

基督教宣道會葵芳堂週訊

強壯生命活出使命

26-03-2023

牧者家書

「世界睡眠日之隨想」

高順晟傳道

上星期五，3月17日是世界睡眠日——每年的春分（the spring equinox）前的一個星期五——其目的是引起、提醒睡眠對人的重要性，為人帶來健康與幸福。記得以前仍在會計職場工作的時候，聽過一位好朋友帶點諷刺地說：「sleep is for the weak」（翻出來就是，睡覺是給弱者的），換言之強者無需睡覺。



在建道神學院讀書的時候，有同學提及不少「勁人」都睡得少，因為他們的睡眠質素好；也有老師提及（可能弟兄姊妹會好奇為什麼上課時會講這些，我也忘了在什麼的上下文了……）長時間沒有睡覺對腦部帶來的傷害是「irrecoverable」（無法挽回的）。老調重彈，生而為人，「瞓」乃必需。

或許，我們的問題不是不知道睡覺的重要性，反之面對的是失眠。我也算是常客。所以，也常想辦法解決這個問題。例如睡前看點書、聽些設計給甜睡的音樂、看看輕鬆的處境喜劇、事奉節奏上調整好些，時間分配得好些、跑步等等。在這些中，對我來說，跑步、運動，最為有效，特別在睡覺質素上。

大家睡得好嗎？願您們也睡得好，醒來，繼續編寫上帝為我們度身訂造的人生。

主任牧師：彭國良牧師

傳道同工：區佩蓮傳道、高順晟傳道、陳淑美傳道

福音幹事：陳淑婷姊妹(部份時間) 幹事：董秀嫻姊妹、原麗平姊妹 庶務：顏基玉姊妹

地址：葵涌葵芳邨葵安樓 1-4 號地下 電話：2401-1108

電郵：info@cmakfchurch.org.hk WhatsApp：5642-4547 傳真：2429-0502

網址：http://www.cmakfchurch.org.hk 登入：guest (密碼：19chapel75)

合 堂 主 日 崇 拜 程 序

講 員：	高順晟傳道	詩歌敬拜：	黃志輝弟兄
主 席：	林浩瑋執事	司 琴：	莊慰璐執事
家事分享：	彭國良牧師	司 他：	張恒義弟兄
當值執事：	龔正和執事	直播/音響：	黃振邦弟兄
招 待：	黃永碧姊妹/林燕霞姊妹	投 影：	黎家寶姊妹

序樂、默禱 主席

宣召 《彼前五 10-11》 主席

「那賜諸般恩典的上帝曾在基督裏召你們，得享他永遠的榮耀，

等你們暫受苦難之後，必要親自成全你們，堅固你們，

賜力量給你們。願權能歸給他，直到永永遠遠。阿們！」

同頌 「我要永遠高舉耶穌，耶穌永是我的一切」 主席

詩歌 《和撒那》 / 《主我高舉祢的名》 / 《同入聖殿》 / 《響應》 敬拜員

祈禱 主席

讀經 《彼得後書一 12-21》 主席

講道 「彼得後書系列之榮耀的耶穌」 講員

回應詩 《因祢榮耀》 主席

差傳公禱 差傳部

家事分享 牧者

三一頌 牧者

讚美天父愛世慈恩，讚美耶穌代贖洪恩，

讚美聖靈開我茅塞，讚美三位合一真神。阿們。

牧禱 牧者

祝福 彭國良牧師

彼此問安 「願您平安」 牧者

願主看顧您，願平安歸於您，願主保守您，一生直到萬代。

願主的福氣傾倒於您，我的主真的愛您。

詩歌

《和撒那》(本詩歌為原創人及版權人所有 曲：Carl Tuttle)

和撒那 和撒那 和撒那在那至高處 和撒那 和撒那 和撒那在那至高處
我們高舉祢名 心中充滿讚美 齊來高舉我主我神 和撒那歸萬王之王
榮耀 榮耀 榮耀歸萬王之王 榮耀 榮耀 榮耀歸萬王之王
我們高舉祢名 心中充滿讚美 齊來高舉我主我神 和撒那歸萬王之王

《主我高舉祢的名》(版權屬「迎欣出版社」所有 曲：Rick Founds 譯詞：劉燕玲)

主我高舉祢的名 主我深愛稱頌祢 我深欣慰祢愛我 我深欣慰祢救贖我
祢從天上降世間 指引我路 在世間被釘十架 我罪得贖
從十架到墳塋 從墳塋升回天 主我高舉祢的名

《同入聖殿》(版權屬「迎欣出版社」所有 曲：Nina Lee Hopper 譯詞：凌東成)

誠心感恩 現同入聖殿 歡欣稱讚 進祢居所
誠心感恩 現同入聖殿 歡欣稱讚 敬拜恩主
同歡欣歌唱 讚美眾光之父 同歡欣歌唱 讚美創世的主
同歡欣歌唱 更滿心喜悅 同歡欣稱讚 永遠的主

《響應》(版權屬「ACM」所有 曲/詞：西伯)

宇宙穹蒼 一再呼應 浩瀚繁星 榮耀祢
滿有能力 卻極之溫柔 稀罕我輕聲嘆息
世上群生 皆要響應 竭盡餘生 榮耀祢
祢是磐石 永在的高臺 在危難處祢引領我心得勝
救主基督 滿溢大愛 教我親身經歷壯闊傳奇
憑十架無盡愛來贖我靈 來換我全屬祢差遣
我要高舉 祢是上帝 述說恩典廣大獻我頌揚
傳頌祢成就了奇妙作為 容讓我全屬祢一生讚美

本週經文

《彼得後書一 12-21》

- 12 你們雖然曉得這些事，並且在你們已有的真道上堅固，我卻要將這些事常常提醒你們。
- 13 我以為應當趁我還在這帳棚的時候提醒你們，激發你們；
- 14 因為知道我脫離這帳棚的時候快到了，正如我們主耶穌基督所指示我的。
- 15 並且，我要盡心竭力，使你們在我去世以後時常記念這些事。
- 16 我們從前將我們主耶穌基督的大能和他降臨的事告訴你們，並不是隨從乖巧捏造的虛言，乃是親眼見過他的威榮。
- 17 他從父神得尊貴榮耀的時候，從極大榮光之中有聲音出來，向他說：這是我的愛子，我所喜悅的。
- 18 我們同他在聖山的時候，親自聽見這聲音從天上出來。
- 19 我們並有先知更確的預言，如同燈照在暗處。你們在這預言上留意，直等到天發亮，晨星在你們心裏出現的時候，才是好的。
- 20 第一要緊的，該知道經上所有的預言沒有可隨私意解說的；
- 21 因為預言從來沒有出於人意的，乃是人被聖靈感動，說出神的話來。

回應詩

《因祢榮耀》（版權屬「角聲使團」所有 曲：陳民煒 詞：朱浩廉）

- 誰以雙手開創萬有 誰以恩典掌控宇宙
誰會甘心走上十架 流血捨身將我拯救
高舉基督我主 滿是榮耀和真理
- 榮美君尊都也屬祢 崇拜歌聲響遍這地
無數天軍天使下拜 同去宣稱尊貴的祢
高舉基督我主 滿是榮耀和真理

副歌：頌讚基督 大愛彰顯 惟獨祢 信實未曾改變
上帝恩典 賜生命 與冠冕 因祢榮耀 我的心 為祢奉獻

家事分享

1. 感謝今早參與崇拜服侍的每位同工及肢體，願神記念賜福！又歡迎第一次參與本堂崇拜的新朋友，希望未來的日子繼續一同回來敬拜神，領受神的恩典與賜福。
2. 會友李惠敏姊妹因情緒病輕生離世，喪禮定於 4 月 3 日（星期一）早上 10:00 富山殮房出殯，之後前往火葬場進行火化，請禱告記念，求主安慰加力，撫平傷痛。
3. 4 月 7 日（五）下午 4:00 舉行受苦節記念聚會，請肢體預留時間，記念受苦的主。
4. 4 月 9 日（日）崇拜後，下午 12:15 舉行第 76 屆浸禮，請肢體預留時間，與受浸者一同歡喜。

以下請自行留意閱讀

- 葵芳堂 2 月份財政狀況如下：

總收入	總支出	不敷
\$392,070.03	\$ 412,864.31	\$20,794.28

- 2 月份的個人奉獻已影備，弟兄姊妹可到接待處取閱，及核對自己奉獻的金額，如有疑問，請向司庫林宛瑩執事或核數鍾偉玲執事查詢。
- 上主日為「香港宣道差會~靜修恩園」所收奉獻，合共\$4,059.60。
- 區佩蓮傳道於 24/3~31/3 放年假。
- 原麗平幹事於 30/3~31/3 放年假。

代禱事項

27/3 星期一

- BE 順利完成 K 鎮教會崇拜宣講及青少年聚會，堂會牧者邀請二人考慮協助訓練培育該堂青少年領袖，求主引導；此外，M 鎮連日降雨，北部時因偷竊牲畜事件導致槍殺事件，為本地人民生活得改善及賜下平安禱告。
- 為到香港禱告，願社區有建立共同美善的事，並基督門徒也散發美善的見證。

28/3 星期二

- 會友李惠敏姊妹於 7/3 晚上因情緒病輕生離世，禱告記念李伯母及文峰家庭面對的哀痛，求恩主親自安慰和醫治，陪伴同行；也記念 3/4 喪禮的順利。
- 摩西團曾伯母於 20/3 因病再次入院，求主施恩憐憫，讓伯母能享受與家人一起的時光，經歷神同在的平安。

29/3 星期三

- 為聘請同工及福音幹事祈禱，願在合適的人選中，理性之餘，能有著祢的引導，同感一靈。
- 為到受苦節聚會、復活節崇拜及浸禮禱告，雖假期間不少肢體外遊，但也求主使用聚會，在這節期間，藉記念祢而生命得著建立、得力或成長。

30/3 星期四

- 為到將會受浸的肢體禱告，求主使用他們公開對祢的見證，也藉此堅固他們走門徒的信仰路。
- 為應屆 DSE 生禱告，求主保守他們的身體健康，並賜下毅力與記憶力，更願教會的 4 位應屆考生在這公開試中經歷信仰的真實，主耶穌的同在。

31/3 星期五

- 為所認識的肢體、朋友或家人禱告，他們或許身處在逆境中，求主賜下面對的勇氣，也願在旁的成為同行者。
- 為週六及週日參與崇拜服侍的肢體及講員禱告，求主使用他們的預備成為會眾的祝福與幫助；又求聖靈預備各人的心靈敬拜上帝。

聚會內容

牧區	聚會日	團契/小組	下次聚會時間/地點	內容 / 負責人	上次人數
家長 牧區	週三	馬利亞	4/4(二)上午 10:00 /二樓	查經 /區佩蓮傳道	10
		摩 西	12/4 上午 10:00 /正堂	醫生與我 /葉銘兒醫生	19
成年 牧區	週五	以 諾	31/3 晚上 7:30 /二樓	分享會 /浩權	15
	週六	路 得	1/4 下午 2:30 /正堂	電影欣賞	9
		癌 關	22/4 下午 3:30 /正堂	查組•禱告 /區佩蓮傳道	8
	週日	恩 諾	26/3 崇拜後 15 分 / 正堂	查經~出埃及記 /志輝	11
		恩 福	10/4	回歸自然一天遊 / 國明伉儷	5
		喜 樂	26/3 下午 2:00 /正堂	查經 /劉玉霞	8
青成 牧區	週五	拿俄米	28/4 晚上 7:30	查經、分享 /區佩蓮傳道	5
	週六	雅比斯	15/4 下午 5:45 /二樓	感恩復活節 /小美傳道	9
	週日	約書亞	23/4 崇拜後 20 分/二樓	詩歌分享	9
青年 牧區	週日	何西阿、阿摩司 西番雅、尼希米	23/4 下午 1:30 /二樓	葵芳家宣教士巡禮 / 彭國良牧師	13
週六 牧區	週六	但以理 馬可、大衛	1/4 下午 3:15 /二樓	Q&A 系列 /KO+志輝	17
兒童主日學		約 瑟 班	2/4 上午 10:30 /二樓 敬拜：陳淑美傳道	陳淑婷	2
		撒母耳班		陳翠雲	2
		約拿單班		葉銘兒	5
		所羅門班		李麗娟	5
福音事工部		信望愛小組	6/4 上午 10:00 /二樓+zoom	輕鬆分享：我感激的人 /KIKO	3
三三月禱會		牧區推動	15/3 晚上 8:00 實體 晚上 8:30 網上	同心禱告	23

下週六 2023 年 4 月 1 日 (下午 2:00)

週六崇拜事奉人員：

講員：高順晟傳道	敬拜：陳淑美傳道	上週人數：12 人
----------	----------	-----------

下主日 2023 年 4 月 2 日 (上午 10:30)

合堂主日崇拜事奉人員：

講 員：	區佩蓮傳道	詩歌敬拜：	黃潤安弟兄
主 席：	鍾偉玲執事	司 琴：	許永玉姊妹
家事分享：	高順晟傳道	司 他：	張漢輝弟兄
當值執事：	譚厚惠執事	直 播：	張啟煥弟兄
招 待：	李勇南弟兄/黃秀芳姊妹	音 響：	黃梓霖弟兄
上主日人數：	148 人 (合堂)	投 影：	談彩雲姊妹
上主日獻金：	\$44,470.30		