

最近參加了『香港撒瑪利亞防止自殺會』舉辦的專業進修課程，學習『接納與承諾治療』的基礎理論和技巧。之所以參加這課程，緣於 2024 年頭有位主內朋友與我分享了一個運用『接納與承諾治療』的方法，名為『情緒深度行—基督徒心·靈健康更新計劃』的項目，此項目由 2017 年開始至 2020 年結束，先訓練了來自不同教會或機構的小組導師，然後將計劃落實於各堂會或機構。計劃的研究結果顯示參加者在計劃後：

更覺察自己的生活(90%)、更明白自己的情緒反應(90%)、感到和上帝更加親近(87%)和提升情緒/精神健康(97%)。

項目的策劃者盧德賢博士和湯國鈞博士都是基督徒臨床心理學家，他們將計劃的內容和研究結果編寫成書，書名是『重拾生活的力量』，於 2022 年出版。聽朋友介紹後，我急不及待地把書買來，當手執書本打開目錄，簡直有怦然心動的感覺！以下是目錄的內容：

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 基督教靜觀及接納與承諾治療 | 5. 放下思想糾結，換上屬靈視覺 |
| 2. 認識心靈需要，正視內心渴求 | 6. 迎向困苦情緒，追尋召命人生 |
| 3. 覺察當下經驗，體現不同情緒 | 7. 學習慈心感恩，活出喜樂人生 |
| 4. 明辨內在需要，善待自己他人 | |

以上七個課題，正正是我近年漸漸形成中的召命方向，盼從學校崗位退休後的另一人生階段，運用上帝給予的恩賜和近年帶領的學習，透過支援老師和家長繼續祝福這一代學生。

在『香港撒瑪利亞防止自殺會』的『接納與承諾治療』課程的第二堂，老師邀請一位學員參與示範了一個小活動，活動中老師扮演同學心目中的一個困難或者問題，老師拋一條繩給同學，請同學與他拔河，如果同學被拉向前一步，代表跌落深淵。同學不到一秒便被老師拉前了，然後老師請同學拿起繩再試，今次同學想了一下，決定把繩放開，如此，她就不會被『問題』拉倒了。接著。有趣的事情發生了，老師再次將繩拋給同學，同學再次拿起，老師說：「你又拿起繩了。」同學隨即放開，老師重覆將繩拋給同學，同學又重覆接過來，老師再說：「你又拿起繩了。」此時，同學覺醒地問自己：「是的，為甚麼我又拿起繩來了呢？」

大家看到這裡，對這個小活動的喻意有何領受？內心有沒有一點點回響？

最後，推介另一本 2022 年出版的書給大家：

書名：《別跟內心怪獸拔河——接納與承諾治療的生活法則》

作者：湯國鈞、黃志明 出版社：突破出版社

內容簡介：「…… 現實生活告訴我們，快樂並非唾手可得，人生不如意事十常八九，如果生活真的無法如意，要如何活？…… 本書介紹接納與承諾治療內六個向度的內容和實踐練習，幫助讀者即使面對困難，仍能重新聚焦自己的人生方向，即使在難處中仍有力朝人生目標走去，能獲得心靈的滿足，可以過內在豐盛的生活。」

在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。(約 16:33 下)

同工團隊：

顧問牧師：周志豪牧師
堂主任：羅瑞蘭姑娘
傳道：黃德潔姑娘(婚姻及家庭治療師)
龐嘉慧姑娘
教會幹事：陳佩珊姑娘

執事團隊：

伍偉豪弟兄(主席)
梁美蘭姊妹(副主席)
黃懿嘉姊妹(副主席)
梁淑嫻姊妹(文書)
鄺曉霞姊妹(財政)

地址：大埔棟樑里一號(靈風中學內)

電話/Whatsapp：2662 3525

傳真：2662 3265

電郵：info@chctp.org.hk

網址：www.chctp.org.hk

FACEBOOK 專頁：www.facebook.com/chctp



中華聖潔會大埔堂

聖餐主日崇拜

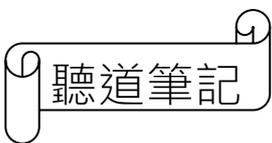


1/9/2024	講員	主席/ 領詩	伴奏	家訊/ 代禱	司事 (*奉獻祈禱)	投映	音響
聖餐主日崇拜 (實體)	張雲開 老師	偉豪 執事	泳衡 弟兄	瑞蘭 姑娘	宜康弟兄 *雅儀姊妹	叻楓 弟兄	意就 弟兄
聖餐	黃德潔姑娘		聖餐襄禮	淑嫻執事、曉霞執事			
童來崇拜(實體)	幼稚園班：懿嘉執事、希彤姊妹。小學班：美蘭執事						

📖 + 請安靜默禱 預備迎見神 + 📖

1. 宣召----- 來啊，我們要向耶和華歌唱，----- 主席
向拯救我們的磐石歡呼！我們要來感謝祂，用詩歌向祂歡呼！
(詩 95:1-2)
2. 禱告----- 主席
3. 讚美----- 主席
4. 讀經----- 使徒行傳 1:15-26----- 主席
5. 證道----- 唔好擺上帝做藉口之盡職審查 ---- 張雲開老師
6. 聖餐----- 耶穌為愛受難----- 黃德潔姑娘
7. 奉獻----- 主席
8. 家訊----- 羅瑞蘭姑娘
9. 代禱----- 大使命 ----- 羅瑞蘭姑娘
10. 祝禱----- 羅瑞蘭姑娘

~請留步參與主日學~



承蒙建道神學院張雲開老師蒞臨證道，本堂深表謝意！

歡迎參與聚會的新朋友，願主賜福你，誠邀你繼續參與本堂聚會。

生日肢體	4/9 周泳衡弟兄、蘇樂詩姊妹；6/9 Terence 弟兄；7/9 郭展宏弟兄							
8/9/2024	講員	主席/領詩	伴奏	家訊/代禱	司事 *奉獻祈禱	投映	音響	直播
主日崇拜暨 26週年堂慶 (實體)	陳凱欣 博士	美蘭 執事	敬拜隊	德潔 姑娘	雅儀姊妹 *嘉珮姊妹	志龍 弟兄	無忌 弟兄	無忌 弟兄
童來崇拜(實體)	幼稚園班：希彤姊妹、懿嘉執事。小學班：靜雯姊妹							

- 8/9 為本堂 26 週年堂慶。講員為中國宣道神學院院長陳凱欣牧師。崇拜後有到會聚餐，費用自由奉獻。邀請每一位弟兄姊妹出席參與，慶祝教會經歷又一年的恩典和成長，並凝聚同心跟從神的引領繼續前行。當天聚餐後歡迎弟兄姊妹留步自由活動。請於今天內掃描以下 QR code 報名，以便安排。 
- 新年度第一季主日學日期：1/9、15/9、6/10、13/10。主題：『人啊，你是誰？』導師：瑞蘭姑娘。時間：12:00-1:00。鼓勵所有弟兄姊妹參加，一同學習主道、彼此分享、互勉。
- 2023-2024 年度年終會友大會投票結果更正如下，總有效票為 30 票：選舉新年度 9/2024-8/2026 執事-梁美蘭(贊成 30 票)、伍偉豪(贊成 29 票)、鄺曉霞(贊成 29 票)；全票(30 票)贊成通過 2024-2025 年度事工計劃及財政預算，感謝各位出席參與。
- 2024-2025 年度執事崗位互選結果如下：伍偉豪執事(主席)、梁美蘭執事(副主席)、黃懿嘉執事(副主席)、梁淑嫻執事(文書)、鄺曉霞執事(財政)。
- 為讓弟兄姊妹恆常了解教會事務和發展，由 2024 年 9 月起，執事同工會議程於會議前一週張貼。弟兄姊妹如有意列席會議，可以於會議前最少兩天聯絡瑞蘭姑娘。
- 教會行事曆會全年張貼，內容包括各項活動、聚會、課程和會議，給弟兄姊妹參閱及預留時間出席參與。
- 今日文章有瑞蘭姑娘分享最近關於心靈健康的學習和書籍推介，希望弟兄姊妹在當中得著一點啟迪。

上周主日財政	堂捐	\$290.00	月捐	\$17,250.00		
7月財政	收入	\$59,654.11	支出	\$79,921.50	盈餘/(-虧損)	(-\$20,267.39)
截至 31/7 實際浮動資金(各銀行戶口結餘扣除各項教會基金)					\$591,356.26	



代禱 Prayer

- 為新一屆執事祈禱，求神悅納各執事擺上時間、呈獻才幹能力和愛弟兄姊妹的心，求神使用執事們的服事，有如五餅二魚，祝福多人！
- 為 26 週年堂慶祈禱，願我們都可以數算過去一年在教會的生活和服事所經歷的恩典和成長，也求神凝聚會眾的心，跟從神的召命一起參與教會生活和繼續服事學生、小朋友和家長。
- 為靈風開學祈禱：求神保守教職員和學生的身、心健康，9 月 2 日的開學禮，校長及負責老師所預備的信息能順利傳遞，鼓舞學生以積極和喜樂的心情開展新學年的學習和生活。

奉獻須知 奉獻可存入滙豐戶口「819-395260-001」或轉數快服務(號碼:9104787)後並取回入數紙或截圖將收據給幹事或放入奉獻封內，或用劃線支票抬頭：

「中華聖潔會大埔堂有限公司」/「The China Holiness Church (Tai Po) Limited」

一首詩美的詩歌

(曲、詞：朱浩權 版權屬「沙田浸信會、香港基督徒音樂事工協會」所有)

正) 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

副) 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

醫治的愛

(曲、詞：盛曉玫 版權屬「泥土音樂」所有)

正) 在泥濘深谷中 祢領我走出來

我跌跌又撞撞 是祢扶我站起來

我滿身是傷痕 祢將我抱起來

我在祢的懷中 甦醒過來

副) 耶穌的愛 醫治了我的心 破碎的生命完整起來

心中又燃起 光明的期待 再一次勇敢將自己敞開

耶穌的愛 剛強了我的心 信心的翅膀再飛起來

飛越每一個 高山和低谷 感謝耶穌醫治的愛

在地若天

(曲：何威廉 詞：唐桂成 版權屬「香港基督徒音樂事工協會」所有)

正1) 同心志 靜待著 可跟祢相見
在復活裡尊貴的臉 一心盼再遇見

正2) 同奔往 踏著步履走向高處
在地若天又重遇 傾心聽祢話語

副) 願你得平安這聲音滿力量 令我心天天都堅壯
全是祢已復活作我光

讓我傾全心高舉主祢聖名 盡我聲高呼主得勝
榮耀 讚美 頌讚 揚永遠屬祢