



基督教中華宣道會恩友堂  
 全年主題：我在，門徒在  
 2024年8月18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	香浩明弟兄	黎浣泓弟兄
	詩篇 105 : 7-8	
詩歌讚美	滿有能力(普通話)、無價之寶(普通話)、同證主美意	
牧 禱	張逸聰傳道	溫寶儀牧師
讀 經	詩篇 147 篇	
證 道	杜韻婷傳道 講題：讚美！扶持、供應、賜律例的神！	
回應詩	神我屬祢	
金 句	他將他的道指示雅各，將他的律例典章指示以色列。 別國他都沒有這樣待過；至於他的典章， 他們向來沒有知道。你們要讚美耶和華！ 〈詩篇 147 : 19-20〉	
奉獻及祈禱	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	溫寶儀牧師	
阿們頌	會 眾	
家事報告	溫寶儀牧師	
彼此問安	主賜福你	
殿 樂	默 禱	
彼此分享及代禱		

## 牧者心聲～要快快（敏銳）地聽 〈郭智釗傳道〉

不經不覺，小兒經已兩歲半了，踏入人生第一個反叛期 – Trouble 2（兩歲反叛期）。Trouble 2 是孩子自我意識發展的開始，他們發現自己是獨立的個體，開始有自己的想法和意志，並可以透過控制自己的身體，主動做到很多事情與這個世界互動，甚至會對父母的要求作出反對。

有些時候，正正（小兒的名字）做出一些帶有危險性的行為，例如在餐椅上站立或爬上椅子嘗試開/關燈，我就會指示他停止。當然他不是每一次都欣然接受，每當他仍想堅持完成他想做的事，我就會加強聲線及語氣，指示他立即停止。然後他就會開始哭鬧，並說：「爸爸唔聽正正講！」

當然，這些情況出現大多數是因為有即時危險而需要盡快停止有關行為，但我亦會反省，其實有沒有更好的處理方法？既能避免危險，又可以提供空間讓小兒表達心裡的想望，然後提供協助讓他安全地達成他的想望。

被聽見和被看見，是每個人心底的渴望及需要。當人心底的渴望、需要被聽見和被看見就會感到被愛、被尊重。聆聽的關鍵是同理心，讓對方感受到：你明白我，你尊重我。

聆聽的 4 個層次：

### 1. 身體語言（眼神、身體姿勢、手腳形態、方向）

身體語言表達了你是否尊重對方、願意聆聽對方。

### 2. 內容（對方想表達的意思）

留意事情的脈絡，包括環境、人物等因素。脈絡會影響我們對內容的理解及說者的處境，同時可以留意對方說的是觀察還是評論，因為人有時很容易帶着自己的眼鏡去說話，有自己的價值觀和判斷等。

### 3. 背後的需要和情緒

發現對方當描述事件時，背後反映甚麼核心的需要，當這些需要被滿足時有甚麼情緒，未被滿足時又有甚麼情緒。

### 4. 出發點

我們的行為，其實都是在滿足我們的核心需要，需要滿足時，我們會有開心的情緒，未被滿足時，會有恐懼不快的情緒。我們亦會有期望達到的事情，背後是一套自己的世界觀，自己的信念。我認為是真的，背後也是反映自己重視甚麼、渴望甚麼。

「我親愛的弟兄們，你們要知道：各人都要敏銳地聽，不輕易說話，不輕易動怒。」（雅各書 1：19；新漢語）讓我們學習在表達之前，先去敏銳地聆聽。

## 【家事報告】

- 2024年董事(執事)提名** 2024年董事(第十五屆執事)選舉將於12月1日(日)會友大會內舉行，由8月11日至9月8日為會友提名期，會友請到接待處索取「會友提名須知及流程」，並填妥「提名表」進行提名。
- 恩友家退修日**  
日期：10月1日(公眾假期) 時間：上午9:30至下午4:00  
地點：賽馬會傷健營  
主題：「住在主裡面」(是次會透過「意識省察」的操練來靈修和禱告，參加者有一半以上時間作個人退修安靜回顧，並有靈裡交流時間。)  
導師：梁建章博士(香港學園傳道會職場領袖事工同工)  
集合時間及地點：上午8:30馬可賓紀念中學，由旅遊巴接送往返營地。  
費用：成人\$100/位、全職學生及60歲以上肢體\$50.-/位，經濟有特別需要者請與教牧同工聯絡。  
名額：60人 截止：9月1日
- 溫馨提示** 會眾請留意以下事宜，好讓我們同心建立一個愛神愛人的群體。
  - 1.天氣炎熱請大家提早到達禮堂安靜心靈預備崇拜。
  - 2.崇拜進行中，若需要講電話，請移步到禮堂外講，免得影響會眾投入崇拜。
  - 3.不可強迫肢體在whatsapp回覆日常瑣事。
  - 4.禁止向會眾傳播與命理相關的理論。
- 恩友家守望會** 於8月28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/大衛團禱告，鼓勵弟兄姊妹一同參與，以禱告共建神國及教會。
- 同工休假** 林子沛傳道於8月16日至22日休假。
- 兒童及初中聚會** 本堂由9月1日起逢主日上午11:00-12:30增設K1至小四兒童聚會，內容：詩歌、故事、遊戲和手工。另小五至中二 Faith New Generation 團契(FNG團契)由9月1日起逢主日改在上午11:00-12:30進行，內容：活動、查經、靈修和專題。敬請家長留意；也歡迎肢體邀請兒童及初中生參與。

