原來是這樣的(匯聲第 829 期)

梁玉嫻 家庭支援服務中心主任

不要輕易說明白，更不要隨便就以為知道；就算有接觸過，甚或類近的經驗，當身處其中，又是另一種體會。

去年年中，身體出了狀況，情況不輕，休息了幾個月；以往遇過不少親人、友人、輔導室的朋友，都有相若的經驗，也曾近距離陪伴照料過，但親歷其中，**原來是這樣的**。

等待原來是這樣的

初覺察身體出現毛病，要作各樣的檢查，有不同的可能性，以往的想法：結果總有好有壞，知道了，就知如何面對；然而，面對不知道，面對等待結果，內心那種不安、躊躇、起伏，又不是那樣簡單；雖然，人生每時刻都面對不確定，但等待仍是不容易，有時出奇安然平靜，有時又如坐針氈，就是這種心情的起伏，讓我經歷前所未有的難。

這種難，帶領我明白自己內心真正的恐懼、需要和依靠。

治療原來是這樣的

經診斷後開始治療，食藥、覆診、觀察各樣指數和身體的變化，這樣的一個過程，有進有退；藥物有其作用，然而，副作用也不少；適應身體各種變化，和一向認識的自己很不一樣，不論口味、胃口、對冷熱的反應、睡眠習慣、情緒、還有很多很多……記得初期每次覆診後，都要處理一大堆藥物，每次都會冒出一身汗，心裏又慌又怕，重新適應一個新的自己，感到陌生又難過。

總算有得醫，但其中所經驗的細節，又是另一種體會，現在好像明白多一點，當然，仍在旅途中。

（第 8 頁續）

主曆二零二六年十月十八日

【聖靈降臨後第二十一主日】

每週經訓：你們在這世代中要像明光照耀，將生命的道顯明出來。

腓立比書 2:15-16

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 ……「聖哉、聖哉、聖哉,……全能的上帝,昔在,今在,以後永在。」… (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 ……「仍能讚美」…… (同唱)
……「憑信跨過」……
啟應經文 ……詩篇 99 篇(舊約聖經 P.756)…… (眾坐)
讀經 ……以賽亞書 53:1-5(新標點和合上帝版)… (眾坐)
…約翰福音 4:43-54 (新標點和合上帝版)…
※ 榮耀頌 …… (同唱)
宣道 ……「看見,相信、相信,看見」…… (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 ……「你讓我生命改變」…… (同唱)
※ 呈獻 ……「獻禮文」(普頌 644)…… (同唱)

差遣儀節

※ 祝福/差遣 …… (眾立)
※ 聖歌 ……「平安」…… (同唱)

侍奉團隊:
(講) 趙君華執事;(司/祝) 馮詩愉牧師;(琴) 陳美滇姊妹;(敬) 劉焰芳堂委、林洛怡姊妹、伍嘉儀姊妹;(讀) 孫建華堂委;(祈) 鄭子毅堂委;(司事) 楊綺薇堂委、謝佩儀姊妹、鄭子毅堂委、湯幗英姊妹、劉潮英姊妹;(視) 溫曉晴姊妹、李樂詩姊妹;(兒) 梁寶雯姊妹、婁雅婷姊妹;(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 10 月 25 日）【聖靈降臨後第二十二主日暨教育主日】
崇拜時間：早上 11:00-下午 12:30

司　　禮：	王　磊堂委	司　　琴：	梁令貽姊妹
講　　員：	馮詩愉牧師	司 事 長：	黃嘉芸姊妹
祈　　禱：	徐淑筠姊妹	司 事 員：	陳惠芬姊妹 沈秀紅姊妹
讀　　經：	全二學生		林心心姊妹 周想玲姊妹
敬 拜 隊：	余啟諾神學生	視　　聽：	朱少偉弟兄 柯兆輝堂委
	黃寶珊堂委	兒童崇拜：	鄭甜甜姊妹 梁寶雯姊妹
	何鞠艷姊妹	大堂及新朋友接待：	盧美珠執事

1. **【步行籌款】**：步行活動已於 10 月 1 日完滿結束，請已取表格的兄姊崇拜後於禮堂後方交回籌款表格及捐款。本主日最後收款日，敬請留意。
2. **【同工消息】**：吳燕欣事工幹事於本主日下午補假。
3. **【網上祈禱會】**:教會 Zoom 網上祈禱會將於本週三 21/10 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. **【9 月奉獻芳名表】**：9 月奉獻芳名表已張貼於禮堂門外，兄姊如有查詢請聯絡盧美珠執事。
5. **【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	九月份收入	九月份支出	九月份盈餘
11,817	78,035	70,166.59	7868.41

上主日崇拜出席人數：67 人（準時：61 人）　　參加兒童崇拜人數：4 人

各單位聚會消息：

單位	對象	日期	時間	週目	地點
週六團契	小四至中一生	10月24日(六)	下午2:00-4:00	查經: 信實	禮堂
初中小組	初中生	10月24日(六)	下午2:00-4:00	待定	二樓 活動室
希西家小組	高中至大專生	10月24日(六)	下午4:30-6:30	靈修:書法 (抄聖經)	二樓 活動室
安得烈小組	職青	11月8日(日)	下午2:30-4:30	信仰/心理 專題	二樓 音樂室
約瑟小組	成年兄姊	11月8日(日)	下午2:00-4:30	舒展身心	戶外
喜樂小組	長者	10月18日(日)	下午2:00-3:30	專題或查經	禮堂

本週靈修經文（10月18日 - 10月24日）

主日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
申 10:12 -11:17	申 11: 18-32	申 12: 1-14	申 12: 15-28	申 12:29 -13:18	申 14: 1-12	申 14:22 -15:23

◂颱風及暴雨下教會聚會安排▸

1. 若黑色暴雨警告、八號或以上颱風訊號預計於上午九時至下午一時內懸掛或仍然懸掛，當天崇拜取消；而下午或晚上聚會亦一併取消。
2. 若紅色暴雨警告或三號颱風信號於主日聚會前兩小時仍然懸掛，當天兒童崇拜仍會繼續，請家長自行按情況決定是否送子女到教會。

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

代禱事項：

世 界

1. 請繼續為烏俄戰爭及中東局勢祈禱。烏克蘭多處連日受襲，烏克蘭總統顧問批網絡系統星鏈實施限速，導致攔截俄羅斯無人機的任務受阻。沙特阿拉伯首都利雅得的機場連日遭伊朗支持的也門胡塞武裝襲擊，上週日的一次造成 1 人死亡、11 人受傷。求主讓各國領袖有智慧，以爭取各國人民平等權益為首要考慮，帶領世界走向和平及有更公平公義的國際關係，免人民受戰火帶來的傷害。
2. 阿爾巴尼亞的反政府示威週三起連續爆發警民衝突，要求改善大學環境和降低學費。有示威者在街上縱火。求主讓當地政府能與市民對話並領聽及回應合理訴求。

中 國 及 香 港

1. 國家氣候中心表示超強厄爾尼諾已形成，預計在今年的秋末冬初達到峰值，並持續到 2027 年春季。在厄爾尼諾影響下，廣東容易出現暖冬，但更易出現極暖或者極寒的天氣。求主讓當地政府能有效應對，又讓市民能抵抗極端天氣的影響。
2. 請繼續為宏福苑火災後的跟進祈禱。宏福苑大火獨立委員會報告將於月底公布。據了解，當局會啟動公務員敍用委員會第二級行政責任，調查火災責任。求主繼續讓之後的審訊能公平、公正、公開地進行，受災者得到合理賠償、肇事者能負起應有責任。

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）**

◄三堂報告►

省墓消息

本堂謹訂於本年 11 月 7 日（星期六）在川龍墓園舉行「重陽省墓思親崇拜」，10 月 11 日開始接受訂購車票。

費　　用：港幣七十元集合時間：上午 10:15
集合地點：大屋街 2-4 號全完堂幼稚園
報名方法：1. 電郵辦公室 office@cychurch.org.hk（連同「轉數快」收條）
2. Whatsapp 平台 5260 0966（連同「轉數快」收條）

付款方法：如透過電郵或 Whatsapp 平台訂票，可透過網上銀行服務 或手機銀行 App 使用「轉數快」方式付款，全完堂識別代號：9112780（輸入後會自動顯示「CHUEN YUEN CHURCH」） 金額：所付款的金額於「受款人提示訊息」欄中輸入付款人姓名、聯絡電話號碼及奉獻代號 T（車費）。如果付款人與聯絡人不是同一人，也請註明。

注意事項：1. 以繳款作實訂位

2. 11 月 1 日或額滿即止（恕不會臨時加載）

（上接封面）

同在原來是這樣的

在這些過程中，我經歷了很深的同在。親人、摯友、同事、前輩……他們都知道我，縱然我沒有說……我驚、我怕、我擔憂；他們感同於我，與我同哭同笑，他們同樣感到徬徨迷惘，因為有人明白、珍惜和共情，讓我得到力量。

我想，同在不是一定要在身旁，也不是專業回應，而是對方的真知道，在你旁邊穩穩的站着。

復常原來是這樣的

病假後回到熟悉的工作崗位，感覺是有點慌張的，最初都是處理一下文件或一些記錄；開始再進入輔導室時，感覺很重，聽別人傾訴時，竟有點吃力，強烈感到自己不能裝載，又怕自己身體撐不住，每次見完人，心頭都有種壓住的感覺，原來復常是一個很長的過程。

返回工作崗位已近十個月，現在又是一種完全不同的狀態了。想真一點，其實根本就沒有復常這回事，回復往常是不可能的，今天的我無論身心靈，已經不再一樣了，我正在重新認識和了解這個我。

上主原來是這樣的

還有還有，也是重中之重的，原來上主是這樣的。

記得住院期間，還是很難過的時候，有兩位友人前來探訪陪伴。安靜的病房，大家沒有很多話，其中一位問我，這段時間有何體會？問得真好！我發現以往自己內心相信的、持守的一些信念，原來是真實的，「從前風聞有祢，現在親眼看見祢。」就是這樣吧！

當時或現在，都是不容易，都是不明瞭，但同時，內心盈滿感激之情，也是真的。

不要輕易說明白，更不要隨便就以為知道；就算有接觸過，甚或類近的經驗，當身處其中，又是另一種體會，況且每個人的體會都不一樣，或有相類近的，但都不盡相同；這個過程中，我常想起在輔導室接見的朋友，想起他們的難（真的很難），也許我從未真正明白過。