

【牧者的话】

我心中理想的教会



■ 本堂副理
黄莉菁牧师

教会是世界的希望，
也是一个“爱”与“学习”的团体。
每个人都希望来到一个理想的教会，
每个人都对教会有自己的期望，
因此，当教会不能满足人们心中理想时，
就会让人受伤与失望。

人对教会的要求

其实每个人心中理想、期望的教会都不同，对教会所看重的方面也不一样。有的人期望理想教会要很会关怀探访、要很有爱，理当要让每一个人都受到足够的关心；有些人的期望理想教会是看重教会的教导要很强，可以明确地说明圣经的原则，又能应用在生活当中；有的人期望理想教会的诗歌要能触动人心，可以让人尽心尽情的敬拜。又有的人认为教会要很看重传福音及服事社区，用实际行动把人带到神面前；更有些人期望理想教会要着重建筑物，因为没有人希望所参加的教会场地狭小、简陋，总是希望教堂有教堂的温馨、安静、庄严、宽敞和明亮！除此之外，也有些人期望理想的教会是最好有良好的祷告事工、小组团契、儿童节目、特别讲座、节日活动……

你呢？你对教会的期待理想是什么？你带着怎样的期望来

教会？我呢？身为这个教会的牧者，我对教会的期待理想又是什么？

神对教会的要求

所以，只要是人，对事对物都有自己的期望要求和理想。但关键的是，当我们对教会有那样要求的同时，能不能想想，我们自己也是教会当中的一份子。既然是一份子，当有被要求的时候，自己是否尽上当付出的份儿呢？简言之，就是神把教会委托我们管理的时候，我们有没有按照神心意治理和管理呢？

所以，我心中理想的教会是愿意在“自己的不完全”中看到并依靠“神的完全”来牧养与治理。因此当自己用神的眼光来牧养教会，就会发现其实牧养她不会有重担、焦虑和挣扎要去成为我理想的教会。因为“理想”本身就是一个“偶像”、是“市场”需求造成的产品，而不是神的期望与理想。所以归根究底，在地上没有一间教会是完美的，

因为那是由人组成的。人有的问题，教会都有，所以怎能有完美理想的教会呢？人要学会从神的眼光来接纳自己的独特和在基督里的身份，教会也一样。

神要我们在软弱和有限能力中看到祂的恩典和能力，而愿意谦卑去依靠祂，进而往健全教会的灵程上才能更尽善尽美。正如每个人看十字架的角度各有不同，世人以为的愚拙、软弱和死亡，但是当从神的角度来给予的时候，在神里面十架上竟是神的挚爱、智慧、能力和生命。因此看似软弱有限制的教会，若是真实地拥抱十字架救恩的真理，反而将成为通往神大能的管道。

我心中理想的教会不是一个零缺点的教会。当神给予我机会参与牧养祂天国事工教会，我就领悟到教会就是一群蒙恩的罪人聚集一起敬拜上帝的地方，是一个肯在自己的罪和软弱上常常悔改，呼求主名的教会。或许你会说这样的教会岂不是有缺陷？实际上当每个人都注目看十字架耶稣基督的救恩，就会看到在缺陷中是可以靠“爱”经历到可爱的、真实的、有泪水、带着盼望的教会。这是可以从圣经里看到的教会架构，那也是我理想牧养的教会。

文转第2页》》

》》文接前页

因此，在教会里，牧者与会友要各司其职，
每个人都有“自己份内”的工作和必须“同心合力”建造的。

牧者的职责

一个牧者应该做些什么？神呼召牧者独特的贡献为何？牧者的工作繁杂，特别是卫理公会的牧者，工作量庞大，因为不同的信徒对牧者有个别的期望和要求。

但作为会友，请您想想，究竟一个牧师应该把大部份的时间和精力花在哪里呢？这是一个很

重要的问题。当教会信徒和牧师在一个议题上能达成共识时，才能促使教会健康成长。所以，我们的牧养要回到原点，就是当牧者照着上帝的心意来实践祂所交托的使命时，才能讨那位召我们的主的喜悦！

牧者应当按照神的心意，在这个世代中，建造一个属神、爱

神、像神、传神的信仰群体，并牧养当中每个人的灵魂，让耶稣成为我们信仰的中心。只是，今天教会却本末倒置，着重在各项活动，所以教会不能成为门徒教会，倒成为活动教会。期盼人们能有神的灵引导，重新翻转“人们心意的教会”成为“合神心意的教会”。

牧者的职责

祷告和领导

祈祷：带领教会以神的能力和盼望，来面对生活的挑战和需要。

教导：带领教会以神的真理和眼光，来看待生命的每个层面。

引导：关顾个人以神的恩典与真理，来牧养、医治、更新人的内心。

领导：带领教会以神的异象与方向，来前行和建造属神的国度。

基督徒的责任

◎ 向神谦卑：

“谦卑”是把神当神，把人当人。神要我们谦卑像小孩子，神也赐恩给谦卑的人，并与心里谦卑的人同居。谦卑能使我们承受恩典，谦卑也是让我们在教会里，与弟兄姐妹建立美德和灵性之母。基督徒有谦卑的生命，才能持续不断的服事神、服侍人。

◎ 向神悔改：

“悔改”是借着耶稣基督救恩更新的心思，在行为上离弃罪，并转向神。悔改就像呼吸、洗澡、吃饭、排泄，是日常生活的一部分。能向神悔改是件幸福的事，因为神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们的不义。只要有一颗真实悔改的心，必能结出真实悔改的果子，生命因而长进。

◎ 对神信靠：

我们行事为人，不是凭着眼见，而是凭着信心。我们不是对自己的信心有信心，我们的信心是对神有信心！人非有信，不能讨神的喜悦，也不能胜过这世界。我们愿意学习：住在地上，以祂的信实为粮，这才是属于神的信心！

◎ 对神顺服：

顺服不是屈服；是因为“爱”，所以我们顺服。有了祂的命令又遵守的，这人就是真实爱祂的。我们愿意学习顺服圣经里神给的一切命令、诫命，作为我们领受救赎后，感恩的回应。

你我的理想教会

因此一个真实、透明、肯悔改、信靠、不为自己的不完美而焦虑、不自夸、谦卑、忠实、不喊口号、经历主恩典、愿意彼此扶持的教会，那才是你我理想的教会。我想教会的人所专注的，不在于哪里又没做好（当然这里不是指不尽责的事奉）。理想的教会总是以神为本，是让事奉回到原点，身为教会的一份子有没有看重神所关注的事，个人门徒生命的建造有没有让神居首位。

既然教会是由一群蒙主恩的罪人组成，每个人也从神那里领受了不同的恩赐，就当在各自的岗位执行职责，一同建立“合神心意的教会”，相信我们教会必能达到目标，成为“相爱连接各肢体，感恩传扬主基督”的理想教会。

【团契活动】



光青生活营

文 * 李嘉恩

晋光堂青年团契主办，两年一度的青年团契生活营已于2019年7月20至22日举行并圆满落幕。为期三天两夜的生活营，假石隆门的磐石堂进行。参加者有指导黄莉菁牧师、黄声伦顾问、萧钿录顾问，以及49位营员，其中四位营员为非信徒。

生活营主题为《有祢真好》，专题是《有爱无碍》和《有神同行》，讲员是黄莉菁牧师。生活营以聆听专题、游戏与户外灵修的方式，来传递有爱同在与有神同行的信息，目的是让青年人回到神的面前，专心思考自己与神、与人的关系。营员们也在营会的第二天参与了磐石堂的主日崇拜，并献唱了《每一天我需要你》。

营会的最后一天，营员们在回应专题的祷告会中，更深切地与神对话并感受神的同在。通过这次营会，除了使契友们有机会更加认识彼此，也有两位非信徒营员因此愿意相信耶稣。真是“有神同行”就是不一样。感谢主，把一切的颂赞都归于我们的神！



信徒 VS 牧者

文/平

今天是一年一度的“十架精兵主日”，或者我们也称其为“敬牧主日”。坦白说，我没有真正做过调查，其他宗派是否也有类似的主日；但无可否认的，卫理公会可说是“佼佼者”！敬牧主日每年都在不同的教会里举行，成为了卫理公会的“传统节日”也值得其他宗派仿效的美德。

牧者一年来殷勤地牧养上帝的羊群，没有功劳也有苦劳吧！所以，5月有母亲节，6月有父亲节；那麽再安排一个“牧师节”也不错！定了这个讲题并非是要信徒和牧者参与任何比赛；而是希望通过上帝的话语来探讨牧者与信徒之间如何维持良好的关系，彼此可以和平相处，共同建立上帝的国度！

期待为何落空

我们可以了解教会对牧者都有着无限的期待……每家教会都盼望上帝将最好的牧者赐给他们，给他们“最佳”的人选！所以，每当新的牧者上任时，众人都会感谢神应允祷告，欢欢喜喜地接受这些牧者就是上帝赐给教会的礼物。但，当“蜜月期”过后，大家看见牧者不完美的地方，久而久之，批评的话、攻击的话接踵而来。

我们都知道世上没有完美的人，因此肯定也没有完美的牧者！但，为什么在开始的时候我们可以接纳牧者，后来却不能接受呢？其中一个原因是：忘记了一个事实——忘记了牧者是上帝所赐给教会的！

信徒们都希望我们的牧者有“三头六臂”，有“愿意聆听的恩赐”，能够“随传随到”，还要“文武双全”，在讲台上“能说也能唱”！更重要的是：问啥就会有完美的答案！只要家里有任何大小事，经过牧者的建议、决定、祷告，就会相安无事了！

如果大家有看今年（2019）第一期的《晋光之声》，黄声明牧师在【牧者的话】说到：为什么他要成为牧师？！牧师举例了10个原因：

- ① 回应上帝的呼召
- ② 羡慕牧师的身份
- ③ 上帝的爱和感动
- ④ 良好的事奉榜样
- ⑤ 师母配搭和鼓励
- ⑥ 愿与人分享福音
- ⑦ 牧师是影响人物
- ⑧ 讲解圣经的真理
- ⑨ 给人关怀和成长
- ⑩ 上帝终极的选召

牧者 = 传道人，
传道人的责任就是传「道」，
这个道就是《圣经》的话，
所以传道的工作就是讲解《圣经》里上帝的话语。
如果大家看了这篇文章有所感动，
那就希望上帝的话语继续感动大家，
让我们的生命可以建立在上帝的话语上。



牧者做的工

《圣经》帖撒罗尼迦前书五12“弟兄们，我们劝你们敬重那在你们中间劳苦的人，就是在主里面治理你们、劝戒你们的。”在这节经文里，使徒保罗要弟兄姐妹敬重的人，是在教会中有3项贡献的人，那就是‘在你们中间劳苦的……在主里面治理你们、劝戒你们的。’这里不是描述3种人；乃是指着一种人所肩负的3种任务。这节经文基本上都概括了牧者的“职分”！

一、劳苦

牧者的工作是“劳苦”的：即劳心又劳力！他们的时间不是朝九晚五的8个小时；而是24小时。一旦会友因病痛而住院或者有什么意外发生时，随时打个电话给牧者，牧者就要过去帮忙解决或者祷告……所以，一位好牧者从来都不会说：“对不起，我没空！”

除了探访、策划教会的计划、圣工，牧者还要负责教导、训练等。单单预备每个星期崇拜的讲章，就必须花许多的时间与精神来准

二、治理

或者让我们换一个角度来看，牧者们的工作或事奉，最难的应该不是讲道。最难的应该是治理人！因为事务是死的，相对的就比较容易处理；但是，人却是活的，相对就复杂和困难得多了！我们都知道：一种米养百种人，信徒面对的只是三、四位牧者；但牧者面对的却是5、6百、甚至整千人的会友啊！只要一人一句，那就有5、6百句的话需要听，试想一下，如果不是有从神来的聪明、智慧，牧者们是如何能够应付从容呢？！

“务要牧养在你们中间神的群羊，按着神旨意照管他们；不是出于勉强，乃是出于甘心；也不是出于贪财，乃是出于乐意；也不是辖制所托付你们的，乃是作群羊的榜样。到了牧长显现的时候，你们必得那永不衰残的荣耀冠冕。”（彼得前书五2-4）

使徒彼得在这里清楚说明：牧者最主要的职责就是牧养群羊：（1）按着神旨意照管他们（2）供应他们生命的需要（3）引导他们走在正路上（4）保护他们不被仇敌掳掠。牧者要知道自己所牧养的是“神的羊”，那并不是属于自己的；他们的领导是出于甘心乐意的事奉，并非出于责任；所以他们要以榜样作领导，而不是靠自己个人的喜好来诠释。这不只



备，这就好像厨师准备一道丰盛的菜肴那么地费心费力。但是，遗憾的是：每当牧者讲道时，有些人开始玩手机（不信？！崇拜时看看一下前后左右……）、甚至打瞌睡……讲得好，讲得动听，未必会有人拍手哦！但是，讲到些“一针见血”的劝勉时，在多年以前可能是很快就接到电话投诉，不久以前就会收到短信，那么现在则是直接在面子书上抒发了！

是单给牧者的提醒，同时也给身为教会领袖的一个警惕！

同时，这节经文里也提到了三个“不是”与三个“乃是”：不是出于勉强，也不是因为贪财，也不是辖制所托付你们的；相对的：乃是出于甘心，乃是出于乐意，乃是作群羊的榜样。从这很清楚地说明了牧者不当有的三种心态：勉强、贪财、辖制羊；反之当有的三种心态：甘心、乐意、作榜样。一旦牧者按着神的旨意照管群羊时，牧者会得那永不衰残的荣耀冠冕，在上帝家里的劳苦不会徒然。

在治理的当儿，身为牧者的就必须“以身作则”，做个“好牧者”；否则在身边跟随的羊儿可能就“有样学样”而偏行己路了！在这就简单地举几个例子：

奉献：牧者要作榜样带头奉献，尤其是十一奉献！

布道：成为领头羊，带领会友们一起去逐家布道；

探访：牧者可以配合属会、团契等肢体进行探访；

殷勤事奉：牧者是否努力与用心，信徒是看在眼里的！

》》 文接前页

三、劝诫

牧者往往成为信徒们的“最佳”辅导员，除了在信仰生活上辅导我们，也劝诫我们。记得曾经有牧者看到信徒在厕所里抽烟，都会找机会来劝诫他，希望他可以戒烟，改掉这不良的嗜好。虽然当时的场面有些尴尬；但出发点却是好的。

如果大家还记得，黄声明牧师在今年农历年初六（10/02）的证道上，曾“苦口婆心”地劝诫大家来崇拜时要“衣着整齐，准时赴约”，以一颗敬虔的心来到上帝的殿中崇拜。尤其当牧师举例：“锁门论”时，并不能获得一些信徒们的“认可”。无可否认，这一例子是严厉了些；反而带来另一层面的“事

实”：牧者在讲坛上是否就只能说些“好听的话”呢？！其他“不中听”的就尽量不说。如果是这样，那请问：还有谁能够劝诫的了信徒呢？！

牧者忠于职守地劝诫我们，有时真的吃力不讨好……我们要谅解、敬重他们，并感谢他们的关心。另一方面，反过来说，一个好牧者不会利用讲坛为“炮台”，可以畅所欲言，在讲道时“指桑骂槐”，讲了些不能造就人的话！信徒们最希望的是，牧者可以在讲坛上真实地传讲上帝的话语，让我们可以在每天的生活中实际地应用，活出上帝的爱，将祝福传递给身边的每一个人！

信徒的回馈

信徒要敬重牧者，首先我们就必须先认识他——认识他的为人，他的优点与缺点。而且，还要用不同的方式去认识他——最好的方式就是透过跟和牧者一同事奉、多方的接触甚至找机会与他相聚，借以认识他。这样的认识，不是让我们可以去批评他或攻击他，而是让我们可以敬重他们在神面前所领受的恩赐。

那么，身为信徒的我们又应该如何敬重牧者呢？〈帖撒罗尼迦前书〉五13：“又因他们所做的工，用爱心格外尊重他们。你们也要彼此和睦。”

一、尊重

尊重牧者有两个原因：

1. 因为他们手所作的工、他们的努力与付出、他们的牺牲、他们的爱心服侍；
2. 因为他们是上帝所拣选的仆人。我们尊重神的仆人就是尊重神；不尊重神的仆人就是不尊重神！因为《圣经》很清楚地告诉我们，这些被拣选的牧者是神的用人，不是你我的用人。

这就像大卫和扫罗……当时大卫有两次的机会可以杀死扫罗：一次是在山洞里，扫罗在洞里大解，而大卫就在洞的深处。另一次扫罗在军营里沉睡，大卫跑到营中，手下便叫大卫把扫罗给杀了。但大卫却不想“趁人之危”，其中最大的原因乃是：“我不敢伸手害我的主，因为他是耶和华的受膏者。”（撒母耳记上廿四10）

牧者不是圣人，他们和你、我没两样，也是一个有血有肉，有感情有脾气的人。所以，既然是人，就难免有缺点。我们就要学习敬重、尊敬他们！

大卫不杀扫罗，是因为他敬畏神。因为敬畏神，所以他不伸手加害神的仆人。一个基督徒是否敬畏神，可以从他如何对待神的仆人看出来。敬畏神的人必定尊重神的仆人，不敢随意中伤。不敬畏神的人必定不尊重神的仆人，不存敬意，没有礼貌，随意中伤，任意批评。那些尊重神仆人的教会，总是蒙神的祝福，弟兄姊妹和睦相处，福音事工蓬勃发展。反观那些不尊重神仆人的教会，时常改换牧者，内部常有纠纷，很少有人信主，事工多受阻碍。

那我们是属于前者还是后者，请自行判断吧！

二、爱心

牧者也是一个普通人，需要吃饭、喝水、休息，也有自己的软弱、痛苦和迷茫的时候，有时也会做错事、有过失、会说错话、得罪人。那么，当牧者有错时，我们应该以爱心来体谅他们。同样的，牧者也是人，他们也需要友情，希望信徒们能够把他们当作朋友来看待，而不是将他们高高地捧起来，让他们如同圣人般“高不可攀”！衷心希望牧者和信徒之间关系就应该是“鱼水”关系！

“众口铄金，积毁销骨”。正面、积极的言语有建设性的作用；而负面、消极的话语有拆毁的作用。撒但最喜欢在教会中利用人的传言来拆毁教会，毁谤牧者。牧者身处教会中心，很容易成为被论断、被毁谤、被攻击的对象。那么我们就要学习：不要随便论断牧者，也不要参与他人的论断中。

我们不难发现：今日教会“论断”的现象屡见不鲜，如果信徒想要帮助牧者，可以私下找个适合的时间或场合来和牧者交谈；千万

三、彼此和睦

信徒给牧者最珍贵的礼物莫过于：所有人能够彼此和睦、彼此相爱、彼此同心。当信徒之间不分彼此、共同扶持、真心付出、不随意论断人；那么，牧者所需要处理的“人际关系”就相对地减少，这可以让牧者能够更加专注地做好其份内的事。

就像保罗在写给罗马教会的书信中，希望信徒们能以基督牺牲的爱来彼此相爱，并且“不要看自己过于所当看的”（罗马书十二3）。当信徒意见不合、陷入分歧时，保罗劝

不可在小组、团契理随意扩散论断、批评、指责；更不可无中生有、见风是雨！那样会让肢体失去对牧者的尊重和爱戴，更会对牧者有成见，影响了大家与牧者之间的关系，对教会的发展极为不利。

牧者也是人，他们的努力与付出，需要信徒们的支持、欣赏、鼓励、认可……每当牧者讲了一篇内容感人的道时，我们是否曾经对他们说：“牧师，今天你讲的真棒！你所分享的信息给我带来了很大的帮助。”信徒跟牧者之间的关系应该是：相辅相成、互相鼓励，互相安慰，互相帮助。

信徒不仅不要随便论断牧者，还要经常鼓励牧者，帮助他们、支持他们的工作。我们都喜欢在面子书上给身边无论认不认识的人“赞”；那么也请大家不要吝啬地给我们的牧者一个“赞”来肯定他们，好让牧者在事奉、牧养时无后顾之忧，全心全意投入扩张上帝的国度！

勉他们放下自尊心，因为“我们这许多人，在基督里成为一身，互相联络作肢体，也是如此。”（罗马书十二5）。

牧者最感到欣慰的应该不是看到教堂越来越大；而是看到所牧养的羊群可以灵命长进、爱主爱人、热心传福音，为主做见证，成为一个合神心意的信徒，那就是最大的安慰了！如果牧者和信徒之间能够相辅相成、互相配合、一起同工，传扬福音，那么牧者就可以快乐地牧养，信徒们也可以快乐地事奉了！

结语：

其实事奉神，无论是全职抑或是信徒，都应该是自愿和甘心乐意的。牧者和信徒必须相辅相成，才能将上帝所托付的事工顺利地进行与完成。今天就让我们来想一想：我们可以怎样敬重我们的牧者？！我们可以表达对他们的欣赏，告诉他们：我们如何在他们的领导和教导下得到帮助，感谢他们为我们所作的。如果我们什么都不说，他们又怎会知道我们的想法呢？

信徒和牧者的关系，是环环

相扣的。牧者需要信徒来协助完成教会事工，信徒亦需要牧者的带领。我们都应该以牧者作为我们的榜样，任何一个人都不应该计较谁做多做少。教会就是一个信仰家庭，大家在上帝面前都是一样，不分贫贱富贵，在信仰团契里，都如同一个大家庭般。

最后还是同一句话：牧者也是人！如果我们不想生活在压力当中，那么也请“换位思考”，牧者同样地也不想活在压力当中。唯有如此，牧者、信徒之间相亲相爱，教会才得以健康成长。

衷心期盼信徒们都能不断地

为牧者来祷告！因为牧者的事奉一定会遇到撒旦魔鬼的攻击、世界的试探、情欲的诱惑……在背后需要有一群人在为他们祷告。我们可以祷告神给牧者：健康、力量、智慧、能力、权柄、信心、恩膏、真理来服侍教会。这样，上帝的仆人就能为主打美好的胜战！

当牧者愿意花时间、心思来为信徒、为教会、为上帝的国付出时，让我们感谢他们的付出，好好地爱护他们，为他们祝福祷告；但愿上帝可以继续使用他们来壮大教会，拓展上帝的国度！阿们。

【最后晚餐联合崇拜】

别开生面的古晋东教区最后晚餐联合崇拜：

泰泽祈祷



文/陈祖耀



泰泽祈祷：

泰泽祈祷是一种跨宗派的，在基督教与天主教中广受欢迎的灵修式崇拜。这种模式是依照修院灵修方式而模仿的灵修式的祷告方式，在世界各地都颇为流行。泰泽崇拜通常会包括不断重复的诗歌、圣咏形式的祷告、默想、一段时间的静默、礼仪性的读经以及图像。这种在泰泽风格的祷告已经吸引了全世界不同宗派的许多人来敬拜上帝。总体而言，泰泽崇拜是一种与上帝联接的方式。泰泽强调通过图像、重复的圣咏来体验与上帝的合一及平安。（摘自The Cathedral Church of St. James. “泰泽祈祷”网址：<https://stjames-cathedral.ca/ministries/mandarin-ministry/taizeqidao/>）



2019年4月18日~今年古晋东教区最后晚餐联合崇拜，别开生面采用泰泽祈祷的方式假本堂新圣堂举行。

聚会一开始，在电子风琴伴奏下，领会带领会众缓慢且重复地咏唱《我心灵》。重复的提醒会众“我心灵平静安歇在主里，因我神祂拯救了我”。接着领会带领会众宣告“称颂主圣名，我心称颂上主”。接着领会再次带领会众缓慢且重复地咏唱《称颂主圣名》。这首圣诗提醒会众应当“称颂主圣名”，因祂领我们“出死入生”。过后领会带领会众先以诵读的方式宣告“仁爱圣灵请降临，以你的爱心点燃我心灵”，以唱诗的方式重复宣告。

唱完了三首圣诗后，领会带领会众诵读书信经课约翰一书4章7至12节和16至21节。这段经文也正是针对当晚聚会的主题“新命令”而诵读。经文主要是使徒约翰重复的引用耶稣所颁布的“新命令”，就是要信徒用神爱我们的方式来彼此相爱。除此之外，领会也带领会众诵读诗篇133篇和约翰福音13章1至5节，12至15节和34至35节，一再的提醒信徒要彼此相爱。在接收奉献和牧者报告后，古晋东教区教区长刘向平牧师便开始证道，讲题为“新命令”。



思考：什么是“爱”

刘牧师主要带领会众思考，到底什么是“爱”？基督教所谓的爱和圣经里提到的爱，到底是什么呢？刘牧师提出了三大点与会众一同勉励：

第一，“爱是以耶稣为榜样”。

耶稣基督给予信徒的榜样，就是祂爱人爱到底，同时祂因为爱而愿意降卑自己（腓立比书6章2-8节），替他的门徒洗脚，甚至为世人付上生命以换取世人的救恩。

第二，“爱是彼此相爱”。

爱不是口说而已，而是付诸行动。凡是愿意爱看得见的弟兄，就是爱看不见的神（约翰一书3章10节）。与此同时，若是信徒愿意彼此相爱，那就是住在爱里面；

反之，若是恨弟兄的，他就是住在黑暗里（约翰一书2章11节）。

第三，“爱是遵守上帝的命令”。

当信徒愿意彼此相爱时，就是在遵守上帝的命令（马太福音22章36-40节）。若要能持续彼此相爱，信徒就不应该彼此论断（马太福音7章1-5节）。最后，因着信徒的彼此相爱，神的爱就透过信徒被彰显给世人（约翰一书4章12节）

刘牧师证道后，有一段静默的时刻，以反复思考所领受的上帝的话。过后领会便带领会众诵读利未记19章1至37节，并且宣告“我们被上帝呼召成为圣洁的，我们要听从上帝的命令”，“我们要顾念弱势群体的需要，以真诚对待邻里朋友”，“我们不可剥削利用他人，也不可偏袒不公不义”，“我们要爱人如己，尊老爱幼”和“我们要顾念来自异乡的人，不可诡诈对待人”。过后会众同唱《主听我祈祷》歌，将以上的宣告转化为内心真诚的祈祷。过后就进入了圣餐礼。

在进行圣餐礼时，会众都按着招待员的指示，井井有条且毕恭毕敬的领受耶稣基督的身体和宝血，纪念耶稣基督为我们救赎我们而流血舍身。在领受圣餐后，接受牧师的祝福和差遣。

会众在吟唱《耶稣基督的圣神》后，便各自平安散会。

【见证分享】

主恩常偕 蒙主恩泽

文*黄国平

13/07/19 下午一点钟，来到中央医院的手术室门口，让我回想起12年前的某一天，也在差不多同样的时间，亲自将慈恩送进手术室，等到麻醉师将她全身麻醉，交给手术医生后，以万二分不舍的心情走出手术室！

而今天，引颈期盼的不再是慈恩，而是可爱的宝宝，我的外孙~为泽！为了可以减少其尿道感染，医生建议在其满周岁时必须进行割包皮手术。虽然父母们于心不忍；但为了宝宝日后的健康着想，也必须学会顺服，放手让医生进行相关手术。



《圣经》里的割礼是由亚伯拉罕开始的。大约公元前两千年，在《创世记》第17章。上帝告诉亚伯拉罕要为他家所有的男人行割礼为作记号。神与亚伯拉罕立约时，叫他和家里的所有男人都要行包皮之礼，就是割礼。割礼证明亚伯拉罕一家都属于神，也证明他的后代要承受神给亚伯拉罕的一切应许。

神说：“……你和你世世代代的后裔都要谨守我的约。我与你和你的后裔所立的这约，是你们应当谨守的，就是你们所有的男子，都要受割礼。你们都要割去身上的包皮，这就是我与你们立约的记号了。你们中间世世代代所有的男子，无论是在家里生的，或是用银子从不是属你后裔的外族人买来的，生下来第八日都要受割礼。《创世记》17：8-12（新译本）

从此可知，割礼最主要的意义不是证明某人是犹太人，乃是证明他是与神立过约的人。但愿小小的为泽在上帝的保守与眷顾之下，在进行了“割礼”的手术后，就“分别为圣”。在父母们的调教下，在众人的疼惜、爱护下，让主陶造成一个合神心意、蒙神喜悦的孩子；将来长大了继续能够为主作美好的见证，成为更多人的祝福！

《箴言》4:20&22 我儿，要留心听我的话，侧耳听我所说的……因为得着它们就是得着生命，整个人也得着医治。

祝福为泽健康成长，一生满有丰盛生命！

行孝要及时

文/陈素英（妇女会）



又是一个康乃馨飘香的五月，也是温馨满堂充满爱的家庭月。

5月12日是“孝亲节主日”。妇女会与往年一样要负责孝亲节的事工。当天早上，许多的长辈在儿女们陪同下前来参加孝亲主日崇拜。姐妹们特别为长辈制作了美丽的襟花为他们别上。除了长辈们，每个参与崇拜的会众胸前也都佩戴着不同颜色的花朵。

当天崇拜好不热闹，圣堂里座无虚席，可看到有许多家庭携老带幼的一起来敬拜神，这是何等美及温馨的画面。



今年的主题是“行孝要及时”，由妇女会指导黄莉菁牧师主讲。信息中带出：

【孝道】

父母乃人之本，人乃以孝为先。孝为德行之门，德以成事之本。百善孝为先，以孝行天下。可为人之正道也！

牧师引用经文：

申命记 5:16 “当照耶和华你神所吩咐的，孝敬父母，使你得福，并使你的日子在耶和华你神所赐你的地上，得以长久。”

以弗所书 6:3 “要孝敬父母，使你得福，在世长寿，这是第一条带应许的诫命。”

出埃及记 20:12 “当孝敬父母，使你的日子在耶和华你神所赐你的地上，得以长久。”

（一）孝敬是人与神，人与人关系的枢纽

· 对神4诫：不可有别的神，不可雕刻偶像，不可妄称主名，守安息日为圣日。

· 对人6诫：孝敬父母，不可杀人，不可奸淫，不可偷盗，不可作假见证，不可贪婪。

（二）行孝要及时

（三）恶待父母要受罪严厉的惩罚

出埃及记 21:15 “打父母必要把他治死。”；21:17 “咒骂父母的必要把他治死。”

申命记 30:11 “我今日所吩咐你的诫命不是难行的也不是离你远的。”

申命记 30:14 “这话却离你甚近，就在你口中、在你心里、使你可以遵行。”



文*陈鼎皓（青团）

你有把握上天堂吗？

我是陈鼎皓，来自诗巫，虽然父母都是基督徒，然而我不认为我的家是属于基督化家庭。2015年读高二时，才开始真正认识主耶稣基督。

2016年高三毕业后，从诗巫来到古晋升学。来古晋第一次参加崇拜是在晋光堂，同时也参加这里的青年团契。直到去年才正式成为青团的职员和小组组长。然而这过程还不到一年，我觉得已经收获不少。

我印象最深刻的是2017年参加青团主办的生活营在西连Ranchan举行。对我来说，这不过是一个普通的生活营罢了，却让我经历一件不平凡的事情。

生活营里，不但认识到许多青团的朋友，也让我对基督教信仰有更深层的认识。

营会其中一个环节是每位契友都轮流用布条蒙上眼睛，被带到一个房间，到房间

后，还要等另外一个人来带我们。每个人先被带到营地附近的范围。第一件事情就是回答一道关于信仰的问题。之后，我们的眼睛还是被蒙着再带到喧闹嘈杂像似夜总会的房间。从那房间出来后，要回答第二道问题：“你跟家人的关系如何？”。我回答是“不好”。我的手就被贴上了标签。之后又被带到另外一个房间，那房间有恐怖哀求呼叫声，感觉像走过一趟地狱般的环境。

出来后，要回答第三道问题：“你觉得你会上天堂吗？”。若回答“会”，那就要再回答“为什么会上天堂？”。答案对了，就可以进入“天堂”的房间。答案错了，就会进入称为“地狱”的房间。若直接回答“不会上天堂”就直接进入“地狱”的房间。当时我的回答是：“我觉得不会上天堂”，我就被送到

所谓“地狱”的房间。其实回答第二道问题时让我手贴上了标签，已显示了我的过错。关键在于最后一道问题~“你觉得你会上天堂吗？”，我的答案的确关乎到永生的去向。

这个游戏不在于好不好玩，内容会不会新鲜，而是让我很认真的思考一道问题。如果这个时候，我来到天堂门口，我是否有信心说对的答案呢？

我们的生活常常都是过得忙忙碌碌，来去匆匆，往往因忙碌而忽略了我们的信仰。我们要很认真看待基督教的信仰，认真的去认识神，去实践信仰。神已经为我们预备了通往天堂的路，不要亏欠自己，也不要亏欠神的恩典，且要做个有把握上天堂的基督徒。

（四）尊荣父母

· 使父母受天下人的尊敬
· 不使父母因自己的行为受蒙羞

· 奉养父母，不使父母冻饿
（五）尊敬父母，只因为他们是你的父母

（六）孝敬是从自己做起
（七）孝敬不是不顾父母的错误，是尊敬父母

· 不是圣经的教导
· 不是尊敬他们的错误
· 不是同意他们的错误
· 尊敬是父母的身份
· 父母就是错了，也还是父母！儿女还是要孝敬他们，不是肯定他们错误的行为！
· 顺服神的吩咐，神的诫命
（八）辅导心理学办不到的
· 自我反省对孩子的教育是

否正确？
你们作父母的，不要惹儿女的气，只要照著主的教训和警戒养育他们。（弗6:4）

（九）你跟父母关系如何？
· 孝敬父母~金钱不能取代亲情！
· 要体恤父母的心，了解他们的需要和明白他们的难过
· 要有真情真爱

崇拜穿插的节目有：视频戏剧《行孝要及时》；姐妹们唱游《幸福》；儿少诗班献诗《爸妈的手》，还有为65岁以上的长辈送上一份礼物。

当天中午在海天楼备有自费午宴，场面非常热闹。午宴之前黄声明牧师高歌一首《世上只有妈妈好》；教区长刘向平牧师也在当中训勉；姐妹们呈献多种乐器伴奏；王劲衡执事独唱等。最后分发出席午宴最年长者红包，男女各一份。午宴在一片欢乐声告一段落。愿上帝赐福大家孝亲节蒙恩喜乐。

勇往水深之处

勇往水深之处，就是要勇敢地突破各样的困难与拦阻；在水深之处得着神话语的奥秘，喂养我们的属灵生命，以至于能够在真道上站立得稳，经得起风吹雨打。



报导/许淑芬、陈贞懋



本堂青年团契于2019年4月28日（星期日）进行了3场的青年主日崇拜，今年的青年主日主题为“勇往水深之处”，并特别邀请了陈朝强牧师分享信息。崇拜节目包括见证分享、短剧、事工简报和大合唱等。

陈牧师在信息分享中提到，一个没有扎根在神话语和祷告的“人心基督徒”是经不起考验的，就好像一个不吃不喝的人，怎能耐得工作呢？若是我们没有活在神的话语里面，我们就经不起风吹雨打。我们需要吃喝才能耐得住，才有体力工作，同样的我们的灵命也是需要被喂养的，并且必须进到水深之处，扎根真道。

现今的青年人面对许许多多的挑战，包括工作、感情、事

奉、人际关系等等，若没有扎根真道，就很容易陷入陷阱。因此我们就必须像耶利米书17:8提到的，像一棵树栽在溪水旁，在河边扎根。基督徒的生命就是要像主耶稣的生命一样，同钉，同死，同理，同活，成为一个新造的人。勇往水深之处，就是要勇敢地突破各样的困难与拦阻；在水深之处得着神话语的奥秘，喂养我们的属灵生命，以至于能够在真道上站立得稳，经得起风吹



雨打。

当天三场崇拜由许淑芬姐妹以及黄和济弟兄分享见证。至于短剧内容，主要是传递基督徒在生活上不管遇到任何瓶颈与挫折时，如何靠着上帝得胜。戏剧也传达了青年人在工作、感情以及事奉所面对的挑战。生活看似一帆风顺，若我们没有在真道上扎根，很容易就跌倒，开始怀疑神、埋怨神甚至离弃神。

青团弟兄姐妹大合唱诗歌为《每一天我需要祢》。每一位基督徒不管在生活上遇到顺境还是逆境，当以这首歌时时提醒和鼓励自己。相信每位信主的弟兄姐妹都体会过圣灵给我们带来的喜乐平安，当我们和主的关系亲近的时候，不管做什么事情都能感受到主的带领与引导。当然，这就离不开我们每天的祷告，因为祷告是我们与主耶稣亲近的一种途径。很多时候，借着祷告我们才有信心去遵行主的教导，因着祷告，我们才会在软弱中重新站立，因着祷告，我们才会在面临困难的时候，仍依靠主前行。

信仰的成长

文 * 许淑芬

我出生在民间信仰的家庭。两年前我来到晋光堂的青年团契，那时我正面临生活上的挫折，而有教会的姐妹，就是我现在老板娘把我带来晋光堂参加青年团契聚会，让我认识到新朋友，接触基督教信仰。

我本身的性格是属于比较内向的，因此没有太多朋友。当老板娘邀请我来参加晋光堂青年团契的时候，我没有排斥和拒绝，就答应老板娘来参加晋光堂青团。当时对我这个非基督徒来说，想像中的教会就是天堂，基督徒的弟兄姐妹都是天使。无可否认，人都是不完美的，即使是基督徒还是有各自的软弱，需要不断被神怜悯塑造，成为不一样的基督徒生命。因此，我更相信，神会让我知道，我需要神的帮助，一起学习成长成为有见证的基督徒。

第一次“茶”经会

我要分享一件有趣的经历：那就是两年前当我还没有受洗成为基督徒之前，我就开始每个星期六晚上固定参加青团聚会。由于自己还不是基督徒，第一次来

团契听到当晚的节目是“查经会”时，就误把“查经”当成“喝茶”的“茶经会”。那时候，我还想怎么那么有趣，来教堂参加聚会还有茶好喝。当晚参加了团契查经会之后，才明白原来“茶经会”非比那查圣经的“查经会”。

记得我的第一本圣经是未信主前一位牧师送给我的。我拿到这本圣经时，非常的开心，因为自己拥有了一本圣经。晚上回家后就迫不及待放在我的枕头旁边陪我睡觉。过了几天，我也从圣经里去了解和认识关于上帝、耶稣的事。可是，当我翻开圣经，却不知道从那一卷书看起。起初翻开旧约书卷我完全看不懂，对一名非信徒来说，神的话实在太深奥。不只这样，我完全不认识圣经记载的人物，只听过耶稣的名字。刚来参加教会崇拜，当牧师在台上讲道，也听不完全懂，但是，慢慢的我懂了。透过参加每星期六青年团契聚会和星期二青年小组查经，帮助我认识了神的宝贵真理。

学习向神祷告

自从我参加青年团契后，我的信仰是从一个不会祷告到会祷告、从不懂得祷告到懂得祷告。记得我还曾发出一个问题，我

祷告上帝就会听得到吗？团契里有位姐妹教导我说：“是的”。她说，祷告就好像你面对在地上的父亲那样，你需要什么，就可以开声和爸爸说，祷告也是一样。你想什么、你难过、你想倾诉……你都可以告诉天上的阿爸父。从那时候起，我就学习每天祷告。去到教会，我很羡慕那些基督徒祷告的用词都很优美。事实上，我不敢开声祷告，因不懂得像其他的基督徒那样用优美的词汇祷告。感谢上帝，他知道我的心思意念，祂帮助我排除不对的思想，就安排一位弟兄来教导我说：向上帝祷告不需要用优美的词汇，只要出自内心向神祷告就可以了。祷告要合神心意，他就会成就我们的祷告。感谢主，在我的信仰经历里，我实实在在地经历了祷告蒙神垂听。

感谢主，我于2018年8月受洗，决志接受主耶稣基督成为我生命的主。如今，成为教会里的一份子。趁着青年主日，我呼吁所有的青年人，欢迎你来参加青年团契。让你有机会与我们一起在年青的岁月时光，一起拥有信仰丰盛的成长。最后以一节经文罗马书8：28上半段作为我分享的结束：“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处。”

祂看顾我需要

文 * 黄和济

我本身是来自非基督教化家庭的信仰。我是透过基督男少年军认识主，并决志信主，2007年在诗巫卫理公会~卫斯理堂接受洗礼和入会。

在家里我是老么，自然也是爸妈最疼爱的儿子。其实从小我的性格是个脾气暴躁、急性子、自卑，胆小及骄傲的人。至于现

在的我，就由认识我的弟兄姐妹来评分吧。

我并不是要强调自己已经改变得多么好，只是想要见证神在我身上的一些作为。当然，我得承认自己有软弱，求神怜悯我，在神的带领下，上帝正在改变与塑造我。

中学毕业后，我到西马柔佛州一间大学留学。还记得当时担心上大学后，人生地不熟，很难有机会去参与教会的活动。感谢上帝，祂供应了我的需要，我与一些基督徒的朋友住在同一个

单位。有位弟兄还是我在中学时参与过同一个联合营会。大学时期，我们就一起参与当地的布道所事奉，毕业后，我们还有机会一起在晋光堂服事与事奉。

大学第一年，我透过诗巫母堂的牧者介绍，由一位弟兄带领我去当地的一间长老教会，但路程需时45分钟。当我还在考虑要不要再去时，大学附近刚好成立了卫理公会布道所，这能让继续参与卫理公会团契和主日崇拜。

【活动报导】

文/李嘉恩

赞美之泉敬拜会



2019年7月2~3日，来自美国的赞美之泉来到了古晋晋光堂，举行了“赞美之泉敬拜会”。这两晚的敬拜会吸引了上千名来自各宗派的教友，全场爆满。他们以多首诗歌带领会众一起敬拜赞美神，特别也唱了自己的两张新专辑——《I Believe》和《平安》中的歌曲。会众在赞美之泉的带领下欢欣地歌颂神，也陶醉在美妙旋律中尽情地欢呼赞美神。

来自赞美之泉的郑懋柔牧师在敬拜会中介绍了赞美之泉的由来，团队的成立源自于一个异象：华人要有属于自己独特的声音。同样来自赞美之泉的游智伟牧师在分享中谈到了选择与决定，并以罗马书10：9-13与会众勉励，提醒会众

只要相信神，接下来发生的所有事情都有神美好的旨意，神自有神的计划在我们的身上成就。游牧师更以大家熟悉的诗歌《恩典之路》来呼召非信徒决志信主。

赞美之泉此次在世界各地巡回，行程包括美国、马来西亚、新加坡、台湾、日本及香港。其中马来西亚的敬拜会除了古晋，也在新山、诗巫与檳城举行。并呼吁会众以行动来支持他们的事工。除了在金钱上的支持，也呼吁会众以祷告祝福他们所做的音乐事工。

接近尾声，听出耳油的会众喊了安可。敬拜会在安可歌曲《平安》中圆满落幕。愿上帝继续赐福赞美之泉所做的音乐事工。

》》 文接第13页

布道所刚成立时，很少有当地的会友来参与事奉，因此我们这些游子有机会在布道所担任职员。我相信这是上帝开始让我学习与教会弟兄姐妹们彼此扶持与经历互相合作的生活。正如罗马书8：28“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。”

虽然生活很忙碌，要赶课业、事奉和参与教会活动，但是我过的很喜乐，充实和满足。

毕业后回到砂拉越，并在古晋工作。感恩神也安排我在晋光堂参加崇拜并继续参与基督男少年军事奉和青年团契。

趁着青年主日，我呼吁教会的青年人，倘若还没有来过晋光青年团契，我诚心邀请你们踏出第一步来认识和加入我们的青

年团契，我们一起来认识这位慈爱又怜悯的真神。我更期盼你们愿意让神来带领你，趁我们都年轻，一起为主努力，得着更丰盛的生命。

我要以希伯来书10：24-25与各位共勉：“又要彼此相顾，激发爱心，勉励行善。你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉，既知道那日子临近，就更当如此。”

【活动报导】



↑ 学生家长及嘉宾们在特别设计的签到布条上写下祝贺/感恩之言。

朋岭卫理幼稚园
成立廿周年
感恩庆典
文/平

位于敦拉萨路，成立于1999年的朋岭卫理幼稚园，今年已迈入第21年了！为了庆祝此别具意义的庆典，该幼稚园董事会特成立了一个筹备委员会，定于19/05/19（星期天）上午8时至下午1时，进行一系列的庆祝活动。当天除了让历届董事和教职员以及曾在此幼稚园就读过的学生和家長返校参观，应届的董事和教职员及学生和家长们也受邀参与其盛。

精彩活动

朋岭卫理幼稚园经过了20年蒙上帝带领走过的时光，以“廿年筑梦，扬帆再起”作为今届庆典主题。盼望经过20年岁月的幼稚园，可以继续秉着《圣经》〈箴22:6〉的教导：“教养孩童，使他走当行的道，就是到老他也不偏离。”，让每位来到朋岭卫理幼稚园接受幼儿教育的孩童，除了可以学习到幼教知识之外，也能让孩童在团体生活中有安全感，个人能自由表达其情感，培养与其他小朋友们的团队精神；同时也让孩童学习自信、喜欢、关心、认识自己、发展自己。朋岭卫理幼稚园的教学可说是注重对孩童

们的体、智、德、美诸方面全面发展的教育，促进其身心和谐发展，日后成为一个能为社会做出贡献的好公民。

幼稚园的教职员为了让此20周年庆典更富有意义，筹备会成员与教职员共同精心设计了多姿多彩的节目，包括：由家长或校友们所设立的摆摊摊位、小朋友填色/图画比赛，除了让在幼稚园就读的学生们参与，同时也公开让当天出席庆典的孩童们一同参加；而此比赛共吸引力150的参赛者。其他活动还包括了大胃王比赛，主题摄影等。当天的庆典有超过400位的嘉宾、学生及家长参与其盛。



↑ 义卖会获得学生家长、校友和教会的会友们的踊跃支持与参与。



↑ 大胃王比赛进行一瞥。



全体出席者与众嘉宾大合照



←第一任董事长兼园长~黄应岳老先生训勉。

→出席者观赏由教职员们精心设计的朋岭卫理幼稚园20年“历史走廊”。



服务表扬

在第一任董事长勉励之后，筹备会也趁着这喜庆之日，表扬6位在朋岭卫理幼稚园服务了廿年的董事和老师如下：

董事：陈绍维顾问、刘贤明顾问、刘嘉忠
教师：杨荣丽园长、林慧妮、江蕙芳



↑感恩表扬在朋岭卫理幼稚园服务了20年的董事与教师（左至右）：刘嘉忠副董事长、前董事长~刘贤明顾问、第一任董事长兼园长~黄应岳老先生、现任董事长~黄国平、幼稚园园长~杨荣丽、林慧妮老师、江蕙芳老师

感恩表扬过后，晋光堂牧者连同历届董事长以及历届董事们共切廿周年感恩蛋糕。



↑众嘉宾共切廿周年感恩蛋糕：中为第一任董事长兼园长~黄应岳老先生，古晋东教区教区长~刘向平牧师、黄声明牧师、现任董事长~黄国平、黄莉菁牧师（右六至三），前董事长~刘贤明顾问（左六），幼稚园园长~杨荣丽（右一）

感恩礼拜

作为庆典的压轴，不过于当天上午10点半在幼稚园顶楼礼堂所进行的感恩礼拜。当天除了邀请【晋光堂】的牧师及会友们参与，还有历届和应届的董事及教职员，幼稚园的学生和家长，公众人士等踊跃出席观礼，让20周年庆典仪式增添光彩！

作为庆典的开始，由朋岭卫理幼稚园顾问——刘贤明弟兄致欢迎词。他除了感谢父母们这20年来对幼稚园的爱戴与信任，也欢迎在座的嘉宾们一起来参与并感染朋岭卫理幼稚园创园20周年纪念的喜悦。紧接着就是由十几位活泼可爱的幼稚园学生呈献迎宾舞——“将天敞开”，欢迎所有嘉宾出席参与幼稚园的周年感恩庆典。

在晋光堂主理牧师——刘向平教区长的带领开始祷告后，就由朋岭卫理幼稚园第一任董事长兼第一任园长——黄应岳老先生勉励。当他看到幼稚园从20年前寥寥的几位学生发展到今日逾200位学生，硬体设施也从当年不甚完备的课室发展到今日独立且规模宏伟的建筑物，里边设备一应俱全，让他老怀欣慰！黄老先生回忆起当年成立朋岭卫理幼稚园的经过时，还能娓娓道来，从当年如何排除众异而艰辛地成立了初期的幼稚园，再经过无数的方法争取到现时的园址，才能有着这一间宏伟的建筑物。这真正印证了至古不变名言：“前人种树，后人乘凉”，若不是前辈们的远见与努力，我们岂能享有今天的成果和成就！所以，在今天庆祝20周年感恩庆典的当儿，还真的应该心存感恩之情，更也思念上帝在朋岭卫理幼稚园所做的一切奇妙作为！

→古晋东教区教区长~刘向平牧师训勉：管与教

刘向平牧师：
来自《圣经》的
10条管教原则



↑逾400位学生及家长出席感恩庆典活动。

←现任董事长~黄国平致谢词。

黄国平：
感谢大家一路相随

作为庆典的帷幕，由朋岭卫理幼稚园现任董事长——黄国平致谢词。他对所有出席的来宾及家长表示热烈的欢迎和诚挚的谢意，感谢他们对幼教事业的关心和支持，也感谢他们对朋岭卫理幼稚园的信任与爱护，对小朋友们的关怀与爱心，让幼稚园经历了20年的岁月，还能屹立不倒，更加茁壮成长！

黄董事长也心存感恩及感谢上帝在这20年的引领与赐福，让朋岭卫理幼稚园所走过的每一段岁月，都经历了上帝满满的爱与祝福。就如《诗65：11》所说：“你以恩典为年岁的冠冕，你的路径都滴下脂油。”

岁月如梭……20年时光，弹指一挥间，20年风雨，又显得格外漫长。20年的办园历程既有希望，也有困惑；有欢笑也有泪水。朋岭卫理幼稚园的今天，是多少人的泪水与汗水共同浇灌出来的。当年的开办幼稚园，虽然我们许多人并没参与在其中；但所经历的种种困难，考验，肯定是让大家难以忘怀。

黄董事长强调，我们这一切所做的、所付出的，都是为了孩子们的未来，所以再辛苦也都值得！今天，当我看见孩子们在舞台上的活泼演出，听见孩子们动情的歌唱，就让我们知道，所有人的一切努力，都是值得的！所以，他衷心希望全体教职员连同董事会以更加实际的行动把朋岭卫理幼稚园办的更好，就像一座灯塔般引领及照亮孩子们的前程与梦想！

最后，他也代表朋岭卫理幼稚园全体董、教、职、生向所有与会的嘉宾和家长致以崇高的敬意，感谢大家的光临，感谢大家一如既往地支持和厚爱。也特别感谢所有的老师，感谢您们的一路相随，感谢教职员们的辛勤付出；但愿今届的主题“廿年筑梦，扬帆起航”让朋岭卫理幼稚园更上一层楼，继续为主发光做盐！

朋岭卫理幼稚园廿周年感恩庆典就在大家满满的祝福声中落下帷幕，圆满结束。

古晋东教区教区长——刘向平牧师以“管与教”和《箴言》廿九17“管教你的儿子，他就使你得安息，也必使你心里喜乐。”来与在座的所有嘉宾共勉。他以10条来自《圣经》的管教原则，加上支持这些原则的《圣经》经文，与大家分享有关养儿育女的正确“管与教”：

原则一：爱之深，责之切——【箴3：12】因为耶和華所爱的，他必责备，正如父亲责备所喜爱的儿子。

原则二：没人喜欢惩罚，但它对被惩罚的人会带来好处——【来12：11】凡管教的事，当时不觉得快乐，反觉得愁苦，后来却为那经练过的人结出平安的果子，就是义。

原则三：适当的惩罚是必经之路——【来12：6】因为主所爱的，他必管教，又鞭打凡所收纳的儿子。”

原则四：真正的孩子必须接受管教——【来12：8】管教原是众子所共受的，你们若不受管教，就是私子，不是儿子了。

原则五：服从的孩子使父母常乐——【箴29：17】管教你的儿子，他就使你得安息，也必使你心里喜乐。

原则六：孩子要听父母的话——【西3：20】你们作儿女的，要凡事听从父母，因为这是主所喜悦的。

原则七：服从将为孩子带来福气——【箴1：8】我儿，要听你父亲的训诲，不可离弃你母亲的法则（或作“指教”），【箴1：9】因为这要作你头上的华冠，你项上的金链。

原则八：最听话的孩子是最快乐、最自重的孩子——【箴15：32】弃绝管教的，轻看自己的生命，听从责备的，却得智慧。

原则九：就永恒的意义来说，缺乏管教会导致死亡——【箴19：18】趁有指望，管教你的儿子，你的心不可任他死亡。

原则十：教养是通往永生之道——【箴6：23】因为诫命是灯，法则（或作“指教”）是光，训诲的责备是生命的道。

朋岭卫理幼稚园老师 「怡保4天3夜之旅」

文/萧欣蕊



配合朋岭卫理幼稚园20周年感恩庆典，我园董事会为了表扬及感激老师们多年的努力与无私的付出，决定以服务年资来津贴老师们出外旅游；而老师们也选择了前往西马的怡保旅游，借此放松一下教学的压力与心情。老师们都心存感恩有这难能可贵的机会可以与同事们一起出游！



→ 法国村、日本村

19/07上午抵达KLIA后，第一个旅游景点便是法国村，距离吉隆坡国际机场大约一个小时的车程。法国村位于彭亨州，海拔约2700公尺。高原地区的空气凉爽，围绕着许多美丽的建筑物。接着，我们前往日本村逛逛。从法国村可以乘坐免费专车前往，车程约需15分钟。日本村的风景极好，四周皆是绿色，风景更是美不胜收。老师们都好喜欢日本村，除了空气清新凉爽；而且还备有和服体验，收费是每人RM20。

→ 云顶高原

参观了法国村和日本村，大家便去享用午餐了。餐后，我们去了云顶高原的名牌城。由于我本身并不爱购物，所以便与其他同事结伴乘坐缆车上Sky Avenue。园长和其他老师们则在名牌城里面购物。我们乘坐的是透明式缆车，一开始非常紧张，但经过一轮的乘坐，就不再那么害怕了！这真是个不错的体验……据悉，乘坐透明式缆车的价格是来回RM30；至于普通缆车来回价格是RM18。到了Sky Avenue，被眼前那壮观的景象所吸引，这和我于2015年来云顶时截然不同了。环境和装潢完全地翻新，非常时尚及科技化。室内游乐场看起来也非常好玩呢！到了傍晚七时，享用了晚餐后便入住位于怡保市的MU Hotel，完成了第一天的行程。



→ 怡保各景点

第二天一早，享用了酒店提供的早餐后，我们便前往怡保教堂（中华基督教卫理公会）参观。过后导游还带我们去品尝地地道道的怡保白咖啡呢！接着，我们就开始了怡保文化历史游。除了怡保火车站、毕治纪念钟楼和闲真别墅外，我们还去了二奶巷购物呢！那儿的游客还真多，你推我挤的，逛起来好不舒服！到了午餐时间，我们享用了怡保的当地美食——芽菜鸡饭，美味可口！

午餐后，我们继续前往昆仑浪休闲公园，在那儿有个小瀑布，还有小型动物园和游乐场。我们乘船欣赏风景之余，也不忘沿途拍下美丽的景色。这里的环境优美，四处被群山包围，好赏心悦目；身在其中感受大自然的气息，也真正体验到上帝创造的美好！接着，我们还去了极乐洞。极乐洞是一个山清水秀、风景如诗的景点；洞内结构复杂，设有中央祭坛、各种佛像，同时有湖泊等自然景观。来到这里，心里很平静和舒服。过后，我们还去了柚子园参观，那里的柚子很鲜甜，工作人员还教我们用柚子来根治偏头痛和哮喘方法。当天傍晚吃了晚餐后，我们就回酒店休息了。



→ 霹靂双武隆渔村

第三天一早，我们驱车前往霹靂双武隆渔村，车程大约需三个小时。沿路除了欣赏窗外风景，也难得可以让大家小憩，充充电……双武隆是个纯朴的渔村，最有名的莫过于当地的海鲜。随后因发现了蓝眼泪，逐渐成为游客的热门观光景点。大约11.45，海水退潮后，我们和旅客们便乘坐快艇去海边拾蛤蜊及体验天空之境的拍摄。看着那一望无际的大海，不停迎面吹来的海风，顿时让人觉得好凉爽！到了海边，我们开始了天空之境的拍摄。那时我才知道当地的导游是需要找到很好的位置，或者需要躲在雨伞及使用特殊道具之下才能拍出那“天空之境”的感觉。当天的天气非常炎热，让老师们整整暴晒了两个小时！海水涨潮后，我们就返程回渔村了。下午2时左右，我们享用了著名的“超级海鲜大拼盘”作为午餐，非常鲜甜及美味呢！

用过午餐，大家便回民宿休息片刻。下午5.45，我们享用了海鲜火锅作为晚餐。吃完后，我们便集合环岛旅游渔人码头在海边欣赏日落美景，那如诗如画的夕阳美景，尽入眼帘！

晚上7.30，我们乘坐快艇出海寻找蓝眼泪。我们很幸运，当晚亲眼看到了蓝眼泪，有游客告诉我们说前一晚看不到蓝眼泪呢！蓝眼泪很神奇，它是一种微生物，靠着海水能量得而生存；一旦离开了海水，只能够让其生存少于100秒。随着能量的消失，蓝眼泪便会失去光芒，它的生命也就此结束了……这不仅让我想到诗人大卫在诗篇90：10所说的：“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。”，“人算什么，祢竟顾念他？世人算什么，祢竟顾念他？”（诗篇8:4）晚上8.30，我们便返程回渔村。吃了宵夜后，我们便乘坐专车去看萤火虫；过后，就回民宿洗漱休息了。

隔天我们就离开了双武隆渔村，大家都好舍不得，因为在这儿有很多新体验，这真是一个很棒又朴实的渔村，值得一来！

这次的旅游，最开心的莫过于可以和园长及同事们一起，有说有笑地完成了这难得的4天3夜旅程，大家都期待着下一个旅程哦！也感谢天父的带领、眷顾与保守，让我们都平安。

异地生活点滴

文 * 吴敏华 (乐龄)

初到新加坡

我俩于2017年3月8日来新加坡与孩子们一起生活，不知不觉已两年多了，不敢想象自己又老了两岁。真是岁月不饶人！摩西说：“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。”（诗篇90:10）

我们刚来到新加坡时是住在Pasir Ris。后来搬到盛港新买的家。孩子们去的教会是芽笼堂。去教堂要换三趟地铁，也花较长的时间，又很不习惯盛港的新环境和新生活方式，到盛港堂崇拜一二次后，还是选择回去芽笼堂崇拜，一来已经习惯了这教会的模式，二来有妇女会的团契聚会，有很多熟悉的朋友。

教会生活

在异国，有参加教会，灵里得到充实，又参加灵修小组，乐龄团契，妇女会团契。今年（2019）开始参与招待员事奉，这里的生活也就丰富和忙碌起来！这一切都是上帝的恩典与赐福。

我们参加两个教会的乐龄团契。盛港堂乐龄团契是在星期三的早上10点半，而芽笼堂的乐龄团契是在星期六早上10点半。我们的日子也过得非常充实，乐龄团契的弟兄姐妹都很友善，大家见面就互相交通，彼此认识和问候关怀，团契结束后还有预备丰富的午餐让我们享用，精神肉体都得到充实。

去年，孙子还没有去托儿所，我们就带着他参加团契，小不点在团契非常的配合，他不吵不闹很受弟兄姐妹的疼爱。聚会开始前有跳健康操，小家伙也可以静静的看我们跳，带孙子来聚

会变成弟兄姐妹的一种期待了。当今年孙子进托儿所没有去乐龄聚会，就有时间参与帮忙预备午餐。姐妹们非常体谅我们的能力状况，就提议我预备一道50人份的菜肴，她们竟然爱上我的又经济又好吃的菜肴。我非常高兴能与大家打成一片。团契的节目也非常的丰富，还有牧师的讲道和小组见证分享。感恩有团契生活！

这两年的乐龄团契生活，最令我感动的是在2018年8月18日的乐龄团契30周年千人午宴，让我看到各堂会都很乐意的呈献各自的节目，如合唱，舞蹈，乐器演奏，赞美操，令鼓表演等。最令人难以忘怀的是会督张振忠牧师拉风琴独奏带领众牧师和执事们一起大合唱，场面非常感人。很高兴能认识到不同堂会的弟兄姐妹，把荣耀归与我们的主。我才知道新加坡的乐龄团契竟然如此的活跃，卫理公会就有15个堂会，每个堂会乐龄团契生活是那么得多姿多彩。而且这次的餐券是有朋友让出，我们才有参加的机会。

芽笼堂的陈伟彬弟兄说：乐龄人士是我们华人年议会最宝贵的资产，是经济最雄厚的团契。后来我才认识陈伟彬弟兄原来是一位白发苍苍的老弟兄，做闽南语崇拜，陈弟兄就是站在台上以闽南语读圣经，他非常专注认真，老当益壮，声音雄厚宏亮有力，慢而清晰，是我们学习的好榜样。

有一件事值得一提，2017年我全家第一次去盛港堂崇拜时，坐在我隔邻一对夫妇，施水华姐妹和他的先生坐在轮椅上，有轻微的中风。在乐龄千人午宴上，我们竟然与这对夫妇同桌。原来出让两张餐券给我的就是

她。感谢主，在异国能认识到如此有爱心的姐妹可算是一种恩典吧！

老人院服侍

去年有一位姐妹邀请我参与老人院的服侍，就是唱诗歌给老人听。4/5（星期六）我使用家里网络的指示独自乘地铁前往高文的老人院。哪知网络给予错误的讯息，令我出错地铁的出口，而且电话又没有网络数据，不能就地查询。当时我很无助彷徨，后来遇到来自芽笼堂的丽珠姐妹，就由她带路同行。我犹如迷路的羊被牧人找回一般。感谢神及时差派天使来引路。

母亲节的丧礼

12/5庆祝母亲节，我很早就到教会帮忙预备茶点。从一位姐妹口中得知丽珠姐妹的家婆回家了，下午四点出殡。

与孩子共享午餐后已是三点多了，就匆忙赶赴出席丽珠姐妹家婆的丧礼。当我抵达时，就听到歌声《奇异恩典》，心中不禁喊着“哈利路亚，赞美主”，丧礼还在进行中。周围都是陌生人，我在搜索熟悉的脸孔，心有点慌，突然有人搭我的肩膀，我转头一看，是丽珠姐妹，我就安心了。我参加了丧礼及随巴士去火化场，她唯一的孙子哭诉阿嬷的离开，孙子大了，阿嬷就老了，这就是人生吧！

我要给丽珠姐妹的是一个陪伴，心灵上的安慰。这就是上帝要我做的。神给我一个属灵的伙伴，神的心意是要我关心慰问她。事后丽珠姐妹要感谢我，我说是上帝的心意，只是借着我来完成。“我们晓得万事都互相辅力，叫爱上帝的得益处。”（罗马书8章28节）

神是我的避难所

文 * 刘玉波 (乐龄)

我的丈夫在2000年12月13日安息主怀。一个多月后，我的大儿子接到歹徒的勒索电话。要求付两万保护费，还道出我孙子就读的学校并警告若一家大小要平平安安的过年就照着做，不可报警。我大儿子向对方讨价还价，最后接受一万二。歹徒指示隔天傍晚6点把钱放在所指定的KFC快餐店附近。

我们将这事件告诉叔叔伯伯们。他们建议我们去报警。第二天傍晚6点，大儿子把装着钱的纸袋放在歹徒所指示地点后就离开现场。几名便衣警察在附近埋伏。不一会，大儿子接到歹徒的电话说：怀疑有去报警。大儿子回答说：“没有”。等到傍晚8点，歹徒没有出现，警方把钱送回家。

当时我的小儿子俊丰在槟城开会。他提议我们到古晋避难。我们马上买机票，当晚由警察护送我们全家去机场，一家人匆匆忙忙的避难到古晋来。如今已是19个年头了，感谢天父上帝保护我们一家人。祂是我们的拯救，是我们的避难所。

2008年5月24日，大约凌晨3点，由大孙开车，我和女儿一家从槟城老家出发要到泰国旅游几天。进入高速公路，大孙加快速度，除我以外大伙儿继续睡觉。不到半路，还在马来西亚境内，可能身体疲累，就打瞌睡，车子失控飞撞路旁的美化树。第一次的撞击，我整个人飞出车外抛到山坡草地上。当时我还清醒。坐在草地上我还看到有一道白光，车子快速直冲前面再撞击另一棵美化树。刹那间我就昏迷了……事后才知道车子撞得很严重，前面两个轮子不知飞到哪儿了，车身毁坏不堪。女儿一家当时才发现我不在车内。他们一个一个从车子爬出。天色还暗，他们分散，大声喊“妈…妈……阿姥…阿姥……”，用手机手电筒光寻找我。后来，二孙发现我躺在草地上，要扶我坐起想叫醒我，忽然看到一条大蛇刚要从我双脚越过。他吓坏了，保持镇定后不敢出声，不敢摇动直到大蛇远离了现场。其他人过来叫醒我。我的额头割伤脸都沾满血。女婿急忙打电话报警。天渐渐亮了，路人赶紧把我们送到附近的医院。感谢天父上帝为我预备一位充满爱心的护士。她慢慢的清洗伤口和清掉脸上所有的玻璃碎片，医生缝好伤口后，在那儿休养2天后，女儿便按排救护车送回槟城私人医院做全身检查和扫描。除了额头割伤，左边4条肋骨有裂痕，右脚膝盖裂和一些皮外伤，其他身体部位都好好。

感谢天父上帝，若不是祂的保护和拯救，如此严重的车祸，我女儿一家怎么可能只是小小的皮外伤，而我伤也不算很严重。

这场车祸在我额头上留下4吋长的痕记是神的恩典记号，时时提醒神对我和家人的恩惠。也感谢天父上帝，2019年在晋光堂乐龄团契给我机会事奉祂。感谢赞美主。一切荣耀颂赞都归给爱我的天父上帝。



美好的乐龄团契

文 * 何家和 (乐龄)

我的名字是何家和，从小就已经信主了，但是对教会的节目或事奉毫无兴趣。记得当时的我，非常喜欢唱歌和跳舞。

我50岁的那年，心中起意要参加教会的乐龄团契。自从参加了乐龄团契，我的灵命渐渐地成长，立志天天都要向上帝祷告，吃饭前也必定要做个感恩祷告。

除此之外，每晚都要默读一篇上帝的话语。乐龄团契可以带给大家很多好处，比如弟兄姐妹聚在一起谈天，大家都非常的喜乐。现在每个月一次我都会带着愉快的心情和乐龄团契的弟兄姐妹分享圣经里的故事。乐龄团契需要带领更多的弟兄姐妹来参加聚会。我们一定要出去传福音，劝还没认识耶稣的人来信主。并希望他们也能够与我们一起参加这很棒的乐龄团契。

被勒索

出车祸



乐龄人的休闲活动

文*黄家玲(乐龄)

目前全世界许多国家已进入老化的社会，我国2020年已达10%，约三百四十多万老年人，这些乐龄人士的生活环境，休闲活动保健场地，慈善福利，有关乐龄人士的基本设施，都未得适当的规划。另外老年人安养与托放中心的创立，照顾年老孤独的一群，这些都是我们所关注的课题，也是政府正视发展的老年事工。

乐龄人自己可选择生活的方式，享受下半年的休闲快乐，看书、阅报刊、下棋、看电视、歌唱乐器、聆听保健讲座、人生信仰讲座等各种活动，这些活动休闲场所是重要且要设立的。让乐龄长辈在一起饮茶聊天，分享人生的故事，见证上帝的鸿恩大爱，传扬耶稣福

音真理引人归主，过着快乐幸福，在喜爱的团契里得丰盛的生命。

乐龄人在过去的岁月里，都是过着劳苦的朴素勤俭的生活，在教会里忠心事奉敬拜上帝，在社区群体中热心服务，在团契里由青团到乐龄团，推行各种活动，在卫理学习中心(乐龄大学)中继续不断追求造就，在智体灵群各方面增长，除此更需要增建乐龄日顾休闲活动中心，有风景优美新鲜空气，高山平地 and 清澈的溪水，翠绿的草原，鸟语花香的公园，各种健康娱乐的设施，享受主的恩典如同甘霖滋润大地，愿颂赞上帝创造的伟大，致使乐龄人在神的国度里，活到老学到老，服事到老终身学习跟随主。

诸天述说上帝的荣耀，穹苍传扬祂的手段，这日到那日发出言语，这夜到那夜传出知识。

【诗篇19: 1-2】

感谢上帝，虽然我已达古稀之年，仍有健康身体，靠主恩典，活到老，学到老，还事奉到老。今年有机会继续担任本堂会友传道职分。另外，更蒙主恩典被委派为古晋东教区乐龄团契主席，以及南区卫理乐龄学习中心主任。而我本身

也继续有机会积极参与终身学习课程，以求长进。圣经说：“我无论在什么境况，都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富，或饱足，或饥饿，或有余，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能做。”(腓立比4: 11-13)

退休并不是放下工作，乐龄人士应让生活多姿多彩。乐龄代表快乐的年龄，退休后并不是放下所有的工作，乃是凭着自己的体力精力，时间和才干，积极的参加各种活动，促进身体健康运动，使晚年的生活更多姿多彩，充满活力的成就感。

据联合国人口调查，全世界有六亿乐龄人士，而砂州就有十九万六千多人，华人却占有六万人。

“夕阳无限好，只是近黄昏”。“夕阳”代表乐龄人士，“金色年华”，“黄昏”则表达晚年的韶光瞬息，不能持久。因

此，余下的金色年华才显得更宝贵，更应珍惜快乐年龄，人生不再回头，仅此一生。趁着今日把乐龄人士在社会的经历，人生的经验，处世的道理，发出光芒的亮光，为社会国家做出更大的贡献。

六点具备的条件如下：

1. 老身~保持身体清洁健康，正常的饮食和运动，千万不可抽烟。

2. 老本~要有良好的积蓄，不可乱花钱，要节俭，要知恩，感恩及报恩。

3. 老友~要有几位知心朋友在一起谈天喝茶用餐，一起旅行观光。

4. 老屋~有自己固定的居所，能安享晚年。

5. 老伴~珍惜自己的配偶，恩爱的感情，若失偶，更要与子媳和睦同居。

6. 老记~要记住珍惜金色年华，夕阳也有光辉的时刻，发挥活到老，学到老的高尚精神。

乐龄的金色年华

文*黄家玲(乐龄)



欣逢晋光堂乐龄团契成立20周年喜庆，身为首任主席的我，尤感高兴。赞美主一路来的眷顾与扶持。

记得在1999年中旬本堂乐龄团契在已故黄朝邦牧师诸般的催促下所成立。事缘当时刚成立的晋道堂先成立了乐龄团契，而那时本堂的同道团已经停顿了数年。基于不甘落后的情况下，小弟自告奋勇欣然接受此重任。

成立初期，前数届主席一职皆由本人担任，由于本堂只获派司一位牧者，又因堂会事务繁多，故每月只能安排一次聚会，均在晚间举行。虽然团员只有35位左右，大家合作无间，满有热忱，全力支持团契各种活动。

追忆当初团契在多方面有限的条件下，蒙主为我们开启一些心智及机会。如团契所安排的联谊会、郊游、旅游、访问农庄、商业工地兼聚餐等节目都受到热烈欢迎与支持。虽然才成立数年，本团契却已赢得良好美誉。

随着乐龄团契的成立，本堂的幼稚园、男少年军、女少年军等团体也逐渐组成，使本堂拥有完整的组织。其发挥作用可从紧接而来的筹建新圣堂，新幼稚园大楼等方面可以看到。其间乐龄长辈们多起来带头，领导榜样，大方出钱出力，而本堂少、青、成年者紧密配搭，同心协力，合



文*黄良图(乐龄)

作，完成代代承传的重任。

很多契友原本胆怯、害羞，但不多久却勇于上台表演，作见证分享等。偶尔团契从表面看来已走弱，有缺少接班人等问题，然而主默默地带领，自有祂美好的安排，总会有一些新契友的加入，团契又回复了原有的生气和蓬勃。

但愿众契友更努力务求在主里扎根，信心日增永不动摇。同时能与其他长者们分享参加乐龄的好处与心得，引领他们加入我们的团契。

最后，让我们诚心祷告，祈求主继续带领本团契的前程。赐给众长者健康，阖家平安，喜乐等诸多恩典，欢渡晚年，继续依靠主，为主努力作工，为打造美好的战直到与主相会的日子。

奇妙的爱

文*刘幼仙(乐龄)

在这经济不景的时刻，许多人都面临失业，生意亏损，投资失败，有些甚至经不起生活的种种压力，忧郁而走上绝路的途径。若有神在我们心中，必能坦然无惧面对一切重担与挑战。视危机为转机，把悲愤化为力量。转向主，求告祂，主必与你同在，保护你，指引你当行的路。

虽然信心与祷告是看不见的，但它们却能使不可能变为可能。主是我们唯一的救主。祂是道路、真理与生命。我们

一生都要投靠主，因为这是最大的智慧与幸福。我盼望世人都能把生命交托给主。

花无常红，犹如月无常圆，人生更不可能一帆风顺，只要我们认识主，相信祂必引你走义路，有丰盛的人生。我与外子贤明，参加乐龄团契数年，今年乐龄团契欢庆20周年。但愿所有乐龄契友们都持有年轻人的心态，健康过主所赐的每一天。多珍惜身边的每一个亲人，也要不住的祷告和感恩。

这次在柏斯，我去做两年一次的Breast Screening，乳房一切正常。我也做了Gastroscoy(胃镜检查)及Colonoscopy(结肠镜检查)。感谢主，报告显示一切正常。哈利路亚，赞美主！将一切荣耀归给祂。

今年十月中我俩决定参加本堂所策划到台湾台中的宣教。但愿主赐我们整个团队都有健康的身体，有能力为主发光，把福音传到那里。

认识主是最大的祝福，传扬祂是一生中最大的使命。



乐龄团契

20周年感恩庆典

报导/刘兴强



晋光堂乐龄团契成立至今已二十年，团契定于八月十日（星期六）上午九时半假新圣堂举行“20周年感恩礼拜”，并邀请到本堂牧者、历届牧者和主席、教会领袖、执事、团契契友，一同共沐主恩。

当天教区长刘向平牧师分享感恩的信息。其他呈献的节目有契友献唱感恩诗歌，颁发纪念品给历届牧者和主席及摄影留念。感恩礼拜在陈朝强牧者的祝福声中划上完美句点。

崇拜后十二点正假新天地酒楼举行“20周年感恩午餐”。约有160人出席，场面非常温馨热闹，大家脸带笑容，在欢乐中享受美味的菜肴。

感谢神伴随乐龄团契走过20周年的岁月。愿神赐福于所有乐龄契友们，年老仍然充满着活力，更能结出丰盛生命的果实。



↑ 成人受洗



↑ 儿童受洗



↑ 感恩主日午餐



感恩主日崇拜



↑ 黄瑞爱姐妹见证分享

文/李嘉恩

晋光堂 55周年 感恩主日



诗班与会众齐颂赞



受洗的弟兄姐妹→

↓ 父母与受洗的孩童合照



晋光堂55周年感恩崇拜在8月11日（星期日）于晋光堂新圣堂举行。崇拜在诗班带领的颂赞歌声中掀开序幕。刘向平主理牧师在证道中，以《信心的看见》为题，分享了希伯来书11:1-3, 8-16中的信息，并提醒我们应当以天上的事为念，不要满足于短暂的今世。

当天会众也见证几位弟兄姐妹的受洗和入会，且诚心欢迎他们加入教会。其中黄瑞爱姐妹在见证时段中分享了神如何一步步带领，直到时机成熟了，她终于受洗加入教会。故事虽然不会很曲折，但也相当感动的。

此外，当天还播放了投影集，与大家一起回顾教会在这些日子已进行的事工并数算主恩。崇拜在诗歌《感恩与赞美》中后圆满结束。

崇拜后，会友们聚集在楼下停车场一同享受堂会所预备的感恩午餐，也趁此机会互相交流联系感情。距离前次五十周年的感恩庆典已是五年，愿晋光堂接下来继续活出今年堂会的主题～“相爱连接各肢体，感恩传扬主基督”。

2019晋光堂55周年～**数算主恩**

整理：吴艳周

(A) 2015 - 2019 教会五年短期计划

年份	主题	落实方法	堂会主题
2015	建立关系	对内、对外	晋光我家，为主攀高峰
2016	装备年	开办夜校课程	陶造我生命，为主攀高峰
2017	布道年	召集历届队长及队员重整布道队伍	传扬主福音，为主攀高峰
2018	宣教年	海外短宣	传扬主福音，为主攀高峰
2019	感恩年	数算主恩	相爱连接各肢体，感恩传扬主基督

(B) 2015 - 2019 晋光之家感恩事项：

1. 原住民宣教事工

2003年本堂开始了Ulu Julau原住民宣教事工，当时有5位弟兄姐妹参与短宣。参加者：吴艳周、翁家全、吴高文、李国华、杨忠诚。



原住民宣教事工至今已16年，每年进行两次，超过500人包括本堂会友参与。短宣队在此工场接触了超过10,000人次。这也奠定了晋光堂成立《国语事工》的基础。感谢神，这16年的成果如下：

- a) 洗礼人数(成洗及儿洗)：超过500位
- b) 当地原住民献身成为全时间传道者：5位
- c) 短宣队员献身成为传道者/宣教士：7位
- d) 建立、更新、坚固和激励许多短宣队员以生命服事神

2015-2019本堂正在扩张原住民宣教区：Lubok Antu, Ulu Song, Ulu Layar Betong, Tunoh & Entawa Ulu Kapit, Kanowit, Sebuyau



2. 2014 - 2019 教会献身者



林诚赞



黄爱珍



Geff Anak Tawan

i. 林诚赞

年份：2014-2017 学校：美国芝加哥慕迪圣经学院
毕业年份/主修：2017~B.A. in Bible and Pastoral Studies；2020~ Master of Divinity

ii. 黄爱珍

年份：2015-2017 学校：香港伯特利神学院
主修：基督教辅导学、基督教教育学士~舒缓治疗
毕业年份：2018
现任职位：晋光堂关怀事工主任

iii. Geff Anak Tawan (国语部)

年份：2016-2019
学校：Sabah Theological Seminary
主修：Bachelor of Theology
毕业年份：2019

iv. 彭顺隆 (国语部)

年份：2017-2020
学校：Sabah Theological Seminary
主修：Bachelor in Divinity
毕业年份：2020



彭顺隆

v. Headtly Ejay Anak Dinja (国语部)

年份：2017-2020
学校：Sabah Theological Seminary
主修：Diploma in Theology
毕业年份：2020



Headtly Ejay Ak Dinja



温诗凯

vi. 温诗凯

年份：2018-2021
学校：诗巫卫理神学院
毕业年份/主修：2017 神学先修班；
2018-2021神学学士



郭祈悦

vii. 郭祈悦

年份：2019-2020
学校：诗巫卫理神学院
主修：礼拜与音乐神学
毕业年份：2020

3. 2015年4月1日成立多加服务中心

征收二手衣物，书包或家具等。以低价售给需要的家庭。



4.

2016年奉献一辆福音车给印尼Sintang教会



5.

2017年购买一辆全新福音车 Nissan Van QAA9723T



6. 2017年国语事工正式提升为布道处 (Pusat Penginjilan Methodist Pending)

国语事工于2007年成立，时隔10年年会正式通过成为布道处。



国语部会友



主日学



弟兄团契



妇女会



青少团契

7. 2017年年会委派三位全时间牧者前来分担 牧养工作



刘向平教区长 黄声明牧师 黄灵麒牧师

8. 2018年购买了另外一座半独立屋，位于现有 半独立牧师屋隔壁



9. 2018教会宣教年

i. 11-15/7/2018堂会诗班海外短宣 ~印尼活水村



短宣队

油漆事工

彼此交流

iii. 22-27/10/2018 执事到沙巴进行执事研讨会及 台湾短宣~东埔教会及罗娜教会



ii. 11/8/2018成年 团契假34哩颂恩堂主办 义诊及短宣。



10. 2019教会感恩年

日期	感恩庆典
19/5/2019	朋岭卫理幼稚园20周年感恩庆典 ⇨参阅活动报导(第15-17页)
10/8/2019	乐龄团契20周年感恩庆典 ⇨参阅活动报导(第24页)
11/8/2019	晋光之家55周年感恩崇拜 ⇨参阅活动报导(第25页)



【见证分享】

上帝给予我 新的人生

文*黄瑞爱

小时候我有一个梦想也可以说是愿望，就是长大后要信主耶稣。因为在小时候，

每次在戏里都看到教堂都很宏伟又漂亮，给我一种很舒服有依靠的感觉，就是那种很平安又有那种快乐的心情。

那时候我再三告诉自己长大以后，我一定要信主耶稣成为真正的基督徒。

唯有的一种方式，我认为只有我长大以后，拥有自己的工作，还有稳定的收入，不用依赖能够独立，我才能够选择信仰和人生目标。

我的家人都是非信徒，都是烧香拜佛的一个大家庭。今天应该打破了我家的记录，我就是那个跳出来信主耶稣的第一位先锋。

开始真正接触到基督信仰，是在我小学时期，每次在放假时都被表姐的朋友带去教会参加一些小组活动，还有一起过圣诞节。

那时我已经很肯定的告诉上帝，等我长大后我一定要信主跟随你，我很想过着在教会里的生活方式。

而在过去10年里，我是个超级虔诚烧香拜佛的人，每逢初一十五，我都会很早到庙里上香，吃素。我也是家里最虔诚的一个。其实每次烧香拜佛时，我都安慰自己神都是一样的。

完成儿时的梦想

2015年，我曾经问过莉妃姐妹，如果我要信主，有什么条件？她就问我，那妳几时准备到教堂去呢？我告诉她，再给我多三年，等一切准备好了，我就会去教堂。这一年我也认识了玉莲姐妹。她告诉我，你一定要信主，我可以载妳去做礼拜。我告诉她，等我准备好了，我一定会跟妳去教会。

2018年我拿到公司的奖励去芬兰。第三天去参观一间位于Helsinki很有名的教堂。我很兴奋赶快跑进去，还拍照留念。这是很难得的机会，我就坐下来向上帝祷告。



2018年摄于Tempe- liaukio Rock Church, Helsinki, Finland

那时我跟上帝祷告说，“上帝啊，其实你懂得我要的是什么，我很想回家。”我心里想这一个梦应该是很难做到的。

凡事我们不能的，神都能。感谢上帝。

就在今年的5月23日我发微信给玉莲姐妹，要求给我一本圣经。当天下午玉莲姐妹就送来一本圣经，那一天起我就接受耶稣为主。我也告诉莉妃姐妹来临星期天，就是5月26日我要去教堂。其实在星期六晚上玉莲姐妹发微信邀请我隔天去教堂，我故意不回复她的信息，因为我要给她惊喜！

信仰引领更好的人生

很多人都问我，“为什么你要信主？”在这两年里，我一直在规划着我未来的人生。我在想要怎样提升我的人生及生活方式，我觉得我需要有正确的信仰来面对我的生活、充满挑战的事业，与家人的关系加上现今复杂的社会。我需要有一个崇高的信仰，来领导我走更好的未来和更美好的人生。

信主是我小时候的梦想。感恩上帝今天让我的梦想成真。神说：“因为他专心爱我就要搭救他，因为他知道我的名、我要把他安置在高处。”(诗篇 91: 14)

感恩天父上帝。

今天的我可以是一个全新的人，活出信心满满的人。

腓立比书 4:13 “我靠著那加给我力量的、凡事都能作。”

4:19 “我的神必照他荣耀的丰富、在基督耶稣、使你们一切所需用的都充足。”

4:20 “愿荣耀归给我们的父神、直到永永远远

阿门。

在这里我很感恩天父安排两位真人天使，玉莲姐妹和莉妃姐妹在我身边带领我，实现我的梦想。“愿主耶稣基督的恩常在你们心里。”腓立比书 4: 23

【见证分享】

少团代表大会感言

文*郑康敏(少团)

参加第23届代表大会兼门徒品格训练营，我从来没想到当中有这么多的主题和专题；每天至少有两到三个专题讲座或品格讲座。其实当我看了时间表的时候有一点点失望。但透过这4天3夜的代表大会，让我获益良多。

邱智祥牧师的专题《少年门徒对时代的认知》中，让我明白圣经的历史背景以及末世时神将要来的预言及情景。牧师告诉我们在耶稣基督再来的之前，得救的人将会被提升天，过后剩下的人将会面对7年大灾难。在7年大灾难中，敌基督将会与世上的人签订合同～前3年半是和平的日子，但是最后他会毁约，灾难将会再来，签订合同的人将会被标注666的印记，等耶稣再来的时候，标注印记的人将会被扔进火湖中受永远的苦难。我们现在的世界已经离末世很近很近了，神透过很多异象告诉我们，时候将到，抓紧机会传扬福音给那些未信者。

刘宜讯牧师所讲的主题《世界在等待的门徒》中，让我真的明白耶稣要再来的时候，也就是世界的末了，民要攻打民，国要攻打国，多处必有饥荒，地震（太24：7），也让我明白撒旦的强大，他会委派各种小鬼大鬼去诱人诱惑城甚至国，撒旦也一直在我们身边诱惑我们跌倒，趁机嘲笑我们，打击我们的信心。所以我们更要对神有信心，坚固自己的信心才能去传扬神的福音，成为一个信心强大的门徒。

学习这些知识的同时，我们也有参与品格训练的讲座。我们学习4个门徒应该具备的品格：机警、顺服、热忱、决心。

机警→告诉我们要留心周围的事情，并给予正确的回应。

顺服→甘心乐意服从上位者的意愿和指示。

热忱→对周围的事物充满热情，面带微笑。

决心→设立目标，努力去完成。

在成为门徒的时候，我们应该拥有这些品格，例如在读经、灵修、祷告、事奉。这些都是需要这4个品格。

这些我所学习到的，我真的很感恩神可以让我有机会去听到，也让我有机会可以在我少年时期最后一年了解这些。若在平常生活中，我根本不会去思考这些问题，我们生活得太安逸，不知道世界已经进入末期了。我很感谢神让我可以知道并且决定去为主传扬福音，不要再对神说“等一下”，因为时间不多了。

太28：19“所以，你们要去，使万民作我的门徒，奉父、子、圣灵的名给他们施洗（或作“给他们施洗，归于父、子、圣灵的名”）。”



文*李婧妍(少团)

我的第二个‘家’

今年是我加入少团的第二年，虽然只是短短的两年，却成为我第二个家了。

虽然我出生在基督化家庭里，却鲜少参加教会活动，主日学也时常缺席。直到13岁，我加入学校的学生团契后，才慢慢了解主耶稣基督。14岁那年，首次在布告栏里注意到Alpha课程，之后它便深深地吸引了我。

那时，有个强烈意识指引我，要让我参加Alpha课程。考虑了几天后，就向Ah Bii——我的同班同学索取Alpha报名表格。早在前一晚，我就征询父母们的同意，他们也欣然同意了。那是母亲唯一的一次在没有任何意见下，允许及批准我参加户外活动。

文转下页》》

三个月短宣心声

文*李佳滢(少团)

谈到为什么会想参加短宣，第一个原因就是看见了许多的少年人参加短宣后的成长，并且生命得以改变。我很好奇，到底是什么活动/课程，可以建立他们呢？不仅如此，我预料到，SPM考试结束后，我会无所事事，每天在家吃饱睡，睡饱吃，浪费时间，所以就毅然决定参加一月到三月在诗巫卫理神学院的短宣课程。

但是真正去到诗巫卫理神学院的时候，我还是有了一丝的后悔。理想总是那么美好，可现实就是很残酷；那里和我想像的完全不一样，没有wifi，每天爬楼梯，还要随时保持房间的整洁，凡事都要自己处理。虽然感觉很辛苦，但就透过这一小小的挑战，让我在短宣里成长。

短宣生活，十分充实。犹如学生主任经常挂在嘴边的一句话：“每件事情都是关乎灵命与圣洁的。”从早到晚，我们都被安排了一系列的活动，不光是上课、康乐、园艺，就连晚上宿舍也会有舍监的突击检查。

《圣经纵览》～在短短三个月的时间，我走过整本圣经，简单了解每一本书的主旨、内容。

《灵性塑造》～学习到如何安静自己，透过不同的属灵操练来更亲近神。

《宣教概论》～了解上帝是宣教的神，也看见宣教的需要。

《个人布道》～让我认识福音是什么，并学习向人传福音。

《诗班与乐理》～了解到诗班所扮演的角色，不仅是祭司，更是先知。

《基督化生活》～每个不同的讲员都带来不同的信息，每次都受益良多。

短宣生晚祷会，更是意识到祷告的权柄且学会以不同的方式祷告。

最让我印象深刻的，就是卫理神学院的宣教醒觉周，今年的主题是“本地原住民的呼声”。我的家庭小组去到了Penasu长屋短宣。我们总共去了6间长屋，过程中我切切实实的看见，并且体会到福音在原住民中的缺乏。我所接触的大多都口称自己是基

督徒，但是他们却缺乏灵里的喂养：有人没有参加崇拜，有人没有读经祷告。不仅如此，我也看见了当地的孩子们正被学校教育或异族通婚所“1化”，他们需要福音。

神学院里，聚集了从四面八方来的短宣生以及神学生；每个人都来自不同的成长环境，因此生活上必定也需要磨合。这段时间里，肯定避免不了有摩擦的时候，但是在这里，我学会了爱、学会牺牲、学会包容，如同耶稣所赐给我们的新命令：彼此相爱；我怎样爱你们，你们也要怎样相爱。【约13:34】在这里，当我懒惰时，我得到朋友们的提醒；当我疲乏软弱时，我在灵里得着安息；当我迷失时，我得到属灵长辈们的意见；当我欢喜快乐时，我与朋友们分享喜悦。

这三个月以来，我离开自己的舒适圈，过程中可能错过了与中学朋友的相聚离别、在家里的闲暇时光，但我不后悔！因为我得着了许许多多，感谢神！

《《文接前页》》

从那天起，每个星期日我都会固定出席Alpha课程。Alpha改变了我的生命，它带领我重新认识耶稣。课程中的每一个题目都让我深思和反省；自己为什么存在？是谁创造了我？Alpha课程中，我听见了一些弟兄姐妹的见证，从中深深地体会和了解到耶稣如何改变他们的生命，对我们日常生活是多么的重要。

隔年，我就带着弟弟加入了少团。少团带给我满满的安全感、温暖和爱。在团契里，认识了许多弟兄姐妹，一起聊天及玩桌游。在小组里，我们会探讨一些问题，同时也分享个人的烦恼和见证。不像以前，遇到困难或有烦恼时，便会不

知所措和感到困扰。我也开始读经和灵修的生活，开始懂得透过祷告与神沟通，遇到困难时，学会把难处交给主；遇到开心的事也会懂得感恩。

腓立比书4:6-7说：“应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”

日常生活所经历的一切，无论是学业、社交、亲情、友情等，让我明白，我不能没有祂。希望我的灵命能够伴随少团不断成长。

我愿意听从祢



文*张光伟

我是张光伟，今年17岁，目前担任一名绘画老师。非基督教化家庭长大的我，自小悲观，也很自卑，心里渴望得到父母、家人和朋友的肯定，所以我从小就对父母的话唯命是从，希望父母可以注意到我的存在。

即使这样我仍旧不满足，设法想要得到更多的肯定，但得到的却是一直被指责。这导致我逐渐变得胆小，害怕与人相处和不愿意表达自己真正的想法，也更加悲观，而觉得一切错误都是因我所导致的。

去年年头，我向神祷告说求祢给我一个属灵伙伴，彼此扶持，一起灵修祷告。神回应了我的祷告；在一次少团事奉中我结识了一位少团的弟兄，虽然很陌生，透过那次的认识我逐渐与他有了交流，便开始

一起彼此代祷，偶尔分享彼此的遭遇。

还有一位，是在去年“晋光gai gai营”时认识的弟兄，之后他便开始对我无微不至的照顾，也非常关心我。我也开始对这位如哥哥般的朋友敞开心怀，说了很多我没对别人说过的事。但3月份的时候我却与他发生了争执，这段关系便陷入僵局。5月份我开始祷告，希望神可以修复这段关系。直到一天我在FB看到一张图片，上面写着“你祷告神帮助你解决你的问题，但你也要祷告神差派你去解决问题”。我看到后一直耿耿于怀，晚上祷告到一半便放弃了，因为我不想去面对。我想要逃避，但上帝却让我去尝试面对，滑FB的时候就像是安排过一样，一直出现关于饶恕的图片或经

神领我回家



文*郑康敏

我从小出生在一个基督教化家庭，5岁就接受朋友的邀请去了主日学，慢慢地认识主耶稣。五年级时，被主日学老师选上成为“儿童三福”的小队长；五年级，就在儿童团契当上职员会副主席。那些职位成为我快乐的来源，这些荣誉感让我骄傲。

当我上了中学，我曾经想过要在三年内当上少团职员，但在选举时我却没被选中。而我朋友却成为职员，这让我心生羡慕，甚至嫉妒。那时候的我对信仰开始冷漠，认为宗教对我而言只是人类的心灵安慰，并不能完全依靠。于是我离开了团契，只去主日崇拜，崇拜完就回家过自己的生活。我虽然口头承认自己是基督徒，但是心里却没有承认耶稣是我的主。就这样的过了一年的时间。

“三福”课程里有一个问题——如果你今天就死了，你是否肯定自己可以上天堂？我以前的答案都是信心满满的肯定。因为我上了两次三福课程，我应该是肯定上天堂。但是就在我初三时参加了life game营会，通过营会告诉我，我还不能上天堂。这个营会也告诉我耶稣是爱我的，不管我生活过得怎样，贫穷或是富裕祂依然爱我。这一年来，我离开了神，上帝就在这一刻提醒我回来，回到祂面前，那时候我觉得非常难过，因为离开了神而神却一直等待着我回心转意。

从那一天开始，我决定要回到团契为主服事，重新开始祷告、灵修、读经，慢慢装备自己，让自己可以成为一个合神心意的门徒。我开始发现我的生命变得很喜乐，我不会

因为得不到名利而去妒忌去羡慕，而且在神的家中，每个人都互相关心，互相陪伴。

有一次，因为事工上的分歧而难过时，我开始祷告神，当我祷告完之后我的朋友突然打电话来，告诉我耶稣爱我，那时候我流下感动的眼泪。

原来神一直在我们身边，哪怕周围的人忽略了我，神却不会，祂一直在身边保护关心我。

神在我最软弱的时候带领我，在我离开神的时候，带领我回转，在低谷中牵起我的手，让我想要从一个信徒成为一个门徒。祂让我明白当职员不是在乎自己的荣誉感，祂没有让我马上达到自己的目标，而是让我经历生命的改变后才当上职员，祂让我明白当职员是谦卑服事主服侍人，祂也让我更明白祂有多么地爱我。

我渐渐领悟神在这事上依然给予我机会，让我慢慢看见更多事物。

我才开始明白我要依靠的不是人，而是神，这段领悟让我慢慢悔改，开始学习去依靠神，依靠全知全能的主，当我看到关于与人和睦的经句时，我便对上帝说，如果祢愿意要我如此行的话，我愿意。

我会与那位弟兄和好，好好的跟他道歉，因为我知道神是慈爱的父，祂不愿看见自己的儿女彼此仇视，盼望神可以帮助我们彼此饶恕彼此原谅，也希望神宽恕我这次所犯下的过错。我也盼望大家可以彼此饶恕。

马可福音11章26节：你们若不饶恕人，你们在天上的父，也不饶恕你们的过犯。

文*许卓妍（少团）

完全交托

“当将你的事交托耶和华，并倚靠祂，祂就必成全。” 诗37:5

我是Ah Bii（许卓妍），今年16岁，加入少团已是第四年。感谢神，一年后的今天，让我有份继续分享神如何在我身上彰显祂的作为。

上帝赐给我好多好多的恩赐，如跳舞、领导、戏剧、赞美上帝的歌喉，让我可以善用来服事祂。

今年，我当上了少团主席，促使我的生命有了许多的改变。在初中时期，我是一个双面人；在学校和教会就是两个样。我承认在中学初一、初二期间，是个坏孩子。我在学校带领我的伙伴逃课、骂脏话。但是我妈对我所做所为却全然不知。还好，校长还没约见家长，让我松了一口气。

无独有偶，一个来自其他堂会的同学，在校的品行也是非常的不好，但我并没有意识到自己的品行其实跟她没差别。当我跟我的同桌同学批评某某人的kuan（样子）根本不像一个基督徒，我的同桌同学却回应我，“你的品行也不像Christian勒”。

2017年，我参加了少年代表大会，里面的义工在其中一个环节结束过后告诉了我们一句话，让我谨记到现在。“我一直以来都不敢跟我朋友传福音是因为我觉得我自己的见证不足以告诉他们我是基督徒，我怕我跟他们分享福音的时候他们反而会怀疑为什么基督徒的生活却是这样的。”那个时候我就告诉自己，从此以后我再也不可以骂脏话了。当回到学校，问起我的朋友，是否有发现我有什么改变，答案却是否定的。

或许骂脏话已经成为我的习惯，使我活不出基督徒应有的行为，但神却透过那位义工所说的话一直在我内心深处提醒我。今年我当上了主席，虽有些领导能力，但我觉得以我的品行不足以让我的契

友们服从我。今年年头我告诉自己一定要做个活出基督样式的基督徒，我要更多的亲近神，借着每天灵修、祷告（我以前是没有每天灵修祷告），将自己交托给上帝。

当我愿意把自己完全交托给上帝的时候，真的会发现上帝一直带领我。今年，我真的感觉开窍了，不但能专心听课，准时交功课，回家复习，我的成绩也有了进步。上个月，我鼓起勇气再次问我同桌同学，她竟然认同我是个基督徒了。我的内心独白就是“感谢主”。更感恩的是，神竟然也把脏话从我身上除去了！我还常常提醒我的朋友们不可以骂脏话！荣耀归于神！

当我们愿意把自己向神交托的时候，会发现其实难关并不难。神的能力大过一切我们所遇见的苦难。

这是我想和读者分享的漫画：

被世上的思虑缠累的基督徒，是一方面想倚靠生命的主，另一方面却又想掌控自己的人生。



参加乐龄学习中心心得

文*黄珠娇（乐龄）

若没有参加乐龄学习中，我就没有机会提起笔写心得分享。回想这四个年头早上那段时光，真是没有白费，不但心被恩感，同时也蒙神大大的施恩赐福。

两位主任的教导，牧者和导师们所付出宝贵的时间，他们耐心仔细地教导和讲解，使我诚心努力学习。

四年的学习中，我最喜欢的

科目是“圣经课”。透过牧者教导，不但促使我更追求属灵生命的成长进而更认真学习；也领悟到凡事需谨慎，心存感恩，因为上帝的恩典不但数不尽更是足足有余。期间也把整本圣经览读一回，大大提升对圣经的知识。

〈诗篇人生150篇〉～让我学习更明白其丰富内容。

〈智慧人生箴言〉～每句都向我说话与人联系。

〈盼望人生启示录〉～让我更加明白未来的景况。

除了学习圣经的教导，也进一步认识怎样面对及处理事情，调整自己的心态。做到谦卑认罪悔改，在灵里与主沟通而使灵命更加长进。

这四年课程值得我们学习，它帮助我们知道选择正确生活方式，作一个遵守神诫命的基督徒。

课业之外的生活学习

文*李婧妍

我是Pioneer Janice Lee，今年16岁，也是我加入女少年军的第三年。

女少年军教会我许多东西，同时也让我成长，让我的中学生活过得更充实。在还未加入女少年军前，我的生活都是以学业为重。而且周六在家经常无所事事，要不就与书本、电视为伍度日。

2017年，为了不让自己变成书呆子，我决定参加女少年军，从此翻开了人生的另一页。加入女少年军之后，我发现成绩并不是一切，自己内心成长和学习生活常识也非常重要。刚开始加入的时候，感到有些不习惯和陌生，后来就慢慢适应和融入这个团体，更认识了来自不同学校的girls。

透过奖章课程，我学习许多额外知识，那是从课本中都学不到的；如急救、插花、烹饪和缝纫等。急救知识是每个人必须知道的，因为在关键时刻可以挽救一个人的生命。我们也学习在受伤时如何正确地处理伤口。此外，通过时事课题的scrapbook（剪贴簿），我们也知道一些社会课题，学习要关注时事，了解在世界各个角落发生的一切事。

让我来分享关于操步的一点心得。其实我之前很不喜欢操步，经过每周的操步练习后，开始慢慢喜欢上操步。操步锻炼了我们的体能，提升纪律，还有专注力。它教会我们要学会聆听及忍耐，还有自制。一开始我无法跟上操步的节奏，频繁出错，还好指挥官在一旁不断的纠正，才

慢慢地发现，操步并不是靠一个人的力量，乃是需要整个团队的合作。

参加女少年军训练营让我获益良多。我学习到如何编排女少年军的节目和行程，同时也学习如何策划一个活动及如何成为军官的好帮手。对于每一个年龄层的军员性格和个性，特别是年幼的军员要加倍体谅和包容。

女少年军帮助我找回我的自信。自从上了中学，我面对许多优秀的同学，我的自信心严重失落。在军官和军员们的带领和鼓励下，渐渐地开始勇敢发言，甚至克服结巴的障碍，虽然偶尔还是会发生，但比起之前已经明显好了很多。

感谢主让我能加入女少年军这个大家庭。感谢军牧，军官和军员的热情和爱心，让我不断成长。

一路成长

文*林炜婷

我是Pioneer林炜婷，参加女少年军至今已有八年多。这段期间，我学习到了很多知识以及生活技能，比如：急救，带领操步，学习如何协办讲座会等。感谢神，祂一直带领我，让我从Cadet一路成长至Junior、Senior，到现在的Pioneer。

这条路虽然不难，的确也不易走，就因为要有一颗坚定，爱主的心才能坚持这么久。女少年军的宗旨是教导我们成为有纪律，有责任心，且有领导能力的军员。

通过许多的营会，我们学习到如何与其他团体一起合作。我面对最大的挑战是，营会的教学媒介几乎都是以英文为主。而我的英文程度却没那么好，以致参加这些营会时倍感压力。我很感谢神，因为当我听不懂的时候，身边的朋友就会替我翻译。神已为我安排小天使在身边不间断地帮助我。

感谢主，让我能坚持自己继续来参加女少年军。女少年军是一个带领少女们来认识神的一个很好的管道，所以我会一直坚持下去，为主服事。



文/曾慧玲（妇女会）



清迈之旅



筹备多时的“清迈之旅”

终于12/8成行了，清晨五点钟一行20位兄弟姐妹聚集在古晋机场准备出发，开始我们的旅程了。先到吉隆坡国际机场，下午2:50pm转机直飞清迈，经过三个小时的飞行，泰国时间4:40pm抵达清迈，出了机场导游就领大家上了旅游大巴，在车上除了自我介绍也简单的讲述一些清迈的历史、文化、风土人情。晚餐时刻，品尝泰北文化餐，兰娜泰式~“帝皇餐”了解泰国北部美食文化，特色菜肴有泰北沙律、红咖喱、炸猪皮、炸鸡等。晚餐过后直接下榻酒店，酒店不是很豪华，但挺舒服。离酒店不远处有个很大很热闹的夜市，人山人海，倒是夜晚自由活动时间的的好去处。

第二天，在酒店用过早餐，前往“少数民族长颈族部落”观看村里保留的各民族传统服饰和生活习惯，过后前往专门传授大象对森林适应能力的“大象营”，目睹不同年龄的大象才艺杂技表演，让我们惊叹不已。观赏猴子表演，给我们带来深刻印象，接下来就观看心惊胆战的“人蛇表演”，游“兰花和蝴蝶园”，这是泰国兰花栽培基地和

批发中心，在此可欣赏各式各样的四季兰花。过后，晚餐到了另一家酒店享用当地东炎火锅，真是酸辣刺激。

第三天，早餐过后前往“三甘烹村”，是清迈另一个著名的景点，主要是泰北传统手工艺中心、蜂蜜加工厂、皮革中心、制造纸伞中心，还有国际认证的蓝宝石加工售卖中心，见识不同行业的制造过程，让大家大开眼界，尤其是宝石切割加工真是百闻不如一见。中餐在Hidden Village Chian Mai享用牛排。这里有许多动物的大型模型，最特别是“恐龙世界”惟妙惟肖，大家都乐在其中。下一站是“清莱”中途经过温泉地带，在Hot Spring House住了一宿，享受温泉泡澡。



隔天前往世界唯一“玻璃白庙”，寺庙的设计者是泰国假视觉艺术家以及画家Chalermchai-kosipipat。庙名因其独特的白色设计主题，白色玻璃材料，奇特的设计元素而闻名。之后参观“金三角”泰国北部“泰棉甸”交界的小城市，船游老挝岛，进入缅甸边界的跳蚤市场，摆满各式各样的物品，不计其数，让人眼花缭乱，是姐妹们的最爱，大家满载而归。晚餐在回程清迈的途中享用，丰盛的菜肴，让大家填饱肚腹。

第五天，也是在清迈的最后一天，早餐完毕，到了3D错觉馆，是个很特别的地方，大家就像长不大的孩子般的开心，摆最美的姿势拍照，玩得不亦乐乎。

过后到一间靠近清迈机场的大型百货中心，兄弟姐妹们又做了最后冲刺，大杀无赦直到登机时间逼近。从清迈到吉隆坡已是晚间，没有回古晋班机，大家只能在吉隆坡住宿一夜。短短几天旅程，虽然身心疲惫，但是大家欢乐的笑声犹在耳边。感谢神！让我们有这样的机会，借着旅游的相聚，彼此更加认识，也彼此互动包容，盼望将来在事奉工作上更能有合一的心。

【见证分享】

毒海无边？

我经常陪儿子听《睡梦乡》，想和大家分享两个很令人感动的真人故事。

《我不再是铁笼人》

故事说的是一个被毒品捆绑了十四年的人，他的名字叫洪政道。有一次他感冒不舒服，被朋友带着去尝试毒品，那一针彻底地毁了他。每一次疲累和不适，他都去找毒品。因使用毒品出了意外，才发现染上毒瘾。身体康复后，家人把他送到戒毒所。接受戒毒治疗后，政道以为自己已经好了，不再需要毒品，他信心满满地，开心地回家。

没想到不久后，他又开始滥用毒品，全身布满针孔，身体部分长脓溃烂，毒瘾发作时像是野兽一样摔东西，不能控制自己。妈妈没办法，只好给他做了一个铁笼，把他关在里面，不让他再去找毒品。可惜铁笼只能关住他的人，关不住他被毒品控制的心。有一次他扭断了铁条，逃了出去，身体从毒品得到了满足，却满是罪恶感，痛苦不堪。妈妈又加固了铁笼，政道的哥哥不想弟弟一辈子都关在铁笼里。有一次哥哥拿到福音戒毒的单张，劝妈妈把弟弟送到台湾晨曦会福音戒毒中心。妈妈犹豫了很久，还是决定做最后的尝试。

政道进入晨曦会，第一次听到没有香烟、没有酒、不靠药物、不凭己力，只靠耶稣的福音戒毒方式，马上对家人说，他不想戒了。但是中心里有一位弟兄作见证说自己信耶稣后，真的把毒品彻底戒掉，他才愿意姑且一试。就在那年圣诞节的一个特别晚会中，晨曦会的刘民和牧师分享他过去也是被毒品捆绑无法自拔，母亲为他祷告多年，后来靠耶稣才戒了毒，并呼召在座的吸毒者悔改，接受耶稣的救恩。三个字“我愿意”改变了政道往后的人生，妈妈不再为他流泪了，他也不再是铁笼人，而是一个快乐自由的人。他后来成为台湾晨曦会戒毒中心第一位被按立为牧师的戒毒成功者，帮助更多的吸毒者靠耶稣重见光明。

晨曦会

1982年，香港大学专题研讨福音戒毒较一般治疗效率高达十多巴仙。福音戒毒在香港推行四十多年，是被特区政府所承认的有效戒毒方法。香港晨曦会戒毒中心于1968年成立，创始人是陈保罗牧师，1997年获得英女皇所颁发的禁毒荣誉奖章。在香港晨曦会戒毒成功的刘民和牧师，于1984年被陈保罗牧师差派，与新婚十

天的妻子，还有江得力牧师一家五口，共七人到台湾开展福音戒毒事工，1989年成立台湾晨曦会。刘民和就是“浪子回头”里的主角，“我不再是铁笼人”中那位呼召洪政道悔改的牧师。如今，晨曦会已在香港、台湾、泰国、缅甸、中国、美国、加拿大、印度，帮助许许多多脱离毒海。



文*徐慧娟

《浪子回头》

这个故事的主角也是因为一时好奇，接受了黑帮朋友的“好意”，吸了那一口白粉，从此被毒品紧紧捆绑，开始了打打杀杀的生活，被黑帮所控制，为非作歹包括伤人抢劫得到钱来买海洛因，还成了毒贩。家里再也没有欢笑，他回家常常就是为了拿钱，伤尽了全家人的心。妈妈说：“孩子啊，你这样子让我怎么活下去？”可是，他若毒瘾发作，就上吐下泻，忽冷忽热，全身像被蚂蚁咬、被针扎，骨头酸痛到要爆裂的感觉。他很想为妈妈改好，却没有力量。

有一次因毒品及黑帮的关系，他受了很重的伤入了院，醒来时看到妈妈在床边祷告，妈妈对他说：“我爱你，耶稣也爱你。”他对妈妈的爱感到无限的愧疚，但是对耶稣的爱还是没有感觉。后来妈妈把他送入香港晨曦会福音戒毒中心。透过读圣经、祷告、体力劳动、同伴的彼此扶持、过来人的鼓励帮助，吸毒者得以渐渐脱离毒瘾，摆脱了身心依赖毒品的惯性。他在戒毒中心终于肯谦卑跪下祷告求神饶恕，接受耶稣成为救主，从此成为一个新造的人。



YouTube收听“我不再是铁笼人”
<http://youtu.be/y17Mszf5I4>

YouTube收听“浪子回头”
<http://youtu.be/qBA93eWjjfc>



神是我的帮助

文*吴恒昱



我从小

就受洗并在教会中长大。很小就听过“耶稣”了，只知道祂是神，可是完全没有把祂当作神。因为我妈妈是诗班指挥，爸爸又是教会执事，但我自己却没把神看

为事奉对象。

高三那年，我被选为学校义卖会筹款活动的筹委会主席，活动为“校园文娱之夜”，是一个全校性的大型活动。在筹备过程中，面对一箩筐的问题，令我非常心烦，我吩咐下去的工作没有人乐意执行，所筹的款项不足，加上班上的同学对我有偏见，唱反调，让我陷入无助中。这个沉重的担子我开始扛不住了。

有一天，妈妈传了一则短讯给我，是圣经加拉太书3:14“我们若将起初确实的信心，坚持到底，就在基督里有分了”。这句经文点醒了我，我这才想起我的神，为什么我竟然把神给忘了，没有寻求祂的帮助呢？

回家后我就认罪祷告，在神的面前放下自我，求耶稣的宝血洗净我，我确信耶稣是我唯一的救主，我要向祂举目，我的帮助是从祂而来。之后我把所有的事情都带到神面前并交托给祂，并寻求祂的帮助。我相信神的大能会充足地成就一切超过我们所求所想的，这次祷告重新点燃了我的信心。

后来神奇的事情发生了，我所面对的难题一一被解决。我个人所筹到的赞助款项远超过我们的目标，没人要去处理的事情和我都没有去处理的事情都迎刃而解了。

活动也非常顺利的进行，也许在别人看来，整个筹备的过程是我一个人在做，同学们都说活动进行的比预期的好几倍。他们都很好奇没人帮我，为什么我能够做到。我对他们说一切都是我的上帝在扶持，在做的并不是我，而是神帮助了我。

感谢神让我在这件事情上经历祂的同在和恩典。愿将一切荣耀归给我所信靠的神。



遇见天使

文*丁美玲

中学时期，不知打从什么时候开始，我常常觉得脸色暗淡，甚至嗜睡，白天睡许久还是觉得很累，无精打采。后来，也发现脸上开始长出类似暗疮的痘痘，偶而也会感觉到呼吸困难。看了许多医生，中医说是血液循环不好，有些医生说是缺血，所以时常配给我改善血液循环或者补血的药物。后来，我尝试了某个产品枸杞的饮料，是母亲买来给我喝，每次喝了过一星期内都会觉得身体有改善，舒服许多。后来，这种产品不再出了，我也没有再喝它。

这样的身体状况一直陪着我整个少年时期，甚至上大学直到大学毕业，我的情况都没有改善。有时，我感觉自己或许不会活太久了。当时，身体也时常中暑，发热气。

毕业后，我即被派到加帛某间中学执教，那时大约是九月。年尾放长假时，我就返乡度假。某个12月的午后，有一个陌生中年人乘搭德士到我的家，他走到我家楼下时，看见我6岁的弟弟在骑自行车。他以很奇异的眼光观察我弟弟的面貌。我对这个不速之客有些反感。他问我，弟弟是不是晚间有时突然发高烧，我说的确是这样。他说因为弟弟的肝某个部位有发炎了，他说他可以帮他写一贴药，只要我拿去中药店配就可以了，熬三次给他喝，他的肝炎就会痊愈了。我当下对这个陌生人放下了成见和防备心。于是，他就上来我们家，给我的一家人都看了病。

一家人的健康问题

首先他自我介绍，说他是来自中国研究草药的研究所，这次来马主要是要找一种仙人掌开的白花来做草药以及参加一个草药发表会，特别带

了他们刚刚研发的草药来发表。而后来我就是因为他这一帖40天疗程的草药而痊愈的。

我的母亲时常觉得头部不舒服，甚至有时心跳不规则。他说，母亲的健康问题是因有风湿在身，这种风湿会在身体里面跑来跑去，所以有这些症状。于是，医师给母亲写了一贴草药，只要熬煮喝6次就会痊愈了。

医师说我的父亲也是有肝发炎。原来，父亲偶而会到邻居家做客，他们是捕鱼的，渔船回来时，主人家都会邀请爸爸到他们家饮酒配海鲜。医师说，爸爸的肝炎是因为饮酒造成的，于是，也给我爸爸写了一贴草药，叫我们自己去中药行抓药。

一包药

最后，这位医师才转过身来看着我，他说我的问题有点棘手，不会看的医师一定会说我缺血或者有血液循环问题。其实，不是这些问题。他拿出一包类似姜粉的药，倒在我的手心，然后，再倒一汤匙的白开水在上面，很神奇的是，黄色的粉立刻转为红色。他说恭喜你，因为红色代表我还没有病入膏肓，只要吃他这次带来的草药就会痊愈。如果当时黄色的粉转成黑色，他就不会给我药了，因为吃了也没有效。原来我的问题是因我的月经没有排干净，导致经血又倒流到我的血液中，流到全身。我脸上类似暗疮的东西也是一种排毒现象。于是，我以450令吉买下了40天的草药。据医师说，这种草药是无法到中药行去抓，因为它的成分比较特殊，而且是湿的不是干的，其中很珍贵的成分有海马，还有一些海底生物的精华，专治跟血液有关的病症。虽然，当时半信半疑，但看着自己的病症走投无路时，我想或许这一次也是重新寻回健康的一种契机。如果是一场骗局，那么我也只亏了那么一点点的小钱。不过，这个数目对我的父母来说是挺大的数目。

医师告诉我们，邻家的女儿也是有这个问题，不过她用黄色粉测试后转成黑色，医师就没有把这贴药卖给她。后来，她有结婚生了两个女儿，子宫也频频出问题，割除了一边。我也曾听友人说过，关于月经排不干净的下场是很可怕的。友人说，她的朋友结婚后，三个月没来月经，夫妻俩十分开心，以为是怀孕了。结果，在三个月后的某个晚上，肚子剧烈疼痛难耐，连夜赶去医院，医生发现，她的子宫累积了许多像燕菜的东西，而且已经发炎发臭，子宫严重受损，

感谢神，让我有机会在我还在校园的时候认识了一班同学，做他们当中鲜少有的基督徒同学，以至于我有机会向他们分享我的见证，或者邀请他们来参加聚会。虽然这不是一件容易的事情，但

神总有祂的安排。

我有一个女同学，看得出她并不排斥基督教，也憧憬基督徒的生命，但她会抱着些许的怀疑与不解：真的有神吗？真的有这样的一种爱吗？就在我们毕业之前，她因为诗班营的缘故，有机会来到教会。我也成功邀请了她参加Life Game，给她留下很棒的回忆，但因为毕业了，我们从此也很少再联系。

但奇妙的是，我跟她因为合唱团的机缘又再一次联系起来，而且关系比之前更好了。就在某一次的合唱团练习后，我有一股想邀请她参加今年“光青生活营”的念头，就抓住机会以诚恳的心邀请她。一开始她给我的回应是可以考虑。后来，她真的

报名了，我当下是非常兴奋和开心，更让我惊讶的是，她竟然还带了姐姐、哥哥，还有多一位同学参加。上帝的工作真的是非常奇妙的，比我们想的多而又多。我也非常有信心，这次的营会她会信主。

在营会开始前，我又有点紧张怕带给他们负面的印象或者不适应，但我以祷告交托，这也是我这次学到最大的功课。在这三天，出乎预料他们都享受在其中，学习祷告，聆听专题等等。在最后一天的祷告会后，我的这位同学决志信主，我听到这消息的那一刻，深刻地体会到，什么叫做“将一切的荣耀都归于神”。因为若不是神的爱在当中充满着我们，若不是神亲自带领，单靠我们，这些事都不能成就。

弟兄姐妹，神使用我们，一句问候，一份关怀，一个邀请，我们所要做的，就是学习基督去爱，效仿保罗去传，更重要的是，以祷告建立信心，顺服神，被神使用，时候到了，祂就要成就。

靠神成事

文*黄慈慧(青团)

你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了。

—约翰福音13:5

万军之耶和华说：不是倚靠势力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的灵方能成事。

—撒迦利亚4:6下

神能照著运行在我们心里的大力充充足足的成就一切，超过我们所求所想的。

—以弗所书3:20

《文接前页》

必须立刻切除子宫。

记得那年遇上那位不速之客时，刚好我大学毕业，也已经工作两个月，我才可以毫无顾虑地买下那贴药。我还记得，那个假期，是我第一次有能力订了机票去西马Puchong见我远距离恋爱的男朋友，也是我现在的丈夫。我毫无隐瞒地告诉他我健康的问题。看来，他也没有太介意，还时时提醒我吃草药时，不能喝茶，吃到白萝卜之类的食物，因为这些食物会影响身体对草药的吸收。

故事后来当然十分令人开心啦！因为经过40天草药的调理，接下来我每个月的月经都为正常深红色。我脸上重新有了光泽，那些一颗颗类似暗疮的痘痘也随之消失得无影无踪。我身体也不再一直发热气和中暑了。

直到今天，当我再回头看这件事情，我仿佛自己遇见了上帝派来的天使。如果我没有遇见他，或许，我会失去我的子宫；或许，因为经

血倒流，使我血液污染了到最后我得了血癌。感恩，这位上帝派来的天使，改变了我这一生的命运，虽然，我们基督徒不相信命运。这一个上帝派来的天使，也解决了我一家人的健康问题，让他们到今天可以健康的活着。这一位上帝派来的天使，让我今天拥有幸福的婚姻，快乐的家庭，还有三个爱情的结晶。上帝真爱我，只要我愿意单纯信靠祂，我的人生有了转捩点，我从感觉自己不会活太久，到今天我感觉我有机会看到我儿女的儿女们。

这一位上帝派来的天使，不知如今身在何处，就连他的名字我也不晓得。但我仍视他为我生命的恩人。我们的生命也可以成为许多人的天使，虽然，我们没有翅膀，我们是上帝派来地上的人间天使，我们也可以成为许多人生命的恩人哦！愿神继续使用我的生命，成为许多人的榜样与祝福。



上帝有更好的计划

文 * 陈兆榕 (青团)

青年时期，我是个充满活力、激进，更是富有活力的。当我回顾所走过的每一段路时，深深的被神的爱感动，发现每一步都是恩典之路，神从来都没离弃过我。

当我顺利读完中六时，申请了政府大学，就被选中到柔佛峇株巴辖就读建筑管理系。在那里三年半的时间，也参与了教会服事。感谢神，我有机会参与当地开办布道所的工作。

刚到那里，正好开始卫理布道所的事工。我在那里有份参与西马的牧师、同工们一起服事配搭的经历。大学最后一个学期，在教会里认识了一位姐妹，也在牧师和朋友的推荐与鼓励下，我们成为男女朋友。那时我非常感恩，同时也顺利毕业，在古晋找到一间实习公司。我心想我有了工作，也有了伴侣，接下来我的计划就是努力赚钱，然后结婚，组织家庭，过着幸福快乐的日子。

我对我的未来充满希望及期待，感觉上帝非常的看顾我。

第一次失恋

毕业了我就回来古晋实习，那时我的女友还留在柔佛读书。可是，谁也没想到，回到古晋实习两个月后，我的女友突然跟我提出分手。这件事来得太突然，我尝试挽回她的心但还是以失败告终。

人生中第一次失恋，那段日子真的很不好受。我问上帝：“为什么这样的事会临到我身上？”“怎么那么快啊？才五个月的时间。我们不是相处得很好吗？也很少有意见分歧，怎么突然说分就分呢？”“当别人问起时我要如何解释？”脑子里充满了疑问。上帝你不是教导我这一辈子只谈一次恋爱吗？我以为我

已经预备好我自己了，为什么你还是让这件事发生在我身上呢？

上帝没有直接回答我。

那一年青团查经会正好查考《约伯记》。我从约伯身上看到魔鬼如何从他身上夺取所有一家人、产业、健康等，上帝也是一样保持沉默。感谢神，因为神的沉默成就了今天我们所读到的约伯这位伟人。想一想，这么一位慈爱和怜悯的父亲，怎么忍心看着自己的孩子被人剥夺所有，而不阻止呢？原来约伯在经历苦难后更加看到生命的意义，他仍然持守信仰，最后我们看到神也加倍的祝福他。

感谢神他也让我处在失恋的过程中，更加思考人生意义，祂也让我看到自己的软弱、自私、缺点，也让我亲身体验失恋的悲伤。这经历也让我在往后能够同理遭遇感情失败的朋友，也能给予他们及时的安慰及帮助。当失恋的朋友问我如何走过来时，我可以与他们分享神如何带领我走过低潮，神如何改变我的心去祝福别人，也让我更加的依靠祂。感谢神，因祂有说不尽的恩赐。

工作的变动

另外一个挑战是关于我的工作。当实习完毕后，我就找到工作安定下来。工作半年后，家人希望我继续深造。他们说我不太适合做这份工（建筑师），因为我心太软，在工地里很容易被工人欺负。他们每次看到我晒得黑黑的回家，以为我工作很辛苦，其实也没有他们想象中的那么辛苦。于是我就抱着姑且试试的心态，去申请报读硕士课程，心想，若被录取我就去，不然就继续工作吧。我也将这件事放在祷告当中，结果我被录取了。起初还以为要读一年半的书，后来才发现整个课程只需要一年。

毕业后，西马的朋友问我要不要在柔佛或新加坡发展，因为那里的薪水比较诱人。想到自己一个人在外地生活，怕会迷失在花花世界里，远离教会生活，最后我还是选择回来古晋。

我相信是神的预备，一回隔天就找到工，那时恰好老板正急需一名建筑师。就这样这份工做了十个月，完成了第一部份工程。有一天老板召集所有员工

在基督里，虽然每个人的家庭背景和能力都有所不同，或说不同的言语，有着不一样的性格，但我们都在主里相遇成为神的儿女。神爱我们，我们也当与弟兄姊妹彼此相爱，这是神的命令，是我们当遵守的。‘彼此相爱’不是只挂在嘴上而是要付出实行，不只是外在帮助，而是灵里供应。

我，就是因着神和教会弟兄姐妹的爱而改变生命的一个例证。从软弱到坚强，从自卑内向到勇于尝试去与人交际建立关系，每一个人都应勇敢地突破自己的心房，走向另一个自己，用自己的勇气和决心，去完成一个华丽的转身。

我从小性格就比较孤僻，太过于害羞内向，不懂得如何与人沟通。时间久了，就造成了社交恐惧症的障碍。一开始参与小组的时候，我只喜欢默默地坐在角落一旁听着组员们的分享。

每次问到我问题的时候，有时就算心里有话想分享却不敢开口，只能用微笑带过。

这问题困扰了我很多年，直到我遇见了诗盈姐妹。她曾是我的小组组长。每次小组的时候，虽然我还是习惯性地坐在角落，但是在查经后她总是会来关心我。她常常邀请我去参加团契的聚会，那时因为上课的关系无法参与。学校放假的时候，有试过去参与团契聚会，但是总觉得自己融入不了。

毕业后的某天晚上，诗盈姐妹打电话给我，问我可不可以当她的组员，在团契里帮忙她做一些事情。那时我不知道“组员”的意义（因为我是初信者，从来没有参加过任何的团契聚会，只参与小组聚会），就答应了。当我有了“信仰组组员”的身份后，就固定每个星期参与团契聚会。在那里认识到了很多教会的朋友，也开始了事奉的道路。在事奉的过程中，发现原来毫不起

《文接前页》

到他的办公室，宣布说公司面临资金问题，没有拿到新的工程，他叫我们做好心理准备到外面去找工作。当下又是面临挑战的时候。这份工我做不到一年，现在又要重新找工，重新面试，重新适应工作环境等。那时我也刚被选上担任（2019）青团主席。

我不知能否仍在古晋找到工作，以便可以胜任青团主席这职位。心中出现许多的疑虑，更感觉前途渺茫。

当我在预备这篇见证时，我

想起在年头，我选了一段经文作为我一整年的主题经文。就是诗篇138：8大卫祷告的诗“耶和華必成全关乎我的事；耶和華啊，你的慈爱永远长存！求你不要离弃你手所造的。”

在人可能看来是困难，但我相信这是神化妆的祝福。因为我又找到了一份新的工作。这份工作很适合我，不但可以留在古晋，工作时间也从每周6天缩短到5天半，星期六下午我还可以参与青少年军的服事，待遇方面也有所

蜕变.... 生命的成长

文 * 黄柔萍 (青团)



眼的自己也可以为主做工，自卑的我因此慢慢地重拾信心。

几个月后，我就被选为新一届的职员。第一次开会的时候，当婉儿主席说职员需要做关怀契友的工作时，我又开始忧虑烦恼了，因知道自己的不足，不擅长与人沟通建立关系。那时我也常常为了这件事情向主祷告交托。在期间，我认识到自己的问题——沟通障碍，无法打开自己的心房……之后就尝试放下自我，主动去与契友聊天，建立关系。有时候，人的潜能是因为环境而被激发，更多时候，这种潜能是源于自己的勇气和想要改变的决心。我知道自己在建立人际关系上不是做得最好的，不过我可以努力让自己做得更好。

在这当中我学习到我们需要放下自己的主见和骄傲，不再靠自己的能力，而是要单单的依靠神，才能够经历神，经历更新而变化。我们的过去不能拦阻神要在我们生命中做新的事，因为在基督里，一切都更新了。

提升。

回顾往事，这一路走来都是恩典之路。当我们的计划被打乱时，上帝有更好的计划。虽然前面的日子依然会面对许多的挑战，求神帮助我继续持守祂的话语。我所面对的挑战，可能也是许多青年人在面对的挑战。也恳请大家继续为青年人祷告，祷告神让我们不要浪费我们青年时光，珍惜时光好好追求神的话语，成为众人的光和盐，引领更多青年人回到神面前。



十一奉献～神的赐福

文*吴艳周

奉献是要我们从神得到更多的赐福与赏赐。——不要拦阻神的赐福



十一奉献是旧约中的一条命令。摩西律法规定所有以色列人应把财产和收成的十分之一交到殿中支持利未支派的事奉工作（利未记27:30；民数记18:26；申命记14:22-23；历代志下31:5）。

神不只吩咐人要忠心奉献，他也应许赐福在奉献上忠心诚实的人。玛拉基书3:10-12“万军之耶和华说：你们要将当纳的十分之一、全然送入仓库、使我家有粮、以此试试我、是否为你敞开天上的窗户，倾福与你们，甚至无处可容。”这是神应许忠心奉献者丰盈的赐福。当你全然信靠神，照他的话去行，神就大大地倾福于你。神不是很势利的，不是你奉献多些，他就会对你好一点。神是看我们的内心，无论我们的收入是多是少，只要我们甘心乐意，真心诚意地献上十分之一，就会蒙他的悦纳。我们所有的一切都是从神而来，神给了我们十份，他要我们献上一份给他。我们不能把神赐给我们的一切祝福占为己用。奉献给神是基督徒生命很重要的一部分。神说：“当你将我所赐予的一切祝福都用在自己身上时，就是在抢夺了我使用你来成就我旨意的权利。”神是丰盛的，他要我们以信心来支取他的恩典和祝福。

神所要的是我们的“第一奉献”，不是“用不完，剩下来”的才给神。圣经中多次记载神要以色列人献上“头生的”和“初熟的果子”，将第一好的献给神才是真正表达对神的尊敬。

当我还是学生时，我的大姐就教导我家的弟妹们要学习十一奉献。这个教导就深深烙印在我的脑海里。从我开始踏入社会做第一份工作至到现在，每一次领到薪水时，就先把薪水中的十份一分配出来奉献，有时甚

至超出十份一。然后才分配其余的钱。神是信实的，他的应许永不落空。这些年来，我经历及领受到神满满的恩典和赐福。神供应我的需要，使我不缺乏，也不穷困，反而一年比一年更丰盈有余，远远超过我所求所想的。

神的赐福，未必是用金钱来赐福。神有太多赐福的方式了。我就分享其中一项神对我的赐福。

梦想的澳洲之旅

我喜爱旅游，可以开扩我的视野，了解及体验不同国家的文化背景和增长知识的领域。记得在中学地理书本里读到世界不同国家的特征、人文气候、土产等特别有兴趣和好奇，尤其是有“袋鼠国”之称的澳洲，我很向往有一天能到这个梦想中的国家旅游，这是我年少的祈望。就在1991年，我妈妈很想去澳洲探望她的妹妹，就是我的姨姨。我姨姨全家移民澳洲的布里斯本已有好多年了。这一天我爸爸对我说，要我带妈妈去澳洲探望姨姨，他会买机票让我们于12月间去布里斯本。当时我又惊又喜，雀跃万分。我不曾向神祈求这个心愿，然而，神就这样成就了我少年时的心愿。让我的梦想成

真。

我怀着兴奋和渴望的心情带着妈妈和舅母踏上了梦寐以求的澳洲之旅，在那里度假约三个星期，不但亲眼看见了袋鼠和亲手抱了无尾熊，踏在黄金海岸细白沙滩，享受海风的沐浴，观赏夏季蔚蓝天空迷人的景色。我也在那里度过了人生第一次在国外的美丽及温馨和不一样味道的圣诞节。这次澳洲之旅让我毕生难忘，我想能够去一次已经很满足了。

然而1995年9月间我又有第二次机会踏上澳洲的国土。当时是参加古晋圣乐促进会属下的〔雅歌咏团巡回演唱〕，去协助当地华人教会筹款。当时巡回演唱是在墨尔本、悉尼和布里斯本。除了布里斯本，我还有机会到墨尔本和悉尼服事和观光，而且还有机会到悉尼的歌剧院观赏歌剧呢！这次神赐福比上回更丰盛。

十年后，即2015年3月间，我家的“家庭旅游”（Family Trip）到布里斯本及黄金海岸度假和探亲，又再次让我有机会三度踏上澳洲的国土。若不是神的恩典，我岂能在那里留下我的倩影和足迹呢？

文转下页》》

信仰之旅

文*吴艳周

我生长在基督化的家庭，从小就上主日学，随着年龄的增长，就参加不同年龄层的团契，即少团、青团，到现在的成团。教会在我生活中占据了大部分的时间。除了白天的工作外，几乎大部份的时间都是参与教会的活动。参加教会的活动，就是一种的事奉。对我来说，我是很享受这种事奉的生活。

虽然我从小就认识了耶稣，那只是在知识层面上的认识而已。直到参加了青团，透过查经班、布道会和培灵会，让我逐渐更加明了解神救赎的恩典。我也开始学习每天读圣经和祷告，阅读属灵书籍，为了要更加认识神。当我越认识神，就觉得这位神是慈爱的，是信实的，是值得我信靠的一位神。我也愿意把自己生命的主权交给祂来掌管，让主耶稣做我生命的主宰，引导我的人生路。神是慈爱的，祂不会引导你走错的路。

虽然我信仰的过程是很平凡，但是有耶稣在我的生命中，使我的生命觉得不平凡，因有主的喜乐、平安在我心里面，让我在生活中常常经历神的恩典、神的同在和祂的保守。

在我属灵生命成长中，影响我最大的是我的大姐。尤其是在祷告方面给我树立了很好的榜样。在我年少时，我和我大姐是同睡一间房，我看到她每天早晚都会跪在床前祷告，而且她也常常跟我分享她祷告的经历。久而久之她的祷告生活深深影响了我。我忘了从什么时候开始，也是这样操练自己早晚跪在床前向天父祷告直到现在。在我的祷告生活中常常经历神的恩典，尤其是工作。我的工作是很压力的，常常要去处理

一些预料不到的事情，令我很头痛。我常常向神求智慧去处理这些事情。神是智慧的源头“你们中间若有缺少智慧的、应当求那厚赐与众人、也不斥责人的神、主就必赐给他。”（雅各书1:5），我就捉住神的应许，向他求告，信实的神就为我开路。我的同事们有时候会很惊讶我处理事情的手法，我就跟他们分享这是神给我的智慧，是神的帮助。有时候他们面对一些问题时会来向我请教。我处理压力的方法就是祷告，祷告，再祷告。

祷告在我的生活中是非常重要的环节，我会把一切大大小小的事情都带到神的施恩宝座面前向他求告。当你越多祷告时，就越多经历神的恩典，你不祷告，就经历不到神的恩典。有时候一些事情只是我心中的一个意念而已，还没有向神求告，很奇妙的是神就这样的为我成就了。每一次神垂听我的祷告，对我来说都是一个神迹，恩典和赐福。

神是垂听祷告的，是信实的，是永不误事的。他所成就的事情往往都是超乎我们所求所想的，在人看来是不可能的事，但是在神凡事都能。圣经教导我们要常常祷告，不可灰心。“只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。”（腓4:6-7）

我所信的神虽是眼睛看不到，手摸不到，但是我可以感受到他的同在，他是活的神。我从后悔选择了信耶稣。我一生中最大的福份就是有耶稣在我的生命中，做我的大牧者，做我的依靠，做我随时的帮助，引导我走人生路。

《《文接前页

圣地之旅

此外，这些年来我也到过不少国家旅游，特别是圣地——以色列。我想在有生之年一定要去一趟圣地，亲身体验及经历耶稣所踏足的地方，这是我的一个心愿。然而竟没想到这么快有机会让我实现“圣地之旅”。就在2007年参加本堂主办的“圣地之旅”包括埃及和约旦。神再次成就了我的心愿，感恩！

2017年我又有机会参加“保

罗宣教之旅”。值得一提得是团员皆来自五个不同国家的弟姐妹（马来西亚、新加坡、汶莱、巴布亚新几内亚及澳洲），可称为“国际旅游团”。很难得能够与来自不同国家的弟姐妹包括两位牧者一起到土耳其、希腊和意大利，一同追寻保罗宣教的足迹。这都是神浩大的恩典。

神除了给我这方面的赐福外，当然还有其他方面的赐福，如事奉、工作和家庭等。神的赐

福是如此奇妙的倾福在我身上。

不要把我们的钱袋抓得那么紧。若我们知道了而不去行，会像哈该书1:6所说：“你们撒的种多，收的却少，你们吃，却不得饱；喝，却不得足，穿衣服却不暖，得工钱的，将工钱装在破漏的囊中。”

靠着神的恩典让我们能够迈出信心的一步。看看，在你实行了十一奉献之后，神会如何打开天上的窗户，倾福与你。

上帝在马太福音7:7-8节如此应许我们说：

“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。
因为凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。”
愿你们都能在祷告中与主相遇。

文*黄爱珍

祷告中经历主爱

跟大家分享我在祷告中经历上帝医治我心灵创伤的见证。

感谢天父，让我有机会去香港修读“基督教辅导”课程。在装备期间，我不仅学习新知识，生命也被上帝修剪和陶造。

2016年，我修读一门课叫《依附关系的辅导课程》。这课程主要谈到我们跟父母关系的好坏，将会影响我们长大后的情感发展及和人际关系等。因为我就读的是神学院，教授在辅导课程里面会穿插信仰的元素。教授提到我们和父母的依附关系会间接影响我们和上帝的关系。因为父母的形象是上帝在世上的代表，亦是我们出生来到世界最先接触到的人。而我自小就出生在破碎家庭，我和父母的关系非常疏离，从小到大我都寄宿在亲戚家。父母只有给予我生活费，并不会过多关心我的生活和学习状况。

被遗弃的创伤还在

在修读这科目前，我并不认为我与父母疏离的关系会影响我与上帝的关系。虽然我在信仰生活，还有许多不足和有待成长的地方，但身为基督徒的我觉得自己在遵守圣经教导方面还是不错的，如：我有读经、祷告、灵修、奉献和参与服事等。因此，我对于教授所给的功课，我有信心可以完成。

教授要求我们写一篇“生命成长历程”文章，内容必须提到

生命中发生的大事，以及跟自己有关键人物，如：父母、亲戚、牧者或朋友等。这一写不得了，我发觉我对父母有许多复杂和负面的情感，特别在少年时期，我从阿姨口中得知我父母有抛弃我的念头和行为。但信主后，我因着信仰的教导，欣然接受父母对我所做的一切，也尝试去爱他们。

但是，在不断回忆的过程中，我经常陷入情绪失控状态，导致我无法专心学习，还会经常不自觉的流泪。那时，我真的很担心自己无法完成那个学期的学习，为了快点修毕，强逼自己一个学期要修六个科目。每个学科都有很多功课要完成，还要去处理自己被父母遗弃的情绪，真的感觉心力交瘁。

未曾向神敞开的软弱

曾经我以为向上帝祷告，自己的心都全然敞开。这次却让我发现自己在被父母遗弃的事上，从来没有对上帝敞开心，甚至不让上帝去介入我心灵深处最软弱的一面。因为，我不愿意接受自己曾经是个被父母抛弃的小孩。我还一直认为只要按着圣经教导，在行为上饶恕父母曾经对我的伤害，努力爱他们，内心的创伤就会好起来。但上帝却透过依附关系课程，让我看到我生命中最大的问题就是不愿向神承认自己的软弱，这也导致我对上帝的信靠一直停留在表面。不仅如此，我无形中还把对父母的负面

情感投射在上帝身上。每当我跟父母闹不愉快，我就会陷入不想读经祷告灵修，以此来宣泄我对父母的不满。

虽然我知道自己错误宣泄的态度，却不知如何处理。我本来想找教授谈，因为她在香港辅导界也是个权威的辅导员，我相信她应该可以处理我的生命问题。但是，当我听到教授分享她生命成长经历，她如何靠主走出生命的困境，她亦鼓励我们在写生命过程，遇到什么心理状况，可以透过祷告寻求上帝的怜悯和医治。她告诉我们心理辅导只是个辅助工具，帮助我们寻找人内心深处问题，但心理治疗却未必能完全治愈人心的创伤，唯有上帝的爱与医治才能完全治愈人内心深处的创伤。听了教授这一番话，我思想那我究竟可以找谁来帮助我呢？

我在香港跟一位卫理公会牧者很要好，她也知道我的生命故事。她就跟我说：“珍，找时间跟上帝独处。你要记得亏负我们的是人，而不是上帝，我们不要把账算在上帝的头上。”她的这句话点醒了我，如今这话一直成为我服事的提醒，莫要因人的行为而离开上帝。

与神独处 向神倾诉

因此，趁一个没有上课的夜晚，我向上帝祷告，将我对父母的愤怒、埋怨和内心的伤痛一一对上帝的倾诉。在祷告中，我听见圣灵微小的声音一遍又一遍对我

工作见证

文*林诗微



《《文接前页》》

说：“孩子，我爱你，我的孩子，把你心里的痛和愤怒放下，交给我。”其实很挣扎，但在圣灵一次又一次的呼唤中，我感觉有股暖流进入心里。我打开了握紧的手，将自己对父母的怨恨全然交给天父，我内心的创伤就被上帝全然的医治。

自此，我对上帝的信靠已不再随着父母对我的好坏有所影响，并且深信无论在生活中面对任何事情，不论结果好与坏，都在上帝掌控中。

你有多久没有和上帝独处呢？若你的生命中也正经历无法磨灭的心理创伤，我邀请你找一个安静的地方和上帝独处，并且对上帝的敞开心向他一一倾诉你心中最软弱的一面。

时光如梭，如今的我得蒙上帝的悦纳，让我担任少团顾问。而这个职位则让我常常看到少年人常处于迷茫的状态，他们不知自己该念什么科系，想做什么工作，一直在种种选择之间徘徊。这个场景让我的思绪不禁飞回到我年少轻狂的时期。

那年因手术后休养了一阵子，刚满21岁的我回到学院，发现功课已经堆积如山，上课也跟不上大家的节奏。那一瞬间，我感觉我已被课业负担压得喘不过气了。基于心理和身体上的考量，年少的我毅然决定放弃学业，转而投入社会大染缸，开始我的事业。但是我手上只有SPM和一张学院文凭，我又能选择什么工作呢？这个问题困扰了我很久，很久……

在那段迷茫的时期，我唯有将我的重担托付给神。我向祂祈求，希望我能蒙祂悦纳，垂怜我。感谢上帝！垂听祷告的上帝施恩于我，让我通过一位朋友认识了我的老板娘Elane Goh。起初，我只是通过朋友的介绍得知她欲聘请一名私人助理。当时年少无知的我根本不知道私人助理的职责是什么，仗着无畏的精神，前去应征这份工作。

可是，当我来到办公室门口时，心里不禁忐忑不安。我默默地在心里祷告：“主啊，如果这是祢安排给我的路，我就顺服祢。阿们。”就这样凭着上帝给我的信心，我壮着胆，大步朝前走进办公室里。

我从没想过，原来应征的过程会这么难熬。她向我提问，可是我竟然连一题都没办法回答。心中的焦虑不断地增

加，心想这份工作应该与我无缘了。应征结束后，我拖着沉重的步伐回到车上。虽然心中失落不已，但我依然抱着感恩的心向上帝祷告：“主啊，感谢你给予我这次的机会。但是我觉得我搞砸了你的恩典，我十之八九是不能得到这份工作。”

日子一天一天地过去，三个星期后，Elane突然打电话给我，说要聘请我，并且还要我尽快去办公室帮她处理文件。我一听到这个消息，不禁楞住了。当我回过神时，我立马答应她隔天去上班。

Elane是一位虔诚的基督徒，也是一位很尽责的保险经理。她为人细心，常常为顾客着想。她也不吝啬，非常有耐心地栽培不少人才。在生活里，她如老师般对我循循善诱，逐步教会我如何分辨社会问题及解决问题的方法。

一次机缘巧合下的分享中，她娓娓道出当初之所以聘请我的原因。原来在我应征的那天，当她一见到我时，她仿佛听到上帝在她脑海里重复的说：“She Is The One！”当下她觉得很奇怪，所以没有直接拒绝我。在那三个星期里，她不愿听从上帝的旨意，还一直跟上帝辩驳。可是到了最后，她选择顺服上帝的旨意，把我找回来。

在这件事情中，我发现凡是有重担的人，当你将一切交给上帝，你必定得到祂的祝福。在马可福音9：23，耶稣对他说：“你若能信、在信的人、凡事都能。”

我们要相信上帝会默默地守护着我们。



【见证分享】

我从小出生于基督化家庭，五六岁开始上主日学，之后少团、青团到成团，虽然从小就是基督徒，了解重生的意义却是在少年的时候，不过在这里不是要分享重生的经历，而是“搬家”。

我的小学是在林梦度过的，刚准备上中学的时候全家搬到美里，那个时候还小，搬家都是大人的事，搬到新的地方感觉还蛮新鲜的，认识新的地方，新的学校，新的教会，新的朋友，新的同学，一切都是新鲜的！感谢神，重生也在那个年代！

第二次搬家是念完中五的时候，当时在考MCE，相等于现在学校的SPM，家庭其他成员就先搬到古晋。我十月考完试就从美里搭巴士到诗巫，回想当年的马路真的是设计给马骑的，不仅颠簸难行，下雨天巴士都会陷下去的那种路况。到了诗巫头发好像有发胶似的完全定型。当时好享受诗巫的福州美食，一个多月的时间身材被诗巫美食养的白白胖胖。与诗巫兄弟姐妹交流之后继续到泗里街三舅那里。感恩三舅当时的接待，预备住处给我，还请我吃好吃的噢。

到了古晋已是踏入十二月初了，兄弟姐妹老早已经收拾并洗刷干净新家了。那是父亲新买的房子，之前都是租的，心里的兴奋是难以形容的，就是每一样事物都是新鲜的，打从心底希望这是最后一次的搬家。进入青年开始工作，我们的家第一次有了电视机，第一次有了沙发，好多好多的第一次……一直在进步中。

第三次搬家是结婚的时候。感谢神，认识到我太太——彩凤。当时我在成团，而她在青团，她说刚刚认识我的时候觉得一个年龄这么大的人怎么会去参加青团的生活营！感觉跟青团有点格格不入！对我一点好感都没有，不过还真感谢神，她后来没



有嫌弃嫁给一个大她这么多岁的我……原来她发觉男人年纪大更会疼老婆。

第四次搬家是刚刚搬入新家不久，由于婚前没有做好经济预算，很快就无法负担屋子供期，忍痛将新屋卖掉。不过要感谢神的是，搬家不需要罗里或货车，我们将一切家具徒手搬到隔几间的屋子而已。

第五次搬家是搬到桑路租来的排屋，住不久又搬了。

第六次是搬到店屋的楼上，第三层，那次搬的好辛苦，单单不断上下楼梯都好吃力，不过感谢神的是，我们干女儿父亲的搬运工人力气很大，一个人冰箱扛在肩上就可以轻松上到三楼。

第七次搬家是终于租了几次屋子之后重新再买的组屋，是当时最便宜的其中一款廉价组屋，经过经济考量和第一次买屋子失败的经验买下的。这次是第四层楼，是没有电梯的，当然搬家还免不了麻烦干女儿父亲的搬运工人，组屋楼梯又窄小，真正考功夫呢！

第八次搬家是搬到中央路的中间排屋，前一次家具搬到楼上辛苦，这次将家具扛到楼下同样辛苦！再一次要感谢神的安排，干女儿父亲及他搬运工人的帮忙。

第九次搬家是辉盛的单层高脚排屋，累积了多次的搬家经验，已经是驾轻就熟了，不过每一次的搬家都希望是最后一次搬家，也辛苦了陪伴我的老婆。

第十次搬家就是现在住的公寓，也是目前为止住的最久的

一次，也希望是最后一次吧！不过入住公寓House Warming的时候，朱新进荣誉会督说：“不要说最后一次搬家，以后可能搬更好的屋子呢！”哈哈！

经历屡次搬家——感觉很对不起心爱的妻子；

经历将自己稳稳的事业让出来给别人做，自己辛苦的光景；

经历了年除夕口袋里不到一百块的日子；

经历了一天伙食预算三块马币的日子；

经历了工作不稳定，屡屡换工的日子；

经历了许许多多酸甜苦辣，风风雨雨；

经历了背后被人说闲话，指指点点的日子……

我们不敢说自己成功了，可是我们经历了上帝满满的恩典！从搬家经历成长，从搬家我们经历了神一步一步的带领和赐福。

我们没有大富大贵，但神也没有让我们缺乏！在不可能的时候，神却让我们有能力去奉养行动不便的父母，这是神给我们的福气，而且我们还可以借助主耶稣满满的恩典去帮助身边有缺乏的，这是我们值得感恩的！无论我们经历什么事情，我们都看到神的恩典，“因为我们晓得凡事都互相效力，叫爱神的人得益处、就是按祂旨意被召的人。”（罗马书8：28）

经历了十次的搬家，感觉在世上无论搬到哪里，都有上帝满满的供应。心底深切盼望以后肯定还有第十一次要搬到主耶稣为我们所准备的住处。

主耶稣说：“在我父的家里有许多住处，若是没有，我就早已告诉你们了，我去原是为你们预备地方去。我若去为你们预备了地方，就必再来接你们到我那里去，我在那里，叫你们也在那里。”（约翰14：2~3）

噪音

文 * 林诚赞

7月3日，我踏入了一个“漂浮疗法浴缸”。英文称为“Sensory deprivation tank”或“float tank”，这种浴缸想要创造的是一个无光和无音的环境。往浴缸注入高达10寸与体温相近的水和足够的泻盐（Epsom Salt）使身体漂浮，为的是尽可能隔除外部的感官，让人专注于呼吸、放松和沉思。许多NBA球星在比赛前都会使用这类的浴缸疗法来补充体力。

到达场地后，一名工作人员以热茶招待我；其他工作人员则在店面后方预备我当天使用的小房。过了15分钟，他们把我带到3号房并告诉我有关设施的注意事项：漂浮前不可使用护发素，漂浮时不可用触盐的手擦眼睛，漂浮后得怎样冲洗干净等等的措施。踏入一个封闭无感的空间令我非常兴奋，但同时也让我感到紧张。整理好心情后，我打开了房间的门，且踏入了那浴缸。

我费了好一番功夫才找到一个舒适躺卧的姿势。起初，我跟随工作人员的建议，专注在呼吸上。我尝试以深呼吸的方式放松，但很快地，不同的影像思想开始浮现——从当天遇到的人和聊过的话题到对未来的担忧……令我惊讶的是，这些思想幻觉只维持了几分钟。那安静和黑暗的环境仿佛迫使我定下来，专注于眼前和现在。因此，我的心情一时烦躁不安，另一时却得安静休息。这场“拔河比赛”持续了一段时间。

突然，我发现自己失去了时间感。一方面，我感觉自己已在浴缸里待了几个小时；另一方面，我又觉得只不过是几分钟。这种不清楚时间的感觉令我紧张不安，想着“为什么我还困在这里？最好快点出去做点事情！”我这急躁的心顿时让我醒悟，尽管身在一间无光无音且设置来安静思想的房间里，我的思绪居然还是不自觉地依附于这世上的忧虑。在这不受时空束缚的环境里，我的焦点居然定位在被造物多过那创造万物的上帝。最后一段时间，我尝试默想神的恩典和神的美好。祷告后，我尽能力感受神的存在，那一片刻，一股平静的感觉充满了我的心，我得着一种意想不到的平安。

事实上，我会付费尝试这活动是因为别人的推荐。在那前一天，我向我的心理学家朋友提到我时常焦虑的心。当时，我因为即将面对艰巨的转接期而总是担忧。（相信大部分人曾经经历对陌生环境的不安和害怕对将来失去掌控，这种担忧的心理一再挑战我们对神的依赖和信靠。）为了克服我的焦虑感，我的朋友挑战我尝试一项新活动，通过新体验强迫自己走出舒适区。从蹦极跳（bungee jumping）到跳伞（skydiving），我考虑了不少的活动。最终，我决定挑战自己尝试漂浮疗法浴缸。毕竟，面对一颗无法安静的心，有什么能比强迫它踏入一个无感官的环境还更有效呢？

当天，我在离开店面时听到芝加哥火车在轨道行驶的声音。住在芝加哥，听到火车声是很普通的。但那天，我记得这噪音不知为何使我感到非常困扰。不知不觉中，待在一个无感官的空间一个小时后居然提高了我对周围环境的意识与适应。然而，我越想越发觉这“漂浮疗法浴缸”不过是人为的去除日常生活中的噪音而制造的一个虚拟环境。这环境并不真实，因为噪音是我们活在这个堕落世界里无法逃避的一部分。

弟兄姐妹，或许生活中的杂音和信仰中的干扰是一件理所当然的事。我们总是会因为无法控制事情的成果感到困扰。我们总是希望凡事能一帆风顺，按照自己希望的时间和方式成就。各位朋友，或许我们的回应不是要求神挪去生活中的干扰，而是要学习如何在噪音中遇见神。在面对低谷，心情沮丧的时候，但愿我们可以效仿诗人的祷告：

我的心哪，你为何忧闷？

Why are you cast down, O my soul?

为何在我里面烦躁？

And why are you in turmoil within me?

应当仰望神，我还要称谢他，

Hope in God; for I shall again praise him

我当面的拯救，我的神。

My salvation and my God. (诗42:11; ESV)



↓ 后排左起：陈金财，Angelly Ling，许文婷，黄洁冰，黄爱珍，沈秀芳，黄德辉



主理：刘向平牧师
副理：黄声明牧师
副理：黄莉菁牧师
员工：

办公室
同工合照

↑ 前排左起：黄莉菁牧师，刘向平牧师，黄声明牧师，林福星牧师

行政助理：沈秀芳
理帐员：许文婷
书记：黄洁冰
堂丁：黄德辉
园丁：陈金财
关怀事工主任：黄爱珍
古晋东教区行政助理：吴芬娟

晋光之家 — 办公室

办公时间：周一至周五：8:00am — 12:00pm；1:00pm — 4:30pm
周六：8:00am — 12:00pm

办公室电话：082-335 510 / 480 370

办公室传真：082-334 510

办公室电邮：ckmc.assist@gmail.com

办公室地址：Lot 9121, Jalan Tun Razak, Sg Apong, Pending, 93450 Kuching.

教会网站：<http://www.chingkwong.org>

教会面子书：www.facebook.com/chingkwongmc

