

你會憂慮嗎？

馮國良長老

「人無遠慮，必有近憂。」這句話提醒我們，憂慮是人生難以避免的一部分。

適度的憂慮，提醒我們未雨綢繆。然而，當憂慮佔據我們的心，使我們失去喜樂，它就成了生命的重擔。那麼，我們可以怎樣減少不必要的憂慮，活在神所賜的平安中呢？可以考慮以下幾點：

一、承認自己有限，相信天父掌管明天

也許你正在為孩子的前途擔心，為工作的變動憂慮，為經濟的壓力煩惱，或為身體的狀況感到不安。耶穌在馬太福音第六章教導門徒不要為明天憂慮，一天的難處一天當就夠了。他說：“你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？”

耶穌不是要我們放棄計畫，而是要我們明白：我們盡自己的本分，卻不必承擔只有神才能掌管的明天。讓我們學習把未知的明天交給那位全知、全能、全然愛我們的天父。

二、作好準備，卻不讓憂慮支配自己

預先思考，並不是壞事；真正令人疲憊的，是反復想像最壞的結果。我們可以為明天準備，但不要忘記神在昨天如何保守我們。祂既然帶領我們走過昨天，也必在今天扶持我們，並在明天繼續與我們同行。

三、常存感恩的心，看見已經擁有的恩典

憂慮常常使我們的眼光停留在所缺乏的事物上，我們越是盯著缺乏，就越容易陷入消極心態。感恩卻幫助我們重新看見神已經賜下的恩典。我們要感謝神讓我們仍有家人和朋友可以關懷，在困難中賜我們力量，在軟弱中，祂派天使來安慰我們。

願我們每天都學習以感恩的心領受神的恩典，在平凡的生活經歷祂的豐盛。

四、養成禱告的習慣，把重擔交給神

如果你是一個特別容易憂慮的人，就更需要操練禱告。有些人遇到困難時，習慣先反復思考、擔心最壞的結果，直到心力交瘁，才想起向神禱告。其實，我們要在憂慮剛剛萌芽的時候，就來到神面前。

《彼得前書》5章7節說：「你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。」

所以我們一發現心中有憂慮，就要立刻禱告，把事情交托給神。

結語：把明天交給神，把今天活好

人生有許多事情是我們無法預料的。我們無法控制明天會發生什麼。但是，我們可以選擇今天如何生活。

《箴言》10章22節說：「耶和華所賜的福使人富足，並不加上憂慮。」

願我們不再讓尚未發生的事情奪走今天的平安；不再讓未知的明天，遮蔽今天神所賜的恩典。

願主賜福每一位弟兄姊妹，使我們在忙碌中有安息，在憂慮中有平安，在未知的明天裡，仍然帶著信心與盼望，勇敢地走今天的路。

家事分享

★ 今年教會受浸禮將於11月8日主日崇拜後11:15am，在林含蔚和傅麗鳳夫婦府上舉行。這次將受浸的有Caboolture小組三位已決志的弟兄姊妹（吳孝敏 Min Wu、林恩福 Andrew Lin、楊倩露 Lucy Yang），請弟兄姊妹在禱告中紀念，並預留時間，邀請親朋好友一起參加，共證主恩。參加者請每個家庭帶一碟菜餚，與弟兄姊妹分享。

★ 教會《實用英語會話班》上課時間：每週二 10:30-12:30pm。地點：48 Farmers Street, Rochedale QLD 4123。歡迎弟兄姊妹邀請朋友參加。

★ 主日學中文部父母請在崇拜前 8:45am-9:00am 將孩子送至主日學。崇拜結束後，請儘早接回自己的孩子。不便之處，敬請諒解。

★ 粵語茶敘團契下次聚會時間為：11月4日（周三）上午9:30至中午12:00，在教會進行。團契結束後，可一起午餐。歡迎弟兄姊妹及新朋友參加。

★ 長青團契下次聚會時間為：11月11日（星期三）上午十時，在教會進行，結束後一起午餐。請長輩和弟兄姊妹預留時間參加。

★ 青年團契聚會時間：每月第一個主日崇拜後：實體團契聚會 11:30-1:30；每月第三個主日崇拜後：互動連線時間 11-12 點。請青年弟兄姊妹和朋友預留時間參加。

★ 教會網站現加上視頻選項，可以看到過去的活動。這選項需要輸入用家和密碼，每三個月更新。這期用家是 cccb，密碼是 followjesus。

★ 禱告會每週六早晨 7:00-8:00 現仍在網路進行，弟兄姊妹可以在家通過教會網站（<https://www.cccbssc.org.au>）進入禱告會直播。請弟兄姊妹預備心和時間參加，共同為教會守望，並為全球的疫情，求神賜下平安。

本周活動	協調 / 聯絡人	(有*代表該項活動在本周內進行)		
教會禱告會		每週六早晨	7-8am	*
兒童主日學 (教會二樓)	Pastor Matt Fong	主日崇拜	9:00am	*
詩歌班 (教會大堂)	曹有好	每主日崇拜後練詩	10:45am	*
長青團契 (華/粵語)	待定	每月第二及第四周三(11/11)	10:00am	
粵語茶敘團契	待定	每月第一和第三週三(4/11)	9:30am	*
路得小組 (華語查經)	郭婉兒	隔週四 (5/11)	10:00am	*
巴拿巴小組 (華語查經)	勞堅	隔週五 (6/11)	9:30am	*
路加小組 (粵語查經)	劉美寶	隔週五 休假	10:00am	
約書亞團契 (粵語查經)	楊炳宗/周逸初	隔週五 (13/11)	9:30am	
但以理團契 (華語查經)	馮國良	隔週五 (6/11)	7:30pm	*
雅各團契 (粵語查經)	黃永健	隔週六晚 (14/11)	7:30pm	
提摩太小組 (華語查經)	馮冠群/趙騫	隔週六晚 (14/11)	7-9pm	
新生命小組 (華語查經)	劉景滔	隔週六晚 (7/11)	7:30pm	*
青年小組	郭婉兒	隔週二晚 (10/11)	7:30pm	

代禱及感恩

- ☆ 請為世界和平及世界各地平安禱告，求主掌管，開啟人心，認識福音，歸向基督。
- ☆ 請為郭婉兒姐妹的母親郭黃瑞卿姐妹禱告，求主看顧保守郭媽媽，加添她的信心和力量，賜她出人意外的平安。神與郭媽媽同在。
- ☆ 感謝神垂聽眾弟兄的禱告！高玉長 (Jocelyn) 姐妹已出院回家中休養。請弟兄姐妹繼續為 Jocelyn 姐妹手術後康復及眼睛的治療禱告，求主施恩與保守。
- ☆ 請為徐美蓮(Bee)姐妹手術後的醫治康復禱告，求主保守，早日康復。
- ☆ 請繼續為箴箴姐妹手術後的康復禱告。求神大能保守醫治，早日完全康復。
- ☆ 為趙韻琴 (Connie) 膝關節手術後康復禱告，求主保守看顧，早日痊癒。
- ☆ 請繼續為畢春楹 (Connie)姐妹在香港剛受洗的父母禱告，求主堅固，保守他們的心常在主裡，靠主得勝。也看顧 Connie 父親的身體，供應他一切的需要。
- ☆ 感謝神的恩典，Michael Li 弟兄病況已好轉，近月已不需要針藥治療，求神繼續保守看顧。
- ☆ 請為余靜 (Annie 婆婆)、謝檀珠玲 (謝太)、鄭基、陳錦華 (應太)、Edward & Peggy 夫婦，以及郭素萍姐妹的身體健康代禱，求主保守看顧。。
- ☆ 請為最近外出旅行的弟兄姐妹禱告，求主保守他們的旅程，出入平安，神與他們同在。
- ☆ 弟兄姐妹如有代禱事項，或需要在禱告會上代禱，請與長老和牧師聯繫。

敬拜事奉 本主日 下主日

詩歌敬拜	王 婷	劉美寶
司琴	傅麗鳳	張淑芳
講道	鄭美莉	鄭美莉
講道翻譯	梁東輝	St Lucia
招待	蘇正吾	郭婉兒
	陳秀恩	許祥倫
	王彩霞	陳曉妍
	蕭豔碧	
影音播放	李健新	馮冠群
講道錄音	劉偉勳	江 超
投映製作	王 婷	劉美寶

奉獻轉帳戶口：
CCCB Southside Church
NAB Bank
BSB: 084402 A/C# : 398029726

歡迎參加我們的聚會！

如有信仰追求或問題歡迎聯絡：
梁東輝牧師 info@cccbssc.org.au
楊炳宗長老
馮國良長老
黃林強長老

上主日出席崇拜人數

實體崇拜	網路崇拜	祈禱會
110 人	25 家庭	--家庭

上周頌恩堂愛心奉獻

銀行轉帳奉獻	8611.50
奉獻總收	8611.50
每週奉獻預算目標	4000.00
上周奉獻結餘/ (不敷)	4611.50



布里斯本華人基督教會 頌恩堂

全年主題：效法耶穌 更新生命

主日崇拜程序

2026 年 11 月 1 日上午 9 時

1. 詩歌敬拜
2. 禱告
3. 證道：梁東輝牧師
經文：以弗所書 4:17-32
題目：「全新的你」
回應詩歌：主，我願像祢
聖餐：祈禱、擘餅、分杯
聖餐詩歌：親愛的主，祢今召我回來
4. 奉獻
5. 歡迎新朋友及報告
6. 祝福
7. 默禱後散會

本周背誦經文：又要將你們的心志改換一新，並且穿上新人，這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。
(以弗所書 4:23-24)

教會地址：23 Beenleigh Road, Cnr. Beenleigh Rd. & Selhurst St., Coopers Plains 4108
教會網址：www.cccbssc.org.au 電郵：info@cccbssc.org.au
查詢：黃弟兄 0449 843 610 (粵) 趙弟兄 0423 454 993 (華)