

二零二四年三月
五百五十六期

芥種

春之樂章

我要向山舉目。我的幫助從何而來？

我的幫助從造天地的耶和華而來。

祂必不叫你的腳搖動，保護你的必不打盹。

詩篇第121篇第一至三節



活出盛放的人生

何歡玲牧師

引言：

從2月4日的「立春」到3月5日的「驚蟄」，冬去春來，春回大地。沿著達之路回禮賢會九龍堂時，我們看見路旁滿是開得燦爛奪目的杜鵑花，正是「三月杜鵑紅」。這令我記起創世記8章22節：「地還存在的時候，撒種、收割、寒暑、冬夏、晝夜都永不止息。」聖經清楚告訴我們，季節和日夜不會停止，仍會有寒來暑往，春種秋收。路加福音8章4至15節有關撒種的比喻，強調上帝的道種如何有能力去改變人的生命，而人對道種的反應也影響著道種的作用。

經文：路加福音8章4至15節

4當一大群人聚集，又有人從各城裏出來見耶穌的時候，耶穌用比喻說：5「有一個撒種的出去撒種。他撒的時候，有的落在路旁，被人踐踏，天上的飛鳥又來把它吃掉了。6有的落在磐石上，一出來就枯乾了，因為得不著滋潤。7有的落在荊棘裏，荊棘跟它一同生長，把它擠住了。8又有的落在好土裏，生長起來，結實百倍。」耶穌說完這些話，大聲說：「有耳可聽的，就應當聽！」9門徒問耶穌這比喻是甚麼意思。10他說：「上帝國的奧祕只讓你們知道，至於別人，就用比喻，要他們看也看不見，聽也不明白。」11「這比喻是這樣的：種子就是上帝的道。12那些在路旁的，就是人聽了道，隨後魔鬼來，從他們心裏把道奪去，以免他們信了得救。13那些在磐石上的，就是人聽道，歡喜領受，但沒有根，不過暫時相信，等到碰上試煉就退後了。14那落在荊棘裏的，就是人聽了道，走開以後，被今生的憂慮、錢財、宴樂擠住了，結不出成熟的子粒來。15那落在好土裏的，就是人聽了道，並用純真善良的心持守它，耐心等候結果實。」

信息：

首先，我們看看四種種子落在不同的田地裡的情況。

1. 落在路旁的種子

第一種是落在路旁的種子。當種子落在路旁上，它一定不能生長。因為路旁的土壤經常被人踐踏，久而久之，土壤就變得板硬，種子沒法生根。就如人硬著心，不肯領受上帝的道，比喻有些人「聽了道，隨後魔鬼來，從他們心裡把道奪去，以免他們信了得救。」（路8:12）

2. 落在磐石上的種子

第二種是落在磐石上的種子。這種子落在淺土石頭上，令它無法扎根，太陽一曬，或是風吹雨打，都會令沒有根的種子枯死了。就如「人聽道，歡喜領受，但沒有根，不過暫時相信，等到碰上試煉就退後了。」（路8:13）

3. 落在荊棘裡的種子

第三種是落在荊棘裡的種子。其實，這些種子是落在好土裡，只可惜，它發芽生長後，旁邊卻生出荊棘來，把好土的種子擠著了，令它沒有空間再生長。荊棘代表人今生的憂慮，不願意接受耶穌。這比喻「人聽了道，走開以後，被今生的憂慮、錢財、宴樂擠住了，結不出成熟的子粒來。」（路8:14）

4. 落在好土裡的種子

最後，第四種是落在好土裡的種子。惟有落在好土的道種，才能發芽生長，結出豐碩的果子。正如路加福音8章15節這樣說：「那落在好土裏的，就是人聽了道，並用純真善良的心持守它，耐心等候結果實。」

耶穌用當時的人所熟悉的撒種為比喻，說明道種如何有能力去改變人的生命。種子就是上帝的道（路8:11），撒種的人就是耶穌。道種的能力就是來自耶穌基督為我們的罪釘死在十字架上的事實。

你曾否看過一齣長達7分鐘，有關「奧卡族」的宣教故事嗎？內容描述五名美國年輕的宣教士，進入南美洲厄瓜多的亞馬遜雨林區，向奧卡族人分享耶穌基督的救恩。可惜，他們卻慘遭野蠻族人以長矛刺死。後來，他們五位的遺孀帶同兒女，再次進入奧卡族，承傳丈夫的宣教遺志，把福音傳給奧卡族。當中奧卡族的酋長決志信主，後來，他更成為傳道人，令奧卡族全族人信了耶穌。

結語：

主耶穌在約翰福音12章24節這樣說：「我實實在在地告訴你們，一粒麥子不落在地裏死了，仍舊是一粒；若是死了，就結出許多子粒來。」這就是福音和上帝國度如何擴展。主耶穌成為這粒道種落在地裡，死了。主耶穌的死就結出許多子粒來，讓很多人信主，叫他們的生命得著改變。在主耶穌離世前，給教會留下聖靈的能力和上帝話語的能力，叫我們也跟隨主的腳蹤，叫人心得著改變，以致結出豐碩的果子，好像達之路兩旁的「三月杜鵑紅」。這就是「春之樂章」的真正意義！🌸



若不是上主，一切皆徒然

王袁成



春日和暖，正是郊遊的季節，我們到城門水塘遠足，環塘走一周。

於荃灣站集合後，乘小巴到城門水塘菠蘿壩起步。先循菠蘿壩自然教育徑走，到蝴蝶園入口，依梯級拾級而上，走到蝴蝶園。為供蝴蝶繁衍的生態，在園內栽種了各種不同的花卉，在這春日裏，繁花盛放，令人目不暇給。離開蝴蝶園，來到白千層林路，在這百多米的林路上，兩旁植滿了二三十米高的白千層，生長茂盛，林蔭蔽天，漫步其中，舒暢極了！到了水「湖畔白千層」，走到塘邊，植滿了白千層，湖畔山崗，天空之鏡，幽美極了！再沿塘畔徑走，來到「郊遊地點第六號場」，旁邊是大城石澗，溪水奔流入水塘。這裏原是張屋村的舊址，興建水塘居民已遷到大埔魚角和上水雞嶺去了。接著往前走，到了半閒亭休息，見到有遊人取出麵包準備進食，他還未從袋裏取出食物，附近有隻馬騮飛撲上來搶吃，他驚慌地立即掉走袋子，這隻馬騮霸王連忙拾起袋子，安坐草地，悻悻然旁若無人地吃搶來的麵包。為甚麼馬騮可以這樣欺凌人類？！請不要再餵飼野生動物了，讓牠們返回樹林裏吧！馬騮已不怕人了，野豬也開始滋擾民居了，再遲些不知會發生什麼事情啊！



休息過後，走到衛奕信徑第七段，細水塘邊而行，近距離欣賞湖光山色，走到W074與W075間有小路登山，這就是享逸台的入口。循梯級走三百多米，爬升海拔八十米左右，便來到享逸台。在這裏可俯瞰大部份城門水塘景色，青山綠水，美不勝收，非筆墨所能形容，也非攝映錄像所能盡錄；仰望四周，近處是大帽山，遠眺可至獅子山，群山環抱，高低起伏。離開享逸台，接到塘畔徑，循林路走，約一小時來到水塘主壩，眼前景色，湖面浩瀚，波平如鏡。再走一公里多便回到菠蘿壩，結束環塘之行。

城門水塘是港英兩地政府於1933至1937年第二次大戰前興建的，至今已八十多年了，仍完好不缺。整個計劃由當時英國著名工程顧問公司「Messrs. Binnie, Deacon & Gourley」主理，大壩高280呎、容量達至三十億加侖。水壩是當時大英帝國最高的，水塘排溢設計用水碗式將滿溢的水排出，在當時這是創新的設計，建成後這設計獲英國土木工程學會頒予獎項，之後興建的大欖涌水塘和石壁水塘都是用此法排水。在主壩旁立了紀念碑（它是香港法定古蹟），碑文用英文記載了工程的資料，但在它的末段有一行非英文的文字：「NISI DOMINUS FRUSTRA」，這是拉丁文，意思是「若不是上主，一切皆徒然」。它是出自詩篇第127篇第1節：「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。」

在大自然裏，我們真的要謙卑，認識自己的渺小，感恩上帝的保守啊！✝️



插花者言

梁婉華

多年前，我因為工作壓力大導致健康差，經常感冒和失眠，經醫生建議，參加一些興趣班來紓緩壓力，於是我選擇了學插花至今。

後來，因為教會擴建需要招募一些新人參與插花事奉，我就加入了插花組。沒有想過這興趣竟然會被神所用，不知不覺間已經事奉了差不多有十年之久。

回想我第一次負責聖壇插花，是在禮中堂。當時非常緊張，預先畫草圖，隔日逛走花墟看看有什麼時花，整個星期記掛着這件事，以致睡得不好。到了星期六，一早就到花墟買花，逛了差不多兩小時都未有頭緒，皆因花多眼亂，加上心亂如麻。最後站在花墟球場大閘旁向神祈禱，求神讓我的心靜下來，求祂親自帶領。過了一會再入花店，奇蹟就出現了，情景有點似電影裏的「蒙太奇」鏡頭，周邊的景象朦朧一片，只有要買的花就實實在在突顯在我眼前。很快就把需要的花買下來，隨即搭的士去禮中堂插花。

在十年事奉期間，偶遇過一些特別情況，例如：颱風日剛輪值要插花。我遇過兩次星期六掛八號風球，以致星期六晚堂崇拜取消。

第一次發生在2021年10月，那個星期六本有婚禮舉行，我打算星期五買花之後，把花放在教會養水，星期六早上插，以為是個完美安排。誰知道星期五一早就掛三號風球，一直下大雨，天文台先是發出黃雨警告，跟著紅雨，到黑雨，整整一個下午，無法去買花，惟有寄望在星期六一早去買。可是星期六早上，天文台轉掛八號風球，婚禮取消，只好等落風球再算。到下午四點收到通知星期六晚崇拜取消，但聖壇還是空的，怎麼辦？經當時組長和幹事商量後，作最壞打算，是聖壇沒有鮮花獻上。約在五點左右，天文台宣佈會在2至3個鐘頭內轉掛三號風球，加上雨勢轉弱，我和妹妹駕車到花墟看看是否有花店營業，終於給我找到有兩間，於是立即落車去買。坦白講當時花店提供的花類別十分有限，見到什麼花就買，陪襯的葉比較枯乾，期望放在教會養一晚水會有改善。星期日早上6時45分，我回教會插花，急忙地在20分鐘左右完成，早堂詩班在7點10分開始也陸陸續續回到教會為練詩作準備。由開枱插花至收拾地方整個過程只用了約30分鐘，實在很緊張又刺激，從未試過這麼快，最終在7點15分將大堂交給詩班。



(這是用了20分鐘完成)



(這是盲盒作品)

第二次發生在去年9月，那星期本應是由另一位姊妹負責，她一早買好花放在教會養水，因為星期六掛八號風球，道路交通令她沒法回教會插花，就由我代插。約下午5時收到幹事通知可以回教會插花，到達時詩班已在大堂練歌，我只好在堂前側門旁插。跟平常不一樣，今次是新嘗試，因花材不是自己選購，有點兒似開「神秘禮盒」般，又好像參加烹飪比賽，由賽會提供食材，你去煮。我記得前組長曾講過最好熟習插一個花型，例如：三角型、對稱型、圓型等等，當遇上突發情況，就不會不知所措。我對插三角型比較有信心，最終用了約30分鐘完成，待詩班練完歌就把花放在聖壇上。

現在我非常珍惜每次輪值插花的機會，星期六早上在大堂獨自一人插花，非常享受那段寧靜與神親近的時間。九龍堂給插花組很大自由度，除了要緊守聖誕節、受苦節和復活節的顏色要求之外，祇要將最好呈獻給神，相信必蒙神悅納。

前組長李麗蓮姊妹在這崗位上已經事奉超過二十餘年，由2024年開始由我接棒成為組長。現在插花組有7位姊妹事奉，她們是梁婉華、李麗蓮、蘇筱梅、梁舜華、林淑儀、梁愛玲和顏慧蓮（排名不分先後）。願我們在新的一年里同在聖壇插花的事奉上互相建立。

備註：其實插花組需要多些弟兄姊妹參與事奉，無論男女有興趣都可以向幹事留下聯絡電話。



插花事奉



甘林淑儀(伉儷團)



我是聖壇插花員之一，加入插花組大概十年左右。能夠加入團隊事奉，全賴天父恩典、帶領和勉勵。

對插花事奉有興趣的會友可能會問如何可以加入團隊呢？需要什麼資歷呢？這兩個都沒有既定答案，讓我分享我自己的故事……

我是因兒時的經歷希望藉獻花回應神的愛。我自幼患哮喘，照顧患有此病童的母親都知道照顧的功夫是既吃力又擔心，因怕氣道收窄，呼吸困難導致命危。我每次發病

時，媽媽都整晚陪伴和照顧，媽媽對兒女的愛實在偉大。在我十歲時，媽媽入院接受婦科手術，由於院方規定兒童未滿十二歲不能進入病房，家中最小的我與媽媽分隔了一星期，無法對話也未能相見，十分掛念和擔心。見到家人有帶湯水給媽媽，想起媽媽曾教我做炒飯，於是鼓起勇氣嘗試用簡單的材料（只有雞蛋和白飯）去炒，託姐姐探望媽媽時帶給她。媽媽出院後，我問她我炒的飯如何？她點頭微笑地回應「好！」，當刻很開心媽媽喜愛我為她所做的。及後長大了，回想當年所炒的飯未算美味，相信媽媽祇是很欣賞我的心意罷。就是這個經歷，我也想藉著插花事奉獻上一份專為神所做的，滿載我們各人感恩的心意，感謝天父為我們預備救恩，期望祂悅納。

記得當教會擴堂時招募新血加入插花組，當時我對插花工藝是一張白紙，跟兒時炒飯一樣（那是我的第一次下廚）未受訓練也沒經驗，怎能在莊嚴聖禮崇拜中擺上獻花……？！感謝天父的開路，無論是金錢、時間、家庭的配合和能力上都供應我進修所需，由最初的興趣班到城市大學的証書課程都在擴堂期間完成，我總算裝備了基礎的花藝來應付新堂所需。

曾經聽過一些會友的意見，覺得聖壇鮮花每次的款式和花種變化不大。這是因為插花事奉受不同因素影響，其中比較明顯的就是本堂聖壇背牆有一大片紅幕。紅色是三原色之一，用了偏紅調（例如紅、紫、橙、粉紅等）的花都因著背景顏色影響而未能顯現。偏紅調的花我們都要小心選用，這個用花顏色的限制對插花員是很大的挑戰。另外由於聖堂又大又高，我們多選用顏色和花型鮮明的花種，例如百合花、天堂鳥、向日葵、葉牡丹、太陽菊、康乃馨、大玫瑰和大菊花等。有些花種需要大量水份，也要小心選用，因為花放在聖壇有大燈的熱力照射，加上晚上又閉門不透風，尤其在炎炎夏日時我們都盡量避免選用耗水多的花或做好保水。

事奉過程就像人生一樣有困難和有挑戰，就是這些更能使我認識自己如何軟弱、卑微和不濟，同時更了解聖經的教導。早前自己因事奉的困難曾想放棄，聖靈適時用分銀子給三個僕人的比喻提醒我，也給我保羅在使徒行傳中不怕艱辛努力傳福音的典範，還有團隊中有插花員的家人有重病，她仍然堅持事奉，這樣，我豈能把神早年給我學插花的機會像那收到一千兩銀子的僕人把銀子埋於土中！

在神的鼓勵下，我願意繼續盡心、盡意、盡力去事奉，願一切榮耀頌讚歸與三一真神。✝



（選用了紅色的雞冠花，已經有其他顏色的花材襯底來避開背景顏色的影響，可是效果仍不太理想）

馬可團乒乓球活動分享(一)

鍾梁寶靈

乒乓球是我兒時的玩意，在家中地上就可以開波啦！當時都是打滴滴仔。

退休後，我有時帶孫兒參加課外活動，其中一樣就是打乒乓球。每次見到孫兒打球的時候，都會勾起我童年的回憶。



三年前，我先生柏誠改用西醫治療癌症，身體稍為好轉。我希望他有運動，那樣運動適合他呢？我就想起打乒乓球。於是我就開始在網上訂乒乓球場地，開始嘗試跟他打球，星期日還邀請孫兒一起打，但很可惜，孫兒不是每次都可以參加。

在打球期間，我和柏誠好有感動，想邀請一位弟兄參加。因為他的太太陪兒子到澳洲讀書，只剩下他一個人在香港工作，所以，我邀請他一起打球，讓他假日有運動和娛樂，不覺得孤單；打完球後，我們

一起吃餐好的。之後，我又想起另一位弟兄，他的太太去了美國湊孫，我們好有感動邀請他一起來打球。我們一拍即合，他們就成為我家打乒乓球的鐵腳，每星期日下午打球，相交，一起吃飯。

每逢星期一早上七點，是網上訂場的時間，我心裏十分緊張，因為害怕訂不到心儀的場地，甚至訂不到場地。感謝天父！每次都給我順利過關，雖然可能每次訂到的地點都不同，有時東區，有時中區，甚至西區、將軍澳等體育館。但是，每次這兩位弟兄都會赴約打乒乓球，風雨不改。後期我們轉向在九龍摩士體育館打球，方便一些弟兄姊妹和家人參加。她就是我很尊敬的霍伯母——陳子仙的奶奶，雖然八十高齡，仍然身手敏捷。她為人和藹可親，性格爽朗，與她一見如故，是一位很好的姊妹，雖然跟她相處了很短時間，但她的一舉一動，一言一語，永遠都藏在我心裏面。現在她已經返回天家，我心中永遠懷念她。

這段期間，有其他弟兄姊妹也加入，一張乒乓球檯，聚集了10多人，真是非常熱鬧和難忘！我們開始加租一檯，才能應付衆多人數。

乒乓球這運動非常好，你可以快打，又可以慢打；可以單打，又可以雙打，租場費用又非常經濟，既可運動、相交，又可分享美食。神就讓我們在生活裏實踐愛和見證祂的真實。

我們不經不覺維持了兩年時間。現在，我們有六位核心成員，其中一位是很有潛力的女將；還有海外的弟兄，他們每次回港，必定參加打球、食飯；又有人奉獻了乒乓球和球拍供大家使用。所以，即使沒有球拍都可以參加。

我最初打乒乓球的初心都是為著他人的好處出發，漸漸自己也對乒乓球產生濃厚的興趣，第一可以減壓，第二強身，第三建立友誼。現在，我非常喜歡打乒乓球，並且從中感受到在主的愛裏有一班同行的弟兄姊妹，互相守望，互相支持，很窩心！感謝天父的帶領！希望這個活動能繼續下去，能吸引更多參加，藉此感受到天父的愛，是何等長、闊、高、深。

「神能照著運行在我們心裏的大能充充足足地成就一切，超過我們所求所想的。」 弗3:20

馬可團乒乓球活動分享(二)



陳貴明



回望「馬可乒乓波隊」的成立及發展，完全是神的恩惠。祂加給我們弟兄姊妹彼此間的結連，使我們的信仰生活不是局限在教會四幅牆內，而是伸延至生活中，透過打乒乓波鍛煉身體，享受當中的樂趣。我們每個人並非乒乓球高手，也不是一竅不通，都是多打就掌握竅門，對乒乓波的熱愛由此而生。

2021年12月份開始，有柏誠、寶靈、國強和我（貴明），有時柏誠的兩個孫兒也參與，好像一家人的活動，都是主日下午一齊玩兩個鐘。初時以港島區的康文署運動場如小西灣、上環、灣仔、摩利臣山為中心，後來又轉去九龍區如將軍澳、摩士公園。對我來說，地點並不重要，那份情誼重要。

每次打完乒乓波，就是吃餐好的時間。當中有著每個人的分享，大家無所不談。

2022年頭，因為疫情嚴重，我們暫停了幾個月；同年四月份，神又讓我們重新開始這活動，直到如今。見到弟兄姊妹不斷加入，要即場加波枱，真是又開心又感恩！

盼望「馬可乒乓波隊」能帶給人看見神家的人的生活見證，從而認識耶穌，願與祂成為親蜜朋友。✝



本堂乒乓球事工

亞達

一年多前偶遇黃長老提到心裏想在教會組織乒乓球運動，原來黃長老也有相同想法。就是這樣，乒乓球運動事工於去年三月在教會的地庫開始了。

接近一年時間，有數十人分別在周一、二、四和周五參與，其中有教會會友，非會友和又一村街坊，大多數都是自兒時或在學時曾經玩過乒乓球，但已經二、三十年甚至更長時間未再有拿起過球拍的，每一位再拿起球拍站在波枱前的，可能都會勾起很多回憶，甚至回味兒時打乒乓球的點滴！現在每次在教會打球時，我見到的每一張面孔都滿載着快樂和滿足！令我想起聖經箴言17章22節「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」透過乒乓球運動和弟兄的相交所帶來的喜悅和快樂，實在勝過以藥物去治療身體心靈的需要！期望不單只更多的弟兄姊妹到來一起運動，更希望大家可以邀請其他親友、鄰舍參與其中，放下煩擾，一同喜樂！

黃炳雄 John Wong

接觸乒乓球已是超過半世紀前的事，是兒時歡樂的集體回憶，說起來真的有點兒老舊的味道。乒乓球對孩童是朋輩之間的遊戲，那管運動不運動，是當時小學校舍最容易及最常提供的設施，佔地小，所費便宜，可惜人多球枱少，經常要輪候多時才有機會打球，但大家卻樂此不疲，爭取機會，可打即打，那管飯也不用吃。

升上中學以後，乒乓球快速地被打入冷宮，代之而起的是多姿多彩的足球、籃球及各項田徑運動，從此乒乓球被淹沒在歲月洪流中，不留一丁點兒痕跡，直到退休後的一次偶然機會，遇上適合的人及時機，教會地庫亦因此添置了兩張乒乓球枱。

從此，一班活潑的樂齡一族集體重尋舊日兒時的歡笑，個別更向世界乒乓單打冠軍馬龍學習，不止向會友輸出歡樂，更鼓勵身邊的朋友一同追夢，齊返齊打齊歡笑，正如箴言17章22節上「喜樂的心，乃是良藥」。

吳渭濱

兩年前一位住在加拿大多倫多的朋友回港探親，在分享中聽聞當地一所教會看到嬰兒潮一族的需要，開展了一系列的活動去接觸未信主的嬰兒潮，效果非常理想。香港嬰兒潮一族，為數不少，亦已踏入退休年齡。這個群體活力十足，不甘寂寞，也不甘待在家中。

經一些觀察後，發覺乒乓球是一項很適合嬰兒潮一族的康體活動，同時能幫助我們彼此聯繫，建立一個社群。

遂與教會弟兄分享異象，大家一拍即合，相信神早在各人心中預備。

其實自己並不擅於打乒乓球，過往打羽毛球較多，乒乓球是我讀小學時的活動。這兩年從新學習，並得到（BSF）查經班另一個教會的一位弟兄指點，慢慢上手。同時，得悉禮賢會香港堂殷牧師有辦教會乒乓球活動的經驗，便邀約弟兄們一起向他取經。雖然大家用的形式和需要並不完全相同，但也有一些可以借鏡的地方。

相信在神的工作上並沒有什麼巧合，一切都是祂的旨意，正如聖經說：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按祂旨意被召的人。」（羅馬書八28）

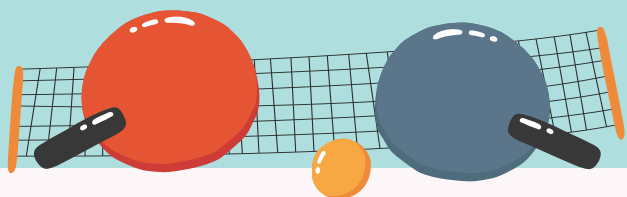
感謝主！能與弟兄們一起事奉、運動、飲茶、分享，自己得益良多。更希望能接觸未信主的朋友，結出福音的果子，榮歸上主。

先由教會提供場地和設施，然後經一班盡心盡意盡力的弟兄商討和計劃，組織每週打乒乓球活動，讓教會好此道的會友帶同鄰舍、友人來一起輕鬆運動，互相切磋，我堂的乒乓球事工就是這樣開始。因工作日程關係，其實我到教會打得不多，就只這麼五、六次，包括早前一月底打球兼到會午餐加牧者短講的一次。印象中，每次練波總是在喊叫聲和歡笑聲中渡過一個上午，出得一身愉快淋漓的汗，絕對是一個既健康、又友善的傳福音平台，謹此向大家高度推薦。

畢春成

自從去年開始在教會地庫打乒乓波，常常勾起了很多兒時打乒乓波的回憶，當中交織著無數喜樂與傷心的日子。

最悲傷的是讀小學時，有一天下午正在家中門前如常地與鄰居切磋球技，突然聽到母親急病入院，過了兩天，至愛的慈母便與世長辭。也曾試過課堂小息時因趕著在校園霸佔波枱撞傷了，不开心了好一段時間。但更多得益的是與波友們建立了寶貴的友誼，並且逐步增強了自己的體能、協調能力與反應速度。停了打乒乓波數十年後，現時能重拾箇中樂趣，實在感恩以及更加珍惜，誠意邀請大家抽空來一起鍛鍊交流，出一身汗，保證你會其樂無窮。



葉堅弟 Danny Yip

一個偶然的機會，在萬里之外經黃炳雄長老（John Wong）介紹，我參加了九龍堂的乒乓球組。

我的宗教信仰算是淺薄，但我相信是神的安排讓我加入乒乓球組。更巧合的是在乒乓球組內再遇上我女兒隔壁舊鄰居張學文先生。

退休十多年，在朋友日漸消滅下驟然認識一班有同一志趣的波友亦屬人生的喜事，可惜二月底便要與大家暫別。看來要調整一段時間方可適應英國的生活。

邱徽道

大約六年前，我開始和某些弟兄進行乒乓球練習，主要是希望幫助某些弟兄控制體重，但對我的健康也大有裨益。更見證某些球友在多番活動後，長期病患漸漸康復，感謝主！

我觀看國際乒乓比賽，發覺中國國家隊的頂尖球手，面對比賽中的逆境時，往往是表現得特別冷靜。發揮球技如常甚至超常，很多時分數都會追上，並能獲得最後勝利。他們從小訓練，其中有一大目標就是要不怕輸，要建立俗稱「大心臟」，即是堅毅的心，這當然也是體育精神的重要部份。

我想起聖經中的教訓：「你要保守你心，勝過保守一切，因為生命的泉源由心發出。」（箴言4章23節）。我工作多年，發覺這種努力和堅毅忍耐的工作態度，加上成熟的智慧，是最為寶貴的。希望我也能從練習乒乓球中繼續磨煉這積極的人生態度。



張學文

我未學打乒乓球前，以為這祇是一種普通運動，經過幾年練習，原來乒乓球是高深藝術，首先要手眼腳協調，做好接球動作加上專注，才能夠打好每一球。

特別因我是中風人士，半邊身無力，只有右手右腳能活動自如，真是限制多多。打波令我胃口好，精神好和頭腦清晰，全因有恆常社交和運動。



李錫堂

禮賢會弟兄姊妹們覺得打波之後，對自己身體的健康有不同程度的改善，心情開朗，靈命有交流、增長，並且又彼此鼓勵，互補不足。同時又可帶未信的朋友參與，讓他們看到我們彼此相愛，彼此接納，及在主裡面的和諧關係，從而對我們的信仰產生更大興趣。

何秋記

健康，快樂，友誼，進步，長壽！

伍錫安 Eric Ng

退休後要尋找一項適合的運動，乒乓球是很好的選擇，因裝備的要求較低，既可鍛鍊體能，亦能增強腦袋和手腳的配合！

適逢禮賢會朋友一眾有心之士成立了乒乓群組，小弟有幸被邀請加入了，感恩！

每次參加都感受到歡樂的氣氛，再次重拾少年時的打球樂趣，又可認識一班新朋友，可說是相得益彰呢！

亞達

轉載資料

乒乓球運動正式成為醫生處方

最近報紙上一則新聞：乒乓球在法國進了處方！研究證明它可以治療帕金森病和阿爾茨海默氏症！在法國，已經有乒乓球俱樂部與阿爾茨海默病協會合作。還專門為患者改編了課程，提供獨特的VIP訓練，8節課為一治療週期。現在這種課程正在阿爾茨海默病協會的每個分支機構迅速擴展。事實上，研究證明打乒乓球的好處很多，包括大腦和肌肉骨骼系統以及基本的身體狀況改善都很有效。乒乓球可以在認知系統上起作用並刺激海馬體。這項活動的有趣之處在於它是間歇性的，打球的時候運動很劇烈，中間需要短暫的休息時間來恢復，因此具有鍛煉心肺系統的優勢，可以提高耐力，而且經常打球還有助於他們與社會接觸，保持身心健康，心情美美的！

目前美國方面的研究亦證實了這一解釋。這種「乒乓球療法」也已經在日本實施了！

處方良藥：

乒乓球主治：沒自信，近視，不協調，柔韌差，吃飯少，體型單薄瘦弱。

功效：增肌，減脂，預防近視，強化協調，拉伸韌帶，彰顯精、氣、神。

適用人群：幼兒/少兒/成人/老年人

使用說明：不開刀，不吃藥，不請假，不遲到，按時打球。

用法用量：一週2到4次，4週見效，12週改變，24週成效，40週鞏固。

作用：堅持長期訓練之後漂亮自信，身體健壯，毅力頑強。（轉載自其他網絡媒體）

巴拿巴團羽毛球活動分享

何麗貞

一年之計在於春，春天是新的開始，春天是生氣勃勃，春天帶給人活力；我想起一首詩歌，其中一段歌詞是：

山擊掌，水高唱，眾星也和應，
風輕吹，吹起讚之聲！
花擺腰，草偷笑，要興奮做証，
頌唱主基督已經得勝！

這首歌構造成一幅滿有生氣，活潑，跳躍，動感的圖畫，而背後那位創造者是何等奇妙，祂就是賜給人類有盼望的上帝。

想起這幅充滿動力的圖畫，令我想起巴拿巴團一班姊妹於2020年開始成立的一個打羽毛球的群組，直到現今仍然維持每個星期三下午訂場打球，每次打完波後，大家一起去吃晚餐。我們想藉這群組成為一個傳福音的平台，這幾年羽毛球群組差不多有50多人參與過，現在穩定出席的都有20多人，年齡從20多歲到70多歲，當中有弟兄姊妹，也有部份人未聽過福音；我們盼望透過每星期在球場上接觸、溝通，大家彼此認識、關心，建立感情，慢慢能將福音分享給那些未信的朋友；當中有些朋友也曾被邀請過參加團契聚會，有些朋友也跟她們分享過福音。有一位70多歲滿頭白髮的婆婆，她未參與前有情緒病，如無特別事情，她每次都會來打球，慢慢地她面上多了很多笑容，而且改變成為一個開心快活人，喜歡和大家說笑，然後一起吃飯，最厲害就是她可連續不停地在場上打1-2個小時。又有一個婦女在球場上看見我們一班姊妹打球，自動走來問我們是否教會的人，想跟我們一起玩，當然她背後也有故事，我們也接納她，現在她和大家很熟了。也曾有幾個中學生因訂錯場而呆呆站在場邊看着我們玩，我們也邀請他們一起玩，球場上原來可以不分年齡界限的。

感謝主！祂給我們巴拿巴團一班姊妹，當中都有弟兄，建立了這個傳福音平台，求神加能賜力給我們，讓這平台成為神合用的器皿，帶領更多人認識耶穌，得著救恩。✝



雞粥背後——異象與恩典



李尹翠蓮 (Faustine)

自2016年新堂重建完成後，心裏一直有個感動：想重啟除夕夜年更會後的雞粥宵夜，希望這個教會多年的傳統可以“復活”，並傳承下去。感謝芥種的邀請，讓我可以與大家分享我的異象和怎樣經歷上帝恩典的帶領。

明白要預備百多人的雞粥，絕不容易，因此需了解以前是如何預備的。教會重建前，是由婦女部的姊妹負責煲雞粥，年更會當天，她們大清早便去街市買雞粥材料，然後在教會副堂的一樓廚房，從早到晚辛勞地準備。雖然很欣賞她們無私的付出，但一想到要從早到晚預備雞粥，時間和人手上未必能配合，心裏的感動頓時被熄滅了。

但上帝真奇妙，透過教會95周年堂慶嘉年華負責茶點區的事奉，讓我看見會友和來賓品嚐茶點時，臉上充滿著燦爛的笑容，就是這個簡單的畫面，心裏感到十分滿足，因為能夠服侍是恩典，是福氣！煲雞粥的感動又再一次出現。於是為此祈禱，求上帝賜智慧，帶領尋求一個簡單又安全的方法煲粥，不想參與事奉的弟兄姊妹過於辛勞。感謝主！讓我想到購買商業用的電粥桶代替明火煲粥，於是與電工師傅和教會了解廚房的電力負荷；最終，確定可以嘗試用電粥桶煲粥，跟著立即聯絡李達德長老，分享我的感動和願意承擔統籌，重啟年更會後的雞粥，但有一個條件，就是只安排於4樓全層供應雞粥，不會將雞粥搬往小學禮堂，以免發生危險，教會很快便回覆落實所有安排。



得到教會的支持，有感動就要立即行動！於是與兩位姊妹分享我的感動，其中一位姊妹聽到後更立刻說：「好！我撐你！」雖然只是簡單的回應，卻暖在心頭，非常感動，眼泛淚光。於是先購買了一個電粥桶，安排預演煲雞粥，配油炸鬼和牛腩酥，邀請幹事和教牧同工試味，再檢討需要改善的地方。改用電粥桶，雞粥不需兩個小時便煲好了，而且電粥桶可供應約80人份量，效果非常理想。

教會說重啟年更會後吃雞粥，預計出席人數會眾多，建議預備200人份量的雞粥，因此再購買多一個電粥桶。同時，訪問昔日有份參與煲粥的姊妹，以她們的經驗作參考，但他們大都忘記了，其中一位有份參與當年雞粥活動的年長姊妹說：「不用參考昔日的安排，你可有自己的想法和做法，當一個新的活動便可。」小小的意見和鼓勵，推動我要全力以赴，做到最好。我便開始組織事奉人員班底，包括煲粥小組，預備雞肉材料小組和工作人員小組，整個團隊約20多人。



「我的道路高過你們的道路，我的意念高過你們的意念」以賽亞書55:9

年更會前一個星期，411室有部分地磚突然爆裂，需要圍封安排進行維修，視察情況後，基於安全理由，順服上帝的提醒，決定將雞粥活動改往小學禮堂，上帝的安排是最好的。想像一下，如果年更會後過百人要排隊坐升降機往4樓食雞粥，這樣不單費時，而且或會影響出席人數，影響整個活動的氣氛呢！

年更會當天，雞粥小組下午4時開始煲粥底，共煲了3煲粥，可供應200多人。而所有工作人員和預備雞肉材料小組於6時30分集合，簡介流程及注意事項後，大家分工預備場地，將油器剪段放盤，置好調味區；大家同心協力，各項預備工作順利完成。晚上8時雞粥已備煲好，大堂同工通知出席人數約有250人，聽到人數超出預期，心情既興奮又雀躍，一切準備就緒。8時45分開始預備一碗一碗的雞粥，「萬事互相效力，叫愛神的人得益處」羅馬書8:28，不需20分鐘，便將一碗一碗的雞粥放好。合一的事奉，喜樂的笑容，滿足的快樂，充滿著整個小學禮堂。

年更會完畢後，會眾一窩蜂從大禮堂湧到小學禮堂，大家按工作人員指示，有秩序地取雞粥、油器和加入調味等，場面熱鬧；不需半小時，枱上所有雞粥沽清，油器只剩下少量牛腩酥。活動於晚上10時完結，大家同心協力還原場地，清潔廚具，非常有效率。最後，大家彼此分享，檢討需要改善的地方，來年會做得更好，期待下次見到您！

最後，感謝上帝的帶領，恩典夠用，感謝每一位參與事奉的弟兄姊妹，願上帝親自報答大家。上帝悅納甘心樂意的事奉，全賴大家，讓雞粥活動能在一片歡樂聲中順利完成。也感謝出席支持的弟兄姊妹，大家都對美味的雞粥讚不絕口，年長姊妹更說我們青出於藍，稱讚我們更出色。透過新方法預備雞粥宵夜，既輕鬆又安全，而且效果理想，並已將整個籌備過程以文字記錄作日後參考，心願吃雞粥這個傳統能在九龍堂一直傳承下去，年年有粥食。願榮耀歸上帝，誠心所願！✝





上主之愛長闊高深 (O Love, How Deep, How Broad, How High)

王俊禧 (第二堂成人詩班A)

今天是「預苦期第四主日」，距離「聖週」還有兩個星期。預苦期所採用的節期顏色為紫色，象徵懺悔和認罪，讓我們預備自己去經歷耶穌基督的受死和復活。

預苦期 (Lent) 的長度為40日（不計算主日），從禮拜三的「聖灰日」(Ash Wednesday)開始，教會在這一天舉行崇拜，並進行塗灰禮：將上一年棕枝主日所用的棕枝燒成灰燼，然後將灰塗在信徒的額上，同時說出：「你當緊記，你本是塵土，仍要歸於塵土。當遠離罪惡，效忠基督。」提醒信徒的生命是十分卑微，要回轉悔改，歸向基督。在復活日前的七天是「棕枝主日」(Palm Sunday)，也是聖週的開始。教會在這一天舉行棕枝巡遊，紀念耶穌基督騎驢進入耶路撒冷的場景。聖週四為「設立聖餐日」(Maundy Thursday)，教會在這一天晚上舉行崇拜，並進行洗腳禮和聖餐禮，重述耶穌基督在最後的晚餐時所做的事情。聖週五為「受難日」(Good Friday)，這一天的禮儀顏色為黑色，象徵著哀悼、受難和死亡。教會在這一天舉行崇拜，紀念耶穌基督為我們被釘在十字架上¹。

教會通過預苦期來強化信徒的屬靈生命，透過禁食、減少世俗的娛樂和物慾，使自己更專注於閱讀上帝的話語並反思自己的生活，以回應基督的呼召，使我們的生命更像基督。

今天所分享的聖詩為「上主之愛長闊高深²」(O Love, How Deep, How Broad, How High)，這是「預苦期」中所唱的聖詩。拉丁文歌詞據說是由Thomas à Kempis (約 1380-1471) 所寫成，隨後由Benjamin Webb (1819-1885) 翻譯成英文。聖詩共有七節，描述了耶穌基督的生平。其中最常出現的詞語是「為我們」(For us)，共出現了12次，表示耶穌所做的一切都是為了世人。這首聖詩其中三個常用曲調為：DEO GRACIAS、EISENACH以及DEUS TUORUM MILITUM。每種曲調都有其獨特的特點，並帶來不同的情感。願我們都能藉著這首聖詩，默想耶穌基督為我們所做的一切，並被祂的愛所激勵，回應召命。

Lutheran Service Book #544

新普天頌讚 #271

普天頌讚 #70 (第二節)

O love, how deep, how broad, how high,
Beyond all thought and fantasy,
That God, the Son of God, should take
Our mortal form for mortals' sake!

淵深莫測—上主恩愛，
高深、寬廣，超越思想：
上主聖子為人而來，
至高真神取人形像。

¹ 張振華。《教會年曆實用指南》。香港：道聲，2010。

² 聖詩中文標題採自《新普天頌讚》

He sent no angel to our race,
Of higher or of lower place,
But wore the robe of human frame,
And to this world Himself He came.

For us baptized, for us He bore
His holy fast and hungered sore;
For us temptation sharp He knew;
For us the tempter overthrew.

For us He prayed; for us He taught;
For us His daily works He wrought,
By words and signs and actions thus
Still seeking not Himself but us.

For us by wickedness betrayed,
For us, in crown of thorns arrayed,
He bore the shameful cross and death;
For us He gave His dying breath.

For us He rose from death again;
For us He went on high to reign;
For us He sent His Spirit here
To guide, to strengthen, and to cheer.

All glory to our Lord and God
For love so deep, so high, so broad;
The Trinity whom we adore
Forever and forevermore.

不遣天使進入凡塵，
謙卑臨格，降低身份，
親自進入失喪世人，
以血肉軀，屈節為人。

因我緣故祂受水禮，
甘忍飢餓、禱告、禁食，
為眾親經險惡試探，
為眾推翻魔鬼勢力。

基督不息教導、代求，
天天工作實踐使命，
言行、聖蹟適人需要，
無私一生為人傾盡。

被賣交於罪惡勢力，
遭鞭、戲弄、紫袍嘲諷，
代背、被釘十字架羞恥，
為眾犧牲，忍辱負重。

基督復生驅散死蔭，
升天登基，執掌權柄，
自天派遣聖靈降臨—
振興、安慰、帶領子民。

光輝榮耀歸於我主，
因祂恩愛長、闊、高、深！
崇敬盡歸三一上主，
頌歌歡欣直到永恆。



O Love, How Deep (LSB 544)
- Higher Things
<https://www.youtube.com/watch?v=lvUtpWgXmRM>



Eisenach "O Love, How Deep,
How Broad, How High" -
Sheffield Cathedral Choir
https://www.youtube.com/watch?v=l_WTFHydFV4



O love, how deep, how broad,
how high - Saint Mark's
Church, Philadelphia
<https://www.youtube.com/watch?v=cOLBNkKFXjU>





受苦節聖樂崇拜詩歌分享

區靜儀（早堂成人詩班B）

聖樂部每年都會籌辦兩個大型聖樂聚會，一個是平安夜晚上的〈聖誕夜聖樂崇拜〉，另一個便是即將舉行的〈受苦節聖樂崇拜暨聖餐禮〉。

前幾年因疫情關係，原定在受苦節獻唱全套《無比的愛》清唱劇的計劃需要暫時擱置。幸好去年疫情緩和，我們終於能以實體形式舉行《無比的愛》受苦節崇拜了！而今年受苦節聖樂崇拜的內容包括讀經、唱詩、信息和詩班歌頌，會眾們能有更多機會一同以歌聲敬拜。在此，讓我跟大家分享一下當天會眾和詩班的詩歌內容吧！

會眾詩(一) 難以解釋《世紀頌讚226首》

曲調是北愛爾蘭民謠 Londonderry Air (倫敦德里小調)。歌曲分為兩段，每段有三節歌詞，第一段的每節歌詞都以「難以解釋」開始，第二段每節則以「但我知道」來回應。詩歌用了問答形式去表達神早已預備救恩、基督降世拯救罪人。歌詞充滿感情，旋律優美動聽，是一首很感人的詩歌。

會眾詩(二) 哀哉耶穌的聖首《頌主詩歌89首》

雖然我已經唱了無數次，但每次唱它時仍然很受感動！從音樂角度看，小調帶給人一種哀傷的情緒，再加上細膩的歌詞，將主耶穌受害受難的悲涼淒愴表露無遺。此外，我覺得最特別的音樂處理，是在最後結尾的音用了小調中的第五音，而不是小調中的第一主音。這個第五音聽起來頗有一種無奈和遺憾，倍感哀傷！

會眾詩(三) 紫色的袍《美樂頌217首》

此曲不算很長(雖然樂譜寫1-5段)，但令我讚嘆的是在短短的篇幅中，其旋律和歌詞卻能完完全全地表達出當時耶穌被凌辱戲弄的痛苦情景(馬可福音15章16-20,33-34節)！實在是一首很「到肉」的受苦節詩歌！

說完了會眾詩，輪到四首詩班的歌曲了！

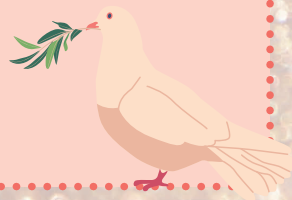
(1) 棘冠

歌曲講述少年耶穌的花園種滿美麗的玫瑰花。當花期到了，鮮花盛開，耶穌邀請朋友同來欣賞。但這些友人卻無情地摘掉鮮花，用玫瑰有刺的枝條編織冠冕，硬戴在耶穌頭上。

這種間接的表達方式能叫人心中多作思想、思量，頗有深度！而我覺得最感人的一句歌詞是「耶穌回答說，你忘了，這些荊棘正是為我。」

(2) 因祂十架

柔和而充滿感情的音樂、簡潔工整的歌詞，使人容易融入音樂之中。中間洪亮的段落代表我們對基督捨身的回應。最後樂曲結束則用了漸漸弱來表示主的犧牲和榮耀源遠流長。



(3) 十架權能

詩歌描述主耶穌步向加略山和釘死在十字架的情景。中間升調的一段就是利用音樂的激動和節奏的緊迫去營造當時的氣氛。尾段歌頌十架的榮耀，作曲家用了稍慢速度來表現莊嚴的氣氛。

(4) 記念我

詩歌巧妙地用了「記念我」(Remember Me) 來講述三個不同的人物對象。

第一個是耶穌設立聖餐，囑咐門徒要如此行，為的是記念祂。(哥林多前書11章23-25節)

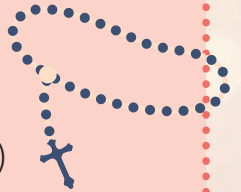
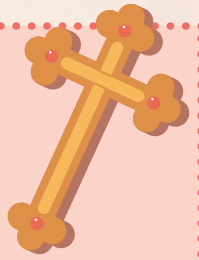
第二個是耶穌在客西馬尼園向天父禱告。在馬太福音26章39, 42節裡，雖然經文中沒有出現「記念我」，不過詩人可能想表達耶穌祈禱，望父神垂聽的意思吧！

第三個是我們向主耶穌祈求，希望祂記念我們。

詩班歌頌完畢，隨即進行聖餐禮。雖然每月的第二主日崇拜都會有聖餐禮，但在受苦節當日領聖餐，實在別具意義！盼望大家邀請家人和朋友同來參加，一起歌頌敬拜主！

啟示錄5章13節

「願頌讚、尊貴、榮耀、權勢，都歸給坐在寶座上的那位和羔羊，直到永永遠遠！」✠



李馮自然

時光飛逝速似箭
主賜平安又一年
感謝天父的看顧
在祂愛裡天過天
今藉新春佳節到
祝願大家身心健
彼此相助互關顧
靈命更新信心堅
齊齊作主喜悅事
盼能作光又作鹽
多念主恩說主愛
常帶福音在身邊
待有機會傳主道
使人知神有愛憐
把神救恩告親友
多親近主智慧添

春之心曲





要預備好迎見上帝

（從敬拜出發——歸來重整敬拜生活系列）

本文是2024年2月10、11日四堂崇拜講道內容

經文：《出埃及記》19章1至25節

講員：陳進華牧師

引言：

2024年教會年題是「回歸上帝！重尋召命！」，其中一個講道系列是「從敬拜出發——歸來重整敬拜生活」。今天讓我們從出埃及記19章重整我們的敬拜生活：「要預備好迎見上帝」。

（週六崇拜適逢大年初一）每年新正頭善信們於黃大仙廟前，帶備好要奉上的香燭，未入黑已排隊輪候，霸定個好位，不惜付上代價，只求踏入新一年時上到頭炷香。這一大群善信的舉動，是否也提醒每一位敬拜上帝的基督徒：「我該怎樣預備好迎見上帝呢？」

在進入經文前，讓我們留心《出埃及記》的分段，全書分兩部份，第一個段落是1-18章，主題是「拯救」：記載以色列人離開埃及來到西奈曠野，第二個段落是19-40章，主題是「事奉」：記載上帝與以色列人於西奈所立之約。今天的經文出埃及記19章，是上帝向百姓頒佈十誡前的重要教導，因為上帝要祂的百姓認識祂，並要預備好來迎見祂。

昔日摩西初次踏足西奈山，上帝叫他在這聖山上脫鞋，並用神蹟使他認識上帝，並向他發出呼

召，差派他把以色列人從埃及為奴之地，帶到這山上敬拜事奉祂（出3:12），如今摩西已完成上帝的召命。在以色列人開始敬拜及事奉上帝之先，上帝要親自降臨，並叮囑屬祂的子民當如何預備好去迎見祂。（出19:1-2）

一・歸回的呼召：帶你們來歸我（出19:1-8）

大能的上帝施行神蹟奇事把以色列人從世界中分別出來歸屬自己

☞上帝的拯救及揀選→使人歸屬上帝

「帶你們來歸我」（4）「在萬民中作屬我的」（5）
「要歸我作……」（6）

耶和華從山上呼喚摩西，吩咐他要告訴雅各家，告訴以色列人：他們親眼看見上帝向埃及人所施行的神蹟奇事，也親身經歷上帝如鷹將他們背在翅膀上，把他們帶來歸祂。

儘管以色列人早已忘記列祖亞伯拉罕與上帝所立的約，但上帝仍守約施慈愛，沒有遺忘與亞伯拉罕後裔立約的特殊關係，並在這山上向他們發出立約的邀請。

上帝：如今你們若真的聽從我的話，遵守我的約……。（5）

百姓：凡耶和華所說的，我們一定遵行。(8)

眾百姓在這山上與上帝立約，大家同聲回答，承諾一定遵命！

上帝的心意是：屬祂的子民要回歸上帝，與世界劃清界線，並作屬上帝的子民、作祭司的國度、為神聖的國民。

今天上帝向每一個屬祂的人，每一個君尊的祭司發出這個歸回的呼召。

☺認定我們是屬於上帝，要從世人中分別出來，聽從及遵守主的話，活出祭司的角色！

訂婚或已婚的弟兄姊妹的指頭上都帶上盟約的戒指，這個定情信物提醒自己及別人一個重要的信息：這人心已有所屬啦，別人已經沒有機會介入這個親密的關係。

→我們是有得揀的！若我們重視一個關係或盟約，就一條心的對對方，不被別的人事物分心啦。

☛反思與行動：上帝是守約施慈愛的

1. 基督徒既蒙主拯救，心已屬主。請檢視生命中有甚麼人、事、物仍佔據我的心，使我未能專一愛主？求聖靈光照，求主愛吸引我，使我每天更加愛主。

二·聖潔的呼召：人要預備好迎見上帝（出19:9-15）

神聖的上帝要降臨，百姓必須預備好來迎見聖潔的上帝。

☺上帝向所屬的子民交代清楚，讓人能夠做好準備。

·預告：上帝要在眾百姓眼前降臨西奈山(9,11)

「我要在密雲中臨到你那裡」(9)「耶和華要在眾

百姓眼前降臨在西奈山」(11)

·預備：百姓要預備好迎見上帝(11,13,15)

「第三天要預備好」(11,13)

第1天摩西上山領受上帝的吩咐，下山把上帝的心意告訴千夫長，千夫長告訴百夫長，百夫長告訴五十夫長，五十夫長告訴十夫長。百姓需要時間消化所聽到的命令，又要把握時間來遵行上帝的吩咐。

以洗衣服為例：從正月的逾越節起行離開埃及，三月初一到達西奈曠野，行了四十七天的路程，不知眾多的以色列人有沒有洗過衣服或沖過涼？但一時間收到要自潔的命令，相信過百萬的會眾尋找水源、輪候洗衣及晾乾衣物都花了不少時間！上帝於第三天才降臨，讓人有足夠的時間做好準備。

☺我們要預備，而且要預備好！

上帝是神聖的→屬祂的要依從主的心意分別為聖

1.人：百姓既屬乎上帝，要自潔（外在及內心）

→當百姓除下及清洗污糟的衣服時，不單想到外在的污穢，面對聖潔的上帝，不期然想到內心的罪惡，得罪人或上帝的地方，也許會立即認罪求饒；摩西進一步提出「不可親近女人」(15)的命令，可見這絕非表面自潔這麼簡單！

2.山：山已因上帝成聖，劃定界線，不可越界，違者必死。

→上帝是神聖到人和畜都不能親近甚或觀看的，所以上帝把已因祂成聖的山都劃定界限，人畜不可違規，不可侵犯上帝的聖潔，因為絕對無情講！

3.時間：於角聲拉長時才到山腳（特定時空）

→百姓必須依照上帝所定規的時候、步驟及行動，跟足上帝所定的做法！

☺要謹慎：留心警告、把握時間預備、按吩咐而行動

☺上帝清楚交代→信徒依照吩咐而行

1995年當我剛來九龍堂事奉時，主日崇拜時看見招待的姊妹悉心打扮又穿上長衫，招待的兄弟穿恤衫西褲還打呔，各人拿著週刊站在禮堂門口歡迎赴會者；回來聚會的弟兄姊妹衣著端莊大方，甚至盛裝回來敬拜上帝，不少教友於聚會前已坐好，安靜祈禱，預備好心靈來敬拜上帝，崇拜結束時安靜默禱。

週四探訪時曾探望不少年邁的會友，他們最期望家人於第二主日早上接他或她回來教會崇拜及守聖餐，他們前一晚就執拾好翌日要穿戴的衣物，有時還怕自己睡過頭而失眠，主日大清早就致電催促家人來接送。

→我們總有得揀的！若我們知道要赴一個重要的約會，就必然推卻其他的邀請。

☛反思與行動：上帝是神聖不可侵犯的

2. 每主日回來教會敬拜上帝，在主的殿中瞻仰主的面，聆聽主的聖道。

檢視：我每次迎見神聖的上帝時，怎樣與世界劃清界線及分別為聖，好使身體、情緒、心靈上預備好見上帝？

三·敬畏的呼召：上帝再三警告（出19:16-25）

威嚴可畏的上帝降臨在西奈山，百姓要敬畏上帝。

☹上帝：在火中降臨西奈山上，百姓：戰兢出營於山腳迎見上帝。

☺作者仔細描述耶和華降臨時山上可畏的情景(16-19)

雷轟、閃電、密雲、角聲(16)→百姓戰抖

全山冒煙，煙霧上騰，整座山劇烈震動，角聲越來越響(18-19)→西奈山劇烈震動

→上帝於火中降臨讓人感觀全開：視覺(閃電)、聽覺(雷轟及角聲)、嗅覺及味覺(煙霧)、觸覺(熱火及地震)。百姓不再留於昔日，曾看見上帝向埃及人所行的事(4)；如今卻親身經歷上帝降臨聖山上所帶來身心靈的震撼及可怕(18)。

→百姓感到不寒而慄，心生敬畏！（可惜，不久百姓就犯罪，敬拜金牛犢。）

☹上帝再三警告：百姓及事奉上帝的人

誦讀上帝與摩西這段對話時，不難發現內容不斷重覆又重覆，上帝為何“咁長氣”？上帝一而再，再而三警告百姓，為免走到無法回頭的結果。例：警告、告訴(21,23,25)、免得(21,22,24)，上帝是威嚴可畏的，人必須儆醒及遵從上帝的話，免得被擊殺！

上主日我身穿牧師衣著站在教會門口，迎面而來一對陌生的夫婦(相信是又一村的街坊)突然對我說：「牧師，請你們虔誠的教友不要再把車停泊在石竹路的斑馬線上！」我一時間感到十分尷尬，回答說：「我有提醒過弟兄姊妹的。」，目送他們離開後，我感受到這事的嚴重性！教會常常說要做好睦鄰，要向又一村的居民傳福音，在區內作明亮的燈台，很不幸這燈台卻充滿雜質。老實說，會友於主日非法泊車及阻塞道路的情

況，一直困擾又一村的居民，怨聲載道；但不少駕車回來的弟兄姊妹又抱怨車位不足，有時要泊到老遠，有時冒險把車泊在馬路上，也曾因為阻塞鄰近學校及住宅出口而有警員前來處理；我很欣賞一位駕車回來聚會的弟兄分享，他為使自己能專心參加崇拜，一家人改為乘坐公共交通工具回來，這樣就可以專心又安心參與整個崇拜，不再提心吊膽，決心把這一個半小時分別為聖，用來瞻仰及敬拜可敬可畏的三一上帝。

→我們總有得揀的！若我們知道上帝是輕慢不得的，我們行事為人就要對得住上帝。

☛感恩與行動：上帝是威嚴可畏的

3. 感恩：我們雖然不配，但威嚴的上帝竟然臨到我們當中，讓我們能親就及敬拜祂。我會怎樣把握每次能參與教會崇拜的機會，照上帝所吩咐的預備好來朝見上帝呢？

總結：

或者有人問，這段歷史實在太可怕啦，誰能做到呢？上帝不要靠嚇，原來上帝降臨的目的為要考驗信徒，要我們敬畏上帝！

出20:20摩西對百姓說：「不要害怕；因為上帝降臨是要考驗你們，要你們敬畏他，不致犯罪。」

☺要認識所敬拜所事奉的對象

☺要留心聽從上帝的吩咐及用合上帝心意的方法來事奉祂

要預備好迎見上帝：

1. 上帝是守約施慈愛→信徒要回轉歸向祂
2. 上帝是神聖不可侵犯→信徒要過聖潔生活
3. 上帝是威嚴可畏→信徒要存敬畏的心 ☹



撒母耳記上

(全卷三十一章)

鄧少軒長老

一、經文背景

在希伯來文聖經中，《撒母耳記上、下》是一卷書，只是七十士譯本(新約時代的希臘文譯本的希伯來聖經)為了方便緣故，將它分為上下兩冊，與列王記上下共四冊合稱為《王國書》(Books of Kingdom)。本書所記載的歷史是從祭司以利開始到掃羅戰死，約主前1171 - 1056，時間約有一百十五年。

第一主角撒母耳出生於主前11世紀中葉，介乎士師時代與君王時代之間，是最後一位士師。士師時代的以色列是沒有君王統一整個以色列，管治人民的方式，由上帝委派某人去管治以色列民某個支派，沒有世襲制。撒母耳處於一個過渡時期，引導以色列人由士師時代進入君王時期。

士師時期以色列人正面臨歷史上的黑暗歲月：祭司制度腐敗，人民不再敬畏耶和華；「各人任意而行」(參士17:6，18:1，19:1，21:25)；對外又受制於強國非利士人，正是充滿內憂外患。

《撒母耳記上》前半部份記載撒母耳的出生、童年及當士師的經過，撒母耳帶領以色列人回轉歸向耶和華，令屬靈及政治復興的經過，撒母耳是唯一一人集祭司、士師、先知於一身，他又代表上帝膏立書中另外兩位主角——掃羅和大衛為王，他在以色列歷史中扮演一個很重要的角色。

後半部份引出以色列第一個及第二個君王——掃羅和大衛，記述掃羅的興起和衰落，及大衛的興起，掃羅並不是上帝真正揀選作君王的人，大衛

才是被稱為合上帝心意的人，「耶和華已經尋著一個合他心意的人，立他作百姓的君王」(撒上13:14)，撒母耳記讓我們看到大衛有什麼特質，會被上帝稱為合祂心意。

二、重點解讀

1. 第一至三章提到撒母耳的母親哈拿求子禱告得應允，哈拿作了預言的禱告，以利的兩個劣子作惡，神人對以利發出嚴重的警告，上帝親自向撒母耳啟示並教導他。撒母耳漸漸長大，耶和華與他同在，使他所說的話一句都不落空。從但到別是巴，所有的以色列人都知道耶和華立撒母耳為先知。耶和華又在示羅顯現，因為耶和華在示羅藉祂的話向撒母耳啟示祂自己(3:19-21)。
2. 第四至七章的記述，提到由於以利的兩個兒子藐視上帝，以利尊重兩個兒子過於尊重上帝，致使約櫃被擄，以利的兩個兒子於同日內被殺及以利死亡，被非利士人打敗。其後，上帝在非利士地彰顯自己的能力和榮耀，非利士人因懼怕而使約櫃歸回以色列。第七章的結尾，記載了撒母耳在米斯巴作以色列人的士師，帶領以色列人悔改歸向上帝，上帝幫助他們戰勝非利士人，以色列也從非利士人手中收回以革倫到迦特。那時以色列與亞摩利人和平相處。
3. 第八至十一章的開始，記載了撒母耳年紀老

邁，他的兒子不行他的道，貪圖財利，收取賄賂，屈枉正直，再加上亞捫人的王拿轄來攻擊以色列人，致使以色列的長老要求要立一個王治理他們。可惜的是，他們並未有先求問上帝，那時是否一個合上帝心意的時間立王呢？上帝說：「他們是厭棄我，不要我作他們的王。」雖然經過嚴厲的警告，但他們一定要一個王治理他們，所以上帝對撒母耳說：「你只管聽從他們的話，為他們立一個王。」於是便立了掃羅為王，並在雅比之役得到印證。在政治上，以色列人從散漫的支派同盟，轉型成為組織嚴密的王國制度，在宗教上，以色列人由會幕制度轉型成為先知領導的制度，再轉型成為以耶路撒冷聖殿為中心的國教信仰。

4. 第十二至十五章揭示了掃羅的自以為是，他沒有聽撒母耳的吩咐等他來獻祭，就自行獻祭以穩定軍心。撒母耳責備掃羅並預言他的王位不能長久，掃羅不單這一次不聽吩咐，上帝命令掃羅去擊殺滅盡亞瑪力人，掃羅雖然召聚百姓攻擊亞瑪力人，但掃羅和以色列百姓卻沒有遵守命令殺盡所有亞瑪力人與牲畜，撒母耳於是與掃羅決裂，再也不相見。
5. 隨著撒母耳宣告：「今日耶和華使以色列國與你斷絕，把這國賜給另一個比你更好的人」（15：28），上帝確定了掃羅的衰落，並會興起「另一個比你更好的人」。接著，便是記錄大衛的出現，直到撒下7：16進入全本聖經的核心——「大衛之約」。
6. 第十六至十九章提到因掃羅的驕傲與叛逆，上帝吩咐撒母耳另立新王，上帝告訴撒母耳祂揀選的人不是憑外貌，而是注重人的內

心，最後撒母耳膏立一個約十二歲放羊、不被注意的少年大衛。大衛敬畏上帝、勇敢、攻克己心的特質，於戰勝非利士的巨人歌利亞中顯露出來。掃羅欣賞大衛的能力，並在軍隊中提拔他，可是後來掃羅嫉妒大衛功高蓋主，所以企圖殺害大衛，但大衛因著上帝保護，而成功地脫離掃羅加害之手。

7. 第二十至二十三章可看見大衛與約拿單難能可貴的友情，約拿單願意不顧自己王位繼承權，無私與大衛結盟。從這裡開始，大衛也展開長達約十年的逃亡生涯。大衛首先逃到距耶路撒冷不遠的祭司城挪伯，從祭司亞希米勒處得到食物及刀防身，然後繼續奔至非利士城迦特，在迦特王面前裝瘋扮傻。後來因掃羅認定亞希米勒幫助大衛是對他背叛，便喪心病狂屠殺亞希米勒全家及挪伯全城，掃羅正式與上帝為敵了。
8. 約拿單和大衛最後一次在西弗曠野的樹林見面之後（23：15—18），接著從23：19開始到26：25便記載了大衛和跟隨他的人在猶大南部曠野飄泊時的情況，當中包括：隱基底事件、拿八事件和大衛夜入敵營事件。其後為了逃避掃羅的追殺，便逃到非利士人的地去，投奔瑪俄的兒子迦特王亞吉，並在洗革拉停留了一年四個月（24：7）。
9. 第二十四至二十七章提到大衛有兩次機會去暗殺及追殺掃羅，但他卻沒有這樣做，因為不願意殺害上帝的受膏者，大衛也想藉此表明忠心，與掃羅復和。雖然掃羅答允大衛不再追殺他，可是卻出爾反爾，帶兵再次追捕他，雖然掃羅第二次承認自己的不是，應承大衛不再追殺他，但大衛不再相信掃羅，帶領部下投靠敵人的敵人——非利士人迦特王。

10. 在第二十八至三十一章中，掃羅已是窮途末路，他對非利士人的進攻非常驚慌，於是去求問交鬼的婦人。相反地，大衛在面對亞瑪力人的擄掠時，他求問亞比亞他祭司，他們倆對上帝不同的忠誠度，引導他們走不同的路，更預示了他們有截然不同的命運。掃羅最後自縊身亡，死在戰場上，大衛卻更接近以色列的王位。

三、反思及生活應用

- 以利是上帝的祭司，卻是一個失敗的父親。他的錯誤是甚麼？(參2：29)。他家庭的結局對我們有何警惕呢？
- 「約櫃」象徵上帝與人同在，但以色列人和非利士人一樣，誤信約櫃本身具有法力，以為有了它便可作為護身符，保證上帝的同在。他們以這行動代替內心真正的悔改，結果帶來更大的失敗與羞辱。今天，你如何保證上帝與你同在？是循例式的讀經、祈禱、返崇拜？還是專心仰望跟從祂？
- 如果人的內心沒有真正的悔改，沒有真心愛上帝，獻祭就是虛假。「聽命勝於獻祭」，你會否注重「獻祭」過於聽命於上帝呢？
- 掃羅如何看得出上帝與大衛同在（參考18：5、14，大衛所做的每一件事都精明，耶和華也與他同在）？今日，人能否從你身上看出上帝的同在？
- 大衛深知道所遭的苦難絕不能靠自己的智慧和力量解決，只有依靠上帝的引領和能力才能解決，所以他願意等待答覆。等候上帝是一門難學的功課，但會帶來什麼果效？你願意在艱難的歲月裡等候上帝嗎？
- 大衛認定耶和華是審判的主，祂會為他伸冤（24：12、15），所以他能善待掃羅。你曾否因受欺壓、不平的待遇而心中難過和悲憤呢？大衛全心仰望上帝的榜樣，對你來說是否可行？
- 掃羅一表人才，也立下不少汗馬功勞，可是從外表所看到的，卻與品格大相逕庭，掃羅最後也被上帝廢棄了。我們可從掃羅身上學到什麼教訓？

代禱事項：

1. 「預苦期晨更祈禱會」：求主加力並使用各事奉人員，求聖靈臨在，興起教會祈禱之火，弟兄姊妹屬靈生命被燃亮，手所作的聖工更被主堅立。
2. 傳道及差傳部：記念3月17日下午3:30舉行的「恩典窄路」音樂奮興會。求主使用基恩敬拜音樂事工團隊的敬拜、信息及見證，帶領會眾一同經歷上帝使人重新得力的大能。
3. Alpha Space 啟發空間：將於4月14日至6月2日（逢主日）上午10:30-中午12:00在教會411室舉行。求主感動弟兄姊妹成為一個「啟發起點」，邀請親友、朋友、同事來參加。又求主預備所需要的事奉人員。
4. 週三祈禱會：求主感動更多長執、各部職員和弟兄姊妹預留時間參加逢禮拜三晚上7:00在311室舉行的祈禱會，為上帝的家守望。

教會活動：

1. 「預苦期晨更祈禱會」將於3月5至26日（逢禮拜二）上午7:00在深福中心舉行。
2. 「恩典窄路」音樂奮興會將於3月17日(主日)下午3:30在教會大禮堂舉行。
3. 2024受苦節聖樂崇拜將於3月29日(禮拜五)下午5時在教會大禮堂舉行。

禮賢會九龍堂 2024年1月份收支情況

	1月份 (HK\$)
堂會 - 總收入	1,745,902.79
堂會 - 總支出 (包括資產項目)	2,205,675.10
堂會 - 盈餘 / (不敷)	(459,772.31)

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



中國銀行(香港)
BANK OF CHINA (HONG KONG)

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

春回大地，春暖花開！

在這個重現生機的三月，〈芥種〉以輕鬆的筆觸，向各位主內兄姊介紹教會內生活化的一面。

近年來，不同團契或組別，很多兄姊組織了各式不同的活動，有行山隊、乒乓球組、羽毛球組等。這些活動既可強身健體，又可促進主內肢體彼此交誼、溝通分享，什至可以成為福音平台，領人歸主，是軟性的福音預工，很值得鼓勵。

另外，趁着“春暖花開”的時節，今期我們介紹了一個不為人注意卻默默長期地按時付出的事奉組別——插花組，其中兩位組員分享她們在事奉中遇過的波折、收穫和感受，真是“唔講你唔知”，不簡單！以後每個主日看見聖壇上耀目的鮮花，我們心中一面要感恩稱謝上帝，一面要給予付出者無言的欣賞。

最後，年更會的雞粥雖然美味、好吃，但你知道否復辦雞粥宵夜背後的因由和煲粥前的準備及過程？在此不多說，請細閱本期P.14-15吧！

預告 四月份主題 創造的恩典

責任編輯 | 張偉然 (yin1120@netvigator.com)

截稿日期 | 2024年3月26日

出版日期 | 2024年4月14日

本期責任編輯：袁添松

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

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：高科技印刷集團有限公司

電話：3759 0888 傳真：2790 2865

本期印數：800本

目錄

牧者的話

2 活出盛放的人生

何歡玲牧師

主題文章：春之樂章

4 若不是上主 一切皆徒然

王袁成

6 插花者言

梁婉華

7 插花事奉

甘林淑儀

8 馬可團乒乓球活動分享

鍾梁寶靈 陳貴明

10 本堂乒乓球事工

眾弟兄

13 巴拿巴團羽毛球活動分享

何麗貞

14 雞粥背後：異象與恩典

李尹翠蓮

會友廣場

16 上主之愛長潤高深

王俊禧

18 受苦節聖樂崇拜詩歌分享

區靜儀

19 春之心曲

李馮自然

每月靈食

20 要預備好迎見上帝

陳進華牧師

活水甘霖

24 經卷概覽系列：撒母耳記上(全卷三十一章)

鄧少軒長老

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，互勵互勉，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。