



香港聖公會

聖馬利亞堂



聞報

二零二三年 七月 第二十期

## 走出疫境 教會復常



復活節感恩聚餐（2023年4月9日）

### 引言

本港自2020年1月新冠肺炎疫情(Covid 19)爆發，至今已三年多，期間教堂生活大受影響，曾經兩度活動停止，只有網上崇拜。去年初最嚴重，至四月底，疫情開始受控，香港特別行政區政府宣佈由2022年4月21日起放寬為防控新冠疫情而訂立的社交距離措施。因此，各堂由2022年4月21日(復活節第一主日)起恢復所有公開崇拜、婚禮和團契活動。但聖堂的所有職員及出席者仍須遵從「疫苗通行證」的要求。

為此，本堂亦跟據在2021年曾一度恢復實禮崇拜防疫安排，作特別配合，在聖堂內參與

每堂崇拜之教友人數以聖堂座位數目之 50% 為限，後來增至85%。出席聖堂崇拜的教友須先由地下側門進入，然後在副堂外面量度體溫、掃描「安心出行」、「疫苗通行證」、及消毒雙手。當教友完成防疫程序後，獲派發手帶，教友須戴上手帶後，方可從正門或嘉寧徑進入聖堂。崇拜期間教友必須全程戴上口罩。

崇拜期間不傳遞獻金袋，聖餐崇拜中教友只領聖體，不領聖血，暫時停用所有聖經、詩集及崇拜禮文；禮成後，教友離開聖堂時不宜聚集或作其他社交接觸。

## 復原教會重開

首先有以下活動立即開啓：

5月3日 (二)	婦女部研經班
5月6日 (五)	「一杯涼水」畫班 福音歌唱班
6月4日 (六)	孩童洗禮
6月8日 (六)	2022 年度洗禮班/堅振禮班，以準備在 12月3日(六) 聖洗禮及堅振禮
6月14日 (二)	週二聖餐崇拜

主日學恢復面授上課：

5月22日	小學及初中主日學恢復面授上課
6月5日	K班主日學恢復面授上課
7月31日	主日學結業禮
9月11日	2022-2023年度主日學開課
2023年2月26日 (主日)	主日學親子 BBQ 春季旅行，地點為大 埔大美督嘉年華燒烤場

長青團組織工作坊和旅遊：

11月16日(三)	重聚。迎新。生日會，並慶祝第四季生日會(即10月、11月、12月)，活動還有聖誕裝飾工作坊
12月9日(五)	與婦女部合辦秋季旅行，探訪天水圍聖腓力堂、暢遊綠田園及茶糶工作坊
2023年1月11日(三)	歲末感恩會，內容有靈修，新迷你盆栽DIY工作坊，茶敘
3月15日(三)	長青團春季旅行 - 早禱及靈修：沙田靈風堂；參觀香港文化博物館
5月17日(三)	「保護牙齒最重要」講座及慶祝母親節，內容有靈修、講座、「馬賽克」工作坊及午膳
6月14日(三)	「長青團夏遊西貢」探訪將軍澳施洗聖約翰堂和午膳



2022年11月長青團重聚活動



主日學親子BBQ春季旅行



參觀靈風堂的洗禮池

交際部復辦早餐會和生日會：

2023年1月15日（主日）復辦每月生日會

2月19日（主日）復辦每主日「早餐會」

4月9日（救主復活日）停辦三年首次舉辦復活節聚餐



2023年1月份生日會

啟發2023：在復常的跑道上出發：

2023年2月25日（六）「啟發課程之新世代」出發啟航，時間為每星期六上午11時至12時30分。為期至5月20日。



啟發課程小組分享

健康·喜樂·盼望計劃受歡迎：

## 2022年

6月14日（二）恢復星期二聖餐崇拜後活動

12月10日（六）堂校聖誕音樂分享會，本堂與香港聖公會聖安堂及聖馬利亞堂莫慶堯中學聯合舉辦

12月4日（主日）聖誕互禱顯關懷活動  
至12月17日（六）

## 2023年

2月18日（六）與你「陶」樂—陶藝班（請參閱本期《聞報》分享文章）

2月24日（五）無家者陪跑體驗活動

3月22日（三）星期三婦女拉筋班

3月31日（五）青年啟發咖啡班

4月29日（六）視力篩查服務



無家者陪跑體驗活動



青年啟發咖啡班

其他重要事工：

### 馬堂活力顯愛心 — 籌款活動

為迎接聖馬利亞堂110周年，由2022年6月19日(星期日)開始，直至到2022年8月21日(星期日)舉辦馬堂活力顯愛心－籌款活動，此為網上個人活動，期望籌得拾壹萬元(HK\$110,000)，用作本堂發展及宣教用途。最終籌款總額共HK\$206,032.80，超標完成。

### 110周年堂慶暨感恩崇拜

感謝主，本堂110周年堂慶暨感恩崇拜順利於2022年9月4日(主日)下午四時正在聖堂舉行，當日承蒙香港島教區主教謝子和主教主禮，香港聖公會主教長陳謳明大主教講道，當日崇拜可上網重溫，花絮亦在上期(第十九期)《聞報》刊登。

### 恢復對外開放聖堂

11月隨著政府進一步放寬社交距離措施，教友在進入教堂範圍時，教堂將不會主動檢查教友的疫苗接種紀錄或豁免證明書，「安心出行」及「疫苗通行證」之安排，惟教友仍須符合「疫苗通行證」的接種要求。因此，本堂自2022年11月28日(星期一)起，恢復對外開放聖堂予公眾人士作私人祈禱，開放時間為逢星期一至五上午9:00至下午4:30(公眾假期及教會特別聚會除外)。

2022年12月特區政府宣佈取消掃瞄場地碼、「疫苗通行證」以及「紅、黃碼」等相關安排措施，教堂於12月18日起，教友進入教堂範圍時，毋需掃描「安心出行」，但仍需合乎「疫苗通行證」接種要求及「紅碼」規定。教堂現行之其他防疫安排，包括配戴口罩及量度體溫，繼續維持，直至另行通知。終於，特區政府宣佈於2023年3月1日解除口罩令。

教堂亦於11月27日(將臨期第一主日)開始，在崇拜期間恢復傳遞獻金袋。12月24日子夜聖餐崇拜恢復聖禮和聖血禮儀。2023年2月26日大齋期第一主日教堂開始擺放崇拜時所用的禱文，如普天頌讚(紅、綠各一本)，公禱書、聖經、聖餐禮文(第二式)。周刊亦同時取消印登在疫情時間時的全部崇拜禮文。



2022年救主聖誕日聖餐崇拜前聖品、侍從及詩班在副堂祈禱準備進堂

### 感謝主保守聖馬利亞堂大家庭

過去三年因疫情反覆而無法在聖周內舉行的多項實體崇拜，在2023年4月第一個星期恢復舉行，4月2日(主日)的棕枝主日、5日(星期四)晚上的設立聖餐日崇拜、6日(星期五)的基督受難日、7日(星期六)的主復活日守夜禮儀及9日(主日)的救主復活日，當日崇拜後更舉辦了久違三年的復活節聚餐，亦是2020年疫情後的第一次大型聚餐，當日有百多位教友參加，場面熱鬧。

2023年疫情雖然看似消失，但其實每天仍有數百名確診者，還好香港大部份市民已接種疫苗，防疫常識也增加，病毒雖不斷變種但轉弱，一般市民已回復正常生活。教會活動在2023年大致已重回昔日，大部份教友參加崇拜時仍戴口罩，某些團契小組仍用線上舉行。感謝主，保守聖馬利亞堂這個教會、這個大家庭、教友在過去的三年多，平安度過，在未來的日子，在銅鑼灣地區繼續傳揚上主的好福音，發光發熱。

資訊傳播部  
文字事工組

# 疫情下・從DSE到大學生活

秦思行

我相信：在過往三年，如果沒有上帝的帶領和保守，我未必能成為食物及營養科學系的學生。

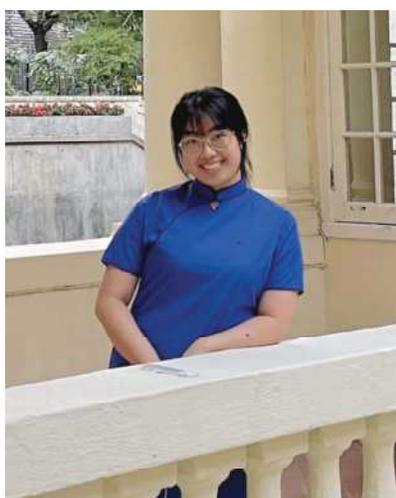
在我就讀聖士提反女子中學附屬幼稚園K2時，媽媽認識了另一位家長洪靜姨姨，她是聖馬利亞堂教友，她的女兒亦是在馬堂參加主日學，於是，她便邀請媽媽帶我到馬堂，一起參加主日學。如是者在不久之後，我們一家：爸爸(秦耀昌)、媽媽(陳倩婷)和我便加入了馬堂這個大家庭。



與爸爸秦耀昌，媽媽陳倩婷合照

## 疫情下的學習生活

我在聖士提反女子中學繼續升學，直至2020年1月底，就是我中四上學期完結、新冠肺炎病毒疫情在香港蔓延。還記得當時正是農曆新年假期，學校公佈假期延長，並提前放復活節假，期望數星期後疫情會過去。



中學時的我

那知疫情蔓延的情況並無好轉，學校便開始推行網上授課。初時我還覺得這個模式上課很新鮮，但當我每天都被困在家中、對着電腦學習時，

便漸漸覺得不是味兒。同時，爸爸和媽媽也要在家工作，一家人都為抗疫事宜擔心不已。另一方面，我在學業上亦要面對各種不確定因素，以及繁重的溫習。這樣的生活使我們一家都感到十分無助，故此我們便一起不住地祈禱，把一切交託上帝，祈求上帝的保守和帶領，並賜我們有忍耐的心、信靠上帝。

## DSE中學文憑考試

這段時間，我亦要開始計劃及準備兩年後的DSE (Diploma of Secondary Education Examination) 考試了。雖然未能返校面見老師，但感恩老師們在網上仍很細心地指導着我，與我一起分析未來的路向。直到2021年秋季，學校終於恢復實體上課。但好景不常，在2022年1月，變種病毒Omicron來勢洶洶，全港學校又一次全面停課了。

那時，在4月份便要參加DSE考試的我，因變幻莫測的情況而感到徬徨。同時，在疫情還未完結、部份限聚措施仍然生效時，我除了要關心考評局的考試安排及預備在不同的情況下應試。還更為重要的，就是要在考試前避免染疫。

但上帝的恩典卻是出人意表，因不能外出的原故，我有更多時間搜集資料和專心留在家中備試，加上父母對我的陪伴、支持和各人為我的代禱，以上種種，為我打了一支強心針。2022年5月，我完成DSE考試了，終於可以放下了心頭大石。感謝主我在整個過程裏並無染疫，並且能在諸多的變數中作好準備、盡力而為。接着，我便要面對另一個人生的交叉點——要選讀大學及選擇學科。

## 選擇大學和學科

首先，大學方面，香港讀大學是我不二之選。至於科目，在高中時，我在選科方面未有明確的方向，但為了將來報讀大學時鋪路，我便從興趣方面作考量。至於興趣，就要從我小時候的一些生活瑣事說起：記得自己還是小孩的時候，每當我跟媽媽去超市購物時，我對每件食品包裝背後所標示的營養標籤深感興趣，一路學習，便知道良好的飲食生活習慣和均衡營養尤其重要，而且，我是一個愛吃的人，因此，當時的我便以營養師為暫定目標，故我在中學DSE選科時，選擇了一些偏向科學的科目。



中學畢業禮

在這暑假裡，我開始研究各大院校提供的學科和出路，因應不同成績而為自己訂下不同選擇。當時知道香港沒有註冊營養師制度，如想成為註冊營養師，為長期病患者提供醫學營養治療或飲食諮詢輔導，便要在完成學士課程後，繼續到外國修讀碩士課程，才能成為註冊營養師。如果在中途發現興趣不大的話，那就好像浪費了四年時間，思前想後，心裏忐忑不安，恐怕作了錯誤的決定。

剛巧在這個暑假，牧師邀請了我到教堂成為工讀生，很感恩使我有更多的機會與牧師接觸。特別為未來感到迷惘時候，我便與勞漢賢牧師分享內心的想法。在當中，他與我一同分析和分享，並在每一次的面談後，都為我祈禱，使我學習交托。

## 食物及營養科學

到了放榜後，要作決定的日子漸近，但我仍未能立定主意，我不斷反覆問自己，是否要將營養學放在首選？就在截止報名的前夕，還在猶豫不決時，我彷彿聽見有聲音、或是一個意念對我說：「報讀你喜歡的營養科」。就這樣，在2022年9月，我便成為了香港大學食物及營養科學系的一年級學生。

大學的學習模式與中學的分別很大：中學時，學校有規定上課時間和課程，學生要遵守；但在大學，學習自由度很大，學生可以按自己選取之學科所指定的時間上課，各人可為自己的時間表作調整安排。

除了要應付考試、遞交小組課業和個人課業時，學習生活會比較忙亂繁重外，大學生活中其餘的時間比中學更有彈性，使我可以發展興趣、或學習新的技能、接受更多的挑戰。



今年暑假到英國旅行

不經不覺間，在五月中考試完畢後，我便完成了大學一年級的課程，開始放暑假了。經過這一學年的適應和辛勞後，終於可以有歇息的機會，加上防疫措施漸減、各地已恢復通關，我們一家便計劃在暑假裏出外旅遊。與家人、朋友和同學共聚後，我希望能找到一份與食物及營養學相關的暑期工，為將來在職場的工作累積經驗。

### 教會事奉工作

父母安排我在孩童時接受洗禮，並參加主日學，我也算是在父母的薰陶下、在教會裏成長。順理成章，我在主日學畢業後也開始在主日學事奉了。現時我與張俊彥和另一工讀生郭雅婷一同參與主日學中學組的事奉，並負責每主日的青年崇拜，及在當中擔任司禱員。

感謝主、也感謝教會在我中學畢業的暑假裏、安排我成為教堂的工讀生，在教會工作和學

習。現在我每週也有最少一天會到教堂辦事處上班，主要任務是與勞漢賢牧師商量和策劃主日學中學組的個人培育及關係成長，以及預備青年崇拜的簡報內容。而我最大的責任，就是要為每月第三主日的遊戲週，設計遊戲活動，希望能藉此使參與的主日學同學能建立更緊密的團契關係，更有互助互信的心。

那三年，在疫情陰霾籠罩下，我經歷了人生一場重要的考試。現在回想，這或許也是上帝給我一場信心的試煉！在當中，我見證了上帝對我和家人不離不棄的扶持、安慰和祝福，真的感恩不盡。我亦感謝上帝賜我一對疼愛我的父母，並在他們在馬堂的生活和事奉中，為我作了榜樣，使我亦願意為教會事奉。我深信上帝會繼續在我人生的路途上，為我安排，我不用懼怕。



主日學中學組大食會

## 尋尋覓覓，終於找到「家」

在教堂周刊內「聖工輪值」表中，我們常見到一位熱心事奉的教友名字——羅頌恩，熟悉他的人都很親切的稱呼他「細Ben」。羅頌恩除了是本堂牧區議員，亦當選為本堂「資訊傳播部」部長。他是一位很低調、很負責任、很有禮貌的年青人。為了讓教友多些認識細Ben，筆者特別走訪了他。

### 兒時的故事

土生土長在香港的細Ben，是在基督教家庭長大，母親李建德是基督徒，30年代在聖馬利亞堂出任主任牧師的李應標牧師是李建德姊妹的三伯父。細Ben自幼就讀教會學校，小學就讀「番禺會所華仁小學」，中學就讀「港島民生書院」。

雖然母親是基督徒，是聖三一教堂教友，但還未接受洗禮的細Ben對兒時參與主日學並沒有太大記憶了；只記起每個主日要早起牀，然後與媽媽乘坐車程很長的過海巴士從柴灣到九龍城的聖三一教堂崇拜。而關於聖三一堂的記憶只有聖堂二樓的「玻璃房」，早餐會，幼稚園和小學班的「紅黃藍」色兒童遊戲或攀爬設施，並經常在聖堂外環繞跑玩耍，復活節尋找復活蛋活動等等，他還記得一次在二樓禮堂的長檯中找到復活蛋。

### 信仰初接觸

對信仰的初接觸，細Ben有此回憶：「小學三、四年級時，我的補習老師是天主教徒，逢星期三便帶我到花園道的聖若瑟堂參與晚禱彌撒。那時雖不太懂神父們的說話，但有參與整個晚禱，而且因有老師在旁講解，開始對崇拜禮儀和信仰有所認識。但周日因要學琴及補習而未有再跟媽媽返教會。」

「及至中學時期，只是間中跟媽媽參與不同教堂崇拜，但沒有固定一間，較多去的是聖三一教堂。後來隨著更多巴士線路開通，方便到不同地區，有時早上到旺角的諸聖堂，跟着到聖馬可堂參與李守正法政牧師主持的午堂崇拜。因外公為李法政牧師兒時的玩伴，而牧師經常向我提及他與外公有趣的往事，包括他在聖士提反堂司琴彈的舊風琴時，外公要在旁幫忙加氣。」

中學畢業後，細Ben往英國入讀 University of Surrey，主修 Computer and Information Technology。大學時有參加宗教團契，及與同學在主日到當地教會參加崇拜。

### 找到教會的「家」

回港後，細Ben時常探望李法政牧師，繼續跟媽媽到不同教堂崇拜。某次，母親提議到聖馬利亞堂聽林壽楓院長及梁熾靈牧師講道。而當時細Ben對馬堂的印象是它的位置在補習社附近，正門經常放置十字架盆栽，而且因為 St. Mary's Church 便以為是英語堂的原故，所以到馬堂。

而初到馬堂的印象，細Ben有此回憶：「當日首先見到梁熙夫婦的殷勤接待，廣東話的崇拜和聆聽梁熾靈牧師的証道，覺得十分新奇。而因為交通便利和為剛畢業回港找尋工作的原故，出席了早堂和午堂的崇拜，希望認識多些教友。在早餐會接待我的有關周淑媛姊妹(關秀敏姊妹的媽媽)、陳光耀太等，他們的熱情，給我一個『家』」



參加3H計劃的活動——「青年啓發咖啡班」

的感覺，此後我便開始恆常參加馬堂的崇拜，而到那一刻其實我還未受洗，但馬堂的莊嚴崇拜禮儀深深吸引了我，教友對我的關懷和愛護，讓我很想正式加入這個大家庭。當時主任牧師鍾嘉樂牧師和師母便建議我參加洗禮學道班，接受洗禮。2009年1月11日，鍾嘉樂牧師為我施洗，保證人是范玖賢弟兄，陳立基弟兄和梁周松友姊妹(梁熙夫人)，是年9月6日我接受鄭保羅大主教按手的堅振禮，正式成為聖馬利亞堂一份子。」

### 侍從事奉

受洗後，細Ben對莊重的崇拜禮儀十分有興趣，當時侍從部部長毛雲翔弟兄便邀請細Ben加入了侍從部，於是，他有機會在聖壇上事奉。他說：「我感謝各牧師、各前任部長毛雲翔弟兄、莊志堅弟兄、鄭詩敏姊妹、現任部長蘇成涵弟兄及各部員的包容、幫助和教導，使我能在這侍從崗位上繼續學習各項崇拜禮儀，如焚香、餅酒等；好讓教友在崇拜時更有親近主的感覺。」



在第二式聖餐崇拜時擔任焚香侍從

### 資訊傳播部

細Ben現時是在一間物流公司任職程式編寫員，因在大學學科是電腦科技，而教父范玖賢弟兄是負責教堂電腦事工，他便邀請細Ben幫忙在教堂網頁上載每周周刊及講道錄音。2010年教堂成立「資訊傳播部」協助處理教堂的電腦設施事宜，范弟兄是部長，細Ben亦被招覽成為此部的成員。同期，細Ben亦參與多項事奉工作如招待組幫助派發周刊、點算每堂出席人數、收捐事宜等。

2021年，資訊傳播部部長范玖賢弟兄被牧師委任為聖樂部部長，細Ben已是該部的副部長多年，便被堂議會選為「資訊傳播部」部長。現在擔任此事工，細Ben有感而發說：「『資訊傳播部』成立多年，在范部長領導下、牧師團隊的支持下、和幹事部員工的協調，各部員分工合作，工作由早年只管理和使用教堂電腦設施和網頁更新，到這幾年完成教友名冊錄電腦化、安裝閉路電視確保教堂的安全、疫情開始時與影視音響部合作網上傳播，文字事工組編印《聞報》，我感恩有機會參與，讓我學習跟隨電腦數碼科技的進步，為教會服務。我亦感謝在馬堂愛護我、扶持我的每位教友，我是一個很內斂的人，天父派我在此崗位侍奉，必有祂的意思，願祂繼續賜我力量在『侍從部』和『資訊傳播部』為主服務，榮耀主上帝。」

訪問：馬幟英



資訊傳播部部長羅頌恩(右)，電腦資訊設施召集人楊明誌(中)，副部長馬顯誠(左)

# 「與你『陶』樂陶藝班」感想

林衛平

2023年2月18日星期六下午，我參加了由健康、喜樂、盼望(3H計劃)舉辦的「與你『陶』樂陶藝班」活動，陶藝班在灣仔石水渠街85號聖雅各福群會6樓「藝想」工作室舉行，有二十一名教友參加了這個活動。

## 「藝想」工作室

活動時間是下午一時半至四時，不少教友早早就來到了現場。陶藝班準時開始，首先由「藝想」負責人介紹工作室成立的目的和理念。「藝想」是聖雅各福群會復康服務轄下一個單位，成立於1999年，主要是為智障及自閉症譜系障礙人士的一個創作平台，為他們提供藝術發展的機會。同時，透過定期舉辦的展覽、工作坊及社區藝術項目等，創造與大眾溝通和連繫的機會。

## 「薯蛋人」花盆

當日，兩名「師傅仔」蕭宇恆和李嘉樂都是經過多年在「藝想」工作室訓練成為最有創意的「藝想師傅仔」，他們和兩名同工，教導大家學習以手捏方式製作「薯蛋人」花盆(「藝想」其一著作權作品)，讓教友認識基本陶藝概念，製作技巧和不同裝飾技法。



劉愛齡(左)，林衛平(中)，張陳翠萍



師傅仔蕭宇恆(左)李嘉樂與「薯蛋人」花盆

坐定定之後，大家戴上圍裙，並分別獲發一團小泥巴，開始發揮自己的創作力，作起手藝工作來。我們把泥巴搓圓之後，用兩個大拇指配合其它手指旋轉，把泥團做成一個杯狀，這就是薯蛋人雛形。然後，「師傅仔」及同工指導我們搓出一些泥條，做「薯蛋人」的頭髮、眼耳口鼻及手腳，粘貼在杯狀的主體上。然後，大家用風筒把作品吹乾，半成品基本就大功告成。



製作中



當天的半成品

過程中，教友全程投入，捏一捏、揉一揉、搓一搓，用心製作，感受其中樂趣。「師傅仔」及同工給予指導，甚至手把手教授，令大家都能造出一件自己心儀的作品。我就比較懶，沒做「薯蛋人」，做了一個配上幾何圖形有把手的杯子，自己也滿心喜歡。

然後，我們把半成品上交，同工及「師傅仔」們會幫我們把作品放入電窯中燒製，最後上色並以過千度高溫再次燒製，作品便完成。半個月後，翹姑娘交給我們漂亮的作品，並送上一棵小小的多肉植物，十分貼心。



經後期製作後的作品

## 分享感受

完成作業後，教友們圍在一起，張瑞鋒夫人帶領大家祈禱，然後分享感受。教友說，透過活動，了解到主所帶來的恩典。同時，大家從與藝想「師傅仔」之間的互動，增加了對復康人士的認識，日後會更加支持有關工作，從中把盼望和共融的訊息傳播到社群。大家的感受主要有以下幾點：

- 對陶瓷製作有了初步認識，明白其中原理及流程。
- 感受到自己個人的創造力，見到製成品很有成功感。可以發掘一項新興趣。
- 認識到聖雅各福群會協助康復者以生命影響生命，實在不易。深受感動，更加欣賞他們的努力和堅持。

活動快要結束時，但大家似乎意猶未盡，希望能有第二期課程。在此十分多謝3H健康、喜樂、盼望計劃(Health Happiness Hope)將此項目介紹給本堂教友。若有興趣的教友，請留意3H的有關訊息。

## 柯詠同學（11歲）

我從小就喜歡工藝創作，例如摺紙，繪畫等，今次教會舉辦陶藝班，感到很有興趣，便叫爸爸替我報名參加。當日由「師傅仔」分派陶泥，教導各人如何參照示範的「薯蛋人」陶瓷製作的模型，我要用了差不多四十五分鐘才完成任務，隨即花二十多分鐘用風筒吹乾陶泥，然後用陶泥在面部加上口、耳、鼻的部份，當日所要做的便完工了。我們把製成品留在工場，「師傅仔」日後等陶泥全乾透時加上顏色，再送回教堂經翹姑娘分給各人。我收到配上顏色鮮豔的作品，感到一番喜悅，會好好收藏和珍惜。我對這次活動過程感到很開心，過程非常有趣和特別，希望日後有更多機會接觸和學習陶藝創作。



柯詠同學



柯詠的作品



大合照

# 「樂齡關懷培訓班」之前後感想

黃乃成夫人

記得在2021年10月的某一個星期的周刊看到有這個培訓班後，便覺得值得去參加，湊巧地，在教堂辦事處遇上Alison(蕭詠仁夫人)，經傾談後，便成為了第一個參加者。而我當時參加的目的有兩個：(1) 自己既可學得一技之長，(2) 又可作為傍身之用，那有不去參加之理呢！

培訓班的活動目的是訓練有關帶領長者做運動技巧及關懷長者技巧。

訓練內容：

- 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

由2021年11月20日開始，每星期六下午二時至四時，在主日學室舉行，一共八節。

## 第一課

課堂第一課，本以為當天一開始便學做運動，誰知是介紹社會福利署，及聖雅各福群會之各樣服務，但這樣的安排，真的令到自己對社會福利署，及聖雅各福群會之認識，有了180度的轉變。

上述兩個服務團體之服務範圍真的令自己耳目一新及感到慚愧，因以前對它們的認知實在是太少太少了。它們包羅萬有的服務範圍真的是差不多每個月都有增加，所以久不久探探它們的網站，一定會有新服務令你眼前一亮。它們之服務範圍主要有：

- 1 社區支援服務 — 長者地區中心/ 長者鄰舍中心，長者日間護理中心。
- 2 家居照顧服務 — 會定期打電話接觸長者，安排陪診服務，送飯服務，租借壓力牀、輪椅、助行架等，幫助改善家居環境和設施，確保安全。
- 3 院舍照顧服務 — 聖雅各福群會轄下有兩間護養院，分別為真光護老之家及雅明灣畔護老院。

教友如想更清楚明白以上的服務，可向本堂3H項目主任聖雅各福群會的吳婉翹(翹姑娘)查詢，她會盡力解答教友的問題，或可轉介有關部門跟進。

## 第二及第三課

學習長者運動技巧活動，包括：

- 1 熱身運動及伸展
- 2 徒手椅上操

可惜上完第三課(2021年12月18日)後，因疫情又一次漸趨嚴重關係，教堂內所有的活動由2022年1月8日後都要暫時停止！

## 重開培訓班

感謝主！疫情終於在2022年中回穩，而培訓班在2022年6月25日繼續舉行(共5課)。今次參加的人數比前三課多，共有十三人，大家都懷著一個極度興奮的心情去上課。

## 毛巾運動

真的是興奮，因為一開始時在每張椅子上都放了一條毛巾，神奇的毛巾更令自己懷著好奇的心去學這個“毛巾操”。運動開始啦，導師先示範做一次動作，之後各隊員手提毛巾跟隨導師去做，每一個運動對身體每一個部位都是有幫助的，包括頭、手、腰、腳、差不多全照顧到呢！Really very good! Good到你出汗時，毛巾除了吸



帶領拉筋動作

了你的汗水後真的變凍，將身體降溫，真是好到了不得！真「窩心」啊！

放下毛巾後，便開始學另外的一些運動，當然有一些運動是自己以前已曉得的，那你便當作溫故知新。但是發覺有些運動做的時候，原來手與腳所擺放位置及角度是錯的話，會導致身體受傷的。嘩！大家真的要來上課呢！學員經導師指導後，慢慢地已將錯的地方改善，但仍需時間去做到正確的。跟著是由隊員們聽著音樂去做運動，又幾得意喎(尤其是自己喜歡的歌曲)！

### 主題互動的分享

特別要和大家分享的笑話是：運動過後，導師將同學分為兩隊，一隊做導師，另外一隊做同學，但導師教同學時要有主題的，我的一隊在有主題下教另外一隊做運動過後，得到極大的掌聲，真的有「飄飄然」的感覺呢！

兩隊互做老師後，跟著同是互教，但加插了「如何處理突發事件」？例如同學有不舒服時，應如何跟進？我們的一隊經商量後，我就扮演因做了太多運動而暈倒的一個，開始時，我們的一隊是學生的身份，但做了一陣後，我便開始扮作暈倒，身體側臥在椅上，但我的眼睛微微地偷看誰人會來看看我的狀況呢？但導師們好像沒有看到，於是，坐在我右邊的同学Carrie，便開始叫起來：



拉筋課

「Ansa暈了呀！」當時導師們個個遙望著我，跟著我看見Mimi行到我身邊，另外鄺少煥也行到我身邊，她們一齊叫我的名字，及用手推推我的頭，扮嘢至此，我坐起來了，隊員們大笑一餐，想不到學做運動會有如此開心的扮嘢！哈哈，哈哈！

### 學習與長者溝通

學完所有運動後，跟著最後的一個重要學習的課題環節是「如何與長者溝通」：

- 1 鑑貌辨色 —— 包括眼神，因為長者是喜是憂，真的可從他們的眼神看出來的。
- 2 適當行動/言語跟他們溝通，有時“無聲勝有聲”，輕輕搭搭他們的膊頭…已經足夠了！

學以致用，學員可於每個月的第二個及第四個星期二在副堂舉行的「星期二聖餐崇拜」時與眾長者一起做運動及多關心他們。此舉何樂而不為呢！

本人在這八節課程中，獲益良多。這次「樂齡關懷培訓班」的所有開支，均來自「香港聖公會香港島教區牧區事工發展撥款計劃」的資助，藉以體現教區對各個牧區事工的支持，未來希望能有更多此類型活動，讓教友對長者身、心、靈的照顧多些認識。



大合照

## 禮儀冷知識

「聖週」崇拜活動中，不難發現在禮儀方面，教會作出了一些特別安排。例如；在「**棕枝主日**」會用上一個「**蒙上面紗的十架**」，「**設立聖餐日**」聖餐崇拜後有一個「**素壇禮**」，這些禮儀的意義又是甚麼呢？

借此機會與大家從禮儀及教會傳統角度，逐一分享每個禮儀的背景及內含的靈修意義。「聖週」，是指由「棕枝主日」開始，直到「復活主日」完成。

### 為何十架會被蒙上面紗？

#### 棕枝主日 (Palm Sunday)

棕枝主日 (Palm Sunday)，是復活節前的主日，是紀念耶穌基督昔日謙卑地騎著驢駒進入耶路撒冷，受到群眾夾道歡迎，並高呼祂為王。猶太人以棕櫚樹為榮耀的象徵，因為在乾旱的巴勒斯坦，有棕櫚樹的地方，表示附近就有水源，是畜牧民族的恩物。直至現在，猶太人仍然將棕樹枝放在墓地上，象徵永恆的生命。



2023年4月2日「棕枝主日」



蒙上面紗的十架

在英國，「大齋期」期間用布將聖物/聖像掩蓋起來的傳統可以追溯至公元9世紀。根據禮儀傳統，教會可以由「棕枝主日」開始，直至「基督受難日」期間把象徵勝利及光榮的十架遮蓋。這個禮儀難免令人在觀感上可能有點不解。那為何要把象徵勝利及光榮的十架遮蓋呢？

展示「蒙上面紗的十架」，除了給予大家在觀感上一個衝擊外，更重要是讓我們重新體驗和思考昨天基督救世工程與今天我們作為基督徒的關係。亦提醒我們需要隆重紀念基督苦難、死亡、復活的一週。

當我們將「信耶穌得永生」，「仰望十架，必得安慰」，「十架是象徵勝利及光榮」等看作理所當然，習以為常時，這個禮儀，正是要提醒



棕枝主日會眾列隊進教堂

我們蒙救贖，得安慰，全因有一位曾在十架上受苦的基督。將十字架用面紗掩蓋，這個視覺上的突襲是要再次向眾人陳述主耶穌被出賣的經過。

請細味救主的生活和受難；基督的生命並非只是出生和被釘在十字架上。基督在世的30年時光裏與我們一樣曾經被人尊敬、亦經歷被人背叛、被人誣告、最後，祂變成為一個罪犯。因着祂放棄擁有的一切，才可讓我們獲得今天的救贖。我們應當同樣效法耶穌，在上帝面前放下內心的一切掛慮、憂愁，憤怒和不公義，每天來到上主面前，埋葬屬世的自我，求主更新靈命，這正是信徒每天應有的生活模式。

在凝望這個被蒙上面紗的十字架的時刻，它可以讓人再次聚焦在基督昔日的受難、死亡、復活與升天的這份救恩奧跡。只要持守信德、望德和愛德，當面紗再被揭開；十架再次重現，那時，基督的勝利喜悅，將會再次在我們心內留下永恆的印記。



小聖堂的十字架

## 素壇禮 (Stripping of the Altar)

### 設立聖餐日 (Maundy Thursday)

「素壇禮」是「設立聖餐日」聖餐崇拜(聖週的星期四)的最後一部分。

設立聖餐日 (Maundy Thursday)，源出自拉丁文指「命令」的意思。主耶穌在當天晚上親自設立了聖餐，並且命令門徒要彼此相愛，謙卑的服侍別人，正如祂為門徒洗腳一樣。今天，仍有不少教會在設立聖餐日的崇拜中舉行濯足禮儀；香港聖公會每年均於當天上午聖餐崇拜中，進行祝聖聖油和全體聖品重申牧職承諾等禮儀；部份教會亦會於當晚聖餐崇拜中，進行濯足禮及「移除聖壇陳設禮儀」或稱「素壇禮」。

「素壇禮」此禮儀源自教會古老傳統，它本來是教會清潔「聖桌」的事前預備。因為古時教會的「聖桌」是用石或木做，而按照教會傳統，「聖桌」由「復活節守夜禮」崇拜開始一整年都不會清潔，直到這個時候，即「設立聖餐日」聖祭後，就會用水，酒和有刺的刷子（象徵基督流出的水和血和基督戴在頭上的荊棘冠冕）去清潔聖壇，然後風乾，靜待「復活節守夜禮」時，能夠有一個潔淨的聖壇可作獻祭之用。這個古老傳統後來慢慢演變為表達基督受難的儀節。

「素壇禮」會在「設立聖餐日」崇拜結束前進行。整個過程在安靜中進行，沒有聖樂伴奏。



2023年4月6日「設立聖餐禮日」  
牧師為教友進行濯足禮

主禮及侍從先會卸下祭袍，再將聖壇上所有裝飾逐件收起，以顯示聖餐禮已告結束，同時象徵基督受難時被脫去衣裳，連「人」的基本尊嚴亦被褫奪，也標誌着基督為要完成上主救贖世界的計劃，逐步走上十字架的苦路。同時，由聖壇開始，聖堂內的燈光會逐步熄滅，代表「黑暗」將要來臨，「真光」在罪惡的洪荒勢力下被短暫壓倒了。



素壇禮，燈光逐漸熄滅

教會在當晚會保留多一點祝聖過的餅（聖體），以備信徒在「基督受難日」領受聖餐之用，因為當日(基督受難日)教會不會舉行聖祭禮儀。「聖體」將被恭移到一個「臨時小聖堂」(Altar of Repose)，供信徒瞻仰，直至受難日禮儀開始。

蘇成涵  
聖壇侍從部部长

如教友當天未能親身到教堂參與崇拜，可瀏覽本堂YouTube頻道重溫全部過程：

棕枝主日禮儀(2023年4月2日)

連結：<https://youtu.be/TdILJ0Q32KA>



設立聖餐日禮儀(2023年4月6日)

連結：<https://youtu.be/QlX52be-7c>



# 不要問「原因」，你要「順服」

鍾玉女

三月中旬某天，與數位教友茶敘，坐在我隔鄰是一位《聞報》文字事工組的姊妹，大家分享信仰經歷，並交談刊物中的分享文章，該姊妹突然問我有無興趣分享自己的經歷，我立刻答應。

上帝在我一生人中，無數次在不經不覺的情況下出現，起初以為是「幸運」，現在回想，一切都是祂的安排。

## 少年時的艱苦生活

我生長在一個基層家庭，曾經歷了香港上世紀五、六十年代的艱苦生活。四十年代初日本佔領香港三年零八個月，1945年和平後，當時市民生活貧困，但努力工作，賺錢養活家人。我家有父母、一兄、一弟、一妹，我排行第二。爸爸是一間大公司老板的司機，媽媽是家庭主婦，一家六口住在西營盤一棟舊樓內的一間板間房，這一層樓分租給六個家庭，大大小小人數共有25人，共用一個廁所，一間廚房，日常生活的配合實在難以形容。

話雖如是，父母為我們四兄弟姊妹供書教學，就讀附近的聖公會聖彼得小學，可算生活安定。但好景不常，在我小學畢業那年，爸爸突然離世，他是家庭收入支柱，他走了，家庭收入頓失，媽媽要立刻找工作維持生計。爸爸的老板慷慨地支助我哥哥和弟弟繼續升學的學費至中學畢業，但我和妹妹要暫時輟學，另作打算。

## 神奇事件一

正在徬徨無助時，也不知什麼力量驅使(到現在我也不知原因)，我發現在灣仔有間聖雅各福群會工藝訓練中心，是在石水渠街街尾、一排步上堅尼地道的樓梯傍的一座兩層高的建築物，地下有多間車房，一間古廟，上層就是這個中心所在。這個中心可為女孩子提供簡單書本課程、縫紉、車衣、一些普通工藝，半日返學，半日到工場工作。第一年學費是三元，第二年是五元。

當時無機會接受高等教育的女孩，多數只可到工廠工作，我為了可以養家，便報讀這課程。

在這兩年期間，中心有西人教英語，我亦認識一位很好的女同學，一起唸書，一起勤力工作，得到一位女主任賞識，她的丈夫是一位專業精神科醫生，家中有汽車，她有空時便載我和女同學到處去，增廣見聞。最令我留下深刻印象的一次，是女主任購買兩支雪糕甜筒給我們，那是我第一次吃雪糕甜筒，至今仍未忘記那份喜悅心情。

臨離開中心前，有一天，女主任突然告訴我有一位熱心人士欲贊助我入讀中學的學費，我聽後呆了一陣，實在太意外了。我不用到工廠工作，又可以繼續升學，上天對我太好了。

## 神奇事件二

又一次我竟不知為何，讓我找到在銅鑼灣聖馬利亞堂首辦中學部，是為該校小學畢業生可以繼續升學而設，我便報名入讀，學費每月為五十元，如無支助，實在無能力支付學費。當年校長是譚仲約，主任是林樹漢。我記得同班同學有日後亦是聖馬利亞堂教友和作侍奉的簡倩倩和羅雪華，她們早年已移民加拿大，繼續在當地聖公會侍奉，羅雪華更成為宋紹鑑牧師師母。

當時校舍在教堂側，上午是小學部，我們下午上堂。每星期三到教堂參加崇拜，黃蒲霖牧師是主任牧師，剛從外地神學院畢業返港的謝博文牧師為第一位助理牧師，亦是學校校牧，他教我們一班朗頌詩篇二十三篇，更在日後比賽取了第一名。那五年讓我認識上帝，開始感受過往的生活和學業上的安排是否就是上帝對我的恩典，我願意跟隨祂，接受主，希望洗禮成為教會的一份子，1968年我在聖馬利亞堂接受彭榮昌牧師施洗，教父、母分別是簡倩倩和陳堯石；翌年接受堅振禮，並參加詩班侍奉，記得同期詩班員有趙永杰(並兼司琴)、霍定濤、羅雪華(兼司琴)，指揮有王芷芳、何獻奠(後按立為牧師)。

## 組織家庭

1975年，我與認識多年的何貴龍在聖馬利亞堂舉行婚禮，我倆都是打工仔，結婚初期租住只有一百呎的板間房，努力儲錢，為未來準備。幾年後，我們搬到一間細單位居住，誕下大女兒詩韻和兒子嘉揚。這段時間因為工作和照顧孩子，便沒有參加詩班，只參加主日崇拜，孩子們便參加主日學。

## 神奇事件三

畢業後，我加入大昌貿易行有限公司工作，初為電話接線員，晚上返夜校進修英文速記和簿記，後來加入會計部，直至2003年香港經歷一場沙士疫情，公司生意大受影響，被迫賣盤給一間華資公司，資深的員工需要提早退休，我亦要接受現實，原來不經不覺在這間公司服務已三十八年。還好，孩子已分別在加拿大和澳洲完成大學學業，未來生活也不是大問題。

正當以為開始退休生活時，有一天在教堂一項活動中，當時幹事陳桃鳳姑娘告訴我，明華神學院招聘有會計經驗的文員，而神學院的院長正是馬堂的主任牧師林壽楓法政牧師，我與林法政傾談後獲聘，一做便做了五年。



何氏全家福



何貴龍鍾玉女婚禮

## 重返教會事奉工作

我在孩子長大了和在外國升學期間重返詩班，並參加多個團契活動。當時教堂助理聖品魯潤森牧師提議我和丈夫參加長青團，於是，認識了教會內一班退休人士和長者，大家十分投契，互相關懷，最有得着的是認識了張健弟兄。他彬彬有禮，時常探訪病患者，傳揚上帝的好消息。



聖樂部詩班員侍奉

2011年十一月底，我在家中不小心摔倒，入院後發現是髌骨折斷，要做換髌手術，更需要留院兩星期才可出院。我心內如焚，怪責自己的不小心，令我不能參加聖誕節期詩班獻唱。正在這時，張健弟兄頻頻與牧師、幹事到瑪麗醫院探望我，為我祈禱。張健弟兄的一句話，令我完全改變對信仰的態度，他說：

### 「不要問原因，你要順服。」

對的，我信主多年，但我仍未能完全順服。那時，在祈禱當中求主赦免我的過錯，奇妙地我九天後便可出院回家，感謝上主。這次意外受傷，最令我感受到每件事的發生，其實背後是主的安排，有其美意。傷愈之後，丈夫為了我出入的安全，竟然每次都陪伴我去禮拜堂，以前無論我千言萬語也說服不了他去禮拜堂，但那次之後，主竟安排了他陪伴我每次出席長青團的聚會，後來更和牧師、團長和各教友熟識起來，不時相約去旅行及茶聚，這都是上主安排和所賜的恩典。

## 上帝的恩典

現在回首我的人生，原來一直有上帝在傍照顧、帶領，而很多時我不夠順服，自怨自艾，但上帝無離棄我。我感謝上帝賜給我一個美滿幸福的家庭，雖然年少時生活艱苦，但後來夫婦勤力工作，生活安定，有足夠經濟能力供養兩孩子往外國留學。我們兩夫婦現在過着休閒的退休生活，孩子也各自組織家庭，女兒一家早年已移民加拿大，兒子一家在港與我們生活。

過去三年因新冠肺炎疫情，大部份時間我們一家七口(包括菲傭姐姐)都困在家中，兒子和媳婦在家工作，兩名孫兒在家中上網課，不免有時出現磨擦，但感謝主，讓我們多了時間溝通和講心事，學習包容，一家人更團結面對疫情。

為感謝上帝給我的恩典，我現在主要在教會事奉工作是參加聖樂部，用詩歌讚美主。2021年中，徐牧師委派范玖賢弟兄為聖樂部部長，邀請符潤光先生擔任指揮，教導和提升詩班員的唱歌技能，令我獲益良多。我們對莊嚴聖樂更多了一些認識，以至在崇拜中更能帶領會眾感受上帝的臨在。我願意在未來的日子，將繼續全心為主侍奉，將榮耀歸於主上帝。



在加拿大慶祝結婚48周年

## 2023年主復活日守夜洗禮

本堂在2023年4月8日（聖周星期六）主復活日守夜禮儀中舉行入門聖事之聖洗禮，徐旭帆牧師當天為十名兒童及一名成人施洗。

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：



受洗兒童：楊晷睿（兄）、楊欣睿（妹）  
兒童父母：楊澤龍、孫曉敏  
保證人：張業緯、鄭詩敏



受洗兒童：譚安然(兄)、譚安嵐(弟)  
兒童父母：譚啓豐、何倩欣  
保證人：譚啓豐、湯達明、何倩欣、郭瑞蓮



受洗兒童：勞恩澤  
兒童父母：勞漢賢、何晶晶(前排為哥哥勞思源)  
保證人：呂思灝、湯皓勛、黃媛、鄭詩敏

受洗成人：何國安(中：何國安先生是勞恩澤弟弟的外祖父)  
保證人：勞漢賢、何晶晶



受洗兒童：陳卓榮  
兒童父母：陳乃綱、麥鳳娟  
保證人：蘇成涵、李子潔、譚靜芬



受洗兒童：羅伽弢  
兒童父母：羅程瀚、鄭思彤(左邊兩位女士為親友)  
保證人：麥文儉、黃文青、許小婷



受洗兒童：陳知言  
兒童父母：陳芳寶、梁淑恩(後排為姊姊  
陳知杏)  
保證人：卓毅文、江泳嫻



受洗兒童：何靖忻  
兒童父母：何幹忠、容德敏  
保證人：張瑞鋒、方思揚



受洗兒童：吳天珩  
兒童父母：吳漢松、周珮賢(前排為姊姊  
吳天詠)  
保證人：魏鵬展、莊思慧



徐旭帆牧師、劉永勤牧師及勞漢賢牧師與受洗新葡及其保證人大合照

