

禮賢家訊

Char 牧隨筆

2025年12月號

主與我們同在！

周國權牧師



過去一個星期，相信因著大埔宏福苑的災情，看到這社區內的鄰舍，有失去生命，有被烈火燒傷，有失去摯親好友，有目睹自己的居所燒毀，有失去家當財物，有雖倖存也陷於心靈創傷……相信我們的心情都會比較沉重。在四周瀰漫著一片哀傷氣氛的當下，腦海浮起想與大家分享的是拿俄米和路得的故事。路得記開始記載，身處異鄉的拿俄米，丈夫以利米勒和兩個兒子瑪倫和基連都死去，剩下她和兩個兒媳，沒有丈夫，也沒有兒子，是一幅家族男性衰微、女性經歷喪夫喪子、無依無靠的辛酸情景。

拿俄米和路得既要面對生活上物質的匱乏，缺乏糧食，失去依靠的困境，同時也要承受在情感關係上失去摯親的傷痛。拿俄米在人生遭遇重重失去的時候，她把這一切歸因於耶和華的攻擊與降禍。當她回到家鄉伯利恆城，她對同鄉的婦女們說：「不要叫我拿娥米（『拿娥米』意思是『甜』），要叫我瑪拉（『瑪拉』意思是『苦』），因為全能者使我受盡了苦。我滿滿地出去，



耶和華使我空空地回來。耶和華使我受苦，全能者降禍於我。你們為何還叫我拿娥米呢？」（得一 20、21）可見拿俄米所陷入的多重困境，在物質和情感以外，還有心靈上的信仰掙扎。

這段日子，相信大家不同的社交媒體上除了收到災情的更新消息，也會收到不同志願群體所發起的一些災後支援的資訊和呼籲，以及一些希望能在這集體創傷中彼此安慰，互相扶助，一起仰望恩主憐憫的分享信息及禱文。我收到的這些信息中，其中一段轉載自本身擁有輔導經驗、現任崇基學院神學院的關瑞文教授的分享，當中有幾點也很想在此與大家分享，希望大家也從中得著安慰和力量。

關教授分享道：我們需要先去承認傷口，醫治才可能發生。這段期間，當內心悲慟時就容讓自己好好地哭一會，也容讓自己工作的效能會低一點。另外，我們也無需急著替神尋找出一些神義論的答案。在這時刻，神不是站在解釋的一方，而是站在受苦的一方。而當我們感到焦慮和不安時，那便是聖靈提醒我們禱告的時刻，為受創傷者得醫治、救援者有力量服侍禱告，在禱告中把我們的無力感全然交託給神。再看拿俄米和兩位媳婦，她們在送別路得的嫂嫂俄珥巴時，就放聲大哭了一場。拿俄米見到同鄉，也沒有掩飾自己的悲傷，更坦然地去承認自己心靈上的信仰

掙扎。當拿俄米向同鄉申訴她感到是全能的神使她受盡大苦的當下，我們並沒有聽到神為拿俄米的受苦提供解釋，但從整卷路得記的記載，卻可以看見神的恩慈從沒有離開過她們。在路得記中，拿俄米的抱怨並未被抹滅，也未被視為不屬靈，乃是成為故事的一部分，得到正視。對拿俄米來說，神是那位可以向祂申訴的對象。在痛失摯親和生活依靠之中，拿俄米和路得都未有失去對神的信靠和敬畏。拿俄米祝福兩個兒媳：「願耶和華恩待你們，像你們恩待已死的人與我一樣！」（得一8）當路得堅持一定要跟隨拿俄米時，她對拿俄米說：「不要勸我離開你，轉去不跟隨你……你的神就是我的神。」即使在人生的患難和極大的困苦中，神仍然是那位她們可以投靠、祈求祂恩待我們的神。

另外，關教授鼓勵我們要彼此連結，不要獨自消化那份沉重。在集體的創傷中，「同在」本身就是最強大的療癒力量。拿俄米面對人生的重重失去，生出了很多苦澀，在這些苦澀中她回歸對神的信靠，一直有著路得不離不棄的陪伴。路得捨不得拿俄米，堅決要留在她身邊。路得的選擇，是以拿俄米的需要為優先，她要付上自己在娘家尋得保障的機會，並且還要付上進入一個與自己國家敵對的異邦裏做一個窮寡婦的代價。路得的選擇，她的陪伴，是以行動告訴了拿俄米：她並不是空空地回來，在她身邊有一個事事以她的需要為先的路得。路得選擇守在拿俄米身邊，她捨己的行動，使她成了神恩慈的管道，讓拿俄米經歷祂的慈愛。隨後拿俄米的至親波阿斯的出現，他對二人的恩待，再次讓人看見祂藉著人與人之間的彼此連結，一直與人同在。

大家收到這期家訊的時候，已踏入教會的將臨期。將臨期提醒我們要時常記念主耶穌基督已經降生的恩惠，並要常常警醒，預備自己，等待期盼祂的再來。祂的名要稱為「以馬內利」，就是「神與我們同在」！深信祂的同在，是我們渡過人生苦難的最大力量；祂必再來，是我們在哀傷中最大的盼望！

嚴重的災難會產生多方面的心理創傷。由於人體身心靈的互動，不少倖存者會出現各類身體和心理病徵，有不正常的行為表現。這些心理後遺症的嚴重性因人而異，受災的人除了因破壞嚴重程度而受影響，有人也受以下社會心理因素影響：

一、與災難的身體距離：假若親歷其境，大多數人有激烈的感受；也有些不在現場的人單單從新聞報道及螢光幕看見災情，已有身同感受的創傷感知。

二、與災難的感情距離：假若有親友在災場中，即使仍然生存甚至沒有受傷，這些人仍會比他人有較大的心理反應。

此外，個人過往經歷的精神狀況也會影響心理創傷的後遺症。假若正處於身體或精神不適的時候，病情往往變得更嚴重，需要留意。請暫停觀看相關的新聞報道、圖片或影片，可到公園散步或與朋友傾訴。

對於心理打擊，男性與女性的反應通常也有分別。對於男士，他們傾向壓抑情緒。若求助會感覺到羞恥及沒有尊嚴，故此他們嘗試自我理性地解決問題，卻因此出現無助感。女士則較願意表達感受，肯分享未必理性的思想，容易感覺到內疚。由於有上述的分別，在尋求幫助方面，女性較容易開放地接受輔導，男性則選擇在私下討論問題。請留意協助他們。

親歷災難的人有嚴重的壓力，大部分人會產生一種過分警覺的反應：大多數人有「逃跑」或「對抗」的表現，偶爾甚至「僵住」，即停下來不能反應。假若有認識的親友在火災中傷亡，更會出現「哀傷反應」。這些狀況通常隨著時間復原，但也有不少人的心理狀況變得越發嚴重，失去社會功能而需要幫助。

著名美籍精神科醫生庫伯勒-羅絲（Elisabeth Kubler-Ross）提出人在「哀傷反應」過程中的五個階段：

- 一、**否認**：對親友離世不可置信，甚至懷疑自己聽錯、看錯。
- 二、**憤怒**：情緒激動，埋怨他人見死不救，救護人員未盡全力等；甚至質疑上天為何讓這事發生？
- 三、**懇求**：祈求奇蹟出現，讓親友存活，並願意作出相對的回應，例如捐獻行善，甚至在某方面自我犧牲。
- 四、**沮喪**：由於事情不能逆轉，因而灰心失望，甚至沒有生活鬥志，出現憂鬱症。
- 五、**接受**：最後無可奈何接受現實，漸漸（尤其得別人鼓勵或接受治療後）恢復正常生活。

上述階段時間長短不一，未必順次序出現，視乎個人心態及社會支援是否足夠。當然也有部分人的情況可能越變越壞，出現各類不健康的情緒，甚至患上各類精神疾病。比較常見的精神障礙是「急性壓力精神障礙」、「適應性精神

障礙」、「焦慮症」、「憂鬱症」，以及在災難發生一段時間後出現的「創傷後壓力綜合症」。有人認為，青少年由於適應能力比成年人薄弱，因此災難對其心理影響較為嚴重。請父母、老師多多留意青少年的狀況。

至於治療方法，初期只需要對受影響的人作出基本的安慰及鼓勵。有研究指，大部分人受這類創傷會漸漸自動痊癒。假若傷者出現各種精神病徵，有很多治療方式，包括家庭治療及哀傷輔導。先尋找專業人士作合宜的評估，再作出適當的治療。實際的治療方法因人而異，如出現明顯生理或精神病徵，需要效用較快的精神醫藥，包括抗壓力、焦慮、憂鬱及助眠等藥物。嚴重的心理創傷者，需要特別治療方法，例如特別治療「創傷後壓力綜合症」的「眼動脫敏再處理」療法。若有自殺等危機的人，需要入醫院進一步治療。



向大埔火災殉職消防員及死者致哀，向死傷者家屬及受災的人致以深切的慰問。

- ❖ 原載於環球天道傳基協會「談天說道」專欄，蒙麥基恩長老（精神科專科醫生）同意轉載。

在當代基督徒的信仰生活中，許多信徒對靈修的認識往往停留在讀經、禱告和聚會等外在的操練上，較少觸及內心深處與上帝親密相交的層面。默觀祈禱，作為基督教一種古老而深邃的祈禱方式，為這樣的深度相遇提供了途徑。它不僅僅是一種靈修方式，更是一種生命取向，引導人超越言語與形式，在靜默與專注中經驗上帝的同在。

默觀祈禱（Mental Prayer）傳統源自於沙漠教父的教導，是在第三、四世紀發展出來的傳統靈修方式。當我們在出聲祈禱時，意念常常集中於言語和思想；而默觀祈禱則強調於內心專注與上帝的親密關係，從心出發親近神，開啟與神的連結，體驗神的愛與臨在。默觀祈禱屬於「被動式」的祈禱，在內在的靜默中，讓神為我們的生命帶來新的創造，進而生命被轉化。默觀祈禱包括意識省察、歸心祈禱、聖言頌禱、耶穌禱文等不同的方法。

默觀祈禱的重要條件是「安靜」，在祈禱的時候，將一切的事務和掛慮放下，在安靜中收斂心神，培養內心的平靜和安寧；另一個條件是「信心」，默觀祈禱邀請我們踏上純粹靠信心的道路，這條路要求我們堅持以安靜和靜默朝見神，不理會從中會得到甚麼。單單懷著信心，向神敞開自己，默然與所愛的神一起度過一段時光。

默觀祈禱並非擱置行動或消除思想言語，而是以信心和坦誠轉向神，剩下的就是神的作為了。我們得以進入這段神聖的關係，是因著神的恩典，不是因為我們所做或不做任何事。我們的責任只是以信心開放自己，向住在我們中心位置的神開放我們的身體、心靈和思維，如此，我們就住在祂裏面，祂也住在我們裏面。



默觀祈禱的流程包括了「靜止」(Silence)、「休息」(Rest)、「卸下」(Unloading)及「清除」(Evacuation)。首先「靜止」是讓身體的活動、語言和思念在安靜時都能停下來，但現代人卻很難坐下來不做事、不說話和不思考。所以，「靜止」這個過程可能已經需要一年半載或更長的時間才能做到。在這個階段，很多信徒已經覺得很難堅持下去了。

能夠靜止以後（至少經過一至兩年的恆常操練），整個人便會感到安然休息及神的同在，此為「休息」的階段。在此階段，如果生活上遇到挫敗，也能感覺神的支持和醫治，這是所謂的蜜月期。在蜜月期裏，我們會興奮、積極地與人分享心得，希望別人也同得好處，會到處做默觀見證或是教導別人練習默觀。蜜月期可能會維持一段時間，在此期間，不要以為自己已經得著了，否則會感到非常失望和灰心。

接著「休息」之後會發生的是「御下」：因為人鬆弛了，防衛機制也隨之放鬆，那些埋藏在無意識（Unconscious）裏很久的受傷情感、未被滿足的慾求會以思想、異象和回憶湧現，也可以說當我們越是邁向光明，黑暗就越被光照。不過這些思緒，比早期學習「靜止」時所遇到的更加深層和內在。此刻便會明白保羅為甚麼說「我真是苦啊！在罪人中我是個罪魁」。在這個階段很需要恆忍和信靠，因為所看見的是自己生命的黑暗。

如果沒有逃避，繼續操練，把意念匯聚於「神同在」的信仰事實上，再次表示對神同在的渴慕，讓自己的心回歸到此刻，認定光明、生命和仁愛的神在我之內，我又在神之內，那些埋藏在無意識的受傷的情感、未被滿足的慾求就會逐漸清除。當然這不是幾次或幾年的默觀就可以做到的，「清除」的階段是一生的過程。當我們觀看內住光明的神，我們自然看見自己也是光明的；當清楚看見自己是光明的，真我就會選擇在光明中不再受習慣性的思想、情緒、渴求所牽制，也不再被矇蔽，從而願意捨棄「老我」。如果一個信徒真有如此體悟的話，從個人成長的角度而言，他是在信仰上成熟健康、靈性上與神共融，人性生命就會散發出光明和仁愛。

基督徒若要靈性生命不斷成長，就需要了解靈性生命成長的阻力，同時亦要尋找靈性生命成長的助力。恆常操練默觀祈禱，可以提高內在的覺察力，在生活中敏銳神的同在和作為，讓生命活在神的帶領中，這就是默觀祈禱所帶來的轉化人心的力量。

現在很多商場已經有聖誕佈置，提醒人們聖誕節快要來臨了，正是要消費的好時機。不過，也有不少香港人會趁著這個節日計劃去旅行呢！基督徒也不例外。

自從信主耶穌之後，我每個聖誕節都在教會度過。最開心興奮是與教會一大群弟兄姊妹列隊走到街上報佳音，邊行邊唱聖誕歌曲，邀請路人一同加入唱歌，派單張給他們，且向他們傳福音；雖然拒絕的人多，留下來聽福音的人只是少數，表示信主的更是罕有，但傳揚天國福音的熱切興奮之情實在很激勵人心。這些片段成為美好的回憶，銘記於心。



本人自2016年3月中開始在禮賢會香港堂事奉，主要是推動傳道部事工。2020年，新冠肺炎病毒開始傳入了香港，全城陷入了陰霾，人與人開始有了距離，而且很多人的心靈

越來越孤單封閉！後來，大家有感而發，很想走出教堂接觸社區及送上小小心意和祝福，於是在當時未按立的周國權牧師帶領下，大家開始出去派禮包及傳福音，抱著的心態是要向社區實踐愛和分享主愛，不一定「得人如魚」。如是者，直到現在，傳道部每年都安排兩次外展遍傳，主要是在復活節和聖誕節讓弟兄姊妹有機會出去為西區社區人士送上真摯的祝福。意想不到，上帝卻給予我們肯定和祝福，使出隊人數一年比一年多，曾超過50人參加，每次都有一些人在街上決志信主，而且有幾個人願意到教會聚會，有二人已受洗，其中一人因年老病患已回歸天家，另一人仍在教會積極參與，成為大家向外傳福音的一劑強心針。

於2022年的聖誕節期外展遍傳中，我、楊雯姊妹和李艷琼姊妹成為其中一個隊伍，在般咸道社區會堂一帶傳福音，路上遇見一個面帶愁容的女士緩慢地迎面行來，於是我們上前向她傳福音；沒想到，與她交談間，她竟然灑下淚水



來。原來她有很多心事要傾訴，於是我們帶她到附近社區會堂外的花園坐下來聽她細訴。就在這天，張喜玲姊妹決志信主，然後，參加Zoom視象「信仰探討班」，後來再參加實體課程。在王啟蕃長老太太的悉心教導下，繼而升上「基本信仰班」；及後，再得到黃時嫻姊妹的個人栽培，於是穩步成長，常常出席教會聚會，並於2024年的聖誕節接受洗禮加入禮賢會香港堂這個家庭，而且她經歷主聽禱告的恩典，與家人和好。



感謝讚美主！讓我們可以透過外展佈道，為社區，為更多家庭送上一份珍貴的禮物，成為多人的祝福。使徒保羅說：「報福音、傳喜信的人，他們的腳蹤何等佳美！」（羅10:15下），一人得救，眾天使在天上也必歡呼（路15:10）！

★★★ 你想過一個有意義的聖誕節嗎？

今年聖誕節外展遍傳將於12月20日舉行，誠意邀你來參加。

祂降生了
聖誕節福音遍傳

12.20

- + 傳揚福音
- + 祝福社區
- + 操練佈道
- + 經歷聖誕

日期：12月20日(六)
時間：下午2:00-5:00
集合地點：來恩橋7樓

查詢：孔令文傳道 (電話：2589 4004)
報名：網上或傳道部攤位 (截止報名日期：12月15日)

於區內作街頭佈道及派發福音包

主日崇拜

10:00直播中堂，同日仍可收看錄影

12月7日	牧養自由題	講員自訂	梁錦華校牧
12月14日	活道查經系列	西4:7-18	周國權牧師
12月21日	生命成長系列	講員自訂	唐德明宣教師
12月24日(晚)	平安夜崇拜	講員自訂	李劉傳道
12月25日	聖誕節崇拜	講員自訂	張海燕傳道
12月28日	彼此相愛系列	彼前4:7-19	車綺婷傳道

教會祈禱會

12月3日(三)	晚上8:00 - 9:15	實體祈禱會	來恩樓8樓
12月10日(三)	晚上8:00 - 9:15	ZOOM祈禱會	網上
12月20日(六)	早上10:00 - 11:15	大團聚祈禱會	來恩樓8樓
12月24日該週	區區祈禱圈		
12月31日(六)	恩臨萬族祈禱會於除夕晚將暫停一次		



全年主題：

連於基督、以愛款待
結伴成長、宣主美德

為大埔宏福苑大火悲劇祈禱

主耶穌基督，祢是那位曾經降世為人、如今仍與我們同在、將來必定再來，帶來恩典與盼望的主！在這將臨期，我們仰望祢！願祢與每一位在災難中的居民同在，作他們的避難所、黑暗中的亮光，成為他們在極大患難中的力量與隨時的幫助。

主啊！求祢親自施恩憐憫所有在這次火災中身心受創的受苦者，醫治他們的傷痛；也紀念那些因痛失家人、親友或家園而深陷哀傷的居民。願祢親手扶助，使他們得著生活上的支援，特別是那些已無力重新安置居所的長者和家庭。

主啊！求祢祝福並加力給所有醫護、輔導及社福人員，使用他們帶給受災者所需的支援，成為祢安慰的器皿；又感動市民與信徒，以愛心同行，讓受災者在艱困之中經驗到人間的溫暖，在其中經歷祢的同在與安慰。

主啊！在這等候祢再臨的日子，願神的國度臨到這地，使一切受苦者得著平安和盼望。

奉主耶穌基督聖名祈求，誠心所願！