

HISWINDOW

Unveil the Glorious Beauty of God



ISSUE 109 | Jan - Mar 2025

美佳之窗

看见神的荣美



树栽溪旁

合神



意的世代

For Internal Circulation 非卖品



基督教护教学

CHRISTIAN APOLOGETICS

在这弯曲悖谬的世代,纯正的福音信息被阻挡,内容被扭曲甚至出现有如山寨版的信仰。每个基督徒应当分辨真假福音,捍卫真理及发挥影响力;好像明光照耀散播基督的馨香之气。

2/4/2025

基督徒如何看
瑜伽、太极和气功

第一讲

8PM-10PM

线上ZOOM



9/4/2025

认识异端-何谓
真福音和假福音

第二讲

16/4/2025

认识华人民间
信仰及崇拜

第三讲

梁志光牧师

飞鸽传播创办人, 媒体制作人。
曾在香港牧职神学院受训, 于马来西亚浸信会神学院获得护教学硕士学位。2024年按立为牧师。他常关注不同课题, 如华人文化、民间宗教及异端研究。上帝带领他在马来西亚神学院及日本基督教公理会、中区和札幌, 定期受邀在亚洲国家和美国服事。



约翰福音

通常, 当人们阅读《约翰福音》时, 会立刻发现其中 90% 以上的内容都与其他福音书不同。在本次全天候研讨会中, 我们将探讨这些不同之处如何凸显约翰时代的宗教斗争, 并为当代教会提供一些借鉴。在这讲座中, 曾思瀚博士(Dr. Sam Tsang)将深入解读《约翰福音》的复杂叙事, 并促进其对当今教会的启示。参与者将学到一种扎实的方法, 来阅读这本看似简单(实则极难)的书——《约翰福音》。



曾思瀚博士

(星期六)

21.6.2025
9 AM - 5 PM

**线上Zoom和Youtube同步进行

基督教卫理公会
美佳堂(实体)

参加实体有免费午餐招待

联络号码:

03- 61579711 (办公室)
019- 3199691 (端隆弟兄)



目录 • CONTENTS

编辑自说自话

4 跨越灵命的冬季 /小悠

看世情

5 手腕上的伤痕 /林冬梅

7 生命最后的选择?! /林玮斌

主流话题

9 树栽溪旁 /编辑室

10 灵命成长的起步——
克服试探与顺服神
访梁马太牧师
/采访：杨家俊

13 访廖克民会长，谈阅读、
祷告、服事让信徒灵命成长
/采访：罗日欣

15 黄月英牧师的洞见
成为下一代信仰生命的
助跑者——信徒灵命成长
和教会的角 /采访：张友凤

19 Growing in Faith
/Rev. Matthew

22 树栽溪旁，灵命成长
/刘家盛牧师

处境再思

24 美佳堂青少年认定的
“真理”是什么? /张永颂

灵光乍现

26 你“破地狱”了吗?
/张宝琼

27 你懂得善待自己吗? /陈加耀

28 基督徒不会外遇吗? /杨家俊

29 岁月交织的爱——
我与母亲的那一刻 /杨紫玲

30 主日学中教学相长的经历
/向莉

31 弃犬引发的思考 /林昌盛

32 生命的尽头有上帝 /陈喜燕

33 耶和华成就的事 /叶大卫

34 你若经我苦…… /张嘒珉

与神同行者

37 访得胜之家生命塑造中心
生命中的得胜之旅
/采访：郑佳荣

艺海拾贝

40 一个乐观的悲观主义者
——DJ沈小岚 /采访：张德兰

基督教教育

44 爸妈，我是同性恋者
/分享者：舒骏；记录：张宝琼

46 《如此我信》读书会
/报道分享：陈秋霞及兄弟姐妹

恩典交汇处

48 2024年12月25日唯一
(The One) 圣诞音乐
盛会 /报道：梁汉运

生命见证

52 舞动信仰，
以无墙教会传扬福音
与张月莲姐妹聊聊赞美操
/采访：林冬梅

彩霞满天

54 我与好多个APP 有约——
活到老学到老的银发族
/采访：杨纾旖

爱我本土本乡（旅马华侨事工）

56 到风下之乡（Land Below
The Wind），探访无国籍群体
/报道分享：陈秋霞及兄弟姐妹

58 美佳峇东少年中心开幕礼 十年
酝酿一朝成 /报道分享：陈秋霞及兄弟姐妹

我阅世界

62 在捷克等待的第一场雪……
/叶大卫

顾影自省

64 活在地狱还是活在天堂?
我看《破·地狱》 /黄伟文



封面实意：树栽溪旁
神的话语，如溪水般
清澈甘甜，滋养心田，
让信徒茁壮成长。

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、陈燕芹

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

越过灵命的冬季

生命如同一棵果树，从种子落入沃土，接受阳光雨露滋养，抽芽破土展叶伸枝，向天而参至开花结果。但有一天，叶子簌簌而落，根须停止深扎，进入沉睡。它的冬季休眠期到了。

树有春华秋实，也须经历风霜雨雪，人的灵命亦是如此。

多年前，我也曾处于冬季，仿佛春风不来，迟迟不见苏醒，生命只剩下一个苍白的躯壳……

某个假日，我到南部找朋友。抵达南部车站后，却等不到巴士。

身边有个中年妇女也在等车，这时有一辆的士驶了过来。那中年妇女问我去哪儿，我说了地点，她说正好同路，邀我供车。

车上，她热情地跟我说话，我正眼也不看她一下，摆出不耐烦，冷冷地说：“我想静一静……”

到了目的地，我与她结清了车资。她好像还有话要说，我却匆匆下车，“啪！”车门一关，头也不回地走了。

见着了朋友，晚饭后她说要带领年轻人的团契，拉着我去了她的教会。我懒得参与他们，找了张靠桌的椅子坐下。百无聊赖时，瞥见桌上有几张纸，顺手取来看看。一行字迅速跳进眼帘——“停滞成长的基督徒通常表现出以下特征”，我迫不及待地往下看：

- 不想祷告，即使祷告也很敷衍。
- 只在遇到困难时才向神祷告，而不是与神建立日常关系。
- 很少读《圣经》，即使读了也不加深思和应用。
- 只依赖主日讲道，不自行追求灵命成长。
- 逐渐容忍小罪，认为无所谓，不再积极追求圣洁。
- 对悔改的需求不强烈，不愿处理自己的罪。
- 事奉变得勉强，没有喜乐，甚至推脱责任。
- 参加聚会只是例行公事，而不是出于爱神。

- 价值观、言行举止与世俗无异，没有显出基督的生命。
- 信仰只停留在知识层面，没有活出实际的见证。
- 单单依靠自己的计划和智慧待人处事，不寻求神的引导。
- 不愿意与弟兄姐妹互动，独自过信仰生活。
- 不接受属灵的劝勉，常常质疑属灵领袖或长辈。
- 待人冷漠。

……

阅毕，我神经紧绷，心跳加速，手心发汗！这是一张“灵命成长检视表”，上面列出的，我几乎全中！

朋友服事完毕走了过来，见我盯着那张纸发呆，说：“这是上周团契使用过的材料，你要？”我没回答，趁她不注意时收进了背包。

我们走出教会，到附近一家餐馆喝茶，竟遇见那个与我同乘一辆的士的中年妇女。朋友和她聊起来，很是熟络，也介绍她认识我。原来她是这家餐馆的员工，是个非信徒。我心虚地对着她笑了笑。

“噢，你也是基督徒啊？”她感到意外，投来质疑的眼光。那种质疑，仿如锋利的刀刃划过我的心……

回程，窗外的景色飞速后退，我的心却停在那句质疑：“你也是基督徒啊？”

是啊，我也是。但我的生命呢？曾几何时，变成了一个空壳，心灵也结成了冰，只是我一直不愿承认。

闭上双眼，久违地，开口祷告，悔改，愿灵命的冬季如窗外的景色飞逝而过……

（本期主题为“树栽溪旁”。此文，献给灵命处于冬季的人，愿你越过寒冬，灵命如树栽溪旁，继续成长。）

文：林冬梅

手腕上的

伤痕

一天，我在厨房处理食材，不小心让虾壳割伤了食指，鲜血立刻渗出，痛楚逐渐加剧，唯有立马止血涂药。这突如其来的小意外，不仅破坏了兴致勃勃准备美食的心情，也让我准备食材的动作变得笨拙。一时之间，难以接受自己就这样受了伤，只好小心翼翼地将食材收起，像泄了气的气球，跌坐在沙发上。

这时，脑海中浮现了几位学生手腕上布满割痕的画面。回想当时，我有点惊慌地个别关切询问：“怎么了？老师看了都觉得疼啊！”然而每一回，这些我关心的学生，有的会迅速拉下长袖避开我的视线，有的显得无所

谓，不遮掩也不回应。这些伤口来自自我伤害，与眼前的伤口交织在一起，让我深思。

许多人误以为自我伤害是为了吸引注意，但事实却并非如此。大部分自伤者极力隐瞒伤口和疤痕，往往因自责和羞耻而遮掩行为，编造借口。自伤行为的形式包括划伤皮肤、灼烧、用尖锐物刺穿，用力撞击身体。他们大多认为，这是缓解情绪压力的方式，却没有意识到其背后隐藏的风险和危害。

根据研究，自伤（self-harm, self-injury）是指故意伤害自己身体的行为。尽管有的自



伤者因行为会导致严重后果，但很少有人寻求治疗。虽然多数自伤者无意自杀，但自伤行为与心理健康问题之间有着复杂关系，若未受到及时干预，则可能加重问题。

中学生的自伤行为与多种因素有关，例如学业压力、家庭缺乏支持、校园霸凌等等。他们可能通过自伤宣泄情绪，试图激活麻木的感受，对自我价值的惩罚，或对他人的期待的反抗。有学生曾告诉我，刀划破皮肤时，那种疼痛让他感觉“自己还活着”。这句简单却沉重的话让我心如刀割，也让我意识到他们内心的无助与挣扎。

资料显示，皮肤是人类与外界沟通的界面，自伤者通过在皮肤上制造痕迹，试图宣泄情绪并划定与外界的界限。但在许多家庭中，中学生觉得自己只是父母期待的延续，感受不到自己独

立存在。这种缺乏个体认同的环境，往往成为压垮他们的无形重担。

自伤的冲动行为可能源于模仿，但长期发展下，容易成为难以摆脱的习惯。许多自伤的学生在手腕和手臂上留下新旧交错的痕迹，即便意识到不妥，也缺乏力量去控制冲动或寻求帮助。这些伤痕传递出的情感信号，值得我们更多关注。

因此，身为教育者和家长，我们不能简单地责备孩子或以传统观念处理问题，而应展现更多理解与耐心。

首先，要留意孩子的情绪变化，一旦发现自伤行为，应及时介入，与孩子建立信任关系。

其次，应主动寻求心理专业人士的协助，帮助孩子了解健康的情绪管理方式，如通过祷告、

运动、艺术创作、冥想宣泄情绪。

此外，创造一个开放、温暖的家庭和校园环境，让孩子感受到爱与支持，是帮助他们走出阴霾的关键。

这次厨房里的小伤，让我对学生的自伤行为多了一份同理心。身体的疼痛或许容易愈合，但心理创伤却可能需要更长时间去修复。唯有用真诚和专业的方式，才能帮助这些孩子找到新的希望和方向。或许，来自身边的一点点温暖，便能成为他们重新扬起生活风帆的力量。

盼望大家谨记：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”（孝经·开宗明义）

《哥林多前书》6章19节：“岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？……”^①

文：林玮斌

生命最后的“选择”？！

“呼～ 斯～，呼～ 斯～……”病房里，呼吸辅助机发出规律的声音。

傍晚6点半，西斜的阳光，透过窗帘间的缝隙，在幽暗的房间里画出一道梯子，终点定在了父亲脸上。虽不算太热，但也以让躺在床上睡了好久的父亲缓缓醒来。

“咔” 门开了。

“爸，我来了。今天交通情况出奇地好，只花了45分钟我就到了这里。可比平日快了一倍。我今天买了晚餐过来，你的最爱——肉骨茶！”

“什么？你不吃？那……我自己吃咯。”

“呼～ 斯～，呼～ 斯～……”

早上七点半，微凉的天空，分立两端的窗帘，16呎宽的窗

外，看见的是一小公园。有早起晨运的人们，有老人，有年轻人，有小孩，有男也有女。有说话声，有鸟叫声，偶尔夹带着些交通工具的轰鸣声。父亲躺在床上，似乎对这一切不感兴趣，眼睛直勾勾，望着天花板发呆。

“咔” 门开了。

“爸，我今天只能先过来陪你吃早餐。今晚得加班。呃，应该说从今晚开始得加班。接下来几天我怕是得睡在公司了。没办法，老陈最近催得比较紧。我必须多赚点钱，让他也能向上级好交代。来，来，来，今天我买的是——噠噠，糯米鸡！”

儿子的声音，如同隔着一道厚厚的门，传入了父亲的耳中。父亲想听清，但耳朵就像灌满了水。父亲想看清，但眼睛就像是被蒙上了纱。父亲想回应，但嘴巴就像缝上了线。父亲想告诉儿子，他受够了，彻底受够了！这样的日子到底多久了，父亲自己

也不清楚。他想逃离，他想挣脱身上那一根根的枷锁。但他用尽力气，也未能移动半分。

“儿子，放手吧！”不知多少遍了，父亲在心中默念着，感受着儿子的孝心，却无法让儿子知道……

“各位亲朋好友们，准备好了吗，来让我们一起倒数，10、9、8……3、2、1！新年快乐！万事如意！”墙上的电视正播放着现场直播的新年特备节目。

“哔哩啦啦！”窗外传来喜悦的鞭炮声。“爸，新年快乐。祝你身体健康，长命百岁！”

“儿子，新年夜你怎么在我这里，不用陪媳妇和小孩吗？”父亲想问，但终始发不出声音。

“爸，老实和你说吧，其实湘玲和我离婚了。两个小的跟她。娘家那里说会负担两个小孩

读书长大的费用。那也挺好的吧。”儿子似乎看出了父亲的疑惑，自己就招供了。

明亮的日光灯下，反射着两人的倒影。

“老陈，你怎么可以在这个时候又叫我放弃呢？！我都坚持了这么多年。以前没早放弃。现在更不可能放弃。他养育我长大，我不能不孝。费用虽然高，但我也想办法还上了，有拖没欠。”

老陈，耸耸肩，叹口气，转过身，挥挥手，向前走。身上的白袍在日光灯下显得更白。

“爸，刚才陈医生找我过去谈了谈。他说有好消息。他说你和我都盼着的那奇迹就快出现了！加油啊！来，我给你翻个身吧。也顺便给你背上的褥疮换药。”

“儿子，放手吧。我求你了。”不知多少遍了，父亲在心中默念着，感受着儿子的孝心，却开不了口，无法让儿子知道……

父亲的内心，如同被困在狭小深坑里的巨兽，但似乎比那更糟。他连挣扎嘶吼也不行。无声的呐喊早已将他摧残的面目全非。他想起了从前的意气风发，想起了以前的快乐时光，想起了以前的风风雨雨。但现在他只能躺着。

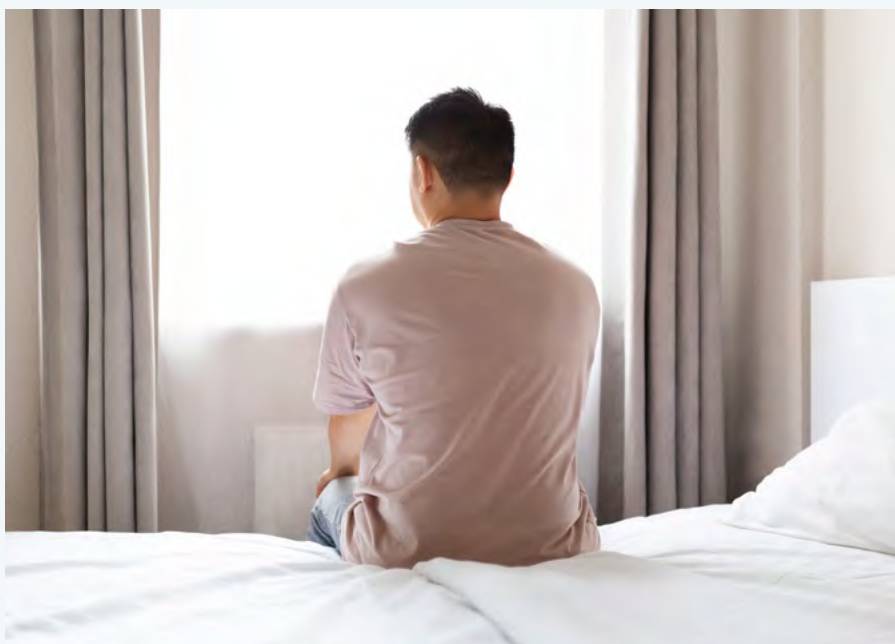
父亲知道，儿子是为了他好，为了尽孝道，为了不留遗憾。但他也知道，现在的自己，给儿子带来的只有沉重的负担——高昂的费用，无尽的等待，和那渺茫的希望。父亲不想拖累儿子，不想牺牲儿子的幸福。

“呼～ 斯～，呼～ 斯～……”呼吸辅助机发出规律的“呼”“斯”声，十五年如是，单调而沉重。老旧的病床，枯瘦的身躯，蔓延的管子，空洞的目光，窗户天花板，十五年如是。

“儿子，放手吧。”父亲在心中默念着，十五年如是……

如果你是父亲，你希望撒手抑或弥留？

如果你是儿子，你选择放手抑或挽留？



枯木躯壳，凹陷眼窝，游丝呼吸。肉体上的痛苦，多半看得见。这些能具体看到的画面，或许我们能轻易地决定，或许结束就是解脱，不放弃就有希望。而心理上的折磨，无色无形无味，哪怕身边至亲也可能没法察觉。如果有幸感知到异常，试着关爱，试着聊聊。也非得要聊出个什么正面的完美感想来，也别急着给人强加什么人生价值，无压力地陪伴就行。

如果尽了人事，对方最终还是熬不过去，选择了似乎不那么政治正确的另一条路，我们别谴责，别批判。我们只需要试着明白，试着尊重。

肉体疾病很痛，心理疾病也疼。子非鱼，安知鱼之乐或悲。

策划：编辑室

树栽溪旁

心灵深植于神，有无尽的力量。

风起时不摇动，雨落时能挺立。

茁壮成长，欣欣向荣，结出甘美的果实。



“他要像一棵树栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干，凡他所做的尽都顺利。”
——《诗篇》1章3节

采访：杨家俊

访马来西亚浸信会神学院
中文部教务主任

梁马太牧师(博士)

灵命成长的起步—— 克服试探与顺服神

基督徒的信仰旅程中，灵命成长是一个必须的过程，而其中最大的障碍往往是“肉体的私欲、眼目的私欲和今生的骄傲”（约翰一书2章16节）。这些试探不仅挑战信徒的信心，也疏远信徒与神的关系。

马来西亚浸信会神学院中文部教务主任兼灵性塑造事务的梁马太博士指出，这些障碍并非来自外在，而是源自内心深处的自我中心。通过反思和顺服神的主权，信徒可以在灵命的成长道路上克服这些试探，与神建立亲密的关系。

世上的诱惑：三大试探的根源

牧师首先提到《约翰一书》2:15-17，当中说到“不要爱世界和世上的事”，因为世间的一切欲望最终都会过去，唯有遵行神旨意的人将永远长存。具

体来说，基督徒面临的三大试探是：

1. 肉体的私欲

人为满足身体的需求，常常陷入过度的享乐，远离神的旨意。

2. 眼目的私欲

人渴望所看到的东西，追求物质财富和地位而忽视灵性成长。

3. 今生的骄傲

人自我膨胀的态度，认为自己可以独立解决问题，不需要依赖神。

魔鬼的试探自伊甸园以来始终如一，甚至耶稣在旷野也经历了类似的试探。虽然看似简单，却直指人性的弱点，极具威力。这些试探不仅摧毁了许多基督徒

的灵命，也不断挑战基督徒的信心和委身。但要如何克服这些障碍？

灵命成长的关键：顺服，放下自我

牧师强调，成长并不是靠我们的努力，而是要顺服神，悔改并归向神。基督徒都需要先承认自己的软弱和罪性，领受神的赦免。正如《诗篇》所说：“神所要的祭，就是忧伤的灵；神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。”（诗篇51:17）

“以神为中心，交托主权，关键在于放下自我的主权，让神在生命中居首位。当我们将自己的心思意念、选择与计划交托给神，便能逐渐脱离罪恶的捆绑，

与神保持连接，如耶稣在《约翰福音》15章中比喻我们是枝子，祂是葡萄树，唯有常在祂里面，才能结果子，远离罪恶。这提醒我们需要通过祷告、读经和灵修，与神保持亲密的关系，让祂的力量成为我们胜过试探的根源。”

在跌倒中学习，在站起中成长

在灵命成长中，跌倒与软弱并非罕见。牧师也坦承自己时常经历灵性上跌倒。但这并不意味着失败，而是基督徒靠着恩典前行的过程。

“我们每个人都无法始终处在灵命的高峰状态。在属灵的征途中，跌倒并非尽头，而是成长的一部分。但重要的是跌倒了又爬起来，跌倒了又站起来……这正是灵命成熟的关键：即便软弱，也要在神的恩典中站立。”

另外，我们要依赖神的恩典与圣灵的內住，顺服圣灵的引

导，信靠神，祂会在我们的软弱中彰显祂的大能。牧师引用了沙漠之父的智慧：“我们灵命的成长，不是一帆风顺，而是一次次跌倒后再站起的过程。”这种成长不是瞬间完成的，而是不断重复：在跌倒中学习，在站起中成长。因此，每一次跌倒，都是认识自己不足、更加依靠神的机会。

灵命成长需要平衡恩典与责任

牧师提醒，基督徒常陷入两个极端，一方面过度苛责自己，认为必须达到完美，导致自责与内疚，甚至放弃努力。另一方面则是滥用恩典，认为神的恩典足够宽广，无需悔改，也无需以行动改善灵命。这两种极端的想法和行为都会导致灵命停滞。

灵命成长需要平衡恩典与责任，恩典提醒我们，神是赦免的源头，我们可以靠祂的力量克服软弱；责任要求我们行动起来，通过祷告、读经、灵修和顺服，积极参与与神的关系。”

主动参与和刻意操练

牧师指出，属灵的成长需要主动参与，不仅依靠恩典，也需要透过刻意的属灵操练，帮助自己更接近神的旨意。他引用保罗在《腓立比书》2章12节中所言：“要恐惧战兢，做成你们得救的工夫。”这句话提醒信徒，尽管救恩是白白得来的，但成圣的过程却需要我们付出努力与谦卑。

在操练的过程中要定期的反思与悔改，找到罪的根本原因。例如，贪恋世界可能源于内心不满足或信心不足。此外，刻意行动也非常重要，即当意识到某种罪，基督徒需要以实际行动来对付它，例如以祷告、禁食或灵修重新调整心态。

“接著，是谦卑悔改，因悔改不仅是认罪，更是思想与行为的改变。每一次悔改，都是在神面前谦卑地承认自己的不足，并求祂的帮助。”

牧师强调，灵命的成长与品格的成熟息息相关。在灵命上不断成长的人，品格也会反映出基督的样式。这并不是蹴而就的，而是一个终身学习——从属灵操练到改变品格，不断被神更新和塑造。

耶稣是灵命成长的典范

牧师认为，教会历史中有许多属灵伟人在罪恶与试探中得胜，是我们学习的榜样。阅读他们的生平与见证，可以帮助我们找到属灵成长的方向与动力。

我们还可从《圣经》中找到最完美典范——耶稣基督。他不





仅仅是讲道理的人，更是活出道理的人。牧师指出，耶稣的一言一行，无不体现了生命的真谛。例如，耶稣讲信心时，总是立即以实际行动向人们展示何为信心；他爱人，愿意牺牲自己，最终钉于十字架上。这种言行合一的生命见证，是我们最鲜明的榜样。

“灵命成长不是为了成为某种身份，而是为了在生活中越来越像主耶稣。”这种成长不仅是内心的转变，更是外在生命的见证，让人从言行中看见基督的荣美。

灵命成长需要平衡和“接地气”

牧师强调，属灵成长不是追求超脱世俗或极端属灵。《雅各书》中提到，要照顾孤儿寡妇，这正是属灵生命的实践。属灵并非飘然于世，而是“接地气”。一味沉溺于个人祷告或灵修，却不参与群体生活或教会事工，无法彰显真正的属灵生命。

“生活中的摩擦和互动也是成长的重要途径。无论在家庭还是教会，通过他人的互动、解决冲突，我们的生命才会得到磨炼。举例来说，有了孩子之后，许多父母才体会到真正的牺牲与责任。半夜起身照顾孩子，便是塑造生命的时刻。经历让我们明白，属灵的生命必须从实际的付出和承担中磨练出来的。”



梁马太牧师（博士）

脱去“属灵面具”，愿意谦卑服事

他重申，越属灵的人，越是谦卑服事。耶稣的生命正是如此，他自降身份，甘愿成为最卑微的仆人，以行动表达对人们的爱。我们需要克服内心的骄傲和伪装，脱去那所谓的“属灵面具”。真正的属灵生命会通过我们的行为和态度自然流露出来，旁人能够感受得到。

牧师坦言，无论是他自己还是学生，在属灵成长的道路上都会有软弱与失败，但关键在于不要放弃。他以幽默的方式分享：“灵命成长就像一个漫长的过程，直到棺材盖上的那一天，我们都还在努力。”他提醒我们，属灵成熟是终身的目标，每一日的努力都为永恒的盼望铺路。

采访：罗日欣

马来西亚基督教卫理公会 华人年议会会长

廖克民牧师

谈 阅读、祷告、服事 让信徒灵命成长



信徒与神建立关系，扎根信仰，不应该只是口头承诺，而是需要我们通过实际操练来经历神的大能。这种关系就像呼吸一样自然，不会刻意去感受，但它时刻伴随着我们。同样，神也时时与我们同在，我们应时刻与神保持亲密连接。

这次有幸与会长廖克民牧师来畅谈信徒如何扎根信仰让灵命成长。

首先，会长提及信徒如要扎根在真理，必须接受装备，而这个装备则可分为两个层面。

第一个层面：自我装备， 培养阅读习惯。

当阅读成为生活习惯的一部分，自然会去参与教会所提供的各种研经或门徒造就课程。信徒

有阅读习惯和能力，能更好地吸收课程内容，并可应用于生活。如信徒缺乏这个习惯和能力，即使教会举办琳琅满目的课程都无动于衷，因为信徒的本能反应觉得自己不需要这些装备。

“教会必须先培养信徒阅读的习惯。我在牧养教会时，每一年都推动信徒培养阅读习惯，一是读《圣经》，二是阅读属灵书籍。这是最基本的操练，所以我也喊这个口号：全民阅读！让更多人参与阅读！”

第二个层面：“全民阅读”， 营造阅读气氛

会长每当看见教会里的图书

馆逐渐遭到“冷藏”，就非常感慨。教会应充分利用空间，设置图书馆或阅读角落，提供优质的书籍和杂志，营造随时随地都能阅读的环境。他强调，教会不仅是团契的地方，也应成为滋养信徒灵命的空间。

提到年轻人都不爱阅读，会长并不赞同，“要以现代的方式来牧养及培育年轻人。中年以上的人阅读面子书，年轻人阅读小红书，我们可以切入他们的平台来牧养他们。”阅读的目的就是潜移默化地影响信徒的价值观、人生观和世界观。除了鼓励阅读实体书，还要使用社交媒体创造符合年轻人的“阅读”内容，双管齐下来赢得年轻人，而不是抱

着“我吃的盐比你吃的米多”的想法来与年轻人沟通。“阅读”并非限于文字层面，“听”或“看”也是阅读方式，要不断地研发和创新，善用短视频来将讯息传达给年轻人，影响他们的生命。

以创新的方法传播神的话

“不要误以为年轻人不阅读，反而是我们要改变方式，只不过我们改变的步伐太慢。假如在别人改变之前我们先改变，就是有前卫的想法了。我们需要有一个团队专门研究这个沟通方式，全面创建社交媒体内容，才能赢得年轻人的心。”

另外，教会各个事工的连接也很关键，比如推广实体刊物时要善用社交媒体，让这些讯息更广泛地传递给不同年龄层的信徒，以多元的方法来获取年轻人，抱持开放的态度与不同年龄层的信徒交流，取得双赢的局面。

阅读与灵修相辅相成

会长表示阅读习惯与灵修习惯也息息相关，“基督徒一定要有与神独处的时间，例如早上。我在1996年在自己牧养的教会推动祷告事工——每天早上6点半晨祷，坚持了26年。即便现在成了会长，我也坚持每天早晨6点起来祷告。”他认为灵修做得好，自然能够扎根于神的话语，不容易远离神。

在节奏快，效率高的时代，与神独处的时间变得尤为珍贵。

因为在讲求同一时间完成多件事情的大环境，独处和专注做一件事可用“奢侈”来形容。但耶稣的生活充满独处和祷告的时间，为我们树立了榜样。

知识与实践相结合

“我今天仍然服事，完全是因为真理影响我。过去教会提倡背金句，以前所背的金句都非常深刻，在日常生活中影响我。”会长的经验提醒我们神的话不限于认知，而是在日常生活中不断操练，每天活出信仰，将信仰生活化。

扎根真理和灵命成长是息息相关的，若我们读了《圣经》，上了各种门徒造就课程，却没有把耶稣的话藏在心里，对生命没有一点益处。

在忙碌的生活中与神同行

我们在大城市里生活，与神亲近最大的挑战便是“忙碌”，常常因为过于忙碌而无法安静自己和与神建立亲密的关系；但现在手机里有许多Apps提供了各种灵修的材料，还有电话提醒通知，我们应好好利用，不受时空限制与神交流，无论何时何地都能与神建立关系，就像呼吸一样。

廖克民牧师

“你的话是我脚前的灯，是我路上的光。”（诗119:105）

有人曾经将祷告比喻为呼吸。现在的世界观认为没有祷告或灵修还是可以正常生活，但深一层思考，这不就是我们的属灵呼吸有困难吗？如果我们深刻地去经历祷告带来的喜乐和力量，灵命也会逐渐成长。

实践信仰，推动灵命成熟

会长回忆自己放弃大学学业的决定（是放弃大学转读神学吗？），他一点也不后悔，因为他在教会服事中灵命得到成长。他鼓励信徒积极参与教会的服事来实践神的话语。教会的服事让信徒能够在实践中培养属灵的品格，通过服事体验神，传递神的爱与真理，推动灵命的成熟。正如《圣经》所说“我们知道，万事都互相效力，叫爱上帝的人得益处，就是按他旨意被召的人。”（罗8:28）



采访：张友凤

黄月英牧师来自香港，是香港五旬节圣洁会永光堂的前任主理牧师，牧会39年。虽已退休，依然四处讲学，造就信徒。

当今时代，年轻一代基督徒与过去一代相比，有很大的差异。教会应如何更好地引导年轻人行走信仰的道路，成为他们的助跑者，陪伴他们灵里扎根，持续成长？拥有多年牧会经验的黄月英牧师对此有着深刻的体会和见解。

她说，如今年轻信徒大致可以分为两类：一类是“信二代”，即从小由父母带入教会的基督徒；另一类则是自主选择来到教会的年轻人。这两类信徒都各有难处。

“‘信二代’的信仰被人认为是父母的信仰。他们少有重生得救的经验，进入青少年时期，接触到更广阔多元的世界，往往对信仰产生疑问。他们不愿意在被迫的模式下成为‘违心的基督

徒’，因而选择脱离信仰或离开教会；而自主来到教会的年轻人，起初可能受到团契温暖的氛围吸引，但时间久了，对信仰的需求增加，如果教会无法提供更深层的属灵引导，他们也会逐渐流失。这是当代教会必须正视的问题。”

黄牧师回想过去的时代资源匮乏，信徒对活动的需求较低，简单的团契模式就能满足上一代人的需求。但如今的年轻人拥有丰富的娱乐方式，即使足不出户，也能通过网络、电子游戏等方式满足需求。因此，教会必须改变，以更有内涵、更真实、有效益的方式引导年轻信徒。牧师提出几个教会与家庭应该实践的方向：

一、成年人活出真实的信仰，成为年轻人的榜样

黄牧师认为任何方法都没有成年人的生命见证来得有效。因此教会的成年人必须活出真实的信仰——能分享许多生命故事。

基督信仰充实而活泼，不应该单单叫年轻人什么“可做”，什么“不可做”，《圣经》的教导也应成为真实的生命见证。年轻人渴望看到长辈活出丰盛的生命——如何在生活中体现信仰，如何在遇到人生起伏、疾病、艰难困境时与基督连结，如何在家庭冲突中践行爱与宽恕，如何祈祷，如何行出基督信仰的教导。虽说人都不完美，如果成年人自己都无法以身作则，又如何能有感召力量呢？

黄月英牧师的洞见

成为下一代信仰
生命的助跑者

——信徒灵命成长
和教会的角色





《圣经》的道理是成年人的生命之道，如今的危机是：成年人无法将生命之道活出来——这是所有成年人应该觉醒、悔改的事情。如果我们希望下一代门徒不流失，就要醒觉，真真实实地与基督连结，活出基督。活出基督的成年人才具有信仰的生命力和感召力。

二、铸造生命对谈的团契模式

黄牧师提出她对团契的看法：团契的模式要成为生命对谈的模式。许多团契模式流于形式，只搞一些表面的活动和游戏。真正能够触及年轻人内心的是真实生命的对话和分享。世界充满了喧嚣和信息轰炸，年轻人真正渴望的，是有人能够倾听他们的心声，理解他们的处境，渴望在属灵操练中找到生命的指引，渴望有人陪伴他们行走信仰的道路。这是世界无法给予的。

多年牧会经验告诉黄牧师，健康的团契需要有好的引导者，

帮助建立小组分享机制，让成员能够在安心、保密的环境中倾诉内心的挣扎和困惑，并得到适当的回应和代祷（教会若要建立有生命分享的团契，必须让带领者获得训练）。

三、将属灵操练融入团契和日常生活

年轻人灵命成长不仅仅依赖听道和团契，黄牧师认为更需要日常的属灵操练。这些操练包括：

属灵阅读（如何完成读经四部曲）

通过研读《圣经》及灵修书籍与神建立更深的关系。

良知省察

每日反思自己的言行，察觉神的引领。

不住地祷告

无论身处何种环境，都能与神保持对话。

彼此代求

在祷告中记念他人，建立属灵的连结。

在神面前安静

学会交托自己的情绪和困扰，让神掌管。

如果能够经常如此教导年轻人操练自己，当他们感到困扰，无所凭依的时候，就可通过这些方法来亲近神。她认为这些操练应当简化，使年轻人轻松地运用在日常生活中。读经也不应只是理性分析，而注重在经文中体会神的心意，使其成为灵性成长的养分。

四、用生命故事连接神的话语

以黄牧师的经验，真实的生命故事比深奥的神学理论更容易打动年轻人。导师平日应当善于积累和讲述生命故事，将这些经历与神的话语相连，使信仰变得更具现实感。

她举出一个说故事的例子：“有一次，一位信主的姐妹向我诉说她的忧虑，因为有人告诉她，肩膀上有痣的人一生命运坎坷。黄牧师对她说：‘基督徒不该担心肩膀上有没有痣，而是应该关注肩膀上是否背负了十字架。肩膀上有痣的人要承担的是世界的重担，但我们的肩膀背负耶稣基督给我们的担子，耶稣给我们的担子是容易，轻省，态度是柔和和谦卑……’这样的故事会让人留下深刻的印象。

黄牧师常常留心听别人的生命故事，使用故事将信仰“贴近

生活”，类似的故事能够帮助年轻人理解信仰，使他们在遇到生活的挑战时，能够用基督的眼光去看待问题。

除了以上教会与信徒自身醒觉的建议，黄牧师还有许多洞见。

艺术、音乐与创意表达：灵命成长的助力

问及现代文化艺术、音乐、各种创意表达方式，是否可以帮助信徒灵命成长？牧师给予的答案是肯定的。

“我虽不是音乐方面的专家，但曾学习过八堂表达艺术课程。我尝试将表达艺术与默观祈祷（contemplative prayer）相结合，（比如在神前静坐，通过呼吸亲近神等等）这种方式能够带来深刻的体验，帮助人更专注于神的引导。”

通过视觉符号、物件深化信仰

“我曾使用一条羽毛作为象征物，教导学生不要过于看重自己，而是要学习耶稣的柔和谦卑。耶稣教导我们成为仆人，就要像在田间劳作一天的仆人，回家后仍需服侍主人，并且心里知道‘这是我应该做的’。通过这样的象征物，学生可以直观地理解何为仆人精神。”

此外，黄牧师又举出一些可助人理解属灵真理的物品。

“我常使用各种具象物品，如锚、陀螺、筛子等讲道。例如，我有一次使用了锚，象征基

督徒的生命应稳固地锚定在基督里，否则就像无依无靠的船，随波逐流。学生可能未必能完全理解我的话，但通过这个视觉象征，他们能够更直观地领悟到稳定信仰的重要。

黄牧师说市面上有一些福音工具内容极具深意，我们应善加利用，并用自己的讲解方式，使其更贴近年轻人的实际生活。她引用了一个例子说明：

1. 绿叶

绿叶象征神的创造。神以爱和他美意创造世界，人类和受造的万物得以分享神的丰盛；神的美善心意，就是让人和万物享受存活和生命的福气。

2. 笼

象征人类按着己意和欲望行事，而非按照创造主的旨意，导致短暂的享乐却最终陷入苦难。

3. 十字架

象征耶稣基督的救赎，神道成肉身，为世人的罪承担后果，使人有机会重生。



5. 钥匙

不仅象征通往永生的大门，也代表开启人生意义的钥匙，使人能理解过去、活在当下，并展望未来。

4. 雪花

象征洁白与更新，代表人因神的恩典而得以重生。

教导信徒尝试多样化的灵修方式

谈到灵修方式，黄牧师深有体会：“艺术的表达不仅限于视觉和象征物，音乐和身体律动也能成为灵修的一部分。例如，台湾创作的‘赞美操’让我深受触动。过去半年，我尝试与一群老者一同跳赞美操，发现身体的律动能够与信息结合，带来独特的灵修体验，让我体会到一种深刻的喜乐，是其他灵修方式无法给予的。”

灵修不应受限于传统方式

黄牧师说一般信徒认为灵修仅限于读经和祷告，其实这两者也有多种不同的方法。例如，一些人以书法抄写《圣经》灵修，一些人通过写作灵修，还有人借助绘画表达他们对神的敬拜。灵修可以自己兴趣结合上帝的介入来实践，如进入大自然五官灵修、跑步灵修等各种方式，都能成为基督徒亲近神的途径。

“我们在万事万物中都可以看见神，很多事都可以成为操练的方法，甚至烹饪也能成为灵修的一部分，比如罗伦斯弟兄（Brother Lawrence, 1614-1691）的“厨房灵修法”，他在修会中一边烹饪一边与神亲近，展现了灵修可以融入日常生活，察觉神的同在，与神聊天。”

读经祷告多样化

“其实读经祷告也有很多方法，每个人都有自己独特的亲近

神的方式。我们需按自己的个性找到最适合自己的灵修方式，让灵修不仅仅是某种固定的仪式，而是融入生活的，在生活中觉察神的同在，回应神的带领。即使是接到一个普通的电话，也可以成为属灵操练的机会——与人交谈时，思考如何以属灵的方式回应。”

未来的教会是否需要更多“跨界”的属灵资源？

近年来，有些信徒探讨教会是否需要结合心理学、文学或艺术等“跨界”资源来帮助信徒成长。对此，黄牧师认为基督教本身的属灵资源已足够丰富，不需要依赖其他领域的补充。跨界学习的确存在一定风险，尤其这些资源带有异教信仰背景时，可能会影响纯正的信仰。

“例如，现在流行的“静观”（mindfulness）与基督教的“默观祈祷”表面上相似，

都强调安静和内在反思。但本质上，基督教的默观祈祷是建立在与神同在的基础上，而非单纯的放空、减压或自我探索。这是完全不同的概念。因此，我们若能在自己的信仰体系内找到足够的灵修资源，就没有必要从其他信仰体系中寻求支撑。”

“但是，心理学的确可以帮助我们认识自己，例如家庭治疗、接纳与承诺治疗等，都能帮助信徒心理成长。我也曾研究过这些领域，觉得对优化人际关系和沟通方式很有帮助。但心理学不能取代基督信仰，也不能成为信仰的核心。它只能辅助我们更深地认识自己的有限、罪性，以及我们对神的需要。”

信徒应慎选书籍阅读

对于阅读非基督教书籍，黄牧师认为应该持谨慎态度。选择书籍时需要考虑其背景，确保信仰根基稳固后再去涉猎其他领域，否则很容易遭错误观念带偏。这就像一个人尚未扎根于信仰，就急于学习其他思想，使得信仰动摇。

结语：

教会牧养信徒不能过于僵化或固守传统模式，信徒渴望看到真实、有生命力的信仰，而不是一套僵化的教条。因此，我们每个人都应当以真实的生命见证基督，成为下一代信仰的助跑者。✎

黄月英牧师



Text by Rev. Matthew



Rev. Matthew

GROWING IN

faith

The Christian faith is characterised by one thing — growth. To be a Christian is to grow in the faith. Our Christian faith, just like our physical bodies, has the capacity and capability for growth. Feed it well, it grows strong and healthy. Nourish your spiritual lives well, and we will have a strong faith. However, while this is common knowledge, it is not common practise and sad to say, some Christians neglect this aspect of growth in their spiritual lives. The result is a Christian that barely knows the word of God, continues to live in sin, and is only Christian by religion. Therefore, why and how can we grow in our faith? Let us look to Colossians 1:1-8 to understand more.

1. Understanding Christ's Lordship (1:1)

When we read the opening sentence of Paul's letter to the Colossian Christians, we can certainly gain some valuable insights into Paul's maturity as a Christian first, and a leader of the church next. Paul writes that he is an "apostle of Jesus by the will of God..." This statement carries the definition and implication that Paul is not an apostle of his own doing. Rather, he is an apostle because Christ appointed him. Paul can be an apostle to the church because Christ gave him this position to serve Him and the church. As Paul writes this, he is also saying that because Christ appointed and ordained him

into the ministry, thus, Christ is the master, and he is merely the servant. Paul recognises and honours the lordship of Christ in his life, and his ministry is a declaration of Christ's work through him, not his own work. Such is a characteristic of a Christian who is mature. It is a person who recognises and understands the lordship of Jesus Christ in their lives. It is a Christian who lives his life to do the will of God and it is a Christian who most certainly commits to be a servant of God the rest of their lives.

When we speak of maturity, we cannot start anywhere else but with the position of God in our lives. Because when God is positioned in the right place of



our hearts and lives, everything else will fall into place. When God is the first and centre of our life, we will ensure nothing will take the place of God. When God is the first and centre of our life, then our pursuits will be in line with God's will. When God is first, our pride will be subdued and surrender to God will become the theme of our lives. To endeavour to grow as a Christian is to first and foremost put God in the centre of your life. Understand the lordship of Jesus in your life, surrender to God's will, let God be God in your life.

2. Understanding Partnership (1:1b)

A Christian who wants to grow in faith, understands the importance of spiritual partnerships. In the very same opening verse, Paul writes something very interesting towards the end, "Paul, an apostle of Christ Jesus, by the will of God, and Timothy

our brother..." He does not just acknowledge himself as an apostle appointed and ordained by God, but also includes Timothy in the picture. In other words, Paul's ministry is also "approved" by Timothy, the young pastor. Who was Timothy that Paul needed his approval? Wasn't Timothy Paul's understudy? Wasn't it Paul who approved of Timothy's ministry, not vice versa? When Paul writes about the "approval" of Timothy, it is not in the sense of having his career based on Timothy's approval of him. Rather, Paul was speaking of approval in the sense of partnership with Timothy. Paul was informing the Colossian Christians that his decisions were decided and shared with Timothy. Paul was informing the Christians that as much as he

gave advice to Timothy, he also welcomed Timothy's advice. Paul was also informing the Christians that just as he holds Timothy accountable, Timothy holds Paul's life and ministry accountable before God and men. Paul, in a single sentence, was describing the kind of ministry that did not operate in a silo, rather a ministry that was mature, that understood the importance of partnership and accountability.

A Christian that endeavours to be mature in faith must value spiritual partnerships. We cannot just say, "I have Jesus, it is enough." Sometimes, this statement is not a demonstration of great spirituality, but, that of pride and ignorance towards the work of the devil. A Christian who rejects spiritual partnership

is treading dangerously through their spiritual life and is at greater risk of falling away from the faith. To mature in the faith is to appreciate the people God sends to our life to hold us accountable. These are the people that will point out our mistakes or show us the way when we cannot see the right way. These are people that do not only have their own interests in sight, but your interests as well. Most importantly, these are people who will build up your faith even stronger than what it used to be. Appreciate the spiritual partners God places in your life. And if you do not have one yet, pray, ask God to lead people into your life so that you can grow even stronger in the faith. A maturing Christian is one who does not go through life in a silo.

3. Understanding Christian Devotion (1:3-8)

A Christian who is growing demonstrates Christian devotion. In Colossians 1:4, Paul writes that he is thankful to God for he has heard of their "faith in Christ Jesus and of the love that you have for all the saints." This sentence informs

us that the Colossian Christians were active in their worship and also their works. For Paul to hear of their faith and works from house prison meant that the Colossian Christians were really different. For news of the Colossian Christians to travel to Paul, a person who had no prior knowledge or interaction with the Colossian church, meant that the Christians made a lasting and meaningful impact in their city and in the lives of those who came in contact with them. The picture of the Colossian church from just this one verse alone is a picture of a church that valued and upheld the discipline of worship and study of the Scriptures. This verse also informs us that their worship was not just religious, but it was vibrant and transformative. More than that, verse 4 also paints a picture of a church that did not just meet to worship and disperse without translating their worship to their everyday lives. The Christians worshipped God in church and lived a life of worship outside of the church. They allowed their worship of God to transform their lives, in turn, transforming the community around them. They experienced Christ's love

and grace through worship in church and in turn, they showed Christ's love to the people around them. A church active in faith and works is a church whose Christians are growing healthily in the faith.

When we speak of growth, we cannot neglect worship and works. Worship is the time we spend in church and outside of church doing the basics of Christianity — prayer, singing, and studying God's word. Worship is important as it draws us closer to God, allows us to experience God's presence in our lives, and increases our knowledge of God himself. But, worship cannot just remain a spiritual act. Worship must be practical. Worship must be transformative and only when we take the experience and spiritual knowledge and apply it to our daily lives, will worship be transformative. As we worship, our hands must be ready to help those in need. As we worship, our experience of God must stir up greater compassion in our hearts for people around us. As we worship, our lives must radiate more and more with the grace of Jesus Christ. Such is the mark of a mature, growing Christian, one who knows how to worship and who also lives a life of worship daily.

Conclusion

In this new year, can we embark on this Christian goal to grow in our faith? The small steps forward we take with God, can bring about the greatest transformation to our lives. This transformation will certainly take you on a different level with God and also bring transformation to the people around you. 🙏



文：刘家盛牧师
(美佳堂主理牧师)

树栽溪旁， 灵命成长



刘家盛牧师

不少信徒对基督信仰有误解，以为信耶稣最重要的事情就是死后上天堂。因此，这些信徒容易忽略还未上天堂的日子，容易忽略信仰旅程中灵命成长的重要，满足现状、不求进取。久而久之，信仰生命处在脆弱的状态，一旦考验来袭就不堪一击，最终失落、迷失、跌倒，有的就此放弃信仰，不再相信耶稣。

我们应该正视这个问题，重新思考永生道路上举足轻重的灵命成长。

从一个人信主的那一刻起，那个人已有永生的生命，因圣灵已住在那人的生命里面。但这不代表信主就完事了，反之，需要学习与住在我们里面的圣灵保持连结，好让我们可以安稳地住在基督里面。

《圣经·诗篇》1章2-3a节提供了一幅很有意境的画面，当中描述了信徒灵命成长的旅程。诗人用树与溪水来讲述信徒与上帝之间的关系。

“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想他的律法；这人便为有福！他要像一棵树栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干。”

首先，树的成长不是一蹴而就，它需要经历一个成长的旅程，才能逐渐从种子成长到树苗，从树苗成长到大树。树苗时期，树与草的分别不大，它容易因着风吹两边摆动，过程中还要历经大自然的考验，实为不易。倘若树苗要在这样的成长考验中生存下来，唯一的方法就是自己

要让根系扩展，并往下扎根，直到抓住稳固的土壤，树根才能找到支撑自己的依靠，进而往上生长成为健壮的大树。因此，土壤是树稳固的根基，但条件是树需要扎根土壤，才能向上成长。

为什么有些信徒容易离弃上帝，好像一棵树倒了下来？我们是否该把责任推给各种“风吹雨打”的考验？其实是因为这棵树的根有问题。

一、这棵树根系不发达，表示信徒对上帝的信很浅，只把基督教当做宗教，不与上帝建立关系。没有读经祷告，没有通过属灵的操练亲近上帝。

二、这棵树没有往下扎根，没有深入土壤，缺乏支撑。有些信徒的灵命正是这样的处境，尝试跟上帝建立关系，但却不愿意往深处扎根，因而停顿不前。倘若不愿意回应基督委身的邀请，不愿意正视自身的罪恶与黑暗，让圣灵在生活中掌权，信徒将处在灵命不稳固的状态，有崩塌的危机。反之，信徒必须主动亲近上帝，依靠上帝的话语生活，让生命往深处扎根，即使暴风雨来临，也因着上帝而抵挡得住。

一棵大树枝繁叶茂、果实累累，能够为他人遮阴，看了令人喜悦。

成为稳健的大树只是成长中的一个标志，更进一步的成长就是成为他人的祝福。但成长的条件是要有源源不断的水源供应和滋润，常常获取水的滋润，树才能成长，按时候结出果子。否则树会枯萎凋谢。因此，水源是树成长的健康根基，更是结出果子的源头。

我们可以将水源理解为上帝的话语。当我们对上帝的话语爱不释手，昼夜思想上帝的话语，甚至实践上帝的话语，生命将会长出绿叶，源源不绝的养分使我们结出果子。耶稣曾在《约翰福音》15章5节这么强调：“我就是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人

就多结果子，因为离了我，你们就不能做什么。”

其实，只要愿意持续与上帝联结，让上帝的生命之气流入身心，并且愿意让上帝修剪生命，就会流露出馨香之气。这样的关系联结就像《加拉太书》5章22-23a节所说的那样，圣灵将在信徒的生命生出果子来。圣灵所结的果子就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。

威廉·霍尔曼·亨特(William Holman Hunt)曾经画过一幅画，叫作“世界之光”。画中，主耶稣提着一盏灯，穿越黑暗丛林，来到一间小屋前面，轻轻敲门。这扇门关得很紧，门的前面长满杂草，藤蔓爬上了门扇，门的上方还有蝙蝠在那边飞来飞去，看得出是一道很久没有打开的门。此时，主耶稣拿着灯，站在门前敲着门，希望为这黑暗的地方带来光明，更渴望与房屋里的人在一起。¹

有一天，有一个人在看着这幅画，然后跟这位画家说：“威廉，这幅画画得不错。只是可惜，你忘了把开门的手柄画上去，这样主耶稣怎样进

去呢？”威廉回答：“你错了。主耶稣敲的不是普通的门，而是我们的心门，要屋里的人愿意打开，主耶稣才进得去啊！”

弟兄姐妹，你愿意让自己栽在溪水旁，吸收灵泉而成长，也愿意打开心门，迎接上帝，与祂联结吗？²



1. 谭晴：《喜悦灵修》（灵修丛书；香港：天道，2013），页85-89。

美佳堂青少年认定的“真理”是什么？



美佳堂青少年事工持续了多年，如今让我们大略了解一下2024年美佳堂青少年的情况。

根据2024年的数据，我们会发现7-12岁的主日学平均人数大概有150人；MJYF13-17岁的平均人数有60人；Campus Co-hort18-22岁学生（大多是本地长大的孩子，以英文为媒介语为主）的平均人数10人。

从以上的数据显示，美佳堂正面对严重的青少年流失问题。当然其中也有些无法避免的因素，如：已参加崇拜了，还需要来团契吗？团契时间都不是在主日，父母需额外花时间载送孩子；中学毕业后就出国求学；父母在团契时间把孩子送去上优质的补习班和才艺班。最重要的

是，MJYF 和 Campus Co-hort 是提供孩子们优质信仰和建立优质品格的团契吗？

家长传递的“真理”

家长在信仰上所追求、活出的“真理”是怎样的？这些“真理”怎样影响着孩子呢？

父母所传递的“真理”观直接影响孩子的“真理”观。孩子所效法的是：父母在家庭、职业、娱乐和服事上怎样做选择。父母是否也会要求孩子追求优质的补习教育，学习更多才艺而放弃团契生活？

孩子所活出的品格和信仰生命是效法父母怎么在家中、亲朋好友中、同事和教会中所展现出

来的生命。简单来说父母们的言行一致和以身作则就是孩子们所领受和效法的“真理”。

团契传递的“真理”

我们需要反思现今的 MJYF 和 Campus Co-hort 是否能帮助孩子们在信仰上扎根，而他们的信仰基础是否能够面对时代的挑战？要做到这一点，显然一个星期两小时的团契并不够。

- 1 平日是否会关注孩子们社交媒体的“生活”？
- 2 是否会额外花时间约孩子们一起吃饭交流？
- 3 是否会花心思庆祝孩子们的生日或毕业典礼？
- 4 是否愿意让孩子们参与到你的生命里，跟你一起学习怎样生活？

简单来说，团契导师与孩子们的“同行”，就是孩子们所领受的“真理”。

大专生追求的“真理”

历年来大专团契的平均人数有40-50人，他们多半是从外地来求学的游子，以华语为媒介语。但2024年大专团契平均人数却只有31人，由此可见美佳堂渐渐再不是附近大学游子学生的选择了。

美佳堂位于各大学府的中间，按理平均人数不应只停留在40-50人。那么大专生都到哪里去了呢？据知，有的选择去有机场载送服务的教会；有的选择去了在他们还没有来到大学求学前就主动联系他们的教会；有的去了归正福音教会；有的去了较灵恩的教会；还有的离开教会，朝着自己向往的“真理”和“自由”而去。

是基督信仰的“真理”失效了吗？不是的，而是现今大专生追求“真理”的方式不同。

大专生的年纪正处于寻找“真理”的阶段，都在抓着一些可抓住的“真理/价值”，都是尝试逃脱既定框架去寻找“真理/价值”，但都没办法得到满足。最后都选择摆烂或躺平。漫无目的的生活状态是现今大多数青少年的状况。讽刺的是，这类孩子有不少是在各教会长大的孩子。

那么到底什么“真理/价值”才能驱动孩子们并活出来的呢？是明白自身的意义或使命。

¹ 张永颂：“信二代的困境，”《美佳之窗》，104期（2023年），页24-25，此处页25；张永颂：“信二代的困境（回应篇），”《美佳之窗》，105期（2024年），页22-24，此处页22。

当大专生开始明白自身的意义或使命，他们才能活出自我价值和肯定。然而这不意味着满足事工所赋予的意义/使命（因大专生不是事工继承者¹的机器，若只是满足事工所赋予的意义/使命，他们也会很快就陷入漫无目的的生活状态），而是在神面前安静祷告后，从神而来的“真理、意义、使命”。

简而言之，导师怎么陪伴和引导大专生们去寻求信仰真理价值的过程，对大专生来说就是“真理”。

还有，游子们所领受到的关怀、接待、爱就是“真理”。

记得当初我来到美佳堂大专团契之前，就有学生领袖到我的面子书留言说期待见到我；导师也在我来到团契前发短讯和打电话关怀问候；甚至还有同校生来

接纳我成为他们生活圈中的一份子，让我走进他们的生活圈，和他们一起吃饭、团契、游玩……这些看起来似乎跟我们所信仰的“真理”无关，但这何尝不是把信仰“真理”活出来的表现呢？

教会（牧者传道、教会领袖和团契）该怎样帮助家长、导师、学生领袖一同陪伴美佳孩子和游子去领受和活出“真理”？

美佳青少年逐渐流失，是整个青少年事工需一起去探讨的议题。

待续……

（本文是作者自身的观察，并粗略分析美佳堂青少年认定的“真理”。下一篇（120期）会谈到如何以“真理”来牧养美佳青少年。）²



张永颂

相信青少年是国家和教会的未来，为此竭力陪伴与栽培。渴望成为青少年的生命导师，帮助大专生找到人生目标，减少“我毕业=失业”的现象。

你破皮。地狱了吗？

电影《破地狱》中主角黄子华说的那两句：“每个人心中都有一个需要破的地狱”“我是为生者超度。”大概是最让人醍醐灌顶的吧？

《破地狱》探讨的是生死的课题，所谓的地狱其实就是捆绑人心灵的桎梏。电影以道教的角度，通过殡葬仪式中的破地狱，掺杂亲情伦理的矛盾与纠结，袒露了人性中的良善与丑恶。

换个角度，基督信仰是否也剖析了人类最原始的罪的问题？我觉得《圣经》将人类最基本原罪的问题带出来，并清楚阐明“罪的工价乃是死”（罗马书：6章23节），是上帝如何看待“罪”与“死”的明确交代。

然而，那位宇宙的创始者，并不止步于将人类始祖亚当夏娃驱赶出伊甸园，让我们承受罪的刑罚。相反地，这位爱我们的上帝，已经为我们准备了一个终极救恩——“神爱世人，甚至将祂的独生子赐给他们；叫一切信祂的，不至灭亡，反得永生。”（约翰福音3:16）

如果说，人心中因罪衍生出来的“地狱”要破解的话，上帝早已昭示明白：只要有耶稣真光，“地狱”不就无所遁形了吗？要破地狱，就一个“心里相信”“口里承认”。

也许，太浅显的真理，反而让人不敢置信，不敢从之。主耶稣为我们白白舍去，救恩让我们白白得来，这一舍一得之间，怎就让人反倒迷惑了呢？

身而为人，“只有一死”是无法摆脱的宿命。然而，当两脚一伸，吐出最后一口气的时候，灵魂

归向何处？生前种种，向谁交账？死后，真的灰飞烟灭，一了百了吗？在我们内心深处，相信都会隐隐知道答案的吧？所以，道教的超度，是相信死后，另有洞天。而活着的人，比死去的人，更需要破地狱，更需要超度。

毕竟生命到了终结，已是盖棺定论；活着才更需要一颗清明的心，需要真光的照耀，活在人间天堂。

每一种信仰都有处理后事的仪式及其背后的涵义。如何看待死，能让我们更从容面对生。上帝的救恩也是让我们活着的人，在尚有生命气息的时候，把心门敞开，欣然接受。

我们在世上，在红尘中打滚，心里免不了有隐晦的一面。但因为接受了主耶稣，凭着祂的宝血，我们可以得到洁净，因信称义，可以在上帝面前有儿女的名分。也许，我们还会重犯、我们还会有隐而未现的罪，但必须天天来到主的宝座前，寻求宽恕，再次洁净，直到见主面为止。这一成圣的道路，必须经历主的陶塑，不断不断将破碎的自己，交到主手里，成为最好的我。

《破地狱》是一部让人自省的电影，但愿身为基督徒的看了，能带来更多的感动和亮点，似乎经历了一场另类的心灵洗涤，对主的信心更坚定。



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。

你懂得善待自己吗？

常听人说，人要善待自己。基督徒是否懂得善待自己？假如不懂得善待自己，那是否懂得善待别人？

第一个问题要回答的是：怎样才算善待自己？及时行乐？尽情满足身体的欲望？活了半世纪，我才发现这事不容易，原来这个“自己”那么难以善待。

善待自己，必须从生理、心理、精神去看，毕竟“人”是复杂的，包括“自己”。许多人以为他们很了解自己，其实真正“知己”的人，往往发现原来自己非常不了解自己。

我每年都做血液检测，几乎没大问题。今年做了内脏超声波检查，就发现各个内脏都有不应该有的东西：息肉、石头等等。

对自己身体的了解，我们已经那么有限，需要依靠科技来帮忙，那么我们对自己内心的需要，是否具备足够的知识来“知己”？

许多人觉得善待自己，就是吃香喝辣躺平追剧，可是我们的身体内在基因却是需要不断晒太阳劳动，而且一般人所喜欢的美味是又咸又油又辣的食物，大多数对人的身体造成负担。

我就是想不明白，这许多人的“善待自己”，就是伤害自己的身体吗？

从生理来看，善待自己就必须自律，保持平衡的生活作息，不吃太饱，多拉伸，定期做有氧运动，再加上阻力训练就完美。

活在这个资本主义社会，我们要极度小心落入资本家的议程：强调无限制盈利，扩大人的各种欲望，让人追逐永远不能得到满足的外在享乐。

今日各种手机、科技产品、奢侈服饰，配合各种社交媒体、网红鼓吹，无一不是要人不断消费，俨然就是“我消费故我在”的人生哲学。

资本的扩大，就是倚赖人的消费，而人的消费动力，就是倚赖人的物质欲望。所谓善待自己，只是消费给高层更多的花红，自己却是花钱在没有太大意义的事物上。

从心理层面来看，要如何善待自己更加困难，许多人成长的环境，处处都充满陷阱、精神伤害，无论家庭、学校、职场，处处充满恶性竞争、内卷、精神勒索、压迫。每个心理层面都带着一身的伤疤，要如何过得怡然自得，不受周边的毒鸡汤误导，也不遭骗财的“咕嚕”所迷惑。在这方面，有些人必须穷其一生才会学到如何善待自己。

所谓“幸福的童年可治愈一生，不幸的童年以一生治愈”，一些人一生过得不易，一些人过得轻松，大家都有大小不同的十字架需要背负，多点同理，少点论断，善待自己，就是善待别人；善待别人，就是善待自己。



陈加耀

年已半百，平常喜欢想想写写的普通信徒，偶而喜欢在网上与人高谈阔论，相信天父世界是丰盛的，有无限的真相真理等着给人发觉。

基督徒不会外遇吗？



的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”无论罪的重量如何，只要愿意悔改，神的恩典永远够我们使用。

面对婚姻问题，基督徒该如何做？首先，犯错的一方需要承认自己的过失，并诚心悔改，寻求神的赦免。这也是恢复婚姻关系的第一步。

外遇破坏了婚姻的信任基础，但在神的帮助下，信任可以逐渐恢复，只是需要时间、行动与耐心。“要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，就像神在基督里饶恕了你们一样。”（弗4:3）夫妻双方都需要学习饶恕，求神赐下力量，重新建立以爱和恩典为基础的关系。

处理婚姻问题不是孤立的挑战，寻求教会牧者或基督徒辅导员的帮助，是一个重要的步骤。他们可以从属灵与实际层面帮助夫妻走过修复的过程。

婚姻中的破裂与背叛固然令人痛心，但基督的救恩与恩典永远为我们带来盼望。正如《哥林多后书》5章17节所说：“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。”无论过去的错误多大，只要我们愿意依靠神，祂都能带领我们走向更新和复合的道路。

信徒的婚姻会经历试探与跌倒，但当我们把婚姻交托给设立婚姻的神，就能找到修复的力量与恩典，让爱得以重建，关系得以复合。✎



杨家俊

出生怡保，为《中国报》副总编辑。兴趣足球，也热爱户外活动，但工作占据了大部分时间，兴趣也只能在口上谈谈，心中想想罢了。

身边有一些朋友的婚姻出现了问题，无论男女都因外遇，让婚姻濒临破裂的边缘。他们各有信仰，也有些是基督徒。

或许有人会困惑：基督教对婚姻如此看重，为何信徒仍然会外遇，甚至离婚？

是的，《圣经》中多次提到婚姻的神圣，强调它是神所设立的盟约。《创世记》2章24节中说到：“因此，人要离开父母，与妻子联合，二人成为一体。”这不仅表明婚姻的亲密性，还彰显这是终身的承诺。《马可福音》10章9节也告诫我们：“神所配合的，人不可分开。”神的设计是婚姻是二人成为彼此的扶助者、同路人，而不应有破坏这一关系的行为。

尽管《圣经》有如此清晰的教导，信徒依然会跌倒，因为基督徒虽然蒙恩得救，却仍然在属灵的旅程中与罪搏斗。信仰并不是不会犯罪的保险，而是得以悔改并在恩典中成长的途径。“因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀。”（罗3:23）信徒并非因为完美无缺而称为基督徒，而是愿意承认自己的不完全，接受神的赦免与改变。

婚姻中的外遇行为是自私的人性与罪性使然。但不意味犯错就没有希望。《约翰一书》1章9节提到：“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义

岁月交织成的爱 我与母亲的那一刻



妈妈年迈，去年在家不小心跌倒，手腕骨折，我得知后担心不已。

原本以为在家的姐姐可以照顾她老人家，岂料隔日姐姐也在巴刹不慎滑倒，膝盖脱臼，家里一时间出现了两个“伤残”人士。

所谓“伤筋动骨100天”，妈妈和姐姐就这样结伴去看铁打医生，接受3个月的治疗，每週去两次换药包扎。幸好，弟弟、侄儿们可轮流回老家载送她们去复诊。感谢主，妈妈和姐姐就这样有惊无险地慢慢康复。

这段日子，妈妈的生活变得更加需要依赖他人照顾。一天，我陪着她去复诊，从医生那里得知她的伤势正在逐渐复原，心中稍微放下了担忧。回到家，妈妈说想洗澡，但兼职帮佣还没有到来，我便帮她洗澡。

妈妈的手腕被纤维绷带包裹着，无法单手洗澡，我便按照她的指示，小心翼翼地解开她的衣裤，让她安坐在椅子上，准备为她洗澡。

我用勺子轻轻地舀水，慢慢地浇在她身上。接着为她抹上香皂，轻轻帮她擦洗身体。我特别注意将水慢慢浇落在她的身上，生怕动作太大，让她感到不适。

这一刻，时间彷彿静止了。屋内的其他声音似乎消失了，只有我们母女两人默契相对。这一画面深深烙印在彼此心中，成为我们之间最珍贵的时光。

这是我第一次为年迈的妈妈洗澡。看着妈妈瘦弱的身躯，肌肤皱纹斑驳，忽然想起我曾经在她这瘦弱身躯的子宫里，享受着她的温暖与呵护。如今，轮到我来照顾她，心中充满了感激与感动。

多年来，妈妈无数次为子女遮风挡雨，默默承担着家庭的重担，而今天轮到成为她的依靠。

感谢神赐予我这个机会，让我能够陪伴她，回报她一生的付出。

这段时光成为我们母女之间最深厚的联繫，也让我更加明白什么是真正的亲情与爱。✎



杨紫玲

来自霹雳州实兆远的莫珍歪新村，从小在教会长大，奠定基督教信仰的基础。喜欢文字工作，选择投入媒体行业至今二十余年。

主日学中 教学相长的经历

信主十余年，我一直不明白“服事”究竟是什么意义。直到2022年，在神的呼召下，我成了主日学的老师。

那时正值疫情期间，所有的教会活动都在线上，主日学也不例外。看着线上主日学的老师带着自家孩子在镜头前蹦蹦跳跳地带领敬拜赞美，我觉得主日学老师的工作有点儿索然无味。

随着疫情的缓解，教会的活动逐渐回归线下，这也给了我一个从敬拜赞美开始，逐步学习的机会。

记得第一次带领敬拜赞美。我很早就开始练习，生怕忘词。带课的前一天，我在星巴克里练习唱歌，一边看着电脑视频，一边用手比划着动作，嘴几乎不敢出声音（生怕别人误会我精神不正常），就像在直播手语新闻一样。尽管练习了两个多小时，到了第二天带领孩子们唱歌时依然感到异常紧张。两堂课下来，几乎筋疲力尽。后来我慢慢明白，带领主日学不应该仅仅依靠自己的力量，而是要学会依靠神的带领。

主日学的生活应用是我一直认为难度最大、也是最难教授的环节。记得第一次带生活应用的时

候，周日就要给孩子们上课，周六我还不能背下所有的课件内容，当时的我却偏偏非常抗拒像以那样生硬的背诵课件。我没有别的办法，只能交托。周日早上起来第一件事情就是祷告交托，让神给我智慧与能力带好这一堂课。奇妙的是，那一堂主日学我很淡定，语速也很慢，把课程内容传达得很好。这让我更加坚信神的大能以及祷告的力量。

在两年的服事里，我感受到了什么是越服事越喜乐。由于我是新人，开始的时候还会不由自主地紧张。然而发现组长和主日学的其他老师从不给我压力，让我逐渐放松下来。随着带课，和小朋友们也渐渐熟悉起来。

回想这短暂的两年服事，我最大的感受是自己不再像以前那样骄傲，也很少萌生嫉妒心了。曾经容易骄傲的我，也常常感到自卑，心情一会儿高涨，一会儿低落。而现在，我变得更加成熟、淡定，情绪也更加稳定。因为我知道我们什么都不是，唯有神是最大的。

感谢神赐给我这个服事的机会，求神继续使用我，并将所有的荣耀归给祂。✎



向莉

来自中国北京，旅居大马8年，是个可大声欢笑又可安静阅读的女孩（请允许我称自己女孩，不许笑）。曾经时而骄傲时而自卑。来到美佳堂，在规律的属灵生活和服事中学会谦卑。愿更深入学习神的话语，并能祝福他人。

弃犬引发的思考

最近，我的社区又出现了一个老生常谈的话题：如何处理一只被抛弃的老狗？

起初，这只黄白相间的老狗无家可归，到处流浪，瘦弱而可怜，见人就躲。它如何解决吃饭问题无人知晓。但街道上常看到散落的垃圾，极不卫生又令人不悦。

后来，一位善心的妇女为它提供了食物，但她并未领养它。老黄狗也不介意，干脆盘踞在她的屋外，整个区域逐渐成为它的“领地”。天球热，躲在汽车底下；雨天，躲在水沟洞里；四处大便小便，极其不卫生。

自从老黄狗拥有了“地盘”，天性也逐渐显露出来。每当邻居驾车回来，它就狂吠着驱赶；送货员骑摩托车送货到户时，也会猛扑过去。有一天，我徒步经过，它也凶狠地扑了上来，吓得我不敢再走那条捷径，宁可绕道而行，实在很不方便。

曾有社区成员向兽医局投诉，兽医局表示收容所已经满员，如果将老黄狗带走，也只能立刻人道毁灭。爱狗人士纷纷抗议，认为狗也应享有权益。最终，老黄狗逃过一劫，至今依旧在街头自由逍遥。

我国的穆斯林同胞通常对狗存有忌讳。可老黄狗不识人类的复杂问题，不管是穆斯林还是非穆斯林，照样吠叫、追逐、赶人，到处大小便。我时常担心，如果处理不好老黄狗的这些问题，可能会引发宗教和种族之间的不和。

身为基督徒，我渴望从《圣经》中寻求一些人与动物相处的教导。

据我了解，《圣经》首先强调人与神的关系，其次是人与人之间的关系，最后才是人与动物的关系。如此说来，我们首先要与神和解，其次与人和谐相处，再者要善待动物。这个顺序不可颠倒。

然而，有些人往往忽视了这一顺序，将对动物的爱凌驾于与人和睦共处之上。他们对动物的偏爱，往往超过对社会公德的责任，结果造成许多不愉快的事件——猫狗随处大小便，咬伤人或造成更严重的伤害。

《圣经》中虽然没有专门详细探讨人与动物相处的教导，但整体上表达了上帝对所有受造物的关怀，同时也暗示人类对动物的责任。人与人的和睦无疑是最为重要的，因为这直接反映了神的旨意与爱。和睦的人际关系是信仰生活的核心，我们应该努力化解冲突、促进和平。

人与动物的关系同样是一种道德责任，体现我们对神创造的敬重与怜悯。因此，这两者并不应对立，而应根据《圣经》的原则，各自履行其职责：首先是爱人，其次是善待动物。

身为基督徒，应常常反思神对我们每个生命的爱与关怀。当我们遇到像老黄狗这样的情况，是否能够在信仰的框架下，找到一个既体现神的怜悯又符合社会责任的方式？也许答案并不简单，但我们可以一起探讨如何既尊重动物的生命又维护社会的公共福祉的方案。✎



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。

生命尽头有上帝

“我们一生的年日是七十岁，若是强壮可到八十岁，但其中所矜夸的不过是劳苦愁烦，转眼成空，我们便如飞而去。”（诗 90:10）

琼瑶之死，一度惊动了娱乐界和华人圈子。原本耄耋之年逝世，也并非稀奇之事，也许因为有声誉，让人不禁多些感慨：又一名人与世长辞。只是她留下了一封遗书，令人对死的畏惧、对老年人孤独的心境，有更多的省思。

其中她提到，上苍对生命的设计不是很完美。人都要经历生、老、病、死，尤其来到年老的阶段，病怏怏的丑态，还要受尽折磨，又要接受儿女孝心的考验结果。人到了生命的尽头，为什么不能补上个“乐”字？

照顾年至古稀的爸爸期间，也深切感受到，曾经风华正茂的爸爸，曾经意气风发的爸爸，曾经为我们遮风挡雨、不畏困难困难的爸爸，现在只会在我面前抱怨：“人老了，没用了！”幸好妈妈还在，可以拌拌嘴，耍耍小孩子脾气。很难想象，若是妈妈不在了，谁来为这些买单？爸爸会不会也会自寻短见，再也看不到生命的价值和意义了？

上帝对人生的计划和设计，我们这些人类是想破脑袋瓜也无法理解。的确，为何要经历这些苦楚？为什么不能一直身强体健到最后一口气？为什么身体器官要日渐衰竭，而不是越用越有劲？正如

琼瑶说，她不允许自己的身子在晚年时，还要插上许多称为“受罪”的管，不能自理，任人服侍。安乐死是老年人的福音，选择几岁离世是人的自由，为何一定要一番折腾后，才伸脚投降？

不想老了拖累孩子，不想病了还要看到孩子为了争家产而心寒，不想花太多医药费，让医院口袋满满，心不舒坦。奈何，这些都是必经之路，谁能告诉我，怎么才能喜乐地老去，老去也喜乐？怎么才能过好自己的人生，毫无遗憾地死去？

琼瑶的遗书里，道出许多人的心声，不只是将死之人，也是对生命不解、不甘发出怨气的人们。既然生命的诞生不能由我做主，那生命最后的大事，总不能也只是听天由命的分吧？不想慢慢地枯萎凋零，不想出入医院、治疗，然后被宣告不治。她曾目睹枕边人插管维生，卧病在床的惨状，所以不想二度经历了。

话虽如此，她还是歌颂生命的美好。在能爱、能恨、能笑、能哭、能跑、能动，能红尘相伴，活得潇潇洒洒；能嫉恶如仇，活得轰轰烈烈。在能做这些事时，她也已经尽己所能完成了，所以此生无憾，没辜负来世间走一遭。正如她的作品所叙述的：这世间虽非十全十美，却有意外，活出精彩。

“这一生最美的祝福，就是能认识主耶稣。这一生最美的祝福，就是能信靠主耶稣。走在高山深谷祂会伴我同行，我知道这是最美的祝福”。但愿我的一生都不忘有神的陪伴。至今我仍未能找到生老病死的原理，我只愿不要把神给忘了，哪个阶段都高唱哈利路亚。✎



陈喜燕

充满热忱的教育工作者，崇尚简朴生活，热衷户外活动，喜爱写作，更爱阅读各种类型的书籍，育有一名公子。

参加敬拜赞美团退修会的一些感悟

耶和华成就的事

“早知道就不要答应……”敬拜团退修会越来越靠近，准备工作逐渐增加，我心中出现了许多埋怨的声音。

起初，我纯粹抱着“如果拒绝，会造成其它人的不便”的态度参与退修会的策划。表面上欣然地接下了这个事奉，心里却默默希望“工作量”不会太大。我觉得自己的服事已经够多了，这个服事理应由那些“比较有空”的弟兄姐妹来承担。

我的第一项任务是设计营会的海报。我向来对自己设计的恩赐甚为自豪，却在这一次屡屡碰钉。一次次的修改，甚至重新设计，心里原本积下的怨气愈发膨胀。

接着，我还被安排计划并带领营会中的几项活动。我对自己的活动策划能力也颇为自信，相信这项任务对我而言实属小菜一碟。但退修会渐渐逼近，却因工作繁忙而难以专注地做出一个像样的计划。我对自己产生许多怀疑，也更加觉得接下这些任务绝对是一个错误。

之后，我们原本的策划陆续出现很多问题。旅馆因我们还没付订金而把房间租给别人，而且碰到某知名歌手的演唱会，旅馆都爆满，根本不可能订到房间，使得原定的地点和日期可能需要更改；报名人数迟迟无法达标，活动预算更改……当时我想，干脆取消算了。

但上帝这时却温柔提醒：“若非耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若非耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。”我会觉得心烦气躁，是因为一直在依靠自己的能力。我忘了赏赐一切的是上帝，带领我们的是上帝。我若无法谦卑顺服，我所做的都没有意义。

当我安静自己，为自己错误的态度和小信认罪，就经历了神的怜悯和大能。

退修会开始，我就清楚看见神迹在各个层面一一彰显。原本看起来难以解决的问题，他都在最后关头以“超自然的方式”为我们开路——后来旅馆竟有一群人退订，我们又有房间了；报名参加的人数突然达标了……我深知，我们几个筹委这几个月辛劳和努力，因为神的赐福和悦纳，没有枉然。

退修会的那几天，神通过陈莲娜传道的分享，再次提醒我们敬拜的意义和应有的态度。看见许多原本不太相熟的弟兄姐妹在游戏中建立起美好的关系，在祷告和赞美中，我流下了眼泪。我再次于灵修中得到圣灵的触碰和更新，心里充满了好多好多感动。✎



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。

你若经我苦.....

约伯有三友，提幔人以利法、书亚人比勒达、拿玛人琐法。这三位朋友获知约伯惨绝人寰的遭遇后，不惜路远迢迢而来。《圣经》如此记录：“他们远远地举目观看，认不出他（约伯）来，就放声大哭。各人撕裂外袍，把尘土向天扬起来，落在自己的头上。他们就同他（约伯）七天七夜坐在地上，一个人也不向他说句话，因为他极其痛苦。”

约伯原有7个儿子和3个女儿；家里牲畜加起来过万，仆婢成群，个人素有美名，敬虔爱神，家庭幸福，可谓人生胜利组。然而，他却突然遭遇魔鬼的攻击，孩子一日之间全亡，家产在措手不及的情况下荡然无存，妻子痛不欲生，自己全身上下长满脓疮，食不知味，夜不成寐，简直是从天堂的高度摔落地狱。

《约伯记》共42章，其中有28章（第3-31章）记述约伯与三位朋友之间的论证与申辩。以利法以自身经历为依据，宗教伦理道德说得铿锵有声，他的因果论更是人情入理。而比勒达诉诸传统，词严义正，律法妙言要道，难以驳斥。至于琐法也不差，他以假设为论据，以教条为论述，行峻言厉，充满权威。

阅读他们之间的三场论证，最大的痛苦是：三位德高望重、充满智慧的人，明明讲的都是神，却好像没有神；看好的陪伴安慰，竟然离奇演变成围攻指责。出于逻辑理性的道理对了，基于恨铁不成钢的情感有了，对于神的敬仰全了，然而我们的心跟着约伯碎了一地。

见证过一个场景，有位姐妹正说着童年受虐的惨况，讲到一半，同桌的拿汀打断：“这怎么可能？妈妈一定是疼爱孩子的，我的原生家庭不富裕，也很普通，但是妈妈很爱我们……”拿汀开始滔滔不绝地诉说自己的童年多么受呵护，完全否定虐童存在的可能性，还安慰那位姐妹，一切都是她的幻想和错觉。我记得拿汀说，歌都这么唱：“世上只有妈妈好。”

马航MH370空难以后，部分受过灾后处理培训的前空服员受招陪伴遇难家属，我也在其中。当时，不少教会牧者、领袖、信徒闻鸡起舞，跟随大众在面子书发表各种贴文，读起来似极了对空难的怜悯、安慰、悼念，实质上只是满足个人发表揣测的欲望。他们不知道，部分中国家属会要求本地工作人员让他们翻看面子书。有一天，其中一位家属翻阅之后，情绪崩溃，突然往阳台冲，我的两位同事为了阻挡家属往下跳，拉扯中一位伤了颈椎，一位伤了背椎。

有一位姐妹，童年受过不少磨难，后来参加家排疗愈，导师说她其实是位养女，所以从小不受家人待见。这位姐妹未经医学查证或调查，全盘接纳。好些人问我，难道看不出来，这位姐妹有问题，怎么导师一句话就成了养女，而且她所谓的工作资历都是幻觉，与事实不符。

我总是一笑置之，看破说穿有何难？我又不是傻子。一个人的认知、格局、品味、气质其实都透露着人生阅历，只是人呐，各有各的苦，各有各的难；我们有所知，也必有有所不知。陪伴、接纳不



需要大道理，更无须还原真相，何必以自己的艰难衡量别人的苦难，以己之乐估量彼之安？

有一回，表妹对我说了一连串语带劝谕的话，我愣了老半天，不知如何回应。我们两个年龄差距颇大，我看着她成长，她却未能见证我的过往。我的母亲是位严重的代理型孟乔森症候群（Munchausen syndrome by proxy 即factitious disorder imposed on another）患者，打从幼儿时期，我便过着九死一生、苟延残喘的日子。小时候，曾问父母我的出生地，父亲说在吉打十间店，母亲却说在hui chea tao(火车头)。

直到后来，一位十间店的老人家提醒，那个年代的孩子，他抱过，经向当地的人打听，他认为我极可能是抱回来养的。父亲老人痴呆症初期，也曾表示，弟弟才是母亲亲生子，完全遗传了母亲的样式。

先生曾经数次要我去做亲子鉴定，我没去。因为婚后的日子，父母在各方面没让先生省心，万一我真的和父母没有血缘关系，要如何说服先生照看年老失智的父亲？后来的后来，发生了许多事情，我无法向身边许许多多的比勒达和琐法解释。



父亲失智的暴力期，常常把我和佣人弄伤，时不时扬言放火烧屋，影响了先生作息，我们在医生的劝谕下不得不把父亲送到疗养院。当时，好多以利法告诉我，不能如此不孝，应该把父亲接回家。他们不知道，我曾试过一天往返疗养院五次，父亲在世的最后几年，每一次从疗养院回家的路上，我都嚎啕大哭，不能自己。

这世界有许多价值观和期待，告诉我们应该怎样又怎样。成熟就是情绪平稳，年长便不该任性，内在小孩需要各种方式安抚处理。当我们尽了所有努力，上了各种疗愈课程，尝试了各种解决方案和累积了各方面的知识后，还是无法与岁月和解，自我怀疑也会在认知空间虚拟出以利法、比勒达和琐法。我想，若不回到神起初造物的心意，人是按神的形象所造的基础上，再好的信仰学说、伦理道德、因果论据、传统认知、辅导学、心理学都是枉然。

每个人灵魂深处的伤口，都是自己无法横跨的荒漠，寂静、孤独、昏沉，充斥沙尘暴、魔鬼城、海市蜃楼，即使最亲密的人也无法靠近。我最怕听见有人叫忧郁症患者加油，其实这些患者已经比任何人坚强。不要叫狂风暴雨中的人撑伞，身处温室的你，无法理解他的苦和难。

名作家哈珀·李（Nelle Harper Lee）在《杀死知更鸟》里写道：

“你永远不可能真正去了解一个人，除非你穿过他的鞋子去走他走过的路，站在他的角度思考问题，可当你走过他走过的路时，你连路过都觉得难过。”

人这一生尽管风雨路多，经历无数爱恨离别苦，实际上对患难知道得极少。我们总爱找答案，想要寻求合理的方程式，凭空都能造把尺衡量别人，却忘了，唯有大爱如海才能把荒漠掩埋，也唯有大爱如海，人才能看见神起初造人的心意。许多事，我们现在无法明了，待归天家，也无须知道。

且行且珍惜吧！人既然按神的形象所造，就按祂的形象接纳，何必苦苦剖幽析微、抽丝剥茧？爱能使欠缺圆满。

《约伯记》2章11节：“……各人就从本处约会同来，为他悲伤，安慰他。”2章13节：“他们就同他七天七夜坐在地上，一个人也不向他说句话，因为他极其痛苦。”

我们可以成为不忘初心的以利法、比勒达和琐法。



张嘽珉

当过几年空姐，从过商，曾经加入培训公司做教导，后来进入教育界。闲来爱玩弄花草、文字，不务正业，对于心理学及信仰书籍情有独钟。典型的外向的内向者（Ambiverts），享受独处。

采访：郑佳荣

访得胜之家生命塑造中心

生命中的得胜之旅

也许亲身经历过这条崎岖路，一直期待访问得胜之家，更期盼能够从那里听到更多荣耀神的生命见证。

得胜之家是由已故莫绍南先生在1988年创立的非盈利慈善组织。它始于基督教生命塑造中心，并扩展至儿童青少年之家和老人之家，旨在提供社区服务。目前他们的事工范围包括得胜老人之家，得胜儿童青少年之家和得胜生命塑造中心。

所谓生命塑造中心，就是“戒毒所”。现今的恶习五花八门，如同遍地行走的狮子，寻找可吞吃的人，无论是因为毒品，或是滥用药物，色情，网络成瘾……等等，都可以来这里寻求帮助。

拜访老人之家

联络上得胜之家的总干事武建弟兄后，便驱车前往蒲种与他见面。蒲种的得胜之家是一所老人之家。这里大约有50名长者。地方非常干净，宽敞。武建兄带我去楼上的办公室，一轮讲解后，让我清楚知道得胜之家的初衷，以及一些近期的活动。

目前，得胜老人之家有大约12位自愿同工，令我意外的是，他们都是生命塑造课程的学员。他们经过一系列的栽培，情况稳定后就会在老人之家服侍。所谓百善孝为先，许许多多误入歧途的过来人，往往都会错过尽孝的时候。而得胜老人之家则提供了一个平台，让这些过来人能够重新开始。

我的目光转向墙上的旧照片。原来很多明星都曾低调探访过得胜之家，他们和创办人莫绍南先生的合影显出了人间温暖。

贩毒活动助人醒觉

另外他们也与狮子会配合游走各大学校举办反毒宣传，这的确是一件非常美好的事工。因为大部分的过来人，都是在叛逆期便开始走向错误的方向。而这一类的反毒活动能够让新一代的年轻人看见并知道毒品的危害。回想当年，我自己的好友，因过量吸食可卡因而暴毙，另一位则从此尿失禁，我想，如果他们当初也懂得如何拒绝，结局就不一样。

告别武建兄，离别之际，我看见了老人之家的隔壁正在施工。原



来他们已经将隔壁的房子买下，正在进行装修。而装修后的老人之家更宽敞，可以让许多的老婆婆安心地住在那里。男性长者则留在原本的老人之家，这的确为他们提供了更好的生活条件。

生命塑造中心

第二场探访，我联络了士毛月生命塑造中心主任顺财兄。

那是一个炎热的下午，约了顺财兄在新的中心见面。新地点远离市区，必须经过弯弯曲曲的小路才能到达。

新的中心比较隐秘，而且周围高高的铁网令人不寒而栗，这让我

更好奇里面会是怎么样的情况。

顺财兄早已在办公室等候，我送了他一本最新的《美佳之窗》作为见面礼，开始听他细细介绍戒毒所。

原来顺财兄也是过来人，走头无路下，家人将他送入戒毒所。但这一趟，竟改变了他的生命。他既摆脱了毒瘾，也接受了福音而重新开始。之后他并没有离开得胜之家，而是全心投入成为自愿者来帮助那些前来寻求帮助的人。一直到现在，顺财兄已经成为了中心的主任，负责中心的全部运作。上帝非常祝福他，不仅让他有了重生的机会，他也有了一个美满的家庭。



学员的宿舍



学员学习种植的地方。

课程 PROGRAM			
阶段	名称	重点	内容
黄	康复期	重建	1.解瘾期 2.适应环境 3.基本真理 4.工作操练 5.辅导
青	扎根期	成长	1.学习纪律 2.人际关系 3.工作操练 4.投入追求 5.辅导
蓝	考验期	见证	1.自律 2.岗位服事 3.榜样 4.检讨 5.辅导

生命锐变的三个阶段。

18个月的生命再造

他告知，得胜之家有很广的关系网，积极与医院以及国家反毒机构合作。这些机构一旦发现吸毒者，便会劝他们接受戒毒课程，然后将他转送到得胜之家接受为期18个月的生命塑造课程。倘若是毒瘾比较严重的，便会安排隔离在“忍耐房”里一段时间，待毒瘾切断症状没有那么严重后，才安排入住大伙的宿舍。

战胜毒瘾的过程

顺财兄一边向我解释，我一边望着空洞幽暗的忍耐房，不禁联想起自己蜕变的艰辛，这是一般民众无法想象的过程，一旦吸毒者在停止吸毒8-12小时后，戒断反应便会开始。他们会开始焦虑，并且想办法逃离，拼了命都想要吸毒。之后便会冒汗，发

抖，流鼻涕，此时他们的全身像有千百万只虫子在啃咬，这段痛苦的过程通常会持续36-72小时，因此戒毒者只要熬过3天后，症状便会开始好转并减轻，7-10天后，绝大部分戒断症状都能消退缓解。

戒毒者重生的机会

毒品是一种能够控制我们快乐神经的东西，一旦染上了毒瘾，我们便对所有的事物都失去了兴趣。由此可见，吸毒的后果，无论是身心灵都会遭受严重

摧毁。而真正想要戒毒的人必须有超强的毅力才能完成。

在为期18个月的课程里，学员们必须绝地服从纪律。通常他们早上6点就必须起身洗漱，然后灵修。所有的清洗工作，包括洗衣煮饭都由学员一手包办。此外，得胜之家也开始与一些商家配合，在后院的一片空地上种花。学员们除了可以多学一门手艺，也能够赚取一些费用。

此外，学员无法自由使用电话和网际网络。只有向负责人申

请获准，才可以使用电话向家人报平安。

即便福音戒毒是现在全世界最有效的戒毒方法，但是当我问到顺财兄什么事是最难面对以及难以解决的。他缓缓道来：令一个人自愿留在中心里服从教导，直到完全摆脱毒瘾，这才是最难的。因为即便中心的地址偏远，如果他们没有改变的决心，都会想尽方法逃走。一旦逃离中心，前功尽弃。也许再次见到他时，他已经重蹈覆辙，再度跌入了毒品的漩涡里。

一入毒门深似海。

人生，就好如下棋，所谓一子错，满盘皆罗索。如果我们在生命的旅途中做错一个选择，铸成大错，但有一个能够痛改前非的机会，就必须得好好地把握。人生没有第二次，真的应该三思而后行。

访问结束前，我在中心门口看见了许多毒品以及吸毒工具的样品，不禁感慨，若非恩典，我无法与过去切割，并能够以过来人身份来访问得胜之家。

一次戒毒，就要终身戒毒。即使戒断了生理上的瘾，还必须时刻地保持警醒，靠着神的话语装备，抵挡来自花花世界的二次诱惑。

衷心希望这篇文章，能够给大家一个反思：我们的生命里，有什么需要戒除的？

记得，靠神，凡事都能戒除。✎



不少来自海外的艺人也曾探访得胜之家。



学员依照状况分组。



用于吸食冰毒的过滤器。

采访：张德兰

一个乐观的 悲观主义者

——DJ沈小岚



走过逾30个年头，沈小岚说这是她不会离开，也不想离开的岗位。

沈小岚称自己是个乐观的悲观主义者。

如果你有收听电台节目的习惯，就算不记得“沈小岚”这个名字，也肯定曾在某个扭开收音机的时刻，和她那个温柔的声音不期而遇。

以“广播界常青树”来形容小岚或许并不为过。从丽的呼声有线电台，到后来过渡到988无线电台，小岚已在频率共振中陪伴听众三十多年。

资深广播人，也是“资深”基督徒

小岚说自己的信主过程很平淡，是自小上主日学慢慢认识神而坚定的，没什么轰轰烈烈的经历。她的母亲虽对基督教并不了解，但对教会印象正面，当有人邀请，就很乐意让她和姐姐上教会。

“虽然我自小认识上帝，但因家里的传统信仰背景，我18岁才受洗。而最难得的是，我是和我父母一起受洗的。”谈起和父母一起的受洗经历，她的表情很是感恩，也勾起了父亲离世的记忆。

沈爸爸是个严重的肾病患者，每周洗肾三次，每次5小时。患病期间，父亲的兄弟都对他们避之则吉，让他很伤心。而教会的弟兄姐妹却展现了无限的爱心，在生活及经济上大力协助，父亲受到感动而转向上帝。

“爸爸受洗后，病并没有奇迹式好起来，但我们度过了一段很开心的时光。洗肾的十年里，我们一起上教会、一起祷告、一起学唱诗。”父亲的离世让当时仍未信的姐姐也看到了神的爱。姐姐和爸爸当初的感受一样。她说：“我虽不曾看过上帝，也没见过耶稣，但在基督徒身上看到了耶稣。我愿意相信祂。”小岚笑说，父亲肉体虽然腐朽却换得了姐姐新生命的开启。她觉得他们家赚到了，上帝祝福了他们全家归主。

收拾父亲遗物时，小岚找到了他手写的祷告文，其中一句写到：“……在我很失落很惧怕时，上帝在

我身边。”分享的当下她是笑着的，却依然忍不住语带哽咽：“父亲不擅长表露自己的信仰，他甚至不太会唱诗歌，但上帝给了我们足够的时间，让他在住院的最后时光更认识上帝。而这个手写的祷告文，给了我们很大的安慰与肯定。”家人信仰上的改变，是小岚经历了十多年祷告后，灵里的结果，恩典的果实。

擅于捕捉恩典，记录美好

小岚擅长捕捉上帝大大小小的恩典。比如我们见面那天，刚好下了一场太阳雨，天边出现了一道绚丽的彩虹。下车那会儿还飘着细雨，她站在雨中为那一刻美景拍了好几张照片。后来进了餐厅，她又趁我忙着点餐的片刻，跑出去又拍了几张。她就是一个那么懂得捕捉恩典，记录美好的人。不只是生活，对于广播事业她也一直保持着传递正能量的使命。

“我期待自己的声音能成为听众无力时的温柔安慰，我希望听众在人生低谷时会想起我曾说过的一句积极鼓励的话。我也希望他们遇到难题时，或许可以来找我倾诉。”小岚经常在节目中与听众互动，每当设计课题，她总往正面的方向去思考，希望听众能借此挖掘生活中值得感恩的事。

“我们不允许在节目中讨论信仰，但这个环节就类似基督徒分享感恩事项。希望大家能在这焦躁的时代，少一点暴戾，多一份温柔。”小岚很清楚抱怨比赞美更容易。比起感恩，吐槽课题肯定会有更踊跃反应。但为了上帝的缘故，多年来她都宁愿走窄门。

“谁不晓得流量密码，但我不愿意这么做。我希望听众看到我的孜孜不倦、看到正能量的我，并开始好奇我力量的来源，发现我背后的原因，是因为我有上帝所以我的生命不一样。”

感恩神拣选，尽忠职守三十余载

我好奇地问，你怎么做到一直维持热情、积极、正面呢？毕竟广播生涯都已经31年了。

“因为我很清楚，我原本是不配的。有那么多比我年轻优秀、声音比我好、才华比我多的人，那么多专业学广播的人，但为什么偏偏是我这个非本科出身的闯进了直播室，还一直‘霸着’做了这么多年。我觉得是上帝拣选了我。”

你或许很难相信，在这个很多小年轻初入职场，就抱怨被社会毒打，就喊着要退休的时代。会有这么一个在同一岗位兢兢业业了逾三十年，谈起对职业的感恩，仍感性落泪的人。

“我很感恩，直到今天上帝还保持我心中的那团火和使命感。”听众点赞、私信、小礼物，都能让小岚感动个大半天。她总觉得能让这么多人喜欢，何德何能？她乐于当个不起眼的兼职DJ，在有限的节目时段里和听众交换生活中的美好时刻。“我相信这份工作是上帝给我的，只要上帝还愿意用我，没有叫我走，我就不敢走，也不会走。”

“我常说自己是个乐观的悲观主义者，因为我知道生命本来就有很多挫折，平淡或不愉快肯定比开心的时间多很多。所以当有一点点开心、好事发生时，我就会抓紧，放大；反之若遇上闹心事，就尽量把它缩小。



周末的988有沈小岚和她的最佳拍档Sean 李子昭



同事是电台直播工作中的并肩战友。左为李子昭，右为王彪民。

苦难是上帝化妆的祝福

“值得大声笑的时间不多，如果真的遇上了，就尽情地欢笑吧！我知道人生是残酷的，但因为有了上帝，即便在残酷中，我们依然有保持欢笑的理由和能力。”当然这个乐观主义者其实也经历过很多不顺心的事。包括计划远走他乡治疗情伤，上帝却关上了门；包括父亲在她十多岁时就患上严重肾衰竭……都是她生命中的低潮。

“回头看，我发现如果那时出了国，我会因为那年汇率骤变陷入经济困难；发现如果不是病痛，我爸妈不可能信主。所以那些我当下所认为的苦难，其实都是上帝化妆的祝福。”或许，悲观是小岚生命的底色；但因着上帝，她在生命底色上添加了许多闪闪发亮的彩色。

比起大红大紫，更适合细水长流

谈及入行经历。沈小岚说自己并没有学历、背景上的优势，在投身广播界前曾担任杂志编辑、电视制作公司编剧、唱片公司公关、电台记者……甚至做了两年知名快餐店的服务员。后来她经历了从丽的呼声到988的转型，也经历过从主持人升任节目部副经理，最后选择当个兼职主持人，只负责周末节目。

“有人问我‘你肯定是不想红吧？基督徒都比较淡泊名利。’其实不然，我很想红啊！现在很多青少年，父母讲十句，都不比偶像讲一句。所以我希望能成为有影响力的红人。”



2024年，小岚在广播界的贡献获得第七届女人行表扬会的认可，让母亲倍感骄傲。

“虽然如此，上帝并没有让我大红。可能比起大红大紫，我更适合细水长流吧。我相信神的道路，高过人的道路。”

一本小册子，收获了一个基督徒丈夫

与神同行的路上，她依然保持孩子般的信心，即便现实未能事事如愿，仍数算神的恩典。她分享到另一半的信主经历，也是上帝的一份恩典。初识时，俩人虽互有好感，但却有更多鸿沟。他是个虔诚佛教徒，年纪比自己小，而且两人还相隔遥远，仿佛一道又一道屏障横跨两人面前。

“我们之间有很多分歧，尤其在讨论信仰时总不欢而散。加上聚少离多，在一起不久就因为信仰不同而忍痛分开。”即便分开，小岚仍给远在菲律宾的他寄一些福音小册子，其中一本是从法医角度，解析耶稣在十字架上的死亡。法医分析道，罗马兵丁将耶稣手脚钉在十字架上，仅仅靠着那几根钉子负荷耶稣整个悬挂的身体。因此耶稣当时首先经历的是严重的肩关节脱臼，接着肋骨折断插进肺部。每一次呼吸，都牵动身体上剧烈的疼痛。

“他后来告诉我，他小时候也曾严重脱臼，以致落下后遗症。直到现在，只要趴睡就会姿势错位而习惯性脱臼，必须马上送院关节复位。”因此法医的专业描述，让他深受感动，对耶稣为救世人所承受的痛苦感到不可思议，“他觉得很震撼，因为耶稣所经历痛苦，绝对是他所经历的翻倍，甚至更多。后来他就跟着册子后面的祷告文，做了决志祷告。”

在人看为不可能的事，在神凡事都能。她俩结婚19年，至今幸福美满。

Network-J是上帝预备的服事

小岚认为上帝的安排一步也不会出错，包括她与林以诺牧师的相识和后来加入Network-J，都是神的预备。林以诺牧师2008年初来马来西亚办Yeah Show脱口秀布道会时找主持人，就促成了两人的相识。后来小岚连续两年担任Yeah Show主持人，锚下了其后展开更多合作的起点。



突破重重难关，在上帝祝福下，成就相互欣赏，互相扶持的婚姻。

沈小岚和林以诺牧师同工多年，合作无间。

“我记得有次和先生出席林牧师在马来西亚的一场活动，牧师讲得很好但出席人数很少，让我觉得很可惜。就开玩笑地说，如果由我来办这场活动，我会如何宣传、如何安排……”

后来林牧师计划除了布道会也定期办培灵会，因此需要在马来西亚注册办公室及聘请机构总干事。“林牧师让我推荐机构总干事人选，我介绍了好些人，但他都有不同的考量。最后我按照心中的感动向牧师自荐。于是就从16年前开始担任Network-J总干事至今。”小岚说上帝的时间不错误。那段时间刚好电台工作转成兼职，而过去在电台的历练（包括策划、后台、主持人等）让她累积了很多活动策划经验，上任后就全派上了用场。

“我发现上帝其实早就预备好了。拿起这份服事后，长达11年都只有我一人负责马来西亚的活动，举办超过30场Yeah Show布道会和每两个月2场的培灵会。过程很不容易，但靠着上帝恩典都有不错的成果。”

小岚说自己很认同林以诺牧师极具前瞻性的属灵洞察，无论是幽默布道的脱口秀、或2018年发行的网络杂志《Go Went Gone Holiday 架势游》线上软性布道，俩人一直密切配搭至今。

对啊，谁说信耶稣一定要愁云惨雾呢？难道不能笑着信主吗？

时隔数年，今年林以诺牧师将回归 Yeah Show 脱口秀舞台。而2025年马来西亚唯一一场 Yeah Show，也已开始售票。



票务详情如下：

日期：2025年3月15日
时间：6pm
地点：Dewan Wawasan
Menara PGRM ,Cheras

分享者：舒骏
记录：张宝琼
(线上聊天室)

爸妈，我是 同性恋者

小舒是在无意识状态下，非刻意地进入了同性恋者的行列。这得追溯到他的求学时代，喜欢上自己的化学男老师开始。

化学老师对小舒的关爱，让他感觉得到关怀，被人需要——老师带给他像父亲般的感觉。当时，小舒独自在外求学，感觉很孤单，这份情感让他越来越喜欢学习，越学习越受赞赏，也促使他愈加喜欢那位男老师。后来，男老师结婚了，小舒如同失恋一般，异常痛苦。

当小舒有了人生中第一台电脑，尝试输入“同性恋”三个字，不禁让他“大开眼界”。原来他可以在网上与同志交友；而且“同性恋是天生的”获得认同，令他可以接纳自己。于是，他认为成为同性恋者只是生命中的一个状态，没有必要去改变。就这样，小舒过着白天线下，晚上线上的双重身份的生活。

小舒从爱慕一个男老师到搜寻网络的同志群体，他感觉自己不孤单，但他很怕同学们知道，心里也十分渴望有很亲近的好朋友。那时，大学里有

一群弟兄姐妹与他一起查经，彼此认罪。同学问他是否有同性恋的罪，小舒不敢承认，只能撒谎，但心里明白。

后来，他受洗归主，但同性间的情欲更是放纵，一年半后，也许是拗不过良心的责备，又或许是圣灵的催逼而决定出柜，告诉弟兄们，也见了牧师。牧师对他很好，这他又被牧师吸引，喜欢上牧师。牧师知道后，消失了一阵子。一年后，牧师回来了，并承诺愿意陪伴他，不管三个月、六个月、一年，甚至二十年，他愿意准备陪他长久征战。

小舒分享说：同性的群体感情特别细腻，很敏感，触觉很敏锐。他特别害怕被转介到别的团体，至少第一次须有人陪伴。有些会友不知如何面对他，与他保持距离。这时候小舒会逃避。他也曾经喜欢小组组长，但他并不是只有一人陪伴，而是有几位同工。曾经有位弟兄因为夏天炎热，赤膊着身子。小舒请求他穿上衣服，免他受试探。结果那弟兄真的穿上衣服，宁可吹风扇，吃西瓜解暑。这令小舒很感动。

小舒会决定向父母坦诚出柜，其中一个原因是父母逼婚。当时，在电话那头的父亲，着实愣住了。后来他才知道父亲几个晚上失眠，并借故聊起这个话题，顺势让母亲知道。两年后，父亲要带他见心理医生，医生说：“我要救你”叫他尝试用物疗法——一想到同性吸引，就用橡皮圈弹自己。

他要求父亲，无论他做任何决定，都得支持他。

在做检查时，父亲以为是基因遗传，但事实不是。小舒跟心理医生说：

“父亲处于弱势，母亲是强势，在家中有话语权。”母亲对他的影响是他被同性吸引的其中一个成因。

由于小舒出柜，父亲有了一些改变，每次吃饭时就讲笑话、谈生活，渐渐地他们的家庭关系变好了。然而，小舒觉得自己什么都不是，他很脏，很不好。但父亲对他的肯定和认同，让他愿意改变，小舒认为同性恋者的改变，是因为爱。

有一次，母亲告诉他：“你觉得我很强势，其实很多时候，我并不敢做决定。”这让小舒对女性

改观。后来他才知道，每次都是母亲催促父亲去做关怀工作。其实，母亲最关心自己，他却是在10年后才弄明白。

爱，其实要说出口。

小舒愿意跟女生交往，完全是神的工作。牧师问他：“如果有另外一条路让你走，你可愿意？”小舒感动哭泣，从此没有离开过教会。牧师曾询问他：“如果有一位女性出现，你愿意接受吗？”小舒表示希望是成熟、爱主的姐妹。起初，他很排斥女性，不习惯牵手，认为自己的手很脏。后来，小舒与现任的太太谈恋爱，曾感觉关系卡住，婚后曾为不愿牵手与太太吵架。小舒与太太结婚快7年，前两年磨合很大，还曾经离家出走。但凭着信靠顺服，他天天靠主得胜。

借用一位过来人妈妈的经文分享：

《撒母耳记上》30章8节“……耶和華說，你可以追，必追得上，都救得回來。”²

是的，都救得回來。阿們！



采访：陈秋霞

文：蔡嘉慧、关嘉辉、傅庭辉、
刘余雍、周贝琪、何虹伶、李紫瑜



《如此我信》读书会带领人何汉寅牧师（左三）与参与者。

《如此我信》 读书会

信，为何你信？为何我信？为何他信？我们信的是什么？为何《如此我信》？我们很荣幸何汉寅牧师（1博士）愿意陪伴我们一年零三个月（5/2~19/5/2024）教导我们阅读《使徒信经》。他用周联华牧师的著作《如此我信》引导我们逐步解剖《使徒信经》，让我们扎根信仰。

《使徒信经》是为对抗初代教会的异端而订立的，可以帮助我们分辨真理与异端；只要有什么教义与《信徒信经》不符合的，便是异端。

《使徒信经》是基督教初期教会三大信经之一，其他信经是《尼西亚信经》和《迦克顿信经》。使徒信经为早期基督教会信仰的叙述，可能写于第一或二世纪的“辩士时期”，主要目的是要澄清信仰内容，特别是回应当时被判为异端的诺斯底主义。《使徒信经》共有12句，分成3部分写作。第一部分相信全能的天父，用来对抗马吉安派。第二部分相信耶稣基督是真正的人也是真正的神，用来对抗义子说、幻影说、神格惟一论。第三部分相信圣灵、教会、赦免及复活之恩，除了对抗神格惟一论外，也澄清诺斯底派靠知识得救的论点。《使徒信经》之所以会称为使徒

信经，因其信仰中心建立在基督使徒的教导上。许多教派都在崇拜仪式里颂念此经，美佳堂就是其一。

除了《圣经》以外，使徒信经是初代教会信仰的教义基础，为当时基督徒权威的基本信仰纲要，也是早期教会所共同信仰的内容。由于合乎众使徒所传的教训，故名《使徒信经》，也是最早的信经。据传是十二使徒所作，但缺乏依据。普遍公认初代教会为应对当时异端的搅扰，根据使徒的教训和所信的内容而订立的，经过几个世纪的时间，才逐渐形成现在我们所读的信经样本。切记：《使徒信经》不能代替《圣经》的权威；其内容也不能代替《圣经》的内容。

此读书会起了两方面的功能：

- 1 信徒对基督教信仰的扎根。
- 2 帮助信徒认识真理，辨别异端。



《如此我信》读书会共有一百多位弟兄姐妹报名参加，一年零三个月漫长的学习过程中，持守到最后的大约有十七位组长和50%的参加者。

以下是一些读书会参与者的心得分享：



蔡嘉慧
Karen Choy

最近，我听一位香港牧师说，信仰和神学是紧密相连的，作为基督徒，学习神学是非常必要的。这句话激励了我，让我开始着手实现一直以来想要深入学习神学的愿望。

曾经觉得神学难以理解，但在何牧师的讲解下，我开始逐渐明白。通过参加两次读书会，我与大家共同完成了由周联华牧师所著的两本书：《平信徒神学初阶》和《如此我信》。这些书让我从不同的角度深入理解基督信仰的真谛。每两周一次的Zoom课，历时两年，逐步让我对信仰的本质有了更清晰的认识。

《如此我信》这本书，围绕我们每周在教会朗读的《使徒信经》展开，重点讨论了信仰的核心内容，结合圣经与中国信徒的实际情况进行阐述。书中涉及了神学家和学者从不同角度提出的争议，作者通过详细解说每一个观点，使读者能够深入理解。这不仅适合初信者，对于资深信徒也是一种加深信仰理解的良好途径。



午餐时间的交流。

即使是已经信主多年的我们，也可能会发现自己原以为理解的某些概念，其实是误解，需要重新修正。例如“坐在上帝右边”、“阴间”、“有形教会”和“无形教会”等词汇，它们的真正含义是什么？这些问题无法三言两语解释清楚，而读书会的好处就在给予我们足够的时间，帮助我们消化和理解这些深奥的概念。

读书会的结构分为四个部分，缺一不可：首先是备课，其次是听课，然后是“想一想，聊一聊”环节，最后是向牧师提问，解决疑惑。特别感谢廖彩燕传道为我们精心安排了整年的讨论题目，让我们在讨论中不断成长。每次听完课后，分组讨论能够帮助我们加深对课题的理解，仍有疑问时，牧师能及时为我们解答，让我感到自己在信仰上有了明显的进步。

我跟随何牧师的三条原则来学习：

- 1 学习（自己参加学习）
- 2 温习（在小组中分享和教导他人）
- 3 练习（将所学活出来，祝福他人）

这次读书会巩固了我的信仰基础，收获颇丰。我期待继续学习，并希望在神的引领下，继续成长，也期待下一个读书会的到来。

更多分享：关嘉辉、傅庭辉、刘余雍、周贝琪、何虹伶、李紫瑜的分享

请扫描《美佳之窗》网页版阅读



如果想更多了解《使徒信经》，请扫描二维码加入 Mighty Network 平台，点击里边的“读书会 / Book Study”来回看《如此我信》读书会视频，也可点击“门徒课程 / Discipleship Course”回看《使徒信经》的视频。

文：梁汉运

2024 The One 唯一圣诞音乐盛会

看见我的，就是看见差我来的那位。
——约翰福音12章45节



蒙上帝眷顾，去年12月25日举办的圣诞节音乐盛会——《唯一》(The One) 得以圆满落幕。这场音乐盛会的构思、策划、招募、排练和售票工作大约从年初开始，历时十个月的精心准备，最终完美呈现，让我们深感神的伟大与恩典。

这一次，美佳堂为大家带来了一场融合古典与现代音乐的独特盛会，带领我们与一群充满音乐热情的年轻人一起度过一个难忘的时光。盛会的另一大亮点是：由七至十七岁的少儿诗班

与成人诗班组成的五十余人合唱团，他们与交响乐团携手合作，献唱多首经典圣歌和圣诞诗歌。美妙的歌声与动人的旋律，让人深受感动。正如《圣经》所说：“少年和少女，老人和孩童，愿这些都赞美耶和华的名！”（诗篇148:12-13）。

此外，Daniel Lee 为我们献唱感动人心的歌曲《夜空中最明亮的星》，而男高音林恩宏也演唱感人的《因为爱》，并与盛装的演员共同演绎东方博士和牧人朝拜耶稣诞生的场景。



中场休息时，特别播放了主题曲《唯一》(The Only One) 及其拍摄花絮。这首旋律动人、充满盼望的歌曲，离不开多媒体事工团队的精心制作与用心呈现。

下半场的演出，则是另一场现代音乐的盛宴。我们特别邀请了多位美佳堂歌手为我们献唱了多首诗歌。其中一些歌曲还融入了专业舞蹈员的精彩伴舞，令整个场景更加生动、悦目。这些主内弟兄姐妹不仅在音乐事业上荣耀神，也展现了他们对主的热爱与献身。

当晚，主题曲 (The Only One) 由 CK 和 Steven Lim 合唱，陈仪芬姐妹的《啊，圣善夜！》(O, Holy Night) 更是将整场演出推向了高潮。

这场音乐盛会不仅是一场音乐盛宴，更是一次传递福音的聚会。主题信息的经文取自《约翰福音》12章45节：“看见我的，就是看见差我来的那位。”这些话语或许引发了你的一些疑问：“那位”指的是谁？“差我来的”是什么意思？“我”又是谁？“看见我的”又代表什么呢？





Rev Ma

- 美佳堂协理
- 年会音乐



扫一扫，重温
刘牧师的生命见证



美佳堂主理牧师刘家盛牧师分享了宝贵的信息——他年少无知时得到耶稣救赎的故事，由蔡光明牧师翻译。慕道友在牧者的呼召下，决志一生跟随主。最后，在Christmas Medley环节，所有歌手与会众一起高唱多首经典圣诞诗歌，气氛愉悦、喜庆，大家一同颂扬天父。

圣诞节之前，本地布道事工和小组事工团队配合，事先推动了十月和十一月的小组圣诞晚会，促进慕道友和新朋友之间的联系。在此期间，我们鼓励大家勇敢邀请朋友，并为他们不住祷

告。通过这次活动，我们接触并邀请了约250位慕道友参加了十个小组举办的圣诞晚会，之后也继续邀请他们参与这场圣诞音乐盛会。当晚，大约1450名教会弟兄姐妹、家人及新朋友齐聚一堂享受这场盛会。

参与筹备的弟兄姐妹倾注了无数的心血，各个筹备组别——

售票组、招待组、祷告组、设计与宣传组、保安组、摄影与录影组、场地组以及多媒体团队等，大家的同心协力使得本次活动顺利进行。

感谢参与服事的每一个团队，愿一切的荣耀与颂赞都归给我们的主！我们期待与大家一同迎接下一次圣诞节的到来。



采访：林冬梅

舞动信仰，以无墙教会传扬福音

与张月莲姐妹（Janet）聊聊

赞美操



根据网络资料，赞美操的创办人为吴美云老师，出自台湾彰化花坛乡。她原是小学老师，29岁时在台北公馆长老教会受洗。受洗后，她放弃了小学教师的“金饭碗”，转而就读台湾神学院宗教音乐系。神学院毕业后，她在长老教会从事音乐服事，直到与丈夫结婚后移居美国。

吴美云的丈夫退休后，她与先生回到台湾，投入长达十年的儿童音乐教育工作。在此期间，吴老师创作了许多儿童音乐及教学材料，许多幼儿园采用她的音乐教材为音乐课程的教本。十年的儿童音乐教育使吴老师的事业

达到巅峰。68岁时她开始带领赞美操，亲自编舞、作曲并作词。她将《圣经》经文配以优美旋律，结合为健康运动设计的肢体动作，旨在让更多人听到福音。

蒙上帝的恩典，赞美操推广至今已满15年，共完成9集，每集包含十二首诗歌。在台湾，赞美操受到了教会、社区广场、公园、医院、学校等欢迎，也扩展到海外，传到了我国。

这15年，赞美操感动了许多弟兄姐妹，医治了很多人的病痛，安慰了无数人的心灵。有人通过赞美操治愈了抑郁症、失眠

和五十肩；有人成功瘦身19公斤；有人因此找到信仰的安慰；更有人体会到真正的喜乐平安。

张月莲姐妹（Janet）于2024年9月22日的乐龄团契中分享了《认识赞美操》。她提到，2013年开始，因更年期导致焦虑症。接触了赞美操，并带领几组赞美操后，她的身体逐渐恢复，重新变得强壮。

Janet坦言，起初接触赞美操，纯粹是为了自己的健康。但全心投入后，深刻体会到赞美操

的精神在于彰显上帝的爱。如今，“赞美操”对她来说不仅仅是一个组织，更是一个属灵团队，让她走入人群，与陌生人建立联系，促进人与人之间的互动。赞美操让她与不同教会的弟兄姐妹交流分享，彼此扶持，成就一个传扬福音、充满爱的团体。赞美操就是一座“无墙的教会”。

她强调，赞美操是“操中有舞，舞中有操”，不仅能让身体的筋骨得到伸展，还能释放紧张情绪，可以成为一种身心灵健康的美好运动。她鼓励大家学习将赞美操融入生活。赞美操的歌词取自《圣经》经文，每天以诗歌赞美神，操练神的话语，洁净心灵，带来喜乐与满足。

当然，带领赞美操并非Janet一人之力，而是感谢主的带领，让她与志同道合的伙伴在登嘉楼州不同教会、不同地点共同传承赞美操。目前在登州有四个团队，每个团队至少有两三位弟兄姐妹负责带领。

如今，赞美操不仅是她强身健体的运动，更通过团队中的助教们，以他们各自不同的恩赐，甘心乐意地与她一同事奉，参与赞美操事工。

在外界看来，Janet在赞美操界已经颇有成就，但她常用上帝的话语提醒自己，要看别人比自己强。正如《圣经·以弗所书》4:16所说：“全身都靠他联络得合式，百节各按各职，照着各体的功用，彼此相助，便叫身体渐渐增长，在爱中建立自己。”全身都靠神联络得合适，将我们连在一起，彼此为肢体互

相帮助。若肢体不协调，身体就无法运作。我们被造是要活在群体中，与他人交往，没人能靠自己成就神的目的。正因为如此，我们无可夸口，唯一可夸的是我们有主耶稣。不必在乎别人是否认识我们，重要的是上帝是否认识我们。

赞美操团队在不同场地跳赞美操时，常穿着蓝、绿、红三色服装，每种颜色都有其象征意义：

Janet见证道：“赞美操带给学员们喜乐，使他们的身体状况得到改善。通过赞美操，能够

- 蓝色：从上头来的信心
- 绿色：天国的盼望
- 红色：神是爱

与学员们建立良好关系，福音的门由此敞开。同时，借着探访，我们得以认识他们的家人和邻居，让赞美操有更多机会发展福音事工。”

Janet总结说，赞美操的活动包括生日会、母亲节、中秋节、圣诞节等庆典，以及新年购物和与其他州属赞美操成员的交流与团队周年庆等，真是其乐融融。赞美操不仅让她领受了救恩，也使她在生命成长、心灵满足中学习谦卑受教，看到他人比自己强。她深深盼望赞美操能够成为全民运动。

愿神祝福那些甘心付出的弟兄姐妹们，借着赞美操同心为主作光作盐。✎



张月莲姐妹（中）到乐龄团契分享《认识赞美操》。

报道：杨纾旖

我与好多个APP有约

活到老， 学到老的银发族

乐龄团契是由教会50岁以上的弟兄姐妹所组成，是相当活跃的银发团契。团契中大大小小的学习活动比起年轻人有过之而无不及，尤其是学习新科技和烘焙的日间活动。感谢主让我有机会服事教会的银发族，通过几次参与乐龄日间活动，让我深深敬佩他们“活到老，学到老”的精神。

过去，日间活动每两个月举行一次，随后休息一个月。但从2024年3月起，我们每周四定期举办活动，内容丰富多样，包括：王长辉弟兄主讲的《圣经》课程，杨宝玲姐妹、庄彩明姐妹和沈玉群姐妹主持的烘焙班。

9月份开始，每周四上午10点，张启荣传道开设了一系列乐龄APP学习课程，教授如何使用手机应用程序，如：WhatsApp、Google、Zoom、TikTok、Facebook、Instagram、Youtube、手机圣经、小红书和ChatGPT。今年，加入的活动还有包饺子、赞美操、手工艺、美术班等等。这些课程反响热烈，出席人数平均在十五至二十人之间。

长辈们学习如何使用ChatGPT。



学做甜点。



学习赞美操。



长辈们踊跃参加日间活动。

在活动中，这群乐龄长辈总是怀着好奇和求知的心态学习。当他们掌握了某项APP的操作，脸上洋溢着满足和喜悦。其中有一些长辈对自身的学习要求很高，经常感叹：“上一个APP还没完全学会，就要学习新的了！”他们认真的学习态度让我敬佩，也让我体会到他们对知识的渴望和与时代接轨的决心。

在21世纪快速发展的时代，如果乐龄无法适应新环境和新科技，可能会面临孤立无援的困境。通过学习使用科技，他们不仅能够更好地融入社会，还能大幅提升生活便利性和自信心。例如：

1. 获取资讯

通过科技轻松获取全球最新信息、健康医疗资讯，甚至了解文化和社会趋势。

2. 培养兴趣与社交

乐龄可以利用小红书、YouTube等平台学习新技能，参加线上课程（如教会提供的Zoom课程），丰富日常生活，避免产生孤独感。

3. 灵命成长

通过APP灵修、读经和聆听《圣经》话语，与神连接，坚固灵命。



张启荣传道（右）指导长辈们使用手机应用程序。

采访：陈秋霞



请扫描观赏短宣视频



2024年9月13 - 17日 | 沙巴短宣

到风下之乡

(Land Below the Wind) 探访无国籍群体



为期五天四夜的沙巴短宣之旅，我们一同飞往亚庇，探访了多个无国籍群体的聚居地——Pulau Gaya 的 Kg. Lombok，以及El-Shaddai无国籍群体事工覆盖的区域和Kampung Pisang。在这些地方，我们深切感受到这些群体渴望关怀，对未来充满期盼。

我们还特别探访了由美佳堂支助的原住民女宿舍——Kota Kinabalu Methodist Preaching Center(KKMPC)，并参与了他们

的团契生活。我们在亚庇神恩堂卫理公会参加主日崇拜，领受郑国强牧师的宝贵信息。沙巴卫理公会会长许光福牧师和师母曾惠清更是热情接待我们，带领我们参观了沙巴卫理总部大厦，给予详细而精彩的讲解，深刻展现了沙巴教会在神国度中的使命与事工的热忱。

短短几天的行程，我们见证了神如何使用祂的子民，将祝福带给无国籍群体和原住民族群。愿神的爱持续在沙巴的土地上显

明，使用教会成为光与盐，祝福那些需要帮助的人，让他们能经历神的恩典与怜悯，也成为神国度扩张的见证。

沙巴州无国籍短宣心得：
李祖国 Jacob Lee (美佳宣教事工主席)

面对庞大的无国籍群体的需要和挑战，我们不知道过去所做的关怀与教育事工可否造福他们。我常常勉励自己，只要我们愿意付出，就算是一刹那的光辉，主也必纪念。

与其消极地说：我们能做什么？不如积极地做我们力所能及的事。

梁伟荣 Percy Leong (SMCRD 主席)

感恩美佳堂和MCRD选择到沙巴开展无国籍访宣的活动。在这次活动中，我深刻感受到西马教会到沙巴无国籍事工的关怀与用心。尽管访宣队在语言和文化方面都存在差异，但感谢神，我们跨越了这些障碍，将基督的爱与平安带给这些社区。

在访宣队到来前的几个星期，正值沙巴政府拆除无国籍社区违建房屋的时期。在这充满恐惧与不安的时刻，访宣队的家庭探访和关怀虽无法改变他们的境遇，但通过祷告和交托，我们将他们的忧虑交托于主。感恩的是，访宣队还带领了一群姐妹走进这些家庭，与他们一同为无国籍学校的孩子们烹煮食物。通过这样的近距离互动，更加体会到缺乏干净水源、资源匮乏的社区生活艰难。

我们希望这次的访宣活动不仅能带来当下的帮助，更能提高教会和社会对无国籍事工的关注。盼望国家能以人道、公义与智慧来处理这长期的问题，为这弱势社区带来希望和改变。

陈新煜 (美佳堂本地布道执事)

虽然天气是这次短宣的挑战，但我个人觉得天气不能影响我们的服侍；不同的天气有不同的做法，无法拦阻我们服侍主的心。短宣中，我讲的每一句话，期待可以营造队员之间的互动，创造开心的感觉。希望我的参与可以带给团队一些美好的回忆，一起开开心心的服侍，建立彼此

的浅浅深深的关系。接下来，一起祝福当地的无国籍群体。愿神眷顾他们一切的需要。A mission trip may last only a few days, but the impact — whether through the mission itself or spiritual enlightenment, can last a lifetime. 一次宣教旅行可能只持续几天，无论是通过宣教本身还是属灵启蒙，其影响可以持续一生。

罗燕萍 (美佳堂社会关怀执事)

感恩有机会参与这次短宣。这趟短宣不仅让我身心灵收获满满，同时也经历了神满满的恩典。出发前几天，得到的消息是：当地受到台风的影响，来临的一周会有雷暴雨。虽然心中有点担忧，但还是仰望神和把此事交托在神的手中，求主怜悯和开道路。果然，神是信实的、爱我们、听祷告的主，每一次我们要出发去服事，神都赐给我们美好的天气，让我们可以顺利完成所有要服事的事项，荣耀归于我主。

这次短宣让我印象深刻的是无国籍者居住的地方。他们居住的环境和日常生活的基本条件非常不理想，四周都是垃圾，没有清洁的水供。问他们为什么不清理垃圾，他们说：每次清理完垃圾，涨潮后又有一堆垃圾漂流过来。听了真不知该如何回应。这提醒我们住在陆地的人要好好处理垃圾，保护和照顾好我们的地球。

这群无国籍的人(有好几代)是没有权利选择出生的环境与家庭，但从他们身上可以看到，他们会努力地面对生活的挑战，好好生存下去。衷心希望我们的探访，可以带给他们一些的温暖、欢乐和被爱的感觉。

更多的分享：陈秋霞、Pr Andre Julianto Trisusilo Mandey、潘慧娟、陈毅丽、黄旻、亚娜、吴姮霖、鄧婧婧、张璐、李以彬 (队长)

请登陆《美佳之窗》电子版继续阅读。



文：陈秋霞、林美容、虞静、
刘海玲、贾影

2024年8月31日

美佳峇东少年中心开幕礼

十年酝酿一朝成



峇东新村村长李文使（右四）、美佳堂本地布道事工执事陈新煜（右二）、美佳堂的执事会主席李祖国（右三）、丹绒加弄卫理堂主理祝佩玉牧师（中）和执事们。



林美容姐妹

从“美佳峇东主日学”到“美佳峇东少年中心”

文：林美容（美佳堂项目同工）

回想起最初，牧师曾给我们弟兄姐妹填写主日学服事表，要求选择自己有负担的服事岗位。看着上面的选项——领唱、讲故事、带手工……我没一样会做。但是每个星期六我都和孩子们一起参加主日学。那时，许多弟兄姐妹从吉隆坡轮流来我们村教导

美佳峇东少年中心于2024年8月31日正式开幕，启动了全新的服务项目。当天，共有一百多人出席开幕礼。出席嘉宾中，有美佳堂主理牧师刘家盛、美佳堂执事团、峇东新村村长李文使先生、峇东新村村委会代表林添兴先生、丹绒加弄卫理堂主理牧师祝佩玉牧师，美佳堂的长者，主日学老师团队，峇东新村村民也参与其中。

此外，陈秋霞姐妹带领一群旅马华侨一起参与各项服事，如招待、摄影、游戏站和音响工作。林美容同工也为开幕筹备工作贡献了许多心力，包括孩子们的诗歌练习、会场展示、午餐安排等。感谢她十年来在峇东新村的忠心服侍，愿神继续使用她，让她的事奉愈加甘甜。我们携手并肩，将神的爱与祝福传递到新村的每一户，每一个家庭，让爱之火焰在这里燃起，并永不熄灭。



峇东主日学学生参加乡村教会主日学的主日节目呈现。



美佳堂的弟兄姐妹一起来参与开幕礼服侍。

孩子们，我决定要参与服事。尽管我一无所长，但我能扫地，每次活动结束后负责清扫，好让他们尽早返回吉隆坡。

后来服事的人少了，我发现自己能做的事情越来越多。我开始为主日学的孩子们炒米粉，大家一起分享。每次服事，我像一块海绵，吸收着老师们的教学和服务技巧。过去，我只会用责骂和吼叫来管理孩子，但在美佳堂的主日学老师身上，我看到了爱的力量，意识到自己以前的做法是错误的，尝试用爱心去接纳和教育孩子们。

后来，本地弟兄姐妹委身服事的人少了，我的服事机会渐多。还记得丽萍姐妹邀请我在主日学讲“以扫与雅各”故事的情景。第一次参与，我非常紧张，声音颤抖，恨不得赶紧结束分享。但我一直没有放弃服事，直到美佳堂决定开设图书馆，邀我为协助者。今年七月，我才正式成为项目同工。十年来，亲身经

历了上帝丰盛的恩典，我深知自己不配，但上帝却拣选了我参与祂的圣工，我心中充满感恩。

上帝的呼召与美佳堂的使命

几年前，我心里常常问：为什么峇东新村附近的丹绒加弄卫理堂、适耕庄卫理堂、加埔卫理堂都没有来帮助我们，反而是美佳堂这么远的教会来协助呢？后来我才意识到，上帝之所以选择美佳堂，是为了彰显祂的荣耀。

2014年，美佳堂在峇东新村举办了第一场儿童营，这也是

我们第一次的三天营会。三天的相处，孩子们体验到从神而来的爱，而这种爱在他们的生活中是前所未有的。最后一天，他们依依不舍地与老师们告别，许多孩子都带着泪水依依不舍地离开营地。营会结束后，我们决定建立主日学，最初在一位弟兄的家租用客厅聚会。

成长与发展

2015年12月24日，美佳堂与丹绒加弄卫理堂联办了第一场义卖会，筹得款项捐赠给民智华小，金额超过一万马币。



第一场义卖会

2016年12月10日，美佳堂在新村举办了第二场嘉年华。此后，峇东主日学的学生们也积极参与乡村教会的主日节目，逐渐加入了主的军队，这些孩子们如今大多已升入初三。

2017年，马大的中文基督徒团契下乡至峇东新村服务。当年，村长将一座废弃的旧民众会堂提供给我们用作图书馆。然而，随着计划的推进，村长决定拆除旧民众会堂来重建。但新会堂的设计图出来时，村长发现新会堂的规模比原先的要小，又决定不拆除旧会堂，而改在其旁边增建新会堂。从此，村里便有了三座民众会堂。

后来，凤幼姐妹成为美佳堂的执事，建议在峇东新村举办“小小梦想”活动。活动反响热烈，于是我们顺势在旧民众会堂开展主日学和少年团契。



2019年马大中团下乡服务第三届“夜空中最亮的星星”闭幕典礼，村长、领养家庭与孩子们合照。



美佳堂的牧者执事和参与开幕礼服侍的旅马华侨兄弟姐妹。



美佳堂主理刘家盛牧师分享信息。

美佳堂执事会主席李祖国为村民祷告。



开幕礼结束后，旅马华侨兄弟姐妹到新村的住家探访。



破冰游戏，大家开心笑哈哈。

美佳堂本地布道事工主席陈新煜致欢迎词。



峇东新村村委代表林添兴先生致词。



峇东新村主日学孩子献唱诗歌。



游戏站1：把小椅子叠高高。



游戏站2：射枪瞄准目标。

挑战与转机

疫情期间（2020-2023年），主日学和少年团契暂停，许多少年在成长后也流失了。2024年，美佳堂决定成立少年中心，村长同意将五巷A巴刹前的第二间民众会堂借给我们使用。经过小规模装修，少年中心于2024年8月31日正式开幕。

在这十年的服事历程中，我深刻感受到上帝的预备与供应。无论是场地、老师、服事的信心与胆量，还是个人智慧的匮乏，我都经历了上帝丰盛的赐福。更令人感动的是，村民遇到困难也

会向我们求助。曾有一位潘公公，过去对基督徒充满敌意，曾拿扫把赶走基督徒的岳母。然而，后来他中风，行动不便，甚至亲自到我家附近的咖啡店求助，要求我帮他去诊所拿药。疫情期间，还有一位妇女来求助，希望我帮她网购耳塞和播音器，因为她不懂如何操作网购。学校的老师们也发现，我们帮助有学习障碍的孩子，改善了他们的学习困难、交际能力和语言表达能力。村里的几位妇女也反映，主日学的孩子们比其他孩子更懂事、更乖巧。

这一切的成就，归功于上帝的恩典，所有荣耀归于祂！

请扫描二维码阅读：

虞静、刘海玲、贾影、陈秋霞的美好分享，浏览更多活动照片。



文：叶大卫



在捷克等待的第一场

在捷克呆了整整一个星期，我满心期待的人生第一场雪没有出现。

我从捷克的第二大城市布尔诺（Brno）乘搭火车来到了奥地利的首都维也纳（Vienna），计划在这里住上三个晚上。一路上车窗外时阴时晴。我查了查天气预测，对于接下来几天的天气有点忧心，因为我很可能会在绵延不断的细雨中度过。

抵达维也纳的酒店时已是傍晚时分，但为了把握明天就开始闭门休息的阳光，我还是立马往外狂奔。先是到富丽堂皇的美泉宫（Schloss Schönbrunn）走走，然后又回到市中心漫步，一直到我的小腿抗议了才肯罢休。



艺术史博物馆（Kunsthistorisches Museum Wien）入口雕刻精细的大理石像——英勇的 Theseus 正在与喝酒闹事的人马兽搏斗。



雪中猎人（The Hunters in the Snow/The Return of the Hunters），文艺复兴时期老彼得·勃鲁盖尔（Pieter Bruegel the Elder）的16世纪油画作品。



利奥毕博物馆其中一个最重要的收藏：《死亡和生命》。出自奥地利知名画家克里姆特（Gustav Klimt）之手。

第二天，我在古色古香的酒店醒来，迎接我的果然是非常不愿接见的绵绵细雨。幸好今天的行程就是单纯地泡博物馆和美术馆，不然我真的会来个维也纳大暴走。

吃过早餐，来到了维也纳艺术史博物馆（Kunsthistorisches Museum Wien）。踩着湿哒哒的鞋子在雨中排队买票，心中翻了一百多个白眼，也默默祷告求神把这个令人沮丧的天气挪走。

所幸一踏入博物馆，心中的乌云马上烟消云散。金碧辉煌的博物馆配搭一尊尊引人入胜的雕像，再加上鬼斧神工的壁画，皇家建筑的非凡气势可谓振奋人心。

我在博物馆里头忘我地沉浸在艺术的熏陶中。众多展示里，最令我震惊的莫过于手工精细的

壁画挂毯。很难想象要有多深厚的编织技巧，和多么惊人的耐性，才能够用彩色毛线将如此细腻的构图和逼真的动作表情展现出来。站在一幅幅美轮美奂的毯子前，不禁感叹远古的艺术和现代艺术怎么会有那么强大的差距？

观赏完挂毯以后，在油画区看见了一副不知为何非常喜欢的作品——雪中猎人（The Hunters in the Snow/The Return of the Hunters）。三个看起来垂头丧气的猎人踩在厚厚的雪地上，往村庄走去。从三人沮丧的背影和身后疲惫的猎犬看来，他们应该是经历了吃尽苦头却一无所获的一天。冰天雪地的衬托之下，他们的身躯显得更加落寞沮丧。

选择在十二月尾开始这场欧洲之旅，其中一个最大的梦想就是希望可以经历人生中的第一场



细腻程度令人叹为观止的壁画挂毯。



埃贡·席勒（Egon Schiele）的作品。也是利奥毕博物馆的重点收藏之一。



艺术史博物馆里古典气派的咖啡厅。

雪。但下雪这种事，可遇不可求啊！我会不会也像这三个猎人一样，失望而归？

这时，圣灵突然提醒我，“人心筹算自己的道路；惟耶和华指引他的脚步。”（箴16：9）。无论计划得多么美好，成事的是耶和华。不管我这一趟旅程会不会遇见万分期待的白雪，上帝的带领绝对没有差错。

在博物馆卖店买了几张明星片和《雪中猎人》的书签以后，我走出了博物馆，往距离不远的利奥毕博物馆（Leopold Museum）前去。利奥毕博物馆收藏了丰富的现代奥地利艺术品，其中核心馆藏是来自奥地利画家埃贡·席勒（Egon Schiele）与克里姆特（Gustav Klimt）的画作。

离开利奥毕博物馆的时候已是夜幕低垂。天空的绵绵细雨还在继续，我心中开始有点担忧——倘若接下来的几天都是这种天气，不就不能在外头趴趴走了？我是很爱博物馆没错，但连续三天都待在室内可不是我心之所向啊。

走在湿漉漉的街道，我在心中盘算着明天有哪些室内景点可以参观。当时的我还不知道，这些让我嫌弃的小雨，其实正在为我这趟旅程的最大梦想，慢慢地铺路……



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。

活在地狱还是活在天堂？

破·地狱 THE LAST DANCE

初看《破·地狱》这部电影的名字，还以为是一部鬼怪惊悚片，看后才知发现电影里没有任何妖魔鬼怪，只有许多人间地狱。

“破·地狱”是广东（香港）流行的道教丧礼仪式。仪式内容主要讲述“喃无佬”下地狱超度先人上天堂。

每当参加道教丧礼，我都看不明白喃无佬做的法事。他们念经，然后烧许多纸扎公仔，冥币给往生者。我想，人都已经死了，他用得到吗？烧这么多东西给他，都变成灰了，他真的会收

到吗？摆在他照片面前的食物，他真的会吃得到吗？

但是，看到丧家儿女哭成泪人，在过世亲人照片前面摆上他最喜欢的食物，然后叫他吃饭的时候，你就知道，原来那些食物不是真的给死者吃的，而是借着这个动作让自己忧伤的灵得到安慰，希望可以在他面前为他做最后一点事。

如果这样，那丧礼上的超度法事，到底是在超度先人，还是在渡丧礼上伤心的人？

《破·地狱》里的故事主要围绕在文叔一家人，还有他的生意伙伴道生的关系。剧中每个人物都有鲜明的个性，各自都有自己的负担、无奈和枷锁，犹如人间地狱。人间地狱里，谁都会做错事，谁都有遗憾的事，孤寂的心灵无人能安慰，身上的枷锁无人能解开。

有一位母亲希望道生可以帮她将去世的小孩做成木乃伊，因为她太不舍得他的小孩了。她希望把孩子做成木乃伊，或许以后科技发达，可让孩子复活。没有殡仪馆愿意接这一单生意，因为

他们都觉得她精神有问题。道生要赚钱，把这单生意接下了。道生和文叔也小心翼翼地把孩子的遗体处理好。当道生把孩子的木乃伊放进仓库后，这位母亲抱着道生说：“谢谢你没有把我当神经病。”道生突然觉得自己做了一件很有意义的事情。因为他完成了一位极度伤心母亲的心愿，让她得到安慰。原来殡葬业不只是在处理死人的事情而已，其实更多的是要处理生人的事情，比如思念，情绪。

文叔中风入院后，儿子（郭志斌）和女儿（郭文玥）在医院病房外面讨论待文叔出院后，需要如何轮流照顾照料他。志斌竟然说他不能照顾爸爸，因为他的儿子是读书的人才，志斌计划一家人搬到澳洲去，让孩子在那里接受高等教育。他不想孩子长大后和他一样做喃无佬。文玥骂志斌自私，说他只顾自己，把照顾爸爸的责任推给她。志斌也哭着承认自己自私，为了孩子的前途，他必须自私。

其实志斌从来都不喜欢做喃无佬，他觉得喃无佬受人轻看。但为了继承父业，加上不想让爸爸失望，只好硬着头皮干下去。他不希望自己的孩子重复他的人生。一边是养育自己长大的父亲，一边是自己孩子的前途，他选择了后者。人生不过就是舍与得。有许多事都必须拿得起，放得下。只能盼望身边的人多一点体谅。文玥也就无奈地把照顾爸爸的责任全扛下来。

文叔去世后留下遗书交托道生负责他的丧礼中。文叔临终才明白，原来在丧礼上，活人比死人更重要。他希望道生可协助“超度”他的两个孩子。最后，文玥打破禁忌，由一个女人负责超度。文玥和志斌为父亲做最后一次完美的超度仪式，也一并把自己的多年来的枷锁解开，破自己的地狱。

地狱或天堂是人死后灵魂所去的地方——天堂，这个空间实际存在吗？这个神学问题还是留给学者去探讨吧，反正也没有一个绝对的答案，因为大家都没去过。但是可以肯定的是，一念天堂，一念地狱，有的人一直活在地狱里，而有些人却可以活在天堂。

有的人觉得人一出生就是在倒数生命，活一天，少一天。但也有人觉得人一出生就是在加添生命，活一天，多一天，全看如何看待生命，自身的生命有没有方向。

对于基督徒来说，敬畏上帝，体贴上帝的心意，遵行上帝的旨意，正面看待生活，把每一天过好，就已经是接近天堂的美满人生了。



黄伟文

木纳闷骚男。自认是被柴米油盐耽误了的天文物理学家。知之为知之，不知为不知。终归见山还是山。简单真好。但愿，世界和平。



从圣经看马来西亚 教会与政治



讲员：张俊明牧师

第一讲

直面马来西亚的政治处境

第二讲

教会的神学反省与定位

第三讲

教会的回应与实践：
日常的族群共融



01/05/2025 (星期四)



9am - 1pm



基督教卫理公会美佳堂 (实体)

**线上Zoom和Youtube同步进行



03 - 61579711 (办公室)

019 - 3199691 (端隆弟兄)

.....**参加实体有免费午餐招待

本课程从圣经角度探讨马来西亚教会在多元文化与复杂政治处境中的角色与使命，帮助信徒反思教会的神学定位与实际回应。课程旨在启发信徒关注社会公义与族群共融，实践基督和平与爱的见证。

