

成年部疫後首辦靜思會

走進大自然 細聽恩主話

楊兆中



拍這張團體照時，天文台發出了黃色暴雨警告訊號，又傳市區落電。但長洲在下了一場雨後，天便青過來，在靜修院還能遠眺港島數碼港。我們立即召集眾人，為這次靜修之旅拍下這張大合照。

疫下三年，香港經歷了高低起落，雖然近日社會復常，但不少人的內心仍然被各式各樣的憂慮牽扯著，令心靈遲遲無法復常。惟有放下繁瑣的俗務，遠離煩囂，透過「靜思」來與主相遇，才能讓心靈平靜下來，接聽上主向我們發出的訊息。

由成年部舉辦的「與主相遇」靜思會，因去年第五波疫情而押後，終於在3月24日至25日於長洲「香港聖公會靜修院」舉行。在本堂主任牧師彭培剛法政牧師的帶領下，20名成年部部長及副部長，能暫時放下世俗的煩囂雜念，專心與主相遇連繫。

彭法政表示，現代人生活事務繁多，難以靜下來，不少人用很多不同的方法來面對生活的難關，例如美容或飲食。至於基督徒，則可學效耶穌當年退到沙漠或山上，安靜地聆聽上帝的聲音。因此，今次靜思會的活動設計及選址，都希望讓每位參加者能有一個「斗室」祈禱，培養個人靈性奮興。

「身為基督徒，要聆聽上帝的聲音，不用向外尋找，而是往自己內心找。上帝提及每個人都可在心靈內找到上帝，我希望今次兩日一夜的活動，可以讓大家能在內心找到上帝。」彭法政在會上說。

今次的靜思會由部長李錦雄及副部長陸秀珍等人悉心籌備，內容編排著重參加者的個人靈修、閱讀、經文分享、大自然默觀等活動。

入營後第一項活動「歸心祈禱 Centering prayer」，透過聆聽及誦唱《詩篇》第27篇，讓參加者摒棄塵世間阻礙他們找尋上帝的方法，好讓他們能夠在身體各部位都全面放鬆的情況下，與主對話，更深入的從主獲得對自己的肯定和提醒。參加者黃吳玉英在分享中坦言，在歸心祈禱中，她因為太放鬆，所以也睡著了。

另一項靜思會獨特的活動是「大自然默觀」，讓參加者獨自在靜修院附近的郊外地方，以自己的感觀來體會大自然奇妙之處，讚嘆上主創造天地的奇功。在靜觀時亦可培養專注力，在心無旁騖下仔細觀察大自然各項物種帶出的訊息。以往因為不專注，難以發現大自然奧妙之處。默觀也提醒大家要著重觀察及體驗。

經過一小時的個人大自然默觀的行程後，參加者分別拍下相片作分享。除了讚嘆上主的奇功之外，大家也能把自己所看與聖經的教導連繫，例如在上帝的創造下，即使樹上的枯枝也能長出綠

葉。也有參加者在感受到海洋拍岸的浪聲、樹木被風吹拂的聲音以及鳥兒在天空飛翔的聲音後，認為現實生活中的人際關係、權術及辦公室政治，相對於上主的大能，根本不值一提。在遇到難題時與其靠一己之力，不如要靠聖靈帶領才能走出困局。

此外，兩天的靜思會也分別研讀了兩段經文，分別是《約翰福音9章1至41節》耶穌醫治瞎子，及《約翰福音4章1至30節，39至42節》耶穌向撒馬利亞婦人在水井旁傳道的故事。參加者在聆聽經文兩次後，便要「穿越時空」，幻想自己身處其中，從中去感受經文中不同角色的心路歷程。

在分享耶穌醫治瞎子的神蹟時，有參加者對耶穌用作醫治瞎子的泥土感到興趣，指出泥土一向備受忽略，但植物沒有泥土不能生長，耶穌沒有泥土便不能行神蹟。在分享耶穌與撒馬利亞婦人傳道的故事時，大家除了分享耶穌把握每一個機會向他人傳道，不會因為身份及社會地位不同而有所區別，更反省身為教友，有沒有學效耶穌藉任何機會向身邊的人傳福音呢？

兩日一夜的靜思會，在默想、歸心、靈修閱讀、親親大自然、以及穿越時空與耶穌相遇的豐富安排下結束。大家離開時都帶著天父給我們滿滿的恩典，期待下一次與主再相遇。

後記：

在靜思會的第二天早上，天文台已預告天氣會變得不穩定，但長洲當天的天氣卻比市區穩定，除了下了一點雨之外，在早上進行大自然默觀時，更間中陽光普照。很感恩上主也特別看顧今次的活動。



「與主相遇」靜思會

彭培剛法政牧師

作為牧者的一個主要任務，便是引領群羊來到主的跟前，讓大家可以經歷上帝，成為一位有充實靈命的信徒；因此自到任聖保羅堂後，便一直想增強信徒的靈命，而舉辦靜思會，實在是我一直以來的期望。十七世紀靈修隱修士勞倫斯弟兄 (Brother Lawrence) 曾經提過，祈禱時要保持專注安寧，要「避免心神散亂，讓內心完全停駐在上主的臨在下，慣於時常念記祂。」

這一次靜思會的設計，便是讓大家能夠放下煩慮，放鬆緊繃的心緒，騰出心靈的空間，靜心覺察一直在敲動我們心門的上主，察覺上主在我們內心的臨在，留意上主向我們發出的聲音。

靜思會一開始先讓大家操練心寧放鬆，然後透過重回聖經處境，觀察大自然的動態，和自我的靈修閱讀等過程，讓大家去感受上帝奇妙的臨在，發現祂對我們的引導和帶領，從而與上帝建立一種緊密的關係。如果教會中更多的信徒能與上帝緊密相連，自然令整個教會充滿屬靈的氣氛，上帝的旨意便可以更有力地開展。

靜思會除了強調每個人的安靜獨處，也重視對自我過去經歷的反思。我們深信上主愛每一個人，祂會進入我們每一個人的生命經歷，可能是引領，可能是陪伴，也可能是鍛鍊。不過我們很多時候沒有察覺，沒有注意。當我們把上主連繫到生命的不同經歷中，便會更深的有一份幸福感，也希望更讓上帝差遣和使用。

靜思會也著重大家把所思所想彼此的分享，各人表達對上帝的領受，以及信仰與日常生活的連繫。藉著大家的信仰見證

和對真理的體會，彼此不但可以得著生活上的鼓舞，更建立了一種屬靈的連繫，組成了一個屬靈的群體。

這一次靜思會，我感到最珍貴是聽到大家一些對生活和生命的體驗。有朋友為到能夠近距離聽到鳥聲和海浪聲而感恩。有人從不同生態、或燦爛或凋謝的花卉而想到缺憾也有美麗一面。有人被樹木景物引發，其實人有時心隨景變，有時則景由心生。有人觀看不停拍岸的海浪，便領悟到從破壞引來建立的道理……。

當大家幻想進入耶穌與撒瑪利亞婦人談活水的場境中，有人想成為盛水的瓶子，能適合神所用。另一人則想到有活水便無須瓶子，以前的寶貝今天也可放棄。也有成員想知道，為什麼耶穌會問及婦人的丈夫。另一朋友留意到，那婦人遇到救主後，便急不及待地去傳福音。還有一位充滿感恩地表示，耶穌愛世上的每一人……。

兩日一夜的靜思會經已完結，但深信不少參加者一趟新的心靈之旅才剛剛開始。



營友心情分享

歸心 默觀 靜思 省察

陸秀珍

整體感受：

「成年部 2023 大齋期靜思會」全由彭培剛法政牧師親自策劃、編排並帶領，因為他希望參與兄姊能悠閒用心聆聽上主，並與主相遇；而李部長和總務、組長們的營前週全預備，各位營友的合作，都能配合彭法政的美意，因此，大家在長洲靜修院內外，都可以全然投入，沉醉在大自然中，真正享受靜修樂趣！

靈修啟動：27 篇

詩篇 27 是讚美的禱告。

歸心祈禱幫助我專注呼吸，活在當下，讓內心安穩、喜悅和恬靜，歸向上主。深知「耶和華是我的亮光」（第 1 節），我以安穩（第 3 節）、當尋求上主的面（第 8 節）、和等候耶和華（第 14 節）啟動自己是次的靈修之旅。

經文體驗：

（一）「……從前我是眼瞎的，如今能看見了。」（約 9:25 下）

默想「耶穌醫治生來瞎眼的討飯人」時，我聯想自己是瞎眼討飯人的同路人，同是窮乏討飯；當檢視我是否「靈性盲目」時，實在提醒了自己要多恆常謙卑醒省，承認自己之不足，並祈求耶穌基督以祂的恩典和愛轉化我，使我能看見，用祂的視野目光去看！聯想過程中，體驗到「心意更新而變化」的真理。

（二）「人若喝我所賜的水就永遠不渴。……」（約 4:14 上）

默想「耶穌與撒瑪利亞婦人談論活水」時，感受良多，情緒起伏。聯想自己是那被婦人留下的「水罐子」，看似被拋棄，但實際上，

它已經完成任務；況且婦人更深知，她已經得獲最好的禮物：「我所賜的水要在他裏頭成為泉源，直湧到永生。」（約 4:14 下）所以她都放下先前視為重要或必需之物，去跟隨和宣揚耶穌，領受祂寶貴的恩賜 - 活水。

大自然默觀：

非常喜愛這默觀活動，可陶醉和共融於大自然中。靜觀一棵禿樹，發覺其樹枝的生長形態，猶如舉手向上，表達感恩和讚美。「景隨心生」，沿途所見花草樹木，所聽萬籟，都在歡呼、感謝和讚嘆創造主的奇妙。

與您相遇，與主相遇：

感恩在靜思會與您相遇，以熟悉的名字，配對從前不認識但熟悉的面孔；主內一家，不分信主年歲多少、在聖保羅堂年資多久，從抵達長洲的茶聚起，至離營後的半海鮮餐，都能輕鬆接觸溝通，無分彼此，興奮地分享在聖保羅堂的日子，彼此共融在主的團契中。大家的相遇相處，我看見美善，因您們的美善，我看見上主，與主相遇！感恩！讚美我上主，並歌頌祂的名！

靜思會後

黃海淵

忙碌繁瑣的生活漸漸模糊了在靜思會時如何透過大自然感受神的創造，聆聽神的話語，得享親近神的時刻。

面對未來的日子，細想如何把靜思的時間帶回生命中的重要性，讓自己有安靜的時間思考，如何跟從神的腳步，為主喜悅，以免迷失在這世界當中。

神向我傳遞不同訊息

黃吳玉英

很感恩能夠參加今次兩日一夜的靜思會，讓我能放鬆清空一切，感受與神同在的時間！

靜思會的其中一個環節，就是看看營外的事物風景並拍照分享感受！這個人獨處的時間，好讓我能放下忙碌疲累的心情，以恬靜的心去欣賞神所創造的奇妙世界，一花一草都是恩典，當靜心細看細聽，便可感覺到神正透過自然萬物，向我傳遞不同訊息！

入營前對於靜思會有什麼期望？

不必顧慮太多或設定某些框架，只要行動就有得著！

如果問我藉着這次靜思會真的可以與神更加親近嗎？

對我而言，與神的關係的確更親近，更深刻了，但每人的感受各有不同，在此極鼓勵各位兄弟姊妹參加下次的靜思會，親身感受和聆聽自己身、心、靈，和神建立更親密的關係！

靜思會這三個字，使我聯想到

靜心聆聽，思想話語，會見神面！

最後藉此機會感謝天父的恩典，教會的支持，彭法政的帶領（不能不說法政在每位兄弟姊妹分享後，都能真誠地作出不同回應）及各兄姊的協助，好讓我們能度過非常有意義、豐盛和喜樂的兩日一夜靜思會！

超乎期望的安排

鄭惠倫

我選擇花坪的方向，是右邊的林蔭小徑。聽指示要集中精神令感官自然敏銳那就產生了安靜的注意力。平常旅行行山總是望着前面的路大踏步走或是跟同行朋友閒聊，經今次「大自然默觀」的經驗再發現了樹及葉的生長形態，途中走上下坡路又經民居、破屋；又曾遇到幾位途人，有笑容的，有趕路的又有相識的。走這條路如此可觀，但並不是出發時我的期望，原先我想去找花坪石，實在選擇錯的路嗎？不然，錯又如何，小事無礙只豐富了經歷吧！

參與靜思會的豐富，更深入認識一班主內同伴，分享他們的真情，熱情及慷慨，加深我的見識。營內營外的膳食豐富又享受到各式小食，美味又令人回味。

特別向隨團的記者致謝，我們在分享，你在做筆記。見你手指損了仍然要執筆作記錄，謝謝你。

感謝天父，靜思會的各樣安排是超乎期望，故此我的經歷中美的回憶又多一宗。

靜心思經度長周(洲)
怡然看境知上主

謝承恩

信、靠、服

李錦雄

1. 對我這個從未參加過靜思會的「新丁」來說，兩天一夜的歷程，實在是我信仰成長路中的一個深刻體悟。
2. 透過歸心祈禱，讓我更深刻反省自己與上主的關係，在心室深處反問：自己是否時刻堅心相信：「上主是我的亮光，是我的拯救」。上主在我日常勞碌生活中被安排在怎麼樣的位置呢？同時，我的「信」是否在我的語言行為當中表現出來？我到底有沒有渴慕地尋找上帝呢？
3. 透過在營中靈修閱讀，重新啟動了我內心渴慕與上帝相遇的熱情。基督道成肉身，我們本可以時刻隨處體驗祂的臨在，但往往是我自身已心有旁騖，沒有專注傾聽，堵住與主溝通的管道。我經常口中所說的緊「靠」，又是否是我內藏意識的主軸核心？
4. 透過大自然默觀，不由得我不頌讚造物主的奧妙大能，山高水低，鳥獸蟲魚，共濟協調，和諧生長，相比我肉身的渺小，實在不配主的眷顧，只想能放下自恃，完全拜「服」，虛己謝恩。
5. 十分感恩可以有機會參加這次靜思會，引發我內心深層的體悟，在信主、靠主、順服主的道路上，領受了甘美的一課。

與上帝更親近

陳鳳琴

很高興有機會參加靜思會，感覺與上帝更加親近了，也學識了一些思考經文的方法。兩日一夜的靜思會，最深刻的，就是分組討論感恩事件，和教友分享感恩的事，說到過往傷心事時，我們當中有人紅了眼，也有人堅強的訴說着，相同之處，就是大家最後也微笑着，感恩有上帝同行。那份平安與感恩，不言而喻。當單獨戶外靜思時，我去到一個有一棵大樹的地方，突然耳邊響起：你要尋求，仍要尋求。查閱聖經之後，發現那是詩篇 27 章 4 節：「有一件事，我曾求耶和華，我仍要尋求：就是一生一世住在耶和華的殿中，瞻仰他的榮美，在他的殿裡求問。」感謝上帝！提醒我要繼續尋求祂的面，更深地認識上帝，向祂求問、尋求旨意和幫助。



這是天父世界

蔡惠卿

很久沒有參加靜思會了，感恩今次我有機會參與其中，心中留下很多美麗的回憶。而其中我最喜歡的環節是獨處自由行，親親大自然，望著廣闊的天空，我想起詩篇 121 篇 1-2 節「我要向山舉目，我的幫助從何而來，我的幫助從造天地的耶和華而來」。

沿途樹木林立，花花草草，一草一木在陽光的照射下，更顯美態。風聲，樹枝的搖曳聲，雀兒跳動於樹梢樹葉之間，彷彿述說天父創造生命，蘊含著世界的奧妙，凝結著我對周圍事物深深的情感，內心有一個極安靜與純然，大自然的生態，盡入眼簾，讚嘆這是天父世界，我在其中，極之渺小。在日常的生活中，靜下來的日子不多，能夠在這裡，呼吸新鮮的空氣，也是非常感謝我的天父。

靜思會分享

鄺麗輝

靜思會前一週，我已準備好一切入營的需要，行裝要從簡，也研讀了包括彭法政給我們查考的兩段經文；但入營的前一天收到營內有人確診新冠病毒病的消息，使我曾經有過放棄入營的念頭，最終聖靈的感動下便打消這個決定。仰望上帝是要在高山頂上，接近大自然可以幫助我們思考，長洲香港聖公會靜修院的地理環境就擁有這一切。入營後仔細看看程序要我們做些什麼？首先我們需要做屬靈健身操「歸心祈禱」，讓我們將所有的掛慮、擔憂暫時放下，去迎接這兩天親近上主的思想活動。

第一天，有獨處、經文體驗及分享的時間，我個人較喜歡分享的時段，藉此認識和了解一些新朋友，在信仰上對我們生活有什麼幫助和影響，互相鼓勵。

在第二天的程序中，我很喜歡大自然默觀的環節，獨自走進樹林，山中遊蕩，看看樹木的生長，聽聽鳥兒叫聲及海浪拍打的聲音，你會想到什麼？主在其中，萬物皆是藉祂而存在，感恩我也在其中。

所思所想的分享

黃東亮

一連兩天的成年部 2023 年大齋期靜思會，原先只抱着與聖保羅堂弟兄姊妹在三年新冠肺炎疫情過後可多點相交時間，又可以歇息一會，便答應參加。

感謝天父，經過彭法政悉心的帶領，我們各人在短短兩天時間裏，通過經文體驗，詩歌讚美，大自然默觀，以及獨處靈修。為我們各人加了力量，喚醒了內心對神的追求，更加從大自然的環境裏，領略到神創造的偉大。從弟兄姊妹坦誠的分享中更讓我可反思靈命的方向，學習怎樣連繫信仰和生命的真意。特別從其中一篇經文體驗當中（約翰福音 4 章 1-30 節）。我所反思為何「這個微不足道的婦人信了耶穌以後立刻作見證，而她簡單的見證竟然引領了許多人歸向耶穌，這個婦人有甚麼值得我們學習的地方？」。況且「活水」的意義更可有機會從不同的角度探討。

從今次靜思會的體驗，好讓我可重新尋見上帝，學習如何與祂同行，從信仰到生活的實踐。

神帶給我們的啟示

林滿旺

「我要默想你的訓詞，看重你的道路。」（詩 119:15）

現今的社會，工作繁重，節奏與步伐非常急促，每一秒發生的事，都會影響下一秒的決定，要真真正正屏除雜念靜下來細心聆聽神的話語及叮囑，好不容易……今次靜思會，給大家一個暫時拋開煩瑣事，靜心思想過錯，再次用心感受上主引導我們的路，對我們的差遣。兩日一夜的安排，彭法政帶領我們弟兄姐妹去感受神的話語。詩歌、經文體驗、靈修閱讀、大自然默觀、分享，一切都來得那麼悠然自在，尤其在大自然默觀的環節，大家獨自在靜思的路，去感受大自然，神所創造的偉大世界，神藉着周遭的一切：鳥語花香、一草一木、天海地、昆蟲，帶給我們的不同的啟示，有助靈性的增長。

與主相遇

梁成慧雯

很高興參加了成年部為副部長舉辦的兩日一夜靜思會。

作為母親的我，平時要擠出兩個小時也要思前想後。今次靜思會是要兩整天的時間，但當部長問我是否參加的時候，我居然毫無考慮地報名了。

兩天沉澱的處境中

我想著，靜思 = 靜止 + 思考。

靜止：放低了繁忙的生活節奏、讓自己的身體靜止下來，一年 365 日，我們的手腳、腦袋、所有身體的每一個器官為我們不停工

作，這次好讓我們靜下來，多謝它們也讓它們能夠停下來休息。

思考：經過兩天的靈修、彭法政帶領的經文默想、大自然靜觀、個人的獨處，可以讓我們思考上帝的話語，也透過聖經不同的人物來思考人生的態度。

這一次靜思會，感激眾弟兄姊妹互相照顧、代禱、分享，也感恩我們是保羅堂的一家人，離開營地後我們還有一個豐富而開懷大笑的晚餐呢！

離營後我想著的靜思——靜待上主更新我的思維。

靜思會圖集

圖片說明 / 攝影：楊兆中

今次長洲靜思之旅，是成年部疫情後活動的第一擊。彭法政帶領 20 名部長及副部長，走到長洲的聖公會靜修院進行今次活動。這裏為大家帶來長洲之旅的圖集，讓大家留個美好回憶。



入營靜修前，先到長洲一家地道中式酒樓，吃一頓豐富的點心午宴。



入營的第一個活動，歸心祈禱，讓大家從都市的煩囂，透過深呼吸，讓自己放鬆，投入天父的懷中。



在結束首天活動時，大家要安靜自己向天父上帝感恩祈禱。



靜修院提供膳食，菜式也不錯，白飯也任裝。在飯前當然要由彭法政帶領飯前祈禱。



飯後來到首次經文分享，便是有關耶穌用泥土醫好瞎子的故事，討論氣氛十分熱烈。



第二天早上七點半，大家準時起來，在晨禱中迎接新一天的活動。



周末下午，我們轉移到長洲的花地瑪聖母堂進行第二次經文分享，討論耶穌與婦人講道的故事。



靜思會結束，李部長自掏腰包請一眾團友吃長洲著名的魚蛋。



長洲之旅最後一站，便是豐富的海鮮晚宴。

EASTER 復活節的六個冷知識

莫冠文會史

E-Easter

Easter 是「復活節」的英文名稱，在拉丁文和希臘文中均為 Pascha（意即「逾越」）；Easter 一字的來源有二說：一說是來源自安格魯薩克森人（Anglo-Saxon）的女神 Eostre（或 Eostrae），掌管春天和生育，英倫人皈依後將其名號基督化，成為同樣在春天的復活節的名號，並標明基督復活要帶來的如同春天的溫暖以及生育新生命；另一說則更加可信，謂來源自拉丁文「黎明」（alba）一字的古日耳曼語的變體 eostarum。

A-Annual Celebration

如果按照當代同行的太陽曆，則每年的復活節日期均變動。原因是復活節的基礎是猶太的陰曆。早期小亞細亞（Asia Minor）的基督徒慶祝復活直接採用猶太教的逾越節後兩日，即尼散月（Nisan）的十六日；而西方基督徒則堅持在主日（Sunday）慶祝，即猶太教逾越節後的第一個主日。這種差異在早期教會引發極大的爭議。而公元 325 年的尼吉亞大公會議則決議在每年春分（3 月 21 日）後第一個月圓後的主日（如月圓恰遇主日則順延一周）為復活日。

S-Sundays

由於福音書記載耶穌基督是在「七日的第一日」（即太陽日 Sunday）復活，因此，基督徒漸漸擺脫了猶太教的星期六守安息日傳統，選擇在星期日聚集敬拜，後來也稱之為「主日」（the Lord's Day）。如上條所言，復活日必須在主日慶祝也成為了大公教會的定例；因此，基督徒每個主日的崇拜誠然是復活節的重複和延伸，每主日皆是慶祝救主的死而復活。

T-Triduum

拉丁文 Triduum 一字，中文解為「逾越三日慶典」；乃是表明對基督受難復活的逾越奧跡的紀念是從聖週四（即設立聖餐日）的黃昏開始直到聖週六深夜的守夜禮儀為止，在其中發生的各種敬拜行動（如設立聖餐崇拜、濯足禮、朝拜十架、祝聖新火、入門禮儀、大感恩祭）都屬同一有機整體，而不是三個各自獨立的崇拜。教友應當每年全數參與，方能更完整經歷基督的逾越奧跡。

E-Eggs

「復活蛋」的傳統也由來有久；事緣中世紀時教會規定在大齋期，特別是聖週內守嚴齋，雞蛋也在禁食之列。因此聖週期間母雞所生的蛋被收集起來，加以裝飾，在復活日開始享用。因此，復活蛋是象徵信徒結束大齋期苦修而獲得喜樂；也由於雞蛋孕育出新生命，小雞破殼而出象徵復活的基督衝破墳墓的枷鎖，因此裝飾精美的雞蛋成為流行的復活節風俗。

R-Rabbits

復活兔（Easter Rabbit）的形象據說是在近代德國流行，通常被描述為攜帶著大量復活蛋，類似聖誕老人在聖誕節的角色。但這一世俗形象背後，兔子也有著悠久的象徵意味，古人相信兔子雌雄同體，能夠生育而不失童貞，因此被用以指代聖母馬利亞。而由於兔子的多產特性，又被賦予生命繁盛、生生不息的意義，以象徵基督的復活為世界帶來的新生命。



聲音導航

保羅聯乘馬可 牧養正向青年

梁智偉牧師

「我來了，是要羊得生命，並且得的更豐盛。」（約翰福音 10:10）

耶穌說過，祂來到世上的使命，就是要讓祂的羊，即是每一個追隨祂的人，得着真正的生命。基於這個信念和使命，本堂的「馬可師友計劃」在以往十多年之間，一直致力培育年青人的生命。從他們頭腦上的知識，到他們內在的靈性生命，「馬可師友計劃」一班導師都細心地關顧。由上年開始，本堂為加強學生在靈性上的栽培，刻意將「成長小組」的運作，改以青年團契形式進行。牧師、青年幹事同工以及聖雅各福群會的社工，連同各位參與此計劃的導師，共同策劃及帶領團契主題。在團契內容方面，我們以耶穌的比喻作為框架，並在其中融入正向品格的元素，務求令參與的年青人（中一至中三級），在心理、社交及靈性上，都有所成長，從而活出上主所賜予的豐盛的生命。而本年度的「馬可師友計劃」，我們繼續沿用正向品格的元素作為助燃劑，配合「八福」的經文，協助參與的同學作一同反省，應如何幫助社會中有需要的人士。未來，我相信此計劃定能繼續穩步而創新，並以仁愛及真誠，培育青年人的生命成長。



「師友計劃」經跨十載 上帝作工培育人才

李璨娟

2012年，聖保羅堂安排「師友計劃」事工服侍在「一條龍」危機下的聖馬可中學。帶領這計劃，我經歷了三個嚴重困難，「師友計劃」幾乎要停辦，在上帝的幫助下，此計劃不斷成長，使我對上主「信、望、愛」的信心不斷加增。

這些年來，聖保羅堂提供了一個安全、舒適的環境給學員成長；導師的愛與包容，容許學員有空間用自己的步伐成長，神的愛就在此顯明了。

最初那二十位最需要幫助的學員已經在各大學發展，導師和學員之間永恆的友誼，及學員學到基督教感恩的美德，在畢業後，自己回到聖保羅堂提出怎樣為師友計劃出力，這些令人鼓舞。

堅強、耐練和勇敢

李凝

信仰——使我變得堅強、耐練和勇敢。過去三年，一切都不容易。但在這段艱苦的歲月中，我內心却是充滿着前所未有的平靜和喜悅。

全球的隔離政策及封控管治，無論在工作和生活上，都給我們帶來了諸多不便。使我在過去三年的時間裡，沒有回到香港這片土地，也沒有跟我在香港的親人們見面。世界多方面運作的停滯，大倒退的經濟氣候，也讓大家的環境水平都降低了。到處可見的是公司倒閉，店舖結業，企業破產……還有更多的是失業人員。

對我而言，2022 年更是感慨的一年。身邊接近 10 位親戚朋友離開了，這都是非常難過和不幸的消息。遇到以上種種的不如意，換作是以前我，內心肯定是充滿悲傷，甚至可能長時間沉迷在極度負面的情緒中，繼而產生不正常的行為態度，這就讓本是心煩意亂的生活再來個雪上加霜。

可是，真的是憑着對基督的信仰，漸漸地發現自己面對事情的反應，變得「堅強」、「耐練」和「勇敢」。通過閱讀聖經、靈修、禱告及反省。讓我明白了在基督的信仰上，必須要有一顆完全敬畏、倚靠、交托的心。的確，這讓我在過去三年多的逆境中，學會了把一切都交給神，無論遇到任何困難或不如意，相信主每刻都與我同在，也會帶領我走出當下困局。並且相信祂會給日後的我，安排更好更合適的一切。我堅信，主的恩典是足夠我用的。

我認為，人生不需要完美，也不須追求完美。但倚靠神，神會讓我們的心靈逐漸走向完美。感謝主。「當將你的事交托耶和華，並倚靠祂，祂就必成全」（詩 37:5）

抗疫路上 獲主眷顧

謝穎瑜

我的太婆在農曆新年前確診了新冠病毒，被送入公立醫院。她被處方新冠狀病毒藥，過了六日就因為她的快測轉為陰性便可以出院，但出院後返到家中仍然有些發燒，但醫院的準則是出院後就不可以再入住，所以家人為她選擇入住一間私家醫院，經檢查後住了幾天覺得沒太大問題便出院了。但出院後幾天又發燒，家人便把她再送進私家醫院，過了幾天開始轉為嚴重，上星期已返家。

我的太婆打扮時髦，而且很西式化，她在很小的時候已經信了主，祇是後來沒有繼續返教會，但她的家人知道她一直有個心願就是在臨終前要領洗加入基督教的教會。雖然她年事已高，105 歲之齡仍能保持神智清醒，沒有患上老人痴呆症。她的家人在她病重的時候，為了完成她的心願，便邀請了一位牧師在她臨終前替她洗禮。

當牧師在她耳邊說話時她大概都能明白，看見她洗禮後欣喜地吸一大口氣然後安祥地離世，她的家人都感到非常欣慰，因為知道她已躺在天父的懷抱，還幫她舉行了基督教的安息禮拜！

我覺得太婆第一次入醫院可以沒有事出院都是上帝的憐恤，沒有放棄她，給她機會去再次思考領洗之事及在臨終前有機會接觸到牧師並接受聖洗禮，可以完成最後的心願才離世，讓她加入聖公會的大家庭。上帝對她的仁愛和眷顧，我們都十分感恩！