

本期摘要

- 4 溝通妙方——有傾（聽）有講
- 6 四牧交投談「弄兒樂」
- 8 SUNday 加了些甚麼？——「SUN + 崇拜」正式啟航
- 11 知己知彼，知進知退

北宣

2021年11月 第403期

家計

FOCUS

專題

言多必 失

得？



銀網子裡的金蘋果

文：杜天睿

說話是一門藝術，「一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。」（箴二十五 11）說到這裡，文章的重點已經寫完。話多讓人生厭，真正高手往往可以三言兩語就把大圖畫勾勒出來，讓聽者茅塞頓開，從此不再一樣，此謂聽君一席話，勝讀十年書。

相反，話多往往是溝通低效的症狀。除了上課講學以外，人與人之間的溝通，通常都是持續的小量訊息交換，就是當我說了兩三個重點以後，就會期望你回應，那可以是說話或者行動。學過急救的都懂得這金句：「麻煩叫救護車，還有拿心臟除顫器來。」假若後面再多加幾句，得到的回應肯定會是：「甚麼？可以重覆一次嗎？」而病人也恐怕凶多吉少。就算你有超強大腦，可以短時間內把十個重點記住，人也總會是話多錯多。像包公審案，假若證人每一句話的準確度（只）有百分之九十，當他說到第七、八句時，已經沒有人能猜到真相了，



更何況人人對同一句話的理解都可能會有誤差。簡單就是美，是就說是，不是就說不是。歐拉恆等式之所以被稱為最美麗的公式，是因為它只把五個最基本的常數串聯起來，半點廢話都沒有。

太多說話的人虛耗自己和別人的時間和精力，而且扼殺別人表達的機會。筆者年輕一點時的團契好熱鬧，一個小組十多二十多人，都是司空見慣，假若當中有兩三位弟兄姊妹選擇長篇大論的分享近況，分組就會遲遲完了。七點鐘，饑腸轆轤甚是煎熬，血糖偏低的人不會友善，要保持君子的微笑也就更磨人。先不說我想分享「成功拯溺扶危」等值得感恩的大事，至少也應該讓出空間時間，給祖父剛過世的團友說幾句話，然後為他一家祈禱。當年耶穌與 12 門徒都肯定懂得精簡就是美，最後晚餐才沒有變成逾越節翌日的早餐。日後開組時假如某位把極瑣碎的事說得眉飛色舞，而有哪路英雄出手將其制止，我必支持他無限連任組長。

想一想，似乎愛說話也可被歸類為職業病，女性患病風險比男性稍高。對，在我還在專注享受那口五分熟牛扒的油香時，坐我對面、當社工的女朋友已經持續說了半小時，說的盡是些工作的趣事，而且越說越起勁，完全沒動過桌上的佳餚。其實自從人類發明「上班」以來，日光下就再無新事，我聽了上司講話 30 秒就能猜到十中八九的話題重點，一分鐘左右就必已經魂遊象外，並會啟動每六秒點一次頭的預設程式。愛說話的人覺得自己就是中心，太想有人聽自己講話，不會留意

別人的反應和感受，只想把所思所想盡情傾瀉。想充當教授的人，侃侃而談他的學識，不會理會周遭的人是否有興趣、能否吸收；一味吐苦水的人，大多只看到自己的苦處，卻看不見世人有情皆苦、苦中有苦。

其實沒完沒了的話，只該屬於自己所愛、所重視的人的專利，他們才會有興趣細聽自己分享的所有點點滴滴。至於其他人，我們無謂強加（或賤賣）這項專利，更不該剝削他們的時間、心力，哪怕他們是自己的下屬、一同開會的同僚、小組內的弟兄姊妹、台下的聽眾……

「喂！」女朋友突然止住，我猛地一怔。「你到底有沒有在聽？」

噢，這是我的專利，還是讓她永永遠遠都可以說個夠吧。:) +



圈有時，不圈有時

文：團契 PA

公司開會時，面對「腦細」無止境發表偉論，做下屬的只能一直受教，或者安慰自己是「受薪聽 talk」。不過在時間有限的團契聚會上，面對猶如千里江河滔滔不絕的分享，又是另一回事。

A 君是團契中的活躍分子，他熱心服事團友，是團契的動力來源之一，可是他每次在團契分享時，總要把話題拉到引力邊緣，要別人提示才能回到地面。其實，團契超時的情況經常出現，團

契職員會議早已經討論過，要由當日的主席負責控制時間，甚至要在旁邊「圈」講者（以打圈的手勢提示講者要加快速度）。可是有了對策，卻一直都沒有實行，直到由我負責做主席的那一次團契，我就明白為何一直沒有人做這件事，因為壓力真的不容小覷。

A 君是那次週會的主持，他的開場白翻來覆去，我便從旁「圈」了他，他看見了，便言歸正傳，正式開始活動。每位團友約有十分鐘時間分享，但到了第三位團友 B 君分享便開始超時了！我的腦袋掙扎起來：「到底應



不應該『圈』他呢？難得他正分享得興高采烈，又言之有物。」我最終沒有出手，但 B 君卻合共分享了 20 分鐘，結果因為時間不夠，原已準備好分享的 C 君，慘被我刪除了分享機會。我覺得對他很不公平，團契後我馬上打電話給他道歉，幸好他能體諒我的情況。然後，我又覺得被我「圈」的團友可能會感到不快，我又打電話向他們表示抱歉……

控制現場時間，真的談何容易？我覺得團友分享是很珍貴的時刻，若不是火燒水淹，我也不想打斷分享中的團友，這是因為我十分欣賞肯在團契中發言的人，他們可說是團契動力的所在，沒有勇於表達的成員，團契就會像死水一潭。可是，對於分享機會被剝奪的人，卻又很不公平。

惟有祈求天父讓講者都能在發言前做好準備，在有限的時間內，快樂地與團友分享。又希望我能有勇氣和智慧，把超時的人都「圈」起來！+

溝通妙方——有傾（聽）有講

文：右外野手

一個平靜的晚上，兩口子為三四個月大的孩子佈置可愛的海報和小玩具。這張貼這邊，那件放那邊，你一言、我一語的研究張貼擺放的位置。貼了好幾張，正商量下一張的位置時，突然間，太太一手撕掉手中的海報，向丈夫大叫：「你總嚷著不好，真的那麼差勁嗎？你令我覺得自己好無用！」

她緊緊握著海報的碎片，淚水湧了出來。本來很溫馨的晚上，氣氛頓時變得十分尷尬。丈夫給嚇傻了，不知所措，心中不斷想，自己並沒有這個意思，反倒一直覺得妻子十分能幹的。太太那句叫喊就像直刺進內心的利刀，叫我十分心痛，原來自己不知不覺間傷害了她。今天，事隔已有 17 年，但每當回想起，心裡仍覺得很不舒服。

我自小就不大懂得溝通，年輕談戀愛的時候，當時還是女友的妻子已常常提醒我，傾偈時要多留意其他人；不要老是不停地談論自己感興趣的話題，也要細察別人的

喜好；不要喋喋不休地發表自己的觀點，卻要了解別人的想法和經歷。有她在旁提醒，我似乎進步了，但沒想到相處久了，就把她的話忘得一乾二淨。那一天，我原來只一味說出自己認為最好的方案，根本沒有用心細聽妻子的意見，最後傷害了她也不自知。

這些年來我常提醒自己要學習「快快地聽，慢慢地說」，但我漸漸覺得，這不純粹是一種技巧，而是一種生命素質——靠主謙卑，愛人如己。我發覺，我只要記得尊重對方、愛對方，就不會單看自己的事，一味只顧發表自己的見解，卻能安靜下來去聆聽、去了解對方。假若沒有這種生命的改變，一旦遇到具挑戰性的考驗，不要說「慢慢地說」，恐怕連「快快地聽」也做不到。

除了謙卑和聆聽，近年來我也學習走進別人的心，用心去感受對方的感受，特別是因為當兒子步入了青春期，



跟他的溝通就變得越來越困難，我對他的耐性也越來越少。我經常納悶，他的心到底在想甚麼？

記得兩年前，兒子的情緒波動得很厲害，行為也十分反叛，每天都在挑戰我們的底線。面對這情況，當然會氣上心頭，但心裡其實也十分擔憂他的狀況，牽掛著到底是甚麼事情困擾他。有一晚，一個突如其來的感動，催促我向他說，不如兩父子傾傾偈。沒想到他一口答應，就這樣我們談了四、五個小時。

我努力放下作父親的包袱，安靜聆聽著，嘗試走進他的世界，想像他在學校裡遇到的難處，感受他所感受的。感謝主，在分享中我開始明白他在學校所面對的問題，其實我中學時也有相近的經歷，我跟他分享當年的軟弱、無奈和傷痛。這段交談，雖然未必可以為他改變事實，也不知道能否幫助他面對困難，但我卻希望可以為他帶來少許安慰。

另外，他表面看似不太關心，但原來他跟我一樣，為著罹患重病的媽媽擔憂、恐懼。我開始意識到，真正的深入溝通，不但要開放自己，也要走進別人的内心。那段日子的真誠開放對話，讓我更深認識自己的兒子，我們之間的距離也拉近了。當然，這過程是令人戰兢的，讓孩子走進我的心，他會怎樣想呢？同時也要付上代價，對於要睡上八小時的我，每次傾談至夜半三更，真的是個很大的挑戰。那麼，是甚麼令人願意冒險開放自己，並願意花上心思和時間去溝通呢？相信是愛吧。

坊間有很多關於溝通技巧的講論，聖經中也有不少的提醒和教導，但我漸漸覺得，學習愛人如己，就是打開良好溝通的鑰匙。只要我由心出發，真誠地關心他人的感受和需要，不管是家人、弟兄姊妹、同事，甚至是陌生人，總能大大提高溝通的果效的。所以，我會小心留意，不要一味滔滔不絕地自說自話，卻盡量運用所知的技巧，去明白對方，如此就能避免溝通過程中的誤會和傷害，深化關係。+





四牧交投談 弄兒樂



文：蔡浩然傳道

以前的工作常要出差，後來我覺得需多點留港與孩子相處，於是便把國內的工作減少。

時間多了，便經常接送兩個兒子上學。他們還小的時候非常活潑，鬼主意又多。有一次在回校路上，我正與兩隻小鬼談著天、說著地，大兒子突然一個箭步衝前，大喝一聲，裝模作樣的起腿飛踢路邊欄杆。原來欄杆早已不知何故被撞得扭曲彎彎，他半笑著，又帶點殺氣，要我給他影相留下他的男兒氣概。弟弟見狀，也有樣學樣，他見哥哥使出北腿，自己便渾勁揮出南拳，同樣喝的一聲，要我定格拍出他的不凡氣派。

拍攝完畢，各路英雄繼續上學，一邊爭奪武林盟主寶座，一邊嘻哈大笑攬頭攬頸。從工作上退下火線的我，看著孩子們蹦蹦跳跳，心中湧出莫名的滿足，同時也求神帶領他們真正認識耶穌、效法耶穌，將來成為真正的男子漢。+



文：鄭旭彤傳道

「媽媽，女兒的胃口真好，吃奶吃得這麼快！」我從醫院抱著一週歲的女兒回來，對太太說。

女兒悅悅是個非常憐恤新手父母的嬰孩，三安士的奶，她不消五分鐘便喝光，而且更會自行嘆氣！但沒想到……



「媽媽，怎麼女兒這樣討厭吃奶……」對著推開奶樽的女兒，我無奈地跟太太說。

那時悅悅四個月大，每次餵奶，我和太太都要變身做「特工」，不但要準備好各種「架撐」，更須熟習在微弱的燈光下，捏手捏腳地快速調好奶，因為悅悅只會在剛剛睡醒、或是入寐之際，才肯吃奶。太太跟我還要使出十八般武藝，去吸引她一口一口的喝下去。有一次，我在打掃的時候，突然發現悅悅竟然肯吃奶！但吸塵機的聲響一停，她就推開奶樽，於是我們每次餵奶，都「播放」吸塵機的聲音，或預備其他發出「白噪音」的東西。

為初生嬰兒餵奶可謂要鬥智鬥力，除了耗費體力之外，更要有屢敗屢試的心力呢！+



文：袁兆添傳道

今夏某個傍晚，太太從友人家中領了一隻長著黃毛翅膀、一張硬咀，兩條小腿的「未足月」小傢伙回來，我們給牠起名叫「冬甩」。自此，這小小的愛情鳥讓我和太太得以初嘗「弄兒樂」的滋味。

小冬甩有別於其他生蹦活跳的桃面愛情鸚鵡幼鳥，初入門時，牠反應遲緩，呆若木雞，逼使奶爸奶媽為牠憂心禱告，但最後蒙天父眷顧，在奶爸奶媽的愛心呵護下，「木雞」最後也可飛上枝頭作「搗蛋王」！

由於小冬甩承繼了愛情鳥愛搗蛋的基因，出籠「放風」時總會千方百計尋找能盡情破壞的物件，也不時會錯口把奶爸奶媽咬痛，我們除了要學習適時管教，還要不斷操練「饒恕七十個七次」的功課！

為免小冬甩出現行為問題，牠的作息要很有規律，因此當奶爸奶媽的，生活也不得不紀律起來，只好跟隨著牠作息有時。

教養小冬甩縱然滿有挑戰，但每當帶著疲憊的身軀回家時，遇上小冬甩跳上身上撒嬌，那一刻，倦意便會拋到九宵雲外！+



文：蕭定輝

我們家有兩個可愛的小孩——六歲的愷羚、和四歲的曜朗。他們常令我們感受到無窮的神恩，但也不時會把我們氣得哭笑不得。

我最感為難的，是每逢主日都要太太做「主日單親媽媽」。我們因為住得遠，兒子又十分活躍，所以每次回教會都要大費周章。記得恢復實體兒童主日學那一天，我碰巧要在家附近的教會事奉，而媽媽也希望下次才回教會實體聚會，然而，孩子卻興奮地說：「兒童主日學今日開番，梗係今日返啦！我哋要返教會一齊敬拜神！」孩子單純的反應，反而提醒我們對神的初心（結果媽媽要「一帶二」返回北宣）。

孩子們不時會令人氣惱，但更多時候卻給我們帶來祝福。在特別的日子，我們總常收到他們的心思；每當我回到家時，他們都會大叫：「爸爸！我好掛住你！」這一切都教我甜到「入心入肺」。兩個寶貝，願我們能珍惜每次拖著你們、抱著你們的時刻，你們常叫爸媽在平凡的日子裡感受到那不平凡的生命禮物！+



SUNday 加了些甚麼？

「SUN+崇拜」正式啟航

整理：編輯室

2021年9月19日（星期日）早上10:45，北宣家在真理樓一樓禮堂加了一堂新崇拜——「SUN+崇拜」。那是「新加」、以家為本的「神家」崇拜。

這一天，不論是牧者、事奉人員、或是會眾，都喜氣洋洋地迎接「SUN+崇拜」的第一次。這堂崇拜其中一個特色，就是定期有小學級主日學的同學仔隨同家長一起前來崇拜，直至11:00詩歌敬拜的環節結束後，孩子們便離開禮堂轉去上主日學。

雖是第一次，但當天禮堂很快便座無虛席，後來的弟兄姊妹只能轉到T3-5課室，透過轉播一起參與崇拜。崇拜於12:00結束，意猶未盡的會眾可到地下的Living Stone繼續彼此相交、禱告、玩遊戲。

今天我們不妨來聽聽幾位會眾參加「SUN+崇拜」後的感受，也重溫一下當天的花絮。+



開始之前，牧者和事奉人員將「SUN+崇拜」呈獻給神



弟兄姊妹隨著主席張穎新牧師的帶領，投入敬拜。

Belinda、Ken：「過去五年來，因為小朋友要在真理樓上主日學，所以我們一直看康澤禮堂的崇拜轉播，但現在可以參加實體的『SUN+崇拜』了。」



有些會眾表示，感覺大堂崇拜有點人多和趕急。他們很希望可以和弟兄姊妹有更親近的相交，所以就嘗試來參加新崇拜。



敬拜隊 The Path



小學級主日學的同學仔離開禮堂去上主日學。



韓子卿牧師證道：「熱心」



另一支敬拜隊 HOPE 感受到新崇拜的氣氛輕快、親切，與會眾距離親近，大家唱詩的時候明顯更投入。



Claudia、嘉晞：「過去一年一直參與線上崇拜，感到很疏離，今天能參加新崇拜，實在很興奮，因為我在這裡可以和孩子一齊唱詩敬拜。感受到與弟兄姊妹很親近，崇拜後又可到 Living Stone 玩遊戲。」

2021-22 年度 全時間神學生代禱資料

整理：編輯室

朱鍇杰

中國神學研究院
道學碩士一年級

感恩事項

- 有一群好同學互相幫助及坦誠分享，成為彼此的同路人；
- 老師在教學上和生命上都樂於分享與交流，使我獲益良多。

代禱事項

- 求主讓我在家庭和學業間取得平衡；
- 讀聖經原文的壓力不小，學習上仍需適應，求主賜智慧及記憶力，憐憫我的不足。



雷健雄

中國宣道神學院
道學碩士一年級

感恩事項

- 高年級同學非常樂意幫助一年級同學的學習。

代禱事項

- 離開校園已有一段長時間，希望能盡快適應上學的生活模式。



古群杏

建道神學院
道學碩士二年級

感恩事項

- 一年級的學習在疫情下平安度過；
- 與同學的相處很愉快。

代禱事項

- 二年級的學習和實習忙碌，求主賜智慧，做好時間管理；
- 與新入學的一年級同學融洽相處；
- 父母身體健康，並能早日信主。



劉倬熙

中國神學研究院
道學碩士二年級

感恩事項

- 「欠缺裡沒有還是夠」；
- 「鹹魚白菜也好好味」；
- 「生活在劫難裡，心靈從未給沾污」。

代禱事項

- “His faithful follower I would be……He leadeth me.”；
- 「同餅同杯……合一教會」；
- Von Guten Mächten (Bonhoeffer, 1944)。



洪巧雯

香港神學院
道學碩士三年級

感恩事項

- 順利修讀最後一年；
- 能回到北宣實習。



代禱事項

- 求神賜智慧，讓我能整合這三年所學，建立一套穩固的神學，為日後的牧會事奉打好基礎。

林曉美

建道神學院
道學碩士三年級

感恩事項

- 家中第二個小孩順利出世。



代禱事項

- 求主引領來年畢業後的事奉方向；
- 學業與照顧家庭之間能取得平衡。

劉珮敏

建道神學院
道學碩士三年級

感恩事項

- 神在我的人生路上賜下源源不絕的恩典。



代禱事項

- 身、心、靈保持健康；
- 求神帶領及安排我明年及畢業後的事奉工場；
- 家人能早日信主。

雷德文

建道神學院

基督教研究學士及道學碩士結合課程三年級

感恩事項

1. 在不安的環境下，仍能專心學習；
2. 在過去兩年的實習中得到督導牧者細心教導和牧養；
3. 在神的引領下，找到來年的實習教會。



代禱事項

1. 求神加添力量，以應付最後一年的學習和校內佈道團的事奉；
2. 適應明年新的實習教會；
3. 畢業後能夠找到適合的事奉工場。

黃佩儀

中國神學研究院

道學碩士三年級



感恩事項

1. 在上學期身體出現了問題，感恩情況已穩定；
2. 神以同行的異象堅固我的信心。

代禱事項

1. 身體持續良好，能應付學業。

S姊妹

建道神學院

基督教研究學士及道學碩士結合課程四年級

感恩事項

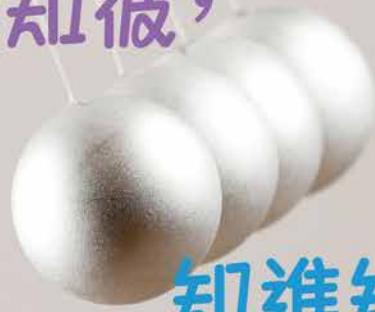
1. 完成牧職實習，有豐富的體驗；
2. 能進入神學院訓練的最後一年，全是恩典；
3. 丈夫順利入職。

代禱事項

1. 家人能早日信主；
2. 新學年需要作走讀生，請記念出入長洲所需的精神與體力；
3. 求主引導我與丈夫探索未來宣教工場的方向。



知己知彼，

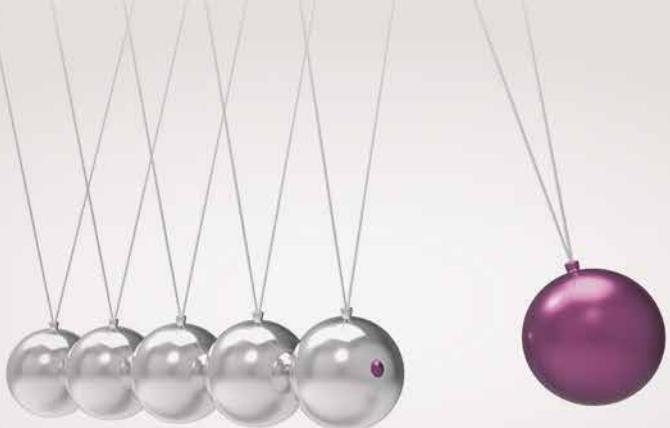


知進知退

文：士來

過去我在一個外間的事奉訓練課程裡認識了一位同學，她熱心、積極，惟可惜自尊太重，只愛聽好話，如果大家對她稍有提點，那管是督導或小輩，她例必產生很多怨毒，鬧著說是對方錯。而她平日聲稱的本領，大家也看出多是言過其實，不過班裡的都是成熟厚道的弟兄姊妹，所以盡量客氣相待。後來課程將要結束，她的個性沒大改變，領教過她脾氣的人避她，功課上和她合作過的人惱她，我們幾個算是和她交深的人擔心她，但最糟的，是她覺得周圍的人都喜愛她。

離別在即，料想她和日後服事的群體之間，準會落入不是你死就是我亡的局面，我覺得如果此刻還不給她一句勸告，實在枉為好友。有一天，我約了她說說真心話，



之前一夜我忐忑得通宵無眠，見到她，便很婉轉的，把她和眾人相處上的真正「化學作用」微微透露，也很小心的提了些建議……果然，她自此不肯再跟我交往，並堅稱實情並非如我所看！這段交情就此悲慘結束，後來二人雖曾嘗試復和，但每次見面，我也只敢打哈哈，一切真心話盡都吞進肚裡去。

我碰了一鼻子灰，也得了個感歎和問號。我慨歎只能眼巴巴看著這同學陷進越漸被孤立的處境；同時我卻不解一個人怎可以長年都這樣「眾人皆醒我獨醉」？怎麼人人都看到出了問題，惟獨當事人自己看不清？

最大原因，可能是不願意去看清楚。

年紀大了，我發覺這類不肯面對自己的人屢見不鮮（這毛病有時也在自己身上看到），當然，凡了解人性的，大抵都不喜歡看到自己的本相，然而，倘若我們要與身處的世界和諧配合，以致發揮神所創造的自己，就得拿出認識自我的勇氣來——認識自己的長短，也承認和接納自己的長短，不去強求或爭競，從而在所處的群體中找出適當的位置與角色。如此生命反能如魚得水。

假如我們與身邊的群體齟齬頻生，或有可能是因為未能不亢不卑地認識自我。如果我們硬以自己之短，比別人之長，甚至越了應有的本分，除了討來無盡的挫敗感、

不愉快的人際關係之外，更枉費了神賦予自己的獨特構造。

最近一位前輩分享了一段很有意思的話，他說我們要「明白自己的限制，認識自己的分，不要強求過於自己能力的標準。但奧秘的是，這限制也是神的揀選，是神為我們預備所要深化學習的方向。所以，限制不一定帶來痛苦，也可以是喜樂和滿足，我們就是在這個體會裡漸漸明白神的心意。」

真的，回想從前那位同學，其實她也有獨特的恩賜和可愛之處，要是她在群體中知己知彼，知進知退，大家必會視她為惺惺相惜的同道，她亦必能與眾人一起為神砌出一幅完整美麗的天國圖畫。+

（本文原載於 2008 年 1 月的《北宣家訊》）

後記

重讀這篇接近 14 年前的文章，很難相信是自己所寫，因為裡面的反省，彷彿是直指著今天的我而說的。年紀大了，事奉年日久了，自尊心就不知不覺的變得很重，別人的批評也難聽得入耳。既然上面的勸告是自己發出的，我無話可說了。

