



循道會君王十字堂

二零二六年七月十九日

Growth 成長

Inclusiveness 包容

Evangelism 宣教

Justice 公義

本週靈修文章分享

嘆息的人生《羅馬書 8：18-27》

劉弟兄

今天是世界盃決賽的日子。在過去個多月中，就算不是足球迷的，都關注賽事的發展。在明天之後，世人又將回到個多月前的日子。其實世界並沒有因世界盃而停頓下來，大部份受造之物仍在痛苦中掙扎，信徒仍盼望美善的到臨，而聖靈仍在我們裡面深深代求。這段經文讓我們看見：救恩未完全成就，盼望仍然在信徒心中運行；痛苦雖然真實，但不是終局。保羅用三個「嘆息」來揭示這份張力，也安慰在等待中的我們。

一、受造之物的嘆息——世界在痛苦中等待更新 (19~22 節)

保羅說：「我們知道，一切受造之物一同呻吟，一同忍受陣痛，直到如今。」(22 節)。世界的破碎不是偶然，而是罪敗壞世界的結果，大自然的災難和社會的混亂，都在提醒我們：這世界不是原本的樣子。然而，保羅用「陣痛」來形容這歎息，傷痛是暫時的。受造之物的呻吟不是絕望，而是顯示持續的盼望。

當上帝的兒女得榮耀時，整個宇宙也要得著更新。今天當我們看見世界的混亂，不必以為神離開了；反而要記得，這些痛楚是美善將臨的記號。

二、信徒的歎息——救恩已開始但尚未完成 (23~25 節)

保羅接著說：「不但如此，就是我們這有聖靈作初熟果子的，也是自己內心呻吟」(23 節)。信徒已經得著救恩的「初熟果子」，聖靈已經住在我們裡面，保證我們是神的兒女。然而，我們仍活在軟弱的肉體裡，仍然需要面對疾病、衰老、掙扎和試探。這種「已然」與「未然」的張力，使我們從內心深處發出嘆息。

這嘆息不是信心不足，而是救贖未完成的正常現象。我們的暫時痛苦不是證明神的遠離，而是證明我們正行走在榮耀的路上。保羅提醒我們：「我們得救是在於盼望」(24 節)，盼望不是逃避現實，而是在現實的痛苦中抓住神的應許。

三、聖靈的歎息——神親自參與我們的軟弱 (26~27 節)

最後，保羅說：「但是聖靈親自用無可言喻的嘆息替我們祈求」(26 節)。這是最深的一個嘆息。我們常常不知道怎樣禱告，不知道如何面對苦難、如何選擇、如何祈求、如何承擔。但聖靈在我們裡面，為我們發出更深、更準確、更合神心意的代求。聖靈的嘆息不是軟弱，祂照着神的旨意為我們祈求，天父完全明白祂的心意。這意味著：即使我們不知道怎樣禱告，神仍然在我們裡面工作；即使我們軟弱，神的旨意仍然不會失落。

聖靈的嘆息，是救恩必定成就的保證。

結語：嘆息不是終點

這三個嘆息共同指向一件事：**救贖尚未完成，但必然完成**。我們的暫時的痛苦不是孤單的，因為整個受造界與我們一同嘆息；我們的盼望不是虛假的，因為聖靈也在我們裡面嘆息；我們的道路不是不確定的，因為神的旨意必然成就。

願我們在嘆息中學會等待，在軟弱中學會依靠，在盼望中學會仰望那位能使萬事更新的主。

家事分享

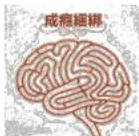
1. 歡迎大家蒞臨參加聯區主日崇拜，與西倫敦聯區的聯區長 **Rev Peter Cornick**、姊妹教會的信徒和朋友，一起敬拜上帝以及歡送會吏 **Tessa Bennett**。聯區感謝會吏過去五年在我們當中的無私服侍，求主祝福及帶領會吏一家的未來生活及服事。崇拜後，邀請新朋友透過來賓表，留下通訊資料，並把表格交給招待員，願本教會可成為你屬靈的家。也歡迎會眾在崇拜後與教牧同工或執事交流及禱告。
2. 主日團契將於本主日下午 2 時至 3 時正假本會主禮堂舉行題為『我問，你答』的輕鬆問答遊戲。由劉弟兄主持，問題涵蓋常識、時事、看圖猜謎、智力題，當然還有聖經知識。既可以寓教於歡樂之中，亦同時增長聖經知識，小組成員也有機會互動交流。希望大家都能積極參與。主日團契後不提供晚餐。謝謝大家的關注。
3. 同工消息：會吏 **Tessa Bennett** 將於 7 月 20 日至 25 日休假。Rev Linberg 黃尊源牧師將於 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。
4. 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。
5. 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://nnpm.org/NNPM_%28current%29/2026_Conference.html
6. 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。
7. 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」欄或聯絡教會幹事。報名請點擊：
<https://www.eurovision.org.uk/release>

8. **2026 循道會 3Generate 營會及義工招募邀請**：**3Generate** 是全英循道會一年一度最重要的兒童與青少年盛會。這不僅是一個讓孩子們在敬拜和創意中成長的營地，也是一個讓成年信徒透過服事來栽培下一代的寶貴機會。日期：**2026 年 10 月 2 日（五）至 4 日（日）**；地點：**伯明罕 NEC（NEC Birmingham）**；對象：**4 至 18 歲**的兒童與青少年；特色：透過室內露營、藝術、體育和各種宣教工作坊，幫助孩子探索信仰之旅。我們誠摯邀請大家參與這項盛事，無論是作為參與者，或是作為義工團隊的一員。報名及查詢請參閱末頁「聚會及活動」欄。營會詳情與報名連結：

<https://www.methodist.org.uk/forchurches/ministries/children-youth-family-ministry/3generate/>（注意：團體報名須在 9 月 12 日前提交驗證資料。）義工招募：加入執行團隊 (The Delivery Team)連結：<https://www.methodist.org.uk/for-church>

截止報名日期為 7 月 31 日。

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，幫助許多受助者面對個人情緒、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



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





King's Cross
Methodist Church

主日團契活動預告

我問、你答

劉Sir 考考你



日期：7月19日 (主日)
下午2時至3時正



講員：劉培基弟兄 (劉Sir)

以輕鬆問答遊戲形式進行，內容涵蓋常識、時事、看圖猜謎、智力題及聖經知識。寓教於樂，彼此交流，歡迎大家踴躍參與！



備註：當日主日團契不提供晚餐。



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

情緒重啟站

學習正面向對情緒，
情緒可以重新重啟！

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！

語言：以廣東話為主
(如有需要請以英語溝通)

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

- 情緒導航：
認識情緒與
情緒困擾
了解情緒種類、
情緒與行為的關係、
自我監察練習
- 壓力停一停：
壓力管理與
放鬆技巧
認識壓力來源、
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、
低落等情緒、
實用應對技巧
- 關係加油站：
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
- 抗拒壞習慣：
壞習慣與
自我關懷
學習自我關懷、
提升復原力、
促進身心健康
- 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以調整

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：
020 7833 8426
- 網上報名：
(請填寫報名表)



導師

甄偉君 女士 (中心輔導員)

- 負責當小組及輔導經驗
- 陪伴你學習面對情緒，
找回力量與方向



活動地點
18A Birkenhead Street,
London WC1E 6BN,
United Kingdom

查詢及報名
020 7833 8426
admin@ccgr.org.uk

網址
www.ccgr.org.uk
admin@ccgr.org.uk

辦公時間 (粵)
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 30:11

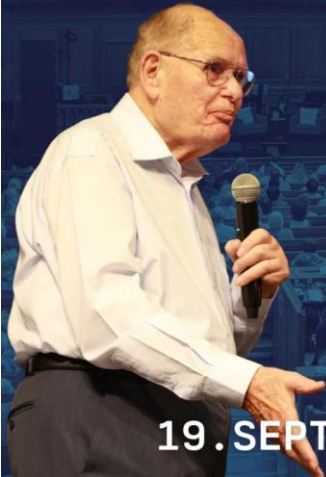
RELEASE iMON

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

VOLUNTEER AT



roles to suit
EVERYONE



What will
you bring?

Find out more and
sign up to volunteer at

3Generate.org.uk

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

3GENERATE
Methodist Children & Youth Assembly

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，
為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 登記或向你的教會／團契領袖查詢詳情

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 - 超級早鳥價（推廣截止日：2026年10月31日）

£180 - 早鳥價（推廣截止日：2026年11月30日）

£200 - 標準價（報名截止日：2026年12月11日）

請在網站 lifegame.co.uk 登記或向你的教會／團契領袖查詢詳情