

本期摘要

- 3 由零運動到健身教練
- 6 那些年我們一起走過的社關路
- 8 崇拜場地的預備
- 12 愛的成長



操練身體



北宣 家計

2021年6月 第398期

留得青山在

文：小姥姥

當團友們仍二十來三十歲時，團契請了一位心理輔導員來講一個似乎有點遙遠的主題：Ageing（美式串法 Aging）——老去、變老、衰老。我們的目的是想了解日漸年老的父母。

講員有一段話大意是：Ageing——老去/衰老——是個「失去」的過程；先是失去青春、美貌、活力，到某天失去健康、工作能力，遲些甚或失去活動和自理能力，到最後，失去生命。

轉眼幾十年，我們已到了父母當年的歲數，也走過上述好幾個階段。多位團友中年發病，有人離世；至於我，骨骼移位，這病不至於死，但很磨人，導致生活多方失能，提早嘗到年老的無助。我辭去福音機構的工作，憂鬱、困惑、靈性消沉，暗怨神容讓我落到這地步。幸有團友們合力扶持，自己又不斷求醫令病情穩定，但也要六、七年才走出陰霾。

現在回望，我的病是「坐出來的禍」。

文字工作和生活模式都太靜態了，不



喜歡運動，只喜歡看書，最要命是（九十年代）學會了中文打字，沉迷程度不亞於現今孩子打機！整天坐在電腦前，同一姿勢不知固定多久！原來這對筋、肌、骨都造成極大傷害，終於一次新傷掀出舊患，我變得像個扯線木偶，肢體僵硬且無力！

幸而還算可以步行，便學人去晨運。晨運友多是中老年人，偶遇青壯年的，多因身體出了問題才來鍛煉。唉，人總是後知後覺。

如今與骨患共存了 20 多年，我認同很多金齡人的經驗之談：「要活就要動」，這包括運動、出外走動和社交活動，為了身、心、社、靈整體健康。至於青年人的「動」，可能多數在社交及假期出外旅遊，日常則疏於運動，不知是否說對了呢？我所認識的在職後輩都說工作忙，累，知道運動有益但缺乏時間、意向、動力去做。

我明白當今的工作處境，只想提醒一下，年輕力壯時，不會想及重病和失能的苦況，及其拖累靈性的可能；最

好趁著年輕、衰敗的日子尚未來到，就是那些「失去」未臨近之先，當思想防患於未然（抄襲傳道書）。幾個幫助過我的治療師，都慨歎現代人「做到殘」才來尋求治療，尤其是傳道人云云。所以還是起來運動吧！

其實我不喜歡「做運動」這三個字，好像很有規格，很費勁。我改口叫它「嗜好」，輕鬆一點。你可以選擇嗜好行山、游泳、跑步（穿合適的鞋）、踩單車、柔軟體操、打球、土風舞，或純粹在空氣好的戶外步行……還有一些你知道但我不認識的玩意。每週放假時做一次總比不做好，結伴同行亦有助得以持久。目前疫情下，單獨在家也可隨著錄影片手舞足蹈。

生老病死是人生常律，我們不過分追求身體健康為首要目標，但活著一天便做好身體的管家，避免過早的「失去」。留得青山在，才有柴為火燃燒，為家人、旁人添溫暖。+



由零運動到健身教練

洗詠詩姊妹（Umi）是一名專業健身教練，幾年前她在工作中認識了幾位「有背景」的學生——來自北宣的幾名信徒，她們向 Umi 傳福音，三年前她決志信了耶穌，並在北宣崇拜。

Umi，你從何時開始健身？何以引發這決心？

我少年時不喜歡運動，即使做運動，也只為了「貪靚」，當時我常常發燒、怕冷。而我第一份職業是美容師，經常須要俯身替顧客護理面部的皮膚、美化容顏，由於我個子高，所以彎身的幅度特別大，如此長時間工作，就導致肩頸長期感到疼痛。我於是決定多做運動，希望舒緩頸部的問題，起初我只一味跑步，但這反而令膝頭受損，這時公司另一部門的一位健身教練告訴我，我所選的運動並不合適，建議我轉以操練肌肉為主，減少跑步。兩年下來的健身成了我的習慣，不知不覺的，膝頭、

肩頸都不再疼痛了，我也越來越喜歡運動。

這種體會令我發覺運動真的很重要，我很希望更多人能像自己一樣，從正確的指導得到幫助，改善健康。於是我就去考取教練的執照，轉行當全職教練。

Umi 除了指導學生，自己每星期也撥六小時勤做運動

訪問：菁心



教會大部分的信徒都很努力追求靈命的成長，鮮有談論操練身體。你認為健康的體魄有甚麼重要性？在屬靈上有甚麼意義？

體魄與心靈是息息相關的，如果有健壯的靈命，就不能忽略身體的健康。自從相信耶穌之後，我盡量保持每天讀聖經的習慣，但有時也會因為太睏倦，以致讀經的時候不集中，所以良好的精神狀態對屬靈的成長是有影響的。另外，運動除了能夠改善健康之外，也能鍛煉人的意志。有一次，我被同業的教練嘲笑，她認為我信耶穌，目的不過是要在教會內兜攬顧客，我聽到後很氣惱，後來有一名基督徒學生問我：「你會否因此而想避嫌，放棄信仰？」我告訴這學生說，我不會放棄，反而要信得更認真。我相信這份堅持，多少也來自運動操練而得的意志。

在教練生涯中，有甚麼苦與樂嗎？

由零運動到成為全職教練，這條路不算平坦，但卻是一個身、心、靈都得到祝福的旅程：我不單找到喜愛的工作，而且遇見神！過去一年多的疫情，健身教練是最受打擊的一群，坦白說，我也埋怨過神，也有為轉行作預備，但信仰卻幫助我堅持到今天。我仍熱愛我的工作，因為我愛運動，所以也希望幫助人享受到運動的樂趣和好處。+



年輕人也愛健體，why？

Nathan： 脂肪好虛幻

假如北宣有一個健身室？Nathan 的反應是：「好啊！是我的夢想啊！」在大學修讀運動治療的 Nathan 每週都會花上四、五天，每天大約兩小時健身，疫情期間，他買了一枝槓鈴桿，在兩邊綁上桶裝水，在家舉重。他說：「年半前，我跟一班朋友一齊開始健身，後來覺得自己強壯了、開心了。我不是為了追求良好的身形和力量，只是為了開心。」他認為運動最好有一班朋友一齊做，又建議北宣弟兄姊妹若想開始做運動，最簡單是以步行代替乘車：「只要一開始做運動，你就會發現其實脂肪好虛幻，體重都只是個數字！」

Robert： 身心不會頹

Robert 小一開始打壁球，現時上了大學，仍每週有四、五天去打波。「運動令我的身體不會太早頽廢，疫情期間少了運動，身形很明顯膨脹了！但當回復打波一、兩星期，便明顯地瘦了。」Robert 覺得壁球的競爭性令運動產生更大的樂趣，也更讓他學會調整心態：「無論面對著順境波或逆境波，都懂得以不同的心理狀態去應付。」更重要的，是壁球為他帶來許多珍貴的友誼。「如果我沒做這個運動，我想我未必會有那麼多朋友。」他認為年輕人不會只有讀書一條出路，他希望大家能打破「讀書才能出人頭地」的傳統觀念，並對運動員多一些關顧和支持。

訪問：頌文

吳嘉輝傳道： 福音體育傳

嘉輝傳道讀中學、大學以至在神學院時都有持續打籃球，位置是打小前鋒或得分後衛，他喜歡突破防守或得分的感覺。好動的他有一個小目標：「我好想在教會開一支籃球隊。」教會的特性比較靜態，他希望參考前人的做法，透過運動招聚一些好動的人，向他們分享福音，信徒亦可藉此相交：「特別是男孩子，不容易向別人傾吐心事，若果大家打完波，能在休息時互相傾談，其實是一個不錯的牧養機會。」



嘉輝傳道（右一）帶領少年人參加顯理中學友誼賽

不怕流汗的家庭

文：Annie

這一家四口中，爸爸 Jackson 是籃球教練，但媽媽 Janet 却自嘲沒有任何球類運動細胞，那麼他們的孩子又為甚麼會愛上運動呢？

原來，爸爸一早撒下了運動的種子。芷嵐和梓灝兩姐弟還小的時候，常到公園玩耍，爸爸總喜歡以皮球逗他們玩，孩子也就在追逐中不知不覺的愛上了球狀物體。芷嵐和梓灝在幼稚園時便已經成為足球小將，到了小學階段，姐姐和弟弟就變成田徑及籃球小子，享受著運動的樂趣，也釋放他們無窮的精力。

雖然媽媽不喜歡球類運動，但孩子愛上運動，她其實功不可沒！每一次孩子要到運動場地，媽媽都親力親為的往返接送。在疫情嚴重期間，戶外活動被迫減少，媽媽卻會不惜在平日請半天假，帶孩子們行山。其實，他們一家都喜歡行山，孩子們就曾經完成連續八小時的行程，爬過千級的梯級。

他們其中一項親子活動，就是參加孩子學校的屋頂耕種計劃。他們不怕烈日當空，在學校屋頂，為小小農地翻土、除草、施肥，當然還有收割農作物啦！

筆者問姐姐：「如果輸掉比賽，怎麼辦？」她想了想，說：「不要緊，下次再努力就可以！」我又問弟弟：「為



籃球小姐弟



疫情下堅持運動，
享受行山樂

甚麼喜歡籃球和田徑呢？」他回答說：「好玩！有挑戰性！又可與隊友合作！」

媽媽也分享道：「運動令孩子有目標，有成就感，也學會了不怕輸、不怕辛苦的態度！一家人行山的時候，孩子們不但可以鍛煉身體，我們也可邊行邊聊，增進溝通。孩子們在郊野總會每事問，即使一片紅葉、一隻小昆蟲，都可觸發他們的好奇心，我們很自然會引導他們認識和欣賞神的創造，甚至談信仰。」

至於孩子們選擇甚麼運動，孩子絕對有話事權。姐姐從練習足球轉到籃球，也是父母與孩子有商有量的選擇。

這個不怕流汗的家庭，相信身體與靈性的培育是相輔相成的，所以孩子們絕不會因為任何操練或比賽而缺席主日學呢！+



一家人在學校
天台農耕



那些年我們一起走過的社關路

文：陳劍雲牧師（社關科）

在 2009 年上半年某月，我奉命成立社關事工科，統籌社關部、家庭服務中心及基層牧養事工，社關科的故事就這樣展開了。社關科舊有的足跡是怎樣的？前面的發展又會如何呢？

最長壽的「義」工計劃

家庭服務中心在 1998 年成立後不久，便為新來港和基層的學童舉辦「全人發展學童」計劃，有些弟兄姊妹參與這服事已超過 20 年，有導師說：「最初參加全人的服事，真不知從何入手，因為不像在兒童主日學做導師，跟住做就可以。我看見其他導師，一手一腳設計課程，對小朋友和他們的家庭都好關心，我便效法他們。」

今年，社關科成立了社區見證部（簡稱「社見部」）。日後，「全人」計劃和其他社區外展的服事，會由社見部負責，並由教牧和信徒領袖帶領，有一位社工在其中



恩樂堂的啟堂禮

配搭。至於家庭服務中心，則會集中提供輔導及家庭生活教育服務。

愛心糧倉及恩樂堂

2011 年 11 月，社關科成立了愛心糧倉，透過食物援助，直接協助經濟困難的坊眾，透過代禱、關懷和佈道，領人歸主。聖靈感動眾肢體在奉獻和事奉上回應，而信主和加入教會的人數也陸續增加。在 2013 年，教會以愛心糧倉和過去社區服事中信主的會眾為基礎，成立社區教會恩樂堂，並在 2014 年 4 月遷入福英大廈的堂址。

曾有一位持雙程證的母親到恩樂堂求助，因為她來港照顧兒子時，完全沒有生活費，她逼於無奈違反居住條件去做工，因此被檢控。當時在糧倉服事的弟兄姊妹為她禱告，陪伴她上庭，幫她預備求情信。這位女士最擔心的，就是因為被檢控而令日後難以入境，她在恩樂堂的禮堂跪下，向主求恩，最後她果然獲輕判。今日，她已是恩樂堂的一分子。



基督徒倫理的學習與踐行

基督徒倫理的學習和對文化、社政狀況的分析反省，是過去社關科一個事工重點。透過領袖訓練和主日學課程，教牧持續教導基督徒倫理的思考和踐行方向，並就婚姻家庭倫理，邀請講員授課。此外，社關科又支持成立「同心匯」使命小組，到團契分享有關基督徒對同性戀議題的看法，教牧也曾帶領小組，支持參加者對有性傾向困擾的親友作出關懷。

2016 年的社關主日，有一位姊妹分享見證：「我有多年的同性戀朋友，她從前十分迷信，後來她認識耶穌，知道占卜等事情是神不喜悅的，她願意放下，並主動向她其他同性戀朋友承認自己已是基督徒，不再去占星……後來我跟她作了決志祈禱……她持續每天禱告，隨後她跟我說，不知道為何，完全沒有發生同性性行為的慾望。感謝天父……我另有一份感動，想跟同性戀朋友們開一個查經小組，幫助他們進深認識神。我會繼續



為這事工祈禱，看看神怎樣帶領，進一步幫助他們與主結連……」

社企義工訓練及職場事工部的發展

社關科開始的時候，曾經舉辦三屆「社企義工」訓練，讓弟兄姊妹認識社會企業和社會創新（social innovation），燃點他們實踐召命的心，支持這些團體。有兩個社企在聖靈引導下，由弟兄姊妹自資成立。這兩個社企分別支援前線宣教士的整全宣教服事，及實踐公平貿易的原則。

家庭服務中心的派發速凍飯行動

2018 年職場事工部成立，從召命、靈性和倫理三方面，透過課程、週會到會、職涯回顧小組和講座 / 分享會，幫助信徒整合信仰與工作，尋求神的引導，活出召命與見證。

關於職場召命，一位任職律師的姊妹提到，她因一位基督徒律師前輩鼓勵她讀以斯帖記，令她醒覺到職場召命。後來她因為堅持專業的要求，得罪了一個涉嫌違法的客戶，結果失去了該客戶給律師樓的所有生意。從這件事，她體驗到行公義的代價，而她也遭受同事批評。然而神給她鼓勵，雖然失去了數百萬計的生意收入，但這就是神將她放在這崗位的心意——彰顯神的榮耀。

跋

北宣家的社關故事，就是門徒在聚與散中活出福音的故事，是神與我們同在之中，我們一起寫成的故事。+



崇拜場地預備

圖文：編輯室

大家準時回來崇拜，領受差遣，然後散去……可有想過，聚會背後有些甚麼準備工作？不如來看看這些備受忽略的幕後運作！

週四、五

疫情下，各禮堂和轉播點（包括備用房間）的清潔特別重要，同工們除了打掃消毒，也要留意最新防疫措施，修訂禮堂座位標籤，調動轉播點的座位數量，補充消毒酒精、新來賓歡迎包、奉獻封等。以往有週刊和刊物派發，所以同工們便要按每堂所需的不同數量，進行準確估算，然後將刊物分發到各暫放位置。他們不單勞心勞力，更須緊密溝通。



禮堂座位標籤

週六日間

週六上午堂、SATpoint、下午堂的場地安排互不影響，但倘若康澤禮堂下午有婚禮或聚會，同工便須下午4:00起趕緊清場，還原為崇拜場地。下午堂的事奉人員和詩班員，都對熙攘的轉場場面見慣不驚呢！

週六晚上

現時由於崇拜場地的可容納人數受限制，所以多個房間都變為轉播點！週六晚上團契過後，弟兄姊妹便要將房間的椅子重新擺設好，供第二天崇拜之用，而同工也須趕緊在晚上10:00後、主日上午7:00前清潔及數點椅子，務求不多也不少。



真理樓轉播點



突發！

每週崇拜隨時都會遇上突發情況，例如禮堂漏水（尤其是真理樓）、夏季出現空調故障、崇拜中有人暈倒需要醫療護理和安排救護車……讓同工最頭痛的，原來是洗手間事故，包括污水倒湧、突然停用不可或缺的鹹水淡水等，原來可以順利「排洗」都不是必然的。小編還想告訴大家一個小秘密：影音部每週都會預備週六的崇拜影片作備份，萬一轉播點在主日出現「直播斷片」，後備影片便可用來帶領會眾繼續崇拜。

主日

上午是崇拜的高峰期，各堂點入口設置了進場登記站，事奉人員除了要加緊留意弟兄姊妹所量度的體溫，也要確保人流順暢。崇拜轉堂時間不多，所以同工和事奉人員要火速走遍全場和清理，收集失物的同時，也將新奉獻袋送往禮堂和轉播點。以往每堂崇拜結束後，同工會數點和整理剩餘的刊物（例如週刊、《北宣家訊》），供下一堂使用；疫情期間減省了處理週刊的工夫，但同工還是要爭分奪秒，趕緊為那些沒有噴灑消毒塗層的轉播房間清潔消毒。還有，以往的聖餐是當天新鮮預備，現在則改用工作人員花更長時間提早預備的聖餐包。

獨立聖餐包

週一

主日過後，同工除了要執拾分散各處的告示牌外，還要檢查康澤禮堂的木椅及地板狀況，若有酒精或其他物品造成的污跡，便要盡快處理。週末收集的進場登記表需要妥善暫存，崇拜若有物資派發，便要記錄剩餘數量，以便跟進。疫情以來現場崇拜經歷過幾次暫停和恢復，以致每週過後都有大量需要仔細檢討和溝通的工作，務能隨時應變。



真理樓禮堂漏水

大家下次回來崇拜，毋忘善待前線的教牧、行政同工和事奉人員，盡力配合他們的指示，多一分諒解，多一分感謝，進而使口罩背後多一分微笑，多一分向主基督獻呈的感恩。+



邁步新領域，投入新門訓

文：陳月蓮傳道（動員培訓系）



北宣家自 2008 年開始推動初信者門訓，這是著重貼身關顧培育的師徒制，由一位資深信徒帶領兩、三名受浸一至三年的信徒，藉聖經研習和信仰經驗分享，幫助門徒學習踐行基督信仰，將信仰融入生活中。至今門訓不覺已推行了 12 屆，共有 173 位導師投身事奉，訓練超過 450 名門徒，訓練材料亦曾經過更新，過去我們使用過歐格理（Greg Ogden）的《合神心意的門徒》，也曾根據滕近輝牧師就主耶穌對門徒的七個呼召所作的教導，「自家製」了一本門訓手冊。門徒學成後繼續成長，也投身不同事奉，包括成為門訓導師，甚至回應主的呼召，成為全職牧者或宣教士。

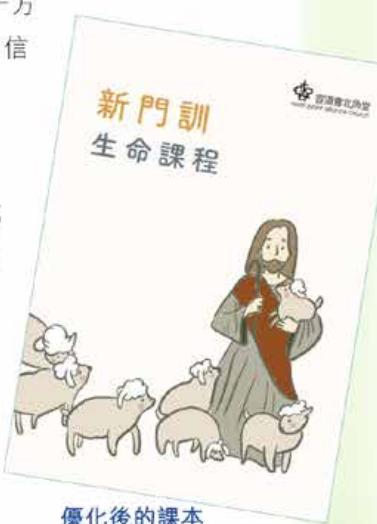
過去十年，香港教會更新運動曾發佈兩次教會普查（2014 和 2019 年），統計堂會過去五年的狀況和展望，兩次報告均顯示許多堂會是以門徒訓練為未來三年的主要培育，而認為有此需要的堂會數目和比率，2019 年比 2014 年為高。¹ 同時我們也看到貼身交流、將信仰

融入生活的學習方式，對信徒的扎根成長越來越重要，其需要絕不限於初受浸信徒，對「進新領域」的資深信徒，門訓也能幫助他們將信仰重整轉化。

2020 年，北宣家重新檢視信徒成長的階梯，看到門訓對培育信徒著實很重要。為此，動員培訓系決定為第 13 屆門訓進行革新，一方面我們將成長班課程內容和精髓融入新的門訓材料中，另一方面亦務求門訓切合不同靈命的信徒。為此，我們進行以下優化。

優化的課本

我們仍以滕近輝牧師所述的主耶穌七個呼召為基礎，另外加上三個呼召（發展德性、抗衡世俗、管家職分），讓基督徒能切實將使命深入生活各個層面。



¹ 參 2014 香港教會普查簡報摘要，頁 4；2019 香港教會普查簡報摘要，頁 5。

過去我們要求門徒每次聚會前須完成一次練習，現改為完成四次學習指引，將聖經話語循序漸進地內化至生命中。

整套門訓包括 12 次密集式聚會，加上 6 次人生教練式的勉勵與引導（coaching），讓作主門徒的使命融入弟兄姊妹各生活範疇，在「being」與「doing」方面更新成長，更委身信仰，進而生命影響生命。

優化的模式

我們仍保留導師與門徒貼身關顧的模式，但在門徒信齡和人數比例上加以擴闊。

門徒信齡：受浸一年內的信徒，和任何已受浸又渴望以門訓方式成長的北宣人，只要信徒盼望透過門訓認真學習委身予主，以及重整和深化以主為首的生活方式，我們皆鼓勵他們參加。

人數比例：1-2 位導師對 2-6 位門徒，除既有的同性別導師和門徒組合外，亦歡迎夫婦和不同性別的弟兄姊妹自由組合。

模式：個人報名、自行組合、受浸班學員自行籌組、或是由教牧主領的門訓小組。

給導師的支援

至於門訓導師（mentor），既須接受過一定裝備，他們的生命歷練、信仰掙扎和突破也是與門徒同行的必要元素。為此，我們為導師提供以下預備：

教材：備有課程的《導師本》，為課本經文問題提供參

考答案，讓導師能更專心預備課本中有關生命反省的問題。

開展前訓練：提供三次培訓，讓導師認識門訓的核心理念、導師的角色和責任，以及新門訓的模式。

開展時的加油站：設有四次加油站，以不同專題裝備導師，提升他們帶領門徒時的觸覺和技巧。

區長：設有區長，以支援導師各項需要。

新的一頁

經過一年籌備，第 13 屆門訓已於 4 月正式開始。我們共有三位教牧、33 位導師和 67 名門徒組成 24 支門訓隊伍。門徒有渴望個人成長的，也有渴望培訓後能成為別人生命師傅的。導師背景多元，有懷著戰兢心情上場的新手導師，亦有渴望繼續薪火相傳的資深信徒，更有本著服事所屬科系弟兄姊妹的事奉領袖。我們樂見弟兄姊妹一起忠心服事，將他們有血有肉的閱歷與門徒分享，讓門徒的生命有同行者，師徒互相砥礪，在生命不同崗位上作主門徒。盼望這份「作主門徒」的使命繼續向外延展，薪火相傳。†





愛的成長

文：珍妮

疫情期間我花了幾天時間整理積存多年的卡式錄音帶，把那些仍想保存的歌曲在棄置前數碼化。聽著那些已過氣的流行曲，我不禁很緬懷昔日的青蔥歲月。大概是那些年的歌曲不斷繚繞在我的腦海吧，我竟數次夢見已放下多年的所謂「初戀情人」，其中有甜蜜，也有傷感。重回現實後我不由自主地沉浸在回憶裡。

我中五畢業後大概一年認識了他，除了間中約會，我們幾乎每晚睡前都會通電話，回想起來，那確是我生命中最浪漫和甜蜜的日子，可惜半年後他隨家人移居海外。我依稀記得他離港前特地來找我道別的晚上，帶著幾分酒意的他，溫柔地把自己的外套披在我肩上，當時我只感到心中鬱悶，把對他的不捨之情埋藏在心裡，直到他送我回家。自此我們天各一方，靠著書信來往。

一年過去了，我對他仍念念不忘，而且後悔當初沒有把曖昧的關係搞清楚，我感到很迷惘，不知道該把感情放在甚麼位置。究竟我們是戀人還是朋友？他到底是否愛我？朋友建議我打長途電話追對方把關係搞清楚，「如果對方不愛你就連朋友都不要做，不再聯絡就會忘記他。」



我打了，結果比先前更後悔！當時我大概把他迫得太緊，以致我們中間多了一份隔閡。事隔一年後我才漸漸理解對方所面對的難處，於是寫了一封信給他，而他也禮貌地回信給我。正當我以為可以修復彼此的關係而打長途電話給他時，他毅然叫我以後不要再打電話給他。我頓時感到很愕然和難過，但也因為他的決絕，我很快便放下了對他的感情。

事隔多年，傷痕已癒，我亦上了人生寶貴的一課。現在回想起來，我覺得自己當年沒有體恤他作為新移民的適應和對工作前途的憂慮，只一味迫他表態，因著我的幼稚和自私，不但傷害了對方，也親手毀了一段萌芽中的感情。

如今錄音帶已成為懷舊風潮，隨著歲月流逝，不僅我的聽歌口味有改變，現今的我對愛的體會和見解也改變了。真正的愛往往體現在生活的細微末節裡，而相處上一些切實的行動其實就是愛。行文至此，我走到母親跟前對她說：「大熱天時煮飯好辛苦啊，今晚餐飯由我來煮啦！」+

(「投投是道」是刊登讀者來稿的專欄，歡迎弟兄姊妹投稿分享。)