

本堂的異象宣言：共建委身基督、愛主愛人的門徒群體。



5月月題： 健康家庭

2026年5月3日

早堂崇拜：上午8：45－9：45

午堂崇拜：上午11：00－12：30

請從Linktree 或 QR code索取以下資訊：

- * <https://linktr.ee/gracebook>
- * 主日崇拜直播連結
- * 工作人員輪值表
- * 教會社交平台
- * 代禱事項
- * 靈修訊息
- * 恩磐堂社交平台



 **CONTACT US**
www.gracechurch.org.hk

2026年年題：由根而發，門徒倍增



牧者心聲

題目：健康家庭月：把最珍貴的時間，留給最重要的人
文／Pastor Kingsman

有些失去，不是突然的。

它是靜靜發生的 — 在你加班的夜裡，在你低頭滑手機的空隙裡，在你答應「下次再說」的那一句裡。日子照常前進，家也照常運作；只是某一天你回頭，忽然發現：孩子長大了，父母老了，伴侶沉默了，而你錯過的，已經回不來。

五月是本堂的「健康家庭月」。我們說「健康」，不是指每個家庭都沒有矛盾；而是指：即使有傷、有裂縫，仍願意被真理照亮，被恩典修復，重新學習彼此相愛。健康家庭，不是完美的家庭；是願意回到愛裡、回到關係裡、回到上帝心意裡的家庭。

我想借一套經典星際科幻電影，陪大家走進這個月的第一個提醒。電影《星際啟示錄》（**Interstellar**）裡，主角庫珀(Cooper)因任務離開地球。後來，他在米勒星上只是耽誤了短短幾個小時，回到太空船時，地球已過去二十多年。他打開訊息，看見孩子的生命整段被時間推走：成長、結婚、失去、老去；那一刻，他崩潰得像被撕裂。時間在電影裡被形容為「無情的屠夫」— 你再有能力，也挽回不了那些錯過的歲月。

這段情節之所以刺痛人，是因為它不像科幻，反而太像現實。很多父母、很多夫妻、很多子女，並不是不愛，而是被時間推著走，直到關係變薄，才忽然想問：我到底把時間交給了什麼？

健康家庭月，第一個功課是：把時間還給關係。不是把更多「活動」塞進家庭，而是把「同在」還給家人。不是同一個屋簷下各自忙碌，而是重新學習 — 在餐桌上看見彼此，在對話中聽見彼此，在日常裡陪伴彼此。因為許多家庭的裂縫，不是從大事開始，而是從一點一滴的缺席開始。

電影裡還有一句很細膩的話：當你成為父母，你會更清楚一件事 — 你希望孩子感到安全。家庭的健康，也離不開「安全」。安全不是沒有規矩；安全是：在這個家裡，我可以說真話；我跌倒了不會被羞辱；我被看見，不是被評分。很多原生家庭的傷，並不是來自一次衝突，而是來自長年累月的「不被理解」。而婚姻裡最深的疲憊，也常不是因為生活艱難，而是因為彼此不再覺得安全 — 只剩指責、冷淡與防衛。因此，健康家庭月第二個功課是：把安全感還給彼此。

你可以從很小的一步開始：

在說教之前先傾聽；在糾正之前先擁抱；在解釋之前先承認：「我剛才說重了。」有時一句溫柔的回應，比十句道理更能修復人心。

電影最後最被人記得的，是「愛」。有人在影評中寫到：「我們未必完全理解愛，但我們可以相信愛；愛能超越時間與空間。」

作為基督徒，我們知道：愛不是靠意志硬撐出來的浪漫；愛是從十字架而來的能力，是聖靈在我們裡面結出的果子。也因此，健康家庭不只是一個「家」的工程，更是門徒的操練：學習饒恕，學習忍耐，學習用恩典對待最親近的人。

而且，家庭不只是一個屋裡的血緣與婚約。教會也是「屬靈的家」。對一些人而言，原生家庭很不容易；對另一些人而言，婚姻正經歷拉扯。這個月，願我們也把「家」的溫度帶進教會：多一點關心，少一點評語；多一點陪伴，少一點缺席。讓人走進恩磐時，不只聽見道理，也感到安全與被接納。

若你願意，這週就做三件小事，作為健康家庭月的開端：

- 1) 留下一段不可被侵佔的家庭時間：哪怕每晚十五分鐘，關掉螢幕，專心在一起。
- 2) 說一句修復的話：多謝、對不起、我想你 — 不要再拖。
- 3) 為家人禱告一次：不是求他改變，而是求主先更新我，使我成為祝福的器皿。

時間一直在走。愛也要跟著走 — 走進餐桌、走進對話、走進和好、走進同在。願主在這個五月，親自帶領我們，一步一步建立健康的家庭：不一定更完美，但更願意相愛；不一定更順利，但更願意同行。

由根而發，門徒倍增，也可以從家裡開始。

☞ 早堂崇拜程序 ☜

讚美	【平安】 (YouTube 伴唱)	會眾
	【萬有都歸祢】	
祈禱	-----	司會
生命信息	- 「家庭可以好，但唔可以咁樣「好」」 -	陳建超牧師
	經文/大綱 (參銀幕/午堂崇拜程序)	
默想回應	-----	會眾
詩歌奉獻	----- 【祝福我家】 -----	會眾
	(信徒及來賓按上主感動以信心回應)	
祈禱	-----	司會
家事分享	-----	李何翠華牧師
祝福	-----	陳建超牧師
散會	----- 進入社區，實踐使命 -----	會眾

3/5 早堂崇拜事奉人員	10/5 早堂崇拜事奉人員
司會/領唱：甄銳權	司會/領唱：葉碧生
司事：呂健民、李淑儀	司事：黃賽屏、李玉蓮
影音：鄺美玲	影音：馮思堃
電腦控制：李柳娟	電腦控制：李小娟

☪ 午堂崇拜程序 ☪

「你們要讚美耶和華。要在 神的聖所讚美他，要在他顯能力的穹蒼下讚美他。要因他大能的作為讚美他，要因他無限的偉大讚美他。」（詩 150:1-2）

敬拜讚美 ----- 鄭建偉傳道

【讚美之泉】（曲：游智婷）

【耶穌我要愛慕祢】（曲/詞：長澤崇史）

【我的日子如何】（曲：方文聰, Philia Yuen 詞：方文聰）

宣講聖言：家庭可以好，但唔可以咁樣「好」

陳建超牧師

經文：太 4：8-10；申 6：4-5，13

主題句：當人以結果取代對神的敬拜，就落入試探；唯有單單事奉主，家庭才得正位。

一、引言

我們都想有一個好家庭。但很多時候，我們用自己的方法，確保結果。

我們以為在建立，其實可能在控制。

二、本論

A. 不是追求，是交換

— 試探，不是從壞開始，而是從「好」開始。

— 萬國榮華不是問題，交換才是問題。

— 「拜我，我就給你」= 用敬拜換結果。

— 今天門徒不拜撒但，但會用焦慮、控制、壓力去換結果。

重點：你想得到什麼，就會用生命去交換它。

B. 不是方法，是走錯路

— 問題不在結果，而在路徑。

— 不用十字架，也可以得國度= 捷徑。

— 不是每一條能到結果的路，都是上主的路。

— 家庭中：控制、壓力、操控，看似有效，其實走錯。

重點：錯的路，走得再快，都是離神越來越遠。

C. 不是能力，是誰在作主

— 關鍵不是能力，而是主權。

— 「單要事奉祂」= 神是唯一的主（申 6：4）。

— 人可以信神，但仍然由自己作主。

— 家庭中最難的是放手讓神作主。

重點：不是我用神建立家庭，而是讓神作主建立這個家。

三、結語

家庭可以好，但方法不能錯。

我要結果先？還是我要神先？

問題不是我用什麼方法，而是 — 這個家，誰在作主？

聽道行道，生命轉化

1. 我在哪個家庭關係中，最想控制結果？
2. 我是否曾為了「好結果」，用錯方法？
3. 本週我可以在哪一個決定上，選擇讓神作主？

默	想	回	應	-----	上主今天向我說甚麼？我要如何遵行？	-----	會	眾	同	心
奉			獻	-----		-----	林	國	平	弟
頌	唱	月	詩	-----	【祝福我家】	-----	會	眾	同	心
家			禱	-----	為教會的人與事，及為奉獻祈禱	-----	林	國	平	弟
家	事	分	享	-----		-----	李	何	翠	華
三	一		頌	-----		-----	會	眾	同	心
祝			福	-----		-----	陳	建	超	牧
殿			樂	-----		-----	眾			師
散			會	-----	進入社區，實踐使命	-----	會	眾	同	心

☺教會家事消息☺

☺☺整體☺☺

1. 《殯禮消息》

會友司徒麗容姊妹(會友石健文弟兄之母親)，於4月15日安息主懷。求主安慰其家人。殯儀安排將於稍後公佈。

守夜：5月16日(六)，下午5時，
大圍寶福山紀念館，2樓寶善堂

出殯：5月17日(日)，上午11時，
靈柩奉移到富山火葬場(暫定)進行火化禮。

2. 《書攤日：鼓勵閱讀，靈命成長》

本堂誠邀「基道書樓」於5月3日(今主日)在小禮堂設置書攤，展出多類精選書籍，涵蓋門徒訓練、個人成長、夫婦關係、親子教育及舊約靈修材料等。
鼓勵弟兄姊妹藉閱讀培育靈命，使生命持續更新。

3. 《母親節親子花籃製作》

趁著母親節的到來，讓孩子和家長一起製作心意花籃，向長輩表達謝意和關愛。

日期時間：2026年5月10日(主日)
兒童崇拜時段(11:00 - 12:30)

地點：匯基有蓋操場
負責導師：張若筠姊妹、盧幸琳姊妹
費用：全免

對象：幼稚級或小學級家庭

截止日期：2026年5月7日(四)

報名或查詢：彭真如助理傳道或譚淑儀傳道。

✧鼓勵肢體盡早報名，以便預備材料，謝謝。

4. 《2026年第一次會友大會》

日期：2026年5月24日(日)午堂崇拜後。
內容：接納及通過2025年度核數報告。

請各具投票權的會友預留時間出席，另教會小禮堂已備有會友委託投票授權書，供未能出席之會友填寫(每位會友只可代表一位會友委託)，並最遲於5月21日(四)下午6時或之前交予執事會主席陳建超牧師或辦事處或置投遞箱。

核數報告內容簡介，將於5月10日起張貼在財務部壁報板供會友查閱，如有疑問，歡迎WhatsApp 5288 5019 財務部，謝謝。

5. 《全教會祈禱時段》

逢有第五個主日的日子，將於該主日的早堂及午堂崇拜設有家禱環節(本月為5月31日下週主日)。

內容：弟兄姊妹分為2-3人的小組，同心合意為恩磐家各項的事工發展和需要同心禱告。

家禱時間：約三分鐘

6. 《恩磐堂中央手提電話》

恩磐堂中央手提電話僅用於WhatsApp發送教會資訊或靈修資料等，不會回覆電話或訊息。若弟兄姊妹有任何查詢，歡迎聯絡恩磐堂辦事處，電話：2777 7334，謝謝。

培育

1. 《六圓關係佈道培訓》

教會本年度積極推動弟兄姊妹，在「六圓」關係圈中 — 親屬、鄰舍、同學、同事、同好、同歷 — 主動走出一步，建立關係、傳揚福音。✦

為裝備信徒承擔這美好使命，教會特別舉辦關係佈道培訓，鼓勵大家從日常生活出發，以真誠建立關係，將福音的美好自然地分享出去。

♡誠邀恩磐家弟兄姊妹齊參與♡

課程名稱：六圓關係佈道法

日期：2026年5月27日（星期三）

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：九龍太子道西 148 號偉興大廈一樓

導師：香港基督徒短期宣教訓練中心導師

報名或查詢方法：聯絡李何翠華牧師，

或掃描 QR Code



2. 《兒童功課輔導班招生》

由恩磐愛鄰舍中心主辦，兒童功課輔導班新一個學年（2026年9月）開始接受報名。本班提供小學 P1 - P6 全科功課輔導，由資深導師於功課輔導班時間內指導家課、協助溫習默書/測驗/考試，並培養學生自主學習能力。

對象：小一至小六學生

日期：逢星期二至五

時間：下午 4:00 - 6:00

地點：香港宣教會恩磐堂

收費：每位收費：\$500/月

*經濟需要援助家庭每位收費：\$250/月

（需提供相關證明文件）

本班承傳基督精神，關懷弱勢社群，讓主內幼苗在學業支持之餘亦能在信仰與品格上茁壯；並鼓勵支持學生加入恩磐堂兒童崇拜，讓小生命在主愛中健康成長✚。

報名/查詢：歡迎聯絡彭真如助理傳道/譚淑儀傳道，或透過 QR Code 報名。

<https://forms.gle/2cJq7nohxfUsgwmRA>



其他

1. 《財務部對奉獻記錄之溫馨提示》

1. 溫馨提醒：肢體以「奉獻封的方式」奉獻，請務必提供奉獻者中或英文正楷全名及聯絡電話，以確保本堂能清晰記錄，惟崇拜期間投入奉獻袋之現金除外。
2. 財務部於每週週刊均會顯示前兩週所收個人奉獻封記錄（以會友號或臨時號顯示），如有錯漏祈為指正。
3. 每月第二週執事會後，財務部壁報板會張貼上月份之財務報告。

如肢體因其他事宜在教會戶口進行入帳（例如課程、交費等等），請務必清晰通知財務部。如對記錄有任何疑問，請WhatsApp 52885019查詢，謝謝各位

教會財政簡報

2026年3月份

(詳細財政報告已張貼在大禮堂後排壁報板，敬請查閱。)

常費+感恩+主日堂獻	420,433.70	人事費用	289,906.00
Kairos奉獻	39,440.00	事工費用	13,277.60
其他奉獻及收入	78,610.14	Kairos事工	54,518.60
		其他支出	116,914.70
總收入：	538,483.84	總支出：	474,616.90
		3月盈餘：	63,866.94
	538,483.84		538,483.84



2026年4月20日至26日教會所收奉獻記錄

會號	\$	會號	\$	會號	\$	會號	\$	會號	\$
1156	\$5,500	1628	\$1,000	A0418	\$12,000	A0966	\$1,005	A1108	\$200
1211	\$2,000	1680	\$2,600	A0691	\$2,400	A0985	\$200	不記名	\$20
1243	\$10,000	1685	\$100	A0777	\$100	A1011	\$3,200	少年軍	\$1,000
1307	\$1,200	1708	\$200	A0852	\$200	A1040	\$100	Kairos-	
1484	\$500	1723	\$500	A0853	\$500	A1066	\$600	復活節賀卡	\$50
1526	\$600	1779	\$500	A0867	\$12,000	A1095	\$2,200		
1609	\$100	1781	\$2,500	A0873	\$400	A1107	\$200		
								合共：	\$63,675

《財務委員會：奉獻指引》

- 2026年3月份之財務報告及奉獻記錄已張貼在大禮堂壁報板。
- 本堂奉獻方式請參閱 linktree QR code
- 轉數快 Q R Code → → → →



- 如有查詢請 WhatsApp 財務委員會 5288 5019
- Payme 奉獻 → → →



2026年4月25日至2026年5月1日聚會人數統計記錄								特別聚會：6					決志人數：—			
崇拜								團契/小組					福音預工人數	接觸社區人數	培育課程	祈禱會
主日				週六				松柏	成人	少青	兒童	少年軍				
早堂	午堂	新來賓/新回歸	少年	兒童	少年軍	新生命尋道者	黃昏									
26	直播: 15 實體: 151	—	4	28	—	—	25	11	49	35	—	8	—	10	18	4
總數：249								總數：103								

- *備註: 1. 新生命尋道者崇拜，逢每月第二及第四個星期六下午舉行。
2. 祈禱會舉行日期：4月1, 15 及 29日。

歡迎您聯絡我們，探索有關人生方向意義和信仰的問題！

主任牧師：陳建超牧師

教牧團隊：李何翠華牧師（成人） 鄭建偉傳道（成人） 劉俊毅牧師（少青）

譚淑儀傳道（兒童暨家長事工）

黃耀昌義務傳道（路同行扶疾事工和基督教歷奇事工）

電話：2777 7334

地址：九龍大坑東棠蔭街七號

電郵：office@gracechurch.org.hk

網址：www.gracechurch.org.hk



教會社交平台