

閱讀是一項複雜的活動

「閱讀」有何意義？」是一個複雜的問題。複雜在於，「閱讀」這一活動本身不是一件穩固不變的事件。因此，在不同時代、不同處境提問，理應有不同的回應。踏入廿一世紀，社會心理學家海德特（Jonathan Haidt）形容，現今是一個失控的焦慮世代，一個由手機主宰童年的時代。這一代孩童長大後，逐漸出現社交障礙、注意力碎片化、手機成癮等問題。在這時代推動閱讀並不容易，出版不能故步自封，漠視時代的急速轉變；與此同時，我們不能約化問題。將書本電子化，其實只是舊酒換上新瓶的緩衝之計。我們應如何面對這複雜的問題？

閱讀是超越純粹資訊的活動

隨著科技發展，文字不是知識傳遞的唯一途徑，現代人更容易被影像、影片和聲音吸引。然而，這趨勢不能取消文字閱讀的價值，因為閱讀本來就不是一項純知性的體驗。閱讀的過程需要翻開書本、觀看、思考，它是一項感官與頭腦、感性與理性進行交互作用的活動。因此，閱讀不但能培養專注力，更能整合人的身心靈狀態。在這資訊爆炸的時代中，更能凸顯閱讀是一項超越純粹資訊的活動。

今年在**第四十屆基督教聯合書展**中，我們便嘗試於展場設置「書目療法」的活動。**書目療法（Bibliotherapy）**是透過閱讀特定方向性的書籍，引導讀者解決個人問題、心理困擾，從而抒發情緒，並促進自我成長的方法。[1]此方法鼓勵讀者藉由閱讀尋找共鳴、釋放情緒，並從中獲得療癒，甚至啟發。它可應用於個人或團體，針對個人、家庭或社會層面的問題提供輔導。是次活動，我們希望跳出閱讀作為資訊吸收的框框，期望引發讀者與書本對話。



城市靈修教會體驗



第四十屆基督教聯合書展

閱讀是開放對話的活動

同時，FES Press在是次書展推出全新系列——**輕神學**。其設計旨在以「輕巧而不輕率」的方式，引領讀者走進神學世界。為配合現代人閱讀碎片化的習慣，編輯特意於每章起首設「全文主旨」，章末提供「關鍵詞釋義」，期望能幫助讀者快速掌握全文大意。系列首項出版**《聖禮》**，由總幹事蔣文忠博士撰寫。全書共分為六章，助讀者扼要掌握歷史中的神哲學討論和爭議，展示如何神學地理解聖禮的意義。我們期望此系列能成為信徒或學生舉辦讀書組的文本，藉此凝聚閱讀的群體，引發信徒對神學的興趣，讓每位信徒都能藉著閱讀，參與神學對話的空間。



註：
1. 寺田真理子著：《療癒身心的書目療法》，黃詩婷譯（台灣：墨刻出版，2021），第二章。



龍彥文
文字部主任
fay@fes.org.hk

FES 通訊 NEWSLETTER
香港基督徒學生福音團契
中學生及大專生事工
CATCH基督徒中學生雜誌
FES Press、福音閱覽室
香港基督徒畢業生團契 GCF、小息空間
香港基督徒護士團契 NCF
香港基督徒醫生及牙醫團契 CMDF
總506期
2025年12月-2026年1月

© 版權所有 不得翻印



播道會恩福堂聖誕書籍及禮品展



浸會大學福音週書攤

FES 通訊 NEWSLETTER
2025年12月-2026年1月
總506期


P1 閱讀是一項複雜的活動


P2 在變化中繼續……


P3 Pataag us Padayon
——EAGC 2025回顧


P4 在重擔之下得著更新
——柬埔寨與香港學生的經歷

香港基督徒學生福音團契
Fellowship of Evangelical Students(H.K.)Ltd.
香港九龍長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓
11/F, Cheung Lee Commercial Building, No.137-143
Cheung Sha Wan Road, Kowloon, Hong Kong
FES通訊網上版
電話 Tel | (852) 2369 8511
傳真 Fax | (852) 2367 4694
電郵 E-mail | info@fes.org.hk
網頁 Website | www.fes.org.hk

◎ 編輯委員｜蔣文忠、黎家雯、貝美儀、溫鎔欣、鍾礎熙
◎ 設計及製作｜FES總辦公室





本通訊採用無氯漂白及可持續森林認證紙和環保油墨印刷

在變化中繼續……

今個學期，大專部開展了以下三個小組，分別從聖經、社會思考及靈修操練三個面向，幫助學生繼續發掘信仰資源，推動信仰反思與實踐。

【聯校查經組——耶利米書】

我們與學生一同查考耶利米書，理解舊約神學在不同年代的更新及改變，思考在幻變的世代中如何更新我們對神學與信仰的反思。

本來我對耶利米書沒有特別深刻的印象，對耶利米的認知也停留在《耶利米哀歌》的「哀」字。可是今次活動卻讓我發現耶利米是一個關顧型，甚至是像高敏感的人。在這次查經組中，我獲得不少當時舊約價值觀的補充資訊，如申典神學和皇家意識神學是甚麼。小組查經中，最深刻是經文不斷出現「我」這字。有時這是指向耶利米，有時則是耶和華，甚至有時不清楚指的是誰，更感覺可能是指著正在閱讀的自己。

摘 教大學生



【耶穌在公共：結構性的罪】

本學期的【耶穌在公共】以「結構性的罪」為主題，幫助學生發現社會中隱而未見的罪，思考信徒如何以回行動來回應。



要說甚麼遊戲最能令人體會結構性的罪，「大富翁」應可上榜；而比「大富翁」更邪惡的，理應是各人的資產在開局時就已分出三六九等的「大富翁」。遊戲中，面對永遠在割地賠款的玩家；現實中，面對被社會結構壓垮的輸家，基督信仰對他們所給出的答案，難道真的只是一句「認命吧，等死後上天堂就能申冤了」嗎？

然而，我們透過桌遊、閱讀、討論，讓我看見聖經不僅應許了彼岸的天堂樂園，更赤裸裸地展示「英雄人物」的背後一面——姦虜我詐、黨同伐異、橫徵暴斂、壓榨底層、輿論操控……好一個日光之下無新事！

置身於結構性罪惡中，對於我們這些基督徒而言，還有哪些使命被我們忽視了？

Joel 中大學生

【息勞．歸主——靈命培育小組】

小組向學生介紹大公教會的靈修傳統，透過泰澤詩歌、福音默觀和意識省察等屬靈操練，幫助學生在重覆的生活節奏裡，敏銳自己的狀態，並發現上主在他們身上的工作。

小組中，我有不同得著，但最深刻仍是操練後的對話。我們會討論自己在操練中的感受，也真誠地互相分享自己的狀態，並分享自己在忙碌的事奉或學業中的信仰掙扎。每次開組時，我們都會透過泰澤詩歌和代入經文等形式作操練。過程中也讓我反思自己的信仰狀態和事奉心態，幫助我校正視線。

Nig 城大學生




蔡駿灝
大專部幹事
alex@fes.org.hk


鍾礎熙
大專部幹事
samsam@fes.org.hk

Pataas ug Padayon

EAGC 2025回顧



東亞區畢業生會議（EAGC）事隔六年再度舉行，來自十五個國家及地區的畢業生雲集菲律賓，透過聆聽聖道、生活整合、小組分享及文化交流，一同反思自身信仰實踐，並在各自面對的挑戰中彼此守望。

今年大會主題是「Pataas ug Padayon」，是宿霧語「向上前進」的意思，鼓勵畢業生面對人生的不確定性時，有從上帝主權而來的盼望，要積極在所屬的各個領域中見證天國。

三天早上的釋經講道，由IFES副總幹事Annette Arulrajah帶領。她透過以斯帖記，勉勵畢業生迎難而上，即使身處不理想的環境中，仍要忠實地在社會不同角落活出見證。儘管信徒或會認為自己是「no stake」的「nobody」，但在上帝使用的時機中，我們仍然會是「somebody」。



大會另設有三場講座，分別從職場、數碼世界和社會公義的角度切入，探討信徒如何在自身處境中活出信仰。教會在「管家職事」上，需要分辨文化的挑戰和潮流，以批判但不盲目抗拒的態度回應，上帝的治理是要透過教會在文化中的忠實存在來實現的。

畢業生亦可以自選不同主題的工作坊參與，內容涵蓋跨代關係、生態保育、生活抉擇等等。來自不同國家及地區的同工分享牧養經驗和神學整合，藉此刺激畢業生反思自己的信仰實踐，辨識自身的位置與回應方式。

整個會議期間，所有與會者分成小組，每組包含來自不同國家及地區的成員，就各環節活動互相交流，並分享個人省思。**即使大家來自不同地方，或許英語表達亦不太順暢，但仍然有真誠的分享與團契，成為會議中的動人時刻。**

另一動人時刻是大會安排時段，讓每個國家及地區的代表彼此代禱，為對方群體的需要守望。**在IFES東亞的大家庭中，我們可以互相分享感恩與掙扎，各地區的畢業生群體並不是單打獨鬥，在主內互相同行。**

下一屆的EAGC將於三年後在蒙古舉行，這亦是蒙古第一次承辦IFES東亞區活動。祝願未來的籌備工作順利進行，眾畢業生能帶著今次會議的啟發回到自己的處境，繼續作鹽作光。



參加者分享

今次五日四夜的營會內容十分豐富。作為剛剛告別校園的畢業生，雖然我未能了解職場帶來的信仰衝擊，反倒不斷自我叩問「這是我想做的工作嗎？」。釋經環節讓我再次細讀以斯帖記，我不住地思考以斯帖到底渴望皇后這位份嗎？她想從nobody成為somebody嗎？聖經雖然沒有提及，但是以斯帖選擇了順服。

選擇順服——代表承認上帝的主權，這也是我在職場上的功課。我從未想過投身這個行業，但天父的逐步帶領，使我無法否認這是祂現在為我預備的地方。祈盼我能一直保持順服和忠心，慢慢發掘天父在我身上的旨意。

Rainbow

應屆畢業生，現職中學教師

在EAGC裡，我經歷了五天的群體生活。於我來說，這是一群基督徒學習在社會文化和職場中活出信仰價值的宣教運動。

今年的主題「向上前進」，幫助我反思在香港充滿時代不確定性之時，我要如何向上仰望，向前跨過。

向上仰望：「數碼世界」的分享讓我大開眼界，思考如何以安息抗衡文化的挑戰，在日常生活中見證天國。

向前跨過：固然不易，可是我有機會聽到來自不同地區的見證和福音需要，休戚與共。或許，這已經叫人心滿意足。

Jacky

30s畢業生，現職教會傳道

吳樹鏗
畢業生團契幹事
henry@gcf.org.hk

感恩代求

請為FES各事工組別代求

中學部

- 求主保守老師、同學和各位同行者的心，面對學期考試周期與大埔火災事件的影響，擁有良好的精神健康，也能在彼此支持和盛載中同行，在幽谷中得見主光。
- 「沙田區聯校祈禱會」於12月20日在基督書院舉行，求主興起在沙田區校園裡事奉的同學和老師參與，同為區內校園守望，彼此建立，同見主恩。當日將由本年度新組成的「聯校敬拜小組」帶領詩歌敬拜，這是他們的首次出隊，求主叫各人身心健壯，求主喜悅我們的獻上。

大專部

- 感恩Bible Camp報名反應踴躍，早在優惠結束前報名名額已滿，願主使用營會，願同學能放下自身的人設，活出最真實的自己。
- 記念Bible Camp的籌備過程，賜同工智慧、健康的身體以準備營會內容。
- 隨著學期即將結束，同學們面臨繁忙的學業，求主保守他們的身心靈，以面對各項挑戰。

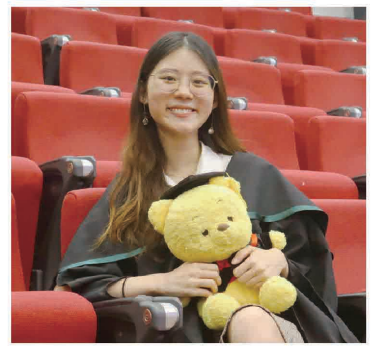
畢業生團契

- 感恩將臨期退修日順利完成，在動盪的環境中，參加者能在主中安歇與整理的空間，等候主在未來作新事。
- 本年度各項事工及與教會協作的項目，共服侍畢業生超過1000人次，求主繼續GCF成為眾畢業生反思信仰的同行群體。
- 「M+M師友計劃」的涵蓋範圍下年度將由老師延伸至社工，求主繼續使用計劃，支援畢業生在職場的使命實踐。
- 來年5月將舉辦蒙古訪宣，認識在不同文化下的信仰實踐，記念旅程的籌備，願參與的畢業生能藉此擴闊眼界。

護士團契

- 請記念護士學生，求主保守他們預備各樣匯報、功課、考試及實習等，並保守他們有健康的身心，亦求主幫助他們善用試後假期，重整再出發。
- 請記念前線護士，求主加能賜力，當他們感到疲憊，願他們懂得愛顧自己，願意伸出手讓主領自己到安歇之處，經歷更新後重新得力。
- 請記念在本地或外地醫療服侍的護士，求主保護他們，不論在本地或外地服侍，都會面對文化差異，求主賜他們智慧和信心跨過挑戰。
- 請記念HKNCF，求主預備和感動人心，甘心樂意獻上感恩祭，以參與聚會、代禱、金錢奉獻等，作為回應主的行動。

家人家事



余思齊
中學部實習同工
zirah@fes.org.hk

About me

00後，I人，今年畢業於城市大學心理學，喜歡攝影和彈琴：D

我第一次認識FES，是在2021年暑假的中學部DSE program。作為信二代，當時參與的活動為我的信仰思考帶來全新角度和視野，並嘗試將所學融入於日常生活，讓我的信仰生命經歷很大的突破與成長。

其後，在大學期間，我也曾參與校園服侍。這段日子裡，我深切感受到同工的同行與關顧，加上因著對中學生需要和處境的看見，所以畢業後便希望加入FES，回應上帝的呼召。

願往後的日子，也能與大家一起事奉，彼此同行～

財政報告

2025年7月-10月

		總額（港幣$）
收入	奉獻	$2,462,624
	事工	$269,596
	其他	$3,602
	總收入	$2,735,822
支出	同工薪酬及福利	$2,489,846
	事工	$496,053
	行政及其他	$428,984
	折舊前支出	$3,414,883
（未計算折舊在內）盈餘/(不敷)		($679,061)
	折舊	$181,596
	總支出	$3,596,479
（已計算折舊在內）盈餘/(不敷)		($860,657)
尚欠	清還個人免息貸款（經常費）	*$200,000*

年度數字只供參考

致FES本港支持者

＊可憑收據申請政府薪俸稅的慈善捐款免稅額

1. **信用卡 / 自動轉賬**｜請下載奉獻表格 www.fes.org.hk/cdnD/3155，填妥後郵寄回本團契，詳情請聯絡23698511會計部。
2. **郵寄支票 / 直接入數 / e-banking / FPS**｜請用劃線支票 / 將奉獻直接存入或轉撥以下任何一個銀行戶口，然後將姓名、電話及奉獻項目寫於支票 / 銀行收據背面 / 轉數快指示截圖，寄回、傳真或電郵 account@fes.org.hk 通知本團契。
   - 支票抬頭："Fellowship of Evangelical Students (H.K.) Ltd."或「香港基督徒學生福音團契有限公司」
   - 銀行入數 / e-banking / FPS：恆生銀行戶口：286-126024-002 或 滙豐銀行戶口：108-074980-001；FPS ID：1915727 "Fellowship of Evangelical Students (H.K.) Ltd"

致FES北美支持者

1. **IFES/USA 網上奉獻**｜https://give.ifesworld.org/
2. **InterVarsity Christian Fellowship of Canada 網上奉獻**｜https://ivcf.ca/give/

以劃線支票奉獻或查詢詳情，請掃描以下 QR Code 於本團契網站（ https://fes.org.hk/page/donatiions）瀏覽相關資訊。

同工消息

晉升同工

李竹修姊妹11月晉升為護士團契行政主任，吳樹鏗弟兄11月晉升為畢業生團契幹事，願主加添同工智慧與能力，在新崗位上繼續發揮他們的恩賜。

到任同工

岑嘉慧姊妹10月到任畢業生團契行政助理（部份時間），歡迎姊妹加入。



在重擔之下得著更新

—— 柬埔寨與香港學生的經歷

柬埔寨

忙碌的學業加上兼職工作，以及各種責任，令學生喘不過氣來。這不單出現在香港學生身上，柬埔寨學生亦然。在暹粒吳哥大學就讀四年級的瑞莉（Srey Leak），正是在疲憊之際，在聚會中與主相遇。她指，「我感受到一股壓倒性的平安湧上心頭，彷彿重擔已被卸下。在那一刻，我明白將自己的掙扎交託給基督，是走向醫治與更新的第一步。」

數月以來，柬埔寨基督徒學生福音團契（SONOKO）的同工和學生不斷在校園中實踐關懷與服事。一次偶然的機會下，瑞莉認識了SONOKO同工占達（Chenda），獲邀參與SONOKO每月聚會。在占達持續邀請下，瑞莉終於踏進聚會，她遇到友善而關懷的學生信徒群體，也在其中逐漸向神敞開。

後來瑞莉因工作、上課及週末忙碌的日程，要兼顧學業、工作及各種責任，一度停止聚會，既感覺疲乏，又感覺與神疏離。她說：「我心中有許多憂慮，只希望神能替我解決一切問題。我感到自己沒有目標，生命好像隨波逐流，身心疲憊」。

五個月後，瑞莉再次收到邀請，她決定回到聚會。她指：「唱詩時，我流下懺悔的眼淚。那一刻，我心裡明白自己需要一位救主和引導者。最讓我感動落淚的，是想到神並沒有丟棄我，祂呼召我回來，領受救恩、鼓勵與喜樂」。聚會中，學生把禱告寫在紙上，釘在木製十字架上；那一刻，瑞莉也把自己與重擔交託給神，經歷了基督所賜的平安與更新。

原文Cambodia: A Gradual Awakening轉載自國際學生福音團契(IFES) 2025年5月27日Prayerline（文章連結：https://ifesworld.org/en/prayerline/a-gradual-awakening/）。得IFES同意轉載，謹此致謝。詳情請瀏覽IFES網頁。

回應

香港

開學至今已有一段時間，香港學生同樣正值學業忙碌之中。踏入學期末，面對考試、小組報告、功課，又要應對，我們又能如何在忙碌中與神相遇？

在今個學期，大專部舉辦「息勞．歸主」活動，我們隔週六早上聚在一起，以泰澤詩歌、福音默觀與神相遇。作為參加者之一，更能感受到休息對與神相遇的重要性。正如每次進行泰澤靈修及福音默觀之前，同工一定會說：「如果一會兒覺得困，睡著了也可以」。或許有時，比起勉強自己要親近神，更重要的是先休息。沒有足夠睡眠，即使正在泰澤靈修或福音默觀，我們亦會昏昏欲睡，更難以進入敬拜和想像之中。

福音默觀的過程亦與我們的個人狀態息息相關。聚會中，我們一同以馬太福音中的節選章節進行福音默觀。其後，我們彼此分享默觀中的經歷和感受。在大家建構的想像中，經文的環境、代入的角色都不一樣。或許是站在耶穌背後的門徒，或許是旁觀著神蹟的路人，或許是被耶穌醫治的病人，都與大家的個人狀態相關。在默觀的過程中，我們感受與耶穌對話，感覺被安慰、被更新。

日常之中，我們少不了要面對忙碌。願我們都能留一點時間與空間，讓神進入我們的生命，再次更新我們。

翻譯｜溫鎔欣 編輯暨傳訊主任
回應｜喬 教大學生

中學部

DSE祈禱會（每月一次）
歡迎2026應屆DSE考生參加，詳情請留意IG公佈（iscf.fes）
聯絡及查詢：致電2369 8512 / WhatsApp 6072 0497（中學部）

大專部

息勞歸主Season 2
體驗版：1月31日（週六）
正式版：2月14日、28日、3月14日及28日（週六）
上午10時30分至下午1時
團契室

查經OIA訓練
2月7日、21日、3月7日、21日及4月11日（週六）
上午10時30分至下午1時
團契室

聯校查經組：創世記與原生家庭關係
2月15日、3月1日、15日及29日(週日)
下午7時至下午9時30分
FES團契室
聯絡及查詢：WhatsApp 6388 2776 / 致電2396 8512 大專部Hilary

畢業生團契

「 」查經團契（每月第三週三）
1月21日
晚上7時30分至9時30分
團契室

初職團契（每月第三週五）
1月16日、2月20日
晚上8時至10時
小息空間

蒙古「快閃之旅」（探訪蒙古GCF / FES及當地教會）
5月15至20日（週五至週三）
查詢及詳情：http://www.gcf.org.hk / info@gcf.org.hk / 2369 8511 GCF岑小姐

護士團契

Zoom祈禱會
1月12日（週一）
晚上8時30分至9時30分

2026醫療傳愛佈道會
1月16日（週一）
晚上7時至9時30分
長沙灣播道會恩福堂（2樓主禮堂）
查詢： WhatsApp 9017 4513，歡迎護士及護士學生赴會。
報名： https://linktr.ee/HKNCF

開讀生活

怎一個型字了得？

某年參加讀書組，我認識了劉導師。首次聚會，他劈頭不介紹作者，沒解說內容，卻問我們：「你哋有乜關懷？」我當場啞口無言。關於讀書，我倒沒甚麼大志；朋友玩手遊，我卻讀書，不是挺有型嗎？難怪我反覆思索亦想不出答案，因為讀書只是形象工程，購書也是為了延續幻想。如今卻被人一語道破：讀書應始於關懷、為了關懷、出於關懷。

關懷是「concern」，也是「care」。每人都有自己的關懷所在，有的是藝術，有的是動物，有的是大自然。近日伴隨蔣先生跟陳老師用膳。飯後，他們談及幼時的讀書習慣，如何日以繼夜閱讀巴特、田立克等著作，為的只是理清一個關鍵概念。他們的關懷是神哲學，更準確地說，是潛藏於理性話語中的神聖者。

讀書不離關懷，關懷走到終極便遇見神聖者。人之所以失去關懷，無非是因為耳朵消沉，聽不見神聖呼聲；如是者，欲望也凝滯，不再流向他方；蘇明思說，「欲望」的另一個名字叫「愛」。若你細聽，花草樹木、日常用品、流浪動物、社群關係，皆向你訴說自身的故事；回應他們的邀請，接受他們的引導，你才能好好思考、好好生活。





羅主耀
閱讀推廣主任
peter@fes.org.hk

ERR網上書店

福音閱覽室 Fes Press
FES市場部（批發及集體訂購） 香港九龍青山道658號福至工業大廈7樓D室
查詢熱線｜（852）2755 7711 / 2369 8513 電郵｜wholesale@fes.org.hk
福音閱覽室 err.fes

231225FES-newsletter_506_output_730x605mm_job_Size-1-A-12/22/2025 Process Blackpnts