



盈豐集

第 1 1 1 期

靈修是.....?



目錄

編者話	1
傳道心語	
靈修的理想與現實	謝明茵傳道 3
與你共鳴	9
葡藤新枝	
劉丘靄妮	15
李倩儀	17
分享園地	
人生reset：神安排的驚喜新開始	黃嘉曦姊妹 20
分享轉工經歷	鍾苑婷 23
有關中學生團契，我想說的是.....	Amy妹 25
認識我們的生力軍－梁方圓	28
「靈修，搞邊科？」－讀罷「靈修，	
首先是一個神學的議題」札記	凌凱妮傳道 29
苦路中的靈修	陳殷祈 33
咩咩資訊站	各團契 37
母堂心連心	吳紹賓傳道 57



編者話

親愛的弟兄姊妹：

在這個瞬息萬變的時代，我們常被生活的忙碌牽引，與神似乎愈來愈遠。今期刊物的主題圍繞「靈修」這個既熟悉又具挑戰性的課題，盼望能為大家帶來反思與鼓勵。

在與你共鳴，謝明茵傳道以「靈修的理想與現實」為題，透過教會內部問卷調查發現，弟兄姊妹大多有穩定靈修生活，但仍有不少肢體面對不同挑戰。謝傳道以耶穌葡萄樹與枝子的比喻為基礎，提醒我們靈修就是與神連結、親近神的安靜時光，並對弟兄姊妹靈修時面對的不同困難提供實用建議。

在分享園地，我們亦感謝凌凱妮傳道從神學角度探討「靈修，首先是一個神學的議題」；幹事陳殷祈弟兄則分享了在大嶼山大水坑走「苦路」的靈修體驗。

此外，分享園地收錄兩位姊妹轉工經歷的見證－嘉曦姊妹和苑婷姊妹分享神為她們預備新工作的恩典。Amy妹在中學生團契服侍的分享；也有少年人方圓分享升中一的喜悅。在葡藤新枝部分收錄了兩位新來到教會姊妹—劉丘靄妮姊妹和李倩儀姊妹—的分享，讓我們一同歡迎和認識她們。

最後是母堂的近況、大埔堂上半年的動態及各團契的近況，讓我們一同彼此相助，共建神家，叫神的名得榮耀。

編者話



傳道心語

1. 靈修現況調查與反思

在忙碌的生活中，許多弟兄姊妹常感到與神漸行漸遠。靈修，是否生活中的奢侈品，還是每一日的必需品？

為了更具體掌握弟兄姊妹目前的靈修狀況，從而作出反思，尋找突破的方向。我們在4月6日的崇拜報告時間，透過教會各群組的WhatsApp，邀請大家即場填報一份簡短的調查問卷。從收回的有效問卷數據所見，近八成人有穩定靈修生活（次數為「每天」或「每週4-5次」），時間介乎5-30分鐘不等；當中有三成人使用手機；除在家中，弟兄姊妹會在交通工具或戶外靈修。至於其餘兩成沒有靈修及部分沒有參與問卷調查的肢體，推算很可能未明白、或不覺得自己需要靈修、或曾經嘗試，但沒有堅持下去等。

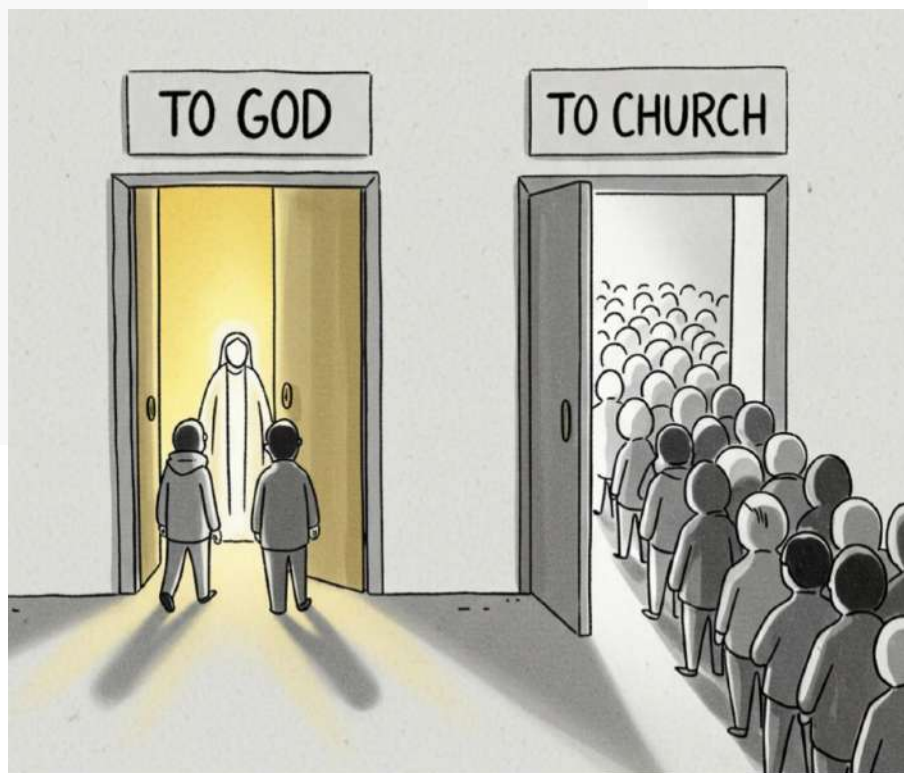
2. 靈修的意義與目的

耶穌說：「我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子。因為離了我，你們就不能做甚麼。」（約十五5）

耶穌用葡萄樹和枝子的關係，來比喻他和門徒之間的關係。這提醒我們，我們需要常常在神的裏面，與祂保持連結，否則，我們的靈命便難以成長和結果。

靈修，就是與神連結、親近神的安靜時光。藉着持續不斷的每天靈修，我們對神、對自己的認識亦漸漸增多，並且與祂建立更深厚的關係，屬靈生命也得以成長。另一方面，因為我們常常回到神那裏，靠着聖靈的指教與幫助，去面對每一天的生活。當我們回到教會，也會懷着平安喜樂的心，實踐對神、對人的愛，一同建立基督的身體。

3. 親近神，活出真實的基督徒生命



[網上圖片]

「求我們主耶穌基督的神，榮耀的父，將那賜人智慧和啓示的靈賞給你們，使你們真知道他。」(弗一17)

當耶穌被問到，律法上的誡命哪一條最大，他回答說：「你要盡心、盡性、盡意愛主你的神。這是誡命中的第一，且是最大的。」(太廿二37-38)

跟從基督，成為基督徒，我們信仰的核心是「與神建立(重建)關係」，而最大並且首要的誡命是「愛神」，就是以神為樂，以神為滿足，並且視神為我們生命中的第一位。

信主後，我們既是天國的子民，也是地上的公民。兩個身份和兩種生活帶來的張力，令恆常靈修，以及與神保持緊密的關係，成為今天基督徒面對的重大挑戰(屬靈爭戰)。讓我們趁此機會都學習正視這個問題，同尋解決方法，彼此提醒及勉勵。

4. 「靈修拖延症」的診斷與醫治

困難一：時間與地點安排

對於工時長的上班族、要兼顧實習或兼職的學生、家庭主婦、在職媽咪、全時間家中照顧者來說，需要更靈活作出安排。

建議：

- 利用碎片時間，如乘車時聽詩歌或默想經文
- 從10分鐘開始，先禱告再讀經，逐步延長時間
- 固定時間和地點，形成習慣
- 把手機調至靜音，避免干擾
- 與家人溝通，爭取靈修時間和空間

困難二：專注力不足

在這個資訊氾濫時代，我們的專注力與記憶力都嚴重下滑。如何在神面前安靜自己，聽神的話，是今天一個十分重要的屬靈操練。

建議：

- 設定清晰的靈修目標（例如：今天要默想一段經文，或讀完今天的靈修文章及禱告）
- 短時間靈修法（如5-10分鐘），目的是養成習慣
- 開始時先有一個簡短靜默，幫助自己進入「聽」的狀態
- 遠離手機的干擾

困難三：不明白經文

靈修時的讀經，重點不在於藉閱讀獲取資訊，而在於透過經文，察看和反省自己的生命，在聖靈的督責下謙卑自己，從而為神的話語改變。

建議：

- 祈求聖靈的光照引導，賜下悟性明白神的說話
- 可針對當下所面對的疑難或屬靈生命需要，選擇閱讀相關的經文，讓經文成為你「腳前的燈、路上的光」
- 可選用附有聖經註解的靈修書籍，作為輔助

困難四：感覺單調乏味

先要校正心態，明白靈修是和神的真實相遇，是子女樂意每天預留一段時間，與父親親密對話的時光。

建議：

- 根據個人當下的狀態和需要，調整靈修時間、內容和方法，避免因循而感到無意義
- 可加入詩歌、靈修札記、選讀不同的靈修書籍等，作為輔助

5. 尋找，就尋見

「要親近神，神就必親近你們。」[雅四8]

每個人的靈修之路都不盡相同，重要的是找到「屬於你」的靈修理由。我們都渴望能夠與神有親密關係，當你順服神、渴慕神、享受神，靈修便不再是負擔，而是每天最滿足平安的時光。願我們懷着一顆愛神的心，克服眼前的困難，每天抽時間回到父家，與祂相遇。

最後，希望與大家分享以下一段禱文，作為回應神尋找我們「回家」的呼召，願禱文成為我們靈修路上的安慰與力量！



仁慈的神，我不願再檢查
自己在信仰上是否進步。
我聽到你，我向你說話。

因此我找到你。

在失去你時，一再找到你。
我不知道，因自己的一切努力
我是否有變得更好或更虔誠。

我只知道，這個問題
對我而言，已變得愈來愈不重要。
我不再依賴自己對自己的想法。

我自由了。

為此，我主，我向你祈求的
不過是一顆向你打開的單純的心。
這是我的願望：我願在所有事物中
在我與之生活的所有人群中，以你為家。

主，請讓所有找你的人，找到你，
並讓所有找到你的人，重新尋找你，
直到所有的尋找和找到，
在祢的臨在中實現為止。

—貝瑟（Hermann Bezzel）

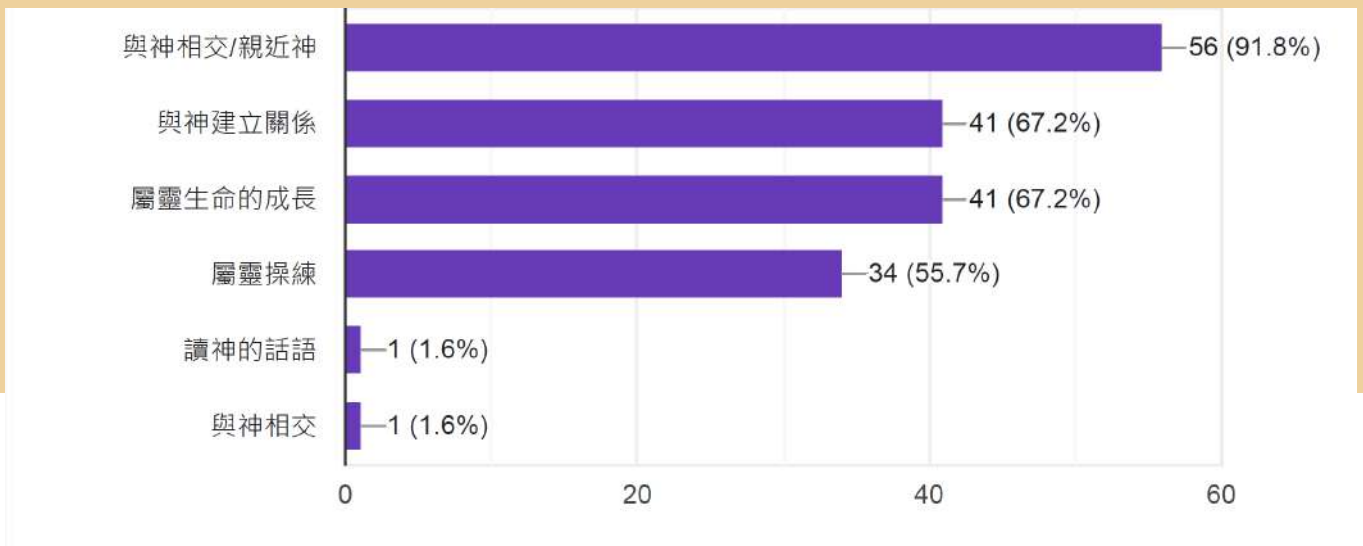
插畫、禱文出自約格．辛克（Jorg Zink），《辛克的7個身心靈
祈禱操練》（台南：南與北文化出版社），頁235-6。



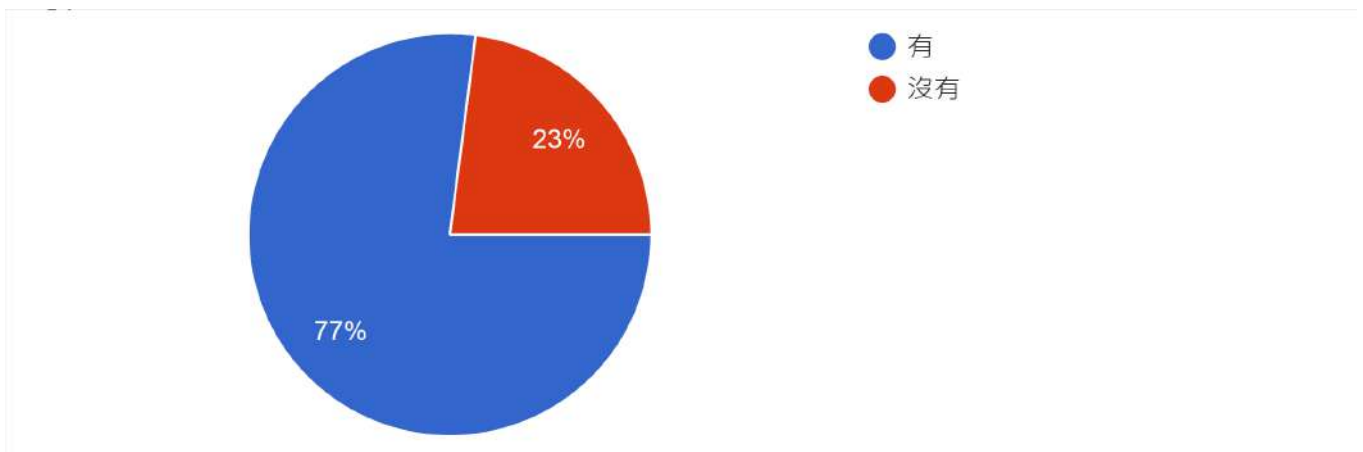
與你共鳴

問卷結果

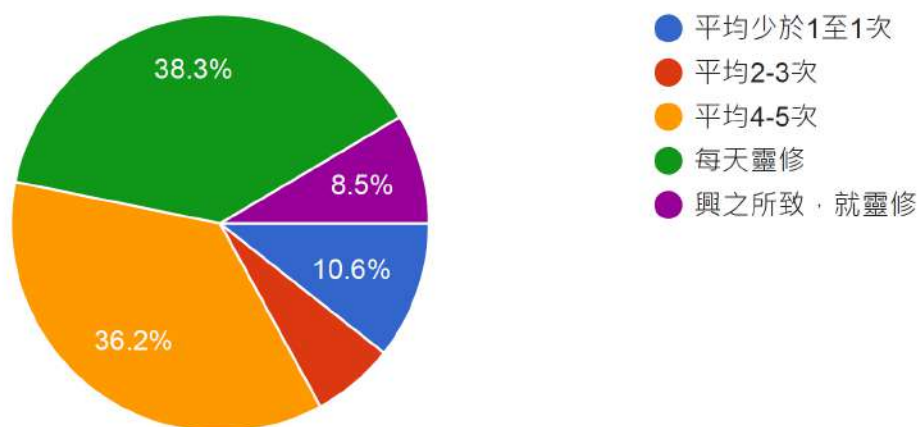
1a 以你的認知，靈修是甚麼？ 61 個回應



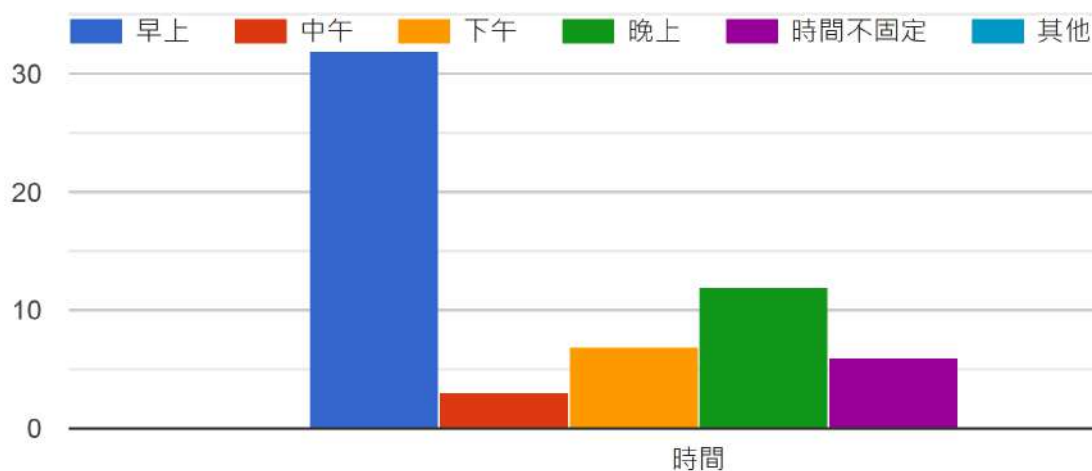
1b 你有沒有靈修？ 61 個回應



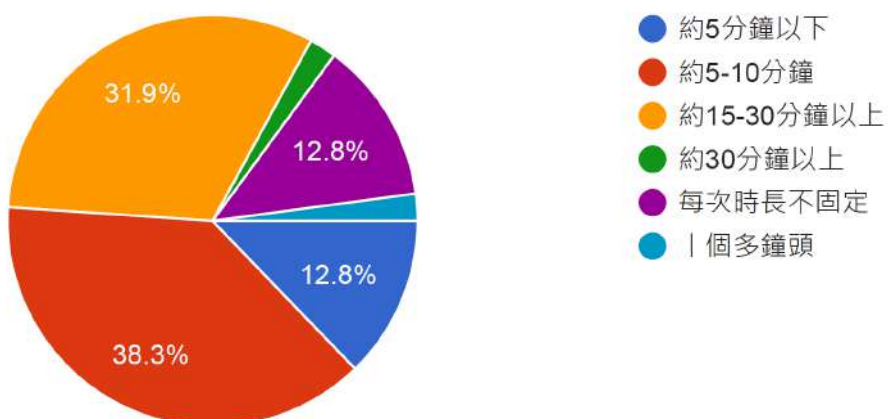
2a(i) 如有靈修，一星期幾次？ 47 個回應



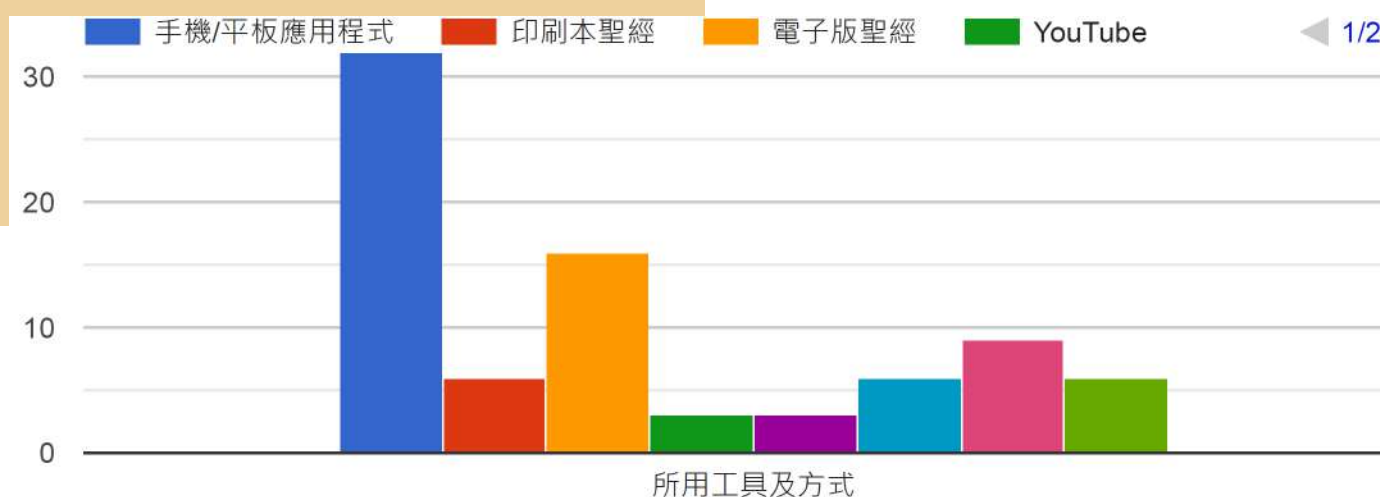
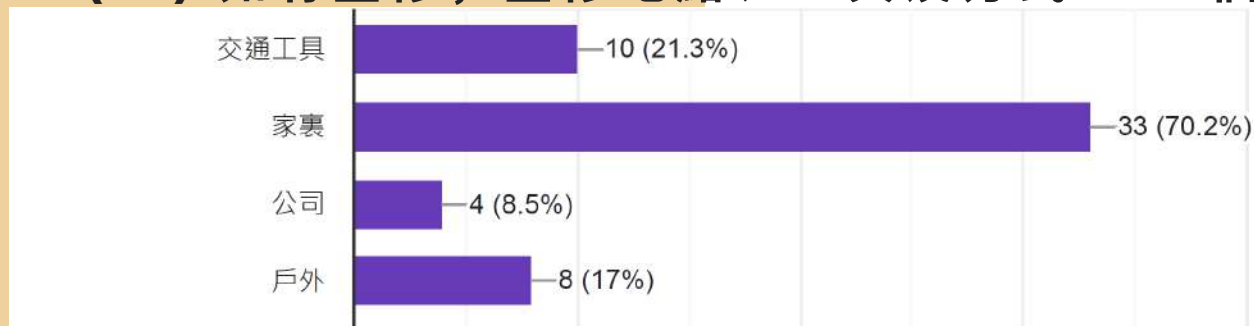
2a(ii) 如有靈修： 47 個回應



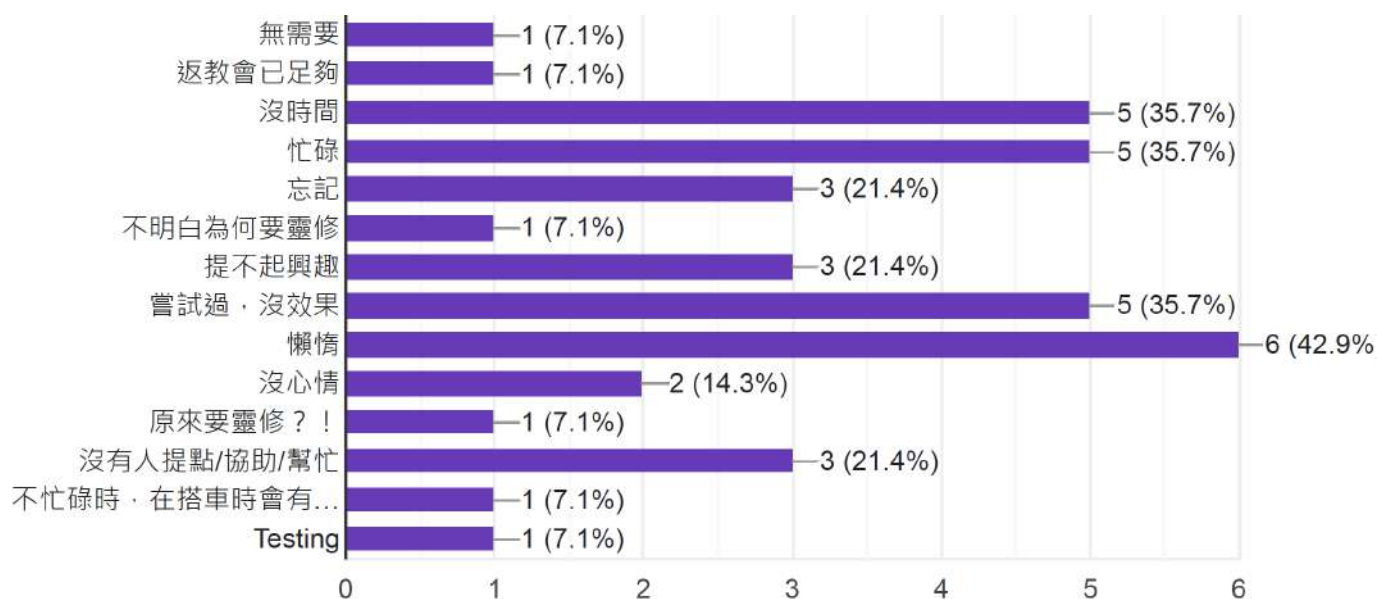
2a(iii) 如有靈修，每次靈修時間多長： 47 個回應



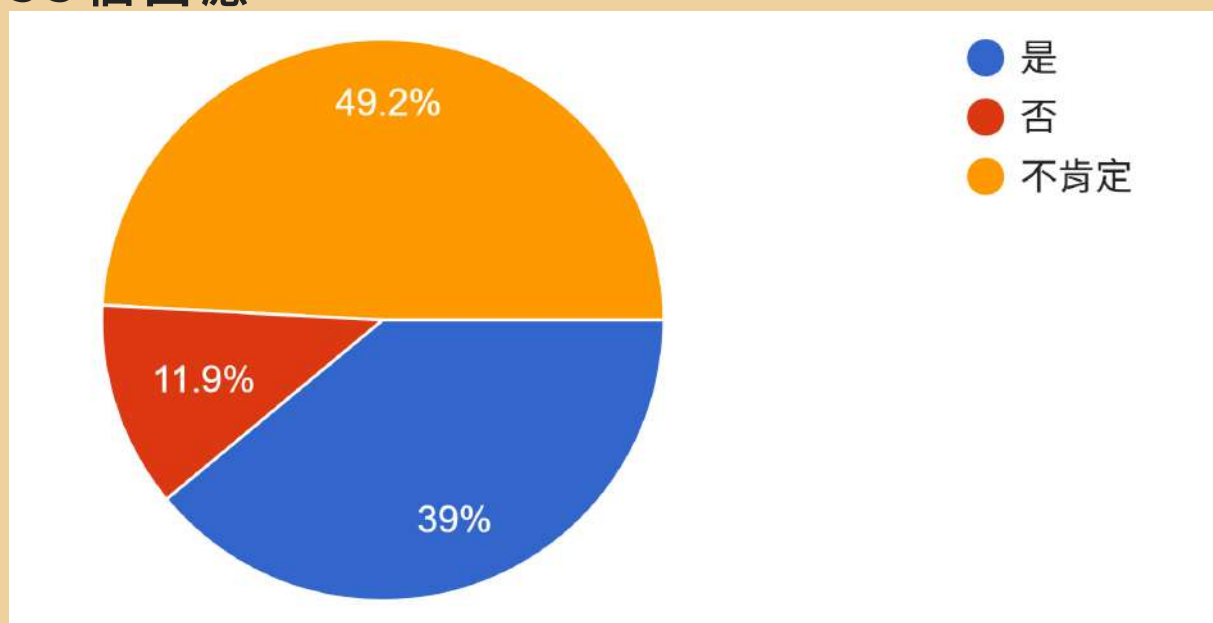
2a(iv) 如有靈修，靈修地點、工具及方式：47個回應



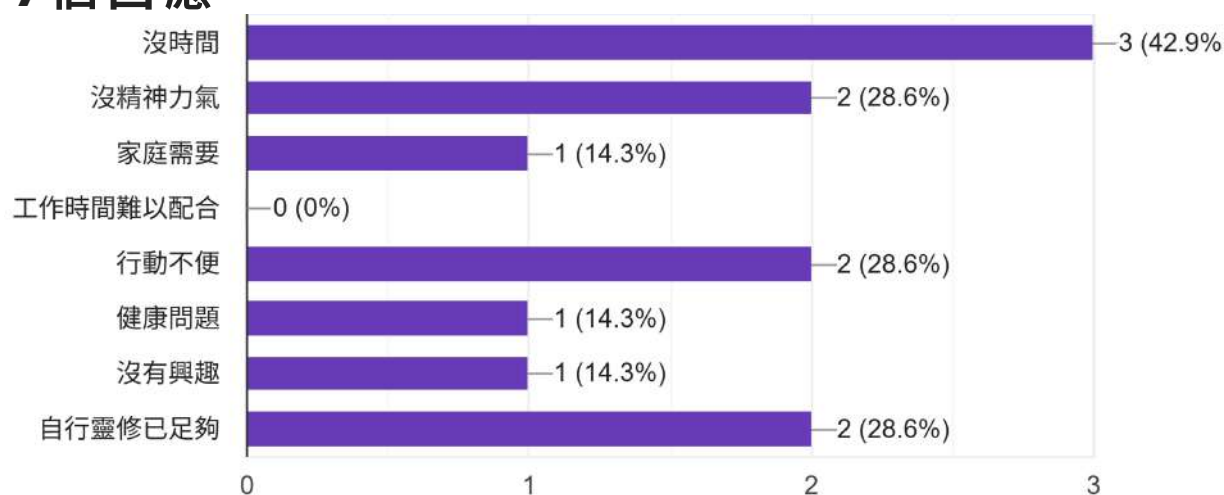
3a(i) 如沒有靈修，原因為何：14個回應



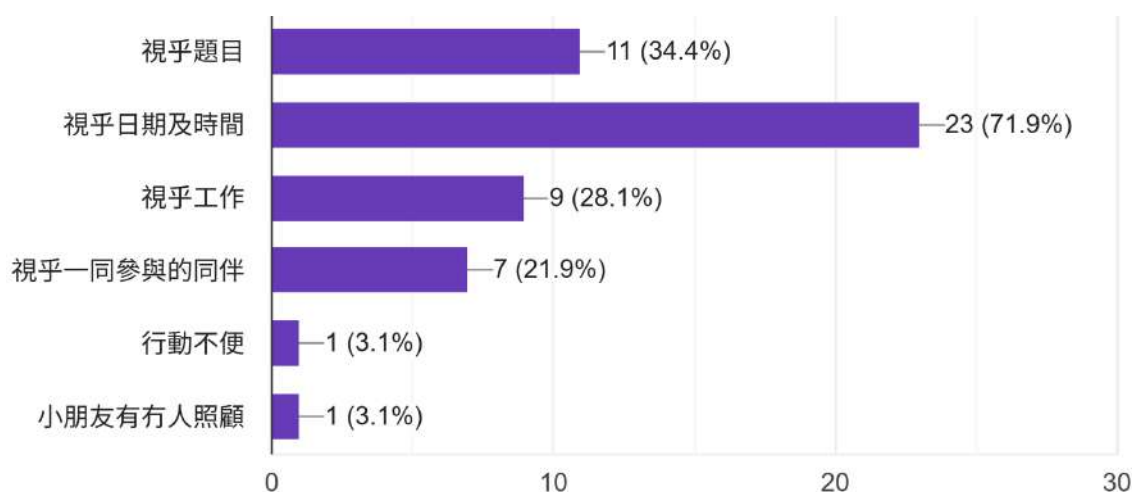
4 教會舉辦靈修或退修活動，你是否願意參與？ 59個回應



4a 不願意參與教會舉辦的靈修或退修活動，原因是？ 7個回應



4b 不肯定是否參與教會舉辦的靈修或退修活動，原因是？ 32個回應





葡藤新枝

- 劉丘靄妮

- 李倩儀

葡藤新枝

劉丘靄妮

「我是真葡萄樹，我父是栽培的人。凡屬我不結果子的枝子，他就剪去；凡結果子的，他就修理乾淨，使枝子結果子更多。現在你們因我講給你們的道，已經乾淨了。你們要常在我裏面，我也常在你們裏面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裏面，也是這樣。」

我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子。因為離了我，你們就不能做甚麼。人若不常在我裏面，就像枝子丟在外面枯乾，人拾起來扔在火裏燒了。你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面；凡你們所願意的，祈求就給你們成就。你們多結果子，我父就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。」(約十五1-8)



大家好！我是劉太(Esther)，來了大埔基督徒會堂約半年多，原因是結婚後跟隨丈夫(志敏)到他成長的教會。這裏跟我成長的教會比較相似(宣道會興福堂)，都是比較傳統的教會，不過我因為曾到丹麥工作和到澳洲珀斯宣教，所以參加過很多不同形式的教會，回港後就參與灣仔的英文教會(The Vine)，也曾在The Vine和和國際學校內的教會工作(曾經擔任福音幹事)，亦曾在澳洲珀斯(Ywam)修讀School of Worship，希望將來可以多參與有關敬拜的事奉和在服侍中多多認識大家:))。

亦希望勉勵自己和各位弟兄姊妹一同多花時間連結於神，有甚麼事情多問問神，多與神溝通，認識神更多，更明白自己在神國的身份和神的愛，讓神成就在我們身上的旨意，回復醫治我們的創傷和身份，活出精彩豐盛的人生，挽着神的手同行人生路！Yeah！

阿門

共勉之！
Shalom,
Esther



葡藤新枝

李倩儀

我在2015年受洗信主；在這10年的生活，發生過很多事情，過得並不容易。記得在新冠疫情期間，除了工作及經濟收入受影響外，我還同時要面對家庭問題、婚姻破裂，更為了照顧特殊兒子的需要，辭職留在家中。由於健康問題，我也需要頻繁到醫院檢查。一連串的遭遇，讓我幾乎招架不住，在無人可求的情況下，唯有靠着向神禱告.....感謝主，神真的有為我預備很多，也陪我同行，讓我渡過每一個難關。

然而，在2023年9月，當兒子升上小學後，我亦忙着陪他一起適應，學校的功課亦多，而且為着生活上的節奏不斷忙這忙那的時候，我漸漸沒回教會，與神的關係也變得疏離。直至去年2024年9月某日下午，突然收到一個壞消息，我的弟弟在工作時發生意外突然離世，令我心裏非常不捨及心痛，內心充滿疑問、哀傷、害怕和憤怒，令我覺得比疫情時的遭遇更不幸，情緒再一次跌落谷底。

我問神為何弟弟要這樣慘死？為何神要給我這樣傷痛的經歷？當時發生這種事情，真的很無助，不知如何處理，正因為家人認識大埔基督徒會堂的緣故，弟弟的喪禮亦由教會代為主持辦理，陪着我們一同與弟弟走完人生最後的路程，也因此讓我認識了會堂。在這裏我認識了傳道人及其他弟兄姊妹，他們的關心讓我感受到，原來神一直在我身邊，從未離棄過我，也讓我的心靈得到很多安慰。

在這裏，我真的非常感謝主，感謝會堂裏曾經陪伴和幫助過我們的肢體，願榮耀歸給天上的主。





分 享 園 地

人生reset： 神安排的驚喜新開始

約書亞團
黃嘉曦



2014年，我開始在公立醫院接受培訓並工作，2021年考獲專科醫生資格，2022年晉升為副顧問醫生。公立醫院前線工作極為艱辛，經常需要通宵值班30小時，同時兼顧深切治療部，經歷無數危急生死關頭。除了處理住院病人，還須負責門診及內窺鏡服務。最誇張的一次，須在3小時內為30多名病人覆診；又因為過於頻繁為病人進行胃鏡及腸鏡檢查，導致雙手勞損，患上腕管綜合症及高爾夫球肘。

雖然工作非常辛苦，但我一直認為這份工作極具意義，忙碌而充實，亦帶來滿足感。同事之間互相支持，氣氛融洽。我對工作非常投入，甚至從未請過病假。曾經有一次腸胃炎，雖然身體極度不適，仍然堅持回醫院值班。晉升後開始培訓新人，通宵工作減少，原本以為可以這樣一直做到退休。

直至2024年中，負責編排工作的同事不但對我提出批評，額外加派工作，甚至要求我通宵後立即看門診，認為我做得不夠，對其他人不公平。當時我情緒崩潰，第一次產生離職的念頭。多年來的努力未被認同，失去歸屬感，數日都無法平復情緒，也不敢向其他同事傾訴。只向一位已轉私人執業的舊同事訴苦，討論離開醫院的可能。情緒發洩過後，只好繼續工作，但開始懷疑工作的意義，甚至對自己過於努力感到內疚。

一位舊同事提及其上司希望聘請多一位腸胃科醫生，問我有否興趣見面，剛巧放假，便前往面談。其實我對金錢沒有太大概念，反而最擔心是要跑業績、做銷售、討好客人。新上司對我說：「我希望你做一位好醫生，不需要取悅病人或保險經紀，有需要才做，不應為賺錢進行不必要的手術。我希望你離開醫管局的日子不是你最巔峰的日子，反而需要繼續學習、進步，做個好醫生。我相信你開心，病人也會開心。」

聽完這番話，我立即決定轉工，但內心充滿內疚，彷彿出賣了舊同事，不敢讓人知道。偷偷致電人事部查詢假期及最後上班日，計算後決定做到12月31日。這個決定幫助了我，舊公司清假照發薪，新公司未有薪金也能暫時應付供樓壓力。

新工作頭幾天，母親突然出現心絞痛，幸得舊同事協助，迅速安排通波仔手術，護士也認得我，讓母親得到特別照顧。我不僅有時間陪伴她，還能使用免費車位，時間安排非常奇妙。雖然我本身害怕轉變，但診所有數位舊同事照顧，從租車位、商業登記、拍照、報稅等都給予協助。

新工作充滿挑戰，但讓我可以花更多時間和心思在每位病人身上，展現更多人性關懷。最後以一首詩歌總結：
「神是我這生供應者，祝福滿滿傾瀉，緊擁抱我度過寒夜。神是我這生供應者，恩光照我荒野，許多咒詛，靠着你可改寫，神應許嗎哪降在曠野。」

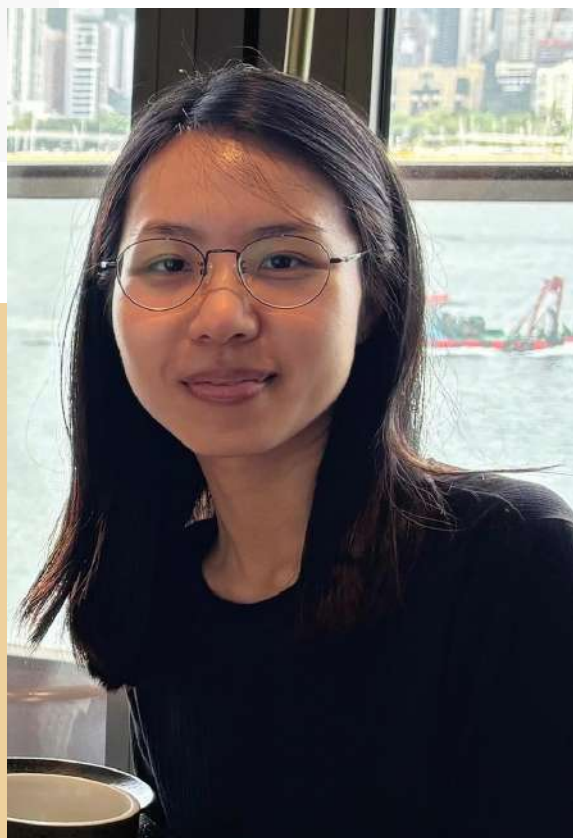
感恩神為我預備新工作，安排適切的時機和人脈。原本令我崩潰的批評，反而成為我人生改變最大的助力。

分享轉工經歷

約書亞團鍾苑婷

感謝盈豐集的邀請，讓我有機會在此分享最近一件感恩事項。我畢業後不久便在一間公立醫院從事文職工作，最初亦沒有太大打算，只想到自己剛畢業，工作經驗不多，既然醫院請我，那便試試吧，自己也想不到一做便12年。

我大概在醫院工作第10年左右開始有離職想法，一方面是工作量越來越多，而人手又不固定，令工作越趨困難；另一方面，想到自己工作年日還長得很，不知往後的工作日子是否仍想繼續留在這部門裏。要決定去留也不容易，我在團契分享想法，感謝導師及團友們的聆聽和代禱。上司知道我想離職後，也提出減少我的工作量，以作挽留。我想：那便留下來試試吧。但因發現自己的心靈越來越疲累，同時壓力也越大，最後我也決定離職。



我在禱告裏求神繼續帶領我下一個工作方向。起初我以尋找公營機構工作為主，但後來想到，其實除公立醫院外，還有私家醫院，既然自己有醫院工作經驗，何不一試？我也喜歡在醫院裏工作，只要不是經常接觸醫護或病人便可。我相信主帶領我，以致找到現在這份新工作。我現在在私院上班，任職的部門裏文職同事被分為兩隊，一隊會較多接觸醫護或病人的查詢，上班時間為5天半，長短週，而我就是另一隊，基本上很少接觸醫護及病人，只需5天工作。我更沒想到，現在這份工作與我家很近，相比以前要去南區上班節省了不少時間與車費。加上我以前任職的醫院已有超過60年歷史，已很殘舊並且需要進行重建了，但現在新工作的這所醫院是新建的，工作環境很好。我要為着我現有的工作環境而感恩，主的供應是足夠的，並且過於我所想。

有關中學生團契，我想說的是.....

約書亞團Amy妹

4月初，雅各團(中學生團契)慶祝了一周年團慶。轉眼間滿一年，我身為導師之一，回顧時發現這是滿載回憶及恩典的一年。

跌宕起伏

剛開團時，聚會人數不定，每次都出席的學生不多，因此約有大半年，每逢聚會開始都需要先來一圈自我介紹。幾個月後，不少團友因星期六有校內/課外活動而未能出席聚會。曾經因為出席人數少得需要在聚會前一兩天調動週會內容。當時，我為團友憂心起來，驚訝現在中學生的繁忙程度，與在職成人相近。於是，與其他導師計劃了一些做手作週會，盼望團友忙裏偷閒一下。

這段出席率上上落落的日子，我總會提醒自己不要輕看這段時間，不要因人數而灰心。每次團契活動盡力跟團友們在一起，不論週會的內容是甚麼，都珍重這些星期六的上午。為甚麼要強調「盡力」呢？因為我常有精神體力不足的情況，所以每次都努力地「盡力」參與。感恩神讓我有足夠的精力完成。

今年年初，團友的忙碌生活暫告一段落，大家開始頻繁出席週會。那時我感受很深，教會默默地跟他們築起一份關係，大家也信任這份關係。大家不會因為一段時間沒見面、交流少了而起變化，我們仍然一如以往地等待大家回來。

教學相長

雅各團是隔周六聚會的，即每月聚會兩次。安排有點「反傳統」，多數中學生團契都是每逢周六聚會，但考慮到學生日常事務繁多，如每星期六出席團契，他們可能會在生活平衡上承受更大張力。各導師希望大家因隔周六聚會而容易安排時間，一同經營有質量的週會。這項「反傳統」安排讓我們學習了很寶貴的勇氣與交託的功課。

此外，每季導師開會討論下季週會時，大家都有種「摸着石頭過河」的感覺。每次都檢討近期週會上團友的反應和期望，再定下季的週會。當中我們去學習「想人之所想」，了解現在中學生需要怎樣的同行。考慮各方面後，我們希望安排一些他們在日常周遭的環境中沒有太多提及，但又能夠幫助他們成長路的主題，同時亦可以認識神更多。除了幫助團友，導師們都在當中亦有同感，整理自己在成長路的思緒。

同心同往

在導師的眼中，每一位團友都是寶，像神看我們都是寶貝尊貴(參：賽四十三4)。我們曾經都是心思敏感的年青人，希望成長走來的彎路，學生們少走一點。也許他們經歷的與我們那時代又不盡相同，但不要緊，因為神在整個團契中同在，讓我們知道祂要我們怎樣走在祂的路上。

期盼來年再迎接雅各團團慶，再細數神恩處處。

認識我們的生力軍—梁方圓

大家好，今日要介紹一位大家早已認識的新朋友，他就是梁方圓。他是梁俊豪哥哥和梁郭小兵姊妹的幼子。當然大家也認識他的哥哥方正啦！早前方圓和他媽媽在信義會天恩堂崇拜，現在他們一家都一齊回來大埔基督徒會堂崇拜了。方圓表示來到這裏很開心，雖然朋友未算多，但主日學很好，學到好多嘢，仲識到新朋友！



在學業方面，方圓今年是中一生，他很開心能入讀心儀的培英中學，因為該校的**musical**(音樂劇)和英文最吸引他！原來他自小已經鍾情英語，還有小學同學帶他看**musical**，從此一見鍾情。他在學校的**O camp**玩得很開心，今年的**English fun camp**他也有份幫忙做總務，可以說他的校園生活真係多姿多彩。方圓說，希望未來可以和學校的老友一齊成長，認識更多好朋友。

大家快啲同佢**say hi**啦，讓他可以早日投入我們的教會生活！

「靈修，搞邊科？」

讀罷「靈修，首先是一個神學的議題」札記

凌凱妮傳道

今期盈豐集主題為「靈修」，驟眼看這主題大抵我們想到一些管用的靈修方法：靈閱(即是我們平時稱為「經文默想」)、聽詩歌、泰澤祈禱、明陣、靈修書法.....各種方法有動有靜，五花八門。說到底，當我們說我們是「基督教靈修」，我們又從哪裏，將基督信仰的靈修操練跟其他宗教的「靈修」區分出來呢？

閱畢鄧紹光博士(下稱「鄧博士」)撰寫的一本通俗「小書」—《基督徒要思考的16個信仰日常：關於靈修、讀經、祈禱的二三事》的首章「靈修，首先是一個神學的議題」，文章正好指引我們應該怎樣為「基督教靈修」定位。

1. 思想靈修的起點—神論

文章一開始，他已經提出：我們首先需釐清基督教靈修屬於一個哪種範疇的概念，因為這是思想「靈修到底是一場甚麼活動」之起點，故此事關重要。

「起點決定了之後的方向；不同思考起點規限着之後所使用的概念，以及所達至的結論。」

作為神學院的神學老師，鄧博士認定思考靈修的起點不離思考一個怎樣的神，也就是神學範疇裏的三一神論（「內契三一」與「經世三一」兩方面）。然而，要是關注靈修在人的活動裏得以與神親近、會遇，這必然追溯至三一神經世拯救活動（**economic salvific activity of the triune God**），說白了就是三一神—父神在基督裏透過聖靈—救贖世界之大工，也正是福音之內涵。鄧博士解釋，基督教靈修與其他宗教靈修首先的區分，正是因為基督信仰內認信：**三一神介入與拯救世界**，先於一切人在靈修活動裏所做的「修持、塑造、操練」。這份認定於鄧博士來說，至關重要，因為這個起點限定了基督教靈修活動之性質、目的與作用。皆因三一神的經世拯救活動，就是三一神施行的救恩，包括聖子基督道成肉身、受難復活，聖父與子所差遣之聖靈降臨，促使信徒群體—教會—之建立，而且聖靈從初期教會一直引導信徒，教會又給稱為新人類群體，也因聖靈臨在所帶來新生命、心意更新變化，好使人愈發親近基督，明白基督的道，並加力予一眾信徒，同心朝向等候終末神國度全然來臨。這都是三一神經世拯救的活動。

2. 靈修：不止是個人內在之心靈活動

基督教的靈修既是建基於三一神，更認定建基於三一神的經世拯救活動。正如文章前半部，鄧博士已經着墨於由聖靈呼召下而生成的信徒群體，即教會。於是，第一章後半部鄧博士轉向針對修正基督教靈修的性質有別於自了漢*式的活動。說白了，自了漢式猶如東方宗教的靈修，那種只有個人、只得內在、只講究心靈/靈魂操練之活動性質。聖靈引導下的教會群體，乃由眾多共在的個體所組成。神既愛教會，為教會捨己，意思是三一神的拯救必不單是個人拯救的工作，因此鄧博士提醒我們，不可忽略基督教靈修具有社群性的一面。既是社群性，基督教靈修就不止於一種個人內在修心活動，更是一種既個人又有社群性；既內在又有外在(至少群體有着具體外在形態)；既涉及心靈又關乎身體的靈修活動。於是，鄧博士向我們提出對於基督教靈修操練的挑戰：

「我們需要反省的是，過去教會對靈修的討論，會否過於偏重個體操練，而忽略個體在群體之中的互動？」

*編按：「自了漢」為佛教字眼，指沒有利他之念、純粹追求自身利益者

當坊間不少靈修操練講求人的「修持、塑造、操練」，鄧博士嘗試在三一神論下修正我們得以成全之前設，乃是三一神經世拯救大工，乃是聖靈樂意賜予我們力量，好使我們的新生命在靈修活動裏蒙聖靈塑造、培育與轉化。這不是那種走入深山、與世隔絕的人為修煉，反而，人需要加入聖靈所呼召的基督身體中，即教會。當跟隨基督的門徒走在一起，有血有肉地一同聚餐、生活，同習神道，不分彼此服侍，據鄧博士形容，這種扎根於聖靈的加力與基督耶穌的教導，正踐行一種囊括社群性、相交性與位格式之基督教靈性「修持、塑造、操練」了。

書目：《基督徒要思考的16個信仰日常：關於靈修、讀經、祈禱的二三事》

作者：鄧紹光博士

出版：印象文字 Inpress

苦路中的靈修

陳殷祈



最近教會有個活動，就是3月5日至4月19日的預苦期。在一般禮儀教會之中，往往稱之為「大齋期」。日子會選定在復活節前40天，其實有着其象徵意義，為的是紀念那從死向生的故事、曠野禁食40天、甚至是希伯來人在曠野的40年。信徒們藉祈禱、讀經、禁食、克己、行善去默想這段苦路。

若談「大齋期」必先了解「齋」之一字，人們總以為「齋」只是指以素為食，但《說文解字》中卻這樣說：「齋者，戒，潔也。」字有其義；人亦如是，只有攻克自我，才能更接近真理。所以在教會的預苦期祈禱會後，我也一直在想還有甚麼是自己可以多做幾步，更認真地思考和體會信仰。

在這個突如其來的念頭下，腦海冒出了一個想法，想試試走一次「苦路」，也好讓我這個繁忙的都市人慢下來思考。於是我找到了一條位於大嶼山大水坑的「行山」路徑，全長2.14公里，終點為「熙篤會神樂院」。這路說長不長，但自有特色，這路由海邊碼頭開始，上山的路設計成有14站的「苦路」（象徵耶穌受難時的14站）。



在一步一步上山的過程之中，我尋找路上釘在樹木上的十字架，上面每一個都有數字代碼和其代表的信息，分別為：裁決、迎架、跌倒、遇母、分擔、印容、重跌、叮嚀、摔倒、剝衣、被釘、懸架、卸屍、安葬。我每到一站便停下數分鐘，好好祈禱、默想和反省。上山腳步和「站」數漸增，便能體會到這條「苦路」的不容易，我背上輕巧的背包，尚且喘息不已，何況背上那重達90至136公斤十架呢？



我約於下午2時到達終站神樂院。天氣正好，清爽之餘也有涼風輕拂，這裏比上山的路更為寧靜。建築物依山而建，以小花園、宿舍為主體建築；小花園內設涼亭，上面有中文對聯及以拉丁文寫的短語。一路向前，經過小橋就可以進入教堂內部，小橋左邊有寫着「復活」的十字架，到達苦路的終點了。值得留意是教會大門旁有些書籍，都是關於『祈禱』的，供人免費取閱，修院希望透過這些書籍，可以向現今的社會人士推動靈修和默想的操練。



在這個難得的靈修之旅中，最深刻便是那份來自靈魂深處的安靜，「我們得力，是在乎平靜安穩」這麼簡單的道理，居然在繁華燈光下，被忘記了.....不知不覺間成了「騎馬奔走」之人。更令人感觸的是，山上的人每天都重複祈禱、農作、安靜和研讀經文，日復一日、年復一年。但他們的產業卻可以默默影響着我們，原本只是幾頭乳牛，在自給自足之後向當地居民出產樽裝牛奶，更逐步發展成今天的十字牌牛奶。



在這個難得的靈修之旅中，最深刻便是那份來自靈魂深處的安靜，「我們得力，是在乎平靜安穩」這麼簡單的道理，居然在繁華燈光下，被忘記了.....不知不覺間成了「騎馬奔走」之人。更令人感觸的是，山上的人每天都重複祈禱、農作、安靜和研讀經文，日復一日、年復一年



。但他們的產業卻可以默默影響着我們，原本只是幾頭乳牛，在自給自足之後向當地居民出產樽裝牛奶，更逐步發展成今天的十字牌牛奶。

正如傳道者所言

「日光之下：快跑的未必能贏，力戰的未必得勝……」「然而我準知道，敬畏神的，就是在他面前敬畏的人，終久必得福樂。」





咩咩資訊站

教會動態

陳殷祈

靈修是甚麼？筆者想「靈修」是透過與神建立親密關係，透過各種方式(如讀經、禱告、默想、社會關懷等等)與神互動，認識祂的旨意和恩典，最終讓我們的靈性得到滋養和成長，以致能活像基督。而教會肢體藉着「靈修」與神親近，成為一個屬靈的群體，回首過去半年，你有沒有透過這些活動更親近神呢？

社區派月餅



2024年9月15日，教會的社關小組趁中秋佳節，希望到社區派發月餅。古人有云：「去年中秋陰復晴，今年中秋陰復陰」，當時社關小組各成員，正擔心颱風下，天氣會否變壞，令活動取消，但蒙神保守，那日天氣良好，順利將「耶穌愛你」月餅送到街坊和清潔工手中，希望他們除了品嚐到美味的月餅外，還能體會到來自基督的愛，「吾心自有光明月，千古團圓永無缺。」

主日學結業禮

「我們不是主日學導師，就是主日學學生」這句話一直常掛在大家口邊的，從每個主日早上便可見一斑。學如逆水行舟，不進則退，學習神的道理也是如此，在學習過程中，我們更認識神，靈命也得以成長，每當一個階段主日學課程結束後，會堂會舉行頒獎禮，看見樂道班的弟兄姊妹完成了整個「摩西五經」課程，手上的禮物和證書，正是神的恩典，我們得見一班受教的老友記願意學習的成果。



兩堂聯合浸禮及轉會禮



2024年11月24日，鍾玉琮姊妹和曾凱琳姊妹加入我們的大家庭。感謝主，我們在新蒲崗堂舉行兩堂聯合浸禮。凌凱妮傳道為我們證道，吳紹賓傳道施浸。願主祝福兩位姊妹生命成長，作主所喜悅的門徒。

教會家會

同年12月1日是大埔堂的家會，弟兄姊妹一同來了解教會明年發展方向和事奉安排。教會好像「家」，弟兄姊妹是家裏肢體，大家同心合意追求神，向着神所帶領的方向和目標直跑！



栢賢雅居報佳音

聖誕節臨近，不少主內肢體都會自發組成合唱小組，挨門挨戶地在門外或窗下報佳音。大埔堂也不例外，尤其留意到，老人院院友鮮聞聖誕佳音，有見及此，12月15日佈道小組聯同以勒團及約書亞團到栢賢雅居院舍探訪和報佳音，透過詩歌、信息及遊戲，讓長者得着屬靈福氣，場面又歡樂又溫馨。願神祝福一眾院友藉佈道小組的禮物而看見祂的祝福！



聖誕福音主日

到了12月22日，教會舉辦了聖誕福音主日。當天講員是黃耀長老，主題為「名字」，還有「童心樂園」精心表演，正如耶穌說：「讓小孩子到我這裏來，不要禁

止他們，因為在天國的，正是這樣的人」。一眾小朋友落力表演，是神所祝福的，願新朋友得着神國的福音。



敬拜事奉人員交流會

感謝參與敬拜事奉的肢體，他們的忠心服事讓神得榮耀，會眾更可專心敬拜神！這是神所喜悅的教會為既有或將會參與來年服事的主席、敬拜隊、司琴及司他的事奉人員，舉辦「敬拜事奉人員

交流會」，彼此交流心得，讓以往寶貴的經驗，可以傳承給新晉的事奉人員！

34週年堂慶及愛筵



今年1月5日適逢教會34週年堂慶，有譚牧師在崇拜中證道，分享他的南非宣教經歷。崇拜後設有愛筵。此外，教會特別預備心意便利貼，供弟兄姊妹寫下祝福或感恩語句，盼望神的恩典與祝福臨到教會及社區各人士，慶賀這家滿載神恩34載。

新春燒烤活動

農曆新年期間，除了給家人親友拜年，也想和弟兄姊妹相聚，共度佳節。教會安排在2月2日大年初五

一同到大美督燒烤，當天80多位弟兄姊妹，

其中有10多位新朋友參加。一眾籌委準備了多項精彩遊戲，當中甚至有比拚廚藝的「腸仔包王」燒烤大賽，贏得滿場歡笑和掌聲。除了暢懷吃喝，燒烤過程中更看到弟兄姊妹「彼此服侍」的心，我們愛是因為神先愛我們，也正因着這份「愛」，我們相聚、相知於此。



2025年預苦期活動

3月5日至4月19日，教會準備了一系列「預苦期」活動，除了發送查經資料給弟兄姊妹。單週星期四晚上8時30分有網上查經分享，雙週星期四晚上6時至9時，教會則開放禮堂，讓弟兄姊妹作個人安靜祈禱，思想耶穌的十架七言，更能明白耶穌基督所受的苦。



「我的心默默無聲，專等候神；我的救恩是從他而來」
(詩六十二1)

以琳團契

謝明茵傳道

每逢星期二早上，見到以琳團的弟兄姊妹臉色紅潤、精神抖擻回來團契，心中都感謝主對他們的眷顧保守（畢竟平安順遂的生活並非必然）。人到晚年，身體不免有大小毛病，但見一班長者仍積極參與，每週準時回來聚會，一起學習作主的門徒，彼此守望祈禱，實在不能不感恩，主賜他們的福氣！

雖然是教會最年長的一個小組，難得的是弟兄姊妹們仍有開放自己和願意成長的心！這半年我們一起：學習扭氣球，為栢賢雅居的老人家送上祝福；聚會時熱身跳「有hip-hop feel」的讚美操；在4月初的教會愛筵中，打頭陣負責預備各式可口美食，用愛心服事教會；在6月初與約書亞團合團聚餐，與教會的年青人有機會相聚認識，在主內連結；在祈禱週會中學習安靜默想親近主，檢視自己與主的關係等。

在聖經中，以琳象徵神在曠野路途上對祂子民的美好供應和關懷，求神施恩看顧以琳團的弟兄姊妹，讓他們的生命繼續被主所轉化，為主所用。



2025.2.11與「以琳之友」一起扭氣球☺



2025.4.6 愛筵(借用教會照片，後悔沒影低檯上的食物😞)



2025.5.6 祈禱會後大合照



2025.6.1 與約書亞團一起「飯團」

嗎哪團契

黃玉冰

今年跟去年同樣是在每月第二個星期日有大組聚會，內容有破冰遊戲、詩歌、分享代禱、主題活動等，而各個小組聚會則是自行安排。鑒於去年的聖經金句比賽能夠彼此激勵，大家都重視神的話語，職員會也認為很有幫助，故此今年仍有每月背誦聖經金句的環節。

今年第一炮的大組聚會是寫賀年揮春，大家都以此彼此祝福。團契肢體在3月一同前往栢賢雅居護老院，大家都很落力參與，邀請院友一同敬拜神之餘，又把握機會探訪問候他們。春日景色宜人，我們一同前往城門水塘郊遊，大家有說有笑，享受美好的一天。又有一次聚會中，我們透過觀看得救見證短片，反省自己得救的恩典，願主繼續激勵我們懂得數算主恩，並感動我們願意分享救恩。

最近一次團契聚會是才藝分享，欣賞肢體們都願意分享自己的強項和的興趣，豐富我們的見識，大家都感到獲益良多，感恩我們可以在生命之路同行。



但以理團契

林鄭文莉

回顧這半年的團契生活，但以理團在主的恩典中踏出了堅實的足跡。我們不僅在團內相交，更與以勒團的弟兄姊妹建立了更美好的連結。今年1月，但以理團和以勒團團友一同前往黃耀長老家中燒烤探訪，那日炭火溫暖，笑聲盈門，見證了肢體相交的喜樂。隨後在3月和5月的合團聚會中，我們更在靈裏彼此分享，互相堅固，使主內的團契更加緊密。

1 - 4月
團契聚餐



探訪黃耀長老家



在2月中旬，我們前往志敏和靄妮的新居探訪，見證這對夫婦如何在愛中建立屬神的家，為此獻上感恩。4月的團契聚餐，即使大家事務繁忙，仍堅持出席，彼此傾訴近況，實踐守望相助的團契精神。



展望下半年，我們期盼團契生活更臻豐盛。願主繼續引導我們，在真理中扎根，在愛中建立，在盼望中同行。求主賜下合一的靈，使我們不僅在聚會中相交，更能在日常生活中彼此扶持，共同見證基督的愛。正如經上所記：「你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉。既知道那日子臨近，就更當如此。」(來十25)願但以理團成為彼此生命中的祝福，在未來的日子裏，繼續譜寫屬天的團契詩篇。

以勒團契



以勒團在2025年上半年持續每季與但以理團合團聚會，以查經、以勒飯堂、家訪等活動為核心。在飯堂活動期間，我們會為不同月份生日的弟兄姊妹慶祝，最近更一同外出睇戲和分享，進一步增進彼此感情。今年，有幾位肢體特意回港探訪，大家特別安排飯局相聚，聆聽他們在外地的生活點滴。

配合教會40日預苦期，團契與但以理團合團進行靈修分享，彼此勉勵；另一次合團則討論團契的未來發展方向，大家都希望透過更多活動－如彼此探訪、兩日一夜家居度假、專題討論分享，以及積極參與教會事工－讓團契更凝聚，加強彼此關顧，並提升對教會這家的歸屬感。

約書亞團契

鍾苑婷

團契繼續以每月一次大組查經、飯聚及小組模式進行。很高興3月尾安排了一次特別聚會—到JonJon和Amy妹家探訪。感謝JonJon和Amy妹的預備，那天我們享用了豐富的食物，除了即場燒烤外，還有預先炮製的雞髀，十分美味。大家邊享用食物，邊互相分享，飯後JonJon和Amy妹又帶我們到屋苑散步，其中遊樂場是逗留最長時間的地方，因為小孩子在那裏玩得很開心呢。



大衛團契

李仲陽傳道

感謝主，讓大衛團在半年內迎來兩件喜事：先是奕思和子謙喜結連理，接着是寶筠和Parker也步入婚姻殿堂。在神的恩典與團友們的見證和祝福下，我們一同分享兩對新人的喜悅。求主保守他們的婚姻，讓兩對新人在未來的日子裏，持續學習彼此相愛、互相包容，在基督裏建立蒙神喜悅的家庭。願他們的生命見證神的信實和慈愛。

奕思和子謙婚禮 ▼



寶筠和 Parker 婚禮 ▽



家訪寶筠家和BBQ



教會初五BBQ ▶

雅各團契

李仲陽傳道

感謝主，看見雅各團團友在2025年參與逐漸穩定，導師們相信一切皆是神恩。有幾次週會有超過10人參加，也有團友帶朋友和同學參與。在此，也很感謝導師每一次用心預備，透過分享與學生生活相連的主題，讓他們在團契中得到適切的關心和牧養。更讓人感恩的是團友能在團契中分享內心想法和掙扎，深深感受到他們對導師和團友的信任。祈求神繼續帶領團契成長，讓團友們在信仰歷程中學習依靠主！



▶ 流過流體熊
(流體熊工作坊)



▶ Game & lunch ▶



▶ 教會打邊爐/BBQ



母堂心連心

母堂心連心

吳紹賓傳道

蟬鳴荔熟，意味着盛夏將臨，更透露2025年差不多過了一半。紅磡堂今年的主題是「踏上新里程·光輝照莫停」。除延續去年「成為發光的群體」主題(包括非凡的群體、以基督為中心的群體、服侍的群體、敬拜的群體)外；又因着人事上和教會註冊上的改變，求主讓我們在神的旨意中向前邁進。

在人事方面，我個人的角色崗位有所改變，自3月起便卸下堂主任一職。感謝主為我們預備謝思名長老，在這段日子署任堂主任之職。多謝同工會讓我以顧問傳道的身份，在會堂作部分時間服侍，以便職務能有序地交接。另一方面，使我能與新傳道(李振宇弟兄)、實習神學生(會堂樂穎琦姊妹-1-12月、會堂陳仲賢弟兄-9月至明年5月)和同工會同行多一段時間。在教會註冊上，紅磡堂已進行由受託人法團轉為有限公司註冊的申請，求主保守一切順利，冀望紅磡堂將來有更多服侍的空間。還有，星期日的聚會編排，我們正探討進行兩堂崇拜的可行性，以配合會堂未來的發展。求主賜下聰明、智慧、同心和勇氣作出改變。

在6月8日，我們舉行了懇親福音主日，當天有超過50位肢體們未信主的親朋戚友應邀赴會，實在要感謝主。我看見台前幕後的肢體，均同心服侍，使整個聚會能順利完成。在主席的詩歌敬拜、鄧婉玲姊妹的見證和詩歌、李振宇傳道的短講，並神的恩典和憐憫，當天有7位朋友決志，求主使他們生命能茁壯成長，並一生跟隨主耶穌。在6月14日(六)紅磡堂一行8人的短宣隊，前往澳門參加祝福雀仔園的室內嘉年華，但熱帶風暴「蝴蝶」卻在港澳間飛舞，這對籌委和短宣隊都是一個考驗，我們也不知道行程能否如常開展。感謝主，雖然在3號風球懸掛之下，我們和其他教會的短宣隊也順利踏上征途。雖然有點雨和掛風球影響了人流，但無減當地參與教會的肢體、基督教機構同工和各短宣隊員的熱誠，室內嘉年華能順利進行，願福音的種子能存留在未信者心中，有朝一日，能開花結果。感恩主的保守，我們於澳門晚飯後也平安歸家。

快放暑假了，我們也安排了若干暑期活動：如小小藝術家2025、兒童水墨畫班、兒童砌Lego班等。願主使用，從而接觸及吸納區內的兒童和家長到教會來。

期待能與大埔堂的肢體，在8月24日的兩堂聯合崇拜暨同樂日，可同心敬拜並有聯誼的活動，使我們有彼此的相交。還有，9月28日的兩堂聯合浸禮，讓我們在基督裏有結連。

但願在教會元首基督耶穌的恩典下，大埔堂能作成主工；紅磡堂在改變中，一切能順利過渡和交接！

徵稿啓事

本刊歡迎大埔及紅磡堂各團契的弟兄姊妹投稿。文稿內容需合乎真理，能榮耀神，能建立別人的生命或讓弟兄姊妹彼此關懷瞭解。若文中有引用其他文章之處，請列出原文出處。本刊不會刊載有抄襲成分的文章。

稿件形式不拘，文字、詩詞或漫畫均可。來稿以不逾一千字為限，必須以真實姓名刊登。本刊對一切來稿均有取捨及刪改權，如不願被刪改者，敬請注明。

弟兄姊妹如有來稿，可擲交盈豐集同工或電郵至 yingfungtpcc@gmail.com

出版：大埔基督徒會堂

地址：大埔汀角路10號大元邨泰德樓2樓203-207號舖

電話：2666 7966

圖文傳真：2667 8795

網址：<http://www.tpcc.org.hk>

電郵：info@tpcc.org.hk

編輯：周志成、蔡大行、張照昌傳道、謝明茵傳道

