

聖公會香港島婦女團退修會

築福之旅

2021年6月18日(五)至19日(六)
道風山基督教叢林

香港聖公會香港島教區婦女團退修會：「築福之旅」

退修會流程

日期/時間	活動	地點
6月18日(五)		
晚上	入營	
6月19日(六)		
上午		
8:00 - 9:00	早餐	
9:00 - 10:00	早晨運動	
10:00 - 10:15	聖言日糧	聖殿
10:15 - 10:30	介紹	聖殿
10:30 - 10:45	安靜練習	聖殿
10:45 - 11:45	摺紙靈修	聖殿
11:45 - 12:15	回應體驗分享	聖殿
12:15 - 12:30	總結	聖殿
下午		
12:30 - 1:30	自由時間	
1:30 - 2:15	午餐	
2:15 - 3:30	主教分享及交流	聖殿
3:45 - 4:30	晚禱	聖殿
4:30 - 5:00	出營	

香港聖公會香港島教區婦女團簡介

香港聖公會香港島教區婦女團於 2000 年成立，為香港聖公會婦女總團成員之一。本團聯繫香港聖公會香港島教區各牧區及傳道區之婦女團契，包括：聖約翰座堂、聖士提反堂、聖保羅堂、聖馬利亞堂、聖雅各堂、聖路加堂、北角聖彼得堂、聖馬太堂、主誕堂、弘道堂、聖提摩太堂、聖恩堂及基督榮光堂。

香港島教區主教為本團贊助人。本團團牧由本教區主教委任，另有顧問，包括主教夫人、牧者、及資深教友，協助本團的發展及提供寶貴意見。本團設有執委會，為週年大會休會期間之最高權力機關。本團另設常務委員會，從各牧區及傳道區之婦女部代表選出，任期三年。常務委員會職位包括團長、副團長、文書、副文書、司庫、副司庫、靈修、總務及聯絡各一人。常務委員會負責執行並處理本團議決之一切事務。

宗旨：

本團旨在聯合本教區內婦女會友，共同參與培育及訓練婦女領袖，協助及推動所屬牧區及傳道區的各樣事工及牧養工作；推動彼此在其牧區、家庭及個人崗位上努力傳揚基督福音，領人歸主；支援及服務教會內個人、家庭及社會上的各種需要，以發揮肢體關顧的精神；關注及回應不同年齡婦女的需要及推動建立基督化家庭。

本屆 (2019-2021) 主題：「以信為本、以愛同行」

本團贊助人及團牧

贊助人： 謝子和主教

團牧： 梁智偉牧師

本團本屆顧問及常務委員會名單

顧問：

劉永勤牧師 (當然顧問- 教區總幹事)

陳林麗琮女士

鄭夏慧中女士

區梁慧儀女士

謝郭德儀女士

何潔瑩牧師

黃景雲女士

冼月芬牧師

莫劉敏昭女士

常務委員會：

職位

姓名

所屬牧區

正團長

王紫珊

聖士提反堂

副團長

陳月麗

聖約翰座堂

正司庫

石倩儀

北角聖彼得堂

副司庫

關黃美珍

聖士提反堂

正文書

陸美珍

聖保羅堂

副文書

蔡潔玲

主誕堂

靈修

關學賢

聖保羅堂

聯絡

侯馮婉萍

聖馬利亞堂

總務

潘意玲

主誕堂

晚禱崇拜禮文

司禱	謝子和主教
司琴	Rita Huang
詩篇	何錢每豐
讀經	梁智偉牧師
	潘意玲
	彭美霞
代禱	陳月麗

召聚

宣召

全體站立。

耶穌說：我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裏走，必要得着生命的光。(約翰福音 8:12)

邀請

司禱 上帝啊，快快拯救我們。

會眾 主啊，趕快幫助我們。

全體 願榮耀歸於聖父、聖子、聖靈；起初這樣，現今這樣，將來也這樣，永世無盡。阿們。

聖詩 《生命如光歌》

劉廷芳 楊蔭瀏合譯, 1934

Matilda Barbara Betham-Edwards, b. 1836

Jean Baptiste Calkin, 1875

1. 求 父 使 我 生 命 如 光, 在 此 世 上 輝 煌;
 2. 求 父 使 我 生 命 如 花, 使 人 快 樂 增 加;
 3. 求 父 使 我 生 命 如 歌, 安 慰 者 愁 苦 的 人,
 4. 求 父 使 我 生 命 如 杖, 弱 者 能 夠 依 憑,
 5. 求 父 使 我 生 命 如 詩, 溫 柔 能 讚 美 的 詩;

小 小 火 焰, 照 耀 明 亮, 無 論 我 到 何 方。
 不 嫌 助 自 己 人 能 夠 康 強, 願 意 者 能 力 開 花。
 凡 是 我 所 有 首 信 仰 的 詩, 永 能 見 父 工 友 神 奇。 阿 們。

聖道禮儀

詩篇 第 66 篇

全體站立。以啟應方式同讀：

- 1 全地都當向上帝歡呼！
- 2 當歌頌他名的榮耀，使讚美他的話大有榮耀！
- 3 當對上帝說：「你的作為何等可畏！因你的大能，仇敵要向你投降。
- 4 全地要敬拜你，歌頌你，要歌頌你的名。」
- 5 你們來看上帝所做的，他向世人所做之事是可畏的。
- 6 他將海變成乾地，使百姓步行過河；我們在那裏要因他歡喜。
- 7 他用權能治理，直到永遠。他的眼睛鑒察萬民；悖逆的人不可自高。
- 8 萬民哪，你們當稱頌我們的上帝，使人得聽讚美他的聲音。
- 9 他使我們的性命存活，不叫我們的腳搖動。
- 10 上帝啊，你曾考驗我們，你熬煉我們，如煉銀子一樣。
- 11 你使我們進入羅網，把重擔放在我們身上。
- 12 你使人坐車軋我們的頭；我們經過水火，你卻使我們到豐富之地。
- 13 我要帶著燔祭進你的殿，向你還我的願，
- 14 就是在急難時我嘴唇所發的、口中所許的。
- 15 我要將肥牛的燔祭和公羊的香祭獻給你，又要把公牛和公山羊獻上。
- 16 敬畏上帝的人哪，你們都來聽！我要述說他為我所做的事。
- 17 我曾用口求告他，我的舌頭也稱他為高。
- 18 我若心裏注重罪孽，主必不聽。
- 19 但上帝實在聽見了，他留心聽了我禱告的聲音。
- 20 上帝是應當稱頌的！他沒有推卻我的禱告，也沒有使他的慈愛離開我。

同讀《榮耀頌》：

全體 願榮耀歸於聖父、聖子、聖靈；起初這樣，現今這樣，將來也這樣，永世無盡。阿們。

經課(一)

全體坐下。

讀經員 第一次經課載在 士師記 第7章

¹ 耶路巴力，就是基甸，和所有跟隨他的人早晨起來，在哈律泉旁安營。米甸營在他北邊，靠近摩利岡的平原。² 耶和華對基甸說：「跟隨你的人太多，我不能把米甸交在他們手中，免得以色列向我自誇，說：『是我自己的手救了我。』」³ 現在你要向這百姓宣告說：『凡懼怕戰兢的，可以離開基列山回去。』」於是有二萬二千人回去，只剩下一萬人。

⁴ 耶和華對基甸說：「人還是太多。你要帶他們下到水旁，我好在那裏為你試試他們。我指著誰對你說：『這人可以跟你去』，他就可以跟你去；我指著誰對你說：『這人不可跟你去』，他就不可跟你去。」⁵ 基甸就帶百姓下到水旁。耶和華對基甸說：「凡用舌頭舔水像狗一樣舔的，要使他單獨站在一處；那些用雙膝跪下喝水的，也要使他單獨站在一處。」⁶ 用手捧到嘴邊舔水的數目有三百人，其餘的百姓都用雙膝跪下喝水。⁷ 耶和華對基甸說：「我要用這舔水的三百人拯救你們，把米甸交在你手中；其餘的百姓都可以各回自己的地方去。」⁸ 百姓手裏拿著食物和角；其餘的以色列人，基甸都打發他們各自回到自己的帳棚，只留下這三百人。米甸營在他下邊的平原上。

⁹ 那夜，耶和華對基甸說：「起來，下去攻營，因我已把它交在你手中。¹⁰ 倘若你害怕下去，可以帶你的僕人普拉下到那營裏去，¹¹ 你必聽見他們所說的，這樣你的手就有力量下去攻營。」於是基甸帶著僕人普拉下到軍營裏帶著兵器的人邊上。¹² 米甸人、亞瑪力人和所有東邊的人都散佈在平原，如同蝗蟲那樣多。他們的駱駝無數，多如海邊的沙。¹³ 基甸到了那裏，看哪，有一人把夢告訴同伴說：「看哪，我做了一個夢。看哪，一個大麥餅滾入米甸營中，來到帳幕，把帳幕撞倒，帳幕就翻轉倒塌了。」¹⁴ 同伴回答說：「這不是別的，而是以色列人約阿施的兒子基甸的刀。上帝已把

米甸和全軍都交在他手中了。」¹⁵ 基甸聽見這夢的敘述和夢的解釋，就敬拜上帝。他回到以色列營中，說：「起來吧！耶和華已把米甸軍隊交在你們手中了。」¹⁶ 於是基甸將三百人分成三隊，把角和空瓶交在每個人手中，瓶內有火把。¹⁷ 他對他們說：「看著我，你們要照樣做。看哪，我來到營邊，我怎樣做，你們也要照樣做。¹⁸ 我和所有跟隨我的人吹角的時候，你們也要在營的四圍吹角，喊叫：『為耶和華！為基甸！』」

¹⁹ 基甸和跟隨他的一百人，在半夜之初換崗哨的時候來到營旁。他們就吹角，打破手中的瓶；²⁰ 三隊的人都吹角，打破瓶子。他們左手拿著火把，右手拿著吹的角，喊叫：「耶和華和基甸的刀！」²¹ 他們圍著軍營，各人站在自己的地方；全營的人都逃竄，一面喊，一面逃跑。²² 三百人就吹角，耶和華使全營的人用刀自相擊殺。全營的人逃往西利拉的伯·哈示他，一直逃到靠近他巴的亞伯·米何拉。²³ 從拿弗他利、亞設和瑪拿西全地來的以色列人被召來，追趕米甸人。²⁴ 基甸也派人走遍以法蓮山區，說：「你們下來迎擊米甸人，在他們的前面沿著約旦河把守渡口，直到伯·巴拉。」於是以法蓮眾人聚集，沿著約旦河把守渡口，直到伯·巴拉。²⁵ 他們捉住了米甸的兩個領袖，俄立和西伊伯。他們在俄立磐石上殺了俄立，在西伊伯酒池那裏殺了西伊伯。他們追趕米甸人，把俄立和西伊伯的首級帶到約旦河對岸，到基甸那裏。

讀經員 這是上主的道。

會眾 感謝上主。

全體靜思片刻。

聖頌

全體站立。同唱《尊主頌》：

尊主頌

路加福音 1:46-55



s m d f m l t d r s
我心尊主為大，我靈以上帝我的救主為樂；

s l r t t d f m r d
因為祂顧念祂使女的卑微。

s m d f m l t d r s
從今以後，萬代要稱我有福，

s l r t t d f m r d
那有權能的，為我成就了大事，祂的名為聖。

s m d f m l t d r s
祂憐憫敬畏祂的人，直到世世代代。

s l r t t d f m r d
祂用膀臂施展大能，那狂傲的人，正心裏妄想就被祂趕散了。

s m d f m l t d r s
祂叫有權柄的失位，叫卑賤的升高；

s l r t t d f m r d
叫饑餓的得飽美食，叫富足的空手回去。

s m d f m l t d r s
祂扶助了祂的僕人以色列，為要記念亞伯拉罕和祂的後裔。

s l r t t d f m r d
施憐憫直到永遠，正如從前對我們列祖所說的話。

s m d f m l t d r s
願榮耀歸於聖父、聖子、聖靈；

s l r t t d f m r d
起初這樣，現今這樣，將來也這樣，永世無盡。阿們。

經課(二)

全體坐下。

讀經員 第二次經課載在 **路加福音 14：25-末**

²⁵ 有一大群人和耶穌同行。他轉過來對他們說：²⁶ 「無論甚麼人到我這裏來，若不愛我勝過愛自己的父母、妻子、兒女、兄弟、姊妹，甚至自己的性命，就不能作我的門徒。²⁷ 凡不背著自己的十字架來跟從我的，也不能作我的門徒。²⁸ 你們哪一個要蓋一座樓，不先坐下來計算費用，看能不能蓋成？²⁹ 免得安了地基，不能蓋成，看見的人都笑話他，說：³⁰ 『這個人開了工，卻不能完工。』³¹ 或是一個王出去和別的王打仗，豈不先坐下來酌量，他能不能用一萬兵去抵抗那領二萬兵來攻打他的嗎？³² 若是不能，他就趁敵人還遠的時候，派使者去談和平的條件。³³ 這樣，你們無論甚麼人，若不撇下一切所有的，就不能作我的門徒。」

³⁴ 「鹽本是好的；鹽若失了味，怎能叫它再鹹呢？³⁵ 或用在田裏，或堆在糞裏，都不合適，只好丟在外面。有耳可聽的，就應當聽！」

讀經員 這是上主的道。

會眾 感謝上主。

全體靜思片刻。

聖頌

全體站立。同讀《求主頌》：

求主頌 西面頌 路加福音 2:29-32

主啊，如今可以照祢的話，*

釋放僕人安然去世。

因為我的眼睛，已經看見祢的救恩。

就是祢在萬民面前，所預備的。

乃照亮外邦人的光，
又是祢以色列的榮耀。
願榮耀歸於聖父、聖子、聖靈；
起初這樣，現在這樣，將來也這樣，永世無盡。
阿們。

使徒信經

全體

我信上帝，全能的父，是創造天地的主。

我信我主耶穌基督，是上帝的獨子，
因聖靈的能力成孕，由童貞馬利亞所生。
祂在本丟彼拉多手下受難，被釘十字架上，
受死、埋葬，降至陰間；
第三天復活；升天，坐在聖父的右邊。
祂將要再來，審判活人死人。

我信聖靈，
我信聖而公的教會，
我信聖徒相通，
我信罪得赦免，
我信身體復活，
我信永生。阿們

祈禱

祈禱

司禱

願主與你們同在。

會眾

願主也與你同在。

司禱

我們要禱告。

全體跪下或坐下。

全體

我們在天上的父，
願祢的名被尊為聖，
願祢的國降臨，
願祢的旨意行在地上，如同行在天上。
我們日用的飲食，今天賜給我們。
饒恕我們的罪，
如同我們饒恕得罪我們的人。
不叫我們遇見試探，拯救我們脫離兇惡。
因為國度、權柄、榮耀，
都是你的，從現在直到永遠。阿們

啟應禱文

啟 求主向我們顯出慈悲。
應 也施恩拯救我們。
啟 求祢使作主工的僕人行為正直。
應 使祢子民歡樂歌唱。
啟 求祢使天下太平。
應 只有在祢裏面纔能平安度日。
啟 求主看顧我們的國家。
應 引導我們走真理和正義的道路。
啟 求祢使世人都明白祢的聖道。
應 使萬國都認識祢的救恩。
啟 求祢使我們不忘記有需要的人。
應 求祢使貧苦人常存着希望。
啟 求主潔淨我們的心。
應 並以聖靈支持我們。

本日祝文

求平安禱文

至聖的上帝，一切潔淨的心願，正直的意念，公正的行為，都是從祢而來：求祢將世上不能給的平安，賞賜我們，使我們能專心奉行祢的旨意，並且因倚靠祢，不怕仇敵，可以安居樂業，這都是靠着我們主耶穌基督的憐憫。阿們。

信徒使命禱文

全能永生的上帝，祢以聖靈治理一切信徒，並將他們分別為聖，求祢接納我們為全會眾所獻的禱告，使他們在工作和事奉中，都能真誠服侍祢。這都是靠着我們的主耶穌基督而求。阿們。

會眾代禱

總謝文

全體

全能的上帝，賜萬恩的父，為了祢對我們和對萬人的良善慈愛，我們誠心感謝祢。我們讚美祢，因為祢創造我們，保護我們，並將今世各樣的福賜給我們。我們特別讚美祢無比的愛，藉着耶穌拯救世人，並賜給我們受恩的方法，和榮耀的盼望。求祢使我們認識祢的恩惠，能真誠讚美祢，不但在口頭上，也在生活上，奉獻自己為祢服務，一生行聖潔正義的事。這都是靠我們的救主耶穌，但願尊貴、榮耀，歸於聖父、聖子、聖靈，永世無盡。阿們。

求允禱文 (聖基所登禱文)

司 禱 全能的上帝，祢賜恩使我們在這時同心禱告。祢曾藉着 祢的愛子耶穌基督應許說，若有兩三個人奉祢的名集合 禱告，祢必在他們中間。現在我們心所願、口所求的，若是對我們有益，求祢成全，使我們明白祢的真道，得 享永生。

會 眾 阿們。

祝 福

司 禱 願主耶穌基督的恩惠，上帝的慈愛，聖靈的團契，常與 你們眾人同在。(哥林多前書 13:14)

會 眾 阿們。



「築福之旅」港島教區婦女團退修會留言

今次參與香港島教區婦女團舉辦的「築福之旅」比預期收獲多，可以用喜出望外來形容，尤其是親身體驗到幾種不同類型的靈修方法。

其中一種靈修方法是由潘正行牧師教導的摺紙靈修，自己本身手笨，估不到集體一起慢慢摺，再加上潘牧師耐心教授，竟然能夠摺出有動感的花蝴蝶，所以不要因自身或周遭環境的限制，而自我設限，尤其在主內，豈有難成的事！

另一種讓我印象深刻的靈修是默觀，我對於默觀並不陌生，但總覺得要花很多時間才成，所以平時很少採用此靈修方法，怎料在謝子和主教的引導下默想「浪子回頭」，用的時間不多，只涉獵重點部分，也能將自己融入場境中，並有所反思。

最後，這次退修的主題為「築福之旅」，名字頗特別，其寓意是上帝賜福給我們，而我們將各種祝福體現出來，構建成豐盛的生命本質和潛能，並且讓我們和鄰舍分享。

感恩能夠參與這次退修，認識港島區不同禮拜堂的姊妹之餘，更一同展開築福之旅，期待下次的活動！

張凱琳

2021年6月22日