



# 循理通訊

196期 2020年4-6月 季刊  
循理會香港議會聯絡部出版

7 / 雲彩翩翩

**主愛滿家**

12 / 牧者分享

**主要用你**

14 / 傳道快訊

**循理同心 1454**

24 / 傳心傳意

**一個不繼努力學習的新丁**

主題文章

**亂世中的  
情緒管理**

從2019年6月開始，香港經歷了反修例風波，社會出現了動盪不安及爭論不絕，很多香港人也表示從未經歷過如此令人焦慮的日子。2020年初，又出現了一場世紀疫症，香港人對SARS的沉痛記憶又回來了，於是每天也要擔驚受怕，又要排隊搶購防疫用品及必需品。直到有一天，香港竟然出現一宗令外國傳媒爭相報導的打劫廁紙案，原來現實可以如此荒誕。也許，是時候讓我們平靜下來，整理這大半年來的情緒，好讓我們消化這段日子的經歷，有健康的心靈去抗疫及抗逆。

# 亂世中的 情緒管理



蔣慧瑜

心理學訓練導師、作家、社工

## 社會創傷：香港病了

每個人也會經歷創傷，例如考試失手、失戀、失業等，個人的情緒自然會受到牽動，不過，這段日子是整體香港人也經歷情緒波動，香港病了，無論你是甚麼政見，或對政治的關心程度如何，你與我都不能避過這次創傷。

香港大學醫學院院長梁卓偉及其研究團隊，於2020年1月在英國醫學期刊《刺針》（The Lancet）發表了香港人精神健康的研究報告，團隊分析了近10年，共9個不同時間點收集到的香港成年人精神健康問卷數據，發現在2019年社會動盪期間，每五個18歲或以上的香港成年人就有一位有疑似抑鬱或創傷後壓力症候群（PTSD）問題，約為21.8%。值得留意的，是遇上大型災難或恐怖襲擊的數據約10%，武裝衝突的數據則為22.1%，即香港的情況其實頗為嚴重。

研究亦發現問卷參加者對於反修例的取態，不論是支持還是反對，都與抑鬱症狀無關，即是不同政見的市民同樣受到抑鬱症狀的困擾，報告亦預計香港居民抑鬱症風險增幅達近5倍。想不到報告發表後不久，武漢肺炎出現，真是一波未平一波又起！既然避不過這場情緒困擾，就讓我們逐一面對不同的問題吧。

## 從未遇上的恐懼、哀傷與憤怒

我們必須承認，過去9個月的經歷，是我們從來未曾遇上的動盪及不安，我們沒有想過日常經過的商舖、道路或公共設施會被破壞；我們沒有想過因為堵路而需要停課或停工；我們更沒有想到社區的街坊會與警方衝突，然後催淚煙會飄到自己附近。至於這場疫症，又令我們要停工停學，某些人士又因為成了密切接觸者而需要被隔離。最令人不安的，是我們對這種新病毒的研究有限，不知道它的致命情況有多嚴重，亦不知道病患者的後遺症有多少。當太多突如其來的轉變，打亂了我們的生活，令我們失去安全感，因此出現恐懼的感覺。

面對自己的恐懼，我們可以嘗試與它對話，問問自己到底害怕甚麼，例如對話後發現自己擔憂受到襲擊、被無理拘捕及患上肺炎，你便可以評估自己遇上以上三項問題的風險有多大，然後再做一些相應的預防措施。我們要切記：想像力可能會變成一塊放大鏡，令我們把一切事情災難化。因此，我們可以把憂慮的事情分為：「控制到」及「控制不到」，防止患病，我們可以做好個人衛生，那是我們可以控制到的部份；但假如是我們的家人首先被沒有病癥的同事傳染，再傳染給我們，那是我們控制不到的事情，再擔憂也於事無補。

另一個值得留意的地方，是這場抗爭運動出現大量血腥場面，透過社交媒體送到我們眼中。很多人其實怕看暴力及血腥的戲劇，而這段時間我們看到的不是戲劇或道具血漿，而是真實地看到被捕人士被打至頭破血流，或是記者眼部中槍以致右眼失明等場面，這些影像都會引起我們的憐憫心，亦會導致我們的情緒波動，產生憤怒與哀傷的情緒。至於這場疫症，亦讓我們看到不少人患病及死亡的個案，我們除了哀嘆之外，亦會為各地的政府對疫情隱瞞或處理不當而感到憤怒。

## 社會撕裂 關係撕裂

另一個常見的現象是在通訊群組或社交場合裡，大家因為政見不同而爭吵，甚至出現在臉書上Unfriend了對方，又或是WhatsApp群組中突然有多人退組以示不滿。我們必須要承認社會撕裂及關係撕裂的實況，在撕裂當中，我們嘗試去減低傷害。我們必須承認，這

種困局是我們一生中從未遇上的，因此絕大部份人都沒有經驗去處理，有處理不善的地方也是在所難免。

此外，無論我們的政見如何，我們實在累積了太多無力感、無助感及憤怒，於是我們很容易把憤怒投射到別人身上。假如我討厭示威者破壞公物，但朋友替示威者解說，我便會把對示威者的憤怒投射在對方身上，痛罵他就好像痛罵一個威脅我安全的示威者一樣。同樣道理，假如我討厭警察的暴力執法行為，遇上為警察說好話的朋友，我亦會將對警察的憤怒投射在對方身上。應用在疫症期間，很多排隊輪候多時而買不到口罩的市民，會把憤怒及無助的情緒投射在派發口罩及物資的議員或善心人士身上，令人慨嘆好人難做，但想深一層，也許是

升斗市民的無力感太強，不敢向政府發怒，怕惹來警察鎮壓，於是惟有投射憤怒在別人身上。

面對憤怒的投射，我們無法控制別人，只可以控制自己。任何風波總會過去，但關係可以維持很久，值得為這些事而斷送得來不易的親情、友情及愛情嗎？可以的話，自己就擔當首先退讓的一方吧，甚至可以在群組中事先聲明，凡是涉及政治的，自己都不會發表意見。明知這段時間大家的心情也不好，我寧可談談天南地北及吃喝玩樂，也不想為政見傷感情，反正爭辯過後，我不能改變對方的政見，對方也不能動搖我的政見，對嗎？

## 管理情緒小貼士

### 1. 轉換頻道

長時間追看新聞及直播，會令精神緊張，因此我們要自覺，適當時候要「轉台」，做其他工作，以免自己沉迷下去。

### 2. 回到身體中

當我們有太多焦慮或其他負面情緒，我們可以嘗試把注意力放回身體上，方法有多種，例如做幾分鐘深呼吸、做運動、拉筋等。亦可以回到自己的官感中，用視覺留意週圍幾種顏色、用聽覺留意幾種聲音、用感覺留意幾種觸感、用嗅覺留意幾種氣味、用視覺留意幾種味

道，讓自己重回此時此刻。

### 3. 回到愛中

愛是最好的抗逆支援，尋回自己與別人及寵物的愛，在親情、友情、鄰舍情、愛情及寵物情中尋回力量。

### 4. 回到大自然中

當我們看天、看海、行山、觀星、觀鳥或欣賞植物，除了看到造物主的奇妙，也看到人的渺小。然而，微弱得如一株小草，竟可以在石縫中生長，展示它頑強的生命力，成為我們最好的老師。

### 5. 回到主的話語中

好些不平的日子，主的話語成為最好的安慰，「你不可為惡所勝，反要以善勝

惡。」（羅十二21）幸好我們是基督徒，知道神必會審判，也必會伸冤！

挪亞在方舟的日子，是他一生人從未遇上的滅世時刻，相信他一定比我們更害怕，不過，他只可以在方舟裡繼續等待，亦繼續做好他管理的工作。當生活的節奏被打亂了，很多事情要被逼停頓，也許就是我們學習等候神的好時機。最後送上一句說話，讓我們互勉：

痛是無可避免，苦是自己的選擇。Pain Is Inevitable; Suffering Is Optional.



# 忠 心 堂

- ▲ 青少年及成人團體分別在十月及十二月舉辦營會，透過營會內容，促進肢體相交，增加主內情誼，感謝神。
- ▲ 11月17日舉行了「面對社會議題的基本態度」專題文章闡釋會，藉著聖經教導會眾如何面對不同的社會議題，深信神已使用。



- ▲ 12月29日舉行愛筵及年終感恩會，肢體濟濟一堂，存著歡喜快樂的心一同用膳，席間彼此數算主恩，整個下午都瀰漫著感恩與歡樂的氣氛。

## 代禱記念

- ▲ 為聘請青少年同工禱告，求神為我們預備。
- ▲ 面對武漢肺炎疫情，為忠心堂有智慧處理相關安排祈禱。

## 議會短訊

- ▲ **2020年年議會**將於2020年5月23日(星期六)舉行。請記念同工各項的預備工作。
- ▲ 因著疫情影響，**2020年度的聯合浸禮**將由三次改為兩次，只剩下八月及十月的浸禮。請

記念本年決志申請**受浸肢體的心靈**禱告，讓他們堅定一生跟從耶穌的決定。

## 恩 安 堂

- ▲ 感謝天父！二月份天父賜下「資產」予三個家庭，分別是：楊家耀家庭（再添一女）、石家輝家庭（再添一女）、鄧長祐家庭（第一胎：子）。祈求天父賜福及帶領這三個家庭，賜父母能力與智慧，在基督裡教養子女，叫他／她們到老都不偏離主道，又願三個小生命在天父厚愛的滋潤下，健康快樂成長。
- ▲ 因應疫情嚴峻，主日崇拜聚會於二月中旬開始改為錄播。祈願每次攝錄過程順利，並記念後期制作（按需要）。
- ▲ 疫情肆虐，波及全球，祈求天父憐憫，止息疫症！記念整個社會前線及後勤的防疫、抗疫團隊、人士、家庭；願病患者早日痊癒！香港教會正面對一個「新」時勢、「新」場景，願教會能以新瓶裝新酒，作「時代的教會」，餵養上帝所交付的羊群，繼續踐行使命！



2020年致送「福袋」予長者

# 主 愛

「當信主耶穌，你和你一家都必得救。」（徒十六31）這節聖經應驗在我的家，祖母、父母、六兄弟姊妹先後信主，我們的第二代也是信主的，其中兩位弟弟和一位姨甥女都成為上帝的僕人和使女，感謝上帝的恩典！

回想我信主多年，起初對傳福音是很冷淡的，因為自覺笨口拙舌、沒有膽量，心想：「有其他人傳就得啦！」直到有一天，二弟因教會的三福隊探訪而決志信主，沒多久，爸爸也因為三福隊的探訪，亦決志信主了，他們得救的見證打動了我的心，及後我開始接觸三福的課程，就這樣，憑著一股衝勁，沒考慮太多，深信「靠著那加給我力量的，凡事都能作。」（腓四13）藉著上帝賜的信心，一邊學習、一邊體驗。感謝上帝！讓我在傳福音的過程中，得到滿滿的恩典喜樂。

即使到了今天，上帝賜我傳福音的心志仍然火熱，今年更接受使命，加入教會「傳道部」作執事，繼而參與議會傳道部，同心推行1454的行動，集合各堂弟兄姊妹的力量，彼此激勵，互相感染這份傳福音的喜樂，為更多未聽聞福音的人傳講得救信息，這些機會，全是上帝賜下的恩典。

# 滿家



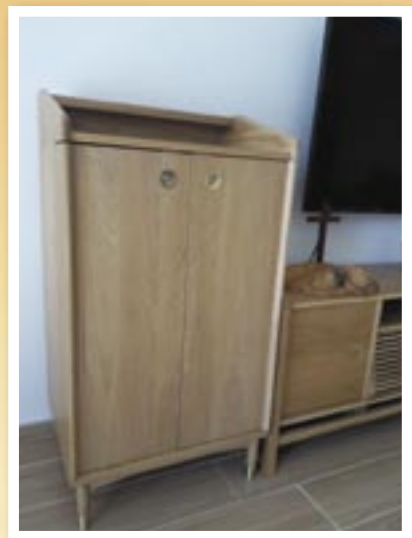
孫碧珠姊妹

循理會賜恩堂會友



我的夫家是新界的原居民，新界人大多是拜祖先，而且非常迷信，想要在此地傳福音是非常困難。經過多年的禱告，大約十年前，丈夫的姐夫因癌病住院，生命已到了盡頭，得到外甥女教會的多次探訪，向他傳福音，感謝上帝，最後決志相信耶穌，教會為他進行灑水禮，姐夫得以成為上帝的兒子，這真是好得無比的消息啊！姐夫彌留期間，我不理家人的眼光，向姐夫分享聖經、詩歌、祈禱，直到他安詳地回到天父懷裡。後來，姑奶（丈夫的姐姐）和大女兒一家都信主了，姑奶對上帝的信心比我還大呢！她的見證成為我的激勵，為此我常存感恩。姑奶信主後，我深信上帝已將這塊硬土鬆開了，福音已開始進入這個家族了。

去年，我搬回已重建的祖屋居住，一次的親友聚會，外甥女好奇地問我：「舅母，妳買了一個講台回來？」她指著我的鞋櫃（其實是女兒購買的），我看著鞋櫃，真的好像講台啊！感謝上帝的預備！現在的居所十分寬敞，屋前有一塊空地，可以容納幾十人，家中有講台，有寬敞的地方……期望將居所作為福音基地，讓上帝使用，哈利路亞！感謝主！



## 恆福堂

- ▲ 感謝主！順利購得新堂址，現正安排裝修等工程。
- ▲ 疫情之下，社會持續出現變數，感恩執事們能同心安排處理。起初實體、網上崇拜雙軌進行，2月中開始網上直播，一切順利。當中特別需要感謝神，為堂會預備有恩賜的弟兄去處理直播的事宜。

培靈會



### 代禱記念

- ▲ 請記念新一年的執事團隊，求主保守皆能同心同行，特別在過渡期間，意見會有差異，願主賜彼此學習、尋求合一同行的心。
- ▲ 求主賜我們智慧，為新堂址作妥善的籌備。
- ▲ 堂會現階段努力裝備肢體，以便紮根新堂後，能面對不同的考驗和適應。

## 良田堂

- ▲ 感謝神，有四個家庭的嬰兒於1月5日的嬰兒奉獻禮中受洗。
- ▲ 感謝神，1月19日舉行了本年度第一次家會，詳述教會本年的方向、目標及事工。
- ▲ 感謝神，新年前夕教會各個團契皆有不同服侍長者的行動（如送糕、團年飯等）。
- ▲ 本年的教會主題為「祢的話語改變我的生命」，期盼在神話語上有更廣更深的學習。



### 代禱記念

- ▲ 請記念良田家一些患病的獨居長者，教會現正為他們申請入住院舍，讓他們出院後能有住宿的地方，求主保守申請過程。
- ▲ 求主在疫情中保守弟兄姊妹，特別是長者、以及在醫院工作的肢體。



## 昌 華 堂



- ▲ 堂會於1月中舉行新一屆執事部長就職禮，會眾一起為各人禱告。
- ▲ 家事分享會亦已舉行，由各部長介紹本年度的事工計劃，而堂會整體方向，則以進深肢體愛的關係為主。
- ▲ 受疫情影響，2月起大部份聚會及活動都暫停，只保留主日崇拜及周三祈禱會，主日崇拜會進行直播，令未能回來的會眾可以一起參與。

### 代禱記念

- ▲ 為受疫情影響而未能參與聚會的會眾代禱，求主保守他們的信心。
- ▲ 教會事工亦大受影響，求主帶領香港早日脫離疫症境況，市民生活恢復正常。
- ▲ 請記念教牧同工能夠運用各種途徑，牧養不方便外出的會眾，特別是年長肢體。

## 西 營 盤 堂

- ▲ 教會因疫情暫停2月9日至3月1日的崇拜。感謝神讓教會能在有限的資源下，仍能錄製講道錄影及更新網頁，使弟兄姊妹仍能保持基本敬拜生活及掌握教會不斷更新的資訊。
- ▲ 2020年起，主日早禱會時間由9:00-9:15改為10:10-10:25，期望凝聚更多弟兄姊妹一起參與禱告，並更能預備心靈進入敬拜，求主使用這個改動。

- ▲ 1月19日，有10位肢體到昌華堂參與1454佈道行動。

### 代禱記念

- ▲ 教會將要考虑疫情受控後如何續步恢復聚會，求主賜下智慧。
- ▲ 疫情期間，執事會改以手機或電郵溝通，求主保守執事會的討論仍然準確。

## 沙田堂



- ▲ 感謝主，十二月姊妹退修日營能讓肢體有休息相交、從新得力的機會。

### 代禱記念

- ▲ 在疫情嚴峻的日子，教會實行了網上崇拜，求主讓弟兄姊妹仍有渴慕親近敬拜的心。
- ▲ 請記念弟兄姊妹能緊密維繫，彼此關顧，互相代求，同心追求事奉的心。
- ▲ 記為堂會聘請堂主任祈禱，求主預備合適的工人，同心事奉。

## 荃灣堂

- ▲ 2020年教會主題：「往下紮根，向上結果」。期望透過推動讀經，使肢體生命成長。

- ▲ 讀經計劃有十多位肢體參加，感謝主。

- ▲ 肢體響應教會呼籲，奉獻口罩給有需要的肢體，實踐分享愛心。



### 代禱記念

- ▲ 因武漢肺炎疫情及考慮崇拜聚會對聚會地點老人中心的影響，由2月16日開始兩星期的崇拜聚會暫停，3月再另行通知。
- ▲ 期間改為肢體家中網上崇拜，雖在不同地方，求主讓我們在主裡面，仍然同心敬拜主。
- ▲ 十多位長者未能用網上崇拜，同工會每星期六致電慰問，讀一句金句及為他/她禱告，藉些關懷牧養他們，求主恩待使用。
- ▲ 教會繼續收集抗疫物資，分派給有需要的肢體，教會繼續學習關愛身邊人，為主作光。

## 青田堂



一月九日，與青衣區四間教會舉行「送舊迎新福音團年飯」，跟300位長者分享詩歌、遊戲、話劇、信息，想不到更有侍應聽到詩歌而深受感動。當日氣氛熱烈，牧師信息後呼召，有多人舉手願意相信耶穌，求主保守每位初信者的心。

一月十九日，與葵涌堂及良田堂舉行1454佈道行動，50多位信徒一起探訪護老院。派揮春、個人談道、擺檔寫揮春，接觸了300多位街坊或長者外，更與60多位分享完整的福音訊息。

## 代禱記念

- ▲ 二月開始，鑑於疫情嚴峻，青田堂採用網上敬拜、小組、祈禱會，周六 / 主日學及查經班，讓會眾彼此繼續相交、守望及學習。
- ▲ 9/4 受難節崇拜
- ▲ 12/4 復活主日      賜恩堂連永智傳道

# 主要用你

陳志華牧師

循理會青田堂主任牧師

若有人對你們說甚麼，你們就說：「主要用牠。」（太廿一3）

今年青田堂年題為「興起領袖，擴展境界」。培育領袖承傳是本堂的重點之一，筆者相信各堂深明這亦是教會重要的一環。

誰是領袖？要具備對神有信心、見證、學識、領導力、口才等……但昔日耶穌所揀選的十二門徒，都很平凡，甚至軟弱；然而，在主愛、復活、聖靈作工後，他們被主大大使用。

猶記得筆者神學畢業特刊的主題是「驢駒子」。耶穌竟然用驢駒進入耶路撒冷城去成就祂的使命。「牽了驢和驢駒來；把自己的衣服搭在上面，耶穌就騎上。」（太廿一7）「耶穌就騎上」，耶穌是否騎在兩匹驢上，當然非也，筆者相信耶穌使用年幼的小驢駒（可十一2下），大的驢子陪同，或許會使小驢安心，今天，資深信徒也應帶著年青的，與他們同行，給他們鼓勵及支持，如保羅領著提摩太。

停下來想一想：耶穌入城用馬是否會好一點？更顯眼，速度又快；小驢，從來沒有人騎過的，沒經驗，又不及大驢有力、有經驗，為何主會用牠？原因如經文說「主要用牠」（太廿一3），應驗了先知的話：「要對錫安的居民說，看哪，你的王來到你這裡，是溫柔的，又騎著驢，就是騎著驢駒子。」請參亞九9：「錫安的民哪，應當大大喜樂；

耶路撒冷的民哪，應當歡呼。看哪，你的王來到你這裡——祂是公義的，並且施行拯救，謙謙和和地騎著驢，就是騎著驢的駒子！」

主用小驢，是主百份百的主權和預定，神會使用祂的選民巴拿巴、亞伯拉罕、耶利米，也用古列，受膏者的外邦波斯君王，幫助以色列人脫離巴比倫的手，甚至大自然、風浪，也聽命於主。小驢雖然年幼，沒經驗，然而筆者相信更能襯托主的生命特質：主為王，卻謙卑，溫柔騎著驢駒子入城；不是作政治的王，而是在十架上為世人捨命，成就祂降世的使命。

循理人啊！主所用的，不因為牠（他）是甚麼，而在於選用牠（他）的主；不因為你是誰，而在於揀選你的主。小驢甘心被主耶穌使用，順服地讓主騎上。同樣，主所用的人，重點不在於你我「能不能」，而是「願不願」，若甘心、存謙卑順服的心，把自己放在主手中，既建立自己，又祝福他人，更榮耀主名！

# 葵涌堂

相信大家今年渡過了一個不一樣的新年！

然而主坐著為王，祂有恩典、有慈愛與憐憫，在難處之中仍與我們同行！



去年聖誕節，葵涌堂的肢體，大至七十多歲，小至小學四年級，一行十數人，與其他堂會會友，一起到台灣嘉義縣大林鎮，就是梁戴甘宣教士的地方作短期宣教。他們足跡遍佈街頭、小學、大學，甚至老人院！雖然語言不通（閩南話），但老人們均表示團隊的歌聲、話劇、運動，讓他們看見活力和生命力。

令短宣隊員感動的，是當地牧師和師母除了要安排探訪外，還在忙碌中特意為短宣隊預備晚餐！行程中剛

巧是兩位隊員的生日，團隊還特別安排了小型的生日會，一點一滴，正正體現了彼此相愛！





# 循理同心 1454

廖佩霞姑娘

循理會昌華堂傳道

2000年就讀播道神學院時，被差派到昌華堂實習，隨後留在昌華堂事奉至2005年，主要服事青少年，今天他們大部份已成家立業了。2005年跟隨丈夫往屯門一所中學服事學生並領數百人信主，轉眼十四年，想從中學崗位退下來，又剛完成一個教牧輔導碩士，更想服事家庭，神便帶領我重返播道神學院進修教牧學博士課程，於是主動申請以半職身份返回我第一個事奉工場——昌華堂。

重返循理會，讓我最興奮是「1454」，活動集合了各堂有心志傳福音的弟兄姊妹，齊心服事社區。去年12月21日，昌華堂就舉行了一個魔術佈道會，透過彩繪吸引區內30多個家庭上教會聽福音。當中自己以一首迪士尼卡通片的主題曲「Let it go」，去分享女主角自我防衛築起高高的魔雪王國去封閉自己，最終由她的妹妹Anna犧牲自己救回姐姐，很多人感動並願意信主，全皆因耶穌先愛我們！我們當如何回應主？

1月19日（主日）下午集合4間堂會（昌華、恩成、賜恩、西營盤）共43人出隊，精神奕奕穿起1454隊衣、服事深水埗街坊，當中派出了190張揮春。自己最感動就是教會走出去接觸社群，「然而，人未曾信祂，怎能求祂呢？未曾聽見祂，怎能

信祂呢？沒有傳道的，怎能聽見呢？若沒有奉差遣，怎能傳道呢？如經上所記：『報福音、傳喜信的人，他們的腳蹤何等佳美。』」（羅十14-15）

今次自己也接觸到一個鄰近大廈的清潔女工，她十分興奮來到教會，不單取禮物，原來她當天才知這裡有教會的，想返主日崇拜，當時她已飲了很多酒，又說曾返摩門教、又說信佛，然而她還未找到真神、真平安。教會真的需要走出去，為主作美好的見證。今年1454第一次出隊，四堂合作，自己還遇上昔日曾返昌華堂的中學生，今天已成家立室，並立時寫下揮春送上祝福；又遇上剛服事的屯門學生，實在感恩……主賜平安——真神賜下真平安才為上算！我們一開始由牧師祝福，求主先潔淨我們1454出隊所有人，最後以「恩典太美麗」詩歌感動全場事奉人員及拓展神的國。每個基督徒都欠下主福音的債，禾場仍廣的香港，我們必須珍惜現在仍可自由傳福音的機會。

# 恩臨堂

## 堂會動向：

- ▲ 新一年堂會年題：「與祢同行，以愛相連」。讓我們在每一天的生活中，學習與神同行，以愛連繫神、肢體及身邊親友。
- ▲ 堂會的聚會受疫情影響而改為網上崇拜，以網絡聯繫各小組聚會。28週年堂慶聖餐主日，會眾在家中預備餅和杯，一同記念主耶穌捨身的愛及數算神的恩典。
- ▲ 新同工陳素蘭姑娘履新，配合青少年事工的發展。

## 代禱記念

- ▲ 請記念教會在疫情期間，能繼續以神的話餵養信徒，幫助肢體有更緊密的聯繫及關顧，亦讓教會能成為街坊的好鄰舍。
- ▲ 感謝神，神帶領陳素蘭姑娘到教會服侍，求主賜恩保守陳姑娘有健壯的身心靈，帶領年青人成為主的門徒。
- ▲ 長者中心的新地方仍在裝修，求主保守工程的進度，讓這地成為長者及其家庭認識主耶穌的地方。
- ▲ 請記念今年DSE（中學文憑試）同學的跟進，以及暑期活動的安排。



勇敢作主門訓



學習有時活動有時



為新地方禱告



短宣粵曲訓練畢業了



短宣倩青畢業了

# 恩 成 堂

- ▲ **1+三門訓立約禮**：1月5日（主日）下午舉行，16對師徒連同屬靈家族成員超過40人出席；師徒互贈信物，承諾彼此珍惜，同走門訓路，跟主腳蹤行。
- ▲ **睦鄰與敬拜**：新冠肺炎疫情下，人心惶惶；教會所在的大廈，有住戶向管理公司反映，希望教會減少人群聚集云云。我們體恤鄰舍的憂慮，2月23日開始改以網上直播方式舉行崇拜；感謝神，大部分會眾都能實時參與，同心敬拜。教會預計三月中恢復實體崇拜，同時保留直播至四月初，求主賜智慧處理鄰舍。



門訓立約禮



崇拜直播現場

- ▲ **門訓退修營**：5月1至2日在香港女童軍總會碧溪莊舉行。期望藉一起退修，加深師徒關係，靈裡共歷同行。
- ▲ **母親節福音主日及愛筵**：求主使用麥樹明牧師的信息，讓未信家人認識真神，得聞救恩；又藉愛筵分享主愛主恩。

## 代禱記念

- ▲ 疫情打亂了教會的服侍，祈願上帝保守，讓疫情早日過去；祈求信徒們因疫情而經歷上帝，並學懂關心身邊有需要的人。
- ▲ 請為新一屆執事團隊禱告，彼能同心帶領教會走在上帝的心意之中。
- ▲ 感謝主！教會在疫情中添加了一對新人，祈願天父賜福新的家庭，滿載祂的恩典。

# 賜 恩 堂

- ▲ 縱使社運再加上疫情，教會仍到一老人院舍聚會，願肢體繼續保持佈道心志，並關心弱勢社群。
- ▲ 會眾每年都盡力邀請未信的親友出席福音主日和旅行，求主保守跟進的服侍，並建立新朋友的關係，成為福音種籽的好土壤。



賜恩喜訊



老人院探望





菲

語堂

## 學習單單信靠主耶穌

那時，耶穌說：「父啊，天地的主，我感謝祢！因為祢將這些事向聰明通達人就藏起來，向嬰孩就顯出來。父啊，是的，因為祢的美意本是如此。

凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。(馬太福音十一章25-26, 28節)

最近這幾個月對我們來說，真的很難渡過——許多計劃被打亂，延期和取消。恐懼、恐慌、憤怒、焦慮、沮喪，失望和其他負面的情緒從中衍生出來。我們要堅強的面對，因為知道這負面的氛圍是由身邊的人的壓力和不能預知的事而組成的。正因如此，混亂的日子正推動我走到主面前，單單去信靠祂。神的目的和計劃往往出奇制勝。讚美主！

### 讚美和代禱

- ▲ 感謝主的恩典臨到我們，保守我們每一天的平安。請繼續為我們有勇氣和智慧去面對這些充滿挑戰的日子。
- ▲ 感謝主保守農曆新年的日營能順利完成。求主保守我們的信心，繼續在生活當中實踐主的教導。
- ▲ 感謝主的美善和引導，讓我們有能力面對過去幾個月的困難與試驗。求主給我們對祂的帶領有所敏感，讓教會肯定自己的方向。
- ▲ 感謝主對我們的供應和保護。

# 恩田堂

## 大事回顧：

- ▲ 教會運作因疫情作出不同改變：崇拜和團契由實體轉為網上進行，牧者與肢體都需要慢慢適應過來。感謝主，在肢體的協助下，崇拜的直播和錄播都得以順利進行。一切都是恩典！
- ▲ 教會在一月中成立了《心動。踐行》社區關懷小組，致力服事社區的基層人士及長者。疫情期間，小組每主日都到社區派發口罩和搓手液，這也是五餅二魚的成果，當中充滿恩典！



同工在疫情下的崇拜

## 代禱記念

- ▲ 這大半年「大時代」的日子，讓信徒不得不反思，人生在世，所為何事？我們有回應神的呼召嗎？願我們專一領受上帝的心意，盡心盡力回應祂的呼召！
- ▲ 很多團契已使用網上會議的形式進行週會，求主保守眾人的心，不受環境的影響，每次開組仍保持用心愛主；彼此服事的心態，實踐聖經的真理！



心動踐行：包裝口罩



心動踐行：預備出隊

## 》 》 》 》 社會服務部 總辦事處



- 1819年度報告已經完成印刷，並已送到各堂會議會友取閱。
- 員工退修於1月4日假香港浸信會神學院舉行，主題為「活出愛」。員工身心靈得到休息，重新得力，展現生命的豐姿神采！
- 因應疫情影響，原定於2月17日舉行的新春聯歡晚會將會延期至5月份舉行；另外，為保障員工健

康而採取在家工作安排，總辦事處員工則輪班當值。

- 「香港全人發展專業培訓中心」培訓顧問張崇謙（謙SIR）現正積極推廣新興運動「地壺球」，希望學生可以藉此改善身心靈，過程中沒有身碰撞，講求專注力、溝通及逆境思維，十分適合不同人士，包括長者、SEN學生、殘疾人士等亦可參與。「培訓中心」亦提供「度身訂造」培訓，只要提供期望培訓成效及其它相關資訊，本會便為客戶訂造一套培訓計劃！資訊可瀏覽[www.wpdtc.org](http://www.wpdtc.org) 或致電 6122 4511 查詢。
- 歡迎各位會友於facebook與我們成為朋友（[www.facebook.com/fmchkssd](http://www.facebook.com/fmchkssd)），以獲得更多社會服務部之資訊。
- 會友可以經手機應用程式「香港地（HKDAYS）」的愛心街，向社會服務部作出捐款，支持我們的服務。（<https://www.hkday.com.hk/charity/272>）

## 循 理 會 社 會 企 業

- Fantastic Life 悠閑閣餐廳（深水埗店）的婦女及長者同工，在緊張的疫情下仍繼續堅守崗位，為醫護提供美味的食物和精神支持。餐廳現正安排輕度弱智人士到進行實習，期望為有需要人仕提供更多機會。
- 屯門區會友若不想在外進餐，可試用戶送點選良膳廚坊及悠閑閣餐（屯門店）的套餐啊！
- 如會友需要食飲到會服務，歡迎訂購良膳廚坊。詳情請致電2466 9800查詢或到[se.fmchk.org](http://se.fmchk.org) 了解最新餐單及推廣。
- 各位會友如想取得社企餐廳第一手資訊，歡迎讚好我們的面書專頁：<https://www.facebook.com/FLCafe>

## 循理幼兒學校 » » » »



- 新型冠狀病毒疫情肆虐下，求天父看顧學校在停課後，能逐漸按時補辦各項活動和課程，祈盼疫情不會影響學生的學習。
- 5月開始，將籌備畢業禮的工作。求天父看顧各教職員有健康的體魄應付平常的工作和畢業禮的預備和策劃。



## » » » 德田耆樂會所活動 » » »

### ■ 從方舟尋生命：

恩臨堂同工、職員與長者到挪亞方舟，讓長者認識生命是上帝的珍貴禮物。



### ■ 護老者派口罩：

肺炎疫情嚴峻、市民欠缺口罩，會所召集了一班義工車縫布口罩送給長者護老者。



# 愛與夢·飛翔



# 循理小學

## 愛神愛人

## 慎思力行

隨著反修例事件，踏進了2020年後，香港要面對新冠病毒的威脅，可謂一波未平，一

波又起！一月完成上學期期考後，低年級同學走出課室，參與全方位戶外學習活動，老師也忙著批改試卷，期望在農曆年假前處理好成績及獎懲各項工作。開始放年假不久，教育局宣佈學校延長假期，直至現在，最早復課為四月廿日！這一次停課的日數，可算是我在任教以來史無前例的漫長，每星期都需要部署應變的安排。為著「停課不停學」的目標，老師們要忙著為同學預備每週各科的網上功課，因此老師的電子教學能力和製作短片等技巧大大提升；從教學短片的製作邁向轉用Zoom軟件的實時教學，老師的專業能力被提升，同學的自主學習能力也相繼提升！

因著停課，下學期的課程尚未開始，取消了六年級呈分試、取消了一至五年級的測驗、也取消了多項活動，包括陸運會！復課後，老師及同學將必追趕課程，期考將會延後，放暑假的日子也要延遲。

我相信無論是老師或是同學，都希望可以盡快正常上課。這段日子感覺比往日更吃力，更富挑戰！我佩服各位老師、同學和家長，在香港這個困難時刻仍然緊守崗位，互相幫助，靈活地運用智慧



解決問題。期盼天父上帝掌管施恩，引領我們走出這段困難的日子，在過程中經歷上帝的同在，認識上帝是掌管萬有的主，更堅定相信倚靠我們的主！

「求祢指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。」（詩九十12）

### 代禱：

- ▲ 六年級同學選校事宜，求主引導，在逆境中學習面對挑戰。
- ▲ 明年度學校需拓展空間，有三項大型工程在籌備中。

## » » » » 屯門青少年綜合服務中心



- 家長和孩子一起到農莊遊玩及餵飼小動物，親親大自然，享受家庭之樂。

- 一家人藉活動互相配合，投入並享受製作的過程，更製作出屬於他們的特色年糕。



- 中心義工協助擺設年宵美食、創意雜貨墟市、手作、乾貨及遊戲等攤位，人流暢旺，反應熱烈。



- 青年發展委員會撥款贊助之青春起義2019「義。夢行」參加者於去年12月27至31日到北京探訪及交流，過程中彼此配合，互相幫助，共同成長。



## » » » 竹園耆樂會所活動 » » »

- 無限耆的愛：

中心為7對其中一方患有認知障礙症的夫婦拍攝婚紗照，重溫舊時難忘回憶及為他們留住美好時光。



- 大放義彩義工嘉許禮：

1月份在西貢戶外訓練營舉辦了義工嘉許禮，表揚義工對中心作出的貢獻。除頒獎禮外，當日亦有歷奇活動及訓練班。





## 美哉恩福傾循理 林蔭百年樹良才 美林小學

老師、學生及職工正經歷學界歷來最長的停課，行政上靈活編排，學生則利用電子科技網上學習，但畢竟學習無界限，遊學團取消了、運動會、音樂節、聖經朗誦比賽、升中面試均無法舉行，失卻很多寶貴的交流經驗，惟望恩主憐憫掌管，疫情早日結束，人心穩妥，珍惜擁有，復課後驅走悶愁，重投校園懷抱，愛中成長。

農曆年假前完成六年級畢業福音營，天氣清爽，月朗星明，全程投入，教會同心協助，同學再次經歷主愛，盼能一生跟隨。

另一大型活動新春華服日，以宋朝為主題，內



豐富美食

容豐富精彩，包括有唱中國朝代歌、宋代科技發展及成就、清明上河圖遊戲及禮堂活動等，人人盡興。

成長是值得紀念的，幼稚園升上小學，經歷各種適應，無論家長或學生，大家均有付出，課程組及小一班主任等特為小一學生及家長首次預備小一百日宴以作慶祝紀念。



喜氣洋洋

### 代禱：

- ▲ 復課後之安排，課程之調動。
- ▲ 畢業生於福音營後之牧養近乎斷鏈，同學能重拾信仰熱誠。

精彩表演



獎勵鼓舞

# 一個不繼努力學習的新丁

鄧勵志先生

循理會良田堂主任傳道

我的名字叫鄧勵志，於2018年12月開始在良田堂履新。感恩主帶領我來到循理會，也感恩可以在今次循理通訊跟大家分享個人生命經歷。

我由幼稚園到中學也在基督教學校就讀，故此在課堂中聽了不少聖經故事、背誦不少聖經金句，但從未上心。到了中學階段更險些誤入歧途，在邊緣之間感恩主為我預備了一位基督徒老師，循循善誘地帶我回人生正軌，更重要的是帶我重新認識主、相信祂，生命得以重生。

在教會成長時，主不斷替我修剪許多性格上的缺憾，為我往後事奉的路鋪得更好更平。1999年，我進到神學院學習，主在這時期對我的修剪更多更大；過程中難免有痛楚，但痛楚過後卻是新的開始。就讀神學時期，最令我感恩的事，就是父母的改變。回想當初放棄航空公司的職業而到神學院攻讀神學，父母既反對又失望……然而畢業禮那天，雙親竟前來觀禮，並常與身邊親友高興地說：「孩子畢業了！」主果真顧念祂的僕人。

第一間教會事奉了約八年，從一些資深牧者身上學習了許多事情，最重要是學習他們的事奉生命。事奉中難免有挫折，但往過後卻成為事奉或人生的經驗。事奉期間，主讓我發現自己原來很喜歡聖經上教導，在預備講道、主日學、課程等，總有一份期待及興奮；同工與弟兄姊妹所給

予的肯定，驅使我於2010年再次踏進神學院進修。進修期間，主讓我對聖經的研究有所負擔，並期望未來能好好作教導，不論有機會在神學院；或是教會的聖經教導，至今仍在努力中。

雖然服侍良田堂只有一年多的時間，卻已有一種熟悉的感覺，原因是從前服侍的教會就在附近，婚後與太太搬進屯門居住已接近20年，對這個社區早已熟識，然而最重要的是良田堂有一個特色，就是讓我有「家」的感覺。盼望自己在這個家能好好服侍家人，或許主帶領我來到這個家有祂的心意，期盼我能明白並好好配合、能造就教會。另一方面，自己仍須努力繼續裝備，期望主未來在神學教導上使用我。