

【选择喜乐，活得自由】

16.8.2026

上个星期日，我收到消息，有两位长辈回天家了。听到这个消息，我想到一件事：一个人离开这个世界以后，无论过去曾经发生过什么，是别人得罪了他，还是他曾经得罪了别人，那些恩恩怨怨，也都没有必要再继续抓住了。因为人走了，他也不知道我们心里还藏着多少苦、多少怨。所以，我想问大家：如果我们还一直抓住过去的伤害和不满，对自己有什么益处呢？



我们一生当中，总会遇到一些得罪我们的人、让我们不舒服的人，甚至伤害过我们的人。如果我们一直把委屈、愤怒、怨恨放在心里，日子真的会过得好吗？医学研究告诉我们，长期的压力和负面情绪会影响人的身心健康。

圣经却早已提醒我们：“喜乐的心乃是良药；忧伤的灵使骨枯干。”（箴言 17:22）所以，上帝给我们的礼物，是一颗能够喜乐、能够安息、能够饶恕的心，而不是让我们一生背着怨恨走下去。不要把撒但丢下的仇恨捡起来，背在自己身上。保罗说，爱是“不计算人的恶”（林前 13:5）。耶稣更教导我们：“要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。”（太 5:44）有时候，饶恕不是因为对方值得，而是因为我们不愿意再让仇恨继续捆绑自己。所以，能够放下的，就放下吧；能够饶恕的，就饶恕吧。

放手，不是输给敌人；放手，是把自己从过去释放出来。

放手，是上帝给我们的一份恩典。愿我们不要带着怨恨走完人生，而是带着基督的爱，活得自由、活得喜乐。

—文/包诗诗



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

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	林伊思	许惠程	林 慧
証道	杨智仁牧师		
司琴	林恩欣	魏有宁	林孝芳
助唱	许赐玲	林国亨	魏茂南
執事招待	陈祥辉,卢文发	林善贵,黄莉琍	吴晓玲,陈心妮
	C 组	少团	H 组
電腦/直播	张晶晶/林忠强	黄柯顺	刘正祈
音響操控	刘瀚翔	黄美怡	刘新忠
交通指挥	陈芳杰,冯锦明,黄敬彪	黄鹏华,钱本橡	魏永善,李伟豪
	黄仲生,吴友良	林明文	郑信富,林弼凯
台上献花	李发康合家		

安静默祷	...	会众
序 乐	...	普 544 《大卫赞美诗》 管弦/司琴
唱肃静歌	...	普 625 《主在圣殿中》 会众
宣召敬拜	...	诗篇 96:3-4 领会
进殿诗歌	...	普 310 《永生之主歌》 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	...	《我心充满无限感恩》 雅比斯诗班
	...	《快快的听》 天使诗班(二)
	...	《神的爱》 基甸诗班
教会消息	...	包诗诗牧师
奉 献	...	普 403 《奉献全生歌》(第 1,3,4,6 节) 会众
回 应	...	普 645/TCH 667 《奉献诗》 会众
圣经信息	...	“肥水不流外人田?” (诗篇 67 篇)
回应诗歌	...	《最珍贵的礼物》 会众
领受祝福	...	杨智仁牧师
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. 感谢上帝让我们有机会能够再一次聚集和敬拜，愿我们谨记上帝要我们与人分享的心意，让他人也因我们得着祝福。

2. 牧者行踪：

苏子恒传道	于 15-19/8 休假。
池德成牧师	今天在爱民堂证道。

3. 本周各项服事/事工：

第 3 次执事会会议	19/8 (三) 7:15pm, 地点：会议室。
晚祷会	20/8 (四) 7:15pm, 副堂 A
堂会圣经擂台赛	21/8 (五) 7:15pm, 地点：圣堂。 欢迎大家参与公开赛及观赛。
教区晨祷会	22/8 (六) 6am, 地点：锡安堂
卫理毕理学院开放日	22/8 (六) 9am-3pm 有意询问课程者欢迎出席。

4. 各项消息：

a.	2026 年会友捐奉献	从 01/10/2025 开始统计，目前已收到 RM 731,180.08。欲缴交今年会友捐者请于结账日期 20/9 或之前交上。 注：20/9 之后交上将被归入 2027 年会友捐。 (目标：RM950,000)
b.	09/8 捐血报告	共 40 人参与，18 人成功捐血。 主日学：1 人，青团：2 人，初成：5 人 成团：4 人，会友/其他：6 人。

c.	年议会总部 聘请启事	欲聘请一位助理。要求：大学文凭或以上学历。有意者可将个人简历电邮至 scacoffice2@gmail.com
d.	信仰大拼盘	日期：05/10-26/10（每周一）7pm-9pm 地点：怀安堂。有意参加者可扫描二维码报名。 截止日期：30/9/26
e.	《卫斯理循道 复兴运动与 神学》线上课程	日期：01/9（每周二）8pm-9:30pm 报名费：RM80(19/7 前)；RM100。 有意参加者可扫描二维码了解详情和报名。 截止日期：17/8/26

5.牧者探访：

牧者	探访时间	属区	属长
包牧师	21/8(五)8:30am	第8属	林挺卿/卓凤燕/余美珠

6.各团契来临聚会：

团契	日期	时间	节目	讲员	人数
少年团契	16/8	日 1:30pm	宝剑练习	-	55
乐龄团契	19/8	三 7:15pm	查经会	陈葛郎本处传道	86
青年团契	21/8	五 7:30pm	暂停聚会 (堂会圣经擂台赛)	-	35
初成团契	21/8	五 7:30pm		-	74
成年团契	21/8	五 7:15pm		-	119
女少年军	22/8	六 1:45pm	Birthday Celebration	-	-
男少年军	22/8	六 1:45pm	初级组:Band Class/ART	-	-
	22/8	六 1:45pm	高级组:财务管家大挑战	-	-
妇女会	12/9	北教区退修会兼考灵修手册			-

7.上主日（09/8）感恩主日崇拜人数：

场别	第一场	第二场	晚场	线上	共计
人数	510 人	424 人	198 人	9 人	1,141 人

8.晚祷会人数&崇拜奉献：

晚祷会(13/8)	197 人	主日奉献(09/8)	RM 13,147.19
-----------	-------	------------	--------------

9.主日学（09/8）人数&奉献：

第一场	第二场	晚场	总人数	总奉献
106 人	159 人	61 人	326 人	RM 702.70

10.下主日（23/8）主日崇拜事奉人员：

	7:00am	9:45am	7:00pm
領會	黄敬彪	黄美怡	陈芳玲
講員	苏子恒传道		
司琴	赖婷婷	刘晓真	魏有旭
助唱	刘恭信	吴小羽	张逢兰
詩班	以诺诗班	天使诗班(一)	加百列诗班
執事招待	陈容珍,李伟豪	许惠程,刘惠琳	黄拔仁,黄柯铭
	BB/GB	F 组	初成
電腦/直播	许守栋/刘久图	陈婉依	黄馨仪
音響操控	陈葛郎	涂宗战	刘新忠
交通指揮	陈绍平,朱芝明	林善贵,吴永财	詹知运,卢武盛,卢武昌,施量馨,郭瑞鸿
	刘桂源,陈世兴	章招文	
台上献花	陈芳伟夫妇		

11.上主日各项奉献：

宣教奉献(03-09/8)：共计 RM 3,925.00

4

Yew Siew Chin	70	恩典之旅	1,000	N0.9150	700	LGH	150
Ling teck ming	20	丁华杰夫妇	500	Tah Tai Ling	20	Judy	50
Lam Rong Rong	5	朱芝明夫妇	100	Loh Wei Hau	30	许小玲	150
Toh Jack Kuong	100	黄仲生夫妇	500	Yu Ching Hung	30	无名氏	500

会友捐奉献(03-09/8): 共计 RM 13,715.50

Angel0725	700	AS111907	1,150	LDY	351	池信芳	800
Ling Kong Jui	300	颜福葆夫妇	800	Lau Ee	20	吴厚霖	800
Tiong Ing Hoe	30	陈绍平夫妇	300	马昭宋	1,200	张秀凤	20
Ting Sieng Wong	139	林谷鎧夫妇	1,000	陈仕孟	50	李秀恩	400
Wong Siong Soon	50	林忠阳夫妇	110	张琇莉	255.50	陈世清	150
蒋元祥牧师夫妇	1,000	黄拔龙夫妇	220	江旭雅	400		

RM10~ Ting Sing Siew, Chiong swee lian, Erin Wong Hui Ing, Toh Jack Kuong, 朱丽娜,

林弼凯,林美香**(共 RM70)**

RM100~ Lau Luo Ping, 曾丽安, 池翠萍, 许凌菁, 陈世芳, 张秀飞**(共 RM600)**

RM200~ 俞雪雯, 黄韵萍, 陈素明, 陆仁志**(共 RM800)**

RM500~ Ling Lah Ging, TS125, 朱芝明夫妇, 余美芬**(共 RM2,000)**

感恩奉献(03-09/8): 共计 RM 7,044.97

Ita Chieng Chin Chin	5	Tiang Giu Hua	65	陈元森	21.39	LGH	150
Samuel Ling Ee Wei	600	恩典之旅	1,000	Sia Mee ling	3.58	Calvin You	30
cindy wong chen bing	30	黄仲生夫妇	1,000	Choo's Family	380	Teo Pei Ling	150
Hii Teck Suiw@Hii Teck Sui	150						

RM10~ Ting Mee Hung, Alicia Teng Wei Yi, Chiong Swee Sieng, 林弼凯**(共 RM40)**

RM20~ Hii Hong Chieng, TSH, Lu Yew Yee, Ling teck ming, Tah Tai Ling, 郑燕婵**(共 RM120)**

RM50~ Tiong Sie Kong, Ng Suet Heong, 郑伊婷, 黄新贵**(共 RM200)**

RM100~ Ting sie Chiung, Ting Hua Ching, Mah Han Jie, Aishas Kong Sieng Li, 朱芝明夫妇,
林张亚莲/林志声合家, 卓家旺夫妇, 卢秀璘, 蓝智慧**(共 RM900)**

RM200~ William & Wins, Ting King Soon, 颜福葆夫妇, 刘巧兰, 许凌菁
(共 RM1,000)

RM300~ 黄允儿/黄允力/黄允言, 陈素明合家, 黄志瑞夫妇, 无名氏
(共 RM1,200)

其他奉献:

社会关怀奉献: 恩典之旅 1,000

撙节丧费奉献: 包章忠昆仲纪念令堂安息主怀 500



Hwai Ang Methodist Church

《唱圣诗需以【阿们】结束吗?》(末)

文章取自台湾教会公报第一八二四期

五、何时可唱【阿们】

原则上唱圣诗不必再唱【阿们】，但如果要模仿古人传统，在【颂荣】或【三一颂】（例 449 首，507-510 首）或含有【三一颂】的圣诗（例 73 首）可唱【阿们】，又直接对上帝或耶稣的祷告或赞美的诗（例 173 首）则可如平常的祷告应以【阿们】。其他有些灵修性的诗也直接向主祷告（例 284、296 首）唱【阿们】与否悉听尊便。

六、何时不宜唱【阿们】

有许多圣诗是在叙述圣经故事（例 432、463 首），善恶斗争（例 321 首），科技恩赐（例 318 首），信徒互相勉励（例 314、317、304 首），天堂（例 234、237 首），还有许多福音诗歌是在叙述救恩与个人的关系，圣诗的对象是你与我，唱【阿们】只构成笑话而已！

七、避免唱【阿们】的办法

我们都已习惯唱【阿们】，要是不唱难免觉得若有所失，但牧师或司会者选诗时宜先判断唱【阿们】是否适宜，然后在唱诗前向会众说明，或在礼拜程序单上清楚地注明【不唱阿们】，需要的才注明【唱阿们】。又或是司琴者在最后一节的最后一个音可故意延长二拍以上，然后停止，就可避免会众唱【阿们】了。以上所述乃根据历史及传统的作法，我们虽不敢坚持不可唱，但愿我教会能认清唱【阿们】的意义，不再固执不完全正确的【传统】，而能以【心灵】来歌颂，不是只以【口】来唱不是心所愿的【阿们】。（全文完）