循道會君王十字堂

Growth 成長
Inclusiveness 包容
Evangelism 宣教
Justice 公義

二零二六年十一月十五日

本週靈修文章分享

不要憂慮《馬太福音 6：25～34》　　劉弟兄

相信我們每一個人都希望無憂無慮地生活，但現實上，我們卻經常會爲某些事情感到憂慮，例如患病、工作壓力、環境轉變、經濟困難、前途未卜、婚姻家庭等問題，這些問題往往困擾著我們。

「論憂慮」是主耶穌所宣講的「登山寶訓」裏其中一個主題（太 6：25～34）。主耶穌要我們從憂慮中得釋放，並教導我們得以克服憂慮的七個理由：

1. 生命勝於飲食；身體勝於衣裳（25 節）

耶穌教導我們，應當關心更重要的事，就是生命本身。『飲食』（吃喝）固然重要，但在本質上，飲食不是一個目的，飲食最重要的功用是維持生命。我們吃飯是爲了活著，但活著不是爲了吃飯！

同樣，『衣裳』（穿）也是『身體』所需要的，然而『身體』比『衣裳』更為重要。因此，耶穌反問：『生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？』神既然將生命賜給我們，也必供應我們生活所需要的『飲食』和『衣裳』。

2. 你們比天父所養活的飛鳥貴重得多（26 節）

創造和看顧飛鳥的是神，神叫飛鳥運用自己的能力去尋找食物。在馬太福音第 10 章，耶穌談到麻雀，祂說：『兩隻麻雀不是賣一銅錢嗎？你們的父若不許，一隻也不會掉在地上。』（太 10：29）倘若天父連一隻麻雀都看顧，難道祂不看顧祂所愛的兒女嗎？耶穌接著說明天父是何等眷顧我們：『就是你們的頭髮也都數過了。所以，不要懼怕，你們比許多的麻雀還貴重！』（太 10：30～31）

3. 憂慮不能成就任何事情（27 節）

實際上，憂慮不能改變人自己的命運。有辦法解決的事，就用不著憂慮；沒辦法解決的事，憂慮也無濟於事。耶穌再次反問：『你們哪一個能藉著憂慮使壽數多加一刻呢？』 的確，憂慮不能『使壽數多加一刻』；反之，只會減少壽數！我們要拒絕被這種破壞性情緒控制。

4. 神尚且妝飾野花和野草，更何況你們是祂的兒女（28～30 節）

『衣裳』如同『飲食』，同樣是我們的基本必需品。耶穌說，當你們爲『衣裳』憂慮的時候，『想一想野地裏的百合花』。耶穌指出，野花『也不勞動也不紡綫』(28 節)；同樣，『野地裏的草』(30 節）注定是要被割下來燒掉的，神還使用這些野草給漂亮的野花襯托起來。生命短暫的野花和野草，天父尚且給他們那麼漂亮的裝飾，耶穌接著就總結說：『何況你們呢？』(30 節）

5. 不要像外邦人那樣憂慮（31～32 節）

耶穌教導我們不要爲『吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？』憂慮，而外邦人正正就是慣常這樣憂慮（31 節)。耶穌的教導重點是：我們一切的生活必需品，『你們的天父都知道』(32 節下)。耶穌教導我們，雖然我們和外邦人同樣面對生活的需要，但卻要我們活出與他們不同的樣式，因爲這些外邦人從來沒有學過，可以爲生活的基本需要來信靠神。

6. 天父的應許（33 節）

當許許多多的人正在爲『吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？』而耗盡心思和勞力時，耶穌卻提醒我們首先要做最重要的事，就是『要先求神的國和祂的義』；至於我們所需要的『飲食』和『衣裳』，天父應許『都要加給你們了』。

神曾藉著先知以賽亞說：『婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩，不憐憫她所生的兒子？即或有忘記的，我卻不忘記你。』(賽 49：15） 治療憂慮的良方是信靠神。

7. 神不會讓一天的煩惱超重難當（34 節）

耶穌給我們『不要憂慮』的兩個現實原因：

第一個原因：『明天自有明天的憂慮』(6：34 中）

我們必須學會活在今天。神今天給我們的恩典，夠我們今天用；到了明天，神也必照著我們明天的需要，恩待我們。每一天我們可能面對新的挑戰，但神會給我們恩典和力量應付今天的挑戰。若我們知道誰掌管明天，便可放心，放下憂慮。作爲基督徒，對於每一天的挑戰，我們要抓緊基督給保羅的應許：『我的恩典是够你用的』(林後 12：9 上)。

第二個原因：『一天的難處一天當就够了』(6：34 下）

耶穌的意思是：今天的重擔不會叫你倒下來；但是，若加上明天的重擔，就超過你能力所能承擔的。我們要學會「螞蟻搬家」的聰明做法，就是：分多次搬、每次搬一點，這樣每天的生活壓力就沒有那麼沉重了。所以不要把明天的憂慮和今天的憂慮一起背負。

結語

感謝主耶穌教導我們『不要憂慮』的七個理由來堅固我們的信心。尤其重要的，耶穌臨別叮嚀，安慰門徒說：『我不會撇下你們爲孤兒』(約 14：18)，就是求天父在祂離世之後賜下聖靈保惠師，永遠與他們同在。如今，我們信主的人因著信，就有聖靈住在我們裏面，成爲我們隨時的幫助。

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. 【教會重建籌款活動消息】
《1》Epsom 勵德堂於 2026 年 10 月 24 日舉辦的 30 週年紀念慶典義賣中，為本堂重建籌得 7,002.50 英鎊。恭賀 Epsom 勵德堂踏入 30 週年，並衷心感謝當地弟兄姊妹在慶祝之際，以慷慨奉獻支持我們。請與我們一同為他們的愛心、代禱及同行感謝神，願我們同心邁向重建目標。
《2》教會重建籌款：新春感恩籌款晚宴 —「良盆相伴」
新春佳節，誠邀您與家人朋友共享傳統盆菜宴，一同為本堂重建籌款。每一張餐券都是對教會重建基金的支持。
日期： 2027 年 2 月 13 日（星期六，大年初八）
時間： 晚上 6 時至 9 時
地點： Allum Hall & Manor House, 2 Allum Lane, Elstree, Borehamwood WD6 3PJ
菜單： 前菜、盆菜、甜品
節目： 音樂表演、兒童表演、慈善拍賣、慈善抽獎
費用： 成人每位 38 英鎊；小童每位 15 英鎊（兒童餐）；3 歲或以下免費
請邀請您的家人和朋友一同參加，在新春佳節裡共聚歡樂，同心為教會的未來出一分力。詳情及訂座請掃描末頁「聚會及活動」海報上的二維碼。

3. 冬季夜間庇護所（Winter Night Shelter）現已於本會重啟直至 3 月 26 日（逢週四晚至週五早上），現招募義工於多個不同時段服事。詳情請參閱「聚會及活動」欄，查詢及報名：會吏 Melissa Wheeler 或行政幹事。

4. **【主日團契活動預告】活動主題：教會重建募款火鍋晚宴暨傅大衛牧師生日慶祝活動。日期及時間：2026 年 11 月 29 日下午 5 時至 8 時。費用：每枱 300 英鎊（可自由組合 8 至 12 人一枱）；或個別報名每位 30 英鎊。籌款所得：扣除食品和材料成本後，剩餘款項將全部捐贈用於教堂重建。報名、查詢及交費：請聯絡行政幹事。我們誠摯地邀請你預留時間參加，並歡聚一堂。**

5. **由 Epsom Methodist Church 勵德堂籌備的聖誕節大合唱 Christmas Cantata，將於 12 月 6 日（主日）聯合崇拜後，下午 1 時半假本堂禮堂舉行。今年節目加入了特別舞台效果，內容豐富精彩，誠邀弟兄姊妹預留時間，踴躍出席，一同感受聖誕的喜樂與祝福！**

6. 本會將與中國神學研究院（CGST）合辦培靈會 - 「人在旅途」，講員 - 楊思言博士，聚會將於 12 月 12 日（六）下午 2 時在本會主禮堂舉行。此外，中國神學研究院的講員亦將於 12 月 13 日（日）在本會國語及粵語崇拜中分享信息，詳情可參閱宣傳海報。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。

7. 感恩今年的聖誕報佳音活動已獲 **National Rail** 批准！活動將於 **12** 月 **20** 日（主日）下午 **3** 時在 **King's Cross Station** 舉行。今年的主題是 **"Good News of Great Joy — Jesus Christ Is Born!"** ，活動將透過詩歌、讀經及兒童聖誕馬槽情景演出，向社區傳揚耶穌基督降生的好消息。誠邀有感動參與的弟兄姊妹一同加入，透過音樂與見證分享聖誕的喜樂。如有意參與，請向行政幹事報名。

8. **2027** 年英國華人循道會春令會將於 **3** 月 **29** 日至 **4** 月 **1** 日於 **Hayes** 舉行，題為「一生何求」，嘉賓講員沈祖堯教授。營費：**17** 歲或以上為每位 **260** 英鎊，**6** 至 **16** 歲每位 **110** 英鎊，**6** 歲以下免費。本會津貼每名正式會友 **60** 英鎊。如需申請此項津貼，請於報名時特別提出申請。報名截止日期為 **1** 月 **31** 日，查詢及報名，請聯絡行政幹事。

9. 請留意日期更新了！【摩爾多瓦短宣】我們將會參與 **OM**（**Operation Mobilisation**）在摩爾多瓦的短期宣教事工。日期是 **2027** 年 **4** 月 **5** 至 **10** 日，地點為摩爾多瓦；事工包括長者探訪、安老院清潔及園藝、兒童及青少年事工、家庭探訪、聖經故事、見證分享、遊戲及話劇等。費用分 **0-3** 歲免費；**3** 至 **6** 歲每位 **100** 英鎊；**7** 至 **12** 歲每位 **150** 英鎊；**13** 歲或以上及成人每位 **300** 英鎊（不包括機票及簽證）。報名截止為 **2026** 年 **12** 月 **20** 日，歡迎弟兄姊妹及家庭參加！參加者需獲牧者推薦，並持有效簽證及 **DBS**。未能參與的弟兄姊妹，也歡迎奉獻支持短宣隊。查詢：行政幹事。

10. 【溫馨提示】
《1》冬令時間期間，天色較早變暗，請家長特別留意孩子，避免他們在教會內外奔跑，尤其是在戶外範圍。
《2》關於 **Crestfield Street**（近小禮堂）的大門，我們留意到崇拜結束後有時會出現大門被撐開而未關上的情況。請大家提高警覺，確保離開時大門妥善關閉，以維持場地安全。
《3》請大家使用房間後自行整理及收拾物品。我們發現有時玩具及其他用品未有放回原位。請保持環境整潔，並確保任何可能造成危險的物品存放在兒童接觸不到的地方。

11. 為配合教會現時的現場錄影、社交媒體平台及 **YouTube** 事工，為保障各會眾的個人資料及私隱，並按照循道會提供的 **GDPR** 表格，請大家填妥並交回表格。表格可於招待處索取。如有任何查詢，請聯絡行政幹事。感謝大家的理解及配合！

12. 隨著天氣逐漸轉冷，歡迎大家捐贈保暖衣物以支持本會事工「冬季夜間庇護服務（**Winter Night Shelter**）」。如有任何查詢或捐贈意向，請聯絡會吏 **Melissa Wheeler**。

13. 隨著本會主日活動（主日學、青少年團契、國語崇拜、英文崇拜） 時間的變動， 往後的聯合崇拜以及聯區崇拜都將統一改為早上 **10** 時半進行 。這是為了避免造成混亂，以及方便主日學與青少年團契在一些特殊情況下沒有參與聯合崇拜時做出適當的安排。

14. 同工消息：**Linberg** 黃尊源牧師將於 **11** 月 **14** 日至 **16** 日休假。此外，關顧同工將於 **11** 月 **30** 日至 **12** 月 **2** 日休假。

15. LiFEgame 生命衝擊營將於 12 月 21 日至 12 月 23 日於 Northampton 舉行，11 月 30 日前報名可享早鳥優惠，每位 160 英鎊。若你之前未參加過，非常鼓勵你參加這個會讓你生命改變的旅程。報名詳情請參閱「聚會及活動」欄。

16. 基督教華僑佈道會（COCM）將於 1 月 11 至 13 日假 COCM 宣教中心舉行福建人事工研討會，報名費為每位 60 英鎊（包括三天兩夜食宿），名額有限，額滿即止。邀請福建弟兄姊妹、對福建人有負擔的弟兄姊妹及教會領袖積極報名參加，一起學習和彼此鼓勵！查詢及報名可掃描海報（於末頁「聚會及活動」欄）上的二維碼（QR code）。

17. **英國歐洲華人家庭更新協會將舉行恩愛夫妻營（粵語）：2 月 19 至 21 日在 Swindon，以「給彼此一個重燃愛火的週末」為主題，透過營會及課程，幫助夫婦重拾婚姻初心，重新建立親密關係，讓愛再次更新。費用為每對夫婦 460 英鎊（包括膳宿及課程費用），詳情請參閱末頁「聚會及活動」欄。誠邀已婚弟兄姊妹把握機會，與配偶一同參加，預留一個週末，為婚姻關係重新注入愛與力量。**

聚會及活動



【主日團契活動預告】

教會重建募款火鍋晚宴暨傅大衛牧師生日慶祝

日期：2026 年 11 月 29 日（日）

時間：下午 5 時至 8 時

費用：
每枱 300 英鎊（可自由組合 8 至 12 人一枱）；或個別報名每位 30 英鎊。

籌款所得：
扣除食品和材料成本後，剩餘款項將全部捐贈用於教堂重建。

報名、查詢及交費：
請聯絡行政幹事。

我們誠摯地邀請你預留時間參加，並歡聚一堂







在一個真相常常被掩蓋，個人越來越被金錢、
成功、關係和權力驅動的世界裏，
《生命遊戲》中的基督教信息既是反文化的，
也是預言性的。

生命遊戲目前於**16個國家**舉辦，超過**250間教會**參與，
參與人數逾**50,000人**。
這不僅是前往不同地點旅行或與朋友共度的時光，
更是引人入勝且切合實際的體驗，助人活出有目標、真實的人生。

它令人耳目一新，更能改變生命。



及早報名以獲取費用補助

£160 - 早鳥價（推廣截止日：2026年11月30日）
£170 - 標準價（報名截止日：2026年12月11日）

請在網站 **lifegame.co.uk** 登記
或電郵 **lifeimpactuk@gmail.com**
或到 **@lifeimpactuk** 查詢詳情

LIFEgame™

探索上帝對你生命的目的

《生命遊戲》是一款創意模擬人生的遊戲，
爲參加者提供了一個環境，
讓他們在這個世界中發現上帝對他們生命的目的。

2026年12月21至23日

KING'S PARK CONFERENCE CENTRE, KING'S PARK ROAD,
NORTHAMPTON, NN3 6LL

請在網站 **lifegame.co.uk** 登記
或電郵 **lifeimpactuk@gmail.com**
或到 **@lifeimpactuk** 查詢詳情

cocm
基督教華僑佈道會
CHINESE OVERSEAS CHRISTIAN MISSION

第五届福建人事工研讨会

第一环节：「福建人的牧养」
面向： 牧者及教会领袖
日期： 2027年1月11日
10:30-17:30
费用： 免费（包含主日晚住宿）

第二环节：「成长之路」
面向： 基督徒或配偶
日期： 2027年1月11日 14:30 -
1月13日 14:30
费用： £60

牧者/领袖：可任选第一或两个环节参加。
其他弟兄姊妹：请参加第二环节。

地点：COCM宣教中心, MK6 2ES, MILTON KEYNES, UK | 联络人：张义成长老 WhatsApp: +353872955763


與您
新春佳節
良伴相伴
循道會君王十字堂
重建籌款
新春感恩籌款晚宴
大年初八
2027年2月13日（六）
6-9pm
前菜 盆菜 甜品
成人£38
小童£15
（兒童餐）
3歲或以下免費
詳情及訂座
地點
Allum Hall & Manor House
2 Allum Lane, Elstree,
Borehamwood WD6 3PJ


恩愛夫婦營
給彼此一個重燃愛火的週末
英國粵語
時間： 19-21/02/2027（星期五至日）
地址： Village Hotel Swindon
Shaw Ridge Leisure Park, Whitehill Way, Swindon, SN5 7DW
費用： 每對 £460（膳宿及課程費用）
聯繫人：許傑龍 Delon 07777655612
孫莊家玲 Sonya 07411437241
電郵： admin@cffc.org.uk
官網： www.cffc.org.uk
讀掃二維碼報名
Marriage Retreat
重拾初心
讓愛更新
「至於我和我家，我們必定事奉耶和華」
約書亞記 24:15


英國華人循道會春令會 2027
CHINESE METHODIST MISSION (UK) SPRING CONFERENCE
一 生 何 求
傳道書 — 從大衛的生平看所羅門的智慧
Ecclesiastes – The Wisdom of Solomon
through the Life of David
沈祖堯教授
講員 SPEAKER
29 MAR – 1 APR 2027
The Hayes Conference Centre
Alfreton, DE55 1AU
費用 FEE
成人 Adults £260
6-16歲 Ages 6-16 £110
6歲以下 Under 6 免費 Free
日營 Day Camp £57/日day
報名截止 DEADLINE
31 Jan 2027


MOLDOVA
MISSION TRIP 2027
SERVE, LOVE, AND MAKE A DIFFERENCE
摩爾多瓦
宣教之旅
日期:
2027年4月5 - 10日
我們的事工
安老家居清潔
園藝工作
簡單家居維修
青少年事工
兒童事工
家庭探訪
見證分享
聖經故事
分享
帶領遊戲
話劇
條件及要求
牧者推薦
有效簽證
DBS檢查
費用:
3歲以下: 免費
3-6 歲: £100
7-12 歲: £150
13 歲或以上及成人:£300
(未包括機票及簽證)
截止日期
12月20日
歡迎家庭參加!
歡迎認捐或奉獻團隊費用!
如有任何問題, 可向Terry Leung 查詢。
Google Form