



靈修操練

古美心宣教師

踏入新的一年，大家會否已為自己定下一些目標和方向？對我而言，就希望自己在靈修操練上更進一步。

「靈修生活」對每一位基督徒來說都是不可缺少的。一個好的靈修操練，能夠使我們的屬靈生命得到更新而變化。盧雲(Henri J M Nouwen)，是一位原籍荷蘭的著名靈修及牧養學大師，他許多的著作都流露着他對靈修操練的洞見。《從幻想到祈禱》可說是最接近盧雲內心世界的一本著作，亦是他多年來對靈修操練的追求和探究的心得。曾經閱讀這本書，深感獲益良多，亦擴闊了自己對靈修操練的視野。書中特別提到「靈修生活」應有的三個主要導向，願與大家分享：

1)向內在的自我伸展--從孤寂到獨處

孤寂是普遍的人性經驗，許多人因懼怕孤寂的感覺，便想盡辦法忙碌起來，避免自己陷入孤寂的痛苦。但盧雲認為，人應該勇敢面對孤寂，並將它轉化為有收穫的獨處。這是一種心靈的獨處，不受周圍環境的影響，細心聆聽自己內心的需要，從不安朝向安憩，讓心靈得着治療和改變。這種向內的自我伸展過程，正是靈修生活的開始。¹

2)向弟兄姊妹伸展--從敵意到善意

當人能從孤寂轉化為獨處，認識真正自我的同時，這種伸展亦可通向身邊的人。每個人都希望得着被愛和接納，善意地接待別人，乃是聖經給每位信徒的教訓。「從敵意到善意」的操練上，有兩個重要因素，首先是「思想的貧窮」，做一個有學問的無知者，才能開放自己，接受他人的意見和感受。另外，就是「心靈的貧乏」，要除去偏見和妒忌，才能接受他人，懂得珍惜彼此的關係。²

(頁 6 續)

¹ 盧雲著，香港公教真理學會譯，《從幻想到祈禱》(香港：香港公教真理學會，1987)，頁 9-52。

² 盧雲著，香港公教真理學會譯，《從幻想到祈禱》(香港：香港公教真理學會，1987)，頁 55-99。

主曆二零二五年二月十六日

【顯現期第六主日】

每週經訓：你們要歡欣雀躍，因為你們在天上的賞賜是很多的。

路加福音 6:23

葵 涌 全 完 堂

▲ 主 日 崇 拜 程 序 ▲

進堂儀節

※ 序	樂	「主在聖殿中」(普頌 625).....	(同唱)
※ 宣	召	「上帝的恩典已降臨，醫治全世界。」...	(眾立)
召	請	罪	(眾坐)
心	認	罪	(眾坐)
認	認	罪	(眾坐)
求	主	憐	(同誦)
赦	罪	憫	(同唱)
安	慰	經	(眾坐)
	文		(眾坐)

聖道儀節

※ 讚	美	詩	歌	「仍能讚美」、「復興我」.....	(同唱)
啟	應	經	文	詩篇 1 篇 1-6 節(舊約 P.661)	(眾坐)
讀			經	耶利米書 17 章 5-10 節(舊約 P.976-977) ...	(眾坐)
				路加福音 6 章 17-26 節(新約 P.102-103) ...	
※ 榮	耀	頌			(同唱)
宣		道		「顛覆價值的福氣」	(眾坐)
默	想	主	話		(眾坐)
※ 宣		信		「使徒信經」	(眾立)

奉獻儀節

教	會	關	懷		(眾坐)
代		禱			(眾坐)
各	人	心	中	代	(眾坐)
獻		金			(眾坐)
奉	獻	詩		「奉獻什麼」	(同唱)
※ 呈		獻		「獻禮文」(普頌 644).....	(同唱)

差遣儀節

※ 祝	福	/	差	遣		(眾立)
※ 傳	遞	平	安			(眾立)
※ 聖		歌			「求作遠象歌」(普頌 374).....	(同唱)

侍奉團隊：

(講/差) 馮詩愉宣教師；(司) 王 磊堂委；(敬) 劉焰芳堂委、林洛怡姊妹、伍嘉儀姊妹、孫雋朗弟兄；(讀) 柯兆輝堂委；(祈) 鄭子毅堂委；(司事) 楊綺薇堂委、鄭子毅堂委、潘皓施姊妹；(視) 李樂詩姊妹、崔婉君姊妹；(兒) 梁寶雯姊妹、鄭甜甜姊妹；(迎) 陳美儀堂委

***請兄姊於主日崇拜後安靜默禱**

◀葵涌全完堂報告▶

下主日崇拜 (2025年2月23日) 【顯現期第七主日暨合一主日】

地點：信義會天恩堂(葵盛林護中學對面)

崇拜時間：早上10:30-下午12:30

司事員：施培芳姊妹

襄

禮：馮詩愉宣教師

陳惠芬姊妹

盧美珠執事

祈 禱：柯兆輝堂委

1. **【19/2 網上祈禱會】**：教會 Zoom 網上祈禱會將於本週三晚上 8:30-9:30 舉行，會為教會肢體需要代禱。鼓勵兄姊預留時間出席，Zoom 會議 ID: 811 1463 8504，密碼: 813973。
2. **【23/2 合一主日】**：下主日為合一主日，當日將與循道衛理聯合教會亞斯理堂及基督教香港信義會天恩堂有合一崇拜。地點為信義會天恩堂(葵盛林護中學對面)，時間為上午 10:30。本堂當日不設崇拜，請兄姊互相提醒。
3. **【2025 青少年主日學】**：第一課青少年主日學將於本主日下午 2:30 舉行，請已報名之參加者屆時到四樓活動室出席。
4. **【9/3 特別會員大會】**：特別會員大會將於 3 月 9 日(主日)崇拜後於禮堂舉行，為通過向區會推薦馮詩愉宣教師受按立為牧師聖職。敬請各會友於該日大會舉行前，親自投票。有關信件及文件已陸續經電郵或郵寄發出，懇祈珍重會友權責，屆時出席。
5. **【主懷安息】**：本堂教友林雪英姊妹之丈夫魏成武先生於 1 月 23 日主懷安息，安息禮定於本週二晚上 7:30 在世界殯儀館三樓明思堂舉行，翌日(週三)上午 10:30 出殯禮後往歌連臣角火葬場舉行火葬禮，求主安慰家人。本堂備有慰問卡，兄姊可到司事枱填寫。
6. **【主懷安息】**：本堂會友劉愛平姊妹於 1 月 26 日主懷安息，安息禮定於 2 月 27 日(週四)晚上 7:30 在世界殯儀館一樓博愛堂舉行，火葬禮定於 2 月 28 日(週五)上午 10:00 出殯禮後，往鑽石山火葬場舉行。求主安慰家人。本堂備有慰問卡，兄姊可到司事枱填寫。
7. **【肢體消息】**：本堂教友馬志全弟兄媽媽(利映女士)之葬禮定於 3 月 2 日(週日)下午 5:00 在世界殯儀館二樓永寧堂設靈，將以佛教儀式舉行。求主安慰家人。本堂備有慰問卡，兄姊可到司事枱填寫。
8. **【1 月奉獻芳名表】**：1 月奉獻芳名表已張貼於禮堂門外，兄姊如有查詢請聯絡徐淑筠同工。
9. **【崇拜安排】**：崇拜後請兄姊幫忙收拾桌椅，還原場地 (因場地有限，請將椅以 8-10 張疊高並集中放於近門口後方位置)。

上主日奉獻收入	十二月份收入 (更正)	十二月份支出	十二月份虧損(更正)
23,983.60	82,466.60	82,493.55	(26.95)

上主日崇拜出席人數：49 人(準時：42 人) 參加兒童崇拜人數：0 人

各單位聚會消息：

單位	對象	日期	時間	週目	地點
約瑟小組	成年兄姊	2月16日(日)	下午 2:00-5:00	新春團拜	外出
喜樂小組	長者		下午 2:00-3:30	查經	禮堂
週六團契	小四至中一生	2月22日(六)	下午 2:00-4:00	探訪	禮堂
希西家小組	中學生至大專生		下午 4:30-6:30	主日認識	四樓活動室
安得烈小組	大專至職青	2月23日(日)	上午 10:30-12:30	合一主日	天恩堂

全年主題：「信靠基督：扎根主道，靈命更新」

全年主題經文：

「你們既然接受了主基督耶穌，就當遵他而行。在他裡面生根建造、信心堅固，正如你們所領的教訓，感謝的心也更增長了。」

歌羅西書 2 章 6-7 節

本週靈修經文(2月16-22日)

主日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
創 37: 1-36	創 38: 1-30	創 39: 1-23	創 40: 1-23	創 41: 1-36	創 41: 37-57	創 42: 1-24

一月份堂會快訊 (臨時會議)

- 通過同工工作評估及薪酬安排。
- 通過 3 月 9 日(主日)舉行特別會員大會，投票議決會否通過向區會申請推薦馮詩愉宣教師按立為牧師。
- 通過將「未有於奉獻封面填寫屬於任何奉獻項目」之奉獻自動歸入「感恩捐」奉獻項目，2 月生效。
- 通過教會架構重整及人手分配，2024 年 12 月 1 日起生效：
崇拜及宣教部：趙君華執事(主席)、柯兆輝堂委、陳雪屏堂委、鄭子毅堂委、孫建華堂委、盧美珠執事(顧問)
青少年部：鄭國亮堂委(主席)、王磊堂委、劉焰芳堂委、盧美珠執事(顧問)
成人部：柯兆輝堂委(主席)、霍潔嫻執事、鄭子毅堂委、孫建華堂委、陳美儀堂委、陳云丹堂委
行政部：王磊堂委(主席)、趙君華執事、柯兆輝堂委、鄭國亮堂委、盧美珠執事(顧問)
堂校及培育部：陳美儀堂委(主席)、趙君華執事、陳雪屏堂委、楊綺薇堂委、婁雅婷堂委

◀全完堂報告▶

1. **【主懷安息】**：本堂會友林年嬌姊妹於 1 月 26 日主懷安息，安息禮定 2 月 22 日(週六)上午 10:30 在世界殯儀館舉行，祈禱儀式後，隨即移柩往川龍響石墓園安葬，求主安慰家人。
2. **【弟兄團契—生死教育】**：生老病死是人生必經階段，你為自己的人生最後一段的路預備好嗎？弟兄團契將於 3 月至 5 月舉行「生死教育」講座！當中除了有一個正確的「生死觀」外，最重要是有一個「生前葬禮」，為自己人生最後一段路作最好的準備！歡迎你攜同朋友家人一起出席，經歷一個「非比尋常」的人生講座！
報名查詢：趙君義執事、許健華宣教師。



The poster features a heartbeat line at the top, a cross logo in the top right corner, and a green plant illustration on the right side. The text is as follows:

弟兄團契「生死教育」

目的：活在當下，珍惜生命
重點：為自己設計「生前葬禮」
講師：姚志豪牧師
日期：3月2日題目：教會最有資格講-----「死」
4月6日題目：四道人生
5月4日題目：生前葬禮
時間：下午2:30-4:30(主日)
地點：教學室1、2（全一小學地下）

本堂奉獻方式

1. 支票方式—抬頭：
中文：中華基督教會葵涌全完堂有限公司
英文：CCC Kwai Chung Chuen Yuen Church Limited
2. 電子奉獻方式（轉數快）
弟兄姊妹可透過網上銀行服務或手機銀行 App 使用「轉數快」方式奉獻。步驟簡單方便，只須輸入以下項目：
葵涌全完堂識別代號：114445067
(輸入後會自動顯示「CCC KWAI CHUNG CHUEN YUEN CHURCH LIMITED」。)

金額：所奉獻的金額於「受款人提示訊息」欄中輸入 捐款人姓名、聯絡電話號碼及奉獻代號。

如果捐款人與聯絡人不是同一人，也請註明。

奉獻代號：

世界



代禱事項:



1. 請繼續為烏俄戰爭及中東局勢祈禱。美國總統特朗普分別與俄羅斯總統普京及烏克蘭總統澤連斯基通話。普京同意展開談判，相方都表示願意尋求結束戰事。求主止息各國之間的紛爭，免人民受戰火帶來的傷害。
2. 南韓大田一名小學生日前在學校遭一名女教師持刀殺害。警方指女教師的行兇動機是感到煩躁，於是隨機找人下手。求主接收死者靈魂，安慰死者親友，讓當地教育局能檢討制度，減輕老師的壓力。

中國及香港

1. 台中新光三越百貨發生懷疑氣體爆炸，造成至少 5 人死亡、多人無生命跡象。求主安慰死難者家屬，醫治傷者，又讓當局能徹查意外原因，避免同類意外發生。
2. 瑪嘉烈醫院腫瘤科懷疑出現產志賀毒素大腸桿菌感染群組，一名醫生死亡。求主讓醫管局及衛生署能徹查病菌來源，以免再有人受感染。

(續封面)

3) 向上帝伸展--從幻想到祈禱

祈禱是一種最親密的關係，人透過禱告，向創造天地的上帝伸展。盧雲指出，人對生命中不朽的幻想（所指的是人總想設法保護自己的財產或成就，捍衛自己的不朽，使之永恆不變），但這往往妨礙進入生活最深層的一面：就是「祈禱」。要破除這些幻想，須認清自己的脆弱，脫離以人為主而進入以上帝為主的過程，才能自由地向上帝伸展。祈禱要恆切，發自心靈的祈禱能把人整合，讓上帝進入人的心中，聆聽上帝的聲音。這個伸展的過程，使人能進入與上帝親密同在的境界。³

每一位信徒都渴望與上帝建立親密的關係，「靈修生活」是非常重要的環。靈修需要不斷的操練，不要讓自己的靈修生活只流於習慣性，生命能夠與上帝結連，讓祂掌權才是靈修的最終意義。

³ 盧雲著，香港公教真理學會譯，《從幻想到祈禱》(香港：香港公教真理學會，1987)，頁103-153。



香港基督教協進會

地址：九龍尖沙咀加連威老道33號基督教協進大樓9樓

電話：2368-7123/ 2136-3131

網頁：www.hkcc.org.hk

傳真：2724-2131

電郵：Enquiry@hkcc.org.hk

聖灰日崇拜十

Ash Wednesday

2025年3月5日(三)

晚上7:30

香港聖公會聖匠堂

紅磡戴亞街1號，港鐵黃埔站A出口

崇拜奉獻將會支持2024年救援緬甸水災

講員：王澤堂牧師

獻唱詩班：JOCOSUS 約歌樹

你本是塵土
仍歸於塵土