禮賢家訊

2025年7月號

Char 牧隨筆

建立每日靈修習慣—從閱讀《原子習慣》說起(一)
屬靈習慣造就您的靈命

周國權牧師

經過了半年的時間，相信大家對於今明兩年的教會主題：**〈連於基督、以愛款待、結伴成長、宣主美德〉**，必定不會陌生，甚或有些弟兄姊妹已經可以背誦出來。這主題很鮮明地為我們列出了四個成長向度。為促進弟兄姊妹能在這幾方面不斷成長，教會希望能推動一些全教會性的實踐行動，藉此互相勉勵，一起追求靈命長進，叫神因著教會的長進而得著榮耀。就著連於基督這成長目標，感謝教會的培育部，由去年底起，已一直統籌和推動「2025連於基督靈修計劃」，期望透過這焦點實踐行動，鼓勵弟兄姊妹每天靈修。過去半年，亦不時透過收集和定期發放弟兄姊妹的靈修分享，期望能藉此持續地提醒和激勵大家，建立和保持恆常靈修這屬靈習慣[1]。

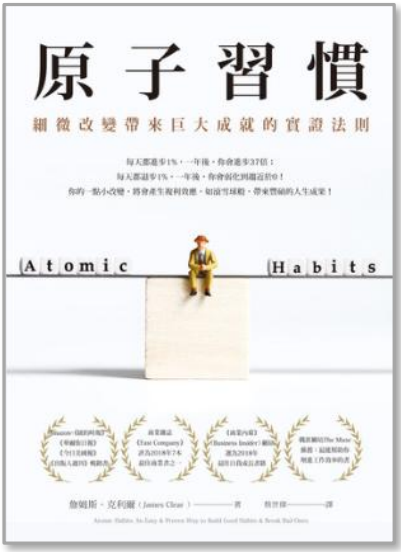
每天靈修這屬靈習慣，對於我們生命成長，與神建立親密關係有多重要，相信對於信主已有一段日子的弟兄姊妹，已不用我在此

[1] 屬靈習慣意指個人或群體定期實踐以增進靈命成長和與神結連的行動。

再多說。但若然您是初信主的弟兄姊妹，對於什麼是靈修，也不甚了解和掌握，請您可參閱我早前在家訊曾寫過的另一篇文章：〈靈修簡介〉，那文章簡介了靈修的意思、目的、意義，以及一般靈修方法的幾個基本步驟，希望那文章可給您一點起步靈修的導引和幫助。

《靈修簡介》

我們都很清楚，很多時候，我們並非不知道一些良好習慣對自己有何益處，然而果真能隨著我們的認知而建立起那對我們生命有益的好習慣，卻是另一回事。例如：我們大都知道做運動、早睡早起對自己有益，或許我們也曾下定決心，訂下諸如「每週運動三次」、「每天晚上十時前就寢，早些六時起牀」等等目標，但往往卻可能因不敵種種誘惑，諸如上網、煲劇、滑手機，又或者因要完成種種的責任，諸如做功課、做家務、趕工作死線、忙於教會事奉，結果好習慣的實行計劃，雖然持續了好幾次，但卻因停了一次，又再停一次，最後就告吹了！



最近閱讀由詹姆斯·克利爾（James Clear）撰寫的著作：《原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則》，一本聚焦於如何通過微小的習慣改變來實現長期目標，有關自我成長，談論如何建立良好習慣、戒除壞習慣的暢銷書籍。閱後有感我們可從書中的啟迪，並可嘗試透過具體實踐作者所分享一些他所親身實驗過的實證法則（作者這部著作就是從他建

立定期於網上發表專題文章這寫作習慣開始），幫助自己建立對我們生命無比重要的各種屬靈習慣，包括我們每天的靈修。故此便萌生這一念頭，希望透過往後數個月在家訊中的牧者隨筆，分享書中的啟迪，談談自己在當中的一些領悟。期望藉此分享，彼此勉勵，一起在認識我們的主耶穌基督上，竭力追求長進。

這書的一個核心觀念：《原子習慣》（atomic habits），就是一些小到幾乎微不足道的日常行為的改變，只要長期累積起來，便能帶來顯著成果。為何細微改變會帶來巨大差異？作者指出這其實只是一種不難明白的複利效應的累積結果。例如：如果我們以複利率來作類比，倘若我們能每天持續進步百分之一，一年後就能有接近三十七倍的成長。相反，如果我們每天持續地退步百分之一，一年之後我們就會弱化到近乎零[2]。然而，我們很多時卻期許透過巨大改變去造就巨大進展，倒卻忽略持續地累積微少改善所能造就的非凡成長，也很容易忽視累積的惡習所造成的不良影響。例如：吃一包高卡零食，體重不會馬上升高；一晚加班工作而忽略與家人的溝通，並不會即時產生惡果；今天工作或事奉太忙，少一日靈修，也不會當下立刻見到對自己靈命的成長有什麼影響。我記得自己的靈命陷入一團糟的日子，

[2] 每天進步1%，持續一年：$1.01^{365}=37.78$；每天退步1%，持續一年：$0.99^{365}=0.03$。

是自畢業後進入職場，那時工作越來越忙，個人親近神的時間便越來越少，起初沒有在意這樣以追求工作的成就感，優先於神，生命優次顛倒了的生活對自己的影響有多深，然而久而久之那種生命的敗壞便越發呈現。生命不單停止親近神，成長停滯倒退，個人沒有靈修！沒有禱告！沒有讀經！生活只會依靠自己！但卻每星期於主日崇拜出現，過一種週日信徒的生活，更會於人前裝假，與弟兄姊妹一起時則貌似敬虔地開聲帶領禱告。若非神恩典的挽回（如何挽回自己，有機會再與大家分享。）那日常沒去親近神的惡習就不斷繼續蠶食自己的生命。生命得以在神恩中回轉，之後也需經歷漫長的時間，重建各樣使自己靈命建康成長的屬靈習慣。

作者講述細微改變可累積驚人成長，舉了英國自行車國家車隊的故事為例證。這故事令人印象深刻，事情發展令人驚訝，結果卻滿有說服力。二零零八年，英國自行車隊在北京奧運的成績驕人，拿下了公路賽和場地賽項目六成的金牌。在二零零七年到二零一七年這十年間，英國的自行車選手共計拿下一百七十八座世界冠軍、奧運加殘奧金牌共六十六面，以及在自行車界最大的賽事環法自行車賽中，五次取得勝利。在自行車運動史中，這普遍認為是最光輝的一段表現。然而，在過去長達超過一百年的時間，英國的職業自行車隊在國際賽事的表現其實一直平庸，從一九零八年起，只曾在奧運拿過一面金牌、環法自行車賽則沒有英國選手曾奪冠。造就英國自行車隊的成長，是國家隊教練戴夫·布萊爾斯福德引入的改變。二零零三年，英國自行車協會僱用布萊爾斯福德。他跟以前的教練最大的不同，是他非常信奉和投入實踐的「微小增長的總和」這理念，其中的要旨就是在你做的每一件事情當中找到微小的改善空間，若每方面都改善百份之一，全部加起來的總和則是可觀的成長。故此布萊爾斯福德跟他的教練團隊不單致力在一些可預

料的範圍內尋找改善空間，如重新設計單車坐墊，使其更加舒適；在車輪胎上塗抹酒精，增加單車的抓地力；使用生物回饋感應器監控每個選手對不同訓練的反應等等。他的團隊更會在許多被忽略、未被預料的地方尋找百份之一的改善，如測試不同的按摩油，看哪種能讓肌肉最快恢復；僱用外科醫師來教導選手如何洗手，以減少患上感冒的機會；為每個選手找出能為他帶來最佳睡眠質素的枕頭和床墊等等。

作者指出，結果是習慣的滯後指標，如我們的體重，是我們的飲食習慣的滯後指標；我們的知識，是我們的學習習慣的滯後指標；我們的雜物，是我們的整理習慣的滯後指標。我們重複什麼，就得到什麼？時間會把好習慣帶來的成長和壞習慣帶來的倒退，兩者的差距逐漸放大，從不可察覺的差異放大成可見的差距。同樣地，我們的靈命成長，我們對主認識的加深，也與我們的屬靈習慣息息相關。自我們信主，神便藉聖靈重生了我們，但若沒有藉著良好的屬靈習慣，與神建立親密的關係，我們的靈命便只會停留在幼兒的階段。套用作者的說法為類比，我們對主認識的深度，是我們的屬靈習慣的滯後指標。

讀到這裡，或許您會說，這豈不是「積少成多」這連小朋友也會明白的道理。是的，這就有如中國人所言：「大道至簡」—偉大的道理、基本的原則，往往是簡單樸素，連愚夫愚婦都會明白。然而，既是這麼簡明，為何建立持久的習慣會那麼困難？就此，作者指出，核心的因素之一，與他稱之為「潛伏之力的停滯期」有密切的關係。這就是當某些行為持續地進行，這些行為會讓潛能逐漸累積起來，當累積到某個時刻，就足以釋放重大的改變，突破性的成

長便在瞬間出現，即所謂水滴石穿的原理。作者指在大自然界中，有很多這種累積的潛能瞬間帶來突破轉變的例子，例如冰塊融化，想像一塊放在室溫處於攝氏零度以下十多度的冰塊，每當室溫提升一度，起初冰塊是沒有任何變化，但當溫度繼續一度一度升高，

直至零度，冰塊便會開始融化；又如地質壓力，當地殼板塊在數百萬年間不斷摩擦，張力就不斷累積，直至某次摩擦，雖然也與以往一樣，但當那次張力破表，地震就瞬間爆發。在那可見有形的成果出現之前，效果往往是毫不顯著，這就是作者所說：「潛伏之力的停滯期」。當我們期望進步是線性進展，或至少希望它能快一點發生，但成果實際上卻姍姍來遲。這種落差就會可能使我們跌進作者所謂的「失望之谷」的狀況，就是當我們在那看似毫無成長的停滯期中，看不到自己的進步，因而感到挫敗。這狀況使人覺得繼續下去也不可能會有進展，最終我們沒能看見有形成果，就已經放棄。就此作者提醒，當我們發現自己難以養成良好習慣，或戒除某個壞習慣，這不是因為我們已經失去改善的能力，而是往往因為我們尚未跨越「潛伏之力的停滯期」。當我們付出努力而不見成果，需明白這些努力不是白費，只是被儲存起來。而在日後，或許要等很久，先前付出的努力的完整價值才會顯現出來。作者接續在書中便分享一些他曾實驗過，有助人維持動力去跨越「潛伏之力的停滯期」的具體法則。

在我們靈命的成長之中，我相信努力去建立和保持屬靈習慣，那是我們對自己靈命成長當盡的份，例如希伯來書的作者勉勵我們要努力維持與弟兄姊妹相交的習慣：「**我們不可放棄聚會，好像有些人的習慣一樣；卻要互相勸勉。你們既然知道那日子臨近，就更應該這樣。**」**（來十25，《聖經新譯本》）**，而能使生命成長的是神自己，這就是保羅對哥林多信徒的教導，他只是按神的恩賜去參與培育哥林多信徒的工作，盡了自己的本份，栽種和澆灌的人都算不了甚麼，惟有神使人的生命成長（參林前三6-7）。屬靈生命的成長，全是神恩典的作為！故此，我相信我們除了可從書中的啟迪，學習一些幫助自己培養習慣並持之而行的方法，去努力使自己養成和保持每日靈修這屬靈習慣，更重要是依賴神的恩典，依靠聖靈的幫助。正如昔日自己能從不靈修的壞習慣來過大番身（那時我已不是初信，並不是不明白靈修是什麼，也不是不知道靈修對我的生命有多重要。），全是神的憐憫和恩典！

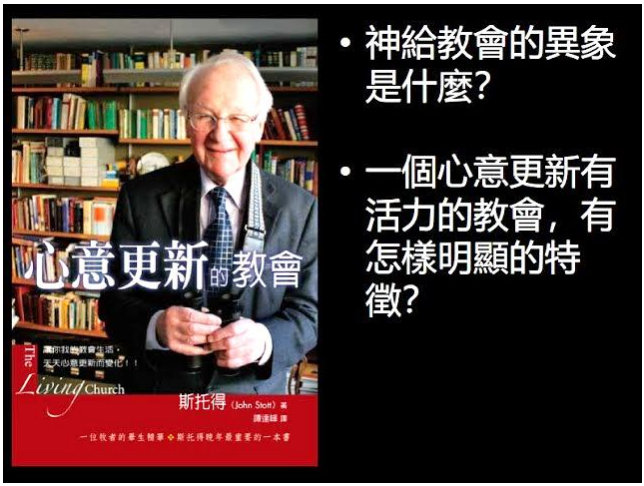
作者相信，「習慣就像人生的原子，每一個習慣都是造就你整體增長的基本原件。」[3] 這使我聯想到：恆常的靈修、祈禱、讀經、信徒相交、敬拜、事奉、向人分享見證……這些屬靈習慣都是神所使用，造就我們的生命連於基督，以祂為主，常常住在祂裡面的基本要素。只要我們用心去培養，當中一切的努力，都不會白費，主都知道，到了時候，神便使我們的生命結出果子。

[3] 詹姆斯・克利爾（James Clear）：《原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則》（台北：方智出版社，2019），38頁。

教會「結伴成長」的實踐、挑戰

鮑家偉長老

教會邀請我撰寫一篇主題文章，關於教會主題中的「結伴成長」，經過禱告及思考後，希望與大家從聖經角度，以及個人經驗分享這個題目。



教會門徒最早期結伴成長，可追溯到五旬節有三千人被聖靈充滿、聚在一起、凡物公用（徒二41-47）。史托德牧師（Rev John Stott）稱這段經文為上帝給祂教會的異象[4]（God's Vision for His Church），他表示當中提出教會四個非常重要的記號（marks），包括：**（1）一同學習聖經**（a learning church）：他們都持續專注於使徒的教導並在生活中實踐出來，使徒的教導就是他們的學習課本，今天的新約聖經大部份是由使徒撰寫的；**（2）彼此關顧、團契**（a caring church），在他們的日常生活中快樂地分享彼此所擁有的。事實上，「團契」（fellowship）這個字第一次在新約出現就是在這裏，「團契」這個希臘文（*koinonia*）所表達的是*共同*（*koinos*）擁有的生命；**（3）同心敬拜上帝**（a worshipping church），當時信徒持續聚集在會堂以及家中一起同心敬拜上帝、一起分享愛筵、聖餐—紀念耶穌基督為他們受苦、受死，更聚在一起禱告；（4）最後，作者路得強調當時門徒不單持續專注於**內部**活動：學習、關懷、敬拜（徒二42），他們更到處讚美上帝、得眾

[4] John Stott (2007), *The Living Church – Convictions of a lifelong pastor*, Inter-varsity Press, 19-34.

民的喜愛，主將得救的人，天天加給他們（教會增長），他們**到處傳揚福音**（可十六20）（**an evangelizing church**）。

這四個標記是上帝留給教會作為永遠的記號，我相信任何希望結伴成長的教會，必須認真在這四方面下功夫，才能真真正正讓弟兄姊妹在屬靈上得以結伴成長，信徒成長的目標是像主耶穌基督（羅十五5），生命越來越成熟、越來越流露出基督馨香之氣（林後二15）。以下我嘗試從幾方面，看看香港堂可以如何實踐這方面的教導。彼此提醒、彼此鼓勵。

教會家長的群體

感恩，過去兩三年我有機會參與週日家長班的服侍，希望透過家長班接觸教會、幼稚園家長，帶領他們歸主。透過舉辦「兒童親子教育課程」以及「溫馨家庭之旅」等，慢慢凝聚了一班家長，在中堂時段一起就育兒、夫婦關係，以及信仰的議題，彼此分享。感恩，當中有家長歸主，亦有接受洗禮的。今年，我們有一個新嘗試，就是建立一個團契的平台，讓家長們可持續在這個平台中彼此分享、彼此同行，當中會加入更多信仰的成份，例如包括查考約翰福音，帶領他們更認識耶穌基督。

特別值得感恩的就是我們看見上帝實在帶領、幫助我們，透過與家長們的接觸，更明白他們在夫婦關係以及育兒上都面對不少壓力和挑戰。感恩，看見上帝感動弟兄姊妹主動聯絡我們，為家長們提供一些適切的課程，實在是超出我們所想所求的。在「溫馨

家庭之旅（暑期篇）」，有四次由專業認證輔導師以互動、個案分享、認知行為治療法等方式，幫助夫婦和家長探討過去家庭面對的困難或挑戰，反思現況和計劃將來。歡迎教會弟兄姊妹參加，亦鼓勵邀請未信主親友參與。期望這個家長平台可以為教會以及幼稚園家長，提供彼此學習、彼此關心的機會，更藉此廣傳福音、領人歸主，實踐「結伴成長」。

教會50+的群體

猶記得數年前自己從全職公務員的生涯退下來，便開始思考如何善用餘下人生的日子，並為此祈禱。記得有一晚當我正在為此祈禱的時候，收到一位前漁農處處長的電話，他邀請我參與撰寫首部《香港志》中農業的歷史，以作傳承，於是我便參與了這個計劃[5]。由於涉及的內容廣闊以及時代久遠（明清前後至2017年），亦需確保內容準確無誤，在撰寫的過程中都遇見不少困難和挑戰，但每當想起是上帝的帶領及安排便迎難而上。感恩，經過數年的努力，《經濟：傳統產業》這一卷涵蓋農業、漁業、礦業等預計於今年內出版。回望過去，全是感恩。但這個經驗讓我更體會不少50+人士，都會思考如何規劃他們「人生下半場」，善用過往經驗、發揮所長，繼續貢獻社會、教會。

[5] 香港地方志中心於2019年8月由團結香港基金成立。中心承擔編纂首部《香港志》的歷史使命。《香港志》承傳中華民族逾二千年編修地方志的優良傳統，為香港和國家留存一份珍貴的文化資產。詳情可參考香港地方志中心網頁（https://hkchronicles.org.hk/）。《香港志》共60多卷，《經濟：傳統產業》這一卷（洋洋20多萬字）涵蓋農業、漁業、礦業等，我負責撰寫農業的歷史。

很高興和大家分享在上帝的感動及帶領之下，香港堂活動中心在今年7月至8月期間，會舉辦一系列的專題講座—「50+豐盛之旅」，邀請不同專業人士／講員，從「身、心、社、靈」四方面，與參加者分享如何對未來早作準備和規劃，活出豐盛、有意義的人生，有關講座的詳細內容可參考附頁（「50+豐盛之旅」專題講座系列）。除安排講座外，亦會有分組時間，讓弟兄姊妹認識參加者並對他們表達關懷，實踐一個真正關愛的教會（a caring church）。我們會鼓勵參加者繼續參與教會在九月份舉辦的啟發Alpha，一步一步認識上帝。故此，這亦是教會福音預工。

禮賢會香港堂活動中心

「50+豐盛之旅」專題講座系列

50+人士邁向豐盛人生作開始和關懷，關懷人士，當中不少人正經歷別有挑戰「人生下半場」，善用過往經驗，發揮所長，建構富足晚年。透過此講座系列講座和工作坊，與人交流，與人聚會，與人聚餐，本同角度，分享如何對未來早作準備和規劃，活出豐盛、有意義的人生。

日期：2025年7月19日至8月23日（逢星期六）
時間：下午3:00至5:00
地點：香港南區鴨脷洲道88號A
（青衣醫院Cafe位於第5分區，西堂巴士總站旁）

日期	主題	講師
7月19日	健康長壽年輕 建立健康習慣，為年老做準備。 可能還「長命」，令人不得健康，要早點做準備。	朱浩華博士 香港浸會大學 醫療與社會政策
7月26日	中醫養生之道 意思學說：醫師本位元的健康管理原理， 養心之道，改善睡眠及體導達。	陳穎威中醫師 聚焦中醫師
8月2日	文化與醫療之道 每個人都會老，令50歲後生活質素高， 安排無憂，豐富下半人生旨趣。	林永彥博士 香港浸會大學 活躍教育中心創辦人
8月9日	同路攜彩人生下半場 學生生活哲學，調適心態，愛與傳承， 豐富家庭關係及探索人生目標。	郭日新博士 浸會學院宗教中心 基督教中心牧師 黃善君女士 浸會學院宗教中心 牧師及宗教中心牧師
8月16日	預防勝於治療 認識50+人士常見疾病，以及如何預防， 遠離合併慢性病，保持健康。	陳國基醫生 資深家庭醫生
8月23日	與生命同行 人活著為的是什麼？如何讓生命顯得豐富， 祝福自己、祝福別人？	梁永誠牧師 長期關懷人生課題主講

歡報名的機會（名額有限，先到先得，額滿為止）

□ 整個系列

□ 7月19日 健康長壽年輕
□ 7月26日 中醫養生之道
□ 8月2日 文化與醫療之道
□ 8月9日 同路攜彩人生下半場
□ 8月16日 預防勝於治療
□ 8月23日 與生命同行

姓名：_____ 電話：(電話號碼) _____ 電郵：_____
教會：_____ 人生階段：(在職 / 退休 / 其他) _____
年齡：(50歲以下 / 50-59歲 / 60-69歲 / 70-79歲 / 80歲或以上) (請選擇合適選項)
一同報名的會加者姓名 (如有) _____ (以空格隔開姓名)

報名方法：請以電郵 (郵件主題請註明「50+豐盛之旅」) 或 (2) 親自交回教會辦公室 (3) 親自交回活動中心。
注意：(1) 為確保名額，請盡早報名。
(2) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(3) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(4) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(5) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(6) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(7) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(8) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(9) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(10) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(11) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(12) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(13) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(14) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(15) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(16) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(17) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(18) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(19) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(20) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(21) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(22) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(23) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(24) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(25) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(26) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(27) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(28) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(29) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(30) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(31) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(32) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(33) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(34) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(35) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(36) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(37) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(38) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(39) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(40) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(41) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(42) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(43) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(44) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(45) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(46) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(47) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(48) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(49) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(50) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(51) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(52) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(53) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(54) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(55) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(56) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(57) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(58) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(59) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(60) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(61) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(62) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(63) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(64) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(65) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(66) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(67) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(68) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(69) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(70) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(71) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(72) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(73) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(74) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(75) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(76) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(77) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(78) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(79) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(80) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(81) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(82) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(83) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(84) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(85) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(86) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(87) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(88) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(89) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(90) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(91) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(92) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(93) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(94) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(95) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(96) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(97) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(98) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(99) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。
(100) 為確保名額，請於8月5日前，以電郵或親自交回。

聯絡我們
2589 4058
5412 1201
crchkcentre
crchkcentre

教會成人團組中不少都屬於50+這個群體，感恩不少團組都已參加了教會舉辦的生命查經，或每日靈修計劃，努力學習及追求真理。更鼓勵成人團組弟兄姊妹邀請、陪同身邊未信親友參加「50+豐盛之旅」，除增進個人對身體健康的關注及認識外，亦藉此傳揚福音，使香港堂成為一個傳福音的教會（an evangelizing church）。歡迎弟兄姊妹出席7月5日講座簡介會暨祈禱會（詳情見附頁），以禱告守望教會在50+發展的新嘗試。

教會年青的群體

感恩，自己可以在香港堂渡過年青的日子，昔日除參與香港堂的聚會外，亦有參與當年「香港基督徒學生福音團契」（FES）聚會，獲得不少栽培和訓練。回望過去，美好的團契生活，除了有一同學習聖經、彼此分享的機會，亦學習努力傳揚福音。2020年，我曾撰寫一篇文章，探討香港教會青少年面對的機遇和挑戰。當中曾

引用曾金發牧師（Rev Edmund Chan）的看法，他指出：「全球超過一半人口在20歲以下，是需要接觸的最大群體，大部份人成為基督徒的年齡介乎4至14歲。……讓這個年齡層認識福音至為重要……我們必須把握*現在*的機會（*now* opportunity）……要接觸*下一代*（*next* generation）由*現在*這一代（*now* generation）開始[6]。」

當然明白現今的環境與過去絕不相同，遇見的機會和挑戰也不可同日而語，實在難以比較不同年代的青少年工作。然而，聖經向我們揭示的真理是永恆的，唯有我們順服聖經的教導，在這個年代引領年青一代學習、實踐聖經真理；建立平台讓他們彼此分享、互相勉勵；並鼓勵他們傳揚福音及為此裝備自己，教會年青一代的前路仍然是光明的。願我們這一代門徒，持續以禱告守望下一代，以生命見證成為下一代的榜樣，與年青一代「結伴成長」，薪火相傳，延續上帝交託香港堂的異象、使命。

「結伴成長」的挑戰

最後，我想向大家提出一個挑戰。教會並沒有旁觀者，也許旁觀者只懂指手畫腳。教會需要每一個人都參與，因為弟兄姊妹就是教會，並以基督為首（弗四11-16）。回應今年主題「結伴成長」，在您身邊有弟兄姊妹與您一同成長、彼此分享、一起禱告、協力傳福音嗎？願上帝感動我們與身邊的弟兄姊妹，一起結伴成長，參與一個您所屬於的群體或團組。願上帝賜福大家。

---

[6] *Edmund Chan & Tan Lian Seng (2016), Discipleship Missions: Getting Missional in Your Life, 279-280.*

50+豐盛之旅 專題講座系列

日期：2025 年 7 月 19 日至 8 月 23 日（逢星期六）
時間：下午 3:00 至 5:00
地點：禮賢會香港堂－香港西營盤般咸道 86 號 A
（西營盤站 C 出口步行 5 分鐘，英皇書院對面）
費用：$200（整個系列）、$50（每個講座）
講座報名：QR Code
截止報名：2025 年 7 月 12 日

日期	主題	講員
7 月 19 日	**越老越年輕** 建立健康習慣、進行適當活動， 可延緩「老化」，令人不再倒退，更呈現進步空間。	**朱啓華博士** 香港都會大學 健康科學系教授
7 月 26 日	**中醫養生之道** 愈早學懂中醫固本培元的健康管理原則、 養生之道，愈能維持強健身體。	**陳慧琼中醫師** 資深註冊中醫師
8 月 2 日	**安枕無憂理財之道** 有效理財之道，令 50 歲後生活得到保障、 安枕無憂，達成不同人生目標。	**林本利博士** 著名經濟學者 活道教育中心創辦人
8 月 9 日	**開啟精彩人生下半場** 學習生活智慧、調適心態、管理情緒、 重建家庭關係及探索人生使命。	**譚日新博士** 誠信綜合治療中心 臨床心理學家 **黃曼君女士** 誠信綜合治療中心 心理輔導員及音樂治療師
8 月 16 日	**預防勝於治療** 認識 50+人士常見疾病，以及如何預防， 選擇合適身體檢查，保持健康。	**陳潔芝醫生** 資深家庭醫生
8 月 23 日	**尋找生命真善美** 人活著為的是什麼？如何讓生命彰顯真善美， 祝福自己、祝福別人？！	**殷兆威牧師** 恩與美文化基金主席

「50+豐盛之旅」講座簡介會暨祈禱會

日期：2025 年 7 月 5 日（星期六）
時間：下午 3:00 – 4:30
地點：來恩樓六樓
報名：QR Code
備註：朱啟華博士將會簡介「越老越年輕」的研究心得，作為講座系列的序幕。

牧養職青很「過癮」

張海燕傳道

「職青牧養」是神給我極豐富的禮物和恩典。

記得在2020年9月份有機會進入一間基督教中學開展福音工作，但因疫情緣故，很少可以接觸學生，反而讓我經常接觸幾位初進入職場的教學助理，我們在短短一個月的相處中，有機會探討信仰和生命的不同課題。發現到，原來與職青的接觸和交流，是可以令人如此滿足和雀躍的。

因著這份體會，我便禱告祈求神為我開路，讓我可以服侍職青群體。

感恩神的恩典，帶領我在香港堂服侍接近四年的時間，有機會牧養職青群體。

「職青」對我而言，泛指離開校園、年齡為35歲或以下的青年人。

牧養職青，是很「過癮」的。

教導真理的模式可以很多樣化，最「過癮」的地方是他們傾向一起討論和探索真理。

在接觸的職青中，很多具反思和批判能力，對事物的對與錯、黑與白，不一定有一條很清晰的界線作劃分。

記得試過不少次，因為心急很想表達的緣故，作出「灌輸式」的真理教導，即是很直接地告訴對方聖經觀點，弟兄姊妹便會顯得很安靜，彷彿在默默聆聽，但其實他們更大可能是「不想回應」。

這些體會讓我學習到，倘若要與一些具批判思考能力的弟兄姊妹作出真實的連結，便要學習如何尊重和對話。

作為一個傳道人，對弟兄姊妹而言，在教導真理方面具一定權力位置。

如果對著一個已成年的年輕人在表達充滿掙扎和挑戰的處境下，沒有先了解對方的實際處境和靈性狀況，仍進行「灌輸式」的教導，對於他們而言，「沉默」或敷衍的回應，很可能是對應這種「大石砸死蟹」的真理教導方式最禮貌的做法。

感恩神讓一些真誠坦白的弟兄姊妹，可以直接提醒我一些教導對他們而言是「堅離地」，以致我們可以有空間討論離地的情況，並一同探討如何將信仰落地。這些真誠的表達讓我更明白平信徒在職場、家庭、人際等方面的真實需要和狀況，以致我才有機會思考在他們的處境中如何踐行真理。

近月開展了一個新嘗試，我會稱它為「小貓三四隻查經小組」（Bible Study Group）。

正所謂「小貓三四隻」，就是想在有限的人數中，大家可以有足夠的空間聆聽和分享。這些空間對於在職場中已疲憊不堪的弟兄姊妹，實在很寶貴。

在這查經小組中，我們對聖經中一些偉人，如摩西、雅各、

約書亞等作出較立體的探討，我們沒有細仔的研經（因為大家有能力可以看釋經書或作其他深入的資料搜集），而是嘗試進入這些人物的內心世界，觸碰一下他們面對上帝呼召時的真實掙扎，看到他們有著與我們同樣的人性，同樣是有血有肉的，這對處於低谷或自責的弟兄姊妹而言是很重要的安慰。除看到聖經的偉人的人性外，更感動的是大家在當中體驗到上帝對人的接納和溫柔的帶領。

在查經過程中，因為人少少，我們可以真摯地分享自己屬靈上的真相和面對的挑戰，並讓經文向我們生命說話，對我們的處境作出回應。

每次當聽到弟兄姊妹分享查經小組中的得著時，都很感動，因為看到聖靈在每個生命中運行。

牧養職青的「過癮」，是可以在真實的生命接觸中，經驗聖靈很寶貴的帶領和工作。

求神繼續帶領。

靈修操練：常在基督裏

康笑貞傳道

很多信徒都知道作為基督徒需要有靈修生活，透過恆常研讀聖經、默想、禱告，可以親近上帝，靈命長進；可惜，不少信徒未能享受靈修過程，亦未能經驗上帝的同在，原因是人所共知的，就是沒有空間，人在心不在，未能給上帝時間說話。

靈修大師梅頓Thomas Merton曾說：**「神最喜歡在寧靜中而非在騷亂時，在獨處中而非在人群內，以最親切的方式，向人顯示祂自己。」**，上帝透過詩篇提醒信徒：**「你們要休息，要知道我是上帝」（詩46:10）**，意思是說：「要放手，要專心仰賴上帝」，與老子思想相約的是「清淨無為」。

因此，基督徒在靈修之中需要有「**息修**」（**Hesychia**）的操練，希臘文意思指寧靜（tranquility）、祥和（peace）、安歇（rest）、靜定（stillness）；需要遠離人羣，享受「閒息」，專心讀經禱告，從中獲得洞悉和領悟。不過，人若能恆常保持「心靜」及常與上帝保持聯絡，屬靈操練就是隨時隨地了。

曾教導我的一位已故資深靈修導師譚沛泉博士曾說：**「我認為靈修不單是一種修為或操練。靈修乃是一種生活方式或態度…不單是指與靈性有關的活動或操練，如祈禱、默想、敬拜和事奉等。它還包括待人接物、起居飲食和工作娛樂等其他生活的層面…我們的祈禱和我們的生活是分不開的。」**，換言之，屬靈操練是全人的生命操練；但當人過於忙碌，以為擁有充實的生命，卻換來是生命充塞著許多雜質，心靈閉塞，讀經或禱告都未能與上帝接軌，靈修就變得乏味了！心靈未能與上帝接軌又怎

會了解真我，並且認識上帝及其旨意，繼而生命改變呢？靈修最重要的是靜心和專心，一個人若是「心忙」怎能聆聽上帝慈聲和自省呢？

耶穌曾提醒門徒說：**『人活著，不是單靠食物，乃是靠上帝口裏所出的一切話。』（太4:4）**，意思是人心靈的需要並非物質能夠代替，所以神學家奧古斯丁也曾指出：**「上帝造人時，在人的靈魂裏留下一個像上帝的形狀一樣的破洞，因此只有當人找到上帝時，才能彌補心靈的空缺。」**，可見靈修親近上帝的重要性，靈修並非是一項責任，而是為了大家的益處！在這動盪不安的時代中更是需要親近上帝，得著扶持和指引。但願大家繼續努力，嚐嚐主恩的滋味，便知道祂的美善。

近年來我的身心靈都感到疲乏，雖然我有恆常靈修的生活，但我更渴望能夠暫時放下手上的一切，去幾天「退修」。過往，我是獨個兒去靜修院去退修，今趟，我想有人預備一個退修營，並且有其他人和我一起參與，幾天似乎是很奢侈的想法，一天也好！感謝主，不久前收到一個宣傳，是信義宗聯會和道風山基督教叢林合辦的「基督滿全工作坊」一個五天的退修營，卻是每個月舉行一天，而且參加者的背景都是教牧。主實在奇妙可畏，祂全然體貼我的需要和想法而為我預備。上帝不但讓我重溫一些傳統靈修方法如：明陣（labyrinth），耶穌禱文，主禱文默想，且讓我得著新的體驗「**基督滿全**」（**Christfulness**），這是丹麥信義會馬奧勒牧師（Rev. Ole Skjerbaek

Madsen）所創立的靈修操練，其意念是來自第四世紀愛爾蘭傳教士及主保聖人St. Patrick's Breastplate 禱文，帶給我很大的啟迪。

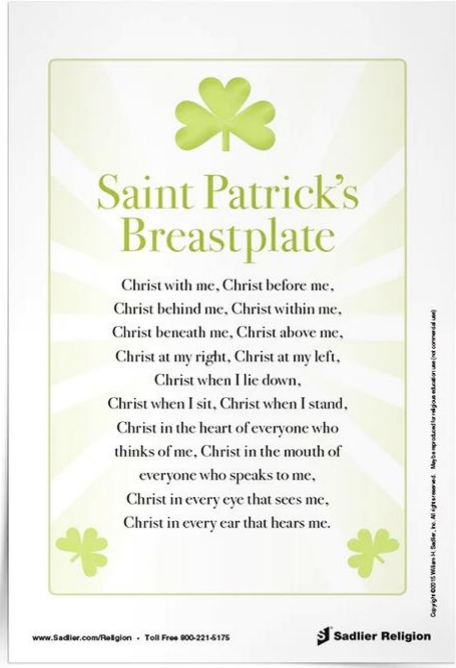
1. **基督與我同在（Christ with me）**
   經歷在基督的保護與陪伴下，體驗上帝的愛。

2. **基督在我裏面（Christ in me）**
   經驗基督住在我裏面，我住在基督裏面，有榮耀和盼望。

3. **基督在你裏面（Christ in you）**
   經驗在他人身上，體會基督的臨在。

4. **一起在基督裏（Together in Christ）**
   經驗在基督裏同歸於一，成為基督的身體。

5. **在基督裏看萬事萬物（Seeing all things in Christ）**
   經驗在基督裏舊事已過，都變成新的了。



感恩，上帝再次讓我體驗到祂豐盛的恩典和體貼的愛，透過退修讓我心靈得到洗滌，感到輕省起來。

「要親近上帝，上帝就必親近你們。」（雅4:8上）

盼望各位主內肢體都能有「**息修**」的操練，恆常有靈修或退修的生活，常在基督裏與主結連，生命成長，活得豐盛。

主日崇拜

10:00直播中堂，同日仍可收看錄影

7月6日	活道信息系列	西1:1-14	孔令文傳道
7月13日	整全福音系列	路18:18-30	吳慧儀博士
7月20日	生命成長系列	撒上3:1-18	李劉傳道
7月27日	彼此相愛系列	雅2:1-13	黃趣玲傳道

全年主題：連於基督、以愛款待
結伴成長、宣主美德

教 會 祈 禱 會

7月2日(三)	晚上8:00－9:15	祈禱會	來恩樓8樓
7月9日(三)	晚上8:00－9:15	ZOOM祈禱會	網上
7月19日(六)	上午10:00-11:15	大團聚祈禱會	來恩樓8樓
7月23日(三)	區區祈禱圈		
7月30日(三)	晚上8:00－9:15	恩臨萬族祈禱會	來恩樓8樓

代禱事項:

★ **為得蒙屬靈的光照禱告**

求主用祂的真光照亮我們的心，使我們能清楚看見自己的屬靈狀態，認識自己的軟弱和需要。

★ **為生命與基督的連結禱告**

求主幫助我們與基督這位真光緊密相連，讓我們因祂的光而發光，反射祂的榮耀。

★ **為生活中的見證禱告**

求主幫助我們在家庭、職場與社區中，選擇以愛和行動發光，不讓冷漠或習慣阻止我們而停止發光。

★ **為社區中的貢獻禱告**

求主幫助我們成為社區中的祝福，透過服務和關懷帶來光明，讓鄰里感受到基督的愛。