喜讯

GTPJ CHINESE CHURCH NEWSLETTER

2014年11月 第26期

脚前的灯 路上的光

GLAD TIDINGS
ASSEMBLY OF GOD
神召會喜信堂

免費贈閱

www.gtchinese.org

回归圣经 领受祝福

文/张秀芳

当我对世上不断发生的灾难恐惶不安时，主耶稣说：“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。”(约翰福音十六章33节)

当我对各种劳苦重担感到不胜负荷时，主耶稣说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”(马太福音十一章28节)

当我欢颜难展时，“我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因他笑脸帮助我；我还要称赞祂。”(诗篇四十二篇5节)

当我对一些人的作为觉得受不了时，主说：“为什么你看见弟兄眼中有刺，却不想自己眼中有梁木呢？”(路加福音六章41节)

当我想放弃时，“我们四面受敌，却不被困住；心里作难，却不至失望；遭逼迫，却不被 丢弃；打倒了，却不至死亡。”(哥林多后书四章8-9节)

当我软弱无助时，“你们要靠着主，倚赖祂的大能大力作刚强的人。”(以弗所书六章10节)

以上只是几个我在读经时听见神话语的例子，在圣经里有许多宝藏有待我们去发掘，因为神的话语就是我们脚前的灯，路上的光，会指引我们生活中的每个脚步。

亲爱的弟兄姐妹，回归圣经吧！让我们每天安排固定的时间来读圣经，默想神话语，透过圣经来建立我们的生命，经历上帝奇妙的恩典力量。

一起读经，一起领受祝福吧！

目录

封面设计/卓均美

03 牧者的话
神正在说话 你听见了吗?

04 主题文章
- 读经也可以很FUN!
- 生命的宝藏

08 主题见证
- 神话语 — 及时的帮助
- 在圣经中遇见主
- 灵粮让灵人强壮
- 神话语开我心眼
- 读经经历生命转变

14 信仰省思
铁与泥不能相合的世代

16 溪水旁
成就于神，长于基督

17 黄金岁月
越活越精彩

18 YOUNG世代
邂逅耶稣

19 辅导专栏
灾难与焦虑

20 家庭事工
男人像橡皮筋

21 精明理财
年轻的你如何理财?

22 培训事工
殷勤不懒惰

24 赞美操事工
口唱心合，舞动肢体

26 漫漫看
善用科技，坚持读经

27 宣教事工
谁是真英雄?

28 儿童事工
呵护幼苗，信仰扎根

30 活动报导
- 复活节庆典 — 我听见
- 青少年复活节庆典 — 听见爱的旋律 经历复活奇迹
- 中学生营会 — 更多，我要更多!
- 情绪四重奏 — 超越自我潜能

35 小组私房菜
福州鱼鳔羹

36 封底
神的话 — 安慰与力量

《喜讯》第26期

出版: 八打灵神召会喜信堂
Glad Tidings Assembly of God
No. 6, Jalan Bersatu 13/4, Section 13
46200 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia
Tel: 03-7958 2777 Fax: 03-7958 5300
Email: gtchinese@gladtidings.org.my

顾问 : 黄雅各牧师
主编 : 陈孝敬
执行编辑 : 张秀芳
撰稿 : 陈美晔 萧丹平 邬佩琪

审稿 : 陆宇莲 林美风
美编 : 卓均美
打字 : 黄慧娴

排版 : 周四隆 黎玉玲
印刷 : 洪德成

印刷赞助 : United Mission Press Sdn Bhd

神正在说话，你听见了吗？

（本文取自黄雅各牧师于2014年3月23日“从撒种的比喻学习如何让我们的生命获得高达百倍回收的祝福？（第三讲）”的证道摘要，由邬佩琪姐妹整理）

黄雅各牧师

主耶稣分享撒种的比喻中，撒种的人所撒出去的就是神的话，也就是上帝的道。神话语就是上帝的道，涵盖三方面：

1 主要是指著耶稣自己，活着的道（Living Word）

约翰福音一章1-4节：“太初有道，道与神同在，道就是神。这道太初与神同在，万物是借着他造的；凡被造的，没有一样不是借着他造的。生命在他里头，这生命就是人的光。”世界万物，包括看得见、看不见的，都是因着上帝的道被创造的。

约翰福音一章14节：“道成肉身，住在我们中间，充充满满地有恩典有真理，我们也见过他的荣光，正是父独生子的荣光。”这里指的道，就是耶稣基督本身。

2 上帝的话

记载在整本圣经里面 (Written Word / 希腊文Logos)，上帝永恒不变的话；是上帝的启示，包含上帝的心意、命令、应许、旨意。

3 上帝“正在说的话”(Spoken Word / 希腊文Rheema Word)

Logos和Rheema不同，前者是指上帝永恒不变、永远存在、安定在天的话(记载的道)；后者则是指出现在时空之下(Now)一句或一段上帝特定，正在说的话，是为了你当下的需要，上帝在这永存的道当中以一句或一段来对你说的话。

这里所指的Rheema，对我们基督徒来说很重要。

马太福音4章4节：耶稣却回答说：“经上记着说（Logos）：人活着，不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。”这里的“一切话”正确的诠释就是一切的Rheema：每一句正在从上帝口里说出来的话。

我们读圣经并非只是读一段历史或知识，乃是在读经的过程中，领受上帝当下要给我们个人的灵粮（亮光、喂养、提醒、警告、指示等）。因此，先有Logos后有Rheema。有些人觉得上帝没有对他说话，但他有没有认真读圣经，让上帝的道Logos栽种在心里?

在路加福音一章30-32节、34-35节、37节，当天使对马利亚说她将要怀孕生子，马利亚不解自己还未结婚怎么怀孕生子，天使在回答马利亚后，又说了一句：“因为出于上帝的话，没有一句不带能力的。”这句经文在希腊文的中文翻译是“出于上帝口中正在说出来的话Rheema，没有一句是不带能力的。”

当马利亚听到天使这么说，马上大有信心说：“我是主的使女，情愿照你的话成就在我身上。”为何她会如此有信心？因为她已经领受了上帝的Rheema，所以充满了力量和信心。

我们要如何让信心和属灵生命有所成长？我们不但必须多读圣经，即记载的道Logos，也要在灵修时学习聆听上帝的话，让上帝可以为着我们当下的需要，从这些记载的道当中抽出一句或一段赐给我们。

牧师领受上帝Rheema Word印象最深刻的经历是：在牧师被呼召之前，他的内心其实还有很多挣扎，在一次特会上，上帝透过一位传道人的口，说出了罗马书四章17节：“亚伯拉罕所信的，是那叫人……使无变有的神……”一听到这段经文，牧师很清楚知道这是上帝正在对他说的话，牧师决定踏出信心的步伐回应。

Rheema Word一般上不是给所有人的，而是针对个人；Logos Word则是对所有人。因此，我们必须有每天灵修的生活，常常在灵修中领受上帝的Rheema，那我们的人生必然是丰盛的。

罗马书10章7节：“可见信道是从听到来的，听道是从基督的话（Rheema）来的。”

约翰福音6章63节：“叫人活着的乃是灵，肉体是无益的。我对你们所说的话就是灵，就是生命。”

在这段经文中也很清楚说到，神正在对我们说的话，就是灵，就是生命。我们的灵，是需要神的灵来喂养，所以我们一定要读圣经。当我们读圣经的时候，也要祷告，祈求圣灵帮助我们听到上帝正在对我们说的话（Rheema），而不是只是在看一段记载。

所以，鼓励大家将经文背起来，因为一个人如果脑海中没有Logos，也无法听到上帝正在对我们说的Rheema。当我们常常把上帝的话存在心里，我们的生命肯定是很有福气的（约伯记二十二章21-22节）。

专栏作者
陈美晔

读经也可以很FUN！

十年前，我曾经把圣经看过了一遍。之后，也只是囫囵吞枣，敷衍了事地把新约看了一遍。之后，读经的时候，也往往是这边读一点，那边读一章，东拼西凑，理解得支离破碎。

是什么时候开始认真地一本一本书，一章一章地读经？不因为要响应什么运动，不因为要把进度赶完，**而是踏踏实实地定时、定量在固定的地点灵修**。这个读经的邀约是始于去年一月份，那段时间我跟孩子读经已经有一年的时间了。那时，我正好把新约读完了，心中有个感动就是不如从创世记开始读起吧。

读经前的准备

“工欲善其事，必先利其器”。

工具–圣经（最好是有中英文翻译的）、笔记本及渴慕的心。现在的科技发达，只要你的智能手机可以上网，就可以下载不同的圣经app。其中《圣经》app「 YouVersion」已下载突破一亿。

King James Bible FREE

免费 收听 阅读 仅限移动设备 已添加 观看已安装

Bible.is比任何其它圣经App提供更多语言和圣经译文的行动存取资源，并包含了戏剧版的圣经音档和耶稣影片计划。和在世界上的任何人以前所未有的方式读圣经、听圣经、和看圣经。

如果你想要更深入地研读圣经，了解圣经的原文，跟大家推荐一个很好用的app。很多时候，我都会使用它来查考原文。

信望爱圣经工具

原文编号查询：

这系统经文后面所附的数字叫作Strong’s number，何谓 Strong’s number与如何使用这个Strong’s number，请参考这里。基本上就是一个原文字对应一个编号，所以可以用编号来查询原文字。

只要直接打入原文编号，选定希腊文（新约）或希伯来文（旧约）即可查询。目前原文编号查询只支援基本查询，如果输入两组以上的原文编号，也只有第一组会被用来查询。

信望爱手机上网 http://hb.fhl.net/

展开圣经探索之旅

不要以为你开始读圣经就会有亮光。刚开始读经的时候，你会读得糊里糊涂，莫名其妙。有时候，遇到很长的一章，总是读不完的时候，实在是很乏味，很无趣，很不明白上帝的作为。所以，当你读经读到呵欠连连的时候，不要气馁，这是很多人走过的旅途。

有些时候，读圣经（尤其是旧约）时，你会觉得圣经有矛盾。碰到这样的时候，滑滑手机，用apps查查原文字，或者可以根据你看到的矛盾之处上网查询。不过对于圣经根基不强的初信徒，上网查看资料也要谨慎选择。

总之，开始的时候，我是用头脑来读圣经的。但是，坚持了一年之后，开始真的读到亮光，很多时候，神透过祂的话语开启我属灵的另一个层面。因此，读经除了用理性去分析，更要祷告上帝让我们从灵里更认识祂。

以下是个人的一些灵修手札，希望透过这些例子可以鼓励更多弟兄姐妹渴慕神的话语

范例一

创世记第四章第二节至第八节：“又生了该隐的兄弟亚伯，亚伯是牧羊的，该隐是种地的。有一日，该隐拿地里的出产为供物献给耶和华。亚伯也将他羊群中头生的，和羊的脂油献上，**耶和华看中了亚伯和他的供物。只是看不中该隐和他的供物**，该隐就大大的发怒，变了脸色。耶和华对该隐说，你为什么发怒呢，你为什么变了脸色呢。你若行得好，岂不蒙悦纳，你若行得不好，罪就伏在门前。他必恋慕你，你却要制伏他。该隐与他兄弟亚伯说话，二人正在田间，该隐起来打他兄弟亚伯，把他杀了。”

从这段经文你看到什么？第一次读经你当下的想法及反应是什么？神为何喜悦亚伯的献祭，因为亚伯献的是羊，该隐献祭比较寒酸，所以，上帝大小眼？！留心看，其中的上下文，这里说到，神看中亚伯和他的供物（VS神看着亚伯的供物和亚伯），这里说明了神看中的是献祭的那个人！那到底是什么地方让上帝看不中该隐这个人呢？该隐是谁，竟敢对神大大发怒，给脸色上帝看？从这里，我们看到该隐最大的问题是没有把神当神看，献祭的本意是表达对造物主的敬畏，相反的，我们看到该隐的反应表现出“献祭给你，就是给你面子了还嫌三嫌四。”果然，这个人之后就犯下滔天大错，选择走与神隔绝的道路。这样子读经是不是很有趣呢？

范例二

神到底要什么？

以色列人在旷野漂流了四十年之后，终于要迈开步伐，往迦南美地进击。未进入迦南美地之前，摩西再次重申神的诫命，数算神的恩典。可能在群众里面的年轻子弟，会觉得他太啰嗦了，哎呀，神的典章、律例，我们岂不是从小都知晓了吗？为何还拖延？

> **“我领你们在旷野四十年、你们身上的衣服并没有穿破、脚上的鞋也没有穿坏。你们没有吃饼、也没有喝清酒、浓酒、这要使你们知道耶和华是你们的　神。你们没有吃饼、也没有喝清酒、浓酒、这要使你们知道耶和华是你们的　神。”**
> (申命记 二十九5–6)

> **“我今日所吩咐你的诫命、不是你难行的、也不是离你远的。吩咐你爱耶和华你的　神、遵行他的道、谨守他的诫命、律例、典章、使你可以存活、人数增多、耶和华你　神就必在你所要进去得为业的地上、赐福与你。”**
> (申命记三十11，16)

初信耶稣的时候，以为那些看见神迹的人，一定会追随耶稣，一生不离不弃。阅历渐长，看着许多人信了耶稣，后来又慢慢远离神的时候，不禁问神:这些人不是都曾尝过主恩，被神的爱触摸吗?

读读摩西五经，看看以色列人，我们就会明白。原来不是经历过神迹的人会比较爱主而是顺服神，遵行神旨意，靠着神恩典的人可以继续走这条十字架的道路。

哪一次那我们经历神的爱，不是出于神的主动呢？哪一次又是我们做了什么伟大的事触动神的心呢？信仰之路，不是天天都有神迹看，天天都昂首阔步的。关键是走在旷野路上，可曾记取四十年来衣服不曾破旧，鞋子没有穿破。死人复活不是人人都有机会看到，但是，天父天天看顾，却从这么微小的事物中看到。

你是否想过，神为什么从混沌的世界中拯救我们？神在旷野对以色列人四十年的带领，无微不至的爱，甚至连他们的衣服鞋子都没穿坏、穿破。甚至在他们进入迦南美地之前还耳提面命，将祸福陈明在他们面前。

到底，神要什么？要我们成为乖乖牌，听话照做？有时候，你会不会觉得神很“烦”，要这个，要哪个，没完没了的？！

神到底要什么?要我们上刀山，下油锅?皆不是！这里很清楚地表明，这些要求都是我们能力所及，是我们可以行出来的。

首先，神要我们回应他的爱，既然他主动来爱我们，我们也就自然回应他的爱。注意，所有的顺服都应建立在爱的基础上。先有爱才去谨守，遵行神的典章，例律。之后，神的祝福临到。

今天，我们要如何回应造天地之主爱的呼唤呢？就敞开心，来到天父面前回应他，天父，我愿意更爱你，让我不只是机械性地遵行你的命令，而是让我因为爱你而顺服你。有爱，一切都不难。

当我们在试炼当中，还想看神迹吗？想想这些年间，日子从来没有缺乏过什么，就足以有力量，就有爱的顺服力量继续行走天路了。

范例三

耶和华我们的神等我们过来

你试过等人吗？试过等别人过马路吗？等的过程是否愉悦，就在乎等的对象是谁。

这里提到约书亚刚刚带领以色列人过约旦河，神透过约书亚对以色列人如此说:

因为耶和华你们的神，在你们前面，使约但河的水干了，等着你们过来，就如耶和华你们的神，从前在我们前面，使红海干了，等着我们过来一样；要使地上万民都知道耶和华的手，大有能力；也要使你们永远敬畏耶和华你们的神。
(约书亚记四23–24)

想像一下，约柜在以色列人前头行，神在前面等以色列人一一地越过约旦河。以色列人当时有多少人，估计可能有好几百万人。

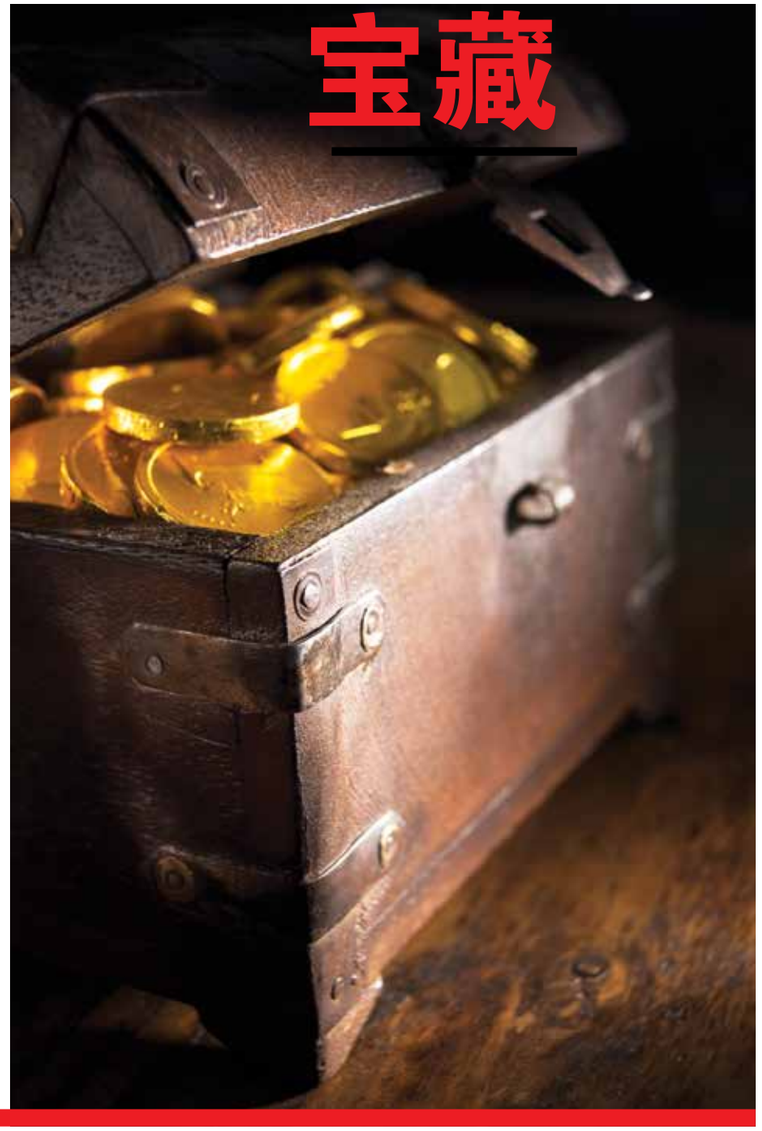
可能有人蹭蹭磨磨，时间就拖延了。上帝透过圣经告诉我们祂在等我们过来，他带着无比的耐心等我们过来。

我们还有什么约旦河是过不去的吗?

迄今，祂依然以无比大爱，无比期待，期待我们靠着祂的大能鼓起勇气越过我们的约旦河。祂已经在前面行了，换言之祂走在我们前面，眼前这条路可能是此路不通，但，一跨过脚，约旦河就断绝了。

刚强壮胆，跨过高山，涉过你的约旦河吧。因为祂在等你过来。

生命的宝藏



文/陈孝敬

所罗门王的宝藏

所罗门王，被视为犹太人历史上最伟大的君王，统治了犹太王国长达40年。他在耶路撒冷建立了圣殿，里面藏有无数的的金银珍宝。公元前597年，以色列被巴比伦王国征服，圣殿被毁，很多宝物下落不明。1885年英国的小说家亨利、莱特、哈葛德(Hennery Rider Haggard)的名作“所罗门王的宝藏”就是透过这段历史和宝藏的所在引发探寻宝藏的热潮。在2009年，美国考古学家汤玛斯莱雅，宣称在约旦南部发现了传说中的所罗门宝藏。

所罗门王最贵重的宝藏，其实不是世界所追求的物质，乃是神所赐的智慧！所罗门在夜间梦中，耶和华向所罗门显现对他说: 你愿我赐你什么？你可以求。(王上3:5)。所罗门向神求智慧！为着神的子民祈求智慧。因此神喜悦他应允了他所求的而且更加倍的祝福所罗门！所罗门得着了智慧，统管诸国，犹大和以色列人如同海边的沙那样多、都吃喝快乐。所罗门所得到的宝藏原比他所想的多，圣殿中的一切珍宝只能算是其中一小部分。在还没有读到圣经中所罗门的记载，如果神问你要什么，你会求智慧吗？抚心自问，我是不会求智慧，因为我还摸不着神的心意，就如我不全了解圣经。

智慧的开端

> **敬畏耶和华是智慧的开端，认识至圣者就是聪明。”**
> (箴9章10节)

神是祝福的源头，生命的泉源，万物应祂而在，万有归祂所有。明白神的心意、认识祂就得着智慧相对的得着了一切的祝福和应许！所罗门深受他父亲大卫王的影响，对神敬畏(王上3:6)。 他知道神好公义、诚实、正直、施恩典的神所以他向神求智慧。神喜悦所罗门的请求、应允他、同时神也告诉所罗门只要遵守神的法则和诫命，不可偏离左右，他必将长久的日子、生命的年数与平安加给他，这是神的应许！(王上3:14)。智慧让我们晓得真理，耶和华神用能力创造大地、用智慧建立世界，用聪明铺张穹苍(耶51:15)，祂的道大有能力，可以使我们一生受用不尽。所罗门从神那里得着了智慧，以神赐给他的智慧治理国家，他慎重的告诫我们要仰望神，

> **你要专心仰赖耶和华、不可依靠自己的聪明。在你一切所行事上、都要认定他、他必指引你的路。”**
> (箴3章5–6节)

一位大有智慧，拥有数算不尽的财富、深受万民爱戴的君王如此地教导我们，可见神的话语是何其珍贵！他提醒我们要谨守真智慧和谋略。不可使他离开我们的眼目，这样神必保守我们，突然而来的惊恐、不要害怕因为耶和华我们的神是我们的依靠，他必保守你的脚，不陷入网罗。(参阅箴言3:21–26) 。

智慧的呼唤

很可惜，活在当下的我们，每天都被生活的重担压得快要透不气来，为着生活中的种种事操劳，忧虑；房贷、车贷、卡债、学费、补习费、维修费、生活费还有一大堆有的没的搞到几乎精神崩溃最后是一大笔的健康医疗费！因此我们很积极的为自己累积财富，甚至不择手段，你欺我诈，甚么法则，甚么律法，亲情、友情靠边站，日夜所思的尽是如何巩固自己的地位权力，争取自己的利益，开始了一场玩弄感情、弱肉强食，适者生存的游戏！自我的意识膨胀，人性的丑陋，内心深处的罪性渐渐的被挑起；爱人如己，听不进去；谦卑？人善被人欺；不义之财不可取？人无横财不富；远离情欲酒色之地？人生苦短要即时行乐、人不风流枉少年！婚姻如儿戏，彼此因误会而结合吗？最后因了解而分离免得双方痛苦！人总会为自己所作的冠上堂皇的理由，好让自己出师有名！难怪圣经上说智慧在街市上呼唤、在宽阔处发声，在热闹街头喊叫，在城门口，在城中发出言语，无人理会！(箴言1:20–24)。人终日所思想的尽都是恶，以自我为中心，智慧的声音如何听得到？如何听得进?

苦难的来到

天有不测之风云，人有旦夕之祸福、一场意外、一场天灾杀那间来到，生命，财物尽化乌有，让我们感觉到生命是那么的脆弱，人显得那么的无助，生命无常一点都不由人。

> **人若赚得全世界，赔上自己的生命，有何益处呢。人还能拿甚么换生命。”**
> (马太16章26节)

的确，再多的钱、再大的权力，再高的官位亦不能挽回失去的生命、没有人可以掌握生死，圣经说“无人有权力掌管生命，将生命留住。也无人有权力掌管死期。这场争战，无人能免。邪恶也不能救那好行邪恶的人。”(传道书8:8)苦难的来到让我们措手无策，对失去的生命深深感到无奈，哀哭再也唤不回失去的生命，流泪也不能填补安抚心中的痛。没有人可预测何时会发生，没有人可知道会发生在某某人的身上，惟独神知道！

> **神造万物、各安其时成为美好。又将永生安置在人心里。然而神从始至终的作为、人不能参透。”**
> (传道书3章11节)

我们也只能求告神，打开我们属灵的心眼、打开那智慧的门让我们明白苦难背后的旨意。

马航发生了两宗空难，令人感到悲痛；一宗空难连机带人(239名乘客) 音讯全无，生死未卜也兴起了一场民与民在网络上的口讨笔伐，一些民间的交流活动也被腰斩，矛头也纷纷指向政府和马航，更呼吁政府终止马航的服务。前后4个多月，另一宗空难298名乘客全部罹难引起了全世界的关注。马来西亚举国上下，放下了政治的冲突，放下了每一个人的不满，全力支持政府，同心为这个国家祷告祈福更为马航打气送上很多的勉励。同样的灾难不同的反应，灾难的背后同样带给我们不一样的讯息，你能够领受到吗？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(罗马书8:28) 若你是被召的，那你肯定会领受到这灾难背后的旨意！

脚前的灯、路上的光

人安息了不再烦燥，人离开了世界再也享受不到醇酒美色，人生是什么？人活着到底有意义？人死真的如灯灭？追求生命的意义，一直来都是人类围绕着的问题。圣经是神赐给我们生命的宝藏打开生命中的迷惑，让我们得智慧胜过得银子(参阅箴言3)。圣经里面，神有很多的话语要告诫我们，有很多的智慧要赐给我们，很多的应许赏赐给我们，很多的祝福要倾倒给我们，神爱世人，这是千古不变的真理，祂要成为我们的避难所、拯救者、随时的帮助，只要我们信靠祂遵守他给我们的诫命、法则；神的应许必来到，神的话是你我脚前的灯、路上的光，因此祂会透过一些事情启示我们，训导我们、责备我们，因为凡祂喜爱的他必管教。诫命是灯、法则是光、训诲的责备是生命(箴言6:23) 神还有更大的赏赐，就是永生。圣经告诉我们，人人必有一死而且死后必有审判，你若盼望得着永恒的生命，尽快寻求神的道，打开圣经让智慧进入你内心，将更多神的话语喂养你的灵，挑旺、壮大你的生命、引领你到永恒的国度与神共享天伦之乐！

神话语——及时的帮助

■ 文/邬佩琪

之前怀孕期间，便跟老公想好孩子的中文名，却一直未决定英文名字。老公很喜欢Jabez（雅比斯）这个圣经人物，我也想过为孩子取名Jabez，但雅比斯的母亲为他取这名的意思是“我生他甚是痛苦”，没人希望自己生产时痛不欲生，所以我也不太想取这个英文名。

最终会决定为儿子取名Jabez，是生产后的事，因为我生他时确实甚是痛苦。我想这一辈子，都不会忘记自己躺在产床上无数次耗尽力气、心中呐喊“主啊！主啊！”却还是无法把孩子生出来的难忘经历。那天，我从早上7点开始落红、阵痛，一直痛到下午4点左右子宫才全开，以为自己很快就能把孩子生出来，没想到一次又一次顺着护士的指示用尽全力，就是无法顺利分娩。

我记得，当时我用力了很久，甚至开始感觉手脚因用力过度而轻微发抖。医生看我生不出，决定用真空吸引器帮我把宝宝吸出来，我以为用吸的就可以不必用力，结果护士说：“当我说push的时候你就像刚才那样用力。”就这样，又几次的用力，但孩子就是不出产道。

我脑海一片空白，只希望赶快结束这场折磨，整个人感觉非常无助。突然，耳边传来医生的声音：“如果这次还是不行，我就一定要帮你剖腹了。”我一听到剖腹，就想到必需付双倍费用，结果那一下，我用尽了全身的力气，终于成功把孩子生出来。

只是那一下之后，我整个人瞬间陷入半昏迷，感觉身体好像消失了、没了知觉似的。那天晚上，我生产后就一直昏昏沉沉，没吃晚餐也没喝水，就这样睡到半夜才醒来。因为没喝水，我也尿不出来；想伸手拿水瓶，却发现双手无力得连拿一瓶水都很困难。

突然，我心中涌起一股忧伤感，眼泪就扑簌的流个不停。正当我感觉莫名的难过之际，脑海中突然闪过一句经文：

> **“你不要害怕，因为我与你同在。不要惊惶，因为我是你的神。”**
>
> (以赛亚书四十一10)

我瞬间觉得很平静，就像一个人站在你身旁握着你的双手对你这么说，如此的真实。当时，我躺在医院床上，又一段经文浮现脑海：雅比斯（Jabez）比他众弟兄更尊贵，他母亲给他起名叫雅比斯，意思说：我生他甚是痛苦。雅比斯求告以色列的神说：‘甚愿你赐福予我，扩张我的境界，常与我同在，保佑我不遭患难，不受艰苦。’神就应允他所求的。（历代志上四 9-10）

那一刻，我突然明白了，我们往往看到前面的苦难，却没有看到祝福的结局。我不再问上帝为何我会生得如此痛苦，因为我深信上帝的恩典够我用，即便身处患难，祂也与我同在，陪伴我走过荆棘之路，然后看见祂美好的应许与祝福。

就像雅比斯，整本圣经没有他更多的记载，就只有历代志上这段记录了他人生起头与母亲一同经历的那一场患难——难产，还有简单而诚心的祷告，然后神就应允。我期望我的孩子也能像雅比斯一样，有着单纯信靠上帝的心，即使遇到了困难也懂得祷告祈求上帝的保守，于是就决定为他取名Jabez。

在圣经中遇见主

■ 文/陈瑞兰

神的话语是大有能力的！

第一次经历到神话语大有能力是在十五岁那一年，当时我刚信主。

灵修时读到哥林多前书十三章4-8节，每当兴起要做违反经文的言行时，这段经文就给我很大的提醒，原本动不动就爱发脾气的我，当脾气来临时我就会想到经文说的：“爱是不轻易发怒”；原本有偷钱不良习惯的我，想到“爱是不做害羞的事”就不敢再偷窃；原本容易为一些小事就忿忿不平的我想起了“爱是不计算人的恶”，也就不那么冲动，与人计算了。

十六岁，我们举家从安顺搬到八打灵再也，在这之前我都没告诉家人我信主了，主要是担心在神庙担任扶乩的父亲和热心拜民间信仰的家人知道后会反对我信主。果然当我向家人表明我决志信耶稣时，便遭到大哥用竹竿把我双脚打到瘀青。我家里是没开伙食的，经营餐馆的家人也禁止我到店里用餐，那时神的话：“人若因我辱骂你们，逼迫你们，捏造各样坏话毁谤你们，你们就有福了！”(太五11)。这段经文带给我极大的平安和力量，即便受辱骂、逼迫，我仍定意信主。

生活在还没信主的家庭，从年少独自在基督信仰这一路上走来，某些时候是挺孤单的，但在读经中主常以祂的话语来鼓励、安慰、引导、洗涤、炼净、提升我，其中腓立比书四12-13：“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。我靠著那加给我力量的，凡事都能做。”这段经文是无数次我自觉不能时，主的话帮助我将不可能变成可能。

自从懂事以来，我的自我形像与人际关系皆欠佳，记得23岁生日那天早晨进行灵修时，读到以赛亚书第43章，其中第4a节：“因我看你为宝为尊；又因我爱你”，我那自觉低落的自我形象完全在主的话语中被医治与重建。主说祂看我为宝为尊，祂说祂爱我，我欣然地接受这个独一无二的自己，不再在乎别人怎样看我，随后发现在与人的互动上，我变得从容、笃定，内心容易满足和感恩。

加入基督教机构全职事奉时，第一天上班前灵修，主在诗篇二11对我说：“当存畏惧事奉耶和华，又当存战兢而快乐。”；有一次在工作上面对人事纠纷而内心感到波涛汹涌，读到关于耶稣平静风浪的经文领受了启示，我的船主耶稣虽然睡着了但祂没有睡过头，随即呼求这位不会睡过头的主，事后欣喜看到主平静了人事纠纷；当有机会到台湾深造四年，自己的储蓄只勉强够一年的学费以及生活费时，读到约书亚书三章看到约书亚率领以色列人过约但河时，以色列凭信心将脚掌踏进约旦河里，水立起成垒，他们就渡过约旦河并领取耶和华神赐给他们那流奶与蜜的应许之地，当下我对主说我虽不知四年的费用从哪里来，但既然祂预备我去念大学，我就敢敢的跨步出去，结果再一次经历祂信实的供应。

结婚生子是我的一大心愿，当到了适婚年龄仍不见那位可托付终身的伴侣出现时，我到主面前寻问祂，祂以以赛亚书给了我答覆：“你必不再称为撇弃的，你的地也不再称为荒凉的，你却要称为我所喜悦的，你的地也必称为有夫之妇。因为耶和华喜悦你，你的地也必归他。少年人怎样娶处女，你的众民也要照样娶你。新郎怎样喜悦新妇，你的神也要照样喜悦你”。（赛六十二4-5）

当生活遇到瓶颈，提不起劲应对时，主对我说：“你在患难的日子若是懈怠，你的力量就微小”（箴二十四10）；当我惊觉白发越来越多，进入四十岁而感叹自己不再年轻，主对我说：“你们自从生下，就蒙我保抱，自从出胎，便蒙我怀撄。 直到你们年老，我仍这样；直到你们发白，我仍怀撄”。（赛四十六3-4）

执笔到此，脑海不断浮现这些年间在灵修时主对我说过的许多话，感恩与感动满溢心田。诚如箴言八34-35说的：“听从我，天天在我门口警醒仰望，在我框旁边守候的人，是有福的。因为找到我的，就找到生命，他也必得着耶和华的恩惠。”祝愿大家天天在圣经中遇见主。

灵粮 让灵人 强壮

■ 文/钟道雄　翻译/李夏珍

对我来说，《圣经》不仅是基督徒的圣书，这也是全人类必读的读物。 每个人在一生中应该读完整本圣经一次，那就是从创世记到启示录，共66卷书。

少年时期的我，常听到牧师和教会领袖鼓励信徒每日读经。当时的我也知道阅读圣经是必须做的事。但对13岁的我来说，要明白圣经的内容，是蛮大的挑战。每次读经后，心里总会觉得沮丧，因为很难想像圣经里的故事情节。当时没有录影带或电影来帮助我们了解圣经时代的环境和文化背景，辅助资源非常有限，不像现在有Youtube等资源可以协助我们了解圣经的内容。有段时期，我觉得圣经是本枯燥的书，而且每次聚会又要携带这本笨重的书去教会。

感谢神，两年后我参加一个青少年聚会，有一位从海地来的牧师讲道。她说BIBLE(圣经的英文)是“Basic Instructions Before Leaving Earth”(离开世界前的基本指示)的缩写，因此我们需要阅读圣经。不知为何，她所说的话有如一道光进入我的思想里。回家后，我就拿出圣经来读，先从比较易懂的新约开始。从那天起，我就开始读经的旅程， 一直到现在。

阅读圣经有无面对要放弃的挑战？当然有！我时常都面对这样的挑战。在职场会面对不同的理念和原则，并且须在两者之间作决择。不可否认，要按照圣经的原则去活出信仰是件很大的挑战。职场上的理念和原则可帮助一个人在商场的竞争里生存，但圣经赐给我们的信念和原则却能帮助我们活出生命。神的话语能让你明白神创造的真正目的，也能使我们从神的角度去看待事物和帮助我们去做对的事。

“圣经都是上帝所默示的，于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，叫属上帝的人得以完全，预备行各样的善事。”
(提摩太后书三章16-17节)

研读圣经对信徒非常重要，因为圣经是我们的生命指南。想像你拥有一套新的Lego玩具，你会按照指示册里的步骤，将所要的玩具砌出来。在砌Lego玩具时，通常是从玩具的根基开始。阅读圣经就是以神的话语和原则建立生命的根基。当你有个坚固和平稳的根基时，任何建造在其上的都会稳妥。有了稳固的根基，我们就不会那么容易动摇。有了坚固的属灵根基，我们的洞察力才能得以发展。你将会发现你所看的和领悟的与这世界的理念有差异。

有些人会认为要明白神的原则是件困难的事，其中有很多的问题需要解答。但我可以告诉你，神的原则大多数是不需要我们去找出任何答案。只要我们愿意凭信心去服从。就如驾驶汽车那样，我们需要了解汽车的结构和运作，完全明白整本汽车指示册后才驾驶吗？当然不是。为什么？因为你相信只要跟着驾驶导师的指示去做，汽车就会移动。在砌Lego时，你只须按步就班跟着指示册， 就可砌出你所要的玩具。

圣经上说：

“这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想，好使你回守遵行这书 上所写的一切话。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利。”
(约书亚记一章8节)

“你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。”(约翰福音八章32节)

圣经是神写给我们的指示书，只要我们跟随祂的话语，我们的生命就会蒙福。

阅读圣经是我们每天需要做的事。我们每日都需要进食来维持身体健康。同样的，我们也需要每日的灵粮来喂养我们的灵。当我的灵人强壮时，我属灵的思想和感官也会有力量，这属灵洞察力是我们都需要的。**“你的话是我脚前的灯，是我路上的光。”**(诗篇一一九篇105节)。这个能力确实有帮助我能够更快和准确的作抉择，并且提高我做事的效率和生产力。我们都需要这种力量来面对每日的挑战和这变化不断的世界。要保守我们灵里的健康，我们需要每日阅读圣经：神的话语。我的祷告是所有相信耶稣的人都会有每日读经的热忱和毅力，使我们的日常生活满有神的祝福。

神话语开我心眼

■ 口述/徐秀丽(Cindy)
专访/黄雅各牧师　整理/张秀芳

我出生在彭亨州一个小乡村的贫穷家庭里，后来随家人搬去吉隆坡甲洞。小时候家里没有玩具，附近有家印务馆常会把一些书籍丢在路边，我大约7-8岁的时候就去捡那些被丢弃的书，拿回家看。

长大了才知道其中有本书是《圣经》。原来我很小的时候就知道了耶稣，但那时我并没有相信祂。

信耶稣之前，我是个很悲观的人，年纪很小的时候就曾想过要结束自己的生命，在遭遇到感情挫折或婚姻失败时，就会想到以自杀来解决问题。开始自杀时，并非真的想死，只是受到的伤害太大，太痛苦了，想以死来解决问题，却往往又鼓不起勇气真正自杀。

每次闹自杀时，都有人来救我，但这样反而让我自杀的手法越来越狠，我试过很多种自杀的方式，例如吞药丸，驾车去撞车。有次躺在医院里，还是会想到情绪失控时伤害自己。

在最后两次自杀时，我知道是主耶稣救了我，祂要保全我的性命，要我活下来。那时我已有去教会参加聚会，但当时我去教会并不是去感恩或认罪，反而是去质问上帝：“为什么祢要让我活得这么痛苦？连呼吸都那么困难，为什么不让我离开人世？”

回想起来，当时我的想法是多么的偏激，和上帝的接触完全是用了错误的方法，甚至在心里还怨恨上帝，觉得祂一点也不爱我。

就在最后一次自杀不遂，从医院出来时，我谦卑地低下头承认自己需要看医生，接受药物的治疗来稳定情绪。藉着药物确实可以让我的精神暂时轻松下来，但心灵上的痛苦，却惟有靠着上帝才能抚平。

当我开始承认自己有问题，需要神的帮助时，我再次回到了教会，把心门打开，听道时，仿佛每一句话都是上帝在向我说话，我不断在祂面前流泪，印象最深刻的是有次牧师提到约伯记四十二篇5节：“我从前风闻有你，现在亲眼看见你。”

回想起我的人生路，这句话是多么的真实，上帝确实亲自陪伴着我经历了人生路程，让我真实地经历到祂。

在信主的十年时间里，我的生命经历犹如主耶稣在马太福音十三章分享的撒种比喻。开始时，神的道落在路旁，给飞鸟吃掉了，有时落在土浅的石头地上，发苗得快，日头出来一晒就枯干了。有时又落在荆棘里，被挤住了无法发芽成长。到后来当我心态改变时，神的道才落在好土里，有三十倍、六十倍的结实。

在我不断自我伤害的过程里，做错了很多事情，但我慢慢了解到，耶稣就是生命，这是充满爱的生命。当我一头钻进自己的痛苦里面时，我看不到神的爱，也看不到弟兄姐妹帮助我，关心我所展现出的爱心，因为我只在乎自己的痛苦。

然而当我们以敞开的心门接受神的道（话语）后，我心眼被打开，开始看到神的爱与弟兄姐妹的爱心。

从不停自杀到能够面对自己的生命与生活，我知道是主耶稣把我从黑暗带入光明，现在我能够打开心向主耶稣祷告，而且深刻的感受到耶稣的爱与温暖。

如果以前同样的事情发生在我丈夫、孩子与父母身上，我会受到很大的伤害，现在的我学会了在心里祷告，把他们交托给上帝，把重担放下，心里不再痛苦，生活也不一样了。

若今天有人想放弃生命，我要告诉你：生命是可贵的，在这一分钟你的痛苦可能让你崩溃了，但若你能撑过这一分钟，下一分钟你其实是想活下来的。当你不想活下去的那一刻，一定要寻求帮助，要相信上帝，你心里其实并不是真的想死。

我现在活得很感恩，因为我知道耶稣就是生命，若没有耶稣，我应该早已不再活在这个世界了，祂的无比大爱，让我有勇气面对每一个明天。

读经 经历
生命转变

（以下是第4届E1成长班部分学员的见证精华）

邓雪萍：

起初要建立固定灵修习惯，会感到压力，但渐渐地了解到上帝要与我建立更亲密的关系，我要成为好土，以愿意的心来配合神所教导的话语。

有次灵修时领受到神的一句话：“你身上有Rheema（神正在说的话）。”当这句话一进入我的生命，我的灵仿佛被开启了，能够明白所读的圣经，也有了主耶稣而来的信心。

王诗茗：

透过与神亲近，祂总会不断提醒我祂时刻与我同在，不要看环境，有问题时要回到神的面前，寻求祂的帮助，因为在神没有难成的事。藉着灵修，也让我学习顺从圣灵的带领，不再那么体贴肉体。

叶伟强：

我没有固定灵修习惯时，做事总是很紧张，不晓得交托上帝，心里没有平安，身体健康也不好。当我真诚地带着信心来到神的面前，我经历到神的医治与平安，我肚子常常不舒服的情况好转了，失眠的问题也不再困扰我了。神的真理在我的现实生活中是那么有意义。

黄国敬：

透过读经祷告，我更深认识上帝，而且当我有固定灵修时间，心里力量刚强，较能够控制自己不再讲粗话。

梁妙蓉：

当我固定灵修时，都有听到神向我说话，帮助我灵命更新，凭信心仰望上帝。

张饰彤：

在单独会主的灵修时段，我刻意放慢步伐去思考经文，会感受到上帝正在用祂的话语来建造我的生命。上帝的话语有时是在鼓励我，有时也在提醒我不要做祂不喜悦的事。

王美玲：

当我反复默想神的话，把经文背诵起来时，我的灵命得到更新，也学习凡事交托，信靠神。

黄顺利：

在我尝试建立固定的灵修生活时，开始只是为了应付E1成长班的功课，渐渐地养成了习惯，成为生命的一部分，在过程中，对上帝的信心确实有逐渐加强。靠着读经祷告，我更顺利地克服工作上的困难，期望自己的灵命继续成长，不断渴慕神直到见主面。

刘佩雯：

读经之前我会祷告上帝赐我智慧去明白当天要读的经文，很奇妙的，这样祷告后，我读神话语都不觉得很难明白。希望我凭信心继续在成圣的道路上成长，固定有与神独处的时光。

王思憙：

当我有固定的灵修生活，常常祷告读经，我能够记得神的道，增加对神话语的认识。我也学习带着信心与盼望来祷告。

信心不单是表态的信仰告白，更多是付出与行动，我们都是“有限公司”，不能单靠自己，在一切所行的事上都要认定祂，祂必指引我们的道路。

黄傅明：

我识字不多，所以不喜欢读圣经，也不会祷告，但是当我配合E1成长班课程要求去抄经文时，我认识了很多字，也明白了一些圣经教导的真理。每天早上出门工作前，我有祷告的话，当天的工作都会很顺利。我要每天读圣经并依靠上帝。

谢玉真：

开始操练固定灵修生活时，我感到很吃力，但会先祷告祈求智慧与启示的灵，做起灵修笔记就轻省得多，我知道那不是靠着我自己，而是有圣灵在帮助我。希望自己能够持守全方位的基督徒生活，更深认识神并渴慕神话语。

李依镁：

当我们常常祷告读经，思考神话语，做灵修笔记，可让我们更明白神的心意，也藉此装备自己，更有能力去服侍神。

专栏作者
萧丹平

铁与泥
不能相合的世代

“王啊，你梦见一个大像，这像甚高，极其光耀，形状甚是可怕。这像的头是精金的，胸膛和膀臂是银的，肚腹和腰是铜的，腿是铁的（但2:31-33）……，脚是半铁半泥的……你既见铁与泥掺杂，却不能相合，正如铁与泥不能相合一样，当那列王在位的时候，天上的上帝必另立一国，永不败坏..却要打碎灭绝那一切国，这国必存到永远（但2:43-44），你即看见非人手凿出来的一块石头，从山而出、打在这像半铁半泥的脚上，把脚砸碎，於是金、银、铜、铁、泥都一同砸得粉碎，成如夏天禾場上的糠秕，被风吹散，无处可寻，打碎这像的石头，变成一座大山，充满天下（但2:34-35）！”

世局在预言中，人类历史果然进入了铁与泥不能相合的世代！

公元前六百年，神将人类历史的流程，显示给那世代最有权势的巴比伦王尼布甲尼撒，这奥秘事经但以理向神祷告后为王解梦……

金银铜铁泥的大像

原来王梦中所见的，是一座金头、银胸、铜腹、铁腿、半铁半泥脚的大巨像。金头是巴比伦（公元前606年~538年）、银胸是玛代波斯（公元前538年~331年）、铜腹是希腊（公元前331年~168年）、两条等长的铁腿是东、西罗马帝国（罗马帝国始於公元前168年，公元后287年罗马皇帝戴克里仙将帝国分为东、西罗马帝国，西罗马帝国於公元476年亡於日尔曼，后易名神圣罗马帝国，接续凯撒封号至1917年威廉二世止。东罗马帝国亦於公元1453年亡於土耳其奥图曼帝国，惟凯撒的拉丁名号「沙皇」被俄国帝统沿用至1917年尼古拉二世止），半铁半泥的脚则是1917年俄国革命，马克思主义推翻帝统，建立了世上第一个无产阶级专政的国家，将人类历史带入了铁（共产主义）与泥(自由世界)对峙的局面。

铁与泥掺杂

1991年，戈尔巴乔夫主政下苏联解体，15个加盟共和国与20个自治共和国纷纷加入西方阵营，柏林围墙被推倒，东、西欧统一。东方的中国与台湾也恢复往来，社会主义国家如中国、越南、俄罗斯允许个体戶与股票交易,让世人尽享鉄与泥掺杂下的短暂和平……

铁与泥不能相合

冷战结束后，美国成为唯一超强，自居为国际警察，以人道主义为幌子，干预他国内政。不但使伊拉克与利比亚陷入群龙无首的乱局、叙利亚成了最大难民国，也让嗜血的哈里发国得以在中东权力真空下崛起！

在亚洲，为拦阻中国强大，美国也以亚太再平衡为藉口，炒作钓鱼岛与南海主权，使右倾的安倍乘机解禁集体自卫权，日本也以苍龙级潜艇与水上飞机为饵，拉拢澳洲、印度加入美、日、澳、印军事联盟，联同与中国有领海之争的菲、越封锁中国海军与水下潜艇於太平洋~印度洋~南海的第一与第二岛链。

在东欧，俄罗斯因昔日盟友乌克兰加入欧盟，怒而挥兵乌克兰，并假公投之名，巧夺俄军黑海舰队驻扎的克里米亚，怯战的奥巴马诉诸经济制裁，只会令好战的普汀剑走偏锋！

瞄准共同敌人，中、俄五月份在东海大规模军演，南京战区也频频禁飞作实弹演习，铁与泥不能相合的新冷战已开始，再往下走，人类终究要走向敌基督驾驭十个脚趾头（地中海两岸十国）攻入圣地的戏景。

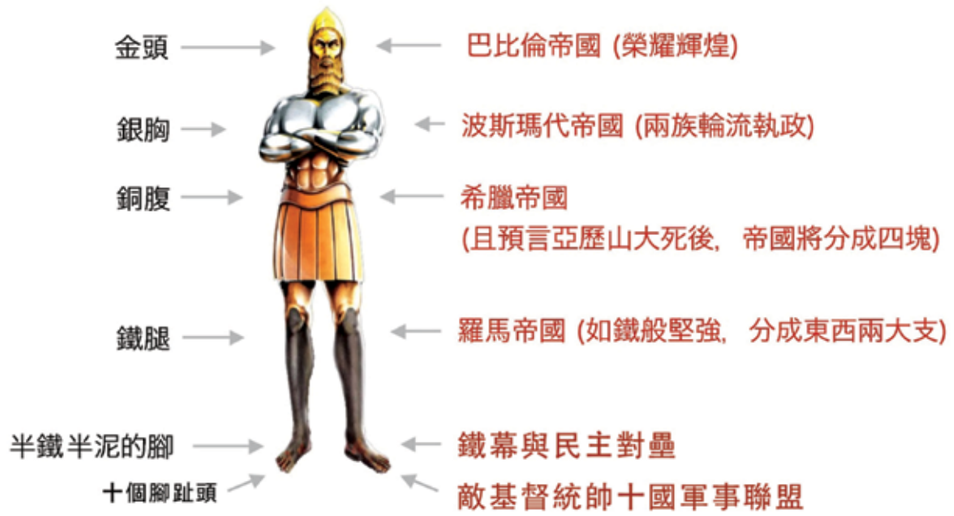
三王会战

历史总是有惊人的相似，1914年6月28日波斯尼亚塞拉耶佛激进学生普林西普枪杀奥匈帝国皇储斐迪南大公，敲响了一战丧钟。今日世局，烽火处处，列强合纵连横，勾心斗角，与百年前几许相似？ 犹太历史学家考夫曼经三十年苦研，发现屹立圣殿山上的清真寺，不过是建在圣殿外院，点燃了犹太人重建圣殿的热情，也道破了启示录十一章第二节"只是殿外的院子要留下不用量，因为这是给了外邦人的"这一节最难懂经文。金灯台与大祭司的以弗得已预备就妥，建殿只待一声令下，圣战似已近在眉睫，撒旦、敌基督、假先知正待此刻，迷惑四方列国攻打耶路撒冷(16:13)!

歌革（俄罗斯）会率领波斯(伊朗）、古实（埃塞俄比亚）、弗（利比亚）、歌蔑（乌克兰）、陀迦玛（土耳其）（结38：1～6）伙同日出之地的众王，跨越伯拉大河（启16：12）重演创世记十四章四王（大河联盟）攻打五王（巴勒斯坦联盟）的一幕。但北方与东方传来的消息，会令已鸠占荣美之地（以色列）的敌基督大发烈怒，出去将多人杀灭净尽（但11：44）。

砸碎大像的石头

面对国内反战压力，美国只能以空袭支援，以军在独木难支下，跪求上帝拯救。主耶稣将骑著白马，用祂口中的利剑击杀列国，当祂的脚降在橄榄山上，橄榄山一裂为二，成为极大的山谷，使以色列人从山谷中逃跑（亚14：5）。龙、敌基督、假先知被扔入无底坑与硫磺火湖，列国的城都倒塌了，众山与海岛也不见了(启16：20)。世界进入基督掌权的千禧年，印证了从山而出的石头砸碎金、银、铜、铁、泥大像的预言！



成就于神，长于基督

文/林添民

有句老话：“三岁定八十”，三岁过后，我们就定型了吗？人，长得越大，就越难改变吗？回顾过去，原来我已浑浑噩噩的虚度了30多年，犹如“瞎子摸象”！

信主前，“摸”生活，生活到底应该是怎样的呢？“摸”了30多年，白“摸”一场，浪得虚名！信主后，“摸”基督，基督到底是怎样的呢？“摸”了六年，“摸”了个似懂非懂，一知半解，“摸”了个四不象。

年岁和肉体的成长，到了我这半世纪的年龄，多了很多我们都不想要的东西，皱纹、斑点、唠叨、善忘，和一大堆贷款、保健、培育孩子成长等等的忧虑、烦躁、失控、沮丧，皆因要靠自己的能力去面对，皆因放不开，皆因信心受现实打击而裹足不前，无法突破。

信主六年，还未完整地看完整本《圣经》，真惭愧！

很老套的用了自以为“自修”，主日听道就行了，结果？很多人知道我是基督徒，却看不到我有基督的形象！我必须为过去六年的心态和行为向主认罪悔改，主啊！请帮助我，我愿成为能荣耀祢的器皿。

就在2014年初，我参加了喜信堂的E1成长班，就因凭信心踏出这一步，我的信仰生命起了奇妙的变化。

10个星期的成长班，上课时间加起来也不超过30个小时，从教课、团体破冰活动到作业分享等等，都让我受益无穷，确实地体验灵命成长的经历，那种喜悦难以形容，多渴望上课时间的来临，去了解、亲近那深爱我的神！

虽说过去培养了凡事向神祷告的习惯，但却忘了“尊主为大”；上了成长班之后，才发觉自己过去的祷告是那么的“例行公事”，成长班作业之一就是每天要读每日查经系列《圣经中的应许：信心篇》。当我谦卑遵照课程要求，每天踏踏实实地去灵修时，不但助我建立正确的祷告心态，更重要的是增加了我对神的信心，让我懂得放开心怀，凡事交托，单单专注仰望我们的　神，相信恩典降临。

成长班一开课，从阅读《信心篇》开始，我就全力专注为复兴妻子事业祷告！两个星期后，她的事业起飞了，业绩标青，上司看重，全力提拔她，我相信这是上帝回应我的祷告，感谢神，荣耀归给神！

基督徒的生命是需要经历成长，成长班要求我们有固定的灵修生活，“逼”得我从勉强，到甘心乐意安排时间读神的话语，亲近神，聆听神的声音，作回应神的祷告，我学会了，虽然还在起步，但我坚信神同样喜悦，所以我会经历到越来越多的喜乐充满！

原来“三岁定八十”不是牢不可变的神话，因为上帝的话语可以改变我们的生命，让我们在基督里成为新造的人，现在我不需要再“瞎子摸象”，而是每天都要摸开圣经，读神的话语，透过神的话语得着亮光与启示，成为我每天生活的方向指引。感谢上帝在我生命成就的善工，愿我的生命继续在基督里不断成长。

越活越精彩

文/吴玉英

老了真的不中用是心境或是观念的问题？老年时在想些什么、做些什么？还有那些退休后无所适从的长者、一连串的问题浮现……

诗篇九十篇10节：“我们一生的年日是七十岁，若是强壮可到八十岁；其中所矜夸的不过是劳苦愁烦，转眼成空，我们便如飞而去。”每次读到这经文时，心里总会有一丝的感叹！这么多年来，从壮年进入到老年。这段日子，身边老伴长期病患且经常呕气的，还有生活中的波折；多少苦水自个知。记得，有一次来到一个极限，那心情非言语所能形容。劝慰的话对领受者却是雪上加霜。我哭喊：“我受够了，我已忍无可忍啦，都几十年了，还要我承担吗？倒不如死去好。”忽然，一个比我更大的声音也在喊：“女儿啊，要死吗？那我是什么？告诉我。你说呀，我是谁？”我立刻不敢再骂、只有抱头痛哭。其实，消极的行为是失去信心的表现，低潮时仍然免不了失控发怒，因为背负着重担、负有责任，真无奈。

说到老，在我六十岁时我也曾想过……我逐渐老迈了吗？还能有心志吗？再下去怎么过日子？还是我心志衰老了？这些思想曾一直盘绕着。有幸读到一篇杏林子的短篇，她写道：“生活宜平谈，为人宜平实，处世宜平衡，遇事宜平静，心境宜平和。惟平淡易乏，平实易困，平静易呆，平和易懈。不可不慎。”这段文字令我思前想后了好些日子。

我想起诗篇九十篇摩西的祷告。因此，我做了一个这样的祷告：“求圣灵光照，帮助我从‘平淡’中活出不平凡，活得不缺乏。没有捷径，单只紧紧跟随耶稣。勤读圣经、祷告。学习、操练交托仰望主。求主教导我行事为人‘平实’，以神的话为准则，活出和平、公正、诚实。没有他法，只有顺服圣灵、听从神话语的教导，学习改变自己。求主给我智慧的心，知道怎样在世度日，敬虔度日，可以继续前行进步不停滞。求主使我的心归向神，与神对齐。遇事时可以‘平静’面对而不烦躁。因为平静的心可以不受任何外在的影响，不再呆坐愁城。求主的爱吸引我、激励我的心，使我学会爱、能爱、晓得去爱。懂得爱，爱叫我有‘平和’的心境、喜乐、满足，让我不懈怠、不退后，努力向前。”

很快七年过去了。我还是会想……老了吗？其实，天地不老，老的是人心啊！所以，圣经有话说：“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（诗篇九十篇12节）”今年初，神在我脑海的屏幕上写了两行字：“人虽老、智不老，活到老、学到老。终生学习、终必幸福。一生惜福、一世蒙福。”

这些年来，我学习对生活或生命的打击，不怨天、不尤人。学习面对、接受现实、操练信心、学习与依靠。学习爱、分享爱。爱家人、爱兄弟姐妹，爱那些不可爱的。爱山水、爱大自然。还有就是爱自己。只要心中有爱，一切的过去，所有要来的就会是人生中最精彩的片段。

2014年，我开始学习用电脑上网、学用脸书、学写、学做灵修笔记、学种花。说真的，换个生活方式，让自己学习，这才发现，原来我还可以这样活、我还能有心志、有梦想！原来我还可以很精彩地活下去！

文/刘彦晴

邂逅耶稣

信主之前……

也许因为环境的影响，我的生命只有黑和白，对生命也没有寄予希望，更想逃离这个环境。我想远离这个我认为不属于我的地方，离开我的家人、朋友、学校等等，因为生活很不开心，常常觉得孤单。我常想到一个没有人认识我的地方，过我想要过的生活。为了迎合别人，我一直努力尝试改变自己，别人说我什么，我就做什么，完全没有主见，因为我不想被别人论断，成为别人的话柄，不想被别人讨厌。渐渐地，我对生活简直就是麻木了，有时候觉得看不到活着的希望。

信主的过程……

我一直是个无神论者，虽然家里是拜拜的，但我认为每个所谓的“神”根本是虚假的，只是人类构想出来的寄托。直到2012年，我的同学李烽婷邀请我参加教会青少年圣诞庆典，我的家人不赞同我参加，因为他们担心我会受影响，但是我因出于好奇而赴约了。那次之后，我告诉自己再也不要到教会去。半年后，我经历了一些事。6月的一个晚上，我在烽婷的家留宿，我看到他们家墙上挂了很多经文和十字架，就尝试第一次向耶稣祷告，告诉祂我之前经历的事。我万万没想到，隔天耶稣竟回应了我的祷告！一开始，我因承受不了祂的回应方式，开始责怪祂，我甚至怨恨祂。但是过了大概一个月之后，当我回想这件事时，其实心里暗暗感谢祂这样做。我开始慢慢向身边的基督徒朋友了解更多有关福音的事。

外在的障碍……

刚开始我的家人都极度反对我相信耶稣，一直用言语伤害我、侮辱教会，尤其是我的姐姐。妈妈和姐姐更不让我在家里祷告，也不喜欢我跟基督徒亲戚朋友交流。但是我还是坚持我的信仰，因为我相信我所选择的真神。由于没有交通，也住得远，因此去教会或小组都很困难，所以刚开始时很少去教会。感谢神后来终于有教会的朋友可以载我到教会去参加聚会。

信主后……

我很多不好的习惯或行为已经慢慢在改善中，我开始找回被遗忘的自己，我终于明白：活着，不是为别人而是要为了神。神让我知道，要做回自己——祂原来创造我的样式！透过祷告，神要我放弃坚持了七年的留台深造梦想，因为我发现留台只不过是为了逃避这里，尤其是我的家人和周遭的环境。我犹豫了很久，最后我选择顺服。放弃了这个梦想，促进了我和家人的关系，尤其是和爸爸的关系改善了很多！神提醒我必须珍惜与家人相处的时间。

虽然这一路走来十分艰难，但若这是神要我走的路，祂必定会一直陪伴我，所以我要把生命完全交托给神掌管！

灾难与焦虑

专栏作者
陈晓晖

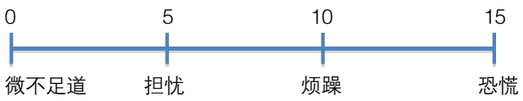
2014年开始不久，就捎来马航 MH 370 失联的消息；多日的搜索结果最终宣告客机绝迹印度洋。接下来，空难、船难、地震、瘟疫、极端宗教恐怖主义、战争等天灾人祸接踵发生，媒体各相报道和讨论。面对天灾人祸，对人们的身心造成怎样的影响？而我们可以如何积极地、依然抱有希望地继续生活下去？

让我们先来做个小测试，看看自己是否处于焦虑的状况中。

小测试: 在适合的格子里把分数圈起来。

在过去的两个星期中，你是否经常……	完全没有	好几天	大多数时候 (一星期以上)	几乎每一天
感到紧张、焦虑或不耐烦?	0	1	2	3
无法停止或控制忧虑?	0	1	2	3
为许多不同的事情而忧虑?	0	1	2	3
未能好好放松?	0	1	2	3
感到坐立不安、安静坐着是件困难的事?	0	1	2	3
感到易怒或暴躁?	0	1	2	3
会无缘无故感到害怕，仿佛有可怕的事情会发生……	0	1	2	3

测试结果：
将分数加起来后，按下列焦虑程度表看看自己处于哪一种焦虑阶段。



灾难，是一场天灾或人祸带来的悲剧，对生命、健康、财务或环境造成威胁，使社会、国家甚至整个大环境皆受到负面影响。灾难的发生使人措手不及，有的时候没有办法按照事先的规划和安排来回应灾难，以致需承受预计不到的后果。在面对灾难时，常会使人出现焦虑的情绪，轻则萎靡不振，重则患有精神疾病如忧郁症等。即使不是直接受影响的人，因科技的发达使消息迅速传递，或多或少也会感受得到灾难中人们的心情。

焦虑的方向是未来性的，对未发生的事情感到忧虑，其担心发生的事情往往与现实情况的落差甚大。另外，若对灾难缺乏全面与正确的了解与认识，也会因此而引起焦虑，甚至拒绝或抗拒做出某些事情以避免陷入更大的焦虑中。

面对灾难时，人们需学会调节思想及行为，尽可能做出对环境及心理素质有建设性的事情。倘若环境或事件已无法改变，心理的调整与情绪的疏导则非常重要，使受影响者继续生存下去；如果环境与心理都能做出改变的话则更佳。 例如马航MH17空难， 遇难乘客逝世已是个无法改变的事实，因此罹难者家属更需要在心理方面的辅导与调整。

为了避免让自己在灾难发生时陷入焦虑中，我们可以：

● 选择正确的媒体了解灾难。有的媒体会不停刊登或播放未经处理的照片与画面，使人在未有心理准备下接收讯息而留下心理阴影。若感觉自己无法承受灾难的报道与真相，应该避免接触有关新闻，以保护自己的心理健康。

● 学会疏导情绪。若感到紧张、焦虑、悲伤时，不妨找个可信赖的人倾诉，或与其他人讨论灾难，借此表达自己的感受和看法。在过程中，看法或情绪得到对方的认同时，并发现自己不是唯一感到忧虑与难过的人，将会带来安慰及被了解的感觉，进而降低焦虑。此外，运动及其他舒缓情绪的动作如深呼吸亦能帮助避免思想过于集中在悲伤或紧张的情绪中。

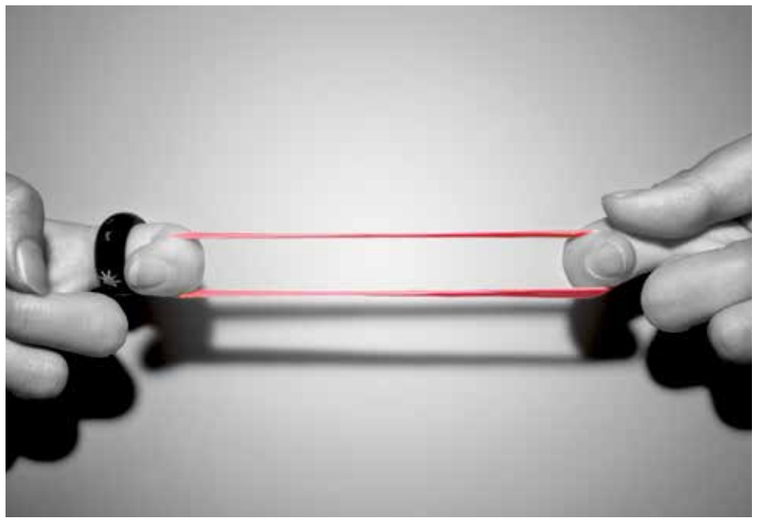
● 健康的生活方式。有的人以为末日快到而放纵自己，在饮食、健康等方面活得像“没有明天”一样。其实人们虽然无法预料灾难，但仍可以积极地活着，珍惜每一天，做有意义的事情，继续经营自身的人际关系、工作、学业等，丰富自己的生命，使之不留白。学会为身边的人、事、物而感恩，回忆美好的经历与过去亦能帮助思绪往正面的方向走。

● 让支持与关怀包围自己。面对灾难时，若身边有支持与关怀自己的家人与朋友将大大帮助分担与减轻所面对的悲伤与忧虑。

但愿在一片愁云惨雾中，大家仍能从耶稣的救恩里看到盼望、靠主得胜、常常喜乐！

摘录
李焯成

编按：这一期，家庭事工继续带领我们探讨由约翰•葛瑞博士所著的《男女大不同》书内的其中一些摘录，一齐发掘两性相处的一些盲点，了解彼此的想法，从而学习并改善两性之间的关系。



男人像橡皮筋

将男人的亲密周期比作是橡皮筋是最恰当的比喻，这个周期包括亲近、抽离、然后再亲近。

许多女人都很惊讶知道，男人就算很喜欢一个女人，但在亲近之前，也需要周期性的抽离。男人能直觉到抽离的冲动，这既非选择，也非决定，而是自然发生的；这既非他的错，也非她的错，而是自然的周期。

女人通常误解男人“抽离”的意思，因为她们之所以会采取抽离的方式，其理由和男人不同。当她不相信他能了解她的感觉，当她受伤害或害怕再受伤，或他做错了事令她失望时，她就采取抽离的方式。

男人抽离的理由有一部分也与女人相同，但另外不同的部分是，就算她没有错，他也会抽离。他可能爱她，相信她，但却突然抽离。他会像个橡皮筋般，远离出去后又自己回来。

疏离回弹 女人迷惑

男人为了满足独立与自主而抽离。他抽离出去后，又会马上弹缩回来；当他完全分离后，他会忽然觉得需要爱，又再一次回复亲密关系。他会自动积极地给与爱和接受他需要的爱，男人弹缩回来时，他会马上恢复已拉开的亲密关系，而不需要重新熟悉。

这令女人迷惑，因为在她的经验里，如果抽离后再亲密，通常需要一段适应期。若不了解男人在这点上的差异，在他突然有亲密的欲望时，她可能不信任他，而把他推拒出去。

男人也必须了解这种差异，当他弹回来时，女人在伸臂欢迎之前，通常需要时间与对谈。如果男人了解女人可能需要时间重获同样的亲密程度（特别是他抽离时，她觉得受到伤害），他会比较容易转变，否则他可能会没有耐性，因为他能马上拾回过去的亲密强度，而她不能。

无言抽离 配偶恐惧

男人毫无解释地抽离后，女人会很恐惧，她会惊慌失措地倒过来追求他。她以为自己做错了事才使他离去。她想象他正期待她重建亲密关系，她怕他再也不回来。她无力使他回来，因为她不知自己做了什麽使他离去的事。她不知道他的抽离只是他亲密周期的一部分。她问他出了什麽事，他没有明确的答案，因而拒绝和她交谈，继续和她保持距离。女人可能会在不知不觉中以两种方式妨碍了男人的自然亲密周期：（一）他抽离时，捕捉他；（二）处罚他的抽离。

愉快倾听 有多重要

男人通常不知道他们的突然离开和回来，对女人会造成什麽样的影响，但是知道之后，他也就了解愉快地听女人说话有多重要，当他不抽离时，他会主动问她的感觉以挑起话题。他渐渐明白了自己的周期，也会向她保证抽离后一定会自动弹回来，他可能会说：“我需要一段时间独处，然后再找时间和你好好相聚。”或者在她讲话时，他开始想抽离，可能会说：“我需要一点时间想想这个问题，以后再说，好不好？”

学习开放 分享感觉

他结束抽离，回来和配偶谈话时，她可能会试探他为何离去，如果他常常不确定自己离开的原因，可能就会说：“我不确定，我只是想自己静一静，不过现在我们可以继续谈了。”

他在不抽离的时候则更清楚她需要的是倾听。倾听也帮助了他了解在交谈时他想分享什麽。

聪明的女人在挑起话题时，会记得别要求男人谈话，只要他倾听就好了。只要她的重点改变，他就得以轻松，她只要学习开放分享感觉，而不需要求他也说话。

聪明的女人相信他一旦觉得被接受而又听她说话时，他会逐渐开放；她不处罚他，也不追捕他；她也了解有时候她的亲密感觉会使他抽离，但有时候（当他在回程上时）他也很能倾听她表达亲密的感觉。聪明的女人不会轻易放弃，她会用耐心与爱心坚定持续女人们少见的警觉 。

年轻的你如何理财？

文/林光辉

理财究竟是什么？理财是否等同于高薪或多储蓄？基督徒与世人的理财观有何不同呢？

我们可以从三种人来探讨理财的重要性，以及基督徒应有的理财观。

第一 喜欢走捷径 为着赚快钱

喜欢走捷径的人都会有一种心态：要最快速又轻易地赚钱。除了耶稣救赎的恩典，这世上没有白吃的午餐。所谓行行出状元，成为状元是需要付出时间与努力的。应当谨慎，免得跌入想赚快钱的陷阱，赔了钱财无所谓，若赔了时间就无法挽回，因世上没有一人能用金钱来换取时间。身为基督徒，我们更应该知道赐财富的乃是上帝，上帝所赐的远远超越世上任何一切人事物所能赐的。不要一味追求速成，乃要耐心寻求神的旨意。特别是在寻找着工作的弟兄姐妹，或刚毕业的青少年人。

第二 月薪所剩无几

理财是否等同于高薪？答案是错的！高薪的人并不一定懂得理财，因为他可能负债累累，或者没有守纪律地花费，不懂得把辛苦赚来的钱财好好地分配。得来的薪水就白白地花在奢侈物质上，甚至过度地使用‘未来钱’如信用卡。很多人都会申辩说：“没办法啊，生活费年年上升，东西样样都涨价。”没错，大环境确实如此，与其抱怨，为何不在我们能改变的范围作出调整呢？调整一下开销习惯，是否每餐都要在华丽的Café呢？是否真的需要每个星期喝一杯高级咖啡呢？身为基督徒，你愿意放弃其中一杯高级咖啡的费用来报名培训，以提升自己吗？你愿意花在奉献上吗？甚至购买敬拜赞美的诗歌专辑吗？往往我们都把一些优先次序给颠倒了。偶尔享受和放松一下是好的，正因如此，理财就更显得重要，要好好地计划月薪如何分配。若分配不当可能连放松的时间都没了。

第三 拥有丰厚储蓄的人

一个人多储蓄并不表示他懂得理财。有多少人清楚知道储蓄的目的？还是盲目为了储蓄而储蓄罢了？有储蓄但没有目标与方向等同于虚空。传道书一章2节：“虚空的虚空，凡是都是虚空。”箴言二十九章18节：“没有异象，民就放肆。”基督徒应该比一般的人更明白什么是目标、方向和异象。我们更应该清楚上帝所给的目标与异象，我们理财的目的是要讨神喜悦，而神也会藉着财富来祝福我们，甚至透过我们的奉献祝福更多需要帮助的人。该花的地方就应当花，例如当纳十一、宣教奉献、分配给家人的、配偶、儿女等等。让我们不妨尝试把储蓄分成3个期限来计划个人的目标和异象。例如：

短期（一到三年）– 个人深造文凭、个人保障计划、给自己或家人的奖励、与朋友或家人的度假、结婚的筹备、参与宣教和访韩盛会等。

中期（三到五年）– 建立家庭、购买房子的筹备、个人储蓄（以备不时之需）、家人保障计划等。

长期（五年以上）– 儿女教育计划、个人退休计划、遗产规划（如：遗嘱）等等。

结语

让我们回归理财的根基：万物一切都是神所造所赐，包括金钱。贪婪是神所不喜悦的。人往往都会在富裕时忘记神，我想上帝也很为难，赐福给我们，我们就可能忘记神；不赐福给我们，我们又不够用。希望我们理财不要再为着自己的私欲和贪婪，乃要专心等候神，明白神在我们身上的呼召和使命。上帝永远都在你身旁，顺境逆境，上帝都会与你一同计划人生中的异象和目标。这世上没有完美的理财计划，除非是由神来指引，与神的国度对齐。愿神赐福大家。阿门！

第四届E1成长班

殷勤不懒惰

第三届E1生命更新营

文/洪凤娇

感谢神的恩典，及牧者的努力，喜信堂培训事工于2014年2月8日至4月16日开办了第四届E1成长班，并且于2014年4月27日举行结业礼。此届结业礼，共有62名学员结业，其中包括57名第四届学员及5名来自第二及第三届学员。另外，还有13名学员未能结业，他们必需完成下一届成长班的补课才能结业。

在结业礼当天，共有15名学员分享他们的生命如何透过十周的E1成长班而有所改变及完成课程后所立定的心志。之后，罗艳兰师母为结业学员献上鼓励话语更引用罗马书12:11“殷勤不可懒惰；要心里火热，常常服侍主”劝勉学员不要停止读圣经及灵修。

十周的E1成长班课程主要重点是建立个人属灵生命成长。导师从信仰的根基开始教导何谓得救，赦罪及祷告的确据，如何履行灵修生活，如何成为得胜者，圣灵充满及全方位的基督徒。不仅如此，导师更教导学员何谓外展小组及教会，让学员成为有使命、有异象的基督徒。

此外，培训事工也在8月9至10日举办了第三届E1生命更新营。今届生命更新营共有47名学员结业，他们来自不同的年龄层从大专生至乐龄。为期一天半的营会浓缩了6个主要课程让学员认识教会并且知道委身于教会及神放在我们生命中的大使命；透过自我探索及生命河流寻觅隐藏在心中的伤口；清理生命中沉淀已久的污秽及垃圾；认清为何孤儿的灵并且破除它的辖制；明白天父无条件的爱从而了解自己的身份；领受圣灵及神所赐的礼物-说方言。课程的重点是先倒空及清理内在的问题，然后以神的爱医治并且让圣灵从新填满空虚的心灵及从新得力。

另外，也要特别感谢代祷者的预言服事。他们愿意为着学员禁食祷告，领受神向各别学员所要说的话语，并且特别来到营会当中为他们祷告及给予支持。虽然课程时间紧凑，但神的恩典够我们用。感谢神让整个营会圆满结束，学员更带着神满溢的祝福回到生活中。盼望学员在营会中所学的不仅封存在他们心中，更期盼他们能活出神的爱。

E1生命更新营学员见证

龚丹英:

感谢神，将迷失的我寻回，将我释放，让我知道我不是孤儿。特别是在领受圣灵的课程中，我真的能够呼喊天父为“阿爸”。圣灵告诉我“你不再孤单”。感谢牧者的分享，这个营会让我深深地领受到神的爱。

翁晓君:

这个课程让我感受最深的是 “天父的心”。多少时候我们会因着忙碌生活把天父给忘了，直到祂的管教临到了才愿意回到祂面前。因神所爱的祂必管教，不管我们离开多久祂对我们的爱永不改变。回想自己过去的经历，在这堂课里真的特别触摸到我的心。接着预言服事团队以预言服侍时我一直在流泪，因为我们的天父祂一直都在听我们的祷告，只是我们的灵不够敏锐听不到祂对我们说话。经过这堂课后，我真的要好好的花时间坐在主脚前来亲近祂，与父建立更亲密的关系。

戴家宝:

孤儿的灵的课程让我领受极深，因为我来自单亲家庭。当年，父亲离开时，我年仅4岁，但那画面一直烙印在心中。虽然牧师及弟兄姐妹都一直劝我要饶恕，但那伤害一直在心中。圣灵告诉我‘你已饶恕你的父亲了，但是你还没有清理那些画面’。其实，这深深地影响我的感情生活，每当我投入一段感情并且发展到很好的时候，那画面就会浮现并且告诉我说她会背叛我，令我感到惧怕。所以，我宁愿选择去爱我的家人及朋友。圣灵对我说：“你要放下一切，就是将以前一切的画面删掉，这样你才能过得更加快乐，更加有爱的生活。”将一切荣耀归给神。

雷淑惠:

这是我第二次上E1生命更新营，七个课程里让我领受更多的就是“孤儿的灵”这一课。在成长的过程里我常面临被拒绝、不被肯定、没安全感，因为我不够聪明，没能达到爸爸的期望，常会听到爸爸在亲友面前说些否定的话，虽然知道他不是故意的，因为太在乎，所以才会伤得很重，加上自己不懂得表达，才会把所有的话藏在心里。

这个营会里让我明白其实我拥有宝贵身份，也认识了天父爸爸的心，原来我是天父珍贵的产业，我一直在他的心上，他是何等的爱我。当我在祷告领受时，我感受到自己被那温柔的爱包围着，就像有一双手紧紧抱着我一样。

接下来，我会学习不再否定自己，并且要自我认同。除了接纳和爱自己之外，还要学习如何与地上的爸爸和天父爸爸相处，还要带着全新的眼光看法重新与两个爸爸修复关系。

口唱心合，
舞动肢体

文/赞美操团队

赞美操创始于2003年，由旅美音乐人吴美云老师在圣灵浇灌下作曲编舞，以圣经的经文填词，创作出许多旋律优美且朗朗上口的诗歌来作体操，这就是操中有舞（武），武中有操，男女老少咸宜的感恩，喜乐赞美操。

赞美操的使命为宣扬基督福音，关怀社区，增强人际关系，提升生活品质，许多人更因跳赞美操使忧郁症、失眠、五十肩……得医治，及达到瘦身的效果。每天早晨让身心灵沉浸在优美的旋律和神的话语中，以优雅的肢体运动来达到灵里喜乐，身心健康。

喜信堂成立赞美操事工已有一年，为配合教会不同的聚会和庆典也参与了许多服事，在教会以外的场地也发起多个庆祝会和交流会，希望进入社区，与当地居民建立美好关系，为他们的需要代祷，以神的话语鼓励安慰和服事，让他们认识神。

目前喜信堂有四个场地分别设在Taman Tasik Selatan, USJ 11, Taman Mutiara Puchong 和教会异象中心MPA lobby。有兴趣跳赞美操者请至电教会03-7958 2777向林玉芬姐妹询问。

顺带一提赞美操擂鼓成立于2014年2月份，主要在一些庆典，敬拜的场合以台上呈现形式服事。擂鼓结合了日本和太鼓与中华文化的击打方式，融合赞美操、诗歌和舞蹈动作表现出力与美的敬拜以达到运动的效果。增加左右脑的协调度，增强记忆力，有助心脏的跳动，培养团队精神和默契及学习彼此尊重的秩序感。

在此衷心感谢所有的赞美操服事者风雨不改的牺牲和付出，还有在背后为我们代祷的牧师和弟兄姐妹，愿上帝祝福你们，以马内利！

让我们一起来口唱心合，舞动肢体来敬拜赞美我们的神。

PJ Zone 圣诞节

USJ 11

Taman Tasik Selatan, Chreras Group

Taman Mutiara Puchong

母亲节

三八妇女节USJ11 & Puchong

复活节擂鼓

父亲节

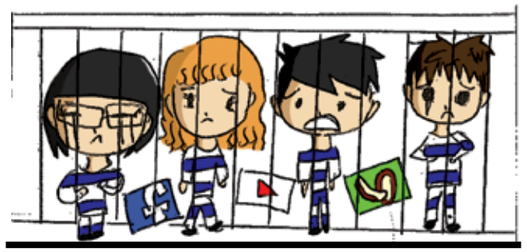
英文堂妇女小组母亲节赞美操分享

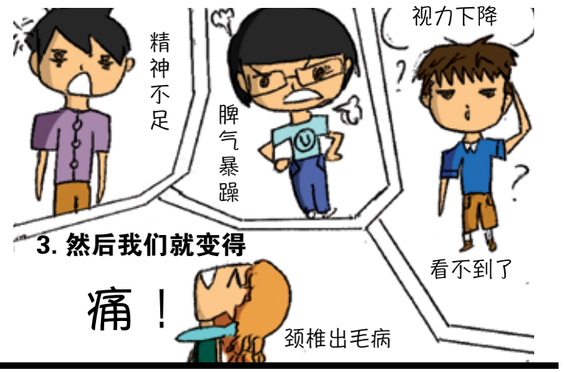
善用科技，坚持读经

图文/蔡馨仪

1. 当科技还没发达之前，我们都会聚在一起读经，因为我们觉得读经可以带来安慰和帮助。

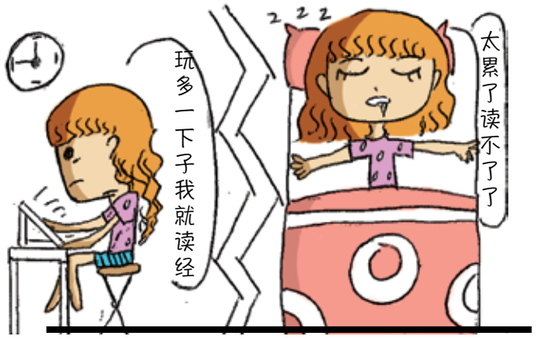
2. 科技发达后让我们不知不觉地上瘾了面子书和电脑游戏等等





3. 然后我们就变得

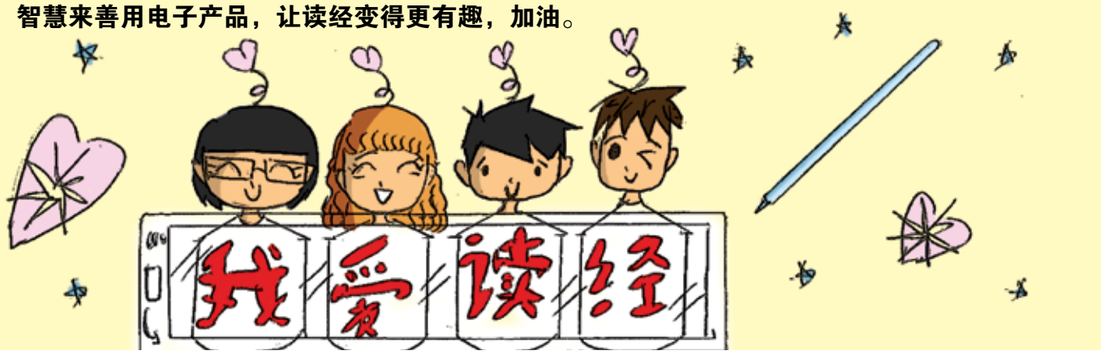
4. 我们会对自己说要坚持读经，但是……



5. 神对我们说过要约束你们的心，谨慎自守。

6. 神的话让我们读经的心再次火热起了。

7. 读经会让我们的生活有无限的美好，求神给我们聪明智慧来善用电子产品，让读经变得更有趣，加油。



谁是真英雄？

文/郑晓玲传道
Esther Tee

宣教是上帝的心意，身为基督徒，我们要体贴神的心意，成为福音的使者，引领未得之民认识神，使人与神和好，完成上帝托付给我们的使命。

笔者对宣教有负担，也因宣教而进入全职服事，同时盼望有一天可以开始宣教旅程来回应及成就上帝所托付与我的使命。提到宣教，我就会很兴奋。今年，是笔者第一次参与喜信堂的短宣，也是第一次去泰北清莱。这是两天一夜的儿童营会，此次的团队阵容强大，个个都是经验丰富的儿童教会老师，我们的营长——关秀龄，团员有我、刘淑敏、张秀芳、赖雯欣、李芯仪、苏宜信、苏宜任小弟兄，还有我们的领队——王云妮牧师。

星期六抵达清莱机场就见尹培科传道来接机，他说清莱已经半年没下过雨，哪知我们一来就倾盆大雨了，就像恩雨降临一样。星期天，云妮牧师及笔者分别在阿卡村及邦沓基督教会的主日聚会证道，恰巧当天也是完塔村明恩华校的第20届毕业典礼，云妮牧师被邀请代表喜信堂致词。傍晚，我们也有足够的时间来布置场地、话剧彩排、练歌练舞等，笔者非常兴奋及期待着这两天儿童营的到来。

星期一的早晨，就看见一群孩子陆续抵达营会，他们天真无邪的脸孔，灿烂的笑容深深感动了笔者。此营会的主题是“谁是真英雄？”，我们将孩子分成两组，即‘SUPER组’和‘HERO组’。我们以一首营歌‘Jesus Is My Super Hero’来揭幕，然后营长就说明营会的规则、分组及每组带领各自的口号后就正式开始我们所预备的节目，如带领儿童们跳赞美操、赞美敬拜、DIY点心、破冰游戏、短剧的呈现、手工等等丰富的节目，让儿童尽兴而老师也开心。

星期二的节目才是整个营会的高潮，我们为儿童们预备了“园游会”的节目。这个园游会设计了刺激又好玩的关卡来挑战营员们，到处都听见欢呼声、加油声及欢笑声，非常热闹。比赛当然是有赢家及输家，可是因为团队老师的爱心和热诚，最终使人人都有礼物拿，双手不落空的满载而归。而同时我们的团队老师为儿童们及助理老师准备了小小的礼物，使他们更加开心及满足。

我们最开心的并非这个营会有多好玩多有趣，而是共有53位小小灵魂得救，他们回应耶稣的爱，接受救恩的呼召，这使我们感到无比的感动。这也是每次看到我们付出的背后有主的恩手在动工，就觉得很满足，也觉得多累都是值得的。

尹传道夫妇忠心耿耿及默默的耕耘，建立了教会及华小。这10年来心血及泪水的付出，盼望上帝的恩宠及属天的祝福临到他们及家人的身上。因为，“流泪撒种的，必欢呼收割。”（诗篇一百二十六5）

这并非我第一次参加短宣，但每次的收获都不少，每次都会再期待下一个短宣的旅程。目前我们已经开始期待明年的儿童营了，如果你从未参加任何的短宣，在此鼓励大家明年加入我们的团队，使到上帝所不轻看的小小灵魂，在你们的参与之下得到更多的爱心、关怀、鼓励甚至得着宝贵的救恩。

报道/谢淑美

呵护幼苗 信仰扎根

喜信堂中文堂的儿童教会，是许多小朋友每个主日欢乐相聚之处。在这里有一班老师与服侍者尽心尽力带领与教育他们，期望他们从小就能明白主道。

我们期望在孩子成长过程中，透过耐心带领，细心柔和持久的栽培，使他们的生活合乎神的话，信仰扎根、坚定不移。

“**教养孩童，使他走当行的道，就是到老他也不偏离。**(箴二十二6)”

教会在聚会时间外，安排才艺活动，如诗歌班、铃鼓班、创意班、游戏班，让孩子学习各项才艺，也在复活节、母亲节和父亲节等节日安排了特别庆典，来提升儿童的兴趣和身心灵的发展。以下是一些活动的精选照片。

复活节敬拜

生日祝福送生日卡给学生、唱生日歌、作祝福祷告。

写给妈妈的信和做感恩物给母亲

摄影/吴桂宝

父亲节 儿童在大堂呈献舞蹈和歌唱

送给父亲的Burger终于完成了!

巧手包水饺

特别节目:
电影周(有奖问答比赛)
《耶稣的故事》

文/鏡子JYNNE

复活节庆典

我聽見

WO TING JIAN

今年的复活节，喜信堂以现代舞的方式呈现人和耶稣的关系、以及耶稣对人类的牺牲。舞蹈的一开始就是一个人类一天的开始。

女孩习惯性的对城市说早安，然后拍一拍杯子对上帝说：“早安上帝”后面补上一句“如果你听见的话”，显然女孩知道上帝确实存在，只是不确定上帝是不是真的听见她的祷告。

和我们一样，女孩的生命面对很多不同的人、事、物。虚情的、假意的。反反复复，离离合合。女孩很厌倦，但为了生活，女孩试着用自己的方法一次又一次的解决问题，强化自己。她也试着祷告了，很努力的祷告了，但上帝似乎没听见她的祷告，因为她的祷告似乎没有被上帝成就。她甚至开始怀疑上帝是否真的明白她所受的所有委屈。女孩对着杯子的一声大喊，像是最后的崩溃放弃，也是对上帝最后的紧急呼救。

舞蹈的后半段，带出了耶稣生命的最后12个小时。短短的12个小时里，耶稣经历了女孩所有的难处，被背叛，被误解，被冤枉，被遗弃，被伤害，被恶言相对……也许比较起来，受苦的时间算起来比人类在世受苦的时间短很多，但无可否认的，要一个人在12小时内受尽一生的痛楚，我想没有人能处理得比耶稣好。

舞蹈名称叫做《我听见》，是确定耶稣能听见我们的祷告，不要怀疑。

是确定我们也能听见神呼召的声音，不要质疑。

世上再也别无他神，可以像上帝一样了解我们，明白我们，深爱我们。

约翰福音十章27节：“我的羊听我的声音，我也认识他们，他们也跟着我。”任何到主耶稣这里来的，祂绝对不会拒绝他们。

这是耶稣说的，你……听见了吗?

文/黄顺利

BU大专生小组是当晚邀请最多位新朋友出席复活节庆典的小组！

青少年复活节庆典

听见爱的旋律 经历复活奇迹

喜信堂中文堂青少年区于2014年4月26日举办了《爱的主旋律》青少年复活节庆典，以音乐表达耶稣十架的爱和复活的盼望。

复活节庆典当天有约150人出席，人数令人鼓舞！庆典由台上的敬拜团掀开序幕，以一首首动感的快歌及触动人心的慢歌，带领会众投入欢庆与敬拜。紧接着的是短片与诗歌的呈献，这个环节借由音乐和短片的交替，透过不同的故事情节和诗歌，娓娓道出感人肺腑的故事，借此传达耶稣牺牲的爱和在耶稣里的盼望。

当晚讲员－晓晖姐妹的分享中提到：“爱里没有惧怕；完全的爱可以把惧怕驱除，因为惧怕含有惩罚，惧怕的人在爱里还没有完全”。透过轻松却不失真理内容的分享，晓晖姐妹从分享自己的惧怕，到一般人的惧怕，延伸至神的爱如何使我们不再活在惧怕里，并且可以享有复活的盼望、平安和喜乐。

分享后，大家分成不同小组，由组长继续带领分享福音的环节。组长们透过“粘土活动”，让青少年从一团粘土中按自己的想法塑造出不同的形状，借此向青少年解释耶稣如何从我们原本在罪中毫无意义的形象，借着祂的拯救使我们的生命变得有意义和盼望。此外，组长们将印有不同情绪图案及圣经经文的卡片让青少年自由选择，并为他们做祝福的祷告，及带领愿意接受耶稣的人做决志祷告。

感谢神，庆典在一片欢呼声中结束，为着11位决志的来宾、为着神的美好恩典，大家确实听见爱、看见希望、经历了复活的奇迹!

敬拜赞美

信息分享

分组活动：“粘土”与“情绪经文卡” 传福音

分组活动：“粘土”与“情绪经文卡” 传福音

文/苏宜信

中学生营会

更多，我要更多！

6月学校假期，喜信堂中文堂于马六甲El Santuary举办了《More 更多》中学生营会，吸引了近70多位参加者，暂时远离繁忙的市区，踏入郊外，开始三天两夜的营会。

抵达营地后，营员们分成不同组别。接着，紧张又刺激的《饥饿游戏》首先登场。《饥饿游戏》是一个分成两天来进行的游戏，借此激发营员们的智力、体力、脑力、组员之间的默契，让大家受益不浅。晚间的聚会有晓晖姐妹分享的《更多》。首先，营员们分组讨论最想拥有的是什么并会以什么来换取之。讲员说道，通常人们会以价值相等为原则来进行“物物交换”，借此看出某件事物在一个人心目中的价值。

第二天早上，立贤弟兄分享了 《更多认识，你我祂》，告诉我们要真正认识自己，回到上帝命定我们的样式。因此，也让我们了解每个人都有不同之处并学习接受彼此的差异。下午我们开始了第二场的《饥饿游戏》。游戏分为四个部分，包括《动物园赛跑》、《运气大比拼》、《水球大赛》、《食物大赛》等。营员们发挥实力，各组齐心协力投入其中，势要赢得最后胜利！虽然游戏非常具挑战性，但大家都乐在其中，享受大伙儿同在一起的快乐与团契。在精彩的游戏之后，我们还有很棒的分享。晓晖姐妹分享了《永恒的价值》。让我们再一次反省现今追求的事物，是否真有永恒的价值。她道出世界会过去，所有人、事、物也会过去，唯有耶稣的真理永远长存，永不改变。

营会虽然结束了，但是我们学习到更多，经历神更多、追求神更多，改变更多!

情绪四重奏

• 超越自我潜能

张秀芳/报道

“你这个人很情绪化！”，“你怎么老是爱闹情绪！”……诸如此类的评语，让我们以为“情绪”不是好东西，其实情绪是上天所赐予的礼物，而不是生命的重担。

喜信堂中文堂于2014年5月1日举办由来自香港葛琳卡博士主讲的“情绪四重奏”吸引了292名参加者，一起来学习认识情绪是怎么一回事。《喜讯》在此整理报导讲座会的部分精华以飨读者。

孩子有情绪时例如哭泣或害怕，若我们叫他“不准哭”或斥责他“有什么好怕”，这会压抑他们的情绪，久而久之孩子的情绪会遭到阻塞，甚至爆发。情绪受压抑或阻塞的孩子会出现反叛、顽皮和不听话等偏差行为，因为他们也搞不懂自己的内心。大人应该要接纳孩子的情绪，帮助孩子表达自己的情绪，鼓励孩子，不要骂孩子没有用，以免把太多的负面情绪输入孩子的记忆库当中。

情绪是上帝赐给人类的礼物，给人的一个祝福，帮助人适应这个世界，是人赖以生存以及保护自己的本能，使人可以快速的反应，保护自己，并在紧急或突发状况下及时逃跑或反抗。

人，若没有情绪，是不能活出满足的生命，我们若能关注情绪，可以为生命带来色彩、意义和价值，并且引领生命的方向。

举例说，父母爱孩子，孩子知道却感受不到，可能很多时候，父母出于爱给孩子他们认为最好的，但却未必是孩子当下最需要的。这样反而会为双方造成伤害。

夫妻沟通时不外是金钱、婆媳、教养，但是却没有讲出真正的感受，例如我觉得你不支持我，你不知道我的痛苦，在防卫/隔膜下听不到对方的声音，结果夫妻就渐行渐远淡如水，其实若能够正确地认识彼此的情绪，夫妻感情是可以“翻生”的。

要孩子用功读书，一直碎碎念是没有用的，那只会在孩子的记忆库里储存负面情绪的记忆。父母应该让孩子想起读书就觉得是件开心的事，有着美丽的记忆，他自然会爱上读书。

两种自我观念：“弱”的我和“坏”的我。“弱”的我表面悲伤，真正的情绪是愤怒加上恐惧。“坏”的我表面愤怒，真正的情绪是伤痛。葛琳卡博士：不要做“弱”的我或“坏”的我，也不要尝试做“好”的我，要做个接纳自己“真正”的我，承认自己有些事真的做不到，要依靠上帝来作出改变。

这就是为什么有些人看到别人跌倒，不去安慰对方，反而责骂对方，因为他是“坏”的我，用愤怒掩饰内心伤痛的情绪。

我们要学习接纳自己和别人的情绪，并学习正确地表达情绪，例如透过情绪日志/扎记用言语形容感受，或者透过绘画、雕塑、音乐等用非言语形容情绪。

世人不喜欢痛苦，为了避免痛苦，就启动内心的防卫机制以自我保护，或沉溺在一些瘾癖逃避痛苦。要放下自欺和学习来面对痛苦。人生的痛苦像一面镜子，可以让我们看清自己。生命真正的意义不是解决痛苦，而是在痛苦中捉紧上帝。

耶和华说：“我必使你痊愈，医好你的伤痕。”（耶三十章17节上）你若相信就有事发生，若不相信，就没什么事发生。

人生没有过不去的难关，只有放不下的过去。要经历上帝的医治，处理掉过去情绪记忆所造成的包袱。有神同行，面对人生痛苦并不那么困难。

福州鱼鳔羹

本期登场/蒲种乌打玛小组
本期厨师/雷珠金姐妹

文/陈孝敬弟兄

材料

鱼鳔 100克 (炸过后，浸在水中一小时过后切块备用)
猪肉 150克 (切丝，用少许酱油、盐和胡椒粉腌制约1小时)
红萝卜50克、竹笋 50 克 (切丝备用)
姜一小块、葱头一粒、蒜头四瓣 (全部切碎备用)
红辣椒两条、青葱和芹菜各一棵 (切段备用)
鸡蛋 1粒 (搅拌均匀备用)

调味料

辣椒酱2汤匙
红番茄酱3汤匙
糖 1汤匙
盐适量
白醋适量(可按照个人口味添加)
上汤、(视人数的多寡调整)
酱油、胡椒粉、味精
太白粉和油各2汤匙。

做法

1) 将锅加热下油将切碎的姜、葱、蒜爆香
2) 加入红番茄酱和辣椒酱以中火炒到油亮
3) 倒入上汤，加入盐、胡椒粉搅拌均匀直到汤滚
4) 加入红萝卜、竹笋、鱼鳔、猪肉丝煮到汤滚(把火关掉)
5) 用太白粉勾芡和搅拌均匀蛋酱倒入内加上白醋即完成。(喜欢酒香，可以加上少许的绍兴酒搅拌。)

用碗盛起洒上青葱和芹菜 – 一道香浓带着一股刺激味觉的醋香–福州鱼鳔羹！

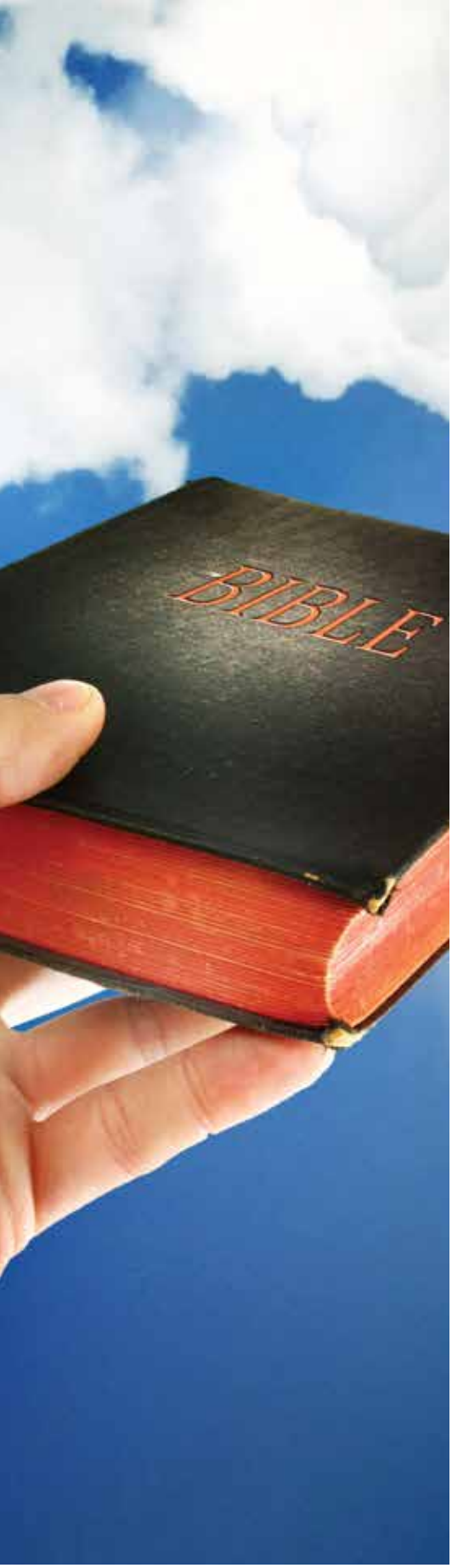
蒲种乌打玛小组组长韩德安弟兄

每次的小组日都是在星期五，偏偏这一天下班时间交通特别拥挤，到处都很堵车，所以回到家就得带着疲累的身体赶去小组。

小组聚会开始，敬拜赞美神，分享、和弟兄姐妹数算在生活中经历神的美好和保守，一起研读神的话语，身体的疲累被弟兄姐妹的见证和彼此的分享中的喜乐取代了。尤其享受在聚会之后和弟兄姐妹一起分享组员带来的美食和桌边的交谈。每个小组日都会有一些惊喜！

组员中卧龙藏虎有很多厨艺高手，深藏不露，这次的小组私房菜，特别介绍一道家乡美食，若你是来之远方的实兆远，这一道美食肯定会勾起你思乡情怀！感恩，来自实兆远的珠金姐妹，特别为小组烹调了这一道家乡美食“福州鱼鳔羹”。色、香、味、俱全，赞！以下是“福州鱼鳔羹” 的用料和做法公开与弟兄姐妹分享！

前排左二为厨师雷珠金姐妹。



神的话
安慰与力量

文/邬佩琪

去年底，在《基督教论坛报》看到一篇有关韩国组合SJ成员圭贤的见证报道。2007年4月，圭贤与另3名团员结束通告后，乘保姆车回宿舍途中发生翻车事故。伤势最重的圭贤骨盆骨折，肋骨断了六根，且刺伤了肺部，连医生也说“即使动手术，也只有百分之廿的存活率”。

就在大家都觉得希望渺茫的时候，圭贤却迅速复原。他的母亲告诉记者：“他刚抵达医院时，医生说有死亡的可能，当时我的心很痛，很感谢教会的朋友禁食帮他祷告，医院都很惊讶他能恢复这么迅速。”事后第五个月，他重返舞台，被视为奇迹似的复原。

我很喜欢阅读见证文，每次看到病得医治、重伤复原的故事，心里都会高喊“主！祢真好”。确实！上帝祝福满满，祂是赐恩典的神，但若有一天，事与愿违的时候，我们又会如何回应?

这半年来，有很多令人沉重与不安的新闻。6月中旬，行动党武吉阿瑟区州议员黄和联脑癌逝世，之前他的妻子多次向媒体说，他们相信上帝的帮助、相信会有奇迹、相信他会好起来；我也相信，所以当我看到黄和联病逝的消息时，我非常难过。

那天，上帝却让我想起一个癌症离世的姐妹。当时我和其他弟兄姐妹都相信她一定会好起来，但上帝最终还是带走了她，我感觉很难以接受。

就在那时，上帝用祂的话安慰了我：

> **“神造万物，各按其时成为美好，又将永生安置在世人心里。然而神从始至终的作为，人不能参透。”**
> (传道书三章11节)

> **“耶和华说，我的意念，非同你们的意念，我的道路，非同你们的道路。雨雪从天而降，并不返回，却滋润地土，使地上发芽结实。”**
> (以赛亚书五十五章8、10节)

> **“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。”**
> (罗马书八章28节)

基督徒的人生不代表没有苦难，我们的生活依然难免有痛苦，但在患难中，我们应该回到《圣经》，在祂的话语中得到安慰、得着力量，甚至答案。

虽然这个姐妹离开了，但对我而言，此事也并非没有“奇迹”，因为她的坚强和乐观，感染了很多人，她的家人和亲戚很多也都信主了。换一个角度，不管顺境或逆境，我们都应当心怀感恩，因为这些故事，最终都彰显上帝的荣耀。

若您心中有感动.....

亲爱的读者，若您读了本期刊物后，心中有感动，愿意让耶稣带领您一生的道路，您可以如此祷告：

“亲爱的主耶稣，我要相信祢，接受祢进入我心中，作我个人的救主和生命的主。求祢赦免我一切的罪过，帮助我，让我能认识祢更多，成为一个蒙福的人。奉主耶稣的名祷告，阿们！”

恭喜您，如果您做了以上的祷告，您就是一名基督徒了。

若您想了解更多关于基督教，欢迎您与我们联络:
八打灵神召会喜信堂 No. 6, Jalan Bersatu 13/4
Section 13, 46200 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia
Tel: 03-7958 2777 Fax: 03-7958 5300
Email: gtchinese@gladtidings.org.my
Website: www.gtchinese.org
Facebook: www.facebook.com/gtpjchinese

For Internal Circulation Only © 2014 版权荣耀 全归主有