



中華基督教會沙田堂

崇拜程序

二零二二年三月十二日、十三日

崇拜直播：星期六 4:30pm 崇拜重溫：由星期六晚上直至下星期二早上十時正

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@hkcccc.org



一麒一會

疫情下的「動態 SOUL 靈」

謝駿麒宣教師

距離全民強檢不遠，過去兩星期看見市民因強檢繼而產生的禁足和儲糧潮，在各大街市和超市出現搶購物資，當下不少的市民都慨嘆香港資源是充足的，但為何會變成這樣。在強檢之下，各人所擔憂的不止是恐懼被感染了，而是隨之來的隔離的安排，家人變成了緊密接觸者，並影響了日常的工作和生活。另外，疫情的嚴重使每個人的生活也謹慎起來，背後反映著懼怕自己不小心受感染後會把病毒傳給家人，尤其是家中有長者、小朋友及長期病患。因外出有風險，若是要外出的話，就只好作出一系列的預防措施。在這個矛盾中生活實在讓人的情緒陷於恐懼和壓抑，整個人都被疫情影響著，心情長期處於低落狀態。

雖然這樣的處境對廣大市民影響甚大，甚至我們未必可以改變現時處境，但可以改變或調整的是自己，例如實際的行動可以是提高防疫意識和防禦功夫，讓自己或家人減低受感染的風險。先調整自己的心態，讓自己不陷於疫情所帶來的不安和恐嚇。坊間出現了「動態 TRAINING」的概念，因在家工作而少了運動，食量可能比之前多了，這概念建議大家每日在家做五分鐘的運動，好讓自己放下繃緊的心情，為身心靈帶來一些正能量。運動雜誌或健康網也提及學者有研究，人透過長期的運動，能有效地提高多巴胺 (dopamine) 的濃度，令身體產生幸福感和快樂感，減少長期面對身心靈不健康的情況。

多巴胺 (dopamine) 是一種大腦神經的傳導物質，最重要的功能是讓大腦產生「獎勵機制」，也就是當做了某件事而感到快樂，研究證實運動、食物都能促進多巴胺分泌。¹

在運動中大腦分泌多巴胺 (dopamine)，對抗生活環境產生的不安和焦慮。原來研究發現還有不同的方法增加多巴胺 (dopamine)，其中一個生活習慣是靜坐冥想： (下頁續)

1 <https://www.commonhealth.com.tw/article/84132>

職場事工顧問：張大華牧師
 堂主任：余健誠牧師(沙約區、沙泉區、沙旺區、沙綠區)
 牧師：王桂芳牧師(沙勉區、沙星區、沙龍區、沙宣區)
 陳智衡牧師
 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
 行政助理：李韋德
 行政同工：蔡碧翠、蔡榮欣

宣教師：呂彩嫻宣教師(沙勉區)
 黃慧貞宣教師(沙苗區)
 鄭詠怡宣教師(沙靖區、沙奮區、敬拜區)
 鄭嘉慧宣教師(沙少區、沙約區、沙泉區、
 沙旺區、沙綠區)
 鄧穎頤宣教師(沙約區、沙泉區、沙旺區、
 沙綠區)
 謝駿麒宣教師(沙 8 區、沙奮區)
 工友：張嘉輝、關自力、袁麗兒、李宗翰

一項小型研究發現，靜坐和單純休息、什麼事都不做相比，靜坐後可以增加多巴胺的濃度達 64%。²

文章提及的靜坐引發了多一個可能性，在信仰中靈修和默想親近神會否也是增加多巴胺，讓我們身體更多正能量來對抗當下代處境？雖然沒有科學的根據，但從上面的研究引發思考「動態 SOUL 靈」的行動這個念想不是新事，內容也是可在現實中實踐的，也可在信仰中作為一起同行和分享內容。以下是動中帶靜，靜中帶動的「動態 SOUL 靈」的實踐方法，可按個人能力而行：

動態：跑步、步行、騎單車等等，配合一段經文、一篇靈修資料或在你看見的事物下。

靜態：在戶外或室內，畫畫、默想和默觀等等，配合一段經文、一篇靈修資料或在你看見的事物下。

藉此透過與神相遇，增加從神的話而來的靈性力量，成為身體力行對抗當下疫情帶來的焦慮和不安，可能會是信徒在其中找到的出口。從群體到個人進深的信仰，體會到個人靈性的重要性，這是支撐著信徒在生活實踐信仰的力量，同時也提醒著每個信徒的個人信仰需要彼此相顧，勵勉行善的重要性。信仰是穿梭於個人和群體的靈性體會的分享和見證，察看神在自己的生活中要成就的旨意。

從「動態 SOUL 靈」中讓信徒走向從神得力，當中也能使大腦分泌多巴胺，使身心靈得到一個正能量的果效。信仰不止是給信徒如何面對當下的處境，更是看見屬天的作為，如何與信徒一起同行。

最後在這段個案高峰的時期，強檢和隔離變為常態，同時看見了各教會和信徒能彼此相顧，為著被圍封或隔離的肢體作出電話的問候和行動的支援，正正是發揮信仰的彼此相愛，讓人真實的感受被支援和同行。

你今天「動態 SOUL 靈」未？

(全文完)

聚會時請關掉隨身響鬧裝置，如手提電話，傳呼機等，讓我們專心敬拜神。

崇拜程序

宣 召

敬 拜

鄭詠怡宣教師

讀 經

徒 2:1-13、37-40

宣 道

疫症蔓延下的使命

講 員

林家賢牧師

回 應

保守我心

家事分享及祝福

王桂芳牧師

彼此問安 / 一同執拾

本週崇拜事奉人員

敬拜/主席	鄭詠怡宣教師
講員	林家賢牧師
講題	疫症蔓延下的使命 (徒 2:1-13、37-40)

家事分享

1. 歡迎第一次參加我們崇拜的朋友，祝願你能在我們當中投入參與，蒙上帝的呼召與我們一同追尋真理，活出信仰生活。
2. 承蒙基督教宣道會忠主堂堂主任林家賢牧師蒞臨證道，不勝感激。謹此致謝，主內勞苦，願主親自報答。
3. 弟兄姊妹現可透過網上轉賬/轉數快/ATM 轉賬等方法奉獻，完成轉賬後，請電郵或 whatsapp 通知教會，如教會沒有收到通知，會以無名氏入賬，詳情請到以下網址查閱：
<https://bit.ly/donation2021>

沙田堂最新通告 (2022 年 2 月 24 日)

「三月暫停所有實體聚會，包括崇拜」

各位弟兄姊妹：

為應對本港非常嚴峻的疫情，日前 (22/2) 香港特區政府公布進一步收緊社交距離措施至 2022 年 4 月 20 日，其中要求宗教場所繼續關閉，故同工會經過商討後，也得到各執事的同意，決定 2022 年 3 月份整個月暫停所有實體聚會，包括崇拜，改為線上崇拜及線上聚會。

線上崇拜於週六午堂崇拜時間：下午 4:30 在教會 facebook 播放，並將這錄影留至週二上午 10:00 後才刪除，也會將這錄影透過區牧轉發各小組，敬請各位弟兄姊妹屆時參與線上崇拜，一起敬拜上主。

* 3 月份不外借博康幼稚園及沙田培英中學地方作為聚會或小組之用

* 這期間，請暫停實體聚會，並請善用網絡平台，繼續彼此連結和守望。

同工會必定密切留意疫情的發展和定期作出檢討崇拜聚會的情況，務求作出適切的回應和安排。

在香港疫情嚴峻期間，請大家要注意身體健康，出入要小心，並要互相關心和守望相助。願上主與你們同在，滿載主恩！

堂主任

余健誠牧師

24/2/2022

下週崇拜事奉人員

敬拜/主席	謝駿麒宣教師
講員	周力榮牧師
講題	移動的聖殿 (可 12:14-13:2)



敬拜詩歌

神坐著為王

曲、詞：西伯 版權屬共享詩歌協會有限公司所有

神啊我要一心稱謝祢 神啊我要高舉祢聖名
 我要因祢歡喜快樂 至高的主啊 祢榮耀使我心歌頌祢
 驅黑暗留住美 藉著神重拾愛 齊心禱告以真誠 藉主誇勝
 要頌揚神是愛 要頌揚神是美 燃點真愛發光芒 宣告我主坐著為王

副歌：就算翻起千般駭浪 主必會為我掌舵

每日隨時乘風破浪 樂道主的凱歌

要頌揚神是愛 要頌揚神是美 燃點真愛發光芒 宣告我主坐著為王

敬拜主

新歌頌揚，179 版權屬以琳書房所有

敬拜主 敬拜尊貴的主 榮耀能力 一切讚美都歸於祂
 敬拜主 敬拜權柄的主 從祂寶座 能力流出 流到萬民
 來高舉 一同高舉 主耶穌聖名 來彰顯 基督耶穌 君王的榮耀
 敬拜主 敬拜尊貴的主 祂曾捨命 今得榮耀 萬王之王

聖靈請祢來

詞、曲：Caroline Tien 版權屬 City Harvest Church 所有

聖靈請祢來充滿我心 我需要祢恩膏 充滿我靈

聖靈啊我好愛祢 我的靈讓祢牽引

而每一天 我要更深愛祢

副歌：我要追求祢主 我將生命獻給祢

牽引我更親近祢 祢大能更新我靈

無人能與祢相比 主我仰望祢的榮面

我敬拜祢 在靈與真理裡

保守我心

曲、詞：朱肇階 版權屬原始和聲所有

1. 現處至高者的隱密處 我誠然向祢坦露我的呼喊

就算禍患纏繞我 災害掣肘我 我要單單愛神 捉緊主更多

2. 或有聲 或無聲 嘆息的禱告 祢也就近 眷顧 傾聽 我一細訴

如若有天 國與國之間 殺戮的聲音 遮蓋我耳朵

我也堅信我神 不分晝夜 與我同在

副歌：我要保守我心 勝過保守一切

因為 一生中每道泉源 全由心中發出

直湧到我靈深淵與聖靈深淵 不住呼應

永生神 以洪濤漫過我身 無盡恩典似浪覆庇我心

日期：二零二二年三月十二日、十三日

講員：林家賢牧師

講題：疫症蔓延下的使命

經文：使徒行傳 2:1-13、37-40

1. 五旬節到了，門徒都聚集在一處。
2. 忽然，從天上有響聲下來，好像一陣大風吹過，充滿了他們所坐的屋子，
3. 又有舌頭如火焰顯現出來，分開落在他們各人頭上。
4. 他們就都被聖靈充滿，按著聖靈所賜的口才說起別國的話來。
5. 那時，有虔誠的猶太人從天下各國來，住在耶路撒冷。
6. 這聲音一響，眾人都來聚集，各人聽見門徒用眾人的鄉談說話，就甚納悶；
7. 都驚訝希奇說：「看哪，這說話的不都是加利利人嗎？
8. 我們各人怎麼聽見他們說我們生來所用的鄉談呢？
9. 我們帕提亞人、米底亞人、以攔人，和住在美索不達米亞、猶太、加帕多家、本都、亞細亞、
10. 弗呂家、旁非利亞、埃及的人，並靠近古利奈的利比亞一帶地方的人，從羅馬來的客旅中，或是猶太人，或是進猶太教的人，
11. 克里特和阿拉伯人，都聽見他們用我們的鄉談，講說 神的大作為。」
12. 眾人就都驚訝猜疑，彼此說：「這是甚麼意思呢？」
13. 還有人譏誚說：「他們無非是新酒灌滿了。」

使徒行傳 2:37-40

37. 眾人聽見這話，覺得扎心，就對彼得和其餘的使徒說：「弟兄們，我們當怎樣行？」
38. 彼得說：「你們各人要悔改，奉耶穌基督的名受洗，叫你們的罪得赦，就必領受所賜的聖靈；
39. 因為這應許是給你們和你們的兒女，並一切在遠方的人，就是主—我們神所召來的。」
40. 彼得還用許多話作見證，勸勉他們說：「你們當救自己脫離這彎曲的世代。」

資料：

1. 路加筆下的使徒行傳，帶有豐富的猶太色彩。五旬節便是舊約利未記廿三 15-16 節中，獻上初熟果子的收割節，或稱為七七節。合共為 50 日，剛好跟耶穌升天後配合。
2. 第二節提到的響聲和大風，其實只是耶和華上帝顯現時的預兆。路加的描述正是讓讀的人聯想起耶和華上帝的出現，與聖靈的出現是一樣的。
3. 舌頭如火焰，類似的情景，跟上帝顯現時的情景頗為相似（出十九 18、王上十八 24、38；代下三十四 25）
4. 聖靈充滿使門徒能說出不同的鄉談，重修了「巴別塔的故事（創世記十一 1-9）」所帶來的分散。

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. 求聖靈充滿教會，讓弟兄姊妹常與主同在，同工和同行，經歷主的大能大力和豐盛的恩典！
2. 求主帶領教會回應疫情，1. 關懷長者行動；2. 支援確診者和有需要人士；3. 籌辦關懷社區行動；4. 禱告。求主帶領教會與神連結，得著指引，作成主的工，靠主得力；與信徒的連結，與社區的連結，分享主愛，同心同行。
3. 求主興起禱告的心，激勵我們與家人一起為疫情，為逆境，為香港禱告，願主施恩憐憫，經歷主的醫治、安慰和奇妙的作為！
4. 在疫症蔓延下的使命，求上帝帶領我們等待和預備將出現的結果。在我們生活不同的層面，雖因我們自己的想法、限制和期望，做成了混亂和破壞，求聖靈充滿我們，能順從聖靈，祂能撥亂反正，賜我們智慧和能力，成就祂的工。求聖靈觸摸我們的心，在主面前扎心，悔改歸正，過聖潔的生活，活出見證的生命。
5. 求主幫助我們從「動態 SOUL 靈」（動態或靜態）中走向從神得力，也能使大腦分泌多巴胺，使身心靈得到一個正能量的果效。藉此讓我們靠著主能面對當下的處境，更是看見上帝的作為，並與信徒一起同行。
6. 求主賜福沙靖區確診家庭快快痊愈，期間大人小孩困在家中，照顧更吃力，求主醫治，幫助他們康復過來！
7. 沙勉區已有長者家庭確診，大部份都是長期病患者，求主特別保守護她們，讓她們在康復過程中沒有引起其他併發症。

同工：

感恩！蔡碧翠姊妹於（9/3）接受眼部手術成功，求主保守她有好的康復，眼目清明，經歷主恩！

執事：

請為羅偉真執事、司徒麗燕執事、王保強執事、林德瑩執事、莫苑萍執事和林偉漢執事禱告，求主賜他們健康的身體，並與主有親密的關係，在工作或退休生活、事奉及家庭生活能夠平衡，作息合宜，有屬靈的恩賜和智慧來事奉。每天經歷主的同行和帶領，更深體驗主的心意，活出主賜他們的召命。

肢體：

許姚麗娟姊妹（許俊煒弟兄母親）安息禮於 20/3（日）上午 10 時正於沙田善寧之家舉行，隨後於大圍富山火葬場舉行火葬禮。求主保守當日的喪禮進行順暢，主安慰家人和親友的心，讓他們得著盼望和平安，經歷主恩。

香港：

1. 最近香港單日染新冠的死亡人數按比例是全球之冠，求主憐憫保護病患者，特別是長者，求主健壯長者的防禦力和抵抗力，能及早送院治療，並得到好的治療效果和好的康復。求主賜智慧予政府想出不同方法遏止死亡的人數，保護生命。
2. 教會關懷貧窮網絡主辦【全城愛心關懷行動：將教會帶到有需要嘅人面前】於 2/3 至 15/4 舉行，1. 透過電話或行動，關懷三個身邊的基層人士（例如你的親友、教會接觸的基層人士或者家留下的保安員、清潔工友）。2. 了解他們的需要，並以實際行動回應貧乏人分享之需要。3. 為他們代禱。求主激勵信徒參加，讓人認識經歷主愛。

世界 - 請為烏克蘭代禱：求主止息戰爭

求主賜智慧和謙卑的心給烏克蘭和俄國的總統和領袖透過談判來解決戰事，保護人民的生命安全和所當受的尊嚴和愛護

二月份徵信錄

編號	金額	編號	金額	編號	金額	編號	金額	編號	金額
21	14,000.0	457	4,000.0	804	2,500.0	1081	2,500.0	N835	800.0
79	3,000.0	467	12,000.0	807	7,000.0	1085	2,000.0	N923	3,600.0
81	3,200.0	510	3,600.0	810	6,450.0	1096	1,000.0	N951	4,000.0
119	250.0	545	600.0	810	6,450.0	1110	4,600.0	N974	200.0
156	6,000.0	545	450.0	818	4,000.0	1121	3,000.0	N1014	600.0
164	1,500.0	555	5,500.0	827	13,500.0	1128	9,000.0	N1036	6,810.0
176	2,000.0	557	2,000.0	835	500.0	1152	2,200.0	N1092	1,000.0
202	3,100.0	569	5,300.0	843	50.0	1153	600.0	N1094	500.0
208	10,000.0	577	3,700.0	852	3,000.0	1192	3,750.0	N1095	300.0
233	3,000.0	591	4,850.0	861	224.0	1203	2,700.0	N1230	10,000.0
253	3,200.0	593	20,400.0	866	420.0	1204	200.0	N1232	1,000.0
275	2,000.0	595	4,200.0	870	4,250.0	1208	1,400.0	N1239	600.0
284	1,000.0	603	1,500.0	890	3,500.0	1218	2,000.0	N1273	1,000.0
287	3,150.0	610	800.0	902	2,000.0	1221	5,200.0	N1278	1,000.0
313	3,200.0	627	6,000.0	932	1,000.0	1222	2,000.0	N1279	1,000.0
314	1,500.0	628	600.0	945	4,000.0	1238	550.0	N1286	2,000.0
330	3,000.0	645	300.0	971	2,500.0	1239	550.0	N1299	1,200.0
345	2,700.0	647	2,000.0	974	1,000.0	1242	3,000.0	N1316	4,000.0
346	3,490.0	647	600.0	976	3,200.0	1259	1,600.0	N1319	250.0
347	1,000.0	695	22,500.0	979	3,770.0	1260	3,000.0	N1322	240.0
353	4,000.0	697	2,000.0	985	500.0	1272	200.0	N1338	500.0
364	2,700.0	700	1,000.0	985	1,800.0	1273	100.0	N1346	200.0
371	1,400.0	710	3,000.0	1001	3,100.0	1275	2,000.0	N1347	8,900.0
388	1,000.0	739	8,000.0	1003	1,000.0	1277	1,100.0	二月份奉獻人次 會友115人次 非會友28人次 合計143人次	
388	3,000.0	744	3,300.0	1018	4,500.0	1278	2,300.0		
412	3,450.0	752	2,200.0	1019	200.0	N49	400.0		
436	1,800.0	763	1,000.0	1051	800.0	N546	2,000.0		
439	5,000.0	777	3,000.0	1060	500.0	N674	69,402.0		
449	3,500.0	777	250.0	1066	2,000.0	N698	17,500.0		
452	2,100.0	791	1,900.0	1080	2,000.0	N800	1,000.0		

齊齊禱告🙏🙏：

教會復興祈禱會(zoom)：

日期：3月16日(週三)

時間：晚上9:00-10:30(香港時間)

* 誠邀大家一起參與禱告，為疫情，為教會，為香港，為主的國度祈禱

泰南宣教士網上祈禱會(zoom)：

日期：3月20日(週日)

時間：下午4:30-5:30(香港時間)

內容：與宣教士(石昱·哈小)一起祈禱，為他們禱告守望！

* 參加者請王桂芳牧師或區牧取網上連結



HKCNP 教會關懷貧窮網絡主辦

【全城愛心關懷行動：將教會帶到有需要嘅人面前】

教會關懷貧窮網絡主辦

時段：2022年3月2日至4月15日

1. 透過電話或行動，關懷三個身邊的基層人士（例如你的親友、教會接觸的基層人士者家留下的保安員、清潔工友）
2. 了解他們的需要，並以實際行動回應貧乏人分享之需要
3. 為他們代禱

弟兄姊妹仍可用以下方式奉獻：

「捐得樂意的人，是神所喜愛的。」（林後九7b）

1) 郵寄（只接受劃線支票）：

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及聯絡方法，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](tel:90148353) 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