



基督教宣道會真道堂

二零二六年五月三十一日

✦凝聚內化 轉化傳揚✦

牧者分享

(李冠鋒傳道)

局部操練

近期在健身房認識了一位人士，他的上身充滿了俗稱「大隻仔」的肌肉，從這些肌肉中看得出，每一部分的肌肉都是用心的訓練出來，他是努力操練下才能擁有這身健美身材。然而他的下半身，卻有如「香雞腳」的那種兩枝竹籤的雙腿，並沒有什麼肌肉。與這位人士傾談，他分享到要有健美身材，是要不斷努力，也要做正確的動作才能使肌肉長大，由於他感到上半身的訓練很有趣，所以只喜歡操練上身，而下身就沒有做任何的訓練。

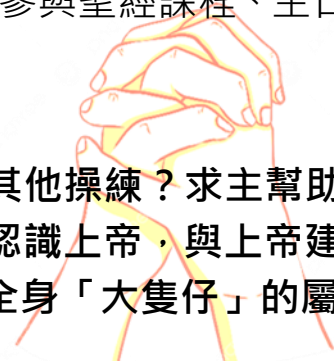
看到他的上半身「大隻仔」、下半身「香雞腳」後，我想到肉體的局部操練，會使身材變得怪怪的，若果他有操練下半身的肌肉，身材應該會更健美。

這樣局部操練，所帶來不相稱及怪怪的感覺，讓我想到我們在屬靈操練中，會否也有局部操練的問題？我們會否也是享受某一些屬靈操練，而單單只做某種屬靈操練，這會讓我們的屬靈身材也形成局部的「大隻仔」、局部的「香雞腳」。

屬靈操練有不同的方法、進程，這些操練就是幫助我們在整個屬靈生命中，可以全面性地成長，與上帝建立真正全面的關係。屬靈操練是要讓我們在上帝面前坦誠相對，認識自己，與上帝建立親密的關係。

個人內在操練：默想、禱告、禁食、個人退修、每天靈修、讀經等；
個人外在操練：過簡樸生活、十一奉獻、參與聖經課程、主日學、月禱會、街頭佈道等；
群體操練：崇拜、團契、短宣等。

大家會否只喜歡某一種操練，而忽略了其他操練？求主幫助我們，不要局部操練，而是全面的操練，真正全面的認識上帝，與上帝建立良好關係，使我們屬靈生命能全方位的成長，擁有全身「大隻仔」的屬靈身材。





主日崇拜暨第三十六屆水禮

崇拜侍奉人員

主席: 吳嘉榮弟兄	和唱: 韓彩蝶姊妹	司事: 劉賢達弟兄	場務: 橄欖枝小組
講員: 余嘉雯傳道	簡報: 翁善韻姊妹	方玉霞姊妹	茶點: 林金花姊妹
水禮: 梁子勇牧師	接待: 陳建偉弟兄	音響: 簡上言弟兄	岑麗娟姊妹
詩班	陳劍影姊妹	直播: 鍾永恆弟兄	兒崇: 黃素琮姊妹
司琴: 姚瑋彤姊妹	江少雲姊妹	插花: 白小雯姊妹	曾艷玲姊妹

預備心靈敬拜主

序 樂	眾	坐
宣 召 《以弗所書 4:4-6》	眾	立

身體只有一個，聖靈只有一位，正如你們蒙召，
是為同有一個指望而蒙召，一主，一信，一洗，一神—
就是萬人之父，超越萬有之上，貫通萬有，在萬有之中。

以歌頌讚美敬拜主

頌 讚 【讓我謙卑屈膝俯拜】	眾	立
 【願祢國度降臨】		

祈 禱	眾	立
-----	-------	---	---

以感恩獻祭敬拜主

奉 獻 【獻上今天】	眾	坐
-----	--------------------	---	---

以聆聽話語敬拜主

讀 經 《出埃及記 31:12-17；希伯來書 4:9-16》	眾	坐
講 道 『更新的記號』	眾	坐
回 應 【每一口呼吸】	眾	坐

以真誠領洗敬拜主

見 證 郭譽諄弟兄	眾	坐
認 信 《使徒信經》	眾	立
 【我已經決意去相信基督】		

水 禮 郭譽諄弟兄	眾	坐
-----	-------------------	---	---

唱 詩 【靠著祢寶血】	眾	坐
-----	---------------------	---	---

以接受差遣敬拜主

祝 福	眾	立
差 遣 【靠著祢寶血】	眾	立

殿 樂	++++ 榮歸上主，恩澤世人 +++++	眾	立
-----	----------------------	---	---

【讓我謙卑屈膝俯拜】（中華基督教會沙田堂）

讓我謙卑屈膝俯拜，同來讚美高舉主的榮耀，
讓我謙卑屈膝俯拜，全然敬拜寶座面前深深讚頌祢，
副：來舉雙手頌唱哈利路亞，唯有祢施恩典捨身拯救，
獻奉我聲音我雙手，我的一生都要讚頌，
榮耀都歸於主基督我上帝。

【願祢國度降臨】（沙田浸信會）

永久不變萬千世代，仍然無更改，
神國度到永久，遠超過在這世上，
無論何權柄，神寶座在至高處。
縱使黑暗遮蔽祢面，但祢寶座終不改變，
榮耀定再彰顯於世界。

副：願祢國度降臨！願祢國度降臨！
願祢的旨意行在我們當中，直到永久；
願祢國度降臨！願祢國度降臨！
願祢的旨意行在我們當中，直到永永遠遠。

【獻上今天】（浸信會出版社（國際）有限公司）

掌握今天，讓這天作奉獻，為那永活國度快將再臨這地面，
要珍貴這一天，盡心思意志，努力承擔主所告知。
掌握今天，盡發揮作奉獻，懷著畏懼戰慄意專心誠無雜念，
人熱誠心志堅，主必施愛眷，且賞賜天上大榮冕。

副：將身心相獻，態度純一真摯，
應堅守信心愛心不敷衍，
天天皆相獻，困倦毫不抱怨，
要竭盡全力付上永不變。

【每一口呼吸】（鹹蛋音樂事工）回應詩

1. 更新我，一生都轉化今不再沮喪，
更新我，一生都發光新生更堅壯，
2. 更新我，今張開雙眼可得見真理，
更新我，今張開我口可高唱真理全因祢。

副：我願以每一口呼吸榮耀祢，我願以樂韻歌聲獻頌讚給祢，
在祢的居所裡 一生敬拜，盡力愛祢高舉祢，
我願以每一口呼吸榮耀祢，獻盡了樂韻歌聲乃是我福氣，
在我的一生裡 不息敬拜，祢是當得讚美（盡力愛祢耶穌）。

認信：《使徒信經》

我信上帝，全能的父，創造天地的主；我信我主耶穌基督，上帝獨生的子；因聖靈感孕，由童貞女馬利亞所生；在本丟彼拉多手下受難，被釘於十字架，受死，埋葬；降在陰間；第三天從死人中復活；升天，坐在全能父上帝的右邊；將來必從那裏降臨，審判活人死人。

我信聖靈；我信聖而公之教會；
我信聖徒相通；我信罪得赦免；
我信身體復活；我信永生。阿們！

認信：【我已經決意去相信基督】（原曲：我已經決定）

1. 我已經決意去相信耶穌，我決意要去去相信耶穌，
我已經決意去相信耶穌，永不退後，主恩足夠。
2. 縱疑惑心中，我始終順從，縱煩惱挫折，我始終順從，
縱疑惑心中，我始終順從，永不退後，主恩足夠。
3. 無人伴我去，我都會跟主，雖孤單艱苦，我都會跟主，
無人伴我去，我都會跟主，永不退後，主恩足夠。

水禮：【罪債全還清】（世紀頌讚 288）

副：主替我捨身，罪債全還清，
無數罪孽污穢心，主洗比雪白淨。

【靠著祢寶血】（SON MUSIC）

如何能除掉我罪，靠我救主基督寶血，
如何能重造生命，靠我救主基督寶血。
主被懸十架上，灑寶血全然為我，
今使我像雪白，靠我救主基督寶血。
如何能重獲安穩，靠我救主基督寶血，
祈求完全被潔淨，靠我救主基督寶血。
賜予我無盡豐盛，靠我救主基督寶血，
賜予我能力盼望，靠我救主基督寶血。

副：靠著祢寶血我得自由，靠著祢寶血救贖我得釋放，
祢十架甘心犧牲的愛，改寫了我一生，
獻盡我心單單高舉祢，我願意一生跟主腳蹤方向，
要像耶穌你委身謙卑，放低我的所有。

《出埃及記 31:12-17》(舊約第 120 頁)

12 耶和華對摩西說：

13 「你要吩咐以色列人說：『你們務要守我的安息日，因為這是你我之間世世代代的記號，叫你們知道我是耶和華，是使你們分別為聖的。

14 你們要守安息日，以它為聖日。凡干犯這日的，必被處死；凡在這日做工的，那人必從百姓中剪除。

15 六日要做工，但第七日是向耶和華守完全安息的安息聖日。凡在安息日做工的，必被處死。』

16 以色列人要守安息日，世世代代守安息日為永遠的約。

17 這是我與以色列人之間永遠的記號，因為六日之內耶和華造天地，第七日就安息舒暢。」

《希伯來書 4:9-16》(新約第 348 頁)

9 這樣看來，另有一安息日的安息為神的子民保留著。

10 因為那些進入安息的，也是歇了自己的工作，正如神歇了他的工作一樣。

11 所以，我們務必竭力進入那安息，免得有人學了不順從而跌倒了。

12 神的道是活潑的，是有功效的，比一切兩刃的劍更鋒利，甚至魂與靈、骨節與骨髓，都能刺入、剖開，連心中的思念和主意都能辨明。

13 被造的，沒有一樣在他面前不是顯露的；萬物在他眼前都是赤露敞開的，我們必須向他交賬。

14 既然我們有一位偉大、進入高天的大祭司，就是耶穌—神的兒子，我們應當持定所宣認的道。

15 因為我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱；他也在各方面受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。

16 所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐憫，蒙恩惠，作及時的幫助。

家事報告

1. 梁牧師歡送會暨午餐愛筵

顧問牧師梁子勇牧師將離開真道家的侍奉崗位，故特意安排愛筵感謝梁牧師為真道家的侍奉。

日期：6月28日(主日)

時間：崇拜後至下午1:00

報名：請在壁報板上填寫姓名

截止報名：6月21日(日)

*當日自由奉獻(不設奉獻收據)

*請各位預留時間出席並與梁牧師拍照留念(12:45大合照)。

2. 侍奉人員退修日

讓真道家的侍奉人員能凝聚一起，並在神當中休息及加力

日期：7月4日(六)

時間：上午10:30至下午4:30

地點：中國宣道神學院(新界元朗洪屋130號)

費用：\$140(費用或會調改，未包膳食)

人數：40人

*前往方式、收費安排等資料，將會稍後公布。

*邀請侍奉人員預留時間出席。

3. 平安三寶免費講座

平安紙 預設醫療指示 持久授權書

日期：7月9日(四)

時間：上午11:00至中午12:00

地點：宣道會真道堂

講員：符致鏜律師(商區福音使團董事會主席)

*歡迎各位及邀請新朋友報名參加，請在壁報板上填寫姓名；

*如有查詢請聯絡李冠鋒傳道。

4. 人手招募--兒童暑期聖經班

本年度兒童組將舉辦為期5天的暑期聖經班

☆需要人手在活動進行中協助：

日期：7月20至24日(一至五)

時間：上午9:15至下午4:00

參與服侍弟兄姊妹可選擇能參與服侍時段，稍後亦會有服侍人員簡介會。

☆在區內派發宣傳單張：

日期：5月31日及6月7日(主日)

時間：5月31日崇拜後，6月7日下午2:00

**有意參與侍奉的弟兄姊妹請聯絡余嘉雯傳道。

5. 痛症舒緩治療及協助人手招募

認識痛症來源 因應痛貼即時舒緩 運動建議

日期：6月4日(四)

時間：上午10:30至中午12:00(義工集合時間：上午9:45)

*有興趣參與服侍或治療者，請聯絡同工報名。

6. 獻花芳名：黃鵲屏姊妹、葉國良弟兄&薛愛蘭姊妹

第 36 屆水禮見證

2026 年 5 月 31

郭譽諄弟兄

我係小學嗰陣時俾阿爸阿媽帶返教會，因為本身又係基督教小學，令我接觸咗基督教呢一個宗教。雖然小學到中學接觸咗咁耐，但係我都好似係星期日基督徒咁。係信仰浮沉。

嗰陣時有一個朋友同我講過：「係搞掂我哋嘅關係之前，搞掂同神嘅關係先啦。」令到我希望可以同神建立一個更好嘅關係，亦都係我呢個信仰嘅轉捩點。希望由一條「老」油條，變成將耶穌為榜樣嘅基督徒。



本身已經有嘅侍奉，例如音響同埋搞 camp，希望其他人可以因為呢啲嘅工作去更加認識神。而因為有唔少有服侍嘅弟兄姊妹都已經受咗洗，亦都係令到我想去受洗嘅其中一個動機。

機緣巧合之下去咗同心圓個 camp 度。嗰個 camp 入邊我發現咗自己想為他人服侍，尤其是係青少方面嘅服侍。除此之外，我都想聽多啲他人嘅故事，無論係得救見證定係佢嘅困苦。我希望可以走出自家嘅教會，吸收多啲知識經驗，同埋對信仰有更深入嘅了解。亦都可以帶返呢一啲嘢返去教會俾弟兄姊妹可以認識同埋知道更多。

蒙主祝福，喺我受洗之前，我已經由信二代變成信三代。求主帶領我，我嘅家庭，同埋真道家未來所走嘅道路。



主日聚會時間表

10:00-11:15	成人主日崇拜、兒童主日崇拜
11:30-13:00	月禱會(每月第1周) 主日學(其他周數)

小組聚會時間表

組別	日期	時間
中學生小組	星期日	10:00-11:30
靈一羊團契(初職)	星期日	11:30-13:00
祈應組(職青)	星期日或平日晚上	11:30-13:00
橄欖枝組(成人)	星期日(逢二、四周)	11:30-13:00
靈枝子(大專)	平日晚上	18:00-19:30
男士小組	星期二(逢第二周)	20:00-21:30
希伯崙團契(長者)	星期四(逢二、四周)	11:00-12:30
馬利亞比該(婦女)	星期五(逢一、三周)	09:45-11:30
拿撒勒團契(職成)	星期五(逢第三周)	20:00-21:30
少年歷奇小組(小學至初中)	星期六	10:30-12:15
多加組(婦女)	星期六(逢第一周)	14:30-16:30
底波拉(婦女)	星期六(逢第二周)	10:00-12:00
以斯帖(婦女)	星期六(逢第三周)	14:30-16:00
雅歌(夫婦)	星期六(逢第三周)	18:30-22:30

聯絡我們

牧職同工	余嘉雯傳道 李冠鋒傳道	顧問牧師	梁子勇牧師
行政同工	廖美麗姊妹		
地址	九龍新蒲崗太子道東 698 號寶光商業中心一樓 101 室		
電話	2177-1055	傳真	2177-1062
WhatsApp	5177-4514	WhatsApp	9177-5424 (財務)
電郵	info@logoschurch.org.hk	網址	www.logoschurch.org.hk