



中華基督教會沙田堂

崇拜程序

二零二零年四月十八、十九日



<https://www.cccstc.org>
<https://bit.ly/stciosapps>
<https://bit.ly/stcandroid>
@cccstc.official

週六午堂：4：30pm(幼稚園) 晚堂：6：30pm(幼稚園) / 週日早堂：9：00am(幼稚園) 午堂及兒童小組：10：30am(培英)
辦公室地址：沙田石門安耀街2號新都廣場29樓9室 電話：26462469 傳真：26373800 電郵：stc@hkccc.org

「嫺」話家常之銀髮養生

呂彩嫺宣教師

“健康”相信是大多數人的祈許。到底怎樣才是健康呢？參考世界衛生組織“健康是指身、心和社交完全的安康狀態。”此定義雖然賦予了一定的廣度，但對基督徒而言，它必須涉及靈性健康，並且以聖經為核心的價值，筆者今天試從身、心、社、靈四方面談銀髮養生。

(一) 身體健康

1. 要均衡運動：大多數銀髮一族都習慣做運動的，如行公園或晨操等，但這些運動是不夠全面的，運動方面必須包括幾方面：a) 帶氧運動，有助心肺功能；b) 伸展運動，有助肌肉放鬆，減少肌肉痛症；c) 肌肉運動，有助預防疾病。研究發現，強化肌肉可預防2型糖尿病、類風濕性關節炎、阿茨海默症以及其它與系統性炎症有關的疾病；d) 平衡運動，可防跌倒；e) 健腦操，有助減低認知功能退化和紓緩負面情緒。
2. 要控制飲食：除了做運動，還要控制飲食，低油、低鹽、低糖，不可太飽，要均衡飲食，多菜少肉。聖經譴責：「好飲酒的，好吃肉的，不要與他們來往。」(箴 23:20)。上帝造人以後，說：「看哪！我將遍地上一切結種子的菜蔬，和一切樹上所結有核的果子，全賜給你們作食物。」(創 1:29) 上帝明說，要吃蔬菜和果子，又要飲食節制，「凡事我都可行，但不都有益處；凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制。」(林前 6:12)

(二) 心理健康

長者須保持精神心理健康。很多研究證明，人心中有壓力，身體的抵抗力就會減低，因而百病叢生，但人心中有平安喜樂，對身體健康有很好的影響，「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」(箴 17:22)，因此長者要培養良好嗜好，重新發展興趣，保持心境開朗，避免與社會脫節，留意新事物及社會動態，認識社區資源，拉近與社會的距離。

(下頁續)

(接續上頁封面文章)

(三) 社交健康

1. 參與社團活動：擴大社交圈子是維持活躍生活的最佳途徑。退休後維持原有嗜好或發掘新的興趣。
2. 和諧關係：發展和維繫與家人、親友的關懷和信任的關係。擁有值得信賴的人際關係，有助長者面對生活挑戰。
3. 對家庭和社會作出貢獻：關懷家人和參與家庭事務，可以賦予長者價值，以及為他們帶來樂趣，也可參與義務工作，不但在幫助他人之餘亦為其帶來喜樂、成功和滿足感，聖經應許「施比受更為有福」(徒 20:35)。

(四) 靈性健康

「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處。」(提前 4:8)，保羅說操練身體，益處還少，有短暫時間之意；意思是操練身體的益處只限今生數十年，而操練敬虔卻有永恆的價值，因有今生和來生的應許。要注意靈性健康，必須要：

1. 親近神，以神為首，要熟讀聖經，建立穩定良好的靈修生活，不停止聚會，「你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既知道那日子臨近，就更當如此。」(來 10:25)；
2. 結伴同行，有緊密同行的禱伴和小組，彼此關顧，靈裡支持；
3. 服事神、服事人，奉獻自己，為主所用。

結語：健康十要

總括我們要身心社靈健康，要緊記十訣：少肉多菜、少鹽多醋、少糖多果、少食多嚼、少車多步、少怒多笑、少憂多眠、少受多施、少貪世界、多求天國。

(全文完)

代堂主任：余健誠牧師(沙星區、沙龍區、沙宣區)

牧師：張大華牧師(沙B區總區牧、沙望區、沙旺區、沙約區及沙泉區)
王桂芳牧師(沙勉區、沙星區、沙龍區、沙宣區、沙少區)

宣教師：呂彩嫻宣教師(沙勉區)

鄭詠怡宣教師(沙靖區)

謝駿麒宣教師(沙8區)

行政同工：楊麗珍、蔡碧翠、蔡榮欣、張雪滢

執事：羅偉真執事、王保強執事、

林德瑩執事、司徒麗燕執事、
林偉漢執事、莫苑萍執事

陳智衡宣教師(義務)

工友：周劍平、張嘉輝、關自力、陳達文



全地至高是我主

詞：甄燕鳴 曲：黎雅詩 版權屬角聲使團所有

願靈內甦醒 心獻頌讚歌聲 投在祢的翅膀 願祢施恩救拯
願榮耀歸主 高唱頌讚新歌 琴和應瑟奏鳴 樂韻歌聲齊賀
副歌：全地至高是我主 各邦一致頌揚 讓這歌盡獻主 榮光高照諸天
慈愛達到穹蒼處 恩慈 信實 並賜下寬容饒恕

祢配得全所有

詞、曲：David Brymer / Ryan Hall 中文譯：趙治德 版權屬約書亞樂團所有

眾聖徒與天使 俯伏在祢座前 眾長老將冠冕 卸在羔羊寶座前 齊聲敬拜
副歌：我的主祢是配得 我的主祢是配得
萬有都本於祢 萬有也歸於祢 祢配得一切榮耀
晝夜不止息地讓禱告昇起(x4)

God of Revival

詞、曲：Brian Johnson 版權屬 Bethel Music 所有

1. We see what you can do, Oh God of wonders Your power has no end
The things You've done before In greater measure You will do again
2. You rose in victory and now You're seated forever on the throne
So why should my heart fear what You've defeated I will trust in You alone
Pre-chorus: Cause there's no prison wall You can't break through,
no mountain You can't move, all things are possible
There's no broken body You can't raise,
no soul that You can't save, All things are possible
Chorus: The darkest night, You can light it up You can light it up, God of revival
Let hope arise, death is overcome You've already won, God of revival
*Come awaken Your people, Come awaken Your city
Oh God of revival, pour it out, pour it out
Every stronghold will crumble, hear the chains hit the ground
Oh God of revival, pour it out, pour it out*

建殿者的呼聲

曲、詞：朱肇階 版權屬原始和聲所有

願恩惠恩惠歸與這殿 在祢安息之處大有榮耀
認識祢的知識充滿遍地 像水遮蓋大海 掀起我心更要渴想祢
我還活時要稱頌祢 因祢領我出埃及地
我要紀念主的約 因祢是信實 祢是耶和華以勒
副歌：不依靠勢力 不依靠才能 惟靠我主聖靈方能成事
耶和華必成就末後的事 帶被擄的人歸回錫安 在聖所中如此瞻仰祢榮耀
到那天我們就像做夢的人 聚集驚奇 神為我們行了大事
祢的救恩不延遲 祢在我們中間 我們中間作奇妙策士
全能的神 永在的父 和平之君 以馬內利

日期：二零二零年四月十八、十九日

講員：詹志誠宣教師

講題：不能抗拒的盼望

經文：出埃及記 19:1-8 (和合本修訂版)

1 以色列人出埃及地以後，第三個月的初一，就在那一天他們來到了西奈的曠野。2 他們從利非訂起程，來到西奈的曠野，在那裏的山下安營。3 摩西到神那裏，耶和華從山上呼喚他說：「你要這樣告訴雅各家，對以色列人說：4 『我向埃及人所行的事，你們都看見了，我如鷹將你們背在翅膀上，帶你們來歸我。5 如今你們若真的聽從我的話，遵守我的約，就要在萬民中作屬我的子民，因為全地都是我的。6 你們要歸我作祭司的國度，為神聖的國民。』這些話你要告訴以色列人。」7 摩西去召了百姓中的長老來，將耶和華吩咐他的話當面告訴他們。8 百姓都同聲回答：「凡耶和華所說的，我們一定遵行。」摩西就將百姓的話回覆耶和華。

大綱：

引言：無條件的揀選、滿有盼望的托付。

1. 祂為了我們走到底 (v.1-6)

2. 祂說明我們走的路 (v.7-8)

結語：早有預備、拯救到底、歸回重建。

禱告默想：

1. 神在基督裏揀選你並將你分別為聖，對你有可意義呢？祈求主向你說話。
2. 在這疫(逆)境之中，祈求主以今天的經文向你說話，帶領你走當行的路。

我的回應

日期：二零二零年四月十八、十九日

講題：不能抗拒的盼望

講員：詹志誠宣教師

我對講壇信息的回應：

我對於崇拜中其他程序的回應：

如需要講員或教會負責同工直接回覆，請填下以下聯絡資料：

姓名：

聯絡電話：

電郵：

謝謝您的回應！您的回應將由評道小組跟進，請將回應表放入崇拜招待處的講道回應箱中，願主賜福予您！



洗禮班課程

嬰孩洗禮

若有肢體想在 20/12 (日) 聖誕節洗禮聯合崇拜中，讓自己的兒女接受嬰孩洗禮，請從速報名嬰孩洗禮班。

導師：余健誠牧師

網上報名：

日期：17/5 (日)

<https://bit.ly/stc0313>



時間：下午 2:30

方式：Zoom 網上教學

資格：其兒童的父母必須是已受洗的信徒，並一起出席嬰孩洗禮班和該日的洗禮聚會。

截止日期：3/5 (日)

家事分享

1. 與主同行齊抗疫經歷和體會，逢星期一、三、五，上載在 facebook 並以短訊發放給小組組員收睇，請大家密切留意！
2. 抗疫見証分享區 <https://bit.ly/2UAHJgw>，鼓勵弟兄姊妹分享。
3. 抗疫代禱分享區 <https://bit.ly/38bmBSf>，鼓勵弟兄姊妹分享。
4. 鼓勵弟兄姊妹這段時間在網上開小組彼此守望，可使用 Zoom 等軟件。
5. 2019 年 4 月-2020 年 3 月的奉獻收據將於 5 月第一週寄出，如弟兄姊妹需要更新地址，或是以電郵形式收取奉獻收據，請於 4 月內透過 whatsapp 或電郵通知辦公室，whatsapp 90148353/ 電郵 stc@hkcccc.org，敬請留意。
6. 蕭麗暄姊妹的安息禮拜定於 28/4 (週二) 上午 11:00 在大圍寶福紀念館四樓妙如堂舉行，禮畢後，靈柩運往富山火葬場進行火化禮，請禱告記念。

恆切禱告 儆醒感恩



你求告我，我就應允你，並將你所不知道、又大又難的事指示你。(耶 33：3)
我要做一件新事，就是在曠野開道路，在沙漠開江河！(賽 43：19)

教會：

1. 求聖靈堅定和保護教會的心志，在世上作鹽作光，並能彼此切實相愛，滿有聖靈的臨在，做神百般恩賜的好管家。
2. 神在基督裏揀選了我們，並讓我們能分別為聖，求主幫助我們因所受的恩寵，常存感恩的心，並能與世界有別，過成聖的生活，經歷主所賜的豐盛！
3. 求主在這疫(逆)境之中，祈求主帶領我們走當行的路，滿有主賜的智慧和信心。我們要選擇，不是憂心和懷疑，而是感恩，我們活於這大時代中，可以靠著聖靈，主復活的大能，為主興起發光，為世界的祝福！
4. 求主賜福銀髮養生，更多關注身心社靈的健康發展和實踐，經歷主的保護和能力！

同工：

1. 請禱告記念呂彩嫻姑娘一家，明白神的旨意與帶領。
2. 請為謝駿麒先生代禱，他的感恩事項是在疫情下家中洗手間維修順利完成。維修的兩星期也得到親人收留暫住，減少他們尋找住宿的地方。
3. 請為鄭嘉慧姑娘和家人代禱，為她的母親在進食時鯁喉並險些窒息時，主賜予父親有機智及快速急救而感恩，並在復活節假期中她能好好休息。求主加力幫助她在多變的世代有新的體會和適應，並常以感恩讚美的心面對各種的挑戰。
4. 請為詹志誠先生代禱，祈求主讓他們一家同心領受主在這疫情中的心意，並賜下屬靈的悟性得以敏感聖靈在前路每一步的帶領。

肢體：

1. 關嘉美 (Camay) 姊妹於 16/4 安息主懷，求主安慰家人，撫慰他們的傷痛，賜他們平安和盼望！
2. 請為患病的弟兄姊妹代禱，求主醫治他們，賜他們健壯的身心靈，能有進深的檢查，主賜醫生有智慧地找出病因，幫助他們能有好的治療和療效，經歷主的恩典和愛！
3. 請禱告記念沙奮區張樂穎姊妹的媽媽，因 L3 脊骨開始被癌細胞侵蝕而壓住神經線，已開始了第二次化療，但未見果效，現稍有移動就會感到疼痛，將於 4 月 23 日進行第三次化療，求主透過化療藥可以對付癌細胞，並舒緩神經線的疼痛，求主憐憫及醫治。
4. 請禱告記念會友蕭麗暄姊妹(沙奮區梁亦珩姊妹和梁亦璇姊妹姊妹)安息禮及火葬禮將定於 4 月 28 日 (星期二)舉行，願主的話語能安慰一家，在籌辦事宜上有主的預備。

香港：

1. 請為應考 DSE 的學生代禱，求主賜他們平靜安穩的心，身心靈健壯，能專注溫習，有好記性和悟性，於 24/4 開考，能順暢地和安全地完成考試，讓他們所付的努力能有所收穫！
2. 請為香港的防疫和抗疫的措施能繼續有果效，斷絕一切的病毒鍊，政府和市民同心協力一起打勝仗。
3. 請為各行各業要面對經濟的困難代禱，求主賜政府智慧定下合適的支援政策，大商家和業主能減租，幫助僱主和僱員能渡過這難關。政府並能有支援和資助予自僱人士能維持生計。

在本堂暫停實體崇拜期間，弟兄姊妹可用以下方式奉獻：

「捐得樂意的人，是神所喜愛的。」（林後九7b）

弟兄姊妹可透過以下方法奉獻：

1) 郵寄（劃線支票）：

抬頭請寫 [中華基督教會沙田堂有限公司]，
支票背面註明奉獻項目，寄回教會辦公室，
地址：沙田石門安耀街2號新都廣場29樓9室

2) *轉數快：

受款人請填寫電郵 donation@cccstc.org
提示訊息填寫姓名/電話/奉獻項目

3) *網上理財／自動櫃員機轉賬：

將奉獻轉賬至教會匯豐銀行戶口 544-1-021945
銀行櫃員機 - 戶口名稱顯示：T*E C C I* C S C L
網上轉賬 - 輸入戶口持有人名稱：

The Church of Christ in C*

完成轉賬後，請連同奉獻者姓名、聯絡電話、牧區、奉獻項目及銀行確認電郵/轉賬存根，發送至教會

[whatsapp 90148353](https://www.whatsapp.com/channel/00299a60000000000000) 或 電郵 donation@cccstc.org

如有查詢，可致電本堂辦公室2646 2469。

奉獻項目：

- 包括堂捐、感恩捐、差傳基金、各宣教士/宣教同工基金、分享基金、神學基金、地方發展基金、社區發展基金、小組事工發展基金
- 若未有註明任何奉獻項目，會計將視為堂捐處理。
- 若未能提供有效轉賬存根，恕未能發出奉獻證明。
- 2020年3月31日及前所收到之奉獻計入本堂2019/20課稅年度
- 奉獻收據將於5月第一個主日派發，敬請留意。

中華基督教會沙田堂


中華基督教會沙田堂

本堂的防疫安排如下（2020年4月3日更新）：

主內的弟兄姊妹：


香港爆發新型冠狀肺炎至今已有三個多月，這三個多月的疫情不單影響香港人的工作和生活，也影響了教會的聚會和運作，由2020年2月1日至現今，本堂已由實體崇拜改為網上崇拜，而本堂所有的實體聚會和活動也暫停舉行，在這段期間，有些領袖和弟兄姊妹會透過視像進行小組聚會和會議，也有些弟兄姊妹透過視像、電話、whatsapp和短訊，作為彼此聯繫、問候、分享和交流，可能我們仍需忍耐一段時間，只能透過這些方式彼此交流和分享，願上主在這段日子之中，祝福及保守你們有平安和安全。

之前，同工會眼見本港的受感染人數沒有大幅度增加，原本計劃於2020年4月19日恢復一堂實體崇拜（週日午堂崇拜），但前兩個星期香港疫情因種種原因，突然感染人數大幅增長，教評局也將DSE考試延期舉行，而香港特區政府也加強人多聚集的管制，故前幾日同工會經過商討和評估風險後，認為其風險仍然很高，故議決也得到各位執事的贊同，決定2020年4月19日，4月25-26日的崇拜，仍然維持只有網上崇拜，所有實體聚會都繼續暫停，其安排如下：

 播放時間：


週六下午四時三十分 及 週日早上十一時正

除以上兩個時間外，直播錄影將接續放至翌日(週一)早上10:00後刪除

 播放方式：

中華基督教會沙田堂 facebook 專頁內播放
<https://www.facebook.com/ccstc.official/>

（鼓勵弟兄姊妹，讚好沙田堂 Facebook 網頁）

 崇拜安排：

日期：18-19/4/2020（六，日）

敬拜：鄭韻莉姊妹

講道：詹志誠宣教師

講題：不能抗拒的盼望

經文：出 19:1-8

日期：25-26/4/2020（六，日）

敬拜：趙振江弟兄

講道：陳智衡博士

講題：待定

經文：待定

☆ 教會所有小組（除網上小組外）、裝備課程和活動等仍然暫停舉行至另行通知。

☆ 博康幼稚園和沙田培英中學所有地方不外借使用。

在這段期間，教會必定會密切留意並評估疫情的發展，如有任何變更，會盡快通知弟兄姊妹。

故邀請弟兄姊妹們積極參與每週的網上崇拜，也鼓勵小組以視像形式舉行小組聚會，繼續與弟兄姊妹相交、分享和學習，更希望弟兄姊妹以私禱中記念教會和弟兄姊妹的需要，彼此代禱和守望，最後也不忘醫護界的需要，因為醫護人員每天都十分努力服侍病患者，他們也是被傳染的高危人士。

若弟兄姊妹有任何需要教會的關心和幫助，請聯絡本堂任何一位傳道同工，我們必定給予合宜的關心和幫助，願上主與你們同在，也願大家在這疫情中更依賴上主，祂是我們隨時的幫助。

沙田堂代堂主任：

余健誠牧師

3/4/2020