華基家訊
ACEM MONTHLY
2015年 2月 276期



身心靈健康平衡
甜美愉悅的人生基礎

林志輝

一個人要有快樂的人生，必須追求身心靈三方面的健康平衡。如果身體健康，心理不平衡，就會胡思亂想；反過來心理健康，身體出了毛病，也沒法令人暢快過活。有關身體的教導，使徒保羅開宗明義說，信徒的身體都是屬於神，因為耶穌為我們死在十架上，用重價把我們救贖過來，從此上帝的靈住在我們身體內，要我們好好保養管理，不要傷害自己的身子；並且將來主要再來，也叫我們死了的身體復活（林前6:12-20）。我們若要好好保養身體和靈魂，有良好的生活習慣是成功的關鍵，好的習慣能塑造我們有高尚的品格和氣質；否則不良的習慣只帶來罪中之樂（來11:25），甚至引領我們走向敗壞愛世界的路。

建立健康平衡的生活，最先要訣是尋找到人生真理，「你們若常常遵守我的道，就真是我的門徒。你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」（約8:31-32）其次是有明智的選擇，摒棄從前行為上的舊人，「並且穿上新人，這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。」（弗4:22-24）因為屬主的人的都有神的靈在他們心裡，行事為人是要成就祂的美意（腓2:13）。所以信徒有新的思維方式很重要，因為人的思維決定自己的感覺，有了感覺便推展出個人的行為模式。「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良，純全可喜悅的旨意。」（羅12:2）

我們不要浪費自己的生命、健康、時間、精神和能力；也不要單徒專注飲食和健身。我們必須立定心志，循序漸進，悔改反省、脫去更換、堅毅鍛練、重新聚焦尋求健康的人生。作為基督徒，身心靈平衡更需要上帝的聖靈引導，有誠實無偽的群體同行，有美好的人關係，一起愛神、愛人、愛傳和平福音。

身心靈健康平衡的生活，我認為有五方面要注意的事，我簡稱它為 **SWEET**，就是「吃喝運動齊敬拜」(Smart Worshippers Eat & Exercise Together)。

1. 健康的人有健康想法－智慧 **S**mart
2. 健康的人全然倚靠神－敬拜 **W**orshippers
3. 健康的人愛食得健康－飲食 **E**at
4. 健康的人會保持活力－運動 **E**xercise
5. 健康的人有親友支援－同行 **T**ogether

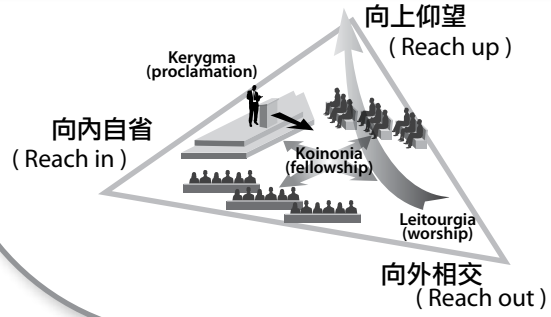


1. 健康的人有健康想法－智慧 Smart

要做個健康有智慧的人，首先腦袋裡時常要有正面、積極、向好處看的想法。我們要謹慎控制自己的思想，因為思想能影響個人的感覺，甚至很大程度會影響個人的決定和行為。「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」（箴4:23）

有些特徵或訊號會提醒你的腦袋出了問題：記憶力衰退、沒有判斷能力、無法集中精神、暴肥、抑鬱、乏力、慢性失眠。當然，思想能否保持醒覺，腦筋不會混亂，我們必項小心面對生活的壓力。也許一點點的壓力是日常生活的正常部分，但是不停斷的壓力，例如親人離世、流產、離婚、失業、照顧生病的家庭成員；即使是快樂的活動，例如意外懷孕、獲晉升後工作大增等，都會帶來或多或少的壓力。

失敗、挫折都是每個人必然經歷的事，但是如何面對困難，卻給我們帶來真正的成功或失敗。遇到難處，我們要「凡事禱告」，專注尋求神的幫助，學習交託；可以聆聽一些輕鬆的音樂，周圍環境加些香氣，做其他事情取代，甚至有更多笑容。「喜樂的心，乃是良藥，憂傷的靈，使骨枯乾。」（箴17:22）撫心自問：我是否無法應付這個難關？這是否實況或絕境？嘗試為自己釐定計劃、時間表、認真計算，在牆上貼些激勵的標語提醒自己，甚至寫下智慧的目標，都是可行的辦法。務要緊記，思想正面，凡是美好的事，都要思念。「弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。」（腓4:8）



2. 健康的人全然倚靠神－敬拜 Worshippers

我們所相信的神創造天地，將永生賜給世人，祂無窮無盡，滿有能力，能充滿我們的不足和有限，所以我們必須謙卑敬拜祂。「神造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裡。然而神從始至終的作為，人不能參透。我知道世人，莫強如終身喜樂行善，並且人人吃喝，在他一切勞碌中享福，這也是神的恩賜。我知道神一切所做的都必永存，無所增添，無所減少。神這樣行，是要人在祂面前存敬畏的心。」（傳3:11-14）

每當我們帶著信心和盼望來到神面前，有個人或集體的敬拜和禱告，我們就在祂那裡支取力量。神賜予靈力，我們便能甦醒、復興、得賞賜、蒙憐憫，並且知道怎樣面對人生各種的景況。「我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富，或飽足、或飢餓、或有餘、或缺乏，隨事隨在，我都得了秘訣。我靠著那加給我力量的，凡事都能作。」（腓4:12-13）

單憑己力與敬拜仰望神完全是兩碼子的事，我們需要耶穌基督長闊高深的愛作為人生導引，「使基督因你們的信，住在你們心裡，叫你們的愛心有根有基，能以和眾聖徒一同明白基督的愛，是何等長闊高深，並知道這愛是過於人所能測度的，便叫神一切所充滿的，充滿了你們。」（弗3:17）耶穌基督知道世人的需要，祂時常關心人肉體的需要，祂親自撫摸醫治，對癱子說：起來走罷，你的信救了你！

同樣地，耶穌基督今天仍要施行醫治，祂顧念凡屬祂、來尋求祂的人。當我們敬拜倚靠神，祂會賜下三樣額外的恩典：第一是有更大的動力來榮耀祂。如果我們的工作只為了自己的得失表現，心情自然會忐忑不安；若是為榮耀神，則能全心事奉敬拜祂。「所以你們或喫或喝，無論作甚麼，都要為榮耀神而行。」（林前10:31）第二是有更大的回報。人窮其一生的努力，都是賺取片刻的風光或幾十年的光輝，信徒盡心敬拜事奉，卻能得到永遠的獎賞。「凡較力爭勝的，諸事都有節制。他們不過是要得能壞的冠冕，我們卻是要得不能壞的冠冕。」（林前9:25）最後，我們會有更大的能力。因為我們立志行事，都是神在我們心裡運行，為要成就祂的美意；有神的屬同在，自然便有更大的能力。

來吧！讓我們都來向上仰望敬拜（Worship - Reach Up to God），向內自省（Word of God–Reach In to me），還要向外相交（Fellowship–Reach Out to others）。每當我們誠心敬拜，心裡都對主說：「主啊！我在這裡，請差遣我！」

3.健康的人愛食得健康－飲食 Eat

人飲食是為了生存，不吃東西自然會餓死。如何飲食健康，好好保養顧惜，都是今日大衆關注的事，不過「食物是為肚腹，肚腹是為食物；但神要叫這兩樣都廢壞。」（林前6:3）試想想：假如耶穌今天來你家中吃晚飯，你會預備怎樣的餐單？

我不是這方面的專家，但是我也小心飲食，儘量食得健康。我查看書籍和網絡資訊，發覺坊間許多西人健康食療都不適合華人的飲食文化。華人進食注重味道，習慣食物都要烹煮過；西人則重視美感，喜歡吃不用煮的新鮮蔬菜。無論東西方，要食得健康，最重要是「吃得整全」（Eat whole Food），即食物必須是新鮮、無加工、無假替（Fresh, Whole, Real）。請記著：多吃從植物來的食物，少吃從廠房來的食品（Don't eat food Made in Plant, but eat that Grow on a Plant）有一個10天的食療，說能徹底改變健康，頗值得大家參考：1.剔除殿粉質和糖。2.不要加工的食物（高糖漿，反式脂肪，MSG等）。3.暫停麩質和奶製品（不要大麥，黑麥，燕麥，牛奶，乳酪等）。4.每餐有蛋白質和脂肪（雞蛋、家禽、高質素的肉，小量野生魚類，堅果，種子和豆腐）。5.好的脂肪（橄欖油，椰子油，堅果，種子，堅果油等）。

4.健康的人會保持活力－運動 Exercise

每個人都有相同的時間，但是每個人的體能卻截然不同。有人天生精力充沛，有人卻體質多病。我們都要好好保養身體，這也許比管理時間更重要。有兩個從神而來的方法，可以保持個人活力，就是：休息和運動。

休息很重要。《詩篇》說：「你們清晨早起，夜晚安歇，喫勞碌得來的飯，本是枉然。惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺。」（詩127:2）在十誡中，守安息日是其中一條誡命，與不可殺人的誡命同　等重要。神創造天地六天後休息，祂是神，祂不會疲累需要休息，但是祂卻立下榜樣，要世人學效將工作暫停，好好休息。至於如何休息，則是個人的取捨安排，例如休息多睡幾小時，去做運動，或者與摯友親朋建立情誼等都可以。

運動也很重要。在今天的科學和醫學研究中得知，運動有助身體健康。身體欠佳，可能影響我們不想參與事奉，不願花時間與人交往，直接影生活質素和靈命生命。每個人可以按照自己的興趣、時間、方便的地點等，選擇適合自己的運動，長跑、短跑、游泳、走路，各適其式。運動需要堅持和有恆心，不要被懶惰或撒但用各樣擾攘消滅你勤做運動的意志。每當你做完運動，你會發覺心情愉快歡悅，身體重新得力。不過《聖經》也提醒：「要棄絕那世俗的言語和老婦荒渺的話，在敬虔上操練自己。操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」（提前4:7-8）

5.健康的人有親友支援－同行 Together

要追求身心靈健康平衡，必須有人與你一起同行。「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴，若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就有禍了。」（傳4:9-10）

你自己一個人努力持守良好的飲食習慣，勤做運動，獨自去敬拜，不單乏味無趣，有時甚至沒法堅持下去，但是如果有人與你同行作伴，彼此督促、扶持和勉勵，那就增添樂趣，也更能成功。所以信徒必須有團契和小組生活，主內肢體找機會圍在一起，無論吃喝玩樂，讀經禱告，互相分享傾訴，在人生成長和靈命上都有益處。「你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既知道那日子臨近，就更當如此。」（希10:25）「你們各人的重擔要互相擔當，如此就完全了基督的律法。」（加6:2）家

（作者為城北堂副牧師，是「崇拜探索」網站創辦人 www.exploringworship.com）



擁抱新一天

音樂治療患憂鬱症的單親媽媽



陳偉盈

我們生活在地球村裡，每天聽聞世界各地的新聞大多是苦難、兇殺、戰亂、流離失所；就是身處加拿大社會，生活也時常充斥許多艱難挑戰。我們要抒緩心裡的壓力，重整受傷害的情緒，引吭高歌或聽聽輕快優美的音樂，都是不錯的選擇。有人說：音樂、歌頌讚美，都是基督教的一部份；音樂實在可以是基督徒身心靈調和的工具，極有利人體健康。

用音樂作治療，初期社會早有記載，古埃及人視音樂為靈魂之藥，波斯人稱音樂為善之妖精，古希伯來人認為音樂能治癒疾病，《聖經》掃羅王的故事人所共知，他因為精神受到困擾，臣僕便推薦牧羊人大衛彈琴舒暢他的心情；中國孔子也視音樂為六藝之一。第二次世界大戰期間，不少傷兵在缺乏物資和醫療的情況下，身心靈受傷苦不堪言，美妙的音韻好像靈魂的良藥，成為他們的安慰和鎮靜止痛藥。

音樂能刺激右腦，有助激發感情和情緒機能，牽起人深處的感情，引發情緒的發洩和表達，又能提升辨別和反應等能力。音樂可以減低焦慮、穩定情緒和減輕痛楚，幫助鬆弛的治療作用；但是噪音卻對身體有嚴重的負面影響。

加拿大有許多中國移居，他們離鄉別井，來到這裡學習西方文化和過活，但是言語不通，有很多不適應。若一家三口移民，通常年幼孩子和妻子比較容易適應。女人甚麼都願意作，男人則自尊心較強，有些返回中國做工，每年回來一兩次；有些則放棄移民，在國內再婚，是變相離婚。留在加國的男人不能重操故業，投閒置散，靠妻子出外打工維持家計，傳統男女角色互調而性格大變，酗酒、賭博，甚至發生家庭暴力。被虐婦女敢怒不敢言，又因為言語限制，求助無門，每天活在痛苦惶恐中，很多都患上憂鬱症。

幾年前，我以音樂治療師和傳道人的雙重身份，為一班患有嚴重憂鬱症的單親媽媽，舉辦八堂的音樂治療心理輔導工作坊，每次個半小時。這些年輕母親都由政府轉介，因涉及個人私隱，以小組形式進行。這些婦女都有痛苦的過去，失去愛和自信，甚至有自殺傾向。他們覺得婚姻失敗便失去倚靠，前途灰暗，沒有希望，將所有事藏在心裡，不懂得表達心裡的鬱結，日久成病。

這個音樂工作坊的婦女都是中國移民，正接受政府綜援，被轉介有不同輔導，但還沒有華人專業心理醫療人員跟進。工作坊在安全、沒有壓力的環境下進行，她們表露內心世界，無論說甚麼都不會被定罪、不會受指責，治療師按著個別情況作適當輔導，鼓勵她們用樂觀正面的態度面對未來。首先有破冰遊戲作開場白，讓她們感覺輕鬆安全，例如用人生五味形容今天的心情；那種樂器最能代表自己；又用減壓鬆弛音樂法、歌名心理分析遊戲、音樂健身運動、視聽幻燈片表等活動，討論個人壓力、煩惱和憂慮，然後嘗試找尋解決方法，令她們覺得前途有盼望，繼續活下去。

起初大家都很安靜，有些組員表情冷漠。日子久了，大家熟絡認識，防禦心減少，大家都願意用心對話。藉著音樂活動引起思維話題。若有組員哭訴內心困難，其他組員都樂意分享自身經歷，並嘗試互相找尋解決辦法，氣氛融洽。大家都願意忘記背後，努力面前，重拾自信，向著標竿直跑（她們的目標多與子女有關，希望有一份安定工作等）。雖然每次分享有眼淚，有歎息、有悲痛、有情緒激動，但到結束時，總是彼此勸勉，用鼓勵和積極的態度帶著微笑離開。

這些單親媽媽們都很喜歡我介紹的歌曲，覺得很有同感，能表達她們的心境，很有幫助，不論聽歌或唱歌，心情難免受波動，卻是很得安慰。其中三首歌曲成為她們的主題曲：《有一天》、《陪我》和《擁抱新的每一天》，作曲填詞人都是台灣的基督徒歌手盛曉玫。這些歌曲輕描淡寫的詩句，卻描寫人生孤單落寞，扣人心弦，很能引起共鳴。第三首《擁抱新的每一天》中間一段歌詞，更是我送給每個組員的禮物和勸勉，她們都答應將這段歌詞放在家中最顯著的地方，成為她們每天生活的座右銘。家

（作者為北約堂義務特約同工。文章部份節錄《音樂燃動生命》，陳偉盈著）

個案一

萍兒移居加國只有三年，常被丈夫虐打，右手韌帶嚴重受傷，抬舉無力。和丈夫離婚後，獨力養育一個兩歲多的女兒，她教育程度低，不懂英語。在音樂療程中，她看甚麼都是灰暗消極。有幾次聽別人分享時，心情非常激動，甚至哭起來，說受不了，要離開房間出外透透氣。經過治療後，她有些正面改變，較多笑容，也因為在小組裡找到朋友和義工，可以接送她來工作坊和接載她買菜看醫生等，令她心情豁然開朗。她仍然要看精神科醫生，要有輔導跟進。

個案二

凱倫和丈夫都是知識分子，移民加國後幾年又被差派到其他國家工作。丈夫在新工作上有婚外情，凱倫帶著三個小孩回加國，不能工作，曾想過結

整全健康的生活藍圖

梁富禮

健康身體的重要

身體是神的殿，是神給人的資產：「豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？這聖靈是從神而來，住在你們裡頭的；並且你們不是自己的人，因為你們是重價買來的，所以要在你們的身子上榮耀神。」（林前6:19-20）

健康身體包括身、心、靈三方面能保持平衡。身體健康需要有目標、有系統的鍛鍊，不單在體能上多加操練，《聖經》還提醒要兼顧屬靈上的鍛鍊（林前9:23-27），那是心靈的健康。

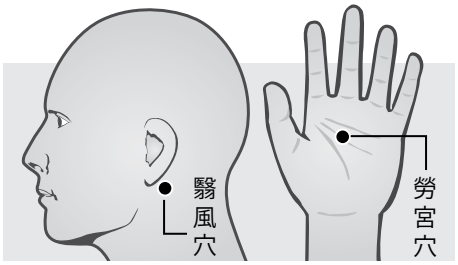
有男人從戰亂的中東地區以難民身份來到加拿大，他多年來逃避戰亂，餐風宿露，沒有溫飽，患有隱疾，無法根治，轉展間尋求中醫治療。我初次見他，他一直抱著肚說好痛，並表明沒有金錢，卻懇求幫助減輕痛楚。我作了診斷，便用幾支針為他針灸，給了他兩劑中藥。幾天後他回來向我道謝，說20多年來從沒像過去兩天般安睡，身體除去苦楚，生命才有希望，有無限歡欣。

身心靈健康：數不盡的益處

身體健康，基本上就可以吃喝玩樂，自由歡暢；但並不表示就可以享有平安喜樂，有人生目標和希望。《提摩太前書》教導我們若要有更大的益處和永恆的享樂，就要加上心靈的健康：「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許 」（4:7-10）

有病人毫無自信，有嚴重自殺傾向，醫療人員給他藥療良方，還給他輔導，要他拿著一面鏡子對著自己的面相，提醒他五官端正，外表俊俏，是神所賜的形象；況且他年輕力壯，可以幫助世上許多有需要的人。病人聽著聽著，恍然大悟，明白自己是有用的人，心理上調整過來，就不再傷害自己。

我們有時無意間給人「一杯涼水」的幫助，卻能帶來別人心靈的重生。有女兒要回中國探望患上末期肺癌的母親，她來店鋪買些湯料帶回去。母親飲食後大見好轉，沒有咳嗽。女兒回加國後再來購買調理藥物，我在一張小紙上寫上如何烹調，並加了一句：「湯料醫治你，但最重要是相信耶穌，才得永生。」想不到母親看後覺得好奇，女兒趁機傳福音，她便信了主，多位親人因她的美好見證先後信主，兩年後平安離世。



現代人掛心的事很多，容易憂悶抑鬱。抑鬱病人最重要是晚上能安睡，所以要時常思想開心快樂的事，切忌記掛傷心難過的事，就能安然入睡。每天按摩耳背後和手掌中間（翳風穴、勞宮穴），每次一分鐘，也能抒緩心緒。

身心靈健康，也必須建立良好的社群。人際關係好，人人是朋友，否則便人人是敵人。我們必須與父母、子女、家人、親友等，都有美好的關係。日光之下無新事，除了真理外，世事無絕對，做人不要太執著，儘量避免與人爭長短，就能開心快樂地過活。

養生與保健

醫食同源，古書記載夏禹始做酒（公元前2205-2198），商代用酒治病，周代有食醫和食官。公元122年張騫從西域帶回石榴、胡桃、胡瓜、西瓜、無花果等。東晉葛洪用海藻酒治癭病（甲狀腺腫），用豬胰治消渴（糖尿病）；元代飲膳太醫忽思慧更著有《飲膳正要》，為中國第一部營養學著作，隨著時代進步，醫療食療有著優良發展，促進了身體的養生和保健。

中醫在中國透過幾千年臨床醫病的經驗，知道疾病由以下因素引起：1) 風、寒、暑、濕、燥、火；2) 癘氣 ：如瘟疫、疫毒，多與氣候反常，環境污染等有關。3) 寄生蟲。4) 七情內傷：喜、怒、憂、思、悲、恐、驚。喜傷心，怒傷肝，思傷脾，憂傷肺，恐傷腎，悲哀傷五臟六腑，恐則氣下，驚則氣亂。5) 飲食，勞逸。6) 外傷。7) 痰飲、瘀血等。

我們平常多吃清淡的食物，以蒸煮的烹調方法為主，多飲瓜菜湯。無需過度追求優質食療或飲食，平常每餐進食1/3 穀物，1/3菜蔬，1/3肉類，再加一些水果，就已經是很好的養生食療了。家

束生命，為著三個孩子，咬緊牙根堅持下去，後來找到信仰，才從憂鬱低谷慢慢爬上來。音樂幫助凱倫很多，以前不想談傷心事，但在音樂分享中，學會表達自己的喜怒哀樂，知道「柳暗花明」和「雨後彩虹」的道理，明白在黑夜裡也可以歌唱。

擁抱新的每一天 盛曉玫

張開雙手，擁抱一個新的開始。新的早晨，新的黑夜，新的每一天。
全新的一天，全新的一切；全新的世界，在等著你。
全新的恩典，全新的能力；全新的盼望，都在耶穌基督裡。
擁抱新的每一天，過去讓它過去。不用再留戀，不要再嘆息。
今天要過得有意義，擁抱新的每一天，有愛就有神蹟.....
在基督裡 擁抱新的每一天。

均衡飲食，吃出健康



楊培基





我是一名廚師，人們都稱我是基哥。我13歲在香港入行，移民前後曾開設酒樓，任潮菜和粵菜的總廚。過去50年來，做廚師和打理飲食業的生涯中，親身經歷幾十年來飲食文化的變遷。

飲食文化的變遷

在早年剛學廚的五、六十年代香港，食物只求溫飽，人們沒有研究飲食對個人身體的影響，豬油撈（拌）飯，用豬油炒菜，用白果做香口軟滑的的甜品，都是平常人家常吃的東西。我們今天當然知道豬油不健康，多吃無益；白果更是不能多吃，因為其中含有毒素。隨後幾十年經濟環境轉好，人人做，香港和移居海外的華人開始講吃得好，喜歡選擇一些名貴的食鮑、參、翅、肚或魚翅撈飯，都是常見的菜餚。不過名貴的食材不一定有較高的營養價值，基督徒更不要把上帝給我們吃喝的自由，當成放縱的藉口。例如魚翅適合一般成人，對兒童和長者來說則較難消化；現在更講求保護生態環境，提倡禁食魚翅。







時至今日，飲食文化高舉以健康為主，重質不重量，如何食得健康，都是人人愛講的話題。話雖如此，相比舊日三餐不繼的生活，今日食物豐足的人卻要面對更多奇難雜疾和病痛，我認為食物變化是主要原因。以前飼養一隻雞要6個月，今日雞隻6星期就有3磅重，可以推出市場售賣；因為配合急速的生產線，雞隻注射了激素。雞鴨鵝家禽如是，豬牛羊家畜也是這樣。不單如此，有人聽醫生吩咐，多吃蔬菜水果，卻不見得身體健康，40多歲已有各種老人病。因為以前的蔬果都是樹上熟，要吃時才把它摘下來，今日農作物使用農藥，加上運輸過程需時，蔬果還未成熟已打包放進箱內。當然，還有食水、空氣等變化，都是無法改變的事實；究其原因，是世人沒有好好管理神所賜與的大地。

全新飲食新概念

我嚐盡美食，對食物有一個新概念，就是好吃的食物不一定健康，欠香口的食物卻較有營養。好像到酒樓餐館進食，排骨鬆軟，龍蝦酥炸，多好吃，家常烹調就沒法做到。原因是排骨長時間用開水沖洗才有鬆軟效果，不過卻連營養也沖走了。餐館的油鍋由早到晚用高溫炸肉、炸魚、炸龍蝦等等，自然添加許多雜質；雖然這不一定有害處，卻也沒有甚麼益處。自家菜餚看似清淡，變化較少，卻較有豐富的營養。我做飲食業，當然不會叫你少去菜館吃飯，不過我們可以要有智慧選擇一些較健康的菜餚，儘量少肉多菜，少油少鹽少味精；就是擺設喜宴，也有不同的選擇，同樣可以做到又健康、又好味，色香味俱全。在日常生活多加留意，就能減輕疾病發生。

或吃或喝榮耀神

不過近年來，愈來愈多人很在乎食物的問題，每天花時間找無毒或有機食物，擔心吃甚麼會生病或患癌，那又可能過份掛慮。《聖經》提醒我們：「人心靠恩得堅固才是好的，並不是靠飲食。那在飲食上專心的從來沒有得著益處。」（來13:9）反過來說，個人飲食有很大的自由。燒烤、油炸、杯麵、防腐劑的食物都很好吃，多吃當然不好，但適量是可以的，也並不表示吃了就一定有損。各人都要尊重別人的喜好，也要過自我節制的生活，才能討神的喜悅；或吃或喝，都要為榮耀神而行（林前10:31）。

我在繁忙的工作壓力下，喜歡以食物雕琢讓自己安靜下來，這不單為菜餚擺設帶來無限驚喜，更提升中國菜的格調，在觀感和欣賞價值上都添加色彩。蒙神恩典，過去各地也曾榮獲一些食物雕琢的獎項。信主前，我只顧自己；信主後，我學習更多幫助別人，希望藉著自己的經驗更能提攜後進，並且鼓勵做廚的人踏進教會、聽聞福音。家

世界在背後



孔慶光

「不要愛世界和世界上的事。人若愛世界，愛父的心就不在他裡面了。」（約壹2:15）

《讚美詩》第400首的歌詞這樣寫：「我已經決定，跟隨主耶穌 世界在背後、十架在前頭，永不回頭、永不回頭。」這種委身的精神，正配合耶穌基督對作主門徒的要求：「手扶著犁向後看的，不配進神的國。」（路9:62）主耶穌說這話前，亦曾這樣宣告：「有一人對耶穌說：你無論往哪裡去，我要跟從你。耶穌說：狐狸有洞，天空的飛鳥有窩，只是人子沒有枕頭的地方。」（路9:57-58）

信主的人就是基督徒，有這名稱就是「小基督」的意思，即是基督的門徒、跟隨基督的人。人不能說相信耶穌，卻又不跟隨基督，亦不能不接受上述要的求。十三世紀有位天主教修士亞西西的法蘭西（或稱方濟各）為徹底遵從這吩咐，過著極度貧窮的生活，不帶錢囊、不帶口袋、不帶鞋（路10:4）。誠然，耶穌基督要求我們為祂撇下一切（路14:33），卻沒有說要我們一貧如洗。試問我們要如何作個良善忠心的好管家呢？

這個世界充滿似是而非的道理，魔鬼對主耶穌的試探也是透過扭曲的道理。基督徒要像主耶穌，便要學懂如何分辨是非。「不要愛世界」是指不要「貪」愛世界，以致被世界纏累，本末倒置，失去愛父的心。這是天父世界，萬物都是父偉大的創造、精巧的作品；我們要愛父，便須恭恭敬敬地愛惜和愛護世界，好好管理萬物，延續天父的創造，讓世界變得更美、更完善、更多姿多采。

這是看似矛盾卻極之奧妙的功課：基督徒要道成肉身有工作、有家庭，要照管衣食住行，卻又不以這些事情為人生追求目標；我們要與世界連結，又能擺脫它（attach to the world and yet detach from it）。我們經常談到「愛世界」便立刻聯想到邪情私慾的事情，其實一面倒地專注照顧生活，被它牽引也屬愛世界的表現；基督徒很容易有意無意地犯上這個錯誤，因為讀書、工作、家務、兒女，甚至健康等需要而忽略讀經、祈禱、團契生活、教會事奉，甚至宣教使命，結果愈來愈遠離神，不但沒有結果子，且被生活問題操控。《聖經》要我們不愛世界，是要我們擺脫一切纏累、得享完全的自由：「基督釋放了我們，叫我們得以自由。所以要站立得穩，不要再被奴僕的軛挾制。」（加5:1）我們要分辨甚麼是永恆的事、甚麼是必朽壞的事。「這世界和其上的情慾都要過去，惟獨遵行神旨意的，是永遠常存。」（約壹2:17）

「貪」是一種過份的追求，貪愛世界就是對世界過份的追求。中國近期高舉反腐，對付一批高官，就是因為他們大貪，有落馬的高官被抄，其家財（包括黃金、古董、字畫）竟然盛滿六輛貨車，這真是太過份，試問人要這麼多東西幹麼？甚至有些基督徒喜愛戴名牌金錶、外訪住五星級酒店總統套房、擁有私人飛機，超乎自己財富收入；也有信徒領袖鼓勵追求富裕，經常炫耀自己的物質享受，這也是貪的表現，不合符神的心意。

人經常說要為生活、為糊口，其實個人的基本需要真的那麼多嗎？基督徒其實最需要一本好的《聖經》，可供研習和靈修；生活方面應該簡樸，財物多了反而是負累，要花費寶貴的時間來管理。我每年都去短宣、退修，以前孩子還小時，也經常一家去露營。這些出外的日子，讓我深深體會人的基本需要，只佔一個行李箱的空間，其餘財物可能只是作為儲備的選擇，甚至是多餘。我們擁有更多，便更多製造垃圾。我每次清理家居時，都為棄掉很多美觀有用的物料而內咎，也為自己曾任意消費，浪費世界資源而痛心。求主憐憫，讓我們不貪愛世界，把世界放在背後、十架放在前頭，又以十架的愛回頭看世界，愛護天父的世界。家

（作者為愛正堂崇拜及聖樂部傳道）

四十年恩典之路
愛正堂周年堂慶感恩

冬青、亞尼

2015年1月是多倫多華人基督教會（愛正堂）40周年堂慶感恩，教會舉行連串公開聚會，有培靈奮興會、研習班、講座、教牧論壇等，由來自新加坡的曾金發牧師主領，為華基信眾帶來靈命振奮和復興。神確實知道華基教會的需要，走過了40年的路，祂重新把雲柱和火柱顯現眼前，不單要教會目標清晰，方向正確，更要眾人重新得力。





1月11日主日，早午晚更分別有堂慶崇拜、按牧典禮和感恩晚宴。黃世澤傳道（粵語堂）、黃凱華傳道（英語堂）及于斌傳道（國語堂）按立為牧師，加強教牧團隊，齊心努力，牧養群羊。

聚餐慶典筵開71席，座無虛席，嘉賓歡聚一堂。到賀嘉賓有華基聯會暨各姊妹堂教牧和弟兄姊妹、加拿大華人神學院院長、多倫多教牧團契主席、政府官員、105 Gibson等代表出席並致詞恭賀；最大多數的來賓，當然是喜樂滿溢的愛正堂弟兄姊妹。當晚神的靈同在，主內肢體愉快相交，笑聲不絕。



常常喜樂，不住禱告，凡事謝恩

吳克定主任牧師致詞感恩，榮耀歸神！吳牧師感謝上帝過去40年帶領教會發展，興起工人和始創的七個家庭，並逐一提名介紹；當晚大家難得相聚，回首當年感恩無盡。40年的人事，又何止幾番新呢！吳牧師提到教會英文名稱改為 Toronto Christian Community Church，是擴大福音領域，延伸至普世信徒。



▲ 華基教會創立時的家庭

吳牧師勉勵信徒「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督裡向你們所定的旨意。」（帖前5:16）他真誠分享，教會的聖工和服侍，時刻充滿挑戰和壓力，有時實在無法一整年都滿有喜樂。藉著過去一周的培靈聚會，他再次被神提醒，基督徒應該以喜樂作為鮮明的旗幟，高舉神美好的見證，所以無論遇到任何困難，都要常常喜樂，因為神就是我們的力量！他提醒還要不住禱告，正如曾牧師的教導，若要塑造門徒，先要謙卑做個禱告人，時常尋求神的心意，求祂保守自己的人生；最後是凡事都要向神有感謝的心。他宣告教會和個人都要復興，要更像主基督，矢志攜手努力不懈，時刻追求喜樂、感恩、不斷禱告的人生。

神愛世人

曾金發牧師一連幾天滿有聖靈能力的教導，給信徒們帶來激勵和啓發，他鼓勵信眾要把握時機，積極在社區和職場為神作見證。曾牧師在晚宴中有一篇短講，他語重深長勸勉教會應該警醒過來，不要被五光十色、忙碌的教會項目或活動打擾，要看清教會的使命、目標和得勝的異象！最重要的真理是：「神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。」（約3:16）



愛正堂教牧團隊

「神愛世人（For God so loved the world）」在舊約記載，神愛猶太人；在新約，神也愛外邦人，這是令舉世震驚的事。教會應該醒覺過來，明白上帝的心意，關愛全世界的人；並要積極從教會的建築物衝出去，切實愛所有的人。曾牧師提出兩個建議：第一，運用商人在職場上見證的能力，在生意項目上祝福社區、國家，改變世界；神的國度需要在職場上的信徒起來作見證。第二，教會要塑造年青人願意作主耶穌的門徒，年青人若只是靠自己，會變成自私的人；若帶著福音異象，為神興起進到社區，把神的愛表現人前，世界必然有極大的改變。他再次鼓勵信徒不要單單專注自己的教會，要放眼社區，關心神國度的事。大家深受激勵，因為華基教會恆常關懷社區，我們都是 Community Church。

開創與傳承

華基教會是蒙神祝福的教會，高方月華師母被邀上台分享40年前華基教會成立的經過。她描述創會牧長高雲漢牧師體弱多病，忠心擺上，聖靈在多倫多一小群海外留學生身上開始動工，奇妙的福音大能從此帶動著這小小的教會慢慢成長和拓展。青年信徒也相繼委身奉獻，投入天國工人的職場，當年高牧師培育的青年留學生，今日都成為多間華基堂會的牧師。培訓門徒薪火相傳，一個牧師產生另一個牧師，一個傳道人引領另一個傳道人，傳承華基精神，甚至青出於藍勝於藍。





40年來，神使用華基教會在不同的社區中作光作鹽，不斷增長，拯救失喪靈魂；不單在本地建立堂會，更投入普世差傳事工，支持世界各地眾多宣教士和機構。高師母感恩地說：「《聖經》的話語何其真實：『萬軍之耶和華說：不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的靈方能成事。』（亞4:6）」上帝是華基教會的倚靠，有祂的帥領，我們才能帶著無懼的信心，邁進下一個40年天國之路。

華基聯會黃少明會牧也在晚會慶典中宣佈，華人基督傳道聯會的英文名稱亦改為 The Association of Christian Evangelical Ministries (Canada)，這意味福音對象不再單單專注華人，也關心不同文化、不同民族的群體；有計劃地拓展神的國度，繼續不斷植堂，盼望到2020年，華基聯會能植堂20間堂會，實踐主耶穌基督的大使命。黃牧師更分享接著的五年目標，是建立健康的教會，培育新一代信徒。憑著過往的經驗，道路必然艱辛，只要主內同心，一起禱告、一起合作，深信神會祝福加力，這是「相愛合一」的力量，也是華基教會的精神。

愛正堂在盛會中安排特別的環節，致送禮物給幾位弟兄姊妹，多謝他們多年來默默耕耘，忠心事奉，協助教會推動無數大小事工，是名符其實的無名英雄；教會也致送禮物給三位新牧師以作鼓勵。晚宴最後由顧問牧者王建熙牧師祝福結束，以禱告為全體送上祝福。家



從天而降的大禮

陳盧道賢



踏進40週年，慈愛天父為華基教會預備一份珍貴的禮物，感動新加坡聖約播道會的曾金發牧師和師母，專程來多倫多主領培靈會及門徒訓練，使許多弟兄姊妹靈命更新，大得造就。我也領受良多，現試分享一點心得。

曾牧師教導信徒務要與神建立良好關係。有時我們太忙碌與人建立關係，卻忽略了親近神，所以第一注意事項，是要「常常禱告」！藉聖靈幫助，我們才能定意遠離罪惡，專一親近祂；並時刻以信心與神交往，就能聽到祂的啓示；然後謙卑地順服遵行。合神心意的事，祂必祝福。反之，若缺乏禱告，沒有神的帶領，所作一切皆是人的作為，教會又豈能興旺？

第二，「塑造下一代」。教會要幫助信徒準備上好的屬靈盛宴，在神的話語上建立。信徒有良好的靈命根基，便能向下扎根，向上結果。惟切忌太多活動或急進地推行項目，忽略培訓門徒應俱備的質素。門徒訓練就是信徒能活出《聖經》真理，不是虛有虔誠的外表行為；否則教會只落得外面風光，內裡涸乾的現象。生命改變需要時間，其中過程首要重點是衆人皆明白神的大能，只有祂才能改變萬事。接著是認識自我：我是誰？誰是我的主人？當我們明白神愛我們如子女，甚至於死，便能領略人生的真正意義，人生的價值觀和目標也就變得截然不同。我們不再自我為中心，凡事學習依靠聖靈導引，透過禱告，凡事尋求主的旨意，甘願把生命的主權慢慢移交到神的手中，這就成為真正神的門徒了。

曾牧師鄭重提醒：世界上根本沒有一套門徒訓練密集速成課程！要訓練有質素主的門徒，只有學習主耶穌的榜樣，以生命影響生命，一個門徒帶領另一個門徒走過成聖之路，最少三至五年。環觀今日有些不成熟、缺乏聖靈充滿的領袖，彼此爭論仇視，互相攻擊，全是忘卻主內同心的重要。教會工作豈能沒有困難或挑戰？透過同心同行，謙卑互諒，事情便能迎刃而解。耶和華喜悅和平，厭惡紛爭，若是祂命定的聖工，又豈有難成的事！

人若被神充滿、被神改造，便能對神產生全新的異象。當年先知以賽亞看見耶和華便得安慰，亦深知有禍，因為看到自己是個充滿罪惡污穢的罪人；然而蒙神寬恕赦免，感恩之餘，豈能不報答神的恩典，求主使用作主精兵。曾牧師呼籲：神今天就要藉著主耶穌的救恩拯救並改變世界，這並非單靠少數的教牧就能成事，而是每一位門徒，即是你我都要興起。

神藉著曾金發牧師送給華基教會的寶貴分享，是比任何精金還要貴重的禮物。讓我們不辜負神的美意，馬上行動，積極回應，使每個華基信徒都成為主耶穌喜悅的門徒，忠心事主，廣傳福音，完成祂所託負的大使命。家

**講道重溫：曾金發牧師主領兩晚的培靈奮興會、塑造門徒研習、主日講道、教牧論壇等。歡迎瀏覽 www.tccc.ca/wordpress/tccc-40th-anniversary*

祈禱中的相遇

陸馬潔慈

在不同的屬靈操練中，祈禱似乎最容易叫人沮喪（當禱告未蒙應允）；但同時亦是最令人感到興奮（當經歷神的手介入個人的生命）。

許多時候，我們知道要向神祈禱，卻只有少數人能持之以恆地建立禱告的習慣。我們有時容讓自己閒散不禱告，即使勉強自己去祈禱，禱告時有種種雜念在腦海中盤旋；甚至禱告完畢，我們也會懷疑上帝是否垂聽那微弱不濟的祈禱？那麼，我們該怎樣看祈禱？

讓我們從不同的角度，看看祈禱是甚麼？禱告是：

1. 上帝與我們相遇（The Lord comes to Us）：神將關係放在一切祈求之上

翻開《聖經》，我們不難發現，在禱告中，上帝主動地與人相遇。阿伯拉罕（創12:2-3; 15:4-5）、以撒（創26:24）、雅各（創28:13-15;35:11-12）、摩西（出3:12）等人物在祈禱時，都曾經歷上帝主動與他們交往。神稱阿伯拉罕為朋友（賽41:8），祂與摩西面對面說話時，好像朋友之間在談說（出33:11）。

主耶穌說：「以後，我不再稱你們為僕人，我乃稱你們為朋友。」（約15:15）雖然我們的祈禱時常以人的需要和祈求為中心，上帝卻將關係放在一切禱告祈求之上。祂看重人與神的關係，願意聆聽我們的心聲，享受與我們的交談，並期待透過禱告，帶領人進入與主契合。所以，我們無需用修飾的說話請求神聽我們的祈禱，祂早已因著對我們的大愛和關心，聆聽我們的禱告；並願意透過我們的祈禱，進深我們與祂的「情」和「關係」。

2. 上帝向人顯示祂的路（The Lord shows us His ways）：神願意與人同行

上帝願意透過祈禱指示人要走的路。在禱告中，主應許阿伯拉罕萬族因他得福（創12:2-3），又向他展示迦南美地（創13:14-17）。祂吩咐以撒不要下埃及，要住在基拉耳（創26:3-6）。當雅各逃避哥哥以掃追殺時，祂指示雅各留在伯特利（創35:11-12）。耶和華更指示摩西帶領以色列人離開埃及，進入迦南應許地。

祈禱不是單向式的祈求，乃是神與人、人與神之間雙向溝通，是「情」的交流、「關係」的建立；從禱告的印証中，神向人啓示生命的「引導」。

在禱告中，神視人為親密朋友。人可以向神傾心吐意，也可以向神質問、談判、埋怨、理論、甚至與神角力、摔跤（創32:24）。透過禱告，神願意人認識祂的本性，祂是恩慈與公義並存的上帝（創18:23-32）；神亦向人啓示，祂在我們生命中的引導，祂是期待與人同行的神。**你願意透過祈禱，進深你與神的關係，更明白祂對你生命的引導嗎？**

（作者為城北堂牧師）

約瑟的夢

保捷繪



約瑟辦事盡都順利，是因為他的樣子俊美嗎？（詩115:13）

Most Touching Experiences in My Short Term Mission

English Summer Camps in China

Kathy & Michael Mak

In July 2014, we had the opportunity to participate in the China English Summer Camps in Fuzhou & Shandong. For many years, we were reluctant to join mission trips to China, as we had an impression that we were not allowed to share the Gospel directly in China. We thought that the most we could do was to teach English and share God's love with them. Yet, from the bottom of our hearts, we really wanted to help China to become a better nation. After much deliberation, we finally decided to join two of the China English Summer Camps and see to what extent we could contribute to our native land. To our surprise, we were deeply enriched by the two week experience. We will share three of the most touching experiences in this trip here.

1. **The collaboration of the mission team:** The mission team was so organized & composed of members with very different backgrounds:

   Retirees who were leaders or department heads in their companies that had made great contributions to society. Workers who are leaders in their respective fields. Young adults who just entered the workforce and are beginning to establish their careers by gaining experience in every aspect of their lives. Teenage students who are studying, gaining knowledge and wisdom as they grow.

   Despite of our different backgrounds, experience, knowledge, status, and age, everyone treasured one another's strengths and compensated for one another's weaknesses. We valued the creativity and the fluency of English that the teenage / young-adult teachers had. At the same time, the life experiences of the more senior



   teachers had enriched the teaching of the lessons. Both the young and old worked together in a way that best glorified God and benefited the students. Everyone had a special role to play and contributed their best for the camp.

2. **The emphasis on devotion and prayer:** Every morning, we had scheduled time for devotions and prayer from 6:30-7:00 a.m., yet some team members found the time was inadequate and requested to start earlier at 6:15 a.m. Despite the earlier time, everyone was punctual, as the whole team realized the importance of having devotions, prayer and being completely reliant on God to do His work. In addition to the morning devotions and prayer time, throughout the day, we prayed for the Holy Spirit to inspire us and give us wisdom to teach the Truth without violating the laws in China.

3. **The work of the Holy Spirit:** Every morning assembly, "Joseph" movie was shown for 20min. After that there were discussion time in class. At first, we were very cautious in sharing God's word with the students, in fear that we would violate the laws in China. Yet the Holy Spirit urged us to share the importance of being with God as illustrated by Joseph's experience. During the thirteen years when Joseph was a slave in Egypt, and then incarcerated by his master under false accusations, the Bible described, "The Lord was with Joseph and he prospered… the Lord gave him success in everything he did, Joseph found favour in his master's eyes… the Lord blessed the household of the Egyptian because of Joseph… While Joseph was in prison, the Lord was with him…."

After learning about Joseph's experience, a number of students became very curious about the Lord and asked many questions about the differences between Christianity and the other religions. This opened up opportunities for us to witness our belief - about the one and only true God, the creator of this universe, as well as the Good News. At the end of the English Summer Camp, a number of students expressed, on their evaluation forms, that the most valuable thing they learned in the Camp was "knowing God."

At the end of the camps, after reading the evaluations from the students, we were regretful that it took us so many years before deciding to go to China when there are still millions of lost souls waiting to hear the Good News. Without knowing this Good News, the Salvation of Jesus Christ and the everlasting life with God, how can they also proclaim that the most valuable thing is "knowing God"?

We pray that, one day, China, as a whole, will accept Jesus Christ as their Lord and Saviour. With their obedience to God's decrees and laws, they will show their wisdom and understanding to the nations, who will hear about all these decrees and say, "Surely this great nation is a wise and understanding people." (Deut 4:5-8) 家

12 DAYS 有12天假期，你會做甚麼？

林文慧

感謝神讓我參加德國短宣。一行9人的短宣隊，在今年4月底出發，由于斌傳道和周執事帶領，到東德服侍當地八個地區的中國留學生。在這12天行程裡，我見證了神的大能、聖靈同工、團隊合一以及禾場的需求。

短宣隊被安排到萊比錫大學派傳單，邀請學生參加當晚在福音中心舉行的佈道會。短宣隊有兩位姊妹是第一次參加短宣，熱切地的向學生介紹當晚的節目。神祝福她們的清心，當天我們用了兩小時派單張，大約邀請了40個學生，取得17個電郵，其中三個學生參加了當的聚會，更有一位學生在聚會中決志，願意跟隨基督！神讓我們見證祂的大能！短短一天的撒種，就讓我們分享收割莊稼的喜樂，給大家有莫大的鼓勵。

短宣隊出發前預備了一個默劇表演，弟兄姊妹都很認真的排練，即使很疲倦，晚上回到宿舍仍然抽空看影片練習。有幾次表演時，大家都感受到聖靈同在，被默劇感動到淚眼汪汪。我本來對默劇表演不太熱衷，直到聽見有人被默劇感動而決志信主，這才醒悟過來，提醒自己不要忽略任何神的工作，神可以使用任何人、任何事成就祂自己的美意。

在這次短宣中，神藉著一位姊妹，讓我學習祂的功課。有一次我被分派到一個小城的團契帶查經，因為有洪牧師在場，我有點緊張自己的表現，請姊妹為我禱告。到達會場後，便一起為聚會禱告。因為受制於火車班次，聚會時間很短，禱告完我急著與當地弟兄姊妹聊天，彼此認識；姊妹卻拉著我為另一組到其他城鎮服侍的弟兄姊妹禱告，我即時拒絕了，覺得認識當地弟兄姊妹比較重要。但是聖靈責備，我即時看到自己自私的罪，叫我不該單顧自己的事。我便坐下來，與姊妹一同禱告。很奇妙地，那天晚上的團契領詩，查經和見證都異常順利，時間又配合得很好，雖然要趕火車，仍舊能與弟兄姊妹有相交的時間。事後全組弟兄姊妹都很開心，很滿意大家的合作，覺得很有默契。這件事讓我想起《聖經》教導：「各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」（腓2:4）當我放下自己的事，神便照顧我的事，使一切都超乎想像地順利。因為神的看顧比自己的看顧更有能力。這事以後，我的心態改變了，當聽到另一組有人決志時，內心十分開心，感受到大家同為基督的親密。

短宣期間，大家彼此相顧，分工合作，團隊同工很愉快，宛如一家人。我相信神喜悅我們的合一，讓我們在這短短12天內，能親身見證八人決志，分享神的榮耀。感謝神讓我們與祂同享收割的喜樂。

我們離開後，又有牧師緊接著來，聽到單單萊比錫區一晚就有六位同學決志。在東德中國留學生中，曾聽過基督教或者親戚是基督徒的人為數不少。神早已在這班留學生中撒下種子，在神的時間差派祂的僕人來收割。在這裡，我看到中國留學生對福音的開放及禾場的需要。

有位宣教士說：「沒有付出的成功，是因為之前有人為了你的成功而付出；付出而得不到成功，因為你正在為別人的成功付出。」在我們到來前，有很多人參與決志者的靈命灌溉，我們才有機會見證人決志；短宣隊的付出，也參與了部份灌溉的工作。所有成果不是歸功與人，而是神。神才是整個計劃的總裁，祂看到整個計劃的藍圖。神要求我們忠心跟隨，做好祂所交付我們的事，不多也不少，那已是神藍圖中最大的貢獻。但是人總喜歡看到自己的成功，常被結果左右。沒有掌聲，仍能堅持擺上，才是真正忠心的僕人。在世上縱然沒有讚賞，天國的賞賜是大的。但願神賜給我們屬天的眼光，為永恆的財寶而努力。

12天可以用來做甚麼？有人選擇出門旅遊，有人選擇探訪親友，有人選擇裝修家居，有人準備進修溫習應付考試。而我，選擇了去短宣。假期的回報，有人是得到足夠休息、親友相聚、更舒適的家居、更好的進升機會。而我，收獲是與人同工，經歷神的同行。感謝神讓我參加德國短宣。家



街頭邀請參加聚會

兩位朋友（左五、右四）決志信主



ACEM 華人基督傳道聯會

P.E.A.C.E. Missions Institute
和平福音差傳學堂

2015年春季課程

現已招生

目的 為教會裝備傳道人，培育信徒領袖、招聚各堂對普世差傳有負擔的弟兄姊妹；協助堂會推動宣教。

課程 差傳策略、差傳教育、群體認識。每年三個單元，每單元六週，逢週一晚上課；另有短宣實踐。

語言 粵語

開課日期：4月6日（週一）

報名查詢：www.acem.ca / pmi@acem.ca / 905-479-2236

健康教會研討會（國語）

主題：迎向四十，成長突破
日期：2015年3月7日（星期六）
時間：9:00 a.m. – 3:30 p.m.
地點：麥城堂 (77 Milliken Meadows Dr., Markham)

時 間	論 壇	聚會詳情
8:45 – 9:00 a.m.	註 冊	
9:00 – 9:10 a.m.	敬 拜	
9:10 – 9:40 a.m.	**論壇一：外展的突破** • 福音見證 • 教會增長 • 關懷社區	主席：于斌牧師 講員：謝安國牧師、陳華恩傳道、劉桂英傳道
9:40 – 10:10 a.m.		小組研討
10:10-10:40 a.m.		公開回應、討論
10:40-10:55 a.m.		小組祈禱
10:55-11:15 a.m.	休 息	
11:15a.m.-12:00 p.m.	**論壇二：服事的突破** • 謙卑順服 • 轉化生命 • 委身合一	講員：陳琛儀牧師
12-00-1:00 p.m.	午 膳	
1:00 – 1:30 p.m.	**論壇三：門訓的突破** • 塑造門徒 • 札根聖經 • 效法基督	主席：謝飛鵬牧師 講員：傅再恩牧師、吳克定牧師、徐武豪博士
1:30 - 2:00 p.m.		小組研討
2:00 - 2:30 p.m.		公開回應、討論
2:30 - 2:45 p.m.		小組祈禱
2:45 – 3:00 p.m.		立志委身

* 參加者請務必報名www.acem.ca
費用全免（提供午餐、茶點、講義，歡迎自由奉獻）

ACEM CHURCHES

多倫多華人基督教會 — 吳克定牧師
Toronto Christian Community Church
100 Acadia Ave., Markham, ON L3R 5A2
Tel: 905-477-7533 www.tccc.ca Email: admin@tccc.ca

城北華人基督教會 — 陳琛儀牧師
Richmond Hill Christian Community Church
9670 Bayview Ave., Richmond Hill, ON L4C 9X9
Tel: 905-884-3399 www.rhccc.ca Email: mailbox@rhccc.ca

美堅華人基督教會
Milliken Christian Community Church
390 Bamburgh Circle, Scarborough, ON M1W 3X3
Tel: 416-498-3399 www.mccc.on.ca Email: mccc@mccc.on.ca

麥城華人基督教會 — 黃維信牧師
Markham Christian Community Church
77 Milliken Meadows Dr., Markham, ON L3R 0V5
Tel: 905-479-3322 www.markhamchurch.com
Email: mccc@markhamchurch.com

北約華人基督教會 — 謝安國牧師
North York Christian Community Church
32 Kern Road, North York, ON M3B 1T1
Tel: 416-441-2232 www.nyccc.ca Email: info@nyccc.ca

多倫多國語華人基督教會 — 關業基牧師
Toronto Mandarin Chinese Community Church
2230 Birchmount Rd.,
Scarborough, ON M1T 2M2
Tel: 416-299-3399 www.tmccc.ca Email: mandarin@tmccc.ca

西區華人基督教會 — 盧佳定傳道
West Toronto Christian Community Church
Unit 78-80 - 1177 Central Parkway West,
Mississauga, ON L5C 4P3
Tel: 905-896-9822 www.wtccc.ca Email: info@wtccc.ca

Unionville Oasis (UCCC) – Rev. Kai Mark
Worship: Pierre Elliott Trudeau High School
90 Bur Oak Avenue, Markham, ON L6C 2E6
Tel: 905-415-2747 www.uoasis.ca Email: admin@uoasis.ca

尼亞加拉華人基督教會 — 陳利瓊傳道
Niagara Region Christian Community Church
Worship: Glengate Alliance Church
6009 Valley Way, Niagara Falls., ON L2E 1X9
Tel: 905-650-5899 www.nrccc.ca Email: admin@nrccc.ca

百里市華人基督教會 — 岑甘葳玲牧師
Barrie Christian Community Church
Worship: Inniswood Baptist Church
460 Yonge Street, Barrie, ON L4N 4E2
Tel: 705-726-7295 www.barrieccc.ca Email: barriechinese@gmail.com

奧城華人基督教會 — 岑甘葳玲牧師
Aurora Christian Community Church
Worship: The Campus Church
14430 Bathurst Street, King, ON L4G 7A4
Tel: 905-727-1345 www.auroraccc.ca Email:info@auroraccc.ca

旺市華人基督教會－岑甘葳玲牧師
Vaughan Christian Community Church
Worship: Vellore Village Community Centre
1 Villa Royale Ave., Vaughan, ON L4H 2Z7
Tel: 905-884-3399 x357 www.vaughanccc.ca
Email: vaughanccc@gmail.com

Cornerstone CCC – Rev. Andrew Lau
Worship: Markville Secondary School
1000 Carlton Rd, Markham, ON L3P 7P5
Tel: 905-294-3554 www.cornerstonechurch.ca
Email: pastors@cornerstonechurch.ca

華基聯會暨各堂報告

華人基督傳道聯會

1. 華基聯會按牧團查問信德小組於2014年12月3日一致通過，按立城北堂劉家斌傳道為牧師。聖職典禮於2月7日下午在城北堂舉行。
2. 主內肢體特別奉獻，支持華基聯會於2月8日晚舉行華基教牧同工嘉許聚會。
3. 華基聯會與福音動員會合辦「1040地區宣教士需要IT專業支援」，英語講座於2月14日上午在城北堂舉行。

多倫多華人基督教會

1. 教會為天道神學院「高雲漢牧師普世領袖研習室」籌募裝修費用，共收集特別奉獻$22,086.55。
2. 成人基教部：今年起「主日學師資訓練」改名為「真道課程」，2月5、12、19及26日逢週四晚室舉行。科目：五經導論，由高呂綠茵博士教授。華基兄姊收費$40。報名905-477-7533內線244，電郵:stevenl@tccc.ca，與羅燦銓傳道聯絡
3. 2月8日為英文堂33 週年感恩崇拜。
4. 105 Gibson 社區中心「文化咖啡廊」2月14日晚舉行情人夜福音晚會，特備豐富燭光晚餐，陳華恩傳道分享福音信息。
5. 由「突破」榮譽總幹事蔡元雲醫生編寫之靈命塑造系列，課程一「師友同行，共建群體」由3月3至31日逢週二晚舉行， 歡迎各堂兄姊參加。
6. 社區免費報稅服務：3月7日至4月26日逢週六早上及主日下午，為區內各族裔低收入家庭提供服務。現召募以下義工：1) 填稅員、2) 接待員、3) 電話約見員。我們將安排訓練與指導，有興趣參加者，請電郵105gibson.taxclinic.volunteers@gmail.com，即提供詳盡資料。

城北華人基督教會

1. 祈禱週（1月5-8日）：共1249人次（粵語及三語），151人次（國語），77人次（英語）出席祈禱會，透過禱告同心追求「侍主建門徒，深而廣」的生命。
2. 長者福音巴士服務：由1月25日開始，提供巴士服務往返烈治民山孟嘗閣，讓長者參加教會11:00am崇拜。
3. 在1月24、25日崇拜中，有34位弟兄姊妹回應神的呼召，作全時間委身的事奉。教會於2月7日上午與各兄姊會晤，作跟進工作。
4. 2月份和平福音短宣隊：**越南**：何健華牧師、盧李美文、李錦輝、陸明潔、鄧幗麗、何楷泉。**印度**：劉家斌牧師、劉袁溘嘗傳道、司徒遠亨傳道、金葉天琳實習傳道、丘鼎樑、丘于巧容、李關雪嬋、王麗虹、陳炳堅、陳清心、姚瀛洲、黃木慧、容李慧鈴、魏啓俊。
5. Nexis Community：2月13日晚舉辦「神采飛羊」新春年宵，歡迎新朋友參加，主內共享新年喜悅。

美堅華人基督教會

1. 兒童事工於3月至6月舉辦師資訓練。
2. 粵語堂2月21日舉行團契異象分享會。
3. 國語堂2月21日舉行農曆新年聯合團契活動，3月8日舉行基教主日。
4. 「2015喜樂輕鬆健身操」由3月3日至5月26日逢週二下午舉行，額滿即止。

麥城華人基督教會

1. 1至3月教會讀書運動：《疾風烈火》(Fresh Wind, Fresh Fire) 辛杰米/梅定恩著。
2. 讀經祈禱：葉玉蓮博士主講，於2月21、28日；3月7、14日早上舉行。

北約華人基督教會

1. 國語堂：1月18日主日事奉同工集訓，1月25日舉行姐妹互助小組活動。
2. 阿根廷短宣隊：元旦家庭同樂日，共300多人參加，20多人清楚決志。
3. 新增每月第二個主日，於兒童崇拜內設置聖餐。
4. 新增成人英語主日學班，Fundamental of Apologetics; God Seeks and New Believers 。
5. 青年團契冬季退修會於2月6至8日在Fair Glen Youth Camp舉行。
6. 喇合事工：2月起租用教會課室作辦公室用途。

國語華人基督教會

1. 1月11日為教會任命主日，教牧、執事及團契職員接受任命。
2. 教會2月21日舉行愛筵新春晚會，主題：我愛我家，兄姊共慶春節。

西區華人基督教會

1. 「樂天情懷」長者外展聚會2月8日上午在教會舉行新春慶祝會，共渡新歲。
2. 讚美操於2月11、28 日 上午舉行，歡迎女士參加。

尼亞加拉華人基督教會

1. 1月起崇拜前增加十分鐘主日禱告會，鼓勵弟兄姊妹提早來教會安靜心靈，預備敬拜神。
2. 2月份教會和小組專題集中禱告主題：「教會尋求並領受神的異象：努力面前」和「回應與感恩見證 ： 請差遣我」。
3. 2月22日主日與Glengate宣道會舉行聯合敬拜，敬拜後一起慶祝農曆新年和聚餐。

百里市華人基督教會

1. 2月22日主日崇拜是外展慶祝農曆新年。
2. 長青團契於1月21日慶祝3位長者生日，與被邀新朋友一起同領主愛。

奧城華人基督教會

1. 2月2日晚舉行全教會守望祈禱會。
2. 2月7日早上舉行男人早餐聚會。
3. 逢星期一晚舉行體育活動和讚美操。
4. 2月14日團契活動－慶祝農曆新年慶祝農立新年。

旺市華人基督教會

1. 2人在1月接受耶穌基督為他們救主和生命的主。
2. 教會增加一個查經小組。

新會員

愛正－邱群英、梁月美、劉燕芬、黃沛欣、周朗希、吳家明、李春愛、吳翠紅、孟祥嵩、袁楊朵兒、胡旭東、曾維岳、馮娟、趙士儀及趙彭玉屏、曾維岳、劉景文、樊慶蘭、王子敏、郭菁、姜堯文、耿玉，Maggie Leung, Andrew Cheung, Jessica Choi, Stephanie Choi, Neilson Wong。

美堅－潘麗芳、林楊彩、張國鋒、吳文彩、劉少貞、馮惠芳。

離世

愛正－李厚樑的父親李標1月3日安息、郭冠良的母親郭楊彩航於1月15日安息。

城北－李建良的父親李根於1月4日安息。

北約－賴少鵬於1月2日安息，徐梁文堅於1月24日安息。

國語－鄭心榆三兄弟的母親鄭徐佩若1月22日在台灣安息。

人事

愛正－陳廣文1月15日起擔任場地維修及管理主任、負責教會及105 Gibson社區中心場地及設施運作及管理。

－誠聘教會會計主任，全時間同工，負責教會財務、會計及相關行政工作。具CPA專業資格或同等專業學歷及工作經驗信徒，履歷請2月28日前寄呂敏華執事(alexandermwlui@gmail.com)或教會行政主任Grace Cheung (gracec@tccc.ca, 905-477-7533 x287)。

美堅－阮仲謙傳道在教會有美好事奉，執事會通過他第二年合約，1月21日生效。

－兒童部聘請暑期實習生，應徵者須大學一年級或以上程度，並於9月繼續升學，詳情聯絡阮傳道416-498-3399x32。

國語－聘請英文牧師（全職）及兒童事工傳道（半職）各一名，履歷請寄關業基牧師 enkwan@gmail.com

《華基家訊》
ACEM MONTHLY
Feb 2015 Vol. 276

© 版權所有

出版者：華人基督傳道聯會
Association of Chinese Evangelical Ministries
2750 14th Avenue, Suite G-05,
Markham, Ontario L3R 0B6 Canada
Tel.(905)479-2236 Fax.(905)479-2232
publication@acem.ca www.acem.ca

創會牧師：高雲漢
聯會會牧：黃少明
媒體主席：林志輝
副主席：謝安國

文宣幹事：張余杏貞
行政助理：張尹秀瓊
編輯委員：陳盧道賢、陳鈞陶、鄭偉樑、朱衛海、李顯華、鄧鍾慈芳、鄧之寧
版面設計：陳鈞陶

華基聯會記事簿

相愛合一 • 培訓門徒 • 增長植堂 • 普世差傳 • 社區關懷



北約堂短宣隊去年12月底前往阿根廷首都Buenos Aires，向廣東人群體傳福音。元旦家庭同樂日300多人參加，20多人決志。

差傳部於1月13日晚進行本年度第一次會議，各堂代表同心商討今年的事工。



城北堂顧問教牧李思敬博士去年12月20日假香港宣道會希伯崙堂被按立為牧師。李非吾牧師、師母；麥希真牧師、師母及黃暢豪牧師、師母等親人觀禮。





愛正堂40週年堂慶感恩晚宴，政府官員蒞臨慶賀。



華基聯會1月11日舉行按牧聖職典禮，按立愛正堂黃世澤傳道、黃凱華傳道和于斌傳道為牧師，按牧團合照。











黃少明牧師於1月14日至2月5日前往泰國、寮國、柬埔寨及東亞差傳訪談和教導行程，除教導事工，也探望並瞭解聯會支持的宣教士之事工概況。各圖為黃牧師探望不同工場的宣教士。泰國的譚翠馨宣教士、羅新路牧師與師母、馬小芸宣教士及她的團隊、阮光夫婦；也到清萊探訪華基聯會支持的耕耘學生中心，與何永在牧師合照。