



中華基督教會 柴灣堂週刊

二零二四年六月二日

(第22期)

情緒支援

郭廣輝

健康不是說沒有病就是健康了，身體能否如常靈活走動、疲勞後休息一會便會有氣有力的回彈、胃口和腸胃如常等，都是健康的表現。同理，情緒健康不是沒有情緒或波動就是情緒健康了，人能否如常自處、和人有良好的社交互動、情緒有合宜的表達和抑制、能理解別人和察覺自己狀態等，均是情緒健康的表現。

更重要是神按著祂的形象樣式做我們，神也會與我們有情感的互動，如豐盛的慈愛、不輕易發怒、微聲說話、嚴厲的訓誡等。如何好好運用神賜我們的情緒，讓愛延續就是課題了。柴堂想邁向健康的教會，我們便要注目我們是否一所情緒健康的教會了。媒體也不時談論如何安慰情緒低落的方法，說甚麼不說甚麼等，最近一套電視劇當中一幕信徒如何安慰人的設計對白也成為熱搜。

情緒支援本是大課題，唯篇幅有限，先作簡潔的分享。

合宜的情緒支援	不合宜的情緒支援
1. 多聆聽對方的分享，先以「我聽到你說話裡有著 XX 的感受，是嗎？」	1. 你唔好咁樣諗啦，做人要積極 D。信主的人是有盼望架。
2. 對方分享中沉默下來，可考慮說「有時心沉重到都唔知點講落去」，或是「心裡有甚麼說話難以出口呀！」	2. 唔好比自己志氣消沉呀！生活仲有好多好野，你可以試下呢樣，唔啱咪試第二樣囉。
3. 對方在分享中嚎哭或飲泣起來，我們先自行深呼吸一口，再輕輕說「有時真的會難過到只可以喊」，「可以喊」，或是「這滴眼淚在告訴你甚麼呢？」	3. 唔好喊啦，做人唔好咁軟弱。諗下一 D 開心野，神的喜樂常存在我們心裡的。咁眼淺，過唔到日子架。
4. 當自己也不知怎回應時，我們可考慮說「聽到你的說話，我心也不知怎說好，我哋就唔出聲咁坐陣啦！」	4. 世事嘅野好難講，唔好講咁多啦。我們祈禱啦。

(第3頁續.....)

核心價值：我們是委身相愛、生命更新、薪火相傳、見證基督的教會

主日崇拜程序

崇拜	主席	敬拜	司琴	祝禱/報告
早堂	黎明	吳潤洪組	呂慧敏	楊銘基
中堂	彭耀佳		劉欣華	

宣召	詩篇 150:1、6	主席
敬拜讚美	1. 生命成尊貴 2. 愛喜樂生命 3. 再次將我更新	敬拜組
讚美祈禱		主席
獻詩	永恆之君前導	詩班
讀經	馬太福音 28:18-20	主席
講道	「『你們要去』!進入人群 實踐使命」	莫玉蘭姑娘
奉獻	每天每刻獻上為祢	會眾
奉獻祈禱		主席
散會詩	求祢興起我	會眾
祝禱		同工
家事報告 代禱		同工

家事報告

1. 蒙基督教新希望團契總幹事莫玉蘭姑娘蒞臨證道，本堂謹此致謝。
2. 教會祈禱會於是主日中堂崇拜後舉行，鼓勵弟兄姊妹留步參與。
3. 「價值觀重整」於是主日中午 12:00 在東貿 1-2 房舉行，請已報名的弟兄姊妹準時出席。
4. 「Walk@Church」於 9/6(下主日)中堂崇拜後舉行，鼓勵弟兄姊妹留步參與。
5. 上週崇拜出席人數：成人 207 位；青少年 13 位；兒童 12 位。
6. 上主日共收獻金\$56,408.90，5 月獻金共\$356,396.50。若肢體在兩週內仍未收到收條，請向辦公室同工查詢。
7. 小麥夫婦烏干達宣教之信心認獻目標為\$820,000，現籌得款項共\$567,718，請繼續踴躍支持。在奉獻時請在捐封列明：「支持小麥夫婦烏干達宣教」。
8. 5 月份祈禱會出席總人次為 53 位。

兒童區：暑期聖經生活營 — 成長開「商」日營

日期： 7 月 22 至 26 日 (一至五)

地點： 東貿禮堂

對象：	本年升小二至升小三	本年升小四至升小六
時間：	上午 10:00 - 中午 12:30	上午 10:00 - 下午 4:00 (下午為活動體驗)
費用：	\$150	\$350

名額： 合共 20 人

備註： 部份活動的地點或會有所更改，將會另行通知家長。

如有任何查詢，歡迎聯絡同工郭珮珊姊妹(2896-5111)

招募插花事奉人員

招募：7 至 9 月份負責主日崇拜插花事奉人員

報名：12 樓 E 單位牆壁上

備註：為讓更多人參與事奉，請事奉者先填寫一次，待有空缺才繼續填寫。

(……接封面)

情緒支援的重要性是在人有情緒困擾時得到陪伴和支持，那一刻不一定是討論解決方案的時機，因當我們聚焦在解決方案時，便會多用理智思考，與當事人的情緒活躍狀況便會斷線，失去那份內在連繫。愛這個字是「心」和「受」上中下三層構成的字，也意味著愛是人與人之間用心接受對方的，包括情緒。讓我們在主裡學習接納彼此的情緒，讓人感到被接納、陪伴及支持。

「門旅：銳意查經之旅」課程發佈會

日期：6月30日(主日)

時間：中堂崇拜後(約上午 11:30 - 中午 12:30)

地點：東貿禮堂

若你了解這一個奇妙的查經旅程，就要預留時間出席！



小麥夫婦代禱信

親愛的弟兄姊妹及好友：

願您們平安！我們搬到北部生活將近四個月，感恩已大致適應了這裡的生活。只是逐漸踏入旱季，有時面對 39 至 40 度的酷熱天氣，真的有點吃不消，但仍感恩每天有活力和生命氣息為主作工。

需要勇氣的語言功課

學習當地語言 Acholi 對於經常自稱為「語言白痴」的我倆，確實是既有趣又富挑戰性，特別是一個字裡頭可以因應不同的語調而有著多個不同的意思，這真的無形提高了我們學習的難度！不過，感恩主賜予一位很好的語言老師給我們，他的悉心預備和用心教導，不但幫助我們更易掌握 Acholi，更令我們在學習語言上多了一點樂趣。在課堂後老師間中都會給予我們功課，需要我們走進社區去實踐、去完成，例如：要走進當地餐廳

全程用 Acholi 來打招呼 and 點餐、全程用 Acholi 詢問當地人一些生字的讀法與拼音。這些走進社區的語言功課對我倆都充滿著挑戰，需要很大的勇氣和很厚的面皮去完成，但感恩正是這樣的挑戰，幫助我們有更多操練 Acholi 的機會，不但可以學以致用，更一點一點地鍛鍊著我們運用 Acholi 的信心。

持續增長的兒童事工

兒童事工「Fun Fun English」已開展了將近 3 個月，感恩看到上帝不斷賜予孩子給我們，參與的孩子人數持續遞增，現在已增長到平均每次約 25 個小朋友參與，最高曾達到 35 人之多(未計隨行 BB)，真是逼滿了整個活動室，想跳舞也不夠空間呢！

縱然我倆曾是幼稚園老師，但在開展事工的頭兩個月，我們都感到很疲乏和吃力，甚至有時會感到洩氣。一方面，大部分孩子都是失學兒童，很多都不懂英語，以致溝通上已有一定難度，再加上人數不斷遞增，不但孩子年齡差異很大，同時又要照顧嬰幼兒，在人手不足的情況下，有時秩序難以控制；另一方面，事工初開展，我們也在摸索階段，需要時刻細心留意和觀察孩子們的學習模式和吸收能力，從而要不斷思考、調整以怎樣的方式教導他們聖經和英文才更為合適，令他們更易吸收和掌握。

感恩的是我們逐步看到上帝的幫助和帶領，開始摸索到一些切合他們的教學方式和技巧，以及逐步調整人手的安排和崗位，以致在最近一次的活動裡看到顯著的改善，也讓我們開始從中感受到教導孩子們英文和與他們分享信仰的喜樂，實是感恩！

接待訪宣的季節開始

5 月初剛接待完加拿大的訪宣隊，給我們很多新的體驗和學習，例如：如何為訪宣隊安排交通、膳食和住宿、為訪宣隊的活動安排場地、預備物資和膳食、到不同村落邀請孩子報名參與活動，這些都是之前沒有經歷過，在 1 月協助接待加拿大訪宣隊時也沒有體會到的。如果只有我們負責這一切的話，真的叫我們不知如何是好，也不懂如何處理。所以，我們很感恩上帝賜了一對很好和富經驗的宣教士夫婦與我們同工，他們帶著我們、教導我們學習如何接待訪宣隊，真的讓我們獲益不少！

從 5 月開始到 8 月底可以說是我們的接待季節，除了上述的加拿大訪宣隊外，另外還要接待 3 隊訪宣隊、3 位實習神學生和 1 個家庭，其中一隊訪宣隊更是小麥的母會，真是滿心期待！懇求主賜我們智慧和能力，懂得如何接待他們，幫助他們可以更多認識烏干達這個地方、更多看到這裡人的真實需要，願主使用！

每日代禱資料

3/6 星期一

為肢體代禱 殷偉良、戴錦紅夫婦

- 感恩偉良已逐漸適應新工作，求主保守學校收生穩定。
- 感恩錦紅逐漸適應在補習社的兼職工作，求主繼續加力，使自己能做得更好。
- 求主賜我們信心和勇氣向家人傳福音，使他們早日認識主，信靠主。

4/6 星期二

為肢體代禱 楊存謀、張韻珊家庭

- 存謀的工作勞累易勞損，求主強壯他有體力和心力。
- 韻珊轉職自由藝術創作，兼顧家庭和工作不易，求主引領每步在創作路被使用。
- 大兒子楊溢升中等候放榜，求主為他預備合適中學和老師，能在青春期中幫助他成長，也找到屬靈朋友。
- 小兒子楊耀 7 月參加日本足球訓練並盼透過足球分享信仰，他今次學習自籌旅費，盼他在信心上經歷神。
- 兩位親人患了癌病，外婆有嚴重的認知障礙，各事上求主給我們家人有力面對。

5/6 星期三

為肢體代禱 葉彩霞姊妹

- 不經不覺膝關節痛令自己服用消炎止痛藥三年，未見改善，求主憐憫及醫治，使自己繼續做喜歡的工作。
- 30/6 至 10/7 往英國探親，求主賜予平安和讓我們有美好交通。

6/6 星期四

為肢體代禱 葉娟雲姊妹

- 求天父賜智慧及平靜的心面對職場工作。
 - 求神揀選我未信主的家人，打開他們剛硬的心認識耶穌得救恩之福。
 - 求神賜我聰明，智慧，能力明白祂所帶領我的生命方向。
-

7/6 星期五

為肢體代禱 甄美娟姊妹

- 父親甄練腰椎痛楚影響睡眠質素，影響心情不好，求天父減輕他身體的不適，晚上可以安睡。
- 大弟弟免疫系統有問題令膽管收窄，醫路仍未明朗，吃了兩次類固醇療程，都沒有進展，已改吃新藥但會影響免疫力下降，求天父保守。
- 求天父加能賜力給弟婦有強健的身體，因這兩星期兒子病了又要照顧弟弟。又求父打開弟弟的眼目及腦袋可以看到太太的辛勞。
- 美娟右腳有痛楚，求主醫治，聽覺因退化未能恢復，希望不要差下去就好了。

8/6 星期六

為宣教士祈禱 小麥夫婦（柴灣堂、小西灣堂，烏干達）

- 感謝主！小麥太的工作簽證已通知獲批，但不知甚麼原因仍未可拿取，請記念！而小麥的工作簽證則仍在批核中，求主讓有關的申請得以順利批核，我們能以信心等候主的安排。
- 求主賜我們學習語言的恩賜，能更有智慧掌握和運用 Acholi，幫助我們學習以當地語與別人溝通。
- 近日蚊患嚴重，求主保守我們有強健的身體，保護我們不受瘧疾感染。
- 5月至8月有多隊訪宣隊及神學生到烏干達進行探訪和服侍，求主幫助我們學習如何為他們作準備和處理各項活動的安排。

本週代禱事項

- 為基督教新希望團契的事工感恩並代禱：
 - 感恩21年服侍幾千個賭徒家庭，建立了本地以至不同國家戒賭網絡。
 - 疫情消退後，感恩服侍仍增加，提供實體及網上的福音戒賭聚會及培訓。
 - 疫情期間也開展了內地家庭戒賭服侍。
 - 需要增聘一名傳道同工、一名文員及其他支援義工。
- 為本年度的「糴有鼓勵」活動禱告，今年也延伸去服侍牛頭角堂所接觸的家庭。求主使用弟兄姊妹的愛心服事，讓受訪家庭得著關懷。
- 陳鳳萍姊妹日前不慎燙傷，傷及了左邊整條腿部，大腿至腳掌都有傷口，需要在家休息兩星期。求主醫治，透過藥物和清洗傷口，令燙傷了的皮膚儘快痊癒。
- 方惠蓮姊妹的弟婦，在身體檢查期間猝逝，求主安慰家人；並記念惠蓮姊妹於17/6(一)的換左膝關節手術，求主保守手術順利平安！

主題經文：

「務要傳道，無論得時不得時，總要專心；並用百般的忍耐，各樣的教訓，責備人、警戒人、勸勉人。」
(提摩太後書 4:2)

2024 年《活潑的生命》讀經表 彼得前書

日期	2/6 (日)	3/6 (一)	4/6 (二)	5/6 (三)	6/6 (四)	7/6 (五)	8/6 (六)
經文	1:10-21	1:22-2:10	2:11-25	3:1-12	3:13-22	4:1-11	4:12-19

兒青區聚會		
2 歲半至六歲	主日：上午 10:00 至 11:30	幼兒園
小一至小六	主日：上午 10:00 至 12:00	培元
中學生	主日：上午 10:30 至 11:30 (崇拜)	柴房
	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)	

顧問牧師：董美琴牧師
主任牧師：汪寶雄牧師
宣教師：李美蓮姑娘、冼政宇先生、楊銘基先生
事工幹事：趙玉芬姊妹* (兒童)
郭珮珊姊妹* (兒童)
林天慰姊妹* (牛頭角堂)

主日崇拜時間
早堂：上午 8:30-9:45
中堂：上午 10:15-11:30

週六崇拜時間—牛頭角堂
下午 5:30-6:30

義務宣教師：鄧建仍先生
行政秘書：林慧儀姊妹
行政幹事：張玉葉姊妹
*為半職同工

教會：柴灣利眾街 24 號東貿廣場 12 樓 BCD 室 電話：2896 5111
傳真：2896 4467 網址：<http://www.cccwc.org.hk> 電郵：cwc@cccwc.org.hk

牛頭角堂：九龍灣常悅道 20 號環球工商大廈 3 樓 303 室

幼兒園：柴灣新翠花園政府單位第二層 電話：2896 5151

培元：柴灣新翠花園政府單位第四層

柴房：柴灣青年廣場 3 樓 327-328 室 電話：9851 4726
電郵：info@fan-fire.hk