

陳肇兆牧師 / 博士  
環球天道機構義務總裁

# 先尋求 祂的國和祂的義

## ——顛覆世俗現實的原則

「你們先要尋求他的王國和他的義，這一切都會加給你們。」（太 6:33，《環球聖經譯本》，下同）

這節「登山寶訓」裡的金句，提醒我在個人生活上，如何按著聖經教導的優次，作正確的決定；更經常幫助我在福音機構的事奉中，選擇正確的天國道路，其蘊含的意義十分深遠。「環球天道機構」的三個單位經常面對獨特的張力：既要憑信心倚靠神的供應，又要全力服侍教會的弟兄姊妹，我們需要實際的經費、人力與資源來運作，但往往籌募經費並不容易。這節經文給我一股強大力量，它就是顛覆世俗管理思維的原則。

### 我對經文的理解和應用

就機構而言，我認為「先要尋求他的王國」，是意味著以神的王國擴展為核心使命，而非單單顧及機構自身的存活、品牌或影響力。我希望機構的首要目標是擴展「他的王國」，而並非「維持運作」。我們每年作事工檢討，都要確定所作的是否合乎神所賜的異象，是否合乎弟兄姊妹的需要，以免機構陷入「掙錢生存主導」而非「王國擴展主導」的陷阱。我們過去不斷因應神國擴展的需要，而投入大量資源，開拓新的事工來服侍教會和弟兄姊妹，並且不會去爭奪其他機構已開拓的市場。

另一方面，「他的義」提醒我必須在機構的運作上，反映出神對「甚麼是善」的要求：「要你行公義，喜歡忠誠之愛，謙卑地

與你的神同行」（彌 6:8）。我希望同工行事必須以「公義、忠誠、謙卑」作為標準，不要走在世俗偏重「自私、權力、名利」的道路。我們機構三個單位都盡力舉辦免費的講座和活動，讓更多肢體可以受惠。機構也用「三合一」集體領導的方法管理，大家在主裡不為名利爭鬥，不為經費憂慮，不為掌聲事奉，不為存活妥協。

「這一切都會加給你們」，是神對供應我們各樣需要的保證。我相信機構只要行在神的旨意中，神必會按時候供應一切遵行其使命所需的資源，恩典夠用。我們機構每月都有同工月會和禱告會，大家都在禱告裡憑信心交託，深信神會感動弟兄姊妹回應我們的奉獻呼籲。我們實踐先禱告親近神，才工作事奉的原則；先尋求祂的喜悅，才完成祂的聖工。

### 顛覆性的應許

親愛的弟兄姊妹，馬太福音 6 章 33 節對我們機構而言，不是浪漫的口號，而是每天實際顛覆現實的原則，憑信心倚靠看不見卻供應一切的神；亦不是單單盯著銀行結餘，像世上一般公司只追求盈利的管理方法。

我謹代表機構感謝您一直的支持和禱告，與我們同心與同行！因著您的參與，我們更有信心勇敢地跟隨主，與您一起領受從神而來更大的力量，登上每一座屬靈的山峰，為神的王國竭盡擺上。



環球天道機構  
Tien Dao Worldwide Organizations



環球天道機構董事：

廖亞全校長（主席）、鄒挺群律師（副主席）、施熙禮長老（司庫）、劉群英姊妹（書記）  
姚冠尹長老、張戡雄先生、洪振賢長老、馬長生先生、劉彤牧師、容保羅牧師、李耀全牧師、  
姚何佐恩女士、麥基恩醫生、范偉文先生、黃婉霜女士、蔡志輝先生、陳肇兆牧師

美國

1. 時代充滿挑戰，弟兄姊妹對聖經裝備需求殷切。今年3月，我們邀請了謝挺博士主領聖經講座（圖），透過神話語的教導，幫助信徒深化信仰，靈命扎根。同時，又不斷推動「環球讀經研經行動」，鼓勵信徒每日讀經。
2. 4月順利完成北美天道讀書會，閱讀的書籍是麥格夫（Alister McGrath）的《純粹神學》。這是首次在讀書會中研讀神學思想書籍，為聚會帶來更深層的學習與挑戰。
3. 謝挺博士新書《頌於神（下）》預計於下半年出版，屆時將舉行新書發布會，謝博士會親臨灣區與讀者會面。另外，鮑維均博士於10月初到訪北加州，美國環聖與北美天道福音中心將聯合舉辦講座，確實安排請留意相關機構公布。



台灣

1. 台灣環聖與台中衛理堂合辦研經培靈會（圖），賴建國博士分享「十誡——基督徒倫理」及「建立聖約」的信息。又感謝林怡君牧師和台中衛理堂長執同工們積極參與籌備，使兩天的聚會順利完成。
2. 本會與富強長老教會第四次合辦特會，由吳獻章博士宣講約伯記信息：「擱淺的日子」。當日座無虛席，講員藉研讀敘述異常人生的約伯記，幫助人學習在逆境時要定睛雲上太陽，體會「夜已經深，黎明不會太遠」的盼望。現場還設置講員著作書攤，反應熱烈，感謝主！
3. 下半年計劃在台灣各地舉辦多場聖經講座，請為整體的聯繫工作及報名推動代禱，求神預備夠用的同工人力，讓環聖事工持續擴展。

香港

1. 2026年第2季舉辦了3個系列共7堂的專題講座，還有查經訓練、原意釋經和個別書卷研讀的聖經課程。第3季將延續聖道重尋系列專題講座，從不同書卷探討植根舊約又超越舊約的信息，內容豐富，不容錯過，歡迎到環聖網站報名。
2. 第二屆聖經中文翻譯大會定於6月27日及7月4日上午10時（香港時間）舉行，題目為「翻譯與倫理」及「揭開宣講者的面紗」（圖）。出席者均可獲贈最新出版的電子書乙冊。歡迎牧者及弟兄姊妹報名參加，同來享受神話語豐盛的筵席，詳情請瀏覽環聖網頁。
3. 下半年將出版《環球聖經譯本——研讀版聖經》，請記念最後階段的編輯及排版工作，求主帶領早日完成，以滿足眾多讀者的渴求。懇請繼續為環聖事工代禱及奉獻支持！



新加坡

1. 隨著馬來西亞環球聖經公會年初正式成立，西馬和東馬兩區各有資深牧者擔任幹事，新加坡環聖事工的方向也稍有轉變，目前工作重點有二：（1）支援香港總部推動全球事工及活動，包括6至7月間舉行的第二屆全球聖經中文翻譯大會；（2）主力為西馬和東馬兩區幹事提供後勤支援，包括物資和人手等方面。求主保守各同工身心靈壯健，可以做好支援角色，讓三區事工同步向前邁進，成為教會及信徒的祝福，榮耀主名。

馬來西亞

1. 感謝主，「馬來西亞環聖」的事工正穩步展開，今年且聘得一位新同工協助行政工作，求主賜他智慧與能力，讓他盡快融入團隊。
2. 今年計劃前往約三十間教會分享異象，並推介《環球聖經譯本》，讓更多牧者與弟兄姊妹認識聖經翻譯、出版與推廣的重要使命。求主親自預備每一次行程，使撒下的種子能結出美好果效。
3. 懇請為機構持續擴展的事工及營運開支需要代禱。求主感動更多教會及信徒願意按月奉獻，使本會能繼續忠心推動聖經事工，讓更多人得著生命建立，教會得復興。

澳洲

1. 今年2月邀請了鮑維均博士親臨澳洲主領三場聖經講座：「顛覆現世的見證——帖撒羅尼迦書信的信息」。這次聚會共有11間跨省教會參與直播，每場約有六、七百人參加，弟兄姊妹都獲得豐富餵養，感謝神。
2. 3月1日，澳洲環球聖經公會服侍中心舉行啟用感恩會，儀式簡單而隆重，並邀得澳洲多位教牧及鮑維均博士參與和見證。（圖）
3. 3至6月舉辦三次天道讀書會，研讀的書籍包括：《孤獨的神（God in the Wasteland）》，《重整權力架構的恩典——再思羅馬書福音真義》及《俗世洪流中的堅信——從教牧書信看顛覆現實的基督信仰》。聚會以粵語或國語進行。



環球聖經公會 主辦

協辦教會：學基浸信會

專題講座

7-9 /2026

聖道重尋 5：植根舊約又超越舊約

學基浸信會 | 深水埗元州街162號，鄰近港鐵長沙灣站A2出口

譚志超博士 | 播道神學院聖經科副教授  
英國愛丁堡大學哲學博士（新約）

植根舊約又超越舊約——希伯來書的神學空間

28/8（週五）晚上 7:30-9:30

葉應霖博士 | 建道神學院聖經系助理教授  
英國艾克斯特大學哲學博士

植根舊約又超越舊約——基督徒想像力的運用

4/9（週五）晚上 7:30-9:30

梁清恒博士 | 伯特利神學院聖經研究講師、學士課程主任  
信義宗神學院神學博士

植根舊約又超越舊約——羅馬書的因信稱義

11/9（週五）晚上 7:30-9:30



免費講座及課程  
歡迎自由奉獻

歡迎報名參加  
詳情請參閱單張或  
瀏覽本會網站

www.wwbible.org

電話 2356 7234

電郵 register@wwbible.org



環球讀經研經行動2026-27

現接受報名



環球聖經公會自2024年1月起，以最新出版的《環球聖經譯本》，舉辦了「環球讀經研經行動」，鼓勵全球信徒恆常讀經。行動發起至今反應熱烈，全球每年有超過一萬人參加，每天定時收聽及收看神的話語，生命與主結連。

過去兩年，這個行動透過每天發送經文「速讀」和「生命反思」題目，\*配以「卷讀」「精讀」的解經資料，和每月為教牧提供的「講壇創新」參考講章，鼓勵參加者全方位讀經，深入認識神的話語，踐行信仰。

今年開始，每天「速讀」經文的步伐會放慢，由一年改為兩年讀畢整本聖經一次；「卷讀」內容（講解經卷結構和信息）會稍為精簡；同時會增設孕育自經文結構的「脈絡靈修材料」，每天隨「速讀」經文發放。實行至今，有參加者表示靈修文章對深入了解經文很有幫助呢！「環球讀經研經行動」的內容及報名詳情，請瀏覽環球聖經公會相關網頁（掃描以上二維碼）。

請立即報名及轉告這消息，邀請弟兄姊妹加入每天讀經研經，與神約會的全球大行動！

\*我們以電子郵件或WhatsApp Community（社群）的方式，將每天的讀經材料發送給參加者。

# 1-2-3 Let's Go ! ——從「五分鐘佈道」到「5-4-3 栽培」

鍾志源博士  
天道書樓副總幹事



在節奏明快的香港，基督徒常面臨一項挑戰：如何在繁忙中把握傳福音的契機？香港天道福音中心成立後，一直鼓勵弟兄姊妹「不要有感而不動」，應要把心中的宣教負擔，轉化為具體的「1-2-3 Let's Go」行動，讓福音隨時傳揚。

## 科技跨越語言隔閡

回想 5 月 9 日的福音行動，那天清晨細雨連綿，我原以為三十多位福音隊員只能在室內為北美的佈道隊守望了——然而，上帝的心意超乎預期，祂在雨中賜下了實地傳福音的機會。

出隊期間，我們遇見一位泰裔女士，起初以廣東話跟她分享「五分鐘福音」，她也願意作決志禱告。但當我們想再確認清楚時，她坦言未完全明白內容。於是，我們立即用 Google Translate 將福音內容翻譯成泰文傳送到她手機，再加以簡單解說。感謝主，科技成為傳福音的橋樑。更感恩的是，附近教會有一位姊妹（自由傳道人）願意即時跟進陪伴她。這次經歷提醒我們：福音工作不單是靠口才，更需要聖靈引導，以及本地教會和弟兄姊妹彼此搭配，才能真正建立生命。當教會願意同行、願意承接、願意扎根於本地群體時，福音的種子才能更深落在人的生命土壤之中。

## 5-4-3 行動：從「得人」到「留人」

為讓佈道的成果（決志）轉化為持久的生命改變，我們也構想了「5-4-3 跟進行動」。事實上，佈道只是起點，要讓大使命落實踐行，更須在教會群體中持續深耕才行：

### 「5」——五分鐘佈道（第一線接觸）：

這是佈道的「開路先鋒」。在街頭偶遇中把握瞬間黃金機會，清晰傳遞救恩信息，盡諸般智慧，再加一點變通與勇氣，就能點燃

人神相遇的火花。

### 「4」——四個屬靈定律（建立真理架構）：

根據經驗，決志後才是挑戰的開始。我們須繼續在教會裡運用「四律」，幫助決志者在認知上建立基要的真理框架，確保決志信主是基於清晰的抉擇，而非一時情感衝動。

### 「3」——「三福」與福音性研經（生命扎根成長）：

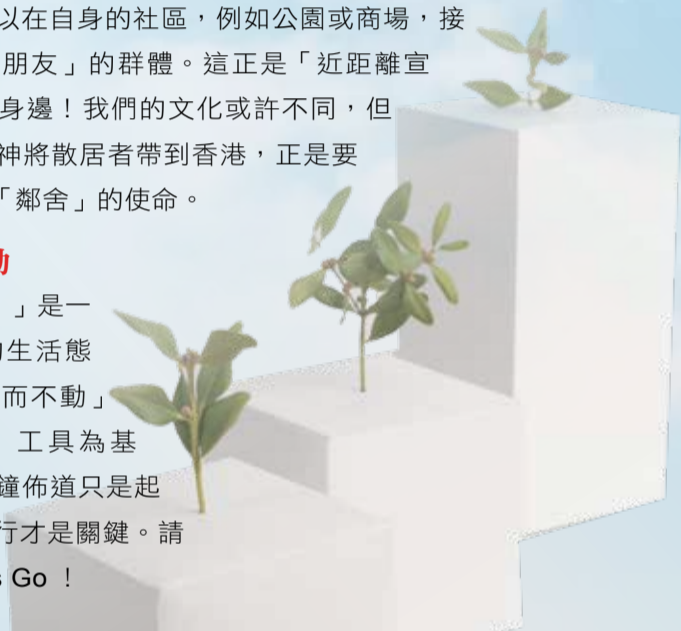
決志之後，就要展開栽培，而且必須具備深度。我們可透過「三福」與福音性研經伴讀，配合多元跟進方法，讓決志者在教會大家庭中找到歸屬與連繫，讓新生命在神的話中茁壯成長。

## 散聚宣教：近距離的跨文化使命

香港正處於「散聚宣教」（Diaspora Missiology）的前線。我們不須遠渡重洋去宣教，也可以在自身的社區，例如公園或商場，接觸到許多「少有基督徒朋友」的群體。這正是「近距離宣教」——對象就在你的身邊！我們的文化或許不同，但靈魂的渴求是一致的。神將散居者帶到香港，正是要祂的教會踐行服侍這些「鄰舍」的使命。

## 不要讓感動止於心動

「1-2-3 Let's Go！」是一種隨時回應聖靈感召的生活態度。讓我們告別「有感而不動」的模態，拿起「5-4-3」工具為基督得人。請記得：五分鐘佈道只是起點，教會群體的後續同行才是關鍵。請放膽回應：1-2-3, Let's Go !



## 走進詩篇 與神對話

吳慧芬博士

馬來西亞神學院代院長及舊約講師

謝挺博士的《頌於神（下）》是一本以詩為禱、邀請人慢慢走進詩篇與神對話的作品。全書以每週一篇、半篇和多篇的節奏來鋪陳。謝博士藉著每一天的原文直譯、原文精要與經文默想，引導讀者走一趟反思詩篇的旅程；而在第七天，謝博士會翻譯整篇詩篇，並引導讀者從閱讀進入禱告。於是讀者從「閱讀詩篇」到「進入詩篇」，詩人的聲音至終成為自己的呼求與讚美。

除了靈修向度，謝博士也結合學術內容，論述詩篇第三、第四、第五卷的精讀主題與神學脈絡，使讀者在閱讀本書時，不僅走過一段信仰旅程，過程中也有知識和理性的涉獵。因此，這本著作可說是兼具靈修溫度與學術深度的詩篇靈修佳品。



### 《頌於神（下）—— 默想詩篇 73 至 150 篇》

謝挺著 / 天道出版

2026 年 5 月初版 / 512 頁 / HK\$160

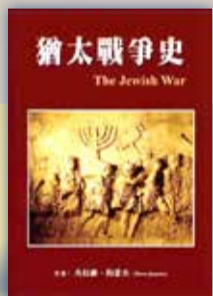
## 《猶太戰爭史》（The Jewish War）

作者：約瑟夫（Flavius Josephus）

譯者：萬以文、王冠

出版：信心聖經神學院

2025 年 10 月初版 / 495 頁 / HK\$195



《猶太戰爭史》是第一世紀羅馬猶太歷史學家約瑟夫（Flavius Josephus）撰寫的歷史著作。原作於公元 70 至 79 年間成書，用亞蘭文撰寫；其後翻譯為希臘文及希伯來文版本，流傳至今。本書以敘述公元一世紀猶太人反抗羅馬統治的猶太戰爭為中心，內容涵蓋馬加比（Maccabees）時代（公元前 167）到公元 66 至 73 年的猶太人與羅馬人的戰爭、耶路撒冷被毀（公元 70），一直到猶太人最後的反叛——馬撒大（Masada）被攻陷（公元 73）。約瑟夫把上列事蹟詳細記錄下來，是現今研究猶太人這段歷史的主要資料來源。今天有關新約時代耶路撒冷及聖殿的模型，也都來自《猶太戰爭史》的描述。本書對我們理解耶穌基督的生平背景甚具價值。

「我會平安躺臥入睡，因為只有你耶和華能使我安然居住。」(詩篇 4:8, 《環球聖經譯本》)

# 睡眠多面睇——「了解失眠」

文：麥基恩醫生 | 精神科專科醫生

## 為何半夜三更醒過來？

在睡眠問題上，大部分人都經歷過凌晨三時左右便甦醒過來，有時甚至突然驚醒（俗稱「扎醒」）。若是從夢中突然醒過來，可稱為「午夜夢迴」。有些時候，醒過來之後再進睡有困難，以致早上感覺相當疲倦。參考人工智能 Grok 的解釋，這現象的主要原因有下列幾點：

- 一、自然睡眠周期：一般人在晚上睡眠之時，大約每隔 90 分鐘便會由淺睡至深睡，再回到淺睡，謂之一個循環。上半晚通常以深層睡眠為主，下半晚（凌晨二至四點）則較多淺睡時間。在這淺睡期間（也稱「快速眼動」REM 期），腦部活動比較接近清醒狀態，因此很容易被輕微的刺激（例如環境之中有一些噪音，溫度起變化，身體反側等）喚醒。假若晚上十一時左右進睡，這容易醒來的階段，時間剛好是在凌晨三時。
- 二、皮質醇分泌：一個人的生理時鐘通常會在凌晨二至四時逐漸提升皮質醇分泌，好能調控血糖及提升早上醒來後的精神。假若白天感覺到壓力或焦慮，皮質醇的分泌便會過分提升，因而直接使人驚醒，會心跳加速及思想不停，甚至感覺到焦慮和擔憂。此外，假若身體的血糖偏低（例如晚餐過度節食），也容易提升皮質醇（及提神的腎上腺素）分泌。因此，生活緊張或血糖低的人最容易在半夜三時甦醒。
- 三、其他外在因素：主要受睡房的環境及睡前個人行為影響，比較明顯有以下兩點：
  1. 人的呼吸通常在睡眠期間比較淺慢，假若患上呼吸系統疾病，而房間空氣侷促，則容易血氧下降，在淺睡眠期間容易引起「迷你扎醒」情況。
  2. 近年有不少人臨睡覺之前，沉溺於電腦或手機，螢幕亮著的藍光延遲了「褪黑激素」分泌，繼而影響睡眠，令人容易醒過來。

從心理學角度說，要是半夜醒來之時的環境相對平靜，會產生一點孤單感覺（特別是獨個兒睡覺），容易胡思亂想，尤其是喚起過去的舊人舊事、愛恨情仇等記憶。由於認知能力尚未完全清醒，不理性的思前想後會不斷出現，而且帶有頗為深刻的情緒（例如懷舊、惆悵、傷感、無奈、煩躁等）。假若「半夜醒來」持續了一段時間，個人的生理時鐘也可能慢慢適應下來，變為習慣性失眠。

## 失眠的鬆弛治療 (Relaxation therapy)

心理治療對睡眠的作用主要是睡眠前令人心境平靜，減低導致失眠的生理及心理激動。目前，這類鬆弛治療主要有四種常用技巧：

- 一、慢深式呼吸 (Slow deep breathing)：主要是把呼吸放慢，大概把正常速度減慢一半；但也有建議，在最舒適的睡床，以 4 秒緩慢吸氣，忍氣 7 秒，然後以 8 秒緩慢呼氣。另一方式乃是「橫膈膜呼吸」，慢慢以腹部控制橫膈膜進行前後深度吸呼活動。每次呼吸活動全程進行約 15 分鐘便足夠，能夠減少緊張情況及減低交感神經的敏感度。
- 二、漸進肌肉收放 (Progressive muscle relaxation)：首先人仰臥在舒服的地方，可把枕墊放在頭下及膝蓋下，好讓背部放鬆。雙手放於身旁而手掌向上，感覺肩膊鬆弛，然後進行慢深式呼吸。先專注及輕輕收緊腳板及腳蹠的肌肉，然後放鬆肌肉讓雙腳完全鬆弛而下墜。接著漸漸把注意力轉移到小腿、大腿、背部下方、盆骨及髖骨、背部下方、腹部、背部上方、肩膊、上肢、

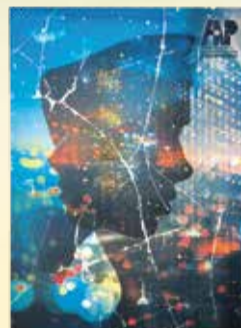
手掌、頸部、牙齦、額頭、頭頂等肌肉，規律地收緊然後放鬆。假若某些地方感覺繃緊，可重複做多數次。

- 三、默想或靜觀 (Meditation & Mindfulness)：睡前或平躺於床上後，閉上（或半閉）眼睛，留意自己呼與吸的自然動作，盡量不要想像其他東西。一旦有其他念頭、情緒或身體不適情況出現，提醒自己不用擔心是否真實，或者是對與錯，而且無須驅走這些感受。若然學懂這種不介意的共存態度，反而會令負面的思緒漸漸消失，容易自然入睡。
- 四、引導式想像 (Guided imagery)：把專注力集中於一個令你安心的圖案或形象，最好是平靜的畫面，例如是晨光時的沙灘、流水清晰的小溪、綠樹兩旁的路徑。此外，也可以嘗試在心裡掃描自己整個身體，從頭到腳，感覺各部分的重量、溫度、肌肉緊繃程度等。這等方法讓自己認知轉移，拋開心裡煩惱及胡思亂想，輕鬆睡覺。

其實上述四種方法可以一併運用，若能加上針對睡眠的「認知行為治療」(Cognitive behavioral therapy)，更能夠減少焦慮及改善睡眠習慣，能更成功醫治失眠，特別是提前入睡時間、延長睡眠時間及整體睡眠質素。當然也有其他心理療法可以採用，市面上（及社交平台）也有多種教導各種方法的錄影短片可供購買使用。最重要還是有恆心持久地練習，切勿半途而廢！

不少宗教也有教導人鬆弛的方法，也有人藉著思想（想像）聖經的經文幫助安睡，當中最常被引用是舊約詩篇二十三篇 1 至 4 節：「耶和華是我的牧人，我必不會缺乏。他使我躺臥在青草地上，領我到安靜的水邊。他使我的靈魂甦醒；為了自己的名，他引導我走義路。我雖然行過死蔭的山谷，也不怕遭受傷害，因為你與我同在；你的杖你的竿都安慰我。」

# 敬請期待麥基恩醫生將出版的新書《睡眠多面睇》。



## 書籍推介：《解構憂鬱》

作者：亞洲神經精神藥物醫學會  
林浩斌醫生、張逸和醫生、歐陽國樑醫生、  
麥基恩醫生、謝雪兒醫生、汪嘉佑醫生、  
錢佩雯醫生、鄺碧綠醫生、麥樂諾醫生、  
潘曉樺醫生、傅子健醫生、黃志強醫生

憂鬱症並非不可戰勝。隨著醫學進步，已經有了多種有效的治療手段。這些方法各有其優勢，如何根據患者的具體情況選擇最適合的治療方案，正是我們在這本書中希望探討的核心問題。本書不僅詳細介紹憂鬱症的病理機制與治療方法，還有分享一些臨床案例，幫助讀者更準確地理解憂鬱症的表現與治療過程。我們希望讀者理解到憂鬱症雖然是一種嚴重的疾病，但它並不能定義一個人的全部；每一位患者都有能力在治療的幫助之下，重新找到生活的意義與快樂。願每一位讀者都能從這本書找到屬於自己的答案；並在未來的日子裡，擁抱更多陽光與希望。

## 林浩斌醫生

香港醫院管理局精神科醫生  
亞洲神經精神藥物醫學會現任主席

