



基督教宣道會真道堂

二零二六年五月十七日

✦凝聚內化 轉化傳揚✦

牧者分享

(李冠鋒傳道)

操練

近年來坊間多了提倡健康生活，防止三高(高血壓、高血糖、高血脂)，鼓勵大家減少進食肉類、鹽分，多吃蔬菜、生果，鼓勵大家多做運動，每星期要有 150 分鐘的中等強度體能活動。讓身體更健康，可以更有活力地生活，甚至退休時也有足夠健康四處遊玩。因此每星期都要操練身體，我們在街上不時看到新的健身室開業，多數是 24 小時營業，讓人每天任何時間都可以操練身體。

除了注視身體健康，經常操練身體外，還有人開始提出心靈健康，對心靈也進行操練。因此每一個人都需要定期安排一些「Me Time」，可以讓自己梳理內心的事情，放鬆繃緊的工作壓力，而且也要找朋友談天，釋放不同的負面情緒，提升個人的愉快感，建立人際網絡。外間甚至也有不少機構提出每天的心靈操練，例如一些放鬆練習、呼吸練習等，幫助我們過一個身心靈都健康的生活。

不過大家除了身體、心靈的操練外，有沒有想過屬靈也可以操練？我們其實可以對靈命有所操練，使靈命更健康，更強壯。至於操練方法就是每天靈修，(各位可按自己的屬靈進程來選擇合適的靈修材料，若果有對於選擇材料有困惑時，可以與教牧同工聯絡。)一年一至兩次的退修，幫助我們與上帝結連，並且增加與上帝的親密感，幫助我們在面對困難事時，能有足夠強壯的屬靈生命來面對這些挑戰。

耶穌每當面對困難或心靈疲乏時，祂也會獨自去退修。例如：耶穌知道施洗約翰被殺後，耶穌都暗暗地到曠野地方去退修(可 6:31)。耶穌上十字架前，都前往客西馬尼園安靜(可 14:32-42)。因此都鼓勵大家多操練屬靈生命，定期退修。

願主幫助我們每天操練屬靈生命

主日崇拜

崇拜侍奉人員

主席:陳鳳屏執事	司事:劉賢達弟兄	音響:簡上言弟兄	茶點:宓維華姊妹
講員:鄧永照牧師	方玉霞姊妹	直播:鍾永恆弟兄	曾艷玲姊妹
司琴:陳天融傳道	接待:陳建偉弟兄	簡報:翁善韻姊妹	兒崇:朱文莊姊妹
和唱:梁大為弟兄	陳劍影姊妹	場務:橄欖枝小組	李雪芳姊妹
插花:羅慧勤姊妹	廖潔思姊妹		

預備心靈敬拜主

序 樂	眾 坐	
宣 召	《羅馬書 11: 33-36》	眾 立

深哉，神的豐富、智慧和知識！

祂的判斷何其難測！祂的蹤跡何其難尋！

誰知道主的心？誰作過祂的謀士？誰先給了祂，使祂後來償還呢？

因為萬有都是本於祂，倚靠祂，歸於祂。

願榮耀歸給祂，直到永遠。阿們！

以歌頌讚美敬拜主

頌 讚	【祢真偉大】	眾 立
	【榮耀神羔羊】	

祈 禱	眾 立
-----------	-----

以感恩獻祭敬拜主

奉 獻	【我的生命獻給祢】	眾 坐
-----------	-----------------	-----

以聆聽話語敬拜主

讀 經	《以弗所書 2:19》	眾 坐
	《提摩太前書 3:15；約翰福音 13:34-35》	

講 道	『上主要求的教會』	眾 坐
-----------	-----------------	-----

回 應	【求祢以真理和愛引導我】	眾 坐
-----------	--------------------	-----

以接受差遣敬拜主

祝 福	眾 立
-----------	-----

差 遣	【末世燈臺】	眾 立
-----------	--------------	-----

殿 樂	++++	榮歸上主，恩澤世人	++++	眾 立
-----	------	-----------	------	-----

【你真偉大】（生命聖詩 12）

1. 主阿，我神！我每逢舉目觀看，祢手所造一切奇妙大工，看見星宿，又聽到隆隆雷聲，祢的大能遍滿了宇宙中。
 2. 當我想到，神竟願差祂兒子，降世捨命，我幾乎不領會；主在十架，甘願背我的重擔，流血捨身，為要赦免我罪。
 3. 當主再來，歡呼聲響徹天空，何等喜樂，主接我回天家；我要跪下，謙恭的崇拜敬奉，並要頌揚，神阿，你真偉大。
- 副：我靈歌唱，讚美救主我神，你真偉大！何等偉大！
我靈歌唱，讚美救主我神，你真偉大！何等偉大！

【榮耀神羔羊】（譯詞：Selina Li）

是君尊榮美光輝的救主。
是聖潔羊羔，十架上獻祭。

副：祂甘犧牲榮耀，捨身背我罪過，
十架彰顯那救贖厚恩；
榮耀、頌讚、君尊、智慧、權柄，
願歸給主到永遠。

【我的生命獻給祢】（讚美之泉）

獻上生命給最愛的耶穌，完全順服，完全降服，
因祢恩典，使我得以事奉祢，祢的選召，未有懷疑。

副：我的生命獻給祢，背起十架跟隨祢，
願祢的榮耀彰顯在我生命。
我的心不要忘記，祢如何為我捨命，
耶穌我愛祢，喜樂地跟隨祢。
賜給我屬於祢的夢想，帶下祢國度如在天上。
賜給我奔跑不倦的力量，如鷹展翅上騰翱翔。

【求祢以真理和愛引導我】（同心圓敬拜福音平台）

1. 求祢以真理引導我方向，求祢以真理陶造我，
使我能知道判斷何美善，每步道路也不走差。
 2. 求祢以真愛注入我心裏，求祢以真愛燃亮我，
使我常感到愛是何美善，每步道路也緊靠祢。
- 副：讓我愛祢愛慕祢真理，盼祢教我得著永生愛，
全是祢捨身的愛，留下美善榜樣，我願全身心都歸祢。
願我謙卑渴慕祢指引，盼祢教我得著祢心意，
全是祢永久的愛，留下信念希望，現我在心底讚美祢。

【末世燈臺】（盧永亨作品 3）

1. 遙看萬世戰爭已臨在這世代，同來做醒謙卑，等待主再來；
離開魔鬼的試探，定意悔改，一生忠誠傳講主的愛。
2. 同作末世精兵履行上帝使命，盡力宣講福音，不論黑夜黎明；
憑主的應許作戰，未會戰兢，深知跟從耶穌必得勝！

副：來吧！立志將基督犧牲的愛傳開，
願教會彰顯祂的得勝，從現在到將來；
在這彎曲世代，誓作主明亮燈臺，讓世人從我們能看見祢的愛。
來吧！共作主的軍隊披起盔甲馳騁，
用信心堅守主的吩咐，榮耀祢的名；
立志肩擔使命，踏遍荊途亦不停，願高聲宣告基督已獲勝！

《以弗所書 2:19》（新約第 295 頁）

- 19 這樣，你們不再是外人或客旅，
是與聖徒同國，是神家裏的人了，

《提摩太前書 3:15》（新約第 325 頁）

- 15 倘若我延誤了，你也可以知道在神的家中該怎樣做。
這家就是永生神的教會，真理的柱石和根基。

《約翰福音 13:34-35》（新約第 165 頁）

- 34 我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；
我怎樣愛你們，你們也要怎樣彼此相愛。
35 你們若彼此相愛，眾人因此就認出你們是我的門徒了。

家事報告

1. 鳴謝中華基督教會牧師鄧永照牧師蒞臨本堂證道。

2. 第 36 屆水禮

日期：5 月 31 日（主日）

時間：上午 10:00 至中午 12:00

水禮名單：郭譽諄弟兄

*水禮在崇拜時進行

**水禮當天及前一天均需人手協助整理及收拾，有意協助的弟兄姊妹，請與同工、區顯鋒執事或鍾永恆弟兄（Leslie）聯絡。

3. 索取《我以禱告愛媽媽》祈禱書（靈命日糧事工出版）

本堂預備了 20 多本祈禱書供弟兄姊妹取閱，請崇拜後在接待處索取，歡迎自由奉獻，以支持是次書籍印刷。

*奉獻箱在接待處，奉獻會直接交予靈命日糧事工，不設任何奉獻收據。

4. 2025-2026 年度奉獻證明

年度奉獻證明已備妥，請在崇拜後在接待處領取。如未能親臨教會領取，可透過教會財務部 WhatsApp 9177-5424 索取電子版證明或要求郵寄正本證明。

5. 下載活動相片

復活節愛筵、赤徑土瓜坪活動的相片已預備，請大家於 5 月 31 日前在壁報板上掃描有關二維碼下載相片。

6. 痛症舒緩治療及協助人手招募

[認識痛症來源](#) [因應痛貼即時舒緩](#) [運動建議](#)

日期：6 月 4 日(星期四)

時間：上午 10:30 至中午 12:00（義工集合時間：上午 9:45）

報名/查詢：2177 1055/5177 4514(WhatsApp)

服侍團隊：康泉醫療協進會之愛健康事工

*有興趣參與服侍或治療者，請聯絡同工報名。

7. 獻花芳名：陳愛玲姊妹

主日聚會時間表

10:00-11:15	成人主日崇拜、兒童主日崇拜
11:30-13:00	月禱會(每月第1周) 主日學(其他周數)

小組聚會時間表

組別	日期	時間
中學生小組	星期日	10:00-11:30
靈一羊團契(初職)	星期日	11:30-13:00
祈應組(職青)	星期日或平日晚上	11:30-13:00
橄欖枝組(成人)	星期日(逢二、四周)	11:30-13:00
靈枝子(大專)	平日晚上	18:00-19:30
男士小組	星期二(逢第二周)	20:00-21:30
希伯崙團契(長者)	星期四(逢二、四周)	11:00-12:30
馬利亞比該(婦女)	星期五(逢一、三周)	09:45-11:30
拿撒勒團契(職成)	星期五(逢第三周)	20:00-21:30
少年歷奇小組(小學至初中)	星期六	10:30-12:15
多加組(婦女)	星期六(逢第一周)	14:30-16:30
底波拉(婦女)	星期六(逢第二周)	10:00-12:00
以斯帖(婦女)	星期六(逢第三周)	14:30-16:00
雅歌(夫婦)	星期六(逢第三周)	18:30-22:30

聯絡我們

牧職同工	余嘉雯傳道 李冠鋒傳道	顧問牧師	梁子勇牧師
行政同工	廖美麗姊妹		
地址	九龍新蒲崗太子道東 698 號寶光商業中心一樓 101 室		
電話	2177-1055	傳真	2177-1062
WhatsApp	5177-4514	WhatsApp	9177-5424 (財務)
電郵	info@logoschurch.org.hk	網址	www.logoschurch.org.hk