



基督教中華宣道會恩友堂
 全年主題：我在，門徒在
 2025年2月23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	任沃偉弟兄	黎浣泓弟兄
	哈巴谷書 2:20	
詩歌讚美	祢坐著為王、復興我、無論那刻	
牧禱	何家傑傳道	張逸聰傳道
讀經	馬可福音 4:21-34 (和修本)	
證道	溫寶儀牧師 講題：用心聽道，活出神國的果實 經文：馬可福音 4:1-34 (和修本)	
回應詩	因祢堅持	
金句	耶穌又說：「神的國如同人把種子撒在地上，黑夜睡覺，白日起來，這種子就發芽生長，那人卻不知道如何會這樣。 〈馬可福音 4:26-27〉 (和修本)	
奉獻及祈禱 (常費及慈惠奉獻)	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 ~ 為社會及青少年之精神健康禱告 〈林麗儀傳道〉

我們容易聽年青人形容自己的狀態可能是心很累、emo 緊(emotional 情緒化)、無力感；精神健康除了受家庭、工作、健康、社交等環境外在因素影響，更會受家族遺傳及個人的性情所影響；其中精神內耗也是其中一種情況。

什麼是精神內耗？

「內耗現象」症狀包括：焦慮、疲倦、注意力不集中、思緒雜亂，即使全日躺臥也可能感到身心疲勞。精神內耗成因有很多，總體來說，指的是我們對自己的自我控制本身會消耗我們的精力，當精力資源不充足時，我們就會處於一種內耗狀態。精神內耗的最大原因是對自己要求太高或太在意他人看法，包括：過度審視和批評自己、完美主義傾向、希望滿足他人期望、糾結於小事和錯誤、經常性比較、長時間壓抑自己的情緒。

你會否已有精神內耗的情況？

人要解決內耗現象，「覺察自己的內在衝突」是重要的第一步，來到神的面前安息，重新認識自己，哪些是為滿足別人期望而活、那些才是真實的你？

眼光要對焦於那創造、深愛、寶貴自己的神。明白上帝創造獨特的你的寶貴，不用與人比較；也要知道上帝愛你並非因為你的完美，上帝更會寬恕我們的過錯，容許我們有成長的空間。

學習活在當下，享受上帝創造生命的美好，找一樣單單因為你所喜歡、感興趣的活動投入其中，不用有任何學習與得著，只為享受神所賜的生命。

尋找專業幫助。由於精神健康問題由多種複雜原因形成，所以需要尋找專業人士的幫助；很多人接受輔導及藥物治療後也有改善，但否認問題而延遲治療反而會令病情加重。¹

聖經也教導我們「你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩。」以賽亞書 30:15。在耗盡以先讓我們在神的愛中尋回內心的平靜，才能重新得力。

在香港社會越來越多心理健康問題：

- 61%香港成人正經歷較差的精神健康狀態。
- 51.5%中學生出現抑鬱症症狀，25% 顯示臨床顯著高度焦慮。
- 69%大學生正出現抑鬱症症狀，而 54% 則正面對焦慮症。²

我們的社會追求不斷進步、成功，有競爭才有進步，繼而有很多比較出現，雖然這是社會的自然現象，所謂物競天擇適者生存。但對於生命的價值，我們的信仰教導我們要尊重每個神所創造之物，他們是神所愛護及有其價值，我們是否應學習欣賞每個生命的獨特性，讓不同的人能更發揮自己，活出上帝創造美意。

¹ 王仁邦 (2024 年 4 月 10 日)。〈停止內耗 6 步驟〉。《基督教今日報》。

² <https://www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-in-hong-kong-2/>

【家事報告】

- 1 **恩友家守望會** 於 2 月 26 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/總務組及音響組禱告，鼓勵弟兄姊妹一同參與，以禱告共建神國及教會。
※敬請留意：因本堂參與了建道神學院舉辦之「爾道預苦 2025 三合一運動」，故由 3 月 12 日至 4 月 9 日(三)的守望會將會暫停，以讓大家可以參與每週實時直播課堂。
- 2 **聖灰日默想守望會** 復活節之前的 40 天(不計算主日)是教會年曆的預苦期/大齋節期 (Lent) 的起始日，又稱為聖灰日、聖灰星期三。教會的傳統禮儀上，當天會舉行塗灰禮，把去年棕樹主日使用的棕樹枝燒成灰，把灰塗抹在基督徒額頭上，畫成十字記號，作為悔改的一種象徵。
聖灰日默想守望會於 3 月 5 日(三)，晚上 8:00-9:15 在恩友中心舉行，邀請大家參與，一同預備心靈進入預苦期。
- 3 **主懷安息** 魏陳玉芳姊妹於 2 月 8 日主懷安息，其安息禮拜於 3 月 2 日(日)，晚上 6:30 在九龍殯儀館 3 樓 304 室光榮堂舉行，祈願上主安慰家人的心靈。
- 4 **招募安息禮拜詩班** 上述安息禮拜需要招募肢體作詩班，練習時間：晚上 6:00，獻唱詩歌：『暫別片刻』，如可以參與服侍肢體，請到接待處報名。
- 5 **一次性籌募一百萬元「常費」** 感謝弟兄姊妹與教會同行！直至 2 月 10 日「額外常費籌款」已籌得三十萬元。
※敬請留意：一次性籌募一百萬元常費並不能長遠解決恩友家結構性的財政困難。根據 2024-25 年度的財赤計算，我們每月的赤字約為十萬元，若弟兄姊妹經濟情況許可，請考慮在每月固定奉獻外再加上數百元的「額外常費奉獻」，以讓我們一同解決結構性的財政困難。若你能參與請掃描以下 QR code 填妥「常費奉獻認獻表」；以讓教會作統計，謝謝大家！



