分享人生見證，在慶祝節日時共享茶點，是一項身、心、靈俱照顧到的活動。

筆者 在這廿多年來，有哪個經歷是最讓您難忘或感恩的？

義工 最難忘的是其中一位婆婆，她從紐約搬到西雅圖，住在國際公寓，在運動班信了耶穌，後來因病入住療養院。當有運動班義工姊妹前往探望的時候，婆婆向那位義工說：「你為我禱告，求耶穌快點接我走吧！」婆婆躺在床上，沒有一絲兒不開心，反而滿心期待上帝早點接她回天家，因為她已經信了耶穌，有永生的盼望，不再懼怕死亡了。

另有一位纖瘦的婆婆，一直心硬不願信耶穌，因為在那時候，運動班每次聚會都會播放「恩雨之聲」見證視頻，差不多每次都會邀請長者們決志信主。那時，婆婆堅持說不能信，因為答應了已過世的丈夫，每天都要用香火供奉他。後來，婆婆因病進了醫院，在臨死的時候，竟要求護士找牧師來，說要決志信主，接受洗禮。那位牧師原來是福音中心的其中一位義工，姊妹們後來得知這事，都為婆婆得救而感恩。

還有一位九十多歲仍愛穿裙子、舉止優雅的婆婆，她自小便愛戴國父孫中山先生。後來，她知道孫中山先生是基督徒，主動把關於他信主見證的福音影帶買回家細看，才下定決心要信耶穌。



Elderly Exercise Class

In October 1999, this ministry began serving the elderly people living in the International District and surrounding neighborhoods. We currently meet every Thursday from 1:30-2:30 p.m. with a group of about twenty enthusiastic elderly at the International House for chair exercise, singing, testimonial videos and sharing.

Many lives have been touched over the years. They have discovered God's love and faithfulness by watching the testimonial videos, and they have heard God's plan for salvation through the telling of the Gospel. Many of the elderly never received schooling, yet despite their failing eyesight and hearing, God's message is received loud and clear. They are so eager to learn, and we thank God for the many that have accepted Jesus. We rejoice that they are assured of eternal life in their golden years.

運動班也有不少歡樂的時光。曾經有20位婆婆，在粵曲團契舉辦、於中華會館舉行的一次佈道聚會中，上台表演「蘭花操」。為了這次的演出，大家都雀躍，努力練習，認真演出。

在慶祝聖誕或新年的時候，義工們主動為婆婆們拍攝個人照片，還把照片印成8R送給他們。大家打扮漂亮，留下不少美麗的回憶。

其中一位婆婆曾因關節炎，膝蓋痛到蹲不下來，有段時間甚至要拿著拐杖行路。參加運動班後，膝蓋的痛楚減輕了，可以蹲下來，不再需要用拐杖，行路也比前輕快。她後來搬到女兒家，未能常常來參加運動班，卻懷念那段開心的日子，想念我們。

2019年為其中一位婆婆慶祝99歲生日，她從1999年開始參加運動班，在運動班信主，喜歡教我們做點心，99歲仍行動自如。

夕陽無限好，正因近黃昏。
熾愛不言老，餘暉照乾坤。

筆浩

在疫情期間，你們定期關顧一班老友記，為他們禱告。有什麼難忘或感恩的經歷？

義工

義工們關心長者，知道大家年事已高，可以信主的機會和時日已經無多，實在需要福音。定期打電話問候，在疫情初期主動為他們縫製口罩。

其中有一位婆婆飽受腳痛之苦，在義工為她禱告的時候，主動開口祈求上帝挪去她的痛症，說如果上帝醫治她不痛，她就要信耶穌。上帝果然應允了她的禱告，讓她第二天馬上經歷到醫治，她就是這樣信了主。在疫情期間，兩位年長義工姊妹無懼感染風險，開車載這位婆婆去北面看醫生。兩位姊妹不熟路，預早一天去探路，一位負責開車，另一位負責帶路，不辭勞苦。她們雖然身型嬌小，仍協力摻扶著那位婆婆，並把輪椅搬上車。

她們的愛心感動了另一位婆婆，她知道並看見整件事情的經過，心有所感，好奇為什麼她們竟然願意這樣做，後來在教會一次福音聚會中，主動表示要信耶穌。這幾年間，先後有好幾位婆婆決志信主。弟兄姊妹們的勞苦在裏面不是徒然的。

病毒無礙心安寧，防疫口罩縫不停。
振聾發聵靠真道，濟弱扶危見溫情。

筆浩

展望將來，您對運動班有什麼祈盼？

義工

盼望有更多的弟兄姊妹願意加入侍奉的行列，幫助更多長者認識耶穌，在晚年的日子蒙恩得救。

聖經說：「操練身體，益處還少；

惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」

提摩太前書 4:8



2023 Summer Quarter Ministry

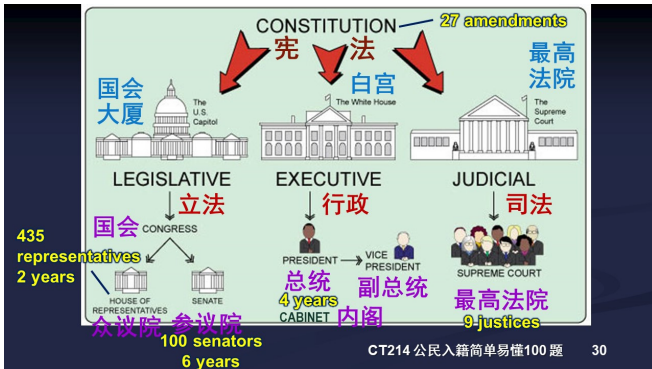
夏季事工回顧

1	I am going to try it.	我要试试	例句
缩读	I'm gonna try it.		正式写法 缩读 I am I'm you are you're we are we're they are they're he is he's she is she's it is it's going to gonna
2	It is going to be ok.	一切都会好起来的	
缩读	It's gonna be ok.		
3	We are going to have fun.	我们将玩得很开心	
缩读	We're gonna have fun.		

EN274 能听会说易缩读

7

EN274 能聽會說易縮讀 English Conversational Class



CT214 公民入籍简单易懂100题

30

CT214 公民入籍簡單易懂100題 English Citizenship Preparation Class

英语语调

English Intonations

- 英语的发音通常起起落落
- 这与句子中单词的内容重读不同, 但语调也可以传达意思
- 在句子的增加音高的部分, 你强调了句子这一部分的意思
- 常见的语调模式有4种:
 - (1) 降调
 - (2) 升调
 - (3) 升降调
 - (4) 降升调
 但是降调是最常用的模式

- English is typically spoken with rise and fall in voice
- This is different from content stress of words in a sentence, but intonation can also communicate meaning as well
- In the section of the sentence where you are the increasing the pitch of it, you are emphasizing meaning on that portion of the sentence
- There 4 common intonation patterns: (1) falling; (2) rising; (3) rising-falling; (4) falling-rising. But falling intonation is the most commonly used pattern.

EN235 英語發音(三) 句子閱讀 English Phonics Class

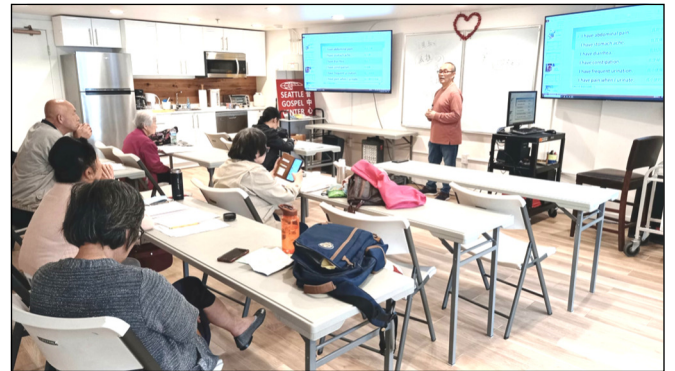


耶稣的大使命 - 真正的意义
我愿意成为耶稣基督的门徒吗?

「生命之旅」使徒行傳查經課程 Bible Study



福樂小組 Blessed Group



ENG110 英文會話班(一) English Conversational Class



粵曲團契到松柏樓及健安療養院佈道探訪 Cantonese Opera Fellowship Outreach Visits at Legacy House & Kin On Health Care Center

中信福音中心 秋季網路課程



在十月至十二月份期間，提供超過40門課，包括英語、公民入籍、聖經、電腦/手機、文藝興趣、專題講座、粵語課程/講座

CCM Online Classes 2023 Fall Quarter

Over 40 classes between October and December including ESL, citizenship preparation, Bible study, computer & cell phone training, arts & hobbies, special topic workshops, Cantonese speaking classes & workshops.

課程表 Schedule

<http://ccmgospelcenter.org/class/>

報名表 Registration

<https://ccmgospelcenter.org/class/registration/>



EN275 幸福人生英語

周一 10/23 - 11/27 共6课

[美西] 下午 1:30 - 3:00

[休士頓] 下午 3:30 - 5:00

[夏威夷] 上午 10:30 - 中午 12:00



2023年秋季



- 学习英语口语，提高听说能力，以便与人沟通，投入美国的生活
- 让我们一起找到幸福！



中信福音中心
2023年
網路課程

生命之旅

使徒行传查经课程

每周五

[美西] 下午 3:30 - 4:30

[休士頓] 下午 5:30 - 6:30

[夏威夷] 下午 12:30 - 1:30

如有兴趣参加，请联系
ccmsgc@gmail.com



實體 課程

In-Person Class



ENG111 英文会话班(二)

实体
课程

10/4 - 11/29 共9课

周三 下午 1:30 - 3:15



西雅图中信福音中心

677 S King St, Seattle, WA 98104

206-624-0988 ccmsgc@gmail.com

2023年秋季



- 免费报读。到来上课者可订购教材，每份\$5
- 报名请扫描二维码或联系福音中心



学习简单实用的英语会话
方便与人沟通 投入美国生活

课题：快餐店、看牙医、银行、
写支票、教养孩童、短句走天涯、
报警求救、电话约见

歡迎進來聚一聚

下午茶座

粵語聚會

歡歌笑語 · 感人分享
美味茶點 · 交友聯誼

恭候光臨
費用全免

每月第二和第四個
週二下午 2:00-3:00

9/12 聚一聚	10/10 聚一聚	11/14 賀感恩	12/12 賀聖誕
9/26 賀中秋	10/24 聚一聚	11/28 聚一聚	

西雅圖中信福音中心

677 S King St
Seattle, WA

查詢:

206-624-0988



2023 秋季

實體 事工

In-Person Ministry

福乐小组

華人·启发

启发

普通话聚会
每周日下午 1:30-3:30
費用全免



欢迎你来看看!

一起吃饭、看视频、聊天,

探索人生的意义和信仰。

提出问题、分享观点、畅所欲言。

以真实、真诚、真挚彼此交流, 建立友谊。



西雅图福音中心
677 S King St, Seattle, WA 98104
翠苑酒家斜對面, 茶湯會隔壁

開放時間 OPEN HOURS

- 週日 SUN 1 p.m. - 4 p.m.
- 週二 TUE 10 a.m. - 5 p.m.
- 週三 WED 10 a.m. - 4 p.m.
- 週五 FRI 10 a.m. - 5 p.m.
- 週六 SAT 10 a.m. - 5 p.m.

每週聚會 WEEKLY MEETINGS

週四 THURSDAY

下午 1:30 - 2:30 p.m.

長青運動班 (國際公寓)

Elderly Exercise Class

週六 SATURDAY

下午 3:00 - 5:00 p.m.

粵曲團契 (Silver Glen)

Cantonese Opera Fellowship