

美佳堂主日庆典
MEGA CMC SUNDAY CELEBRATION
27.02.2022 🕒 10:00am

主日庆典程序 Order of Sunday Celebration

敬拜赞美	Praise & Worship	黄玟杰与团队
祷告	Prayer	潘武忠牧师
使徒信经	Apostles' Creed	
欢迎	Welcome	主席：李淑真姐妹
报告	Announcement	
奉献	Offering	
祷告	Prayer	
背诵经文	Scripture Memorization	传道书 Ecclesiastes 12:13
读经	Scripture Reading	撒下 12: 15-24
证道	Sermon 走出伤痛的三部曲	黄约辉牧师
回应诗	Response Song	
祝福	Benediction	黄约辉牧师

美佳堂主题

Mega CMC Theme

合神心意的世代

GENERATIONS AFTER GOD'S OWN HEART

背诵经文 Scripture Memorization**传道书 Ecclesiastes 12:13**

这些事都已听见了，结论就是：敬畏上帝，谨守祂的诫命，这是人当尽的本分。

The end of the matter; all has been heard. Fear God and keep his commandments, for this is the whole duty of man.

下主日圣工人员 (请代祷)
Next Sunday Ministry Personnel

	06/03/2022
讲员	潘武忠牧师
主席	陈爱仁弟兄
敬拜团	郑企春与团队

实体 / 线上聚会出席人数

Zoom (19/02)	星期六晨祷	40
	主日学	203
	初少	15
	MJYF	55
	大专团契	25

实体 / 线上主日崇拜出席人数及奉献

20/02 *Phase 4	Physical	Church Online	Youtube	奉献
中文	129	134	341	RM6,328.50
MEC	55	-	-	RM728.00
美佳厦大	17 (Zoom)			RM76.00
国语崇拜		成人	主日学	-
	Kg Ganoh	24	15	-
	Kg Petai	12	4	-
	Kg Air Hitam	-	-	-
	Kg Kemomoi	-	-	-
	Kg Tanjung Keruing	8	18	-
	Kg Jubau	7	8	-
	Kg Banai	-	-	-
	Kg Bukit Biru	13	5	-
	64	50	-	
	114		-	



2022美佳堂门训课程
Mega CMC Discipleship Course

出埃及记

EXODUS

2022年3月5日 (六) 2022年3月26日 (六) 2022年4月9日 (六)
◎ 9:00 A.M - 1:00 P.M. ■ ZOOM线上接入

吴慧芬博士 主讲
Dr. Elaine Goh Wei Fun
联络: 03-6157-9711

注册:
• 报名截止: 3月3日
• 免费报名






BE PART OF MEGA USHER TEAM!

美佳招待

美佳招待团队是实践彼此服事的恩赐，以爱心和喜乐来服事神的家

招募线上/实体招待员

有意者奉者可联络SWEET LAN姐妹
+6019-980 3750

NECF Daily Bible Reading Schedule
马来西亚福音联谊会读经表




NECF Daily Bible Reading:
<http://shorturl.at/ftADO>

CHRISTIAN EDUCATION
BIBLE COURSE DIVISION
基督教教育圣经课程部

Library 通告 Notice

图书馆在 2 月 13 日重开。
时间: 9.15am - 10am.
防疫 SOP: 所有借书 / 还书者, 请到一楼崇拜 (上去后不再下楼)

来临崇拜讲题 (三月 March) Upcoming Sermon Topics				
日期 Date		讲题 Topic	经文 Scripture	讲员 Speaker
06/03 (Sun) 10am	MegaCMC			潘武忠牧师
	MEC			Rev. Matthew
	MXMU			林明威传道
13/03 (Sun) 10am	MegaCMC			林斌生弟兄
	MEC			Bro. Jacob Lee
	MXMU			潘武忠牧师
20/03 (Sun) 10am	MegaCMC	有耶稣, 不要怕	约翰一书: 4:11	何汉寅牧师
	MEC			Rev. Matthew
	MXMU			
27/03 (Sun) 10am	MegaCMC			潘武忠牧师
	MEC			Rev. Matthew
	MXMU			林明威传道

为考生代祷 Pray for Examination students

SPM (Feb-March 2022)

Yeong Ya Zing 杨一靖; Emerlyn Mah 马祎宁; Natalie Dong Qian Yun 唐倩允;
Ong Shing Lin 王馨琳; Goh Jing Ze 吴敬泽; Lee Xuan Xuan 李宣萱;
Lai Xin Yi 赖心怡; Choo Rou Hwei 朱柔慧。

(如有遗漏, 请告知 Cheng Wei)

代祷事项 Intercession

- 会友陆中丞和 Emily Phua 的女儿陆昱晴被诊断脊椎是先天性歪曲, 已歪曲 51 度。请在祷告中纪念昱晴的成长, 守望她脊椎的弯曲受到控制而不恶化。
- 会友友旗的母亲吴秀莲 (75 岁) 患第三期乳癌, 目前打完 4 针化疗, 农历新年后还有 4 针分 12 次打。因痔疮问题, 有缺血迹象, 需要输血。求神保守她的身体能承受整个疗程、减低化疗带来的不适, 以及得救祷告。
- BK Lim (林文光) 于 1 月 5 日轻微中风, 医生无法找到中风的缘由; 并发现这次是第二次中风。目前他身体逐渐康复, 可是认知能力受损, 请大家祷告纪念他。

哀恸

- 盛月媚姐妹 (会友廖约典的母亲) 于 21/02/2022 安息主怀, 享年 83 岁。
- 本堂国语事工牧者 Pastor Azemil 于 24/02/2022 (星期四) 因车祸安息主怀, 享年 32 岁。请祷告纪念他遗留下来的太太和孩子。

为孕妇代祷 Pregnancy (2021 年新生儿宝宝 共 20 个)

2022 年新生儿宝宝统计

1. 林振泉太太 (Grace) 于今年 3 月生第二胎。
2. Chester Chai 太太 (Vivian Lee) 于今年 3 月生第一胎。
3. 张伟权太太 (景凌) 于今年 3 月生第一胎。
4. Lucas Ho 太太 (Audrey) 于今年 5 月生第一胎。
5. 黄玟杰太太 (淑仪) 于今年 5 月第三胎。
6. 刘俊杰太太 (珮婷) 于今年 7 月生第一胎。
7. Raymond Ng 太太 Denise (张嘉珈) 于今年 7 月生第三胎。
8. 林华祥太太 (池晓君) 于今年 8 月生第一胎。

2022 年新生儿宝宝统计

一月份: 2 个

在美佳堂举行婚礼须知 Weddings in Mega CMC

爱心提醒, 若您欲在美佳堂举行婚礼, 请至少于一前通知教会。因为教会要为您安排六至八次的婚前辅导课程, 需用两至三个月来完成。

Gentle reminder, if you plan to hold wedding in Mega CMC, please inform the church for at least a year in advance. As the church will arrange pre-marital counseling sessions of 6 - 8 times, which takes 2-3 months to complete.

奉献 Offering

- 支票抬头 Cheque payable to:
Mega Chinese Methodist Church
- 互联网或 ATM 转帐 Internet Banking/ ATM transfer
Maybank: 5124 9111 3045
Public Bank: 3161 350 122

请电邮通知:

megacmcoffering@gmail.com
或把收据放进奉献信封。



基督教卫理公会美佳堂 Mega Chinese Methodist Church
2, Jln. PJU 5/16, PJU 5, Dataran Sunway,
Kota Damansara, 47810 PJ.
Tel: 03-6157 9711 Fax: 03-6150 6132
Homepage: www.megacmc.org.my
Facebook: Mega Chinese Methodist Church (美佳堂)
Instagram: mega_cmc Youtube: MegaCMC 美佳堂

Office Hour
Mon: Off
Tue - Fri: 9am - 5pm
Sat: 2pm - 6pm

wifi password: Psalm96:9

走出伤痛的三部曲

3 Steps To Walk Out From Pain

27/2/2022

经文 Text: 撒母耳记下 12:15-24

黄约辉牧师编写

伤痛是一部份，每个人都有经历过伤痛。

Pain is part of life. Everyone will experience pain

马太福音 Matthew 5:4

哀恸的人有福了，因为他们必得安慰。

Blessed are those who mourn, for they will be comforted.

凡是能够忍受生命中最痛苦的忧伤者，他们是有福了。

Those who can endure the great pain in life are blessed people.

这个世界可以给我们快乐，同样的，也可以让我们失去快乐。

This world can bring us happiness and at the same time it can cause us to lose our happiness.

罗马书 Romans 8:35

谁能够使我们与基督的爱隔绝？是苦难吗？

Who shall separate us from the love of Christ? Shall trouble or hardship?

罗马书 Romans 8:38-39

我深信无论是死，是生，都不能叫我们与上帝的爱隔绝，这爱是在我们的主耶稣里。

For I am convinced that neither death nor life, will be able to separate us from the love of God that is in Christ Jesus our Lord.

若是走不出来，沉溺在悲哀里，就会产生自怜。

If we are not able to walk out from it and wallowing in grief, we will be self-pity.

伤痛是一部份。然而，不要让伤痛捆绑自己，或是把自己囚禁起来。我们要走出伤痛，重新出发，迎向另一个未来。

Pain is part of life. However, do not let the pain tie you down or imprison you. We need to walk out from the pain, start from the beginning again to receive another future.

罗马书 Romans 8:37

然而在这一切的事情上，我们靠著爱我们的主，已经获得完全的胜利。

In all these things we are more than conquerors through him who loved us.

第一乐曲：接受 Step #1 : Accept

接受不能改变的事实。只有接受，才能释放忧伤，走出伤痛。

Accept things that cannot be changed. Only acceptance can release grief and walk out from the pain.

「上帝啊，赐给我宁静，接受我无法改变的事；赐给我勇气，改变我可以改变的事；并赐给我智慧，能够分辨这两者的不同。」

God, grant me the serenity to accept the things I cannot change; Courage to change things I can and wisdom to know the difference.

尼布尔 Reinhold Niebuhr (1892 – 1971)

「人生不如意事十之八九。」

There are 80-90% of undesired things happen in our life.

若是事情已经不可能改变了，让我们接受事实，不再存著幻想或是拒绝面对事实。

If we cannot change the things, let us accept the reality and do not hold on to the fantasy or refuse to face them.

「聪明的人不会永远守在那里为自己的损失而哀叹，反而积极的在寻找办法来弥补自己的损失」

A wise man will not lament over their losses forever but actively looking for ways to make up for their losses.

莎士比亚 Shakespeare (1564-1616)

「上帝不会允许让那些对你没有益的事，发生在你的生命中。」

God will not allow those things that are not beneficial to you to happen in your life.

力克胡哲 Nick Vujicic

因为上帝能够使用他的缺陷，成为祝福别人的恩典。

God can use his defects as His grace to bless others.

第二部曲：放下 Step #2 : Let go

不要放大忧伤，把它放下，并交托。懂得放下，才能走出伤痛，不至于活在忧虑当中。 Do not magnify the sadness. Let it down and submit to God. Knowing to let go then only you can walk out from the pain and not living in anxiety.

「并没有任何枷锁把你捆绑，是你自己紧抓著枷锁不放，这才是问题的所在。」
There is no lock that can lock you up. It's you who hold tight to the lock. This is the problem.

你不是没有路可以走，而是你害怕走出去。
It's not that you don't have ways to walk but you are afraid to walk out.

「世上没有走不通的路，只有想不通的人。」
There is no no-through road but only the people who can't think of the way out.

「世上没有放不下的事，只有不肯放下的人。」
There is nothing that can't let go but only the people who do not want to let go.

若是要走出伤痛得到自由，就必须放下心灵的枷锁，放弃熟悉的牢房，勇敢的走出去，你就会发现到前面是一片广阔的天地。
If we want to walk out from the pain and have freedom, we must let go of our soul lock. Abandon the familiar prison and walk out with courage. Then, you will find a wide open heaven and earth are in front of you.

第三部曲：专注 Step #3: Focus

把焦点集中在上帝的身上。不要放大自己的伤痛，我们要学习转移焦点。

Focus on God. Do not magnify your pain. We need to learn to change our focus.

我一生一世必有恩惠、慈爱随着我，我且要住在耶和华的殿中，直到永远。

Surely your goodness and love will follow me all the days of my life, and I will dwell
in the house of the Lord forever. (Psalms 23:6)

所罗门王 King Solomon –

他看见自己所拥有的，而非所失去的。

He saw what he had and not what he had lost.

黄美廉博士 Professor Wang Mei Lian

「我只看我所有的，不看我所没有的。I just see what I have and not what I don't
have. 」

我怎样看我自己？ How I look at myself?

1. 我很可爱 I am cute
2. 我的腿长得很美 My legs are long and pretty
3. 我的父母很爱我 My parents love me very much
4. 上帝会公平对待每个人 God is fair to everyone
5. 我会画画，我会写稿 I can draw, I can write
6. 我有一只可爱的猫 I have an adorable cat

第一部曲：接受不能改变的事实

Step #1 : accept the reality we can't change.

第二部曲：放下并交托，不要放大忧伤

Step #2: Let go and submit to God. Do not magnify the pain.

第三部曲：转移伤痛专注在上帝的身上

Step #3: Turn the focus from pain to God.

每个生命都有伤痛，靠主的恩典走出伤痛，千万不要沉溺在伤痛中。

There will be pain in every life. Depend on God's grace to walk out from the pain.

Never wallow yourself in pain.