

2020 年 8 月 30 日

教牧分享

《喜樂的心乃是良藥》

岑綺玲傳道

這三個月來，我的椎間盤突出壓住了神經線，引致右腳站立及走路時痛楚，最壞時還要以拐杖輔助，帶來生活及工作上很多不便，更沒想到這個痛症持續至今仍未康復。長期痛患真不好受，也影響了我的情緒；但感恩每當我情緒低落時，箴言 17:22 『喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。』便會在我的腦海中跑出來提醒我：不要煩躁，也不要憂悶，要有樂觀及正面的心態去面對人生的困難，因主的恩典必夠我用，雲上太陽從沒改變；跟著我便會徐徐唱出我的激勵歌「雲上太陽」，喜樂便會由心發出，心情會漸漸地平伏過來，雖然痛楚仍在，不過克服的力量大了，再以平常心與痛共舞。

論到金句『喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。』除了有屬靈的意義之外，原來也有醫學根據的。有醫學研究證明，人體的免疫功能與心理因素密切相關，一個人心情長期壓抑，充滿心理矛盾，有不安全感和不愉快情緒，就容易患上各種慢性疾病，這是身體與心情掛鈎的現象，稱為「心身」(Psychosomatic) 的緊密關連。所以，憂傷的靈，使骨枯乾並不是誇張的說法。另一方面，我們身體內存在一種快樂荷爾蒙，名叫「血清素」，是一種調節情緒的化學物質，當快樂荷爾蒙多的時候，就可以融化掉那些造成人情緒低落的負面情緒，幫助人維持心靈健康，從而抵抗力也間接被提升；而喜樂的心及凡事樂觀以對，就是有助於血清素的分泌，這也可引證喜樂的心乃是良藥是很真實的。

培養喜樂的心是有智慧的，箴言提供了這個促進健康的治療「處方」，確實是有極大效用的良藥。今天面對疫情及社會的狀況，我們實在也需要有很多正能量，在生活中注入更多喜樂，作為心靈的良藥。喜樂的秘訣不在乎環境及自己所擁有的，乃在乎我們的心態及決定。保羅在腓 4:4 也提醒信徒們「你們要靠主常常喜樂，我再說，你們要喜樂。」意思是無論我們的境況如何，我們都要知道，我們是活在主的大能及慈愛中，我們要倚靠主，在主的大能影響及幫助下，我們得著平安及能力過生活，並要以神為樂。

2020年8月30日合堂崇拜程序表

聖靈降臨後第十三主日(綠)

主席：鍾健強弟兄
司琴：周瑩瑩

講員：劉韻詩傳道
音響：李偉峰

領唱：鍾健強弟兄
簡報操作：蘇國耀

1. 宣 召：
“耶和華是我的力量，是我的詩歌，他也成了我的拯救。在義人的帳棚裏，有歡呼拯救的聲音，耶和華的右手施展大能。”
詩 118:14-15 立
2. 讚美/祈禱：……第 6 首「聖哉頌」、第 417 首「祢信實何廣大」…… 立
3. 認 信：……「使徒信經」…… 立
4. 讀 經：……啟 22:12-21 (新約 422 頁)…… 坐
5. 講 道：……「終局啟示系列(4)—終局基督再來」…… 坐
6. 回 應 詩：……第 463 首「我和救主同行」…… 立
7. 獻 捐：…… 坐
經訓： “因為地和其中所充滿的都屬於主” 林前 10:26
8. 報 告：……容志偉牧師…… 坐
9. 代 禱：……容志偉牧師…… 坐
10. 主 禱 文：…… 立
11. 祝 福：……何永恆牧師…… 立
12. 默禱散會：……主禮人先退席…… 坐

註：會眾如有不便站立者，可就座進行崇拜。

崇 拜 直 播

肢體可以在家中參與崇拜，歡迎到 YouTube.com 搜尋關鍵字 ttmsspcc 搜出本堂頻道，或到以下網址 <https://bit.ly/36MxJmN>，或掃描右方二維碼收看本堂崇拜直播，頻道亦上載了其他視頻，歡迎瀏覽。



9 月份崇拜工作人員輪值表 (暫定)

	合堂崇拜 (上午 10:00)				
	主席	講員	領唱	司琴	值日執事
6/9	陳中傑	何永恆	李麗美	李嘉浩	石浩雲
13/9	區林穎儀	容志偉	區林穎儀	吳兆基	丘頌云
20/9	吳梁曉彤	丘頌云	Seekers 敬拜隊	Seekers 敬拜隊	劉錦昌
27/9	丘頌云	吳仕超	石浩雲	李天頌	吳兆基

	音響控制	簡報操作	司事
6/9	鄭濱 鄭奕德	梁子健	第一組
13/9	鄭濱 鄧永健	施海衙	
20/9	張偉龍 鄧永健	鄭濱	
27/9	張偉龍 胡偉文	何頌恩	



9 月份聚會一覽表：

日期	基立團		錫安團		迦勒團	
	內容	負責人	內容	負責人	內容	負責人
5/9	趣味查經	鄭傳道	合團活動	雪	休團	--
12/9	網上遊戲	志堅哥哥	分組查經	雪	嗎哪飯局	Share Joy Share Love
19/9	開心 SHARE	志堅哥哥	分組靈修分享 / 小組主題週	雪	休團	--
26/9	親親孩子週會	鄭傳道	聯合敬拜	雪	查經 (林前 12)	Chloe

日期	約瑟團		提摩太團		雅各團			
	內容	負責人	日期	內容	負責人	日期	內容	負責人
4/9	馬田講 II	Martin	6/9	待定	--	12/9	查經— 詩篇 133 篇	Vivian
11/9	TGIF	撒該組						
18/9	查經 5	靈修	20/9	待定	--	26/9	中秋 BBQ	Polly
25/9	休團	--						

迦南團			挪亞團			以諾團			雅歌小組		
日期	內容	負責人	日期	內容	負責人	日期	內容	負責人	日期	內容	負責人
6/9	休團	--	13/9	查聚	智棠 穎兒	12/9	諾樂開學	何永恆 牧師	12/9	「男士組」開學 適應及分享會	Chris
			27/9	專題分享	陳可藍 神學生	26/9	學道實踐	Felix, Ruth	19/9	「女士組」開學 適應及分享會	Doris

報告事項

1. **【上主日崇拜人數及奉獻】** 網上直播崇拜人數 201 人，奉獻合共 \$21,524。長沙灣分堂網上直播 + 現場崇拜人數 39 人，奉獻合共 \$30,000。
 2. **【崇拜前祈禱會】** 上主日起，早上 9:45 設網上祈禱會，在本堂崇拜播放平台直播，誠邀肢體一同參與。
 3. **【教會祈禱會】** 9 月份教會祈禱會於 9 月 2 日晚上 7:30，在本堂 YouTube 頻道直播，網址 <https://bit.ly/36MxJmN>。
 4. **【應對疫情聚會安排】** 主日崇拜網上直播，時間為主日早上 10:00。青少 Awana Trek 及 XO、組長小組、暑期兒童崇拜、基立團、錫安團、約瑟團、提摩太團、挪亞團改為網上聚會，迦南團暫停。主日學「信仰教義」改於網上進行，「西乃山下」首部曲改為發放講課錄音。以諾團夏令退修延期，挪亞團退修取消，兒童 Awana 導師退修取消。兒童 Awana 改於 10 月 4 日開課。
 5. **【反思對談網上講座】** 為幫助父母及夫婦個人化、深化、內化、活化聖經的生命價值，使能抵禦「i」世代、後現代及世俗歪風對親子和婚姻關係的沖擊；有助家庭培育及紀律長於 21 世紀的孩子，並培養合乎神心意的婚姻關係。詳情如下：
時間：今天下午 2:00-3:30
地點：網上直播，不設現場參與
講員：何述群博士（福音證主協會家庭及基教事工顧問兼教練，「反思對談」教學法研發者，曾在北美及香港多間教會任職教牧：專責兒童及家庭教育/輔導事工，教育學哲學博士、宗教教育碩士）
對象：家長及夫婦
報名網址：<https://forms.gle/vVf5WVYUmTW3Rk3i7>
- 
6. **【經濟援助基金】** 會友如因疫情影響，導致經濟有困難，教會的經濟援助基金可供申請，請向辦公室索取表格，填好後交堂主任何永恆牧師。
 7. **【奉獻方法】** 弟兄姊妹可透過以下方法奉獻：
 - A. 支票：支票抬頭為「深水埗崇真堂」。請於支票背面列明姓名、電話及奉獻類別（如主日捐、月捐或感恩捐等），並郵寄至九龍大埔道 58 號深水埗崇真堂收。
 - B. 銀行入帳：可透過網上銀行或自動櫃員機將奉獻存入本堂恒生銀行帳戶 287-3-222372（帳戶名稱：Shamshuipo Tsung Tsin Church，銀行編號：024），亦可透過銀行的「轉數快」功能轉帳到此帳戶。注意：請將存款收據或轉帳記錄經 電郵 info@ttmsspc.hk 或 WhatsApp 66791967 傳送至教會辦公室，以作記錄及簽發奉獻收據之用；倘若未能附上相關記錄，恕未能簽發奉獻收據。如需以郵寄方法領取收據，請聯絡會計幹事。
 8. **【電子版週刊】** 可掃描二維碼或透過瀏覽器登入網址 <https://bit.ly/2AU0YHv> 下載。
- 

講道經文

【啟示錄 22:12-21】

[12]「看哪，我必快來！賞罰在我，要照每個人所行的報應他。[13]我是阿拉法，我是俄梅戛；我是首先的，我是末後的；我是開始，我是終結。」[14]那些洗淨自己衣服的有福了！他們可得權柄到生命樹那裏，也能從門進城。[15]城外有犬類、行邪術的、淫亂的、殺人的、拜偶像的，以及所有喜愛和行虛謊的人。

[16]「我－耶穌差遣我的使者，為了眾教會向你們證明這些事。我是大衛的根，是他的後裔；我是明亮的晨星。」[17]聖靈和新娘都說：「來！」聽見的人也要說：「來！」口渴的人也要來，願意的人都可以白白取生命的水喝。[18]我警告一切聽見這書上預言的人：若有人在這預言上加添甚麼，上帝必將記在這書上的災禍加在他身上。[19]這書上的預言，若有人刪去甚麼，上帝必從這書上所記的生命樹和聖城刪去他的份。[20]證明這些事的說：「是的，我必快來！」阿們！主耶穌啊，我願你來！[21]願主耶穌的恩惠與眾聖徒同在。阿們！

(8月) 本堂前後山閘門開放時間：

週一、二、三、四：上午 7:00 – 晚上 6:30 (有週三祈禱會除外)

週五、六：上午 7:00 – 晚上 10:00

主 日：上午 7:00 – 下午 5:00

公眾假期：全日不開放 (有聚會除外)

閘門開放時間以外請勿進入本堂及屬校範圍，請各肢體於關閘時間前離開，確保安全，敬請留意。

最新通告

基督教香港崇真會深水埗堂 有關本堂應對 COVID-19 聚會安排(2020 年 7 月 11 日)更新 教會緊急聯絡電話：81093392

經過教牧與長執的商討和考慮，包括疫情的蔓延情況、確診個案增加，深崇決定由 7 月 12 日起暫停實體崇拜和各聚會，直至另行通知。崇拜改為網上直播形式進行，時間為早上 10:00。鼓勵信徒留在家中，仍能以渴慕的心敬拜上主。

我們期望這只是短期對應安排，稍後根據疫情再作決定，我們將在安全情況下恢復崇拜予信徒參與。願我們同心抗疫，禱告守望。

主日崇拜及其他聚會安排：

- 1.由即日起直至另行通知，教會暫停實體崇拜，將以網上直播型式進行，時間為早上 10:00，其他一切聚會（包括主日學、團契、小組、家聚、祈禱會、講座、青少年聚會、探訪、聚餐等），均需要暫停，或改為網上進行。教會設施暫停外借及暫停對外開放。
- 2.網上直播崇拜於主日早上 10:00 開始進行，歡迎到 YouTube.com 搜尋關鍵字「TTMSSPC」或「基督教香港崇真會深水埗堂」搜出本堂頻道，或到以下網址 <https://bit.ly/36MxJmN>，或掃描右方二維碼收看本堂崇拜直播，頻道亦上載了其他視頻，歡迎瀏覽。
- 3.會眾若有咳嗽、打噴嚏或發燒等徵狀，請儘快求診，應避免外出，並請留在家中休息。歡迎致電聯絡教牧同工，彼此禱告守望。
- 4.為審慎起見，本堂同工、信徒及新來賓，如於近日從中國內地或海外回港，或曾與懷疑感染者有接觸，即使沒有任何病徵，都請自行留在家中隔離 14 日以觀察。
- 5.衛生防護中心熱線電話：2125 1111 / 2125 1122 (上午 9:00 至晚上 10:00 運作)
「香港特別行政區政府 COVID-19」 WhatsApp 熱線： WhatsApp 9617 1823
- 6.鼓勵各團契、小組或家聚透過網上視像進行團契、小組、家聚、查經、會議等聚會。
相關軟件網址：
Zoom Meeting 官網：<https://zoom.us/>
G Suite 官網：<https://gsuite.google.com.hk/intl/zh-HK/products/meet/>

本堂代禱事項

1. 為全球的疫情守望，求主掌管及幫助，好讓確診者早日痊癒，並安慰失去家人的親屬。
2. 為受出入境或隔離影響而滯留的宣教士、外傭及其他相關者代禱，求主帶領，願他們能早日前往目的地。個別有機會啟程的，求主保守他們的路途及往後的適應。
3. 為剛放榜的學生禱告，求主賜下平安和樂觀的心去面對人生未來的挑戰。
4. 為弟兄姊妹未信主的父母或親友禱告，求神憐憫，並使用弟兄姊妹美好的見證，讓人認識和歸向主。
5. 為動盪的社會禱告，求掌管歷史的主幫助、教導以及醫治人脆弱的心靈，願人在人生的風浪上懂得尋求和仰望上帝。
6. 為前線的醫護和工作人員禱告，求主保守他們身心健康，信徒繼續靠主服務人群。

使徒信經

我信天父上帝，萬權萬能創造天地的主。我信上帝的獨生子，我們的主耶穌基督，祂是「聖靈臨到」童女馬利亞生的。在彼拉多治下受苦，釘十字架死，埋葬，下陰間，第三日復活，四十日升天，坐在萬權萬能天父上帝的右邊，在那裡還要再來審判生人和死人。我信聖靈，有一個基督大公聖會，聖徒相通，罪過得赦免，身體得復活，後世得享永久的生命。阿們。

主禱文

我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。不叫我們陷入試探；救我們脫離那惡者。因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿們！

教會資料

電話：2779 3392 傳真：2779 3386 緊急聯絡電話(非辦公時間緊急聯絡用)：8109 3392

WhatsApp：6679 1967 (請加此號碼到手機通訊錄，以便接收教會重要的廣播訊息。)

網頁：<http://www.ttmsspc.hk>

電子郵箱：info@ttmsspc.hk

深水埗堂教牧：何永恆牧師(堂主任)、容志偉牧師、劉韻詩傳道、蔡潔儀傳道、
吳仕超先生、何志堅先生(半職)

行政主任：周偉健 幹事：蘇國耀、李麗苑、李偉峰 傳道助理：李麗美

長沙灣分堂教牧：岑綺玲傳道、林家貝傳道、陳智江先生 幹事：余文英

奉獻支票抬頭：深水埗崇真堂 恆生銀行帳戶：287-3-222372

(存入後請把姓名、電話、奉獻類別連同銀行收據電郵或傳真到本堂，以便簽發收據及入賬。)

【合堂詩歌】

第 6 首【聖哉頌】

聖哉聖哉聖哉，萬群之主上帝！

你的榮光千秋萬世充滿全地；聖哉聖哉聖哉，萬群之主上帝！

我今獻上榮頌聖歌為祭。阿們。

第 417 首【祢信實何廣大】

1. 祢信實何廣大，聖天父真神，祢永遠不離棄愛祢的人，
祢永世不改變，滿有憐憫恩，昔在今在永在，我主我神。
2. 春夏秋冬循環，栽種又收成，日月星辰時刻循軌運行，
天地宇宙萬物，皆同作見證，述說我主信實，慈愛永恒。
3. 祢赦免我罪愆，賜我永平安，祢常與我偕行，安慰扶援，
日日加力，更賜我光明美盼，祢沛賜我恩惠，豐厚無限。

副歌：祢信實何廣大！祢信實何廣大！清晨復清晨，主愛日更新；

我一切所需用，祢都已預備，祢信實何廣大，顯在我身。

第 463 首【我和救主同行】

1. 我與救主同行，得主真道引領，何等榮光照亮我路程！
只要聽主命令，主肯與我同行，信靠順服，主與我同行。
2. 每當黑影遮蓋，每當雲霧障礙，有主笑容把烏雲撥開；
每當疑惑，畏懼，每當歎息，憂慮，信靠順服，畏懼自消除。
3. 為主背負重擔，為主遭遇憂傷，為主勞苦，都必得恩賞；
倘有損害，難處，倘有憂愁，痛苦，信靠順服，主必定賜福。

副歌：信靠順服！此外並無別法；若要在主裡喜樂，惟有信靠順服。