

2026 年 6 月 粵語堂通訊 (第二期)

靈感泉源

在生活中留一點白 筆者：布爾津

每個人都有一種病叫「唔忙唔安樂」。

每天早晨被鬧鐘驚醒一刻，我們就自動切換成「戰鬥模式」，左手抓麵包，右手拿咖啡，眼望手機如何回覆訊息，然後趕返工，趕接送，甚至週末也成為學習各樣興趣班或進修的「戰場」，交際應酬也成為另類「奢侈」。我們以為在增進競爭力，實際上卻燒盡到只剩灰燼。我們越忙，心靈就越窄，窄到連呼吸也覺得奢侈。

為人留白：別讓愛變成「要預約」。

我們有沒有試過，當家人想跟你傾訴，或朋友急需幫忙時，你第一時間不是關心，而是先看看日程表，或下意識看一下手錶，而心裡忐忑不安，「我還有一個進度報告未做.....」。留白，其實就是留一份「人情味」。

如果我們把生活塞得太滿，就會變作一部工作機器。留一點空間，不是為了偷懶，而是為了讓身邊的人在需要時能「搵得到你」，這份「隨時待命」的溫情，往往比你完成一百份報告更有價值。想一想；你上一次放下手機，專心聽家人講完一段說話，是什麼時候？

為神留白：停低，才知誰是「老闆」。

詩篇 46：10 提醒我們：「你們要休息，要知道我是神。」

我們心裡的直覺反應可能是：「神啊，我休息，啲工作邊個做，層樓邊個供？」我們不敢停，因為潛意識覺得這個世界是靠自己撐住。但耶穌卻溫柔地提醒：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來。」(馬太 11：28) 給自己休息，其實是一種「交託」的勇氣。承認自己不是超人，承認神才是真正掌權的那位。停下來安靜，不是浪費時間，而是把忙碌「震散」的靈魂拷問，重新對焦。

忙碌是使命，留白是信心

忙碌本身無罪，責任是神的託付。但若忙到連空間都沒有，我們就會失去與人連結，與神親近的空間。

留白是一種生活智慧，更是一種信心的冒險。相信神掌管時間，相信祂的同在比你的效率更重要。這個星期，不如在你的日程表裡，畫出一個「空白格」，給神一個機會，也給身邊你愛的人一份空間。

主日學簡介

神的故事 我的故事 導師：張大勝長老

在你的生活中曾否出現過煩亂乏力，前行又好像失去了方向嗎？特別是在面對人生的轉捩點，如工作的轉變、移民後的適應時，我們都不其然會問：「我究竟是誰呢？前面的路我又應如何走下去呢？」

保羅在聖經的《以弗所書》裡，為我們提供了一個十分重要的「生命導航」本。他告訴了我們，在上帝宏大的救贖故事中 (Grand Narrative)，祂是我們生命裡不可缺少的部分：

1. 我們是上帝親手模造出來的「傑作」 🎨

保羅形容我們是上帝的「傑作」(*Poïema*)，在希臘文的詞彙中，這是帶有「詩篇」或「藝術品」的意思。上帝並不是輕忽隨意地把我們造出來的，祂是在基督耶穌裡重新塑造了我們，為的是要恢復我們本身，神所賜原有的聖潔與美善形象。

2. 身份並不是「賺取」而來，而是從「領受」才得 💡

社會常會賦予我們不少混淆的身份角色，讓我們疲於奔命去爭取某些成就，來證明自身的價值。但在《以弗所書》裡他提醒我們基督徒身份的核心，就是我們是「上帝的兒女」，這身份是基於「領受」了 (Received) 上帝愛的恩典而得，而非靠我們自己的努力表現，去「賺取」應得的報酬。當我們清楚這份「天國護照」本是永恆不改變的時候，我們便可以在不斷變更的角色中，重拾在主愛裡的安息。

3. 上帝是我們生命故事的「主編」 📖

上帝對我們是有一個永恆的計劃的。祂就像一位滿有智慧的主編，將我們生命中看似是偶然而生的意外、轉折、甚至是苦難，重新編排寫進了祂信實完備的救贖大故事裡面。上帝正在邀請我們進入祂的世界裡，讓我們在尋常的生活中，可以變換成一個充滿神聖的契機。

誠意邀請你來參加這 6 課「神的故事、我的故事」的旅程！

讓我們一同學習如何透過上帝的目光，重新閱讀我們的生命，在今天折騰我們的生活重壓中，調校更生自己生命的方向，誠實地與創造我們的主同行。

課程主題預告：

- 第一課 (Jun14)：神的故事、我的故事 (透過神的眼光，重讀你生命的軌跡)
- 第二課 (Jun 28)：身份與角色 (脫去處景套著你的標籤，重拾神兒女的核心價值)
- 第三課 (Jul 12)：性格與靈命 (讓壓力成為鍛造出聖靈果子的機會)
- 第四課 (Jul 26)：屬靈節奏 Rule of Life (建立穩定的生命韻律，不再隨波逐流)
- 第五課 (Aug 9)：苦難與盼望 (學習哀歌裡的語言，從狹縫中得見曙光)
- 第六課 (Aug 23)：使命與差遣 (譜寫使命的宣言)

在此與大家分享一個讀經的頻道，作為上課的前奏和啟發大家課堂上討論問題的思考。

<https://youtu.be/oz59u5m-QYs?si=Q17CYk6cbTgePC7n>

粵語堂行事曆

<https://sgacellgroupministry.short.gy/2026Calendar>

鼓勵您在 2026 年 6 月 30 日之前提交認獻意向

教會擴建認獻表

<https://can.southgatealliance.net/news/107>