

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，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 爭取休息。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，開闢新的人生」。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。這篇文章，就以和遠方的弟兄傾談結束…。

中華聖潔會

同走天國窄路
齊向標竿直跑

崇 拜 週 刊

2022年4月2日(六)、4月3日(日)

同工執事團隊：

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

朱曼琪執事、高滿熾執事

黎栢添執事、黃杏樞執事

趙建明執事

中聖書院宗教事工主任：周青水姊妹

地址：深水埗懷惠道18號

電話：27296192 傳真：27486199

網址：<http://www.chc.org.hk>

WhatsApp：46113961

電郵：info@chc.org.hk

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、且甚發怒。
- 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**
—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革姊妹於 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
<ul style="list-style-type: none">● 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	<ul style="list-style-type: none">● 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	<ul style="list-style-type: none">● 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：黎環朗弟兄

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 --- --- --- --- --- 約拿書 4:1-11 --- --- 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

記 念 主 --- --- --- --- --- 撒迦利亞書 9:9-10 --- --- --- 周志豪牧師

家事互勉/分享 --- --- --- --- --- --- --- --- --- 麥文洵傳道

祝 福 --- --- --- --- --- --- --- --- --- 周志豪牧師

終 禮 頌 --- --- --- --- --- 【主愛必堅固】 --- --- --- 會 眾

詩集：讚之歌 2, 13 版權屬「迎欣出版社」所有

卍 默禱後彼此問安 卍

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。

每月金句：

6) 他本有神的形像、不以自己與神同等為強奪的。

7) 反倒虛己、取了奴僕的形像、成為人的樣式。

8) 既有人人的樣子、就自己卑微、存心順服、以至於死、且死在十字架上。

(腓 2:6-8)