

禮賢家訊

2025年8月號

Char 牧隨筆

建立每日靈修習慣——從閱讀〈原子習慣〉說起 (二)：您想成為怎樣的天父兒女和屬主的門徒？

周國權牧師

各位弟兄姊妹，上一期家訊與大家分享，最近閱讀了由詹姆斯·克利爾（James Clear）撰寫的著作：《原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則》，這是一本探討如何建立良好習慣，並以微小的習慣改變來實現長期目標的書籍。閱後萌生一個念頭，就是希望在往後數月的家訊中，可與大家分享這書給予自己的一些啟迪，以此互勉，重視每日靈修對我們靈命成長的影響，一起竭力在認識我們的主耶穌基督上追求長進。

我於上期的家訊中，主要分享了書中的一個核心概念：一些小到幾乎微不足道的日常行為的改變，只要長期累積起來，便能帶來顯著成果。《原子習慣》（atomic habits），就是我們生活中那些微小的日常習慣，它們是組成復合成長系統的基本元素。它們就像人生的原子，是造就我們整體增長的基本原件。這啟發我聯想到：對於我們的靈命，恆常的靈修、祈禱、讀經、信徒相交、敬拜、事奉、向人分享見證……這些屬靈習慣都是神所使用，造就我們生命連於基督，以祂為主的基本要素。人的責任是要用心去培養這些習慣，靈命的成長則全是神恩典的作為。

作者在分享過微小改變所能累積的巨大力量之後，他接續提出了一個起初聽起來會讓人覺得頗為顛覆的觀念：「別管目標，專注於系統就好。」作者這樣講的意思，並不是說目標完全沒用。他只是想強調，若然我們花太多時間去思考目標，卻花太少時間去設計系統，那便會出現許多問題。當中，作者對兩者的理解分別是：「目標是你想要達到的成果，而系統是讓你達到那些成果的過程。」作者相信目標雖有助於我們確立方向，但系統卻是讓我們得以進步的最佳解答。他指出人們若空有目標，卻忽略系統，其中一個可能偏差，就是他們錯誤地認定造就一群得勝者的成功，是他們擁有雄心勃勃的目標，而沒有看見最後落敗的那一群，其實他們與得勝的一群，也具有同樣的目標。例如：每個奧運選手都想要奪金、一場選舉中每個候選人都想要當選。故此，若得勝者與落敗者都有著相同的目標，那麼成功與否的差別就不在於目標的設定，而在於大家背後為求達致目標，持續地執行了什麼讓我們不斷改善和成長的系統。就此，我聯想到我們的靈修實踐。我想對於每位明白靈修生活對我們靈命是多麼要緊的弟兄姊妹，我們都會有良好的意願和目標，希望能恆常地每天靈修，與神親近。然而實踐起來，卻不是每位肢體均有每日靈修的習慣。套用作者提出的見解，其中的差別並不是我們的目標不同，而是在於我們是如何起步，其中我們嘗試了什麼系統去幫助自己養成每日靈修這屬靈習慣。作者分享，他這書的核心主旨之一，就是希望幫助讀者們能聚焦於系統，而非單一目標，從而讓讀者們可嘗試運用他自己曾實踐過的那些實證法則，去建立有助自己成長的習慣。我自己也很希望能藉著分享書中提出的觀念及法則，有助於啟發我們，以適合自己的系統去建立各樣造就我們的靈命健康成長的屬靈習慣，包括恆常的靈修。

為什麼重拾惡習如此容易，建立良好習慣卻如此因難？作者認為習慣改變之所以如此具有挑戰性，往往是源於兩方面的失焦：一，我們試圖改變的東西不對；二，我們試圖改變習慣的方式不對。作者在書中首先處理前者，這涉及作者所相信：改變習慣最有效的方法，是改變我們的身分認同。針對後者，作者在書中接著便分享



了他曾具體實踐過的不同實證法則。作者指出，行為改變分為三個層次：結果的改變、過程的改變，以及最深層身份認同的改變。第一層結果的改變，重點是改變成果，例如減重、奪冠等，我們的目標設定大多與這層次

相關；第二層過程的改變，重點是改變我們的習慣與系統，例如每週的健身計劃、每日的作息時間等，我們建立的習慣多半是與這層次相關；最深層次身份認同的改變，重點則是改變我們的信念，這包括我們的世界觀、自我形象、我們對自己與他人的評價等等。結果關乎的是我們得到什麼，過程關乎的是我們做了什麼，身份認同關乎的則是我們相信什麼。作者指出，第一方面的失焦，就是許多人在展開改變習慣的過程時，錯誤地把焦點放在想要得到或想要達成什麼之上，卻沒考慮改變身份認同，這將會引致以結果為基礎的習慣。作者相信，改變習慣最有效的方法，是一開始就應把焦點放在我們希望成為什樣的人之上，這將會引導使我們建立以身份認同為基礎的習慣。

同一期望的行為改變，起始可有不同的基礎。作者舉例：試想像兩個試著戒煙的人。當有人遞出香煙時，一個說：「不用了，謝謝。我正在戒煙。」；另一個說：「不用了，謝謝。我不抽煙。」兩者聽起來差別雖小，但前者仍然認為自己是個吸煙者，只是試著戒煙，但後者卻傳達出身份認同的轉變。對於後者，吸煙已成過去，與他現在的生活無關。這人已不再視自己為吸煙者了。作者認為，要建立持久的習慣，其中出現的問題，不在於層次之間屬優屬劣之比較，每一層次的改變均各有用處，問題是在於改變的方向。為何以身份認同作為起始和基礎那麼重要？作者解釋，每個行動系統的背後都是一個信念系統，一些與身份認同不符的行為是無法持

久執行的。不去改變導致過往行為的潛在信念，要改變習慣是困難的。我們縱有新的目標和計劃，但我們卻沒改變看待自己的方式，還沒改變看待自己是個什麼樣的人，舊的身份認同會破壞為了改變所訂定新的行動計劃。

作者強調，真正的行為改變是身份認同的轉變，讓習慣成為我們

身份認同的一部分。我們或會因為受到外在激勵而開始一個習慣，但要持之而行，那習慣必需成為我們身份認同的一部分。身份認同提供內在的推動力，我們愈以身份認同中某個特定面向自豪，便愈有動力去維持與之相關的習慣。作者舉例：如一個人愈以頭髮自豪，就會發展出各樣照料頭髮的習慣。故此，作者認為，在習慣成為自我身份的一部分之前，改善都只是暫時的。因此，以身份認同作為基礎起步，我們打從一開始，就要問自己：我想成為一個怎樣的人？那麼，我們設定的目標，便不是讀一本書，而是成為一個讀書的人；又不是跑一次馬拉松，而是成為一個跑步的人……。

作者提醒，既因行動的背後是我們的信念，我們的身份認同是行動背後的內在推動力。故此，我們的思想或行為與我們故有的身份認同牽扯愈深，就愈難作出改變。我們成長的最大阻礙，就是我們故有的自我形象。當我們反覆告訴自己：「我是某種人。」（例如：「我方向感很差」、「我不會記人名」、「我對科技一竅不通」等。）長年累月之後，我們便會陷入一種認為它是事實的心理慣例。到頭來，我們便會開始抗拒與這自我形象相矛盾的事情，一股內在壓力會迫使我们維持自我形象，抗拒與我們自我形象相衝突的改



變，告知自己：「我是某種人，我是不可以作出那種改變。」故此，作者相信：想要成長，就必須捨棄那依附於自己某一版本的身份認同，持續地去編修自己的信念、拓展自己的身份認同。由此引申的探討，就是身份認同是怎麼形成？我們可如何改變自己的身份認同？如何強化自我身份認同中對自己有益的面向，並漸漸抹除阻礙自己成長的那些面向？

對於以上問題，作者提出：「你的身份認同來自你的習慣。習慣就是身份認同的具體化。」例如：每天把床鋪整理好，我們就把「一個有條理的人」這個身份認同具體化了。當我們愈是重覆某一行為，我們就愈強化與那行為相關的身份認同。當行為不斷重覆，我們就累積與那行為相關的身份認同的憑證。當憑證越多，我們就愈會深信不疑。作者相信，生活中的每個經驗都會修改我們的自我形象，一次性的經驗其效果會容易消逝，但由習慣而來，重覆的經驗，其效果就會堆疊起來，隨時間加強。故此，習慣雖然並非影響我們身份認同的唯一因素，它們往往是最重要的因素。總括來說，作者提出：習慣就是通往身份認同轉變的道路。這裡，引申出這書的另一個關鍵主題：回饋迴路。作者闡釋，這就是：「你的習慣形塑你的身份認同，你的身份認同又形塑了你的習慣，這是一條雙向道。所有習慣的形成都是一個回饋迴路，但重要的是，驅動這個迴路的必須是價值觀、原則與身份認同，而非成果。焦點永遠都要放在成為某一種人，而非得到某一成果。」

上述作者的見解，對於建立我們的屬靈習慣有什麼啟迪？首先，作者提出要以身份認同為基礎去建立習慣，我認為這是作者一個很重要的貢獻。我相信屬靈習慣與我們的日常生活習慣無異，我們的行動反映了我們所相信的，我的屬靈習慣也反映我們如何看待神因基督所賜予我們的寶貴身份——我們是天父的兒女，我們是屬主的門徒。然而，有關我們這核心身份是怎麼形成，則與作者所表達的不同。這核心身份並不由我們的習慣而來。我相信這也是當我們應用作者的見解，去幫助我們建立屬靈習慣，一個我們必需注

意的關鍵差異。我們是天父的兒女和我們是屬主的門徒這雙重身份，是神所賜予的，是一份禮物，是白白的恩典，是因我們在基督裡而賦予給我們的。一個人歸信基督，完全是神的恩典，甚至連人的信也只是神的恩賜和聖靈的工作而已（參弗二 8-9）。此外，聖經也清楚應許，是主耶穌基督賜予凡信祂的人有作神兒女的權柄（參約一 12）。我們的核心身份，絕不能因我們的行為而來，也不能因行為而賺取，否則我們便會陷入可以因行為稱義的錯謬之中。明白這差異，我們則可以善用作者的觀點：聚焦於身份認同，而非成果，去幫助我們建立屬靈習慣。一方面，我們愈是明白和體會神所賜予我們的身分是多麼寶貴——從前我們本應是死在過犯罪惡之中，是可怒之子，如今卻得蒙神極大的憐憫，在基督裡成為神的兒女——我們愈是從中得著內在的推動力，去建立我們的屬靈習慣。另一方面，我們愈是安穩於我們已經在主裡得著的身份，愈是明白我們並不是要依靠建立屬靈習慣來賺取我們的身份，我們愈可從我們要做到什麼程度、要達致什麼習慣指標當中釋放出來，而更專注於在實踐種種屬靈操練中與神建立親密關係，讓神在其中工作，去造就我們生命的成長。

作者的見解，也啟發我聯想到：雖然我們的核心身份並非由我們的屬靈習慣可以形塑出來。然而，我們想成為一個怎樣的天父兒女，一個怎樣的門徒，聚焦於渴望成為靈程怎樣更加成熟的天父兒女、成為與主關係怎樣更加進深的門徒，卻可以成為我們今日建立或維持屬靈習慣的起始點。例如，對於建立讀經的習慣，起始點就不是我要在什麼時間讀完聖經一次，而可以是我想成為一個愛慕主的話語的門徒，當然在過程中能完成讀完聖經一次是美事。對於維持恆常靈修，進深的起步也不是每日靈修時間的設定，而可以是我渴慕成為一個敬畏天父的兒女，當然隨著靈命成熟，我們會自然地花更多時間親近天父，這也是我們樂見其成的。今天，您想成為怎樣的天父兒女和屬主的門徒？

當想到要為家訊寫一篇文章時，腦海中浮現了年輕時曾思想過為什麼要有堂慶。那時我聯想到生日慶祝。身處六七十年代的香港，大部分家庭都頗窮困，我家亦不例外，父母鮮有為自己或兄弟姊妹慶祝生日，自覺也無需為生日慶祝，反而年長了，兄弟姊妹才有為爸爸媽媽安排生日慶祝。我想這是一個孝順和回報父母親養育之恩的好機會。回想堂慶的意義，也可能是如此。堂慶讓我們回想教會的成立，這當然是神的愛和恩典在香港堂的起始，神亦使用祂的僕人，我們的前輩先賢，按聖經真理見證神，以愛待人，把福音傳開，並教導人真理。信徒能夠愛人，是因神先愛他們，聖靈藉道發生功效，吸引人歸主。故此堂慶的一個意義是讓我們回想過去先賢前輩如何緊緊跟隨主，把信仰活出，他們的軼事，是我們好好的學習榜樣，他們的見證往往都能激勵作為後輩的我們。堂慶能讓我們體驗及重溫神的愛。

這些見證人如雲彩環繞我們，使我們能更有信心繼往開來，繼續持守基督徒僕人本份。所以堂慶一方面是紀念神的恩典和學習前人的榜樣，另一方面可幫助我們思想如何面對未來。每一代人都有當代人的機遇和難處，香港和世界各地剛渡過疫情，而現在又面臨關稅等經濟問題，香港教會大都面對信徒流失和財政困難。前瞻未來，我們要努力或憂心的還有很多，但是我們不用為明天擔憂，一天的難處一天就夠了。那勝過世界的定必保守著教會和我們。今明兩年教會主題是連於基督，以愛款待，結伴成長，宣主美德。我深信連於基督是首要的。因為枝子離開了葡萄樹，就結不了果子。沒有與主的結連，就失去了愛的源頭，愛心就難以成長，沒有十字架上愛的激勵，基督徒使難以實踐使命。盼望藉著紀念堂慶，我們再紮根基督，廣結果子。

今年 126 週年堂慶日(圖:去年 125 年週年相片),安排早午兩堂崇拜,而中堂時段改為祈禱時間。昔日最後晚餐,耶穌基督與門徒分離時,

祂曾給了門徒寶

貴的應許,就是門徒奉耶穌的名禱告,天上的父會垂聽。祂亦囑咐門徒不用憂愁,不要膽怯。盼望透過這次特別祈禱時間,讓聖靈再一次充滿參與的弟兄姊妹,使我們能夠一起繼續發揚前輩先賢留下愛人愛神的精神,一生事主。亦藉着禱告幫助我們信徒互為肢體,努力建立以主耶穌基督為首的身體,群策群力,一起打那美好的仗,一起跑那當跑的路,一起守住當信的道。好為留下給我們的冠冕一起努力。下午舉行小型嘉年華會,開放教會,連結社區,讓弟兄姊妹以愛款待鄰舍,實踐基督愛人的道理。

讓我們以下列兩句聖經經文互相勉勵。

我們愛,因為神先愛我(約翰一書 4:19)

我們既有這許多的見證人,如同雲彩圍着我們,就當放下各樣的重擔,脫去容易纏累我們的罪,存心忍耐,奔那擺在我們前頭的路程。(希伯來書 12:1)

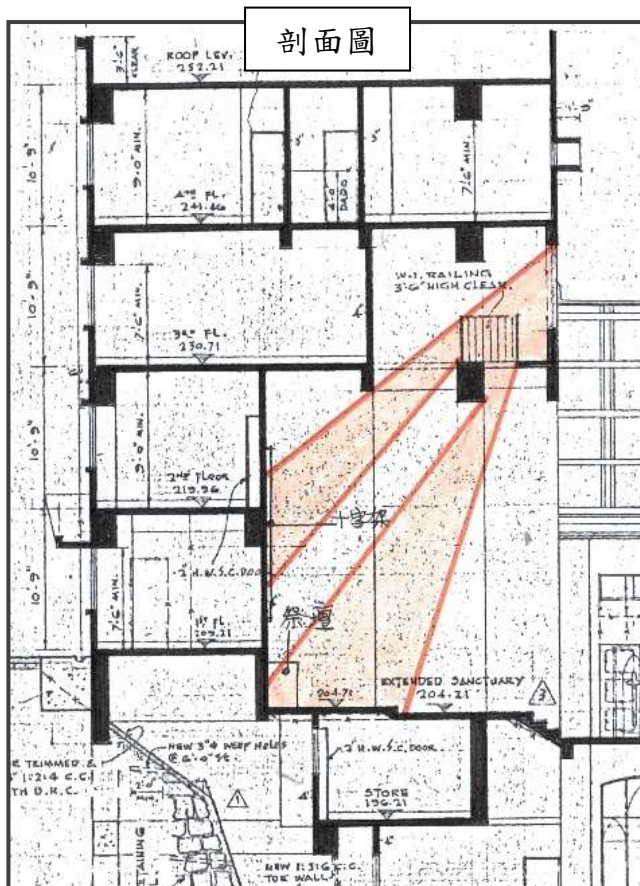
香港堂歷史閒談

教會文物小組—楊正剛、鍾國偉、鄭宗明

在與資深教友閒談時，獲悉以下兩則軼事，可供大家回顧一下。

一、至聖所的採光

話說教堂在 1978 年中座擴建，為了擴大禮堂的面積，於是在畫建築圖則時將聖所（詩班席及風琴位）及至聖所（祭壇）納入中座範圍內，所以中座的一樓及二樓特別窄。然而，當圖則獲屋宇署批准後，有意見要求更改設計，讓崇拜時有陽光照在至聖



所的十字架及祭壇上，這樣在觀感上會令人覺得無比的神聖榮美。建築師於是按要​​求隨即更改圖則，將中座三樓部份樓面取消，以便光線可以從三樓正面的窗進入下層的至聖所。

然而，這個想像中十分理想的設計，在大樓落成後便出現問題。首先，三樓正面的窗戶是向西的，上午崇拜時太陽



在教堂背後，沒有充足的陽光射進來，因而不能達到預期的效果。其次，三樓樓層下有一條大樑，即使陽光射進來也會被這條樑阻隔，把樑的黑影打在十字架及祭壇上（見剖面圖）。因此之故，這樓面的光井日後便被平整，令原來房間的面積增大，成為勉勵會室。

二、聖所的大牆批盪

如果大家有印象，從前禮堂主席及講員位背後的大牆批盪是仿如海浪的立體花紋。當年在其中座建築到尾聲時，這兩幅大牆剛完成批盪。但是，數日後的一個晚上，竟有人潛入禮堂，朝牆身潑上英泥破壞，相信是由於承建商與判工的勞資糾紛引致。承建商後來雖然盡力修補，仍未能全部回復原狀。

香港堂與培靈研經會的小故事



港九培靈研經會是每年暑假香港基督教界的盛事，今年禮賢會香港堂更

獲准授權直播（第九十七屆）港九培靈研經會，弟兄姊妹可以返到教會觀看直播，編者想藉家訊分享一下禮賢會香港堂與港九培靈研經會的一個關連故事，第一屆的港九培靈研經會是在1928年在高街的崇真會救恩堂舉行，不過其實培靈研經會的開始是在早一年即1927年7月在廣州舉辦，同年8月，主辦單位便在香港首次試行培靈研經會，地點正是禮賢會香港堂的禮堂。計至2027年，將適逢這次試辦會議的一百周年紀念。

粵港培靈研經會的緣起是因應在1922年至27年間，在內地引發的一場反基督教運動，後人稱之謂「非基運動」，按記述當年香港華人基督教聯會傳道部，有感於非基運動風潮迭起，工潮、學潮、和非教的怒潮最澎湃的時候，教會正面對摧殘壓逼之下，「信徒信心難免動搖」，為了加強信徒之信仰，而當年聖公會的楊少泉在廣州出席完培靈研經會後，深受感動即倡議在香港舉行培靈研經會，於1927年8月1至7日在般含道的禮賢會香港堂舉行全港首次培靈講道大會。而港九培靈研經會的首屆委員，牧者代表便是禮賢會香港堂的王愛棠牧師，及聖公會曾紀岳、李求恩兩位牧師，平信徒代表是張吉盛、卓恩高、馬耀東及楊少泉。

資料來源：李金強、黃彩蓮著：《基督教明燈—港九培靈研經會九十年史(1928-2018)》(香港：港九培靈研經會，2019年)，頁73-76,121。

李志剛、劉義章、陳智衡等著：《香港基督教史(1807-1997)》(香港：三聯書店，2024年)，頁126-127。

傳·信

傳道部代禱信 2025年8月

連於基督福音、結伴成長佈道

第7屆三福故事編織法之學習故事篇



巫婉婷姊妹

開始三福故事編織法的訓練後，才知道學員需牢記五個關鍵性的聖經故事，在分享時又要近乎完整地將它們覆述，而非大概說個明

白便可以，我感到懊惱不已。畢竟背書能力不高，記憶力也變差了，所以考慮過放棄。能夠堅持下去，得感謝導師康姑娘和綺芬的悉心教導，執行考試的美華姊妹的積極鼓勵，代禱夥伴桂萍和美詩姊妹的忠心禱告支持。訓練完之後，又由兩位導師細心安排出隊，讓我們有實踐的機會，最終完成出隊的要求次數。

過程中體會到神的保守和帶領，讓福音對象願意撥出時間，滿有耐性地聽、樂意提問及分享想法。即使遇上福音對象，在聽完分享的5個福音故事後，仍未能決志，覺得需要繼續探討，我們也心存感恩。當然，每當福音對象接受主耶穌為他們的救主，特別是三

位年紀老邁的長者，和一位一直抗拒福音的會友親戚，我們是感恩加上感動！感恩感動的還有團隊成員的互補不足，互相鼓勵。但願多些，尤其是年青記性尚佳的弟兄姊妹，也能親身體驗這美麗的過程！

關麗祺姊妹

在〈三福故事編織法〉課堂上，康姑娘和Eva（執事）都很用心地教導，清楚地講解為何用故事編



織法去傳福音、有什麼好處、

講述每個故事的重點是什麼、要帶出什麼福音要素、更加要敏銳聽者的反應、留心聽者感到困惑的地方及心結。我們不是單向的傳講福音，而是和福音對象雙向並有互動的探討信仰。

每次上課後，要即時練習及回家反覆練習和背誦。需要認真對待的，當中有樂趣、亦有對信仰的自我提醒的地方，這是學習新事物的額外得益。記得考核當日，我相當緊張，早上血壓飆升了，但主保守我們三位學員全部順利通過。感恩！三個月的課程結束後，需要進行十次的出隊實習，在兩位導師勞心勞力的安排下，在7月尾我應可完成十次出隊實戰。每次向不同背景的人士傳講福音故事，大家互動了解對方，見到神在每個人身上的奇異恩典，確認神是愛我們每一個人。縱然我們各有不同，神都包容接納、體驗上主的大愛！

鄧允明執事

很多年前在父母居住地區附近的街上，遇見兩位弟兄姊妹上前來問我：「若今天晚上死去了，你有沒有把握可以上天堂？」

我回答：「有！因為我已經信了主。」當時我並不知道他們是運用三福佈道法來傳福音。



三福佈道法全名是三元福音佈道法，強調對話、生活化、以及全面性的福音佈道方法。三元是指「建立友誼」、「領人歸主」和「訓練門徒」三個令教會達到健康增長的基本元素。

上述街頭受訪經歷，多年來沒有忘記，也許是天父的心意。去年（2024年）初，在綺芬執事邀請和鼓勵下，按著聖靈的感動，主帶領我參加了「三福故事編織法」訓練課程。訓練由去年4月開始，經過康笑貞姑娘和綺芬執事9次課堂訓練及考試合格，跟著實習「出隊」最少十次，才算完成整個訓練。

感謝主，在過往一年，十多次「出隊」佈道過程中，有多位從未決志信主的未信朋友接受了耶穌基督為救主，並願意跟隨祂。印象最深刻的一次就是在今年三月，靠著聖靈同在，引領一位住在第三街一家安老院的98歲婆婆認識耶穌基督的救恩。因婆婆年紀大，三福隊便運用圖畫形式，解釋福音故事，易於令她理解。

哈利路亞！這位老人家過往經常參加「石排灣福音中心」的活動及聚會達15年之久，但仍未信主，卻在這次三福佈道中決志信主。上帝奇妙的作為，長闊高深的慈愛，實在令人讚嘆！最後，這位婆婆更接受了周國權牧師為她施行的洗禮、加入教會。

< 同心禱告 >

■ 三福代禱事：

感恩！上半年計劃大部分已完成。隨着第7屆「三福故事編織法」訓練即將完結，第一屆「成人三福」訓練第一階段即將在下半年展開。求主賜福下半年餘下待完成計劃！

■ 啟發 Alpha 事工：

今年9月的啟發旅程跟去年一樣，設兩個實體參與時段：星期五晚上和星期日中堂時段（透過主日信探班舉行）。七月初已開始宣傳及招募工作人員及參加者。求主賜下足夠的工作人員及感動更多未信及慕道的親友參加。求主祝福保守所有參加者有心志能完成整個旅程，經歷上帝的同在。求主賜幫手啟發事奉弟兄姊妹（包括正副組長、助手、總務、接待、代禱天使、膳食、禮物、護幼等）各人身、心、靈健康。盼聖靈帥領整個啟發旅程！阿們！

主日崇拜

10:00直播中堂，同日仍可收看錄影

8月3日	整全福音系列	路17:20-37	袁青雲宣教師
8月10日	活道信息系列	西2:6-15	周國權牧師
8月17日	生命成長系列	講員自訂	潘創業傳道
8月24日	堂慶自由題	講員自訂	周國權牧師
8月31日	彼此相愛系列	約一3:11-18	車綺婷傳道

教會祈禱會

8月6日(三)	晚上8:00 - 9:15	祈禱會	來恩樓8樓
8月13日(三)	晚上8:00 - 9:15	ZOOM祈禱會	網上
8月23日(六)	上午10:00-11:15	大團聚祈禱會	來恩樓8樓
8月27日(三)	區區祈禱圈		



全年主題：

結伴成長、宣主美德
連於基督、以愛款待

代禱事項：

★ 為在學團契的牧養需要

感謝主透過不同的平台，連結不同年齡層的在學團契，使他們重新認識彼此、重新了解自己的性格，當中浮現的脆弱，願祢看見和醫治。懇求恩主賜同工、導師、團友有一顆聆聽的心，不作批判、不作質疑、不作假設，凡事相信主的帶領、凡事盼望神的使用，讓我們成為青年團友之間的橋樑，尋找對話空間。又願祢引領新學年與King's Explorer的合作，賜福予他們的老師，幫助他們靈巧地分配工作和時間。

★ 為事工蘊釀的拓展進度

願天父堅立一班年青人手所作的工，祝福他們正在籌備八月舉辦的籃球友誼賽及音樂會，願主使他們看見活動背後的信仰與神學，彼此有所成長。