



香港聖樂促進會通訊 2025年7月 第二十二期

健康人生在安息

伍渭文牧師

六月中傳媒披露山西省出動警力9125人次，突擊檢查磚廠、小煤廠、小鐵礦1168所，救出被拐騙農民工331名。有母親在電視看到多年失蹤的兒子被磚廠主人虐打，心酸流淚。他們每天長時間工作，吃得少，睡得少，睡眠環境惡劣，晚上門房被鎖起來，以防逃跑。這報導使我想起出埃及記一章13-14節：埃及人嚴嚴的使以色列人做工，使他們因做苦工覺得命苦；無論是和泥、是作磚、是作田間各樣的工，在一切的工上都嚴嚴地待他們。因為外在的暴力，使人像奴隸般每天不停工作，沒有休息。每造成一磚，這些工人一定不會說：『造成了』，並看這磚為美好。再看另一幅圖畫，一位在香港金融中心大廈上班的財經俊彥，衣履光鮮，一早六時就起床，因為七時有早餐工作會議。八時半回到辦公室案頭已一大堆文件。整天時間見客人、開會議，排得密麻麻。本來約好與家人回家吃晚飯，但臨時因有客到訪取消了。十歲的兒子覺得父親再次爽約，上星期又是這樣，變得無奈，太太已習慣了，麻木但埋下怨憤，伺機爆發。這位才俊忙到連檢查身體都沒有時間，說真一點，其實他懼怕檢查身體，面對自己的健康狀況。因多年來，睡眠不足，飲宴頻密，工作壓力大，血壓上升，血糖過高，他怕面對自己的健康實況。他拚命工作，因工作帶來豐厚薪水花紅，可以有更大的房子，更豪華的房車，可以隨意到自己喜歡的地方度假。另一個每天不停工作原因，是藉此出人頭地，獲得高職位。而為了保住這職位，要更勤力工作，證明自己的價值。被拐擄的農民工要不停工作，因有外在的暴力掌控他們。財經俊彥也被一種暴力所制宰，這暴力是他內心不止息的消費慾望。這內在、不為人所見的心理暴力，使工作成為他的一切，背棄對兒子的承諾，冷落妻子，忽略健康。被拐擄的農民工視工作為惡魔，想逃離工作。才俊其實也是被拐擄的，被一種思想拐擄：認為工作是上帝，把一切放在工作腳下，朝拜它，認為工作才能給他生命的意義。但工作不是鬼魔，是人的罪性，為了剝削弟兄，壓制弟兄使

工作成為詛咒。工作也不是上帝，因上帝在六日完成創造的工作後，在第七天設立安息日，並祝福這日，稱它為聖日。創造的工作本身不是目的。讓被造的萬物回歸造物主，安頓在祂的懷抱中，得著安息和真正的滿足，才是創造的目的。

安息日是創造的高峰。創世記二章1-3節：「天地萬物都造齊了。到第七日，神造物的工已經完畢，就在第七日歇了他一切的工，安息了。神賜福給第七日，定為聖日；因為在這日，神歇了他一切創造的工，就安息了。」這三節經文似乎放在第一章的末後，作為創造工作的高潮和終結，更能表達其意思。沒有這三節經文，我們只會注目六天被造之物何其美好，我們會被這被造的世界吸引。我們看見飛鳥翱翔，游魚嬉水，雜樹交蔭，草原無際，流水淙淙，一切都生氣勃勃，是新天新地的伊甸園景象。那裡沒有人壓迫其他人，沒有人被剝削；也沒有人失去安全感，要用工作證明自己的價值，因為那時人尚未墮落。若說六天的生物和活動，是一幅彩色繽紛、美麗的油畫布，第七天就是把這圖畫撐開的畫框。沒有畫框張開的油畫，是軟軟無力，看不清楚。沒有第七天的安息日，六天就成為一個懸念。安息日使我們從六天的工作中停下來，歇一歇，是上主藉安息日把我們轉過身來，向祂注目。若不轉過頭來凝視祂，我們便忘記祂，常常在六日中與上主擦肩而過而不察覺。(If we do not look at him we will overlook him.)有一位父親甚愛其兒子，送了一副最新的mp4給他，怎知兒子得了這禮物，整天用耳機聽mp4的音樂，爸爸叫他也充耳不聞，冷落了爸爸。

我們有時豈不一樣嗎？安息日是最重要的一日。創造的六天，上主都說：都是美好，惟獨在這一天，得蒙祂的賜福，定為聖日。在安息日我們在上帝面前安靜，心靈歸回平靜安穩，在上主面前，知道自己不過是塵土，我們有一天也歸回塵土，我們生活存留都在乎祂。我們每一個人都有屬於自己的安息日，行完世上的路程，安息主懷，但那天我們躺下來，

不能反思安息的意義。然而，每主日到教堂守安息日，我們坐下來，可以反思工作的目標、生活的意義。上帝在聖殿中，我們要靜默。安息日是神聖的區間，安息日不單強調休息，其實安息日設立了一個區間，指出人的創造力的有限性和相對性。上帝並不在六天造物的時間內，要我們擠出一點時間休息。他造出第七天，祝聖為安息日，與其他六天作本質的區間，作為敬拜他的日子。正因如此，耶穌時代的羅馬哲學家辛納家(Seneca)嘲笑猶太人和基督徒浪費了七分之一人生，羅馬史家塔斯提斯(Tacitus)也說他們懶惰。強調勤奮，憑自己力量塑造世界，都是古今中外的主流思想，特別是現代人。歌德在浮士德戲劇中主角浮士德的著名獨白，提到他求索啟示的言語，發現最偉大的言語莫乎約翰福音第一句：太初有道……。他想把這名句繙成德文，但總是覺得道(話語)不可能是建構世界的基石，他把道繙成工作(Deed)—太初有工作(In the beginning was the Deed)。也許一九四九年十月一日在天安門城門上，毛澤東宣佈新中國成立時，第一句沒有說出來的潛台詞是：太初有革命(In the beginning there was revolution)。革命可改變中國，革命也可以改變世界。在香港的社會文化氛圍中，也許我們或可繙作：太初有生產力。認為建立香港這城市就是生產力。特首最近豈不是說過，要香港三十年內人口一千萬，這樣才有足夠競爭力(或生產力)，與紐約、倫敦一較長短。浮士德不斷追求正是現代人的內心寫照：世界由我塑造。浮士德不斷活動追求，追求工作卓越。為求出人頭地，浮士德與撒但交易，為著擁有特別的能力，出賣自己的靈魂。但同時他是一個靈魂永不安息的人，永遠在追逐中。從學習哲學轉向法律，再轉向醫學和神學，最後轉向神秘的玄學。浮士德是不斷的追尋者。然而，他每時刻都得不到滿足。他總是在遊走成形和敗落(becoming and perishing)間不止息的活動中，耗費自己的青春，陷在似乎掌握著、但卻溜走了的宿命中。陳百強當年流行由潘偉源填詞的一首歌「一生何求」的歌辭很有啟發性：一生何求，常判決放棄與擁有。耗盡我這一生，觸不到已跑開。一生何求，迷惘裡永遠看不透。沒料到我所失的，竟已是我的所有。上帝祝福這天為聖日但在創世記三章1-3節的經文，我們看到另一個世界。上帝可以帶領我們進入的一個世界，祂可止息我忐忑不安的靈魂，祂可平息紛亂世事給我們的煩擾，我們不須等到自己的安息日才止息愁煩，除去疲累。就在今天，當我們定睛仰望主耶穌，他說：凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡

來，可以使你們得安息。在六日創造萬物後，上帝設立安息日，稱為聖日，表示安息、平安、滿足，是上帝造人的目的，而這目的只有上帝本身才能滿足人。奧古斯丁說，上帝在我們心裡造了一個空間，只有祂自己才能填滿這空間。

安息日這天與其他六天有何不同？有相同；同樣有黑夜，有白晝。同樣有晴天，有風暴。但有不同；是上主祝福這天。上主祝福這天，並不是改變天氣，使我們免去風暴，乃是站在我們旁邊，使我們不被風暴嚇到。他並不驅走黑夜，乃在黑夜中用光明引導我們。我們不能免去頑疾，但他提醒我們，那殺身體不能殺靈魂的，不要怕他。我們要行經死蔭的幽谷，但不怕遭害，因為上主與我們同在。壓傷的蘆葦，祂不折斷，將殘的燈火，祂不消滅。有一位畫家，多年前的秋天，在一個森林中被一幽靜的小溪所吸引，拿起筆來繪下當時的景象。最近拿起舊作補綴，但昔日的心情依然非常清晰。他問自己：為何當時流動不止的水，給他安歇的感覺，而不是逝者如斯的喟嘆呢？他發現因為在流動溪水裡面，隱藏著安定的力量。我們每天都工作，都很忙碌，像溪水不斷流動，但我們擁有上主給我們的平安，因我們在他裡面找到安息。奧古斯丁為安息日作了如下的禱告，就歌了他寫「懺悔錄」的工作。他禱告說：

上帝啊，祢既賜我們一切，就請祢賜給我們平安，那歇息的平安，安息日的平安，沒有日落的平安。一切受造之物雖然美善，然而它們都要消逝。時限將到，美好的一切也會結束。它們有它們的清晨，各自的黃昏。可是，第七日卻沒有日落，因為祢祝聖這日，使它成為永恆的白晝。雖然創造的工作，並沒有中斷祢永恆的安息，但祢造物之後，看見所造皆為美好，在第七天就安息了。在祢聖言中，我們看到一個預示：我們完成今生的工作後，亦會在祢懷中得著永恆生命的歇息。然而，只有得著祢的恩典，我們才能妥善完成工作。在那永恆的安息日，祢在我們裡面安息；一如現在，祢在我們裡面工作。我們享受的安息本是祢的，一如我們現在的工作，也是祢在我們裡面完成的。可是，主啊，祢永遠在工作，也永遠在安息。祢不在時間下看見，不在時間中活動，也不在時間內歇息。但我們在時間裡看見的一切，皆祢斧鑿而成，祢創造時間，也在時間的盡頭，設立安息。(阿們)

蒙伍渭文牧師允許轉載【葡萄樹傳媒】他於2009年10月4日在崇基神學院禮拜堂之主日講道。

我如何在忙碌事奉中找到安息

陳歐陽桂芬（本會董事會主席）

事奉神的重點能力不是由體能所操控，而是由心靈發動的。如果我們在工作過程中能夠明白下一步當怎樣行，能夠有能力表達，就必然從心中得到安息。在事奉中能夠關顧自己的心靈健康，能夠為自己的心靈狀況警醒守望禱告，是非常重要的。主差我們去事奉，去牧養祂的民，必定給予我們足夠能力。若我們深感心靈疲累，就當馬上為自己禱告：求祂按著祂豐盛的榮耀，藉著祂的靈，叫我們心裏的力量剛強起來（弗三16）。若擔心忘記經文出處或運用方法，主已差聖靈叫我們能夠想起祂的話（約十四26）；若發現動力不夠，就要馬上祈求聖靈降臨在我們身上（徒一8）；若發覺自己不夠愛心，就當求聖靈把神的愛澆灌在我們心裏（羅五5）；若怕事奉擔當不了，就當相信聖靈必會引導我們（約十六12-13）。因此心靈能夠敏銳、知道自己要甚麼來化解問題，就必然得著安息。

作為一個傳道牧者，我們深知神的國在我們心裏（路十七22）。我們當運用神的道來牧養自己的心：在晝夜思想中，把神的道藏在心裏（詩一1）；有不明白的，當存在心裏，反覆思想（路二19）；但最重要的是要明白困難是會遇到的，當遇到之時，就鼓勵自己要站穩，並要舉起信心的盾牌（弗六16）；提醒自己「我的日子如何，我的力量也必如何（申三十三25）；我靠著那加給我力量的，凡事都能作（腓四13）。」我深信若不灰心，到了時候就有收成（加六9）；

並且我們要謹記我們所作的、所經歷的，必定會成為一個見證、一個教導，讓每一個會眾能夠清楚看見神的作為，深明神的真實。

最令傳道牧者覺得困難重重、心靈疲累的，莫過於不能解決會眾的問題；這是一個肉眼看不見，卻感受困難的屬靈爭戰時刻。我們當謹記要穿戴神所賜的屬靈軍裝（弗六10-12），並且要謹記主的提醒：「要靠著主，倚賴祂的大能大力作剛強的人。」（弗六10）我們若明白如何解決困難，就當宣告神的話語來解決；若有不明白的，就當交託給神（詩三十七5），這是要顯明我是神的僕人，是靠主話語作工的。所以我們要把神的道背誦在心裏，就算睡著了也可以在夢中禱告；既懂得禱告，就宣告神與我的「聯盟」是真實的！是感恩的！只要我們常作準備，把神的話語藏在心裏，宣告在口中，我們就可以隨時進入主的平安裏，這就得以在主裏得安息。

最後，我們作傳道牧者的，作神國精兵的，必須明白「說話」就是武器；這些武器會透過聲音、文字、思想、記憶，影響人的決定。若是來自神的，就會造就人；若是來自惡者的，就會把人擊倒。所以我們要反問一下自己：「我有多少神的話語可以隨時宣告？」「我能否第一時間拿起聖靈的寶劍，就是神的道，把仇敵擊退；並且能靠著聖靈隨時多方禱告代求？」這樣我們就能作基督的精兵；每次的得勝，就是主所賜的安息！把主所賜的安息一次又一次的積蓄起來，就算在如何忙碌的事奉中，也可以得著安息，感謝神！

朝向主備的安息日

潘凱玲博士 本會理事

休息是受造世界的生存法則

相信誰都同意「休息」是眾人期待而珍貴的事。尤其在繁忙的現代城市，如香港，休息似乎成了一種奢侈，致使「耗盡」（burnout）幾乎成為都市人的特徵。實際上，不僅是現代人，自古以來，「工作」與「休息」是上帝賦予受造世界的「生存對偶」，是使萬物得以長久的一個愛的定律。工作是使命的實踐，帶來生命的動力和意義；休息則讓生命回歸本源——我們的創造主。因此，上帝吩咐人守安息日，並將它設定為「永遠不變的律例」（利十六31），視之為受造世界的生命節奏和生存法則。

尊崇敬拜是一種休息

詩篇四十六10提到：「你們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。」「休息」（原文raphah）意味著放鬆、聆聽、安靜，而「知道」（原文yada）是從經驗中領悟、認識祂是神。上帝嚴格要求人在安息日停止所有工作，完全安靜下來，從經驗中認識神。這種完全的休息和認識不單使人產生對神的尊崇，更使人在敬拜中重返起初的受造秩序。這種安息與敬拜，包含著一種「分別為聖」的深度交往，還有一種多向度（包括身體、思想和感情）的整全互動，就像神與個人和群體之間的一次透徹深入的談心，能帶來

極大的釋放和生命的重整，使人進入真正的安息。

休息，是為了再上路

休息與使命息息相關。安息日不僅是休息的日子，更是與神深連和靈性恢復的時刻。透過敬拜和尊崇，我們重新領受上帝的力量和差遣，實踐使命。然而，長期缺乏安息，如同沒有深層睡眠，會使我們無法有效工作或實踐使命。

自2019年以來，全球更加重視人的精神健康，尤其是香港。面對移民潮、經濟不景、政局和戰爭危機的不安，人在各種複雜的關係和無法預期的變化中過度運作，甚至迷失自我，產生焦慮和不斷內耗，導致精神和靈性耗盡，近年更出現許多輕生的個案。其實《詩篇46篇》的背景也正是一個「外邦喧嚷，列國

動搖」（第6節），一個惡勢力猖獗的患難時刻。但第一節說：「神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。」詩人告訴我們：我們需要休息和尊崇，才能在動盪的世界中找到從神那裡得到的平衡和穩定，實踐人在地上的天國使命。

結語

安息日是我們在精神疲乏尋求靈性富足的重要途徑。安息日的根基深植於聖經教導之中，它提醒我們放慢腳步，將我們的注意力從世事轉移到神的能力和上帝的工作之上，不再因過度運作、迷失、混亂等錯過上帝的美好旨意。通過全情投入教會敬拜和與家人相聚的時光，我們便能恢復力量、化危為機，得以朝向上帝為我們預備的安息。

守安息日的現代詮釋

守安息日對於今日的我們而言，不是一件陌生的事情，因為對基督徒而言這是當盡的本份。然而我們對於守安息日這條誡命，卻是鮮有更深入的思想，以及反省自己慣常所守是否吻合安息日的原則。大多數人依舊會以為星期天去做禮拜就表示今天已經守安息日了，沒有將一整天分別出來的概念，守安息日常被我們忽視和矮化對其理解，從而不能領受神透過我們守安息日，原本要賜下的更大祝福。為此我們重尋對安息日的理解，追溯與思考，對今日教會而言有必要，也大有裨益。

從創造旨意的緯度

在創造之初，第六日神造人，之後到第七日神便歇祂一切的工，安息了，神就賜福給第七日，並定為聖日（創二2-3）。祂訂下了七日的循環，並且安息日這天是特別被分別和祝聖的一天，這日的設定有神特別的用意，是其創造的高峰。人的被造乃是在第六日，並非第一日就創造，可見神造人的用意並非是勞作，反而是安息，因為人被造之後就步入安息日，享受神已經預備好的一切，是恩典，也是祝福，並非需要人為的努力。

神原本的旨意就是要自己的子民安息在祂裡面：

你們要休息，要知道我是神！（詩四十六10）
凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。（太十一28）

我們守安息日亦是回歸起初被造的旨意，有完工、歇息、被賜福、被定為聖日的意義¹。這與我們今日各自奔波、忙碌、不得安息的處境大相逕庭，所以看重這日子並守安息日就成為抗衡今日忙碌文化的重要利器。

彭星智牧師

從時觀建設的角度

神的創造以七天作為一個循環²，也奠定了一週的週期規律，而人在被造之後步入的第一天就是安息日，以安息日為始而展開一週的生活。周天正好是一週的第一天，所以對於以主日來守安息日的教會而言，也正好就是遵循這被造旨意的時間秩序；並且神創造所制定的時間次序則是「有晚上，有早晨」，以晚上為始，晚上並非人工作的時間，而是休息，而後再進入早晨，亦是先安息後工作的原則。所以基督徒先以主日在神裡面安息，而後再進入工作的這週期，正是我們今日當重視和謹守、操練的功課。

安息日也並非是律法主義式地固守一個日子，而是在於安息。希伯來書的作者提到：「必另有一安息日的安息，為神的子民存留。」（來四9）這安息就跨越了一個日子的概念，而是邁向永恆的緯度，那是神裡面終極的安息，是永遠與神同在。安息日源自神創造的旨意，指向的終極卻是進入永恆，所以我們也可說守安息日的精神實則並非限定於哪一天，而是時時刻刻都要在神裡面得享安息³。

從靈性操練的視角

馬丁路德說：「神這個誡命（守安息日為聖日）的目的是讓我們得到靈性休息，不單停止工作和貿易，更重要的是，讓神自己在我們裡面作工，讓我們盡量什麼也不做。⁴」我們當將一天的時間分別出來守安息日，要有充分的時間留給神，學習放手與主權的交托。唐慕華在其《俗世中的安息日操練》的著作中，就

提出了四個面向提供我們操練：停止、休息、擁抱、享受，值得我們借鑒與學習。其中作者也強調：「守安息日其中一個十分重要的部分是敬拜群體的參與。我們不能獨自守安息日。」⁵」所以我們當將這一天分別出來，安排去崇拜、團契生活（與家人、弟兄姐妹或友人之間聯結），並以發現的眼光去享受神所恩賜的一切，這樣使我們身心靈在基督裡得著充分的安息，這才是守安息日的真義。

守安息日也是提醒和操練我們的預備神學，守耶和華節期的時候是「不可空手朝見」的（申十六16），是需要預備的；希伯來書的作者也強調「我們務必竭力進入那安息」（來四11），竭力是要我們努力，也告訴我們要做好預備的工作。許多傳道人的安息日乃是他們最不得安息的日子，相信其中有一個主要原因是沒有預備和禱告交托，就容易焦慮；再加上心態沒有調整，沒有將守安息日視為慶典與神相約，反而視為工作日的延續，那一天下來就會身心俱疲。當年以色列人在曠野拾取嗎哪，安息日前一天就拾取雙份，就是提前預備，要分別出來，要整軍待發，要存著一顆期待的心，進去安息聖日。這樣的循環也會促進我們將其他天過得更好。

上帝的十條誡命中，其他的誡命時常被強調和遵守，似乎惟有「守安息日」常被視作可參考而非硬性要遵守的誡命，這是很可惜，也是很嚴重的事情。「人子是安息日的主」（太

十二8）提醒我們神始終是安息日的中心，若我們將一切事情的優先次序，都以這個焦點安排，最重要的秩序便會在我們的生命中形成⁶。甚願透過守安息日，讓神重塑我們裡面的生命秩序與時觀，操練我們在祂裡面享安息與得力，並朝向神預備的永恆安息。

註：

- 1 安息日（Sabbath），希伯來文就含有「休息」和「停止」之意，神在創造的第七天的舉動：完工、歇息，以及賜福這日並將之定為聖日，也成為安息日意義的延伸理解，每一方面都有其延展的豐富詮釋，從而突顯安息日的重要性。
- 2 在新約時代，耶穌常在安息日當天醫病趕鬼，打破了猶太人固守安息日的作法，祂提出：「安息日是為人設立的，人不是為安息日設立的」（可二27）的概念，為要重塑猶太人的安息日觀念，挑戰他們的律法主義，也引發他們思考：何為真正地守安息日？而基督的復活卻是落在主日，復活的教義是基督教信仰的根基，所以初期教會常在七日的頭一日擘餅與聚會（徒二十七、林前十六2），再到後來君士坦丁大帝更是立法規定信徒在主日崇拜，這樣漸漸地安息日已經被主日範式轉移了。
- 3 當然對於教會而言，通常還是需要定一天作為守安息日切實的操練，並以這日貫穿一整週的時間，是有益於教會的成長與靈性塑造。有根據三代經課牧養的教會，就很好的做到這點：主日/安息日就是一週的中心，從週四到週六的日課就是預備主日經課，而週一至周三則是回應主日經課。
- 4 唐慕華（Marva J. Dawn）：《俗世中的安息日操練》，陳永財譯，出版：香港基督徒學生福音團契，2003年，第56頁。
- 5 唐慕華：《俗世中的安息日操練》，第217頁。
- 6 唐慕華：《俗世中的安息日操練》，第149頁。

我對守安息日的理解—從身份認同的角度

何世傑會牧

安息日不僅是一項律法規定，更是神子民身份的標記，構成以色列群體自我認同的重要基礎。舊約律法將安息日視為神與以色列民之間的「記號」（*תּוֹא*），出埃及記三十一13指出安息日是神與其子民之間世代的記號，使他們知道是神使他們成聖。這顯示，守安息日不僅是對神創造秩序的順服（出二十八11），更是對救贖歷史的回應（申五12-15），標誌著以色列民作為神分別為聖之群體的身份。

歷史上，以色列民在被擄期間和散居環境中，安息日成為維繫群體記憶與身份認同的核心儀式。第二聖殿時期的猶太文獻顯示，即便處於外邦統治之下，猶太群體仍透過遵守安息日來區隔自身，使其文化與信仰傳統得以延續。在此脈絡下，安息日可視為「社會記憶」（social memory）的載體，透過週期性的實踐，使神子民的身份在歷史變遷中得以延續。

在新約語境中，耶穌並未廢除安息日，而是重新詮釋其本質。《馬可福音》二27指

出，安息日是為人設立的，人不是為安息日設立。此言論並非削弱安息日的身份標記功能，而是糾正其形式和實踐上的僵化，使其回歸神原初設立的目的——提供人真正的安息，使神子民的身份在與神的關係中得以確認。

據Alon Goshen-Gottstein “Isaiah 56:1-8: Expanding the Covenant” (January 2025) 對以賽亞書56章的詮釋，安息日亦被視為「西乃之約」的標記，其普世性甚至擴展至外邦人，象徵盟約的擴展與身份的重新界定。

對今日基督徒而言，安息日仍然承載著身份認同的意義。無論是在主日崇拜、靈性操練，或在當代社會的節奏中重新尋找屬靈的安息。守安息日提醒我們，我們的價值與身份並非由世俗勞動、經濟體系或社會角色所界定，而是在於神的呼召與揀選。這種身份認同，使神的子民在世界中活出與其信仰相稱的生命，並見證神國度的價值觀。

【全地向主歌唱】音樂會分享

黃葉綺娟老師（本會社群合唱團指揮）

聖樂不是表演，而是一種呈獻和分享，無論對象是神自己或是聽的人，我們都要有清楚的表達，最重要是能夠有傳遞，有交流，因我們唱的是生命的道，是神奇妙的屬性和恩典，詩歌展現生命，也培育生命。

這個音樂會也是聖樂培靈佈道會：讓未信主的能夠認識信仰的內容，讓已信主的加增對神的信心和委身，求聖靈工作。



課程及活動預告

《晨聲細聽》日課早禱

（廣東話版及普通話版）

以「每日經課」為主軸的早禱視頻
《晨聲細聽》逢星期一至六在YouTube
上載，每集大約15分鐘，內容包括：
日課經文誦讀、詩篇重句及
根據經文而編寫的禱文。

整個早禱內容以詩篇為核心，
幫助信徒深化信仰，建立與
神的關係，並鼓勵
以詩篇作為日常的
禱告。



讀經進階班

本課程進深處理聖經中之律法書、歷史書、
智慧文學、教牧書、信福音書之誦讀要領，
進深分析、操練，配合所需之音色、力度、
音域、語調等表達技巧。

教授：岑建基導師

日期：9月30日，10月14日，10月21日，
11月4日，11月11日（逢星期二）

時間：晚上7:30-9:00

地點：本會聖樂培訓中心
（九龍長沙灣永康街
63號21樓2101室）

對象：已完成初班
及成功獲
甄選者

費用：港幣800元



聖樂與崇拜牧養研討營 晚祭崇拜

日期：7月28-31日（星期一至四）

時間：晚上7時至9時

地點：循道衛理聯合教會北角堂（香港北角百福道15號）

歡迎報名免費參加
自由奉獻



25/7前報名
以備崇拜程序

「聖樂新聲～新創作發布IV」

「聖樂新聲」是為本地聖樂創作者設一個分享平台，探討聖樂創作的嘗試，供發表、討論分享創作動機、感悟等彼此學習。提升指揮、詩班員對作品的了解、鑒賞力和演繹能力，引發作曲與曲目分析的興趣。

日期：2025年8月25日（一）

時間：晚上7時30分

地點：本會聖樂培訓中心
九龍長沙灣永康街63號
Global Gateway Tower
21樓2101室

報名二維碼



香港聖樂促進會
籌款晚宴

齊來支持及推動聖樂與崇拜的建設



籌款目標 100 萬

晚宴內容：

- * 詩歌分享
- * 社群合唱團事工分享
- * 《約瑟的啟示》經費籌募

日期：2025年8月30日（六）

時間：晚上 6 時（義賣）

7 時（餐會）

地點：富豪九龍酒店

3 樓凡爾賽廳

尖沙咀麼地街 71 號



《空中學堂》 聖樂與崇拜網上普及課程

《空中學堂》是特為有志於崇拜與聖樂服事的事奉人員及信徒而設，不受時間及地域限制並以網上自行學習的模式進行的課程。

講師：譚靜芝博士（本會會長兼主席）

第十五期：9-12月（附字幕）

9月「分析/備譜與指揮動作的關係三」（粵）

10月「教會年 - 復活日，復活期」（普）

11月「分析/備譜與指揮動作的關係四」（粵）

12月「教會年 - 升天節」（普）



報名二維碼



香港聖樂促進會詩班 音樂會

「奉主名來的是應當稱頌的！」



日期：2025年9月27日（星期六）

時間：下午3時30分

地點：聖公會聖約翰座堂

（香港中環花園道4-8號）

報名：掃描二維碼以備場刊

免費入場，自由奉獻

崇拜與聖樂網上普及課程《空中學堂視像資料庫》

此資料庫累積了本會曾推出的《空中學堂》共43個科目，內容包括：崇拜與禮儀、聖詩學、合唱訓練與策略、讀經員在崇拜中的重要性、崇拜事奉者培育、崇拜編排與選詩及詩班的培育等，每科可修讀限期約為30天。

課程適合崇拜編排者、主席、領詩、指揮和詩班員。

為鼓勵崇拜事奉人員交流及互動學習，特設團體報名及優惠，並提供分組討論題目



個人報名



團體報名

3人或以上一同報名可同享85折。

《約瑟的啟示》



10月28日及29日（公假）
在香港文化中心音樂廳公演
門票：\$80 \$120 \$200
城市售票網 www.urbtix.com
9月初開售。

奉獻方法

本會2025-26年經費預算為港幣490萬元，如有感動奉獻支持本會，請掃描二維碼進行認獻。

信用卡奉獻



信用卡網上奉獻

其他奉獻方法



為免銀行向本會收取額外服務費用，煩請盡量使用電子轉帳、網上銀行或櫃員機繳費或奉獻，謝謝支持！

出版消息

本會新書即將出版：《婚禮用詩》

本詩集包含20首詩歌，內容涵蓋的經文從舊約、詩篇、教牧書信及啟示錄，頌唱的音樂形式包括會眾聖詩、詩班或小組之始禮頌、詩班的聖頌、祝福頌等。

1. 傳道同工及神學生享有8折優惠
2. 訂購滿30本均可享有8折優惠
3. 可安排順豐到付或於指定取書點取書
4. 設網上信用卡購買書譜服務

如欲訂購可掃描「書譜訂購」二維碼或登入本會網站下載「香港聖樂促進會出版書譜訂購表格」
<https://www.hkchurchmusic.org/index.php/publications/orderform>



書譜訂購表格
二維碼

同心禱告

永生的上主啊，祢的命令清潔，祢的律例是愛，

凡喜愛遵守的便有大賞！我們感謝祢！

求祢賜我們認識祢的心，好使我們敬畏祢、倚靠祢得生！

鑒察人心的神啊，

祢為敬畏祢的人預備的洪福是何等豐富！我們感謝祢！

祢要賜福義人的家，豐富不缺；手中辦的事順遂亨通；

祢不但使他成為祢恩惠、憐憫的出口，

又要使他的仁義善行永存；

祢以臉光照耀他，又使他冤情得申訴；

祢堅固他的心，不怕噩耗；

祢又親自保護義者，得脫惡者的心願；

祢必記念他們，直到永遠，高舉他的角，使他大得榮耀！

祢必賜福正直人的後裔，使其強盛、蒙福！

求祢驅散我們心中一切的恐懼，堅固我們的心，

使我們堅定地倚靠祢，

一生行走在祢的光中，

使祢的恩惠、憐憫、公義在黑暗的世代中如光發現！

好讓我們的生命見證祢應許的信實，榮耀歸與祢！

奉義者—基督耶穌聖名。阿們！

(選自《詩篇頌集》詩篇一一二)

財政報告

香港聖樂促進會財政狀況 2025年1月至3月

支出	HK\$	收入	HK\$
經常費支出：		奉獻收入：	
同工薪酬	362,843.25	經常費	284,540.20
資源中心租金	46,800.00	培訓事工	33,287.69
寫字樓差餉	6,144.00	其他	10,173.42
水、電及管理費	17,643.00	步行籌款	397,553.75
電腦資源	1,960.28		
辦公室物業、勞工及醫療保險	(1,458.18)		
辦公室營運費用	17,000.00		
辦公室公關費用	3,361.00		
辦公室雜項用款	25,296.20		
銀行費	1,598.04		
事工支出：		事工收入：	
詩班練習借場、導師費及		詩班學費	74,335.00
其他費用	122,715.00	碩士文憑課程學費	17,861.26
聖樂培訓中心	1,353.00	本會書譜售賣	20,313.63
碩士文憑課程	51,166.71	版權費-申請使用本會	786.00
本會通訊、書譜出版及版權費	19,168.60	中譯歌詞及文章	
講座及音樂會	3,962.00	網上課程	1,030.95
資源製作	4,658.62	講座音樂會	17,700.00
(「晨聲細聽」製作及AI字幕)		「上行者」會籍	31,293.50
國際事工營運費用	19,536.00		
事工公關用款	2,706.90		
合共	706,445.42		889,343.40
		盈餘	182,897.98

香港聖樂促進會

主席：譚靜芝(會長)

董事：陳歐陽桂芬(主席)、歐榮均、何柏濠、羅月眉

編輯小組：譚靜芝(主編)、周群英、楊鳳儀

校對：本會文字校對組

排版：梁麗萍

聖樂資源中心

香港柴灣嘉業街18號明報工業中心A座1305室

辦公室

香港柴灣嘉業街18號明報工業中心B座702室

網址：<https://www.hkchurchmusic.org>

電郵：info@hkchurchmusic.org

電話：(852) 3590 2835

訂閱本會通訊

