



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

本周灵修文章分享

寻找祷告的路

赵姊妹

亲爱的弟兄姊妹：

曾经有人对我说，祷告就像呼吸一样自然——大部分时候我也相信这句话。但老实说，我的祷告生活从来不是一套整整齐齐、一成不变的习惯。在预备讲章、参加 **Circuit Meetings**，以及照顾一位可爱、神经多样性（**neurodivergent**）的儿子之间，我的祷告生活也必须像我的日子一样，灵活多变。我想跟大家分享几种我学会的祷告方式，也分享一些祷告最艰难的时刻——因为我猜想，无论你是刚从香港移民过来、在这里定居多年，还是在英国土生土长，都会有共鸣。

「箭祷」（**arrow prayers**）

有些早上，光是要让儿子出门就已经是一场小战役——作息稍有改变、衣服标签扎人、又或者为了「用错」的碗而崩溃大哭。那时候根本没有时间安静地读经祷告一小时。于是我学会了在混乱中发出短短的「箭祷」：「主啊，求祢帮助」、「求祢赐我耐性」、「谢谢祢，这一刻总算平静下来了」。简短、真实，在忙乱之中向上发射。我曾经以为这些不算是「真正」的祷告。但我现在相信，神喜悦这些祷告，正如祂喜悦任何一篇正式的礼文祷告一样。

静默与呼吸

在比较顺利的日子，我会在家人未起床前，静坐几分钟，只是缓缓呼吸，安息在神的同在中，不求什么。不需要言语——只是在那里，像孩子安然坐在父母膝上一样。

步行中的祷告

我常常在走路上教会，或在 **Marylebone** 繁忙的行人路上，一边走一边在心里默念遇见的人和需要。这很适合我这种不容易在室内静下来的人。

会众祷文与书写祷告

我也珍惜诵读教会既定的祷文，并且把自己的祷告写下来——尤其是在自己词穷的时候。

而属灵软弱的时候确实会来。曾经有很长的一段时间——和学校老师因儿子在校行为相关讨论之后，或在牧养工作令人筋疲力尽的日子里——祷告仿佛只是对着空气说话。我曾以为这代表我对神不够信心。但后来我从历世历代基督徒的智慧中学到，这种软弱是普遍、甚至是必经的——是大多数祷告者都会经历的一片「旷野」，而不是神离弃我们的记号。

这也是为什么赞美之泉的《旷野中唯一的力量》这首诗歌，对我来说意义如此深刻。这首歌没有回避旷野的真实。它坦诚地道出黑暗与等候，同时坚信天父仍在我们无法感受到的时候，持续工作，不断寻找我们，直到我们得着自由；在我们呼求的日子必要拯救我们；并且把咒诅化为祝福。当我没有自己的话可说时，我有时就只是唱这首歌——为了儿子、为了我们的教会大家庭、也为了我自己祷告。

无论你这一周正身处自己的旷野，还是与神共舞的旅程中，愿你知道，你并不是独自一人在祷告。

## 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. 基石团契将于 7 月 18 日（星期六）下午 12 时至 4 时，在 **Finchley Catholic High School (N12 8TA)** 学校礼堂举行「夏日嘉年华」，为教会重建项目筹款。详情请参阅本刊末页「聚会及活动」栏。诚邀弟兄姊妹踊跃参加，全力支持教会重建事工。此外，若你计划参加当日活动，并愿意担任义工协助，请直接向关顾同工报名，注明你可协助的时段，以便大会预先安排各项事奉岗位。同时，邀请大家捐赠物资：例如酒，全新未使用礼品或礼盒套装，甚至乎一箱即食面，饮品也可以，已於 7 月 5 日开始收集。衷心感谢你对本次活动的支持！如有任何查询，请联络关顾同工。
3. 联区将于 7 月 19 日上午 11 时正假本会主礼堂举行会吏 **Tessa Bennett** 的离任主日崇拜，当天联区长将以英语证道，如需收听翻译，请提前到达招待处领取翻译器。我们诚邀大家预留时间出席，一同以感恩的心，感谢会吏过去五年在我们当中的无私服侍。
4. 同工消息：会吏 **Tessa Bennett** 7 月 20 日至 25 日休假。Rev Linberg 黄牧师将于 7 月 27 日至 28 日休假及于 7 月 29 日至 30 日参加在 **Cliff College** 举行的 **MOCC** 循道会退修营。
5. 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。
6. **The National Network of Pastoral Musicians** 将于 7 月 24 日至 26 日假 **Northampton (NN6 8NN)** 举行一个以敬拜为主题的 **Summer Conference**，今年主题为 **One Heart, One Voice**。大会以「来自不同背景、不同传统的基督徒，是否能够在敬拜中真正成为同一个属神的群体？」作为核心思考，整个 conference 将围绕「教会合一」(Unity) 这主题，探讨如何透过敬拜实践合一。Conference 为期三天，设有不同的工作坊、联合敬拜及分享环节，内容涵盖教会崇拜、教会合一及音乐事奉等范畴，期望透过不同形式的交流与实践，一同反思敬拜在建立教会合一中的角色。详情请参阅：  
[https://nnpm.org/NNPM\\_%28current%29/2026\\_Conference.html](https://nnpm.org/NNPM_%28current%29/2026_Conference.html)
7. 本会将与中国神学研究院（CGST）合办培灵大会，聚会将于 9 月 5 日（六）下午 4 时在本会主礼堂举行。此外，中国神学研究院的讲员也将于 9 月 6 日（日）在本会国语及粤语崇拜中分享信息，详情将稍后公布。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。

8. 欧洲宣教机构 **Euromission Ministry** 将于 9 月 19 日（六）在伦敦 **Ilford** 举行敬拜复兴会，时间为上午 10 时半至下午 5 时正。门票费用为 10 英镑，欢迎大家踊跃参加，拓展对欧洲宣教事工的异象与视野。他们现正招募当天的敬拜团队成员，并鼓励来自不同国家和族裔的信徒一同参与服事。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>



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  
**18<sup>th</sup>**  
**JULY**  
**2026**

**Saturday 18th July 2026**

**Finchley Catholic High School**  
School Hall, N12 8TA

**12pm - 4pm**

**FOOD STALLS**  
美食攤位

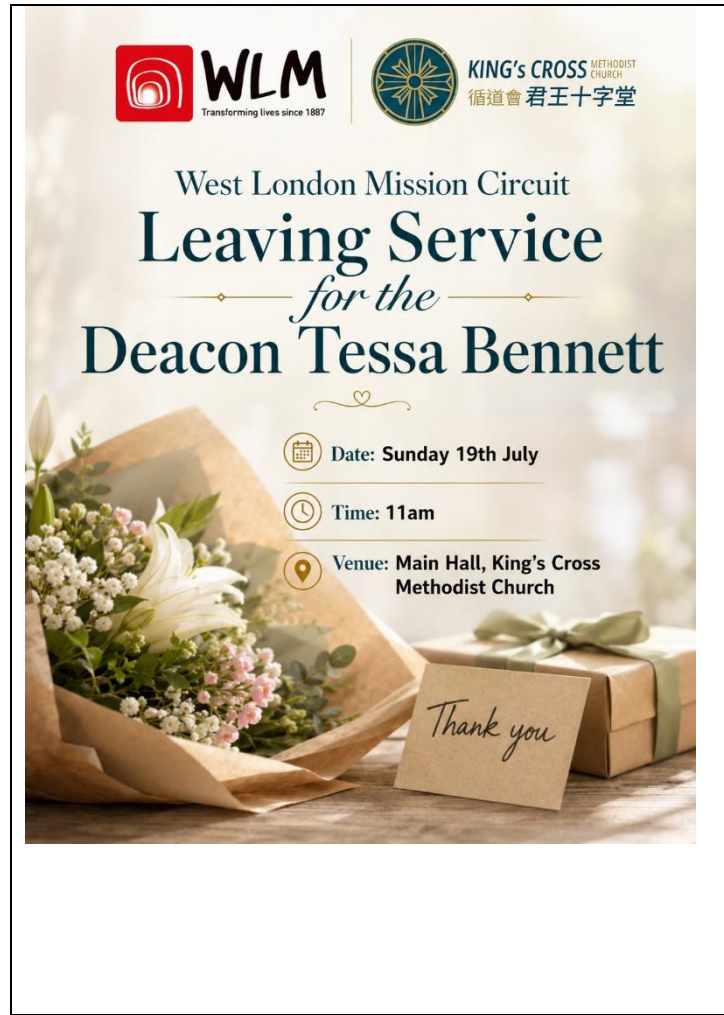
**HANDMADE CRAFTS**  
手工藝品

**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](#) [kxmc\\_church](#) [kxmc.org.uk](#)



**WLM** Transforming lives since 1887

**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**

*Thank you*



The Christian Centre for  
Gambling Rehabilitation  
福音戒賭中心  
Registered Charity No: 1147459

# 情緒重啟站

学习正向面对情绪，  
情绪可以重新重启！

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！

语言：以粤语为主，如有需要附以普通话

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

- |   |  |  |   |  |   |
|---|--|--|---|--|---|
| <p><b>1</b></p> <p>情绪导航：<br/>认识情绪与<br/>情绪困扰</p> <p>了解情绪种类、<br/>情绪对行为的影响、<br/>自我觉察练习</p> | <p><b>2</b></p> <p>压力停一停：<br/>压力管理与<br/>放松技巧</p> <p>识别压力来源、<br/>学会放松与<br/>情绪调节方法</p> | <p><b>3</b></p> <p>情绪急救包：<br/>处理强烈<br/>情绪的方法</p> <p>处理焦虑、愤怒、<br/>低落等情绪、<br/>实用应对技巧</p> | <p><b>4</b></p> <p>关系加油站：<br/>沟通、表达与<br/>建立支持</p> <p>有效表达感受、<br/>改善人际关系、<br/>建立支持网络</p> | <p><b>5</b></p> <p>跌低唔紧要，<br/>复原力与<br/>自我关怀</p> <p>学习自我接纳、<br/>提升复原力、<br/>从挫折中成长</p> | <p><b>6</b></p> <p>重新出发：<br/>订立目标与<br/>未来计划</p> <p>设立个人目标、<br/>建立健康生活模式、<br/>计划未来方向</p> |
|---|--|--|---|--|---|

\*内容会根据小组需要作出调整

## 报名方式

请扫描以下二维码方便报名：

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



## 导师

甄伟君 女士 (中心辅导员)

- 具备丰富小组及辅导经验
- 陪伴你学习面对情绪，  
找回力量与方向



活动地点  
55A Birkenhead Street,  
London WC1H 8BW,  
United Kingdom

咨询及报名  
020 7833 8626  
admin@ccgr.org.uk

网址  
www.ccgr.org.uk  
admin@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，将我的麻衣脱去，给我披上喜乐。 诗篇三十三章十一节。

# 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



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](http://lifegame.co.uk) 登记或向你的教会/团契领袖查询详情

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](http://lifegame.co.uk) 登记或向你的教会/团契领袖查询详情