

目錄

主題：重尋古道

- | | | |
|---|--------------|-------|
| 1 | 『重尋古道』—返回神的話 | 雷振華 |
| 4 | 重尋古道 | 袁沛充 |
| 5 | 重尋古道：誦讀聖言 | 譚沛泉 |
| 7 | 燃點禱告心 | 陳歐陽桂芬 |

播道差傳

- | | |
|----|------------------------------|
| 9 | 教育部：「老當益『壯』」—
如何強化教會長者事工 |
| 10 | 教育部聚會 |
| 11 | 分享家中事：播道醫院—做個好管家
—從管理體重開始 |
| 13 | 分享家中事：差遣禮／兒童之家 |
| 14 | 分享家中事：恩福獻堂禮／播道神學院 |
| 15 | 播道會辦學 |
| 16 | 編者的話／直擊辦公室60秒 |

播道月報

出版者：中國基督教播道會總會

督印人：蘇振豪

顧問：陳黔開

文字部長：劉群英

主編：陳士衡

執行編輯：孫小慧

編輯委員：盧錦華、陳麗玉、何偉強

版權所有，如欲轉載，請來信申請。



中國基督教播道會出版

播道會地址：九龍尖沙咀金巴利道25號長利商業大廈十四樓

電話：2715 9683 傳真：2711 0526

電郵：admin@efcc.org.hk 網址：www.efcc.org.hk

主題信息



『重尋古道』— 返回神的話

最近有機會與一班結了婚弟兄暢談日常之生活瑣事。在交談中表示，雖然我們都是基督徒，但在平時的生活上、工作上，常會遇到名利的誘惑，情慾的試探，若不细心的話，真的會使我們一倒不起。現今世俗的引誘不是一般非信徒才有的，這道末世洪流正在沖擊着我們，基督徒是無可避免的，我們真的要小心。昔日保羅提醒提摩太：「你該知道，末世必有危險的日子來到，因為那時人要專顧自己的事，貪愛錢財，自誇、狂傲、誇瀆、違背父母、忘恩負義、心不聖潔、無親情、不解怨、好說讒言、不能自約、性情兇暴、不愛良善、賣主賣友、任意妄為、自高自大、愛宴樂、不愛上帝，有敬虔的外貌，卻背棄了敬虔的實意，這等人你要避開。」（提後三1-5）

今日，無可否認我們處於一個大染缸當中，在這個烏煙瘴氣的社會裏，我們怎樣可小心防備不被這大染缸污染我們呢？又怎樣防備這末世洪流傾倒我們，而我們卻不會失腳呢？《猶大書》18節也提醒我們：「在這末世時期，必有好譏諷的人，隨從自己不敬虔的私慾而行。」《猶大書》20-21節指出：「你們卻要在至聖的真道上，造就自己，在聖靈裏禱告，保守自己常在神的愛中，仰望我們主耶穌基督的憐憫，直到永生。」20節特別要勸勉我們：你

們「卻」要在至聖的真道上造就自己。「造就自己」可解作建立自己，（林前三10-14說到一些屬靈工程的建造時，所用的字眼也是這字；徒二十32也將這字譯作建立。）經文中所出現的「卻」字明顯是有一種對照的用意，猶大就是要將屬神的，不屬神的人分辨出來。不屬神的人特別是針對那班表面上是屬基督，而實際上他們的生命是屬血氣，是屬世界的，（因為這書之經文曾記載這等人是虔誠的，將神的恩變作放縱情慾，他們是自私、貪婪的，行淫的，像湧出來的泡沫那般污穢，像流盪的星不按規則行事的）為甚麼這等人的生活表現是這樣呢？《猶太書》19節指出他們是沒有聖靈在他們生命裏，只是按私慾而行他們的事（18節），他們所作的事不是按至聖的真道作他們行事的標準，作他們生活的準繩。

美國第一屆總統華盛頓曾這樣說：「當人離開了上帝與聖經，人就無法子及不能公正地去管理世界。」美國是一個「守法」的國家，這原則是不錯的，但問題是當這「法例」的本身有問題並且是違背神心意的時候，其長遠的災害則不可預計。另曾有人問英女皇維多利亞說：「女皇陛下，有甚麼秘訣可以使英國成為一個強盛大國呢？」維多利亞女皇便舉起她手上的聖經說：Bible。在十七世紀時，正是羅馬天主教會時代，馬丁路德看到神的說話漸失去地位，教會中一切教導及決定均受制於教廷中之首腦人物；即教皇與主教等人物。一切決策均以他們的私意為依歸，他們甚少依從聖經的指示作為行事的準則；而信徒也不容許私自地研讀及解釋聖經。因此，信徒所面對的問題從來找不着出路，而信徒的生命也得不到培育與建立。馬丁路德有見及此，他便發起了宗教改革運動，鼓吹一切教導均應「回到聖經去」。之後，教會信徒的生命才得到復興。「回到聖經去」不是馬丁路德的獨有口號。至今，這口號仍是對我們每一位信徒有很大的提醒與鞭策力。若今日我們的生命要得到更新與復興。「回到聖經去」是不容忽視的事情。

當我們要正視《重尋古道》……「回到聖經去」，舊約《以斯拉記》第七章中的信息給了我們有很好的提醒，《以斯拉記》第七章記述以斯拉在主前458年率領第二批以色列百姓從被擄之地巴比倫回歸到耶路撒冷。以斯拉領導以色列百姓回歸後，他便「定志」將那班以色列百姓返

回到神的說話——《聖經》去，以致他們的生命得到更新與復興。所謂「定志」就是「立定心意」（代下十九3;三十19）、內心堅定的意思。簡言之，「定志」，不單是情緒、也是感受、意志與行動的投入。當以斯拉要使以色列百姓在新的歷史時代中回到神的說話裏去，他首先就去定志考究神的說話：

(一) 定志考究神的說話(*Set his heart to study the Law of the Lord*)

「考究」是竭力尋求的意思，也表示我們不單要看和讀，也要研究、分析、深入思想神的說話。以斯拉之所以能被形容為一位敏捷的文士，更是一位能通達神律法的人。（拉七6）這乃完全是他在研讀神話語時下了不少工夫。以斯拉清楚神予他的託付，以神的說話建立及復興以色列百姓，他便不惜付上最大的努力和代價。尋求及明白神的旨意，相信是你與我很渴想的事；若要洞悉神的心意，我們就不能以一種占卜性的心態來看聖經，乃是用考究的態度來研讀。前內地會宣教士戴德生這樣說：「我們差會的所有願意委身的宣教士同工，他們在回應神的呼召前，他們是每時每刻去考究神的說話，將他們自己的生命深深地浸透在神的話中，以致他們的獻身決志不是取決於其他聲音，乃是單單專心地去聽神的聲音，從而他們能了解及清楚到神的旨意，不致於逃避及拒絕神對他們的呼召。」今日各式各樣異端教訓不斷興起，我們切要留意；免致被這些異端之風動搖自己的信仰。摩門教、耶和華見證人、統一教、新時代運動等的異端邪說不單是歪曲聖經中的教導，相反地，他們還標榜他們的教義才是真理，若我們肯付出時間及心思去考究聖經的話，我們就不會那麼容易受那等異端影響。弟兄姊妹，今天我們如何去正視、面對現今的世代呢？加爾文曾這樣說：「聖經好像一副眼鏡，我們可以透過它看清楚事物的真面目，若我們不用心去讀聖經，就好像患上深度近視，沒法看清楚一切。」

(二) 定志遵行神的說話(*Set his heart to practice the Law of the Lord*)

我們若要真正了解神的律法，不單要下苦功去研究，也要去將之實踐。以斯拉不單定志考究神的說話，以致使自己成為一位敏捷的文士，通達神律法的人（拉七6），他還定志遵行神的說話。馬丁路德曾這樣說：「要了解神的話，非親自經驗不可；聖經不只叫人記得、懂得，乃是要人在生活中覺得。」以色列有位拉比曾說：「研讀律法而

不遵行，至終必定失敗。」宋朝詩人陸游也曾寫了兩行詩句：「紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行。」這詩句的意思是從書本得來的東西總覺膚淺，若要透徹地了解，非得親自實踐不可。所以今天我們真的要嘗試將從聖經中所學習到的東西加以消化、應用，並在神面前立志去遵行。當我們知道聖經中的「愛」字之含義時，這「愛」字是要付上代價。若是要我們表面去關懷一個人，絕對不是一件難事。若是要我們付上很多代價就確實不易做。我們若要實踐這「愛」字，就需活出基督那般的愛一樣。縱然對方是你的仇敵，你也要像基督以完全的愛去寬恕對方。《雅各書》在這方面曾指出：「只要我們要行道，不要單單聽道。」（雅一22）此外，雅各還說：「惟有詳細察看那全備使人自由之律法的，並且時常如此，這人既不是聽了就忘，乃是實在行出來，就在他所行的事上必然得福。」

（雅一25）雅各在這節說出：凡是願意將所聽的道實行出來的人，他會詳細察看聖經的真理、詳細察看是指細心看往下看，而不是走馬看花的去看的意思，這應用在我們研經時是要仔細研讀，聽道時要細心及留心聽，你們可嘗試將所聽抄下來，回家後好好思考、反省。當我們認識真理後，要將之實踐出來。（猶太人認為知識是要去經歷的，一個人所知道的一件事必須是他所經歷的事。因此能夠行道的人才是一個真正聽道及明白真道的人、能行道的人，雅各說他必然得福：「必然得福」這詞雖然是一個將來式，但並不是這福氣在將來才有，而是這時式要帶出一個肯定性，作出一個確定「行道」的人必然得福。

（三）定志將神的說話去教訓人

(Set his heart to teach the Law of the Lord)

以斯拉不但定志考究及遵行神的律法，他還希望神的子民都能明白神的旨意，所以他回歸到耶路撒冷的目的乃是要將神的律例教訓以色列人。當以斯拉定志教導以色列百姓，他們的生命便得到復興。以神的說話去教導人是神給我們一個很重要的吩咐，正如《馬太福音》二十八章20節所說：「凡我所吩咐你們的都教訓他們遵守。」當我們要體驗到以神的說話去教導人的重要性時，我們就需要從以色列百姓三次回歸中找出用神說話去教導人是何等重要的一回事。以色列百姓之第一次回歸是由所羅巴伯率領的。他們回到耶路撒冷後，便着手重建聖殿，在重建聖殿

的過程中，百姓對神的心仍未堅固，時冷時熱，若趨若離。迨至聖殿被建成後，雖然有常規的敬拜，但仍未見到他們對神的心有熱切的追求，即是說，他們的生命仍未被復興。在第二次回歸時的以色列百姓則由以斯拉率領的，以斯拉率領百姓回歸主要是用神的說話去建立他們，因以斯拉是通曉神的說話，而他也是受過訓練的文士。第三次回歸的以色列百姓乃由尼希米率領的。尼希米率領百姓回歸的目的是要帶領百姓重建耶路撒冷城牆。重建耶路撒冷城牆的目的乃是防禦敵人的入侵，使百姓的生命得着保護的一個準備。

從這三次以色列百姓的回歸中，我看到一個重要的教訓，就是今日我們教會在建立信徒的生命時，不能單靠外在激情的敬拜，也不是帶領弟兄姊妹去追求神蹟奇事、更不是一些形式上的屬靈操練，而是最基本的且是最重要的：用神的說話去建立信徒的生命。尼希米也知道單有外表的建立是不足以抵禦敵人的入侵，所以尼希米在住棚節期間便邀請這位敏捷的文士而能通達神說話的以斯拉教導以色列百姓認識神的說話。以斯拉如何做呢？他向以色列眾民從頭一天到最後的一天，每日念神的律法並教導他們。當以斯拉定志教導以色列百姓，他們的生命便得着復興。「這事以後」（拉七1）是代表聖殿已被建成了。這一個時間上的劃分之描述卻是我們好好思想的時刻。今天，我們可能會見到有更大的挑戰及使命擺在我們眼前，讓我們一同在神的說話中尋求祂的心意，以致我們在今天可見到明確的人生方向。

結語：

「大使命」雙月刊雜誌有一篇文章指出：「美國有一個民間組織叫做American Civil Liberty's Union (ACLU)，其名稱聽起來很好聽，高舉自由。其實此組織是一群人，致力於使美國成為一個無神的國家，他們錯用「政教分離」的真正意義。美國的開國元老以往在英國時曾受到皇家控制及干擾教會的痛苦，為避免類似情形，於是制定「政教分離」的政策。但是ACLU的人將此政策巧妙的錯解為「政府不可有宗教」，於是乎政治不可有宗教，教育不可有宗教……而忘記了美國根本就是以聖經立國。ACLU所作的不只是違反神的旨意，單就倫理來說，也是「忘本」與「忘根」的行為。但是很可惜，很多天真的美國人（包括某些

『重尋古道』

袁沛亮 (霍光中文堂堂主任)

聖經是上古之道，此道遠至創世之先，更是今日之道，能改變人此刻的生命。在後現代社會的今日，詮釋經驗重視過文本真義，沒有所謂基本真理，重要是人當下的解釋。因此一位青少年讀聖經，就得出一個青少年聖經詮釋版；一位中年人讀聖經，就得出一個中年人聖經詮釋版。聖經的背景、原則與意義是不重要的，最重要是讀者的感受、當下的需要和解釋。結果聖經變成了古老之道，當下任人隨意解釋，其超然性則盪然無存。

重尋古道則肯定聖經的超然性，聖經既是上古之道，也是今日改變人生命之道，離開了此原則，只變成凡人之道。而對後現代社會的人類，不是要強迫他們接受聖經乃超然的道，乃是以聖經詮釋對比個人詮釋，讓他／她體會到聖經真理的生命力。即是讓他／她經歷聖經詮釋與應用對神改變人生命的大能，遠勝過個人對生命各種詮釋而來的失落與空虛。以聖經生命的道回應個人詮釋的道，乃在後現代社會中重尋古道之法則。●

基督徒及教會領袖)竟盲目的跟着他們走。可幸地，因着一些教會的復興，使立法與司法的基本態度得到改變，不再同情無神主義，不再同情同性戀，不再禁止學校中的禱告與讀經。「以耶和華為神的，那國是有福的」(詩三十三12)。(節錄自「大使命」雙月刊第34期，2001年10月。頁二)

在宗教改革時期，很多信徒均未能親自讀聖經及研習聖經，他們所聽及所學的道均是由教會內有權威的人士所指定的，是來自人的意思，而不是來自神的。故這些信徒的信仰根基是很脆弱的，他們生命成長很乏力。直至Martin Luther看見此情況時，便積極主張聖經是人人可讀，並強調信仰的根基是在於聖經，故他大力提倡Sole-scripture《德文》only scripture《英文》祇有聖經《中文》才是我們信仰的基礎。當我們要面對及防避現今的末世洪流，在至聖真道上建立自己才是我們真正的出路。當香港正舉步邁向美好明天的時候，一早已不同的人士去「定志」為自己的事業、為自己的家庭、前路訂下鴻圖大計，好為將來的社會締造美好的前景。但是為了神的家與天國的事業，我們現在有否「定志」回到聖經去，以神的說話去建立自己的生命、建立弟兄姊妹、建立這個世代？小說家查路士·狄更斯在他一本名著「雙城記」所寫下的序言中是指出在法國大革命之後，法國人民在美好的前景中仍陷於徬徨、焦慮的境況中，在內容中，他寫上：「那是最美好的時代，也是最惡劣的時代；那是一個智慧的時代、也是一個愚拙的時代；那是一個信心的時代，也是一個懷疑的時代；那是一個光明的季節，也是一個黑暗的季節；那是一個充滿希望的春天、也是一個使人絕望的冬天……」。當我唸完這段序言，我心裏面有很大的感觸，我正思想這序言所指出的現象會否是我們今天香港未來日子的寫照？親愛的弟兄姊妹，假若我們的社會真是陷在一個充滿黑暗、混亂與眾說紛紜的環境裏，我絕對相信神的話語是我們路上的光、腳前的燈(詩一一九105:106)。因此，「定志」去考究、遵行神的話語，正是我們每一位信徒對神話語應有的態度，將神的話語去教導人、去建立弟兄姊妹及去建立這個世代，以不變的真理去回應這個瞬息萬變的世代，也是今天我們每位信徒不可推卸的責任。●



『重尋古道』

誦讀聖言

第一章 太初有道，道與神同在，道就是神。有一樣不是藉着他造的，自有永有。人的光光顯在黑暗裏，黑暗却不接受光。神那裏奉來的名，叫約翰。他為光作見證，那光就是真光。他在世界也是藉着他來的，到自己的地方來，自己的人却不承認他。這是個有名的人，偷就暗昧。這人不是從血氣生的，不是從人的意志生的，乃是在神裏生的。凡信他的，就有永生。這道成了肉身，住我們中間，充充滿滿的有恩典，有真理。我們見過他的榮光，並且摸過他。這道成了肉身，住我們中間，充充滿滿的有恩典，有真理。我們見過他的榮光，並且摸過他。

譚沛霖博士（道風山基督教叢林、播道神學院校友）

有不少信徒坦白地承認，相信主五年、十年以後，逐漸失掉讀經的樂趣，只是以責任感來勉強地維持讀經靈修的习惯。致令信徒感到讀經靈修乏味、乏力的原因很多，我們難以用一兩個原則來疏解不同信徒在讀經靈修上所面對的悵惘，我們需要為信徒作個別性的指導。但讓我們在這裏重溫一下「筆默的聖言」和「活着的聖言」之間的關係，或許會對這課題有一點啟發。

聖經，作為一個文本，是「筆默的聖言」(Written Word)，是神言語的文字筆錄；但神的「聖言」更進一步地化成肉身，進入人性世界的生活中。「道」化成人的耶穌是神「聖言」的具體臨在，是「活着的聖言」(Living Word)。耶穌雖然受死，卻已復活，祂永遠是「活着的聖言」。「活着的聖言」開啟「筆默的聖言」，使我們明白聖經；當我們真的聽見基督的言語，就像門徒在以馬忤斯路上聆聽耶穌講解聖經一樣，我們的心定必火熱起來。所以，讓我們不要太注重方法，每一次當我們誦讀聖經，我們心中常常默禱：「基督，開我的眼睛，讓我在生活——過去及現在的——看見你的臨在。」我們所祈求的恩典，是可以像以馬忤斯的門徒一樣，在人生的路上「遇見」那體恤、聆聽我們心聲的基督——那「活着的聖言」；若然如此蒙恩，我們更會投入地去誦讀及更明白聖經——那「筆默的聖言」了。

接着，我建議重拾基督宗教靈修傳統中的一個古老觀

點：視聖經為一本「情書」，是那位全愛的神為給予我們，一本談及愛和寬恕、盼望與忍耐的「情書」。相信這有助我們重尋讀經靈修的動力。這本「情書」也會談及我在人生中錯誤的抉擇，但又告訴我：「我以永遠的愛愛你，因此，我以慈愛吸引你。」(耶卅一3)這是一本向我說話的「情書」，所以我需要學習去聆聽；我選擇多一點安靜，以便聆聽神愛的言語。這本為我而寫的「情書」是以文字傳達的，因此我需要透過對文字的理解而接收其中的信息；但我無須搜索枯腸地去分析文字，我所汲取的，是神的愛意。這本向我說話的「情書」，其愛意高深莫測，我在當下若有所感觸，有所領會的話，就以感恩的心來接受；假如是未有所動，平淡如常的話，我也欣然接受，因為神對我的愛，並不受限於我對祂的感覺。

所以，每當我讀經靈修時，不必着意用更長時間或更多經文；我抱着赴約談情的心境，以遇見「活着的聖言」的期待來等候、聆聽神的召喚。我可以常常重覆返回對我有所感觸的經文上。我的態度是開放、迎接，是被動的，讓神的聖言為主，我為客。聖經不再是我去研讀的一本書，好像我可以掌握的一個物件。反之，聖經——作為活著聖言的筆默——成為掌握着我的主人，我是被神言語分解的人，把我的虛謊「假我」拆開，讓我看見我在神臉光反射下的美善。

最後，請你與我一起嘗試以這種態度和心境來誦讀一段聖言吧：馬太福音十一章28至30節。

在一個獨處的地方，安靜下來，調節呼吸的規律和深度，放鬆身體，意識自己是全人的臨在……心神既定，可以慢慢地持續誦唸：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你得安息……」，極之輕聲的唸，低至單單在唇邊唸誦就可以了……

當你唸誦得十分自然，已經無需着意記緊經文是否唸得正確，就可以單單在心中唸……你可以按自己呼吸的規律，在一吸一呼之間由心中泛起：凡勞苦擔重擔的人……可以到我這裏來……我就使你得安息……這樣，經文彷彿隨着你的呼吸在心中迴響……凡勞苦擔重擔的人……可以到我這裏來……我就使你得安息……

若是如此，請你以信心接受，在你心中迴響的經文是神對你愛的召喚：凡勞苦擔重擔的人……可以到我這裏來……我就使你得安息……

現在，請你留意聆聽在你心中迴響的經文的每一個字、每一個片語……凡……勞苦……擔重擔的人……可以……到我這裏來……我……就使你……得安息……讓它們不斷地隨着你的呼吸一字一語地在內心浮現……

聆聽一會以後，你發現自己被那一個字，某一個詞或片語所吸引呢？那一個字，某一個詞或片語好像是份外特出，使你注意起來呢？……你不必去分析為甚麼，只需接受自己真的被某一個詞或片語所吸引……把你的心神都凝聚在那吸引你的一個字，一個詞或一個片語上吧……無需再讓全段經文每次的出現在心中了……你可以由那吸引你的一個字，一個詞或一個片語來引領你去祈禱……以信心去接受這是神的邀請……

現在請你注意，那吸引你的一個字，一個詞或一個片語所引起內心的感受，或所引起的聯想……（例如：你可能被「到我這裡來」這個片語所吸引，而內心感到被關懷的溫暖，但同時又感到矛盾、抗拒……不想到祂那裏去……。又例如，你可能被「擔重擔的人」這個片語所吸引，而內心感到難過、不憤或自責……你同時亦想起一幕一幕的生活經歷……）

無論如何，請你容許自己去感觸內心的情感及所勾起的生活遭遇……你的一切，上都知道，祂十分關心，此刻正是神對你愛的呼喚……把心門向神打開，盡訴心中情吧……

當你稍為明白自己的需要、渴想……便請求神賜予恩惠……同時對神說：我在這裏，我從今天起把心靈的「重擔」放下，由你照管，好讓自己獲得自由、平安、喜樂……別忘了去聆聽神在你心中如何？祂對你的祈禱的回應……你可以繼續與主作多次的心靈交流……

當你感到要終止這次默想祈禱時，你便與神暫時道別……然後，稍作調整心神以後，便記下剛才默想祈禱的經驗……

(作者保留本文版權)

燃點禱告心一

「我們應當如此行」

百萬小時萬民禱告運動



「成就的是耶和華，造作、為要建立的也是耶和華；耶和華是祂的名。祂如此說：你求告我，我就應允你，並將你所不知道、又大又難的事指示你。」（耶三十三2-3）創造天地的全能上帝親自邀請世人向祂禱告，這真是一個極大的恩典——人可以向上帝禱告。既是這樣，我們該如何發動禱告的心，燃點禱告的火呢？

「禱告」其實是一個信心的擺上，因為每當人禱告的時候，就相信真的有神臨到活人之地，並且願意垂聽禱告。若果信徒口中常說自己的信心不夠，這樣禱告的心就不容易挑旺起來。其實「信心」是怎樣產生的呢？信心是從聽見神的道而來，若心中沒有神的說話，口中豈能有神的言語；人若不認識神的道，豈敢稱自己為天父的兒女；心中若沒有神的應許，豈敢向祂禱告祈求；原來心中有神的道，就是信心的基本元素，也是禱告的內容。

有了信心，也有禱告的內容，但對周圍的事情卻沒有反應，這也不容易發出禱告。願主的愛激勵我們，叫眾人都有基督的心腸，有憐憫的心，有關懷之情；面對軟弱的，有鼓勵的言語；面對憂傷的，有安慰的言詞；能夠供應的，願意作出施予；可以扶持的，願意伸出援手……。這種種不同的表達，不單是愛心的流露，也是生命蛻變的歷程；使人能夠從被動中改變位置，成為主動；不但有反應，更是殷勤的回應。每一個付出，都是一個祝福；每一

個接受，都是一個感謝，因此禱告由祝福和感謝開始是最容易掌握的。

有了信心，又有禱告的內容，對周圍的情況也有了反應，如何把這些禱告的心挑旺起來——用讚美的言語把祂的榮耀發明出來（詩六十六2）。「禱告」就是宣告神會介入，祂是我們的幫助，我們的盾牌，我們的倚靠；也是困境中的出路，危機中的轉機。作為一個基督徒，身為天父的兒女，應該以發明祂的榮耀為一大樂事。

回想97年10月，香港的金融經濟如江河下瀉，一群代禱者於98年7月1日發起24小時100天的連鎖禱告，為經濟民生祈求；當時有代禱者領受神會賜給我們的城市一個新的金融體制；結果在同年的9月初，透過一連串的改革措施，新的金融體制果然在香港出現了，藉此我們真的體會「主——我們的神全能者作王了」的震撼。同年11月有代禱者領受迪士尼會在香港興建主題公園，雖然對手很強，競爭激烈，但在同心禱告下，終於在2000年6月落實在香港興建迪士尼主題公園了；藉此我們明白主必照顧我們的城市，提供更多的就業機會，以解民困。2001年9月美國911事件後，香港的經濟不但低迷，連人心也萬分沮喪。有代禱者在禱告中，領受了七句聖經——「得力在乎平靜安穩」、「只要心意更新而變化」、「彼此相顧，激發愛心、勉勵行善」、「與其咒詛、不如祝福」、「父親的心

轉向兒女」，「三根合成的繩不容易扯斷」以及「做個好鄰舍」等經文；藉着「停一停，想一想」的思想模式，拍攝成七套短片，名為「我熱愛生命」系列，所有短片都通過政府的有關部門審核，批准在電視上免費播放，至今已超過兩年時間了。藉此奇妙的帶領，我們真的體會，美善的言語確是沒有律法禁止的。

去年11月禽流感開始在亞洲各國出現，至今年1月中已在全亞洲大爆發，單是中國一地已有數十個感染地點出現，包括鄰近的深圳市在內。1月4日主把「越過我們而去」這句說話賜給代禱者，因此代禱者把這句說話作禱告的重點，編寫禱文，在報章上刊登，以召集更多的代禱者一起同心禱告。今年3月尾，冰鮮雞可再度運港銷售了，一切禽流感病毒，真的越過我們而去，藉此我們真的體會——神果然在我們中間，感謝主。

有了信心，又有禱告的內容，對周圍的情況有了反應，心靈也被挑旺了，我們就要進入禱告的行列裏。有些肢體會說：禱告的言語雖然有，但不懂得可怎樣運用，特別為城市禱告、為不同行業祈求的時候，不知可怎樣突破這些限制。以勒基金至今已出版了62本祈禱手冊，發行量達800,000本，弟兄姊妹可按需要免費索取，這些祈禱手冊提供不同層面的禱告方向，可作為你的參考或使用。

在禱告事工裏，雖然參加教會祈禱會的人數不一定很

多，但並不表示信徒不祈禱，只是眾人不能在一個指定的時間回教會祈禱，有些會在早上六時有祈禱習慣，有些會在晚上六時才有時間祈求……，其實任何一個時間也有人在祈禱。怎樣才可以將這些在不同時間發出的禱告，聚集起來，進入同心合意的祈求呢？我們若鼓勵會眾認領時間為教會禱告，加上使用合適的禱文，就能解決這個問題。認領祈禱時間，就能將祈禱時間聚集起來，合適的禱文就能將禱告焦點進入同心合意中。當禱告蒙應允的時候，就會渴望返教會祈禱會講見證，與弟兄姊妹同心禱告了！

盼望大家都存感謝和雀躍的心，進入禱告這職事裏，回應上帝的邀請，因為祂說：「你求告我，我就應允你，並將你所不知道、又大又難的事指示你。」（耶三十三2下-3）我們的永生上帝竟願意與世人進入彼此的呼應。在禱告祈求與應允中，天地的合一，構成一幅美麗的互動情景，讚美主！✎

（作者保留文章版權）



陳歐陽桂芬（以勒基金總幹事）

藍田福音堂

特別活動

主題：使命人生運動

日期：9月19日至10月31日

目的：推動服侍的人生

對象：全體會友

水禮

日期：9月1日

時間：下午3:00

地點：本堂

溫清華牧師丁母憂

本會樂泉堂主任溫清華牧師之母親溫何妹女士，已於本年7月9日在沙田醫院安息主懷，並已於7月26日假紅磡世界殯儀館舉行追思禮拜。願主親自安慰溫牧師及其家人。

按牧禮

謹訂於主曆二〇〇四年
九月十九日(主日)下午三時正
假長沙灣恩福中心十八樓
播道會恩福堂
為本會山福堂傳道
李國樑先生
舉行按立牧師聖職典禮

恭請光臨 同頌主恩

中國基督教播道會總會敬約



差傳鐵三角—堂會角色

何志濂牧師 (播道會同福堂主任及播道差會董事)

前言：

還記得剛被神呼召作宣教士的時候，心中非常的興奮，與教會的牧長們分享也有清楚的印證，同輩間的鼓勵讓我與師母決定申請作宣教士。很快夫妻倆也被接納，心中存感恩和興奮的心，教會也很興奮，因為是教會第一對夫婦願意投入宣教的事奉。差遣禮見證整個在教會的支持下便踏上宣教之路。還記得第一年聖誕節，收到弟兄姐妹的聖誕卡可以掛滿整個客廳，可是到了第三年已經是寥寥無幾；第四年回到母會述職，與弟兄姐妹的關係好像是陌生人。作為差傳堂會應如何支持宣教士？我相信堂會的首要與宣教士建立以下三方面的關係：

1. 經濟的關係：

傳道人對經濟都不會有任何的要求，因為相信神必定供應，難道戴德生牧師的神不是我的神嗎？宣教士有別於教會的傳道人，因為支持宣教士的教會根本不能用肉眼看到宣教士真正的需要。所以，當宣教士前往工場前，堂會必須清楚明白差會的經濟原則，以致能很實際的幫助宣教士；並必須差派同工親自探訪宣教士，以能親眼觀察和了解。此外，堂會的支持會因不同的牧者和執事會有所改變，所以必須制訂一套經濟支持原則，使前線的宣教士不會有後顧之憂，以能專心傳道。聖經告訴說「工人得工價是應該的」。

2. 朋友的關係：

一般宣教士是四年一任，離鄉背井四年也不是短的日子，要維持四年不見面的感情除非有很強的根基。很多時候，教會對待宣教士會強調事奉的果效，只想知道有多少人信主，以果效為基礎的關係一定很薄弱。若對待宣教士如朋友，這不等於不需要看果效，而是知道真正朋友的關係，縱然不見面一段很



長的時間也能維持友情。耶穌基督也說「我是你的朋友」就是這個意思，真正朋友的關係不是建立在利益上，而是一份生命的關係上。

3. 靈命的關係：

宣教士差遣禮的主角除了神，肯定是宣教士。差遣宣教士並不困難，要延續宣教士的事奉，教會的守望是不能忽略，教會必須要組織為宣教士代禱的小組，定期的與宣教士通訊，知道代禱事項，真的委身在禱告的事奉上。要知道宣教士在前線面對一場屬靈爭戰，在撒旦手中「搶奪人的靈魂」，加上很多宣教地點都是以敬拜偶像為中心，要得勝不只是宣教策略，而是前線和後方同心的禱告。另外，宣教士也是人，也會有沮喪的時候，代禱的重要是能從沮喪中再一次抬起頭來，為主爭戰。

結論：

過去十多年的宣教情況並不是很理想，在種種原因下宣教士的流失率也很高。我們不是追究責任，而是要往前看。要知道宣教士也是人，需要以上的關係，才能延續宣教的生命，福音遍傳，耶穌基督的再來是指日可待。☺

中國基督教播道會香港差會

顧問：李約翰先生

總幹事：郭必錄牧師

執行幹事：胡志雄先生、黎潔儀姑娘

幹事：趙杏琮姊妹 (部份時間同工)

董事會主席：譚偉康牧師

副主席：張秀娟小姐

文書：區敏耀先生

財政：簡為謙先生

董事 楊曾蕙雯女士、何志濂牧師、鄧詠瑜小姐、黃玉芬小姐、游日新先生。

電話 (852) 2715 9683

傳真 (852) 2721 3098

地址：九龍尖沙咀金巴利道25號
長利商業大廈十四樓

電郵：admin@efcchkomb.org.hk

網址：www.efcchkomb.org.hk

1. 差會月禱會於7月19日復會，並恢復於每月第三個週一晚8時假【播道總會】會議室舉行。復會當晚有近50位肢體聯同差會董事及辦公室同工，同心為日本及差會事工代禱。每次【月禱會】除了為該月禱告焦點代禱，也為播道差會各位宣教士、個別工場及本港事工忠心守望。8月16日【月禱會】的焦點是為穆斯林禱告，誠邀您屆時出席參加。
2. 台灣宣教士張德欣姊妹已於6月30日返港展開在港的述職事奉，並將於本年10月初再度赴台灣以【宣教助理】的身份，開始第二期為時另外兩年在台灣中歷語文中心的宣教事奉。差會定於9月12日下午3時假恩泉堂啟德中心舉行再出發前異象分享。敬請堂會及弟兄姊妹繼續支持張德欣宣教助理在台灣的事奉。差會已印備張德欣宣教助理新一期的『代禱、認獻卡』，歡迎索取及邀約德欣姊妹前往 貴教會分享，請致電差會(2715-9683)與【張德欣宣教士述職關顧】黎潔儀姑娘安排。
3. 澳門福音中心自鄧連枝宣教士離職後，教會牧養重任由美國播道差會宣教士戴民牧師一人獨力擔負，極需有同工分擔牧養重責，請為宣教士招募代禱，歡迎本會教牧同工赴澳短期宣教【6個月至2年】或長期事奉協助建立澳門福音中心成為一間健康堂會。
4. 台灣中歷播道會目前仍在聘牧中，敬請代禱，求主早日在台灣本土打發祂的僕人牧養播道會在台灣中歷的羊群。請禱告中記念。也為急切需要招募植堂宣教士代禱及推薦合適人選。
5. 播道差會網站已開放，歡迎肢體上網瀏覽，網址為 www.efcchkomb.org.hk 誠邀各位代播道差會網站廣為推介，協助差傳消息第一時間傳送。

6. 8 - 10月聚會及活動：

日期	事工	內容	地點
31/7 - 6/8	澳門英文營	(已額滿)	澳門
4/8 - 9/8	澳門短宣體驗	(已額滿)	澳門
16/8 (一) 8:00pm	差會月禱會	為伊斯蘭世界守望	總會會議室
17/8 - 24/8	日本短宣體驗	(已額滿)	日本仙台
25/8 - 30/8	穆斯林文化體驗	認識穆斯林文化	亞洲地區
12/9 (日) 3:00pm	宣教異象分享會	台灣宣教助理張德欣姊妹分享	恩泉堂啟德中心
20/9 (一) 7:00pm	同路人	宣教奉獻團契	總會會議室
20/9 (一) 8:00pm	差會月禱會	短宣隊分享	總會會議室
1/10 - 3/10	尋找馬禮遜的故事	認識首位來華宣教士歷史	澳門
10/10 (日) 3:00pm	差傳奮興會	普世萬民課程結業禮、2005差會事工分享會(講員：龍維耐醫生)	待定
16/10	澳門異象行	探訪、關心、支持澳門福音中心及澳門成人教育中心事工	澳門

差傳月禱會 - 為穆斯林禱告

日期：8月16日(一)
 時間：晚上8時 - 9時30分
 地點：總會會議室
 內容：
 * 短片 - 認識穆斯林世界
 * 祈禱 - 為穆斯林世界禱告
 為課程學生禱告

台灣宣教異象分享會

日期：9月12日(主日)
 時間：下午3時 - 4時30分
 地點：恩泉堂啟德中心
 內容：
 台灣宣教助理
 張德欣姊妹分享

泰國

杜其彪 · 郭慕薇 · 恩言 · 智言

代禱事項

- 一、六月十一至十三日的聯合魔術佈道會，特別是後兩晚在表演後有短講，求聖靈感動人心歸主。請為陪談和日後栽培及教會同心事宜禱告。
- 二、請為兒童及青年團契禱告，為他們的出席、日後發展和生命成長禱告。
- 三、如合神的心意，可讓智言的鋼琴考試改為八月開課後進行，智言能恆心練習。
- 四、教會繼續向外佈道，弟兄姊妹成長。
- 五、求神保守我們放假時在路上開車的平安，之後會上曼谷辦理簽證續期的事宜，放假時能重新得力。

地址：P.OBox 88 Hatyai Post Office, Hatyai, Songkhla 90110, Thailand.

電話：6674-223016

電郵：toedward@omf.net

台灣 (香港) 家書

張德欣

感恩代禱：

1. 感謝主藉台、港兩地弟兄姊妹對我及家人的禱告與關懷。
2. 求主堅固已參加中壢播道會聚會的英文班學生：EVA太太，她外甥：尚廷，高中生：振哲、林融。
3. 求主賜福仍由Glenda帶領至八月中(她八月中回美述職)的英文查經班，求主保守仍在台灣的Glenda，以及查經班中的太太們能慕道及信主。
4. 求主差遣長期牧者牧養中壢播道會的弟兄姊妹，以及有負擔的植堂宣教士。
5. 7-9月在港述職，能把神的恩典，台灣的異象及需要完完整整的分享出來。
6. 父、母健康，信主。

Email: twrebekah@yahoo.com.hk

朱麗娟代禱信 (四)

感恩

1. 神為我安排一連串精彩緊湊的行程，使我很快便投入澳門事奉的行列；這裏的同工、老師、學生及弟兄姊妹都十分親切熱情地歡迎我，他們在各方面給我很多的協助，使我有賓至如歸之感。
2. 感謝神！為我預備環境寧靜的居所，清晨與主有美好的靈交生活，地點十分接近成人教育中心，大約行五分鐘左右便到達，十分方便。
3. 最近我約見過幾位學生，其中有兩位願意祈禱接受主耶穌，願榮耀歸給神！實在是神垂聽了你們眾人的禱告。

代禱

1. 請繼續為我如何跟進栽培上述2位學生代禱。
2. 今年成人教育中心在八月二日至七日舉行中學生英文營，請代禱。在英文營進行期間也有香港短宣隊探訪，求神使我們有美好的配搭。
3. 請為我負責在英文營結束後的跟進栽培工作禱告，求神為我們預備質素好的學生，也加力給英文營的老師和助教以及所有負責的弟兄姊妹。

澳門播道成人教育中心

澳門伯多祿局長街(白馬行)30號利新商業中心二樓A,B座

電話：(853) 530983 傳真：(853) 530982

電郵：pearlchunnine@yahoo.com.hk

網址：http://www.eaec.edu.mo

中國基督教播道會香港差會

尋找馬禮遜的故事

日期：1/10 - 3/10 (五 - 日)

費用：\$800.00 名額：15人 截止報名：5/9

你想認識首位來華宣教士馬禮遜的故事嗎？你想認識十九世紀初澳門的故事嗎？

你想了解播道會在澳門的事工嗎？

你想認識我們在澳門的宣教士嗎？

在這三天行程中，我們將與你一同尋找他們的故事和足跡。

報名及查詢請電2715-9683與胡先生洽

或瀏覽www.efcchkomb.org.hk。



播道會香港差會

二零零四年六月份播道會香港差會收支報告

	本月收入	本月支出	本月盈餘 / 虧損	累積盈餘 / 虧損
1.差會本港事工費	97,862.54	85,902.79	11,959.75	-882,067.30
2.差傳課程	6,250.00	6,005.00	245.00	-7,487.20
3.宣教士費用	181,786.39	101,718.30	80,068.09	1,503,197.77
4.宣教工場費用	2,039.00	5,059.40	-3,020.40	170,709.46
5.澳門成人教育中心	30,450.00	3,045.00	27,405.00	-440,250.15
6.台灣語言中心	2,400.00	1,373.70	1,026.30	60,769.47
7.事工發展基金	0.00	0.00	0.00	814,261.66
8.台灣建堂流動基金	0.00	0.00	0.00	424,433.62
9.銀行利息	0.00	0.00	0.00	0.00
本月結算	320,787.93	203,104.19	117,683.74	1,643,567.33

目錄

- ❶ 差傳鐵三角一堂會角色
- ❷ 差會消息
- ❸ 宣教士代禱之頁
- ❹ 收支表 / 尋找馬禮遜



「老當益『壯』」——如何強化教會長者事工——

從政府的老人策看教會長者事工

關銳煊教授

香港並非一個福利國家，一般的福利國家如英國、澳洲、加拿大，她們的稅收一般高達薪金之50%，而香港的稅收則佔薪金15%，故未能提供像福利國家所提供的福利。回顧以往的社會福利，一向都是採取相當保守的政策，而且沒有按人口統計的數字規劃社會福利政策，只是「頭痛醫頭，腳痛醫腳」。雖然社會人士不斷要求政府，為人口老化而提高老人福利之撥款，但老人福利政策仍裹足不前。

九七年之前，香港最後一任港督彭定康，將老人的福利服務撥款大大提高，使老人的福利得以改善。但九七年之後，由於全球經濟衰退，香港亦陷於經濟不景氣下，面對財赤的壓力，各政府部門開支縮減，社會福利服務亦面臨合併改革，以縮減運作開支。

近年社會服務的變更：

社會服務的合併，削減了不少人手，但服務的項目卻增加了，雖然政府為增加的服務項目增加撥款，但仍難應付日益增加的老人服務的需要。由於政府只資助老人中心的八成開支，而其餘由公益金補貼，這亦增加不少財政上的負擔。而政府的政策往往都是「舊瓶新酒」，當要削減資源的時候，都會向老人福利開刀。

去年，香港的福利制度產生了一個巨大轉變：政府向服務單位進行整筆的撥款，一次過將整年的經費支付服務單位，其工資則取薪金的中位數。一筆整年之撥款，有其好處，亦有壞處：好處是單位更有彈性利用款項，但如果服務單位中大部份員工的資歷較深、工資因此而高出息中位數時，服務單位的經濟就比較拮据。

政府亦檢討過家庭服務中心的角色，認為太狹窄，它應該統籌了所有的家庭綜合服務，包括單親服務。為免重覆，其他的單親服務中心則不會受資助。因此，所有特殊的服務，例如青少年、老人，都會被取締，對社會來說這是很危險的事情。與此同時，政府為了減省開支，將家務助理隊的工作分散外判，以大量生產的方式，將準備食

物、清潔家居的工作，外判給食品公司及清潔公司，省了個別中心聘請廚師的開支，而家務助理隊只負責送飯菜給老人家。這樣會失去了家務助理員對老人家的個別關心，亦未能滿足長者的個別需要。

香港有七成的長者是與家人同住，家庭無形中代替了政府擔任「護老者」（即負責照顧老人家者）的角色，可是政府並沒有為這些家庭提供支援，護老中心往往只是提供有限度的幫助，例如：借閱護老書籍、借用輪椅等服務，實未能真正紓緩他們在護老上所面對身、心、靈的壓力。

由於「日間老人中心」經費相當龐大，政府亦打算讓「地方護老中心」兼辦，這亦大大增加「地方護老中心」的負擔。由此可見，政府考慮老人服務的增減，完全取決於金錢。

長者入住老人院的條件亦比以前苛刻，例如：只限申領綜合援助金的人士申請，並需要九小時以上的照顧的長者，方合資格申請。此外，亦需要進行資產審查，而這申請審查的程序往往做成家庭不必要的爭執和破裂。

政府一方面削減了綜援金額，但卻大幅增加醫療收費，令長者百上加斤。外判計劃亦做成社會服務機構之間，由合作變成惡性的競爭。

對現時政策的建議：

1. 政府近年常鼓勵市民「持續進修」，其實也可以推行「長者持續教學」，以裝備長者，讓他們繼續學習，並為同輩服務。現時歐洲多個國家，新加坡、中國，甚至澳門，均有長者大學，但香港只有深水（埔）基隆街一所小小的南華學院，並沒有一所有規模的長者大學。

2. 爭取多年為長者提供免費的「年檢」（一年一次身體檢查），但仍未成功。

3. 一般來說分種老人：年輕長者（65-75歲），長者（75-85歲），年老長者（85歲或以上）。但香港一向只有一個老人政策，但實際服務 3 種老人，這是不洽當

的，應為不同的老人制定不同的政策。

4. 若教會有能力，可以開展長者服務，在人口老化的社會中開展這福音禾場。如教會需要擴堂的時候，可以考慮一下老人的需要，例如加設電梯、可以推輪椅的斜坡、傷殘人士洗手間等，此舉既可為年老教友提供方便，亦可在日後老化的社會中，開展長者福音事工。

現時不少提早退休的人士，可以在教會或服務單位中，利用他們豐富及寶貴的經驗，讓他們參與教會的事奉，或社區的服務工作。

結語：

據香港人口普查，十五年之後（約2020年）人口老化將加劇，每四位香港人，有一位65歲以上的老人，若今日我們不面對人口老化帶給我們在經濟上、福利上的沖激的時候，難道要再等十五年後，問題惡化了才改變政策？恐怕已經太遲了！醫療的進步，令人更長壽，但要確保有高生活質素，令長壽者生活得更有意義和樂趣。^⑩

下期將刊登朱亮基牧師之
《教會事奉的第二春-退休人士在教會的事奉》敬請留意！

總會教育部

八月份參與堂會之教育事工如下：

- 1/8 將軍澳道真堂 裝備事工諮詢評估
- 8/8 順安堂 探訪兒童少年聚會
- 15/8 將軍澳道真堂 裝備事工諮詢評估
探訪堂會兒童聚會
- 22/8 將軍澳道真堂 裝備事工諮詢評估
探訪堂會兒童聚會
- 29/8 Awana導師訓練班
天恩堂 崇拜證道



讓他們活得更精彩

目的：
藉認識聖經對未婚觀的教導，突破傳統對未婚單身的觀念，
回應教會未婚單身群體的需要，共同探討適當的牧養策略。

對象：
教牧同工、有志服侍未婚肢體之信徒領袖。

- 日期：二零零四年九月十三日（星期一）
時間：晚上七時三十分至九時三十分
地點：播道會恩泉堂（九龍城侯王道39-43號）
內容：1. 分享
2. 專題：「從聖經看未婚觀的教導」
3. 分組討論及匯報

分享：吳聯梅姑娘（播道會總會教育部總主任）
專題講員：楊詠嫦博士（播道神學院代院長）
費用：每位\$50（播道神學院師生免費）
查詢電話：2715 9683 內線143 梁小姐

報名辦法：
請填妥報名表，連同劃線支票郵寄：
尖沙咀金巴利道25號長利商業大廈14樓
播道會總會教育部梁小姐收。

支票抬頭請寫「播道會總會」

中國基督教播道會總會教育部 · 播道神學院合辦



做個好管家 -

從管理體重開始



何美玲姑娘（播道醫院護理總監，資深護士暨體重管理導師）

神創造天地萬物，然後造人，祂又將生命的目的及意義清楚的表達，是要人管理及享受祂所賜予的。從此，我們便是一個管家，要忠心地管理我們的生命和生活，讓它健康、活潑、美麗及有成效一榮神益人。

隨着社會不斷的演變及發展，人類從一個簡樸、寧靜和健康的生活踏進科學化、商業化和資訊化的社會，城市人的生活就變得忙碌，節奏急促，有做不完的工作及責任，難有靜下來的一刻，背負着很多無形的壓力。

都市人多外出飲食，大部份的都是高脂高糖高卡路里的食物，再加上「忙」，怕辛苦、缺乏毅力，他們大部份的都是缺少運動，容易積聚脂肪，變成肥胖，過多的脂肪積聚，容易發展成血脂高、血壓高、心臟血管病、糖尿病及膽病、關節症及某些癌症如腸癌、乳癌、子宮內膜癌等。

我們的「健康」是每天的被這生活方式蠶食着，導至身體各方面遇上危機。

瘦身纖體的「瘋」潮已到，傳媒廣告給我們的訊息是「瘦就是美」，在明星效應下，不少男男女女花上不少的金錢，吃了不少苦頭，用盡不同的方法 - 甚至是沒有科學根據及可能危害健康的方法進行極速瘦身，為了達至短暫的「瘦骨嶙峋美」。

這種風氣影響我們的思想與取向，外在美是頂重要，豐滿、過重、肥胖是不要得，甚至有人覺得「肥慘過醜」，由對體形不滿而變得沒有自信，慢慢地我們也很羨慕、崇拜及追求那「瘦骨嶙峋美」。

其實，真正的減肥方法，要處理體內積聚的脂肪，以靠運動去燃燒它，每天步行一萬步，每週進行帶氧運動120-150分鐘，可分三次至六次進行，也給自己一些彈性，選擇自己喜歡的運動，室外運動如急步行、緩步跑、游泳、踏單車；也可以選擇家居運動，如跳繩、健康舞，就是「連續性、有節奏、大肌肉和低衝擊」的運動。

除運動外，均衡的飲食是少不了的，因此健康、持久、有效的減肥方法應該是每星期減脂肪一磅(3500卡路里)，每天減少500卡路里(少吃300卡路里，從運動中多消耗200卡路里)，每週減1-2磅，並以這新生活習慣及持久的運動去保持體重，若要美，除必須要做全身的帶氧運動外，要加上一些肌肉的鍛練及局部的鍛練，以達成結實及帶有線條美的效果。

絕大部份人士，都不滿意自己的體形及體重，除了主觀的感受及社會文化所製造的「標準美」外，我們也要根據客觀的指標來決定減肥的需要及程度，以免對身體構成不良的影響。

體重指標

$$\text{體重指標} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)}^2}$$



體質指標	類別
< 18.5	過輕
18.5 - 22.9	正常
23.0 - 24.9	過重
25.0 - 29.9	1級肥胖
≥ 30.0	2級肥胖



年齡	標準脂肪量		過重		肥胖	
	女士	男士	女士	男士	女士	男士
18 - 29歲	17 - 24%	14 - 20%	24.1 - 30%	20.1 - 25%	> 30%	> 25%
> 30歲	20 - 27%	17 - 23%	27.1 - 30%	23.1 - 25%	> 30%	> 25%

腰臀比例

$$\text{腰臀比例} = \frac{\text{腰圍}}{\text{坐圍}}$$

腰臀比例	女士	男士
正常	≤ 0.85	≤ 1.0
中央肥胖	> 0.85	> 1.0



血脂參考值

總膽固醇 (TC)	低密度脂蛋白 (LDL)	高密度脂蛋白 (HDL)	甘油三酸脂 (TG)
低於5.2mmol/L	低於3.4mmol/L	高於1.1mmol/L	低於2.0mmol/L

我們需留意自己的生活和習慣，配合均衡飲食、足夠運動、合宜的減壓方式、充足的睡眠和渴慕的心與神相交、以平和的心與人相處。這種健康生活模式不單令我們擁有健美的身材和健康的身體，更能令我們過一個有力、積極、喜樂的生活，有效地完成自己的工作，履行不同的角式，隨時隨地作主的見證，成為別人的祝福。

播道醫院「健康教育學院」特別為教牧及院牧同工提供一連六講的「體重管理課程」，請參考以下內容，希望藉此可以協助他們去建立健康的體魄，繼續牧養他們的小羊，履行神的使命。我們深知，牧養的工作十分繁重，面對如此沉重的工作壓力，生活質素確難維持。因此，我們每堂設有一小時的帶氧運動，藉此可以減壓及燃燒脂肪。📖

安全 健康 持久

教牧同工/院牧優惠 體重管理課程

日期：由2014年9月12日起（逢星期五）
時間：上午9:30至11:30（共六堂）
地點：播道醫院四樓禮堂
收費：傳道人/院牧優惠收費，每位\$500
 （原價\$2000，其餘費用由主辦機構基金贊助）

第一講	課程簡介 互相認識 分享過往管理體重的難處 肥胖定義及人體熱量的需求 齊齊做運動 1小時	體重管理導師
第二講	如何做運動才可達至有效消脂的目標 齊齊做運動 1小時	物理治療師
第三講	認識食物標籤、健康飲食法 齊齊做運動 1小時	註冊營養師 體重管理導師
第四講	健康低脂新煮意 - 示範 齊齊做運動 1小時	註冊營養師 體重管理導師
第五講	壓力處理 齊齊做運動 1小時	體重管理導師
第六講	課程總結 持久的改變 齊齊做運動 1小時	體重管理導師

專業導師教授

資深護士暨體重管理導師

註冊營養師

物理治療師

完成80%課程的學員，可獲發體重管理課程證書

播道健康教育學院

查詢電話: 2760 3401

化債機會，從今天起建立健康生活習慣!

播道會窩福堂宣教士差遣禮

本年七月二十五日下午，假播道會窩福堂舉行了差遣禮，差派該堂葉雲梅宣教士往南亞洲宣



梁永強牧師講道

教，葉宣教士的差會為中華福音使命團。差遣禮中有窩福堂詩班獻詩、袁麗蓮姑娘祈禱及讀經，並由國際威里夫聖經翻譯會亞裔動員部華人事工主任梁永強牧師講道，梁牧師以腓立比書及以弗所書保羅的例子分享「受差者的心聲」期望教會及弟兄姊妹與宣教士維持親密關係，在差傳事工上同心參與。隨後由主禮團主持差遣禮，主禮團包括廖婉芬牧師、蘇穎睿牧師、梁永強牧師、譚偉康牧師、袁麗



葉宣教士述志

蓮姑娘、徐星全弟兄及李志輝弟兄。在蘇穎睿牧師訓勉後，葉雲梅宣教士述志。因着葉宣教士被差



蘇穎睿牧師訓勉

派的地區政治及宗教較為敏感，故在程序表中亦附了一份通訊備忘，這是一個很好的提醒，讓弟兄姊妹在關心宣教士的同時，亦顧及不同地區的文化及政治差異，以免為宣教士及當地人士帶來不便。



主禮嘉賓合照

拉闊愛的親子嘉年華



內容包括：

- 親子教育講座，由陳陳思穎女士主講（美國註冊家庭治療輔導員）
- 如何促進親子關係 ● 家庭服務支援資料
- 親子義工計劃頒獎 ● 動感攤位遊戲
- 豐富獎品，免費派送

費用全免 入場券即場派發

講座名額有限，先到先得 請即致電約（2323 8224）

日期：2004年8月28日（六）2:00pm-5:50pm

地點：黃大仙沙田坳道120號（聖母醫院旁）

對象：黃大仙區內家庭及社區人仕

*本活動由黃大仙區議會撥款贊助

播道會恩福堂獻堂禮

本會恩福堂已遷往新址，整幢建築物命名恩福中心。因為參與人數太多，該堂於七月十日及十一日舉行了四場獻堂禮，亦舉辦了三晚的培靈奮興大會，開放予全港信徒參與。而四堂獻堂禮名為「神同在」，以過去、現在、將來為主題，十日晚上的獻堂禮分別從歷史片段回顧了恩福堂的過去發展，並有倫國平牧師大提琴獨奏；「現在」則由青少年短劇作開始，有幾位參與建堂的弟兄姊妹代表分享建堂過程的種種感受及神的恩典，獻堂禮主禮嘉賓有鮑會園牧師、陳黔開牧師、蘇振豪先生、王永信牧師、戴紹曾牧師及蘇穎智牧師。而「將來」則有蘇穎智牧師以「神同在」為題分享信息，蘇牧師以馬太福音二十八章19-20節、使徒行傳十一章19-21節、約翰福音十三章34-35節分享四個內容：對本地的人、對同文化的人、對異文化的人及對弟兄姊妹，鼓勵會友「立足香港，胸懷普世」！



最後以讚美曲及鮑會園牧師祝福後，結束了整個獻堂禮。隨着新堂址的建立，更多空間可供運用，深信往後的日子，神會更大使用恩福堂牧者及弟兄姊妹，擴展神的國度。

最後以讚美曲及鮑會園牧師祝福後，結束了整個獻堂禮。隨着新堂址的建立，更多空間可供運用，深信往後的日子，神會更大使用恩福堂牧者及弟兄姊妹，擴展神的國度。



主禮嘉賓

主禮與詩班

大會照

播道神學院委任代院長

播道神學院董事於本年五月二十一日公佈：委任專任教授楊詠嫻博士於新學年（二〇〇四年八月）起擔任該院代院長。查楊博士早年畢業於香港大學，曾任中學教師，後蒙主呼召，八四年進入播道神學院就讀，八七年任喜樂福音堂傳道；後赴美國播道會三一福音神學院深造，先後取得道學碩士、文學碩士（主修舊約）及神學碩士學位（主修新約），九一年返港後在播道神學院任教，先後擔任學生生活指導及教務主任；九五年後再赴英國亞巴甸大學，九九年榮獲哲學博士學位（主修新約）；隨即返該院任教迄今。該院院長物色小組及院董事會通過自二〇〇四年八月起委任楊詠嫻博士為院長。惟按該院典章：院長之委任須經播道會年議大會(2005)通過，故暫以「代院長」稱之，請為楊博士代禱，俾使未來之事奉更加蒙主賜福！



楊詠嫻博士

總會辦公室	2715-9683	播道會差會	2715-9683	靈泉堂	2574-7474	基泉堂	2568-3030
播道醫院	2711-5221	天泉堂	2381-2941	福泉堂	2778-3803	樂泉堂	2774-6316
播道神學院	2337-0111	天泉自修室	2381-8417	甘泉堂	2321-4008	屯門福音堂	2452-6988
兒童之家	2323-8224	恩泉堂	2382-2366	油麻地道真堂	2771-5325	新福堂	2320-4173
播道會文字部	2715-9683	恩泉自修室	2382-6302	觀塘福音堂	2343-2988	景福堂	2464-3526
播道書局	2382-4922	道真堂	2774-4966	窩打老道山福音堂	2711-0293	白普理閱覽資源中心	2464-3526
兒童之友月刊	2714-9966	活泉堂	2386-0313	窩打老道山福音堂自修室			

辦學一條龍：播道書院（三）

香港基督教播道會聯會 播道書院（暫名）

代禱信



為籌措播道書院（暫名）開辦費約港幣3,000萬元〔購置校具及桌椅器材等〕，本會將舉辦「**愛心育幼苗**」籌款音樂會，詳情如下：

日期：2004年10月1日（星期五）
時間：午場－下午2:45（暫定）*
晚場－晚上7:30
地點：香港文化中心音樂廳

誠邀弟兄姊妹一起禱告，守望交託予神，**請記念：**

- 演出嘉賓陣容鼎盛，現正極力向文化中心爭取加開午場。
- 未來兩個月本會將與演出嘉賓落實節目流程及綵排等安排。
- 一連串對內及對外之宣傳工作。
- 8月初將率先於播道會內推出內部認購，盼弟兄姊妹及堂會踴躍回應支持。
- 籌備委員會的體力及健康。



***最新情況及內部認購事宜，請向堂會查詢！**

學校資料：

地址：將軍澳65區（鄰近地鐵將軍澳站）

預計開校期：2006年9月

模式：直資「一條龍」中小學

網頁：www.efcc.org.hk/school

查詢：school@efcc.org.hk或致電2715-9683與建校行政主任聯絡。

奉獻方法：

- (1) 劃線支票：抬頭【播道會總會】或【Evangelical Free Church of China】；
- (2) 直入戶口：奉獻可透過自動櫃員機或直接存入【播道會總會】戶口：匯豐銀行014-0-035692；上商銀行328-14-41218-3。請把入數紙郵寄或傳真回總會。

康福堂	2637-1911	信泉堂	2744-9200	顯恩堂	2696-3178	寶雅福音堂	2650-9980
康福堂長者中心	2648-9829	港福堂	2521-2509	恩福堂	2785-8382	寶雅幼兒園	2650-9286
康福堂白普理		順安堂	2341-6435	福安堂	2497-3333	*活基堂	2310-8083
社區健康發展中心	2648-9811	山福堂	2457-5823	福安堂長者中心	2497-3333	同福堂	2687-0566
彩福堂	2753-8066	蘇森紀念幼兒園	2465-2188	與田邨道真堂	2772-7744	國際堂	2567-4120
鄰舍家庭服務中心	2753-8380	和平堂	2361-0986	愛禮信長者中心	2772-7789	將軍澳道真堂	2701-0744
太古城堂	2567-4282	和平堂自修中心	2729-9878	康泉堂	2539-6969	尖福堂	2721-4433



身心靈增值

過去暑期是辦公室同事放假的「熱門」時段，有家庭的同事要趁暑期陪伴兒女，有同事參與暑期短宣隊，或有同事幫助教會的暑期活動，如聖經班或夏令營等等，不過近年同事多了一個放假的原因，就是讀書考試。許多同事報讀了不同的課程，有專業課程、有聖經課程、有健體課程等，或與工作有關，或與個人靈命或健康有關，總之目的是為個人身心靈增值。作為現代信徒，關注個人身心靈健康也是相當重要，期望同事們繼續在各方面一同成長，以致更有能力事奉神、服侍人。

編者的話

陳士衡

你信主有多久？三個月，三年，還是三十年？無論你信主多久，仍很想問你這個問題：「你認識你所信的神嗎？」「……哈！好大的膽子，這算是質問我！那看來你是很認識神的了。」絕對不是，筆者實在不是這個意思。不過就上帝所擁有的一切，我們對祂的認識一定仍有很多很多不足的地方，筆者相信，就是主再來之後，我們與主在永生永恆中相處的那時候，對於祂的豐盛，我們也只有驚嘆的份兒。

對三一真神的認識，或如此說，我們所得的應該是足夠叫我們認識救恩，幫助我們跟隨主，經歷祂的同在，與及更了解或讚嘆祂的創造及作為。從我們眾多的賢人先哲的分享及文獻中，看到的是越能經歷認識神的，越是看到自己對神認識的有限。這份有限的感受應是人對神認識的常態，不過今天我們的困難是：

很多信徒所顯出對神認識的有限，不是因為我們越多認識經歷祂，然後知道自己對祂的認識不足，而是因為我們根本很少下功夫去認識祂，去了解祂，甚至經驗祂，所以對神仍是一

無所知，又或是只有一知半解，因而在行事為人常顯出對祂認識的不足，甚或是愚昧！

做「晨課」這個名詞是否很陌生？還以為是往跑馬地看晨操，只是今天我們連靈修也很少談，枉論晨課。神好像只留在天國的「急症室」裏，不知為甚麼，祂已經很久很久沒有到過你我的客廳、睡房，甚至是心間，我們只會在「危急」時才跑去見祂。是甚麼我們把神留在「急症室」裏？太忙、沒興趣、太多其他的喜好、聖經裏的話語也太深或太……，所以也懶得翻！這樣，我們生命中漸漸出現另一類的短樁，比以往兩次我們談及的短樁來得更嚴重，就是對神認識的短樁！

我們原來是可以對神是一無所知，又或是認為自己對神的認知十分足夠而不再求知，更甚的是你已對神無甚來往而不再相知，都會叫我們走入這個短樁的境況中，希望今期月報能為大家來個聚焦，願意我們能再將焦點放回創天造地的神身上，重新認識祂、經歷祂。

天福堂	2660-9333	*天恩堂	2617-3401	*茵怡堂	2997-0770	*信泉分堂	2416-9531
*活愛堂	2711-3206	*靈泉福音堂	2565-8509	茵怡幼兒園	2997-0777	*福溢堂	2217-0180
厚恩堂	2702-3886	*奇恩堂	2148-4102	*屯恩堂	2452-6698	樂恩福音堂	2338-3522
厚恩幼兒園	2704-3222	美孚長者中心	2745-8839	*愉景灣國際堂	2609-3321	*愛秩序灣堂	3196-4807
藍田福音堂	2709-0439						(*未自立堂會)