

季节
交替

主深
慕更

讲题：从他者角度看世界：
跨代换位思考

经文：路加福音 7:36-50

讲员：梁向暖博士

2026/26 期 2026 年 6 月 28 日
8.45am-10.15am (同步直播)

教会使命：栽培信徒 · 建立教会 · 作主门徒 · 荣耀基督

圣餐主日崇拜程序

序乐		司琴
宣召	诗篇 100:4-5	主席
唱诗	快乐崇拜歌	会众
祷告		主席
启应经文	诗篇13:1-6	会众
唱诗	祢真伟大、我神真伟大、从亘古到永远、 在耶稣里彼此相爱	会众
读经	路加福音7:36-43	易思尧弟兄
证道	从他者角度看世界：跨代换位思考	梁向暖博士
回应诗	在耶稣里彼此相爱	会众
公祷		何佳蒙姐妹
使徒信经		会众
唱诗	十架的爱	会众
圣餐		傅建议助牧
报告		傅建议助牧
唱诗	三一颂	会众
差遣与祝福		傅建议助牧
殿乐		司琴

今日司事同工			
主席	卓俊宏助理牧师	伴奏	叶可宣执事、许煊诚弟兄 沈铃姐妹
助唱	潘丽珊姐妹、陈淑恩姐妹、洪美玲姐妹、梁依婷姐妹		
音响/投影	梁国勇弟兄、梁浩宇弟兄、饶芝迎姐妹		
在线直播	伍宣蓓姐妹、蒋海忠弟兄		
招待二组	李国雄弟兄、杨奉真姐妹、骆美玉姐妹、陈成娘姐妹 林湘婷姐妹、陈亚玉姐妹、刘秀蓉姐妹、金爱玲姐妹		
圣餐预备组	符朝丽姐妹、梁月好姐妹		
司餐员	包新华弟兄、林淑卿姐妹、董汉荣弟兄、骆美玉姐妹 黄亚财弟兄		

年轻人是“躺平族”？

有时候我们会听见有人说：现代的年轻人是“躺平族”。所谓“躺平族代”是指年轻群体，因面对激烈的社会竞争、高昂的生活成本选择放弃传统意义上的“奋斗”标准（如买房、买车、结婚、生孩子等），转而主动降低欲望，维持最低限度的一种无欲无求的处事态度与生活方式。

“躺平族”让人感觉他们不能吃苦，他们有的就算毕业后，可能选择先环游世界，不急于寻找工作；有的工作几年后，看透了“内卷”（过度竞争）的本质，拒绝为了微薄的收益而过度透支身体与精神，改而选择一种寻求内心的安宁与个人的舒适。

老一辈的人或许认为“躺平族”的思想消极，不求上进，当一天和尚敲一天钟，就会觉得他们缺乏“韧性”（即在逆境中承受压力、从挫折中恢复并适应变化的能力）。但是，我们不能用我们的思维来判断他们，因为不同时代对“韧性”有不同的理解。

我们会发现，这一代的年轻人正在重新思考成功的定义。他们逐渐走出传统的朝九晚五的工作方式，特别是冠状病毒期间及之后，好多企业都允许在家办公，他们转向更灵活、自主的工作方式。对职业的肯定与满足感不再是一套单一的模式，而是通过多种的共同因素构成，如价值、弹性、整体的身心灵健康等状态。

有一位 30 多岁在大公司工作的年轻人，他的部门只有两个人在做工，而且负责的国家很多，有时一天要工作 18 小时，拿年假出国旅行也要工作；与其说去旅行，不如说去工作。有时为了应付工作上的需要，半夜还在忙碌，搞到整个人无精打采，这样的情形让他的人生感到迷茫，我们能理解这样的年轻人面对的压力与困境吗？

碰到上述的情形，老一辈总会说：要坚持、不要轻言放弃、要咬紧牙关撑下去。这种“韧性”塑造的我们的价值观，但对我们的下一代，他们对“韧性”已经不同了，他们不再是如何硬撑下去，他们或许懂得看清自己的界限，在走向崩溃之前，先选择在适当的时候离场或退一步。

因此，我们不能一口咬定就说年轻一代不能吃苦，说他们消极，说他们逃避或缺乏斗志。他们可能以不同的方式看待工作，他们或许更重视可持续性，更重视心理健康及长期的身心状态。有没有可能这是年轻人在认清现实后的一种觉醒、务实且自我保护的理性选择？

今天是代际主日崇拜，其目的就是要让不同年龄层的主内肢体聚首参与崇拜，我们的崇拜有年轻人负责公祷、读经等服事，这是好的，我们要求上帝赐给我们智慧如何使用年轻人参与服事。我们千万不要把他们看成是“躺平族”，而是让年轻人有足够的空间去思考，怎样的人生是自己要的，怎样的工作更适合自己，他们要诚实面对自己的内心，选择真正属于适合自己的生活方式。

～傅建议助理牧师

讲道记录

讲题：从他者角度看世界：跨代换位思考

经文：路加福音 7:36-50

讲员：梁向暖博士

不住祷告，凡事谢恩

“要常常喜乐，不住的祷告，凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”
~帖前 5: 16-18~

	祷告事项
主日 箴 24 撒下 11-12	主啊，每主日能来到祢的圣所敬拜祢，这是恩典，不是理所当然的。是祢保留我们的生命，是祢将救恩赐给我们。我们要开口向祢唱新歌，歌颂祢奇妙的作为直到永永远远。
礼拜一 箴 25 撒下 13-14	主啊，当我们陷入罪恶、被罪捆绑、跌入深渊的时候，我们的内心极其痛苦，我们唯一的指望在乎祢。我们求祢不要向我们缄默，求祢垂听我们的恳求；更求祢拯救我们脱离罪恶的辖制。
礼拜二 箴 26 撒下 15-16	主啊，求祢看顾教会中的年长者，他们有的常卧在床；有的需要常进出医院；有的独居在家，他们处在焦虑、失落中。求祢施恩怜悯他们，求祢与他们同在，求祢作他们随时的帮助。
礼拜三 箴 27 撒下 17-18	主啊，新一学期的主日学开课了，求祢感动会友参与主日学，特别是在这末世的时代，人失去了起初的爱心，对真理的追求日益减弱，更需用祢的话来回应这多变时代的挑战，求祢施恩怜悯。
礼拜四 箴 28 撒下 19	主啊，全球化进程正在改变，新加坡作为小型开放经济体，不仅需要保持与世界的互联互通，还须成为可靠与值得信赖的全球经济及积极贡献，求祢赐给政府有智慧去落实有关的计划。
礼拜五 箴 29 撒下 20	主啊，南极半岛今年 6 月的气温创下历史新高，包括天气变化在内的多种因素共同导致高温天气，南极冰层正以异常速度融化。求祢唤醒各国领袖，使他们能同心合意拟出对策。
礼拜六 箴 30 撒下 21	主啊，求祢赐福明天的主日崇拜，恩膏讲员许顺明牧师有属灵的智慧传讲上帝的话语，也预备我们的心来聆听祢的道，愿各同工所献上的服事蒙祢悦纳。

家事报告

1. 我们欢迎您参加 8.45am-10.15am 的实体或同步直播崇拜。我们也欢迎第一次参加崇拜的朋友，愿上帝的恩惠与慈爱与你们同在。
2. 谢谢梁向暖博士莅临证道，愿主继续使用她成为多人的祝福。
3. 今天是教会的代际主日，大家可在崇拜结束后前往一楼大厅一同参与代际活动，此活动是为了促进不同世代之间的交流与团契。儿童事工小学组主日学（KFC）暂停一周，小学组的儿童将与成人一同参加崇拜。
4. 中文事工的主日学将在 7 月 5 日（下主日）举行开学礼，时间是 10.45am-12.00pm，地点在四楼 01-03 课室，内容有欢唱、游戏、分享等，而新学期则在 7 月 12 日开始上课，有关课程的详情请参考周报的插页 1。
5. 中文事工于 6 月 28 日（今天）举行同工检讨会，敬请所有参与服事的同工准时出席，时间是 10:45am-12:00pm，地点在四楼 01-03 课室。
6. 中文事工小组与团契于 6 月份暂停聚会，若你想参加或了解小组和团契的运作，请与有关的负责人联络，详情请参考周报封底内页。
7. 从 2026 年 7 月 1 日起，金爱玲传道将正式受聘为新加坡圣经教会中文事工的全职教牧同工。金传道于今年 5 月在三一神学院毕业，获得道学硕士学位。她过去一年在中文事工实习，参与主日学、证道和招待等方面的服事。我们欢迎她加入教牧的团队，请大家在祷告中記念她和她的家人，也使她能顺利融入教会。
8. 教会外展事工于 7 月至 8 月举办“我爱西海岸”社区活动。有意参与者可参考周报插页 2。欲知更多详情可联系姚家慧姐妹（手机 9084-8131）。
9. 教会将于 8 月 4 日至 10 月 6 日的每逢星期二晚上举办实体启发课程（中/英），这课程是给未信主的亲友在较亲切和温馨的环境中认识基督。有意参加者可点击[此链接](#)登记。我们也需要多名同工来协助领诗、伴奏、带领游戏以及担任组长或副组长。欲参加服事的弟兄姐妹请联络卓俊宏助理牧师（手机 8822-1683）。
10. 中文事工关怀网络邀请您加入通过手机 WhatsApp Broadcast 彼此关怀与代祷。您可以透过此关怀网络得到有关会友的重要消息，如安息主怀、入院、手术等，以便祷告記念。您也可以透过 WhatsApp Channel 公开订阅频道知道更多有关中文事工近期的活动和主日崇拜周报等。若有任何疑问，可联系卓俊宏助理牧师（手机 8822-1683）。

新加坡圣经教会中文事工主日学
2026 年第二学期课程简介（7-11 月）

《申命记》—— 授课老师：叶敏俐姐妹

《申命记》是重“申”西奈山的“命”令，记载摩西在摩押向以色列人所做的一连串指示。主题是上帝拯救并赐福给祂所爱的子民，所以祂的子民必须牢记上帝的恩典、爱祂、顺服祂，好保留生命，不断地蒙福。本课程适合上完《民数记》的学生继续进深学习。

《约翰福音》—— 授课老师：林铁彬姐妹

本书描述耶稣是上帝的永恒之道；他道成肉身，住在我们中间，引导人走向真理与生命的道路，凡信他并接受他人都能得到永恒的生命。此书的特色是善用日常生活中的普通事物，如水、饼、光、牧者和羊群、葡萄树及其他果子等，来象征属灵的意义。此课程适合初信或想了解基督教信仰者参加。

《哥林多前书》—— 授课老师：傅兴民弟兄

《哥林多前书》是使徒保罗讨论有关基督徒生活与信仰问题的书信，这些问题发生在他所建立的哥林多教会。保罗最关心的是教会的分裂和内部道德败坏的问题。他也论及淫乱和婚姻、良心、教会的组织、圣灵的恩赐，和复活等，他依据福音提出明智的指示。这课程适合信主多年及想了解教会运作的肢体参加。

姓名： _____ 电话： _____

* 请在欲参加的课程左边方格内打勾，然后将填妥的报名表格交给梅珍姐妹或投进奉献箱。

我爱西海岸 2026 —— 携手传爱，祝福社区

“我爱西海岸”是由本教会与笃信圣经长老会迦密山堂联合举办的年度社区关怀活动，旨在向西海岸社区居民传递关爱与祝福。

此活动是教会社区关怀计划的一部分。我们盼望透过建立有意义的社区接触点，成为西海岸社区的关怀中心，与邻舍建立关系，并分享耶稣基督的爱。“我爱西海岸嘉年华”正是其中一个重要的平台，让我们能够服事社区、接触居民。

在 8 月 1 日嘉年华举行之前，整个 7 月份将陆续开展多项社区外展活动。我们鼓励各小组一同参与服事，在服事中建立团队精神，并向社区见证基督的爱。

若您目前尚未加入任何小组，我们诚挚欢迎您一同参与，加入我们祝福社区的行列！

可参与服事的项目：

1. 西海岸体育嘉年华

日期： 7 月 19 日（主日）8.30am – 12.30pm

诚邀义工参与步行与慢跑活动以及儿童三人篮球友谊赛的服事，担任路线引导员及安全协调员。

2. 组屋祝福行动

- a) 7 月 19 日（主日）金文泰峰 2.30pm - 4.30pm（40 位义工）
- b) 7 月 25 日（周六）Blk 601-613 组屋区 2.30pm - 4.30pm（60 位义工）
- c) 7 月 26 日（主日）西海岸景 10.30am - 12.30pm(40 位义工)

我们盼望透过亲切的问候、交流与关怀，把温暖带给社区居民。每一次真诚的对话与善意的行动，都能为他人带来鼓励和祝福。

3. 我爱西海岸嘉年华

现招募义工协助以下岗位：

- 游戏摊位协助员：24 名
- 美食摊位协助员：16 名
- 手工艺摊位协助员：20 名
- 报到及后勤支援人员：20 名

欢迎弟兄姐妹积极参与，一同服事社区、传递关爱。

登记报名 <https://forms.gle/M9DDt5ymSGu2gcL86>

欲了解更多信息，可联系姚家慧姐妹 jiahui@biblechurch.sg.

中文事工主日学（7月12日开课，实体上课时间 10.45am-12.00pm）

课程	授课老师	课室
申命记	叶敏俐姐妹	四楼 02-03 课室
哥林多前书	傅兴民弟兄	四楼 01 课室
约翰福音	林铁彬姐妹	二楼会议室

小组/团契聚会

小组/团契	日期/时间	联络
喜乐小组	7月10日 7.30pm-9.00pm (每月第二和第三周五实体聚会)	卓俊宏助理牧师
丰加小组	7月11日 2.30pm-4.00pm (每月第二和第四周六实体聚会)	陈常茂长老
爱加倍团契	7月3日 10.30am-12.00pm (每月第一和第三周五实体聚会)	何丽华姐妹

主日崇拜司事同工（2026年7月5日）

讲员	许顺明牧师
讲题	根深蒂固的信心（约翰福音4:46-54）
读经	叶敏俐姐妹
主席	梁明慧姐妹
伴奏	潘丽珊姐妹、沈铃姐妹
助唱	叶可宁姐妹、卓福隆弟兄
公祷	卓俊宏助理牧师
报告/祝福	卓俊宏助理牧师
音响/投影	王友茂弟兄、洪美玲姐妹
在线直播	谢秀珍姐妹、蒋海忠弟兄
招待一组	李国雄弟兄、禰慕玲姐妹、黄亚财弟兄、陈美华姐妹 陈美珠姐妹、易思尧弟兄

主祷文

我们在天上的父：愿人都尊你的名为圣。愿你的国降临；愿你的旨意行在地上，如同行在天上。我们日用的饮食，今日赐给我们。免我们的债，如同我们免了人的债。不叫我们遇见试探；救我们脱离凶恶。因为国度、权柄、荣耀，全是你的，直到永远，阿们。（马太福音6:9-13）

使徒信经

我信上帝，全能的父，创造天地的主。我信我主耶稣基督，上帝独生的子，因圣灵感孕，由童贞女马利亚所生，在本丢彼拉多手下受难；被钉于十字架，受死，埋葬；降在阴间；第三天从死人中复活；升天，坐在全能父上帝的右边；将来必从那里降临，审判活人死人。我信圣灵。我信圣而公之教会。我信圣徒相通。我信罪得赦免。我信身体复活。我信永生。阿们。

三一颂

普天之下万国万民，齐声赞美父、子、圣灵，
三一真神同荣同尊，万有之源，万福之本。
阿们。

新加坡圣经教会聚会时间表

华语主日崇拜	上午 8:45至10.15
华语成人主日学	上午10:45至中午12:00
英语主日崇拜一	上午 8:30至10:00
英语主日崇拜二	上午10:30至中午12:00
英语儿童主日崇拜	上午10:30至中午12:00
英语青年主日崇拜	下午 2:00至3:40
英语周六崇拜	下午 5:00至6:30
英语儿童周六崇拜	下午 5:00至6:30
英语少年周六崇拜	下午 2:30至4:30
英语少年周六小组	下午 5:00至6:30

傅建议助理牧师

电邮: kiange@biblechurch.sg

卓俊宏助理牧师

电邮: anthony@biblechurch.sg

李梅珍姐妹

电邮: anna@biblechurch.sg



THE BIBLE CHURCH, SINGAPORE 新加坡圣经教会

152 WEST COAST ROAD SINGAPORE 127370

电话: 67793255 电邮: office@biblechurch.sg 网址: www.biblechurch.sg

UEN NO: S60SS0009H