

「用真理塑造生命 以生命建立教會」



「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，
叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。

(羅馬書 12:2)



基督教福音聯合會宗聖堂 主日崇拜週刊：2019年4月7日

地址：九龍深水埗青山道 142 號順發居二樓 A-E 室(全層)

電話：2363-9987 / 2408-9595 傳真：3011-5044

電郵：chungshingchurch@yahoo.com.hk

網址：<http://www.ueml.org.hk>

顧問：張福民牧師、鄭昌國牧師、張睦貞姑娘

堂主任：廖武洪牧師

傳道人：劉志強傳道

福音幹事：林美娟福音幹事

事務幹事：柳玉蓮姊妹

主日崇拜時間：上午十一時正

主日學時間：上午九時三十分

崇拜程序 (四月份聖餐主日)

主 席 :	連金明弟兄	講 員 :	廖武洪牧師
		司 琴 :	余玉珍姊妹
招 待 :	余秋熊弟兄	林淑貞姊妹	黃雅琪姊妹
司 事 :	劉壽蘭姊妹	李嘉慧姊妹	
襄 禮 :	張源長執事	周香文執事	陳禮健執事
音 響 :	柯家晞弟兄	文子聰弟兄	
兒童崇拜 :	林美娟姑娘	韓 燕姊妹	

- | | | | | |
|-----|-----|---------------------------|-------|-----|
| 1. | 默 禱 | 主 在 聖 殿 中 | ----- | 眾 坐 |
| 2. | 宣 召 | 耶和華啊，祢的話安定在天， | ----- | 眾 立 |
| | | 直 到 永 遠 。 | | |
| 3. | 祈 禱 | 主 | ----- | 眾 立 |
| | | 席 | ----- | |
| 4. | 唱 詩 | 《第 8 首-聖哉!聖哉!聖哉!》 | ----- | 眾 立 |
| 5. | 獻 詩 | 聖 歌 團 | ----- | 眾 坐 |
| | | 《第 323 首-信靠耶穌真是甜美》 | | |
| 6. | 讀 經 | 耶 利 米 書 2 : 1 3 | ----- | 眾 坐 |
| 7. | 講 道 | 講 題 一 破 池 與 活 泉 | ----- | 眾 坐 |
| 8. | 奉 獻 | 《第 340 首-主，我願像祢》 | ----- | 眾 坐 |
| 9. | 謝 禱 | 主 | ----- | 眾 立 |
| | | 席 | ----- | |
| 10. | 聖 餐 | 廖 武 洪 牧 師 | ----- | 眾 坐 |
| | | 《 5 2 6 首 - 在 主 聖 桌 前 》 | | |
| 11. | 讚 美 | 《 551 首 - 榮 耀 歸 與 最 高 神 》 | ----- | 眾 坐 |
| 12. | 祝 福 | 廖 武 洪 牧 師 | ----- | 眾 立 |
| 13. | 報 告 | 廖 武 洪 牧 師 | ----- | 眾 坐 |
| 14. | 殿 樂 | 交 通 分 享 | ----- | 眾 坐 |

請於聚會期間把手機及傳呼機關掉或調校為震動功能，
好讓會眾能在安靜中，敬虔地參與敬拜。多謝合作。
『在聚會中，如有不便，不必隨眾站立。』

筆記

生命更新(七)

破池與活泉 P. 1

- 貓基督徒以為在世界每一件事上找到_____，便可享受生命的豐盛...
- 上帝指出以色列人的問題：「因為我的百姓，作了兩件惡事，就是離棄我這活水的泉源，為自己鑿出池子，是破裂不能存水的池子。」(耶 2: 13)
- 巴勒斯坦人懂得未雨綢繆，在地上掘出_____儲存雨水...
- 池子的水是_____，要_____；
- 泉源不斷_____，是_____源。

兩個錯誤的行動

- 拒絕_____
- 為自己_____

破裂的池子

- 「貓基督徒會掘出怎樣的_____？」
- 「甚麼事物會令貓基督徒快樂？」
- 「那裡看見貓_____，貓的池子就是怎樣...」
- 貓的基督徒完成信耶穌要作的事，只是盡了_____，不是_____在其中...
- 貓的滿足感源自那裡？

IFD Syndrome(IFD 症候群)

- I = 「_____」(Idealization)
- F = 「_____」(Frustration)
- D = 「_____」(Demoralization)
- 貓忘記在_____那裡，滿足喜樂_____；
- 「因為凡要救自己生命的，必要喪掉生命；凡為我喪掉生命的，必得著生命！」(太 16:25)
- 上帝希望你放下_____，放棄幻想，祂破碎你的_____；

活水的泉源

- 泉源之美在於不用_____注入和灌滿...
- 上帝是_____，在祂那裡，滿足喜樂取之不盡，用之不竭。
- 「凡喝這水的，還要再渴；人若喝我所賜的水，就永遠不渴，我所賜的水，要在他裡頭，成為泉源，直湧到永生。」(約 4:13-14)



經文：耶利米書 2:13

P. 2

任何時候，地方，作任何事情，使上帝得_____，你便得到實在的滿足；

- 「你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。」(太 6:33)
- 「當我們在上帝裡面得到最大的_____，上帝就在我們裡面得著最大的_____。」
(God is most glorified in us when we are most satisfied in Him)

每天操練兩件事

等候的操練 (Waiting for ...)

- 「我兒，你若領受我的言語，存記我的命令，側耳聽智慧，專心求聰明，呼求明哲，揚聲求聰明，尋找他，如尋找銀子，搜求他，如搜求隱藏的珍寶，你就明白敬畏耶和華，得以認識神。」(箴 2:1-5)
- 「我等候耶和華，我的心等候；我也仰望他的話。我的心等候主，勝於守夜的，等候天亮，勝於守夜的，等候天亮。」(詩 130:5-6)
- 「要等候耶和華！當壯膽，堅固你的心！我再說，要等候耶和華。」(詩 27:14)
- 「我曾耐性等候耶和華；他垂聽我的呼求。」(詩 40:1)
- 「但那等候耶和華的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」(賽 40:31)
- 「凡等候耶和華，心裡尋求他的，耶和華必施恩給他。」(哀 3:25)
- 心靈的等候顯示你對上帝的_____...
- 心靈的等候顯示上帝對你_____...

禁食的操練 (Fasting from...)

- 「願一切尋求你的，因你高興歡喜！願那些喜愛你救恩的，常說：當尊耶和華為大。」(詩 40:16)
- 「凡投靠你的，願他們喜樂，時常歡呼，因為你護庇他們；又願那愛你名的人都靠你歡欣。」(詩 5:11)
- 「你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂；在你右手中永遠的福樂。」(詩 16:11)
- 「你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。」(腓 4:4)
- 「弟兄們，我還有話說，你們要靠主喜樂。我把這話再寫給你們，於我並不為難，於你們卻是妥當。」(腓 3:1)
- 「在所有令你_____過於討_____喜悅的事上禁食...」
(Fast from whatever pleases you more than God)

結論

- 上帝的挑戰

「你想繼續為自己鑿出破裂的池子，抑或放手，進入活水泉源，在我裡面享受徹底的滿足？」





家事報告

1. 下主日預告

下主日 (14/4/2019) 崇拜講員：張福民牧師，
講題：「主要用他」，經文：馬太福音 21:1-11
請弟兄姊妹先閱讀經文，備心聆聽聖言。

2. 祈禱會預告

本週三 (10/4) 晚上 7:30-8:30 祈禱會預告：
主題：我們在天上的父—一生何求 2 (馬太福音 6:12)
鼓勵弟兄姊妹踴躍參加。

3. 傳道部

今天下午 2:00 傳道部有派發單張活動，請弟兄姊妹踴躍參與。

4. 事奉人員加力大會

本堂將於下主日 (14/4) 主日崇拜後有「事奉人員加力大會」，邀請現任、即將並等候中的所有事奉人員參與，敬請留步，同心為主作工作好準備。

5. 關顧部初次召集

請關顧部部長及已報名 (家訪、電訪及代禱) 的部員，於下主日 [事奉人員加力大會] 後留步有簡介會。

6. 受苦節默想晚會

本堂將於 4 月 19 日 (五) 受難節晚上 7:30-8:30，舉行受苦節默想晚會，主題：「與主同行，踏上苦路」，請各人預備心出席。

每週代禱事項

4月7日-4月13日 ☆每日請用五分鐘代禱☆

日期	禱告事項	代禱後請(✓)
4月7日 星期日	為回應廖武洪牧師的信息禱告 †願主先建立我們，使我們的光當照在人前。求主的話激勵我們，使到我們願意為主擺上。	
4月8日 星期一	繼續為麻疹疫情禱告 †續有市民感染麻疹，求主醫治。記念一班醫護人員在高風險下仍然需要工作以照顧病人，求主看顧及保守。	
4月9日 星期二	為軟弱肢體禱告 †疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力量(賽40:29)。為林許偉鵬師母禱告，求主的醫治臨到。記念她膝部疼痛及血糖指數保持在合宜度數，願主賜下平安！	
4月10日 星期三	為主日學禱告 †求主使用不同級別的課程，造就肢體。為宗聖堂學習氣氛禱告，求主賜下渴慕的心予眾人。	
4月11日 星期四	為明晚查經班禱告 †記念明晚查經班眾人的學習，求主賜下亮光。	
4月12日 星期五	為事奉人員加力大會禱告 †記念後天的聚會，求主藉這次聚會激勵眾人，為主擺上更多。為眾人事奉禱告。	
4月13日 星期六	為張福民牧師禱告 †為張牧師禱告，願主賜下信息，幫助我們願意被主使用。	

上主日奉獻(三月份第五主日)		2019年三月份 奉獻累積總數
主日獻金：	\$ 2,430.00	\$264,621.00
十一奉獻：	\$ 58,900.00	
感恩奉獻：	\$ 15,177.40	
教會發展：	\$ 200.00	
合 共：	\$ 76,707.40	

本主日鮮花	
插花：徐燕芬姊妹	獻花：陳瑞萍姊妹 張鎧唐弟兄 鄧敏賢姊妹

下主日司職人員(2019年4月14日)	
主 席：	梁鈞雄執事
講 員：	張福民牧師
司 琴：	徐頌恆弟兄
招 待：	徐家俊弟兄 柯杏花姊妹 思 蘭姊妹
司 事：	張運華弟兄 梁廣寧姊妹
音 響：	鄭家俊執事 張日東弟兄
插 花：	徐燕芬姊妹
兒童崇拜：	徐燕芬姊妹 周卓怡姊妹

30/3/19 至 5/4/19 各項聚會人數

主日崇拜	出席人數	團契/其他	出席人數
總 人 數	124	祈禱會	7
成 人	112	約拿單團契	4
幼 童	6	但以理團契	9
兒 童 崇 拜	6	安得烈團契	6
		彌迦團契	10
		週五查經團契	暫停一次
主日學	12		

31/3/19 主日學及信徒裝備課程出席人數

教會歷史：6人	初中班：1人	高小班：2人	初小班：2人
幼稚班：1人			

宗 聲

心靈帳戶

廖牧

很多人懂得保健養生，都知道要飲食均衡，定期體檢，作息有時，運動要有時…明知今天不養生，明天就要養醫生。

然而，心靈和情緒養生更重要；醫學報告早已指出，許多疾病的成因，與個人的情緒和心靈狀態息息相關；正面的情緒和健康的心理狀態，是一生最寶貴的資產。

箴言作者說：「心中喜樂，面帶笑容；心裡憂愁，靈被損傷。」(箴 15:13)他又說：「心中的苦楚，自己知道；心裡的喜樂，外人無干。」(箴 14:10)

你的心靈就像銀行帳戶，可以存入，也可以提出；帳戶存入越少，問題越大；若是透支，精神和情緒便出問題；人生很複雜，生活也有許多壓力，你的情緒會偶然失控，自己受傷，也連累別人；要避免你的心靈帳戶透支，不要等風高浪急，才急忙存入；風平浪靜的時候，就要未雨綢繆，存入多一點正面，積極的情緒 - 常常喜樂，凡事謝恩，正面思想，學習幽默，常常抱著樂觀心態處事待人；少一點埋怨，多一點欣賞；詩人說：「當止住怒氣，離棄忿怒；不要心懷不平，以致作惡。」(詩 37:8)

忠告大家，別把你的人生浪費在負面的情緒上；心中越多怨氣，怒氣，你越沒有力氣兼顧其他事情；讓負面情緒操控自己，你就不能專心處理應該要理，用心去做，去想的事，你的精力會在你的負面情緒中白白溜走…

馬大忙碌地接待耶穌，忙亂中看見馬利亞坐在耶穌腳前，十指不沾陽春水，便抱怨耶穌，說：「主啊，我的妹子留下我一個人伺候，你不在意麼，請吩咐她來幫助我！」耶穌卻回答說：「馬大馬大，你為許多的事，思慮煩擾，但是不可少的只有一件，馬利亞已經選擇那上好的福份，是不能奪去的…」

生氣很花氣力，怨恨別人，妒忌和不滿別人，會大傷元氣；容許你的負面情緒澎漲，你就是把自己放在患癌的風險中，並且正在浪費人生…聰明人不讓負面情緒控制自己；當你想發脾氣，發現負面悲觀的情緒在內心湧起，不妨提提自己：「為甚麼我要把寶貴的生命浪費在負面的情緒上？」

現實生活中，我們免不了要面對經濟壓力，損失，不能預測和應付的危機，也要面對人事中的矛盾和衝突，內心自然出現負面的情緒，

若放任它們，它們就會慢慢地侵蝕你的生命，摧毀你的人生；因此，要做好心靈養生，把更多正面的情緒存入你的心靈帳戶中…

有位心理學家提出「五指法」的快樂方程式；伸出你的手，留心看著它：

1. 大姆指：它代表值得讚賞的正面思想
身處逆境，你可以選擇樂觀面對；一次失敗，不等於永遠失敗，從失敗中改善錯誤，提升解決問題的能力，你的人生就變得豐盛充實。
2. 食指：它代表飲食均衡和作息定時，享受生活，保持身體健康
飲食可以影響情緒，享受一個豐富的早餐，作為一天快樂的開始；根據自己的體質、興趣和性格，訂出一個運動的計劃，運動可提升你的快樂指數。
3. 中指：最長的手指，它代表著認清自己的長處，並且發揮所長
認定你的長處，然全情投入，發揮所長，它會帶來心靈上真正的快樂。
4. 無名指：代表承諾，與家人分擔
快樂是正向的，是最有意義和價值的心靈反應；快樂是關乎關係的建立和分享，和你的家人，朋友，同事，弟兄姊妹多一點相聚，分擔和分享。
5. 尾指：不顯眼，卻十分重要，它代表著為「小事」感恩，知足常樂
給自己一點安靜空間，留意身邊的人和事，用你的感官感受生活上的點滴，例如大自然的美、人與人的情感交流等，為天父賜予的一切感恩。
6. 手掌：代表著為別人拍掌鼓舞，樂於以愛待人
「五指」是為個人帶來快樂，然而，用你的「手掌」為別人喝采打氣，把快樂帶給別人；你去分享的時候，便得到真正的快樂。

「神啊，求你為我造清潔的心，使我裡面重新有正直（或作：堅定）的靈。」（詩 51:10）

團契聚會

日期	時間	內容	主席 / 負責人
4 月 12 日 (五)	晚上 7:00	查經團契-星火燎原 (約書亞記 7:1-26)	負責：廖武洪牧師
4 月 13 日 (六)	下午 2:30	約拿單團契-電影週	主席：陳杰智 負責：徐燕芬
		但以理團契-分享	負責：張沛恩
		安得烈團契-齊齊動手	負責：團友
4 月 14 日 (日)	下午 2:00	彌迦團契-電影週	主席：溫碧怡 負責：職員會

聚會預告

日期	時間	內容	主席 / 負責人
4 月 14 日 (日)	崇拜散會後	事奉人員策勵大會	教牧同工
4 月 19 日 (五)	晚上 7:30-8:30	受苦節默想晚會— 「與主同行，踏上苦路」	主禮：廖武洪牧師

聚會時間表

每主日早上 9 時 30 分	主日學
每主日早上 11 時正	主日崇拜
每週三晚上 7 時 30 分	祈禱會
每週五晚上 7 時至 8 時正	週五查經團契
每週六下午 2 時 30 分	約拿單 (兒童) 團契
每週六下午 2 時 30 分	但以理 (中學生) 團契
每週六下午 2 時 30 分	安得烈 (家庭) 團契
每主日下午 2 時正	彌迦 (青年) 團契
每月第三主日下午 2 時 30 分	迦勒 (成人) 團契
每月第一週六早上 10 時 30 分	以諾 (長者) 團契