

總幹事心聲

憶念李清詞牧師的教誨與啟迪 王家輝牧師 1-2

中華基督教會香港區會神學牧職部社會關注小組
六月禱文 2

特稿

有關李清詞牧師的二、三事 蒲錦昌牧師 3

子牛集

運動可以提升學習能力 鄭禮林校長 4-5

專心專講

在混沌時代作好牧人 盧松標 6

暖廬

一個治療的經歷(二) 彭曉宏 7

特稿

充滿讚美上主歌聲的「聖頌團瀋陽之旅」
陳智衡牧師 8-9

百年小傳

四十年如一日專注堂會牧養的馬敬全牧師(上)
容慧雯 10-11

緊連妙結

12

總幹事心聲

王家輝牧師



一群區會牧師於二零二三年跟李清詞牧師慶祝她的九十一歲生日時合照。

憶念李清詞牧師的教誨與啟迪

本會前副總幹事李清詞牧師於二零二五年五月二十七日清晨安息主懷。作為對她的深切憶念與感恩，我謹簡略分享李牧師在牧職、教育、社會見證及面對人生困境四方面對我的深遠影響。

牧職：超越四壁的視野

一九九零年，我成為區會公費神學生，當時李清詞牧師擔任區會副總幹事，負責關懷神學生。在神學訓練及初入牧職的數年間，我多次有幸與李牧師交流，或在區會辦事處，或在她當時居住的駿景園。她雖然未曾全職牧會，卻對堂會百態瞭如指掌。她常提醒同工，牧者的工作跟廟祝不同，倘若只顧堂會事務而畫地為牢，容易成為井底之蛙，難見上主更廣闊的工作。

這番教誨深刻影響我的牧職路。我不僅重視堂會牧養，也積極參與不同機構的事奉。這既拓寬了我對使命的理解，也讓我結識來自不同宗派傳統的同工與弟兄姊妹。雖然投入額外時間，但這些經歷豐富了我的牧養模式與講道內容，助益良多。

教育：教人而非教書

李牧師早年畢業於師範學院，曾於聖公會聖士提反女子中學任教一年，隨後返回母校英華女學校執教，並兩度赴英國修讀神學，後擢升為副校長兼校牧。在世界傳道

會擔任宣教教育幹事四年後，她回港出任區會副總幹事，主管教育事工。從教員到學校高層，再到區會小學總校監，李牧師始終秉持一個核心理念：教師的使命不是「教書」，而是「教人」。她常勉勵老師，若有人問「你的工作是甚麼」，應回答「我教人」，而非「我教書」。這看似簡單的理念，對教育當局、前線教師及學校管理層皆是重要提醒。

至今，我仍將這理念傳遞給本會各校新入職教師，盼望他們牢記教育的真正使命，培育學生，而非僅傳授知識。

社會見證：為正義發聲

李牧師堅守正義，縱面對權勢亦無畏發聲。她提出的意見總為公眾福祉，而非個人宣洩。作為香港首位被按立的女性牧師，她深知性別不公的現實。即便社會觀念有所進步，許多教會仍限制女性登上講壇或擔任領導要職。李牧師認為，教會不僅應避免被世俗同化，更應成為社會的榜樣，彰顯信仰的見證。

受她啟發，我尤為重視女性在教會的領導角色，期望女牧者獲得平等肯定。若



教會在性別平等上落後於社會，恐有損信仰的見證。我深信，教會應以行動回應上主的呼召，成為公義的燈台。

面對人生困境：跳出限制的智慧

李牧師曾分享她在工作上遭遇不順的經歷。她以一個生動比喻闡述如何面對困境：想像自己被囚於地上的一個圓圈內，活動範圍受限，無法跨出界線。然而，圈內的頭頂並無限制，你可以選擇向上跳，跳得越高，視野越廣。這是她對人生的智慧洞見：外在環境或許設限，但突破的關鍵在於我們的選擇與行動。

在三十年的牧職生涯中，我也屢遇限制，但從未放棄。每當陷入困境，我便憶起李牧師的教導，不執著於衝破圓圈，而是努力「跳得更高」。這份智慧讓我學會以積極心態面對挑戰，尋求突破。

如沐春風的教誨

我感恩在年輕時有機會得李牧師教導。她從不以高高在上的姿態說教，而是以平等的交談分享經驗，令人如



每次探望李牧師時，她必定預先買冰淇淋招待大家。

沐春風，受益終身。她的教誨不僅塑造了我的牧職與人生觀，更激勵我將她的智慧傳承下去。願李牧師的遺志繼續在我們的事奉中開花結果，榮耀上主。

中華基督教會香港區會神學牧職部社會關注小組六月禱文

「為錫安悲哀的人，賜華冠代替灰燼，喜樂的油代替悲哀，讚美為衣代替憂傷的靈；稱他們為『公義樹』，是耶和華所栽植的，為要彰顯祂的榮耀。」（以賽亞書六十一章3節）

慈愛及公義的上主：

願我們被祢栽種為「公義樹」，成為祢公義的見證，彰顯祢的榮耀。求上主打開我們的眼睛，能看見悲哀之處，受傷的人；求上主打開我們的耳朵，能聆聽受苦者的聲音，被壓迫者的訴求；求上主打開我們的咀巴，能傳遞上主的救恩及安慰，讓人尋見希望；求上主以慈愛灌溉及滋養我們的心靈，能愛鄰舍如同自己。

上主，當我們仍看見有老師及學生放棄自己的生命，走上絕路，心感莫大的悲痛，懇求上主醫治一眾受傷的靈魂。每一個生命於上主眼中看為寶貴，上主樂賜華冠代替灰燼，願我們能學會欣賞生命，善待生命，尊重生命的價值及獨特之處，讓每個生命能在關愛及互信中孕育成長。求上主扶助教育局、教育界的領袖，關注學生及教職員的精神健康，切實改善壓力的源頭；亦求上主扶助一眾家長，建立仁愛和平的家庭氣氛，不過份執著子女的學習成績，關心他們全人健康的發展。

以喜樂油代替悲哀的上主，今天我們在香港仍看見年幼脆弱的生命得不到妥善的照顧，乏力體弱的照顧者得不到足夠的支援。我們為到樂華邨患病的母親生命驟然消逝，遺下三歲的女兒乏人照顧感到悲哀，懇求上主撫慰當中每個受傷的靈魂。求上主扶助社福機構、教育界人士並教會群體，敏銳辨識有需要的鄰舍，為他們多走一里，讓人在黑暗困苦中看到光明，以上主的喜樂代替哀愁。

上主，我們讚美祢完備的救恩，盼望祢榮耀再臨。今天我們面對世界仍未停止的爭鬥，無辜人流下的血淚，孤寡忍受威嚇捱餓，懇求上主扶助各國掌權者，以公義治國，以共同的善關愛眾生；又扶助我們能警醒度日，在照管的事上忠心行義，榮歸上主。

禱告奉主耶穌得勝之名祈求，誠心所願。

【2025年6月1日】

有關李清詞牧師的二、三事

不論是我的前輩、同輩和後輩，區會裡很多人都認識和由衷的尊敬李清詞牧師，並且不會忘記她在我們生命裡的點滴，視之為主賜予區會及我們的恩典。我有很多這些回憶，而且自從她安息主懷後便不斷湧現，令我體會到失去了她其實是我很大的損失！

李牧師少時受教於英華女學校，一間今天被視為最優秀的英中。在她當學生的那個年代，有傳教士任校長，她的英語能力當然很好。她當世界傳道會宣教教育幹事的幾年裡，基本上都是用英語生活。其實，她的中文同樣揮灑自如，不論在講道裡和所寫的文章中都表現出來，不像今天許多青少年人為了學好英文而犧牲了鑽研中文，又或者視中文和中國文化為次等。李牧師更對港人在談話中時常中英夾雜不以為然。她在區會堂會講道時是全廣東話的，和別人談話時是全廣東話的，不會賣弄她的英語能力，在世界傳道會和普世教會協會的場合裡當然是全英語的。李牧師沒有英文名，或者說她的英文名字就是她中文名的英語拼音。後來我在亞洲基督教議會和普世教會協會等合一機構的參與裡，發覺尊重自己及他人的文化是最基本的禮貌和信念，否則難以互相平等對待，而這個功課要由名字開始。今天我們流行講的文化自信，李牧師早就做了。

李牧師是個生活簡樸的人，她穿的藍色外套灰色裙和手提的啡色公事包，到退休前都是同一個樣子。不過，她又絕不會令人感到她老套或寒酸，總給人不趕潮流但又不會不了解周遭發生甚麼的感覺。她退休後健康還好的日子，每天都會外出，不論是見見同工朋友，又或者在商場走走，都保持著一份對他人生命的關懷和對世界的好奇，而這種生活其實不需要很多錢。另一方面，她對別人卻很慷慨，在我當神學生時或全職事奉後，每次吃飯都是由她請客的，甚至退休後她還堅持這樣做，而且未到結賬時她已付款，我很難才能爭取到一次付賬的機會。記得有一次她生日宴請同工好友，也有百多人，事先說明不用做禮，賬單由她付，如果要給錢的話可以捐給一些她認識的基督教機構。而且，那次晚飯的柏悅很特別，不論是壹號、一號、One、A……全都是最重要的一枱，沒有差別，盡顯李牧師的幽默和待人接物的態度。

還有，李牧師總給我從容不迫的感覺。不論她處理的事情有多少，從不會看到她趕急的樣子。不論是會議、聚

會或主日崇拜，她是從來不會遲到的，總是預備充足的時間赴會。這是對他人和群體的尊重。碰過一些經常遲到的同工，我很自然的會想：是做不到或不願做呢？我同時便會想起李牧師。為甚麼她做得到呢？她掌握時間的秘訣在那裡呢？大概因為她看別人比自己更重要，不認為當教會領袖就有遲到和要別人等的理由。

從我認識李牧師開始，很多年來都收到她的聖誕賀咭、書簽或年終分享，有中文的有英文的，代表了她對我的關懷，相信不少同工甚至海外朋友都有收過。我每次收到，都會一看再看，而且珍而重之的收藏起來，不會隨便丟棄。這些都是我對李牧師珍貴的回憶。最近，有基督教媒體邀請我寫一點懷念李牧師的文字，還向我要李牧師的合照。雖然我和李牧師認識了幾十年，不少場合也一起出席，但卻極少和她合照。因為，她的生命已深深的印刻在我的生命裡，身遠心不離。

中華基督教會香港區會
信徒培育部信徒小組主辦

「金齡事工」事奉者課程
《生命繪本十堂課》

藉着不同的藝術元素回顧自己的生命故事，收拾人生櫃櫥，
透過靈塑小組學習分享與聆聽，建立生命的友誼，
願意化成愛的力量，以行動關心身邊有需要的金齡人士及長者。

9月11日 課堂及體驗（一） 10:00-13:00	10月23日 課堂及體驗（四） 10:00-13:00
9月25日 課堂及體驗（二） 10:00-13:00	11月6日 課堂及體驗（五） 10:00-13:00
10月9日 課堂及體驗（三） 10:00-13:00	11月20日 實戰工作坊 10:00-13:00

地點：中華基督教會香港區會4樓禮堂
（九龍太子道西191號馬禮遜紀念會所，港鐵旺角東站D出口）

導師：黎燕萍牧師（本會田景堂主任牧師）、田景堂同工及事奉團隊

對象：本會各堂教牧同工、金齡事工之導師、事奉者（建議各堂可組隊參與）

收費：\$550/位（包括課堂活動之材料費用）
（先到先習，收數為實）

名額：24名（未滿12人將會取消此課程）

備注：參加者需參與所有內容，不設部份收費，完成後可獲證書。

報名表格
（截止日期：8月15日）

中華基督教會香港區會信徒培育部信徒小組@2025

運動可以提升學習能力

甚麼是學習？

學習究竟是甚麼？人類如何學習？如何有效學習？如何提升學習能力？

學習是指通過經驗、觀察、閱讀、研究或教育來獲取新的知識、技能或行為改變的過程。這個過程可以是自發的，也可以是有計劃的，涵蓋了從日常生活中的學習到正式教育體系中的學習。

從教育心理學角度出發，發現人類的學習有很多不同的類型，最常見的是「社會學習理論」(Social Learning Theory) 所講的模仿，當我們看見別人成功，我們便會透過觀察來模仿他們的行為，希望我們都能夠成功，這稱為「模仿學習」(Modelling)；其次，行為的改變也是學習，心理學「行為學派」(Behaviorism) 透過獎罰及制約 (Conditioning) 等方法，改變人類的行為，也稱之為學習；此外，心理學「資訊處理學派」(Information Processing Theorist) 認為學習可以模擬電腦的運作，是「輸入-處理-輸出」的過程，一些資訊透過人類五官進入大腦，經過專注 (Attention) 便能進入短期記憶 (Short Term Memory)，然後透過重溫及有意義的學習便能進入長期記憶 (Long Term Memory)，最後，提取 (Retrieval) 記憶便能應用學習的成果。

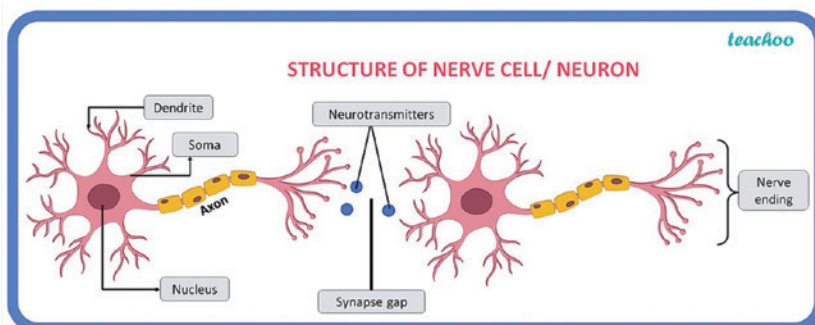
簡單總結，學習大致可分為以下的類型：

1. **認知學習**：涉及思考和理解，如閱讀、思考和分析。
2. **行為學習**：通過反覆練習和鞏固來改變行為，如技能訓練。
3. **社會學習**：通過觀察他人和模仿他人的行為來學習。

學習的方式多種多樣，包括實踐、討論、反思和使用技術等。有效的學習通常需要主動參與、持續的努力以及透過反饋改進，善用學習方法提升學習效能，便能逐步提升學習能力。

從腦神經科學角度看運動如何影響學生學習

近年腦神經科學 (Neuroscience) 發展迅速，科學家對人類腦袋的運作有較多的了解，漸漸知道學習是如何在腦袋中發生的，我們的腦袋中有超過 1,000 億個神經細胞——稱為神經元 (Neuron)，他們構成了我們日常的認知、思考、情緒等腦部運作，這些神經元有頭部及尾部，它們以頭接尾的方式與其他神經元連結，神經元相連之處的空隙



稱為「突觸」(Synapse)，一定數量的神經元連結後組成神經元路徑 (Neuron path) 及網絡 (Neuron network)，這些路徑及網絡的建立就是我們所講的學習。

從腦神經科學的角度來看，學習涉及大腦中神經元的變化和重組。「神經可塑性」(Neuroplasticity) 是指大腦在學習過程中能夠改變其結構和功能的能力。這包括：

1. **突觸可塑性 (Synaptic plasticity)**：神經元之間的連接強度會隨著經驗的增長而增強或減弱，這是學習的基礎。
2. **長期增強 (Long Term Potentiation, LTP)**：當兩個神經元經常一起活躍時，它們之間的聯繫會變得更強，這有助於記憶的形成。

神經心理學 (Neuropsychology) 視學習為「腦神經元的路徑建立」，即學習是我們腦袋中的神經元建立的路徑，也可稱之為記憶，如果我們腦袋的神經元路徑被強化，我們的學習會更穩固，記憶會更深！相反，若這些路徑在一段長時間內沒有被激活，便會慢慢減弱，最終連結截斷，學習便會忘記得一乾二淨！

從這個角度看，任何人類行為若能夠使我們腦袋中的神經元路徑加強，便對學習有幫助。研究發現，運動可以增加「腦源性神經生長因子」(BDNF) 的水平，這是一種促進神經可塑性的蛋白質，在腦部可以促進神經元的生長，也促進大腦神經細胞突觸的成形，有助於神經元的生長和連接，進而支持學習和記憶的形成。因此，運動能加強神經元路徑，強化神經元網絡，有助學生的學習。

運動的好處

運動對學習有多方面的積極影響，這些影響主要體現在以下幾個方面：

1. **提升認知功能**：運動能夠促進大腦血液流量，增加氧氣和營養物質的供應，從而提高認知功能，增強注意力、記憶力和思考能力。

2. **促進神經可塑性**：運動可以增加腦源性神經生長因子（BDNF）的水平，有助於神經元的生長和連接，進而支持學習和記憶的形成。
3. **減輕壓力和焦慮**：運動能夠釋放內啡肽，這是一種自然的情緒提升物質，有助於減輕壓力和焦慮，改善心理健康，這對學習的效能非常重要。
4. **增強記憶**：研究發現，運動可以改善長期記憶的形成，特別是在學習新的技能或知識時。
5. **促進社交互動**：團體運動和體育活動能提供社交互動的機會，促進合作和團隊精神，這些社會技能對學習環境中的成功至關重要。
6. **改善睡眠質量**：適度運動有助於提高睡眠質量，良好的睡眠對記憶的鞏固和學習的有效性有明顯的幫助。
7. **增強動機**：運動可以提高人的整體動機和自信心，這對於學習新知識和技能非常重要。



推動晨跑及其他學習經歷（OLE）運動日

基元中學近年推動「健康的生活方式」（Healthy Life Style），安排了師生在上課前到球場進行早上的跑步，以及在其他學習經歷（OLE）時段多進行運動類的活動，例如行山、閃避球、保齡球、旱地龍舟、地壺等，目的是要鼓勵學生多做運動，建立健康的生活方式。此外，學校也特別為學生設計了一本「健康周記」（Health Journal），讓學生記錄每周的運動量，持續提升運動的次數及意識，本校體育組也配合教育局推行的MVPA 60，鼓勵學生一星期平均每天累積60分鐘中至高強度的體能活動。多做運動除了讓學生達致身心靈健康之外，運動還能顯著促進認知能力和學習效果。總的而言，運動的好處十分多，如果能融入日常生活中，可以幫助學生在各方面取得更好的成效。

References:

1. Berg, K. (2010). Justifying Physical Education Based on Neuroscience Evidence. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*; Reston Vol. 81, Iss. 3, pp.24-29,46.
2. Hölscher, C. (1999). Synaptic plasticity and learning and memory: LTP and beyond. *Journal of Neuroscience Research*. Vol. 58, Issue 1. pp.62-75.
3. Ormrod, J.E. & Jones, B.D. (2022). *Essentials of educational psychology: Big ideas to guide effective teaching* (6th Ed.—Pearson New International Edition). UK: Pearson.

中華基督教會香港區會
敬拜事工小組 主辦

2025 原創詩歌創作比賽

THE ORIGINAL 100%

比賽目的

- 推動詩歌創作
- 促進詩歌創作人的交流
- 發掘詩歌創作人才
- 認識本會崇拜模式

比賽日期

截止報名：2025年7月31日
公佈賽果：2025年9月1日
優勝作品分享會：2025年11月9日
晚上望覺堂舉行

評審團

- 高國雄牧師
- 方文聰傳道
- 伍家豪先生
- 鄧達榮牧師
- 黃國章傳道

- 本會將選出優勝作品，並收錄於本會日後發行之詩歌集中
- 全部優勝作品之創作單位須出席2025年11月9日晚上舉辦之「原創詩歌創作比賽優勝作品分享會」，並現場演繹其作品，而當晚之演出將會進行錄音及錄影

詳情QR 報名QR 歡迎本會各堂會友或本會學校師生參加

電話：2397 1022 (事工部) 電郵：info@hkccccc.org

在混沌時代作好牧人

主耶和華如此說：「看哪，我必親自尋找我的羊，將牠們尋見。
牧人在羊群四散的日子怎樣尋找他的羊，我必照樣尋找我的羊。
這些羊在密雲黑暗的日子散在各處，我要從那裡救回牠們。
我要在肥美的草場牧養牠們。牠們的圈必在以色列高處的山上，
牠們必躺臥在佳美的圈內，在以色列山肥美的草場上吃草。」

以西結書三十四 11-12, 14

近期在影視串流平台播放的迷你劇集「混沌少年時」(Adolescence)，全劇約共四小時，短短分作四集，卻引起教育界、社福界及教會內外人士強烈關注，令人熱議的不單是一氣呵成一鏡到底的拍攝手法，或各演員們的出色演技，而是故事內容帶出新世代青少年人成長的真實生活面貌和所面對的挑戰，宛如一部段落式紀錄片。

劇情講述一名十三歲少年殺害女同學後，第一日遭警方逮捕、扣留、調查及搜證的過程，事發後第三日探員試圖在校園找出兇器及拆解當事人殺人動機，而七個月後負責的心理學家則期望透過建立關係，在拘留所面談中去探索當事人殺人背後的真正原因，最後交代該家庭在十三個月後所須面對的壓力、羞辱、迷茫和困惑。

該劇集不像一般犯罪偵探片把焦點放在查案緝兇，導演於第一集已清楚交代兇手是誰。劇集扣人心弦的地方是，成功揭示少年人成長的自身心理情緒掙扎與交戰，朋輩及網絡社群對成長帶來的衝擊，同時亦呈現家庭、校園及社區中的種種矛盾與高壓，少年人所面對的環境確是整個社會的縮影。

在城中引發熱烈討論，有評論認為劇中所描述的惡劣校園環境失實，當中同學間的霸凌騷擾，老師的冷漠無力及行政管控失序，為加強劇情有所誇張。又有人認為少年由純真聰慧突變成焦躁失控，時而乖巧時而躁動，當中肢體及言語令人感到不忍又戰慄，指出當中情緒激發劇變不符實情。不過在筆者過去三十多年的社工工作中，確曾見證過類似境況，當時畫面仍歷歷在目，對我來說劇中情景確是真實無偽。

有學者嘗試去分析犯事人的心理狀態，認為事件引發自少年人內向毒男性格、自卑、自我形象低落、厭女情結、患有衝動控制障礙，同時亦是社群欺凌及校園霸凌的

受害者。亦有專家將焦點放在少年人家庭身上，認為他們是典型的父權家庭，雖然父親不酗酒、不家暴，但脾氣差，專注工作，母親在家中只擔當附屬角色，親子間缺乏關懷和溝通，父母未有給予孩子應有的認可和接納。但我認為以上種種非關鍵所在，劇中家庭絕非完美，但亦不是問題家庭。而主角本身只有十三歲，性格、心理與精神健康狀況仍有待成長演變，少年人在成長路上總會跌跌碰碰，須從經歷與磨鍊去尋索生命定位，只可惜一時衝動恨錯難返，以致抱憾終身。

劇中最令人感到不安的是，經常被大眾忽略的各種社會失衡現象對青少年所造成的衝擊，成人世界經常以理性及循正當程序去處理青少年對社會的怨懟與挑戰，以人生大道理去掩蓋他們的控訴，不願意去感受和理解當中的困擾，反而譴責他們行事未夠成熟、未能刻苦、未夠努力、缺乏責任感及抗逆力低，但卻忘記成人在有意與無意間，塑造了一個充滿謬誤、歧視、似是而非的混沌社會型態，往往令青少年人無所適從，將未經思考和批判的觀念，透過網絡不斷被傳流和演繹，以致成為青少年人次文化中的「真理」，從而令他們以極端手段去應對生活的矛盾。

聖經中常教導，信徒須學習主耶穌的榜樣，擔當好牧人的角色，尋找失喪的，領回被逐的，纏裹受傷的及醫治有病的群羊，關顧他們每位需要，以愛心去聆聽，放下身段謙卑地與他們同行。但卻不應忘記，我們更有責任去為他們營造一個肥美的草場及建立一佳美的羊圈，所以教會須勇於抗衡劣質社會潮流資訊，敢於挑戰歪謬信念價值，以聖經真理回應和轉化衰敗風氣，積極參與重塑社會文化，讓青少年人能有身心靈健康成長的空間和環境。



暖廬

中華基督教會香港區會紓壓及心靈更新服務

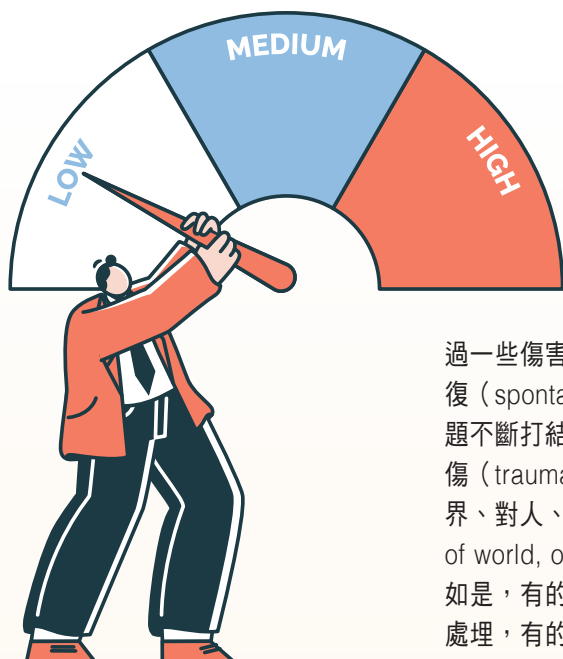
地址：九龍太子道西191號馬禮遜紀念會所一樓

電話：23971495

傳真：27823949

網址：<http://clinpsy.hkccccc.org>

▶ 彭曉宏 | 本會臨床心理學家



一個治療的經歷(二)

過一些傷害沒有處理，亦未能自動修復（spontaneous recover），生命問題不斷打結；有些患者則因遇到大創傷（trauma），扭曲了自己原來對世界、對人、對己的信念和觀感（view of world, other and self）！痛症病人如是，有的是起初輕微的移位未好好處理，有的是遇到大創傷和意外而移位。

治療師的工作

生病，就是身體或心理離開了正常健康的範圍，而醫療就是把身心調校，回復到好的範圍。

一直以來，我以為物理治療師是把我的「錯位」矯正過來，但這年半的治療經歷，開拓了我對健康的概念——就是回復身體機能的「彈性」也很重要。（治療師以比喻解說：小朋友姿勢差但不出現痛症，是因他們的筋骨夠彈性，但是老年人就算姿勢正確，如果整天不郁動也會周身痛。真羨慕小朋友身心靈的柔軟及彈性！）對於我這筋骨在錯位僵化已久的狀況，治療師要先整鬆我的患處，每次恢復一些「彈性」，每次校正少少！

心理治療何嘗不是，治療師先要建立病人對自己的安全感（尤其一些情緒病重的人，他們未必開放自己去信任他人）。治療師必需很慢很溫柔

地解鎖，讓病人願意一步一步鬆開防禦機制，願意接受調校。

調校，就是幫助病人整理自己的內在狀況（intrapersonal relationship）：從情緒病（mood disorder）回歸自然的情緒流動，從思考陷阱／扭曲（thought distortion）回歸到有思考彈性及有自我省察的能力；調校與人相處（interpersonal relationships）這個層次就更難在此三言兩語說明，簡單來說是讓案主學習到如何為自己與別人建立健康的界線，能按環境實況及自己和別人的需要，與不同親疏或位份的人維繫關係，亦懂得處理關係上出現的種種問題。

治療是個珍惜自己的旅程

我有一個見了七年的邊緣人格的情緒病人，很佩服他想得「痊癒」而持續求診的毅力。他明白到有時表面症狀消失，不等於真正復原。他知道要鞏固自己的心理健康，也必須去掉一些舊有不健康的行為及思考模式，並要努加重新學習。他這份毅力也鼓勵著我。

自己同時作為病人和治療師，體會到治療過程需要忍受不適，也需要耐性才能見成效，但治療能使人變得更健康，付出努力仍然十分值得！

一年前分享自己治頸患的經歷，上次提及這是三十多年的舊患，因頸椎移位，引致無時無刻的暈眩。感恩治療幾個月後，24/7頭暈的感覺已消失，不過到現在我仍持續做物理治療，希望自己的筋骨能夠盡量回復「原創」模樣。

回想物理治療師形容我起初的頸患很「難攪」，因稍為郁動頸的肌肉或頸骨，我已暈得天旋地轉，嘔吐感一浪接一浪！原本正常人的頸最靈活最柔軟，郁動幅度最大，但我的頸是「硬頸」，「無曬彈性唔識郁」。治療師形容患處好似「易碎物品」！的確治療師起初是步步為營的！

作為一個心理治療師，我想起那些重症的情緒病人，承受力（window of tolerance）很低，平日生活裡輕微的人際交往或工作壓力，已引起病人強烈的情緒反應，對旁人來說是很難理解和同情。有些情緒病患者以往受

充滿讚美上主歌聲的 「聖頌團瀋陽之旅」



「聖樂頌唱會」所有參與團體攝於東北神學院圖書館外。

區會信徒培育部聖頌團是由本會各堂深愛聖樂的信徒所組成，並且每年都會在區會的聚會中獻唱。然而，聖頌團亦有時會到港外訪問，與不同地方的基督教會聖樂團體有聖樂交流，例如曾到澳門、上海、廣州及廈門等。

今年聖頌團再次舉行外訪之旅（4月24至29日），而這次行程是到遼寧瀋陽與當地教會交流聖樂頌唱。這次瀋陽之旅由區會總幹事王家輝牧師及聖頌團團長歐陽志剛執事帶領，當中隨團的還有蘇成溢牧師（聖頌團顧問）、梁遠耀牧師（聖頌團團牧）和筆者（信徒培育部主席）、黃慧英博士（指揮）和戚明儀姊妹（司琴）。

眾人由深圳機場出發往瀋陽，第二天早上先了解瀋陽當地歷史文化，故此參觀滿清皇朝的起始點瀋陽故宮，以及民國時期的軍閥大帥府——張作霖將軍故居。而下午就到瀋陽市中心探訪皇姑首府基督教堂，那是一間由廠房改建而成的美麗教堂。

到第三天是聖頌團此行的重要部份，就是在東北神學院參與「基督教聖樂中國化交流研討會」。研討會分上下兩場，第一場由本會蘇成溢牧師主講，題為：「從《普天頌讚》（1936）中國調聖詩與楊蔭瀏先生的貢獻看基督教聖樂中國化」。當中負責回應的是東北神學院老師賈蘭芬牧師和本會梁遠耀牧師。第二場主講的是東北神學院陳向陽牧師，他的主題為「聖詩神學的崇拜牧養實踐——以《新編

讚美詩及讚美詩補充本》為例，回應者是本會陳智衡牧師及東北神學院關博老師。

到了下午是此旅程的另一個重要部分——「聖樂頌唱會」，由本會聖頌團、東北神學院聖樂團、瀋陽皇姑首府基督教堂和瀋陽鐵西基督教堂詩班共同頌唱。本會聖頌團在頌唱會中，共頌唱六首詩歌，分別是：

- * 「百載合一連社群」（詞：余英獄、蘇成溢；曲：陳偉光2018）
- * 「詩篇43篇」（詞：詩篇43:1-3, 5-6；曲：蘇哲2023）



本會總幹事
王家輝牧師。



- * 「萬物稱謝主」(詞：詩篇147:12,13；145:8-10；65:13；黃永熙編配1996；J.H. Maunder 1897)
- * 「歌頌主不停」(詞：段毓貞1996；曲：林聲木1996)
- * 「主禱文」(詞：馬太福音6:9-13，黃永熙編1977；曲：黃永熙1944，1977)
- * 「收成歌」(詞：Henry Alford 1844，楊蔭瀏譯1934；曲：George J Elvey 1858，黃永熙編1948)

而瀋陽皇姑首府基督教堂詩班頌唱「聖哉頌詞」(曲：巴赫；編曲：Tom Fettke 根據巴赫AriosO，與傳統聖詩《聖哉三一》結合在一起創作的)。瀋陽鐵西基督教堂詩班頌唱「全然聖潔主」(詞：克萊爾·克洛寧格；曲：大衛·T·克萊茲代爾)，而東北神學院聖樂團亦頌唱兩首詩歌，分別是「神工滿驚訝」(詞、曲：Northwood，譚靜芝譯)，以及「歡呼歌頌」(選自《受膏者》馬革順)(詞：詩98:1, 2, 4；曲：馬革順)。而這次頌唱會的重頭戲，就是四個單位二百多人的聯合大匯唱，齊心同唱「詩篇第一百五十篇」(詞：詩篇150篇；曲：黃安倫)，這是以詩歌頌唱來體現教會的合一。

而第四天是主日，聖頌團到瀋陽鐵西基督教堂參與崇拜。聖頌團除了參與崇拜獻唱聖詩外，亦一起聆聽史愛軍長老(基督教全國兩會副主席、遼寧省基督教兩會主席、東北神學院院長)的主日講道。史長老的講題是「祈求就得著，悔改得赦免」，提醒信徒要按著聖經教導，時刻做覺在生活不同場景中有甚麼得罪神的事情，並且要認罪悔改。另外，本會聖頌團此行瀋陽之旅，亦因得到史長老的支持和幫助，讓整個行程可以順利完成。

雖然整個團隊來自不同堂會和背景，而且年紀也有所差距。但他們除了對聖樂充滿熱誠和喜愛外，更展現對上主的忠心和委身。而且每一位都努力地把上主給予他們的恩賜，全然發揮出來，這更構成一幅美麗的合一團隊和圖畫。作為隨團牧師，筆者由衷地對他們每一位都充滿敬佩。願上主的恩典常與聖頌團每一位團員同在，亦祝福聖



本文作者
陳智衡牧師。

頌團繼續服侍今日教會。

雖然筆者對聖樂並不熟悉，但這次聖樂之旅卻讓筆者有不少反思。今天很多教會在崇拜中，都傾向以現代詩歌作為主要敬拜讚美的模式，而傳統聖詩卻逐漸消退，這導致很多教會詩班員都較為年長，缺乏年輕一代參與。當然，箇中原因有很多，例如教會理念、專業人才、教會建築物及設備條件等，都是影響的因素。

然而，詩歌一直是教會歷史的重要部分，千多年來歷代信徒都藉詩歌來讚美上主。誠然，無論現代詩歌敬拜或傳統聖樂，都有其價值和意義存在。或許，今日教會領袖如果稍為加強推廣、感染、教育和訓練，讓信徒體會如何在不同模式都可以讚美敬拜，都可以經驗上主的同在的時候，相信這不單讓信徒明白詩歌的美和豐富，亦可以讓更多人感受讚美上主的喜樂。



四十年如一日專注堂會牧養的 馬敬全牧師（上）



近年間，區會各堂陸續有資深教牧同工榮休，他們在區會事奉的總年資，不少都超過二十年，個別同工甚至達到三十多年。今期介紹的人物——馬敬全牧師，在他榮休之年，是他在區會事奉第四十個年頭，而其間他都是在同一間堂會服事。曾有美言他是一位「坐堂牧師」，稱讚他專心於堂會牧養，把牧會大部份時間都留守在禮拜堂大本營，隨傳隨到，全天候為教會作守望。

其實，馬敬全不只專注堂會牧養，他也肩負不少堂會以外的職務：他曾擔任多年區會執行委員會主席、副主席、註冊校董會校董及各部要職，又在區會於五、六十年代開辦之香港神學院擔任教授，亦曾擔任香港華人基督教聯合會副主席和各部職位。

在教堂內出生與成長的信二代

馬敬全牧師（1917-2011）出生於一個基督教家庭，年青的雙親從鄉間來港謀生，後得聞福音，在上環樓梯街美華自理會（即今之中華基督教會公理堂，下稱公理堂）領洗歸主，成為虔誠的基督徒。父親馬耀東受僱在公理堂擔任庶務員，舉家居於樓梯街禮拜堂之內；一九一七年馬敬全就是在堂址內出生，他是家中老三，上有兩位兄長，下有二弟一妹。

馬家雖家境不豐，但全家忠心愛主。父親馬耀東畢生在公理堂事奉，除為受僱職員協助牧師打理堂務，他又歷任多屆教會值理（即今之執委），一九四六年受按立為執事。其實，馬耀東也是當時其中一位「講街書」專家，馬敬全從小已隨父親在中環一帶作街頭佈道，負責拉手風琴和領詩的工作。馬耀東很重視培育子女的靈命，除每主日早上在家中舉行家庭主日崇拜，隨後參與教會崇拜聚會外，午後又領子女出席五旬節會宋鼎文牧師的聚會，倘晚間港島有其他教會舉行培靈研經會，也例必全家赴會。在此不得不提，原來馬耀東是港九培靈研經大會發起人之一呢！

馬母張志光在馬敬全出生後翌年蒙主呼召，曾以六年光陰離家到廣州求學，先後於真光女校及東山浸信會培賢聖經學校接受栽培，學成回到公理堂任女傳道職，工作認真盡責，無不竭力以赴，可惜後來因積勞突染眼疾，無法繼續傳道工作。

至於馬氏兄妹，在雙親言教和身教的耳濡目染下，都成長為教會人才。長兄勝全畢業於建道神學院，曾到泰國宣教。二兄禮全曾任聖光堂主任牧師，後移居海外繼續牧職。馬敬全本人，自出生起便與公理堂結下緣份，十五歲接受堅信禮，三十歲接任公理堂主任牧師職，一直事奉到七十高齡才退下牧職崗位。至於三位弟妹都是教會中熱心的義工，四弟信全與五弟義全一同經營琴行，馬義全後來隨父親其後，於一九七一年被公理堂按立為執事，是馬敬全在教會中的得力幫手，數十年間承擔起教會大大小小的設計與出版工作。幼妹潔靈直至退休前，一直為公理堂幼稚園服務，每主日擔任崇拜司琴。

蜿蜒曲折的回家路

一九三五年，十八歲的馬敬全於香港華仁書院畢業後，到廣州華南救世軍任職，其後進入廣州協和神學院接受神學訓練，一九四四年畢業獲神學學士（Licentiate of Theology）學位，一九四五年於中華基督教會曲江禮拜堂擔任主任之職，其間正逢二次大戰尾聲，馬敬全出任國際救濟委員會其中一位委員，面對凶險惡劣的環境他沒有逃難，卻是臨危受命挑起臨時主任一職，留守曲江作協調並協助救濟與疏散難民的工作，其表現深得委員會讚賞。一九四六年，獲廣東協會委任回到廣州出任青年幹事，同年在廣州中華基督教會仁濟堂受按立為牧師，一九四七年獲選派作為中國教會代表，於七月出席在挪威奧斯陸舉行之世界基督徒青年大會。

原來馬敬全在起程前往奧斯陸之前接到公理堂公函，邀請他回公理堂工作。他在回程途中因飛機不時需停站作

補給和修理，輾轉在香港停留了一夜，得以了解當時公理堂情況，年邁的主任牧師翁挺生因病癱瘓在床，不能行動，教會群龍無首，馬敬全知道公理堂需要他。最終，他毅然決定把回廣州之路終站停在香港，致電回廣東協會表示不會回去了，他將到公理堂任職，九月便正式上任。

鞠躬盡瘁四十年

自馬敬全上任公理堂主任牧師，此後四十年專注發展堂務，建樹良多。若數其任內最艱巨工作，不得不提重建教會堂址，還不止一次而是二度興建禮拜堂；到立定堂址又開辦幼稚園與小學，為戰後社會提供教育服務，造福普羅大眾。另外，他又為教會不少制度、治會理念及傳統立下根基，讓後繼者有跡可循。

兩度重建堂址：一九四七年當馬敬全甫一上任，即時面對棘手問題。原來戰前公理堂已在銅鑼灣加路連山道（後該地段稱禮頓道）購得地皮，打算興建新禮拜堂將教會東遷，不巧遇上太平洋戰爭一切計劃被迫擱置。戰後百廢待舉，人才流散，財務匱乏，面對龐大建堂計劃，堂會成員大多缺乏信心，還幸得其中一位成員郭琳褒表示支持，隨後陸續有其他人響應，重建計劃得以全力進行。新禮拜堂建築於一九五零年三月動工，馬敬全帶領眾人用不同方法籌款，如從公理傳道部借款、抵押物業及舉行賣物會等，籌款目標為五十萬元，起初僅籌得數萬餘元，直至一九五零年底新禮拜堂落成並舉行開幕，還未籌足款項支付建築費用。馬敬全於是提出以債券集資方式向教友借

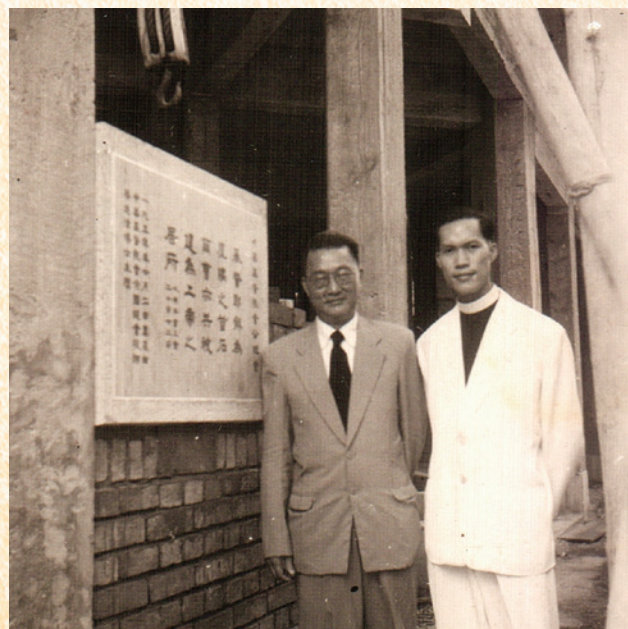
款，年息五厘，五年歸還，由郭琳褒擔任債券見證人，得到眾人回應，不到一年已籌足所需，一年後已能償還所有債券，債券持有人都不要利息。

當公理堂東遷至銅鑼灣後，原來樓梯街堂舊址被改變用途，主要借予來自廣州的美華學校作辦學之用，直至六十年代末期，教會決定將舊建築物拆卸重建為一棟樓高九層之大廈，隨即著手為建堂籌募經費。大廈於一九七零年八月動土，翌年八月奠基，十二月落成開幕，地下及二樓為禮拜堂，其餘樓層為出租住宅，為教會未來發展早作準備。因差餉物業估價署重編街名及門牌，故改稱為必列者士街。

前後歷時二十餘年重建兩棟禮拜堂工程終大功告成，一棟比一棟工程規模更大，建築費用皆由弟兄姊妹熱心奉獻所得，見證上主充足供應，主恩浩瀚！（未完）

參考資料：

1. 《中華基督教會公理堂顧問牧師馬敬全牧師談話紀錄》（2006年7月26日）。
2. 《馬敬全牧師安息禮拜》（2011年4月30日）。
3. 劉美鐘、林綺華等編：《範牧慈恩：馬敬全牧師紀念特刊》（香港：中華基督教會公理堂，2012年4月）。
4. 慶祝馬敬全牧師服務銀禧籌委會編：《中華基督教會公理堂慶祝主任馬敬全牧師服務本堂二十五週年》（香港：中華基督教會公理堂，1972年10月15日）。
5. 李志剛：〈敬悼香港一代名牧馬敬全牧師主懷安息〉，《基督教週報》第2436期（2011年5月1日），頁7。
6. 李志剛：〈懷念畢生難忘的良師益友——馬敬全牧師〉，《基督教週報》第2437期（2011年5月8日），頁6。
7. 譚國章：〈馬牧師——您常在我們心間〉，《會訊》第359期（1987年4月15日），頁8-9。
8. 翁瑞光：〈話說公理：公理堂之昔〉，《會訊》第366期（1987年11月15日），頁8。
9. 劉瑞滔：〈馬張志光女士生平事略〉。
10. 〈樓梯街五號物業籌建在積極進行中〉，《公理之聲》第56期（1969年5月）。
11. 〈樓梯街重建新堂及大廈定期舉行動土典禮〉，《公理之聲》第70期（1970年7月）。
12. 〈籌募總額：壹佰叁拾萬圓〉，《公理之聲》第71期（1970年8月），頁3。
13. 譚國章：〈樓梯街公理堂大廈及禮拜堂落成開幕紀盛〉，《公理之聲》第88期（1971年12月15日），頁1-2。



馬敬全牧師（右）與翁喜光執事（左）攝於禮頓道公理堂建築地盤外，旁為公理堂奠基石。

繫連結

區會

神學牧職部舉辦「堂會設立防治性騷擾政策工作坊」

神學牧職部社會關注小組定於六月二十七日（星期五）晚上七時三十分至九時三十分，於區會四樓禮堂舉辦「堂會設立防治性騷擾政策工作坊」，講員包括基督教協進會執行幹事曹曉彤女士、本會副總幹事蒲錦昌牧師及基愛堂堂主任李慕蓮牧師，對象：本會牧師、宣教師、長老、執事、堂執及堂會成員，費用全免，六月二十三日截止報名；查詢電話：23971022 王綺雯姊妹。



報名QR Code

宣教事工小組舉辦「Why Macau?——澳門宣教深度行」

福音事工部宣教事工小組定於八月八日（星期五）舉辦「Why Macau?——澳門宣教深度行」一天訪宣團，內容包括與澳門不同背景的宣教同工對談，認識澳門的宣教場景及歷史，對象：本會各堂十五歲以上信徒，費用每位\$100（包午餐及當地交通，過境車費自付）。詳情及下載報名表格請瀏覽本會網頁（hkcccc.org/2025/12208），查詢電話：23971022張筱璋宣教師。

堂會事工小組舉辦「青少年奮進向上計劃重聚日」

福音事工部堂會事工小組定於七月四日（星期五）下午三時三十分至五時，假望覺堂四樓副堂舉行「青少年奮進向上計劃重聚日」，讓小組向2024-2025年度參與計劃的同學表達關心和支助，並讓同學分享學習的成果和心聲。

學校事工小組舉辦「校牧事工交流會」

福音事工部學校事工小組定於六月三十日（星期一）下午二時三十分至四時三十分，於區會四樓禮堂舉辦「校牧事工交流會」，主題：「關注香港學生情緒健康及不良行為」，對象：本會各堂／各校校牧、校長、老師、宣教師及義工，六月十五日截止報名。



報名QR Code

總幹事行踪

總幹事王家輝牧師於六月十七日至二十五日，到南非約翰尼斯堡出席普世教會協會中央委員會會議。

本會前任副總幹事李清詞牧師主懷安息

本會前任副總幹事李清詞牧師於五月二十七日清晨六時許在醫院安息主懷，有關安息禮拜及追思會尚在安排，詳情稍後公佈。李清詞牧師於一九六六年受按立為本會牧師，曾任英華女學校副校長兼校牧職，一九七七年前赴倫敦出任公理及歸正宗世界傳道會（即今之世界傳道會）宣教教育幹事，同年六月在本會執行委員會會議中接受本會差遣禮，一九八一年回港出任本會副總幹事，一九九七年榮休。

堂會

長老堂六月釋經講座《新漢語譯本》看經卷

長老堂與漢語聖經協會於六月（一連三個主日）下午二時三十分至四時，合辦釋經講座《新漢語譯本》看經卷，地點：長老堂，分別由郭文池牧師主講「哈巴谷書」（8/6）、辛惠蘭牧師主講「哥林多後書」（15/6）及黃浩儀博士主講「以弗所書」（22/6），費用全免，歡迎主內同道參加；查詢及報名（電話）23804079 或（whatsapp）68953293。

香港閩南堂八十七周年堂慶感恩聚會

香港閩南堂定於六月十四日（星期六）晚上七時三十分在八角堂舉行「堂慶感恩培靈會」，六月十五日（主日）上午十時正在跑馬地堂舉行「堂慶感恩崇拜」，由香港神學院榮譽院長褚永華牧師擔任講員。歡迎主內兄弟姊妹踴躍赴會，查詢電話：28932242。

各堂人事動態

新聘同工：錦江紀念禮拜堂自五月一日起，聘得劉穎欣女士為該堂宣教師；國語堂自六月一日起，邀得包莉彬女士擔任該堂義務宣教師，為期一年。同工離任：錦江紀念禮拜堂何惠儀宣教師，自一月二十日起離任；青衣全完堂梁植祺宣教師，自六月一日起離任。

同工榮休

合一堂八角堂堂主任譚婉薇牧師（服務本會二十四年），自五月三十一日起榮休；感謝譚牧師多年的忠心事奉，求主賜福譚牧師享受美好的退休生活。

英華堂陳淑儀牧師丁母憂

英華堂陳淑儀牧師之母親林燕棠姊妹已於五月二十日上午，在家人陪伴下於白普理寧養中心息去地上勞苦，安息主懷。其安息禮已於六月一日（主日）晚上假紅磡世界殯儀館舉行，求主扶持陳牧師及其家人渡過哀傷。

學校

區會直屬幼稚園聯校畢業典禮

區會六所直屬幼稚園定於六月十九日（星期四）下午三時，假基法小學（油塘）舉行直屬幼稚園聯合畢業典禮，由香港教育大學校長李子建教授擔任主禮嘉賓，典禮後舉行餐會，共享團契。

AI無人機挑戰賽

區會小學校長會定於六月二十三日（星期一）上午假協和小學（長沙灣）舉行AI無人機挑戰賽，包括「穿越射擊賽（遙控）」及「編程障礙賽」，共有十七所區會小學及一所友校參加，一起切磋。

各校校慶活動

基灣小學五十五周年校慶感恩崇拜暨綜藝表演，定於六月二十八日（星期六）晚上七時假浸會大學會堂舉行；譚李麗芬紀念中學三十五周年校慶感恩崇拜，定於六月三十日（星期一）上午於該校禮堂舉行。

中華基督教會香港區會編印

編輯小組：王家輝、何寶鈴、李淦章、陳智衡、黃慧君
執行編輯：容慧雯
督印人：王家輝

地址：香港九龍太子道西191號馬禮遜紀念會所
電話：2397 1022 傳真：2397 7405
電郵：editor@hkcccc.org 網址：http://www.hkcccc.org

