



延展、交棒、傳承

預苦期，苦？不苦？—— 如何預備進入預苦期

■林一君教師
天耀生命堂

「預苦期」(Lent)是指復活節前的四十日，源自一個字(Lencten)，意思為「春天」；另外，此節期亦稱為「四旬期」(即四十日的意思)，至於為甚麼是四十日呢？原來傳統的解釋是取自聖經福音書中，耶穌基督在傳道工作之前，退到曠野四十日禁食祈禱，並勝過魔鬼試探的事情。故此，西方的教會傳統會於這時期守齋禁食，這時期亦被稱為「大齋期」，目的是藉這段時間靈性上的操練來反省律己，以跟隨上帝的教導，強化信徒的屬靈生命。預苦期的首日稱為聖灰日

(Ash Wednesday，又名聖灰星期三)，由此日起計至聖週六(即復活前夕星期六)，不過，由於「主日」是慶賀耶穌基督復活的日子，所以預苦期這四十日並不包括期間內的六個主日。

預苦期是教會準備迎接耶穌基督復活的重要節期。那麼，我們又如何預備進入預苦期呢？其實可從教會的

禮儀與空間、個人的心態與行動等方面來預備身心靈進入預苦期。

教會的禮儀與空間

預苦期從聖灰日開始，部分禮儀教會在此日舉行崇拜，程序中設有聖灰禮或塗灰禮。會眾被引領到聖壇前，由牧者以去年棕枝主日餘下的棕枝燒成灰燼，再混合橄欖油而成的聖灰，以十字架記號塗在各人的前額上或手背上，表明我們是屬於那為人死在十字架上的耶穌基督，與祂同受苦同釘十架，並以悔罪的心來開始這段為期四十日的預苦期。

教會的空間設計，如聖壇、節期布等以紫色為主色，提醒我們本是一群蒙恩的罪人，需徹底反省悔改，並仰望基督的拯救。除節期顏色外，這段期間最重要的標記就是十字架，耶穌基督為我們的罪被釘死在十架上，因著祂的犧牲及拯救使我們能與上帝和好。此外，荊棘、釘子、苦路十四站畫像等有象徵意義的物品，也能幫助我們更深體會基督的受苦。

個人的心態與行動

教會最初設立預苦期，是希望給予準備在復活

提要：
世紀飯局——
歡迎包樂年牧師
主題：預苦期，苦？不苦？
p.5

節接受聖洗禮的信徒，或曾經被教會逐離而又希望重回教會的人一段安靜默想的時期。期間，準備加入教會者需禁食、禱告、克己、靜思、悔罪，並要操練對上帝的信心，這樣的預苦期是很苦嗎？現在，卻不然了。

今天的教會，預苦期已不再單單為準備加入教會的人而設；反之，每一個教會年中的預苦期是重新提醒信徒默念基督的受苦，並再一次在迎接基督復活前操練屬靈生命。預苦的本意仍在，只是不再單單強調犯罪和苦痛，而是藉著禁食、禱告及悔罪等操練，一方面操練自己的靈性，體會與基督一同受苦，感受上帝對世人的憐愛、寬恕與恩典；另一方面是藉著禁食、割捨與克己的親身經驗，體會貧乏者的需要。

進入預苦期，鼓勵信徒懷著節儉簡樸的心態，凡事要節制，每天讀經祈禱，以預苦期靈修集或屬靈讀物進行靈修，因上帝看重的是人內在的心思意念，故不需要刻意迴避與人同樂，只要適度和適量便可。

預苦期強調克己禁食，而禁食是指個人有意識地停止進食某些食物或飲料，當然亦可解作暫停進食指定的餐膳，如午餐，用省下來的時間祈禱。現代對禁食有進一步的詮釋，亦可解作禁戒或暫停一些我們喜好的活動，如旅遊、看電影等，轉而把身心專注投放在默想基督當中。因此，禁食只有一個目的，就是把身心靈貼近上帝，以尋求更明白上帝的心；絕不是炫耀自己怎樣屬靈和敬虔，更不是任何的減肥計劃。

「預苦期奉獻運動」為的是讓我們在主裡一同記念為我們受苦、受死和復活的主耶穌基督。在此期間，信徒藉著參與此運動，將減少吃喝玩樂而省下



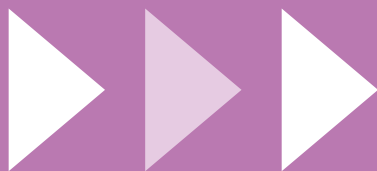
來的金錢，用來調濟在世被忽略的貧苦人。我們可每週選一餐以上禁食禱告，悔改自省，思念基督，把原本預計用在飲食或娛樂休閒的金錢，放入「預

苦期奉獻運動立方盒」或自製的小錢箱作為奉獻，在預苦期結束後，把奉獻用以捐助或關懷貧乏和受苦的群體。

「他（耶穌基督）本有上帝的形像，卻不堅持自己與上帝同等；反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；既有人的樣子，就謙卑自己，存心順服，以至於死，且死在十字架上。」（腓二6-8），就讓我們一起預備身心靈進入預苦期。 **ELCHK**

預備進入預苦期的一些參考建議：

1. 參與聖灰日崇拜中的塗灰禮；
2. 參與預苦期有關的默想祈禱會；
3. 從聖灰日開始禁食，例如：
 - 餐膳：每日減其中一餐或兩餐；
 - 飲品：暫停或減少飲用刺激性飲品、汽水或酒，轉為果汁或清水；
 - 食物：暫停或減少喜愛的零食或某類食物，或從肉食轉為素食；
4. 暫停或減少非必要的娛樂活動；
5. 多閱讀聖經或靈修讀物；
6. 多祈禱多反思，默念基督；
7. 參與「預苦期奉獻運動」，把零錢放入「預苦期奉獻運動立方盒」；
8. 保持清心簡樸的心態生活。



預苦期的親子活動

■朱健倫牧師
頌恩堂

教會年的預苦期不計其中的六個主日，共有四十天。選取四十天是因為主耶穌在曠野四十天受魔鬼試探，沒有吃喝，之後才開始傳道事工，於是就取其四十天。這節期提醒我們，要想到自己的罪惡都由基督擔當了，我們應該在這期間深切悔罪，禁食禱告，更藉禁食所省下的金錢，用來調濟有需要的人。

頌恩堂會眾的特色，是有很多兩個或以上孩子的家庭。平日家長忙於關注子女的學業，未必有空與他們談及信仰，教會便藉主日的聖道和聖禮牧養他們；又於教會節期，趁機把信仰融入他們的家庭生活中，預苦期就是一個好機會！頌恩堂每隔一年，都會參與由「世界宣明會」舉辦的「饑饉10/20/30小時」，鼓勵家庭在預苦期期間少吃一至兩餐，或普遍吃得清淡一點，同時要家長向孩子講述導致世界有貧乏者出現的原因，認識貧窮人的需要，藉此反思生命，學懂感恩及知足，並以基督的愛祝福有需要的人。

為方便活動進行，教會在預苦期前先給每個家庭派發一個紙製奉獻箱，家人把每次禁食或吃得清淡而

省下來的金錢，隨即放入奉獻箱內。另外，為了讓家長及孩子記得這預苦期的意義，預苦期的講道會提及「與受苦者同行」的內容，並在每次崇拜後的「家事報告」中宣佈這活動，期望提醒家庭持守「受苦」的心志，直到復活節為止。復活節後各家庭都把奉獻箱帶回教會，教會會把全部收集得來的款項轉交世界宣明會。轉交後會向會眾報告籌得的金額，並代表宣明會多謝大家的努力及付出！

除了參與宣明會活動外，教會也曾參與派飯給露宿者及探訪長者等活動，鼓勵家庭參與，這不但是實踐信仰，也是很好的親子活動，與孩子一起身體力行地見證主愛。 ELCHK



活出預苦期真義

■ 訪問及整理：陳煥芝姊妹
馬鞍山真理堂

小時候在教會已認識鄭彭卓英姊妹（人稱鄭太），一直覺得鄭太忠心愛主，持守真理，謙卑事奉，是個賢德的婦人。鄭太於七、八歲就跟隨父母上教會，當時家貧，去教會能獲派麵粉，於是一家就在信義會真光堂聚會，後來經教會牧師介紹而認識祖文銳牧師。之後真光堂結束，他們就加入真理堂；及後因擴堂就來到馬鞍山真理堂聚會。六十一個年頭一直在信義會禮儀教會長大的她，如何看預苦期呢？這次特邀鄭太分享渡過預苦期的心路歷程。

以往，牧師教導信徒在預苦期中要清心寡慾，減吃喜愛的食物，減少多餘活動，好讓自己免去太多慾望；但鄭太不太認同這一點，她認為人表面做的沒多大意思，上帝看的是人的心。近十年八載，鄭太也持守預苦期，但不是減吃或減活動，而是由聖灰日開始至受苦節四十天，每天都誦讀詩篇五十一篇，當中對經文「上帝啊！上帝啊！」感受特別深。她透過這篇禱文對上帝發出呼求，省察自己的罪，求聖靈帶領每天的生活，保守自己不落入世俗化中。預苦期間，藉著多禱告，覺得自己與主的關係更親密，心意朝向主更多。再到受苦節，讀到詩篇二十二篇的苦路歷

程時，她很多時都會流淚，深有感受，「可能我年紀大了，體會多了，加上兒女已各自成家，自己獨自生活，很多時更加覺得要與主同行，堅定地倚靠上帝過每天。

鄭太以前並不太認識信徒在預苦期要預備甚麼，她年青時在一個天主教家庭打工，見該家庭夫婦從小教導孩子在預苦期守大齋期和小齋期，覺得這是一個很好的教導，讓小孩子從小就認識耶穌為我們受死，故此她從前就已帶年幼的兒女參與立聖餐日和受苦節崇拜。現在由聖灰日開始，她就會提醒孫兒要記念耶穌基督預備受苦受死的經歷，同時也很感恩孫兒在基督教學校讀書，很多聖經知識也能從學校裡學到。

與鄭太交談中，聽她多次提到要親近主，多讀經多禱告，並要持守敬拜主的生活，視每次崇拜都是最後一次。實在能感受到姊妹對信仰的認真，對上帝的敬畏，她確實是我們的學習好榜樣。願主大大祝福姊妹的生活，每天倚靠上帝，繼續走這條恩典之路。

ELCHK



左起：蓋英魁牧師、
包樂年牧師、曹瑞雲
牧師及謝約翰牧師

世紀飯局—— 歡迎包樂年牧師

■ 呂慶棠牧師
元光堂

二零一八年十一月六日中午，本會三位已榮休的監督：謝約翰牧師、蓋英魁牧師和曹瑞雲牧師，先後到達真理堂對面的中菜廳，迎來的是已屆八十高齡的前芬蘭信義差會總幹事包樂年牧師（Rev Seikku Paunonen）。他是我們的老朋友，老同工，是長期以來合作無間的好同工。

包樂年牧師於一九六八年由台灣被調派至香港，策動芬蘭信義差會在香港的事工。自此，雖曾被分派到不同崗位，但一直到二零零二年從差會總幹事崗位退休為止，他均與本會緊密地同工，合作從未間斷（曾與包牧師一起合作的，還有已故的吳明節監督。）

本會立會之初，主要是由美國信義差會所支持。上世紀六十年代後期才有挪威和芬蘭的差會加入。此時本會推行十年自養計劃，發展進入穩定期。北歐差會此時的加入，無疑是在本會已有的事工之外添加了另一層次的發展。

芬蘭差會在香港建立的事工策略是宣教與服務並行。除了靈愛中心（戒毒康復中途宿舍）及北區外展服務之外，所有服務單位均設有堂會。全部事工先後融入本會，擴展了本會的傳道及社會服務。

席間，幾位老朋友簡單寒暄之後就細數往事和彼此代禱。

「多謝包牧師的鼓勵和支持，讓本會可以開展泰國宣教事工，成為泰國信義差會的一員。」（謝約翰牧師）

「我們馮鑑社會服務大樓的建設，芬蘭差會也出了不少人力和物力。」（蓋英魁監督）

「我們在內地的扶貧助學，差會本可以獨自進行，但他們主動地邀請我們加入，支持我們，與我們一起同工。」（曹瑞雲牧師）

「香港是我的家，香港信義會是我的教會，她每天都在我的禱告中。」（包樂年牧師） ELCHK

包樂年牧師簡歷

- 1961-1968 芬蘭差會（台灣）宣教士
- 1968-1975 芬蘭差會（香港）主席
- 1975-1985 芬蘭差會亞洲幹事
- 1985-1986 芬蘭差會（香港）主席
- 1986-1997 芬蘭差會亞洲幹事
- 1997-2002 芬蘭差會總幹事



東島 向同路人發出呼籲

東島喜樂堂是位於創啟地區的一間年輕教會，教會雖面臨不少限制，然而上帝賜給教會有與民同樂的愛心，就像在重要節期，擺上十圍的晚宴慶典，免費接待街坊慶祝，內中有唱歌，一方面是街坊的活動，另一方面讓街坊認識教會，這活動深受歡迎和接納。

本部重要的角色是與當地教會配搭，透過服務來支援教會的青少年，使他們得著有系統的訓練而成長。現將過去部分服務隊員的體驗與大家分享，讓大家認識我們在喜樂堂的事奉：藉著青少年營，把門訓的主題分成若干年的編排；也有大專生的華語和英語學習，並於課餘時間探訪學生的家庭；更有主日兒童的英語和華文識字班，以及執事的退修會。除了每年服務探訪隊的事奉，我們資助喜樂堂在兩方面的需要：資助一位青年事工傳道，以發展青年福音工作；另方面提供「助學金」，讓該堂的清貧大學生得以完成學業，以圖日後回饋教會和社會，為教會的明天奠下發展基礎。

我們在此呼籲和招募同路人，你的參與及支持，可讓創啟地區的教會和青少年早日看見盛開的福音花。

邁向無限

■ 曙光
主恩堂

「人生何其有限，但只要突破一點點，就可邁向無限。」我在今次服務中看到兩點，若生命放在上帝手中，真是邁向無限，這是十分興奮的事。

今次我們配搭喜樂堂，協助帶領第一屆青少年成長營，主題是“Be Happy Be You”，二十多位營友

■ 整理：陳志強牧師
靈康堂



穿著粉紅色團衣，精神抖擻，朝氣勃勃。我們藉不同的遊戲活動，塑造這群青少年在家庭、學

業、朋友、愛好和夢想各方面走向正面方向，讓他們活出一個開心的童年，在愛中成長，大膽勇敢向著他們的夢想進發，邁向無限，夢想成為醫生、老師、東島國父，更有四位少年人希望成為傳道人或女牧師。

在期間，有機會探訪一位執事的蛋糕店和製造廠，店內所製作的特色蛋糕也是馳名的。晚上去探訪他剛患病的媽媽，在祈禱時，電視機竟然突然關閉，我們可安靜地祈禱，在場的每位都對這事情驚訝，相信只有聖靈知道。讚美主！

彼此相愛

■ 劉樂施姊妹
元朗生命堂

再次踏上東島，探訪和參觀當地兩間華人教會，在第一間教會見到幾位滿有爱心的年青義工服務兩班兒童，做手工、背金句、唱詩歌、吃茶點，玩得不亦乐乎。看到一位小朋友遲到，但懷著興奮雀躍的心情跑上樓梯，面帶喜樂笑容走進課室，真令人感受到上帝的奇妙作為。另外，參觀了當地一間最大的華人教會，短暫的探訪時間，已看出他們做事認真，以愛心事奉。教會的傳道同工和執事們齊來迎接，大家在主愛裡互相交流牧會心得，全心投入教會事奉，使我們



獲益良多。

兩天的退修會，使我們認識團隊以愛心彼此建立，互相配搭，透過遊戲學習服從指示的重要性；以詩歌讚美主，彼此代禱，加深認識，以愛心相連，在經文中明白上主的旨意。感謝主，我們能親近大自然，逛海灘、看日出、上高山，全是主的大愛和恩典。

青年服務隊員參與喜樂堂的教學交流，教學相長，得益不淺。看見學生增多，建堂的需要迫切。小朋友參與教會的事奉，在愛中成長，建立歸屬感，日後可培育他們成為信徒領袖。當地教會確實面對場地及事工的種種限制，願主繼續一步步帶領堂會成長，根基堅固，也衷心感謝他們的愛心接待。

「你們若彼此相愛，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」（約十三35）

愛的呼喚

■陳橋森教師
靈康堂

這次是我第一次去東島，我對這地認識不多，感到有點陌生。這次有機會與幾位隊員一同實地探訪和體驗，確實是基督對我愛的呼喚，令我感恩不已。這次旅程讓我認識了當地的教會同工，並能服務當地一群青年人。

我們支援當地教會舉辦青少年的教學活動，當地教會招募了二十多位青少年參加，其中部分是新朋友，透過信徒介紹，應邀參加，這是基督的愛呼喚他們。他們積極地參與活動，雖然我們原是互不相識，他們卻願意主動分享自己的成長故事。我們在這幾天的互動中建立了一份情誼，願這群青少年繼續在基督裡成長。

當地教會資源有限，經歷了更替變遷，見證他們

在基督的愛裡茁壯成長，從基督的豐富裡，領受恩典，而且恩上加恩。

驚喜和鼓勵

■黃紹蘋姊妹
鴻恩堂

我和三位來自不同堂會的朋友，以及領隊，一同探訪了東島的教會喜樂堂，協辦一個三天的青少年營會，內容包括探訪和文化遊覽等等。

在這次服務的籌備過程中，很高興能與香港來自不同堂會的朋友交流，在幾次集訓中，隊員態度認真；在營會進行時，大家的支持和鼓勵令整個營會更加順利，我也學懂如何事事倚靠上帝，看重禱告等等，令我在屬靈的事情上有不少反思。

感激喜樂堂的一對傳道夫婦一週以來的協助和意見交流，我在這次服務中感受到他們對當地青少年的關愛，特別是對年輕人的了解和熱心，令我印象十分深刻，亦鼓勵我思考如何更好地服侍本教會的青少年。

這次的服務令我有許多驚喜，其中一項是營會的參加人數。我們到達當地，才得知人數比預期多了不少。起初我們十分擔心預備不足，但藉著禱告和倚靠上帝的幫助，感恩大家都很投入參與，互有默契；更看到他們有興趣瞭解聖經和各方面的知識，令我很感動。希望大家繼續為當地青少年的成長禱告。

另外，感恩當地教會有不少青少年對教會事務有很大的心志，其中有幾個更以成為女牧師為目標。希望這份渴慕主的心能陪伴她們成長，而喜樂堂亦能伴隨著這班年輕人在主裡繼續茁壯成長。 ELCHK



「119大步走」花絮

■ 龐英傑教師
青衣靈匠堂
六十五周年會慶籌委會成員



踏入本會六十五周年會慶，第一炮活動就是「119大步走」步行籌款活動。經半年籌備，這活動已於一月十九日順利完成！在此感謝總辦事處、社會服務部各位同事及各位義工的付出，使活動得以成事。當我們處於迷茫的時刻，他們的支援使我們有信心繼續構思並落實計劃。



雖然我們只能在起點和終點觀察比賽情況，但看見一眾參加者投入參與，我們頓時放下心頭大石。這是因為我們構思各站地點和任務內容時，擔心太過複雜會使人失去興趣；太過容易則令人索然無味。從成績來看，活動難度設定一環是令人滿意的，不少隊伍在六個區域內完成了四個，多數選擇放棄兩個比較「偏遠」的地區，這可算是「主流」的選擇。而勝負分野正正在於這兩個區域，好幾個隊伍只要多去其中一個「偏遠」區域就能和第二名同分了！驚喜的是，冠軍隊伍到達了所有地點並完成所有任務！



作為活動設計者，我們欣喜有隊伍能「100%通關」，但更希望參加者用心體驗各項任務，去認識本會服務對象的需要，增加我們對服侍社區的熱忱。眾多活動當中最具代表性的應是長者體驗：戴上使人看不清楚的「加料」眼罩，綁上使人難以行動的沙包，然後要做各樣不同的家務……有些我們看為輕而易舉的事，對行動不便的人來說卻是十分艱難。社會中還有許多等待援手的人，我們有否看見他們的需要並作出回應？透過活動激發參加者關顧他人的熱心，才是這次活動的真正目的。 ELCHK

- 19. 01. 2019 -

2018 傳愛行動

■ 2018 傳愛行動工作小組
社會服務部

本機構於二零一八年十月至十二月在全港八區（包括荃葵青嶼、元朗、屯門、北區、沙田、港島、九龍及將軍澳區）舉行的「傳愛行動2018」已經圓滿結束。是次活動的主題為「傳愛行動，讓愛走動」，期望建立堂社合作的平台，在不同社區透過不同的活動，例如探訪、工作坊、嘉年華、競技、表演、分享、聚餐等，於社區內共建關愛文化。

二零一八年十月二十七日，首項活動「傳愛大步走」於葵荃青嶼區內展開，當天邀請了區內信義會堂會教友、學校學生家庭，以及社會服務部同工及服務受眾參與。參加者以隊制形式，在區內接受各項傳愛任務，完成傳愛之旅。

今年各區的傳愛活動，融入了不少社區特色和需要。在大埔區舉行的「大埔墟市日」就提供了機會讓婦女製作花茶，發展所長，同時舒解社區人士的緊張情緒和壓力。港島區則舉辦了「讓愛走動巴

士巡遊」，讓義工和參加者由西營盤及柴灣出發，乘坐開篷巴士在港島區內巡遊，最後於中山紀念公園匯合，舉行「傳愛行動感恩會」。元朗區舉行的「元傳愛」，透過家訪元朗及天水圍內的家庭和籌辦聖誕市集，將關心、生活必需品和玩具送到社區人士手上。九龍區的「專業培訓中心」導師教授「鴻恩堂」十多位教友「愛心大笑操」的技巧，隨後在院舍及社區內以「大笑操」為院友及社區人士帶來歡樂。屯門區則組織了十七隊超過一百三十人的「傳愛種子」，透過完成各種任務，在屯門區向各街坊傳遞關愛信息。

為期三個月的「傳愛行動」共吸引了接近四千名參加者，參與人次超過七千，推行項目共二十五項。正如我們的主題「傳愛行動，讓愛走動」，期望傳愛行動能帶動參與者繼續於社區上傳播關愛信息，共建關愛文化。 ELOHK



信義脈搏

傳道牧養部

「平等機會政策」訓練講座

日期：2019年3月28日（四）
時間：晚上7:30至9:45
地點：真理堂禮堂（油麻地窩打老道50號）
內容：防治歧視、性騷擾、中傷等行為發生
講員：束健銘大律師（前平機會總主任）
對象：本會教牧同工、長執、常務委員及堂會領袖
報名：把報名表寄交：油麻地窩打老道50A信義樓四樓「傳道牧養部」，也可以傳真（23887539）或電郵（info@elchk.org.hk）形式交表。

截止報名：2019年3月22日（五）
詳情：瀏覽本會網頁www.elchk.org.hk（最新消息）
查詢：總辦事處羅牧師（2388-5847）

信徒培育部

1. 講座：教會的公共角色

日期：2019年3月15日（五）
時間：晚上7:00至9:00
地點：信義樓五樓禮堂（油麻地窩打老道50A）
講員：歐偉昌牧師（本會牧師團時事關注小組成員，長沙灣堂堂主任）
內容：講座、Q&A
對象：本會信徒
費用：免費（當晚備有道聲書攤，可即時購買《教會在公共空間的參與》一書）



名額：90人（額滿即止）
截止報名：2019年3月4日（一）
詳情：瀏覽本會網頁www.elchk.org.hk（最新消息）
查詢：總辦事處王小姐（2388-5847）

2. 聲樂訓練班（中級）

日期：2019年5月8、22、29及6月5日（週三，共四堂）
時間：晚上7:30至9:30
地點：信義樓五樓（油麻地窩打老道50A）
導師：羅紫盈女士
英國倫敦大學皇家霍洛威學院碩士（聲樂演唱）、香港浸會大學聲樂學士（演唱及教學法）及現任信義會管弦樂小組指揮
內容：以小組形式教授學員進深掌握呼應用、聲音咬字、改善音色及樂曲演繹等技巧
對象：曾參與本會聲樂初班之學員或曾於外間接受聲樂基礎訓練之本會信徒。

費用：每位港幣800正
名額：10人（額滿即止）
截止報名：2019年4月26日（五）
詳情：瀏覽本會網頁www.elchk.org.hk（最新消息）
查詢：總辦事處王小姐（2388-5847）

青少年部

1. 青年敬拜分享會

日期：3月10日、4月14日、5月12日、6月16日及7月14日（每月第二個主日，除6月外）
時間：下午4時至6時
地點：信義樓五樓禮堂（油麻地窩打老道50A）
目的：藉敬拜親近上帝，以分享連繫人，匯聚信義青年唱詩讚頌上帝之恩，也藉音樂表達對上帝深恩的回應，見證分享，互相勉勵。



費用：全免，毋須報名
詳情：瀏覽本會網頁www.elchk.org.hk（最新消息）
查詢：總辦事處王小姐（2388-5847）

2. 招募多媒體團隊成員

為完善與本會會友之間及對外的資訊交流，本部有意籌組一個多媒體團隊，建立Facebook專頁去宣傳本部的活動事工及為本部建立更活潑的形象，同時亦為本會青少年提供一個資訊平台，更快更容易去獲得未來各項活動的資訊。現招募以下成員：

1. Facebook 專頁管理員
2. 攝影師（攝影）
3. 攝影師（拍片）
4. 記者

誠邀各位有心又有恩賜的弟兄姊妹加入，盼能與各位一起服侍教會！請聯絡本部部員戴景豪弟兄（9435-4812）查詢或報名。

大眾傳播部

道聲出版社

【最新推介】

兒童崇拜教材系列丙年《童心飛躍2：信仰互動教材》現已出版。這套兒童主日崇拜教材採用教會年之三代經課經文為主軸，全套一共分為三年（教會年：甲、乙、丙三年）。詳情：<http://bit.ly/childws-CB>。

【講座】

2019年3月9日（六）下午3時於主恩堂舉行「說故事的人」向孩子說故事技巧訓練班2019，費用\$120。報名瀏覽：<http://bit.ly/2RLJzXk>。

2019年3月16日（六）上午11時於信義樓五樓舉行「剪紙與靈修」工作坊：介紹和實踐《信徒箴言》靈修操練、剪紙工作坊，費用\$50。報名瀏覽：<http://bit.ly/2t04NGz>。

2019年3月30日（六）下午3時於信義樓五樓舉行「上帝賜給人的節期」系列講座：介紹以色列的逾越節，內容包括認識逾越節及筵席示範，費用全免。報名瀏覽：<http://bit.ly/2EWmbDn>。



2019年4月6日（六）下午3時於信義樓五樓舉行「上帝賜給人的節期」系列講座：介紹以色列的秋季節期，內容包括認識上帝賜給人的節期及以色列節期對基督徒的意義，費用全免。報名瀏覽：<http://bit.ly/2EWmbDn>。

2019年全年講座安排，定期更新，詳情請瀏覽：<http://bit.ly/2r2pxww>。

【道聲招聘】

誠邀具事奉心志，熱愛閱讀的基督徒應徵門市兼職。查詢請致電 2388-7061 聯絡張小姐。

總辦事處招聘

	職位
海外宣教部	助理行政幹事

堂會招聘

	堂會	職位
1.	道恩堂	傳道同工
2.	活靈堂	傳道同工
3.	信望堂	傳道同工
4.	尊聖堂	堂主任 / 傳道同工及傳道幹事
5.	元朗生命堂	傳道同工及行政主任
6.	主恩堂	傳道同工及幹事
7.	平安堂	傳道同工
8.	沐恩堂	傳道同工
9.	元光堂	幹事
10	真理堂	會計幹事及工友

詳情請瀏覽本會網頁，或掃描QR碼觀看。招聘所收集的資料只供招聘用。



編者話

復活節是教會非常重要的節期，而由聖灰日至復活節的四十日，在教會年曆被稱為「預苦期」，究竟今天的信徒應怎樣進入這個特別的節期呢？從理解節期的由來和教會與個人的預備，並藉著兩間堂會的牧者和信徒的經驗分享，讓信徒在身心靈上作出更好準備，從而活出預苦期的真義，體驗基督為人受苦捨己的大愛。

預苦期靈修——

就不致心灰意懶了

■張振華監督

預苦期是早期教會制定年曆時定下的一個節期，參照主耶穌在曠野四十天受撒但的試探而制定四十天的操練。在預苦期之中，我們知道主耶穌死在十字架上，他在死亡之前更受盡痛苦，這些痛苦包括生活潦倒、顛沛流離、被冤枉、出賣、毆打、唾罵、戲弄，受盡各種煎熬，最後羞羞辱辱的被釘在十字架上。

主耶穌一生的受苦受難有甚麼信息啟迪我們？主耶穌的受苦使我們聯想到其實他是「道成肉身」的道，就是上帝，但他卻不以自己為上帝，反倒虛己，取了奴僕的形象，成為人的樣式，且死在十字架上。然而他這樣做的目的，就是遵從父的吩咐，來到世界，誠然擔當我們的罪，背負我們的過犯，最後，以羔羊被殺的形式完成救贖。主耶穌是有使命地來到世界，自己最終要死去，但他並不是一下子就死去，而是要經過三十三年道成肉身的限制，並在最後三年經歷人性最醜惡的對待，也要掛在恥羞的十字架上，這才死去。

主耶穌向我們示範了怎樣作上帝的僕人，我們要知道自己的一生要達成甚麼目標，而在達成目標的過程中一定有很多困難苦楚，所以我們就要定睛在主耶穌身上。我們要知道，縱然「道成肉身」的道也受苦吃苦，我們自己也就當學效主，背負重擔和苦難。世界上若沒有人甘願背起苦難，這個破落的世界難道可以自行被轉化而分別為聖嗎？我們作為傳道者和基督徒，就是要背起世上的困難痛苦，使人得福。預苦期

就是一個節期，讓我們堅定人生的目標，並操練自己受苦的心志。

基督徒不一定要吃苦，也用不著自己刻意吃苦，但我們必須要有受苦的心志。有受苦的心志表示自己預備了受苦而不退縮，這裡所說的受苦也包含很多意思，包括在服侍時要面對歷史遺留下來的難題；別人對你的誤解；自己犯錯帶來的麻煩；牧養的工作耗盡心力體力，使你寸步難行。然而走了這麼多年，我覺得最苦並不是面對困難事情的苦，而是面對那些給你苦害的人心靈裡的困苦。我們要背負的，不單是事情的困難，也有別人心靈的受創、孤獨和焦慮。我們要預備好自己，傳道工作的重點就是背負重擔，這重擔不是工作量，而是很多很多很沉重很沉重的心靈。

但我們也必須謹記，當主耶穌死在十字架上之時，上帝卻將他升為至高，賜給他那超乎萬名之上的名。這個結局的意義，是叫每個人都有盼望，為真理正道而吃苦的人，最終必得著稱讚。這真是要從信心之中才可遙看得見。那些只在今生期望得著稱讚的人，根本沒有信心的眼睛看得到將來的榮耀，以致得到今生的稱讚就「收貨」了，

現在受苦而又看得見將來得榮耀的人，又怎會介懷那小小的被誤會、出賣、嘲笑和戲弄呢？「你們要仔細想想這位忍受了罪人如此頂撞的耶穌，你們就不致心灰意懶了。」（來十二3）**ELCHK**