



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	27/10	3/11	10/11	17/11
講員	陳麗鳳姑娘	丘宏盛先生	繆嘉暉先生	丘宏盛先生
領會	繆劉泳兒姑娘	許家柵姊妹	彭黃珊珊姊妹	丘宏盛先生
司琴	許家柵姊妹	李麗心姊妹	馮林洪恩姊妹	黃慧盈姊妹
和唱	/	鍾穎彤姊妹	/	/
司事組長	葉總棋姊妹	蔡宗霖弟兄	鍾穎彤姊妹	余君朗弟兄
司事	曾穎心姊妹	羅頌賢弟兄	李欣穎姊妹	黃健霖弟兄
總務	舒炯雄弟兄	余君朗弟兄	李淑怡姊妹	蔡耀忠弟兄

上周敬拜出席人數

周六敬拜		
出席 37 人	遲 6 人	新朋友 0 人

平衡的生活 (一) —— 休息

丘宏盛先生

我們忘掉在一個平衡的生活中，休息、睡眠、鬆弛、娛樂和營養這些因素，也都是不可或缺的。神也提醒我們：「凡事都有定期，天下事務都有定時。」(傳三 1)。

「休息」並不僅只是「睡覺」而已。「休息」指的是停止花費時間在某一件工作或活動上。「休息」可以是靜坐默想(想一些愉快的事)，也可以是散步或給朋友掛個電話。最基本的條件是——必須是使人心平氣和的。

一) 靜心：你不能用「放鬆」、「娛樂」或「悠閒」取代「睡眠」；尤其對飽受壓力的人而言，「睡眠」更是難得一求的東西。神要我們有安靜而不受打擾的睡眠。(傳二 23；詩一百二十七 2) 我們越是做用腦的工作，就越需要睡眠。寧靜的睡眠，可以使人身體健康，情緒穩定，有好的體力。絕對不要為了把所有的事都做完，而犧牲睡眠，但也不要過分貪睡而使生活失去平衡，因為，神曾警告我們說：「不要貪睡，免致貧窮，眼要睜開，你就喫飽。」(箴二十 13)。有時候，片刻的午睡，能使人活力百倍。但是要在短時間內入睡，可不是一件容易的事，一定要具備有放鬆自己的功夫。

二) 靜靈：除了身體需要安靜休息外，我們的靈魂也需要休息。二十世紀的人，對「靈魂的倦怠」已有所聞，而且情況更是變本加厲。它的病根，是心靈長久的不安，即使睡眠或鬆弛，都無法治癒。這個疾病，能使人筋疲力盡，無法入睡。人們想要用藥物或靜坐來尋求心靈的寧靜，然而，如果沒有神，根本無法尋得。

不要讓失望擊敗我們。如果身體需要休息，我們就應該好好休息。此外，我們也要尋求心靈的安靜。歌羅西書上說：「又要叫基督的平安在你們心裏作主。」(西三 15)。這其中的含意便是說，我們要脫離壓力的束縛，讓神的平安掌管我們的一切。

20/10/2018(六)

領 會：	張俊賢弟兄	講 員：	蔡車綺婷姑娘
司 琴：	夏卓雯姊妹	司事組長：	蔡宗霖弟兄
司 他：	/	司 事：	劉曉敏姊妹
和 唱：	/	總 務：	劉峻樂弟兄

青少年敬拜禮序

讚美上帝的名

宣 召張俊賢弟兄

哈利路亞！你們要在上帝的聖所讚美祂！在祂顯能力的穹蒼讚美祂！要因祂大能的作為讚美祂，因祂極其偉大讚美祂！

詩篇一百五十一-2

頌 讚張俊賢弟兄

聯會詩集 2 第 24 首《全地至高是我主》

聯會詩集 2 第 174 首《以感恩為祭》

聯會詩集 2 第 129 首《如鷹展翅》

關心上帝的家

禱告代求丘宏盛先生

聆聽上帝的話

讀 經馬太福音廿一 12-17.....張俊賢弟兄

講 道【禱告的殿】.....蔡車綺婷姑娘

回應詩歌聯會詩集 2 第 174 首《以感恩為祭》.....張俊賢弟兄

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.....蔡車綺婷姑娘

禱告欄

1. 求神感動更多弟兄姊妹勇於承擔事奉，並預備心參與。
2. 為中國教會守望，求神憐憫及眷顧，讓信徒的信心能堅固，彼此同心合一，迎難而上。



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：今日
- (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：今日
- (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) **10 月金句**：「主耶和華啊，祢是我所盼望的；自我年幼，祢是我所倚靠的。」詩篇七十一 5

