



中華基督教會 柴灣堂週刊

二零一八年四月十五日

(第14期)

今天的你快樂嗎？

陳天喜

在年初美國民調中心蓋洛普發表調查報告，訪問全球 55 個國家或地區，調查居民的快樂指數，香港亦榜上有名，位列全球十大不快樂地區第 7 位，與伊朗、伊拉克等國家同時打入頭十名。如何能快樂似乎是作為香港人的我們值得深思的問題。

一個人如何能快樂受著很多大大小小因素的影響，今天跟大家分享以下幾點：
1. **睡眠**：研究指，每天有足夠 8 小時睡眠的人比一般人更快樂，頭腦精神更能使人享受及細味到每天生活中提供給人的快樂。

2. **閱讀習慣**：閱讀除了可滿足我們的求知欲外，也可使人放鬆，亦是讓自己沉澱下來的一個時間，所以有固定閱讀習慣的人一般會更快樂。

3. **助人**：樂於助人的人也會更快樂，助人過程中感覺得到自己有用，有影響力，事情因自己參與變得更好，能提升自我形象，更能喜歡和欣賞自己。

4. **思考人生意義**：常思考人生意義的人會找尋生命價值，尋找答案過程中會讓自己做更多有意思及有價值的事，也能使自己更快樂。

以下是三個影響力較大的快樂因素，也是指向我們心靈的：

5. **表達自己需要**：願意跟別人分享自己內心需要，尋求幫助，能讓人明白及使自己釋懷也是相當重要。就如馬可福音 1 章提到的那個癲瘋病人，「有一個長大癲瘋的來求耶穌，向祂跪下，說：祢若肯，必能叫我潔淨了。」，癲瘋是當時最羞恥的病，但願意在人前主動走到耶穌跟前尋求幫助，表達自己的需要，最後他的身心都得著醫治。

6. **同情心**：能以同情、寬大的心腸對待惹怒你的人，同情他們內心的缺乏。在馬可福音 3 章提到耶穌面對在安息日治病被窺探時的情緒變化。「耶穌問眾人說：在安息日行善行惡，救命害命，哪樣是可以的呢？他們都不作聲。耶穌怒目周圍看他們，憂愁他們的心剛硬。」耶穌面對刻意要拿住他把柄的人，情緒一下子由怒目轉成憂愁，以同情的眼光看他們，然後繼續醫治需要的人。看到別人傷痛和內心的缺乏，不再計較別人的不好，是愛人利己的回應方式。

7. **感恩的心**：以感謝的心面對生命一切際遇，學習喜歡生命出現的事。如保羅在腓立比書 4 章所說「應當一無掛慮、只要凡事藉著禱告、祈求、和感謝、將你們所要的告訴神。」、「我無論在甚麼景況都可以知足，這是我已經學會了。」認定上帝會給你最好的，我們的心便能安定。

我們正活在一個不快樂的世代，也許是四面受敵，環境我們沒有能力改變，重要的是我們的心不要被困住，快樂與否取決自我們的心，願主更新我們！（資料參考自余德淳博士「每天快樂的秘訣」講座）

當值同工——早堂：李恆瑜 / 中堂：林慧儀 / 午堂：林慧儀

2018 年主題：改變我 - 以神的話突破生命限制

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	黎美善	黎美善	董美琴
中堂	陳愷徽	溫穎瑤	陳愷徽	
午堂	葉永傑	何敏兒	李秉熹	

宣召	詩篇 118:24	主席
敬拜讚美	快樂歌 (1-3 節)	主席
讚美祈禱		主席
使徒信經		主席
讀經	路加福音 5:1-11 (新約 83 頁)	讀經員
講道	「從漁夫到門徒」	陳偉文牧師
聖餐	瞻仰慈容歌 (第 3、2 節) 省察／認罪文 施餐 瞻仰慈容歌 (第 1、4 節) 主禱文	牧師
奉獻	神聖的召喚	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. 「培育部課程：舊約概覽」於 18/4(三)晚上 8:00 在東貿禮堂舉行。
(報名：12 樓 E 單位牆壁上)
3. 教會祈禱會於 19/4(四)下午 1:00 及 20/4(五)晚上 8:00 舉行，是次主題：
「為受迫害國家禱告 - 阿富汗」祈禱。鼓勵弟兄姊妹同心禱告！
4. 「從腦到心-經歷父神的疼愛和接納」於 23-27/4(一至五)上午 9:30-12:30 及下午 2:00-5:30 在宣道會北角堂真理樓地下禮堂（炮台山港鐵站 B 出口往城市花園第六座）舉行，鼓勵弟兄姊妹出席參與。
5. 4 月份堂會會議將於 26/4(四)晚上 7:30 在東貿召開，敬請各堂委留意。
6. 「門訓之旅」簡介會於 3/6(主日)下午 1:30 至 2:30 在東貿禮堂舉行，鼓勵弟兄姊妹出席參與。
7. 「2018 週年聯合堂慶聚餐」報名情況十分踴躍，名額已滿。
8. 1/7(主日)本堂將與小西灣堂聯合舉行堂慶崇拜，堂慶主題：「恩典之約·薪火相傳」！歡迎弟兄姊妹投稿，數算上帝的恩約如何帶領我們走過的日子。鑒於場刊篇幅有限，我們會將收集的稿件及相片，存放於教會網頁，以供弟兄姊妹瀏覽！
9. 上主日崇拜出席人數：成人 344 位；青少年 23 位；兒童 52 位。
10. 上主日共收獻金 \$199,507.80。本月至今獻金共 \$395,748.30。若肢體在兩週內仍未收到收條，請向李恆瑜姊妹查詢。
11. 同工放假如下：梁鳳芯姑娘於是主日出外退修；廖愛霖姑娘於 15-18/4；林慧儀姊妹於 18/4 及 20-21/4。

聖樂部：敬拜隊分享會

日期：4 月 29 日(主日)

時間：下午 1:30 至 2:30

地點：東貿禮堂

內容：敬拜、分享、祈禱

對象：各敬拜隊成員

2018 教會讀經營 – 「由悲哀到讚美」

讀經計劃已經推動了一段時間，不知道大家狀況如何.....

當中我們曾經讀過詩篇，但會否覺得詩篇很難讀，不知詩人在表達甚麼，甚至感覺無從入手呢？以下讀經營幫到你：

讓我們同心學習及認識上帝寶貴的話語，轉化我們的生命，盼望在營會中見到你，快點去報名啦！

主題：「由悲哀到讚美」

內容：透過閱讀和簡單的實踐，讓我們更認識《詩篇》，明白上帝的話語更多。

講員：高銘謙博士

日期：5月22日(二) / 時間：上午9:00至下午4:00

地點：賽馬會傷健營（薄扶林薄扶林水塘道75號）

名額：100人 / 費用：\$50

旅遊車集合時間及地點：上午8:15，柴灣羅屋

報名：早堂-林慧玲姊妹、中堂-鍾艷霞姊妹、午堂-陳鳳萍姊妹

每日代禱資料

15/4 星期日

為世界代禱

- 2018年2月1日是新修訂《宗教事務條例》正式生效的日子，關於《條例》生效對中國宗教自由是有一定的影響，求主幫助國內或國外的教會如何面對這個《條例》，有智慧地作牧養、佈道的工作。

16/4 星期一

為肢體代禱 潘嘉鳴、李冠美家庭

- 感謝神！兩位孩子有良好及穩定的教會生活，並在真理上打好基礎，日後在真道上不會動搖！
- 冠美工作時間較長，每星期只有一、兩天回家一起吃晚飯，子女倆希望能有更多的相聚時間！
- 嘉鳴左腳足底筋膜炎，求神醫治，可快些康復，因經常要帶領學生行山，求主幫助能早日康復！

17/4 星期二

為肢體代禱 吳文慇姊妹

- 求主幫助讓家人早日信主。
- 為自己對神的信心祈禱，求神保守！

18/4 星期三

為肢體代禱 施迪倫、李佩玲家庭

- 女兒晞晴7月升中派位，求天父保守可以派到一間合適的中學。
 - 兒子朗言有小腸氣，求天父保守可以自行痊癒。
 - 感謝天父賜佩玲誕下朗言後身體恢復很好。
 - 迪倫小食店開張差不多一個月生意頗忙碌，求天父保守可以盡快聘請合適的員工，讓雙手勞損不要再加劇。
-

19/4 星期四

為肢體代禱 薩嘉峰弟兄

- 本學年需要處理一些複雜的學生個案，求主加能賜力，讓自己有足夠的智慧及耐性去幫忙有需要支援的學生。
- 將會希望修讀一些有關輔導的課程，求主幫助能找到合適工作需要的課程。
- 求主保守自己的教學工作，能有良好的體魄及精神健康去面對。

20/4 星期五

為肢體代禱 韋碧雲姊妹

- 感謝主，沿途有祢。
- 求主保守讓自己能持守五年讀經計劃，更多明白神的心意，行在神心意裡。

21/4 星期六

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）

- 雖然生活和事工開展都是滿有挑戰和難處，然而主的話常激勵和安慰我們。求聖靈幫助，使我們經歷磨練，不灰心失意，信心反倒更堅固。
- 雖然家中被波及導致水浸，但感謝神我們也平安無事，而事發時也正好在家中，能即時處理善後，不然後果會非常嚴重。
- 找房子一事上，求父親自預備，也教導我們耐心等待。
- 三月份的針灸實習，能有智慧和記性吸引老師所教導的，並且能有深刻的實習經驗，讓我們回到村中時能開始治療有需要的人。
- 六月份會接待老家來的團隊，求父開路，使我們得知祂的心意，能知道在那裡和怎樣服侍D族人。

主題經文：

「耶穌對西門說：『不要怕！從今以後，你要得人了。』他們把兩隻船攏了岸，就撇下所有的，跟從了耶穌。」
(路加福音 5:10 下-11)

2018 年第二季《每日讀經釋義》馬可福音、民數記

日期	15/4(日)	16/4(一)	17/4(二)	18/4(三)	19/4(四)	20/4(五)	21/4(六)
經文	14:32-42	14:43-65	14:66-72	15:1-20	15:21-47	16:1-20	民 1:1-54

本週代禱事項

- 中學文憑試(DSE)考試已經開始，求主幫助全港的考生鎮定地應付這場考試，也記念飛躍牧區的組員呂靜文，讓她靠著耶穌的平安與力量去面對；組員彭子欣於4月底開始考國際文憑(IB)試，求主賜她有慧智及體力應付。

兒青區聚會		
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
 牧師：陳偉文牧師、林志文牧師
 宣教師：葉永傑先生、梁鳳芯姑娘
 廖愛霖姑娘、麥浩倫先生
- 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)
 實習神學生：黃銘豪弟兄
- *為半職同工
- 行政秘書：林慧儀姊妹
 行政幹事：張玉葉姊妹
 幹事：李恆瑜姊妹
- 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.cccwc.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

幼兒園：柴灣新翠花園政府單位第二層

電話：2896 5151

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