



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

《記得量血壓》

盧晉傑宣教師

幾年前因為血壓偏高及過度肥胖，需要開始服用降血壓及降膽固醇藥物。記得最初開始服藥的時候，我每天都會量度血壓，並把數據抄下來作記錄。然而日子久了，自我檢查的次數也漸漸減少；之前經常放在床邊的血壓計，也被我收到抽屜裡。之後每次只靠回診所覆診那一刻，才量度當天的血壓及體重。除了懶惰之外，另一個原因可能是我不太敢面對自己的「真相」——即血壓和體重的實際情況；不敢面對沒有改善，甚至變差的數據。

透過這些電子工具，我們能看見身體狀態的真相，也能知道「標準」在哪裡。人若不知道自己的真實狀況，很容易選擇逃避，或假裝一切安好，自欺欺人。

這些工具不只告訴我們指數「超標」，也提醒我們「標準在哪裡」。當我們知道健康指數應在甚麼範圍，就會明白自己距離目標有多遠。正因為有標準，改變才有方向，努力才有意義。

屬靈生命其實也是如此。假若我們不定時檢視自己與主的關係，看看有甚麼需要更新的地方；當我們願意正視自己的本相，看見罪所帶來的破碎與荒涼，心裡自然會生出悔改的渴望。【聖經】形容罪為「射不中目標」，意思是偏離了上帝的心意。但當我們明白祂的標準、祂的屬性，再回頭檢視自己在哪方面不足，便能倚靠祂得著平安與力量，去面對生活中各樣已知或未知的事，使我們保持穩定和健康的屬靈生命。

真相能讓我們誠實面對自己；標準能幫助我們分辨好與不好。每一次我們願意面對、願意調整，都是主恩典的開始。

寫完這篇文章後，我想我要把血壓計從抽屜裡拿出來，乖乖地定時量血壓了。

主 日 崇 拜 程 序

Facebook 直播



主曆二零二六年三月二十九日上午十一時正

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 眾 立

宣 召 「我因錫安必不靜默，為耶路撒冷必不息聲，直到他的公
義如光輝發出，他的救恩如明燈發亮。」

(《以賽亞書》六十二章 1 節)

歌 頌 《和撒那》 眾 坐
..... 《最美好，盡力愛你》
..... 《不可能的愛》

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

啟 應 《詩篇》二十三篇 眾 坐

經 訓 《馬太福音》九章 9-13 節、35-38 節 眾 坐

宣 道 《跟從「憐憫之主」》 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 為兩校幼稚園校慶禱告 - 黃慧君牧師 眾 坐

差 遣 祝 福 黃慧君牧師 眾 立

阿 們 頌 Amen, Amen, Amen, Amen 眾 立

飭 歸 《普天頌讚》第 671 首《與主偕行》 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 ~

歌頌：《和撒那》

和撒那，和撒那，和撒那在那至高處。
和撒那，和撒那，和撒那在那至高處。
我們高舉你名，心中充滿讚美，
齊來高舉我主我神，和撒那歸萬王之王。

榮耀，榮耀，榮耀歸萬王之王。
榮耀，榮耀，榮耀歸萬王之王。
我們高舉你名，心中充滿讚美，
齊來高舉我主我神，願榮耀歸萬王之王。

版權屬 浸信會出版社（國際）有限公司 所有

歌頌：《最美好，盡力愛你》

神信實不變恩典甘甜多美善，
帶給我希望滿足我心需要。
今我願相信祈求神你在我裡頭扶助我，
願一生到盡頭也不變。

我要盡心專一高舉你，因你是我的主。
我要盡性謙卑將心獻，給你塑造性情。
今我盡意敞開心思緒，盛載滿你話語。
神伴我一生同行，讓我盡力愛你。

讓我每天緊靠你願一生跟你走，
讓我告知這世界，是你深愛我。

版權屬 同心圓 敬拜福音平台所有

歌頌：《不可能的愛》

不可能！榮耀的主放棄尊貴，
寧願為我撇低一切，為我甘心降世，
來讓我得見主光輝！

不可能！難道愛能像這樣？
祂竟充當被割宰的羔羊，來以身體獻上，
流著血被懸十架上！

萬有的主成為活祭，被刺傷的耶穌太偉大、太美麗；
願這恩典流傳萬載百世，遼闊大愛未能代替！
讓我高聲全力頌唱，十架中的榮光太燦爛、太漂亮；
願我一生全無別的志向，唯盼為你全然奉上！

版權屬 角聲使團 所有

與主偕行

671

O Saviour, Let Me Walk with You

MARYTON
L.M.

劉廷芳譯 1925, 修 2004
Washington Gladden 1879, alt.

Henry P. Smith 1874
des. Chiu, Chi Chuen 2004

E^b A^b/E^b E^b F^m/A^b F/A B^b B^b7/D E^b C^m7 D^m/F F⁷ B^b

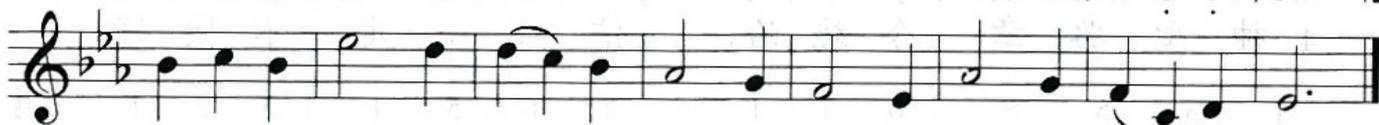
3 3 3 | 4 - 3 | 2 - 2 | 2 - - | 5 5 4 | 3 - i | i 7 6 | 5 - - |



1. 求主容我與祢偕行，忠心服務，謙卑、真誠；
2. 求主賜我嘉言愛語，感化心靈，開導頑愚；
3. 求主賜我忍耐、恆心，與主同工，親密日增，
4. 求主助我永守偉望，無限前程，遠大光明，

B^b7/A^b E^b/G E^bma^j7/G A^b E^b/G B^b/F E^b B^b7 C^m B^b7/D E^b F^m/A^b B^b E^b

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



求主賜我智慧、祕訣，助我能擔重壓、艱辛。
 使我引我迷路，歸回羊圈，奔走天程。
 虔信公理，戰勝萬惡，能勇，能仁，奮鬥前進。
 無上平安，惟主能賜，救主，容我永遠偕行。

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》二十三篇

23:1 耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。

23:2 他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。

23:3 他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。

23:4 我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。

23:5 在我敵人面前，你為我擺設筵席；你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。

23:6 我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。

經訓：《馬太福音》九章 9-13 節、35-38 節

9:9 耶穌從那裏往前走，看見一個人名叫馬太，坐在稅關上，就對他說：「你跟從我來。」他就起來跟從了耶穌。

9:10 耶穌在屋裏坐席的時候，有好些稅吏和罪人來，與耶穌和他的門徒一同坐席。

9:11 法利賽人看見，就對耶穌的門徒說：「你們的先生為甚麼和稅吏並罪人一同吃飯呢？」

9:12 耶穌聽見，就說：「康健的人用不著醫生，有病的人才用得著。

9:13 經上說：『我喜愛憐恤，不喜愛祭祀。』這句話的意思，你們且去揣摩。我來本不是召義人，乃是召罪人。」

9:35 耶穌走遍各城各鄉，在會堂裏教訓人，宣講天國的福音，又醫治各樣的病症。

9:36 他看見許多的人，就憐憫他們；因為他們困苦流離，如同羊沒有牧人一般。

9:37 於是對門徒說：「要收的莊稼多，做工的人少。

9:38 所以，你們當求莊稼的主打發工人出去收他的莊稼。」

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) **同工消息**：本主日陳國輝宣教師前往基督教香港崇真會粉嶺崇謙堂証道，兄姊如有要事請與其他教牧同工聯絡。
- 3) **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。
- 4) **2026 年讀經運動**：2026 年讀經運動已於 1 月 5 日開始，主要默想《四福音》和《使徒行傳》，第二季讀經表已放於一樓大堂，請參加的兄姊請於辦公室玻璃窗前報名。
- 5) **家書**：今日崇拜後將會派發「家書」，誠請兄姊細閱，兄姊也可於本堂網頁瀏覽「家書」內容。感謝「家書」籌委小組成員同心事奉，求主使用「家書」成為教會和弟兄姊妹的橋樑，增進彼此的溝通。歡迎兄姊投稿，字數於 500 字內，投稿稿件請電郵：love@sheungshuichurch.org.hk 或 whatsapp 至教會辦公室電話 26700032，如對任何查詢，歡迎與侯萬香值理聯絡。
- 6) **上水堂幼稚園 70 周年和主蔭幼稚園 25 周年聯校校慶感恩崇拜**：請已報名出席的肢體，於 4 月 1 日下午 2:00 前到達上水堂集合前往，逾時不候。
- 7) **受難節崇拜**：本堂於 4 月 3 日(星期五)晚上七時三十分舉行受難節崇拜，透過詩歌、默想經文、獻心等記念主耶穌基督的捨身大愛，誠請兄姊預留時間出席
- 8) **復活節聯合崇拜暨「家日 2026」**：
本年度復活節聯合崇拜將於 2026 年 4 月 5 日舉行，讓我們一同記念耶穌基督的復活。
崇拜後中午 12:30 隨即於沙頭角農莊舉行「主內一家優悠遊」活動，請已報名的會友準時出席。

- 9) **4月份堂會**：將於4月12日下午1:30假活動中心1樓舉行4月份堂會，請各堂會成員留意出席。
- 10) **5月24日聖洗禮**：本堂將於5月24日聖靈降臨節崇拜當天舉行聖洗禮，有意於當天接受洗禮、堅信禮、轉會禮或兒童寄洗禮之兄姊，請往辦公室索取申請表格報名，4月2日截止。經核實資格後，須於4月5日及4月12日上午9:30至10:30出席慕道班及與「執事會」面談。（*申請洗禮者必須已參加本堂聚會一年或以上，並完成本堂舉辦的「基礎信仰班」課程。）

11) **上水堂 2026 年 4 月份活動及特別聚會預告：**

以下為上水堂四月份活動預告，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
4月1日(三)	下午 3:00	中華基督教會上水堂幼稚園 70 周年及主蔭幼稚園 25 周年聯校校慶感恩崇拜暨頒獎典禮	
4月3日(五)	晚上 7:30	受難節崇拜	教牧同工
4月5日(日)	上午 11:00	聖餐/復活節崇拜	講員:譚宣
4月5日(日)	崇拜後	家日堂慶活動：沙頭角農莊半日遊	堂慶小組
4月15日(三)	下午 2:30	探訪天平頤康之家	關懷部/陳宣
4月26日(日)	上午 11:00	聖經主日	講員： 王家輝牧師
4月26日(日)		行區祈禱	傳道部/牧師

12) 預苦期經文默想：

預苦期將要結束，主耶穌以愛成就救恩，經歷各樣苦難和折磨，為我們擔當罪債，願我們銘記主深恩。4月5日記念主的復活，願我們慶賀，也謹記祂給與我們使命。以下是預苦期和復活節讀經經文和反思問題：

日期	經文	默想
3月29日	路 23:32-43	耶穌釘十字架時，左右各有犯人，一個譏笑祂，一個悔改信靠祂。你會像哪一犯人呢？
3月30日	太 27:27-44	耶穌受盡屈辱，被兵丁戲弄、頭戴荊棘冠冕，被吐唾沫，被譏嘲祂救不了自己.....請你的心回到當時，默想主為你付出的一切。
3月31日	約 19:23-27	在極度痛苦中，耶穌仍然「看到」母親在旁並交託她給約翰，原來，在困境中仍能顧念他人的需要，求主幫助我們能「看見」別人。
4月1日	可 15:21-32	主耶穌被釘十架的罪狀是「猶太人的王」，他被譏諷：若祂是王，可以從十架跳下來證明自己。在受苦或被誤解時，我們能否像耶穌一樣忍耐，以愛完成使命？
4月2日	可 15:33-35	遍地黑暗也不及心靈的黑夜，當主耶穌呼喊「我的上帝！我的上帝！為甚麼離棄我？」，你曾否感受天父像在生命中離場？主明白.....
4月3日 受難節	太 27:45-56	主耶穌斷氣了.....聖殿的幔子裂開，在場的人有不同理解，百夫長說：「他真是上帝的兒子！」主成就救恩了，你如何回應呢？
4月4日	太 27:57-66	門徒約瑟向彼拉多取了耶穌的身體並細心處理和安葬，並有婦女們在墓前守望。在絕望和難過中，你仍能堅持跟隨主嗎？
4月5日 復活節	太 28:1-20	耶穌復活，婦女們雖害怕仍把好消息傳開了。耶穌召集門徒，雖有欵惑的，祂仍吩咐他們要使萬民作祂的門徒，你怎樣回應呢？



中華基督教會上水堂

The Church of Christ in China Sheung Shui Church



唯有**基督**在我們還作罪人的時候為我們死，
上帝的愛就在此向我們顯明了。

羅馬書五章8節

受難節崇拜

2026年4月3日

晚上七時三十分



中華基督教會上水堂

The Church of Christ in China Sheung Shui Church

這**耶穌**，上帝已經叫祂復活了，
我們都為這事作見證。
使徒行傳二章32節

復活節主日崇拜

2026年4月5日

上午十一時

主日事奉人員

	上水堂			主蔭堂		基新堂
	3月29日	4月3日	4月5日	3月29日	4月5日	3月29日
	主日崇拜	受難節崇拜	復活節崇拜	主日崇拜	主日崇拜	主日崇拜
主 席 :	侯萬香值理	教牧同工	陳文浩值理	梁美華執事	梁錦添弟兄	侯迪煒姊妹
講 員 :	黃慧君牧師	教牧同工	譚智康宣教師	周智恆牧師	李家俊傳道	李秀群牧師
啟 應 :	劉耀華執事	文家成弟兄 楊詠茹姊妹 陸兆泉值理	王紅幸值理	/	/	馮楚琪姊妹
預備聖餐 :	/	劉耀華執事	劉耀華執事	/	/	/
襄 禮 :	/	甄瑞琴執事	盧晉傑宣教師	/	/	/
差遣祝福 / 祝禱	黃慧君牧師	黃慧君牧師	黃慧君牧師	周智恆牧師	李家俊傳道	/
詩 班 員 :	/	/	/	/	/	/
電 琴 :	李韻怡姊妹	陳孔嘉執事	陳孔嘉執事	/	/	/
鋼 琴 :	/	/	姚凱瑩姊妹	柯文蔚姊妹	柯文蔚姊妹	姚凱瑩姊妹
音 響 :	張芝妹值理 何文樂弟兄	廖國寶弟兄 鄧冠文弟兄	林志江弟兄 張芝妹值理	謝誠德弟兄	王健宏弟兄	葉泰和弟兄
插 花 :	鍾麗卿姊妹	鍾麗卿姊妹	鍾麗卿姊妹	/	謝舒樺姊妹	/
值 勤 :	王紅幸值理	侯萬香值理	黎明恩值理	/	/	楊詠茹姊妹
招 待 :	吳素英姊妹 陳倚靈姊妹 甄瑞琴執事	梁惠娟姊妹 羅秀萍姊妹 戴麗虹值理	賴詠琴姊妹 陳維之姊妹 黃敬娣姊妹	何慧芬姊妹	盧惠敏姊妹	伍淑儀姊妹 梁家輝弟兄
司 事 :	林志江弟兄 林引弟姊妹 陳文浩值理 黎明恩值理	/	葉美珍姊妹 陸兆泉值理 趙佩茜姊妹 朱耀光弟兄	馮惠洲弟兄	李麗姊妹	陳慧敏姊妹
關懷天使 :	莊錦裳姊妹 莊貞霞姊妹	/	梁惠娟姊妹 王秀英姊妹	/	/	柯萍姊妹
兒童崇拜 :	鄭麗珍姊妹 盧慧嫻值理 盧慧怡姊妹 吳月華姊妹	/	盧慧嫻值理 楊美玲姊妹 盧慧怡姊妹 陳國輝宣教師	王健宏弟兄	梁美華執事	/
公 禱 :	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 97 人	成人 38 人	成人 20 人
兒童崇拜	兒童 20 人 成人 15 人	兒童 7 人	學生 0 人 兒童 1 人
網上崇拜 (收看直播)	3 人次		
祈禱會	6 人	11 人	18 人

祈禱事項



上主說：我的殿必稱為萬民禱告的殿

- 1) **為預苦期/棕樹主日禱告**：在 40 天預苦期間，禱告求主幫助弟兄姊妹願意每天多親近主，多作禱告默想的操練，思想主耶穌基督的愛。藉今天棕樹主日聖週的開始，求主預備我們的心，在今天多變的時局中，不因環境而動搖對祢的信靠，願效法主耶穌的生命，樂意捨己，陪伴同行，實踐愛主愛人的心。
- 2) **為兩所幼稚園聯校校慶感恩崇拜禱告**：為 4 月 1 日上水堂幼稚園 70 周年和主蔭幼稚園 25 周年聯校感恩崇拜禱告，求主保守各項籌備工作及演出順利，也願當天參與的來賓、幼稚園家長及小朋友，教會弟兄姊妹，一同參與崇拜，分享主愛。早前已登記乘坐教會旅遊車的兄弟，請於當天下午 2 時前或前回教會集合出發。
- 3) **為弟兄姊妹樂意事奉的心禱告**：為教會各項事工開展禱告，求主讓眾弟兄姊妹樂意事奉，回應主愛，各按恩賜互相配搭，彼此建立，同心建立教會。
- 4) **為香港禱告**：為宏福苑火災第四場聽證會完成禱告，記念當中受影響居民將陸續出庭作供，求主帶領獨立委員會以公開、公平和不偏不倚的態度，審視事故原因及相關問題。讓政府一方面全力協助委員會查找真相，另一方面亦已全速檢視現行機制上需要優化的地方，及時採取改善措施或因應需要作出更深入的檢討和諮詢，跟進災後援助工作，徹查火災原因。
- 5) **為世界禱告**：求主憐憫世界各地，止息紛爭戰火：中東美以伊戰事、伊朗推行「管控系統」讓不是敵對國家船舶通過霍爾木茲海峽，俄烏戰事...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，並以各地人民的生命安危作優先考慮，以免更多無辜的人民和家園受到傷害。求主賜安慰給予受戰爭影響的平民百姓，醫治受傷者，安慰失去親人與家園的人，供應所需，保守他們在戰亂中得到平安。
- 6) **主蔭堂**：今主日為主蔭堂 24 周年堂慶，崇拜後到茶樓舉行感恩愛筵，感謝主保守帶領我們，願眾弟兄姊妹彼此同心，跟隨基督，共建靈家。
- 7) **基新堂 ——為堂校事工禱告**：求主保守 4 月 7 日至 9 日的「栽培訓練營」能夠順利進行，讓參加者能夠透過訓練營認識信仰。

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	上帝的啟示
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