



香港聖公會

聖馬利亞堂



聞報

二零二一年 十二月 第十七期

「健康 喜樂 盼望」計劃



「健康 喜樂 盼望」計劃委員會成員、本堂聖品及聖雅各福群會團隊
 (後排左至右：陳廷，蘇成涵，羅頌恩，植頌匡，黃子幸，麥文儉，柯曉宇，張瑞鋒
 前排左至右：侯廷勳夫人，范林月華，勞漢賢牧師，鄧華錦牧師，徐旭帆牧師，
 張達昌，蕭詠仁夫人，張瑞鋒夫人，林亦雯，華萍)

2021年7月4日午堂崇拜中，感謝主的帶領，為期三年的「健康 喜樂 盼望」計劃 (Health Happiness Hope，簡稱3H) 隨著線上線下舉行啓動禮，為此項目拉開序幕！

籌備過程

去年二月，香港開始受到新冠肺炎疫情影響，隨後政府為了阻止病疫擴散，推出「居家令」，公眾場所有限制，鼓勵在職人士「在家

工作」，市民多留在家中，避免外出。聖公會教省亦推出告示，要求各堂停止公開崇拜，各教堂為此改網上傳播簡單的崇拜。教友們不能到教堂崇拜，關懷工作亦要暫停。加上2019年本港部份市民更受社會運動影響，精神受到困擾，時常感到孤獨、無助、沮喪，無望、絕望、看不到未來等的負面情緒。

2020年6月中旬，徐牧師與當時的福利部部長植頌匡弟兄有見及此，與部員一起商量如

何安排一些活動，希望能帶給全堂教友身心靈「健康」的訊息；藉著參與活動得到「喜樂」，並發揮所長，與人同行共融、關顧他人需要；燃點「盼望」的燭光、澆灌平安。

植弟兄隨即組織成立一個工作小組，為此目標研究詳情，訂下計劃策略。早期小組成員包括徐牧師、植弟兄、副部長范林月華姊妹（現為福利部部長）及陳甘艷美姊妹和本人。

當時頻密的會議以Zoom形式舉行。首先小組認為要策劃和推行此項目需要一些對社會關懷工作的專業人士參與，鑑於本堂在這方便資源有限，需要找合適的夥伴，遂跟經驗豐富的聖雅各福群會商討，福群會也覺得是次計劃非常有意義，雙方一拍即合。

感謝主，聖雅各福群會樂意與本堂合作發展此項目，本人也於2021年5月份接任為計劃召集人，經過數月雙方多次會議，計劃更得本堂堂議會通過和支持，聖雅各福群會為此計劃聘請龐鎮輝先生為項目主任，負責組織各樣活動。

同心啓動 齊享主福 齊宣主愛

終於，一項名為「健康 喜樂 盼望」為期三年的計劃就此誕生了。透過本堂和聖雅各福群會合作，並結合雙方資源，設計一系列有趣及多元化的體驗活動，全面關顧教友的身心靈需要及品格強項的發揮；同時也為教友及區內人士認識及接受福音而作預工，達至宣教的目的。三年工作各有目標：第一年重點重新凝聚教友；第二年重點發揮大家不同恩賜；第三年擴展愛心，服務輸出社區。

自啓動禮後，3H計劃已推出了以下活動：

星期二聖餐崇拜

為照顧很多長者步行教堂樓梯有困難，不能在主日返回教堂崇拜，從七月開始，組員陳甘艷美姊妹與牧師安排每月兩次在星期二上午十時半在副堂舉行聖餐崇拜，感謝教友擔當侍從、司琴、讀經、代禱和牧師分享。崇拜後，龐鎮輝先生為與會者安排身心靈健康講座。現時每次平均出席人數有三十多人。

健康工作坊

「健康工作坊」已舉辦了兩次，由本堂兩位專業中醫教友羅昉中醫師及宋天河博士教授「長者養生操」及「中藥和認知障礙」。一眾資深教友疫情之下重返教堂聚集，高興的心情難以形容。



“拍三窩保健操”由本堂教友羅昉中醫師親授

小記者培訓

喜樂組組員陳甘艷美姊妹負責「小記者培訓」已在八月中旬至九月中旬舉行，邀請從事記者的教友林衛平姊妹，為小記者提供採訪和編寫的技巧訓練，讓年青教友更深入認識馬堂，了解不同牧者及其他教友在馬堂的深刻回憶及未來的展望。培訓班有三位小朋友參加，九月底已完成接受專人培訓、採訪、短片製作等工作。訓練過程中小記者們都很用心學習。



謝子和主教與本堂小記者
(左至右：林志峰，徐旭帆牧師，謝子和主教，趙汶峯，柯詠)

食物捐贈計劃

9月5日及12日兩個主日，本堂共收集由熱心教友捐贈大量食物及港幣17,750元面值之超市禮券，送往聖雅各福群會的食物援助平台「FOOD CO save & share惜食共享」，轉贈給低收入人士/家庭，共度中秋佳節。在此，感謝教友的支持。



教友們捐贈了大量食品與
「FOOD CO save & share惜食共享」平台

中秋節福袋送贈

為迎接中秋節，3H計劃舉辦中秋節福袋送贈活動，是次活動由各部協作準備禮包，寫心意卡及送贈。希望為本堂教友、居家長者及銅鑼灣區勵德邨長者帶來一個充滿愛和喜悅的節日。感謝「一杯涼水」畫班黃勵強老師（“飯主”）特別為是此活動繪畫心意卡。



周二聖餐崇拜活動後派發福袋

樂齡關懷培訓班

於十一月開始，有八節兩小時的樂齡關懷培訓班，訓練有關帶領長者做運動技巧及關懷長者技巧，內容有：1) 帶領長者做運動技巧；2) 社區服務資源介紹；3) 關懷長者技巧及溝通技巧。詳情請參閱10月17日的周刊。

身心靈體驗嘉年華

已於11月7日（主日）上午九時至下午二時在本堂花園舉行，協作單位為聖雅各福群會精神健康流動宣傳車服務—精靈寶庫。攤位活動有：

1) 热縮匙扣；2) 香薰石；3) 靜心瓶；4) 情緒問卷+壓力球放鬆

體驗，一起學習健康資訊及體驗不同減壓方法。到場參加教友超過140人，十分踴躍。



在本堂花園舉行
「身心靈體驗嘉年華」

未來的計劃

啟動禮舉行至今已四個多月，3H計劃已經開展了以上多項工作，為此，委員會成員都感到十分開心和鼓舞，本人感謝委員會各成員，不計勞苦，花盡心思，配合項目主任龐鎮輝先生的安排，讓每項活動都得到美好的成績。最後更要感謝徐旭帆牧師、鄧華錦牧師、勞漢賢牧師，同工及教友的支持和鼓勵。

未來每月都會繼續安排多項不同類型的活動，詳情請留意周刊。3H計劃委員會成員希望全堂教友多些參與每項活動，讓每人都能有健康、喜樂和盼望，讓身心靈在教會中成長。祈求上帝繼續帶領和祝福3H計劃，藉此在銅鑼灣地區傳揚上主的福音，榮耀上帝。

「健康 喜樂 盼望」計劃委員會成員

召集人：蕭詠仁夫人

委員暨組別成員：

植頌匡，湯皓勛，柯曉宇

(健康組) 莊志堅，黃子幸，蘇成涵

(喜樂組) 陳甘艷美，侯廷勳夫人，譚靜文

(盼望組) 張瑞鋒夫人，張瑞鋒，陳廷

(啟動禮組) 范林月華，麥文儉，羅頌恩

蕭詠仁夫人
「健康 喜樂 盼望」計劃委員會召集人

上主的恩典與我們的擺上

感謝上帝的看顧，讓聖馬利亞堂青少年部在不同年代及經歷各項挑戰中，青少年人仍竭力持守信仰，在真道上努力學習，在「新常態」中為團契找尋新方向與定位，以求讓弟兄姊妹的屬靈生命得以成長。我也感謝天父的引領和牧者的信任，讓自己可以在部長的位份上盡一分力，相信在青少年部的先哲先賢奠立的基礎上，未來本部會有更美好的發展以及青少年人一起追求更大的成長。

青少年部的日常與新事

面對新冠疫情在過去接近兩年的影響，教會內無人可獨善其身，然而如何繼續各團契及青年事工，以致對有需要的主內弟兄姊妹表達關懷就更刻不容緩。「仁愛團」與「和平團」透過恆常週會進行查經與聯誼，以加深團友在聖經基礎上的認知與促進彼此間的關係，其中「和平團」更在週日晚上開展網上團契，藉此關顧近至本地、遠至海外團友身心靈的需要。

週六早上，可能你會發現一群不同年齡層，他們或在學或在職，正進行查經聚會。感謝勞牧師的「開荒」，讓這個「青少年部週六學習小組」由開首只有三人，至今已大概接近十人恆常出席。近來，在黃朝華姊妹的帶領下，與會者就聖經新、舊約進行深入淺出的神學討論，並反思這個快速多變的時代所迎來的機遇與挑戰，而在



青少年部職員及顧問2021

「躺平主義」衝擊著堅毅、奮發向上等價值觀的當下，信徒還有什麼更好的選擇？教會群體又當如何作出「貼地」的回應。

鼓勵和期盼

在這變幻不斷的世界裏，計劃永遠追不上變化，世人或會應為要「轉數快」、「識應對」、「佔先機」，才能使教會持續發展。而青少年人的特點就是靈活、多變、且有創意，他們既符合世界的要求，也能為教會帶來活力。所以，在疫情帶來的「新常態」中，青少年部的反應迅速、亦創意不斷，我們都有目共睹、真是十分感恩。

但在當中最讓我感動的，是他們千變萬化的模式及活動中，仍能保持那顆彼此關愛的心。教會中、團契裏的關係建立，都是源於上帝的愛，我們相信：世界如何改變，上帝的愛都不會變更。

因此，我十分欣賞青少年部的眾人，能將這愛意承傳、滋潤了各個團契。亦願青少年部能將這份「活潑的愛」與更多的弟兄姊妹，以及身邊的人分享，使馬堂變得能活潑「貼地」、也能以愛為本，成為見證，將福音廣傳。

青年向上 禱告中守望

「我要真誠，莫負人家信任深；我要潔淨，因為有人關心；我要剛強，人間痛苦才能當；我要膽壯，奮鬥才能得勝，我要膽壯，奮鬥才能得勝。」

這首「青年向上歌」鼓勵一代又一代的青少年人奮發向上，亦盼望聖馬利亞堂為在港或海外、肩負不同工作崗位或面對學習挑戰的青少年人切切禱告，使能成為上主忠心良善的僕人；並且為青少年部代禱，使我們能夠繼續成為祂仁愛的器皿，願意委身及承擔祂交付給我們的使命，去造就更多人的生命。

湯皓勛（青少年部部長）



2021年10月10日舉行青年主日，
邀請諸聖座堂李文祺牧師（前排左三）証道

愛的團契在線上

線上團契的開始

當新冠肺炎疫情爆發初期，大家都以為不用多久一切就會回復正常，很快就能再次在教會相聚。誰不知，一次又一次的週會因為疫情的關係而被逼取消，我們最終不得不接受這個事實：大概有一段長時間都未能回到教會相聚了吧。但我們都知道「不可停止聚會」，免得大家都「停止慣了」，所以青少年部和平團的網上團契就在這個處境下開始了。

當然，在團契中推行一個新模式就如同要建立一個新團契一樣，需要花上不少時間來摸索如何把平日的內容、關係、信息都帶到網上團契去。所以，在網上團契的初期，我們準備了形形

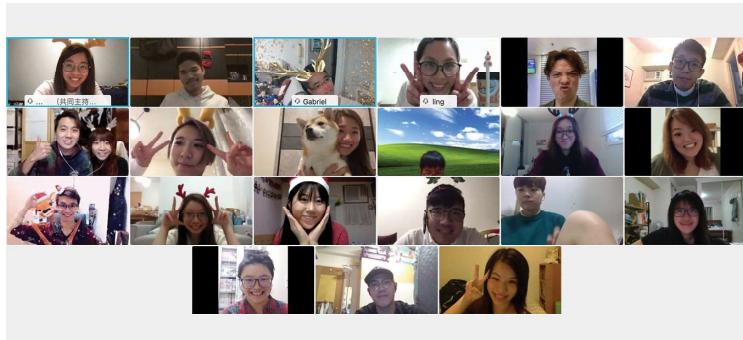
式的網上「桌上遊戲」來吸引團友參加，我們亦找了不少可以透過視像會議玩的遊戲，例如：〈請相信我〉、〈狼人殺〉、〈劇本殺〉等。

經過了一年多的摸索，我們現已有查經週、遊戲週、靈修祈禱週和特別體驗活動週，以這四大類主題作平日團契的活動框架。以數星期前的團契聚會為例，我們嘗試了一次網上 Art Jamming（即興藝術），一同用繪畫來彼此鼓勵和互相祝福。

「破格」的聖誕聯歡會

除了團契以外，我們更舉行了一次網上的合團聖誕聯歡會。當去年疫情比較嚴重的時候，我們便在青少年部會議中大膽地建議舉行「網上聖誕聯歡會」。就是這份傻勁、這份「想要相聚的心」，讓我們「網上聖誕聯歡會」的參與投入、打破「社交距離」的阻隔；而且氣氛熱烈，一點也不比實體的聚會遜色。

還記得當晚大家都穿上主題服飾，唱著聖誕歌，玩了許多讓大家都捧腹大笑的遊戲。還記得我們都在網上「收賣佬」的遊戲中，將各人自己家中的「砂煲鑊」都帶到來鏡頭前展示，畫面溫馨歡愉。



網上聖誕聯歡會

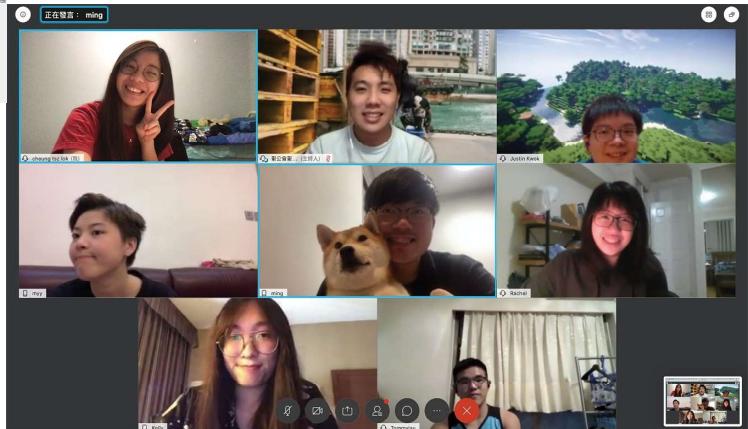
線上團契的存在意義

網上團契除了帶給我們歡樂，更讓我們可以打破地域的限制，能和遠在他方的團友相聚。

在這段日子，相信我們身邊都有不少朋友離港移民，而在青少年部，出國留學的大專生更是「一個走完又一個」。而這個網上團契就正好打破了地域的限制，讓在澳洲、加拿大、英國等地的團友，都能一起參與。而且，我們亦看見身處異地的團友們的需要，例如有些團友所在的地方因為防疫而「封城」，連到超級市場購買日常用品也不能，更不用說要到教會聚會了；我們的網上團契，正好為處於隔離期間的團友，提供了一個與人「相聚」的平台。

網上聚會雖打破了地域的限制，但我們仍要面對團友們身處不同時區的問題。有人要為了參加團契而「捱夜」，但同時亦有人要一大清早便起床上線團契。即使如此，大家仍然願意每星期花時間來到團契互相分享，小至起居飲食、戀愛煩惱，大至各地的疫症的最新情況，然後再把這一切都交托上帝，並為彼此代求。我相信，因為大家都渴望能相聚分享、並且享受這個愛的團契，所以在聚會時能把「時差」和日常的忙碌都忘記了。

這一切看起來都很美好，相信有嘗試過網上聚會、網上崇拜的你都必定會贊同：可能開首一兩個月仍會覺得安坐家中不用出門便能跟大家聚會是一件非常新鮮而且方便的新嘗試，但我們都總希望疫情好轉後便能立即回復實體聚會。最近疫情緩和了，大家的教會生活都漸漸回復原狀，而我們和平團亦重啟了實體團契，但同時我們的網上團契仍繼續「在上線」。



和平團愉快的網上團契生活

「之後」的線上團契

或許大家都會問為何恢復了星期日下午的實體團契後，仍要繼續在晚上舉行網上團契呢？

網上團契雖有它的好處，更為初到異地還在尋找教會的團契提供一個「長期支援」，但我們亦明白實體團契、事奉和面對面的弟兄姊妹關係，都是不可取替的。所以，每次聽到團友們在自己身處的地區終於找到合適的教會生活，甚至開始擔起各種事奉的崗位時，我們都為他們感到高興和感恩。也許，有一天當所有身處異地的團

友都能找到、並投入於新的教會生活時，線上團契可能會暫告一段落。但我們知道，上帝的愛和我們的關係仍會永遠「在線」。

又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉；既知道那日子臨近，就更當如此。

希伯來書10:24-25

周侃忠 張芷諾(青少年部和平團)

青少年部學習小組的相知相遇

大家好，我是Bonnie黃朝華，感恩可以在青少年部學習小組分享，之前在神學院主修實踐神學，嚮往「堅落地」的神學世界，深信聖經、神學與信徒日常生活是可以連結的。在學習小組中透過思考聖經和神學去明白上帝的心意、作為及性情，同時鼓勵大家勇敢面對真我和信仰生命。

那可能會有人問：青少年部的大朋友與我這個登六的老朋友何解會在這裡相遇？通常上帝的呼召是順理成章的理由，其實自己也是自私地期望可以在他們無敵青春的歲月裡留下一點兒的痕跡。他們的青春是我羨慕的，他們活潑的生命也是我視為寶貴的。對於一個登六的人，生命似乎正在走下坡，時日無多。天主教神學家拉納(Karl Rahner)曾經說過人不單只注目當下怎樣生活，生命的準備和死的準備在人生裡應是同時進行中，人對死亡恐懼，因為沒有為那「大畢業的日子」準備過。對一個登六的人自然對「那日子」毫不陌生，所以自己催迫自己，願主使用。另一方面，年輕人看似還有大把日子，然而時間飛逝，同樣也要為自己生命作準備，或許就是大家都在努力，為生命作準備而讓我們相知相遇，彼此啟迪，共沐主恩。

「聖經向我說什麼？」六次小組的分享主題

日期	主題
第一講	舊約是新約的聖經
第二講	創世記的「分」與「份」
第三講	十誡也有分段？
第四講	兩約之間是什麼？
第五講	新約：應許的成全
第六講	主禱文：活在上帝旨意中



青少年部週六學習小組，右二為黃朝華(Bonnie)

黃朝華

聖樂部譜出新歌

你們要向耶和華唱新歌！全地都要向耶和華歌唱！
要向耶和華歌唱，稱頌他的名！天天傳揚他的救恩！（詩篇96:1-2）

2021年4月4日是一個值得留念的日子，經過4個多月因新冠疫情而被禁止的宗教聚會，終於在當天「解封」，可以恢復實體崇拜，而當天正好是救主復活日，在未有足夠練習下，詩班在當天午堂崇拜獻唱由韓德爾作曲的詩歌“Thine be the Glory”《光榮屬主歌》，以激昂的歌聲和風琴聲頌讚主基督復活的榮耀，自救主復活日起聖樂部也正式恢復運作，在唐夢珊“小夢”詩班長指揮下，分別在聖靈降臨日和三一主日獻唱歌曲（見以下獻詩列表），隨後聖樂部就迎來相當重大的銳變。

6月20日的父親節，主日學和詩班合唱“You Raise Me Up”獻給天父和所有的父親，小夢班長幫我們練習了這首獻詩後，就舉家移居到英國。其實我在4月時已經得悉這個消息，並且答允徐旭帆牧師的委任為新的聖樂部部長，我在詩班事奉20多年，擔任過司琴、男高、低音和數碼製作等崗位，但從未做過指揮或編排樂曲，猝不及防地接下這任命，可算是天父給我一個重大考驗，然而4年前擔任本堂105周年堂慶主席的經驗給了我莫大的鼓勵，深信無論多困難的事工皆有上主帶領和供應，一切只需交託就能成事。

移居英國的小夢一家人還包括唱二音兼司琴的“大夢”唐夢妮和我們的首席女高音“唐太”唐喬芳夫人，而另一位二音兼司琴及指揮吳穎雅“Auntie Wen”也在9月返回澳洲定居。詩班失去幾位靈魂人物，當時感到十分惆悵，但「在耶和華的山上必有預備。」（創22:14），當正在躊躇如何在有限的人力物力下繼續聖樂部的運作，忽然想起與我在香港島教區崇拜生活委員會一起事奉的“符Sir”符潤光先生，他曾任聖約翰座堂詩班長達36年，是本港數一數二的聖樂和歌詠泰斗（見「符潤光先生簡介」），在10年前曾應盧何綺蓮“何蓮”詩班長邀請為我們的詩班員作聲樂訓練。當他聽到我們正面對的挑戰，當下拔刀相助，一口答應7月份起擔當本堂的指揮，同時我們也招募到幾位新的部員加入。詩班頓時出現另一番新景象。感謝天父在我們最渴求時降下天上至聖靈糧（Panis angelicus），真要讚嘆上主的奧妙（O res mirabilis）！

在符Sir的協助和指導下，聖樂部在短短的四個月採取了以下一些新的舉措，目的是要承傳聖馬利亞堂的優良聖樂傳統，並重振詩班員的信心和熱誠：



聖樂部在2021年9月5日109周年堂慶崇拜後拍攝大合照（第二排
中間的小朋友是客席小提琴師郭摯諾小弟兄）

(一) 推動聖公宗聖樂傳統

聖樂是聖公宗崇拜傳統的特色和不可或缺的部份，聖樂與禮儀互相融合，就能夠加強會眾對崇拜中每一個環節的投入。為推行聖公宗聖樂傳統，我們除了維持原有的聖詩和聖餐禮文頌唱，也加入了一些不同的元素，比較明顯的是在第二式聖餐崇拜以唱誦主日詩篇代替由讀經員朗讀，唱誦詩篇可分為Anglican Chant（安立甘頌音）和Responsorial Chant（答唱詠）兩種模式，前者全首由詩班頌唱，後者則由詩班和會眾分別唱誦經句和答句，最後全體同唱《榮耀頌》結束。我們會根據該主日的經課選擇模式，例如在9月5日的109周年堂慶崇拜是用童貞女馬利亞日禮儀，當日的詩篇45:10-17就採用了Robert Cooke（1768-1814）所譜的安立甘頌音頌唱音樂，

其他主日通常採用答唱詠模式，讓會眾更加投入讚美上主。而每次的詩篇樂曲，都是由符Sir從英語的詩篇集重新配合中文詩句再編寫頌標（Pointing），效果可謂「同曲異工」。

(二) 增加獻唱以彰顯崇拜主題

聖樂除了在平日的主日崇拜配合禮儀，也能彰顯一些特別的日子的主題。因此我們除了在堂慶、聖誕節等重大教會紀念日和主要聖日有獻唱，也增加了其他日子的獻唱，例如在今年8月7日的堅振禮，我們唱出CV Stanford的“O for a Closer Walk with God”《緊靠上主》，為領受按手的新葡萄上我們的祝福，之後也在教育主日、社會關懷主日及其他主日安排獻唱，而10月17日的聖路加日醫治崇拜，更在按手塗油時以合唱和獨唱形式獻唱了5首曲目。

2021年自復活節恢復實體崇拜以來詩班所獻唱曲目

日期	聖日 / 主題	獻唱曲目
4月4日	救主復活日	Thine is the Glory《光榮屬主歌》(GF Handel)
5月23日	聖靈降臨日	Send Forth a Dove《求賜聖靈歌》(Joseph M. Martin)
5月30日	三一主日	Hymn to the Trinity《三一來臨歌》(Van Denman Thompson)
6月20日	父親節	You raise me up《祢鼓舞了我》(Rolf Lovland/Tom Fettke) 與主日學部合唱
8月1日	聖靈降臨期/ 第十主日	Panis angelicus《天上靈糧》(César Franck) 黃天正大提琴伴奏
8月7日	堅振禮	O for a Closer Walk with God《緊靠上主歌》(CV Stanford)
9月5日	童貞女馬利亞日 109周年堂慶	Christ is Our Cornerstone《主是基礎歌》(Philip Stopford) 聖餐獻唱：Ave Maria《萬福馬利亞》(Bach-Gounod)
9月26日	教育主日	View Me Lord《主啊，看我》(Richard Lloyd)
10月3日	社會關懷主日	Lord, Make me an Instrument of Thy Peace《使我作祢和平之子》(John Rutter)
10月17日	聖路加日 醫治崇拜	<ul style="list-style-type: none">● 解憂歌 (Tune: Consolation)● Jesu Lover Of My Soul《靈友歌》(Tune: Aberystwyth) 張瑞鋒獨唱● He shall feed his flock《他要牧養自己的羊群》(GF Handel) 袁淑琴獨唱● 《請賜我們平安》(Dona nobis pacem)● There's a wideness in God's mercy《廣大慈悲歌》(Maurice Bevan)
11月21日	基督君王日	Christ is the World's True Light《世界真光歌》(W.K. Stanton)
11月28日	將臨期第一主日	O thou, the central orb《主啊，求來作我們人生的光》(Charles Wood)



符Sir指揮詩班獻唱由英國聖公會作曲家Charles Wood在1915寫的將臨期頌歌 "O thou, the central orb"

(三) 提升早堂的聖樂事奉

在疫情前我們比較注重午堂的聖樂安排，一般只有午堂才會由詩班唱聖餐詩或獻詩，主要是由於過往午堂崇拜詩班員及會眾人數都比較多。但恢復寶體崇拜後出現一個新的常態，就是早、午堂的出席人數相約，因此有必要加強早堂崇拜的聖樂部份，包括每個主日在領聖餐時，詩班獻唱一首聖餐詩或聖詠，而且也在一些主日唱頌詩篇，甚至在教育主日及醫治崇拜等特別日子的早堂也如午堂一般安排了詩班獻唱。藉此讓早堂崇拜的會眾也能透過聖歌更深刻地感受上主的話語。

(四) 重量又重質的練詩

為了應付增加了的唱頌和獻唱要求，詩班的培訓和練詩也相應配合。我們在7月11日舉行的2021年度聖樂部部員大會議決把週五練詩時間延



Auntie Wen教授詩班員如何以solfège方法讀俗稱「豆豉」的五線譜

長15分鐘至9:45，即晚上8時正至9時45分。增加了的時間不單是為曲目多作準備，符指揮更每週為詩班員操練

基本的歌唱技巧，包括正確的姿勢和呼吸運動、音階練習、合唱聲音的協調等，這些恆常的操練令詩班員在音準、音域及整體的和諧上日漸進步。

此外為了加強詩班員閱讀樂譜能力，我們安排了兩次基本樂理訓練，由 Auntie Wen 擔任導師，深入淺出地講解閱讀樂譜的竅門，又示範用身體語言來數拍子，衷心感謝 Auntie Wen 離港前給我們上這兩堂非常受用的樂理課。

(五) 客席司琴和伴奏

由於本堂兩位資深琴師移居海外，為了維持風琴音樂的多元化，在符Sir的引薦下，我們有幸邀請到剛從加拿大移居香港的盧偉榮弟兄 (Gerald Loo) 為8月1日午堂崇拜、8月7日堅振禮及11月28日將臨期第一主日午堂擔任客席司琴，Gerald持加拿大皇家風琴學院頒授的ARCCO 風琴演奏證書，曾在加拿大聖公會多倫多教區的聖雅各座堂、Bloor Street 聖保羅堂及香港聖公會聖約翰座堂事奉。另外我們又在11月7日及之後一些主日邀請到東九龍教區施洗聖約翰堂的司琴譚逸由姊妹 (Phoebe Tam) 在早、午堂崇拜司琴，Phoebe是聖公會龐德明主教夫人管風琴獎學金的畢業生，於2018年以優異成績考獲英國皇家音樂學院八級風琴。



客席風琴師盧偉榮弟兄Gerald Loo

我們在9月5日的109周年堂慶也特別邀請了聖三一座堂小提琴師郭摯諾小弟兄 (Damian Kok) 伴奏第二式聖餐樂曲，Damian今年十一歲，就讀聖保羅書院小學六年級。富有音樂恩賜的他拿過不少香港及國際比賽獎項，他是聖三一座堂兒童詩班員，也曾為聖三一座堂、聖奧古斯丁小堂、香港島教區詩班、聖保羅堂等擔任崇拜小提琴師。

符潤光先生簡介

符潤光先生（Raymond Fu）早年就讀葛量洪教育學院、蘇格蘭的史特靈大學（Sterling University）及英國的皇家教會音樂學院（The Royal School of Church Music）。他在不同時期擔任過多個合唱團的指揮，包括香港管弦樂團合唱團、演藝學院合唱團和香港合唱團。多年來積極參與了超過38齣歌劇及音樂劇的製作。

Raymond在他的母校聖保羅書院擔任音樂科主任達32年，直至在2013退休。他現時是香港聖公會香港島教區聖樂顧問、聖約翰座堂榮休詩班長及香港藝術發展局審批員。他也是全球最大規模的歌詠節「世界合唱比賽」（World Choir Games）理事會成員及評審員，因此亦擔任中國、美國、越南及拉脫維亞的國際評審團。他在2015年成立「香港美樂歌劇社」，是一間透過音樂活動為人道救援團體籌款的慈善機構。他最近獲得的榮譽包括皇家教會音樂學院2016年10月頒授的 Associate of Royal School of Church Music (ARSCM)，是首位華人獲得此項殊榮。

除了指揮本堂詩班，Raymond也是香港島教區崇拜生活委員會所舉辦「將臨期歌述崇拜」的音樂總監和港島教區詩班指揮。香港島教區歌述崇拜去年於本堂舉行，今年則於11月28日下午5時假聖保羅堂舉行。



本堂詩班指揮符潤光先生

邀請客席司琴和樂師目的除了為崇拜帶來不同風格的演奏，也希望透過這些有恩賜的年青人能啟發本堂教友投入聖樂事奉行列。因此我們會繼續安排客席樂師參與本堂的崇拜輪值。與此同時，我們也繼續栽培本堂的司琴，就像過去20年副部長周何翠珍姊妹悉心教導培訓年輕琴師，她的高徒包括現時在英國唸大學的黃天正弟兄，他每逢假期回港時擔當崇拜司琴，且技藝愈見出色。也感謝Auntie Wen在過去半年多訓練了張俊彥弟兄，他在十月份起開始擔當早堂崇拜的司琴，已能夠掌握禮儀的配合，潛質漸露。

總結

在過去半年，聖樂部經歷了高低起落 — 從每週簡單地錄製一首聖詩加入網上崇拜視像，到每週烹製不同的「大點」、「小點」獻唱曲目，天父的安排實在令人出人意表。詩班能夠重新得力，有賴歷任詩班長為部員播下敬虔事奉的種子，非常感恩現在每位詩班員都盡心盡力投入這份聖工，在一週忙碌的工作或學習後依時出席近兩小時的練詩，又在每個主日崇拜前早到作熱身準備。唱詩講求對每一個細節的執著和堅持，正如何蓮詩班長時常提醒我們：「人在最小的事上忠心，在大事上也忠心」（路加福音16:10），未來一年有110周年堂慶這件大事，只要我們把日常崇拜的小事忠心地做好，就能夠為110堂慶作最好的準備，請為本堂的聖樂事工代禱。



聖樂部在2021年7月11日舉行2021年度部員大會，選出新一屆副部長周何翠珍姊妹、張瑞鋒弟兄及各職員

范玖賢（聖樂部部長）

歡迎教會新葡

本堂於2021年7月3日（聖多馬日）下午舉行聖洗禮，由徐旭帆牧師為5位成人施洗。又於8月7日（禮拜六）下午舉行堅振禮及接納禮，由謝子和主教主禮及講道，並按手於12位弟兄姊妹及握手接納1位姊妹成為香港聖公會大家庭的成員。

請為以下受禮者代禱告，求主使他們屬靈的新生命能夠在教會的團契中開花結果。



施貽平（右） ●

保證人：施漢宏、葉佩蘭

劉玉清（左） ●

保證人：施漢宏、葉佩蘭



黃勵強（右） ●

保證人：馬幗英、譚沛銘

袁淑琴（左） ●

保證人：馬幗英、譚沛銘

「感謝天父，讓我和太太可以加入聖馬利亞堂的大家庭，讓我們有機會可以事奉主。願我們能在聖馬利亞堂裏繼續成長，感謝主恩。」



梁嘉駿（右） ● ●

保證人：李德康、譚靜文

「如今我學會凡事交托上帝，覺得自己的身體和精神都健康了許多。人生路固然不平坦，但我相信主必看顧我！」

譚凌霖（左） ●

保證人：李德康、譚靜文

「感恩與丈夫一起加入聖馬利亞堂這個大家庭，能一同在教會中學習主的道，追隨主耶穌。」



陳淑兒（右） ● ●

保證人：譚沛銘、馬幗英、蕭愛珍

「感恩我能因上帝的慈愛及憐憫，而感到心裡踏實、平安和喜樂，又能蒙主祝福，能成為祂的女兒。」

古偉倫（左） ● ●

保證人：麥文儉、黎雁琪

「感恩在上帝的安排讓下，我成為了一位基督徒。希望未來日子，我可以在生活裏活出信仰的價值。」



施文如 (右) ● ●

保證人：施漢宏、葉佩蘭

「失喪的，我必尋找；被逐的，我必領回；受傷的，我必纏裹；有病的，我必醫治。」以西結書34:16上

陳淑嫻 (左) ● ●

保證人：范玖賢、林月華

「對耶穌作生命的告白，無論在甚麼境況下，我也會牢記耶穌是我的救主，感恩我是永生上帝的新生兒了。」



麥鳳娟 (右) ● ●

保證人：陳乃綱、林斯初、譚靜芬

「感恩能加入聖公會這大家庭，願我在靈性上能繼續成長，為主盡忠。」

植昕潼 (左) ● ●

保證人：范晉豪座堂主任牧師、張昕諾、甘雅穎

「今天，我猶如雛鳥振翅飛翔，離開家人的庇護，堅定地踏上重新認識主的終生旅程。」



馬王小味 ● ●

保證人：馬子昆、馬幗英

「我回想這短短幾個月主安排我被接納加入聖馬利亞堂這個大家庭好像是一場夢，但我深信我一生都是由主拖着我的手，帶領著我行我要行的路，保護著我，啟發我，眷顧我。而我亦將我一生交托給主，無煩惱，無恐懼！期待我生命每一天新一頁的來臨！好感恩！」



謝子和主教與本堂聖品及受禮新葡合照

● 領受聖洗禮

● 領受堅振禮

● 領受接納禮

音樂中的事奉

袁淑琴

今年8月7日(星期六)下午三時半在馬堂舉行的堅振禮，我和丈夫黃勵強在謝子和主教的按手下正式成為聖馬利亞堂教友。

我們夫婦婚前已在基督教教會接受主，並作事奉。今天我們在退休年齡時才加入聖公會，實在是上帝的奇妙安排。我們都非常感恩，也感謝教會。希望我們往後能在教會的生活裏，努力追求靈命長進，也希望在參與教會各樣的事奉時，能榮神益人。

退休生活的情趣

我們都是退休老師。我的「相公」(丈夫)年輕時是體育教師，後來課後努力鑽研漫畫、中西繪畫、書法、泥塑藝術及插圖藝術等，成為特約藝術工作者，他的筆名有「飯尾太郎」和「飯主」。反觀我則是「獨孤一味」熱愛音樂，從小已加入教會詩班，參與聖樂事奉。我們夫妻沒有有重疊的興趣，但和諧相處。他從不要求我陪他觀賞球賽和跑步等，但他一定陪我聽音樂。想來藝術是我們的共同愛好和興趣，只是各自有自己的領域而已！

勵強從教育工作退休後，便成為全職藝術工作者，致力幫助長者、成年人及低收入家庭子女等學習繪畫藝術。2016年底，馬堂開展為期兩年的「長者教友關顧計劃」，勵強被邀請開辦「一杯涼水」畫班，自2017年6月第一課以來，至今已舉辦了八期。期間接觸到不少學員，都是馬堂的弟兄姊妹，他們都善良有禮，學習認真，且進步神速。



「相公」黃勵強、女兒黃漫婷和我

加入馬堂大家庭

2019年中的周日，各區街上都有大型遊行示威，嚴重影響交通，我倆不方便返回在九龍的教會，而且我家在馬堂附近，於是，便嘗試到馬堂參加主日崇拜。況且，勵強已認識多位教友、牧師團隊和同工，對馬堂有一定的親切感。當我第一次步入馬堂時，我們都深深感受到在這座宏偉的聖殿內，在聖公會莊嚴禮儀的崇拜過程中，聖頌、禱文，詩班的歌聲、風琴的伴奏，都令我有一種前所未有的感受，令我們更能專心領受上主在聖經話語中的啟示。

聖樂部的事奉

以前在教會的事奉我也是以聖樂為主，參加詩班、司琴、指揮合唱團，樂器團等。正式成為馬堂教友後，我立即加入了詩班的行列。在細讀馬岡英姊妹借閱的聖馬利亞堂百周年堂慶特刊《恩懷百載牧者情》中，知道馬堂的聖樂極負盛名。曾委身於聖樂事奉的先賢先聖不計其數，我有幸可以參加其中，既異常興奮又感恩。

我在本年四月左右便開始參加詩班每周五晚上的練習，八月堅振禮後開始正式加入聖樂部。在這大概半年的時間裏，我慢慢融入其中，感謝詩班員對我這個「新人」接納和包容。我看見了詩班群體在主愛裏彼此殷勤服侍，互相理解、互相扶持。例如，有在外地的詩班員在網上幫忙教授樂理、注譯音樂唱名。詩班職員默默耕耘，

甘心樂意為主擺上。他們每天清早傳來中、英靈修材料、晚上傳來禱文，彼此記念。他們又提供習唱詩歌的樂譜和各聲部的錄音以供各人私下練習。詩班員雖然非全都是音樂專業人士，練習時也難免力有不逮的時候，但感謝天父的憐憫，有群體的大力支持，詩班各人皆盡最大的能力努力練習。其中對指揮的服從，更是成為大家互相砥勵前行的好榜樣。新任聖樂部部長范玖賢弟兄和指揮符潤光先生為我們帶來了不少新的音樂元素，如詩篇頌唱，他們又勉勵詩班員緊守在崇拜中的角色和使命，讓大家在崇拜裏感受新的體驗。在崇拜中彼此服侍，榮耀天父上帝。

我除了在聖樂部以詩班歌聲事奉主外，感謝部長和指揮的信任，給我機會在醫治主日獨唱“*He shall feed his flock*”，和間中輔助部份指揮工作。

在七月份開始，我更在每月兩次在星期二上午為長者而舉行的聖餐崇拜擔任司琴。聖誕節將臨，主日學副部長陳甘艷美姊妹邀請我為主日學幼年班小朋友培訓在聖誕主日獻唱，實在是一次難得的機會，我將會全力以赴，挑戰這次的新嘗試。

最後，我特別感恩上帝賜我在退休年齡時仍有機會用歌聲和琴聲事奉主，願我和「相公」能在馬堂通過崇拜及事奉，靈命路上在愛中繼續成長。



符潤光先生指揮詩班獻唱



週二聖餐崇拜司琴



10月17日醫治主日獨唱

天父等了我八年

陳淑兒

終於，這隻迷途的羔羊「回家」了。我已在本堂接受洗禮和堅振禮，加入了聖馬利亞堂這個基督教大家庭。我認識聖馬利亞堂是因為馬幗英姊妹。

我生長在一個非基督徒家庭，雖然小學曾在一所基督教學校就讀，宗教課堂知道有聖經、上帝、耶穌和道理，但離開該所校園，便把所認識的聖道一一忘掉了。



洗禮的一刻

聖靈的種子

2013年3月，我的摯友Anita患了末期癌症，在醫院接受舒緩治療。Anita是一個倔強和對宗教反感的女子，與基督徒的母親關係惡劣，雖然母親特別從加拿大回港照顧她，Anita也不大願意與母親見面，令母親極為傷心。

在接近臨終前數天，Anita突然想認識信仰，經朋友輾轉介紹下，找到聖馬利亞堂教友馬幗英 Alyson。她知道Anita的請求，二話不說，便立刻到醫院探望Anita，講解信仰、交託和禱告的重要。Anita與Alyson並不相交，但奇妙地因聖靈藉 Alyson數次的探望，竟可令Anita在病牀上決志信主，並與母親和好，相擁而抱，落下歡欣的眼淚。隨即接受鍾嘉樂牧師為她在病牀上施洗，成為主的兒女。Alyson就是她的保證人，Anita就在數天後主懷安息了。



徐牧師將代表復活的燭光傳送給我

後來我知道Alyson為此事撰寫了一篇「臨終的見證」文章，刊登在聖馬利亞堂網站中的文章分享部份內。

對當日在場的一眾朋友實在是一件不可思議的奇蹟，惟一解釋必然是天父的安排。我相信在那一刻，聖靈的種子已悄悄埋在我的心，但我並沒有熱衷去尋找這一位偉大的天父。

奇蹟再一次臨在

同年11月底，我只有七歲的大兒子浩天因感冒發燒，久未痊癒，及後全身出現深紫色的斑點，馬上帶他到醫院，經檢查後發現病因是免疫系統出問題，導致皮下大量出血，情況危險，要留院治療，醫生處方丙種球蛋白。但住院四天，經過兩針的注射，病情並無好轉，我們一家人心情跌至低谷。

當天晚上，不知為什麼，我突然想起我只有數面之緣的Alyson，也不怕冒昧，立即打電話給她，希望能找到出路。她細心體會我徬徨的心情，提議我可以告訴天父我的擔憂，雖然我仍未是天父的信徒，但因祂愛世人，如我能誠心祈禱，求天父帶領，天父必會回應。雖然如此，那刻我心裏仍充滿疑問及猜測，感覺我為什麼要求祂呢？但為了兒子，只好硬著頭皮照做，在當晚睡前我非常不情願地向天父禱告。

神奇地，當晚我夢見自己身處漆黑一片的環境，心裏非常害怕，我便一路向前行，發現遠處有一點光，這刻我就在夢中醒了，這夢給我提示前面有光，必有希望。

翌日早上，我回到醫院，見到主診醫生，她說要為浩天再打第三針，當時我心裏充滿疑問及矛盾，是否只有注射丙種球蛋白這個方法？我立刻用電話向余明珠中醫生求助，中藥可否能幫到浩天的病情呢？余醫生是浩天小時一直照料他身體的毛病，我家對她的治療很有信心，但當時礙於浩天留醫在瑪嘉烈醫院治療，期間進食中藥不知是否恰當和被批准？當我和主診醫生商量，這位年輕的女醫生竟然同意浩天進食中藥及推遲一天才注射第三針。留院後的第七天，在中西合璧的治療下，浩天的情況開始有好轉。第12天血小板升至可接受的情度便回家，繼續治理，慢慢康復過來。

兒子生病及痊癒的事件，過程中的奇妙，把不可能及無助，變成可能，這是否真的是天父對我神奇的帶領和安排呢？當時我是有感恩的心，讚美天父，並開始想多些認識耶穌，認識天父，追求信仰的真理，但仍然不太熱衷，帶着可有可無的態度，或者可以說，往後數年，更漸漸淡忘天父對我的恩惠。

再一次的困惑

2019年中，香港社會陷入一片混亂，孩子未能回校上課，爸爸未能到醫院覆診，而在照顧家人及婆媳關係上……實在是一言難盡。

我感到自己活在恐懼、不安、怨恨及憤怒中，彷彿看不見出路。但在天父的感動下，我又一次想起Alyson，打電話求救。當我與她聊到有關宗教信仰時，Alyson便和我分享了天父在她身上施行的奇妙救恩，並鼓勵我去看聖經，多祈禱，學習交託。老實說，當時的我真的「聽唔入耳」，並懷疑天父是否真的存在，心裏充滿疑問及困惑。

她又提議我嘗試去我家附近的教會參加崇拜，聆聽主的話語，尋求內心的平安。其實，我有參加過不同基督教教派的崇拜，多是受信主的朋友邀請，但直到那刻，仍未有一間令我找到信仰的答案，感到與主親近的感覺。

2020年初，新冠肺炎大流行，避免疫情擴散，全家人經常留在家中，磨擦更多，我又一次打電話給Alyson，想了解如何尋找一間適合我的教會。當疫情嚴重時，政府推出「限聚令」，關掉公眾場所，教堂亦要停止公開崇拜，改為網上崇拜，Alyson介紹我觀看聖馬利亞堂的崇拜，看看感覺如何。



勞牧師與我和來觀禮的家人合照

開始尋找信仰的真諦

在家裏的日子，我開始讀聖經，並讀到詩篇19篇14節：「耶和華我的磐石、我的救贖主啊、願我口中的言語、心裏的意念，在你面前蒙悅納。」

磐石代表堅固、穩固，給人有安全感及可依靠的感覺。我深受感動，並嘗試禱告，向天父承認自己的懦弱、驕傲、自卑、衝動等的不足。而天父就像磐石一樣放在我的心坎，使我的情緒逐漸地平伏。

隨後，我多收看聖馬利亞堂的網上崇拜，每次聽到揀選的經課、牧師簡短的分享、簡單的禱文，我感到有一份平安，十分喜歡。當去年六月聖堂恢復公開崇拜，便老遠從深井家中到教堂感受實體崇拜的經驗。正式踏足聖馬利亞堂，莊嚴的禮儀，詩歌的頌唱，Alyson的陪伴，我已感受到這就是我要尋找的教會。



謝子和主教為我按手接受堅振禮

我「回家」了

這一次的經歷使我更渴望能了解聖經的內容，便開始多參與教會聚會，2021年3月參加洗禮班，立志跟隨耶穌了。7月3日由徐旭帆牧師施洗，保證人有馬幗英姊妹，蕭愛珍姊妹和譚沛銘弟兄。洗禮時，當牧師用聖水灑在我額上以此為記的那一刻，我心情十分激動，我這個不配的女子，上帝竟接納我，哈利路亞。感謝主。8月7日由謝子和主教按手接受堅振禮，正式加入聖馬利亞堂這個大家庭。我現時被安排讀經事工，並參與「一杯涼水」畫班及聖經學堂，認識了很多教友，建立主內友誼，感謝天父。

我相信：「若有人在基督裏，他就是新造的人。舊事已過，都變成新的了。」(哥林多後書5:17)。願我能在主裏有新生命，成為祂喜愛的女兒。



家庭照：後排：羅浩天（左），羅浩宇（右）；
前排：陳淑兒（左），徐藹齡（中），羅英深（右）

《求祈·遇祢》培育講座

《祈·遇》的第二季《求祈·遇祢》承接上半年度在禱告裏與上主相交的學習旅程，在2021年下旬舉行。四位牧者帶領我們穿越時空，從歷代經典中一起學習禱告，認識禱告的真義。

從動人的豆鼓中遇見祢

《聖樂情人·陳謳明》？大主教教我們嘆靚歌

陳謳明大主教任何分享都一定相當賣座的，但我真的沒有想過陳大主教在7月25日的《求祈·遇祢》的網上視像講座裏會擔當好像電台 Disc Jockey的角色，製作了一個穿越時空的音樂節目，帶領我們去「嘆」聖詩歌！首先陳大主教解釋主題的「豆鼓」，不是食物，乃是樂譜上的音符，形象很以「豆鼓」，當樂者將它串連起來，便能奏出美麗的樂曲。陳大主教藉著分享他喜愛的聖詩歌，教導我們明白禱告是享受與天父深度溝通。我們需要跳出自我，走向「互古常在者」，並願意向上主自我開放，敞開自己，意識到主的臨在，讓主作我們的主——在我們身上作工，改變我們的內心。當禱告溶注入我們的生活，生活成為我們祈禱的實踐。無論環境是好是壞，我們的人生可以活得有力，喜樂和平安亦常在我們的生命裏。



陳謳明大主教主講的宣傳海報，以「豆鼓」聯想到聖樂中的音符

從教父傳統開始的禱告生活中遇見祢

不能只餵奶，要嘗試食「哽」的

「嘆」完陳大主教的教導後，我們透過范晉豪座堂主任牧師在8月22日《求祈·遇祢》第二節裏的分享去了「考古」——由兼任倫敦南華克座堂「教憲」（Canon Theologian，又譯「神學法政」）的范Dean 教我們認識早期教父俄利根的《論禱告》。深入淺出地講解開闢修道傳統所謂煉、明、合三路的禱告操練之先河的俄利根的

「論」，而從當中教導我們怎樣在禱告的靈性操練裏，實踐與上主同步的方法：除去我執、偏情與欲望、脫離罪惡束縛、真正領會上主的心意、以自由意志去選擇聖靈的禱告，以致人生可以和上主和弦共鳴，讓我們的一生成為上主編寫的一曲禱告詩，由我們實踐演繹出來。



諸聖座堂范晉豪座堂主任牧師

范晉豪座堂主任牧師刊載於《基督教週報》專欄「牧心世情」的四篇文章：

俄利根論禱告（上）第2976期（2021年9月5日）
<http://www.christianweekly.net/2021/ta2040810.htm>



Zoom 參與者合照

俄利根論禱告（下）第2977期（2021年9月12日）

<http://www.christianweekly.net/2021/ta2040834.htm>



煉、明、合三路靈性操練（上）第2978期

（2021年9月19日）

<http://www.christianweekly.net/2021/ta2040856.htm>



煉、明、合三路靈性操練（下）第2979期

（2021年9月26日）

<http://www.christianweekly.net/2021/ta2040880.htm>



從瑰麗的祝文中遇見祢

回到我們熟悉的《公禱書》

在第三節裏，10月24日陳國強座堂主任牧師分享我們應該耳熟能詳的祝文。他分享先聖先賢撰寫瑰麗的祝文，而內中蘊含豐富的屬靈意義，教我們從祝文中認知主的屬性、陳述我們所祈求的、因而得着種種從上而來的幫助。我們了解到我們每一個主日崇拜的祝文，是把當日崇拜的主旨點題，幫助我們進入之後的聖道禮儀。我相信大家崇拜禮儀的生活素質，經過陳Dean的分享及教導，應提升不少。這也正是一個很合時的提醒：我們日常生活、每天的禱告及我們主日的崇拜及公禱生活都是息息相關的。



聖約翰座堂陳國強座堂主任牧師

收禮物

《求祈·遇祢》將延伸至將臨期的第二主日。梁麗娥牧師（牧愛堂主任牧師）將與我們分享盧雲神父的《親愛主，牽我手——認識禱告真義》。透過閱讀盧雲神父的經典著作及梁牧師的分享，我們將更能在將臨期學習真誠祈禱，接受上主賜給我們一份一份的禮物。

為到迎接明年聖馬利亞堂的110周年紀念，傳道培育部已預備《親愛主，牽我手》一書給全堂的弟兄姊妹。希望大家能夠在12月5日下午與梁牧師一起在線上一同去接受祈禱的禮物。



盧雲神父著作《親愛主，牽我手——認識禱告真義》

就讓教會年曆新開始（將臨期）激勵我們馬利亞堂這個信仰群體能每天都能跟主說：「求居我心中，主耶穌，我心中，有地方可容。」
（【離天歌】普天頌讚44）

張瑞鋒夫人（傳道培育部部長）

以馬忤斯信仰新旅程

「以馬忤斯信仰之旅」是英格蘭聖公會於1999年出版的信徒培育、成長課程，旨在傳福音、培育和造就初信慕道者。

本堂在2007年慶祝建堂九十五周年期間，當年主任牧師林壽楓法政牧師倡議成立「以馬忤斯」核心小組，推行「以馬忤斯」課程，並委派張樹萱弟兄(即現在聖匠堂主任牧師張樹萱)為召集人。他參照了英文版本，開展了課程，以此項目作為當年堂慶主題之一，並以此作為本堂邁向百載的宣教及培育策略。教友如有興趣想知道當年籌備過程、課程內容及參加者之分享，可參閱刊登在本堂九十五周年堂慶特刊內34至41頁的佈道，或在本堂網站「文章分享」中的「事工回憶錄」閱讀。

2009年香港聖公會宗教教育中心把「以馬忤斯信仰之旅」之原作翻譯為中文。當時本港不少的牧區及傳道區均積極投入使用此套教材。2018年宗教教育中心作了新修訂，將課程重新整合，使其更能配合本地信徒的需要。傳道培育部為本堂教友、各部事工、團契及細胞小組提供信仰培育的資源，於本年8月21日星期六上午邀請了新課程的執行編輯楊俊強博士作簡介。



以馬忤斯信仰新旅程執行編輯楊俊強博士

新課程只保留了「培育」和「成長」部分，共分五冊書。每冊書有「組長本」和「組員本」；「組長本」有齊所需的解釋及帶組指引。每冊書分12課次。楊博士認為由兩位組長帶組較理想；分擔教導與關顧的角色，組長亦無須期望自己完全認識所有的內容，給自己無形的壓力，組長也不礙乎是信仰上的同行者而已。

會上有詢問楊博士是否可分配不同的組員輪流每人帶幾課的學習？又有詢問基於種種原因下，是否可抽課程中個別單元出來學習？楊博士認為組長透過備課獲益最豐富，應鼓勵教友投入嘗試；課程內容各單元都有個別獨立學習的價值，視乎情況所需，是可以適當以個別單元學習的。楊博士總結過往在不同牧區使用「以馬忤斯信仰之旅」課程的經驗，因課程中組員間有互動性分享的環節，組員在不知不覺間大家建立了靈裏的互相認識及情誼，歷久常新，這才是難得之處。

雖然本人洗禮入教已幾十年，原來很多與信仰相關的範疇自己是未清楚的，透過使用「以馬忤斯信仰之旅」帶領每月隔週的星期一晚上舉行的「恩惠細胞小組」，讓我有機會全方位地認識信仰，消除疑惑。在此謹向「恩惠細胞小組」各組員致謝，感謝主內弟兄姊妹陪我走信仰之旅。

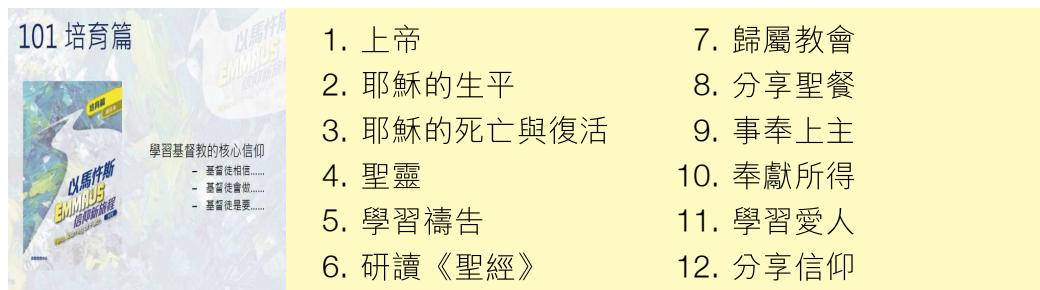


文章作者張陳翠萍

每課的流程



「以馬忤斯信仰新旅程」內容



(一) 在靈修中進深

- 1. 如何靈修
- 2. 天上的父
- 3. 爾國降臨
- 4. 賦我飲食
- 5. 權榮皆父

(二) 在讀經中進深

- 6. 如何讀經
- 7. 律法書
- 8. 歷史書
- 9. 詩歌和智慧文學
- 10. 先知書
- 11. 福音
- 12. 書信

201 靈命進深

培養靈修與讀經的習慣

- 1. 在靈修中進深
- 2. 在讀經中進深

202 認識上帝

認識三位一體的上帝

- 1. 認識聖父
- 2. 認識聖子
- 3. 認識聖靈

(一) 認識聖父

- 1. 創造的父
- 2. 耶穌的父
- 3. 天國的父
- 4. 三位一體的上帝

(二) 認識聖子

- 5. 耶穌是誰
- 6. 耶穌的教導

7. 耶穌的死

8. 耶穌帶來的改變

(三) 認識聖靈

- 9. 聖靈的故事
- 10. 聖靈的內住
- 11. 聖靈的轉化
- 12. 聖靈的能力



(一) 八福

1. 八福導論
2. 向上帝敞開
3. 先尋求上帝的國
4. 活在愛中
5. 以善勝惡
6. 八福總結

(二) 天國

- 7-8. 安息日
- 9-10. 禧年
- 11-12. 平安

附錄禱告和默想指引

204 信仰實踐



實踐信徒在地上的使命

1. 戰勝罪惡
2. 建立身分
3. 蒙召生命

(一) 戰勝罪惡

1. 美善的創造
2. 墮落的開始
3. 外在的羈絆
4. 自由的關係
5. 生命的轉化

(二) 建立身分

6. 身分的恩賜
7. 身分的衝突
8. 身分的超越

(三) 蒙召生命

9. 上帝的呼召
10. 回轉的呼召
11. 群體的呼召
12. 使命的呼召



以馬忤斯信仰新旅程簡介會合照

張陳翠萍
(傳道培育部副部長)

活動摘要(2021年5月至11月)

5月 2021年

9日 **交際部及婦女部合辦慶祝母親節**
交際部及婦女部預備禮物一份給教友於崇拜後領取

6月

20日 **交際部及婦女部合辦慶祝父親節**
交際部及婦女部致送父親節禮物一份予父親們

7月

3日 **成人聖洗禮**
聖多馬日 共5位弟兄姊妹受洗加入聖教會

4日 **「健康 喜樂 盼望」3H計劃啓動禮**
午堂舉行3H計劃及網頁啓動儀式

13日及後 **3H計劃：星期二聖餐崇拜**
每月第2、4星期二 地點：利銘澤堂（副堂）崇拜後進行"3H"計劃「健康」活動

25日 **傳道培育部繼續禱告·與主深交：《求祈·遇祢》之「從動人的豆豉中遇見祢」**
培育講座Zoom分享：陳謳明大主教

8月

7日 **堅振禮及接納禮**
由謝子和主教主禮及講道，並按手於12位弟兄姊妹及握手接納1位姊妹

11日至
13日 **2021年度暑期聖經班-聖雅各福群會銅鑼灣幼稚園**
對象：聖雅各福群會銅鑼灣幼稚園升高班之同學

14日至
10月 **青少年部學習小組：「聖經向我說什麼？」**
逢第二週及第四週之星期六上午分享：黃朝華



22日 **「656照顧者好幫搜」網上護老互動資訊平台介紹**
時間：早堂及午堂 主講：「656」負責人Jasmine

傳道培育部繼續禱告·與主深交：《求祈·遇祢》之「從教父傳統開始的禱告生活中遇見祢」
培育講座Zoom分享：范晉豪座堂主任牧師

出版：香港聖公會聖馬利亞堂資訊傳播部

地址：香港銅鑼灣大坑道2A 電話：2576 1768 傳真：2895 6034

網址：<http://www.stmarychurch.org.hk> 電郵地址：annunciation@stmarychurch.org.hk

出版日期：2021年12月 非賣品 版權所有

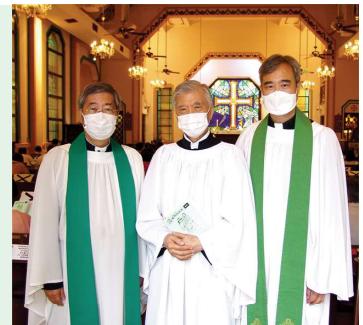
9月

5日 **本堂109周年堂慶感恩聖餐崇拜**
童貞女聖馬利亞日* 謝子和主教親臨主禮及講道

12日 **3H計劃：食物捐贈 惜食共享**
收集教友愛心捐贈送予聖雅各福群會「FOOD CO」

13日-
19日 **3H計劃：中秋節福袋送贈**
對象：本堂教友，本堂居家長者，勵德邨長者

26日 **教育主日 - 早堂舉行校監、校董及教育同工差遣禮**
香港聖公會大主教教育顧問夏永豪校長蒞臨，在早、午堂講道。



10月

3日 **社會關懷主日**
心光盲人院暨學校院長，聖約翰座堂教友郁德芬博士蒞臨証道

10日 **青年主日-午堂舉行青少年部差謹禮**
李文祺牧師(諸聖座堂堂牧)蒞臨証道

17日 **醫治主日**
聖路加日* 以教省「醫治禮儀」舉行早/午堂主日崇拜，內容包括塗油按手部份

24日 **110周年堂慶標語創作比賽頒獎禮（午堂）**
冠軍：戎曼娜、宋天河、宋滙洋、宋滙霖
作品：尊主為大 跨越世代，信主愛人 福樂齊來

傳道培育部繼續禱告·與主深交：《求祈·遇祢》之「從瑰麗的祝文中遇見祢」
培育講座Zoom分享：陳國強座堂主任牧師

11月

7日 **3H計劃：身心靈體驗嘉年華**
學習健康資訊及體驗不同減壓方法
地點：聖馬利亞堂花園

20日至
22年3月 **3H計劃：樂齡關懷培訓班**
訓練有關帶領長者做運動技巧及關懷長者技巧

21日及
28日 **主日學支持「聖基道愛心」朱古力義賣2021**
時間：上午10:00 - 11:00 地點：利銘澤堂（副堂）

28日 **牧區周年選舉**
由上午8:00-下午1:00，在利銘澤堂（副堂）舉行

*提前進行9月8日童貞女聖馬利亞日及10月18日聖路加日禮儀

