

《疫境下的健康人生》

新冠狀病毒的疫情在香港繼續肆虐，相信不少市民除了上班及四處尋找口罩、消毒用品、糧油及日用品而走到街上，其餘的時間都多留在家中。根據專家的意見，面對疫情最有效的防禦措施不是口罩或消毒用品，而是個人的抵抗力。一個人是否健康，不單沒有生病，更在身、心、社、靈四方面都需要健全。故此，在這段「困在」家中的日子，更需要我們更花心思及力量去維持我們這四個層面的健康。

「身」：在家中可以做一些簡單的運動，如：原地踏步、仰臥起坐、八段錦、拉筋動作等。全家一起做簡單運動也可成為一個美好的親子時光。

「心」：我常在親友間或社交媒體中，聽或看到有人說：「我經常擔心自己『中招』，我快患上焦慮，甚至抑鬱了！」我們在這段日子，真的很需要保持心境開朗及平和。當看到新聞看到情緒快崩潰時，閉上眼睛，慢慢呼吸十次，讓自己平靜下來。還要把擔憂和引起情緒反應的人與事在禱告中交託給天父。

「社」：這段時間更不要忘記你身邊有一群可愛的肢體和朋友，他們愛護你、願意聆聽你。同時，他們也需要你的愛、關心與支持。雖然未能面對面相交，不要吝嗇你的短訊、電話、甚至視訊。

「靈」：多默想天父的創造、主的慈愛與拯救。這段日子，我們未必如常一起聚會，不妨多在小組群組中分享靈修得著。如果，全家都歸主，鼓勵父親/丈夫在家中帶領及舉行家庭崇拜及祈禱會。

盼望弟兄姊妹在疫境下都有健康的人生！也祈求疫情早日結束，期待在教會共聚的時光。

主僕黃智敏

---

2020年事工中心：「為主裝備，承主使命」

顧問牧師：劉偉強牧師

堂主任：黃智敏牧師

牧師：李秀琮牧師

行政主任：黃嫦明姊妹

辦公室幹事：劉佩琪姊妹、梁少娟姊妹

事務員：方秀慶女士

宣教師：趙秀文宣教師、

何惠儀宣教師、

馬文強宣教師、

王首文助理宣教師

堂址：九龍黃大仙東頭村道 161 號

電話：2320 2359

電子郵箱：info@ccckkc.org.hk

圖文傳真：2327 7211

網址：<https://ccckkc.org.hk>

## 《崇拜程序》

- 主 席：倫少怡  
司 琴：劉天亮  
詩 歌：1.神的帳幕在人間                      2.投靠  
          3.安靜    4.我要一生一世住在祢聖殿  
信 息：重塑健康人生(二)運動：強人是你？  
講 員：馬文強宣教師  
經 文：哥林多前書 6:19 上、20 下

### 彼此代禱

<肢體>：

1. 本堂教友李國祥弟兄已於 23/1 主懷安息，現定於 22/2(周六)早上 9 時半在大圍富山殮房旁的小禮堂舉行安息禮拜，並隨即火葬。

### 每 月 經 文 (2020 年 2 月)

「因為神的國不在乎吃喝，只在乎公義、和平，並聖靈中的喜樂。在這幾樣上服事基督的，就為神所喜悅，又為人所稱許。」

羅馬書 14:17-18

\*請踴躍向組長或同工背經文，並在完成後請他們為你在背經咭上簽名。

溫馨提示：

註 1：由於疫情下教會暫停實體崇拜，請弟兄姊妹於家中聆聽講道信息後，把奉獻放在同一個奉獻封或信封中，待疫情緩和後，才在崇拜中投入奉獻袋中作奉獻。

註 2：為方便弟兄姊妹對教會作出奉獻，可選擇自行轉賬或入數教會銀行戶口內，入數後請將收據／入數紙電郵 (fin.kkchurch@gmail.com) 通知教會，並請寫明以下資料：

你的中文姓名、奉獻金額、奉獻項目、入數日期，以便教會跟進及記錄。

教會銀行名稱：渣打銀行 (Standard Chartered Bank)

戶口號碼：438-202-2328-4

支票抬頭：錦江紀念禮拜堂 (Kam Kong Memorial Church)

註 3：如在入數／轉賬後沒有通知教會者，可能列作會眾不記名處理，多謝合作！

# < 中華基督教會錦江紀念禮拜堂各堂崇拜及聚會的最新安排及防疫措施 > (13/2/2020 更新)

由於本周新冠狀病毒感染個案持續上升，香港也出現新型肺炎的本地傳播個案，並有首位因此而不幸離世的人士。為了防止新型肺炎進一步在社區擴散，加重醫療系統的負擔，現更新各項防疫措施：

## < 崇拜及聚會安排 >：

1. 各堂崇拜：未來兩星期（15-16/2 及 22-23/2）各堂崇拜將會暫停舉行，教會會安排錄播，讓弟兄姊妹留在家中透過錄播參與崇拜。崇拜的周刊也會透過教會網頁、Facebook 及 WhatsApp 群組轉載。
2. 各區小組：所有小組暫停至 2/3 止，至於隨後小組的安排，請密切留意教會的最新消息。
3. 教會祈禱會：由本月起，祈禱峰會將會暫停至另行通知，為了鼓勵弟兄姊妹安在家中為教會及社會禱告，教會在祈禱峰會當天會透過教會網頁、Facebook 及 WhatsApp 群組中發佈祈禱峰會的內容。
4. 少青區週六崇拜及小組聚會將會暫停至 16/3 止，請各少青區會眾及各家長們留意。
5. 兒童區(包括兒童主日學及兒童日光會)將會暫停至 16/3 止。請各錦江堂家長留意。
6. 本堂各區／各部的聚會、活動、會議及課程暫停舉行，直至另行通知。

## < 其他注意事項 >：

1. 本堂同工、信徒及新來賓，如於近日個人或家人從中國內地回港，或與懷疑感染新型肺炎的親友、鄰舍有接觸，即使沒有任何病徵，請自行留在家中隔離14日，以觀察確認身體狀況是否良好。
2. 為配合教會防疫措施，減少消耗防疫物資，及保持地方衛生清潔，同工在非必要時會留在家中工作(Home Office)。
  - 弟兄姊妹若有急事，請聯絡所屬牧區的教牧同工或領袖。
  - 逢週四之同工會仍會繼續進行。
3. 教牧同工仍然會以不同形式或網絡渠道，作出牧養。
4. 如會眾必需使用教會場地，請預早聯絡教會辦公室或各同工。並於進入學校或教會範圍時必須佩戴口罩、以搓手液清潔雙手及量體溫。
5. 會眾若有發燒症狀或感到身體不適，請盡快就醫及務必留在家中，安心休息與敬拜主。
6. 會眾或家人若有懷疑感染肺炎者，請即聯絡教牧同工，以作關顧代禱。
7. 教會二樓廚房由即日起暫停借用直至另行通知。
8. 教會將持續留意疫情發展，若有任何最新安排，將會盡快公佈，會眾可透過教會網頁、Facebook 及 WhatsApp 群組知悉教會的最新聚會安排。謝謝各位關注。

錦江堂同工團隊

2020.02.16 主日崇拜詩歌：

詩歌：

【神的帳幕在人間】

(版權屬 玻璃海樂團 所有)

王呀 祢的國 裂天降臨  
大地眾子民 高聲歡呼  
神呀 我相信 祢將快來  
將要掌管萬國

看哪 神的帳幕在人間 從此與我同住  
擦掉淚痕 泯滅恩怨 作祢一生愛子

看哪 神的帳幕在人間 從此與我同在  
祢是開始 祢是終結 與祢進到樂園

神的帳幕在人間

【投靠】

(版權屬 玻璃海樂團 所有)

投靠 祢翅膀蔭下  
在祢光中 不必驚怕  
唯獨敬畏祢的 方可得依靠  
別再自義 來轉向祢

洪水即將氾濫之時  
是我主 坐著為王  
願天歡喜 願地上快樂

如鷹展翅上騰  
等候我主的 必不羞愧  
是祢甘霖雨露 滋潤一切

## 【安靜】

(版權屬 讚美之泉 所有)

安靜讓平安入我心 深深知道祢是我的神  
風浪讓我靈更堅定  
在我身旁祢使風浪平息

我不害怕 我仍然要敬拜 祢陪我走向應許之處  
充滿盼望 我一生要敬拜  
生命滿有祢的印記

## 【我要一生一世住在祢聖殿】

(版權屬 玻璃海樂團 所有)

主 祢是我亮光  
是我生命的保障  
主 祢是尊貴 祢是可畏  
是我的高臺

主 祢是我牧者  
是我生命的安慰  
主 祢是拯救 祢是寬恕  
是我的盾牌

抬頭吧 別再被勞役  
降服吧 瞎眼都可看見  
從壓制裡 獲釋放 祢國要彰顯

我要一生一世住在祢聖  
殿我要一心一意尋求祢面  
我要不惜一切 順服祢訓示  
盡情地 獻上 作活祭