

## 【让上帝的话带你走出黑暗】

08.02.2026

前几天，我一直为自己在秩序单分享篇而烦恼。我向上帝祷告：“主啊，我该写些什么，才能建立弟兄姐妹的生命、牧养他们的心？求祢赐我“故事”。”

在这之前，就有一位许久没有联系的会友突然主动传来早安问候，我也照常礼貌回应。就在星期四那天，在我向上帝发出我的祷告后，她发了一段信息给我，分享了她的近况。她说，她永远不会忘记，当她患上焦虑恐慌症和失眠，在姐姐家修养时，我和池牧师曾去探望她、关心她。她非常感恩牧者的关心。接着她提到，我当时教她一个方法：睡前读诗篇，一晚一篇，然后祷告再睡。她尝试照做，结果一读就是两年。从那以后，她不再失眠，也不再恐惧。如今，她更用自己的经历去帮助其他有类似挣扎的朋友和弟兄姐妹，甚至会对他们说：“这是包诗诗牧师教的方法。”

我也回想起，当时为什么会教她这样做。如果没记错，是因为黄巧月牧师曾经这样带德成牧师读诗篇。她会说：“德成，走，我们去爬山。”（“爬山”就是读诗篇。）这个方式启发了我。我深知，对那些正承受精神压力或情绪困扰的人来说，人的话语往往听起来只是“叽叽喳喳”。他们并不是不懂道理，而是无法控制自己的思想和情绪。因此，我建议她试着读上帝的话。因为上帝的话有能力，能更新、能安慰、能改变。

朋友，如果你目前的情况就像那位会友，不妨也“去爬山”——读一篇诗篇。你不需要分析神学，不必钻研意思，只要单纯地读一两遍，然后祷告、安静入睡。看看上帝如何在你的身体、情绪、心灵里动工。

愿上帝亲自对你说话，扶持你、医治你。阿们！

——文/包诗诗



# 卫理公会怀安堂

HWAI ANG METHODIST CHURCH

## 更新的教会

- 丰化家庭生活
- 强化教会使命
- 提升教育素质
- 参与国家建设

主理：杨智仁牧师 016-8824949

副理：池德成牧师 016-8885819

助理：包诗诗牧师 016-8883793

助理：苏子恒传道 013-8360772

No. 8, Lorong 8, Taman Seduan

96000 Sibul, Sarawak

Tel: 084-333488

H/P: 010-6690532(whatsapp)

Email: hwaiangmc@hotmail.com

WeChat: hwaiang



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

	7:00am	9:45am	7:00pm
領會	陈成祥	林忠强	吴民娥
証道	林忠诚牧师		
司琴	张逢兰	刘晓真	黄方菱
助唱	张孔靖	林忠恕	林萍
執事招待	陈容珍,卓凤燕	刘友华,张爱容	吴大亨,郑翠兰
	C组	G组	H组
電腦/直播	张晶晶/陈祥辉	包菁菁	黄拔仁
音響操控	刘瀚翔	黄美怡	刘新忠
交通指挥	陈春智,许敦瑀 杨荣和	王子僖,鍾国森 王义和	黄勤明,郭瑞鸿 卢伟毅
台上献花	纪秋福合家		



安静默祷	...	会众
序乐	普 610 《奇妙恩典歌》	管弦/司琴
唱肃静歌	普 625 《主在圣殿中》	会众
宣召敬拜	约翰福音 4:23-24	领会
进殿诗歌	普 56/TCH 21 《圣名荣光歌》	会众
赞美歌颂	...	赞美团
祈祷仰望	...	领会
唱荣耀颂	《荣耀颂》(第三调)	会众
宣告信仰	《使徒信经》	会众
诗班献诗	《上主被尊崇》	加百列诗班
	《你是上帝真道遍及万邦》	雅比斯诗班
	《圣洁吗哪》	天使诗班(一)
教会消息	杨智仁牧师/池德成牧师/苏子恒传道	
奉献	普 355 《常住爱中歌》	会众
回应	普 645/TCH 667 《奉献诗》	会众
圣经信息	“预备好你自己” (出埃及记 2:11-3:10)	
回应诗歌	《我的生命献给祢》	会众
领受祝福	...	林忠诚牧师
回应	世纪 568 《三叠阿们》	会众
退殿诗歌	普 436/TCH 463 《在光中行歌》(第 3,4 节)	会众
1	默祷/平安散会	

1. 欢迎怀安家弟兄姐妹再次回到神的家中，一起敬拜神，一起听主话；恳求上帝让我们记得预备好自己，也愿意为主而预备好自己，让主用我们。
2. 本周各项服事/事工：

晚祷会	12/2 (四) 7:15pm, 副堂 A
-----	-----------------------

3. 各项消息：

a.	农历新年事宜	农历元旦感恩崇拜~日期：17/2 (二) 7am, 9am, 地点：怀安堂圣堂。 祷告会暂停~19/2 (年初三, 周四) 堂会办公室新年休假~16-19/2 (年除夕至年初三) 休假, 20/2 (年初四) 恢复办公时间。
b.	2026 少团生活营	日期：23-26/3, 地点：怀安堂。报名费：RM 90。15/2/26 前报名早鸟价 RM 75, 可扫描二维码报名及了解详情。 <b>截止日期：22/2/26。</b> 
c.	年会布道部老越关怀中心聘请启事	欲聘请全职导师及全职生活老师。全职导师条件：大专文凭。有意者请联络李国华弟兄 0198861118 了解详情。
d.	启发导师培训课程	日期&时间：02/3 (一) 7:15pm-9pm; 04/3 (三) 9:30am-11:30am, 地点：MY Centre。有意者请扫描二维码了解详情及报名。 

e.	青春无悔导师培训课程	日期: 20-22/3, 地点: 民都鲁恩光堂。有意者 可扫描二维码了解详情及报名。 
f.	北教区 哥林多前书 研经班	上课日期: 17/3-30/6 (每周二) 7:15pm 地点: 怀安堂。讲员: 苏慈安牧师 有意参加者请扫描二维码报名。  <b>截止日期: 08/3/26</b>
g.	家庭与辅导 事工延伸课程	日期: 02-27/3 (一/三/五) 时间: 7pm-10pm, 线上上课。 有意者扫描二维码了解详情和 报名。 <b>截止日期: 23/2/26</b> 
h.	2026年婚前 辅导课程	日期: 07-08/3/26 (六-日) 鼓励计划准备结婚的兄弟姐妹到办公室 报名参加。报名费: RM100/对。 <b>截止日期: 15/2/26</b>

#### 4. 洗礼 (儿洗) 课程:

课程	上课日期	地点	时间	备注
小洗	29/3/2026	会议室	11:15am	上课 1 次

有意者可向办公室或招待员索取表格, 填妥后连同所需文件(身份证和洗礼证书复印本)交来办公室。圣礼将于复活节 **05/4/2026** 进行。

#### 5. 晚祷会人数&崇拜奉献:

晚祷会(05/2)	206人	主日奉献(01/2)	RM 13,120.92
-----------	------	------------	--------------

#### 6. 各团契来临聚会:

团契	日期	时间	节目	讲员	人数
少年团契	08/2	日 1:30pm	查经会	苏子恒传道	89
乐龄团契	11/2	三 7:00pm	查经会/生日会	包诗诗牧师	85
青年团契	13/2	五 7:30pm	奔跑吧! 青年人!	-	56
初成团契	13/2	五 7:30pm	一起出埃及 2	池德成牧师	75
成年团契	13/2	五 7:15pm	会友指南	陈葛郎本处传道	130
女少年军	14/2	六 1:45pm	暂停聚会	-	85
男少年军	14/2	六 1:45pm	初级组:暂停聚会	-	-
	14/2	六 1:45pm	高级组:暂停聚会	-	-
妇女会	28/2	六 7:15pm	新春欢乐	卓凤燕本处传道	-

#### 7. 下主日 (15/2) 文字布道/事业主日崇拜事奉人员:

	<b>7:00am</b>	<b>9:45am</b>	<b>7:00pm</b>
領會	林伊思	罗丽菲	陈芳玲
講員	戴承丽牧师		
司琴	莫茹雁	魏有宁	林孝芳
助唱	黄鹏华	刘素莺	刘锦燕
詩班	以诺诗班	约基别诗班	基甸诗班
執事招待	林忠恕, 许赐玲	黄泽颂, 张世莉	吴晓玲, 陈心妮
	A组	F组	初成
電腦/直播	许守栋/黄敬状	黄柯顺	刘正祈
音響操控	陈葛郎	黄慈发	赖子清
交通指挥	夏忠恩, 郑新建, 毛维开 杜晋兴, 谢再惠	卢文永, 林谷鎧 许惠程	田忠仁, 李辉晓 张兼发, 吴田忆
台上献花	李发康合家		

8. 上主日 (01/2) 圣餐主日崇拜人数:

场别	第一场	第二场	晚场	线上	共计
人数	593 人	457 人	218 人	13 人	1,281 人

9. 主日学 (01/2) 人数&奉献:

第一场	第二场	晚场	总人数	总奉献
101 人	129 人	43 人	273 人	RM 597.20

10. 上主日各项奉献:

会友捐奉献(26/1-01/2): 共计 RM 20,323.00

LDY	702	谢秀钦	1,100	池月妃	50	刘怡	30
JoRo	650	陈联言夫妇	150	黄夏容	1,000	无名氏	603
Chua LL	220	黄大铄夫妇	600	郭思坊	350	吴先生	150
Lu Tian Yuen	10	黄志瑞夫妇	1,500	许赐玲	350	黄孟禄	700
池德成牧师	500	鍾国森夫妇	900	黄可欣	888	程美霞	230
包诗诗牧师	450	黄仲生夫妇	1,000	黄秀妃	120	赖子祥	120
杨智仁牧师夫妇	600	刘以宏夫妇	50				

RM100~ Lau Luo Ping, 曾丽安, 黄燕, 张秀飞, 陈世清, 池翠萍, 黄拔仁(共 RM700)

RM200~ Ling Gin Chien, 毛维开夫妇, 卓家旺夫妇, 林忠阳夫妇, 卢秀瑛, 陆仁志, 黄方英, 陈素明(共 RM1,600)

RM300~ ASI11907, 陈绍平夫妇, 陈庆金夫妇, 陈芳寿合家, 陈芳伟夫妇, 常秀霞, 傅绍嫦, 黄馨仪, 黄拔福, 姚新意(共 RM3,000)

RM400~ 黄美怡, 李秀恩, 林忠强, 黄燕英, 许爱仙(共 RM1,600)

感恩奉献(26/1-01/2): 共计 RM 7,399.00

Wong Su Fon	300	LGH	500	无名氏	300	李爱珠	10
Nee Che Seng	500	Joline Lai	43	池翠萍	30	廖金莲	10
Ting King Soon	400	Kenny Lau	500	江政春	20	陈红玉	20
Alicia Teng Wei Yi	10	刘恭寿夫妇	800	林月珠	15	林咸佑	316
林张亚莲/林志声合家	400	黄仲生夫妇	1,000	张美娇	5	郑燕婵	20

RM50~ J.Y, Mr Ngu, Lee Khung Kion, Tang Hing Dak, Teo Pei Ling, 卓家旺夫妇, 鲜艳姐, 翁星国, 无名氏, 郑伊婷(共 RM500)

RM100~ Ting sie Chiung, Ting Ying Ying, 黄声香, 无名氏, 吴健武, 许丽珠, 蓝智慧(共 RM700)

RM200~ Law Sie Ing, Lau Kiew Lang, Ngu Haw Jie, Ngu Lih Wen, 陈素明(共 RM1,000)

宣教奉献(26/1-01/2): 共计 RM 2,416.00

Yu Ching Hung	30	Yap Shu Juan	10	Hii Hui Jiao	10	LGH	300
Tang Tiong Huo	650	Tang Mee Ling	10	Loh Wei Hau	25	N0.6688	650
Toh Jack Kuong	100	神的儿女	11	Kiu Ming Kae	20	吴健武	300
Wong siew ching	100	黄大铄夫妇	200				

其他奉献:

卫理报: 黄孟禄 120

社会关怀奉献: RM311~ 吴健武 300; 刘 11

撙节丧费奉献: 郑长桂昆仲纪念令堂安息主怀 1,000

布道奉献: RM350~ 施量馨 50; 鍾国森夫妇 100; LGH 200

卫神扩建奉献: RM549~ 杨智仁牧师夫妇 400; 谢财坤 99;

Jackson & Jordan Tiong 50