華基家訊
ACEM MONTHLY
2021年 8月 355期



掙脫焦慮的捆鎖

黃馮玉賢

焦慮感會出現在所有年齡層的人群中。當人面對著已知的威脅，威脅愈大，焦慮就愈強烈。而對潛在、未知、甚至是想像中的威脅產生的焦慮，稱之為“無緣無故的憂慮”。人有時候會莫名其妙地預感到將會有一些可怕事情發生，以致心跳加速、血壓上升、肌肉緊張，會令人感到疲倦卻又難以入睡。

適度的焦慮有可能產生積極的果效，起到勵志的作用；但失控的焦慮卻會產生嚴重的負面影響，譬如：劇烈的恐慌、心悸、頭痛、無法集中注意力，溝通上產生障礙等等症狀。

所謂“狀態性焦慮”是對某些真實或想像中的威脅的反應，來得快也去得快，焦慮強度不一。譬如在演講時或考試前，有些人會腎上腺素飆升進入高度興奮狀態；然而有“特徵性焦慮”的人卻始終持續處於高度緊張狀態，身體正常機能無法有效運作，於是導致一系列疾病。

“恐慌症”和“創傷後精神緊張性障礙”（創傷後遺症）會造成更嚴重的焦慮。恐慌症是指在沒有明顯的原因下突發劇烈的恐慌，整個人仿佛要瘋掉了，伴隨著心跳加速、顫抖、呼吸急促、頭暈、胸痛等症狀，並在幾分鐘內達到頂峰，然後迅速消退。創傷後精神緊張性障礙則是在強烈壓力下引發的，譬如觀察到或經歷涉及死亡、或其它巨大危險的事件，像戰爭、強姦、自然災害等。患者會有惡夢、麻木、失眠、抑鬱等反應。

焦慮的誘因可分為客觀和主觀因素。客觀因素通常是不可控的，譬如環境因素：社區的犯罪率偏高、政局的動蕩、經濟的疲軟等；又譬如與別人尤其是親友的分離；以及人際之間價值觀的差異等。主觀因素例如害怕失去自尊，希望得到認同、無意識的影響、想像出來的危險等。

焦慮造成的影響

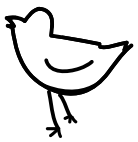
- **身體上：**潰瘍、頭痛、皮疹、背痛、胃部不適、氣短、無法入睡、疲勞、食欲不振、尿頻等；
- **心理上：**考試時頭腦一片空白、做事效率低、人際關係緊張、不耐煩；
- **防禦性：**無視焦慮情緒，無所顧忌，理性對待症狀，責怪他人；
- **屬靈上：**向神求助或對神心存埋怨；

引發焦慮的思維誤區

- **絕對化：**認為任何情況都只有一個「絕對」的答案，非黑即白。例如：如果得不到某份工作便是「徹底失敗」。
- **普遍化：**對人或事作出一個負面而籠統的推論。例如：在工作上犯了一個小錯後，便認為自己不能勝任這份工作。
- **只注重負面：**對未來的預測都是悲觀負面的，儘管事實並非如此。例如：覺得考試題目一定都是自己不會做的。
- **忽略正面：**以為自己能做到某些事情，只是因為運氣好。
- **妄下結論：**總是下一些沒有根據的判斷。



例如：看到自己的伴侶黑著臉，就認為他們將會離自己而去。

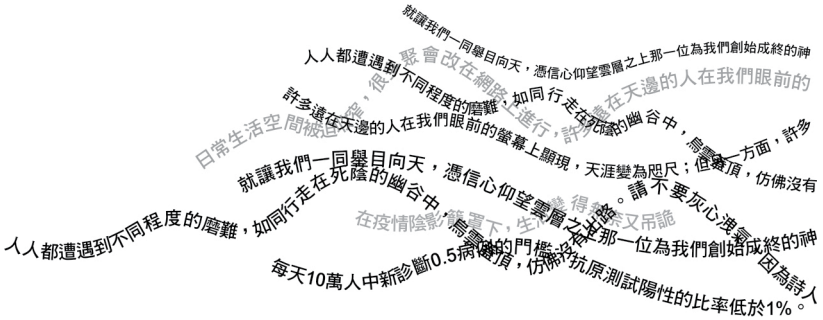


- **誇大/貶低：**在評估自己或他人時，誇大問題的嚴重性及貶低成功的價值；誇大事情的消極面或貶低其重要性。
- **將情緒變為信念：**以個人感覺作判斷或下結論，忽略了客觀事實。例如：自我感覺到焦慮，就必定會被他人關注。
- **批評自己或別人：**當一些負面的事情出現時，會認為完全是因為自己（或他人）的緣故，沒有考慮其它更合理、更值得相信的原因。
- **貼標籤：**將一個固定不變的（負面）標籤加諸自己或他人的身上，並按著這個標籤來判斷自己或他人，卻因此沒有考慮到所作的結論是否缺乏理據。
- **應該和不應該**:“應該”這個字眼給人以壓力，令人內咎。

掙脫焦慮的捆鎖—交托仰望神

葛培理牧師曾指出，人們焦慮的根源：「當我們的盼望建基於沒有上帝的事情中，我們自然會感受焦慮。」因此戰勝焦慮的關鍵，乃是回歸賜我們力量和生命的源頭。

- **連結主的平安：**「我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心　不要憂愁，也不要膽怯。」(約14:27)
- **倚靠聖靈引導：**「但保惠師，就是父因我的名所要差來的聖靈，祂要將一切的事指教你們，並且要叫你們想起我對你們所說的一切話。」(約14:26)
- **抓緊主的盼望：**「不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望；盼望不至於羞恥。」(羅5:3-5a)
- **不為明天憂慮：**「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)不要高估自己，承認自己是平凡人。秘訣在於未雨綢繆，預先為明天做好計劃。



疫境**徐行**

李成富

（臨床心理學博士）（整理：漢森）

從最初的區域性爆發到全球肆虐，新冠肺炎疫情至今已經持續快將兩年了。何時才是盡頭呢？約翰霍普金斯大學健康安全學者克裡斯托・沃森給出衡量疫情大流行結束的指標：每天10萬人中新診斷0.5病例的門檻，抗原測試陽性的比率低於1%。這意味著：美國每天新增病例要少於2000例。顯然，目前疫情遠未結束。

正所謂：疫情面前，人人平等。我們每時每刻都擔驚受怕，怕自己和親人被傳染；政府不得已實施各種隔離和限制措施，使許多早已習慣海闊天空、自由自在生活的人感到非常無奈。在疫情陰影籠罩下，生活變得無奈又吊詭：一方面，由於社交和出行受限制，日常生活空間被迫收窄，很多聚會改在網路上進行，許多遠在天邊的人在我們眼前的螢幕上顯現，天涯變為咫尺；但另一方面，許多在同在一個屋簷下、親密無間的親友、家人，卻因為疫情的緣故而必須自我隔離，咫尺竟成為天涯。令人無語的是，許多專家對疫情和疫苗的看法竟然莫衷一是，社會上充斥著許多對立的觀念，更讓人們無所適從。在一波未平一波又起的疫情中，我們怎樣活在當下，卻能閒庭信步呢？

給自己充電（Re-charge your Battery）

1. 培養三種好習慣：

- 運動：生命在於運動
- 學習新知識：自我充實，方能自我提升
- 感恩每一天：「你們要恆切禱告，在此警醒感恩。」（西4:2）

(接後頁)

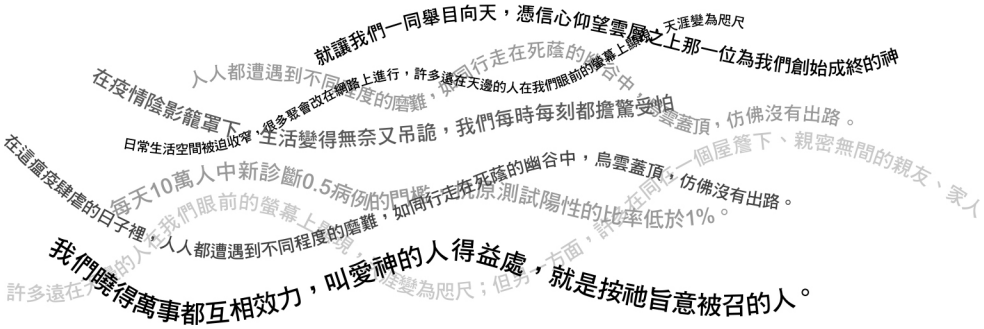
- **接受主的計劃：**「但要叫世人知道我愛父，並且父怎樣吩咐我，我就怎樣行。起來，我們走吧！」(約14:31)

舒緩情緒的技巧

- 相信神的話語；
- **認清焦慮：**究竟為了何事、何人感到焦慮？
- **未雨綢繆：**預先為明天做好計劃。善用日曆，凡事有應急方案；生活作息有規律，養成良好的習慣；臨睡前準備好第二天所需的物品；把常用物品放回固定的位置；清晨早起15分鐘；開會提前15分鐘到達等等。
- **放鬆心情：**深呼吸、默想、音樂、讀經、退修。
- **釋出善意：**表達對他人的愛和感激。
- **認知行為：**扭轉錯誤思維，正確看待事情。
- **與人接觸：**談論積極的話題。
- **尋求專業人士輔導：**切勿諱疾忌醫。家



（作者為城北華基教會牧師）



2. **摒棄三種壞習慣：**

- 長時間上網看新聞：花費太多時間。
- 自我放縱：暴飲暴食、飲酒、吸煙、沉迷視頻遊戲、追電視劇、狂歡。保羅說：「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事沒有律法禁止。」（弗5:22-23）懂得節制，是一門信心的功課。
- 生活作息不規律：須知「凡事都有定期，天下萬務都有定時。」（傳3:1）中國古訓有云：「一張一弛，文武之道也。」如果我們生活作息亂了套，難免百病叢生，在疫境中無疑是雪上加霜。

正面積極地看待現狀（Positive Thinking）

- 從沒有瘟疫能永遠持續下去，這次也不例外。
- 活著就有希望：只要堅持下去，我們會變得更強。
- 上帝會幫助那些自強不息的人。
- 團結就是力量。
- 忍耐！馬拉松賽程最後的幾英里最艱難，但離終點也最近。

建立全面關聯（Connectedness）

「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按祂旨意被召的人。」（羅8:28）

- 社會關聯—家庭、朋友、同事、興趣小組、教會
- 自我關聯—身體、心靈和情感彼此交融，更深刻認識自己
- 屬靈關聯—祈禱、默想、唱詩、讀經
- 興趣關聯—寵物、園藝、音樂、閱讀、攝影

日常活動指南（Life Structure & Activity Schedule）

基本活動—飲食/營養、作息、人際交往

增益活動—自我關顧、鍛煉、正念、繼續教育

個人興趣—業餘愛好、慈善義工、DIY裝修、清理雜物

建立自我同理心 （Self-Compassion）

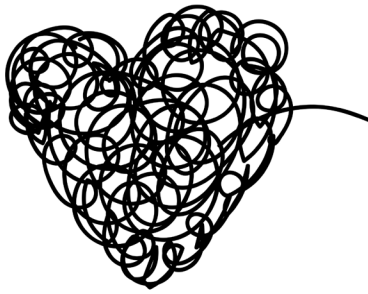
- 正念：說明我們認識自我，分辨所受到的壓力或掙扎，而不至於被妄斷或反應過激。
- 善待自己：當我們遭遇困難之際，要支持和理解自己，而不是嚴厲地自我批評。
- 關聯性：要記住每個人都會犯錯，都會遭遇困難。這是很普遍的經歷！

仰望為我們創始成終的神（Look Up）

在這瘟疫肆虐的日子裡，人人都遭遇到不同程度的磨難，如同行走在死蔭的幽谷中，烏雲蓋頂，仿佛沒有出路。請不要灰心洩氣，因為詩人曾見證說：「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為祢與我同在；祢的杖，祢的竿，都安慰我。」（詩23:4）就讓我們一同舉目向天，憑信心仰望雲層之上那一位為我們創始成終的神，祂必保守我們在逆境中能從新得力，從容不迫，疫境徐行！ 家

（作者為城北華基教會會友）

主爱常在，**永不丢弃**



谢锡命

从1994年底至1997年底，又从2009年底至2021年4月，前后14年半的漫长岁月里，我两次患上严重的抑郁症；家人也陷入极大困扰忧虑中。虽多方寻医用药，却每況愈下。2014年，我太太决定不專靠藥物，卻要全然依靠主。终于经历主大能手拯救、医治、爱抚、管教，使我破碎的心灵苏醒，恢复健康。儿孙们也在患难中经历了磨练，对主认识加深。这都是毕生难忘的经历，蒙受主浩大恩典，我们要一生赞美祂！

初尝主恩，尚未长成

第一次抑郁症前夕，我重拾过去读书时对儒释道及哲学的兴趣。一时心血来潮，购买了《诸子集成》、《史记》、《汉书》等古代典籍，打算作为业余爱好去阅读。因为性格软弱胆小，我对一些小事忧虑过度，陷入抑郁症，只能把那些书籍尘封书架，每天服用安眠药、抗抑郁药；期间我还拜过偶像，但全然无济于事。我太太要料理餐馆，还要照顾两个尚读小学的女儿；而我只是惶惶不可终日，一种沉重的罪疚感压在心头，周身滾烫像火烧。那日子真是难捱呀！

人的尽头就是神的开头。97年中，北约华基教会两位姊妹向我传福音，带领我们决志祈祷。当晚我竟然就不靠安眠药进入酣睡，心里充满罪蒙赦免的平安喜乐，身体很快康复了。主日学老师鼓励我写见证，在报刊发表。我深深体会《圣经》说：“除祂以外，别无拯救，因为在天下人间，没有赐下别的名，我们可以靠着得救。”（徒4:12）这“名”就是主耶稣！

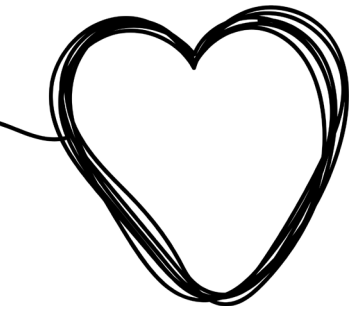
我初尝主恩滋味何等美善，心中激起动力要赞美祂。在牧者和兄姊鼓励下，我陆续在不同基督教刊物发表心得短文。通过自己的见证，说明我过去崇拜的“学问”不过是“空虚的妄言”、“人间的遗传”、“世上的小学”（西2:8）。人不能靠着这些使罪得赦；惟有藉着耶稣的宝血才能洗净世人的罪，重生得救。祂是世人惟一的伟大救主！

我虽然参与一些文字事奉，长期只注重传福音，却忽略《圣经》关于基督徒要重视道德、灵性训练的教导。即基督徒不單要“得生命”，还要“得的更丰盛”（约10:10）；要“脱去你们从前行为上的旧人”，“将你们的心志改换一新”（弗4:22-23）；要结出圣灵的果子（加5:22-23）、天天成长，直到“满有基督长成的身量”（弗4:13）。现在读着这些经文，我仿佛听到慈爱天父谆谆叮咛、告诫！以前我却掉以轻心，每天晚祷，求主赦免，以为便心安理得。我个性容易冲动，缺乏温柔、节制，太太善意委婉批评，我則“虚心接受，永远不改”；对家人的态度，總要求“向东就要向东，向西就要向西”。

为了写好文章，我也研读《圣经》，但没有恒切祈祷，求圣灵启示明白真理；没有努力与神建立亲密生命联系，凡事明白神旨意。虽然有经文不理解，但是因为骄傲，自诩会弄明白。凭着这种轻率态度，我曾写了一篇文章《会当凌绝顶，一览众山小》。“众山”寓指儒释道、哲学等，故一览众山小无可非议；而“会当凌绝顶”指要登上圣经真理的顶峰。保罗尚且说“不是说我已经得着了，已经完全了，而是竭力追求…。”（腓3:12）福音奥秘、极其深广的真理，我怎能说自己“凌绝顶”呢？

第二次抑郁症期间，我常为以前写的文章对《圣经》不理解、甚至曲解而感到极大内疚，放不下心结。这次痊癒后，我参加教会查经小组，保罗的话使我明白什么才是正确态度。“深哉！神丰富的智慧和知识。祂的判断何其难测，祂的踪迹，何其难寻。”（罗11:33）主的判断难测，保罗就“攻克己身”聆听圣灵启示，以至能“以基督耶稣的心为心”（腓2:5）；主的踪迹难寻，他就细心倾听圣灵的声音，不避艰险，踏着主的脚踪。面对《圣经》真理这座无限崇峻的高峰，我应当以保罗为榜样，藉着圣灵启示引导，向着这高峰攀登、毕生不断攀登。主啊！我是不合格的器皿，需要再磨炼。

(接后页)



风雨同舟，苦中磨炼

第二次患抑郁症历时11年半。何以如此漫长？这固然是我这器皿须旷日累时的模造；又使我更深体会神的爱“恒久忍耐”；然而“万事都互相效力，叫爱神的人得益处”（罗8:26）。整个大家庭除了四岁小男孙未完全明白事理，其他人都在不同程度感受神的同在与大爱。七岁男孙听说外公好了，便蹦跳着对他妈妈说：“我太高兴，我见到公公笑了（通过视频）。”当我病好后，十岁男孙的妈妈告诉我，孩子与他爸爸天天为我祈祷。初病时，太太和四个女儿每人写了张“心语”供我日日看，表达她们对我的爱和支持，并祈求主保佑；我十多年来一直保存着。太太在这漫长艰苦岁月不离不弃，每日携手祷告；她坚信主上次医治我，这次也一定医治。真是风雨同舟，在苦中磨炼。

在神带领下，我和太太辗转去过几间教会聚会，认识许多牧者和弟兄姊妹。他们充满神的爱：为我按手流泪祈祷、每周探访、读经祈祷；有到过南非宣教的师母通过电话带我们查经；有姊妹数年來经常电話关怀问候。当我们将康复的消息告诉他们时，大家为着神大能医治而感动或流泪。在这段期间，我几乎每天听台湾“好消息电视台”的牧者讲道，给我极大安慰和教导，是我心灵空虚的精神食粮，风浪中心灵的锚。

我心中11年来的心结：“主啊！你还爱我吗？你不会丢弃我吧？”终于从今年初渐渐解开。我仿佛从一个隔绝、自我封闭的世界回到风云变幻的现实。我逐渐看到《圣经》所说“末后的日子”充满正义与邪恶、光明与黑暗、上帝与撒旦的激烈争战。我的话多起来了，爱憎分明，有股正气和勇气了。太太说：“你现在说话头头是道，哪像有病呀？”我心里认为还没有完全恢复，若不是神启示我，多年来像冬眠的我，怎能瞬间清醒呢？我重读《以赛亚书》，感受主的爱意：“主虽以艰难给你当饼，以困苦给你当水，你的教师却不再隐藏；你眼必看见你的教师。”（30:20）

因為有姊妹叫我太太常常播放圣诗给我听。4月16日上午我在听圣诗《有福的确据》，这是我97年底接受水礼时唱的圣诗，我顿时热泪盈眶，心里像听到主耶稣温柔的声音：“我爱你，永不丢弃你！”11多年来的心结立刻解开，顿时像换了个人似的，抑郁症状消失！祂不但医治我的心灵，也医治我身体里不适的毛病。我们告诉那姊妹，她说是上帝启示她做的，我卻藉此得主奇妙的醫治。

我痊癒后約一个半月，我们家又经历一次神拯救医治的神迹。第三女儿的丈夫本来身体强壮，5月中旬忽然腿痛、高烧、失去食欲；八、九天后到医院检查。5月29日做了手术，医生诊断是罕见、极其危险的食肉菌感染—坏死性筋膜炎。这真是晴天霹雳，令人震惊！全家惟有仰望父神，求主大能手医治拯救。隔天预备做第二次手术。30日晚教会牧师、师母、长老、弟兄姊妹和我们一起为手术成功祈祷。第二天，手术后传来好消息：肌肉组织健全没有问题。这真是神迹呀！神以大能手将所有毒菌清除了！神的爱使我们有信心、有盼望渡过难关。女婿相信主爱主、依靠主，在短短一个月，他就顽强地恢复正常工作。感谢主！这是神赐的力量。

报答主恩，求主使用

主啊！祢的恩典恩典数算不尽，正如三女儿发来短信說“我们非常蒙福”。求主赐我们力量，带领我们，使我们报答主恩。又求主使用我，帮助同样困境的人。一位常到中国宣教的姊妹鼓励我再度拿起笔来事奉主、有传道人约我写见证；大女儿与孙女想方设法网购毛笔与原稿纸供我使用。能被主使用，真是莫大福气。

为了更好装备自己，我和太太参加教会查经班及神学课程，我们现在更喜爱学习神话语，每天与女儿通过网络读经文。神的“言语在我上膛何等甘美，在我口中比蜜更甜！”（诗119:103）

现在我们正处于瘟疫流行、罪恶泛滥的时代，难道生不逢时吗？不！在某种意义上，我们是生逢其时，在这特定的时代为主作见证，做基督的精兵。让我们回應当年使徒们的呼声说：“阿们！主耶稣啊，我愿祢来！”（启22:20）。家

（作者为北约华基教会会友）



憑信驅走憂慮愁煩

劉桂英

戰國前期的道家典籍《列子・天瑞》中有一則寓言故事：“杞國有人憂天地崩墜，身亡所寄，廢寢食者”。用白話文來說：古時候杞國有個人無端端地擔心天會塌下來把他壓死，令他寢食難安，成天憂心忡忡。這就是成語“杞人憂天”的典故。

而古代以色列詩人在舉目望天之際，卻有另一番感悟：“我觀看祢指頭所造的天，並祢所陳設的月亮星宿，便說，人算甚麼，祢竟顧念他？世人算甚麼，祢竟眷顧他？祢叫他比天使微小一點，並賜他榮耀尊貴為冠冕。”（詩篇8:3-5）

信心與眼界

同樣是舉目望天，同樣承認自己的渺小，也同樣意識到天之浩大；然而杞人和詩人卻有著截然不同的領悟，也導致了截然不同的生活態度。

杞人舉目望天，只看見人的軟弱無力，在無助悲觀中惶惶不可終日；詩人舉目望天，卻看見神的偉大，看見神對人特別的眷顧，看見人所承受的恩典是多麼的浩大！即使是身處患難，心中依然滿有從神而來的平安和喜樂，由衷地向神發出歡呼讚美。

我們生活在世上的時候，罪人在罪人中間，看到的很多都是不平的事情，心裡會產生很多負面的情緒。也會對這個罪惡敗壞的世界產生失望，甚至是絕望。詩人大衛經過很多的患難、逼迫，但是當他向天舉目的時候，當他看見神的恩典，就忘了自己的困難。我們每一天也是在世人、罪人中間來往，也會看到很多負面的事情，詩人提醒我們舉目仰望那在天上的主，看見祂對人的眷顧，看見祂的恩典，眼前一切的憂慮愁煩就都不足道了。

信心與境界

放眼今天的世界，我每天眼睛看到的是什麼？心裡想的是什麼？是這個世界的不公？是人對我的攪擾？對此我感到無語；可是，當我看見這個世界的背後，有創造主神大能的掌管、和祂眷顧的恩典之後，我卻不會感到無奈，而是喜樂滿懷！因為在神豈有難成的事麼？

親愛的天父，祢是全能的創造主，諸天借祢的命令而受造，萬物借祢口中的氣而成。在祢所造的萬物中，祢按照祢的形象和樣式造了世人。又把永生放在我們的心裡。主啊，求祢給我們有智慧的心，讓我們曉得這世代一切都會過去，唯有祢是永不改變的。求祢幫助我們用信心抬起頭，舉目望天，看見在祢所造的萬物中，祢看我們是何等的為寶為尊，我們是祢眼中的瞳仁。保守我們在一切的軟弱患難中，都能夠經歷到祢浩大的恩典，這恩典是足夠我們用的，是可以讓我們在這個彎曲悖謬的世代常存盼望，有長久的喜樂。因為我們不只在今生有指望，我們更憑信心仰望祢所應許的那更美的家鄉。家

（作者為多倫多國語華人基督教會傳道）



疫情裡的**生活情趣**

陳偉盈

在漫長的新冠疫情期間，每個人的行動自由受到很大的限制，難免會情緒波動，心情憂鬱；都要尋找適當的方法去維護身心靈的健康。攝影就是我自己一個抒緩情緒的好方法。雖然我不是職業攝影師，也沒有昂貴的專業攝影器材，但感謝神讓我的攝影愛好成為一道橋樑，對神、對自己和對周圍的人建立了很好的關係。

對己

在疫情中，攝影成為我的一種新常態（new normal）和無薪「工作」。只要天氣許可，我每天下午，一定帶著照相機和手機走出家門，獨自駕車到湖濱公園，在「落霞與孤鶩齊飛，秋水共長天一色」的景致中流連忘返，直到最後一線餘暉淹沒於天際、或相機的電池耗盡（每次可以拍二百多張照片）才鳥倦知還。春夏秋冬有著不同的美態，我都不放過，百看不厭，百攝不倦，盡情享受當下，還經常去到城外不同的公園去捕捉美景靈感。

若長時間坐困家中，常覺身體不適，心情鬱悶；但若走出家門，在大自然中徜徉，用攝影鏡頭去捕捉、再現神美好的創造，我便能忘卻不適，樂在其中，深深領受「喜樂的心，乃為良藥」的真意，這是「大自然療法」（Nature Therapy）。

對神

有一句流行的英文句子：“I'm the person who sees the sunset everyday and is still amazed by it every time.”即「我是每天都看日落，仍每次都驚訝那迷人景色的人」！那就是我了！

當夕陽映射在水面泛起粼粼波光；當小動物在花叢樹枝間追逐嬉鬧；當天邊的雲彩在清風吹拂下瞬息

幻變，我的照相機和手機鏡頭便會不停閃動，唯恐錯失每一個動人的時刻；只有親身目睹，親歷其境才能感受那種不可言喻的震撼。

在大自然裡，我覺得與天父的距離很近。看著雲彩翻滾，雄壯如排山倒海；細緻如瓶中沙畫，令人目瞪口呆，深感神的偉大和人的渺小；目睹如詩如畫的日落，情不自禁地感恩讚頌這位偉大的創造主和藝術家，詩篇中神創造的經文不斷湧在心頭：「諸天述說神的榮耀，穹蒼傳揚祂的手段...；人算什麼，你竟看顧他？」（詩19）

在攝影中發生的一個小意外，竟是神施在我身上的大神蹟。

那一天在城外的海濱公園拍照，天氣炎熱，人來人往，我在湖邊幾小時，直到電池耗盡，該回家了，我走到停車場時，卻發現車匙不見了！找來找去，甚至將袋子翻轉都沒有車匙的蹤跡，想是在沿路上丟了！這時我著急了，因為除了照相機和手機隨身外，其它重要物件都在車內，若找CAA（加拿大汽車協會）求助，電話號碼都在車內；找家人幫忙，他們要有我家門匙，入屋再找車匙，到城外找我，往返費時。我真的是六神無主，不知所措，只能默默禱告，求神教導我如何去做。心安定後，我決定重返當天經過的路徑，看看找不找到，但看著沙灘上的人群，長長的沙泥路，走過的足印早已消失得無影無蹤，我非常頹喪。在無計可施的時候，我心裡默默地求告神，懷著無可奈何和絕望的心情走出停車場碰運氣.....走了不到兩分鐘，天父使我眼前一亮：當我低頭望向右邊的小草坪時，竟發現我的車匙安靜躺在那裡，它的顏色和野草「溶」在一起，本是很難發現的。我的心即時反應，除了驚訝，心裡發出讚美的大聲音，「主耶穌啊！祢“真”的很“錫”（愛）我啊！」我心想，若有人拾到車匙，用搖控去開車鎖的話，車內有我的住址、車主證、信用卡和身份證等重要文件，後果不堪設想。但神就清楚表明祂會親自處理這事。在神沒有難成的事！這是我在攝影中親身經歷的神跡。感謝天父！

對人

攝影是我的興趣，看到美景後很想與人分享，便學會放在社交媒體。有朋友回應說，當他們情緒低落，有新冠憂鬱癥狀時，看了我分享的精彩的大自然照片，心情便豁然開朗。想不到我的攝影作品竟成為他們的安慰和心靈治療。

更想不到的，這些照片竟成了一種事奉和傳福音的工具！有弟兄姊妹要借用我這些照片在他們的文章、多媒體幻燈片（PowerPoint）、工作坊和培訓推介裡，來加強說服力和感染力。因為有時千言萬語都不及一張用心靈拍出來的照片來得震撼。所以，我不會吝嗇這些照片的所謂「專利權」。大自然是神的創造，是給世人享受和欣賞的，我只是將神創造的一點點大自然美景記錄下來，與人分享，說什麼專利權呢？我自己享受和感恩神的創造之餘，也期盼這些照片能令人看得舒服，使人感動，將榮耀歸給創造天地和掌管萬有的神。家

（作者為北約華基義務傳道）



祷告中**蒙神安慰**

丁颖

一天之中我们不知道会发生什么，一生之中我们更不知道会经历什么；但作为神国子民，我们知道，不论何时、何地、何种环境，都“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。”（腓4:6）称颂主！因祂是我们的高台；是我们患难中随时的帮助！

3月中，我爸爸被诊断出肝癌晚期，只能保守治疗，仿佛到了生死边缘。我巴不得赶快飞回国内与父母相见，可惜疫情的缘故，愿望无法实现。唯有流泪祷告，求神医治爸爸，并挪去我妈妈的伤悲。接下来两天我不住祈求神开启爸爸的心，使他早日接受主耶稣，得蒙拯救。我相信神在掌管一切。如果爸爸能在病中信主，那便是因祸得福！

这是一场属灵的争战：我多年来积极向父母传福音，他们却一直消极回应。现在，信佛的妈妈竟告诉我，以后不要再为他们祷告了，她要让爸爸和她一起拜佛！

我心中感到圣灵在催促我为父母恒切流泪祷告。然而祷告归祷告，每当我面对父母时心情依然沉重、忧虑，神让我看到自己的小信和软弱；让我意识到惟有全然地信靠神，我才有真正的平安。

在一次晨更中我向建华传道和姐妹们分享自己的忧虑和期盼，请求教会肢体同心为我守望呼求。建华传道第一时间安慰我说：“正像你所领受的，只有单单依靠神，神会使用你将福音传给家人。”她提醒我，要按神的心意求；更要按神的心意行。这一番话使我倍感温暖，大得安慰。

接下来，在祷告会、在小组聚会、在主日代祷事项中都加上了爸爸的名字；参加晨更的姐妹们与我一同流泪祷告；祷告伙伴咏华姐每星期与我一道为我父母早日离弃偶像接受救主基督祷告；建华传道每隔两三天都跟进我爸爸的状况，在微信群里、在电话中带着我祈祷；她还主动加了我妈妈的微信，对她进行个别的关顾！我自己每天都借着视频聊天，用经文、和祷告安慰我的父母。

很奇妙地，近几个星期我妈妈竟然允许我为爸爸作祷告；而爸爸竟会跟着我的祈祷说阿们了！“义人祈祷所发的力量是大有功效的。”（各5:16c）圣灵在我父母的心中动工了！

5月20日我为住院的爸爸建了一个祷告群。传道邀请了很多弟兄姐妹一起参与，每天我们的祷告如众水声音献在天父宝座前！

22日爸爸开始陷入半昏迷，我们的祷告却不停歇。“我在急难中求告耶和华，向我的神呼求。祂从殿中听了我的声音，我在祂面前的呼求入了祂的耳中。”（诗18:6）

23日我为爸爸祷告时他清醒过来，一直睁眼看着我，听完我的祷告。我郑重地问他：是否愿意接受耶稣作他的救主？当时爸爸没有力气说话，却对着我不住地点头。「你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。」（太7:7）感谢主垂听了我们的祷告；爸爸终于在他生命道路的终点线上接受了耶稣为救主，成为他重生道路上的起跑线。

25日，爸爸安详平静地离世，安息在主的怀中。

亲爱的爸爸，我不知道您离去之际是否带有遗憾；然而我知道，从此以后，您将不再有遗憾，因为神的慈爱和安慰、应许和祝福，将伴随着您一路前行，如同花香满径。

感恩弟兄姐妹以祷告陪伴我走过这一段日子，一同经历了以马内利的神！阿们。家

（作者为贵湖华基教会会友）

牧者心聲



禱告與屬靈操練 — 西面給我的啟發

鄒潤傑

幾年前筆者曾經立下一個屬靈操練的志向，就是立志效法西面（路2:25-35）。這個志向不單引領我進入屬靈新境界，還改變了我的牧養方針。

路加介紹西面較為簡單，沒有交代他的家譜，只描述他在耶路撒冷（路2:22）。他雖然名不見經傳，後來亦消聲匿跡，仿佛是個小人物。然而，我認為他在路加的筆下是個非常獨特的人物。眾所周知，路加對聖靈的論述情有獨鍾，有關聖靈的工作在《路加福音》和《使徒行傳》隨處可見。根據路加的描述，唯有西面在聖靈降臨之前（徒2:1-4）「有聖靈在他身上」（路2:25），又「得了聖靈的啟示」（路2:26），並且「受了聖靈的感動」（2:27）。在介紹西面的頭三節中，路加每一節都將西面與聖靈扯上關係。我相信這是路加為之後聖靈引領信徒生活所留下的伏筆。聖靈降臨之後，凡相信耶穌的人就有聖靈在他身上（徒2:38），有機會得著聖靈的啟示，也應當常被聖靈感動（帖前5:19）。這個讀經心得驅使我去留意《聖經》對聖靈的描述。

久而久之，我體會到聖靈與禱告的關係。西面在聖殿遇見耶穌便禱告稱頌神（路2:28-32）。於是我立志成為一個禱告的人。我除了為自己訂下了一些禱告的目標，也帶領家人一同禱告。聖靈賜給我帶領小孩禱告的不同方式，為看似沉悶的禱告增添了不少樂趣。譬如，每逢周四和周六晚上為親戚代禱前，我會預先將每一位親戚的名字寫在雪條棒上，放在筆筒內。代禱前，我們輪流抽出雪條棒，按照上面的名字禱告：為他們的身體健康，也為未信耶穌的早得救恩祈禱。這方法既有屬靈意義，也有驚喜。兩個女兒總是期待抽到表妹的名字！我還有其它不同的祈禱方式，日後有機會再分享。

操練禱告是一個逐步進深的歷程。在操練的過程中，我發現神經常說話，祂的心意何其多，我體會詩人的驚嘆：「我的神啊，祢所行的奇事，並祢向我們所懷的意念甚多...」（詩40:5）神不單引領我成為一個禱告的人，也要塑造我成為一個領人禱告的人。自此，我善用WhatsApp每逢周一至五早上向信徒發放不同的禱文，例如：為丈夫、妻子、兒女的禱文。一方面指導信徒定時禱告，另一方面擴闊他們禱告的視野。信徒的禱告內容通常千篇一律，不是求身體健康，就是求事事順利。然而，《聖經》關於禱告的教導既豐富又實際，所以這些禱文都是按照《聖經》而寫成的。

在香港牧會期間，我曾經發動三百多人為教牧連續禱告二十天，挑旺了信徒禱告的心志，甚至有人告訴我，他們發現教牧因此講道充滿力量。這全是主的靈在教會的工作。

去年返回麥城華基服事，主的靈再次感動我帶領教會多作禱告。首先，主給我機會重整周三教會的祈禱會。雖然祈禱會在網上舉行，但是增加了彈性。除了為事工和病患的禱告，我們能夠邀請世界各地的宣教士在網上分享近況，並且為他們禱告。今年6月30日的祈禱會為華基聯會禱告，謝安國牧師跟我們分享聯會的情況，增進了我們對聯會現況的瞭解。另外，我也注重在主日崇拜中推動禱告。今年4月11日我們發起一個連續七個星期的活動，名為「一切從禱告開始」。以連續七篇講道作為主軸，信徒聽道後，透過在小組分享，彼此鼓勵，實踐真理。

神引領我們在麥城華基的祈禱活動，幾年前祂感動我效法西面，現在我開始明白祂的心意。最後，除了贊嘆主的靈在我身上的工作，我也自嘲，牧會接近二十年，現在才領悟原來傳道人是領人禱告的人。家

（作者為麥城華基堂主任）

參考經文（太9:18-26；可5:21-43；路8:40-56）



誰能成為新造的人？（林後5:17）



重启、重起 — **重新兴起**

董晓钟

2019年底爆发的新冠病毒疫情在世界各地肆虐蔓延，导致一场前所未有的全球性危机，使全球于2020年处于“停摆”状态。到2021年初，随着疫苗陆续面世，世界各地都在寻求恢复正常的秩序，各行各业都尝试重新开放，教会亦然—重启、重起，重新兴起、为主发光。

时间过得很快，从最初的封禁到现在已经过去一年半，被戏称为“开封府”的安省政府刚刚宣布，于七月十六日解禁进入第三个节段。教会允许的聚会人数限制也从前一段的百分之二十五到如今进入第三个阶段的能够保持两米的距离即可。所以，教会的重启、重新开放进入议程。

我们教会在疫情期间，虽然不能够实体聚会，参加网络聚会的人数从疫情开始至今一直在加增，而祷告会和小组聚会的次数都翻倍。疫情促使我们对属灵生命的追求更加热忱。在这期间，我们不断听到有人决志信主；而教会在疫情期间受洗的人数突破历来最高的记录，一次有二十多人接受洗礼。室内无法举行洗礼，我们搬到户外；不能使用浸池来施浸礼，改为洒水形式。感谢主，观礼的人看到了也被触摸到内心，有些慕道多年的人也愿意信主受洗。圣灵开启人的心，使人探索生命的意义，信靠耶稣成了人们最终的出路。

疫情未能阻拦我们渴慕亲近主的心，我们更盼望能开始实体聚会。希望能早日相见，面对面交通的祈求不断从弟兄姐妹的口中说出。主垂听了我们的祷告。经过几次长执和堂委会议，大家决定小心谨慎地逐步重启教会实体聚会：从大处着手，我们遵守省府对开放室内聚会的指示；从小处着手，我们以小组和团契为单位开始恢复实体聚会，然后逐渐扩大到全教会的重启。目前，主日崇拜仍然是实体和网络双管齐下，目的是让弟兄姐妹能逐步适应从网络到实体聚会的转变。

北约华基的国语堂也是按着这样的思路来重启各样事工。我们各个团契和小组本来就有一个月或者一段时间一次实体活动的策略；如今，各小组纷纷尝试开展聚餐和户外活动。去公园徒步旅行是我们弟兄和姐妹早餐会的传统节目；受此启发，弟兄姊妹们也逐步开放自家的后院成为聚餐的地点。重聚的欢乐，大家有说不完的知心话。同时乘机邀请左邻右舍，福音在可见的情景之中悄然传递。

我深切地感受到，这一段日子以来，神的工作并不是从停顿到重启。因为，神自己从来没有停止过动工；属神的教会也从来不会停止传福音和建造教会的步伐。所以，所谓“重启”其实更适合被称为“再一次重新兴起”。求主带领我们在全社会重启的浪潮中，重新兴起我们爱主、爱人的心志。家

（作者为北约华基教会国语传道）

華基教會 ACEM Churches

多倫多華人基督教會 (TCCC)
Toronto Christian Community Church
100 Acadia Ave., Markham, ON Canada
www.tccc.ca

城北華人基督教會 (RHCCC)
Richmond Hill Christian Community Church
9670 Bayview Ave., Richmond Hill, ON Canada
www.rhccc.ca

美堅華人基督教會 (MCCC)
Milliken Christian Community Church
390 Bamburgh Circle, Scarborough, ON Canada
www.mccc.on.ca

麥城華人基督教會 (MHCCC)
Markham Christian Community Church
77 Milliken Meadows Dr., Markham, ON Canada
www.markhamchurch.com

北約華人基督教會 (NYCCC)
North York Christian Community Church
32 Kern Road, North York, ON Canada
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 Canada
www.tmccc.ca

西區華人基督教會 (WTCCC)
West Toronto Christian Community Church
3560 Erindale Station Rd., Mississauga,
ON Canada www.wtccc.ca

尼亞加拉華人基督教會 (NRCCC)
Niagara Region Christian Community Church
Worship: Kent School
4700 Epworth Circle, Niagara Falls, ON Canada
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 Canada
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 Canada
www.auroraccc.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 Canada
www.vaughanccc.ca

貴湖華人基督教會 (GCCC)
Guelph Christian Community Church
Worship: Priory Park Baptist Church
8 Torch Ln., Guelph, ON Canada https://guelphccc.ca

喜樂山華人基督教會
Mount Joy Christian Community Church
Worship: The Olive Branch Community Church
175 Anderson Ave, Markham, ON L6E 1A4
www.mjccc.net

Cornerstone Christian Community Church (CCCC)
9680 Ninth Line, Markham, ON Canada
www.cornerstonechurch.ca

巴拿馬貝諾諾美華人基督教會
Iglesia Evangelica China de la Comunidad de Penonome
Miraflores de Penonomé
provincia de Coclé Panama

阿根廷華人基督教會
Iglesia Comunidad Cristiana
Valentin Gomez 3560, Cap. Fed. Buenos Aires, Argentina

各位牧者、同工、弟兄姊妹主內平安！

雖然疫情尚未止息，奧運依然進行得如火如荼。而且預計奧運結束後，一些觀光景點的城市，如北海道、沖繩，大家都嚴陣以待。但是感謝神我們的聚會仍然如常舉行。

我經朋友介紹，認識了一位T小姐。她雖然是日本人，因為曾在美國留學，所以英文很好。她因為工作及生活陷入困境，一直想自殺。我常常被她的訊息嚇到。擔心她有一天真的動手，結束自己的生命。所以我就竭盡所能地開導她，鼓勵她，傳福音的訊息、影音給她。但是她來教會不明白講道，也不肯禱告。後來她跟我說，不好意思麻煩我，以後還是不要再找她。我當時很沮喪，不知道能做什麼。只能放手交給神，在背後為她恆切禱告。很奇妙地，她後來主動聯絡我，說她在看一本日本基督徒寫的散文，這本書能療癒她的心。她還向我道歉，因為我以前給她的資料她看不明白，使她更困惑。

「誰用無知的言語，使我的旨意暗昧不明？」（伯38:2）非常感謝T小姐的坦誠。使我明白到用自己的力量及經驗來傳福音；與把人交給神，與神配合的不同之處。有時候因為太熱心，用自己無知的語言、方法，反而使人不能明白神的旨意。我真的學到了重要的一課。放手，讓神主導，觀察祂的作為，再來配合，這才是神要我做的事情。一切榮耀歸於神！阿們。

另外我有機會接觸到一位香港女士，她因為被騙幫朋友帶違禁品入境日本被逮捕，判監禁十年。她在日本沒有任何認識的人。而她的姑姑是基督徒，聯絡我們希望有人能夠探訪她，向她傳福音。我和她通了幾次信，她是一位非常坦白直接的人。雖然她現在對福音沒有興趣，但是她曾經在小時候去過教會，我相信一定有福音的種子在她心中。我為她禱告，希望神的心意能夠在她的生命中彰顯。

前段時間熱海山泥傾瀉的事故，造成多人失蹤，房屋倒塌，令人震驚。人其實在天災面前是何等渺小。我們又如何能夠在神面前驕傲呢？現在是日本雨季，每年這個時候常常發生水災及山泥傾瀉的事故。請紀念受到災情影響的民眾。

感恩：

- 神在疫情下的保守。
- 能夠不斷學習與神同行的功課。
- 身邊有一起學習成長的戰友及導師。
- 能夠參與不同人的生命，見證神在他們身上的作為。

禱告：

1. 保守日本疫情，尤其在奧運期間。希望政府能做出正確及有效率的政策，避免疫情擴散。
2. 記念奧運的進行。各國選手和工作人員，傳媒及市民的安全。特別紀念醫護人員，保守他們心身健康。
3. 禱告教會能有智慧做出各種決策。在疫情下仍能持續事工發展。教會各人每日與神能夠建立更緊密的關係。
4. 為T小姐能夠更加認識耶穌，心更向神開放。為我能夠與神配合，一起使T可以與神建立個人關係。
5. 為在囚的女士，神帶領她的上訴判決。
6. 為教會的 Na 姊妹。祈禱她在術後治療康復過程中能夠建立對神的信心。
7. Mie 姊妹最近發現胰臟有腫瘤，要進行詳細檢查。為她面對檢查每天所需要的體力，以及對神的信心禱告。
8. 為在查經的Steven禱告。希望他能明白認識耶穌以及祂的愛，能夠持續認識神的熱情，也為Steven找工作的事禱告。
9. 為熱海受災情影響的居民。希望早日找回失蹤的人。也為雨季可能帶來的災害的地區禱告。
10. 因為雨季，不知道是否濕氣重，最近我的麻痺又斷斷續續地發作。8月份是東京最熱的天氣，也是我最擔心的季節。求神賜智慧，知道如何處理在這樣的天氣下，繼續服侍。家

謝謝大家。

林文慧
Selina.lin@omfmail.com

宣教士來鴻 香港

親愛的
華基家眾肢體：





謝謝大家一直在禱告中與我們同行。我們衷心感謝！

我們一家在香港向各人問安，願主的平安與力量同在，讓教會忠心見證福音大能。

香港的形勢每況愈下，很多香港人包括牧者和領袖，選擇舉家離港，重新開始生活，走向未知的路，城市充斥離愁別緒，倍加傷感。雖則如此，仍然有很多香港人為著心中的信念繼續留守，站穩崗位，為真理和真相作見證，令人極為欽佩，更願主格外看顧和保護。

香港教會也因移民潮受到衝擊，需要進行重整和定位：不再限於地域上的意義，而是要視為被差派分散到各處的信徒，是流動的群體。因為擁有共同的經驗和掙紮而相認，以致一起在信仰上尋求出路，彼此相屬相連，建立真正無牆的教會。承認傷痛，建立分享空間，是教會當前之急務。舊約詩人很清楚自己的狀況：「仇敵逼迫我，把我壓倒在地，使我住在黑暗之處，像死了很久的人一樣」（詩143:3），及內心的困窘：「我的靈在我裡面變得虛弱，在我裡面的心變得孤淒」（詩143:4）。活在這樣的光景之中，不能強作剛強。我們需要停留一段時間，沉思、默想上主的作為，伸開雙手向祂禱告（詩143:5-6）。讓我們像詩人察驗到，上主的信實慈愛包含仇敵的終局（詩143:12），我們只管專注尋求遵行祂所喜悅的事（詩143:10a）。

FES大專部與中學部的暑期事工經已展開，參加的同學透過不同的協作體驗和信仰反思，整理自己的生命，重尋與上主的關係。在7月26至28日舉行的中學生門訓日營「完我企畫」，我們招聚中三至中六的青少年信徒，透過音樂、話劇、工藝及社區體驗等活動，讓同學重新與自己、別人、上帝結連，一同在信仰中成就完全的真我。

此外，隨著「小息書店」的實體營運結束，我們正開始構想這個地方，如何成為一個共用的協作空間。請大家為我們禱告，能夠連結不同的合作夥伴，藉著主題式的展示及舉辦各類型的創意文化活動，為同路人提供適切的休整和交流之會遇，讓身心靈可投入其中。盼望在這個小空間所注入的美感和靈性向度，提醒我們整全使命的實踐不能忽視服侍者的精神狀態及靈命需要。盼望「小息」的轉型能開拓新事工模式，更能增進FES服侍的深度和闊度，願主賜智慧予同工作出適切的辨識和決定。

也請記念Sandy在中國宣道神學院的服侍。鑑於環境、社會、家庭及個人壓力所造成的精神及靈性健康問題日漸加劇及普遍，Sandy正致力推廣「關愛自己」及「退修操練」，鼓勵教牧及信徒在失序、迷失及疲憊的時代中，學會為自己生活留白，不至被事情牽著鼻子走，以能為自己開關心靈療癒與歇息的空間，藉安靜、聆聽和省察的禱告，與自己和好，也與上主連結。有關資訊亦製成了影片，名為「愛自己，送別無力感」。歡迎華基家眾肢體於中宣YouTube平臺上一起看看，彼此交流。

此外，Sandy 將一如既往，繼續投身於「靈修導師」的培育事工，為中港兩地的華人教會培育專才，讓他們既能與神同工、也能與渴望神的人同行，藉屬靈導引這牧靈方式，幫助人更親近上帝。學院亦將於12月份舉辦靈修講座—「這時代為何需要靈修導師？」，藉Sandy的資訊分享、及嘉賓自身的故事及經歷，喚起大眾對人在靈性發展上需要被陪伴及導引的重視，以及這時代為何需要靈修導師的關注。盼願上主賜福這一切的工作，成為教會的祝福。

最後，也懇請記念我們一家。文忠完成了總幹事第一個三年任期，主若許可，他會進入第二個任期，將會是極具挑戰的三年，願主格外賜心力和能力，為香港年輕一代的信仰培育盡上一切所有。願主也賜Sandy有足夠的體力和心力，以能應付教學、課程統籌、營會主領，以及個人約見等工作。感恩小兒子Percy被取錄了一個雙學位課程，將會前往法國 Sciences Po 修讀兩年，然後回香港大學再讀兩年，願主帶領他的學習和體驗。哥哥Terence進入港大的最後一年，求主保守他的前路，讓他確認到當英語教師是主賜的召命。家

Barry, Sandy, Terence & Percy

2021年7月22日

華基聯會暨各堂報告

華基聯會

華基聯會差傳部議決2021年度資助以下全時間神學生：

多倫多華基—馮俊賢, 李芷雯, 李水竹, 李蔚珊, 鍾加彥；

城北華基—陳嘉慧, 孔譚順嫻, 林曉諾, 梁翠珊, 馬燕, 邵力群, 翟兆意；

北約華基—黃道正；

百里市華基—肖穎

多倫多華人基督教會

1. 教會已於7月11日重開實體崇拜：廣東堂8:15AM；國語堂9:40AM；英文堂10:30AM。同時提供四年至到八年級兒童主日學。
2. 2021年第2次聯合洗禮將於8月15日舉行，十位兄姐申請接受水禮。
3. 第二季真道課程（與加拿大華人神學院合辦）於8月10日起以ZOOM網上錄像形式進行。題目：列王紀上下，講師：高呂綠茵博士。
4. 105 Gibson中心於8月7日及27日（星期六）舉辦戶外市集，有 105 Gibson 文化咖啡廊及不同類型攤位。當日愛心義賣店亦開放營業，全部貨品7折。時間：上午9時至下午3時，有COVID-19防疫安排。詳請：www.105gibson.com/communitymarket。

城北華人基督教會

1. 第158屆浸禮已於7月10日舉行，有21位兄姊接受浸禮。
2. 網上事工博覽會「敬拜目標」將於8月8日舉行。
3. 網上健康研討會在7、8月期間逢週四晚上舉行，主題：「從精神疾病到情緒韌性」。
4. 城北週年研討會前奏「重返，後新冠疫情異象」，日期：7月24日，講員：DavidChrzan（馬鞍山教會牧師）；Carey Nieuwhof 主講視頻培訓「敏銳靈活的領導」。
5. 7、8月期間自由組隊（如三人行）為附近街道鄰舍步行祈禱或參加由教會出發禱告步行小組。

美堅華人基督教會

1. 教會正進行內部裝修，即將以更新鮮及整潔的形象迎接弟兄姊妹。
2. 7月12日開始開放教會範圍內的戶外草地給弟兄姊妹團契及聚會。

麥城華人基督教會

1. 8月8日粵語堂和兒童崇拜開始實體聚會，所有網上崇拜繼續進行。
2. 逢粵語崇拜後在網上舉行「信仰加油站」，介紹教會、分享福音。
3. 從8月2日起一連六晚舉辦「神愛世人簡易福音佈道法訓練」。

北約華人基督教會

1. 7月起開始實體主日崇拜，網上崇拜同步直播。
2. 7月起重啟在教會或戶外舉辦教會團契及小組活動。
3. 粵語堂每月一次的“靈修同行(網上版)”於8月16日舉行。
4. 兒童暑期聖經品格營將於8月9-13日舉行第二梯次網上營會，主題：“God is so good.”
5. 8月28日在教會舉行浸禮。

國語華人基督教會:

1. 7月30日-8月1日教會網上培靈會。主題:邁向整全的靈命。講員：張謙牧師。
2. 8月15日主日舉行洗禮，並首次恢復實體崇拜。 講員: 王成偉牧師。
3. 8月27日教會聯合團契舉行網上詩歌分享會。

西區華人基督教會：

1. 教會中、英文堂有實體崇拜，網上現場直播同時進行。
2. 教會於8月1日始開放場地給小組及團契活動使用。
3. 教會已成立規劃小組，構思和推動迎接香港新移民的事工。
4. Splash Virtual Children Program （網上兒童聚會）於8月8日始逢主日上午11:15至中午12:00在網上舉行。

尼亞加拉華人基督教會

1. 8月7日和8月14日舉辦暑期兒童特別主日學日。
2. 8月22日舉辦戶外實體敬拜。

百里市華人基督教會

1. 7月15日下午教會在社區舉行愛心募捐扶持行動，救助受龍捲風襲擊的家庭。
2. 7月18日開始新一週期國語主日學「職場建造系列」之「合神心意的工人」。
3. 7月23日教會舉行「柬埔寨宣教異象與跨文化事工」宣教分享禱告會，黃海波宣教士進行分享。
4. 7月24日上午教會“領袖同工訓練”首次學習。主題為「合神心意的領袖」之「聖潔」。

奧城華人基督教會

1. 7月16日溫曉璐傳道帶領教會領袖網上培訓。
2. 暑假期間以下活動暫停：女人芳草地、男人天空、領袖訓練、青少年家長交流會。
3. 計劃9月恢复實體崇拜。
4. 執事會通過將ACEM聯會返還的本年度宣教項目經費$1,778捐獻支持Campus Church的宣教事工。

旺市華人基督教會

1. 粵語堂聯合團契及外展於7月10日 (六) 上午10時舉行網上講座「不可叫人小看你年長」。講員：鄭偉樑博士。
2. 兒童青少年部 (YLD) 於 8月7日舉行畢業生慶祝活動；8月28日上午YLD學生、家長、教師，在公園舉行戶外感恩分享聚會。
3. 計劃於9月重開實體崇拜。

貴湖華人基督教會

1. 7月19日有兩位弟兄姐妹決志信主。
2. 7月30日晚舉辦 “信仰與生活見證分享”小組聯合ZOOM聚會。

喜樂山華人基督教會

1. 7月24日舉行首次室內實體主日崇拜。
2. 計劃從8月開始在會友家居的後院進行每周主日崇拜。

洗禮

城北—方永存、岑麗英、麥嘉欣、張鳳儀、梁道昭、林苑、梁淑嫻、謝鼎丘、Eddy Lun、Catherine Ho、Zekiel Foncardas、Annie Ng、Chloe Ng、黃文超、包穎、梁益源、華芩、王萍、王僑申、端木美芳、端木福英

離世

多倫多—Christine Lee 於7月4日

城北—梁瀚文於6月29日

同工陳談佩玲的母親談梁滿慶於7月14日

人事

林施懷於7月6日任城北華基教會英語敬拜統籌（部份時間）

馮約翰於7月1日任奧城華基教會實習傳道

方穎儒於7月6日任旺市華基教會實習傳道

施繼坤於7月6日任城北華基教會國語實習傳道

余慕瑞於7月12日任城北華基教會設施支援同工（部份時間）

Isaac Abraham於7月26日任城北華基教會高級資訊科技管理員

《華基家訊》
ACEM MONTHLY

Aug 2021 Vol. 355

© 版權所有

出版者：華人基督傳道聯會
Association of Christian 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
執委會主席：謝安國
媒體部主席：謝安國
文宣幹事：張余杏貞
行政助理：張尹秀瓊
媒體幹事：鄧之寧
編輯委員：謝飛鵬、劉桂英、陳盧道賢、陳鈞陶、鄭良華、李顯華
版面設計：李顯華

華基聯會記事簿

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

相愛合一 • 培訓門徒 • 增長植堂 • 普世差傳 • 社區關懷



7月12日華基聯會粵語差傳年會籌委會議



7月15日華基聯會差傳部預算委員會會議









謝安國牧師探訪北約華基三河市福音事工並主領主日崇拜。



7月11日多倫多華基重啟實體崇拜



7月4日北約華基解封後首次聖餐主日



7月25日城北華基後園參加網上崇拜