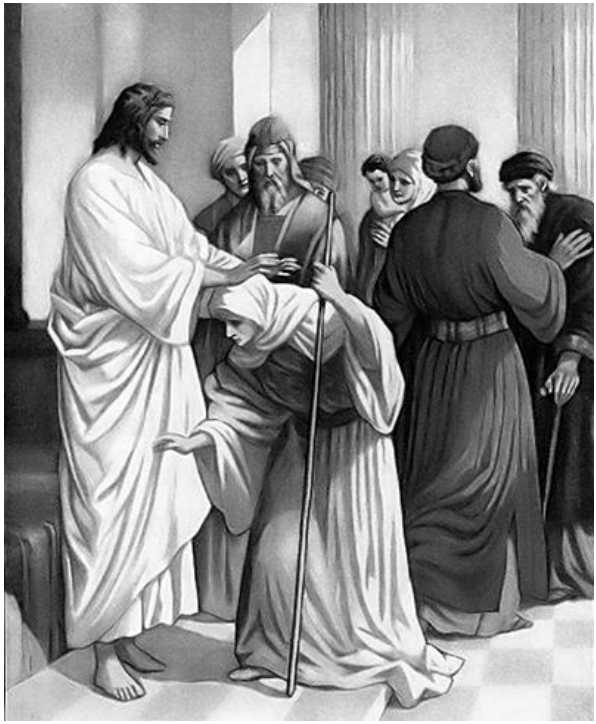
香港聖公會
聖馬利亞堂 週刊



8 月 25 日聖靈降臨期第十一主日(綠)

2019 年第 34 期週刊

香港島教區主教：鄺保羅大主教　　主任牧師：徐旭帆牧師
輔理聖品　：鄧華錦牧師　魯潤森牧師(非全職)
義務聖品　：盧君灝牧師
義務總幹事：吳英年先生　義務幹事：譚沛銘先生 伍雪屏女士 何銳基夫人
幹　　事：梁浩文小姐
幹事(部份時間)：江泳嫻女士
庶　務　員：蕭漢友先生　鄭麗明女士　麥健雄先生

地址：香港銅鑼灣大坑道 2A　電話：2576 1768　2890 2062　傳真：2895 6034
電子郵箱：admin@stmarychurch.org.hk　網頁：http://dhk.hkskh.org/stmary

※聖工輪值※

	25/8 (聖靈降臨期第十一主日) 本主日早堂(聖餐)		1/9 (聖靈降臨期第十二主日) 下主日早堂(聖餐)	
主　禮：	鄧華錦牧師		徐旭帆牧師	
襄　禮：	徐旭帆牧師		魯潤森牧師	勞漢賢先生
講　道：	徐旭帆牧師		鄧華錦牧師	
聖壇侍從：	卓毅文先生	盧健明先生	鄭詩敏女士	蘇成涵先生
	陳甘艷美女士	莊思恭先生	黃乃成先生	陳藹霖小姐
司　琴：	盧健明夫人		盧健明夫人	
讀　經：	章綺文小姐		陳栢因女士	
代　禱：	劉偉祥夫人		鄭羅焯筠女士	
司　事：	何信華夫婦		梁李德明女士	羅金蘭小姐
	黃思仁先生	黃啟聰先生	周志仁夫婦	
音響控制：	張國權先生		郭繼堯先生	
	本主日午堂(早禱)		**下主日午堂(聖餐)第二式**	
主　禮：	鄧華錦牧師		徐旭帆牧師	
襄　禮：	徐旭帆牧師		魯潤森牧師	
	/		勞漢賢先生	
講　道：	徐旭帆牧師		鄧華錦牧師	
司　禱：	譚沛銘先生		/	
聖壇侍從：	黃子幸夫婦		毛雲翔先生	莊志堅夫婦
	/		張瑞鋒夫人	蕭詠仁夫人
	/		蘇嘉媛小姐	羅頌恩先生
司　琴：	周何翠珍女士	黃天正先生	范玖賢先生	
讀　經：	王雅詩女士	植洪麗婷女士	柯曉宇先生	
	岑漢明先生		黃兆康先生	
詩　篇：	/		陳豪展先生	
代　禱：	林永棠先生		梁懿雯小姐	
奉獻餅酒：	/		陳家俊先生	何可恩女士
司事主理：	張錫榮先生		鄒建文夫婦	
司　事：	馮慕慈女士	羅頌恩先生	黃欣華女士	陳漢強先生
	陳永鴻夫婦		秦耀昌夫婦	
	彭培偉夫婦		譚維富夫婦	
	張錫榮先生	周潔盈女士	張俊彥先生	黃嘉敏小姐
音響控制：	麥文儉先生		劉雄衛先生	
插　花：	李權富夫人		毛雲翔夫人	
清潔聖壇：	何玉冰女士		伍雪屏女士	
養和崇拜：	蔡志亮先生		張陳翠萍女士	

【宣召經句】

耶穌說：「我就是道路、真理、生命；若不藉着我，沒有人能到父那裏去。」

【聖靈降臨期第十一主日祝文】

慈悲的上帝，我們懇求祢，使祢的教會，藉着聖靈的聯絡，合而為一，在萬民中彰顯祢的權能，榮耀祢的聖名；藉賴我們的主耶穌基督而求，聖子和聖父、聖靈，惟一上帝，一同永生，一同掌權，永世無盡。阿們。

主日❀ 獻花、🕮 獻刊、♡紀念

❀ 劉偉祥夫婦 100 元 🕮 100 元

❀ 陳寶儀 100 元

🕮 黃德琪，黃德琳，林雪姬，林懿初，吳樂榆，吳樂樟，黃兆亮，黃兆光紀念林汝升法政牧師 5,000 元

♡ 馬紹援，馬紹融，馬幗英，馬幗雄，馬紹良，馬紹殷紀念母親馬李愛明 2,000 元

♡ 紀念梁適華先生:- 許超明夫人 100 元 黃乃成 300 元

♡ 馬幗英紀念簡阮愛倫女士 200 元

李權富夫婦感恩奉獻本主日聖壇鮮花

每週的崇拜中均有鮮花、週刊的呈獻，歡迎大家藉著獻花、獻刊表達對上帝的感恩和尊崇，每週崇拜可以多於一位兄姊/一家人為單位獻花。更歡迎大家為某些特別的日子(例如受洗紀念日、結婚或孩子出生紀念日或紀念先人等)向上帝表達感恩。

參與崇拜注意事項

✧ 本堂歡迎初到來參加崇拜的家庭和朋友們，請本堂兄姊協助照顧不習慣本堂崇拜程序者，幫助代為翻閱聖經、禮文書等，以盡教友之責任，並於散堂時介紹予牧師認識，以便聯絡。

✧ 由於座位有限，請盡量坐滿每行位置最少 10 人。同時，請家長看顧同行的小孩，切勿讓他們在座位上站立或走動，以免做成滋擾及影響崇拜的莊嚴。又為免行動不便之教友在領聖餐時前往聖壇，故逢聖餐崇拜，聖堂第一排設為供他們領聖餐之座位。

✧ 弟兄姊妹們若有感不適(例如感冒、咳嗽等)請戴上口罩。

✧ 在主之聖殿中，皆應肅靜虔敬；行動聲響，務求低減，以保寧靜，並請關掉手提電話及可發聲響之電子用品，不致妨礙他人及崇拜秩序。

早堂聖餐崇拜(公禱書)

宣召.....週刊第3頁.....眾立

進堂詩.....第20首 讚美天上君王歌.....眾立同唱

主禱文.....第121頁.....眾跪

聖誡啟應文.....第123頁.....眾跪

認罪文.....第126頁.....眾跪同讀

啟應文.....第128頁.....眾跪

祝文.....眾跪

書信.....希伯來書12:18-29 (新約第358頁).....眾坐

福音.....路加福音13:10-17 (新約第114頁).....眾立

講道.....眾坐

尼吉亞信經.....第129頁.....眾立同唱

奉獻詩.....第354首 天程旅客歌.....眾立同唱

藍色袋:主日捐　　紅色袋:維修捐

獻禮頌（萬物都是從主而來,我們把從主而來的獻與主，阿們。）.....眾立同唱

會眾禱告.....週刊第17頁.....眾跪

勸召領餐文.....第133頁.....眾跪

謙恭近主文.....第133頁.....眾跪同讀

啟應文.....第134頁.....眾跪

祝聖餅酒禮文.....第137頁.....眾跪

羔羊頌...「上帝之羔羊,除去世人罪之主,憐恤我們/賜我們平安。」.....眾跪

虔受聖餐.....眾坐

(凡已領洗者可到聖桌前領受聖餐，未領洗者則前來交叉雙手於胸前領受祝福。)

感謝文.....第141頁.....眾跪同讀

榮歸主頌.....第142頁.....眾立

祝福.....眾跪

宣佈.....眾坐

退堂詩.....第326首 做主軍人歌.....眾立同唱

午堂早禱崇拜(公禱書)

宣召.....週刊第3頁.....眾立

進堂詩.....第20首 讚美天上君王歌.....眾立同唱

勸眾文.....第4頁.....眾立

認罪文.....第4頁.....眾跪同讀

赦罪文.....眾跪

主禱文.....第6頁.....眾跪同讀

啟應文.....第6頁.....眾立

皆來頌.....第7頁.....眾立同唱

啟應詩篇.....103:1-8 (週刊第10頁).....眾坐

第一次經課.....以賽亞書58:9下-14 (舊約第1097頁).....眾坐

第二次經課.....希伯來書12:18-29 (新約第358頁).....眾坐

第三次經課.....路加福音13:10-17 (新約第114頁).....眾坐

歡呼頌.....第17頁.....眾立同唱

使徒信經.....第18頁.....眾立同誦

啟應文.....第19頁.....眾跪

三祝文.....第20頁.....眾跪

會眾禱告.....週刊第17頁.....眾跪

感謝文.....第25頁.....眾跪同讀

求允及聖保羅祝文.....第26頁.....眾跪

唱詩.....第256首 與主偕行歌.....眾立同唱

講道.....眾坐

奉獻詩.....第354首 天程旅客歌.....眾立同唱

藍色袋:主日捐　紅色袋:維修捐

獻禮頌（萬物都是從主而來,我們把從主而來的獻與主，阿們。）.....眾立同唱

祝福.....眾跪

宣佈.....眾坐

退堂詩.....第326首 做主軍人歌.....眾立同唱

【牧區消息】

家庭崇拜聖工輪值

9月15日(主日) 上午10:00-10:45



主　　禮： 盧君灝牧師
講　　道： 盧君灝牧師
聖壇侍從： 鄭詩敏女士(杯)　莊李子潔女士(杯)　郭思焯　黃鈞喬
司　　琴： 吳穎雅女士

107周年堂慶感恩聚餐

「107 周年堂慶感恩聚餐」訂於 9 月 8 日午堂崇拜後(約下午 12:30)在利銘澤堂(副堂)舉行。

餐費每位：教友 70 元，非教友 100 元，3 歲以下免費。
截止報名購票日期：8 月 25 日(主日)。

聚餐中有抽獎助興，歡迎各兄姊贊助獎品！請從速購票，額滿即止。
請於副堂「主日教堂辦事處」向幹事部購買餐券。

歡迎勞漢賢先生

香港聖公會主教院委派勞漢賢先生於 9 月 1 日起出任本堂牧區助理。本堂現定於 9 月 1 日早餐會期間舉辦「歡迎勞漢賢先生」，請教友踴躍參加並請為勞漢賢先生及家人代禱。

2019 年度牧區議會第 5 次會議

日　期： 8 月 27 日(二)
時　間：下午 8:00 – 9:30
地　點：利銘澤堂（副堂）

敬請各位牧區顧問及議員準時出席，共商聖工。

資訊傳播部會議

日　期： 8 月 31 日(六)
時　間： 上午 10:00
地　點： 主日學室

長青團



日　　期 ：8 月 27 日(二)
時　　間 ：中午 12:00
午膳地點 ：銅鑼灣道　維景酒店二樓
費　　用 ：團員 80 元　非團員 160 元

感謝支持長青團事工：
何銳基夫婦 100 元　　莫遠娟 500 元　　葉艷寬 100 元
李林淑華 1,000 元　　林汝升師母 500 元

「凝聚力量・全心關愛」

日期	時間	活動名稱	地點
8 月 27 日(二)	上午 10:30 – 11:30	健身氣功保健班	主日學室
8 月 27 日(二)	上午 9:30 – 11:30	桌遊樂聚	利銘澤堂(副堂)
8 月 30 日(五)	下午 2:00 –下午 4:00	福音歌唱班	利銘澤堂(副堂)
9 月 6 日(五)	上午 10:00 – 中午 12:00	一杯涼水畫班	利銘澤堂(副堂)

婦女部研經班



日　期： 9 月 3 日(二)
時　間： 下午 2:00
地　點： 利銘澤堂 (副堂)
主　題： 使徒行傳
講　員： 徐旭帆牧師
歡迎主內兄姊踴躍參加。

青少年部團契聚會



和平團： 8 月 25 日 (主日)　　上午 11:00-下午 4:00
地　點： 北角炮台山道 23 號
主　題： 參與北角聖彼得堂青年主日活動
負　責： 張芷諾

仁愛團： 8 月 27 日(二)　　下午 8:00
地　點： 主日學室
主　題： 祈禱週
負　責： 王明德

傳道培育部細胞小組



喜樂組：8 月 25 日(主日) 下午 2:00
地　點：會議室
主　題：耶穌 44 個神蹟的意義-耶穌醫好迦百農的癱子
負　責：羅樂婷

恩惠組：8 月 26 日(一) 下午 8:00
地　點：會議室
主　題：八福：願祢的國臨到我們中間（以馬忤斯信仰之旅）
負　責：周志仁、張陳翠萍
領　詩: 阮如雅、何信華

良善組：8 月 26 日(一) 下午 8:00
地　點：毛羽室
主　題：苦罪懸迷
分　享：徐旭帆牧師
負　責：霍振堅

慈愛組：9 月 3 日(二) 下午 8:00
地　點：會議室
主　題：路加福音
負　責：陳定賢
領　詩：李淑瑩

感動組：8 月 28 日(三) 下午 8:00
地　點：主日學室
主　題：使徒行傳
負　責：李德康
領　詩：羅嘉裕
分　享：秦耀昌

純全組：9 月 4 日(三) 下午 7:30
地　點：會議室
主　題：福音性研經 - 人生是甚麼？
負　責：梁懿雯

2019 年度洗禮班/堅振禮班



上課日期：由 7 月 4 日開始至 11 月 14 日（逢星期四）
日　　期：8 月 29 日（四）
時　　間：下午 8:00
地　　點：利銘澤堂（副堂）
主　　題：認識耶穌—約翰福音七個神蹟(七)11 章 1-44 節
負　　責：植洪麗婷女士
*已截止報名

成人團契



日　期： 9 月 12 日(四)
時　間： 下午 8:00- 9:30
地　點： 主日學室
主　題： 以利戶第一次發言(約伯記 32:1-22)
領　詩： 侯廷勳
領研經： 麥文儉

9月生日會



日　期： 9 月 22 日(主日)
時　間：下午 12:30（午堂崇拜後）
地　點：利銘澤堂(副堂)

假如你是在 9 月生日，將會收到教堂祝賀你的邀請咭，若收不到，請與幹事部聯絡，生日者請向幹事部報名。

牧師消息

1. 本主日早、午堂魯潤森牧師前往筲箕灣主誕堂主禮及講道，敬希垂注。
2. 本主日早、午堂盧君灝牧師前往北角聖彼得堂主禮及講道，敬希垂注。

幹事部消息

蕭漢友先生(庶務員)於8月20日至29日離港休假，敬希垂注。

啟應詩篇　第 103 篇　第 1 篇至第 8 篇

領誦　我的心哪，你要稱頌上主！凡在我裏面的，都要稱頌他的聖名！我的心哪，你要稱頌上主！不可忘記他一切的恩惠！**[應]**

[應]

會眾　要稱頌上主！不可忘記他一切的恩惠！

領誦　他赦免你一切的罪孽，醫治你一切的疾病。他救贖你的命脫離地府，以仁愛和憐憫為你的冠冕。他用美物使你的生命得以滿足，以致你如鷹返老還童。**[應]**

領誦　上主施行公義，為所有受欺壓的人伸冤。他使摩西知道他的法則，使以色列人曉得他的作為。**[應]**

領誦　上主有憐憫，有恩惠，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。**[應]**

颱風或暴雨訊號下 - 主日崇拜安排

1. 當八號熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告信號在崇拜開始前已經生效或當局預報將於崇拜期間發出相關警告信號：

   所有崇拜取消，直至相關警告信號除下。

2. 當八號熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告信號在崇拜舉行期間發出：

   該堂崇拜可繼續舉行，惟主禮聖品應在顧及教友安全情況下謹慎處理，以確保崇拜結束後教友可盡早回家或留在室內地方。

3. 當八號熱帶氣旋警告信號改為較低信號或黑色暴雨警告信號取消：

   若相關警告信號於崇拜開始前兩小時取消，崇拜將如期舉行。

請注意：

以上安排，只作一般情況參考，各兄姊在決定是否在惡劣天氣情況下前往聖堂參加崇拜或活動前，應以自身安全為首要考慮，在此強烈勸喻長者及孩童應留在家中，以策安全。

如有任何疑問，請致電向本堂幹事部查詢 (電話 2576 1768)。

本周經課表

日期	詩篇/聖頌	舊約/次經/書信	福音
26/8 (一)	149:1-5	帖撒羅尼迦前書 1:1-5,8-10	馬太福音 23:13-22
27/8 (二)	139:1-9	帖撒羅尼迦前書 2:1-8	馬太福音 23:23-26
28/8 (三)	119:89-96	哥林多前書 3:5-11	馬太福音 13:47-52
29/8 (四)	90:13-17	帖撒羅尼迦前書 3:7-13	馬太福音 24:42-51
30/8 (五)	97	帖撒羅尼迦前書 4:1-8	馬太福音 25:1-13
31/8 (六)	98:1-2,8-9	帖撒羅尼迦前書 4:9-12	馬太福音 25:14-30

【教區/教省消息】

青年更新大會 2019

心繫愛城

香港島教區青年事工委員會、東九龍教區青年事工委員會、
西九龍教區青少年專責小組、澳門傳道地區青少年事工發展小組合辦

為回應當前處境，「青年更新大會 2019」將有以下的主題、內容和地點的更新：藉詩歌敬拜及分享，讓我們禱告之聲上達於主，願主引領我們。

日　期：2019 年 8 月 31 日（星期六）
時　間：下午 3:00–5:00
主　題：心繫愛城
地　點：諸聖座堂 (香港旺角白布街 11 號)
內　容：詩歌敬拜會
分　享：陳謳明主教
報名方法：請填寫 Google Form 報名 https://bit.ly/2RDRzLl
*歡迎青年信徒參加！

查　詢：香港島教區：周健筠姊妹(2526 5366)
東九龍教區：鄧翊匡牧師(2274 4883)
西九龍教區：陳宇豪弟兄(2385 4111)
澳門傳道地區：潘靄君牧師(853 2835 3867)

****取消「大專開學禮 2019」**

為鼓勵大家集中參加是次更新大會，原訂 9 月 7 日（六）於諸聖座堂舉行的「大專開學禮 2019」，將會取消，敬請見諒。

聖公會婦女總團講座及周年募捐運動分享

香港聖公會婦女總團謹定於二零一九年九月七日（星期六）下午二時三十分至五時假新界荃灣德士古道 67 號荊冕堂舉行專題講座及周年募捐運動分享，本團誠邀總團團牧鄭守定牧師就本團未來三年發展方向作訓勉。敬請各堂教友撥冗參加，使得領更新之道為禱。

詳情如下:

日 期 :2019 年 9 月 7 日(星期六)
時 間 : 下午 2 時 30 分至 5 時
地 點 : 香港聖公會荊冕堂(新界荃灣德士古道 67 號)

聖士提反堂「周六崇拜」消息

聖士提反堂自去年開始舉行「周六崇拜」至今已有一年之久，現擬於 2020 年 1 月起，由現時每月一次增至每月兩次崇拜，期望能夠循序漸進，達致成為本堂周六常設崇拜的目標，以回應現代人的需要，亦容讓更多弟兄姊妹參與事奉。茲為準備上述改動，「周六崇拜」舉行時間將有以下改變，特此通告，敬請垂注：

1. 由 2019 年 9 月至 12 月「周六崇拜」每月逢第一個禮拜六下午 6 時舉行聖餐崇拜（第二式）。
   （即 9 月 7 日、10 月 5 日、11 月 2 日及 12 月 7 日）

2. 由 2020 年 1 月開始，「周六崇拜」每月逢
   ＊第一個星期六下午 6 時舉行聖餐崇拜（第二式）；
   ＊第三個星期六下午 6 時舉行晚禱崇拜（第二式）。
   《歡迎參加。如有查詢，請與本堂幹事聯絡，電話：25461212。》

香港聖公會福利協會:社企餐廳好・廚房呈獻「好・月餅」

「天上的月亮很遠，看月亮的我們很近。」

中秋佳節，花好月圓，與身邊親朋好友共嘗好・月餅，將團圓與祝福傳承。
今年好・廚房特意準備了三款好・月餅，除了傳統口味的「雙黃白蓮蓉月(185g)」,「健康素食五仁月(185g) 」之外，還有每年都很受歡迎的「迷你半黃白蓮蓉月(60g)」，傳統精製，更具祝福意義。香港聖公會之教堂及教友凡訂購任何一款好・月餅，即尊享 9 折優惠 (以正價計算)。每個月餅不含人造色素，絕無添加味精及防腐劑，百分百由香港製造，令大人小朋友吃得健康又美味。

另外，訂購滿 100 個 185g 月餅或 300 個 60g 迷你月餅，即可享有免費送貨服務及餐酒兩支。

訂購表格: https://drive.google.com/file/d/1TarEWfHx2ShO6FzeVpfct-1wwVuCP786/view
電話：2541 7031｜電郵：gk@skhwc.org.hk
地址：九龍觀塘開源道 55 號開聯工業中心 B 座 4 樓 3A 室

香港聖公會和合本聖經百周年紀念講座

香港聖公會牧養專責委員會、宗教教育中心合辦

日　期：2019 年 9 月 21 日（六）
時　間：下午 2:30 至 5:00
地　點：香港聖公會聖三一座堂（九龍馬頭涌道 135 號）
講　題：聖經記憶法　講員：鍾健楷牧師 (香港聖經公會會董)
講　題：和合本一百周年　講員：李正源先生 (香港聖經公會署理總幹事)
對　象：牧者、信眾，或其他有興趣之人士
費　用：全免
報　名：請向幹事部報名或網上報名 http://bit.ly/hkskhbible100

與「情」同行—心理壓力管理工作坊

(修訂內容)

香港聖公會西九龍教區
牧養專責小組　　關懷專責小組
香港聖公會福利協會　合辦

近日就修訂「逃犯條例」而觸法的社會運動席捲全城，社會局面持續不穩，面對每天從電視及網絡上傳來的衝突片段和消息，可能會對你帶來困擾，可能感到痛心、憤怒、害怕、無助等，不同人也有不同程度的壓力反應。為協助教友紓緩危機事故帶來的壓力反應，以減低心理創傷，西九龍教區牧養專責小組、關懷專責小組及香港聖公會福利協會將合辦工作坊，讓參加者了解有關危機事故帶來的壓力反應及關懷技巧，以及早辨識之餘亦能成為別人的同行者。

日　期：2019 年 9 月 28 日（星期六）
時　間：下午 2 時 30 分至 4 時 30 分
地　點：香港聖公會諸聖座堂感恩堂
對　象：聖公會教友
費　用：全免

內容	講員
辨識危機事故帶來的壓力反應， 以減低心理創傷及介紹正向減壓方法	香港聖公會福利協會 臨床心理學家陳凱昇先生
牧養及關懷小貼士	香港聖公會青山聖彼得堂黃健新牧師

報名：請向幹事部報名
截止報名日期：2019 年 9 月 10 日

香港聖公會明華神學院

2019-20 年度第一學期（9 月至 12 月）

最後召集

(一) 與澳洲查理斯特大學（Charles Sturt University）合辦

神學學士課程		神學碩士課程	
科目	講師	科目	講師
THL100 聖經語文導論	Revd Dr Jim West	THL517 高階聖經釋經學	林金明博士
THL106 新約導論	Revd Dr Jim West	THL540 公眾神學	魏克利教授
THL208 對觀福音	劉榮佳牧師		
THL115 禮儀神學	林振偉牧師		

以上課程乃根據「非本地高等及專業教育(規管)條例」註冊辦理，個別僱主可酌情決定是否承認本課程可令學員獲取的任何資格。神學學士課程（註冊編號：212740）神學碩士課程（註冊編號：212741）

(二) 全新文憑課程

（聖公宗研習文憑 | 聖經研習文憑 | 教會歷史文憑 | 系統神學文憑 | 實踐神學文憑）

科目種類	科目	講師	日期	時間	地點
必修科目	寫作技巧 (一及二)	張秀貞博士 (寫作技巧一)#	28/9 或 4/10	1000 - 1200 1930 - 2130	明華神學院 澳門聖保羅堂
		潘靄君牧師 (寫作技巧二)	5/10	1000 - 1200	環球教室 (澳門)
核心科目	聖經研習導論	劉榮佳牧師	12/9, 19/9, 26/9, 3/10	1900 - 2100	環球教室 (聖十架堂)
	實踐神學導論	潘靄君牧師	4/9, 11/9, 18/9, 25/9	1900 - 2100	環球教室 (明華神學院)
	系統神學導論	范晋豪座堂主任牧師	4/9, 11/9, 18/9, 25/9	1900 - 2100	環球教室 (諸聖座堂)
選修科目	舊約導論	陳榮豐牧師	17/10, 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12	1900 - 2100	諸聖座堂

*** 歡迎報讀或旁聽 ***　　# 建議帶備手提電腦

截止報名日期：2019 年 9 月 2 日

查詢詳情及報名：admission@minghua.org.hk / WhatsApp: +852 9530 7241



寧、聆、靈



開心就是最好的補藥

黃翠雲

每天打開電視或打開報紙，都會看到許多補藥廣告，教大家怎樣強身健體，保養顏容。而在這些補藥廣告旁，則是另一些教人如何減去過多的脂肪，如何消除過剩營養的減肥廣告。

這真是個標準和價值混亂的時代，有一群人因為擔心營養不足而吃補藥；另一群人卻煩惱自己營養過剩而減肥。現代人正是這樣自尋煩惱，才會陷入廣告的迷思陷阱中。

其實「開心」就是最好的補藥。去除擔心與煩惱的意念，放下那些不足與過剩的心，才能使自己真正放鬆，開心。

人的心真是變幻多端，所以要想輕鬆快樂，那非得從我們的「心」開始了。一位心理學家說：

人的心胸，欲望強烈就狹窄，欲望淡泊就開朗。

人的心態，欲望強烈就急切，欲望淡泊就悠閒。

人的心境，欲望強烈就險惡，欲望淡泊就平和。

人的心情，欲望強烈就憂傷，欲望淡泊就樂觀。

人的心性，欲望強烈就頹喪，欲望淡泊就剛直。

德國哲學家叔本華就說過：「人生中的許多災難和意外，都是我們的意志所種下的種子。」他說的「意志」，也就是所謂的「心」。

長者們若能清心寡欲，心無罣礙，學習放寬心，掃除人生中憂慮與擔心，不可過度杞人憂天，讓自己永遠開心，何須吃補藥呢！

摘自「松柏之聲」第 502 期

經文反思：「喜樂的心能治好疾病；憂傷的靈使骨頭枯乾。」

箴言 17 章 22 節

啟應禱文

啟　我們為教會禱告。為教會在世界上的見證，為香港聖公會的每一位牧者和信徒；為聖馬利亞堂各同工及信眾，求主帶領我們倚靠主的能力謙卑服侍。我們要禱告上主。

應　求主垂聽。

啟　我們為聖奧古斯丁小堂代禱；為東九龍教區郭志丕主教代禱；為該堂的讀經員、侍從、接待員、詩班、司琴代禱；為該堂的兒童和青少年代禱；為主日學老師代禱，使他們培育兒童認識主及愛主；為拔萃男書院及拔萃男書院附屬小學所有教職員、學生、家長及校友代禱。我們要禱告上主。

應　求主垂聽。

啟　我們要為本堂的發展，為各部的培育、關懷和傳道事工，為學校的福音事工，並為各人靈性生命的成長祈禱。求主引導，讓更多人認識天父，信徒的生命得著滋潤和更新。我們要禱告上主。

應　求主垂聽。

啟　為香港社會禱告。求主使我們能作你復和的使者；在仇恨之處，播下你的愛。又求主叫人尋求普世價值之外，更能發現上帝，並尋求上帝的國和義。我們要禱告上主。

應　求主垂聽。

啟　為我們國家的元首，為各國的領導者，為香港政府的所有官員和議員，我們要禱告上主。

應　求主垂聽。

啟　為我們的城市，為本地的居民，為世上每一個城市和社區，我們要禱告上主。

應　求主垂聽。

啟　為學校祈禱，求主祝福所有學校的校長，老師及同學們，在一個悠長的假期後得充份的休息，並為新學期作好準備，求使他們能在施教和受教的過程中，發掘潛能，認識真理，敬愛上帝，愛護鄰舍。我們要禱告上主。

應　求主垂聽。

啟　為老年和虛弱的人，為喪失配偶的人，為孤兒、為生病和受苦的人，特別為身體欠安的弟兄姊妹(＊)祈禱，我們要禱告上主。

應　求主垂聽。

啟　為貧窮和受壓迫的人、為失業和生活艱苦的人、為被囚和被擄的人，為所有想念關心他們的人，我們要禱告上主。

應　求主垂聽。

啓　在聖徒相通中，我們將我們自己、我們彼此之間和我們的整體生命，都託付基督我們的主。

應　求主垂聽。

總結禱文

主禮　主啊，求你垂聽你子民的禱告；凡我們誠心祈求的，叫我們都能實在得著，歸榮耀與你的名；藉賴主耶穌基督而求。

全體　阿們。

請為下列兄姊代禱:(＊)

陳彩鳳　蕭惠紋　黃靜蘭　包文光　梁春禮夫婦　鄭國輝夫人

主懷安息

本堂教友何錦餘先生於本年 7 月 26 日主懷安息。按家屬意願其安息禮已於 8 月 20 在本堂舉行。請為何錦餘先生的家人代禱，願上主恩慰臨在。

上周崇拜人數

	出席	領餐		出席	領餐
18/8 早堂	110	110	18/8 午堂	170	159

本主日「家」事備忘

時 間	組 別	內 容	負 責	地 點
9:50am	交際部	早餐會	麥文儉	利銘澤堂(副堂)
11:00am	和平團	參與北角聖彼得堂青年主日活動	張芷諾	北角炮台山道 23 號
2:00pm	喜樂組	耶穌 44 個神蹟的意義-耶穌醫好迦百農的癱子	羅樂婷	會議室

本堂聚會一覽

主日崇拜	早堂：8:30am(聖餐)　午堂：11:00am (一、三、五主日聖餐) 家庭崇拜：10:00am 每月第二主日(聖餐)　養和醫院崇拜 2:00pm-2:45pm			
早餐會	主日：9:50am	生日會	每月一次 主日 12:30pm	
主日學	7月14日至8月25日放暑假(1/9復課)	成人團契	每月第二,四 周四 8:00pm	
長青團	每月第二 周二 12:45pm、第四 周二 12:00pm	洗禮班/堅振禮班	周四 8:00pm	
凝聚力量 全心關愛	桌遊樂聚	每月第一、二、三 周二 10:30am – 12:30pm 及 3:30pm – 5:00pm 每月第四 周二 9:30am – 11:30am		
	一杯涼水畫班	每月第一、三 周五 10:00am – 12:00pm		
	福音歌唱班	每月第一、三 周五 2:00pm – 4:00pm		
	健身氣功保健班	每月第二 周二 10:30am – 12:00am及每月第四 周二 10:30am – 11:30am		
詩　班	主日練習 10:15am	周五研經小組 6:45pm	周五練習 8:00pm	
婦女部	研經班：每月第一、三、五　周二 2:00pm			
	Rachel　:7月至8月暑期暫停聚會 (18/9復課)			
青少年部	和平團：主日 1:30pm-3:00pm (對象:中學生)			
	仁愛團：周二 8:00pm（對象:大專學生及初職青年）			
傳道培育部	喜樂組　隔主日 2:00pm	恩惠組　隔周 周一 8:00pm		
	良善組　隔周 周一 8:00pm	慈愛組　隔周 周二 8:00pm		
	感動組　隔周 周三 8:00pm	純全組　隔周 周三 7:30pm		

本聖堂逢星期一至五上午 8:30 至下午 4:30 開放給公眾祈禱
(公眾假期及特別聚會除外)