

「讓快樂動起來！」 劉肖卿宣教師

三月十五日，星島日報一則新聞：聯合國發表 2018 年度《全球快樂報告》，香港跌 5 位降至 76 位。這項報導帶給你甚麼聯想？生活在物質豐富的繁華鬧市，我們真的快樂嗎？甚麼是真正的快樂和幸福？甚麼會影響我們體驗快樂和幸福？

「人在喜笑中，心也憂愁，快樂至極，就生愁苦。」(箴十四 13)

細味這話，不難發現箇中微妙之處——就是情緒是從心而出，由心主導的。快樂的情緒也是如此。快樂可以是短暫的歡愉，亦可以是深入而持久的滿足感，視乎人怎樣發揮意志力和選擇的能力，因為我們可以學習如何與我們的腦朋友——快樂、悲傷、憤怒、害怕、厭惡的情緒共處。情緒潛藏心靈深處，會主導我們的感受、帶動我們待人接物的態度和行為。《玩轉腦朋友》(Inside Out)是一部 3D 電腦動畫，劇情圍繞主角韋莉(Riley)腦中的五種擬人化情感，分別是阿樂(Joy)、阿愁(Sadness)、阿燥(Anger)、阿憎(Disgust)和阿驚(Fear)，講述韋莉同家人遷居三藩市後適應新環境的過程和心理變化。這齣電影給我很多啟發。我們認識自己內心情緒的轉動嗎？如何能讓「快樂」的情緒主導我們的心？如何安頓不同的情緒？情緒喚起回憶生命中的片段，重新安頓它們，有助生命成長和成熟。

要讓「快樂」的情緒主導我們的內心，是要學習捕捉那些會為我們增添快樂和滿足的事情。無可否認，現實環境、個人際遇的確會影響快樂指數的升降。那些天生樂觀的人很容易在微小的事情上找到快樂。然而神早已將自由意志和選擇能力賜給我們，我們確實可以讓快樂這腦友主導我們的情緒取向。外在環境、個人際遇有時無法改變，但我們的心卻可以運用神賜下的意志力，控制和選擇的我們內心的感受。快樂、悲傷、憤怒、害怕、厭惡等，直接影響我們待人接物的態度和表現。因此，我們需要認識他們、明白他們的轉動，向家人、朋友訴說，更重要的是向愛我們和完全接納我們的主訴說，這樣會幫助我們與人和諧相處。人與人的關係是互動的，各人的情緒也會彼此感染。

學習在日常生活發現、發掘和培養一些值得高興快樂的事情，是十分重要的。喜歡植物的人可以參觀花展、欣賞園藝，或逛逛花園街的大小店舖，選購植物回家，悉心培植，會為自己增添無窮的樂趣。閱讀、音樂、看電影、做運動、烹調美味可口的食物，與久別重逢的朋友見面、參與社區或教會活動、參與義工服務，都會為自己和別人帶來愉快的感覺。重溫快樂的回憶，更能為平淡的生活中增添快樂。即或不愉快的回憶，若試從不同角度和觀點來思想，會發現這些經歷是塑造豐盛生命的契機。因此，要讓快樂動起來，也往往涉及我們內心的轉動，將負面的情緒放在適當的地位，學習讓快樂的情緒主導我們的內心！

# 中華基督教會屯門堂

二零一八年三月十七、十八日

## 第十一期週刊



地址：新界屯門井財街廿九號二樓

電話：2457 0020 / 2457 0048

傳真：2458 9619

電郵：info@ccctmc.org

網址：www.ccctmc.org

面書：www.facebook.com/ccctmc/

堂主任：黎智生 牧師(電話：9105 7447)

教牧同工：劉肖卿 宣教師(電話：9768 1132)

關匡強 宣教師(電話：9217 2507)、鄭家文 宣教師(電話：9189 5222)

周敏貞 宣教師(電話：9548 1299)、張潔儀 宣教師(電話：9650 7414)

執事：馮壽松先生、黃錦傳先生、陳小玉女士、陳柏賢先生

二零一八年三月十七日  
 週六晚堂崇拜程序

❖ 聚會時請關掉手提電話 ❖

晚上七時卅分

	程 序	事奉人員
<b>同心</b> 高舉主名	同心敬拜	敬拜隊領唱
<b>虛心</b> 聆聽主道	讀 經：約 12：20~33 (新 116 頁) 證 道：『你願意見耶穌嗎？』 立 志	主 席 黎智生牧師 敬拜隊領唱
<b>甘心</b> 分享主恩	奉 獻 感恩祈禱 歡迎及問安 家事報告 差遣祝福 唱 詩	會 眾 主 席 主 席 黎智生牧師 黎智生牧師 敬拜隊領唱

使命宣言：  
 同心建立一間有活潑生命力的教會，  
 在屯門區發揮傳道服務的使命。

✪ 週六晚堂崇拜司職人員 ✪								
	主席	證道	司琴	和唱	司他	鼓手	音響	司事
本週	陳小明	黎智生 牧 師	黃焯蓮	黃菲怡 彭 燕	盧國堅	余志璇	劉景熙	羅叔文 黃月容
下週	王偉德	劉尚卿 宣教師	黃煦珊	張顯瑩	盧國堅 余志璇	伍劍鋒	李卓庭	蘇炳有 陳素芬

二零一八年三月十八日  
 青少年崇拜程序

❖ 聚會時請關掉手提電話 ❖

主日上午十時正

何福堂書院禮堂

	程 序	事奉人員
<b>同心</b> 高舉主名	同心敬拜	敬拜隊領唱
<b>虛心</b> 聆聽主道	讀 經：路 23：50~24：9 (新 98 頁) 分 享：『耶穌復活，是真？是假？』 立 志	陳青揚弟兄 何少志弟兄 敬拜隊領唱
<b>甘心</b> 分享主恩	奉 獻 感恩祈禱 互相歡迎及問安 家事報告 差遣祝福文 唱 詩  (歡迎會眾參加星期 Teen 小組活動)	會 眾 敬拜隊 主 席 陳珞欣姊妹 關匡強宣教師 敬拜隊領唱

✪ 青少年崇拜司職人員 ✪										
	主席	證道	司琴	和唱	司他	鼓手	讀經	音響	司事	報告
本週	陳文祥	何少志 弟 兄	劉藹琳	陳天蕙 陳珞欣	李朗勤	----	陳青揚	黃愷翔	林言瀚	陳珞欣
下週	張玲玲	宣明會	崇 拜 大 兜 亂							

二零一八年三月十八日

# 主日崇拜程序


主領：樂活道  
上午十時正

證道：黎智生牧師  
每月第一主日舉行聖餐

謙卑認罪—— 靜候上主的道	宣	召：..... 詩篇 31：21~22 .....	眾立
	唱	詩：.....	眾立
虛心聆聽—— 領受上主的道	讀	經：..... 約 12：20~33 (新 116 頁) .....	眾坐
	證	道：..... 『你願意見耶穌嗎？』 .....	眾坐
	回	應：.....	眾立
虔誠奉獻—— 回應上主的道	奉	獻：..... 主日獻金(紅袋) 感恩獻金(綠袋) .....	眾坐
		(奉獻乃基督徒本分，未信者可隨意)	
	唱	詩：.....	眾坐
	歡	迎：.....	眾坐
	報	告：..... 黎智生牧師 .....	眾坐
	公	禱：..... 劉尚卿宣教師 .....	眾坐
	差遣祝福：..... 黎智生牧師 .....		眾立
立志：.....		眾立	
	(默禱後，待琴音再起，崇拜程序結束，自由交通)		

主 席：陳沛恩姊妹                      司 琴：劉俊彥弟兄、林芷諾姊妹  
 和 唱：陳尚恩姊妹、潘致毅弟兄、郭芷然姊妹    司 他：鄭匡彤姊妹  
 鼓 手：何旭希弟兄                      司事長：梁兆聰弟兄                      迎 新：吳潔萍姊妹  
 司 事：黃仁鳳姊妹、陳秀珍姊妹、梁轉葵姊妹、范慧君姊妹  
 奉獻點算員：麥慶玲姊妹、聶錦英姊妹                      插 花：郭素新姊妹  
 音 響：司徒家銘弟兄、陳栢霖弟兄

## 報 告 事 項

- 一、歡迎主內同道及新朋友參加本堂崇拜，盼望您繼續參加聚會，讓屯門堂成為您屬靈的家。
  - 二、受苦節默想聚會定於三月三十日晚上 7:30 在本堂禮堂舉行，歡迎出席，共同思念救主犧牲大愛。
  - 三、差傳部消息：
    - A. 差傳祈禱會定於三月十七日晚堂崇拜後舉行，歡迎參加。
    - B. 泰國清邁短宣體驗定於七月三日至十日(共八天)舉行，對象為 18 歲或以上、穩定參與教會生活及具有宣教心志的基督徒，費用每位 \$4,700，名額 16 人(已成團)，三月十八日截止報名，額滿即止。詳情請參閱差傳部佈告版。查詢請聯絡陳俊華執委或黎智生牧師。
  - 四、本堂現推行「飢饉一餐」運動，鼓勵各兄姊進行禁食或節食，並將省下之金錢作慈惠用途。由三月一日至三十日，本堂設立特別奉獻箱，收集獻金支持新界西院牧事工。請按感動捐輸。
  - 五、家庭服務中心舉辦「職場爸爸--爸爸在職場及家庭中的角色平衡」公開講座，定於四月十四日上午 10:30 至中午 12:00 在本堂禮堂舉行，由陳志耀先生主講，費用每位 \$20(即場收費)，有意者請掃瞄二維碼或向本堂辦事處報名。查詢請聯絡本堂羅慧芳幹事。
- 
- 六、信徒培育部消息：
 

凡有意報讀紅色或綠色門徒課程者，請於本月底前向羅叔文執委、關匡強宣教師或劉尚卿宣教師報名。(報讀紅門的學員須受洗兩年或以上；綠門學員須修畢紅門兩年或以上，並積極參與事奉。)
  - 七、區會消息：
 

基督設立聖餐日聯合聖餐崇拜定於三月廿九日(四)晚上 7:30 舉行。  
 主題：「你們應當如此行」(哥林多前書 11:23-26)  
 [崇拜中有洗腳儀節]  
 地點：望覺堂(九龍旺角弼街 56 號 2 樓)  
 講員：麥漢勳牧師  
 對象：本會牧師、宣教師、各堂執事、長老及堂委、執行委員會委員、各中小學及幼稚園校長、老師及各堂同道  
 查詢電話：23971022 陳立怡宣教師
  - 八、聖壇獻花：劉俊彥弟兄、何旭祈姊妹、吳瑞萍姊妹(去澳洲之旅)  
 【本堂謹致謝意】

九、上週崇拜出席：主日 201 人(準時 171 人)、週六 56 人(準時 44 人)、青少年崇拜 28 人。

十、下週主日崇拜聖工人員：

主席：陳柏賢執事 證道：劉肖卿宣教師 司琴：羅卓信弟兄  
司事長：許約翰弟兄 迎新：陳倩美姊妹 插花：陳燕琪姊妹  
司事：陳友琮姊妹、尹得泉弟兄、連巧雲姊妹、梁俊傑弟兄  
奉獻點算員：林芷諾姊妹、司徒家銘弟兄 和唱：賴邵騫弟兄  
音響：林澤民弟兄、張寶瑩姊妹

十一、會議及活動：

單位	日期時間	內容	地點	負責人
早禱會	18/3(日)上午9:00	同心祈禱	錫安室	陳勝華
詩班	18/3(日)崇拜後	照常練習	屯幼活動室	黃菲怡
約翰團契	18/3(日)中午12:00	受苦	副堂	范慧君
感恩組	18/3(日)中午12:00	聖地之旅分享	417室	麥坤伉儷
樂活道	18/3(日)下午1:00	會議	錫安室	陳沛恩
常務委員會	18/3(日)下午2:00	會議	禮堂後	張志漢
彩虹小組	19/3(一)上午9:00	安靜、默想的操練	禮堂後	張宣教師
路得小組	19/3(一)下午2:30	安靜、默想的操練	禮堂後	張宣教師
金門小組	19/3(一)晚上6:30	查經	禮堂後	黎牧師
靈糧組	20/3(二)晚上7:30	查經	禮堂後	劉宣教師
豐盛組	22/3(四)晚上7:00	恩典分享	禮堂後	何天福夫婦
啟發小組	23/3(五)晚上7:30	重聚日	禮堂後、副堂	關宣教師
做個中基人	23/3(五)晚上8:00	課程	禮堂	黎牧師
約書亞團契	24/3(六)下午4:00	了解香港性文化	副堂	迦南組
晚禱會	24/3(六)下午6:00	同心祈禱	錫安室	劉宣教師
手鈴隊	25/3(日)上午8:15	練習	副堂	黃慧晶
早禱會	25/3(日)上午9:00	同心祈禱	錫安室	張宣教師
少年詩班	25/3(日)上午11:30	練詩	屯幼活動室	黃慧晶
詩班	25/3(日)崇拜後	照常練習	副堂	賴忠
讚美操小組	25/3(日)中午12:00	練習	G8室	黃桂嫦
關顧部	25/3(日)中午12:00	會議	錫安室	何天福

其他消息：

宣道出版社主辦「兩約之間」講座

講員：蘇冠強博士

日期：四月十四日、廿一日及廿八日

時間：下午 2:30-4:30

地點：宣道書廊創意坊(九龍彌敦道 490 號 4 樓)

費用：每場\$100

報名：電郵 [info@cap.org.hk](mailto:info@cap.org.hk) 或致電 27820055 或掃描海報上之二維碼

## ♥ 代禱資料 ♥

### 一、我們的教會

- ★ 差傳祈禱會在三月十七日舉行，求主引導黃麗芬宣教士(巴拿馬)、蘇燕茵宣教士(泰國清邁)、陳玉蘭姊妹(泰國清萊)的服事。求主保守七月泰北短宣體驗的籌備工作順利。
- ★ 肢體需要：(手術後康復) 羅旺賢弟兄、賴小萍姊妹、余光雄弟兄；(三月十九日做手術)趙玉蘭姊妹之母黎麗好女士；(三月廿七日做手術) 何思賢的孫女何奕菲；(住院)吳瑞萍姊妹之母李盛春姊妹、李卓姊妹、黃仁鳳姊妹之父黃鑑烈弟兄、馮恒芳姊妹之父馮金勝先生、羅錦玲姊妹之母林玉鳳姊妹；(跟進治療) 李柏良弟兄、趙玉蘭姊妹、劉宜欣姊妹、吳漢明牧師之妻黃和盛姊妹、彭貞姊妹、鍾坤麗女士、陳小明弟兄、羅達雄牧師、戴蓉姊妹、譚作森弟兄、黃雪雯姊妹；(長者)面對身體日漸衰退，求主堅固信心；(應考公開試)吳熙雷、梁寶瑩、夏昕瑤、劉詩敏，求主保守他們有平靜的心赴考。

### 二、我們的城市

- ★ 日前南生圍再次發生火災，有多處火頭形成至少三條火線，加上天氣因素不利自然起火，懷疑是縱火。求主加力給警方，盡力追查起火原因及緝捕環境破壞者，確保事件不再發生。

### 三、我們的中國

- ★ 三月十二日，中國商務部部長鍾山表示，中美貿易統計存在差異，去年中美貿易差額被美國高估約 20%，貿易戰沒有贏家，只會給中美兩國和世界經濟帶來災難；中國不希望打貿易戰，也不會主動發起貿易戰。求主帶領中美兩國就雙邊貿易的對話。

### 四、我們的世界

- ★ 三月十五日，飽受戰火蹂躪的敘利亞東古塔區，超過 3 千名居民離開反對派控制區，抵達政府軍據點。他們主要是婦孺，拿著塞滿的行李，分別徒步、坐車或電單車離開。求主憐憫敘利亞人，早日賜下和平。