

HISWINDOW

Unveil the Glorious Beauty of God



ISSUE 108 | Oct - Dec 2024

美佳之窗

看见神的荣美

翳翳盼望

lǎng lǎng



合神



意
的世代



粵語崇拜

旅馬華僑宣教福音事工

美佳堂現已開設粵語主日崇拜，
誠邀講粵語的信徒和朋友，
尤其是旅居馬來西亞的香港信徒和朋友，
一同參加！

逢星期日早上
8:30am-10am

地點
美佳堂



11/1/2025
9.30 AM - 1 PM



劉家欣牧師

衛理公會美佳堂聖殿
(免費午餐招待)



Lecture 灵阅

灵阅是祈祷的方式，也是读经的方式。
此方式源自于早期沙漠教父的属灵传统，已超过1500年的历史，
可说是最古老的读经法之一。
灵阅最重要的目的是与上帝相遇，进入上帝的同在。
在现今看重理性分析的时代，
此方式可谓弥补了信徒带着情感读经的匮乏，
让信徒在读经中重新拥抱神话语对生命带来的感动、动力和震撼。



目录 • CONTENTS

编辑自说自话

- 4 “一生平安顺遂”的盼望
/小悠

看世情

- 5 谁塑造了网络霸凌这个巨兽？/孙天洋
- 7 杀人于无形的网络霸凌
/杨家俊

主流话题

- 9 翳翳盼望 /编辑室
- 10 家、夫妻、孩子的盼望
/李家怡
- 11 盼望显现于黑暗时刻 /何欣萍
- 12 生命中的依靠与庇护 /陈素莺
- 14 病患的盼望终究来自上帝
/陈淑萍牧师
- 16 盼望的影响力 /林明威牧师
- 18 Hope: A Christian
Perspective /Rev. Matthew
- 20 《圣经》中的盼望
/刘家盛牧师

处境再思

- 22 80/20法则的魔咒：教会的现实与困境 /林昌盛

灵光乍现

- 24 我看“贴标签”，非关信仰的“佛”与“不佛”
/林玮斌
- 26 你的日子如何？ /伍小兰
- 28 玫瑰背后的故事 /张宝琼
- 29 向上帝交代 /郭秋香
- 30 不离不弃的叩门者 /潘忆文

基督教教育

- 31 《以斯拉记》和《尼希米记》研经课程 /甘景凌
- 34 婚姻这条路，和我们想的不一样 /分享：翁嘉玮与石佳仁 /记录：李慧芬

旅马华侨事工

- 38 让孩童科学、完善走好学习旅程” /报道：黄旻

人物专访

- 40 雷周隆捷牧师用唱诗和祷告经历神 /采访：杨家俊

艺海拾贝

- 42 搞笑女王朱健美的信仰领悟——人生如戏，导演是上帝 /采访：谢欣俐

恩典交汇处

- 46 让耶稣成为这世代的KOL
/罗日欣

赞美之声

- 49 世间最纯净的赞美声
/采访：颜翠莹

旅马华侨事工

- 52 霹雳州关怀之旅
/报道：黄旻

爱我本土本乡

- 56 《信心之旅》门徒训练2.0
/采访：陈秋霞

阅读之美

- 60 《IQ EQ握个手》故事中的大智慧 /刘靖萱

我阅世界

- 62 愿这个圣诞里有耶稣 /叶大卫

影视舞台

- 64 盘点自己的情绪——《头脑特工队2》观后感 /何汉寅牧师



封面实意：邂逅欲望

后有疾风劲雨，
前有翳翳盼望。
(翳翳：明亮、
光明的意思)

电子书 e-Book:



资讯出版委员会顾问：
刘家盛牧师、李祖国、林斌生、何李颖璇

资讯出版委员会主席：
陈恩赐

资讯出版委员会委员：
Rev. Matthew、张友凤、黄伟文、陈素莺、江先汉、林玮斌、林冬梅、张嘒珉、罗日欣

总编辑：
刘家盛牧师

执行编辑：
张友凤

记者：
杨家俊、张德兰、颜翠莹、郑佳荣、甘景凌、陈秋霞、谢欣俐

中文编校：
陈素莺、杨紫玲、张嘒珉、林冬梅

英文编校：
Stephen Cheng, Chen Siew Fong

英文翻译：
Jacob Lee, Stephen Cheng

美术设计：
马秋仪

封面设计概念与绘图：
江先汉、陈恺丽

印务：
Lian Brothers Enterprise Sdn. Bhd.

策划兼出版：
基督教卫理公会美佳堂
MEGA CHINESE METHODIST CHURCH
2, Jalan PJU 5/16, PJU5,
Dataran Sunway Kota Damansara,
47810 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan.
Tel +603-6157 9711
Fax +603-6150 6132

www.megacmc.org.my

文：小悠

“一生平安顺遂”的盼望

年少时，我曾问父母，他们希望我们兄弟姐妹以后成为什么样的人。

“别无所求，只盼望你们一生平安顺遂。”他俩给了我同样的答案。

当时我想：父母倾尽所有抚养我们长大成人，就只盼望我们平安健康，做事如愿合乎心意，进展顺利而已？就这么简单？那么没有要求？

及至成年，经历过生活的磨难，品尝过人情冷暖，领略过世事难料，方醒悟“平安顺遂”得之不易，“一生平安顺遂”更是绝无仅有。

有人平安健康，却事事不顺；有人事业成功，却吃药度日；有人名成利就，却终日患得患失……上至一国领袖，下至平民百姓，有多少人可以一生平安顺遂？

电视剧中的男主角对女主角说：“我必倾我所有护你周全，保你一生平安顺遂。”说的人不知天高地厚，相信的人不懂世事无常。世态变幻莫测，谁说得准往后的事？渺小如人，可以护谁周全，保谁一生平安顺遂？况且人性难测，谁又可单单依靠某人就可一生平安顺遂呢？

我曾拥有看似平安顺遂的日子，表面从容，内心总藏掖着一种迷茫不安，那种感觉既煎熬又无以名状，偏偏挥之不去。就当时的认知和经验，我认为人绝对无法一生平安顺遂。

所幸后来成为基督徒，领受到恩典的甘甜，才颠覆了这种看法。

尤其这几年，事事与愿相违，自己和家人受病痛煎熬，至亲挚友诀别……神的应许在我几经绝望中开拓了新的境界。困境中神与我同在，祂的引导和安慰成了心灵支柱。

耶稣说：“在世上你们有苦难，但在我里面有平安。”（约16:33）“我所赐的平安不像世人所赐的平安。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。”（约14:27）

我领悟到基督里的“平安”是知道神掌权，身处苦难，心依然安稳；我也明白到“顺遂”是在顺境逆境都内心安定，顺服神的旨意，行走祂预备的道路。“一生平安顺遂”是“内心平安”和“顺服神旨意”的过程。

“不仅如此，就是在患难中，也要欢喜；因为知道患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望。”（罗5:3-4）

只有永远信靠神，才可以一生平安顺遂，并有永恒的盼望。

过去，父母期许的“一生平安顺遂”倾注了爱，是至高的祝福，美好的期许；如今，基督里的“一生平安顺遂”带来内在的安静、平和、圆满，一无所缺。

这样的一生平安顺遂，我白白得来。

逢此岁末圣诞临近，纪念救主降临之际，祝愿大家“一生平安顺遂”。🙏

文：孙天洋



谁塑造了网络霸凌

这个巨兽？

自从霸凌行为成为一种“流行”现象，影视作品中的霸凌场面，屡见不鲜。

马来西亚导演柯汶利的电影《默杀》，开场后就是中学女生被同学欺负虐待的集体霸凌事件；韩国夯剧《MOVE》里面的其中一个故事线，即是讲述身怀异能的女生为了解救身陷霸凌的同学，而以一人单挑十七人的暴力场面。

这些暴力血腥、令人恶心的恶搞或斗殴场面，无限放大了霸凌导致的伤害和严重后果，以及过程中令受霸凌者无法忍受和难以抵抗的各种霸凌手段。

网络霸凌是互联网上恶意言论造成的个人伤害

现实世界中的霸凌行为，或许没有影视作品中那般残暴和血腥，但其后果可能一样，甚至更糟。当霸凌行为转移到虚拟世界，人们始发觉，原来言语的伤害和集体的网络舆论攻击，也像一把达摩克利斯之剑，将人类的言论自由和个体生命置于危险的无知和群众的愚昧之下。

互联网上的网络霸凌，没有刀光剑影，没有枪林弹雨，没

有拳打脚踢；只是隐藏在尖酸刻薄、恶毒攻讦和蓄意中伤的语言里面。我觉得，网络霸凌，就是在互联网上刻意散播对个人的恶意言论而造成心理、情绪或身体上的伤害。

个人网络言论是构成网络舆论的重要元素之一，而网络舆论的带风向，才有可能成为“压死骆驼的最后一根稻草”。

在网络霸凌现象中，个人是节点，网络通常是在线社交媒



体，但也有可能是网上新闻报道、博客文章、网上论坛或网民的留言。这些留言或评论形成一股网上的集体意见时，就是一种舆论的文本，也是网络舆论的表现形态。而这种形态若一面倒倾向于针对某人的负面评论，恶意中伤，甚至导致人肉搜索并影响到受害者的家庭，这是形成网络霸凌的普遍现象。

网络霸凌是一种舆论伤害吗？

就传播现象而论，舆论的本质不是伤害，而是一种诉求。诉是表达，求是期望。对某个事实或社会现象表达情绪、意见和想法，期望某种社会不平衡或信息缺失得到改善，社会经济资源得到调整和再分配，期望突发事件

得到妥善处理，安抚民怨和正义公理得以伸张。

如果根据上述理由，伤害不应该成为舆论的目的和结果，它与舆论的本质背道而驰，是舆论的副产品。

但是事实却相反，有人会受到舆论的牵连，在网络受到网民群起攻击讨伐，所谓的“出征”，这就造成了伤害。舆论一旦在网络上形成，有人受到攻击讨伐并演变成一个集体事件，产生了受害者，这就导致网络霸凌。

因此，网络霸凌是一种舆论伤害。舆论的强度、持久和分布，影响霸凌的伤害程度。惟受霸凌者本身的性格、心理健康、

压力承受度，也会导致霸凌朝向不可控的局面发展。

键盘侠却“按键”伤人？

现代网络上和隐藏在社媒背后的键盘侠，以为可以畅所欲言、为所欲为，就不计后果、不负责任地发言。

虽然人人享有言论自由，但请不要“按键”伤人，因为我们永远不知道随键而发的一句批评，会吸引多少网民按赞，多少网民给予回应；进而对受批评者造成压力而焦虑。一个人的无知只是一条导火索，群众的愚昧和盲目地随声附和，才是点燃火药桶的火花。

面对现实中的霸凌，我们可以随时出手阻止；但作为网络霸凌事件的旁观者，我们有时难以分清事实和真相。但我们是否应该就此保持沉默？

如果对霸凌保持沉默，就是助长邪恶的滋长；如果对身旁的霸凌事件视而无睹，有一天自己成为霸凌受害者时，发觉孤立无援才知道当初的沉默不为，其实就是帮凶。

我们要去制止“霸凌”的行为，不是让“霸凌”反过来塑造我们的行为。

我们应该去影响世界，不该

文：杨家俊



最新的杀手 杀人于无形

网络霸凌

忌，言辞更加尖酸刻薄。施暴者可能会觉得“反正没人知道我是谁”，于是肆无忌惮地用最狠毒的语言攻击他人。

网络虽然提供了沟通的便捷，但它不应成为伤害他人的工具。每个人都应谨记，言辞有力量，恶意的言语可能比拳头和刀更加致命。

虽然《圣经》没有提到网络霸凌，因为在当时并不存在网络，但《圣经》中的教导却可以广泛应用于各种形式的霸凌行为，包括网络霸凌。更重要的是，《圣经》不仅教导我们不要成为施暴者，也引导我们在遭遇霸凌时应该如何应对。

善用言语的力量

《马太福音》里有一句广为人知的“黄金法则”，即7章12

除了金钱或物质，还有他们最爱的人——鲜活的生命。这种损失是无法弥补的，家属所承受的伤害也是永远无法愈合的。

按键之前三思

在动手敲击键盘、随意对他人行使网络攻击之前，每个人都应该停下来，用同理心去思考：如果这种事发生在自己或至亲身上，会是什么感受？我们真的希望将他人逼上绝路吗？

网络霸凌为何常常比现实中的霸凌更为恶劣？这是因为在网络世界里，施暴者隐藏在屏幕后，身份不明，往往因无所顾

“网络霸凌”这个词，近年来频繁出现，案件多不胜数，已经到了法律必须干预的地步。

本地一名男子因网络霸凌女网红，导致她轻生而遭控上庭，最终认罪，判处监禁一年。然而，这一年的刑罚，真的能抚平受害者家属的痛苦吗？正如受害者的母亲质问：“一年的监禁，能弥补我们的损失吗？”

犯案者一次次以言辞恶意毁灭受害者的心理防线，把他们推向绝路。而受害者家属失去的，

节所说：“你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人，因为这就是律法和先知的道理。”这句话被称为“黄金法则”，因为它教导我们要以善意对待他人。与人交往时，如果不希望自己受到恶意对待，就不应以同样的方式对待他人。《圣经》提醒我们，无论何种形式的霸凌，都是对他人的伤害，违背了彼此尊重与爱的根本要求。因此，任何形式的霸凌——无论是现实中的还是网络上的——都违背了这一原则。

《圣经》多次强调言语的力量，就在《箴言》18章21节里提到：“生死在舌头的权下，喜爱它的，必吃它所结的果子。”是的，言语是关乎生死祸福的大事，一句话说得合宜能救人的性命；恶语相向，结的果子也是恶的，个人也要吃自己舌头所结的果子。舌头能点燃生命的火，但是也可以害人的性命。口舌之下既有生命的力量，也有死亡的力量。

耶稣的一句话，使死人复活，病得医治，哑巴能开口瞎眼得看见；而且因着耶稣的一句话止息风浪，使水变酒……耶稣的一句话，成就了很多事，也改变了很多事，多少人因着耶稣的话重新得力，生命得到改变。

《圣经》教导我们应当用言语鼓励和造就他人，而不是用它去伤害或诽谤。在讨论网络霸凌时，我们不仅仅是在谴责施暴者，还应尽力帮助那些需要帮助的人，协助他们应对各种形式的欺凌行为。



应对恶意攻击的态度

《箴言》15:1说道：“回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。”这段经文提醒我们，当面对网络上的攻击和恶意时，应保持温和与冷静的态度。这样不仅可以避免恶化冲突，也能够帮助缓解愤怒，防止事态升级。正如民间所说的那句老话，“冲动是魔鬼”，如果我们不克制自己的情绪，动辄发怒，可能会激发对方的挑衅，最终陷入无休止的恶性循环。因此，以静制动，保持冷静，可以让对方失去兴趣，停止攻击。

我们切勿尝试以恶报恶，或以牙还牙，因为激烈的对抗往往导致两败俱伤。《圣经》在《罗马书》12章17-21节中教导：“不要以恶报恶，众人以为

美的事要留心去做。若是能行，总要尽力与众人和睦……不要为恶所胜，反要以善胜恶。”

这提醒我们，即便在网络上遭受恶意攻击，也要控制自己，不要报复，而是努力化解冲突。通过善意对待他人，也许可以促使对方改变态度，用善意回应我们。

基督徒面对网络霸凌或生活中的任何挑战都可以向神祈求智慧，帮助我们处理复杂和伤害性的局面。祈祷不仅能够赐予我们力量，还可以让我们获得新的视角，以更积极的态度应对问题。很多时候，只要换个角度看待问题，事情往往都会向好的方向发展。🙏

策划：编辑室

来时路，也曾平坦，也曾崎岖。
纵有疾风劲雨，终归消停，
再举目，前有

踟蹰盼望

lǎng lǎng



文：李家怡



0-3岁主日学家庭日活动的感悟 家、夫妻、孩子的盼望

玩耍是孩子的天性。与生俱来的好奇心让孩子从零岁开始探索。探索世界的过程，父母扮演着重要角色。他们的陪伴与关爱能给予孩子足够的安全感，让孩子能够安心地玩耍、勇敢地探索这个未知的世界。

今年的十月五日，美佳堂0-3岁主日学迎来了第二次家庭日活动，主题为“TOGETHER”。去年的活动在户外草坪上进行，今年则选择在室内主题乐园NextGen Theme Park，共有54个家庭，近200人参加，一同度过陪伴孩子、增进亲子关系的美好时光。

主日学的孩子与父母们一起“出游”，这种体验很特别。同样的信仰群体，不同的活动地点，将福音带到NextGen。我们齐声歌唱赞美神，孩子们手舞足

蹈，与父母和弟兄姐妹们一起喜乐地敬拜神。

这次家庭日也传递了“爱”的信息——“我们爱，因为神先爱我们”（约一4:19）。在每个游戏打卡点，家庭成员都要比出爱心手势合影，完成后会获得一个盖章，每个盖章都对应《圣经》中关于爱的教导。除了家庭内部的互动，各个家庭之间也有了温馨的交流，不少人意犹未尽，直到晚上才离开。简单的快乐对零到三岁的孩子而言很重要。活动结束后，家长们在群组里分享孩子们仍然惦记着家庭日的趣事，看到这些信息都感到温馨，也觉得孩子好可爱。

更令人感动的是，有些孩子特别期待和爸爸一起参加家庭日。某个孩子的父亲并非信徒，这是他们全家首次一起参加教会活动。孩子的母亲希望有一天，

爸爸也能信主，得到主耶稣基督的救恩。

许多基督徒父母渴望建立以基督为中心的家庭，将信仰传承给下一代。我相信，这次家庭日的亲子互动，在大人和孩子心中撒下了信仰的种子，让神的爱驻扎在他们的心田等待发芽生长。

幼儿如何从小经历神、认识神、服事神？父母的身体力行很关键，他们把孩子带到教会、带到神面前，在生活的点滴中让孩子感受到基督的爱。父母是孩子的榜样，同样的，孩子也是我们成年人学习的榜样。

《林前》13章13节提道，“如今常存的有信，有望，有爱；这三样，其中最大的就是爱。”心中有神，家中就有爱。期盼父母们不忘记上帝的恩典，一同建立健康、敬虔的下一代。✎

文：何欣萍



我并非出生在基督徒家庭，而是成长于佛教家庭。小时经常跟随家人出入寺庙和佛堂。然而，每当踏入佛堂，心中总感到不安，甚至会哭闹不止。

随着成长，我经历了许多挑战，常常感到迷茫，难以找到真正的平安。就在这种困惑中，我曾和家人一起去过教会，但当时年幼，并不认识神，也不了解祂的存在。直到慢慢长大，才逐渐体会到神在我生命中的重要性，并经历到祂的作为。

有一次，心情极度低落，容易被外界的声音所影响，内心变得非常脆弱。每当听到别人的负面评语，便会陷入消极情绪中。虽然努力想要摆脱，但似乎毫无成效。然而，神的作为常常在最不经意的时刻显现。

在一段黑暗低谷的日子里，某天清晨，母亲告诉我，传道在晨祷中特别为在外求学的我祈祷，祈求神赐予我力量。这消息让我心中涌起一种奇妙的感觉，满是感动和盼望，深深感受到神在我生命中动工，祂始终与我同在。那段时间不仅让我体会到神的爱，也让我感受到身边人带来的关怀与温暖。我相信这一切都是神的安排，祂借这些经历使我更加成熟，教导我如何依靠祂、爱祂。神在我生命中不断带来盼望，让我看见未来的希望和祂美好的计划。

神的爱对我而言真实而有力量。祂不仅医治了我内心的伤痛，还在我最软弱时赐下力量。特别是《马太福音》11章28节给了我极大的安慰：“你们凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”神的医治

并非一夜之间完成，而是一个持续的过程。我渐渐明白，神的计划远超我的理解。当我把一切交托给祂，祂所赐的平安远比这世界上的任何事物都宝贵。✎



何欣萍

文：陈素莺

生命中的 依靠与庇护

短短五年里，我两次患上面瘫（贝尔氏麻痹，Bell's Palsy）。

什么是面瘫？根据网络资料，面瘫是指急性发作的面部神经麻痹，患者会出现一侧口角下垂和面部歪斜的症状。医学界普遍认为，面瘫可能源于病毒感染或自身免疫反应异常。

第一次发病是在2019年7月，第二次是在今年4月12日。不过，不了解情况的人常误以为这是轻微的中风。

还记得第一次发病的情景。那是2019年7月的一天凌晨，因尿急而醒来，上完厕所后觉得口渴，就拿起床边的水壶喝水。然而，水却不受控制地从嘴角流出，于是赶紧跑去照镜子，发现右侧面部肌肉失去灵活性，脸有些歪斜，右眼也有些下垂。

当天晚上和朋友聚餐，感到身体疲惫，闭眼小憩时，朋友注意到我一只眼闭上了，另一只眼却未完全闭上，提醒我去诊所检查。

隔天是星期天，如常参加教会崇拜。崇拜前遇到黄英盛医生，向他咨询，他建议我找医生进一步检查。

我在美佳堂的两姐妹叶月瑰和寇慧莉的陪伴下，立即前往吉隆坡同善医院的中医部找医生检查。主治医生是来自中国的陈永亨医生，他诊断我患的是“面瘫”，并非中风，可能是因为空调或风扇直接吹向脸部，加上睡眠不足、过度劳累、压力大及免疫力下降所致。随后，他为我做针灸治疗，主要针刺在眼睛周围、脸颊和嘴唇旁。

接下来的三个多月，几乎每天早上八九点就到医院做针灸治疗，治疗结束后便匆忙赶回报社工作，直到面部逐渐恢复。这段时间，面部僵硬、表情受限，比如闭眼、微笑、皱眉都难以完成，令我非常沮丧。此时，上帝让我真正领悟到，倘若我们“五官端正”，就应该懂得心存感恩，不应该再嫌弃自己的外貌。

不料五年后，即今年的4月12日，在新加坡准备参加外甥的军营毕业典礼时，再次发现嘴角歪了，眼睛酸痛不已，确诊为“面瘫”。居住在新加坡的几位中学同学得知后，立即陪我到中华医院就诊。短短几日看了三位中医，之后辗转回到吉隆坡、檳城等地继续接受针灸治疗。

医生表示，如果坚持治疗，面瘫通常在一至三个月内痊愈。

但这次的情况似乎比上次更严重，伴随耳内或耳后疼痛、泪液和唾液分泌异常等症状，甚至无法长时间面对强光，使用电脑时必须戴上墨镜，否则泪水会不受控制地流出。几周后，症状开始缓解，但眼球和脸颊时常有刺痛感。夜间偶尔会因眼睛疼痛醒来，难以再次入睡，也不免胡思乱想，担心自己会不会有一天突然失明。

只因有一次在餐馆用餐，老板看到我的状况，说他有一个顾客曾有类似症状，后来有一天醒来时失明了。他的这番话让我情绪波动很大，那天晚上彻夜难眠，甚至恐惧自己也会突然失明。我向上帝迫切祈祷，让祂知晓我的恐惧和无助。

生病期间，医生特别叮嘱我要有充足的睡眠，避免过度劳累和精神压力，以便脸部尽快恢复。同时，每天按照医生的指导做物理治疗，练习抬眉、皱眉、闭眼、耸鼻、示齿、噘嘴、鼓

气等动作，以促进面部肌肉的恢复。由于泪液分泌减少且眼睑无法完全闭合，每天睡觉时都会用布料遮住眼睛，以防结膜炎。

在吉隆坡同善医院接受治疗期间，医生邹美丽称我是最“坚持”的病人，无论风雨，每天早上都会到医院针灸。三个月后，改为每周三次针灸。身边的朋友们得知我每天去针灸时，常问我是否疼痛，我会如实回答，尤其嘴唇边和眼睛周围特别疼。

经过四个多月的治疗，面部才逐渐恢复原貌。尽管现在已经康复，但我仍坚持每周至少去医院一次做针灸“保健”。

感谢上帝，在患难中仍有盼望，在患病期间让我感受到祂的庇护和陪伴。✎



陈素莺

文：陈淑萍牧师

病患者的盼望 终究来自上帝

面对疾病的纠缠，病患在生理及心理皆承受莫大的痛苦。亲人除了担心他们的健康之外，还须肩负照护的责任，以致身心俱疲，同样苦不堪言。

感恩的是，我们是神的儿女，上帝承诺陪伴我们面对人生的高山低谷。我们感到害怕或焦虑时，祂赐予确据与平安；身体虚弱或难受时，祂伸出援手，使我们的精神和情感得到鼓励；感到沮丧失落时，祂会安慰和引导。病患与照护者都得着从上帝而来的力量，面对每日的不适和挑战。

一般上，病患者刚知道自己患病时会很失落，脑里一片空白，心里没有平安，并且不想告诉任何人。有家庭负担的会很担心往后家人的生活需要。过了一段日子，心情沉淀下来后才会克

制自己情绪来面对病情，因领悟到哭泣无法改变现实。

身为神的儿女，靠着祂的宝血遮盖，我们能坦然来到祂面前求靠祂。除了靠上帝的怜悯扶持，人的言语也非常重要。语言能疗愈人内心，也能振奋人心。尤其病患者有苦情要倾诉时，需要善解人意和有同理心的聆听者陪伴。此时，陪伴者只要聆听病患者的倾诉就足够了。

病患者往往会责怪自己为什么一直给身边的人添麻烦。生病之后，自己说什么、做什么，感觉上总是被误解；总是觉得没人了解自己。除了耶稣，真的没有人会了解。唯有贴近祂，认真祷告，才可觉得真正得到关心。

另外，病患者觉得不必把病情告诉别人。因为这样只会给别人带来莫名的压力。关心陪伴者会觉得很无奈，不知怎么关心。

病患者只有控制好自己情绪，把悲观换成积极的想法。把悲伤带到主前尽情哭诉。只有积极的时候，病魔才会走开。做起来不简单，但是靠耶稣得胜。✎



以下是两位病患者的感言

呼吸的草

从医生处得知自己患上癌症时，仿佛晴天霹雳，一下子不知所措。当时，我不想告诉任何人，只能躲在车里哭了近一个小时。脑海一片空白，完全没有平安，只想到如果因为疾病而离开人世，我的孩子们该怎么办？

哭了好久才领悟到，哭是没有用的，必须面对现实。

冷静下来后，我安静地在车里祷告了将近一小时。虽然祷告

没有立刻得到来自神的答案或解决方案，但我的心灵得到了平安。

接下来，我决定把实情告诉家人。虽然他们对癌症并不了解，但我需要他们成为我坚强的后盾。

弟兄姐妹关心问候时，我请求他们不要问“你还好吗？”因为表面上我会微笑着回答“很好啊！”，这其实是在无意中欺骗

他们。我也不想让别人因为我的病情而带来不必要的麻烦或闲言碎语。我需要有同理心的聆听者时，会主动找人帮助，希望在那时有人能伸出关爱的援手，将不胜感激。

病痛让我学会了交托，也借此机会感谢教会在金钱上的援助、代祷和言语上的关怀，为我带来安慰和希望。教会及时地将我带回到神的庇护之下。✎

蒙恩者

过去一年，我经历了人生的高山低谷，健康和心理都承受了莫名的痛苦与焦虑。

明明知道我们的身体是神所创造，健康也在祂的看顾之下，但我却无法平静地寻求祂的帮助，负面的想法逐渐吞噬了我的正面思维。家人不断关心，催促我去看专科医生，让我感到不耐烦。在这一过程中，我时常感到无助、无奈，甚至有逃离家人、弟兄姐妹关爱问候的冲动。

感谢主，经过这一年的治疗和个人健康、心灵上的调整，我的身体逐渐恢复。神的同在、祂话语的安慰、圣灵在我心中的引导、弟兄姐妹默默的祷告支持与爱心表现，家人持之以恒的关爱，让我深深体会到神的安慰与引导。通过这些外在的帮助，我的心灵变得平静，灵里得以刚

强，把一切忧虑完全交托给主。

我是神的儿女，靠着祂的宝血遮盖，我可以坦然无惧地来到祂面前，倚靠祂。除了上帝的怜悯扶持，人的慰问也非常重要，它可以疗愈内心深处，也能振奋人心。愿神通过我的经历，加强我今后关怀病患者的心志，满足他们的需要。

“耶和华所赐的福使人富足，并不加上忧虑。”
(箴10:22)

“依靠耶和华，以耶和华为他所仰赖的，那人有福了！他必像树栽于水旁，在河边扎根，炎热来到，豪不察觉，叶子仍必青翠；在干旱之年，一无挂虑，并且结果不止。”（耶17:7-8）✎

陈淑萍牧师



文：林明威传道

盼望的影响力

相信出生于1990年前后的人都知道一部名叫《数码宝贝（Digimon）》的日本动画。

第一代的《数码宝贝》中，主角团一行八人都有各自的徽章代表，反映出各自性格的特质，而当中让我印象最深刻的就是一个叫做阿武的角色所代表的希望徽章，因为只有他是在最终篇章才完全发挥自己的徽章力量，将主角团从危险之中拯救出来，并将反派完全打败。

简单来说，整部剧集带出的讯息是：盼望带来力量，能击杀恶者，带来光明的胜利。其实不仅仅是这部动画，我们会发现，所有熟悉的童话故事、热血动漫、英雄类剧集，多半是以这样的主题讯息来牵动故事情节。人

喜欢看的都是好人得胜，坏人伏法，因为人都有期待美好发生的取向，而这就是“盼望”。

“盼望”的意思为殷切地期待未知，而诚如我上一期的文章中曾提到的。“盼望”在一般的认知中，代表对于事情发展会有正向结果的愿望而有的心情，简单来说就是想要好事发生。

小时候，我对家人的生日都特别兴奋，因无论谁生日，全家都会到 KFC 大吃一顿庆祝。我期待着，数算每个人生日的日子便成为了我大吃一顿的盼望。

每个人都会有盼望，它可以是像期待下课这样的小事，也可以是希望世界和平这样的大事。许多的医药报告也在证实着“盼

望”能够大大提高一个病人的复原机率。只有带着盼望，人才能生存、生活，富有生机。

“盼望”的反面就是“绝望”：如果说盼望是期待好事的发生，绝望则是知道好事不会发生的失落。曾经在电视剧中看过一种折磨人的方法，就是将人的眼睛蒙着绑起来，假装在这个人的身上划刀，然后放着水滴的声音，让这个人以为自己的血一滴一滴的流掉，最终这个人会吓死。

其实细想就会发现这方法绝对不可能成功，因为人的伤口是会自己愈合的，最终真正会吓死人的其实是绝望，一种逐渐失去盼望的无能为力。放眼现今的社会，我们多少次从新闻中听闻人

在绝望中选择结束自己的生命，这样悲痛的消息更让我们能确定，“盼望”是带着影响生命的力量。

盼望是基督徒信仰的核心，我们所相信的神带给我们救赎，给予我们永生的盼望的神，使我们对未来充满期待。

这样的盼望带来的第一个影响力就是扎根成长的耐力。

从《圣经》直至整个教会历史的进程里，我们知道基督徒从来不幸免于困难和危险，甚至会因着自己所信而陷入逼迫和患难。然而人拥有盼望的力量时，便能够挺过一切困境，坚持下来。

《圣经》中的一个例子便是约瑟：约瑟因波提乏妻子的诬陷而入狱后，为司酒长和司膳长解梦（创40）。他满怀期待希望他们在得福后能记得他，将他带出监牢，但现实却是，他被遗忘了。若约瑟是个就此失去盼望的人，他必然等不到司酒长将他想起，便会蹉跎在日复一日的绝望中了。

盼望所带来的第二个影响力便是使人有生命前进的动力。

《腓立比书》三章13至14节保罗如此说：“弟兄们，我不是以为自己已经得着了；我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。”人知道唯有神才是唯一的道路，所做的任何事均要朝着奔向神的方向——盼望让我们知道神是最终的目标。

盼望的第三个影响力就是让人拥有生机勃勃的活力。

以赛亚先知如此说：“疲乏的，他赐能力；软弱的，他加力量。就是年轻人也要疲乏困倦，强壮的也必全然跌倒。但那等候耶和华的必重新得力。他们必如鹰展翅上腾；他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。”（赛40:29-31）

不困倦，行走却不疲乏。”（赛40:29-31）

耶稣也曾对撒马利亚妇人说过：“谁喝我所赐的水，就永远不渴。我所赐的水要在他里面成为泉源，直涌到永生。”（约4:14）一个拥有盼望的生命就有永恒，且对神充满期待的生命。我们期待神做新事、期待祂显神迹、期待祂赐能力，祂的能力超越人的想象，这是多么让人兴奋的神。这样的盼望带来的活力，必能成就耶稣升天的教训：“要在耶路撒冷、犹太全地和撒玛利亚，直到地极，作我的见证。”（徒1:8下）

“盼望”充满能力和影响力是不争的事实，但唯有以神为中心的盼望，才能真正带来生命的动力和生命的延续。拥有这份盼望的基督徒当做的，就是继续将这份盼望传递出去，让更多人一同来经历盼望的美好及它所带来的耐力、动力和活力。✎

林明威传道



Text by Rev. Matthew



HOPE

A Christian Perspective



Rev. Matthew

For most people, hope is a big event of life that brings a drastic or significant change to their current circumstances where their lives generally change for the better, and they call it a hopeful situation. Hope, by contemporary definition requires the existence of something or someone to symbolise and materialise hope. Hope must be seen, felt, and heard. In some ways, the Christian perspective of hope is similar. Yet, at the same time, it is dissimilar. Let us break down the idea of hope according to the Christian view point.

1. Hope: Salvation

Of all the passages of Scripture that speaks of hope, none is clearer than that of 1 Peter 1:3-5, "Blessed be the God and Father of our Lord Jesus Christ! According to his great mercy, he has caused us to be born

again to a living hope through the resurrection of Jesus Christ from the dead, to an inheritance that is imperishable, undefiled, and unfading, kept in heaven for you, who by God's power are being guarded through faith for a salvation ready to be revealed in the last time."

Peter is writing to a group of Christians who were going through some form of difficulty in life. While they were not facing persecution from the Roman authorities during this time, life was by no means easy. Their neighbours mistreated them, the local authorities denied Christians their rights, and they faced poverty all for being Christians. And under such circumstances, while the easy choice is to give up and give in to the demands and pressures of society, Peter encourages the believer to hold on to their faith because their faith brings them great hope.

Peter explains that the Christians have a "living hope through the resurrection of Jesus Christ." The words "living hope" reminds the Christians that they are not worshipping or believing in a dead God. Jesus has resurrected and with his resurrection, the same resurrection power that raised Christ from the dead is in us and given to us. So when Peter speaks of living hope, he is speaking of a supernatural power for Christians to overcome the devil. The living hope for the believer is the hope that we have God's power within us to overcome enemy number one — the devil. For the Christian, while we may crave for many other things, we must remember that things can be bought with money, effort or time. But, we can never buy our salvation, neither can we win the spiritual battle over sin without God's intervention. That is why God

gives us salvation, the one thing we need most, yet we cannot purchase, create or obtain on our own.

Secondly, Peter points out to the believers that the "living hope" they have is "imperishable, undefiled, and unfading, kept in heaven... (v. 4)" For the Christian, we know that we are living and heading towards a greater hope — heaven. Heaven, was not just a concept or a delusion that the apostles preached to bring some form of comfort to the suffering. Heaven is a reality, it is the life with God in his presence that Christ promises us. For the 1st century Christians Peter was writing to, this message of heaven was to encourage them to fix their eyes and keep their hope in Jesus. While on this earth they may lose possessions, face hardships and even have their lives threatened, nothing will take away the eternal hope of heaven the believer has. The assurance is hopeful, because while we may lose everything on earth, we will gain everything in heaven. For us as Christians today, this hope must still be a reason for joy and assurance. If we fail to look beyond the material possessions on this earth, we will fail to see the great inheritance promised to us in the life to come. Heaven is for all who believe, and heaven becomes a reality for the one who can continue to press on, persevere in faith and trust in God's faithfulness. But, as a Christian, if we can live life on earth with eternity in sight, it will also remind us of God's goodness to us. Eternity serves as a reminder that our suffering, no matter how great is temporal,

and one day God will bring us home into His presence where we will suffer no more.

2. Hope: Present Life

Hope is not just restricted to spiritual and future concepts. Life with Christ promises us hope for the future, and also hope in the present. In Ephesians 1:3, Paul writes, "Blessed be the God and Father of our Lord Jesus Christ, who has blessed us in Christ with every spiritual blessing in the heavenly places..." It is important to take note that while Paul speaks first of the heavenly and spiritual blessings, he also speaks of blessings in the present life.

The term "spiritual blessing" is not to be restricted to merely spiritual matters. But, in the context of Ephesians, it can be used to refer to everything that we have, own, and need. If we divide the spiritual and material, then unfortunately it will lead us to think that God only cares for our spiritual needs, and not our material needs. And some might even go to the extent of thinking that to ask God for

material blessing is a sin. It is not, because in Ephesians 1:3, Paul carefully explains to the Christians that God, through Jesus Christ, blesses us with every spiritual blessing in the heavenly places. The word "every" signifies that God does not hold back his blessings for His children. It does not mean that God gives you everything that you want either. Rather, a more appropriate and balanced view is to understand that when it comes to our needs, God will not hold back. He will ensure that all the needs of our lives are met. And when God meets your needs, you will not lack or be in want, to signify that you will find peace, joy and satisfaction in what God pours out into your life.

In conclusion, life in Christ brings us salvation and secures our lives for eternity. But, life with Christ also has great meaning for us, living in the present. It ensures God's constant accompaniment through life and it secures our needs on earth. So, trust in God, there is great hope in Him both for the present and the future. 🙏



文：刘家盛牧师

(美佳堂主理牧师)

在困境中找到前进的盼望

人生路上，失望是我们无法避免的经历，即使是《圣经》中非常敬畏上帝的人物也会有失望的经历，甚至还会陷入绝望的困境。

事情进展不如期盼，难题变得不可控制，人际关系闹僵，患难冷不防来临，不公义的事情不断发生，种种原因都可能使我们失望。

《诗篇》62篇中，诗人正陷入困境的漩涡，敌人视他为眼中钉。敌人小动作频频，正商议如何将他从高位拉下来，将他置于死地，政治氛围强烈。

诗人处于充斥谎言和虚假的环境中，面对一群心口不一的危险人物，一时之间无法分辨真

假——哪一句是真话，哪一句是假话。经文这么形容，围绕在诗人身边的人，看似祝福他，实则诅咒他。这些人稍有一点权势就仗势欺人，为自己的利益放弃品格和原则，背后议论、毁谤、排挤、言语攻击，让诗人的生活不得安稳，心灵不的安息。试问生活在如此环境，他怎么会不失望、不沮丧呢？

我们都渴望生活平静安稳，活在充满爱与和平的世界，渴望所遇之人都善良与真诚。但是现实世界如果不如期望，我们选择消沉丧志，还是怀着盼望前进？

在动辄得咎的处境中，诗人选择面对，并怀着盼望向前走。他是怎样做到的呢？



刘家盛牧师

一、诗人的内心聚焦于神。

《诗篇》62篇1节，诗人第一次提醒自己“我的心默默无声，专等候神，我的救恩从他而来。”《诗篇》62篇5节，诗人第二次提醒自己“我的心哪，你当默默无声，专等候神，因为我的盼望是从他而来。”诗人极度失望沮丧时，提醒自己的心不要聚焦在人身上，不要放大这群人的所作所为，否则只会越来越失望，越来越难受。反之，他提醒自己要聚焦神，因为神会带来救恩，带来盼望。他深知自己无法阻止别人怎样对待他，但可以内心的选择来回应周遭的人。他认

为，当内心越是聚焦于神，越是愿意把神放大，那么他就越有力量，越有盼望。

二、诗人的眼睛聚焦于神

诗人将神形容为磐石、庇护所、避难所，表达坚固安全，表达神可以给人带来平静安稳。诗人反思自己的生命，他清楚看见自己的生命很脆弱，容易受伤，容易破碎，容易因着他的攻击而崩溃，容易在这样的处境中动摇。否则，他就不会两次提醒自己要等候神。为此，他盼望让神来保护他，成为他在困境中的依赖。当诗人躲在神的庇护下，所

有的攻击都由神来承担，他的生命就不会遭到扭曲，堕落成邪恶的一份子。

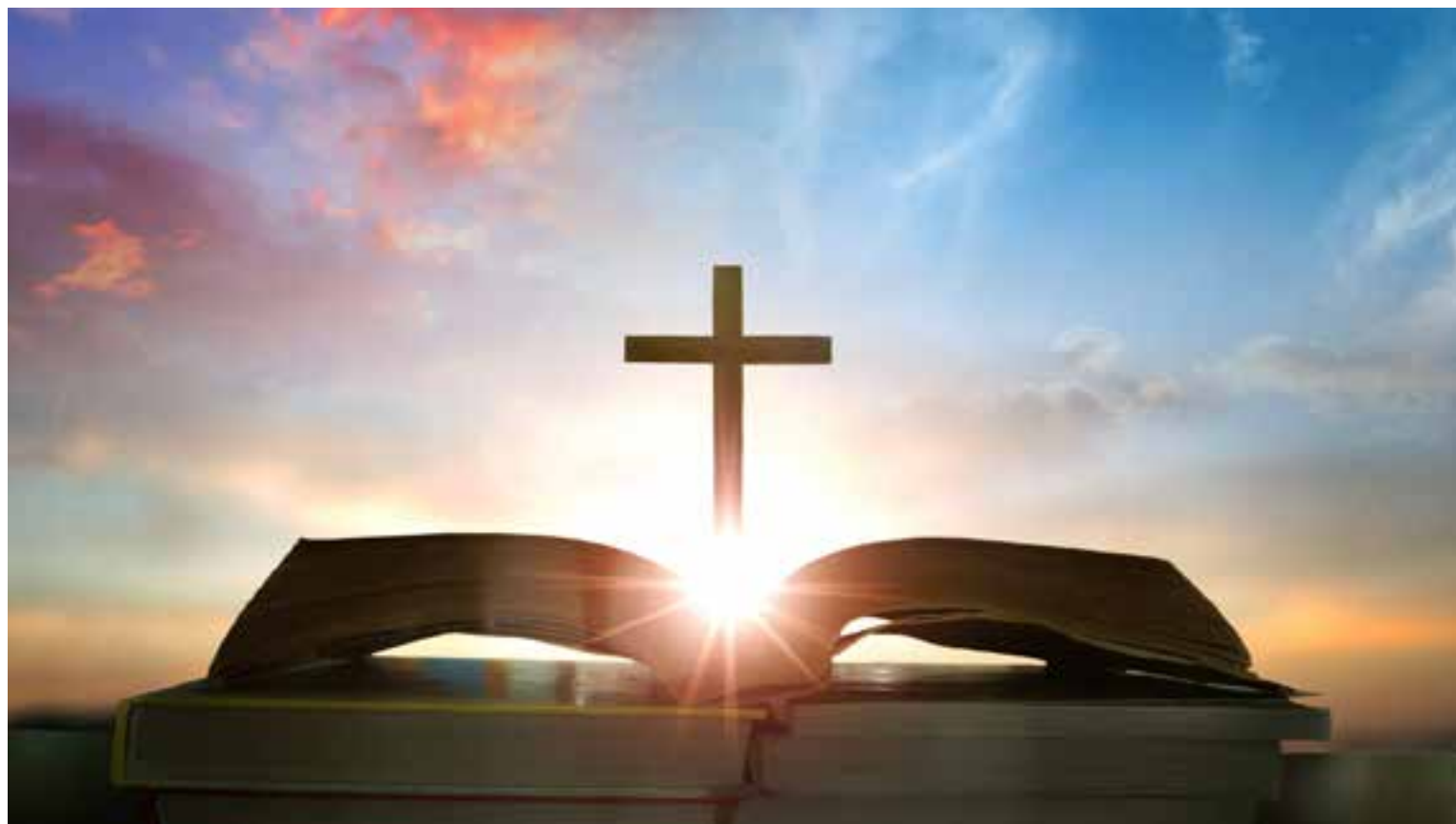
三、诗人的言语聚焦于神。

诗人在《诗篇》62章8节提到神是可信的，他可以放心地将心底的话告诉神，向祂倾心吐意。他孤立无援，四面楚歌，难以相信任何人。倘若向周围的人透露了自己的状况，很可能换来的就是背叛、出卖、歪曲。这样的环境，他盼望有个倾诉的对象，更意识到唯有神是唯一可以让他诉苦，可以接纳他内心真实的想法，包括最黑暗的心思意念。诗人宣告，神是慈爱的神，他不需要为自己辩护，因为神必保护他，神必按着自己的方式回应他。

四、诗人的行动聚焦于神。

诗人认定神是盼望的源头，选择在极度失望时保持沉默，学习等候神。为此，诗人为自己分别为圣，不以任何手段来改变现实。他知道神有回应他的时间，单单信任和交托，盼望神泽被施恩。

我们是否正面对各种失望？我们如何回应这种处境呢？诗人提醒我们，一切的盼望在于神，唯有从神那里可以找到出路。



80/20

法则的魔咒： 教会的现实与困境



今年九月，教会开设了一堂《以斯拉记-尼希米记》查经课程，旨在引导信徒深入思考神如何借少数人之手带来信仰的复兴。课程中，主讲人吴慧芬博士特别提到了80/20法则，并以实例说明其在教会中的应用。她指出，教会中积极参与事工的通常是少数人，并呼吁教会朝着百分百参与的目标努力。她多次强调，这应是教会追求的理想愿景。

吴博士的观察并不仅停留在理论层面。

回顾我们美佳堂的情况，确实可以清楚地看到，少数弟兄姐妹承担了大部分事工的责任，例如组织敬拜、带领小组、担任志

愿者等。这正好印证了80/20法则的规律：少数弟兄姐妹贡献了大部分的时间和精力，而大多数弟兄姐妹则只是普通的参与者。这种现象不仅限于我们的教会，更在全球各地的教会中普遍存在。

这一现象背后反映的正是著名的80/20法则，该法则最早由意大利经济学家维尔弗雷多·帕累托 (Vilfredo Pareto) 于1906年提出。当时他在研究意大利的财富分配时发现，20% 的人口拥有 80% 的财富。这种不平衡现象不仅限于经济学领域，还被广泛应用于商业、政治、时间管理等领域。那么，这一法则是否也适用于教会组织呢？

通常，在一个组织中，少数人是领导者，多数人是追随者。教会作为一种社会组织，也难以摆脱这一规律。在教会中，领导者和积极参与者往往是少数，而大多数人则是追随者或被动的参

你不妨祷告问神，
神将你放在
80还是20的比例中？

与者。在我看来，如果有哪一间教会能实现大多数信徒的积极参与，那几乎可以称得上是一个“神迹”。正如何牧师幽默地提到的：“如果每个人都是牧师，那谁来做会众呢？”这句话虽然带着几分玩笑，但也揭示了教会的现实情况。

从这个角度来看，教会组织在人力和财力方面往往面临诸多挑战，尤其是中小型教会，在维持事工、组织活动和提供服务上压力尤为显著。当资源紧张时，教会常常陷入困境。对少数人的过度依赖，容易使这些核心成员长期处于过度负荷状态，最终导致疲惫与倦怠。这正是80/20法则挥之不去的魔咒。

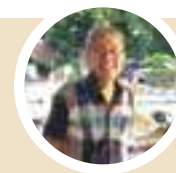
以乐龄团契为例，团契上下有近百位弟兄姐妹，但在举办的各类活动中，如日间活动、查经班、歌唱团、诗班、半日游等，积极参与者始终是那几个人。这一现象正好印证了80/20法则的普遍性。

虽然80/20法则揭示了一种不平衡的现象，但我们不能忽视，神对每个人都有不同的呼召。每个人的恩赐和角色，都是神在他们生命中的独特安排。无论是领导者还是追随者，在神的国度里，每个人都有自己独特的使命和位置。《圣经》教导我们，教会如同基督的身体，每个肢体各有其功能。

因此，我们不应以80/20法则来衡量每位弟兄姐妹的价值，而应将其视为管理资源的工具。最终，神对每位信徒的呼召和使命都是独特且不可替代的。无论他们处于哪个“比例”中，每个人在神的国度里都拥有无可估量的价值。正如

《哥林多前书》所说，教会如同基督的身体，每个成员都是不可或缺的一部分。少了眼睛，身体就无法看见；少了手脚，身体便无法行动。教会的使命并非依赖少数人的努力，而是全体信徒的共同合作。

如果有弟兄姐妹问我，神将他们放置在 80% 的比率中是否有错？我的回答是：神没有错。神掌管一切，祂根据每个人的恩赐和属灵阶段，为其安排了最合适的角色。重要的是，我们要信靠神的安排，无论是作为追随者还是领导者，都应忠心履行自己的使命。最终，神看重的不是我们在哪个‘比例’中，而是我们对祂的忠诚。✎



林昌盛

工程学士、企业管理硕士、管理学博士，现任学院讲师。爱好阅读、旅游、运动。认为人应该积极进取，不断学习，追求卓越，荣耀神、活出神的旨意。


非关信仰的，也与“不佛”



小明只是笑了笑，说：“谢谢你替我操心了啊。安啦安啦。慢慢来比较好，细水长流嘛。”

小明的“佛”，与身边众人分秒必争竞争激烈的生活形成强烈对比。有人说他太懒散，有人说他太超脱。但小明并不在意别人的看法，他踩着自己的舞步，活在自己的节奏里。

人们在网络上很容易被各种各样的标签所吸引，媒体也大量利用“标签”制造话题与吸引眼球，获取流量。这种手法虽然能迅速抓住受众注意力，但也存在诸多弊端。将复杂的人或事物简化为单一的特征。这种简化虽然能让我们快速理解，但同时也容易产生偏见和歧视。比如，给某一个种族

“因为你们怎样论断人，也必怎样被论断；你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。为什么看见你弟兄眼中有刺，却不想自己眼中有梁木呢？”（太7:2~3）



一九八六，呱呱坠地；一九九一，初识上帝；二零一六，重归真理；二零一七，喜乐洗礼。身体力行，努力学习；以生命影响生命为宗旨，任房地产中介执行董事。



你的日子如何？

昨天早上，遛了我的狗狗毛毛，晨运后，我拿起扫把，打算把屋门前庭院扫一扫。

邻家大婶晨运走过，我笑着道了声早。大婶心疼道：“哎呀！你走路不方便，扫什么呢！”

我笑一笑说：“运动一下也好。”

大婶看我没有停下来的意思，竟火了。她提高了声音：“我都没扫，你为什么要扫？”

我惊讶的停了下来。大婶自知失言，不好意思的说：“何必扫，又不是很脏？”

“很脏呢！”我拿起扫把，把一堆泥沙，草干和狗毛混合的垃圾给她看。

大婶看着我，摇摇头，继续走了。

扫好地，我坐上轮椅，把垃圾扫进畚箕，倒入垃圾袋，大功告成。看看表，还不到9点。我推着轮椅到后花园，把一个花盆搬起来放在大腿上，小心翼翼地推着轮椅，回到前院。我把花盆放下，拿起一个小铲子，打算给一棵小花树换盆。我先把一块破面巾剪半铺在盆底内部，然后把黑泥倒进花盆。准备好了，在用小铲子把小花树连泥从盆里挖出来。小花盆虽然小，泥却粘的很稳，搞了半天，终于把小花树连泥弄了出来。

正打算把小花树栽进新花盆。忽然听到大婶问：“阿妹，你在干嘛啊？”

我抬起头，这才发现邻家几位大婶们都站在电动门前看。“喔，我在给小花树换盆。”

几位大婶摇摇头，“真服了你，腿脚不便，还搞这么多东西！”

一年多前，我开始打算退休的时候，很多朋友都很担心。“小兰，你过惯那么紧凑生活的人，退休后你如何打发时间啊？”

笑了，“喔，很多东西做的：练琴练笛子，浇花打扫，陪陪毛毛，看看书写写字，收拾一下家里。我还打算学画画，时间很快就过的。”

一位朋友还特地联络我，劝我说：“小兰，别轻易辞职！我就是退休后生活苦闷无聊，所以只好回去上班。你的生活比我还要忙，突然松下来，不能适应的！”

几个月前一个下着大雨赶上班的早晨，我重重地摔了一跤，跌裂了第8节脊椎骨。因为工作地点不方便，我向公司申请全职居家上班不果后，毅然呈交上了辞职信。



在大家担心中我开始了退休生活。和朋友们的忧虑相反，我竟然很享受这种生活。

退休后，我买了一架新电脑，外加视音接收器和扩音器。每个星期五上网课老师不介意我把上课过程录下来，给了我很多方便。每次练琴练笛子时，我可以看着视频复习。不明白的地方还可以反复研究。本来是各一小时的练习，就变成了两三个小时。

父亲生前喜爱园艺，栽种了很多花草树木，单单胡姬花就有30盆。他安息后，我每天浇花，前前后后，里里外外，需要至少1小时。

上班时赶时间，每天浇花匆匆忙忙。现在不赶了，一面浇花一面欣赏，赞叹那全能者的完美杰作。那天有一盆蝴蝶兰开了2束花，从花梗的底部开始，每天增加两朵，一共12朵。刚开时是粉红色，慢慢变淡。每个人都赞不绝口，纷纷向我请教秘诀。其实我只是天天浇水，偶尔加加炭吧了。

一位长辈看我每天逍逍遥过日子，关心我的经济状况。几年前我开始记账，每星期记录自己的开销。当时很多朋友都觉得无聊，成了朋友间的笑话。可是，正因这习惯，让我觉察我所向往的生活其实并不需要很大的开销。

有人辞官归故里，有人漏夜赶科场，每个人的选择都不一样。放慢脚步，慢慢地品尝，生活，是可以很充实美好的。就像摩西的祝福：你的日子如何，力量也必如何。

坐在电脑前敲着键盘，毛毛躺在沙发底下呼呼大睡。我抬起头，深深地吸一口气，幸福地笑了。🌸



伍小兰

甲洞卫理公会会友。自幼患小儿麻痹症，5岁才开始走路。半工读念完学士和硕士学位，现在一间软件公司从事品质管理。业余学习大提琴和笛子，在精武华乐团奏大提琴。在主的恩典中，奏着曲折多难，却又平安喜乐的人生。著有《压伤的芦苇在唱歌》散文集。

玫瑰背后的故事

当年读《玫瑰的故事》，我是个青春少女的中五生。

亦舒的文笔，干脆俐落，充满都市风情，体现港人的现实生活面貌。对于故事内容没能详记，然而，却记住了家明与玫瑰。好似等于亦舒小说的标记。

许多年以后的今日，却看了连续剧《玫瑰的故事》，由刘亦菲主演，广为人讨论及评价的剧集。不过，有人比较了小说与连续剧，认为蛮有差距，不能沦为一谈。

除了刘亦菲的美貌，《玫瑰的故事》剧中也展现她对爱情的追求与执着；同时，塑造了女性独立、勇敢、决绝与不同凡响的自我价值。当然，剧集更让我们思考了三观的问题。

说起来，《玫瑰的故事》背后，隐藏了许多三观的差异与认同的问题。

也许，以道德标准及世俗准绳来谈论的话，恐怕就容易出现矛盾或轻易论断的局面。我想，撇开剧集中玫瑰展示的激情与放任，我们可以从她的勇于面对自己，知道本身要的是什么，并且在一段感情结束后，不耽溺在过去的伤痛里面来看，玫瑰其实是永远向前看的女孩。

也许，这就是我们常说的：在哪里跌倒，就在哪里爬起来。

人生要经历的风浪岂止感情这一回事。看看《圣经》中的约伯，财富、亲人、朋友、健康，有哪一样没有失去？身上的煎熬，心中的伤痛，没有人能体会。那是多么的苦不堪言，叫笃信上帝的他，情何以堪！我想没有比这更难经过的坎儿了。

玫瑰可能在情路上，跌跌撞撞，跌个鼻青脸肿。尽管她风华正茂时曾经意气风发，可说万千宠爱在一身，可是这一切都只是过去的风光。假使玫瑰只眷恋过去，躲在虚幻的憧憬里面，她是走不出来的。同样，约伯若是失去信心，这些重重的打击，他也会掉入魔鬼撒旦的网罗里面。可是，约伯荣耀了上帝，所以，最后他得到了前所未有的奖赏与回报。更重要的是，约伯为后世的人，包括我们，立下了美好的榜样。约伯被称为“信心之父”，是我们遇到挫折与苦难时的借镜。

《玫瑰的故事》也许激励了我们的斗志，尤其是女性。然而，读《约伯记》，却让我们坚信上帝，深深知道，唯有祂是永远的依靠，是世人苦难的救赎。祂是一切的主宰。哈利路亚！



张宝琼

怡保长老会安德烈堂会友。年届花甲，仍盼望追求灵性成长，自我突破。有生之年，愿身心灵皆自由释放，摆脱人世间的桎梏，靠主喜乐。惟惦念以文字抒发胸臆。

向上帝交代

时光飞逝，2024年进入尾声，我将永远告别44岁。

这一年的生活有很多措手不及的事——生老病死，重返职场的现实考验，3个孩子的成长，父母年迈……都让自己不断自我反省和调适。

多年以前，当时四十多岁的一位弟兄说四十是最好的年纪，这时候的我们，有了一定的生活历练和能力，身体还算健康，是奉献神、回馈社会的最好年纪。

那时候我才三十多岁，还没有深刻体悟中年人士的力量，直到自己变成中年妇女。

四十多岁的妇女已经卸下了少女的娇羞，为人母亲和女儿的责任让我勇往直前、披荆斩棘、不惧风浪，坚定地保护稚子和年迈父母。

中年啊，真是一个有力量的最好岁月！

但是，在新闻线上，面对脆弱的生命——13岁的少女自杀了。生命是脆弱的，让我时时刻刻提醒自己珍惜当下，然后接受一切发生，上帝必有祂的旨意。

这个年纪的我们，纵有再大的力量也不能忽视自己身心灵的健康，否则冲得太厉害，最后不胜负荷。最终，虽肩负很多责任，却什么都做不好。

“身份太多，需要很多交代与责任。”一位姐妹的话，安慰了我。

终于，我学会放缓脚步，慎重地选择接下自己当负的责任，然后付出100%的努力来完成上帝的工作。

“向上帝交代。”

上帝监察我们的心，所有好的、不好的，自私的、贪婪，上帝都在知道。

生活中有太多人给你意见，有太多人在讲话，太多声音在耳边萦绕。此时，要知道自己问心无愧。学会倾听上帝的声音，只跟上帝交代，是我2024年学习到的功课。



郭秋香

三个孩子的妈，在酸甜苦辣的生活中顺服神旨意的媒体人。

不离不弃的 叩门者

叩叩叩——
轻轻地，温柔地
深怕吓着了脆弱的我

叩叩叩——
耐心地，静静地
等待我，将心门为祂敞开

我
还能相信祂吗
活得如此不堪
不是祂默许的吗

我知道
祂想对我说
祂爱约伯，也爱我

祂会一直在门外等
不论我如何拒绝
我知道祂会一直在
所以我不急着开门

寂——
叩门声停止了
一切恢复平静

我在等
下一次的叩门声
响起



潘忆文

平凡，平庸，平平无奇。若非靠主恩典，绝不可能考获双硕士学位。深知在读攻硕期间上帝给予的磨炼及美意，经历重生后，矢志余生为主而活，不求光芒四射，但求成为黑暗中一丝温暖。

采访整理：甘景凌

《以斯拉记》和 《尼希米记》研经课程

了解以色列人如何重建城墙、圣殿和属灵生命



扫一扫，重温课程

主讲：吴慧芬博士
日期：2024年9月7日
参与人数：453人
(实体 123 位 + 线上 330 位)



《以斯拉记-尼希米记》讲座的出席者。

以色列人因为自己的顽梗和悖逆，惹来上帝公义的管教，他们被巴比伦攻打和掳走。然而上帝有源源不绝的爱和公义，短暂的管教后，上帝重建以色列以及他们的属灵生命。

让我们一起从《以斯拉记》和《尼希米记》来了解当时的以色列人如何重建城墙、圣殿、属灵生命？他们如何冲破重重困难？认识上帝如何一步步地成就祂的应许？到底上帝通过《以斯拉记-尼希米记》有什么话对现在的信徒说呢？

犹太教的兴起是两约之间的产物，由于以斯拉和尼希米对于宗教的改革复兴而兴起的。以斯拉和尼希米见证了上帝给予子民第二次回转的机会，通过以斯拉和尼希米的带领和改革来重新奠定信仰基础操练和实践信仰。

《以斯拉记》和《尼希米记》论述上帝子民在回归时期的重建面貌。以色列信仰群体的重建包含了圣殿、圣民和圣城三个范围，所牵涉的意义十分重大、却也相当复杂。

回归时期主前538年，波斯帝国统治时期的重建关键人物是所罗巴伯（重建圣殿）、以斯拉（重建圣民）和尼希米（重建圣城），他们是源于祭司派系，比较关注崇拜、敬拜、献祭制度。同时期还有先知派的代表尝试带领社

会公益的重建，所传的也朝往以上三方面的重建，例如：哈该（重建圣殿）、玛拉基（重建圣民）和撒迦利亚（重建圣城）。

虽然方法不一样，但是目标方向是一致的。后流放时期犹太人重建群体的两个焦点——圣殿（Temple）和律法（Torah），这两个重建的焦点是按着上帝的教导相互平衡的，既要横向建立人与人信仰群体生活的伦理道德规范，也要纵向建立人与神的关系，即是建立敬拜和献祭的制度。

一、《以斯拉记》和《尼希米记》（以下简称《拉》《尼》）简介

有些学者相信《拉》和《尼》原本属于一卷书，因此很多讲员讲道或者查经的时候会拿来放在一起研读。

为何有此说法呢？学者考究发现希伯来圣经的旧约书卷每一卷都有该卷的章节数据，而《拉》《尼》的章节数据是在《尼》过后才有记录。根据拉比文献（Baba Bathra）15a：《拉》《尼》是一卷书，由以斯拉写成。以斯拉的自传分别出现在《拉》7-10 和《尼》8-10，这也反映了两卷书的一体性。直至俄利根教父、武加大译本（Vulgate）在初期公元 382 把拉-尼分开，15 世纪过后的基督教界才正式把《以斯拉记》《尼希米记》分为两卷不同的经书。虽然两卷书有一体性的面貌，既写作编排相似（拉回归→拉自传→尼回归→尼自传），然而也有差异之处。《拉》《尼》的文学形式不同，内容也出现重叠，特别是《尼》7 和《拉》2 都记载着被掳回归者的名单。虽然数据



基督教教育课程部委员团队

名单上有些许差异，但是这也揭露出当时不止一个记录者。作者的内容源于自传、名单和会议记录。

说到这里，吴博士也提醒我们在读《圣经》的时候，不要纠结于数据记录上的出入，而是看重神在那个时候的作为。《圣经》不是记录历史的文献，而是述说神作为，见证上帝工作的书。

二、《以斯拉记》和《尼希米记》的历史背景

《拉》1-6是发生于大约主前538-516年间波斯时期，神子民回归，所罗巴伯回到路撒冷重建圣殿。《拉》间中的57年是空白记录，直到《拉》7-《尼》13 发生于大约主前458-420年间，以斯拉回耶路撒冷重建圣民，尼希米回耶路撒冷重建圣城。大约主前430年，完成重建工作。

历史背景：

主前 587	耶路撒冷被毁	《拉》1-6章的内容
	被掳巴比伦时期	
主前 539	回归	
主前 536-516	多罗巴伯回耶路撒冷（重建圣殿）	
	57年的空白时期	《拉》7章至《尼》13章的内容
主前 458	以斯拉回耶路撒冷（重建圣民）	
主前 445-430	尼希米回耶路撒冷（重建圣城）	
主前 430	重建工作完毕	
	两约之间的空白时期	
主前 4-0	新约时期	

以斯拉和尼希米的先后次序也是学者广泛讨论的议题。有学者认为他们可能是同时期的同工，不过也有学者认为他们可能从来没有碰面。

三、从《以斯拉记》看重建圣民：认清神子民的身份

《拉》1-6章	所罗巴伯回归与重建圣殿
《拉》1-3章	第一次回归
《拉》4-6章	重建圣殿
《拉》7-10章	以斯拉回归与重整圣民
《拉》7-8章	第一次回归
《拉》9-10章	以斯拉的改革

以斯拉是第一个研究和讲解律法的文士。被掳时期其实打散了神子民的凝聚力，也促使他们在被掳之地拓展他们的事业。所以其实回归的人数并不

多。在重建的过程也遇到了不同的困难。当时是一个复杂、多元的时代背景：宗教、族群、语文多元化，甚至神的子民内部也充满张力与冲突：贵族与平民、祭司派与先知派、犹太人与撒玛利亚人、犹太人与摩押、亚扪人、犹太人与波斯人。以斯拉、尼希米在这个时期书写成书。而以斯拉、尼希米：属于祭司与宗教领袖级的改革派。

所罗巴伯为了维护耶和华崇拜系统，建立单纯信靠耶和华的信仰体系，所以拒绝了不纯正血统的撒玛利亚人（与外邦通婚）要求一起建圣殿的请求，因此奠定了犹太人和撒玛利亚人彼此间的仇视，直到耶稣时期。由于外来的因素搅扰导致中间重建的工作一度停摆。虽然最后圣殿成功的建造完毕，但是留给以斯拉的是处理异族通婚的课题。由于犹太历史发生过列王和外族女子通婚而悖逆远离神这不堪回首的过往，因此以斯拉坚决在重建圣民的过程中下令犹太人必须休妻弃子（外邦女子和她的后代）。这个命令也引发了不少的争议。内部的身份张力在被掳和被留下的犹太子民也可以看到。

吴博士提醒我们，教会也同样由不同身份地位的人组成的，我们应该要借着福音的大能去改变这些差异、不和谐和纷争，让世人看到我们因着福音的缘故彼此同心合一，为主发光。《拉》记载犹太人回归的事件，犹如第二次“出埃及”的神学意义，离开为奴之家，朝向神所应许的流奶与蜜之地。困难重重的重建之路见证了神的子民需要排除万难建立教会。有形的圣殿（硬体设备）与无形的圣殿（子民生命）预表着双方面的结合，缺一不可。

四、从《尼希米记》看重建城墙

《尼》1-7章	尼希米回归，建造城墙
《尼》1-2章	尼希米从祷告开始、积极行动
《尼》3-4章	神子民齐心合力对抗反对势力
《尼》5-6章	一个领袖如何处理内忧外患
《尼》7章	家谱名单
《尼》8-10章	宣读律法，守节，禁食，立约
《尼》11-13章	耶路撒冷更新面貌

我们看到尼希米回归重建城墙，以神的话为根据从祷告开始。这里再次提醒我们要以祷告开始教会的任何一项事工。委身与参与的动力是来自神话语的信念和神子民的委身参与。



课程后的午餐联谊时光

尼希米给我们塑造了一个领袖的榜样，他抓紧时机，详细策划、亲自巡视查考并且传递异象。尼希米给我们看到一个敬虔的模范是祷告和行动的结 合，他也给我们看到一个领袖的模范是虽有要职，仍要以神国为念。

接下来，尼西米动员多元的信仰群体同心建造，有祭司、金匠、做香料的、商人、男女、富贫和城内城外的居住者。虽然岗位不一，但是他们都有共同的目标。有些人有双重的工 作，有的人在恶劣环境下工作。

吴博士也提出一个反思课题，教会的事工是否有总动员全教会的人来参与服事，还是也根据80/20定律呢？另外，他们也齐心合力的对抗敌人。他们的仇敌并非泛泛之辈，而是波斯政府政治人物。这些敌对重建耶路撒冷城墙者，非常熟悉上帝百姓的动向。“政治”敌人（宗教政治化的背景）也企图拦阻人敬拜神，企图发挥自己的政治影响力。

从这个角度，我们也学习到认识仇敌武器的重要性。仇敌往往会以讥讽、使人灰心、制造混乱、恐吓民心的手段来搅扰事工的推进。因此，团契同心合一非常重要，再加上祷告和抓紧应许，全心工作，随时警醒。谨记，征战的是耶和 华，祂是我们的将军，神站在我们这一边，我们还怕什么呢？

总结：

以斯拉的改革教导我们敬虔的功课，紧抓神的话语，看重与神的关系的建立。尼希米的改革教导我们治理的功课，凡是以祷告为先，爱神爱人，同心合一。我们都是与神立约的子民，总要以父的事为念。

分享者：翁嘉玮与石佳仁

记录：李慧芬

姐妹

这条路， 和我们想的不一样

嘉玮与佳仁结婚至今满两年

（于2024年9月满两年）

嘉玮为台湾走出埃及辅导协会的同工，
佳仁则是协会的义工。

嘉玮的分享：

初中时，嘉玮就意识到自己喜欢同性甚于异性，他开始觉得自己不一样。

26岁那年（2006年），他认识了一位带着女朋友来台旅游的香港人。那段期间，他们彼此变得熟络。

有一天，香港人问他为什么26岁了还没有女朋友？嘉玮也坦白自己只喜欢同性，而后香港人竟也向他坦白自己受同性吸引。发现香港人喜欢同性却又能选择不跟同性交往，嘉玮反问香港人，为什么他在喜欢同性之下交往异性女朋友？香港人回答，因为相信了主耶稣，他依靠神的大能来使自己正确看待性别与自我形象。

因为香港人的见证和介绍，促使他开始去教会，也加入走出埃及辅导协会。

他以为只要一去教会，就会立即改变自己的受同性吸引成为喜欢女生。其实不然……尽管没有马上改变自己的同性倾向，但是在弟兄姐妹的陪伴下，他愿意参与教会生活。认识神之后，嘉玮知道婚姻需要经营，需要学像耶稣对教会的爱护与牺牲。虽然家人一直灌输他应该成家立业和生儿育女；但是他害怕自己不能胜任丈夫与父亲的责任，所以选择单身一段好长的时间。

认识神约6年后，嘉玮渐渐发现自己看女生的角度开始不同了，也尝试和女生交往。期间，他觉得女生很难以捉摸，很注重感受，表达能力非常的好。若与男生交往是比较容易互相理解，尽管想法不一样，很快可以协调沟通好。觉得上帝造男人与女人，真的大不相同。

后来遇上佳仁，通过介绍彼此认识后，自然展开交往。交往期间，佳仁比较主动积极。约会3次后（约3个月），她就问嘉玮是否要继续走下去，开始一对一的交往。其实他不是因为对受同性吸引生活质疑，才接受与佳仁交往。早在24、25岁时已经质疑受同性吸引的生活，加上26岁那年在香港友人的引导下，开始教会生活和愿意为神持守单身。嘉玮坦言教会生活让他享受单身生活，并且不断学习许多单身及交往关系该有的功课。他认为正因为这些学习，才造就了他敢与佳仁进入一对一交往的阶段。整个交往过程，教会弟兄姐妹时刻给予他们陪伴与支援。

基于受同性吸引的背景，嘉玮以为佳仁的女性特征并不吸引他……但是，神却通过一件事使他改观了。有一晚他们发生很大的争执，觉得走不下去了，他们当时花了很长时间在祷告。那晚，嘉玮第一次觉得跟佳仁在一起，会想发生婚前性行为。跟佳仁坦白后，更发现他被佳仁的全人吸引。接着，他们亲密靠近时，彼此都感受到性吸引力。显然这是超越肉体的吸引，先是在灵里的彼此吸引，才促使彼此有性吸引力。

什么时候觉得是时候结婚？是始于开始思考一个人可以服事和保持单身，但是进入婚姻也未尝不是神的旨意。于是，嘉玮与佳仁开始讨论彼此的将来与婚姻的真谛。真正的婚姻，就像是耶稣与



教会，耶稣爱教会，为教会牺牲。想到如此，为什么还将自己的旧有想法放在神的美意前面呢？

因此，嘉玮和佳仁愿意将过去旧我卸下，也放下各种假想或期望，彼此通过神建立的婚姻里面学习与成长。婚姻的反思，不但需要理性，更需要仁爱。嘉玮觉得过去的自己太多“自以为是”，神借着婚姻来打他的脸。一切只有神知道，因为一切都是出于神，让嘉玮变得很不一样，突破了许多旧有思想。

在婚姻里，嘉玮没有想到自己那么依赖佳仁，生活大小事情都习惯由她去安排与打理。他坦诚到现在还是会有受同性吸引，感恩的是走出埃及辅导协会和教会同工，帮助他最大和最多，他们的陪伴和同理心是无可限量的。

结婚后，佳仁就是那位给予嘉玮无限理解和接纳的人。他们是互相坦诚和敞开，她甚至可以检查他的手机和电脑。

回首往事，嘉玮非常感谢神改变了他。上帝是上帝，祂造男造女，互相融合的性，一切都是美好的。因为罪，我们掉入恶当中。如果他仍然维持以前高傲的理性思维，到现在都不会进入婚姻，因为觉得太多做不到的事情。信主后，他的生命得到很大改变，不再依靠自己过去的经验，反而全然信靠神。他们夫妇也开心地告诉我们，他们正以开放的心，预备孕育下一代。

佳仁的分享：

基于交往之前已经了解过嘉玮背景，所以佳仁并不会特别放大他的“受同性吸引”的特质。建立更深关系后，当然会有害怕失去、害怕他不爱她或离开她的念头。毕竟佳仁想到他是受同性吸引者，无论她怎样打扮或如何撒娇，对他并没有多大的用处。

佳仁觉得彼此交往当中最困难的事情是沟通。因为嘉玮是非常理性的男人，她则是非常感性的女人。嘉玮没有太多与女性交往的经验，很多时候他会忽略了她的感性需求，并不晓得主动嘘寒问暖。加上受到媒体影响，导致性与性别观念被扭曲。他们愿意回到神的面前，坦诚自己的不足，求神将过去负面的性经验影响一一清除。并愿意通过心与心沟通，在感情里互相付出。婚前的自洁自省，立下交往界线，也是非常重要的一环。

佳仁认为自己没有那么伟大，她说在她在接受嘉玮的同时，他也愿意接受她，将受同性吸引力降到最低。嘉玮很爱神，一直警醒和确保自己走在神的旨意中。就算在婚姻中，佳仁一直陪伴嘉玮去面对受同性吸引的情况，她会提醒他避免接触男男情欲戏，和减少看男生的机会等等。每一次面对挑战，两人都会在神面前一起迫切祷告。不可给魔鬼留地步，两个人都需要反思自己的问题，然后一起去面对和解决。唯有耶稣与福音，才是他们最大的帮助。唯有从神的眼光来看祂造我们的形象，才能杜绝魔鬼的谎言和诡计。

结婚至今一年多，彼此还是新手夫妇。时常提醒自己不要把对方当成耶稣，要承认彼此都不完美。唯有回到神的面前，让神在夫妻关系上居首位，那么婚姻才是遵照神旨意去行的。

后记：

只要进入婚姻的人，都知道这条路并不如我们预知预想般完美。我们都是不完美的人，唯有在神面前敞开，祈求神挪去我们的自我设定和高傲思想，并将过去缠累我们的性与性别的负面影响洁净……我们能够在婚姻里面互相学习、扶持、鼓励与爱护。

正如嘉玮的剖白一样，他在神面前承认自己的罪，更愿意让神来撕开身上的标签和旧衣。从接受香港朋友的介绍，继而加入教会和走出埃及辅导协会，到接受神的再塑造……他始终保持着谦卑敞开的心，愿意逐步接受神的引导。因此，神就安排佳仁的出现，并一步一脚印地带领他们进入男女交往过程，最后是进入神设立的婚姻生活里。

完成这篇稿后，获知佳仁已怀孕满19周，预计在今年12月30日成为新手母亲。我心里满是感动……但愿那慈爱怜悯的父神，引导这对夫妇以爱培育孩子，也带领他们继续以爱服事众人。愿神借着他们的牧养，牵引迷失的羊群重归到正道上，找回神创造人类的性别与身份。✎



报道：黄旻

《整全中小学及大学教育指标》 特约讲座纪实

让孩童科学、 完善地走好学习旅程

教养孩童，使他走当行的道，
就是到老他也不偏离。(箴言 22:6)



两位嘉宾（左四、五）与服事团队合影

教育，是全球华人都非常重视的课题，为人父母的每位家长，都对孩子的教育与培养劳心劳力，大家平时也会不断与周围的亲属朋友交流与借鉴，也期盼着可以得到该领域的专家，给予更多、更专业的建议与指导。尤其在旅马华侨的群体中，有非常大的比例是陪孩子留学的陪读家庭，面对陌生的教育环境与课程体系，常常会感到束手无措。同时为了可以给孩子更好的教育条件与环境，“孟母三迁”的现代版故事，在现代的家庭，尤其是旅马华侨中比比皆是。

美佳堂旅马华侨事工，结合大量会友们在子女教育方面的需求，特别邀请了业内的顶尖专家郑伟樑博士与张嗜珉女士，于2024年8月29日，在美佳堂圣殿办了一场专门针对教育的专题分享。

旅马华侨们热情接待到访的来宾

今天邀请到的两位讲员，都是行业内的顶尖专家：郑伟樑博士是资深的教育专家，他在香港出生及成长，中学毕业后赴美留学。1977年移民加拿大，毕业于加拿大多伦多大学，任职多伦多教育局，于1988年获多伦多大学教育博士学位。于1989年创立 Carladian Test Centre (CTC)，为创始人与前社长，所编写之 Canadian Achievement Tests 于2008年已完成第四版，加拿大许多的学校正广泛使用。

郑博士也是虔诚的基督徒，他取得了美国加州 Biola University 基督教教育硕士，对家庭的基督教教育方面建树颇丰。近年来，他致力写作和讲学，并应邀到世界各地培训教师 and 分享家庭教育相关的信息，特别适合与我们基督徒家庭分享成功的教育经验。

我们也有幸邀请到了张喈珉女士来分享，她在国际教育领域已经深耕超过20年，是位资深汉语教学推动者。张喈珉女士曾是培训公司中文课程董事，之后成为一名文字工作者、报章专栏作者、绘本作者，并参与教材编辑工作。她也曾创立教育中



平易近人的郑博士与来宾积极互动。

主题讲员：郑伟樑博士
分享真知灼见



郑伟樑博士（左一）及张喈珉女士（左三）与出席的来宾。



在讲座休息的间隙，郑博士耐心的解答来宾的咨询。



张女士耐心聆听，细致地解答来宾提问。

心、汉语中心、培训与咨询公司、幼儿园等，热衷于各类教育相关项目。同时在一些国际教育场合进行示范教学、成为讲座嘉宾、培训导师、学校评估与咨询顾问。

权威的讲者与旺盛的需求，使得当天的美佳堂门庭若市，签到的人群络绎不绝，活动当天吸引了超过50名的来宾，本地华人与旅马华侨各占了一半。美佳堂的旅马华侨，也积极承担起了活动的配合与支持工作，现场忙碌而有序，也得到了到访的来宾们的好评。大家也早早落座尽量靠前的位置，殷切期盼着郑博士的分享。

郑博士本次的重磅分享主要分成了四个环节，贯穿了一个孩子从学前教育直到大学的各个阶段，为孩子打造一个丰满而美妙的成长旅程。

一个孩子从小到大，为何全世界的教育体系，基本都设计成6~7岁进入小学，12~18岁进入初中和高中，都是有非常科学的依据的。每一个年龄层，孩子的心智发展有着明显的阶段区隔，因此，父母应该尊重自然规律，给孩子充分的成长时间与空间，同时也该了解每一个阶段，孩子们需要的是什麼，才可以更科学合理的养育自己的孩子。郑博

士结合四十余年的教育从业经验，将毕生精华浓缩成了以下几个部分，分别是《健康小学教育的15个要素》，《圆满中学教育的20个指标》，《大学四年要做的25件事》，因为时间关系，郑博士只能给我们分享其中一些最重要的部分，其他的内容，就需要从郑博士的各本著作里寻求答案了。在整个分享的过程中，郑博士引经据典，又结合大量的现实案例与自己的经验，既有学术高度，又让大家很容易感同身受，有极强的代入感，深深的感染大家，也给来宾们都留下了极为深刻的印象，大家收获满满，意犹未尽。

在问答环节，两位嘉宾认真细致的回答现场的问题，对于每一个提出的问题，两位嘉宾都具有对东方与西方教育差异的深刻理解，又很了解华人在教育上的习惯与理念，结合丰富的从业经验，既有全球视下的广度，又有细分领域的深度，发人深省，整个问答环节掌声不断，既是感谢，也是感动，更是最直接的表达对两位嘉宾的认可。

整个分享与问答的环节，历时3个半小时，郑博士精神矍铄，滔滔不绝，他十分珍惜与我们大家在一起的每一分钟，全程几乎没有休息，即使在茶歇的间隙，也不断与现场的来宾们交流互动，尽心

竭力的把多年的宝贵经验更多的分享给大家，让大家无不感动。

在分享的尾声，郑博士向我们介绍了他的多本著作，包括：《植树者的梦》、《筑桥者的梦》、《辛尔不苦》、《智财教育》、《高飞的翅膀》、《走在朝圣的人生路上》、《主日学老兵札记：圣经教师的装备》、《圣经教学法》等等，来宾们也利用间隙时间，踊跃选购郑博士的书籍，以便更完整细致的理解郑博士教育理念中的精髓。



郑博士的著作非常受欢迎。

采访：杨家俊

去年三一堂包了两辆巴士，
将八十多信徒载到雪州参加
MCRD的义跑。



雷周隆捷牧师 用唱诗和祷告经历神



牧师接待到颐苑送暖的弟兄姐妹。

霹雳州实兆远格尼市基督教卫理公会三一堂的主理牧师雷周隆捷，以祷告见证了上帝的恩典和保守。“我不能禁止别人说什么，但我可以禁止自己不说什么。”这简单的信念，反映了他多年来深刻的信仰体验和祷告经历。

雷周隆捷生于1955年，今年69岁，出身基督徒家庭，自幼便接触基督信仰。他回忆道，虽然小时候曾断断续续参与教会活动，但信仰的种子始终深植于心。



雷周隆捷牧师载小朋友到教会参加主日学。

幼时以祷告摆脱噩梦

小学时期，他经常因调皮捣蛋而做噩梦，母亲则劝他向耶稣祷告，祈求不再受噩梦困扰。那时他仅五六岁，每晚简单地向耶稣祈求好眠。他的祷告很简单，没有什么正式的姿态，就是躺着，每次睡觉都做一个祷告：“耶稣啊！我要睡觉了，你不要叫我做噩梦，不要叫我看见老虎、鳄鱼、老鹰……”结果，就没有噩梦了。正如母亲所言，只要一祷告便不再做噩梦。这份孩提时期的经历深深影响了他的一生。

成为牧师后，雷周隆捷特别为那些受到噩梦困扰的孩子们祷告，同时也教导他们如何向上帝祈求平安。他鼓励信徒不仅仅是祷告，也可以以唱诗歌来敬拜神。对他而言，唱诗歌就是另一种祷告的形式。

唱诗亦是祷告

小时候去割胶，他一边骑着自行车一边唱着诗歌去胶园。通往胶园的路不好走，尤其到了雨季路滑，骑自行车很容易滑倒，只要一倒下去，自行车后胶桶里的胶汁就倒完了。

“我的爸爸、哥哥都曾跌倒；但是我从未跌倒，因为我一边骑自行车，一边唱着诗歌，仿佛有神的庇佑。我唱着的诗歌，就成了我的祷告。”

后来，他也教导会友：“不会祷告就唱歌，因唱歌就是祷告；其实我们还没有祷告，上帝就知道我们要祷告什么，这是需要你的一颗心啊！”

祷告驱逐邪灵

祷告的力量在雷周隆捷的生命中多次展现。

16岁时，他亲身经历了一场灵界的对抗。在教会活动前，有人来请求传道去帮助一位被鬼附的老妇人。传道问他要不要去，他即刻回答要去，没有一点犹疑或害怕。到了现场，那位背对房门的老妇人，突然转过头来望向他，他看到有两道黑影从她的眼中出来。此刻，他突然感到有一股冰冷由头而下，心中顿时一片空白。就在那时，他在心中唱起“十字架”，这简单的心中歌唱，让他找回心灵的平静，上帝也护佑他不受邪灵反噬。

台湾留学期间，雷周隆捷也曾在寂静的夜晚感受到来自灵界的干扰，但他依旧凭着祷告和唱诗歌驱散邪灵。有一个周末，他一个人留在学院做功课到晚上十一点多时，累了去刷牙漱洗准备睡觉。

“我在刷牙漱洗时，忽然有个感觉，空气不大对劲，于是一边刷牙一边心里面唱‘十字架，十字架……’然后祷告奉耶稣的名，斥责邪灵，叫干扰我的邪灵离开！”

“鬼、邪灵都是存在的，而且他们会跟我们开玩笑，或干扰我们，只要你进一步，它就退一步；或你退一步，它就进一步！”

祷告就是力量

面对信仰中的挑战，他时常背诵《圣经》的经文，如《诗篇》1、23、100、119篇等，这些经文成为他在困境中的力量之源。

他说自己并非天生能言善道，成为传道之初，还因口才不佳而感到苦恼。但他相信祷告的力量，并且持续至今，每晚围绕着讲章祷告。

“我曾向上帝祈求，让我在台上能讲道，台下能与弟兄姊妹接触，坐下能弹奏乐器，站起来能高声唱诗。”这份信念成为他持续服事的动力。今年是第43年牧会，他深知每一次的讲道都应是新的领受和牧养。“我还是要预备讲章，没有一成不变使用旧讲章，因为羊群不同嘛。”

有人问我，什么时候重生、得救？我不知道，但是我就是这样，一次又一次地地经历神，每次我都是做，神在带领，不断引导我前行。”

雷周隆捷的故事展现了祷告的力量和信仰的坚持。这段属灵的旅程见证了上帝在他生命中的真实作为，也激励很多人向他学习——无论是通过祈祷还是诗歌，都能经历到神的同在与祝福。



将欧洲旅行带回来的巧克力分派给主日学的小朋友。

采访：谢欣俐

搞笑女王

朱健美的信仰体悟

人生如戏，导演是上帝



欢迎观看
朱健美生命见证



“人生如戏，戏如人生。我喜欢深入了解与感受身边每个人的需要，这帮助我更投入地演好每个角色。”

Jamie朱健美曾在8TV首部偶像剧《乐语思情》中饰演女主角Orange陈慧恬的好友。小胖妹的角色，凭自然的演出赢得观众喜爱。这部处女作更让她入围了NTV7第一届金视奖——新晋演员五强，成为大马备受认可的大尺码女演员。

好景不常，几年后Jamie逐渐被观众淡忘，拍摄工作大幅度减少。最终因经纪公司解约而回

到发廊当助理。当时她郁郁寡欢，夜晚经常独自到朋友的酒吧唱歌喝酒。生活陷入低谷，变得沉默寡言，更患上了轻微的抑郁症。

人的尽头，神的开始

正当她走入低谷，上帝的介入改变了她的生命。那期间，演艺圈好友纷纷邀请她到艺人之家。起先Jamie是抗拒的，但友人的热情最终让她答应去教会。在一次的敬拜中，诗歌里的“我

等候你，我等候你走进这里”让她感受到上帝在与她对话。她内心挣扎，认为不能改变信仰，背叛家庭。此时，站在一旁的友人对她说了句“神爱你”。这短短的一句话让Jamie所有烦恼与问题得到了缓解。当天，Jamie在牧师的带领下决志信主。

“我觉得所有的问题都不是问题了，这个“神爱我”才是最重要的。”那晚，Jamie的心充满平安，喜乐与盼望。

与神同行的恩典

但她唯一担心的是如何向家人交代自己信主的事。Jamie回忆起小时候家里祭拜泰国神，爸爸生前是一名算命师。祭拜祖先与爸爸的责任主要由妈妈和她承担。她坦言，当时很担心妈妈和姑姑的反应会是负面的。

“刚信主，我不想心里相信，但口里却不承认。于是我祷告求神给我智慧，如何向妈妈开口。”

某天，Jamie和妈妈在车上聊起“查经班”，她坦言自己信主了。妈妈听后沉默几秒，第一个问题是：“所以你以后不能拿香了？”Jamie回答是的。原以为妈妈会大发雷霆，没想到妈妈却说：“很好啊！以后我走了也不需要祭拜了，因为我也觉得挺麻烦的。”妈妈的反应让Jamie的心顿时放下，原本的担忧瞬间消散。

“当我们口里承认，心里相信，就必得救。”

2015年，她获得了两个难能可贵的机会。应友人邀请，Jamie联办了人生中的第一场音乐会，地点是她一直梦想的。这场音乐会实现了她的歌唱梦。此外，在友人的推介下，她参加了Astro《搞笑之王》比赛并获得冠军，活泼幽默的表现赢得了评审的一致认可，留下深刻印象。之后，Jamie参与了一些网络广告和搞笑节目，她的演艺事业再创高峰。

一人信主，全家得救

信主后，祷告成为她的生活。信主之初，Jamie专注于灵命成长，不急于向家人传福音。她相信信仰应通过生命的改变与见证来传承。祷告成了她每天必做的事。

不久，妈妈也信主，改变源于一个家庭事件。较早前，妈妈因无所事事开始接触麻将，染上赌博恶习。严重时欠债，偷窃家人财物，甚至偷了爸爸给Jamie遗留下來的嫁妆。Jamie选择祷告而非指责。在祷告中，她寻求智慧，感受到神“默默安静”的回应。尽管起初难以接受，她仍默默忍耐。



“以前的我会立刻质问家人是谁偷了嫁妆，但因刚信主，我决定不再依靠老我解决，而是通过祷告寻求智慧。

几天后，Jamie突然想带妈妈去教会。因心里充满平安，妈妈也不抗拒。到教会后，她开始向妈妈解释敬拜、牧师和祷告。Jamie告诉妈妈可以通过祷告向上帝倾诉无法控制的事情。妈妈听后开始向神祷告，Jamie也希望将妈妈交托给神。在牧师的祷告中，Jamie经历了圣灵的感动，像小孩般哭泣，发泄对妈妈的失望与愤怒。五分钟后，一股平安涌入心中，神医治了她。此时，Jamie转身拥抱妈妈，说：“上帝说我们都是罪人，会犯错，我不该责怪你，而是要用神的爱去包容与改变。”

此后，Jamie的改变和陪伴，逐渐让妈妈感受到上帝的爱。不久，妈妈主动表示想去教会，尽管因工作未能成行，但她不放弃，选择为妈妈祷告，最终发现了家附近有一间教会。妈妈开始积极参与教



2015 ASTRO 搞笑之王冠军



《肥王 演唱。会》



八度空间 电视电影《包你好运》。



ASTRO 欢喜台《欢喜上课啦！》。

会活动与服事，不再赌博，连姑姑也注意到她的变化。

“回首过去，我原以为神要改变的是妈妈，其实，神通过妈妈改变了我。”

后来，她的二哥和二嫂也决志信主。偶然间，Jamie听说二哥选择信主是因为看见妹妹对信仰的坚定和生命的改变。

“荣耀归主，我并没有做什么，是上帝祂亲自动工。”

透过祷告，成为演艺圈的光和盐

问Jamie如何在演艺圈传福音时，她坦言：“我传福音的方式是为人祷告。”

回首一次拍摄，因一位男演员不舒服，她主动关心并为他祷告。没想到这一举动感动了这位男演员。第二天，他在面子书上提到祷告的力量与美好，并称Jamie为喜乐的天使。

Jamie提到，祷告的心态非常重要，因它等同于爱人与相信上帝的心。尽管祷告时可能会词穷，但爱始终存在。

“有时候忙起来也会忘记为人祷告。我能做到的就尽力而为，剩下的交由上帝亲自动

工。”

较早前，一位女艺人因家事繁忙无法参加聚会。Jamie抽空去陪她，倾听她的心声。偶然在直播中，这位女艺人提到与Jamie的聊天让她感受到弟兄姐妹之间的爱与美好。Jamie认为自己没帮上什么，但神却通过这简单的陪伴发挥了影响力。

“八年前，一位非信徒艺人批评基督徒，导致另一位基督徒艺人与她翻脸。我作为旁观者，

领悟到上帝的心意不是要我们因信仰与人翻脸。当时我也遭到那位艺人的指责，情绪愤怒，感到信仰被冒犯。但我选择安静祷告，求神给予智慧去应对，明白神希望我们维护关系。直到她安静下来，我反问：‘我们的友谊就因信仰而破坏了吗？我愿意代表那些冒犯你的基督徒向你道歉，上帝没有错，是人为的错。’她沉默不语。至今，我们仍是好朋友。”

Jamie在述说这件难忘的事后，留下了一句充满智慧的话：“在信仰冲突中，不要把情绪放在前头，而是把神放在首位。”

职涯的蜕变与看见

2018年是Jamie进军演艺圈的十周年，那年上帝让她办了人生第一场个人售票音乐会《肥王演唱。会》。起初，Jamie是害怕的，认为自己是名演员非歌手，没有资格办个人音乐会。但透过祷告，她看到了神如何一步步带领她完成。演唱时，Jamie心中有一股出人



NTV7电视《炭乡》宣传活动。



新加坡 新传媒电视《猪仔馆》。

意外的平安，不再紧张。当晚的演出非常顺利，效果超出了她所求所想。

她认定那股平安肯定是来自于上帝。演出当天的早上，她的手机收到了一段经文：“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”（腓立比书4:6-7）

Jamie的职涯经历了多次转折，从发廊化妆师到演员、助理、搞笑谐星、歌手和导游。去年，她领悟到这些蜕变的原因。化妆源于二哥的发廊，演戏因偶然试镜成功而发现了对演戏的热爱。音乐会则是她从小唱歌的梦想，但因身型自卑而不敢行动。

上帝赐予Jamie机会，让她体验做自己热爱的事的甘甜。透过这些，她看到了生命的价值和自身的恩赐与才干。曾经的自卑转变为如今的盼望与平安。然而，Jamie直言在这段期间，她并没有很好地规划未来，也没有争取更多为主发光的机会。

Jamie因领悟而开始更好地为未来规划，思考如何发展她的演艺生涯。

在低潮中，再次与神相遇

Jamie坦言，信主后她也曾跌倒。去年，上帝透过一些事件让她看到生命中的盲点。她顿时失去自我价值，感到迷茫。甚至害怕去教会，无法祷告，也拒绝带领敬拜。牧师担心她的状况，并给予鼓励，希望她不要放弃信仰。

就在此时，家里唯一未信主的大哥决志信主。Jamie看见了神的应许，意识到神没有放弃她。神让大哥信主，提醒Jamie祂一直在听她为大哥救恩的祷告。神的作为总是超乎我们所求所想。

“靠主重新得力，还是让自己继续堕落下去。感恩的是我选择了前者。”

人生旅程真正开始

如今，Jamie拥有令人羡慕的“一人信主，全家得救”的生命，但她并没有停下脚步，坚信这只是一个开始。全家的新生命刚刚萌芽，在神的带领下，Jamie努力维持每月一次的家庭小组。她的生命见证如同一部戏，充满转折和意想不到的祝福。值得欢呼的是，如今上帝正是她生命中的大导演。🙏

报道：罗日欣

资讯媒体事工 (IMM) 主日

让耶稣成为这世代的KOL

9月22日是美佳堂资讯媒体主日庆典，借此机会欢庆《美佳之窗》迈入25周年。本次主日由本处传道林奕维 (Joshua) 弟兄分享信息。

林弟兄引用了《罗马书》10章14-17节经文讲述保罗再次阐明了福音的真谛，澄清当时的信徒对福音的误解。保罗认为只有信耶稣基督才得以称义，能与上帝有合宜的关系。《罗马书》第10章强调了求告主名的必定得救，信耶稣得以称义。然而，倘若他人没有听过福音，又怎么能信耶稣呢？若没有奉差遣，怎能传道呢？

“你要被差遣来传道！”林弟兄邀请大家向左右两旁的人互相说了这句话，是一种激励和提醒——我们都是被差遣去传道的。若没有我们去传扬福音，别人又怎么能听到？没有听到又怎么能相信呢？

古时候以“飞鸽”传送消息，传了消息还得静待佳音；如今在社交媒体蓬勃发展的大环境里，我们等同拥有了无数只飞鸽，可以同时将消息发送给好几个人，回复也不过几分钟的时间，非常方便。但是我们更应该关注的重点是：我们善用手中的“飞鸽”了吗？是否有将福音传送给我们身边的人？

每次一打开社交媒体，五花八门的资讯就像泉水般涌入我们的眼帘，多得根本看不完。身为基督徒，我们更应该把握机会让耶稣成为这时代的KOL (Key Opinion Leader)，如林弟兄所说的：“我们要让耶稣红！”，透过社交媒体来实践我们的大使命。

“然而，人未曾信他，怎能求告他呢？未曾听见他，怎能信他呢？没有传道的，怎能听见呢？若没有奉差遣，怎能传道呢？如经上所记：“报福音、传喜信的人，他们的脚踪何等佳美！”（罗10:14-15）



身为基督徒应该学习成为主的信使 (messenger)，信仰不再只是在教会里侃侃而谈，而是在生活中，在社交媒体上分享真实的生活，成为基督的代言人。无论在什么时代，以什么形式，传扬耶稣基督福音的心始终如一。我们应准备好自己，在力所能及的范围内去分享这美好的福音。

今年，《美佳之窗》庆祝创刊25周年，当天下午举办了作者读者交流会，让大家畅谈对《美佳之窗》的期待及交流有关如何改进《美佳之窗》。

美佳堂主理牧师兼《美佳之窗》总编辑——刘家盛牧师以《创世记》24章：11-21节勉励大家，提醒我们将服事的焦点定睛在神身上，也借此激励大家在服事的道路上靠主得力。资讯出版事工主席陈恩赐弟兄也感谢大家为《美佳之窗》的付出和肯定大家的努力，在如此繁忙的生活里也愿意委身在文字事工服事，感谢主的恩典。之后大家分进不同的小组来探讨《美佳之窗》的优点及须改进之处。讨论的声音此起彼落，大家都乐意分享与聆听。





《美佳之窗》的优点：

1. 新版设计的封面非常具有吸引力，会让人想要翻开来阅读。
2. 纸的质感很棒，是少数纸质媒体愿意花心思在质量的刊物。
3. 内容非常丰富，也推荐让非基督徒阅读，借此传扬神的福音。
4. 有很多新的作者加入，一同以文字来见证神奇的作为。

《美佳之窗》待改进的地方：

1. 建议在文章下附上二维码，让大家扫描之后可以对文章有更多认识，可以是有声文章，短视频等等，更加有互动性。
2. 英文文章的比例较少，建议多纳入英文文章，更加平衡。
3. 文章太长，现今大家专注阅读的时间较短，不太会花很多时间阅读整篇文章。
4. 可以纳入更多具有福音性质的文章，让非基督徒阅读时可以更容易了解福音。

其他建议：

1. 设置“牧师信箱”，让会友跟牧师可以有更多交流。
2. 建议《美佳之窗》可以考虑转换媒介，更多侧重在社交媒体传递信息。
3. 建议放二维码分享更多诗歌。

交流会在《美佳之窗》执行编辑张友凤姐妹的总结及感谢之下完美地画上句点，大家的笑脸也被保存下来，期盼《美佳之窗》的下一个25周年。愿《美佳之窗》继续成为一本荣神益人的刊物。✎



采访：颜翠莹



小小诗班员和家长

美佳堂儿童诗班献上 世间最纯净的赞美声

大家是否和我一样期待着每逢主日崇拜儿童诗班团队在台上献唱诗歌？看着小诗班员们聚精会神将一首首美妙诗歌呈献于神，那天真无邪的脸庞虽显羞涩稚气却无比认真努力。借着这次采访，容我带大家深入了解儿童诗班成立之心路历程与未来展望，盼大家对这事工有更多认识并给予支持。

现任儿童诗班指挥——林秀薇老师表示曾经在之前的教会里担任司琴也参与过圣乐服事。2009年11月加入美佳堂时，并没有担任什么服事要职。后来她知晓美佳堂当时没有儿童诗班事工，神使她心里骤然一阵感动，就开始琢磨着如何能为神所用。彼时秀薇老师虽心燃壮志，只可惜仅凭着她一人之力无发达成。

儿童诗班创始

这事一直耽延至2017年某日，当天有几位小朋友受邀一同

参与教会成人诗班献唱。神竟感动了丁淑仪老师（现任儿童及少儿诗班负责人），随即她将开办儿童诗班的想法告知了当年的主理牧师何汉寅和何师母，经他们介绍认识了林秀薇老师。就此，两位老师秉持着相同信念和感动达成共识，在祷告后，毅然决定回应上帝的呼召。

她们也初步定下儿童诗班的宗旨：**栽培孩童从小能持续并有纪律地参与事奉，通过诗班认识圣乐（不同国家和各种语言），并接触不同的乐器，以歌声宣扬福音。**

同年10月，她们与另两位志同道合的黄莉娜和陈明圆老师马不停蹄、各司其职开展筹备工作。隔年2018年2月4日，诗班落实，当日为孩子们第一次授课。担任服事人员如下：

指挥：林秀薇、林恩宏
助理指挥：陈舒怀、林秀萍
司琴：许慈洁、邱敏仪
助理：黄丽娜、陈明圆、吴碧真

成立之初，参加培训的约有二十余人。到了2024年中，人数增至五十余人，年龄介于7岁至17岁。淑仪老师同时邀请志愿家长一起参与服侍，在孩子们上课时帮忙点名和维持课堂纪律。



将最纯净的赞美献给上帝

丁淑仪老师

林秀薇老师



小小诗班员聚精会神地听老师讲解。

声乐传承的开始

秀薇老师感恩神曾经在她成长过程中不断在钢琴演奏及声乐上装备她。这些经历都成为她现在服侍神的垫脚石。此外教会提倡“信仰传承”让她更加坚定要以“圣乐传承”来回应神的恩典和呼召。她深知圣乐在基督信仰传承中扮演着重要角色，圣乐诗歌中常引用《圣经》经节诗句，诗班员透过诗歌既能坚固信仰根基，亦能将福音传达。神的大能通过天籁般的童声触动人心，成就救赎的恩典。

诗班迎来的挑战

淑仪老师说，师资短缺和儿童诗班员的人数增长，指挥和老师们在没有替代人员的情况下，不惜牺牲时间和精力，为了让儿

童诗班员们能持续学习而不间断授课。她期盼弟兄姐妹在祷告中纪念儿童诗班和少儿诗班，愿神感动更多拥有音乐背景的老师来服侍，尤其是指挥及拥有7级以上资历的钢琴老师。

这数年间，诗班员人数不断增加，年龄层差距极大，歌唱能力和技巧悬殊，导致老师们在选择诗歌曲风及难度上需诸多考量。故今年初老师们决定执行分班制，将年龄介于7至10岁的诗班员组成儿童诗班；而11至17岁的诗班员组成少年儿童诗班。庆幸的是，林恩宏老师亦在此时学成归来，走马上任少儿诗班指挥，同时也栽培两位少儿——廖伟璇及颜苇宁担任司琴。

据秀薇老师分析，分班后仍存有一些潜在问题。其中是年纪小（尤其7岁孩子）或不会华文的诗班员，难以认词背字，特别是练习中文曲目。此外，每个新学年10岁孩子就踏入少儿诗班后，必由新成员加入以填补空缺。这更迭交替的过程也意味着老师们每一年都得重新培训一批新成员。

为克服各种挑战，秀薇老师恳求神赐下更多智慧及耐心，让老师们坚守教导的使命继续服侍。我们也求神保守诗班团队与父母孩子之间有合一的心，好让他们彼此守望代祷，各尽其职讨神喜悦。

神为诗班开路

纵使前路艰辛难行，秀薇老师仍然相信儿童诗班是倍受祝福的团队，当初缺少老师和司琴，神就差人来到他们当中；正愁着不够钢琴练歌时，神便感动会友添置新琴。因此她始终深信未来不论诗班陷入任何窘境，只要坚持不放弃，神必定会开疆拓土为他们预备，甚至远超过他们所求所想。

秀薇老师最开心的是看到这群孩子们不断在圣乐中成长和提升，能够掌握发声技巧，更懂得在歌唱方面与他人合声合音相辅相成。她不否认孩子们有时会调皮，但那份单纯及活泼可爱足以使老师们忘却疲惫且心中充满喜乐。她期盼他们成年后继续接任诗班导师或指挥，好使教会诗歌传承延绵不息。她认为教会诗班员既已身负祭师职分就应当将这份责任永远传承下去。

诗班未来的计划

指挥课程已经在今年8月开

班，淑仪老师希望教会将来能够不断栽培出新苗子。来年，将增加培训班，训练营和向外学习交流的项目。如果诗班员人数继续增长，届时可依据年龄细分成儿童、少年儿童及少年诗班，使各年龄层诗班员得到合适的训练。无论未来要实践任何的计划，为谨守设立儿童诗班的初心。淑仪老师引用了圣经里的《诗篇》100章：1-5节：“全地应当向

耶和華欢呼。应当欢欢喜喜事奉耶和華，欢唱着到他的面前。要知道耶和華是神；他创造了我们，我们是属他的，我们是他的子民，也是他草场上的羊。应当充满感恩进入他的殿门，满口赞美进入他的院子；要感谢他，称颂他的名。因为耶和華本是美善的，他的慈爱存到永远，他的信实直到万代。”



黄韶哲



李恩祈



郭宥嘉

儿童诗班员的见证：

今年10岁的**黄韶哲**小朋友说他是于2022年开始跟随哥哥来到诗班服侍。他坚持继续参加诗班主要原因是他本身就很喜欢唱歌。在这个团队里他不但收获了友情更学会了如何把一首歌唱好。

李恩祈在7岁的时候因着父亲的要求而加入了儿童诗班。她参加诗班的动力来自团队里的好朋友，因为他们都同样喜欢唱歌。两年来她不仅学会了背歌词，也懂得如何唱出不同的声调，更了解到一个合唱团的团队精神和纪律很重要。

郭宥嘉今年10岁。她说她已经准备好自己在接受洗礼之后就开始参加儿童诗班。她很喜欢在诗班练习时和朋友们一起度过美好的学习时光。她也很开心能将自己美好的声音献给神。让她继续坚持的动力来至老师们的鼓励，她也因着努力成为了副班张。她认识最重要的是一颗愿意服侍的心，只要愿意将声音献上给神，神就必定悦纳。

后记

儿童诗班献诗的情景使我不由自主地思想起《马太福音》18章3-4节，耶稣说“你们要谦卑回转变成小孩子的样式来到主身边。”神喜悦孩童最纯粹悦耳的歌声，未受世俗玷污纯洁的心灵。神希望我们如同孩子般，永远对他抱持着热情且不失去那起初爱祂、敬畏祂的心。盼望我们一起回转来到神面前像这小小诗班员一样成为合乎神心意的器皿。✎

报道：黄旻

霹雳州关怀之旅



第一站，拜访柠檬妈妈 Early Childhood Daycare Centre

带着神的爱，美佳堂旅马华侨事工组织了14人的小团体出发到霹雳州观光与服事。此行对于我们旅居大马的中国基督徒来说，是一次终身难忘的体验。

耶稣说：“让小孩子到我这里来，不要禁止他们；因为在天国的，正是这样的人。”（太19:14）

回报神恩的“柠檬妈妈”

第一站，我们来到了位于怡保专科医院附近的“柠檬妈妈”（Early Childhood Daycare Centre），创始人Annie（柠檬妈妈）热情的接待我们。

这是一家专门服事特殊儿童群体的日托中心，中心于2004年正式成立。Annie从事教育工作已有

30年，感谢神的恩典，帮助Annie从重度忧郁症中康复，并受上帝的呼召，近20年来专注于特殊教育领域，专职照看与培养特殊儿童，用实际行动来传扬神的大爱。

中心目前有43位特殊儿童，没有种族边界，华裔、印度裔、马来裔都有，同时进行三语教学，中心可以一直照看他们到18岁，帮助这些孩子未来可进入政府学校以及融入社会。很多孩子白天在特殊儿童学校学习，放学后来中心，继续由Annie的团队看顾。

中心的孩子脸上洋溢着纯真浪漫的微笑，也都会主动向我们问好，与我们积极互动，他们身体都很健康，遗憾的是在智力发育有障碍，相对其他孩子，反应会慢一些，照看他们必须要专业与毅力。大部分孩子在自己的原生家庭，即便亲生父母都无法坚持照看，甚至不愿探视自己的孩子，或不愿意接孩子回到自己的家里。中心的服事唯有依靠神的大能与十足的信心，才可以真正坚持下去。

中心成立至今，陆续得到了多个教会，与众多的弟兄姐妹的帮助。Annie一直在积极回报神的恩典，除了直接资助5名孩子之外，Annie也兼任怡保教会的旅外华侨事工，帮助中国来的华侨融入本地的生活，向他们传递福音，已经有中国家庭开始信主，准备接受洗礼。

临行前，听闻Annie的女儿即将进行一次重大手术，我们同心为她祷告。感谢神的保守，后续我

们得知，手术一切顺利，愿孩子可以尽快恢复，健康成长，为神做最好的见证。

对他们说，凡为我名接待这小孩子的，就是接待我。凡接待我的，就是接待那差我来的。你们中间最小的，他便为大。（路 9:48）

希望原住民儿童之家

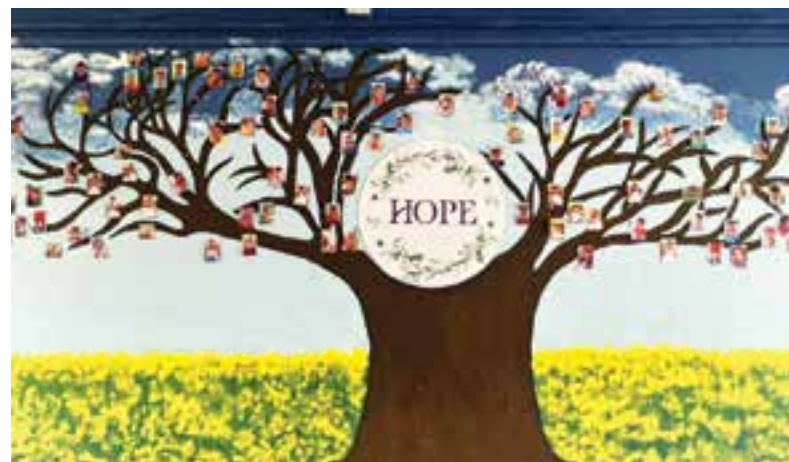
第二站，我们到了位于实兆远甘文阁的曼绒希望原住民儿童之家（Rumah Hope Kanak-Kanak Orang Asli, Manjung）。

中心的负责人邱采集姐妹热情接待我们，向我们详细介绍这里的发展历程与运营情况。儿童之家的前身是实兆远卫理中学，由于国家教育政策等原因，被空置了20年。直至2021年，在陈爱仁弟兄的倡议与领导下，在卫理公会华人年议会与各个旗下堂会的支持下，耗资90万令吉，将该学校原址改建为专门照顾原住民孩子的中心，于2023年正式竣工投入使用。

目前这里收容了约40名，从7岁至16岁的原住民儿童，涵盖了西马三大原住民族群（Semang、Senoï、Proto-Malay）。孩子们原本所在的部落，还保留着最原始的生活方式，贫穷落后，过着渔牧为主的生活，完全与现代社会脱节。但是神和众弟兄姐妹并未忘记他们，这些孩子也是上帝赐给我们的，经过监护人或双亲的同意，他们走出深山，入住于此。

目前中心有6名全职的事工在照顾孩子们的起居生活与教育，在这里除了可以提供孩子们基础的教育机会，更重视孩子们属灵品格的培养和成长，可以让他们融入现代生活，未来也可以帮助自己的族群走向文明。我们更希望，他们能为基督，成为马来西亚原住民的大使，持续传递神的福音，为主的大能与大爱做见证。

随后我们带领孩子们上主日学，在秋霞、玲玲老师的组织与带领下，孩子们认真聆听《圣经》故事，与我们一起互动游戏，祷告敬拜。孩子们洋溢的热情深深感染了我们，愿神继续赐福给他们，“我们蒙福，是为了成为祝福”。



孩子们宛如幼芽，在此茁壮成长，将来必定开花结果。



向中心献上我们的祝福。穿红衣者为中心负责人邱采集姐妹。

离开中心后，我们继续参观了附近的原住民手工艺展示中心。孩子们制作的各種手工艺品，充满着浓浓的民族风情，也传递着神的爱。孩子们用华语高唱赞美歌欢迎我们，让我们倍感亲切与由衷的感动。

在白发的人面前，你要站起来，也要尊敬老人，又要敬畏你的神。我是耶和華。(利 19:32)

百年历史的实兆远三一堂

告别可爱的孩子们，启程前往具有百年历史的实兆远三一堂。远远便看到了三一堂的雷周隆捷牧师在门口等待我们。三一堂《颐苑》是一间专门服务长者的日间护理安老院，目前有15名长者在此颐养天年，其中最年长者已经接近百岁高龄。

走进这里，立刻就能感受到，这是一个充满了爱和关怀的地方，也是向晚辈推广孝亲尊老敬贤美德的绝佳场所。这里为长者提供3G（盼望God，品质Good，成长Growth）的服事，与年长者分



原住民孩童手工艺展厅。

享上帝的爱和生命之道，提供年长者高品质家庭式的关怀，提升年长者与家人亲人关系，并提供年长者继续学习与成长的环境。

我们为长者们带来了精心制作的短视频，记录美佳堂曾经在此服事与交流的点点滴滴，凝聚着真挚的情感与祝福。



雷周隆捷牧师亲自接待旅马华侨事工团队。

长者们也很期待与我们的会面，他们都精神矍铄，耳聪目明，行动自如，还为我们准备了故乡的特产番薯丸供我们品尝。这是非常具有福州特色的美食，美味，更包裹着浓浓的乡情。我们大快朵颐之余，与长者们亲切交流。虽远离故土，但乡音难改，吃着地道的美食，听着亲切的福州方言，仿佛又回到了千里之外的家乡。

但愿他在教会中，并在基督耶稣里，得着荣耀，直到世代代，永永远远。(弗 3:21)

参加三一堂主日崇拜

隔日便是主日，我们在三一堂参加主日崇拜。在2022年，三一堂刚刚度过了百年华诞，堂会在重要节日期间，可以高达近千人参与崇拜，这里的规模之大，会众之多，气氛之热烈，也深深感动着我们，让我们领略到神的恩典无处不在。

时逢童军主日，伴随着《基督精兵前进》的嘹亮歌声，身体挺拔的年轻人，迈着坚实有力的步



与长者们合影，献上我们最诚挚的祝福。



实兆远垦民先贤登陆点。

伐，整齐的戎装英气逼人，展示着青年一代的精神与活力，更可以在其他孩子们的心中，种下一颗爱的种子。孩子们通过参加童子军的各项活动，可以在生理、心理和精神上得到全面的支持，培养出更健全的公民意识，未来可以回馈社会，更可以体现出在神的爱与激励中长大孩子拥有如何精彩幸福的人生。

这天国的福音，要传遍天下，对万民作见证，然后末期才来到。(太 24:14)

参观历史博物馆

我们利用行程的间隙，游历实兆远这片被神赐福的土地。我们参观历史博物馆，看着儿时熟悉的老物件，阅读着珍贵的历史资料，全面了解这里的历史与文化。

实兆远90%的华人人口均是福州籍的移民，当年的先贤受主的感召，在美以美（卫理公会前身）的带领下，不远万里前来垦荒，一步一步建立和发展成现在这样美丽的城镇。

站在当年先贤垦民的登陆点，我感慨万千，试图理解当时先贤的心情。先贤告别故土，千里漂泊，也许怀揣着对“迦南美地”的憧憬，也许是圣灵深深地感动，愿意来到一个陌生而荒凉的地方重新开始。这唯有依靠着对神绝对的信心与神的大能，方能漂洋过海，劈风斩浪，又能不辞劳苦，攻克万难，最终落地生根，建立起了属于自己的迦南美地。

穿行在实兆远的大街小巷，乡野村道，再次让我深深感动的是，我感受到了神的恩典在这里生根发芽，如活水边的树一般枝繁叶茂，硕果累累。路旁多间教会与教堂，清爽整洁；没有偶像与符号的华人社区；中式的墓碑上也矗立着整齐的十字架，这在受传统民间文化影响深远的华人社区，实属罕见。实兆远的人民在用蓬勃的生命与不懈的传承，为主做见证，荣耀神，相信神也赐福这片土地，直到永远。

结束了本次的行程，我们收获良多，这不仅是一次探寻与服事之旅，路上的所见所闻，更在洗涤着我们的心灵，让我们深切感受到神的大能与恩典，也期待未来可以参加更多这样的服事。🙏

文/采访：陈秋霞（JOF导师）



Journey of Faith

信心之旅

门徒训练 2.0

（《信心之旅》是美佳堂宣教事工、本地布道事工、基督教教育圣经课程部联合推动的门徒训练）

大学期间，我加入了学园传道会的团契，这段经历成为我信仰的根基。来自学园传道会的两位栽培者 Chih San 和 Vickey 通过《信心之旅（JOF）》课程不仅在信仰上支持我，也关心我的生活。在离家求学的日子里，栽培者们给予我家的温暖，带我去她们家吃住家饭，也陪我敲开校园宿舍的门，传达耶稣的爱。我还在她们的带领下带领了一些门徒，并参与了本地和泰国的短期宣教活动，这些经历帮助我在信仰上更加坚定。

在短宣过程中，我们组成祷告团队支持传道工作，尽管有时会疲惫打盹，但我深感耶稣在客

西马尼园的心情。传福音时，一些家庭欢迎我们，另一些则拒之门外，甚至驱赶我们。每次短宣费用都是我通过祷告筹集，神的供应总是及时，这让我更加体会到信心的力量。大学生活是信仰成长的关键阶段，我有足够的时间接受神的装备，为我未来的职场和人生方向提供了指引，帮助我建立以永恒为核心的价值观。

我和新煜都是学园传道会的门徒，至今仍忠实于神的大使命，积极参与教会服事。许多同期的门徒也走上神学道路，成为传道人或教会领袖。信仰之路充

满挑战，但主的大使命和大诫命始终坚定我们的信念。

李祖国弟兄（宣教事工主席）非常重视宣教异象和门徒训练。他邀请我一起联系陈新源弟兄（学园传道会会长）和黎进勇传道，协助旅马华侨福音事工进校园宣教与门训。从2023年8月5日起，进勇传道为7位门徒进行了8次门训，包括大专导师、教会同工、英语教师 and 大学教授。

从2023年11月3日开始，我用《信心之旅（JOF）》教材带领旅马华侨门徒训练，现正带领



新煜与秋霞带领的《信心之旅》门徒训练

10位姐妹，其中一些人已开始灵修祷告、积极传福音，带领他人信主并参与教会。大使命已成为他们生命的重要组成部分。

陈新煜（本地布道事工主席）也推动组长和副组长们参与门训，从2024年4月25日至6月27日顺利完成4次门训课程，结业的9位门徒已开始带领其他信徒和慕道友，希望他们也能体会神的恩典和慈爱。

陈新煜（LEM - 本地布道事工主席、JOF导师）：

我在中四时第一次接触到《信仰之旅》门徒训练，意识到主耶稣托付的大使命以及门徒造就的责任。我与神的关系以及对信仰根基的理解，便在《信仰之旅》课程中开始。神的儿女与全能神和好是通过耶稣基督得而实现的。救恩的确据——耶稣永不会离弃我，深深地烙印在我心里。

《马太福音》28章19-20节中说：“所以，你们要去，使万民作我的门徒，奉父、子、圣灵

的名给他们施洗，凡我所吩咐你们的，都教导他们遵守。看哪，我天天与你们同在，直到世代的终结。”门训需要出于对耶稣的爱，有意识地在生活中实践。耶稣告诉我们，祂就是唯一通向天父的道路（《约翰福音》14章6节）。

耶稣曾问彼得：“你爱我吗？”彼得回答：“是的，主

啊，你知道我爱你。”耶稣便说：“喂养我的小羊。”（约21：15-19）。我们可以通过《信仰之旅》与非信徒分享福音，带领他们成为耶稣的门徒去喂养主的羊。如今，耶稣也向我们发出同样的邀请：“你爱我吗？喂养我的小羊。”加入我们的行列，成为美佳堂门训团队的一员吧！

“信心之旅”门徒们的学习感悟

NSH

“第一届“信心之旅”门徒训练开始报名，招募第一批领袖门徒，共计10人。”看到这样的广告，我想，还是让位给其他年轻人吧！然而，因为其他人时间不合适，而我刚好有空，熟人又特别邀请，于是我决定去“凑凑热闹”看看。

这次训练完全免费，共四堂课。我们的导师是陈新煜和秋霞，两人搭档授课，相得益彰。考虑到部分学员的语言掌握问题，新煜导师使用英文PPT，努力用中文授课，并提供中文资料

供学员选择。每堂课包括两课，学员需事先完成作业，并在群组内打勾确认，方可参与课程。这种严谨的要求难得一见。

导师们授课卖力而尽责，不设置惩罚，但给予鼓励。学员只要完成作业，就无需担心导师提问。第一堂课后，导师就大胆地让学员带领第二堂课，自己在旁提示和指导。学员带完课程后，导师会给予鼓励和表扬。第三堂课也是如此。第四堂课，导师和学员们在课室附近聚餐，增进彼此的了解。饭后，导师为每位学员发一本《你听过人生好消息



黎进勇传道（右一）带领《信心之旅》门徒训练。



学员学习分享《你听过人生好消息》



希望将这些学到的内容用来帮助他人。

张佩丽 (Chong Pei Li)

课程的内容和实践任务对我的认知和能力是一次挑战。这次训练拓展了我的视野，提升了属灵生命，使我能更好地向非信徒传递福音。我带领小组成员共同学习分享，促进他们的属灵成长。这不仅造就了自己，也帮助了更多人。我对自己的信仰更加坚定，愿在神的带领下，成为祂的器皿，为祂传扬福音。

如果你渴望在信仰上有突

破，渴望见证神在你和他人生命中的作为，我强烈推荐你参加这个门徒训练。这将是一段改变你生命的旅程，让我们一同踏上这条信心之旅，在神的引领下不断成长！

钟惠俐 (Huey Li)

传福音是大使命，但我一直不擅长表达，甚至不敢传福音。因此，当教会举办门徒训练时，我决定参加以装备自己。这次训练让我明白，基督徒的信心不是基于感觉，而是神不变的应许。我的思维也因此改变，我只是上帝的管家，只需传达好消息，结果交托给上帝。上帝有祂的计划和时间。

周秀丽 (Jenny Chew Siew Lee)

这课程使我重新反思信仰的根基。课程从神的应许、属灵操练到大使命的实际操练，帮助我强化自己的信仰。我也愿意克服内心的胆怯，练习和培养教导的恩赐。我相信无论是教导者还是学习者，神都会通过祂的方式提升我们。

许子健 (Hew Chee Kien)

门徒训练是帮助我与上帝建立更深关系的桥梁。通过课程，我学习到上帝爱的计划、悔改的意义、耶稣的救赎及邀请耶稣掌管生活的重要。这不仅巩固了我

在信、望、爱方面的认知，也增强了我的勇气，使我能够更有效地传福音。

郑舒薇 (Elaine Teh)

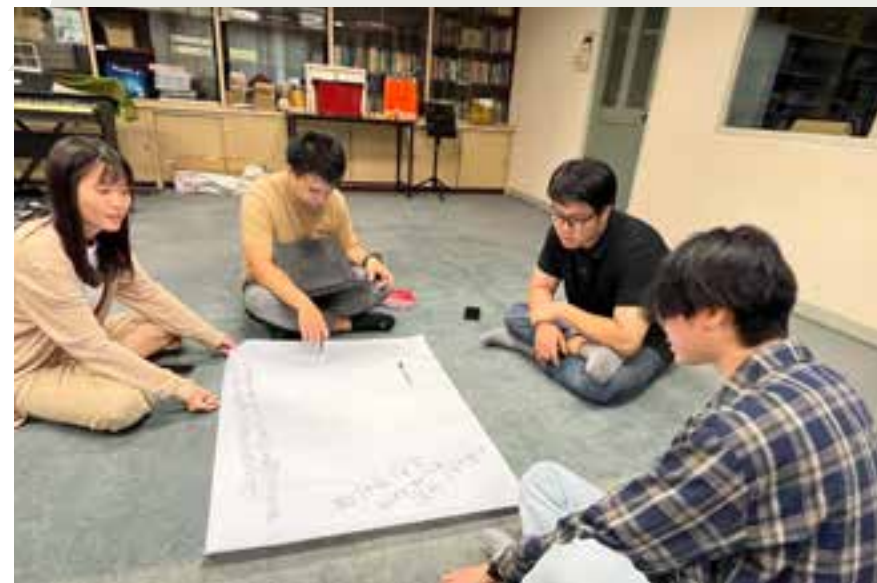
感恩能够参加培训，提升我对传福音的认识和技巧。通过课程中的模拟实战，我更加有自信应对福音传递中的挑战。培训中的《圣经》学习也让我在个人信仰生活中获得更多力量。我鼓励还未参加的弟兄姐妹一定要报名参加！

郑仁炽 Rush

门徒训练课程是一个良好的开端，提醒我如何有效传福音给非信徒或迷失的信徒。尽管我成为基督徒已超过十年，但这次训练让我更有准备。

结语

《信心之旅》门徒训练不仅是一门课程，更是一段伴随我们属灵生命成长的信仰之旅。以信心为根基，在基督里不断成长。踏上这段旅程，你将更加领悟主耶稣之爱的真谛！来吧，让我们一同去使万民作主的门徒，喂养主的羊。实践大使命，这将是一件充满喜乐与意义的美好事工。



学员们分组讨论或发表



文：刘靖萱
文桥传播中心供稿
<https://bridgebooks.my>



《IQ EQ 握个手》 ——故事中的大智慧



都什么年代了？

“嘿，我最近想要买电子烟，但我不知道该买哪种‘口味’。”

“我推荐你，某牌的哈密瓜味最好抽！”

这是我在实习时无意间听到两名中二男生的对话。看见自己朋友动了抽电子烟的念头，非但没有阻止、劝告，反而兴致勃勃介绍起了电子烟，令我惊讶不已。虽然世界卫生组织已经揭开电子烟的伪装，打破电子烟无害之说，但总有人说：“我们是吸

无害健康的水蒸气”。我上前劝告那两名男生，却换来一个冷冰冰的答复：“老师，都什么年代了？”

俗话说：三岁定八十，我意识到从小建立正确观念的重要，及时劝解，否则年轻人就要以“亲尝滋味”来汲取教训了。

“讲道理”也可以很有趣

正确的观念必须从小开始建立，但并不容易。小孩子无法完全理解大人的复杂语言、抽象概念。他们需要通过具体经验和情感交流，才能理解话语当中的深度。

我曾在社交媒体上“刷”到一对父女做科学实验的短视频。实验好玩，女儿可以学到了所蕴藏的科学原理，爸爸也会根据实验结果，趁机教导女儿做人的道理，成功达到发展孩子IQ与EQ的目标。当然，不是每对父母都有闲暇时间给孩子做实验，最简单的方法就是手上持有一本适合教导孩子的工具书。

《IQ EQ握个手》是“桥梁”系列童书，当中有22篇小故事，由李可欣、卢莉珊、侯玉霞、伍小兰等人合著。这本书涵盖了不同主题的小故事，如：生态、生

活技能、道德教育等，向孩子灌输生活观念和道德准则。

每个故事都蕴藏着大道理

《IQ EQ 握个手》小故事使用了简洁、生动、有趣的语言，丰富多彩的插图，深深抓住孩童的心。每个故事底下都有知识专栏，以及“给爸妈的话”——提供父母引导孩子正确的知识与价值观。在《我要出去玩！》中，带出了“勤有功，戏也有益”的道理，告诉父母游戏并非浪费时间，孩子会在游戏中发挥想象力，培养研究精神等；更重要的是，书中告诉孩子什么“游戏”不该碰，例如致命的行为和生活习惯，教会孩子思考和辨别事情的是非对错。这本书不仅适用于家庭教育，也可以在学校和社区教育中起到重要作用。

故事中还涉及到现代科技对亲密关系的影响，比如《一个停电的晚上》叙述了停电期间，博博因不能玩电脑游戏而敲打键盘泄愤，在脸书上发牢骚；他甚至觉得停电了什么都不能做，只好

如欲购买此书，请扫一扫



坐在沙发上发呆；姐姐则是主动上前帮妈妈做家务。与姐姐相比，博博与家人的关系显得更疏离。这种对比不仅揭示了科技发展如何影响人们的生活，更深入探讨了人与人之间情感联系的珍贵之处。这对父母来说是个重要的提醒——孩子在成长，要注重家庭亲密关系的培养，不要让科技代替了人与人之间的真实交流。

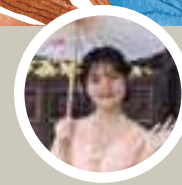
耶稣基督也很会说故事

阅读这本书后，我想起耶稣基督也是借由故事向大众传递福音，例如“浪子回头”“富翁与拉撒路”“好撒玛利亚人”等。耶稣的比喻不仅教导了人生智慧，更激发人对信仰的信心，这与《IQ EQ 握个手》中的故事教育有着相似的目的，引导读者思考人生、建立正面的人生态度和价值观。

无聊时光，用好书填满

《IQ EQ 握个手》不仅是一本富有教育意义的童书，更是为现代社会亲子教育注入新思维的杰作。书中简单易懂的故事情节和生动的插图，成功将复杂的道理和价值观念传递给孩子，并为家长和教育者提供了一个理想的教育工具；帮助孩子学习生活常识与技能，培养正确的观念。

生活无聊，别再给孩子递“平板”，好好陪伴他们阅读这本书吧！



刘靖萱

热爱写作，喜欢旅行。旅行中随时都想拍照，胜过探索美食。

文：叶大卫



捷克老城区的节庆 愿这个圣诞 里有耶稣

老城广场中央的巨型圣诞树。



喝杯热红酒
暖暖身子。

选择12月29号飞往布拉格，主要的原因就是为了体验当地的圣诞集市（也可以避开圣诞节前夕的高昂住宿费，毕竟我只是个能够穷游的背包客）。

这是我人生中第一个冬季旅行，所以特别兴奋，也很期待有个白色圣诞。一下飞机，我就迫不及待地往布拉格老城广场奔去。老城广场的圣诞集市是布拉格最大最著名的。每一年，主办方都从捷克不同的地区挑选出一

颗巨大的圣诞树，将其矗立在广场中央，并在十一月的最后一个星期六举行亮灯仪式。

从传统的圣诞节物品、手工装饰品到令人垂涎的圣诞大餐和各种小吃，让我暂时忘却时差睡意，完全沉浸在圣诞节的美好氛围当中。买了当地驰名的圣诞火腿果腹以后，找到了耳闻已久的热红酒。在地冻天寒的布拉格广场喝下一口满满果香的热红酒，感到全身都舒畅起来，也明白了



集市随处可见的圣诞节饰品。



查尔斯大学外悼念枪击案死者的
蜡烛与鲜花。

当地人为什么特别喜欢在冬天预备这个饮料。

为了好好体验这个迷人的城市，第二天早晨，天还未亮就外出闲逛了。早上7点的布拉格人烟稀少，为这个古典的小城市增加了带有浪漫的神秘感。我漫无目的地穿梭在宁静的小巷中，一面欣赏风格各异的建筑物，一面对建造者的心细手巧感到惊叹。

走着走着，来到了市中心附近的查尔斯大学（Charles University）。十天前，这里发生了捷克有史以来最严重的枪击事件。这起事件造成 14 人死亡、25人受伤。枪手随后也选择了自我了断。

看着大学外头一地的鲜花与蜡烛，心中五味杂陈。枪支犯罪在捷克非常罕见，这起事件无疑为这一年的圣诞节盖上了一层难



许多人认为到布拉格必吃的国民小吃“烟肉蛋糕”。据当地人说，其实是游客才会买的“游客小吃”。



圣诞集市里吸引游客观看的铁匠。



布拉格的圣诞装饰会一直放到一月初才会拆除。

以磨灭的阴影。停下脚步，低头默哀，也为着这个美丽的国家祷告，祈求慈爱的天父赐下怜悯与医治，使所有受到这起事件影响的人得着属天的安慰。深愿这个如此注重圣诞佳节的国度，可以确实地明白圣诞的意义。

“因有一婴孩为我们而生，有一子赐给我们，政权必担在他的肩头上。祂名称为奇妙、策士、全能的神、永在的父、和平的君。”（赛9:6）

倘若除去了圣诞节的主角耶稣基督，再多的圣诞庆典与装饰，也无法为人带来真正的喜乐与平安。

回到布拉格老城广场，看见还未亮灯的圣诞树，期盼今天晚上，当树上绚丽的灯光再次亮起，基督的真光也能照耀在这片土地。因为祂是世界之光，是我们唯一的盼望。✎



叶大卫

生物与营养学讲师。热爱创作，只是有点懒惰；喜欢旅行，但是手头有点紧。



《头脑特工队2》上映后，获得全球粉丝喜爱，视为好看的动画，全球票房已卖破7亿美金。剧情中，除了全新情绪角色出现，主角茉莉（Riley）也从第一集的孩子变成了青少年，步入青春期，有着更复杂细腻的情绪，深深打动观众，引起共鸣。以下，就让我们一起来看看《头脑特工队2》收获好评的原因。

《头脑特工队2》是深入探讨情绪对人生活影响的动画电影，通过生动的故事情节和拟人

化的情绪角色，提供了重要的信息，帮助我们更好地认识和管理自己的情绪。

电影通过焦虑（anxiety）这一情绪带入了，展示了情绪在不同成长阶段的变化和作用。女主角茉莉进入青春期后，焦虑成为她生活中的一部分。这一情节提醒我们，情绪是动态变化的，每个阶段都会面临不同的情感挑战。认识到这一点，可以帮助我们在面对情绪问题时，不再感到困惑和恐慌，而是以接受和理解的态度去应对。

盘点自己的情绪

头脑特工队2 观后感

所有情绪都有其存在的价值。如初生的宝宝，他们有忧虑的本能，宝宝的哭是一个信号，他们肚子饿会哭，不舒服会哭，想睡觉会哭，要人抱会哭。哭是帮助宝宝在还不会说话前表达他们心里的需求，给别人知道。上帝造人真奇妙，祂先造人会哭，宝宝哭也就是表达情绪，如忧虑和不安。

焦虑虽然给茉莉带来了压力，但也在一定程度上保护了她，提醒她注意潜在的危险。

欢乐（Joy）最终认识到，只有接受和管理所有的情绪，才能保持心理的健康和平衡。这一启示对我们管理情绪非常重要。我们不应忽视或压抑任何一种情绪，而是要学会理解它们的来源和作用，通过积极的方式来应对和调整。



电影也通过情绪角色的互动，展示了情绪对人际关系的影响。茉莉因为情绪波动，与家人和朋友产生了不少矛盾。这一情节告诉我们，情绪不仅仅影响个人的内心世界，还会影响我们与他人互动和关系。学会自己的情绪是维护良好人际关系的关键。通过电影，我们可以认识到情绪表达的必要性，学会在适当的时候与他人分享自己的感受，以获得理解和支持。

电影告诉我们情绪管理是一个持续的过程。茉莉的情绪经历了许多波折和调整，最终找到了内心的平衡。这个过程提醒我们，情绪管理并非一朝一夕之事，而是需要不断地自我反省和调整。我们需要时刻关注自己的情绪变化，积极寻找适合自己的情绪管理方法，例如通过默想、运动、与人分享，保持心理健康。

电影到了最后还强调寻求帮助的重要。在茉莉感到迷茫和困惑时，她的情绪角色通过合作最终找到了解决问题的办法。这一情节提示我们，情绪管理不应孤

军奋战。当我们感到无法应对时，可以寻求家人、朋友的支持或专业人士的帮助以走出困境。

《头脑特工队2》让我想到《旧约圣经》记载的大卫王如何驾驭自己的情绪：

- 他坦诚接受自己的情绪——忧闷烦躁。
- 他也知道自己为何忧闷烦躁——过犯。
- 他也知道神可以帮助他平复忧闷烦躁——神的笑脸。

有些基督徒被教导认为“负面情绪是不可靠的，是神不喜悦的”。结果使基督徒不肯承认或公开表达负面情绪，例如，恐惧、悲伤、羞愧、愤怒、忧郁……因而患上忧郁症或焦虑症。

基督徒迈向成熟的关键功课就是学习管理正面和负面情绪。意思是情绪稳定和管理得当的人，往往能够在做决策时更明智，更好地处理生活中的各种挑战，取得更大的成功和满足。

《头脑特工队2》是很适合疗癒家庭的电影，父母和孩子可以看到不同的情绪如何影响家人的互动，特别是父母，该如何在日常生活中搞懂孩子的情绪。父母可以与孩子一起延伸更多关于情绪的话题，借此，建立良好的亲子关系。

《头脑特工队2》，你看了吗？



何汉寅牧师

神学博士，卫理公会退休牧师。卸下重担，偶而证道、讲课、弄孙，享受自得的休闲生活。



2025

第十三届美佳堂全教会退修会

13RD MEGA CMC CHURCH RETREAT

GOD@ GROWTH

18-20 OCT 2025

赴一场身心灵的飨宴

EMBARK ON A FEAST FOR THE BODY, MIND, AND SOUL