



循道會君王十字堂

二零二六年八月二日

Growth 成長

Inclusiveness 包容

Evangelism 宣教

Justice 公義

本周灵修文章分享

黃尊源牧师

今年四月的受难节早晨，我们一家参加了联合教会的十架见证行（Ecumenical Walk of Witness）。开始前，负责人说，如果过程中有人愿意，可以轮流抬起那十字架。

大儿子听了之后，说他也想试一试。我几乎没有多想，就脱口而出一句：“It is too heavy for you.” 太重了，你拿不了。

不轻易的一句话，但之后却让我深思了许久。我的十架是否也是那么沉重？我正在背的十字架是什么？是一段让人疲惫的关系，是一个迟迟没有答案的祷告，是一个看不见出路的处境，是一份责任，压得喘不过气，还是内心深处反复挣扎的软弱与罪？

有时候，十字架特别重，因为已经尽力，却还是被误解；选择坚持，却换来更大的代价；想继续爱，却发现对方没有回应；祷告了很久，神却似乎沉默。我们会开始怀疑：“为什么跟随耶稣，反而更辛苦？”

十字架提醒我们的，不只是“苦难的真实”，而是苦难之中，神已经做成的事。耶稣走上十字架的时候，祂也真实经历“重”。祂被出卖、被误解、被羞辱，在客西马尼园，祂甚至祷告到一个地步说：“若可行，求你叫这杯离开我。”祂不是轻松地走上去的。但祂仍然走上去。

因为对耶稣而言，十字架不是结局。十字架之后，是复活；死亡之后，是生命；看似失败的地方，是神成就救恩的地方。我们现在所背的十字架，也许仍然没有立刻改变；关系还在挣扎，问题还没解决，祷告还在等待。但十字架的信息告诉我们：盼望不在于“十字架会不会变轻”，而在于这十字架，不是白白承受的。

在我们觉得撑不下去的时候，基督已经在我们之前，走过这条路。的确，It is too heavy for you. 重，并不代表你不该背；重，也不代表你是一个人背。那位曾为我们背起十字架的主，如今仍然与我们同行。

家事分享

1. 欢迎大家莅临参加圣餐主日崇拜，一同默想主耶稣赐给我们复活的盼望，祂是以马内利，也必再来迎接我们永远与祂同在。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. 联区将于 9 月 13 日上午 11 时假本会主礼堂举行欢迎会吏 **Melissa Wheeler** 的就任主日崇拜。当天教区长将以英语证道，如需收听翻译，请提前到招待处领取翻译器。诚邀大家预留时间出席，一同以感恩的心见证并欢迎会吏 **Melissa Wheeler** 莅临本会。
3. 刚收到中国神学研究院通知，原定于 9 月在英国举行的培灵会，因讲员宋军博士突发急性视网膜脱落，将延期至 11 月举行。感谢主，宋博士已顺利接受手术，现正休养康复中。恳请大家在祷告中纪念宋博士的康复过程，愿主赐下医治、平安与力量，保守他早日完全康复。
4. 《教会夏日嘉年华筹款》感恩分享今年教会夏日嘉年华在扣除所有开支后，共筹得 4,744.87 英镑。衷心感谢每一位弟兄姊妹及朋友的奉献、捐助、协助、宣传、参与和支持。无论是筹备、义工服侍、捐赠物资，还是当日的参与，每一份付出都成就了这次活动，愿主亲自记念和赐福。这次筹得的款项将用于教会重建及发展事工。然而，比金钱更宝贵的是，借着这次活动，我们不但凝聚了教会肢体，彼此建立，在基督里一同成长，更有机会接触社区、广传福音，将基督的爱和恩典带给更多人。
5. 同工消息：关顾同工将于 8 月 5 日休假；行政干事将于 8 月 10 至 12 日、21 日及 24 日休假；**Rev Linberg 黄尊源** 牧师将于 8 月 18 至 31 日休假。
6. 福音戒赌中心将于 7 月 22 日至 9 月 16 日（三）下午 2 时半至 4 时假本会地库举行「情绪重启站」，费用全免，报名及查询请参阅末页「聚会及活动」栏。
7. 欧洲宣教机构 **Euromission Ministry** 将于 9 月 19 日（星期六）在伦敦 **Ilford** 举行敬拜奋兴会，时间为上午 10 时 30 分至下午 5 时。门票每位 10 英镑，欢迎大家踊跃参加，拓展对欧洲宣教事工的视野。主办单位现正招募当天敬拜队成员，并鼓励来自不同国家和族裔的信徒参与服侍。详情请参阅末页「聚会及活动」栏或联络行政干事。报名请点击：
<https://www.eurovision.org.uk/release>

CCGR The Christian Centre for Gambling Rehabilitation
福音戒赌中心
Registered Charity No: 1147459

情緒重啟站

学习正面对情绪，
情绪可以重新启动！

语言：以粤语为主，如有需要附以普通话

对象

- 有兴趣人士
- 情绪困扰者
- 情绪困扰者之家人

一齐学习、互相支持、
重新掌控生活！

活动日期（共六节）

- 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）

时间 下午 2:30 ~ 4:00

费用 全免

6节小组内容

1. 情绪导航：认识情绪与情绪困扰
2. 压力停一停：压力管理、放松技巧
3. 情绪急救包：处理强烈情绪的方法
4. 关系加油站：沟通、表达与建立支持
5. 跌低情绪：复原力与自我关怀
6. 重新出发：订立目标与未来计划

报名方式

请扫描以下二维码方便报名：

电话：020 7833 8626
电邮：admin@ccgr.org.uk
网上报名：(请填写报名表)

导师

甄伟君 女士 (中心辅导员)

● 负责富小组及辅导员
● 陪伴你学习面对情绪，
找回力量与方向

地址 55A Birkenhead Street, London WC1H 8BW, United Kingdom

网址 www.ccgr.org.uk

办公时间 (周一至周五) 10:00am - 5:00pm

你已把我的哀哭变为跳舞，将我的麻木脱去，给我披上喜乐。诗篇三十一：11。

活动名称：

会吏 Melissa Wheeler 就任感恩联区崇拜

日期：9月13日（日）

时间：上午 11 时正

地点：循道会君王十字堂主礼堂



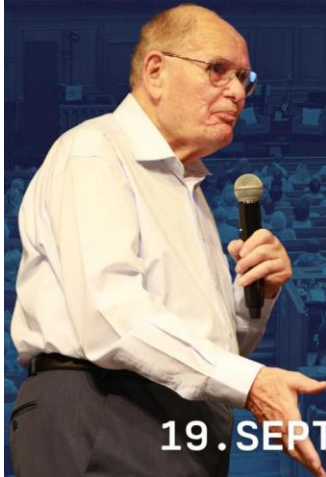
RELEASE IMON

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

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，
让他们在这个世界上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

在一个真相常常被掩盖，个人越来越被金钱、
成功、关系和权力驱动的世界里，
《生命游戏》中的基督教信息既是反文化的，
也是预言性的。

生命游戏目前于**16个国家**举办，超过**250间教会**参与，
参与人数逾**50,000人**。

这不仅是前往不同地点旅行或与朋友共度的时光，
更是引人入胜且切合实际的体验，助人活出有目标、真实的人生。

它令人耳目一新，更能改变生命。



尽早报名以获取费用补助

£160 - 超级早鸟价 (推广截止日：2026年10月31日)

£180 - 早鸟价 (推广截止日：2026年11月30日)

£200 - 标准价 (报名截止日：2026年12月11日)

请在网站 lifegame.co.uk 登记或向你的教会／团契领袖查询详情