



1. 變壓力為喜樂-----P. 1-6
2. 新教牧介紹-----P. 7-8
3. 聯堂及各堂消息及代禱-----P. 9-21
4. 書籍介紹～午夜頌歌-----P. 22

變壓力為喜樂

陳振威

都市壓力

「心裡平靜，可使身體健康。」（箴言十四 30，新譯本）

壓力是都市裡日常生活中一種正常反應。當壓力來臨時，大腦會意識到有威脅，身體便會釋放一種激素叫腎上腺素，讓你幾乎本能地做出反應，這就是所謂的「戰鬥或逃跑」反應（fight-or-flight）。一旦威脅消失，心境平靜後腎上腺素水平會恢復正常。

但是在長期壓力下會導致腎上腺素偏高，致使血壓高、心跳快、血管狹窄、血液濃稠。一旦血液凝結，血塊阻塞血管，便會有中風和心臟病發作的可能，這樣看來，承受壓力等於慢性自殺。

可想而知，懂得如何面對壓力，使心境平靜對心臟健康是何等重要！

壓力的三個來源

通常壓力來自三方面：

一是源於自己的壓力，往往是潛意識的。例如一個人童年家境貧困，被人冷落，使他立志日後要出人頭地，別再遭人輕看，於是長大後不惜一切，拚命往上爬。可惜名利是沒有上限的，縱然名和利都有了，自己給自己的壓力卻絲毫未減。又如一位完美主義者，常用自己的標準來衡量別人，總是不滿意別人所做，凡事都要親力親為，無形中加給自己很多壓力。

二是事情引起的壓力，大部分無可避免。例如職場本身便有某種程度的壓力：工作量繁重、技術難題和時間限制等。又如突發事件所產生的壓力：上班時交通意外引起堵車、公司宣佈裁員或合併、家人生病等等，都是突然而來，不能避免的。

三是來自別人的壓力，並非本人所能控制。原因是各人都有不足之處，當兩個不完全的人一起工作或生活時，必然會有衝突出現。越是接近，衝突的機會越大。

應對壓力的三個模式

應對壓力最根本的一點是要來到上帝面前，因為祂應許我們：「*凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。*」（馬太福音十一 28-30）

一般情況下我們應對壓力有如下模式：

一是逃避模式。對源於自己的壓力我們不會察覺；面對事情引起的壓力我們會採取逃避或拖延去應付；面對來自別人的壓力我們容易發脾氣。

二是焦慮模式。對源於自己的壓力我們易情緒化；面對事情引起的壓力我們會不知所措；面對來自別人的壓力我們會自悲自憐。

三是安全模式。惟有安全模式的人有足夠自信心，相信自己的同時也相信別人的好動機，能夠洞察源於自己的壓力；理智地面對事情引起的壓力；並以寬容來疏導來自別人的壓力。

5A 減壓法

壓力往往突然而來，在這關鍵時刻，如何應對決定了壓力對當事人的心境和人際關係的影響。以下五個步驟（5 A）有助於放下逃避或焦慮模式而採用安全模式的應對：

1. Avoid 避免不必要的壓力

當壓力來臨時，先問自己這壓力是「必要」或「不必要」。如壓力是不必要的，要學習說「NO」（拒絕）。避免不必要壓力的方法包括離開現場、改變目標、調整優先次序、降低完美主義的標準等。通常，當發現壓力是源於自己時可採用此法；反之，如壓力是必要的話，可考慮以下其他方法。

2. Alter 改變壓力的強度

事情引起的壓力多數不能避免。面對這種壓力時，一定要把事件解決，壓力才會消失。有時面臨的壓力太大，一時不能把事情完全處理妥當，可考慮把問題瓜分解決，就是把大問題分成幾個小問題來逐一處理。每次只面對一個小問題時，壓力會比較容易應付。

3. Adapt 適應面臨的壓力

若要帆船向前行，必須順風駛帆。同樣，事情引起的壓力不能避免，但可以適應。處理這種壓力的另一方法是回顧過去：過去的成功經驗可以加強自信，過去的失敗可以引以為鑑。「前事不忘，後事之師」，回顧過去是一個幫助適應壓力的好方法。

4. Accept 接受不能改變的事實

天氣寒冷的時候我們不能改變天氣，但可以多穿衣服禦寒。很多來自別人的壓力也是這樣，我們不能改變別人，只能調整自己。一個安全型的人會承認許多事情自己不能掌控，必須調整自己的心態，相信他人的好動機，以寬容體諒去疏導來自別人的壓力。

5. Adopt 培養健康的生活習慣

培養健康的生活方式有助於面對壓力。飲食方面：儘量避免菸、酒、咖啡因和藥物，因為它們只會增加心、肝、腎的負荷，對應付壓力全無幫助。生活方面：運動、小息和睡眠能增強免疫系統，讓你更能抵抗壓力對心臟的影響；藝術性的愛好，如琴棋書畫、園藝插花、室內設計等，能調節身心，減少壓力強度。

概括而言，面對壓力的關鍵是放鬆自己：任何事物都要處之泰然，化逆境為順境、化挫折為動力，為自己創造一個積極、有序、和諧的環境才是上策。

保持樂觀心態

「**喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。**」（箴言十七 22）據多年臨床經驗觀察，心情開朗、凡事樂觀的人壽命較長，患病較少。反之，憂愁焦慮、凡事悲觀的人壽命較短，患病較多。憂鬱症患者抵抗力弱和腎上腺素高，故多患感冒、糖尿、腎虧、風濕、骨質疏鬆、心臟病、中風，甚至癌症。最近醫學研究證實，如患者家人有冠心病，患者本人得冠心病的風險是普通人的四倍；但如果開朗樂觀，風險可降至普通人的一半。

由此可見，情緒會影響身體功能。不要讓負面情緒奪走健康，凡事樂觀，把半杯水看成半滿或半空是個人的選擇。如經常疲憊，沒精打

采，不能集中精神，失眠或睡眠過度，食慾不振或暴飲暴食，感到無助和絕望，甚至有自殺念頭，則可能是患上憂鬱症。

從輕微到嚴重，憂鬱症非常普遍。無論如何，這病症不會自行好轉，應從速就醫，對症下藥。凡事往好處想、保持幽默和樂觀的態度，並注意起居飲食，培養興趣和愛好，多運動，多交樂觀的朋友，這些方法對憂鬱症的康復和避免舊病復發都有幫助。

人際支持系統

「**看哪，弟兄和睦同居是何等地善，何等地美！**」(詩篇一三三 1)

自古以來，人類過著群體生活。群聚而居者可以建立支持系統，大家彼此守望相助，患難相扶，生活安全，充實而有意義。離群獨處者若失去支持系統，容易感到孤單寂寞，心臟病風險也比普通人高，病發時留在重症監護病房的時間也較長。

一個人的人際支持系統包括配偶、家人和朋友。良好的支持系統對心臟有以下好處：

1. 讓人有安全感和歸屬感

歡喜快樂時有人共享、悶悶不樂時有人傾訴、遇到困難時有人分擔、傷心難過時有人安慰，在任何際遇中都有正確的途徑去疏導情緒。

2. 為人提供一個學習與人和睦共處的安全地方

能把自己鍛鍊成一個安全型的人，更有效地處理生活壓力。

3. 幫助養成健康的生活習慣

如與配偶、家人或朋友一同運動，瘦身，或進行其他健康計劃，其持久率比獨自進行更高。

難怪上述經文說：與人和睦共處是多麼的善，多麼的美，因為良好的支持系統對心思（善）和身體（美）都有幫助。若要建立一個良好的支持系統，必先與別人有良好的人際關係，而所有人際關係技巧中最重要的是聆聽和肯定。

聆聽與肯定

聆聽是與人溝通最難學的功課。通常二人溝通，聽者一面聽，一面判斷對方所說，同時準備如何回答。這內在干擾導致聽者沒有完全收到講者要表達的訊息，因此有時會引起一些不必要的誤會。所以聖經告訴我們：「未曾聽完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。」（箴言十八 13）

聆聽時要把自己的思想倒空，全神貫注地聆聽講者每一句話，不判斷、猜測或懷疑對方所說，然後在適當時候用自己的言語，簡單總括對方所講，讓對方知道所有重點你都聽了進去，這是一個表示了解和接納對方的好方法。如有錯漏，對方定會樂意更正，因為對方希望得到了解和接納。

肯定是建立人際關係的捷徑，正如箴言二十五章 11 節所形容的：「一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡」—貴重、漂亮、高雅、得體。同樣，一句欣賞、感激或鼓勵的話，讓對方覺得被肯定、認同和接納，不僅增加對方的自信，還可以拉近兩者距離，建立彼此信任，贏取對方合作。若要成為一個成功的肯定者，必須超越對方的短處而看到長處，超越缺點而看到優點，並用欣賞、感激和鼓勵來肯定對方。

如能兼聆聽者與肯定者於一身，便很容易與人和睦共處，彼此學習，互相幫助，一起建立一個良好的支持系統，促進心臟和心思健康。

新教牧介紹

《九龍灣堂陳家駿傳道》

「GTO 麻辣教師」¹是過去在不同教會實習時，弟兄姊妹不約而同給予我的評語或印象，他們總覺得我與傳統牧者風格不同，明明我就是很乖巧的牧者（笑）。

我叫陳家駿，朋友喜歡稱呼我為雀仔（Bird）²，是個蒙恩的罪人。讀神學時，額外申請讀多一年，令不少人感驚訝，申請原因是：「為主要加倍努力，裝備好自己，做一個值得主喜悅的 Better me。」

3

認為聖經生動盞鬼、幽默有趣，永遠都比自己所想的走前一步；真理並非使人感到處處制肘，而是使人得著自由、釋放，能展現喜樂的活力。

認為基督信仰並非一套宗教理論或規條，信仰是 Be water，它可以進入每個不同的靈魂容器之中，是多樣性的又是獨特性的，每個人對信仰都可以有不同的展現，這使得信仰變得真實而且有趣、好玩！

所以，我很喜歡聆聽不同人的生命故事，它總是一個又一個奇妙的歷程，叫人期待萬分！每個生命都是非同凡響（Distinction）的，透過交談間



¹ 源於一套日本的漫畫作品。

² 花名起源涉及歷史，有興趣想知道更多，歡迎個別找我。

³ 畢業於牧職神學院。

的靈魂碰撞，能使我遨遊到不同的「世界」，踏足自己所不認識的領域，增廣見聞。

若你想認識我更多，可以帶着你的故事與我交流、分享，我熱切期待聆聽你的故事，遊覽你的世界。⁴

最後跟各位說聲：「夜露死苦，愛羅武勇」⁵



⁴ 聯絡方式：FB: Bird Chan / IG: NDL0410

⁵ 日本俗語：取自平假音：よろしく，あいラブゆう。意思是：「多多指教，I LOVE YOU」

聯堂

沙田小瀝源源順圍
28號都會廣場620室

主任傳道：林慶榮長老(電話：8103 1558)
義務傳道：鄭志興長老(電話：6894 8095)
行政同工：于佩芳、伍寶琪(電話：2635 6230)
傳真：2633 9231 電郵：info@tctfhlc-hk.org
網址：<http://www.cfhlc.org>

消息及代禱

1. 本年度的浸禮申請將於 10/5(日)截止，申請表可於聯堂網站下載，請有意肢體留意，並於截止日或之前交堂會傳道。
2. 本年的「長執同工交通會」定於 7/6(日)下午 3:00 假沙田堂舉行，請各教牧、長執、同工預留時間出席。
3. 翠屏堂梁國強先生由本年 6 月起轉為半職傳道，請記念其在日後事奉上的兼顧和適應代禱。
4. **招聘報告**：翠屏課餘託管中心招聘「主任助理」，協助主任一般行政工作、籌劃及帶領活動、功課輔導、管理課室秩序及接放學等；中六或以上程度，有愛心能團隊合作，五天半工作，一年相關經驗。求職者可電郵履歷至 info@tctfhlc-hk.org，資料只供招聘用。

《聘請福音幹事》

堂會	工作範圍	申請資格
紅磡堂	➢ 策劃及推動教會福音事工 ➢ 協助青少年事工 ➢ 跟進福音對象 ➢ 處理日常文書工作	✧ 有傳福音及栽培心志 ✧ 曾受佈道訓練或相關經驗 ✧ 能處理日常文書工作 ✧ 上任後須於本堂聚會

*有意肢體請將履歷電郵至聯堂郵箱，有關資料只供招聘用。

紅磡堂

馬頭圍道37-39號
紅磡商業中心A座
3樓310室

傳道：何子雄先生、蔡靜儀姑娘、鄭嘉慧姑娘
電話：2715 5898 傳真：2711 1781
電郵：hunghom@tctfhlc-hk.org
網址：<http://christianresource.hypermart.net/hunghom>

消息及代禱

1. 因應疫情情況，堂會現仍維持星期日 11:15am 網上崇拜，其餘聚會則暫停或取消，直至另行通知。
2. 10/5(日)崇拜內有擘餅時段。
3. 記念在本港與海外的肢體們，願神保守各人在主裡經歷主的平安與恩典。

五月份主日事奉人員

日期	講員	主席	司琴	事 奉
3/5	蔡靜儀姑娘	陳銘康	馮潔嘉	--
10/5	何子雄先生	袁容滿	吳卓怡	--
17/5	梁國強先生	陳新源	鄧思恆	--
24/5	鄭嘉慧姑娘	胡偉光	余詩敏	--
31/5	鄭家輝牧師	尹國威	鄧思恆	--

深水埗堂

深水埗營盤街151號
地下及151-153號
一字樓

傳道：雷露珊姑娘
長老：王志忠 福音幹事：李美湘
電話：2725 7686 傳真：2779 1376
電郵：shamshuipo@tctfhlc-hk.org
網站：http://www.fhlchurch.org

消息及代禱

1. 10/5 為親子主日，願我們全家老幼一起敬拜神。
2. 17/5 為差傳主日，講員為吳金煌牧師。
3. 31/5 有同心圓同工講見證，可以邀請年青人收看。
4. 主日學：3/5、17/5、31/5
5. 祈禱會：6/5、20/5(三)
6. 長者查經：13/5、27/5(三)
7. 我們在疫情中彼此守望，發揮互愛精神。
8. 10/5(日)下午 3 時為李美湘姊妹和陳家駿傳道的婚禮，於學基浸信會舉行，歡迎大家出席，同頌主恩。

五月份主日事奉人員

日期	講員	主席	司琴	事奉
3/5	陳帶娣姑娘	王志忠	雷姑娘	李美湘
10/5	雷露珊姑娘	羅知行	黎可欣	鄺健滔
17/5	吳金煌牧師	高永健	黎可欣	李逸榮
24/5	戴志遠先生	鄺健滔	黃秀娟	梁漢傑
31/5	蔡靜儀姑娘	李逸榮	李美湘	何燕玲

牛頭角堂

牛頭角定富街100號
仁厚大廈一樓D座及
二樓E, F, G座

傳道：周素芬姑娘
電話：2753 5007
傳真：2753 8068
電郵：ngautaukok@tctfhlc-hk.org

消息及代禱

1. 鑑於新型冠狀病毒疫情的肆虐擴散未得控制，堂會暫停主日所有實體聚會，改用網上錄播崇拜，直至另行通知，鼓勵弟兄姊妹留家敬拜神。在這變動下，願神記念並保守我們，願我們在疫情下仍常與主結連，敬拜不息。
2. 因應疫情，堂會已經暫停星期三教會祈禱會實體聚會，除了發放 Whatsapp 版「祈禱之訊」外，下周三（6/5）晚上 9:00 我們會繼續進行視像網上教會祈禱會。請弟兄姊妹預留時間參與，在疫境中常常不息禱告，互相守望。
3. 為林寶燕姊妹(Polly)懇切祈禱，Polly 上周突然腦出血中風做了腦部手術，目前已甦醒。求主憐憫醫治 Polly，讓她可以平安順利渡過危險期。記念洪錦吉弟兄和兩孩子，願主安穩他們的心。
4. 記念伯特利小組李悅陶姊妹(今屆 DSE 考生)：有良好的精神體魄，充足的智慧聰明，冷靜應考。
5. 為各小六生禱告：有智慧選校，願主為他們預備合適的學校升中。
6. 願神恩待記念身體抱恙的肢體與家人：簡源澤世伯(院中治療肝酵素高、胃潰瘍和普通肺炎)，葛志揚世伯(延期做膝蓋換髌手術)，廖愛碧伯母(盤骨骨折手術後適應與康復)，周姑娘(尾龍骨傷治療)。

五月份主日事奉人員

日期	講員	主席	司琴	事奉
3/5	郭罕利博士	梁廣煒	郭依莉	--
10/5	吳明光傳道	--	--	--
17/5	麥子強先生	--	--	--
24/5	何子雄先生	--	--	--
31/5	李文耀先生	--	--	--

寶林堂

將軍澳寶林邨
寶勤樓三樓
327-329號(週間)

傳道：葉國麟先生 傳道(半職)：雷靜儀姑娘
地址：將軍澳寶林邨樂善堂劉德學校(主日)
電話：2703 0629 傳真：2704 0886
電郵：polam@tctfhlc-hk.org

消息及代禱

1. 2020「扎根主裡，常存盼望！」，5月學習重點：將身體獻上成活祭。
2. 請記念堂會光纖寬頻正更新中，信徒能早日可一起網上同步敬拜。
3. 請記念疫情下堂會中有工作轉變或待業肢體、應考 DSE 學生、病患覆診者、前線醫護人員及照顧子女的家長，因依靠主而經歷神的恩典。
4. 求神幫助我們繼續不鬆懈防疫工作，保護自己，愛護他人。

五月份主日事奉人員

日期	講員	主席	司琴	事奉
3/5	郭罕利博士	--	--	--
10/5	雷靜儀姑娘	--	--	--
17/5	伍德輝牧師	--	--	--
24/5	何子雄先生	--	--	--
31/5	葉國麟先生	--	--	--

華明堂

粉嶺華明邨
添明樓地下

傳道：鍾志球先生 (2677 1024)、陳帶娣姑娘 (2677 1032)
長老：黃偉雄 福音幹事：周麗然、沈潔盈
電話：2677 1034 傳真：2675 9183
電郵：wahming@tctfhlc-hk.org

消息及代禱

1. 新一季主日學於 5 月初開課，分別有「傳道書」及「馬可福音」。若實體聚會未能恢復，會改為網上錄影或網上直播，時間早上 10 時至 11 時。如有祈禱會將時間縮短。
2. 由 2 月至今暫停了擘餅聚會，現將擘餅聚會安排為記念主的環節，於 26/4 及 10/5 在崇拜後隨即開始，讓我們在家中仍然可以記念主對我們拯救之恩。
3. 19/4 教會舉行網上直播祈禱會，時間早上 10:45-11:15，祈禱前會將網址在群組中發放，鼓勵大家參與，一起禱告，彼此守望。祈禱會現定 3/5 及 17/5 隔週舉行，時間不變。

五月份主日事奉人員

日期	講員	主席	司琴	事 奉
3/5	曾惠芳姑娘	林創銳	袁宏毅	林 榮、張佩玲、梁雁娟、劉懿嫻、陳 彩、曾秀蓮
10/5	鍾志球先生	黎國泰	陳惠珠	何錦棠、楊 萍、陳秀霞、張寶兒、張詠思、岑翠賢
17/5	陳帶娣姑娘	何永超	周燕如	蔡日傑、胡美琪、劉耀輝、蔡禧恩、樊夢薇、沈潔盈
24/5	鄭家輝牧師	黃偉雄	袁宏毅	莫瑋謙、廖秀卿、劉有蓮、蔡婉婷、陳海雅、楊恩琳
31/5	陳偉麟先生	岑沛亮	周燕如	余銘維、關艷芳、李土蓮、李萍英、李笑麗、林玉梅

翠屏堂

觀塘翠屏邨翠柳樓
平台8-14號

傳道：梁國強先生、賴瑞娟姑娘
長老：梁廣煒 福音幹事：張欣欣
電話：2727 0518 傳真：2717 0980
電郵：tsuiping@tctfhlc-hk.org
網址：http://tphome.org

消息及代禱

1. 趙太的姑丈梁添添於日前安息主懷，其安息聚會已於 25/4 舉行。
2. 李太(邱美貞)的兒子亦於日前突發離世，求主安慰其家人心情。
3. 五至六月份網上 zoom 主日學：耶利米書(郭罕利博士)。
4. 16/5 及 23/5 聯團聖經講座，講員：莫鉅章博士(待定)。

五月份主日事奉人員

日期	講員	主席	司琴	事奉
3/5	郭罕利博士	梁廣煒	--	--
10/5	賴瑞娟姑娘	邱靜安	--	--
17/5	戴志遠先生	楊偉山	--	--
24/5	梁國強先生	王瑞坤	--	--
31/5	李文耀先生	梁國強先生	--	--

沙田堂

沙田小瀝源源順圍
28號都會廣場
616-619室

傳道：戴志遠先生 (3904 2208)
福音幹事：劉安傑
電話：2633 9230 傳真：2633 9231
電郵：shatin@tctfhlc-hk.org
網址：http://www.fhlshatin.org

消息及代禱

1. 母親節、父親節快到啦！一如往年沙田堂也會送上一份小禮物給我們所親愛的父母；藉此行動表達教會的關心和救主耶穌的福音。今年因應疫情及限聚令的規定下，教會仍希望能將基督的關心送到肢體的父母的手上。
*請肢體們也踴躍參與，大家只須填寫表格（Google Form），教會便會安排將小禮物送到你們所指定的地址。（一切資料保密）
2. 求主賜教會仍能彼此守望，適切地作出應變的安排，本著在靈裡仍然合一的心，透過互聯網的崇拜、團契，成為彼此間的連繫，互相關心。
3. DSE 的學生已開始考試一段時間，願主賜福給他們，有信靠主的心，在壓力之下堅心面對這重要的公開試，與主一同經過。
4. 今年受浸申請：考慮受浸的肢體請注意，申請將於 10/5 截止。請把握時間遞交申請表。如有疑問，歡迎向傳道人或導師聯絡。

五月份主日事奉人員

日期	講員	主席	司琴	事奉
3/5	雷靜儀姑娘	戴先生	張文珊	--
10/5	戴志遠先生	黃遠訊	梁恩能	周志雲、麥文輝
17/5	黃鴻權先生	劉安傑	梁淑恒	蘇婉雯、倪家翠
24/5	葉國麟先生	許 鵬	梁恩能	姚嘉儀、盧詠茜
31/5	林慶榮長老	王宗川	張文珊	蔡宛姍、羅桂芬

屯門堂

屯門震環路11號
大興花園第一期
7號商舖

傳道：關惠如姑娘、劉麗梅姑娘、鄭瑞邦先生
長老：黃偉東 福音幹事：阮鈺婷
電話：2455 5558 傳真：3011 6842
電郵：tuenmun@tctfhlc-hk.org

消息及代禱

1. 新一季的主日學內容為：初信造就及約書亞記查經，請弟兄姊妹留意安排。
2. 3/5(日)上午 10:00 為月首祈禱會，請弟兄姊妹備心出席，11:00 為主日崇拜。
3. 為把福音更被傳開，屯門堂加強了網絡工作，歡迎肢體 like and share：
 - WeSTEP(對象為慕道和初信者，透過貼近的語言來傳遞信仰)：
<https://www.facebook.com/WeSTEPbyFHL/>
 - 媽媽會所和成長園(對象為家庭)：
<https://www.facebook.com/mamaclub.fhl/>
<https://www.facebook.com/GrowthGarden.fhl/>
 - FHL TuenMun FB ACC(對象為信主者)：
<https://www.facebook.com/FHLTuenmun>

五月份主日事奉人員

日期	講員	主席	司琴	事奉
3/5	鄭瑞邦先生	敬拜隊		姚啟政、羅扁女
10/5	陳偉迦牧師	敬拜隊		陸詠珊、杜錦文
17/5	鄭志興長老	敬拜隊		聶子聰、關艷霞
24/5	劉麗梅姑娘	鄭瑞邦先生	李戀欣	李秉禧、李玉珠
31/5	葉振璋先生	洪 風	簡佩汶	莊嘉城、梁寶蓮

九龍灣堂

牛頭角道3號
得寶花園商場
3樓A室

傳道：梁秀霞姑娘、陳家駿先生
長老：謝杰華 福音幹事：鄧思維
電話：2331 9922 傳真：2331 2255
電郵：kowloonbay@tctfhlc-hk.org

消息及代禱

1. 灣堂透過「一杯涼水」行動，先後向有需要肢體、街坊、福音對象派發抗疫「愛心包」，並安排上門探訪及佈道，甚受街坊歡迎！有關行動將會繼續。
2. 梁秀霞姑娘母親梁陳軒梅姊妹於 4 月 24 日安息主懷。祈求天父安慰梁姑娘及家人心情，安息禮定於 17/5(日)下午 6:00 於世界殯儀館三樓明思堂舉行。
3. 家駿傳道和美湘姊妹婚禮定於 5 月 10 日下午 3 時正，假深水埗元州街 162 號學基浸信會舉行。
4. 記念參加應屆中學文憑試的肢體：子軒、展浩、綺珊。

五月份主日事奉人員

日期	講員	主席	司琴	事奉
3/5	郭罕利博士(東九聯合)	梁廣煒	--	--
10/5	周婉珍姑娘(母親節主日)	謝杰華	--	--
17/5	鍾志球先生	鄧思維	--	--
24/5	李文耀先生	劉曙明	--	--
31/5	鄭瑞邦先生	黃炳霖	--	--

逸東堂

東涌逸東邨
逸東商場二期三樓

傳道：趙雁婷姑娘 (3547 5070)
福音幹事：區祈恩 (3547 5080)
電話：3547 5080 傳真：2109 0813
電郵：yatung@tctfhlc-hk.org
網址：<https://fhlyatung.org>

消息及代禱

1. 因著疫情未減，暫停所有實體聚會至另行通知。
2. 教會仍進行崇拜實時直播，早上 11:15 開始聚會，亦將崇拜錄影保留至當天的晚上 10 時，請肢體按時參加網上崇拜。
3. 疫情期間，每主日早上 10:30-10:50 用 zoom 實時直播「桌前默想聚會」，請肢體按時參加，一同記念主。
4. 5 月 10 日為福音主日，早上 11:15 開始實時直播，題為「當世事不似預期」，講員為史李逢秀傳道，求主使用。
5. 李美湘姊妹與九龍灣堂陳家駿傳道定於 5 月 10 日(日)下午 3 時假學基浸信會舉行婚禮，求主祝福。
6. 譚海章弟兄與劉詠詩姊妹定於 5 月 23 日(六)上午 11 時假會所 1 號(水中天)1 樓舉行婚禮，求主祝福。

五月份主日事奉人員

日期	講員	主席	司琴	事奉
3/5	趙雁婷姑娘	區天勤	李淑嫻	--
10/5	史李逢秀傳道	鄭健川	林嘉文	--
17/5	林慶榮長老	何廣達	李淑嫻	--
24/5	賴瑞娟姑娘	何浩華	羅影儀	--
31/5	鄭以心牧師	龔家毅	林嘉文	--

大埔堂

大埔廣福道152-172
號大埔商業中心
八樓C、D室

傳道：許桂華姑娘
傳道(半職)：黃鴻權先生
電話：2657 1081
傳真：2657 1082
電郵：taipo@tctfhlc-hk.org

消息及代禱

1. 大埔堂主日暫時會維持錄影網上崇拜，請各肢體主日繼續留在家中預備身心靈一同敬拜，稍後會通知大家教會大打掃、分階段恢復實體聚會及事奉人員的安排，大家請禱告記念。
2. 鼓勵各肢體仍繼續積極參予各團組的網上團契和教會「愛中同行」計劃，也透過不同方法互相關心、鼓勵，在疫境中互相勉勵同行。
3. 31/5 事奉主日，講員：王安洋牧師。求主幫助各事奉人員在疫境中能有好的休息，在主裡安靜，重新得力。

五月份主日事奉人員

日期	講員	主席	司琴	事奉
3/5	黃鴻權先生	--	--	--
10/5	林慶榮長老	--	--	--
17/5	郭罕利博士	--	--	--
24/5	關惠如姑娘	--	--	--
31/5	王安洋牧師	--	--	--

石硤尾堂

石硤尾村24座
201-206室

傳道：葉振璋先生 (2788 3739)
傳道(半職)：蔡寶絲姑娘 (3188 2582)
福音幹事：陳惠嫦、顏佩珊
電話/傳真：2788 3663
電郵：shekkipmei@tctfhlc-hk.org

消息及代禱

1. 記念肢體在參與各網上聚會上，都有好的投入和持守。
2. 記念各團契肢體的相交生活，盼我們都多走一步，在限制中仍繼續彼此分享分擔的關係。
3. 記念病患中的肢體親人，求主施恩保守他們的身心健壯，又加力給肢體及每位照顧者。

五月份主日事奉人員

日期	講員	主席	司琴	事奉
3/5	袁仲輝先生	黃健佳	劉羨儀	--
10/5	葉振璋先生	林耀文	陳麗香	--
17/5	趙雁婷姑娘	李德華	張寶珠	--
24/5	蔡寶絲姑娘	莫少文	陳麗香	--
31/5	雷露珊姑娘	梁家幫	張寶珠	--

書籍介紹

文：轉自封底介紹文

書名：午夜頌歌 (A Song in the Night)

作者：張黃求邦

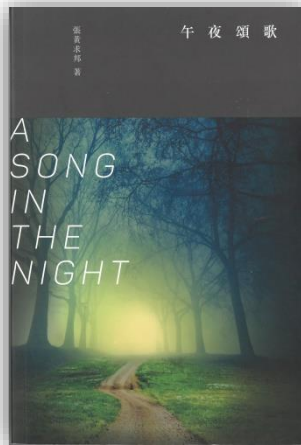
譯者：秦黃業玲

出版：EveryONE Press Limited

(香港，2017 年 9 月初版，219 頁)

簡介：

死亡是那麼叫人感到無助和絕望。張黃求邦女士在她摯愛的丈夫張子華牧師被接回天家後，她整個世界都崩潰了，有時感覺不到 神的同在，有時 神像是沉默不語。但是她緊緊抓著 神的手走過這段痛苦的路，把黑暗轉為光明，絕望轉為希望，並學懂怎樣有意義地度過地上的餘生，且為天上永恆的生命作好準備。當中情深意真，對於經歷喪親之痛者很有幫助。



出版：基督徒信望愛堂(督印：林慶榮長老 編輯：于佩芳)
版次：第 47 卷 第 5 期(總第 541 期)