

沙約區

賴詠欣

自小學開始我就在基督教學校成長，從小都聽過很多聖經故事，也許那時候年少無知，可能還未能有所領會而沒有跟隨主。我是一個很認真的人，總是覺得靠自己努力做好工作就會好，同時性格也是比較容易憂慮，總是會擔心這擔心那的，所以我會想辦法要求自己做得更多更好，覺得這樣就可以萬事在自己掌握之中。在前一份工作時，我認識了一班基督徒同事，她們邀請我一齊參與福音午餐聚會，一齊查經，一齊祈禱，也介紹我看一些福音書籍，神在那時候開始在我心裡面栽下一棵屬靈的種子。

在懷孕的那一年，公司關閉了，工作沒有了，同時在生小孩前幾星期剛好發覺自己身體有一些狀況可能會有生命危險。那時候真的覺得人很渺小，原來生命中沒有事情是可以完全在人掌握之中。當時有一位主內的同事陪我禱告，我還記得那次聖靈充滿了我的心，讓我心裡感到平安，給我倚靠。後來兒子也順利出生，自始以後堅決相信我們的主是掌管我們的生命的救主，祂並能保守我們一切的心。每當遇到困難和感到憂慮時，我便會禱告及想起神的話語：「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了」馬太福音 6:34。

兒子半歲左右，我便帶他一起參加教會。牧師在崇拜的教導，讓我更認識神和神為我們預備的救恩。「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的不至滅亡，反得永生。」約翰福音 3:16。從兒子身上，我看到我們如何愛他，正如我們在天上的父如何愛我們一樣，無論怎樣，神都是這麼愛我們，包容及寬恕我們。

信主以後，不代表生活一切順利，沒有困難，但神都會陪伴我一起經歷每天的生活。

就像最近心臟有一些小問題，甚至醫生也找不到原因。有一次在崇拜的時候，剛好心臟又不舒服，我祈禱求主醫治我，賜我信心智慧和面對壓力，每天多與聖靈溝通及感謝讚美主，這兩個月的心臟不適的情況真的有所減少呢！

我感謝神，在我失意、痛苦及困惑時，祂拯救我，給我很多恩典。信主後我學懂饒恕、體諒及愛家人。神在我生命中常與我同在！

自幼因母親的緣故，一直跟她返佛堂，經堂到不同寺廟參拜，在心中一直相信這個世界有一位神。雖然有跟母親到佛堂，但心中仍時常擔驚受怕，而且我覺得那些佛跟自己距離好遠，沒有什麼關係。

直到中五的時候，在街上有基督徒向我傳福音，介紹主耶穌給我認識，初初抱著好奇心態返教會，當我認識耶穌，嘗試向祂祈禱，祂真的應允了我祈求，更預備比我所求更好，我覺得這位神是很真，比其他所謂的「神佛」更信實，讓我想更了解祂。

自我認識耶穌後，我內心充滿平安，不再經常擔驚受怕，因為我覺得神與我距離好近，我出入有祂保護。而且認識神後，我最大的改變就是讓我學懂「愛」，從以前只會自私自利，不停埋怨，嫉妒身邊的人，學懂怎樣去付出，學懂怎樣愛家人，愛身邊朋友，學懂怎樣看別人比自己強，努力學習謙卑。

我覺得自己承認主耶穌成為我人生的主，就是一生的轉捩點，一生充滿神的恩惠慈愛。神為愛祂的人所預備的是眼睛沒有見過，耳朵沒有聽過，人心也沒有想過的。我已經在我的學業，工作，婚姻，經歷到神的厚恩。感謝神！希望你也跟我一樣，認識主耶穌，經歷神為預備的豐厚恩典。

我是 2017 年 9 月 18 日才決志信主的，你問我信主其實信的是什麼，大概是相信造物主吧！對我而言，基督教不算陌生，只要你上網查一查維基大概也會有個譜，過往的我的價值觀說是反社會也不為過，因為由我懂事以來，一直就有著所謂的「知識」不過是人地說給你聽，一代傳一代罷了，知識是什麼？除了讓我們在爭取社會地位或好職業外，大概也沒什麼太大的生活用途，所以很快便有著加入政治團體為社會做點事的念頭，說來慚愧，最後除了留下一些不堪回首的分裂，人與人之間的出賣，價值觀之扭曲，好像也沒什麼好留低，而這卻是繼續書之外佔據了我大部份的人生。

由返教會到信主大概都經過了好幾年的恆常小組生活和返教會崇拜聽道，但一開始上帝播在我心目中的種子卻是我第一份工作的一位主管給我的，時間要回到 2009 年 12 月，還記得當晚是我公司的部門經理結婚大喜日子，當時的

我還年輕，面對別的部門經理拿著紅酒過來乾杯飲勝，在愛面子，愛關係的前題，一不留神喝過量，竟然在婚宴中醉酒鬧事，而醉酒後的我大概也失去了意識，到了第二天醒來，已經在酒店中過了一晚，當時就好像電影「醉爆伴郎團」一樣，不斷的打電話尋找失去了的記憶，而當中令我感動的就是我當時的審計主管（現在已投身教會全職侍奉的一甄偉濠傳道）就是我的播種人，原來我當時除了喝醉鬧事外，還不停嘔吐，大部份的同事只覺得我噁心，污穢不堪，就只有他甚至怕我被自己的嘔吐物浸過自己的臉，用力的把我搬開和托住我，而我則仍繼續不斷嘔吐在他身上，同事還告訴我，即便如此，甄偉濠先生仍只關顧把我送到那裡安全，從那天起，我切實的感受得到像神的人是怎樣，我也開始了學習聖經，並踏上追求神的道路。

我返沙田堂是由我現在的太太帶我返的，不經不覺已經返了有四年的日子，亦在區牧的帶領下決志信主，但回想起神早在我2009年時已播下種子，當我相信主耶穌基督之後，我就有平安在心中，以前懼怕黑暗，現在不怕了，因為知道有主耶穌基督常與我同在；以前自我形象偏低，現在卻因耶穌基督看我為獨特的、寶貴的，我的價值，不再在於人們的看法，主使我心靈常常喜樂滿足，亦令我在屬靈操練（靈修、讀經和祈禱）更加認識我自己，到了今天，雖然我仍是一個不折不扣的罪人，但神仍然用我在小組發揮作用，我與神的關係，就這樣一點一滴的建立起來，神就在我的生活中。我相信這只是信仰的起始點，我的生命仍有許多地方需要神的更新，明白祂對我人生的旨意，跟隨主，作主的門徒。

沙綠區

譚錫樑

因我讀的小學是基督教學校的緣故，我從小便聽過耶穌的故事，之後我和一些好朋友一起參加教會的補習班和團契。升上中學後，就愈來愈少參與團契。

中二的時候，我的電腦壞了，我便祈禱求神讓電腦能正常運作，結果祈禱得應允。我就這樣相信了上帝，這只是認識神的開始，後來我受到老師的邀請而參加沙田堂的小組聚會。在小組裏，我慢慢認識上帝，學習透過祈禱、靈修親近神，又透過祈禱把重擔交上，求神帶領。

大專時期，我了解到自己從小的自卑感是源於二家姐和三家姐的學業成績自幼便名列前茅，反而自己一直都成績平平。加上，自己在其他方面（如運動、音樂等）也毫不突出，因此，我很少受到父母和老師等的讚賞，總覺得自己一無是處。那時候，我求神幫助我除去自卑感，讓我真正明白自己的價值不在於自己的能力和別人的肯定，而是在於上帝。上帝不需要我們做些甚麼，也不看重我們的能力，他從一開始便愛了我們。我深信我是神所愛，所創造的兒子，這身分是永不改變。我的自卑感不是因一次的祈禱就被除去，但當每次自卑感作祟時，聖靈就提醒我抓緊神所賜的身分。漸漸地，我自卑感作祟的情況也愈來愈少。

我感謝神，讓我認識祂，找回神所賜的身分和價值。因此，我願意用生命回應神的愛，用生命為主作工。當我大學畢業後，仍未知道自己的工作方向。那時，我回想起自己的經歷和性格，便萌生了當老師的心志，期望以神的愛來建立學生的生命。然而，礙於自己的背景（大學主修的科目和成績），要成為老師並非易事。我就求告神，若神允許，就為我開路。結果，神一步一步地為我開路：

1. 銜接學位得到香港學術及職業資歷評審局的認可；
 2. 在教育文憑（兼讀制）截止申請前，找到了一份教學助理的工作；
 3. 認為在教育文憑面試中表現一般，但竟被獲取錄；
 4. 在教育文憑課程中取得優異的成績；
 5. 寄出了百多封求職信（大部分是自薦信），最後神給予我工作
- 在神的帶領下，我終於成為老師。

上年，我因與學校的理念有差異及工作地點距離家太遠的關係，決定來年不與校方續約（當時我未找到新工作，但不想「騎牛搵馬」）。校長有作出挽留，而身邊的同事也紛紛建議我先續約，再找工作，所以令我也懷疑自己的決定是否正確。那時，我女朋友提醒我，若是神的帶領，祂會為我預備新的工作。所以，最後我還是決定不續約。神的工作很奇妙，不久後，就有一間我理想中的學校聘請了我。

這幾年的經歷，讓我看見神的恩典和同在，叫我知道一切也出於神，願意

沙奮區

李嘉萌

未信主前，我是個頗悲觀的人，凡事只留意最差的一面：這次英文考試又一定不合格了、我沒有份入讀大學了、妹妹讀書又叻、成績又厲害、我真沒用；媽媽一定愛妹妹更多……「自我否定」是我小時候的童年標籤，感恩的是，在神的安排下，我小五便開始返沙田堂，認識主。小組中的成員每一個都又喪又癲。不！正面的說，他們每一個都樂觀、陽光。再加上不論是查經或是唱詩歌時都常常提及要喜樂，要對神有信心，要有盼望，久而久之，我的態度也有了翻天覆地的轉變。當你明白到生命中有這樣一位神，無時無刻都看護着你，保護着你，你還有甚麼理由不喜樂，不充滿盼望呢？

信主以後，學業和生活雖然不能稱得上是事事如意，但主卻是很願意帶領着我一步一步地跨過這些我以為的「難題」。去年暑假，爸爸患了癌症，面對突如其來的壞消息，我滿是徬徨和害怕。起初我每天都問自己：幾時夢醒？每次出入醫院，等出報告和醫生面談，總是需要雙倍甚至三倍的勇氣和堅強的力氣。雖然起初的日子過得混沌黑暗，但一股莫名的力量，使我縱然在幽暗中，心中仍有一絲平安和一絲的盼望。這從神而來的平安和盼望，驅使我做了一件信主十多年從未做過的事情：主動地把福音帶到思想守舊和傳統的爸爸面前！

今天我能有勇氣走到台上洗禮，是因為我相信主耶穌必定會領我跨過這一切，沒有原因，無法解釋。我就是相信主必會憐憫我一家，祂所賜下的恩典是夠我用的，並且有餘。藉着今日，我很想把這份白白得來恩典，想把這心中的平安，喜樂的泉源，永生的盼望告訴我的家人。同時想讓身邊更多的人，能從我身上看見主耶穌的保護。願一切榮耀都歸於主！

沙奮區

程懷善

一直以來，我都因能夠認識神而感恩。從小我就有很多機會接觸基督教這個信仰，而天父一直透過家庭和學校的環境讓我經歷到祂的看顧和帶領。我成長於一個基督教的家庭，父母都是基督徒。由小學到中學，我都離不開福音的氛圍。回想起決志信主的時候，當時的我只是一個四年級的小學生。還記得那次佈道會中，我舉手接受了耶穌的愛，承認祂成為我的救主。升上中學後，我

除了從聖經課中認識神，老師也不時會與我們分享信仰上的得著。此外，我也參加了學校團契，可以與弟兄姊妹一起讀經、彼此代禱，令我體會到信仰不單是個人的事，而是需要在群體中互相關心和支持。雖然我早在小學時期已經認識主耶穌，卻一直未有穩定的教會生活。直至讀大學時，認識到當時的同學，她帶我來到沙田堂。就這樣，我開始參加小組聚會和崇拜，一返便持續了四年，令我對這個信仰有更多深刻的體會。這也是我信仰中一個重要的歷程，讓我有機會與神建立更親密的關係。

以前的我性格被動，欠缺自信，很容易被外在環境所影響而感到緊張和擔憂。信主後的我並沒有經歷很大的轉變，但神透過身邊的人和事默默地改變我。很感恩在教會小組中有同路人互相扶持和鼓勵，一起分擔彼此的苦與樂。每次當我感到擔憂、無助時，神總會讓我體會到自己的不足，同時也經歷到祂的幫助和保守。有時候祂會用詩歌安慰我，有時候又會用聖經提醒我，就如哥林多後書十二章九節中提到：祂對我說：「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。」所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。

雖然我仍然有軟弱的時候，但因著神的恩典，我學習接納自己的不完美。在往後的日子，就算遇到多大的困難，我也不再懼怕，只要相信神的大能，依靠祂渡過困難。感謝神用豐厚的愛感動我，讓我以祂的愛去愛身邊的人。

沙奮區

嚴詠思

因為讀基督教小學的緣故，我從小就接觸到福音，我相信這世界有一位創造萬物的主宰，就一直相信祂。我一直是個乖乖女，生活也沒有太大的風浪，因此信主前後也沒有太大的改變。但從一路以來的成長，我發現信主不一定是一個轉捩點，而是一個開始，還有一生的路讓我再去慢慢經歷上帝。

相信主並沒有讓我生活風平浪靜，但卻讓我知道，無論在甚麼境況，神從不離棄我。記得到中五的時候，因為學業的關係，感到異常大的壓力，當我越想去靠自己，我便越感到無力，總是什麼都提不起勁，可說是徹底陷入谷底了，甚至連對自己的生命都感到厭惡，在這時候，神總會拉我一把，哪怕我只靠自己而忘記了神，神總不離棄我，叫我能夠撐住，理性上，祂告訴我：「生命是我給予你的，誰也不能拿去，包括你自己」；感性上，祂在聖經告訴我：「我

豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶，因為你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。」約書亞記 1:9。現在回想我的過去，無論多困難，神總是叫我捱得住，這讓我在每次的困境裏，都有着「總會捱得過」的希望，我知道在患難低谷裏，神必與我同行。

我一直想變得完美才洗禮，但我知道我不會是完美，永遠也不會，但在基督耶穌為我釘十字架的一刻，主已經赦免了我的罪。現在的我仍有很多軟弱的時候，但神總親自去醫治我，為我的油燈加油，叫我能夠發光發亮。感謝神祢為我預備，看我為寶貴的女兒，我立志一生緊緊跟隨祢！

沙奮區

紀翠玲

猶記得在小時候，記憶中沒有任何人向我傳福音，但不知為何總會覺得這個世界上一定有一位神。小學四年級時，我的班主任是位充滿愛心及教學熱誠的基督徒老師。她有沒有向我們講解過上帝，我早已忘記，但神奇的是，我竟然在這段時間裡明白了一個道理：人生中的困苦都是上帝的祝福。年紀小小的我很想更多認識神，下定決心要升讀一間基督教中學。

後來，上帝果然讓我順利入讀一間基督教中學，在校內的佈道會中，我被神的愛吸引，決志信主。當時只參加了查經班，仍未有教會生活。直至中四那年，一位同學帶我來到沙田堂，從此展開了信仰的新一頁。

一直以來，我都很渴望得到別人的認同和讚賞。在學校裡拼命的學習，希望得到老師和父母的讚賞，我以為這就是愛，只要努力，就會得到愛。然而，只依靠自己的力量真的很辛苦，當時的我亦不會找人幫忙或傾訴。是上帝的愛，讓我明白無論我是多麼的不濟，上帝依然會接納我，愛我。而上帝也藉著我一直以來的經歷告訴我，人的力量是多麼渺小，我們若非依靠祂，甚麼都不能做。

由信主至今日洗禮已逾十年有多，神的供應從沒有不足，在教會小組有一群弟兄姊妹可以同哭同笑，互相守望。感謝神在我讀大學的時候，讓我有機會參與大學裡的基督徒詩班，與來自不同教會的弟兄姊妹同心以音樂事奉。年歲漸長，人生的挑戰仍然繼續，自己有時仍會過份依靠自己，忘了上帝；內心對信仰的疑惑亦隨著知識的增長而愈來愈多。但是，我始終相信只有神的愛才能讓人滿足和平安。世間假若沒有愛，人與人之間的相處會是多麼恐怖！因著這份愛，讓我感到上帝對我們每個人來說並非遙不可及。今天，我立志跟從上帝，全心、全性、全意愛神，並且愛身邊的人如同愛自己一樣。

「人心籌算自己的道路；惟耶和華指引他的腳步。」箴言 16:9

我是一個很喜歡思辯的人，一個把勝出辯論放在首位的人。在日常生活中也很喜歡挑戰別人，找出邏輯謬誤，以擊倒別人為樂。何解，我會被上帝和基督所吸引？何解，我會在教會「生存」過來？

這就要由小時候說起，從小認識我的人都知道我很怕鬼，對於黑暗有種無名的恐懼，看完恐怖片也會幾天睡不著，更試過因閱讀一本關於香港命案的書本，以致半年以來也只能斷斷續續的睡覺。那時候的我，內心沒有平安二字。幸運的是小學是在一間基督教學校讀書，發現祈禱竟能使我那種緊張的心情平伏下來。雖然如此，但自己並沒有因為這樣而信耶穌，因為我根本不認識祂是誰。

一切的轉捩點就在中一，當時，我在一間基督教學校讀書，某天中午，和一位同學吃過午飯，二人便在新學校走走逛逛，當日正是學校福音週完結的後一天，我和那同學都是班中少數沒有在福音週決志的同學。那時我校的中一大部分同學都會在福音週被上帝感動，但我這個人比較心硬，也不喜歡人云亦云，所以大部分同學決志我也不去。但上帝並沒有因此而離棄我，就在那中午，我就決志了。因為我跟同學很想去學校的一個花園，就問了當時的副校長葉太，她帶我們到那個花園，便問我們有沒有在崇拜決志？我們皆說沒有，並道出我們心中的疑問，很快副校便消除了我們的懷疑，幫我們祈禱。我們在短短的十數分鐘便決志了。

自此之後，我便有時到學校團契聚會去唱唱歌，查查經，內心是舒服的。但我那時並不滿足這樣的聚會，我所追求的是知識上認識信仰，所以之後便沒有去了。直到中四，有一個星期六，有朋友跟我說星期六學校教會有聚會，我便前去打發一下時間，自此就有返教會的習慣。在教會，我依然一貫好辯性格，經常挑戰導師的觀點，可幸的是，我有同伴，就是一位我認識了十數年的弟兄。我和這位弟兄是導師們的「心頭大石」（可能當時是深仇大恨，說笑）。導師們對我們其實很好，不厭其煩解答我們的問題，也提醒我們不只要用「腦」去認識上帝，也要用心去認識。那時的我並不明白，直到中五的暑假，在教會的一個精兵訓練，那次真是感受到好深刻的愛，有一種被聖靈充滿的感覺，很平安！這平安夠我用，特別在中五要離開原校的時候。回想過來，不是信仰我豈能如此平安走到新學校去？坦白說，我真是沒有徬徨的感覺，因為教會的弟兄姊妹們一早已為我們準備十足，十分照料。

到了中六，為的就是入大學，所以每天也十分勤奮準備功課，彷彿天天也沒有夠用的時間，可是，那兩年的日子，我並沒有停止聚會，其實，我最喜歡的就是每星期回到教會去充充電。因為在繁忙的學習裡，教會就好像一個避風港，把我煩躁的內心也靜止下來。兩年後，出乎意外，成績比我心目中好，可以去到香港大學就讀，更可以自由選擇主修，所以我去讀我最喜歡的哲學，另修地理作找教師工作之用。

適逢當時我最喜歡的牧師和教會有衝突，教會當時馬上分裂。加上大學哲學的訓練，弟兄姊妹的嫌隙，那時我覺得教會是個落後的地方，所以便再沒有定期回去了。直率的性格和火爆的脾氣，在大學也是得罪人多，稱呼人少，更因為上莊的問題和同學弄得關係惡劣，差點就得了驚恐症，驚得連學校也不敢回去，怕與同學見面。可是，上帝沒有離棄我，在我最低落的時候，他讓我進到基督徒詩班去，這也是我人生的另一個轉變。其實我不懂唱歌的，只是我喜歡唱，但詩班沒嫌棄我，讓我由零開始學習，最重要的是詩班令我懂得用「心」欣賞聖樂的美妙和口唱心和的態度，不要只用「腦」去處理問題。

在畢業後的多年，無論工作和感情，上帝都帶著我一起，因為「行程縱有困難，毋需驚慌，上帝恩典豐足，難關一一衝破！」這是當年在詩班一句很深感受的歌詞。沒有上帝作最後的後盾，人的確可以被世界的壓力所打倒。眼見身邊一位摯友因工作和社會地位的壓力而導致有抑鬱症，我頓時明白要真心依靠上帝才可以得真正的自由！

最後，容我以一個我有深刻感受的比喻作結束。

請問你會相信人已經登陸月球嗎？若果你信，你見過那位太空人嗎？你親眼目睹火箭升空嗎？你見到那太空人踏上月球嗎？若果沒有，為何你信？這就是信心的跳躍。

同樣地，憑著信心的跳躍，雖然我沒有親眼見過上帝，但藉著祂所造之的一切和祂的話語，我相信祂是我們的主！我們的拯救！也成了我們的幫助！

沙少區

胡喬茵

小時候，我覺得這個世界很不公平，因為我有遺傳性近視，剛出生已經「輸在起跑線上」。父母從小就灌輸我「若果你不好好保護好雙眼，你將來就會雙目失明了！」，所以我一直都很緊繃，擔心自己一不小心就失明。我小學一年級開始戴上笨重的眼鏡，因著這點跟其他人的不同，我總覺得自己比別人差一

點點。小時候的我很害羞，不敢跟人對視對話，我不希望別人看見這個不美的自己。我看自己世界也很灰暗，很悲觀，常常覺得自己是最可憐的人，總是不能真正的快樂起來。

感恩的是，我自小學開始便在基督教學校就讀。我一直都知道「上帝」、「信望愛」、「十字架」，不過我不知道到底跟我有甚麼關係。直至小學六年級的福音營中，導師跟我一對一的對話，是在營中一個足球場的觀眾席。導師跟我所說的一番話，直至現在仍然刻骨銘心。

「我們就仿如球場上的足球，好像很自由地在場中滾動，很無拘無束。但是足球其實很身不由己的，它不能夠單靠自己的能力去滾動，更不能隨心所欲地到達自己心所想的地方，足球需要足球員，掌控它的方向和力度，才能到達目的地，而足球能夠看到的世界自以為很大，其實足球員才是真正的綜觀全場，而足球員正是很了解熟識你的上帝。」

導師的話好像一下子敲醒我，我介意自己好像比別人差，總想藉很多的事情去表明自己其實跟別人一樣都很好，但總是事與願違。今天上帝跟我說，我不需要再四處不斷勞碌去證明甚麼和得著別人的認同，我的一生都掌管在祂手中，我不必跟別人相比，因為愛我了解我的天父為我所預備的是最合適我。

自此之後，我上到中學，我的性情也一百八十度大變，整個人變得開朗，願意主動去接觸身邊人，變得容易喜樂和滿足。初中有斷斷續續地參加教會團契，之後輾轉來到沙田堂。可惜中六要應付公開試，所以有一段很長的時間缺乏了教會生活，放榜結果跟自己預期的稍差一點，不能進入自己最渴望的學科和大學。

當時回到教會的時候，有一句經文提醒我「我們都如羊走迷；各人偏行己路；耶和華使我們眾人的罪孽都歸在他身上。」以賽亞書 53:6，我們都總會習慣性為自己去計劃，認為是最好的方向和方法，但是我們不願意放手，將我們根本不能掌控的生命主權交回給上帝。「天怎樣高過地，照樣，我的道路高過你們的道路；我的意念高過你們的意念。」（以賽亞書 55:9）從那時開始，我學習跟隨上帝的腳步，學習天父的愛，被上帝的恩典包圍著我，更決心將上帝的說話，聖經所說的，切切實實地行出來。祝福大家都能在上帝當中得著那份永生的禮物，活在上帝所賜的平安喜樂中。