

# 實現可見合一的 中華基督教會（三）



# “進聲”

## 創會的宗旨

一九二七年舉行的第一屆全國代表大會，表明中國信徒多年來渴望解決因宗派主義帶來的教會分歧，已有初步成果。一個可見的合一教會，終於實現了。首任全國總會總幹事高伯蘭牧師曾引述一九二二年全國基督教大會中，一批華人信徒領袖對消除宗派主義，實現教會合一的殷切期望。<sup>1</sup>他指出，中華基督教會的成立，標誌着可見的教會合一已經在中國實現了。高伯蘭進一步解釋，由華人信徒定名的中華基督教會，不是一個實行一律化的超級宗派，乃是一個有機的聯合教會，讓所有基督信徒能一起過感恩的團契生活，並在福音見證與服務事工中，彼此分享和互相激勵。<sup>2</sup>

中華基督教會的創會宗旨是要促進教會完全合一。因此，中華基督教會的成員均認同，雖然全國總會已經成立，仍須以寬大胸襟向更多不同傳統 / 宗派的教會開放，繼續為在中華大地實現教會完全合一而努力。

中華基督教會將不同傳統 / 宗派的教會聯合，是透過信仰綱要和管治組織兩大基礎而達成的。

## 信仰綱要的合一

中華基督教會信仰綱要，來自一九一九年一月十至十三日長老會、公理會、倫敦會、浸信會及貴格會在南京舉行之教會合一會議中所達成的三條共同信仰大綱：

- (一) 信仰基督耶穌為贖罪之救主，為教會之基礎；以基督之國普建於世為目的
- (二) 接納舊新兩約為上帝之言，由靈感而成，為吾人信仰及本份無上之準則
- (三) 承認使徒信經堪以表示正宗教會共信之要道

然而，這信仰綱要只是立會時大家共認的教義基礎。當時的教會領袖認為，日後應由華人信徒自行草擬符合本色信仰的信條，毋須採納西方的。<sup>3</sup>中華基督教會的領袖也注意到，參與聯合的教會，包括有教義信條的宗派教會，和沒有教義信條的非宗派性教會。因此，除了這共同接納的信仰綱要，如何使不同傳統的教會在教義信條範疇合一，任務極為艱巨。當時，有領袖進一步提議，在合一時教會要共同持守聖經為無上權威及承認信經為正統信仰要道的大原則，同時可繼續保存既有的信仰特色，並要以注重大體精神，彼此尊重。<sup>4</sup>換言之，中華基督教會在教義範疇實踐的合一非一律，是透過三條信仰綱要和共同草擬本色信條來表達合一；同時，又容許保存教會的傳統 / 宗派信仰特色及實行彼此尊重，顯示一種包容非一律的合一觀。（下期續）

- 1 A.R. Kepler, "What is the Church of Christ in China?" The Chinese Recorder 58.1 (1927.1): 27-28.
- 2 Ibid., pp. 29-31.
- 3 Ibid., pp. 28-29.
- 4 Ibid., p. 30.

## 屬靈雋語

我們要為所信的道，所受的教，所服膺的真理，所獲得的救恩，凝成一個信仰，那就是耶穌基督和他的十字架。我們對於這種信仰，消極的說，須堅而不移，積極的說，須實而充沛。我們有了堅實的信仰，方能發生強毅無畏的力量。這種力量，可以通神明，可以拒罪誘，可以任勞任怨，可以任重致遠，這就是勝過世界的動力。

朱晨聲：〈祝 第五屆總議會〉，  
《總會公報》第二十卷第十期（1948年10月），頁2。

### 總幹事心聲

實現可見合一的中華基督教會（三） 蘇成溢牧師 1

屬靈雋語 1

子牛集 2

讓上帝親自領導 葉信德校長 2

百載合一連社群 3

運動本色百分百 吳家偉執事 3

百載合一連社群 4.5

創會百周年中學聯校魔力橋比賽已圓滿舉行  
區會中學校長會學與教交流小組數學科核心小組 4.5

百載合一連社群 5

創會百周年祈禱運動（第二期）介紹 梁遠耀牧師 5

宣教萬花筒 6.7

中華基督教會創會百周年差傳大會

陳匯寶宣教師 李筱波牧師

宣教小故事：我是宣教路上的小小心安草 葉青華牧師 6.7

特稿 8

讓長者成為教會瑰寶——生命故事採集經驗談

林玉英牧師 8

專心專講 9

老師與父母真誠合作培育有品青少年 郭偉強 9

暖廬 10-11

焦慮症 彭曉宏 10-11

繫連妙結 12

## 中華基督教會香港區會會訊

編輯小組：蘇成溢、何寶鈴、梅浩基、馮浩樑、陳智衡

執行編輯：容慧雯

督印人：蘇成溢

### 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

# 讓上帝親自領導

十多年前被邀請在《匯聲》寫文，但已忘記寫了甚麼。退休在即，再有機會在這平台分享，是上帝的恩典。

感謝上帝給我感動，在擔任老師並作中層領導時，將希望成為校長的願景放在心內，並與當時相熟的同事分享。一九九三年九月，有幸成為區會直屬中學校長，學習帶領學校的工作。當時，我仍在香港中文大學教育學院修讀教育碩士（學校行政與管理）課程，追隨陳若敏及鄭燕祥等教授學習不同的管理領導模式，其中包括結構領導（structural leadership）、專業領導（professional leadership）、政治領導（political leadership）、變革領導（transformation leadership）、教學領導（instructional leadership）、魅力領導（charismatic leadership）和授權領導（empowering leadership）等。這些多元化領導模式的學術知識，對於自己在蒙民偉書院擔任校長的領導工作不無幫助，再結合性格上的特點和能力上的強項與限制，漸漸確立了在學校裡的個人領導風格。但回顧差不多二十五年的校長工作，最重要的還是不斷學習讓上帝親自領導；從廣義來說，這可以說是一種屬靈的領導模式（spiritual leadership）。

作為基督徒校長，我們一定毋忘初衷，緊記上帝給予每一個人 / 那起初的召命，這也是校長工作使命的基石！上文提及，上帝把「作校長」的心願放在我心裡，以致他日能在領導崗位上影響更多人，榮神益人。對你來說，上帝給你的又是怎樣的召命（calling）呢？是像舊約聖經的摩西、基甸和新約聖經的掃羅那種突如其來、令你手足無措的召命？抑或像舊約以賽亞先知已準備好迎接上帝的差遣，帶著使命為祂作工呢？經常思想並緊記這從上帝而來的召命的經歷是十分重要。因為從聖經看，上帝給予 / 所選召的人的召命必然帶有應許和能力。對於摩西那種難以置信、怯於接受召命的反應，上帝應許說：「我必與你同

在。這就是我差派你去，給你的憑據：你把百姓從埃及領出來之後，你們必在這山上事奉上帝。」（出埃及記312）。接著，上帝不斷的鼓勵和肯定他，讓摩西安心上路，擔任領導的艱難工作，實踐上帝所託付的使命。但願區會的教育同工不論年資的長短，都毋忘上帝的選召怎樣成為校長、老師，激勵自勉，繼續奔那擺在前面的教育之路。

作為上帝所選召的僕人，不單以起初的召命作為教導和工作的基石，更要謙卑的態度讓上帝帶領和領導。要經常 / 天天為上帝的榮耀、權能、慈愛和保守能在所服事的學校彰顯禱告，祈求上帝親自臨在和作工；經常 / 天天為所服事的學生和教職員禱告，祈求上帝加力疲乏的、醫治患病的、安慰哀傷的、保護受情緒困擾的……還有，我們可以學習禁食祈禱；每星期盡量劃出一個午膳時刻為學校的重要人事問題、關鍵性會議和患重病的同事或學生等獻上祈禱，操練全心全意的交託主，表示我們對上帝的倚靠和相信祂的帶領、保守和作為。又祈求天父給予敏銳的靈和關懷的心，能時常把握機會親自為同事和學生的需要祈禱及主動的表達關懷、慰問和鼓勵。

屬靈領導（spiritual leadership）需要建基於個人和上帝的良好屬靈關係（spirituality），否則，我們會不能自己地被淹沒在繁重而忙碌的工作裡。更甚者，我們所累積的領導經驗，會不其然替代了上帝的地位；我們的自我中心和個人深層的不良動機（motives）和欲望（desires）等，會無聲無色地蠶食著我們作僕人領袖（導）的本質。

耶穌基督選召我們作領導的，並不是要高高在上，崇尚權力和喜歡操控，而是要服事所領導的人。「你們中間誰願為大，就要作你們的用人；誰願為首，就要作你們的僕人。」（太二十26-27）。但願上帝繼續賜福區會的教育工作，帶領各位作領導的行在祂的心意裡。阿們。📖

# 運動本色百分百



## 你今日運動咗未？

在香港，生活步伐急促，或許你和你身邊所關心的人，也受著各種都市病的困擾，日常有多作一點運動嗎？相信運動有助我們以更健壯的體魄和精神為主作工。



「運動本色百分百」著實是百分之一百與運動 (sports) 有關，是鼓勵大家多做運動，亦是透過運動作募捐，以支持本會創會百周年會慶事工。募捐的方法是向你關心的人發出邀請，做100秒任何形式的運動，而你以捐獻 \$100 予百周年會慶事工作鼓勵；當然你亦可提出作100秒的運動，邀請關心你的人捐獻 \$100 作為贊助<sup>1</sup>。就在我們長幼、師生、牧者信徒或是同儕間互勉邀請，讓我們藉此結連。

去年十月二十一日，「運動本色百分百」於周年代表大會感恩崇拜後，在長老堂副堂進行了啟動禮，由梁淑儀校長主持，當天近二百位出席及列席代表，隨總幹事蘇成溢牧師、李秀琼牧師及梁佩瑤牧師，一同學習「合一運動操」，並募集了一萬五千多元的捐獻。而讓人深受感動的，更是當日眾人的投入、熱烈的氣氛和彼此的鼓勵與欣賞，各堂牧長、各校師長以及不同成員代表盡顯運動本色<sup>2</sup>，創會百周年紀念，讓我們經歷喜樂和滿足的凝聚。

百年前開始了的合一運動 (movement)，十分強調本色化的重要<sup>3</sup>，今天我們亦藉著尋覓昔日先賢的腳踪，思想他們當時創立本色化教會的堅持<sup>4</sup>，當日本色化是為要讓福音能在百年前的中華大地紮根<sup>5</sup>；而本色化在今天讓我們反思，教會必須「堅不離地」。合一運動開始了，並未完結，仍在進行中。

愛因斯坦有一句常被引用的名句——「人生就像騎單車，想保持平衡就得往前走。」(Life is like riding a bicycle. To

keep your balance you must keep moving.)<sup>6</sup>，有人把這名句聯想至美國長老會牧師克勒 (Theodore L. Cuyler)，他於一八九零年在美国紐約州青年會 (YMCA) 周年會議中，致開幕辭的其中一句「基督教好比騎單車，必須不斷前進；一旦停止運動，便會倒退」(Christianity is very much like riding the bicycle, you have got to keep your headway; the moment you stop, you drop)<sup>7</sup>。借用克勒牧師這句說話中明顯不過的意思，要讓這個百年前開始了的合一運動不會停下來，我們必須繼續前行。

創會百周年會慶各項慶典事工總開支接近400萬元，其中有為籌辦創會百周年感恩聯合聖餐崇拜，亦有支持其他慶典活動，如創會百周年差傳大會、創會百周年籃球聯賽、推動社群分享運動：捐血及捐贈器官、以及各項百周年出版項目等，所需經費的募集實有賴會內各方同心合力積極響應。過去數十年間，區會經過前人多番的努力，也曾發動過大大小小的募捐運動，以支援各項事工需要，如一九六零年響應世界難民年，發動了一次目標為四十萬元的難民年募捐運動；又如於六四、六五年間，發動了「發展教育百萬募捐」運動，用作福利與教育事業。去年，執委會已通過從其他專款中，撥出一筆近200萬元的經費，以支持創會百周年會慶事工；「運動本色百分百」是一個籌募的引子，期盼藉此連結及凝聚區會人，並結集更多資源，不單用於會慶活動，更能有助於發展之用，讓合一運動本色精神繼續發揮與承傳。

- 1 捐款方法：可以劃線支票（抬頭：「中華基督教會香港區會」或「The Hong Kong Council of the Church of Christ in China」）或銀行入數紙（本會匯豐銀行賬戶號碼「001-101161-003」），寄交本會會計部（九龍太子道西191號馬禮遜紀念會所），或可使用八達通手機付款程式作奉獻支持，詳情可瀏覽本會創會百周年網頁：<http://100.hkcccc.org>。凡捐款 \$100 或以上者可獲發收據作申請免稅之用。
- 2 有關啟動禮當天的花絮片段，可瀏覽 <http://100.hkcccc.org>。
- 3 蘇成溢：〈中華基督教會香港區會二零一七年度周年代表大會總幹事報告書〉，《匯聲》第723期（2017年11月）：頁4-5。
- 4 余煊：〈中華基督教會聖頌團上海探訪及聖樂交流之旅〉，《匯聲》第724期（2017年12月）：頁6-7。
- 5 吳碧珊：〈慶祝創會百周年〉，《匯聲》第721期（2017年9月）：頁4。
- 6 參網上資料：<https://zh.wikiquote.org/zh-hk/阿爾伯特·愛因斯坦>。
- 7 參網上資料：<https://quoteinvestigator.com/2015/06/28/bicycle/>。



# 創會百周年中學聯校 魔力橋比賽已圓滿舉行



中華基督教會創會百周年慶祝活動之一的區會中學聯校魔力橋（Rummikub）比賽，已於四月二十八日（星期六）假桂華山中學禮堂舉行。當天有接近一百位同學同場切磋較量，過程中氣氛嚴謹及愉快，一眾參賽學生及大會工作人員也獲益良多。

最後，表現出色的學生分別獲得一、二、三等獎及各校的最佳隊員獎，而大會總冠軍學校為譚李麗芬紀念中學。



全完中學	何悅然
譚李麗芬紀念中學	林家俊
銘基書院	鄭天怡
真光女書院	曾孝霖
培英中學	梁衍維
馮梁結紀念中學	李德頓
銘賢書院	廖嘉穎
英華書院	雷尚儒
燕京書院	黃樂皓

三等獎	
馮梁結紀念中學	曾煒烙
英華書院	張智程
燕京書院	孫旭旻
銘賢書院	周尤晟
桂華山中學	陳嘉浩
何福堂書院	蕭詠怡
培英中學	陳綺玟
燕京書院	羅文熹
基智中學	方靜
譚李麗芬紀念中學	謝緯橋
基元中學	吳啟彥
方潤華中學	羅子謙
真光女書院	余欣綺
銘賢書院	霍超鵬
銘基書院	陳漢森
基朗中學	陳子浩
方潤華中學	裘智富
公理高中書院	歐陽墾
基新中學	莊君澤
基協中學	陳盈盈

## 個人得獎名單

### 一等獎

譚李麗芬紀念中學	關迦諾
蒙民偉書院	朱宏章
基元中學	連浚傑
譚李麗芬紀念中學	陳芷琪
何福堂書院	區諾謙
協和書院	呂琳璋
全完中學	郭宛旻
基智中學	戴其琪
桂華山中學	譚皓文
基道中學	林展鋒

### 二等獎

基智中學	郭冬怡
全完中學	蘇啟謙
蒙民偉書院	吳澄
譚李麗芬紀念中學	樊子健
基元中學	梁定國
銘基書院	洪浩賢

### 最佳隊員得獎名單

公理高中書院	歐陽壘
方潤華中學	裘智富
基協中學	陳盈盈
基朗中學	陳子浩
基新中學	莊君澤
馮梁結紀念中學	李德頓
銘基書院	鄭天怡
銘賢書院	廖嘉穎
燕京書院	黃樂皓
英華書院	雷尚儒
真光女書院	曾孝霖
培英中學	梁衍維
全完中學	郭宛旻
何福堂書院	區諾謙
協和書院	呂琳瑋
桂華山中學	譚皓文
基元中學	連浚傑
基智中學	戴其琪
基道中學	林展鋒
蒙民偉書院	朱宏章

譚李麗芬紀念中學	陳芷琪
扶輪中學	陳子眉
沙田培英中學	彭子齊
<b>團體得獎名單</b>	
第一名	譚李麗芬紀念中學
第二名	全完中學
第三名	蒙民偉書院



“百載合一連社群” 梁遠耀牧師 | 神學牧職部主席

## 創會百周年 祈禱運動 (第二期) 介紹

祈禱，是作為信仰群體的應有表現。在本會百周年的會慶事工，推動信徒祈禱，實在是合宜和合適的。故此，我們已於本年大齋期推動了第一期祈禱運動（2018年2月14日至3月31日），第二期祈禱運動將於創會百周年感恩聯合聖餐崇拜前四十天推行（2018年8月14日至9月28日）。

第二期祈禱運動，區會將繼續提供由本會牧師及宣教師撰寫的祈禱材料，主題為「百載合一連社群」，禱告重點有三方面：

- (1) 為百載創會感恩祈禱
- (2) 為承擔合一使命祈禱
- (3) 為教會能進入社群作見證祈禱

期望弟兄姊妹能使用作為祈禱生活的一部份，讓祈禱生活更豐富。

祈禱材料將以電子化的方式，於七月下旬開始，陸續上載於本會網頁及手機應用程式，供信徒使用。我們亦鼓勵各堂可把禱文內容刊登於每星期崇拜周刊之內，以便堂內需要閱讀傳統印刷材料的信徒。另外，區會將印備少量《感恩崇拜前四十天靈修禱文小冊子》，各堂可按需要領取，領取詳情將於稍後公布。

期盼我們在未來日子，在我們的祈禱生活中，也能實踐合而為一的精神。

中華基督教會創會一百周年  
The Church of Christ in China 100th Anniversary  
1918-2018

### 創會百周年感恩聯合聖餐崇拜 百載合一連社群

地點：亞洲國際博覽館（香港國際機場）  
日期：二零一八年九月二十九日（星期六）  
時間：下午五時正  
報名：凡有意參加者，可透過本會各堂會、學校或服務單位報名

查詢：請致電23971022 與創會百周年活動執行主任歐陽家強先生聯絡  
詳情：歡迎瀏覽本會網頁 <http://www.hkccc.org>

# 中華基督教會創會百周年差傳大會

中華基督教會創會百周年差傳大會於五月十二日在望覺協和堂順利舉行，大會的主題為「承傳宣教使命，共織差傳網絡」，期望讓參與者認識宣教工場及傳遞宣教的使命。當日下午設有十二個攤位，對象主要是青年人，約有一百五十人出席。



合一堂攤位

攤位內容相當豐富，包括互動遊戲、服飾試穿、資料介紹、寫禱告卡及短宣隊員分享等，介紹了不同宣教地點的資訊及代禱需要。攤位介紹

的地區包括泰國、柬埔寨、巴拿馬、中國少數民族、穆斯林群體、藏區、日本及創啟地區等。十二個攤位中八個由本會堂會及短宣隊負責，包括合一堂、油麻地基道堂、屯門堂、基灣堂、灣仔堂、英華堂、廣福堂、福音事工部短宣隊成員，其餘四個攤位來自宣教機構，包括香港差傳事工聯會、香港威克利夫聖經翻譯會、香港基督女少年軍及海外基督使團。

大會邀請了本會教牧同工、信徒領袖、以及神學院博士就中華基督教會的宣教歷史，揀選及編寫出十三個人物故事，設計了一系列的展板，也展出十多個宣教冷知識，讓參與者認識更多區會及普世的宣教歷史。

到了晚上是創會百周年差傳大會培靈奮興會，隨著一段介紹本會宣教史的短片揭開序幕。短片完畢後，一隊由宣教師組成的敬拜隊帶領會眾頌讚上帝。接著便是一對宣教士夫婦分享，讓弟兄姊妹更多了解可如何支援前綫宣教士，在後方參與宣教事工。當晚的講員是龍維耐醫生，他的信息令人扎心：



基灣堂攤位



屯門堂攤位



英華堂攤位



廣福堂攤位



同工向參加者介紹世界各地宣教情況



參加者為各地宣教需要寫下代禱事項



參加者都很積極投入各攤位遊戲，又認真細閱本會宣教士生平事蹟



培靈奮興會主席李筱波牧師、總幹事蘇成溢牧師（後排左一及左二）及敬拜隊隊員



龍維耐醫生與蘇成溢牧師  
為萬頭宣教士夫婦的事奉禱告

培靈奮興會講員龍維耐醫生



八位手持象徵宣教火炬書籤的堂會青年

「有一次，一位媽媽帶著她二十五歲的兒子來到我面前，她握著我的手問我是否認識她，我搖搖頭。她對我說：『二十五年前我分娩時難產，是你救了我們母子，你看我的兒子已經長大了。』然後她轉向兒子，對他說：『快向龍醫生講一聲多謝。』想起二十五年前的那一幕，看看現在站在面前的年青人，我的心好歡喜！弟兄姊妹，將來你在天堂，可能也會有一個人在萬人中來尋找你，感謝你曾幫助他，在主裡接生他的靈命。……今晚的聚會很快會結束，聚會完了之後又會如何？……」

信息後的呼召，有一班年青人站了起來，願意以各種方式去參與宣教。會後有牧者問：一班青年人站了起來，我們下一步怎麼辦？我盼望眾同工幫助他們：求主引領他們在堂會牧者的幫助下，積極回應上帝的呼召。聚會尾聲，八位堂會年青的代表從總幹事蘇成溢牧師和執委會主席陳應誠執事手中接過象徵著宣教之火的书籤，分發給在場的每一位參加者，盼望宣教之火代代相傳。

會後有幾位年青人向我分享，聚會令他們很感動，盼望能以實際行動去參與宣教！「……差你去傳揚，神牽引你跟隨，願盡信心跨越，隨主美麗腳踪。未懼怕艱難，別害怕退縮，引我在祢手中，領我在祢恩典，成為我一生倚靠。」



## 宣教小故事 | 葉青華牧師 | 合一堂北角堂

# 我是宣教路上的小小心安草

有一天，國王獨自到花園裏散步，使他萬分驚訝的是，花園裏所有的樹木都枯萎了，園中一片荒涼。在無奈的園丁口中，國王瞭解到，橡樹由於沒有松樹那麼高大挺拔，因此輕生厭世死了；松樹又因為自己不能像葡萄樹那樣多結果子，也死了；葡萄哀歎自己終日匍匐在架子上，不能直立，不能像桃樹一樣開出美麗可愛的花朵，於是也死了；牽牛花也病倒了，因為它歎息自己沒有紫丁香那樣芬芳；其餘的植物也都垂頭喪氣，沒精打采，只有一頂細小的心安草在茂盛地生長。

國王問道：「小小的心安草，別的植物全都枯萎

了，為甚麼你這小草那麼勇敢樂觀，毫不沮喪呢？」

小草回答說：「國王啊，我一點也不灰心失望，因為我知道，如果國王您想要一株橡樹、松樹、葡萄、桃花、牽牛花、紫丁香……您就會讓園丁把它們種上，而我知道您希望種我的原因就是我要我安心做小小的心安草。」

可能在宣教路上你總是覺得你能做的不多，也不大，但能夠成為宣教路上的小小心安草又如何？一個祈禱、一些奉獻、一次短宣……宣教路上最要緊的，是在基督臺前擺上我們自己那小小的一份心意。



# 讓長者成為教會瑰寶——生命故事採集經驗談



「生命故事採集」的活動，是招募義工為教會長者撰寫生命故事，緣起在於相信：「家有一老，如有一寶」，但長者卻往往未能感受到自己是個「寶」。也許是社會步伐愈來愈急速，人與人之間的連繫模式轉變，長者因而有被忽略與被淘汰的感受。似乎，當一個人退休後，不再從事生產活動，而社會因為急於向前，便遺忘了這些行動緩慢的人、停下來休息的人。更甚的，長者也認為自己是個負累。

如何讓長者重拾自己是「瑰寶」的信念？如何讓他們肯定自己所走過的路，對社會、對家庭有一定的貢獻？如何讓年輕一代，藉着聆聽一眾長者的生命故事，激勵他們向前努力？再者我們相信，上主在每個獨特的生命中，一定有祂走過的痕跡，讓我們窺見上主的恩手從未離開過祂所愛的孩子。正因這些問號與信念，中華基督教會梁發紀念禮拜堂在二零一七年，邁開了「生命故事採集」事工的旅程。

經過一年的努力，大約二十位義工的投入參與，我們製作了八位長者的生命故事集。眾義工多次探訪長者，聆聽他們述說自己的往事，傾聽長者在揀選心愛相片背後所承載的生命片斷，一起重構屬於長者的生命故事集。教會有一百多人聚會，由於各人在教會中參與不同，而且崇拜只注目於上帝，因此人與人之間接觸的機會便相對缺乏。加上現代人公務私務繁忙，較少閒暇彼此寒暄問候，同堂而互不相識的狀況，是無奈下的常態。但在「生命故事採集」活動中，經過數次的探望、聆聽、對話、撰寫稿件、為故事集作美術加工等參與之後，義工與長者竟在不知不覺間建立起情誼。本來互不相識的，竟然成為朋友，而且能相約參與教會事奉。

有受訪長者與義工，發現大家原來同住一條街，彼此為鄰。在活動完結後，兩位青年義工繼續關心和探望長者。這「生命故事採集」事工，竟成為了教會兩代信徒相會、彼此相交的橋樑。有義工表示，長者走過

的路，鼓勵他們在困難中仍舊努力向前，更肯定的說：人生就是充滿挑戰，也在挑戰中看見上主恩典處處！

為隆重其事，我們舉行了一場分享宴，邀請受訪長者、他們的親屬，及有份參與採訪的一眾義工出席，共同分享這成果與喜悅。我們更為每位長者印刷精美的生命故事集，讓他們可以與親友一同欣賞，肯定自己所走過的路。

未來，我仍然有許多想法希望可以實踐：長者真的是負累？抑或這說法只是出於美麗的誤會？透過台灣「不老騎士」的故事，我發現長者退休後，並非只是等候回天家的日子，更不是負累，而是仍然可以有夢可追可圓。在追夢的當下，就燃點起人的生命力，人的價值也會一再獲得肯定。當他們受激發並起來追夢圓夢的時候，旁人的心也會得到鼓勵，沮喪和憂鬱的情緒也應該沒有容身之地了！

願主帶領，如果這是祂的工，祂必成就。



# 老師與父母真誠合作培育 有品青少年

傳統智慧告訴我們，青少年人的性格和價值觀很受一些他們重視和與他們關係密切的人的影響。在求學階段，他們十分受父母和師長的影響。這個影響包括由於感受到父母和師長實在的關懷，而主動和甘心樂意地模仿他們的言行；或基於對他們表現出的言行不一致，而表示反感和不尊重，甚至刻意地作出反叛行為。把父母和師長的言教和身教相比較，我們的觀察是身教的果效對青少年品格和價值觀的培育，顯得更為有效。

在二零一七年十月三十一日，區會接受了維護家庭基金的邀請，參加了基金和香港樹仁大學商業、經濟及公共政策研究中心、和富社會企業、香港基督少年軍和香港明愛家庭服務合辦一項名為「青少年的社會傾向：依附模式與家校關係之互動」的研究。於二零一八年一月至二月期間以自填問卷的方式成功收集25間中學共1,548位12至19歲的中學生和84位班主任的有效問卷。研究的其中一個發現是家庭和學校之間的合作對培育青少年十分重要。老師投入家校合作的程度會有助於提高學生人際意識的憐憫之心、寬宏之心、活在當下的正向思維和平等之心；此外也有助提升學生人際行為中的匿名行善、公開行善、利他行為和作出救急扶危的行動。亦即是家長和老師的真誠合作會有助培育有品的青少年。

近年政府和教育界大力鼓吹家校合作，分別設立家庭與學校合作事宜委員會在全港範圍推動家校合作，此外亦在學校層面成立家長教師會，舉辦不同活動推動家校合作。這無疑為家校合作架設了平台。但是家校合作有效培育青少年的關鍵，不在於架設了多少個家校合作的平台和舉辦了多少個家校合作活動，而是青少年能否見到老師和父母真誠地為

培育他們而溝通，尋求共識，一同合作，以行動扶助他們。

要使父母和老師有效溝通建立有效的隊工關係培育青少年，首先雙方必須抱持主動積極的態度進行溝通。溝通乃在形成共識，透過澄清、意見的交流、相互討論，以縮短親師認知的差距，尋求輔導學生的最佳方法。因此教師應主動策進，以帶動家長從被動趨向主動。並且把握時機，雙方都知覺到需要而主動出擊，進行溝通。

其次是營造有利的溝通情境。老師和父母溝通應透過有計畫性的安排，談論明確的主題、時間、情境規劃等，並以認真負責的態度，關愛學生的情懷，營造有力的溝通情境。此外，有研究指出，我們在聽過讚美言詞之後，較易接受逆耳的批評。因此先向家長說學生的優點，在提出希望家長共同消弱的缺點，較易達到預期效果。

此外是雙方都抱持真誠互信的情懷進行溝通。互信是家長和老師溝通的基礎，展現誠心誠意，抱持對事不對人、就事論事的原則。溝通都是為了學生的學習和成長。溝通時能給予適切的反應，使意見的交流順暢。

除了上述之外，父母和老師進行溝通時，雙方都要善加運用情緒管理。大家都應以成熟的情緒智慧，適度的處理相互間的情緒反應。並能運用專注傾聽技巧，尊重他人，讓他人覺得有價值、受尊重，於是彼此關係無形中建立。這次的溝通合作是下一次溝通合作的基礎，一定要互相留下好印象。

相信倘若父母和老師雙方都能身體力行地視對方為扶持青少年成長的合作伙伴，並且真誠和言行一至致地，為培育青少年而一同努力，必能栽培出有品的下一代！



# 暖廬

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：23971495

傳真：27873949

電郵：clinpsy@hkcccc.org

網址：http://clinpsy.hkcccc.org

彭曉宏 | 本會臨床心理學家

## 焦慮症



回憶十多年前在醫院實習，有一位非常非常資深的臨床心理學家說，治療焦慮症或抑鬱症將會是你工作的大部分（Anxiety and Depression are Bread and Butter issues）。的確，多年在輔導室接觸到的當事人，不論甚麼年紀，很多都有焦慮或抑鬱問題。今次，集中跟大家談談焦慮症。

焦慮（Anxiety）－其實是人的基本情緒（primary emotion），即人與生俱來的情感。因此，每一個人都會感受到驚恐。舉個例子：嬰孩與生俱來害怕巨響，聽到巨響會立時大哭、任何人去到陌生或危險的環境，都會感到緊張、驚慌。

壓力和焦慮往往息息相關，有些壓力是短暫的，有些壓力是長期的。短暫或微小的壓力未必帶來焦慮的感覺或造成焦慮症。不過當壓力一點一滴累積，長期未得以紓緩，便有可能產生焦慮問題。

等級	生活事件	平均值
1	配偶死亡	100
2	離婚	73
3	夫婦分居	65
4	牢獄之災或被拘留	63
5	親密的家族成員死亡	63
6	嚴重的個人受傷或疾病	53
7	結婚	50
8	被解僱	47
9	夫婦間的再和解	45
10	退休	45
11	家人的健康或行為的重大改變	44
12	懷孕	40
13	性關係困難	39
14	增添家庭成員（經由出生、領養或老年人遷入）	39
15	企業再整頓（如合併或破產）	39
16	重大的財務變化	38
17	密友死亡	37
18	改行 / 轉換工作	36
19	與配偶起大爭執	35
20	鉅額貸款	31
21	借貸抵押物被沒收	30
22	職務改變（如晉升或降級）	29
23	子女離家（如結婚或上大學）	29
24	法律問題的困擾	29
25	個人有傑出的成就	28
26	太太出外工作或離職	26
27	初入學或畢業	26
28	生活環境的重大變化	25
29	個人習慣的調整	24
30	與上司相處困難	23

\* 只節錄首30項

以上是社會再適應評量表（Social Readjustment Rating Scale），大家可以作為參考。補充一下，壓力的計算是累積加上去的，公式如A+B+C般。因此往往一件小事，也可以成為最後一根草！

另外長期受壓導致的危險訊號包括：

- ◎ 身體徵兆——頭痛、肌肉痛楚及各種痛症、無故出汗、高血壓、怠倦、失眠、腸胃病、消化不良、無胃口。
- ◎ 行為徵兆——較多吸煙、飲酒、容易犯錯、易生意外、工作效率低、向家人發洩、對事情失去興趣、性慾降低、忽略個人儀表、自殘、自毀
- ◎ 思想徵兆——對事情看法負面、缺乏自信、判斷力下降、精神不集中、善忘、缺乏創造力、感到事情不受自己控制
- ◎ 情緒徵兆——焦慮、坐立不安、情緒低落、沮喪、易哭、自卑、有無助感、挫敗、易怒、失去耐性、對事物諸多挑剔

過往在輔導室接見過很多焦慮個案，包括不同年紀的中小學生、職場上的專業人士，他們或許忽略自己受壓狀況及情緒健康好一段時間，最終他們的身體出現毛病，身體訊號通知他們必須正視問題了。最常見的是當事人會感受到「恐慌發作/心悸來襲」（Panic attack）<sup>1</sup>，有些則出現「大腸激躁症狀」（Irritable bowel syndrome）<sup>2</sup>。

要治療當事人，心理學家先教導當事人學習放鬆及嘗試控制焦慮產生的身體反應，腹式呼吸法及肌肉鬆弛法，可幫助當事人慢慢掌控到自己的身體，回復正常感！但最重要的是，當時人能意識到自己的壓力問題，因為在下意識一個焦慮的思想，才是引發一連串身體反應的根源！當然精神科藥物或其他腸胃藥物可以減低症狀，只是，強化心理質素、提升解難能力、明白自己的需要、努力面對及克服各樣壓力、調整人生觀，或許才是最好的方法！

有時當事人因為受壓太久，需要休學或離開工作崗位一段時間！其實這是一個正確的決定，讓身體及心靈有時間休息及重整！身邊的家人及朋友、老師或同學，可以多明白和體諒。期後，在當時人能重回崗位時，給予鼓勵和幫助，就是給當事人最好的援手！

- 1 所謂恐慌發作/心悸來襲指的是一種突然的焦慮狀態，患者會在很短的時間內，通常十分鐘不到，就立刻變得極度焦慮，伴隨有心悸、冒汗、發抖、渾身麻木、寒顫、潮紅、窒息感、呼吸急促、噁心、暈眩、腹部不適、頭重腳輕等多種症狀。
- 2 大腸激躁症狀（Irritable bowel syndrome，簡稱IBS）是一種常見的腸道功能性障礙疾病，診斷主要以症狀為主，必須排除器質性疾病所造成等因素。主要臨床表現是慢性腹痛或腹部不適感、腹脹、排便習慣改變（腹瀉或便秘，或兩者交替）。

### 中華基督教會香港區會信徒培育部 主辦 2018年暑期聖經學習課程

日期：2018年7月13日至8月17日（逢周五，共六堂）  
時間：晚上7時30分至9時30分  
地點：望覺堂副堂（九龍旺角彌街56號基督教大樓四樓）  
主題：彼得前書今讀 — 試煉的時代，盼望的人生  
內容：13/7 鄧達榮牧師：盼望天上永恆的基業（一-12）  
20/7 陳淑儀牧師：持定聖潔子民的身分（一-13至二-10）  
27/7 蒲錦昌牧師：效法基督順服的榜樣（二-11至三-12）  
3/8 徐珍妮牧師：凝視基督受苦的身影（三-13至四-6）  
10/8 余學深牧師：抓緊終末榮耀的應許（四-7-19）  
17/8 羅杰才牧師：共建忠於上主的群體（五-1-14）  
對象：本會各堂信徒  
費用：每位\$180  
報名辦法：請向所屬之本會堂會報名；請各堂會於2018年6月29日（星期五）前填妥報名表，連同費用（劃線支票抬頭：中華基督教會香港區會），寄回九龍太子道西191號馬禮遜紀念會所二樓。  
查詢電話：23971022事工部王小姐  
詳情：可瀏覽區會網頁 <http://www.hkcccc.org>

中華基督教會香港區會 神學牧職部 社會關注小組 主辦



題目：分離從來不易  
內容：「宗教中國化」與「宗教事務條例」對中國內地教會有何影響？對香港教會又有何啟示？「傳道服務」又如何在中國共產黨領導下的宗教自由隙縫中延續下去？  
講員：邢福增教授（崇基學院神學院院長）  
分享嘉賓：中國內地傳道人

日期：2018年6月21日(四)  
時間：晚上7:30 - 9:30  
地點：本會四樓禮堂（九龍太子道西191號）  
查詢：2397 1022（鄭萍女士或陳立怡宣教師）  
報名：



# 繁·連·妙·結

## 區 會

### 創會百周年活動消息

「運動本色百分百」籌募事工推動「合一運動操」贊助計劃，誠邀同道友好贊助由百位堂會信徒組成的聯合隊伍，於九月二十九日本會創會百周年感恩聯合聖餐崇拜中呈獻的「合一運動操」，詳情請瀏覽本會網頁一創會百周年最新消息。

創會百周年推出紀念領帶及紀念絲巾，百周年領帶設A、B兩款，創會百周年事工活動籌募價每條\$100，購買30條以上團體優惠價每條\$40；百周年《百合長春》紀念絲巾籌募價每條\$100，購買30條以上團體優惠價每條\$60。歡迎本會堂、校集體訂購，或堂、校同工同道個別訂購。

創會百周年中學校際保齡球錦標賽已於五月五日（星期六）順利舉行，方順源校長及吳俊雄校長於「校長／牧師個人賽」一同奪冠，亞、季及殿軍分別由林志文牧師、李揚真校長及陳勉宜牧師奪得。

### 神學牧職部舉辦聖道職事工作坊

神學牧職部定於六月十二日（星期二）及十九日（星期二）上午九時三十分至下午五時正，舉辦「聖道職事」工作坊，由張亦農牧師、鄧達榮牧師、姚志豪牧師及林玉英牧師擔任講員，歡迎準備接受按立及差遣的教牧同工、堂會教牧同工參與。

### 年青牧者交流平台

本會與香港聖公會、香港信義會及循道衛理聯合教會，共同組成「年青牧者交流平台」，旨在承傳各公會同工昔日的聯繫，推動教會合一，增加彼此認識，並互相學習。本年由本會擔任輪任主席，首次聚會「Ngau3出一片青苔」，定於六月二十日（星期三）下午二時十五分假循道衛理聯合教會國際禮拜堂舉行。

### 人事動態

區會總辦事處事務員黃笑洪女士已於五月十五日約滿離任，新聘事務員伍麗賢女士已於五月中履新。

## 堂 會

### 梁發紀念禮拜堂舉辦「夾縫中的召命」培靈會

梁發紀念禮拜堂定於七月五至七日（禮拜四至六）晚上七時三十分舉辦培靈會，主題為「夾縫中的召命」（研讀腓利門書），邀請葉漢浩教授（香港中文大學崇基學院神學院助理教授）擔任講員。歡迎兄姊參與，費用全免，不需報名，查詢可電2389-5157。

### 各堂人事動態

同工離任：屯門堂堂主任黎智生牧師，自六月一日起離任；公理堂麥明因宣教師，自六月二日起離任；深愛堂福音幹事蘇永翰先生，自五月八日起離任。

人事動態：基道旺角堂鄧永照牧師自五月底達退休年齡而退任堂主任職，自六月起由該堂梁兆芬宣教師擔任署理堂主任，甯田安宣教師擔任署理副主任。屯門堂自六月一日起，委任陳勉宜牧師兼任屯門堂及天愛堂堂主任，並委任陳柏賢執事為屯門堂副主任（義務）。

## 學 校

### 本年度區會學校教職員長期服務感謝狀頒發典禮

本年度區會學校教職員長期服務感謝狀頒發典禮已於五月十九日（星期六）上午假長老堂舉行，本年度超過200名教職員工獲頒長期服務感謝狀，出席者包括校董、校長、教師及其家人。

### 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（第二十九期）

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：2018年8月10日至9月21日（逢週五，共七次）

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\$1,500（其中一人為本會會友）或\$1,800（非本會會友）

名 額：六對準新人

地 點：本會一樓講室

導 師：薛玉女姑娘

報名方法：填妥報名表連同支票（抬頭請寫：中華基督教會香港區會）寄回本中心；報名表格可於<http://fsctr.hkcccc.org>下載

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

查詢電話：23971495 謝小姐／薛姑娘

### 基富堂誠聘福音幹事

中華基督教會基富堂誠聘福音幹事：

職 責：協助教育中心內行政事務、功課輔導班導師及教會青少年團契

資 歷：（1）須中學畢業（香港中學會考五科考獲E級或香港中學文憑任何五科考獲第二級或以上成績）或以上  
（2）良好粵語、普通話及英語能力，懂讀寫中文及英文  
（3）熟悉電腦操作（包括文書處理、中文輸入法、Excel、PowerPoint等）  
（4）性格成熟主動、良好溝通能力、有耐性教導兒童及青少年、能獨立工

上班時間：（週一至五）下午1時至8時及  
（週六）上午11時至下午7時  
每週工作六天及間中需要彈性時間上班和外出工作

福 利：醫療津貼、強積金及有薪假期

有意者請繕履歷及近照，郵寄：香港華富邨華清樓710室中華基督教會基富堂馬主任收，或電郵至 [keifuchurch@hotmail.com](mailto:keifuchurch@hotmail.com) 中華基督教會基富堂收，合則約見。（申請人所提供之資料將予保密並只作是次招聘用途）