

2025年3月16日

適度休息



耶和華在六日之內造天、地、海……，第七日就歇息了。

—出埃及記 20 章 11 節，新譯本

美國的跑步教練傑夫·蓋洛威 (Jeff Galloway) 是前奧運長跑選手，他所教導的馬拉松訓練法顛覆了一般人的認知。他所提倡的「跑走跑訓練法」，常令新手或經驗豐富的馬拉松跑者感到訝異。這種訓練法是在規定的時間內，跑步穿插短時間的步行，兩者交替進行。這個方法的前提是：短暫的間歇性步行能讓身體得到短暫的休息，使跑步者能比那些全程 42 公里只用跑步的人，更快抵達終點。

適度休息的重要性並不僅限於跑步，還有助於維持生活中長時間勞動所需的能量。從出埃及記開始，整本聖經都有類似的教導。在舊約中，休息是上帝完成創造之工後所確立的作息規律：在工作六天後，「第七日是向耶和華你上帝當守的安息日」(出埃及記 20 章 10 節)，因為上帝「造天、地、海和其中的萬物，第七日便安息」(11 節)。

身為基督徒，聖經對於我們每隔多久應該休息並沒有明確的規定 (羅馬書 14 章 5-6 節；歌羅西書 2 章 16-17 節)。無論我們在何時或採用何種方式休息，主要的目的是為了消除疲勞、恢復精力。選擇休息也是信靠上帝的一種方式，即相信祂會信實地供應我們的需要，畢竟我們不需要 (也不可能) 一路奔跑不停歇。

你會在什麼時候，用什麼方式休息？

當你選擇信靠上帝而休息時，祂如何供應你的需求？

天父，感謝祢給我機會，

藉由休息來表明對祢的信靠。

粵語堂主日崇拜程序

靜默(立).....《522 主在聖殿中》.....	主席
敬拜讚美.....	領詩
奉獻.....《51 仁愛君王是我善牧》.....	主席
奉獻禱告(立).....	主席
讀經.....《路加福音 13:31-35》.....	主席
講道.....《預苦期(2):昂然踏著前路去》.....	講員
回應詩歌.....	講員
報告.....	主席
家事禱告.....	主席
同頌讚美(立).....《535 讚美詩》.....	會眾

讚美天父愛世慈仁，讚美耶穌代贖洪恩，
讚美聖靈開我茅塞，讚美三位合一真神，阿們！

祝福/主禱文(立).....	教牧
阿們頌(立).....《532 三疊阿們》.....	會眾
默禱散會.....	會眾

上週粵語堂奉獻統計：(財務年度 1/7/24-30/6/25; *差傳信心 1/11/24-31/10/25)

奉獻項目	上週奉獻 (5/3/2025 - 11/3/2025)	2024/25 每週預算	本年度至上週距離預算 目標(1/7/2024 - 11/3/2025)
什一 ONE TENTH	\$3,349.80	\$5,076.57	~
感恩 THANKS GIVING	~	~	~
現金 CASH	\$635.00	~	~
總計 TOTAL (經常費)	\$3,984.80	\$5,076.57	\$43,874.15
*差傳信心 *GREAT COMMISSION	\$10.00	\$157.88	\$3,425.19
柏宣差傳 365 PAC MISSION	\$20.00	\$213.56	(\$4,273.08)
本地福工 HOME MISSION	~	\$85.42	(\$1,026.23)
海外福工 OVERSEAS MISSION	~	\$128.13	(\$2,621.35)
教會器材 CHURCHEQUIPMENT	~	\$0.00	\$0.00
聘牧 PASTOR STIPEND	~	\$0.00	\$0.00
教牧培訓 PASTOR TRAINING	~	\$0.00	\$0.00
兒童事工 CHILDREN MINISTRY	~	\$0.00	\$0.00
兒童外展事工 SINGING SPROUTS	~	~	~
建堂 BUILDING	\$1,200.00	\$330.77	(\$5,707.69)
總計 TOTAL (基金)	\$1,220.00	\$757.88	(\$13,628.35)
教會聚會 CHURCHFUNCTION	~	\$0.00	\$0.00
愛心代轉 LOVE OFFERING REDIRE CHURCHPLANTING	~	~	\$15,760.00
影印費 PHOTOCOPYING	~	~	~
場地奉獻 RENTAL OFFERING	~	~	~

每週會務報告

1. ***歡迎首次赴會的新朋友!** 請填寫「新來賓表」, 填妥後交給招待員, 並於聚會後留步, 和我們一同聊聊天。
2. ***預苦期3合1小組分享**將於主日早上 10.15-11.15 在副堂進行, 歡迎弟兄姊妹一起參與。
3. ***柏斯宣道會南、北堂聯合晨曦祈禱會**將於4月5日, 6-8am 在北橋舉行。集合地點: Perth Cultural Centre 的頂樓 Urban Orchard 公園 (4 Roe Street, Perth), 可把車泊在 CPP Culture Centre (2 Roe Street, Perth), 請大家踴躍出席, 同心為城市守望!
4. ***柏斯事奉訓練學院 (MTC) 畢業典禮及新一年度開學禮**將於3月22日(六)早上 10 點至下午 12 點在 324 教會舉行。歡迎弟兄姊妹出席。本堂吳凱軒弟兄 (Tommy) 將在此學院接受一年全時間事工訓練, 敬請代禱。
5. ***Belmont Harmony Festival (和諧慶祝日)**將於3月22日(六)下午 4:00-8:00 於 Tomato Lake 舉行, 當中包括有多個攤位活動, 歡迎弟兄姊妹參加。
6. ***為了更有效地協助早堂參加者**於 10:45 前把車輛駛離 324 停車場, 車場內的輪胎將以粉筆劃上記號作識別, 敬請弟兄姊妹注意及合作。
7. ***崇拜部最近更新了《對事奉人員的要求》**, 當中包括有關衣著上的提醒及加入事奉的流程, 詳情留意 What's app 發出的文件, 如有任何問題, 可與所屬小組組長或教牧聯絡。
8. ***梁牧師**將於3月18-22日放假, 如有要事, 請聯絡 Iris 傳道或執事。
9. 教會將於4月6日星期日 2-4pm 於 Belmont Oasis Leisure Centre 有場**排球活動**, 費用每位\$12。如有興趣參與, 請3月30日前填妥以下的 Google form 同繳款以便 book 場。排球活動聯絡人: Yuki (0430357173)。 <https://forms.gle/fGJ5kd9GtjiGDu2D7>
10. **羽羽同行**——羽毛球雙打友誼賽。由三個教會協辦的羽毛球友誼賽 (豐收教會, 柏斯宣道會, FCC)。日期: 2025 年 5 月 3 日 & 10 日 (週六) 上午 9:00 - 12:00。報名費: 30 澳元/人。*請自行閱讀報名表格內的資訊和分組的原則 <https://forms.gle/19w3upVw38dB6jVz7>。如有查詢, 請聯絡 Alison 0431510349。
11. 敬請弟兄姊妹**注意**, 本堂不贊成情侶未婚同居、同住一屋、留宿或單獨外遊, 並建議弟兄姊妹盡力避免與未婚異性同住一屋, 以減少引誘試探, 作好見證。如有任何問題, 請與教牧或組長聯絡。



-
1. **第二堂崇拜**將於早上11.30開始, 敬請注意。
 2. 請弟兄姊妹按**網上奉獻格式**捐獻, 以便紀錄。
網上奉獻格式: C - (請輸入)會友徵信號 - 奉獻代碼
例如十一奉獻的格式為: C - (請輸入)會友徵信號-00
 3. 教會同工已增設**工作電話**, 請於星期一至五辦公時間以WhatsApp形式聯絡。電話號碼: 0493 073 937。

※若各部門或團契有報告刊登, 請在週四前致電通知辦公室, 逾時恕不接收※

事奉人員表		3月16日	3月23日
	統籌	BMW	恩典
	禱告	BMW	恩典
	主席	Brian	Sam
	講員(傳譯)	梁兆基牧師	陳思雅傳道
敬拜隊	領詩	Hannah	Andrew T
	司琴	Yanni	Sharon
	司他、鼓	Sam	Sing
	和唱	Anders Jean	Ellie John
	司事	BMW	恩典
影音組	電腦投影 直播	Terence	ManMan
	音響	Jeremy Y	Philip (Fung)
後勤組	總務長 總務員	BMW	恩典
	泊車 指揮	Ernest	Simon
兒童主日學	Year 5-6、助教	Philip Samantha	Catherine Ivy
	Year 3-4、助教	Sophine Shirley	Janet TBA
	Year 1-2、助教	Louisa Louis	Elaine Andre
	Kindy、助教	Joseph Benty	Stephanie Herbert
	Preschool、 助教	Kit Helen	Carman Ekin
	司數	Fiona Y Chi	Grace Cass
	Welcome Team	Hess	Sammy
	備註	-	-

主日崇拜 Sunday Services

南堂粵語崇拜：主日 9:00am; 11:30am
(PAC-South: Cantonese)
324 Belmont Ave, Kewdale 6105

南堂英語崇拜：主日 9:00am
(PAC-South: English)
Unit 6, 41 Belmont Ave, Belmont 6104

南堂華語崇拜：主日 11:30am
(PAC-South: Mandarin)
324 Belmont Ave, Kewdale 6105

教牧團隊 Pastoral Team

粵語牧者：梁兆基牧師 0449 921 419
Rev. Kevin Leung (Cantonese Pastor)
助理牧者：陳思雅傳道
(Pastor Iris Chan) 0468 453 392

華語牧者：陳俊業牧師 0433 003 201
Rev. Victor Tan (Mandarin Pastor)

主理牧師，行政牧師兼英語牧者：
獲夫牧師 0431 934 956
Rev. Rolf Van Wollingen (Executive, lead & English
Pastor)

本會通訊 Contact Us

總辦公室 (PAC General Office)
324 Belmont Ave, Kewdale, WA 6105
(PO Box 956, Kewdale, WA 6985)

辦公時間 Office Hour: Monday to Friday
電話 Tel: (08) 9478 3272
Whatsapp (04) 9307 3937
電郵 Email: info@perthac.org.au
網站 www.perthac.org.au