



第 746 期

二零二六年九月一日出版
中華基督教會公理堂編印
主任：譚日昇牧師
堂址：香港禮頓道一零九號
電話：二二五七六一二七
傳真：二二五七六一二七

不要效法世界，重塑專注於主的心靈

李寶茵宣教師

在這個資訊過載的時代，你是否也曾體會過：好不容易翻開聖經，手機卻不時彈出新訊息，心思隨之飄散；想好好禱告，腦海卻一片混亂與倦怠。研究顯示，人們在單一畫面的專注時間僅剩八秒。我們的大腦逐漸演變成習慣快速感官刺激、對緩慢深度資訊失去耐性的「爆米花腦」(Popcorn Brain)，這正深深侵蝕著我們的靈性生活。

現代腦科學給了我們一個極具啟發性的發現——「神經可塑性」(Neuroplasticity)。大腦會根據我們重複的行為與思考模式，不斷重構神經網絡。當我們習慣頻繁切換注意力，大腦就會鍛鍊出易受干擾的迴路；反之，若刻意將目光轉向上帝，大腦同樣能被重新塑造，找回沉靜的能力。

這展現了上帝創造的奇妙：神經可塑性是天父預留在我們生理結構中的更新機制，而靈性操練正是啟動這個機制的靈性重塑過程。羅馬書十二章二節提醒我們：「不要效法這個世界，只要心意更新而變化。」靈性操練絕非枯燥的練習，而是配合聖靈、藉由微小習慣的積累，鍛鍊大腦專注於神的神聖過程，例如：

- 感恩筆記：將關注點從焦慮轉向神的恩典，轉化大腦慣性焦慮的模式。
- 靈性日記與獨處：減少外部資訊干擾，給予大腦沉澱的空間。
- 默想聖言：透過重複專注於神的話語，讓真理取代碎片訊息，成為最熟悉的神經習慣。

當我們願意放下手機、拿起筆，或是花幾分鐘安靜默想，我們不僅是在進行靈性操練，更是在大腦深處實踐心意更新的奇蹟。願我們對自己多一點耐心，從微小的刻意練習開始，讓心靈在主的愛裡重新找回專注與安息。

致弟兄姊妹的家書（二六年九月份）

各位主內弟兄姊妹：

轉眼間，秋意漸濃。每年九月都是開學的時候，學校的老師早在八月就忙著開會備課，學生們也為新學年的學習做好準備。對我們教會來說，經過酷熱的暑假，稍微休息之後，九月就是各樣事工重新出發的時候。每次回想在教會服事的日子，心裏想起《以弗所書》四章十一至十二節的那段話：「他所賜的有使徒，有先知，有傳福音的，有牧者和教師，為要裝備聖徒，作服事的工作，建立基督的身體。」這就是我對教會服事的基礎。

我從開始牧會，走上全職事奉這條路以來，心裏單純的信念——就是彼此同行，一起走這條天國的道路，把人帶到上帝的面前。

一、陪伴與同行：在病患軟弱中看見主愛

使徒保羅在《歌羅西書》一章廿八節說：「我們傳揚他，是用各樣的智慧勸誡各人、教導各人，要把各人在基督裏完完全全地引到上帝面前。」這幾句話，一直是我服事時對自己的提醒。全職事奉對我來說，從來不只是一份工作，而是一趟靠著主的恩典、盡心竭力、與人同行的旅程。

透過關懷探訪，我深刻經歷到上帝的愛如

何臨在。特別是當我走進醫院，探望生病或心靈軟弱的弟兄姊妹時，我發現「安靜的陪伴」往往最能給人安慰，不需要說太多大道理，只要靜靜地站在旁邊，誦讀一段詩篇經文，或是同心一起念誦主禱文，就能幫助人把目光從焦慮中轉向主耶穌基督；在那一刻，人往往會被上帝溫暖的平安所懷抱。讓我體會到，牧養其實就是把基督那份測不透的愛，帶進彼此的生命裏。

二、歡笑與眼淚：在高山低谷中經歷主恩

在教會裏，最讓人高興的莫過於看到有人決志信主，生命得著栽培和成長。每次看到慕道朋友打開心門、接受洗禮，或是看到本來在生活中感到迷惘、甚至迷失的人重新找回人生方向與意義，那種喜樂真的是難以言喻。

不過，人生除了歡笑，也會有走過幽谷的時候。「生、老、病、死」是人必經的過程，在面對生離死別、特別是與遭遇喪親之痛的家庭同行時，上帝賜下恩典。在那些心碎的時刻，我們一起經歷眼淚，也把屬天的安慰帶給失去摯親的人。奇妙的是，許多未信主的親友往往正是在這樣的追思時刻，有機會重新認識教會、認識上帝。

三、放手與休息：在忙碌生活中安息主前

隨著事奉的累積與人生階段的轉變，生活和服事的擔子在不知不覺中越來越重，有時難

免會覺得困倦。不只是傳道人，相信大家平時在工作上疲於奔命、在家庭裏奔波勞碌，也常常感到身心疲憊。

我們常常以為拼命趕進度、努力做事才是愛主的表現，但其實上帝更盼望我們懂得在祂裏面安息、重新得力。面對人生不同的季節，以及逐漸發出抗議訊號的身體，當我需要學習放慢腳步、調整服事的步伐時，這段過程讓我對「安息」和「交託」有了更深的體會。無論是我需要安靜調養，或是大家日常生活的忙碌，我們都需要學會把擔子交託給那位創造主——時刻無微不至顧念我們的天父上帝。原來，適時的放手也是學習順服上帝在不同季節裏的帶領，以另一種方式來信靠和愛祂。

四、蒙召與實踐：在平凡俗世中回應呼召

談到事奉與生活的平衡，讓我們思考甚麼是基督徒的召命。很多人可能認為，只有全職傳道人或宣教士才有召命。然而事實上，當我們蒙恩得救、接待耶穌基督作我們生命的主宰時，我們的生命就全然屬於祂了；而「召命」就是按著祂的旨意在地上生活。

除了主耶穌頒布給所有基督徒「使萬民作門徒」的大使命之外，我們每個人在生命中也領受了獨特的呼召，在自己所在的地方——無論是生活還是工作崗位上——都領受了上帝的託付。我們身處的生活場景就是服事的工場。

基督徒的召命，就是在每日的平常生活

中，活出主不平凡的愛。當我們明白自己是蒙上帝所愛、被上帝差派的使者時，每一次在挫折中的忍耐與包容，就都成了對上帝的敬拜。尋求召命，其實就是讓信仰融入我們日常的生活，活出上帝給我們的獨特恩賜，作神百般恩賜的好管家。

五、平衡與喜樂：在愛裏珍惜彼此的見證

要過一個平衡又喜樂的基督徒生活，祕訣就是在工作與生活取得平衡、做個不忙碌的門徒，不單是時間管理，更是學習在日常中看見主的恩典：

- 給自己安靜休息的時間：承認我們的有限，好好持守主日及安息的時刻。相信世界就算沒有我們努力拼搏，仍然會繼續運作，因為上帝一直掌權。

- 在日常中自然流露見證：當靈命健康、心力足夠時，面對生活壓力或家庭瑣事，不用靠自己的血氣硬撐，而是靠著溫柔與愛心去面對，讓身邊的人看見我們心裏那份平安。

- 專心留意上帝與你同行：當我們學會在疲憊時仰望、在喜樂時感恩，我們的生活本身就是最好的見證，因為信實的主，在任何時刻都與我們同在同行。

這裏我想起在愛裏珍惜彼此的見證，我常常被許多長者的身影感動——面對整體老齡化的現實，無論身體狀況如何，或許是撐著拐杖，甚至坐著輪椅，他們依然堅持主日來參加崇拜。

這群長者是堂會極寶貴的恩典，看著他們，我心裏總是充滿感恩與掛念，也深信上帝必親自細心看顧他們每一個。

六、建立與扶持：在群體發揮合一力量

我們所做的一切，無論是關懷探訪、彼此相顧、聽道行道、或是同守主日、共領聖餐、喪禮服事、目標都是一樣的——在基督裏合一，緊握上帝所應許的永恆盼望。教會不是一座冷冰冰的建築物，而是一個充滿溫情的屬靈大家庭。

堂會的發展與興旺，從來不是單靠幾位全職教牧同工就能夠承擔的。傳福音和建立教會的責任，是上帝託付給每一位基督門徒的；當我們每個人都願意擺上自己的一份力量、在有限的條件下互相幫扶時，群體的力量就能展現出來。

面對未來的轉變、人手的流轉與老齡化帶來的挑戰，我心裏依然充滿平安。因為我知道，只要大家彼此相愛、各盡其職，基督的身體就一定會繼續有美好的成長。

你的牧者 穎純

二零二六年九月一日

牧者的話（必列者士街堂）

余震東宣教師

近年香港教會面對不少轉變：會眾人數下降、教牧及事奉人手不足，加上移民潮、經濟壓力和急促的社會節奏，堂會在牧養、關懷和行政上都承受相當負擔，差傳事工亦難免受到限制。當資源有限、同工忙碌時，差傳很容易成為少數弟兄姊妹的工作，或只集中於一年一度的差傳主日、奉獻和短宣活動。差傳並非教會眾多事工中的一項，也不只是安排活動或籌集經費。教會做了許多事情，不代表人已明白福音；有人參與聚會，也不表示他已真正認識主耶穌。這是不是定弟兄姊妹的努力，而是提醒我們在繁忙中誠實地反省。

主耶穌走遍各城各鄉，宣講福音，也醫治各樣的病症。馬太福音九章記載，祂看見群眾困苦流離，如同羊沒有牧人一般，就憐憫他們。耶穌沒有先從計劃、資源或形式開始；祂先走近人、看見人，明白他們的痛苦和需要，然後以真理、醫治和關懷作出回應。

今天教會未必有足夠的人手和資源做很多差傳工作，卻仍可回到最基本的地方：學習看見。看見社區中的長者、家庭和青少年；看見身邊不同文化背景的人；也看見遠方未聽聞福音的群體。當我們願意認識他們的需要，便不會只問「我們還可以做甚麼」，而會問：「上帝要我們如何以基督的愛回應？」願主賜我們憐憫的心，不因限制而退縮，也不因忙碌而失去方向。差傳的起點是看見，差傳的行動是回應。願我們從看見開始，把基督的愛帶到遠近。



中華基督教會公理堂
二零二六年

同心實踐使命 佈道成爲日常

九月份主日崇拜每週分題

- 遵主意行 彼此守望
- 心被恩感 歌頌上帝
- 與福音相稱的使命
- 真正遵行父的旨意？

九月份主日崇拜每週分題

總題：同心實踐使命 佈道成為日常

- *Doing God's Will with One Heart, Exemplifying Christ Daily* -

九月六日 三一後第十四主日

分題：遵主意行 彼此守望

經文：馬太福音第十八章十五至二十節

本週背誦金句：「求你使我的心趨向你的法度，不趨向不義之財。求你叫我轉眼不看虛假，使我活在你的道路中。」

——詩篇第一一九篇卅六至卅七節

本週默想中心：

遵主意行，從來不是停留在口頭言語，而是必須落實於日常生活，這往往牽涉人際相處，關係張力與抉擇取捨，並挑戰我們心中真正的優先次序。願我們都甘心降服於主的愛，遵行祂的旨意。

九月十三日 三一後第十五主日

分題：心被感恩 歌頌上帝

經文：歌羅西書第三章十二至十七節

本週背誦金句：「當用各樣的智慧，把基督的道豐豐富富的存在心裏，用詩篇、讚美詩、靈歌，彼此教導，互相勸戒，以感恩的心歌頌上帝。」

——歌羅西書第三章十六節

本週默想中心：

合神心意的獻呈：在基督裡更新的生命，因著祂的恩典而心被感恩，從而在一切事上以感恩和讚美獻給上帝。內在生命被基督的恩典觸動，平安在心中作主，愛心流露在日常彼此相交，待人接物，凡事以感恩讚美上帝。這是一種由內而外的敬拜，不是外在的形式，而是生命因著經歷恩典而自然流露出來的歌頌。

九月二十日 三一後第十六主日

分題：與福音相稱的使命

經文：約翰福音第二章四至十一節、腓立比書第一章廿一至三十節、馬太福音第二十章一至十六節

本週背誦金句：「你們行事為人要與基督的福音相稱，這樣，無論我來見你們，或不在你們那裏，都可以聽到你們的景況，知道你們同有一個心志，站立得穩，為福音的信仰齊心努力。」

——腓立比書第一章廿七節

本週默想中心：

恩典不是賺取的酬勞，而是上帝對人無條件的付出，是對我們白白的愛。願我們放下比較的心，不因別人的蒙恩或恩賜而紅眼，亦不因暫時的落後而自卑。在上帝眼中，每一個生命都配得豐盛。讓我們教導下一代能活出與福音相稱的品格，成為真誠的施予者。

九月廿七日 三一後第十七主日

分題：真正遵行父的旨意？

經文：馬太福音第廿一章廿三至卅二節

本週背誦金句：「這兩個兒子是哪一個照著父親的意願做了呢？」

——馬太福音第廿一章卅一節上

本週默想中心：

神不問我們曾經拒絕祂多少次，只問我們此刻是否願意起身；祂不聽我們嘴上的承諾，只看我們腳下的步伐。真正遵行父的旨意，不是把「主啊，主啊」掛在嘴邊，而是在每一次呼召面前，放下藉口、轉變心意、踏實順服。

少年牧區近況分享

黃可安宣教師

今次想和大家分享少年牧區的最新近況，好讓弟兄姊妹能加深了解，並在禱告中常常紀念我們。

目前，少年牧區共有三個主要的團契聚會，分別是主日的 Salt & Light、週六的水魚組以及大專組。三個組別的恆常出席人數穩定在三十人左右，此外，平日接觸的福音對象亦有約二十人。

一、Salt & Light (主日聚會)

Salt & Light 於去年九月正式成立，結合了青年崇拜與分組活動，旨在為公理堂的「信二代」提供一站式的牧養平台。經過一年的探索與嘗試，現時每週日均有二十至廿五人穩定出席，人數比改革前明顯上升超過一倍。

因應今明兩年即將面對公開試的應屆中六學生主要集中在 Salt & Light，我們計劃先以大專生作試點，嘗試推行「大團小組」的運作模式：在每月一次的分組時段中，將大專組獨立出來，由固定導師帶領並作重點栽培。至於中學組，則待日後初中及高中人數更趨穩定時，再嘗試進一步分組。我們期望藉此建立涵蓋各在學年齡層、整全的教會生活。

二、水魚組 (週六聚會)

水魚組於今年一月成立，是專為接待外界青少年而設的小組，目前平均出席人數約五至七人。對象主要為來自不同學校的中學生，或主日未能穩定來教會的基層青年。

每週六下午三時半至四時半進行一小時的小組聚會，內容涵蓋破冰遊戲、詩歌敬拜、查經及代禱

分享；隨後於下午五時一同參與週六崇拜，同樣為他們構築一站式的牧養平台。目前，我們正積極邀請組員在週六崇拜中參與事奉，盼望他們在服事中心學習並開展生命的蛻變。

現時，Salt & Light 與水魚組已成為少年牧區的兩大核心支柱，雙軌並行，兼顧並支援學生全方位的一站式教會生活與信仰成長。

三、大專組 (轉型與整合)

大專組自去年四月起嘗試獨立運作，初衷是為了解牧養在公理堂的數名大專生，並嘗試尋回流失的青年群體。可惜成效未如預期。適逢今年個別組員大專畢業，亦有組員轉至週六聚會，因此大專組將會功成身退，轉戰至 Salt & Light 時段每月第四週繼續開組。

四、特別事工開展：基層學童延伸服事

此外，我們在上半年與「聖巴拿巴之家」達成了合作計劃。緣起於該機構雖為港島區基層學童提供義務補習，但服務對象僅限至小學六年級。這意味著這群孩子升中後將失去該機構的支援。因此，我們深願有教會能承接他們。

經與一眾牧區委員商討後，我們決定每月與他們進行團契聚會，期盼在他們升上中學的關鍵轉折期，能有教會繼續關心與牧養。

在合作方案落實後，我們隨即聯繫了必街堂的同工，提議攜手合作、一同服事。期望能承接他們的小生命，在主裡繼續成長！



公理堂主日崇拜總表

二零一六年九月份崇拜總表	日期/節期/經文/講題	堂次	證道	主禮
	九月五日、六日 三一後第十四主日(綠) 馬太福音 18:15-20 遵主意行 彼此守望	週六	譚日昇牧師	康怡執委
		早堂	李寶茵宣教師	葉海華先生
		日堂 *聖餐*	李寶茵宣教師	吳保羅執事
		必街	譚日昇牧師	張家怡女士
		晚堂	譚日昇牧師	蔡天葆女士
	九月十二日、十三日 三一後第十五主日(綠) 歌羅西書 3:12-17 心被恩感 歌頌上帝	週六	袁穎純牧師	陳紹銘宣教師
		早堂	蕭柔婕傳道	蘇柱宏先生
		日堂	蕭柔婕傳道	鄭敏麗執委
		必街	袁穎純牧師	陳康偉執委
		晚堂	袁穎純牧師	蘇明沅女士
	九月十九日、二十日 三一後第十六主日(綠) 約拿書 3:10-4:11、腓立比書 1:21-30、馬太福音 20:1-16 與福音相稱的使命	週六	李寶茵宣教師	胡緯麟執事
		早堂 *聖餐*	李寶茵宣教師	吳保羅執事
		日堂	李寶茵宣教師	胡何毅詩執委
		必街 *聖餐*	霍振傑宣教師	龍炳頤執事
		晚堂	霍振傑宣教師	程蘋女士
	九月廿六日、廿七日 三一後第十七主日(綠) 馬太福音 21:23-32 真正遵行父的旨意?	週六*聖餐*	余震東宣教師	李寶茵宣教師
		早堂	戴文綺宣教師	劉緯麟先生
		日堂	戴文綺宣教師	郭沛仁執委
		必街	余震東宣教師	吳國華先生
		晚堂 *聖餐*	余震東宣教師	歐梁綺屏執事

崇拜時間及地點

早堂：上午八時半 (禮頓道堂二樓聖殿)

必街堂：上午十一時 (必街堂聖殿)

日堂：上午十一時 (禮頓道堂二樓聖殿)

週六崇拜：下午五時 (禮頓道堂二樓聖殿)

晚堂：下午七時 (禮頓道堂五樓小禮拜堂)