

2025年10-12月号

退休生活记趣

Family
News
讯

家

简体版



目录 CONTENTS

牧者心声

4 退而不休：再谱召命的篇章—洪志娟传道

教会消息

6 温哥华华人播道会

10 列治文华人播道会

12 本立比华人播道会

14 高洁林华人播道会

退休生活记趣—专题文章

16 夕阳无限好—潘陈妙琼

19 主的恩惠—杨高金叶

20 退休生活记趣—梁李彩凤

22 退休生活记趣—麦勇荣牧师

24 基督徒的退休生活—庄毅

26 影集

33 最喜爱的歌曲—杨高金叶

34 日本邮轮旅游之遇—杨高金叶

37 苦杯里的甜酒—陈钰祥

38 编者的话—潘陈妙琼

编辑委员会

总编辑：潘陈妙琼
教牧顾问：陈志良传道
洪志娟传道
堂委代表：陈家强
编辑委员：潘陈妙琼
陈家强
李梁霭美
黄亦晖
钟郑绮玲

电脑排版：黄亦晖
印制：教会行政部
中文打字：唐嘉慧
李梁霭美
黄梁慧欣
李孟令意
钟郑绮玲

牧者心声

退而不休： 再谱召命的篇章

洪志娟传道

「退休」一词对我们来说并不陌生，且被视为理所当然的社会制度及人生必经阶段。然而，退休这个观念其实是近代才逐渐形成的。古代以农业为主的社会基本上没有退休制度。随着工业革命带动欧洲工业化，十九世纪末才开始出现养老金制度。到了二十世纪，因着人类寿命延长及工业就业制度的稳定，「退休」成为促进劳动力更新与社会稳定的重要手段。

如今，不同年龄层对退休抱持不同看法。年轻人刚踏入职场，将退休视为遥远的梦想；忙于照顾家庭中上下两代的中年人，则因现实压力开始积极规划退休生活；至于临近或已退休者，面对角色及生活模式的变化，既感雀跃，也带有不安。在不同人生阶段中，人们对退休的期待、焦虑与准备重点各异。随着人口老化加剧与健康寿命的提升，退休后的人生阶段也越来越漫长。除了财务规划，社会上也愈来愈鼓励退休人士关注梦想实践、人际连结及健康维护。作为信徒，我们又应如何看待退休？

谈退休前，我们先须理解工作的本质。创世记述说：

「耶和華神將那人安置在伊甸園，使他修理，看守。」

（创二15）可见神早已赋予人修理与看守园地的责任，使人透过工作参与祂的治理。工作是神对人创造召命的一部

分，人借此与神同工，管理大地并维护其美善。退休定义上，是指因年龄、年资或其他原因，结束长期有偿的职业工作，离开劳动市场。退休标志着狭义职业生涯的结束，然而人作为神所召的管家，参与神治理的广义工作是终身且永不停歇的。因此，退下职业生涯并不等同退下召命；退休非工作的终结，而是人生新阶段的展开。退休生活是将原先投入职业生涯的时间，重新投注于过去未能或未全情参与的事工和使命。如何运用时间反映人生优先次序。承认神召唤我们终身透过工作参与祂的治理，我们便要谨慎反思，如何好好运用时间，以回应神召命为导向，规划退休人生。以下将从与神、与自己及与他人三个层面，浅谈召命导向的退休生活。

首先，在「与神」的方面，正如使徒保罗所言：「神是信实的，你们原是被他所召，好与他儿子—我们的主耶稣基督一同得分」（林前—9），我们被召属于基督。建立与神紧密的关系，是规划退休生活的基础。退休人士不再受限于上下班的固定节奏，而是进入更自由与弹性的生活。面对这样的变化，退休信徒该如何恒常亲近神？透过读经、祷告、敬拜与神相交，追求灵命持续成长。退休非工作结束，而是新阶段的开始。退休信徒当以顺服的心，聆听神对退休生活的新呼召，勇于接受挑战，继续在不同领域回应神的召命，持续服事教会并关怀社群。

其次，在「与自己」方面，使徒彼得提醒我们：「那召你们的既是圣洁，你们在一切所行的事上也要圣洁」（彼前一15），「你们来到主面前，也就像活石，被建造成为灵宫，作圣洁的祭司，借着耶稣基督奉献神所悦纳的灵祭」（彼前二5）。退休虽免除职场的冲击与挑选，但信徒不可松懈对圣洁生命的持守。面对角色转变与经济变化，情绪与心理难免有压力与焦虑；随着年岁增长，身体状态

也可能下滑。退休信徒更要加倍关注健康、情绪与心理调适，保持身心灵平衡，做合主用的圣洁器皿。同时，退休也给予人发展新兴趣和学习的空间，愿不因年龄设限，积极追求个人成长，重新发掘恩赐与热情，寻找到新目标，持续追求在基督里的价值与意义。

最后，在「与别人」方面，退休生活赋予退休人士更多时间与家人朋友相聚，促进关系的建立，也可能带来新的挑战。退休信徒需要学习与同辈及不同世代建立沟通与陪伴，促进家庭与教会的和谐，彰显基督的爱。诗篇中祷告说：「神啊，我到年老发白的时候，求你不要离弃我！等我将你的能力指示下代，将你的大能指示后世的人」（诗七十一18）。退休信徒带着丰富人生经历，有成就也有挫折，应善用这些生活智慧与属灵资产，传承给后代，成为他们的帮助与祝福。在身体仍健康活力之时，退休信徒可积极投入社群服事，借由义工服务关怀弱势，继续施展影响力，祝福社区。教会中，退休信徒亦应与教会紧密相连，成为灵命导师与代祷勇士。

总结来说，退休非退下，而是继续前行。无论年岁多大，信仰与召命永不止息。退休是带着神的呼召活出新生命阶段的侍奉，兼顾灵命深度、个人成长及社群连结，三者平衡达成召命导向的退休人生。不论你是否已退休，愿我们众人彼此勉励，积极预备，于退休时能退而不休，再谱回应神召命的篇章。

教会消息

温哥华华人播道会消息

1. 7月至9月期间，粤语堂周六崇拜平均出席人数约92人，而主日崇拜平均出席人数约275人，国语堂约35人，英语堂约89人。
2. 每月第一及第三个主日下午，教会于温哥华基督教学校举行的运动日，目前国粤英三堂合计每次平均参加人数约42人。
3. 逢周三上午举办的喜乐中心长者查经班，目前平均出席人数为69人。
4. 在7月6日(主日)，恩主赐美好天气，共有14人参与咖啡事工，包括充满热情的基爱团年轻人。当日派出共50份的中英文福音卡，当中有路人表示对本会的英语班，及儿童圣经夏令营感兴趣，并有一人主动要求进入本会参观；而于9月14日(主日)，我们开始用热奶茶代替咖啡。愿主装备我们如何爱邻舍如同自己。
5. 由基爱团主办，为移民港人而设的音乐会《Trials & Ciao》，于7月25日(周五)顺利举行。当晚主题为「在试炼中告别旧我，在同行中寻回真我」，透过粤语流行歌、诗歌、影像、见证、信息，以及各式香港地道小食，连结新移民朋友，「围炉」分享移民路上的种种经历，彼此分担和鼓励。当晚一共73人出席。
6. 差传崇拜于8月2日及3日(周六及主日)在本会举行，主题为「直到地极 - 求主用我！」，由加拿大华福的总干事

谭文钧牧师传讲信息。愿我们好好准备自己，以生命来承载上帝的道、多结果子、荣耀上帝。

7. 8月9日(周六)于兰里市西三一大学举办的「跨越50 — 展望未来」日营，三堂共有219人参加，当中包括有来到温哥华不足一周的新朋友。跨堂、跨代的弟兄姐妹，透过轻松活泼的互动，增强了彼此认识，亦增加了对温播的归属感，建立了一个更紧密连结的群体，更好地在事奉中配搭，来完成主嘱咐的使命。
8. 在本堂举行为期一周的儿童圣经夏令营于8月22日(周五)完美结束。感谢主，有46位小朋友一起学习信靠主耶稣！也感谢所有来自国/粤/英语三堂的工作人员给予小孩子悉心的教导！而周五傍晚的烧烤聚会，更有将近150人(连义工)参加。
9. 为展现「温播家」于不同发展阶段的珍贵回忆，诚邀弟兄姐妹提供能够反映教会发展历程的相片，以制作「发展历程特色墙」。
10. 为了鼓励大家多阅读属灵书籍，从8月22日开始，我们特别将图书馆「搬」到会众身边 --- 移动书架。让我们一起培养阅读习惯，在真道中一起成长。
11. 本年敬老主日午餐于8月31日举行，是日款待了恒常参加本堂崇拜的65岁及以上的会众，并送上了小礼物。
12. 播道神学院信徒事奉装备课程「基督徒基本伦理生活」，讲师为郭文池牧师，课程于9月进行，当中实体课于本会面授。
13. 秋季主日学课程(9-11月)--圣经略读系列（一）：创世记、「同塑主生命」小组门徒训练、读书会 - 《心灵的重塑》(上)、新约概览：保罗普通书信及启示录、妇女查

经班及长者录影课程：申命记, 约书亚记。

14. 目前秋季英语班有超过60名学生报名，当中有接近十位新同学，感谢神为我们预备了足够的老师。
15. 专题讲座「传教士的生与死：从坟场看香港基督教」于9月6日(周六)上午于本会举行，讲员为邢福增教授（香港中文大学崇基学院神学院退休教授），现场约有40人出席。
16. 本会弟兄姐妹于9月14日(主日)探访了海员中心，谢谢会众对灯塔港湾福音事工的支持，我们送出了由会众亲手制作的曲奇饼及手织冷帽。
17. 本堂于9月19-21日(周五、六及主日)与列治文基督教颂恩堂合办，HiNeNi音乐事工协办一连三场「喜乐婆婆恩典之旅」音乐福音聚会，见证嘉宾：小金子(乔宏太太)。于主日下午在本堂举行的分题为「走过孤独的恩情」，当日共有236人出席。
18. 2025-2026年度基督少年军(Awana) 于9月20日(周六)下午在本会开始恒常聚会，欢迎幼稚园至六年级(K - Gr.6)的学童报名参加。
19. 感谢会众的热烈响应，由阳光海岸短宣队策划的“爱心月饼行动”，共筹得款项\$555。短宣队员代表本会于10月4日(周六)将月饼、心意卡及爱心送到了阳光海岸的弟兄姐妹及朋友当中。扣除开支后，余额归入差传基金，以作日后支持短宣事工之用。
20. 10月5日新加入中文堂会友共有6位弟兄姐妹，愿神赐福各位新会友灵命日新！
21. 本会理事会已收到加拿大播道会联会正式通知：陈志良传道与余思祖传道已顺利完成按立相关程序，现正式被

接纳为加拿大播道会牧师。为庆祝并见证这一重要时刻，本会于10月5日(主日)下午在本会礼堂举行按立典礼。

22. 本堂五十周年感恩庆典『叫荣耀称赞归与神』详情如下：

- 10月11日(周六)下午，培灵会暨感恩晚宴，讲员：鲍维均牧师，地点：富大海鲜酒家；
- 10月12日(主日)上午，感恩主日崇拜，讲员：鲍维均牧师，地点：温哥华工业中学礼堂。为表达教会对开展祝福社区事工的意向，理事会决定于崇拜时收集恒常奉献及「祝福社区」奉献。该项特别奉献将用作支持相关事工发展。

23. 本年会友大会将于10月26日(主日)举行，届时我们将选出教会领袖，带领及协助各堂事工。

列治文华人播道会消息

1. 英文堂于7月份，在 South Arm Park 举行了一年一度的「Church in the Park」户外崇拜活动。当天阳光普照，大家在大自然中一同敬拜，感恩神的创造与恩典。崇拜结束后，大家享用烧烤午餐。
2. 园艺组于7月12至13日崇拜后举行植物义卖，共筹得 \$893.25，全数捐予教会用于教会的差传事工。
3. 今年教会邀请了唐子明博士于8月15日举行主题为「无助的救赎」的布道会。随后于8月16至17日（星期六及星期日）举行研经培灵会，主题为「从使徒行传看初期教会建立的挑战」，让众肢体借此得着激励与造就。
4. 在8月24日为方展启牧师举行了退休欢送午餐会，当日超过200位弟兄姐妹热情参与。大家齐聚一堂，不仅送上诚挚的祝福，更是为了向方牧师多年来忠心事奉与无私付出致敬。午餐会中，透过照片回顾、诗歌与弟兄姐妹的真情分享，大家一同回顾方牧师在教会各项事工中的深刻印记。虽然方牧师正式卸下牧职，我们深信他仍会持续回应神对他的呼召-「不忘初心，活出呼召」。愿神的恩典与力量常伴他前行，继续成为祝福的管道。
5. 本堂乒乓球队8月份参加中信慈善银禧杯乒比赛，在十二队中荣获季军。
6. 今年妇女退修日营于9月13日在 Carey Theological College 举行，主题为「扩张你的境界」，讲员为蔡崔妙姗师母。蔡师母带领整日行程，教导大家学习安静，在安静中操练与神建立更亲密的关系。
7. 本堂何国然牧师已顺利通过加拿大播道总会太平洋区会的按牧考核，并于9月14日主日崇拜中由区监督Rev.

Evans颁发按牧证书。

8. 基教部于9月20至21日举行了「箴言的智慧之道」三场讲座，由谢慧儿博士主讲。
9. 传道部赞美操于9月25日及10月9日举办两场《久违了的自己—身心平衡篇》讲座，由注册心理辅导员吕淑晶女士主讲，内容- 认识大脑大脑的警报系统及处理与抑压情绪的分别。

本立比华人播道会消息

1. 「关爱邻·社外展事工」：

耶稣教导我们：「要爱人如己。」（马太福音22:39）我们期望透过行动，将主的爱带到社区，让身边的人感受到温暖与关怀。今年将举办多项外展活动，邀请弟兄姐妹一起参与，一同服事，成为社区中的光与盐！因此，教会将在社区推动以下事工：

- 7月12日（六）教会举办《关爱邻·社市集乐缤纷》，设有摊位、美食、游戏与音乐，欢迎街坊与弟兄姐妹一同参与，分享欢乐与福音。当天各团契、小组及部门回应参与，创意设立十多个摊位、服事社区。
- 10月4日（六）晚上7:00-9:30于教会举行中秋邻舍晚会，设有彩绘、灯笼制作、猜灯谜、折纸、月饼制作、短片欣赏及拍照留念。鼓励弟兄姐妹邀请邻居朋友一同参加，让晚会成为传福音的桥梁，共享主爱与佳节喜乐。
- 11月社区Shoe Box 大行动

2. 小城短宣队于5月至10月每月一次往本省内陆地方，透过探访、关怀及分享信息，向内陆华人传福音。

3. 秋季主日学于9月至11月开始，圣经科：「重建未来」，老师林海鸿牧师；长青班：「创世故事」，老师谢胡瑞铃姐妹。求神赐老师有健康身体和精神去预备课程，为弟兄姐妹一同学习祈祷，让属灵生命更成长。

4. 于9月21日举行敬老主日崇拜，讲员为陆景棠传道。

5. 圣乐主日联合崇拜于9月28日举行，讲员为曾浩斌博

士。

6. 中秋节人月俩团圆，关顾部特别于9月28日(星期日) 于酒楼举办午餐聚会，让弟兄姐妹共聚一堂，享受爱的筵席，增进彼此的认识，培养主内一家的情谊。
7. 10月19日(主日) 将举行会友大会，选出新一届执事。
8. 感恩聘请了PastorJean于9月起任少年事工传道，求主带领。
9. 为聘请青少年事工牧者祷告，求主带领及差派合适牧者。

高洁林华人播道会消息

10. 郭奇牧师已于7月6日向执事会请辞中文部牧者一职。这是一个经过长时间祷告、深思熟虑，并寻求神心意后所作出的决定。郭牧师衷心感谢教会多年来的全然信任与弟兄姐妹的坚实支持，让他有份于中文部的各项圣工。回顾过往的服事岁月，无论是在牧养关怀、真理教导，还是与同工们的并肩配搭中，都见证了神的恩典与带领。离任之后，郭牧师将专注于神学教育的使命。
11. 为装备并兴起新一代的教会领袖，我们于7月12日举办了「教会领袖训练」研习会。本次活动荣幸邀请到区监督Evans牧师及资深的柏牧师担任讲员，为学员们提供属灵生命、真理根基及领导实务上的全面操练。当天课程内容丰富扎实，涵盖了属灵辨别力、团队服事心法等，与会者皆感获益良多。此次训练不仅开放给教会内部同工，也吸引了来自其他友会的弟兄姐妹，总计有超过20位学员参加，场面热闹，充满主的恩典。
12. 教会已于7月27日举行特别会友大会，并于会中通过依章程序成立「聘牧委员会」。此委员会肩负重大使命，将代表本教会全面负责新任牧者的征聘、筛选与面谈等事宜，旨在寻求神的旨意，为教会拣选合神心意的属灵领袖。
13. 为帮助初信弟兄姐妹扎根信仰，稳步成长，教会将于七至八月份举办「初信成长班」。本课程旨在为初信者提供系统性的基础信仰装备，内容涵盖认识三一神、读经、祷告、过教会生活、明白救恩真理等关键主题。
14. 8月8-9日举办「儿童暑期圣经班」，邀请儿童主日学的小朋友，及他们的朋友参加。儿童们都觉得有趣、新奇，

也有一些过后继续参加教会的活动。

- 15.九月份举办「幸福茶座」，幸福茶座是根据幸福小组的理念进行，弟兄姐妹经过训练之后，招聚教会的新朋友、初信主的、及教会以外的朋友参加，过程反应热烈，弟兄姐妹都有兴趣继续认识基督信仰。

退休生活记趣之

夕阳无限好

潘陈妙琼

不知不觉间，我也退休了很多年。很享受现今的退休生活，不知是谁说过这样的话：「一天之中，最美的是黄昏，一生之中，最美的是晚年。」我能活到现今的一把年纪，那全是神的恩典，因为长寿是神的赏赐。我绝对不会介意别人称呼我为「阿婆」或者是「老太婆」呢！神人摩西在他的祈祷中曾说：「我们的一生年日是七十岁，若是强壮可到八十岁，但其中所矜夸的，不过是劳苦愁烦，转眼成空，我们便如飞而去。求祢指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。」(诗篇 90:10-12)

晚年是人生之中的收成时期，我退休了，可以从营役役，忙碌纷乱的生活中退下来，不会再为口奔驰，为柴米油盐而担忧。我们都能够安享晚年，享受自己在

年青时，所努力耕耘的成果。

文学是我用全部生命去热爱的东西，我从小就喜欢涂涂写写，当我将整个生命浸沉在文学的世界里面，那份来自文学的美及洒脱，都会砰然地震撼着我的心弦，滤去我的烦恼。所以我在退休后，第一件要做的事，就是去报读「长者学院」，不为文凭，也不为学位，纯粹是为了满足自己的兴趣。而学院内的课程，更是包罗万有，有诗词歌赋，成语，对联，猜灯谜等等，可惜好景不常，我在学院中只是学习了四年的时间，学院却因为疫情的原故，而被迫结束了！我也从没有间断过去写日记，也想不到自己竟然在默默的记载之下，度过了超过半个世纪的时间。我不怕死后让人知道我更多的私隐，我更不会害怕遗臭万

年，亦不是希望能够名垂千古。我只是忠于自己的人生，忠于自己的感情，以及心灵上的呼求。而借着写作，更能表达我对造物主的无限谢意及赞美，因而感受到造物主盎然的爱意……

我喜欢旅游，但年轻时，碍于经济，时间及各种因素，很多地方我还未有机会到过。在退休后，我就可以像小鸟一般，到处飞翔。而中国的锦绣山河，如长城的雄伟，桂林的山水，张家界的险峻陡峭，苏杭的迷人景色等等，都是我所向往的，我都能有幸去拜访过了。还有欧洲的风土人情，文化艺术，也一直深深的吸引着我。我也很幸运地，乘坐邮轮去享受过了！我很向往有一天能到圣地去走一趟，作一位朝圣者。我希望能到伯利恒，耶路撒冷去，我要踏遍主耶稣曾走过的旷野，触摸曾刺痛了主的额头与足掌的荆棘长刺，看看曾吸吮主耶稣如血汗滴的橄榄山上的岩石，走遍主耶稣曾

蹒跚爬行过的苦径，最后跪在曾经倾注主耶稣血液的各处他的加略山。我曾经报名两次参加这个朝圣团。事前有多位弟兄姐妹，都劝我不要参加，说我的体能胜任不来。我有一位老同学更「绝」及更「妙」，她不断的向神祈祷说，求神不要让我前往。神果然垂听了她的祈祷，拦阻了我前往圣地。在团队还未回到温哥华之时，我在家中突然的患上了「小中风」，幸好发觉得很早，并没有留下后遗症。感谢神！祂爱我及知道我比我更清楚自己，如今我也不再想着不能到圣地而感到遗憾了！

我在退休的最初几年，曾到过社区中心所创办的报纸刊物中去当过校对的义工，也可惜因为疫情的原故，而被迫停顿下来！但我仍然在「家讯」中事奉，虽然文字事奉工作，是荆棘满途，我会努力不懈的坚持下去！

在人际关系方面，我也

并不孤单。而我最喜欢跟几位老同学相约到咖啡店，喝一杯浓浓及香气四溢的咖啡，大摆龙门阵，在那儿消磨了大半天的时光，然后把相片传送到同学的群组中，让分布在世界上每一个角落的老同学，都能分享到我们的欢乐。是的，老同学，多相聚，想当年，谈往事，话题多，说近况，更开心，真的是欢乐满心田！

退休虽然有着很多乐趣，但最重要的是求神赐我有健康的身体，所以在饮食及运动方面，我都要比以前更为留意及节制了。当我走完了人生的路程后，能够含笑安详的回到天家去。正如保罗所说的：「那美好的仗，我已经打过了，当跑的路，我已经跑尽了，所信的道，我已经守住了，从此以后，有公义的冠冕为我存留。」(提后 4:7-8)

黄昏的斜阳，总是美丽无比，但也是短暂及瞬即逝的，我当好好地把握及享受那如夕阳一般，满有乐趣

的退休之年。是的，夕阳无限好，那怕近黄昏呢？

退休生活记趣之

主的恩惠

杨高金叶

主的看顾保守，真令我赞叹。在八月廿七日我的丈夫Tony意外在家中又再跌倒在地上。感恩的是当日早上，孙儿与他同在，于是孙儿立刻致电给我。然后电唤救伤车到急症室，经过检查后便知道Tony的盘骨受伤，并需要做手术，但要排期等候。十分感谢主，两天后因有人取消手术，故此我的丈夫便能很快可以做手术。不用再等下去，这真是神的恩典，手术十分顺利。当我们到医院探望Tony之时，看见他精神很好，在康复之中。在此感谢唐传道与Dave弟兄前来探访。

我记得在我第三个孙女儿出世之时，我便开始退休至现在，感恩的是她刚中学毕业，时间过得真快。退休对一些人来说会感到烦恼及苦闷，他们不知做些什么事，感到度日如年。我感谢神，我的退休生活感到多姿多彩，在教会中我参加了不同的事奉及活动。每天有主耶稣的同在，生活健康及充满愉快。你愿意过如此生活

吗？还未有认识和接受主耶稣的朋友们，希望大家都能得到这份恩典，退休生活添上精彩。此生感到最感恩的，是能被神拣选成为祂的女儿，并能加入温播的大家庭，使用神给我的恩赐，参与事工。

每一个信徒都领受圣灵所赐不同的恩赐，使用在教会事奉。在神的家中有很多事情学习，例如：包容、忍耐、宽恕及彼此相爱等等。我感谢父神使我能过一个写意、充实的退休生活，并能享受教会生活、享受家庭之乐。虽然人生有逆境，但也有顺境。只要我们跟着圣经的教导，坚守、确信，并一生追随主的脚步。主定会看顾保守，确信主是信实、公义，神是不会撇弃我们。现今我只想过一个简单而不太复杂的生活，并且专心仰望倚靠我的主，将我此生交托于祂。

求神保守温播家，并赐智慧及能力给教牧同工们，处理各样事情。

退休生活记趣

梁李彩凤

人生四阶段：幼年、青年、中年和老年之中，本人最向往老年的退休生活，有人觉得退休前工作实在太忙碌，但退休后生活又清闲得无所事事，不知怎样打发每天的时间。在我而言，我适得其反，因我早已订定了一个退休生活时间表，早晨起来必做的事：读经祈祷，运动体操，吃过早餐后便出外晨运半小时，下午生活便是半日安，自由自在地，在心无压力下做自己喜好的事，这段生活使我活得潇洒，从而发掘出退休后的潜在兴趣，例如做蛋糕甜品，到世界各地旅游，探访朋友，约友茶聚聊天，打理庭园和作家讯等等，还有清除家中杂物亦是我退休后节目之一。

从新闻上很佩服年届九十高龄的一位老人家，他退休后，仍然努力不懈，入学苦读，终于给他能够上台领取博士学位文凭，我自己都

曾产生这念头，努力尝试想取回一张加拿大中学毕业证书，工余后便去报读政府主办的英文班，当时初级和中级英文班都不用交学费，直至高级班便要每月交\$90学费，当时我学费已交，但未开课。后得一位同学提醒，如果不想交学费，可报读正规的加拿大中学课程(是读夜校的)，但在五年内一定要完成两科必修科，就是英文，另外在数学和社会学两科中选一科，还要另读三科选修科共五科才算是中学毕业，取得证书后可进读大学。如果中途缀学，政府便会追讨学费，我得悉后，便尽快到本拿比教育局退回之前的\$90学费，然后报读这免费的中学课程，我努力完成了中学英文12班必修班和电脑、会计两科选修班，还要再选两科才可取得中学证书，我当年已年满60了，最容易给我选的科目只有语文国语科，第一堂见到同班的同学个个都是16、17岁的

年青中国小子，他们选读这科目的又是和我一样，同出一彻，容易增加学分达到中学毕业标准，因为他们很多都是来自中国移民，而我在班中是惟一的超龄学生，虽然他们没有向我投以耻笑的目光，但我都觉有点自惭形秽的自卑感，不过我都硬着头皮晚晚上课。有一晚在课堂上看国语电影，影片名叫「孙中山传」，课室关掉所有灯光，在这一片黑漆漆环境下，我静静地行出课室去洗手间，意外就在这时发生，我不知近洗手间处有一矮阶级，我不以为意被绊倒了，头撞向前面的石墙，即时眼前一黑，什么东西都看不见，而课室与课室之间距离很远，叫援无助，幸好头脑还有意识，坐在地上约十分钟左右，视力渐趋回复正常后，慢慢去完洗手间返回课室，伏在桌上，老师和同学们都不知我发生什么事。回到家里想想，神一定是借这次意外提醒我这个年纪是时候停下来休息了。我曾告诉我弟兄姐妹，他们还挖苦我：「就算给你完成了这中

学课程，给你上大学取到大学毕业文凭又有何用呢？你这年纪还会出社会找工做吗？不若趁现在享受一下优哉悠哉的退休生活吧，过几年每个月收取政府发放的老人金和生活津贴还好啦！」我自认我不是一个逞强好胜的人，于是我接受了他们的意见，从那时起我便放弃了完成这中学课程，很感恩几年后都没有政府信来向我追讨学费。

人一生劳碌，到了退休年龄，应该是时候享受一下轻松而无忧无缺的退休生活了，近年来喜欢去各处游览观光，放眼看世界，途中欣赏到大自然神的创造，山明水秀，赞叹造物主的伟大，一乐也！又感谢主赐我多姿多采，一无所缺的退休生活，感恩又感恩！

退休生活记趣

麦勇荣牧师

等待、等待，望穿秋水来等待；计划、计划、再计划，千锤百炼般计划；精算、精算、再精算，吹毛求疵地精算；终于，那一天到了，我们【退休】啦！

太太问如何享受退休后的生活呢？我回答：「根据多年『沙盘推演』结果，以及参考了各路英雄好汉、江湖豪杰、企业高管、商界名人，AI精英的研究与讨论后，我总括《享受退休生活秘诀》为八个字：轻松、玲珑、雍容、从容、恭奉、圆融、常满，不空。我们夫妻俩退休后：《面容要轻松》facial、massages & spa须常做；《身段显玲珑》gym lessons、dancing classes & tai-chi要参加；《穿衣着服雍容》casual wear、formal dress & sport clothes配备好；

《仪态现从容》no worry、no hurry & take it easy慢慢活；《言语多恭奉》you

are good、he is correct & she is right开心嘛；《做人处事圆融》we wholeheartedly support & no objection无问题！虚心的人有福了！温柔的人有福！

怜恤人的人有福！清心的人有福了！使人和睦的人有福了！八福是『生活』，作盐作光是『行为』，圣经是『真理』。还有最要紧的：

《座上客常满》living room full of friend & dinner table full with family，配偶情深儿孝顺，知己良朋满天下；更更重要还须《樽中酒不空》cabernet sauvignon & soju不可缺，小酌可怡情；正正所谓“对酒当歌，人生几何！”退休后的晚年生活可能只是一段短暂岁月而已，可能占不到整段人生的20%，享受吧！能够全身而退从职场或商场安然健康地下岗是一份祝福；退休是一份福气，安享晚年重要是心境！」

接着，我反问太太会是如何享受退休呢？她笑着回答：「退休后，我们好好细心安排自己的：衣、食、住、行，育！《衣》：显现时尚生活新风采；《食》：品味生活尝美膳；《住》：休闲生活舒服窝；《行》：乐趣生活自由行；《育》：丰盛生活身心灵。退休是一份生活享受！」

我举手赞成太太说法。我还有【退休生活四式】来与弟兄姐分享：（1）轻松舒坦退休生活第一式：不求子女回报。（2）轻松退休生活第二式：不要劳心劳力。（3）舒坦退休生活第三式：不要不舍得给自己以及身边至爱的人『花钱』。（4）轻松舒坦退休生活第五式：尽量不要生气。退休是一份生活优游闲暇！

我们前半生努力为家庭事业打拼；现今来到后半生了，就不必在时间、金钱、信心、劳动，侍奉上对主、对自己和对别人孤寒吝啬了：勤力运动、开心花费、忠心侍奉、慷慨奉献、真心

信靠，诚心敬拜。愿与弟兄姐妹们在退休生活里互勉并进，同颂主恩！

退休生活记趣之

基督徒的退休生活

庄毅

「凡事都有定期」（传3:16）

无论是工作或退休，上帝的时间对我们来说都是最好的。工作和退休都是上帝赐予的礼物，让我们享受与祂同在的时光。无论我们处于人生的哪个阶段，从年轻到年老，我们信实的上帝都会照顾我们。我们中华文化中根深蒂固地认为，人生的价值在于工作。有些丈夫会感到非常沮丧，因为退休后不工作既无用又毫无意义。他们有很多时间待在家里，尤其是在厨房里，经常与妻子发生冲突，比退休前更容易发生。我和妻子会仔细调整自己，确保自己不会落入常见的陷阱。

「所以我们不丧胆；外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。」哥林多后书 4:16

无论我们是工作繁忙或退休后悠闲，我们在改变，但主的慈爱不会随着时代而

改变的。所以我们活得越久，就越能体会到祂的恩典。我们的智慧应该也会随着年龄的增长而增长。但当我们的智慧没有随着年龄增长而积累，或者灵性生活停滞不前而无法成长时，身体衰老并需要面对死亡当然会令人恐惧。我们需要在我们的信仰上成熟，而不是世界告诉我们要保持年轻。退休让我有更多时间与他人分享祂的信实，而同时我自己成为我的故事的倾听者，祂在我的生命里工作一遍又一遍地成为我自己的鼓励。所以，如果我们在灵性上随着年龄的增长而逐渐健康成长，老年对我们来说可能是我们人生中最值得庆祝的巅峰。

他对我说：「我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。」哥林多后书 12:9

在我们肉体的本性中，

我们越年轻，就越能依靠自己的力量，而不是更依赖祂的力量和智慧。但愿随着年龄的增长，我们的肉体软弱时，我们的信仰可能反而会变得更坚强，我们越老，可能就越祷告。所以，虽然我们越老，越软弱，但最终，可能我们越老，就越能运用保罗描述上帝在我们软弱中成就的完美和完全能力。退休和晚年可能是软弱的标志，也可能不是，这取决于我们如何经历神上帝的恩典和真理。

“…坐在主脚前听他讲道的马利亚”，“马大为许多事忧虑烦扰” 路加福音 10:39, 41

退休前，我们常常像马大一样，忙于照顾年迈的父母和正在成长的孩子，却缺乏像马利亚一样专注于向主学习。现在我们有更多时间照顾自己的身体和心灵健康。年轻时在城市里生活，聆听神的声音和教导很难实现，退休后年轻时像马大为

许多事忧虑烦扰或者会减轻。然而，退休后虽然更容易，但凡事都有定期，天下万务都有定时。生有时，死有时。日子近了，也更珍贵，千万不要浪费时间，也不需要消磨时间。我们的主是仁慈的，但主也是在生命中掌权的。我们漫长的一生不能视为理所当然，而应该活在当下，趁着还有时间为了主发光和发热。

为退休人士的祷告：

上帝是美好的，祂在我们年轻时有美好的作为。祂在我们年老时持续的美好，使我们更加美好。

祂以丰盛的恩典供应我们，远超乎我们所能言喻的。

愿我们 退休生活蒙祂怜悯，

愿我们能对祂忠实到底，如同祂对我们忠实到底一样。

奉基督宝贵的名求
阿门。

影集

喜怒哀乐情绪工作



2025培灵会





儿童夏令营





敬老主日





「喜樂婆婆恩典之旅」音乐福音聚





海员事工探访

陈志良传道与余思祖传道
按立牧师典礼





五十週年
培靈會暨
感恩晚宴





五十周年
感恩主日
崇拜

最喜爱的歌曲

月儿伴晚秋

杨高金叶

今期与各位介绍一首福音歌曲，名为（月儿伴晚秋）曲寄「月儿弯弯照九州」。现今有很多不同的福音粤曲，有小曲，流行曲。因有很多资深的填词人，他们只要填上有辟主耶稣的真理字句，给那些喜欢福音粤曲的人唱颂。并借着此类歌词使人认识福音及明白神的真道。

◆ 以下与各位分享「月儿伴晚秋」的歌词，希望你们喜欢。◆

「月儿伴衬星海飘过晚秋，光阴飞过去，难以再回头。

多少夜眼泪流，心悲痛令我伤透。主恩典在陪伴我，

知足的心便已足够，月儿伴衬星海光照晚秋，

清风吹过一去难以再回头。福与祸，爱共愁，主都会为你分忧，

主的爱在陪伴我，天天高歌颂主恩厚。」

金句：

要爱惜光阴，因为现今的世代邪恶。（以弗所书5：16）

求祢指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧。

（诗篇90：12）

日本邮轮旅游之遇

梁李彩凤

期待了一年半的日本邮轮之旅终于在今年(2025)5月中实现了，全程共21日，我们一行6人，出发前心情兴奋但有些担忧会有地震发生，因为日本地震频繁，于当地人而言，地震对他们已是习以为常，但对从未经历过地震的外游人存着惊恐心态是可以理解的，。当我们上了船后，我们想到既来之则安之，正如圣经传道书3：2所说：「生有时,死有时」自问我们对地震会不会有点儿杞人忧天呢？船在平静海浪下开出港口后，我们的忧虑已是忘记得一干二净了。船启航后两天是海上同乐日，亦是和船长同欢乐胜酒的日子，当晚人人都悉心打扮，穿着华丽和船长握手拍照留念。怎料第二天听到从船上播音器宣布船长死讯消息，真不敢相信早一晚和他握手拍的是永别照,人生就是这样脆弱，一晚之间便

如烟飘散，神要收他生命，片刻都不留，船靠船长掌舵，人生就要靠我们的主带领前路，但愿他是基督徒，能够上天家与主同在。

之后几天船在冲绳(前名是琉球群岛)港口泊岸，我们一清早上船要乘车去那霸市内的中城城堡参观日本琉球王国的遗迹，到达目的地后，天上乌云密布，下着雨点，我们听过天气报告会下雨，我们都早有带备雨伞，以为万无一失，怎料入城堡不久，已是滂沱大雨，城堡内是一片空旷高高低低凹凸不平的山径，无瓦遮头加上大雨，更使我们步履难行，沿途跟着指标前行，一块块石碑上雕刻着古时世界文化遗产，当时已无心探究，祇一心想着找到一处藏身之所，终于发现前面有一道拱门名叫南城郭，我们就在门下避雨，等雨细一点又急步前行，当时已行了整个城堡

一半路了，天雨又不放过我们，加上雷电交加，虽有雨伞都挡不过这场暴风雨，雨伞被风吹翻了，外衣风褸鞋袜都湿透了，庆幸前面不远又有一道小拱桥，我们六人挤身在桥底，很无奈！但我们都没有怨天尤人，祇有信靠顺服主旨意，以忍耐来化解今天面临的挑战，惟盼主施怜悯停息风雨，我们在桥底等了半小时仍然下着倾盆大雨，我们都不顾一切，跟着路标指示向前走，没退后，终于返回入场处，原来我们是环绕了城堡一周，总算没有半途而废，之后在城堡入场处电召两部的士，三人一部出到市区的巴士站，准备乘巴士出市区一座购物商场，到了巴士站仍然雨势浓密，男士们显示出君子风度，让女士们有优先权站在巴士站的等候木凳上，巴士来了，车上的乘客个个眼瞪瞪地望着我们六只落汤鸡上车，他们都付与我们无限的同情，终于到达一间超市，是时候要医肚了，就在超市

内一间拉面店每人食了一碗便宜又和味的拉面，只费了\$3.75加币而已。从此爱上了日本地道主食拉面。如邮轮航行在海上，在船上午餐祇钟情于一碗猪骨汤拉面，上面随意加上半只卤水蛋，几片薄薄的鱼片，几块紫菜片，已是滋味无穷了，日本也有一元店的，例如买一对袜只付一元加币，三元几又可以买到一对拖鞋或雨伞，团友买到了心头好，又买到不亦乐乎，满载而归。

日本旅游最后一站是去清水镇静冈悬远观世界知名的富士山宏景，可惜当日又是雨天不从人，能见度低，本来富士山令人惊艳的景像都被雨雾遮盖了，幸好有一个富士山世界遗产场馆，还可以满足我们登山的欲望，七十岁以上人士免费，我是其中一个，入场内首先是在工作人员带领下到一间小剧院看了十五分钟富士山景点短片，跟着指示我们行进一条旋转式走廊，走廊右侧有一大银幕，映出了富士山的

全貌，山峰上的雪景和春夏秋冬四季怡人的景色，令人叹为观止。银幕上又映出一个行山客，两手撑着行山杖，轻松写意地沿着山径朝向富士山顶行，我们亦在场内模拟那攀山英雄，很神气的以为自己只花了十几分钟便已上到了山顶，哈哈！没想到我们也可以成功攀登上富士山的创举啊！原来这祇不过是自欺欺人吧了，赞叹神的创造真伟大！

旅行前朋友祝我们旅途愉快，今次旅程确实应验了朋友们的祝福，平平安安的回到加拿大，回家后，上磅体重竟然添了四磅，旅行前的减肥大计一朝丧掉，又要从头努力减磅了。

得救见证

萧谢亚英

各弟兄姐妹们主内平安，我是谢亚英。由香港移民至温哥华，我信了耶稣已很久。在十多年前，我的姨甥来到温哥华旅行。当时他已经帮我决志信主，但那时我没有返教会敬拜神，只在家中听听圣经，我希望等到丈夫和我一起去教会。

我丈夫曾经历过肠癌，有一年时间他要常出入医院治疗。那时我十分担忧，感到极大压力，所以我经常失眠及作恶梦。女儿教我在睡前祷告，并向主耶稣求助。感谢主，每次祷告之后我便

能入睡，并且不再作恶梦。

去年丈夫提议我们一起回教会，我很感恩。因此女儿就带我们来到温播家，各人对我们很好，感到十分亲切。我们参加崇拜及喜乐中心一长者查经班，在聚会中我们唱诗歌，令我感觉舒服和心境平静。我向主耶稣承认我的罪，祂赐给我内心之平安，祂是真神，祂很爱我们。我现在每天都向主祈祷，并听神的话语，心中期待回到教会教拜神。我知道要倚靠及顺服神，并已预备好接受洗礼。

得救见证

萧金明

各弟兄姐妹主内平安，我是萧金明，由香港移民至温哥华。我与太太结婚之后，白手兴家，回望过往的起起跌跌真不容易。经历很大的压力和无数的挑战，肩负着极重的担子。什么事情都要自己去面对和解决，没有人能依靠。

在2008年我患上大肠癌第四期，我的人生就改变了。手术前要接受电疗，做完手术后，体内的伤口撕裂而引至发炎，更引至细菌入血，情况十分危急，在死亡边缘徘徊。但我却经历到神的恩典。

有一天晚上，大约在半夜我严重发冷，全身发抖十分辛苦，我便大声呼求耶稣拯救我，数分钟后，身体便平复过来。之后神医治了

我，我便慢慢地康复；连我的家庭医生都认为是奇迹。虽然女儿向我传福音，但我仍有保留。我觉得如果去信耶稣，不知如何向其他亲人交代，好像自己背叛了家族和祖先，心中不断地挣扎。直到去年，我觉得自己和太太已步入晚年，又有长期病患，觉得是时候作出一个决定，尝试到教会中了解一下，多些认识神及真理。女儿便带我和太太来到温播家，这里的弟兄姐妹们热烈欢迎我们，令我们感受到好像进入一个大家庭。

现今我心内常感到平安、快乐，并且肩膀上的重担开始卸下来。我将生命完全交托主，我感到自由，感到释放。主耶稣是全能的真神，我预备好受洗。

今年是我们教会成立五十年的金禧纪念日子，我们都洋溢在一片欢乐的气氛之中，庆祝活动，一浪接着一浪而来。更特别高兴和感恩的事情是在十月五日的下午，将会有陈志良传道和余思祖传道的按牧典礼，真的是可喜可贺也！而教会的聚会及得救的人数，也在不断的成长中，「家讯」编辑部同寅，在此谨作真挚的祝贺，愿把一切荣耀都归于我们在天上的父神！

不经意间，「家讯」也陪伴我们走过了不知多少个寒暑？虽然文字事奉工作是荆棘满途，但在这份文字事奉工作中的功效，是无远弗届的，效果更是意想不到的，所以无论备尝多少艰辛，也是值得坚持下去的。我们全年出版四期的「家讯」，都是围绕着有一个共同的「主题文章」，这样就可以令文章的范围更是有系统及集中，但我们也一直欢

迎更多不用类型的稿件，务求令我们的园地能够百花齐放，四季盈香。而「主题文章」的内容，务求以显浅容易，以大众化为目的，而本年度的「主题文章」的题目，也是拟定得不错呢！我们更希望亲爱的读者们给我们提出宝贵的意见，好让我们能博采众议，集思广益，在平稳中迈步前进！

这期的「家讯」是2025年度的最后一期，而我们也要在2026年才跟亲爱的读者见面了，而明年度的主题文章，我们还要在下次会议中商讨后才作出决定，我们一定会尽快的告知亲爱的读者们，在此谨祝各位新年进步，岁岁蒙福！

文字表心意
福音传万里
可网上阅览
请踊跃投稿

稿 例

- 稿件内容以不违反本会信仰为原则。
- 稿件无论采用与否，恕不退还。
- 除特别声明外，编者有绝对删改权。
- 截稿日期为出版前两周，消息稿除外。
- 逾期来稿，则留待下期刊登。
- 来稿请交潘陈妙琼姊妹或教会办公室。

(可电邮:fwong2007@gmail.com)

家讯现可网上阅览

<http://www.vcefc.org>



VCEFC
溫哥華華人播道會

Vancouver Chinese Evangelical Free Church
3295 East Broadway, Vancouver, B.C. V5M 1Z9
T 604.254.1242 F 604.254.6692