

【 按着神所赐的节奏来过日子 】 26.4.2026

你过得如何？如果你正在读书或者工作，你是否觉得生活让你感到喘不过气？今天我们活在一个科技发达的时代，这也是一个讲求效率的时代。我们的生活节奏变快，我们接受资讯的速度变快，我们前进的步伐也被迫加快。可是这真的是人该过的生活吗？

基督徒相信神创造世界，所以我们可以透过观察神所造的大自然来了解神为万物定下的节奏，这个节奏就是平静安稳。我们会发现大自然中的每个元素都有自己的节奏，无论是快或慢，它们都是以平静安稳的方式来享受这个节奏。我们也是神的造物，所以我们也需要按着神所赐的生命节奏来生活。

基督教世界观的生活节奏与现今的生活节奏格格不入。我们需要耐心研读和默想圣经，才能从中获取属灵灵粮。我们需要耐心祷告，也需要长期等候神的工作。我们需要全身心投入在崇拜中，不能随意跳过任何的环节。圣经更是要求我们要坚忍到底，耐心等候基督再来。神要求我们带着耐心来过着信靠祂的日子，而这样的节奏其实更能使我们平静安稳。

为了重回上帝的平静安稳，我们需要留意生活中让我们感到急躁的元素：不到2分钟的短视频、社交媒体的信息轰炸、凡事都追求效率的想法、对完美的追求。我们需要按着真理来审视这些元素。以下是我们可以尝试的方法：

1. 减少刷短视频，增加读经、祷告的时光。（雅 4:8）
2. 减缓回复信息的速度，休息比回复信息更重要，而睡觉也是我们最需要的休息。（诗 127:2）
3. 别为了效率而活，容许慢和失败，才能更加体会神的工作。（传 3:1-8）
4. 放弃对完美的追求，因为不完美的地方更能体现神的恩典。（林后 12:9-10）

——文/苏子恒

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



崇拜奉献



会友捐



感恩奉献



宣教奉献

SPAY GLOBAL

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



	7:00am	9:45am	7:00pm
領會	吴友良	黄美怡	陈芳玲
証道	包诗诗牧师		
司琴	莫茹雁	刘晓真	林孝芳
助唱	刘恭信	张孔靖	魏茂南
執事招待	卢文发,刘惠琳	林志鸿,张世莉	陈心妮,张维钱
	BB/GB	少团	H组
電腦/直播	陈泰福/陈祥辉	包菁菁	刘正祈
音響操控	刘瀚翔	涂宗战	刘新忠
交通指挥	夏忠恩,郑新建,毛维开 杜晋兴,谢再惠	王子僊,鍾国森 王义和	郭瑞鸿,卢伟毅
台上献花	陈成福合家		



安静默祷	...	会众
序乐	普 597/TCH 591 《成全主旨歌》	管弦/司琴
唱肃静歌	普 625 《主在圣殿中》	会众
宣召敬拜	诗篇 95:1-3,6	领会
进殿诗歌	普 20/TCH 101 《称谢歌》	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	《你是上帝真道遍及万邦》	雅比斯诗班
	《新歌》	约基别诗班
	《祂永不误事》	基甸诗班
教会消息	...	池德成牧师
奉献	普 349/TCH 788 《齐来谢主歌》	会众
回应	普 645/TCH 667 《奉献诗》	会众
圣经信息	“不止要得救，也要得胜” (但以理书 4:34-37)	
回应诗歌	普 428/TCH 151 《坚固保障歌》	会众
领受祝福	...	包诗诗牧师
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

默祷/平安散会

1. 弟兄姐妹平安，欢迎来到主日崇拜。愿我们放下重担，尊神为大，以谦卑敬畏的心，同心敬拜这位永活掌权的上帝。

2. 牧者行踪:

杨智仁牧师	今天在平安堂证道。
苏子恒传道	今天在新安堂证道。

3. 本周各项服事/事工:

妇女会议卖会	于三月至四月早上两场崇拜举办，敬请大家踊跃支持。
第二次执事会会议	29/4 (三) 7:15pm, 地点: 会议室 请执事、各肢体主席准时出席。
晚祷会	30/4 (四) 7:15pm, 副堂 A

4. 各项消息:

a.	第15届卫神大专短宣学校	日期: 03/8-18/9。对象: STPM、大专生 有兴趣者可扫描二维码了解详情和报名。 截止日期: 30/6/26	
b.	年会布道部本地短宣	日期: 31/8-04/9。地点: Sarikei, Sare, Mupong (Tanjung Manis), Muara Payang。 有意参加者可到办公室索取表格了解详情和报名。截止日期: 31/7/26	
c.	《如果我能唱》福音电影会	日期: 18/6 (四) 7pm, 地点: 新安堂 日期: 20/6 (六) 7pm, 地点: 新福源堂 【免费入场, 自由奉献】	

d.	孝亲节消息	将于 10/5 举办孝亲敬老。请今年刚踏入 70 岁长辈到招待处报名。敬老会只在第一及第二场举行，敬请留意。
e.	2026 天韵东马巡回音乐会	日期: 31/7 (五) 7:15pm, 地点: 新安堂 日期: 01/8 (六) 7:15pm, 地点: 晶木酒店 (六楼)。免费入场。
f.	布道部全砂直播祷告会	日期: 21/5 (四) 7:00pm。
g.	新心音乐敬拜训练营	日期: 13/6 (六) 1:30pm-8:30pm 地点: 怀安堂。有兴趣者可扫描二维码了解详情和报名。 截止日期: 07/6/26
h.	全国祷告大会	日期: 25-27/5 (一至三) 地点: 雪兰莪 有意参与者可到办公室了解详情和报名。
i.	天韵《诗歌创作营》	日期: 09-10/5 (六至日) 地点: 圣道堂 报名奉献: RM 50/人。有兴趣者可扫描二维码了解详情和报名。

5. 牧者探访:

牧者	探访时间	属区	属长
包牧师	30/4(四)8:30am	第 9 属	游贵钦/张学昌/詹赛荣

6. 温馨提醒:

《粮好 7 分钟》读经表	一年内读遍圣经。截止日期: 31/12/26
圣经抄写	哥林多前后书、哈巴谷书、西番雅书、哈该书、玛拉基书。截止日期: 31/10/26
教区圣经之旅	共 35 期。截止日期: 31/7/26

7. 各团契来临聚会:

团契	日期	时间	节目	讲员	人数
少年团契	26/4	日 1:30pm	拜访新安堂	-	70
乐龄团契	29/4	三 7:00pm	福音电影	-	-
青年团契	01/5	五 7:30pm	小组聚会	-	43
初成团契	01/5	五 7:30pm	生日会	-	75
成年团契	01/5	五 7:15pm	查经会兼生日会	-	113
女少年军	02/5	六 1:45pm	暂停聚会	-	-
男少年军	02/5	六 1:45pm	初级组:暂停聚会	-	-
	02/5	六 1:45pm	高级组:暂停聚会	-	-
妇女会	08/5	六 7:15pm	孝亲节彩排	-	97

8. 晚祷会人数&崇拜奉献:

晚祷会(23/4)	213 人	主日奉献(19/4)	RM 18,552.80
-----------	-------	------------	--------------

9. 上主日 (19/4) 主日学主日崇拜人数:

场别	第一场	第二场	晚场	线上	共计
人数	736 人	629 人	298 人	19 人	1,682 人

10. 下主日 (03/5) 圣餐主日崇拜事奉人员:

	<u>7:00am</u>	<u>9:45am</u>	<u>7:00pm</u>
領會	包诗诗牧师	罗丽菲本处传道	苏子恒传道
講員	池德成牧师		
司琴	赖婷婷	林孝芳	黄方菱
助唱	林忠恕	黄良文	张孔靖
詩班	加百列诗班	基甸诗班	棒钟诗班
執事招待	刘惠琳, 陈祥辉	林志鸿, 黄泽颂	黄柯铭, 姚新意
	B组	E组	初成
電腦/直播	张晶晶/黄敬状	苏子芸	黄拔仁
音響操控	余积明	黄慈发	赖子清
交通指揮	陈绍平, 朱芝明	林善贵, 吴永财	詹知运, 卢武盛
	刘桂源, 陈世兴	章招文	卢武昌, 施量馨
台上獻花	陈芳伟夫妇		

11. 上主日各项奉献:

会友捐奉献(13-19/4): 共计 RM 14,598.00

Wong Mei Fung 170	黄大铄夫妇 600	NJI 600	林美容 50
Wong Ing Ching 15	陈绍尧合家 300	JLWW 813	郑黛斯 350
黄仲生夫妇 1,000	夏孝凤夫妇 920	刘恭溢 5,000	钱意欣 20
刘正荣夫妇 1,400	夏忠恩夫妇 500	许惠程 1,000	陈成祥 600

RM10~ Wong Chee Chee , Kiu Jiet Siong , Lu Tian Yuen , Jenny Shim Siew Chen , Patrick Ho Soon Yaw , 黄衲洋(共 RM60)

RM100~ Lee Khung Kion , Tang Pao Ming , 熊贵英, 吴从丰(共 RM400)

RM200~ Chua Wen Khai , 沈镇南夫妇, 卓燕燕, 程明娟(共 RM800)

5

感恩奉献(13-19/4): 共计 RM 7,967.00

Wong Ing Cheng 2	Ling teck ming 30	卢 2,000	江政春 20
Wong Chung Ling 10	Yong Mee kiong 5	NJI 1,000	郑玉婵 300
Samuel Ling Ee Wei 950	刘正荣夫妇 50	Pau Siew Yien 50	黄丽锦 50

RM100~ N0.227 , Choo Family , Tiong Chiong Hai , 陈玲玲, 许玉琼, 吴从丰,

林張亚莲/林志声合家(共 RM700)

RM200~ Ting King Soon , 黄大铄夫妇, 黄忠健, 陈成祥(共 RM800)

RM500~ Ha Siaw Jing , 夏美云合家, 黄仲生夫妇, 王凯顺合家(共 RM2,000)

宣教奉献(13-19/4): 共计 RM 976.50

Ling teck ming 30	黄大铄夫妇 200	Ha Siaw Jing 300	Angel Kong 36.50
Wong Kee Huong 100	刘正荣夫妇 50	Yu Ching Hung 30	Loh Wei Hau 30
Jason Wong Liong Cheng 100	Toh Jack Kuong 100		

其他奉献:

社会关怀奉献: 刘 11

圣日捐: Bella & Jason 3

卫神扩建奉献: 卢秀璇 200

主日学奉献: NO. 9150 650



诗巫区治丧服务组: 刘东格 016-615-1886

诗巫区墓园管理执行会: 李孟进 019-817-1155

6