

# 道聲

Taosheng  
Newsletter

通訊

10月  
2016  
October





# 42195—— 健康人生

■ 梁美英

近年，無論男女老幼對「馬拉松」這個名詞一點也不陌生，「42195」這個代表全馬拉松總長度42.195公里的數字亦變成耳熟能詳的代號。從練習到比賽，每位跑手都已跑了不知道多少個42.195公里，為跑一次全馬所付出的，豈止42195這麼簡單？

「42195」這個數字是每位參與馬拉松的跑者所渴慕追求的，當向著終點衝線的一剎那，本來沉重的步伐，因著這個42195的關鍵時刻來到而變得輕盈飄逸，再舉起勝利手勢。這肯定是人生其中一個最燦爛的時刻，但更重要的是，在邁向這個42195目標的過程中如何按部就班，持之以恆，改善身體健康。

跑步，初期對我來說，就是想健康。雖然我未與「三高」結盟，但卻與「脂肪肝」同在，在醫生勸諭下要多做運動，及後就立志：要跑一場42915。保持健康從來不是易事，而鍛練42195的人生更是需要花心思和時間去部署，不能空談，也不可空槍上陣，否則不但得不到健康，反而會賠上了健康。為42195——健康人生，最終我也選擇參加馬拉松訓練班，認真學習長跑。

經過一段時間的認真訓練，讓我體會42195——健康人生，真的如長跑馬拉松，更

是需要謙卑學習，透過教練的指導和閱讀相關的書籍，读懂踏上賽道的心態與技巧。此外，要擁有健康不是單靠做運動鍛練身體，還需要多方面的配合，包括均衡飲食、調整作息、安靜思考等等，令身心靈的健康都得著提升。閱讀更是各項元素相配合的粘合劑及補充劑，讓我更能掌握當中的竅門，以致對症下藥，動得稱心，食得安心，健康身心。

不論是長跑訓練、安排作息、選取飲食或聯繫隊友一同練習等，都需要持之以恆，這也是健康人生應有的生活態度。在跑道上，各有各速度，不需要與人比較，反而應互相鼓勵。只要向著目標進發，把自己看得合乎中道，就會跑得舒服但又不是懶散，樂在其中。長跑的訓練讓我更體會凡事不可隨便放棄，因為努力付出過，不可功虧一簣，同時教練和跑友們也等待著我們。

練習長跑不但提升身體健康，也讓我在屬靈健康的操練上有所反思。在屬靈的跑道上，我們會有疲憊軟弱的時刻，但只要我們堅守主道，走完人生的路程，天父也會在終點等候著我們一樣，跟我們一起慶祝辛勞鍛練與堅持的成果。**TAOSHENG**

# 睡覺都有得講耶穌？<sup>Zzz</sup>

■蔡聖龍

**有**趣有趣！看屬靈書，有些是你知道自己讀完會長了神學知識，有些是你知道自己讀完會靈命進步，這本書雖不屬此兩者，但卻是一本一看書名就令人很想讀的屬靈書——《睡覺也能榮耀神》，副題更一針見血：從聖經觀點看睡覺！

睡覺也有神學可言？沒認真想的話，答案應是否定。但讀完這書，便發現原來真的「瞓覺都有得講耶穌」。作者雷諾德從事宣教工作，書中內容屬靈與屬世兼備，既從科學角度解釋了睡覺的重要，也從不少聖經章節中，找出與睡覺有關的故事和金句，讓我們在屬靈和屬世兩個層面也對睡眠有更多反思——例如怎樣的人會更易入睡？保持怎樣的心境可令我們有較優質的睡眠……

出版本書的台灣道聲也很有心思，除了翻譯原文，也請來醫學教授徐崇堯加入導讀和附錄文章，令全書在學術層面上更紮實，讓讀者對睡眠有更正確的認識。

部分基督徒常打趣說，晚上失眠的話最好就讀聖經，認真讀的話應該很快便入睡了！讀完這本有關「睡覺神學」的著作，希望大家不用再以聖經作為安眠藥吧！TAOSHENG



■睡覺也能榮耀神

■艾德里安·雷諾德著

■道聲出版社

■HK\$72





# 動筆吧！

■ 梁美英

藝術為人提供心靈沉澱的空間，屬靈生命的成長陶造正需要這種空間。如果你覺得「彩繪」只是孩童玩意，或許只是因為你沒有想過原來在填色和繪畫的過程中，不但可發揮你潛藏的創意和藝術天分，寶貴的專注時刻更為你開拓一片心靈空間，在安靜中讓上帝的話語和信息重塑你的生命。

保羅文化出版的《彩繪詩篇》，是藝術家米雪兒·史帕克斯的作品，她為詩篇中每個喜愛的章節打造一幅幅動人作品，讓讀者能透過這些彩繪詩篇沖走壓力，更新心思，重新領略上帝愛的同在。

《彩繪祝福》則是丹尼絲·柯本鼓舞人心的插畫作品，用意是將你所領受的上好福分，化作繽紛亮麗的色彩，恣意地揮灑在這極具創意的彩繪上。

《彩繪詩篇》及《彩繪祝福》讓人從繪畫的專注及安靜時刻中重新領受對上帝讚嘆的深度、高度和闊度。這兩本彩繪是以經文及圖畫默想，從個人轉向上帝，讓人讚嘆上帝的創造，並繼而把祝福傳送、延伸使彩繪祝福他人。動筆繪畫能有助療癒和紓壓，更是輔助成年人靈修的美好材料。在忙碌緊繃的生活步伐中，細味漫活，停一停、靜一靜，讓自己的心靈沉澱，專注上帝。

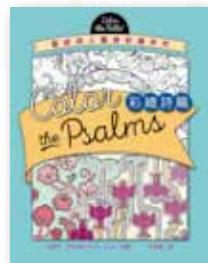
當動筆繪畫之際，主愛的微聲正對你耳語。讓我們共同經歷，彩筆一動、心起舞、靈也隨之跳躍！

## 保羅文化總編推介

「美好的暫停！」

隨著彩筆躍入聖靈的水流中，  
使你的心優遊自在、海闊天空！」

TAOSHENG



■ 彩繪詩篇

■ 保羅文化出版有限公司

■ 道聲出版社總代理

■ HK\$72



■ 彩繪祝福

■ 保羅文化出版有限公司

■ 道聲出版社總代理

■ HK\$72

# 不只是政治

教會如何合宜地參與政治

■盧智榮

**隨**著近年社會時政的變化，教會在公共社會的角色定位也開始受到關注，教會的「離地」、信徒生命的「膠化」可謂是討論中的關鍵詞語，這種負面標籤，不單是教外人的批評，也是信徒對教會失望的附註，政治——成為了教會不能逃避的課題，可惜當教會在缺乏聖經、神學基礎的情況下涉足政治領域，其所帶來的結果是災難性的。

《不只是政治——教會如何合宜地參與政治》開首作者也以美國的例子道出彷彿今天香港教會所面對的處境，由此福音派教會在體制與神學上的多元性，導致教會缺乏整全性、系統性的「福音派政治哲學」，教會的沉默、選擇性回應帶來教會在政治領域裏的慘敗。

這種失敗，也正正是一個契機讓福音派教會踏實地建構一套跨學科研究的政治哲學，作者挑戰教會除了要統合聖經、神學、教會歷史等基督教論述外，更要在此基礎下建構一個一致的規範架構去建構政治哲學，一方面宏觀研究社會及世界，另一方面就特定議題作出深入而詳細的分析。

這是對福音派教會信徒一個具時代意義的挑戰，無庸置疑，我們是以個人的身分進入福音的門檻，發現自身的罪愆、又對此無能為力、基督捨身的拯救，才決定皈依我主，從此就成為一個「新造」的人，蒙上帝祝福，活得

精彩豐盛。這可能也是你我生命的寫照，不過這是聖經所教導福音的真義嗎？耶穌雖然關心一切受造者個人生命的問題，但祂更關心的是「天國」的事，祂出來傳道時大喊的不是：「信耶穌會發達」、「信耶穌會健康」、「信耶穌會變靚仔」、「信耶穌會考試一百分」，祂大喊的卻是「天國近了，你們應當悔改。」

上帝是全地的上帝，比是我個人的主而更威榮；上帝關心祂的旨意在全地上運行，遠多於關心我個人成敗得失；上帝關注全地的孤苦者，遠多於關注我能於那裏飽嚐美物，福音是叫我跳出個人，進到上帝永恆、慈愛、公義、至善至美的和平國度之中。

《不只是政治——教會如何合宜地參與政治》是一本現下香港教會「須要」的書籍，作者在書中的呼喊，也是新一代香港年輕人對教會的呼喊，教會不單要回應以致參與政治，教會更要合宜地參與政治，從而更落地展現福音的大能。TAOSHENG



■**不只是政治——  
教會如何合宜地參與政治**

■賽德著  
■道聲出版社  
■HK\$142



# 全方位 聖道實踐



■吳思惠

細聽梁牧師無數次的講道，常常體會上帝賜給他的那份獨特的講道恩賜。他的講道內容不單流露了他對經文的掌握、時事的觸覺，並他對信徒日常生活與靈性狀態的了解，是何等敏銳和細緻。這反映了他的信息既有時代感、又能把信仰與生活連結起來。

其次，從梁牧師的講道題目、遣詞用語及他所引用的例子類別，就會發現他其實是相當博學的，無論是中西歷史、各地政治、經濟、文化、體育、藝術等課題，他都有一定的認識與研究。當然，他投入、生動並風趣幽默的表達方式，也是眾所周知的。筆者曾眼見許多與會者、無論男、女、老、少、信徒或非信徒，都會在台下捧腹大笑。

這本講道集是由五個範疇所組成，全都是梁牧師在他眾多講章之中精心挑選出來的，內容相當豐富。其中最具挑戰性的，相信是〈教會中的HCF〉和〈與我何干〉兩篇有關政治的信息。在今日的香港處境中，傳道人或牧師要在講台上談政治，相信是極具挑戰的。然而，對梁牧師而言，只要是合符真理，他亦毫不避諱，而這也是他過去至今敢言作風的最大動力！

TAOSHENG



- 梁言善道
- 梁永善著
- 道聲出版社
- HK\$80

■ 梁美英

《梁言善道》是從梁牧師多年來的講章中，抽取最具代表性的主題，輯錄成書，並且順道以此作為梁牧師退休前的一個事奉總結。你可以從成長、祈禱、事奉、家庭和政治這五大範疇中讀出牧師的豪氣風範，也可以感受到他在上帝面前的謙遜溫文。更重要的，是他透過講章帶你穿梭於經文和世界之間，讓聖道活現於生活之中，有教義淺解，更有具體實踐，讓你成為不會「堅離地」的信徒。

讀梁牧師的講章，不是叫你找笑位亮點，雖然隨處可見；也不用你找教義學說，正因為兩者兼備，使你更能全方位了解信仰。每一篇都是梁牧師生命的演繹，所用的例子，不論時事、牧養上遇到的生命故事或個人真實的見證，都印證梁牧師具備大俠的凜然正氣，一代忠心事奉主的牧者風範。

盼望你能夠透過這位時代忠師解讀上帝的聖言，讓你更體會聖道的真實、更具體去實踐聖道。**TAOSHENG**

■ 陸澤和

梁永善牧師是我最敬佩的其中一位牧師。站在講台上的他風趣幽默，妙語連珠，卻又能把當中的道理深入淺出講解，每次講道的題目都非常切合信徒需要的信仰話題，他還會引用許多比喻和生活的例子，使信徒聽眾不但易於明白，更可以把信仰和生活連結起來。

《梁言善道》內二十一篇的精選講章可說是梁牧師身體力行的心血結晶，它結集了五個不同的類別——成長篇、祈禱篇、事奉篇、家庭篇和政治篇，這都與我們身處的社會和環境息息相關，而且每一篇都有一個貼切而充滿趣味的標題，相信各讀者信徒可在書中找到自己屬靈的啟迪。**TAOSHENG**



■愛的故事：從饑荒到豐滿

■劉志雄著

■道聲出版社

■HK\$126

# 秉持信、愛、望的美麗故事

■鍾振華

路得記被喻為「伯利恆三部曲」(Bethelhem Trilogy)的最後一部曲，是三部曲中唯一展現人向上帝秉持信、愛、望的美麗故事，講述在士師——黑暗、不敬虔、任意放縱——的時代，伯利恆的一個已崩解的家庭，如何從摩押女子路得、拿俄米和波阿斯的互動互愛裏，重獲盼望與豐滿。

對華人教會來說，鮮有從這「伯利恆三部曲」的角度來解讀路得記，《愛的故事：從饑荒到豐滿》卻是其中一本以這「新穎」角度為基礎的講道集。這講道集收錄了劉志雄長老的三十篇路得記釋經講章，按經文的次序排列，講述路得的信心與盼望故事（頁11）。每篇講章在設計上印付經文以便參閱，並且在開始與結束部分都加入禱告，加上劉長老的簡樸文筆及屬靈洞見，使每篇講章都能成為一份值得細味的屬靈輕食。

第一篇〈美麗的故事〉是必讀的，因它彷似書籍的導讀部分，簡介作者自己對路得記

的基本觀點，是其餘二十九篇講章內容的宣講基礎。特別值得一提的，作者在講述路得記信息的同時，不乏努力地尋找經文與新約的呼應，他又積極在字面解釋之外，探討經文背後的屬靈意義及教導，例如：在第二十一篇〈信心的等候〉論到「沐浴抹膏，換上衣服，下到場上」(得三3)時，作者指出這經文字面的背後是教導我們要自潔，讓聖靈在我們身上工作，改變自己的行為，並除去我們肉體的敗壞（頁199-202）。作者在每篇講章中以屬靈角度向讀者作諄諄的告誡，既顯出牧者的關懷，也使路得記這「黑暗中的鑽石」多一分耀眼。

回想筆者初學希伯來文時，乃是以馬索拉抄本的路得記為讀本，距今已經有十二年。到今天筆者能翻讀《愛的故事：從饑荒到豐滿》這路得記的講道集，有幸仍能從中獲得不少反省。**TAOSHENG**

# 講得出、做得到

■ 謝靜怡

從二零一六年七月公佈數字得知，香港又榮登世界長壽之都榜首，男、女壽命均達全球最高，在工作、家庭壓力、污染、政治氣候、食物安全等等衝擊之下，新一代香港人又能否蟬聯長壽冠軍？並且不單單是長壽，而是在任何年紀均能享受上帝所賜精彩每一天？答案就是：我們需要坦誠正視自己的健康，靈、魂、體活出希望去榮耀上帝！

我們身處經歷巨變、充滿競爭的社會。許多弟兄姊妹因而化悲憤為食量，我們可於社交媒體發現大家均忙於發表所吃食物的照片（通常大魚大肉、甜食、美酒為主）以方便討「讚」，背後卻沒有告訴你原來早已在三十多歲時已出現各大、小長期病患，如高血壓、膽固醇過高，甚至為了維持讓人艷羨的生活模式，其實家庭財政亦汲汲可危！

然而，身體、生命屬上帝所賜，我們這樣當真討上帝喜悅？

重拾健康的旅程由明白我們自己身體設計開始。本書以上帝造人時的設計，幫我們了解靈、魂、體、自我本身。上帝引領我們進行全面的，內、外的健康大革新。健康並不光光是運動加均衡飲食，健康的屬靈生命由與上帝、自己及人展開真誠關係開始，我們不能只講屬靈、不講身體的健康；或只重視

自我感覺、輕看上帝對我們身、心、靈全人健康的提醒！

在《講得出、做得到》這本全人健康的加油書，除了介紹上帝給予我們的健康原則和提醒外，更有不同具體方法去實行健康原則。人人都想健康，但你又願意為它付出多少？《講得出、做得到》就是這個意思，我們不只是「口講」，更要化為行動，徹底地實踐健康！

我們鼓勵讀者根據自己的情況自訂健康計劃，然後與弟兄姊妹組成支援小組，再貫徹執行，讓健康成為呼吸一樣容易、自然！

醫學科技和上帝的健康計劃可以好好並行，上帝的健康原則超過二千多年至今天仍然有效。全書四十章均適合作自修或教會小組用，每天一次，讓這四十日的奇妙旅程改變你的健康。**TAOSHENG**



■ **Say it! Live it!**

■ 杜奧利著

■ 活出希望事工

■ 道聲出版社總代理

■ HK\$138



# 綿羊王路易一世

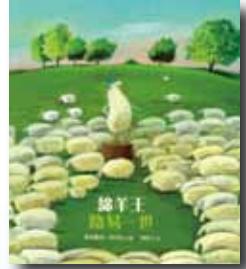
■呂振宇

**二式** 想想假如你有一天忽然被給予權力作為香港特別行政區行政長官，你會怎樣施政？是否會像《綿羊王路易一世》的主角一樣，以他的格言「對我有益的，對百姓也有益。」作你的施政方針？這樣是否就能作一位稱職的行政長官？

童話故事的吸引之處，在於故事結構雖然簡單易明，寓意卻仍深長，讓讀者有很多思考的空間，幫助他們了解不同的複雜話題。《綿羊王路易一世》正是當中的表表者，小朋友、大朋友都適合閱讀。

本書榮獲法國勒克雷文化獎項的青少年最佳繪本獎。故事講述有一天，一陣風吹過來，主角綿羊路易的頭上多了一頂皇冠，搖身一變成了咩咩王路易一世。為了當一位稱職的好國王，路易一世進行甚麼樣的改革呢？故事裏幽默諷刺，討論的正是權力的本質和衍生的社會問題。

還有一點，讀者閱讀時要留意故事中藏有彩蛋，某些角色一早就隱藏起來，就像現實生活中，總有一些人在暗角一直對權力虎視眈眈，伺機而動，閱讀時記得留意啊！**TAOSHENG**

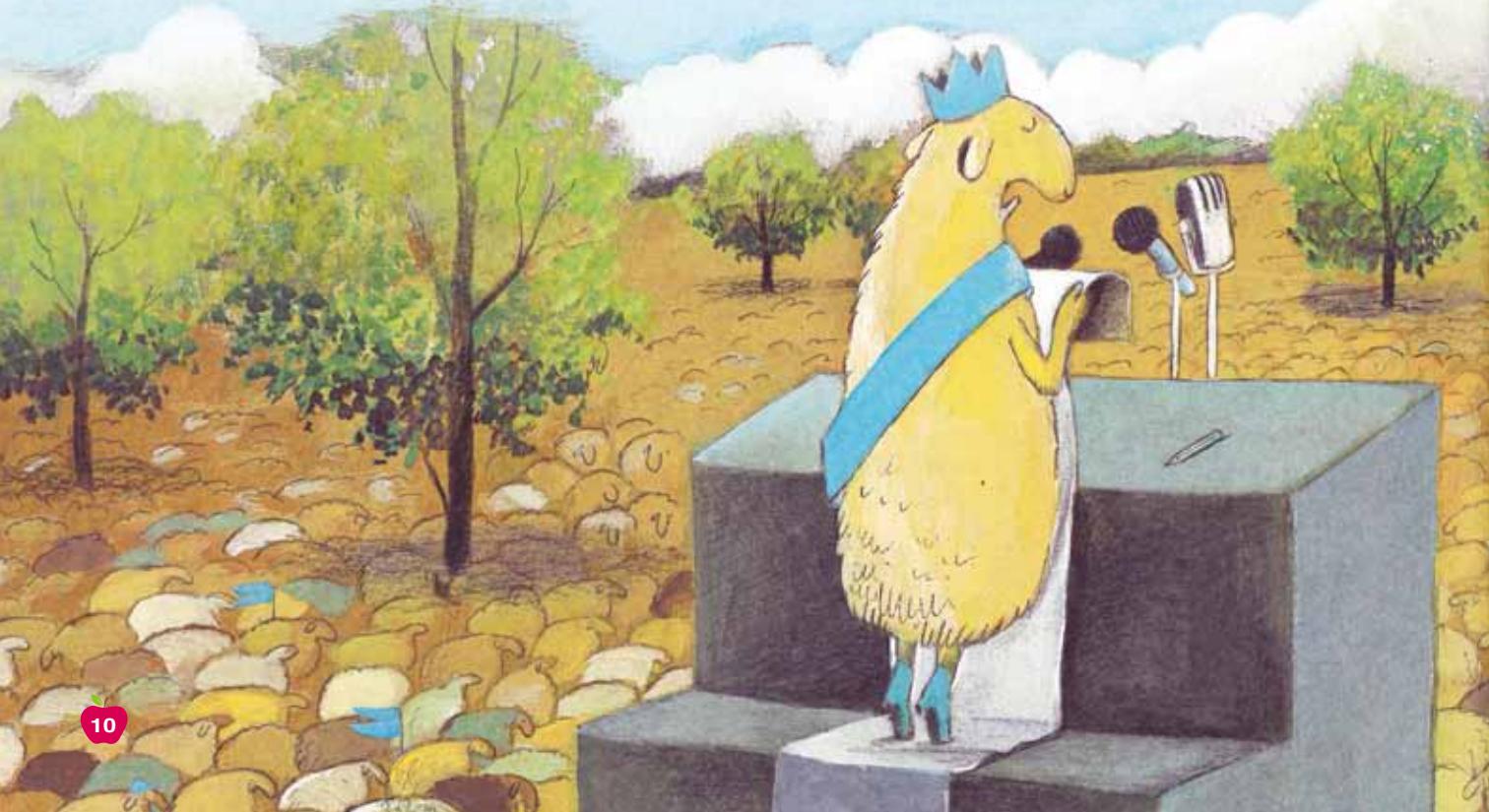


■綿羊王路易一世

■奧利維耶·塔列克著

■道聲出版社

■HK\$99





■在我離開之前

- 潔西莎·貝格利著
- 道聲出版社
- HK\$90

當你要搬家時，該如何跟好朋友說再見呢？

小刺蝟賽姐準備要搬家了，她知道好朋友艾隆沒有辦法跟他們一起走，她會想念艾隆，想念一起玩的快樂時光。

艾隆用他的方式，陪伴著賽姐到新家去，打開箱子的賽姐充滿了驚喜和感動。



■丹瑪醫師說

- 瑪蒂亞波門著
- 道聲出版社
- HK\$137

瑪蒂亞波門執業超過七十年，診治過的病人遠超過千人，親身見證現代小兒醫學的發展，許多她的觀念與當時的小兒科醫師大相逕庭。這本書在美國大受歡迎，還被翻譯成許多種不同的語言，被許多國家的父母奉為圭臬，作為教養孩子的依據，她真的可以稱得上是「育兒界的傳奇」。



■再多活一天—

- 焦慮與憂鬱症  
患者的心靈處方

- 柯百黎著
- 道聲出版社
- HK\$115

本書的作者是位基督徒，也是長期的憂鬱症患者。因為自身的經歷，所以她能深深體會到憂鬱症患者的絕望與掙扎，還有各樣的憂鬱症狀。從內文可以看到她有家庭的憂鬱症病史，所以體質因素對她的憂鬱症有很重要的影響。

## 新書推介。New Arrival



- 破碎、療癒與希望  
22個國際名導演的  
得獎電影  
■陳韻琳著  
■道聲出版社  
■HK\$130

這本書是「為成人說故事」的濃縮精華，情感飽滿，故事說得深刻動人，令人欲罷不能。內容取材自二十二部電影，收集的故事集中在「療癒」這個主題上，都是關於老病、死別與心靈的傷痛，故事來自四面八方，讓我們窺見世界各角落的傷痛，經歷跨越文化的療癒。



- 亨利的星星  
■大衛·艾略特著  
■道聲出版社  
■HK\$86

繼《亨利的地圖》後，亨利和他的朋友們，在農場裏仰望著滿天的星星，看著同一片星空卻有不同的感受，讓他們擁有一個充滿想像力的夜晚！

喜歡在星空中發現圖案，或是喜歡天馬行空想像的小孩與大人，一定都會愛上這本書。



- 一個新人：  
教會的奧秘  
30天禱告手冊  
■楊寧亞著  
■台北真理堂  
■道聲出版社總代理  
■HK\$50

當我們提到「新造的人」時，一般都會想到這是指重生得救的基督徒，但是在以弗所書提到另外一種新造的人，指的是教會。其中最具代表性的經文是二章15節提到的，基督「以自己的身體廢掉冤仇，就是那記在律法上的規條，為要將兩下藉著自己造成一個新人，如此便成就了和睦」。

## 道聲TOP 5

**1** 

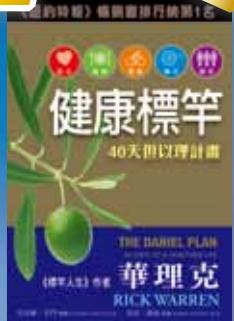
**2 標竿人生**

**3 鼓勵你的兒子**

**4 召命人生**

**5 啟示錄一打開真相**

(只包括道聲出版及總代理書籍；  
截至二零一六年八月三十一日)



## 道聲特別推介



跟耶穌學金錢管理



笑看苦瓜人生

## 禮儀 系列

由馬丁路德推動的宗教改革對當時教會的教條、儀式、領導和教會組織結構等皆提出質疑，那為何宗教改革後教會仍保留禮儀？禮儀如何幫助人更親近上帝？因此，本年特設「禮儀系列」，幫助信徒思考上述問題，了解禮儀如何幫助我們活出有禮的生命，說出有理的言詞。因為禮儀不是默守成規，而是一種生命的呈現。

面對這個文字工作艱辛經營的年代，盼你能願意與道聲同行，使我們持續為道發聲，更盼望透過文字能把信義宗的信仰及傳統代代傳承。



### 張玉文博士著作

- 張玉文著
- 道聲出版社

從《後現代教會的武器：奧秘》開始，透過張玉文博士系列的著作，能讓你掌握一個很重要的訊息：上帝是主角，人要盡心、盡性、盡力、盡意地愛我們的上帝。《聖經中的崇拜》承接《後現代教會的武器：奧秘》的中心思想，從三一神聖父、聖子、聖靈（聖洗、聖道、聖餐）這三方面來探討聖經中的崇拜。至於《說苦論罪》、《「不禱告」的禱告》及《生命禮儀之基石：聖餐》則分別從認罪、禱告及聖餐三個方面作更深入的解構，向讀者剖析敬拜上帝中的禮儀的意義及與我們的關係。



道聲出版社：九龍油麻地窩打老道50A信義樓三樓

道聲書局：九龍油麻地窩打老道50A信義樓地下

道聲閣：九龍油麻地窩打老道50號

歡迎瀏覽本社  Facebook專頁：<http://www.facebook.com/hktaosheng>

Tel : (852) 2388 7061

Tel : (852) 2332 4248

Tel : (852) 2388 7681

Fax : (852) 2781 0413

電郵：[taosheng@elchk.org.hk](mailto:taosheng@elchk.org.hk)

網址：[www.taosheng.org.hk](http://www.taosheng.org.hk)

好書共賞：[GoodBook.hk](http://GoodBook.hk)