

C 4/4

普通的人(曲/詞:陳芳榮)

3 4/5 1 1. 6/5 1 1. -/6 7 1 5/3-- 3 4/5 1 1. 6/5 1 1. -/1 2 3 4/2---/

1. 像那小男孩的餅和魚，讓我獻給主。就算多寒微，他不介意，全盡我心思。

2. 在這一世裡不管錯對，讓我再奔跑。就算多平凡，都不計較，神是我倚靠。

1 3 3 6/5---/1 3 6 7/5-- 6 7/1 6 6. -/6 5 4 1/2---/2---//1 6 6. -/

1. 無論是多少，全是不緊要。在我主手中，一切也奇妙。

2. 人若逆風上，能力多牽強。憑著主力量，

6 5 4 6/5---/5---//1--7 1/7 6 5 1/ 2 3 4 6/5-- 7/1--7 1/7 6 5 1/

他給我保障。我，是個普通的人，沒有可誇口。但我甚麼都有可能

2 3 4 1/7- 6 7/1--2/1- 6 7/1--2/1---/0 1 1 1/7 1 6 7/1---/1--//

神在我背後。奉獻我 僅有，神大愛 深厚。 欠缺裡沒有還是夠。

D 4/4

願主愛圍繞您(基恩)

3/5. 3 3 4 5/6-4-/ 6 4 4 6/6 7- 6 5/5. 5 3. 5/5 6 5 4. 4/

願天父上帝的慈愛，常與您們同在！願平安恩惠天天加給您，喜

2. 4 3 5 2/1---/0-0 3 4 5/6 4 2. 6/5 7 1. 6/4. 1 1 2/3---/

樂恩典圍繞您！願您每天快樂，身心愉快，健康與您常在！

6 6 4. 6/5 4 3. 6/4 1 1 6 7/1--0//

祝福您，福杯滿溢！耶穌永遠陪伴您！

「基恩敬拜音樂事工版權所有，獲准使用。」

反思問題

經文：約 6:51-58

講題：「我是生命的糧」

中心思想

耶穌用糧食來比喻自己的生命，人往往以生存及追求改善生存的物質條件作為人生最大的目標，卻忘記了生存價值和意義才是值得生存的原因。

主題

生命是從上帝而來，耶穌指出了生命真正賴以生存的糧食是從上帝來的主耶穌自己，主成為我們生命的糧食，使我們和他的生命聯合，使我們為主而活，為主而死，彰顯主的愛，使鄰舍的生命活得豐富，也使我們的生命具有永恆的價值。

反思問題

1. 主為何說自己是生命的糧？
2. 人生存的倚靠是什麼？
3. 耶穌在猶太人眼中是誰？
4. 耶穌究竟是誰？
5. 你的生命倚靠什麼而活？你在人眼中的生命是怎樣的？在主眼中又是怎樣的？

基 督 教 宣 道 會 華 基 堂

遵主聖訓、生命扎根

電話 2551 3683 傳真 2875 9837 電郵 church@wahkeechurch.org.hk 網址 www.wahkeechurch.org.hk 地址 香港田灣石排灣道49號

崇拜程序

2015年8月15-16日

週六：晚上6時正 早堂：上午8時正 中堂：上午9時45分 午堂：上午11時30分

宣召敬拜

- 備心 眾 坐
- 宣召 詩 100:1-2..... 眾 立
- 詩歌 天地讚美..... 眾 立
- 讚禱 眾 立
- 詩歌 1. 坐在寶座上聖潔羔羊..... 眾 坐
2. 是祢應許

感恩回饋

- 經文 詩 50:23..... 眾 坐
- 謝禱 眾 坐
- 獻金 眾 坐
- 獻詩 願恩澤擴張(中、午堂)..... 眾 坐

敬聽主言

- 讀經 約 6:51-58 (新約107頁)..... 眾 坐
- 講道 講題：「我是生命的糧」..... 眾 坐
- 詩歌 普通的人..... 眾 立

家事分享

- 代禱 眾 立
- 歡迎 眾 坐
- 報告 (報告有▲事項)..... 眾 坐
- 祝頌 願主愛圍繞您..... 眾 立
- 祝福 眾 立
- 默禱 散 會

【宣召經文】

普天下當向耶和華歡呼！你們當樂意事奉耶和華，當來向祂歌唱！

【感恩經文】

凡以感謝獻上為祭的便是榮耀我；那按正路而行的，我必使他得着我的救恩。

【獻 詩】

願恩澤擴張

1. 命途是崎嶇多少風風雨，常人易灰心失意，快讓真光盡把黑暗驅散，愁容又展歡欣臉。
2. 願傳述主故事與祂的愛，無窮盡體恤寬恕，世人必可立心真意相信，全憑活出主真摯。
3. 愈承受恩典應更多施予，效法主犧牲的愛，協力使失喪者找到安慰，唯求實踐主使命。

副歌：願恩澤擴張，讓福音破牆，藉我擺上，
恩光照遍，願恩澤擴張，
求奉獻此生，藉我使他人得基督拯救。
求奉獻此生，我想我所求，都歸主擁有。

【詩 歌】

G 4/4

天地讚美(祢是王)

3 5 1 1 5 6 5 4 4/5 7 2 2 4 4 3 3 3 2/1 7 1 1 3 7 7 7 5/
地與海 奏出歌韻，磐石唱 讚美歌聲，風雨電也 歌一頌，雲
頌讚聲 永不衰竭，全地要 敬拜事奉，高唱萬有 之 上，榮

6 5 6 6 1 5 5 5 5 6 1 4 3 1 5/2--0//2--0 2 1 1-1 3 5 /5-5 2
霧同頌一吹送，全地奏響聲勢無比。

耀無限 之 處，全屬我主尊貴耶 穌 所 有。讓讚美如

4 /4 3 2 2 1 3 3 3 5 /5 - 5 2 4 /4 3 2 2 1 3 3 2 1 7 1 1 3 7
風天空海闊飛，讓讚美浪花般海中濺起。高唱萬有之

7 7 5 /6 5 6 6 1 5 5 5 5 /6 1 4 3 1 5/2-2 0 2 1 1---/1---//
上-榮耀無限-之-處，全屬我主尊貴耶穌 所 有！

曲：吉中鳴 詞：鄭楚萍「詞曲版權屬 ACM 所有，獲准使用」

C 4/4

坐在寶座上聖潔羔羊(讚泉-普通話)

3 5 5 3 2 5 7 /2 1 1--/6 1 7 1 2 6 /5---/4 1 7 6 /5 3 2 1--/4 3
坐在寶座上聖潔羔羊 我們俯伏敬拜祢 昔在今在以後永在，唯有
2 1 4 3 2 1 /2---/3 5 5 3 2 5 7 /2 1 1--/6 1 7 1 2 6 /5---/4 1
祢是全能真神 坐在寶座上尊貴羔羊 我們俯伏敬拜祢，頌讚
7 6 /5 2 7 1--/6 7 1 5 1 7 1 /2---/2-0 5 1 7 /1-0 5 1 7 /1-0 6 7 /
尊貴榮耀權勢，都歸給祢直到永遠， 萬王之王，萬主之主 唯有
1 6 6 3 2 2 7 6 /5-0 5 1 7 /1-0 5 1 7 /1-0 6 7 /1 6 6 3 2
祢 配得敬拜和尊崇，萬王之王，萬主之主， 我們高舉祢聖名
2 1 7 /1-1 5 1 7 ://1---//
直到永遠。萬主之 遠。

「詞、曲：葛兆昕©版權屬讚美之泉所有，獲准使用。」

F 4/4

是祢應許

1 2 3 6 /4. 3 2 1 /7. 1 2 5 2 4 /3. 3 3 2 1 3 /6. 6 6 7 1 6 /2 1
「壓傷的蘆葦，祢不折斷；那將殘的燈火，祢不 會吹滅」尋求 祢憐恤我
7 6 /[#]5. 3 5 3 5 2 /1--2/3- 1 2 3 6 /4. 3 2 1 /7. 7 7 1 2 4 /3. 4 3 2 /
的軟弱，誰願無力走過這生？盼救主垂聽心中困倦，現實 壓迫中裝出歡
1. 6 6 7 1 6 /2 1 7 6 /[#]5. 3 7 6 5 /6---/0 6 6 5 4 3 /4. 6 7 1 6 /
笑，旁人自顧，沉溺虛空宴樂，誰安慰念記？ 耶穌 顧念我，求在祢懷
7. 5 5 4 3 2 /3. 1 7 1 7 /6. 1 4 3 2 1 /2--3/7 3 3 5 4 /3---/0.
內，醫好我的創傷，潔淨 我罪，祢捨身拯救我 生命，全能主應許。
6 6 5 4 3 /4. 6 7 1 6 /7. 5 5 4 3 2 /3. 1 7 1 7 /6. 1 4 3 2 1 /
耶穌 顧念我，求被祢陶造，一生裡緊靠倚，再沒有畏懼；賜犧牲的愛
2--3/7. 1 7 1 7 /6---/6-//
與醫治，這是祢應許。

「版權屬中華基督教會沙田堂所有。」

家 事 報 告

(二零一五年八月十五至十六日)

【今週崇拜事奉人員】

堂	講員	主席	堂值執事	報告	招待			
晚 早 中 午	盧龍光 牧師	賴永生 陳福英 周毓輝 溫周潔芯	關志堅 甄錫榮 尹可豐 鄒德根	麥劍鋒 楊永嘉 李鄭淑芝 曾翠雯	關志堅 黃最勝 黃澤森 余振威	梁達強 鍾友倫 梁天憫 莫振良	梁李燕英 吳白美玲 梁勞柳萍 莫袁婉婷	黃國中 郭麗儀 馬彩敏 梁黃亞梅 劉秀英 梁江珮琪 林張淑英 許金權
	領唱	司琴	投影片	影音		插花	獻詩	
晚 早 中 午	陳啟耀	陳惠芳 梁李淑芳	郭穎嫻 賴永生 賴永生 黃冠芳	陸達輝 鄭洪杰 鄧少豪 方志威	韓月明 郭鄭艷冰 馮啟昌 鄭紹輝	駱歐少霞	聯團詩班 (中、午堂)	

【下週崇拜事奉人員】

堂	講員	主席	堂值執事	報告	招待			
晚 早 中 午	姚添壽 牧師	鄭洪杰 何建邦 尹可豐 彭啟業	吳貞梅 李德信 鄭古靄蘭 郭善新	布秀慧 李鄭淑芝 曾翠雯 麥劍鋒	吳貞梅 麥景波 梁文輝 唐學琛	關啟明 陳定忠 吳日新 陳祝維	陳凱彤 吳瑞歡 馬吳碧華 陳梁麗萍 吳陳梅花 陳梁麗蓮	陳蔡永清 徐陳慕賢 方燕平 梁張鳳儀
	領唱	司琴	投影片	影音		插花	獻詩	
晚 早 中 午	楊朱嘉琪	鄭莫穎文	陳夢縈 任淑儀 梁玉蘭 黃冠芳	池鎮安 鄭洪杰 鄧少豪 方志威	馮啟昌 郭鄭艷冰 歐陽廣超 鄭紹輝	何張惠琮		

【下主日少年崇拜事奉人員】

講員	主席	領唱	敬拜隊	招待	影音控制	投影片
馮建強	林凱盈	楊永嘉	梁家朗 李迦倩	羅洛 薛學誠	陸達輝	李皓豐
司琴：鄭莫穎文 陳建諾		鼓手：梁建威		結他：---		

【下主日兒童部事奉人員】

主日學	領詩	短講	影音/量體溫/清潔大使	招待	家長義工
高小級	馮鄭毓君	---	楊天慧 (影音)	陳嘉怡	程林肖玲 黃陳綺雯
初小級	尹黃美華	鄭詠妍 溫劉玉卿	梁穎心/郭晞朗/張巧兒	羅蔚姿	---
幼兒級	領詩	短講	當值教師	招 待	家長義工
	蘇陳嘉慧	郭秦苑瑩	陳謝韻文	麥以信 麥以心 麥以行	蔡志孝 郭何淑儀 黃賽霞 謝鄭麗嫻
開心樂園	(中)袁謝淑嫻		(午)盧簡婉琴		

【上週聚會人數】

	週六	早堂	中堂	午堂	少年	合計
崇拜聚會	78	125	166	233	28	630
祈禱會/組	3	7	5	5	週三：13	33
主日學	長者：17	青成：42	兒童/努力試：96/5	少年：1		161

- ▲ 一. 鳴謝：今週承蒙中文大學崇基學院神學院客座教授盧龍光牧師蒞臨證道，謹致謝忱。
- 二. 「差傳祈禱會」星期三(19/8)晚上 8:15 在教會副堂舉行，是次由差傳部暨迦納短宣隊分享，歡迎弟兄姊妹踴躍參加。負責同工：李鄭淑芝傳道、王偉光執事。
- 三. 長者部：
 1. 「活力天地」及「長者週三查經班」於 19/8 及 26/8(三)將暫停兩次歇暑，請長者們留意。負責同工：張立民傳道。
 2. 「智行樂園」於 21/8 及 28/8(五)將暫停兩次，請弟兄姊妹留意。查詢可聯絡干兆宗牧師或許黎少慧姊妹。負責同工：湯頌年牧師。
- ▲ 四. 婦女部：新一季「讚美操」將於 8/9-10/11(二)上午 10:00-11:00 在教會副堂舉行，費用每位 20 元。歡迎有興趣的肢體參加，可邀請未信主的朋友參加，報名請到招待枱登記，把費用放入「活動繳費封」並投進收費箱內，截止日期：6/9(主日)。另外，戶外「讚美操」亦於逢星期四上午 7:45-8:45 在田灣石排灣道遊樂場舉行，若有天雨除外，歡迎有興趣的肢體參加，亦可邀請未信主的朋友參加，無需費用，報名請到招待枱登記。負責同工：布秀慧傳道。
- 五. 青年部：
 1. 區聯會青少年部今年舉辦「宣道會大專開學培靈會」定於 13/9(主日)下午 3:00 在基督教青年會九龍會所六樓禮堂舉行，講員：高銘謙博士(建道神學院教授)，高博士將會透過創世記 1:1-31，以「神說：要有光！」為題，帶領弟兄姊妹思想如何以神話語的力量，在世界裡建立自己的屬靈生命。當日設有詩歌敬拜、講員答問、分組交流、禱告和立志等。費用全免，參加之弟兄姊妹可於招待枱登記報名。負責同工：布秀慧傳道。
 2. 「第五屆南區福音七人足球聯賽」本堂隊伍將於今主日(16/8)晚上 7:00-8:00 在黃竹坑石地足球場舉行，對賽教會為西區浸信教會，歡迎弟兄姊妹前來觀賽及打氣。查詢人：周毓輝弟兄、溫智偉弟兄。負責同工：干兆宗牧師。
- 六. 佈道部：
 - ▲ 1. 探訪組：「中秋節探訪活動」定於 19/9(六)舉行，集合時間及地點：下午 2:00 一樓禮堂，目的：探訪區內弱勢社群及教會長者，一同分享神的大愛。現招募探訪義工，有心志的弟兄姊妹，可於招待枱報名，截止日期：今主日(9/8)。弟兄姊妹若有可探訪的對象，歡迎聯絡辦公室，以便安排當日探訪。
 2. 新來賓聯絡組：新一季福音班暨新來賓重聚日將於 13/9(主日)上午 9:45 舉行，地點：待定，誠邀所有新朋友出席。弟兄姊妹也可邀請和陪同新朋友出席。
以上活動負責同工：麥劍鋒傳道。
- 七. 差傳部：
 1. 已報名於 8/8-27/8 「本地跨文化(南亞)暑宣」之參加者，請準時出席服侍。
 2. 中關組：「湖南助學計劃 2015」現開始接受報名，今年籌款目標為港幣 620,000 元 (61 位高中生，60 位大學生)，距離目標尚欠港幣約 128,000 元，有感動的弟兄姊妹請填妥回應表，並連奉獻放在奉獻封內。負責同工：湯頌年牧師。
 3. 熊文傑牧師八月份分享信已出，請到差傳部壁報查閱，或可到招待枱取分享信印刷版乙份，數量有限，並請不要對外公開。

八. 培訓部：

- ▲ 1. 新一季青成年主日學，課程於 13/9(主日)正式開課，詳情請參閱附頁。有興趣的弟兄姊妹可到招待枱登記報名。
- ▲ 2. 九月份主日學場地安排，請弟兄姊妹留意：

	班 級	上 課 地 點
中堂時段	開心樂園	教會2樓
午堂時段	努力試家長小組	明愛張奧偉賓館 7樓活動室
	高小級主日學	牧鄰中心 (華富邨華基樓601-606) 有車接送

- 3. 參加「2015靈修運動」的弟兄姊妹，請盡快到招待枱領取八月《靈修月刊》。弟兄姊妹仍可到招待枱報名，費用全免。在《靈修月刊》最後一頁附有「回條」，只需填上整月靈修次數及個人資料，放入收集箱，統計累積次數，可得「100%獎」(每日都有靈修)及「優異獎」(90%日子有靈修)作為鼓勵。
- 4. 下主日(23/8)於知悅坊擺放攤位，提供書籍及CD借用服務，開放時間：上午9:15-9:40及上午11:00-11:25兩節。

以上活動負責同工：千兆宗牧師。

九. 教會、肢體消息：

- 1. 會眾請於崇拜開始前將身上響鬧裝置關掉或轉為靜音，以便專心敬拜上帝。
- 2. 請本堂崇拜的新來賓及其邀請人或朋友散會後到新來賓接待室小聚。
- 3. 千兆宗牧師今主日(16/8)下午前往宣道會五旬節堂出席堂委會會議。
- 4. 有關颱風、<紅色>及<黑色>暴雨警告之聚會須知：

情 況	措 施
1. 懸掛一號風球	教會如常開放，所有活動／聚會照常舉行。
2. 懸掛三號風球或紅色暴雨警告	教會如常開放，戶內活動／聚會照常舉行；戶外活動／聚會取消。
3. 懸掛八號或以上風球或黑色暴雨警告	除主日成人崇拜照常舉行外，其他活動／聚會取消，教會暫停開放。(註 i, ii)

- i. 如在活動／聚會開始前三小時除下八號風球或改懸掛較低風球又或除下黑色暴雨警告，請參考懸掛三號風球及紅色暴雨警告所採取之措施。
 - ii. 當日成人崇拜事奉人員和其他弟兄姊妹可按實際安全或交通情況，自行決定是否出席該崇拜聚會。
 - 5. 教會禮堂乃信徒敬拜聚會的地方，莊嚴神聖，弟兄姊妹需穿著合宜衣服參與崇拜聚會，請勿穿著拖鞋、短褲、背心等。
- 十. 今主日獻花：古嘉敏。

家 書

布秀慧傳道

獨處的操練

「主耶和華以色列的聖者曾如此說：『你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩，你們竟自不肯。』」(賽卅 15)

此段經文的背景是一場戰爭，亞述王西拿基立揮軍攻擊猶大，因此，神警告猶大，埃及和其他國家的軍事力量救不了他們，只有神能救他們。「得救在乎歸回安息」的意思是在回轉和安靜中，你們將會得著拯救；「回轉」是從與外邦結盟的路上回轉，而「安靜」是指要終止任何繁忙的計劃，安靜下來；另外，「安穩」是信靠的意思。全句的意思是：「在安靜與信靠中，就是你們的力量」。因此，我們要堅定相信，神會賜給我們力量去面對困難。

在日常忙亂的生活、外界的壓力中，我們要常常學習獨處，從神支取力量，以應付生活，處理壓力，活出主耶穌的樣式。據《敬虔操練 13 課》中所說，獨處最終的目的，是回到神那裡去。獨處有三大元素：退隱、離群、內省，目的是除去各種來自社會生活，令人不能專注的因素，以致人可以進行默想和自省。獨處是刻意選擇與神獨自相處，思想專注在屬靈的事上，嘗試從周圍的人和事中抽離，在神面前信靠祂、默想祂、聆聽祂和領受祂的臨在。

《敬虔操練 13 課》的作者繼稱，若從心理的角度來看，學者的研究發現：年紀大的中學生較年紀輕的傾向多花時間獨自一人，因而他們的情緒會較為穩定，同時心理健康狀況會較佳。再者，一位學者曾在美國西點軍校的畢業禮上，發表一篇題為「獨處與領導」的演說，提及作為領袖的其中一樣最重要的質素是要有獨立思考，而獨處正是訓練獨立思考的一個途徑。

在每日忙亂的生活中，我們又可以怎樣操練獨處呢？第一步，是善用生活中各樣「零碎的空間」，例如在睡覺前，或在乘坐交通工具上、下班時，可嘗試不理會周圍的環境，作個人安靜祈禱。第二步，是嘗試減少說話，尤其是減少說無謂的話，讓自己有更多空間，安靜下來。第三步，是嘗試抽空半日或更長的時間靜修獨處，學習聆聽主的聲音。