

2025年10-12月號

退休生活記趣

Family
News
訊

家



目錄 CONTENTS

牧者心聲

4 退而不休：再譜召命的篇章—洪志娟傳道

教會消息

6 溫哥華華人播道會

10 列治文華人播道會

12 本立比華人播道會

14 高潔林華人播道會

退休生活記趣—專題文章

16 夕陽無限好—潘陳妙瓊

19 主的恩惠—楊高金葉

20 退休生活記趣—梁李彩鳳

22 退休生活記趣—麥勇榮牧師

24 基督徒的退休生活—莊毅

26 影集

33 最喜愛的歌曲—楊高金葉

34 日本郵輪旅遊之遇—楊高金葉

37 苦杯裏的甜酒—陳鈺祥

38 編者的話—潘陳妙瓊

編輯委員會

總編輯：潘陳妙瓊

教牧顧問：陳志良牧師
洪志娟牧師

堂委代表：陳家強

編輯委員：潘陳妙瓊

陳家強

李梁靄美

黃亦暉

鍾鄭綺玲

電腦排版：黃亦暉

印制：教會行政部

中文打字：唐嘉慧

李梁靄美

黃梁慧欣

李孟令意

鍾鄭綺玲

牧者心聲

退而不休： 再譜召命的篇章

洪志娟傳道

「退休」一詞對我們來說並不陌生，且被視為理所當然的社會制度及人生必經階段。然而，退休這個觀念其實是近代才逐漸形成的。古代以農業為主的社會基本上沒有退休制度。隨著工業革命帶動歐洲工業化，十九世紀末才開始出現養老金制度。到了二十世紀，因著人類壽命延長及工業就業制度的穩定，「退休」成為促進勞動力更新與社會穩定的重要手段。

如今，不同年齡層對退休抱持不同看法。年輕人剛踏入職場，將退休視為遙遠的夢想；忙於照顧家庭中上下兩代的中年人，則因現實壓力開始積極規劃退休生活；至於臨近或已退休者，面對角色及生活模式的變化，既感雀躍，也帶有不安。在不同人生階段中，人們對退休的期待、焦慮與準備重點各異。隨著人口老化加劇與健康壽命的提升，退休後的人生階段也越來越漫長。除了財務規劃，社會上也愈來愈鼓勵退休人士關注夢想實踐、人際連結及健康維護。作為信徒，我們又應如何看待退休？

談退休前，我們先須理解工作的本質。創世記述說：「耶和華神將那人安置在伊甸園，使他修理，看守。」（創二15）可見神早已賦予人修理與看守園地的責任，使人透過工作參與祂的治理。工作是神對人創造召命的一部分，人藉此與神同工，管理大地並維護其美善。退休定義上，是指因年齡、年資或其他原因，結束長期有償的職業工作，離開勞動市場。退休標誌著狹義職業生涯的結束，然而人作為神所召的管家，參與神治理的廣義工作

是終身且永不停歇的。因此，退下職業生涯並不同退下召命；退休非工作的終結，而是人生新階段的展開。退休生活是將原先投入職業生涯的時間，重新投注於過去未能或未全情參與的事工和使命。如何運用時間反映人生優先次序。承認神召喚我們終身透過工作參與祂的治理，我們便要謹慎反思，如何好好運用時間，以回應神召命為導向，規劃退休人生。以下將從與神、與自己及與他人三個層面，淺談召命導向的退休生活。

首先，在「與神」的方面，正如使徒保羅所言：「神是信實的，你們原是被他所召，好與祂兒子——我們的主耶穌基督一同得分」（林前一9），我們被召屬於基督。建立與神緊密的關係，是規劃退休生活的基礎。退休人士不再受限於上下班的固定節奏，而是進入更自由與彈性的生活。面對這樣的變化，退休信徒該如何恆常親近神？透過讀經、禱告、敬拜與神相交，追求靈命持續成長。退休非工作結束，而是新階段的開始。退休信徒當以順服的心，聆聽神對退休生活的新呼召，勇於接受挑戰，繼續在不同領域回應神的召命，持續服事教會並關懷社群。

其次，在「與自己」方面，使徒彼得提醒我們：「那召你們的既是聖潔，你們在一切所行的事上也要聖潔」（彼前一15），「你們來到主面前，也就像活石，被建造成為靈宮，作聖潔的祭司，藉著耶穌基督奉獻神所悅納的靈祭」（彼前二5）。退休雖免除職場的衝擊與挑選，但信徒不可鬆懈對聖潔生命的持守。面對角色轉變與經濟變化，情緒與心理難免有壓力與焦慮；隨著年歲增長，身體狀態也可能下滑。退休信徒更要加倍關注健康、情緒與心理調適，保持身心靈平衡，做合主用的聖潔器皿。同時，退休也給予人發展新興趣和學習的空間，願不因年齡設限，積極追求個人成長，重新發掘恩賜與熱情，尋找到新目標，持續追求在基督裡的價值與意義。

最後，在「與別人」方面，退休生活賦予退休人士更多時間與家人朋友相聚，促進關係的建立，也可能帶來新的挑戰。退休信徒需要學習與同輩及不同世代建立溝通與陪伴，促進家庭與教

會的和諧，彰顯基督的愛。詩篇中禱告說：「神啊，我到年老髮白的時候，求你不要離棄我！等我將你的能力指示下代，將你的大能指示後世的人」（詩七十一18）。退休信徒帶着豐富人生經歷，有成就也有挫折，應善用這些生活智慧與屬靈資產，傳承給後代，成為他們的幫助與祝福。在身體仍健康活力之時，退休信徒可積極投入社群服事，藉由義工服務關懷弱勢，繼續施展影響力，祝福社區。教會中，退休信徒亦應與教會緊密相連，成為靈命導師與代禱勇士。

總結來說，退休非退下，而是繼續前行。無論年歲多大，信仰與召命永不止息。退休是帶著神的呼召活出新生命階段的侍奉，兼顧靈命深度、個人成長及社群連結，三者平衡達成召命導向的退休人生。不論你是否已退休，願我們眾人彼此勉勵，積極預備，於退休時能退而不休，再譜回應神召命的篇章。

教會消息

溫哥華華人播道會消息

1. 7月至9月期間，粵語堂週六崇拜平均出席人數約92人，而主日崇拜平均出席人數約275人，國語堂約35人，英語堂約89人。
2. 每月第一及第三個主日下午，教會於溫哥華基督教學校舉行的運動日，目前國粵英三堂合計每次平均參加人數約42人。
3. 逢週三上午舉辦的喜樂中心長者查經班，目前平均出席人數為69人。
4. 在7月6日(主日)，恩主賜美好天氣，共有14人參與咖啡事工，包括充滿熱情的基愛團年輕人。當日派出共50份的中英文福音卡，當中有路人表示對本會的英語班，及兒童聖經夏令營感興趣，並有一人主動要求進入本會參觀；而於9月14日(主日)，我們開始用熱奶茶代替咖啡。願主裝備我們如何愛鄰舍如同自己。
5. 由基愛團主辦，為移民港人而設的音樂會《Trials & Ciao》，於7月25日(週五)順利舉行。當晚主題為「在試煉中告別舊我，在同行中尋回真我」，透過粵語流行歌、詩歌、影像、見證、信息，以及各式香港地道小食，連結新移民朋友，「圍爐」分享移民路上的種種經歷，彼此分擔和鼓勵。當晚一共73人出席。
6. 差傳崇拜於8月2日及3日(週六及主日)在本會舉行，主題為「直到地極 - 求主用我！」，由加拿大華福的總幹事

譚文鈞牧師傳講信息。願我們好好準備自己，以生命來承載上帝的道、多結果子、榮耀上帝。

7. 8月9日(週六)於蘭里市西三一大學舉辦的「跨越50 — 展望未來」日營，三堂共有219人參加，當中包括有來到溫哥華不足一週的新朋友。跨堂、跨代的弟兄姊妹，透過輕鬆活潑的互動，增強了彼此認識，亦增加了對溫播的歸屬感，建立了一個更緊密連結的群體，更好地在事奉中配搭，來完成主囑咐的使命。
8. 在本堂舉行為期一週的兒童聖經夏令營於8月22日(週五)完美結束。感謝主，有46位小朋友一起學習信靠主耶穌！也感謝所有來自國/粵/英語三堂的工作人員給予小孩子悉心的教導！而週五傍晚的燒烤聚會，更有將近150人(連義工)參加。
9. 為展現「溫播家」於不同發展階段的珍貴回憶，誠邀弟兄姊妹提供能夠反映教會發展歷程的相片，以製作「發展歷程特色牆」。
10. 為了鼓勵大家多閱讀屬靈書籍，從8月22日開始，我們特別將圖書館「搬」到會眾身邊 --- 移動書架。讓我們一起培養閱讀習慣，在真道中一起成長。
11. 本年敬老主日午餐於8月31日舉行，是日款待了恆常參加本堂崇拜的65歲及以上的會眾，並送上了小禮物。
12. 播道神學院信徒事奉裝備課程「基督徒基本倫理生活」，講師為郭文池牧師，課程於9月進行，當中實體課於本會面授。
13. 秋季主日學課程(9-11月)--聖經略讀系列（一）：創世記、「同塑主生命」小組門徒訓練、讀書會 - 《心靈的重塑》(上)、新約概覽：保羅普通書信及啟示錄、婦女查

經班及長者錄影課程：申命記, 約書亞記。

14. 目前秋季英語班有超過60名學生報名，當中有接近十位新同學，感謝神為我們預備了足夠的老師。
15. 專題講座「傳教士的生與死：從墳場看香港基督教」於9月6日(週六)上午於本會舉行，講員為邢福增教授（香港中文大學崇基學院神學院退休教授），現場約有40人出席。
16. 本會弟兄姊妹於9月14日(主日)探訪了海員中心，謝謝會衆對燈塔港灣福音事工的支持，我們送出了由會衆親手製作的曲奇餅及手織冷帽。
17. 本堂於9月19-21日(週五、六及主日)與列治文基督教頌恩堂合辦，HiNeNi音樂事工協辦一連三場「喜樂婆婆恩典之旅」音樂福音聚會，見證嘉賓：小金子(喬宏太太)。於主日下午在本堂舉行的分題為「走過孤獨的恩情」，當日共有236人出席。
18. 2025-2026年度基督少年軍(Awana) 於9月20日(週六)下午在本會開始恆常聚會，歡迎幼稚園至六年級(K - Gr.6)的學童報名參加。
19. 感謝會衆的熱烈響應，由陽光海岸短宣隊策劃的“愛心月餅行動”，共籌得款項\$555。短宣隊員代表本會於10月4日(週六)將月餅、心意卡及愛心送到了陽光海岸的弟兄姊妹及朋友當中。扣除開支後，餘額歸入差傳基金，以作日後支持短宣事工之用。
20. 10月5日新加入中文堂會友共有6位弟兄姊妹，願神賜福各位新會友靈命日新!
21. 本會理事會已收到加拿大播道會聯會正式通知：陳志良傳道與余思祖傳道已順利完成按立相關程序，現正式被

接納為加拿大播道會牧師。為慶祝並見證這一重要時刻，本會於10月5日(主日)下午在本會禮堂舉行按立典禮。

22. 本堂五十週年感恩慶典『叫榮耀稱讚歸與神』詳情如下：

- 10月11日(週六)下午，培靈會暨感恩晚宴，講員：鮑維均牧師，地點：富大海鮮酒家；
- 10月12日(主日)上午，感恩主日崇拜，講員：鮑維均牧師，地點：溫哥華工業中學禮堂。為表達教會對開展祝福社區事工的意向，理事會決定於崇拜時收集恆常奉獻及「祝福社區」奉獻。該項特別奉獻將用作支持相關事工發展。

23. 本年會友大會將於10月26日(主日)舉行，屆時我們將選出教會領袖，帶領及協助各堂事工。

列治文華人播道會消息

1. 英文堂於7月份，在 South Arm Park 舉行了一年一度的「Church in the Park」戶外崇拜活動。當天陽光普照，大家在大自然中一同敬拜，感恩神的創造與恩典。崇拜結束後，大家享用燒烤午餐。
2. 園藝組於7月12至13日崇拜後舉行植物義賣，共籌得 \$893.25，全數捐予教會用於教會的差傳事工。
3. 今年教會邀請了唐子明博士於8月15日舉行主題為「無助的救贖」的佈道會。隨後於8月16至17日（星期六及星期日）舉行研經培靈會，主題為「從使徒行傳看初期教會建立的挑戰」，讓眾肢體藉此得著激勵與造就。
4. 在8月24日為方展啟牧師舉行了退休歡送午餐會，當日超過200位弟兄姊妹熱情參與。大家齊聚一堂，不僅送上誠摯的祝福，更是為了向方牧師多年來忠心事奉與無私付出致敬。午餐會中，透過照片回顧、詩歌與弟兄姊妹的真情分享，大家一同回顧方牧師在教會各項事工中的深刻印記。雖然方牧師正式卸下牧職，我們深信他仍會持續回應神對他的呼召-「不忘初心，活出呼召」。願神的恩典與力量常伴他前行，繼續成為祝福的管道。
5. 本堂乒乓球隊8月份參加中信慈善銀禧杯乒比賽，在十二隊中榮獲季軍。
6. 今年婦女退修日營於9月13日在 Carey Theological College 舉行，主題為「擴張你的境界」，講員為蔡崔妙姍師母。蔡師母帶領整日行程，教導大家學習安靜，在安靜中操練與神建立更親密的關係。
7. 本堂何國然牧師已順利通過加拿大播道總會太平洋區會的按牧考核，並於9月14日主日崇拜中由區監督Rev.

Evans頒發按牧證書。

8. 基教部於9月20至21日舉行了「箴言的智慧之道」三場講座，由謝慧兒博士主講。
9. 傳道部讚美操於9月25日及10月9日舉辦兩場《久違了的自己－身心平衡篇》講座，由註冊心理輔導員呂淑晶女士主講，內容- 認識大腦大腦的警報系統及處理與抑壓情緒的分別。

本立比華人播道會消息

1. 「關愛鄰·社外展事工」：

耶穌教導我們：「要愛人如己。」（馬太福音22:39）我們期望透過行動，將主的愛帶到社區，讓身邊的人感受到溫暖與關懷。今年將舉辦多項外展活動，邀請弟兄姊妹一起參與，一同服事，成為社區中的光與鹽！因此，教會將在社區推動以下事工：

- 7月12日（六）教會舉辦《關愛鄰·社市集樂繽紛》，設有攤位、美食、遊戲與音樂，歡迎街坊與弟兄姊妹一同參與，分享歡樂與福音。當天各團契、小組及部門回應參與，創意設立十多個攤位、服事社區。
- 10月4日（六）晚上7:00-9:30於教會舉行中秋鄰舍晚會，設有彩繪、燈籠製作、猜燈謎、摺紙、月餅製作、短片欣賞及拍照留念。鼓勵弟兄姊妹邀請鄰居朋友一同參加，讓晚會成為傳福音的橋樑，共享主愛與佳節喜樂。
- 11月社區Shoe Box 大行動

2. 小城短宣隊於5月至10月每月一次往本省內陸地方，透過探訪、關懷及分享信息，向內陸華人傳福音。

3. 秋季主日學於9月至11月開始，聖經科：「重建未來」，老師林海鴻牧師；長青班：「創世故事」，老師謝胡瑞鈴姊妹。求神賜老師有健康身體和精神去預備課程，為弟兄姊妹一同學習祈禱，讓屬靈生命更成長。

4. 於9月21日舉行敬老主日崇拜，講員為陸景棠傳道。

5. 聖樂主日聯合崇拜於9月28日舉行，講員為曾浩斌博

士。

6. 中秋節人月倆團圓，關顧部特別於9月28日(星期日) 於酒樓舉辦午餐聚會，讓弟兄姊妹共聚一堂，享受愛的筵席，增進彼此的認識，培養主內一家的情誼。
7. 10月19日(主日) 將舉行會友大會，選出新一屆執事。
8. 感恩聘請了PastorJean於9月起任少年事工傳道，求主帶領。
9. 為聘請青少年事工牧者禱告，求主帶領及差派合適牧者。

高潔林華人播道會消息

1. 郭奇牧師已於7月6日向執事會請辭中文部牧者一職。這是一個經過長時間禱告、深思熟慮，並尋求神心意後所作出的決定。郭牧師衷心感謝教會多年來的全然信任與弟兄姊妹的堅實支持，讓他有份於中文部的各項聖工。回顧過往的服事歲月，無論是在牧養關懷、真理教導，還是與同工們的並肩配搭中，都見證了神的恩典與帶領。離任之後，郭牧師將專注於神學教育的使命。
2. 為裝備並興起新一代的教會領袖，我們於7月12日舉辦了「教會領袖訓練」研習會。本次活動榮幸邀請到區監督Evans牧師及資深的柏牧師擔任講員，為學員們提供屬靈生命、真理根基及領導實務上的全面操練。當天課程內容豐富紮實，涵蓋了屬靈辨別力、團隊服事心法等，與會者皆感獲益良多。此次訓練不僅開放給教會內部同工，也吸引了來自其他友會的弟兄姊妹，總計有超過20位學員參加，場面熱鬧，充滿主的恩典。
3. 教會已於7月27日舉行特別會友大會，並於會中通過依章程序成立「聘牧委員會」。此委員會肩負重大使命，將代表本教會全面負責新任牧者的徵聘、篩選與面談等事宜，旨在尋求神的旨意，為教會揀選合神心意的屬靈領袖。
4. 為幫助初信弟兄姊妹紮根信仰，穩步成長，教會將於七至八月份舉辦「初信成長班」。本課程旨在為初信者提供系統性的基礎信仰裝備，內容涵蓋認識三一神、讀經、禱告、過教會生活、明白救恩真理等關鍵主題。
5. 8月8-9日舉辦「兒童暑期聖經班」，邀請兒童主日學的小朋友，及他們的朋友參加。兒童們都覺得有趣、新奇，

也有一些過後繼續參加教會的活動。

6. 九月份舉辦「幸福茶座」，幸福茶座是根據幸福小組的理念進行，弟兄姊妹經過訓練之後，招聚教會的新朋友、初信主的、及教會以外的朋友參加，過程反應熱烈，弟兄姊妹都有興趣繼續認識基督信仰。

退休生活記趣之

夕陽無限好

潘陳妙瓊

不知不覺間，我也退休了很多年。很享受現今的退休生活，不知是誰說過這樣的說話：「一天之中，最美的是黃昏，一生之中，最美的是晚年。」我能活到現今的一把年紀，那全是神的恩典，因為長壽是神的賞賜。我絕對不會介意別人稱呼我為「阿婆」或者是「老太婆」呢！神人摩西在他的祈禱中曾說：「我們的一生年日是七十歲，若是強壯可到八十歲，但其中所矜誇的，不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。求祢指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得着智慧的心。」(詩篇 90:10-12)

晚年是人生之中的收成時期，我退休了，可以從營營役役，忙碌紛亂的生活中退下來，不會再為口奔馳，為柴米油鹽而擔憂。我們都能夠安享晚年，享受自己在

年青時，所努力耕耘的成果。

文學是我用全部生命去熱愛的東西，我從小就喜歡塗塗寫寫，當我將整個生命浸沉在文學的世界裏面，那份來自文學的美及灑脫，都會砰然地震撼着我的心絃，濾去我的煩惱。所以我在退休後，第一件要做的事，就是去報讀「長者學院」，不為文憑，也不為學位，純粹是為了滿足自己的興趣。而學院內的課程，更是包羅萬有，有詩詞歌賦，成語，對聯，猜燈謎等等，可惜好景不常，我在學院中只是學習了四年的時間，學院却因為疫情的原故，而被迫結束了！我也從沒有間斷過去寫日記，也想不到自己竟然在默默的記載之下，度過了超過半個世紀的時間。我不怕死後讓人知道我更多的私隱，我更不會害怕遺臭萬年，亦不是希望能夠名垂千

古。我只是忠於自己的人生，忠於自己的感情，以及心靈上的呼求。而藉着寫作，更能表達我對造物主的無限謝意及讚美，因而感受到造物主盎然的愛意……

我喜歡旅遊，但年輕時，礙於經濟，時間及各種因素，很多地方我還未有機會到過。在退休後，我就可以像小鳥一般，到處飛翔。而中國的錦繡山河，如長城的雄偉，桂林的山水，張家界的險峻陡峭，蘇杭的迷人景色等等，都是我所嚮往的，我都能有幸去拜訪過了。還有歐洲的風土人情，文化藝術，也一直深深的吸引着我。我也很幸運地，乘坐郵輪去享受過了！我很嚮往有一天能到聖地去走一趟，作一位朝聖者。我希望能到伯利恆，耶路撒冷去，我要踏遍主耶穌曾走過的曠野，觸摸曾刺痛了主的額頭與足掌的荊棘長刺，看看曾吸吮主耶穌如血汗滴的橄欖山上的岩石，走遍主耶穌曾蹣跚爬行過的苦徑，最後跪在曾經傾注主耶穌血液的各各他的加略山。我曾經報名

兩次參加這個朝聖團。事前有多位弟兄姊妹，都勸我不要參加，說我的體能勝任不來。我有一位老同學更「絕」及更「妙」，她不斷的向神祈禱說，求神不要讓我前往。神果然垂聽了她的祈禱，攔阻了我前往聖地。在團隊還未回到溫哥華之時，我在家中突然的患上了「小中風」，幸好發覺得很早，並沒有留下後遺症。感謝神！祂愛我及知道我比我更清楚自己，如今我也不再想着不能到聖地而感到遺憾了！

我在退休的最初幾年，曾到過社區中心所創辦的報紙刊物中去當過校對的義工，也可惜因為疫情的原故，而被迫停頓下來！但我仍然在「家訊」中事奉，雖然文字事奉工作，是荊棘滿途，我會努力不懈的堅持下去！

在人際關係方面，我也並不孤單。而我最喜歡跟幾位老同學相約到咖啡店，喝一杯濃濃及香氣四溢的咖啡，大擺龍門陣，在那兒消

磨了大半天的時光，然後把相片傳送到同學的群組中，讓分佈在世界上每一個角落的老同學，都能分享到我們的歡樂。是的，老同學，多相聚，想當年，談往事，話題多，說近況，更開心，真的是歡樂滿心田！

退休雖然有着很多樂趣，但最重要的是求神賜我有健康的身體，所以在飲食及運動方面，我都要比以前更為留意及節制了。當我走完了人生的路程後，能夠含笑安詳的回到天家去。正如保羅所說的：「那美好的仗，我已經打過了，當跑的路，我已經跑盡了，所信的道，我已經守住了，從此以後，有公義的冠冕為我存留。」(提後 4:7-8)

黃昏的斜陽，總是美麗無比，但也是短暫及瞬即消逝的，我當好好地把握及享受那如夕陽一般，滿有樂趣的退休之年。是的，夕陽無限好，那怕近黃昏呢？

退休生活記趣之

主的恩惠

楊高金葉

主的看顧保守，真令我讚嘆。在八月廿七日我的丈夫Tony意外在家中又再跌倒在地上。感恩的是當日早上，孫兒與他同在，於是孫兒立刻致電給我。然後電喚救傷車到急症室，經過檢查後便知道Tony的盤骨受傷，並需要做手術，但要排期等候。十分感謝主，兩天後因有人取消手術，故此我的丈夫便能很快可以做手術。不用再等下去，這真是神的恩典，手術十分順利。當我們到醫院探望Tony之時，看見他精神很好，在康復之中。在此感謝唐傳道與Dave弟兄前來探訪。

我記得在我第三個孫女兒出世之時，我便開始退休至現在，感恩的是她剛中學畢業，時間過得真快。退休對一些人來說會感到煩惱及苦悶，他們不知做些什麼事，感到度日如年。我感謝神，我的退休生活感到多姿多彩，在教會中我參加了不同的事奉及活動。每天有主耶穌的同在，生活健康及充滿愉快。你願意過如此生活

嗎？還未有認識和接受主耶穌的朋友們，希望大家都能得到這份恩典，退休生活添上精彩。此生感到最感恩的，是能被神揀選成為祂的女兒，並能加入溫播的大家庭，使用神給我的恩賜，參與事工。

每一個信徒都領受聖靈所賜不同的恩賜，使用在教會事奉。在神的家中有很多事情學習，例如：包容、忍耐、寬恕及彼此相愛等等。我感謝父神使我能過一個寫意、充實的退休生活，並能享受教會生活、享受家庭之樂。雖然人生有逆境，但也有順境。只要我們跟着聖經的教導，堅守、確信，並一生追隨主的腳步。主定會看顧保守，確信主是信實、公義，神是不會撇棄我們。現今我只想過一個簡單而不太複雜的生活，並且專心仰望倚靠我的主，將我此生交托於祂。

求神保守溫播家，並賜智慧及能力給教牧同工們，處理各樣事情。

退休生活記趣

梁李彩鳳

人生四階段：幼年、青年、中年和老年之中，本人最嚮往老年的退休生活，有人覺得退休前工作實在太忙碌，但退休後生活又清閒得無所事事，不知怎樣打發每天的時間。在我而言，我適得其反，因我早已訂定了一個退休生活時間表，早晨起來必做的事：讀經祈禱，運動體操，吃過早餐後便出外晨運半小時，下午生活便是半日安，自由自在地，在心無壓力下做自己喜好的事，這段生活使我活得瀟灑，從而發掘出退休後的潛在興趣，例如做蛋糕甜品，到世界各地旅遊，探訪朋友，約友茶聚聊天，打理庭園和寫作家訊等等，還有清除家中雜物亦是我退休後節目之一。

從新聞上很佩服年屆九十高齡的一位老人家，他退休後，仍然努力不懈，入學苦讀，終於給他能夠上台領取博士學位文憑，我自己都

曾產生這念頭，努力嘗試想取回一張加拿大中學畢業證書，工餘後便去報讀政府主辦的英文班，當時初級和中級英文班都不用交學費，直至高級班便要每月交\$90學費，當時我學費已交，但未開課。後得一位同學提醒，如果不想交學費，可報讀正規的加拿大中學課程(是讀夜校的)，但在五年內一定要完成兩科必修科，就是英文，另外在數學和社會學兩科中選一科，還要另讀三科選修科共五科才算是中學畢業，取得證書後可進讀大學。如果中途綴學，政府便會追討學費，我得悉後，便儘快到本拿比教育局退回之前的\$90學費，然後報讀這免費的中學課程，我努力完成了中學英文12班必修班和電腦、會計兩科選修班，還要再選兩科才可取得中學證書，我當年已年滿60了，最容易給我選的科目祇有語文國語科，第一堂見到同班的同學個個都是16、17歲的

年青中國小子，他們選讀這科目的又是和我一樣，同出一徹，容易增加學分達到中學畢業標準，因為他們很多都是來自中國移民，而我在班中是惟一的超齡學生，雖然他們沒有向我投以恥笑的目光，但我都覺有點自慚形穢的自卑感，不過我都硬著頭皮晚晚上課。有一晚在課堂上看國語電影，影片名叫「孫中山傳」，課室關掉所有燈光，在這一片黑漆漆環境下，我靜靜地行出課室去洗手間，意外就在這時發生，我不知近洗手間處有一矮階級，我不以為意被絆倒了，頭撞向前面的石牆，即時眼前一黑，甚麼東西都看不見，而課室與課室之間距離很遠，叫援無助，幸好頭腦還有意識，坐在地上約十分鐘左右，視力漸趨回復正常後，慢慢去完洗手間返回課室，伏在桌上，老師和同學們都不知我發生甚麼事。回到家裏想想，神一定是借這次意外提醒我這個年紀是時候停下來休息了。我曾告訴我弟兄姊妹，他們還挖苦我：「就算給你完成了這中

學課程，給你上大學取到大學畢業文憑又有何用呢？你這年紀還會出社會找工做嗎？不若趁現在享受一下憂哉悠哉的退休生活吧，過幾年每個月收取政府發放的老人金和生活津貼還好啦！」我自認我不是一個逞強好勝的人，於是我接受了他們的意見，從那時起我便放棄了完成這中學課程，很感恩幾年後都沒有政府信來向我追討學費。

人一生勞碌，到了退休年齡，應該是時候享受一下輕鬆而無憂無缺的退休生活了，近年來喜歡去各處遊覽觀光，放眼看世界，途中欣賞到大自然神的創造，山明水秀，讚嘆造物主的偉大，一樂也！又感謝主賜我多姿多采，一無所缺的退休生活，感恩又感恩！

退休生活記趣

麥勇榮牧師

等待、等待，望穿秋水來等待；計劃、計劃、再計劃，千錘百鍊般計劃；精算、精算、再精算，吹毛求疵地精算；終於，那一天到了，我們【退休】啦！

太太問如何享受退休后的生活呢？我回答：「根據多年『沙盤推演』結果，以及參考了各路英雄好漢、江湖豪傑、企業高管、商界名人，AI精英的研究與討論后，我總括《享受退休生活秘訣》為八個字：輕鬆、玲瓏、雍容、從容、恭奉、圓融、常滿，不空。我們夫妻倆人退休后：《面容要輕鬆》facial、massages & spa須常做；《身段顯玲瓏》gym lessons、dancing classes & tai-chi要參加；《穿衣着服雍容》casual wear、formal dress & sport clothes配備好；

《儀態現從容》no worry、no hurry & take it easy慢慢活；《言語多恭奉》you

are good、he is correct & she is right開心嘛；《做人處事圓融》we wholeheartedly support & no objection無問題！虛心的人有福了！溫柔的人有福！憐恤人的人有福！清心的人有福了！使人和睦的人有福了！八福是『生活』，作鹽作光是『行為』，聖經是『真理』，還有最要緊的：

《座上客常滿》living room full of friend & dinner table full with family，配偶情深兒孝順，知己良朋滿天下；更重要還須《樽中酒不空》cabernet sauvignon & soju不可缺，小酌可怡情；正所謂“對酒當歌，人生幾何！”退休后的晚年生活可能只是一段短暫歲月而已，可能佔不到整段人生的20%，享受吧！能夠全身而退從職場或商場安然健康地下崗是一份祝福；退休是一份福氣，安享晚年重要是心境！」

接着，我反問太太會是如何享受退休呢？她笑着回答：「退休后，我們好好細心安排自己的：衣、食、住、行，育！《衣》：顯現時尚生活新風采；《食》：品味生活嘗美膳；《住》：休閒生活舒服窩；《行》：樂趣生活自由行；《育》：豐盛生活身心靈。退休是一份生活享受！」

我舉手贊成太太說法。我還有【退休生活四式】來與弟兄姊分享：（1）輕鬆舒坦退休生活第一式：不求子女回報。（2）輕鬆退休生活第二式：不要勞心勞力。（3）舒坦退休生活第三式：不要不捨得給自己以及身邊至愛的人『花錢』。（4）輕鬆舒坦退休生活第五式：盡量不要生氣。退休是一份生活優游閒暇！

我們前半生努力為家庭事業打拼；現今來到後半生了，就不必在時間、金錢、信心、勞動，侍奉上對主、對自己和對別人孤寒吝嗇了：勤力運動、開心花費、忠心侍奉、慷慨奉獻、真心

信靠，誠心敬拜。愿與弟兄姊妹們在退休生活裡互勉並進，同頌主恩！

退休生活記趣之

基督徒的退休生活

莊毅

「凡事都有定期」（傳3:16）

無論是工作或退休，上帝的時間對我們來說都是最好的。工作和退休都是上帝賜予的禮物，讓我們享受與祂同在的時光。無論我們處於人生的哪個階段，從年輕到年老，我們信實的上帝都會照顧我們。我們中華文化中根深蒂固地認為，人生的價值在於工作。有些丈夫會感到非常沮喪，因為退休後不工作既無用又毫無意義。他們有很多時間待在家裡，尤其是在廚房裡，經常與妻子發生衝突，比退休前更容易發生。我和妻子會仔細調整自己，確保自己不會落入常見的陷阱。

「所以我們不喪膽；外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。」哥林多後書 4:16

無論我們是工作繁忙或退休後悠閒，我們在改變，但主的慈愛不會隨著時代而

改變的。所以我們活得越久，就越能體會到祂的恩典。我們的智慧應該也會隨著年齡的增長而增長。但當我們的智慧沒有隨著年齡增長而積累，或者靈性生活停滯不前而無法成長時，身體衰老並需要面對死亡當然會令人恐懼。我們需要在我們的信仰上成熟，而不是世界告訴我們要保持年輕。退休讓我有更多時間與他人分享祂的信實，而同時我自己成為我的故事的傾聽者，祂在我的生命裡工作一遍又一遍地成為我自己的鼓勵。所以，如果我們在靈性上隨著年齡的增長而逐漸健康成長，老年對我們來說可能是我們人生中最值得慶祝的巔峰。

他對我說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」哥林多後書 12:9

在我們肉體的本性中，

我們越年輕，就越能依靠自己的力量，而不是更依賴祂的力量和智慧。但願隨著年齡的增長，我們的肉體軟弱時，我們的信仰可能反而會變得更堅強，我們越老，可能就越禱告。所以，雖然我們越老，越軟弱，但最終，可能我們越老，就越能運用保羅描述上帝在我們軟弱中成就的完美和完全能力。退休和晚年可能是軟弱的標誌，也可能不是，這取決於我們如何經歷神上帝的恩典和真理。

“…坐在主腳前聽他講道的馬利亞”，“馬大為許多事憂慮煩擾” 路加福音 10:39, 41

退休前，我們常常像馬大一樣，忙於照顧年邁的父母和正在成長的孩子，卻缺乏像馬利亞一樣專注於向主學習。現在我們有更多時間照顧自己的身體和心靈健康。年輕時在城市裡生活，聆聽神的聲音和教導很難實現，退休後年輕時像馬大為

許多事憂慮煩擾或者會減輕。然而，退休後雖然更容易，但凡事都有定期，天下萬務都有定時。生有時，死有時。日子近了，也更珍貴，千萬不要浪費時間，也不需要消磨時間。我們的主是仁慈的，但主也是在生命中掌權的。我們漫長的一生不能視為理所當然，而應該活在當下，趁著還有時間為了主發光和發熱。

為退休人士的禱告：

上帝是美好的，祂在我們年輕時有美好的作為。祂在我們年老時持續的美好，使我們更加美好。

祂以豐盛的恩典供應我們，遠超乎我們所能言喻的。

願我們 退休生活蒙祂憐憫，

願我們能對祂忠實到底，如同祂對我們忠實到底一樣。

奉基督寶貴的名求
阿門。

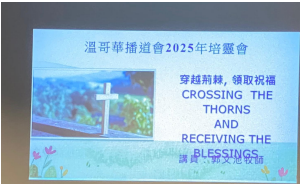
影集



喜怒哀樂情緒工作坊



2025培靈會





兒童夏令營





敬老主日





喜樂婆婆恩典之旅」音樂福音聚會





海員事工探訪

陳志良傳道與余思祖傳道
按立牧師典禮





五十週年
培靈會暨
感恩晚宴





五十週年
感恩主日
崇拜

最喜愛的歌曲

月兒伴晚秋

楊高金葉

今期與各位介紹一首福音歌曲，名為（月兒伴晚秋）曲寄「月兒彎彎照九州」。現今有很多不同的福音粵曲，有小曲，流行曲。因有很多資深的填詞人，他們只要填上有關主耶穌的真理字句，給那些喜歡福音粵曲的人唱頌。並藉着此類歌詞使人認識福音及明白神的真道。

◆ 以下與各位分享「月兒伴晚秋」的歌詞，希望你們喜歡。◆

「月兒伴襯星海飄過晚秋，光陰飛過失去，難以再回頭。

多少夜眼淚流，心悲痛令我傷透。主恩典在陪伴我，

知足的心便已足夠，月兒伴襯星海光照晚秋，

清風吹過一去難以再回頭。福與禍，愛共愁，主都會為你分憂，

主的愛在陪伴我，天天高歌頌主恩厚。」

金句：

要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。（以弗所書5：16）

求祢指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得着智慧。

（詩篇90：12）

日本郵輪旅遊之遇

梁李彩鳳

期待了一年半的日本郵輪之旅終於在今年(2025)5月中實現了，全程共21日，我們一行6人，出發前心情興奮但有些擔憂會有地震發生，因為日本地震頻繁，於當地人而言，地震對他們已是習以為常，但對從未經歷過地震的外遊人存著驚恐心態是可以理解的，。當我們上了船後，我們想到既來之則安之，正如聖經傳道書3：2所說：「生有時，死有時」自問我們對地震會不會有點兒杞人憂天呢？船在平靜海浪下開出港口後，我們的憂慮已是忘記得一乾二淨了。船啟航後兩天是海上同樂日，亦是和船長同歡樂勝酒的日子，當晚人人都悉心打扮，穿著華麗和船長握手拍照留念。怎料第二天聽到從船上播音器宣佈船長死訊消息，真不敢相信早一晚和他握手拍的是永別照，人生就是這樣脆弱，一晚之間便

如煙飄散，神要收他生命，片刻都不留，船靠船長掌舵，人生就要靠我們的主帶領前路，但願他是基督徒，能夠上天家與主同在。

之後幾天船在沖繩(前名是琉球群島)港口泊岸，我們一清早上船要乘車去那霸市內的中城城堡參觀日本琉球王國的遺跡，到達目的地後，天上烏雲密佈，下著雨點，我們聽過天氣報告會下雨，我們都早有帶備雨傘，以為萬無一失，怎料入城堡不久，已是滂沱大雨，城堡內是一片空曠高高低低凹凸不平的山徑，無瓦遮頭加上大雨，更使我們步履難行，沿途跟著指標前行，一塊塊石碑上彫刻著古時世界文化遺產，當時已無心探究，祇一心想著找到一處藏身之所，終於發現前面有一道拱門名叫南城郭，我們就在門下避雨，等雨細一點又急步前行，當時已行了整個城堡

一半路了，天雨又不放過我們，加上雷電交加，雖有雨傘都擋不過這場暴風雨，雨傘被風吹翻了，外衣風襖鞋襪都濕透了，慶幸前面不遠又有一道小拱橋，我們六人擠身在橋底，很無奈！但我們都沒有怨天尤人，祇有信靠順服主旨意，以忍耐來化解今天面臨的挑戰，惟盼主施憐憫停息風雨，我們在橋底等了半小時仍然下著傾盆大雨，我們都不顧一切，跟著路標指示向前走，沒退後，終於返回入場處，原來我們是環繞了城堡一周，總算沒有半途而廢，之後在城堡入場處電召兩部的士，三人一部出到市區的巴士站，準備乘巴士出市區一座購物商場，到了巴士站仍然雨勢濃密，男士們顯示出君子風度，讓女士們有優先權站在巴士站的等候木凳上，巴士來了，車上的乘客個個眼瞪瞪地望著我們六隻落湯雞上車，他們都付與我們無限的同情，終於到達一間超市，是時候要醫肚了，就在超市

內一間拉麵店每人食了一碗便宜又和味的拉麵，只費了\$3.75加幣而已。從此愛上了日本地道主食拉麵。如郵輪航行在海上，在船上午餐祇鍾情於一碗豬骨湯拉麵，上面隨意加上半隻滷水蛋，幾片薄薄的魚片，幾塊紫菜片，已是滋味無窮了，日本也有一元店的，例如買一對襪只付一元加幣，三元幾又可以買到一對拖鞋或雨傘，團友買到了心頭好，又買到不亦樂乎，滿載而歸。

日本旅遊最後一站是去清水鎮靜岡懸遠觀世界知名的富士山宏景，可惜當日又是雨天不從人，能見度低，本來富士山令人驚艷的景像都被雨霧遮蓋了，幸好有一個富士山世界遺產場館，還可以滿足我們登山的慾望，七十歲以上人士免費，我是其中一個，入場內首先是在工作人員帶領下到一間小劇院看了十五分鐘富士山景點短片，跟著指示我們行進一條旋轉式走廊，走廊右側有一大銀幕，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，令人歎為觀止。銀幕上又映出一個行山客，兩手撐著行山杖，輕鬆寫意地沿著山徑朝向富士山頂行，我們亦在場內模擬那攀山英雄，很神氣的以為自己只花了十幾分鐘便已上到了山頂，哈哈！沒想到我們也可以成功攀登上富士山的創舉啊！原來這祇不過是自欺欺人吧了，讚歎神的創造真偉大！

旅行前朋友祝我們旅途愉快，今次旅程確實應驗了朋友們的祝福，平平安安的回到加拿大，回家後，上磅體重竟然添了四磅，旅行前的減肥大計一朝喪掉，又要從頭努力減磅了。

得救見證

蕭謝亞英

各弟兄姐妹們主內平安，我是謝亞英。由香港移民至溫哥華，我信了耶穌已很久。在十多年前，我的姨甥來到溫哥華旅行。當時他已經幫我決志信主，但那時我沒有返教會敬拜神，只在家中聽聽聖經，我希望等到丈夫和我一起去教會。

我丈夫曾經歷過腸癌，有一年時間他要常出入醫院治療。那時我十分擔憂，感到極大壓力，所以我經常失眠及作惡夢。女兒教我在睡前禱告，並向主耶穌求助。感謝主，每次禱告之後我便能入睡，並且不再作惡夢。

去年丈夫提議我們一起回教會，我很感恩。因此女兒就帶我們來到溫播家，各人對我們很好，感到十分親切。我們參加崇拜及喜樂中心一長者查經班，在聚會中我們唱詩歌，令我感覺舒服和心境平靜。我向主耶穌承認我的罪，祂賜給我內心之平安，祂是真神，祂很愛我們。我現在每天都向主祈禱，並聽神的話語，心中期待回到教會教拜神。我知道要倚靠及順服神，並已預備好接受洗禮。

得救見證

蕭金明

各弟兄姐妹主內平安，我是蕭金明，由香港移民至溫哥華。我與太太結婚之後，白手興家，回望過往的起起跌跌真不容易。經歷很大的壓力和無數的挑戰，肩負着極重的擔子。什麼事情都要自己去面對和解決，沒有人能依靠。

在2008年我患上大腸癌第四期，我的人生就改變了。手術前要接受電療，做完手術後，體內的傷口撕裂而引至發炎，更引至細菌入血，情況十分危急，在死亡邊緣徘徊。但我卻經歷到神的恩典。

有一天晚上，大約在半夜我嚴重發冷，全身發抖十分辛苦，我便大聲呼求耶穌拯救我，數分鐘後，身體便平復過來。之後神醫治了

我，我便慢慢地康復；連我的家庭醫生都認為是奇蹟。雖然女兒向我傳福音，但我仍有保留。我覺得如果去信耶穌，不知如何向其他親人交代，好像自己背叛了家族和祖先，心中不斷地掙扎。直到去年，我覺得自己和太太已步入晚年，又有長期病患，覺得是時候作出一個決定，嚐試到教會中了解一下，多些認識神及真理。女兒便帶我和太太來到溫播家，這裏的弟兄姊妹們熱烈歡迎我們，令我們感受到好像進入一個大家庭。

現今我心內常感到平安、快樂，並且肩膀上的重擔開始卸下來。我將生命完全交托主，我感到自由，感到釋放。主耶穌是全能的真神，我預備好受洗。

今年是我們教會成立五十年的金禧紀念日子，我們都洋溢在一片歡樂的氣氛之中，慶祝活動，一浪接着一浪而來。更特別高興和感恩的事情是在十月五日的下午，將會有陳志良傳道和余思祖傳道的按牧典禮，真的是可喜可賀也！而教會的聚會及得救的人數，也在不斷的增長中，「家訊」編輯部同寅，在此謹作真摯的祝賀，願把一切榮耀都歸於我們在天上的父神！

不經不覺間，「家訊」也陪伴我們走過了不知多少個寒暑？雖然文字事奉工作是荊棘滿途，但在這份文字事奉工作中的功效，是無遠弗屆的，效果更是意想不到的，所以無論備嘗多少艱辛，也是值得堅持下去的。我們全年出版四期的「家訊」，都是圍繞着有一個共同的「主題文章」，這樣就可以令文章的範圍更是有系統及集中，但我們也一直歡迎更多不用類型的稿件，務求令我們的園地能夠百花齊放，四季盈香。而「主題文章」的內

容，務求以顯淺容易，以大眾化為目的，而本年度的「主題文章」的題目，也是擬定得不錯呢！我們更希望親愛的讀者們給我們提出寶貴的意見，好讓我們能博採眾議，集思廣益，在平穩中邁步前進！

這期的「家訊」是2025年度的最後一期，而我們也要在2026年才跟親愛的讀者見面了，而明年度的主題文章，我們還要在下次會議中商討後才作出決定，我們一定會儘快的告知親愛的讀者們，在此謹祝各位新年進步，歲歲蒙福！

文字表心意 福音傳萬里 可網上閱覽 請踴躍投稿

稿 例

- 稿件內容以不違反本會信仰為原則。
- 稿件無論採用與否，恕不退還。
- 除特別聲明外，編者有絕對刪改權。
- 截稿日期為出版前兩週，消息稿除外。
- 逾期來稿，則留待下期刊登。
- 來稿請交潘陳妙瓊姊妹或教會辦公室。

(可電郵:fwong2007@gmail.com)

家訊現可網上閱覽

<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