真道 Hong Kong Truth Church
2018年5月6日




基督教香港真道教會　HONG KONG TRUTH CHURCH
地址：香港九龍旺角彌敦道576號和富商業大廈8樓
8/F, Wo Foo Commercial Building, 576 Nathan Road, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel：2300 1010　電郵 Email：hktc@truth.org.hk
傳真 Fax：2300 1011　網頁 Website：www.truth.org.hk
週刊製作組電郵 Bulletin Team Email：tc.bulletin@truth.org.hk
主日崇拜及主日學地點：九龍油麻地彌敦道469-471號新光商業大廈15樓

真道週刊
一人一果六十洗・靈命成長互關顧

本週崇拜背經：「然而，敬虔加上知足的心便是大利了；」（提摩太前書6:6）

# 禁食與禱告

◉ 周財勝牧師

「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」（提前4:8）

教會有部份弟兄姊妹在假期的時候都會相約一起到郊外遠足，一方面可欣賞大自然的美景，也表示會對身體有益處。另外，也有弟兄姊妹愛上了跑步，據知這是一項非常有益的運動，所以，每逢有比賽，都會見弟兄姊妹的踪影。此外，夏天已到，又是游泳的季節，很多弟兄姊妹又可享受其中的樂趣。在醫學上，游泳確是一個極佳的帶氧運動，對好多身體上的毛病都有裨益。

不錯，各項運動對身體都有益處，而今天政府都推廣很多運動，好叫市民能強身健體。但基督徒在屬靈上又如何注意自己的健康情況呢？保羅提醒提摩太，若在屬靈上操練敬虔，則凡事都有益處，因有今生和來生的應許。

當我們提到操練敬虔，就會聯想到聖經上的禱告和禁食，這兩者都是常常在基督徒的靈修上佔著重要的位置。但願我們都能一同操練和學習。

感謝主，天父賜給我們禱告的權柄，又讓我們教會弟兄姊妹被聖靈充滿，可以用方言禱告。按「方言」的希臘文為Glossa，即舌音，指由舌頭發出的聲音，當我們用方言禱告，我們的舌頭就不停的活動，除了在靈裡與神相交之外，另外原來還有其它的益處。

按近年一些的研究，原來舌頭的運動可以強化內臟的功能，所以有人指出舌頭的運動可以養生。更有醫學研究表明，舌頭的神經連接大腦，舌頭的活動可以間接減緩大腦萎縮，甚至激活腦神經，防止腦退化。弟兄姊妹，當我們每天用多些時間方言禱告，除了與神建立美好的關係，更可以幫助身體上的強壯，腦筋靈活，確有益處。

另外，聖經中提到禁食的操練，主耶穌、摩西和以利亞都禁食四十日，給我們留下榜樣，我們教會的創辦人陳公展牧師，之前也常常禁食，更多次的禁食四十日，藉此服事神，追求恩賜。

禁食確是聖經中常常提到靈修操練的功課。聖經提到禁食是刻苦己心之外，原來近年醫學上也提到有奇妙的益處。香港電台電視部曾製作一節目「辟谷之謎」，指出數十年前在德國有醫生在臨床的經驗中，偶然發現禁食可治癒很多的疾病，包括哮喘、敏感、情緒問題、糖尿病……等很多的毛病。研究指出，當人禁食一段時間後，人體內部就會產生出自我平衡的機制，除了排出體內有毒物質之外，更可消耗多餘的脂肪，帶來健康的體質。

弟兄姊妹，除去世界上的論據，一次門徒醫病失敗後來詢問主耶穌，主耶穌回答：「至於這一類的鬼，若不禱告、禁食，他就不出來。」（太17:21）禁食禱告確有奇妙的果效，單是主耶穌的教導，就足以讓我們來一同的學習和操練了。

## 週六崇拜程序 5月5日

**晚堂 晚上7:00**

主席：顧友三執事 講員：陳永佳傳道
聖餐：顧友三執事 領詩：顧友三執事

禱告
唱詩 297 萬國啊！你們都當讚美耶和華
298 祢是以便以謝的神
418 從亙古到永遠
420 和散那
214 詩篇121篇
證道 以便以謝
聖餐 108 我們深深考察自己的行為
奉獻 173 若非耶和華建造
禱告
報告

## 主日崇拜程序 5月6日

**第一早堂 早上8:30**

主席：陳文卿姊妹 講員：陳永佳傳道
聖餐：周財勝牧師 領詩：鄭玉卿姊妹

禱告
唱詩 284 祢是配得
230 全地都當向神歡呼
263 深深愛祢
307 我們愛
證道 以便以謝
聖餐 109 我們藉主的血
奉獻 17 一切歌頌
禱告
報告

**第二早堂 早上10:30**

主席：陳永基弟兄 講員：陳永佳傳道
聖餐：陳永基弟兄 領詩：顧友三執事

禱告
唱詩 297 萬國啊！你們都當讚美耶和華
298 祢是以便以謝的神
418 從亙古到永遠
420 和散那
214 詩篇121篇
證道 以便以謝
聖餐 361 我愛耶和華
奉獻 90 你若聽從神的話
禱告
報告



★值日小組：加利利、生命樹
★聚會期間，為免騷擾，務請：
關掉隨身物品的響鬧功能，請勿接聽



## 證道大綱

講題：以便以謝
經文：撒母耳記上7:11-12

「以色列人從米斯巴出來，追趕非利士人，擊殺他們，直到伯・甲的下邊。撒母耳將一塊石頭立在米斯巴和善的中間，給石頭起名叫以便以謝，說：『到如今耶和華都幫助我們。』」

## 下週崇拜事奉人員

### 5月12日（週六）

**晚堂**

〔晚上七時〕

| | |
|---|---|
| 證道 | 周財勝牧師 |
| 主席 | 李娜姊妹 |
| 聖餐主禮 | 周財勝牧師 |
| 領詩 | 陳文卿姊妹 |
| 樂器 | 周加力幹事 |
| 聖餐襄禮 | 黃惠瓊姊妹 |

### 5月13日（主日）

**第一早堂**

〔上午八時半〕

| | |
|---|---|
| 證道 | 周財勝牧師 |
| 主席 | 李娜姊妹 |
| 聖餐主禮 | 周財勝牧師 |
| 領詩 | 陳文卿姊妹 |
| 樂器 | 周加力幹事 |
| 聖餐襄禮 | 胡伍妹姊妹 |

**第二早堂**

〔上午十時半〕

| | |
|---|---|
| 證道 | 周財勝牧師 |
| 主席 | 陳永佳傳道 |
| 聖餐主禮 | 陳永佳傳道 |
| 領詩 | 郁國輝弟兄 |
| 和唱 | 邱國騰弟兄 |
| | 伍永嫦姊妹 |
| | 陳文穎姊妹 |
| 琴 | 何穎姿姊妹 |
| 結他 | 羅浩然弟兄 |
| 低音結他 | 何兆勤弟兄 |
| 鼓 | 周加力幹事 |
| 音響控制 | 袁漢強弟兄 |
| | 楊揚根弟兄 |
| 放映 | 吳浩章弟兄 |
| 攝錄 | 鍾國威弟兄 |
| 聖餐襄禮 | 曾少英姊妹 |
| | 吳偉明弟兄 |
| | 王政國弟兄 |
| | 梅偉明弟兄 |
| 司事 | 周加恩姊妹 |
| 總務 | 李錦鴻弟兄 |
| 值日小組 | 提比哩亞 |
| | 婦女組 |
| 接待 | 周儀貞姊妹 |
| | 王素貞姊妹 |
| 迎新 | 張鏗波弟兄 |
| | 鄧婉儀姊妹 |
| 守望禱告 | 鄭嬋嬌姊妹 |
| 福音查經 | 何國偉弟兄 |
| 值日同工 | 馮婉君教士 |

## 家事

（一）入會禮：感謝主！何天牧弟兄於本主日加入本會作會友，願主保守他在教會成長。

（二）「親近祢・讀真理」讀經計劃：

- 完成1-4月讀經的弟兄姊妹，請於接待處簽名。
- 5-6月的讀經日程咭於接待處供索取。讀經範圍包括：教牧書信、其他書信、約翰書信及啟示錄。歡迎未參加的弟兄姊妹即時簽名參加。
- 第九期（1-4月）聖經問答題於5月6日（本週主日）截止收集，5月13日第二早堂後抽獎。

（三）母親節活動：徵文比賽已截稿，五篇「感謝母親」的參賽文章已張貼於報告板上供欣賞。請各位以一人一👍作支持，獲較多👍者勝，於5月13日母親節主日頒獎。

- 為鼓勵弟兄姊妹於母親節邀請母親來教會聽福音及於當日崇拜後陪同母親一起午膳聯誼，教會特別津貼每位母親HK$100作午膳之費用，請留下當日午膳單據，背後寫上母親們及聯絡人的姓名，投入收集箱作日後跟進之用。

（四）第４屆紅色〈門徒〉課程：鼓勵已受洗至少兩年的會友報讀第一階段的〈門徒〉課程「研讀聖經，作主門徒」。

日期：7月1日至明年4月14日（共34課及畢業營），每課2小時45分鐘。上課日期按同學之共同意向而定。

地點：和富8樓小禮堂

報名：免費，名額12位，6月3日截止，詳情請參閱章程

簡介會：5月6日（本主日）下午12:30-1:00於新光15樓會議室，請有興趣了解及報讀課程的弟兄姊妹出席

（五）上山通宵禱告：請於接待處報名，亦可聯絡教牧，以便預備物資及出入和富商業大廈的安排。

地點：青衣回歸紀念徑

時間：5月21日（週一）晚上12:30至5月22日（週二，公眾假期）早上5:00

集合：晚上10:30於和富8樓（10:45出發）
晚上11:30於長宏邨巴士總站步行上山



## 小組及團契聚會

| 名稱 | 類別 | 日期 | 時間 | 地點 |
|---|---|---|---|---|
| 加利利、提比哩亞 | 成人 | 6/5(主日) | 2:00pm | 小禮堂 |
| 星期一查經組 | 成人 | 7/5(一) | 10:00am | 小禮堂 |
| 婦女組 | 女士 | 10/5(四) | 10:00am | 小禮堂 |
| 比撒列 | 成人 | 11/5(五) | 7:00pm | 小禮堂 |
| 恩典團 | 長者 | 12/5(六) | 10:30am | 小禮堂 |
| 少年團 | 少年 | 12/5(六) | 2:30pm | 小禮堂 |
| Lego | 在職 | 12/5(六) | 7:30pm | 教牧室 |

下週背誦經文：

「因為，主的眼看顧義人；主的耳聽他們的祈禱。（彼得前書3:12）

# 不住的禱告



「所以我告訴你們，凡你們禱告祈求的，無論是甚麼，只要信是得著的，就必得著。」（馬可福音11:24）

教會：耶穌基督是教會的頭，願主在凡事上帶領教會。祈求聖靈在教會中行奇事，復興全群愛主的心，保守弟兄姊妹持守真理，有美好的見證，榮耀主名。

福音主日跟進：感謝主施行拯救，求主記念凡來到的每位親友，繼續感動他們，讓福音的道種在他們心裡發出大能，使人決志接受祂為救主。

求主為教會跟進決志者及新人的過程開路，使新人繼續參加教會聚會，接受信仰栽培。

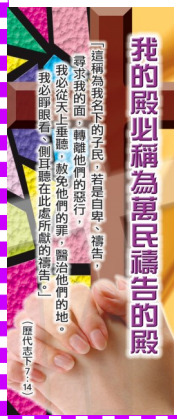
病患的弟兄姊妹：求主施恩保守治療中的同工和弟兄姊妹，並患病親友，加添他們體力，有信心靠主所賜的平安和應許度過，早日康復，成為美好的見證。求主賜力量給他們的家人，讓他們有精神力量作關顧。



求主保守長者們的日常活動，出入平安。賜力量給長者、長期服用藥物及體弱的弟兄姊妹，有足夠的抵抗力。

家庭：求主祝福各父親母親在家庭中作榜樣，得著稱讚，又賜她們孝順的子女。願弟兄姊妹的家庭充滿愛和支持的力量，作榮耀神的家庭。

慕道者：求主感動及堅固已決志及慕道者的心，立定心志早日受洗歸入主的名下，得以在神的家裡成長，結出生命的果子。




香港：求主賜公義和智慧給政府官員及公務員來治理及服務社會。

- 為面對考試及結果之壓力的學生禱告，求主在他們的心中賜予平安與積極的思想。願青少年人認識神、敬畏神，得著人生的智慧。






本週生日會友

10/5 蔡湘雲




**上週崇拜出席總人數：184**

| | 週六晚堂 | 主日第一早堂 | 主日第二早堂 |
|---|---|---|---|
| 弟兄姊妹 | 20 | 12 | 131 |
| 慕道/來賓 | - | - | 21 |
| 各堂人數 | 20 | 12 | 152 |

**上週主日學、禱告會出席人數**

| | |
|---|---|
| 兒童主日學： | 19 |
| 崇拜事奉人員禱告： | 30 |
| 主日守望早禱： | 6 |

**上週奉獻**

| | |
|---|---|
| 崇拜奉獻 | $5,054.00 |
| 什一奉獻 | $39,031.00 |
| 共計： | $44,085.00 |

**親近祢．讀真理**

5月6-12日

彼得前書2-5章、
希伯來書1-3章