



# 中華基督教會 柴灣堂週刊

二零二六年四月二十六日

(第17期)

## 祈禱的力量！

劉秀英

常鼓勵信徒恆常禱告，並建立禱告的習慣、與神建立親密關係、凡事在禱告中交託；而我們的禱告通常是感謝、認罪、祈求、或者代求、有時候尋求神的旨意。

這樣，祈禱對我們帶來什麼影響或者好處呢？

之前曾經看過一些文章關於禱告的研究，筆者用科學的方法研究禱告對人的身體帶來什麼轉變，感覺非常有興趣，借此與大家分享一下！

當一個人進入深度祈禱狀態，大腦中「前額葉皮質」的活動會顯著提升～這個腦區是大腦裡負責掌控我們的注意力、判斷能力、情緒反應、自我調節的中樞。可以把它想像成「大腦的駕駛座」～專注禱告時，其實就是把自己拉回駕駛位置。

不只如此，當禱告時，另一個腦區「杏仁核」的活動會下降～這區塊是掌管恐懼、危機感、焦慮反應的地方。如果它太活躍，我們會變得容易焦躁、失控、易怒或心慌；但禱告可以「讓它安靜下來」，讓你更有餘力思考、呼吸及做選擇。

根據最新發表在神經科學期刊的研究，當人進行即興式禱告時(不是背誦，而是發自內心與神傾訴)特別是「帶著情感」的祈禱，大腦中與「社會理解、共感、自我意識」相關的區域會特別活躍～例如顛頂葉交界區、前扣帶皮質和內側前額葉等地方。這些地方都跟我們「怎麼理解自己」、「怎麼理解他人」、「怎麼表達內在經驗」息息相關。這些腦區，平常會在我們與人深入對話、理解他人情緒，或是進行道德判斷時被啟動。研究團隊指出，這表示祈禱不只是「靈性語言」，而是類似「深度社會互動」的大腦經驗。

而科學家也指出，這種腦部反應如果重複、持續地出現，會漸漸塑做新的「神經路徑」～這就像是在大腦裡鋪一條新的路，一條每次焦慮、混亂時可以重新走回來的「穩定之路」。

(第2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	祝福	報告
早堂	區振光	陳愾徽組	黎美善	汪寶雄	楊銘基
中堂	陳志英		王淑恩		

宣召	詩篇 34:3	主席
敬拜讚美	1. 全地至高是我主 2. 愛叫我勇敢踏前 3. 主我跟祢走	敬拜組
讚美祈禱		主席
讀經	哈該書 2:10-19	主席
講道	「當你的心.....時」	許卓盈姑娘
奉獻	沒再所求	會眾
奉獻祈禱		主席
散會詩	真光普照	會眾
祝福		牧師
家事報告及 代禱		同工

## 家事報告

1. 張寶怡姑娘是主日往基督教海面傳道會證道，求主使用。
2. 已訂購《活潑的生命 - 5 月份》的弟兄姊妹，請到接待處領取。
3. 教會祈禱會於 3/5(下主日)中堂崇拜後舉行，鼓勵弟兄姊妹留步參與。
4. 上主日崇拜出席人數：成人 231 位；青少年區 7 位；兒童 22 位。
5. 上主日共收獻金\$66,065.00，本月至今獻金共\$393,475.00。若肢體在兩週內仍未收到收條，請向辦公室同工查詢。
6. 愛霖宣教士第二階段宣教之認獻目標為\$400,000，現籌得款項共\$389,000。奉獻時請在捐封列明「支持愛霖宣教士」。

(……接封面)

每一次真誠的禱告，其實都是一次「情緒整頓+大腦重組」！

簡單而言，祈禱除可與神建立親密聯系，對人產生的好處可以歸納如下：

1. 提升認知與專注力：增強大腦的執行功能，讓人更清醒、更有判斷力，並能防止大腦認知衰退。
2. 情緒穩定與降噪：顯著降低焦慮、恐懼、易怒與心慌感，讓人在壓力下仍能保持平靜。
3. 建立心理韌性：幫助人從情緒崩潰邊緣拉回來，產生「我撐得過去」的信任感與力量。
4. 內在整合與修復：提供一個「大腦重啟 (Reset)」的機會，整理混亂的情緒，達到身心整合。
5. 增進社會共感：提升理解他人、共情以及自我覺察的能力。

總言之，禱告不單是人與神的對話，同時也是人與自己內在最深層的整合。它不一定能瞬間解決外在的問題，但它能先轉變自己的內在。讓大腦、心靈與身體重新「對頻」。

下次當感到疲憊不堪時，不妨給大腦五分鐘安靜的禱告！

# 每日代禱資料

27/4 星期一

為肢體代禱 陳樂聰弟兄

- 為工作祈禱，因教育局稍後將會查看學校的帳目，要好好的準備，求主保守。

28/4 星期二

為肢體代禱 周蕊姊妹

- 感謝天父賜平安，求神保守各人的身體健康。
- 工作上雖有點風浪，但有能力智慧以及有人幫助自己去跨過。

29/4 星期三

為肢體代禱 鄭穎芹姊妹

- 感謝主，祂帶領我半年前轉換新工作，雖然起初有挫敗，但如今已經上手，工作也漸漸穩定。求祂繼續賜下智慧與力量，讓我在職場上有喜樂與平安，成為光和鹽。
- 感恩有神開路，讓我成功錄取神學院碩士課程。求祂保守學習的心志與身心靈的平衡，讓每一課程都成為生命的建造，裝備好自己去服事祂。
- 旅行後偶爾會感到頭痛，求祂親自醫治與看顧，賜下身體的康健與休息的安穩。願祂的平安臨到，使一切不適得以舒緩。

30/4 星期四

為肢體代禱 陳國鏗弟兄

- 為近來的安好獻上感恩。
  - 為將會前往烏干達訪宣禱告，求主為我預備為主服侍的心志，也賜下平安和供應。
  - 為著自己的未來方向交上，求主為我指示未來的路向，打開我的眼睛好讓我看見祂的安排。
-

1/5 星期五

為肢體代禱 余靜怡姊妹

- 感恩近來生活安好，但身體時有不適，求主保守身心靈。
- 近來正思想前路，求主引領。

2/5 星期六

為宣教士祈禱 米露家庭（油麻地基道堂、柴灣堂，東南亞地區）

- 工場有一個在創啓地區的翻譯及語言發展項目失去了固有的支持，同工正努力四處尋找新的資助，好讓工作能繼續下去。請為我們工場祈禱，求主供應。
- 小 P 的大學申請仍在等待中，求主幫助他經歷信心的功課，仰賴主的供應。也保守他專心應付 4 月底的校內試和 5 月份的校外試。
- 阿露媽媽在院舍生活漸漸穩定。請繼續記念她、讓她安好，認識主耶穌的信實。
- 求主保守我們在港家人平安，得到信耶穌的福氣。

### 本週代禱事項

- 京栢蓮姊妹的丈夫(王建亞弟兄)於 18/4(六)安息主懷，安息禮拜於 9/5(六)上午 11:00 在東區醫院永寧軒舉行，並隨即往柴灣歌連臣角火葬場火葬。求主安慰家中各人。
- 黃鳳翠姊妹的母親羅玉群女士於 23/4(四)因病離世，求主安慰姊妹及其家人。
- 為四個委身同行的使命小組(年輕夫婦、人生下半場、運動 KeepFit、好爸爸)祈禱，求主使用，讓不同服侍的對象藉著祈禱、分享、關懷，能夠被激勵並與基督的愛結連。
- 為香港的醫護人員祈禱，求主讓他們從人手或資源緊張的情況下，保守他們身心靈健康去應對工作上的壓力與挑戰，使病患者得著最適切的治療。



主題經文：

「這殿後來的榮耀必大過先前的榮耀，在這地方我必賜平安。這是萬軍之耶和華說的。」  
(哈該書 2:9)

## 2026 年《活潑的生命》讀經表 詩篇、路得記

日期	26/4 (日)	27/4 (一)	28/4 (二)	29/4 (三)	30/4 (四)	1/5 (五)	2/5 (六)
經文	105:1-22	105:23-45	106:1-12	106:13-33	106:34-48	得 1:1-14	得 1:15-22

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	幼兒園
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)	

主任牧師：汪寶雄牧師

義務牧師：董美琴牧師

宣教師：張寶怡姑娘、冼政宇先生、楊銘基先生

許卓盈姑娘 (牛頭角堂)

義務宣教師：李美蓮姑娘

事工幹事：郭珮珊姊妹\* (兒童)

行政秘書：林慧儀姊妹

行政幹事：張玉葉姊妹

\*為半職同工

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

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.ccccwc.org.hk>

電郵：[cwc@cccwc.org.hk](mailto: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

柴房：柴灣青年廣場 3 樓 327-328 室

電郵：[info@fan-fire.hk](mailto:info@fan-fire.hk)