



循道會君王十字堂

二零二六年七月十二日

Growth 成長

Inclusiveness 包容

Evangelism 宣教

Justice 公義

本週靈修文章分享

尋找禱告的路

趙姊妹

親愛的弟兄姊妹：

曾經有人對我說，禱告就像呼吸一樣自然——大部分時候我也相信這句話。但老實說，我的禱告生活從來不是一套整整齊齊、一成不變的習慣。在預備講章、參加 **Circuit Meetings**，以及照顧一位可愛、神經多樣性（**neurodivergent**）的兒子之間，我的禱告生活也必須像我的日子一樣，靈活多變。我想跟大家分享幾種我學會的禱告方式，也分享一些禱告最艱難的時刻——因為我猜想，無論你是剛從香港移民過來、在這裡定居多年，還是在英國土生土長，都會有共鳴。

「箭禱」（**arrow prayers**）

有些早上，光是要讓兒子出門就已經是一場小戰役——作息稍有改變、衣服標籤扎人、又或者為了「用錯」的碗而崩潰大哭。那時候根本沒有時間安靜地讀經禱告一小時。於是我學會了在混亂中發出短短的「箭禱」：「主啊，求祢幫助」、「求祢賜我耐性」、「謝謝祢，這一刻總算平靜下來了」。簡短、真實，在忙亂之中向上發射。我曾經以為這些不算是「真正」的禱告。但我現在相信，神喜悅這些禱告，正如祂喜悅任何一篇正式的禮文禱告一樣。

靜默與呼吸

在比較順利的日子，我會在家人未起床前，靜坐幾分鐘，只是緩緩呼吸，安息在神的同在中，不求甚麼。不需要言語——只是在那裡，像孩子安然坐在父母膝上一樣。

步行中的禱告

我常常在走路上教會，或在Marylebone繁忙的行人路上，一邊走一邊在心裡默念遇見的人和需要。這很適合我這種不容易在室內靜下來的人。

會眾禱文與書寫禱告

我也珍惜誦讀教會既定的禱文，並且把自己的禱告寫下來——尤其是在自己詞窮的時候。

而屬靈軟弱的時候確實會來。曾經有很長的一段時間——和學校老師因兒子在校行為相關討論之後，或在牧養工作令人筋疲力盡的日子裡——禱告彷彿只是對著空氣說話。我曾以為這代表我對神不夠信心。但後來我從歷世歷代基督徒的智慧中學到，這種軟弱是普遍、甚至是必經的——是大多數禱告者都會經歷的一片「曠野」，而不是神離棄我們的記號。

這也是為甚麼讚美之泉的《曠野中唯一的力量》這首詩歌，對我來說意義如此深刻。這首歌沒有迴避曠野的真實。它坦誠地道出黑暗與等候，同時堅信天父仍在我們無法感受到的時候，持續工作，不斷尋找我們，直到我們得著自由；在我們呼求的日子必要拯救我們；並且把咒詛化為祝福。當我沒有自己的話可說時，我有時就只是唱這首歌——為了兒子、為了我們的教會大家庭、也為了我自己禱告。

無論你這一週正身處自己的曠野，還是與神共舞的旅程中，願你知道，你並不是獨自一人在禱告。

家事分享

1. 歡迎大家蒞臨參加主日崇拜，彼此交流，數算恩典，以及展望未來。崇拜後，邀請新朋友透過來賓表，留下通訊資料，並把表格交給招待員，願本教會可成為你屬靈的家。也歡迎會眾在崇拜後與教牧同工或執事交流及禱告。
2. 基石團契將於 7 月 18 日（星期六）下午 12 時至 4 時，在 **Finchley Catholic High School**（N12 8TA）學校禮堂舉行「夏日嘉年華」，為教會重建項目籌款。詳情請參閱末頁「聚會及活動」欄。誠邀弟兄姊妹踴躍參加，全力支持教會重建事工。此外，若你計劃參加當日活動，並樂意擔任義工協助，請聯絡關顧同工，註明你可協助的時段，以便大會預先安排各項事奉崗位。衷心感謝你對本次活動的支持！如有任何查詢，請聯絡關顧同工。
3. 聯區將於 7 月 19 日早上 11 時正假本會主禮堂舉行會吏 **Tessa Bennett** 的離任主日崇拜，當天聯區長將以英語證道，如需收聽翻譯，請提前到達招待處領取翻譯器。我們誠邀大家預留時間出席，一同以感恩的心，感謝會吏過去五年在我們當中的無私服侍。
4. 主日團契將於 7 月 19 日下午 2 時至 3 時正假本會主禮堂舉行題為『我問，你答』的輕鬆問答遊戲。由劉弟兄主持，問題涵蓋常識、時事、看圖猜謎、智力題，當然還有聖經知識。既可以寓教於歡樂之中，亦同時增長聖經知識，小組成員也有機會互動交流。希望大家都能積極參與。當日主日團契不提供晚餐。謝謝大家的關注。
5. 同工消息：會吏 **Tessa Bennett** 將於 7 月 20 日至 25 日休假。Rev **Linberg** 黃牧師將於 7 月 27 日至 28 日休假及於 7 月 29 日至 30 日參加在 **Cliff College** 舉行的 **MOCC** 循道會退修營。
6. 福音戒賭中心將於 7 月 22 日至 9 月 16 日（三）下午 2 時半至 4 時假本會地庫舉行「情緒重啟站」小組，費用全免，報名及查詢請參閱末頁「聚會及活動」欄。
7. **The National Network of Pastoral Musicians** 將於 7 月 24 日至 26 日假 **Northampton**（NN6 8NN）舉行一個以敬拜為主題的 **Summer Conference**，今年主題為 **One Heart, One Voice**。大會以「來自不同背景、不同傳統的基督徒，是否能夠在敬拜中真正成為同一個屬神的群體？」作為核心思考，整個 conference 將圍繞「教會合一」（**Unity**）這主題，探討如何透過敬拜實踐合一。Conference 為期三天，設有不同的工作坊、聯合敬拜及分享環節，內容涵蓋教會崇拜、教會合一及音樂事奉等範疇，期望透過不同形式的交流與實踐，一同反思敬拜在建立教會合一中的角色。詳情請參閱：

https://nnpn.org/NNPM_%28current%29/2026_Conference.html

8. 本會將與中國神學研究院（CGST）合辦培靈大會，聚會將於 9 月 5 日（六）下午 4 時正在本會主禮堂舉行。此外，中國神學研究院的講員亦將於 9 月 6 日（日）在本會國語及粵語崇拜中分享信息，詳情稍後公佈。誠邀弟兄姊妹預留時間踴躍參與，並請為聚會的宣傳工作、當天各項安排，以及講員和與會者禱告，願神大大使用這次聚會，祝福眾人。

9. 歐洲宣教機構 Euromission Ministry 將於 9 月 19 日（六）在倫敦 Ilford 舉行敬拜奮興會，時間是上午 10 時半至下午 5 時正，門票費用為 10 英鎊，歡迎大家參與並拓展歐洲宣教事工的視野。他們現正招募當天的敬拜隊成員，並鼓勵不同國籍和種族的信徒參與服侍。查詢請參閱末頁「聚會及活動」欄或聯絡行政幹事。報名請點擊：
<https://www.eurovision.org.uk/release>



自助及助人系列三
從成癮到自由



本課程幫助學員理解成癮的多元成因，建立預防思維，學習科學與信仰結合的戒除方法，並培養同理與盼望。

對象：有興趣或有成癮困擾者及其家人
人數：15位 (費用全免)

日期：7月1日至7月22日 (共四節)
時間：逢星期三 下午 2:00 - 4:00

地點：福音戒賭中心 - 倫敦 King's Cross
58A Birkenhead Street, London WC1H 8BW United Kingdom

形式：講授 + 互動討論 + 小組分享 + 短片/案例

語言：廣東話 (不設翻譯)

- 內容：
1. 成癮的腦與心 - 神經科學與心理學基礎
 2. 成癮的社會與靈魂 - 文化哲學與基督教視角
 3. 預防成癮 - 建立堅韌的生命系統
 4. 戒除與復原 - 科學方法、信仰力量與長期陪伴

導師：朱小英女士 Natalie

朱女士是本中心心理輔導員，接受過不同心理專業訓練，致力研究情緒及創傷治療，取得專業輔導碩士及心理學士、兒童心理學文憑、兒童遊戲應用證書，專長於家庭婚姻及情緒創傷治療，並持續為社區舉辦心理及家長培訓工作，幫助許多受困者面對個人情緒、心理創傷、親子關係和婚姻等各種問題。



查詢及報名：07501 095509 吳浩璋牧師 Aaron
Website: www.ccgr.org.uk
Email: admin@ccgr.org.uk

主辦單位 ORGANISED BY: **Keystone +**
FELLOWSHIP @ KXMC

ROOTED IN KING'S CROSS
REBUILD 重建 RENEW 更新 TRANSFORM 轉化

SUMMER Fair

FREE ENTRY 免費入場

Fundraising event for **King's Cross Methodist Church**
為倫敦君王十字堂重建計劃籌款

SATURDAY 星期六
18th JULY 2026

Saturday **18th July 2026**

Finchley Catholic High School
School Hall, N12 8TA

12pm - 4pm

FOOD STALLS 美食攤位
HANDMADE CRAFTS 手工藝品
GAMES 遊戲攤位
AND MORE! 還有更多精彩內容!

FREE PARKING (FIRST COME, FIRST SERVE)
免費泊車 (先到先得)

[KingsCrossMethodistChurch](https://www.facebook.com/KingsCrossMethodistChurch) [kxmc_church](https://www.instagram.com/kxmc_church) [kxmc.org.uk](http://www.kxmc.org.uk)




KING'S CROSS METHODIST CHURCH
循道會 君王十字堂

West London Mission Circuit

Leaving Service for the Deacon Tessa Bennett

 Date: Sunday 19th July

 Time: 11am

 Venue: Main Hall, King's Cross
Methodist Church



~ 主日團契活動預告 ~

主題：『我問，你答』

日期：7月19日下午2時至3時正

講員：劉弟兄

「我問，你答」活動將以輕鬆的形式進行，採用問答遊戲的形式。問題涵蓋常識、時事、看圖猜謎、智力題，當然還有聖經知識。既可以寓教於歡樂之中，亦同時增長聖經知識，小組成員也有機會互動交流。希望大家都能積極參與。

備註：

當日主日團契不提供晚餐，謝謝大家的關注。



情緒重啟站

學習正面向對情緒，
情緒可以重新重啟！

- 認識情緒 了解自己
- 情緒管理 減風技巧
- 加強人際關係 與溝通

對象

- 有興趣人士
- 情緒困擾者
- 情緒困擾者之家人

一齊學習、互相支持、
重新掌控生活！

講者：呂廣義師為主
(如有無業輔導員陪同)

活動日期 (共六節)
22/7 (星期三)、29/7 (星期三)
5/8 (星期三)、12/8 (星期三)
9/9 (星期三)、16/9 (星期三)

時間
下午 2:30 ~ 4:00

費用
全免

6 節小組內容

- 情緒導軌：**認識情緒與情緒困擾
了解情緒種類、情緒對行為的影響、自我覺察練習
- 壓力停一停：**壓力管理與放鬆技巧
掌握壓力來源、學習放鬆及情緒調節方法
- 情緒急救包：**處理強烈情緒的方法
處理焦慮、憤怒、恐懼等情緒、實用應對技巧
- 情緒加油站：**溝通、表達與建立支持
有效表達感受、改善人際關係、建立支持網絡
- 跌低唔緊要：**復原力與自我關懷
學習自我照顧、提升復原力、從挫折中成長
- 重新出發：**訂立目標與未來計劃
訂立個人目標、建立健康生活模式、計劃未來方向

* 內容會因應小組需要作調整

報名方法

請透過以下其中一種方式報名：

- 電郵報名：
admin@ccgr.org.uk
- 電話報名：
網上報名
(請填寫報名表)



導師

- 甄偉君 女士 (中心輔導員)
- 具豐富小組及輔導經驗
 - 陪伴你學習面對情緒、找復原力方向



活動地點
15A Silverwood Street,
London WC1E 8DF,
United Kingdom

查詢及報名
020 7833 8626
admin@ccgr.org.uk

網址
www.ccgr.org.uk
admin@ccgr.org.uk

辦公時間 (9-5)
星期一至五
10:00am - 5:00pm

你已將我的哀哭變為跳舞，將我的麻衣脫去，給我披上喜樂。 詩篇 124:8

RELEASE NOW

RELEASE THE FULL POWER OF THE HOLY SPIRIT

A Powerful Day of Impartation, Worship and Revival

Come expecting a fresh touch from Heaven,
to be filled with the Holy Spirit,
and renewed in His Presence.

David Hathaway



STEVE AND VELVETA THOMPSON
LEADING WORSHIP

10.30AM
TICKETS £10
LONDON

19. SEPTEMBER . 26

EUROVISION.ORG.UK/RELEASE

A spectacular celebration of
the ever-unfolding journey of faith

JOIN US ON THE WAY



FIND OUT MORE AND BOOK TICKETS!

Friday 2 – Sunday 4 October

NEC Birmingham [3Generate.org.uk](https://www.3generate.org.uk)



VOLUNTEER AT



roles to suit
EVERYONE



What will you bring?

Find out more and
sign up to volunteer at

[3Generate.org.uk](https://www.3generate.org.uk)

