

书籍分享：就是要做自己

23.03.2025

我们期待，无论是在家里、在外头，我们真能够做个真正的自己。我们期待，无论是对上一代，还是下一代，甚至是我们这一代，我们真能够做个真正的自己。

- ❖ 你这么多年的说话给人带来的是建立，还是拆毁？
- ❖ 你对别人带给你的说话是正面又积极，还是让你退缩又压抑？
- ❖ 当你面对人与人之间出现的冲突时，引导你去处理的是过去所受的伤而带来的反应，还是现在所拥有的平静而带来的智慧？
- ❖ 当你因了解伴侣从原生家庭受的影响而做出的谅解和体恤，对彼此就能有全面的帮助吗？
- ❖ 当你总是习惯地去满足别人的需要，你能了解和满足自己的需要吗？
- ❖ 当你从孩子身上看见熟悉的重复行为/情况时，到底是我们自己先影响了孩子，还是我们一直以来都被上一代影响着？



作者梁燕云从《就是要做自己》一书中，告诉我们在家庭系统中，一个家庭成员改变，也会带动其他改变。此外，作者在每个个案中都以【解】给我们亮光和教导，再来还有【延伸学习】或【学】给我们提供额外的资讯来补足我们的需要。

——杨智仁/文

Public Bank 大众银行：Hwai Ang Methodist Church 3-1787493-11

SPAY GLOBAL



崇拜奉献



会友捐



感恩奉献



宣教奉献

卫理公会怀安堂

Hwai Ang Methodist Church

更新的教会

No. 8, Lorong 8, Taman Seduan,
96000 Sibu, Sarawak.

Tel : 084-333 488

H/P : 010-669 0532

Email : hwaiangmc@hotmail.com

Wechat : hwaiang

WhatsApp : 010-669 0532

▶ 强化教会使命

▶ 丰化家庭生活

▶ 提升教育素质

▶ 参与国家建设

主理：杨智仁牧师 016-882 4949

副理：池德成牧师 016-888 5819

助理：包诗诗牧师 016-888 3793

助理：苏子恒传道 013-836 0772

| | 7:00am | 9:45am | 7:00pm |
|-------|--------------------|----------------|--------------------|
| 領會 | 张世莉 | 刘会晶 | 程美霞 |
| 証道 | 池德成牧师 | | |
| 司琴 | 林孝芳 | 林孝芳 | 吴薇芯 |
| 助唱 | 刘锦燕 | 吴小羽 | 林晓君 |
| 執事招待 | 陈容珍,黄拔仁 | 林志鸿,黄莉琮 | 郑翠兰,施量馨 |
| | BB/GB | D+E 组 | 青团 |
| 電腦/直播 | 张晶晶/陈祥辉 | 林忠强 | 黄馨仪 |
| 音響操控 | 陈葛郎 | 黄美怡 | 林国代 |
| 交通指揮 | 陈春智,许敦瑀 杨荣和,林建成 | 卢文永,林谷煌 许惠程 | 顾仁庄,吴从丰 许业成,萧国钦 |
| 台上献花 | 许育湘合家 | | |



| | | |
|---------|-----|--|
| 安静默祷 | ... | 会众 |
| 唱肃静歌 | ... | 普 625 《主在圣殿中》 会众 |
| 宣召敬拜 | ... | 约翰一书 3:1 领会 |
| 进殿诗歌 | ... | 《主日学校歌》 会众 |
| 赞美歌颂 | ... | 赞美团+主日学学生 |
| 祈祷仰望 | ... | 徐耀杰/林致远/徐和蔚 |
| 感恩回顾 | ... | 主日学事工简报 影片播放 |
| 学生分享 | ... | 黄妍翻&黄嫣睿 |
| 奉献 | ... | 《Say yes to Jesus》(第一,第二场) 主日学幼稚级学生 《I belong to Jesus》(晚场) 晚场主日学学生 |
| 回应 | ... | 普 645 《奉献诗》 会众 |
| 教会消息 | ... | 包诗诗牧师/苏子恒传道/杨智仁牧师 |
| 特别节目 | ... | 默剧 主日学老师&学生 |
| 圣经信息 | ... | “我是谁?” (诗 139:13-14) 池牧师 |
| 回应诗歌 | ... | 《好喜欢与你在一起》 全体主日学老师 |
| 领受祝福 | ... | 池德成牧师 |
| 回应 | ... | 世纪 568 《三叠阿们》 会众 |
| 退殿诗歌 | ... | 普 574 《愿主保守歌》(第1节) 会众 |
| 默祷/平安散会 | | |

1. 欢迎大家一同敬拜那位创造我们、爱我们的上帝。

2. 本周各项服事/事工:

| | |
|------|------------------------|
| 小洗课程 | 23/3 (今天) 11:15am, 会议室 |
| 晚祷会 | 20/3 (四) 7:15pm, 副堂 A |

3. 牧者探访:

| 牧者 | 探访时间 | 属区 | 属长 |
|-----|---------------|--------|-------------------------|
| 池牧师 | 26/3(三)8:30am | 外区 C | 黄玲玲/涂宗战/顾仁庄/ 吴晓玲/刘秋仙 |
| 包牧师 | 27/3(四)8:30am | 第 9 属 | 游贵钦/张学昌/詹赛荣 |
| 杨牧师 | 28/3(五)8:00am | 第 1A 属 | 林丽瑛/阮花娟/郑翠兰/刘友华 |

4. 今天 (23/3) 为主日学主日, 为方便主日学小朋友奉献,

当天将以传奉献袋的方式收奉献 (包括会众)。

5. 怀安堂家庭日将于 01/5 (四) 8am-12nn 在怀安堂进行。欢迎弟兄姐妹到办公室或向各肢体报名参加。仅限本堂会友。

报名费: RM5. **截止日期: 01/4.**

6. 北教区宣教视野课程将于 20/4, 27/4 (日) 12:30pm-5:30pm 在新安堂上课。目的: 从圣经、历史、文化等角度更多认识宣教事, 提升宣教意识。讲师: 王宝星牧师。报名免费。有意者可到办公室报名。目标人数:40 人。 **截止日期: 12/4**

7. 怀安堂国语短宣队将前往西马实兆远, 日期: 18-24/9, 人数:6 位, 条件: 必须是本堂已洗礼的会友。短宣事工: 生活营、陪伴。全程经费估计大约 RM 2,000。有意参加者可向办公室/宣教委员会/包诗诗牧师报名。将由牧者和宣教委员会筛选适合队员。 **报名截止: 27/4**

8. 2025 怀安堂主日学假日营将于 29-31/5 (四至六) 在怀安堂进行。报名费:RM35; RM100; RM120。有意参加者可直接联络主日学了解详情。 **截止日期: 13/4**

9. 卫理神学院将举办一系列“我确信”护教线上课程，欢迎弟兄姐妹们扫描二维码报名参加。捐献：成年人 RM100；中/大学生 RM50。以下是所有课程的日期和时间：

| 日期/时间 | 讲题 | 日期/时间 | 讲题 |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 14/4; 7:30pm-9pm | 天外有天 | 21/4; 7:30pm-9pm | 人性的困惑 |
| 28/4; 7:30pm-9pm | 逍遥与拯救 | 05/5; 7:30pm-9pm | 圣经无误 |
| 12/5; 7:30pm-9pm | 后现代思潮 | | |

10. 怀安堂第六届堂会性羽球团体联谊队际赛暨羽球趣味游戏将在 12/5 (一) 8am 在怀安堂羽球场进行，欢迎弟兄姐妹到办公室报名。报名费：RM15。截止日期：13/4

11. 温馨提醒：

| | |
|----------------|--|
| 弦乐学习班 | 小提琴/大提琴。只限 7 岁以上报名者。 开课日期：03/5。截止日期：20/4 |
| 教区圣经之旅 | 以一次性方式发出试卷。请最迟于 5/10 或之前把试卷交来办公室。 |
| 《粮好 7 分钟》读经表 | 一年内读遍圣经。请于 30/11/2025 交上读经表 |
| 《优质下一代的教养关键》课程 | 日期：08/4-20/5，时间：8:30am-10:30am 地点：幸福中心。询问详情 333060/01110903060 |

12. 主日学 (16/3) 人数&奉献：

| 第一场 | 第二场 | 晚场 | 总人数 | 总奉献 |
|-------|-------|------|-------|-----------|
| 119 人 | 153 人 | 53 人 | 325 人 | RM 627.55 |

13. 上主日 (16/3) 主日人数：

| 场别 | 第一场 | 第二场 | 晚场 | 线上 | 共计 |
|----|-------|-------|-------|------|---------|
| 人数 | 542 人 | 317 人 | 151 人 | 25 人 | 1,035 人 |

14. 晚祷会人数&崇拜奉献：

| | | | | |
|---|-----------|-------|------------|--------------|
| 3 | 晚祷会(19/3) | 217 人 | 主日奉献(16/3) | RM 12,616.45 |
|---|-----------|-------|------------|--------------|

15. 下主日 (30/3) 主日崇拜事奉人员：

| | 7:00am | 9:45am | 7:00pm |
|-------|-------------------------|---------------|--------------------|
| 領會 | 吴民娥 | 陈葛郎 | 林慧 |
| 講員 | 杨智仁牧师 | | |
| 司琴 | 张逢兰 | 林子恒 | 林孝芳 |
| 助唱 | 刘素莺 | 魏茂南 | 林忠恕 |
| 詩班 | 约基别诗班 | 基甸诗班 | 雅比斯诗班 |
| 執事招待 | 林善贵, 卢文发 | 李伟豪, 许惠程 | 吴晓玲, 黄诗亭 |
| | C 组 | F 组 | 初成 |
| 電腦/直播 | 许守栋/徐閣健 | 包菁菁 | 苏子芸 |
| 音響操控 | 刘瀚翔 | 涂宗战 | 林国代 |
| 交通指揮 | 陈芳杰, 冯锦明, 黄敬彪, 黄仲生, 吴友良 | 王子僖, 锺国森, 王义和 | 黄勤明, 许惠兴, 郭瑞鸿, 卢伟毅 |
| 台上獻花 | 李发康合家 | | |

16. 各团契来临聚会：

| 团契 | 日期 | 时间 | 节目 | 讲员 | 人数 |
|------|------|----------|----------|-------|-----|
| 少年团契 | 23/3 | 日 1:30pm | 急救常识 | 李佳莹姐妹 | 200 |
| 乐龄团契 | 26/3 | 三 7:00pm | 查经会 | 包诗诗牧师 | 55 |
| 青年团契 | 28/3 | 五 7:30pm | 祷告学习工坊 | 苏子恒传道 | 42 |
| 初成团契 | 28/3 | 五 7:30pm | 异教通婚指南 | 王宝星牧师 | 54 |
| 成年团契 | 28/3 | 五 7:15pm | 查经会 | 杨智仁牧师 | - |
| 女少年军 | 29/3 | 六 1:45pm | 暂停聚会 | - | 77 |
| 男少年军 | 29/3 | 六 1:45pm | 初级组：暂停聚会 | - | - |
| | 29/3 | 六 1:45pm | 高级组：暂停聚会 | - | - |
| 妇女会 | 12/4 | 六 7:15pm | 书籍分享 | - | 88 |

17. 上主日各项奉献:

会友捐奉献(10-16/3): 共计 RM 9,169.00

| | | | | | | | |
|----------------------|-------|-------|-------|--------------|-------|-------|-----|
| Wong Kee Ing | 20 | 林国代夫妇 | 1,000 | SI011F | 1,300 | 陈 | 212 |
| Yap Shu Juan | 100 | 沈镇南夫妇 | 200 | 卓燕燕 | 200 | FLSH | 410 |
| Ngu Ling Ling | 2 | 陈发新夫妇 | 1,000 | 黄女士 | 1,200 | CC013 | 450 |
| Tiong hua kiong | 20 | 徐传荣夫妇 | 100 | 林晓飞 | 600 | 池月妃 | 50 |
| 黄良文夫妇 | 1,000 | 黄仲生夫妇 | 250 | 黄拔福 | 300 | 郑黛斯 | 350 |
| cindy wong chen bing | 5 | 黄拔龙夫妇 | 215 | Ling Kah Nie | 105 | 梁予棠 | 30 |

RM10~ Kueh Szu Fang, Lu Tian Yuen, Ita Chieng Chin Chin, 赖子祥, 林弼凯(共 RM50)

感恩奉献(10-16/3): 共计 RM 4,273.00

| | | | | | | | |
|--------------------------|----|----------------|-----|-------------|-----|-----|-----|
| Ting Huong Shin | 50 | Ling Hang Ong | 300 | J.Y | 50 | 孙姺盈 | 300 |
| Dorean Hii Jia Yu | 6 | Ling teck ming | 20 | P.C.C | 300 | 林咸佑 | 316 |
| Ernestine Lai Onn Qi | 1 | Tiong Sie Kong | 50 | FLSH | 30 | 刘佳怡 | 20 |
| Abel Ngu Woei Zhang | 20 | Ting Mui Huong | 5 | Sandra Song | 500 | 陈恒如 | 20 |
| Frederick Choo Ching Hui | 5 | 曾传拔夫妇 | 300 | | | | |

RM10~ Alicia Teng Wei Yi, Sim Chew Fong, Wong Chee Ee, Ngu Tieng Hung, 詹开貽, 郑燕婵,

Ting Meng Yiu @ Ting Meng You, 郑美玲(共 RM80)

RM100~ HSW/WPU, N0.227, Ting Kiew Ngo, Yung Kin Hoe, Tang Hing Dak, 黄仲生夫妇,

林张亚莲/林志声合家, 江松娣, 蓝智慧(共 RM900)

RM200~ 郭锡明合家, 陈德辉, 刘巧兰, 陈元森, 黄忠健(共 RM1,000)

宣教奉献(10-16/3): 共计 RM 2,016.00

| | | | | | | | |
|----------------|-----|--------------|----|---------|-----|-------|-----|
| Loh Hui Woan | 30 | Anthea Lee | 51 | MACH | 350 | P.C.C | 100 |
| Ling teck ming | 20 | Loh Wei Hau | 25 | N0.7252 | 550 | 郑燕婵 | 10 |
| Yu Ching Hung | 25 | Ling Lay Hee | 5 | N0.6688 | 600 | 无名氏 | 150 |
| Toh Jack Kuong | 100 | | | | | | |

其他奉献:

5

布道奉献: 无名氏 100

神学奉献: RM285~FLSH 35; 利/仪/麟 250

卫神扩建奉献: RM1,300~陈宝心 200; 张坚发 100; 林伊思 1,000



怀安主日学



怀安主日学给你的家书

马太福音 19:14 提醒我们【耶稣说：“让小孩子到我这里来，不要禁止他们，因为在天国的，正是这样的人。”】

我们期待透过主日学，让老师们成为孩子们的其中一个属灵生命引导者和榜样。

我们 2025 的主日: 《天父的孩子》

我们的口号: 耶稣爱我爱加倍 UP UP UP

我们近期的活动有:

20/4/2025: 复活节

11/5/2025: 孝亲节



我们在 29-31/5/2025 的学校假期中举办假日营

假日营的主题: 【Pow Pow Lab】

我们期待通过科学实验带领孩子们认识耶稣的大能和救恩。

我们每周上课的安排:

参与对象: 幼儿至 12 岁儿童

时间和合班地点:

7am 和 9:45am:

一年级至六年级: 副堂 A,

幼稚级: 音乐室

7pm: 音乐室



我们甚愿怀安家所有的孩子从小就认识耶稣，得到救恩，因为他们都是天父所爱的孩子，所以要在祂的爱中健康成长。