



中華基督教會上水堂

The Church of Christ in China Sheung Shui Church



跟主腳蹤 作主門徒

《沒有奇蹟，只有累積》

盧晉傑宣教師

我喜歡跑步，除了希望身體健康，亦喜歡它是一項公平的運動。只要你願意付出努力，隨著時間的推移，總會看到自己的進步。這不僅是身體的鍛鍊，也是一段靈修的好時刻。當次獨自跑步時，都成為了一個與上帝溝通的神聖空間。可以在這段安全而安靜的時間裡，向上帝傾心吐意，為有需要的人和事代禱記念。這種與上帝的親密時刻，讓我在運動中也能感受到靈命的滋養。

靈修和跑步（或運動）之間有著相似之處。當我們持續操練時，無論是身體還是心靈，都會變得更加健康和強壯。然而，這兩者往往是我們容易忽略的習慣。在生活中的忙碌、惰性以及各種突如其來的事情，往往使我們無法堅持。

許多人認為靈修必須是坐下來，打開【聖經】或靈修書籍進行閱讀和思想，然後禱告。這當然是一種寶貴的靈修方式。然而，若我們不應把靈修限制在這個模式之中。靈修的重點在於與上帝相遇、連結和建立關係。當我們願意把心轉向主，無論是在安靜的房間裡，還是在跑步的路上，都可以成為與主相遇的時刻。

跑步界有一句格言：「沒有奇蹟，只有累積。」無論是身體的鍛鍊，還是靈命的成長，都不是一朝一夕的事，而是需要持之以恆地操練。每一次跑步、每一次禱告、每一次默想神的話語，都是在為未來的自己積累力量。這種累積的力量，讓我們在面對困境時，不是依賴奇蹟，因為過去的操練已經教會我們如何依靠那位與我們同在的上帝。這也讓我想起耶穌所說《十個童女的比喻》。這個比喻提醒我們，要有常作準備的態度，在等候主的日子裡，忠心地持守信仰，不讓自己的生命變得鬆懈。

當我們堅持每日與主結連、與主相遇，靈命便會逐漸成長。即使生活忙碌，我們也不一定要在運動與靈修之間作出取捨；有時候，不妨嘗試把兩者結合，在運動中禱告，在步伐中親近主，在呼吸之間重新經歷祂的同在。

差傳主日崇拜程序

Facebook 直播



主曆二零二六年七月十九日上午十一時正

聖頌：高舉基督，謙卑認罪，恭迎主道

(肅靜及關掉手提電話)

著 往《普天頌讚》第 497 首《教會根基》..... 眾 立
宣 召 「主耶和華的靈在我身上；因為耶和華用膏膏我，叫我傳 眾 坐
好信息給謙卑的人，差遣我醫好傷心的人，報告被擄的
得釋放，被囚的出監牢；報告耶和華的恩年。」

(《以賽亞書》六十一章 1-2 節上)

靜 默《主在聖殿中》..... 眾 坐
宣 信同誦《使徒信經》..... 眾 立
祈禱及主禱文 眾 坐

聖道：虔潔心靈，肅靜專誠，領受主道

歌 頌《普天頌讚》第 523 首《振興回應使命》..... 眾 立
啟 應《詩篇》一四五篇 1-9 節..... 眾 坐
歌 頌《一首讚美的詩歌》夫婦小組..... 眾 坐
經 訓《路加福音》八章 26-39 節..... 眾 坐
宣 道《尋找那被遺忘的人》..... 眾 坐
榮 耀 頌 但願榮耀，歸與父、子、聖靈，父、子、聖靈。起初這樣， 眾 立
現在這樣，以後也這樣，永無窮盡。阿們，阿們！

聖約：奉獻身心，主前立約，接受差遣

報 告家事關懷..... 眾 坐
奉 獻奉獻為基督徒本份、非基督徒不必勉強..... 眾 坐
獻 禮 頌 萬物都是從主而來，我們把從主而來的獻給主。阿們！ 眾 立
公 禱為弟兄姊妹傳福音的心 - 戴麗虹值理..... 眾 坐
祝 禱劉耀華執事..... 眾 立
阿 們 頌Amen, Amen, Amen, Amen..... 眾 立
飭 歸《普天頌讚》第 711 首《誰為我做工》..... 眾 立
默 禱琴音起奏 徐徐散會..... 眾 坐

~ 年老或不便站立者不必隨眾起立 ~

The Church's One Foundation

劉廷芳譯 1933

Samuel J. Stone 1866

AURELIA

7.6.7.6.D

Samuel S. Wesley 1864

des. Chiu, Chi Chuen 2004, rev. 2005

3 | 3 3 4 3 | 3 - 2 1 | 1 6 5 4 | 3 - -

1. 教會唯一 的根 基，是主 耶 穌 基 督；
 2. 雖從萬一 邦選 出，來，信 徒 卻 成 一 體，
 3. 雖從她 受 盡 了 困，難，旁 人 嘲 笑 譏 評，
 4. 她在 爭 戰 喧 聲 裏，勞 苦 艱 難 中，
 5. 她 雖 在 地，卻 聯 合 真 神：三 位 一 體、

4 | 5 i i 7 | 7 - 6 5 | 4 5 3 1 | 2 - -

聖水 聖言 所 造 成，是 主 的 新 創 作：
 教 會 救 恩 的 憑 證，一 主 一 信 一 洗；
 內 爭 分 裂 了 她 身，異 端 一 叛 離 經；
 卻 仍 深 安 息 有 眾 平 聖 徒 安 奧 心 祕 靜 甜 蜜 團 契；

2 | 3 4 5 6 | 6 - 5 i | i . 7 6 3 | 4 - -

主 從 天 上 來 的 尋 她，作 主 聖 潔 新 婦；
 同 尊 徒 警 一 醒 的 聖 名，同 餐 唯 天 多 糧；
 聖 徒 至 欲 穿 心 的 焦 問：“黑 看 能 夜 見 像 到 光 快 底 榮 樂 遠 聖 象；
 直 懇 求 主 使 我 們 能 像 快 樂 聖 眾，

2 | 3 3 4 3 | 3 - 2 1 | 1 2 1 7 | 1 - - ||

捨 身 流 血 求 得 她，建 立 萬 年 基 礎。
 同 懷 唯 一 的 希 望，同 轉 蒙 恩 愛 久 長。
 到 泣 將 必 歌 聲，會 得 永 主 見 晨 光。
 同 樣 溫 柔 又 謙 虛 永 在 主 前 無 疆 奉。

i . 7 6 5 | 4 3 5 - | 5 - - - ||

阿 們， 阿 們。

O Zion, Haste, Your Mission High Fulfilling

TIDINGS
11.10.11.10. with Refrain趙紫宸 劉廷芳台譯 1933, 修 2005
Mary A. Thomson 1870

James Walch 1876



1. 信 徒 奮 興! 振 起 承 擔 大 使 命, 普 告 天 下
2. 千 萬 人 民 依 舊 罪 海 中 沉 淪, 黑 暗 重 重,
3. 曉 諭 普 世 萬 族 萬 邦 與 萬 民: 上 主 是 愛,
4. 當 願 獻 身 傳 揚 榮 耀 的 福 音; 當 捐 金 錢,



惟 主 我 神 是 光; 萬 國 之 主 不 願 眾 生 陷 憂 驚,
前 路 徬 徨 絕 望: 無 人 告 知 救 主 捨 命 賜 宏 恩;
人 在 愛 中 生 存, 祂 救 眾 生, 免 他 們 罪 中 滅 亡,
福 音 工 作 興 旺; 當 傾 全 心 懇 切 禱 告 求 得 勝;

副歌



不 願 有 一 人 黑 暗 裏 淪 亡。
不 誰 願 越 波 濤, 高 舉 救 世 光?
降 世 釘 十 架, 教 人 得 永 生。 宣 講 好 消 息 -
當 奮 力 宣 揚、 廣 報 主 慈 恩!



和 平 福 音: 重 生 得 釋 放 - 救 主 耶 穌 福 音!

誰為我做工

711

Hark, the Voice of Jesus Calling

LOWELL
8.7.8.7.D.

趙紫宸譯 1931

Daniel March 1868

H. Ernest Nichol 1905



1. 聽 啊，耶 穌 正 在 召 喚：“今 日 誰 為 我 做 工？
2. 你 若 不 能 航 海 梯 山，不 能 跋 涉 往 遠 方，
3. 不 要 讓 人 聽 你 胡 說，“萬 事 我 都 不 勝 任。”



莊 稼 已 熟，收 成 當 前，誰 收 禾 捆 到 倉 中？”
有 人 鄰 近，痛 苦 飢 寒，也 可 盡 力 去 扶 幫；
萬 人 淪 亡，主 心 迫 切，召 你 快 快 去 救 人。



耶 穌 救 主 懇 切 呼 召，應 許 報 酬 極 其 多，
你 若 不 能 捐 輸 千 萬，當 效 寡 婦 盡 力 為，
應 當 歡 喜 受 主 囑 咐，聖 工 甘 心 樂 意 做，



誰 肯 欣 然 回 答 主 說，“我 在 這 裏，請 差 我”？
為 主 快 回 應 祂 的 呼 召：“我 在 這 裏，主，差 我。”

宣 信：《使 徒 信 經》

我信上帝，全能的父，創造天地的主。
我信我主耶穌基督，上帝獨生的子；
因聖靈感孕，由童貞女馬利亞所生；
在本丟彼拉多手下受難，
被釘於十字架，受死，埋葬；降在陰間；
第三天從死人中復活；
升天，坐在全能父上帝的右邊；
將來必從那裡降臨，審判活人死人。
我信聖靈；我信聖而公之教會；
我信聖徒相通；我信罪得赦免，
我信身體復活；我信永生。阿們！

《主 禱 文》

我們在天上的父！
願人都尊父的名為聖；
願父的國降臨；
願父的旨意行在地上，如同行在天上。
我們日用的飲食，求父今日賜給我們。
又求饒恕我們的罪，因為我們饒恕得罪我們的人。
不叫我們遇見試探，拯救我們脫離兇惡。
因為國度，權柄，榮耀，全是父的，
直到永遠。阿們！

啟應：《詩篇》一四五篇 1-9 節

145:1 我的上帝我的王啊，我要尊崇你！我要永永遠遠稱頌你的名！

145:2 我要天天稱頌你，也要永永遠遠讚美你的名！

145:3 耶和華本為大，該受大讚美；其大無法測度。

145:4 這代要對那代頌讚你的作為，也要傳揚你的大能。

145:5 我要默念你威嚴的尊榮和你奇妙的作為。

145:6 人要傳說你可畏之事的能力；我也要傳揚你的大德。

145:7 他們記念你的大恩就要傳出來，並要歌唱你的公義。

145:8 耶和華有恩惠，有憐憫，不輕易發怒，大有慈愛。

145:9 耶和華善待萬民；他的慈悲覆庇他一切所造的。

獻詩：《一首讚美的詩歌》夫婦小組

讓那讚美的聲音，在這空間響遍，

讓那敬拜的心聲，永不休止。

讓我心中所有意念，此刻都交主的手裡，

心中只想獻奉我深深敬拜。

人活著原是要歌頌讚揚，

創造我的主，你是配得榮耀；

人活著原是要將榮耀歸你，

一首讚美的詩歌，願帶我到寶座前敬拜！

經訓：《路加福音》八章 26-39 節

- 8:26 他們到了格拉森人的地方，就是加利利的對面。
- 8:27 耶穌上了岸，就有城裏一個被鬼附著的人迎面而來。這個人許久不穿衣服，不住房子，只住在墳塋裏。
- 8:28 他見了耶穌，就俯伏在他面前，大聲喊叫，說：「至高上帝的兒子耶穌，我與你有甚麼相干？求你不要叫我受苦！」
- 8:29 是因耶穌曾吩咐污鬼從那人身上出來。原來這鬼屢次抓住他；他常被人看守，又被鐵鍊和腳鐐捆鎖，他竟把鎖鍊掙斷，被鬼趕到曠野去。
- 8:30 耶穌問他說：「你名叫甚麼？」他說：「我名叫『群』」；這是因為附著他的鬼多。
- 8:31 鬼就央求耶穌，不要吩咐他們到無底坑裏去。
- 8:32 那裏有一大群豬在山上吃食。鬼央求耶穌，准他們進入豬裏去。耶穌准了他們，
- 8:33 鬼就從那人出來，進入豬裏去。於是那群豬闖下山崖，投在湖裏淹死了。
- 8:34 放豬的看見這事就逃跑了，去告訴城裏和鄉下的人。
- 8:35 眾人出來要看是甚麼事；到了耶穌那裏，看見鬼所離開的那人，坐在耶穌腳前，穿著衣服，心裏明白過來，他們就害怕。
- 8:36 看見這事的便將被鬼附著的人怎麼得救告訴他們。
- 8:37 格拉森四圍的人，因為害怕得很，都求耶穌離開他們；耶穌就上船回去了。
- 8:38 鬼所離開的那人懇求和耶穌同在；耶穌卻打發他回去，說：
- 8:39 「你回家去，傳說上帝為你做了何等大的事。」他就去，滿城裏傳揚耶穌為他做了何等大的事。

宣道

講題：《尋找那被遺忘的人》

講員：林凱茵傳道

經訓：《路加福音》八章 26-39 節

日期：2026 年 7 月 19 日

筆記：

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

本周背誦經文：

「你回家去，傳說上帝為你做了何等大的事。」他就去，滿城裏傳揚耶穌為他做了何等大的事。」

(《路加福音》八章 39 節)

報告：家事關懷

- 1) **歡迎**：歡迎首次參與本堂崇拜之各位新朋友，離開前請填妥歡迎咭，交招待員或辦公室，以便聯絡，多謝合作。
- 2) **致謝**：承蒙「環球宣愛協會」海外事工傳道 林凱茵傳道蒞臨證道，本堂全寅得領教益，深表謝忱。
- 3) **同工消息**：黃慧君牧師本主日往主蔭堂証道。下午回堂，兄姊如有要事請與其他教牧同工聯絡。
- 4) **一起禱告**：祈禱是我們基督徒的天職，誠請兄姊於每主日崇拜後，預留時間一起禱告上帝。
- 5) **上水堂在颱風或暴雨警告下的聚會安排如下**：
 - (a) 於聚會前兩小時，已預知將掛/已掛八號風球(或以上的風球)或黑雨警報，則取消聚會。
(如：崇拜，早上九時或以前已知/已掛八號風球，則當天崇拜取消。)
 - (b) 於聚會前一小時，除下八號風球或黑雨警報，聚會將如常進行。
(如：崇拜，早上十時或以前除下八號風球，聚會如常進行。)
 - (c) 青少部的聚會與以上安排相同。惟在紅雨情況下，也按條例執行青少部的聚會與以上安排相同。
 - (d) 如在黃雨、紅雨或懸掛三號或以下風球之時，則兄姊需要視乎個人情況(如交通或前來教會路途等因素)，而決定是否適宜前來參與聚會。

6) 「行在社區的福音」課程：七月份堂會已通過本堂將會報名參加播道神學院舉辦的「行在社區的福音」課程，整個課程共修讀 4 科(每科 7 堂)，由本年 9 月開至明年年中完結，課程目標是裝備教會事奉人員透過展開社區工作，實踐福音改變社區居民生命的願景。課程會講解關懷社區的【聖經】基礎、具體社區工作入門及有指導下的長期社區工作運作，每間報讀教會需要最少四位參加者(包括牧者、執事和信徒)，求主保守引導，感動合適的事奉人員報名參加，如有查詢，請與黃慧君牧師聯絡。

7) **第九十八屆港九培靈研經大會：**

日期：2026 年 8 月 1-10 日

主題：《翻轉生命·更新侍主》

地點：九龍城浸信會

早堂·研經會(上午 9 時開始)

講員為謝挺博士(美國富勒神學院舊約教授)，

主題：「在流散中重塑盼望」。

午堂·講道會(上午 11 時開始)

講員為黃國維牧師(中國神學研究院院長)，

主題：「平凡人生，非凡呼召」。

晚堂·奮興會(晚上 7 時開始)

講員為陳傳華牧師(中國基督教播道會雅斤堂創堂牧師)，

主題：「徹底翻身的門徒——生命轉化的十個記號」。

鼓勵兄姊踴躍出席，培育靈命。

詳情請瀏覽網站：

<https://www.hkbibleconference.org/>。



8) **上水堂 2026 年 7 月份活動及特別聚會預告：**

以下為上水堂七月份活動預告，請兄姊預留時間參與各項活動或聚會，誠請兄姊禱告記念。

日期	時間	事工/活動	負責單位
7 月 19 日(日)	上午 11:00	差傳主日	林凱恩傳道
7 月 25 日(六)		暑期聖經班日營	培育部/盧宣

主日事奉人員

	上水堂		主蔭堂		基新堂	
	7月19日	7月26日	7月19日	7月26日	7月19日	7月26日
	差傳主日	主日崇拜	主日崇拜	主日崇拜	差傳主日	主日崇拜
主 席 :	戴麗虹值理	劉耀華執事	張小燕姊妹	謝舒樺姊妹	陳慧敏姊妹	侯迪煒姊妹
講 員 :	林凱茵傳道	盧晉傑宣教師	黃慧君牧師	陳國輝宣教師	陳子超傳道	李妙如傳道
啟 應 :	林引弟姊妹	吳雪敏姊妹	/	/	吳劍鋒弟兄	鄧肖鳳執事
襄 禮 :	/	/	梁美華執事	/		
差遣祝福 / 祝禱	劉耀華執事	黃慧君牧師	黃慧君牧師	陳國輝宣教師	/	/
詩 班 員 :	夫婦小組	-	/	/	/	/
電 琴 :	陸穎恩姊妹	陸穎恩姊妹	/	/	/	/
鋼 琴 :	/	/	柯文蔚姊妹	柯文蔚姊妹	姚凱瑩姊妹	姚凱瑩姊妹
音 響 :	廖國寶弟兄 鄧冠文弟兄	廖迦南弟兄 林志江弟兄	王健宏弟兄	謝晉誠弟兄	葉泰和弟兄	梁家輝弟兄
插 花 :	鍾麗卿姊妹	鍾麗卿姊妹	鄺愛琮姊妹	何慧芬姊妹	/	/
值 勤 :	甄瑞琴執事	盧慧嫻值理	伍健志弟兄	梁錦添弟兄	鄧肖鳳執事	羅智恒弟兄
招 待 :	廖改煥姊妹 何正光弟兄 鄧志昌弟兄	何耀勳弟兄 郭喜英姊妹 何文樂弟兄	黃碧筠姊妹	李麗姊妹	柯萍姊妹 劉振揚弟兄	楊詠茹姊妹 邱豪杰弟兄
司 事 :	田建偉弟兄 林志江弟兄 李志華弟兄 莊錦裳姊妹	黃樹蓮姊妹 廖冰清姊妹 麥碧珠姊妹 謝佩明姊妹	盧惠敏姊妹	馮惠洲弟兄	楊詠茹姊妹	梁佩欣姊妹
關懷天使 :	葉美珍姊妹 王秀英姊妹	陸兆泉值理 甄瑞琴執事	/	/	伍淑儀姊妹	鄧文亮弟兄
兒童崇拜 :	劉穎文姊妹 吳婉琮姊妹 王紅幸值理 李少君姊妹 黃敬娣姊妹 陳國輝宣教師	廖婉儀姊妹 吳月華姊妹 趙諾瑤姊妹 陳文浩值理 趙佩茜姊妹 盧慧怡姊妹 鄭麗珍姊妹	梁錦添弟兄	梁美華執事	/	/
公 禱 :	戴麗虹值理	黃慧君牧師	/	/	/	/

上主日崇拜統計資料	上水堂	主蔭堂	基新堂
主日崇拜	成人 90 人	成人 37 人	成人 27 人
			學生 2 人
兒童崇拜	兒童 24 人	兒童 5 人	兒童 2 人
	成人 9 人		
網上崇拜 (收看直播)	3 人次		
祈禱會	4 人	8 人	13 人
聖餐			24 人
基本奉獻	\$272,303.00	\$5,122.00	\$7,460.00



上主說：我的殿必稱為萬民禱告的殿

- 1) **為差傳主日禱告**：藉今天教會差傳主日，禱告求主復興我們的心，賜下聖靈，開闊我們的屬靈眼界，讓我們看見全球福音的需要，關心未得之民的靈魂。藉著講員的信息分享，將「胸懷普世」的異象再次烙印在我們心上，讓我們不單在金錢上奉獻，更能在生命中回應。願我們教會成為一個禱告與宣教的教會，將福音廣傳。
- 2) **為教會維修工程禱告**：剛於上星期開始幼稚園與教會的各項維修工程，包括主大樓廚房和大堂、籃球場地台、庭園維修工程等，禱告求主帶領整項工程進行順利，保守施工人員健康平安，在裝修期間保守教友在出入教會時有平安，在參與聚會時留意有關指示，互相照顧。
- 3) **為香港禱告**：為各應屆中學文憑試放榜考生禱告，求主幫助同學們能勇敢、坦然地接納自己的成績。無論成績是否如預期，求主讓他們知道，分數並不能定義他們的全部價值與未來。又賜給他們清晰的頭腦與智慧，無論是選擇升學、就業或是重新裝備，都能按著祢的帶領，走出最合適自己的人生道路。又繼續為宏福苑火災受影響的家庭心靈上及生活上各樣需要及公義的尋索禱告；求主讓獨立委員會以公開、公平和不偏不倚的態度，審視事故原因及相關問題，讓政府全力協助委員會查找真相，採取改善措施作深入的檢討，跟進災後援助工作。
- 4) **為世界禱告**：為颱風「美莎克」與「巴威」兩個強烈颱風導致廣西 37.5 萬人受災，加拿大山火影響籠罩多倫多 恐威脅美國多地...禱告求主帶領當地各項救災工作禱告，看顧受影響的居民生活需要及心裡有平安。另外，四年一度世界盃足球賽事即將完結，禱告求主帶領賜下合一與和平，讓眾參賽球員在整個競爭激烈的賽事上不忘初衷，活出美好的體育精神，並將榮耀歸給上帝，又求主賜給全球球迷健康的心態，在觀賞精彩賽事的同時，能促進社區與家庭的和諧，遠離賭博與負面情緒。繼續它為中東美伊戰事延續，俄烏戰事禱告，求主憐憫世界各地，止息紛爭戰火，求主使各國領導人能夠保持克制的心，以和平和理性的方式去解決爭端，求主賜安慰給予受戰爭影響的平民百姓，保守他們在戰亂中得到平安。
- 5) **主蔭堂**：請為 7 月 20-25 日舉行兒童暑期活動禱告，求主賜導師們智慧能力，用愛心教導，引領兒童認識主。
- 6) **基新堂 ——為暑期班祈禱**：求主加力給各暑期班的導師有好的準備，讓參與者能投入活動，藉此機會接觸教會及信仰。

本堂聚會、團契及小組

主要聚會

主日崇拜	主日上午十一時正	禮堂及直播
兒童崇拜	主日上午十一時正	副堂
兒童崇拜「小學組」(小三至小六)	主日上午十一時正	副堂
祈禱會	主日崇拜後	禮堂

團契及小組聚會

團契及小組聚會	時間	內容
提摩太小組 (高小及中學生)	第三周星期六上午十時正	分享
伊甸園小組 (大專及初職)	第三主日崇拜後	分享
保羅團契 (在職)	第四主日崇拜後	分享
馬利亞團契 (婦女)	第三主日下午一時十五分	努力一 D，就覺 EASY
弟兄小組 (弟兄)	第三主日下午一時	分享
夫婦小組 (已婚)	第二主日崇拜後	分享
亞居拉團契 (已婚)	第四主日崇拜後	分享
約書亞團契 (已婚)	第二主日下午一時	分享
迦勒團契 (長者)	主日上午九時三十分	查經

中華基督教會上水堂

地址：新界上水馬會道 23 號

電話：2670 0032

電郵：godbless@sheungshuichurch.org.hk

Facebook:



網址：



中華基督教會主蔭堂

地址：新界葵涌石蔭邨石蔭商場平台 B-C 座 (主蔭幼稚園內)

電話 Tel：9051 7431、2276 0061

電郵：Anani@SheungShuiChurch.org.hk

中華基督教會基新堂

地址：新界粉嶺蝴蝶山路 8 號 (基新中學校內)

電話：3488 3136

電郵：KeiSan@sheungshuichurch.org.hk