

常在主裡 – Me Time、His Time

總幹事胡樂文牧師

「我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做甚麼。」(約15:5)

最近在一聚會中，聽到有人說：「我不能長期陪伴著我的配偶。試想想，我日間已經忙於工作，晚上歸家後又陪著他，一個禮拜下來，根本就沒有個人的時間，無論如何總要有專留給自己的時間吧！我是要有“Me time”(個人自主時間)才可以的。」

很實在的，在忙碌的都市生活中，“Me time”(私人時間)彷彿成為現代人的心靈綠洲。在這講求“Me time”的世代，我們也常被提醒要留時間給自己，休息、充電、享受生活。

誠然，神要求我們有安息：「你們要休息，要知道我是神！」(詩46:10)但這不是單純的放鬆，而是刻意停下來，專注於神，並進入祂的同在裡。當我們願意把“Me time”轉化為“His time”，便能在安靜中聽見祂的聲音、得著力量、享受祂的同在。

反過來說，若我們只把時間據為己有，忽略了與主相處的時間，那麼“Me time”很快就會變成自我中心的時間。我們若只渴望在“Me time”裡追劇、滑手機、放空或運動，試圖透過「據為己有」的心態來修復耗損的靈魂，其實是行不通的。

耶穌說：「你們要常在我裡面，我也常在你們裡面。」(約15:4)事實上，「常在我裡面」(包括類似詞句如「我也常在你們裡面」或「常在我的愛裡」)在約翰福音第15章中，依據不同的神學統計與經文範圍，總共出現10至12次。此核心詞彙在第4至第10節密集反覆強調。「常在」一詞在約翰福音15章4-10節中更以多種形式(如「常在我裡面」、「常在我的愛裡」)密集出現，強調著與主連結的關係。當中核心經文包括：

第4-7節：強調「常在我裡面 / 常在你們裡面」的比喻 (共約7次)；

第9-10節：強調「常在我的愛裡」與遵守命令的關係 (共約3次)。

(接下頁)

「常在主裡」實在是神給我們的命令。但若我們的時間表排滿了各種自我滿足的活動，卻沒有預留空間給神，哪又如何做到「常在主裡」呢？所以，若真要保守自己能常在主裡，關鍵就不在於我們有多少“Me time”，而是我們是否願意把這些“Me time”邀請神介入。

神是時間的主

我們習慣將時間視為私有財產，深怕一旦分給神，自己的時間就好像變少了，生活變緊湊了，這是一種屬世的執著。事實上，神是時間的主，當我們願意將時間的主權交還給祂，將“Me time”轉化為“His time”——一段安靜讀經、思考經文、誠實禱告，甚至只是在忙碌中有一個單單思想祂的時刻——我們會驚奇地發現，靈魂得著安息，並非來自於無所事事的放鬆，而是來自於與源頭的連結。所以，如果真要保守自己常在主裡，就要放開緊握的“Me time”（我的時間），學習將時間獻給神，以祂為我們時間的中心，並單純地與祂相處。這樣的奉獻會讓我們的生命更深扎根於祂的愛裡，並在日常生活中活出常在主裡的見證。

下次當你想著要為自己設置“Me time”的時候，可嘗試問問自己：「這是我單方面的 Me time，還是邀請主介入同在的 His time？」

將時間奉獻給神，不是失去，而是找回真正的安息與能力。在那裡，你將發現自己正穩妥地住在主裡，不再飄搖。

穆宣與神的時間

神的宣教使命（*Missio Dei*）是從神而來、神作主導的，是屬於神的，我們只是被召參與祂要成就的心意。在穆宣服事上，有時我們可能會因人的過度著緊，急有所成而取代神作主導。若沒有好好等候神，就難以讓神介入；反之，當我們願意放下人的主導，全心全意仰望主，神就親自在人心作工，超乎我們的意料。因為真正成就宣教的是神自己，我們要等候祂的時間（His time），好能隨時跟神配合。

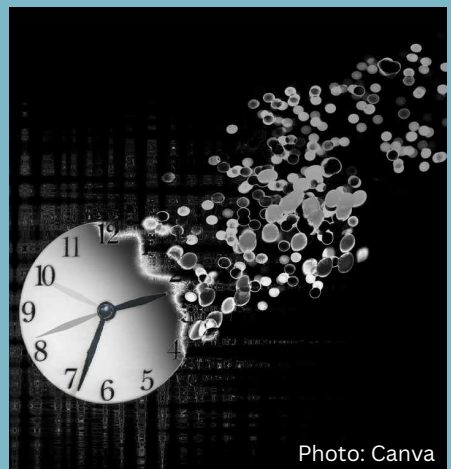


Photo: Canva



(852) 2866 3655



(852) 5781 0362



info@hkfl.org.hk

記念同工7-8月領會

- 崇拜／差傳聚會：香港華僑長老會、中國佈道會大埔迦南堂、中華基督教會富善懷遵堂、元福靈糧堂、基督教信心堂土瓜灣堂、竹園浸信會、宣道會杏花邨堂、中華基督教會錦江紀念禮拜堂、西區浸信教會、迦密山堂、信望愛福音會筲箕灣堂、青衣平安福音堂、牛頭角潮人生命堂、香港仔浸信會、中華傳道會盛福堂
- 課程、祈禱會、專題分享：港澳信義會仁愛堂、基督教牧恩堂、中華基督教會英華堂、基督教滙基堂、生命河浸信會、沙田浸信會、彩坪浸信會、中華宣道會上水堂

人事動向

- 魯傳道於6月底加入差會，出任事工主任，參與穆宣的教育及動員。求神使用他的服事，推動眾堂會和肢體參與穆宣。

財政報告

2026年1-12月經常費預算：

HK\$3,989,000

1-5月收到奉獻：\$1,795,800

全年尚欠：（HK\$2,193,200）

感謝主，上半年差會收到幾個一次性特別奉獻，以及肢體因報稅安排而趕快完成奉獻，因而收入多了。盼望下半年，弟兄姊妹繼續以恆常奉獻支持差會，好讓穆宣事工得以開展，20億穆民能早日聽聞福音！

網上奉獻

轉數快

HONG KONG
FRONTLINE LIMITED
FPS ID: 116783572

PayMe



✿ 奉獻後，
請把成功過數之頁面截圖
WhatsApp或電郵至本會，
並附上個人資料以及擬支持的項目 ✿

支票

抬頭
「香港前綫福音有限公司」
或「Hong Kong Frontline
Limited」

入數

滙豐銀行：
741-840623-838

自動轉賬

請到本會網站
下載有關表格
查詢：Wendy Ng

月禱會

每月第三個星期一
晚上7:30-9:15

7月20日

東南亞及西非宣教士分享

8月17日

本地宣教團隊分享



宣教士消息

紀念北非、東亞及中東宣教士

北非宣教士**慕家姊妹**在工場時感到劇烈頭痛，由於身體不適，感到十分疲累，所以於5月回港到公立醫院做全面的身體檢查，發現腦內有兩個血管的毛病，半年後再評估病情。慕家現在朋友家裡休養，記念公立醫院跟進治療，她有充足休息，能調養身體。

東亞宣教士**棕櫚先生**等候了六年多時間，終於5月在公立醫院接受雙膝關節置換手術，感恩手術過程很順利。祈求他的雙腳早日復原，行動自如。**棕櫚太太**的心臟問題仍待8月復診才能診斷，未知是否須要做手術；感恩現在她的身體狀況良好，沒有初期的不適。

中東宣教士**小麥姊妹**回港述職，復診時，醫生診斷她要做婦科手術。感恩神讓她及早發現身體毛病，並於6月順利做了手術。此外，教會找到地方給她暫住兩個月，神亦預備了照顧她的肢體。祈求她的心裡常存主賜的平安，早日痊癒，身體調養得好。

宣教心視野公開課程

日期：8月31日至12月21日（一）

時間：晚上7:30-10:00

地點：恩福中心（九龍長沙灣道789號）

學費：\$2,000，另材料費\$600

早鳥優惠：\$1,800（7月31日或之前報名）

旁聽生：\$1,500（不需交功課）

主辦或協辦單位推薦學員：\$1,000（需機構認證）

截止報名：8月24日或額滿即止

查詢：68254268 (WhatsApp /Signal)

宣教士動態

西非**小美夫婦**已於6月回港。他們留港六個月，一方面述職，同時協助差會動員和招募宣教士。隊員**亞苗弟兄**已回港，述職、休假並且籌備婚禮，計劃婚後留港大約一年就返回工場。

西非**看星夫婦**於6月回港休假。

東非**曦雪姊妹**回港述職和檢查身體，6月底復診後，才定何時返回工場。

風鈴姊妹於7月初重返東南亞工場，並借調往另一個宣教團隊；東南亞**愛麗絲姊妹**正在安息年假中，預算暑假到美國教會述職和分享異象。

高低音太太的媽媽心臟手術後正在康復；**高低音夫婦**正等候家傭來照顧媽媽，同時預備申請返回工場的簽證，盼望於年底可以返回東南亞工場。

東南亞**新天地家庭**於6月回港述職。

甘霖姊妹回港述職後，於7月返回東亞工場。



宣教心視野 PERSPECTIVES COURSE

宣道會香港宣道中心主辦 | 宣道會香港宣道中心協辦 | 宣道會香港宣道中心協辦 | 宣道會香港宣道中心協辦

2026年公開課程
31/8-21/12/2026 (一) 18/10晚22/11輪講
19:30-22:00

