# 總籽

香港天主教教友總會
半年刊 | 002期 | 2025.07.08



# 總籽

《總籽》是由香港天主教教友總會（下稱「教總」）出版的半年刊，名稱取「種子」的諧音外，亦包含「培育」及「福傳」的兩重意義。種子的生長需要陽光、雨水和空氣；教友的靈性生命亦需要「培育」，方能結出豐碩的果實。耶穌告訴我們，天主願意所有人都獲得天國的喜訊（谷 4：26 - 32），並提醒我們每個人都有「福傳」的使命，希望每位教友與祂一起傳播福音的種子。

《總籽》內容涵蓋由教總舉辦的福傳及教友培育活動，還有靈修等信仰生活並各項教友資訊，希望教友於閱讀後不僅潤澤心靈，更能增強福傳使命，把天國的「種子」傳遍普世。

**《總籽》002 期**

2025 年 7 月 8 日

出版：香港天主教教友總會

地址：香港西灣河大石街一號

電話：2560 3800

網址：hkcccl.org.hk

編輯小組：鄭德烈執事、胡文滔、蘇祉維、譚俊威、Ethel、Victoria

鳴謝：Francis、Lawrence、Anthony

## 香港天主教教友總會

香港天主教教友總會為天主教香港教區轄下公教信徒善會。

本會是由各堂區議會/牧民議會及公教信徒善會代表組織而成，共有 80 個屬會，包括 50 個議會及 30 個公教信徒善會。教友總會幹事會由各屬會代表選出，與辦事處共同推動、協調、統籌教區內有關教友培育及傳揚福音的工作。

我們誠意邀請你支援我們，為我們的福傳和培育工作祈禱。同時也歡迎你捐款支持我們。

捐款方式：1. 單次捐款（銀行轉帳、轉數快、信用卡、支票郵寄）

2. 每月捐款（信用卡）

經香港稅務局批准，凡捐款港幣壹百元以上，可享有稅項減免。

請掃描 QR code 了解更多

# 002 期・目錄


編語 01

主題分享
塔里塔，古木！ 02

傳揚福音
來自耶穌二千年前的邀約 —— 主的晚餐體驗 06

靈修培育
與天主談情說愛 —— 靈修退省之必要 08

教友培訓
啟發是甚麼？ 12
如何以聖言傳福音 —— EBS 隊工訓練 16
來，跟隨我！去，傳福音！ —— 「門徒旅程」堂區更新啟動課程 18
教友小測試 21
發掘恩寵，全心事奉 —— 從教友到僕人 22

虔誠懷緬 —— 劉德光神父主懷安息 24

教總活動預告（2025 年 7 - 12 月） 25


## 編語 希望的種籽

耶穌在升天前吩咐門徒「往普天下去，向一切受造物宣傳福音」(谷16：15)。傳揚福音是主耶穌給予每一位追隨祂的人的使命。

或許有人會說：我不會福傳……不知怎樣傳福音……不知如何啟齒……作為肩負培育教友和傳揚福音使命的教總，這一期《種籽》將會介紹教總不同的福傳活動及工具，例如主的晚餐體驗、啟發（Alpha）、福傳式聖經分享（EBS）、門徒旅程等，讓大家多認識一些福傳媒介，實踐主耶穌的囑咐。閱畢《種籽》後，如果大家對這些活動感興趣，不妨瀏覽教總網頁及Facebook專頁，把握機會，報名參加。如你的堂區有意舉辦以上活動，不妨聯絡教總，教總十分樂意與堂區合作。

讓我們一起攜手，不但使自己成為燭照他人的光，使更多的人與主相遇，找到救恩的「門」，而且成為燃亮別人之火，往普天下去宣講主耶穌是「我們的希望」，播種「希望的種籽」。

# Talitha koum
# 塔里塔，古木！



**谷5:22-24、35-43**

那時，來了一個會堂長，名叫雅依洛，一見耶穌，就跪伏在他腳前，懇切求他說：「我的小女兒快要死了，請你來，給她覆手，叫她得救回生。」耶穌就同他去了。有一大群人跟隨着他，擁擠着他。

.....

有人從會堂長家裏來，說：「你的女兒死了，你還來煩勞師傅做甚麼？」耶穌聽見所說的話，就給會堂長說：「不要怕，只管信。」除伯多祿、雅各伯和雅各伯的弟弟若望外，他沒有讓任何人跟他去。

他們到了會堂長的家裏，耶穌看見群眾非常喧嚷：有的哭泣，有的哀號，便進去，給他們說：「你們為甚麼喧嚷哭泣呢？小女孩並沒有死，只是睡着了！」他們都譏笑他。他卻把眾人趕出去，帶着小女孩的父親和母親，及同他在一起的人，進了小女孩所在的地方。

他拿起小女孩的手，對她說：「塔里塔，古木！」意思是：「女孩子，我命你起來！」那女孩子就立刻起來行走，原來她已十二歲了；他們都驚訝得目瞪口呆。

耶穌卻嚴厲命令他們，不要叫任何人知道這事；又吩咐給女孩子吃的。

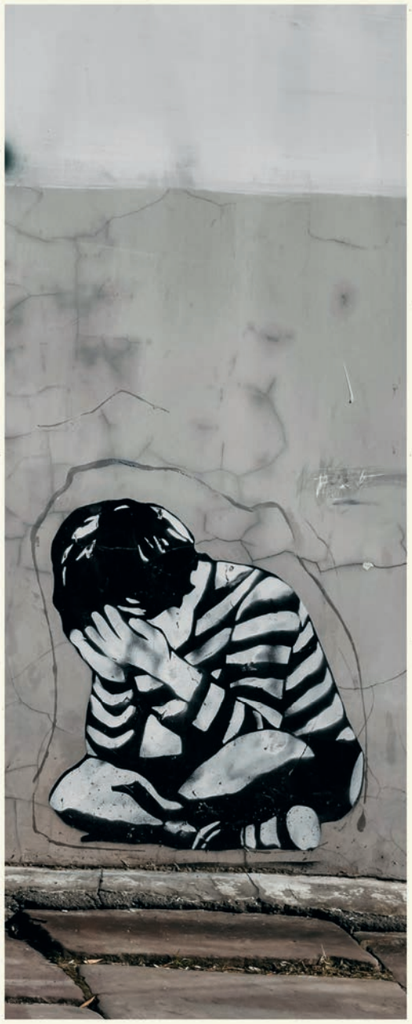


## 「你的女兒死了，你還來煩勞師傅做甚麼？」谷5：35

這故事令人聯想起若望福音第十一章，耶穌復活拉匝祿的故事。當時，拉匝祿的姊妹或多或少也有怪責耶穌的嫌疑——如果耶穌早一點到來，拉匝祿或許就不會死去了。

雅依洛——猶太會堂長——看到自己的女兒已死去時，又會有甚麼反應呢？須知道當他去請求耶穌時，他的女兒還未死（參谷5：23），如今卻得知自己的女兒已死，可以想像，他是多麼悲痛呢！從人性方面看，雅依洛會否怪責那位患血漏的婦人拖延了耶穌的行程（參谷5：25-34），甚至像拉匝祿的姊妹一樣，埋怨耶穌來得太遲呢？馬爾谷沒有告訴我們。

*「塔里塔，古木」是阿拉美語，是一種與希伯來文相關的閃族語言。在猶太人當中，阿拉美語是一般平民百姓採用的語言，而希伯來文則是宗教的語言，也是政府和上層人士使用的語言。馬爾谷把「塔里塔，古木」翻譯成希臘文，為方便初期教會不認識阿拉美語的外邦基督徒閱讀。*



## 天主，<br>你爲何不可憐我，<br>爲我做點事？

的確，爲普通人來說，人世間最傷痛的莫過於失去至親，悲痛、沮喪等心情乃是自然的。若是信仰基督的，你或許會語帶質問說：「天主，你爲何要奪走我的摯愛？你爲何不可憐我，爲我做點事？」

然而，愛我們每一個人的主耶穌基督，絕不是一位冷酷無情的天主。當祂看見雅依洛失去女兒時的傷痛，祂立即向雅依洛說：「不要怕，只管信」（谷5：36）。這是多麼溫柔及令人感到安慰呢！更重要的是耶穌告訴衆人說：「**小女孩並沒有死，只是睡着了**」（谷5：39）。對於在場的群衆來說，聖經告訴我們「他們都譏笑他」（谷5：40），因爲小女孩實在已死了。如果你是雅依洛，你會有甚麼感受？這正是耶穌對雅依洛（或讀者們）的一個考驗——我們對天主有多大的信德？



## 「塔里塔，古木！」谷5：41

讓我們先看看耶穌的進一步行動。

「他拿起小女孩的手，對她說：『塔里塔，古木！』意思是：『女孩子，我命你起來！』」（谷5：41）。

「那女孩子就立刻起來行走，原來她已十二歲了」（谷5：42）。

這是震撼的一幕。「女兒不是死了嗎？怎麼……」相信雅依洛會這樣想，同時也會半信半疑。然而馬爾谷告訴我們，「耶穌吩咐人給女孩子吃的」（谷5：43）。這證明了女孩子實在已復生，因爲鬼是不用吃食物的。

## 爲人來說是死亡，<br>爲天主來說只是睡覺

這顯然是復活的故事，而不是治癒的故事。

爲人來說，雅依洛的女兒是死了，可是爲天主卻不然。因爲，睡覺是暫時的，死亡卻是永遠的。在主內沒有死亡，只要對天主懷有無比的信德，人縱然死了，但在天主眼中卻是在睡覺中，是暫時的，會像雅依洛女兒般很快「起來行走」。

## 在失望中尋回希望的種子

所以，在禧年裏我們該作甚麼？相信不僅是參與各項禧年活動，或到訪不同的朝聖點祈禱。更重要的是要在生活中將基督的話，即眞正生命的價值和意義與人分享，尤其是那些正面對艱難和挑戰的人，要將福音的種子植根於他們的心坎中，讓他們能在失落中獲得安慰；在困厄中找到方向；在憂苦中經驗甘甜；在不安中找回平安。只要懷着對主耶穌的信德和望德，便能在失望中尋回希望的種子。

忍耐生老練，老練生望德，望德不叫人蒙羞，<br>因為天主的愛，藉着所賜與我們的聖神，已傾注在我們心中了。<br>羅5：4－5

來自耶穌二千年前的邀約




# 主的晚餐體驗

耶穌說：「我渴望而又渴望，在我受難以前，同你們吃這一次逾越節晚餐。」
（路22:15）

無論有沒有宗教信仰，當聽到「最後晚餐」（或「主的晚餐」），人們絕對不會感到陌生，腦海總會浮現達文西的名作。

當然，為基督徒來說，「主的晚餐」並不只是一幅名畫，而是我們得救的開端——跟隨基督進入逾越奧蹟，與主基督一同戰勝死亡，迎接復活。

為了讓更多人了解「主的晚餐」背後的深層意義，體會耶穌甘願為罪人捨身受死的這份愛情，教總特別於四旬期間，於聖方濟各堂舉辦了「主的晚餐體驗」活動，並鼓勵教友帶同尚未認識天主的朋友一同參與，在深化教友信仰的同時，也能傳播耶穌的救恩。

這次聚會，不只是吃一頓飯那麼簡單，當中最特別的是角色扮演環節，將耶穌與十二門徒在最後晚餐中的各項細節呈現出來，讓參加者能親歷其境，並在講解員的詳細講解中，了解當時的情景。參加者專心聆聽，投入其中，表現雀躍。

在聚會結束前，聖方濟各堂的麥英健神父、韋格光神父、陳樂宏執事，以及教總神師鄭德烈執事一同祝福參加者，並邀請參加者互祝平安，將聚會推至高峰——在天主的愛內，無分彼此，共融合一。這也是我們舉辦這項福傳活動的目標——讓所有人都能感受到天主的眷顧與祝福。期盼日後的福傳活動，也能與大家相遇。


1


5


2


6


3


7


4


8

*圖 1：*
*「苦菜好似真的好苦啊……」（設計對白）*

*圖 2：*
*我們特別邀請擅長烹飪的教友，炮製正宗無酵餅；參加者首次品嘗，表現十分興奮。*

*圖 3：*
*主的晚餐又怎可缺少葡萄酒呢！你知道大家飲了幾杯酒嗎？答案是 4 杯！想知道為甚麼是 4 杯？記得下次參加啦！*

*圖 4：*
*獲朋友邀請參加聚會的劉英娟姊妹表示，在活動前對「主的晚餐」沒有認識，但鄭執事清晰而生動的講解，讓她能親歷其境，感到非常滿足和開心，更表示日後如有機會，也會邀請未認識天主的朋友一同參與。*

*圖 5、6：*
*互相擁抱，彼此祝福，體驗主愛！*

*圖 7：*
*麥英健神父、韋格光神父、陳樂宏執事、鄭德烈執事祝福參加者。*

*圖 8：*
*聚會圓滿結束，從參加者燦爛的笑容中，感受到耶穌帶給各人的喜樂。*



參與今次活動，感受最深的是獲邀扮演母親一角，負責燃點蠟燭及祝福的環節。這提醒了我，自己的聖召是「兩孩之母」，實在需要盡力讓自己的家庭及子女沉浸在主的愛內。

此外，我相信無論參加者是否教友，於聚會當中聽到耶穌基督被釘十字架的狀況，必定感到震撼。

今次能參與其中，我覺得是天主的邀請，實在是非常幸運。而鄭執事的講解，也讓我更加留意到「主的晚餐」這個標題，是有耶穌陪伴我們在一起的意思。

主的晚餐體驗後，我心裏想起了這段經文：

「經上這樣記載說：天主為愛他的人所準備的，是眼所未見，耳所未聞，人心所未想到的。」（格前2：9）



**梁媛欣姊妹**
*一名帶同子女參加的母親，*
*並在聚會中扮演「母親」的角色*

在參與慕道團培育期間，曾聽導師介紹「主的晚餐」，其後曾透過不同渠道了解多些，甚至曾於聖週四，在家中模擬主的晚餐的情況。因此在得知此聚會後，便舉家報名，希望能親身體驗。在聚會中，透過清晰的文字及圖像講解，除了更具體地認識主的晚餐的細節外，也解答了以往對聖經內容的一些疑惑。希望有機會能再次參與，加深認識，並會努力嘗試邀請朋友參加。



**何惠揚兄弟、郭燁華姊妹**
*公教家庭，育有一女*



# 與天主談情說愛

## 靈修退省之必要

退省（又稱「避靜」）為部分教友來說已甚少參與，有些甚至感到陌生。因此，如教友能參與一天的退省已是不錯，若可花上三天則更是難能可貴。

到底教友為何要參與退省？這又有何益處？曾有教友問：為何三天退省的流程中，每天都有不少於四至六小時的個人靜思時間？相較之下，講座則只有約一小時而已，若講座能多一些，會否更充實和時間好過一點？

的確，有些教友會害怕或不習慣個人獨處的時刻，尤其今天在互聯網世界裏生活的人，怎能讓自己的眼球和指頭有一分鐘閒着，或讓腦袋歇息一會？因此在退省中若有長達十小時以上的靜思時間，便教人不知如何是好。這真是一個很值得大家反思的問題！

究竟我們參與退省時，應懷着怎樣的態度和目的？我們放下繁瑣的工作，來到偏遠的一角又渴求甚麼？讓我們先從「退省」說起。



> 「退省是離開日常生活的圍子，
> 長時間而密集的致力於操練一些熱心的神工，
> 如默想、祈禱、省察、靈修指導等。
> 拋開日常事物，
> 個別的或集體的努力於神工的操練，
> 孤獨的時間以培養心靈。」

## 何謂退省？

曾有神父這樣解釋何謂退省，筆者對這定義非常贊同，因為熱心的神工能培養人靈，好能與天主契合，這就是「靈修」。

## 何謂靈修？

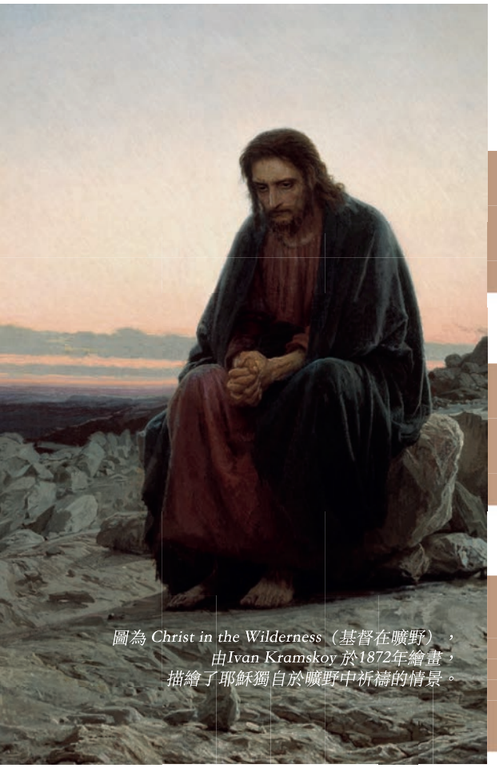
「靈修」這詞若從字面的理解是指靈性的操練，但筆者的體會卻是一份「關係」，是屬神的關係，即我們屬於天主的關係。因此，若我們的心靈被世俗事物長期佔據着，那麼又如何屬於天主？若不屬於天主，又如何覺察天主的存在？如何與天主交往？若沒有交流，又如何得知天主的心思？因此，我們需要刻意營造一個只屬天主和自己的時間與空間。其實不僅是我們，而是天主也渴望和我們一起，正如先知所說：「**為此，看，我要誘導她，領她到曠野和她談心。**」（歐2：16）所以，**靈修也有一種與天主談情說愛的幅度**。



*教友總會每年都會籌辦靈修退省，讓教友親近天主。圖為 2025 年四旬期退省。*

## 與主建立親密關係

這是需要刻意營造的。只要我們認清我們的身份和受造目的，便能明白與天主獨處是何等美好。且看主耶穌基督在荒野四十天的經驗，祂徹夜祈禱，為的是要全然與父契合，好能淨化心靈。所以，恆心祈禱、抽空退省是與主建立關係的重要元素，更重要的是，能與主有密切的連繫，我們便能得到力量面對生命中林林總總的挑戰。



圖為 Christ in the Wilderness（基督在曠野），由Ivan Kramskoy 於1872年繪畫，描繪了耶穌獨自於曠野中祈禱的情景。

若細察主基督的工作，不難發現，祂必以祈禱（靈修）為行動之始，尤其喜歡選擇獨自上山，或到荒野與天父交談（退省）。

且看，耶穌於發顯五餅二魚神蹟後，不就是獨自上山去祈禱嗎？

「耶穌遣散了群眾以後，便私自上山祈禱去了。到了夜晚，他獨自一人在那裡。」（瑪 14：23）

另一處也記載了耶穌於整天忙碌的工作後，獨自去祈禱：

「清晨，天還很黑，耶穌就起身出去，到荒野的地方，在那裡祈禱。」（谷 1：35）

祂還特意上山並花了長時間的祈禱，為細心挑選那十二人：

「在這幾天，耶穌出去，上山祈禱；他徹夜向天主祈禱。天一亮，他把門徒叫來，由他們中揀選了十二人，並稱他們為宗徒。」（路 6：12-13）

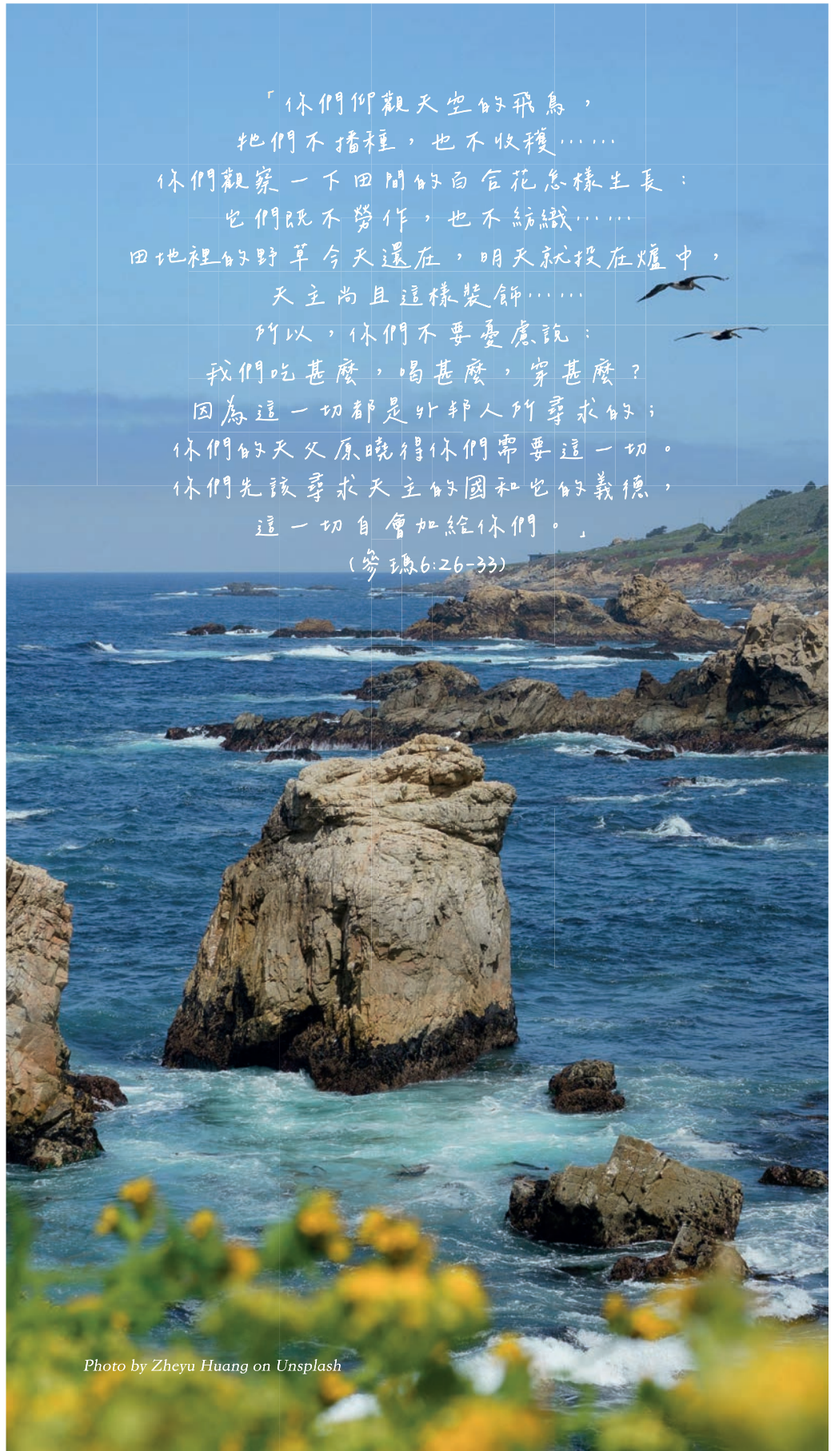
所以，不論於重大決定及顯聖蹟的前和後，耶穌都非常重視聽取天父的旨意，足見祂和父的關係是何等的親密。

## 基督徒的追求

今天，基督徒所追求的是怎樣的生命價值和意義？天國與世界、信仰與科學、真理與虛擬、靈性與理性之間似乎仍在角力中。聖保祿提醒我們：「**你們不可與此世同化，反而應以更新的心思變化自己，為使你們能辨別甚麼是天主的旨意，甚麼是善事，甚麼是悅樂天主的事，甚麼是成全的事。**」（羅12：2）我們的確需要與世俗觀念抗衡，包括個人喜好、生活習慣，甚至時間運用等。如能刻意營造空間，讓天主介入，與祂交流，便能了解主的心意，與祂建立密切而良好的關係。

事實上，我們彷彿已忘記了生命中最根本的意義。每天營營役役，忽略了對身心靈的關注，以致疲憊及憂慮等狀況衍生。惟聖經提醒我們不要為明天憂慮，「**因為明天有明天的憂慮。**」（瑪6：34）如果我們放下俗務，往寧靜的大自然裏去與天主談心，我們便可重新注視由上主而來的美善：





「你們仰觀天空的飛鳥，
牠們不播種，也不收穫……
你們觀察一下田間的百合花怎樣生長：
它們既不勞作，也不紡織……
田地裡的野草今天還在，明天就投在爐中，
天主尚且這樣裝飾……
所以，你們不要憂慮說：
我們吃甚麼，喝甚麼，穿甚麼？
因為這一切都是外邦人所尋求的；
你們的天父原曉得你們需要這一切。
你們先該尋求天主的國和它的義德，
這一切自會加給你們。」
（參瑪6:26-33）

Photo by Zheyu Huang on Unsplash

誠然，靈修不是某種形式規範，相反卻是個人化的。修會的靈修也好、大師級的靈修也好，都是幫助人更親近天主，終向也是人神的關係。所以沒有誰的靈修好，或哪種靈修方式不好，聖人也如是。

惟有學習主耶穌基督時刻以天父為自己的生活方向，如此便能與天主契合，便能與天主建立一份緊密的聯繫。讓我們把握機會，放下繁瑣，抽空數天到曠野裏與天主談心，全心全意享受美好的靈修生活。

**預告**

*教友總會每年均會舉辦靈修退省，歡迎教友報名參與。最近一次退省將於2025年12月舉行，如欲參與，敬請密切留意教總網頁、Facebook、IG及堂區壁報宣傳。*




# 啟發是甚麼？

**正所謂「萬事起頭難」，連福傳也不例外，大家或許都有這樣的經歷：開不開口向對方「講耶穌」？甚麼時候，用甚麼方式向別人「講耶穌」？有時機會來了，又好像未能掌握到該怎樣與人分享。其實，福傳與祈禱一樣，不同時間可以有不同方法。今次，我們想與大家分享其中一個方法——啟發（Alpha）。**

**啟發是一系列互動的聚會，通常有11次聚會，連續11個星期舉行。在每次聚會中，我們與所有來賓一起在安全和輕鬆的環境中，探索人生、信仰和生命的意義。那麼，怎樣才能營造安全及輕鬆的環境呢？**




## 特色1 食

「民以食為天」，原來不只是中國人，就連二千年前的猶太人也不例外。在四部福音中，我們不難找到耶穌與人聚餐的章節，祂在施行第一個神蹟時，也是在一場婚宴當中（若2:1-11）。人生存需要靠天主的話，但食物也同樣重要。而對群居的人類來說，聚餐更是普遍的聯誼活動。在聚餐中，我們放鬆心情與友好開懷地暢談，深化友誼。耶穌在聚餐時樂於與人傾談，話題往往關乎人生的重要議題。因此，在啟發聚會中，「食」是重要的一環，我們準備合適的食物及飲品，讓來賓可一邊進食，一邊參加整個聚會。





## 特色2 看

聚會第二個特色是看影片。啟發的影片以幾位主持人活潑生動的介紹、生活化的街訪、真摯動人的見證和開放式的問題，讓來賓放眼世界。透過影片中人的分享，來賓會發現，來自不同地方，不同領域的朋友，對生活、人生及信仰，會有着各式各樣有趣而意想不到的看法。但有時影片中人提及的內容，又會與自己心中所想不謀而合，這時，大家都不約而同地會心微笑。眾人邊食邊看，繼續輕鬆自在地參與聚會。

啟發的影片包括適合青少年的「少青系列」及「新世代系列」，也有適合成人及長者的「華人啟發系列」。





特色3

# 講

在影片中，主持人會發問一些有關人生及信仰的問題，這些問題貼地、貼身及貼心。有時，來賓會發現有些問題，更曾在自己心中出現過的！在合適的時間，小組組長引發來賓講出他們的想法。過程中，組長只會專注聆聽來賓的分享，他們既不會糾正，更不會要求來賓發言，所以來賓一方面可盡情表達自己的見解，另一方面也不用強迫自己分享。這樣，來賓必能感受到他們是在一個真誠、尊重、輕鬆及開放的氛圍中，探討人生，認識基督。





特色4

# 笑

之前提到的啟發三大特色，其實源自耶穌基督在世時與人相處的模式，祂親切地走到別人面前，以真誠的態度關懷對方，並開放地與他人一起探討人生的重要議題。祂雖然是天主子，但從不以此自居與人展開對話，更加不會批判。祂由始至終也是啟發別人思考人生重要的議題，一起尋找生命的意義和真正的福樂。我們從聖經多處看到，凡與基督相遇的人最終也是歡天喜地。前任教宗方濟各在《福音的喜樂》通諭第1節說：「福音的喜樂源於耶穌，凡與祂相知相遇的人，其心靈和生命必充滿這喜樂。」。在眾多啟發聚會中，我們看到來賓總是滿面笑容，充滿喜悅，想必是與耶穌相遇後的結果。







九龍灣聖若瑟堂Rose

## 聖神、笑容、熱誠

雖然我早於2022年參加「啟發少青ACTS導師培訓」，卻因任教主日學的時間與啟發活動重疊而無法立即投入服務，很高興去年終於可藉啟發的代禱者訓練及出隊，開始啟發服侍之旅。而最令我觸動的一次訓練，是敬拜讚美祈禱會和代禱時刻的環節，這次我實在地察覺着聖神的臨在和牽引，那刻感到身體變得很輕和微暖，嘴角翹成欣慰的笑容。

我享受每次服務中能嘗試不同的崗位，和同工們用最大的笑容、最熱誠的心來接待每一位來賓。

加入啟發隊工後，我多了一個新習慣——更加主動為別人代禱。

我邀請未認識或對參加啟發仍有遲疑的你「來看看吧！」，期望在下次的啟發能親自接待你。



汝仁Ian

## 快樂與自由

我是汝仁（Ian），現於伍華小學就讀六年級，也是聖德肋撒堂主日學的學生。我在教友總會的網絡平台上看到Alpha（啟發）體驗及隊工公開訓練聚會的宣傳海報，被Alpha這個我不懂的英文字吸引了，所以報名參加今年2月及3月舉行的體驗及訓練聚會。

在聚會中，我感到快樂及自由，我發現原來是可以在這種氣氛下認識耶穌基督，真的是太好了！另外，在第二次體驗及訓練聚會，在小組中有角色扮演，我分別抽到組長及助手的角色。我練習做組長時，學習到甚麼時候出聲，甚麼時候需要主動，也需要專注聆聽組員的分享，完全不可分心及看手提電話。原來做組長是這樣的！

如果將來有機會，我希望繼續參與啟發聚會及服務別人。

## 如果你有意

1 自己 / 邀請朋友**參加啟發，**
現時聖母無原罪主教座堂及聖母無玷之心堂正舉辦啟發聚會，歡迎直接向堂區查詢及報名參與。

2 **加深了解**啟發是甚麼，並希望能於所屬堂區或團體**開辦啟發聚會，**
歡迎參與由教總舉辦的**體驗及隊工公開訓練聚會，**下兩次訓練為8月21日（四）晚上及11月6日（四） 晚上，有關詳情可留意教總網頁、Facebook或IG專頁。

福傳式聖經分享

# EBS Evangelistic Bible Sharing

# 如何以聖言傳福音？EBS隊工訓練

眾所周知，基督徒最大的使命，就是傳揚福音。傳揚福音，是指將天主介紹給他人。

為了讓人更容易接受天主，我們往往會想很多的福傳方式。

誠然，這份心意是很好的。不過，若要人認識天主，我們可以回歸基本步，用最直接的方式——向對方「講聖經」。



**經上記載：**
**「人生活不只靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語。」**
**（瑪4:4）**

正如耶穌所說，人生活是必須要依靠天主的話，因此，與他人分享聖言，為信者或未信者，都是有益的。

所以，聖經就是最好的福傳媒介。

而「福傳式聖經分享」（Evangelistic Bible Sharing，簡稱 EBS），就是一套有系統，並帶有靈修的福傳工具。

**EBS 2大目標**

- 向未信者講述福音與人的關係，從而立志皈依天主。
- 幫助信者（教友）深化信仰，藉着聖言作自我反省，並將所領會的用於生活之中。

傳揚福音不能單槍匹馬，反之我們需要一群有志者共同宣講，以推動福傳事工。因此，我們有需要效法主基督召喚協作者並提供有關這套福傳模式的訓練。以下是福傳式聖經分享(EBS) 的訓練重點內容：

## 第 1 階段 理論課

- 認識聖言與人的關係：包括新舊約的書目、成書的發展過程及不同研經方法等
- EBS的理念與特色
- 技巧訓練：說明導師與同工須知、角色與分工；如何與不同類型的組員分享聖言

## 第 2 階段 查經預備

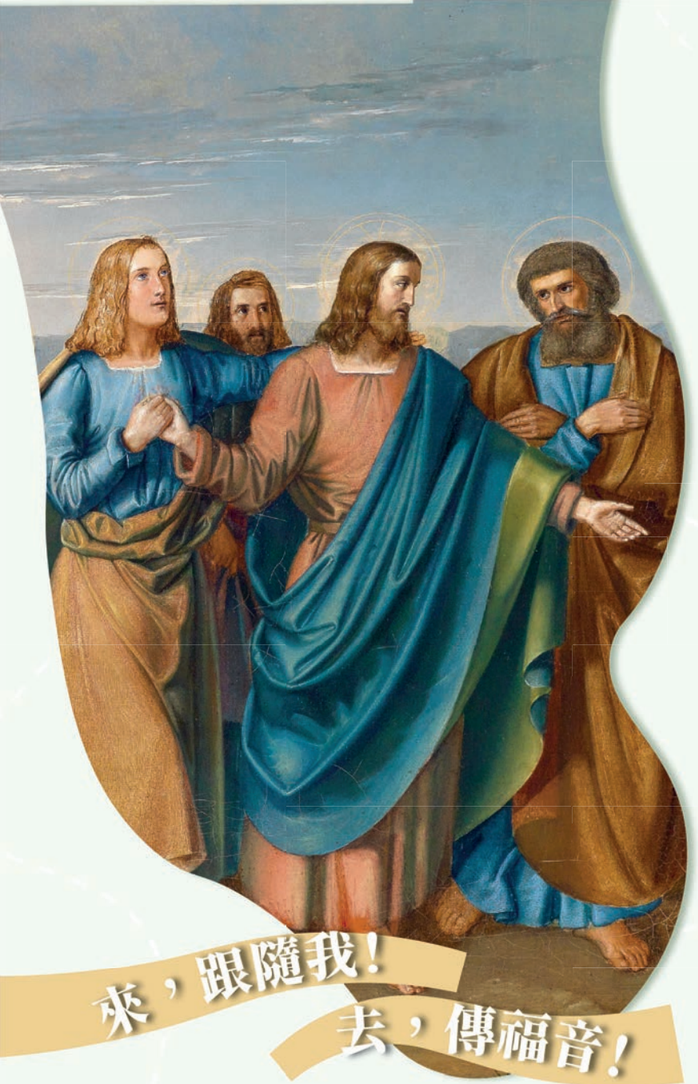
由導師與同工一起預備已定的聖經章節，並撰寫教案。

## 第 3 階段 實踐

導師與同工一起在EBS活動中與組員分享聖言，並於活動後與大會即時檢討，分享經驗與得着。

2033年乃主耶穌派遣所有基督徒的福傳使命二千年紀念，如果正在閱讀這資訊的你受感動，並渴望成為真正的福音傳播者，誠邀你加入EBS團隊，與我們共同為拓展天國而努力。有興趣參與這訓練課程的朋友，歡迎向教友總會查詢。

**你們往普天下去，向一切受造物宣傳福音。**
**（谷16:15）**



來，跟隨我！
去，傳福音！

# 門徒旅程

## 堂區更新啟動課程

教會內從來都不缺乏培育課程，不過大部分都是針對個人的，即個別信友按照自己的情況——興趣、時間、能力、需要等，作出選擇。在接受培育後，又大多數是個別的，或只在所屬的團體或堂區內服務和貢獻。這樣的培育方式為信仰成長是有幫助的；但是若要回應近年教區提出的牧民方向 ——「堂區更新」，就欠缺了團體的動力。個別接受了培育的教友，在返回堂區後，時常有獨力難支，孤掌難鳴的感覺。

為回應「堂區更新」，教總在夏志誠主教的帶領和支持下，設計了「『門徒旅程』堂區更新啟動課程」，就是在一個堂區內，培育一批有志的教友，共同經歷一個課程，一個「旅程」。「旅程」先從鞏固與主的靈性關係開始，然後深入認識堂區和社區，繼而策劃一個具體的福傳行動，並加以實踐。

歷史上第一個「門徒旅程」，是主耶穌偕同祂的弟子，由加里肋亞走向耶路撒冷的一段路。四部福音都詳盡地描寫了其中細節：門徒接受耶穌召叫，亦步亦趨體驗主耶穌的引領，聆聽祂的教導，親睹祂的行實，最後偕同耶穌一起經歷痛苦，堅持仁愛，共度逾越，出死入生。

這個課程定名爲「門徒旅程」，就是希望能讓參加者經歷成為耶穌門徒的旅程，而非單向地接受培育。



在課程中，參加者既要「向內走」，也要「向外走」。

為期四個月的旅程，可以分為以下三個階段：

1



### 與主相遇

在聚會中聆聽導師團及嘉賓的講解與分享，認識幾個常用的靈修方法、堂區的現況及福傳事工，以及社區的需要及資源，讓參加者更深地體會天主在個人、堂區團體及社區的親臨。

2



### 深化信仰

以團體生活營及感恩祭作為旅程之始，加上每天的個人靈修——閱讀聖言和祈禱，在小組內分享信仰及一起祈禱，以此深化與主的關係，體會天主給自己的召喚和引領。

3

### 回應召叫

在神師的個別指導下，了解自己的召叫；然後與同伴共同策劃福傳習作。最後與同伴一起接受天主的派遣，關愛社區，廣傳福音。



## 同行堂區



2022年
屯門贖世主堂



2023年
柴灣海星堂



2024年
牛頭角基督勞工堂



2025年
西環聖母玫瑰堂

# 門徒遊記

## 夏志誠 主教
旅程總領航員
導師團成員

### 堂區一心　並肩前行

為我最感動是那些堂區能偕同牧職團一起，繼續走門徒旅程，使堂區的更新不斷深化、前行！



基督罗工堂門徒旅程
結業感恩祭留影



課程習作 —— 長者啟發
為福傳出一份力

## Iris
教友總會培育主任
導師團成員

### 開放自己　全心信賴

當有堂區來了解查問「門徒旅程」，又或決定開展時，堂區和工作組都會提出不同的問題和困難。這是正常不過的，始終這培育旅程要求堂區眾人一心，即是牧職團、牧民議會成員及信友的共同參與，少了其中一方也不能成事。

其實我都未必知道「具體的答案」，勉勵自己及他們一起祈禱，開放自己，求問天主聖神對堂區的心意。

另一方面，我也會向導師團反映堂區的困難，一起探究。我們五人的導師團恰巧就是一個教會成員的組合，有主教、神父、執事及平信徒，是「另一個」門徒團體。我們祈禱、協作，與堂區同行，一起福傳，其實我們自己也走在門徒旅程上。我們看到的是天主大膽的信任和慷慨的邀請！

## 芳姐　門徒

### 無分年齡　耶穌勇兵

門徒旅程完結的一份習作，是「長者啟發」先導計劃。在每次聚會裏，我與來賓一起分享生命和信仰，覺得很喜樂和興奮！因為發現原來自己已經七、八十歲，仍可為耶穌福傳呢！

## Becky
基督勞工堂
牧民議會幹事

### 天主引領　勇敢前行

我認識的堂區，當時主要提供社區服務或關社服務，並沒有特別恆常的福傳培育或靈修課程。

然而，若只注重服務而沒有祈禱及辨別配合，很可能忽略或偏離天主的旨意及聖神的帶領。因此，祈禱靈修及福傳培育是持續改進過程的第一步。很多時團體的改變，往往先從個人開始，然後再帶動堂區更新，所以首先要走近天主，祈求恩寵，更新我們的心。

在了解「門徒旅程」的課程編排後，我們感到課程內容設計充實，而且完整有系統；加上神師參與程度高，感覺這是個很好的福傳培育課程。既然堂區尚未有資源及時間策劃類似課程，我們便接觸教總，商討能否合作。

籌辦之初，我們既因不太熟悉教總，擔心溝通會有困難，又要擔心在有限的宣傳時間及資源下，反應會不太理想。靠着祈禱及人與人的接觸，卻有出人意表的收穫——共有二十四位教友願意參與。當中最令人驚喜的是，除了熱心教友、新教友，更有「隱蔽」教友報名。在課程中，大家態度都很誠懇，表現積極。

現在課程完結了，我們這班門徒也繼續定期聚會，繼續分享聖言及祈禱，並實踐各項門徒旅程的功課計劃書，走進社區，與區內的學校緊密合作，傳揚福音。更有部分學員參與「門徒旅程同行者計劃」，於聖母玫瑰堂的門徒旅程中擔任同行者的角色，藉不同的方式延續大家的初心。

經歷此旅程，我學會信靠主，不再只是靠自己，就連生活都變得不一樣，多了平安、喜樂及勇氣。我也會繼續努力，與新認識的朋友們，包括堂區及跨堂區教友、神師們等，一同在主內工作、同行。

## 教友小測試

### 5條問題找出 你是幾多分教友

- ☐ 每個主日及大節日都有參與彌撒
- ☐ 每年最少一次辦修和聖事
- ☐ 每年最低限度於復活節期間領聖體
- ☐ 在聖灰禮儀星期三及聖週五守大小齋
- ☐ 按自己的能力，奉獻給教會

1 - 4 分 …… 繼續努力！
或許生活上的重擔，讓你暫時未能妥善履行教友的責任，但天主必與你同在。所以記得要多想想如何去回饋天主啊！

5 分 …… 恭喜你！你是一位合格的教友！
滿分都只是合格?!
想知原因，請翻到下一頁吧！

作為教友，對於上一頁「教友小測試」的五條題目，必定十分熟悉。那正是「教會五規」——教會訂立的五條基本規條，意為協助教友將日常生活與禮儀生活相連，並在禮儀生活中取得滋養。這是一個「最低而不可再少的限度」。我們作為天主鍾愛的子女，是否只滿全這些基本的要求便足夠呢？

每年在復活節燭光禮中，當候洗者完成了入門聖事後，有些歌詠團會帶領大家一起詠唱「我是教友，頂大光榮……」這首歌詠，好不歡欣，好不沸騰！然而，值得我們反思的是，主耶穌基督召叫我們該以怎樣的身份來跟隨祂？

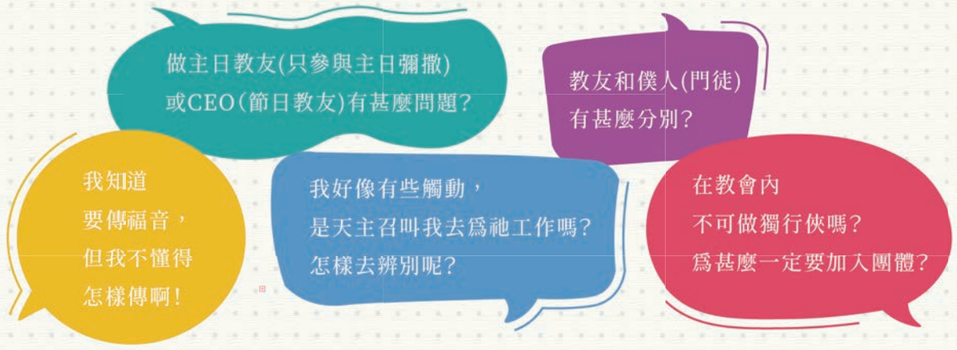
耶穌曾這樣對門徒說：

> **誰若願意在你們中間成為大的，就當作你們的僕役；誰若願意在你們中間為首，就當作眾人的奴僕，因為人子，不是來受服事，而是來服事人……**
>
> （谷10：43 - 45）

如此說來，主耶穌召叫我們領洗入教，不僅是成為教友，更重要是成為基督的僕人。我們應該超越教會五規的要求，積極參與教會的禮儀、聖事和事奉生活。除了積極傳揚福音外，更關心與天主保持一份良好而親密的關係。

那麼，我們怎樣才能「從教友到僕人」？

根據教總多年來的觀察，普遍教友對於成為基督僕人，通常都有以下疑惑：




另一方面，就算是「熱心教友」，甚至加入了堂區牧民議會，但教總在接觸這些幹事時，也觀察到以下情況：






就上述觀察所得，教總於5月份舉辦了「從教友到僕人」工作坊，作為「堂區牧民議會幹事培育」的先導，幫助信友加深自己與主耶穌及與團體的關係，同時熾燃他們對福傳的心火，並願意進一步履行基督僕人的職務和使命，主動參與堂區及各團體的事奉工作。

# 從教友到僕人

發掘恩寵
全心事奉

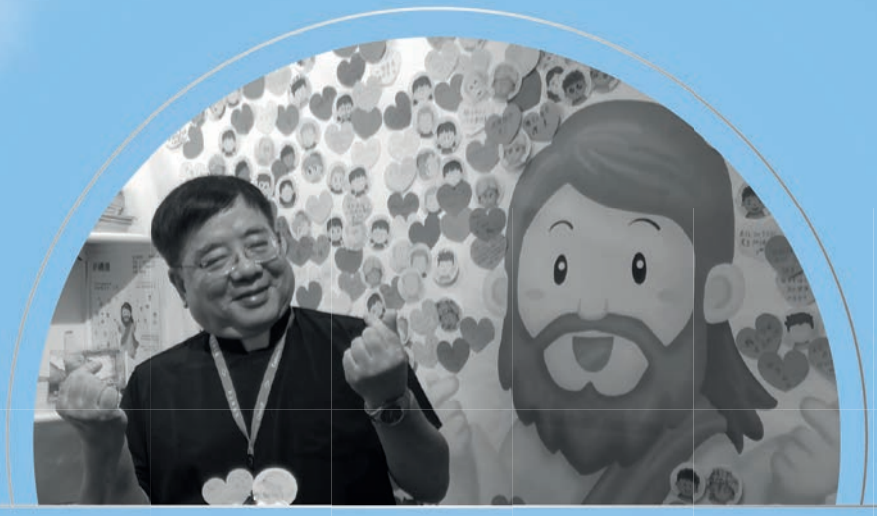


工作坊以生動有趣的模式，先講解作主基督僕人的重要；然後透過信仰檢視，按照自然反應回答多達九十條題目的問卷，發掘各自的屬靈恩寵；並透過角色扮演及小組分享和體驗，反思如何在日常生活中傳揚福音，以及如何在團體中事奉。

當日約有二十多位教友參與工作坊，大家不約而同表示，最大得着是能夠認識自己的屬靈恩賜。有參加者更受到聖神的觸動，主動提出願意成為基督的僕人，不只是服務堂區，更希望能於教區或各機構內事奉，充分發揮天主所賜的恩寵；也有參加者希望能將工作坊所得的訊息帶回堂區，讓堂區教友，特別是青年教友，清楚了解自己的使命與才能，一同建設堂區，為主作證。

如大家對上述工作坊的內容有興趣，歡迎以堂區、總鐸區或信仰團體為單位，與教總聯絡，我們可個別為大家設計合適的培訓內容，務求提升信友們的福傳使命，為所屬堂區及團體注入新動力而努力。

# 虔誠懷緬 劉德光神父 主懷安息



劉德光神父自2005年7月15日開始，獲教區任命為香港天主教教友總會神師，直至2020年8月31日。

在這十五年來，劉神父盡心盡力帶領着教友總會與堂區牧民議會緊密合作，共同策劃和推動教友培育及傳揚福音的工作，並舉辦了多項創新的課程及活動。

劉神父在教友總會成立五十周年時，以「我是教友」為主題，分別舉辦堂區巡迴展覽、堂區領袖集思交流會、本地及海外朝聖等活動，讓教友認清基督徒的身份，積極傳揚福音。到教總成立六十周年，劉神父以「團結共融邁向前」為題，聯同幹事會及職員探訪八個總鐸區，聆聽堂區牧職團的意見，及後舉辦堂區牧民議會幹事培育日，為堂區牧民議會幹事提供相關的培育。

除此之外，劉神父非常重視教區的活動，時常鼓勵幹事會及職員積極回應教區的邀請，參與教區不同委員會的工作。

劉神父於卸任教總神師一職後，仍繼續支持和信任我們的工作，特別是全力支持所屬堂區與教總一同籌辦「門徒旅程」。

感謝劉神父多年來帶領並支持教友總會。我們深信劉神父在天家會繼續與我們同行，與教總一起培育教友、推動福傳。

# 教總活動預告

## 2025年

## 7月

## 8月

「啟發」公開培訓
啟發體驗及小組帶領
技巧訓練




## 9月

「啟發」公開培訓
啟發週末及祈禱服侍
訓練




## 10月

## 11月

華人啟發推介會




## 12月

「福傳式聖經分享」課程

福傳式 Evangelistic
聖經 Bible
分享 Sharing



將臨期福傳工作坊




「皈依之旅」退省

《總籽》003期

## 2026年

## 1月

待續……

上述所有活動詳情，請留意教總網頁 / Facebook 專頁 / IG

「你們爲甚麼喧噪哭泣呢？小女孩並沒有死，只是睡着了！」

（谷5：39）