

懷恩 45 週年 - 退修日營感想

- 余康笑貞姑娘

這是「懷恩」第一次舉辦全教會的退修營，籌備的過程很是戰兢；因為我過去的經驗話我知，退修營只適合成年人參加的；但由於在宣傳過程中收到很多回響，要接納所有人參加，所以最終參加今次退修營的有老有幼，報名人數共 109 人；最令我感到驚喜的是連少年人也參加，他們沒有中途離隊，而且當蔡牧師問問題時也回答得頭頭是道，心想「懷恩」有救了，盼望我們的教會靈命長進。聚會中，眾人是分組而坐，組員間有彼此分享的時間；在第一個環節中，蔡牧師叫我們合上眼睛思想神的話（賽 55:1-2），我的組員中除看見一些景象之外，亦深刻聽見神的教導：「你們為何花錢買那不足為食物的，用勞碌得來的買那不使人飽足的呢？」。以下是幾位弟兄姊妹的感想，希望成為你的激勵。

- 劉昌源傳道

平時生活忙碌，自己充塞了許多事務，透過是次退修會，幫助我準備心靈去迎接主，聆聽祂的話。藉著歸回安息，學習信心的交託。其中一些體會：靜下來原來並非易事，學習放鬆、安靜，當靜下來後；發現自己很累，很想睡(真的睡了數分時鐘)，在(生命的象徵)裡肢體們很有創意，透過生命的象徵，去帶出他們的狀況。

蔡牧師透過聖經的應許：「少年人也要疲乏困倦、強壯的也必全然跌倒。但那等候耶和華的，必從新得力，他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」(賽四十 30-31)讓我學習到「**等候耶和華的，必從新得力**」，(等候)是對神的專注、怎樣在靜中從新得力，〈是一種全然的交托、放下〉，當人在神面前的靜（省察與禱告），能叫我重新得力，再穩步前行。

- 葉向華

下午「生命的象徵」環節中，蔡牧師邀請我們出外走走，想想有甚麼東西可代表自己的生命。有一對夫婦分別選取了「木瓜」和「奶」，加起來就是「木瓜奶」，真有趣！有位中年人形容自己是「街燈的燈」(常照亮身邊的人)，他希望自己成為光度更猛的「射燈」，真厲害！青少年也充滿創意，有形容自己是「蜂巢的洞」(年青仍有很多學習的地方)、「十字架後的托」(信仰遇上拉力)、「天空中的一片雲」(雖然有時會遊魂，但盼望總有一天能下雨滋潤大地)。而我，則是一塊「有角的石頭」，好「岩慚」，堅持原則，不易妥協，容易弄傷別人。不過，有角的石頭可生火、可築牆，卻非一些光滑的圓石可比。細味這個活動，我覺得特別奇妙，因為每一個人在上帝的創造中，都是獨特的，有價值的！

- 蔡炳良

離開煩囂的都市，放下忙碌的工作，走進寧靜的郊野，不在書本聖經裏，不在研經見證中，學習慢慢進入自己心底裏，尋找與神相交的途徑。我們雖然齊在一起，卻分別在自己過往生命片段中，尋找神在我們身上的作為。真是一個新的經驗，新的心路歷程。

- 陳志明

在營會中，本人可以再次與主同在，而在習作一：《歷久常新》中，叫我想起最深刻的人生片段，是當我第一次進到教會的個人故事，當時是 1998 年，當年牧師問我：「生命的意義是甚麼？」，我當時很有信心說：「我要當賭神」；幸好我做不成賭神，現在卻成了別人的光，常常為主作見證。退修中牧師啟發我聆聽神的說話，教導了我「我的恩典夠你用，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全」。在習作二：《生命的象徵》中，我想到主為我死，我要為主活；所以我選擇做一枝燈柱，可以照耀別人，同時再遠方還有一盞射燈柱；我立志要做射燈，可以更有力量，更有光的照耀有需要的人！願主祝福你們！阿門！

- 李汪喜鵲

感謝神，讓我沒有錯過懷恩 45 週年退修日營，使我得著啟發和提醒，能從新檢視自己的生命，與己相遇，與神相遇；又明白到通過安靜，禱告，讀神的話語，是親近神和向神支取力量的最佳途徑。求神加力和智慧，讓我能在生活中實踐，活出在基督裡的生命。

- 郭秀萍

感謝主讓我在忙碌的生活中，有機會參加教會 45 週年退修會。藉著牧師的分享和提醒，使我體會到安靜在主面前，已是一種無聲的禱告。我們需要休息，在靜思默想中，學習專注、仰望、等候、聆聽神。因為惟有回到神面前，與主相交，我們才能重新得力。這令我想到以賽亞書 30 章 15 節「你們得力在乎平靜安穩」。但願這章節成為我們時刻的提醒。

- 林康永寧

10 月 1 日的退修日是在一個愉快、清新的環境下展開序幕。而其中我覺得最珍貴的環節是弟兄姊妹對生命象徵的分享。每個人都坦誠說出屬靈生命的現況。我感覺到大家對與神的關係都不大滿意。願意重新檢視並再次復與靈命。盼望我們一起把當天的學習和實習，在每天的生活中操練以達至“重新得力、展翅上騰”。行在神希望我們奔走的道路上。

- 鄭錦佑

6 個小時 -- 沒有大型商場、沒有環保露台、沒有老闆客戶、沒有電話推銷員的聲音、沒有止

蝕位的計算、沒有 V 型反彈 . . . 只有一所環境清幽的中學、青草地小教堂、蔡牧師的帶領、與神親近的訊息、安靜默想的方法、重新得力、展翅上騰 . . .

-曾源威

教會在十月一日舉行首個全教會退修營，請來對靈修默想素有心得的蔡貴恆牧師帶領。本人和太太，另約一百多位弟兄姊妹於當日九時從教會出發，約九時半左右抵達位於赤柱的聖士提反書院，約十時開始活動。

首先是腓立比小姐帶領各弟兄姊妹進行讚美操，各人鬆一鬆筋骨，並互相問好，然後蔡牧師講述「與神相交的秘訣」，重點是以安靜、默想和獨處等操練來締造心靈空間，監察和接受自己的生命，並將它轉化為向神的禱告。期間，從弟兄姊妹分享中得悉原來安靜下來捨棄雜念，不是一件容易的事。我們一共有兩次集體安靜，在第一次默想，開始時頗多雜念，要數分鐘才可以集中精神。在第二次默想，很快便可集中精神。原來，安靜默想是可訓練的，心想如在日常工作能隔一般時間停下來，默想祈禱，是怎麼一件好的事！

在中午吃飯前，牧師問我們的感覺怎麼樣。我沒有給問上，但如果我給問上，我的答案會是很好的、很舒服。還記得當天出發時，我的精神狀態並不很好，前一晚因工作關係睡不好，一早起來又因為要趕返教會，匆匆吃過早餐便要連趕帶跌地行返教會，心想今天也不會有很大得着。很奇妙地，在蔡牧師悉心引領和在十分美好的環境底下，通過兩次十分鐘的默想，精神得到很大的放鬆。從默想個人的生活片段和經歷，思想到神在我的一生真的有很大的帶領和保守，我不但體驗到「得力在乎平靜安穩」，也體驗到「好處不在祢以外」。同時，我思想到我們基督徒在俗世中生活，要提防我們被俗世同化，着緊其他人看法多過主對我們的看法。因為雖然我們那麼不完美和不濟，神仍然那麼愛我們和接受我們，仍然那麼保守我們。

午飯的時候，蔡牧師要求我們在首十五分鐘不要說話，如果我們要和別人溝通，我們可用手勢和身體語言。我個人通過努力，經過數次試探，最後才守住這個小小的試練。原來，不說話是甚難，而在其他人說話時自己不說話則更難。午飯過後，蔡牧師傳授屬靈操練與得力的秘訣，要點是把眼睛轉化成耳朵，聆聽上帝於凡俗之間。同時，要每一天都回到起點，再一次經歷神。最後，蔡牧師叫我們審視一下我們現今的屬靈狀況或生命的象徵，然後和大家分享一下。當中很多弟兄姊妹有很多饒有趣的比喻。有人說自己像一隻無拘無束的小鳥，有人說自己是大海中的帆船，有人說自己是燈柱，也有人說自己是斜坡的石階。至於我自己，也許是想念在英國的兒子的關係，便說我的屬靈狀態像我的十四歲的兒子，知道父親很惦念他，但很少（並且通常是有需要才）打電話給他。看來，卓飛和我都要在這方面努力和改善（一笑）。

總括來說，個人覺得今次退修營很成功，各方面都安排得很好。同時，通過羅校長的幫助，我們可以在優美的環境，審視和反思自己和神的關係，實獲益良多。盼望，以後有機會能多辦這種聚會，使各弟兄姊妹靈性有所增長，和神和人的關係更加美好，真的實行今年教會的口號——「愛神愛人，坐言起行」！