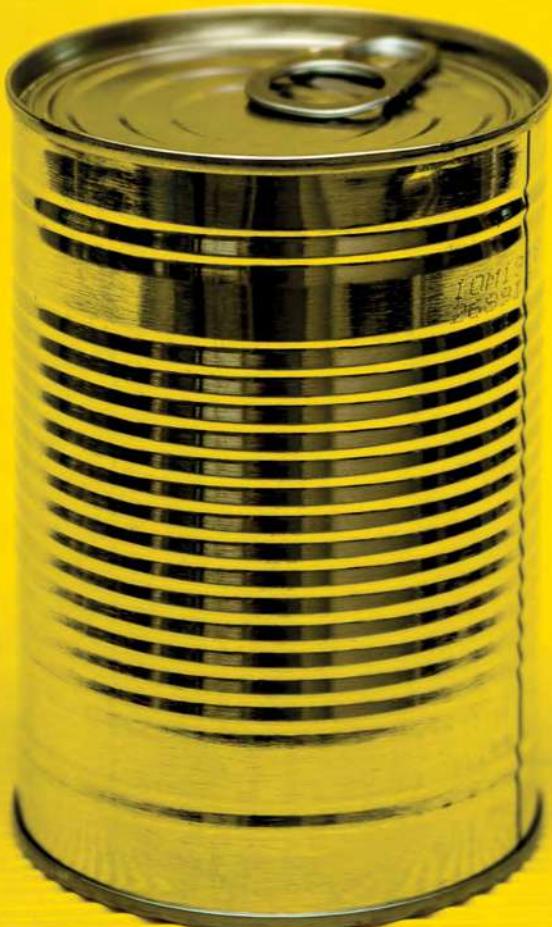


美佳之窗

看见神的荣美 Unveil the Glorious Beauty of God

心中有神

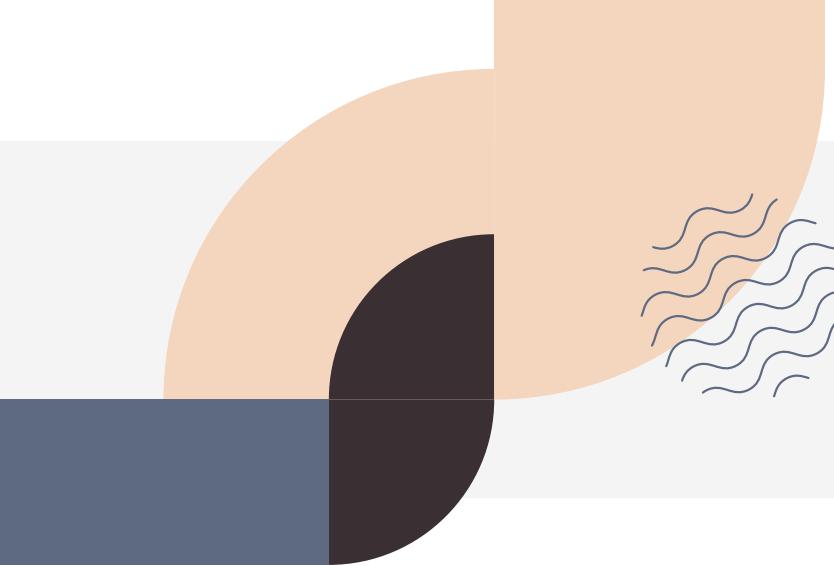


庆祝
美佳堂设教

30 周年纪念

CONTENTS

目 录



编辑台

罐头 /张友凤

4

心灵工程

引言：心中有神 /编辑室

5

幽谷尽头，豁然开朗 /杨家俊

6

极美的互补 /李崇恩

9

按祂的心意行，
什么好处都不缺 /彭凯雯

生命的蜕变展翅 /张德兰

12

心志更新 /潘武忠牧师

14

RENEWAL OF OUR MINDS IN
THE SPIRIT /Stephan Cheng

16

资讯出版委员会顾问：

潘武忠牧师、李祖国、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：

张友凤、黄伟文、陈素莺、
江先汉、林玮斌、谢曼维、
王家祥、林冬梅、张嗜珉

总编辑：

潘武忠牧师

执行编辑：

张友凤

记者：

杨家俊、张德兰

本期中文编校：

陈素莺、杨紫玲、张嗜珉、
林冬梅、王家祥

本期英文编校：

Stephen Cheng, Chen Siew Fong,
Chen Siew Foon

英文翻译：

Jacob Lee, Stephen Cheng,
Penny Lim

透亮的心

求主怜悯 /张嗜珉

18

信主，就万事如意了吗？
/杨家俊

20

在同学群组分享福音 /林昌盛

22

为主来梦想 /刘志聪

24

悠悠岁月主看顾 /陈素莺

25

“修养”这一堂课 /郭秋香

26

And the people bowed and
prayed to the neon god
they made /Philip Sim

28

MEC Square

MEC-Journey of Grace
/Ps. Matthew Samuel

30

恩典教会		美佳炫青	
用音乐，和你FOUND /王家祥	32	CamHome大专小家 /李家怡	52
执事同工的恩典时光 /苏慧恩	34	快乐妈妈行	
美佳书轩2020阅读计划	37	快乐妈妈好煮意 /曾鸣玲	54
美佳堂设教30周年 /李祖国	38	亲子共学	
书的飨宴		主日学，教什么？ /吴秀宝	56
参与书的筵席， 快乐与智慧比肩 /陈秋霞	40	千行百业	
散发生命力		LOVE AT FIRST FLIGHT! /Myra Ho	58
诉说不完的故事， 数算不尽的恩典 /冯翠霞	44	阅无止境	
许我征阳城		今天，我们换个闹钟 /陈喜燕	60
燃烧生命，照亮文冬 /俞萱	48	顾影自省	
		谁是真正的寄生虫？ /黄伟文	63

美术设计：
马秋仪

封面设计概念与摄影：
江先汉

印务：
UG Press 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

电子书 e-Book:





文：张友凤



《美佳之窗》以季刊形式出版以来，每年都订下四个主题。今年四期的主题重温美佳堂的异象：心中有神、家中有爱、教会有恩、人间有情。

本期的封面出人意表地出现了一个易拉罐头，设计风格干净简约，却让编委心里纠结。华人对罐头有个刻板印象——有防腐剂、不新鲜、不卫生、没营养、不健康等等。用罐头来代表“心中有神的基督徒”，靠谱吗？

我们对罐头的感情是复杂的，既蔑视又眷念，说多吃无益，却又闻香下马，知味停车，上至爷爷下至孙子都爱。一罐罐的黄豆、青豆、豆鼓鲮鱼、沙丁鱼、龙眼、荔枝、午餐肉，还有逢年过节时的鲍鱼，都是我们味蕾的集体记忆。

可是，美味归美味，却是罐头，既是罐头，永远有罐头的缺点。

其实，罐头的生产过程繁复、卫生、安全。工作人员进入生产区，犹如医生进入手术室，须经过层层关卡消毒。从选择原料、预处理、装罐、排气、密封、杀菌、冷却、保温检验、包装到物流，须经过一连串严谨极致的工艺流程后，才能与消费者见面。

罐头用巴氏灭菌法杀菌，微生物无机可乘，无需添加什么防腐剂。灭菌温度一般在120℃左右，蔬菜水果类的灭菌温度低至80-90℃，大部分营养都能保留下。

回顾罐头的历史角色，它在战争时期登场，从拿破仑悬赏催发明面世开始到二战物资匮乏时期，都是欧美等国无数军人和百姓感念的美味。也许和非常时期联结，一旦时局动荡，它就是老百姓首先想到的“保命神器”。到了太平盛世，它在欧美人心中的地位依然崇高。

2020年新冠肺炎肆虐全球，俨如第三次世界大战，罐头又登场了。美国超市开市客(Costco) 超识时务，推出了6000美元的“末日求生罐头”配套，总共36000份食物，可供4人吃一整年，传媒调侃其为“末日食品套餐”(doomsday food kits)。

罐头像是与人方便，给人救难解困的粮食。无论盛世还是乱世，它都举足轻重轻重，都有与生俱来的责任。

身份卑微如罐头，充满优点，却为世人所误解。这样说，算不算给罐头平反呢？有这样的背景，将它喻为基督徒，不会太突兀、太委屈了吧？

卑微，从来都是基督徒的特征。上帝总能让卑微的器皿承载祂高贵的内容。尽管平凡空泛，装载了祂的内涵，就能自给自足，也能自由奉献。这丰盛的恩典，足够让人吃到天荒地老。

假如我们是小小的铝罐，会进入怎样的工厂？装载怎样的内容？在平常或非常时期，都能祝福他人吗？



丰盛、满足、平安，
能给、能爱，

因为



心中有
神



文：杨家俊

幽谷尽头， 豁然开朗

美佳堂资讯媒体事工主席
陈恩赐的故事

踏入社会三十多年，他的事业一帆风顺，更可说是平步青云。他曾在新加坡政府旗下服务，也曾在多间大企业里担任要职，是猎头公司热门争夺、各大跨国企业竞相争聘的对象，可谓许多人眼中的“人生赢家”。

但是，一年多前他竟遭公司列入裁员名单内，这突如其来的沉重打击，如同从天堂掉落了地狱。一夜之间，他好像失去了一切，不得不放下在教会所委身的职务，重新调整身心灵。

这段事业挫折期，他形容为掉入“死阴的幽谷”。



然而，因着心中有神，他在一年内重新振作，坦然面对，如获新生般重新站起来，成立自己的公司，协助事业上需要扶持和激励的人士。恰如《圣经》所言：“也要坚守我们所承认的指望，不致摇动，因为那应许我们的是信实的（来10:23）。

他相信，人生中所有的挫折、考验试探打击都是人所能承担的；就如《哥林多前书》10章13节所说：“你们所遭受的试探，无非是人所遭受的。神是信实的，他不会让你们受试探过于你们所能受的；而且在你们受试探的时候，他会给你们开一条出路，使你们能忍受得住。”

上述故事的主人翁，就是美佳堂资讯媒体事工主席陈恩赐执事。

生在龙蛇混杂地

他出生在佛教家庭，当年是居住在雪州巴生班达马兰新村，而这新村著名龙蛇混杂，黑帮当道。

“当时班达马兰新村是全马第二大新村，以黑帮闻名；小时候，晚上七八点吃晚餐时，时而有人在屋外持刀追砍砍杀，帮派‘开片’是经常发生的事。”

当时邻居中，有一户全家都是黑帮分子，另外两家开地下赌场、非法麻将馆等。上帝怜悯，住家附近，也有一间教会——班达马兰卫理公会。

“试想，小时候就在这种环境长大，如果没有上帝的恩典，在耳濡目染的情况下，肯定染上恶习，不但前途尽毁，甚至赔上性命。”

兄长赐名领信主

恩赐执事的父亲是承包商，他们家共有11个孩子，他排行第五。长兄最早信主，他是马来西亚圣经神学院（马圣）荣誉院长陈金狮博士。陈恩赐这个名字，也是当年15岁的兄长为他所取。





“长兄12岁信主，在家中树立榜样，在教会也很活跃，15岁就在教会讲道，协助调解教友之间的纷争，因此父母都听他的。我的名字之所以叫‘恩赐’，是因指上帝的恩典临到家中。”

少年初识主恩惠

少年初阶，因为性格内向，他常常拒绝去教会，时以读书为由逃避，后来因为常到教会打乒乓球，才慢慢投入教会生活。

“真正认罪祷告，委身服事上帝，是在波德申少年营期间，当时那营会由柔佛州峇都巴辖救恩堂主办，由马圣第一任院长陈润棠讲道，我受感动而愿意服事上帝。”后来，他在教会图书馆担任管理员，有机会大量阅读基督教书籍而打下信仰的根基，灵命逐渐成长。

信徒需服事牵绊

他认为参与教会服事对信徒而言非常重要，哪怕有时候经历灵性疲惫、低潮而想离开，也因为委身服事，才能咬紧牙根、借着圣灵的帮助支撑下去，通过小组组长、教会领袖的鼓励扶持，重新得力。

“看着周围一起长大的朋友，有的不务正业、吸毒、作奸犯科，我若没有上帝，或许也不比他们强，可能早已卧尸街头。”

半生幸得神引领

如今55岁，他回顾当年毕业于新加坡大学建筑系，之后加入新加坡国家科技局，参与策划新加坡政府国家重点科技发展蓝图，事业顺遂。5年后结婚回国，也一直在大企业担任要职。

“神一直引领我的人生路。2018年是对人生影响最深刻的一年。”

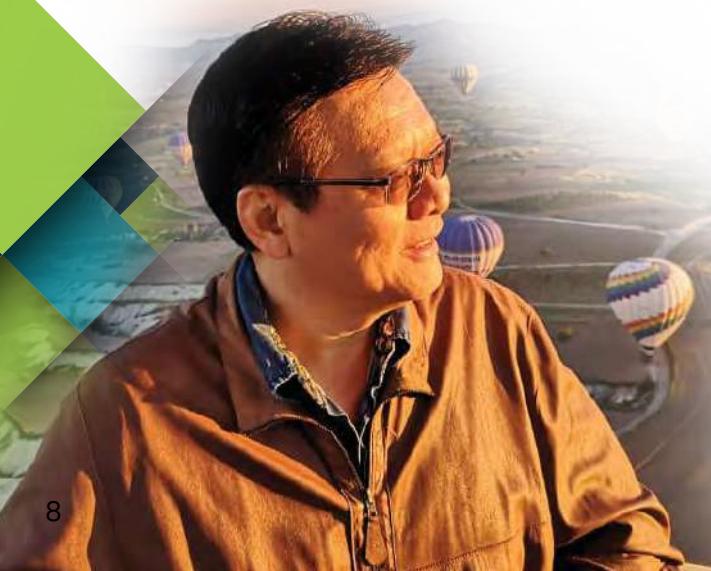
因为这次的事业危机，他积极上课学习，参与各种国际级的金融管理和投资课程。上课后发现，这世界除了工作，其实遍地都是投资的机会，甚至可以说是遍地黄金。视野开阔了，对逆境也有了不同见解。即使各行各业都认为国家经济前景暗淡无光，但是他对未来充满着期待与盼望。

心中有神能重生

“2018年，整整一年，我迷失、失望、悲痛；2019年，我重新看到了曙光和盼望。低谷时期，我穿上一对靴子，一只是‘相信’，另一只是‘顺服’，跟随着神的脚步，从低谷泥沼中走了出来。”

今天，他真正感觉到重生，整个生命有了180度的转变，与神、与人的关系更加美好，尤其是与两个女儿关系也亲密了许多。这样的收获，让他心中感恩满满。

心中有神，无论是顺境、逆境，是苦是乐，每个人生阶段都能体验神的旨意；纵使在最暗淡、孤单时，仍然满有盼望，绝对不会因为各种人生无可避免的大小挫折而受阻。





文：李崇恩（Alan）

极美的互补

李崇恩和彭凯雯的故事



我和太太凯雯来自同村，少年时期在教会认识，2002年开始交往，2008年结婚。我们的家庭背景、处事方式和想法很不同，个性也恰恰相反，我动她静，我快她慢。

从冲突到互补

交往初期，我们并不像一般男女朋友享受着爱情甜蜜期，交往一星期后就开始有冲突和争吵。交往的前几年，几乎过着三天小吵五天大吵的日子，很痛苦。当年的教会导师甚至直接告诉我们，如果无法接纳对方，不如结束这段感情。如今，我们结婚已12年，拥有两个可爱宝贝，深知若非彼此心中都有神，信仰相同，无法走到今天。

发生冲突、争吵的日子，神亲自安慰，我们透过《圣经》学习彼此原谅、包容、相爱和接纳。拍拖的不同阶段，神安排了不同的属灵长辈陪伴和帮助，渐渐地，当我们更深认识、了解彼此后才发现，两人的差异是极美的互补。神造每个人都是独特的，祂在每个人身上都有美好的计划。我们的观点因信仰不断地改变和更新能够更好地配搭来事奉神。就像《以赛亚书》64章8节所说：“耶



和华啊，现在祢仍是我们的父！我们是泥，祢是窑匠，我们都是祢手的工作。”我们愿把自己交在祂手中，让祂慢慢地陶造成美丽的作品。

我们晓得寻求神很重要，希望凡事按神的心意去行。《箴言》16章3节说：“你所做的，要交托耶和华，你所谋的就必成立。”每次做家庭相关决定，我们都以祷告为先，耐心等候，因为神的带领绝对无差错。

凡事交托给神

八年前，老大出世，当时凯雯在一间国际石油公司上班，薪水和福利都很好，而且她的薪水也比我高。我们心中有个祷告，若是神愿意，让凯雯可以在家全时间照顾孩子。这是极大的挑战，若是她放弃工作，我们的经济就不宽裕了。这段期间，我到处去面试，希望可以找到一份薪水比较高的工作。为此，我禁食祷告了一个月，神终于回应。

祂关了一扇门，一份我非常向往的工作面试失败。当时我有点懵了，不知下一步该如何走。几天后，我接到一通电话，是一个到中国工作的机会。我与凯雯一起祷告讨论之后心里有了平安。感谢神不仅垂听了我们的祷告，更为我们预备了超乎所求所想的。这份工作不仅可以让凯雯在家全时间照顾孩子，我也拥有不错的薪金和工作前景，完全改变了我的事业方向、家庭生活和服事。凯雯就这样辞职了，我们一家在中国的工作和生活一直有神的恩典伴随。

三年前，我们从中国回到新加坡，经济要出现困难了，但因一通来电而有了新的工作，来到吉隆坡和美佳堂开始全新的生活和服事。神的恩典真的够我们用。❸



按祂心意行， 什么好处都不

文：彭凯雯

中国大连生活的两年，由于环境不同，我们更迫切学习寻求神的心意。在新加坡，孩子生病就去诊所看医生，这几乎没有什么必须挣扎和祷告的。但是，在大连，去一趟医院对我们和孩子都是折腾和挑战。由于环境、文化和疗程都不一样，我们察觉那里有点抗生素过度使用的现象。每当孩子生病，心里就挣扎。当时，有位姐妹鼓励我学习从祷告中聆听主声音，就如《轻轻听》这首诗歌的歌词：“轻轻听，我要轻轻听，我要侧耳听主的声音……”



缺

聆听主的声音

如今，在吉隆坡看医生虽然很方便，我们依然学习先祷告听主声音。记得有一次老二呼吸困难，急诊室医生建议住院，但最快也要等到凌晨才有床位。我心里祷告询问神，该继续留在急诊室等待入院，还是回家？我感应到有个微小声音说：“回家。”取药等待回家时，老二的情况看来还是不稳定，心里挺担心，害怕“听”错。感恩的是，当我们回到家，老二的情况就渐渐好转，隔天没事了。

按照神的原则行事

除了祷告寻求神的心意，我们也学习按照《圣经》原则面对人与事。

在大连的时候，有位姐妹怀上第二胎。虽然当时中国已经通过二胎政策，但是她的家公家婆，甚至是先生都要求她把孩子拿掉。这位姐妹心里很挣扎不舍，却也抵不住家人的反对。过程中，我以神的话语让她坚强起来，与她一同祷告。有姐妹认为我不懂国情，堕胎在中国其实很普遍，可是我还是

坚信要按真理鼓励她。很感恩，事情有了转机，神改变她先生的心意，双胞胎平安地来到世上。去年回大连探望他们，见证他们一家五口很幸福，夫妻两庆幸当年选择把孩子生下来，而我和崇恩在大连也有了一对双胞胎干儿子。

按神的心意行

寻求神的心意，也会有困惑的时候。前段时间，斟酌着是否要参与新的事奉和工作，我祷告求问，神也确实给了印证。但是，过了不久，我却很意外地怀孕了。因此，我要把一切计划放下。虽然知道儿女是耶和华所赐的产业，心里却也埋怨了一段时间，毕竟老三不在我们夫妻的计划里。难以理解，神居然给了我印证，为何还会这样？但是祂居然已经赐下了这个孩子，很明显这就是祂的心意，我需要做的回应就是顺服，让神完成祂在我生命中的计划。

我们不敢说凡事都按着神的心意去行，但却愿意不断学习，因为知道祂是我们的主，我们的好处不在祂以外，在祂里面有丰盛的恩典。正如《诗篇》34章8-10节所说：“你们要尝尝主恩的滋味，便知道祂是美善。投靠他的人有福了！耶和华的圣民哪，你们当敬畏他，因敬畏祂的一无所缺。少壮狮子还缺食忍饿，但寻求耶和华的，什么好处都不缺。”



文：张德兰

生命的

蛻變

展翅

JASON · JOEY的故事



默的回应。孩子的病情不仅毫无起色，甚至越发严重，最后还住进了加护病房。

用尽所有方法，依然无法改变，他几近崩溃，躲到医院的厕所里哭求上帝。所有的神明都束手无策了，上帝成为他最后一个希望。

其实，他来自基督教家庭，一直都知道这世界有一位上帝。他的家人，尤其是妹妹和妹夫并没有放弃希望，期待他能浪子回头。孩子住院的期间，他们不断带牧者和教会会友轮流到病房为孩子祷告。

Jason说，他们到现在都不知道孩子当时生病的原因，医生也无法告知。但这一次的经历，却将在罪恶的海洋中翻滚的他冲上了岸。

孩子神迹般康复，使夫妻俩的心有了第一次的回转，但仍不愿意就此放弃过去的生活方式。那之后，维持着“两边都信、两边都拜”的信仰模式。浪子回头，回到了家门，却不愿意进屋。

Jason的太太Joey（赖乃靖）来自道教家庭，她并不喜欢基督教：“然所有宗教都是教人为善，为什么基督教偏偏那么霸道，认定上帝是独一真神？”

每个浪子身上多少带着一些伤疤，每个回头的故事都是爱的奇迹。这不仅仅是《圣经》故事，也是Jason的生命故事。

Jason（郑佳荣）曾经拥有很多人羡慕的名利权势，他认为那是人生的巅峰，财富唾手可得，身边美女如云。

然而罪恶的海洋暗流汹涌，灯红酒绿犹如漩涡将人往下卷，一圈又一圈，生命转着转着脱不了困。酗酒、婚外情、赌博、吸毒、养小鬼……他一样也没少。

“醉生梦死”，他如此形容当时的自己。

2009年，长子Isaac出生，一切正常，却在第二个月出现缺血情况，第四个月开始持续发高烧……

初为人父母，他和太太陷入前所未有的无助和恐惧中。Jason亲身飞往泰国求助于过去虔诚供奉的神明，回到马来西亚，他也将所知的神明，统统拜了又拜，尝试用过去祈求荣华富贵的方式向神明跪求，却只得到沉



在Jason沉迷养小鬼、拜泰国神的期间，Joey也会跟着拜，但相较于丈夫渴求的荣华富贵，Joey所求却是内心的平安，但所有所谓的神明给不了。她说：“我去拜拜的时候，什么都没有求，只求平安。但心中还是一直没有平安，所以对我来说那些神明、小鬼并不灵验。”她怎么都没想到，原来只有上帝那里才有真正的平安。

孩子康复半年后，Jason出轨搞婚外情。这无疑对Joey是莫大的打击。原就对生活缺乏安全感，面对丈夫残酷的背叛，她烦躁忧郁得几乎连日常生活都过不下去。

分居的那段期间，最为脆弱，上帝安排了很多基督徒围绕她，教导她怎么在无助的时候向上帝祷告。她说：“我身边的基督徒叫我单单为今天祷告，我就开始每天为‘今天’祷告，也渐渐地能做好一天该做的事，重新整顿生活。”

如同当初孩子生病，Jason的家人和教会领袖积极关心他们所面对的婚姻危机。牧师给夫妻俩辅导，寻求和解，一步一步带领他们跨越困境，最终两人甘心乐意降伏在上帝的救恩中。

放弃依赖邪恶的小鬼力量，初期，Jason确实面对财务困难，每个月倍感压力，

即便如此，两人心中却因为有神无比满足、踏实，满有平安。那是过去金钱所买不到的安全感。Jason说：“在经历那段难熬的过程时，有个教会的弟兄告诉我，这是个破茧的过程。”

“每只蛹在蜕变成美丽的蝴蝶前，都会经历这段艰难的时刻。只有在靠着自己，亲身经历了破蛹的艰辛，蝴蝶才能拥有足够强壮的翅膀，展翅飞翔。”如今他们一家四口生活简单而幸福。

浪子的身上虽然仍带着一些伤痕，却已结痂复原，成了回头的记号——这是上帝的爱和恩典的记号。❸





文：潘武忠牧师
(美佳堂主理牧师)



潘武忠牧师

心志更新



LOADING ...



周星驰早年有几部电影，如《九品芝麻官》、《审死官》、《食神》、《百变星君》、《武状元苏乞儿》、《新精武门》等，剧情都是描述一个人原本高高在上，后来坠落至颠沛流离、一蹶不振的境况中，最终却又可“咸鱼翻生”般东山再起。

我想，世人也许都渴望这种生命得着改变的经历吧？如果连电影中的小角色都要经历这种神奇般的生命转变，那么身为天父儿女的我们，岂不更应该更新改变自己的生命？

脱去旧我，心志更新

保罗在《以弗所书》4章20-24节这么写道：“但你们从基督学的不是这样。如果

你们听过他的道，领了他的教，因为真理就在耶稣里，你们要脱去从前的行为，脱去旧我；这旧我是因私欲的迷惑而渐渐败坏的。你们要把自己的心志更新，并且穿上新我；这新我是照着上帝的形象造的，有从真理来的公义和圣洁。”意思是说，如果一个人真的在耶稣基督里，他的生命必然会反映出更新改变的样式，而不是停留在过去未认识主时的生活模式中。

保罗使用了许多对比的字眼来形容这两种截然不同的生命：旧我对新我、败坏对新生、迷惑对真理、私欲对圣洁，这一切都告诉我们这两者是互不相容的。基督徒的生命绝不能同时存在着两种不一样的生活形态，必须彻底地改变过来。当然，保罗在这段经



文中所提到的课题非常丰富及值得详细探讨，但我不打算在这有限的篇幅里做太详尽的解释。其实，若我们能按字面的理解去遵行，就已经很足够了。

人类无知而骄傲

今天人类最大的问题就是无知而骄傲。未信主的人因着无知而不承认真神上帝的存在，就算知道也不愿意相信祂；基督徒虽然相信耶稣，却不去了解身为基督徒的涵义是什么，也不在乎父神的心意。换句话说，根本就不把上帝当作一回事，不将祂放在生命的首位，信仰只不过是一个附属品而已。其实，这是无知。

你是否要心志更新？

保罗强调，如果未认识主的人“存虚妄的心”（弗4: 17 - 19），解决这问题的唯一方法就是必须“心志更新”。“心志”在原文里是“灵”（英文《圣经》就有将此字翻译出来），所指的就是掌管我们个人以及我们与父神关系的重要部分，即我们的心思意念；中文《圣经》将之翻译为“心志”其实也是相当贴切的，因这正是我们需要不断被更新的部分。这里的“更新”是以被动语态来表达的，意思是说我们心志的更新是靠父神帮助，而不是出于个人努力。但前提是，我们是否有意识到我们需要被更新和改变？因为如果我们不觉得自己需要更新改变的话，一切都免谈了。

每当进入新的一年，我们总会立下新的生活目标，特别是过去没有做到或做好的事情，希望在这新的一年里能够再接再励地做好。然而，我们设定这些生活目标的时候，是否把属灵生命成长视为首要的目标呢？我们是否意识到过去生命中还未处理的罪，应当正视并认真处理掉，而不是再耽延下去呢？

生命自我评估

弟兄姐妹们，让我们来做个自我评估：

- 一、我们是否存着只要信了耶稣就已经够了，其他信仰的内容无须费神去理会和学习的错误心态呢？
- 二、我们的心中真的有神吗？或者只是一个口号？
- 三、如果我们说自己心中有神，我们的生活形式是否按着父神的心意而行，活出圣洁的生活？

当然，生命的更新和成长往往是无法根据数据来评估衡量的，这也可能是许多教会都不太注重或强调的原因，因计算教会人数增长比起评估信徒生命是否成长容易得多。但是是否因为无法衡量就意味着生命的更新和改变不重要了呢？

正视属灵的生命状况

其实，我们的信仰不是单单只关乎在教堂里的言行举止，也关乎我们在职场上、学校里、家庭里、邻舍中……所展现出来的生活样式。意即，除了监察人心的父神之外，我们的生命是否有改变，最有力的评估者就是身边的人，这包括主内的弟兄姐妹、家人、同事、邻舍，因为他们最直接、最能看出我们是否活出与信仰相称的生活样式。因此，弟兄姐妹们，让我们诚实和认真地正视我们属灵生命的状况，如果我们发现自己正处在“无知”的属灵光景中，那么我们就必须做一个决定——心志更新。

我相信，只要我们愿意，靠着父神的恩典和帮助，我们的属灵生命也必定能够经历“咸鱼翻生”，并且是一种不断地更新和成长的生命。❶

1. 斯托得 (John R. W. Stott)：《以弗所书》（中译；台北：校园书房，1997），页183。
2. 斯诺德格拉斯 (Klyne Snodgrass)：《以弗所书》（中译；香港：汉语圣经协会，2005），页248 - 249, 253, 261 - 263。
3. 郭汉成，刘聪赐：《同归于一得基业：以弗所书析读》（香港：基道，2014），页198。



Text by Rev. Phan Wu Chung
Translated by Stephen Cheng

RENEWAL

of our minds in the **SPIRIT**

A famous Hong Kong actor, Stephen Chow acted in several movies, “Hail The Judge”, “Justice, My Foot!”, “The God Cookery”, “Sixty Million Dollar Man”, “King of Beggars” and “Fist of Fury”. The story line of these movies describes a person who, initially in a high position, falls to a desperate situation and is temporarily unable to rise up again but ultimately experiences a reversal of fortune.

I think many people tend to long for such reversed change of life experience. If a movie actor can experience this type of miraculous life reversal, as the children of God, shouldn't our lives be totally renewed and transformed?

Put off our “old self” and renewing our minds

Paul in Ephesians 4:20-24 says, “That, however, is not the way of life you learned when you heard about Christ and were taught in Him in accordance with the truth that is in Jesus. You were taught, with regard to your former way of life, to put off your old self, which is being corrupted by its deceitful desires; to be made new in the attitude of minds; and to put on the new self, created to be like God in the true righteousness and holiness.” What Paul means is, if a believer is truly in Christ Jesus, his lifestyle should reflect a renewed mind, a replacement of his old self with a new self in God's likeness, and not stagnant at the

stage where his life was without the Lord Jesus.

Paul uses many contrasting words to describe these two completely different lifestyles: “old me” versus “new me”, “corrupted life” versus “new life”, “confusion” versus “truth”, “selfish desire” versus “holiness”. All these comparisons are telling us that they are incompatible. Christians should not simultaneously live in these completely different lifestyles; rather, their lives should be thoroughly changed and transformed.

Without doubt, what Paul mentions in these scriptures is very enriching and it deserves to be evaluated in detail. But, I do not intend to further explain here. Actually, it should be sufficient if we can follow what we comprehend from these words.

Man's ignorance due to his arrogance

The biggest problem of mankind is his ignorance due to his arrogance. Due to ignorance, the unbelievers do not acknowledge the existence of God. Even when they know of God's existence, they refuse to believe in Him. Some Christians refuse to understand the true meaning of Christianity, and they do not care about God's heart desires. In other words, they do not prioritize God, and regard their belief as something secondary in life. This is what I call an ignorant attitude.



Do you agree to “renewing of the minds in the Spirit”

In Ephesians 4:17-19, Paul emphasizes that people who do not know God live in the futility of their thinking. The only way for them to fix the problem of ignorance is to be transformed by the renewing of their minds. The original text of the “mind” is the “Spirit” which is in control of our minds and thoughts through our relationship with God. The Chinese Bible’s translation of the “mind” is indeed very fitting because this is exactly what we need - to transform with the renewing of our minds.

It is important to note that “renewing” stated here is in passive voice meaning that the “renewal of our minds” depends on God’s help, not by our efforts.

As mentioned earlier, the question is whether we want to be intentionally renewed and changed? If we do not think that we need to be renewed and changed, then it is pointless to talk about it.

Whenever a new year begins, we tend to set our new goals especially for things which we did not do well in the past year, and we hope to continue persistently to complete them. However, when we set the new goals, do we first set the growth of our spiritual life as the priority? Do we realize that there are sins in our lives, which we have not dealt with? Should we not now begin to seriously deal with them, and not further delay our action?

Self-evaluation of our lives

Brothers and sisters, let us self-evaluate our lives:

1. Do we think that just believing in Jesus is enough, having the attitude of not

necessarily paying attention to other religions and their teachings?

2. Do we really have God in our hearts? Or is it just a slogan?
3. If we have God in our hearts, is our lifestyle being conducted after God’s own heart, to live a holy life?

Of course, the growth and renewal of our spiritual lives cannot be based on numbers, and they are difficult to evaluate. Perhaps this is why many churches do not emphasize self-evaluation. Because church growth by numbers seems much more obvious than growth based on renewal of our spiritual lives. Is it because of the difficulty to conduct a survey, then the renewing and transforming of our lives is not important? Surely not.

Look at the condition of spiritual lives

In fact, our belief is not just concerning our words and actions in church. It’s also related to our lifestyles as revealed in the market places, schools, our homes and neighbors. Our lives whether or not renewed are not only being watched by God but also by the people around us, including the church brothers and sisters, family members, colleagues and neighbors because they are the most appropriate people to observe and know if our lives are conducted according to our beliefs. Therefore, let us be honest and seriously look at the condition of our spiritual lives. If we realize we are in a spiritually ignorant circumstance, then we need to make a decision: to renew our minds in the Spirit.

I believe, if we are willing, with Father God’s grace and help, we will experience the “reversal” of our faded spiritual life and undergo a process of continuous renewal of our minds and transformation of our lives. ☺



文：张嗜珉



求 主 怜 悯

近一两年，天灾人祸特别频密。地震林火、瘟疫病毒倾巢而出。

亚马逊野火刚缓灭，澳洲林火又起，从2019一直烧到2020年，若不是天降大雨，还不知道要灭绝多少动物，苦了救灾人员。地震也不甘示弱，2019年全球共发生119次6级以上地震，其中9次7级以上。

2020年才刚开始，印尼、巴西洪水成灾，灾情惨重。多伦多遭遇50年一遇特大暴风雪；中国湖北广东多地一日内发生打雷、降雨、降雪、落雹等气候乱象，有市民更将拳头般大的冰雹相片分享至社交网。

远在非洲，数千亿的蝗虫铺天盖地在肯尼亚等国肆虐，农田产物被吞噬，约1900万人和牲畜面临食物短缺。蝗虫飞过红海进入欧洲和亚洲，侵入巴基斯坦和印度，有可能飞抵中国大陆，农产业的重创可想而知。

世界经济已经不乐观，再碰上新冠肺炎全球散播，几乎瘫痪了供应链，冲击着全球贸易，不敢想象蝴蝶效应，单是稍微看看连锁反应的资讯，足以触目惊心。还有，美国面临40年来最严重的流感潮，非洲突发离奇传染病。

过去一个月，中国、罗马尼亚、白俄罗斯、匈牙利、波兰、捷克、斯洛伐克、印度相继传出H5N1和H5N8禽流感，感觉上大气层里充斥着的不是病毒就是人间哀嚎；即使不谈香港、中东等国际局势，不谈种族、宗教逼迫，早已没有平安。

《创世记》第2章19节如此记录：“耶和华神用土所造成的野地各样走兽和空中各样飞鸟都带到那人面前，看它叫什么。那人怎样叫各样的活物，那就是它的名字。”





儿子幼儿园毕业，我们家迎来小狗甜心。初次会面，他们抱成一团，儿子笑得合不拢嘴，甜心在他脸上舔个不停。一整天，你追我逐，热闹非常。我想象天父把各种动物带到亚当面前，会不会也是这种画面？

上帝为人类预备的世界原本完美，甘甜纯净的水源无须过滤，空气中充满负离子，各样树上的果子随手可得，各种走兽是人的宠物，祂和始祖在伊甸园中散步。多年以来，读了无数次《创世记》，每次读到第三章，想到现今的世界，心就绞痛。我们失去的何止是伊甸园？

可是纵然走到今日的地步，人心始终没有悔改的意思。每次翻看面子书，读到一些网民的留言，感觉晴天霹雳，人性已堕落得难以置信，即使是有信仰的人也不例外。对于人间的苦难，我们埋怨上帝，就如当年亚当说的：“你赐给我与我同居的女人把那树上的果子给了我，我就吃了。”环境变了，人的心智没变，我们重复着伊甸园中蛇与夏娃的对话，蛇说的：“你们便如神能知道善恶。”成了世世代代的基因。于是，我们真的以为自己如上帝，知一切善恶。澳洲林火，有人说因为澳洲人的祖先是罪犯。我看这被烧伤的无尾熊，何其无辜？我们凭什么下这样的论断？孟子论人性四方面：恻隐之心、羞耻之心、恭敬之心、是非之心。唐崇荣牧师说，归纳起来就是良心，良心回归圣灵的感化就是灵性。《箴言》20章27节：“人

的灵是耶和华的灯，鉴察人的心腹。”我们是灯，未必有光。这世界怀疑教会、怀疑牧者、不信真理，却对恶者营造的各种画面、资讯深信不疑，趋之若鹜，把神依自己样式所造的人视为甲由，一点也不觉得亏欠亵渎。吃了知善恶果子的人，分不清善恶，甚至弄丢了良心。

《出埃及记》10章3-6节：“摩西和亚伦便进宫去见法老，对他说：“希伯来人的上帝耶和华说，‘你要到什么时候才肯在我面前谦卑下来，让我的子民离开这裡去事奉我？这次你若再不答应，明天我要使蝗虫飞入你的国境。它们铺天盖地，要吃光冰雹过后田间所剩的，包括一切树木。你的王宫及臣僕和所有埃及人的房屋都要佈满蝗虫，这是你祖祖辈辈从未见过的蝗灾。’”

当许多人的自我、自义、自私、自大、自是、自欺、自卑堆积在一起，就形成了世界的法老；当年降在埃及的十灾，如今依然真实的发生在世界各地。《路加福音》9章55节：“耶稣转身责备两个门徒，说：‘你们的心如何，你们并不知道。’……”

求主怜悯，虽然我们并不知道自己的心如何，但是法老殿前有摩西，我们的生命有圣灵，愿人心回转，祢的儿女是盏发光的灯。❸

张
曉
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。



文：杨家俊

信主，萬事如意了吗？

农历新年到了。华人在新年期间，往往希望自己能够“万事如意”。

心中一直有个疑问：身为基督徒，只要做得好、顺从主，就肯定会获主的眷顾而“万事如意”了吗？

如果信主，但人生路上却不比一般人顺畅，甚至更加坎坷崎岖，那信主是为了什么呢？

今年，儿子经过种种挫折，跌跌撞撞之下升上了高中一，进入了自己想进的理科班。但争取的过程一点都不简单；他从初中一到初中三，虽然努力在拼，却年年都徘徊在留级的边缘；甚至升高中一前，也曾为能否进入理科班或者是否升班而忧心忡忡。

他自小就“努力”到教会做礼拜，也尽力完成教会的服事，甚至也参与国外的事工，但为何在求学的路上诸事不顺？死啃活读再加补习都帮不上多少。再看与他同龄的弟兄姐妹，似乎个个都是成绩特出、品学兼优的高材生，我不禁问：是他们成绩好品行好才信主；还是信主后才成绩好品行好呢？

莫说儿子，就算是我，也会在不顺心时怀疑：为何我如此顺服主，主却似乎常常忘记



我？父亲生前饱受病魔折磨时，我也会问：父亲每周都勤去教会做礼拜，不曾作奸犯科，为何要受这样的折磨？反观许多无信仰或拜偶像的亲戚朋友，他们的生活事业顺利，身体健康，看上去似乎“万事如意”。我又不禁问：主是不是太忙，听不到我的呼求，兼顾不到我了呢？

其实，信主的路上确实不一定万事如意、一帆风顺，反而常会面对许许多多挫折、灾难，甚至性命危险。《圣经》中，在主眼里完全正直、敬畏主、远离恶的约伯，因为撒旦试探他，牛羊被抢走、儿女遇难，全身长出毒疮；但约伯不但不埋怨怀疑主，还继续赞美主，让撒旦最终仓惶而逃。

撒旦是善嫉的，当主越眷顾越重视我们时，撒旦就会来试探我们，利用各种人事物来残害我们，让我们怀疑主，背叛主，远离主。

为什么我们临到一些不如意、不平安的事就会埋怨主呢？我们会受到撒旦的试探，还不是因为我们太过得宠？追根究底，是因为我们对主的信心不足。

“耶稣说，是因你们的信心小，我实在告诉你们，你们若有信心像一粒芥菜种，就是对这座山说，你从这边挪到那边，它也必挪去，并且你们没有一件不能作的事了。”（太 17:20）

因此，信心就是关键。



杨家俊



出生于怡保，在《中国报》担任副总编辑。到美佳堂参与崇拜已超过10年。兴趣足球，也爱户外活动，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。

小孩在跑步时跌倒，会哭会流血，但不会埋怨父母。纯真的他还会一样信赖依靠父母；为什么我们成年人遇到挫折就要埋怨爱我们如同儿女的主，甚至要离主而去呢？

不管我们有什么不顺心的事，都不应埋怨主，归咎于主。我们只有放下得失心，才不会跟随撒旦抵挡主，遇到试炼时，才会有信心去经历主。

我们祷告寻求主的心意，凡事从主领受，接受顺服主的安排，这样才能不被撒旦迷惑捆绑；我们用对主真实的心，回击撒旦，为主做见证，主看到了我们真实的信心，也必会带领我们走出困境。

是的，主会的！

《雅各书》1章:6节也说：“只要凭着信心求、一点不疑惑，因为那疑惑的人，就像海中的波浪，被风吹动翻腾。”

我们要相信全能的主所宣告的应许，将祂的大能和资源去解决人的需求和难题；因为“信就是所望之事的实底，是未见之事的确据。”（来 11:1）



透亮的心 | 我心通透明亮，喜怒哀乐愿与分担共享

文：林昌盛



在同学群组 分享福音
Gospel



几年前，正当社交网络蓬勃发展的時候，我的马六甲中学同学也不甘落后，组了个专属的群组。当年的那一級，理科一班，文科两班，共有117位同学，人数不算少。群组管理同学三两下子就召集了七十多位老同学加入。

群组创立初期是挺热闹的：各种讯息，好的坏的、真的假的、长的短的、正经八卦、暴力色情、各派政见，肆无忌惮地流入我们的五指（手机）之中。感觉上是百花齐放，百鸟争鸣，秀才不出门能知天下事，我们享有了空前的自由。这群组很快就变成我所有群组中最活跃的一个。手机日夜响个不停，惹人烦厌。我甚至必须把群组按上静音功能，方得安宁。

一些热心的基督徒同学，认为这是个分享福音很好的平台，于是不时上载一些相关的海报、短文、视频等资料。岂料，此举动导致另一些同学不满，要求不要在群组中“讲耶稣”。什么都可以讲，就是不许“讲耶稣”。基督徒同学就反驳：你可以上载你喜欢的东西，为什么我不可以上载我喜欢的东西？就这样，起了争执。

我想起一句记不得在哪儿看到的话（大概是武侠小说）：天下道理再大，也大不过“我喜欢”。反其意而用之也行：天下道理再大，也大不过“我不喜欢”。赤裸裸的江湖道理。

老同学讲话直来直往，毫不留情面，十足莽撞少年的劲头儿。大家你一句我一句，越吵越凶。突然间，一个接一个，双方都有人赌气离开了群组。我们在一旁坐观虎斗的，还来不

及回过神来，人已走茶已凉！

一些同学急忙劝大家要保持冷静，有话好说。可惜，离开小组者已看不到劝导。于是乎拜托比较熟悉的同学充当和事佬，劝解矛盾的双方千万要以和为贵，谅解归队。费了一番功夫，终于好不容易才把几个游说回来。可惜，也有坚持不走回头路的铁老头。

接着，亡羊补牢，我们同意了几项群组操作守则：（一）尽量避免上载敏感课题，如政治、暴力、色情、信仰。（二）看到自己认为不合适的东西，干脆直接删除掉算了。

这两项守则还相当管用，群组基本上恢复运作，只是没有当初那么热闹了。

令我感到困惑的是，同学为何反应那么激烈？我就读的这间马六甲学校，是间教会学校，许多同学从小学到高中都是在浓厚的基督教环境熏陶下成长。我是插班生，犹记得老师曾在班上讲述《圣经》故事，还带领我们参观校园入口处的一间福音堂。一些非信徒同学，甚至能够背诵流利的《诗篇》23章。

我想起主耶稣亲口说的撒种的比喻（太13：1-9），默默思考比喻中的深层意思。毕竟，播种者尽管撒种，种子能不能发芽成长，还必须符合天时地利人和的“天意”。

无论如何，回忆起这段在同学群组分享福音的插曲，还真不禁唏嘘。

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。



文：刘志聪

梦想 为主来

“为主来梦想，为主来发光，
虽然有挫折，但我不用沮丧。
主是我力量，主指引方向，
我们的日子有梦想，有灿烂的阳光。”

回想起少年时期，这首诗歌常浮现在脑海中，提醒我勇敢追逐梦想。纵然遇到任何困难，都要“为主来梦想”。

中四参加少年营，曾经在纸上写下成为作曲家的梦想，但当时觉得这个梦想遥不可及。如今，这梦想已经在大学最后一年中实现了。

学音乐的时候因起步迟，只能辛辛苦苦地跟上学习进度。那时要学钢琴，家里没有钢琴，学费交不起，练习时间调配困难，曾经想放弃。但上帝引领我走过这条艰辛的道路，跨过这些难关，如今可用音乐来事奉祂。

到了23岁，我得以实现音乐作品首演。这次首演是在吉隆玻表演艺术中心(KLPAC)，我的作品名字为《花园圆舞曲》，马大博士级与硕士级的演奏家共同演奏这首曲子。曲子表达出花园中的欢乐与兴奋，穿插悲伤与快乐的情绪。音符构成了一个有情感、有内涵、有经历

的故事，起起伏伏的旋律显示了人生的巅峰与低谷。

谱写这首曲子时，正是拿到丹斯里李莱生奖学金的那个学期。这也是大学生活的转捩点——在艰难困苦的时刻里上帝赐下恩典。上帝总是不撇下我，在我的音乐路走不下去的时候，祂差遣天使给我安慰与帮助。若上帝没有供应学费，我不可能继续学业，这首曲子也不会出现。

演奏的时候，我仿佛做梦一样，没有想到这一幕会出现在我真实的人生当中。

“我靠着那加给我力量的，凡事都能做。”（腓4:13）。这些刻骨铭心的经历成为我前进的动力，告诉我一定要凭信心行走前面的路。

写这篇见证的时候，大学已经剩下最后一个学期了。回顾过去，我发现上帝在大学生活中一直带领着我，一直为我开路。我会继续“为主来梦想”，以之成为生命的动力，见证神在我生命当中的美意，尽心尽力地摆上自己，成为祂合用的器皿。▲

刘志聪



马大音乐系学士三年生，梦想成为作曲家，盼可用音乐来荣耀神，成为祂合用的器皿。



文：陈素莺

27年前，自新闻系毕业后，就投身新闻界至今。

初入行，是没有任何采访经验的菜鸟，懵懵懂懂。当时，不管是法律、政治、娱乐、意外或地方新闻，只要哪组新闻多又不够人手，主管就安排我去采访。在新闻前线历练多年后，最终，“意外组”才成了我安身立命之处。

在报社，“意外组”也是“社会新闻组”的俗称，也就是采访关于犯罪、灾难、警处、医院等非自然死亡的案件。这分工作充满变数及挑战，永远不知道明天会有什么事情发生，我喜欢。

从菜鸟记者升为社会新闻主任，带领一支“记者军队”在新闻线上冲锋陷阵，当中有泪水、有挫折，也充满欢笑和成就感。

身为这个组的“阿头”，每天处理这么多罪案新闻，多少也会有“官司”缠身的时候。

多年前，记者翻译两则新闻，即“青少年携带女友下榻经济酒店开房”及“阿窿追债，殴打追债者”。结果，新闻出街后就接到该酒店业者及阿窿的追究电话，要我们道歉和刊登澄清启示。我们不愿妥协，他们以毁谤之名把我们告上法庭，索偿百万令吉弥补名誉损失。新闻是我的下属记者所写，我身为主管，必须代表报社上庭面对这两起诉讼。

这压力如排山倒海，若我方官司败诉，报社就要赔偿百万。感恩的是，过去我有采访法庭新闻的经验，有教会的律师弟兄及报社的辩护律师给我恶补法律知识，此外自己也通过一些关系查出证据和事实，证明该酒店曾多次被警方取缔，逮捕多名卖淫女子。这两起案件经过多月的审讯，法官最终裁决他们败诉。我们赢了官司。

《圣经·阿摩司书》5章24节说：“惟愿公平如大水滚滚，使公平如江河滔滔。”上帝不偏待人，那多行不义的总是自作自受。

这27年悠悠岁月，祂一直保守看顾我。¶

悠悠岁月 主看顾



陈素莺



媒体工作者。

平时喜欢天马行空地做白日梦，向往悠闲而有品质的小日子。



文：郭秋香

“修炼”，这一堂课

“秋香，你现在在做什么？”

那天和资深教育学者陈爱梅博士见面聊天，她问起我现在的工作。

“回家照顾孩子。”我这样回答，显得有些无奈。

“回家是修养。”她说，但没有解说这句话的意思。

毕竟我们都太忙了，还有其他正事要讨论，要把握住彼此好不容易挤出来的时间交流。

但是，这句话轻轻地触动了我。回家的路上，思考了好久，认真检视自己的生活。对这句话再认同不过了。

不是吗？“勇敢回家”，就是一堂彻彻底底自我修养课，尤其对我这长期在新闻前线冲锋陷阵的女人。我生了3个小孩，以“多重身份”留在职场。身边的人都知道，我讲话速度快，主持直播时事清谈节目曾被观众投诉；我走路快，开车快，对不接电话的受访者给予“夺命催魂call”；准时交稿，准时下班，飞快狂奔回家接孩子……这样“讲求效率”的生活，早已把自己变成急性子的女人。

我想好好掌控生活，让日常生活不出乱子，才能跟着时间表顺利度过繁忙的一天。但是，回家边照顾孩子边在家工作以后，生活有了很多变化，出现很多无法掌控的事情，加上不时发作的脊椎痛，我变成了一个连自己都不喜欢的人。

上一年级的老大，数学怎么教都不会，气得我边哭边打她。老二马来文学不好，我也抓起藤鞭对付她；老三不愿意去保姆家，影响我的工作，我没有耐心好好哄他，打得他哇哇大叫。老大品格出现问题，我抓狂，责骂她为什么会这么坏。我，变成动不动就如火山爆发的虎妈，常对孩子怒吼：“不要浪费我的时间！”

每每打骂了孩子，晚上一家人祷告时，满怀内疚感，但过后又重蹈覆辙。过了半年，才意识到这样的生活不妥，与最初勇敢回家照顾孩子的理想生活差距太大。

“回家”，真是一堂彻彻底底“自我修炼”的修养课啊！修炼如何卸下职场上的光环，学习享受在小小的厨房里为家人烹调三餐





郭秋香



从不孕到三胎的媒体人，感恩自己目前所拥有的一切，想用自己小小的力量，活出基督的爱，成为他人的祝福。

而弄得蓬头垢面的快乐，接受一个人吃午餐的无聊，宽心面对社交生活减少的孤独，习惯无法即时看到工作成果的状态。修炼放下自我，把生活重心放在孩子的教养和持家上，学习过乐活慢活的全新生活。

《约翰一书》1章9节说：“如果我们承认自己的罪孽，神是信实的、公义的，祂就会赦免我们的罪孽，洁淨我们脱离一切的不义。”

终于，我向上帝呼求，忏悔祷告，改变自己，认清自己的弱点，不再强求做个百分百的妈妈。我把老大送去补习数学，不再要求老二的马来文一定要顶呱呱，把老三送去安亲班。交托给神以后，事情慢慢出现正面的转变，对孩子发脾气和怒吼的次数不知不觉中减少，家里传出来的不再是孩子的哭叫声，而多了孩子们打闹的嬉笑声。斜杠大妈的角色，也渐渐演得得心应手。

2019年结束以前，检视自己的目标清单，蒙上帝的眷顾，目标算是全部完成。

2020年，期许自己完成这一堂超级难修的“自我修养课”。回家照顾孩子的这几年，自己能够成为美国洛杉矶教育局“家长教育”训练教师王祈所说的：“温柔而坚定”的高EQ母亲。未来重返职场时，是个修炼成功的母亲。

我正在学，你呢？



Text by Phillip Sim

**“And the people
bowed and prayed
to the
neon god they made”**

“The Sound of Silence” is a folk rock song by Simon and Garfunkel released in 1965. Its catchy chorus “hello darkness my old friend” is well known and repeatedly appeared in memes nowadays. The song is about how people are gradually attracted to the limelight and then separated from one another - a sign of broken relationships. As quoted, one of the duos, Garfunkel once summed up the song’s meaning as “the inability of people to communicate with each other, not particularly internationally but especially emotionally, so what you see around you are people unable to love each other.”[1]

One part of the lyrics mentioned that

people “bowed and prayed to the neon god they made”. This reminded me of a story from the Book of Exodus: just as Moses went up to Mount Sinai to receive the Commandments from the Lord, the Israelite were getting restless. They built a golden calf statue to worship, as mentioned in Exodus 32 verse 1:

Exodus 32 NIV [2]:

- When the people saw that Moses was so long in coming down from the mountain, they gathered around Aaron and said, “Come, make us gods who will go before us. As for this fellow Moses who brought us up out of Egypt, we don’t know what has happened to him.”



The few times I read this story I could not fathom the reason behind their actions. We are in a generation where God is not visible to the naked eyes and we do not have the company of prophets the way the Israelites had with Moses. But as for the Israelites didn't the Lord himself recently bring them out of their sufferings while laying terror to strike the Egyptian Pharaoh? Those accounts should be sufficient to convince the people who experienced it first-hand that God is here with us. However, at the turn of the back, the Israelite seems to have forgotten everything that God has done, and on top of that they created a statue to worship. It was perplexing for me trying to comprehend the justifications of doing it.

When I came to the Book of Romans, in Chapter 1, Verse 22 - 23, I realized that what happened at Exodus 32 is indeed happening around us.

Romans 1 NIV [3]:

22 Although they claimed to be wise, they became fools 23 and exchanged the glory of the immortal God for images made to look like a mortal human being and birds and animals and reptiles.

Today individualism and materialism have conquered the world as our standard of living improves. Many parts of the world have recovered from the aftermath of the world war. As technological advancement enabled better lives, mankind seek further pleasure via commercialized goods and services. Garment has evolved from covering body to fashion statement. Same as food, from nourishment to gustatory sensation; and house, from shelter to architectural and interior design. Beyond the basic needs, we expanded and expended our effort and resources into social media, games and hobbies, and other socio-activities.

It comes to a point that when we look back at our lives, our activities are either to pursue more earthly belongings and/or to seek for personal pleasures. In other words, we are worshiping a new form of god. For the lack of a proper name, this god is created by mankind to satisfy mankind's need to pursue (worship) something which can be seen and touched from the flesh. We consume, and we create more to be consumed. To further propagate consumerism, marketing strategies are tailored on one objective – customized individual consumer's experience, where your desires are satisfied at an individual level in which products and services are designed and delivered the way you desire.

Individualism and materialism are the new gods mankind created and worshipped. History is repeating itself, and here we can see the resemblance of Exodus 32 happening right now. In other words, the story in Exodus 32 is relatable to us now, as Romans 1 has reminded us that people are bound to make images "look like mortal human being and birds and animals and reptiles". Even more than that, we are masking it under the justification to progress lives.

Perhaps it is time for us to reflect what we are worshipping - God the Heavenly Father or the god we created? 🤔

PHILLIP SIM



Hanging out around the digital forums, peeking into the virtual lives of many, also known as lurker.

Text by
Ps. Matthew Samuel Cho Qwang-Ming

MEC JOURNEY OF GRACE



When the discussion for MEC to move to a newer and bigger location came up late in 2018, everyone in the committee was onboard. However, we never realized that a space would pop up so quickly, and to make things even better, in such close proximity to Mega CMC.

When Standard Chartered released its third floor to be leased out, the LCEC of Mega CMC worked hard to secure the place as MEC's new worship space. Everything moved at light speed and within 3 months of negotiation and proposal, agreements had been signed and we secured rental of the space. Renovations began, and by November 2019 everything was complete.

It may seem like the entire process of acquiring a new worship space was quick, easy, and efficient. However, I would truly say, this new project, undertaken by MEC since late 2018 has been a journey of grace. For MEC to have grown from its humble beginnings in 2014 to the congregation it is now (averaging 130 worshippers weekly), we certainly give God all the glory. From sharing worship spaces with Mega CMC (which was never a problem), to having a worship space of our own that can seat 220 persons, we give God all the glory. It was God who made a way, brought us together as a committee and congregation, birthed in us a vision and passion to expand His kingdom, granted us the wisdom, and empowered us for His purpose.



We look back to six years ago and our hearts are filled with gratitude. Now, the question for us is: what's next? With this new space, we are certainly excited for what the future holds. I would not say we are in the Promised Land, because we were never in "Egypt" in the first place.

But, I would say that we have progressed to a new level of serving the community in Kota Damansara. As a congregation of worshippers, both Mega CMC and MEC, our prayer is that God will continue to lead us forwards, not for our own glory, but for HIS glory! ☺



恩典教会 | 神使万事互相效力，厚赐无数恩典

文：王家祥

圣诞音乐见证分享会

用音乐，和你 FOUND



寻见？

讲员: Pastor Joeann Chong



2019年12月21日晚上8时，美佳堂与众星园 (Star Park) 假PJ Convention Centre举办了《Found音乐见证分享会》，目的是要透过艺人的表演和见证分享把福音传给观众。音乐分享会凭票入场，吸引了大约千多人出席这场圣诞盛会。

大会拉开序幕后就播放了一则短片，内容围绕主题——人“失丧”后的“寻见”。主持人是林静苗接着，艺人之家的艺人陆续登场，如薇薇、可晴、王雪晶、温力铭、张锦莹、刘家希、李永升、罗巧倪，接连为我们带来非常精彩的歌舞表演。

随后，艺人可晴上台分享个人信主见证。她的父亲在她小时候便抛弃了她一家人，以致她被迫寄居在亲戚家，也必须去找兼职来分担家庭负担，中学时期便进入娱乐圈工作，接触社会上各色各样的人，承受着那个年纪不该承受的压力，到最后无法自处而开始自残。





可晴17岁时，师兄温力铭带领她到由张爱群牧师牧养的艺人之家聚会。艺人之家内的艺人都是基督徒，她在那里感受到了不一样的氛围，也感受到基督对她的爱。她接受耶稣成为个人救主后，找回了自信，认识了生命真正的意义。奇妙的是，父亲迷途知返，找回她们一家人，而她也以基督的爱原谅了父亲，最后享受到天伦之乐。

见证结束后，张爱群牧师上台分享了耶稣如何来到这世上，又如何为我们的罪被钉死在十字架上，使我们的罪被洗净，重新与神和好。就如《约翰福音》16章33节所说，圣诞节真正的意义就是耶稣的降临和牺牲，让相信祂的人得到拯救，获得内心真正的平安。

最后，张爱群牧师向众人呼召，有9位弟兄姐妹回应呼召，决志信主。牧师也为在场的人做了祝福和医治的祷告。到此，这场精彩绝伦、意义非凡的分享会也圆满结束了。▲





文：苏慧恩

美佳堂执事 教牧同工的退修会



执事同工的恩典时光

这次退修会考量到大家可一起出席刘家盛传道的婚礼，就把地点定在实兆远，顺便到怡保逛逛。于是行程就从怡保“玩”到实兆远（爱大华）。这让我想到大学时期的社团有句话：“Work hard, play harder”。执事们用心认真服事，退修会时也用心认真休息。

退修会嘛，就是退到一边休息去，但并非只顾玩乐，这也是一趟学习之旅。我是实习教牧同工，也是执事会一员，有幸参与同行。



沿途聆听先贤的故事

行程中安排了一个导游——小陈。几天的行程，只要我们人在巴士上，都有他陪伴。小陈就好像一本会行走而有趣的教科书，一路上为我们带来欢笑，提供许多冷知识，让我们更了解怡保和沿途小地方。怡保是小陈的家乡，介绍怡保时多了一份感染力和情怀。他说的历史故事中，让我印象最深刻的莫过于姚德胜 (Yau Tet Shin) 这号人物和大奶巷、二奶巷和三奶巷的由来。这南洋开路先锋的功劳值得后人感恩。回顾这些创大业者的故事，辉煌的基业不过就几代，没人能带到永恒。南洋先贤的基业如此，《圣经》中的先贤所建立的教会也是如此，一转眼只剩废墟，成了一堆不明所以的石头，能流传的就是故事，代代述说相传。



到怡保品尝地道美食

来到怡保，怎能错过昆仑喇叭的香饼和柚子呢？我们参观香饼厂，看香饼的制作过程。老板窑烤香饼的方式就好像福州人做

“光饼”和印度人的做“馕”（Naan）一样，直接将捏好的饼贴在窑壁上。在这样炎热的天气下忍受着热窑的高温，经营传统食品工艺的人真不容易。老板手上的汗毛或许已在制作香饼的过程中被烤光了吧。

柚子园则是另一番风景。园里的解说员介绍了柚子的生长和园主如何栽种、收割，也介绍了柚子的药用偏方，让人受益。没想到柚子皮不只可以当帽子戴，还能煮水喝，有医疗效用。原来要柚子长得好，园主也会在柚子结果时，把大约三分一的小果子剪掉，确保不分薄其他果子的养分。我想，这就像上帝要把不好的枝子剪掉，好让真理能

更好地送到我们全身。也许这是牺牲，但对果子，对人都是有益的。

到地方教会参观交流

晚上，我们到昆仑喇叭卫理公会，分享交流。这教会的执事感叹年轻人流失，教会会员逐渐老龄化。小地方教会都有这个问题，年轻人外出城市打拼，教会的留守者以年长者或是年幼的小朋友居多。如今教会也越来越多，人群分散，也是导致小教会人少，大教会显得冷清的原因。这些问题都成了许多小地方教会的担忧。因此华人年议会推动伙伴教会这理念，让城市教会与乡镇教会配搭，帮助乡镇教会。但我相信，人数的多寡不应该是教会的顾虑，上帝供应多少就做多少。教会本是属于上帝的，按着真理做该做的事，上帝怎会弃而不顾？



参观实兆远垦场博物馆

第二天，我们到了实兆远，西马福州人的主要聚集地。在实兆远，我们参观了垦场博物馆，这是我觉得在这次旅程中最有意义、最值得一去的地方。此博物馆是由一位牧师开始，加上一群弟兄姐妹和几个教会连成一个基督的身体，一同配搭执行完成的大工程。他们将过去的牧师楼改建和加建成了博物馆。看见这博物馆，我深受感动。来到垦场博物馆，让我觉得自己好像去到了台湾，而不是在马来西亚。牧师和同工先带我们到播映室，了解此博物馆的开始与历史。之后，分批带我们参观新馆和旧馆。

相比马来西亚其他博物馆，这里的呈现方式、文物和史记也显得较完善和新颖。实兆远垦场博物馆，顾名思义就是记录当初下南洋到实兆远开荒的福州先贤们的历史，展

示了早期南下拓荒华人的生活面貌和生活用品。这班福州拓荒者是由林称美牧师带领南下的基督徒，故马来西亚的福州人多是基督徒背景。博物馆里也展示了马来西亚部分教会历史和各种方言版本的《圣经》，不只记录了早期垦民们的事迹，也记录了上帝的作为，上帝的手如何借着基督徒，触摸着每一片土地、每个人。

来自福清堂的精神感召

我们也陆续探访了好几间曼绒教区的卫理公会。其中让我印象深刻的是清福堂。日据时期，清福堂的牧师被日军抓走了，这种情况一般上都凶多吉少。牧师被日军带走后，失了音讯，一班姐妹便迫切祷告。不久，这位牧师奇迹般地平安地回到教会。从此，祷告就成了这教会的传承。一群姐妹祷告，看起来那么软弱无力，但祷告是“最无能的人”做的服事；姐妹看似最柔弱微小的力量，在福清堂成了上帝美好的见证。这是清福堂的故事，也是上帝的历史事迹。上帝已赋予我们权柄和能力，真希望教会各个弟兄姐妹都能看重祷告的力量。

退修会最后一天，我们欢欢喜喜地见证了刘家盛传道和温碧琴传道的婚礼。午宴过后便回到PJ。旅程就这样结束了，但是感动犹在，所学习到的记忆犹新。





美佳书轩(图书馆)

2020 阅读计划

敬畏耶和华是智慧的开端，
认识至圣者便是聪明。（箴言9：10）

莎士比亚说：“生活里没有书籍，就像没有阳光般；智慧里没有书籍，就像鸟儿没有翅膀。”阅读能帮助我们开阔视野，增长见识和知识，提高自我的修养、思维，培养广泛的兴趣与爱好，建立健康的人格。因此鼓励你在这新的一年里来响应我们的阅读的计画：

- 1** 一年阅读五本书
- 2** 选一本自己有兴趣的书开始阅读。
- 3** 借阅美佳书轩里的书籍或阅读电子书 (E-Book)

鼓励奖赏

一年内读完五本书，写下读后感，交给美佳书轩，会获得RM100，名额限30位（先读先得）。(阅读的书籍不包括儿童书籍、绘本、杂志)。

儿童绘本讲故事活动

地点：美佳书轩
日期：3月开始，每个月的第二和第四个主日
时间：上午11点 (20- 30分钟)
年龄：4-7岁小朋友
绘本：《小心大灰狼》、《我的小眼睛》、
《对不起、相拥而眠》

鼓励父母将孩子们带到图书馆聆听故事。

参与读书会

有兴趣可以联络：黄玉秀 (012 - 325 6332)
林宝美 (016 - 688 8141)

推荐书本



《小屋》，此书是何师母曾大力推荐的一本书，也是她带读书会阅读的其中一本书，你会在阅读过程中经历一个奇妙的旅程，感受到耶稣的爱，甚至圣灵的感动。

《情绪勒索》作者是台湾著名作家周慕姿，此书告诉我们，你正在“情绪勒索”我，或我正在“情绪勒索”你。奥地





文：李祖国（美佳堂会友领袖）

美佳堂 设教



你以恩典为年岁的冠冕，
你的路径都滴下脂油。——诗 65:11

回顾过去30年设教之路，上帝丰盈的恩典让我们一次次突破成长的瓶颈，跨越扩展的挑战。每当挑战降临，执事们都说这是“快乐的难题”（Happy problem）以互相鼓励。神在每个拐点给予亮光，好让我们继续凭信心将船开往水深之处，得人如鱼。我们一起经历到上帝及时的供应，感受到祷告蒙垂听的喜悦。愿一切的荣耀归给天父上帝！

我们一同创建的历史

1989

- 卫理公会八打灵堂在1989年成立布道所圣工委员会，在美佳园 (Taman Megah)租用店屋二楼为布道站，并命名为美佳园布道站。

1990

- 3月4日下午5时举行感恩礼拜，揭开了美佳堂设教的帷幕。

1991

- 购买下租用的店屋。

1993

- 第18届华人年议会接纳美佳园布道站成立牧区，雷德瑞受委担任传道。我们感谢过去在布道站期间牧养我们的传道人，他们是饶家发牧师，何汉寅牧师，方既之牧师，凌向明传道，他们分别担任主理牧师、传道。

1996

- 开始两堂崇拜。

1997-2018

- 何汉寅牧师被委任为美佳园主理牧师。美佳园基督教卫理公会正式改名为基督教卫理公会美佳堂。

1999

- 开始三堂崇拜。

2000

- 4月开始，每月第一主日租用Hyatt Saujana Ballroom为崇拜之用。

2001

- 9月16日在Kota Damansara 购置的新会所开始第一次的崇拜。

2009

- 购置美佳堂隔壁两座单位（2019年两位弟兄奉献第三座单位。）





2014

- 开始MEC英语崇拜。

2015

- 成立美佳堂第一间布道所——美佳梳邦卫理公会。2018年成立牧区，朱恩年传道被委派担任传道。

2018

- 蔡光明传道和刘家盛传道被委派担任传道。

2018

- 成立美佳厦大布道所圣工委员会。

2019

- 潘武忠担任美佳堂主理牧师。美佳厦大卫理公会 (XMUCMC) 开始崇拜。

我们感谢过去30年历任的执事、同工、教会领袖、弟兄姐妹同心奉献委身同工，让美佳堂在各项事工上取得突破成长，建立融合传福音、敬拜、小组/团契、门训及服事五大目标的健康教会。

回顾历史，卫理公会第一队的宣教士James Thoburn会督和 William Oldham 牧师于1885年来到新加坡，并将福音事工扩展至大马。1895年，我们在槟城油较路成立了第一间华人基督教卫理公会，而后发展至全国各地。我们众圣徒延续着《使徒行传》所记载的福音宣教的使命，透过美佳堂，福音来到了哥打白沙罗，也来到我们的家，进入大家的生命。我们为此感谢主！祝愿大家的生命成为福音故事的管道，成为美佳堂的福音伙伴，一起来完成上帝托付给教会未完成的使命。❶

“因为从头一天直到如今，你们是同心合意的兴旺福音。我深信那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。” – 腓1：5-6





文：陈秋霞

参与书的筵席， 快乐与智慧 比肩



2017年，李颖嫻师母的亲子讲座结束后，她介绍了很多好书给我们参考，鼓励我们一起研读。因此，“姐妹研读小组”就这样诞生了。

研读小组开跑三年(2017–2019)，共研读三本书：《父母灵修学》、《清晨的甘露》与《天天为青春期孩子祷告》。我们主要目的是：

- 一、一起共读好书。
- 二、成为一起学习分享，彼此扶持、祷告、成长的妈妈团体。
- 三、用智慧养育陪伴孩子成长。

2017年我们都参加了《父母灵修学》读书会，学习到如何采用此书的建议来培养孩子的品格，如何面对自己的不完全并审视自己的需要，成为称职的父母，在家打造一所塑造生命的学校。

研读小组刚成立时，我们没见面，只在WhatsApp群组里提醒彼此要不间断研读《父母灵修学》，分享感想与心得。但是因为彼此生活忙碌，效果不甚理想。一年后（21-22/2/2018），李颖嫻师母又回来与我们分享“牧养你的青少年”，参考书本是《清晨的甘露》。这次，她鼓励我们每次读完一章就相聚分享讨论代祷。因此，我们就决定一个月相



聚研读一次。由于彼此住家相隔遥远，就按照地区分成八打灵组和蒲种组两个小组。

八打灵小组也称“Supermum Study”，聚会地点是在黄小萍 (Tammy Ooi) 姐妹的住家 (Bandar Utama) 或 Tropicana Coffee Bean Cafe，每个月聚会一次，多半在星期五早上9点至12点。研读前，我们会享用姐妹们



上图：蒲种小组；下图：八打灵小组

准备的早餐。目前的组员有七位：秋霞、黄小萍、Peggy、陈秀佩、杨玲玲、Catheryn和樊佩仪。大家轮流带领聚会与分享。

蒲种小组的聚会地点是在陈秋霞姐妹的住家 (Bandar Bukit Puchong 2)。每个月聚会两次，多半在星期三早上9点至11点半，聚会形式与八打灵组大致相同。目前共有八位姐妹：陈秋霞、邱一君、颜翠莹、曹文萍、陈毅丽、邱小圆、黄慧芝和VN。

从2017年走到2019年，我们成长了！

陪伴孩子是一条非常漫长的路，期间最珍贵的阶段便是在孩子一岁至十岁这段黄金时刻。父母必须给他们树立榜样，给时间和空间让他们学习。教养儿女也帮助我们将自己塑造成为更好的父母。所以，我们都成长了！

研读《父母灵修学》，我领受到新的养育价值观与眼光：孩子是属神的，神托付给我们照顾养育，祂比我们更紧张更关心孩子的安全、健康、品格。养育孩子让我们成长，我们的品格与属灵生命会得到提升。养育孩子价值观与方向对了，道路会走得更轻松、更喜乐、更积极，更能尝到幸福的滋味。家庭，就成了爱的港湾，人生旅途的加油站。



研读《清晨的甘露》，我体会到青春期的孩子不是那么难搞，而是神送给我们的美好的礼物。当观点摆正了，所谓孩子的“青春叛逆期”就不再是消极或头痛的一环了。我与孩子之间反而因为他们这美好的青春期而关系拉近了。我更认识青春期孩子需要面对生理与心理上的改变，学会同理与接纳他们的叛逆。同时，孩子们也更明白父母步入四五十岁时也许会碰到事业停滞或意志消沉的情况。这意味着在基督里我们会共同成长，与神的关系良好，不单单自己成长，也会改善亲子关系和人际关系。

研读《天天为青春期孩子祷告》，让我更加了解青少年的情绪指标：受到关注（重视、尊重、珍视和赞赏）、得到鼓励（培育和支持）、得到同理（安慰）、获得引导（意义和目的）和安全感（人身安全、接纳和被爱）。除此，我也了解青少年的需求：身体发育、性发育、情绪发展、社交发展、心智成长和灵性成长。与青春期孩子建立关系十分重要，父母应学习关心照顾、信任和爱孩子的技巧。无论面对多大的挑战或困难，都要把与孩子建立关系设为首要的目标。

这三年，因为这个小组，平时不爱阅读，忙忙碌碌的我也精读完了三本书。从书中及姐妹们的分享中学习到很多养育孩子的精华。平均90%以上的出席率可体现出，姐妹们热爱这聚会。愿神继续以这小组祝福每一位参与者。❸

八打灵组员的感想

陈秀佩 (Lydia Tan)

《父母灵修学》、《清晨的甘露》、《天天为青春期孩子祷告》这三本书书让我渐渐抓到教导孩子的诀窍，重新修补和孩子的关系，做多方面的交流与沟通。父母灵修学》强调我们必须按神的心意教养儿女，培养儿女的灵性，关顾他们的精神、情绪和社交，教导他们如何保护自己的身体和心思意念。书中提供了一些有创意的方法，如学习信任、尊重规矩、遵守教条，也激励我从教养孩子中寻找神美好的计划并实践出来。

我从书中学习到将四种爱应用在青春期的孩子身上：Affection, friendship, eros and agape Love. “趁着还有指望的时候，要管教你的儿子；不可存心使他死亡。（箴 19:18）“教养孩童走他当行的路，就是到老，他也不会偏离。”（箴 22:6）因为神，基督徒父母拥有从困境找到出路的优势。每次共读都听到姐妹们分享神赐福的见证，生命如何再次提升，性格如何被翻转、建造、转化、改变，让我获益良多。



黄小萍（Tammy Ooi）

“孩子要的是真实的父母，不是100%的父母。”
“给孩子人生的前七年，陪着他们长大，当中不只孩子学习成长，父母也在成长，学习做个快乐称职的父母。”
“培养自己和孩子养成好习惯，好品格，让学习融入在生活里。”《父母灵修学》与《清晨的甘露》这两本书在教养孩子方面，给我许多启发，让我懂得对不同性格的孩子用不同的方法来教导，同时，也帮助我们在教养孩子的过程中，以最真诚、最谦虚的心态，修正自己的教养理念，找出最适合自己的和孩子的教养方法。

杨玲玲（Yong Leng Leng）

我是从读《天天为青春期孩子祷告》这本书开始加入研读小组。这本书帮助我了解孩子成长过程所面对的挑战，引导我如何为孩子祷告，同时也提醒我们应如何做称职的父母。在研读小组中，我们彼此学习和扶持之外，还学习用不同的角度来理解彼此的想法和做事的方法。

樊佩仪（Fun Pei Yee）

儿女是耶和华所赐的产业，因此要按照神的心意教养孩子，这可说是做父母的挑战。当孩子们渐渐长大，思想逐渐变得成熟，会渴望父母接受他们的想法，而不是什么都听从父母的。父母给予的肯定会让孩子们觉得自己是被接纳被爱。孩子需要父母的陪伴、聆听、肯定，这三点可增加父母和孩子的关系。所以，“孩子不听话不同等于叛逆”。参加研读小组的确让我获益良多，可以和一班可爱的姐妹彼此鼓励，在为人父母的路上一起学习，一起成长。我应当时时刻刻提醒自己要把所学习的应用在我的家庭里。

蒲种组员的感想

曹文萍（Alice Chow）

我的孩子开始长大了，孩子的问题令我疲累，不知如何是好，因此我来参加研读小组。在小组和姐妹们一起读书，共同分享后，我才知道自己孩子的问题其实不是什么大问题。因为这几本好书帮助我如何跟孩子沟通，而且还有一班好姐妹支持我。我改变了，孩子觉得“今天妈咪怪怪的”（为什么今天妈咪和平时不一样？她今天和我沟通的语气也和平时不一样了。）他们会问：“妈咪，你‘上课’是学些什么的呢？”我回答他们说：“妈咪学习如何做一个好妈咪，学习听你们讲心事，陪你们一起长大

啊！”孩子们听了很开心，他们也鼓励我说：“妈咪，那你要多读教导孩子的书啰！”当看到孩子心情好，有什么事情都回来告诉我，我就对自己说：“要加油啊！不要放弃！继续学习！”

陈毅丽（Elaine Chan）

参与研读小组不知不觉已经有一年多了。从过去到现在的研读聚会都让我有丰富的收获。教养孩子不是一件容易轻松的事情，尤其是孩子处于青少年阶段，我们会遇到很多与孩子沟通和冲突等等的问题。在这个研读小组中我们彼此学习，参考别人的长处，弥补自己的短处。当孩子发生问题的时候，我们可以从这里找到一些积极正面及有效的方法来改善或解决。

参加研读小组充满乐趣，我们除了从书中汲取到许多的知识，还可以分享自己的心得及感悟。所学到的知识会是我们家庭及孩子一生的精神财富。每当一群志同道合的姐妹一起互相支持鼓励，就会有非一般愉悦的感受。参与研读小组对我而言，是一件幸福的事。

黄慧芝（Waze Wong）

我很高兴可以加入这个研读小组。这几本书为我提供教养孩子的方法，告诉我如何改善与孩子的关系，并根据《圣经》的原则来教导他们。期间，也可以聆听其他姐妹的想法和建议，彼此学习。

颜翠莹（Jeo Gan）

研读小组对我来说是个舒解压力、互吐心事的聚会。组员各自拥有处于不同年龄层的孩子，大家所面对的情况不一，有机会互换心得，互相扶持，彼此鼓励。因此，每个月我都很期待参与这样的聚会。

孩子成长，妈妈也需要一起成长。这样，与孩子才有沟通的话题，才有同理心。研读小组提供给我很好的资源。单靠自己读书，所能理解的，在群组里分享和收获的是不一样的。个人阅读有时难免曲解文意或是断章取义，很容易错过许多精彩的内容。

这几本书本上的教导，让我豁然开悟。孩子的性格、脾气、心理状态都与妈妈的情绪有关联。读了这些书，让我更能了解及掌握每个孩子的不同之处，找出对待每个孩子的方式。除此之外，书上学到的知识，也能在家庭祭坛里与孩子分享，简直是输入（input）与输出（output）的结合。



文：冯翠霞

美佳堂

CONNEXIONS

诉说不完的故事 数算不尽的恩典

2019年9月28日

世界观、神学与职场

讲员：陈新源牧师

Connexions第六讲的讲员对大家来说是既熟悉又陌生的陈新源牧师，他是执事陈新煜的哥哥。

陈牧师于学园传道会侍奉多年，2001年起参与了很多职场服事。在这座谈会上与我们谈到了“世界观、神学与职场”，探讨为什么基督徒要看重职场侍奉。他简短地为我们讲解什么是世界观。一个人的世界观是由他的经历所建构的，是他诠释世界的视角。无论那人的世界观是否偏差或扭曲，对他而言都是最实际和最真实的，所以我们的世界观决定了我们的生活和生活方式。

神学就是把上帝当作研究对象，进而认识祂，目的是要协助人正确地与神、自己、社会和世界建立的关系。世界观始于一个人生活中的经验；神学始于人对上帝的看法，人与自己和世界的关系。我们应该要：让神学来建构我们的世界观。

陈牧师也提到，工作不是咒诅，而是呼召，还是一种特权。上帝给我们工作有其美意。职场不仅仅是一个交易的地方，职场更是一种文化，足以影响我们生活的各个层面。在职场上我们是上帝的发言人，我们的人生能反映出祂是谁。所以我们要谨慎处理所有的事

讲座会

恩典



情，因一个小错误足以影响其他人对基督教的看法。

神透过《圣经》多次传达福音的使命。陈牧师提醒我们应以神看事情的角度为我们的世界观，透过我们在职场上的角色，见证神的名，传扬福音，领人归主。他也要求会众思考两个问题：你会用哪一个字去形容你的职场？你在职场上的任务是什么？他鼓励大家从以下这4个方面为神工作。

1. **见证：**在日常的生活和工作中，在我们被拣选的地方为主做光做盐，高举神的国度。
2. **奉献：**自愿提供我们的专业知识去帮助别人，即使是工作以外的事情。
3. **开发：**建立一个高举上帝国度的社会企业。
4. **投资：**参与教会相关的活动。

讲座的后半段，陈牧师也邀请大家重新探讨我们公司的文化，我们公司是不是为神工作？哪一方面可以改进？如果你是员工，你的价值观与其他他人有分别吗？

座谈会接近尾声时，主持人梁文狄带领会众发问问题。陈牧师提供了很多宝贵的意见，希望大家可学以致用，在职场上为主做光做盐，继续扩展祂的国度。



2019年10月26日 飨受上帝的恩典

讲员：拿督叶仲恒
Datuk Henry Yip

“笼的传人”、“香港粥面家”、“好面善”、“金粤轩”这几家餐厅对很多马来西亚人来说并不陌生，就算没有光顾过，也听过名字。这庞大饮食集团背后的掌舵人是谁，他又有什么故事呢？

Connexions第七讲很荣幸地请到“笼的传人集团”创办人兼总执行长拿督叶仲恒(Datuk Henry Yip)为我们主讲《飨受上帝的恩典》。这场座谈会吸引了大约两百人出席，Datuk Henry在生意上的朋友也来参加。当天，叶弟兄的团队特地为出席者准备了丰富的晚餐。在晚宴的准备过程中，我们也见识到了“笼的传人”团队的专业，员工上下齐心的态度。

讲座会开始前，Datuk Henry 的千金Angela为我们演奏了两首悦耳的钢琴曲。适逢当天也是Datin的生日兼他们夫妇的结婚纪念日，Datuk Henry 借这机会感谢太太多年来的支持和付出，感谢上帝保守他们的家庭与婚姻。潘牧师也为他们的家庭做了祝福祷告。讲座在充满爱和温馨的气氛下开始。

未涉足餐饮业前，Datuk Henry 曾在 Sime Darby Plantation 负责电脑软件设计长达十二



年。由于对餐饮业充满热忱，决定自行创业，于Mid Valley 创办了第一家笼的传人。起初，公司面对很多挑战：与合伙人之间产生纠纷，对于成本的掌控不了解，餐厅发展太多元化导致公司难以应付等问题陆续发生。此外，由于大家的背景不一，他与厨师们在成本掌控上意见各异而发生摩擦，花费了很多时间与厨师们沟通，问题才得以解决。

Datuk 以自己的经验给有兴趣从事餐饮业的朋友忠告，与伙伴开始合作前应先把条件谈好，各股东之间的利益要达到双赢，也不要一味想着要把餐厅发展到太多元化，大而不精很难让餐厅在市场上突围立足。创业的人面皮要够厚，要不耻下问，多向人取经讨教。另一关键因素就是餐厅选址，除了必须选择主流客群跟自己品牌匹配的商圈，租金和店铺面积都是重要的考量。除此，食材的品质与成本也是公司成败的关键，因此笼的传人在选择供应链方面特别讲究。





2019年11月30日 神造的器皿

讲员：廖亚旺先生

廖亚旺先生是建筑承包发展商，曾因经营生意而养成夜归、抽烟、喝酒的习惯。一次与死神擦肩而过的经历，让他开始相信世界上有神的存在。

近年，笼的传人也参与社会关怀的福音工作，暖炉计划是其中一项工作。这项工作与芙蓉教会配合，每天提供膳食给大约250位有需要的人。笼的传人也是世界餐饮福音事工 (World Christian Restaurant Ministry) 的成员。此事工除了帮助餐饮业者建立一个基督徒间互相信任的生意平台，也在业界里推广福音的工作。

谈到与员工之间的关系，他说除了用爱心相待，也常常向员工传福音，并与员工同乐。从2012年开始，公司每年都会举办一次“登峰造极”登山活动，他会亲自带领员工攀登哥打京那巴鲁神山。

会众问Datuk，在商场这些年遇到危机时可曾想过放弃？他坦然地说照顾好集团旗下1200名员工是他的责任，所以公司不可以有停歇的时刻，就算遇到挫折也得想办法解决。他感谢上帝让他在创业初期经历了一连串的磨练，让他吸收过去的经验，从而更有智慧地继续经营笼的传人。❶

1998年，刘先生与12位朋友结伴到刁曼岛潜水。当他们潜到约70尺时，刘先生发现他的氧气筒出了状况。起初他不以为意，但再往下潜了10尺后，氧气筒的显示器出现了“0”，他开始吸进了海水。刘先生向队友求助，但没有人发现他，他只好赶紧升上水面。此时，他意识到自己可能会死。到了水面，他使劲地挥手向远处的友人求救后就因缺氧而晕过去。

队友把他接上船，在返回岸上的行程里，队里的两个医生不停地为他做心肺复苏，另外一位女队友则默默地为他祈祷。急救了约20分钟后，两位医生都认为他没有希望了。船靠岸后，友人准备把这坏消息告诉岸上的刘太太时，刘先生竟然苏醒了。



到了医院，医生为他做了详细的检查，发现他的身体竟然无恙。晚上8点他被送进重症监护室（ICU）接受观察，10点就转到普通病房。第二天早上六点他还可以起来晨运。据当时的医生说，他们遇到过这么多潜水意外的病人中，从来没有一个可像刘先生这样幸运地活下来。

经过此事，刘先生开始思索“谁是神？”当时的一行人中没有基督徒，就连那位为他祈祷的女队友也是佛教徒。奇怪的是，她过后多次问他是否知道她到底做了怎样的祷告。

不久之后，马来西亚陷入金融风暴，出现经济危机，刘先生的公司面对很大的挑战。他到很多庙宇去求神拜佛，唯独没有去教堂。这时，正好有个公司的投资者邀请他去教堂，本着要寻找“神”的心态，他踏进了教会。听到诗歌，他开始流眼泪。那一刻，他意识到自己与神的关系，神透过牧师与他说话。过后的整个星期，他都觉得无比平安与喜乐。去了几次教会后，他便接受了主耶稣成为生命的救主。

几个月后，有位牧师到访他家，他趁机邀请了在船上为他祈祷那位姐妹来参加聚会。那姐妹听了牧师的讲道后哭了起来。这时她才告诉刘先生，虽然她是佛教徒，但那天在船上面对他生死的那一刻，她想起了基督徒母亲曾经对她说：“当我们求助无门的时候，可以向上帝祷告。”就在她下跪向上帝祷告后，刘先生便苏醒了。这位姐妹当晚决志信了耶稣。

信主过后，不代表一切都会顺顺利利。上帝在这个时候让刘先生的事业陷入了低谷。曾经有几个家庭告诉刘先生，他们把所有钱都用在购买刘先生所建的房子上，叫他千万不可把工程搁置。他知道身为基督徒，他不可以就这样把工程停下来。虽然过程很辛苦，面对很多困难，但最后他还是把工程完成，让购买者能有个家。这让刘先生深深地体会到《约翰福音》16章33节所说的：“我将这些事告诉



你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界。”

那几年的低潮期虽然走得不容易，但刘先生深深地体会到上帝一直带领他，透过一个又一个的磨练来装备他，直到他预备好了，才带他走出低潮，并给予他满满的祝福。回顾过去，他发现若不是那几年的磨练和装备，他可能不会珍惜和懂得管理上帝现在所给他的产业。

最后，刘先生与会众分享了一些传福音的心得。他提醒我们不要错过任何一个可以传福音的机会。今天，他在教会负责传福音的事工，热心于服事。他说，当你看到一个人的生命因为你的分享而改变时，你感到满足喜乐，会更加愿意将这好消息与人分享。美



文：俞萱

燃烧生命 照亮文冬

2019年，美佳厦大卫理公会于8月11日至16日带着“伙伴教会”的任务前往文冬卫理公会短宣服事，参与者为刘家盛传道与14位大专生。短宣目的是：“带动福音运动，建立当地信徒信仰根基，巩固树立自己对神的信心，从短宣中经历神的大能与信实”。



蜡烛点燃

短宣于大学期末考结束后的第一周进行。期末考之前，筹备工作以“考察”开始，到文冬与牧者传道一同探讨教会的需要后，订下家庭探访、儿童和少年事工、传福音、培灵晚会几个分项进行，希望帮助信心软弱的信徒回归信仰，同时让文冬的未得之民听到福音好消息。

大家期盼着这次短宣能够达到所拟定的目标，能够更认识神、经历神。出发前的祷告点燃了每一位短宣队员的生命。这15支“蜡烛”被赋予使命，以照亮文冬。

燃烧蜡烛

6天5夜的短宣正式展开，每个早晨有灵修的环节，家盛传道采用“灵阅”的方式来带领。闭上眼，安静心，清悦的音乐在耳边响起，同一处《圣经》经节反复地进入每个队员的耳中，然而领受各异，神话语的奥妙就在于



儿童营



此。神对每个人说话，使大家更加明白祂的心意，同时破除了彼此之间的隔阂，关系更加密切合一。

我们首先将文冬地区交托仰望神，让神得着文冬。福音车绕着各地区行驶，队员为着不同的区域祷告，祈求神的怜悯充满这块土地。结束了行军祷告后，我们带上水果，与当地教会的执委去探访会友与非信徒家庭。我们接触了不同境况的家庭，听到了许多故事。他们的软弱与需要，往往人是无法完全参透体会的，唯用祷告来将他们交托给神，愿神掌管安慰顾念他们。

期间，我们准备了一系列的活动，希望让当地的儿童认识耶稣基督，确认信仰。我们以游戏教导儿童了解神在这世界上的作为，用戏剧让他们知道我们都是罪人，耶稣基督为我们的罪被钉死在十架上，而后复活，使我们有得救的盼望。孩子看见耶稣为罪受害的那一幕而掉泪，我们深信福音的种子已撒在他们心里，不少孩子愿意接受耶稣成为救主。那一刻，我们好像看到一个个获得救赎的孩子被耶稣的手牵引着，让人深信这就是神奇妙作为。

第四天的少年事工亦是让少年确认自己的信仰，认识自己。早晨，同工信息分享、播放影片，队员向各个少年分享《人生好消息》。不少少年愿意接受耶稣，感谢圣灵的工作，让他们接受了这份恩典。下午，性格测试活动及游戏都让他们乐在其中。少年都积极配合，活动很顺利。看见事工果效，大家感到十分满足。

文冬人似乎不抗拒福音，愿意倾听。神是垂听祷告的神，晚上的培灵会，激发了文冬卫理公会会友爱神爱人的心志，愿意献上自己，为神使用。刘家盛传道《侍奉神的人》的信息过后，在回应诗歌《愿意爱你》及呼召下，许多愿意服事的人都一一站起来，短宣队员皆诚心为他们祝福与祷告。当晚参与人数与回应呼

召的人数都远超乎意料之外，这是神何等丰盛的预备！

感恩文冬卫理公会愿意配合服事，让短宣圆满结束，每位短宣队员都经历了满满的喜乐和恩典。愿烛火不随短宣结束而熄灭，继续在每个人的生命里燃烧。愿我们都有属天的眼光，属神的心意，爱世上所有人，效法主耶稣：“不愿一人沉沦，乃愿人人悔改”。吴



我们到了“伙伴教会”
文冬卫理公会。



文：魏有源

学习 · 突破 · 得着

感谢上帝让我有机会到文冬卫理公会参与6天5夜的短宣。短宣里的经验让我印象深刻，这些收获会帮助我以后在美佳厦大的服侍。

我的性格适合当个跟随着，在短宣队担任队长一职是全新的突破。我挣扎考虑了许久才接受这一职位。做队长需要花很多心思，招募队员、考察、安排事工、沟通都是我新的尝试。其实这都是上帝默默地塑造我。如果当初我拒绝，只待在自己舒适圈内，会一无所获。

感谢队员愿意协助，感谢刘家盛传道和张永颂同工的协助和指导，安排训练，让我们受装备，感谢代祷伙伴祷告纪念我们。

短宣后，我与神之间的关系更亲密，最大的突破是勇敢接触人，学习服侍队员，学会谦卑和情绪管理，并发现自己是有限的。以前我什么都自作主张，如今我愿意把未来方向交托给上帝，无论上帝的呼召是什么，我都愿意顺服。我希望你也能参与教会短宣，回应上帝对生命的呼召。最后，我以大诫命来与大家共勉：

耶稣对他说：“你要尽心，尽性，尽意，爱主你的神。这是诫命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是爱人如己。这两条诫命是律法和先知的一切道理的总纲。”
(太22:36-40)



文：黄俊宏



出发去住家探访了！

恩典 · 成长

“参加短宣去经历上帝吧！”几个月前，布道组组长魏有源邀请我参加短宣以装备自己。上帝的安排总是奇妙的，短宣队的人数原本一直维持9人，到了最后一个月的准备阶段，突然增至14人。

大家发挥团队的力量，预备工作进展迅速，地点考察、开会、活动策划及信息分享都充分体现上帝的恩典够用。由于时间定在学校假期第一周，这期间大家都因考试压力无法专心预备。在巨大压力下，我们依然以“福音使

者”的态度前往文冬。岂料抵达文冬后，得知文冬卫理公会主理苏牧师回乡处理事情，因此我们无法直接与苏牧师商讨如何配搭。

由于欠缺沟通，住家探访、儿童事工、少年事工、导师培训及培灵会的内容、性质及目标都被迫作调整，队员的睡眠时间延迟，突如其来的变动，压力增加，信心遇到极大的考验，大家都质疑此次短宣是否适时。



住家探访模拟学习

培灵会时，神彷彿以回应诗歌《愿意爱你》提醒我：“让我爱你，不再是我的嘴唇话语而已……”，以前，我虽然说自己是基督徒，却不完全相信祂。这歌词让我铭记于心，时刻提醒自己要真心爱祂。而且，“热心侍奉只因爱你”的歌词也点醒了我不冷不热和骄傲的心态，知道自己不够爱祂，不甘愿谦卑侍奉。歌词“愿你喜悦我的生命”，表达了我希望改变，真心虔诚的生命能蒙神悦纳。

这次短宣，神让我看到自己真正的需要。短宣，不仅是传福音的过程，更是改变人生命的旅程。希望你也能够勇敢踏出去，经历一场得着新生命的短宣之旅。❸

与伙伴教会会友开检讨会

那一星期，我感受到上帝满满的恩典。祂在我灵修（灵阅）时跟我说话，给我力量和信心，让我坦然无惧地工作，也让我看见自己的欠缺和不足。例如，策划儿童事工流程时考虑不周、预备不足，传福音缺乏勇气，不懂得主动。奇妙的是，凡是自己做得不够的，上帝总会借着其他队员在背后给我帮助支持。无论是预备、执行或善后事宜我都在经历神，体验圣灵与自己同在。这次短宣，经历了熬夜、痛苦、失望；经历了关怀、喜乐、满足，这一个星期对我而言，堪比经历一年的学习。❸

文：杨家腾

重新·从心

从小，我向往的大学生活是多姿多彩，所遇见的每一个人都很亲切。但踏进大学校园后，事与愿违。我见识到各种面貌的人，多次被人利用，之后不敢全然相信人。期间，朋友对我分享教会的事情都很抗拒，有几个大学的基督徒朋友在教会和学校里的行为不一。渐渐地，我怀疑自己努力地活出基督的样式好像无用，于是戴上面具，收起真实的自己。感恩的是，最终还是遇见了几位真心的朋友。后来，我和朋友创办了新社团，读书与社团两边忙碌，教会的距离远，便减少去教会，渐渐地远离神，活成了自己也讨厌的自己。

2019年，大学附近设立了一间新教堂——美佳厦大卫公会，我便参与这间教会的主日崇拜，还报名参加短宣。在一次筹备聚会分享中，同工让我们用照片来形容最近自己的属灵光景，我选的是一张爬山的照片，说我处于半山，属灵生命不上不下，不努力就会往下跌，如果努力，抵达山顶后就会看见美好的风景。

我希望在短宣中找回当初的自己，那个有热诚、善待别人、表里一致、爱上帝的自己。感谢主，短宣过程中，我看耶稣的爱。培灵会敬拜赞美环节中，《新的异象，新的方向》这首诗歌触动我的心，神彷彿在对我说话。祂让我知道虽然我不完美，做错了很多事，但祂依然爱我，愿意给我机会改变。唱回应诗歌《愿意爱你》及呼召时，有些弟兄姐妹献上自己事奉主，让我流下感动的眼泪。

我终于找回了自己，那个当初爱上帝、助人不求回报、发自内心开心笑的自己回来了。《林后》12章9节说：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全，……”我要重新开始，也从心开始。虽然不知道未来的我会是怎样的人，但现在我献上自己，为主而用，永不后悔。❸





文：李家怡

CAM Home 大专小家 MINISTRY

让暖暖的“小家”
成为大专生的祝福



随着时代的发展，生活素质改善，对年轻人而言，读大学不再是遥远的梦想，如今已经有许多学生可进入城市求学。

年轻人离开熟悉的家乡，懵懵懂懂进入陌生的城市，犹如长辈们所说的“阿牛出城”，战战兢兢地打开人生新的一页。在这陌生的城市里，他们能依靠的是何人呢？

我在美佳堂服事，平常有许多机会接触大专生，看见年轻世代的热情活力，却也体察到他们的彷徨不安。常有大专生问我：“要如何过大学生活呢？”这问题实在不容易回答。然而，大学阶段也是他们能真正实践信仰，让信仰扎根的时期，这一点我是肯定的。

美佳堂是蒙福的教会，从布道所开始就设有大专团契事工，提供一个平台给大专生过群体生活，建立他们的属灵生命，使他们将来在不同的领域可以成为有影响力的基督徒。我也是其中一位受益者。思前想后，教会可以如何陪伴这一群有不同故事的大专生呢？

常听说，大马海外留学生到国外求学时，一些教会安排不同家庭认领学生到他们的家做客，关心他们的生活和心灵的需要，直到毕业为止。期间，他们成为了很好的朋友。这是多么美好的友谊啊！学生心里踏实，接待的一方也得到满足，双方都获益良多。何不让这样美好的接待文化，渗透在美佳堂这个大家庭呢？



事奉始于家庭。你想要为这世界带来改变吗？你渴望服事他人并满足社群的需求吗？那就从大专小家(CamHome)开始吧。

《马太福音》第22章中，耶稣提醒我们，要“爱人如己”。如果我们设想要爱的“人”是谁，家中的成员岂不是我们应该首先考虑的吗？除了你的原生家庭，美佳堂是我们属灵的家，称为第二个家。大专生需要家庭的楷模，让你家美好的互动，言教、身教、境教可熏陶他们。开放你的家成为“小家”，欢迎大专生到你的家中，以实际行动去关顾影响他们，给他们做好榜样，让他们在实践中感知《圣经》的教导，这样他们才能真正理解什么是言行合一，活出基督的样式。

“大专小家”(CamHome)，顾名思义就是“Campus Home”，盼望这一项事工能为教会带来祝福，将大专生与家庭生活连接起来。透过你的爱心款待，让新生熟悉教会，感受主爱家中的温暖。让大专生短暂又珍贵的大学生活，因你家而快乐温馨，因你家而更精彩！



文：曾鸣铃

快乐妈妈好 气压锅烹饪分享

煮意

2019年11月2日（六）

地点：美佳堂大厅

这一天，快乐妈妈小组举办了一个气压锅烹饪示范分享会。这是23位妈妈带着21位孩子，一起快快乐乐参与的活动，目的是让妈妈们分享如何在忙碌的生活里，简单快速地做一顿美味又健康的自家餐食给亲爱的家人，好让自己拥有更多的时间和精力亲近神。

日常生活中，妈妈们要应付繁杂的工作，从清晨开始就不停地忙。尤其是煮食，是相当耗时繁琐。所以能以省时省力的方法为家人准备一餐，实在是妈妈们的好消息。

吃自家煮的食物会较健康，因为从食材拣选、处理，到营养成分配搭，妈妈们都会严谨把关。我们的身体是神的殿，照顾好自己和家人的身体健康就是照顾好神的殿。尽管比较麻烦，妈妈们都会尽量为家人准备每日的餐食。



2 香辣咖喱鸡

第二道是由Meg姐妹掌厨的咖喱鸡。Meg先在气压锅里煸香葱姜蒜末，加入马铃薯、萝卜和事先腌好的鸡块，再加入水和调味料。半小时后，色泽鲜艳诱人的咖喱鸡便上桌了。品尝后觉得马铃薯香滑，鸡肉软嫩入味。气压锅绝对能胜任这道大马国民菜肴。





3 蘑菇鸡肉白酱意面

接下来登场的是Alice 姐妹的蘑菇鸡肉白酱意面。Alice 老神在在地以牛油煸香葱蒜末、鸡肉、蘑菇、面粉，然后加入奶油、牛奶、混合香料、调味料、起司、水和意大利面条。最后再加入西兰花才上桌。这是气压锅的另一种用法。整道意大利面一锅搞定！白酱裹着面条，香滑顺口，大家吃得停不下来。

当天动用了八个气压锅，四位示范的妈妈只花了55分钟就完成了四道菜肴，优雅上桌。另外两道甜汤：红豆黑糯米和腐竹薏米，鹰嘴豆和一锅健康的糙米饭，都是用气压锅快速煮好的。

从开始烹煮到分享佳肴，现场充满食物的香气和欢笑声，令人身心愉悦。我们不只学到新知识，也满足了味蕾。妈妈们所用的材料都经济实惠，显现出持家有道的精明。她们也有效率，既要动口解释兼回答问题，又要示范烹饪，还能三两下搞定料理上桌，善后清理好台面，干净利落！

为亲爱的家人煮食，主要的精神不在于展现厨艺有多高超或食物有多美味，而是要建立一种独特的家庭餐饮文化，传承家庭味道，联系每个家庭成员。特别是在烹煮料理的时候，屋子里飘着食物的香气，幸福感会洋溢在家中的每一个角落。

随着时代的进步，科技新产品不断涌现，忙碌的妈妈可挑选合适的产品帮助自己及家人

4 山楂柠檬鸡

接下来是由Vivien姐妹分享的山楂柠檬鸡。Vivien在气压锅里以油煸香了葱蒜，加入鸡肉块、柠檬片、番茄片、山楂片、调味酱，然后烹煮二十分钟。鸡肉鲜嫩入味，令人惊艳，酸酸甜甜，很开胃！



过上更优质的生活，节省时间和精力。除了妈妈，所有的爸爸、公公婆婆、年轻的兄弟姊妹，或是害怕下厨的新手，都可借助科技产品，让下厨轻松快捷。为了上帝的殿，为了自己和家人的健康，为了不让妈妈太操劳，大家赶快动起来，和家人一起快乐下厨吧！

拥有健康的身心灵，才可以更好地服事神。让我们尽力照顾好我们的身体，做身体里外都强健的基督徒。❸



文：吴秀宝

主日学 教什么？

如果你家有学龄前的孩子，也参加美佳堂的主日学，那么你一定很想知道，在那两个小时里，到底主日学老师教了什么？孩子又学了哪些功课？

在回答你的疑问之前，其实主日学老师也很想了解一下，你把孩子送来主日学的目的是什么？你对每个星期两个小时的《圣经》教导有什么期待？

以我的经验来说，从陪伴孩子上主日学到成为主日学老师，身份的转变令心态和期待也有了变化。身为父母，我希望孩子能自在地融入主日学的环境里，能够与老师和小朋友们建立良好的关系。我也期待主日学老师能够透过生动有趣的教导，让孩子更加认识上帝、更熟悉《圣经》人物和《圣经》故事。

以前我也总爱问孩子在主日学里学了什么？孩子往往答不上来。当时教会采用主日学作业本，收集了孩子每次上课所学习的主题，让我可以去检视一下孩子的学习进度，看看孩子学了什么，又记住了多少。

当身份从母亲变成主日学老师后，我首先得调整的是把眼光放大。从单单只关心自己孩子的学习进度，扩大到关注班上全体学生的需要，考量每个孩子的领悟能力、心智成熟度、性格、喜好等等。而且，对教导的要求也重质



多于量。引导孩子与上帝建立关系，如何在生活中经历上帝，比认识了几个《圣经》人物更为重要。

听起来好像不简单，也曾怀疑自己可否胜任。虽战战兢兢，但也凭信心接受了上帝的呼召。上帝的恩典不但够我用，还远远超出所求所想的。上帝赐下一个又一个的天使在我们的团队中，能唱能跳的、会写会演会搞笑的、具创意手艺的、点子多的、有爱心兼耐心的老师通通都不缺。最难得的是大家愿意谦卑委身，以牧养上帝的孩子为己任。再困难的任务，靠着上帝的带领和老师无私的付出与祷告，一桩又一桩的美事就这样成就了。

也许有人会揶揄，不要老王卖瓜了，当主日学老师有多难？不外乎就是陪孩子唱唱诗歌，玩玩游戏，然后从《儿童圣经故事365》中选个故事念给他们听，否则就给他们涂涂颜色本子，做点手工。啊，无惊无险两个小时就过去了。

若你对主日学的印象果真如此，那很抱歉，可能我们不着痕迹的努力让你误解了。主日学不是托儿中心，我们背负着培育孩童属灵生命的责任，包括教导儿童认识独一的上帝和



敬畏上帝，引导儿童回应上帝的大使命以及培育儿童成为神的器皿，彰显上帝的荣耀。

教主日学，真的不简单。

撇开我们从一年前就开始的策划、一个月前的筹备不谈，先来看看我们在主日学那短短的两个小时之内会面对的种种“挑战”。报到时段孩子的“分离焦虑症”是老师的第一个考验，费尽口舌把孩子的情绪安抚好，转个身他又躺在地上喊累，开始第二回合的闹别扭。听到音乐响起，有人全情投入赞美，有人木无表情仿佛置身事外，有的则满场跑，深怕你忽略了他的存在。老师得软硬兼施，设法把孩子们引入敬拜的氛围里。

小朋友的专注和参与是老师最大的鼓励。之前废寝忘食地备课，能换来这些小瓜渴慕的眼神和热烈的回应，一切都值了。但在这鼓舞的一刻，却有另一些学生陶醉在自己的小小世界里，有的在聊天，有的不听使唤地到处探索。遇到这情况，老师得施展浑身解数把那些飘移的注意力给抓回来。

在这过程中，你会看见老师的表情比“emoji”更丰富。但我们绝对不会带着负面情绪来服事上帝，所以不要看见我们严肃的一面就误会我们压力大而摆臭脸。很多时候，

孩子们的乖巧懂事和父母们的真挚响应，让我们深深感动。我们心花怒放眉开眼笑的一面，你应该也看见了吧？

我们不是要夸耀我们做了多少或做得多好。毕竟，这一切都是上帝的恩典。我们只是希望老师们的努力，可以得到父母在主日学时间之外的支援。在传承信仰、培育孩子灵命这一环，父母的角色，远远比主日学老师重要。

于是我们4-6岁的主日学团队开设了这个专栏，目的在于让家长知道宝贝们的学习主题和纲要。许多时候由于上课时间的限制，我们无法对每个主题作更多元和深入的教导。透过在这里提供相关的资讯和参考建议，父母可以自行配合与跟进，让亲子共学可以无限制地延伸。所以，若您想知道孩子到底在主日学里学了什么，愿意在生活中与孩子一起经历神，请留意我们陆续在这里的分享。正如今年我们为4-6岁主日学设定的主题：《大手牵小手，与神同行一起走》，期盼父母们可以更积极地参与孩子们的学习，共同建造一个合神心意的教育堡垒。

“你要尽心、尽性、尽力爱耶和华你的神。我今日所吩咐你的话都要记在心上，也要殷勤教训你的儿女，无论你坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论。”（申6:5-7）

吴秀宝



美佳堂4-6岁主日学老师。

15年前陪伴大儿子踏入4-6岁主日学课堂的门槛后，就再也没离开过。如今家中三个宝贝已是青少年，所以格外珍惜与小朋友共处的时光。





Text by Myra Ho

love AT FIRST FLIGHT!



Are flight stewardesses glamour girls or mere waitresses? That being said, I had been called with the snap of the fingers, hand claps or ‘hello- hello’ non other like in a Chinese Restaurant. There was also a case where an elderly Chinese lady smacked my bottom to ask for a blanket. But I had also been bowed to by first time travellers (easily identified by their look of astonishment as they take the first step into the aircraft cabin). To me, etiquette is a reflection of who we are deep inside. Politeness leads to hospitality.

“ A soft answer turns away wrath, but harsh word stirs up anger”. –Proverbs 15:1-

In my 10 years of service with an international airline back in 2000, one of the perks that I enjoyed most (other than shopping overseas) is to be able to meet people. On many occasions ,I met celebrities i.e Jackie Chan, Michelle Yeoh, Nicholas Tze, Kwang Liang, Usher, R Kelly, politicians and ministers, and even royalties.

I was really privileged to have the opportunity to serve our very own Perak Royalty, the then Crown Prince, now; Duli Yang Maha Mulia Sultan Nazrin Shah on a day flight to London. The Inflight Supervisor and all crew were briefed in advance for the arrival of the Prince with special arrangements made to cater for the Royalty.

His Royal Highness arrived swiftly with a smile on his face accompanied by his Personal Assistant Throughout the twelve hours long haul flight, His Majesty was very pleasant to the crew. He even called me by my name as all of us wear a name tag. The serving crew had to face His Majesty whenever approaching him and when taking leave, we, the crew would have to bow, then

take three steps backwards from His Majesty before turning our body to walk away. I was rather surprised and yet delighted to find His Royal Highness seat as neat as it was when he first boarded the flight. He placed the seatbelt back to its original position, and fluffed up the pillow given to him.

This reminds me, when we are the heir of God, HIS prince and princesses; how are we carrying ourselves in our daily life?

In-Flight Emergencies.

I am not trained just to SERVE. I am trained to SAVE.

I served 9 months in the Narrow Body (NB) fleet and was a junior stewardess then. Right after take-off, another steward and I hopped off our crew seat to start preparing for the drinks service. The seatbelt sign came on and the Captain announced through the P.A, “Cabin crew, be seated”. The initial bumpiness turned into a fierce turbulence. My colleague and I flew up mid-air towards the ceiling of the galley and dropped down on the floor. Along came the orange juice splashed from the top! (Mandi orange juice!). Then came the second lift. This round, I landed on the steward. I am not sure if I should thank him for cushioning me, but I was embarrassed enough. The fact is, there wasn’t time to react to such embarrassment. We immediately climbed up to our crew station and fastened our seatbelts as fast as we could. I turned to look into the cabin to check that my passengers were all alright. My kebaya was drenched wet, my hair bun was slanted, and I smelled sweet and sour from the orange juice. I was glad there were no casualties and soon after; the aircraft landed safely at Subang International Airport.



Then came the time I received my promotion to go up to the Wide Body (WB) fleet. During the airline safety training, I was told that my role went far beyond looking pretty. I also had to assume the role of a medical first aid personnel in case of emergency, be it childbirth, cardiac arrest, choking, epilepsy, air sickness, bleeding, etc.

My first encounter with a medical emergency was on a Madras-bound flight on a Airbus A330. I was heading back to the galley after doing my routine cabin check when I saw a man get up from his seat. But the moment he stood up, he collapsed with a thud. My immediate reaction was to rush towards him. First to sight, first to fight. I quickly thought of what to do next. The thought of performing CPR was at the top of my mind. The first response to lifesaving was to check for his consciousness before I locate his pulse vein or check for breathing to decide if he needed resuscitation. His unconscious body took up the whole aisle. I knelt down near where his head was to assess his condition, held a firm grip over his shoulder, shook him while calling out to him, "Sir, are you ok, are you alright?" To my great relieve the passenger regained consciousness. He opened his eyes and mouth real big to gasps for air. That was when I smelled the stench of alcohol from him through his bushy moustache. I repeatedly pressed on the call button by the arm rest to alert my other colleagues. The passenger was able to sit up and slowly went back to his seat. My colleagues brought him some water. It was a case of inflight dehydration and he was kept in close observation throughout the flight until we arrived at destination.

The Captain was informed and no mid-air diversion was required. I thank God once again for saving him, and saving me from performing CPR on him.

What is the meaning of 'SERVE' and 'SAVED' in your personal context?

There are many more interesting aspects to life of a cabin crew. The initial idea of writing this article was after the release of 'The Captain' movie on actual inflight turbulence incident. But now, the world has its attention on something else; the Corona virus Pandemic. I have two of my beloved family members serving in two different airlines. Crew life may always look beautiful and are paid to travel the world, but their job is physically and mentally demanding and exhausting, having to face many risks and potential job hazards while flying for a living. The areas I can do for them is to commit them into my daily prayers for protection from the 'seen' and the 'unseen'.

"Fear not, for I am with you; be not dismayed, for I am your God; I will strengthen you, I will help you, I will uphold you with my righteous right hand"

- Isaiah 41:10

What is my purpose now? My purpose is to provide a home with God in the center, a safe place filled with love and care, reliable, healthy and comfortable, hopefully with a tinge of humor in the environment for my family to grow together. This is my desire, my drive and passion to provide and keep my family tightly as one unit. ☺

MYRA HO



Former Stewardess for 10 years with an International Airline.
Currently a homemaker, by choice in the beginning. Then, by no choice.



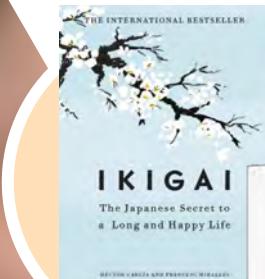
文：陈喜燕



读《生之意义》

今天

,我们换个闹钟



(我看的是英文版)



想不想试一试早晨的时候，唤你起床的不是闹钟，而是“生命的意义”？让“他”从床上愉悦地睁开眼睛，吹着口哨洗刷，然后带着笑容出门，踏着轻快的脚步上班或上课？

“生き甲斐”（Ikigai）即“生命的意义”，这是日本人长寿的秘笈，快乐生活的答案。这是根据一项2016年在冲绳岛的研究所得出的结果。

冲绳岛是日本最多人瑞的地方，经历了世界第二次大战还留下来的大有人在。岛上一百多万居民当中，就有六百多人超过百岁；平均寿命是82岁。骇人的不仅是大数目字，而是“颠覆”了《诗篇》90篇里说到：“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。”

冲绳岛老人每天清晨睁开眼睛前都会问自己，“我为何起床呢？”这绝对是褒义句，带着目标，带着期待的。想像一下即便是起床看

看今日树枝上的的番茄有没有比昨日大些，也可以轻易让人为之一振，急不可待跳下床去。

检讨一下我的生活作息方程式：一到周末就恨不得“睡生梦死”，一到星期天就哭天抢地呐喊：“为什么明天不是假期？”只有在旅行的时候，细胞才会时时儆醒，天微亮就想要开始当天的行程。与这群老人相比，我真是无地自容。

长寿的秘诀就是只吃八分饱、多样少量的菜色、彩虹饮食法（eating the rainbow），每天各五种颜色的蔬菜和水果。甜食如糖果和巧克力在冲绳岛是极不畅销的产品，只有旅客才光顾。时刻保有一颗年轻的心，多用脑，多学新的知识，秉着活到老，学到老的高尚情操；运动更是身心灵每天的精神食粮。知道压力的利与弊，因此一到周末就让手机放个假；手机的通知单（notification）也从不开，预防胜于治疗。这些从小就培养起来的生活模式，他们还真是到老都不偏离。所谓的“劳苦、愁烦”，都站到一边去了。但是，活到这么老，还有



什么生命的意义可言？这其中有几个一生受用的词。

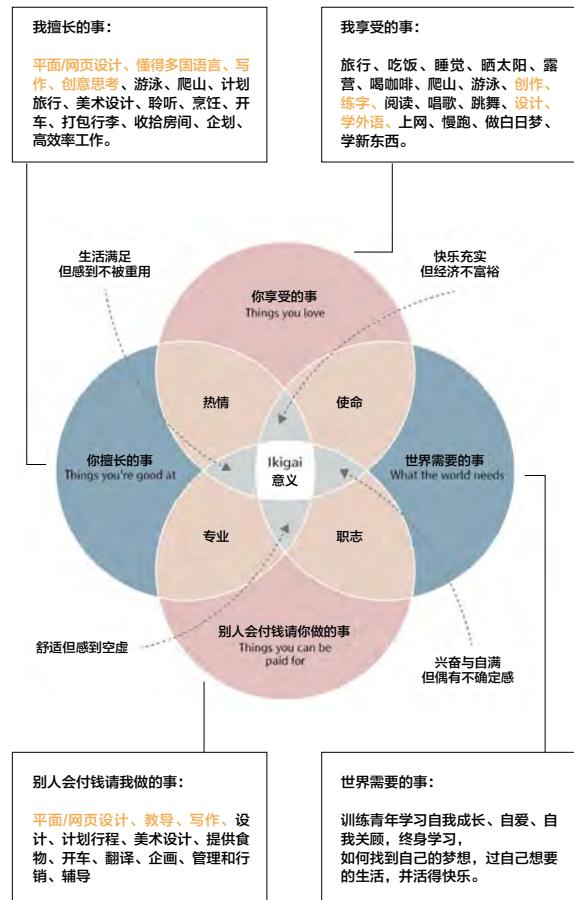
“模合”（Moai），小组聚集，也可以称为俱乐部，是老人们每天打卡汇聚的地方。在其中，他们分享生活经验、交换自家出土的蔬果、唱歌、跳舞、开生日派对，还有88岁的老妇人载着年龄相近的友人去兜风。每天带着可人的笑容，看见人主动问好，是他们的原则；不靠孩子过活，但孙子们自然而然会与他们亲近，迎着他们的笑容投入他们的怀抱！

“頑張る”（Ganbaru），为他人好。这让我联想到已定居金马伦长达13年的日本退休老师，为了感谢金马伦无条件收留他，供他依山傍水的优美居住环境，每星期捡垃圾三次作为回报。从丹那拉打（Tanah Rata）到碧兰璋（Brinchang）步行五个小时，沿途捡垃圾，只为让金马伦还原，更适合居住。

“一期一会”（Ichigoichie）：活在当下，珍惜眼前。听起来很佛学，我可以诠释成学习抓紧时机，无论得时不得时都要传福音。书中有个真实故事提到在东京开寿司店的一对父子，做寿司已做了80年，虽然得过米其林的美誉，却没想过要开分店。每天早都风雨不改地到市集去选上好的食材，以此为乐，也活出了“ikigai”。

其实我们基督徒何尝不是天天演习着ikigai，与《圣经》的教导相辅相成。书中有个特别有用的图表，帮助我们厘清自我，以此找出我们的热情（Passion）、使命（Mission）、专业（Profession）、职责（Vocation），然后把它们拼凑在一起，每一项都必须平衡发展，缺一就达不到ikigai了。例如：我很喜欢旅行，而且我很擅长拍照写文章，当我把旅游文章发到部落格时，可以和其他的旅行家交流，也供自助旅客参考，再加上如果可增加我的收入，书商可以出版我的书，广告商愿意在我的

部落格登广告，旅行就成为我的ikigai了。



《Ikigai-The Japenesee Secret to a Long Happy Life》是一本口袋书，一天就可以看完，而且可以反复阅读，因为要学的东西太多了，也记不住；就像读《圣经》也是，要反复阅读，反复默想。今天试试看，换个闹钟，叫“ikigai”。❸

陈喜燕



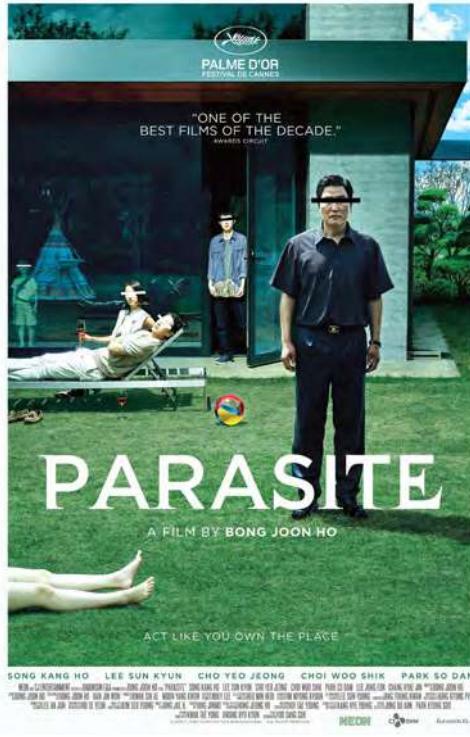
充满热忱的教育工作者，崇尚简朴生活，热爱户外活动，更爱阅读各种书籍，育有一名公子。



文：黄伟文

《寄生上流》 PARASITE

谁才是真正的寄生虫？



有钱、
才有能力善良吗？

《寄生上流》是韩国名导演奉俊昊2019年的代表作。此片获得坎城影展最高荣誉的金棕榈，并夺得奥斯卡最佳电影、最佳导演、最佳原创剧本和最佳国际电影4项大奖。美国前任总统奥巴马在2019年岁末在推特列出了他2019年最喜爱的电影，《寄生上流》是其中一部。

《寄生上流》的剧情可以简单地分为上下两部分。前半部主要述说一个居住在破烂地下

室贫穷的一家四口——金氏夫妇和一子一女，他们如何寄生于一家富豪家庭。这富豪家庭中的爸爸是社长，有漂亮的太太和两个儿女。

故事开始是金哥哥当上社长女儿的补习老师，之后把金妹妹、金爸爸和金妈妈都接来这豪宅服务这家人。于是，金妹妹当上社长儿子的绘画老师，金妈妈做了豪宅管家，金爸爸也当上社长司机。这一家四口，就这样借着谎言混入这个家庭享受富有的生活，雇主却完全不



知道他们是一家人。但无论是贫穷的还是富裕的这两家人，都是善良的人。

电影的下半部有了起伏。有一天晚上，社长一家人出了远门，这家寄生虫便大肆享受着豪宅里的一切福利。剧情到这里为止都是非常轻松有趣的，直到他们发现原来这豪宅里有个地下室，寄居着另一条寄生虫——一个男人。寄生虫遇上了寄生虫，轻松的剧情突然急转直下，开始变得充满黑色幽默。这个男人与富豪前管家是夫妻关系，由于欠债累累，走投无路，妻子将他安排在这地下室里寄居了很多年。

这两家寄生虫开始发生争执，誓言要向雇主揭发对方是寄生虫的身份。

接下来的剧情是整部电影最精彩的地方，绝对不是你可以预想得到的情节（不像有些商业电影，看了前面就可以预知结局如何）。我想还是不要剧透，让读者自己去经历这让人看得目瞪口呆的剧情。

在发生了许多出乎意料的事情后，金哥哥问金爸爸应该如何是好，现在有什么计划。金爸爸回答他说，没有计划就是最好的计划。因为计划总是赶不上变化，计划了也没用。没有计划，就没有期待，也就没有失望。这是这位贫穷父亲多年来生活的心得，贫穷让他不能有计划的勇气。当金哥哥称赞社长夫人善良时，金妈妈说：“因为她有钱，所以她善良。如果我有钱，我也可以善良。”这就解释了为何他们不能像社长夫妇那么善良，因为他们非常贫穷，只求生存。

看完电影，我坐着沉静了一回儿，尝试想一想到底导演想要带出的什么信息。我想这部电影对不同的人会有不同的得着。它可以是一部简单又直接的黑色幽默电影，娱乐两小时就算了。它也可以是一部探讨贫富悬殊和社会阶级课题的电影。有些网友分析这部电影其实就是韩国的近代史(或说韩国的寄生史)。电影里有许多隐喻可以联想到韩国、日本、美国、德国之间的关系，到底是否真的如此？我想，只有导演知道吧。美



黄伟文



木讷闷骚，经济实用男。
在生活的快慢繁简间走动。
世界之大，多的是我不知道的事。
但愿，世界和平。



2020美佳堂全日查经

从圣灵而生

Born of the Spirit

2020年5月11日(一) 9:00 A.M - 5:00 P.M 美佳堂圣殿/MEC HALL

潘武忠牧师 中文讲员

Pastor Matthew English Speaker

联络:03-6157-9711

注册:

- 报名截止: 5月3日
- 免费报名。有早餐,午餐与茶点招待。
- 0-3岁的孩子由父母照顾(4-6岁主日学课室)。父母可以观赏直播。
- 4-12岁的孩子有儿童节目 (7-12岁主日学课室)。

