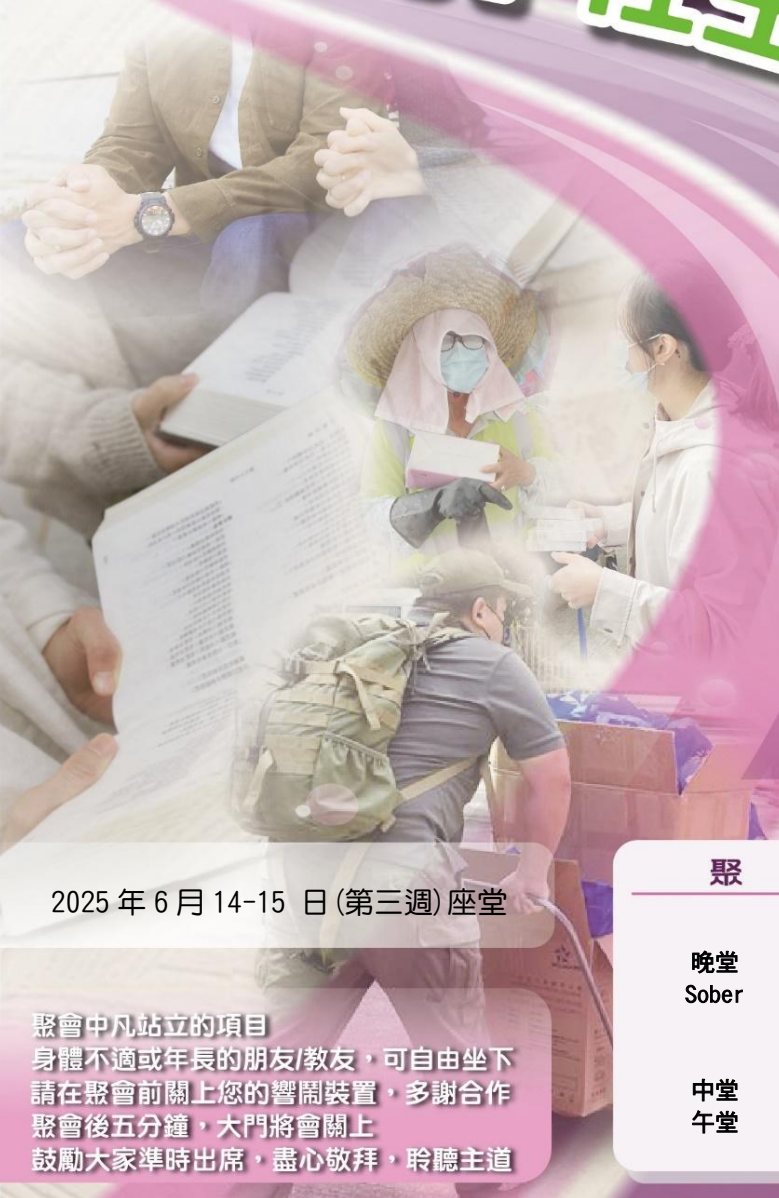


和聯
LUEN WO MARKET



基督教粉嶺神召會
FANLING ASSEMBLY OF GOD

回報恩典·任主差遣



2025 年 6 月 14-15 日 (第三週) 座堂

聚會中凡站立的项目
身體不適或年長的朋友/教友，可自由坐下
請在聚會前關上您的響鬧裝置，多謝合作
聚會後五分鐘，大門將會關上
鼓勵大家準時出席，盡心敬拜，聆聽主道

聚會時間

	週六
晚堂	5:30pm - 6:45pm
Sober	7:15pm - 8:30pm
	週日
中堂	10:00am - 11:15am
午堂	12:00nn - 1:15pm

轉化你的負面情緒

2025/6/14

事奉日久，在牧養和守望弟兄姊妹的過程中，我漸漸發現很多人都有一種明顯的主要情緒，主要情緒指的是一種比較固定的、明顯的情緒，這種情緒與日常生活中的喜怒哀樂不同。正如靈修導師大衛·邁思勤博士指出：¹「我們每個人都傾向有一種常留駐在我們裡面的主要情緒（a primary emotion），這可能是恐懼、憤怒、羞愧或焦慮。」

我個人的成長也有類似的經歷，還記得信主前常常感到憂悶，所以我特別羨慕作了基督徒之後生命溢滿喜樂的姐姐，這也是我後來選擇參加教會聚會和信主的原因。信主後有段時間我確實經歷到情緒的轉化，喜樂開朗漸漸取代了憂悶。

上述大衛·邁思勤博士也有同樣的經歷，值得我們借鏡：²「在一次退修中，我開始認識到我裏面原來蘊藏著那麼多的憤怒。無數個令我覺得厭煩的情景，給我裏面燒得炙熱的怒氣火上加油，我知道我必須把這堆憤怒放下……我的主要情緒是憤怒，我並非怒火中燒，但我是個理想主義者，很容易便可看出事物的缺點，所以很容易覺得煩躁。但當我容讓聖靈轉化我，便能夠以一種內裏的平靜面對生活的挫折。我能夠接納世上各樣的不完美，而無須為此感到憤慨。」

如何能夠轉化負面的情緒？邁思勤博士進一步指出關鍵在於「悔改」：³「悔改一詞的意思是指心思的改變，或一種新的心理狀態。我們以基督的心取代以自我為中心的態度。我們放下自己……我們祈求聖靈賜下能力，釋放我們脫離有害無益的行為和羈絆。當我們老抓著種種強烈的負面情緒不放時，則會窒礙上帝具轉化能力的愛在我們裡面運行。」

試想一想：那經常留駐在你裏面的主要情緒是甚麼？是恐懼、憤怒、羞愧、焦慮、不滿……？身為基督徒，你可以容讓聖靈和基督來轉化你的負面情緒，關鍵在於你是否願意真誠悔改、放下自己、全然降服，正如邁思勤博士所說：⁴「當我們降服於基督的轉化工作，一種新的態度便漸漸從我們裏面滋長出來，並將大大影響我們對人和事作出回應的方式。」

主僕 林文福

¹ 大衛·邁思勤。陳群英譯：《歸心祈禱的操練》（香港：基道，2010），頁40。

² 同上，頁40。

³ 同上，頁39、41。

⁴ 同上，頁41。

日期	座堂	Sober
21 – 22	陳慧玲傳道 讓基督被看見	陳繼德老師 照樣的神照住你
28 – 29	劉國偉牧師 祂用厚恩待我	陳慧玲傳道 讓基督被看見

敬拜

85 週年堂慶

《501 委身敬拜班》

這是本會最後一重，也是最重要的委身：委身敬拜，指引信徒成為一位頂天立地，全然順服的門徒。課程會講解敬拜的真義、捨己、背十字架、全然奉獻的意義，並鼓勵信徒立志以神為首、全然降服，成為以生命敬拜的優質門徒。

日期：7 月 13 日(日)

時間：2:45 - 4:15pm

地點：座堂

導師：陳慧玲傳道

對象：已完成 401 委身見證的教友

報名：請填妥「一般課程報名表」交辦公室或進入以下連結報名：

<https://forms.gle/K51SN8DFY1gn2jFE9>

逾期報名需另繳行政費用\$50

截止：7 月 6 日(日)

備註：請於上課前觀看 501 影片（辦公室取書及密碼），能先完成書本習作更佳。



培訓

《201 委身成長班》

幫助學員掌握靈命成長的基礎竅門，清除成長路上的障礙，建立鞏固的成長習慣。

日期：7 月 13 日(日)

時間：2:45 - 4:15pm

地點：座堂

導師：林文福傳道

對象：凡完成 101 之教友

報名：請填妥「一般課程報名表」交辦公室或進入以下連結報名：

<https://forms.gle/hyJBQC4GzUyVNuv6>

截止：7 月 6 日(日)

備註：請於上課前觀看 201 影片，能先完成書本習作更佳。



1.《85 週年五大活動地圖》

今年 85 週年堂慶日子，正是我們「回報恩典，任主差遣」的好時機，效法我們創會牧者何蘭群姑娘的心志，我們以佈道作回應，讓福音在我們這一代繼續傳揚開去！教會 7 月開始有不同的佈道活動，期待弟兄姊妹一同委身參加及禱告支持！

請大家善用 85 週年五大活動地圖，按此禱告支持，亦讓我們剔出將參與的活動，在小組中及向組長分享，讓我們彼此守望全民出擊參與！

2.《不可能任務 第一擊-職場轉化》

你可有想像過，當我們的信仰能夠在我們工作的場所：公司、辦公室、部門、工作間、學校、市場、地盤等...發揮影響力將會帶來怎樣不同凡響的改變？這看似不可能的任務會是你一直以來的渴望嗎？

Betty Wong 姊妹會為我們分享，平凡的上班族經歷了職場轉化的秘訣。歡迎每一位渴望在個人生命及工作環境被神轉化、將不可能變作可能的教友參加。

日期：7 月 6 日(日)

時間及地點：1:45 - 4:00pm 座堂

對象：101 會友

報名：填妥「活動報名表」交辦公室或進入以下連結報名：

<https://forms.gle/oC8exeymEt9gySLB6>

截止：6 月 29 日(日)

*備有輕食及護送服務



3.《不可能任務 第二擊-社區佈道》

我們日常在社區中生活：買煲煮飯、運動散步、落街放狗等，但原來社區中正暗藏不同的呼聲、不同的需要，你可有聽見？你相信你也可為社區帶來改變嗎？

路德會唐傳道會為我們分享皇后山服侍的需要及經歷，誠邀每一位渴望看見社區中充滿基督的愛教友參加。

日期：7 月 12 日(六)

時間及地點：3:30 - 5:15pm 風雨操場

對象：101 教友

報名：填妥「活動報名表」交辦公室或進入以下連結報名：

<https://forms.gle/iPeemqsvgMdUWPhM8>

截止：7 月 6 日(日)



歡迎您聯絡我們 探討有關信仰及 人生問題！

主任牧師

梁偉明牧師
2669 8111

副主任牧師

周婉慈牧師
2669 8111

教牧團隊

陳慧玲傳道
3504 4650

林文福傳道
3504 4652

陳皓揚傳道
3504 4653

石偉成傳道
3504 4651

麥玉崑傳道
3504 4657

青少年教會

周婉慈牧師
2669 8111

洪禪樂傳道
3504 4649

黃家沂助理傳道
3504 4647

兒童教會

梁婉秋傳道
3504 4659



歡迎會友加入
教會廣播系統



電話：2669 8111

傳真：2669 8306

地址：粉嶺馬會道301號

電郵：office@aog.org.hk

網址：www.aog.org.hk

4.《「85 週年五大活動」祈禱會》

今年 85 週年堂慶教會以佈道作回應，推出「85 週年五大活動」，需要弟兄姊妹同心祈禱支持，為主得人！由 6 月開始，教會將會推行以下兩個祈禱行動，並鼓勵全民參與，為五大活動各方面的需要祈禱爭戰！

● 每月一次崇拜前 / 後祈禱會

6 至 12 月，每月 1 次，每次 15 分鐘

日期：21-22/6、19-20/7、16-17/8、

20-21/9、18-19/10、15-16/11、

20-21/12

時間：週六：5:00-5:15pm(晚一崇拜前)

週日：11:20-11:35am(中堂崇拜後)

地點：大禮堂

* 無需報名，自由參加

● 全教會小組及守望小組同心祈禱

➤ 逢每個月月尾，由祈禱組發放代禱資料予區牧或家牧再轉發給組長。

➤ 7 至 12 月，鼓勵每次小組和守望小組預留 5 分鐘時間，讓組員同心為 5 大活動的需要及福音對象祈禱。

5.《同行守望 - 感恩樹》

同行守望不知不覺已經進行了一年多，你與你的守望者同行得如何？

同行守望是一生之久的事，讓我們短暫且作出總結，藉「感恩樹」，讓我們寫上及貼出「守望過程中，神給我們的提醒」。

索取日期：

6 月 7 日(六)至 7 月 27 日(日)

方法：

1. 早前已登記守望同行小組，可到教會辦公室取一片木輪(一組一片)。
2. 以「守望過程中，神給我們的提醒」為題，於木輪上寫上小組的回應及簽名。
3. 寫好後，建議小組與木輪合照並傳予組長，然後把木輪交回教會辦公室，由同工代為貼出。

其他

1.聚會開始前，請教友關掉所有響鬧裝置。聚會期間，請保持安靜，勿隨意走動或傾談，以便聚會有秩序地進行，多謝合作！

2.《工程通告》

因應 B 座大維修工程展開，C 座部分空地和 A 座梯級對出操場部分區域需要圍封，禁止非工程人員進入。

為保障大家安全，請勿靠近圍封範圍，免生危險！謝謝合作！

3.請有編號的信徒在入口處簽到。上週出席人數統計：總人數 1,091(包括網上)

	座 堂						
	晚堂	Sober	中堂	午堂	兒童	青少年	網上
現場點算	223	63	216	259	78	61	191
簽到	163	45	165	164	--	--	--
嘉賓	31	12	28	28	--	--	--

週訊內所有活動為成人牧區活動，18 歲以下教友請參考青少年崇拜週訊