

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	29/12
講員	丘宏盛先生
領會	張俊賢弟兄
司琴	許家柵姊妹
和唱	/
司事組長	舒炯雄弟兄
司事	梁子唯弟兄
總務	張迪華弟兄

上周敬拜出席人數

周六敬拜		
出席 26 人	遲到 4 人	新朋友 0 人



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 (六) ——鬆弛

丘宏盛先生

神要我們「身體健壯，正如靈魂興盛一樣。」(約翰三書 2) 一位基督徒的醫生—布萊安·布格士醫師，用很傳統的藥—有節制的飲食、營養、維他命，和礦物質—去醫治病人；並且迫切地為他的病人禱告。他所認為的健康食譜是：百分之五十的蔬菜(一半以上是生菜)，百分之二十五的水果，百分之十五的穀類與澱粉，百分之十的蛋白質(種子、堅果、豆芽類、蛋、牛奶、肉等)。很多盒裝的麥片粥及玉米片等早餐食物，其實一半以上僅是糖分而已。這些東西會使你沮喪、疲倦、不安、焦慮和肥胖。我們身體中所需要的能源，是可以從如水果這些營養的食物中獲得的。

「那我們到底要吃甚麼才好？」我給你的建議是：吃那些越自然，越不經過人工的食物，如水果和蔬菜等。其他如蛋、家禽類、魚、堅果、果仁、全麥麵包(不加防腐劑)，也是理想的食物。如果你非吃點甜的不可，那你就勉強用點蜂蜜湊湊湊湊吧！布里格斯醫生說，壓力會剝奪我們身體中重要的維他命和礦物質。一些專家曾指出，為了應付「焦慮的時代」，我們需要很多的維他命 B12、複合維他命 B、維他命 B1、維他命 B6、維他命 C、鉀、鋅、鈣、鎂、泛酸(Pantothenic acid)及維他命 C。不過，不要用人工的維他命來取代天然的維他命，因為其中有許多該有的成分都沒有了。

我再提供你一些可以使你吃的更理想的辦法：

※ 專心的吃—不要同時看報或看電視。

※ 晚餐不要過量。有人說，我們最好「早餐吃的像國王一樣豐富，午餐吃的像皇后一樣謹慎，晚餐吃的像窮人一樣清淡。」

※ 如果你買了不理想的食物回家，儘量不要放在顯眼的地方。

※ 如果你在寂寞、沮喪或無聊時，會以「吃」來打發時間，不妨手上備有一份朋友的電話號碼—與其和薯片過一個下午，不如和好友有段快樂時光。

神要我們健康強壯，才能為神所用。但是，如果沒有一個均衡的飲食習慣，就不可能達到這個目標。

22/12/2018(六)

領 會：	彭黃珊珊姊妹	講 員：	李富成牧師
司 琴：	李麗心姊妹	司事組長：	余君朗弟兄
司 他：	/	司 事：	黃健霖弟兄
和 唱：	/	總 務：	舒炯雄弟兄

青少年敬拜禮序

讚美上帝的名

宣 召 彭黃珊珊姊妹

「上帝愛世人，甚至將祂獨一的兒子賜給他們，叫一切信祂的人不致滅亡，反得永生。」
約翰福音三16

頌 讚 彭黃珊珊姊妹

生命聖詩 第 22 首《齊來崇拜》
聯會詩集 2 第 137 首《愛，我願意》
《祢鼓舞我》

關心上帝的家

禱告代求 丘宏盛先生

聆聽上帝的話

讀 經 羅馬書五 7-8 彭黃珊珊姊妹

講 道 【祢的愛】 李富成牧師

回應詩歌 《神完全的愛》 彭黃珊珊姊妹

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

祝福與差遣 李富成牧師

禱告欄

- 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。
- 為 12 月 29 日年終感恩敬拜及合組聚會禱告，並為事奉人員有美好的配搭禱告。



牧區家事報告

- 歡迎新朋友**：請留步交談。
- 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。
- 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。
- 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)

2019 年第一季的課程於 26/1(六)開始，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：19/1。

- 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