



神的大愛 在細節



莫說 「魔鬼在細節裡」

文 何俊雄



我的粉彩畫作

有一句英文諺語是「魔鬼在細節裡」(The devil is in the details)，不對，應該改說：神的大愛在細節裡。

這是在團契的粉彩畫靈修工作坊中的體會。我對繪畫毫無天分，沒有信心完成導師要求的畫作，惟有細心聽從她每項指引：第一，先默想日常生活中神的同在，塗上不同的顏色來表示；第二，默想現實充滿罪咎，塗上黑色；第三，默想聖靈臨在，蓋上鴿子型紙坑；最後，默想神的榮耀，灑下點點色彩……終於，美麗的畫作誕生了，是神每步托著我的手繪製的。在整個過程，每個細節都見證神的信實，使我意識到日常細節中可活出祂的愛。

記起有一位姊妹曾經分享一件生活小事。她在街市被一名小販冤枉偷了一隻馬鈴薯，對方惡言惡相地要求搜查她的購物

本期摘要

8 第52屆差傳培靈會講員分享：
盼望的漣漪效應

11 第27屆少年洗禮得救見證選錄

14 人生的隨意盒

16 四牧交投談運動

袋，當證明清白後，姊妹態度柔和地寬恕小販的侮辱。因為神免了我們的債，我們得以免別人的債，這見證煥發出基督徒的氣量，於生活點滴裡活出神的愛。

在一次崇拜，牧師提及教會蒙神眷顧，有財力替真理樓進行翻新工程，裝修期間，城市花園有一名上夜班的住客，向教會投訴日間睡覺受噪音影響。本來日間裝修是合法合理的，教會可不理會他，但教會卻安排酒店給

他暫住。事情過後，這位住客竟成為我們教會的肢體。這是「有人要求你走一里路，就陪他走兩里路」的現實例子，見證神的信實，讓我們得以在細節中流露出愛，並且結果子，成就一幅美麗圖畫。

願我們禱告時，除了敬拜、認罪、祈求，亦多感恩神的信實，從而在日常細節中活出愛，好讓我們說：God's love is in the details。

照料身心靈的愛

文 阿寶

兩年前出院後，以為體重增加會令生活輕省些，但接二連三的幾個病又令身體比以前更虛弱。上帝對我的愛卻在這時彰顯出來，這種愛不只是「你平平安安的去吧」，而是在我身邊安放了幾位天使，讓我在復康路上經歷祂更多。

有位姊妹見到我身體瘦弱，怕我肌肉流失，鼓勵我做運動。她身體力行，成了我的「體適能教練」，除了為我搜集適合的運動短片外，更親身示範幾個困難的動作；怕我做悶了，又會定期提醒我「慢慢做，做一會要休息」。說她為我多走幾里路，也不為過。

又有姊妹知我廚藝不佳，但需要在營養上進補，就教我煲湯水，由最簡單的買材料開始，洗切、配搭、功效等，一一詳細

講解。她又知道我是完美主義者，再三提醒我：「做到三成可以了，切得不好沒關係，每次都會有進步。」

靈性上的關顧對我也很重要。去年的查經資料內容太豐富了，我和一位姊妹決定每月重新查一章。「抑鬱」是兩人常遇到的情緒，每次重看經文，又好像得到主的醫治。

這幾位細心的姊妹看到我各方面的需要，在生活中的細節流露出愛，不禁令我想起「萬事都互相效力，叫愛神的人得益處」（羅八28）。



讓我帶小孩子 到你那裡去

文 桂思



感謝天父，圓了我一直希望參與服事兒童的心願。

2025年3月，我在康澤7號課室開始兒童主日學老師的事奉。每個主日，幼稚級老師們一起帶領小朋友口唱心和、手舞足蹈地唱詩讚美主，同心禱告天父爸爸，用心背誦金句，以淺顯易明的方式講解聖經真理，善用教材及手工紙令這班天國小子加深印象。我們深信上主所託付的：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」（箴二十二6）

感謝主，讓我能於兒童主日學崇拜中服事一班天真可愛的小朋友，一年多以來見證幼稚級同學們在主內成長，心中滿是感恩。深知任重道遠，求主加力，賜聰明智慧幫助我，將小孩子帶到主面前認識救恩，從小打好信仰根基，在教會中健康快樂地成長，走上主喜悅的道路，衷心祝願他們有朝一日成為北宣家的中流砥柱。

今年5月，我開始負責一位新來港6歲兒童的課餘託管。每當放學時，接過沉甸甸的

書包，牽著小朋友的手，都有著莫名的使命感。

小孩子放學時的快樂笑臉，輕快跳躍的步伐，與老師同學們的揮手道別，或是做功課時的專注，吃茶點時的滿足，上興趣班的投入等等趣緻神態，姨姨會用手机記錄下來，傳送給家長。

小朋友的媽媽開心地告訴姨姨，兒子學會了分享。因為姨姨有一天送他一塊糕餅，請他帶回家與父母一起分享。小男孩乖巧地遵從了，家長感恩有姨姨的愛心教導。

最近，姨姨帶這位小男孩來到theWELL，認識其他小朋友及義工姨姨叔叔。他回家跟父母說好喜歡theWELL，因為那裡有一位會扭波波的周老師。記得有一天的放學路上，小男孩仰起臉問道：「姨姨，我可以去妳教的Sunday School嗎？」

我笑著點頭，感謝聽祈禱的主。

從媽媽求醫看 「更高的義」

文 譚漢珊



這兩個月陪著媽媽求醫的路，對我而言，是一場被主深度擴張生命的門徒訓練。

起初媽媽發現胸口有硬塊，卻固執地要等公立醫院約診，我得知後心裡一片混亂。媽媽性格剛硬，當年爸爸在世時，我曾與她為工人的事吵得極嚴重。在人的血氣裡，我總想據理力爭、論對錯，但在禱告中天父卻再三提醒我：要用溫柔和耐心去面對。

這讓我體察到耶穌對「更高的義」的教導。耶穌看見憂慮的少年官，流露出的是憐憫，並說：「在人這是不能的，在神凡事都能」（太十九26）。我明白到，要看見神蹟，我必須先放下想掌控的剛硬，活出恩慈。

當我順服聖靈而選擇溫柔，主便在細節中彰顯信實。我感謝四人同禱小組與導師即時用愛承托。5月初，私家專科診所在數小時內出了報告，醫生極溫柔地安撫從未動

過手術的媽媽，更因體恤她的擔憂，極速寫了公院轉介信，並免收診金。

更震撼的神蹟在公院發生。因轉介信的催促，新症僅排期三週。5月底，醫生指媽媽的淋巴需要進行掃描，正當擔心遙遙無期，我連排期信都未交，醫院卻已經主動來電，安排兩日後檢查，連護士都驚訝從未聽過這樣的特快服務！6月初覆診，媽媽的約期明顯是特別加插。應診前我邀請媽媽祈禱，她竟放開懷抱表示願意。隨後醫生宣佈癌細胞未有擴散，並定於6月下旬做手術。雖然後來因為醫院手術室爆滿，無奈延期兩週，但神有祂完美的時間表。這次延期讓媽媽有機會做了一日「住院實習生」，熟悉了環境，反而有更安心、更足夠的準備去迎接手術。

「在神凡事都能」不單指排期有多快，更是指神把我容易暴躁的生命轉化成能活出愛的器皿，並把媽媽的石心融化。

沉默中的恩典

文 雲清

每次與堂阿哥見面，總是在酒樓裡；從未想過，再見他，會是這情景。回想那天走進醫院，走廊的燈光昏暗，空氣瀰漫消毒劑的氣味。

交通意外後，他四肢癱瘓，只能躺在病床上。我走近病床，只見他擺動頭部，喉嚨發出含糊聲音，無法表達他的意思。

我輕聲打招呼。他望向我，目光徬徨，眼裡充滿沮喪。我言語不達，安慰失效，他身心困頓，像跌進深淵裡，看不見光。

後來有一次探病，我嘗試與他四目凝視。我說：「你若聽到我，就眨一眨眼。」他真的眨了。那一瞬間，我完全感受到神的關顧。從那天起，我學會閱讀他的眼神：

急促地眨眼，是不舒服；

目光柔和，便是安心。

我們在沉默中，建立起新的橋樑。

後來，我帶了一本實體聖經去。我坐在他床邊，輕聲開始讀詩篇二十三篇：「耶和華是我的牧者，我必不致缺乏……因為你與我同在……」讀完後，看見他淚水沿著眼角落下。那不是傷痛的流露，而像痛楚獲得釋放。我替他拭去淚水，他的目光變得平靜，跟著安然入睡。

那一刻，我心裡湧起難以言喻的感動。我忽然明白，主耶穌的憐憫，不一定華麗，而是在病床旁閱讀一段經文，在四目對望之間，無言的陪伴裡，讓人完全感受平安。

往後我每次探病都為他讀詩篇，以眼神溝通。他雖然身體被困，但眼神卻越發祥和，像有光在裡面。

一年後，堂阿哥安靜地返回天家。送別那天，我沒有痛哭，只想起我和他以目光相投，以經文彼此扶持。

這段日子讓我真正看見，神的大愛原來藏在生活細節之中。當我們願意活出主的憐憫與恩慈，即使在最幽暗的境況裡，也能為人帶來光。

堂阿哥在世最後的歲月，身體或許殘缺，心靈卻得著安慰與祝福。而我，也在陪伴他的過程中，更深領受何謂愛——那是一種不靠言語、不憑力量，只憑主賜信心與盼望、靜靜流淌的恩典。

聖經

第52屆 差傳年會

仰望恩主手 真光照緬甸

文 差傳年會籌委

今年差傳年會以「仰望恩主手，真光照緬甸」為主題，關心緬甸人民在動盪中的福音需要。

歷史與政治對民生的影響

緬甸曾為英國殖民地，於1948年獨立。1988年，學生發起大規模民主運動，8月8日全國約50萬人上街抗爭。其後昂山素姬成立「全國民主聯盟」，成為民主運動的重要象徵。

2020年「全國民主聯盟」執政，但在2021年2月1日，敏昂萊將軍領導的國防軍發動政變，拘捕昂山素姬及多名官員，引發全國示威，並演變成長期內戰。軍事鎮壓造成大量死傷，超過360萬人流離失所；加上西方制裁，國家經濟嚴重衰退，人民生活雪上加霜。

佛教文化的影響

緬甸約九成人口信奉佛教，佛教不單是人民的宗教信仰，更深深塑造他們的思想、家庭、教育和社會制度。無論城市或鄉村，佛塔、寺廟和僧侶隨處可見；人們清

晨向僧侶佈施，遇上婚嫁、搬遷、開店、孩子出生等大事，也常請僧侶誦經祝福，盼望積功德、得平安。

潑水節、點燈節和守夏節等傳統節日，也與佛教密不可分，鞏固了民族文化的認同。然而近年政變、軍政府統治、內戰及天災人禍接連發生，也使不少人重新思考人生，並對原有信仰產生疑問。

詐騙集團

近十年，緬甸詐騙園區問題備受關注。新聞不時報道世界各地的人被誘騙到園區，被迫勞動並參與詐騙。雖然有報道指部分園區已被取締，但仍有多個園區繼續運



緬甸的僧侶



緬甸平日的繁忙交通

作，規模龐大。有消息指仍有數以千計、甚至更多的人被困。逃出者憶述，他們每天必須達到指定詐騙人數，否則便可能遭毒打、電擊等，甚至被殺害，生活在極大恐懼之中。

在這樣的黑暗中，神仍使用忠心的基督徒服事者幫助逃離園區、重獲自由的受害者。他們在基督教機構設立的中途站等候

遣返安排，有服事者陪伴、聆聽他們的經歷，並為他們祈禱。不少人聽見福音後願意相信耶穌，甚至在中途站受洗，見證基督是憐憫施拯救的主。

差傳年會誠意邀請你出席各項聚會，一同關心緬甸的需要，也一同求主使更多緬甸人民在黑暗中看見真光，得著基督所賜的真實出路和盼望。



緬甸街頭的擺賣

差傳年會活動

差傳祈禱會	
日期	9月3、5日（週四、六）
時間	教會祈禱會時間
地點	康澤副堂

差傳培靈會	
日期	9月11-12日（週五、六） （週五晚同步有 兒童差傳之夜 ）
時間	晚上7:45-9:30
講員	許映心女士（Liz Simmons，Eden Ministry創辦人及行政總裁）
內容	詩歌頌唱、見證及信息 （英語主講，即時傳譯）
地點	康澤禮堂

差傳主日	
日期	9月12-13日（週六、主日）
時間	各堂崇拜
地點	各堂點禮堂

差傳好物集及講座	
日期	9月20日（主日）
時間	上午11:00至下午4:30
地點	真理樓地下及Living Stone

第52屆 差傳培靈會講員分享

盼望的漣漪效應

——Eden 如何改變生命

文 許映心 (Liz Simmons)

翻譯 Cynthia Lam



東南亞國家居住環境

在現今的世代，全球竟有4,960萬人被困在「現代奴隸制」下，抗衡人口販賣的行動實在是空前緊急。據聯合國國際勞工組織（ILO）的資料顯示，人口販賣的活動每年為罪犯帶來2,360億美元的利益。由於2019年的新冠疫情及2021年的軍事政變，緬甸境內的人口販賣變得更加活躍，受害人數上升，而且犯罪者的手法層出不窮，以致對全球產生極大威脅。近年，有香港人被騙到犯罪園區，證明沒有人能置身事外，大家一起對抗人口販賣這罪行，刻不容緩。

Eden（伊甸園）是一個對抗人口販賣的非牟利組織，使命是對這罪行所帶來的不義提出控訴，重點工作是支援東南亞人口販賣的倖存者。20多年來，Eden在東南亞五個主要城市幫助曾被販賣的婦女。我們走進極惡劣的環境，用愛和希望照亮黑暗。我們致力提高公眾對人口販賣的警覺，我們相信，哪怕是微小的行動，都能帶來重大的改變。

希望的燈塔

Eden成為許多婦女逃離被販賣和性剝削魔掌後的生命線，20多年來，我們已經接觸超過十萬名受害婦女，成功救出1,800人，並提供全方位的支援，包括輔導、職業培訓和創新治療，其中最能改變被救婦女人生的是首飾製作，作品象徵了她們放下過去、重新出發的復原能力和盼望。

每一件Eden的首飾並不是單為了出售而製作，更是製作者的生命見證，這些手造的首飾述說了她們的故事、力量和勇氣。當你戴上一件Eden的飾物，你不只在顯示你的品味，更重要的是你在支持一個極重要的使命：打破因貧窮、欠債而帶來的人口販賣這惡性循環。



東南亞路旁的攤檔



創意治療

出售首飾的收入直接令Eden所支持的婦女生活得到改善。每位倖存者都會獲得公平、公正的薪金以及輔導、軟技能訓練、工作發展機會等。整個過程讓倖存者得到治療和收入：一方面，她們能在一個正常的環境中工作，賺取自己和家人的生活費；另一方面，首飾製作成為一個療癒的過程，賦予她們成功感和權利。

讓我們來看看瑪萊（Marla）鼓舞人心的個案。

瑪萊是現代奴隸制的倖存者，被救出後，獲轉介來到Eden。通過深入的輔導和培訓，她已成為一名首飾製作專家，也是同儕們的領袖，她的經歷激勵了其他人。瑪萊的轉變是個有力的例子，證明Eden的全人治療方法能改變生命——瑪萊的首飾製作技術令她有謀生能力，能照顧家庭，也支持Eden的事工得以延續。

瑪萊說：「當有人戴上Eden的首飾，他們就在為我們發聲；而我們就藉著所造的首飾，重新找回自己。」



緬甸地震後樓宇倒塌損毀



緬甸的街頭食物

擴大救助——微菜苗

Eden對倖存者的幫助並不限於首飾製作。緬甸近年的社會、經濟環境日差，貧窮日增，軍管令這些問題加劇，Eden針對與人口販賣活動息息相關的食物不足問題，在過去一年開展了城市農耕事工。有見人們營養不良的狀況越來越嚴重，Eden將有營養價值的微菜苗磨成粉，提供給赤貧群體，並且建造溫室，教導婦女有機農耕。除了令倖存者可以自給自足，也製造就業機會，防止他們重墮人口販賣的陷阱。

通過創新的事工，Eden不但成為婦女的安全港，更是促使她們改變的催化劑。參與的倖存者一起形成了一個大型的運動，她們從中被賦予權能，使自己和家人都脫離貧困。



加入全球運動

Eden的事工提醒大家，任何對抗人口販賣的工作都是有作用的。我們邀請你考慮在你的辦公室、學校、社區中心舉辦工作坊，藉著分享人口販賣的真實故事，激勵支持倖存者的集體行動，你的參與會帶來改變。我們會用有創意的方式，在每個工作坊傳達盼望的訊息。面對數以百萬計的人處於被剝削的黑暗處境，你的發聲和行動非常重要，讓我們成為黑暗中的光，為有需要的人帶來愛和希望。

（本文作者為Eden Ministry創辦人及行政總裁。若你想知道更多有關事工，請瀏覽<https://thisisedenhk.org>，或聯絡Amanda Birkenstock，amanda@thisiseden.org。）



與洗禮的少年人大合照

第21屆少年洗禮 得救見證選錄

今年共有13位少年人接受洗禮，在年少的日子認定一生跟隨主。他們每一個都在生命中深深經歷神，今期與大家分享三位中六同學的得救見證內容，讓我們一同為他們感恩，並將榮耀歸給與我們同行同在的天父。

黃耀天 Eugene

我在苦難中經歷了平安，那成為我信仰的轉捩點。還記得中二那年，同學帶我來北宣，並加入了Sun Logos。雖然外婆與父親早已在我心中播下信仰的種子，但真正讓我決定跟隨主的原因，是源於一次生命中巨大的打擊。同年中秋節，我再次經歷親人離世的事情——我收到了父親離世的噩耗。

在那本應是團圓的日子，這個死訊顯得格外諷刺，我甚至麻木地以為這是一個殘酷的玩笑。但當姑母走來抱住我時，我的內心就徹底崩塌。我知道這不是一個玩笑。我回到房間痛哭時，家人安慰我說：「他（父親）已經平安了，不要擔心。」我閉上眼，在淚水中嘗試與自己對話：「他得永生，他去與母親團聚了，他不再受病痛與憂傷折磨。」就在那一刻，我真實地感受到了主的同在與安慰。我心中經歷一份莫名的平安，並止住了我的眼淚，甚至讓我反過來安撫家人，坦然面對生死的別離。

這份經歷讓我明白，主不僅是長輩口中的神，更是我個人生命中的避風港。



陳羨詩 Christy

在DSE前最繃緊的一刻，手機隨機播出詩歌《不要憂慮》，我原本極度繃緊的心竟然立刻冷靜了下來。那一刻，我不僅得著了平安，內心更湧起了一份深深的悔改。我羞愧地發現自己以前是多麼的自我中心，總是活在自己的世界裡，把上帝當作「靈丹妙藥」——只有在無助時才尋求祂，順境時卻繼續做自己生命的主人。這場經歷徹底打破了我的自私，讓我明白作一個基督徒，從來不是為了向別人展示自己有多麼優秀，信仰的對象惟獨是上帝，以及去愛身邊的人。我不能再過著這種任意妄為的信仰生活，而是要學習放下自我，將生命的主權完全交託上帝，讓祂在我的生命中掌權。

正是經過這幾年的心靈重塑，我這才驚覺，原來神的恩典一直都在，而且全都出乎我的意料之外。我和上帝的關係終於有了徹底的轉變，我亦真正學會了放手，讓祂帶領。經歷神不在乎順境還是逆境，以前我感受不到，是因為我只一味追求自己想要的結果，而忽略了去聆聽上帝的聲音。現在，只要我願意靜下來聆聽，就會發現祂的看顧與恩典真是無處不在。雖然我的計劃有時會被擾亂，但上帝的安排永遠比我預期的更加豐富、更加美好。





何溢滔 Josiah

每個人都有一些犯了罪的事不想讓其他人知道，而我也試過很難原諒自己所犯的罪。就是因為一時的depressed和衝動，做出令自己後悔的事。但是，我當時覺得很內疚之外，亦受到感動，去到公園裡面，好想向上帝承認自己難以原諒的罪。於是我懷著安靜的心坐在長椅上，閉上雙眼，全心全意向上帝毫無保留地講述自己的罪和事件。經過一段時間後，我再一次祈禱求神赦免我的罪。

當我講完睜開眼睛時，我感覺自己的心定了下來，更加覺得自己與上帝之間的關係好似有一種reconnect。那一刻，我體會到當我真誠來到祂面前認罪悔改，心裡面的重擔便漸漸卸下。上帝沒有因我的過犯而離棄我，即使有時我認為是非常嚴重、甚至難以原諒自己的罪，只要真心悔改，耶穌都願意赦免接納。

人生的 隨意盒

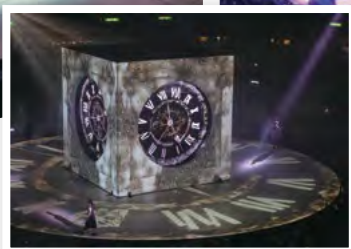
文 Steffi

如果每個人都有一個代表自己的盒子，
如你的盒子會是一個怎樣的盒子呢？是方的、圓的、心形的？是紅的、純白的、有花紋的？

唱作歌手林家謙去年在紅館舉行以White Summer為主題的演唱會，四面台之中放著一個巨大的白色盒子。這個盒子整體雖是立方體，四面卻各有一個圓形的洞，裡面懸掛著可以隨時升起降下的屏幕，盒子會隨著歌單高低交替的情緒狀態而轉換形象。有時候盒子是緊緊密閉的，有時候屏幕會升起，讓觀眾可以看到它的內裡；有時候它會完全打開，平放在地上，有時候它會只打開一半；有時候它是純白色的，有時候它會被燈光染上不同的色彩。

歌曲情緒和盒子形態的多變，有如夏日變幻莫測的天氣，亦有如人生的轉折。林家謙藉此鼓勵大家：「快樂的時候不要太快樂，但絕望的時候也不用太難過。」這似乎就是面對「哭有時，笑有時」（傳三4上）的自我調節方法。

但情緒和心態，不是說要調節就能調節得到。洗腦式地告訴自己快快不要難過，只會讓那份哀愁久久不能消散。碰巧在我看完演唱會的一週後，我在團契查經的經文



演唱會舞台上的
盒子，形態百變

（林後四7-18）就讓我找到困境之中真正的調適方法。

「絕望的時候也不用太難過」，用保羅的話來說，便是：「我們雖然四面受壓，卻沒有壓碎；心裡作難，卻不至絕望；受到迫害，卻沒有被丟棄；打倒了，卻不至死亡。」（四8-9，新譯本）保羅在三次宣教旅程中受過的苦，相信大家也不太陌生——被打、海難、各種危險（十一23-28），但這些事情都沒有擊倒他。他在苦難中倚靠著神莫大的能力和恩典，能夠「不喪膽」、「日日更新」，更「成就極重無比、永恆的榮耀」（四16-17）。身心所受的苦楚有了意義，便頓時變得微不足道了。

如果每個人都有一個代表自己的盒子，那麼保羅的盒子就是有寶貝在內的瓦器，也是讓百姓和現在的我們認識福音的禮物盒。

你的盒子，有神在裡面嗎？但願我們生命的盒子能在經歷不同色彩的情緒衝擊後不

致於塌陷，更能映照出讓人看見神榮耀、潔白的光線（像所有顏色的光重疊，是白色的）。

「我們有這寶貝在瓦器裡，是要顯明這極大的能力是屬於神，不是出於我們。」（林後四7）



四牧交投 談運動

文 陳小宛牧師

當年我讀的中學非常重視體育，我也喜歡「周身郁」，所以運動對我來說並不陌生。但我真正喜歡並享受運動，是從讀神學時參加「樂施毅行者」開始。

路程100公里的行山活動需要相當的體能、堅韌的意志力與自律能力，所以我需要有持續有規律的體能訓練。這容易嗎？不！參加這活動的頭幾年，我時常想偷懶，甚至想下一年不再參加。但每當我想起當初為甚麼參加——我和隊友不是追求好成績，而是為貧窮人籌款；不是要挑戰自己或滿足虛榮心，而是要喚起其他人關心貧窮這全球問題——就會有動力做訓練。

雖然我已經在15年的毅行者生涯後「退休」，但它讓我愛上做運動，最重要的是，我想盡所能保持身體健康去事奉神。每當我這樣想，運動就是樂趣，運動後的疲倦就是享受，流汗就是動力。

文 馮韻妍傳道

2021年，因著神的感動，我開始恆常健身的習慣。對我來說，做健身猶如做實踐神學，發揮神所造身體的奇妙。到兩年前，在IG看到一種叫Hyrox的新興運動，可是無奈找不到人一齊玩，所以只好硬著頭皮，報名今年的單人賽（一個正常人是不会第一次報名就玩單人賽的）。

上團體班的頭十堂，有一種去受難的感覺，而每個同學聽到我報名單人賽的時候，都流露敬佩的眼神，但其實真是有苦自己知。到後來，心態終於調整好，並且發揮「計劃恩賜」，仔細計劃比賽前、中、後的每個細節，然後就帶著緊張又興奮的心情比賽。

到比賽當日的第一個項目SkiErg，我發現：「點解我用同樣嘅力，但個進度慢過gym部機咁多嘅？」原來我的計劃是建立在錯誤的資訊上，所以我立刻放下爭競的心，調整目標去「順利完賽」。到中途的Sled Pull，更一度想「不如skip被罰，仲快過自己拉」；就在這刻，教會同工的打氣終於出現了，有人打氣真的不一樣。感謝主，最後都真的順利完成。



比賽項目之一，是推動102公斤重雪橇50米

之後聽到有比我fit的人因為曾經受傷而不敢報單人或雙人賽，原來一個人能完成都並非必然，感謝天父給我一個好經歷。我會再報名，再挑戰自己的。

文 蔡浩然傳道

「成腳都係泥」——我在6月參加了日本KagaSpa 50公里越野跑，剛好是落雨天。入山後，路面濕滑，牛油般的泥漿，急上急落，很難保持速度。越野跑有趣的地方，就是不能只顧向前衝；有時要放慢，有時要等機會，下坡時要降低重心，上坡又要用腳狠狠「抓住」泥地。

我跑山時不聽音樂，喜歡聽風聲、樹聲、腳步聲，也要留意呼吸、身體和路況。其實很忙：忙著看路面狀況，忙著調整步伐，也忙著在高低起伏中安靜自己。正因如此，反而為自己、也為神留了空間。

生活不也是這樣嗎？環境不一定理想，路不一定好走，「蹣低兩舖」也是平常，但我們可以學習有耐性，調整自己，繼續前行，繼續向標竿直跑。

衝線後要大吃一頓，但鞋和腳上滿佈的泥濘也令人回味。那些泥濘，像是與神同行的痕跡。



我不是運動愛好者。在事奉與照顧家庭的時間拉扯下，運動從不是我的優先選項。近年身體出現毛病及有「三高」趨勢，驅使我正視這需要。同工邀請我參加十公里賽事，在家收拾時，翻出2003年參加十公里跑的證書，於是定下目標，期望明年參加比賽。

我在跑步中學習按部就班地鍛鍊。起初，我只在炮台山東岸公園主題區內慢跑，速度僅比步行稍快。隨著體能改善，我跨出公園，沿著東岸板道向鰂魚涌方向來回跑，時間也延長了。

跑步成為我專屬的心靈空間。我喜歡戴上耳

機，邊跑邊聆聽泰澤音樂、聖經或講道，讓壓力得以釋放。我常在晚上跑步，氣溫不太高，也嘗試晨跑，每週維持數天。

這操練極具挑戰，每次出門都是一場意志力的掙扎。換好運動服，惰性卻留住腳步，對自己說：「今天太累了，明天再跑吧！」但我漸明白，只要成功跨出家門，事就成了。

我深感若失去健康，便失去服事天父的機會。感謝神，透過節制飲食與運動，我的體重漸漸下降。令我感恩的是，操練半年後，跑步時間與年輕時相若。持之以恆不容易，願靠主堅持，用健康的身體事奉祂。



新教牧簡介

我雖是「信二代」，卻未有從小認真追求信仰。中學年代常到北宣康澤自修室，聽過無數次福音，直至海外留學才真正重生受洗。大學畢業、從事社會服務工作四年後蒙召入讀中國神學研究院，道學碩士畢業後隨即加入北宣少年牧養科事奉。其後，轉至宣基堂及其分堂基石堂服事。闊別十七載，感恩神帶領重回北宣家，再次加入少年科，並兼任週六上午堂崇拜服事。我與太太育有一女。

文 杜文軒牧師



2026 -
27年度

首次當選執事 短訪 (二)

文 珍妮

梁偉濂 執事



Carmen (左) 與家人旅遊

Carmen是長者牧養科執事，定堂第二堂崇拜。她曾任牧顧長八年，與現任牧顧長李家健弟兄結婚多年，育有兩名已成年的兒子。Carmen在大學時期經同學帶領信主，並參加北宣聚會。兩夫婦多年來在摩利亞團及第二堂聚會，可說是「老北宣」。

十多年前，她開始教導長者主日學，至今仍是喜樂姊妹團的導師。

作為腫瘤專科醫生的Carmen，去年從服務超過30年的公立醫院轉為私人執業。多年行醫經驗讓Carmen見證不少病人在艱難的治療歷程中，仍綻放出生命的光輝；一場疾病猶如警鐘，喚醒病人與家屬共同面對挑戰，使彼此的生命從此不一樣。

Carmen自言沒有鴻圖大志，並以「順民」來形容自己的個性：從讀醫到行醫，從信主到事主，她就順著神一步步的帶領向前行。多年的事奉經驗讓Carmen體會到北宣家是神的寶貝，肢體間各盡所能、互相配搭，祂使教會成為溫暖的家，將人帶到祂面前。

衛淑文 執事

文 伍佩華

別看衛淑文 (Grace) 姊妹外表文靜，她多年來一直參加水中健體班。她和丈夫余有財、女兒思靈一直在北宣成長。她喜愛音樂，女兒也在音樂方面發展，Grace的事奉卻在關顧方面一路延伸。

1986年，Grace首次參加北宣的崇拜，便因喜歡「始禮曲」而留下來扎根。她笑言自己喜歡安靜地觀察，但同時只要察驗是神喜悅的心意，她又會有毫不猶豫而順



Grace (右)、丈夫有財和女兒思靈

服實踐的一股勁兒。十多年的團職事奉中，孕育了她關愛生命的熱忱，也讓她體會到同心同禱、彼此服事造就的重要。她的事奉範疇也延展到親子教育事工、冬令營籌委、洗禮班關顧導師、新來賓接待等。

新執事的讀書小組一起研讀滕近輝牧師《偏差與平衡》一書，Grace非常享受，既增進彼此的認識，又培養事奉的同心。她現在於週六上午堂和動力小組牧養科服事。



黃浩昌 執事

文 可樂

「人生到底所為何事？」這是家庭醫生黃浩昌讀書時一直思考的問題。他自小喜愛看書，自覺是理性知識型的他，總愛思索人生的種種大問題。上帝卻藉著他當時面對的一些挫折，以及當時興旺的校園佈道氛圍，融化了他的心，讓他看見基督徒流露的獨特生命力。他也漸漸開始認識信仰、決志，並於1999年受洗。

浩昌自1996年起在北宣聚會，參與青年團契，先後擔任組長、團職等。他喜愛教導，也享受與團友一起查經；現時除帶領青年夫婦團預查和生命查經小組外，也是羅馬團的導師。

浩昌笑言，上帝彷彿每十年送他一份禮物：1996年信主，2006年結婚，2016年升職，2026年蒙召作執事。最初他從沒想過參選執事，但願意踏出這一步：一方面是動力小組牧養科教牧的邀請，另一方面也盼望回饋栽培、造就他靈命的北宣家。同時在第二堂崇拜服事的浩昌期待參與教會未來的整體計劃，認識更多弟兄姊妹，作真誠的生命交流。



北宣家訊 2026年8月 第435期

編委：何浩正、葉自菁、林心心、伍佩華、溫皓嘉、游善睿、余敏聰

出版：基督教宣道會北角堂 | ☎ 2979 3600 | ✉ info@npac.org.hk

設計：MI Design & Production 濛一設計坊

本刊文章版權屬本堂所有，如欲轉載，請與本堂辦公室聯絡



網上版



Facebook



Instagram