

《在真實的情緒中與神相遇》

伍柏芝牧師

這個月開辦了「情緒與靈命成長」這堂課，讓我從備課中再次感受情緒是上帝給人的保護。但我們往往認為「負面情緒」是不好的東西，所以要控制與壓抑；但事實上，情緒從來不是屬靈生命的絆腳石，而是上帝親自安裝在我們生命深處的神聖雷達。

被誤解的「負面情緒」

在信仰生活中，我們常被提醒要「常常喜樂」，結果當憤怒、憂傷、恐懼或委屈這等「負面情緒」冒出來時，我們的第一反應往往不是去了解它，而是立刻責備自己：「我是不是不夠屬靈？是不是對神缺乏信心？」我們習慣戴上虔誠的面具，死命壓抑內心的風暴，最後外表看起來平靜，內心卻是一片死寂。

但上帝創造的身體非常奇妙。當我們遇到傷害或危險時，身體會在瞬間自動響起警報 - 心跳加速、肌肉緊繃、血壓上升。這是上帝為了保護我們而設計的應變機制，讓你迅速面對威脅。這種身體的本能反應本身並沒有罪，它只是單純證明：上帝造你的身體正健全地運作著。

從「自我定罪」到「真實的感受」

要走出自我定罪，我們需要明白「生理反應」與「內心感受」的不同：

生理的警報： 就像家裡的火警警報器。當壓力襲來，心跳狂飆、胃部翻滾，這只是身體在提醒你：「注意，有事情發生了！」這無關罪惡。

真實的感受： 就像警報器螢幕上顯示的字句。當你靜下來察覺身體的警報，並為它命名：「我現在覺得好委屈」、「我感到被忽略了」，這時候，你才能把真實的自己帶到神面前。

(在第二頁續)

2026 年事工中心：「我心敬拜 以神為樂」

榮譽顧問：劉偉強牧師

堂主任：魯聰言牧師

牧師：余啟民牧師、伍柏芝牧師

宣教師：馬文強宣教師、朱凱筠宣教師、
劉穎欣宣教師

行政主任：黃嫦明姊妹

行政幹事：張佩雲姊妹

辦公室幹事：梁少娟姊妹

事務員：方秀慶女士

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>

(續封面文章)

如果不懂得區分這兩者，我們很容易陷入痛苦的控告。聽到批評時心跳飆升，我們立刻罵自己發脾氣；但如果我們能在心跳狂飆的當下，停下來三秒鐘，對神說：「主啊，我發現我現在好害怕被否定、好委屈。」當你願意誠實指出自己的感受，你就不再是情緒的奴隸，而是能將這個真實的傷口交給主耶穌來醫治。

有血有肉的救主

聖經從來沒有要求我們成為「情感麻木」的機器。《詩篇》裡有接近三分之一是哀歌，詩人赤裸地向神喊著自己的悲傷與憤怒，神不僅沒有責備，還把這些話記錄在聖經裡，成為敬拜祂的語言。

連我們的救主耶穌，也展現了極其豐富的情感：在好友拉撒路的墓前，祂哀傷流淚；在潔淨聖殿時，祂展現公義的憤怒；在客西馬尼園的夜晚，祂對門徒坦承：「我心裡甚是憂傷，幾乎要死。」耶穌沒有壓抑，祂伏在地上一邊流淚一邊向天父禱告。這告訴我們：會難過、會流淚、有情緒，不是信心不足，而是我們擁有神所賜「血肉之心」的最高證明。

上帝只想與「真實的你」相遇

耶穌的真實，點破了我們長久以來的壓抑。很多時候，我們習慣在人面前展現那個『完美包裝的自己』；即使來到神面前禱告，我們也常不自覺地帶著『應該要平安喜樂、不該發脾氣』的屬靈包袱。我們試著講出漂亮的禱告詞，卻依然把內心真正的焦慮與創傷關在地下室裡。

但上帝是真實的神，祂只能與「真實的你」相遇。當你敢對神說：「主啊，我現在真的很失望、很害怕」，就在那個當下，你摘下了面具，才能讓「真我」暴露在神的愛與光中。

願我們都學會不再逃避或審判自己的情緒。當內心雷達響起時，擁抱這份上帝給我們的保護，帶著最真實的自己走向施恩寶座，經歷神聖的醫治與成長。

❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧

<主日花刊奉獻芳名>

生日感恩～莫小燕姊妹

❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧ ❧❧❧

* 進入聖殿請安靜默想 *

- (1).在崇拜前 / 後，投入司事枱旁的奉獻箱內
- (2).在崇拜奉獻時段作奉獻
- (3).把奉獻存入教會銀行戶口

* 進入聖殿請安靜默想 *

- (1).在崇拜前/後，投入司事枱旁的奉獻箱內
- (2).在崇拜奉獻時段作奉獻
- (3).把奉獻存入教會銀行戶口

<副堂崇拜>主日上午十一時崇拜

* 進入聖殿請安靜默想 *

聖頌——情的禮讚

詩歌：1. 有祢愛我 2. 因祢堅持
認信：．．．．．同念<使徒信經>．．．．．立

聖道——知的探索

信息：．．．．．<咒詛變祝福～梁美燕姑娘>．．．．．坐
<經文：路加福音 7 章 11-17 節>

聖約——意的堅立

回應：．．．．．立
奉獻：．．．．．坐

請將奉獻於崇拜前 / 後，投入司事枱旁的奉獻箱內

報告：．．．．．坐
主禱文：．．．．．同誦<主禱文>．．．．．立
差遣祝禱：．．．．．立
散會：．．．．．<默禱>．．．．．坐

年老或體弱者不必隨眾站立

2026 年 8 月 15 - 16 日崇拜奉獻及人數

主日(大堂)崇拜	人數：	193 人	主日崇拜遲到	人數：	18 人
主日(副堂)崇拜	人數：	101 人	黃昏崇拜新來賓	人數：	／人
兒童主日學崇拜	人數：	13 人	主日崇拜新來賓	人數：	／人
週六黃昏崇拜	人數：	56 人	副堂崇拜新來賓	人數：	／人
週六少青區暑期活動	人數：	31 人	兒童日光會	人數：	4 人
合 共	人數：	394 人	兒童區導師	人數：	4 人
			崇拜奉獻合共： <u>15,651</u> 元		

註 1：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／入數紙透過 WhatsApp：23202359 或

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 2：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！

彼此代禱

<肢體>：

1. 本堂教友陳新明弟兄（陳志雄弟兄的大哥）已於 7 月 30 日主懷安息，現定於 8 月 29 日(星期六)上午 11 時 30 分假鑽石山殯儀館地下永德堂舉行安息禮拜，並隨即出殯。請為他的家人禱告，求主親自安慰，並賜下平安讓家人渡過傷痛。
2. 本堂教友黎天生弟兄已於 8 月 9 日主懷安息，現定於 9 月 2 日(星期三)上午 11 時正假伊利沙伯醫院 B 座地庫 1 號房安寧堂舉行安息禮拜，並隨即出殯。請為他的家人禱告，求主親自安慰，並賜下平安讓家人渡過傷痛。
3. 本堂教友李羅香姊妹已於 8 月 16 日主懷安息，喪殯事宜正在辦理中。請為她的家人禱告，求主親自安慰，並賜下平安讓家人渡過傷痛。

<事工>：

1. 8 月 22 - 23 日（黃崇及主崇）得蒙香港基督教癌症關懷事工聯會梁美燕姑娘蒞臨本堂證道，本堂謹此致謝。
2. 「黃昏崇拜中秋愛筵」將於 9 月 19 日 (週六) 黃昏崇拜後至晚上十時舉行，名額 80 人(額滿即止)。有意參加者請於 9 月 6 日或之前到司事枱報名，並繳費作實，詳情請參閱週刊 7 頁。
3. 「長青區活動：和諧粉彩手工班」將於 9 月 21 日（週一）早上 10:30-12:30 舉行，名額 30 位（額滿即止）。有意參加者請於 9 月 13 日或之前到司事枱報名，詳情請參閱週刊第 8 頁。
4. 禮堂尾的新聖經櫃已設置完成，內有《和合本修訂版》聖經，供弟兄姊妹在教會期間使用，用後請放回原處。
5. 8 月 22 日「黃崇祈禱會」下午 5:30 於禮堂尾舉行，主題為：「教會宣教事工」及「未得之民」禱告。鼓勵弟兄姊妹一同參與，彼此代禱守望。
6. 「閃江蛋 - 消暑傳愛·點只冰冰」活動將於 8 月 1 日至 16 日及 8 月 30 日舉行，誠邀大家一同參與，為社區送上清涼與關懷，實踐愛鄰舍的使命！詳情請參閱周刊第 7 頁。

7. 八月份為教會「差傳月」，邀請外來講員在崇拜證道。

日期	講員	事奉教會／機構
1/8 2/8	足印宣教士 AK Family 宣教士	香港威克理夫聖經翻譯會
8-9/8	胡樂文牧師	香港前綫福音
15-16/8	饒高駿傳道	視障人士福音中心
22-23/8	梁美燕姑娘	香港基督教癌症關懷事工聯會
29-30/8	盧龍光牧師	窯匠生命事工

8. 2026 年 7 月份奉獻芳名表已印製少量並放於司事枱，會眾可自行索取查閱。

9. 風季雨季期間教會聚會指引，請參閱週刊第 9 頁。

10. 8 月份各家活動：

- 一. 23/8(主日)兒區結業禮
- 二. 28-30/8(週五至週日)少青大型營會

每月经文(2026年8月份)

所以，弟兄們，我以上帝的慈悲勸你們，將身體獻上當作活祭，是聖潔的，是上帝所喜悅的，你們如此事奉乃是理所當然的。

羅馬書12章1節

閃江蛋第二擊：消暑傳愛·點只冰冰



日期：8月1日至16日

內容：祝福黃大仙清潔工人

行動：1. ~~募集「罐頭菠蘿」~~
2. ~~裝飾祝福扇~~
3. 參與行動

8月30日（日）

下午12:30-13:30

查詢及報名：李嘉恩執委、
甘偉傑執委、
李嘉釗執委



黃昏崇拜中秋愛筵

主題：愛筵共享，主內團圓，同慶中秋

日期：19/9/2026(星期六)

時間：黃崇後至晚上10:00

地點：2樓禮堂及禮堂尾(用餐區)

費用：每人60元 | 名額：80人
(名額有限，報名從速)

報名方法：禮堂尾報名及付款

查詢：請聯絡錦江堂辦公室

★ 鼓勵邀請新朋舊友參加

截止日期：6/9/2026 (星期日)或額滿即止

「看哪、弟兄和睦同居、
是何等的善、何等的美。」詩篇 133:1



中華基督教會
錦江紀念禮拜堂

活在主愛裏

長青區・和諧粉彩手工班

2026年9月21日

星期一 10:30 - 12:30

禮堂尾舉行

名額30位(額滿即止)

歡迎本堂教友及親友

收費每位\$10

包手工材料費

透過和諧粉彩手作，在創作中感受主的愛

風季雨季期間教會聚會指引：

由於風季及雨季已臨，以下是本堂的一些聚會指引：

風球：

- ～ 1 至 3 號風球：聚會照常。
- ～ 8 號或以上風球，聚會取消。
- ～ 當聚會前兩小時內，若天文台已經預告或懸掛 8 號風球，所有聚會取消。
- ～ 如果聚會時懸掛 8 號風球，聚會會立即終止。
- ～ 當懸掛 8 號風球時，如果於聚會兩小時前改掛 3 號或以下風球，則聚會會按時舉行，否則聚會取消。



暴雨警告：

- ～ 黃色及紅色暴雨警告：所有聚會照常，但會眾可視乎雨勢及道路情況作出是否前往教會之決定。
- ～ 黑色暴雨警告：(i) 若聚會前 2 小時內，天文台已經預告或已發出「黑色暴雨」警告訊號，聚會取消。
- (ii) 若在聚會進行中，天文台發出「黑色暴雨」警告訊號，聚會將繼續進行直至正常完結時間。如果(與會者)未能安全離開，可以留在教會中暫避風雨。

* (「聚會」是指在教會內舉行之崇拜、主日學、裝備課程、小組、祈禱會、迦勒聚會等。如遇上其它活動可致電回教會(23202359)或向負責聚會之同工查詢。以上指引純屬本堂意願，惟弟兄姊妹可按情況以智慧衡量自身及子女之安全作出適當的抉擇，並留意電台及電視台的報告。)

學校仍在進行升降機地基工程，停車場繼續暫停使用（直至另行通知），請弟兄姊妹注意安全，避免進入工地圍封範圍，活動期間亦需留意附近施工情況，注意安全。

（本週六及本主日）2026 年 8 月 22 - 23 日＜差傳主日＞
（除牧者外，其他兄姊恕不稱呼）

	＜週六黃昏崇拜＞	＜主日大堂崇拜＞	＜主日副堂崇拜＞
主 席	魏梅芳	伍柏芝牧師	黃紹明
司琴／司結他	黃嘉蕊	陳岳豐	黃紹明
司 電 琴		陳岳豐	
講 員	梁美燕姑娘	梁美燕姑娘	梁美燕姑娘
當值同工	余啟民牧師	余啟民牧師	朱凱筠宣教師
接 待 組		／	
聖壇插花	彭運連	彭運連	
總 司 事	吳偉強	梁炳超、任玉章	謝淑麗、譚美蓮
司 事 員	郭妙蓮、莊麗芳、劉淑儀	孫錦輝、焦英華、 黃占璋、林惠汶、 李佩瑩	黃鳳嬋、林文富
投影操作員	原健欣	譚沐恩	
音 響 員	陳翠萍、吳樂騫、余進業	林曉烽、林儲新、馮梓承	高志強
招 待 員		周鳳好	廖月梅

（下週六及下主日）2026 年 8 月 29 - 30 日聖工人員＜差傳主日＞
（除牧者外，其他兄姊恕不稱呼）

	＜週六黃昏崇拜＞	＜主日大堂崇拜＞	＜主日副堂崇拜＞
主 席	陳樂群	楊嘉智	直播大堂
司琴／司結他	宗芬玲	陳海婷	／
司 電 琴		陳海婷	
講 員	盧龍光牧師	盧龍光牧師	盧龍光牧師
當值同工	伍柏芝牧師	伍柏芝牧師	余啟民牧師
接 待 組		／	
聖壇插花	周仲齡	周仲齡	
總 司 事	吳偉強	廖淑霞、鄭富安	譚美蓮、謝淑麗
司 事 員	王寶音、姚愷妮、鄒浩昌	梅英連、區碧君、 林婉玲、邱冬梅、 姚美美	羅貴珍、區錦霞、 何曉暉
投影操作員	陳亮寶	郭天堯	
音 響 員	余進業	李日長、馮梓承、樊錦樂	朱健能
招 待 員		林亞葉	廖月梅

2026.08.22 黃昏崇拜：

詩歌：

【讓讚美飛揚】

版權屬 讚美之泉音樂事工 所有

詞：盧淑儀

共你一起暢聚這刻 獨有主配得讚揚
神大愛四面圍著我 神憐憫賜福這地
頌讚歌聲進入聖所 讓感恩進到主聖殿
萬眾擊鼓頌揚共舞 凡在世上定要頌讚祂
旋律歌聲四處響起 琴瑟鼓聲空中飛舞
在神殿內我將心開放
旋律歌聲四處響起 琴瑟鼓聲空中飛舞
在神殿內我心靈綻放

【復活的主】

版權屬 基恩敬拜 所有

讓每顆心專一地朝見祢
耶穌永活真神
祢是聖潔尊貴 滿有榮光
來高歌讚美 祢的救贖大能
十字架上 流着那犧牲的寶血
耶穌降世為人 赦罪潔淨讓我重生
復活的主 彰顯永生盼望
我已同釘這十架
活着不再是舊日的我

【最好的福氣】

版權屬 角聲使團 所有

願我的心讚頌我的主
願唱出讚美感恩的話語
在祢恩典中 幾多的好處
清早到晚上也未停住
藏在祢帳幕的隱密處
渴想一心盡力愛主

也許一生多困苦 被世間撇棄恨惡
但祢總看顧 樂意攙扶
愁悶慨嘆變作歡呼
人海中多昏暗迷糊 但我的心始終堅固
投靠祢 便覺恩典豐富

也許心中感痛悲 甚至失去了力氣
讓我抓緊祢 熱暖的手臂
攜著我再振翅高飛
人海中雖顛沛流離 但祢應許不捨不棄
投靠祢 是最好的福氣
全賴有著祢 才令這生極美

2026.08.23 主日崇拜：

詩歌：

【天地讚美】

版權屬 香港基督徒音樂事工協會 所有

地與海奏出歌韻 磐石唱讚美歌聲

風雨電也歌頌 雲霧同頌吹送

全地奏響聲勢無比

頌讚聲永不衰竭 全地要敬拜事奉

高唱萬有之上 榮耀無限之處

全屬我主尊貴耶穌 所有

讓讚美 如風天空海闊飛

讓讚美 浪花般海中濺起

高唱萬有之上 榮耀無限之處

全屬我主尊貴耶穌 所有

【這一生最美的祝福】

版權屬 讚美之泉敬拜讚美專輯(8) 所有

在無數的黑夜裡 我用星星畫出祢

祢的恩典如晨星 讓我真實的見到祢

在我的歌聲裡 我用音符讚美祢

祢的美好是我今生頌揚的

這一生最美的祝福 就是能認識主耶穌

這一生最美的祝福 就是能信靠主耶穌

走在高山深谷祂會伴我同行

我知道這是最美的祝福

【呼求耶穌】

曲、詞：魏進良

求主加倍充滿我心 求主加倍釋放生命

願祢復興來臨 燃燒靈魂

來讓我多一點愛火

求主加倍充滿我心 求主加倍釋放生命

為祢盡得靈魂 興起全民

投入祢國度全心獻

祈求主讓我心更愛靈魂

成就祢的心意 令我更堅穩

祈求主讓我可作祢僕人

燃盡我的所有 求主愛盛載

呼求耶穌 呼求耶穌

請再度熾熱我 在靈裡宣告

呼求耶穌 呼求耶穌

請祢用愛 來充滿我心

呼求耶穌 呼求耶穌

請再度熾熱我 在靈裡宣告

呼求耶穌

請祢釋放

豐富我裡面情義 去愛

奉獻：

【獻已於主】

詩集：世紀頌讚，346

我一生求主管理，甘獻身心為活祭；
我雙手為主作工，因被主大愛感動。

願我恭敬獻金銀，不為自己留分文；
我光陰全歸主用，讚美歌聲永不停。

差遣詩：

【主賜福你】

詩歌版權屬：詩集：美樂頌，201

求主恩賜福你，求賜信心不致動搖，
無論晴或雨時刻保守你，
使你在今天嘗盡主恩熱愛。

神恩豐富供應，靈內富足心裡欣喜，
幻變難避免求主祝福你，
使你在這刻嘗盡主恩大愛。