



# 你的时间被谁偷了?

邓子扬传道

越来越多人发现我们现代人的大脑，似乎很难专注于一项任务，而是不断分心地做几件事。BBC 有一篇报道说，现今的网上游戏、社交平台、各手机应用程序 (Apps)，正在「系统性地、大规模窃取我们的注意力」。这些科技企业已经成功地，将我们的拖延症变成钱。帕尔马 (Belinda Parmar) 是一位前科技传播者，她说：「科技行业一直承诺要拉近我们与世界的距离，但它们的首要目标是占用我们的时间。」她又引述娱乐平台网飞 (Netflix) 首席执行官黑斯廷斯 (Reed Hastings) 的话说：「他们最大的竞争对手是睡眠时间，你就想想吧，如果长期睡眠不足，在生活中怎么能集中精力呢？」这就是科技黑暗的一面。曾效力谷歌的威廉姆斯 (James Williams) 也发现自己被这么多的科技产品环绕，根本找不到反思的空间。他把科技产品的使用者比作农奴，把大型科技企业比作庄园主。他说今天的「农奴制不是关于我们体力劳动的冲突，而是关于注意力的冲突」。

人们经常在网上或在手机点击，寻找着刺激、精彩和快乐的事。这样下去，「你就会把一天中的数小时、一周中的数天、一生中的数个月浪费在你根本不关心的事情上」。文章到最后，帕尔马因为亲眼目睹了电子产品上瘾对心理健康的危害，尤其是对儿童和年轻人的影响，所以她说：「你永远不会有办法，你认为自己做出了明智的选择……但你没有意识到，每个应用程序背后都有一个由开发者、心理学家和游戏专家组成的团队，他们的唯一目标就是窃取你的注意力。」帕尔马的结论虽然悲观，但实际商业角度而言，却是现实。假如这些科技的开发者们，不能吸引人们的注意，便意味着他们赚不到钱。

你有否察觉到，你每天花了多少精神和时间在过量的娱乐上呢？你会否经常分心在某些电子产品上呢？相信我们中间有许多人，无论在忙时或闲时，都会很惯性地拿出手机来玩玩看看，并且会认为一点点的忙里偷闲，利用琐碎时间轻松一下，应该无伤大雅。然而，事实真的如此吗？你还记得上次坐下来你反思生命，是几时呢？

从前，我们会把握时间去安静，会利用等车，或餐前饭后的时间，来读读圣经，闭目反思，为自己的过犯认罪，为改变自己而祷告。这些空间和机会都是刻意，需要努力去把握的，但手机却能抹杀了这些空间和机会。因为我们习惯了以手机自娱，所以就会很自然和不假思索地，把时间和精力毫费了。连世人都注意到自己仿佛成了「农奴」，失去了方向，那我们属神的人就更需注意提防了。

「务要谨守、警醒，因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。你们要用坚固的信心抵挡他，因为知道你们在世上的众弟兄也是经历这样的苦难。」(彼前 5:8-9)

## 上主日出席人數

|               |                |              |                |            |               |                 |               |                                 |
|---------------|----------------|--------------|----------------|------------|---------------|-----------------|---------------|---------------------------------|
| 普通话崇拜         | 成人 115<br>小童 2 | 粤语 11 时崇拜    | 成人 198<br>小童 6 | 粤语 5 时崇拜   | 成人 76<br>小童 1 | Bonnyrigg 普通话崇拜 | 成人 27<br>小童 5 | <b>共 416 人</b><br><b>共 14 人</b> |
| 普通话儿童主日学 10 人 |                | 粤语儿童主日学 26 人 |                | 中学主日学 45 人 |               | <b>共 81 人</b>   |               |                                 |

# 天恩华人长老会

GracePoint Chinese Presbyterian Church

主后二零一九年四月七日



對福音有信心  
對肢體有愛心  
對社區有關心

「因听说你对众圣徒的爱心，和你对主耶稣的信心。愿你与人分享信心的时候，能产生功效，让人知道我们所行的各样善事都是为基督做的。」腓利门书 5-6 (修订版)

## 九时三十分普通话崇拜程序

| 序  | 乐 (会众默祷)                  | 本周    | 下週    |
|----|---------------------------|-------|-------|
| 欢迎 |                           | 简陈绮齐  | 简陈绮齐  |
| 宣召 | 诗 69:30-31                | 董旭涛   | 林彩民   |
| 赞美 | 主我高举祢的名 我们进入神的殿<br>祢为何拣选我 | 敬拜队带领 | 敬拜队带领 |
| 祷告 |                           | 董旭涛   | 林彩民   |
| 读经 | 创世记 20 章<br>「动机不良」        | 何振明   | 高继钊   |
| 证道 | 求主察看                      | 郭子龙牧师 | 邓子扬传道 |
| 应餐 |                           | 敬拜队带领 | 敬拜队带领 |
| 祷告 |                           | 郭子龙牧师 | —     |
| 布道 |                           | 柏吉庆传道 | 邓子扬传道 |
| 奉献 | 我对祢的爱永不变                  | 董旭涛   | 林彩民   |
| 颂赞 | (众立同唱)                    | 敬拜队带领 | 敬拜队带领 |
| 祝福 | (会众同唱三迭阿们)                | 郭子龙牧师 | 邓子扬传道 |
| 茶叙 |                           |       |       |

## 主日聚会时间

|                 |                |                |                       |
|-----------------|----------------|----------------|-----------------------|
| 普通话崇拜           | 9:30 am        | 英语崇拜 Lidcombe  | 9:45am/5:00pm         |
| 粤语崇拜            | 11:15am/5:15pm | 英语崇拜 Burwood   | 10:00am/4:00pm        |
| 中学级主日学          | 11:15am        | 儿童主日学          | 9:30am/9:45am/11:15am |
| 普通话崇拜 Bonnyrigg | 9:30 am        | 英语崇拜 Bonnyrigg | 11:00am               |

地址 Address : 36-40 James Street, Lidcombe, N.S.W. 2141, Australia  
Bonnyrigg 堂地址 Address : 14-16 Bibbys Place, Bonnyrigg, N.S.W. 2177, Australia  
电话 Tel : (02) 9643-1999 传真 Fax : (02) 9643-2255  
电邮 Email : gcpc@gcpc.org.au 网址 Web site: www.gcpc.org.au  
行政主任 Office Administrator : Mrs. Phebe Wan 尹太  
办公时间 Office hour : 周二至周五 Tue-Fri 9:30am-6:00pm

|          |          |              |             |
|----------|----------|--------------|-------------|
| 教牧同工     | 中文部主管/助理 | 郭子龙牧师        | 0416-199307 |
| 临时会正     | 粤语牧者     | 邓子扬传道        | 0410-513580 |
| 顾问牧师     | 粤语牧者     | 文庆辉传道        | 0424-640867 |
| 英文部主管/助理 | 普通话牧者    | 柏吉庆传道        | 0433-761207 |
| 英文助理     | 儿童牧者     | 黄湘锦传道        | 0431-461258 |
| 英文助理     | 粤语义工牧者   | 何伟贤传道        | 0414-668198 |
| 青少年牧者    | 邦尼里普通话牧者 | 孙雷雷传道        | 0421-998868 |
|          | 邦尼里英语牧者  | Scott Gorman | 0416-920576 |

# 周 禱 事 奉

- 1. 大使命: 中国维吾尔族** 人口 900 万, 几乎全民信仰伊斯兰教。新疆相对开放, 有宣教士活动, 南疆趋向极端保守。现有 2 万维吾尔族人在广州, 有机会接触基督教。远东广播站从 1991 年开始用维吾尔语传播福音。求神大大使用远东广播和宣教士的事工, 使维吾尔族同胞有听讲福音的机会。
- 2. 主日学放假** 转眼间, 快要到中小学假期了, 届时教会儿童主日学亦能够休息一会。借此我们要感谢神! 赐教会一班忠心的老师和助教, 让下一代能够从小认识主, 预备他们将来承接使命。同时, 求神开启和感动众肢体的心, 让更多圣徒乐意参与栽培下一代的事工。
- 3. 今年会友大会** 感谢神! 会友大会已于上周日顺利完成。感谢主赐教会众肢体对同工领袖们有信任, 让大会上所讨论的议题, 都得着众人的支持和认同。求神的保守和引领, 继续与天恩教会同在, 使我们的事工和方向不偏离主的旨意; 又愿神透过众人在大会上的举手支持, 兴旺我们服事的心志, 一同委身在基督里建立肢体生命。

## 特别需要:

1. 为身体欠安的肢体: 罗承香姊妹、陈素珊传道、李小容姊妹、李印生姊妹和在香港的谢宏光弟兄等。

| 实收奉献     | 预算支出     | 差距                |
|----------|----------|-------------------|
| \$10,628 | \$12,000 | -\$1,372 (-11.4%) |

| 经常费奉献                  |                    | 中文大使命               |                   |
|------------------------|--------------------|---------------------|-------------------|
| 进度表 (至 2019 年 4 月 2 日) |                    | (至 2019 年 2 月 28 日) |                   |
| 实收奉献                   | \$133,273          | 实收奉献                | \$7,451           |
| 预算支出                   | \$169,000          | 奉献目标                | \$12,500          |
| 差距                     | -\$35,727 (-21.1%) | 差距                  | -\$5,049 (-40.4%) |
|                        | \$602 (4.6%)       |                     |                   |

**教会账户名称:** GracePoint Chinese Presbyterian Church **银行:** Westpac Bank  
**建堂帐户:** 032-000 206603 **经常费帐户:** 032-000 274948 **大使命帐户:** 032-000 206611

【本月献花】罗德麟牧师夫妇、何振明 何振婷、黄志雄夫妇、吴极 王骊、林羽葙 & Family, Sandy Au, Amy Xu & John Su, Grace & Raymond, Amy Lee, Wallace Janet & Andre, Lydia Man, Diddy & Grey, Jee Tang Ong

# 家 事 分 享

- 1. 联合受难节崇拜及洗礼** 将于 19 日(周五)上午 10:00 在第一礼堂举行, 欢迎邀请亲友或新朋友观礼并请弟兄姊妹们尽量出席; 另如有意于受难节申请幼儿洗礼者, 请到办公室索取报名表格。是日将守圣餐纪念主的代赎鸿恩, 同时有慈惠奉献。
- 2. 家长早茶** 将于 14 日(下周日)上午 10:40 在教会二楼茶水间举办家长早茶活动, 欢迎所有父母及祖父母参加, 查询: 黄湘锦传道。
- 3. 粤语培训课程** 「信仰探索」于是日下午 1:30 在第四课室开课, 另「西敏斯特信条」将于 14 日(下主日) 下午 1:30 在图书馆开课, 已报读的弟兄姊妹依时出席。查询: 卢伟民长老 0413 806 351。
- 4. 母亲节 High Tea 颂亲恩** 以报母亲劬劳及为建堂奉献筹款之 High Tea 颂亲恩将于 5 月 4 日(周六)上午 10:00 至 12:00 在教会第一礼堂举行。届时有三层架精美咸甜糕点, 专业照相馆和见证分享等, 每位 \$29。是日开始售票, 座位有限, 售完即止。
- 5. 主日崇拜时段** 为免影响崇拜及对别人造成不便, 于崇拜时段(上午 9:30 至下午 1:00) 请勿在第一及第二礼堂外喧哗及作球类活动, 多谢合作。
- 6. 康恩关怀中心主办** 话剧音乐会: 「爱未完... 待续」将于 5 月 25 日及 26 日分别在 Ryde Civic Hall 及 Club Central, Hurstville 举行。门票每位十元, 凭票入场, 如欲购票请联络黄高怀德教士, 详情请参阅单张。
- 7. 澳神网上课程** 本年度开始增设网上课程「道学研究文凭」及「神学文凭」课程, 详情请参阅海报或浏览 [www.ctca.edu.au](http://www.ctca.edu.au)。

## 讲道大纲: 动机不良

创世记 20 章

### 引言:

1. 务要省察自己有否动机不良
2. 避免论断他人是否动机不良
3. 唯独上帝才不会有动机不良

### 结语: