

二零二三年七月
五百四十八期

種芥

主裏安息
重新得力



凡勞苦擔重擔的人，
可以到我這裡來，
我就使你們得安息。

馬太福音第十一章第廿八節

在主裡安息·重新得力

何歡玲牧師

經文：

「凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來，我要使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，向我學習；這樣，你們的心靈就必得安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（馬太福音 11:28-30）

引言：

面對生活的壓力和忙碌，我們每日遊走於家庭、教會和事業之間，身心靈已疲憊不堪。而外在的環境與多方的期待使人的內心與外在都充滿吵雜的聲音，我們如何能「在主裡安息，重新得力」呢？

信息內容：

一、接受主耶穌的邀請：到祂那裡

主耶穌清楚指出怎樣可得安息，其中最為人熟悉的經文指出「凡勞苦擔重擔的人」可得安息。但很多時，部份基督徒認為自己生活得不輕省，好像從來沒有得到這樣的安息。然而我們卻有盼望，《馬太福音》11章28-30節的經文，強調在**主裡安息**（休息）是有可能的。不單有可能，並且透過主耶穌，祂主動邀請我們進入祂的安息。

主耶穌向人發出邀請，讓人得到「安息」。經文說：「凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來，我要使你們得安息。」（28節）主耶穌叫任何勞苦的，與及擔重擔的人，可以到祂那裡得安息。「勞苦」一

詞是比較主動的，描述一個人的辛勤工作，反映著困難的生活處境。而「擔重擔」是比較被動的，描述被別人將重擔加在身上。這一方面可能是工作的需要，另一方面也可能反映著社會上的不義。無論我們是在自己的努力工作之中，或是因為外在的壓力而感到受逼迫，主耶穌向這些長期背負重擔的人，給他們一個邀請：「到祂那裡」。唯有主耶穌才能給予人真正的安息，正如奧古斯丁所說：「基督就是真正的安息。」我們要接受主耶穌的邀請，「到祂那裡」，得著真正的安息。

二、得安息的秘訣：當負主的軛

主耶穌給予我們得安息的秘訣，就是當負主的軛。經文說：「我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，向我學習；這樣，你們的心靈就必得安息。」（29節）甚麼是「軛」？「軛」是農夫耕田用的工具，軛套在牛的頸上。因為牛沒有手，不能像人靠雙手來做工，因此牛需要軛來勒著牠的頸上，被拉停。在一世紀時期的巴勒斯坦，木匠其中一個工作，就是用木材為牛量身訂做「軛」。而一個好的木匠，會推介別人來買他製作的「合適的軛」，這樣便不會弄傷牛的身體，從而幫牛的主人做到工作，能做到輕省。我們也要靠主耶穌量身訂造的「軛」，背負主的軛，才能做到要做的工和活得輕省。

「負軛」通常是被動的，帶有順服、服役的意思。在舊約，負軛就是守律法。猶太人認為守律法就是負上帝國的軛。律法是上帝給以色列人的啟示，藉著它顯明自己的旨意。主耶穌就是

上帝的啟示。因此，「負我的軛」就是順服主耶穌的教訓，並服侍祂。主耶穌用了一個主動的命令，要求跟隨祂的人拿起祂的軛，自願地順服在祂的主權之下，而這個負軛的表現就是要學主耶穌的樣式。

當我們背負耶穌所特製的「軛」，便不會感到困難，不論是工作、做基督徒，還是做人，最基本的原則就是單單倚靠耶穌，靠耶穌為我們量身訂造的「軛」，否則會很辛苦。有時，我們覺得做不到要做的事，是因為我們仍然靠自己，沒有靠耶穌。

那麼怎樣「靠」？就是學效主耶穌般心裡柔和謙卑。耶穌也靠天父，等待天父授權差派才做。祂不靠自己，而是靠天父，等待天父，這就是謙卑；若不是天父所賜和委派，我們便不能做到。

三、得安息的美果：享心靈的釋放

最後，主耶穌給予人得安息的美果，就是得享心靈的釋放。經文說：「因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（30節）由於我們在不知不覺間迷失於外在的追求上，被名利富貴掠奪我們的心，心靈便迷失了。當生活失去意義和條理，心靈便落入更大的空虛，這份迷失不單遠離自己真正的身分，也遠離上帝，使我們不能感覺到耶穌的同在，這叫我們的擔子不能輕省。

然而，「真正的安息」到底是怎樣的安息？第一，這安息是「靠著上帝的話」。我們若要在主裡安息，就要停下來，不再靠自己的努力和謀算，乃是靠上帝的話語，在祂的話

語中經歷安息。這份安息不單單是停止工作，而是可以帶有重新得力，更有喜樂暢快的意思。因著單單倚靠主耶穌，使我們的內心變得單純，對主專心一致。

第二，這安息是心靈上的休息、釋放或放鬆。追隨俗世的生活，往往把我們的生命全數付給工作，導致經常疲憊、焦躁、失眠，甚至對工作和生活感到乏味與乏力，身心靈活在失衡的狀態。雖靠自己的努力，仍不能放鬆或釋放。

真正的安息是不會受環境影響，也不受自己的表現影響，無論遇到甚麼情況，都可經歷心靈上的寧靜、安穩、沒有焦慮、沒有擔憂、沒有痛苦、沒有沮喪、沒有煩惱。每當面對考試、升學、工作，甚至交友、戀愛、婚姻、移民等，往往都有許多不明朗的因素。然而，我們仍可以享有平安，都能得到釋放，經歷心靈的休息。

另外，我們也可以從「成就」中得釋放。社會強調「成就」，標榜出色，這都是出於與別人比較的心態。當你做得比別人好，你就是出色。所以，我們從小被訓練要「贏在起跑線」，並且要把別人比下去。人往往要靠「成就」來肯定自己的價值。然而，主耶穌卻邀請我們進入祂的安息，不須靠「成就」來肯定自己。簡單來說，真正的安息就是從「靠自己」轉向「靠主耶穌」而得享心靈的釋放。

結語

跟隨主的人，主耶穌應許他們有真正的安息，讓我們都得著這份應許，繼續與主耶穌建立深刻的關係，藉著跟隨祂，聽從祂的話，得享心靈的釋放，讓我們重新得力。✝



得救在乎歸回安息 得力在乎平靜安穩

經文：以賽亞書30:15-18

洪小媚宣教師

都市人生活緊張，在學業、工作或各樣的「考績」中，疲於奔命地滿足要求，難免覺得疲憊、甚至覺得難以招架，出現burn-out（筋疲力盡）的情況；而我們總希望不只能處理，更游刃有餘有力地面對。聖經已提供良方「得救在乎歸回安息，得力在乎平靜安穩」（賽30:15）。

《以賽亞書》30章，當時的猶大亦面對很大的威脅，正被強敵亞述圍困，週邊的鄰國，包括北國以色列，都被亞述擊敗了或投降了，猶大孤立無援，於是南下向埃及謀求結盟。上帝對這事大大不悅，藉以賽亞先知強烈遺責和警告，同時也賜下非常寶貴的良方，著猶大不用懼怕慌張。

得救、得力的良方

耶和華說：「你們得救在乎歸回安息，得力在乎平靜安穩」（賽30:15）

這裡「得救」不是指藉基督的救恩得永生；而是從困境中得解決；而「得力」就是面對危難時心中有力量。「歸回安息」和「平靜安穩」兩組的原文各自分別是兩個名詞交叉平行，「歸回//安穩」及「安息//平靜」，

歸回	回轉、悔改 (returning, repentance)
安息	停下來、休息 (quietness, rest)
平靜	安靜、不要吵擾 (have peace, quiet)
安穩	信靠 (trust)

所以，猶大面對當前的危難，要得救和得力，能解決困境又能有力量面對，則他們必須選擇：(1) 歸回和安穩——要悔改，回轉信靠上

帝；(2) 安息和平靜——停下來休息、安靜不要吵。就是他們必須「悔改」歸向祂，安息在祂裡面，安靜地倚靠上帝，不用慌張地四處奔跑，不用嘗試憑己力解決問題，甚至甚麼都不用做，就會得救和得力。

猶大的失敗：「卻是不肯」（V.15）

但猶大卻拒絕接受上帝的良方，他們一心選擇「要騎馬奔走；要騎快馬」（V.16）。「馬」是指騎兵和戰車等軍事武器，他們希望快快去結盟，或是得到馬匹作為武器。這反映他們滿腦子在不斷策劃，趕緊地行動，一定要做點事來應對困境。猶大不單沒有停下來安靜休息，更不打算悔改，回轉信靠上帝，卻將得救和得力的盼望，寄予在埃及和馬匹上，要靠這些力量渡過難關。

為甚麼不肯？

在危難中我們會有許多情緒反應，可能被焦急和恐懼佔據，想立即解決問題，不願等候，連上帝都忘記；甚或驕傲使我們輕視眼前的挑戰，以為足以應付，但事實有許多事情無法掌控，而我們亦不甘承認能力有限和軟弱，堅持要逞強。所以，問題核心是我們根本不相信上帝；上帝的良方，我們聽不入耳，自顧自地在抓狂、亂抓靠山。

而當你遇到困難和挑戰時，你會像猶大一樣反應和行動嗎？你會怎樣為自己籌謀？甚麼是你的依靠？是錢財？人脈？個人的知識和經驗？…？其中有沒有上帝的位置？我們依靠甚麼？

猶大的結局

先知警告若猶大依然故我，拒絕歸回上帝，結局只會被敵人追趕逃跑，倉促潰敗，最後只剩下山頂上孤零零的一根旗（V.16-17）。苦苦掙扎，靠己力籌謀計劃、投靠埃及的一切行動，最後只會徒勞無功，一敗塗地。若我們跟隨猶大的路徑，結局都會一樣，最終苦了自己。

上帝卻在等候

雖然猶大不願倚靠和等候上帝，但上帝仍應許必然等候，更要從寶座起來，隨時準備施恩憐憫（v.18）。上帝不願立刻追究和審判，亦有計劃擊打亞述，拯救百姓（v.31-32）；上帝對自己的百姓不離不棄，渴望地等候百姓學懂等候祂。問題是猶大或我們是否願意回轉，等候上帝和祂的工作。

最好的選擇：安靜等候上帝

當我們埋首抓狂，停不下來，上帝的說話聽不入耳，實在是拒絕上帝的幫助。所以，要得救得力，就必須「安息」——安靜地停下來休息；不是完全不計劃、不預備，而是等候上帝工作，這也是歸回和信靠上帝的表現。

我們可參考猶太人的傳統，安息日的焦點是 Torah，要聆聽上帝的說話。不但放下工作停下來，讓身體休息，更藉著專注於上帝的說話，重新調整思想和焦點於上帝和天上的事，都是重新歸回上帝。我們也可以定時安靜停下來，藉著每天的個人靈修，閱讀和默想聖經，並集體敬拜時專注聆聽聖道的宣讀與傳講。重新聚焦和專注於上帝，必幫助我們更明白上帝的心意、發現祂工作，重新得力。✝

安息？開玩笑了吧？！

敏冷 (TLIC 團)

4個小孩之母與病房經理的角色

因為有四個年幼的孩子而又在年輕時期升至病房經理的職位，所以無論是家庭抑或在工作的層面上，我都長期處於高壓狀態，心理質素奇佳才能勝任。一來感到責任很大，二來要完成的事務實在多不勝數，難以盡善盡美，很多時候挫敗感由此而來，更別談能好好休息。在主裡得享安息？開玩笑了吧？



擔當病房經理一職

別以為當經理很過癮

先別說當經理不能行差踏錯、說話要得體合宜、監管同事之餘和同事亦要保持良好關係；同事們對經理也有非常高的期望，如經理就是要解決全部問題，病房有問題亦全是經理的問題，所承受的心理壓力有時候真的大到令你透不過氣來。

由晉升以後突然多了許多人「講我是非」（試問有誰不「講上司壞話」呢？），到面對無論怎樣做都會有人不滿意引申出來的無力感，以至「日日OT無補水」，對著排山倒海怎樣做也做不完的工作帶來的挫敗感，難免沮喪泄氣。再加上要處理複雜的人事問題、無理取鬧的投訴、監管激勵同事、維持病房運作等瑣碎而繁複的事情，除了要高情商面對，更可謂鬥智鬥力，沒有從天父而來的智慧實在難以應付。

就像前陣子病房常常「滿座」，同事工作辛

苦，怨聲載道，我所承受的壓力亦有增無減。同時，恰巧有同事遺失了病房裡的重要之物，同事們苦苦搜索兩小時亦遍尋不獲。我上班收到通知後心感不妙，遺失此物後果嚴重，屆時全醫院都會知道此等醜事了。我不禁問天父，可否不要再試鍊我，我要面對的難處已經夠多了。這時我想起了一節經文：「你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的，在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」（哥林多前書10:13）我心裡非常惶恐焦急，但主說：「你們要把一切憂慮都卸給神，因為他顧念你們。」（彼得前書5:7）

靠着主，凡事都能

最後，仁慈的主賜給我智慧、平靜我的心、又開我的眼睛，我下令全部人一起再次於高度懷疑的區域作地毯式搜索，並像是奇蹟般於十分鐘後在辦公室椅的手柄下之罅隙中找到這重要之物。「耶和華是我的力量，是我的盾牌；我的心倚靠他，我就得到幫助；所以我的心歡樂。我要用詩歌頌讚他。」（詩篇28:7）原來我靠著那加給我力量的，真的凡事都能作！（腓立比書4:13）

只是這邊廂病房裡呼喊「經理」的聲音此起彼落，那邊廂家裡叫嚷「媽媽」的聲音亦從不間斷。

長期multitasking

於病房辛勞工作一整天，回到家中教養四個小孩的功夫卻總是沒完沒了的，除了做事要有效率之外，長期“multitasking”（即同時間進行多項事務）更成了我的習慣。如：

邊吃飯邊「跟功課」、邊陪玩邊溫習、再來就是邊乘地鐵邊寫《芥種》文章（哈！天父啊這樣的事奉有夠誠意了吧?!），就連洗澡那片刻寧靜的空間也總會有小孩跑進來纏繞着我，或哭着要你來哄他、或希望你快點出來陪他做勞作。如斯名符其實「日做夜做」的生活令我身心都感到異常勞累，每天都被榨取淨盡。

4倍的擔子

舉個例子，4個小孩非常親近，以至一病必定難逃4個一起病的厄運。於是調藥派藥x4份的擔子便落在我的肩膀上。上班前，我要預備好4個不同顏色的杯子，貼著4個不同名字的label，放著用針筒抽好的4種不同分量的藥，囑咐工人姐姐按時給他們服藥，活像一個育嬰院。再者，放下4個患病的稚子去上班那種4倍的牽腸掛肚更是令人難受。有一回，4個小孩同時因為腸胃炎而又痢又嘔，最小的妹妹更需要住院3天。除了要安排家中人手日夜照顧和在醫院留過夜外，還要東奔西走張羅物資，接送出入醫院，清潔家中環境等，那情景現在還歷歷在目。



住院中的妹妹



為4個患病中的小孩預備的藥物

4倍的工作量

如果你以為替快要升讀小一的大哥溫習功課是件輕省容易的事那就大錯特錯了，那是關乎一整個家族的大事。我每天放工最早歸家的時間大概為晚上8時。晚飯過後，如果你想要替大哥溫習功課，步驟如下：

- 步驟一 首先你要有無比意志令拖着疲倦身軀的你相信堅持每天半小時的溫習時間是有成效以及值得的
- 步驟二 嘗試令貪玩懶散的大哥相信溫習是有趣而重要的
- 步驟三 邀請大哥入房之餘想辦法「使開」兩位喜歡跟隨著哥哥的妹妹
- 步驟四 安頓二哥一同溫習但題材不一樣
- 步驟五 告誡兩兄弟溫習期間不能爭執或騷擾對方
- 步驟六 可以開始溫習

如此這般，若然過程中遺忘了帶文具或課本需要離開房間拿而又驚動了兩位小姐的話，便需要由步驟三開始重做。如果兩位妹妹要睡覺，還需要注意聲量要降低以免影響她們睡覺的意欲。溫習畢了，大哥時常要求先做勞作或下棋才願意睡覺，於是到我哄完孩子們睡覺，完成家裡的作業後已是晚上10時多，次日又要早起上班，想身心靈能夠有放鬆的時候恐怕是奢侈的願望。

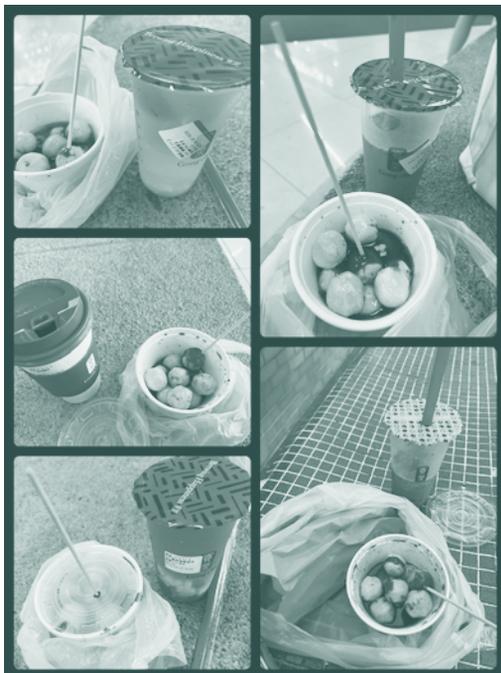
工作有時 休息有時

傳道書三章教導我們萬物皆有時，並且人人喫喝、在他一切勞碌中享福。這也是神的恩賜。（傳道書三章13節）

詩篇四十六章10節道：「你們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。」（詩四十六10）

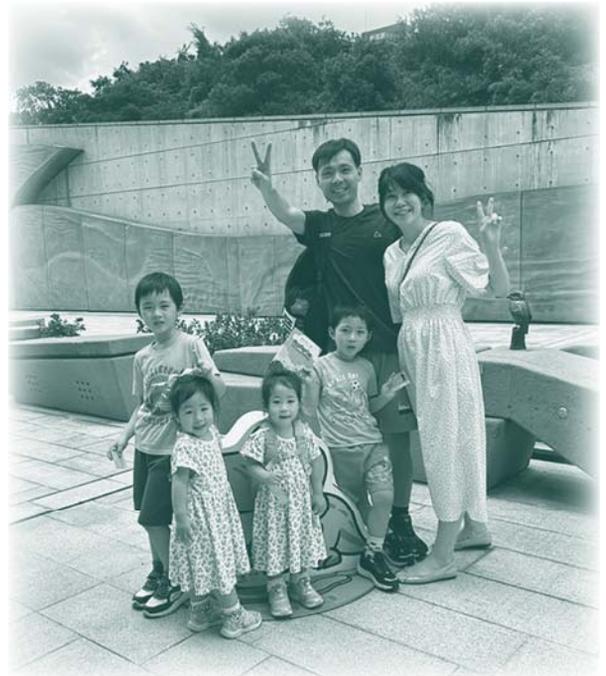
承認人有限制，接受天父自有安排

工作有時，休息有時。辛勞過後，承認人有限制，接受天父自有安排，讓祂掌權。適時的「抖抖氣」，別讓忙碌勞累的生活擔子掩蓋我們數算神的恩典，又或讓苦澀擔憂窒礙我們親嚐天父的美善，正是基督徒要學習的功課。



休息有時：篤魚蛋、喝茶飲

因此，即或可以，一至兩星期的其中某一天返工日子，我會盡量較準時放工，放下「經理」的身份，亦不趕著回家擔當「4孩之母」的角色，到附近「篤魚蛋、喝茶飲」。能享受些微的獨處時光，那怕只是短短二十分鐘，不用背起任何身份的包袱，真正休息有時，已教我非常感恩。



我們這一家

結語

無論什麼階層，身處什麼境況，貧窮或富有、都有艱辛吃力、掙扎求存的時候。受壓迫的時候，你仍只顧埋頭苦幹，憑一己之力企圖力挽狂瀾，抑或願意仰望神，相信祂總會給你開路呢？

「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（太十一28-30）今天，你的軛又是些什麼呢？學像基督那樣，柔和謙卑、殷勤工作、常存感恩的心，只管信靠仰望天父供應拖帶，肩膀上的擔子便是輕省的。風雨過後，是謙卑、是成長、是與神關係的建立。是在主裡安息，重新得力。☮

從無力到重新得力

何歡玲牧師

無力中的等待

對於患上罕有癌症，三年內兩度癌症復發，我心感不妙。過去一年的治療中，曾用標靶藥抗癌，可惜效果未如理想，後改用化療藥。到底成效怎樣？我存著未知數。為免日後麻煩人，於是做了遺囑、選上遺照，並在Facebook分享生命倒數的掙扎。各方好友在Facebook紛紛留言勸慰我，與我同行和同禱，帶給我很大的動力，在無望中繼續接受治療，仰望上帝恩。



準備打第二針化療前，頭髮掉了。



落化療藥

從四輪的化療後，報告顯示腫瘤可控制一點。醫生鼓勵我繼續接受治療，增至八輪的化療。當我打到第七輪的治療時，累積下來的副作用令我出現嚴重的水腫，連穿襪也要丈夫的協助，這份無力感太大了，使我萌起放棄治療的念頭。我來到第14針的化療了，沒想到雙腳突然乏力，在下小巴時，我扒在地上。這一跌不禁令我感到無奈，把我的無力感推至極點。



嚴重的水腫，令我寸步難行。



落小巴，皮外傷。



跌倒後，在平台鍛鍊肌肉力。

重新得力來自上帝

面對接二連三的無力感，我怎樣走下去？求主幫助我在無力感出現時，能夠好好自處，承認自己的不足，惟有全心交託主。



6月起，戴上假髮，半職復工。

在四月中，我讀到一位腫瘤科醫生的分享文章，他提及到「休息對康復的重要」，正如聖經《以賽亞書》30章15節所講「你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩」。上帝透過這經文提醒我「靜養」是很重要的，我要好好休養（包括身體和心靈），於是我把握兩個月的病假好好的調適，在身體方面，多做運動，例如拉筋，又鍛鍊肌肉力，以致體力上一步一步健壯起來。在心靈上，堅心倚靠主，以平常心，仰望上帝。✚

婦女部一日遊記

古李月平(婦女部團契)

23年6月10日本是個平平無奇的日子，但對九龍堂婦女部來說，可算是個特別星期二，旅行日。

事緣三年疫情，教會團契聚會差不多半停頓，至今復常聚會時，有姊妹提議該日去旅行散心，天氣炎熱也無妨。起初以為隨口講；豈料一說即合，全體姊妹也舉手贊成。

欲罷不能，事實留在家無活動亦太耐，詢眾要求下，部長便計劃籌備。

事非經過不知難，安排出行實非易事，例如計劃參觀地點，找旅遊車，訂午餐等真的費煞思量。除了要買一般旅行保險外，還要加買高齡保險等等。感恩有教牧鍾宣從旁協助，同心克服困難，按照預訂日期，踏上旅途。

最感恩今次出行有五位教牧同行，沿途照顧，可以玩得開心又放心。

我們參觀地方，位於筲箕灣半山，以前在海事防衛上極具戰略價值的香港海防博物館。該館最近重新裝修，設有餐廳供遊人享用。地理環境一流，戶外風景怡人，沿路擺放着古舊防衛武器，俯視山下景色，遠眺鯉魚門海峽，欣賞人工與自然景緻交織出獨特美景，倍覺賞心悅目。

若想找尋跨世紀前海防事蹟、軍事遺跡，可經過開合橋到堡壘內參觀，不過百步之遙，道路平坦，無須費力可達。

堡壘內設有拾壹個展館，包括歷代防務、軍事佈局、海港設施、不平等條約與香港割讓、日軍侵華、侵港及中國人民解放軍駐港部隊等等，見識昔日防守武器、軍服，目不暇給。

其中有一館，陳列着前人吸食鴉片烟工具，當時滿清政府腐敗，引入毒品，其後因而揭開鴉片戰爭，展開侵華序幕；聽導賞員仔細講解，有如上了一課中國近代史。

中午十二時許，往小西灣藍灣半島內酒樓午餐，飲食地方近海旁，飯後便往海邊散步。天然空氣清新，景色怡人心曠神怡；海邊路旁所植綠樹，遮擋着耀目陽光。可惜在三十多度炎熱天氣下，酷熱難抵，唯有返回室內避暑，自由活動，四時許回程。

今次能够順利成行，衷心感謝恩主眷顧，賜下平安與喜樂給每位參加者，更感恩在火熱天氣下能無驚無險，按照安排，平安往返，頌讚榮耀歸神。✚





金句分享 · 帶出力量

李馮自然 (婦女部團契)

天父求祢將祢的道的指教我我我要照祢真的理而行

出	今	當	光	當	是	神	將	得	知	我	導	成	知	賜	祢	賜	主	神	天
美	求	一	常	將	永	教	此	永	耶	認	我	肉	上	我	的	慈	賜	充	禱
好	主	切	照	救	生	導	福	生	穌	識	尋	身	帝	得	道	愛	我	滿	告
的	領	無	我	恩	全	傳	告	感	赦	主	求	救	神	智	指	伴	事	了	感
人	我	黑	左	告	能	福	親	謝	我	更	真	世	是	慧	教	我	奉	憐	神
生	路	暗	右	人	主	音	友	神	罪	深	理	人	愛	增	我	行	力	憫	恩

信心之旅 (2+3)

許少端 (安得烈團)

宣教感動

十多年前，我和大偉參加了一個有關宣教的聚會，那天的信息大大打動了我倆：我們領受了神的救恩，該拿什麼來報答祂？何不獻上祂最愛的禮物？何不看看神的心願？

神愛什麼？「神愛世人……」

神的心願又是什麼？「祂願萬人得救……」

既然如此，何不把「世人」獻給天父？就在那天，我和大偉拖着手，站起來，在神面前立了志：「神阿，我們在這裏，願你差遣！」就這樣，「宣教」的種子埋下在我倆的心中。

短宣之旅

大偉的「宣教」感動不單來自一個聚會，也來自多個短宣的體驗（日後等他自己分享神如何呼召他）。

2005年暑假，大偉第一次參加柬埔寨短宣（禮賢之家開幕禮）。

2006年9月，我和大偉結婚；11月，我倆參加了柬埔寨醫療短宣作為蜜月之旅。

2007年6月，大偉參加柬埔寨青年短宣。

2007年11月，大偉參加印尼短宣。

2009年2月至2012年2月，三個女兒陸續出世，忙碌的生活令我們把「宣教」暫放在一邊。但大

偉宣教的心志並沒有熄滅，他在2016年開始參予本地宣教工作，服侍和關心社區。直至2019年11月，大偉再次出發，參加了中東地區短宣。那次的短宣，令他知道要作宣教裝備，於是之後參加了「宣教心視野」課程，又積極參與差傳事工，例如「差傳年會」籌委、在聚會中分享短宣經歷、宣教心志等。這次的短宣經歷催生了一次重要的「廚房對話」。

重燃心志

由大女出世到入讀中學，生活如常地過了十多年。2021年9月21日晚上，三個女兒都睡了，我和大偉在廚房傾偈，他忽然變了聲線，用認真又堅定的語氣對我說：「我希望利用人生下半場，為神做得更多，是時候去回應神十多年前對我們的宣教呼召了。」我內心翻動着，全家去宣教，可行嗎？看不到前路如何，只能為此祈禱，等天父開路。最後我們得出一個短期計劃：暑假先來一趟「家庭短宣之旅」作體驗吧！

他的準備

可惜因為疫情，學校提早在4月放暑假，我們的「家庭短宣之旅」無法成行。但大偉的心彷彿有着聖靈的催逼，他在2022年7月至8月，獨個兒展開了「50天短宣之旅」。可以說，那是一次豐富的屬靈之旅，沿途滴滿脂油與花香。它讓大偉經歷了神的愛、帶領、供應、能力、恩典和兄弟姊妹的支持，堅定了他的「宣教」心志，也讓他看到自己個性上和裝備上的不足。於是2022年9月，他報讀了恩福神學院的晚間神學學士課程，以鞏固和裝備自己。這些年，神給他IT技術和知識，相信工場服侍用得着他這方面的專業和經驗。

我的準備

我也在問神，如果去宣教，我可以為神做什麼？可以為服侍的群體做什麼？可以教書！已是中學生的大女和二女、就連正在就讀四年級的三女也說：「媽媽，我們可以自己處理學校功課了，你去學校教其他小朋友吧！」2022

年2月，我辭掉教育機構的工作，2022年9月正式入了小學教書。

轉眼一學年快過，暑期就在前頭。回望這一年的教書生活，可能年紀非輕，辛苦得難以用筆墨形容，幸得天父的話語支撐着：「我靠着那加給我力量的，凡事都能作。」（腓立比書4:13）「你的日子如何，你的力量也必如何。」（申命記33:25b）「我想現在的苦楚，若比起將來要顯於我們的榮耀，就不足介意了。」（羅馬書8章18節）

這一年的教書生活，雖然辛苦，但更感受到天父的愛和經歷到祂奇妙的安排。更感恩過去十多年，神讓我在一間工作時間比較彈性的教育機構做事，讓我有時間陪伴三個女兒一起玩樂、一起成長。

女兒的心理準備

我和大偉結婚後，與奶奶一起搬入寶琳住。大女出生後，由寶琳搬去調景嶺；之後搬入康城，然後再搬去將軍澳；到二女讀中學時，我們搬去啟德，一年後又搬回調景嶺。就這樣，三個女兒跟着我們搬來搬去，彷彿在訓練她們學習適應新環境。

在大女升中二前，大偉每晚都盡量抽空跟她們說睡前故事，除了童話故事，還有聖經故事，並加插宣教故事。爸爸的故事時間之後，就是媽媽的祈禱時間，然後她們才熄燈睡覺。我們也會帶着幼小的她們去參加差傳年會。回望她們的成長路，「宣教」種子在不知不覺間埋在她們的心裏。因此，當我們告訴她們「將來我們一家會去外地宣教」時，她們並不感到意外。

她們是天父所愛的孩子，我們深信無論在什麼地方，天父必照顧她們；無論在什麼環境，天父必帶領她們。

家中還有奶奶

「如果我們去宣教，奶奶點算？留她一個人在香港？」「帶她一起去。」「怎可能？奶奶差

不多90歲了！」一討論到這裏，大家就停下來。最後大偉總是說：「神會安排！」

9月，我開始了忙碌的教書生涯，二女剛升中一。大偉短宣回港後未有工作，可以有時間陪伴二女開展她的中學生活，並在家打點一切。那兩個月，大偉替奶奶處理了很多銀行事務，也有更多時間在家陪伴奶奶。

幾十年來，奶奶差不多每天都在6時左右起床，為大偉和自己沖泡香氣撲鼻的熱奶茶。但2022年12月7日早上，已經7時多了，奶奶依然沒有出房。大偉預備了早餐，叩門入房叫奶奶，可她沒有反應，於是立即叫救護車。醫生診斷為急性中風，一個月不到，2023年1月2日，奶奶安息主懷。大偉從傷痛中慢慢恢復過來：「神有最好安排，為媽媽預備了更美的家鄉。」

我的爸媽和妹妹

感恩我在一個大家庭長大，有妹妹分擔照顧和供養年屆古稀的父母。爸爸未信主，媽媽已經信了主，但未有教會生活。求天父憐憫，把救恩賜給爸爸，又感動他倆返教會，使我少卻一份擔憂。

代禱事項：

1. 求主保守各人有平安的腳步，我們將於8月4日出發，我和女兒們20日回港，大偉30日回港。
2. 求聖靈引領是次短宣，幫助我們與差會及工場有良好的配搭，探討未來服侍的方向。
3. 如果這工場是神的心意，求天父帥領我一家，明年暑假進入工場，並為我們預備一切所需的，不論是三個女兒的學校、學費、住屋、經費、同行者，還有我們一家的宣教心志和愛人的心。

後記：

「點解你們會有長宣的打算？」常有弟兄姊妹問我，於是很想整理一下這十多年來的經歷、領受和思緒。這篇文章在我腦海中蘊釀了個多月，但因忙碌，也因為機票未出，一直未動筆。上星期六看看日曆，必須趕投七月份的芥種，正好這星期機票也出了，於是「的起心肝」動筆。因時間趕急，未有時間去查證大偉在二千年頭參加的短宣年份，只能憑記憶，日子久遠，如有錯誤，請見諒。欲知「家庭短宣之旅」如何，且看下回分解。

我們已跟爸媽和妹妹分享了一家五口宣教的心志，父母雖然擔心，叫我們考慮清楚，但他們最後總是會尊重我們的決定，也感激妹妹們的支持和照顧兩老。

神的應許

一家五口去宣教，不怕危險嗎？怕！但神透過講道和靈修經文告訴我們：「你從水中經過，我必與你同在，你渡過江河，水必不漫過去你；你在火中行走，也不被燒傷，火焰必不燒着你身。」（以賽亞書43:2）帶住三個女兒去宣教，經濟能負擔嗎？我們不能！但神能！天上的飛鳥，也不種也不收，天父尚且養活牠們，我們不比飛鳥貴重嗎？既然一家五口去宣教是神的心意，深信祂必負責到底。

神開路了

2023年2月，奇妙的事發生了，神開了路，我們的「家庭短宣之旅」將於今年暑假成行。我們一家將於8月4日出發到泰北短宣，接觸當地的泰甸青少年。感謝天父，身邊常有豐富差傳經驗的長輩，聽我們分享，又指導我們，更為我們一家代禱。一家五口去宣教的序幕揭開了，且看神如何成就大事！✝️



開心快樂的領袖門訓外展訓練

廖志勇長老

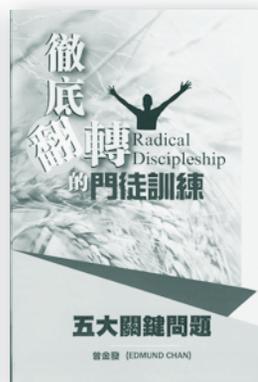
筆者從2022年新冠肺炎第四波疫情時參加了由禮賢會九龍堂舉辦的領袖門訓課程。經過了九個月的時間，終於在2023年5月份完成了培訓第一階段，實在要感謝天父的恩典。我在這個門訓課程當中，不獨在靈命上有長進，完成了三本有益和有建設性屬靈書籍的研讀：「生命與傳承」（圖一）、「內在生活陶冶」（圖二）、及「徹底翻轉的門徒訓練」（圖三）；同時也與十一位來自九龍堂和粉嶺堂的弟兄姊妹建立友誼，大家一起分享、見證和代禱。



圖一



圖二



圖三



圖四：大家在旅遊巴士上玩遊戲。

2023年5月7日星期日是今次領袖門訓的最後一天。在這一天，參加門訓的十二位弟兄姊妹和禮賢會粉嶺堂同工及粉嶺禮賢會中學的校長、老師、家長和同學舉行了一個外展活動。這活動約有120人參加，大家分坐兩部旅遊巴士由粉嶺禮賢會中學出發。車途中有參加領袖門訓的姊妹帶領家長們和同學們玩遊戲以打破大家之間的冷漠，使大家在整個外展活動中能更快互相認識和溝通（圖四）。



圖五：粉嶺禮賢會中學在悅來酒店水晶殿安排午膳。

經過了約三十分鐘的車程，我們便到了這次外展活動的第一個目的地，就是俗稱「熊貓酒店」的一家本地酒店。我們會在酒店的水晶殿（圖五和圖六）享受一個兩小時的自助午餐。



圖六：悅來酒店水晶殿。

在自助午餐中，主辦機構安排了非常多樣化的食品，令每一位參加者都能享受一個豐富的午餐（圖七至圖十五），並且在屬靈上也有得着。



圖七：食品中有不同的日本壽司。



圖八：不同種類的熱食之一。



圖九：不同種類熱食之二。



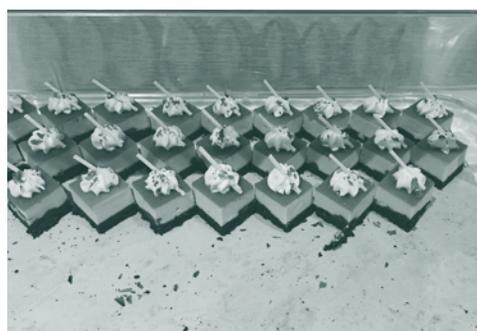
圖十：熱湯和麵包。



圖十一：飲品有咖啡和奶茶。



圖十二：
不同種類之冷食。



圖十三：不同種類甜品之一。



圖十四：不同種類甜品之二。



圖十五：什果拼盤。

在家長和同學享用自助午餐之際，有領袖門訓隊長九龍堂會正鄧少軒長老（圖十六）分享禮賢會辦學理念和領袖門訓隊員粉嶺堂堂委李玉銀姊妹（圖十七）見證上帝賜給她在工作上和教育女兒上的恩典。此外，分佈在不同圍數上的領袖門訓隊長和隊員都盡力把握機會和同枱的家長和同學溝通與分享。在這個環節中，筆者發覺學長和同學都平易近人，樂意和人交往，令整個溝通過程都在一個開心快樂的氛圍下進行，實在要感謝上帝的恩典。



圖十六：鄧少軒長老分享。



圖十七：李玉銀姊妹在台上見證上帝。

吃過午餐後，整個外展活動團隊又再次踏上征途，向着今次活動的第二個目的地「南豐紗廠」（圖十八）出發。經過約十五分鐘車程，我們到達「南豐紗廠」大門口，即時在大門口拍大合照（圖十九）。然後便入內參觀和自由活動，筆者把握了這個機會和其他領袖門訓的隊員作深入的分享和溝通，彼此都獲益良多。到下午五時，團體乘旅遊巴士回粉嶺禮賢會中學解散，整個外展活動到此完滿結束。



圖十八：南豐紗廠內部。

最後，筆者個人感覺此次外展活動非常開心快樂，實在要感謝上帝的大恩典。這有兩個層面：第一，筆者今次接觸的福音對象（家長和學生）都非常友善，易於交談，令整個溝通都能在一个歡愉的環境下進行，令大家增進認識和了解。

第二就是整個外展活動大部分時間都在2023年天文臺第一個紅雨警報下進行，但是大家都能在一个平安而舒服的環境中活動。這是因為這次外展的兩個目的地都是在室內。要知道外展目的地要最少一個月以前和旅行社決定。誰人能預知天氣呢？這如果不是上帝的恩典，又會是什麼？！✝️



圖十九：外展活動團友在南豐紗廠門口大合照。

領袖門徒訓練見證分享

吳麗嬋（伉儷團契）

緣起

在未參加門訓前，我感覺到自己時刻與主連線，無論在職場、在學習、在分享、在家中等，我不單體會到主時刻與我同在，更時刻引導、鼓勵、安慰和教導我。

雖然我經歷到主常與我同在，但仍未能深深經歷到與主同喜同悲的共鳴，甚至有時還發現自己未能盡心盡性愛我的主。

感謝鄧長老邀請我出席一個類似今日的分學會，我被當中分享者的見證所感動，我也希望有他們的屬靈體會和覺醒，能夠與主更親近，成為被主悅納的活祭。

得著

在培訓期間，有著教牧、長執的引導和身教、組員間真摯的信仰生命分享，和曾金發牧師的門訓視頻及課本，使我得到很多提醒，信仰生涯得到梳理，感到主的引導和恩典處處，從而使我的信心更扎實堅固、信仰生命更有方向和動力。

在學習中，曾金發牧師曾提出「最迷失的人就是不知道自己處於迷失境況中」。他的提醒使我無論在聽道、研經或與弟兄姊妹交談時都更加警醒，在信仰歷程或對上帝的認識中會否有偏執而導致自己迷失了也不知道。

願聖靈引導，使我能謙卑學習，不至像保羅一樣在他遇到主基督前的所作所為，以為自己當時是為主大發熱心，卻在與主作對，逼迫基督所愛的門徒。

主的呼召

在完成門徒訓練後，主給我以下的經文繼續學習和踐行：

馬太福音28章18節至20節

「¹⁸耶穌進前來，對他們說：天上地下所

有的權柄都賜給我了。¹⁹所以，你們要去，使萬民作我的門徒，奉父、子、聖靈的名給他們施洗（或作：給他們施洗，歸於父、子、聖靈的名）。²⁰凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守，我就常與你們同在，直到世界的末了。」

對主的回應

隨即我對主作了這樣的回應禱告：

主啊！求祢使我為祢大發熱心，成為合祢心意的門徒，遵守並傳承祢的教訓，榮耀祢的名。

感謝主悉心的引導和培養，我已決定繼續參加門徒訓練的「旅程」，並把握機會向弟兄姊妹作見證，鼓勵他們接受門徒訓練的「旅程」，使更多弟兄姊妹，願意完全降服於主，成為內外一致，滿有喜樂和動力的基督徒，榮耀我們的阿爸父。

全然降服及交托

提摩太前書一章五節

「1:5 但命令的總歸就是愛，這愛是從清潔的心、和無虧的良心、無偽的信心、生出來的。」

祈求拯救生命的主保守我的心，靠著祂的引導，在成聖路上不走歪，作祂的真門徒，在世作鹽作光，榮耀祂的名，成為祂所悅納的活祭。✝️



領袖門訓B組見證分享

陳廣慧宣教師 (粉嶺堂)

這是我第一次正式參加由教會（九龍堂）舉辦的領袖門徒訓練。八個月的訓練轉眼就過去了，當初我不是抱著太大的期望參加，因為擔心參加後會令自己很忙，另一方面也出於靈裏的驕傲，認為自己都OK啦，不需要再多這樣的訓練。

聖經說萬事互相效力，叫愛上帝的人得益處。上帝所安排的事，對於相信祂的人來說，都是有益的。既然上帝帶領我參加門訓，我就一定會在其中得到益處，這是聖經的應許，也是我在這八個月裏所經歷的。

門徒訓練使我更認識自己，也透過課程的內容，更有系統地明白屬靈生命成長的障礙，以及如何在聖經的真理裏找到出路。欣賞門徒訓練的課程內容和形式，特別喜歡曾金發牧師的短講，每每起到振聾發聵的作用。感恩每一位同行者，包括組長，他們真誠的分享，適切的回應，彼此的代禱，使我感到聖靈的同在和祝福，經歷一種信仰共同體的真實、力量和美好。

感謝主的安排，讓我走過這一趟充實的，充滿恩典的門徒訓練之旅。✝️

領袖門訓B組見證分享

李玉銀 (粉嶺堂)

主題：《值得的挑戰》

最近，我參加禮賢會九龍堂舉辦的「領袖門訓」課程，為期六個月，共12堂，每堂1.5小時。期望所有成員每次皆出席；若有同學缺席，小組會面就會順延。學習形式包括閱讀屬靈書籍、參與退修、外展服侍和組長個別約談。每位組員需要尋找組外一位同性肢體作禱伴，至少每兩個月分享一次學習進度和門訓實踐情況，彼此禱告交託；我的禱伴是Daisy。

曾金發牧師在其著作《生命與傳承》指出真正的門徒訓練所產生的主要成果就是靈命成長，更像基督，過以基督為中心的生活。整個領袖門訓課程根據《生命與傳承》教導我們如何邁向靈命成熟，例如怎樣降服於上帝的旨意和專心仰賴上帝。完成訓練後，希望門徒能夠明白生命的真正意義就是榮耀至善至美的上帝和啟動生命的傳承。

門訓過程也教導我們作有意義的禱告步驟A-C-T-S：

Adoration 敬拜，就是讚美上帝、Confession 認罪，就是向上帝承認自己的罪、Thanksgiving 感恩，就是感謝上帝所做的和Supplication 祈求，就是為教會和禱伴的需要祈禱。

完成領袖門訓課程，讓我再次檢視生命的目的、了解自己的軟弱如何阻礙與上帝的關係、明白事奉的意義和學習如何順服上帝。透過組員間彼此坦誠分享、守望學習，在服侍主的路上互相扶持。希望此課程能融入團契的發展路向，讓每位弟兄姊妹都能夠成為門徒。求主幫助我們在生活、工作上榮耀上帝。

誠心所願。✝️

領袖門訓分享

文志峰傳道（粉嶺堂）

在這十二課的領袖門訓中，曾牧師的聖經教導相當紮實，同時他的提醒也是很能夠踐行，相信這是我人生中美好的門訓經驗之一。在這個課程中，我再次經歷上帝的臨在。

首先，他在提醒我們不要成為一個屬靈冷漠的基督門徒，在屬靈生命中掙扎，要邁向成熟，活出由上帝精心策劃部署的生命來為主而活。在這個課程中，可以學習到如何將上帝的話語應用到自己的日常生活中，並且明白上帝對我們的計劃和目的，經歷以上帝為中心的實踐生命。然後我們在小組中深入及坦誠的分享，亦能體驗在基

督裡彼此服侍的特質。因著基督的愛讓我們能夠打破彼此的隔膜，經歷互為肢體的美好團契生活。在課程的最後一部分，曾牧師再次提醒我們是繼承了基督DNA的門徒，發揮屬靈的影響力，以生命影響生命。

總括來說，這個門徒訓練課程讓我對上帝的計劃和目的有了更深入的理解，並且讓我學習到如何成為一個更好的基督徒和服侍者。我相信這個經驗將對我的未來有著深遠的影響，並且我期待著將所學到的知識和經驗應用到我的生活中，並且與他人分享這些真理。✚

領袖門訓是一台MRI

余雪瑩（粉嶺堂）

記得其中一課門訓提到浪子的比喻，當時我曾分享過自己可能似大兒子，但回想過來，若加點想像，可能還有一個在比喻中從沒出過場的三兒子……

這兒子不像二哥悖逆，亦沒有大哥的投訴，他甚至想勸大哥：「大哥，算喇！二哥係阿爸失而復得，而我地一直同阿爸一齊，從來所有嘢都供應住；我勸你都係唔好咁勞嘈，專心做嘢吧喇！」

讀到這兒，大家看這位沒悖逆過、所以不需經歷生關死劫的回轉、一心臣服於父絕對的權能之下，所以連醋也不會呷、甚至口中說的跟父親說的差不多，這樣的一個兒子，是否看似既穩妥又令人欣慰？假如真的有這個角色，我覺得自己更似他。

我從兒時就返教會，很早就被認定是個穩妥而可靠的小姊妹；時間流逝，人成長了，所肩負的也隨之而來多了，就越發證實了這個認定。試問一個自己看來、別人看來都非常健康的人，怎會無端端去照MRI（磁力共振掃描）？感謝主，今次我就是透透徹徹的照了一次！

我們粉嶺堂一眾堂委及同工接受了九龍堂鄧長老和李長老的邀請，參與了這一屆的領袖門

訓。一邊看著每次的功課、每頁視訊及閱讀的筆記等，就活像看著一張又一張的造影片般……

“……有穩定靈修、教會生活、事奉，就高枕無憂？「情非得已」去服侍，還是「情不自禁」去服侍？動機是「盡忠」，還「以愛回應救恩」？「宗教」是「親密靈性」的宿敵？失去了能力是因為以「委身」取代了「降服」？”

……都是在說我嗎？一下又一下的當頭棒喝，令我發現原來自己在不少位置上一直以來都有著隱然未見的毛病！萬望不是絕症吧！

當然，這次靈命MRI只是診斷，健康的人用不著醫生，有病的人才用得著。療程展開，還有遙遙之路。就如曾金發牧師的勉勵：「不要總是沉浸在痛苦中，而忘記審查自己的心態，要領受從神而來的能力，將生命由內至外更新！而這些我們想得到的能力都是從耶穌而來，在祂裡面！」

但願下次再有機會分享時，可以從心高唱剛才分享會敬拜那首詩歌的一句歌詞——“Hallelujah, How He healed me!” ✚

長青部

「大團小聚」團契新模式： 婦女部、兄弟部、蒙恩團

謝佩霞牧師

跟據杜牧師近月在團契中的分享，他表示當年長者部的會友都是屬於壯年期，是長者部事奉人手最鼎盛的時期，他/她們熱心參與教會事奉，全力及全心支持教會各項事工的推展。但隨著整體社會人口結構的轉變，年日的轉移，30年後的長青部，大部份已很年長，他們所需要的，更多是心靈上的關懷、身體上的健康，整體團契上的牧養和支援。其實年長是每個人必然經歷的過程，「成長」和「年長」根本就是同義詞。感謝主！過去20多年讓我可持續參與長者的服侍，使我得到一個深刻的體會，就是「成長就是生命，生命就是成長」，因此年長不等於休息放棄，而是進入一個新的階段，有新的選擇，仍然可以活躍健康，成為天國大軍，繼續在上帝的家作出寶貴的事奉和貢獻！讓人生下半場，活得更精彩！

迎接新常態下的牧養方向和需要，長青部亦須有所更新及協調；例如：由教會舉辦千歲宴，同工籌辦聯合退修會，聯合祝誕會等。三個團契模式亦有所更新；目的是對整個團契有更多支援和關心，完善目前的牧養，提升週會的多元性，來配合團友「凝·塑」的全人需要。其實在新模式下，同工的工作量並沒有因而減少；兄弟部和蒙恩團分別由每月一次聚會增加至每月可有兩次聚會，此外，週會的內容會更多元化和豐富，同工負責的範圍和參與量也會有所提升。「大團小聚」每月分兩次進行（逢二、四週六），時間為早上10:30-12:00；第二週六為「德育週」，第四週六為「健樂週」。大團之後有小團時間，我們預留足夠時間讓各團契分小組在不同地方自行交通及分享。

我們在6月份已試行了兩次「大團小聚」，綜合各方意見及同工的觀察；兄弟部較容易適應，因為時間並沒有改變，只是每月多了一次聚會。而婦女部的適應是比較困難，因為她們今年已踏入75週年，多年來都是在週二上午聚會，如今轉到週六上午舉行，在生活及習慣上需要協調和適應；加上部份團友以往參與多個長青團契，如今卻只可以選擇參與1-2個團契。然而，喜見三個團契的團友已相識了數十年，他/她們走在一起更熱鬧，大家見面時好像一家人般，彼此問候和關心，聚會完畢，三個團契更相約一齊到酒家午餐，也建議日後在大團中一齊分享，不用再分團及分小組了。

我們相信萬事起頭難，每個轉變必會有不同的聲音及意見，不會十全十美，總有不足和需要改善的地方。但願上帝親自恩領我們，同工亦以謙卑的心多去聆聽、關心和體諒年長會友的需要，經常禱告、作出適時回應和檢討，務求與年長會友一起成長，經歷上帝的恩典和寶貴的應許：「義人要興旺如棕樹，生長如黎巴嫩的香柏樹。他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們上帝的院裏。他們髮白的時候仍結果子，而且鮮美多汁。」（詩篇92篇12-14）





神學生分享

神學生分享

葉天慧

感謝上主，讓我來到九龍堂進行為期一年的實習。我是天慧，大家也可以叫我的英文別名Pen，感恩可以在成青部，主要在阿尼西母團、尼希米團及家長班，進行第二年在教會中的牧職學習。半年時間轉眼便過去，我的實習生活也要由今年一月份到十二月的週末模式，改變成在七至八月全時間的牧職服侍，全是恩典，仍是恩典。

我成長在小堂會，九龍堂對我來說是一個從未經歷的大堂，還記得一月份剛來到的時候，參與了教會的年初七團拜，當中的熱鬧及溫馨仍是歷歷在目，那時候的我們雖然還是戴著口罩，但從不同弟兄姊妹在活動中的投入及準備，都可以感受到大家的委身及關心，讓我留下十分深刻的印象。初時我來到這裡，最不習慣的地方可能是眾多的弟兄姊妹，及教會內同時有著很多不同聚會的模式，因為單是面對這個數量的人們，要記得到大家的名字及臉孔，真的是不簡單，那時候的我每每都會緊張，只想記性可以更好，但上帝的恩典沒有缺乏，在這裡很快就感受到弟兄姊妹的包容及接納，讓我可以放下憂慮。

禮賢家讓我最深刻的地方，是弟兄姊妹之間那份願意彼此委身的服侍。在家長班裡，我看見一群願意在那裡委身多年的職員們及組長們，同時也有一群完成家長班後，事奉年日相對不多的新組長們，這班人一起在基督裡互相合作，盡力地把自己的最好都拿出來，他們樂意事奉，不是由於認為自己經驗豐富，技巧超卓，他們很多時都是心驚膽顫，內心充滿掙扎，卻是為了見證基督，希望把信仰帶到人面前，所以盡心的擺上。這一份用心，不單止在家長班可以看見，也在其他不同的團契可以看見，這些畫面深深感動了我，也求上主讓我有這樣的心，讓我也可以這樣的用心事奉。

在牧職學習中，最困難的地方是學習為不同的弟兄姊妹守望及相交。因為今年的實習主要是在成青部

當中，而自己過往的事奉經驗都是只有在青少年部及兒童部，要學習了解及同理不同人的難處，又同時面對年齡差距所做成的經驗不足，到現時也是在適應當中，實在需要天父大大加力，也求父賜我智慧及足夠的成熟度，請大家為我代禱。

感恩上主讓我在九龍堂學習，讓有宣教呼召的我可以在這裡好好學習牧養的功課，執筆的時候我剛好結束了在神學院二年級的學習，在九月開始成為畢業班的一員，在未來最後一年的學習中，祈求天父讓我能夠在課業上能專心盡力去裝備，在實習中向各位牧者及信徒領袖學做好牧者，也讓我可以在新成立未夠兩年的家庭中學習作妻子，讓我和丈夫的生命也能夠被主使用，成為合用的器皿。願主差遣。✝️



葉天慧與她的丈夫

神學之路 · 蒙福之路

葉啟章

時光飛逝，三年的神學院課程，轉眼間只剩下最後的一年了！回想讀神學之初，我經常問自己一個問題——怎樣才能透過課程上的學習，更深認識神呢？初時我認為只要做好自己，認真地學習，就能讓我更認識神。但原來神是信實的牧者，為我設計了最適合的「神學課程」。我所要做的是跟隨著祂的引領，接受主的塑造，讓神在我的生命中作工……

回顧這兩年的神學旅程，在自己的軟弱上，更經歷神的恩典。過往的我很害怕寫作，無法掌握如何以文字去表達。而偏偏大部份的神學課程科目，都每每要求交上數千字的文章。記得第一年開始，當我收到多個課程的大綱和要求時，真是嚇得要命。從前我只是個理科生，從未試過面對這樣的課程要求。當時我心裡很膽怯，眼泛淚光，心想怎麼會要人交這樣困難的功課。

到了現在，我已改變過來，想起寫作，再不像從前那樣懼怕，反而樂在其中。究竟是什麼令我有這樣的改變？何來這樣的突破呢？坦白說，我也無法具

體說清楚。但我深深記得，每次只要我願意認真做功課，每個原本是「不可能的任務」，卻也就神奇地完成了。神往往透過功課裡探討的課題，對我有所提醒、有所建立。漸漸地，我感覺到完成功課，不單是一種責任，而是一個旅程，一個探索神如何透過功課向我說話的旅程。

當然，在寫作上的學習經歷只是其中一個例子，神還在很多方面塑造我。我體驗到神是一位叫人突破的上帝。過往的我，給予自己很多的限制，很多的框框，認為自己很多事情是不能做到的。但在這過去的兩年間，我明白到只要勇於面對挑戰，神的恩典充充足足，必賜我有足夠的能力克服難關。神的心意，是要擴張我的境界，在我的軟弱上，更深顯出祂恩典的浩大。

神學之路，實在是一道蒙福之路。神讓我更深體會自己的軟弱，亦同時更深經歷祂恩典的豐盛。我深信那位信實的牧者，必定會繼續為我設計合適的「神學課程」，繼續模造我成為祂合用的器皿。阿們！✚



每月靈食

從為自己活到為主而活

蕭壽華牧師主講

芥種編輯筆錄

講道日期：2023年6月4日

經文：哥林多後書五章11-21節

編者按：以下引述經文，全是和合本，與本堂所用和合本修訂本有所不同。

本文由《芥種》編輯據講道錄音筆錄，未經講者過目。

今天思想一個問題，是從為自己活到為主而活，首先，我想講一輯漫畫，這輯漫畫一共有三幅，內容是講一對夫妻，他們結婚不久，經濟狀況一般，買了一台電動單車代步，兩人在車上依偎

著，雖然生活艱難，但仍彼此支持，親密地生活；後來，他們經濟改善了，買了一台小汽車，兩人一前一後坐著，雖然在狹窄的車廂內，但兩人仍彼此親密地一起他們的路程，到了第三幅畫，他倆事業

有成，買了一台大房車，前面有司機，兩人坐在後座的兩旁，中間空間很大，大家關係疏遠。當我留意這漫畫時，我想起基督徒的人生歷程，有很多弟兄姊妹初信主時，是很愛主，感受到神的大愛在自己身上，隨著信主年日過去，熱愛主的心被消磨，變得冷漠，曾經好願意奉獻給主，但有日走了回頭路，重新去為自己而活，不再為主而活；當你信主有一些年日，你要幫助自己，保持愛主的心，挑旺你的心靈，知道人生最大的價值是為主而活。在成長的歷程中，求主使我們不因年日過去冷漠，而是繼續去愛主。

在林後5:16「所以，所以我們從今以後，不憑著外貌〔原文作肉體本節同〕認人了，雖然憑著外貌認過基督、如今卻不再這樣認他了。」這句聖經提醒我們，要小心不在肉體誇口，保羅在哥林多教會與信眾聯繫，到了哥林多前書的時候，責備他們屬肉體，在林前第三章，提到他們信徒，有些是自稱屬保羅，有些是自稱屬亞波羅，他們是分門別類，其實背後是世俗的價值觀念，去看人的成就並以此分地位高低，聯繫着一些有名聲的人，藉此去提高自己的地位，保羅稱為這些是「按肉體誇口」，憑地上成就去誇口，這段經文所講的「外貌」，是以地上成就表現評價自己和別人。當保羅責備他們時，告訴他們人在神面前地位是一樣，無論是澆灌的，撒種的，都要按上帝所派的職份去工作，在神面前都是一樣的地位，重要的是，為主而活、而作，當保羅勸告他們的時候，這經文所說的「不憑著外貌認人」，是我們領受神的救恩之後，不再以肉體觀點去認人，不單如此，也以此角度來看自己；過去我們也以外貌認過基督，當時，世人皆認為主耶穌被釘十字架是羞辱的記號、失敗的象徵，是愚拙的道理，但當時猶太人所追求的是轟轟烈烈的神跡奇事，而外邦人、希臘人要的是偉大人生哲理，但保羅說從今以後不再以外貌認基督，不以人以為好的標準看祂。人以為失敗、愚拙的道理，其實是神的榮耀，你要記得你是新造的人。林後5:17「若有人在基督裡、他就是新造的人，舊事已過、都變成新的了。」從今以後，都是新造的人，不再以追求個人成就為人生目標，不再以公職、事業為你最大追求，神可能把這些賜給你，但不是你最終追求的最大目標。

記得多年前，在我讀神學時，有一位老師，他名叫James Houston，是一位有名的牧師，有一次上課，一位同學發問：「我們很想成為一位好牧者，究竟如何成為成功的牧師？」老師這樣回答：“You are not responsible for success. You are responsible for obedience only” 你不需要成功，亦不需要為成功負責，但你要為上帝負責，人生最重要的方向，是按上帝對你的旨意生活，要你做祂想你要做的事情，當你能夠聽從上帝的時候，你才是真正成功。這句話對我一生有很大提醒。我在教會服侍多年，現在已退休，想起以前不論教會的發展或所謂的屬靈發展，這些都成了我做人的發展的方向，多過主耶穌自己，在那些時候，這句話對我提醒，人生所追求的，並不是要做自己誇口的事，而是要聽從、跟隨祂，因為知道自己是新造的人，保羅在事奉上，有很多值得誇口的事，神藉他做了偉大的事情，在羅馬書15:17-18「所以論到神的事，我在基督耶穌裡有可誇的。除了基督藉我作的那些事、我甚麼都不敢提，只提他藉我言語作為，用神蹟奇事的能力、並聖靈的能力、使外邦人順服。」意思都是「誇那基督耶穌的」，絕對不是誇自己能力智慧、聰明，而是神自己奇妙的工作。一切藉得誇口的，是你聽從神，永遠受到記念。

我想起一位做醫生的弟兄，他五十多歲的時候，已沒有經濟負擔，他心內有一份滿足感，並有服侍主的心願，因此他打算一半時間服侍神，一半時間打他喜歡的高爾夫球。意料不到的是，他在這時候發現自己患上胰臟癌，他就找相熟的醫生多次查驗，證實癌細胞已擴散，只能等候那日子。他知悉這事後，發現一切名聲、地位已不重要了。因此他決定重新做人，在仍有精神的時候，真誠服侍病人，留意病人真正的需要，在空餘時間探病人，找機會分享基督的愛。在患病的日子，重新建立與她妻子、子女的關係，重新感到親密關係。他快離世時，辦了見證會，講述主的恩惠，不是哀悼他離世。每次我回想這弟兄生平，就想到聖經所說的不要為體面、外貌而活，從今以後為主而活，我們不要到有病、意外時才醒覺，才知道什麼是有價值。

我們若果顛狂，是為神；若果謹守，是為你們。（林後5:13）

主的愛激勵、催逼我們；保羅不是追求在人看來成功的事，他甚至為主付上很大代價仍不介意，人們認為他很癲，何解這樣呢？我記得教會一班從事醫務的主內弟兄姊妹，在內地盡心盡力地服務山區居民，有一次有一位同行官員，私下問一位弟兄，你們這樣做，教會有何酬報，這位弟兄笑笑口答道：「沒有，我們自費來的。」這官員奇怪地問：「機票也是自付？」弟兄回答：「是，假期也是自己的。」突然，那官員用輕藐的態度說：「那樣吃虧的事也做？有沒有弄錯什麼？」，這位官員覺得這班人很癲狂、奇怪，但對於體會上帝的愛的人，卻深知樂意做一些別人認為癲狂的事，我想起林後5:14「原來基督的愛激勵我們」，原因是主的愛激勵我們的心靈。我回想一位在美國生活的姊妹，她與丈夫結了婚7、8年左右，是一對年輕夫婦，沒有小孩，兩人生活得很開心，但有一天他丈夫突然吞槍自殺，她心裡極度驚訝，因為從不察覺他有何不尋常和異樣，到救護員宣佈他已死亡，打點一切的時候，她內心很傷痛、徬徨，突然有一股她意想不到的力量，擋着正在行來行去的她，使她不能行動，一股暖流從上而來湧流在她身上，她好像有被愛包圍的感覺。突然有一把慈愛的聲音對她說：「我與你同在。」立時她感到很大安慰，上帝告訴她你不孤單，雖然容許她先生離開，但主會一路陪伴，主的愛帶領她面對艱難時刻。她決心要愛弟兄姊妹，因此參加一個「哀傷關懷小組」，在小組內很主動接觸很多在家庭、工作遇到哀傷事情的弟兄姊妹，去關心幫助他們，帶看愛的動力，來安慰身邊的弟兄姊妹。我們會遇到一些困難、哀傷的事，在這些時候，要留心去聽，或者有一把聲音，使你經歷到神的愛在你艱難的時候，更深刻顯明出來。聖經講到上帝愛我們，願意為我們捨己，這份愛會催迫、激勵你的心，在苦困中，能為主而活，「激勵」二字有豐富的含意，是描述一種情況，一條河流的水流到峽谷時，因峽谷兩旁附近的石壁，把這些水壓縮到一個很窄的狀況，由峽谷衝出來的水變得澎湃，這就叫做「激勵」，我們不單要理性上理解，還要去經歷，感受神的愛在你的苦困中如何激勵你。

我曾經做過一個心臟手術，過程中解剖胸骨，麻醉後醒後很痛，在深切治療病房充滿病人呼求聲，在難過的心情下，我向神祈禱：「神呀！我為何經歷這些苦痛？」交托給主後，我竟然見到一個場景，我到了一個廣闊的原野，那時是黑夜，我感到很寧靜，天地之間上帝與我同在。在往後的日子，有一種力量使我去面對康復及艱難。弟兄姊妹你們要經歷，留心主的幫助和保守，在艱難的日子不用擔心。「一人既替眾人死，眾人就都死了。」（林後5:14下）香港這幾年經歷許多變化，對前途有很多擔憂，但你留心當人在為前途擔憂之際，人變得自保，但在過程中，有時候忘記了祂是愛我，為我捨己。重新思想神的愛，就從自我保護捆綁中釋放出來。我們不用掛心自己，要重新思想，我在這處境中如何為主而活。聖靈在哪裡，哪裡得自由，你會從自憂中釋放，從而愛主愛人。「因我們想一人既替眾人死，眾人就都死了；並且他替眾人死，是叫那些活著的人，不再為自己活，乃為替他們死而復活的主活。」（林後5:14下-5:15）因主復活得勝了世界，我們就更加放膽去面對一切困難和挑戰，並為主而活。

我多講一件事情，是一位同工的分享，這是發生在東南亞一間麻瘋病院，是由基督教機構所辦，醫院是接待不少外來訪客，有一位來自美國的訪客見到一位義工正為麻瘋病人洗腳，這些病人手腳潰爛，有膿從傷口流出，但這義工幫這病人細心清洗，並為病人包紮好，過程中這訪客大聲說：「好嘔心，這樣的事，你給我一百萬美金我也不作。」然後走開，這位義工抬頭看，原來他是一位美國來的基督徒，是長時間在這裡服侍，他回答說：「不錯！這樣的事，你給我一百萬美元我也不作，但為了基督的愛，我很願意幫助這些病人。」這基督徒作了一個很好的見證，但歷代歷世很多基督徒都可以為主做一些別人不敢做的事，但因為深刻體會主的愛，所以願意為主去做。

各位弟兄姊妹，在你們的生活中，你們可以想，如果我要為主而活，我是如何生活？不要只停留在認知上，而不能以愛回應主，舊我重新出現，愛主的心慢慢消滅，要記得你是新造的人，不以肉體觀點來看自己的人生，要立定心志一生為主而活。✚

出埃及記 19:1—40:38

鄧少軒長老

一、經文背景

以色列人在一月（尼散月）十五日出埃及（參12:17，按猶太人的傳統，黃昏是一日的結束，十四日的黃昏正是十五日的開始），在一月份走了16日，接著在二月份走了30日，在第三個月初一那一天，便是第四十七日，到了西奈的曠野。接著，摩西到上帝那裡，然後按上帝的命令，吩咐以色列人自潔，預備在第三天迎見上帝，接受十誡和律法，這是出埃及後第五十日。故此，猶太人認為以色列民是在出埃及後第五十日（即後來五旬節的日子）與上帝立約，並接受了上帝的十誡和律法。¹

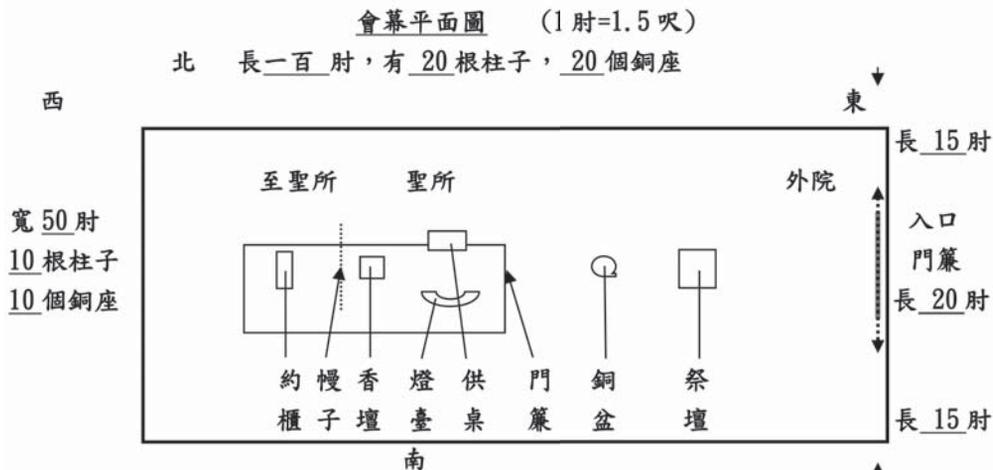
二、重點解讀

第十九章內清楚說明了上帝帶領以色列人出埃及的目的，就是要他們作屬上帝的子民，歸上帝作祭司的國度，為神聖的國民（19:3-5），透過他們讓全人類認識上帝，進而祝福全人類。

上帝為了要說明自己的心意，及祂對自己的子民有甚麼要求，便在第二十至二十三章頒佈十誡和律法，並與以色列全民正式立約（24:1-8），我們稱之為「西奈之約」。

上帝與以色列民在西奈山立約之後，接著便召摩西上山，向他啟示建造會幕的藍圖。在往應許之地的路上，他們要有一個敬拜的場所，這便是會幕。以色列人在曠野時期，甚至在進入迦南地後，建造聖殿之前，都以會幕為敬拜場所。第二十五至三十一章是上帝對會幕的設計和建造的指示，會幕的最大意義是上帝的「同在」，住在以色列人中間（25:8）。

以下為會幕的平面圖（出27:9-19；38:9-20）：



外院的帷幔高五肘，用搓的細麻做成，四圍共有 60 根柱子連銅座支撐。

院子的門設在東面，門有 20 肘長的簾子，用藍色、紫色、朱紅色紗，和搓的細麻織成。

¹ 賴建國：《出埃及記（卷下）》（香港：天道書樓，2005），頁4-5。

在第三十一章，我們看到摩西在西奈山上領受了耶和華的啟示，正是前景一片光明。然而，在三十二至三十四章記載了金牛犢事件，讓我們看到事情的另一面，就是當以色列民遲遲未能看見摩西下山，便聚集到亞倫那裡，要造神明來引路。事實上，上帝一直用雲柱和火柱來帶領他們，但他們卻要另外造神明來引路！最可悲的是，亞倫竟然為他們用模子塑造成一頭金牛犢，犯罪得罪上帝。結果，上帝大大震怒，摩西亦在一怒之下把法版摔碎。後來，摩西再上耶和華那裏去，為以色列哀求上帝赦免他們的罪（32:30-32），因著摩西迫切的祈求和上帝的憐憫，摩西和以色列人可以重新確定得著上帝的同在，並得著上帝的答應，與百姓同去應許之地（33:14-17）。上帝赦免了以色列民之後，便吩咐摩西再上西奈山，祂要再頒十誡，與百姓重新立約。

第三十五至三十九章是記述百姓一絲不苟地按著上帝的指示施工，落實製造會幕和其中的器具。但在動工以先，摩西重提要守安息日，要奉為向耶和華守完全安息的安息聖日（35:1-3）。最後，他們完成了一切的工程（39:32）。摩西按著上帝的吩咐，立起會幕的帳幕，並將所有器具放入會幕後（40:1-33），那時，雲彩遮蓋會幕，耶和華的榮光充滿了帳幕；但摩西不能進會幕，因為雲彩停在其上，耶和華的榮光充滿了帳幕。在以色列人所行的路上，白天，耶和華的雲彩在帳幕上；黑夜，有火在雲彩中。每逢雲彩從帳幕升上去，以色列人就起程前行；雲彩若不升上去，他們就不起程，直等到雲彩升上去（40:34-38）。

三、反思及生活應用

1. 19:5「子民」（**עַמּוּלָה**，*s'gul-lah*）：原文是「寶貴的產業」（personal property, treasured possession），在神學上，此字指上帝與以色列人之間那份獨特的、以約為主的親密關係。上帝在萬民中揀選了以色列人，作為自己珍貴的子民，使以色列人成為上帝愛的對象，成為上帝與萬民之間的橋樑，把上帝的大愛和信實傳遍萬邦。今天，你感受到自己是上帝的寶貝嗎？是甚麼事情令你這感受呢？若你感受到自己是上帝的寶貝，你如何回饋祂呢？若不，會否檢視箇中的原因？
2. 耶和華說不與以色列民上去，只差遣使者在摩西前面，把迦南等人趕出那流奶與蜜之地（32:33-33:3），百姓一聽見這壞信息，就悲哀。摩西向耶和華表示不知道誰與他同去，希望更多明白祂的道，可以認識上帝（意思是可以與上帝有親密的關係），他更懇求上帝顧念祂的子民（34:12-13）。雖然摩西沒有說出口，但這一切都顯示他的不安，上帝明白，便答應摩西必親自去，讓摩西安心。今天，你心底裡有甚麼事情令你不安心呢？你會如何向上帝禱告，讓祂使你安心？
3. 昔日，雲彩是上帝帶領以色列人的記號。今天，當我們信主後，聖靈便進入我們的心裡，指引我們生命的方向，為我們禱告，提醒我們，並賜我們能力去按上帝的心意行事。聖靈就像昔日的雲彩帶領我們行該行的路。然而，你感到祂的同在和指引嗎？你聽到祂對你的說話嗎？✚

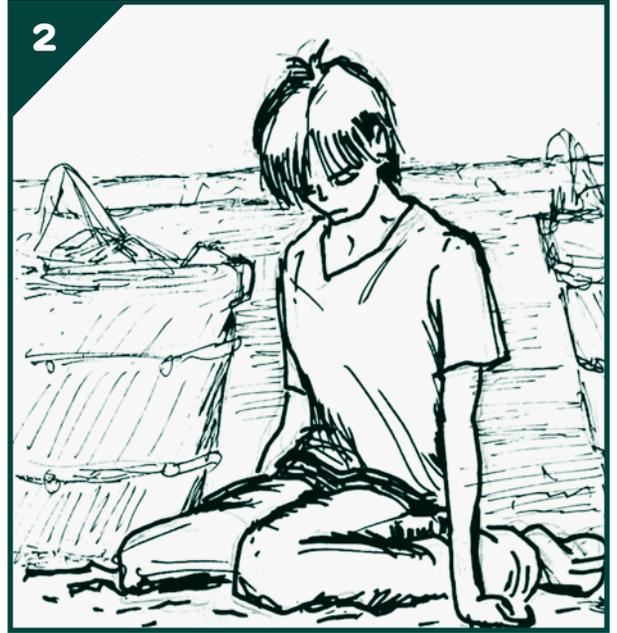


乏力、得力

深淺藍



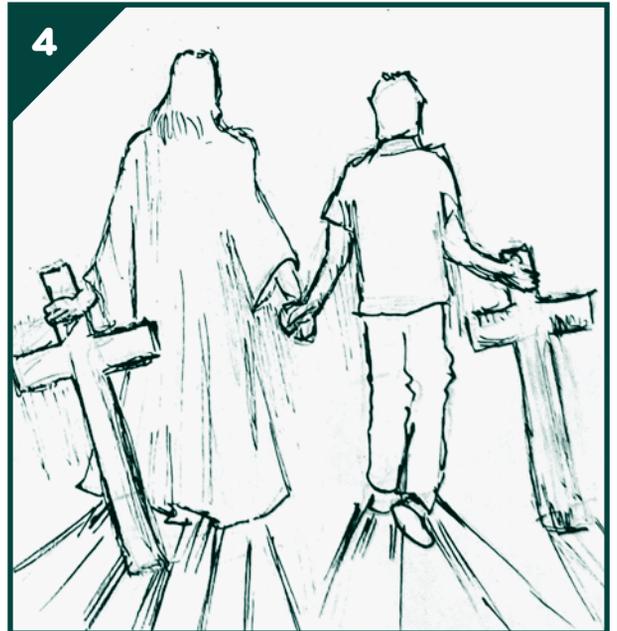
我很累了



到底要怎樣呢？



耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」馬太福音11:28



「因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」馬太福音:11:30

一、千歲宴——「凝聚千歲情·關愛頌主恩」

求主保守8/7（六）全教會活動「千歲宴」參與者大小平安，各項籌備及當日流程一切順利進行。藉此凝聚相愛關係，敬愛禮賢之寶；增進主內情誼，共聚一堂，同頌主恩。

二、堅守信仰·生命轉化

團契面對移民潮、社會變化、家庭及工作張力的挑戰及衝擊下，求主保守弟兄姊妹堅守信仰，藉門訓植根，生命被上帝轉化。

三、全教會探訪日

求主帶領並使用729全教會探訪日。讓弟兄姊妹加深彼此認識，藉此增進主內情誼。

四、初中團契

禮小六年級學生已開始參與團契聚會，求主賜福讓升中少年人能投入團契生活，愛慕聖經真理，認真追求信仰；又求主幫助團牧及導師們，在牧養和各樣活動安排上得著智慧和靈力。

禮賢會九龍堂 2023年5月份收支情況

	5 月份(\$)	1-5 月份累積(\$)
堂會 - 總收入	1,474,835.45	12,750,269.30
堂會 - 總支出 (包括資產項目)	1,795,485.31	10,530,862.63
堂會 - 盈餘 / (不敷)	(320,649.86)	2,219,406.67

其他收支詳情，請會眾留意九龍堂報告板通告，並請繼續為堂會奉獻收入祈禱。

凡使用劃線支票作本堂奉獻，抬頭請寫
「中華基督教禮賢會九龍堂」或
「The Chinese Rhenish Church, Kowloon」。
會友可直接存入下列銀行戶口：



458-0-008474



012-816-1-026508-3



(FPS Mobile No.) 63615161

捐款額為HK\$100或以上的正式收據，可向香港稅務局申請扣除薪俸稅/利得稅。
捐款後可將奉獻者資料傳真 (FAX) 2397 5515或電郵給我們
offering@rhenish.org.hk，以便發出奉獻收據。

編者話

已經忘了多久能一覺睡到自然醒、再不用返工返學「趕頭趕命」地擠進狹小而擠迫的車廂中、又或沒有查看電話一輪後驚覺有過百條訊息未讀了。

每天營營役役，面對著家庭、工作、別人對自己的期望、甚至乎患病等各種壓力衝著我們而來，實在很需要在主裡得安息，重新得力。「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（太十一：28）你肩膀上的重擔又是此什麼呢？今期《芥種》分享到工作有時，休息有時，你又會否停下一貫急速的腳步，一同慢慢細味這本「主裡安息，重新得力」呢？✝️

預告 八月份主題

巴別塔的迷思

責任編輯 | 張偉然 (yinclkjaer@hotmail.com)

截稿日期 | 2023年7月30日

出版日期 | 2023年8月13日

本期責任編輯：何敏冷 (lilian_cat2000@hotmail.com)

編輯委員：袁添松 廖志勇 張允遜 袁銳標 陳惠群 李芷欣
張偉然 張英銳 楊秀琼 潘鳳琼 王袁成 馮麗娟

出版：禮賢會九龍堂出版部

崇拜地址：九龍又一村達之路十二號

電話：2397 5511

網址：<http://www.rhenish.org.hk>

傳真：2397 5515

電郵：kl.mustard@rhenish.org.hk

設計製作：圖騰設計印刷有限公司

電話：2722 5322

傳真：2369 8499

本期印數：800本

目錄

牧者的話

2 牧者的話

何歡玲牧師

主題文章：主裏安息 重新得力

4 得救在乎歸回安息 得力在乎平靜安穩

洪小媚宣教師

5 安息？開玩笑了吧？！

何敏冷

8 從無力到重新得力

何歡玲牧師

會友廣場

9 婦女部一日遊記

古李月平

10 金句分享 帶出力量

李馮自然

10 信心之旅 (2+3)

許少端

教會園地

13 開心快樂的領袖門訓外展訓練

廖志勇長老

16 領袖門徒訓練見證分享

吳麗嫻

17 領袖門訓B組見證分享

陳廣慧宣教師

17 領袖門訓B組見證分享

李玉銀

18 領袖門訓分享

文志峰傳道

18 領袖門訓是一台MRI

余雪瑩

19 長青部「大團小聚」團契新模式：

謝佩霞牧師

婦女部、兄弟部、蒙恩團

神學生分享

20 神學生分享

葉天慧

21 神學之路·蒙福之路

葉啟章

每月靈食

21 從為自己活到為主而活

蕭壽華牧師

活水甘霖

24 經卷概覽系列：出埃及記19:1-40:38

鄧少軒長老

趣味漫畫

26 乏力、得力

深淺藍

27 消息與代禱及教會活動綜覽

28 編者話

歡迎你投稿

《芥種》作為本堂出版的月刊，乃為弟兄姊妹以文會友，文以載道，互動互勉，成為彼此造就的橋樑。投稿中英文不限，若需安排口述筆錄，可與本刊編輯聯絡。稿例如下：

- 文章可以筆名刊登，惟所有投稿務請附真實姓名、所屬單位及聯絡方法。
- 本刊歡迎各類與信仰相關題材，惟與本會神學立場相違，或行文內容偏頗的文章，編輯有權刪改該文，或退稿不作刊登。
- 作者文責自負，文章意見並不代表本刊立場。

如欲閱讀網上版，請即登入：

<https://rhenish.org.hk/home/download-area/monthly-news/>

本刊部份經文引自《和合本修訂版》，版權屬香港聖經公會所有，蒙允准使用。