信道

Shone Tao Post 會報

2026年10月號(第142期)

基督教信道會發行

教會網址：

http://www.cstc.org.hk

投稿請交教會幹事或
電郵至教會電郵地址：

stamk@cstc.org.hk (旺角樂道堂)

statws@cstc.org.hk (恩慈堂)

staeku@cstc.org.hk (合一堂)

編者心

在聖經的教導中，我們不斷學習耶穌的樣式，脫去舊我、心意更新。然而，除了內在生命的更新，我們是否有時也忽略了傳福音方式上的「變化」？

最近在社交媒體的討論區，不時會看到社會對基督教的看法，當中不乏「傳統」、「封閉」等印象。這不禁讓我們反思：在堅守聖經真理的同時，我們是否能多走一步，主動聆聽社區的聲音，更貼近現代人的實質需要？

在剛過去的暑假康樂日中，我們首次嘗試以社交媒體進行宣傳，這不僅讓許多長輩親手體驗到時下流行的陀螺遊戲、拉近世代距離，更讓我們意外地聽見了許多來自社區真實的迴響。這一點點傳遞方式的改變，竟帶來了意想不到的豐盛收穫。



世人常常是透過我們的言語行為來認識基督。願「更新與變化」成為我們日常生活與服侍的姿態，讓更多人在我們身上看到活潑的信仰，得著福音。

鄭葆霖執事

主題分享 主題分享 主題分享 主題分享 主題分享 主題分享 主題分享 主題分享 主題分享 主題分享 主題分享

「不要效法這個世界，只要心意更新而變化。」（羅馬書 12:2）這節經文在今日香港尤其重要。社會急速轉變，若不刻意更新，我們的心思行為會不知不覺被焦慮、比較、絕望塑造。真正的更新變化不是抽象概念，而是每日可操練的習慣。以下四個具體行動，立即行動。

一、更新你的時間觀：從「被追趕」到「掌管當下」

香港人常覺得時間不夠用，被死線追著跑。更新變化，首要是奪回時間的主權。

具體行動：

1) 清晨「時間奉獻禱告」（3 分鐘）：起床後不看手機，先說：「主啊，今日 24 小時是祢的，教我數算日子。」這簡單行動將時間主權從「焦慮」轉回給神。

2) 實行「一小時專注法」：將每天分成一小時區塊，每區塊只做一類事。完成後停一分鐘，問：「剛才這一小時，我活在更新中嗎？」

3) 每週一個「休息下午」：選一個下午完全放下工作、家務、事奉，純粹睡覺、散步、吃好東西。休息是宣告生命價值不在於生產力。

更新與變化

二、更新你的消費習慣：從「擁有更多」到「分享有餘」

香港消費主義濃厚，基督徒也常陷入「買買買」的循環。更新變化必然觸及你如何使用金錢。

具體行動：

1) 「購物停看聽」規則：每次想買非必需品，強迫自己等24小時。期間問：「我是需要還是想要？這會讓我更自由還是更捆綁？」

2) 每月一週「簡樸挑戰」：刻意減少三樣開支(如不買飲品、不搭的士、不叫外賣)，將省下的錢放入「分享信封」，月底請基層鄰舍吃飯或買超市券送清潔工。

3) 衣櫃減法：本週內清出十件一年沒穿的衣物、五本不看的書，送給有需要的人。

主題分享 主題分享 主題分享 主題分享 主題分享 主題分享 主題分享 主題分享 主題分享 主題分享 主題分享

行動本身就在更新價值觀——安全感不在於擁有，而在於分享。

三、更新你的說話模式：從「論斷抱怨」到「造就醫治」

雅各書說舌頭是火。更新變化必須從口開始。

具體行動：

1） 「24 小時不抱怨挑戰」：選一天不說任何抱怨的話（天氣、交通、教會）。抱怨念頭出現時，改成感恩或祈禱。完成一天後，挑戰一週。

2） 每日一句「具體讚賞」：每天對一個人說具體的讚賞，不是「你好叻」，而是「我見你幫婆婆拎嘢，你好有愛心」。這訓練你從「找錯處」轉為「看見恩典」。

3） 設立「不講是非」界線：當有人在你面前論斷第三者，溫和地說：「不如我哋一齊為佢祈禱？」對方若不聽，你有權離開。這不是驕傲，是保護自己的心。

四、更新你的情緒反應：從「被動爆發」到「主動回應」

很多人被情緒牽著走。更新變化不是壓抑，而是在情緒升起時有一個「暫停空間」。

具體行動：

1） 「深呼吸+祈禱」反應：當憤怒或恐懼湧現，立即深呼吸三次（吸4秒、停2秒、呼6秒），心中唸「主耶穌，幫助我」，然後才開口。五秒的暫停足以讓你從「自動反應」轉為「有意識的回應」。

2） 每日「情緒溫度計」：睡前回顧今天，為情緒最高點和最低點打分。問：「當時我的念頭是什麼？若再遇類似情況，如何更健康回應？」這不是自責，是學習成為控制情緒的主人。

3） 建立「情緒急救箱」：預備清單，列出五件能幫你平靜的事：聽某首詩歌、打電話給某位朋友、落公園行一圈、沖熱水涼、寫下煩惱然後撕掉。情緒失控時直接去做。

結語：今日就選一件事開始

更新變化不是一蹴而就，而是每日的小選擇：選擇奉獻時間、選擇簡樸分享、選擇說造就的話、選擇暫停回應情緒。本週，選以上其中一項，認真實踐七天。你會發現，你不再一樣。「更新而變化」——不是變成另一個人，而是成為神原本創造你、呼召你成為的那個門徒。在香港這座城市中，活出真實、具體、有血有肉的改變。今日就開始吧。



李德榮牧師

自從結束診所，以為可退下來一段時間，那知神又為我預備另一地方，是一間養生館。休息了一個月也未夠，已經有病人找上來了。足足一年多祇租借一治療床。現不用長註在診所，約好了病人才租借此地方用，沒有便留在家執拾清理。

感謝神！祂為我預備的這地方，就在舊診所附近。故病人找我也不困難。不經不覺已一年多了，現可繼續診治病人，又可多些時間參與教會聚會，更多了少許時間與親朋聯繫。

會友分享 會友分享 會友分享 會友分享 會友分享 會友分享 會友分享 會友分享 會友分享 會友分享 會友

在港有兩個哥哥及一個妹妹，他/她們都是拜偶像的，現也儘量抽多些時間接觸約見，希望將福音帶給他/她們。神是聽禱告的，曾一次帶我到北京照顧小弟，弟也因此曾跟我來過教會聚會；現又讓我可多些時間接觸馬鞍山的哥哥一家，更讓我可帶姪孫女返過聚會。由於我哥嫂自少信奉偶像，現在要他/她們轉信耶穌，需要加倍努力。最近一個 4 歲多之姪孫女，突然跟我說：「我同公公婆婆都信佛，我哋都信佛，點解要我哋信耶穌呀?…。」我相信祇要交託給主，祂會帶領。姪曾孫女成績很差，又接近反叛期，希望能幫她多些。來年預算到這家多些。一直都為未信主的親人禱告，神都一一為我開路，為我安排。希望兄弟姊妹續禱告紀念。

親愛的天父，祂是聽禱告的。從帶領我報讀中醫，找地方開診所；行醫前之練習，行醫時一路帶領。也感謝神為我預備這個神家，有這麼好的傳道人、牧師、幹事及有這麼好的弟兄姊妹。感謝大家為這個家的付出，願天父賜福各人。

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神，神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」腓四:6-7

「耶穌回答說：我實在告訴你們，你們若有信心，不疑惑，不但能行無花果樹上所行的事，就是對這座山說：你挪開此地，投在海裡，也必成就，你們禱告，無論求甚麼，只要信，就必得著」太廿一:22

願天父憐憫，垂聽弟兄姊妹的禱告，繼續保守神這個家!阿們!



EC 黎雪貞姊妹

會友分享 會友分享 會友分享 會友分享 會友分享 會友分享 會友分享 會友分享 會友分享 會友分享 會友

合一堂活動







1/7 在伯特利神學院舉行讀經退修會，在靜默中聆聽神的聲音









7 月初在烏溪沙青年新村舉辦大專生和高中生的營會，在團建中彼此建立





16/8 為希臨舉行差遣禮，求主賜福保守她的事奉









信二代重聚(Re-U)，團友與導師聚首一堂，盼望主讓我們能延續與信二代各人的聯絡及關係，又預備我們衆人，成爲接待的羣體。又期待看見他們重新加入基督的身體中。

合一堂



由 6 月初至 8 月底，歷時 13 星期，三元福音倍進佈道訓練(簡稱:三福)的學員已經考完筆試，期間學員需要上堂、做功課、背金句、考試，稍後將會出隊實習，他們完成首階段的課程實在可喜可賀，求主加添他們屬天智慧迎接下一階段，廣傳福音，得人如得魚!願第一期學員成為眾肢體的榜樣，激發大家裝備自己，一同投入傳福音的行列，實踐耶穌基督留給我們的大使命!









不經不覺英數班已經進入第十二個年頭，感謝天父的恩惠為我們預備，一切從零開始，直到成功開展事工，一切都有祂的引領，使事工得以不斷有學生加入，這是 28/8 晚上舉行的家長會，當晚的目的是讓家長知悉在教養孩童方面，他們不是孤立無援，是從學生、家長、導師、教會以及神，五方面彼此配合支援合作而成，我們不單在學習上幫助，更加在週會中以聖經的話語建立學生們的德行與品格，當中有分組時間給家長導師彼此認識，孩子們也有時間從遊戲中認識。

集果團契週會,這一次的內容是:傳承









5/8 因收到一些門票，導師便相約幾位年青人一同前往啟德體育園觀賞足球賽事，非常興奮!!









活動(續)





5/9(六)新一年度英數班開始了，今年有 30 位同學報名，由小五至中五的學生，他們分為 5 組，彼此溝通互相認識















大專團契相約於 Leo 叔叔(導師)家中，一邊吃火鍋一邊聚會

今個暑假，恩慈堂再一次舉行了暑期興趣班和夏令營。興趣班和夏令營的主題是「平安，愛心和喜樂」，盼望參加者透過教會經歷上帝豐富的恩典。暑期興趣班受天雨影響，不少活動只能在室內進行。感恩同工們在有限的空間裏發揮創意，讓參加者們都樂在其中。

今個暑假有 17 位小朋友參加了夏令營。有參加者表示第一次接觸教會，盼望今次活動會成為他信仰路上的一個好開始。因為上年的營會黑雨連連，所以今年我們尤為關注天氣狀況。感恩天父賜我們好天氣，三日營會天朗氣清，陽光普照，我們的活動都暢行無阻。今年的安排與上年有些不同，我們在活動時間收了手機。小朋友們開始時並不適應，但營會過後有人反映這安排讓他更投入活動中，導師們聽後也滿感安慰。今年也有四位大專肢體擔任活動設計和主持。他們的表現成熟，帶遊戲時從不怯場，更能鼓動氣氛，令我眼前一亮。感謝主引領恩慈堂的青少年福音事工向前發展，也邀請各肢體禱告記念，叫恩慈堂在新蒲崗社區中作鹽作光。



夏令營合照



暑期班室內活動



暑期班戶外活動



好開心可以成為教會搞嘅西貢 Let's go 暑期營嘅組長。好感恩呢幾日天氣晴朗，大家由破冰遊戲到小組分享都好熱情，表現好踴躍，亦都令我見到大家團隊合作。透過今次嘅活動，令我感受到原來做 leader 都唔係一件容易嘅事。我期望之後繼續參與教會活動，希望下一次參加暑期營唔好咁怕醜。

趙傲藍姊妹

西貢 Let's go 暑期營

這次我在教會的夏令營裡，第一次擔任組長的角色。其實一開始我並沒有打算參與這次活動，但因為身邊朋友的參加和邀請，所以我最後還是去了。起初有點擔心自己應付不來，但真正帶領他們的時候，發現比我想像中輕鬆。雖然他們有時不太配合，但大致上都蠻聽話的。看到大家都享受這次的活動，我也很開心，希望將來還能再見到他們參加。



連家恩



今年 8 月 4 號至 6 號是我第二次帶小朋友去夏令營，我們去了西貢青協營地，為什麼想帶小朋友去夏令營？因為累得來又真的感覺很開心！男仔有很多個，他們一直找你聊天，或是找你幫忙夾菜，而你又要照顧他們，但從心裏感覺到的，真的很開心，真的在他們面前可以感受到上帝的愛，很喜歡小朋友。當夏令營完結後可以自己一個休息，但又會覺得少了小朋友身邊的雞仔聲，就開始懷念他們了。

在營地深刻的事情也充滿笑聲。第一日就一起玩水，他們都喜歡對付別人，澆到別人全身都濕滴滴，我也不例外。他們也有小朋友喜歡玩靜態一點的桌遊，但普遍來說他們最喜歡是玩對付其他組別的遊戲。晚上就和當中幾位男仔玩 UNO，一起玩遊戲就很容易記得他們的名字了，但他們熟悉我後就開始幫我改名字了，變做 DNA sir。當中有趣的事就是他們吃飯多數用湯拌飯就已經夠他們飽足了，而他們也特別喜歡咖哩，炒蛋和腸仔。而令我感到無奈又很窩心的事就是當我告訴他們我的 whatsapp 後，他們看到我頭像是生日時拍下的照片，他們就在宿舍房間關燈，為我唱生日歌。到我帶遊戲的時候，雖然有些遊戲簡單，但是他們也很落力去玩。而今次也很開心我的朋友們一起帶領這個夏令營，幫助他們之餘也協助我進行遊戲。雖然我有一位朋友並不積極參與遊戲中，又說累，又說不玩，但她擔任我們重要的攝影師，在需要她的時候，她就像一位自由人一樣幫手，其實她心裏也對小朋友很上心。感謝每位小朋友的陪伴，令我忘記了生活中的煩腦，感謝神令我感受到小朋友的陪伴，感謝每一位的付出。

魏健浩弟兄

活動



延續上年暑假的營會我們今次的營會名稱「西貢 Let ‘s go 歷奇營」，感恩今年有 17 位小朋友中小學生參與，由三位導師和四位組長負責合共 24 位參加者。

營會前連續兩三個星期都有颱風，天文台連續發出多次黑雨、紅雨、黃雨的信號，氣溫亦非常酷熱，感謝神當我們入營的三日是天氣晴朗、溫度也不太熱，甚至自備的小風扇也不用拿出來。第二天下午安排歷奇活動，在全營內走來走去尋找目標，過程中他們亦沒有發脾氣不參與。甚至在不同活動中孩子們都全程投入參與，這是我感到他們的可愛之處。

今次營會有一個新安排：入營後全日暫託手機，孩子們起初是不大願意，但都順服安排，每夜晚給予他們兩個小時打電話回家報平安或打手機。他們會問可唔可以取回手機做些事情？……當然都係不成理由的，到最後一天午餐後就發還孩子們。解散後有一個初中生突然間 WhatsApp 我，『其實依家諗返呢三日收手機其實覺得幾好，enjoy 多啲個 game』，當看到他的分享時又感恩又好開心，藉此孩子們都願意用眼睛多看世界不是單看電子產品，感謝讚美主。



今天有四位組長參與協助照顧孩子們的需要和帶一個活動，他們分享到全程好開心、享受，更祈盼組長們日後成為導師，昔日他們是參加者，現在身份轉變了，有天他們更能承擔不同的事奉和統籌的崗位，感謝主。

梁燕琼幹事





10/5 共 37 人出席崇拜，為母親們送出母親節心意、4-6 月生日肢體祝福。





24/5 懇親愛筵共 49 人出席。於大角咀嗎哪膳工聚餐，其間有福音魔術、福音粵曲表演、大抽獎等等。





21/6 父親節，為父親們送上心意及祝福。





28/6 大角咀采晨琚安老院探訪，14 位肢體參予探訪，有福音粵曲、魔術表演。





12/7 當日有 35 人出席崇拜，7-9 月生日會暨愛筵，為生日之星送上祝福及愛心美食。








9/8 聖經問答比賽：有必答回合、搶答回合和加分回合，共 25 人出席一起參加。除了增加聖經知識之餘，更領受心靈及物質的禮物回家，大家享受一個愉快的下午。




23/8 紅磡順居護老院探訪，22 位肢體參予探訪，有福音粵曲、魔術表演，接觸 21 位院友。



活動






30/8 樂道暑假康樂日，共有約 60 人出席，有十多位新朋友出席參予。遊戲包括爆旋陀螺、康樂棋、魔力橋、層層疊等等，大家享受美好的下午。




14/7 至 25/8(逢禮拜二)下午 2:00 至 4:00 舉行暑期英文班，有五位小學生參加，同時有三位家長開小組進行不同活動。






整體消息

教會消息

1) 合一堂會友蔡漢民弟兄於 31/5 安息主懷，安息禮拜已於 28/6 晚在世界殯儀館二樓永恩堂舉行，翌日上午奉柩火葬場進行火化禮，謹此悼念。
2) 旺角樂道堂會友何育弟兄於 13/6 安息主懷，安息禮拜已於 3/7 晚在世界殯儀館二樓永寧堂舉行，翌日上午奉柩火葬場進行火化禮，謹此悼念。
3) 旺角樂道堂會友陳耀光弟兄於 20/6 安息主懷，安息禮拜已於 8/7 晚在萬國殯儀館三樓 303 房舉行，翌日上午奉柩火葬場進行火化禮，謹此悼念。
4) 25/10(日)下午 2:30 至 6:00 在恩慈堂舉行「聯堂研討會」，主題：火不熄，傳不止，誠邀弟兄姊妹參加，請向各堂幹事報名。
5) 華人基督教聯會於 1-7/11(日至六)晚於尖沙咀浸信會舉行第三十二屆培靈奮興大會，講員：郭文池牧師，主題：從雅各書看今天香港教會，請肢體備心參加。
6) 旺角樂道堂及恩慈堂定於 6/12(日)下午 2:30 在旺角樂道堂召開會員大會，報告兩堂事工及財務及通過會計核數師報告等事宜，請會員出席並為籌備工作一切順利禱告。
7) 25/12(五)在西貢青協戶外訓練營舉行紀念救主降生聯合崇拜，費用(營費及營餐)12 歲或以下及 70 歲或以上 80 元，其他 100 元，請向幹事報名，截止日期:29/11(日)。

旺角樂道堂消息 Mong Kok

1) 22/11(日)舉行大澳旅行，請為此活動禱告。
2) 20/12(日)下午在教會舉行聖誕嘉年華會，盼能將平安福音傳給旺角區居民。
3) 24/12(四)晚上 7:00 在旺角區報佳音及 27/12(日)下午 2:00 舉行年終感恩會，共同數算主恩。

恩慈堂消息 Kindness

1) 感恩在籌募還款上弟兄姊妹的盡力和同心，求主掌管稅務局在我們申請公司註冊的事上叫我們蒙恩，一切為我們安排。盼望能在 9 月正式註冊，我們便開始籌組董事會及往後能更明確知道上帝給我們的使命和服侍的路向。
2) 第三期廣東話班已於 8/9(二)下午 2:30 至 4:00 舉行，請為學員和導師禱告，讓他們認識主耶穌。

合一堂消息 Union

1) 於 30/8 下午在香港東區醫院為趙區應兒姊妹舉行水禮，加入本堂為會友。
2) 18/10(日)崇拜後舉行會員大會，堂務事工、財務報告、通過會計核數師報告及執事改選等事宜，請本堂弟兄姊妹留意及禱告記念。
3) 29/11(日)上午舉行福音主日，講員：朱恒偉傳道，請弟兄姊妹邀請未信主親友參加並禱告記念。
4) 19/12(六)樂華邨舉行社區服務日暨報佳音，有健康評估、中醫諮詢、手工製作及個人佈道。
5) 1/1/2027(五)上午舉行元旦感恩會，請備心參加。

下期會報主題(2027 年 1 月)：『願祢的旨意成就 』

本報文章只屬個人分享,不代表本會信仰立場。

信道會報編輯委員會

【委員】方健偉執事・鄭葆霖執事・鄭路欣執事

【顧問】李德榮牧師・李芳妹牧師 【排版】馬淑娟姊妹