



基督教中華宣道會恩友堂
全年主題：行在聖靈中
2025 年 7 月 20 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	冼玉珍姊妹	何麗玉姊妹
	詩篇 25：8-9	
詩歌讚美	祢是我的神、安靜、建殿者的呼聲	
牧 禱	郭智釗傳道	李世輝傳道
讀 經	詩篇六十三篇	
證 道	溫寶儀牧師 講題：寧謐中的倚靠	
回應詩	聖靈的江河（普通話）	
金 句	主耶和華—以色列的聖者曾如此說：你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯。 〈以賽亞書 30：15〉	
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		

《意識省察》的操練是源自依納爵·羅耀拉所寫的《神操》。依納爵生於 1491 年的西班牙，出身低階貴族的他，原本追逐功名，期待成為戰功顯赫的騎士；可惜在戰場上一顆砲彈擊倒了他，也粉碎了他的夢想。經過痛苦的腳部手術，他在漫長的恢復期中閱讀了「基督傳」和聖人傳記，在安靜中他經歷神，他醒悟到與其在世上服侍君王，倒不如服侍基督這位天國的君王。漸漸地，他切慕「在一切事中追求並事奉上主」，是因為創造他以及宇宙的上主，並耶穌基督的愛，在他內心燃燒，而激起他熱烈的感恩之情。

腳傷好了，他開始另一個夢想：到耶路撒冷朝聖，並奉獻生命忠實地追隨耶穌基督。後來，他不但實現了去聖地的夢想，而且也為了踐行幫助人找到上主的召命，而到巴黎讀哲學、神學，亦找到一群志同道合的祈禱同伴，到處教導人神操的方法，以幫助人的一切事上看到上主。他於 1540 年成立了耶穌會讓人一同操練。及後，他把這種操練寫成《神操》操練手冊，經當時天主教教廷幾番審閱修訂後，於 1548 年成書，幫助人行動中默觀，在一切事物中找到上主。近代耶穌會把《神操》三十日操練，簡化成《意識省察》15 分鐘祈禱操練，讓都市人在忙碌中也能在一切事物中找到上主。世界各地耶穌會退修中心，一直教導這種操練，讓很多人經歷到上主就在生活當中。

意識省察雖然是源自天主教修會的操練，但其背後的神學：神是無所不在、無所不知、認識人、能引導人走在祂美好的旨意中，是完全合乎基督信仰，極其值得操練。我們或者對安靜操練會有抗拒，好像是一種規範，然而，如做運動對身體好一樣，做屬靈操練對靈命有很大益處是同樣道理，亦解決到經歷不到神同在的困惑。

我近幾個月一直有做意識省察。起初不容易，也沒有甚麼感覺，有時會逃避。然而，當我繼續堅持，偶有美好時光，聖靈的光照，更多經歷上主對我的愛和引導。祈禱亦不只會把上主作為工具，一張待辦清單，反而有更多類型的內容與上主傾談。我與上主的關係日漸深厚，更多體會聖靈那種包圍式的同在。

你渴望與上主有這種親密的關係嗎？那就在這星期先開始安靜操練，到下星期預備進入意識省察的操練吧！

【家事報告】

1 **2025 屬靈運動**

主題：「行在聖靈中」

目的：透過聖經及神學看聖靈的身份與工作，並在生命中嘗試 3 種的屬靈操練，祈盼能帮助大家建立一個常常與主聖靈同行的生命。

對象：已返團契或未有返團契的您

日期：6 月 22 日至 8 月 10 日

內容：6 月 22 日 — 崇拜講道開始

6 月 23 日至 8 月 9 日 — 每周 6 天靈修(共 42 天)

6 月 29 日至 8 月 10 日連續 7 個主日團契

29/6 聖靈是誰？	6/7 聖靈充滿的標記
13/7 順服聖靈而結出的果子	20/7 屬靈生命成長的障礙
27/7 安靜與放鬆	3/8 意識省察祈禱
10/8 歸心禱告	

- 2 **同工休假** 林麗儀傳道於 7 月 20 至 25 日休假。謝玉媚(Joan)行政幹事於 7 月 25 至 30 日休假。

- 3 **恩友家守望會** 於 7 月 23 日(三)，晚上 8:00-9:15 在恩友中心舉行，讓我們為教會~Vit.C 團契(中三)、社會和世界禱告，鼓勵弟兄姊妹一同參與，以禱告共建神國及教會。

4 **Thomas & Helen 宣教士祈禱分享會**

剛與當地教會和恩友家的青少年合作舉辦兒童英文營會，亦服侍國際生，經歷很多，讓我們一同察看上帝的工作，並同心守望。

日期：2025 年 7 月 20 日(日)

時間：下午 12:45-1:45

內容：宣教士網上分享、傾談、禱告守望

地點：101 室 報名：接待處

- 5 **《聯會通訊》** 於 2025 年 6 月號已出版，會眾可到接待處索取，或掃描以下二維碼即可閱讀電子版。



6 **第 97 屆港九培靈研經會** 將於 8 月 1 日至 10 日在九龍城浸信會舉行，亦有各區場地轉播，並透過 Youtube 提供適合家庭電腦及手機的同步播放，會眾可使用這些平台參與及重溫信息。

有關詳情請登入大會網頁 www.hkbibleconference.org 查閱或可參閱
壁報版上之海報。

7 鄰近地區 B 探訪之行

聯絡人：李少文姊妹、鄭金妹執事

或 Whatsapp 到 4473 8345(請寫上姓名及奉獻細項), 以供本堂作記錄)