

- | | | | | | |
|----|----------------------------|----|--------------------------|----|--------------------------------|
| 1 | 专题
主题：文学里的圣诞节 | 14 | 智慧路
十赌九输 | 27 | 生命的旋律
奇妙陪伴胜新冠 |
| 2 | 专题
涌泉般感动的缔造者 | 15 | 生命线
似水流年 | 28 | 生命的旋律
感恩十五载 携手创未来 |
| 3 | 专题
影响深远的超级巨星 | 16 | 生命线
面对忧虑 | 29 | 教会消息 |
| 4 | 专题
圣诞颂歌 启迪人心 | 17 | 生命线
感恩聚餐 | 30 | 教会生活
定义时间—每日经历上帝的同在— |
| 5 | 专题
《卖火柴的小女孩》新编 | 18 | 天伦乐
献上感恩 | 31 | 珍馐百味
英式下午茶 |
| 6 | 专题
坚毅和美善的《小妇人》 | 19 | 天伦乐
关系纠结的出口 | 32 | 珍馐百味
黄金大虾豆腐煲 |
| 7 | 专题
麦琪的礼物——惊喜中的惊喜 | 20 | 天伦乐
尽职的祖父母 | 33 | 健康宝鉴
长新冠的肠胃问题 |
| 8 | 缤纷世界
圣诞小姑娘 | 21 | 天伦乐
养育追求完美的孩子 | 34 | 健康宝鉴
睡眠与健康 |
| 9 | 智慧路
数不尽的感恩 | 22 | 天伦乐
别让孩子成为第三者 | 35 | 世界风情画
劳拉湿地—老风景，新景点— |
| 10 | 智慧路
自由意志与物理 | 23 | 缤纷世界
感恩·美国有感恩节 | 36 | 生命的旋律
人生任务是什么？ |
| 11 | 智慧路
完美的不完美 | 24 | 缤纷世界
暖男暖心述感恩 | | |
| 12 | 智慧路
恐龙与人类生活在一起吗？ | 25 | 缤纷世界
我在哈佛的信仰 | | |
| 13 | 智慧路
数算自己的日子 | 26 | 生命的旋律
姥姥埋下的种子 | | |

New York Office:
156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367
Tel: 1-718-359-2030 Fax: 1-718-359-2502 email:herald@cchc.org
临时办事处：26 Rue Chapon, 75003, Paris, France
电话：00-33-06-2382-1151 email: herald@cchc.org

出版：基督教角声布道团有限公司

本月金句：「祂要做雅各家的王，直到永远；祂的国也没有穷尽。」

—《圣经》—



文学里的 的 圣诞节

圣诞节即将来临，全球处处火树银花、灯饰灿烂。自从耶稣基督降生以来，人类的历史就已改写；罪恶的捆绑、死亡的威胁，已在信祂的人身上失去了威力。代替叹息与愁苦的，是和平、喜乐和爱。很多文学作品，都描绘了圣诞节的情景，述说了圣诞节的意义，折射出耶稣基督生命的光辉！

专题策划及撰稿：

李汪洵、苏海玲、范文瑋、陈新哲、周简艳珍、劳伯祥



《号角月报》网页
www.cchc-herald.org

角声网页
www.cchc.org

《号角月报》分享平台



《号角月报》 Herald Monthly

Is Published Monthly by Chinese Christian Herald Crusades, Inc.
156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367

Tel:1-718-359-2030 Fax:1-718-359-2502 email:herald@cchc.org

广告专线 许薰方传道 Tel: 00-33-(0)6-2045-3350(手提) email: fangfang_la@yahoo.com.hk



涌泉般感动的缔造者

艺术家们对「如涌泉般感动」的经验一定不会陌生，由于这样的感动，产生了很多美好的乐曲诗词、艺术名作。由于很多这样的感动与创作，这个世界就变得多采多姿了。但其实我们应该好好地探索一下，这样的珍贵的感动因何而有？为什么它们只会偶而地在特别的时刻才会像灵光一闪，让人无法捕捉呢？为什么有时像澎湃的浪般涌现，又是那么地可遇而不可求呢？

我们认为这种「一闪而过」，或是「如涌泉般」的「感动」，都是上帝在创造人类的时候，同时放在人里头的本能，为的是让我们这些渺小的生命，能够欣赏、体会上帝创造的各样美善。我们的意思是，有些非物质世界的事情，像物质世界一样，可以同样用信心及专心探研操练而明白。当我们认真地探索时，其结果必然是，毫无疑问地，让我们看到这些「感动」的背后，其实蕴藏着无限的智慧，并不是纯粹偶然的，那我们就没有必要等待「灵感」的偶然出现，毫无把握地去捕捉它们。

事实上，人类的「知」的本能是多方面的；例如我们是用眼见、耳听、嗅觉、皮肤的感觉等等去知道物质环境的状况；同时，还有另外一套「知」的本能，可以更深了解所触摸到的物质与环境所释出的意义是什么，并因而作出最适合的回应。这另一套的「知」的本能，我们通常称之为经验、联想，甚或是难以解释的第六感。

上文所提到的「灵感」，就属这另一套的「知」的本能；不单让人可以创作出美好的作品，而且能够点亮我们，让我们常常有新的发现，可以用从没有想过的角度去看事情。这种发现会常常带来惊喜，不单能满足我们对「知」的渴求，而且让我们的人生有种愉悦与滋润，能丰富我们的生命。而且，我们必须强调，这是可以透过专心探研操练而明白的。

但我们不要把「灵感」与《圣经》提到的「圣灵感动」混为一谈。圣灵感动是由于创造宇宙万物的上帝，很希望我们认识祂而赐下来的。我们无法用肉眼去看见上帝，或是用人的智慧去认识上帝，但却可以透过个人的信心、谦卑的开放心灵，让「圣灵」感动及光照我们，让我们可以认识这位「涌泉般感动」的缔造者，明白祂的爱，以及祂向我们所怀的种种善意。

确实，在人类历史中，上帝曾经用了不同的方式让我们认识祂，其中最了不起的方式，就是让祂的独生子，成了肉身，住在我们中间，将上帝的爱向我们显明——这就是圣诞节的意义。只要我们用简单的信心接受这个事实，并虚心接受祂，那么圣灵就会住进我们心中，圣灵的感动也会如涌泉般在生命中不断地涌现，带来的是丰富、满足、喜乐的人生。🌀

影响深远的超级巨星

每年圣诞节，纽约市的广播城 (Radio City)，都会上演精彩绝伦的综艺歌舞剧《缤纷圣诞节 (Christmas Spectacular)》。剧情的最后一幕，总是耶稣基督降生在马槽里的《圣景》。出现在舞台上的，除了约瑟、玛莉亚、婴孩耶稣、牧羊人、衣饰华丽的三皇，还有骆驼、牛羊等动物明星。布景及灯光的效果，让舞台上呈现出庄严肃穆，却又宁谧温馨的景象。旁边的大萤幕，出现了以下的描述：

他出生在一个不起眼的小村庄，

是个农村妇女的儿子……

他从来没有写过一本书，

他从来没有担任过公职，

他从来没有上过大学，

他从来没有去过大城市……

他只有三十三岁……

他被钉在两个强盗之间的十字架上……

他死后，被安葬在借来的坟墓里……

二十个世纪过去了，

耶稣是人类的中心人物，

他是人类进步的领导者。

古往今来的军队、议会、君王，

通通加在一起，

都比不上耶稣基督对人类的影响！

文化艺术的主角

事实的确如此。耶稣基督对人类的影响，可谓前无古人、后无来者；对文化艺术的影响，更是无处不在。祂没有画过一幅图画，没有谱过一首歌曲，没有写过一本书籍，但却成了很多文艺创作的主要题材。纪念祂降生的圣诞节，更是在很多文学作品中出现。《麦田里的守望者》、《呼啸山庄》、《简·爱》、《乱世佳人》、《悲惨世界》、《战争与和平》……真是不胜枚举。

笔者要介绍的，是鲜为人知的圣诞作品，纪实小说鼻祖楚门·卡波特 (Truman G. Capote) 的中篇小说《圣诞节的回忆》；另外是赛珍珠 (Pearl S. Buck) 的短篇小说《圣诞节的清晨》。

《圣诞节的回忆》

卡波特于 1924 年在新奥尔良出生，因父母离异，出生不久，便被寄养在阿尔巴马州的亲戚家中。《圣诞节的回忆》，是他童年时发生的真实故事。小说的主人翁，是 7 岁时的卡波特，另外是一位「娇小灵活，像只矮脚母鸡」、「从我记事时开始，就和她生活在一起」的 60 多岁妇人。她在小说中没有名字，作者称她为「我的朋友」。

那时他们十分贫穷，全篇小说，都是描述这对忘年之交，如何兴致勃勃地想出很多点子，预备过圣诞节。他们慷慨地为总统、远方的宣教士和有需要的朋友，制作圣诞水果蛋糕；到树林砍伐圣诞树；DIY 圣诞礼物……卡波特以写实的手法，生动、细腻地描述了故事的情节，活画出一个充满爱心、虔守信仰，无论在任何景况，都对生活充满热情的基督徒形象。

这是他们一起过的最后一个圣诞节，不久之后，卡波特那嫁给有钱人的母亲，就把他接回身边了。「我的朋友」感叹地说：「我原来总是想，一个人总要生病、垂死，见到主。我想像主降临的光景，应该就像看见浸信会的窗子一样，像阳光穿泻而过的那些彩色玻璃一样美丽。那种光亮……是一种安慰……就我而言，我可以眼含着今天的情景，离开世界。」

《圣诞节的早晨》

这篇小说，描述了农民儿子鲍勃，在圣诞节的清晨，用实际行动，送给父亲一份圣诞礼物。圣诞节的前夕他想：

我为什么不能在牲口棚里，送给爸爸一件特殊的礼物呢？我可以早早起床，悄悄去奶牛棚里，一个人给牛添草加料，把奶挤了，并将牛棚打扫干净……这样，在爸爸进去挤奶的时候，就会发现所有的事都干完了。

当父亲发现了他的行为后，激动得话也被哽住了，『你这家伙骗了我，是不是？』

『这是给您的圣诞礼物，爸爸！』

这时，他发现父亲已经紧紧地搂住了他……

『孩子，我真谢谢你。再没人比这干得更棒了！』

『噢，爸爸，我想要您知道，我真想成为好样的！』

这是从他心底里冒出的话。他不知再说什么好，而心里却充满了爱。

在故事的结尾，赛珍珠写道：他能够爱，这是多么幸运、多么美好啊！能够爱，是生活真正的乐趣！他相信有一些人不会去爱别人，但爱却存在于他的心间，直到现在依然如故。他猛然想到，这爱所以留存在心中，是由于当他明白父亲爱他的时候，挚爱从他的心底醒来——只有用爱才能唤醒爱。

基督为我们舍命，我们从此就知道何为爱。（参《约翰一书》三章 16 节上）让我们潜藏在心底的爱，被基督的爱唤醒，从此把爱无限地延伸。🕯️



圣诞颂歌 启迪人心

尽管《圣经》从未提及圣诞节，也没有关于庆祝圣诞节的教导，但是千百年以来，许多基督徒和教会都按照传统，在12月24日晚到25日，庆祝圣诞节，以纪念耶稣基督的降生。甚至有许多非基督徒，也会庆祝圣诞节，可见耶稣基督的降生意义非凡。正因如此，圣诞节成为许多文学作品不朽的题材。查尔斯·狄更斯于1843年创作的小说《圣诞颂歌》(A Christmas Carol；又译《小气财神》)，就是其中一例。

狄更斯在小说《圣诞颂歌》中，以比喻的笔法，叙述了富而吝啬的斯克鲁奇，在平安夜被三个精灵，带往自己的过去、现在和未来。

关于他的过去，他看到自己童年的孤单寂寞，也看到了妹妹对他的关爱情景，以及他当学徒时，老板菲茨威格对他的仁慈。他还看到在圣诞之夜，老板和大家一起开心跳舞，款待员工的情形。于是他的心开始软化，后悔自己对待雇员的态度，也对自己从一个贫穷却快乐的年轻人，变成一个富有却失去亲情的老板感到懊悔。


关于他的现在，他被带到一个下属家里的圣诞聚会，那是个领取低薪的小职员家，那里没有圣诞礼物，没有火鸡，可每个人脸上，都洋溢着幸福的笑容。

关于未来，他看到衰残老弱的自己，患病卧床，连圣诞节也没有亲友来探望。

于是，他开始重新思考人生的意义，发现原来「施比受更为有福。」这渐渐唤醒他人性的另一面，同情、仁慈、爱心及喜乐。瞬间，他那固有的自私及冷酷迅速崩溃，消失殆尽，从此变成一个乐善好施的人。

第二天，是圣诞节的早晨，雇员鲍勃上班迟到了，斯克鲁奇没有责怪他，反而对他说：「我的好伙计，祝你圣诞快乐！我要给你加薪，还要尽力去帮助你贫困的家庭。快点把火生着，再去买一个煤筐。」接着他买了一只特别大的火鸡，叫人给鲍勃家送去。

随后，他第一次去拜访自己的外甥，在街上逢人便招呼道「圣诞快乐！」人们也报以和善的微笑。斯克鲁奇平生第一次感到了真正的快乐。「他的心在笑」，从乐善好施中，他真正体会到了生活的乐趣。据说圣诞节大家互祝「圣诞快乐！(Merry Christmas!)」是从《圣诞颂歌》出版后开始的。

作者借着《圣诞颂歌》，提醒人们物质生活的丰富，未必能为人带来快乐，金钱也绝非万能；人世间的人情、人性与爱，比财富更为重要。圣诞节更深的属灵真理，是耶稣基督降世为人，为要拯救世人，完成上帝的救恩。让我们从中获得平安、喜乐和荣耀的盼望。亲爱的朋友，您愿意接受这宝贵的救恩，经历与以往完全不同的人生吗？

《卖火柴的小女孩》新编

平安夜悄然降临之际，白雪连绵飘落，是一年之中最冷的时候。

天将近黑了，一个衣衫单薄的小女孩，光着脚沿街道孤单地行走。

她离开家时，原本穿着妈妈的拖鞋。显然，过大的拖鞋对她来说毫无作用，两辆飞驶过来的马车，吓得小女孩把拖鞋弄丢了；她的小脚冻得发红。



小女孩怀中的旧围裙里，包裹着许多火柴，手里也握着一盒。她希望用火柴换取一些过冬的金钱或食物。可是，在平安夜这一天，家家户户都忙着过节，街上行人寥寥无几，没有一个人向她购买火柴，她也没有得到一分钱。

又冷又饿又困的小女孩终究走不动了，她拖着身子、挨着路旁房屋的墙软瘫在地上。雪花落在她的头发上，闪闪发光，小女孩却压根儿没有发现；持续的寒意让她不禁发抖。她看见房屋里面蜡烛的光芒，如此柔和，此刻却让她感到有点刺眼。她的双眼快要撑不住了，好想好想睡觉，好想躺在妈妈温暖柔软的怀中……

「平安夜，圣善夜，万暗中，光华射……」

忽然，街道转角传来歌声。一群身穿白衣、手拿小蜡烛的大人和小孩，满脸笑容地唱着诗歌。这时候，小女孩挨着的房子大门被打开，出来一位跟她年龄相若的女孩，正准备与家人加入报佳音的队伍。她意外发现坐在她家门外的小女孩：「妈妈，你快来！」

看见这在寒冷中快要晕倒的女孩，他们一家赶紧扶她到房屋里面，递给她一杯热可可和软面包。房屋的小主人把穿在自己身上的小棉袄，套在卖火柴女孩的身上。两个温暖的女孩，在这晚上奇妙地相遇了。

「神子爱，光皎洁，救赎宏恩的黎明来到，圣容发出来荣光普照……」

歌声慢慢飘远，此时的屋里正暖和。他们分享彼此的故事：一边说起家里的困境，一边说起平安的福音。卖火柴的小女孩第一次知道，原来这天上地下有位耶稣，是爱她的主，是安慰她的上帝。因着爱，祂曾道成肉身来到世间，救赎每一个人脱离冰冷与黑暗。这一夜，小女孩不单身体温暖了，内心也温暖了。

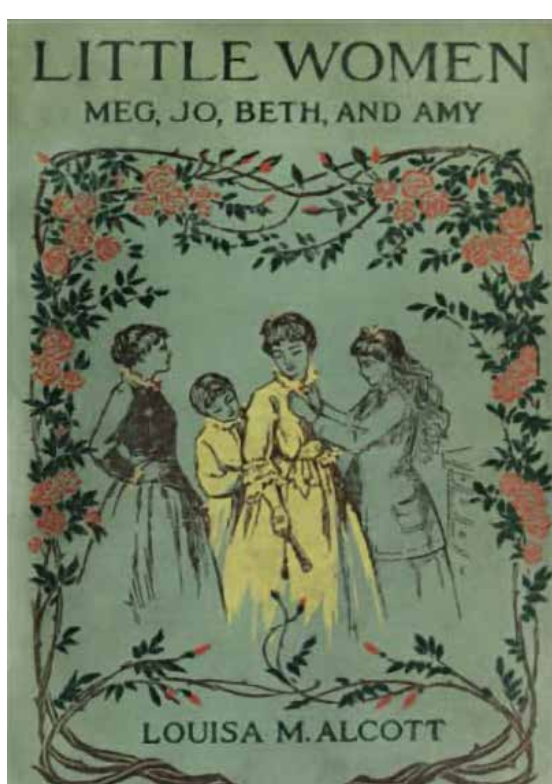
上帝曾说：「我所拣选的禁食不是要松开凶恶的绳，解下轭上的索，使被欺压的得自由，折断一切的轭吗？不是要把你的饼分给饥饿的人，将飘流的穷人接到你家中，见赤身的给他衣服遮体，顾恤自己的骨肉而不掩藏吗？」（《以赛亚书》五十八章 6-7 节）

在平安夜、圣诞节的日子，当我们想起平安的福音，想起耶稣基督的降生，愿我们每一位都成为传递温暖的使者；睁开眼睛看见身边需要关怀的人，伸出手、活出爱、见证福音、为人祷告，使耶稣的光和爱，照亮每一个孤单的心灵，温暖每一处寒冷的地方。🕯️

坚毅和美善的《小妇人》

圣诞夜，如花似玉的四位姐妹在客厅里谈笑风生。地毯褪色、家俱朴实，却有成堆的书漫溢书架；窗外的菊花和圣诞玫瑰似乎想探入室内凑热闹。家庭的祥和从女孩们的俏皮对话中释出，温暖着读者的心。是的，圣诞是一个俯拾皆是「爱」的季节。

圣诞日清晨，玛斯 (March) 太太鼓励女儿们将自己的圣诞礼物送出去，给一个德裔新移民家庭。女孩们有些不舍得，却仍旧配合母亲，五人便静悄悄外出，不想让人知道。抵达后，她们生火预备早餐、安抚挨饿哭闹的小孩。任务完成了，她们才回家吃早餐，只是牛奶面包，大家已经很开心。



此际美国正发生南北战争，玛斯先生离开家参军去了，无法在家过节。玛斯先生爱女心切，希望女儿们所生活的「小小世界」，是一个充满爱和上帝同在的世界；他也称女儿们为「小妇人」，期望她们长大后有自信，「能吃苦、带着盼望生活」。女孩们对父亲无比思念。玛斯太太是一位智慧妇人，用她女性坚毅的人生态度，靠上帝的信实，建立家室。

16岁的长女玛格 (Meg)，标致漂亮，作母亲的好帮手，贤妻良母的雏形俨然而立。老二约瑟芬 (Jo) 15岁，个性反叛、像男孩，喜爱读书写作，梦想长大后成为作家。老三贝斯 (Beth) 13岁，内向安静，是个和事佬，喜爱弹琴、唱诗歌。12岁的老么艾美 (Amy)，最会撒娇，梦想长大成为画家。

出于人类罪性而产生的「歧视」，形成社会上男性对女性的压制和轻视，但玛斯太太以《圣经》的价值观培养女儿，鼓励她们发挥上帝所赐的天赋，更以本仁·约翰的《天路历程》给予女儿属灵的教育。女儿们自行制作道具服装，以创意演绎《天路历程》，读起来相当有趣，不僵硬教条。她们每天阅读「红色封面的书」（即《圣经》），认识上帝是人「最好的朋友」。

顽皮的约瑟芬主动邀请邻居男孩罗里 (Laurie) 到家中玩，近而认识了罗里的外公罗伦斯先生。罗伦斯住豪宅，但并不轻看玛斯一家。两个家庭虽贫富不均，却以品格为重，有美好的互动，还铺垫了玛格、艾美成年后的婚事。

有一次，玛格去朋友家参加两场舞会，她因自己的长衫没有朋友的华丽而感到羞愧。这时一束鲜花送来，为她打气，是罗里买的花，加上母亲的字条。玛格用鲜花来装饰旧衣，并和朋友们分享剩下的花，胜过了自认不如的试探。第二场舞会的诱惑又来了。女主人觉得玛格的服装不够时尚，主动将她装扮成「灰姑娘」，让众多男士的眼睛一亮。

玛格回家后感谢母亲送花来，也向母亲和约瑟芬忏悔，说自己爱慕虚荣。母亲回应说：「孩子，真心爱你的人是不会轻看你贫穷的……你要学习如何去爱，将来建立一个有爱的家庭。懂得爱，这才重要。无论你们是单身或出嫁，记得妈咪永远是可以说心底话的人，爸爸也永远是你们的朋友……（你们）永远是我们的骄傲和安慰。」

以上「小妇人」的故事出自美国小说家露意莎·梅·奥尔柯特 (Louisa May Alcott, 1832 - 1888) 的传世巨著《小妇人》。在圣诞节期间，向读者推荐这一本书，希望书中体现的人性的美善，能在这寒冷季节温暖大家，更盼望大家找到温暖和美善的源头、圣诞节的主角自己——耶稣基督。🙏

麦琪的礼物 —— 惊喜中的惊喜

这个故事之所以脍炙人口，是因为常被人们拿来颂扬爱情的伟大。甚至被改编成广播剧、舞台剧还有动画片。这确实是一个爱的故事，在圣诞节前夕一对入不敷出的夫妻为对方准备圣诞礼物的惊喜故事。作者欧·亨利从一开始就在题目上做了伏笔。

原文《The Gift of the Magi》在翻译成中文的时候把 Magi 直译成「麦琪」其实是个误会，圣经《马太福音》记载，当耶稣降生时有几个博士 (Magi) 从东方来，他们带着礼物来朝见耶稣，他们是智者是贤人。这里的 Magi 便是专指这些「贤人」。作者称赞这几位贤人的智慧，因为他们开创了送圣诞礼物的艺术。



黛拉，故事的女主角数着攒了一年的积蓄，可数来数去数了三遍都只有一块八毛七分，其中六分币还是她死皮赖脸从菜贩子和杂货铺那里抠来的。她丈夫吉姆刚被减薪，二十块钱的周薪先要支付每周八块钱的租金，黛拉想到了吉姆的传家之宝，一个「连所罗门王看了都会忌妒得翘起胡子来的金表」，如果配上表链，吉姆将会多么开心啊！可是，那需要二十一块钱呢！就算再省吃俭用，也来不及为她亲爱的丈夫买一份体面的、配得上他的圣诞礼物了。因为明天就是圣诞节了。

二十世纪初的西方，圣诞节显然是重要的节日之一，圣诞经济渗透在人们日常生活中，互赠圣诞礼物成了一年到头的期盼和情感的寄托。黛拉，一筹莫展地哭倒在破沙发上，「如果人生是由啜泣、抽咽和微笑组成，那么哭哭啼啼绝对占大部分。」欧·亨利对人生下了这样的定论。

真的没有别的办法了吗？不！几番思量，黛拉站了起来，把她那「足以让示巴女王的珠宝都相形见拙的头发」放了下来，看着镜子里如瀑布般褐色秀发，泪水静静滑落脸颊，她转身出门，义无反顾地走向了镇上的假发店。

黛拉以二十块钱卖了自己引以为傲的长发，凑足了二十一块钱，为吉姆买了一条足以搭配金表的白金表链，黛拉担心短发的自己失去了原来的美丽，但一想到吉姆收到礼物后开心的样子，不由得暗暗得意，心情像鸟儿一样飞扬了起来。

精彩的时刻到了！当吉姆回到家，看到黛拉的短发时大吃一惊，整个人都呆住了。因为他为黛拉准备的圣诞礼物，是一套精美的梳子，黛拉每次经过展示窗都会为此驻足停留。而为了筹这笔钱，吉姆卖掉了祖父的金表。

在这个故事里，这对夫妻在原来想给对方制造的惊喜中看到了更大的惊喜，从表面上来看，他们买的礼物对对方来说已经没有了实际的用处，黛拉剪掉了长发，吉姆卖掉了手表。但是从某种意义上来说，却感受到对方是如此深爱着自己，他们为了对方最珍爱的物件，牺牲了自己最珍贵的东西。爱，是人们可以给予最好的礼物。

这是欧·亨利在故事里对礼物的诠释。傻呼呼的两个人，竟为了对方白白牺牲了至宝。然而在所有送礼的人中，他们是最聪明的。在所有接受礼物的人中，他们也是最聪明的。亲爱的朋友，圣诞节最好的礼物是主耶稣，你愿意接受这份礼物吗？🕊️



聖誕小姑娘

文／摄影：南丘

圣诞节作为全世界最普遍和最重要的喜庆节日，已经越来越被商业化，掩盖了耶稣诞生的原本意义。很多孩子，甚至大人们对于这个节日的印象，只有礼物、火鸡、张灯结彩和探亲访友，就连耶稣诞生故事，彷彿也变成一个例行童话，只为增添节日气氛而传讲。

不过，也有不少教会和敬虔的基督徒，他们记得自己的使命，在这个特殊的节日里，懂得运用生动逼真、简洁明了和欢乐喜庆的手法，将救世主的重大信息传播出来。

有一次，某处公园举办大型圣诞狂欢活动。这个活动真的热闹非凡、人头涌涌，因为不仅有很多各种风味的美食摊档，也有为数不少的玩具及节日礼品售卖摊位，还有好几个舞台，表演流行音乐和圣诞音乐。总之就是，歌舞升平叫人目不暇接，人声鼎沸到处喜气洋洋。

我在公园入口处，一个不太吵闹的草坪上，驻足欣赏了一出街头小剧。剧情虽然简单，却完全按照《圣经》描述来表演。最值得赞赏的是，整个表演，无论演员台词，还是情景演绎，无处不在宣告救世主降临的事实，无处不在彰显信靠得救的恩典。

待演出结束后，我来到这位小演员跟前，问她：「你真的相信耶稣是诞生在马槽里吗？」她闪着晶亮的目光回答道：「信呀！要是生在皇宫里，祂怎么可能为世人的罪，被钉上十字架呢？」接着还反问我：「你说是吗？」我点点头，赞赏她的看法，说：「你真是聪明的孩子！」

说完，我举起相机，在她不经意的一刹，近距离为她拍下这幅照片，以不加修饰和摆布的真实感，展现小姑娘甜甜的、纯纯的精神面貌。



数不尽的感恩

天霓

晶莹的夜露被清晨唤醒，啁啾的鸟儿叼来了曙光，当黎明前最后一丝寒气亲吻了面颊，沉静的眼皮也缓缓地揭开了一天的序幕。能够自己醒来是一件感恩的事，尤其当身边的几个朋友在睡梦中和这个世界道别之后。生命是一个珍奇的礼物，有了生命，我们得以和世界一起跳动，共舞共情；若没有生命，这一切的丰富我们将无感无知，无关无份！

是谁创造了生命？成就了每一个独一无二的「我」？我不禁要感谢！

朋友有两个自闭症的孩子，从襁褓到成人，抚养的过程倍历艰辛，甚至孩子们的父亲也远避他乡，另结新巢。然而，朋友依然执着于她母亲的职分，在孩子们的尖声嚷闹中打转，踉跄地向前迈进。当夏日的海风吹来，她突发奇想地在众友人的担忧声中，订了去阿拉斯加的邮轮，带着孩子们去圆旅游的梦。朋友终于在大伙的焦虑中如期地归来，但她说两个孩子因为不安，天天只肯待在船舱里玩电脑游戏。朋友没有玩到，也没有吃好。我们心疼地调侃她：「以后还是不要这么辛苦冒险了！」结果她回答：「孩子下船时嚷着好玩，说下次再去呢！」

《以赛亚书》四十九章 15 节：「**妇人焉能忘记她吃奶的婴孩，不怜恤她所生的儿子？即或有忘记的，我却不要忘记你。**」是谁赋予母亲伟大的爱？我不禁要感谢！

是的，人生充满了需要感恩的事。

当美国西海岸的野火漫起，太阳像血，天空蒙上奇异的晕黄色彩，空气中弥漫着有害的粉尘，我们才发现呼吸了多少年的空气，不但纯净而且免费，许多人却从来没有道声谢！

当 2022 年 8 月，文明的法国遭遇干旱，池塘干涸，土地龟裂，超过 100 个乡镇没有饮用水；而非洲之角连续四个雨季滴水未降，超过两千万人面临绝粮的生存危机，我们才发现，从天降下的春雨秋雨，滴滴有如保命丸，我们却常在雨中抱怨！

当低云无雨的拂晓带出了霞光中的日出，当海天相连的一线揭开了震撼美的夕照；当温煦的阳光带给人的不只是维他命 D，还是让人心情明亮起来的救心丹，我们要感谢！

当蜂儿为花做媒传递花粉，当种子如蛹化蝶变为食物；当森林默默地为世界吞入二氧化碳，却吐出氧气，孕育众多生物，防止水土流失，我们要感谢！

当猴子看不懂的乘法人类能领会，当猎豹跑不到的速度赛车能飞越；当旗鱼游不赢快艇，当飞鸟飞不过火箭，我不禁要问，

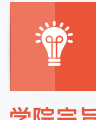
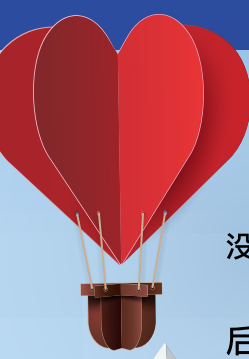
是谁赐给人类超过万物的智慧？这世上若有一个造物主，为何祂对人情有独钟？祂的创造与设计又何其伟大！仰视苍穹，我深深地献上感恩！



国际欧华神学院 2022 学年招生

疫难隔绝的爱

没有任何事物可以让我们与神的爱隔绝
也没有任何高山能阻拦我们回应神的爱
后疫情时代，勇敢回应呼召，进入神的心意吧！



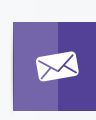
国际欧华神学院以“愿欧洲每一个华人教会拥有自己的牧者，让欧洲每一个华人牧者享有充足的装备”为建校异象，在西班牙巴塞罗那建立实体校园。过去多年来，欧华一直秉持**三育并重**的神学教育原则，并落实在所有的学制设计当中。

学院宗旨



学制介绍

硕士课程	学士课程	文凭课程	带职造就课程
具备学士学历或大专毕业两年以上者可报考 道学硕士科 三年全修 90学分 教牧硕士科 两年全修 60学分 圣经硕士科 两年全修 60学分	具高中毕业者可报考 教牧学士科 三年全修 108学分	初中以下学历者可报考 教牧文凭科 三年全修 90学分	为回应这个时代教会的需要，欧华也提供带职事奉者/教会同工的训练课程： 教牧证书科 两年全修 60学分 教会事工证书科 一年全修 30学分 教会领袖证书科 全线上课程 24学分



报名流程

本院每学年开设两季课程，秋季一般从九月初到十二月底，春季一般从二月底到六月底。全年接受报名，惟预备入学时间，应考量西班牙学生签证之办理，请及早报名。采网络报名，即日起上欧华官网 (www.icbsie.org) 进入招生之报名页面注册账号、填写信息。



自由意志与物理

黄小石

在物理界目前很热门也很头痛的议题是「自由意志」。若物质宇宙是唯一的实存，这就是说除了物质（和能量）之外，宇宙间就不再有别类的存在。精神世界只不过是物质领域一些交互作用所产生的现象而已。人的思想也是人大脑结构中的一些极复杂的物理化学现象而已，现在我们已经可以用思想（脑波或 EEG）控制体外义肢的一些简单的运作。



比方美国人 J. Matheny 因患癌症而失去了左手，约翰霍普金斯大学应用物理实验室历经十年，在 2018 年为他装置义肢，他可以用思想控制义肢的手腕及手指，甚至弹钢琴。他想做什么，就由大脑及神经系统来执行。大脑里的信号是可以用电磁感应的手法摄取，再利用体外机器来付诸实现。

台湾中央大学认知神经科学研究所的吴娴教授，曾在 2016 年一次 TED 演讲中报告有关「如何用科学方法验证『自由意志』是否存在？」的研究，指出有不少科学证据，都指向：人在作一个自以为自由选择的动作（比方用指头按左键或右键）几秒钟之先，他的大脑里就先形成这个决定的讯号，才使那人做出那相应的决定。也就是说，那人有意识要做决定之前，大脑已经为他做了决定，他只是做他的大脑想要他做的，而不是他要他的大脑去做的。这样说来，自由意志只是个「幻觉」而已。

这类的实验很难设计，所得的数据也很难正确地分析，科学家现在还没走到能肯定地判断人有没有自由意志的地步，但这类实验的基础，仍建构在「思想只是一种纯物质现象」的理论根基上。

像思想这么复杂的现象，我们现在还不能理解其运作的奥妙，但是相信假以时日，科学家必然能创造足够高明的计算机（名副其实的「电脑」），单单测量你现在在想什么，就可以预测你将来必然要想什么了。换句话说，如果思想只是个物质现象，人就没有「自由意志」可言了。我们都只不过是这宇宙中上台片刻、不情愿的临时演员而已。

在量子力学问世以后，有人认为它带进了自然现象的「非确定性 (Quantum Indeterminism)」，以为一个现象在时空中的轨迹是不能完全预测的，爱因斯坦一直不认为这是实存的真相，但是由于著名的「贝尔不等定律」被实验否定，因而肯定了量子力学没有错误，所以有人以为量子力学可能成为人可以有自由意志的出路。然而近年更新的理论推翻以前的看法，产生一种「超决定论 (Superdeterminism)」，重新肯定一切的自然现象都在自然律的严格管制下，自由意志是不可能存在的。

如真是这样，我们就可以想像有朝一日发明出上述的电脑，将可以预测你在 20 年后会去抢某家银行，你届时真的这么去做了，法院还可以判你有罪吗？因为你是不能不这么做的。没有自由意志，也就没有所谓的道德与善恶。

可是我们都觉得人共有的道德意识，是内建在每个人的心中，这道德感是出于我们知道我们有自由意志，所以需要对我们的行为负责。同时，我们若要证明科学的理论是正确的，我们必须要选择设计某种实验来证明那理论无误，我们必须能自由地决定怎么来设计这个实验，来证明宇宙万物是不是都已经先确定了（预定）。

这就不免会产生出一个无法避免的悖论：如果一切都是预先决定好的，我设计验证这理论的实验必是预先就设定的，所以不是一个有任何意义的测试，我们也无从知道这宇宙是否真是预定的了。因此一个有意义的宇宙，是个有自由意志的宇宙；故此我们也可以说，在这「超决定论」管辖的物质世界之外，一定还有一个非物质的境界存在，那是不受一般自然律管辖的属灵领域。

《圣经》记载当上帝创造了人，就吩咐他说：「园中各样树上的果子，你可以随意吃」。「随意」就是自由意志，上帝在起初就把自由意志赐给了人，让人与万物有别，而与祂自己相似。这是更好的解释。🕊

福音之家

Maison Evangélique

谈天说地 聊上帝 讲古论今 看圣经

开放时间：周一到周五 10h30 - 17h00

电话：0142714052 / 0623821151 地址：26 Rue Chapon 75003 Paris

欢迎来图书馆 看书 借书 做功课
进来歇一歇 喝杯咖啡 饮杯茶



「号角」欧陆版免费赠阅

完美的不完美

图/文：贝琳达

今年八月，一位居住在科罗拉多州的游戏设计师艾伦在科罗拉多州博览会美术比赛中获得了新兴艺术家组别中「数码艺术／数码操纵摄影」类别的第一名。他的获奖作品名为「Théâtre D'opéra Spatial」（翻译成中文是「歌剧院空间」），是透过使用称为 Midjourney 的一种人工智能系统，借着输入书面提示而产生图像。



手绘玫瑰草稿

艾伦使用人工智能操控的数码技术来创作艺术，概念的确非常新颖，而且制作出来的作品布局精细繁复，无论颜色、空间配搭、光暗对比及线条控制等，都很完美。但艾伦因而得奖，却引发了关于人工智能是否能够创作真正艺术的争论。



手绘玫瑰完成图

其中有人将之与运动体能竞赛相比，认为这就是我们不让机械人参加奥运会的原因。也有人表示，人工智能艺术似乎是按几个按钮制作的方程式结果，与把香蕉贴在墙上当作艺术无异，都是一些基本机械式动作的成果。

因为好奇的缘故，笔者也从朋友手机上下载的同样软件中尝试输入一些书面提示，例如以渐变红霞晚空作背景，前方在宁谧的水波上荡漾着两只帆船，船的倒影随涟漪飘扬。这些内容的描述正是我之前绘画过的一幅水彩画，使用相似的布局 and 元素完成。当我输入了这些书面提示后，等了约两分钟，手机画面便产生数幅使用以上提示（或数据）而凑成的图像，然后电脑指示我再选择最合心意的一幅，加上一些自动化的修图效果，便制成一幅由人工智能产生的日落风帆画。

类似的情况亦发生在另一幅尝试使用人工智能制作的玫瑰花画上。其实，手绘的作品和人工智能的风格各异，视乎观众的喜好与角度，当中并没有一定的「最好」，因为艺术本身就是主观的，美的准则从来都各花入各眼。然而，无可否认，由人工智能产生的作品不是从真空中创造出来的，它们的作品结果是基于人类的最初创作及预先存在的条件组合而成。在此，我们见到人工智能永远不会有人类的意识，因此不会有改变艺术方向的创新思维和自发演绎。

在人工智能「完美」的创作下，画像的比例和布局都很精密无瑕。人的绘作看似「不完美」，却是带着不同情绪下亲自完成的艺术作品，每一抹色彩的运用都经过创作者精心的选择和安排。

从这些对比中，更让人看见上帝创造的完美、新颖、史无前例及无与伦比。上帝原本的创造是完美的，而人类更是创造的高峰。上帝让人有自由意志，并非像机械人般被程式控制。上帝喜爱人来自真心的敬拜、赞美和歌颂。可是当人叛逆上帝时，世界便变得不完美。但上帝的爱不会因此而减退。相反地，祂借着基督的救赎来为人解决罪的问题，让愿意信靠基督的人能与上帝回复原本和谐的关系，重拾完美而永恒的爱。

人工智能可以按数据及程式复制多个产品，甚至艺术，但却不同于由人手亲自孕育的结晶品，背后蕴含着创作者的期待、失落、悲伤、盼望、愉悦、祝福。上帝创造我们每个人都奇妙独特，每个「我」都与祂有不一样的关系。祂让我们以最真实的本相面对祂，即使我们无助、满有缺陷，仍能透过基督的救恩，并因着信，坦然无惧来到上帝的座前，祂的完美能盖过我们的不完美，这就是基督美丽的恩典。所以，作为祂的被造者，我们除了赞美，还是要赞美！《以赛亚书》二十五章 1 节：「耶和華啊，你是我的上帝；我要尊崇你，我要称赞你的名。因为你以忠信诚实行过奇妙的事，成就你古时所定的。」

德国杜塞道夫华人基督教会欢迎您

Chinesische Christliche Gemeinde Düsseldorf

主日崇拜：每星期日下午14:00

地址：Bei der ev. Thomaskirche, Eugen-Richter-Str. 10, 40470 Düsseldorf

电话：0162-1750034 网址：http://www.china-church.de

交通：Bus 834 到 Ostendorfstrasse 站下车

耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。诗篇 23:1

恐龙与人类生活在一起吗？

黄雪美

现今世界上没有人真正见过活生生的恐龙，对恐龙的认识都来自出土的恐龙化石。恐龙确实存在过，但一般教科书及学界主流，对恐龙的存活年代及地球年龄的观点与《圣经》有极大的落差。

恐龙的生活年代，一般认为曾在地球上 1.4 亿之久，恐龙早在人类出现地球之前，已经于约 6,500 万年前灭绝，远比《圣经》创造论六千年的历史久远。

许多与「龙」有关的描述都很符合某些恐龙的特征。这只是一种巧合？或就是对恐龙的记载呢？2004 年在美国南达科他州首先出土的一种新型恐龙化石，经过重建，它的头骨覆盖着许多突刺和角，被命名为龙王龙 (Dracorex, Dragon King)。其显著的特征，使得恐龙与传说中的「龙」有更加真实的关联（图 1）。



世界各地有许多关于龙的传说，许多不同国家将龙放在旗帜上，例如：威尔士军旗、不丹、满清国旗等都有龙。其中最古老的传说，是古巴比伦《史诗》所描述的英雄吉尔伽美什，他在香柏木林杀死了一只叫做巨型爬虫生物。在美索不达米亚（现今伊拉克）的乌鲁克 (Uruk)，也发现圆柱印章，年代约于西元前 1960-1870 年，上面刻着奇特动物（图 2），与今日重建的恐龙化石比对，非常精确地描绘出是长颈恐龙。



红山文化 (Hongshan Culture) 是从内蒙古到辽宁新石器时期、公元前两千至三千年的文化。该文化最早于 1908 年，由日本考古学者所发现。红山文化时期的各种动物，有包括角龙的（图 3）雕刻玉石，角龙的短褶皱的特征，被准确的雕刻在玉石上，与出土的角龙重建的化石模型一样。



1975 年从中国河南三门峡一座古墓中出土的青铜铸成、黄金镶嵌的酒杯，是东周时期作品（西元前三百年）。酒杯四侧雕有四只动物，栩栩如生，很容易识别就是蜥脚类恐龙卡马拉龙。中国人在 2,400 年前怎么能知道卡马拉龙的样子而将它铸造出来？同时期其他青铜器的动物，如象、牛、犀牛、老虎，它们的比例与描绘之准确，显出艺术家远在恐龙化石出土之前，已经非常了解这些动物长相，因而可以将它们雕出。在恐龙化石出土前，要制作出如此精确的图画，一定是人曾经见过，而且当时就非常普遍存在的动物。



在柬埔寨吴哥窟，一间已有八百年历史的古寺，其圆柱有动物浮雕装饰（图 4），一看就是剑龙。大量证据显示，人类曾经与各种恐龙生活在一起，并生动地描绘了各种恐龙的形象。我们所知的「恐龙」这个名词，是在 1841 年英国古生物学家欧文爵士所创的，希腊词的意思是「可怕的蜥蜴」。

恐龙为何灭绝是世俗科学界的一大谜题。如果人们相信《圣经》的历史记载，就不再是个谜了。《圣经》说陆地动物（包括恐龙）和人，都是在约 6,000 年前的创造周第六日被创造的。水生恐龙（如蛇颈恐龙）与飞行动物（如翼龙）在第五日被造。亚当犯罪，将死亡、疾病、痛苦和凶杀带入世界。挪亚时代的一场全球性大洪水（发生在主前 2,356 年前），毁灭了所有没有进入方舟的动物。不计其数的动物被快速活埋，形成今日科学家所研究的「化石」，而恐龙化石便是其中之一。

每一类别的动物、包括恐龙，挪亚都带进了方舟。那些进入方舟的动物得以存活。有许多线索显示恐龙和人类曾经一起生活过。世界各处都有关于龙的传说，与多种精准描绘多种恐龙相关的艺术品，中国青铜时代的酒器就是其中之一。

恐龙真正灭绝的原因可能与其他物种灭绝类似，是由气候变化（其中有冰河期）、食物短缺、栖息环境被破坏和人类的猎捕等因素所致。👉



法国华人基督教救恩堂

Église Protestante Évangélique Chinoise de France

2021年的主题：在指望中要喜乐，在患难中要忍耐

主日活动：国语崇拜： 第一堂:12:30—14:00

第二堂:15:00—17:00

法语崇拜： 10:30—12:00

儿童崇拜(国语)： 15:00—16:00

儿童主日学(国语)： 16:00—17:00

成人主日学(国语)： 10:30—12:00

午餐： 12:00—12:30

约瑟团契(国语)： 12:30—14:00

福音团契(国语)： 12:30—14:00

姐妹团契(国语)： 12:30—14:00

法语 groupe Timothée: 13:00—14:00

法语 groupe Emmanuel: 13:00—14:00

周间活动：敞开小组：每天都有在不同家庭不同时间有小组聚会，

咨询电话：06-23-28-25-34

主日教会祷告会： 9:30—10:20

每周一晚上祷告会： 20:00—22:00

每周六小组同工祷告会： 9:00—10:00

长执牧区长特组长同工祷告会：每月一周周六 7:30—8:30

社区事工：圣约翰学校教务处咨询电话:0652368199 或 0615627025

一：每主日下午 14:00—15:00，免费为广大同胞看信、

回信、咨询等服务。

二：中文班:每周周六有不同程度的班级

教会地点：102 Avenue Jean Jaurès 93500 (PANTIN)

Métro：Quatre-Chemin (地铁7号线)

教会电话：09-80-46-14-47

刘长老手机：06-23-28-25-34 余牧师手机：06-03-03-63-55



数算 自己的日子

江河

最近倪匡离世了。那几天在网络上，有关倪匡的文字与视频，被大量转发。其中一个视频，是倪匡接受媒体采访，分享他的信仰见证。他从被酒控制，到能够控制饮酒，经历了上帝的奇妙医治。他一生沉溺「酒、色、财、气」，归信上帝后，就看出了「四大皆空」。

摩西说：「我们一生的年日是七十岁，若是强壮可到八十岁。」（《诗篇》九十篇 10 节上）倪匡生于 1935 年 5 月 30 日，卒于 2022 年 7 月 3 日，享年 87 岁。以摩西的诗句衡量，也算强壮、长寿了。

但摩西写这句话，是要表达人生短暂。「在你看来，千年如已过的昨日，又如夜间的一更。你叫他们如水冲去；他们如睡一觉。早晨，他们如生长的草，早晨发芽生长，晚上割下枯干。」（4-6 节）摩西一连用多个比喻，形容生命转瞬即逝。孔夫子也曾感叹：「逝者如斯夫。」人活着时总想着功成名就、荣华富贵，谁知一觉醒来，才发现是南柯一梦。新草初发，鲜嫩青绿，以为可以长长久久，不料割草的来到，顿时一命呜呼。人生若未遇上永恒，在世的日子就毫无意义。

因此，摩西向上帝祈祷：「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。」（12 节）

我们一切的需要，都可以向主祈求。耶稣说：「你们祈求，就给你们。」生命不在我们手中。我们所有的日子都是上帝赐予的。「我们是祂造的，也是属祂的；我们是祂的民，也是祂草场的羊。」（《诗篇》一百篇 3 节）我们向上帝祈求，正如儿子向父亲祈求，可以敞开心把一切的需要告诉天上的父亲。求主「指教」不是一件羞愧的事，乃是承认我们的有限、我们的愚拙。当我们晓得「怎样数算自己的日子」，我们就能得着「智慧的心」。

我们可能常常数算在世上的得失，但是我们一切的得失，都不会比日子更多。我们没有带什么到世上来，也不能带什么去。正如约伯所说：「我赤身出于母胎，也必赤身归回；赏赐的是耶和华，收取的也是耶和华。耶和华的名是应当称颂的。」所罗门王也说：「他怎样从母胎赤身而来，也必照样赤身而去；他所劳碌得来的，手中分毫不能带去。」（《传道书》五章 15 节）

数算得失，不如数算恩典。其实每天活着就是上帝的恩典。使徒保罗叫我们「凡事谢恩」（参《帖撒罗尼迦前书》五章 18 节）。「凡事」就是每一件事。位高权重是恩典，位卑言轻也是恩典；丰衣足食是恩典，清茶淡饭也是恩典；健康强壮是恩典，疾病软弱也是恩典。「凡事」当然也包括「烦事」，上帝会让我们透过「烦事」，学习成长。🕉️

十赌九输

一穗

俗话有讲：十赌九输。不过，在现实当中，其实有不少赢了钱的人，也为输者……

加拿大有一位婶婶，与自己的侄子联名购买了一张六合彩乐透彩票。她俩平日里关系密切，亲如母子。没想到的是，这一次她们居然中了120万加币的巨额奖金。

婶侄二人一起来到乐透总部，面带笑容地接受了工作人员颁发的60万元平分奖金支票，还拿着大型支票布告牌合影存证。谁知仪式刚结束，婶婶便立即变脸，声称没说过要与侄儿平分奖金。为此，她准备找律师，诉讼法律，追讨侄儿那部分奖金。



事情闹到这种地步，婶侄二人的关系便立刻土崩瓦解，往日的关心、爱护、笑容和亲情，全在一刹那间荡然无存。120万得来的竟是官司缠身，愁烦焦虑，反目成仇，痛恨心碎。尽管在法庭调停下，双方达成协议，庭外和解。然而婶婶的内心一直忿忿不平，对协议结果表示「很遗憾」，觉得自己是因为希望尽快摆脱官司烦扰，才做出让步决定。至于婶侄关系，她也表示已经完全破裂，领奖后就再无说过一句话，但她坚持认为是侄儿分享奖金这件事，令她「伤透了心」。

侄儿方面极力回避传媒追问，但也坚持说，矛盾起因完全是因为婶婶在领奖前后说的话不一致。从此他再也不跟婶婶来往，但无论他走到哪里，得到和失去所带来的伤害，将伴随一生，难以找到心安理得的平衡点。

以上真实故事，不由得让我想起《圣经》教诲：「贪财是万恶之根。有人贪恋钱财，就被引诱离了真道，用许多愁苦把自己刺透了。」（《提摩太前书》六章10节）短短的经文说的是何等精准，何等深刻！

婶侄二人关系的分崩离析，彷彿重现出伊甸园里那条毒蛇的诡计，最后受害的还是亚当和夏娃本人——被上帝赶出祥和平安的园子，不得不在愁苦与伤痛中挣扎求生。

真诚希望这例子能给人警惕，特别是曾经或现在、一直被钱财困扰，而伤害了亲情的「婶侄」们。

《圣经》还说：「我赤身出于母胎，也必赤身归回。赏赐的是耶和华，收取的也是耶和华；耶和华的名是应当称颂的。」（《约伯记》一章21节）只有我们尊主为大，相信一切的恩典都源于祂，并诚心诚意地赞美祂、顺服祂，当我们赤身回归地土之后，仍可获得天国永生的奖赏。这比区区几十万的幸运奖金和几十年亲情结仇、苦痛烦恼的人生，岂不更好吗？这真理岂不是一目了然？



基督教巴黎华人复兴教会

EGLISE CHINOISE DU RENOUVEAU CHRETIEN DE PARIS

教会中心地址：46 rue de Belleville 75020 Paris

教会主日崇拜：以不同语言分堂聚会

1. 温州语 2. 国语 3. 法语

聚会时间：10:00H - 17:00H

地址：56 Av du president Wilson

93210 La plaine Saint Denis

联系方式：06 52 68 05 55（林进光传道）

Email：ecrcp@hotmail.fr

微信用户扫描右侧二维码



基督教梅斯华人复兴教会

主日崇拜地址：5 rue des huilliers 57000 Metz

聚会时间：周日 14:00 - 16:00

联系电话：06 95 28 31 49（郑威武弟兄）



曾福

与其徘徊于人生，不如扎根于永恒……

望着海一片，满怀倦，无泪也无言；望着天一片，只感到情怀乱。

我的心又似小木船，远景不见，但仍向着前。

谁在命里主宰我，每天挣扎，人海里面。心中感叹，似水流年，不可以留住昨天。

留下只有思念，一串串永远缠。

浩瀚烟波里，我怀念，怀念往年；外貌早改变，处境都变，情怀未变。

——《似水流年》作曲：喜多郎；作词：郑国江

《似水流年》由日本作曲家喜多郎谱写，歌曲清新脱俗，简单优美。魔术般的前奏，既能吸引听者的耳朵，更在陶醉中打开心灵，与歌曲产生共鸣。

该曲由著名歌星梅艳芳主唱，名列同年十大金曲之中，往后更夺得不同的荣誉。梅艳芳的歌声如泣如诉，把人身处流水般的一生中，在感叹过去和焦虑未来之间，那种无泪无言的疲倦，轻轻唱出，却又重重地刻划在脑海之中。40年前初听这歌，只觉得音乐和歌声都很悦耳动人；如今再听，才体会歌词所表达的情怀。

正如歌词所写，人生就像汪洋中一条小木船，虽然看不清远方，但却不能停下来。昨天不能留住，却一直怀念，永远黏缠。时过境迁，人与物都改变，但情怀依旧。这到底是祝福，还是咒诅？怀念是帮助我们面对明天的动力，还是拖累前行的绊脚石？

一位牧师在他的畅销作品中，提出一个极其有趣又意义重大的问题：假如鸟儿是为在天空中飞翔而造、鱼儿是为在海中遨游而造，那么人是为为什么而造？答案是：永恒。人是为永恒而造，而时间是永恒的前奏。人世间最聪明的所罗门王，晚年时写下《传道书》，其中三章11节说：「上帝造万物，各按其时成为美好，又将永生安置在世人们心里。然而上帝从始至终的作为，人不能参透。」永生就是永恒。

上帝创造万物，时间空间都是祂所造，祂超越时空。上帝又把永恒放在人的心中，让人能与祂沟通结连，就像软件把不同的电脑系统连在一起。人虽活在时空的限制之中，却同时有超越时空的潜力。我们可以在记忆中缅怀过去，也可在想像中策划将来。我们会问时间是否在死亡时终止？我们会问谁在命里主宰我？同样的问题，在不同时代、不同文化中以不同形式发出，正正反映人心中的永恒，驱使大家寻求永恒的根源这一事实。

人在生命中的感叹与无奈，往往是基于对结局缺乏掌握。年轻时我看过一张设计精美的海报，用抽象水墨手法，画了一个人在圆圈中，旁边写着：「与其徘徊于人生，不如扎根于永恒」。但愿我们都能在创造主的恩典带领下，走出似水流年的徘徊，以未变的情怀扎根于永恒。请用本版决志表跟我们联络。☺

读者决志表

若您愿意接受耶稣基督为救主，或想进一步了解基督教的信仰。请按心中的感动填写以下表格，您将会收到有关资料及小礼物！

请按您心中的感动，将下列表格填写妥寄回。（在适合方格上填上✓号）

- 我愿意相信宇宙间有一位全能公义、慈爱信实的神（上帝）。
- 在圣洁的神面前，我承认我是罪人，求神赦免我的罪，洗净我一切的不义。
- 我相信耶稣基督被钉死在十字架上，流血受死，为我的罪付出了代价。
- 我愿接受耶稣为我的救主。
- 我愿意更多明白《圣经》真理，请寄赠《圣经》与有关信仰的小册子。
- 我愿意参加教会聚会，请与我联络。

姓名：_____ 中 _____ 英 _____

性别：男 女 年龄：_____ 电话：_____

地址：_____

电邮：_____

请用正楷详细填写后寄回：

Herald Europe, 26 Rue Chapon, 75003 Paris, France

面对忧虑

陈新哲

人生在世，不如意事十之八九，可与语人无二三。一语道尽人生的现实和无奈。放眼这世界，充斥着疫情、战乱、经济萧条和不确定性。有人因此失业、生意失败甚至痛失亲人，而陷入忧郁、焦虑甚至恐慌之中。《马太福音》六章 34 节，耶稣曾教导：「不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。」如何按照《圣经》的教导，来面对困境和难处，是基督徒的重要功课。

明白上帝的心意

旧约《圣经》记载：哈拿曾因不育而遭人耻笑，以致常常哭泣、茶饭不思。尽管她的丈夫对她疼爱有加，也是无济于事。一天，哈拿终于明白上帝的心意；她需要儿子，上帝也需要工人。因此，她在圣殿中迫切祷告。

《撒母耳记上》一章 11 节，哈拿许愿说，「万军之耶和華啊，你若垂顾婢女的苦情，眷念不忘婢女，赐我一个儿子，我必使他终身归与耶和華，不用剃头刀剃他的头。」上帝垂听祷告，哈拿怀孕并生下一个男婴，就是以色列历史上著名的祭司和先知——撒母耳。上帝拣选撒母耳，让他膏立并辅佐扫罗和大卫两代君王，使以色列从士师时代过渡到了君王时代，成为以色列历史上改变时代的先知。

转眼仰望耶稣

和哈拿相比，利亚的人生似乎更惨。《创世记》记载，利亚从小不如自己的妹妹拉结漂亮。父亲拉班为了自己的利益，以近乎骗婚的方式，将她嫁给了并不爱她的雅各。婚后，利亚时常遭到丈夫的冷落和妹妹的嫉妒。

耶和華见利亚失宠，就使她生育，且连生了四个儿子。从孩子的名字中，可以看到她和上帝日益亲近的关系。第一个儿子起名叫流便，意思是有儿子；第二个儿子起名叫西缅，意思是听见；第三个儿子起名叫利未，意思是联合；第四个儿子起名为犹大，意思是赞美的。最后利亚善终，安葬在亚伯拉罕家族的墓地，显示出她比妹妹拉结更为蒙福。

当遇见人生的瓶颈和不如意时，与其忧郁消沉，不如转眼仰望耶稣基督；借着祷告向上帝倾心吐意，寻求祂的旨意并学习功课。

借着风浪历练

早期来华的英国宣教士戴德生，一生致力于中国宣教事工，他所创立的内陆会，在中国拯救灵魂无数。然而为了来华宣教事工，戴德生经历了无数的难处。在他设立内陆会之初，遭受了丧失数位亲人的沉重打击。他给母亲的信中写到：「恐怕一天有 20 次，不分昼夜，当我的心一再渴了，我向祂呼求，祂就火速来到，安慰我。……」

人生的远洋航程中，难免会遇到风浪，也会触礁。人的第一反应，常常是求上帝平息风浪，移开礁石。然而，上帝的道路高过人的道路。祂借着风浪历练我们，使水面升高，扩展我们的心胸和肚量，安然越过礁石，最终成就上帝在我们身上的旨意。

在此，用使徒保罗的话勉励各人，《腓立比书》四章 6-7 节：「应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉上帝。上帝所赐、出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。」



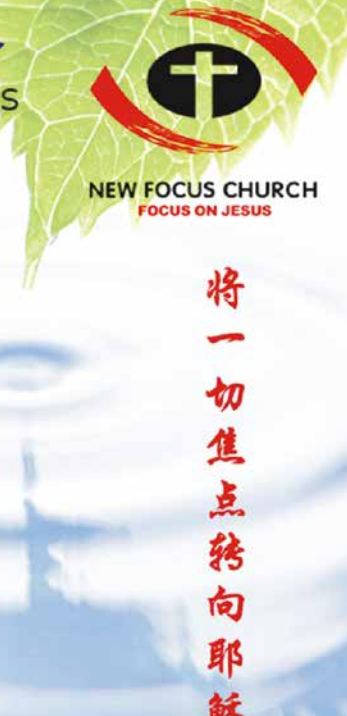
巴黎基督教新焦点教会
EGLISE PROTESTANTE NEWFOCUS DE PARIS

教堂地址：
1-3 Place Joinville (1 Rue de Joinville), 75019 Paris
Métro: Crimée (ligne7) / Ourcq (ligne5)

中心地址：
2 Rue Suchet, 94700 Maisons-Alfort
地铁8号线 Maisons-alfort Les juilliottes

主日崇拜：15h30 - 17h30 (中文、法文)
儿童主日学：15h30 - 17h00
青年聚会：20h00 - 22h00 (周五，中心)

联络人：孙柯楠牧师
电话：06 22 56 41 29
Email: kenanfr@yahoo.com



将一切焦点转向耶稣

感恩聚餐

斑鳩

1620年，一艘名叫「五月花号」的客船，载满了受政治逼迫的清教徒，从英格兰普利茅斯市，到达美洲麻省殖民区。当年冬天，不少新移民饥寒交迫，染病身亡。可幸，他们找到大群火鸡充饥，也得到美洲原住民的帮助，学会狩猎、种植玉米和南瓜。来年欢庆丰收的日子，这群来自欧陆的基督徒移民，邀请原住民一同感谢上帝的赐予，及原住民给他们的帮助。这就是美国代代相传的感恩节的由来。

1980年我首次离家，在纽约上州罗彻斯特大学求学。食堂不合口味的食物、与宿舍同学生活习惯的冲突、功课和日常生活的分配……凡此种种令我喘不过气来。因此，当有基督徒邀请我，免费参加他们的家庭感恩节聚餐时，我便欣然接受。

我和几名有家归不得的中国留学生，被车接送到一个住宅。进门时已香气扑鼻，几位女士在厨房煲汤做菜，不时传来阵阵笑声；男主人引领我们到客厅，那里已经有同学和主人朋友们在对奕和闲聊。

那晚我吃得很多，因为很久没有尝过中国菜了，但吃了什么现在已记不大清楚；只记得大家说了很多鼓励和感恩的话，使我被一种欢愉温馨的气氛笼罩。他们亲切地以弟兄姊妹彼此相称，令我体验到比在家过春节更浓郁的家的滋味。

那次温馨的感恩节聚餐，触动我灵魂的深处。我羡慕基督徒彼此之间的关爱，及信仰生命的自然流露，这成为我日后寻求基督信仰的引线。回想多年的经历，我在感恩节有种很特别但说不出的心情，还有说不完的感恩的事。我最感恩的，是当初没有拒绝感恩聚餐的邀请，也没有拒绝耶稣的救恩。🙏



🙏 歐陸版「號角雙月報」贊助廣告

歐陸聯絡人：林福春牧師

電話：00-33-(0)6-2382-1151 (手提) 00-33-(0)1-4271-4052 (辦公室) 電郵：chiufuchun@yahoo.fr

助理：許薰方傳道

電話：00-33-(0)6-2045-3350 (手提) 電郵：fangfang_la@yahoo.com.hk



献上感恩

文 / 田距 图 / Ines Lee

当事业成功、家庭和睦、孩子听话懂事，要感恩很容易；但上帝要求我们「凡事谢恩」也就是包括所有事情，



耆英团契聚会，看到朱婶预备的许多美食中包括有烤火鸡、南瓜批，林叔叔就想起他邻居前院的吹气火鸡和大南瓜，比人还高……提醒人们感恩节到了！

李太说，美国人过感恩节通常阖家团聚，互相分享感谢上帝丰富供应，也感谢亲友不离不弃，有难同当，有福同享，一起伤心，一起开心；感谢陌生人毫不犹豫伸出援手……趁着感恩节，不妨给亲友传个短讯、问候与祝福，打个电话问候那些独居者，甚至寄张卡片、寄份礼物……

朱婶说，提起买礼物，我就想起这两年除了很多不想面对的不方便，还要百物腾贵，吃的用的都涨价，连水电煤气也都加价……

林叔叔说，俗话说「人生不如意事十常八九」，物价上涨并非近年之事，还记得初出来工作时每月有多少工资吗！从数字看是以百倍计……年年难过年年过，我们还是一无所缺，生活质素不断改善；经历过艰难，才会理解他人的贫乏和苦楚。

李叔叔说，《圣经》说「万事都互相效力，叫爱上帝的得益处。」「万事」当然也包括难处和失败；我选择信任上帝一切的安排，因此为拥有的感恩，也为所没有的感恩，上帝没给的或许是我们所不需要的。人一生的经历可令人成长——曾受伤害，使我在困境中成长、坚强独立；曾遭藐视，唤醒我自尊自爱；曾受欺骗，使我增进智慧；曾被斥责挑剔，提醒我有缺点而不再自以为是。我也同时感谢亲友及师长的鼓励和指点，助我学习包容、原谅、放下自己，不再斤斤计较，但愿我自己也成为别人的祝福。

陈老师说，感恩节是个很好的提醒。家人的照顾、关心、帮助，我们往往当作理所当然，习以为常，以致缺乏感恩的心，或者不习惯、不好意思、也不懂得如何表示赞赏和感激。曾经有一女孩因某件事争执而赌气离家出走，夜里饥寒交迫来到路边摊档，老板给了她一碗汤面，她再三道谢。老板心里有数，他说：「小姑娘，才一碗汤面，妳就再三道谢。有没有想过家人照顾妳十多年，有多少碗汤面？」女孩听了，泪流满面跑回家，只见母亲正站在门口焦急地遥望……

退伍军人权叔说，小孩懂得感恩，一定人见人爱，也会有真正的喜乐。越感恩，越喜乐。常表达感谢，习惯成自然。我每次乘搭巴士必定对司机说「谢谢！」虽然我付钱他开车，理所当然。我感恩，他也喜乐。有人每天买报纸边付钱边说「谢谢！」不过报纸摊贩毫无表情。然而这位先生买报纸仍然必定说「谢谢！」他觉得：道谢很正常，何必因别人没反应而影响我的情绪？

张伯伯说，人太容易抱怨，也常打抱不平。看到这不公平且不公义的世界里好人受苦，恶人享乐，人生逆境、艰难、困苦、风浪。然而感恩的心可以打破抱怨和愁苦，提升生命斗志，不被环境所困，对别人、对环境就多一分欣赏，少一分挑剔。许多人之所以痛苦，是身在福中不知福，在恩典中不知感恩；人的欲望无穷，已经有了还要更多。

长老说，《帖撒罗尼迦前书》五章 18 节：「凡事谢恩；因为这是上帝在基督耶稣里向你们所定的旨意。」《歌罗西书》三章 17 节：「无论作什么，或说话、或行事，都要奉主耶稣的名，借着祂感谢父神。」《诗篇》五十篇说：「以感谢献上为祭」就是荣耀上帝。其实就算世人不懂得感恩，也不影响上帝的伟大和荣耀；上帝要求我们感恩乃是让我们得好处。感恩使人喜乐，同时也叫身边的人喜乐。「喜乐的心乃是良药。」当献上感恩时，受伤的心灵就得着医治。让我们欣赏生命，从小事开始操练感恩，用感恩的心迎接每一日。我们除了为身边的事物感恩之外，最重要的是救赎之恩：上帝付出了极重的代价——祂的独生爱子耶稣道成肉身，降世为人，且被钉死在十字架上，使世人罪得赦免，我们可以被称为上帝的儿女。这是最大的恩典！

宋阿姨带唱《献上感恩》：「献上感恩的心，归给至圣全能神，因他赐下独生子，主耶稣基督。如今，软弱者已得刚强，贫穷者已成富足，都因为主已成就了大事。感恩，感恩，感恩。」🕊️

馬提尼克華人宣道會

L'ÉGLISE CHRETIENNE MISSIONNAIRE CHINOISE DE LA MARTINIQUE

教會主題：與神同行，廣傳福音

+

崇拜地址：Impasse Tilapia
Z.I. Lézarde 97232 Le Lamentin

崇拜時間：主日下午四點至五點半

聯絡人與電話：曹沛文弟兄 +596 (0) 696 335168

傳真：0596 52 72 43

Email: ecmcm@hotmail.fr

Facebook: [Ecmcm](https://www.facebook.com/Ecmcm)



关系纠结的出口

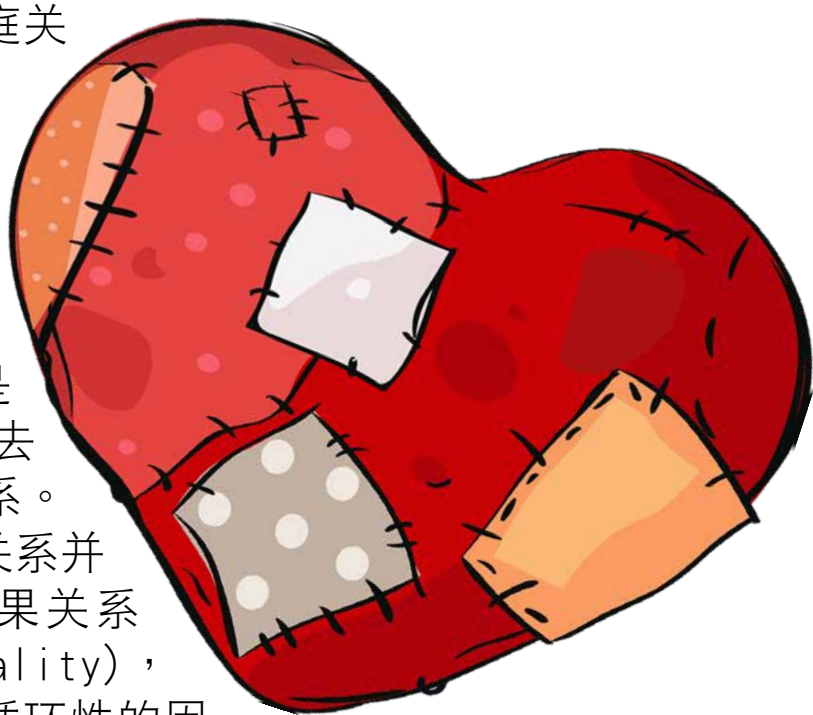
李飞君 (执照心理谘商师)

人生不能逃避关系，因为人是活在层层叠叠的关系网络之中——人与自己、人与世界，且有人与创造主的关系。人没法脱离关系而独自生存。

关系究竟是什么？其实关系是一种连结、一个有系统的「保护网」，使人能够在里面得到支持，发展生命。然而，在现实生活中，因着人本性自我中心的膨胀与扩张，常常使关系产生张力、冲突与纠结，反而成为生命发展的障碍与困扰。

俗语说：「有关系就没关系，没关系就有关系。」这句话反映出关系的重要。不过，很多人怕认真地面对关系，因为保持亲密和谐的关系绝不容易，我们或多或少都曾经经历过人与人之间的磨擦。如果发生磨擦的是重要的关系，如家庭关系、婚姻关系，心灵最受折腾。

关系一旦出现问题，化解纠结的出路是以正面的态度去面对负面的关系。关键是明白到关系并非直线性的因果关系 (Linear Causality)，而是互动的、循环性的因果



关系 (Circular Causality)，即是说关系并非全然受一方控制和主宰，而是在双方彼此影响底下而展开。所以，只要其中一方愿意以正面态度去回应，不选择「以眼还眼、以牙还牙」，则可以阻止关系恶化，并且也是解开关系纠结的唯一正确方向。

当关系陷入困局，人所选择面对的态度正显露出他生命的本质。保护关系或是保护自己？在负面的情况下，仍然坚持以正面态度面对，绝不容易，因为不以辱骂还辱骂，这与人自我中心、自我保护的本质相违背。然而，只有这种不一样的生命，拥有爱与宽恕的能力，能使关系复和，使生命再生。

《圣经》启示，上帝是在空虚混沌、渊面黑暗之中，用了六天，循序渐进地创造出一个繁复而丰富、拥有严谨的定律法则、井然有序的万物世界。「沙龙 (Shalom)」，希伯来文的意思是平安，正是指这种有秩序、和谐的关系状态。

世界日趋混乱迷惘，自我高举，当人恣意以仇恨攻击来保护自己的时候，正不断地拆毁关系。当对方不可爱的时候，你仍然选择爱他，这才是真爱。上帝与相信祂的人分享生命，这种从上帝而来的生命，带着恢复和谐秩序的能力。关系是双向的，只要其中一方坚决不让仇恨与报复的原始心态盘踞在关系之中，关系仍有复和的盼望。

「橄榄树全人关怀」推动社区、家庭、教会对精神疾病和心理问题有更多的认识和提供实际有效的关怀方法，请留意网站 olivetree.cchc.org 心理辅导服务及心理健康教育讲座与资讯。



基督教巴黎中华宣道会
Eglise Alliance Chinoise de Paris

聚会时间如下：

主日崇拜：下午 3h30 国/粤语

法语崇拜：上午11h00

法语查经：主日下午2h00

儿童主日学：主日下午3h30

法语/国语学生团契：每周五晚上7h00至10h00

长者团契：每月第一周六上午11h00

联络人：谭武传道 电话：07 69 07 98 55

教会地址：12 Villa d' Este, 75013 Paris, France
(巴黎13区10座背面·五洲商场隔邻)

做盐做光
(马太福音5:13-16)

电话：01 45 85 75 38

网址：www.eacpfr.com

电邮：eacpfr@gmail.com

公共交通：

Porte d'Ivry (Metro 7, Tramway T3A)；

Olympiades (Metro 14, 在600米)

尽职的祖父母

文 / 李道宏 图 / Ines Lee

孙儿女的出生，或许祖父母成为随时候命的免费保姆，其实有不可忽略的角色和功用

在餐厅和几对朋友夫妻们碰面。一位妻子刚做祖母，她一脸笑容掏出手机，热情邀请我们看一段视频——混血婴儿胖嘟嘟的面颊上一双蓝眼睛。另一视频更加逗笑，婴儿憋着脸、噘着嘴，看得出是在尿布里排便。

旁边的女士突然转身问我：「你不是快要当爷爷了吗？」

我妻子接话：「是的，这会是我们的最好的圣诞礼物。」

有人问：「内孙还是外孙？」
「是男还是女？」

我反问：「有差别吗？」大家笑笑却都没有回答。



突然间冒出好几个问题：「你们很兴奋吗？是你们飞过去，还是他们回来？」

妻子解释：「相隔二十小时车程，做远距离的祖父母实在不容易，尤其我们还有照顾年迈父母的责任。」

一位妈妈问：「你会飞过去帮忙做月子吗？」

接着太太们一堆意见发表：「人家是洋媳妇，才不理睬我们这一套。」

妻子回答：「亲家决定搬家靠近媳妇，会有些帮助。」

全天候的祖父母

或许我们原本退休计划游山玩水，认为尽了养育子女的责任，终于「解放」了。可是当孙儿女来到，计划就会改变，甚至也认为有需要搬到跟孙儿女接近些。

一对比较年长的教会朋友满脸笑容地「抱怨」：「靠近孩子是好事，只是没多久就发现自己被套住了！女儿生了一个又一个，我们六年来成为随时候命的免费保姆。我们距离十分钟车程。丈夫昔日是高级工程师，现在成了司机接送孙子们。女婿、女儿当然很高兴，因为我们周末也跟孩子一起！星期天一早，我带孙子们到教会儿童主日学；中午一起吃午餐、吃冰淇淋；接着再送到中文学校。」

我感叹：「岂不是全天候照顾？」

「不，不，我们是刻意要发挥祖父母的影响力！他们喜欢我们陪伴，我们教他们中国文化，更重要的是告诉他们主耶稣的故事。洋女婿和女儿都是在教会长大，可是他们对信仰都不认真。」

他们夫妻异口同声地说：「本来我们自己的退休安排和计划，现在时间都被孙子们占满了。坦白说，我们宁愿将旅游等计划暂时搁置，也不想错失陪伴孙子的这几年黄金时间！这是值得的，是最有价值的！」

听到他们的分享后，不禁想：这的确是一对「尽职的祖父母」！

祖父母的影响力

可是，不是所有祖父母的经历都是「快乐的」，不少祖父母是带着心痛、眼泪和无奈等等的复杂心情走过来的。一位朋友好心问我们：「你们与媳妇的关系如何？如果婆媳以前曾经有负面的相处，甚至争吵过，就算是有孩子后，心里的疙瘩也不一定能消除。」

我永远没忘记曾有一位母亲非常生气地告诉我，因为女儿不理睬她的反对，坚持和男友结婚，她曾放下狠话：「我告诉你，将来你做月子，不要期望我来帮你！」当时，身为牧师的我也只能劝她冷静，不要让自己和未来的孙辈切断关系。

尤其是当子女婚姻出了问题，甚至离婚时，身为父母和祖父母会产生许多需要微妙平衡的时刻，例如该说什么？要支持谁？或是什么都不做，避免发生更不堪的事？无论如何，孙儿女是无辜的！在遇到「状况」时，祖父母可以给点帮助，好让他们在风浪中有一点点「稳妥」，也可以在年轻人困惑和不安的心灵里，发挥稳定的作用。

一位祖母感慨地说：「我每个星期都和孙女视频半个小时，听她报告所做的一切。我们在地球的两端，我承认这只是个弥补，真不能取代在他们身旁的享受！」这是与儿孙的距离的挑战。

当然，我们不会拒绝帮助子女，而是期望自己能在孙辈的成长上有些贡献；我们也知道教养子女是父母的责任，可是祖父母亦有不可忽略的角色和功用。事实上祖父母可以产生强大的影响力，尤其在孙辈的灵命上。我们千万不要随便接受世界的观念，错误地认为祖父母只是免费的保姆、溺爱孩子的好人、可靠的看顾者……

「尽职的祖父母」与子女和孙辈都有良好关系，能得到他们的信任，在他们身上有改变一生的影响力。📍

基督教法国华人教会

Eglise Evangélique Chinoise en France

2020-2022 教會主題

作主门徒. 扎根真理

26 rue chapon 75003 Paris France
 TEL: 00 33 (0)1 42 71 40 52 (林福春牧师) 手机: 0623821151
 手机: 0642348763 (邱新华传道)
 (崇拜地点) 1 rue Omer talon 75011 Paris Metro: pere Lachaise / Saint maur
 主日会堂崇拜: 15H30 - 17H00
 约书亚法语团契主日早上: 10H30 - 17H00 儿童主日学主日下午: 15H30 - 17H00

周一 15h30 餐福小组1 餐饮业信徒	周四 15h30 路得小组 已婚未婚姐妹
周二 14h00 长青团契 年长退休者	周四 19h30 蒙爱小组 已婚未婚姐妹
周三 19h30 青年小组 学生与社青	周六 15h30 餐福小组2 餐饮业信徒

养育追求完美的孩子

谭玲（德州注册心理辅导员）

追求完美带来压力，是好是坏？如何帮助面对追求完美的孩子的内在压力？

如果你问任何父母：「你想要一个总是努力做到完美的孩子吗？」答案通常是肯定。然而，追求完美主义的孩子的父母可能会有不同的感受，他们知道孩子常常面对的内在压力。完美主义的孩子努力追求完美，他们所做的一切包括——取得完美的学习成绩；在运动、音乐，或在人际关系友谊等方面，都要做得最好。然而这种完美的期望是有代价的。斯坦福大学教授们发明了一个术语——「鸭子综合症」，来描述在外面看起来很完美的学生，但在情感上却挣扎着学业上面对最高要求的压力。这样的学生看起来像鸭子在湖面上平静地滑水，而他们的双脚却是在水面下快速地拼命地划动。



下面列出一些对追求完美主义的孩子所观察到的行为和情绪问题，这些标志取自 Sheila Achar 博士、心理学家和焦虑症专家所着的《帮助你焦虑的青少年》一书。

完美主义者迹象

- 经常设定不切实际的目标和标准
- 对小错误感到非常沮丧
- 考试前或考试后因害怕失败而恐慌
- 因为害怕失败而不会尝试新事物
- 不能容忍任何批评
- 试图给别人创造一个「完美」的印象
- 即使做得很好也会自我批评、紧张或担心
- 不会轻易从糟糕的表现中反弹
- 经常拖延，非常优柔寡断
- 工作到筋疲力尽去达到完美
- 过度反覆检查工作

如果您、您的配偶或您的孩子出现任何上述迹象，您可能正在面对家中的完美主义者。首先，父母能认识到孩子存在这些迹象，很重要。事实上，孩子们经常从父母完美主义的行为和态度所树立的榜样中学习。儿童追求完美主义由几个因素造成，包括孩子的个性、僵化或来自控制欲强的家庭，以及过度强调高成就的学校环境构成。

父母可做些什么

父母可以做些什么，来帮助他们的完美主义孩子解除压力？首先，父母应该解决自己完美主义状态的问题，父母反思自己的经历，并认识到自己的生活中从错误中汲取教训时，上帝可能使用过一些并不完美的事情却为他们的生活中带来美好的改变。作为辅导员，我回忆起早年工作时，在公立学校教师的第一份工作中挣扎，并最终失败。大约在我丢了教学工作的同时，达拉斯神学院院长来我的教堂参观时，分享一个正在寻找新学生的新谘询项目。那是上帝用我生命中的那场挣扎，将我重新引导到另一个领域——谘询。正如《圣经》所说，《罗马书》八章 28 节：「我们晓得万事都互相效力，叫爱上帝的人得益处，就是按祂旨意被召的人。」家长也可以分享个人故事——上帝如何使用他们的错误和不完美，却带来美好的事物。

父母犯错时，与其马上掩饰，不如让孩子见证他们的错误，并为更好的处理方式树立榜样。父母可以在孩子面前展示自己的缺点，例如：上教堂时发式有点凌乱而未能完美、做菜时多用了一点点盐，或是承认自己不知道某个问题的答案。当孩子见到父母可以接受不完美时，他们也会吸收到这样的信息——他们也可以不够完美。

应对和减少完美主义

以下是一些技巧，父母可以与孩子一起练习，以帮助他们应对和减少完美主义的压力：

- 帮助孩子专注于完成作业，未必是获得最完美的成绩。
- 表扬孩子努力而不是表扬成绩，例如「为了那个 B，你辛苦了！」
- 如果发现孩子开始疲软拖延，鼓励他／她继续努力：「只需五分钟！」
- 孩子表演结束后，赞扬他／她做得好的地方，帮助找出需要改进之处。
- 不要试图为孩子解决所有问题——让他们失败并从失败中学习。
- 分享其他不完美但仍受重视的人物故事（《圣经》也记载了许多不完美的人物，却仍是上帝所爱的）。

最重要的是，父母可以提醒孩子有史以来最伟大的故事，那就是「完美的人——耶稣基督」的生平。祂是上帝的儿子，祂是唯一的人历史上从未犯错的人！然而祂仍然从祂的经历中成长，还创造了许多奇迹，治愈了别人的不完美。尽管耶稣完美无缺，祂却在十字架上牺牲自己的生命，流血牺牲，承担世人的罪的惩罚——我们所有的叛逆、不完美和错误——都归在祂身上。

不完美的孩子可以很欣慰的是，如果他接受了耶稣在十字架上的牺牲，那么上帝就不再看到他的错误和不完美；相反地，上帝在那个孩子身上看到的，是基督的完美。当然，我们都会继续犯错，孩子也会如此；但是如果他们因信耶稣而成为了上帝的儿女，他们将有上帝帮助他们成长并在错误中学习：「所以我们可以放胆说：主是帮助我的，我必不惧怕。」（《希伯来书》十三章 6 节）虽然我们对孩子和对自己寄予厚望并没有错，但重要的是要帮助教导我们的孩子，「我们的真正价值并不依赖于完美。」事实上，研究人员发现，以思维模式运作的孩子会更多关注成长、学习和改进，而不是完美主义；如此，生活会变得更成功、过着情绪健康和平衡的生活。🕊️

编者按：本文章作者于休士顿角声社区中心 9 月举办的「如何帮助追求完美的孩子」讲座担任讲员，可以在网页 cchchouston.org 回看讲座，英文主讲及中文字幕，请在「讲座回看」查找「如何帮助追求完美的孩子」。

法属瓜德罗普华人宣道会

Église Évangélique Missionnaire des Chinois de Guadeloupe

地址：49 Rue des Roses, 97139 Le Raizet Guadeloupe

聚会时间：

主日崇拜：每周日下午3点钟至5点钟

主日学：每周日下午3点钟至5点钟

祷告会：周六晚上8点钟

联系人：王峰弟兄

联络电话：0590858745

教会异象：以基督的心为心，扩张神家的国界



别让孩子成为第三者

杜婉霞

曾经见过一幅很有趣和真实、却不太理想的漫画——丈夫说：「老婆，陪我看电视呀……」

儿子跟妈妈说：「妈，我想听你讲故事……」



相信大家都会猜到结果，答案是妈妈给孩子讲故事，爸爸独自看电视，直到妻子

讲完故事后，剩下不多的精力与时间留给丈夫……随着日复日、年复年，感情也渐渐溜走。若夫妻感情淡了，即使未有第三者出现，亦危机四伏，因为人类有渴望亲密的需要，唯在配偶身上得不到满足，以致会找其他的方法去弥补。

世上真是无独有偶，近日遇见几对结婚近十年的夫妇，他们均有独生子女，但彼此在「投诉」对方将专注力过多放到孩子身上，有感对方在乎孩子多过自己，并慨叹自从孩子出世后，俩夫妻已经再没有去旅行了。

他们已做婚前辅导，为结婚作合宜与负责任的决定，加深了解，提升彼此的接纳程度，有助新婚的适应。不过在婚后的实际生活中，仍然要面对变化及挑战，初时那份浓浓的爱意，并不确保甜蜜到天荒地老。因此想要长久爱下去，还得靠夫妇二人的努力。

《圣经·创世记》二章，人类始祖亚当唱出的第一首情歌——「我骨中的骨，肉中的肉」。大家千万不要「搞错」人伦关系，是先为配偶，再为父母，别让孩子成为第三者。

其实感情转淡是有迹可寻的——看见配偶没有昔日的雀跃；跟配偶一起时仍觉得寂寞；在性方面的欲望减少；在配偶面前很难畅所欲言；与过去相比，不再介意要否履行婚姻中的责任和义务……

若要将淡了的感情再升温，的确需要夫妻共同努力，找出转淡的原因，比方何时开始转淡？有什么事情发生？何时在自己需要对方时感到被拒绝？如何处理被拒绝的情绪？假设可以再来一次，你希望事情怎样发生方有被爱的感觉？

婚姻是一生之约，也是两个相爱的男女一起创造未来。婚姻有不同阶段——新婚、孩子出世、孩子入学、孩子步入青春期……与此同时，面对长辈的衰老、患病、离世；工作上的升职、调迁、裁员。所以双方要保持相知相爱、相亲相近，才能有稳健的感情基础，以迎接每个阶段的挑战及适应。☺



基督教会巴黎华人恩典堂

Grace Church Christian Chinese de Paris

2021年主题：十架之道 恩典之年

恩典堂聚会时间：

- 每月第二周10点30至12点中文宣教培训
- 每主日上午10点30至12点法语崇拜
- 每主日13点至14点30仁爱团契聚会
- 每主日13点至14点30和平团契聚会
- 每月第一个周一和第三个周一查经聚会
- 每主日13点至14点30信实团契聚会
- 每主日13点至14点30喜乐团契聚会
- 每主日15点至17点中文崇拜聚会
- 每月第二个周一和第四个周一祷告聚会

新堂地址：45 rue de delizy 93500 Pantin

每个礼拜一晚上 20h-22h 有祷告会与查经会 每月第一周和第三周的礼拜二

联系电话：06 46 30 55 14 周晓敏牧师 Email: zhouthomas@hotmail.com



感恩 · 美国有感恩节

里泰

「我没有太多的深思熟虑、更不用什么派别和主义。我只想直接地将我所认识到的、观察到的、没有被注意到的美国风情，画出来而已。」

这是今年 11 月 8 日逝世 44 周年的画家诺曼·洛克威尔 (Norman Rockwell, 1894-1978) 的创作告白。他认为自己没有胸怀大志，也不想开创什么艺术派别，只想不断作画，靠着上帝的恩典，将自己所能的尽力发挥而已。这样单纯谦和的态度，让他赢得前美国总统福特的赞言：「他很生动、热情地画出了美国和美国人民。他的作品受到宠爱，成了美国的传统之一。」



洛克威尔从小就有成为画家的心志，出生在纽约市让他享有地利之便。14 岁时，他报名纽约艺术学院 (The New York School of Art)，两年后他放弃正规高中，报名国家设计学院，后又转学到艺术学生联盟 (The Art Students League)。学校的教育，让他打下深厚的素描根基。他的恩师 Thomas Fogarty 又引导他进入插画世界，为他开拓更多机会，给些报纸和杂志画插画。后来，他又师从美术学院中赫赫有名的 Bridgman 教授（他的素描书籍已成为教科书，直到今日），学习人体画技法，在他 70 年的绘画生涯里每日受用。



洛克威尔的父母在他 21 岁时，迁居纽约上州 New Rochelle，在那里他和许多画家同侪和前辈又有机会一起学习。22 岁时，有机会为纽约的主流



报刊《星期六晚邮报 (The Saturday Evening Post)》画封面，并在之后的 47 年，为它创作了 321 张封面图，邮报赞许他，称他为「美国之窗的开启者」。

洛克威尔为了将代表美国时事的大型创作呈献给美国社会，他小心谨慎地使用照片和纸上草图，先将人物造型和动作在小型草图当中筹划好，然后再用铅笔画出纸板全图。画好后再拷贝几份，尝试不同的色彩组合，直到满意了、决定了最后的完稿图后，这才开始在帆布上作成品画。相对于直绘法 (Alla Prima) 的画家，洛克威尔是先策划再行动的写实画家。

1930-40 年代，可说是洛克威尔最多产的时期。他和一位学校老师再婚后，迁移到佛蒙特州，开始画一些美国小镇风情。1943 年，他受到罗斯福总统在国会的演说词的感动，画了四张代表美国民主自由精神的作品，连续刊登在《星期六晚邮报》，配上几位名作家的文章，以「言论自由」、「敬拜自由」、「免于匮乏的自由」、「免于恐惧的自由」等四项美国宪法主题，激发了美国人爱国、参与二战的热潮。美国财政部也使用洛克威尔的四幅图，筹得一亿三千万的战争债券。虽然艺术家常被视为「传递风花水月」，洛克威尔却因带动了美国人的爱国、维护民主的精神，而被标榜为「永远的美国家家」。

洛克威尔第三幅「免于匮乏的自由」的作品，讲到感恩时节一家人共聚感恩、共享火鸡的承传。这幅画至今，仍旧是感恩节的代表图像。可惜的是，同一年洛克威尔的家遭受祝融之灾，他在佛蒙特州阿灵顿的画室里，所有作品、道具、心爱的画具都被烧毁了！

要认识诺曼·洛克威尔这位大师，有一本书值得阅读或收藏。那是他与儿子汤玛斯·洛克威尔合着的自传《我的插画生涯 (My Adventures as an Illustrator)》。《星期六晚邮报》连续八周节录了当中的精华，更特别以他巧妙地联合自己三个面貌的自画像为封面。

他在 83 岁那一年在白宫接受了「总统自由勋章」，是艺术家最高的成就，次年便平静地在麻萨诸塞州的家中安息了。读者若有对他的画有兴趣，可造访以他为名的博物馆 Norman Rockwell Museum，位于麻州的斯托克布里奇 (Stockbridge)。博物馆的网站也可浏览他的作品，甚至跟着他生前骑脚踏车的路线一游。

感恩，美国有感恩节；也感恩，有艺术大师诺曼·洛克威尔，将美国民主自由的精神，作一番生动的表述。在这之上，更要感恩的是上帝！祂的恩光普照世人，保守人人享有「言论自由、敬拜自由」和「免于匮乏的自由、免于恐惧的自由」。

閣下可以透過下列途徑，支持這份為歐陸僑胞出版的報紙：

- 除了自己閱讀《号角歐陸版》，增加智識、擴闊視野外，歡迎你多拿幾份，送贈親友。
- 為親友訂閱《号角歐陸版》。
- 在《号角歐陸版》刊登廣告，以助本報經費。
- 奉獻支持《号角歐陸版》，支票抬頭請寫：Association Chinese Herald Europe 逕寄：Herald Europe, Mrs. Chiu Hon Si (Fu Chun) 26 Rue Chapon, 75003 Paris, France
- 或直接存入下列戶口：

戶口名稱(Account name): ASSOCIATION CHINOISE HERALD EUROPE
 歐元戶口號碼(Account No.): 00020194201
 銀行名稱(Bank Name): CIC PARIS TURBIGO
 銀行號碼(Bank No.): 30066 10641
 Code BIC: CMCIFRPP
 IBAN No.: FR7630066106410002019420123

《號角 歐陸版》
 需要您 支持

暖男暖心述感恩

清照

不知不觉间，网路音乐成了我每日灵魂的「保养品」。这样形容，是因为上帝的话语是灵魂的鸡汤，能强健体质，而音乐却像保养品，让颜面柔和。特别是带着上帝应许的诗歌，无论是现代或古典、是清唱或音乐会现场，总能供我心灵补助。重金属摇滚或是风花雪月、无病呻吟的歌曲，只能让我为歌星们惋惜：「耶稣的爱能安抚人心，愿你来就祂。」



又是不知不觉间，在油管发现了一位30多岁的暖男歌星和作曲家班·雷克特 (Ben Rector)。他是流行歌坛的新星，也是新科父亲，有一位稚龄女儿和一对双胞胎，太太希拉蕊是他在大学时的甜心女友。希拉蕊为了成全班·雷克特的音乐梦想，做全职母亲支持班写歌和巡回演唱。

一位流行音乐创作人，能够有作品问世和巡回表演，是需要乐团团员配搭的。而配搭 Ben 的五、六位音乐师也是暖男，他们一起合作了十多年，这些新禧年儿的暖男团队，就在这两三年疫情蛰伏期间，预备了许多带给人光明盼望的暖心歌曲。当他们在美国各地演唱时，也吸引了新禧年儿世代的粉丝们。这些人也正为人父为人母，在忧虑重重的时代氛围里，和 Ben Rector 的团队又唱又跳，以爱和彼此鼓励一起「嗨 (High)」到高点。

去年出版的《感恩之歌 (The Thanksgiving Song)》不仅是应景的作品而已，其中饱满地加入感恩节的元素，以餐盘和食品上的文字，来表达对上帝、对周遭的人的谢意。观众很容易跟着唱，不唱的也很自然地导入感恩的沉思和提醒里。

班·雷克特除了制作《感恩之歌》，还出版一首《The Wonderful World (奇妙世界)》的歌曲，道出他对女儿出生后的为父心语：

「我见过北极光，也去过英国乡间，和每个南方大学城；也曾与名人同席，甚至觉得自己也是名人。我曾爬上云间的古柏，以为看到了地极，日夜奔波只为圆梦。但这一切繁华转眼成空，直到女儿啊妳依偎我旁！

这是奇妙世界，美景美物纷呈，我愿放弃这些，只求妳依偎我旁。这是奇妙世界，这是奇妙世界。

我曾生病服药，也曾买软椅撑脚，换上大屋种上大树。现在我不再埋怨父亲母亲，只想学习人生意义。我以为过去所做都是对的，耗费光阴追逐梦想，直到女儿啊妳诞生，生命的价值一切才得着。

这是奇妙世界，美景美物纷呈，我愿放弃这些，只求妳依偎我旁。这是奇妙世界，这是奇妙世界。我愿放弃一切，换得妳在身旁；我愿放弃一切，换得妳在身旁。」

班·雷克特将他这一代的人所经历的关系破碎、生活漂浮无定的感时忧国心情都陈述出来，然后引人去寻找真诚不变的爱，所以受人欢迎。他还有其他诗歌，如：《好事还在后头呢 (The Best Is Yet to Come)》、《超级大能 (Supernatural)》等等称颂友谊、人伦真爱的作品，盼望都能带给新科父母或社会新栋梁们一股暖流，流到职场、家庭、社区和自己内心深处。

就像《超级大能》的歌词所表示，让圣灵的超级超自然能力，安慰此一「人亡邦瘁」的世代。《圣经·箴言》更说：「**耶和華的名是堅固台；义人奔入便得安穩。**」（十八章 10 节）



法國華僑基督教宣道會

Église Chrétienne Missionnaire Chinoise de France

主日崇拜時間：9:30 (法語) / 11:00 (粵語/普通話)

地址：16, Passage National, 75013 Paris, France

地鐵站：Porte d'Ivry (#7) 電車：Porte d'Ivry (T3)

電話：33 (0) 951 70 83 20 傳真：33(0)1 45 86 83 20

聯絡人：林庭光牧師 E-mail: acecmcf@gmail.com

歡迎僑胞參加！

我在哈佛的信仰

海鹰

哈佛大学建校先贤以基督信仰作为一切正统知识的唯一基础，如今哈佛逐渐离弃了它古老的传统，但不少的人们仍能在哈佛找到上帝。

去波士顿旅游时参观了哈佛大学，特别吸引我的是哈佛纪念教堂外面悬挂的印着哈佛大学校徽的三面旗。之前读过

《Finding God at Harvard (我在哈佛的信仰——一群当代哈佛人的真理求索和心路历程)》一书，对哈佛大学的校训和校徽颇有兴趣。作者介绍早期的校训是「真理 (Veritas)」、「荣耀归于基督 (In Christ Gloriam)」、「为基督为教会 (Christo et Ecclesiae)」。



校徽展示三本被翻开的书籍，象征理性与启示的动态关系。他们寻找真理的基础建基于一个推论——认识世界的第一步是认识世界的创造者。

哈佛真理论坛的创始人 Kelly Monroe 在书中收集 42 名教职员工、前学生和杰出演说家的真实见证，当中包括科学家、哲学家、医生、奥运金牌得主、环境学家、经济学家，还有学生的生命见证。

书中导言说：「哈佛大学建校先贤以基督信仰作为一切正统知识的唯一基础，然而数世纪以来，哈佛逐渐离弃了它古老的传统；信仰毁弃后，意义与真理也随之失落。」「在哈佛大学，典型的基督教思想在政治、社会甚至神学方面均被视作谬误。基督徒被视为反文化的一群，一些学生在课堂上受排挤，并非因他们的种族，主因他们是基督徒。」

然而上帝并没放弃他们，一直以来哈佛不乏在信仰中追求的学生学者，他们在学术求索和心灵追求中，不约而同地与上帝相遇。比如《醒悟》一文作者 William Edgar，17 岁入读哈佛，在这群英云集的环境里，上帝借着音乐、足球、文学、哲学和社会科学的探讨，让他在寻找人生的意义的路途上找到上帝。他说：「我一向假设宗教（尤其基督教）只是空中楼阁的神话，把人投射到一位天上的父亲身上。当我在老师鼓励下重新研究耶稣基督生平时，结果发现有许多历史证据支持。我进入哈佛时是怀疑主义者，四年后脱胎换骨成为基督徒。」他说最讽刺的是大学 1642 年原初的章程上声明「基督是一切真正知识学问的基础」，这异象何等简洁有力，现在这传统虽然已经被遗忘，人们却仍能在哈佛找到上帝。

Kelly Monroe 说：在哈佛大学能找到两个观念相同的人实属罕见，但在这本书，作者无论老少、蜚声国际或寂寂无名、来自何种文化和专业背景，都有共通点——他们并非按宗教背景来撰述，而是纯粹以基督徒的身分分享；他们不以教授和专家的口吻说话，却从蒙恩罪人的角度表白心声。在某种程度上，生命是一场寻宝游戏。但愿本书的作者和故事，能说服你去探索那永恒的真理。☺

巴黎华人浸信会

Eglise Evangélique Baptiste Chinoise de Paris

崇拜地址：8, Rue de Palestine, 75019 Paris (Metro #11: Jourdain)

崇拜时间：主日下午三时正

周五团契：周五晚上七时半 迦拿团契：主日中午十二时

教会中心：2 bis, Rue Arthur Rozier, 75019 Paris (Metro #11: Jourdain)

联络人：梁仁惇牧师 电话：06 63 80 31 10 Email：eebcp@yahoo.com

姥姥埋下的种子

陈述／图片：杜克宇
整理／文稿：南丘

耶稣说：「一粒麦子不落在地里死了，仍旧是一粒；若是死了，就结出许多子粒来。」

（《约翰福音》十二章 24 节）

在那个有信仰就丢脑袋的年代，我姥姥深藏不露，像一粒不显眼的麦子，被压抑在大片败坏的腐土之下；她默默地将心意交给神（上帝），将希望留给子孙。

姥姥她在说啥呢？

我 12 岁被选入舞蹈学校学习芭蕾舞，每到周末才可以回家一次。印象很深的是，每次回到家里，都能看见姥姥，坐在院子一处僻静的角落，嘴里喃喃呓语，不知说些啥。最奇怪的是，她总像念经似地重复一句话：「猪啊，猪啊！」然后就是不断地求那位「猪啊，猪啊」守护她的孙子（即我），饶恕她的孙子，引导她的孙子等等。我四周环顾，家里养了几只鸡，没有养猪呀，对着空洞无物祈祷，姥姥是不是老糊涂了？



杜牧师年轻时与姥姥唯一的合影



杜牧师在当红时代的舞蹈英姿

在那个荒诞的岁月里，我们除了被灌输「从来就没有什么救世主」的无神论观念，以及个人崇拜的陈腐思想之外，对神所造的世界，对文明进程一无所知。因此，我无法理解姥姥为什么要「猪」来守护我，我怎么知道她口中浓重的地方口音，是呼唤心中的那位「主」呢？

然而，姥姥祷告时留给我的印象，彷彿就这样融入我的血液中，到了「从来不需要想起，永远也不会忘记」的程度。



杜牧师为荣耀神倾注毕生情怀

光阴荏苒，后来我在芭蕾舞舞台上跳出了名堂。奖牌、鲜花、掌声络绎不绝；大剧院邀请，出国表演，重要迎宾场合，也都少不了我领衔主演的份儿。渐渐地我开始生活在明星的光环里，心高气傲，目空一切。

记得一次参加招待贵宾的演出，我在开始前，乘着空闲时间，拨开布幕一条缝隙，好奇地朝台下瞄了一眼。不看尤可，一看气就不打一处来。只见前面几排座位都摆设了长条桌子，上面不仅摆放着鲜花，还摆好了茶杯和大堆的瓜子、花生等零食。



温馨一家人，每一位都委身事奉

我立刻找来舞台监督，盛气凌人地说：「我是舞蹈艺术家，不是跑单帮卖艺的街头混混；像茶楼酒馆那种剥花生、嗑瓜子乱哄哄的场所，不是我表演的地方。你要么把台下这桌子给我拆了，要么另请高明，找跳肚皮舞的舞娘来跳吧。」



杜克宇牧师近照

当时的我就是这么横！

到了上世纪 80 年代末，眼见不少精英分子纷纷出国谋生，触动我不甘寂寞的心。尤其是两位同行的出国，更对我产生了极大的影响。因为两位都是我的学弟，论名气、资历和水平，我都认为他们不如我好。可其中一位去了法国，很快就在当地芭蕾舞团站稳了脚跟，还闯出名堂来；另一位在美国也混得不错，出场率很高，不愁吃穿，也不愁没钱花。他打电话给我，问我想不想去美国，他可以引荐我到不同的舞蹈团，保证我能够舞照跳，钱照花。

他想不到，这一番好心的话，却刺痛了我的自尊心。「切，我用得着你来举荐吗？」我心里嘀咕着，就下定决心：他们去的国家，我偏不去，我选择偏远的澳大利亚去。

之前，我看过悉尼芭蕾舞团的表演，便自信满满地以为，凭我这副身段子，即便谋不到个主演，当个配角总是绰绰有余吧？

我离开那块土地的时候，我姥姥早已长埋在那里，默默地等待希望萌芽。

姥姥早已不在了……

澳大利亚的天是无际的，地也是无际的。一走出机舱，我的软弱和渺小立刻就显现出来，彷如一只蚂蚁那样微不足道。

语言、金钱、签证等等，像一只只拦路虎，张牙舞爪地挡在我通往美梦的路中间。芭蕾舞团也非我所想像的那么容易，他们婉拒了我的请求。这让我一下子就懵了，除了芭蕾舞，我什么活儿都没做过；从今往后，我还能靠什么挣生活费，我人生的舞台到底在哪里啊！

回想过去，我总是迈着优雅的舞步，在自己的舒服圈子里来来回回，那是多么风光和惬意的日子；如今却衣着邋遢，步履蹒跚地走在茫茫然之间，脚都走起了水泡，因为没找到工作，还要咬牙坚持走下去。

好不容易，得到一份月薪只有 \$2.5 元的洗碗活儿，却有人开价两元，来抢我的工作！后来，我又在工厂找到一份苦差事，总算勉强可以安稳度日，却不想同租房子时又遇内鬼，将随身仅有的衣物和存款，统统偷走。我也曾有过仅有的一次表演机会，那是唐人街举办活动，给我 30 元，叫我跳足一个小时的舞；这哪里是叫表演芭蕾舞呀？反而更像个乞丐为讨路人施舍的卖艺行为！没跳几分钟，我实在受不了，就告辞了。

来澳洲后，一直都经历各种的艰辛和委屈、各样的郁闷和愁苦，用不了多久，我所有求生的意志，就被彻底地摧毁了。我走上宏伟的故事桥，踟蹰彷徨，内心盘算着怎样的自杀方式，能让自己死得干干净净。

我反常的举动，引起了室友的注意，他是从香港来留学的。了解了情况后，他递给我一本《圣经》，鼓励我认识耶稣。他借用一位诺贝尔奖获得者的名言来开导我说：「人活着是为了要认识神，接受了神的人才真的在活着。无论你信什么，你都会死，但如果你什么都不信，你已经死了。」

他接着再劝勉我说：「何苦要去寻死呢？如果不认识你的拯救者，你活着的仅仅是个躯壳而已，而这种状态正是你苦痛的根源。相信神吧，祂能救你，充实地、快乐地活在世上！」

他的话，对于面临悬崖又垂头丧气的我来说，彷彿是暗夜里的一点星光。抱着试试看的求生本能，我翻开了那本厚重的书。

读着、读着，我就感到有一股内在的热力，在身体里升腾；读着、读着，我会流泪，会难过，会激动，而且还会锤头忏悔。

当读到：「耶稣又对众人说：『我是世界的光。跟从我的，就不在黑暗里走，必要得着生命的光。』」（《约翰福音》八章 12 节）

「我要耶稣！」我禁不住「咚」地一声跪下，呼喊起来。此刻，我心潮澎湃，百感交集，泪流满面，唏嘘不已。

姥姥种子结果啦！

信主后，我更是如饥似渴地研读《圣经》，每天都需要亲近神，祷告、默想，聆听神的话语。那时候，我已经有了一个温馨小家庭，在工厂工作也有十年光景，已经是厂里经验丰富的技术能手。不过，当我听到主耶稣的呼召：「来跟从我，我要叫你们得人如得鱼一样。」（《马太福音》四章 19 节）我们夫妻俩便义无反顾地决定要放下一切，去跟随祂。

说做就做，我决定带着辞了职的妻子、年幼的女儿，全家搬去墨尔本。我要去那里读神学，我们一家都要全心全意地事奉神。

从工厂辞职那天，原以为没有人会在乎我，顶多跟相熟的工友握个手、拥个抱，我就自动消失。不想工会主席却拉住我，把全厂员工都集中到办公室里，他满怀热情地对员工们说：「大家注意了。这位小伙子（拍着我的肩膀），已经辞职，今天就要离开这里。干什么去呢？去追求他的梦想。」

工会主席顿了一口气，继续发表他的演说：「说到梦想，我们每个人都有。但是，为了眼前的生活，我们什么都不敢放弃。梦想，对我们来说，充其量就是想想而已。然而，这位伙计，为了他心中的神，竟然甘愿放弃一切，去追随他的主耶稣！」

员工们听见，一片惊讶，都说太不可思议了。工会主席也显得有些激动，他提高嗓门说：「我也是有梦想的人，可我不敢迈步，能在厂里当个工会主席，我已经谢天谢地了。今天，他的举动让我感慨万千，羞愧无比；我敬佩这样因信仰而充满勇气的人。我想有一天我也需要相信耶稣！」

又过了许多年。如今我们夫妻建立起的教会，已经步上正轨，并在神的带领下，逐渐扩大祂的领域。

有一天，我随意地翻看相册，看见自己年轻时与姥姥合影的唯一老照片。想起她嘴里念念有词的那个字，我才猛然醒悟：啊，姥姥当时是在祷告，她「主啊，主啊！」地呼求耶稣降临。

神真的是奇妙无比的神，祂不仅把祂的话语写在经文里，也将祂的救恩施行在我们的生命当中。

每当我走上讲坛，对着众多的弟兄姊妹，我就情不自禁地想起我的姥姥。姥姥，你身后已经结出许许多多的籽粒，正在神的阳光雨露之下，茁壮成长！🙏

法國華僑基督教宣道會(聖牧堂)
主日崇拜時間：11:00 (粵語/國語) / 14:00 (法語)
地址：65, Quai de la Pie, 94100 St. Maur, France
RER (A) : St. Maur Cr è teil (後轉乘巴士111在La Pie站下車)
電話：33(0)1 48 85 76 10 歡迎僑胞參加！
聯絡人：黃振才 牧師 2018年教會年綱：建立一間健康的教會

奇妙陪伴胜新冠

叙述 / 方荣禧 整理 / 卞戈峰

【编者注：自2020年3月新冠病毒开始肆虐美国，至今已超过两年半，许多人勇敢抗疫，更有不少经过死亡边缘平安度过的见证，方姊妹就是其中一人。她说：「我入医院三个半月后，才走出康复中心。回顾这个过程，伟大的神（上帝）一直陪伴着我，安慰着我……」88岁的长辈，鼓起勇气站出来，在老人中心给她的同伴们细细地讲述她在医院的奇妙经历，希望可以帮助许多在多样病痛和孤单中挣扎的人，跟她一样得到从主耶稣基督而来的那胜过一切的平安。】

2021年2月初，新冠变异病毒Delta来势汹汹，我突然感觉身体不舒服，发热伴有咳嗽。这时我特别想念远在外州的女儿和儿子，就打电话告诉了他们，他们很担心妈妈的身体，相继赶到纽约，陪在我的身边。在女儿的坚持下，我进行了新冠测试，显示阳性！病情同时也加重了，2月10日被急救车送入医院。回过头来看，神从一开始就给了我恩典，在我生病最需要家人的时候，儿女都守候在身边！



当被医生戴上氧气面罩的那一刻，我并没有害怕，反而心里充满了平安和平静，会不由自主地祷告和唱诗歌，依稀记得好像还为很多事和很多人祷告。吟唱的诗歌是我从小时候学的，一直不停地唱，有时用闽南话，有时广东话，有时国语。因为虚弱，甚至不能唱一首完整的，连《耶稣爱我 我知道》的副歌也唱不完整，而这首诗歌是我有记忆以来就会的！



在急诊室最难熬的时候，主治医生曾经两次跟我谈了最坏的情况，问我最后的决定，我说我可以放弃抢救……这时我听见有声音清楚地对我说：我是守约施慈爱的，我不会丢弃你，你也不要放弃自己！

进入急诊室两天后，我被换入病房。有一天工作人员要我换到1xx号房间，而我听不懂，以为是安宁病房，我告诉他们不换！我要待在这里到最后一分钟！工作人员随即离开了。第二天护士要我吃药，通常护士只告诉我吃什么药，这天加了一句「Strong（强力的）」，我迷迷糊糊地，告诉护士，我不要Strong，我要去我天父家了！护士问我在哪里，我就指了指天上，护士没再勉强我吃药，就离开了。

忽然，《诗篇》二十三篇的一句话出现了：「我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在。」我就问主耶稣，「主啊，你会差遣谁来带我经过这死荫的幽谷呢？」我看见一条田间小路，看着看着变得模糊了，好像黄昏又好像要下雨的样子，看不到任何人。我心里纳闷，怎么会是这样的呢？从小就唱过黄金街、碧玉城，怎么会是这个模样呢？我想起我已归天家的家人——父母、两个弟弟、外婆，还有我的外公，他们在哪里？我忽然意识到「不对呀！」我想翻身，叫了护士，就看见女儿雅真正在视频上，问我为什么不吃药！我连忙告诉她，我要吃药！请护士给我药！

我为什么想到外公会有这么大反应呢？因为外公临终的时候，听见了天使唱诗，并告诉外婆，约翰要接他去了，外婆问他是哪位约翰，外公很清楚地，「是那位在约旦河为耶稣施洗的约翰！」那时我不想吃药，要终止自己的生命，这是我作为普通人的意愿，因为我以为离开这病痛的身体和世界，到天父那里去，好得无比，但那刻我知道了，我是神的儿女，我的将来在神的计划中，我将来不但会看见黄金街、碧玉城，我还会住在黄金街、碧玉城的！现在我没有看见，所以还不是我离开的时候，那就不应该放弃！

现在回想整个治疗过程，那是非常难受的：经常戴两个氧气管，有时最强的氧气也要戴十几个小时，不能喝水、不能吃东西，而口腔破了吃喝都很困难。医生用各种不同的方法为我治疗，都很不好受。在我最艰难的时候，神常常用《圣经》的一句话，或者弟兄姊妹的见证来安慰和鼓励我！因为当时的病痛，很多我都记不得了，后来我就求神让我记住一些，将来好与大家分享。

这期间，当我吞咽困难的时候，我想起一位牧师的见证，当这位牧师的师母患癌症治疗时，口腔溃疡，喝水像吞玻璃，于是我感谢主，因为比起那位师母，我的情形要好很多，我不再有怨言！有一次工作人员为我调氧气，因为不熟练，调了很久，我心里就急躁，神立即给我《诗篇》的一句：「我的心哪，你为何忧闷，为何在我里面烦躁。」我的心即刻平静了许多。慈爱的神就是这样时时刻刻地安慰我！

因为长期卧床、身体虚弱，我发现自己不能站立，心里恐慌，唯恐今后的日子要在轮椅上度过了，此时有一句话告诉我，「不要怕，只要信！」但我的信心实在不足，这时想起闽南圣诗的一句：「我心不可疑，救主是近近。」还有另一首诗的一句：「主爱你，必爱到底。」慈爱的神就是这样奇妙地陪伴着、激励着我！至五月份时，我就可以学习走路了；三个半月以后，我康复出院了！

感谢主！因着这次的病，我大大经历到神的同在。我们的神是一位又真又活的神，是信实的神！祂用永不改变的爱待祂的每一位儿女！我在这里真切地对主说，「感谢主的怜悯！」将一切荣耀归于神！🙏

巴黎东区华人浸信会

Eglise Evangélique Baptiste Chinoise de Paris Est

地址：1-3 rue des Marguerites, 77420 Champs sur Marne

RER A : Noisy Champs

崇拜时间：主日 10h30 (法语) 15h00 (粤语/国语)

联络：06 46 49 69 57 (黄薇华姊妹)

Email: eebcpe@gmail.com



感恩十五载 携手创未来



国际欧华神学院 2022 年 10 月 5 日举办「创院 15 周年院庆感恩礼拜暨院长交接」，由现任廖元威院长主持，2023 年第五届新院长胡维华博士以「进入应许」为题证道。

院庆在会众齐唱「圣哉 圣哉 圣哉」中揭开序幕，西班牙神学院 Martinez 院长带领会众祷告时说：「我们西班牙神学院与欧华神学院一同欢喜快乐，虽然我们语言不同，但我们事奉同一位主。与欧华一同发展校务，是我们的殊荣，我们在两校的互动中同得祝福。」 Martinez 院长为欧华的祷告是「求主帮助老师们的课堂教导，祝福同学们有美好的成长、装备及服事，求主使用欧华，差派更多工人进入主的禾场。」



十五年感恩

现任董事会主席李健长老，亦是学院的创办人，在感恩见证时说：「谢谢大家长期支持欧华，我过去三年因为不能来欧洲，每一天为学校不住祷告。2006 年，神（上帝）感动我到欧洲建立神学院，我是毫无经验的；神差派许多人来帮助，感动了汪川生院长作我们的创校院长；我要感谢西班牙华人教会在 2007 年 10 月 15 日，让我们举行创校典礼。这学校建立非常不易，每一任院长都在不同任期中做了美好见证。一位长辈说一生看过三个神迹，其中一个就是欧华在 12 个月内在非华人地区建立了神学院，这是神所做成的，非人所能成就。如今我们已有 111 位毕业生。今天 15 周年，我要感谢历届院长的辛苦服事；也感谢西班牙神学院提供给我们一切所需。2011 年我们两校取得欧盟大学的身分，2019 年我们获得 ATA 认证，2022 年欧华经取得学校法人地位，可以发签证。今天我们好像婴孩可以站立且站稳了，愿未来我们在神面前可以更上一层楼，愿神赐福欧华。」随后，欧华师生组成的诗班献唱「越事奉越甘甜」，回应上帝对欧华的恩典。



进入应许的未来

即将于 2023 年一月接任第五届院长的胡维华博士，以「进入应许」为题证道：「与摩西不同，约书亚是带领百姓进入应许地的伟大领袖，经历了一个时代的转换。他首先要求百姓紧跟约柜，但是要保持一公里的距离，让民有全新的视野及理解。欧华十五年了，如果草创期以在旷野为比喻，那未来就是进入应许地的时期。让我们在其中，不单得着神的恩典，也得着属灵的认识、智慧与勇敢的心。我深愿这是我们培育工人的目标，传道人能够带领教会作主的见证。其次，约书亚要百姓自洁，与神亲近、委身于神大能的作为中。因此，我们若是如此投身在神的作为，才是真正的欧华人。约书亚最后要求以色列各支派在凡事上有合一的心，提醒我们今天也要如此，要谦卑与神同行，与人同工。」

新旧院长交接

此次院庆的高潮是新旧院长的交接典礼。李长老代表董事会感谢廖院长：「在疫情最严峻、被迫封校时，廖院长坚守岗位，让学院持续运作，全面开启线上课程。同时，在如此百事均缓的时期，神还让欧华觅得新校地，预备建校工程。」在介绍新院长时，李长老说道：「胡维华博士是知名的旧约学者，当我们作出邀请时，他清楚神的带领，成为我们第五届的院长。在欧洲建立的神学院非常不容易，相信神对他必然有美好的心意。」

廖院长在监交前致词：「感谢王贵恒院长当年的推荐，以及李健董事会主席过去几年的接纳包容。过去几年神在欧华成就许多事，包括建立教牧博士班、通过亚洲神学协会 ATA 神学认证，毕业生超过百人、也成立了神学院法人，这是神的恩典，及同工们共同的努力，能与同工们一同服事，我感到与有荣焉，虽然 2020 年疫情，带给我们很大的挑战，但老师们都尽力面对，提供了线上的领袖课程。如今学校恢复实体上课，招生也渐渐走上正轨，欧华需要神的带领及祝福，感谢主赐给欧华新的院长，相信未来欧华会更好。最后我以一位属灵前辈的祷告作为结束——恳求阿爸天父帮助，当我们遇到矛盾时不迁怒他人，遇到指责时有温柔宽恕的心，有真实的见证，不骄傲，不强制他人；当我们困惑、伤心、孤单、受试探的时候，求主指引我们、安慰我们、扶持我们、引导我们、坚固我们、护佑我们，使我们忠于从神而来的职分，不负祢的托付，奉主耶稣基督的名祷告。」

展望未来

胡维华博士从李健长老手中接到学院印后分享说：「感谢主引领，也感谢欧华董事会的托付，我们夫妻有机会进入欧华的大家庭，神学教育是教会发展的重要关键，在后疫情的今天，尤其在欧洲，神学教育更是肩负重任，因此我为欧华祷告，盼望欧华能提供扎实、因材施教的教育，让来到这的学生，发觉他们的恩赐，能够确认他们的呼召，更能给他们适切的帮助，让欧华的毕业生，对神有真正的敬畏，对人有深刻的爱心，对事情有见识，也愿意负起责任。我在此愿意向主承诺，我在欧华的事奉，绝对不是为了自己，盼望我们可以为了成全学生、可以爱护老师和同工，为主摆上一切，尽力让欧华成为最美团队事奉的学校，我也衷心恳求各位，请大家为我们祷告，愿主的旨意在欧华可以完完全全地成就。」

15 周年院庆暨新旧院长交接典礼就在《献上活祭》诗歌中圆满结束。

国际欧华神院校友见证

邢凯牧师

（校友会主席，第三届校友，匈牙利华人基督教会）

我 2009 年入校，是创院汪院长在任的时期。非常感恩，神（上帝）使用欧华祝福了欧洲许多华人教会，培育了一百多位毕业生，彼此频繁的互动有明显的果效。2010 年时，李健长老挑战我们说，把我们的生命交给上帝十年，看祂如何成就奇妙的作为；今天刚好满十年，神确实行了奇事，上周在尼希米小组聚会中，听到 30 多位校友的生命见证，心里非常感恩，我相信神在末后的祝福及荣耀必大于先前。

王柏牧师

（第一届校友，德国科隆）

我 2008 年开始在欧华学习，一家三口住进小木屋，许多夜晚挑灯夜战及在漆黑黎明开始晨读。毕业后我们踏入禾场，真实不易。好在李健长老邀请我们进入尼希米小组，同工们坦诚相待，陪伴我走过服事的艰辛岁月。尼希米小组给我安静反思的机会，增添我服事的力量。感谢欧华对我的培育，深愿欧华是许多欧华人遇见神的所在。

陈寒薇传道

（第四届校友，伦敦中华基督教会）

三年在欧华的学习非常宝贵，不单在学业上得造就，更是生命得长进。以耶稣基督为中心、努力在神的话语中，是我从欧华学到且谨记的教导。我在欧华认识宝贵的好朋友，如今虽然不能再时常见面，但仍是心心相系。

黄爱敏牧师

（第三届校友，义大利米兰华人复兴教会）

我是第三届毕业生，三年住校的生活，与老师同学朝夕相处，是我生命成长的必修课，一边学作神的仆人也学做人，在神学议题上认真地彼此切磋。住校让我心胸更开阔，是牧者必要的生命养成，结合了神学与生活的实践。当时每周来回教会十分辛苦，但却锻炼了我学习坚持、信心及忍耐的毅力，造就我属灵的力量。谢谢欧华的装备，对于一位牧者来说，神学训练是必修课。

卫丰牧师

（第四届校友，西班牙华人基督教会瓦伦西亚堂）

我是第四届毕业生，从蒙召开始，所有教牧的指导都来自欧华。我是欧华人，毕业后更多体会到欧华教导的重要；毕业越久越觉得欧华是陈年美酒，越陈越香，成为我牧会的祝福。在此敬告学弟妹们，欧华这杯陈酿的酒必会在你生命中散发出格外的香纯。欧华是一个有梦想的地方，西班牙华人教会有 27 位全职传道人，其中有 21 位都接受过欧华的装备及阶段性的进修。我有一个梦想，就是有一天神的话透过我们，成为这世界的爱与福音、和睦与光明。欧华是一个有梦想的地方，我呼吁年轻的同工们，若你回应上帝的呼召，请选择来欧华；教会及福音的使命需要你们，而你们的生命需要主的旨意。

教会消息

「爱之家」聚会所

感恩上帝为我们预备一聚会所——「爱之家 (Maison Agape)」，将于 2022 年 12 月 1 日开始聚会。诚邀各牧者同工弟兄姊妹为此代祷，到时带朋友一起来参加。在主里欢迎每一位。



聚会所位于大巴黎东部 Bussy Saint Georges。据 2022 年统计，人口约 27,000 (华人占了三分之一)。聚会所靠近迪士尼村西南部，附近特别设有宗教区，包括：佛光山 - 寮国佛教；清真寺 - 伊斯兰教；印度教等；目前未有基督教会。

聚会地点：8 Bis Avenue, Jacques Cartier, 77600 (Bussy Saint Georges 快铁旁——RER A 线)

联络我们：郑天鸣牧师 (tsoswallows@gmail.com / +33 (0)6 22 99 20 91 / Jonah365 微信)

曹李妙珍姊妹 (chomuichun@gmail.com / +33 (0)6 10 14 05 79 Whatsapp)

「二里路」事工

- 华人事工：主要语言是普通话，也有广东话、英语。
- 法语事工：本地出生的华人以及法国人、柬埔寨人、越南人、寮国人。
- 青年事工：提供阅读聊天咖啡室，组织乐队和户外活动，团契聚会信仰课程。
- 儿童事工：提供儿童音乐绘画室，儿童诗班和主日学校，要理问答动画圣经。
- 门徒培训：人人皆祭司各尽其职，活出大诫命和大使命，向内扎根向外结果。
- 网路宣教：培训拍摄剪辑演艺人，记录和传播每个生命，见证传扬主的大爱。
- 社区事工：走入人群理解陪伴聆听，走祷边拍记录所见所闻，每周报告同心祷告配搭齐牧养。
- 国度事工：关爱周边教会和众肢体，彼此代祷联络交流互助，一起建构联合聚会和宣教平台。

圣诞礼物

今年会送什么圣诞礼物给您所爱的亲友？隆重推介今年印刷出版的《圣经》，特点：字大；每卷有历史背景和重点介绍。

皮面拉炼、皮面精装、硬面精装。12 月 25 日前整箱起购七折（加邮费）。

欧洲经销：以马内利教育基金会（波兰），联系人黄爱民，微信号：huangaimin0623、电话：+ 48601325212。欢迎弟兄姊妹咨询订购。



圣经都是神所默示的，于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，叫属神的人得以完全，预备行各样的善事。（提后3:16-17）



皮面拉链款 58€

皮面精装款 42€

硬面精装款 32€

感恩回馈：2022/12/25前，整箱24本起购七折，欧盟邮费22€/箱。



EMMANUEL
- EDUCATIONAL FOUNDATION -

www.emmanuel-poland.org

欧洲经销：以马内利教育基金会（波兰）
联系人：黄爱民 +48601325212
微信号：huangaimin0623

定义时间

—每日经历上帝的同在—

郑立新

每家庭都会有习惯成自然的固定模式，让我们的习惯每时每刻都有祝福，经历上帝的同在



了解犹太人的仪式，可以帮助我们重新认识和定义时间观。犹太仪式被描述为「Architecture of Time (时间的建筑)」，从每天祈祷到每周的安息日，到一年一度节日庆典，在时间中建造岛屿，鼓励人停下来细细品味，为转瞬即逝的时间注入深思熟虑和甜蜜。犹太人对时间的圣化——通过「祝福」和「节日」——是一种活在当下的呼召，提供在每一个可能的时间表上唤醒生命和宇宙奇迹的时刻：每天、每周、每月、每年以及一代又一代。



看着孩子长大、变化，对父母来说，这是上帝的一个特别的礼物：从一个里程碑到另一个里程碑。孩子成长的过程不是这样就过去了，而是需要父母刻意去规划孩子每日的作息生活，把时间圣化。当孩子在一个规律里，可以很轻松、正常、自然、毫不费力地享受日常生活的乐趣、享受上帝所赐的福。年幼孩子依靠日常规律来帮助组织和掌握充满新想法、感觉和挑战的世界，在可预测性上茁壮成长。

1、祝福

「祝福」是一种特殊的犹太人形式，给人敬畏感，提醒人要停下来、欣赏和圣化我们生活中的每一刻（例如日出日落），并给人各样的提醒，这包括：我们不是宇宙的中心；面包来自许多人手的工作和光合作用的奇迹；活着是件好事，早晨醒来、吃饭上厕所，都应该感恩。

犹太人其中一个祷告：「你是有福的，主，你是我们的上帝，永恒的统治者。」显示上帝与受造物的亲密感或一体感，以及在上帝和受造物的巨大和复杂性面前敬畏和谦卑的感觉。

上帝是赐福人的神，祂第一次赐福在《创世纪》一章28节：「要生养众多，遍满地面，治理这地，也要管理海里的鱼、空中的鸟，和地上各样行动的活物。」孩子是上帝赐给人的福。《圣经》记载亚伯拉罕为孩子们祝福，以扫和雅各在争父亲的祝福，可以看到「祝福」这个概念对犹太人是十分重要的。从旧约时代到今天，祝福一直是提供给犹太儿童的重要礼物，是父母对孩子的责任。

2、时间圣化——每时的祝福

犹太人会在不同场合有各种的祝福，生活中几乎每时每刻都有祝福：看到彩虹，听到死亡，吃到时令水果，甚至在上完厕所。犹太人的祝福充满一整天，可以是第一次做了某件事，也可以在任何场合，只要从日常生活的忙碌中抬起头来，想到活着是多么美好，重新看待世界，就可以这样祷告：「宇宙的统治者，你让我们活着，支撑着我们，使我们能够到达这一刻。」这种「万用祝福」没有哀叹时间的流逝，而是强调积极、揭示神迹，将日常体验的深刻乐趣与整个创造结构联系起来，提醒我们改变是活着的回报和代价。

3、时间圣化——早晚的祝福

犹太人每天一早起来就有祷告：「我感谢你，活着的永恒之王，因为你仁慈地恢复了我里面的灵魂，你信实伟大。」一天的生命气息都是上帝的恩典。晚上有个固定祷告：「以色列啊，你要听！耶和华我们的上帝是独一无二的主。你要尽心、尽性、尽力爱耶和华你的上帝。」这样的祷告宣称上帝是统一体，颂赞上帝的掌权，也是对犹太人身份和连结的肯定。每晚这样的仪式——在黑暗中安静的拥抱时背诵这经文——可以为刚结束的一天的舒适谈话奠定基础，也可以是建立「转变」或「悔改」的精神实践时，有个固定时间反省。

基督徒不一定要按照犹太人的做法，而是每家庭应有固定模式，让孩子每天有个期待。一般家庭的晚安和早安仪式都是习惯成自然，不太会在意，但即使是刷牙、读故事和睡前亲吻你的孩子这些简单行为，一个可预测的、令人欣慰的动作，会给一天画上圆满句号。父母以甜蜜和微妙方式塑造孩子的世界观，给他一个信仰的传承。

这里有一些行动建议：1. 用《圣经》经文祝福祷告。2. 父亲每天出门前按手为孩子祝福祷告。3. 在孩子考试、比赛前后为他们祝福祷告。4. 随时随地为突发事件带领全家祷告。5. 起床和就寝前固定祝福祷告。6. 每天为当日的事感谢，为明日的事交托祷告。🕉️

（本文根据作者的「吹号者事工」课程《活出家味》第五课摘写而成，录影可看视频：[youtu. be/Gm12zYfOULk](https://youtu.be/Gm12zYfOULk)）

巴黎满恩谷基督教华人浸信会

EGLISE EVANGELIQUE BAPTISTE CHINOISE DE MARNE LA VALLEE

教会地址：14 Rue des Coutures 77090 Collegien

崇拜时间：主日上午10h30（国语/法语 mandarin/francais）

联系人：谭宽叔牧师 电话：01 6017 5113 pt 06 8683 2018 Email：fkthum@hotmail.fr

周间聚会：周五早上八点 祷告会 周五晚上九点 查经班

周六早上九点、十点 查经班 礼拜日早上九点 诗班练习

礼拜日下午一点 成人主日学 礼拜日下午三点半 查经班

英式下午茶

曾太

英国女王的时代虽然已经结束了，英国许多饮食文化传统，依然津津有味地延续着。

话题要从我家收藏的一套英国老牌名茶具，老镇玫瑰 (Royal Albert, Old Country Rose) 说起。

镶嵌着金丝滚边，配合鲜艳夺目玫瑰图案系列，是英国皇家阿尔伯特最受欢迎、历史悠久的茶具设计。其典雅明快、精致柔顺的造型，以及色泽艳丽、简洁醒目的三色玫瑰图案，渗透出一种高贵品格与闲情逸致完美融合的气质，成为西方女性叹（享受）下午茶的挚爱茶具。过去就连戴安娜王妃也对「老镇玫瑰」爱不释手；如今成为最畅销骨瓷茶具，自然也不足为奇了。



我家的英式下午茶，老玫瑰茶杯和我做的斯康饼

不过，现今市面售卖的「老镇玫瑰」，都是从英国以外生产的。真正英国生产的杯碟，早已属于买少见少的「古董」或「珍品」，不易得到。



斯康饼用料，自发高筋粉、砂糖、牛奶和牛油

与我有多年老交情的英国老奶奶，在她整理家物，准备移居老人院前，特意留给我这一套真正够老的「老镇玫瑰」，是她年轻时从英国带过来嫁妆的一部分。为了感谢，也为了衬得起这套珍贵的茶具，我准备做一个标准英式下午茶，款待或者说欢送这位老奶奶，请她评价一下，我做的斯康饼够不够格。



将面粉、砂糖和牛油倒入一个碗内

斯康饼 (Scone)，又称为英国松饼或英国茶饼，顾名思义，就是配茶喝的点心。



用手将三者捏成糠状，就像这个样子

老奶奶送给我的茶杯，做工很精细，手把设计非常合理，刚好能让持杯的手指，以舒服和优雅的姿势拿住杯子；杯子边缘很薄，也是刚好能让嘴唇贴近的时候，很自然地轻嚼一口茶。这时，斯康饼则以酥松和粉质的口感，来中和茶水的柔软与细腻，令人感觉到阳光的和煦和清风的爽朗、时间的悠游和闲情的委婉。想必这就是为什么英国女人，喜欢将喝下午茶和吃斯康饼相提并论的原因了吧！



将糠粉围成一个圈，牛奶倒入中间

斯康饼做法有很多不同，但基本做法则大同小异。既然我为原产的茶具品茶，斯康饼也希望做出最原始的味道。



拿个叉子搅拌牛奶和糠粉，直至成团即可

介绍材料：高筋面粉 250 克，细砂糖 30 克，奶油 50 克，牛奶 150 毫升。



用 面杖或手压平，再用模子刻出斯康饼的形状

做法，首先将可自行发酵的高筋面粉筛过再用，并与砂糖和奶油盛放在一起。注意奶油不能融化，要在冰箱拿出来后即，尽量用刀或其它工具将其切成很小的条块。



放入烤炉前，在其表面抹一层蛋浆

净手，弄干。用手指不断将混合了面粉与砂糖的奶油捏成糠沙状。这里捏要有针对性，目的在于快速将奶油的条块状，捏成糠沙。如果过多地捏揉，会使面粉太柔，做不成斯康那种粉状的质感。

糠沙铺匀，中间挖个坑，将全脂牛奶倒入其中，再用一把叉子将牛奶和面粉擻均匀。这里也有要注意事项，就是不能搓揉面粉，以免起筋。

最后将擻好的面团用擻面杖压成约 2.5 厘米厚的面皮，再用圆模子扣出斯康饼形状，放于烤板上。

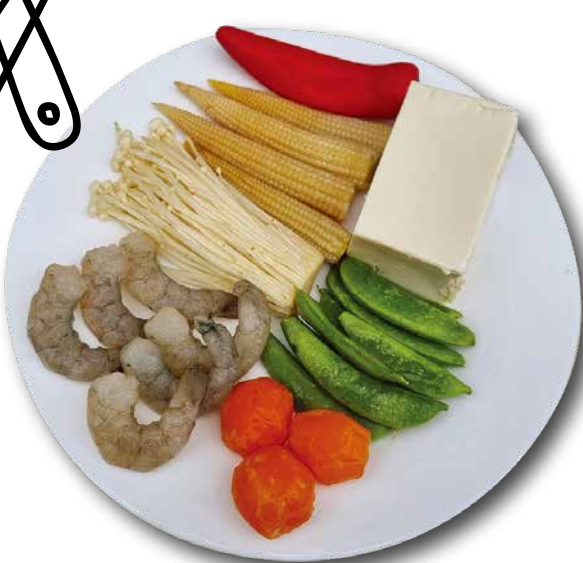
烤炉调温至 190 摄氏度，烘烤时间约为 20 分钟。

品尝时，从中间掰开斯康饼，填入鲜梅酱和云利拿奶酪酱。唔，味道好极了！

黄金大虾豆腐煲

艾丽斯主理

豆腐嫩滑加上咸蛋黄的咸香，配上杂菜和汤汁，便是一道伴饭的惹味小菜



材料

- 大虾 8至10只
- 豆腐 1盒
- 咸蛋黄 2至3只
- 金针菇 1包
- 蜜豆 1包
- 珍珠笋 1包
- 红椒 1只

调味料

- 盐 适量
- 胡椒粉 适量

做法

1. 咸蛋黄先蒸熟，压碎后备用
2. 金针菇切去尾部洗净
3. 豆腐切小粒，隔去水分
4. 将蜜豆和珍珠笋焯水后隔水待用
5. 锅内放入1汤匙生油将大虾煎熟盛起
6. 放入压碎后的咸蛋黄煎至起泡后加入所有材料略炒
7. 再放入2碗热水及调味料，用粟粉水勾芡后即可享用

小贴士

1. 如果用整只咸蛋，可先将咸蛋蒸熟后取出蛋黄便可
2. 咸蛋需要用油炒至起泡
3. 咸蛋黄本身已有咸味，所以加调味时需注意咸度
4. 这道小菜如果转用砂锅可保持温度，吃起来时别有风味





长新冠的肠胃问题

张静芬营养师



「长新冠」是指新冠患者在康复后的后遗症，虽然已测不到病毒，但身体仍出现不适，其中肠胃问题是常见的长新冠后遗症之一，症状包括：腹痛、肚泻及胀气等，这些问题可以持续几个星期甚至几个月。要解决肠胃问题，首要是注重以下的饮食原则——

※ **舒缓肠胃不适**：少食多餐；定时定量；细嚼慢咽。避免饮酒、辛辣食物、奶类食物（比较难消化）、油炸和高脂肪食物、白糖含量高的食物（白糖会增加炎症的机会）。食物以天然为主，少吃加工食物。尽量选择不含麦麸的食物 (Gluten Free)。

※ **肠胃胀气**：减少容易产生胀气的食物——豆类、包心菜、西兰花、椰菜花、洋葱、大蒜、灯笼椒、芦笋、萝卜、苹果、玉米、牛奶、乳制品、汽水等。

※ **腹泻**：除避免肠胃胀气食物外，亦要减少高纤维食物——全麦面包、麦片、果仁、蜜糖、生的蔬菜、未经煮熟过的生冷食物、连皮的水果、西梅汁、带种子的水果（如火龙果）。除了避免饮牛奶及乳制品外，更不能吃高脂肪及油炸食物，以免增加肠胃负担，禁饮酒及咖啡、浓茶（咖啡因会促进肠蠕动）；避免酒精代糖 (Alcohol Sugar)。建议吃稀饭、米粥、小麦粥，同时多喝温水、清汤或苹果汁来补充失去的水分。

※ **胃酸倒流**：避免刺激胃酸分泌的食物——太酸的果汁或水果、酸辣食物、番茄酱、蒜头、酒精、高脂肪及油炸食物。减慢进食速度，慢吃慢嚼，定时定量，少食多餐。餐后不要立即喝饮料或汤水。抽烟会令食道与胃部之间的瓣膜张开，所以避免抽烟。避免穿紧身衣服；餐后三小时内不要躺在床上。戒宵夜。睡觉垫高床头六至八吋。

※ **适量营养补充品**：Omega-3 脂肪酸（有消炎作用）；微量元素锌及维他命 C（是抗氧化素，帮助细胞组织修补和恢复）；消化酵素（可帮助食物消化分解和吸收，减轻肠胃负担）；益生菌（改善肠内好坏细菌的平衡）；维他命 D（能增强抗病能，服食量宜向医生或营养师谘询）。

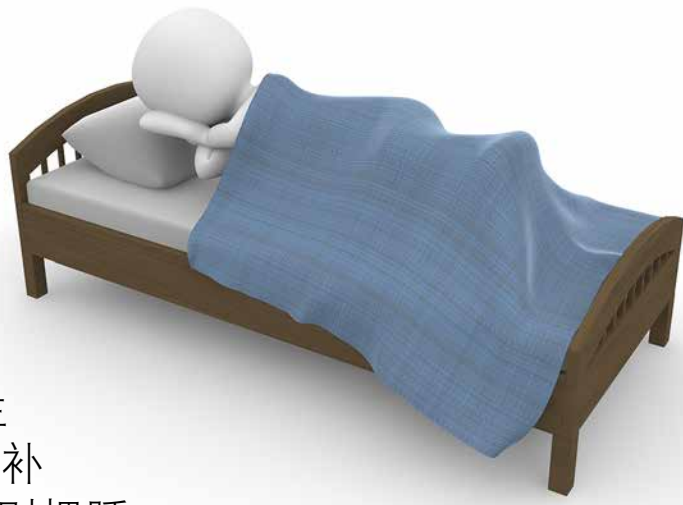
肠胃问题可通过以上饮食原则来舒缓和修复，但要明白，现实中不单有新冠病毒，还有很多知名不知名的病毒都将长期与人类共存，并在一定程度上危及人类健康和生命。认清这个现实，晓得自己的处境，才能更好地守护自己和家人的健康。《马太福音》九章 12 节，耶稣说：「**康健的人用不着医生，有病的人才用得着。**」请各位读者思考：身体生病可以找医生，心灵的病应该找谁呢？愿上帝借着本文带给你健康的身体和活泼的灵命！🙏

睡眠与健康

启之编写

什么是睡眠

睡觉，就像对水和食物的需求一样，是人类生命中不可缺少的一部分，占据着人类短暂生命中三分之一的时间。莎士比亚曾把睡眠喻为「生命筵席」上的「滋补品」，而巴甫洛夫则把睡眠喻为神经系统的「镇静剂」。但是，对于睡眠的科学奥秘，许多人却知之甚少，有的人甚至一直都不清楚睡眠时大脑究竟做些什么、睡眠有哪些好处、睡眠不足又有什么影响。



睡眠的特征包括：减少主动的身体运动，对外界刺激反应减弱，增强同化作用（生产细胞结构），以及降低异化作用水准（分解细胞结构）。睡眠比较容易被打断，回到清醒状态。从睡眠中醒过来是一种保护机制，也是健康和生存的必须。对于成年人，一般来说，一天7-9个小时是健康的睡眠时长。

睡眠的重要

睡眠最主要的功能是维持、调节身体重要系统的平衡。睡眠会影响人的呼吸、血液回圈、人体生长及免疫反应，甚至荷尔蒙及心情。睡眠对大脑也非常重要。当人迷迷糊糊快睡着时，五分之一在体内回圈的血液将会被输送进大脑。睡眠就是大脑用来清除废物的方法。一般来说，所有细胞都在运作过程中产生废物，而人体的淋巴系统就会负责处理。淋巴系统遍布全身，它会带走细胞之间的蛋白质和其他废物，收集起来，排到血液里，藉此把废物清除。

可是大脑里面没有淋巴管。大脑是非常活跃的器官，虽然只有人体体重的2%，但吸取的氧气却占血液中20%。每天制造非常大量的废物，必须有效地清除。科学家发现，当探进大脑的深层，来到神经元和血管之间，会发现大脑里面充满干净、透明的液体，叫做「脑脊液」，简称Cerebro Spinal Fluid(CSF)。脑脊髓液充满大脑的空间，废物会从大脑里面，排出到脑脊髓液，然后跟着脑脊髓液一起流到血液里。重要的是，这个大脑处理废物的过程只会在睡觉时发生。例如阿尔茨海默氏病（老年痴呆症）其中一个成因是淀粉样蛋白β的沉积。一般大脑处理废物时亦会清走这种蛋白质，避免团块沉积在大脑中。因此，睡眠不足会令大脑无法好好清除清醒时积聚的毒素，从而影响脑部运作，增加患病风险。缺乏睡眠，会导致难以集中精力和反应迟缓。

睡眠几乎影响着人体的每种组织和系统，从大脑、心脏和肺部到新陈代谢、免疫功能、情绪和疾病抵抗力。研究表明，长期缺乏睡眠或睡眠质量差会增加患高血压、心血管病、糖尿病、抑郁和肥胖症的风险。

影响睡眠的因素：

1、剧烈运动：每天有定量的运动可以帮助睡眠；但是晚上做太剧烈或刺激性的运动，则可能因筋骨酸痛而影响睡眠。2、吸烟：长期抽烟影响睡眠，尤其是半夜抽烟，会使人难以再度入睡。3、喝酒：喝酒虽然可以放松而较易入睡，但会使睡眠中断，故上床前勿饮用含酒精类的饮料。4、茶及咖啡：浓茶及咖啡因会影响睡眠，应避免在睡前4-6小时饮用。5、食物和液体：避免进食太晚或太丰盛的晚餐，晚上也不要喝大量液体；饥饿可能影响睡眠，适量的宵夜或加糖的牛奶可帮助入睡，因此最好避免空肚子上床。6、热水澡：入睡前一小时，洗个热水澡。7、音乐：轻音乐能使人放松，不妨用来帮助入睡，但悲伤及快节奏的音乐则不宜。

怎样维持良好的睡眠？

1、要养成定时睡觉和起床的习惯。2、睡前半小时，要停止学习和工作，以帮助减轻大脑的负担，提早入睡。3、睡眠时间：小学生需10小时，中学生9小时，成人7-8小时。4、睡前不宜吃东西，这是因为人在睡眠时，大脑神经细胞处于休息状态，胃的消化功能缓慢，吃了东西，会导致消化不良和发生胃病。5、睡房要空气新鲜。6、经常洗晒被褥，保持温暖和清洁。7、盖被不宜过重，枕头不宜过高或过低，内衣要宽松适宜。8、上床之前要关闭电灯、电视机和收音机，并拉上窗帘。9、睡眠的姿势最好是向右侧卧，因为心脏是编于左侧的，左卧容易压迫心脏，影响心脏的活动。10、要建立辅助睡眠的习惯，提倡睡前温水洗脸、刷牙、洗脚，有助于提前入睡。11、保持床铺及四周环境的舒适，卧室光线要恰到好处；噪音要尽可能去除；理想的寝室温度应在25℃左右。12、保持规律的体育运动，但睡前2小时内，不做剧烈运动。

劳拉湿地 一老风景，新景点

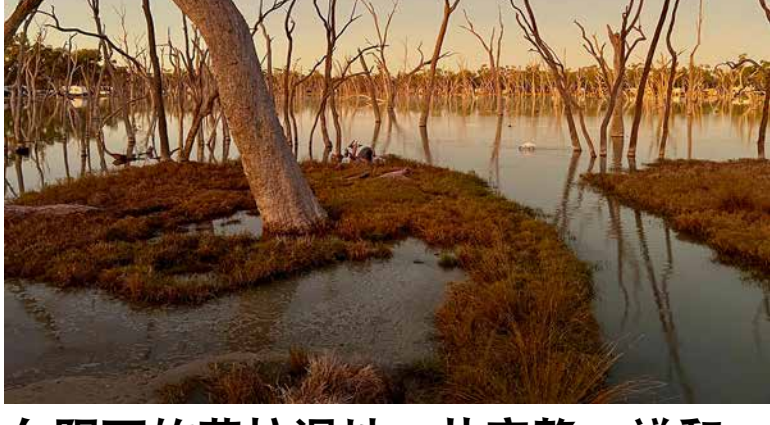
文 / 贾琦 图 / 雷兄

被疫情憋了那么久，许多朋友都有出去逛逛的冲动或筹划。是啊，走过病毒这个死阴幽谷，我们的确需要将自己的心意更新变化，到大自然当中去，呼吸新鲜空气，「察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。」（《罗马书》十二章2节）

最近，我们夫妇约上另一对有共同旅行爱好的夫妇，一起驾驶露营拖车，进行长途越野旅行。沿途所经过的地方，景色都各有千秋，呈现上帝所创造的大自然，的确至善至美，令人欢呼雀跃。

说到我们昆士兰的旅游风光，在此想特别介绍偏远而冷门一点的景点，对于热衷于露营和越野旅游的朋友们来说，想必会是向往之地。

目的地距离首府布里斯本一千公里，属于昆士兰州西北内陆地区；最靠近的市镇是 Barcaldine，距离28公里；附近最著名的旅游市镇是澳航发源地 Longreach，距离143公里。



夕阳下的劳拉湿地一片宁静、祥和

劳拉湿地 (Lara Station Wetland)，是一片色彩和层次丰富、热情与豪放并存、自由自在的露营胜地。这里虽然拥有悠久而淳厚的牧场历史，不过作为旅游景点，却是在2014年才建立并开放给公众享用的，所以，可以说是老风景，新景点了。



晨光和雾气让摄影人忙得不可开交

劳拉湿地实际上就是在一片广袤红土地上，人工挖掘出来的一个蓄水湖。因为干燥和酷热，早年到此放牧的前辈，就采用钻地洞取水方式，抽取地下水并储存起来，这个湿地就因为这样的原因，建于1908年；而湿地附近的木屋农舍，则修建于1912年，如今也用来招待游客，成为湿地旅游业的一部分。



充满乡村风情的早餐聚会

劳拉湿地的自然景观非常优越。湿地内波光粼粼，水面上耸立着形态各异的枯树，日出和日落时分显得格外生动，仿佛就是千百幅变化无穷的3D立体画；再加上127种鸟类的歌声，又交织成撼动心灵的交响乐。对于爱好摄影的朋友来说，这样的画面无疑会叫人陶醉得难以自拔。若情绪也有延时摄影的设置，我们就无法不将夜空中数之不尽的星光与暖烘烘的篝火都摄入脑海的记忆卡内。



湿地营区的旭日初升

劳拉湿地就是这般令人着迷。它之所以能够成为新兴的露营旅游胜地，完全是因为牧场的女主人乔·贾登夫人做的一个白日梦。



到了夜晚则漫天星光

2014年的一个早上，贾登夫人放牧来到湿地旁边，对着闪烁七彩太阳折射光的美景，她呆坐马鞍上，如痴如醉。



通往湿地的道路通常也有水坑

丈夫问她：「愣着想啥呢？」

贾登夫人这才如梦初醒，告诉丈夫她的想法，「这么美的景色，是不是应该让大众都能来分享？反正我们放牧有不少空闲时间，可以充分利用来管理一个露营地，这是大家都喜欢的旅游方式。」夫妻俩一拍即合，稍作修整，「事就这样成了！」



劳拉湿地入口处

蛮有商业头脑的贾登夫妇，还将澳洲内陆牧场文化带入湿地露营地。他们定期在每个不同的日子，举办内容各异的篝火晚会，除了演唱乡村音乐，载歌载舞；还在柴火前大显身手，烹煮乡村茶和炭火烤铁锅大面包 (Billy tea and damper)；周末晚餐更是农家特色，有蔬菜浓汤、农场牛排和香菜味的铁锅面包，听着都叫人流口水。除此之外，农场主人也会热情地尽地主之谊，带领有兴趣的游客，参观他们农场内过百年的历史遗迹和文物，帮助大家了解澳洲内陆牧场真实的生活与劳作情况，这对游客来说，可谓是风景之外的一大收获。

劳拉湿地旅游区，占地15,000英亩，湿地内的道路都是红土砂路，自驾车以四轮驱动比较适合，对外交通则是连结 Landsborough 高速公路，在连接处耸立着一个巨大招牌，往来的车辆都不难看到，游客到此也很难会错过或者迷路。

劳拉湿地的旅游旺季从每年的四月持续到九月底。夏季因为是雨季，不适宜露营，所以营地会关闭，不过，若有机构或团体需要特色场地举办活动，包括私人的婚礼等，都可以联系劳拉湿地旅游区。📞

人生任务是什么？

口述 / Sam Douglass ; 整理 / 吴凤珍

Sam Douglass 牧师是宣教培训机构 Just Coach Me 的执行干事，他从 1980 年代开始植堂（建立教会），曾在墨西哥建立 11 间教会，回到美国后在德州建立多间教会，参与了至少 17 间教会的建立。他服事上帝近 50 年，这漫漫宣教路，却是从年轻时偶然遇到的一本书开始的。下面是他最近在角声同行者单身团契的访谈节目「峰回路转的人生故事」跟年轻人的分享：



26 岁那年，我的孩子才三个月大，我接到一个新任务，去两个社区大学做校园事工。那里离我家 70 英里，我二话没说，就出发了。按着地址找到事工办公室的所在，一看，差点没昏倒——草长得齐腰高、到处又臭又脏、冰箱里还有放了不知多久的食物。我的第一件事就是清洁打扫，扫到满身大汗，在书架旁坐下休息，抬头一看，就有一本书抓住了我的视线：《敬虔的人 (The Godly Man)》。不知道为什么，我拿起书就读了起来。



Sam Douglass 牧师穿着刚从卢旺达培训回来的衣服，在 Zoom 上分享他的生命故事。

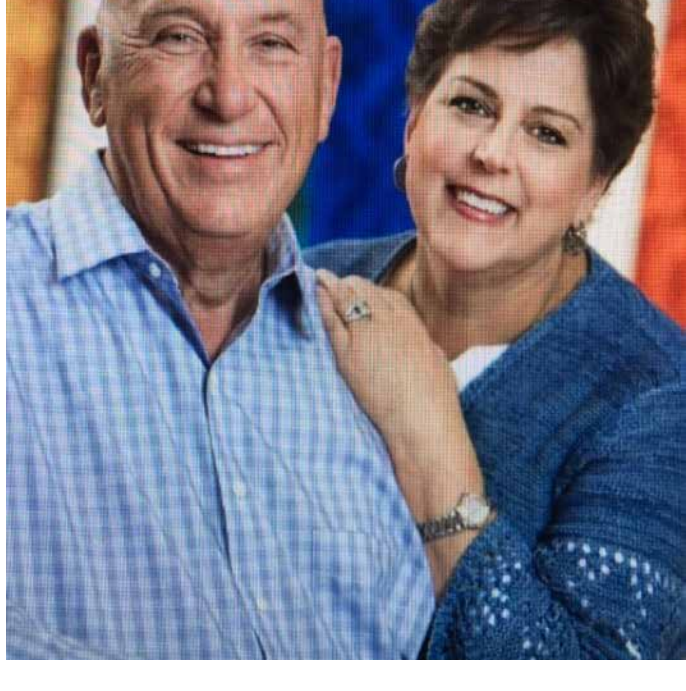
小书催促去思考 生命意义和目标

这本书开门见山提出几个问题：每个人都需要生命的意义和目标，你有没有想过为什么神（上帝）要创造你、带你来这个世界呢？你为什么在这里？

我坐在那思索了一会儿：我是个基督徒，认识主，也受洗了，但我其实并不知道为什么要来这个世上，只知道我离开世界会到天堂，但现在在这个世上是为了什么呢？要过怎样的生活？我那时并没有答案。

那本小书上说，《圣经》告诉我们有两个榜样，第一个是使徒保罗，被铐在监狱里，他说，「我现在被浇灌，我离世的时候到了。那美好的仗我已经打过了，当跑的路我已经跑尽了，所信的道我已经守住了。从此以后，有公义的冠冕为我存留，就是按着公义审判的主到了那日要赐给我的；不但赐给我，也赐给凡爱慕祂显现的人。」（《提摩太后书》四章 6-8 节）

保罗在去大马士革的路上遇见了耶稣，耶稣用大光照耀他，对他说，我教你做外邦人的使徒，把福音带给外邦人。保罗领受了他的人生任务，在生命的尽头，想着每一个他传过福音的地方，他知道自己完成了任务，可以去见主面了。那你呢？你的人生任务又是什么呢？



小书作者继续解释第二个榜样，那就是 33 岁去世的耶稣基督，祂带着拯救世人的使命来到世上，为人的罪死在十字架上，当祂被挂在十字架上，鲜血流下来，祂知道，祂完成了祂在世上的任务。因此，耶稣最后一句话，是「成了！」

小书教导去禁食 寻求上帝的旨意

那本书的旁边，我还看到另外一本小书，叫做《神拣选的禁食 (God's Chosen Fast)》。当时我从没禁食过。书里讲到《出埃及记》，摩西上山领受十诫，他 40 天没水没食物，那真是非常超自然的禁食。我大学主修生物，按照理智我觉得这是不可能的，但是这时圣灵对我说话，我开始祷告，向神说，「主啊，我要禁食 40 天，请告诉我，我的人生目标是什么。我只有一次的生命，我不想浪费我的生命，我需要知道我来这个世上的目的是什么。」

我回家就跟妻子说，「不要给我煮食物了，只要为我祷告，我要禁食。」我向主祷告：「在我生命的尽头，我要知道我是否完成了我的人生任务。」于是我就开始禁食祷告。22 天之后，体重减轻了 17 磅，我得到了答案。神给我很多《圣经》的经文，让我领受到我的人生目标就是到世界各地去，使人做门徒。

我跟主说，「我需要一个图像 (Image)，好让我到时能确定我完成了我的任务。」我得到的图像是一个地球仪。那时我跟查经班的弟兄们分享，一个弟兄就买了个地球仪送给我。那时我 27 岁，这个地球仪一直跟着我跟了 46 年。当我八、九十岁去养老院的时候，我会带上我的睡衣、圣经、地球仪，当然还有我的牙刷。最后的时刻，我会让护士把地球仪拿在我身边，我闭起眼睛把地球仪猛转一下，然后用手随便点一下，无论点到哪个国家，我都去过，在那传过福音。那时，我就可以如保罗那样，安然地说，我该跑的路跑尽了，该打的仗打过了。

现在我去过地球的 80% 的地方，我相信接下来的年日，我是可以完成这个任务的。八年前我 64 岁，我再次禁食祷告，我跟主说，我已经老了，还有哪些地方你要我去的。神给我三段经文，其中有《马太福音》二十四章 14 节：「这天国的福音，要传遍天下，对万民作见证，然后末期才来到。」主告诉我，我的任务是到那些还没有听闻福音的地方。

到穆斯林难民营 传福音经历神迹

主在世界各地做着奇妙伟大的事情。我培训过一个巴基斯坦的牧师，他回去建立了数千间教会。最近我到西非培训，按照《路加福音》十章所说的，训练 60 个巴基斯坦的牧师，教导他们祷告、聆听圣灵的声音，然后差派他们出去，放下钱包、放下手机，什么都不带，到一个穆斯林的难民营区，一个非常危险、让人害怕的地方传福音。

他们回来的时候，都非常兴奋，其中一个见证十分振奋人心：两人按照圣灵的带领，走到一家门口敲门，没人回应，敲得更大声一点，大声叫喊，终于有个声音从屋里远远地回应他们，「我听见你们了，我是一个瘫痪的人，不能走路，不能来给你们开门。」他们就说：「可以为你祷告吗，让耶稣医治你，让你来给我们开门，让我们告诉你更多关于耶稣的事。」那个人就说，「好啊，请为我祷告。」他们就很大声地祷告，「主啊，你为这个人死的，可不可以医治他，让他得到医治，他就可以来开门，让我们告诉他关于耶稣基督。」那个瘫痪的人在床上，他的手脚竟然真的开始动起来，他慢慢地站起来，慢慢一步步地走到门口……他就这样完全好了，把他的妻子孩子都找来，这一家就都信耶稣了，他的邻居也听到了这个见证，一间家庭教会就建立起来了。后来在那个难民营他们一共建立了 60 间家庭教会。

八年前有 6,000 多个福音未及的族群，八年后的今天，几乎每一个族群都有教会或机构认领了，因此主耶稣基督所说的「天国的福音传遍天下」的日子真的快要实现了，主耶稣真的要再来了。因此，最后，为大家留下这样一个问题，每个人都要认真想想，寻到自己的答案：你的人生目标是什么？神要你做祂做什么？🔗

(Sam Douglass 牧师的感人见证，可在同行者单身团契的网页回听：olivetree.cchc.org/stories2/)