

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	22/12	29/12
講員	李富成牧師	丘宏盛先生
領會	彭黃珊珊姊妹	張俊賢弟兄
司琴	李麗心姊妹	許家柵姊妹
和唱	/	/
司事組長	余君朗弟兄	舒炯雄弟兄
司事	黃健霖弟兄	梁子唯弟兄
總務	舒炯雄弟兄	張迪華弟兄

上周敬拜出席人數

周六敬拜		
出席 25 人	遲到 6 人	新朋友 0 人

禱告欄

1. 為 2019 年事奉人員有美好的配搭禱告，求主讓我們同心合一，建立教會。
2. 為 12 月 22 日聖誕節福音敬拜聚會禱告，為講員李富成牧師代禱，求主使用當日信息，讓弟兄姊妹得著造就；並為事奉人員有美好的配搭禱告。



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】**

平衡的生活 (五) —— 鬆弛

丘宏盛先生

大家都以為「休息」和「鬆弛」是同樣一回事，其實並不全然。你可以用包括閱讀、聊天，或小睡片刻等方式獲得「休息」。但是，「鬆弛」卻是一種必須學習才能學會的技巧。醫學專家告訴我們，在鬆弛的狀態下，我們所做的深呼吸才能把空氣送進肺部的最底層，使血液充足地流動在全身各處。

「鬆弛」的秘訣，是找一塊安靜之地，平定你的情緒，並且使身體處在最舒適的狀態之下。不要再去想外面的瑣事，但也不要讓腦筋空白。因為如果心思是空的，就會像耶穌所說的那人，先是污鬼離身，卻因為裏面空間，又招惹了七個比先前更惡的鬼住進來(太十二 43-45)。所以，你最好專注在神的美善，或一些令你輕鬆愉快的事情上面。有些人說「默想」實在很不錯，我卻覺得必須小心為之。如果你默想的是耶穌，還算可為；若是瑜珈或「超覺靜坐」(T·M·)，雖然有記錄顯示從事這些活動之後的實效(如血壓降低，呼吸及心跳會減緩等)，他們所使用的儀式和複誦的經文(其目的是要吸引另一個世界)，不異是要為魔鬼大開門戶了。

你在一天當中，最好能夠找出十五至二十分鐘來鬆弛自己(最理想的是晨間和晚上各一次)。拔掉電話的插頭，不要理會外面的聲音。試著從頭到腳，把每一部份的肌肉逐一的拉緊、放鬆(當拉緊某一部分時，其他的部分最好保持放鬆的姿態)。在做這種肌肉的鬆、緊運動時，試著體會這時候的寧靜和安適，還要意識到「壓力」和「緊張」從你身上「流」出去的狀態。這個運動主要的目的是，使你在任何時刻都可以隨意鬆弛你的身心。你絕對可以控制你的身體——不要讓身體控制了你。

15/12/2018(六)

領 會：	馮林洪恩姊妹	講 員：	丘宏盛先生
司 琴：	黃慧盈姊妹	司事組長：	張迪華弟兄
司 他：	/	司 事：	李泓迪弟兄
和 唱：	/	總 務：	劉峻樂弟兄

青少年敬拜禮序

讚美上帝的名

宣 召 馮林洪恩姊妹

因有一嬰孩為我們而生；有一子賜給我們。政
權必擔在祂的肩頭上；祂名稱為「奇妙策士」、
「全能的神」、「永在的父」、「和平的君」！

以賽亞書九6

頌 讚 馮林洪恩姊妹

聯會詩集 2 第 22 首《天地讚美》

《耶穌祂愛你所以有聖誕節》曲:顏璽軒/林德霖 詞:顏璽軒/陳意馨/劉怡芳

聯會詩集 2 第 54 首《因主的名》

關心上帝的家

禱告代求 丘宏盛先生

聆聽上帝的話

讀 經 馬太福音廿五 1-13 馮林洪恩姊妹

講 道 【你的燈有沒有油？】 丘宏盛先生

回應詩歌 《信心的等待》 馮林洪恩姊妹

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 丘宏盛先生

- (一) **歡迎新朋友**：請留步交談。
- (二) **牧區活動預告**：12月22日是少年牧區—【聖誕節福音敬拜聚會】，
時間：下午3時至6時
地點：本會副堂
主題：祢的愛
內容：敬拜、信息、遊戲及聚餐，誠邀各位青少年及朋友一起赴會

- (三) **紀念救主降生感恩聚餐**：
日期：12月24日（禮拜一）
時間：晚上7時正至8時15分
地點：本會副堂及車房
內容：中式歡慶聚餐
餐費：每位港幣100圓正
(尚餘少量餐券，請即向丘宏盛先生或繆劉泳兒姑娘報名及交費。)



- (四) **平安夜福音晚會—「分享愛」**：
日期：12月24日（禮拜一）
時間：晚上8時30分至9時30分
地點：本會禮堂
內容及負責人：
✦ 司儀及遊戲：劉德培弟兄
✦ 詩 歌：郝袁國慧姊妹、駱朱詠馨姊妹
✦ 信 息：蔡耀昌牧師
查詢：本會傳道繆嘉暉先生

- (五) **2019 福音營**：2019年1月5日會舉行第一次福音營會議，
時間：下午4:45-6:30，請各導師及籌委，預留時間及務必出席，
籌委名單已張貼在丘宏盛先生房外。
- (六) **2019年1-3月事奉人員表**：已張貼報告板，請自行參閱，如有
調動，請先與宏盛傳道聯絡。

- (七) **2019 青少年真理裝備課程(一)**：詳情如下：

課程	信徒生活 (一)	聖經看人際 共處的要訣	別異宗教比較	結他班	低音結他班
導師	待定	丘宏盛先生	丘宏盛先生 統籌	待定	待定
堂數	(10堂)	(10堂)	(8堂)	(8堂)	(8堂)

- (八) **12月金句**：「在指望中要喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恆切。」
羅馬書十二 12