

會訊

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



2026年 9-10月號 第407期

Shall We Talk?

敞開心扉，傾聽愛——
從聖經看家庭溝通

放慢腳步，看見親子衝突背後的需要
我們的背影，孩子的風景
我們聊聊好嗎？



蒙恩成聖・作主門徒

循道衛理聯合教會・會訊 | 2026年9-10月 | 第407期

編輯室	Shall we talk?	3
每期特寫	敞開心扉，傾聽愛——從聖經看家庭溝通	4-5
	放慢腳步，看見親子衝突背後的需要	6-7
	我們的背影，孩子的風景	8
	我們聊聊好嗎？	9-11
會長的話	為上帝保持溝通	12
海宣點滴	陡峭宣教路	13
社關點滴	食得安全・安享晚年——守護長者吞嚥安全	14
	被聆聽的力量：用藝術與故事打開心門	15
文物檔案	俾士牧師生平系列（二）蛻變篇	16-17
榮譽讀者	徵求榮譽讀者	18
特稿速遞	靈修日程	19
本會消息	・門徒生命成長藍圖	20
	・2026姊妹退修營： The Journey of Y-O-U 「Y-O-U 之旅」	



文章除特別聲明外，作者文責自負，立論不代表本刊。

督印人：林津牧師
 總編輯：趙秀娟牧師
 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 李少媚牧師
 麥衛華牧師 蘇永權
 楊慧兒 龍潔齡 夏敏思
 何健偉 吳思源 鄺曉欣

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
 傳真：2866 1879
 電郵：mchk@methodist.org.hk
 網址：www.methodist.org.hk



Shall We Talk?

九月是開學的日子，近年香港每到這個月份，都發生學童自殺的事件，實在令人痛心。我們在想，為何孩子會有這個選擇？如果他們身邊的人，特別是家人，察覺他們的狀況，可以聆聽他們的應受，是否可以避免類似的事情再發生？所以今期《會訊》探討家庭關係，並以「Shall we talk?」為題，從聖經的溝通智慧、親子衝突背後的需要，到父母的身教與兩代人的心聲，邀請我們重新認識最親近的人。

盼望讀者透過今期內容，重新關注，把愛化為日常的行動：少一點批評，多一點好奇；放下手機，留一段專心相伴的時間。願我們靠着主的愛，讓家成為可以分享軟弱、彼此扶持的地方。「Shall we talk?」不只是一首膾炙人口的流行曲，更能成為我們家庭的日常，多與家人有溝通和交流。

趙秀娟牧師

總編輯

榮譽讀者

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《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」。以下為二〇二六年十月份捐獻五百元或以上「榮譽讀者」之芳名。謹此致謝！

張小樸先生（九龍堂）

呂光耀先生

有興趣之人士亦可到 www.methodist.org.hk/main_monthlydoc.asp 下載報名表格；如有垂詢，請致電 2528 0186 /3725 4527 聯絡總議會辦事處徐瑞華女士。



敞開心扉，傾聽愛——

今年香港多宗家庭悲劇，無不令人感到沉痛與心碎。作為一名長期從事家庭牧養及輔導的牧者，每一次看到家庭成員在孤獨、壓抑與絕望中走上絕路，心中總有說不出的酸楚與反思。這些悲劇都為我們敲響了警鐘——在繁忙且壓力沉重的現代社會中，家庭成員之間的關係與溝通，絕非可有可無的日常瑣事，而是關乎生命健康與靈魂安息的核心防線。

本期《會訊》以「Shall we talk?」為題，正是希望邀請各位弟兄姊妹，重新審視我們與家人的溝通模式。究竟聖經對家庭溝通有何教導？我們又該如何在日常生活中建立具建設性的對話？以下結合聖經真理與筆者多年輔導個案的心得，與大家坦誠分享。

聖經中關於家庭溝通的屬靈智慧

聖經自始至終都非常重視「言語」與「關係」。上帝用話語創造世界，也透過話語與人類建立親密關係。在家庭關係中，聖經給了我們極其具體且具醫治力的溝通法則：

傾聽優先於表達：「快快地聽，慢慢地說」

「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。」（雅一：19）

我常聽到家人彼此抱怨：「他根本不聽我講！」或「我講甚麼他都覺得是錯的！」許多時候，家庭衝突並非因為缺乏溝通的意願，而是缺乏「傾聽」的耐性。聖經提醒我們，真正的溝通始於「快快地聽」——用心聽懂對方的感受、需

要與背後的無奈，而不是急於辯駁或給予教條式的建議。

言語的建造性：「用愛心說誠實話」

「一句壞話也不可出口，只要隨着需要說造就人的好話，讓聽見的人得益處……一切苦毒、憤怒、惱恨、嚷鬧、毀謗，和一切的惡毒都要從你們中間除。」（弗四：29, 31）

「家」應該是溫暖的港灣，但往往我們最容易把最尖銳、最殘忍的話留給最親近的人。聖經要求我們在愛心裏說真話，並且說「造就人」的話。這代表溝通的目的是為了「建造」對方，而非「勝過」對方或抒發個人的情緒毒素。

情緒的克制與柔和：「回答柔和，使怒氣消退」（箴十五：1）

家庭溝通中難免有意見分歧與情緒波動。柔和的回答並非懦弱，而是一種源於愛與謙卑的屬靈能力，能阻止情緒風暴在家庭中蔓延，為理性與真誠的對話留出空間。

家庭溝通的核心重要性

為甚麼家庭溝通如此不可或缺？從輔導的角度來看，溝通是家庭關係的「血液」與「氧氣」：

破除孤立，建立生命安全網

當一個人面臨極大壓力、精神困境或情緒低谷時，若家庭缺乏有效的溝通管道，他極易陷入「無人理解、無路可走」的絕望孤島。一個能夠坦誠溝通的家庭，能成為成員強大的心理與靈性後盾，及時化解潛在的危機。

從聖經看家庭溝通

李英偉牧師

深化愛與信任，轉化「同住陌生人」

溝通不僅是訊息的傳遞，更是靈魂的交接。透過真實的溝通，家人之間才能從「同住一個屋簷下的陌生人」，轉變為「真正相知相惜、患難與共的生命伴侶」。

信仰與生命價值的傳承

信仰不是單靠口頭教條，而是透過家庭日常對話中的愛、敬聽、饒恕與接納來實踐，並自然傳承給下一代。

我的心得與實踐建議

在處理過無數家庭牧養輔導個案後，筆者梳理出以下四點務實的溝通心得，盼能幫助大家在家庭中開啓「Shall we talk?」的契機：

心得一：從「功能性對話」跨越到「心靈對話」

許多家庭的對話長期停留在功能性層面，例如：「吃飯了沒有？」、「功課做完沒有？」、「家用交了沒有？」。不妨試着將對話推進一步，多問一句：「你今天過得開心嗎？」、「最近是不是壓力很大？要不要跟我聊聊？」關心對方的內心感受（feeling），而非僅僅是事件過程（fact）。

心得二：先接納情緒，再處理問題

常看到父母或配偶一聽到家人吐露痛苦或負面情緒，就立刻給出「你不要這樣想」、「你想開點」、「你禱告不夠」等大道理。這無異於關閉了溝通的大門。請記住：情緒需要先被看見與接納，問題才有解決的可能。學習像耶穌一

樣，在同伴傷痛時先「與哀哭的人同哭。」（羅十二：15）

心得三：主動營造安全的溝通氛圍

一句「Shall we talk?」需要莫大的勇氣。如果家庭成員擔心說真話會遭受責罵、嘲笑或否定，他們就會選擇掩飾與沉默。要建立一個「不輕易批判、不隨意下定論」的安全環境，容許家人展示軟弱與真實的自己。

心得四：勇於承認軟弱與尋求饒恕

沒有完美的家庭，也沒有完美的父母或子女。當溝通出現傷害或誤解時，一句真誠的「對不起，剛才我太急躁了，請你原諒我」，具有醫治與重建關係的大能。

結語：今天，就從一句溫柔的問候開始

親愛的弟兄姊妹，家庭的健康與和睦不是偶然的，而是需要用心經營、代禱與操練的。面對世上的種種苦難與破口，願我們都不再等待對方先開口，而是倚靠主的愛，主動向家人跨出那一步，溫柔地問一句：

「Shall we talk? 我們聊聊好嗎？」

願主親自祝福每一個家庭，讓我們的家充滿祂的愛、平安與真誠的溝通，成為世上的光與鹽，遮蓋一切隱密處的傷痛。



放慢腳步，看見親子

在壓力中生活的家庭

在香港，許多家庭的生活節奏猶如一場沒有終點的馬拉松。父母肩負工作壓力、住屋開支，以及照顧子女和長者的責任；孩子亦面對學業、升學、人際關係及青春期成長帶來的挑戰。表面上，一家人生活在同一屋簷下，但每個人心裏都承載着不同的壓力與擔憂，只是未必有機會，也未必懂得如何表達。

不少親子衝突的背後，其實並非缺乏愛，而是源於彼此的緊張與牽掛。父母擔心子女的未來，害怕他們走錯路，也常反思自己是否已盡力做好照顧者的角色；而孩子在成長過程中面對種種壓力，未必懂得如何表達內心感受。許多看似尖銳甚至傷人的說話，往往隱藏着擔憂、害怕與無力感。當彼此未能真正理解對方，愛便容易被誤解。

在衝突背後，看見被理解的需要

不少父母心裏想着的是「我都是為你好」，但孩子接收到的訊息，卻可能是「你不相信我」或「你覺得我不夠好」。當感受不到理解與接納時，孩子便容易築起防線，把父母的關心拒於心門之外；久而久之，原本出於愛的提醒，也可能變成彼此之間的距離。

家庭是一個彼此影響的系統。當一方愈急於追問、提醒或糾正，另一方往往愈傾向逃避、沉默，甚至以反抗作回應。追得愈緊，距離反而愈遠。這種常見的「追逐與逃避」模式，不但容易加深誤解，也會消耗彼此的信任與安全感。事實上，孩子很多時候並非不願意聆聽，而是在情緒

與壓力之下，渴望有人先理解自己的感受。當家庭能夠放慢腳步，以理解代替批評、以傾聽代替指責，「家」便能重新成為一個讓人感到安心、被接納和願意分享心事的地方。親子之間真正需要的，往往不是更多的管教，而是更多的理解與同行。

在氣話背後，看見情緒的訊號

在家庭衝突之中，無論是父母、伴侶還是子女，都可能因長期壓力而感到身心俱疲。當情緒累積至臨界點，人們有時會說出一些充滿絕望或自我否定的話，例如：

- 「我冇用！」
- 「我只會拖累你㗎！」
- 「冇人會明白我！」
- 「如果我唔喺度就好！」

這些說話未必只是衝動下的氣話，其背後往往隱藏着孤單、挫敗與無助，甚至是向外界發出的求救訊號。當家人說出這類說話時，比起爭論對錯，更重要的是理解背後的情緒和需要。他們真正想表達的，或許是「我很辛苦」、「我撐不下去了」，又或者「我希望有人明白我」。

若同時出現情緒持續低落、睡眠或食慾明顯改變、逃避上學或上班、長期身體不適、對原本喜歡的事物失去興趣，甚至出現自我傷害念頭或行為等情況，便需要提高警覺，及早尋求專業協助。很多時候，一句真誠的問候、一個願意聆聽的耳朵，甚至一次主動的陪伴，都可能成為對方重新看見希望的重要力量。

衝突背後的需要

余凱雯姑娘

循道衛理觀塘社會服務處
家庭及學校服務
服務統籌主任

在情緒來臨時，看見自己，也看見孩子

當孩子出現情緒時，可能會頂嘴、板起臉孔、拖延，甚至選擇沉默。這些行為的背後，往往反映着一些尚未被看見的需要，例如渴望被理解、被重視、被接納，或是害怕失敗、害怕被否定。同樣地，父母也會感到焦慮、疲憊和無力。情緒並不代表自己做得不夠好，而是在提醒我們：自己也需要被理解與照顧。

作為家長，我們習慣把孩子放在最前面，卻容易忽略自己的需要。然而，「先為自己戴好氧氣罩」並不是自私，而是一種負責任的照顧。當父母能先照顧好自己的身心狀態，才有更多力量陪伴孩子面對成長中的挑戰。當察覺自己情緒高漲時，不妨先停一停、慢慢呼吸，讓自己回到當下。這不是逃避問題，而是在保護關係。當情緒平復後，與其急於糾正或說服，不如先以好奇與理解的態度走近孩子。很多時候，孩子最需要的不是答案，而是一個願意傾聽和陪伴的人。當他感受到被接納、被尊重和被承接時，才會有足夠的安全感，說出內心真正的感受與需要。

在不完美中學習愛與成長

沒有人天生懂得如何成為理想的父母。每位家長都在陪伴孩子成長的過程中不斷學習和摸索，偶爾犯錯或做得不夠好，都是正常的。一句真誠的道歉，不會削弱父母的權威，反而能成為修復關係的重要契機，讓孩子明白：人都會犯錯，但關係可以修補，愛也能在理解中延續。

當孩子面對失敗或挫折時，他最需要的往往不是責備，而是父母願意陪伴他一起面對困難。當家長放下批評與否定，選擇理解與同行，孩子便能感受到：「即使我不完美，我仍然是被接納和被愛的。」這份安全感不但有助建立穩固的親子關係，也能培養孩子的抗逆力和解難能力。

健康的親子關係並非沒有衝突，而是在衝突中仍願意靠近、願意修補、願意一起成長。當家庭能接納彼此的不完美，在壓力中互相扶持、彼此同行，愛便能成為一家人繼續前行的力量。家庭中的衝突，很多時候不是因為缺乏愛，而是因為壓力太大、情緒太滿，讓彼此一時失去了理解和表達的能力。當我們願意放慢腳步，看見情緒背後的需要，以傾聽代替指責、以理解代替批評，便能重新建立連結與信任。

家，不一定完美，但只要有愛與理解，再放慢一下腳步，便能成為彼此最安心的依靠。🌈

我們的背影，孩子的風景： 建立親子關係的四點體會

任遠輝牧師

為人父母，可說是一道千古難題。絕大部分人事前都沒有學過如何做父母，因此我們最直接的做法，往往就是依樣畫葫蘆，學效自己的父母。當然，時至今日，我們已較少強調「天下無不是之父母」，有時候我們甚至可能也經歷過上一代不自覺帶來的傷害。

我自己算是十分幸運。我有兩個兒子，而當中最關鍵的，是太太非常疼愛他們。在教養上，我更多是擔當輔助的角色。不過，我也有一個頗為特別的經歷——我從來沒有打罵過兩個兒子。這點甚至連我太太都覺得難以置信，但卻是得到兩個兒子親口確認的。

大家不必因此就覺得我是一個完美的父親，或者認定我的兒子非常乖巧。說實話，這也許純粹是因為我與他們相處的時間相對較少。但我始終相信，人原本的生命是美麗純粹的；很多時候是因為受到外在的「污染」，才衍生出種種問題。而這些所謂的污染，有時正正源自父母自身。要知道，孩童很少是單靠「聽道理」來學做人的，他們更多是從模仿我們的行為中成長。

關於建立親子關係，我想歸納並分享以下四點體會：

一、察覺原生家庭的影響

正如前述，我們要留意上一代留給我們的烙印。我們很容易會以「我小時候父母也是這樣教我」作為藉口，將不理想的教養方式合理化。這需要我們刻意透過學習來糾正。

二、以身作則

我必須再強調，孩子不是聽我們說「應該如何做人」，而是看着我們的背影長大。如果我們自己常常亂發脾氣，孩子就很可能同樣暴躁。

三、把握幼兒黃金期

孩子年紀越小，我們的陪伴就愈重要，對他們的影響也愈深遠。別以為小孩子年紀小就「不懂事」，其實學前階段正是他們建立性格的最關鍵時期。他們覺得這個世界是友善還是充滿敵意，往往就在這段時間定型。因此，父母的陪伴、擁抱和愛護至關重要，切勿吝嗇。

四、營造溝通環境

如果孩子已經長大，甚至變得寡言、少溝通，我們就需要付出更多的關心去重建關係。以我自己為例，我喜歡在一家人吃飯時，輕鬆地問候他們的近況，或者分享一點點人生的體會。其實，一段良好的溝通，很需要一個讓人放鬆的環境。

以上分享的，僅是我個人的些微體會。現實中的教養之路當然複雜得多，正因如此，我們更需要恆切地為孩子禱告，將他們交託給上帝，並鼓勵他們參與合適的教會聚會，讓他們在信仰中成長。

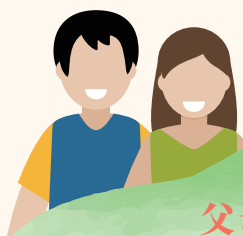


任牧師（右一）與家人合照

「我們聊聊好嗎？」

快問快答

文字事工委員會邀請了十多位父母及子女，以快問快答形式回應以下問題。盼望身為父母或子女的你，能從當中得到一些啟發，對彼此的心意有更多的了解。再忙，也別忘了和最愛的家人聊聊天，讓理解與關愛在傾聽中萌芽。



你最常同子女講嘅一句說話係咩？

父母說：

快啲啦。 我愛你。 你幾點返屋企？
叻！ 你好乖。 快啲做功課！
快啲啦。 得未呀？

子女說：

快啲起身。 叻叻。
唔好咁夜返，好危險。
唔知。 快啲啦！ 你好蠢。
快啲做功課。 咁都係為咗你好。



你覺得仔女平時買過咩最浪費錢？

父母說：

佢都甚少買野㗎。
古靈精怪的動漫同周邊嘢。
常常更換手機。 演唱會門票。 買球賽門票。
買 Game 玩了一兩日便沒有再玩。
鞋，好多時買完未着過。
買援星物品。



你最討厭／聽得最多父母講嘅一句話？

子女說：

全部佢地都好理解。
可能都係買遊戲周邊或者二次元周邊嘢啦。 名牌袋。
球衣／演唱會門票，一啲他們覺得浪費／貴嘅奢侈品。 追星、應援。 動漫周邊。 父母覺得唔實用嘅野。
遊戲皮膚同裝備。



你覺得仔女依家面對緊咩難題？

父母說：

升中三選科，學業嘅問題。
青春期想人認同佢、睇到佢，另外就係學業方面。
找工作／升學。 工作不稱心。 成長的變化。
自立。 貓貓唔舒服。 與異性相處問題。



你覺得花錢買咩嘢（或體驗）係父母永遠唔會理解嘅？



子女說：

學業方面，因為中三要選科。
啱啱升中四，學業有啲壓力。
畢業即失業。
朋友？學業？將來？樣樣都有啲。
尋找方向。 要提升英文。
生涯規劃（工作及組織家庭等）。
體重過輕。



你依家面對緊
咩難題？

子女心情唔好個陣，
通常會做咩？

父母說：

聽下歌，自己一個人。
佢通常鐘意出去行下或者瞓覺。
匿係房。 發脾氣。 打機。
少出聲。 沉默或喊。
睇手機、搵人傾訴、祈禱。

子女平時最常因為
咩事同你發脾氣？

父母說：

都係同電子產品有關。
佢同我發脾氣比較少，
我同佢發脾氣多啲。
叫佢唔好追星同出夜街。
功課壓力。 討論進修更高課程。
嫌我囉嗦。 問得太多問題。
自己做唔到嘅事叫佢做。

子女說：

聽歌、瞓覺，或者同同學傾下偈。
搵朋友呻下、唱K。
出去散步。 靜一靜。
主要係自己一個人靜下/ 聽音樂，
或同朋友分享。 打機同睡覺。
會找人傾訴/ 發洩。
做自己鐘意嘅嘢，分散注意力。



你心情唔好個陣，
會點樣處理？

子女最近講過最
令你摸不著頭腦
嘅潮語係咩？

父母說：

好多都唔明㗎，我都唔知點講。
萌妹。 0 傾。
反而有些 MEME（圖片）完全唔明。
無，我識的比他們多。 mhm。
six seven。 Kam。

子女說：

都係佢地催我做野。 唔會發脾氣，
只會唔出聲。 限制我識朋友，
唔俾我出夜街。 學業成績。
父母唔講道理嘅時候。 囉嗦。
無。 不被認同。



你最常因為咩事
而對父母發脾氣？



人生中最害怕 /
最焦慮嘅一件事
係咩？

父母說：

屋企人嘅健康。 子女嘅前路。
最驚阿仔身體唔舒服。
阿女俾人蝦。
挑戰新事物，離開安舒區。
失業。 自己有病。
仔女唔返教會。

子女說：

我啲成績。
佢地唔多俾我自己一個人出去，
驚我蕩失路，不過而家有 google map
都唔駛驚啦。 我們生活得唔好。
我嘅將來。 最擔心我識咗啲壞人。
身體健康。 驚我俾人呃。
我地嘅安全。



如果要用一個
詞語形容你哋
嘅關係？

父母說：

溫馨。
好有愛、好融洽的親子關係。
親密。 相親相愛。
彼此學習。 朋友。
和諧好溝通。 平淡。



你覺得父母平時最
害怕 / 最擔心咩？

子女說：

冇啊！ 佢哋好少用 WhatsApp。
阿女，已經幾多點鐘嘞？
早安、平安快樂之類。
👍 40 秒以上嘅語音。
加油！



父母嘅 WhatsApp 最
常用、最令你頂唔順
嘅 Emoji / 長輩圖 /
語句係咩？

子女說：

都 OK 嘅。 緊密相連。
感覺幸福。 又愛又恨。
朋友。 信任。 一般。
親密。



如果要用一個詞語
形容你哋嘅關係？



為上帝保持溝通

林
津
牧
師

各位親愛的弟兄姊妹：

我們常說「教會是上帝的家」，這不僅有扎實的聖經根據，更反映出教會與家庭之間許多深刻的相似之處。

血緣與傳承的連結

家庭起源於祖先與長輩，並非出於我們的挑選。同樣地，當我們蒙恩成為上帝的兒女，便自動成為這屬靈大家庭的一分子。今天我們或許會因着各種原因轉到不同的教會，但在普世基督的肢體中，無論我們身在何方，彼此之間那份「一家人」的屬靈血脈永不改變。

包容與扶持的生命

正因為家人不是我們自選的，每個人的個性、喜好與觀點自然大不相同，相處間難免有衝突與摩擦。然而，正因為我們是「一家人」，便能學習彼此包容與接納。當看見家人遭遇困難，我們更有一份責任去陪伴、扶持，盼望對方能走出窘境、生命得以成長——這正是教會生活中最寶貴的生命練習。

和睦與見證的使命

家人間若心生嫌隙、彼此對立，不僅會讓家族蒙羞，更使長輩憂心傷痛。同樣地，若我們在教會中彼此傷害、失去和睦，不僅會讓天父極其痛心，也難以為上帝活出美好的榮耀見證。

我們都深切渴望能擁有一個充滿愛與和睦的家庭與教會。然而俗話說：「家家有本難唸的經」，且「相見好，同住難」，要在家庭與教會中真正活出無私的愛，確實是一道考驗。但只要我們深信這一切都有上帝的安排與引導，就當更加珍惜彼此的份，絕不輕言放棄。願我們都盡力維持和平，保持坦誠的溝通。相信上帝必賜下無盡的力量與恩典，帶領我們在家庭與教會中，一同真實經歷祂那永恆且無條件的大愛。✝️



陡峭宣教路

潘木棉

本會外派差遣員

主愛不變

羅馬書八章卅五至卅九節是我今年七月參加差會國際會議的開幕經文，無論是患難、困苦、迫害，甚至是危險刀劍，都不能隔絕我們與上帝的愛，這是我深信的。在兩個月前為患危疾的隊長禱告時，上帝也藉此經文告訴我，隊長在上帝的愛中，我們一班工人也在上帝的愛中，上帝仍在掌權，這給了我莫大的鼓勵。

還能再回來嗎？

猶記起初跨文化海外宣教時，一開始充滿着期盼，對周遭的人和事感到新鮮好奇，其後因為身體出現狀況，加上語言文化隔閡、在當地傳播福音的困難等挫敗感不斷累積，潛藏了不少無力感和壓力在心內。後來，本打算繼續以學生身分延續第三年的居留時，卻因學校誤會而不再為我辦理簽證。在毫無心理準備下，就要結束第一期的跨文化服侍，提早回港述職。這不但令我手足無措，在工場展開的服侍也突然停止，與當地人的友情也難以持續，心情插水式跌入谷底：難道事奉生涯就這樣結束？我還能再回來嗎？

主的保守和引導

現今踏入第二期的跨文化海外宣教，又遇上簽證簽發問題而遲遲未能返回工場，令我如熱鍋上的螞蟻，坐立難安。一旦別人問起何時回工場時，我就立時感到緊張萬分，發現自己的受壓能力與剛出發前相比，我確實退步了。在不歡迎宣教士的穆斯林國家服侍，因不可申請宗教或宣教簽證而須透過其他身分（最常用是學生身分），作為掩護入境，讓宣教士增添了不少壓力，特別是早已過了讀書年齡而口齒欠伶俐的我，在回答當地人來這裏是為了讀書學語言時，自己內心也不禁浮現一堆問號。因此，尋找一個合理、合法的簽證為我帶來不少壓力，也成了信心的考驗。感謝上帝開了一道教書的門，以致我可以藉此申請工作簽證而仍有希望能在當地繼續居留，作基督的見證。不過，在等待簽證的辦理過程又是另一種忍耐力和溝通能力的考驗，極需上帝大能的保守和引導。

荊棘滿途

基於服侍的地區對基督教封閉敏感，聚會與傳福音需保持低調，無法公開建立教會或進行大規模佈道。所以，與當地人分享福音定要一眼關七，若被官方察覺有外國人有傳福音的意圖，可隨時被驅逐出境。曾有祈禱點被當地穆民破壞，也有外國工人被逐出境的紀錄，而我們熟悉的本地工人家庭也因被人抓住傳福音的把柄，去年被逐出村外。這種種都讓我戰戰兢兢地經營與當地人的關係，一方面常檢視自己行事為人，另一方面保持警醒，等待撒種的時機。此外，跨文化海外宣教也會容易出現情感心靈上孤獨疏離的狀況，特別是當思鄉、牽掛家人，或是面對文化衝擊，有冤無路訴的時候。

困難大，主更大

跨文化宣教路雖然陡峭，呈現的絕非一條規劃周全的康莊大道，然而在看不清前路時，依然選擇相信那位創始成終、深愛萬民的帶路者。上帝更藉着一班主內弟兄姊妹的記念支持，每月定期在宣教祈禱會中將宣教路上面對的種種，一同交託上帝手中。相信當我們的焦點停留在「困難有多大」的同時，也經歷「上帝有多大」。



食得安全・安享晚年—— 守護長者吞嚥安全

循道衛理中心

長者進食時哽塞（吞嚥意外）時有發生，嚴重者可以在短短幾分鐘內危及生命，絕對不容忽視。隨着年齡增長，長者的吞嚥與口腔肌肉會自然退化，部分長者若加上患有中風、帕金森症或認知障礙症等疾病，令食物容易「吞錯格」誤入氣管，引致吸入性肺炎甚至窒息，每一口都隱藏着風險。

作為照顧者，日常飲食安排及進食姿勢至關重要。首先，食物必須煮得夠爛、夠碎、夠濕潤，例如將肉類剁碎、蔬菜煮至軟韌，以減低咀嚼及吞嚥的難度。其次，進食時應確保長者坐直成90度，避免躺臥或半坐臥進食。同時，應避免長者一邊進食一邊說話，並鼓勵他們細嚼慢嚥，以確保食物完全咀嚼後才吞下。此外，如長者進食時經常出現咳嗽、清喉嚨、進食速度緩慢，或說話聲音變得混濁等情況，這些都是吞嚥困難的警號，應盡快尋求專業評估及協助。

循道衛理康健坊提供全面的吞嚥評估及治療訓練，由跨專業復康及護理團隊攜手為長者制訂個人化方案。我們位於筲箕灣的新診症室現已正式投入服務，環境舒適且設備齊全。歡迎有需要的人士留言或直接聯絡我們查詢詳情，亦可預約參觀，讓我們一同守護長者每一餐的進食安全。



筲箕灣新診症室

循道衛理康健坊—— 吞嚥評估及治療訓練

查詢及預約電話：3577 8830

WhatsApp：9550 1858

筲箕灣新診症室：

香港筲箕灣道361號利嘉中心19樓（敬請預約）

被聆聽的力量： 用藝術與故事打開心門

循道衛理楊震社會服務處



在這個步伐急速的城市裏，我們習慣說話，卻很少真正被「聆聽」。循道衛理楊震社會服務處沙田青少年綜合發展中心的「藝·歷工作室——青少年精神健康支援計劃」，藉着「一人一故事劇場」為青少年與社區打開一扇窗，用藝術說出心底的聲音。

計劃源起在過往的駐校活動中，團隊深刻感受到：社會仍視「精神健康」為沉重甚至負面的標籤。因此，我們希望透過藝術與劇場的力量，把這些「難以言喻的故事」化為有溫度的交流。

社區一人一故事劇場·探索

本計劃由十五位青少年及社區演員的勇敢實踐展開序幕，他們並肩同行，走過半年時光——從戲劇技巧訓練到表達藝術工作坊，他們一步步發現自己、信任彼此，讓舞台成為心靈的空間。在劇場公演中，青少年把自己生命中最真摯的片段分享給觀眾——台上每一個故事，都與現場觀眾的生命交織串聯。演員以形體、聲音與即興音樂，回應觀眾的情感流動。演出結束後，觀眾成為「迴響團隊」，用「感受卡」寫下心聲與回饋，將那份感動保存，讓被聆聽的力量持續迴響——不只是舞台上的故事，更是整個社會的故事。

成果與迴響

一人一故事劇場「探索」成功吸引超過

21,000位觀眾線上參與，近9,400位大眾深入了解活動詳情，更有近300位市民親身走進劇場，一同感受故事的力量。八成參與者表示，活動讓他們更深刻地理解青少年所面對的精神健康與成長挑戰，及體會到「被理解」的重要。

參加者分享

「我原本不懂得如何表達自己，但在劇場裏，我學會了用聲音、用音樂來表達心情，如拍手、哼唱，都可以成為情緒的出口。或者是因為信任與安全感，我終於可以做回真實的自己，不再需要偽裝。」

團隊都有得着

「我們以為只是帶領青少年成長，但最後發現這是一段互相陪伴的旅程。十五位素未謀面的演員，從陌生到信任、從探索到表達，最後攜手站上舞台。那一刻，我們看到的是勇氣、共鳴與真誠。」

在「被聆聽的聲音」展覽中，觀眾親眼看到青少年面對的壓力與困惑，也看到他們尋找出口的努力。那是情緒的痕跡，也是成長的印記。每一場演出都有笑聲，也有淚水。每一個回應，都是心靈之間的橋樑，因為被看見的故事，才能得到真正療癒。謝謝每一位踏入這個旅程的參與者，讓我們在「被聆聽」中，認識了精神健康，看見青年人的力量。





俾士牧師生平系列(二) 蛻變篇



皮克林城堡外的草地 (Castle Green Pickering)

上期我們一起走過俾士牧師的少年歲月，他出身農家，家風淳樸、踏實、和善、包容；他品學兼優，卻在十二歲時(約1841年)自行輟學，離家往航海，在商船上當學徒。使人費解的是三年後，當他任滿可續約並享有更多回報及福利時，他卻毅然告別航海，決定回家。俾士作此決定時的心情是複雜的，顯然報酬不是他最大的追求，航海到處探奇也不是他最高的嚮往。家人歡迎他回來，尤其老俾士高興他能再回來一起務農。

這時在皮克林這個小鎮，出現了宗教上的「百花齊放」。聖公會作為英國國教，一直在地方設有教堂舉行主日崇拜，但在十八世紀出現了競爭者——循道會。衛斯理約翰 (John Wesley) 在八十七歲時(即1790年) 曾親自到皮克林講道，第一間循道會教堂 (Wesleyan Chapel) 於一八一二年在皮克林建立，其後於一八二一年在附近的鄉鎮亦有循原會教堂 (Primitive Methodist Chapel)[#] 建立。兩者間的分別是循原會有女性傳道人/教士 (women preachers)，而循道會沒有；循原會以土話 (local dialect) 宣講，而循道會則以高尚言語 (high-flown language) 宣講。當時衛斯理約翰巡行到各處並在戶外佈道的方式，非常吸引大眾的參加和支持，逐漸形成強大的福音佈道運動。

俾士歸來後，感到聖公會教堂的主日崇拜講道太冗長沉悶，他嚮往更活潑有力的講道及信仰生活。後來俾士於主日在路上聽到從循原會教堂傳出來的頌唱，被教堂內姊妹悅耳的歌聲所吸引；他發現循原會教友時常在主日行進時一起唱福音詩歌，也喜愛公禱、聽道並舉行愛筵，生氣勃勃。此外，循道會及循原會的男女教友在主日亦不分彼此，聯合在皮克林城堡外的草地 (Castle Green Pickering) 聚集，一起聽道，或非關宗教的演講。有一天俾士跟隨了循道會及循原會的教友在草地進行崇拜，當天的講者是羅林斯 (Rawlings) 牧師，他被這位牧者的講道深深打動，自此他離開聖公會，改轉為參加循道會的主日崇拜。除了羅林斯牧師外，他也喜歡聽另一位名叫安德烈·麥景圖 (Andrew McIntosh) 牧師的講道。俾士開始覺得上帝正呼召他奉獻作祂的僕人，於是他跟隨這兩位牧師，努力學習如何在戶外或在教堂內講道。



溫樂鍾 (Jane Wannop)



納寧頓的循道會教堂 (Wesleyan Chapel, Nunnington)

於一次復活節崇拜中，俾士在皮克林城堡外的草地對羣衆作第一次講道，其實那天人羣聚集並不是為聽他的講道，而是因那日碰巧是當季板球比賽開賽的第一天，當時有人認為他的講道是違反安息日的規定，但俾士沒有就此退縮。羅林斯牧師認定俾士有講道的恩賜，於是勉勵俾士繼續裝備和奉獻自己作義務教士 (preacher)。隨着俾士累積講道的經驗，人們開始接受俾士並認定他是一名「敦促者 (Exhorter)」。他學習會祖衛斯理約翰的榜樣，騎着馬在皮克林附近區域不斷巡迴佈道達兩年之久。俾士以年輕(還未滿二十歲) 及熱誠的感染力吸引了不少皮克林地區以外的人來聽他講道，其中包括後來在中國建立「內地會」的戴德生 (James Hudson Taylor, 1832-1905)。

約於一八四九年的一個主日，俾士作為巡迴的義務教士，去到約克郡一處叫納寧頓 (Nunnington) 的循道會教堂講道，時年二十歲的他邂逅十七歲的溫樂鍾 (Jane Wannop, 1832-1878)，當時溫樂鍾聽聞俾士的名聲，說服母親及姊妹一起陪她去聽俾士講道，他們第一次見面便互相吸引，按當時的禮儀，俾士請求溫樂鍾的母親准許他探訪她家，溫樂鍾的母親對年青有為的俾士印象深刻，立刻應允，這便是二人愛情長跑的起點。

航海三年無功而回，並不是浪費，船上的經歷開了俾士的眼界，也磨練了他，他已不是航海前的少年俾士，信仰不再是每週「例行公事」式的禮拜，他再思人生方向，嚮往上主的真道。在上主的恩典下，俾士由一名「鄉下仔」成長蛻變成一位滿有講道恩賜的年輕義務教士。然而，上主從來沒有應許祂所愛的兒女一生坦途，擺在俾士面前的將是怎樣的曲折及試煉？下期再續。🚩

備註

循原會是英國循道會的分支，正式成立於1812年，堅持效法衛斯理約翰(John Wesley)巡迴佈道的榜樣，在戶外向基層百姓傳講福音，1932年循原會重新與英國循道會聯合。（本文作者郭競翔撮寫，2026年9月13日）

- 以上三相片皆已獲作者授權使用



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

趙秀娟牧師
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：_____

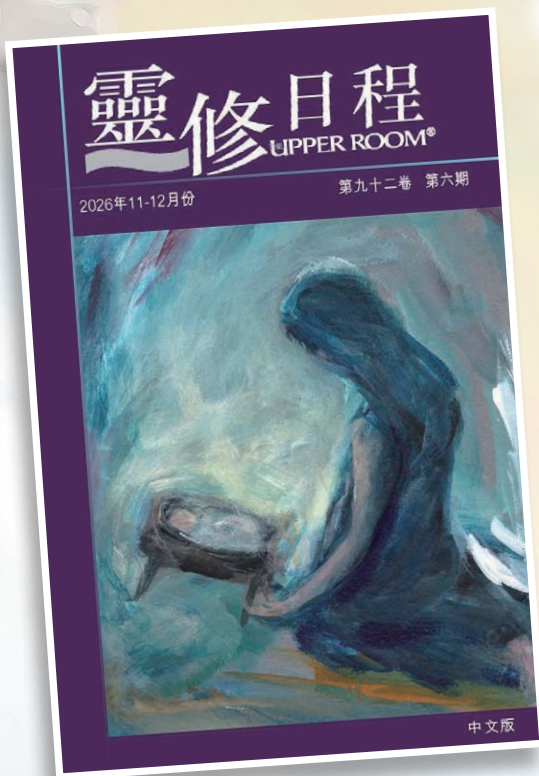
請注意：

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」



《靈修日程》

靈修日程編輯委員會



源自美國的The Upper Room 為發行全球的靈修讀物，《靈修日程》為其中譯本，曾因二次大戰停刊數年，至一九五四年一月宣布在香港復刊，並且由當時的衛理公會營辦。中文版及中英對照版由本會「靈修日程編輯委員會」出版，可說是香港循道衛理聯合教會歷史最悠久的刊物，並且發行至台灣及海外，又與馬來西亞基督教衛理公會砂拉越華人年議會合作，發行至南洋星馬等地。本會除編印實體版外，並設有中文版網頁。來自世界各地的作者以文字寫出信仰生活的體驗，透過每日經文、代禱及反思事項，讓置身於世界不同角落及生活處境的弟兄姊妹以同一上帝、同一信仰，在靈內彼此結連，吸收靈命養分，為生活支取力量。

支持我們！

《靈修日程》乃非牟利事工，旨在藉上帝的道去滋養人們的心靈，廣傳福音。事工背負沉重的營運成本，如認同我們的初心或有所感動，歡迎把這份靈修讀物推薦、送贈給每位渴慕上主的弟兄姊妹，並奉獻支持出版：

劃線支票抬頭：靈修日程編輯委員會

郵寄：香港灣仔皇后大道東271號衛斯理大樓14樓「靈修日程」收

歡迎掃描以下二維碼了解詳情：



全港零售點



價格表



訂閱表格



中文版網頁

如有查詢，歡迎聯絡總議會出版編輯徐瑞華女士。
(電話：3725 4527；電郵lit@methodist.org.hk)



門徒生命成長藍圖

屬靈操練

屬靈生命的本質就是我們與上帝的關係，屬靈操練幫助我們在這份關係中持續進深，在當中認識上帝、認識自己，並經歷上帝在我們生命中的作為。屬靈操練包括我們每天的靈修、讀經及研經的生活、閱讀屬靈書籍、禱告操練、服務，以及經常參與聖禮等；亦包括一些退修的安排，為了不斷進深，在當中作記錄及適時作出回顧是很重要的。

- 聖經為首 • 屬靈操練 • 屬靈明辨 •
- 奮進更新 • 熱切崇拜 • 彼此牧養 •
- 管家精神 • 關顧貧困 • 分享信仰 •
- 大公精神 • 踐行公義 • 宣教使命 •

若你想知道更多，歡迎瀏覽網頁：
<https://blueprint.methodist.org.hk>



掃描二維碼
收看短片

循道衛理聯合教會 衛理園屬靈導引事工主辦

2026姊妹退修營 The Journey of Y-O-U Y-O-U之旅

沙灘上出現不同的足印，
有着你的故事，走進自己的故事，
尋回自我，與群體同行，
與上帝連結。

內容：福音故事默想、沙畫祈禱、個人獨處靜思、詩歌敬拜、
個人靈修指導、小組屬靈對話等。

日期：11月13至15日（禮拜五至日）

時間：首天下午3:00至第三天下午1:30

地點：大嶼山梅窩衛理園（銀礦灣東灣頭路27號）

費用：每人\$1,800（雙人房），本會會友優惠價\$1,620（雙人房）

【註：若升級至單人房需另附加費\$200（數量有限，先到先得）】

屬靈導師：麥錦清女士、黃惠嫦牧師

報名：請登入<https://forms.gle/iJf6ZazsBpGk9pn8A>
或掃描右邊QR Code

查詢：請致電2527 2026或

電郵 sdbooking@methodist.org.hk



2026姊妹營報名