循道会君王十字堂

Growth 成長
Inclusiveness 包容
Evangelism 宣教
Justice 公義

二零二六年十一月十五日

本周灵修文章分享

不要忧虑《马太福音 6：25～34》　　刘弟兄

相信我们每一个人都希望无忧无虑地生活，但现实上，我们却经常会为某些事情感到忧虑，例如患病、工作压力、环境转变、经济困难、前途未卜、婚姻家庭等问题，这些问题往往困扰着我们。

“论忧虑”是主耶稣所宣讲的**“登山宝训”**里其中一个主题（太 **6**：**25**～**34**）。主耶稣要我们从忧虑中得释放，并教导我们得以克服忧虑的七个理由：

1. 生命胜于饮食；身体胜于衣裳（**25** 节）

耶稣教导我们，应当关心更重要的事，就是生命本身。『饮食』（吃喝）固然重要，但在本质上，饮食不是一个目的，饮食最重要的功用是维持生命。我们吃饭是为了活着，但活着不是为了吃饭！

同样，『衣裳』（穿）也是『身体』所需要的，然而『身体』比『衣裳』更为重要。因此，耶稣反问：『生命不胜于饮食吗？身体不胜于衣裳吗？』神既然将生命赐给我们，也必供应我们生活所需要的『饮食』和『衣裳』。

2. 你们比天父所养活的飞鸟贵重得多（**26** 节）

创造和看顾飞鸟的是神，神叫飞鸟运用自己的能力去寻找食物。在马太福音第 **10** 章，耶稣谈到麻雀，祂说：『两只麻雀不是卖一铜钱吗？你们的父若不许，一只也不会掉在地上。』（太 **10**：**29**）倘若天父连一只麻雀都看顾，难道祂不看顾祂所爱的儿女吗？耶稣接着说明天父是何等眷顾我们：『就是你们的头发也都数过了。所以，不要惧怕，你们比许多的麻雀还贵重！』（太 **10**：**30**～**31**）

3. 忧虑不能成就任何事情（**27** 节）

实际上，忧虑不能改变人自己的命运。有办法解决的事，就用不着忧虑；没办法解决的事，忧虑也无济于事！耶稣再次反问：『你们哪一个能借着忧虑使寿数多加一刻呢？』的确，忧虑不能『使寿数多加一刻』，反之，只会减少寿数。我们要拒绝被这种破坏性情绪控制。

4. 神尚且妆饰野花和野草，更何况你们是祂的儿女（**28**～**30** 节）

『衣裳』如同『饮食』，同样是我们的基本必需品。耶稣说，当你们为『衣裳』忧虑的时候，『想一想野地里的百合花』。耶稣指出，野花『也不劳动也不纺线』（**28** 节）；同样，『野地里的草』（**30**

节）注定是要被割下来烧掉的，神还使用这些野草给漂亮的野花衬托起来。生命短暂的野花和野草，天父尚且给他们那么漂亮的装饰，耶稣接着就总结说：『何况你们呢？』（30 节）

5. 不要像外邦人那样忧虑（31～32 节）

耶稣教导我们不要为『吃什么？喝什么？穿什么？』忧虑，而外邦人正正就是惯常这样忧虑（31 节）。耶稣的教导重点是：我们一切的生活必需品，『你们的天父都知道』（32 节下）。

耶稣教导我们，虽然我们和外邦人同样面对生活的需要，但却要我们活出与他们不同的样式，因为这些外邦人从来没有学过，可以为生活的基本需要来信靠神。

6. 天父的应许（33 节）

当许许多多的人正在为『吃什么？喝什么？穿什么？』而耗尽心思和劳力时，耶稣却提醒我们首先要做最重要的事，就是『要先求神的国和祂的义』；至于我们所需要的『饮食』和『衣裳』，天父应许『都要加给你们了』。

神曾借着先知以赛亚说：『妇人焉能忘记她吃奶的婴孩，不怜悯她所生的儿子？即或有忘记的，我却不忘记你。』（赛 49：15）治疗忧虑的良方是信靠神。

7. 神不会让一天的烦恼超重难当（34 节）

耶稣给我们『不要忧虑』的两个现实原因：

第一个原因：『明天自有明天的忧虑』（6：34 中）

我们必须学会活在今天。神今天给我们的恩典，够我们今天用；到了明天，神也必照着我们明天的需要，恩待我们。每一天我们可能面对新的挑战，但神会给我们恩典和力量应付今天的挑战。若我们知道谁掌管明天，便可放心，放下忧虑。作为基督徒，对于每一天的挑战，我们要抓紧基督给保罗的应许：『我的恩典是够你用的』（林后 12：9 上）。

第二个原因：『一天的难处一天当就够了』（6：34 下）

耶稣的意思是：今天的重担不会叫你倒下来；但是，若加上明天的重担，就超过你能力所能承担的。我们要学会“蚂蚁搬家”的聪明做法，就是：分多次搬、每次搬一点，这样每天的生活压力就没有那么沉重了。所以不要把明天的忧虑和今天的忧虑一起背负。

结语

感谢主耶稣教导我们『不要忧虑』的七个理由来坚固我们的信心。尤其重要的，耶稣临别叮咛，安慰门徒说：『我不会撇下你们为孤儿』（约 14：18），就是求天父在祂离世之后赐下圣灵保惠师，永远与他们同在。如今，我们信主的人因着信，就有圣灵住在我们里面，成为我们随时的帮助。

家事分享

1. 欢迎大家莅临参加主日崇拜，彼此交流，数算恩典，以及展望未来。崇拜后，邀请新朋友通过来宾表，留下通讯资料，并把表格交给招待员，愿本教会可成为你属灵的家。也欢迎会众在崇拜后与教牧同工或执事交流及祷告。

2. 【教会重建筹款活动消息】
《1》**Epsom** 励德堂于 **2026** 年 **10** 月 **24** 日举办的 **30** 周年纪念庆典义卖活动中，为本堂重建筹得 **7,002.50** 英镑。恭贺 **Epsom** 励德堂踏入 **30** 周年，并衷心感谢当地弟兄姊妹在庆祝之际，仍慷慨奉献，支持本堂的重建工作。请与我们一同为他们的爱心、代祷和同行向神献上感谢，愿我们同心迈向重建目标。
《2》教会重建筹款：新春感恩筹款晚宴——「良盆相伴」
新春佳节，诚邀您与家人朋友共享传统盆菜宴，一同为本堂重建筹款。每一张餐券都是对教会重建基金的一份支持。
日期： **2027** 年 **2** 月 **13** 日（星期六，大年初八）
时间： 晚上 **6** 时至 **9** 时
地点： **Allum Hall & Manor House, 2 Allum Lane, Elstree, Borehamwood WD6 3PJ**
菜单： 前菜、盆菜、甜品
节目： 音乐表演、儿童表演、慈善拍卖、慈善抽奖
费用：成人每位 **38** 英镑；小童每位 **15** 英镑（儿童餐）；**3** 岁或以下免费
诚邀您邀请家人和朋友一同参加，在新春佳节中共享欢乐，并同心为教会的未来出一分力。详情及订座，请扫描末页「聚会及活动」海报上的二维码。

3. 冬季夜间庇护所（Winter Night Shelter）现已于本会重新开放，服务将持续至 3 月 26 日，每逢星期四晚上至星期五早上开放。现诚邀义工参与，在不同的时段提供服事。详情请参阅「聚会及活动」栏目。查询及报名，请联系会吏 Melissa Wheeler 或行政干事。

4. 【主日团契活动：教会重建募款火锅晚宴暨傅大卫牧师生日庆祝活动】日期及时间：**2026** 年 **11** 月 **29** 日下午 **5** 点至 **8** 点。费用：每台 **300** 英镑 **(**可自由组合 **8-12** 人一台**)**；或个别报名每位 **30** 英镑。筹款所得：扣除食品和材料成本后，剩余款项将全部捐赠用于教堂重建。报名、查询及交费：请联系关顾同工。主日团契成员诚挚地邀请你预留时间参加，并欢聚一堂。

5. 由 **Epsom Methodist Church** 励德堂筹备的圣诞节大合唱（**Christmas Cantata**），将于 **12** 月 **6** 日（主日）联合崇拜结束后，下午 **1** 时 **30** 分在本会主礼堂举行。今年节目特别加入了舞台效果，内容丰富、精彩纷呈。诚邀弟兄姊妹预留时间，踊跃出席，一同感受圣诞节的喜乐与祝福！

6. 本会将与中国神学研究院（CGST）合办培灵会，主题为「人在旅途」，讲员为杨思言博士。聚会将于 12 月 12 日（六）下午 2 时在本会主礼堂举行。此外，中国神学研究院的讲

员亦将于 12 月 13 日（日）在本会国语及粤语崇拜中分享信息，详情请参阅宣传海报。诚邀弟兄姊妹预留时间，踊跃参与，并请为聚会的宣传工作、当天各项安排，以及讲员和与会者祷告。愿神大大使用这次聚会，祝福众人。

7. **感恩今年的圣诞报佳音活动已获 National Rail 批准！活动将于 12 月 20 日（主日）下午 3 时在 King's Cross Station 举行。今年的主题是"Good News of Great Joy — Jesus Christ Is Born!"，活动将通过诗歌、读经及儿童圣诞马槽情景演出，向社区传扬耶稣基督降生的好消息。诚邀有感动参与的弟兄姊妹一同加入，通过音乐与见证分享圣诞的喜乐。如有意参与，请向行政干事报名。**

8. **2027 年英国华人循道会春令会将于 3 月 29 日至 4 月 1 日在 Hayes 举行，主题为「一生求」，嘉宾讲员为沈祖尧教授。营费：17 岁或以上每位 260 英镑；6 至 16 岁每位 110 英镑；6 岁以下免费。本会津贴每名正式会友 60 英镑。若您需要此津贴，请在报名时特别做出申请。报名截止日期为 1 月 31 日，查询及报名，请联系行政干事。**

9. 请留意日期更新了！**【摩尔多瓦短宣】我们将参与 OM（Operation Mobilisation）在摩尔多瓦的短期宣教事工。日期为 2027 年 4 月 5 日至 10 日，地点为摩尔多瓦。事工内容包括长者探访、安老院清洁及园艺、儿童及青少年事工、家庭探访、圣经故事、见证分享、游戏及话剧等。费用如下：0 至 3 岁免费；3 至 6 岁每位 100 英镑；7 至 12 岁每位 150 英镑；13 岁或以上及成人每位 300 英镑（不包括机票及签证费用）。报名截止日期为 2026 年 12 月 20 日，欢迎弟兄姊妹及家庭参加！参加者须获得牧者推荐，并持有有效签证及 DBS 证明。未能参与的弟兄姊妹，也欢迎奉献支持短宣队。查询：行政干事。**

10. **【温馨提示】**

《1》冬令时间期间，天色较早变暗，请家长特别留意孩子，避免孩子在教会内外奔跑，尤其是在户外区域。

《2》关于 Crestfield Street（靠近小礼堂）的大门，我们留意到有时崇拜结束后，大门会被东西撑开而未能关上。请大家提高警觉，离开时务必确保大门已妥善关闭，以保障场地安全。

《3》请大家使用房间后自行整理并收拾物品。我们发现有时玩具及其他用品未有放回原处。请大家共同保持环境整洁，并确保所有可能造成危险的物品存放在儿童无法触及的地方。

11. **为配合教会现时的现场录影、社交媒体平台及 YouTube 事工，保障各位会众的个人资料及隐私，并遵循循道会提供的 GDPR 表格要求，请大家填写并交回相关表格。表格可于招待处索取。如有任何查询，请联系行政干事。感谢大家的理解与配合！**

12. **随着天气逐渐转冷，欢迎大家捐赠保暖衣物以支持本会事工「冬季夜间庇护服务（Winter Night Shelter）」。如有任何查询或捐赠意向，请联系会吏 Melissa Wheeler。**

13. 随着本会主日活动（主日学、少年团契、国语崇拜、英文崇拜）时间的变动，往后的联合崇拜以及联区崇拜都将统一改为早上 10 时半进行。这是为了避免造成混乱，以及方便主日学与少年团契在一些特殊情况下没有参与联合崇拜时做出适当的安排。

14. 同工消息：**Linberg 黄尊源牧师将于 11 月 14 日至 16 日休假。此外，关顾同工将于 11 月 30 日至 12 月 2 日休假。**

15. LiFEgame 生命冲击营将于 12 月 21 日至 12 月 23 日在 Northampton 举行。11 月 30 日前报名可享早鸟优惠，每位 160 英镑。若你之前未参加过，非常鼓励你参加这个能让生命有所改变的旅程。报名详情请参阅「聚会及活动」栏目。

16. 基督教华侨布道会（COCM）将于 1 月 11 至 13 日假 COCM 宣教中心举行福建人事工研讨会，报名费为每位 60 英镑（包括三天两夜食宿），名额有限，额满即止。邀请福建弟兄姊妹、对福建人有负担的弟兄姊妹及教会领袖积极报名参加，一起学习和彼此鼓励！查询及报名可扫描海报（于末页「聚会及活动」栏）上的二维码（QR code）。

聚会及活动



【主日团契活动】

教会重建募款火锅晚宴
暨傅大卫牧师生日庆祝活动

日期：**2026** 年 **11** 月 **29** 日

时间：下午 **5** 点至 **8** 点。

费用：
每台 **300** 英镑 **(**可自由组合 **8-12** 人一台**)**；
或个别报名每位 **30** 英镑。

筹款所得：
扣除食品和材料成本后，剩余款项将全部捐赠用于教堂重建。

报名、查询及交费：
请联系关顾同工。

主日团契成员诚挚地邀请你预留时间参加，并欢聚一堂！







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™

探索上帝对你生命的目的

《生命游戏》是一款创意模拟人生的游戏，
为参加者提供了一个环境，
让他们在这个世界中发现上帝对他们生命的目的。

2026年12月21至23日

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

请在网站 **lifegame.co.uk** 登记或向你的教会／团契领袖查询详情




循道会君王十字堂
重建筹款
新春感恩筹款晚宴
新春佳節
与您
良辰相伴
大年初八
2027年2月13日（六）
晚上6时至9时
前菜 盆菜 甜品
成人£38
儿童£15
（儿童餐）
3岁或以下免费
详情及订座
地点
Allum Hall & Manor House
2 Allum Lane, Elstree,
Borehamwood WD6 3PJ


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
我们的事工
安老家居清洁
园艺工作
简单家居维修
青少年事工
儿童事工
家庭探访
见证分享
圣经故事分享
带领游戏
话剧
條件及要求
牧者推荐
有效签证
DBS检查
费用:
3岁以下: 免费
3-6岁: £100
7-12岁: £150
13岁或以上及成人:£300
(未包括机票及签证)
截止日期
12月20日
欢迎家庭参加!
Google Form
欢迎认捐或奉献团队费用!
如有任何问题, 可向Terry Leung查询。