



# 遠東廣播

2026年4-5月號

封面  
文章

## 從線上到線下， 探索生命的Z世代

李晶博士（斜槓牧者）



當筆者走訪不同堂會和機構時，不約而同地都會聽到一個請求：「我哋想做多啲年輕人！有乜嘢方法？」近年，在堂會中確實難以尋回以往一大堆年輕人聚集的蹤影。根據2024年香港教會普查指出，<sup>1</sup>「堂會缺乏青少年」已經成為堂會青少年事工中首要值得關注的課題。數據顯示，2024年堂內青少年總人數比2019年下降了28.8%，當中主要包括Z世代，即出生於1996年至2010年的世代，大概16至30歲左右。堂會認為「學業壓力」是青少年流失的主要原因，其次有接近一半堂會認為流失原因是「堂會內部牧養不足」和「堂會未能回應青少年需要」。面對Z世代的挑戰，在進行新牧養方式的腦震盪之前，讓我們可嘗試了解他們的背景和特質。

跟之前的世代不同，Z世代是第一批真正的數位原住民（digital natives），他們甚至放棄傳統桌上電腦而轉向手中的智能手機。根據香港中文大學一項調查指出，香港Z世代每天上網時間為4至5小時，而當中1至2小時用於各大社交媒體，主要是為追蹤朋友的動態更新，其次是瀏覽各種資訊。<sup>2</sup>他們活躍於各式各樣的社交媒體，並且善於以多重身份穿梭於線上和線下之間。相比之前世代側重於面對面交往，Z世代傾向先透過社交媒體建立朋友圈，甚至將之擴展至世界不同角落。此外，Z世代亦高度受著線上朋輩的影響，包括關鍵意見領袖（Key Opinion Leader, KOL）或網紅的推薦、評論區上的評語等。<sup>3</sup>因此，堂會和機構單以線下地點和活動來與Z世代建立關係，再而進行牧養，似乎未必會收到期望中的果效。

反向導師（reverse mentoring）一詞代表傳統指導關係的逆轉：由年紀較輕、經驗較淺的人，向較為年長並擁有更豐富經驗的人作出指導。這個概念最初在20世紀末於美國通用電氣公司被提出，當時由一些年輕員工，教導高級主管如何使用電子郵件、網絡搜尋和其他早期的電子數碼工具。後來在不同的公司與機構推廣至其他範疇，包括瞭解年輕一代的文化與價值觀等等。

筆者早年曾在職場組織推行過類似項目，效果差強人意，大概和中國文化裡傳統的權威觀念不無關係。

然而，基督教的價值觀卻頗能夠與反向導師的概念相容。我們的信仰從來強調謙卑，「你們裡頭為大的，倒要像年幼的；為首領的，倒要像服事人的。」（路22:26）。使徒保羅勸勉提摩太「不可叫人小看你年輕」，亦隱含了不應該輕看年輕人的價值。而教會既然是同為一肢體，不同的年齡層自當擁有平等的地位。

這樣看來，儘管在傳統文化的影響之下，基督教群體應該更有條件推行反向導師的活動，願主內有志者能夠作出更多的嘗試。✚

（續上頁）

Z世代的年齡亦正正踏入「成年初顯期」（Emerging Adulthood, EA）的人生階段。因留意到近代社會、文化、經濟、科技等變化推遲了成年指標的達成，社會學家阿奈特（Jeffrey Arnett）提出在青少年和成年之間應劃分出一個新的人生階段。<sup>4</sup> 踏入「成年初顯期」，既未視自己為成年人，但又已離開青少年階段，Z世代身處一個探索自己身份的過程中，當中包括人生方向和信仰意義。他們偏向發掘更多的可能性，來探索自己所喜歡和擅長的事物，並且以實踐方式來為社會作出貢獻。對於堂會單向性的教導或指向性的成長階梯，往往令他們感到卻步。

在這探索過程中，社交媒體對Z世代的影響力可不容忽視。一方面，在社交媒體上的生活經驗分享、個人故事講述、創意藝術作品等，能引起他們的共鳴，產生互動性的討論，甚至間接地塑造他們信仰和生命上的方向和意義。另一方面，在社交媒體上與他人作比較，亦會引發「社會比較焦慮」，影響情緒

健康。在青協針對Z世代的調查結果中發現，頻繁使用社交媒體與焦慮症狀呈顯著的正向關係。<sup>5</sup> 而香港中文大學聯同香港心理衛生會在2025年的另一調查中顯示，Z世代逾四成受中至重度抑鬱困擾，超過其他年齡層，估計與過度使用電子產品有密切關聯。<sup>6</sup>

社交媒體作為Z世代的原居地，建議堂會或機構可嘗試由網上信仰內容出發。有別於講道重溫，坊間有不少堂會、機構、個別牧者等，定期製作精彩的軟性信仰節目。以多角度和輕鬆的手法，來吸引觀眾進行信仰上的互動討論，甚至有些經由節目私訊作個別的溝通。此外，更可舉辦一些信仰節目的見面會或講座，將關係從線上延伸至線下，進行面對面開放的交流，打破Z世代對堂會或機構由上而下單向教導的傳統印象。最後，Z世代的牧養亦不應只留在線上，他們需要有人在線下從旁牧養，從無意義的比較中釋放出來，學習及了解自己是上主的獨特創造，並擁抱上帝的召命。✚

<sup>1</sup> 梁國全和劉梓濠編，《「2024香港教會普查」簡報》（香港：香港教會更新運動，2025），37-40。

<sup>2</sup> *Youth Political Participation and Social Media Use in Hong Kong*, (Centre for Youth Studies, Hong Kong Institute of Asia-Pacific Studies, The Chinese University of Hong Kong, 2017), 13-15.

<sup>3</sup> Elodie Gentina and Emma Parry, eds., *The New Generation Z in Asia: Dynamics, Differences, Digitalisation* (Emerald Publishing Limited, 2020), 5-7, 50.

<sup>4</sup> Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*, Second Edition. (New York: Oxford University Press, 2014), 8-17.

<sup>5</sup> 〈青協公布「社交媒體使用習慣與情緒健康」調查結果〉，（香港：香港青年協會，2025年6月）。

<sup>6</sup> 〈中大調查揭港人抑鬱及焦慮指數創歷年新高〉，《中大新聞中心》，2026年3月5日。

# 新世代 整頓福音廣播?!

張志恆（本地事工主任）

隨著00後進入職場，「Gen Z整頓職場」成為近年香港社會的熱話。然而，如何在信仰上得著新世代（Next Gen），也成為不少堂會的煩惱。為要回應新世代的浪潮，以「新媒體向新世代佈道」是遠東廣播在夥伴之間彼此認同的方向。近年，各地的遠東也積極拓展新世代事工，努力地將福音傳開。

## 印尼：信仰與創作的培訓

印尼擁有超過1.43億社交媒體的用戶，平均每天花三小時上網，是全球最活躍的社交媒體國家之一。印尼遠東深知社交媒體對新世代的影響力，因而成立ASIK!（「我愛跟隨基督」）團隊，成為接觸新世代的契機。

團隊開設培訓課程，鼓勵青年信徒運用創意來拓展主的國度；培訓涵蓋音樂、藝術、廣播及公開演講等領域。然而，最受歡迎的課程乃是社交媒體培訓。其中，同工鼓勵參與者發展創意、編寫以福音為中心的故事，並製作及在網路上分享影片。最初，此計劃僅是地方性的嘗試，如今培訓課程已在多個城市展開，聚集了渴望在互聯網上發光發熱的年輕信徒。

## 加拿大：認識世界宣教

近年，加拿大遠東也積極開展新世代事工。「我們需要與新世代建立聯繫，讓他們了解及認識福音廣播事工，進而凝聚新世代的參與及支持。」過去，加拿大遠東以支援各地的工場為主；因此，讓新世代信徒了解媒體宣教的重要性，成為同工的首任。

青年媒體宣教計劃（Media Missions Program）是加拿大遠東與教會的配搭服侍，使年輕信徒能運用神所賜的恩賜來事奉主，並引導他們認識世界宣教。其中，更會與不同領域（如作曲、唱歌）的專業人士合作舉辦「大師班」，吸引更多年輕人的參與。「新世代更傾向於協作、共同創作和貢獻。他們是透過主動的參與和動手實踐來投入的一代。」

## 我們的新世代

面對內地的青年人，良友電台亦投入我們的努力。《青春良伴》是為青年信徒設立的「線上團契」，由一眾年輕的同工主持。透過貼近年輕人的話題，以活潑、輕鬆的氣氛，與聽眾反思生命的課題。新推出的節目《關心•在線》更是針對畢業初職、新婚家庭而設，希望為這群職場新鮮人提供心靈上的支援。

就香港而言，我們於九年前開設Sooradio事工。於開初的五年內，舉辦共十期的培訓課程，超過300名信徒接受廣播培訓；當中，不少學員成功製作屬於他們的節目。近年，我們嘗試轉向與學校合作，讓新世代認識廣播的獨特之處，稍後大家將有機會聽到他們的聲音。

神託付給遠東廣播乃是「藉廣播、傳基督、到地極」的使命。我們的同工，一代又一代的努力和堅持，由1949年開始，直到今日，我們仍然在努力當中。甚願新世代能夠承接這個傳福音的棒，以他們的創意與熱誠，完成神所賜的使命。✈



# 從沉默到迴響： 《你曾來過小天使的印記》

素雯（Sooradio節目主持）

「我覺得社會資源，並不足以支援我們這些失胎父母。」這是七年前我們製作失胎節目時，受訪者最真實的控訴。來到2026年，當我們籌備新一輯節目時，依然聽到了同樣的感嘆。

到底，在這個課題上，社會的資源是真的不足嗎？再次回訪七年前那群父母，他們直言：對比當年，現時的社會支援已是翻天覆地的進步。

## 走過避諱，從「不講」到「被看見」

回想起2019年，Sooradio開始第一輯關懷小天使（夭折嬰兒）節目《寄給小天使的信》，筆者作為過來人，邀請了一班同樣經歷過苦難的同路人。當時，我們除了交流對孩子的思念，更希望能打破華人社會傳統對失胎的「避諱」。那時的社會與醫療體系，對這份哀傷幾乎是沉默的。

感恩這份心聲得到了迴應。幾年下來，社會各界開始關注這個課題：

- NGO介入：多間慈善團體贊助非牟利機構展開專業支援服務。
- 學術研究：大學著力研究失胎心理，提升大眾對此課題的認知。
- 無縫對接：在政府與醫療團體支持下，正逐步建立由醫院到社區、從線上到線下的「全人支援」，陪伴父母走過流產後的心理幽谷。

## 專業同行：探尋重建的力量

為了見證這份轉變，Sooradio今次夥同「明愛家庭綜合服務中心·恩遇失胎支援服務」深度合作，訪問了多位受助者，了解支援服務如何安慰他們的身心靈，並邀請專業人士探討未來的服務願景。

這輯節目不單是為失胎者而設，更是為每一位願意聆聽、理解與支持的你。無論你是同路人、正關心朋友的摯友，或是社會的一份子，我們邀請你一同打開耳朵與心，聆聽這些曾被忽略的聲音。

## 節目精華預告

本輯節目將透過多個維度，呈現悲傷背後的重生力量：

### 1. 服務發展與突破

- 失胎父母為何難以求助？
- 從微觀到遠見：失胎服務發展簡介。
- 安葬小天使：殮葬服務資訊與程序。

### 2. 真實個案分享：勇敢的見證

- 失胎夫婦：塵封十多年後的求助路。
- 失胎媽媽：面對不幸交織時的韌力。
- 失胎爸爸：傾聽那些被社會遺忘的男性聲音。
- 親密關係：當「相愛很難」——失胎後的性與愛、生育焦慮。
- 家族代溝：四大長老的心聲知多少？

### 3. 守望者手記

- 社工經驗分享：服務中的感受與感召。

**「因為每一個失去的生命，都值得被記住；  
每一段沉默的痛楚，都值得被聆聽。」**

期望「小天使系列」第四輯《你曾來過，小天使的印記》，能為這個課題帶來新的啟發。願這些故事成為微光，照亮那些曾經黯淡的角落。🌟

# 一株堅韌的小草

蘇小燕（節目主持）

「線上查經活動開始報名了！」、「上課不要遲到。」、「開不了文件，我給你發過去。」西弗月總是在聽眾群裡擔起女班長的角色，懷著單純順服的心為主所用。不過，人與人之間難免有些矛盾，她也來信分享過溝通上的難處，在想自己是否太多管閒事……但無論怎樣，這位姊妹還是不計前嫌，以愛互勉，因為她渴望與弟兄姊妹共建愛的團契。

西弗月從小就跟著家裡唯一信主的奶奶去教會，姊妹憶述童年時奶奶推著後座綁了米袋的自行車，而她就在一旁扶著，一老一少的身影在薄霧裡慢慢走向鎮上。一天下來，奶奶就把微薄的收入奉獻給神。那時她還不曉得真理，聽不懂甚麼是福音，但卻在奶奶身上看見與眾不同的氣質，長大後才知道，原來那是在基督裡活出來的樣式。

奶奶在她小學二年級時回天家，她的身體也在那時陸續出現很多不尋常的症狀，譬如下課回家路上，大腿痛得無法走路、視力模糊、膝蓋腫大、腰部突然長了如拳頭般的疙瘩等等。爸爸帶她去鎮上的醫院吊點滴，嘗試把病壓下去。她為了治病甚麼奇葩方法都試過，幾乎到了有病急亂投醫的地步，喝中藥喝到面黃肌瘦的她癱瘓在床整整兩年。

2013年，爸爸買了一台收音機，他們家向來都是聽本地電台，但有天晚上西弗月調著、調著聽到良友電台的節目《與神同行》。她聽著、聽著淚水就在眼眶裡打轉，袁擇善牧師的教導使她淚流滿面，埋在心田的種子就此發芽滋長，正是新生命的開端。

隔年，姊妹想報讀良友聖經學院，但是聽《空中輔導》的主持人周素琴師母說，上課必須有電腦才行，可惜家裡經濟拮据，爸爸不願意花錢給她買，後來是在市裡工作的妹妹給她買了一台組合電腦，而得悉被錄取的姊妹很珍惜學習的機會。生活在偏僻村落的她，家裡只有三盞微弱昏黃的燈泡，偶爾還會斷電，加上學習期間脊柱側彎的情況漸趨惡化，她的腰早已挺不直……即使磨難重重，姊妹靠著主恩一步步從本科讀到進深課程，更在2021年成為「聖工學士」第一屆學生。

自幼受奶奶信仰生活的薰陶，後因病臥床多年，在困境中通過收音機聽到福音，生命由此轉向。儘管家境清貧、身體受限、學習條件艱苦，西弗月仍堅持修讀聖經課程，她的人生如小草般卑微卻堅韌，見證了信仰如何在軟弱中生根、在艱難中成長。✠

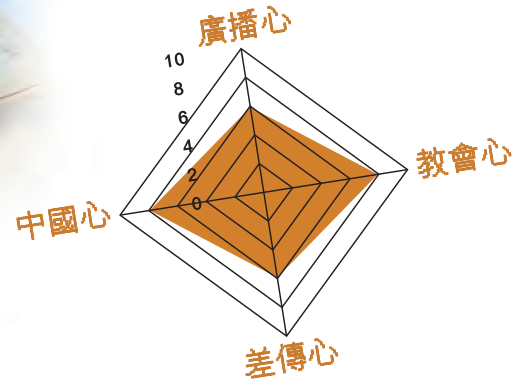
# 遠方的親人

張鎮連 (栽培中心幹事)

我經常說笑自己的工作甚具權威，因為我是「良友聖經學校校務處」，專門負責回覆學員和聽眾的電郵查詢：報名註冊、學習問題等等，一一的解答疑難。雖然只是透過電郵往來，但他們對我來說有如遠方的親人。

一位將要與老師見面的學員，高興得將每月的積蓄存起，直等到見面親手交給老師。他只不過是個電工工人，努力地聽課、參加考試，為要做好講道服侍。

課程改制度了，同工忙得頭昏腦脹；學員來信諸多埋怨，巴不得給他一拳「招呼、招呼」他。



有學員不遺餘力，跨省市的推動多個良院學習群組，兒子的名字赫然與名牧一樣，可想而知是位敬虔愛主的信徒。

不少學員的學習水平不高，屢敗屢戰，永不言棄，一科考上數十次，令人佩服得五體投地！

電台網站不順暢、上不到，聽眾便來信，他們焦急的心情，有如遇到飢荒一樣！

同學為何停了考試？有困難嗎？我掛念你們……

## 我願意奉獻支持以下福音廣播事工：

- 心繫神州： \$ \_\_\_\_\_
  - 同工生活費 (每月港幣 1,350,000元) \$ \_\_\_\_\_
  - 福音廣播電費 (每月港幣 290,000元) \$ \_\_\_\_\_
  - 訓練節目：良友聖經學院 (每30分鐘港幣 5,000元) \$ \_\_\_\_\_
  - 栽培節目：空中教會 (每30分鐘港幣 5,000元) \$ \_\_\_\_\_
  - 佈道節目：福音性節目 (每30分鐘港幣 5,000元) \$ \_\_\_\_\_
  - 佈道、植堂：晨曦講座 (每30分鐘港幣 5,000元) \$ \_\_\_\_\_
  - 其他語言廣播 (每30分鐘港幣 5,000元) \$ \_\_\_\_\_
  - 本地廣播 (每30分鐘港幣 5,000元) \$ \_\_\_\_\_
  - 栽培事工：信件輔導及牧養、推動神學教育普及化 (每月港幣 94,000元) \$ \_\_\_\_\_
- 胸懷普世： \$ \_\_\_\_\_
  - 海外穆斯林廣播 \$ \_\_\_\_\_
  - 宣教士 \$ \_\_\_\_\_
  - 非華人廣播 (如印度教徒、佛教徒、東南亞少數民族等) \$ \_\_\_\_\_
  - 巴基斯坦廣播 \$ \_\_\_\_\_
- 其他： \_\_\_\_\_ (請註明) \$ \_\_\_\_\_

### 奉獻者資料

姓名：(中) \_\_\_\_\_ (牧師/傳道/先生/小姐/女士)  
(英) \_\_\_\_\_  
通訊地址： \_\_\_\_\_  
聯絡電話： \_\_\_\_\_ 電郵： \_\_\_\_\_  
所屬教會： \_\_\_\_\_

### 奉獻方式：

- 銀行支票：以劃線支票或匯票寄交本會。抬頭請寫「遠東廣播有限公司」或 Far East Broadcasting Company Ltd.
- 銀行過戶：直接存入恒生銀行「293-300869-001」或滙豐銀行「018-138321-001」本會戶口，然後將存款單寄回。
- 轉數快FPS：網上免費跨行轉帳，本會識別碼FPS ID為3570892；請參本會網站。
- 繳費靈PPS：本會商戶編號為9669。請以閣下8位數字電話號碼為賬戶編號。
- 網上奉獻：登入www.febchk.org (只限信用卡)
- 網上銀行：登入閣下網上銀行戶口，以「繳費服務」轉帳。請選「慈善機構」，再選「遠東廣播有限公司」。(參與銀行名單可向本會查詢)

附：請勿郵寄現金或郵票。



## 遠東廣播有限公司

### 經常費收支報告 2026年1月至2月

收入		支出	
經常費奉獻	\$945,101	同工薪津	\$2,674,182
電費奉獻	\$709,257	發射台電費	\$595,512
節目製作費	\$127,931	電台網站事工	\$137,260
指定節目製作奉獻	\$260,050	節目製作	\$122,797
本地廣播奉獻	\$6,000	栽培事工	\$22,992
其他製作	\$61,500	本地廣播事工	\$35,283
其他	\$138,710	經常行政開支	\$262,043
		維修添置	\$71,112
	\$2,248,549		\$3,921,181

本期不敷 (\$1,672,632)

### 〈胸懷普世〉專款收支報告 2026年1月至2月

收入		支出	
奉獻收入	\$86,170	海外穆斯林廣播	\$41,573
哈薩克廣播	\$1,100	非華人廣播	\$64,958
烏克蘭廣播	\$52,000		
lu Mien勉語廣播	\$3,500		
	\$142,770		\$106,531
本期結存			\$36,239

# 從絕望到希望： 一個巴基斯坦女孩的故事

在巴基斯坦的一個小村莊裡，一位名叫扎伊納布的年輕女子正默默承受著痛苦。數月來，她一直飽受劇烈且無法解釋的疼痛折磨，使她虛弱不堪，陷入絕望。由於家人無力負擔她迫切需要的醫療費用，她感覺自己的生命正逐漸流逝。

在巴基斯坦，文化傳統不鼓勵女性獨自外出，也禁止男性陪同她們前往醫院。許多像扎伊納布一樣無法獨自前往的女性，只能靠賴無照醫生或居家療法。意識到這迫切的需求，巴基斯坦的同工為婦女和青少年女孩舉辦了一天的免費醫療營。

超過200名婦女參與了這次醫療營。其中有年長者、貧困者，也有許多人此生首次尋求醫療協助。專業的醫護人員提供了健康檢查、諮詢服務，並為她們禱告。對於病情嚴重的患者，則轉介至當地醫院接受治療。

## 走在生與死之間

年僅十七、八歲的扎伊納布也來到了醫療營。儘管接受了初步治療，她的健康狀況仍持續惡化。然而，透過團隊的堅持和禱告，最終找到了導致健康惡化的原因：一種細菌的感染；若未及時治療，恐將危及生命。在適當的治療、禱告以及合作夥伴的支持下，扎伊納布開始康復。

在節目中，扎伊納布滿懷感激之情、含淚地講述了這段痛苦的歷程。她的故事深深打動了聽眾：「持續的疼痛讓我陷入憂鬱，我的父母都以為我在裝病。雖然父親愛我，但他開始疏遠我。他甚至認為我可能受到某種邪靈影響，還請人為我禱告。」

## 耶穌裡尋得盼望

扎伊納布感到被遺棄，更令她一度有尋死的念頭，直至「隨後團隊介入了。他們傾聽我的心聲，真誠地關心我。他們每天探望我，與我一同禱告，並與我的父母溝通。我當時已站在懸崖邊緣，準備結束生命；但現在，你們賦予了我活下去的理由。」

如今，扎伊納布的身體逐漸康復，並且充滿年輕人應有的活力與盼望。在她最黑暗的時刻，透過同工的禱告、關懷與堅持，耶穌向她走近。她開始明白，自己所領受的憐憫指向一種更深的盼望，而這種盼望唯有在主耶穌基督裡才能尋得。✝️



敬請為這重要的「巴基斯坦廣播」代禱及奉獻。  
奉獻目標：12,000美元

若您蒙聖靈感動，  
支票抬頭請寫「遠東廣播有限公司」，  
註明「巴基斯坦廣播」。

印刷品  
PRINTED MATTER  
IMPRIME

優惠級



節約用紙 作個地球好管家  
請即電郵 [promotion@febchk.org](mailto:promotion@febchk.org)  
訂閱電子版《遠東廣播》

香港九龍新蒲崗大有街1號勤達中心10樓 10/F, Midas Plaza, 1 Tai Yau Street, San Po Kong, Kowloon, Hong Kong • Tel: (852) 3717 1818 • Website: <http://www.febchk.org>

情牽良友 · 心繫神州

藉 廣 播 · 傳 基 督 · 到 地 極

  
**遠東廣播**  
2026年4-5月號



# 錄音室 參觀

深入了解福音廣播與媒體宣教的底蘊，  
帶您揭開廣播製作的神秘一面。  
歡迎教會、團契、差傳小組預約參觀。

☎ (852) 3717 1818

✉ [promotion@febchk.org](mailto:promotion@febchk.org)

工  
動  
態

## 時代的聲音 那些改變教會的人



### 啟航新課程

良友聖經學院陸續更新課程，以豐富參加者的學習及回應時代的需求。啟航課程於3月播出全新製作《時代的聲音：那些改變教會的人》，從一個個為教會、為宣教工作帶來改變的人物，幫助事奉人員從信仰和事奉作反思。另外，5月也會播出重新製作的《初信造就》，幫助教會牧者有策略地建立新信徒、新生命。

### AI應用增效率

在節目製作的過程中運用人工智能（AI），早已超越單純的資料蒐集與整合，進一步支持創意發揮、內容設計與呈現方式的突破，為節目內容帶來更多可能性。同工也將其應用於編寫「錄音室預訂系統」和開發「自動計算時間的節目流程表（cue sheet）」，不再為分秒進位計算而煩惱，使工作更有效率。AI軟件也能輕鬆地去除背景噪音和改善音質，辨識多餘重覆的「嗯／哦」，能做快速剪接。當然還有生成歌曲或片花，或按需要長度生成原創音樂，不必為平台版權問題困擾。機構亦考慮在系統與平台的架構中運用AI，幫助聽眾搜索和推介節目，加快流程、提升效能。期望能「用得更好、更有溫度」，使科技成為服侍人的橋樑。