香港聖公會
聖提摩太堂

主曆 2019 年 8 月 4 日 **聖靈降臨期第八主日（綠）**

主日崇拜：上午十時三十分

（逢第二、四、五主日為聖餐崇拜） 週刊第二十二卷第 31 期

虛心的人有福了，因為天國是他們的。 (太 5:3)



香港島教區主教：鄺保羅大主教
西南聯區聖品：
葉錦輝牧師 （聯區主任、
聖士提反堂主任、聖路加堂主任）
林壽楓法政牧師(聖士提反堂輔理聖品）
劉偉倫牧師 （聖士提反堂助理聖品）
蔡樂媚會吏 （聖士提反堂助理聖品）

香港島教區榮譽主教：鄺廣傑榮休大主教
主任聖品：何潔瑩牧師
義務宣教主任：鄭張淑儀女士
牧養幹事：萬淑群姑娘
文書事務幹事：伍嘉慧姑娘
西南聯區傳道助理：湯子熯先生
西南聯區葡萄園事工拓展幹事：饒偉玲女士

堂 址：華富邨華富道 57 號 聖公會呂明才中學
網 址：http://dhk.hkskh.org/sttimothy
電 郵：sttimothy1993@yahoo.com.hk 電話：2550 5362 傳真：2551 4159

【本主日聖工輪值】 八月四日 聖靈降臨期第八主日(綠)	
早禱崇拜（日常禮讚）	
主禮及講道：何潔瑩牧師 司禱：陳祉澂小姐 司琴：黎嘉雯小姐 侍從：張巧兒小姐 司事：劉麗嬋女士、周麗莎女士、 馮妙玲女士、黃彬彬女士 音響控制：吳理棠先生	詩篇：49:1-12（舊約 580 頁） 舊約經課：張嫣婷小姐 傳道書 1:2, 12-14; 2:18-23 （舊約 715 頁） 書信經課：黃彬彬女士 歌羅西書 3:1-11 （新約 221 頁） 福音經課：張巧兒小姐 路加 12:13-21 （新約 81 頁） 聖詩：226、恩 27、323、451

【下主日聖工輪值】 八月十一日 聖靈降臨期第九主日(綠)	
聖餐崇拜（第二式） 青年主日	
主禮及講道：何潔瑩牧師 持杯：侍從 司琴：羅曉霖小姐 侍從：鄭張淑儀女士、袁泰崗先生 代禱：曾唯燾先生 司事：馮妙玲女士、李嘉欣女士、 黃惠琼女士、劉茵茵女士 音響控制：江志成先生	詩篇：33:12-22（舊約 565 頁） 舊約經課：李秀燊先生 創世記 15:1-6 （舊約 12 頁） 書信經課：鄧詠鳳女士 希伯來書 11:1-3,8-16(新約248頁) 福音經課：主禮 路加 12:32-40（新約 82 頁） 聖詩：224、475、435、397、319

【聖靈降臨期第八主日祝文】

主啊，求祢常施憐憫、潔淨及保護祢的教會；因為教會沒有祢的保佑，就不能安然永繼，所以求祢永遠施恩，照顧保全；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。



04/08 代上 1:1-8:40	08/08 代上 11:9-47
05/08 代上 9:1-44	09/08 代上 12:1-40
06/08 代上 10:1-14	10/08 代上 13:1-14
07/08 代上 11:1-8	

早禱崇拜（日常禮讚）禮儀
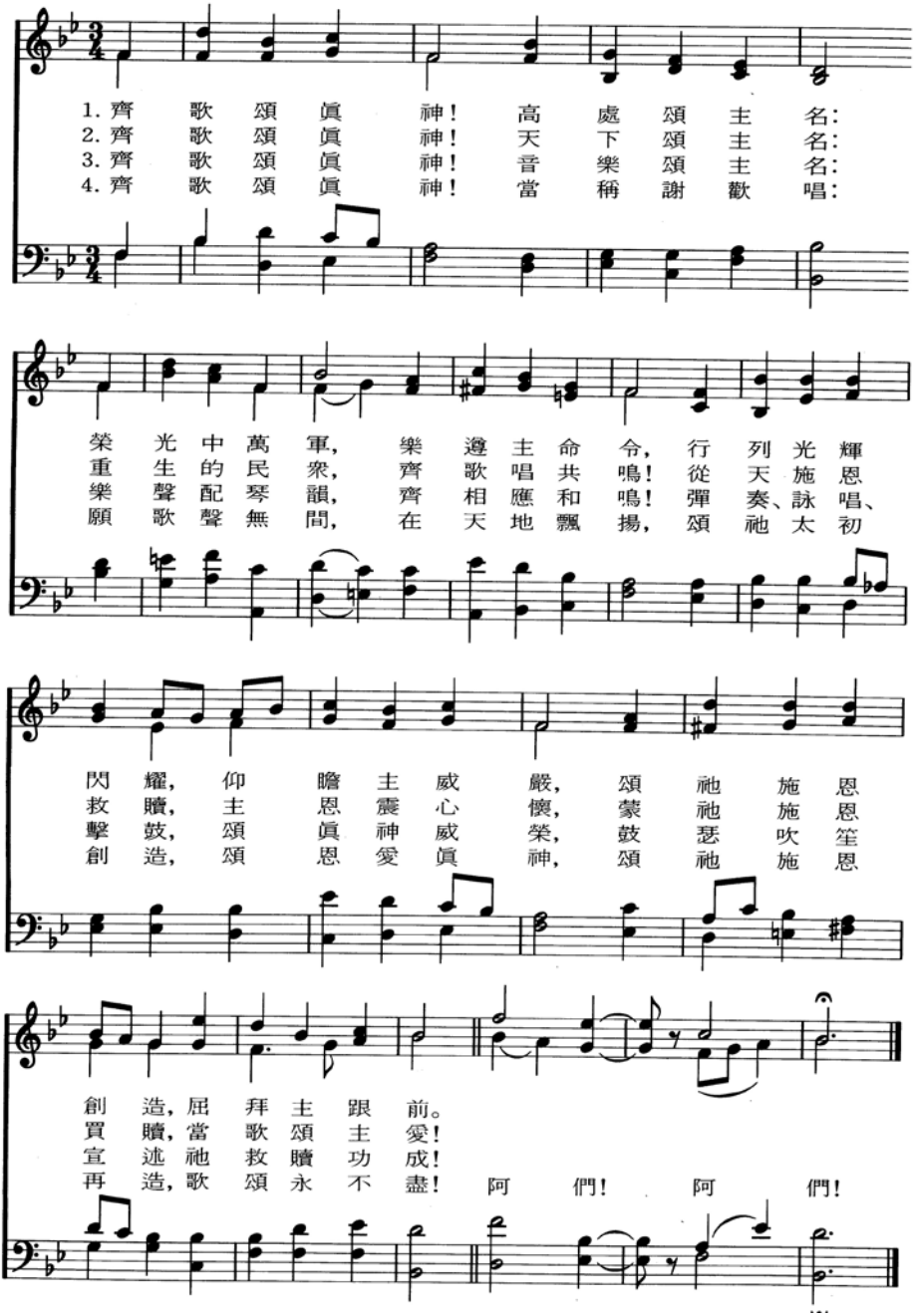
召聚	宣召	召：	司禱	眾立
	進堂	詩：	普頌 226　主是基礎歌	眾立
	懺悔及認罪	：	第 1 頁	眾立
	赦罪	：	第 1 頁	眾立
	邀請	：	第 2 頁	眾立
	皆來	頌：	第 3 頁	眾立
聆聽聖道	啟應詩篇	：	49:1-12（舊約 580 頁）	眾坐
	第一次經課	：	傳道書 1:2,12-14; 2:18-23（舊約 715 頁）	眾坐
	第二次經課	：	歌羅西書 3:1-11 （新約 221 頁）	眾坐
	讚美頌	：	第 6 頁	眾立
	福音經課	：	路加福音 12:13-21 （新約 81 頁）	眾坐
	讀經員於經課後說：「這是上主的道。」會眾同應：「感謝上主。」			
	聖詩	：	恩 27　齊歌頌真神 （周刊 4 頁）	眾立
	講道		何潔瑩牧師	眾坐
	使徒信經	：	第 12 頁	眾立
祈禱	祈禱	：	第 12 頁 （為香港禱文・周刊 5 頁）	眾坐
	主禱文	：	第 12 頁	眾坐
	主日祝文	：	周刊 2 頁	眾坐
	總謝文	：	第 16 頁	眾坐
	求允禱文	：	司禱	眾坐
	聖保羅祝文	：	第 16 頁	眾立
	平安禮	：	第 16 頁	眾立
	宣佈	：	主禮	眾坐
	獻禮序文	：	第 17 頁	眾立
	奉獻詩	：	普頌 323　趕快工作歌 綠袋：主日奉獻　　紅袋：青少年部	眾立
	獻禮頌	：	萬物皆從主而來，我們把從主而來的獻給主，阿們。	眾立
	祝福	：	第 17 頁	眾立
	退堂詩	：	451　高唱主名歌	眾立

崇拜前請關掉手提電話及可發出音響之電子用品

27 齊歌頌眞神

Sing Praise to the Lord

詩150



為香港禱文

主　禮　讓我們同心祈禱。

生命的主，祢創造天地萬物，掌管萬有，並且呼召我們承擔管家的職份，守望屬祢的世界。現今，當我們正處身於充滿衝突與不安的香港，作為祢的僕人， 我們只有向祢陳明我們的軟弱及窘迫，求祢側耳聽我們的呼求，使我們在祢裡面，得著信心與力量。

代禱員　滿有恩典的上帝，感謝祢在過去數個世紀，一直帶領香港，使這地從昔日偏遠的小漁港，發展成為今日的國際都會。這片人所稱讚的福地，是上主祢所賜予的。

會　眾　感謝上主的恩賜。

代禱員　全知全能的上帝，一切知識、技能、理性都是從祢而來，香港人憑藉祢的恩賜，勤奮努力，同心共建這城，使這地方享有法治與自由的美譽，並為此引以為傲。

會　眾　感謝上主的恩賜。

代禱員　秉行公義的上帝，在這段日子，我們因著政治爭拗，彼此攻擊，互相猜疑。傷害，使我們憤怒，使我們悲痛，使我們無助。求祢寬恕我們的不義，改變我們的頑梗，使我們不被各樣的罪惡所纏擾，並脫離各種的詭詐。

會　眾　主啊，求祢憐憫我們。

代禱員　仁慈憐憫的上帝，當我們活在各樣衝突之中，求祢不要收回祢的恩慈，拯救我們免於恐懼，醫治我們創傷的心靈；不要除滅盼望，使我們能夠重拾行義的力量，以善勝惡，並以溫柔的心促進社會的復和。

會　眾　主啊，求祢加能賜力。

代禱員　萬國萬族的上帝，我們為香港政府祈禱，求祢賜為政者正直的靈，愛護市民，不向罪惡妥協；在紛亂的世代中，有從祢而來的智慧，解決當前的危機；並以仁愛為師，重建市民的信心，修復撕裂的關係。

會　眾　主啊，求祢垂顧。

代禱員　關愛萬民的上帝，我們為整體社會祈禱，求祢止息忿怒，賜下理性與良知，使每一個在這裡生活的人，能為社會的需要及最大的益處，放下彼此間的偏見和仇恨，讓這城市恢復美好與安全，人人得以安居樂業。

會　眾　主啊，求祢垂顧。

主　禮　主上帝啊，願祢的國快臨；我們是祢的僕人，又是現在靠信心生活的人，求祢發大慈悲，接納祢子民熱心的禱告；藉賴我們的主耶穌基督而求。

全　體　阿們。

代禱事項

1.為香港祈禱

主上帝，祢是掌管萬有與歷史的主，我們懇切為香港--我們居住的地方與治國掌權的人祈禱。求祢賜給他們智慧和謙卑來統治祢的城市。亦求祢堅強我們對祢的信心及盼望，讓我們在困難與失望中看見祢的榮光。奉主耶穌基督的名祈禱。阿們。

2.為教會祈禱

為基督顯光堂未來發展代禱；求主教導我們關心教會，並靠着聖靈能力同心同工，推動教會的發展；為青少年及家長福傳事工禱告，求主引領他們追求基督的心志；為學校之教育事工發展及堂校合作祈禱，叫我們共同協力廣傳福音。（香港島教區祈禱環）

我們又為本堂何潔瑩牧師、各同工、眾教友以及福傳伙伴（聖公會呂明才中學、聖公會置富始南小學、聖公會田灣始南小學、聖保羅書院小學、基督教女青年會鄭傍卿護理安老苑及基督教服務處華康安老院）代禱，求主賜恩典，使福音的種子能發芽生長。我們亦為成立牧區後的各項需要禱告，特別為賜給我們能聘用合適的青年幹事祈禱，也為各項家長學生福音工作祈禱，求主藉此興旺祂的教會，領人歸入主的羊欄。最後祈求主使我們的靈命日有長進，好能仿傚基督，常常渴慕主道，熱心宣傳主的福音，領人認識基督。奉主耶穌基督的名而求。阿們。

3.為身心靈欠安及有需要者祈禱

全能的父上帝乃賜生命及健康之主，求天父眷顧身體或心靈欠安的人；我們特別為陳秀全、陳淑蓮（陳世宏母）、陳木旺（陳子明父）、陳燕紅、白茂德 （陳燕紅兒子）、馬玉蘭、謝柏強（謝詩淇父）、黃惠琼、鄧來有、劉應麟（劉茵茵父）、黎亞金、林惠媛禱告，求主使他們能在主的陪伴裏得安慰，身、心、靈皆得康健。若此乃主的恩慈旨意，求主成全，使他們可以在主的教會中榮耀和感謝祢。阿們。

各部消息

<u>傳道培育部</u>

1.祈禱會

8 月份祈禱會將於 8 月 11 日（下主日）崇拜後舉行，請各兄姊踴躍參加，彼此代禱，同時也為我們的家、我們的教會及有需要的弟兄姊妹代禱。查詢：鄭昭明先生或本堂牧養幹事萬淑群姑娘。

西南聯區消息

1. 聖公會西南聯區 - 2019 暑期活動計劃成果「FUN」享會

香港島教區西南聯區於今年暑假分別在牧區和葡萄園舉辦多項活動快將完結，現舉行成果「FUN」享會，誠意邀請各教友及社區人士參加，除讓各參加者能夠回味各活動的快樂時光外，也希望與各人分享當中的成果。屆時將設互動體驗攤位讓各人親嘗暑期活動的樂趣，更預備精美攤位獎品贈送參加人士。詳情如下：

日期：8 月 18 日（主日）
時間：下午 1:30 至 3:30
地點：聖提摩太堂
內容：活動體驗攤位、活動成果作品展覽、頒發義工服務證書及茶點招待
對象：各教友及社區人士
費用：全免
報名：請到主日接待處或登入以下網上報名平台報名：
https://forms.gle/eTxr3r8MWyTPi94o7
查詢：本堂幹事伍嘉慧姑娘、葡萄園同工（電話 2542 3265）李紫珊姑娘、陳庭軒先生、羅嘉進先生

教區及教省消息

1. 宗教教育中心主辦　CPF 主日學兒童培育基金贊助
一切由老師的心出發－主日學老師退修日營

目的：在安靜中重新啟動五感，回歸童心。藉獨處、分享及體驗中重新得力，再現呼召初心，在教學和陪伴孩童成長之路中迎難而上。
日期：8 月 17 日（星期六）
時間：上午 9:30-下午 4:30
地點：香港聖公會施洗聖約翰堂 （新界將軍澳寶琳北路 103 號）
講員：歐陽素華女士（香港聖公會東九龍教區「心愛心靈」-靈性關懷工作計劃心靈關懷指導師）
對象：香港聖公會牧區、傳道區主日學導師、有志參與主日學事奉的教友
費用：每位$100（包括材料費、午膳）
（原價每位$320，荷蒙 CPF 主日學兒童培育基金贊助，故可享有優惠）
報名：請向幹事報名
查詢：宗教教育中心培育部梁小姐（電話：2776 6333）

2.龐德明主教夫人聖樂風琴師獎學金 2019 年度周年音樂會

龐德明主教夫人聖樂風琴師獎學金自 2014 年成立,由聖保羅堂與龐師母之家人贊助，特別為現時在牧區／傳道區服侍或有潛質之教友，提供資助以進修管風琴技巧及崇拜司琴的知識。在今年學期末，獎學金得獎者繼續舉行周年音樂會，詳情如下：

日期：8 月 24 日（星期六）

時間：下午 4:30

地點：中環已連拿利聖保羅堂

音樂會將不設劃位，免費入場。如有查詢，請致電與教省音樂總監楊欣諾先生 2523 4157 聯絡。

其他堂務、各部、西南聯區及教區教省消息 請見教堂門外佈告板

1. 南丫島全堂大旅行
2. 本堂聘請青年幹事
3. 更換聖壇臺帷
4. 颱風及暴雨下的崇拜安排
5. 主日學放暑假及開學
6. 傳道培育部主辦「泰北清萊宣教體驗團」
7. 西南聯區葡萄園 2019 暑期活動消息、暑期活動成果分享會
8. 西南聯區長者事工【心靈天使行動】
9. 香港聖公會明華神學院
10. 東九龍教區 宣教委員會土耳其、希臘-初期教會朝聖團出發日期更改
11. 聖馬利亞堂2019主日培育專題講座「扎好根基：崇拜與信仰之固本培元」

[集體創傷] 資訊來自香港中華基督教青年會輔導組

我們整個香港社會彷彿經歷情緒「集體創傷」，無論你身處元朗襲擊事件或其他社會事件其中，或只從媒體了解，我們整個情緒狀態都可能被當中情景、資訊、消息牽動著，坦然在這艱難的時候，我們更要好好維持身心靈穩定。

- 我們因著事件中曾經歷、親眼目睹、或單從媒體目睹的事件而有強烈害怕、激動、悲傷、無助感或恐怖感
- 在回想過程時出現身體不舒服的症狀 (包括顫抖、心跳加快、呼吸急速、噁心或腹瀉)
- 不斷瀏覽 Facebook、Whatsapp、Telegram 獲取第一手資料
- 出現「創傷經驗再體驗」(flashback)，包括反覆入侵性回憶、惡夢
- 避過了事件或沒有在場協助而出現極大的自責與罪疚感
- 出現高度的警覺性、難以入睡、無法專心、神不守舍，這都可能是壓力過大而來的反應，身心狀態失去了平衡

1. **尋找支持**：你不是孤單一人，尋找你身邊信任的朋友、同事、家人分享自己的感覺，彼此分擔，如情況仍然延續，盡快向專業人士求助。
2. **給自己一些空間**：不要讓自己一有空間便不斷瀏覽有關事件的資訊，如瀏覽就只單單揀選一兩個可靠的媒體，同時減少 whatsapp/TG 群組的數目。另外，你也可以做自己喜歡的事，如散步、聽音樂等，容讓自己的大腦有休息的空間。
3. **安心穩步 54321** ：每當感到十分恐懼、焦慮時，這個小技巧可以幫助我們短時間內帶領自己的心神平靜下來。首先「慢慢地」望自己周圍，用眼睛去觀察身邊的 5 件物品，再用手去接觸 4 件物品，用耳朵去聽當下 3 種聲音，用鼻子去分辨當下 2 種氣味，如果可以，最後用口去嚐嚐 1 種味道。
4. **呼吸練習**：調節呼吸，亦有助減低焦慮。你可以先用鼻吸氣，慢慢數 1-2-3-4，停頓一下，然後用口慢慢呼出，數 1-2-3-4，再重覆直至感到平靜。
5. **維持規律生活**：如約了朋友食飯，便繼續前往，如安排了與小朋友去公園玩，便如常前往，盡可能把自己的生活維持回原有的規律模式，有助身心狀態返回平衡狀態。

寧・聆・靈（605）

新宗教

「你們要謹慎自守，躲避一切的貪心，因為人的生命不在於家道豐富。」
(路加福音12章15節)

開車經過愛爾蘭去參加聖經講座時，我看到一塊很有趣的廣告招牌。這塊白色的牌子很大，上面只有一隻紅色女裝鞋，還有一行醒目的標語：「購物是新宗教嗎？」

在人們的經驗中，物質追求至今仍是最強烈的動機之一。但是，積累財富能帶給人真正的滿足嗎？



在路加福音12章15節，耶穌斬釘截鐵地肯定回答：「不」。在談到物質財富時，主說：「你們要謹慎自守，免去一切的貪心，因為人的生命不在乎家道豐富。」生命的價值永遠超越我們所擁有的物質。

所羅門王也曾企圖從追求物質中得到滿足，後來他發現這都是虛空(傳道書2:1-17)。如果我們以「家道豐富」為生活的重心，那麼事實上，購物也許會成為上帝的替代品 — 就是一個新宗教。但這些努力最終都是虛空。

大衛禱告說：「你張手，使有生氣的都隨願飽足」(詩篇145:16)。只有上帝能讓我們的人生得到真正的滿足。

求主施恩來幫助，
以我所有為滿足；
心裏能存真感恩，
並且感謝頌祂名。

默想：以自己所有的為滿足，就是富足。

《天賜糧源 IV》(2008 年) 2 月 23 日



有施捨的，錢財增添；吝惜過度，反致窮乏。

箴言十一章廿四節

上周聚會人數及奉獻 （7月26日至8月1日）

主日崇拜	**68（領餐59）**	華康主日崇拜	**21**
祈禱會	**/**	鄭傍卿周末崇拜	**27**
保羅班	**6**	華康以諾團	**22**
摩西團	**7**	呂行團	**/**
馬利亞團	**/**	至甜明道	**/**
多馬團	**/**	家長組	**/**
彼得團	**/**		
仁愛班	**/**		
和平班			

上主日奉獻		本主日獻花	
主日奉獻	**$898**	江志成先生	**$300**
特別奉獻	**$586**		
牧區發展基金			

奉獻安排： （註：奉獻港幣壹佰元或以上可獲稅局扣減稅項）

A. 將現金或支票（支票抬頭請寫**「香港聖公會聖提摩太堂」**或**"Hong Kong Sheng Kung Hui St. Timothy's Church"**）放入奉獻封，並於崇拜中傳奉獻袋時投入奉獻袋（紅袋或綠袋也可）。崇拜完畢經司事點算無誤後，將於下一主日發收據。

B. 直接存入本堂東亞銀行戶口（帳號：015-514-6803-1814），然後將入數紙或網上轉帳紀錄交予本堂幹事，請註明姓名及奉獻項目。

C. 自動轉帳方式：奉獻者可以填妥自動轉帳表格並交回本堂處理，有新增自動轉帳指示，請教友通知幹事留意。

D. 奉獻項目「主日獻花」：聖壇擺設鮮花意義在於使崇拜者紀念上帝的創造，也寄意人對上帝的感恩與尊崇。 歡迎兄姊奉獻聖壇鮮花，也藉此紀念先人、領洗、結婚或孩子出生日等。奉獻可以放入奉獻封並寫上紀念的人或事項，收集後將會於下主日或特定主日周刊刊登。

各部團契活動一覽

活動	日期	時間	主題	主領/負責	地點
傳道培育部					
保羅班 **成人查經班**	04/08	主日上午 9:15-10:15	無知財主的比喻 （路 12:13-21）	萬淑群姑娘	團契室
馬利亞團 **婦女**	10/08	星期六晚上 7:00-9:00	查經	萬淑群姑娘	鄭昭明 伉儷家
耆英部					
摩西團 **55 歲以上兄姊**	04/08	主日上午 9:15-10:15	查經樂	萬淑群姑娘	團契室
以諾團 **耶穌愛您小組**	06/08	星期二上午 10:00-10:40	路得隨拿俄米 返老鄉 （得 1:1-22）	萬淑群姑娘	華康
華康主日崇拜	04/08	主日上午 9:00-9:30	早禱崇拜	張振雄 謝詩淇	華康
周末崇拜	10/08	星期六上午 10:00-11:00	早禱崇拜	梁文偉	鄭傍卿
青少年部					
多馬團（初中） **中一新生成長小組**	07/09	星期六 1:30–3:00	陶造生命計劃	葡萄園同工	團契室
彼得團 **高中至大專**	10/08	星期六 3:00–4:30	預備青年主日	謝慧儀	團契室
但以理團 **大專**	定期舉行	主日 12:30	待定	待定	團契室
所羅門團 **在職**	定期舉行	星期五晚上 7:30-9:30	待定	待定	牧宅
主日學部					
家長組	01/09	主日上午 9:15-10:15	暑期休會至 1/9	何潔瑩牧師	204
仁愛班 **小三或以下**	01/09	主日上午 9:30-11:45	暑期暫停 1/9 開課	主日學 導師	202
和平班 **小三或以上**	01/09	主日上午 9:30-11:45	暑期暫停 1/9 開課	主日學 導師	203
家長外展工作					
兒童親子 **教育課程**	08/10	星期二上午 10:00-11:30	建立穩固的根基 （上）	何潔瑩牧師	團契室
至甜明道 **家長查經**	09/10	星期三上午 10:00-11:15	當我犯錯時， 上主在哪裡?	何潔瑩牧師	團契室