

會訊

香港基督教循道衛理聯合教會
The Methodist Church, Hong Kong



2020年3-4月號 第368期

60後的人生規劃

主恩滋味真善美，恩情無限信望愛
成功「登陸」

60後的規劃之前

艱難中仍有祝福

經濟寒冬下的支援措施及回應



我們是上帝的子民

循道衛理聯合教會 · 會訊 | 2020年3-4月 | 第368期

編輯室	60後的人生規劃	3
每期特寫	主恩滋味真善美，恩情無限信望愛	4
	60後的人生規劃：一位教牧人員的分享	5
	成功「登陸」	6
	60後的規劃之前	7
會長的話	艱難中仍有祝福	8-9
特稿速遞	本會「就二〇一八年性騷擾事件」成立之 (一) 檢討小組 (二) 政策草擬小組 (三) 宣傳及培訓小組 工作進度報告	10-11
	反思、感恩、仰望	12
榮譽讀者	徵求榮譽讀者	13
特稿速遞	牧函：雨過天晴齊出發，言語行為獻主前	14-15
社關點滴	經濟寒冬下的支援措施及回應	16-17
會長行蹤	二〇二〇年六及七月	17
特稿速遞	「快快地聽」聚會	18-19
本會消息	建立家庭祭壇素材	20



文章除特別聲明外，作者文責自負，立論不代表本刊。

督印人：林崇智牧師

總編輯：吳思源

執行編輯：徐瑞華

設計：胡志廣

承印：超象設計有限公司

編輯委員：李炳光牧師 劉建良牧師

謝志宏牧師 李少媚牧師

潘信超 胡家和 謝曉沁

王心靈 蘇永權 鄧清麟

總議會辦事處：香港灣仔皇后大道東271號衛斯理大樓14樓

電話：2528 0186 / 3725 5000

傳真：2866 1879

電郵：lit@methodist.org.hk

網址：www.methodist.org.hk



60後的人生規劃

盧雲神父曾著有《流金歲月——圓滿人生》（"Aging ~ The Fulfillment of Life"）一書，以動人的筆觸講及歲月流逝對人的意義。他指出一般人以為「老去」（aging）多代表孤單和黑暗，他卻認為可以是盼望之源和步向光明之途。

本期《會訊》邀請幾位年屆六十的牧者分享他們退休前後的感想和計劃。這令我想起盧雲神父在他的書中，曾引述一位名叫史葛·麥思慧（Scott Maxwell）的幾句說話：

「人老了實在令人費解，我本以為這是一段安靜歲月。我七十多歲時的生活是有趣的，而且相當安詳。現在我八十多歲了，日子充滿激情。人愈老我便愈發熱愛生活。我實在不敢相信，我竟然對晚年的生活充滿熱情。」

本會多位七、八以至九十高齡的長牧，相信對上述一番話必有共鳴，因他們也活出了這份「老而彌堅」的氣質。

六十歲退休，是上世紀工業社會因應當時的社經條件及人均健康狀況而釐定的制度。今天六十歲的人多仍健壯，肯定他們可在「退休」必開創另一條璀璨的人生路。🌈

吳思源
總編輯



主恩滋味真善美， 恩情無限信望愛

王玉慈牧師

由神學院畢業到現今，轉眼之間已經三十年了！回顧過往在不同堂會的事奉，彷彿仍像昨天發生的事情。

在過往三十年的牧養事奉中，感謝主讓我有不同的歷練、學習和成長。多年牧養事奉的滋味，就好像我們每天在鍋裏所煮的菜餚般，百味紛陳，但唯有經歷過酸、甜、苦、辣、咸的牧養生涯，才能真正明白和享受牧養的情懷和箇中滋味。更感謝主和聖靈的引領，讓我在近兩年透過認識台灣行道會和星加坡神之心教會的牧者和弟兄姊妹，明白和體會到若要建立蒙主祝福的教會，最重要是能建立弟兄姊妹有健康和強壯的屬靈生命。

在牧養生涯中，令我感受最深刻的傷痛，是多年前在一間牧養的堂會中，有一位年輕的姊妹因在學習時遇到人際關係上重大的挫折，最後選擇結束了自己的生命！當我看見她的家人面對失去至親愛女的反應時，特別是她父親在情緒上表現出完全的失控崩潰、心靈上徹底的破碎和歇斯底里的呼喊，讓我看見生命是如此的脆弱和無常、親情的寶貴，那時候我實在感痛心 and 無奈，自己卻無能為力！上帝在當刻特別提醒我，在以後事奉的日子中，更要把握和珍惜每一次牧養機會，因為這都是上主賜給我們的恩典，讓我們能與祂緊緊結連和體會到生命中的信望愛。

除了傷痛的經驗，令我最感開心和難忘的牧養時光，就是當我神學院剛畢業後被調派往一間細小的佈道所事奉。當時佈道所的人數雖然不多，經過三年與弟兄姊妹單純和同心的事奉與上帝的祝福，總議會通過佈道所成立為堂會，當年成立堂會感恩崇拜的情境偶然還歷歷在目。

還有幾年的時間，自己很快便會邁進人生「退休」的階段。面對將要離開多年牧職的事奉，一方面是感覺不捨，但另一方面也有「如釋重負」的感覺，實在有些矛盾！但每當我想起田

園詩人陶淵明的《飲酒·其五》的詩句時，心裏萬分期盼和嚮往：

結廬在人境，而無車馬喧。
問君何能爾？心遠地自偏。
採菊東籬下，悠然見南山。
山氣日夕佳，飛鳥相與還。
此中有真意，欲辨已忘言。

曾經有弟兄姊妹在閒談中問我，假若不是選擇牧職的事奉，我會選擇甚麼職業？我自己年輕時曾經夢想的職業——職業圍棋棋士（當我在台灣修讀大學時，有幸拜師台灣當時四大職業圍棋棋王之一的周咸亨棋士學習圍棋）、旅行家（當我一九九一年旅遊蘇聯和東歐時，曾經在波蘭附近的小鎮跳火車跌落在火車軌中間）、管絃樂團的指揮（中學讀書時，因一次偶然的機會選購了由Glenn Gould彈奏的《貝多芬鋼琴奏鳴曲——悲愴、月光和熱情》，自此便與古典音樂結緣，特別喜歡指揮的崗位）、體育記者（於中小學時曾是乒乓球校隊與大學時的足球校隊，並於二〇〇八和二〇一二年觀賞北京和倫敦奧運會），或是咖啡師（幾年前曾學習和順利地考得咖啡師的基本資格）。當然，到我真的退下牧職事奉時，我沒有可能擔任年輕時曾夢想的職業，但也希望有機會能夠成為我退休後的副業！

在近幾年牧職事奉的體會中，上帝給了我一個繼續無休的遠象，就是希望將來能擁有一個空間或平台（開一間小小的咖啡店、棋社或書店等），藉着生活文化的真善美與上主聖言和敬拜結合，直接與更多不同群體的生命結連，讓他們能經歷上主的恩情和生命得着轉化，從而真正明白和體會到上帝在生命中賜給我們的信望愛！



王玉慈牧師

60後的人生規劃： 一位教牧人員的分享

陳德昌牧師

「生日快樂！」還記一年多前在某次崇拜中家事分享時段，負責同工突然宣佈堂主任（即筆者）翌日六十歲生日，邀請全體唱生日歌和散會後分享生日蛋糕，場面令我非常感動和有所觸動。

對中國人來說，無論稱之為耳順、耳順之年、還曆之年、花甲之年，均指已達六十歲的人。人既稱之為花甲老翁，意思是無論身體狀況，心靈狀況、家庭或社會角色都應有所轉變，從前線退下來，最好是安享「晚年」，享「兒女福」，「退休」就是今日的說法。劉禹錫撰寫《酬樂天詠老見示》，回贈白居易給他的《詠老贈夢得》，當中曾豪言「莫道桑榆晚，為霞尚滿天」，經過用心的規劃，退休生活仍然可以過得愜意和充實。

對於循道衛理聯合教會的教牧人員來說，六十歲就是退休年齡！雖然不同國家地區因應普遍老齡化的問題一再延後退休年齡，甚至去到六十八歲，但始終都有退下來的一日。評估過自己的身、心、靈的狀態，也看到教會資深教牧人員有青黃不接的斷層困擾，我首個六十後的人生規劃就是向教會申請延期退休至六十五歲。期望這藉這最後一程，能讓自己對「生於斯、長於斯」的教會盡上最後一分努力，發出餘暉，也「退於斯」。在牧師和堂主任的職分上爭取最後的服侍機會，也為較年輕的教牧團隊和教會領袖們爭取時間空間，讓他們能順利接班。

退休生活該怎麼安排？與家人好友旅遊消閒？探望子女和照顧孫兒女？為自己人生下半場再尋覓可持續發光發熱的事奉？以退休教牧身分繼續服侍？還是低調地發展個人興趣，栽花養魚，寵物潛水？多做運動，把身體狀態重新調校，可以多走幾年？這豈不是都與我近年積極參與發展金齡事工有莫大關係？

三軍未動，糧草先行。參看不同有關退休資訊，網站前列出現的都是討論「退休金」的問題，無論是鼓勵大家要盡早為退休作投資儲備，還是要享受不同階層的退休生活，都與「退休金」掛上關係。作為總議會「舊制」的教牧同工，我們有一個更安心的計劃，在退休之年把歷年的公積金供款全數交還給總議會，我們除了領取長俸（約薪俸的四成）外，也可享有退休宿舍的安排。這大大紓緩了眾多退休人士需要面對居住、生活及通脹的困擾。

連續事奉了三十多年，感到最虧欠的就是家人。所以，退休後第一個重要規劃就是怎樣好好地與家人相處。我的家庭相對簡單，父母已不在了，除了太太外，只有一個女兒外嫁澳洲，他們似乎也未想及生兒育女。所以，趁着身體狀況還可，總要安排時間到澳洲與女兒一家作短暫生活是必需的。會否以家庭團聚申請移居海外？我對於香港生活仍很滿意和有承擔，要離開此熟悉的地方並不是我的選擇，我會選擇移居中山或佛山也不考慮移民海外。

作為退休牧者，我肯定會以這身分繼續服侍循道衛理教會。至於會「掛單」到哪一間堂所，讓我感到不易決定了：信望堂是我第一間服侍的堂會，心一直對她也很牽掛；沙田堂的資深會友是與我一同成長的；在廣源、大埔也曾短暫當過堂主任；九龍堂是我服侍年期最長的一間堂會；北角堂是我退休前最後的一間堂會……我想，倘若有機會，也當先回到各堂會參加崇拜和在小組多講講道吧！

會長近年開始啟動洪水橋的宣教部署，呼籲弟兄姊妹為該區未來的發展和福音工作禱告和預備。當開始有居民陸續遷入該等社區時，亦是我等正式退休的開始，作為資深牧者，無法不關心和考慮如何參與該地區的福音開荒及拓展工作，我們作為退休人士，應更有經驗和資源去參與這些發展項目，期望屆時真能看到和參與宣教計劃的落實。



陳德昌牧師



成功「登陸」

岑禹勤牧師

未信主前，母親曾向我說：「你們岑家的上一代，個個男人都活不過六十歲。」因這緣故，我也想過如何在六十歲前，完成我一生要做的工作，但想來想去，也不外是讀書、賺錢、結婚、養兒育女、儲錢去旅行。

可是，自從認識福音之後，人生的目標有了很大的改變。

當我知道自己的生命是屬於上帝，在基督耶穌裏創造的，為要使我們行善，就是上帝早已預備好要我們做的。（參弗二：10）我便立志不論生命長短、做甚麼職業，也是為上帝而活，為人祝福，為別人帶來福音的好處，這是我一生最大的願望。還記得，當我在澳門事奉的時候，一位澳門的年青人曾取笑我：「岑生，你退休之後做看更，也是向人傳福音。」

是的，傳福音給人，不是我的工作，是我的生活方式，或許有人認為我仍然是放不下工作。但無論如何，作為一個蒙恩得救的人，想到當我退休離開堂會事奉後，我當怎樣延續這種生活方式，並邁向自己夢想和目標呢？我的夢想和目標是包括：繼續參與海外宣教、寫一本小說、到非洲尋根、保持家人基本的生活質素等等。

因此，在我六十歲生日之前，我便做了三件事：

1. 約見財務顧問，諮詢有關退休之後的財政狀況，看看現在的生活方式和儲蓄到底能否維持我退休後的生活質素；在沒有收入前，應該怎樣估算分析自己的期望，做好投資、套現、節儉或工作安排。當然，諮詢過後還要憑信心交託上主，靠着聖靈的帶領行事。正如箴言教訓「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明。」（箴三：5）
2. 作一次認真的身體檢查。自五十歲開始，我已先後三次患上肩周炎，令工作和生活非常不便。加上有家族性遺傳，做了身體檢查之後，便要認真聽從醫生吩咐，作針對性的戒口、多做運動和注重營養，特別要預防骨質疏鬆，提升肌肉功能。所以，這幾年與太太一起晨運，成功避過痛風病發和血壓過高的問題。
3. 結交同一心志的友好。一般男士的個性都喜歡獨立自主，較少與人交往。我知道自己同樣有這種性格，而且特別喜愛開荒、創新、冒險性質的崗位。所以，便需要更長的時間去建立更深的關係，去認識和尋找同路人。這幾年來，我嘗試接觸一些差會機構，參與他們的事奉，也與澳門同工保持聯繫。

回想母親的話，若五十九歲的壽命是我家族男丁的命運，那麼我現在成功「登陸」（慶祝六十歲），已經是上帝的恩賜。所以，我也無需憂慮，反而要盡本分，更積極的感恩，帶着平安與喜樂的心活好每一天，因祂供應我一切的需要。（參路十二：30-31）



岑禹勤牧師

60後的規劃之前……

梁慈光牧師

時間飛逝，轉眼間由「登陸」進入「60後」，我有甚麼要面對？有甚麼要準備？有甚麼要規劃呢？最近有位朋友分享她的宣教士戰友，八十多歲仍然活力充沛地去服侍，她讚嘆不已說：「祈願我們到八十歲後時也能像她那樣精力十足！」我的回應是：「八十歲已經是上主極大的恩典，願上帝賜恩，好讓我們能按力量服侍祂。」

我以「生老病死」作為自我生命的反思。「生」已遠去；「死」亦簡單，全是上主的智慧和恩典，做足準備便可。「老」則每天都在發生，需要多點調校與適應；「病」其實也是「老」的副產品。曾經聽過有些人老時無病，一病便一命嗚呼，毋須經歷病患，但有此等福氣的甚少，也非人力所能為，無謂自尋煩惱。所以我會集中思想「老」的挑戰和「死」的準備。

很多年長會友常覺得自己能力差，常說自己「無用」，我卻是從心底為他們有高齡而感恩。能力衰退是「老」的常態，接受「老」也該接受能力轉差，我除了提醒他們要常常感恩外，也肯定告訴他們「老」的福氣並非理所當然，至少我自己不一定像他們長壽。每一天的「老」皆是恩典，反而我們要歡迎及準備「老」的本質——身體和思想都會逐漸變得遲緩。

數年前，我踏足九龍寨城公園，公園環境優雅怡人，然而路徑高低起伏，估計長者難以獨個自由前行。我想像自己年紀老邁之時，若自己的孩子能偶爾與我到此同遊，就心滿意足了！心態上的準備很重要，接受自己身體轉弱，學習接納自己，欣賞別人的幫助，這樣豈不是十分美麗嗎？

父母今天都已不在世，有一次家聚，兄嫂

和我們的兒女孫子們共聚一堂，哥哥忽然問我：「領了遺產沒有？」我不明所以，原來他是指父母年老時皆有尿酸過高，問我是否也開始有這困擾！接受這種「遺產」也是十分幽默的方式，有何不可？「病」本是「老」的孿生兄弟。

「死」比以前來得接近，卻並不可怕，這本是人生的常態。對信徒來說，更是一個階段，只要對耶穌的應許有信心，便得着平安與安慰；「死」對一些人來說更是解脫，特別是那些病痛纏身的人。我所關心的，反而是身邊的人如何面對自己的離世，這需要有多層的準備，特別是他們對主的信靠；相信接受生命是恩典，一家人能夠彼此照顧是恩典，教會中一起聚會也是恩典，人的離開是暫別而非永別。當然還有其他的準備，例如彼此分享異象、分享生命與經驗，讓身邊的人體會無論甚麼境況，人人皆能在主的恩典中，「死」便不會成為遺憾，反之是祝福。

有了以上的基調，其他便可自由奔放，仰望上帝的心意去計劃了。「60後」快將退休，多了不少空餘時間，若能力和智力尚可，我有甚麼計劃？我會探索會否學習宣教；有機會去聖地獄幾個月，認真學習聖經，體會基督與使徒面對的處境與掙扎；我喜歡樹木，可以更多閱讀與學習和樹木相關的知識，或做義工，例如到衛理園幫忙，或到濕地公園參與導賞義工……

接納生命中「老病死」之限制，靠主探索生命之可能，確是十分快樂的事。🌈

梁慈光牧師





艱難中仍有祝福

林崇智牧師

—— ○一九冠狀病毒病疫症的出現帶來本港及全球翻天覆地的改變。疫情期間，香港政府部門實施特別上班安排；關閉公共設施；為集中資源抗疫，醫管局削減非緊急服務；全港學校停課；中學文憑試（DSE）延期舉行；為設立檢疫中心及閉關等政策，社會爭議不斷，出現堵路、縱火、示威及醫護罷工等行動。為防疫情擴散致社區爆發，專家們提倡全民出外要戴口罩後，社會出現購買口罩的人龍，甚至搶購食米、廁紙和日用品。由三月起，大批留學生和海外港人回港，令確診人數飆升，政府除發出紅色外遊警示及要求所有沒有病徵的抵港者均需家居檢疫或入住檢疫中心外，更於該月底推出「限聚令」、食肆規例措施和關閉各種消遣場所。

新冠疫情前所未有的，帶來本港及全球經濟重挫，經濟活動停擺，百業蕭條。不少店鋪結業，工人開工不足及失業率持續上升，以致人心惶惶。政府為「保就業，撐企業，紓民困」，成立「防疫抗疫基金」，盼望能與市民共渡時艱。我們真盼望疫症早日消失，社會經濟及市民生活早日重上正軌。但我們也知道疫情反覆，在各國各地仍是此起彼伏，未有平息跡象。故我們相信抗疫會是一場持久戰，在未研發出有效疫苗或解藥下，「與疫共存」好一段時間會是不爭的事實，故此我們必須經常保持高度警覺及危機意識，不要掉以輕心而鬆懈了防疫措施，我們更要積極抖擻精神，保持信心和盼望，守望相助，迎難而上；若能善用逆境，說不定我們能迎來一個更美好的明天。

在疫症肆虐期間，深信同工同道有較多寧靜獨處時間，在信仰上必定有所反思，甚至學到一些寶貴功課，盼望大家不要吝嗇，將這些寶貴經驗彼此分享。今天我也藉此機會，與各位作出一些的分享：

教會是甚麼？

這是我們在任何時候也必需常問的重要問題。疫情出現不久，政府已呼籲盡量減少、甚至停止人群聚集的活動。從二月中起，本港不少宗派教會相繼停止團契小組及主日崇拜等聚會，會議和活動也相繼取消或延期舉行。突然間平日忙個不停、以事工和活動為中心的教會停擺了。沒有聚會、沒有會議、沒有活動的教會還是教會嗎？本宗的教會觀是兼容的。我們相信各地教會在基督的恩典和聖靈帶領下，按着不同的神學、歷史和文化條件，發展成為一個以信仰、教義、禮儀、制度和傳統為軸心的歷史性組織，藉此傳承和實踐基督信仰及使命。但制度化的教會危機，就是不知不覺跌入事工化和表面化的形式主義，失去了應有的內在生命活力，所以本宗也認為教會必需同時是一群忠心信徒，藉着學習、分享和實踐聖經的教導，活出一個在聖靈裏的團契。在上帝的愛中，緊密活潑地結合成為一個身體，彼此分享，扶持守望，使生命成熟成長，得着能力在世上實踐使命。我們認為信仰群體生命的建立和互相緊密的結連，才是教會活力和生命所在。

為減少病毒擴散危害生命健康，本會很多聚會和活動停止了，也包括暫停兩個月的現場崇拜，但我們發覺不少禮拜堂的同工同道，藉着現代科技的網上直播平台，繼續進行查經、祈禱、分享等團契活動和崇拜。一些平日因着不同原因未能常出席的弟兄姊妹，也能參與並珍惜網絡的靈裏團契。因着疫情和限聚令，我們知道不少人都盡量減少外出，但在這段非常時期，同工同道卻更加敏感肢體的需要，更頻密的以電話聯繫，甚至親身探訪，送上所需的防疫物資及生活所需，這些簡短的團契和彼此的代禱，反而增進了過往團契週會未能帶來的關係情誼。沒有了有形的週會活動，反而增加了在基督裏的團契共融及祝福。我聽到不少見證，這些平日欠缺了的關懷，令受訪的肢體深受感動。這份有血有肉的愛，甚至使對信仰抗拒的會友家人改變態度，決志歸主。讓我們為到平常日子能相聚、見面共處而感恩，並加倍珍惜把握相聚相交的機會，不要將基督徒的團契變成忙過不停的活動。我們必須緊記，生命關係的建立才是教會生活的核心，籌劃的活動和事工若不能帶來真正的團契，便不要做了。

信仰群體的互相服侍

本會實踐信仰和使命，是以不同層面的信仰群體，緊密的互動關係為基礎。首先是上主呼召不同恩賜才幹的信徒，投身在不同堂會的小組中，互相配搭，實踐使命。其次是在總議會的帶領下，堂會與堂會間彼此分擔分享，互相合作扶持，共同面對機遇和挑戰。是次疫症的出現，無意中為本會提供各堂難得的互相合作寶貴機會。在疫症出現初期，本會很快便成立了一個由各堂同工同道組成的資訊科技人才小組，為各堂提供崇拜直播和網絡平台聚會等技術交流和支援，為往後多月來各堂（尤其是一些資源較少的堂會）提供很大的幫助。

此外本會各堂主任也有一個WhatsApp群組，交流堂會早期面對防疫物資短缺和對疫症帶來的牧養問題，並作出回應。這個牧者群組也成了一個美好的團契，除防疫資訊外，彼此間也作出堂會資源上的分享，讓物資短缺的堂會得到支援，好使他們能向有需要的信徒供應物資。不同的堂會如何回應疫情，也很快成為別堂的參考，例如部分社區意識較強的堂會，體會到在這非常時期，禮拜堂不單要關心信徒，也要關心社區中有缺乏的鄰舍，於是組織弟兄姊妹進入社區，尋找有需要的人，派發防疫用品及生活所需。這些牧養鄰舍的見證，便成為本會各禮拜堂效法的榜樣。

各堂同工同道在網上技術的分享交流，很快便帶來探討未來網上牧養的需要，例如網上崇拜、培訓、奉獻、宣教、團契、查經、祈禱等討論。我們今天生活在一個資訊科技發達和數據不斷互動的世界，不少弟兄姊妹和慕道的朋友因着不同原因，未能經常親身參與禮拜堂的聚會，我們如何回應這些群體的需要，但同時避免跌入科技帶來的陷阱？針對這些群體多元化的牧養需要，不可能是一間禮拜堂便能有效回應的，讓我們把握疫症期間提供的各堂合作機會，一起携手前行，幫助教會在新時代能更適切牧養信徒和有效的向慕道者分享信仰。

艱難時的信心和禱告

「萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處。」（羅八：28）這是我們基督徒所深信的。也許有一些人會問，為何上帝容許這個帶來三百多萬人確診、二十多萬個家庭面對生離死別的痛苦災難發生。我們的信仰經驗告訴我們，在人生旅程中，基督教的信仰是不能給所有問題提供答案的。上帝不會常常滿足我們的好奇心或除掉我們的困惑，祂往往只給我們足夠的亮光，讓我們好好地生活下去。我們知道上帝常以奧秘的方式行事，並挑戰我們以信心和勇氣，在令人畏懼的烏雲，甚至狂風暴雨下跟隨祂，帶着平安前行，領受在平常日子無法得着的祝福。所以信心的生活是包括我們在擁有從聖經而來，關乎上帝的愛、生命和死亡等答案下，帶着一些難以解答的問題，憑着信心不憑眼見（林後五：1），在應許中積極地生活。

在艱難時，我們相信會經歷到潘霍華牧師殉道前所寫的：「我是很軟弱，但在祢裏面就得到幫助。我是很絕望，但在祢裏面有平安……我並不明白祢的道路，但祢會知道我的道路。」我們真的誠心禱告，希望疫症快點過去，上帝今天未有即時回應我們的禱告，可能是祂希望我們學習忍耐和等候，以致我們能在逆境艱難中學習一些寶貴的屬靈功課（羅五：3-5）。今天上帝未有回應我們的禱告（最少是表面上），也許祂要我們知道，祂才是上帝，是歷史和生命的主。既是這樣，祈禱便不是用來命令上帝、說服上帝改變祂的主意，使事情按我們的心願進行。我們要倒過來的說，禱告是改變我們既有的態度和心思意念，信任和順服上帝奇妙的旨意，謙卑接受祂的智慧和道路，過於我們所能明白理解（羅十一：33-35）。上帝是不用、也不應照我們（受造物）的意思而行，而是我們如何按上帝的旨意生活才是重點所在。讓我們學習無論得時不得時，都要忠於愛神愛人的信仰，並以法蘭西斯的禱告作為我們今天的禱告，叫我們的生命成為別人的祝福：

主啊！使我作祢和平之子，

在憎恨之處播下仁愛；在傷痕之處播下寬恕；在懷疑之處播下信心，

在絕望之處播下盼望；在黑暗之處播下光明；在憂愁之處播下喜樂。

在疫情下我們真能這樣嗎？在人不能，在上帝凡事都能（太九：26）。求主憐憫，賜恩給我們。阿們！



本會「就二〇一八年 (一) 檢討小組 (二) 政策草擬 工作進

本人在二〇一八年十二月十八日接到一項有關本會牧者涉及性騷擾事件的投訴；即委任「調查小組」處理，惟有關會議紀錄和及後的牧師部閉門會議內容被洩漏，事件旋即被廣泛報導，令事態更顯嚴重。本會常務委員會於二〇一九年四月廿七日之會議中通過成立三個小組跟進，並在二〇一九年總議會代表部會議中報告。謹將三個小組之工作進展報告撮錄如下——

(一) 檢討小組

檢討小組已完成檢討工作，並向常務委員會提交報告，內容撮要如下：

1. 檢討部分在於投訴之處理方式及過程是否符合實質及程序上之公義及公平，亦包括洩密之問題。
 - a. 處理投訴：投訴者除對洩密表示受傷害及失望外，對處理表示接受；「調查小組」最後提出雙方同意調解的處理方法。被投訴者沒有承認所有指控，不同意小組的「裁決」，惟知道自己令對方不開心而表示歉意，主動辭去本會屬校的校監職務，是完成調解的重要原因。在處理過程中未有包庇被投訴者。被投訴者要求對此事件及破壞保密協議進行檢討。
 - b. 被委派處理該投訴的「調查小組」，權責未有清楚適切界定，甚至存在矛盾（見2b），對涉事人士的利益未有公平保障；因為尋求各方接受的解決方案應該按保密及無損權益的原則進行，一般來說無須就投訴是否成立作出定論；若在教會層面進行較平機會深入的「調查」或「裁

決」，並不適宜，亦無需要。今次事件中被投訴者並未完全被告知「調查小組」獲悉的所有證供，而「調查小組」不贊成將會議紀錄交被投訴者，以致無法作全面申辯。「調查小組」的結論未經過符合程序公義的研訊程序，因此不能視為穩妥的「裁決」。

- c. 「調查小組」未有跟從法庭的基本搜證和盤問程序，卻作出儼如法庭之正式裁決；雖然小組的最後報告中未有用上「裁決」這字眼，但卻在不預期的洩密情況下被報章標題「教會裁投訴成立」及部分錯誤內容報導，即引起他人誤會，對被投訴者並不公平。
- d. 洩密既對涉事者不公，兩次洩密實令人震驚，甚至高度懷疑洩密者就在牧者群之中！會長必須再三訓示教牧同工及信徒領袖，對違約失信的洩密行為，表示遺憾，並強烈譴責。建議個別會見可能涉及事故的十位牧者，按需要予以提醒、牧養關懷和紀律處理。

【註：會長、副會長及林文瀚弟兄遵照常務委員會委派，認真地個別會晤了十位曾經接觸過有關調查紀錄的牧者，他們均表示非常關心洩密造成的負面影響，並強調自己沒有將有關文件或消息外洩；他們都在「聲明書」上簽名，作出同樣的表示，故洩密事件可能需要在懸疑中放下。】

2. 為未來訂定合宜措施：

- a. 牧養關懷和輔導：教會接獲涉及牧者的投

性騷擾事件」成立之

小組 (三) 宣傳及培訓小組

度 報 告

訴後，應在成立「調查」小組之先，盡快由兩三位資深牧者或退休長牧分別會晤涉事雙方，瞭解情況、表達關心，加以牧養關懷和輔導；並在雙方同意下，盡快處理。若未能和解，會長需正式委任「專責」小組，負責調查、處理有關投訴。

- b. 「專責」小組的權責應清楚界定，不應混集了調查、調解、紀律的權責，以致功能及性質並不清晰，甚至存在矛盾。
- c. 陽光測試原則：所有涉及投訴的輔導、和解、調解、調查，可以在雙方同意的保密原則下進行，但必須公平公正，沒有偏私，沒有包庇，經得起「陽光測試」，包括投訴者明白她/他可以隨時報警或尋求平機會調解。
- d. 不容洩密：內部初步調查 / 調解紀錄，應盡量簡單，只需錄下雙方同意的調解方案或處理方式。載有當事人身分的紀錄，不應在網上傳送，亦不應傳遞予與案件無關之人士。

檢討小組之報告經獲常務委員會接納，擬閱讀報告全文之會友、經常在本會聚會人士或在本會學校及社會服務單位工作的同工，歡迎與有關堂主任聯絡，以便安排到禮拜堂登記閱讀。

(二) 政策草擬小組

政策草擬小組已完成訂定本會〈防治性騷擾政策〉及該政策之簡單版本——〈防治性騷擾須知〉，並獲牧師部及常務委員會通過。小組隨即展開〈處理性騷擾手冊〉之草擬工作，以供處理有關事件之同工同道遵循。

(三) 宣傳及培訓小組

宣傳及培訓小組所擬定的未來工作如下：

1. 本會〈防治性騷擾政策〉獲常務委員會通過後，即透過〈週刊〉消息稿公佈及印發〈防治性騷擾須知〉，印刷本在本會屬下單位擺放，亦放在本會網上及設定QR Code，方便有興趣者上網詳細閱讀。
2. 小組將於本年第二、三季分別為本會所有單位之執行負責人及全體宣教同工舉行講解會，亦為本會堂區領袖及會友舉行公開聚會。
3. 培訓方面，則請牧師部為總議會教牧人員定期安排培訓，幫助彼等了解應如何處理性騷擾之投訴，包括調解技巧及個案分析；亦請學校教育委員會及社會服務委員會按需要為校長、老師、社工等安排相關之培訓。

本會歡迎會友對本會之〈防治性騷擾政策〉提出意見（請電郵至shpolicy@methodist.org.hk或傳真至28661879），本會將定期檢討修訂，檢討時將一併考慮所接獲之意見。

會長

林崇智 謹啓

二〇二〇年三月卅一日



反思、感恩、仰望

盧龍光牧師

自二〇一八年十二月十八日知道自己涉及一宗被本會一間中學女職員的性騷擾投訴，至今已十六個月。由於我和投訴者曾達成一項保密協議，雖然已被洩漏，但我仍然保持緘默，一直避免公開分享我的感受、看法和反思。

由我被通知涉及該事件開始，經歷了詫異、反思、感恩、委屈、憤怒、檢討等心路歷程；在這段日子中感謝不少弟兄姊妹和家人的關心、信任、提醒、分擔，因這事對他們造成的傷害，至今我仍覺愧疚，謹向他們道歉。另外，我也經歷了質疑、審判、責難、冷漠的眼光和言語。

本會常務委員會在此事件後成立的「檢討小組」，在二〇二〇年四月五日的主日崇拜〈週刊〉登載了「報告撮要」，相信這是我向眾弟兄姊妹交代的適當時刻。

「報告」指出：負責處理事件的「調查小組」，權責不清，「對涉事人士〔投訴者和被投訴者〕的利益未有公平保障」；「事件中被投訴者並未完全被告知『調查小組』獲悉的所有證供，而『調查小組』不贊成將會議紀錄交被投訴者，以致無法作全面申辯。「調查小組」的結論未經過符合程序公義的研訊程序，因此不能視為穩妥的「裁決」」；「在不預期的洩密情況下，被傳媒以『教會裁投訴成立』及部分錯誤內容報導，引起他人誤會，對被投訴者並不公平」。洩密事件破壞會眾對教會的信任，亦對投訴者、被投訴者及其家人造成傷害。

這份報告可以說還了我的部分清白。但若更要完整地解答「究竟發生了甚麼事？」就需要重新作出全面而公正的調查，這也是一些弟兄姊妹向我作的建議。在此，我必須強調，我當日了解教會成立的「小組」，目的是進行有如家庭內

部的調解，或是「平等機會委員會」的調停，並非作出深入的調查及研訊，亦不會作出甚麼「裁決」。我在此事件中，已經接受了「調解協議」，前提是不想令投訴者不快。因此，現在我仍本此初衷，決定不會作出重新調查的要求。全份「檢討小組報告」的公佈，我認為是處理這令人傷痛事件的結束。求主憐憫！醫治安慰所有因這事件受傷害的人！

其實，當我收到被投訴的通知後，除了詫異及委屈，我即時的另一反應是感恩！因為我警覺到上帝的鬧鐘已響；我在二〇一二年中已是本會的退休牧師，早應放下本會的工作責任，可以愉快地開展人生下半場的事奉，因此我感恩！

在被投訴初期，曾經因以為自己令投訴者不开心表示歉意。如今閱讀了記錄，亦獲得其他資料，對整個事件感到疑惑和遺憾！無論如何，由於我主動辭去校監職務，成為此投訴事件得以解決的主因，我亦為此感恩。

這事件使我就這四十多年的牧養態度作深切反省；今後我將提高警覺，更敏感於別人感受，尤其是不經意間可能使別人感到傷害；但我仍然堅持以親切的態度，不分男女老幼尊卑的差異，以信任、愛心說誠實話，作為我牧養的態度和原則。仰望主的憐憫並給我恩賜，因為這次的經歷，使我將來可以牧養教會和社會中，因遇到不公而需要協助的投訴者和被投訴的人。

回顧過去，保羅的話時常是我的指引：「我被你們、或任何人評斷，都認為是一件小事；我自己並不評斷自己。我覺得自己良心清白，但不能因此證明我沒有罪。惟有主才是審斷我的。」（現代中文譯本，林前四：3-4）；「感謝上帝，因他有說不盡的恩賜！」（林後九：15）阿們！



徵求「榮譽讀者」

親愛的弟兄姊妹：

你有興趣步武會祖衛斯理約翰，做個愛讀書的人嗎？

為提升會友對閱讀本會出版書籍的興趣，及讓大家在支持本會出版事工上有份參與，文字事工委員會推出的《會訊》「榮譽讀者」計劃：凡捐獻港幣五百元或以上者，皆可於未來一年成為《會訊》的「榮譽讀者」，享有下述權利：

1. 免費獲贈一年內本會出版的所有新書（書籍會寄到府上）；
2. 免費出席文字事工委員會舉辦的閱讀座談會或茶座；
3. 芳名刊登在《會訊》上（捐獻後翌期所出版之《會訊》）。

現時文字事工委員會每年的出版經費超過一百萬元，除每月出版《會訊》，每年更出版新書若干冊。本人衷心期望弟兄姊妹能踴躍成為「榮譽讀者」；設若有五百人參加，我們即收到廿五萬元的奉獻，足夠出版十多本好書了。你的參與，有助於我們出版更多更好的書，請不要猶疑了，立即填寫參加表格，連同劃線支票寄回。

若有垂詢，逕向本人或總議會辦事處徐瑞華編輯查詢（電話：2528 0186 / 3725 4527；傳真：2866 1879或電郵lit@methodist.org.hk）。敬祝

安康

吳思源

文字事工委員會主席

「榮譽讀者」參加表格

請以正楷填寫

姓 名：（中）_____（英）_____

性 別：_____ 所屬堂會：_____

聯絡電話：（住）_____（手提／辦公室）_____

通訊地址：（中文）_____

電 郵：_____

參加者簽署：_____

請注意：

1. 支票請以「循道衛理聯合教會」（The Methodist Church, Hong Kong）名義抬頭，並加劃線；
2. 請將參加表格連同劃線支票寄交：
香港灣仔皇后大道東271號衛斯理大樓14樓 文字事工委員會收
3. 信封面請註明：參加「榮譽讀者」



· 牧 函 ·

雨過天晴齊出發 言語行為獻主前

各位親愛的同工同道，主內安好：

本港的「反修例」抗爭運動尚未平息，新冠病毒疫情持續肆虐，最近兩個月來的政治衝擊有雷霆萬鈞之勢，且接二連三的出現，處身在狂風駭浪下的這隻小船——教會——最需要的就是懇求止息風浪、賜下平安的主與我們同在，加添我們信心，按真理前行。使徒保羅教導我們：「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜那超越人所能了解的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。」（腓四：6-7）這也是我衷心為你們的祈求。每逢我對前路感到迷茫時，就必定會記起約翰紐曼樞機（John H. Newman）所寫的《慈光引領歌》：「黑暗之中，懇求慈光引領，導我前行！黑夜漫漫，經過荒山，經過曠野，洪流，直到天明。常蒙引導，深信主仍引領。我不求知道前路是何情景，只懇求主一步一步引領。」深願主藉着這首高舉信心的詩歌，加添我們力量和勇氣。

本會長牧盧龍光牧師於二〇一八年底涉及性騷擾被投訴一事，經過差不多一年半的跟進，現在應是劃上句號的時刻了。本會常務委員會於去年四月因這及其後之洩密事件成立了三個專責小組，經過多月的努力，已向常務委員會提交了報告。常務委員會接納檢討小組的報告，並決定將報告內容撮要，刊登於〈週刊〉及上載至本會網頁，也歡迎本會會友、經常在本會聚會之人士及在本會學校和社會服務單位工作的同工查閱報告全文。盧牧師亦透過本會〈週刊〉及網頁分享了他在事件中的感受、看法和反思。本人除對事件中違約失信的洩密行為深表遺憾及予以譴責外，亦在此代表教會感謝「檢討小組」的寶貴建議和提醒，深信本會能以更好的方式和公平的程序處理日後的同類事件。

「防治性騷擾政策草擬小組」經過多月商討，為本會訂定〈防治性騷擾政策〉（下稱「政策」）及〈防治性騷擾須知〉，稍後也會完成〈處理性騷擾手冊〉供同工同道使用；未來最重的擔子便落在將要開展工作的「宣傳及培訓小組」身上。多謝眾同工同道的協助和勞苦，願主親自報答。

回顧過去一年半，事件為教會及不同人士帶來困擾和傷害，本人礙於經驗和能力有限及本會對「性騷擾」投訴欠缺完善的政策和指引，以致在事件的處理上有不足及未盡善之處，作為會長責無旁貸，亦深感愧疚，在此謹向當事人及其家人、主內同工同道，表達由衷的歉意，懇請原諒。我們知道教會、牧者、同工同道不是上帝，也常有軟弱、犯罪和跌倒，有錯失和不完美的地方；學習饒恕有意或無意帶給我們傷痛的群體和個人（包括自己），靠上主恩典放下重擔，我們才能得到醫治和釋放，邁向滿有喜樂自由的程途。我也祈願藉着上帝的大愛和憐憫，幫助我們在事件中有所反省、學習和成長，對性騷擾問題提高關注和防範；又靠着聖靈大能，走出困擾幽谷；在教會元首基督耶穌恩領下，彼此相愛接納，互信扶持守望，同心合一邁向光明的前程。

這件令人傷痛的事件，也令我深深體會聖經的話：「萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處。」（羅八：28）。相信上帝是以永遠的愛我們（參耶卅一：3下），祂向我們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念（參耶廿九：11）。上帝既是祝福我們，不是咒詛我們，那麼我們縱使遇上不明白、不了解，甚至從人來看是「不好」的事，我們仍可帶着感恩的心，深信有上帝測不透的愛和恩典在其中（參羅八：31-39）。事實上，在未發生投訴事件之前，我已委任同工為本會草擬相關的政策文件；今天本人深信這事件讓本會在處理性騷擾投訴上，學習了許多平時學不到的寶貴功課，今天所制訂的《政策》，肯定較初期的文件更為適切和完備。

在牧函結束前，我特意將〈政策〉部分內容整理撮錄出來，讓眾同工同道周知本會在這事上的信仰立場和原則：

我們相信每一個人皆按上帝形象所造，具有不容侵犯的尊嚴和價值，但也同時相信人人都是罪人，既會犯罪亦會被罪所傷害，成為性騷擾的加害者和受害者，需要上主藉着耶穌基督在聖靈裏的大能救贖和醫治，也需要教會的牧養、輔導和支援，在群體中學習互相聆聽，互相認罪，彼此寬恕，彼此代求。倚靠上主恩典得醫治，竭力在成聖的路上邁進，成熟成長。

本會致力消除及防止可能存在於教會內或成員間任何形式的性騷擾，絕不容忍、姑息或包庇任何性騷擾的行為，認為這是損害了上帝對「性」的美好創造，冒犯了他人的尊嚴和違背了上帝的旨意。所以本會會盡力建立一個互相尊重和安全的環境，締造一個仁慈、聖潔和公義的團契，於本會內讓任何人士都能在一个沒有性騷擾的環境下安心工作、聚會或接受服務。我們已制訂合適和完備的〈政策〉，並會採取有效措施，以保障任何在本會內的人均不受性騷擾的傷害。當不幸事件真的發生，本會必本着愛與公義原則，按合理的機制程序，公平、公正地嚴肅處理，並為投訴者、被投訴者、以致他們的家人和受影響人士，提供或轉介適切的牧養、關懷和輔導。

為防止及消除本會內的性騷擾行為，本會將透過不同的途徑，如定期的宣傳、講座及培訓活動，提高會友、教牧同工、僱員及其他為本會服務或接受本會服務人士對防治性騷擾的認知和意識，了解本會在這方面的政策措施和處理程序，也培養僱員和會友正面的價值觀和態度（如兩性平等、互相尊重和關愛他人等），並教導恰當的人際相處技巧，避免性騷擾事件發生。

教會是燈台，照亮四方，這個佳美見證是需要在行為上被各人看到和感受到（參太五：16）。惟願是次事件提高本會對性騷擾問題的認識和關注，提醒各人在社交行為上要加倍敏感、小心謹慎，在政策制度上要持續優化，在投訴處理的程序上要明確清晰，並保障任何涉事人士的合理和合法權益，讓教會在地上有美好見證，所作的皆能榮神益人。

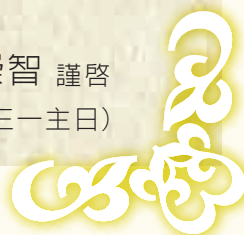
未來日子，教會仍會面對彼此信任，合一同心的考驗試煉和攻擊，但我們深信「靠着愛我們的主，在這一切的事上，我們已經得勝有餘了。因為我深信，無論是死，是活，是天使，是掌權的，是有權能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是深處的，是別的受造之物，都不能使我們與上帝的愛隔絕，這愛是在我們的主耶穌基督裏的」。（羅八：37-39）

願聖父之愛、聖子之恩、聖靈的團契常在我們當中。✠

主僕

林崇智 謹啓

二〇二〇年六月七日（聖三一主日）





經濟寒冬下的 支援措施及回應

—— ○一九冠狀病毒病疫情肆虐，對本港經濟的影響逐步浮現。零售業首當其衝，食肆、商場門堪羅雀，航運業傳出裁員的消息，打工仔放無薪假，減工時的情況更此起彼落。政府於二〇二〇年三月份公佈最新的失業率為3.7%，是九年來的高位。與消費及旅遊相關行業（即零售、住宿及膳食服務業）的失業情況嚴峻，合計的失業率維持在6.1%，是約十年來的新高，行業就業人數按年繼續急跌。同時，建造業的失業率進一步上升至6.8%，也是近九年來的最高水平；而進出口貿易及批發業的失業率亦明顯惡化。香港將進入經濟寒冬，失業率相信會進一步攀升至歷史新高。

增加就業機會及促進社區經濟

疫情來勢洶洶，失業情況未許樂觀，低技術工人的情況尤其嚴峻。在促進就業方面，政府應有積極角色，可以：

- 開設新職位創造就業機會；
- 加強勞工處推行的就業計劃，為有需要人士提供培訓及入職機會，並提高津貼，鼓勵僱主聘用中年及殘疾人士；
- 撥款資助非政府機構，為青年開設短期就業職位；
- 設立一站式就業及再培訓服務，協助有需要的市民尋找合適工作，並向他們提供就業、培訓及與社會福利相關的資訊和援助。

除增加職位外，開拓多元的生計出路也必不可少：

- 墟市能夠為基層及婦女提供多元化的就業機會及低門檻創業途徑，因此，政府應該拆牆鬆綁，簡化申請程序和手續，讓各區定期舉辦墟市，使基層市民能夠透過擺檔賺取收入；
- 政府應設立更多小販排檔及重發流動小販牌照，以增加基層市民賺取生計的機會；
- 為推動本地生產及社區經濟，政府可提供場地設立社區廚房，以建立本地生產點及銷售點，亦可資助社福機構或教會改裝設施及容許有關單位租借上述空間予社區人士使用，並協助使用者申領牌照。

短期現金津貼及失業支援

政府於二〇二〇年一月公佈十項民生政策新措施，當中包括為失業及開工不足人士提供過渡性支援。由二〇二〇年四月一日起，一年內失業一個月以上，並在此前曾領取在職家庭津貼(「職津」)或各項學生資助計劃(「學資」)的人士，可就該月申領現金津貼，最多三個月。另外，由二〇二〇年四月一日起，十二個月內開工不足，並在此前曾領取「職津」的人士，只需符合較少的每月總工時時數，便可申請相關月份的現金津貼，最多三個月。然而，以上措施只針對曾領取「職津」或「學資」的人士，卻未惠及其他失業或開工不足的人士，有欠公允。故此，政府宜放寬申領資格，以確保所有面對失業及開工不足問題的人士均能夠申領津貼，並為有關人士提供足夠的津貼金額及合適的領取時間。長遠來說，政府應設立多方供款的失業保險制度，以面對經濟起伏帶來的就業不穩風險。

強化零散工的勞工保障

香港勞動市場近年漸趨「零散化」，在經濟轉差的情況下，「零散化」問題只會愈趨嚴重。現時香港勞工法例有「418」的規定（即連續四星期，每星期為僱主工作不少於十八小時），大部分的勞工保障只涵蓋符合「418」的

僱員。在「418」規定下，零散工欠缺足夠勞工保障，故此，政府應檢討「418」規定，按比例為零散工提供充足的勞工保障，避免僱主透過工作「零散化」，逃避勞工保障的責任，不然，工人的處境在經濟不景的情況下只會更加惡劣。

教會的回應

疫症引發的經濟下行，教會既不能倖免，亦不應獨善其身。會友也會面對失業、減薪、裁員等引發的經濟困境。如何支援面對困難的會友，需要教會不斷探索及彼此承擔。回應社區及整體社會需要方面，教會除可擔當先知的角色，倡議改善政策及鞭策政府回應社會的需要外，亦可聯合眾教會的力量，以實際行動支援在困難當中的個人和群體，與香港市民共渡經濟逆境。在個人層面，會友應發揮關顧鄰舍和守望相助的精神，留意身邊人的需要，分享資源和關懷，為他們送上一杯涼水。



因 疫情仍然嚴峻，教會大部分的聚會都延期或取消，會議多改用視像形式舉行，故六月及七月期間的活動能否如期舉行，仍是未知之數。願上主憐憫，使肆虐的疫症早日平息，社會回復正軌，人人安居樂業，教會如常地藉傳道服務，見證基督。

林宗堯

2020年6月	
1	參與中文大學崇基學院校董會
6	參加九龍東聯區義務教士委員會退修會
7	參加「基督裏的良伴」結業禮
16	主持會長與行政同工團契
17	主持亞斯理幼稚園六十週年校慶畢業禮
21-23	參加世界循道衛理宗華人教會聯會神學委員會會議
23	參與本會宣教同工會

2020年7月	
4	主持丹拿山循道學校十週年校慶畢業禮
11	參與何文田循道衛理楊震幼兒學校畢業典禮
12	參與本會「盟約門徒」第十八屆守約者聯合聚會
14	主持會長與行政同工團契
17	參與油麻地循道衛理楊震幼兒學校畢業典禮
21	參與基督教協進會執行委員會會議
26	出席「屈膝寶座前——循道衛理會全教會祈禱會」





「快快地聽」聚會

本會社會服務部社會事務關注小組供稿

摘要

本會社會服務部「社會事務關注小組」於二〇一九年十月十九日晚上舉行之「我的心哪，你為何憂悶？」聚會反應理想，參加者認為嘉賓葛琳卡博士之分享有助彼等放鬆心情及紓緩情緒。為使更多弟兄姊妹得益，該小組再次邀請葛博士於二〇一九年十二月七日下午主領另一場聚會，讓會友在這紛亂的社會中學習如何聆聽。

是次聚會由社關小組成員楊慧兒義務教士帶領參加者唱詩及祈禱揭開序幕，其後由社會服務部部長林津牧師分享信息。

快快地聽，慢慢地說， 慢慢地動怒

林津牧師表示，是次聚會之主題為「快快地聽」。雅各書一章十九至二十節記載「我親愛的弟兄們，你們要明白：你們每一個人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，因為人的怒氣並不能實現上帝的義。」由此可見，聖經並不是教導我們不能聽、不能說及不能發怒；我們可以聽、可以說、甚至可以發怒，但有快慢之分別。快與慢是相對的觀念，快不單指速度，還指渴慕、投入；慢是指謹慎及儘量避免，即使我們要說、要發怒，亦要謹慎地去表達。

上帝如何看「說」和「怒」？

「多言多語難免有過；節制嘴唇是有智慧。」（箴十：19）；「惟獨舌頭沒有人能制伏，是永不靜止的邪惡，充滿了害死人的毒氣。」（雅三：8）上述兩段經文提醒我們應慎言。

「不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚昧。」（箴十四：29）；「即使生氣也不要犯罪；不可含怒到日落。」（弗四：26）聖經教導我們，人的怒氣並不能實現上帝的義，而當我們憤怒時，往往會失去理智，容易犯錯，所以應儆醒，疏導怒氣。

發怒的原因

我們為何會憤怒？其中一個原因是驕傲——以為自己甚麼都知道，以為自己比別人優勝，以為自己做對而別人做錯……。因此，當我們憤

怒時，應反省自己有否驕傲，有否把自己看得比別人高，以及有否充足考慮到別人的苦衷及背後的原因。哥林多前書十三章九節提到「我們現在所知道的有限，先知所講的也有限。」先知雖得到上帝的啓示，但所知的尚且有限，何況是我們？別人心裏的想法，我們沒有辦法完全了解，所以不能單憑表面的原因而判定對方做錯，應謹慎地提防自己出現這種驕傲。

另一個原因是不信，不相信別人會改變及成長。如這種不信不斷地深化，最後甚至會影響我們對上帝的信心。保羅在提摩太前書一章十五節提到「這話可信，值得完全接受：『基督耶穌到世上來是要拯救罪人』。」即使人有罪，上帝都不會放棄或是單單譴責他。上帝來到世上就是要拯救罪人，所以當我們看見別人犯罪時，應與他溝通，而不是割裂。保羅更表示：「而在罪人中我是個罪魁」。每個人都會犯錯，當我們犯錯時，會祈求得到別人的寬恕以及上帝的幫助，那當別人做錯時，為何我們不給他一個機會？當我們明白每一個人也有可塑性，上帝會拯救及幫助他，在發怒時便能較容易控制自己，減少衝突和矛盾。主禱文提到：「求上帝原諒我們，好像我們饒恕別人一樣。」如我們缺乏對別人的接納，便很難相信上帝也會無條件寬恕及接納我們。

上帝的義（三位一體）

上帝的義可以很廣闊，但從三位一體的奧義中，可看到上帝十分重視彼此間之溝通。聖父、聖子、聖靈是完全無間斷的溝通，聖父、聖子、聖靈亦幫助我們明白如何聆聽及接納別人。首先，從聖父的位格中提醒我們要尊重別人，因為聖父創造世界，也創造我們每一個人，我們每人也有上帝的形象，要被尊重。聖經提到：「上帝愛世人，甚至將他獨一的兒子賜給他們。」（約三：16）在現今的世界中，我們很容易將好人及壞人，以及喜歡及不喜歡的人區分起來，但從聖父的眼光來看，每一個人都是他所愛的。縱使我們有錯，上帝對我們的愛也不會減少。

第二，基督是福音、是道，我們需要學習如何彼此同行。保羅在哥林多前書九章廿三節提到：「凡我所做的，都是為福音的緣故，為要與人共享這福音的好處。」信徒的使命不是為賺錢或個人享受，亦不是要改變世界或做惡懲奸，而

是要榮耀上帝，將福音見證於這世上。因此，即使我們有偉大的理想，但如不能將上帝的愛及福音帶給有需要的人，這理想就是違背我們的信仰。因着聖子成就了救恩，所以我們今日有更高的使命及目標。如何能實踐這最高使命？這問題值得我們思考，但如我們在與別人接觸、傾談前便將他分門別類，又怎能實踐這最高使命？

最後，羅馬書十四章十九節記載：「所以，我們務要追求和平與彼此造就的事。」聖靈在我們當中啓示上帝的真理，我們衆人走在一起的教會就是聖靈「一個」的殿，因此，我們需要彼此和睦，尋求和平。如我們永遠只聽一邊的聲音，自己便不能成長；相反，彼此溝通、在不同之中互相補足，才是通往成長的道路。

林牧師分享信息後，由葛琳卡博士教授聆聽的技巧。

葛博士表示，我們都需要被聆聽、被明白，而同理心在聆聽過程中是很重要的一環。我們要先明白自己，才能明白別人，當別人覺得被明白，心裏便會覺得舒服。如我們發現自己未能好好聆聽別人，可能是因為本身已經被情緒所影響，需要先被聆聽及釋放內心感受，才能聆聽別人的感受。要把正能量帶給別人，不是要指導對方按自己的想法去把事情做好，因每個人也有不同的想法，要別人遵從自己的做法或會帶來反效果。只要對方覺得被聆聽、被明白，便會自然產生一種正能量，心理上正面的化學作用便產生了正面的效果。

選擇沉默的原因

葛博士表示，有些人認為自己天生不懂得／不喜歡表達自己，事實是因為他們未找到一個可以讓他們安然表達自己的對象，故惟有選擇沉默，並隱藏自己的情緒。而已，人往往因為不同的後天因素而不懂得表達自己，可能因為從小沒有機會被聆聽，慢慢養成不敢表達的習慣；可能因為害怕把感受說出來後別人會不喜歡；亦可能因為害怕沒有人願意聆聽。不能表達的人，內心往往積聚了很多感受、痛苦，聆聽的人要給予對方安全感，讓對方知道有人願意聆聽。

葛博士表示，不同人在受創傷後會有不同的人際相處模式，所以聆聽別人前，要先明白對方出現相關表現的背後原因，亦應注意其表情、語氣、說話速度等。另外，不同人亦會有不同的表達方式，往往因被人誤解，而做成溝通限制，葛博士以下列例子說明：

不同類型的人	表達同理心的方法
僵凍型	關心地看着對方，拍拍對方膊頭以示支持，讓對方有安全感。
沉默型	需要很多時間去慢慢理解對方說話的真正意思。
無厘頭型	可細心從無相關的說話中尋找共同的主題，聆聽對方背後想表達的意思。
搞笑型	理解對方笑話背後想表達的信息後才作回應。
驚弓之鳥型	要為對方提供安全感，不需問對方問題，可嘗試說一些明白對方的說話（我知道你真的很辛苦、很難受），幫助對方講出其感受。
火爆型	不要害怕對方憤怒，要明白對方辛苦及難受之處，嘗試詢問對方需要甚麼，並拆解其內心的需要。

如何表達同理心？

葛博士表示，面對不同類型的對象，可使用不同的方法。當對方覺得被明白，便會願意分享更多。葛博士舉出以下列子作說明：

不同類型的人	容易被解讀為
僵凍型	不介意、前後矛盾、不重視、不認同、不關心、操控對方、虛偽
沉默型	不認同、不接納、不重視、不表態、漠不關心、操控對方、不真誠、玩手段
無厘頭型	無需理會、不合邏輯、不負責任、小朋友、不成熟、當廢話
搞笑型	不正經、無需理會、講笑、不認真、無價值、不當一回事
驚弓之鳥型	不清晰、含糊、不明不白、低能力、未肯定、會改變
火爆型	指責人、自以為是、兇惡，令人害怕、嚴厲、否定、霸氣、操控

葛博士分享不同聆聽技巧後，即席與參加者進行練習。參加者二人一組，輪流聆聽對方的感受。最後，葛博士總結，聆聽最重要乃有憐憫的心、身同感受，不要論斷別人，只聆聽不說話也是一種智慧。

葛博士分享後，由社關小組成員郭偉雄義務教士帶領參加者祈禱作結。



有祢在我家

Love presence

建立家庭祭壇素材

家庭牧養事工執行委員會近年致力推展「家庭祭壇」，

目的為鼓勵一家人同心一起敬拜上帝，

在聖靈引導下家人彼此體察、反思生命，

在主愛中成長，並在祭壇前獻上馨香的祭。

數年間有不少會友嘗試在家建立「家庭祭壇」，

本執行委員會特邀請其中15個家庭分享建立祭壇之蒙恩經歷及領受，

製作成有主題、經課、反思、禱告及分享之影片，

彼此激勵互勉，亦鼓勵更多會友加入建立「家庭祭壇」之行列。

或掃描



啟動家庭祭壇！

期待每個家庭更親密、

同心建造家庭祭壇、

在靈裏與主結連成長。

如有任何垂詢，請致電3725 4531

聯絡總議會辦事處許曼芝廿士。