



新一年 沉浸在主的身邊 好好鍛鍊

盧美珠執事

各位弟兄姊妹，2026 年第一篇分享文章，祝大家新年蒙恩，喜樂平安！當大家看到這篇文章時，我正在參加馬拉松的 10 公里賽事。說到跑步，可能大家都會奇怪為何這兩年我會熱衷於跑步，甚至挑戰跑 10 公里，記得在 2023 年因工作壓力大，身體出現問題，需要重新調整自己的生活，2024 年便決定放下全職工作，轉戰半職生涯，既然壓力減輕了，生活節奏也放慢了，便定下目標為自己健康好好鍛鍊，今天我已經是我第二次參加比賽。

好多人都覺得跑步好悶，就算一班人一齊跑，最後都會因各人的速度與體能不同而變成各自跑，感到孤單和沉悶，但這個對我而言卻是相當享受，因為職場服侍那麼多年，每天都在追趕工作指標，步伐永遠都是配合他人，這兩年的練跑卻給我按著自己對身體的感覺去調校速度，事實上跑步可以讓我意識到自己身心上的變化與需要，更是與神好好單獨相處，跑步時我會聽著詩歌，是一種沉浸式進入詩歌的處境，讓詩歌帶領我與神相遇；今年的元旦日，練跑了一次 10 公里，當時身體出現疲態跑步有點吃力，但又好想在新年的第一天能完成一次 10 公里，給自己一個好開始，奇妙是當身體不想堅持時，手機隨機播放的詩歌卻播著「難處阻擋不了禱告……祢以恩典吸引我……聖潔主願被祢光照剔出污穢，美善、慈愛、偉大，誰可相比？……祢恩惠居於心裏，軟弱時是祢手堅固我」，突然感到聖靈一種提醒，我只要讓主進入內心，有主陪伴，軟弱時靠禱告堅持，上主必堅固我，跑每一步也要記念主恩，讓我還有生命氣息和體力去跑步，好好鍛鍊自己體魄之餘，也要在生命旅程鍛鍊自己成為光，在大小事上求主剔出污穢與自私，過聖潔生活；當完成了 10 公里後，手機又播著「回到上帝的身邊，盼望到主面前，聆聽主的說話，願靠祢不倚不偏，今天心中放下了掛牽，立志為主一生也奉獻」，10 公里完美的結束，也帶來上主叫我從新立志，新一年要更沉浸在主身邊，放下，再承擔。

弟兄姊妹，你們呢？新一年有沒有訂立目標或大計，找一種方法與神好好相處，可以為主去鍛鍊自己？讓我們一起努力，彼此打氣給力。

操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。（提前 4:8）

主曆二零二六年一月十八日

【顯現節後第二主日】

每週經訓：道成了肉身，住在我們中間；凡接納他的，上帝就賜他們權柄作上帝的兒女。

約翰福音 1:12, 14

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·首).....	(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	 「擁戴我主為君」(新普頌 46)、.....	(同唱)
	「這是什麼道理」	
啟 應 經 文	 詩篇 40 篇 1-11 節(舊約 P. 698)	(眾坐)
讀 經	 以賽亞書 49 章 1-7 節(舊約 P. 925-926).....	(眾坐)
	 約翰福音 1 章 29-42 節(新約 P. 146).....	
※ 榮 耀 頌		(同唱)
宣 道	 「上帝之羔」.....	(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 禱		(眾坐)
獻 金		(眾坐)
奉 獻 詩	 「奉獻」	(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	 「求主差遣」(新普頌 385).....	(同唱)

侍奉團隊：

(講/祝) 張敏儀牧師；(司) 王 磊堂委；(琴) 梁國璋弟兄；(敬) 馮詩愉牧師、何鞠艷姊妹、黃寶珊堂委；(讀) 戴美寶姊妹；(祈) 高澤曦弟兄；(司事) 楊綺薇堂委、謝佩儀姊妹、黃惠玲姊妹、鄭子毅堂委、湯惻英姊妹；(視) 溫曉晴姊妹、崔婉君姊妹；(兒) 吳燕欣同工、劉祉欣姊妹；(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 (2026年1月25日) 【顯現節後第日三主日】

崇拜時間：早上11:00-下午12:30

司 禮：馮詩愉牧師 講 員：萬家諭宣教師 祈 禱：鄭子毅堂委 讀 經：鄭國亮堂委 敬 拜 隊：劉焯芳堂委 林洛怡姊妹 伍嘉儀姊妹	司 琴：孫雋朗弟兄 司 事 長：黃嘉芸姊妹 司 事 員：陳惠芬姊妹 沈秀紅姊妹 林心心姊妹 視 聽：崔婉君姊妹 趙君華執事 兒童崇拜：婁雅婷姊妹 劉祉欣姊妹 大堂及新朋友接待：孫建華堂委
--	--

1. 【致謝】：本主日荷蒙全完堂張敏儀牧師蒞臨證道，主內勞苦，謹此致謝。
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. 【21/1 網上祈禱會】：教會 Zoom 網上祈禱會將本週三(1月21日)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。
4. 【家會】：1月25日(下主日)崇拜後將舉行家會分享及代禱，請兄姊預留時間出席。
5. 【合一主日】：2月8日(主日)為合一主日，當日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。
6. 【慕道班】：凡有志於本年聖靈降臨節(5月24日)接受成人洗禮、堅信禮、轉會禮或為其子女申請接受兒童寄洗之兄姊，請聯絡同工。
7. 【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
19,702.00	64,857.95	78,522.50	(13,664.55)

上主日崇拜出席人數：64人(準時：52人) 參加兒童崇拜人數：2人

☞上主日獻花捐☞：

李冠聰紀念先母區麗芳

趙君華紀念父親趙春耕、母親孔根

各單位聚會消息：

單位	對象	日期	時間	週目	地點
喜樂小組	長者	1 月 18 日(日)	下午 1:00-3:00	專題或查經	禮堂
週六團契	小四至中一生	1 月 24 日(六)	下午 2:00-4:00	生日週	
希西家小組	高中至大專生		下午 4:30-6:30	夢想・於漆黑裡仍然鏗鏘	二樓英語室
安得烈小組	職青	1 月 25 日(日)	下午 2:30-4:30	訂 2026 目標及週年+傾計	

本週靈修經文(1 月 18-24 日)

主日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
出 10: 1-20	出 10: 21-29	出 11: 1-10	出 12: 1-13	出 12: 14-28	出 12: 29-36	出 12: 37-51

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

◀全完堂報告▶

1. **【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(本主日)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：



本週後期冷風重臨，請兄弟注意保暖，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。烏克蘭基輔氣溫降至-20℃，居民正面臨水、電、供暖全斷困境，烏克蘭宣布能源緊急狀態。美國中東特使威特科夫表示，加沙次階段停火展開，將成立巴勒斯坦技術官僚組成的委員會負責管理。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. 請繼續為伊朗的示威局勢祈禱，網上指官方血腥鎮壓與網絡封鎖示威者。求主讓人民得到真正為人民服務的領袖。

中國及香港

1. 請為河北有醫院於中藥劑裡添加安眠藥，有患者反映停藥後有戒斷反應一事祈禱。該醫院事後因嚴重違法已被吊銷執照及因非法行醫被罰款。求主讓患者能舒緩有關症狀，又讓有關涉案者能得應有懲罰。
2. 請為上週四晚屯門廣場發生持刀挾持案祈禱，肇事者當場被警方開槍擊斃。求主讓人透過此事更能關心身邊有需要的人，讓人找到適當宣洩情緒出口，免更多意外發生。
3. 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透明地善用市民捐款，又讓有關部門能徹查起火原因，嚴懲違法者。又求主與每一位受影響之市民同在，賜下安慰。

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

英文：CCC Kwai Chung Chuen Yuen Church

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：117100941

（輸入後會自動顯示「CCC KWAI CHUNG CHUEN YUEN CHURCH」）

及欲奉獻之金額

請於「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：

葵涌堂 - KA（月捐），KB（感恩捐），KC（獻花捐）

2026年

1月18-25日

18-25 Jan 2026

基督徒

WEEK OF PRAYER
合一祈禱週
FOR CHRISTIAN UNITY

同一指望中 蒙召

參弗/厄 4:4

CALLED to the
ONE HOPE Ref. Eph 4:4

基督徒合一 祈禱聚會

Ecumenical Prayer Evening
(to be conducted in Cantonese)

循道衛理聯合教會安素堂
九龍窩打老道54號
Ward Memorial Methodist Church
54 Waterloo Road, Kowloon

1月24日(六) 晚上8時
24 Jan 2026 (Sat) 8:00pm

講員:

左旭華神父

天主教香港教區

Speaker:

Rev. Chor Yuk Wa
Catholic Diocese of
Hong Kong

合辦單位

天主教香港教區基督徒合一委員會
香港基督教協進會合一與教會關係委員會

Co-organized by

Hong Kong Catholic Diocesan Ecumenical Commission
Church Unity and Relations Committee of the Hong Kong Christian Council

協辦單位

基督徒合一聚會籌備小組

Assisting Party

Joint Ecumenical Working Team

合一主日

Unity Sunday

1月18日(日)

18 Jan 2026 (Sun)

請各教會堂區為基督徒
合一祈禱，並安排交換講壇

We call for all churches to pray for
Christian Unity
and arrange Exchange of Pulpits
with other churches

教牧及同工 聯合聖餐崇拜

Joint Ecumenical
Communion Service
(English interpretation available)

基督教香港信義會真理堂

九龍窩打老道50號
Truth Lutheran Church
50 Waterloo Road, Kowloon

1月22日(四) 上午9時30分

22 Jan 2026 (Thu) 9:30am

*請先報名登記

Registration required

講員:

王家輝牧師

中華基督教會香港區會

Speaker:

Rev. Wong Ka Fai
The Hong Kong Council
of the Church of Christ
in China

聯合呼籲文

由天主教香港教區基督徒合一委員會、
正教會香港及東南亞教區、
香港基督教協進會合一與教會關係委員會
聯合發表

Joint Statement by

Hong Kong Catholic Diocesan Ecumenical Commission,
Orthodox Metropolitanate of Hong Kong and South East Asia,
Church Unity and Relations Committee of the Hong Kong
Christian Council

掃描瀏覽

聚會消息



葵涌全完堂辦公室 電話: 3156 2530

傳真: 3156 1994

地址: 葵涌上角街3號全完第二小學 G20B

堂主任: 馮詩倫牧師

顧問牧師: 李煥華牧師

(青少年)事工幹事: 吳燕欣姊妹

事務幹事: 徐淑筠姊妹