



爱人如己彰显主爱
发光作盐荣耀主名

古晋基督教卫理公会晋光堂文字事工

晋光堂

2022
第一期

【牧者的话】

本堂主理/刘向平牧师

失而复得的小儿子 v.11b-24

故事中的小儿子行径对我们来说是大逆不道，因为他在父亲尚在世就要分家产。但我们也看到这父亲是那么地溺爱这小儿子，竟一口答应，就将家产分给了小儿子。结果小儿子迷失在宴乐之中，将他所有的都耗尽了，又遇着那地方大遭饥荒，就穷苦起来。为了生存，只好去投靠当地的人，找来一份犹太人肯定不会作的工——养猪（猪对犹太人来说是不洁的动物）。不仅如此，他还饿到要跟猪抢食。在如此落魄、堕落的地步，小儿子突然醒悟过来。他想到，“我去向我的父亲认错，那怕是他让我做一个仆人，也比在这里饿死好。”所以他就决定动身回去找他的父亲。

哪知，父亲远远的就看到小儿子，跑去抱着他的颈项，连连与他亲嘴。小儿子说：“父亲，我得罪了天，也得罪了你，今后，我再也不配做你的儿子。”父亲却吩咐仆人说：“赶快拿最好的袍子来给他穿上，给他戴上戒指，穿上鞋，把那只肥牛犊牵来宰了，让我们一同欢宴庆祝！因我这儿子是死而复活、失而复得的。”于是他们欢宴庆祝。

文转第2页》》

一掷千金的上帝

路加福音

15:1-3, 11b-32

路加福音第15章被称为“福音中的福音”，因为这段经文最有效地表达基督信仰的核心——上帝无条件的爱，甚至是奢侈的爱。在这段经文中三个失而复得的故事：(1)牧人寻找一百只羊中迷失的一只、(2)妇人寻找十个银币中遗失的一枚、(3)浪子回头的故事。这三个比喻又称为失而复得三部曲，从遗失百分之一到十分之一、到二分之一，其共同主题是遗失后再寻回、出走的再回转过来。这三个比喻都强调失主的态度，他们都为失而复得欢乐，邀请朋友、邻居、家仆一起庆祝。耶稣借此说明上帝的心肠——只要我们悔改，祂都无条件地接纳，祂重视肯悔改的罪人。

透过耶稣的行动证明，祂是主动地接近有罪的人，没有排斥他们，而且是完全的接纳他们。法利赛人和文士私下的交谈证明耶稣接待罪人，而且同他们吃饭。他们议论耶稣是认同罪人，与罪人同流合污。其实，在上帝面前没有一个义人——就如经上所记：“没有义人，连一个也没有；没有明白的，没有寻求神的；都是偏离正路，一同变为无用。没有行善的，连一个也没有。（罗马书3:10-12）。耶稣就连续用三个比喻向他们说明祂的行动，天父的心肠，最生动的是浪子回头的故事。

浪子回头故事中的两个兄弟，代表着世人所走的两条路线：一条是远离上帝的路线，另外一条是寻求被天国接纳的路线。前者，以小儿子为代表，发掘自我的模式；后者，以大儿子为代表，以遵守道德规范为路线。前一条路线认为，个别立

立的人应当自由地追寻自己的目标，与自我实现，

不用在乎传统或者风俗习惯。后者则认为，

我不会照着自己的想法去行事，我会

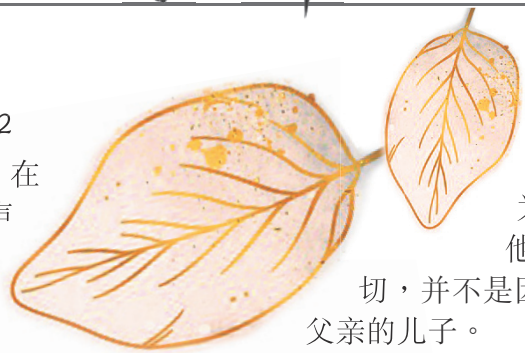
照着传统和社会的要求行事。

自觉有名无实的大儿子 v.25-32

这时大儿子才刚从田里忙完，在回家的途中，听见家里热闹庆祝的声音，就叫仆人过来，问看到家里发生什么事？仆人告诉他，因为他的弟弟平安回家，所以他的父亲为此庆祝。当这个大儿子听到这个消息时，他的反应却是“生气，不肯进去”。大儿子心中有深深的怒火和苦毒，有很深的不满和怨恨，他觉得父亲是不公平的。他认为自己为了这个家付出这么多，从来没有犯过错，但是父亲却从来没有主动给他任何奖励。但是为什么这个浪荡、不成材的弟弟回家（甚至他不承认这个弟弟“回家”，还说是“他一来”，父亲却是为他大肆庆祝？他不懂，为什么他为了这个家劳心劳力、做牛做马，却得不到父亲的肯定，但是这个坏事作尽的弟弟回家，父亲却是欢迎他？你是否有同感？

大儿子有强烈的自我优越感，他向父亲提出了激烈的抗议。的确，他服事父亲这多年，从来没有违背过父亲的命，但他是因畏惧而产生顺服，没有喜乐。可是父亲告诉他说，“你一直在我身边，我所有的一切都是你的”，那你还抱怨什么呢？

可见，大儿子不能确定父亲对自己的爱，因而产生空虚感。其实这个大儿子正是另一个浪子，虽然他住在家里，每天为这个家忙碌操劳，但是他的心却是远离这个家；虽然他为这个家付出许多，而且从来没有违背父亲，但是他却从来不把自己当作



是他父亲的大儿子，反而是把自己当作雇工看。他只在乎自己为这个家所贡献的一切，却忘了他可以继承产业、可以拥有这一切，并不是因为他的努力，而是因为他是他父亲的儿子。

有一个人跟上帝祷告说：“上帝啊，我需要钱，请你给我一百万。”上帝听见了就说：“我会给你一百万的…不过…”那人听见上帝愿意赏赐他一百万开心的说：“感谢上帝！感谢上帝！那…不过什么呢？”上帝就回答说：“不过，同样的我要赏赐你最讨厌的人得你十倍的钱一千万，这是唯一的条件。”那人又惊又怒大喊说：“为什么，他凭什么得到一千万！我宁可不要这一百万，也不要他得一千万。”上帝只是轻描淡写的说：“他凭什么？那你又凭什么得到这一百万呢？”

我们人是何等的健忘，忘记我们都是蒙恩的罪人，忘记天父爱我们，也一样爱那些我们不喜欢的人，我们应该努力体会父亲爱的心肠。

从大儿子的行径，我们反思“罪”：“即使我们没有违反任何道德规范，我们仍可能是在灵性上彻底迷失，且最是放荡败坏的人。为什么呢？因为罪不只是破坏规则而已，也是将自己放在上帝的位置上，成为救主、主宰和审判者，就像比喻中的两个儿子做的事——寻求脱离父亲的权威。”

小儿子抑或大儿子？

你曾否有这两个儿子的经历？今日你是否正享受着与神同在的喜乐和宝贵？上帝的爱并不取决于我们的悔改，或是内在的、外在的改变。不管是小儿子，或大儿子，上帝唯一的心愿就是邀请我们回家。

我们今天可以穿上圣洁的天国的服装，因为耶稣在十字架上被扒光了；我们能够享受属天的筵席，因为耶稣基督把自己掰开了，所以我们应该谦卑，看到耶稣的付出。当我们不被这些付出感动时，我们永远只是故事中大儿子的心态。如果你透过圣经的教导和圣灵的帮助，进入更深的悔改，在恩典中将要得着更大的喜乐。

如今，我们可以如何把耶稣的教训落在我们的生活中？救恩是经历性的，筵席要品尝，你要亲身感受到耶稣的爱，这将使一切变为不同；救恩是实质性的，耶稣最终的目的不仅是个人得救，而且要将整个世界更新；救恩是个人性的，一切的改变都来自对救恩的深入了解，以及因了解而产生的改变，正如路德所总结的那样：“我们是单单因信得救（不是靠行为），但这信心并非单独存留。”救恩是共享性的，一个人吃不能称为筵席。

最后，如果我们能从“失主”的角度来理解“浪子回头”的故事，

你会发现耶稣所说的比喻共享一个主题，讲述了上帝对失丧者的爱。上帝想跟我们分享他的慈爱，他对失迷者的慈爱。如同卢云在《浪子回头——一个归家的故事》中说的：“归向父亲最终的目标是自己成为父亲。”无论我们是在外的弟弟或是在家的哥哥，每个浪子，最终都需要学习成为父亲。你是否愿意成为浪子的父亲？



寻找迷失的人

我在诗巫出生，今年46岁。我与师母刘惠慧育有一男三女。大儿子：詹长顺（学院生）；大女儿：詹韵熹（中四），二女儿：詹意熹（中一）；小女儿：詹馨熹（五年级）。进入第21年的牧养，我被差来晋光堂服侍。

说起“教会”，就想到希腊文为εκκλησία (ekklesia)。到底εκκλησία是什么意思呢？它就是ek，翻译成“出来”，kaleo翻译成“呼召”，也就是“呼召出来”的意思。正如耶稣呼召门徒来跟从祂，就是要门徒传福音建立教会。上帝差派耶稣到世上也就是要寻找拯救失丧的人（路加福音19:10）。今天我们也是受神的呼召，要进入世界寻找许多失丧的人。许多人在钱财、物质、家庭、娱乐、享乐、工作中失丧了。“失丧”一词在字典里的意思是，遗失，找不着方向或迷失方向。另外一本字典就解释为“失去力量，衰败”。果然许多人在这个世界的追求中迷失自己，失去力量，也衰败，因为这世上的事物都不会叫我们满足。所以，原文里的“失丧”，意思就是“灭亡”，也就是得不到生命，让自己在永恒中受苦受难。

正因人在永恒中受苦受难，也得不到生命，神就主动的找寻我们。上帝的心意就是要拯救世上的人，祂说：“迷失的，我必寻找；被赶散的，我必领回；受伤的，我必包扎……我也必按着公正牧养它们。”（结34:16，《圣经新译本》）主耶稣是好牧人，祂要按着公正牧养我们，让受伤的心灵得到医治，迷失的心灵得到引导。亲爱的同工，让我们一起走出去，寻找更多迷失的一族，让我们发挥影响力，把他们带到主的跟前，成为门徒，成为圣徒，成为祝福，成为见证。



本堂副理 / 詹泰珉牧师



本堂助理 / 张爱诗本处副牧



牧师：张爱诗 籍贯：兴化
师丈：莫荣辉 籍贯：广宁
出生地：两人来自诗巫

上帝的呼召

不知不觉，来到晋光之家有一段时间。在这段时间里，渐渐了解到这里的风土人情。

每一次站在教堂内往外望时，让我想起圣经说：“他看见许多的人，就怜悯他们，因为他们困苦流离，如同羊没有牧人一般。於是对门徒说：‘要收的庄稼多，作工的人少。所以你们当求庄稼的主，打发工人出去收他的庄稼。’”太9:36-38 这段经文也是上帝呼召我的经文。愿上帝带领我晓得如何在这块土地明白上帝的旨意。

*文/陈菜菜

BATU KAWA线上属会小组

假日游

随

着卫生部长宣布防疫措施进一步放宽，并于5月1日开始生效的消息一经报导之后，该区属长就决定趁开斋节假日来一个别开生面的相聚。日期定在5月4日早上9点。



相约在『喜乐双福关怀协会』所设的『满馨餐坊』聚餐不是随意的决定，属长的这个念头源自三方面的原因。

(一) 因着疫情肆虐，这2年多来家庭属会小组只能一直以线上方式来进行，大家都快忘记彼此的长相了，乘着还没完全“失忆”，必须赶快安排组员来一次的实体见面。果不其然，当属长逐个介绍组员并一起脱下口罩的一霎那，组员们都发出了一声赞叹：“你好年轻哦！好漂亮哦！”你一句我一句的问候和欢笑声打破了之前在线上的安静和陌生感。

(二) 『喜乐双福关怀协会』致力于培训特殊群体拥有一技之长，同时秉持给他们鱼吃，不如教他们捕鱼的理念。故协会开设了一间餐厅授技，助特殊儿增值自立。所以，组员们来到此地，不但能品尝美食，也能贡献些许收入。

(三) 在这次短暂相聚中，除了认识到一些新加入的组员之外，大家也认识了负责此属区的詹泰珉牧师全家。詹牧师是今年才派来晋光堂的副理牧师，人生地不熟的他非常积极、热情地回应了钟属长的邀请，即便当天因“信息误读”还走了一段冤枉路。

这次的聚会纯粹是聚餐，出席人数有23位。组员当中有从外地移居古晋的新朋友，有跨区和来自其他堂会的弟兄姐妹，因为受到属长的邀请，聚会时间也符合他们的要求，欢欣加入这个家庭小组一起在线上学习神的话语。祈盼有更多的会友能认识到属会小组的功用并积极参与其中。



5月4日是公共假期，原本是『满馨餐坊』的休假日，但因为属长的要求，他们特意开放给我们使用。值得一提的是属长在早几天前就开始逐一询问组员要什么饮食后，她就帮忙我们“order food”。这种谦卑、负责的服务态度，真是荣神益人的好榜样。另外，也要感谢组员们配合此次活动，不但自己出席，也带了儿女们来彼此认识。第一次来此地的人，参观了这里的蔬果园、畜养的家禽、独特的“情人桥”和别具风味的餐厅。



凡事谢恩。感谢神在大家正兴高采烈开始用餐时，忽然下了一场大雨，雨水喷洒在原本不大的无墙餐厅导致一些桌椅都湿了。你猜怎么着？不但没有听到埋怨声，

反而看到大家动手忙着把桌椅靠拢，而我看到的不止是桌椅靠拢，也是组员们心的靠拢的显露。

2个小时很快在杯盘刀叉相碰相触中过去了。这时，雨也渐渐停歇了。感恩，在大家分开脚步的同时，我们在『喜乐双福关怀协会』大门口，拍了一张大合照。



关爱行动

23.1.2022

会友与布道委员会分送“新春红柑”给136个家庭。共24位弟兄姐妹参与。



27.2.2022

基督徒社会关怀委员会配搭成年团契在古晋中华小学第三小设义卖摊位，为该筹款维修校舍。三小校董会对本堂的参与及支持表示感激。



*文/杨志明

2022成团职员 和小组长 训练会

成团于26/12/2021（星期日）下午1时30分举办“职员及小组长训练会”，旨在加强职员及小组长在团契中的服事。训练会开始前，成团主席黄灵雁姐妹带领大家唱一首诗歌，接着欢迎2022年新的团契指导——刘向平牧师，并邀请他作开始祷告。

训练会主要分为两个部份。即是团契事工指南的第一部份由指导分享，说明有关团契的组织，参加团契的意义，团契与教会的关系，以及有关会员、职员、顾问及选举须知的事项等。

第二部份则由黄国平顾问带领大家简要的说明有关团契事工的范围包括2022年的计划，如何推动聚会节目与活动，以及提升聚会的素质以便能够更加有效地进行。

最后按照各个组别分组讨论明年的事工计划。指导也分享与说明如何进行“复兴祷告小组”（RPG）事工。

训练会于下午4时30分圆满结束。



以下是各组讨论后的事工计划：

① 信仰组：郑祥富

- 查经会：考虑编排每三个月一次由青团或少团的指导来带领查经会。

- 抄写圣经：务必从全体职员与小组组长们先以身作则，才能够带动其他组员们的参与。

- 经节考试：建议团契安排三次的考试练习，以便让契友参与东教区/年会的考试。

② 宣教组：黄惠艳

- 数码短宣：鼓励契友参与(配合堂会)。

- 布道训练：鼓励契友参与(配合堂会)。

- 关心邻舍：可以派发福音单张等。

③ 见证组：林先敏

- 团契计划于五月份举办半日游公园活动，内容包括摄影、观赏大自然，鼓励契友积极参与。

- 分享会：鼓励契友积极参与，无论大小，任何事情都可以上台分享。

- 配合团契组的一日游或户外活动；鼓励契友积极参与，促进并加强彼此之间的联系及情谊。

④ 公民组：林惠忠

- 关怀与探访契友：每个月与职员及各小组组长互相配搭，定下至少有三户可以探访的家庭，特别关心许久未出席团契聚会(无论是实体或线上)的组员，以促进彼此交流及联系。若携带伴手礼(水果或礼物)，可向团契财政索取其费用，RM30-50/1次。

- 一年两次按节日派发礼品到各个组员家(每个家庭1份)，团契将于16.04.2022(复活节前夕)预备好礼品，由职员与各小组派送。

- 专题讲座：于下半年举办器官捐献的专题讲座。详细资料包括讲员、日期、时间、地点待定。

⑤ 团契组：邱明清

- 康乐活动：从一月份开始每星期天晚上7.30pm-9.30pm，于幼儿园楼上进行羽球活动。鼓励契友积极参与，促进彼此间的关系及情谊。

- 聚会事奉人员：提议每个月两次由各小组组员轮流负责(领会/领唱/读经/经节背诵/招待员等)，让组员有机会参与服事，有责任感，加强彼此间的默契，也可提供不同的聚会新点子。

- 关心契友的生日：提议每个月进行，团契备好礼物，由小组组长和职员协助发送礼物给当天生日的组员。

文/郭俊义（成团）

RPG 复兴祷告小组心得



时间过得真快，转眼间农历新年也已经过了一个多月了。感谢神让我的RPG祷告小组能够顺利地组成（目前已经进行了2次的RPG祷告聚集）。我们的RPG祷告小组是安排在每个星期四晚上8:45pm-9:05pm（周四晚祷告会之后）。我们这一组是由4名弟兄组成，目前的聚集只有3位弟兄参与这个RPG祷告小组聚会（还有一位组员到目前为止，还没有办法参与我们）。我们也会继续为他祷告，求神打开他的心，同时也赐给他聪明与智慧让他懂得善用他的时间来积极的响应和参与这个RPG祷告小组聚会。

起初的不愿意

回想起当初，成团主席在26/12/2021的2022年职员和小组组长训练会里开始推动这成团的RPG祷告小组的事工时，我的心里是多么的不愿意（这也是我的一大挑战）。一直以来我是抱着边等边看的心态，也希望这RPG祷告小组的事工或许会因着各种外来的因素而无法开始。结果，成团RPG祷告小组名单在2022年1月头就出炉了，而我很“不幸运”被选为其中一名成团的RPG祷告小组组长。心里感到不是滋味，因为现在我不只是要参与，而且还要去推动这个事工。于是我就决定抱着观望的态度（等其他的小组都开始了我才开始吧！）。

一个月很快的过去了（而农历新年即将到来），团契主席一直呼吁和跟进这个RPG祷告小组的进度，而我就在那时跟主席说过了农历新年后我就会开始这个事工……。很快的华人农历新年正月十五也过了，圣灵一直在催促着我，主日崇拜牧师所说的信息、祷告会的

诗歌不停呼吁我要完成这个RPG祷告小组的事工。透过每日的灵修和读经时间，上帝的一些话语时不时就会浮现在我的脑海里……例如：

“……我可以差遣谁呢？谁肯为我们去呢？”我说：“我在这里，请差遣我！”（赛6:8）；

“我靠著那加给我力量的，凡事都能做。”（腓4:13）；

“你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。”（赛41:10）。

终于下定决心

与其继续抱着观望的态度，我终于下定决心紧紧地抓住神的应许，开始行动了。感谢神，在推动这整个RPG祷告小组的过程中都非常顺利，组员们因着主耶稣基督的爱也愿意彼此地参与和学习。透过RPG祷告小组，我们可以在一起彼此学习和操练祷告，同时也能将彼此的需要和负担托付给神。最重要的是透过这复兴祷告小组，可以拉近组员们彼此之间的关系（从陌生到无话不说）……

在这里我要呼吁大家若你还没有开始参与这个复兴祷告小组的事工，今天就马上开始……让我们一起经历神话语的大能所带来的改变。阿们！



[朋岭卫理幼稚园]

疫情之下幼稚园的正常运作受到很大的冲击。园长建议是否有能力办假期营来舒缓经济。

疫情还没受到控制的当儿，这简直就是“不可能的任务”。父母并不敢把孩子们暴露在外，都紧紧守着自己的孩子，担心孩子们会在幼稚园里确诊，甚至不让孩子们来上学。

况且，各大的幼稚园或补习中心，还有特别专业学校都在办线上假期活动，节目非常的精彩，而我们并没有任何办营会的经验，到底要该如何进行呢？



REDMI NOTE 10 PRO 16/12/2021 10:01

2021 小星星加油站

假期营

文/杨巧娥

一切从零开始

回想在整个筹备的过程里，从主题的构思，我们举办营会的目的，不单单是要舒缓本园的经济，同时希望透过这个营会可以把耶稣的好消息和好品德传给小朋友。然而，接下来的程序、课程、时间、营会地点、目标人数、预算案……都没有任何的头绪，困难重重。一度想打消举办假期营的念头。但我们相信主的恩典够用。在园长和老师们的坚持下，董事们的支持和鼓励下，大家齐心协力把程序编排，订好日期时间，营会地点，学生收费，预算学生人数等等的事宜，一切从零开始，一个一个的编排出来。

有了这些程序，最大的问题就是学生人数了，我们的目标人数定80位。因为疫情，深怕家长们都不愿意让孩子们参与这个假期营。

最终，园长联络逐个家长，确保幼稚园在办营会的时候是严格遵守教育部和福利部所规定的“SOP”程序，并把我们的课程详细解释给父母们知道。课程是采取金钱理念的课外教学，还添加了创意的语文科：华语、国语、英语的文字游戏，让孩子们在游戏中学习。开发脑力的优质数学和小科学和手工也被安排在课程中。

当中，数学老师把金钱的理念生活化，让孩子知道如何使用金钱并认识马来西亚的钱币，即是“马币”。因此，老师亲手制作很多“马币”道具，包括“零钱”。同时，语文课的老师把平时所教的课程，用创意的方式表达出来，例如：教小朋友制作故事本和玩纸卡游戏。科学有栽种小植物，教导他们种植方法，并记录它们每天的成长过程，非常感激各位老师的付出。

营会的外援

这次营会的收费仅RM199，包括：早点、午餐和下午茶，及满满的节目，可说是超值的。但是，因为疫情的关系，这次的人数只有60位，接近人数目标。

营会共进行5天（全天制，时间从早上8点至下午4点），参与的小朋友年龄从4岁至6岁。他们虽然年纪小，但大家并没觉得累，只能说孩子们真的很棒！

更感恩的是，营会的伙食有一半是由妇女会的姐妹们奉献和帮忙预备，当中有董事长、董事跟教会会友们在金钱上的资助，让本园的预算大大的减少，使大家松了一口气。

小朋友体验shopping

营会的最后一天，老师为了可以让孩子们体验什么是买卖，于是带领学生们进行一次所学习的金钱管理“shopping”。同时，家长也配合了这次假期营的活动，给孩子们带来真的钱！分别是2张1令吉、4枚50仙、10枚20仙、10枚10仙，共6令吉。然而，这些零钱并不足以购买当天的物品，于是本园给1令吉10仙的补贴，方便孩子们尽情的购买。当天，老师扮演小贩和小朋友做交易，他们第一次在没有父母的陪同下购买自己喜欢的物品，不管是吃的还是文具，都让他们非常期待。看到小朋友们兴奋的表情，老师们的辛苦也是值得的。同时，孩子们也在当天早上表演他们在这5天里所学习的才艺呢！让整个假期营生色不少。

感谢上帝的同在，眷顾和保守，让我们在整个营会里有平安和喜乐，体验主的恩典够用。虽然这次人数并没达到预算目标，我们和小朋友的互动，教会的牧者和姐妹不辞劳苦的每天来到幼稚园为孩子们讲解圣经故事和品德教导，把福音种子撒下，已心满意足了。



REDMI NOTE 10 PRO 14/12/2021 08:13

[见证分享]



第一天★1.11.2020

为 昨晚睡得香甜的你感恩，我昨晚一整晚都睡不着，实在难受，一点睡意都没有。我一有压力就会失眠，在家里可要好好运动减压了，不能偷懒。如果你昨晚睡得好，真是太幸运了，因为在这个世界上很多人在失眠。有的是因为身或

心的疾病痛苦，有的因为失去至爱而悲伤，有的为生病遇难的亲人担忧，有的正在经历婚姻的困境，有的是因为失业或失恋，有的人为创业而烦恼，也有因为疫情生意大受影响而忧虑，有的为入不敷出而苦恼，还有各种烦恼思虑让许多人无法入眠……

7天感恩日记

文/徐慧娟

第2天★2.11.2020

为我妈妈对我的付出感恩。感谢她怀胎十月忍着痛把我生下来，照顾我，陪伴我。小学六年，风雨不改，她每天都送食物到学校给我，让我每天上学都吃饱饱，精神满满。她会煮我最爱吃的食物，不会逼我吃我不爱吃的。她会带我出去尝试各种美味的食物。她每星期带我去教会的各种聚会活动，在教会里我渡过了很美好的童年。

妈妈非常爱看电影，带着我看了很多电影，我最喜欢跟着她去电影院。她也经常带我去看唱歌比赛，我觉得是一种享受。每个星期天，固定带我去公园，游乐场里我尽情的玩乐。她也带我去游泳，虽然每次要排很长的队，但是我都会特别期待。

妈妈让我陪她去学电子琴(Organ)，我也受她影响，跟她一起去学琴。图书馆看书和借书也是我们每周的固定活动。当我进入叛逆期时伤透了她的心，她原谅我并接纳我。谢谢我的妈妈，您辛苦了!



第三天★3.11.2020

为我们家的外婆感恩，她为我们四代人付出了很多很多。她在家是尽心的妻子、母亲、婆婆、外婆、太婆婆、太外婆，身兼数职：厨师、裁缝师、管家、插花高手、园艺师傅、投资分析师、财政部长。进得了厨房，出得了厅堂，是我外公最好的帮手。爱家人同时也喜欢帮助有需要的人。她是我心目中排名第一的才德的妇人。

(箴言31:10-31)

10才德的妇人谁能得着呢？她的价值远胜过珍珠。

11她丈夫心里倚靠她，必不缺少利益；

12她一生使丈夫有益无损。

13她寻找羊绒和麻，甘心用手做工。

14她好像商船从远方运粮来，
15未到黎明她就起来，把食物分给家中的人，将当做的工分派婢女。

16她想得田地就买来；用手所得之利栽种葡萄园。

17她以能力束腰，使膀臂有力。

18她觉得所经营的有利；她的灯终夜不灭。

19她手拿捻线竿，手把纺线车。

20她张口周济困苦人，伸手帮补穷乏人。

21她不因下雪为家里的人担心，因为全家都穿著朱红衣服。

22她为自己制作绣花毯子；她的衣服是细麻和紫色布作的。

23她丈夫在城门口与本地的长老同坐，为众人所认识。

24她做细麻布衣裳出卖，又将腰带卖与商家。

25能力和威仪是她的衣服；她想到日后的景况就喜笑。

26她开口就发智慧；她舌上有仁慈的法则。

27她观察家务，并不吃闲饭。

28她的儿女起来，称她有福；她的丈夫也称赞她，

29说：才德的女子很多，惟独你超过一切。

30艳丽是虚假的，美容是虚浮的；惟敬畏耶和华的妇女必得称赞。

31愿她享受操作所得的；愿她的工作在城门口荣耀她。



第4天★4.11.2020

妈妈又发信息来投诉爸爸了。为此感恩，爸爸现在能吃、能喝、能睡，还会胡乱吃零食，妈妈关心他的健康自然会心急。去年2019年，爸爸突然入院，他不能吃，不能喝，连药都吃不下，我看到他觉得好无助好无望，我连一滴水都没办法让他喝下去。除了为他祷告，让大家为他祷告，去探望他，也做不了什么。医生说需要九次电疗，我很心痛，但是这是唯一能医治他的方法，我们只能接受。一次次电疗以后，他开始能吃东西，我把我的美食清单里的好吃的，给他一个一个的送去试吃，每次看他吃完，我都很感恩。感谢爸爸从小到大都是我和妈妈司机和保镖。他从小到大没骂我也没打过我，他爱音乐的心感染了我。他给我买童话故事和童谣的卡带、黑胶唱片、CD、VCD，也给我买书本。

爸爸，谢谢你在家里进贼时，保护了我和妈妈，自己却受伤了。我爱你，爸爸！感恩有你陪伴我和妈妈。愿你更加健康，有更多的喜乐和平安。



第5天★5.11.2020

感恩我有两个父亲，一个是亲爸爸，一个是像父亲一样的外公。为外公娶了外婆而感恩，外婆是个贤妻良母，也是外公一起创业的伙伴，幸幸苦苦一起带大6个孩子。他们结婚时都不富裕，外公当老师教书养育孩子，他和外婆都非常重视孩子们的教育。他们的孩子们后来为他们带来14个第三代。现在已经有12个第四代。我眼中的外公是一个很注重健康和饮食的人。他也是个未雨绸缪，辛勤工作的好榜样。他在小事上关心家人，比如他的孩子孙子去机场前，都会提醒他们要带好护照机票，嘱咐他们要吃好一点。如果没有外公的帮助，我无法完成大学的学业。谢谢外公对我们三代人的付出！

外公也很重视社会公益，帮助家人的同时也帮助其他有需要的人，我们后代们要像外公学习和致敬。



第6天★6.11.2020

2009年你出生了。我的孩子，感谢你让我当了那么多年的妈妈。当妈妈是一件快乐的事。每个阶段的你都好可爱，看你一天一天的长大，真是一件美妙的事。从会喝奶、学会转身、会抬头、会坐、会爬、会站、会吃固体食物、会走、会自己喝水、会听故事、看懂动画片、会说话、不再穿纸尿裤、会自己把饭吃完、上学、认字、背书、写字。每天从早到晚在你身边陪伴你，我感到很幸福。我们一起发明了很多新游戏，看你能完成一个一个的游戏，特别好玩。每次妈妈心情不好，跟你一起玩是很放松的事。每次你哭或睡不着，喝了母乳就安静下来，安然入睡。长大后，你会牵妈妈的手、抱妈妈、亲吻妈妈、陪妈妈买菜、一起看电视、和妈妈去看电影、看音乐会、出去吃饭、一起坐飞机远行、第一次看周杰伦演唱会、做饭时你帮妈妈拿材料、帮妈妈洗碗做家务，还有许多在一起美好的回忆。你的一个亲吻和拥抱，让妈妈觉得这些年的辛苦都是值得的。小时候妈妈给你讲故事，长大后你给妈妈讲故事。每次看你把妈妈做的饭菜吃干净，妈妈觉得很满足，妈妈很愿意为你研究发明新食谱，让你每顿饭都吃得开心。期盼你学会爱别人也学会爱自己，有健康身心，做个快乐的人。



第7天★7.11.2020

在澳洲读书的时候，Auntie Eileen Lee李吴惠冰师母经常像家人一样关心我。为能认识一个那么有爱心的人感恩。虽然我的家人无法飞那么远来参加我的毕业典礼，她能来参加我很开心。每次我学习上压力很大，害怕会考不好时，都会打电话给她，她都能安慰我。当时的功课很困难，我是靠之前的学历免了一些课，条件是不可以有任何一科不及格。所以每次考试我会比较紧张。

她为我祷告，给我鼓励，我顺利完成了两年的学业。我们认识15年了，到现在她还是会想起我，关心我，虽然我们不在同一个国家。想起当年每次伤心难过，她会通过电话辅导我，或请我吃饭时开导我。她对别人的爱心和付出让我万分敬佩。



今天结束了7天的感恩日记，希望和大家一起养成每日数算恩典的习惯，为我们曾经拥有和正在拥有的而感恩。希望大家学会凡事谢恩，常常喜乐！一起加油！



接住孩子的情绪

文/黄施倩



1. 四岁风暴

之前女儿甯甯是“无敌天使”，温柔、贴心、讲起话来总是轻声细语；然而目前四岁多的她，竟变了样，挑战权威、跟我们大小声、一不顺心就情绪崩溃，极大的转变害我措手不及。不瞒你说，正仿佛是自己青春期的样子，我想当时我妈应该也对我翻了不少白眼。

本来是愉快的睡前阅读时光，也会变成惨烈的战场，两姐弟推来推去、尖叫、哭闹，都因为想抢到妈妈大腿上的“最佳阅读位置”。身为职场父母的我们，也有来自职场的压力，到了晚上已经身心疲惫，理智底线一

再被干扰，有时候难免真的会想直接往两个大腿甩一巴掌，干脆收工，关灯睡觉！

曾经想过不可“以暴制暴”的方式管教孩子，因为如此一来，孩子非但不能从我们身上学习到情绪管理，长期来看，这样也只会造成恶性循环吧！一度决定用说理的方式来管教。但久而久之，甯甯的态度又开始变得轻慢，甚至开始做出不遵从我们指示的动作。再加上她刚好这个年龄（2-4

2. 圣经怎么说

圣经教导说：“不忍用杖打儿子的，是恨恶他；疼爱儿子的，随时管教。”（箴言十三：24）

我相信，当然圣经没有说父母一定要杖打孩子，但肯定的是，父母必须担起管教的责任。简单来说，不管教孩子，任他们放飞自我，终究会害了他们。

而我一直反思的一个问题就是，我们都知道打骂教育不一定有效，那到底我要怎么教才有效呢？

我的面子书和whatsapp上总是写着——“接纳就是爱”来提醒我自己。我相信，“接纳能带

来改变”。首先我们要接纳孩子有这样的情绪是‘正常’的，而‘改变’是圣灵的工作。

以前孩子在发脾气的时候，会觉得她开始无理取闹了。正如过去原生家庭的观念告诉我，某些情绪（例如生气、受伤感、不公平感）是不被允许的，甚至说出来也不可以。所以你要节制、节制、再节制，控制好你的情绪。就因为从来没有人教我怎么面对、处理情绪，以至于我现在教孩子的时候，挫折感和无能为力感都会席卷而来，因为我自认还做得不够完美；也怀疑自己是不是走在正确的轨道上。

岁），正处于“自我意识”发展的阶段，开始出现了各种不顺服、挑战父母权威的行为（或者普遍大家认为的“叛逆”行为），这也让我们更头痛。

3. 接纳就是爱

以前看到孩子开始发脾气的时候，会觉得是要无理取闹了。现在换个角度想，会觉得是孩子正在向我们求救。

就如小时候的我，陷在情绪的深渊里也不知道该如何宣泄——这种不愉快的情绪。

“爸爸妈妈，我期待了很久要去游乐园，结果现在下雨了。我觉得很扫兴，真的很难过又失望，我现在应该怎么办？”

“爸爸妈妈，弟弟又抢走我的玩具了，我真的很生气又很想打扁他，现在也一点都不想让他碰到我，我现在应该怎么办？”

4. 我们是孩子的情绪救生圈

最近一直在鼓励和帮助女儿把情绪说出来，包括目前两岁多，正处于说话爆发期，很爱模仿我们说话的弟弟，最近的他真的很像只鹦鹉。

尤其目前弟弟真的很喜欢抢姐姐手上的——任何东西。

妈妈：“靖靖现在不可以拿姐姐的玩具，要等姐姐玩好才可以拿。”

弟弟：“啊！啊！啊！！！”

妈妈：“靖靖，你很生气是不是？”

弟弟：“啊！啊！！！！”

妈妈：“靖靖，你要不要先玩另一个更好玩的玩具？”

弟弟：“NO！！！！啊！！！！”

妈妈：“靖靖现在超级生气还是一点生气？”

弟弟：“哼！靖靖很生气！哼！哼！”（短短的手抱胸口）

妈妈：“嗯嗯，靖靖现在很生气。”

弟弟：“哼！”（手叉腰，走来走去）

妈妈：“那你要不要妈咪抱抱你？kiss你一下？”

弟弟：“……”

妈妈：“靖靖你过来，妈咪抱抱你吧！”

弟弟：“……”（嘟嘴走过来，抱）

妈妈：“靖靖现在还有生气吗？”

弟弟：“没有了~~”

就这样…暴风雨就过去了。这是我目前应用在我家活泼弟身上的实际例子。当下其中的核心就是——不是说谁对谁错；而是，只有【接住他的情绪】，安抚情绪；而不是只对他说，“不可以抢玩具”、“不可以生气”、“不可以大喊大叫”、“不可以无理取闹”、“你先去那边冷静”，把这些话语再套在已经在气头上的弟弟身上，接下来只会出现更加激烈的行为，甚至狂风暴雨会持续得更久，甚至出现追打姐姐的行为，甚至最后可能连父母都受不了到想开打一顿。求神给我智慧，这样的恶性循环和家庭气氛并不是我要的。



5. 成为愿意学习的父母

记得看过一篇文章：孩子的pattern会每六个月一换。相信每个家庭都有不同的情况、不同的环境、不同性格的孩子、和要承受不同的压力；所以我想，当父母的也不能死刻板板、一成不变，不断学习，懂得灵活应变才是王道。我不完美，但仍在跌跌撞撞的过程中继续尝试。

接纳自己（包括父母和孩子）有情绪，但不代表在生气的当下可以随意伤人（包括文字、言语、行为上的伤人），因为这会带来关系的破坏，他人也会受伤，也有他们自己的情绪。

祝福每一位跟我们一样一直还在不断尝试的父母，也对自己说声加油！

6. 在爱中勇敢管教

但愿我们都能——不因怕孩子对我们发脾气或不爱我们，而对他们百依百顺；反之，在爱中勇敢的管教，接得住他们的情绪，帮助孩子走在正确的道路上。虽是一项很难、很难的功课；但，也是我们可以一直不断往这方面努力的功课。

相信在这【情绪管理】的路上，最大的受益者还是我们自己，而且一生受用。也愿我们在育儿上的心路旅程与分享，不仅让我们时时反省、祝福自己的家庭，还可以祝福更多的人。

共勉之。

♥♥家有两个正处于敏感期的孩子（两岁，四岁）

♥♥心累，但仍向神祈求力量和智慧来管教的二宝妈 —— 施倩

生日一年复一年的过……你是如何看待生日呢？有些人是很看重生日，而且每一年的生日都过得很有仪式感。有些人会在生日当天特别想起母亲的伟大，因为你的生日就是母亲的母难日。因此，有些人会对生养他的母亲表达一点心意。生日对我来说是比平常的小日子里有一点不一样的日子，因为那是我来到世界的日子，生日也不断提醒我，在世间的日子有多久了，还有心存感恩我还有生命气息活到这个岁数。我总是会为自己煮鸡汤面线庆祝自己的生日。而伴侣的生日对我来说意义也很重大，因为他出现在我的生命中，所以，格外感恩，也会精心为他庆祝一番。我很喜欢的一位文学作家张曼娟写过一段话：“再相爱的人相处久了，日子也会变得平凡，甚至乏善可陈，而这些节日或纪念日，正是将平凡的日子变为特别的一种方式，你怎能轻易放过呢？”为你的伴侣准备一个具有仪式感的晚餐或者预备一份礼物，这些都会为平凡的日子里添加一点温暖与感动。孩子们的生日也一样，精心准备他们的生日，会让他们感受到他们是被珍惜的。单身者又如何过生日呢？我有一个大学的同学，单身，每一年的生日都过得很有仪式感，她会为自己办生日会，布置场地，请朋友们来吃一餐。

文 / 丁美玲

生日的再思



属灵的生日

对身为基督徒的我们来说，生日就有了更深一层的意义。因为我们还有一个属灵的生日，那就是你重生的那天，你接受主耶稣基督成为你生命的主的那个日子。或许，我们也不能完全确定是哪一天重生。我是不记得什么时候重生的，从小在教会中长大，决志信主的祷告可能也做了很多回，只是我真的记不得我第一次接受主是哪一天了。如果真的不记得重生的日期，那也没关系。我们可以从我们肉身生日的这一天来再思我们属灵生命的光景如何。

我依然记得，我属灵的恩师，在大专团契喂养我生命的传道人说过一句话：“你生命的素质能否承载上帝赐给你的恩典呢。”有时候，我们会觉得为何神比较赐福别人，似乎别人领受更多神的恩典和祝福。其实，神是很愿意赐福给我们的一位神，但是，我们生命的素质能否去承载神所赐给我们的一切，还是我们让这些恩典白白的流失了，自己却没有领受到呢？

活出品德是最好见证

我们信仰的旅程可以是与神的互动关系。然而，我们与神的关系并不只是互动的关系，也是一种转变的关系。让我们回想一下，你从信主直到今天你的生命有什么不一样？特别是我们活出的品德生活有没有转变。我们的社会似乎越来越暴力、蛮横、堕落、贪婪及粗鲁，身为基督徒的我们该如何导正社会风气，走上更高的道德规范。基督徒更应该成为一个有品德的人，成为一个道德高尚的人，活出人类与生俱来的某些特定的人格特质，如忍耐、慷慨、仁慈、真诚、勇气、自我节制等等。我们如何让身边的人看见我们不一样的一面，就是活出美好的品德的特质，成为吸引人来教会认识基督的魅力，成为别人的榜样，成为世人愿意效法的对象。从世界的观点来看，最能让大家乐意接受圣经的价值观的，莫过于活出美好的生活，我们的焦点就是在于管理好个人的生活。唯有基督徒活出美好的品德，基督真理的见证才能更有说服力。

品德是什么？品德是特定的道德卓越表现，该特质构成良好的品格。童子军的誓言是：“童子军是信实、忠心、助人、友爱、有礼、仁厚、服从、快乐、节俭、勇敢、清洁虔诚的。”这些特质就是品德，也是神原本希望在人类身上看见的品格。做一个品德高尚的人就是活出人类生活的神圣标准，或更好的是，拥抱那标准，并在个人行为中表现出来。

亚里斯多德说：“一个人根据其建造得好坏与否，而成为好或坏的建筑师……品德也是如此。在与人互动的过程中，我们所采取的行动，让我们成为公平或不公平的人；在面对我们所采取的行动，让我们成为勇敢或懦夫……因此，一言以蔽之，什么样的行动造就出什么样的品格。”

我们若要拥有某项特质，就必须不断地表现出某种特质，直到它成为一种习惯，最后成为我们性格永久的部分。所以品德的培养是刻意的，若不是经过刻意的计划，永远无法达到道德的卓越。

18种品德

有哪一些的美好品德是需要我们不断操练、再操练的呢？在《品德决胜负》一书中，一共探讨了18种品德：

- | | |
|-------------|--------------|
| 1) 自我节制的品德 | 2) 谦卑的品德 |
| 3) 忍耐的品德 | 4) 真诚的品德 |
| 5) 勇气的品德 | 6) 仁慈的品德 |
| 7) 公义的品德 | 8) 慷慨的品德 |
| 9) 和睦的品德 | 10) 创造力的品德 |
| 11) 机智的品德 | 12) 慎言与端庄的品德 |
| 13) 不屈不挠的品德 | 14) 饶恕的品德 |
| 15) 感恩的品德 | 16) 智慧的品德 |
| 17) 信心的品德 | 18) 爱心的品德 |

自我节制——最基础的品德

让我们来谈谈其中一个最基础的品德——自我节制的品德。要成为一个道德正直的人，其实就是要管理好自己的冲动和欲望。最好的例子就是主耶稣基督本身，不仅亲自实践，而且还不断操练祷告、禁食、独处、顺服、简朴生活、保密、牺牲等。耶稣经常禁食，也认为跟随祂的人应该如此行。保罗他“攻克”己身，来操练自己预备过更正直的生活。我家外子每个星期五禁食，但是，禁食不只是牧者应该要操练的，而是每个信徒都必须操练的，这样看来我也要开始操练禁食了。因为“禁食”也应该被视为正常基督徒生活的一部分。

现代的基督徒深陷消费主义的网罗，享乐主义充斥在我们文化里。大部分的基督徒都不会考虑限制食物或衣物的消费，让自己过一个更简朴的生活，或操练自我节制。看看我们开的车子、吃的食物、鞋架上的鞋子、已经塞不下衣物的衣橱、还有看不完的连续剧，这些都带给我们立即的快乐，我们许多人或许都在耽溺在这种的享乐主义当中。

过去，我认为操练素食习惯是佛教徒初一十五的专利，直到最近我发现原来同事当中也有素食者，从电台节目中也发现有许多人为了健康已经改成素食习惯。而许多初代的教父和重量级的神学家，如约翰·卫斯理都是敬虔的素食者。这些当代教会的属灵领袖们，限制食物的消费，让自己过一个更简朴的生活，或操练自我节制。或许，可以考虑每周养成其中一天素食的习惯。

我们光是改变我们对自我节制的信念是不够的，我们也必须改变我们的做法。如同保罗劝勉我们的：“岂不知在场上赛跑的都跑，但得奖赏的只有一人？你们也当这样跑，好叫你们的奖赏。凡较力争胜的，诸事都有节制，他们不过是要得能坏的冠冕；我们却是要得不能坏的冠冕。所以，我奔跑不像无定向的；我斗拳不像打空气的。我是攻克己身，叫身服我，恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了。”（哥林多前书九：24-27）保罗在这里说“有节制”，是什么意思呢？我们要如何建立自我节制，就像运动员接受训练一样。

让我们从三方面来开始操练

自我节制的品德：

1. 从操练属灵纪律开始

操练祷告、敬拜、团契、读经、默想、认罪、顺服、十一奉献、庆贺和服事，还有禁食、独处、静默和简朴生活。殷勤操练这些纪律不仅让我们更认识基督，也会训练我们自我节制。

2. 立志更加留意个人容易耽溺的事物

我们要克制住狡诈的自我满足欲念。我们要留意两种基本的耽溺类型。第一种，与我们吃、喝、购买有关，就是消费主义的耽溺。保持适当的饮食，避免不必要的花费。第二种，要注意的是生活娱乐。好好统计一下，看电视、玩电玩、上网络平台的时间。时间管理是我们基督徒生活重要的部分，不要让过度的娱乐浪费宝贵的时间，让你没有时间操练属灵的生活。

3. 自愿性的操练舍己

每天可以找一些让你可以舍己的小事来操练，当试探来临时，舍己就会比较容易。



从基督徒的观点来看，整个道德发展过程都由圣灵所掌管，祂监督我们的成长，不断启发我们，加给我们力量。因此，道德的培养是共同的努力，我们必须殷勤操练，也必须特别祷告，求圣灵在这方面帮助我们。成为品德高尚的基督徒是我们与神共同的事业。



文 / 吴艳周

我思
我写

生命的列车

生命的列车是一趟没有回头路的旅程。每个人都会在不同的车站上车或下车，有些人快也有些人慢。旅途中是充满挑战、理想、希望、离别等。有些人下车后，其他旅客对他们的回忆历久弥新……但是，也有些人到站了，却没有人察觉。

生命列车的旅程中，你将会遇见不同的旅客。有些同行者会在旅途中一直陪伴着你，与你一起谈笑风生，欣赏沿途的景色，纵然会发生一些事故，会有他们的扶持、安慰和帮助。有些旅客也有同行者的陪伴不觉的孤单，也有些却是孤独的。

请好好珍惜及善待你在旅途中遇见的每一位旅客，无论他们的境况如何，把握当下，为主发光，撒播基督耶稣的爱，将主的真光照亮他们的生命，让他们认识神。当他们下车后，有些回忆再也没有改写的可能，期盼不会成为你生命中的遗憾。

献给你，我生命列车上的同行者，祝你有个丰盛及愉快的旅途！

红色康乃馨

每逢母亲节，左胸前都是佩戴着用花纸制作的“红色康乃馨”，意味着父母还健在。这两年多的疫情，堂会都在网络进行线上“母亲节”，没机会别上“红色康乃馨”。今年的实体母亲节，也没有“红色康乃馨”可佩戴，我想是因为还在疫情中，为了安全措施必须遵守SOP吧！

感谢天父赐给我双亲。年迈的家父今年90岁，家母86岁了。感恩他们有健康的身体，有活力及活泼的精神。家父喜爱园艺，空档时间在家里种植花卉及蔬果。有时会听听智能手机里下载的福音信息。家母还负责煮菜肴及打理一些简单轻省的家务。他们都很关爱呵护家人，尤其是母亲，时常以电话慰问子女儿孙们。她的记忆力很好，会记得子女们的生日，有时候还会提醒我一些事情。虽然已步入中年，在我母亲眼中我还是一位小女孩呢！

我要为父母感恩的是，我家的姐妹、弟弟、外甥及侄儿们都很关爱和疼爱我的父母。时常打电话问候或来探望他们。在特别的节日，如他们的生日、母亲节、农历新年或其他特殊节日，儿女们都会送上红包或礼物给他们。每一年都为他们庆祝生日，令他们特别的开心。

我们不能选择在怎样的家庭出身，也不能选择有怎样的父母。我们生来具有父母的某些个性或特征，对我们的成长会产生一定的影响。原生家庭可能是很幸福快乐，也许是不快乐的，会带给人很多的伤害。庆幸的是，我们可以透过主耶稣的爱来改变自己，让信仰来塑造自己的生命，来修复及重建与家人的关系。

记得前会长池金代牧师曾经分享过：无论你的父母是怎样的，都要以无条件的爱来爱他们，接纳他们、包容他们，就像耶稣舍己的爱一样。神赐给我们有怎样的父母，我们就当遵从圣经的教导；十诫中的第五节“当孝敬父母”。孝敬父母不是只在母亲节而已，要时常关爱和陪伴他们及关注他们的需要。趁着还有机会配戴“红色康乃馨”时，要好好的珍惜爱护及孝敬父母。



种植多肉有感

去年在社交网站看到许多商家推广售卖多肉植物，多肉植物叶片超级厚实，肥厚萌萌的样子非常可爱，因而触动了我的心，开始了从未涉足的多肉种植之旅。我开始搜寻有关多肉植物的种类和养护知识及方法，惊奇的发现它们的习性和生态，更惊叹神奇妙的创造。

多肉植物成长是较缓慢的，需要耐心的养护、浇水、施肥、除害虫等。在种植的过程中也经历了“生离死别”。但是看到它们的成长及绽放美丽的花卉，足以令我万分雀跃，带来无限喜悦满足感。

每个多肉品种都有它的独特性，就如每个人在神眼中都是独特的。我们是按照神的形象造的，都是神在创造中称为美好的。在属灵生命中，神培植栽种我们，也同样喜悦我们成长，而且是不断的茁壮成长，成为属灵成熟的人，并结出属灵的果子。

“当孝敬父母，使你得福，在世长寿。这是第一条带应许的诫命。”
——以弗所书6:2-3

文/张晓冰

在绝望中有盼望



全家确诊，在ICU里遇见神！

每天看到新闻都知道诗巫的疫情确诊人数一直在增加。每天都打电话联络诗巫家里的爸妈，确定他俩老都没事才放心。可是心里一直没平安！这时就听到妈妈好像在家没事做，学种菜，也许是操劳了，身体有些不舒服。在4月30日的清晨里，大姐与我还有一位小勇士（大姐的儿子）就决定开车从古晋回诗巫老家看个究竟，顺便想把妈妈带到古晋来看医生，同时“避难”。当时古晋毕竟还是比较安全。

返乡路上… 妈妈确诊了

一路上，我们都聊的很开心，还拨电话跟妈妈聊天。妈妈只说她很累，很喘，想休息，我们也不以为然。当车子开到了泗里街时，爸爸却拨电来说妈妈确诊了，而且呼吸非常困难，必需马上入院。

瞬间，车上3人同时安静下来。心里害怕吗？说真的，我们想都没想过家人会确诊。而且都在家里，确诊的机率更是非常小。家人除我和我妹以外，其他家人都没信主。那时的我，真的怕！脑袋一片空白，好多负面的画面开始涌上来。这时，坐在副座的大姐难耐心情的突然哭了出来，而且她的儿子也跟着流泪。好无助啊！我本想大哭一场，还是忍住先把他们安抚了。安静祷告后，就再拨通电话给爸爸。这时我们已经到了诗巫医院。爸爸说妈妈情况不怎么乐观，妈妈要被安排去接氧气了，但我们又不能接近他俩老，心里真的难过极了。爸爸独自一人站在医院门口看着妈妈被送进病房接氧气。大家很不放心妈妈，因为她只能懂得以华语沟通。

返乡路上… 爸爸感觉发烧了

接着，爸爸又拨电来说他也感觉发烧了。天哪！妈妈还没稳定下来，现在又多一个老爸。在茫

无头绪的情况下，只能安静以待，而且老爸已经72高龄了，大姐和我的心境可想而知，只能在电话里跟爸爸说：“老爸，不要怕，先回家吃药，明天一早记得一定要去检验。”而大姐和我还有大姐的儿子就脑袋空空的坐在车上望着医院的大门，什么也不能做。

这时，大姐突然崩溃的哭着说，我们该怎么办，家里还有7个人，会不会也确诊？我真的不敢想下去了。为了保护好我们自己，避免接触要等待检验的家人们，我只好提议住酒店了。

就这样，我开着车，经过了爸妈的家！原本每趟回家的心情都是很期待，这次却只能经过，感觉有家归不得。

9人检测… 8人确诊

隔天（1/5/21），老爸带了家里大大小小8个人，都去检验了。报告出来，我们担心的事还是发生了。跟爸妈一起住的弟弟一家五口也确诊了。大姐的2个孩子也是跟爸妈一起住，起初没确诊。后来其中一个也确诊了。9个家庭成员，8个确诊。大姐和我以电话联络的方式将他们所需要的药物用品安排妥当后，大家就各自被送往医院、隔离中心还有酒店去了。

起初，大家都觉得头晕、发烧、想吐、泄肚子、吃东西没味道（没有酸甜苦辣）。前面2天，老爸精神不错，烧也退了。原本在医院隔离，医务人员却把他转送去外面的隔离中心了。当天晚上，老爸除了开始觉得冷之外，血压一直跌，除了独自祷告，也要求一位要好的属灵姐妹和从小像我姐的小阿姨做我的代祷勇士。

3天后… 终于妈妈来电了

音讯全无的妈妈3天后终于打了通电话给我。

大姐和我那时难以形容的复杂的心情，又高兴又担心。在医院治疗过程中，除了医务人员，在没有任何亲人照顾的情况下，只能自理。只听到对方微微的声音，毫无力气的妈妈哭着说她好累，好难呼吸！咳嗽的时候肺很痛。好难受！好心疼啊！妈妈说每天要插针、拿血、量血压，呼吸管呼吸离不开鼻子，上厕所只有5分钟就要回到病床，避免缺氧的情况。她想回家。经过一番安抚，妈妈心情也比较稳定了。当大姐和我每天轮流拨电话确保家人们都安好的情况中，第4天，感恩的是面对Stage 4的妈妈病情有些好转了，可是肺部还是有白点，还是很累。

这时，原本跟爸爸安排一起在隔离中心的弟弟17岁的儿子，Raymond却发了个信息给大家说老爸开始呼吸困难，被送往医院了。妈妈好转了，爸爸却恶化了！

医生说… 爸爸病情不乐观

不久，接到了医生的电话说爸爸要马上被送去ICU因为他呼吸困难，而且普通呼吸仪器也不能帮上忙。医生说爸爸情况很不乐观，大家要做好心里准备。进去了，好着出来的机率是很低，可能就没机会出来了。因为爸爸是高龄病患者，他的肺都已经变白了，看奇迹吧。我听了脑袋完全空白，什么都不能做。了解了爸爸将在ICU里的程序后（麻醉、插管等等），我忍着眼泪问医生，我可不可以跟爸爸说话？医生说，爸爸不要进ICU，因为他还没交代后事，他氧气非常不足，不可说太久，我们只有2个小时时间做决定。好残酷的病毒，我们的老爸就要面临死亡了。我们不能接受。颤抖的手握着电话，告诉自己要坚强，冷静！老爸还没信耶稣啊。心里一直祷告求主怜悯我，没有及时把福音传给爸爸妈妈，再给我机会把爸爸妈妈的救恩交在主手中。这时，电话另一头听到爸爸呼吸困难的叫着我的名字，爸爸说了很多很遗憾的话，交代了很多后事。我忍着泪跟爸爸说：老爸，你会好的，你会从ICU里走出来的，相信我。我们等你。你一定要答应我，心里祷告说：耶稣，救我！爸爸答应后就挂电话了。爸爸在每个家人的电话里都留下了一封讯息。表示歉意。爸爸送进ICU时，家里每个大大小小都在电话里难忍痛的哭了！当时其他确诊的家人都还在医院和隔离中心。

全家同心… 每天为爸爸祷告

我们就简单的跟妈妈交代爸爸去ICU治疗，免得她担心。当天晚上，我就开始带领家人们透过线上一同祷告会。感恩的是大家都很同心，虽然只有妹和我是基督徒，但是大大小小都愿意放下、顺服，没有埋怨的声音，没有怀疑，只有单单相信上帝会医治爸爸。大家每个晚上没有缺席的线上一同

参与祷告会。

这时，一位护士朋友突然被调到Covid ICU，她就好像天使一样每天固定给我们发信息，报告爸爸的进展。爸爸昏迷了14天插着管不能吃喝。爸爸的肺功能也只有20%的能力可以自己呼吸了。医生每天都打电话通知家属病人的情况。爸爸情况似乎没有好转。心脏跳得非常不规律。我们一家人仍然没有放弃祷告，我们仍然相信上帝会医治爸爸。

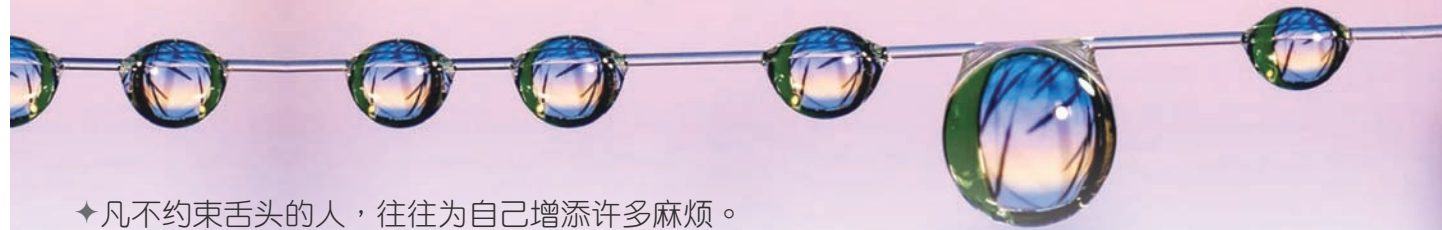
14天过了，家人们陆陆续续回到家里。只剩下老爸一个人还在医院。我拜托护士朋友传达了一封报平安的信息，护士朋友在爸爸昏迷时读给爸爸听，让爸爸放心。在ICU里，爸爸分享说他昏迷期间感觉全世界都安静了。他以为妈妈、弟弟全家都离开世界了。他也觉得生命没有了意义。他活下去也没有意思了。他感觉他的灵魂已经不在身体了，他是在大海中漂流，他觉得好冷。突然他听到有人说妈妈回家了，弟弟全家也平安回家了。这时，他看到天上好多天使。隔天，护士朋友和医生都纷纷通知我们，爸爸奇迹般的突然醒了，插管也拔了，爸爸度过难关了。哈利路亚，感谢赞美主！

爸爸康复… 家人纷纷安排受洗

爸爸在ICU里待了将近3个星期，后来转到普通病房里。27/5/21 终于可以出院与家人们团聚。爸爸在16/7/21做了第3次复诊，医生说原本在ICU里照的肺是全白的，而现在爸爸的肺是完全好的，健康的，哈利路亚！每个晚上我们仍然有家庭祷告会，没有松懈。而爸妈也很期待每晚的祷告会。最感恩的是爸爸、妈妈、姐姐、弟弟全家都做了决志祷告，还有安排受洗课程了。

在这次的经历当中，我们全家都经历了上帝的同在。上帝没有撇下我们。我们深深体会[我虽然走过死阴幽谷，也不怕灾害，因为你与我同在；你的杖，你的竿都安慰我]。（诗篇23：4）使我们在苦难中有盼望。最后，我再以圣经节与大家共勉之。【我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰，去安慰那遭各样患难的人。我们既多受基督的苦楚，就靠基督多得安慰】（哥林多后书1：4-5）

各位弟兄姐妹们，你爱你的家人吗？在这混乱不安的世界里，你们有平安吗？家人都信耶稣了吗？不要怕，只要信！要及时勇敢的把爱说出来。要及时把福音传给我们所爱的家人。让他们也享受主所赐下的平安与喜乐，更让他们也能得到永生的礼物哦！如果你认为文章有正能量，请传阅，让正在面临同样经历的朋友们也同样得到安慰。



- ◆凡不约束舌头的人，往往为自己增添许多麻烦。
- ◆对一切罪恶漠不关心，乃是最大的恶。
- ◆聪明勿显尽，钱财莫耗尽，权势勿用尽，言语莫道尽。
- ◆当你自认拥有谦卑时，你早已失去它。
- ◆凡真心跟随主的人，只会谋求别人的益处。
- ◆祷告是人在神前蒙恩的秘诀，也是神给人支取恩典的良机。
- ◆能控制自己情绪的人，是生命成熟的表现。
- ◆眼睛是灵魂之窗，应当对着“真理之光”而开启。
- ◆智慧纯粹是上帝的赏赐，而非靠人努力所谋得的财产。
- ◆基督徒的生活榜样乃是上一代人给予子女最好的遗产。
- ◆上帝的眷顾能除去人的一切忧虑。
- ◆一个人生气多久，失去喜乐也一样多久。
- ◆如果你嫉妒别人，受害最深的人正是你自己。
- ◆舌头往往像火上加油，保持沉默乃是灭火的妙方。
- ◆罪中之乐是暂时，罪的代价却是一生。
- ◆爱是一种奇妙的能力，但需要不断的学习。
- ◆你的需要绝对不会超过上帝的供应。
- ◆知识能帮助你谋生，智慧却能使你不可枉此生。
- ◆爱心是透过望远镜来看，而非透过显微镜来看。

人生智慧之言

文 / 刘幼仙 (乐龄)

◆在婚姻生活中，安全感就是让对方有不怕说错话的自由。每个人都不完美，不要太见怪，这就是爱的表现。

◆夫妻吵架，家庭失和，多半因为讲理由，会导致离婚。如果让耶稣作主，家里就平安了。

- ◆指责使人分离，爱却叫人合一。
- ◆说得好不如做得好。
- ◆唯有爱能化敌为友。
- ◆顺服的道路是为蒙福。
- ◆灵命成熟是没有捷径的。
- ◆人的尽头即是上帝的起头。

在盼望中 信靠主

文 / 刘幼仙 (乐龄)



2021年买了新航机票，8/11/2021从古晋飞往悉尼。起飞前两天，我们去新冠肺炎(PCR)检测，不幸的是我确诊了。我们马上把机票改至28/11/2021才启程。

从6/11开始，我必须在家隔离10天。即日起，我和贤明只好分房而睡。我每天只能呆在卧室，一日三餐由老公端上楼放在房外的椅子上。其实当时的检测报告(CT38)根本没多大问题了。16/11早上，我到Tanah Putih Klinik剪掉手带。

27/11我们到金宝林专科医院再做PCR检测。感谢主，这次报告呈阴性。28/11晚上，我们终于顺利乘搭Scoot航班飞至新加坡，再转机至悉尼。

29/11大儿子从机场接送我们到Song Hotel Sydney住宿七天，也为我们准备了许多食物。当天下午我俩都平安顺利过关。

这一次，我们在悉尼与长子一家相聚甚欢。他带我们到各景点游玩，品尝各种美味佳肴。4/1/22我们俩去打加强疫苗Pfizer Booster。我发烧两天后，体温终于恢复正常。感谢主祂奇妙的手总是护佑着我。

这次来回机票特贵，但衷心感谢天父，我俩终于平安抵达古晋。从机场出来时，就直接被载到酒店隔离五天。哇！终于平安、健康回到自己的家了。

爱神的人，是神所祝福的。耶稣对他说：“你要尽心，尽性，尽意爱主你的神。”马太22:37



苦.南.丝.木

文 / 刘惠慧

VS

苦.难.思.牧

在某个早晨，我正准备煮食的材料。拿出所有的材料摆放在桌面时，才发现有趣的一幕，怎么今天我要煮的菜肴，是一桌的“瓜”啊！有苦瓜、南瓜、丝瓜，还有木瓜。这些不同的瓜映入眼帘时，脑海中就响起一首耳熟能详的天韵诗歌《种与收》，也让我顿时联想和反思到人生的经历。

在此愿送上这四道的瓜给大家，滋补心灵的营养。

1. 苦瓜……【苦】

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。(约16:33)

2. 南瓜……【难】

主耶和华啊，你曾用大能和伸出来的膀臂创造天地，在你没有“难”成的事。(耶32:17)

3. 丝瓜……【思】

你们要“思”念上面的事，不要思念地上的事。(西3:2)

……凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什麼德行，若有什麼称赞，这些事你们都要“思”念。(腓4:8下)

4. 木瓜……【牧】

耶和华是我的“牧”者，我必不至缺乏。(诗23:1)

人虽两手空空来到这世上，可却“口里带着瓜”即“…呱呱呱…”的落地。宏亮的宝宝哭声，拉开了人生的序幕，开始演奏人生的序曲……。人生在世犹如在一片田地里耕耘栽种一般。就如《种与收》的歌词所描述的

种瓜得瓜，种豆得豆，
种瓜的人怎能得豆？
人生在世，也有收获，
你怎么种就怎么收。
时到了，都会结果。
自己种的自己来收。
远离真理自寻忧愁。
放纵自己收败坏，
顺从圣灵得永生。
这两条路，各有方向，
你正走在哪条路上。

圣经加拉太书6:7-8记载：不要自欺，神是轻慢不得的。人种的是什么，收的也是什么。顺著情欲撒种的，必从情欲收败坏；顺著圣灵撒种的，必从圣灵收永生。

在这充满罪恶苦难的世代中，人终日所思想的，尽都是地上的事情，如肉体的情欲，眼目的情欲并今生的骄傲。生活中也常面对又大又难的事。在这疫情时代，好些人因为疫情的冲击，面对失业，妻离子散，到处天灾人祸，导致家破人亡。这诸多的苦与难，只有在基督耶稣里，靠着赐平安的上帝，我们在这一切的事上才能得胜有余，而且必不至缺乏。

生命中有主，苦境也能化为苦尽甘来，能因主耶稣而享受“顶呱呱”的人生。也愿我们都能在遇到【苦难】时，【思】念天上的父，我们的大【牧】者，依靠祂胜过世上的一切。

如今我一吃着这几道的瓜，自然就会想到这几句神话语的提醒及安慰，滋润安慰我心。盼望弟兄姐妹们在末后的时代，都能昼夜思想神的话，熟读神的话到滚瓜烂熟的地步。

文/陈小芊（青团）

短宣， 让我突破自己



卫理短宣学校从2021年4月5号开始。就在三月尾的某一天，看到手机whatsapp显示自己已被加进2021卫理短宣学习（线上）群组里。接着主任陆陆续续地发出有关短宣的资料。我查看这次的短宣的出席名单，惊讶地看到自己名字后面写着一副班长（南砂），也就是古晋区的班长，当时还以为被误植，所以不加理会。万万没想到，自己竟被选为班长。

~当班长~

主任把我和其他三位来自不同地区的班长拉近班长的群组里，接着就安排我们召集讨论班长需要负责的事工。刚开始真的是有点不情愿，接受不了的感觉。短宣队里有92位短宣生，当中有比我更优秀的人，而且要在那么多人面前当领导，还要负责许多事工。深夜的时候，就想为什么会是我，可能这是神要我学习怎样去当个负责任的人，要我学习当班长的职责。我也祷告上帝加添力量，带领这三个月的旅程，希望一切顺利。

短宣开始之前，主任安排我们三个班长带领当晚的“迎新会~联谊之夜”。由于联谊之夜是华语、音乐、英语、国语及伊班的短宣生一起参与，我们必须以三种语言来进行当晚的聚会。我们三个班长及主任有召集一起讨论当晚的节目。我被安排担任翻译员及播放powerpoint，而需要翻译的语言是国文，而且是最不擅长的语言。虽然正班长帮我写了翻译稿，但要在百多人面前念出自己擅长的语言，对我来说是非常大的挑战。当晚，我们三个班长负责当司仪，我非常紧张，而且出现几次的差错，带领分组游戏时，也出现一些小状况。虽然联谊之夜不是那么顺

利，神的恩典却是满满的。

每一次上课之前，华语短宣有一起灵修的时光，周一至周五由不同短宣生轮流带领。一开始是由我们四个班长轮流带领，过后就安排其他人来带领灵修。我从来没有带过灵修，而且又被安排领先带领，难免会紧张，令我彻夜难眠，思考该以怎样的方式带领灵修。感谢神，最终让我顺利地带领灵修。短宣最痛苦的是要早起灵修，参加晨祷。每天早上必须5点起身自行灵修，6点参加早会。有时候还会拖个10几分钟才甘愿起床。身为班长，要负责点名。每次上课之前必须提早进入Zoom帮忙点名，有时候早晨还在迷迷糊糊中就要点名了，这让我学习操练自律，提早进Zoom，不要迟到。

~家庭小组~

短宣里我被安排在刘宜汛牧师的团队小组。这团队小组原本有11位短宣生，当中有一位因升学而提早离队。起初在灵修分享和玩游戏时，大家都非常的安静和含蓄。在一次的联谊会中，我的团队小组与其他组pk时，一直输。我们这组就在whatsapp群组里开玩笑说：“我们是没有赢过的团队小组”。因这次的游戏，拉近了彼此之间的关系。我们组里有一位叔叔，他是凯胜之家的同工，我们都叫他“乃录哥”。起初看到这组有一位比我

们年长的叔叔时，有点担心代沟问题。经过一个月多的相处后，我们冲破了彼此间的代沟，且常常一起开玩笑。由于他比我们年长，却带给我们许多的学习，也听到他之前的故事。他时常分享在凯胜之家的生活，透过照片，真想去一趟凯胜之家。

家庭小组就好像家人一样，我们彼此分享，彼此代祷，互相照应，一起玩乐。刘宜汛牧师就像爸爸一样照顾我们，教导我们。线上短宣，不能像实体短宣在课堂结束后彼此交流。在短宣结束后，很舍不得每个早上在灵修分组分享的时光，那是我们唯一能增进彼此关系，一起交流，一起彼此代祷的平台。

感谢神虽然不能与其他地区的短宣生实体见面，却有一群在古晋的短宣生能一起实体见面。疫情还没那么严重时，每个星期四下午在古晋卫理大厦有几次的召集，有敬拜赞美、玩桌游等等。由于疫情确诊人数不稳定，只能在线上召集。感谢神让我能够认识从自己地区来自不同教会的短宣生。

最后，感谢神让我能参加2021的短宣。在短短3个月里，让我在神的话语中成长了许多，操练了每日读经及早上灵修的习惯。记得以前我在晚上睡前灵修，睡醒后就忘得一干二净，有时还会灵修到睡着。

很开心在短宣能认识来自不同地区的朋友，也在其中体验到不一样的生活。

短宣~让我转换在清晨灵修，每天读圣经，突破了自己，踏出自己的舒适圈。

蒙福 见证

文/陈莱莱

今天，要告诉你们一个好消息。什么好消息呢？那就是我有2个父亲：一个是地上的父亲，是在跟我妈妈的婚姻关系里生下了我。另一个是天上的父亲，当祂在天上看见我不光彩的生命一面，就是以前撒谎、在思想上淫念，甚至偷窃等罪。神却怜悯了我，还借着从外地回来的姐姐，告诉我有一位真神，叫耶稣基督，祂爱我，祂可以改变我，祂能拯救我脱离因为罪被良心责备，被罪控告的痛苦。这位耶稣基督能让我的生命有平安和喜乐。因此我欢心接受了救恩。

我地上的父亲也很爱我，但是因为是人，有极限，有些事情爱莫能助。但这位天上的父亲不一样，祂是

一位全知、全能的神，祂重生了我的生命，改变了我的生命，让我的生命跟以前全然不一样。然而祂还给了我与祂常联系的方法，就是祷告。天上的阿爸告诉我：女儿啊！若你有任何的事，任何的重担压力无处诉说时，你都可以向我倾诉。我心顿然被触摸，潸然泪下。

身为一个带职女性，还得扮演一个十项全能的妈妈，因此，每天从照顾一家大小，到在职场上面对工作的压力，每一天只能以一句话来形容，就是“身心疲惫”。我很感恩，在我认识了天上的阿爸父神之后，借着不止息的祷告，神每天加添力量和恩典来面对各方的工作。姐妹们，若你们生命的经历与我相似，试试多认识这位全能的神。祂必能帮助你，祂必能改变你，给你一个丰盛的人生。



文/生

母亲节快乐…吗？

今天一大早起来发现太太声音沙哑，眼带泪光的看着手机。原来一年前的今天她把孩子送给她的一束康乃馨转送给卧病的母亲。照片中岳母手中拿着花向镜头回眸一笑，那甜美的笑容告诉我们她心中的一切。

记得去年虽然在疫情之下，我在视频中转发一张自制白花的照片给太太；远在娘家的她也不忘记发给我一朵全红的花。世事难料，今年孝亲节我们要佩戴的竟然变成同样颜色的。

早上，突然萧煌奇《阿嬷的话》的歌词“阿嬷妳这嘛置叨位”出现在脑海。心一酸，瞬间泪已决堤。逝去的亲人们啊，你们现在在哪儿呢？庆幸，在我二姐临终前能跟她一起以“福州话”祷告。听说之后她还要求姐夫为她祷告，因为祷告后心里才会比较平安。

自从去年八月份至今，一共有六位至亲离我而去；这场瘟疫直接或间接的带给人类何其多的悲剧！

后疫情的第一个母亲节带活了整个市场。餐厅、小食店纷纷被挤爆，机票一票难求，而

且票价暴涨到得劳动部长出面干预。更发现类似情人节的路边花档抢先摆卖鲜花。

但愿基督徒们当趁着还有见面的机会把耶稣基督复活的福音毫无避忌的跟亲朋好友分享，无论得不得时，也把福音给那些不认识的人，不要让遗憾终生留在记忆中。

世事难料，尤其在疫情有可能再暴发的当下，做好防疫的工作，也尽量珍惜身边的每一个人，特别是孝敬父母。



十项全能妈妈

“十项全能”是什么意思呢？根据网络维基百科， “十项全能”的英文字是Decathlon，是由十项不同种类的田径项目组成。主要是考验运动员个人的速度、体力、技巧、耐力及持久力，充分发挥运动员的体能极限。在奥林匹克运动会中，十项全能是男女竞赛项目。这十项项目包括：100米、跳远、铅球、调高、400米、110米跨栏（女子为100米跨栏）、铁饼、撑竿跳高、标枪和1500米。比赛后，将每一项成绩加起来，得分最高的即为冠军，美称为“十项全能”。因此，“十项全能”简单来说就是形容一个人精通各种技艺。技艺就是技巧性的艺术、手艺、武艺。

每一个全能的妈妈都是由一个懵懵懂懂，无知的小女孩转变过来的。自从成为妈妈后，随着孩子的成长，妈妈无形中也在成长，渐渐的获得更多技能，造就了十项全能的妈妈啦！有一位北京协和医院儿科主任医师鲍秀兰列出了妈妈十项特殊技能：

(1) 最能忍痛

世界上最痛的级别就是顺产的十级痛，生宝宝的疼痛只有一个生过孩子的妈妈能领会，并不是常人所能忍受的疼痛，惟独妈妈她都一一熬过来了。

(2) 最佳分析员

所有家里厨房用的牌子、孩子穿的、玩的、用的品牌都经过妈妈细心分析过。不论是价钱、质料或耐用性，务求给予孩子使用最适合的品牌，妈妈都会立刻成为最专业分析的人。

(3) 最敏感

职场妈妈要工作，还要做家务，照顾宝宝，可是，妈妈再怎么累都好，半夜只要宝宝“哼”一声，就能立刻触动妈妈的每一条神经，起身查看宝宝。

(4) 最佳嗅觉

妈妈的嗅觉特别好，宝宝什么时候大便，妈妈都能第一时间知道，并且及时给宝宝处理，有的妈妈甚至可以通过宝宝大便的味道来判断宝宝的身体状况。

(5) 最佳试吃员

当妈妈给宝宝添加辅食时，为了让宝宝吃到好吃营养丰富的辅食，妈妈会化身试吃员，给孩子最好的搭配。妈妈也是那个很清楚每个家人口味的人，因此，就有了妈妈牌的菜肴，游子在外吃不到的味道。

(6) 最佳翻译员

宝宝一个眼神、一个小动作，或是不经意地发出的声音，可能别人不能理解，但是很神奇的是妈妈都能敏锐地捕捉到宝宝所要传达的意思。

(7) 最佳分身术

职场妈妈白天化身职场风云人物，晚上回家后摇身一变，变成了贤内助，爱心爆满的妈妈，完全判若两人。而全职妈妈更是无所不能，什么都亲力亲为。

(8) 最佳体能

宝宝还小的时候，妈妈可以前面抱着宝宝，后面背着一个大背包，再推着一辆购物车都没问题，妈妈的体力成了一道永远解不开的谜。

(9) 最佳摄影师

妈妈也是最佳摄影师。自从有了智能手机后，自拍成了许多妈妈们都会做的事，以便可以随时随地捕捉宝宝最可爱、搞怪的样子，留下许多美好的回忆。

(10) 最佳“心理承受者”

对一个妈妈来说，她需要具有超强的心理承受能力，在带孩子的时候，需要考虑家庭中的人际关系，和丈夫的关系、公婆的关系、和其他孩子的关系。就算再不舒服，妈妈都忍下来了。

* 我的全能妈妈

说起“十项全能”妈妈，我也是很佩服我的妈妈。我的妈妈是长女，那个年代妈妈没有机会念书，每个凌晨，她需要先去割树胶，直到收拾好胶片，才能到学校上课。有时，粘在手上的胶都还没处理干净，脚上的泥土还没洗干净，就匆匆忙忙到学校去了，常常迟到，妈妈断断续续的上学直到六年级就辍学了。妈妈牺牲了自己学习的机会，去成全其他弟弟妹妹有书可以念。妈妈没有学问，所以她必须靠双手干许多的粗活为生。

我妈妈会的技艺包括：

◆缝衣服（我妈妈上过缝纫课程，一边工作，一边学做衣服。妈妈擅长做男子穿的衬衫还有睡衣。哥哥弟弟们上学的白色衬衫都是妈妈自己缝制的、每一年新年，妈妈都会给一家人缝制一套新睡衣，直到现在，我妈妈每年都给我们一家人缝制一套睡衣迎接新年）。

◆骑电单车（比较早期，我妈妈都是骑自行车，载我们上学放学，她的脚踏车车头挂了许多蔬果、常常去家附近的板厂船厂做生意，每个周末妈妈用脚踏车载了鸡和鸭还有柚子到码头，搭船到诗巫中央市场去摆摊做生意，到了后来，电单车比较普遍了，妈妈很勇敢地学会骑电单车，而且还去考了骑电动车的执照，直到现在妈妈快70岁了，她仍然可以自由骑着电动车四处去做生意）。

◆爱唱歌（我的妈妈有很好的歌喉，常常在家一边做家务事，一边唱歌，从小在妈妈的耳濡目染下，我也喜欢唱歌。

◆照顾宝宝（记忆里，我的妈妈有帮忙叔叔、阿姨和舅舅照顾小宝宝）。

◆会说国语（妈妈当时是没有念国语的，她是从我们幼稚园和小学的课本学的，因为生意上的需要，妈妈会说国语能够有效地跟友族同胞还有马来人沟通，妈妈每次都很顺利的把东西卖完了）。

陪月、养鸡、养鸭、养白兔、种水果蔬菜、酿红酒、做仙草、裹粽子、做白糯米干等等，我妈妈的手艺不错，她自家做的新鲜仙草特别新鲜好吃，许多人喜欢买我妈妈做的仙草；我妈妈到现在还有做白糯米干的生意。妈妈用她的双手努力的干活做生意赚取家用，把我们五个兄弟姐妹抚养长大。直到今天，妈妈仍然是一个勤劳的妈妈，虽然，孩子们都长大成家了，妈妈的生活仍然精彩。因为做生意的缘故，妈妈的生活圈子很广，认识许多人，也接触许多教会以外的朋友。

* 生命的经历

我相信姐妹们也是一样，为了家庭儿女的幸福生活，你们付出了这个青春，也练了一身十八般武艺，生活技能，才艺也不少。感恩，就是这些让我们的生活更加精彩丰富，虽然辛苦，当你回头看时，你会感谢当时的自己，造就了今天的自己还有家庭的美满。我相信再回头看妈妈们所走过的日子，你也会佩服你自己，你是怎么走过来的？其实，妈妈们自己心里会晓得，成为一个妈妈，虽然，我们用尽所有的努力去保护我们的孩子，家庭，你会发现我们并非完全能掌控所有的事情。我们不能掌控生命，我们不知道“意外”什么时候会来。我们也不能掌控岁数。

我认识的一位妈妈名叫KELLY，她是一名老师，育有一个女儿，和一个儿子。去年七月初的某一天，悲剧从天而降，让她措手不及。那天晚上，当她正很开心的跟她母亲在电话里聊天时，突然，在身边的小儿子从不高椅子上跌下来，头部撞地，接着整个人在地上抽筋。Kelly和他的丈夫察觉不对劲，决定立刻送儿子去医院。医生为小宝贝做了脑部扫描，发现宝宝的脑部在出血，接下来就是脑部开始肿胀。宝宝的情况并没有好转，Kelly在短短两个星期内失去了才两岁的宝贝。

Kelly告诉我，其实宝宝只不过是从矮矮的椅子轻轻一跌，并没有想到会是这么严重。一个小小的“意外”就让她失去了宝宝。身为父母，当面对突如其来的悲痛，Kelly和他的丈夫是如何面对的？她说她找不到“答案”，为何上帝收回她们两岁的宝宝。但是，她说，她们的家和其他类似经历的家庭，都在用时间去经历和证实，上帝是信实良善的。失去孩子的痛，带来了很多的难过和泪水，还有千百种复杂的思绪和遗憾。然而，她说，她们正在用余下的生命去经历，什么叫做“以马内利”神同在，什么叫做“主是我力量”的刚强，什么叫做“心里作难却不至失望”的盼望，什么叫做“天下万物都有定时”的顺服，什么叫做“有耶稣真好”的永恒盼望。思念是正常的，但我们心中有世界夺不走的“平安”。

* 规划人生下半场

我们的一生很短暂，当孩子一长大，我们的年龄就过了半个世纪。妈妈们也要好好为自己的人生规划好下半场。人最终不能避免面对“死亡”。在我们基督教信仰里面，我们相信这个世界有一位真神，祂就是创造宇宙万物，包括微不足道的类，所有的自然规律皆是由祂所定。

罗马书11:36“万有都是本於祂、倚靠祂、归於祂。”

人是神创造的高峰，神不但造人有属物质的身体，并且神将自己的灵气吹进人的里面，使人类成为有灵性的活人，人因此便与所有的动物分别出来。唯有人具有与生俱来的“宗教本能”，晓得寻求神、渴望认识神并与神建立有意义的关系。

圣经说：“神造万物，各按其时，成为美好，又将永恒安置在世人心里。”因此，人才会对永恒与无限产生强烈的渴望。人不只有肉体，人还有灵魂，因此，人死了，只是肉体的死亡，人的灵魂要归何处呢？人的肉体会衰败，但是人的灵魂是永远的，因此，我们不能只为今生而活，我们也必须为我们“永恒”的生命做打算。人心中对永恒的渴望只有属永恒的神才能使我们得到真正的满足。

起初，神造人的时候，神与人的关系是非常好的，但是，因为人犯罪，使人与神隔绝了，人与神的关系破裂。我们可能会说我没有罪啊！我很遵守法律的。

“罪”是什么呢？“罪”的基本定义就是达不到神的标准。

（罗马书5:12）罪从一人（亚当）入了世界，死又是从罪来的，於是，死就临到众人。而且我们在母腹中就带有原罪了，而且人是有罪性的。

（诗篇51:5）“看哪，我是在罪孽里生的；我母亲在罪中怀了我。”

我们如果观察小孩子就会明白了，小孩子要经过不断的学习才会懂得一些事情，惟独犯罪可以说是无师自通，包括撒谎、偷吃东西、打架、嫉妒。因此，“罪”不一定指的是杀人放火，为非作歹，它可以是一个简单的动作，你的心思意念都有可能不蒙神悦纳。

人工作可得工价。人犯罪，所赚取的工价就是死亡，（罗马书6:23）因为罪的工价就是死。这个“死亡”包括了生命与神隔绝，肉身的死亡，以及将来灵魂的灭亡。

圣经还说：“按着神的命定，人人都有一

死，死后且有审判。”就如有句话说：“人生自古谁无死”，“死”是无可否认的事实，死后且有审判也是必然的。因此，人死了不是一了百了，也不是如灯灭一样，没有下文了，人死后是需要面对审判的。

神是公义的神，好比一个贤良公正的审判官，有罪必罚；但祂又是慈爱的，祂为人类预备了救恩。

（罗马书5:8）唯有基督在我们还是罪人的时候为我们死，神对我们的爱就在此显明了。

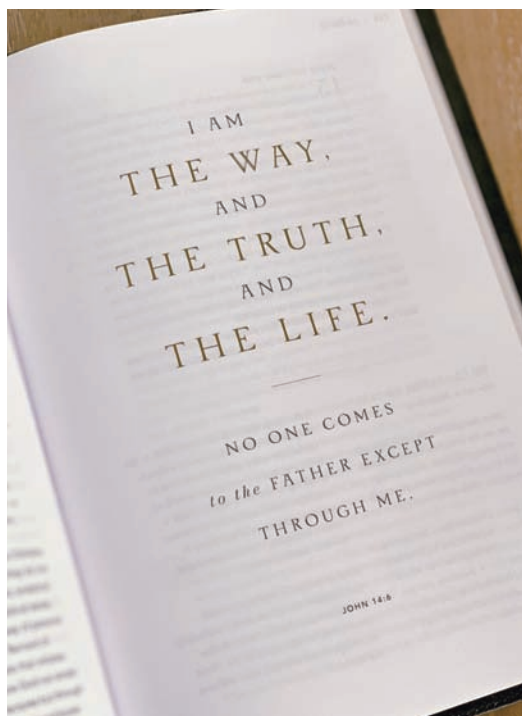
神因为爱我们，赐下独生爱子耶稣基督，降生为人，更被钉在十字架上，担当了我们的罪恶的刑罚，为人类成就了救赎的恩典。主耶稣成了我们与神之间的桥梁，我们可以借着主耶稣通往天堂的门。

（约翰福音14:6）耶稣说：“我就是道路、真理、生命；若不藉著我，没有人能到父那里去。”

“永生”就是我们死后可以在“天堂”神的家里，永远活着。我们要如何得到永生这份礼物呢？许多宗教都会认为人只要努力行善，多作好事，便必会有“善报”，“好人”是应该都会上天堂的吧！也有人认为借着教育、各个宗教、哲学，人就可以到神那里去。

在基督教信仰里面，善行不被视为功德，因为行善是每个基督徒当尽的本份。若“行善”能积德，耶稣基督就不需要降世为人被钉十字架了。

人在神的面前已犯的过错不能靠行善来补过抵罪挽回。人一生所累积的过犯与罪恶，若都带到神的审判台前，如何能在公义圣洁的神面前期望获得称义的判决呢？人既然无能也无法自己救自己，除非有一位救主，能担当罪人的过犯，代人受刑罚还清人的罪债，让世人可以靠他得救！



* 生命的救主

是谁才能成为全人类的救主呢？他必须附和几个条件：

1. 他必须是一个真正的人
（他才能代替人类承担罪债）
2. 他必须是一个完全无罪的人
（他才配得代人赎罪）
3. 他必须具有超越死亡权势的能力
（只有能得胜死亡的才配得成为人类的救主，因为死亡是全人类的公敌）
4. 他必须能长远活着，作为人类永远的救主

按以上的条件，世界上没有一个人符合资格。惟独神的独生爱子，耶稣基督，祂具备了每一个条件。

（希伯来书7:25-26）“凡靠著他进到神面前的人、他都能拯救到底，因为他是永远活著，替我们祈求。像这样圣洁、无邪恶、无玷污、远离罪人、高过诸天的大祭司、原是与我们的合宜的。”

（使徒行传4:12）除祂以外，别无拯救，因为在天下人间没有赐下别的名，让我们可以靠著得救。

（约翰福音3:16）神爱世人、甚至将他的独生子赐给他们、叫一切信他的、不致灭亡，反得永生。

今天人只需要相信并接受主耶稣成为你个人的救主，就可以得着神所赐的救恩。姐妹们，你愿意在今天接受主耶稣成为你生命的主吗？如果你愿意你可以按举手的键，让我看见你。或者，你可在chat那边打“我愿意”。

（罗马书10:9-10）你若口里认耶稣为主，心里信神使他从死人中复活，就必得救；因为心里相信就必称义，用口承认就必得救。

创造宇宙万物的上帝，把祂的独生爱子白白地赐给我们，为我们赎罪，你愿意接受这份“永生”的礼物吗？

主耶稣爱你，为你受死赎罪。祂现今正在门外敲门，你若愿意打开心门，请祂进来。祂就会进到你生命中，作你的救主和生命的主人，而你也因着信，成为神的儿女。

如果你愿意接受主耶稣成为你的救主，你可以做这个决志祷告：

主耶稣！我感谢祢，为我的罪被钉死在十字架上，第三天复活，现在我愿意打开我的心，接受祢做我个人的救主。求祢赦免我从小到大所有的罪，祈求祢宝血完全涂抹，并且我将我生命中的重担忧虑交托给祢，求祢为我担当。我要将自己生命的主权交给祢，求祢管理我的一生。奉主耶稣名求，阿们！

恭喜你！如果今天你已经接受耶稣成为你的救主。你可以询问带领你来聚会的姐妹，如何在主里继续学习成长，更像主耶稣。如果你还没有准备心接受主耶稣，那也没关系，你可以继续认识祂，直到你更了解基督教的信仰，再来接受祂成为你的主。

或许，有一些姐妹会说，我没有“十项全能”，那我是不是称职的妈妈呢？在上帝的眼中，你的存在本身就是有价值的，不论你是来自怎样的家庭背景都好，你是一个怎样的妈妈，上帝并不轻看。在祂眼中你不是妈妈，你是上帝的宝贝。祝福大家，成为上帝的儿女，一生蒙恩蒙福。

荣耀神

不一定局限在教会里的事奉
不一定局限在基督教的事工
不一定局限在全时间的职分

荣耀神

是在你每一天的生活中展现出来
并展现在你生活中的每一个部分

我要用心「好好生活」来荣耀神

你的眼睛仰望神，祂必看顾你；
你的舌头赞美神，祂必喜悦你；
你的耳朵聆听神，祂必回应你；
你的嘴巴传扬神，祂必恩待你；
你的双手侍奉神，祂必供应你；
你的头脑思想神，祂必赐福你；
你的身体奉献神，祂必使用你；
你的生命交给神，祂必保全你。

信心是黑夜里的光芒

包容他人的缺点，是成长的开始；
记住别人的帮助，是感恩的开始；
饶恕别人的伤害，是喜乐的开始；
原谅自己的失败，是成功的开始；
制服己心的欲望，是得胜的开始；
远离世界的罪恶，是聪明的开始；
认识神，是智慧的开端。

勇敢，不是没有害怕，
是害怕的时候依然坚持不懈；
喜乐，不是没有忧虑，
是忧虑的时候依然乐观向上；
知足，不是没有缺乏，
是缺乏的时候依然满心欢喜。

我们诚心呼求神，
当我们害怕的时候，求祢赐给我们勇敢；
当我们忧虑的时候，求祢赐给我们喜乐；
当我们缺乏的时候，求祢赐给我们知足。

所以神提醒人：「凡有的，还要加给他，叫他有余。凡没有的，连他所有的，也要夺去。」
前一种人常处于贫穷状态，后一种人常处于富足状态。
人若拿自己有的，去比别人没有的，就知足感恩，抱持信心，善施舍，能奉献。
人若拿自己没有的，去比别人有的，就产生抱怨，挫伤信心，容易争，看重得。

马太福音13:12

心灵小站

你的每一步
有神在引导就有稳妥
你的每一步
有神的带领就必得胜
只要有神当你生命的领航员
你的生命必光明又灿烂
有神当你生活的导游
你的生活必丰盛又喜乐
神注目观看世人的道路，看明人的脚步。
——约伯记34:21

担心、忧虑会让你忘记了，
上帝与你同在的事实。
因为你看见的是，
环境所带给你的难处，
不是看见上帝的恩手，
在这个环境当中所做的奇妙事。
上帝决不会故意，
把你放在一个你无法承受的环境当中，
祂一定会给你够用的恩典，
还有够用的能力，
去面对你所处的环境！

我的心因愁苦而消化，求祢照祢的话使我
坚立。——诗119:28

上帝会在你的身边，
摆放许多出人意料之外的恩典；
唯有你真正的跟随上帝的脚步，
你才能真实的体会到，
以上帝的心为心的喜悦感。
甚至你会很期待上帝带你走的路程，
因为虽然前面充满未知和挑战，
然而却是有盼望和喜乐的恩典在等着你！

主虽以艰难给你当饼，以困苦给你当水，
你的教师却不再隐藏，你眼必看见你的教师。
——以赛亚书30:20

