

本期摘要

- 4 釋去團契的框框，靈活上路
- 6 放負 @ 聖經
- 9 哭笑不得
- 10 不再在泥濘中打滾——蔡浩然傳道專訪

北宣

2021年12月 第404期

家訊



釋舊 迎新

釋去物質的包袱 輕身上路

文：蘇珊

初搬進自置的居所時，悉心整理得窗明几淨（有相片為證），可是住下來20年，此「情」不再！添置的物件越來越多，散落滿屋，自己又因骨骼出了問題，只能靠家務助理來幫手執拾。但漸漸發覺，單執拾而不減少物件，只會是換個地方堆放而已，若塞藏在櫃裡箱裡，日久又會忘記那些物件的存在，要用時找不到，有等於無……



凌亂的環境使我心煩，我不能讓繁多的物件擠壓我的生活空間啊！決定「斷捨離」——日本人山下英子提出的「斷絕不需要的東西，捨去多餘的事物，脫離對物品的執著」。我從 YouTube 參考一些踐行者的心得，加上自己一些小主意，五年來進行斷捨離馬拉松！

首先得放下「不浪費所以不丟棄」的執念，明白到捨棄不一定是當垃圾扔掉，



可以是捐贈、轉贈——學習年輕人在網上

出售。我從**衣服**入手，縮了水、有污跡、起毛粒、已破損、發黃的，都可以丟棄，有一間服裝店的店長設置回收箱接收這類衣物，把纖維循環再用；較好的衣物，便送到一些機構以轉達有需要的人。朋友的菲傭合穿我的衣服，我便「捨」得更爽快！目標是只留下**稱身、稱心**、穿起來也喜歡鏡中的自己的衣服。若某天發覺不夠衣架使用，我不會再買衣架，而是送走日常穿著中甚少選上的那幾件。

我無需要添新衣，但若要買，就只買令我怦然心動的，並且買入一件，送走一件。其他物品也同一原則：**one in, one out**。

我認真地把關，不輕易讓一件物件進來，只購買**必需品**，謝絕一切免費 samples。朋友的饋贈，用不到的便趕快送給用得著的人。真正認識我的人，會送可以「消失」的——食物。

說到飲食，我把多餘的**廚具**送走，只留基本常用的杯碟

碗筷；同類功能的烹調器皿，如果一件夠用就不需留第二件了。

承載回憶和感情的物件會較難捨去，我不勉強自己，有些東西未捨得放手就是未捨得，過一段日子也許會捨得。收藏多年的**書籍**，打算某天再看，但若一翻開便溢出霉味，不會有意欲再看，棄之可也。以前存下各類資料的剪報，可能已不合時宜，新的資訊也來不及看，何況舊的？**扔！**

現在我有個家規：**日清一物**。幾十年積下來的東西，總不難每日找到一件可以棄置或轉送的。每清走一件，身心都輕鬆一點！我樂此不疲！

實行斷捨離以來，我有個不自覺的習慣，在捨棄一件物品時會喃喃自語：「多謝你呀，服務咗我咁多年！」後來才知道，很多斷捨離的踐行者也以感謝向物品作告別儀式！我並非為儀式而做，而是衷心感激上帝豐富的賜予，捨去那麼多仍然有餘！

很多物品是我心愛的，但若找到會珍惜它們的人，我樂意送出，臨別拍照片留念，慶幸曾經擁有。疫情加快了我這方面的步伐，生怕忽然死去，那些有價值或意義的物件會被人當垃圾扔掉！我為它們覓歸宿，接收的人有舊雨新知，過程中我與他們建立了深一層的友誼。斷捨離沒有令我失去甚麼，反而有所收穫，即使是普通家品的送出，也讓人與人連繫上了。

我無意把我的斷捨離學習加諸別人，正如我不一定採用其他踐行者較極致的做法。總之大方向是：不讓多餘的物件成為生活的包袱，不再為「萬一」可能用上的一日，讓物件白佔我家土地一萬日。簡化了的生活，簡潔的空間，令我心靈的空間也隨之寬敞、清爽了。+

釋去負面的情緒 重新上路

文：余敏聰

悲傷最放任面對，沒眼淚放於心裡
浪漫瀟灑拋一句：快樂未一定會緊隨
晴天響雷，天空似快要流淚……¹

你了解自己的情緒反應嗎？有些人性格樂天，喜歡散發正能量；相反，有些人悲觀主導，放負是他們的常態。這城市這世界變幻無常，連帶家庭事務、工作、學業繁重，負面情緒累積，有人自我壓抑，有人找別人出氣，也有人想為充斥愁煩的心靈來個大掃除，但卻苦無門路。

曾有一天看到網上討論區帖文，題目正是「一人一個放負好方法」。樓主可能是出於困惱而提問，網友七咀八舌提供了好些方法：找朋友談心、大哭一場、打機、做運動、跑去無人的地方叫喊……但其中一個回覆吸引了我的注意，大意是：去教會祈禱會，與別人一起哭，毋須先成為教友，有用。隨後有人跟帖說自己也去過教會，很尊重他們（基督徒），儘管現時沒有信仰，而且去參加別人的宗教活動會覺得不好意思。

當非信徒也覺得祈禱聚會是好東西，祈禱「好似有啲用」，我們作為主內肢體，豈可忽略祈禱出來的能力，²放棄群體與個人禱告呢？

所謂「放負」，除了釋放負能量的意思之外，亦帶有「在主跟前放下負擔」的提醒。詩歌〈禱告〉描述創造主是最合適的放負對象：「禱告，因為我渺小；禱告，因為我知道我需要，明瞭祢心意對我重要……因祢比任何人

都愛我，痛苦從眼中流下，我知道祢為我擦。」同時，上帝有時也會使用你和我，去承載他人的各種情緒。藉我們與人同行同禱，是祂向人施恩的途徑。善用教會祈禱室、靜修閣，也會是達到「放負」雙重意義的好方式：在禱告中靜候恩主，在神的話語裡看見祂歷世歷代的子民也曾在苦境裡呼求，至終得著看顧眷佑。

明天會更好嗎？明日到底會是怎麼樣？問題天天都多，情緒也一樣。新年快到，以耶穌的教導共勉：「你們要先追求他的國和他的義，這一切都要加給你們了。所以，不要為明天憂慮，明天自有明天的憂慮，今天的難處今天當就夠了。」（太六33-34，新漢語譯本）⁺

1 摘自唱作歌手 Serrini 的〈Let Us Go Then You and I〉歌詞。

2 小書《祈禱出來的能力》是已故滕近輝牧師的譯作，2009年宣道出版社再版。

釋去團契的框框 靈活上路

文：恩慈、小花（某團契職員）

「又到了一年一度預備團契職員選舉的日子，請大家認真考慮參選，回應團契的需要……」團長認真地講解著選舉流程，投影片跳到合資格參選名單一頁，不計將會移民的團友，只剩下六個名字——有兩位因工作和進修，生活已經夠忙碌疲累，另外四位是現屆團職（當中不乏已經連任多年的，也有工作壓力很大的）。大家看著名單，再你眼望我眼，忍不住苦笑一番。

曾經，我們的團契相當熱鬧，團友有四、五十人，活動多姿多采，非常熱鬧。但團友面對人生階段的轉變，因各種原因離開團契，現在每次只有大約 12 人出席，近年亦難有人主動承擔團職的崗位。早於半年前，現屆團職已經悄悄地為團契探索出路：有機會和其他團契合團嗎？從團契轉為小組可行嗎？還是灑脫地結束團契說再見？

與牧者溝通過後，我們得知可以暫時設立「聯絡人」來解決無法成立職員會的問題，但是……這樣真的可行嗎？過去十多年，每週的週會、事奉崗位、內外聯絡、商討決定、奉獻管理，甚至點名紙、週會表均由團職安排，假如沒有人負責這些事務，團契能運作嗎？在討論的過程中，我們發覺這一切都不外乎事務和運作上的安排，其實，到底甚麼才是團契最基本的要素？

團契 (κοινωνία, 讀音: koinonia) 的本義，是指互相交往、分享，「團契」是弟兄姊妹之間的相交，也是神和人的相交。團友來自五湖四海，如何彼此相愛呢？神的愛連繫著每一個人，以致我們有力去愛。愛可以很簡單，可以是一句真誠的問候、一個安靜的陪伴、和一個

普通的笑容；愛也可以很複雜，面對不可愛（甚至「難頂」）的人，我們要靠著恩慈的神學習愛，「恩慈」正是指去愛和包容那些不值得愛的人，就如神一直包容不斷跌倒的以色列人一樣。若說婚姻是由兩個人花很多心機和時間去磨合而成，那麼團契就是由更多不同背景、性格、嗜好的人（甚至是自己不喜歡的人）走在一起建立主內的關係和成長，這份相交的關係，才是團契最珍





貴之處。想到這裡，那些繁瑣的團契事務看來又不怎麼重要了。

選舉的提名期轉眼過去，一如我們所料，沒有團友願意參選。在一次團契祈禱會中，團長向大家說明我們將要面對的改變，並表示想聽聽大家的想法。果然，團友們立刻提出不少實際的困難：

「沒有團職會，難道要聯絡人擔起全部工作嗎？很辛苦啊！」

「為了簡化團務而不設收奉獻環節，顧邦的兒童資助計劃怎麼辦？」

「往常每兩個月編定週會尚且常有調動，現在要一次過決定全年週會，行得通嗎？」

「兩三個月後的安排還是未知之數，有誰能應承一年後帶週會呢？到時有人『甩底』的話，由誰處理呢？」

「有新朋友加入的話，誰來負責跟進呢？」

在熱烈的討論中，也有一些令人振奮的話：

「隔週才有聚會，有多些時間休息、陪家人，還可以自由約團友相聚啊！」

「不如我們就全年查經吧，不需要為安排週會內容而煩惱啦！」

「一切從簡也不錯，以往的團務太複雜，編定事奉人手是傷腦筋的事。」

「我不介意週會內容是否精采，能夠回來和大家見面、查經、祈禱，已經很好！」

為著團友提出的憂慮而欣慰（原來他們都著緊團契的未來啊！），也為著大家願意回到團契的基礎而感恩，我們感受到大家仍然珍惜彼此的關係。原來，我們往常苦惱的聚會形式、內容、次數、出席人數、如何分組、用甚麼社交平台聯繫等等問題，都不是團契的核心，最重要的，還是回到老生常談的彼此相愛、寬恕接納、樂於分享、建立關係、在主裡追求成長，這些才是團契最重要的要素——都是不能單靠職員會來建立的事。

但願團契未來的改變和未知，可以促使團友們對神最美好的帶領多一點期待！✚

放負@聖經

文：鄭宏禮傳道

這些年間，我們身處經歷巨變的香港，當中或有悲憤無奈，低頭嘀咕上主的缺場，又或有落在傷痕不解之中，仰望長空卻只見漆黑。即或放眼世界，也只看到疫症肆虐依然，生離死別成為日常，讓人不禁哀歎原來苦難常在，問題只是或遠或近。

然而，縱使面對荒誕、掙扎、厄困，我們有時候也不敢「放負」，生怕一句的「埋怨」或是「哀訴」，也會讓人覺得自己信心不足，有失基督門徒的美好見證。不過，誰說基督徒就總得笑臉迎人，生命只可敬拜讚美？其實當我們回到聖經當中，特別是詩篇，俯拾皆是詩人在苦困中悲嘍疾呼、詰問上主何在，這些詩句都是有血有肉，與歷世歷代身處苦難的信徒遙遙呼應。

在 150 首詩篇當中，最多的就是「哀告詩」，佔總數超過三分之一。詩人在其中陳明苦情：「因為我心裡滿了患

難；我的性命臨近陰間。」（詩八十八 3）或是嘲諷己況：「但我是蟲，不是人，被眾人羞辱，被百姓藐視。」（二十二 6）有時更是質問上主：「耶和華啊，你為甚麼站在遠處？在患難的時候為甚麼隱藏？」（十 1）或是咒詛敵人：「拿你的嬰孩摔在磐石上的，那人便為有福！」（一三七 9）詩篇從不只有讚美感恩，更多的時候是詩人在黑夜中的瑟縮呼喊。

以詩篇二十二這哀告詩為例，詩人一開首就控訴神的不在：「我的神，我的神！為甚麼離棄我？為甚麼遠離不救我？不聽我唉哼的言語？」詩人以「我的神」表達神與他的關係，但諷刺的是詩人只見神的「離棄」和「遠離」，一邊廂是人日夜的呼喊，另一邊廂卻是神持續的沉默：「你不應」（呂振中譯本）。緊接的 3-5 節表面



看來是詩人由衷的認信，是一直認識的信仰傳統：列祖倚靠神，就蒙解救。但其實詩人是藉此對比自己的苦況：詩人也倚靠神（9節），但結果卻是連敵人也嘲弄神的不在（7-8節）。與卑苦如蟲的詩人（6節）相對的，是那位高高在上的神聖上主（3節），遙不可及。

以上種種，是否也是我們的信仰體驗？聖經中看似盡是先苦後甜的美好故事，但我們所經歷的卻總不一樣？在這裡，詩人也跟我們共鳴，不明所以。不過值得我們留意的，是詩人當下的哀訴放負，背後其實都是建基於他對神屬性的堅持。在他眼中，倚靠神就得解救、呼求神就蒙應允，只因神本是公義慈愛。故此當詩人的際遇與所認知的南轅北轍，他就手執對神的認識，質問上主何竟如此。

帶著對詩人這樣的理解，回到我們困苦掙扎的當下，或許我們要問的，並不是應否放負這問題，而是我們應帶著怎樣的前設來放負。放負之先，我們需要坦白問自己心裡捉緊的是甚麼，是深覺自己的命不該絕？還是對上主認識的堅持？是情緒宣洩的無限自由？還是上主的必不輕看？而另一個更重要的問題，是我們放負的對象，

詩人的對象從來只有上主，因為他堅信人的生死禍福盡在神的手中，既非命運使然，也沒有人定勝天，所以一切的哭鬧哀訴都只向上主陳明。表面看來，這看似是人的小信，但想深一層，這又何嘗不是信心的另一面向？我們又有否帶著這份單純的信心來到神的跟前放負？

其實，「我的神，我的神，為甚麼離棄我？」不但是詩人的呼喊，更是主耶穌在十架上最後的一句話。道成肉身的真義就是至高的上帝走進世人至深的苦罪當中，與我們同聲哀嚎「我的神，我的神，為甚麼離棄我？」以致在本來的漆黑絕望裡，在看似是神的「不在」當中，主耶穌向我們證明祂「在」，祂一直都在，這就是神的大能，在十架上成就的以馬內利。

我們都只是蒙恩的罪人，面對彎曲悖謬的世代，我們就仿如黑夜裡的點點燭光，偶爾遇上風浪起伏，也總得向上主訴苦求告，在禱告中掙扎搖曳。不過，雖然我們看似微弱將殘，轉眼消逝，但就在我們的哀鳴呼喊裡，主耶穌必與我們相遇，伸手牽著我們，一起走進最終的光明。✝





你叫咩名啊？

文：Joseph（少年科幹事）

「你叫咩名啊？」「我叫 Elvin。」
「早晨啊，Andy！」「我其實叫 Elvin。」
「早晨啊，Andy！」「我其實叫 Elvin，唔係 Andy。」
「早晨啊，Elvin！」「其實我叫 Andy 啊。」

這是今年 9 月某幾個主日我與一位少年人的對話，看起來很好笑，但對我來說那卻是只能尷尬苦笑的場面。

於我，記名字是很重要的。記得一個人的名字，代表著一份重視、一份「上心」，是關係建立的開始。我是個靠畫面記憶的人——我看到了少年人的面容，才會記起他們的名字，隨之腦海也會慢慢浮起他們所分享過的事情（當然偶爾也有失憶的時候）。我曾經自豪地和別人說，自己能夠記得全級主日學學生的名字，但現在連「Elvin」和「Andy」也搞不清楚，想起來真的是哭笑不得。

我入職少年科至今只四年，但早在八年前，我已參與少年科的事奉。一開始的時候甚麼都不懂，戰戰兢兢地走到現在，我已成為了少年人的導師。事奉中我可以見證少年人的成長，同時他們也在見證我的成長。每當聽到他們分享學業、家庭、朋友種種不同的掙扎，我便作他們的聆聽者、關心者、鼓勵者，但很多時候我也未必可



去年齊集少年科、成年科、影音部各路人馬，一起錄影疫情中的少年崇拜（後右二為 Joseph）

以解決他們所面對的困難，所以我有時也會質疑自己的能力，可是上帝讓我明白：「我何德何能，怎有能力對生命負責？我只能全然交託，深信主耶穌會一直與他們同在的。」不論是少年人，還是成年人，我們其實都是軟弱的人，很多時候我們只能一同歡笑、一同流淚、一同禱告、一起同行。

事奉令我看到自己的限制，看到別人的軟弱，但也看到上帝的偉大奇妙。願我在忘記別人名字的時候，有數不盡的軟弱與限制的時候，仍能高呼 Hallelujah! 

中三少年主日學的學生廢物利用，砌出一個「理想中的人」



哭笑不得

文：Robert (少年科幹事)

No. _____ Date _____

意見信 (中文)

親愛的導師：

對於十一月十四日的活動「大海捞米」的
活動表示很憤怒，在一開始(11:00)的集合時間
十分混亂，需要大約10分鐘才能集成功等會我們。
而在活動時主持人要我們找出小米，這對得會
起非洲的孩子嗎？~~難道~~是浪費成材！最後，希望
改善！

由校外的學生上
十一月十四日

Idea letter (English)

Dear teachers

I felt very angry about the event
happened at 11:00. We used about ten mins to
line up and while the event the host
let us find rice a small rice in
a cup of rice, african felt unfair,
such a waste worst, at last I hope
it will change.

from our study
14/11



初崇 Sun Logos 的活動時間

初崇 Sun Logos ·
可說是我在少年科
最主要的事奉，每個
主日，我們都有八、
九十個充滿活力的
初中少年出席參與。
見到這麼多少年人，

我當然很感恩，但同時也多少感到有點吃力，而這事奉中的經歷也因此特別難忘。

最深刻的，要算是最近幾個星期少年人親筆寫的「投訴信」。在過去幾個星期，我們都透過一些活動形式的週會帶出信仰的反思，沒想到有個別中二生會對遊戲的運作細節感到不滿，他們即場找來一張紙寫下種種意見，並交給同工，而我們一眾事奉人員看到後都覺得啼笑皆非。豈知他們漸漸把寫投訴信這舉措變成了習慣，每個星期都留意著遊戲活動的細節，然後給我們寫下投訴或建議。

有一個星期，我們使用了一些白米與紅米來進行活動，他們便因此投訴我們浪費食物，更在信中質問：「對得起非洲的孩子嗎？」最厲害的，是這封信中英對照，言辭激昂，叫我們所有事奉人員都看呆了。雖然這幾位少年人寫投訴信的行動多少帶點開玩笑的性質，但同工們這次決定要認真地回應他們，我們四位少年科的同工特意相約一天下午，在辦公室的廚房將剩下的米蒸熟，並叫了幾個外賣餸菜，作為我們這天的午餐，我們把整個過程拍攝成影片，然後在下個星期的聚會中播放出來，以證我們沒有浪費食物。

雖然，投訴信看似是少年人對事奉人員的負面回應，但他們能夠寫得出這幾封信，正好顯示他們的確很細心留意活動的內容，甚至能夠投入其中，這一點實在是我在這事奉中的莫大鼓勵。

感謝神讓我有機會在這裡事奉，我期待看到北宣的少年人在信仰上不斷成長！✚



不再在泥濘中打滾

蔡浩然傳道專訪

訪問：周頌文



蔡浩然傳道 (Lawrence) 過去一直經營品牌設計公司，由一個會考失敗的中五畢業生，奮鬥成為穿梭中港兩地的設計師兼老闆，他可說是個典型的「獅子山下」成功例子。可是，他後來卻放棄追逐了半生的名與利，其中一個原因，是他真正體會到神赦罪恩典的寶貴和神話語的真實，最後決定回應神的呼召，成為合神心意的器皿。

上帝的馨香

Lawrence 在英語群體牧養科服事，可想而知，他操得一口流利的英語，但原來他的英語是在避風塘「浸」出來的。「當時是 1989 年，堂姊見我的英文不好，便介紹我到香港仔避風塘做導遊。我在舢舨上向外國遊客介紹避風塘、珍寶海鮮舫等景點，『練大個膽』講英文。」自此他對英語產生了興趣，從新學習。

Lawrence 自小的理想是成為一個平面設計師，但學業成績不容



Lawrence 的太太和兩個活潑的兒子



在香港仔避風塘當導遊

許他升讀文憑課程，中五畢業後他便踏進社會工作。在一次傳銷業的午餐聚會中，他遇上位基督徒弟兄：「他待人接物的態度十分吸引我，在商業世界裡是不會有他那樣溫馴、善良和謙卑的人，我很想擁有跟他一樣的特質。」他決定隨當時的女朋友加入百德浸信會，追尋這股上帝的香氣。

屬世與屬神

有一天，Lawrence 突然感到莫名的徬徨和焦慮，便向神禱告：「神啊，如果你是真的，我好希望你改變我的未來，我希望能夠事業有成。」他想盡辦法投身設計行

業，最後獲得在天道書樓工作時的上司推薦，受聘於一家設計公司，沒想到三年後便自立門戶。然而，在事業順利發展的同時，他卻停止了教會



第一份設計工作



在上海開設的烘焙品牌

的生活，離開了神，後來更與女朋友分手了。

Lawrence 雖感失落，但因為多了時間，便重回教會，與弟兄姊妹一起學習聖經和服事，並在 1993 年受浸。十年間，他的事業擴展至內地，又認識了現在的太太，1999 年結婚後生了兩名兒子，但在事業、家庭兩得意之際，他卻再次離開了神。

擺脫罪的網綁

「2005 年離開教會後，我的生活變得與一個非基督徒無異。工作上雖然很有滿足感，但內心卻越來越空虛。直到 2010 年，除了沉重的工作壓力，我更要面對自己內在的自卑感，我感到快要崩潰了！很想回家，但卻不知道家在哪裡！」

幸好，當時太太仍經常帶著兩個兒子參加基督徒使命堂的聚會，有一次大兒子跟他說：「爸爸你不要只是在教會樓下等我們，一起上來吧！」於是他又回到教會。「小教會那種親密的關係與牧養，令我漸漸體會到信仰與生活如何的互相影響，原來信仰是這麼真實的！」有一次



年輕時的父親

與父親飲茶暢談

Lawrence 要分享信息，在預備的時候，他發覺不得不正視生命中的一道裂痕：「那次分享的主題是『要尊榮你的父母』。對我來說，這是個很大的課題。」

Lawrence 年輕時與爸爸的關係不太好，媽媽在他讀小學時要外出工作，及後爸爸為發展事業而經常不在香港，家庭壓力全落在 Lawrence 身上。「有一段時間我看不起我的父親……要我去分享尊榮自己的父母，真的好困難。但感謝神，神讓我明白，當福音臨到，罪的詛咒就可以在我這一代停止。」於是他主動與爸爸復和，並重新處理家人的關係。「我以前信耶穌的焦點並不放在自己的罪，而是放在自己的需要上。後來我明白，上帝是透過耶穌基督洗脫我們的罪，所以我不想再以有罪的方式生活，不想再在泥濘中打滾。」

Lawrence 逐步結束自己的生意，在太太的支持下，於 2016 年入讀恩福神學院，道學碩士

課程畢業後，在今年 1 月加入北宣，現時在英崇作定堂服事，兼週六上午堂。他盼望能幫助弟兄姊妹成為主裡面剛強的人，與主耶穌建立健康的關係，他深願神加添他教導和傳福音的恩賜，領人認識耶穌，又造就眾人的生命，一同散發上帝的馨香。✚



與英語群體的弟兄姊妹一起行山

