

## 靈 閱

張潔儀宣教師

「靈閱」(Lectio Divina)是一個遠古傳統的靈修方法，相信在第三世紀的隱修運動中誕生。隱修的並非只是神職人員，也包括那些追求成聖生活的信徒。他們過著簡樸的生活，把祈禱和生活結合。經過教父們和隱修士們的生活見證和推廣，靈閱大行其道。時至今日，也有不少基督新教徒認識它。

靈閱的重點在於讓神的話語轉化生命，而轉化是讓神的話語成為我們生命的一部分。它不斷挑戰我們的思想，督責我們的行為。要達到轉化的果效，誦讀是重要的一環。誦讀是讀出聲，以至眼到、口到、耳到和心到，讓神的話語刻印在腦海中，反覆誦讀不僅幫助我們集中，減少分心，也能加深經文的印象，以便能背誦，而背誦的目的是能夠記憶，記憶是心靈的活動。因此，透過記憶，神的話語便在心靈活動，引領我們回歸上帝，生命持續地被聖靈更新。

靈閱從安靜開始，在安靜放下一切，在上帝面前等候，察覺祂的臨在，以愛慕的心，祈求聖靈帶領。安靜後，便可進行以下四個步驟：

### 第一、誦讀經文：揚聲朗讀，慢慢頌讀

重覆揚聲朗讀，慢慢頌讀一至兩節的經文，然後，約莫有5分鐘的靜默，讓自己再次思考神的話語，祈求神的話語進入你的裡面，亦幫助你進入神的話語裡面。

### 第二、默想：停留、感受、沉澱

再次重覆揚聲朗讀，慢慢頌讀經文，聆聽當中，若有任何一個詞語或一個字特別吸引你的時候，就停留在該詞語或該字上，感受它和沉澱其中。

### 第三、禱告：向神說出心底的感受

注意吸引你的字詞所激發你的聯想，例如，圖像、形象、人、事、或物，並注意聯想所包含的情感。接著，將聯想和所有情感化成禱告，向上帝傾訴。

### 第四、默觀：在主愛裡默然相對

禱告後，再次進入安靜，在5-10分鐘的靜默中，對上帝保持持續愛的專注，並讓整個生命融入與主的合一，休息在上帝的懷中。

每天定下固定時間，實踐靈閱，即使有時享受，有時苦悶，或雲游象外，但深信持之以恆，便能體驗神的話語轉化生命。或許你讀畢上述步驟，仍未能明白或掌握，歡迎你與我一起交流，我與你一起操練。

# 中華基督教會屯門堂

二零一八年五月十九、二十日

## 第二十期週刊(分享主日)



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

二零一八年五月十九日

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
同心 高舉主名	同心敬拜	敬拜隊領唱
虛心 聆聽主道	讀經：約 15：26~27、 16：4b~15(新 121 頁) 證道：『分 享』 立志	主 席 張潔儀宣教師 敬拜隊領唱
甘心 分享主恩	奉 獻 感恩祈禱 歡迎及問安 家事報告 差遣祝福文 唱 詩	會 眾 主 席 主 席 劉尚卿宣教師 劉尚卿宣教師 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	張藹玲	張潔儀 宣教師	何以琳	吳業勤	黃永誠	余志璇	李卓庭	梁碧玉 黃月容
下週	葉鳳蓮	鄭家文 宣教師	陳文莉	馮耀宗	盧國堅 余志璇	----	梁家威	蘇炳有 陳素芬

二零一八年五月二十日

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
同心 高舉主名	同心敬拜	敬拜隊領唱
虛心 聆聽主道	讀 經：出 20：14、太 5：27~30(舊 75、新 5 頁) 分 享：『持守貞潔』 立 志	江澤希弟兄 鄭家文宣教師 敬拜隊領唱
甘心 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	和 唱	樂 手	讀 經	音 響	司 事	報 告
本週	楊紫薇	鄭家文 宣教師	陳珞欣 夏昕瑤	李杰庭 李朗勤 -----	江澤希	李正浩	林言瀚	陳珞欣
下週	許偉榛	何少志 弟 兄	張玲玲	吳榮岳 卜雪姪 -----	陳文祥	黃愷翔	黃裴敏	劉詩敏

二零一八年五月二十日  
主日崇拜程序

主席：黃卓娜姊妹 證道：張潔儀宣教師 司琴：劉俊謙弟兄  
上午十時正 每月第一主日舉行聖餐

謙卑認罪 —— 靜候上主的道	著	往：.....	眾立
	宣	召：..... 詩篇 40：16 .....	眾立
	唱	詩：.....	眾立
	祈	禱：... (主席領祈禱後會眾同誦主禱文) ...	眾立
虛心聆聽 —— 領受上主的道	唱	詩：.....	眾坐
	讀	經：... 約 15：26~27、16：4b~15 (新 121 頁) ...	眾坐
	證	道：..... 『分 享』 .....	眾坐
	榮 耀	頌：.....	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) ... (奉獻乃基督徒本分, 未信者可隨意)	眾坐
	唱 詩	.....	眾坐
	獻 禮 文	.....	眾立
	歡 迎	.....	眾坐
	報 告	..... 劉尚卿宣教師 .....	眾坐
	公 禱	..... 張潔儀宣教師 .....	眾坐
	差遣祝福	..... 黃錦傳執事 .....	眾立
	阿 們 頌	.....	眾立
飭 歸	.....	眾立	
(默禱後, 待琴音再起, 崇拜程序結束, 自由交通)			

和 唱：黃卓蓮姊妹、溫家弦弟兄、郭芷然姊妹  
司 他：黃永誠、鄧靖龍弟兄 鼓手：趙善漢弟兄  
司事長：劉沛和弟兄 插花：郭素新姊妹  
司 事：馮煜康弟兄、梁轉葵姊妹、吳紹富弟兄、翁美菊姊妹  
奉獻點算員：麥慶玲姊妹、梁寶瑩姊妹 迎新：陳倩美姊妹  
音 響：陳安輝弟兄、羅卓恩姊妹

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、五月十九日及二十日為聖靈降臨節暨分享主日，崇拜週刊夾附捐封，收集特別獻金交香港區會本年度分享主日捐。請按感動捐輸。
- 三、關顧部消息：
  - A. 定於五月廿九日中午 12:00 至下午 2:00 舉行「敬老日」，對象為本堂 65 歲或以上之長者，內容包括訊息分享、魔術、讚美操、午膳及抽獎等。有意參加者請向關顧部何天福執委或張潔儀宣教師報名。
  - B. 「腦退化症知多少？」關康講座定於六月十日主日崇拜後在禮堂舉行，由資深老齡精神科護士劉景君姑娘主講，費用全免，歡迎參加。
- 四、亞居拉團契主辦、傳道部協辦「生命是創造的還是進化的？」專題講座，定於六月廿四日下午 2:00-4:30 在本堂二樓禮堂舉行  
講員：陳伯倫牧師(極光福音媒體)  
費用：\$20 (當天可用 \$10 購買原價 \$35 的極光雜誌)
- 五、會計處消息：
  - A. 去年之奉獻正式收據已放在各教友之信格內，如未收到或資料需更正者，請與鄧瑞嫻幹事(會計)聯絡。
  - B. 請各部門/團契/小組負責人於六月三日前將二零一七年財政決算及二零一九年財政預算交到會計處或電郵 [shleung@ccctmc.org](mailto:shleung@ccctmc.org)，以便製作全年預算。如有查詢可聯絡鄧瑞嫻幹事(會計)。
- 六、差傳部消息：本年度泰北助學計劃預算為 \$52,000。有意請填妥回應表格放入教會奉獻箱內。
- 七、區會消息：
 

2018 暑期聖經學習課程

日 期：七月十三日至八月十七日(逢週五, 共六堂)

時 間：晚上 7:30-9:30

地 點：望覺堂副樓 (九龍旺角弼街 56 號基督教大樓四樓)

主 題：彼得前書今讀 - 試煉的時代, 盼望的人生

內 容：

日期	講題	參考經文	講員
七月十三日	盼望天上永恆的基業	(一 1 - 12)	鄧達榮牧師
七月二十日	持定聖潔子民的身份	(一 13 - 二 10)	陳淑儀牧師
七月廿七日	效法基督順服的榜樣	(二 11 - 三 12)	蒲錦昌牧師

八月三日	凝視基督受苦的身影	(三 13 - 四 6)	徐珍妮牧師
八月十日	抓緊終末榮耀的應許	(四 7 - 四 19)	余學深牧師
八月十七日	共建忠於上主的群體	(五 1 - 14)	羅杰才牧師

對象：本會信徒 費用：每位\$180

報名辦法：1) 在區會網頁([www.hkcccc.org](http://www.hkcccc.org))下載報名表

2) 截止報名日期：六月廿九日(五)

查詢：請電 2397 1022 與王綺雯姊妹聯絡

備註：1) 不足 25 人將取消是次課程

2) 如因事未能上課，已繳費用將不會退回，亦不可將名額轉讓。

八、同工消息：黎智生牧師五月十九日至廿八日取用年假，謹祝假期愉快！在此期間如有堂務奉商，請與劉肖卿宣教師聯絡。

九、聖壇獻花：李詠芳姊妹、梁麗玉姊妹(生日)、羅雲天弟兄(生日)、陳尚恩姊妹【本堂謹致謝意】

十、上週崇拜出席：主日 205 人(準時 180 人)、週六 57 人(準時 46 人)、青少年崇拜 16 人。

十一、下週主日崇拜聖工人員：

主席：龐嘉慧姊妹 證道：鄭家文宣教師 司琴：黃菲怡姊妹

司事長：莊明業弟兄 迎新：黃桂嫦姊妹 插花：朱有姊妹

司事：劉燕影姊妹、連巧雲姊妹、梁俊傑弟兄、韋玉蘭姊妹

奉獻點算員：聶錦英姊妹、司徒家銘弟兄 和唱：梁有德弟兄

音響：張寶瑩姊妹、羅卓恩姊妹

十二、會議及活動：

單位	日期時間	內容	地點	負責人
早禱會	20/5(日)上午 9:00	同心祈禱	錫安室	劉宣教師
詩班	20/5(日)崇拜後	照常練習	地下活動室	李芷靜
約翰團契	20/5(日)中午 12:00	信心	副堂	劉宣教師
常務委員會	20/5(日)下午 2:00	會議	禮堂後	張志漢
彩虹小組	21/5(一)上午 9:00	安靜、默想操練	禮堂後	張宣教師
路得小組	21/5(一)下午 2:30	安靜、默想操練	禮堂後	張宣教師
詩班	22/5(二)下午 4:00	燒烤樂	天台	張洲霞
執事會	25/5(五)晚上 8:00	會議	禮堂後	陳牧師
約書亞團契	26/5(六)下午 4:00	查經	副堂	賴邵騫 麥宇琦

晚禱會	26/5(六)下午 6:00	同心祈禱	錫安室	劉宣教師
手鈴隊	27/5(日)上午 8:15	練習	副堂	黃慧晶
早禱會	27/5(日)上午 9:00	同心祈禱	錫安室	張宣教師
少年詩班	27/5(日)上午 11:30	練詩	屯幼活動室	黃慧晶
詩班	27/5(日)崇拜後	照常練習	副堂	賴邵騫
讚美操小組	27/5(日)中午 12:00	練習	G8 室	黃桂嫦
豐盛組	27/5(日)崇拜後	互為肢體，彼此關懷	417 室	黃錦傳夫婦
社會服務委員會	27/5(日)下午 2:00	會議	禮堂後	郭新猷

## ♥ 代禱資料 ♥

### 一、我們的教會

★ 關顧部在五月廿九日舉辦「敬老日」活動，求主引導各項安排順利，保守各參加者。

★ 肢體需要：(19/5 做眼部手術)叢鄭華姊妹；(住院)卓觀帶姊妹、馮恒芳姊妹之父馮金勝先生；(康復)陳友琮姊妹、劉鳳蘭姊妹、梁靜霞姊妹[視網膜脫離矯正]、張寶瑩姊妹之母劉燕珍女士、羅旺賢弟兄、賴小萍姊妹；(跟進治療)羅達雄牧師[電療]、陳小明弟兄、譚作森弟兄、趙玉蘭姊妹、劉宜欣姊妹、吳黃和盛姊妹、黃雪雯姊妹[長期失眠及五十肩勞損]；(長者)身體日漸衰退，求主堅固信心；應考公開試的肢體，求主引導他們的前路。

### 二、我們的城市

★ 五月十六日，北京律師協會舉行聽證會準備吊銷「七零九事件」中被捕律師謝燕益的牌照，香港 Now TV 一名攝影師在採訪期間，被警察阻撓及收起駐京證。警員聲稱有人想搶證，將攝影師按在地上，強行鎖上手扣帶走，被扣四小時後獲釋，額頭和手腕等多處受傷。求主保守記者的合法採訪得到保障。

### 三、我們的中國

★ 五月十七日，中國商務部表示，中國正積極推動產業結構調整，願意從包括美國在內的世界各國擴大進口，也歡迎包括美國企業在內的世界各國企業來中國發展。求主帶領中美貿易糾紛能和平解決。

### 四、我們的世界

★ 五月十七日，北韓領袖金正恩因為不滿美韓舉行聯合軍演，突然取消兩韓高層會談。求主引領南北韓關係，讓人民能安穩地生活。