



# 香港華人基督會

青少年敬拜程序表

全年主題 **【愛慕聖經真理、追求健康成長】**

## 敬拜須知

1. 請準時出席敬拜，並建議各位提早十分鐘到達。為免影響敬拜秩序。
2. 請保持安靜，預備自己的心朝見主。
3. 進入禮堂後，請關掉手提電話，或轉至不發聲功能。
4. 教會有口罩提供，患呼吸道感染者或有需要人士，可自行取用。
5. 敬拜期間，請勿飲食、拍攝、或作出滋擾行為(例如交談、通電話等)。
6. 情侶於敬拜時請合宜地安坐，不宜有過份親暱舉止。
7. 請愛護禮堂物件及保持清潔，請勿將程序表、雜物等留在禮堂內。

## 青少年敬拜事奉人員

日期	13/10	20/10	27/10	3/11
講員	丘宏盛先生	蔡車綺婷姑娘	陳麗鳳姑娘	丘宏盛先生
領會	張俊賢弟兄	丘宏盛先生	繆劉泳兒姑娘	許家柵姊妹
司琴	黃慧盈姊妹	夏卓雯姊妹	許家柵姊妹	李麗心姊妹
和唱	/			鍾穎彤姊妹
司事組長	夏卓雯姊妹	蔡宗霖弟兄	葉總棋姊妹	蔡宗霖弟兄
司事	謝曉鷓姊妹	劉曉敏姊妹	曾穎心姊妹	羅頌賢弟兄
總務	李泓迪弟兄	劉峻樂弟兄	舒炯雄弟兄	余君朗弟兄

## 上周敬拜出席人數

周六敬拜		
出席 36 人	遲 11 人	新朋友 0 人

## 壓力帶來之殺傷力

丘宏盛先生

麻省大學醫學教授金靜玲說：「長期的壓力有如慢性毒藥」，逐漸侵蝕健康。病人找醫生時所提到的不適，70 % 與心理因素有關，而這些心理因素最主要是壓力。

一般壓力會導致身體不適，包括心跳、手震、氣喘、腸胃不適等。最新的研究指出過量壓力對我們造成的傷害遠比我們以前所認為的多，包括寶貴的腦部。

1. 產生一種原素毀壞血細胞，導致血管收窄，叫人心猝和中風
2. 壓力使人產生更多神經增長因子，減低人免疫能力
3. 回應壓力所產生的賀爾蒙會使身體關節腫大，令人風濕和關節問題
4. 太大的壓力可使腦受損害，尤其是短期記憶能力會受影響
5. 回應壓力所導致的身體變化，也可叫人變得抑鬱或脾氣暴躁，甚致攻擊別人

所以，我所愛的弟兄姊妹們，聖經教導我們『不要為明天憂慮；因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。』我們要學習把憂慮交給神，神掌管我們生命的，凡事也有祂的美意在其中。

下星期開始，我會與大家分享聖經如何教導我們面對壓力，而面對壓力有甚麼好方法，密切期待及留意。

6/10/2018(六)

領 會：	馮林洪恩姊妹	講 員：	夏阮雲姑娘
司 琴：	李麗心姊妹	司事組長：	蔡宗霖弟兄
司 他：	/	司 事：	葉總棋姊妹
和 唱：	夏卓雯姊妹	總 務：	余君朗弟兄

## 青少年敬拜禮序

### 讚美上帝的名

宣 召 ..... 馮林洪恩姊妹

同蒙天召的聖潔弟兄啊，要思想我們所宣認為使者、為大祭司的耶穌。摩西作為僕人，向上帝的全家盡忠，為將來要談論的事作證；但是基督作為兒子，治理上帝的家。我們若堅持因盼望而有的膽量和誇耀，我們就是祂的家了。  
希伯來書三1，5-6

頌 讚 ..... 馮林洪恩姊妹

聯會詩集 1 第 8 首《進到主的家》  
聯會詩集 2 第 30 首《祢是我的神》  
《Here I Am to Worship》 Michael W. Smith

### 關心上帝的家

禱告代求 ..... 繆劉泳兒姑娘

### 聆聽上帝的話

讀 經 ..... 創世記十二 10-20 ..... 馮林洪恩姊妹

講 道 ..... 【困境的考驗】 ..... 夏阮雲姑娘

回應詩歌 ..... 《有一位神》 ..... 馮林洪恩姊妹

曲：游智婷 詞：萬美蘭 版權屬 讚美之泉音樂事工 所有

奉 獻 ..... 司 事

### 接受上帝的差遣

三 一 頌 ..... 會 眾

認 信 ..... 本會信仰 ..... 會 眾 同 誦

祝禱與差遣 ..... 夏阮雲姑娘

## 禱告欄

1. 求神堅固大家對神的信心，並能經歷到神，感受到神的恩典。
2. 為香港守望，為政府有智慧地施政，亦為各界人士能有理性、冷靜及和平的心表達訴求。



## 牧區家事報告

- (一) **歡迎新朋友**：請留步交談。
- (二) **2019 年事奉崗位意願表**：2019 年的事奉崗位表今天開始派發，可在司事檯上索取，請弟兄姊妹祈禱後按自己意願填寫，交回在宏盛傳道門外的公文袋，截止：20/10
- (三) **青少年真理裝備課程 (第二季)**：2018 第二季的課程簡介及報名表已張貼在報告板上，名額有限！請大家按意願盡快報名。截止：20/10
- (四) **牧區活動預告**：12 月 1 日是牧區戶外活動周，時間下午 3:00-10:00，請大家預留時間出席，詳細內容 10 月報告。
- (五) **愛心提醒**：敬拜是一個與神約會的時間，我們應該要尊敬神，尊重這個約會，請大家準時下午 3 時正到達，如早十分鐘更好，請大家留意。
- (六) **9 月金句**：「你們若遵守我的命令，就常在我的愛裏，正如我遵守了我父的命令，常在祂的愛裡。」約翰福音十五 10