



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

晋光之声

2022
第二期



游戏化

对教会的反思



你对“游戏化”的认识有多少？以前的我，不觉得游戏有扮演着什么举足轻重的角色。后来渐渐发现许多业务就运用了游戏化的方式去扩张公司的业绩。且看以下几个例子。

→譬如你去某个商场买东西，他们就会以促销优惠活动，只要凑满20张贴纸（Stamp）就可以超低的优惠价换购高级品牌Vivo Villeroy & Boch。

→麦当劳也在MCD官网推出点击网页进入游戏小程序。点击者只要将框框对准那只青色的鸡，然后点击Tap to catch发射薯条捕捉青色的鸡就可以在游戏结束后拿到分数和兑换码，抓到越多的鸡就获得越多的折扣。

→马来西亚著名的购物平台Shopee也使用了“游戏化”方式进行促销活动，他们开发了电子夹娃娃、电子富翁游戏、电子宠物，以及许多游戏小程序带奖励积分方式让消费者不断紧跟着Shopee，这是一种激励购买的战略。他们使用的方式Shopee Farm游戏就可以让用户增加70%，因为使用了Shopee Shake也让他们的生意量涨4倍，直播观看量也达3000万。这可是多年前就有的统计数字，想必现在无人不知这个电商平台，更别提它的盈利了。

→星巴克也使用激励奖励计划，通过游戏化跟进客户的经典示例。忠诚的顾客每次购买都会获得星星，可兑换免费食物和饮料。忠诚度计划成员在生日时也会收到礼物，并且可以根据他们购买的数量达到一定的水平。

【牧者的话】

本堂副理/詹泰珉牧师

游戏互动解开生疏

由此可见，“游戏化”已经是现在的一个趋势，我们也可以抓住这个新方法留住人。其实游戏可提供一种有趣的方式来保持活跃，也可以增进人与人之间的互动。游戏化借鉴了游戏行业的关键概念来鼓励人参与和体验。这种概念包括竞争力、掌握、社交能力、成就和地位。人与人之间的互动就是需要一些游戏化的方式帮助我们解开生疏，也破除不愿踏出人际互动的小障碍。就传福音而言，它也是一种可使用的小技巧，轻松的把人联系起来。如果教会也研究适合的游戏法，也可以带来不少的改变。最简单的做法就是采用市场已有的桌游成为一个人际互动的工具。

当我们在一起玩游戏时，它就可以带来欢乐，减少了许多心理的压力，甚至可以从虚拟世界带回现实生活中，促进人际关系，也建立了一个紧密的团队合作关系。更难得可贵的是，在游戏中就可以彼此认识，彼此分享，建立深厚的友谊。在教会中，当我们有好关系时，自然牧养工作就显得容易得多。歌罗西书1:28“我们传扬他，是用诸般的智慧，劝戒各人，教导各人，要把各人在基督里完完全全地引到神面前”。但愿我们能抓住这个时代脉动的小技巧，轻松认识人，也很自然的把人引到上帝的跟前。



本堂主理/刘向平牧师

请问你成为基督徒多久了？你的生命在还没有成为基督徒之前与现今有何分别呢？你是否感受到你在基督里生命的成长，成熟了？有时候，做父母的需常提醒已长大的孩子说：“你不是3岁小孩了，你自己应该会……”圣经中保罗也提醒信徒：

看你们学习的工夫，本该作师傅，谁知还得有人将上帝圣言小学的开端另教导你们，并且成了那必须吃奶、不能吃干粮的人。凡只能吃奶的都不熟练仁义的道理，因为他是婴孩；惟长大成人的才能吃干粮；他们的心窍习练得通达，就能分辨好歹了。

(希伯来书 5:12-14)

希伯来书是写给第一世纪的犹太基督徒的。这批犹太人已经接受了耶稣基督，但对犹太教的传统还是念念不忘，总想将基督的福音犹太化。所以，希伯来书的作者专门针对他们这个企图，从高度教义的层次来解析基督论的真理。

什么是上帝圣言小学的开端？

犹太人称旧约圣经为圣言，所以圣言是旧约的代名词。希伯来书的作者，称旧约圣经是基督

道理的开端，为要将人引到基督面前（参：路加福音24:27），故更重要的是在基督里的生命。

初信时吃奶阶段

吃奶是指刚信主的基督徒，他们因体会耶稣的爱，认识自己的罪，也知道上帝的审判，所以相信耶稣，罪得了赦免。初信之时的基督徒无法对基督教信仰与生命整全的认识。他们未认识基督徒成长的途径、挑战，也不知要经历试炼，故难免对教会、信徒有错误的期待。

如果信徒一直保持在吃奶的阶段，都要其他人来关心他、呵护他，甚至喂养他，这样的信徒就很难在信心上成长，若遇到困难就跌倒了。

成长要吃干粮

属灵生命的成长就如身体的发育，身体发育要靠适当的饮食和有恒心的锻炼。要长大成熟的信徒不应持续吃奶，而要吃干粮，在属灵生命上不断地操练。

“心窍”所指不但是信徒的心智能力，也包含道德辨识力和负责任的行为。有些功课无法只靠研读来学到，更是要靠生活中的实际操练及应用。

弟兄姐妹，看你们学习的工夫，本该作师傅。我们当熟练仁

转向神

本堂助理 / 张爱诗 本处副牧

愿你的心转向神，
光照耀你的心思，
悟真理活出圣洁，
秉行真理高举神，
发光见证神之恩，
唯有你活出真光，
引人归向主基督，
转变你的四周围，
愿你快回转归神。



义的道理，明白上帝全备的启示。两千年来，从古教父、大公教会所制定的信经、宗教改革以迄今日，基督教的教义乃是众多先贤以敬畏与敬虔的心，根据整本圣经的启示，经过千锤百炼所凝结出来的。我们不但要读圣经，也要读教义、研经方面的书。当我们心窍习练得通达，就能分辨好歹了。

“所以，我们应当离开基督道理的开端，竭力进到完全的地步”（来6:1）。

但愿我们都有这个异象：我们要熟悉仁义的道理，不但自己心意更新而变化，更担负起文化更新的使命。



文/陈素英



今年5月8日为疫情后的第一个孝亲节，感谢主！可以回到圣堂庆祝。在这五月份的温馨家庭月里，见到许多长辈和弟兄姐妹不受疫情影响，怀着满满的信心回到神的家而献上感恩与赞美。妇女会姐妹如常负责孝亲节当天崇拜节目流程及一切活动。

新常态的孝亲节不按照过往，一早姐妹们就守候在圣堂门

口等待长辈及弟兄姐妹，为他们别上襟花，纸制的“孝亲花”。

今年妇女会预备“感恩敬老红包”赠于本堂65岁以上的长辈，长辈们在崇拜前可以在妇女会所设的柜台领取红包。至于那些不方便到教会的长辈，堂会牧者将在送圣餐时送上。一些长辈被安排在崇拜后由儿女们开车来（得来速）领取。



崇拜开始，堂会诗班和姐妹诗班联合呈献《孝敬父母有福气》。让会众谨记圣经的教导，孝敬父母是理所当然的。证道主题为“被遗忘的诫命”由妇女会指导张爱诗牧师主讲。牧师以以弗所书6章1-3节引出：

未成年

a.主里听从父母 只要不违背圣经的教导，父母的话都是圣旨。

b.建基于圣经的基础上避开叫你不听父母话的朋友。

成年的

a.孝敬父母不要成为仪式化

b.要让父母感觉被尊重，做任何决定时告诉父母，聆听他们的意见，抽空陪伴他们，也关心他们生活上的需要。

c.注意和父母讲话要温和，缺乏温和的语气会让父母不开心。

我们需要以真理的教导来孝敬父母，借此也可以培养我们的下一代，成为孝敬父母的儿女。



最后，妇女会姐妹和牧者以及65岁以上的长辈拍大合照留念。会众在牧师的祝祷后，诗班再次以一首《祝福》献给大家。愿耶和華賜福给你，保护你出入平安！

~松柏长青，恩典之路~

文/叶宗汉



↑唱游《至宝》。

过去两年的“乐龄主日”均以线上进行。目前疫情缓和，政府宣布疫情正式过度至地方性流行病，行管令也逐步解封。今年9月18日乐龄主日顺利以实体进行。

几个月前乐龄主日指导刘向平牧师、顾问詹泰珉师母刘惠慧精心策划和细心教导及契友们全面配搭下，使当天的程序顺利进行。

当天的敬拜赞美由陈绍维小组带领，讲员是黄声忠牧师，信息分享为“松柏长青，恩典之路”。以下是黄牧师以诗篇31篇分享及勉励会众：

(一) 坚心投靠上帝 (31:1-8)

人生道路，认清方向，以神为可靠，面对人生的苦难，恩典伴随。

(二) 坚心仰赖上帝 (31:9-18)

相信上帝是信实、权能、慈爱、公义的，要将一生放在祂手里，定睛注目仰望祂。

(三) 热心称颂上帝 (31:19-24)

在患难中热心称颂上帝，日子可能很艰难，但在歌颂之中，你有力量可以走在恩典的道路上。不但个人对上帝的称颂，也邀请众人对上帝的称颂。上帝必恩待与他一样有信心的人。

乐龄契友呈献大合唱《越久越甘甜》来歌颂神的信实。当人信有神，神必赏赐寻求他的人。正如希伯来书11:6“人非有信、就不能



↑陈绍维小组领唱。

→黄声忠牧师证道“松柏长青，恩典之路”。



得神的喜悦。因为到神面前来的人，必须信有神，且信他赏赐那寻求他的人。”耶稣也说：“你若能信，在信的人凡事都能。”

乐龄契友也呈献唱游《至宝》，呼吁大家把耶稣视为自己生命的至宝，一生追求，多认识祂。因财富、名利地位及世上任何人事物无法与耶稣相比。

崇拜结束后，大家都怀着感恩兴奋的心情来个合照。愿神赐福大家！



大合唱《越久越甘甜》。

社关，教会的预工

文/方月健

2021年被选上担任基督徒社会关怀事工，我本想放弃这职份，因着各种的理由想推辞，心里很挣扎。难道人背后的言论，就能击垮我吗？我祷告上帝，求主赐给我力量来服事祂。上帝也让我晓得服事的对象是要以基督为中心。于是，我鼓起勇气在这两年里，忠心的事奉主，为得主的喜悦。

◆捐赠物资

上帝在这世代兴起特别福音预备的工作，就是透过教会的社会关怀委员会与非信徒接触。面对疫情的冲击，让教会更有机会走入人群中，见证基督的大爱。晋光堂在疫情间拨款马币两万元，做为资助生活贫困的家庭，我们购买了干粮给30个土著家庭及一些华人家庭。

◆早餐计划

我们参与朋岭中学校园早餐计划，教会也每年透过会友一人一元的自由奉献，援助贫穷家庭的学生，并由校方老师负责评估发放。今年教会资助约90名学生。感谢会友们对校园及扶贫事工给予的支持与奉献。

◆春节赠礼

最近2年，我们也在农历新年赠送一份RM50礼物给予30个贫穷家庭。之后，我们就安排家庭探访，接触这些家庭。除了提供物质需要之外，也关心他们心灵的需要。

上帝的爱充满人心，让社区居民真正感受到教会的关爱。



疫情时关怀社区的居民

◆捐血运动

除此之外，社会关怀的工作也包括捐血运动及健康讲座。教会每年举办三次的捐血活动，并与中央医院血库配合进行，每次约有35-40人出席捐血；这是献爱心救助人命的善举。



捐血活动

◆健康讲座

今年举办健康讲座，讲题是何谓是“失智症”及如何预防，为要让人醒觉，提升健康意识，传递健康的知识。

◆义卖筹款

今年我们也被邀请摆设摊位参与喜乐双福及三小的义卖会筹款活动。教会参与各项的活动，为得有机会接触人，彰显基督的爱，成为引人归主的桥梁。



喜乐双福 义卖会

事奉的心态

因此，事奉的心态须持有一颗爱神爱人的心，谦卑的服事，叫我们的生命能活出美好的见证。我们若在非信徒面前，能常有圣灵的果子，就能在他们心里作了松土撒种的工作。

在这世代，上帝交托我们的使命是传讲救恩，预备人心归向基督，因此我们做一件最小的事，就是做在基督身上了。

教会的社会关怀委员会就是活出真实的爱，在生活中

以实际的行动带给别人真实的帮助。当我们有爱神爱人的心时，必然愿意把这份爱与周围的人分享，也乐意行善，帮补别人的需要。事奉就是与主连结的管道，神的同在，让我们对属灵的事更敏锐。

我感谢主，上帝的爱在我生命中，让我愿意放下世俗的追求和个人私欲的期望，做人生更有意义和价值的事，彰显神的荣美。愿我们成为上帝手中合用的

器皿被兴起，同心合意的高举基督，拓展神国。

在你身旁有需要帮助的人吗？求主赐给我们有怜悯人的心，把爱心赏赐给我们，也求圣灵感动你我的心灵，看见在别人身上我们需要付出的责任，借着关怀的工作，把人引到上帝的面前。

主啊，求祢使我活在人群中，活出主的生命来。

文/李国华本处传道

爱在原住民

经文：马太福音9:35-38

一) 引言：

今年是砂拉越华人年议会推行原住民事工进入第22年，目前的进展如下：

- 1) 布道部属下有12位本地宣教士；
- 2) 华人年议会中有20多间华人堂会认领大约120间长屋；
- 3) 每年平均至少30队短宣队进入内陆地区150间长屋；
- 4) 每年至少超过300位会友参加原住民短宣；
- 5) 每年都有新的长屋和福音据点加入。

由此可见，砂拉越原住民福音事工的呼声是越来越大，而且，将来的方向将继续扩大。在这发展的环境下，我和我的华人教会如何参与呢？

二) 读经：

马太福音9:35-38节

³⁵耶稣走遍各城各乡，在会堂里教训人，宣讲天国的福音，又医治各样的病症。³⁶他看见许多人，就怜悯他们，因为他们困苦流离，如同羊没有牧人一般。³⁷於是就对门徒说：要收的庄稼多，做工的人少；³⁸所以你们当求庄稼的主，打发工人出去，收祂的庄稼。

三) 经文背景信息：

在四福音书中，耶稣传福音的策略模式都是走向外面接触人。单在马太福音8&9章就记录耶稣为了接触许多人而走遍各城各乡，其中行了10个神迹，和呼召一位叫马太的税吏做门徒。从第10章开始，耶稣就召集12门徒来，给他们权柄和差遣他们出去传福音，随走随传。这里我不跟大家解释这十个神迹的意义和背景，但我鼓励大家一定要细读和了解耶稣接触人的目的以及如何怜悯人。



太8 - 9章，10个神迹

- 8:1-4 耶稣洁净一个长大麻风的人
- 8:5-13 耶稣叫百夫长的仆人从瘫痪病康复
- 8:14-15 耶稣医治彼得患了热病的岳母
- 8:23-27 耶稣平息了风和浪
- 8:28-34 耶稣从两个人身上赶出凶猛的鬼，后来鬼进入猪群，闯下山崖
- 9:1 -8 耶稣赦免和治好一位被人抬来的瘫子
- 9:9 耶稣呼召马太做门徒
- 9:18-19, 23-26 耶稣去管会堂的家，叫刚死去的女儿从死里复活
- 9:20-22 一位患了12年血漏的妇女，摸了耶稣的衣裳得医治
- 9:27-31 耶稣医治2位瞎子
- 9:32-34 耶稣从哑巴身上赶出鬼，他便能说话

归纳10个神迹的信息

归纳耶稣所行的10个神迹，加上今天的经文，共有以下几个信息：

- 1) 耶稣的身份：表明耶稣基督是上帝的儿子，祂有属天的权柄，可以叫死人复活，和医病赶鬼。
- 2) 耶稣道成肉身的目的：耶稣因爱降生来世上主要是传讲天国福音，教导人明白真理，接受福音，生命悔改，灵魂得救。
- 3) 耶稣传福音的方式(全人的服事)：
 - i) 用脚让爱走动(走遍各城各乡V35)
 - ii) 用口做教导(会堂里教训人V35)
 - iii) 用手做医治(医治各样病症V35)
 - iv) 用眼做观察(看见许多人V36)
 - v) 用心做扶贫(怜悯他们V36)
- 4) 耶稣传福音的策略：
 - i) 成立团队，召集门徒，训练和差遣人出去
 - ii) 列出作工的原因(要收的庄稼多V37)
 - iii) 列出需要的资源(做工的人少V37)
 - iv) 提醒作工要祷告(求庄稼的主V38)
 - v) 提醒作工要顺服(打发工人出去，收祂的庄稼V38)

四) 经文信息：

我们把耶稣所说的庄稼比喻为原住民，并从中思想，我和我的华人教会如何在推动原住民和传福音的事工上引进耶稣传福音的方式和策略。

耶稣在马太福音9:37-38，共3次提到“庄稼”。

要收的庄稼多，做工的人少(V 37)

所以你们当求庄稼的主(V38)

打发工人出去，收祂的庄稼(V 38)

首先，我们必须先要明白耶稣所说的庄稼，是比喻那些还没有信福音的人。

要收的庄稼多，做工的人少(V 37)

思考问题：

若要了解牧区范围有多少庄稼，我们要准备什么呢？一个做Marketing的，如果他要了解市场的需求，他要准备什么呢？

让爱走动(走遍各城各乡V35)

我们必须要有对策，预备走出去。教会传福音若只是坐着等人来，那是最失败的策略！大部分的人都不会主动来，原住民更是难上加难，因为种族不同和文化的差别，他们是不可能主动来华人教会的。所以华人教会必须采取主动的策略，去接触他们。

统计局报告

根据砂拉越统计局2021年8月的报告，砂拉越目前大约有291万左右的人口，其中伊班人占了大约147万(50.6%)，加上其他26个其他原住民族群，大约有180万(62%)左右。原住民的人口可说是占了超过砂拉越总人口的一半。

信仰肤浅，情况叫人担忧

大多数自称是基督徒的原住民的信仰根基都非常肤浅。他们对救恩的观念是，只要洗礼，拿到证书，就已经拿到进天堂的Passport了。这导致大多数原住民对信仰追求和属灵装备都不热衷。这种情况叫人担忧。因为正当I化正在砂拉越迅速扩张，异端邪教在城市和乡区迅速兴起，这些原住民的灵魂都在面对非常严峻的挑战。

眼看能生出怜悯

走出去能让我们亲眼看见外面实际的情况。唯有看见了，才能生出怜悯之心；有了怜悯之心，就能好好思想，然后才会深受感动和行动，这样出去传福音就没有压力了。人生有许多智慧是从眼吸收的(走进医院、丧礼、走进长屋)，不必用言语，

只要一看便明白了，因此，只要我们走出去，用眼来观察周围的人，事物和环境，就会敞开我们的思维，激发我们怜悯人的心。

例证：第一届泗理街原住民短宣经历

今年6-10/6我去泗理街参加第一届原住民短宣。我在当中看到很多成年人、青少年和儿童。我也看见他们的家门上面，挂满了很多民间信仰的符咒和迷信物件。我跟一位成年人谈福音时，他说：我还是相信伊班传统信仰，比如：鸟、万物(树木、石头)和灵界的神灵……我也问一些青少年和儿童认识耶稣吗？他们竟然问说：耶稣是谁？我不曾听过。

没有走出去就不知道

如果我没有走出去，就不知道在泗理街Sare的长屋，竟然还有人不知道耶稣是谁？这件事叫我们惊讶，这也叫我看见原住民事工的需要很大。一般上我们总以为，只有在那些比较落后的国家或比较偏远的深山里面，因为路途遥远和危险的原因，人不能轻易抵达的地方，才没有机会听到耶稣的福音。

看见了福音工场的需要后，耶稣怎么劝门徒呢？

你们当求庄稼的主(V38)

耶稣看见外面有这么需要，可是门徒只有12位，就劝门徒当祷告求庄稼的主，差派更多工人去收割庄稼。

没有看见需要，如何祷告呢？

如果爱没有走动，我们就看不见需要，我们也不知道到底需要什么资源(策划、财力和人力)。倘若不知道需要，要如何祷告呢？若是不知道要如何需要祷告，要如何向神求呢？

反思：曾经闭上眼睛但是不知道要祷告什么吗？曾经口中念念有词，但不知道在说什么吗？主要是因为没有走出去，导致属灵生命在舒适的环境下没有特别经历，没有成长。

文转第8页》》



门徒跟随耶稣亲眼看见需要

耶稣怎么做呢？耶稣很了解人的需要，因为祂是庄稼的主。可是，门徒却不知道，所以耶稣带门徒一起走遍各城各乡，主要是让他们亲眼看见周围有许多需要帮助的人，只要走出去，随时就可以接触他们了。耶稣带头示范的榜样是今天牧者和领袖要学习的功课。

眼睛看见需要，心就被打开了

原住民短宣队是一个打开我们眼界的好平台。当我们亲身走进长屋传福音时，我们的眼界和心门都会被肉眼所看见的需要而被打开了。

在6月的泗理街短宣，共有14位队员。当中就有2位成年的弟兄姐妹因为看见Sare地区仍有许多人不知道耶稣是谁，而回应神的呼召，立志成为本地宣教士。有一位姐妹立志要在教会和团契分享异象，然后再回去刚接触的22间长屋做跟进。她的热心果然感动了另外3位姐妹，他们就组队和牧师及宣教士一起做跟进。感谢主！从7月份，他们已经开始在长屋连续播放《耶稣传》影片。

祷告是呼吸

祷告是宣教事工的呼吸，没有祷告，宣教事工做得有头没尾。若要持续扩张就需要多人多方的祷告。耶稣传福音的其中一个策略就是提醒门徒作工要祷告。

要多人多方祷告

当我们祷告，上帝就按照祂的时间和我们对祂的信心成就祂的工作。每次原住民短宣都是一场属灵的争战，必须要靠多人多方的祷告，才能战胜一切的属灵争战。

差遣礼意义：神大能的权柄透过牧者祷告的手传给短宣队员

会众举手祷告的意义：寻求神属灵的保护，宝血的洁净和遮盖短宣队员。

祷告不只求神派人来收割，祷告也是战胜魔鬼的宝剑。

没有走出去，就看不见需要

做上帝的工作一定要多祷告。若我们没有走出去，就看不见周围的需要，也没有机会经历属灵争战和考验，这导致我们祷告不迫切。这也是今天许多卫理信徒正在面对的其中一个属灵生命危机，因为很多会友没有操练祷告的生活。其中一个原因是我们已经长期活在一个舒适的环境里，生活没有缺乏，造成心里舒适、满足，渐渐对周围的需要失去敏感度，渐渐也不为福音的缘故为主走出去，以致时常在教会里做鸡蛋里挑骨头的事。这值得反省。

打发工人出去，收祂的庄稼(V 38)

耶稣劝门徒祷告求主打发工人出去的主要原因是去收主的庄稼，因为耶稣看见这许多人困苦流离，如同羊没有牧羊人一般(V36)。其实这些困苦流离是人都有不同的信仰，他们到处去寻找一位可以帮助他们可以脱离身心灵痛苦的真神，可是却没有遇见有人带领他们认识这位真神。

弟兄姐妹，请问你看到了吗？这个工程需要更多工人一起出去工做，唯有这样，才能在黑夜来临前，尽快完成，没有流失。

要有人愿意出来

普遍教会总是面对服事人员的不足，其中一个原因是很少人愿意站出来。

不愿意出来的原因如下：

我不会做，我没有负担：

➔ 看见了仍不做，因为没有怜悯的心

不愿意接受新挑战：

➔ 只要做熟悉的事，不愿改变

不愿意接受新的委托：

➔ 只要做喜欢的事，不愿成长

丰收的反思

几个月前，我经过亚沙再也，看到农夫们正在忙碌收割稻米。

为什么农夫在丰收的季节要赶紧收割，不可以延迟呢？因为熟透的庄稼若不尽早收割，就有几种风险。1) 就会被害虫比如老鼠或飞鸟吃掉，2) 就有被盗贼偷去的可能性，3) 就要掉落在田地上，自然毁坏。任何以上的原因都是叫农夫面对大亏损，前功尽废，血本无归。

弟兄姐妹，请注意，每当耶稣提到庄稼的时候，接着祂就提醒门徒要去收割庄稼。为什么呢？因为这些还没有信主的人/庄稼，都是在耶稣救赎计划里面的人。这些人已经围绕在我们身边了，若我们不快快顺服神的差遣去收割（传福音给他们），这些原住民灵魂的结局将会进入地狱里的火湖（被毁坏）。

耶稣在约 4:35 回应门徒说：“举目向田观看，庄稼已经熟了，可以收割了”。请看它的上半段，却是耶稣责问门徒的一句话：你们岂不是说：“到收割的时候还有四个月吗？”（圣经小字：已经发白了，意思是已经熟了）这里耶稣所指的（庄稼）乃是指有许多撒马利亚人，他们已经熟到发白了，不要再等4个月了，现在就可以收割了。

牺牲的爱

以上显出耶稣对收割庄稼（灵魂得救）的迫切感，同时也显出了神爱世人。这是耶稣无条件的爱，是Agape牺牲的爱，是出于甘心乐意，不求回报的爱，甚至是牺牲自己，仍然不离不弃的爱我们罪人。这种爱的生命也是今天我和我的华人教会，在推行原住民事工上必须活出来的生命。

怜悯的心

怜悯的心是宣教的动力。「怜悯」在原文中有「共同忍受」和「共同负担」的意思。耶稣基督对人的怜悯，并不只是出于同情，乃是共同忍受了人的痛苦，共同负担了人的重担。这就是耶稣宣教的生命。

弟兄姐妹，无论是在城市或是内陆地区，原住民事工需要更多人愿意站出来说：

主阿！我在这里，请差遣我！主阿！无论何处去，我愿意！

五) 今日应用：

弟兄姐妹，你爱原住民吗？你要共同承担原住民的痛苦，共同背负原住民的重担。从今天起不要再叫他们‘拉仔’了，他们是Iban、Bidayu、Melanao……在神的眼中，他们的灵魂是极宝贵的，我们当以敬畏神的心去接触他们，接纳他们，爱他们，认识他们的文化，进入他们的生活环境，把福音传播给他们。

六) 结语：

这10年来，原住民事工的呼声越来越大，若我和我们华人教会的信徒徒仍然坐着不动，

- 1) 不愿意走出去，
- 2) 不为传福音的需要祷告庄稼的主，
- 3) 不愿意顺服被神差派出去，

再过10多年，等M的人口追上来了，那时，我和我的华人教会的处境及我们的后代肯定要遭遇严厉的逼迫了。更严重的结局是：将来在审判台前，我们如何面对上帝的审问呢？

反思题目：

我爱原住民吗？

我和我的华人教会如何积极参与原住民福音工作？

我和我的华人教会如何在推动原住民事工，布道宣教和关怀的工作上引用耶稣传福音的方式和策列？



〔男少年军〕



男少年军 20周年 感恩礼拜

报导/陈兆祥

Fancy Drill

晋光堂男少年军第六分队成立至今已二十年，定于9月25日假新圣堂举行《20周年感恩礼拜》，并邀请历届军长及民达华国民型小学老师一同共沐主恩。

当天军牧刘向平牧师分享信息为“二十载，不忘初心，领航”中提到要如何实现男少年军的宗旨。并以约翰福

音14:6耶稣说：“我就是道路、真理、生命；若不借着我，没有人能到父那里去”。身为军官必须实践好榜样来影响军员。

牧师抛出以下几点供会众默想回应：

- (1) 今天上帝给我的使命是什么？
- (2) 我是否忠于主的托付，充满热忱？
- (3) 今天是否我也需

要以恒切的心向主求问，好好明白主要我做的？

走到人生的终点时，是否像保罗那样说：“我故此没有违背那从天上来的异像。”

呈献的节目有军员大合唱、舞蹈、历史回顾、活动简报，历届军长和现任军长以视频分享等。感恩礼拜在军牧刘向平牧者的祝福声中划上完美句点。



大合唱



大合照



切生日蛋糕



初级组舞蹈



军官合唱



《创办人日》南砂区男少年军联合聚会

March past



Drama

男少年军20周年感恩晚宴

男少年军感恩晚宴于10月8日晚间6时30分假古晋帝宫酒店举行。约有160位来宾出席：包括军牧，教会领袖，历届军长，军官，军员，学校老师及其他分队代表等，大家共聚一堂，场面非常温馨及热闹。当晚节目非常丰富包括高级组操步舞蹈、初级组舞蹈、颁发徽章、颁发创办人徽章（本分队第一位）、军官献唱《不忘初心从新起航》、切蛋糕仪式等，大家在欢乐中也享受美味的菜肴。晚宴在军官的歌声中告一段落。

感谢神伴随男少年军走过20周年的岁月。求主继续领航及赐福男少年军的事工，让我们不忘初心，以基督的爱转化军员的生命，塑造更美好品格。



男少年军20周年感恩晚宴上大合照



Our Company

时隔两年，南砂区男少年军联合聚会再次于22/10/2022恢复“创办人纪念日”。来自古晋各分队汇集在一起来敬拜，分享及交流。这次联合聚会假晋光堂新圣堂举行，由砂总监荣誉队长沈志祥当任大会嘉宾，为军旗敬礼拉开了序幕，接着大家在一起参与崇拜。会中有颁发徽章仪式，特别是给在男少年军服务超过二十年之久的军官。军员们也透过纪念日参与戏剧表演，而初级组则参与问题解答环节。

虽然聚会前下了场大雨，却不能拦阻大家出席聚会的热忱。感谢上帝保守大家平安抵达聚会场所。更感恩本堂有室内停车场，军员们可避免在大雨中进行操步。将一切荣耀归于上帝！

满腔BB热血

文/许订益军长

“Masuk Baris” ………

2002年，一句简单的口号，掀开了古晋少年军第六分队的新章。夹带着从诗巫第一分队带来的“BB Blood”，我没办法抗拒主耶稣透过祂的仆人——黄兴丰牧师（也是古晋少年军第六分队的创办人）的呼召，毅然抛下一切的向BB奔跑，迅速的开始了这漫长又艰难的BB事工。

回想过去，光阴似箭，犹记得当初我们在古晋中华第三中学开始我们的第一个BB parade，直到今天的BB。我们分别已经在古晋朋岭中学、新渔村小学、槟岭中华公学，以及民达华小学里深深埋下BB的种子。多谢过去历任队长们的贡献，要不是他们在前面为我们打下美好的基础，我们也不会拥有今天的成绩。

受教部承认的团体

如今，我们已是受教育部承认的制服团体，BB可以光明正大的进入校园大展身手。我们分队都可以在学生上课时间，进入校园，协助校方举办活动。

不得不说，BB的活动还真的是多姿多彩，基本以户外活动为主。不久前，我和军官们一起进入朋岭中学。教导BB队员关于露营的技巧和知识。由于时间上的不足，我们只能教导关于搭帐篷的技巧。令我感到意外的是，学生们的反应却是异常的兴奋和喜悦。校方也一直对我和军官们表达谢意。

偷偷告诉大家，当天不止BB队员前来聆听，校方还安排了其它的制服团体一同前来，一起上我们BB的课程。就这样看似简单又短短的一个小时，保守估计，我们BB，至少接触了百余位的学生。对于将来BB要再次进入校园办活动时，绝对是个美好的基础。

疫情挡路不阻成长

当我们兴致勃勃的为着接下来的事工策划时，世纪病毒——新冠肺炎找上门来。原本以为只有在国外才有的病毒，因为交通的发达，在2020年，新冠肺炎病毒高调的宣布登录我国——马来西亚。之后在短短几个月，全马各州属无一幸免，纷纷沦陷。一时之间，世界停顿。时任首相破天荒宣布大马进入“行动管制令”。

对这突如其来的改变，刹那间，我真的不知所措，只能在家里等待。一次又一次的看着电视里首相一而再，再而三的宣布行动管制令不停的被延长。我的心开始慢慢的往下沉，心想BB要结束，卷铺盖走人了。于是，我决定回到上帝面前，向神祷告。求神让我重燃希望，就算从零开始，我也不怕。

就这样，我们开始线上聚

会。虽然也面对种种困难，但是却也让我一关又一关的闯过。我深深相信，这是神的恩典。时间来到2022年，政府终于捎来那引颈长盼的好消息。开始实体聚会。我知道，在前面等待我的不是一条康庄大道。因为总有撒旦在做破坏的工作。但是，我感恩，因为有一班志同道合的军官们做我后盾。有主耶稣在我心里，成为我脚前的灯，路上的光，让我一步一脚印的踏过。

2017年接棒成为古晋少年军第六分队的军长至今，经历过泪水、挣扎、痛苦和无助。感谢主，让我透过军牧的扶持，军官们的支持和家长们的鼓励。让我在跌跌撞撞中学习成长。

如今，我对古晋少年军第六分队充满希望。经过病毒的肆虐和洗礼，我们正在茁壮的成长。但愿BB如同雨后春笋，生机勃勃，继续成长。



伴侣的‘招募’

文/张晓冰中尉

感谢上帝带领古晋男少年军第六分队走进了20周年。犹记得，曾经被已故黄美英牧师点名要上成人三福课程。当时抱着想有一套好的传讲福音的话术，结果就和当年刚被委任不久的男少年军军长——林孝平队长一起报名上课了。那时，我们刚育有一名儿子，才2岁。我就偶尔被派去跟男少年军高级组分享三福好消息。

在2009年，我们有了第2个孩子。原本不是很有耐心照顾孩子的我，就想为了可以自己照顾2个很会生病的哥妹俩，就下定决心，没想太多，成立了自己的幼儿园。就在这个地方，让我更操练了祷告的力量。每天清晨不住的在办公室里灵修，跪着哭着祷告，让喜乐的心充满我。没多久，学校的学生人数增加很快。我看到上帝如何带领我走过。上帝的恩典够我用。

祷告接纳事奉

这时，我们的林孝平军长又来‘招募我’。记得他说：BB

的事工缺少军官，既然开设了幼儿园，看看可以为BB帮上什么忙吗？

我听了，很久没回应。心想，又来了！我心想孩子这么小，多么不便。我还要带一大堆奶粉、尿布等等去BB。下午又热，又是孩子睡觉时间……学校业务又多又忙……好复杂的心情……可是我也没反对！后来还是心不甘，情不愿的带着4岁及2岁的孩子拖着去BB聚会了……

一路上，我祷告上帝怜悯我，帮助我接纳男少年军的事奉，让我看见神国度的需要。到了教会，军长就安排我去初级组的课室。当时，我一开门进去的时候，我只看到了3个小的兄弟跑来跑去，而一个军官却靠在墙壁睡觉了（他身体状况不好）。顿时，我差点眼泪流下来。心想，这么大的禾场，怎么只有3个孩子？教堂这么多人，怎么只有一个身体状况最不好的同工带领这群孩子。

当天，我回家后就做了个祷告说：主啊，我愿意！请差遣我！我就下定决心，就在这事工里服事了，哪怕只有3个小孩。

甘心乐意的事奉

每个星期六下午，我们的儿女睡觉时间，我们都抱着去。感谢神，在我印象中没有埋怨的从2010年到了2022年就这样把男少年军事奉从教堂、进入校园。SJK Pending、SJK Sg Apogong，今年多了SJK Bintawa。

学校的聚会时间是星期三、四、五，下午1.30pm-3.30pm，有的是12pm-2pm，有的是12.30pm-1.30pm。这些时间不是上班，就是吃饭时间，或是载孩子放学时间。是军官们喜欢这事奉吗？是军官们有经验吗？还是军官们有自由时间？没有挑战

吗？都不是的，而是大家愿意，而且是甘心乐意的……

这么多年来，我从不曾听到军官们在BB事奉里吭一声。甚至都是默默的在教导帮助这些又贫苦，又有病痛，又有家庭问题的孩子们。军官们从来没有放弃过。从做司机，到家庭探访，辅导，再到出钱出力帮助学校油漆都做过。

这条事奉路上，我看到了上帝的应许：神能将各样的恩惠多多加给你们，使你们凡事常常充足。（哥林多后书9：8）我也经历了上帝为我所担心的是远超出我们所求所想的。在各方面生活上的需要，我从不缺乏。而且丰丰富富的赐给我。

成为我们一份子

今天，你愿意成为男少年军第六分队的一份子吗？庄稼已经熟透了，工人却很少。你们所看到的军官们是前线人员。做教导的工作是不够的。学校里的孩子们都来自非信徒家庭。聚会时，军官们常常遇到挑战与拦阻。

弟兄姐妹们，我们需要你们的支援。无论成为代祷伙伴，还是成立BB探访小组，或是成为聚会的司机，跟进的工作都欢迎你们。

弟兄姐妹们，让我们常常准备好我们的心，也甘心乐意求神使用我们。当我们甘心乐意让神使用时，上帝必然为我们开路。神应许说：我必在旷野开道路，在沙漠开江河。（以赛亚书43：19节下）

最后，再以一节经文与弟兄姐妹们共勉之：

耶和華必时常引导你，在干旱之地使你心满意足，骨头强壮。你必像浇灌的园子，又像水流不绝的泉源。（以赛亚书58：11节）

在疫情的肆虐下，我们靠着主的恩赐度过那段艰辛抗疫的日子。这场战争没有敌人，敌人却在我们的身边一样；这场战争没有贫民，因为每一个都是战士。能勇敢地面对疫情，皆因我们的身后必有上帝的看顾。



女少年军

2022年

活动

报导/黄琳芯

在MCO的这两年当中，我们一直坚持以线上的方式进行聚会。由于线上聚会的关系，导致军员人数骤减。感恩的是上帝在动工，让军官们和军员们在有限的情况下，依然抱着热忱参与女少年军的活动。

2022年上半年期间，为了军员们的安全，我们坚持使用线上聚会的方式进行活动，以确保小军员们的安危。下半年，疫情已在可控的范围之下，便恢复实体聚会。原以为经过此次疫情的影响下，军员们的人数会骤减，但实际上，人数反而增加了。感谢上帝的看顾。

在线上聚会中，我们也遇到很多的技术上问题，例如如何使用科技进行线上教学及灵修、如何确保军员们在远程方式下完成她们的学习和功课等

等。在这个艰辛的过程中，也非常感谢军员们的父母在这期间积极配合和帮助，让我们都能顺利帮助军员们完成她们的课程与学习。

在科技的加持下，女少年军总部也举办许多课题的讲座以增加军员们的知识。例如线上运动会、同性恋讲座、讲故事的艺术、责任与领导讲座等等。透过各种课题的讲座，提高军员们对这方面的知识以外，也开拓她们的视野和思维，能跟上这个时代的最新消息。

今年恰逢女少年军成立15周年，而我们也举办女少年军主日。感恩依靠上帝的恩典顺利完成整个筹备庆典，也让军员们学习到互助互爱的精神。虽然今年依然无法安排许多户外活动，军官们也已准备明年的活动了。

精神如炬，信念如磐。愿在上帝的看顾下及会众的帮助下，女少年军能砥砺前行，未来可期。

欢迎6-21岁的少女们参加我们的聚会，同时也欢迎有感动、意愿者参与军官们一起服侍上帝。



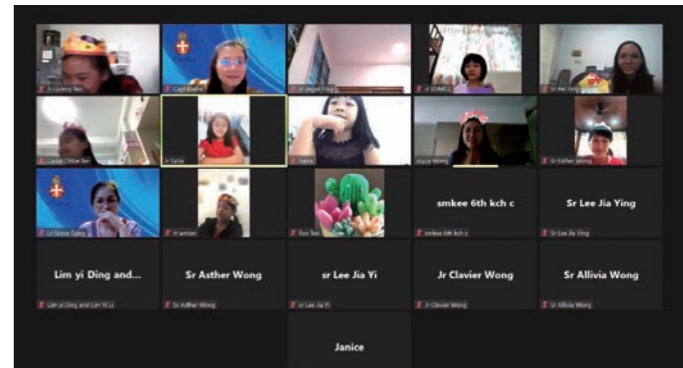
女少年军主日分享

学习独立与合作 文/林宝金

大家早上好，很高兴大家出席今天的女少年军主日。我是Pioneer的林宝金，今年16岁，从form 1 开始就参加女少年军，至今已是第四年。在这四年里，我们团队举办很多活动，比如：刺绣、烹饪、操步等等。

由于疫情的肆虐，有一段时间我们都是线上参加GB的聚会。这也导致我无法参与实体活动，无法和其他军员一起进行不一样的活动。感谢神，由于我们可以透过线上的课程一起灵修和学习神的话语。透过灵修，让我从中学习并且塑造自己的信仰。

我在GB学到最重要的功课就是要独立和拥有合作精神。当我们做刺绣或者是做手工的时候，都是officer逐步引导、让我们尝试单独完成一个作品。从中让我学习可以在别人逐步帮助下去完成我想做的事情，而不是叫别人替我完成一件事。



身为制服团体的一份子，合作精神是必不可少的，尤其是操步。练习操步时，所有军员必须合作，才能让整个队形在操步的时候看起来是整齐一致的。若有军员和其他人的脚步不一致时，会影响整个队形，看起来缺乏纪律，甚至会让人看了觉得厌烦。由此可见，合作精神对一个团队是非常重要的，看起来更团结和整齐。

最后，我认为参加GB是一个非常明智的举动。因为女少年军是一个既有趣又可以让人学到很多不一样经验的团体。



女少年军

15周年

事奉感言

钟静莹军长：
为主而做

To say that 15 years is short, it's not short. To say that it's long, it's not quite long. However, throughout these 15 years, I can clearly say that I have truly grown in GB with God being my helper.

From a Warrant Officer to a Lieutenant and now a Captain, it's really tough and challenging. I'm not going to say that it's a smooth-sailing journey as there are ups and downs when serving in GB ministry. I praise God and thank my fellow officers for being with me through thick and thin in GB. With God and them, the journey becomes memorable and worth it.

"Whatever you do, work at it with all your heart, as working for the Lord, not for human masters, since you know that you will receive an inheritance from the Lord as a reward. It is the Lord Christ you are serving." - Colossians 3: 23-24

These verses serve to motivate me when I faced challenges. It reminds me that I'm serving the Lord and should serve Him with all my heart. I thank God for the opportunity to serve Him in GB ministry. Hopefully there will be many more years to serve Him with my fellow officers.

张莉妃中尉：

相信神安排

在神的计划下，女少年军于2006年正式成立，并于2007年1月13日开始第一次聚会。我从没想过在31岁的当儿，神在我身上也有一个计划。当时是陈朝强师母郑仁娇邀请我参与女少年军的服事。我再三思考之下，答应了参与GB的事工。那时在生活里我作了一个巨大的改变，孩子才三岁，需要牺牲陪伴孩子的时间，我祷告神说我愿意跟随你，求你赐福我的家庭，我的工作。我相信神有

祂自己的安排，我不必担忧。

2010年，我接任军长一职，长达九年之久。感恩在同工们的配搭下，大家同舟共济，经历风风雨雨，同甘共苦，不辞辛劳，同工们一条心，齐心合力完成神托付于我们的使命。更感恩神，在教导军员时，我们同样被建造，信心被建立。神的话语大有能力，能坚定人心，使我们的信心不动摇。

2020年，神安排了新任军长钟静莹姐妹接棒。这是我向神恳切的祈求，求神预备新人



接任。在神没有难的事，祂已经行了奇事。我心中感恩神垂听我的祷告。

感谢神在15年的岁月中，神也安排资深的牧者、军官、顾问指导我们。我相信跟随神计划的人会得到恩典，得到祝福。

神啊，愿你的美意得到荣耀，透过我们卑微的器皿成就你的大事。

沈明琦中尉：**有祂做后盾**

记得2006年的九月中，我竟然被陈朝强牧师点名加入晋光堂（古晋第六分队）女少年军的其中一员。

从开始的敷衍到真正的参与，转眼已度过了15个年头；间中有泪水、汗水，更有欢乐与感动。初期在2007年有14位军官参与，如今（2022年）竟只剩下5位。热诚，信心都在锐减，甚至觉得有心无力——累了，坦白说，也曾心萌退意。

感恩，经过两年来的新冠疫情的肆虐，我们从前年的线上聚会到现今的实体聚会。事奉之路不易走，但对15年来的点点滴滴感恩之心有增无减。感觉神无时无刻就在身边，有祂做后盾。

愿晋光堂女少年军越来越茁壮，栽培更多孩子献给神。

窦稼银少尉：**学习与成长**

没想到时间过得很快。我已经在女少年军10年了。

我是16岁以军员的身份参加女少年军。那时候我完全不知道女少年军。当时我的班主任，Ivy老师介绍我参加女少年军（那时她是女少年军的军官）。自从我参加女少年军后，我学习到操步、带领领唱、圣经灵修、做手工及活动等等。

18岁那年当上军官。当上军官后，我才真正了解担任军官很不容易。军官们不止要策划活动、安排生日会、各项节目及郊游等等。感恩当年我被提拔当上了军官，也希望当中的军员有一天也能当上军官。我在想若从小就呆在女少年军，那她们一定能比其他人了解关于女少年军的宗旨和活动。欢迎大家来与我一同事奉女少年军。

自从参加女少年军后，我变得更加有纪律、有责任感。我会想把事情做得更好，并且传达上帝的旨意给军员们，使我们共同成长。

希望未来女少年军可以培养很多优秀的军官和军员。同时也希望女少年军的事工越做越好，为主发扬光大，让更多的军官和军员加入女少年军的阵容。

黄琳芯少尉：**“温柔”的偏见**

女少年军已经成立15周年，我很荣幸能在2017年成为其中的一份子。我从未想过自己会参加女少年军，因自己在校期间都是童子军，总觉得女少年军是比较“温柔”，不适合自己的路线。但是上帝一直在我身上动工，让我在大学毕业回家乡的3年里，一直收到陈莱莱老师的邀请。

在陈莱莱老师的邀请下，我有了尝试的念头，心想着尝试奉献自己的一丝丝的力量，去聆听主的话语。感恩上帝的眷顾和恩赐，我遇见一群对女少年军抱

有热忱的军官们。在她们耐心地带领下，我也与女少年军军员们一同成长。我意识到我少年时对女少年军“温柔”的偏见，是有所偏薄的。

这让我打破对女少年军固有的印象，是女少年军聚会时的活动安排。女少年军的学习分为两大区，以灵修的方式聆听主话，同时学习各种才艺和生活技能。通过灵修，丰富孩子们内心世界，培养军员们的价值观，进而达到培养她们有着坚韧的意志和具有强大的包容性去接受这个繁华世界。通过各种才艺的课

程，我们军长们致力发掘军员们的潜力和喜好，让军员们更了解自己。

所有成绩的取得，无不源于点滴日常的努力；所有的成就和突破，无不得益于积年累月的奋斗。道固远，笃行可至；事虽巨，坚为必成。愿上帝继续看顾我们，赐我们力量，让我们能一直和女少年军加油。

在此，我也呼吁若有感动者，想要参与女少年军事工，可联络钟静莹军长（019-8578772）或张莉妃中尉（016-8665652）。

祢的恩典够用

文/黄慈爱(青团)

今年是我参加晋光堂青年团契的第二年，在担任小组副组长的同时也是青年主日筹委会的副主席。

大约在三月，筹委会主席询问我要不要负责青年主日的事工。当初是有点抗拒，我在教会服事这么多年，大都是负责筹备游戏或营会的事工，筹备主日大事工是在我的服事范围外，担心带来许多顾虑。在主席的鼓励下以及年初对神的立志，最后便答应下来。

由于团契中有许多大专生及工作者，很多都参与事奉了，要寻找配搭的同工难度也不小。非常感恩，仍然有一群人愿意一起委身参与这项事工，还有顾问们也一起配搭筹备，甚至是一起帮忙拍摄。

筹备

前几次的筹备会议，在一些事项上有些争议，最终大家都愿意聆听和了解，以致事工的筹备能顺利进行。

在进行校园宣传时，不免会遇到被学校拒绝放上海报的情况，很感恩借着科技的进步让我们的宣传不被限制在张贴海报，还可以配合摄制组的宣传片，Reels等各种宣传管道。

在安排崇拜后的聚餐时，刚开始会担忧物价上涨而超出预算，但都在预算范围内。店

家也在当天帮我们布置，减轻了我们的工作。

在筹备过程中也有祷告及跟进组的协助，让契友们一起为这项事工及筹委们代祷。因着祷告，大家才能面对一切的挑战。

挑战

虽然节目组和行政组的筹委是合并，这也利于节目流程的安排。最大挑战莫过于寻找敬拜团及舞蹈员的过程。七月正好是大学假期，许多大专生都回乡，增加了我们寻找人选的难度。很感恩仍然有大专生愿意特地回来，参与舞蹈及敬拜赞美的服事。他们的委身感染了每个人，让大家都更积极努力的参与排练。感恩有两位舞蹈老师的委身并给予鼓励，让第一次参与的舞蹈员有足够



的勇气和力量来呈献。当中还有很多需要提升的地方，对于时隔两年疫情后的舞蹈已经是非常棒及突破了，将荣耀归于神。

这次的敬拜赞美团阵容浩大，无论是歌曲或和声，都能感受到从神而来的安慰和提醒。感恩契友们于彩排及主日当天都参与大合唱，并在主日的前几天一起协助布置圣堂及背景。布置前几天，我还为出席人数而担忧。感恩，神在当中都有预备，出席的人数及完成的效果都超乎我们想象。

然而不是每件事都很顺利进行，主日倒数的最后一周，有服事人员确诊了。最后紧要

关头找到可以顶替的人是有一定的难度。但神的恩典和带领是很奇妙的，刚巧有一位弟兄正值暑假而回到古晋，还有一位在外地深造的姐妹，因疫情不能在预定的时间内回去读书而滞留在古晋，他们非常乐意协助及参与服事。

当天崇拜虽然遇到了一些小意外，但还是感恩无论在早场或晚场都有神的智慧带领，崇拜才得以顺利进行。当天还有教区青团职员及几位新朋友来参加及崇拜后的聚餐。

感恩

将近半年的筹备过程中，令我最深的感触得着的是“感恩”。

感恩在参加青团后参与筹备的第一个大事工，能遇见这么多有着共同目标努力的同工。

感恩在这段筹备的日子里能够更加认识了解他们。

感恩青团主席在我很多都不懂的时候给予协助。



绿本门徒学员心得分享

文：苏达民

作主门徒

首先我要代表学员们感谢教导【绿本门徒】的两位导师——张爱诗牧师和刘春莹姐妹。门徒课程虽然毕业了，但是我们在这世上的门徒生活还没有毕业。要学到主耶稣再来时，门徒课程才算毕业，愿我们努力，学像基督，继续为耶稣做美好的见证。

为什么我们要上门徒课程呢？主耶稣在马太福音对我们说：“要去使万民作主门徒，奉圣父、圣子、圣灵的名为他们施

洗。”所有基督徒都是门徒，信耶稣和服事耶稣是不能分开的，我们不能只要救恩而不事奉耶稣。

我们成为了基督徒，是因为我们用智慧做了正确的选择，同时也以智慧选择了属地上的事，如选学校、工作、房子、处理家庭、孩子等等。然而，许多时候却没有以智慧来看待上帝的事工。愿上帝赐给我们聪明智慧来判断，世上的事，无论是短暂的，永恒的。

我诚心邀请大家来参加明年的【门徒课程】，学习做主的门徒，透过学员们彼此的分享，能得到圣经中许多的亮光，从而应用出来，更使我们明白服事上帝的意义。有的人可能认为，读圣经很枯燥，那么就试试门徒课程吧，保证课程不会枯燥。

也许您会认为很忙抽不出时间，也的确是，比如照顾小孩，工作及做家务等等，但是主耶稣说：“你的心在哪里，财宝也在哪里”。的确，调整工作及家庭相处时间并不容易，但只要有心，必能做出适当的调整，神也必开路。

最后再次邀请弟兄姐妹来参加明年的【门徒课程】，愿圣灵感动我们，愿上帝祝福大家。

一项事工的结束并不意味着是真正的结束，接下来的日子，可能会面对更多挑战，祝愿每一位弟兄姐妹在服事的道路上越走越远，与同工并肩前行，无论是在事奉或是生活或是学业、事业，无论有没有遇到困难，都能看见神的爱与恩典一直在当中运行，靠着神去做每一件事。

最后，以一段经文与大家共勉之。

“那赐诸般恩典的神曾在基督里召你们，得享他永远的荣耀，等你们暂受苦难之后，必要亲自成全你们，坚固你们，赐力量给你们。”（彼得前书5:10）

感恩筹委会愿意陪我们一起尝试各种可能性。

感恩在遇到困难时，能遇上小天使们在紧急时刻给予帮助。

感恩无论是台前幕后的事奉人员，无论是负责软件或是帮忙为舞蹈员编发等等，让这个主日增添了超级多的色彩。



文/徐慧娟

绝症中 仍有盼望？

我虽然得了一种没有药物和手术可以治愈的病，但我在这段生病的旅途中经历了无数的恩典，在生病中看到了盼望。

2018年我被检验患上自体免疫疾病，指数ANA高达2560，是最高的指数，普通人少于80。

那时，身体局部极度瘙痒，会影响睡眠。还有中度忧郁症，需要定时看心理辅导。我已经无法在冬天里好好睡觉。我的病让我对温度敏感，感觉寒冷进入身体，就出不来了，穿很多也觉得冷。坐飞机也无法忍受长途飞行的冷气，手指关节也会冷到不舒服。

运动

感谢主，那时我已经养成规律运动，症状才不会更严重，医生说，他的病人指数高达600时，已经有很多严重的症状。我的中度忧郁症，后来也通过一周三次规律运动和定时接受辅导，改变生活方式，而避免了吃药。

我是一个网站工程师，工作是建设和维护网站，给予团队和顾客管理网站的培训。那时有教会请我帮忙，帮他们看看网站的问题。主任牧师特意和我聊了我的病情。他很有爱心，帮我上网找了一本有关治疗自体免疫疾病参考书，书名很特别，叫《恐怖的自体免疫疾病疗愈圣经》。

我从淘宝买到了书，这本书是一位医生自己得了这恐怖

的病，已经有很多严重病症，需要吃很多药，身体极度肥胖的糟糕情况。书里分享她是如何从病重到可以活得像普通人，甚至不再需要吃药。自体免疫疾病是机体免疫系统功能异常，导致机体攻击自身组织的疾病。简单来说，免疫系统本来是攻击外来敌人，却因为失常，而攻击自己人，可能造成人类一百种以上的疾病，并且是无法恢复到正常状态，不像感冒发烧可以完全好起来。严重可造成器官衰竭等严重疾病。

食物

从书本了解到，长期压力是病发的主要原因之一。需要通过调整饮食、保持质量好的睡眠、维持好的情绪和规律运动才能逆转病情。书本里也列了食物清单，我才了解到有很多食物是会刺激免疫系统，造成过敏和诱发攻击。

我花了好几个月时间，重复试吃不同食物，发现清单上我平时吃的食物会造成过敏。除了橄榄油和椰子油，其他油都会造成过敏。所有豆类、茄类、种子类、坚果类、奶制品、蛋类等等都没办法吃。煮菜的调味只能用的鱼露、盐和橄榄油。最普通的调味料如酱油、胡椒粉、麻油、辣椒酱、番茄酱、料酒、耗油、味精、照烧酱、咖喱等等都无法食用。因为有种子类、豆类和茄类的成份。

很感恩有一位古晋三一堂教会的姐妹，她愿意一周六天为我做特别餐，只用橄榄油、鱼露和

盐准备食物给我，送到我家。帮助在家全时间工作的我，能吃到营养丰富的食物。外面也有几家餐厅愿意为我使用橄榄油、鱼露和盐调味。马航的厨师也会为长途飞行的我，做特别的食物。

我表弟的太太是澳洲白人，她也和我一样的疾病。多年前她第一次来古晋，就给了我们一份不能吃的食物清单，跟我不能吃的一样多。当时我第一次接触到有人可以对那么多食物过敏而十分好奇。无论是去餐厅还是喝喜酒、家庭聚餐、上飞机，都需要吃自己的特别餐，也和现在的我一样，只能吃一种油。现在我感同身受。看到她努力照顾自己，状态如普通人，还结婚生小孩，她的坚持给了我很大的力量，她能做到，我相信我也能做到。我本来是一个爱吃鸡蛋的人，但是因为过敏，只能吃蛋黄，就放弃了鸡蛋好长一段时间。感恩现在能每天吃一个蛋了，蛋的营养很丰富。感谢主让我的身体可以接受了。

我也很感谢一位好朋友在还未知道自己生病前介绍我和父母吃一种植物，他说对身体各方面都有好处。那时我在避免很多食物方面，已经努力了一段时间，可是晚上还是有全身瘙痒的情况，不能睡好。无意中看到那种植物的广告，叫辣木汁。因为朋友的介绍，我才放心尝试。不然吃过敏药也无法解决。没想到真的有效，可以每天睡到天亮。原来主早有预备。还有一群很有爱心的兄弟姐妹，会为我祷告，如果病情加重的时候，都会请他们代祷。帮助我度过了一个又一个的难关。

回乡

我的医生说，我的ANA指数会随着我的生活习惯有多健康和我的情绪波动而上上下下。我在疫情前到不同的尊巴老师那里运动，做到一周至少三次一小时运动，而且从澳洲回到家乡生活

后，指数从2560降到600。非常感恩，神帮助我勇敢做了回乡的决定，离开了有冬天的国家，并且为我预备了养病的住处。每天早晚非常安静，空气很好，气候舒适，买东西也方便。

我也因此成为了尊巴老师，疫情前教课和练习帮助我每天都有运动习惯，让我的病情迅速好转。我的梦想是帮助更多人找回健康、守护健康。我也是因为多年没运动、长期憋屈和无法适当减压而生病。因此希望大家不要步我的后尘。努力工作，照顾家庭，却忘记照顾自己，生病了可能还需要家人的照顾，这是非常可惜的情况。我们应该有健康的身心和家人一起享受努力的成果。

神帮助我看到，为了不成为家人负担，为了自己能在他们需要时给予他们帮助，让我决心靠主恩典，过一个新的生活。在运动、饮食、睡眠和情绪管理，认真学习和实践。我在疫情前和疫情关在家里期间，有机会上平辈辅导证书、情感大学、营养治疗师文凭、尊巴健身各年龄执照。天父让我还有力量去学习照顾自己，也许未来能帮助自己家人和学生拥有更好的身心灵健康，使每个家庭减少长期病患。

纾压

2021年年底，发现我每个星期都会固定整夜失眠一次，我请大家为我祷告。结果验血报告显示维生素D严重缺乏，因为我的病使得我需要避免晒太阳，又不容易通过食物摄取。除了每天补充维生素D，神透过这件事教导

如果你还没认识这位创造宇宙万物的主，这位为了代替你的罪而死在十字架上的主耶稣，快来认识祂，与祂和好。祂已经复活了，改变了无数的人和无数个家庭的命运。让祂来保护你、爱你、陪你走过人生艰难的路程，直到祂接你回到永恒美好的家，你也要让祂带着你爱的人回到天家，永远不再分离，这就是我们最大的盼望！

我，每天早上要固定祷告、读圣经和唱诗，这是从神而来的力量和信心的来源。每晚要祷告将一切的烦恼告诉祂，每次祷告到睡着，却可以一觉到天明。我的病也是对压力过敏，会比较容易失眠和焦虑。我也会在非常焦虑，做任何事都不能帮助时，通过一个小时尊巴运动，完全消除焦虑。后来了解到，运动能释放多巴胺和其他抑制忧郁和焦虑的荷尔蒙，和精神科医生开的部分药物相似。我也学会找心理辅导聊天，说心事解压放松。从2022年1月最后一次到现在，都不曾整夜失眠。可能会在工作压力特别大时，睡不够时数，而感到比较累和出现焦虑。

神也帮助我通过学习乐器和唱歌减少压力，疫情前后都有机会抽出时间学习音乐解压。有时候工作压力很大，我的土著学生在我送她回家的途中，为我用马来语祷告，听了心中十分感动，回到家工作就顺利完成了。主为我预备了一份可以全时间在家工作的网站工程师职位，也是兄弟姐妹为我祷告的恩典。工作程度更难，每次遇到极大的困难，我只有向主求智慧，总是能最后解决了，同时学到很多新的知识，我心里充满感恩。

带领

因为免疫系统疾病，疫情两年多我都无法在外用餐，也无法参与各种实体聚会或聚餐。但天父帮助我能更好的为自己预备营养丰富的食物，在家吃也比较安心。我可以通过Zoom线上的方式，参加周二的初成小组聚会、

周三的澳洲团契聚会、周四祷告会和周日的崇拜。每一次聚会都是我放下一切工作和烦恼，安静听主道，享受与弟兄姐妹的团契和更新自己的时间。周三的澳洲团契聚会，大家都会轮流分享自己过去一周的见证，当我分享见证的同时，让我回顾神每一周在我生命中的带领。也许家人、朋友和外人不理解为什么我在外面不敢摘掉口罩和用餐，是因为我想好好保护自己，如果确诊，也许我会重症或失去生命。所以我必须比一般人更小心保护自己，包括暂时避免坐飞机和参加大型聚会。只有在舞台上教课时，和学生有安全距离时，不戴口罩教课，结束马上戴上。

我看到亲爱的天父一步一步带领我，走过高山低谷。有时候半夜身体不适，无法入眠，我恳切的求主救我，我又能一觉睡到天亮。每次我对世界灾难的情况、人类的罪恶、生病的不适感到失望时，天父提醒我，祂为我预备了永恒美好的家乡，那里没有疾病、眼泪、痛苦、忧伤，我们永远在主的怀抱中安息，息了一切在世的劳苦。再也不用嫁娶，没有感情中的伤害和无奈。信祂、与祂和好，恢复父子关系的所有人，都会有新的荣耀的身体，再也不会生病或死亡。我们和自己的家人、爱人都在天国里，不再受苦，这是多么美好的盼望！

虽然我的生命中，还有软弱和捆绑，但看到过去40年，神从没改变的爱、带领和保护，相信有一天我会走出困境，得到真正的自由。

送你一首诗歌，愿它成为你黑暗中的亮光：

信是未曾看见 依然仰望十架
信是完全交托 深知主已掌权
我靠着那加给我力量的 凡事都能做
或风浪或低谷 主平安在我心
我靠着那加给我力量的 凡事都能做
行在主的旨意 我凡事都能做

“唉，感觉大家疫情后都很像变陌生了”这句话，成了疫情后许多人内心的感受。这对基督徒而言更是感触良多，许多教会的事工，因信徒关系生疏了而难以推动；有些信徒也因关系生疏，就对教会失去了归宿感。

感谢主，透过上帝的感动，晋光之家愿意冲破疫情的烟霾，积极的筹划并推动了疫情后第一次的【晋光之家球类和趣味游戏联谊赛】。该联谊赛球类比赛包括羽球团体赛和乒乓趣味赛。趣味游戏则有布袋球，抓籽，各类桌游，以及钓铝罐。

球类是在7月初假朋岭幼儿园多功能体育馆就开始比赛，而趣味联谊赛则在7月22日假新圣堂停车场进行。趣味联谊赛当天早晨，迎来了183位本堂会友的参与，其中有老有少，真是疫情后难得一见的热闹场面。

首先，本堂主理刘向平牧师勉励并作开始祷告，过后执事会主席刘贤明弟兄致欢迎词。接着，牧师，会友领袖和执事会主席就以拉彩炮为联谊赛进行了简单却不失隆重的开幕仪式。之后本堂妇女会姐妹带领大家以三首赞美操来赞美神并且进行热身。看着台上活力充沛的妇女姐妹，台下的参与者也渐渐跟着一起跳了起来。接着，大家就按着各自报名的比赛项目尽情的游玩。

晋光之家 球类和趣味联谊赛

报导/陈祖耀



趣味乒乓球比赛



在妇女会姐妹带领下大家一起跳“赞美操”

最后，感谢主赐下好的天气和和乐的气氛，使一切顺利进行。这次的球类和趣味联谊赛是一个开始。希望身为晋光之家一份子的你和我，继续用祷告来托住晋光之家，也透过参与晋光之家的各项活动和各个肢体，使晋光之家再次充满爱和温暖！

备注：感谢所有筹备比赛的肢体和负责人；感谢赞助餐卷作为奖品的Sharing Planet，以及所有爱心奉献的晋光会友，愿上帝赐福你们所献上的。



小朋友，铝罐里面没有饮料哦！

钓铝罐



难得在疫情间带着口罩的全体照（你认得出带着口罩的脸孔是谁吗？）



玩布袋球

我丢！



抓籽比赛

看你的手一次能够托住几粒橡胶籽！



桌游

大哥哥VS小妹妹，谁怕谁？



羽毛球团体赛部分参与者合照

各项比赛成绩：

	羽球	乒乓	钓铝罐	布袋球	抓籽	桌游
冠军	成团&初成&儿团	成团&初成&儿团	橘色队	黄色队	黄色队	粉红队
亚军	乐龄&BB&GB	青团	粉红队	粉红队	橘色队	黄色队
季军	主日学&妇女会&少团	主日学&妇女会&少团	黄色队	橘色队	粉红队	青色队
殿军	青团	乐龄&BB&GB	青色队	青色队	青色队	橘色队



参与人数最多的肢体：主日学



粉红队全体照



橘色队全体照（橘色队领取总冠军杯，由队长成团代表领取）

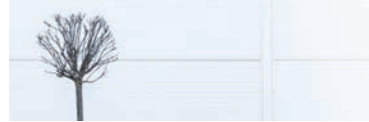


青色队全体照



黄色队全体照

[心得分享]



文/黄海福
(成团)

我要相信谁？



我确定是一名重生得救的基督徒。我相信主耶稣是宇宙创造者，是公义、慈爱、怜悯的上帝，也是我的救主和生命的主。认识主耶稣成为基督徒后，喜获重生得救。

我生长在传统的大家庭里，公公婆婆是道道地地的二霸公神明的信徒。我在家排行老大，小时很顽皮，过年过节时会跟公公或婆婆到庙里和其他同伴玩耍。那时候会在庙里和同伴玩，主要是因为好玩心驱使，根本不在乎其他事。

二选一

记得在五岁左右，教会的主日学老师带我参加主日学，我开始听到主耶稣的故事。起初我并不知道耶稣是谁，但认识主耶稣却成了我往后生命的转捩点。到了中学八号班，我才进入教堂崇拜。是什么让我来到教堂崇拜呢？那时我开始思想人生的意义。我知道这世界有一位创造者，但又是哪一位神呢？是我有记忆以来的那个二霸公神明还是来到主日学所认识的耶稣基督呢？

到底我要相信谁？我的内心深处不断的催逼着，那是昼夜不住思考。圣灵一直在催逼我，我胆怯，不知道怎样去教会，身边也没有教会的朋友。虽然我小时候有参加主日学，但小学三、四年级后就不去了。

在百般的挣扎和无奈下，只好硬着头皮单枪匹马来到了诗巫新安堂。那是我人生第一次听到牧师（陆同佑牧师）讲主耶稣的真理。我明白，这就是我要相信的！那时我是流着眼泪听完牧师传讲的道！也因为敬拜耶稣基督的诗歌感动了我的心灵，我一直流着泪赞美主！

以前听到耶稣，现在真正

领悟到祂是全能者，创造天地的主，也是公义、慈爱、怜悯的上帝。我立志要认识主耶稣，让祂成为我生命的主和我的救主。一年后我受洗归入基督，让主耶稣成为我生命的主和我的救主。感谢神！我成为基督徒后，我的生命得到改变，因为我的生命有主耶稣的同在，而我的言行举止要学像主耶稣，因为主耶稣爱我。

当我读到圣经诗篇18:2“耶和華是我的岩石，我的山寨，我的救主，我的神，我的磐石，我所投靠的……”时，我深深体会到上帝的同在。我攀登过京那巴鲁高峰，它的峰顶海拔4096公尺。我花了两天的时间才登顶。高峰上寒冷刺骨的强风和雨水让我颤抖，直打哆嗦。在攀登的沿途上，向导和我总要寻觅大大小小的歇脚站以抵御寒冷。这就像极了圣经诗篇作者所说的神是他的岩石、山寨，是他的救主，他所投靠的。

两段恩典

信靠主耶稣后，我的生命经历了两段奇异的恩典。蓦然回首，这是上帝的怜悯，上帝的恩典够我用。

在我就读Form 6那年，我很在意我的学业，我要考取理想的成绩。然而大家庭不是理想的学习环境，我长期处在压抑的生活空间，父母也没有给予适当的帮助。

直到我因过度压抑而做出不明智的举动，父母才意识到事态严重。婆婆姑姑们更认为这是被叔婶下降头而极力游说我去找乩童。我极力反对，认为这不是对症下药的办法。也是此时我才醒悟，我有主耶稣，祂爱我，我不该继续停留在压抑里。

后来我就寄居在大伯家，依

靠上帝，专心读书，这才帮助我走出忧郁症的阴影。

回头想了想，如果不是主耶稣的怜悯，让我走出极度的压抑里，我已病倒了。“压伤的芦苇，他不折断；将残的灯火，他不吹灭……”（以赛亚书42:3）这是我深深的体会。

.....

另外一件就是十年前，当我在木中医院牙科部服务时，某个早晨起床梳洗完毕后，顿时感到眩晕，觉得天旋地转，这是我前所未有的经历。休息片刻后就勉强驾车去到工作处。我因眩晕难受，医生就让我休息，同时交待护士为我打点滴和静脉药物注射以止晕。

过了大约两个小时，我见眩晕没改善就请假返回住处。临走时还带了医生开出的药方。回到住处后，眩晕并未改善，心想立时回诗巫做详细的检查，就通知父亲请他从诗巫开车来载我回去。

因还感觉眩晕且很不舒服，就在父亲到达木中住处时再口服了院方开出的止晕药。当我服了药三小时后，就发生了意想不到的严重药物的副作用，我的颈项严重紧绷，不受控制的仰后伸展，我的头以九十度向后仰，呼吸极度困难。

我被父亲急速送到私人医院急诊，看诊医生也束手无策。我极度痛苦，尝试告诉他我服了止晕药，不知他有没听在耳里。

后来内科医生才诊断出这是我对止晕药有着严重致命副作用，而我已受尽了折磨。

这事之后我查了木中医院的治疗记录，原来那天早上护士疏忽没为我注射静脉药物止晕。我的天哪！如果那时护士有为我做注射，如果父亲没及时来载我，如果…如果……

文/林诗微
(成团)

顺服的考验



身为基督徒的我们，每天的生活都是那么顺利吗？那为什么神允许这些不如意的事发生在我们身上呢？神不是我们的阿爸父，不是很眷顾我们吗？我们是否一直有这样的疑问呢？那我们应该怎样面对呢？在此跟大家分享我的经历。

从2022年的2月份开始，神开始使用我的恩赐在黑暗处做光做盐。很感恩神在我面对试探时都一直引领着我，也通过不同问题见证了祂的荣耀。

一天下午，我接到领导的来电，要求我回去公司帮忙。原本是在外自由游荡找钱的我，心里很挣扎。收入不稳定，精神需要药物来控制，被人看不起，被人污蔑羞辱。当时很爽快的就拒绝了领导的请求，但心里总是很不舒服。

一天，心血来潮想去公司看看什么状况，果然不出我所料，环境非常的杂乱。同时也得知4名同事在同一个月辞职，而且这4名同事是处理领导的文件、成绩、教导等重要的流程。我真的被当时的状况吓懵了。想不到，不在公司3个月，就发生了那么多事。

收拾残局

挑战开始了，领导不停的在请求，同事不停的在惹事甚至什么都不做。我很无助，觉得很厌烦。我知道我这次回去是收拾别人留下的残局，会面对很多严重的问题。我很挣扎，我祷告问神我该怎么做？我可以回去吗？为什么别人做错的事情需要我来扛？神啊，难道您

《《文接前页》》

当我隔天清醒后，我就想到了诗篇23:1-4“耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在；你的杖，你的竿，都安慰我”。

感恩认识耶稣

我感恩，我先前不认识主耶稣，但主耶稣却认识我。主耶稣爱我，不撇弃我，因“……我在母腹中，你已覆庇我”（诗篇139:13），就如父母亲爱他们的孩子。父母亲爱他们的孩子，因为是他们的骨肉，主耶稣就是这样的爱我。

不知道我有忧郁症，不能承受刺激和太大压力吗？为什么还要选我呢？选其他人不行吗？

种种的疑问神就是通过灵修的时候给予我答案，指示我应该怎样面对前方的问题。我选择回去了。这几个月来我尽全力付出，身边的好友家人都觉得我傻，明知道会面对这些事还硬着头皮的去担任去解决，最常听到的一句话是：你干嘛要弄到你自己那么累？我不懂要怎么回答他们，我真的很累很累。但是经过了这几个月，我只能说我知道神赐给我的指令，就顺服吧。

借着神所赐的恩典、力量、知识，经历了这漫长的难关。我崩溃、失望、病情爆发、情绪失控、吃不下睡不着，一次又一次的想放弃的时候，神又通过灵修跟我说话了。这种经验对我来说很神奇，我问什么祂就给我答案。不是每个人都有这样的经历，你可有这样的经验吗？

不知不觉我捱过了几个月，在当中一次又一次的看见神的荣耀。神也让我在公司一次又一次的用神的话语和领导们说话，劝解，提醒他们归向神。如今风暴已经平静了，路还是得继续走下去。接下来还会有风浪袭击，但我相信神有祂的美意在当中。

我虽然弱小无助，在神眼里我是有用的人，我可以做大事。在神没有难成的事，只是我们对神的信心有多大有多稳固。感谢神在我面对苦难时，一直有家人及朋友们的陪伴，我相信他们是神派来安慰陪伴我的天使。你们的陪伴和安慰让我在黑暗处照得更亮更温暖，感谢神那么的爱我们每一位。

文/林先敏
(成团)

看见苦难中的盼望

曾经参与布道探访队进入人群中走动了十多年，一直都没有收获，心中难免纳闷。为什么上帝把我放在这一区接触他们，却没有感动

他们信主呢。眼看对象一个个离世，心里焦急难过。

后来读了这本书《看见苦难中的盼望》，从中领受到教导和疑问的解答。问题如“为什么上帝允许苦难存在？”，“为什么上帝不阻止苦难的发生？”，“为什么苦难偏偏发生在我身上？”，“上帝的目的到底是什么？”，“上帝真的那么残忍吗？”，“祂一点都不同情我吗？”，都得以解开。

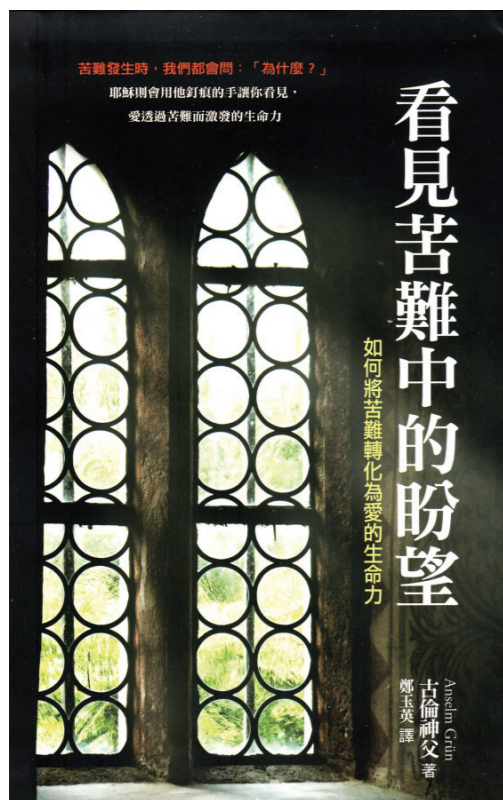
苦难中有神同在

作者透过约伯记的经文也同样对上帝说：“请让我知道你为何与我作对，这降在我身上的苦难对你到底有什么意义”。当约伯与神相遇时，上帝没有向约伯解释也没有自辩，神只要约伯观察宇宙间千万奇妙难解现象，苦难只是其中一种。受苦的人最应该知道

的，是在苦难中有天父与他同在，人最需要他的时刻，他和人在一起，给人无比勇气来面对，来跨越克服苦难。

上帝赐给人类自由意志的同时，苦难也成为人类生命的一部分。或许每天都会听到人们遭遇各种痛苦。在个人生活领域中，有时会听到某个亲爱的人去世了，某人得了癌症，媒体每天也将世界各地所发生的各种苦难呈现在我们眼前。我们会不断问上帝：“为什么？”而我们永远也无法解开这奥秘。

耶稣降世为人，以人的样式与我们同担苦难，他牵着我们软弱无力的手，如同他在十字架上一样，用他钉痕手让你看见，苦难将转变成充满爱的生命力。苦难使保罗说出：“天父的能力在人的软弱上显得完全”。



文/林先敏
(成团)

苦难·祷告

7月3日下午，太太到医院复诊，并安排身体检查。检测过程发现到心脏出现问题，也有血压偏高的现象，因太太感觉胸口有点疼痛。医生重复作了两次检查后马上安排当天下午五点左右以救护车护送前往三马拉汉心脏中心。那时是下班时间，路上很塞车。

到了心脏专科中心，再次检查血压，发现还是偏高。医务人员就给太太打针服药，隔天才做心脏检验。检验后若问题还是存在，就直接作治疗。由于隔天太多人，因此检验被延后一天。

祷告交托 神必保守

当天早上九点多太太就被安排检验。我向神祈求祷告，把一切交托给上帝。感谢神，检验后太太的心血管没有阻塞，以药物治疗就可以了，也把之前所服的药物重新调配。付款之后就可以办理出院手续了。

当天早上，有人送了爱心红包给我们。这个红包刚好是我太太住院的费用。信实的神实在太奇妙了，知道我们的软弱和需要。所以凡事只要借着祷告交托，神必保守和带领。

耶稣在世时就面对各样的苦难。年幼时约瑟和玛利亚就带着祂逃离自己的家乡到埃及躲避希律王的杀害。在成长的过程中，耶稣要面对法利赛人、文士们的攻击。这些人无时的想要杀害祂。耶稣受尽了羞辱、藐视、逼迫，最终顺服神旨踏上各各他山被钉在十字架上。

我们的信仰生命必须建立在基督稳固的磐石上，面对苦难时不被摧毁和动摇。若我们只看重自己的成功、财富、名利和地位，那就是建立在沙土上，苦难一来就会垮掉。

“神是我们的避难所、是我们的力量、是我们在患难中随时的帮助。” ~诗46:1

文/蔡燕妮
(成团)

要多结果子

加拉太书 5:22-23

圣灵所结的果子，就是仁爱，喜乐，和平，忍耐，恩慈，良善，信实，温柔，节制。

大家是否觉得向人传福音很难，特别是自己家人或亲戚朋友。传福音有不同的方式和管道，最重要是活出基督的样式，结出圣灵的果子。

我有一位舅舅不久前接受耶稣基督了。对于这个家族来说是天大的事，他是第一代的男丁信主。为了更加了解小舅舅的信主过程，我特地安排了家庭聚餐，而他也期待我跟他分享我信主的过程和见证。

小舅舅年轻时是一位孔孟圣道教的坛主。因他的信仰生活方式，造成他和家人的关系不和谐也很少往来。在步入中年时，他面对了婚姻和亲子关系的种种问题及失业，使他很辛苦难过，并陷入忧郁中。很感恩，当时他身边有一位天主教

徒的生命影响了他，让他重新思考自己的信仰。他与这位天主教徒是因工作上的来往而认识。虽然大家都知道对方的宗教信仰，也都彼此尊重对方的信仰。相信神已预备了，在机缘巧合时透过这位天主教徒让小舅舅认识了耶稣基督。最重要的是小舅舅是先看到了这位天主教徒活出的生命是那么的喜乐，而使他愿意追寻这位神。小舅舅为了确定自己的选择就向上帝祷告祈求祂的心意。上帝就在他家门前以一道彩虹来印证。太奇妙了，哈利路亚，赞美主！

小舅舅已开始上受洗课程，也开始参与事奉。往后的日子将会如何，但我深信神必引领赐福这个家族。



文/林先敏
(成团)

信心的依靠

担任过多年的团契职员，就是没尝试过“见证组”。感谢神的拣选，虽在事奉中有苦与乐，从其中学习信心成长及对主的认识更加深切。

见证组计划在5月2日（劳动节补假）举办半日游，地点在“石角河滨公园”。为配合教区成团“图写比赛”，从自然界中捕捉美景及拍摄，并以文字分享神奇妙的创造和荣耀。

担心出席人数

然而，当时我竟然没有察觉接下来的两天（星期三和四）是“开斋节”公共假期。发现后，欲想把半日游改换到五月三日。

顾虑到有些私人界没有补假，担心会影响出席人数，只有为这件事情向神祷告求神安排。然而五月一日晚间，政府突然宣布“开斋节”落在五月二日，这给了我一个莫大的惊喜，让我放下了一切担忧。

五月一日晚间祷告后就安心入眠了。半夜时分醒来，惊见窗外划过闪电，令我又担忧起来，深怕下了倾盆大雨而影响半日游。无论如何，这项计划还是得照样进行。当时，我再把“石角河滨公园”地址传给弟兄姐妹，提醒及鼓励大家踊跃参与，小信的我深怕影响了出席人数。

第二天清晨六点半，我驱车

出发前往“石角河滨公园”。到了公园，先查看了场地，发现厕所是关闭的，电梯的门也没开。

感谢神，当天的天气经过一夜雨水洗礼后，更显得清新凉爽。当天约有整百位弟兄姐妹出席，一百份的早餐也都分派完，后来厕所及电梯都陆续开放，一切都很顺利。

有人问我说：“如果当天下起雨来怎么办呢？”我就告诉他这活动照样进行，神是掌权者，我们尽本分做好该做的事，其余的交托给他。从这次活动安排中，我学习了信心及祷告的功课，更坚定了我对主的信心。

小为啥之恩典之旅

文/黄祖恩

这是一个充满神恩典的生产之旅，也让我再次经历神是听祷告的神。

就从生孩子的速度说起吧！

祈求产程速战速决

生孩子之前，我一直跟神祈求，希望这一胎可以速战速决，能的话进医院最好两三个小时就可以生了。这次是去政府医院，我怕没有老公的陪伴下，不知道能不能撑过阵痛的环节，所以能越短越好，能越迟去医院越好。

结果10月17日，星期一凌晨一点半，突然开始阵痛，每十分钟一次。当时我心想应该没这么快吧，就再撑一撑，大概两点才把老公叫醒。不久之后阵痛越来越频密，就赶紧叫醒爸妈，然后让我爸赶紧把我们送到医院。到了医院，护士检查了一下，发现宫口已经开了八指，就迅速把我送进产房，等我老公注册好上来的时候，我已经进入分娩过程了。

就这样，这个娃以迅雷不及掩耳的速度，到医院半个钟过后就出来看世界了。整个过程，从阵痛开始到分娩，才三个小时，比我跟神求来的快了好多。不但如此，整个过程是如此地快，也让我避免了被插管、多次检查宫口、心电图等过程，这也是我在讨论生产计划（birthplan）的时候跟医生要求，可是医生却认为

做不到的。为此我大大地感谢神的带领，基本上整个生产过程都蛮符合我的生产计划。

原本以为顺利生产就已经是件很感恩的事了，却万万没想到，短短几个小时后，神还让我们经历更多。

呼吸急促留院

小为啥出生的几个小时之后，就在他爸帮他换尿布时，突然一阵猛咳，嘴里也吐出了很多液体，像是被自己呛到一样，而且呛到满脸通红。当时我觉得情况不妙，赶快把他交给一个护士，护士和几位医生就急匆匆地带着机器、管子等等进去治疗室进行治疗，留下我和老公在外面急得如热锅上的蚂蚁。

焦急地等了一段时间之后，终于等来了医生跟我们解释发生了什么。原来小为啥突然呼吸急促（respiratory distress），兴许是因为肺部有感染，需要住院检查，照X光，再打抗生素等，整个疗程可能需要至少2-5天。

长话短说，小为啥被留在医院中，直到五天后各项指标恢复正常，才可以出院。

虽然小为啥住院让我们当父母的都觉得很心痛，我们很感恩，整个过程中都有神满满的恩典和保守。神差派了很多天使来帮助我们。从相熟的儿科医生、到医院同事们的打点和一直跟进



小为啥的情况、再到身边朋友捐赠给小为啥的母乳等等，都让我们看见神如何一步步地照顾小为啥。

看见神的带领

其实，生孩子之前，我和老公纠结了好久要选择私人医院还是政府医院生产。但不知道为什么，总有一个声音告诉我，没关系，在政府医院生就好。也因为这个决定，神让我看见祂如何带领着我们一步一步地经历这一切。

说真的，政府医院的儿科部门，比起私人医院，也许有过之而无不及。为着神如何一步步地把我们从生产前到生产后的带领，我们满心感谢，也希望日后我们的小为啥宝宝，可以健康地成长，成为一个荣神益人的孩子。

了。

原本听说他和妻子于10/9飞回古晋补办婚礼及拍全家照。一切都准备妥当，只等他们的到来。谁知，晴天霹雳，艾成就这样离开这世界了。想起人生有时真不知明天事，生命何其脆弱、短暂。我在伯斯不断为我三姐祈祷。但愿仁慈的天父能让我三姐

灵修带给我亮光

文/曾慧玲

拉越华人年议会妇女会为了鼓励与栽培姐妹们对灵修的操练，每年都邀请不同的作者编写【灵修手册】以鼓励姐妹们研读。

强化教会使命

2022年出版的灵修的手册，由陈朝强师母郑仁娇所编写，主题为《强化教会使命》。手册以《腓立比书》作为教导。这本书是保罗监狱书卷之一，书中着重保罗把自己的人生看似耶稣生平的再现，并感受到与耶稣之间亲密的关系。因耶稣是他生命里的动力，以致在外能够彰显基督。

保罗因认识耶稣基督的爱以及感受神同在，在他生命最黑暗的时刻，依然谦卑的仰望神。书信中，显示出生命充满了感恩和喜乐。为此保罗盼望腓立比的信徒，也能与他感同身受，背负着传扬福音的使命。

效法保罗事奉心态

《强化教会使命》内容极其丰富，编者强调在教会里团队事奉的重要。并且事奉是跟个人灵命成长是息息相关的。效法保罗事奉的心态、榜样、目标，是信徒该有的学习态度。

（腓3:7-8）“只是我先前以为与我有益的，我现在因基督都当作有损的。不但如此，我也将

万事当作有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。我为他已经丢弃万事，看作粪土，为要得着基督”，提醒信徒个人应该有的人生价值观。保罗写给腓立比教会的书信中，描述基督是怎样地愿意放弃自己的权益，谦卑自己存心顺服。（腓2:6-8）“他本有神的形象，不以自己与神同等为强夺的；反倒虚己，取了奴仆的形象，成为人的样式；既有了人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至於死，且死在十字架。”

应以基督耶稣的心为心，来面对如何在复杂的人际关系中学习谦卑、顺服。最后论到在同赴福音使命的道路上，必须秉持着同心合一，同负一轭，在主里有同样的心思意念。在圣工配搭上，有时难免会意见相左，做法不同，但只要目标一致，有同样的异象，在主里合一才能使福音兴旺。

任何景况都知足

保罗也让我们知道他在任何景况都知足，（腓4:12）“我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富；或饱足，或饥饿；或有馀，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀”。不论我们处在什么样的环境，内心的喜乐与平安，仍旧需要依靠来自基督的力量，信徒要“好好的认识基督，因为基督是我们的生命，是我们一切的一



切”，以“尊主为大”的心去面对，惟有让基督住在我们里面，才能彰显祂的荣耀，祂也必照祂荣耀的丰富，在基督耶稣里使我们一切所需用的都充足。

最后，借编者的话——教会团队在完成福音大使命的过程以基督的心为心乃首要条件。姐妹所研读的手册，编者都是按着圣经的话来作引导，让读者更能得着亮光，姐妹们在属灵的生命能有长进，只要你愿意来研读将获益不浅。

如果想多了解，渴望神的话语，欢迎您加入姐妹会的灵修班。2023年将研读由池金代师母陈清明所编写的《丰化家庭生活》，想更了解如何丰化家庭，更多精彩内容等着我们去学习。

忆外甥~

蔡艾成

文/刘幼仙

世上有种种的苦难及天灾人祸。慈爱的主必为我们担当，祂总不撇下我们，是我们随时的帮助与力量。

记得于17/8/22早上，我二妹打电话来通知我，艾成坠楼死亡。当时我的心一阵一阵痛，泪水立刻流下来。万没想到好好的一个人，怎么突然就这样离开

安然熬过丧子之痛。

艾成从小就很会唱歌。他不但会弹钢琴，吉他，也会作词作曲。他曾与妻子到台湾各地宣教作见证，感动了许多的人。

这次在他逝世过后所举办的音乐追思会，非常感人。厅堂里坐满了追悼者，两边排满了花圈。当我看到现场直播时，泪水

直流。许多堂会牧者，朋友都在台上讲述他的事迹，每个人都那么怀念他。

感谢主，当他坠楼身亡后，他的双亲与姐妹们即刻办理签证、订机票，隔天就飞往台北。抵达后他们必须入住酒店隔离四天。一切起居都蒙主的保守与眷顾，大家都健康平安，办理丧事

方面都得到教会的协助。

奇妙主的爱安慰了我三姐一家。此次到台湾听到了艾成为教会付出很多，心里十分欣慰。三姐深信艾成已回到阿爸父的怀抱里。

“有主为至宝，一生才最好”

文/潘秀娟
(成团)

童年

我出生在雪兰莪的大港（Sungai Besar），是个小渔村。家里有十个兄弟姐妹。爸爸早在13岁时就来到大港生活了。

小时候我们是住在高脚木屋（1955-1972），一年级时搬家到杂货店楼上（1973-1976）。后来，爸爸在杂货店背面的椰林后面，租了一片属于马来人的地，自己建了一间四房式的大木屋（1977-2000）。记忆中童年就在那大木屋度过。结婚后，孩子们也有在那大木屋住过一段日子。后来因为那块地要作为发展店屋用途，才搬到小学附近的花园屋子住（2001-2018）。

帮忙家计

爸爸开始是经营杂货店，后来改行做罗里司机，载运本地水果。起初妈妈是水果小贩，售卖爸爸载来的本地水果。放学后的下午，我们都要帮忙水果摊的生意。印象中，还没有经营水果生意之前，放学后的下午都会在一位老伯伯的花生店里，帮忙剥花生荚的根。为了帮补家计，还到海产公帮忙剥虾壳。记得我总是会把虾尾弄断，所以帮不上忙。

小学五年级时，就停止杂货店生意。妈妈就改做甘蔗水小贩，我负责帮忙削甘蔗皮。晚上的夜市（Pasar Malam）人潮很多，我们都忙得不可开交，我也帮忙应急招待顾客。平时下午顾客不多就很闲空，我都会站在摊子后面玩魔术方块。



儿时游戏

我的童年除了课业外，我也是非常好玩的。那时没有手机玩电动、也没有电脑，不像现在的孩子有太多的补习。我是在一个简朴的家庭长大，没有钱买布袋娃娃、洋娃娃和积木，更没有故事书。我们大都是到隔壁邻居家看戏，电视机到我们长大后才买到的。

小时候，人家的孩子是以细针缝制小米袋，抓在手里，来回丢掷、抓玩，但我们却用小石子代替。人家玩的是跳绳，我们以橡皮带串成的绳子玩。小时候玩的游戏还有老鹰抓小鸡、踢毽子、打棒球——那是用手打软球，像打棒球一样跑位子。

在杂货店的时候，会找来邻家的小女孩跟我一起玩“办家家酒”游戏，表演唱歌。以枕头排成一线当做“桥”，在“桥”上刷牙、洗脸，然后去上学或买菜。还有到家后面的大树下玩玻璃弹珠。

到了住进大木屋时，我们喜欢在屋子前前后后玩“躲猫猫”。长大后，躲不住了，就拿鞋子去藏起来让人来找。

学校假期，我们会到学校羽球场玩“嘟嘟”。就是在羽球场分成两组人，两个、两个排成一线，对方就要企图用一口气闯过关，嘴里不停发出[嘟嘟]的声音。在门前打羽球、或用饭桌当乒乓球桌来打乒乓。再大一点，就玩桌游如百万富翁、蛇棋、中国象棋以及西洋象棋。

■ 提摩太后书1:9 “神救了我们，以圣召召我们，不是按我们的行为，乃是按祂的旨意和恩典：这恩典是万古之先，在基督耶稣里赐给我们的”。我相信神很早就拣选了我，就是小时候没有信主的时候，主耶稣已经保守了我平安度过快乐的童年。

■ 罗马书1:19-21 “神的事情，人所能知道的，原显明在人心里，因为神已经给他们显明。自从造天地以来，神的永能和神性是明明可知的，虽是眼不能见，但藉着所造之物就可以晓得，叫人无可推诿。因为，他们虽然知道神，却不当作神荣耀祂，也不感谢祂。“让我们来相信耶稣吧！愿将一切荣耀归给我们在天上的阿爸父神！”

60天漫长的怀胎，随着预产期渐渐逼近，全家大小都绷紧神经，引颈长盼。

产前准备

预产期将到，最紧张的莫过于家里的女主人。几天前已经不厌其烦地催促我去找些木料和购买一些铁丝网。幸好在朋友储存库找到了两副木质托盘供幼崽做窝，可以御寒，也可防潮湿。

太太则在家翻箱倒柜，把衣橱整理一番，为了要把旧衣裤、床单、毛巾之类的布料找出来好替狗窝更换布垫及清除排泄物之用。

我负责在车房以铁丝网和废弃的托盘建起一道围篱预备隔离幼崽。同时也负责接通电源，安装好电灯泡给小狗崽保温。其他附加物件包括驱蚊香、纸巾、垃圾袋、毛巾、剪刀、消毒药水等物品一样都没有被遗漏。

除外，母犬坐月的食材包括鸡肉、奶粉、鸡蛋和狗粮都准备得样样俱全，好好给狗妈妈补充营养，增加精力。

不怕累 不怕脏

8月27日晚餐后。听到外面传来母狗撕裂布料及大力挖木板的声音。母犬显得非常焦躁不安，呼吸声变得急促，这些都是临盆的现象。经验告诉我非常接近分娩的时间了。

两个小时的观察，母犬终于累得倒下来，接着看到它的肚皮不断的蠕动，跟着下体流出羊水来，母狗也快速的把羊水舔干。两分钟后，第一个羊膜囊终于出来，接着母狗立刻咀嚼连羊膜囊，胎盘及脐带等一拼吞吃。接下来的一个小时里共有八只幼崽陆续产出。老九虽然被施人工心肺复苏救援，可惜仍然回天乏术。

文/林洲生

毛妈



产后，疲惫不堪的母犬守候在幼崽旁喂奶达十五个小时之久，不吃不喝，而且没有起身，也没去大小便。等母犬恢复食欲之后，我们喂食大量鸡肉和鸡汤好给它补充分娩期间失去的体力。

看着幼崽一天比一天健康长大，难免兴奋，特别是听到它们的叫声和母犬的喂奶声。

值得我们注意的是幼崽从出母腹至今，它们的排泄物从没暴露在人眼前；原来全部都被母狗吞下肚子。想起来非常恶心，但仔细想想，那种为了孩子不怕脏，不惜劳苦的母爱也不就是上帝赋予人类同样的天性吗？

活泼的幼崽

一转眼就过了四个星期，期间虽经历一些熬夜和惊吓，但都不觉得劳累。看着幼崽们的眼睛渐渐张开，丰厚的耳朵开始向下垂，从在地上爬行，站起来东歪西倒的步行，到奔奔跳跳和攀墙越阻的活泼样子，看得真开心疗愈。

当发现一只幼崽无精打采，肚皮微胀，担心出了状况，就赶快送去给兽医检查，发现肚子有蛔虫。兽医顺便配些给幼崽们吞食的“驱虫药”和增进健康的维他命。

母亲的使命

非常期待幼崽们在接下来的成长过程带给我们更多的惊喜和欢乐。这一段的经历让我体会造物主的奇妙，更让我重新看清上帝赐给做母亲的特别恩赐与使命。（创世纪1:25）於是，神造出野兽，各从其类；牲畜，各从其类；……（创世纪1:28）要生养众多，遍满这地，治理它；要管理海里的鱼，天空的鸟和地上各样活动的生物。我们付出的是“治理”。其实，牲畜的生产过程，包括养育都有神赋予他们的特别能力和智慧，既不用我们指导及训练，还给我们上了一堂宝贵的功课。

文/包文智

上帝恩典的产业

2022年6月，夏。我们终于和等待已久的宝贝见面了。

备孕

我从没想过等待可以如此煎熬……婚后第3年我们开始备孕，始终都没有好消息……两年间我们看了几位中医和西医，身边的人也给予安慰，鼓励和代祷，然而还是没有动静。

肌瘤

从看医生的过程我才发现我的子宫有数不清的肌瘤，感恩的是这些肌瘤都长在子宫外侧。当中一些医生是建议我先开刀把肌瘤除掉，而有的医生却建议若不妨碍怀孕就不要去动它们。经过考虑，我就祷告交托吧，只有上帝知道真正的问题。当我犹豫时，有跟身边

的姐妹分享，而这位姐妹劝我没事不要随便动刀，动了刀会元气大伤，而且不是一年半载可以恢复的，所以我很清楚这是上帝给我的指引，我就选择相信不需要开刀的Dr. Elizabeth。过后，每个月我去照超音波算排卵日。

上帝垂听了我们的祷告，很快过了两个月我就第一次怀孕了，感谢赞美主！那种喜悦真的无比的美好！

流产

然而，这喜悦是如此的短暂，才两个月这小小的胚胎就流失了。医生也尽全力帮我打针吃药保胎，但还是无法留住。我们夫妻俩非常伤心，埋怨上帝，不理解为什么上帝给了我们又拿走。医生也安慰我们，不要太难过，她可以帮我们再怀上，当下的我，觉得放下是如此之难和痛心。当时发生在MCO，感恩的是我可以好好在家修养。

从怀孕到失去都没有告诉人，我不想有压力和无谓的声音，我只想好好静养。感恩的是老公能陪在身边，煮了好些鸡汤来补身子。而且胚胎很小，身体会自行清理干净，不需要动手术。

三个月后等我的肌瘤缩小，我们又开始了备孕的旅程，先生陪我每个月去医院照卵算排卵日。我原以为会像上次那么容易，虽然有卵却一直怀不上。直到政府实行注射COVID19疫苗，我们选择了打AZ，当时AZ第一针和第二针需要相隔3个月，那时也没有数据证明孕妇是否安全注射疫苗，所以我们就决定暂停备孕，先打疫苗要紧。打完了第二针疫苗，我们就决定最后一次去照卵了，也跟Dr. Elizabeth说，这次若没成功，我们就去做试管。医生鼓励我们再试，毕竟距离上次也已经一年半了。前几天在初成小组代祷时，就请当中的好朋友为我们备孕祷告，也告诉他们打算下个月去做试管的计划。

再孕

人的尽头，神的开始，就在我想预约试管婴儿医生的前几天，我奇迹般地又怀孕了！感谢赞美主！那时我跟先生商量好，把原本要作试管的费用拿去奉献吧。上帝免除我们去做试管，打针，就算做了也没有打包票！我们就



将部分款项奉献给以前一起去过短宣，上帝恩典满满赐福的印尼加里曼丹活水村。Pastor Ronny很感恩我们的奉献，他们正需要这些奉献，他也为我们祷告平安顺产。我们只能感叹上帝的时间和作为，真的不是我们能理解的。Pastor Rony算是第一个知道我们怀孕的，哈哈。

这次的怀孕我也胆战心惊，非常小心，凡事听从医生，医生也给了很多保胎药，从口服、内塞到打针。终于过了3个月，我们悬着的心终于放下，接下来就是美好的孕中期。然而，我还以为一切都会顺利的时候，在30周又突然来红了，医生说这不是好的征兆，就为我预备了资料，准备随时去大医院早产，也建议卧床休息。

当下我们又慌了，赶紧请家人朋友为我们祷告，求上帝医治的手能够托住宝宝直到满期，健康平安出生。

出生

感谢赞美主，上帝垂听了祷告，保守了宝宝，直到40周才出生，健健康康，平平安安。透过整个孕期，我们渐渐明白上帝的心意。每一次的产检，我们都希望是健康平安。也让我们明白，不健康的，不好的，不适合的上帝自己会拿掉，不会让我们承担这困难，艰难又会内疚一辈子的决定。上帝又何尝不心痛呢？只是我们不明白而已。

如今，每当看到健康平安的Hannah，我们都感受到上帝的创造太奇妙了。

与大家共勉“我的肺腑是你所造的；我在母腹中，你已覆庇我。我要称谢你，因我受造，奇妙可畏；你的作为奇妙，这是我心深知道的。”诗篇139:13-14。

我个人喜欢英文版本，“For you created my inmost being, you knit me together in my mother's womb. I praise you because I am fearfully and wonderfully made; your works are wonderful, I know that full well.” Psalm 139:13-14。

因为胚胎长大成型就好像针织那样慢慢编



织出一个个细胞，细胞自己分裂，然后成为器官，其中奥妙至今科学家都无法完全理解。所以每个生命都是神奇奇事，上帝美好的创造。

等待

备孕过程就像走过干枯的沙漠，看不到尽头。但神一直提醒我祂的时间最美好，神的时间到了，就会把最美好最适合的给我们。

“天怎样高过地，照样，我的道路高过你们的道路；我的意念高过你们的意念。”以赛亚书55:9。

现在看回去，深深感到上帝满满的恩典与保守。在这段漫长的等待，我学习仰望，学习交托，更加磨练耐心。让我印象深刻的一本书关于圣经人物，原来有好多的伟人的父母也用了漫长的时间等待，如亚伯拉罕和撒拉的以撒，以撒和利百加的雅各，以利迦拿和哈拿的撒母耳，撒加利亚和伊丽莎白的约翰等等。

其实备孕一直以来都很普遍也很艰难。那些容易怀孕的真是上帝满满的恩典。只要不放弃，就有希望，当中可以暂停休息到特定的时间，过后就要回来继续努力。不要碍于面子不去看医生，或怕遇到熟人，比起宝宝的到来，这些又算得上什么呢！

期盼我的经历能够鼓励身边跟我同样的夫妻，也鼓励你们与信任的人分享你们的需要，并请他们为你们代祷。这小小的举动会给你们无限的安慰、动力与鼓励。



疫情中， 与神相遇

文/黄爱珍

我出院负责预备物资和送食物给他们。对于一位母亲而言，这决定真的很难，不舍得女儿又担心生病的她不要爸爸，要找我。我跟女儿沟通，也祷告上帝老公照顾女儿期间，她不哭闹找妈妈。我和老公交代好一切，就开车回家。在回家路上，我终于有空间，回想早上发生的一切事情。一回想，我就忍不住大哭起来。看着手掌和拖鞋有女儿的血迹。我真的很心疼她，也觉得对不起她，没有保护好她，让她被病毒感染。

天使来帮助

但回想起来，那段经历正如圣经所说，“上帝是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。”（诗篇46:1），女儿确诊入院到平安出院期间，上帝真的派了很多天使来帮助我们。

首先，上帝透过政府医院的儿科医生来帮助我们。医生跟我们解说小孩高烧过度会出现这样状况，也教我们日后若她高烧再出现这样状况，应当如何照理。

再来，感谢上帝，我和先生平时都有轮流照顾女儿习惯。所以，即便放先生一个人他也能照顾好女儿，包括带女儿洗澡、清

理大小便、喂食等。

接着，感谢上帝，夫家和身边的兄弟姐妹，不断为我们一家人祷告，送上物资，在心灵上来支援我们。真的很感谢他们，在我们最无助彷徨时候，对我们伸出援手。他们的举动温暖我们的心，让我们感受上帝的爱无处不在。愿上帝亲自报答他们的爱心。我俩也愿意将这份爱心传承下来，日后若遇到与我们相同情况的人，也伸出援手。

最后，感谢上帝，女儿入院观察期间，没有再抽搐，活泼好动。医生在观察一天后，就让她出院。虽然，我在老公康复后检测才变阳，但看着先生和女儿都逐渐康复起来。我也放心的休息。

疼子女的心

经过这次的染疫经历，我不但体会到神的爱，更体会天父爱我们的心。在看到女儿因不舒服、哭泣、难过时，我都会心疼不已，甚至尽我所能的保护她；那身为天父，看到我们身为他子女的，在生活中遇到许多苦难，特别是这次的疫情，不也更心疼不已吗？神的爱远比世人的爱，祂爱我们，甚至不惜牺牲自己的独生子，为我们的罪钉死在十字架上，只为了挽回我们与他的关系，那他还有什么不给予我们的呢？

神应许说：“凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。”（马太11:12）若是您在此次疫情也经历了一些创伤或苦难，让您忧心忡忡，不要忘记，天父一直都在默默地守候着我们，不妨来到祂面前向祂祷告倾诉，把我们的重担交托给祂，我相信神必定赐给您出人意外的平安。

在这次的疫情中，我与神相遇了，你呢？

一路顺心

文/刘惠慧

随着社会的发展，各行各业的忙碌已加快了我们的生活的节奏。代步工具~汽车电瓶车等等已是非常普遍的使用且越来越多了。甚至一个家庭就有数辆汽车“排排停”的出现。

刚搬来古晋的第一年，非常不熟悉那繁忙道路的情况。公路上出现的，不再是过往我所见识的简单双向四车道。而是又多又复杂的高架桥，又大又宽的交通圈。交通信号灯更是几种类型的摆放在一起，看得我眼花缭乱，分不清交通信号灯杆上的道路指示方向。在路上来往行驶的车辆，更是来势汹汹，横冲直撞的，让我惊心动魄啊！

既来之则安之，我不能因为眼前复杂的交通情况，就裹足不前，不敢驾驶。神说“我的能力要在你的软弱上显得完全”。我靠主加添的能力，勇敢的握住方向盘前进。这是操练信心的路程。

校园生活恢复了实体课后，我需要在不同的时段里，载送四个子女重复的来往不同的三所学校地点奔驰。因此，大部分的时间都献给了道路。从日出载到日落，感受不同温度和亮度的路程，享受车水马龙，川流不息的景况。特别在放学时段，校外有限的停放空间导致车马填门，车马骈溢，水泄不通的场面出现。

开车见人品

俗语说，开车见人品。开车在路上反而是人品的体现。各种陋习，各种利己行为一览无遗。我们称做事快的人是办事效率高。然而，开车快的人，是不是就表示驾驶技术佳呢？驾车考验的不单是一个人的驾驶技术，



更多时候考验的更是一个人的人品。

林前14:40“凡事都要规规矩矩地按著次序行”。

在路上每天都会出现成千上万“不会说话”只会发出引擎和鸣笛声的车辆及有口难言的司机们。我们彼此间只能隔着车厢与周围司机透过车的灯光暗语，不同的信号灯讯息来传递自己的驾驶提示。司机按照道路交通标志及规则，很有次序的在路上行驶。当有者违规或超速，就会有意外事故发生了。

操练堵车不堵心

在日光之下，人人都是在有限的的时间里负荷着千钧重担。赶时间，追进度。忙碌的一班接一班的完成任务。休息的时间相对的就减少了。早出晚归，人休息得少加上繁多的事物忙碌，身体精神负荷不了，就会无形中提高了人的脾气。在路上堵车加塞，更是一门操练耐心等待、互相礼让的功课，要操练到堵车不堵心啊！虽然人人都会开车，但不是人人都有优秀的品质。开车不仅练的是技术，练的更是人心。

我自认技术不佳，视力又差，因此放学时段，家长们都赶着争先恐后的一辆接一辆的出路时，我通常都会先在一角处等着，珍惜当下在车里和孩子们有交流分享当天的学校趣事，一边等家长们车辆都撤离得七七八八了，我才龟速的随后出路。这样就不会耽误赶时间的家长们出

路。

有一次开车载送孩子的过程中，那天可能是孩子精神欠佳，就当预备要出路时，孩子以不耐烦的语气说“可以出了！怎么妳还不出？这么‘烂’的！”。我当下就回应孩子说：“妈妈这不是‘烂’技术，而是‘让’技术。”（感觉自己在为自己的烂技术找合理美好的借口掩饰，强词夺理一番）。

司机主导车厢氛围

这也让我反思，我自己是不是一个可以在路途中，给人有安全感、愉悦感的一个司机？在路上驾驶，能带给周围的人有美好的心情，也是一种生命的见证。当和妳一起同车的人，在路途中需一路忍受司机的负能量，即是唉声怨气，指指点点的，车厢因此被“乌烟瘴气”笼罩着还要提心吊胆的面对司机的横冲直撞，像云霄飞车、过山车一样的惊悚恐怖，那种心境真的是一种精神的折磨啊！

车厢里的氛围，都是你我可以选择用心打造的。每一天我们都需要驾驶，盼望我们都能珍惜驾驶的时段为主做美好的见证。让车里的人感受到路程中的平静安稳，让车外的人也能感受到你的温文尔雅。

一生操练堵车不堵心，开车会开心。路程中操练我们结出圣灵的“忍耐”果子，成为一个“让”技术的好司机。祝你一路顺风，温暖人心。

[见证分享]

文/俞训惠

爱祢，是我一生的呼召

我出生在基督化家庭，是第三代基督徒，从小就跟父母一起去教会。从主日学至今，都在教会成长。因此，去教会变成是一种生活习惯，参与服事也是如此，更从来没真正的去思考我的信仰。

在一次团契聚会中，牧师分享信息时问道：你们为什么事奉？你们所事奉的对象是谁？这番话让我重新思考我的信仰：我是为上帝而事奉，我所作的都是为了上帝，我是为上帝而活。从那一天起，我认真的确认我的信仰，知道我所信的是谁，并决定一生都要跟随主。

16岁那年，我参加一个宣教大会，在最后一天的培灵会，当牧师呼召是否有人愿意回应神的

呼召，当时的我心里非常挣扎，想回应，但还是没有跨出去。

回应呼召

中学毕业后，在等待成绩之际，报读了卫理神学院举办的短宣课程。接受三个月时间的装备，无论在圣经、灵命、音乐、宣教、布道等领域，生命再一次被塑造。结业礼的那一天，牧师在差遣礼的时候呼召我们，这一次，我毫不犹豫的决定回应神的呼召，把生命献上给神使用。

三个月短宣过后，我成功被大学录取，攻读法律系。我相信神既然安排我在法律这条路上，一定有祂最美的心意和计划，祂一定会带领到底。感谢神，我顺利完成四年的法律系课程，神的恩典真的够我用。回头看，上帝的心意远超过我所求所想。毕业后，经过一年实习，我正式成为律师。在工作生涯里，纵然面对许多挑战，但我学习凡事交托仰望，靠着加给我力量的神凡事都能，神是我力量和智慧的源头！

从大学到工作，我都在不同的地方生活，所以不常在家人身边，但一定坚持去教会。感谢爸妈把信仰传承给我，他们常教导我说一定要持守信仰，一生跟随主，无论何处去。我在教会服事，把握每一次服事的机会。我也参与海外和本地短宣，包括参与福音船事工，成为义工。每一次短宣，都让我经历神的恩典，生命不断蜕变成长，更让我看到人们需要主，我需要把福音传给他们，与他们分享耶稣的爱。

等候与装备

我一直没有忘记神的呼召，所以在等候的过程中，我报读卫理神学院的延伸神学课程来装备自己，一边工作、一边读书，读了10年，在2019年毕业。走过十年，的确不易，感谢神，终于完成了。人生没有几个十年，十年来，一直抱着初衷。上帝是我坚持的力量，是我得力的源头。这是我人生一个重要的转折点。

2019年，一场疫情，改变了我们的生活。看到生命的短暂，所以更要好



不一样的感恩节，

在家戴口罩的日子

文/钟丽萍

8月14日是教会所定的感恩主日。我老公被安排在当天带领敬拜赞美，我和大女儿则在其中伴唱。早上起来他们俩却喉咙痛和发烧，为了谨慎起见在家先做了唾液检测，后来证实是确诊新冠肺炎。由于确诊，立刻取消当天的敬拜赞美的环节。我们一家人也只好在家参加线上主日崇拜了。

父女俩隔离期间，我和小女儿格外的谨慎，客厅置放一架消毒喷雾器，差不多整天都

在屋内消毒。我们原本在家没有佩戴口罩。第二天，老公突然出现在我身后要拿他的保健品，令我非常的不安，之后我和小女儿决定在家里也戴上口罩，而且在各自的房间用餐，不怕一万，只怕万一啊！只有在户外或自己的房间才有脱口罩的机会。

接着又发生一次“惊险”的一幕，当时老公突然接到一通电话，他习惯性的从他房间走出来，边走，边去拿他工作的笔记本，糟糕，他没有意识到他的

口罩只是挂在一边耳朵而已！感谢上帝的看顾保守，我虽然在客厅看电视，也有戴口罩，免于被传染！

经过四天的隔离，老公和大女儿也相继地结束隔离的日子，感谢上帝垂听我们的祷告，医治了他们也让我和小女儿平安，免受病毒感染。

从这次的经历，我发觉到戴口罩还是必须的，尤其是在室内，在家一起用餐必须要用公筷母匙，不要一起享用同一杯饮料。当发觉家

人有喉咙痛发烧时，应该立刻做隔离的动作，还有就是劝勉确诊者，乖乖待在家做隔离。愿上帝的爱在我们的心中，做感动的工作，好好珍惜每一个身边的家人，朋友及同事，也希望疫情能够尽早结束。



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

好把握神给我的机会。于是，我在人生下半场的时候，做了一个重大的抉择：我放下工作，来到台湾神学研究院接受装备，回应神在我生命中的呼召。

要放下工作、放下一切其实不容易，但我记得一位传道和我说过，我放下不是失去，而是得着更多。要感谢父母亲和兄弟姐妹们的支持和祝福，我放弃稳定的事业，全时间读书，对他们来说也不容易，但他们却对我说：“我们永远是你最坚强的后盾。”这句话给我很大的激励和鼓舞！也要感谢教会、弟兄姐妹们和朋友们的祝福和祷告，给我很大的鼓励和帮助。

开学礼的时候，我们的院长说过：“我们的故事正要开始。”愿神继续带领我前面的路，继续我的生命故事。生命还在继续，但愿我能不忘初心，谨记使命，慎终如始，再接再厉，忘记背后，努力面前，向着标杆直跑。

当决定回应呼召，踏上这一条路时，也面对许多的挑战和未知数，当时就告诉自己说：不要怕，只要信！顺服主！有主陪着我走。如今回顾，心里充满太多感恩，也不后悔，因为这一条路是蒙福的路，而且经历主的供应和预备，超乎

所求所想。缺乏时，主透过天使们供应；疲乏时，主赐下力量。学习的路上，也认识很多朋友，还有老师的教导，相互帮忙的同学们，一起同行。

感谢一直在默默为我祷告、奉献支持、陪伴鼓励关心我的家人朋友们。没有你们，就没有现在的我，感谢你们，我都放在心上，也很珍惜，愿上帝赐福与你们。愿神继续带领我接下来一年的学习，继续被主陶造，前面的路，继续交托仰望！也将一切荣耀归给神！

代祷事项：

为我的课业祷告，我要开始写论文，求神给我聪明智慧去写论文，也能找到所需要的文献、资料。也为我的经济祷告，我是自费来台湾神学院读书。台北生活费高，学费也提高，而且有时会有一些超出我所预算的费用，所以经济很有限。为我祷告，希望不为眼前的情况而忧虑，有信心依靠神，相信在我缺乏时，祂会供应我所需。

谢谢你们的祷告。

文/丁美玲

成为成功老化的典范



你理想的岁数是多少呢？有一次，当我回老家探望父母时，听到父母们在讨论着有趣的课题。那就是，关于自己理想的岁数。我的父亲说，他想像婆婆一样可以活到100岁。我的母亲则说，她不想活那么久，太老了，活得很辛苦，七八十岁就够了。然后，我母亲很逗趣的跟父亲说，到时我不在了，谁来照顾你呢？

长寿一直是人类追求的目标，更是华人视为福气的象征。因此，就会有“福如东海，寿比南山，子孙满堂”的生日做寿的祝福语。

圣经中（创5：27）记载人类寿命最长的一个人，就是马士撒拉，共活了九百六十九岁。亚当共活了930岁（创5：5），挪亚的儿子闪活了600岁（创11：10-11）。这些都是在洪水事件之前，人类的平均寿数约九百岁，洪水以后到他拉（亚伯兰的父亲）那一代，人类还可以活到205岁，到后来一般人都活不足百岁。

科学研究表明，人类的寿命极限在120岁左右。有可靠记录的长寿老人，几乎都没能挺过120岁大关。只有一个例外，她就是来自法国的让娜·路易斯·卡尔芒。卡尔芒出生于1875年2月21日，去世于1997年8月4日，享年122岁又164天，是有可靠纪录以来，唯一一位活过120岁的人。卡尔芒能活那么久，可能是因为她的父母都有长

寿的基因。她的父亲去世时，仅差6天就满100周岁。而她的母亲则活到86岁。她还有一个大她10岁的哥哥，也活到87岁。

关于老化的研究

人们为什么会慢慢老去？根据生物学的观点，他们认为老化是“基因拟定器官退化”，是生命必然历程，主要是基因控制。人类细胞内的DNA上排列着基因密码与遗传因子，预先决定人类寿命的长短。DNA就像一个生物时钟，当生命时间终了时就会停摆。

也有一些生物学家认为，老化是生理结构在后天与环境互动中，经年累月所产生的破坏与损伤。德国的生物学家Weisman主张人体器官就像机器般，随着时间的消逝耗损。当磨损退化的速度超过身体细胞的速度时就是老化的开始。

美国一位名叫Harman的生物学家则提出了“自由基老化理论”。自由基是由氧化作用或新陈代谢后所产生的化合物。由于自由基相当的不稳定，容易和其他的分子结合，进而破坏细胞组织，造成身体的伤害，导致疾病和老化。随着年龄的增长，人体的内部会产生越来越多的自由基，以致形成了老化现象。如果，生活作息不正常、饮食不均匀、压力、抽烟、环境污染或紫外线等，会更加速自由基的生成。目前发现，自由基可能会引起80种以上的退化疾病。

成功老化的定义

根据许多学者的研究综合观点认为，老化的成功与否，与维持心理适应良好、降低生理疾病与失能、积极参与聚会活动、文化对老化的看法、以及宗教与灵性给予好的影响是息息相关的。

成功老化可定义为：个人随着年龄增加，能接受身体逐渐衰老的事实，并可以在疾病或衰老中转换心境，接受与应用相关的资源来面对身体的现况，保持正面的心理，适应社会网络中不同关系的变化，并且保持与自己对话。

成功老化的典范

我们要如何成为成功老化的典范？让教会的年轻一代可以效法我们的榜样呢？

就是在渐渐老去的岁月里，我们依然专心跟随上帝继续不断追求信仰，时常保持与上帝有密切的关系（更勤力过读经祷告的生活）。

面对人生逆境、生活艰难，或个人心理与社会危机时；借着基督教信仰，仍然能够坦然面对、适应并且得胜，成长。依照宗教信仰的指引，心理更加坚定。

面对现代生活模式，我们必须能持续成长与学习，肯定自己存在的价值与意义。愿意实践爱人如己的信仰，在社会、教会事奉、为主所用。

圣经中记载许多长者成功老化的经历，无论是身体、年龄、家庭、社会、关系层面、正向灵性等，皆可反映他们活出有意义的晚年生活，可作为成功老化的典范参考。

1. 亚伯拉罕

有信心之父所谓的“亚伯拉罕”，100岁才得一子撒拉，于高龄117岁奉献以撒，他遵照神的吩咐和顺服，爱神与信心达到最高峰。当以撒长大要成家立业时，亚伯拉罕看重给以撒娶妻，差派最老的仆人办理。他与子孙所过生活，是当时典型的游牧民族方式。

高龄的亚伯拉罕能自己调整与顺应环境，在任何环境中都能满足，带领与陪伴儿子整个家庭走在信心之路。

2. 雅各（以色列）

雅各原来的名字是抓的意思，后来被改名为“以色列”，有“与神较力”的意思。虽然，雅各前半生靠自己的聪明能力去抓住许多东西，但年老的时候却

扶着杖敬拜神，给后代留下了很好的榜样。

年老时的雅各，已成为他人的祝福，他见到法老就给法老祝福，见到约瑟的两个儿子就给他们祝福。

3. 摩西

当寄居在埃及地的以色列人生养众多，新的国王兴起并且压迫他们。神纪念祂与亚伯拉罕所立的约，神亲自在何烈山荆棘火焰中，向正在牧羊的摩西显现，呼召他去见法老，将以色列人从埃及领出来。于是，80岁高龄的摩西开始了出埃及的人生。他带领以色列人经历过红海与旷野中的神迹奇事，并听取年老岳父叶忒罗，以丰富经验教导他管理众人。神在西奈山上显现并颁布十戒，之后按照神的吩咐全民动

员，在旷野建立帐幕。摩西为人十分谦和，为神所赞许。摩西年老时还写下了《五经》。摩西死的时候年120岁，眼目没有昏花，精神没有衰败。

摩西因着神的呼召、使命，依然持续以前生活的角色与活动，仍能适应老化生活的改变。

4. 彼得

耶稣的门徒彼得，在年轻时就撇下所有跟随主。他心直口快自夸，热情易冲动。甚至在耶稣被钉十字架前，有过三次不认主的经历。复活后的耶稣对彼得说：“我实实在在地告诉你，你年少的时候，自己束上带子，随意往来；但年老的时候，你要伸出手来，别人把你束上，带你到不愿意去的地方。”

耶稣让彼得预知他年老时的光景，即在年老时，仍可以重新认识自我、新的角色参与，彼得年老时因着福音的原故为主殉道了。

圣经中也有一篇谈到老年的诗篇——

诗篇71:9“我年老的时候，求你不要离弃我！”

诗篇71:18“神啊，我到年老发白的时候，求你不要离弃我！等我将你的能力指示下代，将你的大能指示后世的人。”

上帝似乎在以赛亚书46:3-4回应了诗篇的作者：“……你们自从生下，就蒙我怀抱，自从出胎，便蒙我怀搆，直到你们年老，我仍这样；直到你们发白，我仍怀搆。我已造作，也必保抱；我必怀抱，也必拯救。”

诗篇的作者非常积极的求神不要离弃他，不仅仅是为了他的有限和衰弱，而是充满动力和目标，把神所给他的恩典与能力传承给下一代。

诗篇
90：
12

求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。

我们所过的年日，如果按着日历计算，那么一天就是一天，一年就是一年，很容易计算。可是，如果照着神的眼光来计算的话，那就有些年日算数，有些年日却不算数。我们在世的年日是有限的，我们怎样在这有限的年日来讨神喜悦，叫我们过一天能能在神眼中算一天，过一年能算得一年呢？

结论

成功“老化”的秘诀在于，持守信仰、灵性生活发展良好、拥有跟上帝良好的连结与信仰关系。“老化”在他人看来，是充满损失、逐渐失能的生活，但是，以神为本的老化模式，我们仍然可以享受一个开心、活得好不断成长的生活，一个充满意义及喜乐的生活。

「岁月极美，在于它必然的流逝；春花、秋月、夏日、冬雪。」

青春的美丽，在于必然的衰老。人生的意义，在于必然的消亡。向死而生，有限度，才有精彩。趁阳光正好，趁微风不燥，去见想见的人，做想做的事。

全力享受当下的美好时光，不留遗憾，不悔当初。

[2022年妇女会世联日分享]

新冠肺炎翻转了我们的生活方式，改变我们的工作方式也改变了人与人之间互动及流动的方式。世联*认为当利用这契机扭转可持续的生活方式，建立健康零浪费的生活、节约，减少开销、促进健康还有减少环境危害。

2022年世联的三个可持续发展目标

(一) 清除贫困:

贫困是世界上最大的人类危机和挑战，三餐没着落

(二) 清除饥饿:

实现粮食安全，改善营养状况和促进可持续农业

(三) 优质的教育:

希望在2030年男女孩童能享免费小学教育，更多孩子有机会进入学费不昂贵的工艺学校受栽培，性别及财富的差异能缩小，教育协助其他方面的持续计划可以实现，促进脱贫的成果。

*世联就是世界循道卫理宗及联合教会妇女联会的简称。世联会的宗旨就是认识基督彰显基督。世联机构支持可持续发展的目标那就是设立全球性共同觉醒运动，终止贫寒，维护地球，提升个人生活和前景。

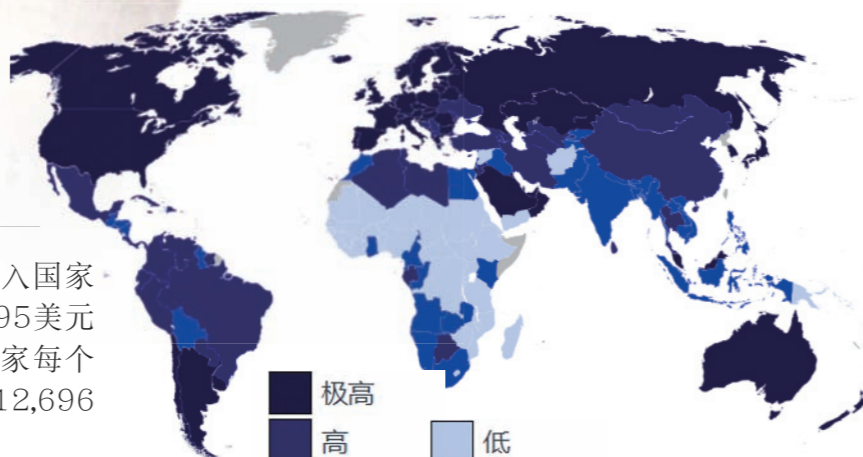
文/丁美玲

1 贫穷

贫穷、饥饿和教育

根据联合国的资料，贫穷不只是缺乏收入和资源导致难以维持生计，还表现为饥饿和营养不良、无法充分获得教育和其它基本公共服务、受社会歧视和排斥以及无法参与决策。联合国将低收入国家定义为贫穷的国家。

根据2017年的数据，世界银行根据人均国民总收入将世界经济体分为四组：极高收入、高收入、中收入和低收入国家。



低收入国家被定义为一个人民每个月收入平均低于1,045美元的国家，中低收入国家在1,046至4,095美元之

间，中等偏上收入国家在4,096至12,695美元之间，高收入国家每个月平均收入超过12,696美元。

世界上前三个最贫穷的国家

1. 津巴布韦

极度的通货膨胀让津巴布韦沦为世界上最穷的国家。除了经济问题津巴布韦的人均寿命也是世界最低的；男平均寿命为37岁，女平均寿命为34岁。导致过早死亡的原因之一是高达20.1%的人都携带着HIV和艾滋病原体。

2. 刚果民主共和国

1998年开始的第二次刚果战争让整个国家变得萧条。刚果也是世界上食人部落存在的最大的国家。据某卑格米人称他们有很多人被临近的食人部落像动物一样被抓住并被吃掉，吃人是生存下来的一种方式。

3. 利比里亚

大约90%的利比里亚人每天的收入不到1.25美元。作为世界上最穷的第三个国家，利比里亚的失业率高达85%。



城市贫穷问题

除了农村偏远内陆的地区贫穷问题，其实，城市贫困问题也并非新鲜事。根据联合国估计，至少有10亿人生活在城市贫困地区，无法获得足够的医疗保健、清洁水源和卫生设施。而这进一步衍生为对食物和住房等基本需求缺乏的安全感。根据世界银行2018年的报告显

示，生活在贫困线（每天1.9美元）以下的有7.83亿人口，其中约33%生活在南亚，9%生活在东亚和太平洋地区。我们的国家马来西亚的贫穷率根据官方数据是0.4%，而联合国专家认为马来西亚的贫穷率大约是16-20%。因此，我们身边的穷人比我们想像的多很多。

文转42页》》

2 饥饿

根据联合国的数据，将近6.9亿人处于饥饿状态，占世界人口的8.9%，一年内增加了1000万，五年内增加了近6000万。按照目前的趋势，到了2030年，受饥饿影响的人数将超过8.4亿。而且，新冠病毒的传播使1.3亿人陷入长期饥饿中。因此，需要迅速采取行动，向面临最大风险的地区提供粮食和人道主义救济。预计到2050年，世界将新增20亿人口，要为他们提供营养，全球粮食和农业系统必须做出深刻的改变。提高农业生产力 and 可持续粮食生产来减轻饥饿风险。

根据联合国粮食及农业组织、国际农业发展基金、联合国儿童基金会、联合国世界粮食计划署和世界卫生组织这五个机构的负责任警告说，“在全世界做出消除饥饿、粮食不安全和各种形式营养不良承诺五年后，我们仍然无法如期在2030年之前实现这一目标。”

营养不良

世界上大多数饥饿人口生活在发展中国家，发展中国家有12.9%的人口营养不良。亚洲仍然是营养不良人数最多的地区（3.81亿非洲位居第二（2.5亿）。撒哈拉沙漠（位于南非洲）仍然是非洲饥饿发生率

最高的地区。根据2017年的数据，有2.37亿的人营养不良。接下来是拉美及加勒比地区（4800万人口饥饿中）。

全球营养不良饥饿人口几乎没有变化，仍然保持8.9%。而且饥饿人口数字会一直攀升，与全球的人口增长同步。可是，按百分比计算，非洲是问题最严重的地区，而且越来越严重，有19.1%的人营养不良，比起亚洲（8.3%）和拉美及加勒比地区（7.4%）的两倍多。按照目前的趋势，非洲将成为世界上有一半以上长期饥饿人口的家园。

全世界，营养不良每年导致310万名五岁以下的儿童死亡，占五岁以下儿童死亡人数的45%。根据2018年数据，有1.49亿五岁以下的儿童仍然长期营养不良，这个数据占了全世界五岁以下人口的22%。

农业生产

农业是世界上最大的就业部门，为当今世界40%的人口提供生计，也是贫困农村家庭最大的收入和就业来源。因此，投资于小农男女是为最贫困群体增强粮食保障、增加营养的重要手段，也是为地方和全球市场增加粮食产量的重要途径。

自二十世纪以来，农田约丧失了75%农作物的多样性。更好地利用农作物多样性有助于提供更富营养的饮食。改善农业社区的生计，并提高耕作制度的复原能力和可持续性可以有效降低饥饿率以及营养不良的问题。

联合国也发现，如果女性农民能获得与男性农民一样的资源，那么世界上饥饿人口的数量最多可持续减少1.5亿。还有一个饥饿的问题来自于能源的匮乏。全球有8.4亿人无法获得电力供应，其中大多数人生活在发展中国家的农村地区。在许多地区，能源匮乏是减少饥饿、确保全世界生产的粮食以满足未来需求的根本障碍。



成本远远超过国际贫穷线。营养丰富的乳制品、水果、蔬菜和蛋白质丰富的食物是全球最昂贵的食物类别。30亿人口甚至更多负担不起健康的饮食。在撒哈拉

健康饮食

要克服各种形式的饥饿和营养不良，不仅是为了获得足够的食物维持生存，人们特别是儿童吃的食物也必须是有营养的。然而，证据表明，一份健康的食物

以南非洲和南亚，57%的人口负担不起健康饮食。

《世界粮食安全和营养状况》报告背后的五个联合国机构负责人宣布，他们承诺支持粮食系统转型，确保其“可持续方式，为人类和地球”展开。粮食系统转型，是要降低有营养食品的成本并使健康饮食更让人负担得起。这项研究呼吁各国政府将营养问题纳入农业发展的主流，努力减少粮食生产、储存、运输、分配和销售中导致成本上升的因素，支持当地小规模生产者种植和销售更有营养的粮食，并确保他们进入市场。将儿童营养作为最优先的事项，通过教育和交流进行行为改变，将营养问题纳入国家社会系统和透支战略。

教育

3

教育不公平是全世界面临的最严重的教育问题。在个别国家，就学机会、社会出身和文化背景、家庭语言，甚至与性别相关。尽管全球接受教育的人数有所增长，但最富有和最贫穷的人群以及农村和城市地区之间的差异并未缩小。

资源分配

教育的公平与平等是两码事。教育平等意味着向每个人提供相同的资源，而教育公平意味着给予最需要的人更多的资源。

教育不公平问题严重的国家，政府会按政治压力分配资源。政府的压力来自于父母受过良好教育的家庭，这些家庭住在城市地区，属于文化多数群体，他们明确认识到教育的好处。相比来自农村地区的家庭，土著人口或城市贫穷地区的压力要小得多。在这些国家，分配给弱势群体、贫困群体和文化少数群体的资源较少，包括基础设施、设

备、教师、管理和资金。贫困地区的教师往往受到的培训较少，在职期间获得的支持也较少。

大多数国家国内差异也很明显，特别在课程设置方面，来自农村地区、文化少数群体或生活贫困的地方，如果教学语言与母语不同，学生学到的知识相对比较少，而且学生会有有更早辍学的现象。

失学

全球有2.58亿人失学，占全球儿童、青少年和青年的17%。在发展中国家，比例要高出许多：在撒哈拉以南非洲为31%，在中亚为21%，而在欧洲和北美，比例仅为3%。这两种学生在校学习的表现差异更大。例如，以目前的学习进度，15岁的巴西学生需要75年才能达到较富裕国家的数学平均分数，而阅读则需要260年多。

在一些国家，贫困人口在标准测试中获得的分数往往非常低。例如，在墨西哥，80%的土

著儿童在小学毕业时未达到阅读和教育的基本水平，得分远低于小学生的平均水平。

教育是一项基本人权。教育会影响人们的总体福祉、生产力、社会资本，负责任的公民意识和可持续行为。教育的公平分配，有利于创建包容和公平的社会。因此，联合国在《2030年可持续发展计划议程》的可持续发展目标，确保“包容和公平的优质教育，让全民终身享有学习机会”。有184个国家致力于在未来十年内实现这个目标。



我有两个好邻居



记得小时候，我家算是中下收入的家庭。父母都是家中长子长女，因此没有什么机会受教育，十多岁就开始谋生养家了。爸爸当时是板厂的洗锯工人，妈妈是家庭主妇。爸爸低微的收入要养活一家七口。于是，妈妈也养鸡鸭种蔬果维持生计。到我念四年级，家里才有水电供应。小时候，我们喝的是拉让江的水，晚上要点油灯学习。从小到大，小孩过年是没买新衣

服的，不过，我妈妈懂得缝纫，每年都会给我们每人缝制一套睡衣，直到今天。

我的原生家庭虽然贫穷，但我的童年和少年时光，从不觉得家里很穷光，因为上帝把两个很富有的邻居安排在我们身边。

开农场

一个邻居家里开农场，在市区有很多间店屋，生活十分富裕。他们家有三个儿子和一个小女儿。我和我妹妹总是有穿不完的衣服，只要邻家姐姐的衣服不能穿了，她的妈妈就都打包送给我们。邻家姐妹手艺好，会做蛋糕，还会自制冰激凌呢！她时不

时就会做海绵蛋糕和冰激凌送来我家。记得经济风暴那年，爸爸工作的板厂也关闭了，好邻居还聘请我爸去农场帮忙除草，给我爸爸丰厚的工资。直到现在，邻居和我家仍然关系很好，经常互相拜访。

捕鱼

另一个邻居是捕鱼人家，每次渔船回来，都会找我妈帮忙收拾渔获，并送来许多鱼虾。每次邻家渔船回来，我家冰柜就会爆满。而且每次捕鱼回来时，他们家里会把鱼虾煮成美味佳肴，设宴款待邻舍亲友。

我真的觉得很幸福，我有这么好的邻居，让我们的生活过得很富足。

成为邻舍的好邻舍

我们或许不知道如何帮助这个城市里诸多的贫困家庭，我们只要好好祷告，或许神会感动你，让你看见哪一家的邻居有特别需要帮助的，你可以把家里多余的蔬果送出去，过年过节给他们家送个礼，或者如果他们家小孩的教育费有困难，我们可以每个月资助他们。

马太福音25:35-40

³⁵因为我饿了，你们给我吃，渴了，你们给我喝；我作客旅，你们留我住；³⁶我赤身露体，你们给我穿；我病了，你们看顾我；我在监里，你们来看我。

³⁷义人就回答说：“我什么时候见你饿了，给你吃，渴了，给你喝？”³⁸什么时候见你作客旅，留住你，或是赤身露体，给你穿？³⁹又什么时候见你病了，或是在监里，来看你呢？

⁴⁰王要回答说：“我实在告诉你们，这些事你们既做在我这弟兄中一个最小的身上，就是做在我身上了。”

在扶贫的事上，卫理公会的创办人卫斯理约翰给我们立下美好的榜样。卫斯理对于使用金钱有四项原则：

(一) 要用在供养自己和家人的需要(包括心灵上的健康)(提前五8)“人若不看顾亲属，就是背了真理，比不信的人还不好，不看顾自己家里的人，更是如此。”信徒该确保家人在衣食住行上没有缺乏，“有营养的食物可吃，有清洁的衣服可穿，并有可住之处。”此外，信徒也要做到自己离世时，家人不至于挨饿、受冻或无处可住。

(二) 记住“只要有衣有食就当知足”的原则。(提摩太前书6:8) 卫斯理用保罗的话作为原则，他说，“有衣”原文亦可翻作「有可遮身之物」，因此也当包括住处在内。他接着说，若超过生活基本的要求就是奢侈了。“只要有足够的饮食、衣物及足够的空间居住，若还有余就可算是富裕了。”

(三) 众人以为美的事要留心去作(罗十二17) 及凡事都可不亏欠人(罗十三8) 除了自己和家人生活上的需要外，下一个轮到有资格支取基督徒金钱的就是他的债主。卫斯理说，凡有心从商的人必须记得为自己预备足够的备用金，使生意能做得下去，而不应四处贷款、欠钱。

(四) 有了机会就当向众人行善向信徒一家的人更当这样(加六10) 除了供应自己的家人，不欠债外，下一项该花钱的地方就是向有需要的人行善。他说，神要所有基督徒都把自己当作是「神用来帮助穷人的独一导管」，因为有一天神会问道。你曾按我的心意，成为全人类的施舍者吗？你曾满足过饥饿者、赤身露体者、陌生人、受难者的需要吗？你的眼是瞎子的眼，你的脚是瘸子的脚吗？你是孤儿的父、寡妇的丈夫吗？

卫斯理牧师在他的本子上记下了这段话：

刚开始工作时，他收入是三十英磅，而自己需要用二十八英磅，所以他用二英磅帮助穷人。第二年，他的收入加倍了，但他仍按二十八英磅的收入生活，因此他可以奉献出三十二英磅来。第三年，他的收入增至九十英磅，他奉献出六十二英磅。第四年，他有120英磅的收入，于是他用92英磅帮助穷人。年薪超过一千四百英磅，他还是只留下三十英磅。



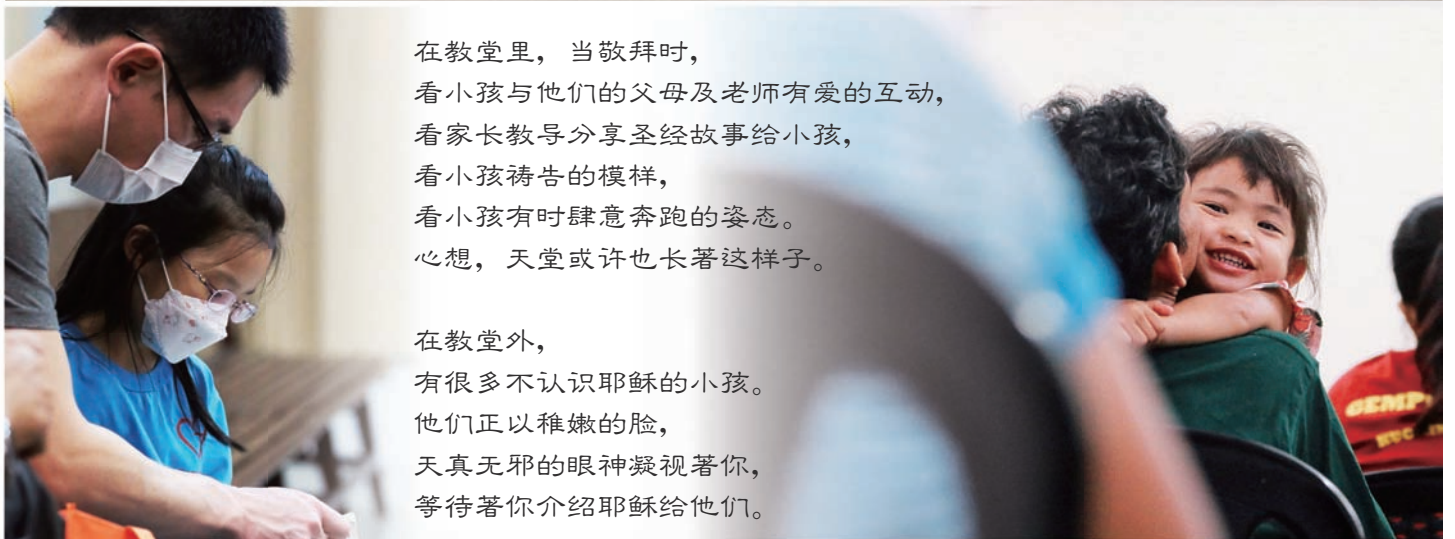
所以，
凡自己謙卑像這小孩

他在天國裡就是最大的。

馬太福音 18:4

小孩

文与图：
蕭鈺錄



在教堂里，当敬拜时，
看小孩与他们的父母及老师有爱的互动，
看家长教导分享圣经故事给小孩，
看小孩祷告的模样，
看小孩有时肆意奔跑的姿态。
心想，天堂或许也长著这样子。

在教堂外，
有很多不认识耶稣的小孩。
他们正以稚嫩的脸，
天真无邪的眼神凝视著你，
等待著你介绍耶稣给他们。



天父以大大的手保护著小小我们，无论大人或小孩。
所以，凡自己谦卑像这小孩的，他在天国里就是最大的。～马太福音18:4～