



基督教中華宣道會恩友堂

全年主題：我在，門徒在

2024年4月28日主日崇拜週刊

聚會時間	早 堂(上午 9 : 15)	午 堂(上午 11 : 00)
聚會地點	一 樓 禮 堂	
序 樂	會 眾 靜 默	
宣召、祈禱	柯文思弟兄	任沃偉弟兄
	詩篇 34 : 1-3	
詩歌讚美	獨一拯救、祢成就救恩、恩典太美麗	
牧 禱	林麗儀傳道	林子沛傳道
見 證	陳慧儀姊妹	
讀 經	詩篇 75 篇 (新譯本)	
證 道	何家傑傳道	
	講題：當思念神的日子	
回應詩	這是耶和華所定日子(普通話)	
金 句	「我選定了日期，我要按公正施行審判。地和地上的居民都因懼怕而融化，我卻使大地的柱子堅立。」 〈詩篇 75 : 2-3〉 (新譯本)	
奉獻及祈禱 (常費及慈惠)	感恩歌	
	地上所有的，...十分之一是耶和華的，是歸給耶和華為聖的。 〈利未記 27 : 30〉	
祝 福	林麗儀傳道	
阿們頌	會 眾	
家事報告	林麗儀傳道	
彼此問安	主賜福你	
殿 樂	默 禱	
彼此分享及代禱		

牧者心聲 ~ 關心自己的需要 〈林麗儀傳道〉

崇拜分享詩篇 73 篇信息後，有肢體之後提出疑問，想了解更多**關心自己**是什麼意思？其實是想大家留意返自己的需要、情緒、心理的健康。基督徒有時習慣了付出，甚至有被人稱為「奴性重」；就是不斷付出，顧別人、顧環境，但忘記了自身情況、需要，忘記要懂得愛自己。

而詩人在面對疑惑、困苦中時，把心中的疑問帶到禱告，這就是關心自己的其中一種方法。詩人的禱告甚至形容得好仔細，詳細講惡人的惡行，但他們仍然昌盛的情緒，讓詩人心有不甘、憤怒，甚確對神失去信心，詩人把自己的困擾帶到神那裡，讓神與他一同面對。

面對心中的疑惑，不用隱藏；我們所想的疑惑影響我們的心，雖然人生、信仰很多事情或者是沒有一個標準答案，但我們仍可以來到神面前傾心吐意，有時神調整我們的觀念、心態，讓我們能明白祂的心意。

最近家人極力推薦下睇了套劇集《精神病也會迎來清晨》(Daily Dose of Sunshine)，對於面對情緒低落也很有幫助。故事講述精神科的護士在院內面對不同的患者，對護士自己也有不一樣的經歷與反思。

首先，只要是人都會有脆弱的時刻。社會或學校灌輸要做好、有好表現、做事要 100 分；但忘記了我們也只是普通人，每個人也有軟弱的時候。生病不是罪過，更不是一件需要避而不談的事，尋求幫助、在過程中找到自己的需要，就已足夠勇敢。

我們在社會中好自然會受社會、原生家庭、朋輩、工作環境的影響；有些事是我們改變不了，成為人生必要面對的功課，這些事情也會影響我們的心理健康，要學習接受自己的情緒；才能好好面對。

電視劇其中一些扎心金句：

「心理的免疫力下降時，就要來精神科，就像骨折要去看骨科，感冒的話就去內科，因為任何人隨時都有可能變得軟弱。」

「所以一定要相信自己會慢慢好起來，因為人都會有脆弱的時候，因為，精神病房也會迎來清晨。」

箴言 17 章 22 節：「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」
喜樂並不代表生命中沒有眼淚與困難，而是有神與我同在，在不同的處境中繼續行前面每一步。所以保羅也鼓勵信徒：「你們要靠主喜樂！」

【家事報告】

- 1 **同工休假** 温寶儀牧師於 4 月 15 日至 30 日休假。
- 2 **同工外出** 張逸聰傳道(David)於今早應邀到『基督教樂道會沙田堂』證道，請禱告記念。
- 3 **恩友家守望會** 於 5 月 8 日(三)，晚上 8:00-9:15 在恩友中心舉行，是次會為國度/屬靈生命/宣教/社會/校園/恩友家/肢體及崇拜部禱告，鼓勵弟兄姊妹一同參與，以禱告共建神國及教會。
- 4 **家庭部親子活動**
日期：2024 年 5 月 19 日(主日早堂時段)
時間：上午 9:15-10:30
地點：馬可賓中學地下 G01 室
費用：全免
活動內容：親子遊戲，小食分享
對象：一歲半至小四的小朋友及其家長、家庭部導師
可於禮堂接待處索取章程及報名
截止報名日期：2024 年 5 月 12 日
- 5 **「爾道自建」** 5 月釋經靈修材料-何西阿書、約珥書、阿摩司書(麥耀光牧師)，影印本可在接待處索取。
- 6 **Thomas & Helen 宣教士祈禱分享會**
在他們第二任期的開展，與教授和教會合作很需要主的看顧，讓我們一同見證和守望他們。
日期：2024 年 5 月 19 日 (日)
時間：下午 1:15-2:15 地點：110 室
內容：宣教士網上分享、傾談、禱告守望
報名：接待處
- 7 **AGS 足動全世界** 籌款已完成，恩友堂共有 4 人參與，共籌得\$20,500.-而珠山耀愛中學高中校舍興建已籌得一半的款項。

惡劣天氣下教會活動指引

根據中華宣道會發出，有關惡劣天氣，如黑色暴雨警告及 8 號或以上颱風，教會活動指引如下：

- 於聚會前 2 小時，天文台發出/預報黑色暴雨警告、懸掛/預報 8 號或更高颱風信號時，即所有聚會將被取消。

- 於聚會前 2 小時，天文台取消/預報取消黑色暴雨警告、除下/預報除下 8 號或更高颱風信號時，即所有原定聚會均照常進行。

考慮到若主日早上懸掛 8 號或更高颱風信號時，下午天氣也會惡劣，故此若午堂崇拜因懸掛 8 號或更高颱風信號而取消，當日下午所有聚會將會取消。

**恩友堂聚會地點 (馬可寶中學)**

地址：屯門石排頭路 17 號馬錦明慈善基金馬可寶紀念中學內

宗教資源中心~開放時間：星期一至六，上午 9:30 – 下午 5:30

電郵：info@yanyauchurch.org

電話：2468 4007

網址：www.yanyauchurch.org

傳真：2454 9902

恩友堂辦公室 (恩友中心)

地址：屯門新安街 2 號富益商業大廈 8 樓 801 室

電話：6811 1385

恩友學院 網址：<http://www.yanyauchurch.org/course>

**奉獻方法**

1. 現金 (如郵寄，不適用於現金)

2. 可用劃線支票，抬頭請寫『中華宣道會恩友堂』或『TCCMA Yan Yau Church』

3. 轉賬或直接存入「香港上海滙豐銀行」帳戶：149-613200-001
(銀行入數紙顯示英文名稱：TCC & MAYYCL；
入數紙請 Whatsapp 到 93279352 供本堂作記錄)