

總幹事心聲

在變局中認清使命：從亞洲教會處境看香港教會的挑戰與機遇（上） 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

專心專講
將痛苦轉化為生命意義 盧松標 3

子牛集
當貓咪成為老師：從照顧寵物學習與孩子溝通的藝術 何寶鈴校長 4-5

暖廬
信仰與心理治療的再思 彭曉宏 6-7

特稿
第五屆華人婦女神學工作坊 姊妹事工小組 8-11

繫連妙結 12

總幹事心聲

王家輝牧師

在變局中認清使命： 從亞洲教會處境看香港教會的挑戰與機遇（上）



全體與會者合照

今年六月一日至四日，我代表本會出席在泰國清邁舉行的亞洲基督教議會（CCA）教會領袖諮詢會議。這次會議的主題聚焦於探討亞洲地區新興的教會與普世合一變局。在會議中，我們聆聽了快將退任的CCA總幹事 Mathews George Chunakara 博士所發表的專題報告——《在變動中的亞洲教會處境：對普世合一運動的挑戰》。這份報告對亞洲各地的教會現況進行了極為精闢與深度的分析，讓身處香港的我們，產生了極多的共鳴與深刻的反思。

本會自創會以來，對於推動普世合一運動一直抱持十分積極的態度。然而，面對環球與本地教會處境的劇烈變化，香港教會該如何看待自己的現況，並在變局中重新定位，是當前極為關鍵的課題。

一、全球與亞洲教會處境的「重心移轉」

Chunakara 博士在報告中首先指出一個歷經二十多年、如今更加顯著的宏觀趨勢：全球基督教的重心已由傳統的西方基督教國家（以歐美地區為主）徹底轉移至「全球南方」（Global South），即非洲、亞洲與拉丁美洲。這種轉移表現於人口統計與屬靈活力兩個層面：

- 西方教會的衰落：在西方，傳統建制教會的出席人數持續下滑。西方教會正面臨「相信卻不歸屬」

（believing without belonging）的巨大挑戰，即人們自認有信仰，卻不再參與堂會；與此同時，「歸屬卻不相信」（belonging, but not believing），即擁有教會會籍卻並不信主；以及自認「無宗教信仰」的人口正急速上升。

- 全球南方教會的爆發性增長：與西方相反，全球南方的基督教正以史無前例的速度增長。以撒哈拉以南的非洲為例，基督徒人口已從一九零零年的1,000萬人，暴增至二零二六年的7.34億人，佔全球基督徒人數的62%。而在亞洲，基督徒人口也穩定增長，預計在二零二六年將超越4.15億人。

二、亞洲基督教的新興生態與挑戰

Chunakara 博士進一步剖析了亞洲基督教內部的結構性轉變。雖然總人口正在增長，但復興的浪潮主要由福音派、五旬宗及靈恩運動所驅動，這導致亞洲教會的生態出現了幾大轉變與隱憂：

1. 獨立與非宗派教會的崛起：在亞洲的城市與農村，新興的「獨立五旬節運動」正極速擴張。這些堂會多由單一牧者領導，缺乏與傳統主流宗派的體制連結。同時，例如家庭教會、酒店聚會點、天台教會及網絡虛擬教會等「非宗派團契」大量湧現。

2. 「相信卻不歸屬」的亞洲化：這股西方風潮也吹進亞洲主流教會。許多信徒雖然仍認同基督徒身份，卻選擇離開每週的固定崇拜。這種「離開教會的基督徒」（de-churched Christians）在亞洲各大城市中越來越多。
3. 隱密信徒與民間宗教：在某些宗教自由受限或改信基督教需面臨巨大社會代價的亞洲地區，「隱密基督徒」（Crypto-Christians）正逐漸增加。他們在公眾場合維持原本社群的宗教外衣（如傳統民間宗教）以避免迫害，但在私底下則持守對基督的信仰。此外，在東亞社會（如日、韓、台、港、越），許多不再參與堂會的信徒（縱然已受洗），仍會保留著祭祖等扎根於當地文化傳統的宗教行為。
4. 「反向宣教」的時代：過去亞洲被視為西方宣教的「接收者」，如今已轉變為「差傳中心」。南韓、香港、台灣、印度及中國內地等的教會，正開展充滿活力的「反向宣教」（reverse mission），差派數以千計的宣教士前往亞洲各角落乃至西方世界，形成了「由各處傳至各處」的多元中心現實。
5. 基要主義與政治議程的滲透：然而，Chunakara 博士亦點出，亞洲新一代差傳事工深受北美基要主義（Fundamentalism）與右翼政治議程（如極端親錫安主義）的影響。許多亞洲信徒與超大型教會在不知不覺中，捲入了美國右翼政治圈的拉扯中，造成教會內部的撕裂。

這些亞洲處境的轉變，無疑是一面鏡子，清晰地照出了香港教會近年所面對的生態轉變。在下期中，我將結合 Chunakara 博士對於普世合一運動受挫的提醒，進一步探討在香港當前的社會與政治處境變化下，我們該如何看待整體教會似乎在「走下坡」的現實，並尋求主賜予我們在同一社區內連結、合作的祝福。

（上期完，下期續）



CCA 總幹事 Dr. Mathews George Chunakara 演說

中華基督教會神學牧職部 社會關注小組六月禱文

創天造地、統管萬有的主上帝，我們同心合意在祢面前禱告：為世界各地、中國內地及香港，因戰火和災害而受苦的生命禱告，又為世界各地仍有人民生活在壓迫及不公義的環境之中禱告，求主憐憫！願如主耶穌的拯救宣告：「主的靈在我身上，因為他用膏膏我，叫我傳福音給貧窮的人；差遣我報告：被擄的得釋放，瞎眼的得看見，叫那受壓制的得自由。」（路加福音四章18節）

我們記念世界各地，生活在戰火中的人民。因著仇恨、爭競、種族衝突及文化差異，各地人民深受戰火的蹂躪，許多平民因此流離失所，甚至喪失生命。求主安慰、引領並保守每一位在戰火中受傷的民眾；在每一顆惶恐與哀傷的心靈裡，播下祢的恩典；在每一處黑暗與迷惘中，祢的榮光彰顯。

我們也為中國內地受洪災影響的地區禱告。極端暴雨天氣使廣西、貴州和湖北出現洪澇及塌方災害。許多家庭因房屋被淹沒而被迫離開家園，也有人因災害而失聯或喪生。求主看顧受災的百姓，幫助他們走出災害的陰霾，帶領他們完成災後的重建；更求祢轉化我們的生命，使我們意識並看見，自己在生態環境破壞及極端天氣形成中的責任。

我們繼續記念大埔宏福苑居民的需要。求主施恩憐憫每一位居民，火災的影響不僅停留在大火發生之時，更延續在居民如今每日的生活之中。從災後的安置、上樓的執拾、業權的處理，以至公義的尋索，求主牽引居民的手，陪伴他們度過眼前的艱辛，面對前路的未知。求祢繼續使用教會回應居民的需要，使祢道成肉身的真實，藉著祢所愛的教會，在我們所心繫的香港、在每一個受苦者的生命中彰顯。

我們同心合意的禱告，是奉主耶穌基督名求，誠心所願。

【2026年6月1日】





將痛苦轉化為 生命意義

「耶和華啊，求你使我們這些被擄的人歸回，
好像尼革夫的河水復流。
流淚撒種的，必歡呼收割！
那帶種流淚出去的，必歡呼地帶禾捆回來！」

詩篇一百二十六篇4至6節

行政長官於去年十二月二日宣布就大埔宏福苑火災成立獨立委員會，目的在於釐清事實及責任承擔，並就事件向遇難者遺屬及倖存者作出交代。委員會的職權範圍涵蓋四個主要範疇：第一，釐清宏福苑火災究竟發生何事、釀成慘劇的原因，以及導致重大人命傷亡的因素；第二，檢視樓宇保養及維修業界是否存在更廣泛的系統性問題；第三，審視現行規管及懲罰是否足夠；第四，提出具體改善建議。這追尋真相與公義的過程，正如《聖經》所勉勵：「**要行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。**」（彌迦書六章8節）

獨立委員會的第一輪首場聽證會亦已於本年三月十九日順利展開。截至五月八日，委員會已進行四輪共二十四場聽證會。在作供的證人方面，除了消防處、警務處、勞工處、屋宇署、民政事務處、房屋局及市區重建局的公職人員外，亦包括物業管理公司職員、消防工程公司職員、大廈外牆清潔工人、外牆維修工程公司職員及負責人；同時亦涵蓋前任及現任業主立案法團管理委員會委員。尤為重要的是，聽證會亦邀請受災的宏福苑居民參與，讓不同持份者的經歷得以呈現。

雖然多名與大廈維修及工程相關的關鍵人士拒絕參與聆訊，但在聽證會中，透過資深大律師杜淦堃的盤問，參與聆訊的證人仍在引導下交代自身經歷。其陳述不僅補充了社會對事件的理解，更呈現出多元而具體的故事，每位災民、每個受災家庭，如何因共同經歷這場火災而改變其記憶、身份、關係及日常生活。這些真實的聲音讓人想起「與哀哭的人同哭」的託付（羅馬書十二章15節），提醒社會不要讓任何痛苦被遺忘或忽略。透過這些表述，集體敘事得以更完整，除被強調的主旋律以外，社會亦得以由個人經驗延伸理解整體事件的面貌。

是次聽證會連同會前與會後的傳媒訪談，將原本生硬的行政與法律程序，轉化為一個可供社會與倖存者進行情感處理的集體療愈空間。透過公開情境中的陳述與回應，倖存者得以獲得認同、被看見、被理解，並朝向復原起步邁進。聽證的過程不僅是調查，更像是一道開啟醫治的門，使受創者能在被理解與被聆聽中重新站立。聽證同時提供公開承認與見證機會，當個人或家庭的創傷被孤立、被隱瞞、被忽視，復原往往難以開始；反之，當災民的故事被專注傾聽、被接納與被承認，便能粉碎隨之而來的被社會遺棄與被邊緣化的感受，確認他們所經歷的是真正深刻的悲痛，而非可被輕易抹去的瑣事。

透過時間軸釐清、專家調查與各方證詞，社會得以重建共同的災難故事，為事件建立多面向且連貫的全貌。此舉亦有助減輕公眾的無助感、盲目自責與「倖存者內疚」，把破碎、混亂且非理性的記憶重新連結到較為客觀的現實之中。《聖經》提醒：「**真理必叫你們得以自由。**」（約翰福音八章32節）真相不但能釋放人，更能重整生命。同時，災民透過向公眾發聲重獲自主權，將被動受害轉化為主動參與者：他們得以說出真相、向相關單位提出質詢，並揭露可能被隱瞞之處，從而重建尊嚴、力量與行動的主導。

能否從災難性創傷復原，極大程度取決於能否在巨大喪失後找到意義，並將痛苦轉化為生命意義。《聖經》說：「**流淚撒種的，必歡呼收割。**」（詩篇一百二十六篇5節）當倖存者把故事分享，推動革新改變，便能使悲劇成為意義與行動，亦使悲劇不再重演。





當貓咪成為老師：

從照顧寵物學習與 孩子溝通的藝術

小時候，媽媽在街上抱了一隻大約只有兩個月大又很可愛的小貓貓回家，由那時開始，我的家中就多了一位成員。媽媽很有愛心，她很用心照顧小貓貓，會特意到街市買一大袋「九棍魚」，用火香煎，然後用熱飯混着香噴噴的九棍魚給貓咪吃。貓咪很喜歡吃。後來我家還來了另外一隻小貓咪和一隻巴西龜。巴西龜在魚缸內長大了，就放在地上爬行，有時候牠會爬去吃貓咪香噴噴的魚飯，有時又跟着貓咪走，可是貓咪不喜歡牠跟着，就給牠一巴掌，很是有趣。

我長大後，從事教學生涯三十多年，有一次見到范誠忠校長家中的貓貓，是「加菲貓」，非常可愛，於是我決定自己飼養貓貓，直至現在已經飼養了貓貓二十一年了。現時我家中有五隻貓貓。與貓咪生活了那麼多年，看着牠們成長，既擔心又開心，那種心情就像媽媽看着子女成長一樣。照顧貓咪與教育孩子之間存在着驚人的共通點，那些能讓貓咪安心信任的方法，往往也正是打開孩子心門的鑰匙。

尊重界線：不強迫的智慧

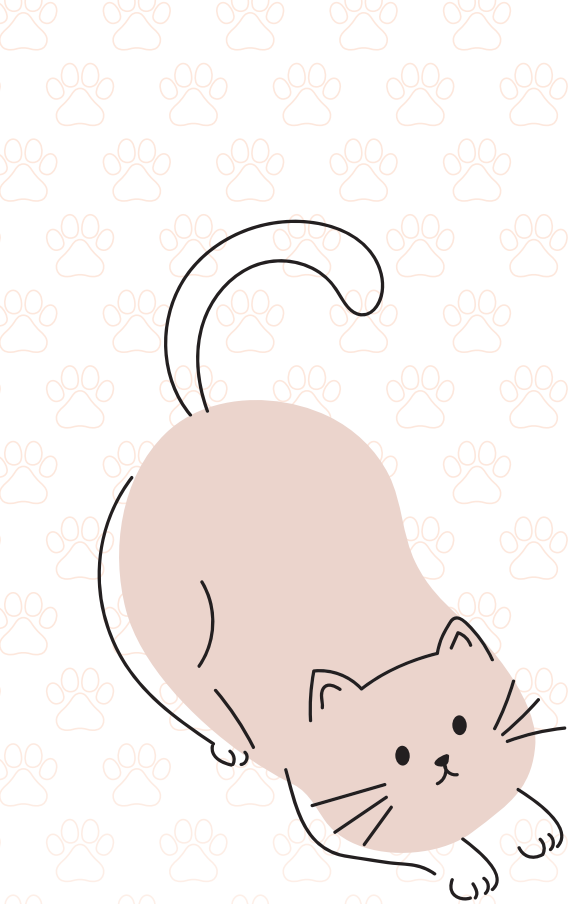
養過貓貓的人都知道，強迫一隻不想被抱的貓貓只會換來抓痕。聰明的貓奴懂得等待貓咪主動靠近，在牠願意時才伸手撫摸。這種對個體意願的尊重，正是許多家長在親子關係中容易忽略的關鍵。

當孩子不想說話時，不停追問「今天學校怎麼樣」只會讓他更封閉。如同對待貓咪，我們可以靜靜陪伴，讓孩子感受到「我在這裏，等你準備好」。一位母親分享，她兒子放學後總是不發一語，她便學着養貓的經驗，只是倒杯溫牛奶放在他旁邊，然後安靜做自己的事。二十分鐘後，兒子終於主動開口了。

非語言溝通：讀懂身體訊息

貓咪不會說話，但耳朵的角度、尾巴的擺動、瞳孔的大小都在傳達訊息。同樣，孩子許多真實感受往往藏在非語言的表達中——低頭玩手指、不停打呵欠、突然安靜下來。

學習「貓式觀察」的家長會更敏銳：孩子說「我沒事」時緊握的拳頭、說「作業寫完了」時飄移的眼神。這些細微線索比話語更誠實。當你發現孩子身體在說「不對勁」，與其追問，不如輕聲說「我感覺你今天有點不一樣，如果你想說，我都在，我願意聽」。就像你不會在貓咪炸毛時硬要抱牠，而是先安撫牠。



一致性建立安全感

貓咪最喜歡穩定的作息——固定的餵食時間、固定的睡覺位置。當生活規律可預測，牠們就會感到安心。孩子也一樣，他們需要的不是完美的父母，而是言行一致的大人。

「說了不算」是親子關係最大的殺手。你今天說「說實話就不處罰」，孩子鼓起勇氣承認後卻被處罰，下次他就不會再相信。如同你答應貓咪「坐下就有零食」，卻從來不給，牠很快就對指令充耳不聞。建立信任需要一次又一次的兌現承諾，摧毀信任只需要一次背叛。

正向引導取代處罰

貓咪無法理解「處罰」與「錯誤」的關聯，你打貓咪，牠只會學會怕你，而不是學會不該跳上餐桌。訓練貓咪最有效的方式是：提供替代方案並獎勵正確行為。

孩子也是如此。與其說「不可以畫牆壁」，不如準備大白板說「畫在這裏」；與其處罰孩子說謊，不如在他誠實時大大獎勵。正向聚焦讓孩子知道「怎麼做是對的」，而不是只知道自己錯了卻不知道該怎麼辦。一位父親分享，他不再責罵女兒亂丟襪子，而是每次她放進洗衣籃就貼一張貼紙，兩週後，這個習慣就自然建立了。

耐心等待：每個生命都有自己的節奏

貓咪學不會坐下、握手，不是因為笨或故意搗蛋，只是還沒準備好。強迫訓練只會帶來挫折。每個孩子的發展步伐都不同——有的五歲就會自己閱讀，有的七歲還在認字母。

比較是親子關係的毒藥。當你說「隔壁小明都可以自己睡了」，孩子聽到的不是激勵，而是「你讓爸爸媽媽失望了」。如同你不會責怪貓咪為什麼不像狗一樣會接飛盤，請也不要責怪孩子為什麼不像別人一樣。接納他的節奏，給予適度的引導和足夠的等待，他終將在自己的時區裏開花。

無條件的愛：最珍貴的禮物

貓咪不會因為你今天沒空陪牠玩就不再愛你，牠也不會因為你失業、生病就離開你。這種無條件的接納，正是孩子最需要卻最常得不到的。

許多孩子從小接收到的訊息是：考第一名爸媽才開心、表現乖才被讚美。愛變成有條件的，孩子學會隱藏真實的自己，只展現大人想看到的一面。但就像你愛那隻偶爾抓沙發、掉毛滿地的貓，你也需要讓孩子知道：你愛他，不是因為他的表現，而是因為他是他。當孩子擁有這份安全感，他才敢犯錯、敢嘗試、敢在你面前展現真實的自己。

照顧貓咪看似與教育孩子無關，但本質上都在學習同一件事——如何與另一個生命建立真誠、信任的關係。那些讓貓咪安心的方法，同樣能讓孩子敞開心房。而那些讓孩子感受到被愛的原則，也正是與任何人相處的黃金法則。

下次當你與孩子溝通時，不妨想想：如果是那隻驕傲卻深愛着你的貓貓，你會怎麼做？答案，或許就在那裏。🐾





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.hkcccc.org>

彭曉宏 | 本會臨床心理學家

信仰與 心理治療 的再思

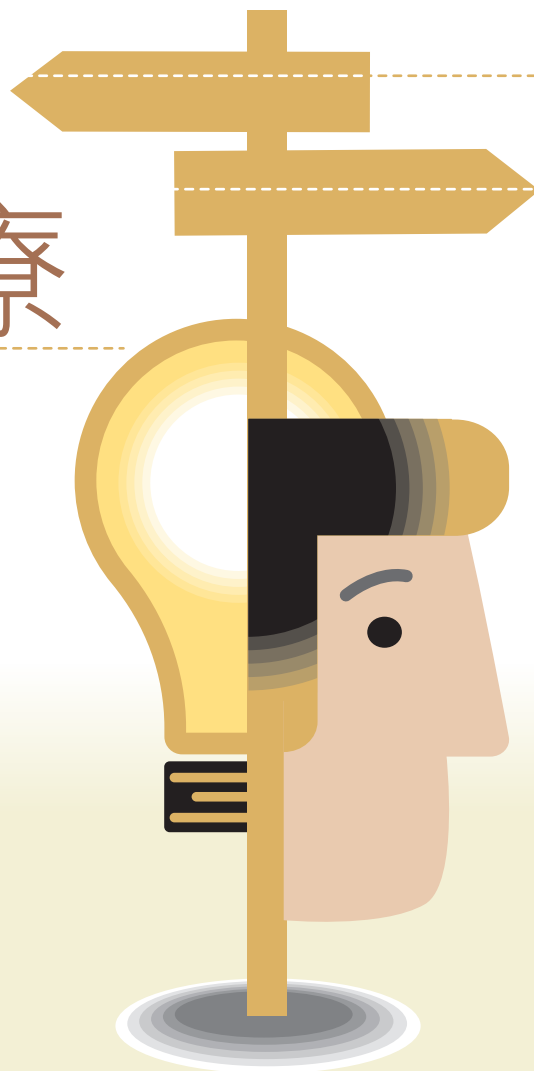
心理治療歷史最悠久的是「精神分析」(Psychoanalysis)。近幾十年，則有「認知行為治療」(Cognitive Behavior Therapy)及「情緒取向治療」(Emotion Focus Therapy)持續發展及盛行。

精神分析

精神分析始祖為弗洛伊德 (Sigmund Freud)，廣為人知的人格理論為三分結構：本我 (Id)、自我 (Ego) 與超我 (Superego)。其他著名理論還包括：潛意識 (Subconscious)、防衛機制 (Defence Mechanisms)、解夢 (Dream Analysis)、自由聯想 (Free Association)。

案主生命的轉化過程與治療的發生，是透過治療師與案主彼此的互動關係，當中所出現的移情 (Transference) 及反移情 (Countertransference)。心理分析師藉着分析案主心理的狀況及問題，讓其潛意識「意識化」。

我早年學習臨床心理學，較年長的老師多屬「精神分析」門派，還記得實習時，其中一位臨床導師採用了榮格 (Carl Jung) 的 Jungian Sandplay (榮格沙遊治療)。當時身為學生的我，確實感到一種神秘的色彩。如今回望，我理解這些方法就像藝術家、詩人、畫家透過作品進行自我表述 (涵蓋意識與潛意識層面)。



早年的心理治療較崇尚權威，病人們皆深信精神分析師對自己的解釋！然而治療師也是人，其判斷未必完全準確。《聖經》箴言二十章5節「**人心懷藏謀略，好像深水，惟明哲人才能汲引出來。**」(Proverbs 20:5, MSG) "Knowing what is right is like deep water in the heart; a wise person draws from the well within." 人心確實極為複雜，惟有心靈誠實地面對神，才能認識神及認識自己。

認知行為

認知行為治療由艾倫·貝克 (Aaron Beck) 提出，主張案主問題的產生源於思想模式出了問題——認知扭曲 (Cognitive Distortions)。例子：非黑即白 (All-or-Nothing)、災難化思考 (Catastrophizing) 等。

認知行為治療師主要是引導案主留意自己的思想模式：尤其不察覺的自動化思想 (Automatic Thoughts)，並運用思考記錄表 (CBT Thought Record) 檢視證據 (Evidence For or Against)，幫助自己走出非理性的想法。認知行為治療的理想是，讓案主透過改變自己的想法，去改變情緒及行為模式，進而改善與他人的關係。

我認為「認知行為治療」能幫助案主留意自己最表層到深層意識的思想，但未必及精神分析深入潛意識領域。此外，「認知行為治療」雖然強調審視思想，但其實也沒有一個絕對的準則。相信神的人知道，聖經是神留下給世人的真理，提供一個使人得真自由的「思想 / 認知 / 信念」標準。可惜心理學發展時期橫跨現代主義 (Modernism) 及後現代主義 (Postmodernism)，否定一切想思、認知、信念的絕對真理。或許只保留了屬於當代的「文化」及「法律」的底線。

在此插入一個小故事。多年前我投考臨床心理學時，被兩位著名的臨床心理學家及家庭治療師提問：「如果一個基督徒太太，丈夫因交通意外成為性無能，太太能在婚姻以外尋找性伴侶嗎？」當時我回答說：「如果她是一位認真的信徒，就不會這樣選擇。」我們因此產生激烈的討論，各持己見，沒有結論。當然，我明白兩位資深前輩只講人權，沒有神權。不過，我當時只能從心給予我的答案。最後我被取錄，回想起來，倒是一個奇蹟！

情緒取向

現今理論較整全結實的是由 Sue Johnson 及 Leslie Greenberg 發展出來的兩派情緒取向治療 (EFT)，另外還有由 Diana Fosha 提出的感動治療 (AEDP)。上述的理論及治療應用於個人、家庭及伴侶範疇，各有不同的治療細節及技巧。

主要理論根基為依附理論 (Attachment Theory)，情緒被視為改變的「引擎」 (Emotion as the Agent of Change)。在此引用 Greenberg 的名言「用情緒改變情緒」 (Changing emotion with emotion)，情緒取向治療師成為案主信任的人，透過觸碰及調節案主深層的情緒，給予支持並創造轉化情緒經驗，讓案主得到醫治。

近年我進修了 Sue Johnson EFT 派別的情緒取向治療，先是自己得益不少，也成為工作上非常有用的技巧，就如雙手其中之一，可讓我更有效幫助不同的人。

我認為「認知」及「情緒」是人的左邊及右邊，或電車的雙軌，彼此互為影響。有些人天生重理性，也有些人天生重感性。記得我在幫助一位邊緣人格障礙的案主，我需要雙手並用：既要接納及釋放他的情緒，也要幫助他看到自己被情緒淹沒的由來，其實也源自於對事物的想法扭曲，才令他如此痛苦。當他願意停一停，想一想，轉一轉，感受也隨之改變。因此，這個案例也讓我反思：情緒的源頭來自思想，而調校來自關係（就如精神分析學派）。理解與安撫情緒，有時只是治療的起點和過程。

最後，有感而發——人真的很有限。或許我們有時都知道應該怎樣思想，怎樣感受。但在困境中，往往不能自己。怎麼辦？我自己就會祈禱，會仰望主，求主釋放自己的情緒，並校正自己的思想。



100週年 感恩頌 忠信前行 主辦：合一堂香港堂聖樂部

合一堂香港堂建堂百周年感恩頌唱會
雲彩恩頌 忠信前行

日期：2026年7月4日 (星期六)
時間：下午七時
地點：合一堂香港堂 (香港半山般咸道2號)

其他參與單位：合一堂九龍堂 合一堂北角堂 合一堂馬鞍山堂 英華書院 英華女學校 香港佑寧堂

第5屆華人婦女神學工作坊

婦女神學與靈性/心靈的關懷

來自馬來西亞、新加坡、
台灣、印尼及香港參加者
大合照



第五屆華人婦女神學工作坊

日期：二零二六年五月十六日至二十日

地點：馬來西亞馬六甲

參加者：包括基督教新加坡長老會婦女理事會、台灣基督長老教會婦女事工委員會、基督教馬來西亞長老會姊妹事工組、印尼基督教會百良安華語區會婦女事工委員會及香港（中華基督教會香港區會）共五十五位代表

姚潔慧姊妹 | 中華基督教會梁發紀念禮拜堂

參加完今次婦女工作坊，我明白到神在我們每一個人身上都有祂自己的計劃，婦女因為在家庭工作上的角色，未必同男性一樣，亦因為固有的中國文化思想，局限了婦女在事奉上的機會；透過今次工作坊，我了解到我們不需要DIY（刻意去計劃）自己怎樣事奉，反而是讓神告訴我及帶領我，配合祂的計劃。

另外，我亦了解到每個人都是有極限的，無論是時間和能力，屬靈的成熟未必是要挑戰自己的極限，而是在神的計劃中，謙卑地實踐神的托付。

與不同地區的姊妹相交的過程是十分有趣，因為各人的性格、文化背景、家庭崗位和年紀的不同，每人面對的人生及信仰都有十分不同的經歷，這樣我學習謙卑地聆聽，並從她們身上看到神的恩典及祝福。

因為香港急速的節奏，婦女在家庭工作上的承擔會面對很大的壓力，希望香港的婦女事工，可以支援多元化家庭並讓婦女在遇到壓力及情緒困難時有傾訴的渠道。

再次感謝淑儀牧師、家聰牧師、Amanda在整個旅程的安排及指導。

張筱璋宣教師 | 中華基督教會香港區會助理執行幹事

「勇敢地停下來」是我在這次最大的領受。香港是個節奏急促的社會，講求效率和注重結果，無論是全職家庭主婦、職業女性、或是雙職媽媽，都被告知婦女的生產力就是婦女的價值。然而，當我們以婦女神學的角度重讀馬利亞和馬大的故事時，發現原來女性也可以選擇被主使用的方式，可以選擇「先照顧靈性，後處理事情」，女性也有說「我累了，需要休息」的權利。在主內，我們不用甚麼都自己承擔，可是，要作出這樣的改變並不容易。女性需要學習不在意別人的眼光，勇敢地表達自己的感受和需要，鼓起勇氣停下來。

感謝香港區會各位參與工作坊的牧師和姊妹，積極投入參與各種事奉，互補不足，彼此扶持和勉勵；亦感恩能與其他地區的姊妹們交流，從她們的姊妹事工中取經。願我們今次的學習，能推動我們的靈命更新，實踐使命。

在本次婦女神學工作坊中，「歸回安息」成為最深刻的領受。生命中，我們都背負着不同的角色，而這些角色往往伴隨着無法卸下的責任。在無數的牽掛與繁忙中，身心難免感到疲憊。然而，正是在這樣的時刻，我們得以在主裏放下重擔，讓上主聆聽我們的心聲，理解並體恤我們的需要，使我們重新感受到被愛與被需要的真實。透過這份放下，從上而來的力量再次支撐我們，使我們能繼續走前面的路程。

本次工作坊更令人欣喜的是，不同地區有不少新同道參與，整體氛圍也愈見年輕化。這正是交棒與承傳的契機，讓婦女神學工作坊的精神能不斷延續，並且吸引更多姊妹在主裏得着上好的福份。願這份屬靈的傳承，成為眾人生命中持續的祝福。



探訪基督教馬六甲長老教會

吳家聰牧師 | 香港基督教協進會副總幹事

上屆二零二四年的華人婦女神學工作坊完結時，我希望將來我們有更多年青姊妹參加這個婦女神學工作坊，擴闊視野，在事奉上更新。今屆感恩，在上主的引領下，透過牧者鼓勵姊妹們報名參加，成為「新血」。欣賞姊妹們的投入，彼此分擔，恩賜配搭。在文化之夜中，我們以話劇形式表達香港處境，大家都施展渾身解數。

是次工作坊透過與各地區的婦女或姊妹小組事工分享交流，反省到我們姊妹有不同的角色和處境，有不同背負的責任，並於不同年齡層的需要。我們過去的牧養事工發現會有忽略的地方。這次姊妹們在行動策略建議中提出「懷疑人生靈裡互助小組」小組，共同尋找在靈性與屬靈生命上的亮光；也有建議思考牧養關顧現今不同的家庭狀況下，姊妹的處境需要；還有，關顧女牧者的身體與心靈需要。

下一屆將於二零二八年舉行，由香港區會作主力籌辦，願主使我們有智慧與能力去籌備，又有足夠的資源和各方的支持，使我們能接待各地的姊妹，一同得著豐富學習與交流。誠心所願。



於馬六甲古城區留影

高慧賢姊妹 | 中華基督教會基灣堂

台灣參加者大部份都是原住民婦女，平均年齡比較輕，她們熱情、友善、和藹可親，好主動接觸其他國家婦女。她們對神的渴求、仰慕，還有她們資源都比較豐富，與她們交流當中，仍然保留民族工藝，她們知道對民族工藝傳承的重要，堅持將這工藝一代一代傳承下去。

在本次華人婦女神學工作坊，最深刻領受是自己的有限，在神裏面是無限，現代婦女往往在工作、家庭、照顧擔任不同角色，身、心、靈都被忽視，不被理解及接納、甚至焦慮，我們要放低重擔，聆聽上主說話，使我們能夠重新得力，婦女的美德才可以代代相傳。

耶穌回答她說：「馬大！馬大！你為許多的事思慮煩擾，但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」（路加福音十章41至42節）

我最深刻是碧珊牧師在總結時，對馬大情緒的形容——內心不平衡、感到被忽視也不被理解、焦慮、煩擾，甚至有怒氣，是我過往好一段時間「來回地獄又折返人間」的內心寫照。這種與內在的自己相遇的感覺很奇妙——聖靈與我對話，告訴我要注目上主，「休息主懷」。也回應了這幾天下來，每一晚經沉澱過後對生命的叩問：

16/5/2026
若時光可以倒流
就倒流到最初的原點

明明就好得無比
懷念最純粹的引力
笑著應對荒謬的世代
千鈞一髮之間
把石頭打得零碎

我任由日子流逝
等待著碎塊會自然聚合
變成輕絲緩緩上升
聚合成為天邊的雲朵
就是零變一的可能性

18/5/2026
在夢中打轉
尋找意義的語調會把你驚醒

放手會使你輕省些
還是那無形的重量會使你害怕

如果翅膀是夢想的呈現
那失掉翅膀是失掉夢想的開始？
還是重新與心靈展開對話
她會告訴你
沒有翅膀沒關係
沒有夢想也沒有關係
總有些人只能夠走好眼前每一步

我問
祢在那？
「我在你軟弱之處，
看見你的夢想。」

19/5/2026
那意義的堡壘
有樹種在溪水旁
散落的葉子在想
是命運還是偶然
生命怎麼短得可憐

葉子暫別熟悉的臉孔
也不曉得是真的熟悉
或只是似曾相識

我在呼吸也在吶喊
生命就由它呈現別人眼中的惡
惡可不是都滋養著
短暫而美麗的生命

感恩與每一個妳連結。



各地參加者為區會婦女事工祈禱



這是我第一次參加「華人婦女神學工作坊」，當中的學習和體驗都開拓了自己的眼界。

雖然我是一位華人，既是婦女，又受過神學裝備，但對「華人婦女神學」的認識卻不深。感謝吳碧珊牧師在工作坊中清晰的解題，讓我更易掌握到當中的意義。「華人」不單是指懂得說華語的人，也指一群深受儒家思想影響的人。「婦女」中的「婦」字，由「女」和「掃」組成，在華人傳統的文化框架中，女性的角色被定型為拿起掃把在家中作照顧和打理。「華人婦女神學」就是從華人婦女很獨特的生活處境和體驗去認識神，作神學反思。在這個工作坊中，來自馬來西亞、新加坡、印尼、台灣和香港的女信徒、女長者和女教牧們一起學習和交流，成為一個互相勉勵的群體，一起勇於突破框架，完成上主在這時代賦予女性的獨特使命。

今次工作坊的主題是「心靈的關懷」。我作為女教牧和母親，不單要牧養教會的弟兄姊妹，也要照顧家中老幼，很容易忽略了自己心靈的需要。雖然我們有時會感到自己沒有選擇，似乎各樣對女性的責任都要默默的承擔下來，直到精疲力盡才迫不得已停下來。但事實上，我們是可以為自己的心靈健康，選擇向那些超越了自己所能承擔的工作和責任勇敢地說「不」。正如路加福音十章39節中的馬利亞，她突破了傳統對女性的要求框架，放下繁重的家務，選擇在耶穌的腳前聽他講道。最後，耶穌稱讚她的選擇，因為她為自己選擇了上好的福份。

我感謝上主的恩典，讓我在這五天可以放下繁重的工作，跟各地美貌與智慧並重的姊妹們一起選了這上好的福份。



大會安排參加者品嚐地道娘惹菜

布愛鳳宣教師 | 中華基督教會基灣堂

報名參與是次華人婦女神學工作坊是希望可以更加認識和了解婦女神學在亞洲促進關懷婦女的靈性與心靈的進程。

雖然今次在工作坊未能達到我所期望的學習和分享，但是學會了可以暫時「安息主懷」，放下一切停下來「懷疑人生」，檢視上主給予自己在不同環境中的角色，覺察自己身、心、靈的有限和上帝的無限。「懷疑」與「安息」過後，生命更生，重新得力，繼續上帝的呼召，實踐主的愛。

現代人生活繁忙，節奏急速，年輕家庭夫婦往往為生活而一起拼搏，忙碌工作。現實環境下的婦女在職場或在家庭職務負擔的不平等，她們如何在這些環境及教會各方面的事務上可以自我肯定，從而擺脫舊有的框架和枷鎖所帶來的自我貶低或罪疚感？她們在工作 and 情感上有很多壓抑，沒有出路，她們從哪裏可以得到身、心、靈的支援？她們如何自我關懷，愛自己，肯定自己的需要和感受？這些都是我接觸學生家長和年輕夫婦所遇到的問題，同時也期盼下次的婦女神學工作坊能給予姊妹們多一些實務性的思考。



香港參加者文化之夜綵排

黃秀菊姊妹 | 中華基督教會梁發紀念禮拜堂

感謝主的恩典，也感謝教會林牧師推薦我參加這次的工作坊，秉持學習和尋求的心，收穫了滿滿的心靈「供應」。

收穫一：額外的恩典——在長老會偶遇來自天韻合唱團現場敬拜獻唱和分享

現場的歌聲和聖靈在當中的工作，只能用「只能意會，不能言傳」形容，心裡默默為他們祝福：願主供應他們的服侍不至於缺乏，願主使用他們的歌聲成為心靈有憂傷的人的安慰。

收穫二：心靈的覺悟——來自會上各牧者的分享

1) 聖經中的溫柔是在真理中的謙卑

溫柔是女性獨特的氣質，原來這個溫柔是要在聖經中的真理，用謙卑表達出來，與世俗的溫柔不同。

2) 在愛中的堅定

主耶穌用捨命流血的愛愛我，而我經常在前景暗淡時，風高浪急時，衡量得失時，心懷不平時，順從內心的軟弱，原來我愛主的心不夠堅定。

收穫三：有限中的恩典和在有限中忠心

我從來沒有懷疑自己的缺點/缺陷和有限，因為我是受造物，是上帝手中的一個寶貝器皿，我應當心存感恩，學習如何在有限的年日裡，回應主的計畫，接納自己的不足，謙卑的服侍主。

收穫四：來自同行牧者/姊妹的服侍榜樣

像我這種平信徒參與是次工作坊的姊妹寥寥可數，藉著各牧者的分享，原來各地婦女火熱愛主，願意在主裡委身的心是一樣的，大家在主裡的見證/數算恩典的事蹟都是有溫度的，感同身受。同時更感恩的是通過是次工作坊，認識了我們香港教會眾多美貌和智慧並存，流露敬虔與謙卑的姊妹同行，信仰的路上遇見你們實在是一件美好的事，願主祝福大家在事奉的路上奔跑不疲倦，禱告蒙悅納！

沙田堂誠聘兩名宣教師

神學畢業，一位主要牧養及發展青少年及學生事工，另一位主要牧養及發展成青至長者事工，重團隊精神、成熟和主動，而負責青少年及學生事工的同工，須願意參與外展或福音預工的工作。有意者請將履歷寄新界沙田石門安群街1號京瑞廣場2期27H室或電郵：stc@hkccccc.org，中華基督教會沙田堂遴選小組收。（應徵者所提供之資料只作招聘用）

繫連結

區會

長執信仰見證系列短片——「雲彩拾光」

為配合本會二零二六至二零二七年事工中心「無論遠近，使命隨身」的主題，計劃於今年推出各堂長執信仰見證系列短片——「雲彩拾光」。這個系列旨在通過分享個人信仰見證，彰顯上帝在各人身上的作為，並激勵弟兄姊妹委身信仰，在此時此地忠心作主僕人。現誠邀各堂鼓勵長執積極分享個人信仰見證，並將內容拍攝成約 7 至 15 分鐘的短片。若堂會長執願意參與，請透過右方二維碼在網上回覆，以便區會總辦事處同工統籌安排。



網上回應表

倫敦傳道會二百三十周年紀念歷史講座系列——倫敦傳道會與中文聖經翻譯工作

中華基督教會香港區會主辦「倫敦傳道會二百三十周年紀念歷史講座系列——倫敦傳道會與中文聖經翻譯工作」，將於二零二六年七月三日（星期五）晚上七時半假中華基督教會望覺堂（九龍旺角彌街56號基督教大樓二樓禮堂）舉行，講員為麥金華教授（香港浸會大學宗教及哲學系副教授、中華基督教研究中心副主任），歡迎主內同工同道踴躍赴會。

區會大專事工主辦「無論遠近，相機隨身」——隨手拍攝影片班

為鼓勵本會青年信徒的生活與信仰連結，大專事工將於本年7月舉辦「無論遠近，相機隨身」——隨手拍攝影片班，鼓勵各堂正就讀高中至大專的青年人參與。



報名連結

本會兒童事工培訓小組主辦「兒童小組遊戲及信息講解實戰工作坊」

為鼓勵各堂教牧同工及兒童事工事奉者，兒童事工培訓小組於六月二十七日舉辦兒童小組遊戲及訊息講解實踐工作坊，截止日期為六月十九日。



報名連結

小西灣堂誠聘全職或半職教牧同工

中華基督教會小西灣堂誠聘全職或半職教牧同工，需神學畢業，具團隊精神。有意者請將履歷及蒙召見證電郵至 cccswc.25054851@gmail.com 或郵寄至柴灣常安街77號發達中心16樓C室中華基督教會小西灣堂黃進輝宣教師收。（申請人所提供之資料只供招聘用）

堂會

海南堂舉行「恢復海南語崇拜八周年慶典」

海南堂定於六月二十一日（主日）下午三時正，於太子道西海南堂舉行「恢復海南語崇拜八周年慶典」，由區祥江博士（中國神學研究院輔導科教授）擔任講員，歡迎主內同工同道赴會。

香港閩南堂立會八十八周年堂慶感恩紀念

本會香港閩南堂謹訂於六月二十日（禮拜六）晚上七時三十分在北角堂舉行「堂慶感恩培靈會」，六月二十一日（主日）上午十時正在跑馬地堂舉行「堂慶感恩崇拜」，屆時敦請中華宣道會水上堂顧問牧師，及基督教北區華人聯會主席李海平牧師主講。誠邀主內兄弟踴躍赴會、同頌主恩，歡迎致電2893-2242查詢詳情。

各堂人事動態

新聘同工：聖光堂自五月十二日起，聘得葉綺暉姊妹為該堂宣教師；合一堂九龍堂自六月一日起，聘得張敏儀牧師為該堂部分時間牧師。

人事動態：協和堂自四月二十六日起，由該堂張文軒執委擔任代堂主任；海南堂自五月一日起，由該堂署理主席黃邦強弟兄擔任署理堂主任。

同工離任：海南堂呂寶明宣教師自四月三十日起離任；青衣全完堂梁家文宣教師自六月一日起離任。

合一堂庾梁煥芳執事主懷安息

合一堂庾梁煥芳執事已於二零二六年五月十五日在港怡醫院安息主懷，在世寄居七十七載。安息禮拜已於五月三十一日舉行，請記念梁執事之家人，願主安慰扶持。

學校

中華基督教會基灣小學（愛蝶灣）獲獎消息如下：

第78屆香港學校音樂節：

最佳高級組小學合唱團（港島及九龍區域）	
高級組小學合唱團中文組（港島區域）	冠軍
高級組小學合唱團外文組（港島區域）	亞軍
初級組小學合唱團中文組（港島區域）	亞軍
初級組小學合唱團外文組（港島區域）	亞軍
管弦樂團、管樂團、弦樂團獲得	銀獎

香港校際合唱節：

高級組合唱團	金獎
初級組合唱團	金獎

香港青年音樂匯演：

小學中級組管樂團比賽	金獎
小學弦樂團比賽	銀獎
小學管弦樂團比賽	銀獎

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：俞國謙
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@hkccc.org 網址：http://www.hkccc.org

