

在挫敗、壓力中 每天經歷神 復活大能

黃馮玉賢

在充滿罪惡、混亂昏暗的世界裡，人們時常被絕望和無助淹沒。《詩篇》143篇是詩人的真情流露，縱然他身處險境，但是祂明白神的性情，勇敢向神呼喊。詩人不是向神求公義，因為他知道在神面前，一個義人也沒有；他是藉著坦率的祈禱，親身經歷神復活的大能。全首《詩篇》143篇是教導我們如何禱告、明白神的心意，並倚靠祂在壓力、挫敗中，每天經歷祂的能力和恩典。讓我們安靜地用心閱讀。

憐憫之源

「耶和華啊，求你聽我的禱告，留心聽我的懇求，憑你的信實和公義應允我。求你不要審問僕人，因為在你面前，凡活著的人沒有一個是義的。」（詩143：1-2）詩人儘管躁動，他懇切宣告上帝的名，因為他知道神是信實的神，有無限的恩典，在祂裡面有最終的旨意。

認清敵人

「原來仇敵逼迫我，將我打倒在地，使我住在幽暗之處，像死了許久的人一樣。」（詩143：3）撒旦魔鬼在亂七八糟、黑暗的日子中，拼勁的追逐著世人。相反地，世人卻時常被形容為脆弱、無助、有限制的。這樣的人生旅程實在令人精疲力竭、有無盡的艱辛。

觸摸情緒

「所以，我的靈在我裡面發昏，我的心在我裡面淒慘。」（詩143：4）。詩人敢於在上帝面前公開自己最易受傷害的弱點，他願意對神真誠，訴說自己心靈的軟弱。他敞開心懷，懇求神聆聽。

我們必須明白情緒的信號，甚麼是個人內心的恐懼？甚麼是自己真正的渴求？我們時常為到微不足道的事缺乏安全感，無法控制自己情緒的根源和真象，因為情緒（大腦邊緣系統limbic system）往往會覆蓋理性的心思意念（大腦皮層neo-cortex）。無論環境如何，我們仍然可以識別情緒的攪擾，並藉著聖靈的能力和神的話，去應付和面對各種的壓力。

- **憤怒時：**「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」（弗4：26-27）「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」（弗4：32）。
- **憂心時：**「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」（腓4：6-7）。
- **沮喪時：**「我們有這寶貝放在瓦器裡，要顯明

（接後頁）

(續上頁)

這莫大的能力是出於神，不是出於我們。我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不至失望；遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡。」(林後4:7-10)

- **失敗時：**「不經商議，計劃必定失敗；謀士眾多，計劃就可成功。」(箴15:22) [新譯本]
- **悲傷時：**「…你們要靠主喜樂。」(腓3:1)「你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。」(腓4:4)。
- **恐懼時：**「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。」(詩23:4)「愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。因為懼怕裡含著刑罰，懼怕的人在愛裡未得完全。」(約4:18)
- **消極時：**「我們曉得萬事都互相關效，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。」(羅8:28)

牢記美好時光

「我追想古時之日，思想你的一切作為，默念你手的工作。」(詩143:5) 我們無論身處順境或逆境時，都要數算主的祝福，這是一種靈性的紀律。全心相信上帝的心意都是好的，祂顧念祂的子民，祂手所作的工有奇妙的作為，我們需要神的同在和供應。

主在我們的困境中

「我向你舉手，我的心渴想你，如乾旱之地盼雨一樣。」(詩143:6) 我們都是不完美的人，渴慕嚮往那活水的泉源。「因為我的百姓做了兩件惡事，就是離棄我這活水的泉源…」(耶2:13) 惟有神能澆灌飢渴的靈魂，祂邀請我們到祂那裡，因為基督耶穌道成肉身來到世間，已經歷過所有這些痛苦了。「因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探，

與我們一樣，只是他沒有犯罪。所以，我們只管坦然無懼的來到施恩的寶座前，為要得憐恤、蒙恩惠，作隨時的幫助。」(來4:15-16)

為釋放和尋求方向禱告

「耶和華啊，求你速速應允我！我心神耗盡，不要向我掩面，免得我像那些下坑的人一樣。求你使我清晨得聽你慈愛之言，因我倚靠你；求你使我知道當行的路，因我的心仰望你。耶和華啊，求你救我脫離我的仇敵，我往你那裡藏身。」(詩143:7-9) 這個禱告顯示詩人充滿信心地仰望，明顯地相信：神有堅定不移的大愛，祂是慷慨並有恩典的救贖，是藏身之處。

我們屬於主

「求你指教我遵行你的旨意，因你是我的神。你的靈本為善，求你引我到平坦之地。耶和華啊，求你為你的名將我救活，憑你的公義，將我從患難中領出來，憑你的慈愛剪除我的仇敵，滅絕一切苦待我的人，因我是你的僕人。」(詩143:10-12)

最後，詩人宣告：我們屬於主！我們是祂的僕人，我們也當信靠神，在所有困局或艱難的處境中都有最終目的。我們深信神會掌管一切，祂能轄制那些心靈、精神和情感上的攻擊。「我們爭戰的兵器本不是屬血氣的，乃是在神面前有能力，可以攻破堅固的營壘，將各樣的計謀，各樣攔阻人認識神的那些自高之事，一概攻破了，又將人所有的心意奪回，使他都順服基督。」(林後10:4-5)

十字架

耶穌已釘在十架上，為世人代贖受死。在十字架上，撒旦和邪靈已被摧毀；邪惡勢力再沒有能力反對、恐嚇或騷擾你！「既將一切執政的、掌權的擄來，明顯給眾人看，就仗著十字架誇勝。」(西2:15)「他也照樣親自成了血肉之體，特要藉著死敗壞那掌死權的，就是魔鬼。」(來2:14)“敗壞”的意思是“把它丟掉，變為無用”。因著髑髏地的代罪受死，復活升天的結果，基督已登基作王，祂「遠超過一切執政的、掌權的、有能的、主治的，和一切有名的；不但是今世的，連來

世的也都超過了。又將萬有服在他的腳下，使他為教會作萬有之首。」(弗1:21-22) 天上的衆天使天軍、甚至那墮落的使者，都是由神統治。

禱告能改變

總而言之，我們必須清楚知道，世界萬事萬物都會改變。《詩篇》143篇清楚明示，人是何等脆弱，我們需要信靠那位世界的創造者和救贖主。禱告會改變我們的心，提升我們的心靈，將我們帶到一個更高的境界，將我們指向永恆的根源。禱告也會帶領我們走向正確的方向，有心靈的釋放。最重要的是，透過禱告，我們確認祂是全能神，最值得我們讚美和敬拜。我們從來都沒有被丟棄或單獨留下來，我們是祂的子民，祂是我們的神！

在這個禱告旅程中，我們充滿信心，因為：

▲ **神的愛永不改變。**「古時耶和華向我顯現，說：我以永遠的愛愛你，因此我以慈愛吸引你。」(耶31:3)

「因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主耶穌基督裡的。」(羅8:38-39)

▲ **神的話語永不改變：**「草必枯乾，花必凋殘，惟有我們神的話必永遠立定。」(賽40:8)。「我因學你的法度，久已知道是你永遠立定的。」(詩119:152)

▲ **神對我們生命的心意也從來沒有改變：**「以色列的大能者必不至說謊，也不至後悔；因為他迥非世人，決不後悔。」(撒下15:29)「耶和華的籌算永遠立定，他心中的思念萬代常存。」(詩33:11)

讓我們繼續全然信靠祂，祂滿有恩慈憐憫，聆聽我們的哭泣和哀求。神是我們信、望、愛的最終源頭。家

(作者為城北堂牧師)

走出憂慮 的深谷

李成富

「人無遠慮，必有近憂」。現代人在地球村生活，面對高度競爭的社會，還要在複雜糾結的人際關係中打混，稍為招架不住，便不自覺墮進憂慮的深淵。憂慮是很多情緒困擾的源頭，包括焦慮症及抑鬱症，我們不能掉以輕心，必須正視並尋求解救方法。

一般來說，「憂慮」與「掛慮」各有不同。掛慮是積極、預警性，能推使我們及早籌謀，解決困難。憂慮則是消極地環繞著問題打轉，並產生雪球效應，製造更多問題，直至失控，才知道事態嚴重。

當憂慮成為習慣，頭腦會產生一條“捷徑”（short cut 或稱“短路”）。每逢遇到害怕的東西或事情時，便會自動產生一連串負面的情緒，進而衍生逃避的行為，或者有不加思索的胡亂反應，造成不良的後果。久而久之，這種條件反射式的行為變成習慣，理性的思維被束之高閣，不能發揮判斷及調節情緒的作用。由原始反應構成的短路成為習慣，本來可以解決的問題也變成「絕症」了。

舉例來說：年幼的小象被鐵鍊縛腳，不能逃走，牠經過無數次嘗試逃跑失敗後，被一種「習得無力感」（learned helplessness）深深影響。直到牠長大後是大象，其實可以用自身足夠的力量擺脫束縛，但是受到這種根深蒂固「無能」的信念支配，失去改變的動機，繼續相信並接受自己的腳仍被捆綁，無法逃脫的「命運」。幾許思慮變成憂慮、甚至焦慮和沮喪，豈不是由我們深層思想裡的“短路”所引發和維護的嗎？

要走出憂慮的深谷，必須從源頭去治理憂慮，使它不再蔓延成為更大的問題。我這裡提供七個自助小錦囊，希望能幫助你踢走憂慮，重新踏上輕鬆的人生路。

1 劃出 「憂慮專區」

人有憂慮，千萬不要去逃避、壓抑或否認，卻要真心承認和面對，為自己劃出「憂慮專區」，這是處理憂慮的第一武器。

憂慮像一群亂飛的雀鳥，會不停地在人們頭上盤旋，與其逃避牠們的攪擾，倒不如定睛注視，認清牠們的去向，沉著應付；切不要讓牠們在自己的頭上築巢。最後牠們不得要領，便自然會知難而退。

很多令人憂慮的「問題」，都是因為人的恐懼而變得可怕。當我們正視它，就見到它的真相並不是想像中那麼嚴重，也許有些所謂問題，根本就不是問題，也不是毫無解決的方法。我們要勇敢地面對它，果斷地解決它，也要迅速地放下它。「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」（太6：34）

2 馬上行動

解決問題，要事不宜遲；與其坐困愁城，不如立即採取任何可行的措施，舒緩緊張的情緒，更能消耗身體內一些過多的腎上腺素。

面對各種令人憂心掛慮的難題時，可以用循序漸進式的辦法去解決。當然，不要期望每個行動都能立竿見影，凡事有小小的改進，已經是很好的

（接後頁）

開始：積少成多，努力默默耕耘必見成果。要切記：無需過分與別人作比較，只要自己今次做得比上次好一點，已經是一個值得鼓勵的進步。只要自己盡了力，其餘的交給神好了。「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」（腓4：6-7）

3 擁抱自己的情緒

憂慮的情緒反應包括：恐懼、害怕，絕望等等，這些都是在特定情況下的正常的心理狀態：要適當地疏導情緒，才能真正感受到生存的脈搏，與自己的情緒共舞同行。

想哭就哭吧！耶穌也曾哀哭，因為祂深深感受過別人的痛苦，並誠實地面對自己的壓力，這能使祂更體貼人的心腸，體恤明白人的軟弱。我們必須認清楚，從軟弱化為剛強的過程中，必定有眼淚的洗禮，那是無法逃避的事實。

4 挑戰引起焦慮的思想

常見的思想陷阱 (cognitive errors) 大概有以下這幾樣：

- 非黑則白：沒有中間路線，稍有差池，便認為是全盤失敗。
- 以偏概全：發生單一負面事件，就認定永遠都是這樣。
- 消極心理：內心排除正面思想，只接收消極負面事物。
- 過早定論：事理未明朗，就立下判詞妄語，還要是消極的定斷。
- 災難預訂：單憑想像和感受來推理，將有恐懼的事情會發生。

- 硬性規範：一成不變，思想欠靈活。
- 自我標籤：我一事無成，是失敗者。
- 個人承受：全都是我個人的錯啊！

這些常見的失衡/錯誤思維方式，都是思想的陷阱，會讓人產生焦慮。事實上，稍為細心思考，便可以排除或糾正個人潛意識中某些早期奠定的錯誤思想，不讓它控制和影響自己的情緒，便能免除不必要的困擾。

5 組織支持網絡

任何人都不是孤島，卻是大陸的一部分，我們必須在不同的層面建立朋友支持網絡。一個人不能成就的事和計劃，結合眾人的力量，就有成功的希望。個人看來困難憂慮的事，有朋友鼓勵、支援和幫助，凡事都能迎刃而解。

「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…有人攻勝孤身一人，若有二人便能敵擋他，三股合成的繩子，不易折斷。」（傳4：9-12）

6 秘密花園

信仰是力量的來源。基督徒深深明白，單獨與神相交和尋求祂的面，是重新得力的秘訣。每個人都要常常撥出一段時間，靜靜地退到與神緊密溝通的內心空間，在這裡與祂暢所欲言，祈求、交託，並接受祂的信息和指引。讓詩歌、《聖經》裡神的話引導我們去默想，讓心靈敞開，全面感受從上而來的安慰、勉勵和祝福。

「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福，他要像一顆樹，栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所作的，盡都順利。」（詩1：2-3）

7 3D行動綱領

「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」（箴17：22）憂慮纏擾，揮之不去時，不妨試試以下行動，可以即時得到舒緩：

1. 深深呼吸 (Deep Breathing)，放鬆緊繃的身體，讓自己處於輕鬆的狀態中。
2. 意象移情 (Dislocation By Pleasant Imageries)：集中投入可以引發歡愉情緒的影像，轉化緊張的情緒成為輕鬆的感覺。例如：想想摯愛的家人、好想去旅遊的地方，好喜歡做的活動等等。
3. 重尋生趣 (Diversion to Micro-projects) 投入一些小小的微工程，從中發掘自我滿足。不是那些艱鉅長久的工作，而是可以立時完成並得到滿足感的小行動，例如：整理書架、清抹書桌、洗洗手臉，甚至吸塵和擦亮皮鞋，都可以令人拋開內心的煩惱，讓頭腦有休息的空間而重新得力。

有些時候，好像怎樣也沒辦法解決眼前的問題，你仍要記得，《聖經》有從神而來的保證：「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。所以不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」（太6：33-34）**家**

（作者為臨床心理學家）

看看孩子的禱告

嘗試明白他們的憂心掛慮

編輯組

我們在兩間華基教會收集了兒童和少年人的禱告，從小學一年級的片字隻語，到中學第12班寫下半頁紙傾心吐意的文字，甚麼形式都有，超過二百個。

禱辭雖然都以不記名的方式進行，但是字裡行間處處流露孩童的純真和少年人的真誠渴望。可喜的是，大部份的禱告都有積極正面的內容，好多都關乎個人信仰的成長生活，例如：懇求天父賜足夠的信心、更明白

真理、靈命增長、與主有更親密關係、全心信靠神、求神使用、作主好門徒、有好見證，能成為別人的榜樣；有勇氣傳福音、盼望朋友早日信主；還有，祈求世界和平！

在這些禱告中，我們特別將那些比較個人化的禱告找出來，讓成人的讀者察看他們比較牽掛的事，從而嘗試瞭解和明白孩童和少年人的內心世界。

小學 Gr.1-3

神啊，黑暗追著我！天父，我好怕外星人。
我不怕黑，但好怕鬼！求神不要叫我有惡夢。
請幫助我能獨自睡覺。
我好怕大狗。
請你幫我在學校有好成績。
我希望成為好學生。
親愛上帝，幫我在學校有聰明，上課留心。
我希望不再看電視。我希望能冷靜下來。
主啊，求爸爸癌病快快康復。
我不想生病啊！

小學 Gr.4-6

我好怕測驗/考試不合格。
求神保守我在學校的學習。
求你幫我上學第一日有好的一天。
我希望上學不遲到。
神啊，我想帶電腦回校。
我想有更多朋友。
求你使我在棒球賽中入圍。
我要學琴，求你幫助。
請你原諒我做了錯事，求你寬恕。
我沒有興趣做功課，因為爸爸不再花時間教我和妹妹。

我有掛慮的事，求你幫我挪開。
我將來會如何？
神啊，家人病了，一直還不好！
保守爺爺奶奶身體健康。
求神解決家裡所有的問題。
我打了妹妹，很有罪咎感。

中學生 Gr.7-12

求你保守我學校的成績，
某科能夠拿到高分。
祈求我的測驗、考試都合格。
學校好沉悶啊，求神保守我在學校的學習。
我知道前面幾年要面對許多艱難，
神啊，求你給我勇氣。
神啊，求你更清晰指引我的前路，
叫我更有信心。
我對將來沒有把握，求你帶領，給我信心。
我為家人的健康和平安禱告。
爸爸已經做了手術，還沒有好轉。
神啊，求你醫治。
求神給爸爸媽媽有好的職業，
好叫公公婆婆能滿意。
我為家中的經濟困難禱告，
我知道爸爸有好多壓力和重擔。

神啊，求你叫家人不要再吵架，不要再打架。
我為媽媽和姐姐禱告，她們一直為許多事情在嘈吵。
我要對家人、朋友有忍耐，為甚麼我仍像小孩？
我好想做得更好。
求神讓我接納不同的人，我盼望有長久的友誼。
我時常做錯事，很不完美。
神啊，求你幫助我改過，與我同行。
請你原諒我的罪，幫助我不落入試探罪惡中，
賜我能力走正路。
求神幫助我有自制能力，處理那些煩擾我的事。
我在困難中，對生命中許多事情都感到困惑。
神啊，我不知道自己的興趣，
我總是跟隨別人的喜好而過活。
我知道自己好懶惰，沉迷電子遊戲機，
救我脫離啊！
我沒法在團契中專心，時常談話。
我要適應新的教會，懇求天父同在。
我想見神。

*照片提供 (p.1-7) : Stephen Woo

回應 孩子的禱告

張靄玲

最近我在青少年崇拜中證道，題目是：神應允禱告。

我講解《聖經》中四個神應允禱告的故事：哈拿禱告求子，願將孩子歸耶和華（撒1:10-11）；尼希米為自己 and 以色列民認罪禱告，求神引領回家鄉重建城牆（尼1:2-2:9）；信徒為彼得從獄中得釋放祈禱（徒12:5）；痲瘋病人禱告求醫治，耶穌回應說：我肯（太8:2-3）。透過信息分享，我鼓勵青少年常常禱告，將心中的意念和渴求向神傾訴，「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。」（腓4:6）孩子若有需要，可以把禱告寫在紙上交給傳道人，我們應允會為他們禱告。

真誠無偽的禱文

我查閱這些真誠的禱文時，很是激動，也有點無助的感覺。雖然沒有記下名字，兒童青少年部眾同工仍願意和這些孩子經歷人生每個階段，一起向神歡呼、讚美、禱告、呼求。

不過，孩子確實還小，在生命中經歷神的真實仍然有限，他們是否完全明白「祈求，就給你們。尋求，就尋見。叩門，就給你們開門。」（太7:7）如果禱告無法按他們的心意成就，無法像但以理的三個朋友，能大膽向尼布甲

尼撒王說：「...我們所事奉的神，能將我們從烈火的窯中救出來...即或不然，王阿，你當知道我們決不事奉你的神，也不敬拜你所立的金像。」（但3:17-18）孩子們的內心會抱怨神嗎？

聖經人物的見證

約伯祈求與神見面，但是等很長的時間，神才跟他對話，卻沒有解釋為甚麼他要受苦；最後約伯終於被神的權能懾服，向他俯伏說：「我從前風聞有你，現在親眼看見你！」（伯42:5）

哈巴谷得到神的默示，回應他有關對付強暴和毀滅的禱告時，覺得違反神的屬性，心有不甘，神提醒說：「惟義人因信得生。」（哈2:4b）哈巴谷就順服地將自己交在神手中，信靠祂是掌握歷史長河的大能神；縱然無花果樹不發旺，葡萄樹不結果，主仍必看顧屬祂的子民！

十年樹木。百年樹人

今日年輕的一代，需要家長和兒童青少年同工常伴左右，有長久的扶持和正面的指引，才能讓他們對禱告沒有誤解和偏差。我鼓勵家長和事奉同工要繼續努力，自己先有靈性的成長和更新，建立美好的榜樣，引領孩子們一起成長，明白神的心意。

1. **靈性有成長**。家長自己在靈性上有不斷成長，才曉得如何教導兒女們在屬靈的事上成長。有弟兄的兒子特別富挑戰，他在教養上費盡心力，不得要領。後來他毅然投身參與兒童事工的服侍，因為他想透過

服侍，學習如何教導自己的孩子。在事奉過程中，他不單明白孩童的需要，他自己的靈性不斷更新，除兒童工作外，更成為小組的組長。

2. **與孩子同行**。孩子有父母或長輩的同行，人生路才能走得輕省愉快，更明白天父的心意和如何禱告。有母親緊握子女成長的片段，時常在旁表示關心，適時打氣激勵；甚至安靜在家，也常陪伴下棋、談天或看電視，直至身患重病後離世，幾名青少年子女表現堅強，道出一段段感人往事；全賴母親生前為子女建立穩妥的心。
3. **生活的榜樣**。家長或成人團體在行事為人上有美好的榜樣，凡事倚靠主，常常禱告神，宣講真理，走正義路，都可以成為晚輩或子女的模倣。成人怎樣向神禱告祈求，怎樣耐心等，他們也會有所跟隨學習。
4. **家長祈禱會**。家長可以組織起來，與教牧或有負擔的人連在一起，定期召開祈禱會，為自己和孩子們懇切禱告，求神保守基督徒的家庭和教會。同心禱告的力量是大的。

作為牧者，我們樂意為每個家庭和家中有特別需要的孩子禱告。不過在幾千人的教會裡，也許沒有辦法時常為每一個家庭和子女禱告；但是每當我們禱告時，若神親自讓我們想起他們，知道他們的需要，我們定必接受任命，竭盡所能服侍他們，將他們交在神的手中，然後耐心察看神自己的作為。**家**

（作者為城北堂兒童青少年部牧師）

奇異恩典一 追記抑鬱歲月

干地

禍起

2015年，我經歷了一生最恐怖、最困難，幾乎死去的抑鬱時期。

2014年底，公司決定要將本地業務平台轉換到集團的平台上，但是兩個平台之間的差距很大，架構非常複雜，整合起來非常困難。我對這個項目非常沒有信心，很是擔心，自己提出的意見和建議，大多不被採納；而且因為雙方兩地有時差，溝通非常沒有效率，兩邊團隊都互相推諉責任。

期限將近，自己負責的部分進展緩慢，有些東西甚至不知如何下手，壓力巨大，晚上常常很難入睡，幾個小時翻來覆去，輾轉反側，腦子裡都是擔心上班的事情，實在累極了才睡著。可是睡眠質量卻非常差，經常做惡夢，處於半夢半醒狀態。常常在午夜二、三點鐘，人已困乏至極，可滿腦子裡卻裝滿不相干亂七八糟的東西，翻來覆去仍是睡不著。

漸成抑鬱

長期處於這種無法睡眠的狀態，幾個月下來，人的身體、精神逐漸垮下來，每天早上起床都覺得非常疲憊；對一天將要面對的工作充滿恐懼，只是硬著頭皮去面對。

上班非常忙碌，很多任務同時進行，卻又互相干擾；中午常找不到吃飯的時間。下班後忙完家務，又接著和香港團隊開會到深夜。有時翌日一早又開會，忙碌又無序，腦子裡十分雜亂，項目毫無進展，新的問題不斷出現；問題好像錘子般重重敲在腦袋上。幾個月過去，自己漸漸地垮了下來：

- 身體健康急劇地變差，體重下降十多磅。平時堅持打羽毛球，和同伴的差距很快就拉開，也逐漸失去興趣。身體非常虛弱，冬天雪地裡出門，背包都覺得沉重，有幾次差點摔倒在雪地上。
- 記憶力明顯下降，出門時總不記得有沒有鎖門。
- 對任何事情都失去興趣。自己原是興趣廣泛，各種體育運動，吹拉彈唱，和孩子們玩，平時都很喜歡。可是現在甚麼事情都不想做，都提不起興趣。
- 不敢在公眾場合露面。手和身體也發抖。很多時候躲到太太身後，拉著她的手才敢出門，怕碰見熟人。
- 對自己失去信心。自己在公司工作十多年，應該說很有經驗，對系統也很熟悉，可是現在對自己做了和將要做的事都缺乏信心，簡單的東西都困難無比。曾想過找另一份工作，可是一看工作需求，就覺得要求很高。自己好像被困在四面都是牆壁的地方，簡直就隱入了絕境。
- 對未來感到絕望，認為無法醫治。因為無法長時間休息，承受很大的壓力，覺得腦子已紊亂壞掉，不能正常運作，怎能恢復醫治？

期間看過醫生，被告知看專科醫生要排期很久。在網上看到有關抑鬱症的帖子，說三分一患者自殺死亡。自己已重度抑鬱，如何逃出死亡的厄運？到了四月中旬，已經低落到了極點，覺得自己毫無用處。死亡也漸漸的逼近，在考慮怎麼結束自己的生命。

(接後頁)

死蔭幽谷 — 我的神，你在哪裡？

2015年初非常嚴寒，市府發佈極度嚴寒警告，破了幾十年的記錄。四月依然寒冷。

項目毫無進展，新的問題不斷出現，工作壓力如山，長期無法睡眠，身體健康急劇下降，深度抑鬱牢牢地控制自己，毫無抵抗之力。自己覺得像垃圾一樣，毫無用處，甚麼事情都提不起精神、毫無樂趣，成天耷拉著腦袋，半死不活的像一條死魚。每天都是一種煎熬，生命毫無意義，看不到一絲亮光。

死亡如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。自己就像一個弱小的獵物，被死亡追趕，無法掙脫，快被它抓住吞吃；血淋淋的畫面常常在夢裡出現，從未感覺過死亡是如此接近。身體有疾病，大家都是求生、求康復；而抑鬱症卻是求死。自己在做著自殺的準備，在查看保險條例，確認死後家裡能夠拿到那筆保險；將重要的信息和密碼都寫在一張紙上，也在考慮死亡的方式。惟一幫助對抗死亡的，是想著年幼的孩子和家庭，想著死去後他們該怎麼辦？可是嚴重的抑鬱的人卻說：你活者也是無用，幫不到他們。

四月下旬每一個日子，都是和死亡鬥爭。每件事情、每個地方，都充滿生命的危險。出門在馬路上，怕自己要撞車。走在水邊，怕自己要跳水。有電的地方，怕自己要觸電。在廚房裡，怕自己要割脈，常常會莫名的悲傷流淚。早春窗外明媚的陽光、草地的新綠、樹枝的苞蕾、小鳥的鳴叫，孩子們在戶外玩鬧的嬉笑，以往這一切都會觸動我心的事情，看來都已和我無關。我心木然，已有氣無力。

自己決志信主多年，可是大多時候不冷不熱，是一個外表的基督徒。那期間我不停流淚禱告，並跟神說：「你若拯救我，我必事奉你！」可是總觸摸不到神，得不到祂的回應，我免不了心生埋怨氣餒：「神啊，我都快要死掉了，你還不來救我？我的神，我的神，你在哪裡？」

醫治之路，初顯曙光

期間曾求救教會的牧師，他告訴我要去看醫生。我說靠家庭醫生推薦給專科醫生，排隊要一年多；他告訴緊急時要致電911，或者直接去醫院急症處，並關心問我是否需陪同前往。

四月下旬，我覺得身體實在不行，無法站立出門，跟公司申請在家工作。兩天後的早上，渾身發抖。突然想起牧師說可以去醫院急症室，於是非常艱難地來到醫院的急症室。排隊後來到接待處，跟護士講述自己的情況，淚水不自然的流下。當她了解我有自殺傾向，便立刻安排兩個警察看護我。

下午終於見到專科醫生，他瞭解我的情況後，要求我做兩件事情：一是開了醫生證明，讓我跟公司請幾個月長假，停止工作，專心治病。二是開處方醫治的藥，並向我解釋醫治的步驟。先吃小劑量，看看腸胃、身體是否適應，藥物要有幾個星期才會起作用，如果不起作用，要換其他藥物。

休長假，停止工作，等於是切斷了病原體，切斷了不斷導致抑鬱加深的來路。雖然之前一直告誡自己下班後要將工作放到一邊，可是實在無法做到。現在休長假，自然就將工作放下，不再受工作項目的折磨。睡眠慢慢得到改善，病情得到遏制，不再惡化。

休息、吃藥、看醫生，幾個星期後的某天黃昏，就像久違的厚厚烏雲裡透出一絲亮光，突然感覺到自己有一些精神氣力，情緒有一些振奮，居然願意在草地上慢跑幾分鐘。之後每天的黃昏，這樣的時候都穩定地出現，時間也愈來愈長，醫生說是藥物開始起作用，並鼓勵我要有信心和耐心。雖然大部分時間我還是很消沉頹廢，但是這短短的亮光，卻給我很多信心和希望，漸漸走上康復之路。

奇異恩典

經過一個暑期的休息、治療、鍛煉，到去年9月，身體和睡眠已經恢復，精神和心理狀態也都較好，開始回公司繼續上班，到現在一切都還正常。

在我生病治療期間，在我走過死蔭幽谷的時候，無數的人好像神派來的天使一樣，關心、幫助我：太太要上班工作、帶孩子、做家務，還要拖帶看顧我這個病人，實在無言的感激；教會的牧者同工，弟兄姐妹看望我、關心陪伴我，無數的禱告托住我；工作上關係相近的同事，一直要我放輕鬆，不要太擔心；還有身邊其他朋友的關心、幫助和陪伴。一路走來，我並不孤單。

當我寫完這篇回憶時，窗外的春天正下著淅瀝的小雨，無聲的滋潤著萬物；好像告訴我說，在我過去困難的時刻，在呼求而感覺不到神時，祂仍一直看顧我，從未走遠。明天將如何，有甚麼事情發生，我也不知道，但我確信神掌管明天，祂將帶領我一路走過。

此時此刻，我覺得神的奇異恩典就像這無聲的細雨，從上到下，圍繞澆灌著我，豐豐盛盛。

親愛的朋友，

每個人的人生，都會有高低起伏，如果你面臨類似的困境，我的經歷告訴我：

- ◆ 要承認人的軟弱。無論是身體上，還是心理上、精神上，我們都會生病，甚至會垮下來。精神上的疾病更需要被承認、被照顧。
- ◆ 要學會放手。如果一樣東西對你身心造成嚴重傷害，如果有可能和來得及，就要遠離它、避免它、放棄它，切斷它對你傷害的渠道。在物質世界上，沒有甚麼比你的生命更重要。
- ◆ 抑鬱症像其他身體的疾病一樣，需要醫生的藥物治療，不要忌諱、逃避，要積極尋求幫助。
- ◆ 不要輕易相信互聯網上負面的貼子，抑鬱症可以治療，就像感冒能被治療一樣，要有信心。
- ◆ 要學會交托，將一切都交托給創造萬物的主宰，自己盡力做好本份，坦然接受結果，不要為明天憂慮。

家



文：麥陳永營
感想：麥希真

眼淚

交換條件

陳姨的兒子每天必定來看她，或早、或午、或晚，風雨不改，每次必定逗留超過一小時；我們一眾院友，既羨慕，又希奇。

一位院友忍不住問：「陳姨，這樣孝順的兒子，幾生修到？你是怎麼教出來的？」

陳姨長長嘆息一聲，說：「不是教出來的，是一個“交換條件”啊！」「怎麼說？」

又是長長的嘆息，陳姨娓娓道來：「他是獨生子，老爸早就告訴他，結婚後必須同住。媳婦進門後，相處還好，快快樂樂的。後來孫兒孫女相繼出生，他倆便要求搬出去，老爸不許，寧願買一套更大的房子，也得同住。從此，快樂的氣氛沒有了，尤其是媳婦，木無表情的像陌路人，幸而老爸還壓得住，相安無事。後來老人家病了，知道不久人世，便對兒子說：『我死後，媽媽一定不能與你們同住了，找一所好的老人院，讓她搬進去，房子給你們，留下的錢也足夠奉養她到一百歲有餘。只是有一個條件，你必須每天去探訪媽媽，風雨不改的，讓她享受一點家人的溫情直到離世吧。』我倆都哭著答應了，事就這樣成了。」

唉…又是一聲長長的嘆息。

眼醫的候診室坐滿都是老人，因為今天是特為老人診治的日子。

診症室的門打開了，一位菲傭攙著一位老婆婆出來，門快要關上的時候，老婆婆突然回頭大聲問醫生：「醫生，我可以大哭一場了嗎？」沒有回答，因為門已經關了。

眾人覺得奇怪，一位老先生不禁問道：「大哭一場，是怎麼一回事？」

老婆婆說：「醫生說我的眼睛缺少淚水，要滴人造淚水，所以我忍著不敢哭，免得浪費了淚水。今天他說，已經很好了，人造淚水不需要滴得太頻密了。要哭的事情那麼多，忍了這麼久，我要大大哭一場啦！」

在座一位老人說：「我的眼淚跟你的不同，我哭的時候，沒有眼淚，笑的時候卻眼淚漣漣，真是欲哭無淚啊！」

一位老先生插嘴說：「不奇怪，你聽過老有三怪嗎？第一怪：近事全忘記，前事卻清楚；第二怪：床上睡不著，椅上打呼嚕；第三怪：哭時沒眼淚，笑時淚漣漣。嘿，你老了啊！」

眾老不禁會心微笑，「三怪」都有了，我們老啦！

不要定睛看

朋友的姨婆有慕道的心，邀請我去探訪她，講福音給她聽，我便跟她去了。半路上，她對我說：「我這位姨婆很特別，常常懷疑有人偷她的東西，所以你千萬不要定睛看她家裡陳設的東西，若是定睛一看，她就認為你覬覦這件東西，以後會來偷了。」我問：「那麼我的眼睛放哪裡？」朋友說：「只看著她或看著《聖經》就好。」

到了姨婆的家，傭人招呼我們進客廳，奉上茶。趁著姨婆還沒有出來，我趕快瀏覽客廳的佈置，果然氣派非凡，古董、名畫、珍品、旅遊各地帶回來的紀念品，琳瑯滿目…啊，姨婆出來了，我趕快把眼睛看著她（連她穿甚麼衣服都不敢看），以後就是姨婆、《聖經》；姨婆、《聖經》。最後舉杯喝茶，我緊盯著茶杯，不敢斜視。告辭了，大門關上，舉頭四望，抒一口氣！

朋友設宴請客，坐在我右邊是一位80多歲的老翁，相當健談，也很風趣。朋友暗暗把我拉到一旁，說：「等一下，這位老伯會對你說：『你欠我三千塊錢，記得嗎？』你不要害怕，笑笑說：『記得，一定還。』就好了，這是他一生最痛的遭遇，忘不了。」這叫我坐立不安，幸虧老伯很快就照樣說了，我也照樣回了，才得以安心享受美食。家

錢財、
寶物，
真叫人累，
好累啊！

讓眼淚流吧！淚滾滾，助你一場好哭！淚漣漣，助你一場大笑！豈不快哉！

（麥希真牧師為城北堂榮譽顧問牧師，與師母現居於香港護康院。）

為了「恩情」而探訪，當然最好；為了「責任」而探訪，也很好。總比不探訪好啊！

短宣只有十多天， 對事奉工場有幫助嗎？

李維信

問： 短期宣教工作通常只有十天或兩星期，這樣的事奉對工場有效嗎？抑或給他們帶來麻煩？

答： 短期宣教的工作雖然時間很短，卻對當地教會或宣教士帶來鼓勵；亦能鼓勵參加者在實地考察和參與事奉後，認識神國度的普世需要，激勵參加者回國後更投入差傳或本地福音事工，甚至將來可能參與長宣或成為宣教士。但是短宣期間若在處事方法或態度上，與當地教會或宣教士產生磨擦，便真的會給他們帶來麻煩。因此短宣隊伍出發前，應作好以下準備：

1. 態度：

短宣是為了支持當地教會或宣教士。「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）宣教工場의 宣教士或同工，總比短宣隊成員更認識當地的文化、需要和傳福音策略等。短宣隊到訪探望，主要的責任及崗位是支持、配搭、祈禱、好好學習，明白及體恤宣教士及當地信徒的困難挑戰，切忌避免批評他們。

我們參加短宣不是要逞強「大展拳腳」，不要以「強者」幫助「弱者」的態度，卻是要像主基督，「自己卑微，存心順服」（腓2:3-4），以謙卑受教的心態參加短宣，服侍普世教會和信眾。

2. 方法：

前往工場前，儘量多認識當地的人和歷史文化背景，明白多一些當地的需要，也可以學習一點簡單語言；領隊

更要與宣教士或當地教會有更多的聯繫和認識，留心聆聽他們的需要，以便在各方面有更美好的配合。

短宣隊必須順服宣教士在大小事情及事工的安排，小心不要志氣高大，自以為聰明。到步後還要多方觀察，有不明白的習俗時多發問。若有能力幫助時，不要獨斷獨行，要先諮詢宣教士或當地教會才行事。

總括短宣的目的是：

- 鼓勵當地教會或宣教士與他們建立良好關係，作長期事奉、資源及代禱支持的好伙伴、
- 讓參加者認識宣教，擴闊自己對神國度的觀念，回到母會更愛主愛人，多事奉上帝、
- 讓參加者增加宣教經驗，明白引證上帝的帶領，造就未來的宣教士。

不要因處事方法不同、或態度矛盾而給當地教會或宣教士帶來麻煩！

問： 華基各堂都有「差傳奉獻」，收到後是如何處理和使用呢？

答： 我們華基各堂弟兄姊妹每周後，首先自行入賬；然後每個月將差傳奉獻全數轉交華基聯會差傳部來管理和使用。華基聯會差傳部是由差傳委員會督導，委員成員是由華基各堂選立代表擔任；並定期召開會議，釐定差傳政策及指引，以及小心按政策、指引及預算運用差傳奉獻。

問： 華基聯會資助會友到各地短宣，為甚麼要填寫繁瑣的表格申請呢？

答： 華基差傳部的短宣申請表，有以下幾個條件或目的：

1. 申請人必須有教會認可，有主任牧師、堂主任或指定教牧的簽名推薦。
2. 填寫申請人的個人資料、事奉經驗，不單可作檔案記錄，更核實是否符合申請資格。
3. 申請人填寫所需的金錢資助，差傳部將按照差傳政策及指引，評核後才決定資助金額。申請人也需要在短宣後，提交宣教反思的報告或文章。
4. 為了保障華基聯會、差傳部及各堂會，申請人必須申報有關旅行醫療保險的保單；並要簽署棄權書，如在外地有任何事故，不會向華基聯會、差傳部或堂會追究任何責任。
5. 為了保障未成年的參加者，凡8至17歲的申請人必須申報個人妥善安排，例如：是否家長或監護人與申請人同行，抑或同意短宣領隊在旅程期間暫代監護人等。

由於以上各項需要，申請表格看似冗長，填寫資料繁瑣，都是有理據的。

家

（回答者為美堅堂牧師）

挑戰 · 更新 · 同行



陳靜文

自2014年開始，我在愛正堂的事奉崗位有了轉變，由擔任廣東堂的青少年教牧，轉為105 Gibson 社區中心的青少年事工主任 (Director of Youth Services)。短短兩年多，經歷的事比以往更具挑戰，但是亦更體會神的指引和同行者互相支持的重要。

哪有一帆風順的開始？

過去多年遊走社區的學校中，認識區內年輕人的確有很多需要。因此，在設計Gibson的青少年活動時，嘗試配合發掘他們的潛質。然而，活動推出後，因為認識中心的人不多，活動本身也未能吸引很多年輕人來參加，真令人束手無策，十分失望。再者，這些新興活動需要大量義工參與，在人際關係上，與不同文化背景並跨堂的基督徒合作，又是一番挑戰。

面對重重關口，自己在過程中埋藏不少忿怒、傷心、苦澀等，蠶食心靈與情緒；只是，我並不為意。直至2015年，經過之前一段時間的思量 and 等候，到香港入讀突破滙動青年與伯特利神學院合辦的「青少年事工培訓師」碩士課程，才開始我的生命更新旅程。

2015年初回香港，與蔡元雲醫生及資深導師傾談服侍的經歷和生命面對的挑戰時，每次講來都帶著極多的眼淚、不忿和掙扎。甚至到不同的教會參

加主日崇拜時，音樂一響起，眼淚就奪眶而出，連自己都不明所以。正因為如此，才醒覺自己無論在家裡或事奉崗位上，都有不少傷口需要醫治。蔡醫與導師細心傾聽，接手為我禱告，讓我在主耶穌溫柔的大能中被醫治及重新得力。

當我還在香港時，Gibson的青少年工作開始發展。參與服侍的弟兄姊妹透過whatsapp傳來照片，我看見區內年輕人開始每星期參加我們的聚會，並且又邀請朋友一起來。神好像幽默地告訴我：「陳靜文，我就是來告訴你，在你不在多倫多時，我會親自吸引年輕人來認識神。」在此我亦謝謝每位愛主愛年輕人的弟兄姊妹，這些日子是你們的分享分擔，讓我學到更多屬靈的功課，大家一同成長。

重新認識天父與服侍年輕人

回望這兩年多的經歷，容我用口語化的廣東話說，是“上帝明益我”（祂故意給我好處）。

此話何來？雖然面對自己的黑暗是相當痛苦的事，包括承認自己走進“宗教領袖”的心態危機、發現自己多年來學習的屬靈觀極需要更新處理等等…正所謂廣東話“人要面樹要皮”（要面子），牧師豈不是擁有教導的權威嗎？為何過往短短一年多讓我重新學習和體會神是誰？我慶幸得到神的恩惠，親身經歷「虛心的人有福了！因為天國是他們的。」（太5:3）我不是以這話來稱讚自己，我是要說當發現信

了耶穌25年，心靈仍像貧乏得要緊之際，神其實就在身旁作指引，祂帶我走一條被釋放的路。

美國福樂神學院 (Fuller) 的 Asian American Initiative 拍了一條短片，深深啟動我在信仰上的更新旅程。片中Ken Fong 牧師事奉40年之久，卻誠實地道出作為一位牧者，他知道神愛他，卻不感受到神“痛錫”（疼愛）他。片中將《路加福音》15章11-32節以動畫簡單地說明他的感受，就像耶穌作譬喻說的那大兒子，常與父親同在，卻仍不快樂。這引伸到北美華人教會是時候檢視我們的神學觀。從2015年開始，我反省基督徒親暱地稱神為父親，到底實際上是怎樣一回事？這引導我向神呼求：「請你讓我重新認識，你是一位怎樣的父親？」我相信，這禱告是神更新我生命的一個邀請。接著而來所發生的事，是一段又一段有趣的經歷。

神改變我，當然因為祂愛錫我；與此同時，祂重整我心靈的空間，與同工及年輕人同行。成年人若不先在信仰的路上讓神觸碰心靈深處，卻以形式或節目等工具，取代人與人之間的互動和同行的本質，成年人誠然已經割斷與青少年溝通的渠道，更惶論新火相傳的崇高理想。

2016年的今天，作為成年人的你我，會如何向天父祈求，讓自己的生命與年輕人同行，並有更新的體會呢？

（陳牧師為105 Gibson 青少年事工主任）

ACEM 教會資料

多倫多華人基督教會 (TCCC)
Toronto Christian Community Church
100 Acadia Ave., Markham, ON L3R 5A2
Tel: 905-477-7533 www.tccc.ca

城北華人基督教會 (RHCCC)
Richmond Hill Christian Community Church
9670 Bayview Ave., Richmond Hill, ON L4C 9X9
Tel: 905-884-3399 www.rhccc.ca

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

麥城華人基督教會 (MKCCC)
Markham Christian Community Church
77 Milliken Meadows Dr., Markham, ON L3R 0V5
Tel: 905-479-3322 www.markhamchurch.com

北約華人基督教會 (NYCCC)
North York Christian Community Church
32 Kern Road, North York, ON M3B 1T1
Tel: 416-441-2232 www.nyccc.ca

多倫多國語華人基督教會 (TMCCC)
Toronto Mandarin Chinese Community Church
2230 Birchmount Rd., Scarborough, ON M1T 2M2
Tel: 416-299-3399 www.tmccc.ca

西區華人基督教會 (WTCCC)
West Toronto Christian Community Church
Unit 78-80 - 1177 Central Parkway West,
Mississauga, ON L5C 4P3
Tel: 905-896-9822 www.wtccc.ca

Unionville Oasis Christian Community Church (UCCC)
Worship: Pierre Elliott Trudeau High School
90 Bur Oak Avenue, Markham, ON L6C 2E6
Tel: 905-415-2747 www.uoasis.ca

尼亞加拉華人基督教會 (NRCCC)
Niagara Region Christian Community Church
Worship: Glengate Alliance Church
6009 Valley Way, Niagara Falls, ON L2E 1X9
Tel: 905-650-5899 www.nrccc.ca

百里市華人基督教會 (BCCC)
Barrie Christian Community Church
Worship: Inniswood Baptist Church
460 Yonge Street, Barrie, ON L4N 4E2
Tel: 705-726-7295 www.barrieccc.ca

奧城華人基督教會 (ACCC)
Aurora Christian Community Church
Worship: The Campus Church
14430 Bathurst Street, King, ON L4G 7A4
Tel: 905-727-1345 www.auroracc.ca

旺市華人基督教會 (VCCC)
Vaughan Christian Community Church
Worship: Vellore Village Community Centre
1 Villa Royale Ave., Vaughan, ON L4H 2Z7
Tel: 647-998-7887 www.vaughanccc.ca

Cornerstone Christian Community Church (CCCC)
9680 Ninth Line, Markham, ON L6B 1A8
Tel: 905-294-3554 www.cornerstonechurch.ca

難能可貴的 緬北、老撾短宣旅程

林梁淑美



早年查天儒牧師、張茂蘭師母憑著愛心，在緬甸北部開放自己的家，收養一班孤兒開始「恩慈之家」；25年來已發展14間，收容無數孤兒、單親及貧困無依的孩童。時至今日，除孤兒院外，還有20多間教會學校、10間學生中心，一些教會佈道所，以及一所神學院。

緬甸「恩慈之家」

過去20多年，高雲漢牧師帶領華基教會不間斷地支持他們，故此今年邀請聯會黃少明會牧和吳克定牧師為「恩慈之家」25周年慶典講員。吳牧師帶領五位弟兄：愛正堂的姚筱城、陳榕生、趙寧、劉天貴和城北堂的張維良；還有我和陳穎洲兩位姐妹組成短宣隊出席。五位弟兄是到緬北腊戍約45分鐘車程的像海小村，替學生中心安裝淨水系統，這個工程相當困難複雜；我與陳穎洲則負責做兒童事工。

我最初幾天除了去兩個學生中心做兒童活動外，也參加美航中心的崇拜和證道。我教了短短兩天的英文歌，孩子們便在崇拜中獻詩，還唱得頭頭是道。這間鄉村教會佈置簡單，只有一個結他伴奏，講普通話要翻譯成緬語，臺上臺下卻同心讚美，歌聲響徹整個會堂，完全不覺語言隔膜，我心裡充滿感恩。我當日證道：神就是光！我確實感受到神藉著祂忠心的僕人使女，將基督的愛帶到這個充滿佛教偶像的地方；基督的真光照亮這片屬靈黑暗的土地！

在緬北腊戍時，我有機會跟查師母、中華傳道及菊英姐做探訪；下午到象海學生中心教導兒童。孩子們學習時都十分專心和聰明，對手工特別感興趣，做得又快又好。最感人是上課後，他們會一齊做飯前準備、禱告、用膳，十分有規矩和懂事。

五個弟兄負責安裝淨水，他們事前已不斷鑽研，向加拿大Water Ambassadors 買了一套系統，各人經過反覆試驗改良，絞盡腦汁，盡展所長，終於在我們離開緬北前完成所有工程；吳牧師榮幸喝到第一口潔淨水。像海學生中心的孩子自此可以飲用經過濾的清潔水，他們還願意與附近一所學校分享，以免學生飲用污染水而引發疾病，造福每個家庭。我有份見證整個過程，分享他們的喜悅，十分感恩！

在腊戍的最後幾天，是「恩慈之家」25週年慶，每天都有不同節目。被邀請嘉賓還有25年來合作無間、福音自傳會東南亞區前主任張寶華牧師。張牧師雖然80多歲，有帕金森症，行動不便，仍遠道從新架坡來參加；張牧師與師母從不間斷地關心這裡的事工和孩子。孩子都親暱稱呼他：張爺爺，因為他把孤兒看作是自己的孫兒。在慶典節目中，安排張爺爺切生日蛋糕的環節，是慶典的高潮，場面溫馨感人。

慶典這幾天，不少在「恩慈之家」長大的孩子都陸續回來；查師母說超過100個孩子都回來了。我和其中一

些“孩子”傾談，他們有些已建立穩固事業，有些已結婚生子，有些更成為傳道人，在「恩慈之家」、學生中心或教會事奉，成為神家生力軍，繼續為主打美好的仗。李金所傳道是其中一人，他是短宣隊友劉天貴20年前助養的孩子，今日已有自己的家庭和孩子，而且在泰緬邊界開辦學生中心，有50多個孩子，也開放自己的家收容孤兒。當李傳道回來那天，這對「父子」重逢時，彼此握手擁抱，恰似失散多年的親人重逢，攝人心弦。

離開緬北要先到仰光轉機，黃牧師、吳牧師和我在當地同工安排下，探望華基聯會支持的宣教士督馬牧師和師母；師母年前經歷癌症和中風。黃牧師代表華基聯會送上慰問金，表達心意。第二天，吳牧師、陳榕生夫婦、姚筱城和我繼續前往老撾；黃牧師則到越南做培訓工作。

繼續上路：老撾

老撾前稱寮國，是封閉的共產國家，這裡的教會都很幼嫩，傳道同工卻經過磨練；好幾人曾被捕下監，或被逼迫禁止傳福音。他們不單傳道，其中兩個傳道人和一名長老，好像緬北查牧師夫婦早年一樣，在家收養孤兒；三個家庭共收養超過60多個孩子。在這個貧窮落後的國家，資源極缺乏，教會領袖要帶職事奉，他們有些是農夫或車夫，入息微薄，還要照顧一大群孩子，實在匪夷所思。這些教會領袖大多沒有接受

高深神學訓練，全憑單純愛主的心事奉，實在可敬可佩！

我和陳姐妹教導孩子，他們聰穎可愛，單純如白紙，對甚麼都感興趣；於是學詩歌、學國語、做手工都很用心。他們也十分懂事，平日放學回家都主動煮飯和做家务。神感動我，想到昔日緬北「恩慈之家」有賴兒童助學金的經費，事工才得到發展。我便向傳道表明心意，希望取得十個孩子的資料，讓多倫多的弟兄姐妹參與助養計劃，支持這裡的事工，不單讓孩子得到足夠的供應和照顧，教會事工也可以發展。假以時日，他們可能有機會成為將來的領袖，在老撾為主作見證。

神更恩待我們，讓我們在老撾遇到從中國安徽到這裡開餐館的父子，以及兩位從香港去旅遊的女遊客。我們先後找機會向他們傳福音，侯先生和兩位女士先後在吳牧師帶領下決志信主，哈利路亞，感謝神！求神親自用聖靈跟進和建立他們。這個短宣旅程真是經歷神的同在，神的話一點沒錯：「我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。」（加6:9）在緬北與老撾的旅程中，都一一印證

（作者為愛正堂兒童事工傳道）

孩子們的晚餐

陳穎洲



每次短宣總有些影響深遠的感觸，這次緬北行，緬北像海孩子們吃晚餐的情景，深印在我腦海裡。晚飯時間到了，孩子開始排隊打飯，從四、五歲到十幾歲。由於缺乏葷食，每人都盛了一大盤白飯。回到桌上，由每桌的組長分菜，那是玉米麵及幾顆玉米調成漿炸成的玉米餅，加上菜湯裡飄著幾條青菜，這就是孩子們的晚餐了。分菜完畢，孩子們齊聲唱讚美詩感謝天父，接著開聲做謝飯禱告，然後開心地享用晚餐。我站在一旁，想到師母說每天做飯的米，經常是賒回來的，就再也忍不住眼眶裡的淚水；我的喉嚨在哽咽，我的心在顫抖。

在北美看到多少父母、祖父母跟在小孩後面追著餵飯，孩子還挑三揀四不吃不喝甚麼；許多孩子邊吃飯邊玩手機、看電視。再看看像海的孩子，他們的童年卻是這樣清苦。

過不久，我眼前浮現晚飯前孩子們聽《聖經》故事、學唱讚美詩和做手工時，可愛開心的笑容，我的心便釋然了。這些孩子雖然在物質上非常缺乏，他們仍是幸運的，因為他們有孤兒院收留，有傳道、師母及眾同工愛心照顧，不但有飯吃、有衣穿，更有上帝話語的餵養。他們每天早上五點起靈修，學習神的話，唱讚美詩；從小就知道有一位愛他們的神。神是他們的領路人，是他們的山寨、磐石、隨時的幫助，一生有上帝的恩典伴隨。特別在偶像林立的佛教國家，竟然能在這樣的人間天堂生活，這些孩子仍是幸福的。

短宣回來，我仍想到孩子沒有營養的晚餐，盼望那感動聞傳道和師母的聖靈，加倍感動你和我，願意伸出援手，讓孩子的米飯源源不絕，讓更多的孤兒認識上帝，讓他們都能在耶穌基督的愛裡健康成長。



象海兒童中心 淨化水工程

姚筱城

這是個既長又短的旅程，讓人經歷自己的卑微和神的恩典。我們事前花了62天準備工作（控制邏輯、電氣、機械和土木工程規劃、設計、成本估算、採購），卻只花了七

天作運輸和安裝。在這過程中，看到神的大能和眷顧。雖然人手和資金有限，野外各方條件不全；神卻一一補足，賜中心一個最合適的淨化水系統。工作繁複艱辛，隊員難免略有誤解和爭議，但是大家始終不容傲慢和嫉妒搶走神的榮耀。

短宣工作不免有惡者的妒忌與攻擊：機場延誤、家庭成員生病、泵房地基施工延遲、當地材料不合規格、增添工程額外的挑戰等等，但是大家都一直深深體會神永不改變的愛和信實。我們同心配搭，最終完成任務！**家**



禱告運動 與教會更新

國/粵語

6月11日 (星期六) 8:45 a.m. – 3:15 p.m.

105 Gibson Center (105 Gibson Dr., Markham)

網上報名: www.acem.ca * 費用全免

8:45 a.m. - 9:15	註冊 / 早點
9:15 a.m. - 9:35	敬拜: 林志輝牧師
9:35 a.m. - 10:55	研討議題: 扭轉信仰群體的信心禱告 講員: 林進吉牧師 傳譯(粵): 鄧之寧傳道
10:55 a.m. - 11:05	回應詩
11:05 a.m. - 11:15	休息
11:15 a.m. - 12:30 p.m.	研討議題: 扭轉個人生命的復興禱告 講員: 林進吉牧師 傳譯(粵): 鄧之寧傳道
12:30 p.m. - 1:15	午膳
1:15 p.m. - 1:30	敬拜: 林志輝牧師
1:30 p.m. - 2:55	禱告工作坊 (*分組詳情見下)
3:00 p.m. - 3:15	讚美、禱告

題目	粵語	普通話
1. 如何為受逼迫教會禱告	李維信牧師	—
2. 如何為加拿大禱告	陳華恩傳道	劉家斌牧師
3. 如何為世界禱告	余彩玉傳道	彭靄霞傳道
4. 禱告與敬拜	林志輝牧師	傅再恩牧師、 劉袁蓋萱傳道
5. 《聖經》中的偉大禱文	陳琛儀牧師	吳克定牧師
6. 信仰群體禱告旅程個案	陸馬潔慈牧師	—
7. 青年如何為復興禱告	黃纘舜牧師	羅川傳道

禱告工作坊

華人基督傳道聯會 普世福音遍傳 祈禱會

4月27日 (星期三)

8:00 – 10:00 p.m.

愛正堂禮堂

召聚

華基教會各堂弟兄姊妹、
信徒領袖、教牧同心禱告。

仰望

一起尋求神的引領，
察明祂在普世福音禾場的心意。

做醒

在末世動盪中彼此守望，
做醒禱告，求主燃亮生命。

復興

求聖靈降臨，復興教會、
復興信徒、復興祂的國度。

你們當求莊稼的主，打發工人出去，
收他的莊稼。(太9:38)
要收的莊稼多，作工的人少，所以你們當求莊稼
的主，打發工人出去收他的莊稼。(路10:2)

約瑟的夢



保捷編繪



約瑟的哥哥們不認得約瑟，正像我們對主缺乏認識。(賽1:3)

華人基督傳道聯會

1. 普世福音遍傳祈禱會於4月27日晚八時正在愛正堂禮堂舉行，歡迎各堂兄弟、信徒領袖、教牧參加，一起尋求神在普世福音禾場的心意。
2. 教牧退修會於5月9日在 105 Gibson 舉行，講員：Dr. Chris Wright。
3. 天道神學院「高雲漢牧師普世領袖研習中心」奉獻典禮：5月14日（星期六）2:00p.m.於天道禮堂舉行（3377 Bayview Ave., North York），會後有學生帶領參觀研習中心。敬邀華基弟兄姊妹出席，同頌主恩。

多倫多華人基督教會

1. 群體事工部：門徒訓練課程採用《扎根與展翅飛翔》（本教會中文譯本），曾金發牧師著作。
2. 105 Gibson中心活動：a) 4月2日健康日「癮，別狂傲」，講員：翁益成醫生，郭詠觀醫生，費用全免。b)本中心與 Stephen Leacock C.I.中學協辦ESL學生課後補習，逢星期四下午服務，現招募老師義工。有意加入團隊請電郵陳靜文牧師sophiac@105gibson.com。

城北華人基督教會

1. 科學與信仰研討會（英語）於3月19日舉行。主題：A Dialogue on God, Science, and The Universe，講員：Dr. Lawrence Krauss, Dr. Stephen Meyer & Dr. Denis Lamoureux。
2. 蒙召祝福之旅：4月2日至5月6日舉行一連五週的同行祝福之旅。教會透過講台信息、主題文章、靈修、小組查經/討論/禱告和生命探索習作，彼此鼓勵，學習活出使命人生。
3. 四月份短宣隊：東亞，林志輝牧師。
4. Beautiful Legend 青年佈道會5月1日晚舉行。
5. 聖經研討會（英語）：One Lord | One Love | One Loyalty 5月7日舉行，講員 Dr. Chris Wright。

美堅華人基督教會

1. 德國短宣隊義賣籌款4月17日舉行，款項支持當地事工。
2. 德國短宣：5月12至25日由謝飛鵬牧師帶領，成員有李穎小蓉、胥學奇、范美茜、趙計嘉欣、李立仁。
3. 莊敬傳道夫婦已被加拿大基督教宣道會差會任命為國際宣教士駐日本服侍，求神繼續帶領他們的腳步。
4. 教會由4月起至8月底，逢週日晚舉行乒乓球活動，歡迎社區人士參加。

麥城華人基督教會

粵語堂第二季主日學4月10日開始。

北約華人基督教會

1. 乒乓球聯誼賽3月主日崇拜後舉行。
2. 教會夏令會於5月21至23日舉行。
3. 謝安國牧師夫婦於3月底至4月中往阿根廷宣教及牧養阿根廷華人基督教會。

國語華人基督教會

1. 英國短宣隊3月22至4月11日。成員：劉桂英傳道、金少雄夫婦、徐一洪夫婦、韓枚夫婦。
2. 新季成人主日學4月10日開課。課程：生根與建造、愛神愛人、約翰書信和彼得書信、合神心意：舊約人物賞析。
3. 歷屆執事聯合感恩聚餐4月10日舉行。
4. 教牧同工退修會4月16日舉行。
5. 兒童暑期聖經日營7月4至22日舉行，全期收費\$320。4月17日前晨鳥優惠\$300，歡迎 Gr. 1-8 兒童參加。

西區華人基督教會

1. 第二季成人主日學4月3日開始。課程：活得更精彩－信仰研討班、3D研經系列「回歸信心路」歷史書下。
2. 「樂天情懷」長者外展聚會4月9日上午舉行，長者及親友分享主內歡樂。
3. 4月8至9日執事退修會，團隊在神面前安靜等候。
4. 十五周年堂慶感恩晚宴4月10日在富苑海鮮酒家慶祝。
5. 讚美操4月14及28日晚及逢週六早上舉行。
6. 4月23日英文堂慶祝十五周年堂慶「慶祝過去，展望未來」晚會。

尼亞加拉華人基督教會

1. 3月27日復活節主日，岑甘歲玲牧師證道並主持洗禮和聖餐。
2. 4月10日是福音主日，講員：于斌牧師；也邀請聖市華人宣道會兄弟參加。
3. 5月15日為瀑布堂十周年主日，感謝每間堂會長期以來對本堂的大力支持和扶持。歡迎兄弟前來參加慶祝主日，恕不一一發出邀請。

百里市華人基督教會

春假期間，兒童青少年部舉行兩天退修營，主題：進入戰場。

奧城華人基督教會

1. 感謝城北堂一批在奧城堂多年忠心事奉的兄弟，4月23日舉辦答謝午餐。
2. 迎新會在4月10日舉辦，歡迎新朋友。
3. 成人主日學四到六月新學期，國粵語堂分別設有兩個課程。

旺市華人基督教會

同工退修會5月28日在城北堂舉行，主題：回顧過去，策劃將來。

新會員

愛正－黃綺華、梁可然、梁夢華、黃張依美、李俊邦、章劍霄。

城北－林瑞麟。

麥城－雷白謙。

浸禮

愛正－余詠琛、歐陽嘉麗、源家俊、馮德偉、梁晶晶、施劉綺文、朱初、白黃華、Renie Kee、Rachel Lam, Joyce Lee、Eleanor Mak、Terry Tong、Melody Wong、Anthony Zhang、Kurt Zhang、Terrance Zhang。

城北－陳恩亮、陳世泉、陳焯暉、何淑儀、何樂天、江維儉、黎敏軒、盧玉嫻、譚一凡、鄧適、王卓彥、王麗晶、王碧琴、王世雄、賀咏萍、李芳、李勝源、李彰昊、盧紅、呂忠同、龐立強、宋夏、王曉非、王武婷、王華昊、王秋捷、王玉琴、謝凱鑫、陳綺紅、許昊、嚴育華、張杰、張靜婷、張一靜、Demi Chan、Vincent Chu、Thang Le、Samuel Lookman、Shannon To、Adam Tran、Adora Chan、Janice Chan、Terry Chen、Natalie Chow、Henry He、Matthew He、Andrew Hong、Tiffany Kwok、Corliss Lam、Jocelyn Li、Godfrey Lo、Michael Ng Houng、Joseph Wong、Jeremy Yau。

美堅－楊定春、柳月蘭、羅秀玉。

麥城－林陳輝英，梁喜鳳。

北約－李志輝、Ryan Chi-Wing Siow

國語－付躍波、倪磊、王英、呂玟萱、吳啓、范乾豪。

瀑布－石岩、俞笠、張華。

百里－焦黎明、陳加貝、于焱、張凱淳、麥苗、李彩暇

奧城－劉輝、黃少雲。

旺市－高蓉、黃文宣、黃詠律、Ryan Li、劉琪、王瑾、鄭睿琪、周依琳。

離世

愛正－鄭錫鑾2月11日在美國安息，任毛金翠3月1日安息主懷。

城北－何永恩的父親何學海於2月25日、黃伍玉冰的父親伍鶴海於2月28日、張仲強的母親張杜煥章於2月29日、關啓光的父親關錫於3月13日安息；林仲誠的母親梁玉環於3月10日安息。

美堅－卓文姜於3月3日安息主懷。

聘請

愛正－誠聘教會全職行政主任，成熟基督徒，能操流利英粵國語。有意者請在4月15日前將履歷電郵 Terence Lui: terence@tccc.ca。

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



Gibson 社區中心3月5日至5月1日為區內有需要人士提供免費報稅服務。



媒體資源部今年首次會議，商討部門事工及多媒體創作事宜。



第38屆差傳年會中文籌委會3月召開會議，商討各項籌備工作。



海外植堂：阿根廷華人基督教會3月13日起在新址崇拜，李德信傳道於3至5月在教會事奉。



城北堂短宣隊於3月份前往印度作醫療、培訓、兒童事工等，服侍當地居民。



Cornerstone 教會短宣隊三月前往尼加拉瓜，與當地教會一同敬拜。



城北堂與大使命中心3月6日舉行聚會，分享羅姆人福音事工。



城北堂短宣隊於2月份由崔皓明牧師和郭施彼牧師帶領，前往印度事奉。



Find us on: www.acem.ca
www.facebook.com/canada.acem

