



基督教中華宣道會恩友堂
 全年主題：我在，門徒在
 2025年1月26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	任沃偉弟兄
	歷代志上 29:11	
詩歌讚美	因主的名、順服 (普通話)、愛使我得勝有餘	
牧禱	張逸聰傳道	李世輝傳道
讀經	歷代志上 29:10-20	
證道	溫寶儀牧師 講題：樂意奉獻	
回應詩	全然為祢 (普通話)	
金句	說：「我赤身出於母胎，也必赤身歸回；賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的。」 〈約伯記 1:21〉	
奉獻及祈禱 (常費及建堂基金)	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～

靈命塑造—恢復上主在我們生命中的形象〈何家傑傳道〉

在幾年前的一份《香港基督徒靈性狀況》網上問卷調查中，發現香港信徒的靈性生活介乎於 60-70 分之間，這反映出信徒需要更多關注自己的屬靈生命狀況，並有效的提升之。¹

現代模式的靈命塑造(Spiritual formation)始於 1978 年，當年傅士得(Richard Foster)出版了《靈命操練禮讚》後，短短幾年之間，很多信徒開始操練「獨處、靜默、默思」。不過，其同工魏樂德(Dallas Willard, 另一靈命塑造運動的先驅)卻擔心焦點會變成靈命操練的「實踐」，而不是靈命操練原本的「目的」——關注「如何」操練靈命而不是「為何」要操練靈命。²

「靈命塑造」是一種漸進的成聖過程，包含了一個人的整個生命，這種成聖是指按著神的心意來生活，從而恢復上主在每一位追隨者身上的形象。因此靈命塑造的「目的」就是要逐漸恢復上主在我們身上的形象，而並非單指過著完美的道德生活。³

是次的問卷調查發現，最影響我們靈性成長的速度，是「當我經歷逆境或挑戰」。是的，面對逆境及挑戰，有時會耗盡了我們的全副心力，哪有時間再兼顧靈性的成長。但是，逆境及挑戰正正提醒我們不要獨自面對它，因為上主已經賜下祂的應許，「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。」(箴言 3：5-6)

另一方面，最能夠幫助信徒靈命成長的，是教會的崇拜，其次是默想禱告。信徒們在崇拜之中，最能感受到神的同在，因而對他們的靈性成長有很大的幫助。今天早上，預備好自己的心，開放給上主，藉著神話語及詩歌，感受祂的同在，令自己的靈命有所更新及提升。

¹ 時代論壇網上文章，2022 年 1 月 18 日。

² 期刊 Christianity Today - September, 2022 issue

³ 期刊華神院訊，2020 年 12 月。

【家事報告】

- 1 **恩友家守望會** 於 2 月 12 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/海外宣教部禱告，鼓勵弟兄姊妹一同參與，以禱告共建神國及教會。
- 2 **啟發互動聚會(Alpha Course)** 一個持續 8 個星期的互動聚會，讓人在一個無壓力的空間，自由地探索與信仰有關的事情，鼓勵肢體邀請親友參，一同對話交流探索人生。
內容：晚飯、影片、傾談分享
日期：2 月 22 日至 4 月 12 日(六) 時間：晚上 7:00-8:45
地點：G01 室
請到接待處報名，查詢：何家傑傳道、張逸聰傳道。
- 3 **行山日** 行山使命小組於 1 月 31 日，年初三(五)，行元荃古道 - 由荃灣大帽山郊野公園出發，途經蓮花山，石龍拱，遠眺汀九橋、青馬大橋，約 8-9 公里，需時約 4-5 小時(連休息及打卡)。
程度：初中級路線，有斜路、山路、石級……
補給：補給點不多，需帶備最少 1000ml 水及輕便午餐
集合時間：上午 9 時 集合地點：51 號巴士總站(如心廣場樓下)
解散時間：下午 3 時 解散地點：荃灣港安醫院
報名聯絡：恩賜執事 & 家汝弟兄
截止報名：1 月 26 日(日)
- 4 **靜觀思維 x 運動小組** 是一個持續 6 個星期的互動小組，透過正念思維配合運動，減低長期痛症對生活質素的影響。
對象：今年 60 歲或以上人士及患有長期痛症多於三個月(例如腰痛、膝頭痛)參加者可選擇出席小組一或小組二
~小組一：2 月 22 日至 3 月 22 日和 4 月 5 日(六)，早上 9:00-10:00，地點：恩友中心
~小組二：2 月 23 日至 3 月 30 日(日)，早上 10:45-11:45，地點：馬可賓中學 G12-13 室 費用全免，報名請到接待處。
查詢：Tammy 姊妹(香港大學心理輔導碩士學生，現職駐院職業治療師)、郭智釗傳道。
- 5 **「爾道自建」** 2025 年 2 月 1 日至 3 月 4 日釋經靈修材料 - 希伯來書(作者：梁家麟牧師)，影印本可在接待處索取。

