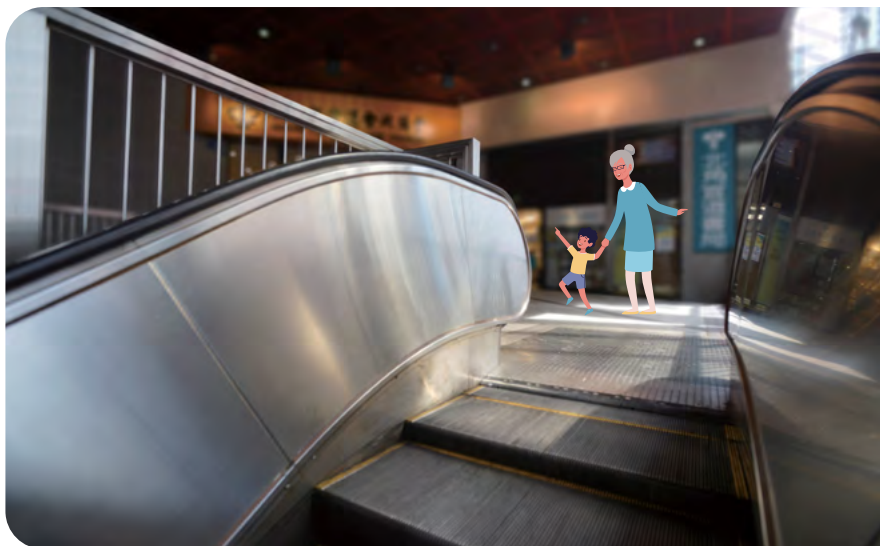
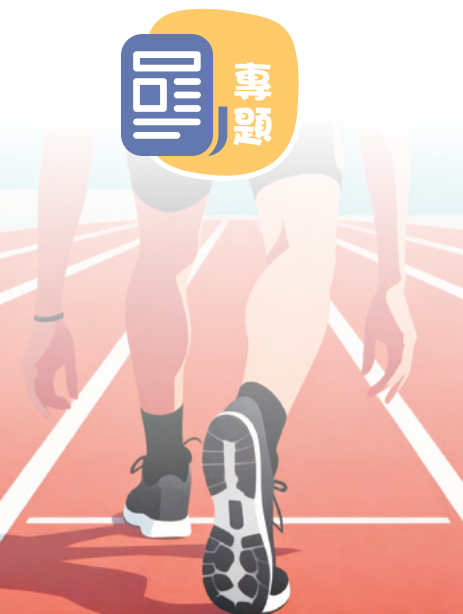




北宣家訊

第434期

二〇二六年·六月



為未來 預備好

數學家J. A. Paulos說過一句：「不確定性」是唯一確定的事（uncertainty is the only certainty）。我們藉著理財、整合知識，可以善用資源來生活，並應付突發需要。在幻變的時代，也要靈活應變的工夫、智慧和心境。教會定期訂立屬靈成長方向，是為了裝備敬拜上主的群體，受差遣進入社群與個人生活、面對各樣處境時，有活現福音的動力和使命感。

「人心計劃自己的道路，他的腳步卻由耶和華指引。」（箴十六9，新譯本）我們當怎樣期待上主帶領，繼續一步一步走恩典之路？

本期摘要

6 教孩童走當行的道——訪問劉鳳娟傳道
12 2026-27年度首次當選執事短訪（一）

15 傳達和平，活出福音
19 媽媽的獨白



當慕道者遇上「未來式」教會

文) 小石

老實說，我會踏進北宣這間教會，只因Felix已三次遊說我參與他們的聚會，我唯有去一次敷衍他。他說：「你唔係搵緊嘢做、想探索人生方向咩？去試下啦！」想了想，反正星期日睡到十點還是睡，就決定去一次吧。

我從小就讀基督教學校，聖經故事聽過不少：挪亞方舟、五餅二魚、大衛與歌利亞……還在小六的福音營決志過，只是這些年來沒怎麼返過教會，所以這些記憶早已模糊。我對教會的印象，仍然停留在彩繪玻璃、唱詩班、牧師一本正經地在台上而台下會眾垂頭打盹的畫面。我想，這間在北角區屹立了七十多年的「老字號」，多半是這個模樣吧？

答應Felix後，我上了北宣網站查看資料，又上YouTube頻道聽了兩場講道重溫，心想：有備而來，總比一頭霧水好。

那個星期日，踏進炮台山站上蓋的教會禮堂，我覺得被管風琴聲震撼，那不像慣常聽見的電子合成聲音，而是感受到每個音符都帶著一份重量。

詩歌和祈禱後，牧師上台講道，那天講的是舊約利未記，甚麼獻燔祭要把祭牲的

皮剝去、平安祭要把牲畜的脂油歸給耶和華……這些內容在我腦裡一閃而過，又像煙一樣飄走了。

崇拜後，一位教會的接待員遞了一份介紹教會的小冊子給我。「你好，我叫Jane。你第一次嚟？」

「係呀……其實啱啱個篇講道，我有好多地方都唔明……」我老實承認。

「利未記，唔容易㗎。」Jane笑道。

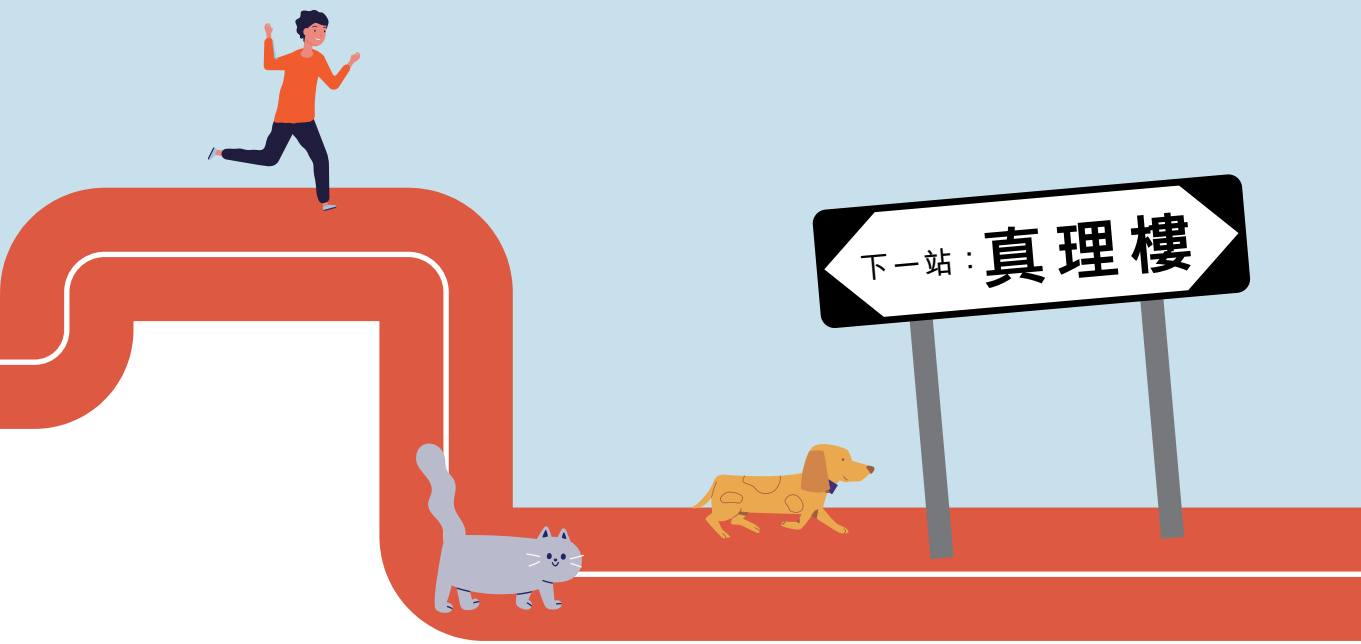
我低頭翻閱小冊子，看到其中一句：「北宣以『立足未來・力行使命』為方向，立志成為一間為未來預備好的教會（Future-Ready Church）。」

回想崇拜中的段段風琴聲，抬頭遙望那台風琴，我心想：剛才那場崇拜大概停留在燔祭那個年代吧？

「啱啱個場崇拜對我嚟講幾傳統㗎，點解你哋話自己要做future-ready嘅教會呢？」

「其實我哋仲有幾堂崇拜，風格會幾唔同。你有冇興趣試下？」

我點頭答應。離開時，我心想：雖然搞不清平安祭和燔祭的分別，但都有興趣繼續認識這家老字號教會。



一星期後，我再次踏進北宣，這次是位於城市花園、真理樓禮堂的崇拜。

甫一進場，我便以為入錯了地方。這個禮堂裡面沒有風琴，有的是一支敬拜隊；燈光偏暗，講台牆上投影著歌詞，詩歌節奏較為明快，副歌的旋律一響起，整個空間漸漸被牽動起來。

這場崇拜也有禱告、讀經和講道，看來並沒有因為它現代化的形式而偏廢了甚麼部分，那份在康澤禮堂感受到的莊嚴感仍在，只是穿上了一層當代的外衣而已。更有趣的是，崇拜的講道經文仍然是利未記，我心裡不禁苦笑：避得過風琴，卻避不過平安祭。

崇拜後，我和一位名叫Daniel的傳道人閒聊幾句，忍不住提出上星期憋在心裡的疑問：「上次我喺康澤嗰邊崇拜，今日嚟到真理樓，兩邊真係好唔同。你哋呢間教會歷史咁悠久，其實點先做到ready for the future呢？」

Daniel笑說：「其實並唔係要放棄所有舊嘅嘢。你今日聽到見到嘅敬拜隊，同之前嘅風琴，都係北宣嘅一部分。」

他停頓了一下，補充：「我諗，重點唔係大家平行時空咁各有各嘅崇拜，而係唔同年齡、背景嘅人可以彼此包容，一齊探索北宣從以前到將來，可以點樣帶領各類型嘅人真心敬拜神。呢個係為未來準備好嘅重要元素。」

我聽完有點意外。本來以為future-ready就是要推陳出新，像公司進行數碼轉型那樣，把紙本流程100%搬到線上。然而，Daniel說的並非「取代」，而是讓來自各個世代的人彼此同行，在變動的時代裡，讓教會為將來一起做好準備。

離開前，Daniel問我有沒有興趣和時間，參加下週末的Guardians青年團契。我想了想：也可以再來吧，說不定我對教會生活、對利未記會有些新領悟呢！

接待員派給我的教會簡介



第三次返北宣，是週六晚的Guardians團契，Daniel帶我走進一個像課室的房間。

我以為「團契」就是一班人很嚴肅地聽牧師傳道宣講聖經知識，但推開房門，我看到團友們都自覺地把椅子排成一圈，準備進入分享的環節。感覺在這裡，大家無分彼此，都是參與者。

更意外的是，當晚的分享嘉賓居然是主任牧師。他就坐在我的對面，椅子跟我們一模一樣，手裡拿著平板電腦，輕鬆分享他最近讀聖經的思考，還笑著吐槽自己準備講道時經歷的掙扎。

團友們你一句我一句地回應分享，有人談到過去一週工作上的難處，有人率直地說：「周牧，我覺得你上星期崇拜講嗰段經文，聽完仲係有啲唔清楚……」看到牧師認真地聽，也很認真地回答。

我一路靜靜觀察，心裡翻起波瀾——原來「信仰生活」不止於單向的資訊灌輸，而是一班人在搬椅子、彼此聆聽、分享掙扎之間，經歷生命的成長。

到了分享會的尾聲，牧師提到教會這五年的發展方向。從Jane遞給我的小冊子，到Daniel傳道的回應，再到此刻牧師的分享——三個場景，三種聲音，說的卻是同一件事。

Future-ready看來並非完成式，而是進行式。在變幻不測的世代中持守信仰真理，同時不故步自封，繼續跟身處的世界對話，這間74年前成立的基督教會，到現在仍然肯這樣探索下去，這大概就是「為未來預備好」的意思？

（編按：文中團契及部分角色名字為虛構，故事主角到訪的「每一站」，則根據教會生活真實情況構思及改寫。）

在懷疑人生的時候

文 羅生



當代人一生計劃甚多：升學就業、家庭計劃、退休保障，不一而足。常言道：計劃趕不上變化。也有人說：船到橋頭自然直。那麼計劃的意義在哪裡呢？

生活各方面或可勉強自己超前部署一下，環境際遇卻「逐漸變（黑）又得，立即變（黑）晒亦得」（仿曾江先生廣告語）。作為漸失童真的大人，我又想起《櫻桃小丸子》主題曲：「最怕計算答案有差錯……問題天天都多！」

歌詞最後看來是樂觀的：「答案始終找得到。」我知誰掌管明天/前途，但仍會規劃人生以至懷疑人生，信仰還是會有疑難呢。日子未準備充足還是要過，生活會忙會累，但教會還是要返——「我們不可放棄聚會，好像有些人的習慣一樣；卻要互相勸勉」（來十25，新譯本）。

記得某次團契週會，團友悉心演出廣播劇，構想將來2035年時移世易，團契無奈停辦，大家各散東西。劇中幾位舊團友吃飯重聚，分享近況，抱怨照顧長幼、升職加薪導致困身乏力，訴說海外定居的樂與

苦，並懷緬「過去」（即現在）似乎比較興旺幸福的歲月。

劇中人慨歎團契作為組織，已然逝去。當刻我有所共鳴，細思之後又覺得：三四人敘舊，何嘗不是再一次「團契」，有上主在他們中間（太十八20）呢？

後來，有團友提起《團契生活》（*Life Together*）一書，我回家找到便重讀片刻：「在基督之死和末日這段期間，信徒得以一起生活在有形的團契中，乃只是出於恩典，預先嘗到末後之事罷了。教會在這個世界上得以有形有體地分享上帝的道和聖禮，正是出於上帝的恩典。……坐牢的、有病的、分散在外的孤獨者、在外邦人當中傳佳美信息的人，都得獨自生活。他們知道，有形的團契乃是恩典。」¹ 生死、散聚皆有時，是「悲但真」的老生常談，我當珍惜主內每次相交相遇的時刻。

昨天已經過去，明天尚未到來，今天仍是未知。² 在不確定的年代中浮沉，唯願在為個人、家人、事業、事奉籌算時，一起操練以神為中心，在謙卑中蒙恩。

1 潘霍華著，鄧肇明譯：《團契生活》（香港：基督教文藝出版社，2006），頁3。

2 這句話源自2025年韓劇《未知的首爾》。

教孩童 走當行的道

—— 訪問劉鳳娟傳道

文 林記

「我希望多些人能從小認識神，因為我信得太遲了。」劉鳳娟傳道 (Joyce) 這樣分享她的心聲。

自從2024年12月加入北宣，Joyce傳道便參與兒童和傷健群體牧養服事，今年開始專注在兒童牧養科。她以往的工作都與兒童有關：大學畢業後，她在小學任教；後來決定全時間奉獻給主，在建道神學院進修道學碩士，畢業後在宣道會宣愛堂牧職差不多十年，也是負責兒童事工。後來她因意外受傷，因需要長時間復元決定離任，並到外國休養和探親。

2023年回港後，她在華基堂牧會一年，後來因照顧家人，需要再次探索事奉方向；在這時候碰到一位北宣的同工，得知有牧職的空缺，在禱告一段時間後便申請入職。其實，她對北宣並不陌生，因為她是北宣會友，曾參與哈拿尼雅詩班、兒童主日學、全人學童發展計劃、團契組長等服事。

一張福音單張，一本福音小冊子

Joyce傳道來自拜偶像的家庭，有三個姊姊和一個哥哥。小時候，雖然家人很疼愛她，但她並不快樂，也未聽過福音，直到教育學院二年級，她在學院裡遇到不公的事，感到悶悶不樂。在這時候，她分別在街上及住所信箱裡收到福音單張和福音小冊子，上面印了教會的資料，她便致電這教會，牧師邀請她面談，她就在這次見面中決了志。

得著救恩的Joyce有明顯的改變：由沉鬱寡言變得喜樂，面上常帶笑容。四姊留意到她的轉變後，也對福音感到好奇，後來也信了主。教育學院畢業後，Joyce去了英國讀大學，開始建立穩定的靈修生活，學習凡事依靠神和順服神。

一個可怕的夢

在成為小學教師之後不久，Joyce已感受到神呼召她全時間奉獻，但她覺得在學校工作已有很多機會向小孩子傳福音，也看到果效，所以沒有回應神。直至2007年，她在夢境中聽到一道聲音說：「你殺了人！」令她不安也不解。第二天竟在一個宣教聚會的話劇裡看到一樣的情境，劇中人不斷地問：「我殺了誰？」有一道聲音對他說：「不去傳福音，便跟殺了不信的人一樣，是殺人兇手！」



2025年與家人去旅行



找找嬰孩Joyce



幼稚園生日會



攝於建道神學院宿舍



兒童牧養科同工



攝於英國讀大學時

Joyce再次尋索神的旨意，參加獻身營，神透過一位講員給了她明確的呼召：要把握時間、機會和年紀。這時她不能自制地流淚，也作了決定：不應再推遲回應上主了。

當時她要放下一份穩定的職業去讀神學，對未信的家人來說可能很難接受。不過Joyce早已採取「滲透式」的方法，不時向家人透露自己想再進修，也許家人早有心理準備，所以都支持她讀神學。

說到家人，原來Joyce傳道也是用「滲透」的方式向他們傳福音。每天她都向母親分享一件感恩的事，在家中放了許多福音光碟和單張，讓他們隨時看，父母十多年後都信了主。

與孩童相處

常說新世代不容易理解，Joyce傳道有甚麼感受呢？從教學到兒童牧養，她觀察到現在的小孩比較成熟和有主見，但內心仍是單純的。

她分享在一次兒童聚會裡，有一個孩子突然對同學的態度很差，她並沒有當眾責備孩子，而是在聚會後帶他到一旁，了解他為何發脾氣，而孩子也知道自己不該那樣對待同學，並向他們道歉。Joyce傳道希望自己能幫助小孩子早日認識主、得著救恩，在教會中與朋輩一起成長，有穩固的信仰基礎，將來無論是中學、升學就業，以至到老都不偏離神的道。

在服事兒童群體之外，Joyce傳道亦要兼顧家長關顧、講道、祈禱會、週六上午堂崇拜、職青團契和教會中央事工；家庭方面，自從父親逝世後，她便負責照顧媽媽的起居。她說自己確實很忙，所要做的事不是靠己力能完成的，主有恩典令她能夠繼續走下去。求主繼續加力給Joyce傳道！



由失望到看見， 由質疑到相信

文 Diego

作為一個信二代，我可以說是在教會長大。但是隨著年紀增長，當初單純的相信也漸漸轉變為無數的質疑。

正好中二中三遇上疫情，眼看著每一次回到教會都只有兩三個人，與此同時初中團契Channel Y又不知為何解散了。每次崇拜聽到主席呼籲我們邀請身邊的人返教會，又組織佈道會傳福音，感覺好可笑。如果連以前的會友都不能留住，邀請了新朋友來卻又不能使他們留在教會，強行推銷

信仰又有甚麼用？當時感覺教會與會眾脫節，故步自封，並不明白我們的需要。

身為基督徒，就一定比別人好？

同時在學校認識到一群好朋友和老師，其中有些更是相當厭惡基督教，感覺基督徒與非基督徒一樣，沒有說基督徒特別道德高尚。在當中我看不到我身邊的基督徒和非基督徒有何分別，看不到人們常常說的那種生命的轉變。偏偏教會經常談及罪

少年團契FWD結束後聚餐



在中六營會體會耶穌
走上十架苦路



愛好打羽毛球

惡、彎曲悖謬的世代，強調基督徒與世界的對立，反而令我覺得基督教很自大，只懂得站在道德高地上，鄙視其他人。

到中六，臨近公開試，學校讓學生回家溫習，但我在當時決定回到少年團契FWD。在與團契其他少年人相處時，我看見自己的影子，充滿質疑和埋怨。他們跟我說起很多對教會的不滿，又覺得教會的牧者同工好像法利賽人，迂腐死板。但神反而藉著他們回應我以前的懷疑，神使我回想起以前的自己，我看見神怎樣建立他們，雖

然同樣帶著質疑，但卻看見我以前追求的群體。

在升上大學之後，我愈加看得到基督徒與非基督徒在生活上的分別。教會群體是一個能夠承載不同人的地方，儘管身邊的同學或者可以同你度過熱血與青春，同哭同笑，但在面對生命的難關上，唯有弟兄姊妹能藉上帝走入彼此心靈的深處，一同負軛，互相扶持。我們更因著對生命終極意義的追求，彼此承載生命的軟弱，一同努力向標竿直跑。



灝橋傳道推介
的board game



與Lighthouse團友一起倒數跨年，
回望過去一年神的恩典



加入Lighthouse團契營會

個人和群體，在掙扎中經歷生命成長

在團契當中，我亦看見神在不同人身上的工作，對人生命的轉化。看見身邊有人由對信仰抗拒到成為團長，亦有人在神的看顧下走出自己的恐懼。正如希伯來書十二1所說：「我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們……」

我自己同樣在生活中經歷到神的真實，在面對前路迷惘時，經歷祂的帶領，在困苦中聽到祂的安慰，在驕傲時經歷祂的折毀。有時候也會對生命裡的許多事提出質

疑，但神跟我說，要信靠祂。不必每件事都能立刻找得到原因，就如同約伯向神質問苦難和公義時，上帝卻以造物的奇妙來回應。神亦藉約伯記提醒我要謙卑，不再以自己的標準去量度神，而是相信神的作為超乎人的想像，正如神使我在人的軟弱和不足上看見祂的作為。

當我在迷失沮喪、不知前路方向時，每當我打開聖經，都能夠看見神的話語對我的提醒。願我能在日常生活中活出主基督的樣式，讓其他人從我身上見到神的大能。



2026 -
27年度

首次當選執事 短訪 (一)

文 游善睿

陳燕玲 執事



既能插花又能唱詩，新執事Eling真是多才多藝。Eling在新加坡居住時，一位華僑陳媽媽邀請她和丈夫上教會，陳媽媽散發神的香氣吸引他們。回港後，他們到北宣崇拜並受洗。

Eling先後加入苗圃團（即現在的希西家團）、耶杜頓詩班和花藝組。她回想，接受成為苗圃團副團長時才知道沒有團長，又曾遇上已插好的花忽然枯萎，竟在崇拜舉行前找到更適合節期的花。神在她的事奉中有豐富供應。

Eling (左) 一家合照

獲邀參選執事是她意想不到的，她不知可為教會做甚麼，但深信一如過往的事奉，神會賜她能力。她成為執事後一直聆聽及學習，體會到自己好像橋樑，一方面向教牧傳達弟兄姊妹的意見，另一方面向弟兄姊妹解釋教會的發展方向。Eling現於第三堂崇拜和成年牧養科服事。

鍾麗華 執事

文 溫皓嘉

「人有罪！」這是Felsa的同學向她傳福音的第一句話，成為她認識神的起點。她跟隨中學同學參加學校團契及教會聚會，隨後決志、受洗。2003年遷居北角後，她開始在北宣聚會，之後幾年於新加坡工作，回港後過會北宣，並參加迦南團至今。開朗健談的她除了團契事奉，亦曾擔任栽培班導師多年。

Felsa曾在醫療公司負責業務管理超過20年，壓力導致身心俱疲，於是毅然離開職場。辭職後，她專心照料患病的雙親，為他們得救禱告，她形容這段時光是神所賜的寶貴禮物。近年，Felsa兼職為小朋友補習英文，亦在國際查經團契（BSF）擔任查經組長，而網球和普拉提是她喜愛的減壓運動。

Felsa現於成年牧養科及第二堂崇拜（兼英語崇拜）服事，她最享受的崗位是崇拜後的代禱服事，可以聆聽及為弟兄姊妹的需要代禱，同時盼望能探索服事街坊的機會。願Felsa在忙碌的事奉中，得力前行！





何婉敏 執事

文 瑞雪

Amy在十多年前來到北宣，之前她在循道衛理觀塘堂聚會和事奉，那是她大學時決志後的屬靈之家。後來她從事的工作時間不穩定，令她常錯過崇拜，只能另覓教會。體驗過好幾間教會後，Amy「落戶」北宣，並在2017年過會。北宣最吸引她的是講道信息基於聖經，她在這裡感受到神。



Amy與在韓國短宣時認識的留學生相聚

Amy積極投入事奉，其中頗多是服事年輕人的，例如現時在The Ark團契當導師，也曾多次參與韓國短宣服事留學生。現在她是青年牧養科、兼宣教事工科執事，定堂第四堂崇拜。她深感青年是教會的未來，很希望陪伴他們成長，預備他們承擔事奉。

成為執事這幾個月，Amy說自己仍在適應中，但感受到執事們相處融洽，有家的感覺；每月開會時有唱詩、祈禱，提醒大家以神為中心。開朗的Amy有音樂恩賜，是SATpoint敬拜隊的一分子。她活力滿滿，關心青年，很有感染力！

甘淑湄 執事

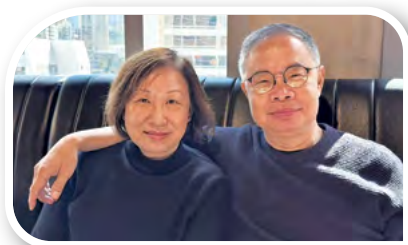
文 莎拉·楓



曾從事會所工作、現為物管人員的淑湄執事（Annie），1995年起參與北宣但以理團，曾任團契職員、團長，青年牧養科部委、副部長。「領訓」課程畢業後，她協助成立新的安得烈團，作為該青年團契的導師九年，也協助「門徒訓練」。她能分配好工作、生活及教會事奉的時間，是由於年輕時在加拿大讀書，看見當時牧者的委身而受啟發的。

Annie的經歷很能反映「生命影響生命」。她在求學階段因家庭移居加拿大，在彼邦參與宣道會教會及學校團契，感受到當地牧者與弟兄姊妹之間關係很密切，故她回流返港後選擇了北宣，積極事奉。

現於成年牧養科、第三堂崇拜服事的Annie笑言，第三次參選執事才成功當選，令她體驗、順服神的時間和計劃：「希望在這新崗位上，更多認識神、教會、弟兄姊妹和自己，能見證主引領的各樣事工，更順服主，在信望愛中繼續成長，榮神益人。」



Gladys與丈夫Johnny

劉嘉瑋 執事

文 馬大

嘉瑋執事 (Gladys) 最喜愛的事奉，除了聖樂司琴外，就是與丈夫Johnny一起去關顧教會的長者。

嘉瑋與Johnny是親密無間的拍檔。多年前Johnny深受三叉神經痛的困擾，嘉瑋便放下一切，全時間照顧丈夫。今天他已經康復，嘉瑋深感是神給他們的莫大恩典，於是便決意回報父神的恩惠，全情投入執事的事奉。

早年北宣開拓深恩堂，這對老拍檔便一起到黃竹坑去服事分堂的長者。後來回流北宣，他們亦共同進退，一起關心北宣的長者，嘉瑋前往偏遠的安老院探訪長者時，Johnny亦會駕著車子護送妻子。嘉瑋當初被提名參選執事，也是得到丈夫的鼓勵和支持之後，才決定參選，當選後就定於第一堂崇拜和長者牧養科服事。

我們可如何為嘉瑋代禱？她說：「我現時的執事事奉仍在被牧養、受培訓的階段，我深盼自己擁有壯健的體魄、活潑的心靈，可以將現時所學習得到的運用出來，轉過來牧養教會的弟兄姊妹。」

李重言 執事

文 Brian

青年牧養科執事、定堂SUN+崇拜的Benson是家中第三代基督徒，與太太育有16歲的兒子。回望年少時曾經疑惑信仰，後來海外升讀大學，上主引領他參與團契，深化信仰；華人教會牧者介紹北宣，他畢業回港後walk in、受浸成長事奉至今，現於亞提馬夫婦團聚會。



Benson (右) 與太太Doreen、兒子靖祺

千禧後的約拿單團曾是過百人的職青團契，Benson多年擔任職員。「我自問個性安靜，樂於理解別人，多做協調、包底的角色。」他從事背囊工廠的家族小生意，練就「一腳踢」的能耐。

Benson曾於第四堂崇拜做接待，新冠期間加入籌備SUN+ welcome team，促進會眾投入崇拜和會後茶聚交誼。「至於台上服事，我從全身震、腳震，到只是手震，有進步呢。」受邀選執事是他意料之外，「人軟弱並未限制神作工」，呼應他讀過一本宣教士見證集的領受。

多提一句，「重言」與重要的重同音。重視諾言，重視聖言，以此與弟兄共勉。





傳達和平，活出福音

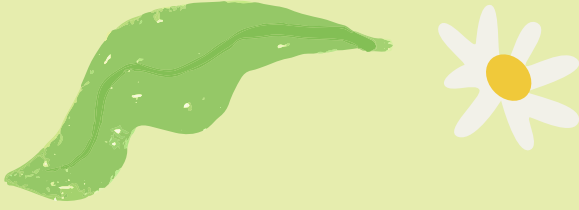
文 陳劍雲牧師

今年第一季，在很充實的事奉日程中，我用了八個週五晚上，參加了「非暴力溝通」(nonviolent communication, 簡稱NVC) 初階課程。不讓忙碌阻攔上課，因為要活出和平的福音，不能不從心底改變在溝通上的暴力傾向表現。多年來，基督徒環繞對社會事件的看法、如何談論和分享訊息而不時發生衝突，不正是顯出我們仍不為意自己的暴力傾向、不曉得化解悖離的生命的溝通張力嗎？

NVC是由美國心理學家盧森堡 (Marshall B. Rosenberg) 所發展的一套溝通與衝突轉化方法，其核心是透過連結需要與同理心，促進彼此生命被建造，而不是用指責、威脅或羞辱來改變對方的行為。身為猶太人的盧森堡，早年親身經歷言語與肢體暴力，因而追問：為何人們在

內心其實渴望愛，卻仍彼此傷害？他又發現，不少人類的劇烈衝突、仇恨和戰爭都發生在宗教領域。因此，他整合心理學、人本主義與甘地的非暴力精神，發展出NVC這套「愛的語言」，創辦「非暴力溝通中心」(Center for Nonviolent Communication)，一生致力於和平教育、衝突調解與社群修復工作。

NVC建基於對人性和社會深邃的洞察和反省，並非三言兩語可以講得明白，更不是閱讀書本或上上課程就能學曉。導師的提醒是：實踐才是最佳的老師。在這裡，我希望能分享一下NVC與基督教信仰共通的信念價值，以及點出一些我們可以起步、留心的地方。



首先，我認為NVC是建立在幾個重要「人性與溝通」前設上的實踐框架。

人本來傾向關懷與互助：盧森堡假設人性深處有同情與關愛的傾向，暴力與敵意多源於需要被壓抑、誤解或被否定，而非「天生邪惡」。這信念其實可以在基督教的人論找到根據，人是神按著自己的形象和樣式所造的，我們有彼此結連、付出愛和得著愛的需要。

一切行動都在嘗試滿足需要：不論是被視為「好」或「壞」的行為，其背後都在追求某些普世的人類需要（如安全、被尊重、歸屬、自由、意義）。這個前設並非要合理化那些破壞生命與關係的言行，而是提醒我們，不要停留在論斷表面的言行，而是嘗試理解令你認為犯錯或感到不快的言行背後，對方有血有肉的需要是甚麼，例如關懷、尋求真相、和睦等。

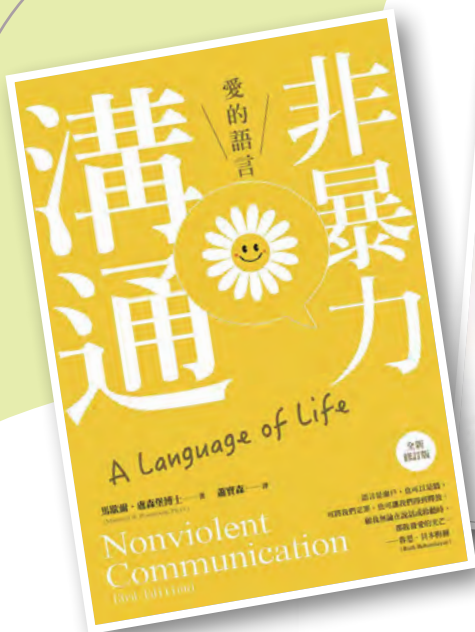
感受指向需要是否被滿足：情緒不是對錯問題，而是內在需要狀態的「指標」，有助我們更清楚認識自己與他人真正關切的是甚麼。忽略、壓抑自己或他人的感受，必然會帶來關係上的惡果。聖經指引我們

「人人都應該快快地聽，慢慢地說，慢一點動怒」（雅一19下，新譯本），我們不但需要聆聽有聲的說話，更要聽無聲的感受。若果你能辨認出和接納對方的感受，張力已有望化解。

語言可以成為暴力或連結的工具：帶評價、貼標籤、指責的語言，會加劇疏離與防衛；以觀察、感受、需要、請求（簡稱OFNR）為結構的語言，則能促進理解與互惠。

我們為自己的選擇負責：NVC強調行動應源於自由選擇、對需要的覺察與關懷，而非出於恐懼、罪惡感、羞恥或「應該/不得不」的壓力。這是其倫理上的關鍵假設之一，也與基督徒倫理一致，正如使徒保羅在哥林多前書十三章所講的，我們所做的一切若果不是出於愛，也就失落了應有的價值和意義。





盧森堡博士其中兩本介紹「非暴力溝通」著作的中文譯本

以上簡述了NVC的前設，我想用以下例子去說明NVC提倡的語言結構。

觀察 (observation)：描述具體行為或情境，不加「無信用、不尊重」等評價。例如：「這個星期約定的三次會議，你都在開始後15分鐘才到。」

感受 (feeling)：說出自己的感受，而非「你讓我覺得……」的指控式語言。例如：「我感到焦急和挫折。」

需要 (need)：連結普世人類需要、而又可調整的策略。例如：「因為我很需要彼此

尊重和對時間的信守，以及團隊協作的順暢。」

請求 (request)：提出具體、可行、正向的行動邀請，而非模糊的要求或命令。例如：「你是否願意下次提早五分鐘到，或在知道會遲到時提前傳訊息告訴我？」

OFNR這四個步驟，同樣可用於向內的自我對話：先看見事實，再覺察情緒、連結需要，最後向自己或他人提出具體請求。

希望透過這篇短文，引發大家對非暴力溝通的學習動機，在各種關係上更為做醒，在暴力的世界中啟步，活出和平的福音。



鞋沒踏破

(第55期，1991年8月)

文 阿信

記得在7月27日，趕到大埔參加鄉村佈道的途上，心情是戰兢的，這不單因為這是我第一次參加這類的探訪佈道，也是因為覺得自己的預備不足。（在緊逼的生活步伐裡，總是很難在神面前好好地安靜下來。）在旅程中，唯有默默向神禱告。

對大埔的印象已很模糊，如今看到的卻是一個頗現代化的新市鎮。今次鄉村佈道的目的地是元嶺、中心圍、和合石一帶的鄉村，就在公路的兩旁。

我們探訪的一戶，住著來度假的兩兄弟。本來我們只打算在天井跟弟弟談一下，想不到哥哥倒願意讓我們進屋去。屋裡簡單的傢具，跟窗外恬靜的大自然，是一片和諧自得。

言談之間，我們對這兩兄弟的了解多了一些。原來他倆都在基督教中學唸書。哥哥阿恒，正唸中四。他覺得世界上是有神的，但不知是哪一位，也不太覺得要信神。倒是唸中二的阿權，雖有很多疑問，但卻有一顆溫純尋求的心。

一句多鐘的傾談中，我們試著分享自己的信仰經歷，和解答他們的疑問，我們也鼓

勵阿恒看聖經和藉禱告認識神。最後，我們問阿權是否願意決志信主，他說願意。於是這次探訪，就在阿權的決志禱告和為阿恒的代禱中結束。

臨別之際，負責的姊妹說感謝我們的參與。心裡只感到，這樣的鄉村佈道是太「舒服」了，一點也不辛苦。倒是給久在樊籠的我一次深刻的個人佈道體驗，一個學習分享信仰的機會，日後能更放膽地向別人傳福音。

遙望遠山的斜陽，踏上歸途。聽說在這些村裡，也住著不少孤單的老人家，子孫皆已移民他去……

從這次鄉村佈道，和最近幾次各團契合作的事奉裡，實在經歷到弟兄姊妹一起事奉的美善和喜樂。聽說「鄉福」還會繼續下去，深願神繼續引領，使弟兄姊妹在事奉之中，生命得著更大的激勵和更新。

（編按：這段鄉村佈道旅程，讓人想起聖經中門徒走進各個村落傳道的情景，腳步雖平凡，卻滿載福音的光與愛。）



媽媽的獨白

(第28期，1989年5月)

文) 小子

感謝神給我機會看著三個小生命成長。他們是獨特的，也是寶貴的。孩子小的時候，簡直是24小時當值，雖然離家，但心中仍掛念他們。

第一個孩子在幼年時，我極害怕他自我中心，到老二、老三接踵而至，則又看到人性的另一面——嫉妒。那種爭寵滋味，使我想到齊人之福不易享。

孩子一天天長大，教育費、醫藥費、生活費……還有驚人的食量，使你對家庭儲蓄無法預算，無怪乎古人說：「牛耕田，馬食穀；父賺錢，子享福。」

曾幾何時自我中心的老大，在吃飯時會將最好的食物給父母，會將雞髀給老三，會為討老三歡喜使他不哭而扮鬼臉、講故事，也會為了支持宣教士，將100大元利息錢放入奉獻袋，而餘下的數十元則分12個月用。這些都使我十分快樂，有如釋重負的感覺。當他告訴我如何靠主勝過試探時，我很高興，也感謝神。我像他的年紀，不像他那樣有原則，他比我有福，因他年幼便認識神，有返團契與主日學，看見他能走在真理中，我十分快樂，希望他長大也繼續如此。

聰明卻鬼靈精的老二，常使我們的權力、謀略面對很大的挑戰和考驗，永遠都在投訴我們愛他不及老大、老三；但在外面，他卻永遠袒護老大、老三。有時真懷疑他在家中的表現是否在做戲，同時也體會到兄弟姊妹的愛在他身上的影響。他是位「數口之家」，但在地鐵站拾到一張還有90多元票值的儲值車票時，卻是他監督著媽媽將儲值車票交還票務處。主啊，我感謝祢在孩子身上所立的根基。

老三最依賴人、也最愛撒嬌，但她會說：「全世界最愛的，除了天父外，就是媽咪。」有病時，只有老三最細心來問候。就因為這些，我甘心樂意做孩子們的馬牛！

在兒女心中，父母的位置無人可以代替。但主啊！祢知我的缺點、有限，照我本相，實在無法教導我的子女，求祢幫助我，當孩子犯錯時，幫助我接納孩子們，



一如祢接納我。如果孩子受到委屈時，幫助我能支持他，一如祢支持我們，在我敵人面前，為我擺設筵席。

又求祢幫助我關心我的孩子，一如祢關心我，連我的頭髮都數過。願祢助我每天留心聆聽孩子的心聲，一如祢垂聽我的禱告。幫助我花時間了解我的孩子，一如祢了解我，在我祈求以先，祢已知我的需要。又願主幫助我多鼓勵讚美孩子，而別專挑錯，一如祢稱讚寡婦奉獻的兩個小錢、馬利亞的香膏。

主啊，讓我懂得為孩子祈禱，一如祢藉聖靈用說不出的嘆息為我們代禱，阿們！

（編按：37年前一位母親的分享，歷久常新。讓我們細味母親愛孩子們的心腸，更提醒作父母的要與主同行，教養孩童，使他們走當行的道，到老也不偏離。在複雜多變的今天，更是如此。）

