

## 赞美操·传喜讯

从四月份起，我们尝试开办「感恩喜乐赞美操」，由资深赞美操导师 Shirley Wong 姊妹任教，至今已开办了两期，满满有主的恩典和同在。

赞美操是 2003 年由台湾基督徒音乐人吴美云老师创立，以圣经的话语创作出多首旋律优美而且容易上口的经文诗歌，配合活动全身筋骨的动作而成的舞蹈操运动。每首诗歌长三至五分钟，目的是要宣扬基督的福音，培养个人灵命，增强体能，提升身、心、灵健康。舞蹈种类多元化，动作快慢兼备，既有优柔的、像是芭蕾舞姿的动作，亦有带氧的、像是打拳的运动，适合不同年纪的人士。

Shirley 老师既认真又有爱心，在带领运动之余，时有分享个人见证和灵修体验，让大家的身心灵都得着滋润和帮助。每次经过一个小时的运动后，学员们都感到精神奕奕，全身舒畅。大家一起享用茶点，欢聚交谊，在主里逐渐成为一个爱的群体。

Shirley 老师在分享中表示：「感谢主能够在中信福音中心开办感恩喜乐赞美操，赞美操能强壮我内在、外在的生命，是透过操中有舞、舞中有操的一种舞蹈，而歌词大多是采用圣经的经文，充满亮光及生命更新的力量。每次跳赞美操时，心灵觉得好平静、轻松，筋骨、肌肉也不绷紧，心情愉快带来的就是身体健康，我实在很喜欢这个赞美操，期望推荐给身边每一个人，将这份平安、喜乐、健康分享给每个有需要健康的你！」

学员们在九月七日出队到西雅图华人宣道会迦勒长青团献操，其中包括「祢的右手必扶持我」和「主祷文」，见下图。愿主继续赐福使用这个爱的群体！



## Reaching out through Praise Dance



By God's grace, we started a Praise Dance ministry in April and offered classes in both spring and summer quarters.

Praise Dance is a workout routine suitable for people of all ages. The songs are sung in Mandarin with most of the lyrics pulled straight from Scripture. The gentle dance and exercise movements help us stretch our muscles and mobilize our joints.

Our instructor, Shirley Wong shared that "the Praise Dance strengthens my inner and outer life. Every time I do the workout, I feel calm, and my muscles are relaxed. A good mood can lead to good health. I really like Praise Dance and recommend it to everyone."

The group performed Praise Dance at a church gathering on Sept 7 (see below). May God continue to bless His work.



# 2024 Summer Quarter Ministry

辅音音素  
避免用元音结束  
辅音的发音

Consonant Phonemes  
Avoid pronouncing the closing consonant with a vowel

bug 虫子/故障	[buhg]	not 不是	[buhg-uh]
mat 小地毯	[mat]	not 不是	[mat-uh]
sick 生病的	[sik]	not 不是	[sik-uh]

[网课] EN236 英语发音进深班  
Advanced English Phonics Class



福乐小组 野餐聚会  
Blessed Group Picnic at Luther Burbank Park

## 夏季事工回顾

### 5.5 总结：是非题

- 31 Do you support.. Constitution..?
- 32 Do you understand.. Oath of Allegiance..?
- 33 Are you unable.. Oath of Allegiance..?
- 34 Are you willing.. Oath of Allegiance..?
- 35 If the law.. are you willing.. bear arms..?
- 36 If the law.. are you willing.. noncombatant..?
- 37 If the law.. are you willing.. national importance..?

[网课] CT221 公民入籍从容应对N400是非题  
Citizenship Preparation Class



下午茶座 何仲柯医生夫妇主讲中老年保健秘诀  
Wellness Workshop at Afternoon Tea Time



CD101 趣味中文初级班  
Children's Chinese Language Class



ENG227 英文发音班  
English Phonics Class



滿喜樂  
生無煩憂

喜讯布道队到健安安老院及松柏楼布道探访  
Cantonese Opera Outreach Visits at Kin On Assisted Living & Legacy House





# 中信福音中心 秋季网路课程

## CCM Online Classes 2024 Fall Quarter

### CT222 公民入籍 能听会说易过关



10月21日 - 11月25日  
每周一 共六课

[美西] 下午 3:00 - 5:00

[休士頓] 下午 5:00 - 7:00

[11/3 前 - 夏威夷] 下午 12:00 - 2:00

[11/3 后 - 夏威夷] 下午 1:00 - 3:00



中信网路课程  
2024年秋季

有系统地掌握闲谈及个人信息内容，加强听说能力的培养，能够听懂考官的话，会说考官能懂的话

在十月至十二月份期间，提供超过 40 门课，包括：英语、公民入籍、圣经、电脑/手机、文艺兴趣活动、专题讲座、粤语课程及讲座

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

### 课程表 Schedule

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

### 报名表 Registration

国语课程:

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

粤语课程:

<https://ccmgospelcenter.org/class/register-cantonese/>



合辦機構：中國信徙佈道會 從心開始家庭事工  
免費線上家長課堂 國語授課

講員

陳朱健嫻 Shirley Chan  
陳鄭寶宋 Catherine Chan

### 共度青春期的三個良方

運用聖經智慧，陪伴青少年共同成長

日期：11/7, 11/14, 11/21(共3課)

周四晚上 7:30-9:00 (美西時間) zoom

當代青少年受到多種因素的影響，他們的需求不斷變化，許多傳統的教養方式已不再適用。在這個時代，聖經中的教養智慧格外重要，成為父母陪伴孩子度過青春期的寶貴指南。本課程將探討天父慈愛的三個特性，幫助父母調整心態和教養方式，有效地與青少年溝通，建立深厚的關係與信任，並促進孩子的獨立成長。

適合家有10-18歲青少年的父母參加



請掃二維碼  
或上網報名

網址: [ccmgospelcenter.org](http://ccmgospelcenter.org)  
課程代號: SP405



### 生命之王

马太福音查经课程



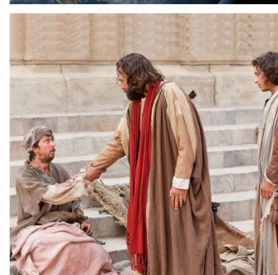
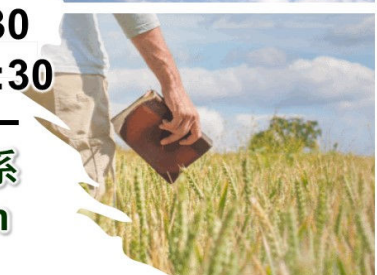
每周五

[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](mailto:ccmsgc@gmail.com)



报名请扫描二维码  
Scan QR code to register



国语课程  
Mandarin Classes



粤语课程  
Cantonese Classes

# 实体课程

# In-person Classes

实体  
课程

## HB100 感恩喜乐赞美操

2024年秋季



10/11 - 12/13 (11/29 休息) 共 9 课  
周五 上午 10:00 - 11:30



西雅图中信福音中心

677 S King St, Seattle

(短信/微信/WhatsApp) 206-624-0988

ccmsgc@gmail.com, ccmseattle.org

- 透过不同活动筋骨老少咸宜的舞蹈操运动, 改善肌肉质量, 提高肺活量, 增进整体体能, 并以圣经的话语为歌词来作曲编舞的, 旋律优美, 操中有舞, 舞中有操, 使全身的关节舒展
- 费用全免, 备有茶点招待

讚美操  
Praise Dance



## CD101 趣味中文初级班

10/12 - 11/16 共 6 课

周六下午 3:00 - 4:30

- 免费实体课, 对象为六岁以上孩童
- 普通话授课, 课程以简体字为主
- 学习汉语拼音和常用汉字, 打好识字写字基础
- 透过圣经故事, 教导学生品德端正
- 报名请扫描二维码或联系福音中心



2024年秋季



西雅图中信福音中心  
677 S King St, Seattle

(短信/微信/WhatsApp) 206-624-0988

ccmsgc@gmail.com, ccmseattle.org



实体课程

# ENG110 英语会话班(一)

9/25 - 11/27 共 10 课  
周三 下午 1:30 - 3:15

2024年秋季 西雅图中信福音中心



677 S King St, Seattle  
(短信/微信/WhatsApp) 206-624-0988  
ccmsgc@gmail.com, ccmseattle.org

L e a R n

E N g L i S h !

- 课题：打电话、问路、购物、危险状况、日期与时间、家居问题、超级市场、坐飞机、看医生
- 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

实体课程



# ENG228 英语发音班(二)

10/3 - 11/21 共 8 课  
周四 下午 1:30 - 3:15



西雅图中信福音中心  
677 S King St, Seattle  
(短信/微信/WhatsApp) 206-624-0988  
ccmsgc@gmail.com, ccmseattle.org

- 2024年秋季
- 脱离“死记硬背”的学习方式，学习音素发音，自然拼读单词，务求学以致用 活学活用
  - 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



开放时间  
OPEN HOURS

周日 SUN	休息 CLOSED
周一 MON	休息 CLOSED
周二 TUE	10 am - 5 pm
周三 WED	10 am - 4 pm
周四 THUR	10 am - 5 pm
周五 FRI	10 am - 5 pm
周六 SAT	10 am - 5 pm

# 实体聚会 In-person Meetings

内容  
美味餐点  
欢歌笑语  
查经分享  
交友联谊

## 福乐小组

普通话聚会

每周日下午1:30-3:30

费用全免

幸福之道  
约翰福音分享会



西雅图福音中心  
677 S King St, Seattle, WA 98104  
翠苑酒家斜对面·茶湯會隔壁  
電話：206-624-0988

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

10/8	恩典滿滿
10/22	蒙福人生
11/12	分享雲彩行動
11/26	慶祝感恩節
12/10	慶祝聖誕節

西雅圖中信福音中心  
677 S King St, Seattle

(短信/微信/WhatsApp)

206-624-0988

ccmsgc@gmail.com

ccmseattle.org



2024 秋季

# 長青运动班

Senior Exercise Class

周四 下午 1:30-2:30

国际公寓 (西雅图华埠)

607 Maynard Ave S  
Seattle, WA 98104

- 西雅图中信福音中心主办
- 专为居住在西雅图华埠的长者而设
- 节目：椅上运动、唱歌、讲座分享
- 查询：ccmsgc@gmail.com 或  
(短信/微信/WhatsApp) 206-624-0988



# 西雅图 喜讯布道队

Cantonese Opera Outreach Team

周六上午 10:30-下午 12:30

西雅图中信福音中心

677 S King St  
Seattle, WA 98104

- 由本地不同的教会弟兄姊妹组成，透过福音粤曲去传扬主的福音，定期出队到安老院等地方布道
- 查询：ccmsgc@gmail.com 或  
(短信/微信/WhatsApp) 206-624-0988

