



# 中華基督教會 柴灣堂週刊

二零二三年十二月三十一日

(第52期)

作個完全人 — 三省吾身

董美琴

「所以，你們要完全，像你們的天父完全一樣。」(太 5:48)

今天是 2023 年第 52 個主日，竟同是一年之終。感謝神，在這一年之中，我們終於走出三年的疫情，但是帶給我們生命甚麼進賬？

在上次講道時，我按保羅在哥林多後書 13:5-9 的提醒：要自己省察(examine)有沒有耶穌基督在心裏的信心？也要自己試驗(test)有沒有做惡事、有沒有敵擋真理，扶助真理？

在這裏，我甚願接續聖經的教導，引用耶魯大學的「情緒素養中心」(Center for Emotional Intelligence)在 2005 年推出的「RULER」以五個英文字母代表五個重要的反省的範疇來進深思考成長之路。

- Recognizing emotions (辨識情緒)解讀他人的表情、肢體語言、語調，以及自己的生理與認知狀態。
- Understanding emotions (了解情緒)包括原因、結果及不同情緒對思考、學習、決策與行為的影響。
- Labeling emotions (歸類情緒)描述情緒：如失望、驚喜。
- Expressing emotions (表達情緒)適當的表達自己的情緒。
- Regulating emotions (調節情緒)運用有益的策略促進個人成長、建立關係、提升幸福感，達成目標。

參見維偉克·莫西(Vivek Murthy)，《當我們一起》，頁364。

(第3頁續.....)

使命宣言：我們植根柴灣，訓練門徒，走進人群，建立基督的身體

## 主日崇拜程序

崇拜	主席	敬拜	司琴	祝禱/報告
早堂	李慧蘭	弟兄組	吳文慧	梁鳳芯
中堂	陳志英		劉欣華	

宣召	詩篇 105:1-2	主席
敬拜讚美	1. 萬有都歸祢 2. 永恆國度 3. 沒有可給祢	敬拜組
讚美祈禱		主席
讀經	路加福音 2:22-32	主席
講道	「心滿意足·迎見神國」	汪寶雄牧師
奉獻	感恩歌	會眾
奉獻祈禱		主席
散會詩	上帝必建立教會	會眾
祝禱		同工
家事報告 代禱		同工

## 家事報告

1. 元旦行區祈禱會將於 1/1(一) 舉行，已報名的弟兄姊妹請於上午 8:00 在東貿禮堂集合。參加者請穿著輕便服裝，預計步行約 30-45 分鐘。
2. 梁鳳芯宣教師因有未來家庭計劃，已向執事會提出請辭並獲得堂會接納，任期至 29/2/2024，求父神引領她前面的日子！
3. 上週崇拜出席人數：成人 225 位；兒童 16 位。
4. 上主日共收獻金\$96,982.00，本月至今獻金共\$532,225.00。若肢體在兩週內仍未收到收條，請向辦公室同工查詢。
5. 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\$537,918，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」。

## 2024 年 Chill Love Sunday 更新安排

為進一步配合三年計劃中的「深化關係」，我們於 2024 年將更新 **Chill Love Sunday** 之安排，期望能更推動更多弟兄姊妹參與，透過不同的主題和活動彼此結連。同時亦鼓勵邀請新朋友或親友一同參與，彼此認識。更新如下：

主日	主題	內容及具體安排
第一主日	Pray@Church	- 每月祈禱會 - 7/1 開始（每月） - 6 及 10 月份設專題：為社關及教育界祈禱
第二主日	Walk@Church	- 提升身、心、靈健康 （簡單運動、讚美操等等.....） - 10/3 開始（每月）
第三主日	Chill@Church	- 桌遊活動+休閒閣（小食及飲品） - 18/2 開始（隔月）

時間：中堂崇拜後至中午 12:00（30 分鐘內）

對象：教會弟兄姊妹、家人及新朋友

備註：

1. 為配合以上安排，敬請各主日學、小組或會議安排於中午 12:00 才進行，如有困難請聯絡同工。
2. 所有活動將準時於中午 12:00 完結，方便參加者預留時間。
3. 於特別節期或日子，以上活動或作暫停，敬請留意每月報告。但鼓勵弟兄姊妹可於崇拜後留步，作自由分享、個人禱告或彼此認識。

(……接封面)

認識了情緒之後，又或是作出決定之後，我們最終是要回到神面前禱告。天主教耶穌會傳統的依納爵的意識省察 (Examen of Consciousness) 把我們對自己的反省帶到神面前，這叫我們不單是反省，而是有一個更完整的觀點來看：令我感恩的事、抓狂的事、那將要發生而令我喜悅的或令我害怕的事，生命的高峰或低谷、我的罪、德行、失敗和成功等等所有的一切，除了有機會認清錯誤、祈求寬恕和治癒，跨越過往，與上主一起編織未來生活的夢想，也能與祂一起想辦法，讓這些得自神聖靈感的未來，能在生命中具體實現。(參：馬克·希柏道克斯(Mark Thibodeaux))

說了一大堆，到底是怎樣子實行？

### 1. 安頓

讓身心靜下，保持鬆弛和專注，為今日上主大小恩典、能安然渡過……等而感恩作開始。

### 2. 求恩

求主光照，引導我帶著開放和感恩的心去留意及明白祂在我生活中的工作。

### 3. 回顧與對談

先與主重溫剛過去半日或一日的經驗(去過的地方、做過的事、遇到的人甚至夢境)，留心我何時很感到感恩、自在。當有一個感恩片段浮現時，集中去細味當時的情況、自己的感受、情緒，將這些發現告訴耶穌，與祂對談，體會在這個經驗當中有否主的肯定或鼓勵，叫我更清楚主喜歡甚麼。

跟著與主留意在今日經驗當中一個未能感恩、覺得很不容易的負面片段。當有一個未能感恩的片段浮現時，就集中去細味當時的情況、自己的感受、情緒，同樣將這些發現告訴耶穌。道成肉身的祂能夠明白和接納我們的經驗，祂邀請我們留心這個負面情緒背後的原委，有否傷口需主醫治，或有否不自由的地方需主釋放和寬恕，好好與主傾訴。

### 4. 展望

放眼下一刻要面對的人與事，我有何感受及渴望浮現？我想如何活出真我，回應主愛？由衷將自己交托主。

### 5. 以主禱文結束。

(參宣道會沙田堂網上文章)

弟兄姊妹，就讓我們或在今天(2023 年終)或在明天(2024 年始)起步做個完全人。

## 牛頭角堂五週年感恩崇拜

日期：1月6日(六)

時間：下午 5:30

地點：牛頭角堂(九龍灣環球工商大廈 303 室)

內容：讚美感恩、信息分享、同慶主恩

歡迎弟兄姊妹一同出席參與，一同向主呈獻感恩。

### 羅氏代禱信

親愛的弟兄姊妹平安

看一下桌面行事曆，如此這般已過了立冬，進入冬季。的確寒意陣陣。且因緯度和地形，潮，更感受到冬寒了。

身體可抗得著嗎？那就從身體狀況談起。我們都接受了今年的流感疫苗，希望可以平安經過冬天。不過鳳的血液檢測顯示，甲狀腺指數有所上升。30年前曾出現的病徵重臨，人較緊張，會擔心。請禱告記念。獎的身體狀況較為平穩，感恩。跟你提這個，主要原因是差會規章，到了我們這把年紀，身體若不達標便會終止服務。我們祈望還可以在工場上事奉多些年日。一如前建道神學院院長黃原素牧師的名言：壽未畢，工未完。

的確，為主作工的時日不會很長。當我們目睹以巴戰事(有說是以哈戰爭)，自然聯想到聖經提及主再來之前地上將會出現的變化；戰爭是其中一個徵兆。明天會更好？不會。跟著來的好戲包括敵基督出現，包括哈米吉多頓戰爭... 最終受害者是人，是天父按他的形象和樣式而被造的人。撒旦來，無非要偷竊，殺害，毀壞(約 10:10)。我們今天可以做，或需要做的，是祈求天父減少苦難的日子(太 24:22)，同時努力把福音傳遍天下，對萬民作見證(太 24:14)。

也向你報告我們這裡的事工發展，十分緩慢。其一，正著手申請把成立了的差會轉成為慈善團體，日後可退稅。不過，在推動教會關懷及參與普宣方面，機乎沒有進展，推不動。無論是本土白人教會，或華人教會都出現類似情況。有姐妹對獎表示，在教會內從沒有聽過普宣信息。這也是，最近拜讀了一份由倫敦神學院研究員黃寅軒博士對本地華人教會發展的調查報告，提及他採訪的 45 位牧師中，「沒有一個人關心外展事工」。灰心嗎？對，但

不要失望，責任已經託付我們了(林前 9:17)。所以，也請你考慮，除了為此禱告外，可會前來一起為天國使命同工？

最近我們夫婦出席一次教會聚會，初次認識當地一位老姐妹。寒暄一番，問過黃老師的名字之後，轉過來問她，那你後面的父親叫甚麼名字？Mine Mine Mine。我倆都被雷倒了。從外貌而言，黃老師有那麼年青嗎？羅老師有那麼年老嗎？黃老師多年來被人看為年青美女，在不同國家民族中產生出來的笑話已經夠多了，習以為常，見怪不怪。昔日有人把她跟女兒看為姐妹，也把女兒氣個半死。至今還有人認為黃老師是大學生(的那一類人)。她也笑話一下說當今食品含太多防腐劑了。我也取笑她說：老不成熟。這一次也把我拖下水了。昔日在「傾國傾城」跟穆民朋友交往，學習留鬍子，那是穆民文化。來到這裡，同樣為了要接觸穆民，被他們較容易接納，也就再一次留起鬍子來，估計這是緣因吧... 哈哈，老頭便顯得更老頭了。

以上一段是節錄獎寫的分享文章：人是看外貌的。弟兄弟姐妹若有興趣可登入網頁詳閱 <https://oasishk.org/wp-content/uploads/2023/11/outlook.pdf>

再一次為你對我們的支持，向你說一聲謝。願天父與你同在。

末  
獎，鳳

## 每日代禱資料

1/1 星期一

為肢體代禱 朱文正、陳梅枝家庭

- 感謝神一切都安好、願神帶領一家信主，靈命長進。

2/1 星期二

為肢體代禱 何國良、張玉英家庭

- 感謝神！今年一家有主的恩典！平安渡過！願天父在來年教導一家人身心靈有進步！求主止息有戰亂的地方！

### 3/1 星期三

為肢體代禱 黎錦鴻、楊美儀夫婦

- 感謝主的保守，家中各人都安好。
- 為外孫兒上學的學校因殺校需要轉讀其他學校禱告，求主安排合適的學校。
- 為美儀所屬的屬靈牽小組禱告，求主祝福兩位組長繼續有好的配搭！

### 4/1 星期四

為肢體代禱 鄭貴基弟兄

- 感謝神一年的保守，跨過困難。新的一年，求神帶領，平安喜樂，保守身體健康，與人和睦。

### 5/1 星期五

為肢體代禱 龔智民、龍桂崧夫婦

- 剛完成澳洲墨爾本旅行，感恩主保守一切平安。感恩居澳洲的朋友，從腦中風之中漸漸康復，祈願他和家人能早日信主！
- 求主掌管以色列和巴勒斯坦局勢，止息一切作惡的黑暗勢力，雙方領袖在談判上能有所共識，止息戰火，讓愛與和平臨到戰亂之地。

### 6/1 星期六

為宣教士祈禱 林國標家庭(灣仔堂、澳門)

- 為國標的除去腎結石感恩，並求神繼續加添國標和智惠身心靈健康和心力。
- 為君練的結婚及建立新家庭代禱。
- 求主使用澳聖去裝備信徒去事奉神，並求神不斷呼召和信徒獻身起來接受裝備去事奉主。

---

### 本週代禱事項

- 在新一年為眾弟兄姊妹的屬靈生命禱告，願藉著「元旦行區祈禱會」和「活潑的生命」每日生命靈糧，透過默想經文、傾聽神的聲音，並行在生活和社區中，進而活出順服的生命。

主題經文：

「他所賜的，有使徒，有先知，有傳福音的，有牧師和教師，為要成全聖徒，各盡其職，建立基督的身體，直等到我們眾人在真道上同歸於一，認識神的兒子，得以長大成人，滿有基督長成的身量。」

(以弗所書 4:11-13)

## 2024 年《活潑的生命》讀經表 馬可福音

日期	1/1(一)	2/1(二)	3/1(三)	4/1(四)	5/1(五)	6/1(六)
經文	1:1-15	1:16-34	1:35-45	2:1-12	2:13-22	2:23-3:6

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：梁鳳芯姑娘、李美蓮姑娘  
冼政宇先生、楊銘基先生  
事工幹事：郭珮珊姊妹\* (兒童)  
林天慰姊妹\* (牛頭角堂)  
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

### 主日崇拜聚會時間

早堂：上午 8:30-9:45

中堂：上午 10:15-11:30

教會：柴灣利眾街 24 號東貿廣場 12 樓 BCD 室  
傳真：2896 4467 網址：<http://www.ccccwc.org.hk>

電話：2896 5111

電郵：[cwc@cccwc.org.hk](mailto:cwc@cccwc.org.hk)

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