



中華基督教會 柴灣堂週刊

二零一七年十月十五日

(第42期)

復「愁」者聯盟

林志文

「心中喜樂，面帶笑容；心裡憂愁，靈被損傷。」箴言 15:13

人是情感的動物，心情有起有跌，情緒難免有低落、消沉、沮喪的時候；在人的一生中或多或少都會碰到大小的挫折與壓力，或因人際因素（特別是情感事件）、家庭的因素、經濟的因素、工作或學業的困擾等諸多壓力事件，情緒無法獲得有效的抒發，負面情緒不斷累積，很快就會產生「抑鬱」情緒。有人會問：「抑鬱症能夠真正的痊癒嗎？」

抑鬱又稱作「心靈的感冒」，那以上問題就化成：「感冒能夠真正的痊癒嗎？」理論上是可以的！但另一個問題是，有沒有人能患上一次感冒痊癒後，敢誇口說以後不會患上感冒嗎？人的一生，總會不斷患感冒，多少次會因個人體質不同而不同。這樣的循環，人很多時候會落入「復愁者聯盟」內，意思是明明事情已過了，但之後卻又不斷地重複為同樣或類似的事情而愁煩！

箴言 15:13 下半節告訴我們，「心裡憂愁，靈被損傷」，另一譯本說「心中愁苦使人精神頹喪」，因此「愁苦」會引致「精神頹喪」，進入了「復愁者聯盟」內了。返回我們的問題：抑鬱症可以痊癒嗎？聖經箴言 15:13 上半節告訴我們，心中喜樂時，面就有笑容。「喜樂」其實是一種燃料，是一種很好的無形燃料，它可以更有動力把憂愁趕走。哈巴谷先知當自己的民族面臨很困難的處境時，到最後他不會屈服於惡劣環境之下，卻要因耶和華歡欣，因救他的上帝喜樂（哈巴谷書 3:17-18）。他因著喜樂的力量源頭，推使他克服困難。

台灣精神治療師施以諾博士以一方程式來計算「抑鬱指數」，方程式是：抑鬱指數 = 困難 / 信心。意思是信心越小，指數越高；相反信心大，指數就會小。而人的「信心」往往不是定值。故此，人的「抑鬱指數」也跟著一起波動。

據說宗教改革者馬丁路德，有一次他面臨很大的難題，憂愁得很。他太太見狀，就穿上喪服在他面前出現，馬丁路德驚訝地問：「誰死了？」她太太說：「上帝死了？」馬丁路德馬上回答說：「胡說八道！上帝怎會死？」他太太就說：「對呀！上帝是永遠活著的，祂一定會幫你渡過難關。」馬丁路德恍然大悟！就把「信心」尋回來，臉上的愁容也沒有了。

親愛的弟兄姊妹，您是「復愁者聯盟」的成員嗎？您是陷入憂愁的情緒嗎？有見及此，教會將會舉辦一連串的講座：「當你所愛的人抑鬱了...」，由臨床心理學家及園藝治療師為你講解如何陪伴所愛的人渡過難關。

當值同工——早堂：李恆瑜 / 中堂：林慧儀 / 午堂：林慧儀

願景：信徒在每一代以生命見證 活出基督的樣式 轉化社區

聖餐主日崇拜程序

崇拜	主席	司琴	讀經員	聖餐/祝福/報告
早堂	曾富超	容心怡	黎美善	陳偉文
中堂	陳愷徽	溫穎瑤	李秉熹	林志文
午堂	吳潤洪	何敏兒	吳潤洪	陳偉文

宣召	詩篇 47:1-2	主席
敬拜讚美	頌讚哈利路亞	主席
讚美祈禱		主席
使徒信經		主席
讀經	申命記 12:1-14 (舊約 232 頁)	讀經員
講道	「愛與忠誠：你要識「揀」，咪「揀」錯！」	麥浩倫先生
聖餐	頌禮歌 省察／認罪文 施餐 頌禮歌 主禱文	牧師
奉獻	獻上我心	會眾
獻禮頌		主席
散會詩	天天嘗主恩	會眾
祝福		牧師
家事報告及 代禱		同工

家事報告

1. 「植堂、教會祈禱會」於是主日下午 1:30 在東貿禮堂舉行，懇請弟兄姊妹出席參與。
2. 教會祈禱會於 19/10(四)下午 1:00 及 20/10(五)晚上 8:00 舉行。鼓勵弟兄姊妹同心禱告！
3. 已購買「2018 年全年好日曆」的弟兄姊妹，請到收費報名處領取。
(早堂-侯俊鵬姊妹、中堂-甄美娟姊妹、午堂-李玉琴姊妹)
4. 因重陽節關係，駕駛私家車的會友請提早出門，以免延誤參與崇拜。
5. 10 月份堂會會議將於 26/10(四)晚上 7:30 在東貿召開，敬請各堂委留意。
6. 上主日崇拜出席人數：成人 327 位；青少年 37 位；兒童 64 位。
7. 上主日共收獻金 \$156,955.50。本月至今獻金共 \$393,439.00。若肢體在兩週內仍未收到收條，請向李恆瑜姊妹查詢。
8. 同工放假如下：李恆瑜姊妹於 17-18/10；蕭秀珍姊妹於 17-19/10。

10 月份教會祈禱會 (19/10 下午 1:00 或 20/10 晚上 8:00)

是次祈禱會是為差傳祈禱，教會邀請了從烏干達回港述職的宣教士劉偉鳴、梁琬瑩夫婦 (所屬差會：華人福音普世差傳會，簡稱「華傳」) 到來分享。誠邀弟兄姊妹一同參與，一起認識更多烏干達的宣教事工，同心為前線的宣教士和遠處的宣教工場祈禱。

「養心、養身、養生」聚會

主辦：夫婦、婦女、弟兄區

日期：11 月 4 日(六) / 時間：下午 4:00 至 6:00

地點：東貿禮堂 / 報名：12 樓 E 單位牆壁上

內容：人應該注重身體健康，保健養生之法成行成市，也因著我們的身體是聖靈的殿，同時為了配合 12 月份的福音主日，三個牧區合辦一個活動，盼望可以邀請新朋友來臨。當日邀請了鴻福堂助理總經理杜淑貞姊妹來分享養生之道；同場設有茶座品茶、健康食品、健康資訊、讚美操及攤位遊戲等。

11 月 5 日：福音主日

主題：走出黑洞的指望

講員：廖愛霖姑娘

時間：上午 8:30、10:15、中午 12:00

對象：未信主的親友

2018 年讀經計劃

2013 年 4 月，我們開始三年的讀經計劃，至 2016 年 3 月結束。兩年過去了，2018 年的讀經計劃回來了，這個讀經計劃與先前的有何不同呢？請留意在 22/10(下主日)每堂崇拜之後，用 10 分鐘的時間留下來聽聽...

「當你所愛的人抑鬱了....」福音聚會

主辦：成青區

近年香港不斷出現自殺事件、倫常血案，當中有在學青年，在職人士或家中長者等，他們大多因著面對不同壓力或受情緒困擾而不得舒解。如能學習及時辨識他們的精神狀態並給予關愛的陪伴，將有助他們勇敢面對病情和接受治療。以下福音工作將為你所愛的的人而設，請大家邀請有需要人士和未信者參加：

日期	講員	內容
4/11、 11/11 (六)	呂彩頌姊妹 (臨床心理學家)	幫助大眾認識抑鬱症狀，如何及時辨識並陪伴你所愛的人走過抑鬱，也有抑鬱症患者分享心得。
18/11 (六)	麥雯卿姊妹 (園藝治療師)	園藝工作坊，陪伴你所愛的人舒緩情緒和重尋新趣味。教授三種園藝處方製作，讓大家有得食、有得用、有得玩。

時間：中午 12:00 – 2:00

地點：柴灣利眾街蜆殼工業大廈 10 樓

對象：朋友或家人正受情緒困擾

名額：30 人

截止日期：10 月 31 日(二)

收費：\$120 元，包括三場活動費用、工作坊材料和每場輕型小食

網上報名：請到教會網站之最新消息欄內進行網上報名。www.ccccwc.org.hk

查詢：廖愛霖姑娘

秋季行山半日遊

主辦：弟兄區

秋高氣爽，行山合宜。弟兄區 11 月份舉辦行山活動，你可以一家大小一齊來，也可以邀請新朋友參與。參加者需要報名。

路線：由柴灣乘搭港鐵到香港大學站下車，暢遊香港大學，然後漫步上龍虎山行山徑、克頓道、夏力道至山頂廣場為終點

需時：全程約 3 小時

難度：2☆☆

日期：11 月 12 日(主日)

第一個集合地點：柴灣港鐵站 A 出口東海堂餅店

出發時間：下午 1:30 (逾時不候)

第二個集合地點：香港大學港鐵站 A 出口 7-ELEVEN 便利店

出發時間：下午 2:10 (逾時不候)

截止報名：11 月 9 日(四)

備註：帶備風褸、雨具、電筒及適量的飲用水

報名：12 樓 E 單位牆壁上

2018 年聖地之旅

為慶祝柴灣堂成立 30 週年、小西灣堂 20 週年，兩堂聯合舉辦「聖地旅遊」以色列、約旦 12 天團，正式開始接受報名。

日期：2018 年 11 月 4 - 15 日

費用：\$25,680 (團費 \$20,880 及小費、稅項、燃油附加費 \$4,800)。詳情請參閱海報。

報名：12 樓 E 單位牆壁上

每日代禱資料

15/10 星期日

為教會代禱

- 為教會的夫婦禱告，求主幫助每一對夫婦在工作與家庭中如何為主作美好見證；特別在面對上有父母，下有孩子，更有配偶在旁等需要，求主加能賜力！

16/10 星期一

為肢體代禱 梁玉蓮姊妹

- 感恩一切安好！

17/10 星期二

為肢體代禱 沈金生姊妹

- 求主保守看顧母親和家人身體健康。願未信主的家人，早日信主蒙恩。

18/10 星期三

為肢體代禱 胡桂芬姊妹

- 感謝神的保守帶領，讓家中各人身體健康，工作順利。
- 求主保守外孫灝揚快快樂樂地成長，儘快適應幼兒園的學習生活。
- 求主感動未信主的家人早日信靠神、仰望神。

19/10 星期四

為肢體代禱 黃婉霞姊妹

- 身體一直有疼痛且影響睡眠，求主醫治。

20/10 星期五

為肢體代禱 黃嘉寶姊妹

- 兒子現於英國繼續大學第三年課程，願主給予他智慧，順利完成學業和大學畢業，並成功繼續報讀碩士課程。
- 母親朱佩蓮的身體比以前虛弱，情緒常常未能得到釋放，願主醫治她的身、心、靈，讓她能開心健康活在每一天。
- 願主保守家人和自己身體健康及平安。

為宣教士祈禱 芥菜種家庭（基道旺角堂、大角咀基全堂，創啟地區）

- 願我們一家更多愛慕和追求父的話語，保守我們常在光明中，生命也不斷成長。
- 感恩父興起我們，教導我們要獻上更多的代求，也求父讓我們對 D 族人有更多的看見，更明白父在 D 族中的心意。
- 我們透過家鄉的一位中醫師弟兄的幫助，我們跟他開始了視頻學中醫和針灸，也計劃短時間內到國內上短期密集針灸課程；同時間，求父在祂的話語和同在中，讓我們更多更深的認識這位滿有憐憫慈愛的大能醫治主。
- 在尋求服侍的平台時，求父賜下更大的信心，讓我們能堅定地跟隨祂；也求父賜下一切所需用的，讓我們能經歷祂的拖帶和供應。
- 近日我們認識了兩位 D 族人，同是來自亞歷村的（我們鎖定要服侍的村），願我們將這事交在父中，察驗他們是否和平之子，引領我們進到村中。
- 我們也調整了一些俄語的學習方法，求父賜下智慧和能力，好使我們能更好的掌握語言學習。
- 求父祝福大小芥，使她們更多經歷祂的同在，特別因著事工的發展和需要，在她們的生活中要常面對轉變，但是求父的愛、平安和喜樂常充滿她們的心中，使她們常安穩在父裡面。

「愛與忠誠」主題經文：

「我今日呼天喚地向你作見證，我將生死禍福陳明在你面前，所以你要揀選生命，使你和你的後裔都得存活；且愛耶和華你的神，聽從他的話，專靠他，因為他是你的生命，你的日子長久也在乎他。」

（申命記 30:19-20）

本週代禱事項

- 董美琴牧師及陸秀嫻姊妹於19/10-25/11 前往非洲的烏干達服侍！求主保守身體健康、心靈壯健！又求主使用牧師的信息能祝福信與未信的人。
- 20/10(五)為區會按牧及差遣宣教師典禮，於晚上 7:30 在望覺協和堂舉行。感謝主！陳淑儀姑娘(2010-2011 年為本堂宣教師)將按立為牧師。求主賜福各按立為牧師及差遣為宣教師的同工。

兒青區聚會		
零歲至 2 歲半	主日：上午 10:00 至 11:15	東貿
2 歲半至六歲	主日：上午 10:00 至 11:30	培元
小一至小六	主日：上午 10:00 至 12:00	幼兒園
中學生	主日：上午 10:30 至 11:30 (崇拜) 主日：上午 11:45 至 1:15 (小組) (逢第三個主日參與成人崇拜，當日小組另作安排)	柴房

主任牧師：董美琴牧師 (安息年 4/2017-3/2018) 行政秘書：林慧儀姊妹
署理主任牧師：陳偉文牧師 (4/2017-3/2018) 行政幹事：張玉葉姊妹
牧師：林志文牧師 幹事：李恆瑜姊妹
宣教師：葉永傑先生、梁鳳芯姑娘

事工幹事：陳天喜弟兄 (聖樂及青少年)
事工幹事：蕭秀珍姊妹* (幼兒園及兒童)
事工幹事：郭珮珊姊妹* (兒童)

*為半職同工

主日崇拜聚會時間

早堂：上午 8:30-9:45
中堂：上午 10:15-11:30
午堂：中午 12:00-1:15

教會：柴灣利眾街 24 號東貿廣場 12 樓 BCD 室
傳真：2896 4467 網址：<http://www.ccccwc.org.hk>

電話：2896 5111
電郵：cwc@cccwc.org.hk

培元：柴灣新翠花園政府單位第四層

電話：2896 5151

幼兒園：柴灣新翠花園政府單位第二層

柴房：柴灣青年廣場 3 樓 325-328 室
傳真：3171 7214 網址：<http://www.fan-fire.hk>

電話：3171 2274
電郵：info@fan-fire.hk