

你要保守你心

王 磊堂委

2025 年是不容易的一年，戰火頻仍，天災人禍，經濟衰退，生離死別，作為基督徒，會不斷在信仰上反思，我們應該怎樣面對困境苦難，最近在網上看到一篇文章是關於信徒如何保持精神健康，面對生活中的困難和擔憂，文中提出 10 種方法改善基督徒的心理健康，今次跟大家分享一下：

第一、禱告，禱告應該是信徒解決任何問題的第一步，花些時間將你的困擾告訴天父，把你的憤怒、悲傷和恐懼告訴祂。不要感到羞愧，因為祂希望聽到你的憂慮。到最後，你會發現你的負擔輕省很多，上帝知道我們的恐懼和痛苦，並且在這一切中愛著我們：「我們若照著上帝的旨意祈求，他就垂聽我們；這就是我們對他所存坦然無懼的心。」（約翰一書五章 14 節）。

第二、依靠你的社群，不要與其他弟兄姊妹分享你的困境而感到尷尬，應該坦承分享，教會是為了讓信徒彼此幫助和激勵，一起追求信仰，與其硬撐著，不如信任你的信仰同伴，如經上所說：「你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。」（加拉太書六章 2-12 節）。

第三、閱讀聖經，聖經教導我們，上帝會賜給我們力量，提供庇護，並且在黑暗中與我們同行，祂的信息是希望、恩典，最終是喜樂。無論這個世界對你施加什麼，要記住基督將引領著你。而聖經當中很多人物包括耶穌、先知、使徒、帝王等也遭遇種種苦難，但透過與神同行，最終得勝，走出困境，成為我們很好的提醒：「唯喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！」（詩篇一章 2 節）

第四、感恩，「主的恩典樣樣都要數，主的恩典都要記清楚！」（詩歌數算主恩），當你灰心沮喪時，很容易忘記生活中發生的好事。所以停下來，數算你的祝福，絕對能幫助自己。就如早前舉行的歲終見證分享，有很多兄弟姊妹分享過去一年值得感恩的事情，每一位分享都十分真誠和令人觸動，相信當日每一位參加者都會受到激勵和感動。感恩是避免苦澀和憂鬱的最有效方式之一，甚至可考慮撰寫感恩日記，在你感到沮喪時重溫其中的內容。數算你的恩典可能無法去除痛苦，但它會提醒你，事情沒有看起來那麼差：「凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」（帖撒羅尼迦前書五章 18 節）（頁 7 續）

主曆二零二六年一月十一日

【顯現節後第一主日暨聖餐主日】

每週經訓：從天上有聲音說：「這是我的愛子，我所喜悅的。」

馬太福音 3:17

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 認	罪			(眾坐)
心 中 認	罪			(眾坐)
認 罪 禱	文			(同誦)
求 主 憐 憫	詞		「求主憐憫詞」(普頌 657).....	(同唱)
赦 罪	文			(眾坐)
安 慰 經	文			(眾坐)

聖道儀節

※ 讚 美 詩	歌		「求主開眼歌」(普頌 399).....	(同唱)
獻	詩		「一生屬主歌」.....	(眾坐)
啟 應 經	文		詩篇 29 篇 1-11 節(舊約 P. 685)	(眾坐)
讀	經		以賽亞書 42 章 1-9 節(舊約 P. 911-912)	(眾坐)
			使徒行傳 10 章 34-43 節(新約 P. 362)	
			馬太福音 3 章 13-17 節(新約 P. 5)	
※ 榮 耀	頌			(同唱)
宣	道		「救贖工作序幕」.....	(眾坐)
默 想 主	話			(眾坐)
※ 宣	信		「尼西亞信經」.....	(眾立)

奉獻儀節

教 會 關 懷		(眾坐)
代 禱		(眾坐)
各 人 心 中 代 禱		(眾坐)
獻 金		(眾坐)
奉 獻 詩		「奉獻全生歌」(普頌 403).....
※ 呈 獻		「獻禮文」(普頌 644).....

聖餐儀節

※ 邀	請		(眾立)
※ 復	和	禮	 (眾立)
※ 致 敬 啟 應	文		(同誦)
※ 至高感謝讚美	禱文		(眾立)
※ 聖 哉	頌		(同唱)
祝 聖	文		(眾坐)
上主羔羊	啟應文		(同誦)
紀 念	文		(同誦)
獻 聖 物	文		(眾坐)
聖 靈 臨 格	文		(眾坐)
主 禱	文		(同唱)
謙 恭 近 主	文		(同誦)
頌 餅 與 頌 杯			(眾立)
感 謝 禱 文			(同誦)

差遣儀節

※ 祝 福 / 差 遣		(眾立)
※ 聖 歌	「齊來謝主歌」(普頌 349)	(同唱)

侍奉團隊：

(講/施/祝) 馮詩愉牧師；(司/襄) 趙君華執事；(琴) 陳睿知弟兄；(敬) 王 磊堂委、希幔詩班敬拜隊；(詩班) 希幔詩班；(讀) 高展倫弟兄；(祈) 王欣悅姊妹；(司事) 邱慧萍姊妹、朱梅英姊妹、周素元姊妹、陳杰森弟兄、陳雪屏堂委；(視) 曾驊謙弟兄、柯兆輝堂委；(兒) 吳燕欣同工、梁寶雯姊妹；(迎) 譚卓良堂委；(花) 湯憫英姊妹

***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 (2026年1月18日) 【顯現節後第二主日】

崇拜時間：早上11:00-下午12:30

司 禮：王 磊堂委
講 員：張敏儀牧師
祈 禱：戴美寶姊妹
讀 經：高澤曦弟兄
敬 拜 隊：馮詩愉牧師
何鞠艷姊妹
黃寶珊堂委

司 琴：梁國璋弟兄
司 事 長：楊綺薇堂委
司 事 員：謝佩儀姊妹 黃惠玲姊妹
鄭子毅堂委
視 聽：溫曉晴姊妹 崔婉君姊妹
兒童崇拜：吳燕欣同工 劉祉欣姊妹
大堂及新朋友接待：陳美儀堂委

1. **【聖餐聲明】**：本主日為聖餐主日，歡迎已接受洗禮的兄姊前來領受；為表我們同屬一體，同享上主的恩典，若暫未受洗禮者，聖餐進行時仍鼓勵上前，雙手交疊於肩膀，接受祝福。領聖餐後請回座位安坐，保持安靜。
2. **【同工消息】**：神學生余啟諾(Ken)弟兄已於1月3日(六)起到本堂實習，實習期為2026年1-12月。
3. **【量血壓服務】**：本主日崇拜後將有量血壓服務，有興趣兄姊屆時請留步。
4. **【青少年主日學】**：本主日為青少年主日學最後一課，請已報名之兄姊2:30pm到二樓音樂室出席。
5. **【婦女聯禱會】**：本週三下午2:00將於禮賢會荃灣堂舉行婦女聯禱會，邀請婦女預留時間出席。
6. **【21/1 網上祈禱會】**：教會 Zoom 網上祈禱會將下週三 21/1 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。
7. **【家會】**：1月25日(主日)崇拜後將舉行家會分享及代禱，請兄姊預留時間出席。
8. **【合一主日】**：2月8日(主日)為合一主日，當日崇拜將聯同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，請兄姊互相提醒。
9. **【12月奉獻芳名表】**：12月奉獻芳名表已張貼於門外，兄姊如有查詢請聯絡徐淑筠同工。
10. **【崇拜安排】**：崇拜後請兄姊幫忙收拾桌椅，還原場地。

上主日奉獻收入	十一月份收入	十一月份支出	十一月份虧損
34,620.00	64,857.95	78,522.50	(13,664.55)

上主日崇拜出席人數：54 人(準時：42 人) 參加兒童崇拜人數：2 人

✿上主日獻花捐✿：鄭子毅紀念母親黃明珠

各單位聚會消息：

單位	對象	日期	時間	週目	地點
約瑟小組	成年兄弟	1 月 11 日(日)	下午 2:00-5:00	認識不同宗教	二樓 英語室
希西家小組	高中至大專生	1 月 17 日(六)	下午 4:30-6:30	查經	
喜樂小組	長者	1 月 18 日(日)	下午 1:00-3:00	專題或查經	禮堂

本週靈修經文(1 月 11-17 日)

主日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
出 6: 14-30	出 7: 1-13	出 7: 14-25	出 8: 1-15	出 8: 16-32	出 9: 1-12	出 9: 13-35

註：靈修指引見後頁

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

◀全堂報告▶

1. **【主懷安息】**：本堂會友梅爵驥弟兄於 12 月 27 日主懷安息，安息禮拜定於 1 月 16 日(週五)晚上 7:30 在紅磡萬國殯儀館三樓慈恩堂舉行，屆時將安排車輛於下午 6:00，從禾笛街接載親友前往萬國殯儀館參與安息禮拜(逾時不候)；1 月 17 日(週六)上午 9:45 於萬國殯儀館進行辭別禮，隨後往歌連臣角火葬場進行火化，求主安慰家人。
2. **【主懷安息】**：本堂會友曾友義弟兄於 1 月 2 日主懷安息，安息禮拜定於 1 月 18 日(主日)晚上 7:30 在大圍寶福山紀念館四樓(4A)妙如堂舉行；1 月 19 日(週一)上午 10:00 在大圍寶福山紀念館進行辭別禮，其後移柩前往荃灣川龍響石墓園進行土葬禮，求主安慰家人。

你可以這樣開始每天靈修……

(以下內容取自香港聖經公會《2026 讀經表》)



✚ 禱告

以祈禱開始你每日的靈修。

「求你開我的眼睛，使我看你律法中的奇妙。」（詩 119:18）

✚ 讀經

留意經文的上下文，細心閱讀，期待上帝向你說話。

✚ 思想

思想及回答下列問題：

- * 經文的主要內容是甚麼？
- * 經文有何關於天父、主耶穌、聖靈的啟示？
- * 經文對你個人或你的處境有何指示？



✚ 釋義

參閱讀經材料中對經文的解釋，再與你的讀經心得相比較，深入思想。

✚ 禱告

以你讀經的亮光為基礎，向上帝讚美、認罪及祈求。

✚ 筆記

將靈修心得寫下，有助你常常重溫上帝在你生命中的帶領，追求作耶穌的門徒。

✚ 行動

祈求上帝指教你應如何實踐經文的教導：

- 有具體行動可在生活中實踐上帝的話嗎？
- 有沒有一些得着或領受可與別人分享？





代禱事項：



冷風重臨，請兄姊注意保暖，特別關心到身邊獨居長者的需要。

世界

1. 請繼續為烏俄戰爭及中東局勢祈禱。英、法國表示如烏俄達成停火協議，將在烏克蘭各地建立軍事中心，並建造受保護的設施，為該國生產武器和軍事裝備。伊朗示威浪潮持續擴散至全國各地，共超過百座城市出現抗議行動，不滿政府漠視市民生活成本飆升。當局正處於全國範圍的網路封鎖，試圖阻止有利局勢發展的資訊傳播。求主讓各國領袖有智慧，帶領各國走向和平，免人民受戰火帶來的傷害。
2. 請為3日(六)美軍對委內瑞拉發起軍事行動，強行帶走總統馬杜羅及其妻並押往美國到法院出席審訊一事祈禱。求主讓各國領袖能以人道精神為首要考量，避免局勢升級為更大規模區域戰爭。同時止息暴力，盡量減少流血衝突，並保護無辜平民免受傷害。

中國及香港

1. 請為中國於上週有多間教會領袖及會友遭帶走或拘捕祈禱。成都秋雨聖約教會於週二上午突然有派出所人員到場，學堂師生被迫緊急疏散。隨後多名教會領袖遭上門被帶走，其後均與外界失去聯絡，其住所亦被不明人士蹲守。求主讓當地繼續享有開放之宗教自由並釋放所有無辜被羈押者，保障他們的法律權利。
2. 請繼續為大埔宏福苑火災後的跟進祈禱。求主讓政府能提供長遠善後工作及善用市民捐款，讓有關部門能徹查起火原因，嚴懲違法者。又求祢與每一位受影響之市民同在，賜下安慰。
3. 請為本港新生效之急症室等公營醫療服務加價一事祈禱。雖然合資格有需要人士可申請費用減免，惟目前申請過程手續繁複，難免令病人卻步。求主讓當局能衡量各界聲音改善措施，讓有需要者，特別基層市民，能夠申請到所需要之服務。

教會及肢體

1. 新一年開始，願主帶領眾弟兄姊妹能信靠基督：「扎根主道，靈命更新」，使眾人渴望追求親近主，與主的關係更加親密，明白主的旨意，遵行主道。
2. 繼續為崇基學院神學院神學生余啟諾(Ken)弟兄於本堂實習祈禱，求主讓他有好的適應及體驗，又能與兄姊有良好配搭。
3. 請為青少年主日學的參加者祈禱，願主的話進入他們的內心，堅固他們的信仰，建立與上主的連結。

4. 請為 1 月 25 日(主日)崇拜後舉行之家會祈禱，願主帶領教會弟兄姊妹能對葵涌全完堂認識及更有歸屬感，亦為教會的發展方向祈禱。
5. 請為在全二的福音事工祈禱，願主帶領在校內的服侍，願主使學生、家長、老師們都能在新一年認識及經歷主的恩典。特別為身體不適的學生祈禱，願主醫治他們，使他們早日康復。
6. 請為全二小六生左駿曦同學祈禱，早前因肚痛不適入院，確診患有紫癍症，現仍留院觀察。願主賜醫生智慧能對症下藥，使他能早日康復，又加力予照顧之家人。
7. 請為陳曼麗姊妹將於 1 月 21 日(三)需接受更換心臟起搏器手術祈禱，之前因心口痛醫生建議要做心血管掃描。求主保守曼麗有健康的身體接受手術，並讓手術順利。
8. 請為張婉文姊妹(Iris 姨甥女)祈禱，早前發現口水腺良性瘤，將安排於 2 月 2 日(一)做手術。求主讓手術順利，使姊妹能早日康復，又加力予照顧之家人。
9. 請為以下肢體祈禱：薛啟政弟兄心臟康復、張育欽姊妹心臟問題、黃來嬌姊妹血糖及血壓穩定、鄭金蘭姊妹腳痛、蔡成開姊妹坐骨神經痛、姚美玲姊妹身體抖震、林鴻雲姊妹腰痛、陳洪弟兄、高堅華先生、婁百生先生(婁雅婷 Maggie 姊妹爸爸)、林秀卿姊妹(老靚儀姊妹媽媽)、郭乃弘牧師身體康復，求主憐憫及醫治。

(續封面)

第五、休息，這或許是在現代社會最難做到的，香港生活節奏急促，我們不斷被提醒要工作更長時間，取得更高成就，做出更多貢獻。即使在週末，我們的行程也排滿滿的，我們已經忘記了如何放鬆。真正的放鬆對健康的心靈是必要的，即使上帝也願意休息，所以你也應該如此！自我照顧並不一定是自私的，它只是確保你不會過度疲憊。至少每星期，甚至每天抽一段時間，放鬆一下，做自己喜歡做的事情，獎勵一下自己，正如上主提醒我們：「到第七日，上帝造物的工已經完畢，就在第七天歇了他一切的工，安息了。」（創世記二章 2 節）

另外五種方法包括：寫日記、合理飲食、定期運動、發揮你的屬靈恩賜、和尋求專業幫助，以上這些建議其實大家都知道，並不是什麼特別和新鮮的事物，但重點是我們能否實踐，以至持續實踐於生活之中。一年之計在於春，願上主帶領我們將學習到的真理與生活結合，不論今年會遇到什麼事情，晴天雨天，花開花落，順境逆境，苦樂禍福，我們學習慢慢感受與品嚐，與主同行，向我主哼出讚美的詩歌，最終能帶著感恩的心面對我們的天父，阿們。