



齡靈樂長者組的故事

聖安德烈堂長者事工

事工概覽

我們的使命與願景

聖安德烈長者事工成立於2018年，旨在服事聖安德烈會友中尚未信主的家人。

在粵語環境中，我們分享福音、教導聖經，藉著基督的愛建立一個堅固且彼此支持的群體，並與神同行，共度晚年歲月。

我們的核心價值

信仰、盼望與社群

我們致力於透過聖經教導培養深厚的信仰，為步入晚年生活的人們點燃心中的希望，並建立一個溫暖的教會群體，確保無人被遺忘。自2018年以來，這個願景已在我們的長者群體中化作見證上帝信實的真實事蹟。

我們的誕生故事 (2018)

這項事工始於2018年。當時，有幾位會友經常帶年邁的父母參加英語崇拜，儘管老人家並不懂英語。神在黃太(Juliana)心中放下了一個感動，要她去接觸這些長者。然而，當時她正考慮從聖安德烈堂退休，結束長達33年的服事。她擔心這項事工可能無法持續，若在開展新事工後隨即離開，似乎不太負責任。經過數月的禱告與諮詢，她決定接受挑戰，開展這項長者事工。她曾告訴神，如果祂因這事工不合祂的心意而未能發展，她也願意接受。

2018年5月，黃太 (Juliana) 與黃生 (Peter) 帶領了首期粵語「長者啟發課程」，在信心與團契的氛圍中匯聚了8位參與者，並有幾位志願者前來協助。這樸實的開端，為日後「齡靈樂長者事工」的建立奠定了基礎。

首期課程結束時，兩位長者接受洗禮，標誌著一段非凡旅程的開啟——這是一段植根於社群情誼、靈命成長以及長者間彼此分享神之愛的旅程。



2018年5月首屆啟發課程

首次聖景演出



事工增長與影響力

聖安德烈堂長者事工 2018 – 現今

 至今舉辦了**14**屆長者啟發課程

 **120+** 人曾經參予

 **47** 人接受洗禮

我們的群體 數據概覽

信仰與團契的傳承

 **6** 位至愛組員被主接到天家

 **14** 位導師忠心服侍

 **45** 位組員恆常參與，在信心、盼望與團體生活中共同
成長

齡靈樂組員 的見證

從「齡靈樂」成員的敘述中，蘊含著關於生命蛻變、堅韌毅力與恩典滿溢的故事。在接下來的篇幅裡，您將聽到涵蓋四大主題的見證：信仰成長、醫治與復原、家庭與傳承，以及社群團契。每一個故事，都見證了自2018年以來，上帝在這些長者生命中所彰顯的信實。

確實是充滿意義的一生。

「齡靈樂是一個能讓我與主內弟兄姊妹攜手同行、活出真正有意義人生的地方。」

(德傳 David, 90, 齡靈樂創辦人之一)

「我相信因為有耶穌在我生命中，我的生命才真正有意義。我天生性格脆弱、缺乏信心，常感到膽怯，並覺得自己不如別人。然而，因著上帝的恩典，耶穌幫助我克服了這些掙扎。祂賜給我力量去追求自己的事業，讓我能去關心，和愛護他人。在信主的過程中，我也曾有過困惑和迷茫的時刻，但每當我禱告，祂總會回應我的呼求，常帶來安慰，並指引我度過難關！因為祂，我的生命充滿了喜樂與平安。」

現在我是齡靈樂的一份子，在這裡我感受到愛與支持。我仍在學習如何依靠並順服祂。我祈求我的餘生能按照祂的方式，活得精彩璀璨。」

(芝濂 Celine, 77, 2021年加入齡靈樂)



組員到梅窩探訪



已故組員 - 在受洗6星期後被接到天家

個人蛻變與心態開放

「我是一個比較自我、不太關心別人事的人！然而，自從參加啟發課程同齡靈樂，及受洗之後，我發現自己的行為有些改變(聖靈工作)，我開始更加留意/關心周遭的人和事物，也更願意聆聽他人的心聲。」

(明哥，76，2023年參加啟發課程並加入齡靈樂)

按照耶穌的標準生活

「齡靈樂是幫我認識耶穌，並學習祂事蹟的地方！正因如此，無論我做任何事，都會把祂的標準當作自己的指引。」

(Frankie，80，2019年參加啟發課程並加入齡靈樂)

我的信仰藉著洗禮建立在祂身上

「我和上帝有著非常親密的關係。每逢遇到什麼情況，我總是先向祂禱告，好讓祂助我思緒清晰、不再有壓力！憂慮對我來說已不再是個問題。我真心想強調的一點，受洗是一個關鍵的步驟，我們應該嚴肅地看待它，因為領洗之後，我確實知道我是耶穌的寶貴女兒之一！」

(文娟，79，2025年加入齡靈樂)

齡靈樂裡建立的社群感與相互理解

「在齡靈樂裡面，我感覺就像一個大家庭。我們分享彼此的生活，並從上帝的角度和眼界來看待事物。對於我不太明白的事，我們可以自由地討論和提問，這真的很棒。齡靈樂是我們每個主日聚在一起的絕佳好去處。」

(Doris, 72，2023年參加啟發課程並加入齡靈樂)

透過祈禱獲得平安與信心

「我們信靠耶穌的一個簡單原因，就是祂帶給我們內心深處的平安。我們養成了日夜禱告的習慣。就算有不理想的事情發生時，我們不再感到焦慮或緊張，因為我們知道我們的上帝會保護、看顧並引領我們。有了耶穌在我們心中，我們便可以活得輕省！」

(根叔，89、寶姨，82，2025年參加啟發課程並加入齡靈樂)

克服孤獨與改善健康

「自從加入上帝的家庭後，儘管丈夫毫無預警地離開，我也覺得不那孤單了。我發覺自己變得更加開朗，身體狀況也好些，藥物也可以少吃些了！在加入齡靈樂後，這些積極的轉變變得更加明顯。感謝讚美主！」

(Theresa, 80，2024年加入齡靈樂)

當我絕望時， 上帝向我伸出了援手

「我身邊的大多數朋友都是基督徒，但他們的行為並不怎麼令人認同，所以我選擇不跟隨他們的腳步。後來在一次偶然的機會下，我遇到齡靈樂其中的一位組長阿Ling，當時我先生過身不久，感覺孤單。她邀請我來教會，這就是我加入基督旅程的起點！之後，我感受到是上帝是在藉著阿Ling向我伸展祂的愛。」

(華姐，75，2023年參加啟發課程並加入齡靈樂)

重回正軌...

「其實我還在求學階段時就信了上帝，但我當時想先探索這個世界、體驗不同的事物。但隨著年齡增長並經歷了那些人生閱歷後，我意識到現在是與耶穌重新建立關係的正確時機。我想讓祂引領我，幫助我找到人生正確的方向。」

(Priscilla, 71，2025年參加啟發課程並加入齡靈樂)



我的信仰就是這樣開始

「早年曾接觸基督教信仰，參加了啟發課程及之後的齡靈樂，對認識信仰很有幫助，重新提醒聖經對生活的幫助，所提的規範，對平日生活是很有益處的，所以每星期都會和太太一起參加齡靈樂的聚會，繼續認識及進深了解信仰！」

(William, 2025年參加啟發課程並加入齡靈樂)

「參加啟發課程及齡靈樂，是初次開始認識基督教信仰！十分欣賞帶領的導師們，他們十分熱心！認識道理後，對自己很有幫助，尤其在管理個人的情緒上！齡靈樂的教導對自己很有益處！」

(Grace, 2025年參加啟發課程並加入齡靈樂)

我想要全心全意地跟隨祂

「以前未認識基督教信仰，一直覺得若果要信，就要全心去信，不是要求神賜福！自從參加了啟發課程及齡靈樂後，開始更認識基督教信仰，會抽時間看聖經，透過齡靈樂的教導，更清楚怎樣全心信靠神！會考慮接受洗禮作為起點！」

(龍哥, 2025年參加啟發課程並加入齡靈樂)

現在能和先生一起去教堂，我感到非常感恩

「由年輕的時候已信主！在困難的時候信仰真的可以幫到手，透過祈禱及聖經得到實質的指引！感謝神賜給我的配偶，他十分支持我！雖然他未認識神，但沒有反對我信主！過去經歷神十分真實，祂給予我信心去克服很多困難，有時甚至經歷神蹟，深刻體會神的供應及幫助！感恩丈夫同我一齊參加啟發課程，並恆常參加齡靈樂。」

(Doris, 2025年參加啟發課程並加入齡靈樂)

耶穌使我得自由！

「因為孫兒的鼓勵及支持，我和太太參加了啟發課程，幫助我們一起認識耶穌，明白救恩，透過接受洗禮成為基督徒，脫離過去的罪！現在每星期日都到教會齡靈樂！心靈得到安慰，齡靈樂的教導也能夠實在地應用到生活中！」

(兆華，82，2025年參加啟發課程並加入齡靈樂)

「我在未信主之前，對很多事情都感到疑惑，而且很容易發脾氣。但在信主之後，我常常覺得在腦海中有天父給我的提醒，甚至有時我想發脾氣，腦裏的提醒說：「天父不喜歡你這樣做。」因此，我漸漸學會把各樣事情求問天父。若主覺得「不好」、「不對」，我便求主啟發我，求主引導我解決問題。我感到自己最明顯的改變，就是「不再亂發脾氣」；就算是對方錯，我學會忍耐，因為我知道，不沉住氣，發脾氣，這些反應不單只會破壞關係，更重要是「天父不喜歡我這樣做。」

(月華，74，2025年參加啟發課程並加入齡靈樂)

耶穌照亮了我的生命

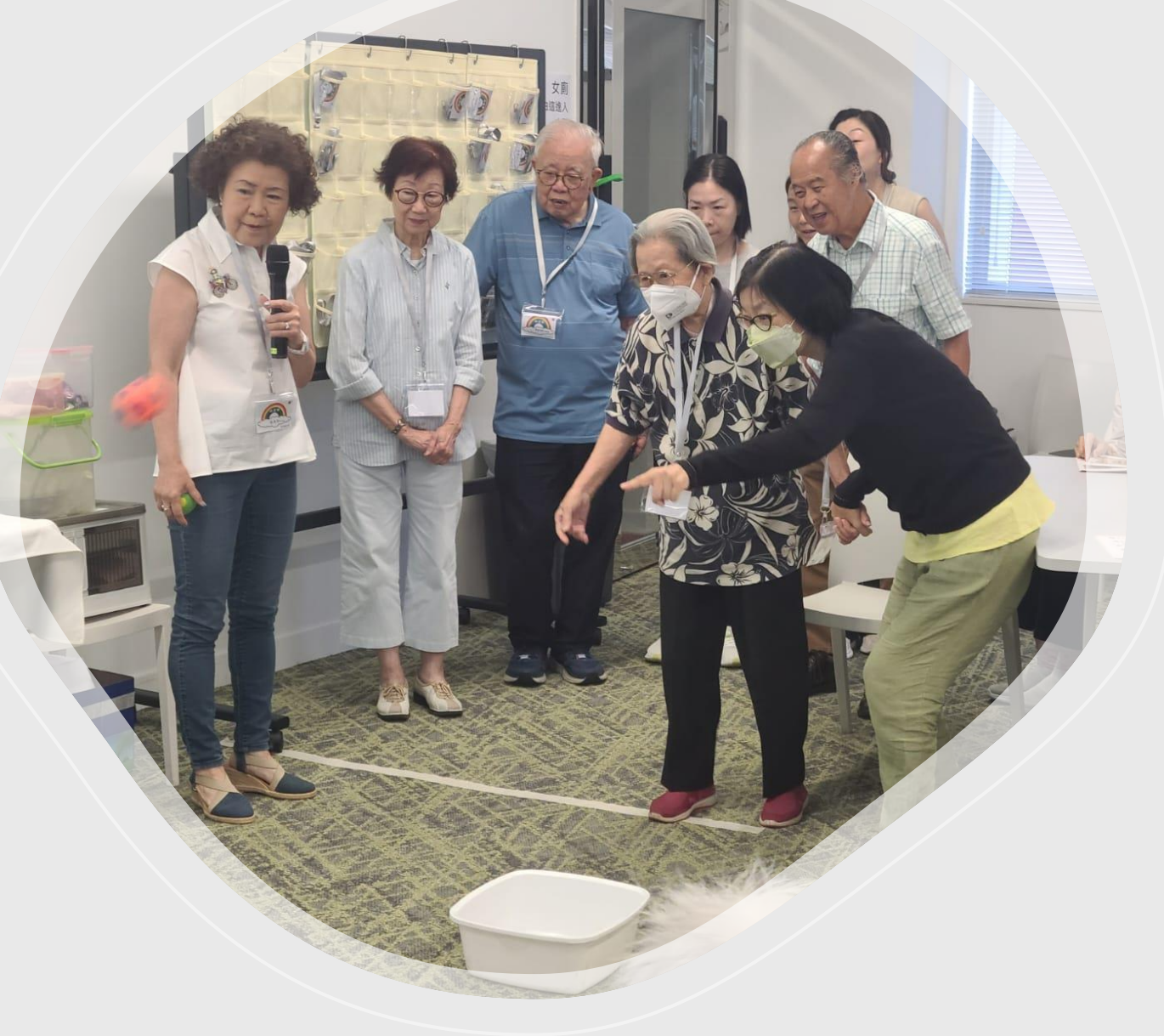
「我以前唔信任何神，只係信自己。但唔知點解，喺我內心深處，總係覺得某個地方係有神嘅。之後，機會嚟啦，我加入咗聖安德烈堂嘅 啟發課程同齡靈樂，開始學習同認識我哋嘅神 -- 嗰位獨一無二嘅真神。因為有佢，我唔再身處黑暗之中。我終於尋求到自己人生嘅真正意義。」

(施姐，82, 2019年參加啟發課程並加入齡靈樂)

我因祂的恩典，奇蹟地得了醫治！

「自從信耶穌後，體會聖經的真理很實在！親身經歷耶穌賜下力量和幫助，在中風後在星期二查經後活動時，可以嘗試重新打乒乓球，實在體會神的醫治大能！為新的每一天感恩！神的供應十分充足！很開心能見到弟兄姊妹及親人！參加齡靈樂十分舒服開心，若果返不到來，會覺得很失落！」

(勛姐，82, 2019年參加啟發課程並加入齡靈樂)



「參加教會齡靈樂之後讓我感到很舒服。從前的我，覺得自己年紀大，而且所知有限，再加上丈夫已離世一段時間，便把很多事情擱在心裏。但參加教會齡靈樂之後，我學會禱告。**在禱告裏，我可以把放在心裏的孤單感，心底的說話，在禱告中一一跟主耶穌訴說**，我感到很安樂，很舒服。」

(Lily, 94, 2019年參加啟發課程並加入齡靈樂)

「我感謝耶穌讓我接受洗禮歸入教會，因為**信耶穌之後，我感到毫無壓力，整個人好輕鬆。**

未認識主耶穌前，我要依從奶奶拜神。在拜神的過程中，要顧及很多禮節，又要燃點香燭，同時又要小心處理火種，很麻煩，而且深恐有做得不夠好，心理負擔很重；特別是在過年時節，奶奶滿有要求，擔心做不好令奶奶不高興，又擔心為家庭帶來不吉利。但信了主耶穌後，我便不需要做這些過時過節的種種禮節，省卻了不少麻煩，更不用張羅買香燭拜神，無人再迫我做這些事情，沒有壓力，讓我感到很輕鬆，我不會再回頭。感謝主！」

(芳姐, 86, 2020年參加啟發課程並加入齡靈樂)

「為每一天感恩，包括可以有健康去田家炳中心，得到照顧及經歷每天的歡笑及生活！**可以在星期日返回齡靈樂 是生活不可缺少的一部份**：體會耶穌的話是信實的！每天都是神所賜！見到女兒和大家一起，心裏感到十分充實。」

(碧玉，91, 2022年參加啟發課程並加入齡靈樂)

「哥哥過去30多年，一直向我傳福音，在加拿大時，也參加過教會，經驗也十分好，但當時因為自己生活忙碌及喜歡玩樂，沒有恆常參加教會！曾經有一個很特別的經驗：就是夢見耶穌為自己蓋上被鋪，感覺十分溫暖。當回到香港就尋找教會，經兒子介紹，參加了啟發課程及齡靈樂，**現在藉着相信耶穌，可以放下執着，全心跟隨主！**」

(Anna, 78, 2018年參加啟發課程並加入齡靈樂)

「我是在非常傳統的習俗和敬拜祖先及眾神的氛圍中長大的，但這從未帶給我內心的平安。相反，我常常感到沉重的負擔和壓力。後來，我看到朋友施姐在接受耶穌後，過著多麼快樂的新生活。於是我意識到，我應該向她學習，跟著她加入

「Silverzone！在那裡，我認識了那位真神。如今，我的生活發生了翻天覆地的變化。

我變成了一個充滿喜樂與平安的快樂人。我最喜歡做的事情之一，就是去 齡靈樂 與弟兄姊妹一起學神的信息！」

(梅姐，83, 2022年參加啟發課程並加入齡靈樂)

「婚前，我沒有特定的宗教信仰。婚後，我開始跟隨公婆的傳統祭拜祖先。雖然我一直履行這些儀式，但這對我而言僅僅是一種例行公事；它並未觸動我的內心，也未曾帶給我任何深刻的個人感悟！

多年後，女兒帶我和先生接觸了齡靈樂，正是在那裡，我們真正明白了耶穌是誰、祂為何而來，以及祂對我們深沉的愛。

丈夫離世時，我雖感到無比傷痛，但信仰賦予了我一個全新的視野，讓我深知，我們的分別只是暫時的，我確信終有一天我們會重逢。在主裡我將悲傷交託給祂之後，一股深沉的平安充滿了我的心。現在的我憂慮少了許多，也學會如何真正放下。我的信心與日俱增，對於神賜給我的盼望與安慰，我心懷無限感恩！」

(瑪利姐，85, 2022年參加啟發課程並加入齡靈樂)



「藉着女兒的介紹，可以參加啟發課程！認識耶穌及信了主！體會不少的改變！過去因為自己年紀大，對很多事都感到害怕，甚至過馬路都擔心，晚上也不能安眠！但

信主後仰賴神奇妙的幫助，我能體會神賜的平安及穩妥！」

(Amy, 79, 2021年參加啟發課程並加入齡靈樂)

透過信仰得到力量與盼望

「信主前：恆常要靠自己面對一切困難和人生，在處事與待人接物方面，要謹言慎行、心情忐忑不安，做事戰戰兢兢。如履薄冰！偶有不慎，感到可能跌落萬丈深淵，永不超生！信主後：體會仍然需要努力前行，但卻多了一份交託、盼望與力量！知道在「風雨」中，從來不是孤單一人，因有主同行！主耶穌是復活的主，復活的主賜給我永生的盼望和力量去面對！」

(Helen, 81, 2021年參加啟發課程並加入齡靈樂)

從疾病走向信仰與傳福音的旅程

「我從前拜許多的神，但都得不到平安。聽說耶穌能醫治病人後，我便跟耶穌討價還價，如果你治好我的病，我就信你。上帝接受了我的挑戰，隨著我的身體恢復健康，我經歷神的大能和愛，我接受了耶穌做我的救主，還肩負起向非信徒傳播福音的使命。」

(雄姐，70，2024年加入齡靈樂)

在齡靈樂中尋獲信仰與大家庭。

「我是女兒邀請我參加啟發課程同齡靈樂的，在那裏認識耶穌。我們大家彼此分享生活點滴，互相幫助，一起讀神的話語，使我識到更多弟兄姊妹，在一個滿有愛的氛圍之下，我感受到非常之幸福！」

(淑美，76，2024年參加啟發課程並加入齡靈樂)

「自從早年大女兒因病離世，對自己有很大的打擊，感恩在附近的教會，**從聖經的訊息，就死亡方面明白更多，得着安慰及平安**，進而接受耶穌為救主，受洗歸入基督！現在和先生一起參加齡靈樂聚會，體會神住在我們中間，照顧我們一切日常所需！」

(陳太，80, 2025年參加啟發課程並加入齡靈樂)

「得到兒子的推介，可以參加啟發課程，認識耶穌並接受祂為救主！信主後體會自己行為也有改變，更加開心及活得放心，每一天都體會到神對自己很好，**自己也像一個「開心果」祝福其他人！**」

(珍妹，80, 2023年參加啟發課程並加入齡靈樂)



「還記得中小學時期入讀天主教學校，當時每星期都望彌撒每天都要唸經，已經開始認識神，直至母親患重病，奇蹟一次又一次出現，使我和其他弟妹不得不相信有神的存在。

當我受浸之後，每天都會禱告

遇到開心事情會讚美主，感謝主，碰上困難和不如意的事會祈求主賜力量及智慧給我，引領我去克服困難。每次祈禱後都感受到卸下不少壓力和煩惱令到心情得以放鬆。」

(威立, 55, 2025年參加啟發課程並加入齡靈樂)

導師們的見證

每一份見證的背後，都有一支由14位盡心竭力的導師組成的團隊，他們為「齡靈樂」長者事工傾注了滿腔熱情。從籌辦「啟發課程」和門徒訓練，到提供牧養關懷，這些義務導師抱著信心與愛心，以堅定的委身精神投入服事。在接下來的篇幅中，我們誠摯邀請您聆聽他們的故事 - 了解他們所面臨的挑戰、領受的呼召，以及對我們社群的願景。

2018年我剛剛退休，當時太太邀請我幫手聖安德烈堂的長者啟發課程！當時覺得退休後，有更多空間，可以一試！感謝主帶領這事工，在欠缺資源下讓它不斷成長，不斷有長者接受耶穌為救主，更創立了齡靈樂。

經歷神的信實與事工的增長

轉眼已有八年的時間！這段日子，深刻體會神差遣不同的弟兄姊妹，成為齡靈樂的導師，幫助教導及牧養工作，我們也成了一個很有默契的團隊，彼此支持。

在齡靈樂事奉中，體會神奇妙的工作，見證長者們信主後的改變，得着平安及喜樂，甚至當健康出現困難，透過倚靠神 -- 得着醫治或跑完人生旅程！家人也得著莫大的鼓勵和安慰！

經歷社群支持的復康之旅

過去一年自己健康也出現問題，但藉着在齡靈樂長者們及導師團隊的關心，代禱，給我很大的支持和動力！在康復的路上，真的看見神的信實和慈愛！原來參與事奉，不單祝福長者及他們的家庭，更祝福自己！讓自己真實地經歷神的恩典和信實！

(黃啟鴻，自2018年與太太Juliana共同開展長者事工)

「我媽媽（琮姨）在爸爸病重住院時開始尋求神。我在2020帶她參加啟發課程，認識神，接受洗禮並加入了齡靈樂的大家庭。我也因要陪伴/照顧她出席，加入了團隊事奉。感謝主，**這事奉令我在主的愛中得到牧養及豐盛的恩典。**透過預備課堂及錄製靈修，令我更深領悟聖經中神話語的大能及神的真實。

有一次，早上因為與家人有意見不合，心情好差，滿腦子都係埋怨；但正當我看見齡靈樂制作給長者（我媽媽）的金句："生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，" 以弗所書4:26，及剛好見到黃太在齡靈樂的群組發送出一張日落美好的圖片，

我感受到神對我說話，我好像被神的愛包圍着，釋放了心中的怨恨，全個人都放鬆了及感受到由心發出來的喜樂。

還有當媽媽臨回天家前一天，她突然在昏迷中醒來，驚慌地說：「好驚」。我想起靈齡樂及啟發課程中的教導，死亡不是終結，是另一個階段要回天家與神/主耶穌基督相聚，及天堂上的美好～有疾病，有悲傷，有分離。就對琮姨說：「不要害怕，神用溫柔的手握着你及帶領你，平安回到天家與父親團聚，那裏非常快樂，有悲傷，有疾病，有分離」，媽媽琮姨的臉隨即回復平安，舒服的樣子，合起雙手閉起雙眼/相信她是在內心祈禱。第二天非常安祥的回了天家，感恩！

幾年的事奉當中仍有很多的見證，不能盡錄。
歡迎來參加靈齡樂一齊遇見神。

在此我要感謝讚美主，**讚美主的帶領使
媽媽、家姐、奶奶先後藉着啟發課
程信了主**，在齡靈樂中得到牧養。教學相
長，我在事奉中也成長了，神的話語改變了
我，令我學懂用溫柔、智慧的言語溝通。我與
家姐，丈夫，孩子的關係變得越來越相親相
愛。」

(萃儀，Ivy, 自2021年加入成為導師)

克服猶豫，在事工中找到自己的角色

「我加入聖安德烈堂已經有40多年了。這段期間
裏我會間中在教會內外參加一些服侍的工作。大
約三年前，黃太邀請我加入齡靈樂事工團隊。起
初，我有些猶豫，我担心自己的年齡，也覺得自
己能力有限，可以處理的事情真的很少！但在聖
靈的鼓勵下，我參與了團隊，他們也給我一個比
較輕鬆的崗位！通過這項事工，我學到了很多東
西。最重要的是，我深刻體會到了我們在基督裡
共同分享的真愛與支持。」

(笑珍Jenny, 2023加入成為導師)



夏娃給自己的理由：

- 果子好作食物
- 果子悅人的眼目
- 果子是可喜愛的
- 果子能使人有智慧



耶穌說：

「我就是生命的糧。
到我這裡來的，必定不餓；
信我的，永遠不渴。」



耶穌說：

「我就是生命的糧。
到我這裡來的，必定不餓；
信我的，永遠不渴。」



「我在齡靈樂事奉上滿有祝福，自己在當中成長不少！我尋回自己對人的價值觀，雖然看到齡靈樂組員身體上的老弱，但也看到他們身上的靈光。今天我以照顧者身份學習謙卑去照顧長者及其家屬，不單單是物質和精神上的付出，更是作為「同行者」的身份。回顧我過去的人生，神也給我有很多「同行者」的陪伴，才能渡過不同難關。基督的愛完全顯明出來，阿門！

透過服侍重新發現價值並實現個人成長

在這事奉中，我重回久違的基督徒愛心群體，靜心聆聽很多神的話語。個人不斷反思、認罪、通過查經、分享神在我身上的經歷。

在這事工中我體會到「施比受更為有福」。通過照顧者和被照顧者的互動關係，讓自己更能看得到神在過去如何照顧我和我一家人的生活和健康。

當黃太安排我和其他姊妹去清理某姊妹家中的物品時，我重新再經歷一次神的愛。看似簡單的搬運、清潔、傢具維修等，其實最後對這位姊妹的整個家庭帶來方便、安全和喜悅。姊妹不停問：

「你們如何得知我有這需求？」在這事上，神完全滿足照顧者和被照顧者的需要。

我好感謝神讓我在這事奉中生命得着更新，靈光覆燃，阿們！」

(胡志良, Stephen, 2025加入成為導師)

「透過這事奉，讓我更確定神話語的力量，能改變、轉化和更生每一位長者生命；而且更推動我要更認真努力學習神的話語，並切切實實的行出來。

見證靈性成長與社群支持

不經不覺已經參與了這事工兩年多，在這段期間，我看到齡靈樂組員的人數不斷增長；更看到組員的靈命與日俱增的成長，對神的話語的渴求。在星期二的長者查經班，更看到神的工作。在短時間內，由十位以內的人數，增長至二十位參與者，實在鼓舞大家靈命的成長。組員之間互相幫助、互相關心、互相探訪，這一切一切都是神的作為，看到神的話語和教導在他們的生活中實踐，看到神的靈改造每一位齡靈樂組員的生命，讓我作為導師都深被祝福，見證神的工作，將榮耀讚美全歸於神。

讚美主，在這事工中，神讓我重拾當教師的美好。看着齡靈樂每位組員一雙雙留心的眼睛，每一位的微笑，這些都祝福了我的生命，讓我微微抖震的手得到鼓勵和肯定，肯定了主給我的事奉方向。衷心感謝主讓我參與這事工，讓我看到主在過去日子的種種經歷，成為我被主使用的裝備。

此外，在這事工中，感謝神彌補了我未能在原生家庭與父母和諧相處的缺欠。

還有，我更要感謝神復興我丈夫的靈命。他在這事工上的熱心和投入的事奉，是他久久遺忘的一面。他被現實生活的艱難，以及種種生活的擔子磨蝕了。然而，當他被邀請參與這事工後，我當初認識的，連人帶靈魂都因着神回來了！感謝讚美我神！祂就是永活不變的神，我所愛的主！阿們。」

(景珊Yolanda，2024年加入成為導師)