



屯門平安福音堂

長老：樊景文、何桂榮、陳禮昌

傳道：樊景文(義務)、黃寶玲

天國近十遵主行

35th
TMPEC
屯門平安福音堂
一九八三年

堂址：屯門青柏徑 6 號鹿苑高層地下(青菱徑入口) 電話：2459 3222

本堂網頁 <http://www.tmpec.org> · 電郵 tum@hkpec.org · 主網頁 <http://www.hkpec.org/>

歡迎首次參與崇拜的來賓

23/07/2023



本週讀經

傳道書 10 章 - 以賽亞書 13 章

聖經機編號

670-692

基督徒應防備靜觀(二)

黃寶玲傳道

繼續探討防備靜觀。上次談論過源頭問題，可能有信徒覺得即使源頭曾經有問題，但已正本清源，去除宗教色彩，現在保留的修練，僅用於操練身心安靜，信徒學習也未嘗不可。況且基督徒也有靈修時間，操練每天安靜在主前，但有些時候，也有難以集中安靜的困難，現在既有這些操練安靜的途徑，何不試試？相信不少基督徒都有這類心態，更有些認為，只要信心對準神就可以了。我們從靜觀操練的方法，看看是否真的可以與基督徒的靈修兼容並蓄呢？

按卡巴金在他的《正念減壓~初學者手冊》(Mindfulness for Beginners) 教導，操練時要着重身體姿勢，注視呼吸及身體掃描。留意呼吸的感覺，呼出吸入，從你的鼻孔，進入身體、或在肚裏、腹部起伏.....若有分心，把集中力帶回呼吸上。靜觀操練的重要前設，是此時此刻安靜觀察，不加批判，不用辨別真假、好壞。書中教導第一個練習「引導冥想」(Guided Meditation) 是以一粒葡萄乾為專心注意對象：把葡萄乾拿在手中仔細觀察，注意浮現的任何念頭和情感。用手指感受它的質感，放到耳旁聽搓動它發出的聲音，聞它的味道，最後放入嘴中，先用舌頭感覺它，慢慢細意咀嚼感受它的味道，吞掉並留意在身體內的過程。還有其他練習如正念走路、聆聽、靜坐、伸展，原理基本上與靜觀的做法相同。

與靜觀的做法不同，基督徒的靈修是以禱告、詩歌為本，幫助我們安靜，集中注視聖經真理，以思考明白神在聖經中的啟示而靈裏得着力量，生活有新動力和方向，明白主在當中與我們親近。反觀，靜觀先將注意力全放在自己呼吸及身體上，並且不去辨別任何浮現的思想，只要注視並感受它。

問題來了。首先，安靜靈修的焦點，不知不覺從主並主的話，轉移到察覺自己身體和個人感受上。其次，不加批判的放空思想並不等於靈修，且容易引進異教冥想。下次探討當中的危險。

聖經教導我們「但要凡事察驗，善美的要持守，各樣的惡事要禁戒不做。」(帖前 5:21-22)「提摩太啊，你要保守所託付你的，躲避世俗的虛談和那敵真道、似是而非的學問。」(提前 6:20)

〔事奉人員禱告會 8:30 開始〕
〔擘餅 9:00 開始〕；〔主日崇拜及兒童崇拜 10:15 開始〕
Zoom 直播安排，可於聚會前 10 分鐘登入，安靜預備

職事	23/7 事奉人員	30/7 事奉人員
擘餅/主題	「恩義兩並存」羅 3:23-24 樊景文	「我豈可不喝呢」約 18:11 郭偉文
講員	陳佩恩	黃寶玲
主席/領詩	郭偉文	樊銘恩
司琴	黃嘉莉	劉穎同
當值/報告	廖玉珍	何桂榮
司事/防疫	祝世傑/彭玉貞	劉月芳/廖玉珍
音響	陳家鏞	林敏瑩
樓梯機	樊銘恩	劉蔚旻
擘餅用具	何玉琮	秦麗欽
兒童崇拜	劉國泰、李御築	劉國泰、李御築
幼兒崇拜	楊建君、張慧賢	楊建君、張慧賢
兒童秩序	羅真轉	譚蕙珊
主日福音聚會 (副堂舉行) 早上 10:15 開始		
日期	主題	負責人
23/7	保育的神	何桂榮
30/7	信心的祈禱	陳禮昌

家事報告

- 〔長執會議〕下主日7月30日，下午2:30舉行，請各長執依時出席，請弟兄姊妹為長執及會議商討祈禱，求教會的主恩領。
- 〔出擊佈道〕8月13日(主日)下午2:30-4:30到教會附近及大會堂出擊佈道，同時段可以安排肢體家人探訪。請在司事枱報名，以便安排分組。
- 〔暑期聖經班～追縱十架Adventure〕7月24至27日(周一至四)共4天在本堂舉辦，請弟兄姊妹代禱，讓人得著福音的好處。今主日下午 2:30-4:30 協助執拾、清潔、搬動枱椅及佈置場地，歡迎弟兄姊妹於司事枱報名參與。
- 〔肢體交通聚會～認識平安福音差會〕8月6日(主日崇拜後)，鼓勵弟兄姊妹主日崇拜後留步一同參與。
- 〔雲彩見證集投稿〕屯平蒙主恩35年，鼓勵肢體撰寫得救、傳福音或生活見證，以回應主恩。雲彩見證短片或文字稿在27/8截止。

〔祈禱會周三晚 8 時正有現場及 ZOOM 同步聚會〕
 為神國、神家、肢體的需要代求
 《祈求主藉着禱告會，引領更多弟兄姊妹到主面前，同心合意為
 自己的靈命及教會復興禱告，經歷神在教會中大大的賜福。》

日期	負責人	祈禱會主題	代禱肢體
26/7	樊景文	兒童暑期聖經班	羅真轉、蘇少珍
2/8	何桂榮	福音與差傳	-

祈禱會主題：教會中的孩童

日期：19/7

出席：22 人

(一) 詩歌：【主的小孩】

(二) 經文：馬太福音 19:14、路加福音 2:52

(三) 禱告重點：

- ◆孩童自小清楚信主
- ◆孩童自小明白聖經
- ◆孩童找到屬靈榜樣
- ◆孩童傳承屬靈質素

(四) 代禱肢體：黃詠嫻姊妹、譚惠芳姊妹

詠嫻姊妹：

感恩：1. 感謝主保守自己和家人在身體各有不同狀況疾病仍也有平安。2. 感謝主使自己和家人在新冠肺炎後已康復。3. 現在需要要照顧媽媽及姊姊，感到忙碌及辛苦，但仍可應付。

代禱：1. 享受讀經靈修生活，與主相遇。2. 求主加力照顧媽媽、姊姊覆診。每星期帶弟弟返教會福音聚會。3. 求聖靈幫助弟弟聽懂真理，心靈得甦醒，渴慕成為神國的子民。4. 求主保守自己心懷意念、有愛人的心、有體力和智慧照顧家人。

惠芳姊妹：

感恩：1. 家庭傭工的煩惱現在似乎安定了，希望這傭工能安心在此工作。2. 女兒婚禮無限感恩，全是神的賞賜。

代禱：1. 兒童暑期聖經班，老師們的合作，默契，希望能順利完成，讓更多小朋友從小認識耶穌。記念暑聖期間的天氣。有時會懶散，對主忽冷忽熱，但仍會堅守信仰，直到見主的那日。

(五) 其他代禱：

1. 求主興起教會工人，預備合適的同工配搭服事。
2. 屯平蒙主恩 35 年，弟兄姊妹積極回應神大愛，參與各項活動。
3. 羅志芳姊妹在水圍醫院寧養病房，仍安然睡覺，感恩沒有疼痛，記念主的時間。

團契聚會			
12/8(六)	10:00 早	摩西團－長者	與神共話
5/8 (六)	04:00 午	以諾團－已婚、在職	講道：王的講論系列(四) 天國子民的生活楷模
12/8(六)	04:30 午	尼希米團－青成、在職	信心的本質
29/7 (六)	04:00 午	約書亞團－青成、在職	探訪：關心到你家
23/7(日)	12:00 中	提摩太團－大專、職青	詩歌聚會：隨主而行



2023 閱讀獎勵計劃：【季季喜閱】只需在每一季度內，在教會圖書館完成借閱任何屬靈書籍，均有鼓勵獎項。詳情參看圖書館海報。

7 月當值
肖華姊妹

奉獻記錄以網頁資料為準，如有查詢，請聯絡財務組同工。

支票抬頭：屯門平安福音堂有限公司 / Tuen Mun Peace Evangelical Centre Ltd

郵寄地址：屯門青柏徑 6 號鹿苑高層地下

UG/F, Look Yuen, 6 Tsing Pak Path, Tuen Mun, NT

奉獻記錄(2023年7月16日)				支票抬頭：屯門平安福音堂有限公司 Tuen Mun Peace Evangelical Centre Ltd					
十一奉獻 / 常費				感恩		奉獻總額 31,420.00			
50493	6,000	50604	1,000	箱內	20			50593	500
50588	600	50605	15,000	宣教				50602	1,000
50600	2,500	50620	4,300	50557	500				

財政簡報 2023 年 2 月			財政簡報 2023 年 3 月		
收奉獻：69 封	慈惠基金		收奉獻：56 封	慈惠基金	
奉獻收入 \$118,120.00	收入	\$500.00	奉獻收入 \$334,633.70	收入	\$500.00
支出 \$170,771.98	支出	\$4,000.00	支出 \$124,173.30	支出	\$4,000.00
本月不敷 (\$52,651.98)	本月不敷	(\$3,500.00)	本月結存 \$210,460.40	本月不敷	(\$3,500.00)
	承上月結存	<u>\$70,319.30</u>		承上月結存	<u>\$66,819.30</u>
	累積結存	<u>\$66,819.30</u>		累積結存	<u>\$63,319.30</u>
其他代收：			其他代收：		
愛心代轉 \$1,000.00			愛心代轉 \$3,600.00		