770
10
2021

匯聲

總幹事心聲
陪伴 **王家輝牧師** 1

屬靈雋語 1

專心專講
合一見證　服務社群 **郭偉強** 2

主僕之言
為上主燃燒生命 **李健文宣教師** 3

百年小傳
「半生教書，半生傳道」的羅劉心慈（1871—1946） **黃慧賢博士** 4-5

暖廬
是社交距離還是恐懼的距離 **梁欣恆** 6

特稿
兒童夏令營 **余英嶽牧師** 7

繫連妙結 8

中華基督教會香港區會會訊

編輯小組：王家輝、何寶鈴、李淦章、馮浩樑、陳智衡
執行編輯：容慧雯
督 印 人：王家輝

中華基督教會香港區會編印

地　　址：香港九龍太子道西191號馬禮遜紀念會所
電　　話：2397 1022
圖文傳真：2397 7405
電　　郵：editor@hkcccc.org
網　　址：http://www.hkcccc.org

陪伴

王家輝牧師

提筆之時正值中秋節，無論在手機的通訊程式或社交媒體均收到「人月兩團圓」的祝賀。能夠與家人、好友共渡佳節，大家平安無恙，自然是眾人所望。可是過去一年，身邊的親友良朋（當中不乏信徒和教牧同工）均相繼移居外地，道別的餐聚有增無減，離愁別緒，卻又是百般滋味在心頭！

移民話題在香港並不是甚麼稀奇的事，皆因香港居民至今仍然享有移居其他國家和地區的自由。比較特殊的現象是，過往的移民安排皆是預早計劃，而這次則有不少人是趕急啟程，甚至來不及跟親友說聲再見，好像是一覺醒來，已身在異鄉。

在短時間之內，有為數不少的人移居外地，對社會當然造成一定衝擊。然而這不獨是人才或經濟的流失，更是對人際關係和情感所帶來的負面衝擊。

相信大家最常聽到決定移民的其中一個原因就是：「為了下一代」。為著下一代可以接受更好的教育和前途，故此決定移民。「這裡已不再是我熟悉的香港」也是不少人決定移民的另一原因。反正香港已變得越來越陌生，倒不如到一個制度上比較習慣的地方（例如：英國）開展新的生活、尋找新的可能。況且能夠換來較寬敞的家居空間，人的心境也會開朗得多。

有人選擇（或無奈地要決定）移民，亦有人決心要留下來。留下來的可能是長者，又或者是客觀條件不允許他們離開的人。當然亦有人認為香港仍有許多發展機遇，這裡仍有值得眷戀的地方，貿然離開實屬不智，更何況外國的月亮不一定是特別圓。

無論有多少人離開或留下，教會在此地仍有當作和可以作的事。其中一項我認為是相當有意思的任務，就是「陪伴」。

早陣子在電子閱讀平台讀到一本散文，名為《陪伴，是世上最奢侈的禮物》（註1），作者是台灣年輕作家蘇世豪。他想藉著這本書鼓勵讀者珍惜機會，陪伴生命中最重要的人，因為時間不會等人，別讓自己活在遺憾中。閱讀此書時，也讓我想起多年前曾讀過的另一本書《默默相伴：給關顧者的指引和默想操練》（註2）。牧養關顧不在於喋喋不休，安靜的陪伴和守候，有時會勝過千言萬語。「以馬內利」——上帝與我們同在，「同在」就是最具體的陪伴。

在福音書當中，我們看見有些時候耶穌也需要他的門徒陪伴在側。耶穌登山顯榮（太十七1-13；可九2-13；路九28-36）、在客西馬尼禱告（太二十六36-46；可十四32-42；路二十二39-46），耶穌也有門徒的陪伴。馬大著緊的服事跟馬利亞專心聆聽和陪伴耶穌（路十38-42）更是經典的提醒例子。

使徒保羅身邊有許多同工，同時也是陪伴他生活的重要伙伴。亞居拉和百基拉夫婦與保羅一起以織帳棚為生（徒十八1-3），亦與保羅在以弗所傳道（徒十八18-19）。保羅曾被關進獄中、在生命最後的歲月於羅馬被軟禁。在這些失去行動自由的日子中，西拉（徒十六16-24）、路加（提後四11）也跟保羅一起。當感到生命快到盡頭時，他極其渴望提摩太和馬可能夠在他的身邊（提後四9-11）。縱使活在充滿挑戰的時日裡，可是保羅絕不孤單！

正如在上面提到，移民所帶來的負面衝擊是在人際關係和情感上。留下來的人在理智上會諒解離開的人，但在情感上卻不好受。尤其是年長一輩，當至親不在身邊時，那份孤寂感縈繞心頭。倘若能夠得到信任的人，例如：牧者和主內弟兄姊妹，多予陪伴、聆聽和關懷，定可以幫助填補這個情感缺口。

「陪伴」並不是單向的服事，既是陪伴別人，也是享受別人陪伴自己，那是源於愛，也見證基督的愛。這是美事，也是珍貴的禮物。

註1：Peter Su著：《陪伴，是世上最奢侈的禮物》（台灣：時報出版，2019年5月）。
註2：莎拉・巴特勒著，陳永財譯：《默默相伴：給關顧者的指引和默想操練》（香港：基道出版社，2004年7月）。

屬靈雋語

我們傳揚他，是用諸般的智慧，勸戒各人，教導各人，要把各人在基督裡完完全全地獻上。我也為此勞苦，照著他在我裏面運用的大能盡心竭力。

——歌羅西書一章 28-29 節

郭偉強｜本會社會服務總協調主任

合一見證 服務社群

當提到中華基督教會香港區會的社會服務時，一般人都會著眼於區會現時由社會服務部負責管理的家庭支援服務中心、臨床心理服務、家情軒、學校支援服務、屯門特殊幼兒中心和學前駐校社會工作服務等六個服務單位。其實區會在香港所作出的服務遠不止於此。區會在香港所作出的服務包括：

1. 各堂會為有需要的肢體、慕道者和堂會認識的人士所作的慈惠工作，給予有困難者作出的支援與關懷，以及與處於患難境況者的同行與陪伴。這是每一個樂於踐行主道的肢體都能參與的愛隣舍的服事行動。此外亦包括區會各堂會，中、小、幼學校和機構在所座落的社區，自行組織或參與的義工服務。

2. 堂會本著彼此分享的精神，與區會的堂、校和機構一同作出的聯合服事行動。這包括（i）由各堂會捐款籌募經費，得各中學和校牧合作推行，旨在鼓勵青少年為自己定立的目標而努力的「青少年奮進向上計劃」；（ii）由各堂會捐助，區會各堂、校和機構支持，為面對危急處境的個人和家庭，提供財政支援的緊急支援金；（iii）區會的服務單位與外間伙伴機構合作，透過區會各堂、中、小、幼學校和機構，支持和轉介的緊急食物援助服務；（iv）由家情軒與商業機構伙伴和區會在屯門、元朗及天水圍的堂、校合作，透過功課輔導、課餘託管、社區服務、食物及實物援助等服務，為區內的低收入家庭所作的扶貧工作。

3. 各堂、校和機構本著分享精神，一同參與和推動的慈愛券籌募運動。透過這每年一度的籌募運動，一方面向社會人士傳播關愛的信息，同時亦凝聚到資源營運區會認為需要提供的服務，建立和維持區會營辦社會服務的能力和自由。區會的慈愛券籌募運動，由二零一零年開始推行，透過大家積極的支持和參與，平均每年都籌募得$1,500,000，讓區會有充足的自由度和能力，為社會上不同需要的群體營辦適切的服務。

4. 由學校與社會服務部一同合作，為學生、家長和老師提供支援的駐校社會工作服務。這包括由區會和堂會辦理的十九所幼稚，與社會服務部合作，一同申辦成功，已推行了兩年的「學前駐校社會工作服務」先導計劃；此外亦包括由區會各小學與社會服務部合作發展的駐小學社會工作和專業督導支援服務。

區會作為一間資源並不十分充裕的聯合教會，卻能在香港作出眾多的服務行動，全賴上帝的恩典，及各堂、校和機構都以主旨為歸，順服聖靈引導，以合夥組織（Partnership in Mission），透過聯合行動（Joint Action for Mission），本著彼此分享精神（Sharing for Mission）作人力、金錢與思想理念的分享，實踐聖經關懷弱小的教訓，榮神益人。願在未來的日子，我們繼續存謙卑的心與上帝同行，以忠心和委身回應上帝給我們傳道服務的使命，量力而為，得時與不得時，都務求作有力見證。

中華基督教會香港區會・家庭支援服務中心主辦

「家有雙胞胎，加倍辛苦，加倍幸福」家長講座

內　　容：(1) 如何面對雙胞胎的「同」和「異」，並加以培育？(2) 如何建立雙胞胎手足之情？(3) 如何疏導作為雙胞胎父母的壓力？
講　　員：蕭燕芳（心理學碩士，育有一對雙胞胎；活躍於教導幼兒的義務工作，曾在Bible Study Fellowship的學前班擔任導師多年，現在專責培訓學前班導師）
形　　式：實體講座
對　　象：育有0-10歲雙胞胎的家長
日　　期：2021年12月2日（星期四）
時　　間：上午9:30-11:30
地　　點：本會一樓講室
名　　額：20人
費　　用：每位$200
報名連結：https://forms.gle/wYiigEz8SgyyBr41A
查詢電話：2397 1495（謝小姐 / 趙姑娘）
本會地址：九龍太子道西191號馬禮遜紀念會所
中心傳真：2787 3949
中心面書：http://www.facebook.com/fssctr

為上主燃燒生命

在先知書當中，《耶利米書》可說是「耶利米先知的傳記」，因在字裡行間充分流露出耶利米的性格、掙扎、哭泣、軟弱、艱難、灰心、失望、抱怨、忠誠、忍耐……；為此，當細讀細想耶利米的心路歷程，我們從中可反思「大時代」下怎樣去「持守上主給我們的召命」，做一位忠於上主的信徒。

蒙召事奉：沉重擔子

上主策劃耶利米的一生，他的名字包含「上主高舉和建立」的意思，他在母腹中已被揀選，指派為列國的先知去傳講上主的信息（耶1:5）。耶利米的事奉由約西亞王在位第十三年至猶大亡國後，他被約哈難帶去埃及為止（耶1:3、43:5-7，約公元前627-587年），共四十多年。

耶利米的事奉生涯：在「政治環境上」經歷「每況愈下」，由第一位在上主看為正的約西亞王，他進行宗教改革，讓人看到盼望，但可惜因不聽上主的話堅持與埃及法老尼哥打仗，結果戰死沙場（代下35:20-24），其後四個王都是被上主看為行惡的事（王下23:32、37、24:9、19）。在「事奉上」經歷「無成果」，因上主要他一方面「宣告審判信息（拔出，拆毀，毀壞，傾覆）」，另一方面「宣告將來的拯救和復興（建立，栽植）」（耶1:10），但上主「明言全地的人都對抗他」（耶1:18-19）；結果，他因忠於上主的話，果然被羞辱、被毆打、被囚禁、被丟枯井裡等死，最後被帶到埃及，相傳客死異鄉。

放眼香港何嘗不是一樣，政治環境的變遷，必然令人有或多或少的憂慮，但我們能否像耶利米忠於上主所託，關鍵是我們有否相信上主的話。楊牧谷牧師在他的著作《淚眼先知耶利米》提到：「信心不是一個廉價籌碼，我們不要指望用信心來逃避試煉，它只是幫助我們挺得過去的支持力」。此外，耶利米歡喜快樂地將上主的話當食物吃了，並相信上主對他的拯救與醫治，以及他內心有團火鞭策他持續宣講上主話（耶15:16、17:14、20:9），這些對上主話語的態度，在在提醒我們不要聚焦於環境，乃要聚焦於上主的話，因上主掌管歷史，求上主憐憫，堅立。

愛國愛民：真誠的心

耶利米宣告審判的信息，但他不是抽離去批判他們，斥責他們。在「亡國前」，他由心而發為同胞所受災禍晝夜哭泣（耶4:18-19、9:1），又寫信給前兩次被擄到巴比倫的同胞（約公元前605年及598年），教導與勸勉他們要聽上主的話，怎樣在被擄之地等候上主應許七十年以後，他們會回歸故土，得著復興（耶29章）。在「亡國後」，他選擇不去巴比倫接受厚待，而要「留在荒廢的猶大地與視為無用，與最無力感的同胞一同艱苦地生活」（耶40:4-5）。在「被帶往埃及時」，他既往不咎為同胞向上主代禱，勸他們要回轉聽從上主的話（耶42-43章）。由此可見，耶利米是有情有義的先知。

香港面對新一浪的移民潮與疫情的持續，對教會必然帶來衝擊，但我們是否有耶利米這種愛國愛民的情操，是作為牧者與信徒都理應反省的問題。求上主幫助我們有愛主愛人的心，以致能用諸般的智慧，勸戒各人，教導各人，把各人在基督裡完完全全地獻上（西1:28）。

全人擺上：對主坦率

《耶利米書》有五首哀歌（耶11:18-12:6、15:10-19、17:9-18、18:18-23、20:7-18），內容為被同胞追殺、控訴上主任由惡人橫行、咒詛敵人、埋怨被上主誘騙、咒詛自己的生日。此外，上主吩咐因戰亂，耶利米不可娶妻，生兒育女（耶16:1-4）。由此可見，耶利米是有血有肉的先知，他坦誠向上主表達感受，充份流露出「他怎樣在張力下去持守信仰」；換言之，耶利米是用「整全的生命」去彰顯上主的旨意，從而活現出，順服上主本身就是生命成長的過程。求上主保守我們的心，引導我們能全人擺上，將自己當作活祭獻給上主。

結語

耶利米的事奉無疑是沉重，但也如同一盞明燈，光照著我們的內心，提醒我們要時刻自省，再思上主給我們的召命。此外，耶穌基督被釘十架，提醒我們這是得救贖的重價恩典，而耶穌死後復活，提醒我們受苦與榮耀之間的關係，是密不可分，故我們務必要重尋為主受苦的心志，以致在困難下仍能至死忠心，堅持到底，為上主燃燒我們的生命，誠心所願。

黃慧賢博士｜香港中文大學崇基學院神學院助理教授

「半生教書，半生傳道」的羅劉心慈 (1871–1946)

羅劉心慈

標題這句引文是羅劉心慈的同工也是後輩招觀海牧師（1886-1968）對羅劉心慈生平的總結。[1] 相信香港四間真光書院／中學的老師和校友或多或少聽過廣州真光書院第一任華人校長羅劉心慈，她本身是真光的畢業生，一八八四年入職教學，至一九一九年接替美北長老差會的女傳教士那夏理（Harriet Newell Noyes，1844-1924）任校長，至一九二五年榮休。此外，她亦一直參與教會事奉。她不但有份見證和參與第一個中華基督教會大會的廣東大會——中華基督教會合一運動的果子，她亦積極參與改組後的廣東協會，更擔任婦女部的義務幹事。一九三七至一九四六年間，她被美北長老會差會委任為榮譽會員。[2] 除了美北長老會和中華基督教會外，羅劉心慈也是當時廣州教會的精神領袖，領導諸如明心瞽目學校、博理學校、聖書公會、中華基督教女青年會廣州市會和廣州培靈研經大會（即今日的港九培靈研經大會），不遺餘力。[3]

原籍廣東省香山縣的羅劉心慈可以堪稱為基督徒世家中成長。最早可追溯到她的曾祖母倫嬸信主的經過。倫嬸相信早在一八六三年前已受聘為丕士頓（又譯丕思業，Charles F. Preston，1829-1877）家庭傭工，並照顧丕士頓患病的女兒瑪嘉烈（Margaret）。瑪嘉烈知道倫嬸會因為她早逝而哀悼，故在她臨終時，邀請倫嬸成為基督徒，並約定她們在天家相見。倫嬸因此在一八六三年受洗加入教會，成為女傳道，並在一八七二年有份創辦廣州長老第二支會（後稱仁濟堂）。[4] 倫嬸的孫兒，也即是羅劉心慈的父親劉興賢與倫嬸一樣是廣州長老第二支會的創辦人，他被按立為長老，也是長老差會的宣教師。由於當時缺乏華人傳道人，劉興賢服事多間堂會，最後積勞成疾，一八八三年英年早逝。[5] 相信因為劉家與長老差會相近，年幼的劉心慈已於一八七八年入讀隸屬長老會的真光書院。後來也因為真光老師臨時請辭，真光創辦人也是第一任校長那夏理，起用羅劉心慈和她的母親劉楊氏一同參與教學。年十三歲便參與教席的羅劉心慈早已熟讀當時女子學校與及差會學校的課本，包括聖經、四書、詩經、易經、明心寶鑑、女孝經和列女傳等，已合符當時教員的資格。因此羅劉心慈便與她母親一同教學，羅劉心慈負責教學，母親負責管理。可惜這對母女幫合作並不長久，一年後即一八八五年，劉楊氏因傷寒而離逝。隨後羅劉心慈與另一位老師拍檔了兩年。一八八七年開始，羅劉心慈已經獨立教學，負責婦人班的工作，即是女傳道人培育班，讓成年婦女經過一些基礎訓練後，可以到鄉村傳道，特別向婦女和小孩傳道。[6] 隨著滿清政府在一九零七年頒布「女子小學堂章程」，真光在一九零八年開始舉辦兩年制的師範班，以滿足社會對女性教師的需求，這亦由羅劉心慈主理。當一九一七年真光書院分拆成立白鶴洞真光中學時，師範班課程亦融合在高中課程內。[7] 因著羅劉心慈在女子教育的付出和貢獻，在民國剛開始不久，她獲邀在二、三百位男性官校老師面前作教學法演講。[8] 一九一七年她也獲得廣東省長朱慶瀾（1874-1941）頒受「金質熱心教育紀念章」以肯定她對真光教育的貢獻。[9]

廣州真光學校創辦人——長老差會女傳教士那夏理。

廣州真光中學現貌。

以上簡單介紹羅劉心慈前半生在真光教育事業的參與，這一段落我將介紹她在教會事業的參與。會從兩方面著手，一方面是她在中華基督教會的參與，另一方面就提出她作為廣州教會的精神領袖，她對發展教會合一協作網絡也有一定的貢獻。首先，中華基督教會方面，她是仁濟堂執事，仁濟堂的前身是廣州長老第二支會，但因為中華基督教會廣東大會的成立，而放棄以長老會命名，改為以坐落的街道名稱來命名。仁濟堂歷史有記載為了遷出博濟醫院來籌款（原先第二支會乃座落在博濟醫院內），羅劉心慈在一九一六年

赴美期間為遷堂籌款，成功為堂會籌得幾千元，連同其他渠道捐獻，順利在一九二零年完成建堂目標。[10] 除此之外，一九二四至一九二七年間，羅劉心慈擔任廣東大會執委，相信她是當時唯一加入執委會的女性。[11] 作為廣東大會的執委，她有份參與由廣東大會改組至廣東協會的歷程，她也參與跟差會相討華人教會要自立的議案，要求差會放權。[12] 重要的是，相比中華基督教會總會與及各省大會而言，廣東協會是宗派內爭取自立的先驅。當廣東協會成立後，一九二六至一九四六年間，已離開真光崗位的羅劉心慈成為廣東協會婦女幹事，主力統籌當時廣東協會出色的婦女事工，包括婦女服務團和各區會的婦女事工。她也是廣東協會開設的崇基女子聖經師範學校的董事長（1928-1946）。以上這些廣東協會的參與，最後在一九四六年她離逝才正式終結。此外，由於羅劉心慈（家族）與美北長老差會關係密切，她自然參與差會相關事工並成為校董，包括明心學校、博理學校和協和女子中學。博理學校是由真光婦人班分支出來培訓宣教師和教友太太的。[13] 因缺乏資料，本人不太清楚博理學校等發展。據目前資料理解，明心和協和後來都成為廣東協會內的教育事業。協和的成立本身就是合一運動的見證，它是由跨差會的資源合作而成的。可幸的是，它與真光一樣南移至香港，並且發揚光大。

作為廣州教會的精神領袖，羅劉心慈的參與跨越自由派和福音派的樊籬，或許撇除神學上的爭議，地方教會之間的教派差異並不如想像般明顯。作為橫跨清末民國的女中豪傑，羅劉心慈與一班真光校友在民國初年（1912）成立了女青年會廣州市會，目的是發展女性，為民國帶來新氣象。有說法，羅劉心慈在民國初年被選為臨時廣東省政府的女議員，但資料未獲證實。[14] 除社會參與外，羅劉心慈參與廣州男青發起的拒賭會（1924），並獲推舉成為執委會成員。[15] 她也代表中華基督教會參與中華基督教全國協進會（協進會）活動，與今日的香港基督教協進會相同，是跨宗派的普世大公組織。[16] 此外，正如上文提到，她參與廣州培靈研經大會，即今日每年舉行一次的港九培靈研經大會。這個看作為福音派的培靈活動，羅劉心慈不但參與其中，一九二九年更擔任致開會詞。[17] 可見羅劉心慈與當時福音派網絡關係密切。

昔日建於博濟醫院內的仁濟堂已不復存在，教堂建築已被醫院使用，但外貌至今仍清晰可辨。

1920年羅劉心慈（右）與女兒羅有節（左）同為當時廣州女青年會的董事。她們都是廣州女青的創辦人，羅有節後來更曾擔任女青的總幹事（1923-1935）。

最後，讓我們也簡單留意一下她晚年在香港的事蹟。因著地域的便利，當廣州淪陷時（1938），無論廣東協會或羅劉心慈一家也曾在港暫時停留。我們所認識的福華哥（1937-2015，羅劉心慈的孫兒）也是在亂世中出世，當時羅劉心慈一家住在深水埗福華街，福華哥因此以此街名命名。[18] 隨著香港淪陷，廣東協會和羅劉心慈一家等都輾轉離開了香港。廣東協會與其他教會和學校遷至內地連縣，往廣西方向進發；而羅家就暫居澳門，支持廣州女青的事工。在重光之後，當羅劉心慈回到廣州家後，一九四六年她終於走到生命盡頭，在家與世長辭，終年七十五歲。

1 招觀海：〈附錄三：第二任校長羅劉心慈先生生平〉，載自劉心慈：《真光光榮簡史》（香港：私印本，1972），98。
2 羅福華：《濃濃真光情：福華哥感恩特輯》（香港：私印本，2015），99。
3 招觀海：〈序三〉，載自劉心慈：《真光光榮簡史》，3。
4 Harriet Newell Noyes, *A Light in the Land of Sinim, Forty-Five Years in the True Light Seminary, 1872–1917* (New York: Fleming H. Revell, 1919), 51–52; C. F. Preston, "Memoranda of Dates and Events Connected with the History of the Canton Mission of the Board of Foreign Missions of the Presbyterian Church of the US of America," *The Chinese Recorder and Missionary Journal* 7, no.3 (May–June 1876): 190.
5 劉心慈：《真光光榮簡史》，38；參溫國符：《西廣東長老教會歷史》（出版地不詳：啟明公司，1920），23。
6 劉心慈：《真光光榮簡史》，38–41；61–67。
7 同上，68–69。
8 *Report of the True Light Seminary, Canton, China, 1921–1922*, 3–4, PAM FOL LG53.C37 D3, Presbyterian Historical Society, Philadelphia, PA.
9 羅福華私藏品。
10 溫國符：《西廣東長老教會歷史》，24；周荃馨：〈廣州仁濟街堂史略〉，《廣協月刊》3卷4期（1929年4月30日）：4。
11 《中華基督教會廣東大會報告》13期（1924年10月）：29；及18期（1925年11月）：28。
12 在《中華基督教會廣東大會報告》中記載了兩次與差會傳教士討論放權自立的會議，包括：1925年10月19至21日，廣東大會退修會與及1926年3月25日廣東大會執行部與美北長老差會執行部會議。參《中華基督教會廣東大會報告》18期：36；及20期（1926年5月）：29。
13 劉心慈：《真光光榮簡史》，58。
14 羅福華私藏資料。
15 《中華基督教會廣東大會報告》14期（1924年12月）：52。
16 有記載她不但參與協進會宗教教育分區委辦，與及成為協進會年會代表。參《中華基督教會廣東大會報告》15期（1925年1月）：53及18期：21。
17 羅劉心慈：〈粵會的開會詞〉，https://www.hkbibleconference.org/all-sermons/1st/690-opening.html（2021年9月30日下載）。
18 羅福華：《濃濃真光情》，22。

中華基督教會香港區會紓壓及心靈更新服務
地址：九龍太子道西191號馬禮遜紀念會所一樓
電話：2397 1495
傳真：2787 3949
網址：http://clinpsy.hkcccc.org

梁欣恆 | 本會臨床心理學家

是社交距離還是恐懼的距離

「每一次面對人，我內心好累好驚，外面要扮和人傾談，要笑要點頭要聽，但我裡面又好怕自己說錯了話，怕別人知我緊張，怕別人會怎看我……」對於我們大部分人來說，與人交往只是每天很平常會發生的事，和良朋好友聚會更加是賞心樂事。可是，對於有社交焦慮的人來說，面對人是種苦差，每次都是一個挑戰。

在輔導室遇上有社交焦慮問題的人，甚麼年齡和背景都有。以兒童來說，他們常會被指為「害羞」、「慢熱」，又或者以選擇性緘默症（Selective Mutism）的方式呈現：在學校裡完全靜默，在家中卻能自由說話，不過如有陌生人在場又可能完全不說話。青春期也是社交焦慮容易開始或延續的階段。青少年在朋輩之間的關係比兒時複雜很多，加上平時特別在意自己的形象，夾雜本身的焦慮，就更容易退縮，甚至沉迷網絡世界。至於成人的患者，在面對自己的焦慮的同時，很多時候都不被理解，會聽到一些批評如「這麼大個人了，連問路也不敢？」、「你是律師來的，居然會怕和異性說話？」，往往感到孤單，無人明白，覺得自己很是不濟。

雖然每個人情況會有點不同，但社交恐懼症的焦慮感覺通常都會包括：（註）

* 經常擔心於人前出醜
* 在參加任何自己擔心的社交場合前都會感到十分緊張
* 不斷詳細地想像各種有可能令自己尷尬丟臉的情況
* 不能夠隨意地說話或做想做的事情
* 在活動後，亦會作「賽後檢討」，不斷地擔心自己當時的應對表現，反覆地想著自己當時可以做甚麼不同的事或說甚麼不同的話
* 生理上出現的癥狀：口乾、流汗、心跳加速、心悸、手腳麻痺、面紅耳熱、口吃、顫抖等

由於他們總是覺得自己不懂表現自己，別人會不喜歡自己。當內心抱著這種想法時自然就會因充滿焦慮而處處表現得不自在，又或者反應會抽離或緩慢，別人也因此真的覺得他們古怪或難以接近。當他們發現本身擔心的事成真，就更相信自己真的很差勁，這就正如一個自我應驗的預言，以致情況持續或惡化，更加限制予正常生活。

基於這些情況，在處理社交焦慮問題的心理治療中，大約會有三個重點。第一，在思想上需要幫助他們去留意和衡量一下自己所想是否合乎現實。例如面對「我經常都沒有說話」這個想法而帶來的擔心，可以試留意其他人其實亦可能曾經沒有話說。另外，也可以引導他們開始留意其他人實際上有甚麼反應，而不是自己想像他們會對自己有甚麼反應。第二，在行為方面，他們要慢慢嘗試去接觸自己害怕的社交情境，也要逐步戒掉逃避和令自己安全的措施。第三，他們需要學習放鬆的方法，而且也要「固本培元」，建立對自己的信心和正面的看法。

值得一提的是在疫情之下，對有社交焦慮情況的人有好也有壞的影響。因為各種疫情下的措施和氣氛，他們好像有了一個合理的原因避開人群和減少各種社交活動，而且戴著口罩和許多活動也用了網上去進行，的確會令到他們感受舒服一點。可是，也正因為這樣，可以挑戰自己面對恐懼的機會和動機也減少了。在心理治療方面，疫情也開發了幫助這類個案的新形式，例如網上面見一些嚴重至難以外出的個案，在一些虛擬社交場景中練習社交技巧，都是很值得研究的方法。

註：參考自〈青山醫院精神健康教育《關懷援助?唾手可得》〉，網絡資料：https://www3.ha.org.hk/cph/imh/doc/information/psychiatrists/L8.pdf。

余英嶽牧師｜本會退休牧師

各堂兒童由導師帶領抵達何福堂會所，報到後分別在男生和女生宿舍安頓行李和床位。早期的宿舍沒有冷氣，只是用紗窗去防蚊，以及點燃蚊香去驅蚊。睡床是上下兩層的碌架鐵床；有清潔的枕頭套和床單供應，但要自行套和鋪上。兒童是住在金字頂的宿舍，導師是住在紅屋和白屋。

參加兒童約有一百名，他們是由區會各堂而來，然後分配到不同的組別。組別名稱有時以數目字順序，或是以聖經人物、地名或聖靈所結的九個果子編排。導師亦是由各堂選派，至今尚記得的有曹敏誠、黃肖玉、黎培霖、麥肇堅、黃成德、黎輝宇、鄺淑玲、陳瑞蓮、陳藹蓮等。

首日在報到後舉行開會禮，由營主任主持，向營友講解營地設施和入營守則，並介紹全體導師。開會禮後在飯堂午膳，由導師陪同分組而坐，每桌八人。最先同唱「謝飯歌」，歌詞以大字寫在大張的白雞皮紙上，再掛在飯堂中央側邊的牆上。歌詞依稀記得是「祝此團契友誼，青山營地，枱上食物甘美皆主所賜，我願效主犧牲，服務人群，謝主賜我飲食，養我精神。」午餐和晚餐都是四餸一湯，白飯自由添加；早餐中式是白粥、油條、炒粉或炒麵，西式是豆漿或牛奶麥皮、熟雞蛋、牛油果醬方飽等。

最高興的是下午有人來探營，多是各自禮拜堂的長執；他們會攜帶西瓜、花生、糖果、餅食等來到，請我們到飯堂或是到涼亭分享。他們有時還會買汽水、雪條或蓮花杯雪糕給我們，至今還回味無窮。

午膳後有短歌和集體遊戲，至今最記得的短歌有兩首。「主耶穌，Wonderful！主耶穌，Wonderful！主耶穌，我救主，Wonderful！眼曾見，耳曾聽，清楚在聖經記明。主耶穌，我救主，Wonderful！」諧趣短歌有「金山阿伯去買餸，買嚟骨頭佢話Good！Good呀！Good呀！又一嚟；Good呀！Good呀！又一嚟。金山阿伯去買餸，買嚟骨頭佢話Good！」（系列三，未完）

中華基督教會香港區會・家庭支援服務中心主辦

為人父母的初心「兒童為本親子遊戲輔導」的理念與原則

「兒童為本親子遊戲輔導」的理念與原則：（1）認識情緒；（2）適當回應孩子情緒；（3）認識自尊感建立；（4）如何與孩子立界線；（5）反省為人父母的初心；（6）在紛亂世代找回作父母的藍圖。

日　　期：2021年12月3, 10, 17日
2022年1月7, 14, 21日（逢星期五，共6節）
時　　間：上午10-12時
地　　點：本會一樓講室
導　　師：梁玉嫻姑娘
對　　象：育有3-12歲子女之家長
名　　額：12人
費　　用：每位$1,000
報名連結：https://forms.gle/QwDy6qF31KXEvZDw9
查詢電話：2397 1495（謝小姐 / 梁姑娘）
本會地址：九龍太子道西191號馬禮遜紀念會所
中心傳真：2787 3949
中心面書：http://www.facebook.com/fssctr

中華基督教會香港區會・家庭支援服務中心主辦

一生一世婚前輔導小組

（第三十二期）

內　　容：（1）檢視適婚程度（2）婚後溝通及衝突處理
（3）瞭解原生家庭對夫婦相處之影響
（4）婚後適應（5）憧憬未來，共建理想
日　　期：2021年12月9日至2022年1月20日
（逢週四，共7節）
時　　間：晚上7:30-9:30
對　　象：計劃於兩年內結婚 / 再婚之情侶
費　　用：每對$2,200（其中一人為本會堂校成員）
$2,500（非本會堂校成員）
名　　額：六對準新人
地　　點：本會一樓講室
導　　師：薛玉女姑娘
報名連結：https://forms.gle/24pznXGbR4AVgdPE9
查詢電話：2397 1495（謝小姐 / 薛姑娘）
備　　註：出席率達八成或以上可獲發出席證明
本會地址：九龍太子道西191號馬禮遜紀念會所
中心傳真：2787 3949
中心面書：http://www.facebook.com/fssctr

繫連妙結

區會

本會差遣宣教師感恩崇拜

本會謹訂於二零二一年十月十七日（主日）下午三時三十分，假香港中文大學崇基學院禮拜堂舉行二零二一年差遣宣教師感恩崇拜，敦請本會副總幹事蒲錦昌牧師宣道，差遣吳雪容（嶺東堂）、李家揚（香港閩南堂）、周麗芬（青衣志道堂）、袁啟明（基道旺角堂）、馬偉晞（基愛堂）、區寶儀（基道大埔堂）、許健華（全完堂）、陳嘉兒（長老堂）、勞漢豪（基順愛的家）、彭詩意（公理堂）、馮國慧（基磐堂）、馮敏寧（基道堂）、黃海恩（基道堂）、甄健中（林馬堂）、趙楚雲（龍門堂）、蔡維珠（基華堂）及譚嘉立（協和堂）為本會宣教師。由於疫情變化不定，本年除設現場參與外，同工同道亦可選擇網上參與（屆時將在區會YouTube頻道直播）。

本會按立牧師暨接納牧師感恩崇拜

本會謹訂於二零二一年十月十七日（主日）晚上七時正，假香港中文大學崇基學院禮拜堂舉行二零二一年按立牧師暨接納牧師感恩崇拜，敦請本會總幹事王家輝牧師宣道，按立薛凱健宣教師（天約堂）及李孟常宣教師（明道堂）為牧師，接納譚日昇牧師（公理堂）為本會牧師。由於疫情變化不定，本年除設現場參與外，同工同道亦可選擇網上參與（屆時將在區會YouTube頻道直播）。

薛凱健宣教師

李孟常宣教師

譚日昇牧師

本會周年代表大會感恩崇拜暨新任總幹事就職典禮及議事會

本會謹訂於二零二一年十月二十三日（星期六）下午二時三十分於本會長老堂（九龍太子道西191號A），舉行二零二一年周年代表大會感恩崇拜暨新任總幹事就職典禮，敦請本會蘇成溢牧師宣道。同日下午四時十五分於本會協和小學（九龍太子道西191號B）舉行特別代表大會，五時正舉行二零二一年周年代表大會議事會，敬請各堂校同工及代表垂注，準時出席，共商聖工。

創會百周年「神學論集」已經出版

創會百周年出版事工最後一部著作，從研習、討論、反覆徵集意見，到最後編輯定稿，前後歷時近十載之神學論集：《二十一世紀本會的神學與發展建議書》已經出版。本書結集了本會眾教牧同工的反思，由許開明牧師主編、蘇成溢牧師及蒲錦昌牧師審定，期望論集所建議之方向能為本會繼續建構神學與發展帶來啟迪。本會各堂、校以及執委會每位成員均可獲贈一本，亦歡迎本會同工同道購買，每本港幣100元，數量有限。

堂會

上水堂舉行八十周年堂慶感恩崇拜暨按立執事典禮

上水堂定於十一月二十一日（主日）舉行八十周年堂慶感恩崇拜，崇拜中舉行按立執事儀節，按立陳孔嘉女士、梁美華女士及鄧肖鳳女士為執事聖職。歡迎蒞臨，同頌主恩。

大埔堂舉行一百一十周年堂慶感恩崇拜

大埔堂定於十一月十四日（主日）舉行一百一十周年堂慶感恩崇拜。

各堂人事動態

新聘同工：鯽魚涌堂自九月一日起，聘得歐陽德銘先生及朱笑娟女士為該堂宣教師；馬灣基慧堂自七月二日起，聘得符蕾女士為該堂宣教師；屯門堂自三月一日起，聘得蘇永翰先生為該堂宣教師；上水堂自二零二零年十二月一日起，聘得譚智康先生為該堂分堂基新堂宣教師。同工離任：油塘梁發紀念禮拜堂鄧穎頤宣教師，自十月二十五日起離任；馬灣基慧堂李瑞敏宣教師，自六月二十九日起離任。

同工榮休：基禾堂鍾立光牧師（服務本會二十四年）自本年七月起正式榮休。

學校

直屬中學校長互選出席二零二一至二零二二年執行委員會代表名單

二零二一至二零二二年直屬中學校長互選出席執行委員會名單：朱啟榮、吳俊雄、李淦章、姚靜儀、夏麗珠、翁港成、梁文祺、梅浩基、鄭禮林、薛昌華。（按筆劃多少為序）

直屬小學校長互選出席二零二一至二零二二年執行委員會代表名單

二零二一至二零二二年直屬小學校長互選出席執行委員會名單：何麗雯、何寶鈴、林偉雄、陳章華、梁淑儀、黃靜雯、趙潔華、蔡世鴻、鄭雪英、簡燕玲。（按筆劃多少為序）

中、小、幼校長會聯會十月活動

本會中學、小學、幼稚園校長會聯會定於十月二十日（星期三），假大埔愛丁堡公爵訓練營舉行第一次周年大會及聯誼活動。

基新中學五十周年校慶

基新中學定於十月十三日（星期三）舉行該校五十周年校慶感恩崇拜。

基華堂誠聘宣教師

中華基督教會基華堂誠聘宣教師，需神學畢業，主動承擔，重團隊配搭，負責傳道、牧養及策劃。有意者請繕履歷電郵至keiwachurch@gmail.com。（申請人所提供之資料只供招聘用）

大角咀基全堂誠聘福音幹事

中華基督教會大角咀基全堂誠聘福音幹事，需中學畢業或以上學歷，協助教牧同工於小學內推行福音工作及發展青少年事工，具團隊精神。有意者請繕履歷寄九龍大角咀道150號基全小學7樓，中華基督教會大角咀基全堂，馮牧師收。（應徵者所提供之個人資料只作招聘用）