牧者的話 寫給心情轉差的你 周志豪牧師

第五波疫情以來,出現「疫」鬱症的人很多。我們若短時間心情 變差,是自然現象。但若是跌入真正的抑鬱症狀況,可不要硬撐或自欺。

1) 自我檢查:衛生防護中心的網頁裡,有幫你做簡單測試並可以改善的資訊。我們看看:

「抑鬱症患者會出現多種生理及心理病徵。倘若你連續兩星期出現下 列五項或以上症狀,便有可能患上抑鬱症:

情緒低落、對事物失去興趣或無法享受、食慾不振、失眠、激動不安、缺乏動力、覺得自己一事無成、精神難以集中、想到自殺。」

- 2) 可以自救:倘若症狀輕微,你可以嘗試以下的自救方法:
 - 2.1 向人傾訴(伴侶、朋友或輔導員)你的感受。保持活躍的日常生活, 安排戶外活動或多做運動。
 - 2.2 保持正常飲食:進食大量蔬果,確保飲食均衡。
 - 2.3 避免吸煙、飲酒及濫用藥物。這些東西不但不會使你精神好轉, 反會令你情緒更低落。
 - 2.4 争取休息。如果可行的話,放下日常工作數天。
 - 2.5 透過運動、冥想、瑜珈或按摩鬆弛一下。(引用自衛生防護中心網頁)
- 3) 轉化自救:將上面五個建議轉化為教會生活,則是:找教會傳道人傾訴、多參與小組互動,包括 ZOOM;大齋期也是改為多食蔬果的良機;若真有菸酒的習慣,趁機改掉;打機、上網或零食上癮也求主幫助;我們不作冥想和瑜珈,但多散步運動、操練靈修則益處多多。疫情下,生離死別提前了,也比往常難熬了。要下定決心去抗「疫」鬱。
- 4) 操練敬虔:抑鬱症是因神經系統部份重要化學物質失調所致,也有與家族遺傳有關的。我用了幾十年認識自己「偶爾」出現的抑鬱個性,有時也會故意去享受它,或者在看電視劇時,讓自己投入而流淚,心情自然好許多。但更好的方法是讀經靈修和聽好的歌曲(或詩歌)。我讀完了耶利米書,參閱的工具書給我幫助使我心情提升。最近讀以西結書,看到第八章的恐怖和時代墮落的信息,花時間查考,對自己心靈也有滋潤。
- 5) 祝福他人:執筆之際,Leo 從英國寫來他們的近況。他臨走前,我向他表示「很高興你能大膽離開,開闖新的人生」。偉明弟兄同意我報告他遠走西方。他臨走之前與我的溝通比以往都深入,我也認識他更多。看著他遠飛,我竟有莫名的開心。此刻他寄來一系列當地照片,我乾脆與他通電話。這篇文字,就以和遠方的弟兄傾談結束…。

中華聖潔會



崇拜週刊

2022年4月2日(六)、4月3日(日)

同 5 劫 事 團 碳:

主任牧師: 周志豪牧師 傳 道: 麥文洵傳道

鍾潔明姑娘 事務主任:馬世海弟兄 執事:陳宗耀執事、葉偉民執事 吳詠君執事、李敬端執事

朱曼瑱執事、黃滿嫦執事 黎柏添執事、黃杏樞執事

趙建明劫事

中聖書院宗教事互主任:周青水姊妹

地址:深水埗懷惠道 18號

電話:27296192 傳真:27486199 WhatsApp 網址:http://www.chc.org.hk 電郵:in

9 WhatsApp:46113961 電郵:info@chc.org.hk

教會聚會安排

- ◆ 根據政府防疫政策修訂,宗教場所必須關閉至4月20日。因此,本 會將繼續**暫停實體崇拜至4月17日**。在此期間,除同工外,所有原 定的崇拜事奉者無需回到本會禮堂帶領崇拜禮儀,所有會眾亦將以 網上直播參與敬拜。
- ◆ 崇拜以外之其他實體聚會繼續於網上舉行,教會場地暫停開放。但 弟兄姊妹於大齋期多加代禱守望,求主保守。

奉獻安排

◆ 會眾可以「郵寄支票」(抬頭:中華聖潔會)或「銀行轉賬」 (「富邦」戶口號碼:853-0-702071-1 或「匯豐」戶口號碼: 400-014056-001)的方式進行奉獻,轉賬後請「必須」將 收據資料傳知事務主任跟進,並保管好原收據。

靈修運動

◆ 鼓勵會眾每日靈修,並於培育壁報或點二維碼記錄進度。

上週聚會人數統計 (3 月第 4 週)								
主日 實體	1人	松柏區		主日學-小學	9人	培育課	段程 6 人(1 班)	
崇拜 線上	224 人	成年區	7人(1組)	主日學-幼兒	3人			
週六崇拜	1+43 人	青少年區	31人(4組)	導師+家長	5人			
	主日崇	人員	週六崇拜事奉人員					
	本主日	(3/4)	下主日(10/4)		本週六	(2/4)	下週六(9/4)	
主席	高永雄弟兄		趙建明執事	領唱	黄穎怡姊妹		李敬端執事	
領唱			黄玉華姊妹	講員	麥文洵傳道		周志豪牧師	
講員	何敬舅	賢牧師	陳凱欣牧師	家事分享	周青水	姊妹	周青水姊妹	
讀經	陳庭芝姊妹		沈淑雯姊妹	小組事奉	芥菜籽組		芥菜籽組	
	3/4 主[日崇拜後	聚會	兒童事工事奉人員				
成年區小組	各絲	且長	網上		本主日	(3/4)	下主日(10/4)	
				小四至小六	周青水	姊妹	鍾潔明姑娘	
				小一至小三	盧言恩	姊妹	鍾靜思姊妹	

2022 年 4 月 2 日·週六崇拜(網上直播)

官 召: 黃詠儀姊妹 唱: 黃穎怡姊妹 頟 家事分享:周青水姊妹 **冒:**麥文洵傳道 盲 --- 黄詠儀姊妹 ---- 奇異恩典 -詩歌頌讚 保守我心 家事分享 ------- 周青水姊妹 道 ----跳過信心的巨隙(上)---- 麥文洵傳道 (詩篇 77 篇) --- 周志豪牧師 記念主/祝福 -

周六崇拜講壇信息

講題:跳過信心的巨隙(上) 講員:麥文洵傳道

大綱:

- 一)信仰枯竭—只剩下我(v1-6)
- 二)信仰過期—屬性盤點(v7-9)
- 三)信仰破產一膀臂縮短(v10)
- 四)信仰的十字路口

主日崇拜講壇信息

講題:有理、無理

講員:何敬賢牧師

經文:約拿書 4:4-11

- 1) 這事約拿大大不悅、且其發怒。
- 2) 就禱告耶和華說、耶和華阿、我在本國的時候、豈不是這樣說麼·我知道你 是有恩典、有憐憫的神、不輕易發怒、有豐盛的慈愛、並且後悔不降所說的 災·所以我急速逃往他施去。
- 3) 耶和華阿、現在求你取我的命罷·因為我死了比活著還好。
- 4) 耶和華說、你這樣發怒合乎理麼。
- 5) 於是約拿出城、坐在城的東邊、在那裡為自己搭了一座棚、坐在棚的蔭下、 要看看那城究竟如何。
- 6) 耶和華神安排一棵蓖麻、使其發生高過約拿、影兒遮蓋他的頭、救他脫離苦 楚·約拿因這棵蓖麻大大喜樂。
- 7) 次日黎明、神卻安排一條蟲子、咬這蓖麻、以致枯槁。
- 8) 日頭出來的時候、神安排炎熱的東風·日頭曝曬約拿的頭、使他發昏、他就 為自己求死、說、我死了比活著還好。
- 9) 神對約拿說、你因這棵蓖麻發怒合乎理麼·他說、我發怒以至於死、都合乎 理。
- 10)耶和華說、這蓖麻不是你栽種的、也不是你培養的·一夜發生、一夜乾死你 尚且愛惜·
- 11)何況這尼尼微大城、其中不能分辨左手右手的有十二萬多人、並有許多牲畜、我豈能不愛惜呢。

大綱:

引言

- 1) 「求死」有理嗎?
- 2) 神有理嗎?
- 3) 神如何為此事作解說

家事互勉/分享



點擊二維碼下載崇拜周刊 及 取得家事分享提及的相關連結>>>

- 1) **多謝**遠東廣播義務副總幹事何敬賢牧師蒞臨網上主日崇拜證道,主內 辛勞,深表謝忱。
- 2) **生日—松柏區:**郭弟媚姊妹(6/4)農 6/3

成年區:盧應銘弟兄(7/4)

青少年區:沈立仁弟兄、高恩雪姊妹(8/4)

兒童區:趙衍璐小朋友(4/4); 黃天藍小朋友(9/4)

- 3) 中華聖潔會 2022 會友大會
 - 一原定 6/3(日)召開的「會友大會」,因政府疫情新政策,經執事同工 會於 20/3 臨時會議,議決將「會友大會」由 1/5 再延至 15/5 舉行, 請會友留意。
- 4) 月禱會—主題「活潑的肢體生活」, 將於 17/4 崇拜後一齊獻禱。
- 5) 復活節洗禮—原安排 17/4 主日舉行,但因疫情關係,將延至 5/6 舉行。 而有意參加轉會禮及嬰兒奉獻禮者,可按教會章則向同 工申請,22/5 截止,請留意。
- 6) **培育課程**—4-6 月舉辦以下培育課程,有關詳情及報名,請點擊二維碼。 · 與你同行曠野路—民數記,申命記(導師:陳庭芝姊妹)
 - 路加福音中耶穌的比喻 (導師:馮瑞興弟兄)
- 7) **齊慶賀**—本會陳智業弟兄及蘇詠茸姊妹於 21/3 在東區醫院誕下男嬰, 求主賜福他們的家庭。
- 8) 行政—執事同工會—10/4(日)2:00 ZOOM 會議,請執事同工出席。

大齋期三合一行動

大齋期是復活節來臨前的 40 天(今年由 2/3 起至 16/4 止,不計主日)。 在這時期,教會將透過以下三個行動,安靜親近上帝,回應社會需要。

1)靈修	2)禁食	3)服事
●周一至六·事先報名加入群組·按每日發放的材料靈修 ●報名方法:whatsapp教會電話46113961	● 周一.三.五早上 8:00 周二,四,六下午 1:00 ● 同工帶領・以 zoom 用半小時禁食・一起 靈修,禱告,寫字服事	● 會眾寫關心字條給該 群體·然後影相並 whatsapp 教會手提 ● 教會列印該字條·連 同禮物配送至該群體 ● 本周對象:工福師友們

**大齋期最後兩天(15-16/4 耶穌受難日及翌日),將有同走窄路步行靈修。16/4(六)晚 9:00,亦有同走窄路 zoom 聚會。歡迎所有人參與。

2022 年 4 月 3 日·主日崇拜(網上直播)

主席/領唱:高永雄弟兄 講員:何敬賢牧師

伴奏:黎譞朗弟兄 讀經:陳庭芝姊妹

序 樂 - - - 默禱·準備心靈敬拜上帝 - - - 會 眾詩歌頌讚 - - - - - - - - - - - - - - 高永雄弟兄讀 經 - - - - - - - - - - - - - - 陳庭芝姊妹講 道 - - - - - - 有理、無理 - - - - - 何敬賢牧師回應詩 - - - - - 【信心的等待】 - - - - - 會 眾曲、詞:陳玉彬 詩集:繼續向前行版權屬「基恩敬拜音樂事工」所有

 默禱後彼此問安

主日崇拜詩歌

【 祢 是 榮 耀 君 王 】 曲、詞: Mavis Ford 詩集: 新歌頌揚, 359 版權屬「以琳書房」所有

【信心的等待】曲、詞:陳玉彬 詩集:繼續向前行

版權屬「基恩敬拜音樂事工」所有

代禱事項

- 1. 求主憐憫政府和醫管局有智慧和恩典,協調並解決目前醫院和隔離中心所面對的一切挑戰。
- 2. 為烏克蘭戰爭局勢已一個多月。願各方領袖能以和平解決衝突,百姓 與難民得到安居和輔助。
- 3. 求主憐憫安慰災難中的百姓(台灣東部地震、廣西梧州空難),得以早日妥善安排後續救助工作;願眾百姓得醫治受安慰過敬虔生活。

每月金旬:

- 6)他本有神的形像、不以自己與神同等為強奪的·
- 7) 反倒虚己、取了奴僕的形像、成為人的樣式。
- 8) 既有人的樣子、就自己卑微、存心順服、以至於死、且死在十字架上。 (腓 2:6-8)