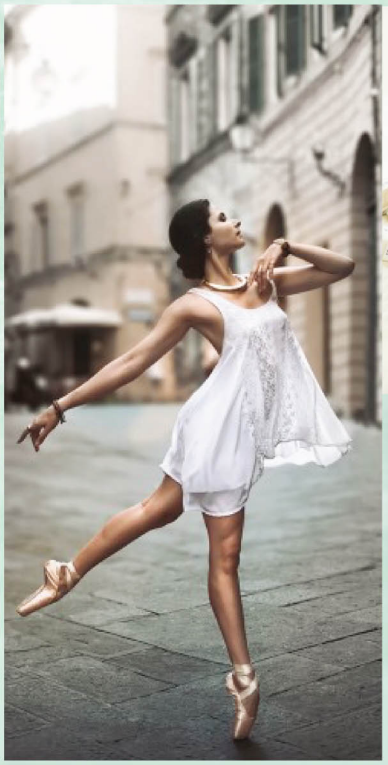
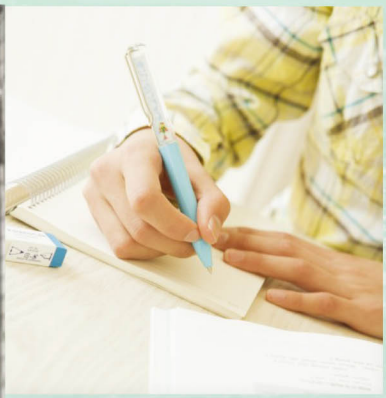
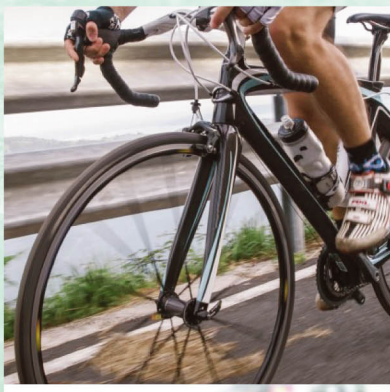
冬編

第七十六期 二零一六年九月

一萬小時的操練

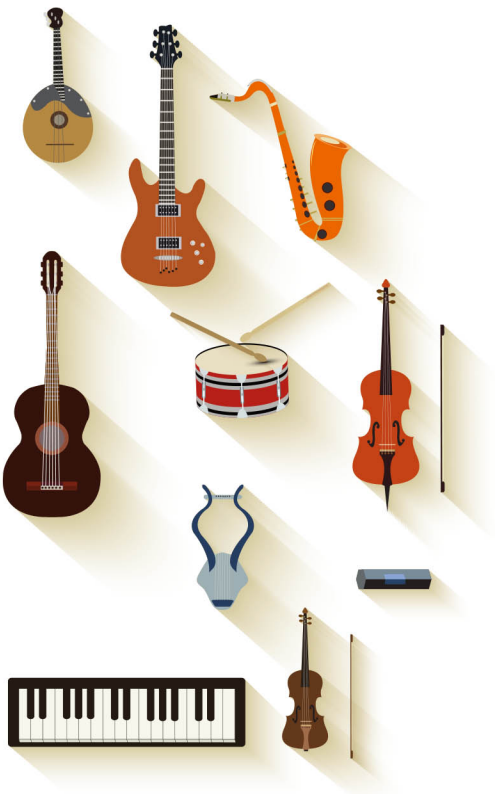




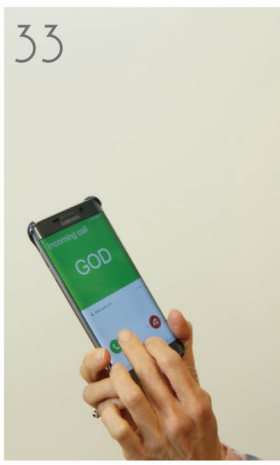


冬筍

第七十六期 二零一六年九月



一萬小時的操練



總編輯: 羅衛佩妍

編委會: 關信輝執事、陳明泉牧師、朱淑華、黎林美祝、彭盧潔芝、李柯麗麗、 張廖晶晶、黃謝少芬

目錄

03 概述屬靈操練 陳明泉牧師

06 天賦與努力 黎樂敏

07 「琴上一分鐘，台下十年功」
專訪孫黃美玲姊妹　採訪:朱淑華

11 詩班35年 黃偉文執事

13 一萬小時的操練 - 參與詩班的事奉 古寶玲

17 毅行三十 楊國湛

19 拉筋跳舞操練
受訪者：勞瑋諾　記者:黎林美祝

21 操劍練道
受訪者：楊蘇富榴 採訪:李柯麗麗

24 教學相長 羅衛佩妍

27 持續事奉 神恩足夠 伍翁美心

29 堅持全賴祢、你同行 何逸龍

30 屬靈操練 羅志雄先生

33 祈禱會中的祈禱 周敏怡

34 祈禱的操練 孫培虎

35 無名天使
訪問：黎吳秀珍、李何小玲　記者：筆太瘋

37 電琴事奉喜與樂 李蘇妙怡

38 書法的操練 江鄒玉蘭

39 書法藝術的操練 彭道謙

我寫我心

41 社會關懷與我何干? 梁黃潔嫦等

45 新造的人 李天生

概述 屬靈操練

陳明泉牧師

對於保羅來說，屬靈的操練就好像運動員操練身體一樣，操練身體的過程帶來疲倦、酸痛，但換來卻是更有力量、更快、更有耐力的身體狀態，我們很難想像，一個身手敏捷、矯健的運動員，是沒有經過任何的操練，天生就擁有這樣的力量或速度，同樣地，一個基督徒，在生命各方面都表現成熟、有來自上帝的智慧、愛心及信心，都是經過日積月累的屬靈操練而得到的果效，在提摩太前書4:7-8 中，保羅特別叮囑提摩太：

> 只是要棄絕那世俗的言語和老婦荒渺的話，在敬虔上操練自己。操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。

從積極層面來看，保羅以操練一詞來類比基督徒對神的認識及品格的提昇，值得注意是「操練」一詞(由希臘文轉化為英文GYMNASIUM)其意思是赤裸，即作運動的時候，讓身體不被其他的東西所纏結，同樣地，在我們的生活當中，會有很多纏繞我們心思意念，以致我們對上帝的道，聽不入耳，在屬靈的操練上，我們應該帶著專注的態度，讓內心寧靜，才能加深對上帝的認識及愛。很可惜，現今很多基督徒總以為屬靈操練是神給人在忙碌生活中額外加增一些「苦差」或「功課」。誠然，操練本身需要刻苦的態度，並且很大的程度上，是違逆人墮落後的本性。不過，經過操練的堅持，這帶來的益處，是永遠長存的。

從消極的角度來看，靈性的操練是保守自己在神的愛裡，保羅說：「我是攻克己身，叫身服我，恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了。」（哥林多前書9:27），「攻克己身」的原文是「自摑的瘀青」的意思，即是嚴格地對待自己的身體，讓自己的身體服從自己

的意志，而非處處滿足自己肉體的需要。若肉體不能被管束，保羅恐怕自己即使將福音傳給別人，但自己卻被棄絕。今天社會上充斥不同的試探與引誘，我們很多時以為勤傳福音可以幫助聖化自己的生命，只是，在保羅眼中，傳福音不等於操練靈性，在坊間的報導亦可以知道，某些名人一方面在公開場合帶領多人信主，但私德可以是一塌糊塗。屬靈操練幫助我們檢視內心，訓練我們抵抗世間罪惡的引誘。我們需要在生活之中，建立自律的生活，不容肉體的慾念左右我們，反而透過操練叫身服我。

簡而言之，屬靈操練是透過安靜專注，達至生命成長，亦是高度的管束、克制肉身的慾望，遠離罪惡試探。

身心靈整全的操練

當代的靈修學者指出，清教徒是「靈魂的醫生」，在實踐信仰之中，看重人性或心靈 (Faculties)的秩序與運作。這種對人性的洞悉，發展出對全人的整全操練。值得我們留意的是，很多基督徒都學像清教徒般閱讀聖經，只是，沒有將聖經讀進生命之中。

出現這樣的落差往往是將屬靈操練視為一種籠統的練習，或者是滿足於一個即時的答案，沒有讓聖經具體指出自己的問題，這樣蜻蜓點水的讀經方式，帶來的是總看見別人的缺點或充斥著大量的資料，但聖經與人生並不互相結連。

清教徒神學家巴克斯特(Richard Baxter 1615–1691)，在其作品《基督徒指南》(A Christian Directory)，當中以聖經作為基本，並強調思想、情感、感官、舌頭和身體等方面的操練。[1]巴克斯特的框架值得在我們每天閱讀靈修資料之後，再進一步深入且真誠地以問題方式反思自己的屬靈生命，以下的問題可作為參考，例如：

思想

在我們的生活當中，有那些事忽略了對聖經教導的警覺性？

我們心底裡有那些人與事是一直逃避？

1 廖炳堂著，《靈修神學:理論與實踐》，香港：建道基金會，2010年，頁258。

在這段經文之中，神表現出祂是一個怎樣的神？這是我們所期待神的工作？

情感

我們最怕流露那種情感(喜怒哀樂愛恨驚羞)？為何？

有什麼人與事總會牽動自己的情緒？

在剛才所閱讀經文之中，那些地方觸動我們的情感？

我們的情感試過失控嗎？在什麼場合？

我們在什麼地方取得快樂？若這些東西失去了，我會怎樣？

感官

我們的眼睛常看見什麼影像？

常聽到什麼聲音？禱告時，我們心聲如何？

會否貪饕？

日常最常搜尋的資訊是什麼？

是否腦海中不斷有淫念？如何處理之？

舌頭

今天最後悔講錯的話是什麼？

當失言時，會怎樣處理？

是否習慣說謊、淫詞、妄語？

是否會以說話討好別人？討好誰？

身體

是否厭棄工作？是工作沒有果效、還是工作態度出了問題？

什麼是休息？在休息的時間，會否被填塞更多節目？

身體是否出毛病？

工作與作息規律如何？

有沒有作適量的運動？

全人操練的目的，就是讓我們整個生命在聖經的光照之中，不斷更新成長，當然，屬靈操練需要恆心與紀律，相信若你持久地進行操練，每天行一小步，一年之後你會發現你已走前了365步，求主繼續保守我們前行!

天賦與努力

黎樂敏

小時候，我很喜歡別人讚賞我：「你很有音樂的天賦呢！」我學習小提琴至今已有二十年，四年前我也開始學習聲樂。在這二十年間，我必須承認，我的天賦很早就用盡了，我甚至經常問自己：「我是否沒有足夠的天賦？」因為我以為要像莫札特這樣的神童，才可以成為鼎鼎大名的音樂家。

你聽過「一萬小時的定律」嗎？任何複雜性的認知技能，都要經過一萬個小時的不斷練習，才能有機會成為頂尖高手。一萬個小時即是多少呢？屈指一算，如果你每天能花四小時不斷練習一種技巧，這樣持之以恆，那麼十年後，你就有機會稱得上為這種技巧的大師了。

雖然大家都說莫札特從十一歲就開始作曲，但其實他最初的作品十分普通，直到他二十二歲，才出現第一首偉大的作品—《降E大調第九號鋼琴協奏曲》。在這十一年間，相信他已經花了不少於一萬小時的操練了。

我得出一個結論，就是無論天賦有多少，沒有後天的努力，也是白費的。作為一位音樂教師，我很重視教導學生努力的重要性。當他們進度不理想或感到挫敗，我會先問他們每天花多少時間練習，避免他們將失敗都歸咎於沒有天賦。在學校裏表現最優秀的，通常不是最有天份，而是比其他人花更多時間、更心無旁騖地練習的人。這對掙扎中的自己也是一個提醒：「成功須苦幹，我付出了相應的努力嗎？」

這老生常談，大概每人都懂，但知易行難。若按照「一萬小時的定律」，每天抽出四小時，持續十年，談何容易？那麼我們再多用十年，每天練習兩小時，看似比較容易實行。但人生又有幾多個二十年？我們每天需要兼顧的事實在太多了：家庭、工作、教會事奉……已經佔據了我大部分時間，哪來兩小時去練習？我年紀也不小了，何來二十年？

曾經有一位九十歲的婆婆說道：「我最後悔的事，不是賺不夠錢，不是嫁錯郎，而是沒有在六十歲時學拉小提琴，否則已經拉上三十年了！」若這位婆婆六十歲時有開始學習，她現在拉琴的經驗已經比我豐富了。這也提醒我們：活到老學到老（It is never too late to learn）！學習不是年輕人的專利，只看我們有沒有勇氣去堅持！不知道你現在有沒有參與在教會的事奉當中？若有，你願意每天花兩小時去令你的技術更上一層樓嗎？若沒有，你願意現在開始，每天花兩小時去把你的一項興趣變成你的專長，同時發掘如何善用這技能為神使用嗎？

雖然走了二十年，但是現在的我會繼續走在不平坦的音樂路上，不斷掙扎，不斷尋求突破。因此，現在的我更喜歡別人對我說「很欣賞你的努力」哩！

琴上10分鐘 台下10年功

專訪孫黃美玲姊妹

採訪:：朱淑華

每當你在旺浸聚會，看見一位舉止優雅的女士坐在鋼琴櫈上，氣定神閑但又專注投入地彈奏時，耳邊就會響起一首首悠揚悅耳的樂曲。看到她十個指頭揮灑自如地在黑白鍵上游走，可能很多弟兄姊妹都有興趣知道，她是如何練就如此一手好琴技的呢？以下，我們就嘗試從幾個階段去了解她 — 孫黃美玲姊妹（Meiling）。

以音樂為興趣

「當我五歲生日那天，姑姐把我抱到家中的鋼琴櫈上開始了第一課，我就彷彿與鋼琴結下不解之緣。」Meiling自小就與爺爺一家同住，在這個大家庭中，因着其中一位姑姐是學彈琴的，順理成章地，她就成了家中的「鋼琴老師」，教授其他姑姐們彈琴。Meiling在耳濡目染下，自幼就這樣被琴音薰陶，不時更愛在琴鍵上叮叮噹噹地「敲打」一番。直至她五歲生日，姑姐就正式成為她的啟蒙老師。

所謂「愛之深，責之切」，姑姐對她的要求總比其他學生高，加上姑姐在家時刻「監督」，Meiling根本就不能像一般學生般躲懶及鬆懈，所以她自小就習慣有規律的練琴生活。如是者跟姑姐學了好幾年，其間亦開始在當時聚會的教會團契（大埔禮賢會）嘗試司琴的事奉，直到小學畢業，便到英國升讀中學了。

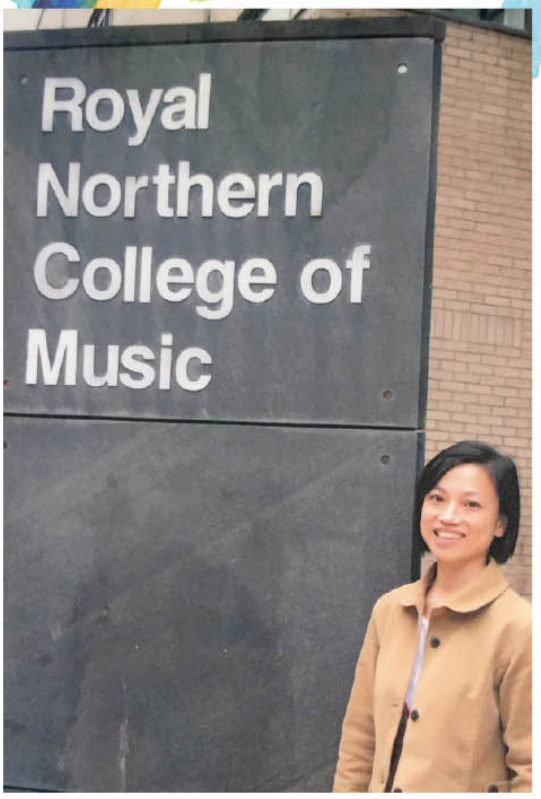
雖然沒有了姑姐的貼身教導，但Meiling對鋼琴的熱情仍是有增無減。「我在香港考獲五級鋼琴，所以到了英國，仍想繼續跟老師學習，可是自己根本不懂如何找鋼琴老師。剛巧在我居住的那條街上，經常會聽到一位婆婆在家彈鋼琴，於是我就冒昧地請那婆婆教我彈琴了。」由於那婆婆是一間浸信會的司琴，Meiling不但可以跟她學琴，也跟她參與教會聚會，從而開始了穩定的教會生活及音樂事奉。

不久之後，Meiling就跟中學的音樂老師繼續學琴。因着對彈琴的熱愛，每天放學回家，稍作休息，她就會乖乖地坐到琴櫈上練習兩小時，直到晚飯過後才做功課和溫習。「在整個中學階段，這位老師不但悉心教導我，更鼓勵我到不同的省份參加比賽，讓我眼界大開之餘，也促使我不斷尋求進步。」在神奇妙的帶領之下，Meiling透過不同的比賽，認識了兩位鋼琴演奏家，她不但可以在音樂上向他們取經，後來更因著他們的緣故，令Meiling得以有機會繼續踏上她的音樂之路。

以音樂為專業

預科之後，當然要為自己的升學前路作打算。當時，Meiling義無反顧地報讀了五間不同的音樂學院，決心要以音樂作為她的終生事業。最後她被一間位於Manchester的音樂學院—英國皇家北方音樂學院（Royal Northern College of Music）取錄，並在其中度過了六年的歲月。

如果你有看過日本電視劇《交響情人夢》，應該對音樂學院的生活略有印象。主修鋼琴系的學生，終日躲在學院練琴室閉關苦練的情形，與真實練琴的刻苦程度相比，實在是小巫見大巫。「因為學校的琴室供不應求，即使天寒地凍，外面白雪紛飛，我也要每朝八點前，趁天未光就回到學校的琴室練琴。除了上課之外，每日可能有五、六個小時就在琴室度過。為怕被其他學生佔據琴室，有時甚至要犧牲出去吃飯的時間，一手拿着麪包充飢，一手繼續練習。」眼見學院中高手雲集，要超越別人尚且不容易，更何況要突破自己的限制？到底Meiling有甚麼原因或秘訣，驅



使她一直堅持不懈地努力彈下去呢？

「因為我是真心喜歡彈琴的！」由小到大，她的家人從沒有逼她學琴和練琴，彈琴一直都是由她主動爭取的，相信這便是她能在艱難中熬過來的原因。「其實我在學院中，成績並不特別出眾，但因着我對音樂的熱誠和喜愛，我就有動力繼續撐下去。而且在我的音樂路上，神在不同階段，都為我預備了不同的恩師，她們在我的生命中，給我的教導、鼓勵與啟發，亦是令我銘感於心的。」

可是，鑽研藝術的過程總是既孤獨又艱苦的。在音樂的學習歷程上，Meiling也曾遇過低谷，特別在音樂學院學習的第五年，可以說是進入了一個樽頸位，感覺很迷惘。「經歷了一段頗長的低潮期，我發覺根本不能單靠自己去練習，於是嘗試每朝練習之前，都向神祈禱求幫助，求神教我如何着手練習，如何留心聆聽，結果那年是我學習進步最大的一年。」

以音樂為事業

「能夠把自己所學到的與人分享，有方法令對方更容易掌握某種知識，這實在給我很大的滿足感。」因着這個信念，在完成六年音樂學院的課程後，適逢香港中文大學音樂系有適合的空缺，Meiling終於重回闊別十多年的香港，毅然回港投身音樂教育的工作，開展她人生的另一頁。「能夠以自己的興趣作為終生職業，實在是神很大的祝福。」由此可見，俗語所謂「做那行，厭那行」，似乎並不適用於她身上。

既然已經學了這麼多年，不少曲目基本上都可以手到拿來，那平日還有練琴的需要嗎？「所謂學無止境，在音樂的世界裏，你永遠有學不完的東西。所以即使過了這麼多年，我覺得自己在音樂領域上的認知仍是很膚淺。正因如此，我更要不

斷學習，經過多聽、多看、多想、多練，自己才會進步，表現才能力臻完美。」不錯，藝術往往是要力求盡善盡美，彈奏的技巧是否熟練，音色是否細膩，表達是否動人等造詣，都是Meiling希望不斷追求的。至於教學方面，在對學生有要求的同時，必須先對自己有要求，這也就是「教學相長」的道理。

以音樂為事奉

由小學開始被安排在教會團契中擔任小司琴，直到今日，Meiling也沒有間斷司琴的服侍，那是甚麼原因令她一直參與聖樂的事奉呢？「我希望自己不是單以指頭去彈奏動聽的音符，而是以琴音代替說話，感動人的內心。因為聖樂事奉的目的，就是要建立信徒，使會眾投入敬拜，讓弟兄姊妹能從音樂中體會神。」

「英國回港後，我開始在旺浸聚會。多謝教會給我機會，讓我可以與不同的兄姊合作，同心事奉，這實在是好得無比。他們對事奉的態度，屬靈生命的追求，愛神愛人的心懷，都是我效法的榜樣。」當然，事奉路上總不免有起有伏，在有不如意的時候，能夠遇上同路人彼此鼓勵、支持與分享，也是Meiling能堅持服侍的動力之一。「我喜歡觀人於微，看到弟兄姊妹有不同的恩賜，就想邀請她們一齊服侍，各展所長。這不但有助於教會事工的發展，也能造就弟兄姊妹，這是最開心不過的。」

「無論是做司琴、領敬拜、揀選詩歌、設計聚會等，原來我一直所學的，在事奉時都可以派上用場，所以我更要好好裝備自己，繼續學習。」Meiling明白，神賜人不同的恩賜，便會為人預備接受訓練的機會，但神不單希望人在技巧上有所提升，更希望我們在與人的合作和配搭，屬靈生命的造就，都能不停學習和操練，目的是要人在事奉中榮耀祂。

今日，我們看到神在教會興起很多具音樂天份的新一代，也有不少有心的弟兄姊妹投身聖樂事奉，Meiling對她們可有甚麼鼓勵呢？「恩賜是從神而來，事奉是要榮神益人。所以在教會的各種音樂事奉中，不論你是司琴、樂器小組、手鐘隊員，又或是指揮、詩班員、敬拜隊員，都要在音樂的基礎上接受裝備、不斷操練；另外，也要有受教的心，從別人身上觀摩、學習；最後也是最重要的，是窮一生的年日去認識神，與神保持緊密的關係，建立正確的事奉態度，那麼，即使你仍自覺不足，還是會被神大大使用的。」

詩班35年

黃偉文執事

不經不覺已經在教會詩班度過了35個年頭，打從受浸加入旺浸開始，便無間斷地在詩班事奉。比起其他事奉崗位，詩班的事奉肯定不是我的專長，也絕對不是得心應手，甚至可以說是甚有難度。不過在一個事奉崗位留了35年，也必定是自己一生中為數不多的事奉角色。而能夠驅使我繼續事奉下去，可能是以下因素：

放下自我、互相配搭

詩班要求是一個整體的配合，在詩班中雖然每個人或許需要擔任不同的聲部，但卻總得在節拍、音準、音質、音量等等各方面上互相配合，才能有美好和諧的樂曲，否則只會變成一堆雜音。這裏容不下個人的位置和表達，一切總得從整體出發。這個和聖經中合一教導一致，正如有好多肢體，但身體只有一個，百節各按各職，才能建立基督的身體。信仰要求我們承認自我的有限，惟有聯合眾弟兄姊妹才能作成主工。繼續在詩班中事奉，讓我不斷提醒自己只是在羣體中的一個小部份而已。

不過另一方面，雖然是羣體工作，但詩班中每一個人的角色是同樣重要的，缺一不可。缺少了一個聲部，音樂就沒有完美的和諧；聲部之間的人數不平均，就達不到音質的平衡；練習時各人出席不穩定，就無法調校出如何才是美好的配合。凡此總總，每個人總得要在自己的崗位上盡忠盡力，每個人的角色都是重要的，這樣才能有美好的配搭。

將勤補拙、充足預備

自問自己是沒有甚麼唱歌天份，我的家人也常說我唱歌不好聽。起初是在當時的指揮游說下，說我唱歌好聲，才毅然加入詩班。我當時雖認為指揮只是客氣說話而已，但總覺得這是來自神的召喚，沒有拒絕理由。在加入詩班後的頭兩三年，倒有不少挫折感。有很多時是不知自己唱了甚麼，總是和正確的相距甚遠，也不知問題出在那裏及如何改正。在過了一、二年後，慢慢學懂了如何聆聽、如何呼吸、如何發聲、如何合唱，不斷反覆練習，才開始有些少眉目，稍為知道如何才可以唱得好一些。這讓我想起，我們的屬靈生命，也是需要如此不斷地操練，才能逐漸地成長，絕對沒有速成的方法。

記得有一次參與聯合詩班受苦節的獻唱，當收到歌譜時，感覺歌曲甚為困難，惟有在事前多作準備，預先譯好了譜並多次自己進行練習。當正式練習時，因為還沒有甚麼信心，所以選擇了坐在前排。（註：在分部練習時，坐在前排的因為可以聽到後面所唱的，可以跟著唱，因此比較容易掌握唱出正確的音；反之，坐在後排的因為較難聽到別人，只能完全靠自己，因而比較困難。） 在大家試唱一輪之後，自問也沒有能唱到兩三成的音，不過指揮在聽過大家後搖搖頭，將我們的座位調動，卻把我調到後排，只因為他認為我比其他人掌握到的還多。我倒不認為是我的能力比他們高，而僅僅是我有作事前的預備。這讓我想起，神往往不是看重我們的天分與能力，而是我們有沒有盡心竭力，我們在神面前的努力是沒有白費的！

專心仰望、克盡己職

累積多年詩班事奉的經驗後，雖不能說已經是得心應手，礙於自己在音樂上的天分實在有限，總是離開高質素的水平相距甚遠。現時比起當初加入詩班時的情況，倒也有所不同。不過雖然駕馭能力強了，但總不敢怠慢。比對其他自己較強的事奉角色，在那裏會容易有一種是靠自己能力的感覺，而在詩班中，自覺能力有限，反而感到更需要倚靠那位全能真神。經歷多年的事奉，很多時自覺在練習上並未完全，但在神的保守下，總沒有出過甚麼大的亂子。繼續在這崗位上，讓我能不斷提醒要時刻倚靠神。正如箴言3章5-6節所說：「你要專心仰賴耶和華、不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上、都要認定祂、祂必指引你的路。」

以上是一些個人在事奉上的少少體驗，願與大家互勉。哈利路亞！

一萬小時的操練
參與詩班的事奉

古寶玲

自一九六九年開始迄今，我便在詩班中唱詩事奉神。除了八七、八八年馬美清病重的兩年及零五至零七年母親年邁入住老人院，需探望照顧的日子外，從未停止。

一九六九年我任教於聖公會一所小學，隨即被邀請加入所屬的教堂，擔任詩班員「一職」。當時糊裏糊塗，就只因喜愛唱詩，又羨慕穿着詩袍的莊嚴純潔模樣，便當上詩班員了。

後來認識了同事馬美清，她很關心我，又常與我談論信仰，並邀請我返旺浸，參加助道會。在一九七二年的夏令會中，我決志信主，翌年聖誕節受浸加入教會。我在旺浸的第一個事奉崗位就是當教會詩班員。我參加了兩個不同宗派教會的崇拜，其中的詩班事奉有很大的分別：

聖公會聖三一堂是一所很大的座堂，會友進入會堂後便安靜坐下默禱，等待崇拜的開始，會堂內鴉雀無聲。當崇拜鐘聲響起，詩班員跟隨抬着十字架的侍從步入禮堂，莊嚴肅穆。詩班會唱「主在聖殿中」，又帶領會眾唱「使徒信經」、奉獻後唱「萬物從主而來」、散堂前唱「阿們頌」等，牧師也帶領歌唱一些「頌歌」。在崇拜中，牧師會帶領會眾讀「公禱書」，詩班與會眾會不斷地跪跪、坐坐、站站。當我們聽完牧師的講道及跟牧師讀畢整本「公禱書」後，「匆匆忙忙」地便完了崇拜。當日的我就是這樣不甚理解地唱詩歌頌敬拜了—雖然莊嚴，但太形式化！

雖然在這教會中，我的屬靈生命得不着很大的培育，但在詩班的學習上卻有不少裨益。我們會間中在崇拜中獻詩，但

2

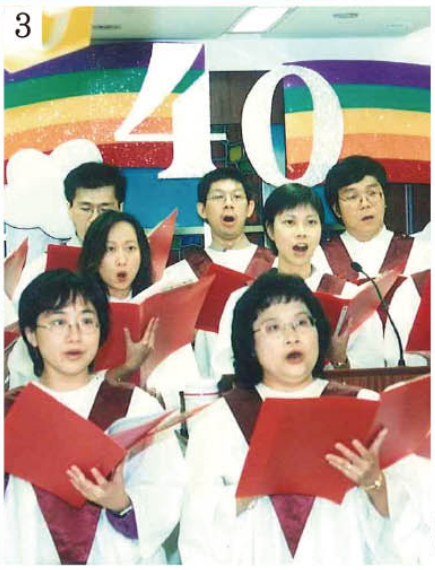
保持每周都有一次練詩時間，所以每首詩歌都會練得很透徹才獻唱。詩班獻的都是一些四部合唱的大型詩歌如The heavens are telling, Gloria, Hallellua Chorus等。我最初練詩時，連看哪一行譜也不懂，幸好指揮會安排一些樂理班給我們，又替我們報名參加各種音樂講座、集體購票去聽音樂會及參與一些大型聯合詩班等，讓我們可以從中學習揣摩—我就是這樣的在詩班裏成長。

還記得我初到旺浸參加聚會時(當時旺浸在洗衣街二樓，是大廈樓層裏的小教會，只有百餘人)，地方小、人少、感覺很不習慣。但我與弟兄姊妹們相處久了，感受到他們的關愛，是那麼的真心。我在助道會中，學習怎樣做文書、怎樣領詩、怎樣做主席、怎樣靈修……在不一樣的崇拜中，我學習怎樣用心靈誠實去敬拜神。

我受浸後，加入了教會詩班。因每次崇拜都要獻詩，詩班有時會練得不太純熟便要

1

3



1. 73 年詩班節於香港大會堂獻唱「榮耀頌」，由江耀全牧師指揮
2. 歸主運動佈道會千人聯合大詩班
3. 教會40周年紀念聯合詩班

帶着戰戰兢兢的心獻唱了，心裏有很大的壓力。於是我決定要參加多些外面舉辦的聖樂訓練課程，如指揮班(了解指揮的難處及注意的地方，以便在詩班裏能配合指揮的要求)、視唱班、聲樂班……

歷代志上25章提醒我們聖殿的聖樂人員是專職祭司，這些專職音樂事奉者都要謹守、自潔。身為詩班員—專職的音樂事奉者，豈能不在聖樂的知識技巧上提昇，作最好的預備及訓練，以致能將最好的獻給神！

我看了陳康博士寫的「崇拜與聖樂」一書，以下的一段給我們很好的反省：

「在崇拜中有兩類聽眾：神以及教會的會眾。在崇拜中我們不但把讚美獻給神、神的子民，還要肩負彼此教導、勸勉的責任。我們的歌頌固然是呈獻給神，同時也有着在主裏建立弟兄姊妹的意義。」

「在音樂上，質素和技巧是重要的，但在神看來，委身的態度更為寶貴。教會音樂事奉者應有高超技巧與屬靈深度，在技巧和態度上取得平衡，首務是與神有親密的關係！不止息的靈命成長是對音樂事奉忠心的唯一條件。一個自然地從神有親密關係的生命，所流淌出來的事工是最有功效的！」

在超過一萬小時的參與詩班的事奉中，我除了在教會的崇拜中唱詩外，亦參加了兩次有幾千人的大型聯合詩班(如75年在大球場舉行一連五晚的葛培理佈道會，及77年在紅磡體育館舉行的歸主運動佈道會)、多次的詩班節(其中一次由江耀全牧師指揮，在香港大會堂獻唱「榮耀頌」)。參加這些大型聯合詩班能給予我們很好的學習機會，讓我們的靈性及獻唱技巧得以提升。因歌唱的都一齊發聲、聲合為一，讚美感謝耶和華，令靈性振奮。

在這些年來，除了每星期固定的練詩時間外，為不同的節日(聖誕節、受苦節、復活節)、聖詩之夜、詩班節、周年慶典、按立禮、佈道會、婚禮、喪禮等獻唱，都要加時練習，不可說不辛勞，但一想到負責指揮的、司琴的更勞累時，自己的付出真的算不得甚麼。

4. 旺浸現址獻堂禮
5. 女傳道會四十周年紀念
6. 1981年聖誕主日獻詩
7. 不同年代的弟兄姊妹結婚照（詩班為弟兄姊妹婚禮獻唱）
8. 陳順錦牧師南非宣教差遣禮

4

5

詩班員恆常及準時出席練詩，至為重要；練詩時，要常微笑、專注以鼓勵指揮；坐姿、拿譜姿勢要正確；注意指揮的手勢、表達的要求；指揮說話時要留心聽、練詩前有好的預備，以致能讀譜、視唱快；不習慣某些旋律時，不要表達不滿意的情緒，以免影響其他人—這些都是詩班員要注意的事項，願意與各詩班員互勉！

6

7

我曾數次為兩代的弟兄姊妹唱婚禮詩。我在婚禮中望着年青的配偶，回想多年前為他們父母在婚禮中獻唱，深感時光飛逝，也祝福他們的家族在主的愛中傳承，歸榮耀給神！

最後，我們怎樣能堅持在詩班的事奉？

8

詩班是在崇拜中不可或缺的帶領會眾讚美神的一羣，能參與其中是神賜的恩典福分，我們現今主要作的工就是要讚美祂，榮耀祂，將來在天家也是不斷快樂歌唱。我們現在便可預嘗在天的福樂；好得無比，這是一份最好的「工」！況且在詩班的合唱中最能體驗彼此合作，互愛支持的精神。所以「我要唱耶和華的大慈愛，到永遠，我要唱，我要唱，我要唱耶和華的大慈愛到永遠，我要唱耶和華的大慈愛！」

毅行三十

楊國湛

毅行初哥

毅行者一直是兒時的夢想，總覺得一生人至少要完成一次。去年朋友邀約參加，便興高采烈的答應了。

剛開始的時候，恃著自己尚算年輕，加上有跑步的習慣，覺得毅行其實難度不高。但在五月第一次的練習中，我們挑選了二星的路段試行(整段麥理浩徑最高難度為三星)。才十多公里的路，我卻已經上氣不接下氣了，不但頭昏腦脹，後來雙腳更又腫又痛，舉步維艱。

經此一役，我發覺行山跟長跑原來是很不相同的運動，不但需要的肌肉群組不一樣，相比長跑，毅行需要更多的耐力與持久力，而毅力更是長跑比不上的。同時我亦明白到，我不應輕視這比賽，確實需要長時間的練習與預備。

艱苦訓練

於是，在接下來的日子，我們開始了有系統的訓練：我們制定了六個月的計劃，隔個星期練習一次，由最初的十多公里， 慢慢增加到後期的三、四十公里；同時，我們把每次練習的時間與狀態都紀錄下來，以便調整接下來的訓練內容。

為了應付比賽當天可能出現的不同天氣情況，我們也在各種天氣中練習。記得有一次，當我們走了一半到了山上，突然下起暴雨，可是我們都沒有禦寒衣物，結果全身濕透，山上的風吹來，冷得我們發抖，我們只有咬著牙關繼續向前，最後也順利到達目的地。

另外，在正式的比賽中，我們需要在野外

度過一個晚上，而這個晚上不可休息，要通宵前進。所以，我們在訓練中，也加入數個行夜山的練習。在晚上，四周漆黑一片，我們只靠著手上的電筒照著前面的路時，精神要非常集中。加上通宵的訓練是比白天的訓練更加吃力，這些訓練是十分艱苦的，但為了有最好的預備，這訓練也絕對必要。

勇者不退

在漫長的訓練中，我也確實想過放棄！比賽前一個月的一個週末，我們計劃了作最長的一次訓練—走五十公里。但前一個晚上我睡得不好，加上自己對訓練已經生厭了，那一天實在是不想太辛苦，於是，在走了廿公里後，我提出要離開。儘管隊友費盡口舌希望我不要放棄訓練，但我最後還是堅持離隊。

回家後，我感到很難受，原來放棄很容易，惟有堅持下去才是勇者。後來，雖然隊友沒有責怪我，我也自行補回這個訓練，但這一天的教訓，銘記心中。

終於到了十一月正式比賽。雖然初段我們有點失準，但憑著堅持，以及隊友和支援隊伍的支持與鼓勵，最後也成功在三十小時完成整個賽事！那種努力達致成功的感覺確實畢生難忘。

經過這一次毅行，我理解謙卑的重要，以及伴隨謙卑而來那種心甘樂意刻苦的操練。我相信，無論是任何事情，我們都要自覺有不足，然後願意付出代價，為我們的目標努力操練，這會是我們完成目標，實現夢想的必經之路。

拉筋．跳舞操練

受訪者：勞瑋諾
記者：黎林美祝

每當想起跳舞，大家會否想起勞瑋諾(啤梨)?「其實我不單止是教別人跳舞的，與其說我教別人跳舞，倒不如說我是辦活動吧！」啤梨對他自己多年來的工作說了這番話。啤梨自小就跟著父母回教會聚會，參加過不同的教會活動，除了每星期的主日學、崇拜、團契等，他也經常參加暑期聖經班、教會大旅行、教會舉辦的青少年令會、冬令會、夏令會、讀經營等等，所以他深明甚　模式的活動令參加者感覺「悶」，甚麼模式的活動令人精神一振，甚至可達到從活動中學習的效果。

自青少年時期開始就學習跳舞的啤梨，決定以跳舞作為其中一種方式去帶領活動，希望別人能從中有所得著。當然，啤梨除了教別人跳舞外，他也會教別人打鼓、演戲、拉筋，希望參加者在活動中可反思人生意義。啤梨這麼熱衷帶領活動，動力是來自以往參加者的笑容

及肯定。每當帶領完活動後，參加者的每一個笑容，每一句說自己有得著的話，都牽動著啤梨的心，令他繼續籌辦及帶領活動，為的是要令更多人一同感悟人生。記得有一次，啤梨如常帶領活動，對象是一班老年人，看見老人家們投入自己扮演的角色，他們每一個笑話，都令啤梨感動不已。那次活動之後，更有參加者對他說他們玩得好開心，對人生有新的體會。其實除了參加者有新體會，啤梨他自己，也在每次的活動中對人生有不同的看法。與此同時，啤梨也很享受那種「一班人同心協力完成一件事」的感覺，每當他帶領參加者一起完成目標時，大家齊心完成工作的那種感受實在令人再三回味，感覺人與人之間的距離愈來愈近，大家的關係變得更和諧及溫暖。

當問到啤梨將來有甚麼計劃時，他說他希望將來有一隊服侍的團隊，因他覺得自己的能力是有限的，他希望將來有更多人能跟他一起攜手努力，讓更多人對人生有新的體會，更能為神發光發熱。雖然這個願望看似遙不可及，但總希望他會有完成夢想的一天。

這次訪問讓我看見教會裡不同肢體有不同的領受，當中不乏領受使命的有心人，深盼每一位領受者能努力完成神給你們的使命，為神為人無私奉獻。結束這次訪問後，勞瑋諾這位「暖男」又要繼續練歌去了！

操劍練道

受訪者：楊蘇富榴　記者：李柯麗麗

認識楊太很多年了，她給我印象最深刻的是無論得時不得時，她都勤讀聖經、背誦聖經和活用聖經。她堅決不疑地說：「我需要聖經。」聖經就是這樣成為她生活中最深愛和不可或缺的一部份。在生活中，不論我們閒聊或互相分享代禱事項時，她總是在言語間不經不覺地滲透著聖經的經文，而這些經文就好像深深地蘊含著一絲絲神的話語在其生活中閃爍著的亮光。到底她為什麼如斯地深愛讀聖經？

柯：楊太，你是什麼時候決志相信耶穌？為什麼會相信耶穌？

楊：就讀中學時，我很喜歡看小說，我的中文老師就挑戰我說：「不讀聖經就等如沒有讀書」，我曾問老師，如果有一個好人，一生努力做了許多好事，品格又都比基督徒好很多，唯一就是不信耶穌，當他死了，他最後結果就是下地獄，這叫做慈愛的神的公義嗎？老師沒有回答，卻叫我讀聖經羅馬書第六、七、八章。我用了大半年的時間讀這三章，但老師仍叫我繼續讀。直至有一天晚上，我想是我信仰上的轉捩點，不知為什麼，我很欣賞聖經上所說的愛，開始誠實地覺得自己有罪，但不相信耶穌可以拯救我。我說：「如果耶穌是真神，又是這樣愛我，請你拯救我吧!」

柯：相信耶穌後，對妳生活上有什麼影響？

楊：初信主後，老師邀請我，我就去教會，坐在最後的一排打瞌睡。因為每次老師都會借我一本書如浮士德、沙士比亞等文學名著給我看，又邀請我回他家吃午膳，這就是我的改變。

雖然，楊太自嘲她信主後生活沒有什麼改變，對於信耶穌和到教會聚會的過程，也說得輕描淡寫，但從她的分享中，卻發覺她決志信耶穌和去教會，其實要冒著被哥哥趕出家門的危險呢！信主後，奇妙的事已在她身上靜靜地、慢慢地發酵了！她說信主之後，她自己都不明白為什麼自己會大量閱讀老師吩咐她讀的那三章以外的聖經。然而，聖經已深深地吸引她不斷地追尋，猶如看著心愛的小說般愛不釋卷了。

柯：妳是什麼時候開始決定自己要長期操練學習閱讀和背誦神的話語—聖經？有什麼原因驅使妳有這個決定？

楊：讀聖經是平常和自然的事，沒有什麼特別。人生中總會遇到很多不同危機：升學問題、工作轉變、經濟困難、搬屋、疾病等。這總會使人感到憂慮、困擾，誰能夠幫助自己呢？也不明白為什麼自己偏偏會遇上這些困難？可以有什麼「出路」呢？就在此時，我喜歡透過閱讀聖經和禱告，把一切困難告訴神，神平靜我因困惑和憂悶的心，「我雖然行在患難中，祢必將我救活，我的仇敵發怒，祢必伸手抵擋他們，祢的右手也必救我。」神的話是兩刃的利劍，刺入我危機問題的核心，無論問題是何等殘酷及可怕，神要我信，祂必拯救我。還有，「我自覺靈性上營養不良，體弱多病，又很容易失敗，我真是很需要神」。而聖經中充滿著神對人的應許和莫大的恩典與慈愛—「耶和華滿有憐憫」、「神不會輕看蔑視受苦人的祈求」、我「可以在祂面前吐露我的苦情」，我讀聖經之時，才知道神是決不失信的。

柯：再說，你為什麼要背誦聖經？

楊：第一，耶穌受試探時都背聖經

第二，因為我很容易忘記

第三，我越讀越喜歡

當我對自己迷失之時，神的話常常將我自己裡面的掙扎很透徹地指教我。特別當我厭惡自己的時候，在我記憶中積存在我腦裡的經文，就給我悟性，待我明白神要我學習的是什麼功課，我很自然地越讀越喜歡背神的話。

現在我們很容易獲取一本聖經，但楊太年少時，她要獲得一本聖經殊不容易呢！由於朋友介紹，她當年只要背誦所規定的經文就能從「背經會」中獲得她的第一本聖經，她就可以在家中隨時看聖經。這真值得我們反思：我可曾善用和珍惜自己所擁有的聖經呢？

柯：在忙碌生活中，你有否遇到困難使你未能如期每天操練讀聖經？你是如何克服的？

楊：我肯定有此經驗。如果今天自己未能如期背誦一節經文，我要求自己明天背誦的經文便要倍增，並且在日記中記下自己的實況，幫助自己誠實地檢視自己為什麼那天沒有背誦完成，及之後確實自己的執行情況。因為我很清楚自己的軟弱，通常「忘記」、「背誦後很快又忘記了！」這些使人灰心的藉口太容易叫我放

棄，故我要對自己誠實強硬地執行，其實是神暗暗地幫助我，雖然我當時並不知道。

其實，楊太最重要是已經將讀聖經自然而然地融入其生活中，也被她列為必須而重要的優次，這份重視及決心，再加上她對自我紀律的要求和執行，使她能持續地實行這操練。這份堅持和韌力，也正是值得我學習及借鏡的。

柯：那你今年有什麼背讀聖經的計劃？背誦了什麼聖經？

楊；除了一些快讀或必須讀的經文，我計劃每天最少背一節聖經，今年開始背誦啟示錄、眾使徒書信中最後的二至四章，我稱其為使徒的「遺言」、部份先知(如耶利米、以賽亞、哈巴谷、彌迦)的最後「遺言」、摩西和主耶穌的「臨別贈言」，連同重背之前的詩篇，平均一星期背誦一章聖經。當我對楊太這「計劃」感到驚嘆不已時，她竟然還謙卑地表示：「我當背的聖經路仍然甚遠……」。楊太對聖經的渴慕、摯愛和追求，使我不禁想起她曾經多次鼓勵我讀聖經，是因為神的話語「成為她生命中不可缺的糧」了。楊太不單是語重深長地勉勵後輩，而是在她生活中已融為一體地實踐了。

柯：妳可否分享一些在鼓勵弟兄姊妹學習操練長期閱讀和背誦聖經而獲得的喜樂？

楊:「我當背的聖經路仍然甚遠，但我可以用我的生命和靈魂作保證，愛讀神的話(包括不斷學習聽從、謹守和遵行)，當我們見神的時候，是一件永遠不會後悔的事。」

柯：如果用一種事物比喻「聖經」在妳生命中的地位，妳會怎樣形容這種關係呢？

楊：我認為可以用三種事物來比喻：
第一，聖經是我的好好朋友。
第二，教導我如何看見一位肉眼不能看見的真神。
第三，是我永遠要留住的謀士。

訪問楊太後，除了帶給我反思和學習日後如何好好善用和珍惜聖經這寶藏外，她對讀聖經的認真追尋和自律嚴己的態度、對背聖經的火熱和執著，也使我萬分敬佩和值得我切實地學習；更使我感恩的是自己有機會見證著神如何使楊太在生活中活用聖經：不單是用神的話語來編織著她自己一頁一頁豐富精彩而富挑戰性的人生，更加是她藉神的話語來激勵、分享和祝福其他人的生命。

羅衛佩妍

教學相長

七十年代是香港學生福音事工的蓬勃期，適逢並會，我在74年暑假決志信主，中大團契為決志者開了查經班，因為在暑假期間，查經班借用旺浸地方舉行，後來我便順理成章地跟隨同學來了旺浸，幾個月後受浸加入教會，在助道會、主日學和崇拜等聚會中學習成長。

時勢需要

那時並沒有慢慢成長的外在環境，助道會需要職員，新來賓多了，也需要加開主日學班級，主日學導師便不能或缺。74年下半年，我的身份由新來賓變成助道會職員；由主日學學生變為主日學導師。浸信會重視主日學，每主日崇拜前，教會所有空間，都用屏風分隔成細小的主日學課室，我第一班教的學生是高小女，她們乖巧安靜地上課，為免騷擾板後的另一班，都小聲細語交談，像說悄悄話多過上課。那時，宋織詩執事常常會突擊帶一些西教士朋友來參觀課堂，對於旺浸主日學發展的完整和學生的專注，他們都嘖嘖稱奇，也給我們導師高度的讚賞。其實，我自己只上了幾個月主日學，而且仍在求學階段，膽敢承擔主日學導師之責，原因只有一個—時勢需要。

忠於召命

過多半年，畢業在即，面臨擇業的準備，經過求問神和印証，我選定了教學為終生志業，把以往良師向我傳授的知識也傾力教導我的學生，與此同時，我也視教師為半個宣教士的職份，要把福音在學校這個禾場上撒種耕作，每有收割，就把學生帶到教會栽培，自然而然，我也成為他們的團契導師和主日學導師。有學生曾打趣說，跟我見面比媽媽還多，一至五在校天天見不用說，周六返團契，禮拜日返主日學，每周七日相處，儼如家人。既然神召喚我把世上知識教給他們，那關乎生命的真道豈不是更值得傾囊相授嗎？學校的學生總有畢業離校的一天，惟有主日學生，可以長久持續下去，因為主日學是沒有畢業的；同樣，學校教師總有退休年限，而主日學導師卻可終生事奉，我敬愛的陳楊紹彝執事和古鄺拉結老師就是表表者，她們絕對是誨人不倦的美好榜樣，更是到老仍持守召命的佳美見証。

操練改進

我並不以為自己學多識廣，所以能持續四十多年擔當導師之職，反之，正因為自覺不足，才需要更多操練和改進。隨著學生的成長，我由小學級、少年級、成年級以致長者級都負責過；不同年齡級別給我多方面的挑戰，教然後知不足，是學生們促使我更認真地備課、更靈活地使用教材、更用心地設計課堂。雖然有時會懊惱自己教得不夠好，或者氣餒付出看不到成果；但如果眼目總放在不完善、不見效的失敗經驗上，那任何事都難以持續下去，所以每完成一期的主日學，我會查找不足，自我檢討，思考改進之法。在下一期課程又展開前快把「傷春悲秋」拋諸腦後，專注於備課和學生身上，這是我避免停滯不前，堅持操練改進的良方。至於教學相長，不但是在教學過程中把經文思考得更深入，聖經知識更廣闊這方面的增長；更是因著與學生建立了互信的關係，能彼此激勵和提醒，在效法基督品格上有所增益。我特別和長者班姊妹關係持久，她們熱切於學習，也慷慨常給我鼓勵，以致我能享受教學，對主日學事奉的心志也因而增強，以為是付出的，其實倒是獲益良多哩！

上帝同在

我慶幸自己在年青時就找到事奉的方向，不用浪費時日在尋尋覓覓上，更靠賴神的恩准使我有達成的機會，昔日神明確的召喚，照祂的信實一直看顧我，領我前行，在我需要時給我力量和鼓勵，我經常可以經歷到聖靈在課堂上教我解答問題；耶穌示範了怎樣體恤學生的有心無力；上帝的話語給我印証，很多時候，主日學課堂後，透過崇拜講壇的信息，常會聽到上帝回應我剛才在課堂上談論過的經文或解說，有時會啟發我有新的靈感，有時給我補充不足，這種玄妙的感覺令我經歷上帝同在。以前在學校遇到校長或視學官觀課，心情或多或少有些緊張不安；但在主日學課堂上常感到上帝在觀課，反而心中踏實，知道神才是真正的教導者，自己不過是神使用的器皿，只要順服自潔，任憑主用，活著一天，便仍要操練，忠心不渝。

持續事奉 神恩足夠

伍翁美心

投身組長事奉崗位的源由，是於某一年在小組中有一位實習神學生的加入。相識了一段時間後，在閒談間她鼓勵我做一年小組組長。我當時也有很多疑慮，例如：怕能力唔夠等的原因。說真一點，唔係嘛，我做得到咩？在她多次的鼓勵及祈禱下，心想這也是神給我的機會去事奉祂。最後也願意順服當上組長之職。

開始踏上這條事奉的路上，得到組員的包容，讓我在當中慢慢的學習。經過一段時間後，也能做到組長內部的工作，於其他的功能上仍有很多的進步空間。這數年來，其實差不多都是雙組長，當中可以與對方彼此配搭，在神的保守下渡過。有弟兄姊妹的包容體諒以外，當然也會有不滿意的事情。遇上有要求的組員（因他們在組長的崗位上也有經驗），其實他們都很好，在期間他們也有幫助及鼓勵。但礙於自己的能力，在他們的教導下，我的表現仍未做得理想(因為我的能力是有限公司及因性格的限制)。此事發生之後，內心也感到難過，因知道是自己做得不夠好，讓他們心裡感到不開心。會覺得自己力有不逮，感到吃力。這段時間大約維持了數個月，而他們最後也因為家庭的原因，沒有參與小組了。不愉快的感受在我身上纏擾了一段時間。有想過放棄，撒旦的工作也不斷騷擾著我，令我時常感到困擾。終於在一次講道的內容中，神當頭棒喝地指出我一些執著、自我感覺良好的錯誤思維。校正我的身份只是僕人，不要自以為是。之後向神認罪悔改，最後得到釋放。感謝神給我有重新的力量再去事奉祂 。

這事奉已做了差不多十年了。能堅持的信念是神在這崗位上，讓我能體會到祂給我帶來點點滴滴的祝福。感受到祂的看顧及看見祂所賜下的恩典。這是一個事奉的場景，不是單單只對人的服侍。重要的是當中有神的參與，能夠與祂同行是一種福氣及榮耀。環境的實況也是我對神信心堅定的主要原因。組長的工作，當然要有帶領的角色，可惜先天已沒有這種特質，後天也未能有太大的改變。感恩神有恩典，每一年大部份的組員，都是十分主動，也很投入。他們都很願意參與及分享，整個小組的氣氛都十分融洽，有活力，也有相當的凝聚力，可享受小組生活中的彼此相愛，能夠在愛中分享主的恩典，互相代禱的美好。帶著事奉崗位去參與小組，更能體會組員參與小組的重要意義。當自己的信心有輭弱及不足的時候，

當見到週會出席的組員都很踴躍，一起的參與，內心的釋放及喜悅是來自神，深深感受到祂的保守及看顧，而組員的包容及投入亦不覺間成為我的推動力，也是神與我同在的印證。

每年也求問神，這是否我繼續事奉的崗位。在人事的變動，或是因有需求下，我再三思量過去神的引導及看顧，祂的恩典是夠用的，所以繼續做組長。直到現在也自覺這並不是我擔得起的職責，在這崗位上也只能做到基本的聯絡，出席家委會，代禱等等。感恩弟兄姊妹的包容，神給我的特質是有和藹可親的樣子（不會嚇親人），真誠，無機心，不給組員壓力，無傷大雅的事也會很快忘記。而組員們每個都有不同的能力，無論帶領查經及其他週會時也十分成熟及投入。多謝聖靈招聚來自不同地方的肢體回來，讓我們在神的殿中可以聚集，彼此認識。

在過去一段長時間的事奉中，我察覺到與弟兄姊妹之間的相處之道。在事奉上有和諧的相處，也有自己魯莽說話的時候；因性格不一樣，做事原則不一樣，而發生了種種不同。起初未為意相處間也有這麼多學問。久而久之，深深感受到聖經的教導很真實。但礙於自己的頑梗，也沒有遵行愛人如己的命令，又將責任推卸，讓自己有憤怒，不高興的情緒出現。尋求神的過程中，有傷心難過，不明白，更有闖入死胡同的想法，幾乎走不出來。幾經辛苦，最後在安靜默想中看見了自己的罪；懇切地認罪，求主赦免，才能得到真正釋放。感謝主的引導，聖靈的提醒，開啟我的內心，讓我用行動及祈禱去實踐彼此相愛。表面上可能亦未有很大的改變，但至少自己已得祂慈愛的保護，將一切心思意念都交給神，讓祂掌管及開路。神給了我一顆謙卑及平靜的心，去看身邊的事情。並且在當中更能察看到何為神所喜悅的心意。感恩神給我的體會。

信仰的真實是要經過時間的磨練，要用心認真去察驗，才能更明白神的旨意。鼓勵大家都需要投身事奉，無論你有或沒有某方面的特質。只要行在主的道路上，祂必引導你去學習，幫助你成長，克服困難，只要你願意順服。要敏銳聖靈所給予的指引，無論是環境的需要，別人的提議，又或者是個人領受對神的回應等等。別輕率每一個啟動你去親近神，體貼神家的需要。並且藉著持續的操練，你便能成為神國精兵，無論身心靈，在地上都能感受到神的國。阿們。

堅持全賴祢、你同行

何逸龍

不經不覺成為小組組長已經有好一段日子，回想多年前被國華弟兄邀請參加保羅和提摩太的門徒訓練，在訓練後期弟兄給我一個很大的挑戰，就是嘗試做組長，自問個人性格內向，沉默寡言，並不是一個組長的合適人選，為什麼要給我這個任務呢？當時並沒有即時答應。

弟兄說把這事交給神，我為做組長這事禱告，上帝做人，每個都不一樣，雖然我沒有過往組長的特質，但上帝給我的答案是：「去吧!我不會撇下你的，我會幫助你，與你同行。」

上帝派了國華弟兄幫手，陪我走過兩年小組的組長生涯。那時會在小組開始前早十五分鐘返到教會，與國華一起為到小組組員及帶組祈禱。求主加力！衷心的多謝弟兄的鼓勵與同行。

也曾因小組的出席人數不多，要隔週與另一小組合組，感謝神！當中可以從另一經驗豐富的組長身上學習小組的運作。

經過多年的組長實戰，體會到小組的成功關鍵在於人與神和人與人的關係。如組員與神有良好的關係，自然願意投入教會，配合教會的發展，組員之間要有足夠的相處時間，建立互信，才願意開放自己在組內坦誠分享。這樣小組才能健康發展。

其實能夠作為組長，是上帝給我的福氣，能夠在組內服侍弟兄姊妹也是上帝給我的恩典。感謝神讓我有一位好太太，在小組內幫手一起關顧弟兄姊妹。

現在的香港人，生活節奏急促，工作繁忙，各人有各人的難處重壓。能夠返到小組的弟兄姊妹都是愛小組，珍惜彼此相處分享代禱的時刻。能看見弟兄姊妹返小組後，身心靈得著滿足，而不是更乏力，這就是作組長的最大推動力了。

屬靈操練

羅志雄先生

看到徵稿的主題「一萬小時的操練」，我稍為計算，以小時計，也不過一年多些。可是，若將一萬小時作為生命操練的目標，可能要用上多年的時間（每天用15至20分鐘計），甚至用上一生的年日。操練要有成效，便不能因某種困難、阻礙而中途放棄。因此，這樣說來，「操練」確實是不容易的事情，是要有一定的持久力，可說「長做、長有」，直到見主的面。

聖經中，使徒保羅、彼得有很多關於生命操練的教導，提醒跟隨耶穌基督的信徒要時刻警醒，在屬靈上操練敬虔，不要受外在生活情況影響我們與主的關係，面對種種生活的壓力、逼迫也要持守信仰。因此歷代的信徒，都終其一生操練敬虔的生活。在這方面，使徒給了我們很大的鼓勵，保羅勉勵提摩太：「操練身體，益處還少，唯獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」（提摩太前書4：8）；使徒彼得勉勵信徒過關乎生命與敬虔的生活，這樣說：「正因這緣故，你們要分外地殷勤。有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知識；有了知識，又要加上節制；有了節制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上愛弟兄的心；有了愛弟兄的心，又要加上愛眾人的心。」（彼得後書一5-7）。這是生命靈性的操練，是值得經年累月踐行在我們生活中，見證我們的信仰。

在終生操練的榜樣中，我發現一位名不見經傳的弟兄，他的生命見證給我很大的提醒，並鼓勵我不斷向前，操練經歷神的同在與豐富，好叫我能面對生命中不同的服侍與挑戰。現將他的生命經歷與各位分享：

勞倫斯弟兄(Brother Lawrence 1605/1611-1691，原名Nicholas Herman-克曼尼哥拉斯)生於法國小鎮Lorraine，從小家庭非常貧窮，並沒有受教育，卻有虔誠天主教信仰。18歲當

僱兵，參與「30年宗教爭戰」，不幸在戰役中身受重傷，從此有點瘸腿，走路一拐一拐。他不能做甚麼，只能做一地方小長官的侍從。甚至此工作他也不能勝任，並且自我評價為笨手笨腳，常打破東西，毫無用處。

約40歲時他進入Mount Carmel or Carmelites「迦密山」修道院，不是作修道士，乃是以平信徒的身份成為修道院的庶務修士，專責廚房工作。雖自知自己笨手笨腳，又最不喜歡做廚房工作，但為愛神的緣故，仍順服欣然接受，學習甘願做包括廚師工作在內的任何服侍人的事情。勞倫斯在廚房裏，面對廚房的骯髒、刻板、千篇一律的工作，十分難受，而且靈裏光景充滿自責與痛苦。在痛苦中，神使他反省，看見自己自以為是，充滿自責、自慮、自愁與自苦。他被神光照，要跳出「自我」，而以神為中心，以神為一切。

他致力於操練與神同在，不但在祈禱的時候，即使在廚房事務最繁忙的時刻，也能經歷與神同在。無間斷地活在有上帝臨在的生活中所得到的快樂，並且為此堅持了數十年之久。廚房變成他的小天堂。縱然最平凡的工作，他覺得是為神做的，所以他的心裡總是常常充滿喜樂。

他每時刻操練神的同在，享受神的同在，成為他生命自然的一部份，如呼吸般自然，進入一種超然與神同在 (habitual sense of the presence of God)的經歷裡。他一邊洗鍋洗盤，一邊讚美主。他在路上一邊走，一邊問主耶穌：「今天我們要往那裏去撿柴呢？」

根據資料，他的朋友鮑夫先生替他記錄了四次的談話；而有十六封信是他自己寫的；被輯錄成書《操練神的同在》，從書中可歸納出勞倫斯操練神同在的一些方法與經驗。

操練神同在的方法：

1 愛神

只有愛才能摸到神，愛神是「最短的路」，使你進入神的同在（可參詩42：1-2，約14：21-23）。為愛神而作每一件事，成為你對神愛的祭物，獻悅於主前。為愛神的緣故，拒絕一切不是出於神的，活在世上如同只有主與我。愛神，將心歸主，將心獻主，願心靈倒空，讓主自己充滿。定意將我的一切給那擁有一切的神。

2 謙卑

常深切知罪認罪，看見自己是蒙恩「罪人」，

何等不配，惟仰望耶穌基督寶血的赦免，以一顆謙卑痛悔的心，仰望主十架的榮光，神的同在（賽57：15），面對每天工作，事事求主幫助，否則必一事無成。若主不幫助，單靠自己，失敗跌倒乃正常自然之事。特別能經歷主同在的真實與甘甜，是神所賜極大的恩典。因此，人一無可誇，惟我們必須多向主仰望祈求，賜下恩光。

忠心？

忠心持守每時刻對主的仰望、思念、注視與禱告。與神立約，堅守此決定。若發現自己忘記仰望神、思想神，即向主認罪。人是何等屬肉體，何等敗壞，常忘記神。心思再次歸回主身上，藉不斷與主交談，感受主的同在。用靈裏的眼睛，不斷注視(gaze)主。一整天小心注意，將心意定睛在主身上，主是與我同在，更在我裏面，我豈能將主冷落一旁？

試想一朋友造訪你，尚且不能把他冷落，何況是恩主呢？操練外在的工作與內在的注視同時並進。在開始時並不容易，但不要氣餒，只要努力忠心不斷操練，必能經歷生活就是禱告的「禱告」生活！或動或靜，時刻都能仰望神，活在主的面前。

勞倫斯弟兄愛慕神，一生操練活在主面前，他的經歷與見證，成為後世眾信徒的幫助。一位藉藉無名的廚房工人，沒有受過教育，又是瘸腿，竟能經歷神如此豐盛的榮耀與生命，並被神大大使用，真看見神應許的真實：「若有人愛神，這人乃是神所知道的。」(林前8：3)「弟兄們哪，可見你們蒙召的，按著肉體有智慧的不多、有能力的不多、有尊貴的也不多。神卻揀選了世上愚拙的，叫那有智慧的羞愧，又揀選了世上軟弱的，叫那強壯的羞愧。神也揀選了世上卑賤的，被人厭惡的，以及那無有的，為要廢掉那有的。使一切有血氣的，在神面前一個也不能自誇。」(林前1：26-29)

參考資料：

金陵協和神學院：《與神同在》。南京：金陵協和神學院，1988。

勞倫斯弟兄：《結廬在人境》郭詠儀譯。香港：循道衛理聯合教會，1989。

勞倫斯：《與神同在》俞成華譯。香港：以琳出版社，1985。

豐收神學院：〈認識勞倫斯弟兄：廚房聖徒〉《豐收神學院院訊》2002年3月。

侯特：《基督宗教：靈修神學簡史》楊長慧譯。香港：道風山基督教叢林，2007。

祈禱會中的祈禱

周敏怡

好幾年前開始參加教會逢週三晚的祈禱會，有時是為某些主題、需要或差傳祈禱；有時是因一些弟兄姊妹邀約一同參與。由於當時自己參與的事奉不多，覺得返祈禱會為教會和肢體禱告，是起碼能做到的小小事奉吧！起初我一個月只參加一次，慢慢就演變成每星期都出席。因為出席祈禱會的人數不多，心想我也可略盡棉力，支持一下教會祈禱會，所以就把每星期三這個約會記在我的日程表內，除非要出差或有公務，否則都盡量出席。

其實，祈禱會亦不只是單單祈禱，開始先有詩歌敬拜，也有牧者、傳道同工分享經文，讓我們深入體會經文的意思，然後默想，作為個人的提醒。這令我在忙碌的一周中，能有一小段安靜、敬拜、分享、禱告的時間，就好像是一個心靈加油站，為自己加添一點正能量！除了為教會的人和事工禱告之外，我們也會分成小組，讓各人分享自己的代禱需要，互相支援、鼓勵。當我面對工作重擔、憂慮的日子，透過分享和代禱，人也感到輕省，自己也被祝福。透過祈禱會，我更可認識一些平常不太熟悉的弟兄姊妹，為他們代禱，建立兄姊的情誼。

自從教會開始鼓勵以小組單位參與祈禱會，出席的人數已日漸增加，盼望弟兄姊妹都能積極地為教會禱告。根據行為心理學的一個理論，人要養成一個新習慣或新理念，需要持之以恆，至少堅持21天，也就是說，一個人的動作或想法，如果重覆21天，就會變成習慣。若把這理論套用在祈禱會上，正表示，大家只要持續出席21個星期，大概用半年時間，就可以培養成為習慣，大家也不妨一試！

祈禱的操練

孫培虎

我在英國初信主時，牧者就教導我們：若要與神建立更密切的關係，必需要恆常祈禱和讀聖經。自此之後，我便參加教會所舉辦各類大大小小的查經班、令會及祈禱會。

在英國居留期間，我曾經聽到有一間聖公會教堂將會面臨關閉的消息，主要原因是會友人數下降。當新任的牧師履職後，牧師開始在教會實踐從神領受的信息，就是推動弟兄姊妹要重視讀聖經及恆常祈禱。直到五十多年後的今天，這間教堂仍然存在。去年，我從朋友中得悉這教堂仍然興旺，帶領會眾活潑地敬拜神，傳達忠於聖經的講道信息及懇切禱告。

此外，我在英國曼徹斯特留學時所參與的華人教會，我見到一群英國婦女恒常地參與祈禱小組，每星期忠心地為當時還未開放的中國福音事工祈禱。一年復一年，直到現在，我們見到中國國內教會已經與以前只是地下組織截然不同了，我相信其中一個原因就是因為神垂聽她們懇切的禱告。

回到香港後，我開始參與旺浸的教會聚會，除了參加崇拜，自己本身有祈禱靈修之外，自然而然地每週便出席教會祈禱會。在祈禱會，讓我可以和牧師，傳道同工及兄姊同心為教會事工，病患的兄姊，社會及世界的事情代禱，藉此一同尋求神的心意。回顧過往，記憶猶新，我們曾為某些重要的事情還禁食禱告呢！這些集體禱告的經歷，都使我學習更多依靠和順服神。另外，集體禱告還能讓我和兄姊一同經歷和見證神與我們的同在呢！

藉著祈禱，神讓我不斷地學習到祂的大能、供應、拯救、憐憫、寬恕、容忍及祂的大愛。同時，也讓我知道自己的有限、無能、虛偽、自以為是及犯罪得罪神。藉著祈禱，我們將自己所有做得不好的地方，帶到神的施恩寶座前，從而獲得神的寬恕和赦罪，使我們能得享平安，重新開始繼續跟隨主。

在人生不同階段：不論是讀書、工作、交友、結婚、生子；或是日常生活的住屋，或是教會的事工，甚至休閒等事情，我們都學習祈禱交託主，讓祂指引及帶領。不單如此，祈禱更讓我領會及不斷地認識我們所相信的神是一位如何的神？祂不是靜態的神，而是動態的神、是從亙古到現在及將來都陶造我和歷史的神。雖然這樣，我仍要繼續祈禱，使能更多的認識神及自己，使基督能從我的生活上反影出來，使未信的人可以相信祂。

無名天使

記者：筆太瘋

訪問：黎吳秀珍、李何小玲

提到「人間天使」、「不求回報的服侍」，我們的腦海或許會即時想起某些在歷史上出現過的名字，又或是往一些陌生國家傳福音的宣教士。不約而同的是，我們也許會對這些人物私自築起與他們之間從未出現的距離。但在我們的社會中，總有些默默無聲、甘心樂意為他人付出的人。

秀珍與小玲，加入旺角浸信會已有段很長的時間。起初，因著女傳道會中發起的探訪活動，開始了她們外出探訪的事工。在開首分組探訪時，她們與教會其他姊妹同工一起為老人院籌備一些節目，如唱粵曲、派發節日食品等。直到後期，秀珍與小玲自發繼續定期往老人院探訪，與不同的「老友記」傳福音、說起耶穌的故事、一起禱告、唱詩歌……

有一位居於老人院的長者陳先生，在她倆月復月、日復日的探訪後，開始嘗試自行禱告，並在她們再次來到探訪的時候，歡快的告知自己有試著祈禱。這對於秀珍和小玲的探訪事工而言，無疑是一大鼓舞。「有時與他們說到耶穌的故事，若叫他們重複去述說一遍是很困難的事情，但我相信他們懂的。」小玲道。

只是出自心中的關愛之情，使她們樂於往老人院，以及往其他不便於行的弟兄姊妹家中問候探訪。簡單的聊天，甚至只是當一個傾聽者的角色。她們在訪談時提及的每一個名字、探訪期間的每個片段，她們的笑容、迫不及待地欲分享更多的時候，不期然讓人感受到「助人為快樂之本」這話的真諦。問及秀珍因什麼原因而堅持去探訪時，她笑語：「啊！沒有原因啊！」身旁的小玲也

也和應：「對啊！根本不需要原因的。」

這對於人情冷漠的社會風氣而言，確是個很好的提醒。

探訪這個事工，除了讓被探訪者感到溫暖外，對秀珍和小玲自身而言，也是個很好的學習。她們分享：「從探訪中，可以慢慢學會真正的關心別人，明白他人的需要。那些於老人院居住的長者們，他們需要的，不是我們帶去的東西，而是一個朋友、一個聆聽者、一個關心。」

對我們而言，單就「委身」和「侍奉」兩個詞語，已有許多引伸出的問題。「如何委身？」、「什麼時候侍奉？」、「投入多少？」……在投入之先，可能已有現實的計算參滲當中。然而我們所有的，從來都是神施下的恩。倘若有機會去幫助他人，也是自身的一種福氣。

英國名作家查爾斯・狄更斯（Charles John Huffam Dickens, 1812-1870）曾言：「世界上能為別人減輕負擔的都不是庸庸碌碌之徒。（No man is useless in this world who lightens the burden of someone else.）」

也許，在我們短暫的生命中，未必能成就一件偉大的事，但是，日常生活中一定有些讓我們與人分享快樂、溫暖的機會。可能只需把我們恆常的視線離開手機屏幕，抬頭在熙來攘往的街上與他人四目相投時，給他們一個簡單的微笑、點頭，足以令我們的世界多一分溫暖。

筆太瘋手記：
有人說，香港是個冷漠的城市。我們今日身處的香港，並非是個每分每秒能讓我們感受到溫暖的城市。甚至，有許多發生了的事使我們有痛覺、或是心灰意冷。然而，我們的社會，總有些人，會繼續默默地為身邊的人多盡一分力。沒有動機、沒有回報、不需要原因，只為為人的本分。

電琴事奉喜與樂

李蘇妙怡

不經不覺，我已參與主日電琴事奉超過五年。今天看見在弟兄姊妹的禱告、努力、教會的支持及神的保守帶領下，終於在今年年初添置了一座全新電琴，讓會眾在美妙的電琴聲中，更投入崇拜。

回想最初加入電琴事奉，都是巧合與神的安排！首先由施白蝶萍師母作我最初階的導師，及至日後得鄭介德弟兄及袁天樂老師的悉心指導。這三位恩師真是令我對聖樂及電琴知識獲益良多，畢身受用。真的十分多謝他們！其實每次看見他們示範彈奏，我也會幻想有一天像他們一樣，彈奏巧妙，流暢！但我亦知道這並非一朝一夕便能成功，他們都是經歷過不斷練習和學習，付出許多時間投入電琴彈奏的，所謂「台上一分鐘，台下十年功」的道理！

今天的我，生活真是十分忙碌。老實說暫時並不可以全身投入電琴進深學習，有時甚至連練習電琴時間也不足夠，影響崇拜事奉。但旺浸的弟兄姊妹真是十分諒解和支持！記得有幾次崇拜完畢，有幾位弟兄姊妹都對我彈奏的曲目，表示欣賞，感謝！我心中的喜樂真是用筆墨難以形容！就是這一點一滴，令我在忙碌生活中，仍然不放棄這一個事奉崗位。

最後，我要藉此機會感謝孫黃美玲姊妹。多謝她的專業，細心安排，愛惜我們每一個「電琴手」。在此透過一句詩歌歌詞作結束：「我對祢/妳的愛永不變！」

書法的操練

江鄒玉蘭

我都是與一般父母一樣，為了兒女，都會為他們報讀興趣班。深信培養了一種興趣又加上信靠主耶穌就不會學壞。女兒中四就跟隨寶文老師學畫畫和寫書法。第一堂我陪伴女兒到寶文老師那裏學，女兒在學書法的過程中，使我對書法也產生興趣，當時我又正在思想我的人生下半場如何規劃，將來退休之後怎樣過自己的生活呢？我想都要為自己培養一種興趣，於是決定學書法。

每一個星期六都要去學書法，因我住得比較遠，要搭長途車，漸漸地我也覺得有些辛苦；又加上星期六有很多家務要做，要在早上買齊一個星期的餸菜，真是忙過不停。有時會想放棄，不過我自從學書法之後，開始對寫字有自信和滿足感，我很享受兩個鐘的寫書法時間。老師的熱情招待，每次都有羅漢果茶飲；同學之間有說有笑，書法班成為我減壓的地方。老師常常說「字無百日功」，故要常常練習。平日因要上班，下班又忙燒飯，不能抽時間練習，只好勤上課，在上課時練習。我對自己要求不高，有機會給我學習已足夠，我會慢慢地不斷的寫。要比較的話，我的同班同學每個都寫得比我好，不過我不會自卑的，我只求有機會學，就會珍惜，困難總會克服過來。

我覺得凡做甚麼事一定要有毅力和恆心。我在事奉上又有很多不足：例如我寫字很難看，因教小學級的主日學，常常都要在白板上寫字，雖然小朋友沒有笑我，但我感到需要改善。另外從寫書法可以了解自己性格，原來看一個人寫字的形態就可以知道他的性格。寫書法也可以訓練人的耐性，在教主日學時，我需要有很多的耐性，書法操練對於我事奉實在很有幫助。

不經不覺我已學了書法好幾年，令我最深刻的體會是更加認識自己，也認識了一班姊妹，她們來自不同的教會。很多時候，她們有生活分享，去到不同地方旅遊，會拍很多美麗的相片與我們分享。同學的學習態度非常認真，她們的努力和堅毅令我佩服。我很感謝神，藉著藝術的操練，祂賜給我豐盛的生命。

書法
藝術的操練

旺浸書法班學員：彭道謙

教會有感於年屆退休的會友日漸增加，而對書法有濃厚興趣的慕道人士亦不少，希望藉著舉辦書法班讓他們有機會學習書法，把他們凝聚在一起。因此旺浸書法班於2013年4月10日成立，由古寶文老師執教，報名參加者踴躍。

所謂工欲善其事，必先利其器，第一節上課時寶文老師首先簡短介紹學習書法的必備知識，例如全新毛筆如何“開筆”和執筆，令我等初學者甚感意外，原來全新毛筆要先將筆毛在水中泡浸，待其鬆開後才可蘸墨汁書寫。回想昔日小學寫書法時，只輕按筆鋒就蘸墨寫字，方法完全不一樣。接著老師教導我們執筆的方式，書寫點、橫、撇、勾……等基本筆劃，運筆則包括：按壓、提筆、收筆、回鋒、藏鋒……直至基本筆法練好後，各人獲發楷書千字文字帖臨摹。之後按部就班在不同時段派發以下字帖：如朱子家訓(行書)、趙孟頫的煙江疊嶂圖詩卷(行草)，陳獻之的戒懶文及五柳先生傳(隸書)。老師指出，我等學習書法，常犯一種錯誤，就是「抄帖」，即將字帖從頭至尾，用自己的筆法抄一次，完全忽略臨摹的意義，正確的方法是必須要盡量模仿字帖內的字體去臨寫。所以許多執著、認真的人要一、兩個月甚至更長時間，才練好一頁的字帖。除了臨摹字帖外，老師經常鼓勵我們“讀帖”。讀帖並非朗誦字帖之意，而是除了理解字帖的內文外，還要揣摩其筆法，將不同書法家的運筆，字體結構及神韻銘記於心，才能精益求精。

在不停的練習下，各人早已脱離初學階段。農曆新年前，老師鼓勵我們勤加操練，以便書寫揮春祝賀各人；此外，在老師的鼓勵下，於2015年十一月期間，班中有多人投字參加全港聖經經文比賽。結果雖然強差人意，但總算踏出了一小步。

感謝寶文老師的全心事奉，悉心教導。自書法班開辦以來，她從不缺席，對學員諄諄善誘，更按學員的進度施以不同的教法，實在讓學員得益不淺。此外，課堂學習氣氛濃厚，相處融洽輕鬆。班長亦常常組織課外活動，例如課後品茗，短線旅遊等以增進彼此間的感情。

很感謝教會多年來的支持，除了撥出地方作為課室外，更免費提供墨汁，書寫用紙及字帖。讓我等能安心在設備完善的地方學習書法藝術。

老師除了每節課堂中都耐心因材施教外，還不斷灌輸各項書法知識，如紙、筆、墨、硯；書法格式：何謂條幅、中堂、對聯、橫披、通屏、長卷等；又教導我們如何裝裱自己的「墨寶」。為了擴闊學員書法的知識，又介紹不同形式/性質的印章，令學員們在參觀書法展時，能進一步提高欣賞能力。

社會關懷與我何干？

梁黃潔嫦等

社會關懷@旺浸

旺浸自成立以來一直重視社會關懷，七十年代，兄姊每週去三家村臨屋區，幫助清潔家居和教導小孩聖經故事。八十年代，教會積極回應反色情和同性戀等議題，接受電台訪問，並鼓勵會友對政制發表意見和參與區議會活動，同工更列席區議會，而且教會主題有「放眼世界」、「進入社區」等。九十年代初，教會有基層神學生來實習，設有工福小組，又開辦了課餘托管服務至1999年。及後社關部改為成年部內的社關組，繼續有不同的服侍，如探訪籠屋、參與新鄰舍和睦福事工等。教會過去幾年則與新福合作，透過補習、物資轉贈、節期活動、婦女小組、男士小組等，積極服侍基層人士，很多肢體亦發揮了在扶貧上所領受的恩賜。

自2015年開始，旺浸獲蔡少琪牧師擔任本會長遠事工發展顧問，蔡牧師無論在講壇或報刊上，皆常常表達對社會議題的關注。今年初，他更就旺角騷亂事件剖析教會在社會的角色。羅秉祥弟兄便以蔡牧師所寫的文章，在臉書邀請旺浸的兄姊，成立一個名為「教會與社會」的閱讀小組，探討不同的社會議題。

過去半年，小組探討的議題包括基督教與政治制度，選舉特首委員會基督教界委席面面觀，教會如何回應全民退休保障，還有旺角騷亂與基督徒在社會中的見證等等。小組更誠邀了神學路思來旺浸舉辦一個關於和平與暴力的公開神學講座。這個小組期盼能與各兄姊彼此配搭，在教會目前所定位的扶貧事工上，更多從信仰角度探討貧窮背後的結構性問題，及其所牽涉的其他社會議題。

世界福音會議在1974年發表了《洛桑信約》，指出「福音佈道和社會政治關懷都是我們基督徒的責任」[1]。1982年，洛桑委員會在一份探討傳福音與社會責任的文獻中，釐定信徒該肩負的社會行動包括有政治與經濟上的行動、尋求社會制度的改革及致力維護公義等，這些與傳福音及關懷式的社會服侍同樣重要。[2]

今天，我們又如何在香港以這更廣義的社會責任回應神整全的使命，傳揚整全的福音，建立整全的教會呢？我們所持守的政治理念、工作操守、生活模式（投資、消費）等，是如何劇化了經濟壟斷和壓迫呢？信徒又該如何面對「輸入的貧富懸殊」、社會分化、制度暴力等問題呢？在面對不公義所引致的結構性貧窮與經濟剝削等問題上，信徒可以有怎樣不同層次的醒覺與參與呢？

從靈修傳統看 社會關懷操練

靈修大師傅士德在其《屬靈傳統禮讚》一書中，介紹了六大屬靈傳統，包括了社會公義傳統。[3]傅士德除了講述這傳統的聖經基礎和實踐操練外，更檢視歷史中踐行社會公義的代表人物，如解放黑奴先驅者之一的伍爾曼，讓讀者能具體地認識社會公義傳統如何塑造屬靈生命。

聖經一直環繞人對社會的責任。自創世之始，人從神領受了治理大地的使命（創一28）；出埃及的救贖使以色列人從政治壓迫中釋放出來；及後神頒佈律法，是要針對人在治理上的不公義；從歷史書我們看到政權敗壞與宗教墮落息息相關；到了先知時代，神不斷透過先知斥責種種欺壓、剝削等罪惡；在新約，耶穌除了生活在邊緣群體中，也指出我們是世上的鹽和光（太五13-14）。社關的操練讓信徒的信仰與生活結合，回應神的呼召，進入世界抗衡不公義的惡勢力，為建基於公義之上的和平而努力，不致於背棄世界的需要。

在歷史上，教會一直在社會裡有著舉足輕重的角色，浸信會更可說是提出宗教自由的先鋒。[4]主張教會與國家各有獨立的管治，目的是使教會能在沒有利益輸送下，更積極監察不公義的政制，而非把教會事工局限於道德和慈善議題。[5]可惜因著「政教分離」在字面上容易讓信徒以為要謝絕一切政治議題，而現代教會又常以大使命等同傳福音這較為狹義的詮釋，再加上有限的資源，使很多堂會較為專注於教會內的福音事工，而非踐行社會公義，遠離傳統中「政教分離」的初衷，此刻教會該如何承傳昔日教會在社會中的角色呢？

1. http://www.lausanne.org/zh-hant/covenant-zh-tw/lausanne-covenant（下載於2016/06/21）。
2. LOP21 -Evangelism and Social Responsibility: An Evangelical Commitment, https://www.lausanne.org/content/lop/lop-21#（下載於2016/06/21）。
3. Richard J. Foster, Streams of Living Water: Celebrating the great Traditions of Christian Faith (New York: HaperCollins, 2001), 135-183.
4. 刑偉林〔William R. Estep,Jr.〕：〈宗教自由〉，收《浸信會信仰之根源及特色》〔香港浸信會神學院編校〕，頁77-85。
5. 趙璧礎：〈政教分離的歷史沿革〉，收《浸信會信仰與體制的特色答問篇》〔王美鍾著〕，頁98-120。唐佑之：《浸信會傳統：信徒教會》，頁39。

我們@教會與社會

羅秉祥組長分享

二十五年前我加入旺浸這個大家庭時，社關事工非常活躍。2014年9至12月香港發生雨傘運動，是香港社會的空前嚴峻危機，有些教牧開始呼籲香港教會要打破冷漠。蔡少琪牧師於2016年1月在《時代論壇》發表了〈基督徒只能有理想，不能甘心成為強權的奴隸〉的精彩文章。蔡少琪牧師是我們旺角浸信會的長遠事工發展顧問，受到他文章的鼓舞，我便在教會內發起成立一個「教會與社會閱讀小組」，增加大家對關懷香港社會的操練。從3月開始我們每月聚會兩次。每次組員都先閱讀一些指定文章，在聚會時大家分享感受。第一次聚會，我們就是討論上述蔡少琪牧師的文章。

3月第一次聚會後當晚，我在臉書上總結一下大多數人的想法：

（1）大家都覺得活於此時此刻的香港，對一些重大社會時事，教會有一個溝通平台很重要。

（2）大家願意在一個平和的氣氛內，學習互相聆聽，互相瞭解，寬容尊重不同的判斷。透過彼此分享及聆聽，一方面可以測試自己是否偏激，帶有偏見與成見；另一方面可以學習突破自己既有的思想框框。

（3）大家學習溝通，打破隔膜，消除心結。

（4）教會合一，要學習兼容不同政見，意見不同而不致激烈對立，破壞關係。

大家的分享讓我很感動，因為大家都真誠分享，願意打開心扉，坦誠表達，拆下一些阻礙我們同心的高牆。

換言之，這個小組聚會的成立，就是要增強教會內弟兄姊妹對關心社會的操練。這是大家的共同願望 。除非有特別事故，我們每月第二、四主日下午1時半聚會；這三個月來，每次聚會平均約15人，大家發言非常踴躍。這個小組永遠開放讓任何在旺浸聚會的信徒參加，唯一要求是必須先閱讀該次指定文章，才可在聚會中發言，免致聚會淪為吹水會。

我們@教會與社會

霍嘉慧組員分享

自小父親教導我做事要有責任感、有承擔；學校老師教導我知識和學問，教我學懂分辨錯對，教我要有批判思考；在教會，我學懂人需要彼此接納、彼此尊重、彼此相愛；聖經教導我　神的偉大、慈愛、公義，教我要活出見證，把自己與世俗分別出來，不求自己的益處，幫助鄰舍，顯出神的義。以上種種教導栽培出今天的我。

有一天，我在想，如果我要把這些教導都一一行出來，我斷不能只營營役役、自我滿足的快樂地生活下去，至少我需要從關心身邊的人和事開始。從關心、理解、幫助，以至於回饋社會、活出見證。這是一種操練。　我不敢說自己做得很好，正確來說，我做得還未足夠，還未夠好。雖然礙於俗務繁忙，健康亦欠佳，但我仍十分關注我身處的社會和這個地球村，十分關注　神國的擴展。我關心當中的人，並希望發揮影響力。但我們每個人在社會確實有自己的崗位和限制。

十分高興，原來旺浸有一群跟我心志相近的弟兄姊妹，我們組成了「教會與社會閱讀小組」。聚會中我們分享有關從教會角度探討不同社會議題的文章，分享大家的觀點及聖經中相關的教訓。這不但有一個平台可以跟弟兄姊妹分享自己對社會及公共事務的見解和意見，也能聽到從不同層次和角度去看同一件事情，使我擴闊眼界，也好讓每天被社會世俗洪流衝擊的組員彼此扶持，從而站立得穩。

我們相信對於世事的看法能有不同的觀點與角度，不過真神只有一位，而且真理是絕對的。我們需要從神而來的智慧去分辨。所以我們仍要努力操練。

李毅培組員分享

在今年三月份獲悉秉祥兄會在旺浸這個大家庭成立一個「教會與社會閱讀小組」後，我和太太深感欣喜，並決定參與其中。

從三月到六月，我們從不同的時事及社會議題中，透過文章閱讀，組員間彼此互相、互動的分享及討論，叫自己能在特定的議題上有更深入的了解；另外秉祥兄在這個閱讀平台內給予我們很多的提醒及思考的空間。除卻一般的時事討論，大家亦可表達從信仰，基督精神的論述。縱然大家可能有差異分歧，但在小組內大家可學習到聆聽、互相尊重及包容的態度。

盼望透過這個開放的平台，大家一起在主的愛裏彼此激勵、互相守望！

我們誠邀各兄姊您們的加入，歡迎您來！

新造的人

李天生

中學時我就讀於基督教學校，曾跟隨同學去佈道會，但心裡有存疑沒有信主。而且當時我覺得人的一生是可以由自己掌管，只要努力做好自己，沒有作傷天害理的事，就是一個好人，應該可以上天堂吧！

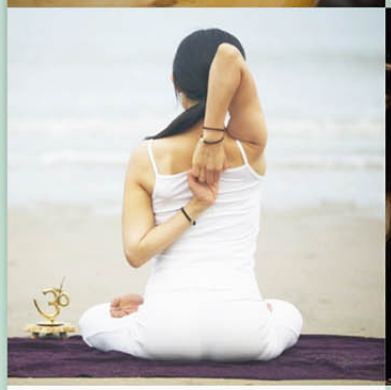
大學畢業後的30多年，生活工作尚算平平穩穩，但我感受到人的軟弱、罪性和有限，有些事情無論我如何努力，亦不能掌控，並會有時不小心犯罪，諸如自私、貪婪、妒忌與情慾，真是「立志為善由得我，只是行出來由不得我」。信主前的我是一個較自我中心的人，不懂得關心別人，對別人亦不夠包容。

2012年初在同事的邀請下，我出席了一些福音午餐會，聽見一些基督徒信主後人生起了很大的改變(包括放棄如日方中的事業而去到落後國家做扶貧工作；寬恕曾傷害過自己的人等等)，所以我決定去探索基督，希望透過這個信仰，去改變自己的缺點，令生命更有意義。

雖然我在2012年底決了志，但心中仍有很多疑問（例如：宇宙天地真是神創造嗎？耶穌真是神嗎？慈愛的天父點解容許災難發生，傷害無辜的人？）。在過去三年裏，我上過了福音班、初信班及一連串的主日學，並閱讀有關書籍。但這些學習只能解答了我對神的部分疑問，反而在旺浸的生活裏，我卻看見一些弟兄姊妹對人的熱誠，以及對周邊貧乏的人的關愛，讓我感受到神的真實和慈愛，並增加了我對神的信心，因此我決定於2015年聖誕節前受浸，表示決意跟隨神，不再讓我的信仰停留在頭腦上，而是希望讓聖靈充滿我的心，與神建立更緊密的關係。

信主後，神令我從新角度看生命，令我認識自己的罪，修正了我的一些人生價值觀。我明白神的大能和慈愛，祂差遣兒子耶穌來世上拯救我們，而且不惜為我們賠上生命。從聖經的教導，我學會多關心其他人，對人要忍耐和關愛。

「若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了」，求主帶領我，陶造和更新我。



冬焰

第七十六期 二零一六年九月

出版

旺角浸信會
九龍旺角山東街47-51號
中僑商業大廈六字樓
電話 : 2391 3396
傳真 : 3011 5235

歡迎瀏覽網上版冬焰
http:// www.mkbc.org