



1. 28/6為東頭兒童Smart Team暨家長聚會成立三週年紀念，當日東頭聚會特設愛筵，多謝弟兄姊妹／小組參與認獻食物。
2. 7月份祈禱會將於 3/7 (五)晚上 8:00-9:30 舉行，歡迎出席參加。
敬拜：羅建業
3. 8/7 (三)將舉行耆福天地【長者信仰栽培及禱告】，歡迎邀請親友出席。
時間：上午11:00-中午12:00 地點：樂富恩澤中心。
4. 楊佳弟兄和謝麗娥姊妹參加CCMN國際短宣
日期：7月24日至8月5日 地點：日本岩手縣
差遣禮 日期：7月19日
地點：馬鞍山青年會書院
時間：下午3:30-5:30



義工同心齊出力



賣旗核數工作

5. 感謝神帶領13/6恩澤中心賣旗日(九龍區)順利完成，截至13/6初步共籌得：\$239,817.77(未經核數及扣除開支)
i) 賣旗捐獻最後收集日為 21/6，之後若有收到捐獻將撥作恩澤中心經常費之用。
ii) 賣金旗收據將於28/6開始逐步以一次性收據發出，敬請留意！(不會記錄在教會全年收據內)
6. 7-8月中心進行暑期活動，求主祝福各項工作順利進行。



7. 4-6月透過屬靈操練「耶穌禱文」弟兄姊妹在操練中分別有不同的經歷和領受感恩，求神繼續帶領7-9月操練意識醒察，賜下柔軟的心與主同行。

8. 為21/8-23/8聯合青少年暑期營會禱告。是次由9間教會聯合舉辦，參加人數預計200人。求主賜福青年人生命被復興。本會青崇預計20位青少年參加，請記念各項籌備及邀請工作。

9. 魏愛玲已於17/6接受第二針化療治療，求主賜福保守早日康復。

生活上有好多嘅事都會令我地覺得有煩擾或者擔心，操練耶穌禱文令我覺得能夠令自己慢慢平靜落嚟，專心咁去同主建立關係，而且能夠睇當中有平安。另外，心入邊亦都會多咗去記起主係我嘅依靠。期望透過操練，我同主可以建立更緊密嘅關。

飛鷹組：Sam

靈修操練

上了幾堂耶穌禱文，我在道風山神學院日營比較深刻；在一個寧靜及充滿基督教氛圍的地方操練，按步驟由頭至腳集中意識及放鬆身體，深、長、細的腹式呼吸；較容易進入專注念禱文。在平日生活中我個人比較心急思緒繁雜，較困難靜心聆聽神的聲音。在這次學習操練，回到第一次聖靈充滿的感覺；心靈仿似離開身體，外界一切聲音都與我無關，心靈靜靜地等候神與我話說。雖然沒有異象，但在操練中開始與神親近是好的。我想起耶和華呼喚撒母耳，我沒有撒母耳的恩膏。但可學習撒母耳回答說：『請說，僕人敬聽！』撒母耳記上3:10下。耶穌禱文需要 247 多多操練。

恩賞組：楊佳

以往是將自己的事情祈禱交託主和感謝主，現在學習到用「耶穌禱文」，覺得可以隨時隨地唸着禱文，使到自己更容易專注在耶穌裏面，特別在自己緊張和忙亂的時刻，唸着耶穌禱文心情會慢慢的平靜下來，並感受到神的平安和同在，相信繼續的操練會使我和神的關係更加密切和堅固。

飛鷹組：敖燕媚

耶穌禱文

瑞珊組約8位組員無論在睡前、睡醒、行路、乘車、進食、運動和做家务時都努力唸這禱文，望能與神溝通。而大部分組員皆未能感受到與神的雙向溝通！如此便令組員感受到失望、沮喪和灰心；更自我質疑：是否犯了罪以致阻礙神對自己說話？對追求屬靈的事沒有恩賜？或冷淡不渴慕的心呢？但亦有組員表達：當她學習放下對[感覺]的追求，用誠實的心向祂傾訴，渴求祂的引導，雖有疑惑，但仍願憑信心仰望，繼續安靜地等候。另有組員經歷當她操練與主同在時，她得到神的提醒：要認罪和宣告。這寶貴的體驗，使她得益，感受到神的同在和慈愛。感謝和讚美神！不論我們有否領受，大家都經歷神與我們同在、愛我們。故我們承諾：會一起繼續存謙卑的心學習操練，跟隨和倚靠主。

瑞珊組組員

主，耶穌基督，神的兒子，開恩可憐我這個罪人。

都市人都是比較難達到內心平靜，有時在禱告上也不是經常有方向，聆聽神說話時也未必有一個既定方法，當學習到「耶穌禱文」後，發現多了一個方法去安靜、去思想，雖然不是每一次都成功，而大多數都會睡著了，但這的確是一個能讓我安靜下來，專注在神裡的機會。

飛鷹組：旨樂

上完「操練耶穌禱文——默念耶穌禱文與主進餐」那一節課堂後，令我有一些體會和感受！

課堂一開始，陶姑娘講解課程內容，之後，我們便開始作進餐操練。陶姑娘要求我們利用八分鐘時間，細細咀嚼，慢慢吞嚥，並心中唸着耶穌禱文。

因為時間緊迫，我沒有將調味的湯品倒進要吃的麵條內，口中只是吃着那碗無味的麵條。因為要慢慢吃，細細嚼，無味的麵條令我越吃越苦，好像吃「苦藥」一般。我一邊吃着「苦麵」，一邊唸著耶穌禱文，那種感覺，讓我即時察覺到耶穌為我們受的苦難，祂肩負了我們很多的重擔，被釘十字架，為拯救我們這些罪人。想起耶穌受的苦楚，我心中不其然難過起來。

八分鐘很快就過了，計時鈴聲一響，一切又回復正常，我們可以用平時的速度、狀態進食。於是，我將調味的湯品倒進碗中，和麵條一起吃！嘩！很美味呀！浸了調味包的湯麵條原來很好吃！頓時，心裏莫名興奮起來，實在太美味了！這時，我覺察到原來耶穌和我們同在，祂拯救了我們這些罪人，讓我們踏進永生的道路，讓我們嚐盡滿有恩典、喜樂的時光！

願透過學習「耶穌禱文」，能更加敏銳耶穌常在我身邊，學習依靠祂，與耶穌建立更親密的關係！

恩賞組：林婉婷

操練「耶穌禱文」是我新的嘗試，在香港要靜下來真不容易，雖然已退休多年，但每日要做的事情甚多：例如：參加BSF查經班、教會事奉、運動、老人院探訪家姐等。

(一) 「耶穌禱文」對我有何意義？

「耶穌」此名有什麼意思？意思重大，祂把我們從罪惡中拯救出來，如果不是耶穌來到世間救贖我們，我們仍死在罪惡過犯之中，永遠得不到救恩。要學習謙卑，承認自己的軟弱，有冇虧欠神及人？在思想及行為上有冇得罪神及人？所以要求神開恩可憐我這個罪人。

(二) 我如何操練「耶穌禱文」？

- (1) 學習邊行邊禱告：背誦禱文及默想其意義。
- (2) 睡前操練：學習放鬆自己；省察自己、認罪、感恩；為別的事情代禱。
- (3) 飲食上操練：我要更多學習。
- (4) 寫下心得：這方面我要記得嘗試。

最後，用一節經文與大家共勉，「所以，你們既然是神所揀選的，是聖潔、蒙愛的人，就要穿上慈悲憐憫、恩慈、謙卑、謙和和忍耐。」（歌羅西書3:12新譯本）分享小時學的一首歌：「我是個罪人，蒙主恩，一切的罪惡得赦免，讚美我天父，榮耀歸耶穌，我是個罪人，蒙主恩。」

美碧組：黃美碧

“Lord, Jesus Christ,
Son of God,
have mercy on me,
a sinner.”

樂富青年

宇軒傳道

YEAH!

暑假將到，我們已經計劃了不同的基金活動，希望可以透過活動讓我們青年人輕鬆玩樂同時認識新朋友。我們亦會有暑期營會，與不同教會的青年人共聚，一同經歷上帝。請弟兄姊妹為我們禱告基金申請成功，以及各項活動安排順利，青年人能認識上帝。



東頭長者

記念週二崇拜長者吳鳳招姊妹，她參與週二崇拜已多年。五月初她因輕微中風雙腳無力不能走動留院治療。張牧和義工們一同前往醫院探望為她禱告和打氣鼓勵。她非常感謝我們的探望關心，求主看顧醫治吳鳳招姊妹，祝福她早日康復與我們週二崇拜的長者見面敬拜神。



部門分享

梁陶婉芬傳道

感謝神施恩帶領5月17日“Smart Team”的小廚神活動，當天共有5個家庭出席(9位孩子、5位家長)，由敖燕媚姊妹主持製作薄餅，活動過程順利，也感謝神賜恩甄家宏弟兄在遊戲部份使家長和孩子一起玩得愉快。在製餅時，親子樂也融融享受製作過程，場面有愛又有溫度。事奉人員也樂在其中，感到一片歡欣！還有感謝神帶領“Smart Team”其中的兩位家長和她們的孩子，出席5月10日教會母親節的佈道會。她們透過聚會不但對教會多了認識，因而增添了對我們的信任和建立關係，更重要是福音的種子已種在她們心中。

代禱事項：

- 1) 為5月17日的小廚神活動感恩禱告！願榮耀歸與三一神！
- 2) 求神保守帶領參加小廚神的新家庭對Smart Team活動及對基督信仰感興趣。
- 3) 求神保守出席小廚神活動和教會母親節佈道會的Smart Team孩子和父母有渴慕的心認識信仰。
- 4) 請為每週的家長分享聚會禱告，求神保守家長的心持守對信仰的渴慕，並帶領新家長參與。

東頭 Smart Team