

- | | | | | | |
|----|--------------------------------|----|--------------------------------------|----|--------------------------------------|
| 1 | 专题
主题：为婚姻破冰 | 14 | 智慧路
爱的界限 | 27 | 生命的旋律
艺术家的脱胎换骨 |
| 2 | 专题
困难不足惧 婚姻有契机 | 15 | 生命线
海阔天空的自由 | 28 | 生命的旋律
天家再聚手足情 |
| 3 | 专题
二人成为一体 合力为婚姻破冰 | 16 | 生命线
《茶花女》的新结局 | 29 | 生命的旋律
沙画艺术家马颖章的使命人生 |
| 4 | 专题
改变自己 挽救婚姻 | 17 | 生命线
圣灰星期三 | 30 | 教会生活
生命周期和信仰 |
| 5 | 专题
一场车祸 改变关系 | 18 | 天伦乐
好话好说 | 31 | 珍馐百味
日式咖喱吉列猪扒 |
| 6 | 专题
夫妇十大分歧 切勿置之不理 | 19 | 天伦乐
不让脾气再闯祸 | 32 | 珍馐百味
暖身开胃 孜然羊肉菜卷 |
| 7 | 专题
一个短讯 冰融雪解 | 20 | 天伦乐
为何不说老夫老妻？ | 33 | 健康宝鉴
健康从睡眠开始 |
| 8 | 智慧路
心无旁骛的球王美斯 | 21 | 天伦乐
让自己有正常的心态 | 34 | 健康宝鉴
药物副作用 |
| 9 | 智慧路
游轮札记 | 22 | 天伦乐
孩子的心被上帝改变 | 35 | 世界风情画
令人欣喜又惊艳的比利时根特市 |
| 10 | 智慧路
人工智慧与服事 | 23 | 缤纷世界
叛逆女子罗莎·派克 | 36 | 生命的旋律
Amen Rachel 夫妻同心合二为一 |
| 11 | 智慧路
青春常驻的秘诀 | 24 | 缤纷世界
是非不在金银 公道自在人心——《毒舌大状》 | | |
| 12 | 智慧路
全球网民热捧 ChatGPT ？ | 25 | 缤纷世界
出游有感 | | |
| 13 | 智慧路
爱——圣灵的果子 | 26 | 生命的旋律
洗肾——塞翁失马，焉知非福？ | | |

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: 「……神配合的, 人不可分开。」 — 《圣经》—



也许你正处于爱情沸点, 花尽心思、浑身解数, 向心爱的人表达爱意。但沸点过后, 爱情怎样继续保温, 才不至于快速降至冰点? 令本来长相厮守的盟誓, 变成同一个屋檐下都不能相容。婚姻不是童话, 王子公主也要面对柴米油盐的生活, 若能苦心经营, 原来平凡的夫妻, 仍然可以缔造婚姻神话, 相濡以沫、彼此造就, 一起成为更好的人。本月《号角》专题, 将由婚姻面临撕裂的人现身说法, 讲述他们为婚姻破冰的经历。



《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

困难不足惧 婚姻有契机

2004年，甄健威牧师和师母参加了家庭更新协会（简称「家新」）的夫妇营，那时他自以为是个不错的丈夫。但入营后第二天晚上，突然有了不一样的感受：

「神（上帝）让我醒觉，想起过去年日，自己说了、做了不少得罪太太的事，我一件一件向她认错，她很感动，饶恕了我；她也向我认错，最后两人牵着手向神认罪，足足认了两个多小时。当时脑海中浮现一个景象，天空中有一块黑板，密密麻麻写满了我的罪状，每认一条罪，这条罪就被抹去，当认完所有罪时，



黑板不见了，天空一片晴朗！原来夫妻间有困难不是坏事，那是二人关系和个人生命成长的契机。」

那是甄牧师个人生命的大突破。2006年开始，他在「家新」当义工带领夫妇营；2018年成为「家新」总干事。总结16年来的经验，他指出，华人夫妇普遍遇到的困难：

分工合作 亲密不足

他发现一般华人夫妇，在事务分工合作上都安排得不错，有人负责赚钱养家，有人照顾孩子，家庭能够运作顺利。当说到二人之间的亲密度，例如内心交流，情感上的连系，甄牧师觉得并不足够：「夫妻间能否好好聊天？有没有二人世界？是否越来越了解对方？是否明白对方内心感受？假如是基督徒的话，大家是否一起祷告？一起服事？」

甄牧师的教牧学博士论文，是研究教牧婚姻关系，有87位牧者填写了婚姻关系问卷，结果显示92%的牧者对婚姻「满意」及「非常满意」，但在亲密度上就显得疏离。

遇到问题 懒得处理

甄牧师认为，大家看法迥异很正常，但不懂得处理，就容易产生负面情绪，形成吵架、冷战等不健康行为。他指出华人在这方面意识较薄弱，以为问题会自动解决，父母那一代不是这样过来的吗？

「华人普遍不重视婚前辅导，婚后有问题也不想去找专业辅导，认为吵架是家常便饭，解决问题则各显神通。在牧会时遇到有问题的夫妇，我提供帮助的同时，也鼓励他们找专业辅导员，许多夫妇不愿意去，一方面是吝啬钱，可见他们心目中，钱比夫妻关系更重要；另一方面，就是觉得家丑不可外扬。」

重心旁落 瘾由此生

说到瘾癖，打游戏机和赌博固然是瘾癖；但工作狂、运动狂，甚至过度以儿女为中心，都会成为瘾癖，导致忽略配偶，影响婚姻关系：

「瘾癖是生命倒置的状态，浪费大部分时间在次要、不重要的事情上，非常重要的夫妻关系，却只用很少时间来维系。」

持守承诺 起死回生

华人离乡别井移民北美，连根拔起、从头开始，加上近年的疫情，对婚姻关系不无影响。这些改变都会带来压力，但影响是正面或负面，则因人而异：

「对于一些夫妻来说，这是正面的影响，两人面对困境，促使夫妻同心合意、迎难而上。对于另外一些夫妻来说，可能是致命因素，成为压死骆驼的最后一根稻草。」

甄牧师认为，遇事抱怨、互相指责，无济于事。他见过夫妇中有人失业，配偶安慰说：不用担心，就当是休息进修、装备自己。彼此鼓励包容，在逆境中一起经历神，结果关系更融洽。

对于怎样令婚姻起死回生，甄牧师认为，关键是夫妇坚守对婚姻的承诺，并寻求外来的帮助：「不管怎样绝不离婚，背水一战，愿意改变自己，才有一线生机。如自己无法改变，就需要外来的帮助。对我来说，最有能力的帮助，是人类的创造主一天父，祂能改变我们，赐给我们能力面对困境，而教会也是一个很好的支援群体。」

离婚解决 于事无补

对于有人视离婚，为解决婚姻困境的方法。甄牧师不以为然，他认为离婚所带来的影响，不容小觑，他引用著名心理学家沃勒斯坦（Judith S. Wallerstein）的著作《离婚带来意想不到的挫伤（The Unexpected Legacy of Divorce）》作支持，作者追踪了131个离婚家庭的孩子，父母离婚带给他们一生的阴影。其中60%的孩子坚决不结婚，三分之二的孩子不要下一代。甄牧师指出离婚并非解决问题的终极方法：

「这不是一纸婚书的问题，那是夫妻二人的生命素质问题，不解决自己的问题，再结一次婚，仍然会重蹈覆辙。」根据统计，第一次婚姻的离婚率是50%，第二次婚姻的离婚率则是60%。因此励精图治、优化品格，才是维护婚姻的最佳选择。🕊️

二人成为一体 合力为婚姻破冰

在人类历史演进过程中，家庭是社会机体的重要组成部分，堪称人类社会的干细胞，而婚姻是组成家庭的重要纽带，稳定的

婚姻关系，是整个社会和谐的基础。然而，社会发展到今天，婚姻关系出现了诸多问题，无论青、中、老年夫妇，离婚比例都在不断上升。人们的婚姻到底出现了什么问题？是否还有长久的真情可以去追寻？



我们不妨从婚姻创设的本质，为这些问题找到答案和指标。当人类开始时，神（上帝）造了男人 - 亚当；神认为这人独居不好，便为他造了一个女人 - 夏娃，作为他的配偶。在《圣经·创世记》二章 24 节中，神告诉世人：「人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。」神体恤人的需要，将男女结合，相伴生活，这就是婚姻和家庭的开始。

婚姻是神为人设定的一种体制，具有神圣的意义。《圣经·马可福音》十章 8 至 9 节进一步指出：「夫妻不再是两个人，乃是一体的了。所以神配合的，人不可分开。」夫妇结合，不仅是家庭的开始，更是代代繁衍的开始，这个重要的模式，满载着上帝的祝福，不可轻易破坏。

不过，任何夫妻的婚姻，都不是一帆风顺的。家庭生活中，免不了磨擦和碰撞，有时关系会跌至冰点，引发婚姻危机。当问题出现时，夫妻两人都应该明白，不管谁对谁错，双方都要负起为婚姻破冰的责任。不少关系紧张的基督徒夫妇，因为尊重神所设立的婚姻，愿意回到神的面前，安静下来，专心祷告寻求神的帮助。

他们会请教会的牧者和弟兄姐妹代祷，有的还会接受专业辅导。在平和的情绪和思维下自我反省，检讨为何婚姻会陷入危机？往往能够看出自己的不是之处，因而对症下药，修复双方关系。敝报本月专题报导的夫妻，在婚姻出现严重问题时，靠着神的带领，愿意彼此饶恕，最终使婚姻重回正轨。这些例子，值得参考和借镜。

为婚姻破冰，需要自己谦卑下来，按照《圣经》的指示，学习经营婚姻和家庭的和谐之道。《圣经·以弗所书》五章 33 节，揭示了婚姻长久幸福的秘诀：「你们各人都当爱妻子，如同爱自己一样。妻子也当敬重他的丈夫。」婚姻把夫妇连合，二人成为一体，这不仅是身体和生活的结合，更是生命的紧密联合。

在「丈夫爱护妻子，妻子敬重丈夫」的大前题下，「一体」就等同「你也是我，我也是你」。即使有错，也能把「你的错」和「我的错」合成「我们的错」；既是「我们的错」，二人就能齐心合力去纠正它。

在耶稣基督里，夫妻是互敬互爱的，当明白到神配合的，夫妻都不能轻言分开时，就必须竭力找寻破冰的方法，绝不放弃。记住：在神舍己的大爱光照下，没有解决不了的矛盾和冲突；同样，在神的大爱光照下，婚姻之树必会茁壮繁茂、常盛长青！

在耶稣基督里，夫妻是互敬互爱的，当明白到神配合的，夫妻都不能轻言分开时，就必须竭力找寻破冰的方法，绝不放弃。记住：在神舍己的大爱光照下，没有解决不了的矛盾和冲突；同样，在神的大爱光照下，婚姻之树必会茁壮繁茂、常盛长青！

改变自己 挽救婚姻

王若敏在8年前，曾经用了一年的时间，每天走进家里一个空置的衣帽间，利用《生命更新》的课程，将几十年来发生在她身上的事情，逐一梳理：

「我重新整顿生命，面对每一件被伤害的事，面对每一个被我伤害的人。其实那时我已走投无路，和身边周围的人关系都不好，包括结婚28年的丈夫。她明白问题出在自己的身上，我被欲望捆绑，只能靠着神（上帝）去拯救自己。」



在台湾出生的王若敏，曾随父亲移居越南，过着优渥的外派家庭生活。当越南变色，一家八口仓惶逃回台湾，两手空空，一

无所有，生活一下子从天堂掉下来。王若敏坦言，她当初期望将来的丈夫，像父亲一样能干，懂得赚钱。但现实中的婚姻生活，不能符合她的期望，一切变得异常苦涩：

「我想在婚姻里寻找梦想的生活，但起初15年，我们都活在矛盾挣扎、怨恨、黑暗、痛苦和互相指控中。外表看来我们还蛮匹配的，实际上关系早已亮起红灯，婚姻早就名存实亡。」

后来，她跟丈夫移民，生活并没有改善：「每天都要为生活打拼，住在一个小房子里，既要带孩子，又要打工，我对自己的处境非常厌倦。加上夫妻间不和谐，我对婚姻不满足，对配偶诸般挑剔，经常不尊重他，把他和别人作比较，内心被欲望占据蚕食，想自己应该嫁得更好。」

演好神派下的剧本

在这种处境下，王若敏明白问题出在自己身上，唯一可以改变她的只有神：「我跪下来祈祷，求神改变我、管教我。我花时间学习处理自己的问题，例如内心的妒忌，就用了两年的时间去对付，今年就学习如何忠心管理金钱。」

她希望能做到《圣经》说的那样：「人若自洁，脱离卑贱的事，就必作贵重的器皿，成为圣洁，合乎主用，预备行各样的善事。」（提摩太后书2章21节）

王若敏不讳言曾经想过离婚，但现在她相信神赐给她的男人，是一生一世的，夫妇二人愿意信守盟约：「以前我想他送花给我，也想拥有名车、大屋、名牌手袋……但这些东西都不再重要了，最重要是丈夫跟我和神的关系。我们将上帝放在婚约中，那是一个铁三角，唯有藉着基督十字架的爱，才能将婚姻建立在爱的基础上。」

王若敏当年在台湾修读戏剧广播专业，也曾经想过抛下家庭，回台湾当明星。但21年前一场突如其来的心脏病，令她在生死边缘徘徊，让她明白家庭的可贵。今天的她，明星梦不再，她认为生命中最重要的事，是演好神给她的每一个剧本，包括当个好妻子的角色。🙏

一场车祸 改变关系

在2016年，由广州移民之前，Welson在国企当部门主管，Lily则是时装公司的市场营销总监，二人不考虑当「太空人」生活，是认为：「我们到哪里都要一家人在一起，人生短短几十年，我们不想在孩子成长中缺席，赚钱多又怎样？看到他们开心的样子，才会带来满足感！」

就这样，他们以破釜沉舟的决心，带着孩子移民，目的是夫妇同心，在建立美好家庭。但面对移民后事业的落差，他们感到很困惑。Welson不讳言，移民后的转变，对夫妻感情是一种挑战：「在环境顺利时，很多夫妻感情是OK的。但当经济出现问题时，争拗就可能特别多，我们也会吵架，但总会及时停止，然后大家一起祷告，缓解紧张关系。」

他们夫妇都是基督徒，「知道不可含怒到日落」，知道「凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。」这些实贵的《圣经》引导，在困境中保守了他们的婚姻。

真诚道歉 真心原谅

他们见过身边的朋友，因为移民而分手。Welson夫妇也不能避免地遇上很多难题，两人也有误解、伤心怨愤的时刻。有一次，Lily遇上车祸，引爆了夫妻长久以来的潜在问题。

那是个严寒的早上，Lily清晨起床铲完雪后，驾车送孩子去校巴士。车子突然失控，从后面撞上校巴，母子三人无恙，但汽车完全损毁。Lily打电话回家，找还未起床的Welson，可是丈夫将电话调至静音，没有接听。Lily唯有自己走路回家，自行处理撞车后的手续，心里满是怨气：

「为什么大家都有全职工作，却一直是我送孩子上学？所有工作都由我来做，最需要时他却不在身边。」

意外发生后，他们发起了「冷战」，家里的氛围如冰窖一般。直至教会的朋友和他们详谈，让Welson向妻子道歉，夫妻关系才有很大的回转。Lily忆述：「当时我感受到丈夫很真诚地向我道歉，所以就原谅了他。」

其实，Welson一直觉得太太很能干，所以放心将事情全交她打理，自己努力赚钱养家，看不到她实际的需要。车祸让他自我反省，开始明白很多事情，不应由太太独力承担：「像冰天雪地让她送孩子上学，以至她出了车祸饱受刺激！我很多事情不明白、没做好，甚至伤害了家人也不知道。」

自省角色 说爱语言

Welson重新反省男人在家里的角色：「以往在国内，男人能赚钱就有社会地位，闲时买个名牌手袋给太太，在人前就可以风风光光，其他什么也不用做。但国外不是这样，男人不是能赚钱就有光环，别人会看你的家庭、你的孩子，家庭幸福才是最重要的！」

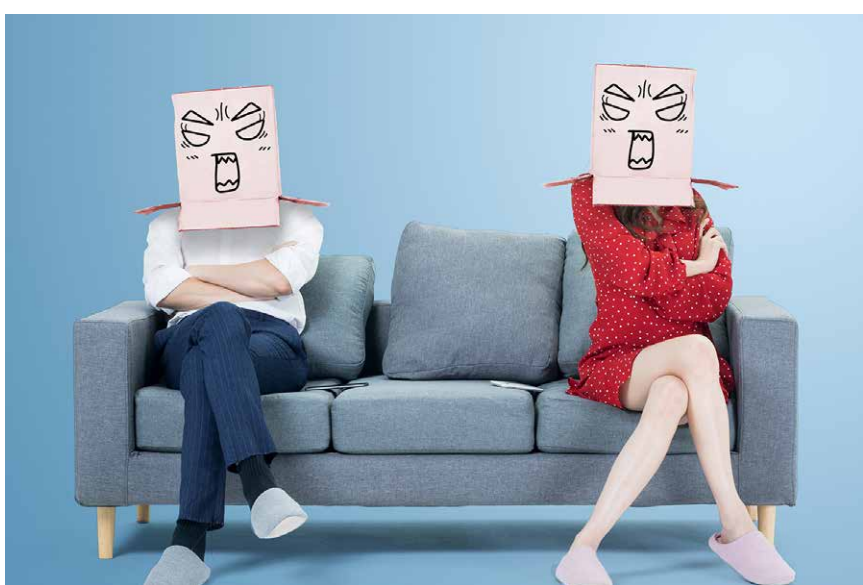
车祸之后，Welson每天设定好闹钟，准时起床送孩子上学。夫妇开始互相了解，从对方的角度去看事情。Lily学习服软，明白不是什么事自己都能做，要将自己的需要说出来，要学懂「倚靠男人的肩头」。日常生活程序要多沟通，让大家知道有什么事情要做，夫妻间也要学习肯定对方的付出，不要以为样样事情，都是理所当然的。

Lily表示自己要多用「爱的语言」，对方为自己做了事，就要表示赞赏！这就像为夫妇关系「存款」一样。结婚多年，Lily表示和Welson已变得越来越相似，她相信「唯有神才可以改变人」。Welson则表示，很多问题都可以透过上帝去修补：「这比离婚的成本低很多。」



夫妇十大分歧 切勿置之不理

根据欧盟统计局的数据，自1964年以来，欧盟的结婚率从1964年的每千人8.0对人结婚，下降到了2020年的3.2对人。与此同时，离婚率翻了一番，从1964年的每千人0.8对人增加到2020年的1.6对人。根据所有欧盟成员国的最新数据，2020年，欧盟有约140万次的结婚和70万次的离婚，低于2019年的190万次结婚和80万次的离婚。但这种情况，并不值得庆幸，那是因为疫情关系，拖延了大部分人的离婚计划。另一方面，很多年轻人已不信一纸婚书，宁愿选择同居生活。



最常见离婚原因 千万别视而不见

《今日心理学网站 (Psychology Today)》的离婚案例辅导专家布斯乔 (Ann Gold Buscho) 指出，最常见的离婚原因有：

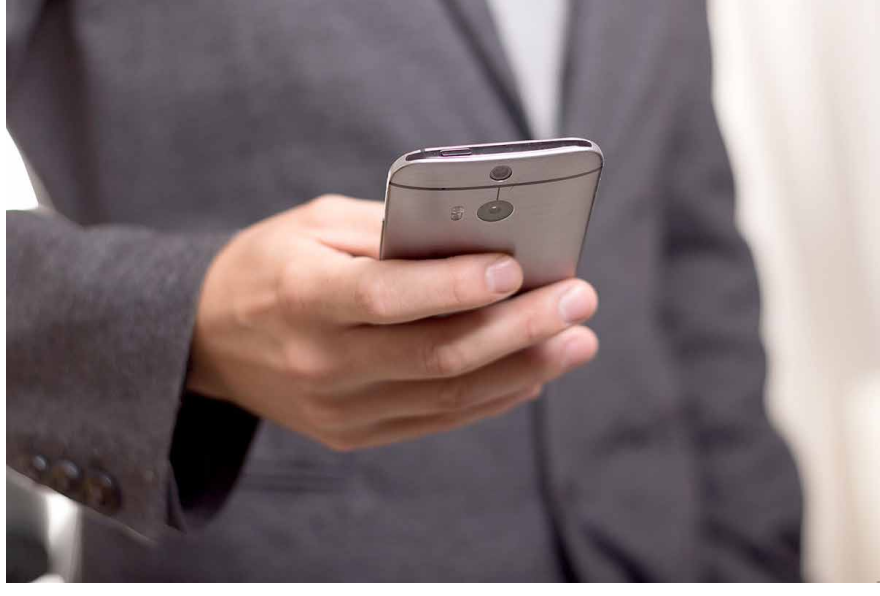
- **缺乏兼容性 (Compatibility)**：许多离婚夫妇都有不同的价值观，在育儿、信仰以至政治观念上，看法有差异。他们也没有共同兴趣，以致关系停滞不前，有如一潭死水。
- **不可协调的差异 (Irreconcilable Differences)**：这是申请离婚时的常用法律术语，可以概括一切不能妥协的处境。
- **金钱**：许多夫妻对待金钱的态度各不相同。冲突往往出现在收入、支出、储蓄和捐献的事上。
- **缺乏沟通**：许多问题夫妻都会说：「我们无法沟通。」这代表了无谓的争拗、不诚实、抽离、冷漠 (stonewalling)。问题似乎在沟通技巧，但通常背后都有更深层次的思想落差，夫妇间难以启齿的潜在问题。
- **经常性的冲突**：夫妇间经常为大大小小的事情吵架，不断重复而又没有解决方法，对婚姻来说是慢性毒药。这可能是一种权力斗争，又或是关系不平等，以至角色分工不明确而造成。
- **出轨**：出轨对婚姻的伤害很大。能否破镜重圆，取决于双方是否愿意努力修复和原谅。
- **缺乏亲密感**：许多夫妻可能会抱怨性生活不理想；然而，夫妇间的亲密并不只关乎性爱，情感上的亲近、信任和尊重，是维系夫妇亲密关系的基础，没有这种基础，性生活也不会美满。
- **因错误而结合**：许多人在计划离婚时都说，当初结婚时没有好好想清楚，也没有为这一生一世委身做好准备，有些人说是为了「错误的理由」结婚，例如想离开原生家庭，或因为父母催婚。
- **虐待 (身体、感情、言语、金钱)**：当虐待变得无法忍受时，人就会寻求离婚。虐待通常是针对伴侣中的一方，但也会牵涉一个或多个孩子。在极端情况下，受虐待的一方需要法律帮助才能离婚。
- **瘾癖 (酒精、毒品、性、赌博、购物等)**：瘾癖者对某种事物的兴趣，往往大于其配偶，当瘾癖者不愿接受治疗时，关系往往受到伤害。

此外，布斯乔指出其他原因包括：不切实际的期望、与姻亲的冲突、体重增加、丧失个人身分、疾病等。她认为婚姻若出现了上述问题，千万不要视而不见，以为问题会不药而愈。最后她说：「置之不理等于让婚姻走向绝路，假如你和配偶愿意花时间来重整婚姻，那些看似不可避免的问题，往往可以得到解决。找一位有经验的婚姻治疗师，来帮助你走过艰难的时刻吧！」



一个短讯 冰融雪解

William 和 Sophie 认识多年，读书时已是高中同班同学，大学毕业后发展成为情侣，2004 年在北京登记结婚。他们一直认为，两人之间有足够的认识基础，是



那种「两小无猜、性格相似；彼此了解、很少吵架」的关系。但 Sophie 后来明白，随着年纪渐长，生活环境改变，做夫妻不是当初想的那么容易。

移民生活 充满挑战

他们结婚同年移民，想趁年轻看看外面的世界，但真正生活下来后，却发现要面对不少的挑战。2006 年大儿子出生，后来发现患有自闭症，生活压力接踵而来。Sophie 回忆说：「我们在移民路上郁郁不得志，工作、学习、照顾孩子等各种压力，同时间一起出现。」

他们决定开一个杂货店，朝八晚十开门营业，夫妇处在恒常分开的生活状态，总是一人单独带孩子，另一人经营店里的生意；之后又多开了一间杂货店，那时二儿子出生了。Sophie 说这种生活，对家庭来说实在太辛苦：「儿子总是看不到爸爸，而这种生活对身体也不好。」

他们决定结束杂货店，改行开幼儿园，为的是「让一家人齐齐整整地一起生活」。但生活压力仍未消除，Sophie 说这是夫妻间矛盾最大的时候：

「我们沟通不畅顺，只能说事务，没有其他事情可以说。我们总是用自己的方法，去做一些以为让对方好的事，用自己的力量去对抗压力，结果筋疲力尽。有一天，当大家谈不来时火山爆发，大吵一顿，之后同住一个屋檐下，成为两个陌生人，心里存着各种怨气，这种痛苦很难受，那是婚姻生活中最大的挑战。」

敞开心扉 好好沟通

Sophie 坦言，这个艰难的时刻，上帝进入了他们的婚姻，施行奇妙的工作：「那时，我已开始上教会，2016 年准备受洗，也问丈夫要不要了解一下基督教？他说可以，结果 2016 年，我们像从前高中一起上学那样，去参加洗礼班，然后在圣诞节一起受洗。」

夫妇信主后，关系并没有一下子改变过来，仍然是各忙各的，心里仍有怨气，但气氛慢慢改善。年半后，William 的妈妈急病去世，他赶回国内奔丧，在这个过程中，经历了神的带领，彻底反省自己的婚姻：

「一天晚上我睡不着，回想父母、我和太太的认识过程。我妈年轻时是运动健将，爸爸也很有成就，晚年时互相扶持，妈妈去世爸爸哭得很厉害，我一辈子从未见他如此伤心。这让我想起自己的婚姻，我和太太一起长大，两小无猜，自以为互相了解，但现在忙得连见面沟通的机会也没有，我觉得自己付出很多，但对方不理解，因而活在怨气当中。」

William 说神让他慢慢回想过去：「我一步一步地想，我们当初是怎样认识，能够在一起实在不容易，我在北京每到一个地方，都想起我们曾经在这里是怎样的。我鼓起勇气给她一个短讯：『希望回到北美后，对您更好。』太太当时有点不可置信，但我确实相信是神的带领。回去后我们开始敞开心扉，好好沟通。」

Sophie 也没有忘记这个突破：「他回来后，真的是整个人彻底改变了。」因此，Sophie 也学习逐渐改变自己，「我一直以为自己很不错，其实有很大问题，只是从前看不到，无论是做事方法、说话方式，为对方着想的能力都很差。神也在修复我，让我学习从他的角度去思考，学习去体谅他。」

再次求婚 太太感动

不过，真正的转捩点是 2018 年，他们一起参加了一个夫妇营，William 称给他带来很大的冲击：「我从这个时候才学懂，怎样从神的角度，去考虑夫妻关系。」Sophie 也称之前他们都用错了方法：「我们用世界的价值观去看婚姻，用血气去对付问题，用人的方法只会一败涂地。」

不过最令 Sophie 难忘的是，丈夫在夫妇营里的一个活动中，再次向她求婚：「当年我们结婚很匆忙，他连求婚也没有，这次他的求婚令我很感动！」

走出婚姻危机后，William 夫妇相信要维持一段稳固的婚姻，二人都要和神建立关系。夫妇要常常付出足够的时间去沟通，并且一起祷告；也要接触关系好的夫妇，看看别人是怎样战胜人性软弱的。虽然，现实生活的压力没有减退，经济压力和工作辛劳仍然存在，但他们现在的相处状态，却十分和谐！🙏

心无旁骛的球王美斯

戴萧佩筠

师长教导，做人做事若要成功，首要心无旁骛，切忌心猿意马，三心两意。及至长大，花花世界，让人目不暇给，要专心一意？谈何容易！

刚过去的世界杯，令新一代球王美斯 (Lionel Andrés Messi Cuccittini) 成为全球焦点。无论你是否球迷，都一定听过他的故事。美斯对爱情的专一，对足球的热情，对上帝的信心，对信仰坚定不移，正正是心无旁骛的最佳演绎。



当世界高唱「不在乎天长地久，只在乎曾经拥有」，名人身边的伴侣如走马灯，不断转换，美斯却反其道而行，他矢志不渝的爱情故事，无疑是一股清流。无论他的地位和身价怎样改变，美斯身边的女伴始终是那一个，打从九岁就一见钟情，爱了21年的女孩。美斯曾说过一句令人动容的话：「我拿过很多冠军，但所有的荣誉都比不过我终于娶到了我喜欢了21年的女孩。」如斯情深，实在羡煞旁人！尽管笔者非常欣赏美斯对爱情的专一，但他与妻子是在产下两子后才完婚。未婚生子，并不可取，若他们能婚前守贞，婚后生子，就更值得鼓励了。

除了对爱情专一，对足球，他同样充满热情。据报导，从三岁开始，美斯每天早上、下午、晚上都在踢球，都在练习。即使在11岁时被诊断患上「生长激素缺乏症 (Growth Hormone Deficiency, GHD)」，俗称「侏儒症」，每晚双腿都要插着针，接受治疗，整整三年，饱受煎熬，但他从没有想过放弃足球。

20年的职业足球生涯，美斯的成绩有目共睹，共获得了7座金球奖、6次世界足球先生、6座欧洲金靴奖、10次西班牙甲级足球联赛冠军、1次法国足球甲级联赛冠军、4次欧洲冠军联赛冠军、1次奥运会足球赛冠军、1次美洲国家杯冠军、1次国际足总U-20世界杯冠军、1次欧美超级杯冠军、2014年国际足总世界杯亚军及2022年国际足总世界杯冠军，他被誉为世上最好的足球员。

美斯并没有因为如日中天的事业而自傲，他待人谦和，即使对小球迷亦然。美斯曾说过：「相比成为世界最佳球员，我更在意自己成为一个好人。当我挂靴时，我希望大家记得我是一位好人。」在意自己是否一个好人，大抵是因为美斯深知道，他今天的成就都是出于上帝！没有上帝，他什么也不是！

因此，相比世界所给的荣誉，美斯更重视自己有没有发挥恩赐，活出上帝给他的使命。在一次访问中，他如是说：「很明显的，是祂给我这项恩赐，我毫无怀疑。祂拣选我，然后我尽一切可能提升自己，并达到成功。」既是出于上帝，还有什么可自夸呢！他唯一可做的就是专一跟从上帝，听从上帝。

我想起《圣经》的一个人物——迦勒，上帝对他有这样的评语及应许：「唯独我的仆人迦勒，因他另有一个心志，专一跟从我（上帝），我就把他领进他所去过的那地。他的后裔也必得那地为业。」（《民数记》十四章24节）迦勒因为专一跟从上帝，所以得赞赏，并且得地为业，福泽子孙。这样看来，心无旁骛，专一跟从上帝，就是蒙福之路！美斯已得着秘诀，踏上蒙福之路，您呢？



游轮札记

吴英杰

半年前，刚退休的老朋友心血来潮，提议来一次「木屋仑查经小组」游船河重聚。因为大家分别了三十年，且大部分人都已经退休。

我们所乘的游轮「海上交响乐 (Symphony of the Seas)」，从迈阿密 (Miami) 出游南加勒比海一星期。「海上交响乐」有 18 层甲板，在 2022 年前是全世界最大的游轮；排水量接近 23 万吨，乘客加上船工最多可容纳 8,800 人，是海上巨无霸。



作者（后排左三）及查经小组的朋友

几经周转的安检后，我们一家才与其他三对夫妇会合。大家从香港、新加坡、佛罗里达州、新泽西州和纽约州等地前来，见面便是一轮相拥、嘘寒问暖及拍照。



游轮徐徐驶出港口，开启此次的航程。除了高级需要预约及付费的特色餐馆，船上设有暴肥餐厅 (Buffet)、披萨、热狗和三文治店任君选择。进食无忧无虑是享受游船河重要的一环，却也测试个人的自制能力。娱乐节目是另一个环节，我们看后都觉得十分精彩，可比拟一些大型表演。可惜，有两个节目因风浪摇晃得太厉害而取消了。



令我最享受的时光，莫过于与久别重逢的好友们每晚共进晚餐，相约船内公园听吉他独奏及促膝长谈。我们坐在偏僻的角落，天南地北无所不谈：儿女的近况；退休大计；以往的人与事；家庭生活琐事；烹饪心得及最爱食品等。我们的笑声也随着音乐不断响起。

游轮在加勒比海荷属圣马丁岛，及美国的圣多马岛泊岸。导游介绍加勒比海岛屿的历史，不外乎各欧洲国家争取海上霸权，在此地区设立自己的殖民地。美国只算是后来居上者而已，甚至争取没有任何天然资源的圣多马成为潜艇补给港。我们最享受的，是在巴哈马群岛的海滩。在岸边浅水看到一小群大过手掌的神仙仓鱼，游到浅滩草丛中更发现一颗颗海胆，妹妹更在浅潜中找到一只大响螺，回来让大家拍照留念。



快乐的时光往往觉得短暂，从温暖的迈阿密回到纽约，恰逢几十年最严寒的圣诞节。虽然如此，自己心里还是暖暖的。深感游船河或任何旅行，最重要的不是景点，而是同行的是谁。而这次陪伴我的，除了家人还有投契的好友，时间过得特别畅快。

整个旅程也使我更觉人生的匆促，几十年前的往事犹如昨日发生一样，不知不觉朋友们的儿女多已独立成家。可贵的是，大家仍珍惜彼此的友谊，相聚时没有半点隔膜。大家也都明白，这一别后将来要再次重聚，绝非易事。感恩的是，大家有网上群组仍可继续联系，而且我们都是基督徒，上帝家里的爱永不止息！🙏

人工智能与服事

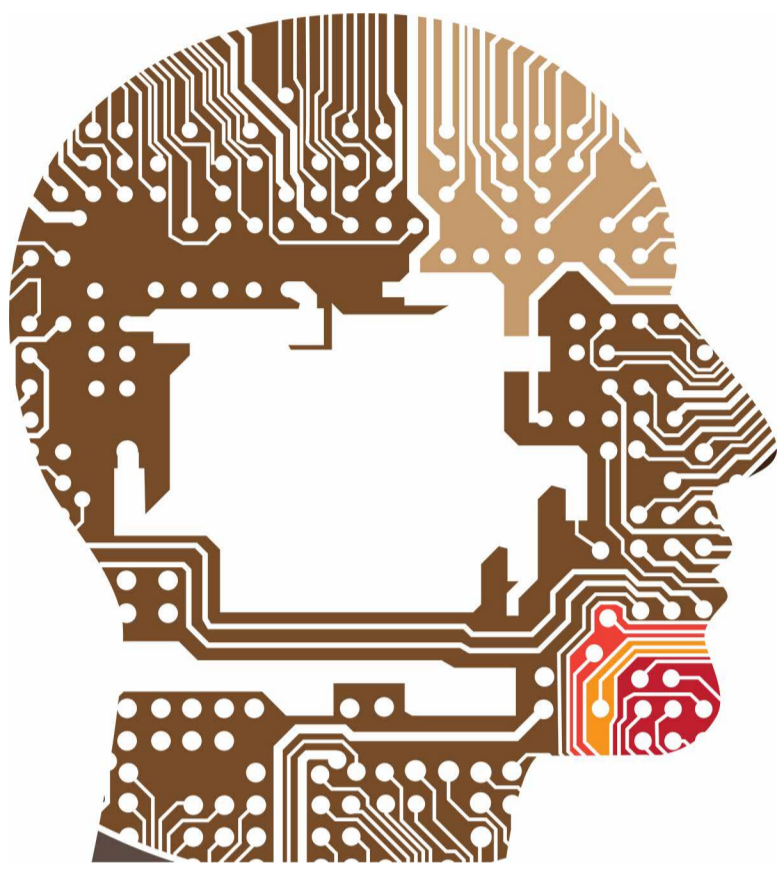
黃小石

看来，人的定义不再在乎他头脑里的智慧，而是他「心里」的爱

不久前我从孙子那里学到一个 ChatGPT 智能平台，它是一个新创的、能与人类「自然语言」沟通的「聊天机器人」。这 ChatGPT 有惊人的能耐，令人折服、害怕。它所提供的「对话」内容，是从人类过去的对话、写作、文件、演讲、戏剧等等「大数据库」档案中择取的。它虽不懂它自己所提供的答案，但是能够与人用几种不同的语文对话，可见「讯息」与「理解」是两回事。

飘渺·人工智能的生命

举例来说，当我以中文问它：「什么是人生命的意义？」它「不假思索」地以中文回答：「『生命的意义』是一个广泛且深奥的问题，并且每个人对于生命的意义可能都有不同的看法。一些人可能认为生命的意义是通过对社会作出贡献，或者是为了实现自己的梦想。其他人可能认为生命的意义是通过与家人和朋友建立关系来获得幸福。还有一些人可能认为生命的意义是通过修行和追求哲学真理来实现自我的提升。无论如何，生命的意义可能是一个个人主观的问题，并且可能随着时间而改变。重要的是要找到自己对于生命的意义的看法，并努力实现它。」



以上回答，我一字未改。这是人工智能写出来的东西，足可比拟一般大、中学生的写作水平。当我再一次问它同样的问题，答案却不同了（虽然大意基本上一样），因为它的答案并不是一个预先设定的文件，而是可以不断地更新改进。它说「重要的是要找到自己对于生命的意义的看法」，这就等于没有回答提问者的原意。在以人为中心、凡事都是相对的文化中，这个问题没有太大的意义。

我又问它：「能不能以『Python（通用的计算机语文）』写一个2-维『随机游走』的程式，并且计算游走100万步后的终点距离与1,000万步后的终点距离比。」它也「不假思索」地显示出正确的程式、与终点的距离比的答案。后来我被告知这「聊天机器人」也会用好几种计算机语文。

大哉·敬虔的奥秘

这 ChatGPT 所用的 GPT-3 (Generative Pre-training Transformer 3) 才问世不久，就可预期其将来的发展无法限量。它可能渐渐会掌握人类的知识，也可能在许多领域里「高人一等」。看来许多老师的职位将会被这人工智能机器所取代了。这样看来，人的定义不再在乎他头脑里的智慧（从学术的角度来说，人是能直立的大头动物，并称为 Homo Sapiens「智人」），而是他「心里」的爱了。《圣经》不是说过：「我若能说万人的方言，并天使的话语，却没有爱，我就成了鸣的锣，响的钹一般。我若有先知讲道之能，也明白各样的奥秘，各样的知识，而且有全备的信，叫我能够移山，却没有爱，我就算不得什么。」（《哥林多前书》十三章 1-2 节）爱，不是人工智能的产物，而是圣灵的果子，是上帝本体的属性。

在以后的时日中，知识将更加充斥世上，也更让人难辨识其来源与真假。耶稣曾说：祂来不是要受人的服事，乃是要服事人，并且要舍命，作多人的赎价。这里「服事」是指积极并实际的服务，这是只能「亲身」在「现场」提供的。耶稣来这世上的事工，也正是每个基督徒的职事；不在乎我们会怎么讲，而在乎我们怎么行。基督耶稣来服事我们，不是要帮助我们得着世界的各样好处，而更是救我们不被世界所得着。道成肉身，真不愧是「大哉敬虔的奥秘」，上帝竟以最卑微的方法，把最崇高尊贵的礼物赐予人，这就是爱了。这不是任何人工智能平台可以提供的。正如我们在服事别人的当中，能亲身体会自己存在的意义。☺

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

青春常驻的秘诀

文/图：贝琳达

人类从古至今最想拥有、但仍无法掌握到的超能力，就是操纵时间



电影与动漫之所以大受欢迎，是因为其中天马行空的故事，往往能满足人们心底里一些现实中无法实现的欲望。无论是经历几个年代仍深受爱戴的多拉A梦（虽然叮当仍是无数人童年的回忆），抑或近年令人不断追看的漫威超级英雄，都有一个共通点：每个主角都有一些人们梦寐以求的超能力。另一方面，这些作品亦道出人类能力的有限，心里梦想的事只可以寄情于动漫情节。

日本媒体 SoraNews24 之前举办了一项网上票选，选出网友最希望拥有的九种超能力类型，得出的结果很有趣，而且个中选择值得深思。这些超能力包括瞬间移动、读心能力、变身能力、用意念移动物体、透明人、治愈能力、在空中飞行、预知未来，以及人类从古至今最想拥有、但仍无法掌握到的超能力，就是操纵时间。

没有人能胜过时代的洪流，每件事物都会随时间的流逝而产生变化。能够控制时间，便能将我们感到后悔的事如粉笔字抹去，重新来过。有多少次我们希望在与家人争吵后，能收回那些说了出去而伤害人的话。又有多少人希望时光能倒流，让我们回到年少的日子，可以为自己的前途认真努力，而不是在玩乐的岁月中错失良机。如果我们能操控时间，就没有伤心的人、令我们难堪懊悔的事，甚至可以挽回失去的金钱、健康、感情和工作。

难怪「青春常驻」虽然是无法完全实现的梦想，人们也会尽一切力量和资源去保持青春的果效。无论网上或零售门市，在最赚钱和受客户欢迎的产品界别中，美容产品都占了极大的比例，而且种类多不胜数。然而，我们都知道时光流逝是怎么一回事，现在的事很快就会成为过去；今天转眼就变成了昨天，没有人能逆转时间。

有趣的是，圣经《诗篇》一零三篇对上帝的能力有这样的描述：「祂用美物使你所愿的得以知足，以致你如鹰返老还童。」鹰在生命中也有衰退的时候，这里提到它需要更新自己，好让生命能重新注入活力。原来这节经文还有重要的上文：「我的心哪，你要称颂耶和华！……祂赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病。祂救赎你的命脱离死亡，以仁爱和慈悲为你的冠冕。」要如鹰般返老还童，我们要认识、称颂耶和华（上帝），让祂赦免我们的过犯，以信心接受祂的恩典，以上帝的爱重新建立自己，抹去旧日令我们后悔的事。

无独有偶，先知以赛亚也提醒我们在疲惫困乏时，甚至对生活失去希冀、发出怨言时，需要等候耶和华，《以赛亚书》四十章 31 节：「但那等候耶和华的必从新得力。」这里的「等候」并不是消极被动的态度，而是表明自己预备好迎接上帝的赐福。这里的「等候」带着因信而来的渴慕与盼望，不但相信上帝必会看顾，而且热切期望它的发生。

青春常驻的秘诀，就是始于内心对上帝的追求、在祂赦罪的恩典里每天更新自己，以祂信实的爱作为我们的生活态度，重拾祂创造我们的心意。这样，我们便能如鹰般在广阔的天空里翱翔，开拓新的路道。🕊️

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

耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。诗篇 23:1

全球网民热捧 ChatGPT ?

一穗

它无法回答「鸡和蛋，孰先孰后」，因为人类还未弄明白这个问题

「不是我不明白，这世界变化快。」随着网络科技的飞速发展，上世纪末出现的这句著名摇滚乐歌词，如今越发令人感触良多。

就在人们刚刚熟悉和习惯使用谷歌、脸书、油管等网上社交媒体平台，网络世界仿佛风平浪静、一派祥和之际，忽然，一个崭新的人工智能对话聊天机械人运用平台 ChatGPT，在全球掀起滔天巨浪。

当它由初创公司 OpenAI 于去年 11 月推向市场后，仅仅五天内，注册用户即超过百万，今年 1 月份更达到一亿用户的预期指标。曾经风靡全球的抖音，上线后要用 9 个月时间，才能增加到这个数目；而 Instagram 更是花上两年半时间，才爬到这个高度。可见 ChatGPT 的热潮，风头之劲，无可比拟。

为何这个机械人运作平台，会产生如此巨大反响？它其实是一个大型语言模型，通过编程人员施予的强化学习和训练，可以高速汇集人类智慧成果，对任何提问给出答案。它还可以凭高度仿真功能，写出堪比真人程度的文章。

如今，无论油管、谷歌、抖音，还是脸书，满屏都有人在谈论 ChatGPT。有人分享使用心得、教人如何使用，更有不少人讨论利用这个平台赚大钱的办法。由于 ChatGPT 可运用空间非常之大，引来的评论也包括各行各业，五花八门，似乎任何人都可以从其中获益。学生可以利用它来写论文，议员可以用它来编撰动情的演讲稿，电脑工程师可以用它来写代码，甚至梦想当作家的业余爱好者，也可以用它来写诗作词，文采飞扬。

尽管，ChatGPT 目前仍处于文字互动层面，只能以输入文字形式，进行类似人类自然对话的沟通和交流，包括可以完成相对复杂语言工作的多种任务，如自动文本生成、自动问答、自动摘要等；但因它在非常广泛领域，能够迅速作出清晰判断，并提供详尽解答的强大功能，给不少知识型工作行业带来相当大的冲击力，使得金融、人力资源和教育市场，都面临前所未有的挑战。就连 SpaceX 创始人埃隆·马斯克 (Elon Musk) 也被吓得惊呼：「ChatGPT 好吓人，我们离强大到危险的 AI 不远了！」

ChatGPT 一出，真的就「天下无敌」了吗？其实不然。举个例子，有人向机械人提出「先有鸡还是先有蛋？」它是这样回答的：「先有鸡还是先有蛋，是一道因果关系困境的问题。这种困境源于观察到所有的鸡，都是从鸡蛋孵化出来，而所有的鸡蛋，都是由鸡下的。」

瞧，多么巧妙的「因果关系困境」，但这样回答了问题吗？回答了，也可以说没有回答。这样的结果，反应出「人工智慧」的边际。

由此，我们可以作出这样的判断。人工智能机械人是人创造出来的工具，因而它内在的一切知识和智慧储备，无法超越人类认知的高度。就像它无法回答「鸡和蛋孰先孰后」一样，因为人类还未弄明白这个问题。

反而，当人工智能越来越多地取代人类智慧性质的工作时，我们越要警惕「巴别塔」情结了。《圣经》记载，人类先祖曾企图建造一座通天高塔（巴别塔），想凭此跟造物主平起平坐。结果，上帝只需要变乱他们的语言，分散到各地生活，人的计谋就不攻自破了。

有鉴于此，当我们设计、制造，并运用人工智能机械人的时候，首先应该谦卑地承认，上帝是我们的创造者，我们所求所想，必须仰赖和依靠上帝的恩赐。所有人类的发明和创造，其最终目的都是要更多荣耀上帝的智慧。只有如此行，人类智慧才有可能令我们的生活品质「更上一层楼」。否则，越多的智能，只会招致越多的纷争、战乱与灾祸，这样的教训历史上已经层出不穷了。



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



爱——圣灵的果子

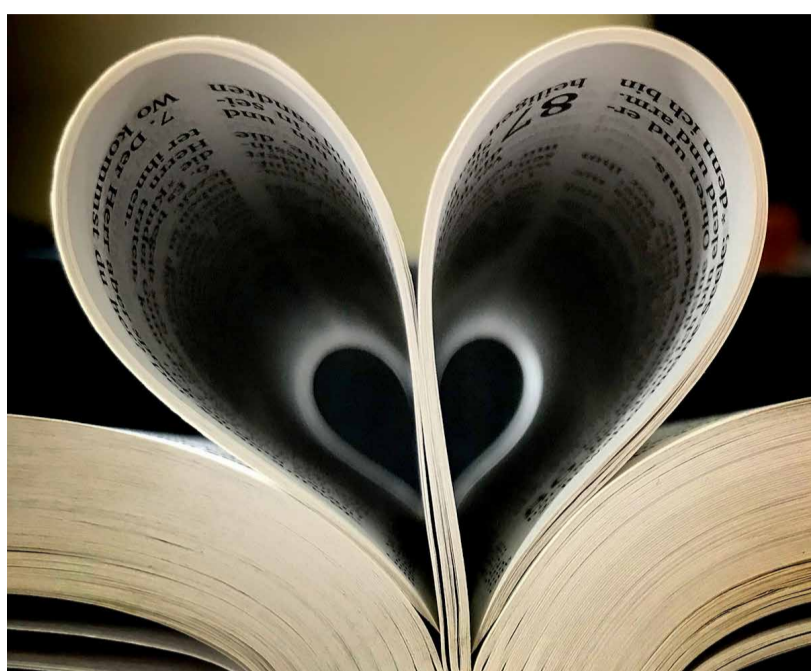
讲述 / 金京来

整理 / 津云

在元宵节和情人节的月份，「爱」是主题。那什么是「爱」？

《圣经》多处给出清晰的定义，广为人知的有「上帝就是爱」（《约翰一书》四章8节）；还有《哥林多前书》十三章的「爱的真谛」：

「爱是恒久忍耐，又有恩慈……」；再有一处，就是《加拉太书》五章22-23节。很少人把这段经文与「爱」联系起来，但其实可以作为「爱」



的定义来解读：圣灵所结的果子就是爱，后面八个词是描述「爱」的特质：喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。

爱是种果子，是圣灵在人的生命中工作而结出来的果子。如何结呢？在《约翰福音》十五章，主耶稣教导：「常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子。」（5节）「常在」更确切的意思是「住在里面」。那如何住在耶稣里面呢？「你们若遵守我的命令，就常在我的爱里。」（10节）听上帝的话，遵行祂的命令，就是住在耶稣里面了。

因此，「爱」是有非常丰富且可操作的内容，与《圣经》中上帝给祂儿女的命令紧密联系起来。例如「爱」的其中一个特质——良善，《罗马书》十二章9节命令：「恶要厌恶，善要亲近。」《帖撒罗尼迦前书》五章15节敦促：「或是彼此相待，或是待众人，常要追求良善。」《哥林多前书》十三章6节则指示：「不喜欢不义，只喜欢真理。」

又例如另一个特质「信实 (Faithfulness)」，有时翻译成「忠心」，其反义是「懒惰」。从《马太福音》五千两银子的比喻，就能看到「又良善又忠心」对比「又恶又懒」。《罗马书》十二章11节说：「殷勤，不可懒惰；要心里火热，常常服事主。」《帖撒罗尼迦前书》五章14节说，「要警戒不守规矩的人」，就是那些游手好闲、懒惰的人。

如果我们寻求爱，就应该切实地遵行上帝的命令，以至可以时时地住在主耶稣的爱里面，就结出圣灵的果子，那就是爱了。被爱充满的人，自然就流露出爱来，更让人认出我们是属于耶稣基督的人，活出荣耀上帝的生命。🕊️



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）



爱的界限

斑鸠

每逢2月，华埠的鲜花价格都比平时昂贵，因为除了是农历新年，还有情人节和元宵佳节。在这节日期间，男、女朋友藉着送花，向对方表达自己爱意。

情人节又称华伦泰日，相传罗马皇帝克劳迪乌斯二世，为军事缘故废除婚姻盟约。天主教神父华伦泰违抗圣旨，秘密替人证婚，后被发现，于公元269年2月14日绞刑处死。为纪念华伦泰的勇敢精神，人们将每年2月14日定为纪念日，就是现在的「情人节」。

流行歌曲大部分内容都是有关男欢女爱，甚至乎说恋爱大过天。可是，爱不单指男女间之情，也包括中国传统的五伦关系：君臣、父子、夫妻、兄弟、朋友。因此，爱在不同关系里是忠诚、孝恕、敬顺、恭悌和仁义。新一代对爱的认识十分混淆，造成不少乱伦之恋：师生、父女、同性朋友……他们认为所有的爱都是无罪，却不知这不合伦理道德。真正的爱，是有界限和责任的，否则就只是自利的情欲。

世上最无私的爱，莫过于父母对儿女的关爱，可这也不能脱离道德和期望的。若父母单单希冀下一代快乐无忧，而忽略管教和培育，儿女很容易就被宠溺成「小霸王」；或是为了逃避与子女发生冲突，而放纵孩子为所欲为，这不利于孩子成长中性格、品格的塑造。父母的爱是无私的，但应附有身心智德成长的期望，否则就是「爱之适足以害之」。

同样，不少人无法理解，基督信仰着重无私的爱及无条件的接纳，为何无法接受同性恋行为。其实是他们误解了，《圣经》提倡的并非是无私的博爱，而是上帝圣洁公义的爱。新约《圣经》提到上帝的爱，通常用希腊词 Agape，是给予、付出和牺牲的爱，与情欲之爱 (Eros)、家人之爱 (Storge) 和朋友之爱 (Philia) 是有莫大的区分。虽然上帝痛恨罪，但祂仍爱和怜悯我们每一个人。《圣经》告诉我们：上帝是爱的源头，我们爱是因祂先爱我们。

祈望各位朋友在情人节期间，不单单感受到人间有情，更感应到天父藉耶稣基督对你我的深情厚爱。🙏



基督教巴黎温州教会

Eglise Protestante Chinoise de Paris

主日聚会：大堂崇拜 (温州话) 主日 09H30-11H00
大堂崇拜 (法语) 主日 13H15-14H45
大堂崇拜 (国语、温州话) 主日 15H15-17H00

主日学：幼稚班、小班、中班 (国语、法语) 主日 15H30-17H00
大班、高班 (国语、法语) 主日 15H30-17H00
少年班 (国语、法语) 主日 10H00-11H30

团契：但以理团契(15岁-17岁) (国语、法语) 周六 15H30-17H30
青年团契 (国语) 主日 11H20-12H50
雅各团契 (法语) 主日 10H00-11H30
国语团契 (国语) 主日 09H30-11H00

查经班：成人查经班 (温州话) 周二 15H30-17H00
成人查经班 (温州话) 周三 20H30-22H00
法语查经班 (法语) 周四 19H00-20H30
青年查经班 (国语) 周五 20H30-22H00
成人主日学 (国语) 主日 13H00-14H30

祷告会：成人祷告会 主日 08H00-09H00
成人祷告会 周一 15H30-17H00
成人祷告会 周四 20H30-22H00
成人祷告会 周五 15H30-17H00
各团契祷告会

聚会地址：28 Rue du Moulin-Joly 75011 PARIS

地铁：Belleville站 (2号线/11号线)

电话：(0033)01 43 57 30 40

网址：www.myepcp.com

邮箱：epcp75@gmail.com

传真：(0033)01 43 57 30 50

海阔天空的自由

曾福



越大的自由，就必需有更大的相应规范，以作保障。

《海阔天空》是香港著名摇滚乐队 Beyond 于 1993 年发表的作品。乐队的灵魂人物黄家驹，是位能写能唱的魅力形歌手，歌曲内容也打破传统男女情爱的框框：以母爱为主题的《真的爱你》、以南非民权领袖曼德拉为主题的《光辉岁月》，这两首歌曲深受欢迎。

人心深处的渴求

家驹感到香港音乐空间狭窄，有意到外一闯。他曾表示：「香港只有娱乐圈，没有乐坛。」1992 年，Beyond 到日本寻求发展；而 1993 年 6 月，家驹于日本一电视台录影中发生意外，从高台坠下，送院昏迷六天后离世，享年仅 31 岁。消息传开，震惊香港，各大电台不约而同，以《海阔天空》一曲来悼念这位英年早逝的音乐天才。

这么多年了，人们并没有忘记家驹和他的作品。《海阔天空》所写的情怀，对自由及理想的追求，仍然在不同场景中出现，发出回响，带来震撼。2008 年汶川大地震，国语版的《海阔天空》出现了，推动各地华人关怀支援。北京奥运，中国选手刘翔因伤被迫退出比赛，场内竟播出了《海阔天空》。近年在香港发生的社会运动，《海阔天空》也常被唱颂，足见其影响深远，超越时空，甚至打破文化、政治的藩篱。

歌曲开始的「今天我，寒夜里看雪飘过，怀着冷却了的心窝飘远方」，必然是家驹在日本看见飘雪时涌现的心情。编曲以钢琴独奏开始作配合，简单直接带出其中的孤独及凄美。但歌者并没有因为困难便放弃，纵使「雾里分不清影踪」、纵使「迎着冷眼与嘲笑」，仍然不放弃心中理想。他明白人人都面对跌倒的考验，他体验人人都会有放弃的可能，但在内心的一番争战之后，他决定要全力追求自由。编曲至此加上管弦乐，也是 Beyond 头一次的尝试，把节奏和力量的感觉也加深，歌曲感染力大大增强。

自由需真理作规范

对自由的追求是人心深处的渴求，难怪容易与《海阔天空》生出共鸣。每一个理想，都需要在自由中方能成就。什么是自由？人能有完全的自由吗？人看见在海阔天空中飞翔的鸟儿，就梦想能突破地心吸力的限制，享受飞行的自由。

感谢科技的发达，航空旅游已经十分普及了，但我们真正得到了自由吗？长程的飞行，带来的是身心的疲累，还是自由的舒畅？没错，航空大大减低旅行的时间，但航程的压迫感，失去的自由，即使是头等客舱，也是一种考验。再想深一层，航空旅行事实上是受极多、极复杂的法例所监管的，从飞机的维修保养、到飞机师的训练及操作、到机场的运作、以至飞行时的高度速度等等，都有巨细无遗的法例细则，人人都要遵守。

看来，越大的自由，就必需有更大的相应规范，以作保障。很多人误以为自由就是没有规范，想做就去做，结果弄得焦头烂额，苦不堪言。近代社会对性自由的错误追求，就是一个好例子。事实上，那些规范不是辖制，而是自由的基础，是要让人能够享受真正的自由。

《圣经·约翰福音》八章 32 节：「你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。」真正的自由、对己对人都有益无害的自由，是要建基于真理之上的。能使人实现理想、彼此建立、缔造健康愉快社会的自由，是需要真理作为规范的。

真理在哪里？《约翰福音》十四章 6 节，耶稣说：「我就是道路、真理、生命……」耶稣不是说祂能介绍真理，让我们认识；耶稣也不是说祂能解释真理，让人明白；耶稣是说：「我就是真理！」惟有接受耶稣，顺从耶稣的人，才能得到真正的自由，才能在自由中寻求理想！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

《茶花女》的新结局

玛丽

如果玛格丽特在与阿尔芒分手后，能把内心的痛苦向上帝倾吐

法国文豪小仲马的名著《茶花女》写了这样一个爱情悲剧：酷爱茶花的巴黎名妓玛格丽特周旋于达官贵人中间，靠出卖色相维持她的奢华生活，但她的内心深处却保持着一份对纯真爱情的向往。



贵族阿尔芒对玛格丽特一见倾心，在她生病期间非常关心她。当她病好后，阿尔芒向她表白，两人相爱。为了与以前的生活决裂，玛格丽特与爱人来到乡下过起了平淡朴素的生活。就在两情相悦之时，阿尔芒的父亲突然来访。老人家来求玛格丽特离开阿尔芒，因为他们的结合将会使他整个家族蒙羞。玛格丽特为了爱人的前程含泪答应离开阿尔芒。阿尔芒不见玛格丽特，误会她是为了以前的花天酒地才弃他而去，悲怒攻心。

此后愤怒的阿尔芒在各种社交场合找机会羞辱玛格丽特。而对他一往情深的玛格丽特有苦难言，也不再珍惜自己的健康，导致肺病复发。在阿尔芒负气离开巴黎后，玛格丽特万念俱灰，在贫病交加与对爱人的思念中离开人世。此后终于赶回的阿尔芒在读了玛格丽特遗留下来的日记后得知真相，悔恨一生。

失足妇女要想洗心革面重新做人，难上加难。中国有杜十娘，法国有茶花女，都是落得心碎结局。可是真正的悲剧还不止于人心的不宽容与伪善。玛格丽特与杜十娘的错误，在于她们把自己得到救赎的希望全然放到爱人身上。可是任何人都只是人，不能承担起救赎另一个人的重任，不管爱情是如何的真挚炙烈。把生命的全部希望都放在另一个人身上，一旦爱情遭到背叛（杜十娘的遭遇），或者不能与爱人相守（茶花女的情节），就万念俱灰，转而糟蹋自己的生命，这是多么令人惋惜。因为没有看到主耶稣赐予人的希望与光明的道路，以为失去爱人就是失去全部，从而自暴自弃，这才是真正悲剧的根源。

如果玛格丽特能像《圣经》中那行淫被捉的妇人，有机会来到主耶稣的面前，听到主温柔善良的话说，「我也不定你的罪。回去吧，从此不要再犯罪了。」那该多好啊！我觉得她会有勇气与过去一刀两断，靠着救赎主的爱而过一个全新的生活。这种勇气和决心，不是阿尔芒能给的，也不是任何人可以施予。事实也证明，即便和阿尔芒在一起后，玛格丽特为了还债，还不得不和别的男人来往；而且与阿尔芒未婚同居也有违道德。离开阿尔芒后，她立刻又回到了过去的糜烂生活，用以麻醉自己的痛苦，这一切都是因为她并没有真正觉醒，也没有依靠真正能救她的上帝，和过去一刀两断。

基督徒知道，在人生陷入困境时，主耶稣的爱一直伴随安慰着我们，靠着信仰重新振作，找到人生的方向。如果玛格丽特在与阿尔芒分手后，能把内心的痛苦向上帝倾吐，并求上帝给她开一条路，不管将来能不能与阿尔芒在一起，都能靠着上帝的恩典让她过一个有意义人生，她的故事应该有完全不同的结局。

亲爱的朋友，在情人节即将到来之际，祝愿你爱情甜蜜，也希望你能永远记住只有主耶稣才是「**道路，真理，生命**」（《约翰福音》十四章6节），也只有祂才是我们真正的依靠。☺

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 juillottes

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

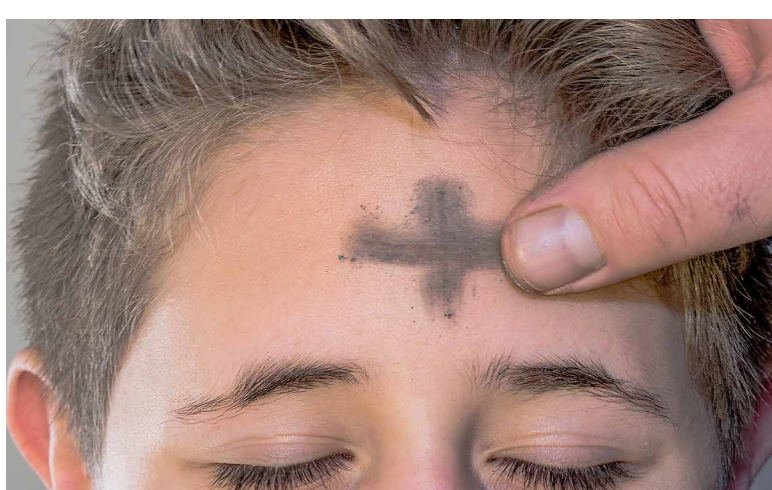
NEW FOCUS CHURCH
FOCUS ON JESUS

将一切焦点转向耶稣

圣灰星期三

清照

初来乍到纽约市居住时，有一次在地铁上见到一位中年上班族男士，额头上抹着黑色十字架，令我非常惊讶。地铁人多，他哪里来的勇气？又是为了什么？



后来我到信义宗的教会聚会，才明白额头抹灰是为纪念「圣灰星期三 (Ash Wednesday)」

(或称圣灰日)。这天是天主教和圣公会、卫理公会、长老会和信义会的特别节日。我很想入境随俗，多一点认识和投入即将长久居住的国家。

原来在信徒额头上抹灰，所用的是教会去年在复活节前的棕榈枝，将它烧成灰（有些会加上油）。神父或牧师会在圣灰星期三这天，于信众的额上画十字记号，并说「你本是尘土，仍要归于尘土。」然后带领信徒思想《圣经》的话、向上帝认罪。牧师更会邀请信徒来思想：最近有没有经常想到主耶稣？有没有将祂的爱和真理活出来？敬拜结束后，会众通常会各自安静回家，没有和朋友外出娱乐。

《圣经》告诉我们，上帝爱所有的人类，将祂的独生爱子耶稣基督成为代罪羔羊，代替人类一切的罪行，死在十字架上，死后第三天复活，叫所有信祂的门徒，都有新的生命。因此信耶稣的人，都应立志不再浑浑噩噩地过日子，而将生命的主权交给耶稣，靠祂所给的力量，过一个崭新的人生。

圣灰星期三，是46天（有人说40天因为扣掉六个主日）预苦期的第一天，最后以「受难节」和「复活节」结束。这个节期是为了让人思考耶稣所受的苦难，感念祂的牺牲，带给人类盼望。有些人自愿在预苦期当中禁食，或放弃自己所喜爱的东西，如甜食、看电视，甚至社交媒体等容易占据心神的活动。这样做是为专心默想上帝的爱，也思考耶稣在旷野受魔鬼的试探——祂靠着上帝的话语，不去犯罪，为人设立榜样。

当我第一次参加圣灰日敬拜时，最感动我的是牧师所说的话：「尘归尘、土归土。」我被提醒自己的渺小、有一天要离开世界、一切都归于虚空，因此我要来亲近上帝。

耶稣在《马太福音》二十五章35-36节说：「因为我饿了，你们给我吃；渴了，你们给我喝；我作客旅，你们留我住；我赤身露体，你们给我穿；我病了，你们看顾我；我在监里，你们来看我。」然后祂说如果有人这样做，就等于做在祂身上！

从此，我喜欢在预苦节期间，特意到时代广场 (Times Square)，为游民买热食和饮料；将旧衣服送到救世军或 Goodwill 旧衣店，让他们藉着销售衣物来支持弱势团体。我去不了监狱，但知道有一家美国人的教会有监狱事工，我就祷告，希望监狱的人能听闻福音，让上帝给他们机会重生。如果我知道有谁的心里忧伤，我也愿意聆听她的苦楚，为她祷告。

有一些信徒很有勇气，他们会在社交媒体上放一张额头上抹灰的照片，加上话题标签 (# 圣灰日、# AshTag)。当人问她为什么这样做，她就说明原因。我没有勇气这样做，但愿意为这样做的人祷告，求上帝使用他们，将耶稣的爱传递出去。

今年的圣灰日 (2月22日)，无论你有没有抹灰在额头上，上帝都一样爱你，或者你可以找一位基督徒朋友，和他一起去教会参加预苦节的活动，因上帝说：「当信主耶稣，你和你一家都必得救！」（《使徒行传》十六章31节）🕊️

🕊️ 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

好话好说

文 / 田距 图 / Ines Lee

话多话少，或消极负面，或正面积极？存感恩的心「用爱心说诚实话」，必叫人蒙福。

上一期《号角》文章《关在厕所里的丈夫》成了聚会的话题。骏哥问大家有没有「自我关在厕所」。

阿 Joe 说：「我会在厕所手机上网。」

小仪说：「我看电邮、回电邮。」琪琪问：「真的需要那么忙吗？」

Tony 振振有词地说：「我限制自己只在上厕所时玩电子游戏。因《圣经》说『凡事我都可行，但无论哪一件，我总不受它的辖制。』」



小强说：「我上厕所时顺便删除大量微信 (Wechat)。很多很多废话；还有群组里不同人分别传来很多图片。」

Amy 说：「尤其过年前后，初一、初二、初三……每天大量重覆的问候语。」敏姐说：「那要看你用什么心态看待——可以感恩那么多人关心自己，也可以是很烦！」

洪仔说：文章好像说「关在厕所里」是因为工作压力。

轩仔说：还好，不是跟争吵、唠叨有关。我记得《箴言》好几处讲「宁可住在旷野」、「宁可住在房顶的角上」，是为了「不与争吵使气的妇人同住。」敏姐微笑着说：轩仔你刚刚新婚，要过一段日子才能理解。

今天的聚会是在洪仔家举行，洪仔的父母——李叔叔和李太被拉进来成为「特邀嘉宾」。小强问李叔叔有没有「自我关在厕所里」。李叔叔说：夫妻各人性格爱好、生活习惯不同，恋爱及新婚时并不介意，甚至一起做傻事也是享受是欣赏，正如歌词「咸鱼白菜也很好味」；可是日复一日，看法、做法的不同反覆发生，看不顺眼，就可能变成难受，甚至是忍受；不过既然生活在一起，始终都要接受。其实回头看大多数的争论、分歧，都是微不足道的事。《圣经》教导「若是能行，总要尽力与众人和睦。」更何况是夫妻间！大家都熟悉的经文「爱是恒久忍耐」、「不求自己的益处，不轻易发怒」、「凡事谦卑」、「看别人比自己强」……如此就争吵不起来了。

小强说李叔叔回避了问题。坐在一旁的李太瞅了李叔叔一眼，代替他回答：「李叔叔没有自我关在厕所里，只不过是嘻皮笑脸，装聋，当作没听见，然后唱圣诗。」大家齐齐拍手说：「李叔叔好棒！向李叔叔学功课！」

李叔叔说：人年纪大，眼又蒙耳又聋，其实是恩典，难得糊涂，许多事情需要「只眼开只眼闭」，许多事情可以不听最好不听！李太回应说：「好心善意提醒，他当我唱歌（不当一回事），左耳入右耳出；若是外人，才不管你，任凭你出错栽跟斗，幸灾乐祸当作看戏……」

骏哥说：《箴言》廿五章 11 节：「一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里。」《以弗所书》四章 29 节：「随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。」埋怨和唠叨往往不能解决问题。人和人之间都需要学习沟通，不抱怨，不赌气，不罗唆。记得有次我在此和洪仔商量事情，听见李太在厨房做菜时问李叔叔：「你说怎样煎鱼，令鱼皮香脆又不破皮？」李叔叔说：「等锅烧红才放鱼……」李太没有一丁点责怪，而是心平气和地笑着回应：「哈哈！可不可以虚心一点，再一次看我怎样煎……」

琪琪立即插嘴说：如果是我妈，一定是臭骂一顿「跟你说了多少遍，还是学不会！」这一回大家再次齐齐鼓掌：「李太好棒！佩服李太好脾气！」

骏哥说：人有两只耳、一张嘴，似乎对应《雅各书》一章 19 节：「要快地听，慢慢地说，慢慢地动怒」。同一件事换个语气、声调，带出来的效果大不相同。能说会道、活泼幽默固然好，但不要口若悬河只说不做；「沉默是金」也未必正确。问题不在于话多话少，而是在乎心态——要避免消极负面、埋怨、责怪、挖苦的话，废话少说；另一方面，正面积极、温柔、谦卑、体贴、欣赏、鼓励、祝福、包容、设身处地、留有余地。在适当的时间环境，存感恩的心「用爱心说诚实话」，可以令自己生活得喜乐，同时也叫身边的人蒙福。🕉

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

不让脾气再闯祸

李飞君 (执照心理谘商师)

脾气人人有，「三步曲」教你制怒，免得愤怒或生气做成不能挽回的后悔一生的后果

一个人的脾气好与坏，直接影响他的人际关系。动辄发脾气的人，使关系紧张，特别在亲密的关系上，如婚姻、亲子关系，做成不少的伤害。

当人感到不满的时候，难道没有权发脾气吗？古希腊哲学家亚里士多德曾说：发怒是容易的事，小孩子也做得到；不过，发怒用于适当的水平、在适当的时间、有适当的目的、并且以适当方式，这绝非容易了。

愤怒或生气，是当人感到被挑衅、威胁、伤害或者面对不公平、不公义事情时所产生的强烈情绪反应。情绪没有对与错，它只是诚实地反映出我们当时的感受，但是如果只顾渲泄自己的情绪而漠视他人的感受，是自我中心、不成熟的心态，与小孩子无异；并且，情绪很容易使我们做出非理性、冲动的行为，有句话提醒我们：「假如你不能控制情绪，情绪就会控制你！」。

好脾气是一种修养，是可以锻炼培养出来的品格，成熟的人需要向自己的情绪行为负责任。如何处理脾气、怒气，是重要的人际关系技巧，可避免不必要的冲突，保护关系。不少发脾气的人视自己为受害者，归咎他人或环境使他们发怒，认为他们是被惹怒，责任不在自己一方。如果抱这种心态，即是说自己是被人和环境操控，没能力抗拒其控制！事实上，研究指出，人的脾气或怒气是选择性发作的，基本上人是有自我约束的能力，对不能得罪的人会克制自己的情绪，但对于有较大容忍自己的人则容易放任自己。例如，一位家庭暴力者纵使被惹怒，也绝对不会在警察面前动手打家人。

心理学家 Dr. Lynn Clark 有一个有效管理情绪的方法：称为「制怒三步曲」，

第一步是停止 (Stop)，暂时离开让你生气的环境，使你的怒气不再提升。你可以告诉对方你需要去洗手间，或者进厨房倒一杯水，慢慢倒、慢慢喝，让时间帮助你的怒气稍为降温。当自己冷静一点时，进行第二步——思考 (Think)，回想刚刚为什么会撞火？是世界级大事吗？往往是日常生活鸡毛蒜皮重覆出现的事，等一会我应该怎样处理会比上一次更有智慧呢？经过思考后，最后第三步是行动 (Act)，用刚刚冷静时想出来的方法去处理问题。



制怒三步曲的关键是，通常人在愤怒中没有做第一步和第二步，而是立刻冲动地

做第三步——行动，因而很容易说了不应该说的话、做了不应该做的事，非但没有解决问题，反而把事情搞得更恶化，伤害关系。有一位丈夫在辅导中告诉我，他太太在彼此争论快要吵起来时会停下来，出外在家附近绕行一圈，回来后彼此的心情好多了，然后再讨论。他欣赏太太的智慧，她不单保护了婚姻，也作了他与孩子高情商的榜样。

《圣经》教导「生气却不要犯罪」。美国开国元勋富兰克林 (Benjamin Franklin) 曾说：「生气从未没有理由，但很少是好的理由。」他又说：「愤怒起于愚昧，终于悔恨。」在怒气底下所说的话或做出的行为，有可能做成不能挽回、后悔一生的后果。情绪由谁操控？拿回掌握情绪的吁匙，不让脾气再闯祸。

「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)

公共交通：
Porte d'Ivry (Metro 7, Tramway T3A);
Olympiades (Metro 14, 在600米)

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

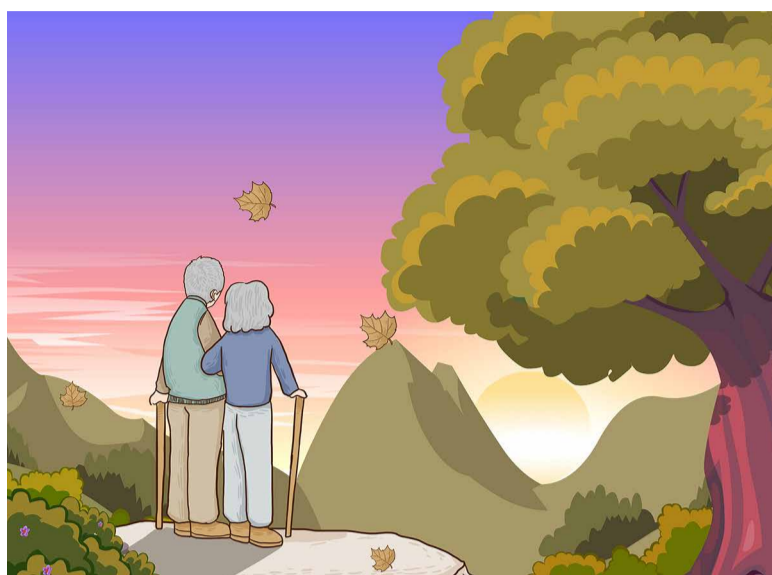


为何不说老夫老妻？

何志涤

我与师母结婚之初，我跟她说：「无论结婚多少年，都不要说老夫老妻这四个字。」我们结婚已经42年，我们不单持守承诺，更能保持新鲜，因为有以下三个秘诀：

不要相信不变：结婚那天，因为是人生的大日子，更可以说是「一生人只有一次」，新娘一定会整个人装扮得美丽动人、新郎也会对自己的礼服很有要求。



那天一定是「郎才女貌」。只是当结婚越久，双方的改变也会越显明。无论男女，可能身材、面貌、头发都会有所改变，甚至夫妻关系也会有所改变。所以，我从来不相信人是50年不变。不过，婚姻最重要不是把焦点放在人外在的改变，而是看夫妻关系是否能更彼此相爱。

正如《圣经·哥林多后书》四章16节说：「外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。」所以在改变中，能增进夫妻关系有以下三个秘诀——

1. 不停止约会：当夫妻开始说「老夫老妻」，就好像有一种不需要学习成长的心态。其实因为人在改变，夫妻关系也会因人的改变而有所改变。所以夫妻一定要在自己的时间表中划出一段「二人世界」的时间，无论是「登山」、「看电影」，甚或只是「吃一顿晚餐」，就藉这段时间保持沟通，明白对方的需要，从中知道对方的改变。我与师母结婚已经踏进42年，我们仍然每个星期保持「二人世界」的时间，感情也不断成长。

2. 不故步自封：夫妻间要有新的目标，而新的目标可以发掘自己的潜力。在这一场疫情，因为不能往外地事奉，留在本地的时间忽然多了很多，我们并没有埋怨上帝，反而在祷告中，让我们利用新的科技，包括「脸书直拨」和建立「双剑合璧」的Youtube频道，继续传扬正面的信息，没想到能接触更多人。

3. 不离开上帝：婚姻关系中最大的危机是「负面影响」。要知道因为地心吸力，把人「拉上」比「拉下」需要更大的力量。就好像要配偶上教会比把配偶带离教会更难。但是，若夫妻能都亲近上帝，关系会更亲密。在八年前，我们夫妻开始每一天一起抄《圣经》和默想同样的经文，没想到因在沟通中多了上帝的话语，关系就更密切，因为以上帝的话为中心的沟通，可以增加更多的话题，保持新鲜感，关系有很自然更密切。

在这个离婚率不断高升的年代，基督信仰正正是抗衡这种情况，而能影响世界。基督徒夫妻若能共同学习这三个秘诀，一定可以改变这个世界。🙏



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

让自己有正常的心态

文 / 李道宏 图 / Ines Lee

身为牧师家里的顽皮捣蛋儿子，许多时候父母实在拿我没办法，他们冷静「修理」我的方法也是我最害怕的一招——背诵《箴言》！尤其是那些「我儿，要听你父亲的训诲」等经文。其中三十章 17 节让我至今仍印象深刻：「戏笑父亲、藐视而不听从母亲的，他的眼睛必为谷中的乌鸦啄出来，为鹰雏所吃。」我心生恐惧，踏出家门时会先抬头看天空和路旁的电缆，一幅血淋淋的画面让我起鸡皮疙瘩！有时我甚至还会戴上墨镜，怕因为和爸妈顶嘴，眼珠会被小鹰吞吃。



摩西颁发的十诫，孝敬父母的重要非常清楚；甚至在《申命记》廿一章，不孝敬父母的严重性和惩罚，也是在律法中可以处死的罪行……可是有几个父母忍心这样处罚子女呢？社会也当真会如此做以杀鸡儆猴吗？换到如今，家中受虐老人会向警方通报自己被虐待吗？

《箴言》强调，藐视父母的人是愚昧的人。藐视是什么意思？尊敬、祝福的相反就是轻看、嘲笑或羞辱。最常见的藐视方式就是不接受父母的劝告，还侮辱或做出蔑视的行为。

在正常情况下，成年儿女怎么会轻慢父母？怎么会失去对父母应有最基本的尊敬？不幸的是这样的事却屡见不鲜，只是我们选择性地忽略而已。

~~ 照顾年老的父母 ~~

我在电话里小心翼翼地询问一位女士：「我们可以探访你母亲吗？」

这位老人家 90 多岁，照顾她的女儿却一直不甚乐意我们去探访。多次遭拒，我也很难给予关心。记得有次妻子和我去探访她们时，正好是老人家午餐时间。我们就在餐桌陪她说话，老人家也兴奋地连声回应我们的问好。

她的女儿突然连声喝斥：「专心吃！你看！饭粒都掉了一地。」

她大概将憋了一肚子的牢骚都向我们发出来：「你们看，都是我一个人照顾，我妹妹全家去度假，一点儿都没想到我照顾老人也需要休息。我比女佣还差，难道因为我没结婚，妈妈跟我住，到老了也还是我一个人的责任？太不公平了！」

她忽然又对老太太疾言厉色：「哎呀！你怎么这么笨！你看！你看！你把汤都洒了，连汤匙都不会用吗？你说，我一天要清理几次？」最使我们又惊又怒的是，她竟然拉着老人家的耳朵，要她看地板。

我能体会长年照顾失能长辈的身心疲惫，这样的苦楚，除非亲身体验过那种身心疲惫，不然任何劝告和勉励都会显得无力。想想饭桌下掉了满地的饭菜、尿片的臭味……这些都让照顾的人越来越无力。照顾婴孩还有天天进步的盼望，年老父母却是一直退化，毫无成就感可言！那种沮丧是无人了解的，更气恼的是其他兄弟姐妹没有帮助的意愿，大家都有理由，都有藉口……但这位女儿这样的反应，也让我们觉得太不可思议了！

我们到底该如何不生气，避免说出气话？尤其是面对年长固执的爸妈，或是失智的、脾气暴躁的父母……在我们觉得孤立无援时，很容易心情焦躁，说出气话。每次我照顾失智父母觉得艰难时，就会想起那个拉扯母亲耳朵的女儿。我承认自己一度在心里面论断她，但她的处境其实很值得同情，我想这位女儿是严重忽略了自己身心能够承受的压力，以至于伤了母亲，也伤了自己。照顾老人时，一定需要有让自己休息的时段；如果家里无人可接手照顾，可以联系社会福利单位安排工作人员看顾父母几个小时，让自己有段外出时间，或许只是出去喝一杯咖啡、走一走、看场电影，享受几个小时「正常人的生活」，才能让自己以正常的态度面对父母、面对要承担的责任。

~~ 知道为什么而做 ~~

我总是记得一对「孝子朋友」，他们放弃夫妻计划多年的退休生活，决定回老家陪伴老母亲。每次我们见面，我总是会赞美他们俩：「你们是我的好榜样，一定会很长寿。这是《圣经》说的一一『孝敬父母，使你得福，在世长寿』。」

朋友笑哈哈回应：「老实说，活得更久对我们并没有太大的吸引力，只是你提到的另一句经文，《歌罗西书》三章 23 节『无论做什么，都要从心里做，像是给主做的，不是给人做的……』」心里知道自己为什么而做，才不会满肚子怨气！🙏

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

孩子的心被上帝改变

罗雨

多年来，我 12 岁儿子周天翼的教育完全交给公立学校，我和先生平时忙工作，周末忙教会服事，与孩子单独相处时间很少，即使在一起也就是打球、吃饭，根本不了解孩子每天做什么、想什么。有时孩子不听话，我们除了祷告也似乎没有其它办法，心想在教会里长大的孩子应该没什么问题，应该会变得越来越好。

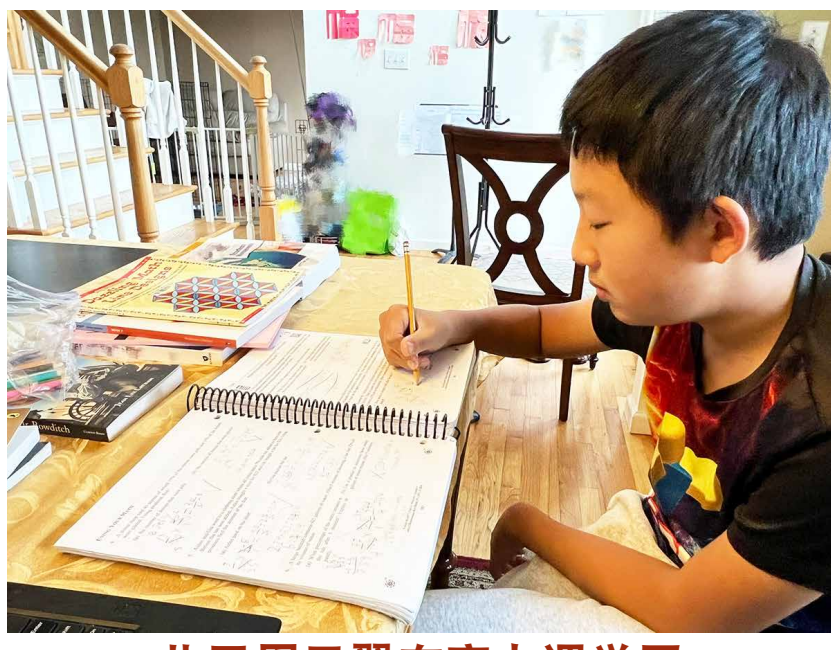


作者（左一）全家同心在家教育

疫情中有更多时间相处，渐渐发现孩子存在一些问题。

抢救下一代

在网上接触到郑立新牧师的「抢救下一代」讲座，听了扎心，如梦初醒。原来公立学校的教育存在很大问题，违背《圣经》，以进化论为基础的教育远离上帝；只靠星期天的主日学，难以培养好的信仰根基。作为父母的，如果不积极采取措施，孩子极可能远离信仰。学校的教育会导致孩子自我为中心，随心所欲，不顾及他人，不尊重权柄，更难真正认识上帝并和上帝有亲密的关系。



儿子周天翼在家上课学习

继续参加郑牧师的系列讲座，让我认识到教育孩子实在是上帝赋予父母的责任！《申命记》六章：「要殷勤教训你的儿女。无论你坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论。」我认识到在家教育在当前是把信仰传承下去的最好的方式。2021 年秋天，上帝感动我的心，让我预备开始在家教育；然后我和先生一起听讲座，他也开始愿意尝试在家教育。更感恩的是上帝也在孩子心里直接动工，孩子竟然催我赶紧开始在家教育。

短时间见到可喜变化

我开始预备在家教育。在预备期间，无论是一家人心态的调整，还是教材选择、与学区沟通，都得到 Linda 师母给予帮助和鼓励，非常感恩。

在 2022 年感恩节之后，正式开始在家教育。这段时间心里真是有说不出的平安，家人的关系也变得越来越好。我们每天和孩子一起读经，一起祷告，一起学习上帝的话语，更多认识上帝，让信仰在日常生活中得到建立。

感谢上帝，过去两个多月就已经看到很多可喜的变化，比如在有不同意见时，我们不再强行让孩子遵行父母意见，而是花时间和孩子沟通、交流，和孩子一起找到解决问题的最好方法。我们有更多时间和孩子谈论信仰，孩子也愿意打开心扉，诉说信仰上的疑惑，我们就一起花时间讨论，尽量消除他的疑虑，并且告诉他，有疑惑也是正常的，只要不断追求，上帝一定会亲自带领他。

培育孩子成基督精兵

我们为孩子选择以创造论为基础的教材。最近孩子在学习科学课程，我们一起讨论 DNA 的复杂性和精确性，通过学习，孩子明白了这只能是创造主的奇妙精心设计，不可能通过进化完成。这让我感到非常欣慰，因为他已经开始学习如何为自己的信仰辩护。

孩子每天按时读两三章《圣经》，有时我们和他一起读，有时参加牧师的「每日读经灵修」节目。开始时，孩子还需要我们提醒，而现在已会准时自主参加读经灵修，并尽量按牧师的要求去做，也会与父母分享灵修中有心得的经文。孩子还会为教会里的小伙伴们祷告，求上帝带领小伙伴们顺服父母。孩子的心正在慢慢被上帝改变，更加靠近上帝。

感谢上帝在这个世代通过在家教育，来建立更多基督化的家庭。让我们把家庭当成一项重要的事工，培育孩子成为基督精兵。愿上帝的话语和主的圣灵继续扶持和指引，让我们的家可以见证主基督的荣耀。



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

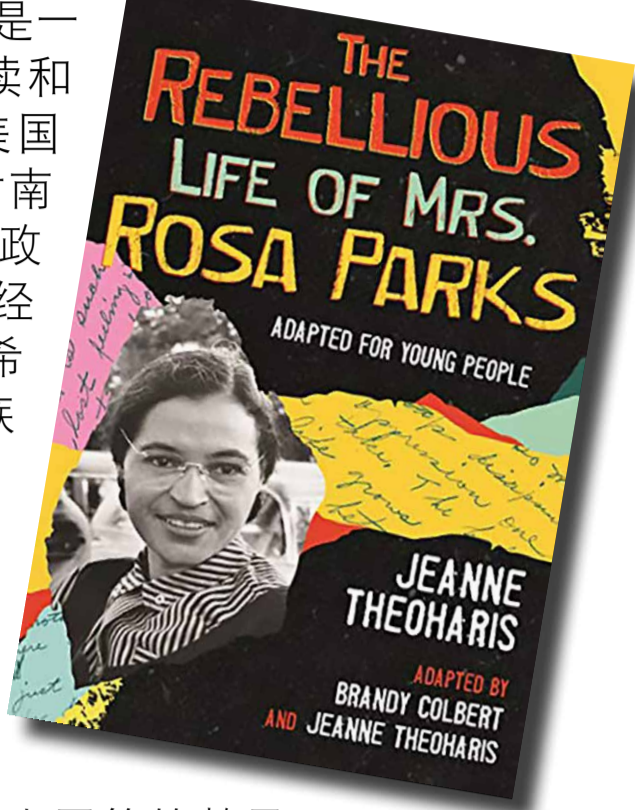
叛逆女子罗莎·派克

浩然

在美国，人们可享平等教育和选举权，在职场上可不因种族面临攀升限制，这些公民权益，都是上世纪民权运动者所结的果子。

民权运动的进程，除了被称为「民权运动之父」马丁·路德·金博士的贡献之外，「民权运动之母」罗莎·派克(1913-2005)的勇敢抗争是不可磨灭的。金博士是家喻户晓的人物，罗莎·派克却较少为人所知。

在《叛逆女子罗莎·派克》的传记里说到罗莎其实是一位安静害羞、喜欢阅读和思考的人。她出生在美国南方阿拉巴马州，当时南方仍实行黑白种族隔离政策，罗莎的祖父母都曾经是奴隶，切身之痛，希望后代不再生活在种族不公的阴影和受到三K党等白人至上主义者的攻击。



罗莎五、六岁时最喜欢的活动是星期日来教会。《圣经》说上帝看顾万国万民，视人人平等的教导，让罗莎在小小的心灵里想着很严肃的问题：「如果上帝看人人平等，那么上帝的子民，岂不应当也看人人平等吗？」罗莎的母亲蕾娜经常教导她和弟弟要自重，不要以为自己的肤色深，就不如白皮肤的人。

当罗莎十多岁为贴补家用在一个白人家庭做女佣时，一位白人邻居想要侵犯她，她死也不从，后来逃离魔掌后，告诉黑人管家这事，没想到管家却表明是他促成此事的。罗莎义愤填膺，惊奇自己的族裔当中，有人为了生存，见到自己人受欺压而噤口不言。这些年幼的遭遇，引导罗莎成年后，对于不合乎上帝旨意的法律，也要抗拒到底。

美国虽然在1865年南北战争后解放黑奴，但直到1920年间，南方的种族隔离依然普遍：黑人只能享受义务教育到六年级，白人却可以读到高中毕业；黑人学生一年上课六个月，白人学生上九个月；白人有校车，黑人要步行上学；三K党更烧毁黑人学校，反抗白人与白人女子恋爱的黑人会被私下行刑……

传记中还说到一些我们华人甚少听闻、黑人受歧视的故事，例如一位白人作家William Schell曾写《黑人是野兽吗？(Is the Negro a Beast?)》的书，虽证明黑人不是野兽，却散播白人比黑人优秀的观念。罗莎所就读的私立蒙哥马利工业学校，校长怀特夫人(Mrs. White)虽热心让黑人女学生学习手红、缝纫等持家技能，帮助她们建立家室，却认为黑奴被解放是黑人的好运，否则只能爬树找香蕉吃而已。当时的氛围普遍支持白人管理黑人，社会才有秩序运作，很可悲的是一些白人基督徒也这样看待他们的黑人弟兄。不过，在南方的民权运动下，也有许多白人基督徒本着良心，热情参与黑人所提倡的社会正义。

书中还提到美国的近代史。如第二次世界大战时，罗斯福总统所颁订的9066号行政命令，将美西的12万日裔美国人关禁在集中营中，还有第一次世界大战时，美国的白人黑人在欧洲共同奋战，但战后军人回到美国后，白人军人要黑人军人回到「原有的地位」，实行黑白种族隔离，导致「血腥夏天事件(Red Summer)」发生，许多黑人被杀。美国虽以基督教立国，撰写宪法的立国之父们也言明，美国的宪法必须在人民和行政官员都敬畏上帝的前提下，才能发挥宪法功效。

1955年12月5日，42岁的罗莎·派克在蒙哥马利的公车上，司机强逼她将自己的座位让给白人。她拒绝服从，蒙哥马利的黑人们，在她的发动下，开启了20世纪第一场最震撼的黑人民权运动——「罢坐公车」运动，此抗争直到一年后才结束，高等法院后来裁定阿拉巴马和蒙哥马利的公车隔离政策为违宪。许多民权运动的领袖，包括马丁·路德·金博士，当年都参加了这场「罢坐公车」。

2013年2月，美国总统奥巴马在罗莎·派克一百年冥诞时公布，以2月4日为每年纪念罗莎·派克这位民权斗士之日(Rosa Parks Day)。法国也以罗莎·派克为名，建筑一座纪念车站。



当我们在2月4日纪念罗莎·派克时，让我们来认识上帝的心意——祂看万国万民都一律平等。更愿我们都谦卑下来，将自己心头里任何形式的歧视除去，以上帝的爱，和众人和好。☺

閣下可以透過下列途徑，支持這份為歐陸僑胞出版的報紙：

1. 除了自己阅读《号角欧陆版》，增加知识、扩阔视野外，欢迎你多拿几份，送赠亲友。
2. 为亲友订阅《号角欧陆版》。
3. 在《号角欧陆版》刊登广告，以助本报经费。
4. 奉献支持《号角欧陆版》，支票抬头请写：Association Chinoise Herald Europe 连寄：Herald Europe, Mrs. Chiu Hon Si (Fu Chun), 26 Rue Chapon, 75003 Paris, France
5. 或直接存入下列户口：

户口名稱(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

是非不在金银 公道自在人心

《毒舌大状》

海伦娜

香港贺岁电影《毒舌大状》（下简称为《毒舌》）上映23天票房冲破9,000万港币，打破香港电影港产片票房纪录成为史上第一；该电影也在美国20多个城市公开上映。剧情讲述由法官转职大律师的林凉水（黄子华饰）伙拍另一新晋大律师方家军（杨偲泳饰）和「师爷」（即法律助理）太子（何启华饰）为一宗名模虐儿案辩护，随着案中受害女童离世，案情上升至误杀案和上诉庭谋杀案，层层递进，使坐在影院的观众都为丧女却蒙冤的案中被告、单亲妈妈曾洁儿（王丹妮饰）抱打不平。



片票房纪录成为史上第一；该电影也在美国20多个城市公开上映。剧情讲述由法官转职大律师的林凉水（黄子华饰）伙拍另一新晋大律师方家军（杨偲泳饰）和「师爷」（即法律助理）太子（何启华饰）为一宗名模虐儿案辩护，随着案中受害女童离世，案情上升至误杀案和上诉庭谋杀案，层层递进，使坐在影院的观众都为丧女却蒙冤的案中被告、单亲妈妈曾洁儿（王丹妮饰）抱打不平。

无论如何也要不放弃希望

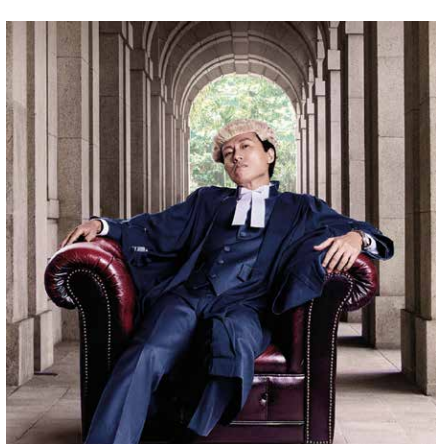
票房节节上升，有些观众甚至进戏院二刷、三刷，但也有一些评论指出，《毒舌》犹如一套「科幻片」，直指戏中林凉水团队在法庭中的行径、与全港最大权势对抗的情节在现实中没有可能发生。执导的吴炜伦导演在访问中回应：「无论多『科幻』也好，也不能丢下『希望』两个字。我希望《毒舌大状》中有一句或两句对白，在司法界人士工作到很累的时候，能够振奋他们。」戏中开初林凉水在裁判法院刻下「天有眼」（「有」即「无」）三字，到戏终呼应为「天有眼」；由法律向权贵倾斜、弱者伸冤无门的扭曲现实、林凉水在法庭上直呼「Everything is wrong（所有事都错了）」，到戏末向所有人宣告：「公义也坐在这里（法庭）。」都在为活在不公平时代的人们传递一种有力量的希望。

行公义，好怜悯，存谦卑的心

作为一名法官或律师，常人都认为他们的职责就是伸张正义、揭露真相，把犯罪的人绳之于法。但戏中所呈现的，却是法官、律师成为富贵之家的「保命符」，有权有势的人的名声、利益比事情的真相更重要——「法律面前，人人平等」早已沦为口号。《毒舌》以林凉水一角为主轴，藉着他的堕落、挣扎和改变，由一开初因不尊重自己的专业导致案中被告被判处17年冤狱，在悔疚中重新想起当初修读法律的初衷，到成功为被告翻案。

电影的最后一幕，是成为「旺角大状」（在基层地区为民众提供法律服务）的林凉水走在街上，目睹一位坐在轮椅上的老太太被路上司机控诉刮花汽车外壳并要求赔偿，林马上走上前为老太太提供协助，可见他在以上的经历里寻回了作为律师的初心，成为一个好律师该有的样子：「行公义，好怜悯，存谦卑的心」（参《弥迦书》六章8节）。

天有眼：上帝是公平公义的



《毒舌》中反覆出现类似对白：林凉水对方家军说：「十个人有九个都带着后悔入棺材，我不想成为其中一个。」又跟太子说：「我情愿被人打，总好过被天收。」在法庭上「掉转枪头」支持被告的主控官金远山（谢君豪饰）说：「我宁愿没得做，也不想被天收。」《毒舌》所给予的希望不是虚浮的，《诗篇》七篇11节：「上帝是公义的审判者，又是天天向恶人发怒的上帝。」如吴导演在另一次访谈中分享：「能够坚持凭良心做人，上天一定会帮你的。好多人今时今日不认同，但我自己坚信的。」在公义彷彿缺席的世代里，愿意我们成为那始终坚持的人，为那些活在黑暗中的人点燃亮光。☺

法國華僑基督教宣道會

Église Chrétienne Missionnaire Chinoise de France

歡迎僑胞參加！

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

出游有感

李文

20年前在香港经历沙士疫情，差不多历时半年，疫情和病毒便从社区消失。没想到，这次新冠疫情大流行，困扰我们的生活，竟长达三年之久。

笔者自从十年前移民到墨尔本，每年都有一个月假期，外出旅游，顺道途经香港，探访亲戚，与朋友聚餐叙旧，吃一些在墨尔本尝不到的香港地道美食。所以，困在澳洲三年，真有坐牢的感觉。只不过这牢狱很大，可以自由行走！虽然澳洲在一年多前，已经基本解封，但入境香港，直至去年底，才取消隔离限制。

趁着检疫措施放松的机会，笔者立即计划，赴日本购物、饮食和泡温泉之旅。与以前一样，选择一家航空公司，可过境香港，再前往日本，回程逗留香港两星期。

出国旅游，不像行军打仗，不是粮草先行，而是先要买机票。在疫情前之非繁忙季节，这套机票大约只需800澳元，但这次的机票，要花费2,000多元，几乎三倍于疫情前。

但被困了三年，也不想那么多，何况三年没外出，实在省了不少机票钱。因此，没有什么大不了，最重要能够出去。除了机票贵价之外，因才接种了两针新冠疫苗，出发前要做核酸检测(PCR)，又增加了120元额外费用。

常听到有人说，用钱能够解决的问题，都不算问题，但事实并非如此。按照规矩，旅客如果在登机前的核酸检测呈阳性，便不允许登机，那么这个假期就不是泡温泉，而是泡汤了。连同机票改期的费用和酒店房间预付的订金，全要泡汤。所以出发前的两个星期，在公众场所，特别小心。常常戴口罩，亦不敢外出膳食。连在公司工作时，口罩永不离，以免感染病毒。

二月初终于登上了航班，一解三年的郁结。在飞机上，所有人必须戴上口罩，这样令我想起，当由香港回程到墨尔本时，亦需要登机前核酸检测的阴性结果，否则要在香港住上一段日子，待转阴后才可以回家。在香港做核酸检测，费用是港币240元。所以在日本和香港时，也不敢放心地吃喝玩乐，不时提醒自己，在室内和人多的地方，戴好口罩，以防感染病毒。



总结今次外游，我们的生活，可能离「复常」还需要一段时间。因为旅游费高了，心情仍然不能百分百放松，万一感染了病毒，会阻碍行程。因此，人多的地方不敢去，找些人少的餐馆用餐，尽量避开繁忙时段乘坐公共交通工具，有些香港朋友不太愿意出席聚会等等。但开心的事，包括得尝所愿，终于吃到怀念的香港街头小吃：云吞（馄饨）面、鸡蛋仔、江苏饼、鸡仔饼、茶果、煎锅贴、生煎牛肉包、炸萝卜丝糕等等，这些食物和味道，很难在墨尔本买到。至于值得不值得，真是每个人有不同考虑。在笔者看来，能够欢喜出游，平安归来，便是上帝的莫大恩典，真是每天都要不断地感谢祂！🙏

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

洗腎——塞翁失馬，焉知非福？

王頌恩

我从 22 岁开始洗腎，到后来换腎，这一切的经历，都是神（上帝）化妆的祝福。

来到美国

我和姐姐虽然是生在一个基督徒家庭，却因为家里不断的争吵和家暴，并不幸福。十多岁时父母离婚，我和姐姐跟爸爸住在一起，在美国的妈妈为我和姐姐办绿卡，爸爸为了我们的前途，虽然不舍，还是把我和姐姐送到美国妈妈这里。离开台湾前，爸爸问我们要不要受洗，我们都答应并受洗了，但 13 岁的我那时对信仰的认识只能说是懵懂无知。来到美国后，我与所有同龄的小移民一样忙碌着适应新生活，越来越少去教会。



没想到几年后，不抽烟的妈妈却罹患末期肺癌突然过世，她才 41 岁。我和姐姐分别开始独立生活。我偶然地进入一个美国的货运公司做半职的搬运工，周一到周五凌晨 4 点开始工作。虽然时薪一般，工作又辛苦，但公司的福利包括为我付每个学期的学费和课本费，让没有积蓄的我读大学期间没有学费的压力。

那时我一个人住，自由自在，赚多少花多少，在饮食上毫不节制，想吃什么就吃什么，也因凌晨打工、白天上大学、晚上做作业，常常熬夜，把身体渐渐的搞坏了……

健康下降

首先是发现自己半夜去洗手间的次数增加，尿液的泡沫越来越多。后来常觉得后脑在痛，但过一阵子又不痛了，是血压高的缘故。有位内科医生知道我母亲癌症去世，又知道我有高血压，他的基督徒太太告诉我们愿意免费替我看病直到大学毕业！我对他们的善心非常感激，但无知的我认为高血压不是什么大问题，也不愿意白白看病，所以一直没有去找他。

渐渐地，我发现我越来越嗜睡，一回到家只要没事就不停地睡，而且睡着后闹钟都叫不起来，我的健康在一个可怕的恶性循环中：血压越高肾脏越受损，肾脏受损又使得血压变得更高！

后来晋升为半职的小主管不需要做体力活了，有一天在看一大堆数据的时候，突然发现所有纸上的直线变成了曲线！大惊之下我举头四望，发现只要是直线的地方全变成了弯曲的曲线！眼科医师检查后马上请我去看内科，因为发现我的视觉受损是因血压太高，压迫到视神经。

当我再回到久别的内科医生那里作检查，这时我的血压已经是 260/160，比正常人的 120/80 高出太多。庄医师要我马上去看肾科，检验报告说我肾功能只剩百分之七，医生告诉我随时需要开始「洗腎」（专业术语是「血液透析」），而且可能洗腎要洗一辈子了，除非得到肾移植！

洗腎病人

有天在家中又拉肚子又干呕，胃中不停地有黑红色的东西呕出来，实在受不了了，只有去医院看急诊，从此开始了洗腎的岁月。身体的健康逐步恢复，我也知道我再也不能离开洗腎了。一个礼拜三次，每次三个半小时的透析成为我生活中的一部分。

22 岁就成为透析病人，天天与医院、药物打交道后，我接触到另一个充满了哀号和无奈的世界。我一共透析了六年，透析虽然让我恢复了部分的健康，但又有许多的不足与痛苦。从洗腎后我渐渐地发现任何物质上的东西都只能短暂的满足我，有什么可以取代我坏了的肾脏呢？

有时想，就算我得到了一个新肾，以现在的医学来说，一个移植过来的肾如果能用到二十年就是非常好了，到时我又要再经历一次新肾慢慢坏去，健康不断下降的悲剧重演？直到再次开始透析、再次排队等下一个肾的痛苦循环？而我才二十出头呢！一旦我想到这里，眼前看见的就是痛苦的一生。

我甚至发现健康的身体都不是最宝贵的，因为健康都只是暂时的，有一天一定会失去的！到底世上有什么一旦得着了就永远不会失去的呢？我没有答案……中世纪的神学家奥古斯丁说过，神造人时在人心放置了一个「真空」，不论拥有多少永远无法填满，只有无限大的神自己可以充满它！

开始去教会

原来住在康州的姐姐，搬回纽约后，因为家庭的因素开始去教会。后来她不断地邀请我参加，多次拒绝后，我不好意思，终于答应跟她去一次教会。令我惊讶的是那天的信息我可以听进去，此时的我对信仰好像有些开窍了。我开始固定参加聚会。

为了除去我脑海中的疑惑，我买了许多关于进化论和创造论比较的书回家读，我盼望不仅仅盲目在感情上愿意相信神，信仰也能够通过我的理性。我渴望知道的大前提，是万物的来源。经过认真的思考和学习，我的理性完全相信世界是一位奇妙无比的造物主创造的。

经历重生

有一次我参加了一位医生主讲的福音聚会，我被讲员的话大大地感动，泪流不止。从那时开始，我每次去透析时的三个半小时成为我的读经时间。一晚当我按着次序读到了《罗马书》一章 28-31 节，里面列举了许多神所恨恶不虔不义的人所犯各样的罪，我突然兴起，想看看我犯过里面哪几样，有些很容易承认，但后来发现列举出来的每一样，如果用耶稣的标准，我每一样都有份！

这样的结果我无法接受，因我一直认为自己是正直、上进的好人。我心里马上向神喊冤，我没有那么坏！奇怪的是，我突然里面有个意念，就是我坏到完全没有能力产生一个好的思想。这个想法太不可思议了！那晚无论我怎样想，在我的每个念头中都被引导看到了罪的成分！

我坐在洗腎的椅子上，脸色一下子青，一下子红，内心翻腾不已。圣灵的光照抽丝剥茧地把我内心的丑陋都显露了出来，记得那时我到一步地步，发抖地、喃喃地对神说：「神啊，我真的什么都不敢再想了……如果我脑子能够想一件事，就是想把自己的脑袋丢到垃圾桶里。」

没想到，最奇妙的事突然发生了！我的心慢慢慢慢的，被一股无法形容的、好强大的爱所充满！那种爱是那么地温馨，让我觉得我是世上最幸福的人！我记得当我快要洗完腎时，那时是晚上 11 点左右，我竟然担忧在我走回车子的路上会不会碰到路人。因为我的心中那时充满太多的爱快克制不住了，我竟然害怕自己会无法控制地抱住在我前面的陌生人！

之后在姐姐家里，我因着心中对她有不满，突然问姐姐可否和她祷告，一开口眼泪就如同决堤一样，哭得地毯都湿了一片。我的生命从那晚开始有了 180 度的大转变，我的心变得好像孩童一样地柔软，当我看见四周的大自然时，它们在我眼里都变得好像第一次看到一样地新鲜可爱。

生命改变

生活虽然还是一样，一周透析三次，健康不时出些状况，生命却被神改变了。最简单易见的改变，就是我说脏话的坏习惯，我自己都没有发现自己不再说脏话了，直到有次我的侄女在公园看见我与人大大争吵后，突然很稀奇的问我，舅舅，你为什么没有骂他脏话？我一听到眼睛立刻湿了，我这个骂起人来恶毒无比的舌头竟然和人吵架从头到尾没有骂一句脏话！

再来是说谎，说谎是不需要教，人人天生就会的。但是在我重生之后，只要一说谎、甚至只是说话有些夸大，心中就不停地受到责备。强烈到让我宁愿红着脸认错、说实话，也不愿意说一句谎话或夸大的话。我也惊讶地发现，当我诚实地认错后，我得到用钱买不到的信任，我也感受到那从谎言中得释放出来的喜乐和自由！

换腎

在我开始透析不久，我就去一家有名的医院登记等待换腎。多年后，在 1998 年 8 月 9 日凌晨 12 点多，电话突然响了，竟是我登记换腎的医院打来的，虽然不知所措，在祷告后主给我平安让我立刻去医院。当我半夜开在高速公路上，看到前后一片黑茫茫的，想到自己单身一人去作这么大的手术，没有一个亲人陪伴，不禁沮丧起来。可是才这样想，突然心里想到：「你是要有一两辆车满载着亲戚朋友与你一同去呢，还是要神自己与你同去？」一想到这里，我的心情豁然开朗起来，有神与我同在胜过一切！我甚至开始大声唱诗歌，一路快乐地开到医院！

这次的手术非常成功，两位医生分别告诉我，我破了医院两样记录。出院后身体感觉非常好，后来我才知道了手术正好是星期日，教会请全体会员众起立为我的手术祷告。我相信我恢复这么快绝不是偶然的，而是充满了神的恩典和弟兄姊妹们之间的爱。

从 1998 年换腎至今超过 24 年了，移植过来的肾至今一直工作得很好。我的心中充满对神的感激和敬拜！祂用苦难敲醒我回到教会，藉着读《圣经》在洗腎椅上经历了悔改和重生。换腎的祝福极大，仍无法与生命的改变相比。我终于得到了一样永不会失去的礼物：永生！感谢神！愿我的神也同样地赐福你！🙏

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 ẽ teil (後轉乘巴士 111 在 La Pie 站下車)

電話：33(0)1 48 85 76 10

聯絡人：黃振才牧師 2018 年教會年綱：建立一間健康的教會

歡迎僑胞參加！

艺术家的脱胎换骨

郝青松

从知识开始寻求信仰，又在知识的工具理性逼迫中经历主的怜爱，最终回到教会，艺术家郝青松有脱胎换骨的生命见证

我第一次接触到基督教，是在读大学本科的时候。那时我遇到个人生活中的问题，我迷恋的各种哲学都无法给我解答。我们班有一位基督徒大姐，她带我去教会参加主日礼拜。当圣乐响起，我睁开双眼，诗班列队从我身旁走过，宛若天使。这种感觉很安慰我，认为在最绝望的时候还有上帝在爱我，就连续去了四次。可是等我的情绪被治愈之后，就不再去了。当时基督教对我只是一种心理治疗的方法，但福音的种子已经埋在我心里，等待复苏。



郝青松在一基督杂志的会上发言

我后来走上基督的道路，是因为我的博士导师岛子老师。他是位诗人，也是批评家和公共知识分子，继而成为基督徒，并且开创了圣水墨的当代基督教艺术范式。我投考岛子老师门下，最初是被他特别的艺术见解和思想深度吸引，进而了解到他走过的道路，正是我想要寻求的。跟随他学习的几年，我可谓脱胎换骨。最后正准备从清华博士毕业的前夕，2013年4月，我决志信主了。然而，这个复苏的过程，经过了漫长的生命转变。

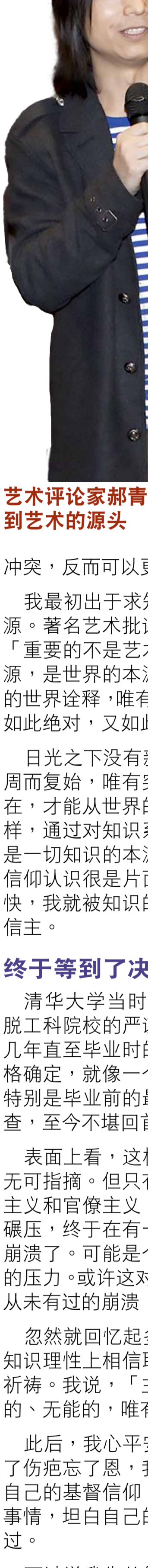
从知识寻找信仰合理性

我大学本科学中国画，之后硕士读中国艺术史，毕业后做美院学报的编辑，进入当代艺术领域。知识兴趣从书画史到美术考古，再到文化研究和社会学，最后在岛子老师这里看到了一切学问的源头——基督教神学。

和大多数知识分子一样，我对基督信仰的理解，最初是试图从知识理性上去论证。一位信主的同学和我说，如果能够完全用知识解答信仰问题，你可能就不信了。当时不懂，后来才明白，信仰是远高于知识层次的，就好像《创世记》中生命树和智慧树的关系，原罪发生于人对智慧树的贪婪，反而被迫远离生命树下永生的约定。

不过对于相信知识改变命运的我来说，通过知识寻求信仰是理所当然的事情。如果不能从知识上找到信仰的合理性，我不大容易去信服。

我的求学之路可谓坎坷。自小学习还算优秀，但在中学时放任自己在文学和艺术上的梦想，理科成绩下滑很厉害。我继承了舅舅在绘画上的家学，但是考美术学院一再失利。一个原因是当时的美院招生人数极少，每个专业不超过十个人；另一个重要的原因是我总以艺术家的感觉自居，完全不去研究考美院的画法。



艺术评论家郝青松成为基督徒，找到艺术的源头

这样就使得我在高中毕业后进入一个钢铁厂工作，在锅炉车间待了七年，考了八次，终于在25岁那年「范进中举」考上了本科。后来就很珍惜读书的机会，一直读到了清华大学艺术学理论的博士，好像在补之前求学的遗憾。这样的经历使得我特别相信知识改变命运，相信自我教育。「自我教育」是当时北京一个摇滚乐队的名字，一度成了我的座右铭。

知识和自我都是基督信仰需要克服的障碍，但信仰不可能回避知识问题，事实上，我在这个问题上反而是通过知识进入基督。知识的问题不在于知识本身，而在于知识偶像化。出于信仰与真理的知识不会与信仰冲突，反而可以更好地诠释和确认信仰。

我最初出于求知的探索，到艺术之外去追问艺术的本源。著名艺术批评家栗宪庭先生有一句广为人知的话：「重要的不是艺术。」那重要的是什么呢？应该是其本源，是世界的本源。社会学、心理学、哲学都是有限度的世界诠释，唯有耶稣说，「我就是道路、真理、生命。」如此绝对，又如此信实。

日光之下没有新事，世界的平面逻辑中只有人原罪的周而复始，唯有突破地上之城，仰望上帝之城的绝对存在，才能从世界的迷雾中看清楚历史的走向。的确是这样，通过对知识系统的梳理和清理，我相信了基督，祂是一切知识的本源。当然，我现在明白这种知识视角的信仰认识很是片面，只是典型的文化基督徒的看法。很快，我就被知识的工具理性狠狠撞了一下腰，进而决志信主。

终于等到了决志那一刻

清华大学当时虽然在向综合性大学回归，但难以摆脱工科院校的严谨和冷漠风格。一入校，每个学生未来几年直至毕业时的学习进程和时间点都已经在网格中严格确定，就像一个产品开始在机器系统中运转和生产。特别是毕业前的最后半年，要经历不计其数的程序和审查，至今不堪回首。

表面上看，这样的严格要求是对毕业生质量的保证，无可指摘。但只有身在其中才能感受到学术机构的形式主义和官僚主义，热爱学术的心一遍遍被学术机器无情碾压，终于在有一天又接到系里秘书的电话时，我完全崩溃了。可能是个人的软弱，我无法再承受一点点更多的压力。或许这对别人不是问题，但我当时完全垮掉了，从未有过的崩溃，许久不知所措。希望在哪里？

忽然就回忆起多年前寻求救主的经历，况且我已经从知识理性上相信耶稣了。我就开始祈祷，第一次真正地祈祷。我说，「主啊！求你怜悯我的软弱，我真是有限的、无能的，唯有依靠你的帮助。」

此后，我心平安如江河。我想，不能再像上次一样好了伤疤忘了恩，我必须严肃面对信仰问题，自此确认了自己的基督信仰。我主动和岛子老师及其他朋友讲这件事情，坦白自己的基督信仰。我觉得这就是我的决志经过。

可以说我先从知识理性上相信了基督是真理，但决志信主却是由于在知识的工具理性逼迫中蒙主怜爱，好像出于偶然，却是必然。我终于等到了那一刻。

文化到生命再脱胎换骨

决志信主之后，我就以基督徒自居了，但是还没有受洗。我非常看重受洗的仪式，希望能有一个有纪念性的时刻和地点举行。我如此看重我的信仰，却不懂得需要去委身教会，需要在教会里服事、受教导，然后才可以受洗。我也去过一间教会，但没有留下来，或许还是出于知识的骄傲。但我一直热切地盼望受洗的机会，并把这个时间交给上帝。

2015年4月，我去以色列国家博物馆商谈一个展览。好像有一个声音告诉我，此行最重要的事情是受洗。在约旦河耶稣受洗的地方，美国田纳西州的牧师为我施洗，由此我正式归入了基督。当上身从水中跃出，好像瞬间换了天地，有圣灵内住心里。走上岸来，喜极而泣，很多人过来拥抱湿漉漉的我，祝贺新生命诞生。

受洗固然并不必然得救，若清楚救恩而且相信，受洗却是作为基督徒的标志。成为基督徒，意味着与世界价值观的分别为圣。此后，无论你是什么职业、身分、民族、国籍，你首先是基督徒，是基督的子民。无论遇到多少患难，都有上帝的护理和信心同在。受洗，确认了基督徒身分的事实。但是，我真是基督徒吗？我真正有悔改吗？我有进入基督的大家庭吗？

依然没有，一直到2017年4月我才进入一家改革宗教会，开始有稳定的聚会。很感恩，神为我预备这样的教会，注重教义学习，满足我对神学知识的追求，也格外珍惜和看重教会生活。在教会里，我连续参与了青年团契、儿童主日学、诗班和主日领会的服事，才真正在灵命上得到成长。

我们在当前的瘟疫中，最恐惧的是身体的危险，却很少去反省灵魂的丧失。而若在灵魂的丧失中，哪一刻不是瘟疫呢？灵魂首先关乎个体生命，不在基督里，不在教会生活中，很难看到自己的罪。

教会生活意味着一群被上帝爱着的罪人之间的相互服事和安慰，个体身上的罪在其中袒露和治愈。家庭可以看作是最小的教会，你在其中如何，基督和你的关系就如何。基督徒要在社会中作光作盐，但是个体生命首先要悔改归正，然后建立基督化的家庭，这些格外真实的成长都需要教会中的教导和服事。

在教会中服事别人也是服事自己，在基督里才有真悔改和真平安，这是一份信心的托付。如果希望社会和文化有真正的改变，只有从个体生命的悔改开始，然后影响家庭，坚固教会，从而影响社会。从文化到生命，对我来说是受洗之后又一次脱胎换骨的信仰认知。🕊️

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@ymail.com

天家再聚手足情

梁寿华

二弟带华患上末期癌症后，除担心他的病情外，最叫我挂心的就是，他还没有相信耶稣，换言之，离世后他的灵魂就会落入阴间受苦，我和他以及他信主的家人，将永远无法重聚。于是我多次想向他传福音，可是带华心硬，十分抗拒；然而，神藉着他女儿的一句话触动了他的心，终于他软化下来，如今我可以满有把握地说：天家再聚手足情。



梁带华（左一）与家人

呜咽请求弟信耶稣被拒

得悉二弟带华罹患不可医治的末期癌症时，我除了很担心他的病况外，立时想到耶稣基督的大能福音，那是可以解救人脱离生死困境的唯一出路，于是开始筹算怎样劝他相信耶稣。由于我患上老人病行动不得，又身处外地，无法返港当面向他传福音，深感遗憾，只得透过电话和视像与他沟通。



之后好几次在电话中，除问候他的身体健康外，还尝试劝喻他信耶稣，可是他的心很是刚硬，福音听不进去，其中一次我忍不住哭了，呜咽地请求他信耶稣，但他依然不肯；另一次，他说医院有为癌症病人提供舒缓焦虑的服务，没必要信耶稣；又有一次，我请太太为他祈祷，他断然拒绝说：「我要煮饭。」我只好无奈地挂线。此外，侄女颖珊（带华二女儿）的教会得知她父亲患末期癌症，于是希望来家庭探访，向他传福音，但也被他婉拒了。



梁带华与家人

女儿一句话使硬心软化

当带华的病情渐趋恶化，必须住院治疗时，我又再跟他视像通话。那时他神智尚清醒，我一开口说话，他就以微弱含糊的声音对我说：「你来又是讲，信耶稣、得永生。」接着就说：「拜拜、拜拜！」意思是要我停止说话；后来家人告诉我，我的老友姚弟兄到医院探望他时，向他传福音，他抗拒得更激烈。另一个弟弟的女儿加盈探望他时，也向他传福音，他也不接受，只是态度不像对我和姚弟兄那般决。

带华一向笃信唯物论和无神论，很可能是受这些意识形态的影响，所以抗拒基督信仰。只是，在人能力的尽头时，往往是上帝能力的开始。在他病情极为严重时，上帝的大能在他心中彰显出来，使他刚硬的心有所软化。

一个晚上，他在病床上软弱地对女儿颖珊说：「我舍不得你们。」天父就在这重要一刻，透过颖珊一句说话，触动了她爸爸的心灵。颖珊说：「如果爸爸你信耶稣，我们一家就会在天家重聚。」最小的女儿芷欣此时也说：「如果爸爸肯信耶稣，我也会跟着信。」

面容透出微笑安然离世

此情此景，带华刚硬的心终于软化下来，表示愿意相信耶稣，并同意身后殡葬采用基督教仪式。因为眼见他病情越发严重，生怕等不到颖珊教会的牧师前来为他洗礼，结果牧师透过视像主礼，带华告诉牧师愿意相信耶稣，颖珊按着牧师指示，为父亲施行洗礼，并由牧师祈祷，祈祷完毕他竟懂得说「阿们」。小女儿芷欣在旁见证，带华并没有不情愿或勉强的态度和表情，他是欣然领受点水礼的。牧师与传道同工翌日即到医院探望他，坚定他的信心。

当带华弥留之际，牧师又再次来到医院探访。很奇妙的是，这正正是他快要离开的时候，牧师就出现了。牧师在他耳边说出安慰的话，为他作临终祈祷，家人都在旁陪伴着，之后他很快就安然离世了。在场的家人告诉我，带华走得很安详、很平静，面容还透出一丝笑容，别了他寄居了71年的肉身和尘世，直往上帝为他而设的幸福归宿，有天使和圣徒迎迓，在天家有主耶稣永远与他同在，而这位就是他以前所厌恶的耶稣；但因着主宽宏大量的爱，对他既往不咎，使他反得新生的福气。我虽然身在异地，也跟在场的亲人一样，感觉到平安祥和，且深得安慰。我未信主的幼弟志华也禁不住说，这是一个见证。

遗体竟能葬基督教坟场

感谢天父的大恩临到我家，令一个本来刚硬抗拒祂、鄙视祂的弟弟，转眼间成为祂的儿子。因得着基督教多加堂的协助，又正值薄扶林坟场推出新一批骨灰龕位，家人顺利申请成功可以安置骨灰的龕位。想不到以前对基督教反感的罪人竟能蒙恩，遗体得以安置在基督教坟场。

还有一事令我深深感动的，就是我的大侄女颖娴在父亲刚离世时，哭着在电话中对我说：「我一定会代替爸爸，用心照顾妈妈和嬷嬷。」第二天在电话中又向我重申一遍这志向。这也反映出带华在世时，对妻子多么的爱及对年迈母亲有多孝顺。这些美德藉着身教，传给我们的下一代。非常感恩家中弟妹们在这段艰难时期，在二弟离开后团结地守着这个家，轮流照顾患脑退化年近百岁的母亲。

我知道，我们只暂时失去带华，主耶稣却永远拥有他。☺

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：谭宽权牧师 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

沙画艺术家马颖章的使命人生

黎明辉

沙画艺术家马颖章（人称马仔）在修读神学时，已经十分清楚自己的召命，就是要用艺术去服侍上帝。回想这段不平凡的艺术牧养日子，他无限感恩，认定沙画是上帝赐给他的礼物，也是天父对他的慈爱和管教。因此，他立志要以沙画回应父上帝的厚爱，更希望让人透过沙画看到上帝，并感受到祂的大爱。

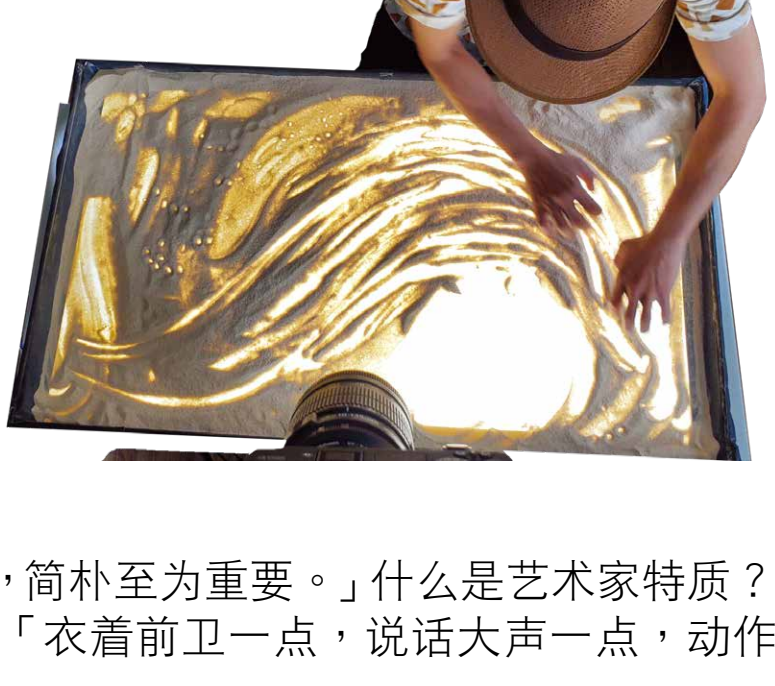


过了七年「浪子人生」

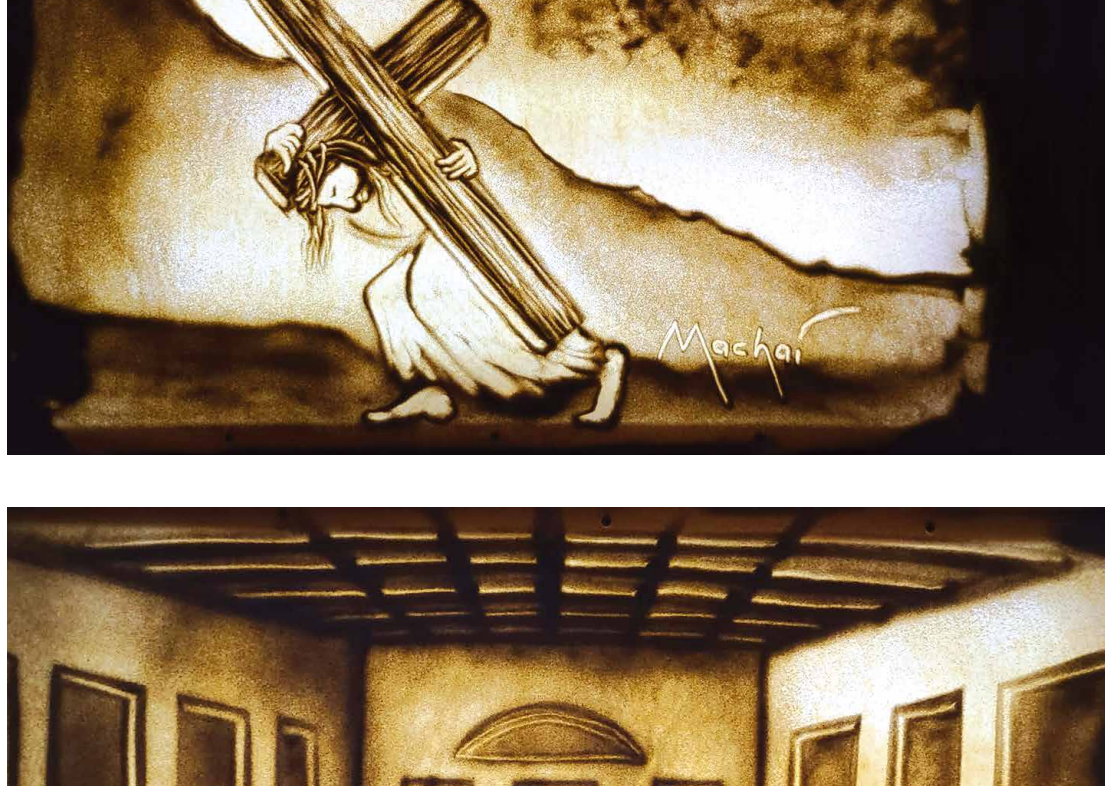
在未懂得绘画沙画之前，马仔已经喜欢画画，这是上帝给他的艺术恩赐。2004年，他于建道神学院毕业后，便希望透过教会推动艺术牧养事工，但这个概念在当时的主流教会并未普及，「艺术家传道者」的身分亦未被理解，因而为这年轻人带来不少冲击和挑战。



「当年去教会实习时，牧师千叮万嘱，要我穿得简单平凡一点，他担心有艺术家特质的人太突出，会与同工和教友格格不入。到后来我明白，作为神仆，简朴至为重要。」什么是艺术家特质？马仔哈哈笑说：「衣着前卫一点，说话大声一点，动作触目一点……」



结果，在完成神学课程后，马仔并没有留在教会事奉，而是开了一间画室教画，如此度过了7年光阴。他形容那7年是「浪子的人生」，没有事奉，生命失焦，更茫茫然不知前路。那一刻，他深感自己的生命干涸，终于跪在上帝面前祷告：「上帝啊！我可以做什么？」就在这个绝望的时候，竟然出现一份意想不到的礼物——沙画。



用艺术才能服事社区

祷告之后，马仔接到一个电话，一间特殊人士服务机构的同工邀请他教授沙画。他一口拒绝，觉得这个邀请莫名其妙，因为他根本不会画沙画。挂线后不久，电话再次响起，对方说是机构老板的请求，再请他帮忙。马仔再次拒绝，并回话对方：「我的老板（上帝）没有要求我做啊！」

当马仔安静下来，再细想上述那段对话时，内心有一份触动，想起曾求问上帝可以做什么。在求得祂的确据后，他用了7个月的时间钻研，自学沙画。由于他有绘画的根基，渐渐便掌握了沙画创作的技巧，随之，马仔就开始在该机构教授沙画。「这真是出于上帝，那个打电话给我的人，就是上帝差派来的天使，叫我用沙画做福音事工，祝福有需要的人。」他说，沙画不单是天父赐予的礼物，也是使命。

天父的礼物也是使命

当马仔愿意顺服之后，上帝就不断为他开路。由2016年起，马仔带着沙和灯箱，一直在社区、教会、长者中心、医院、单亲家庭和精神病康复中心教授沙画，除深得受惠者的认同和欣赏外，还建立和连系了社区不同的群体。

他开心地表示：「很多人因为沙画而认识上帝，有些人更因此回转，返回上帝身边；而我自己也因沙画得到医治和平安，更重要的是，与天父的关系得以重建。」马仔曾于青山医院、香港展能艺术会、圣雅各福群会等志愿机构，开办沙画治疗小组，用沙画去引导他人抒发及表达内心感受；透过沙画，帮助智力缺陷人士、精神病康复者、肢体残障及自闭者，特别是需要精神支援及不善表达的人士走出困境。

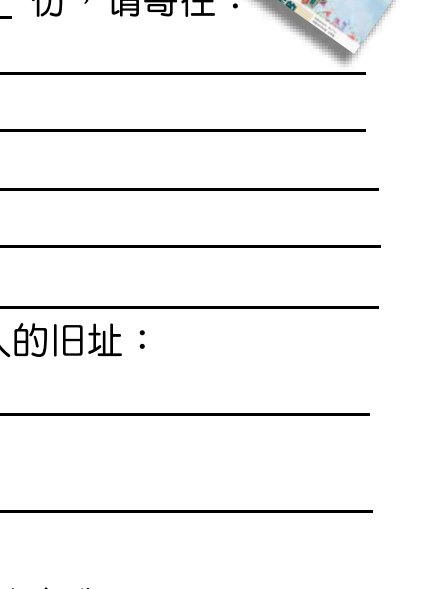
这些日子，马仔在天水围的基层教会——中华基督教天约堂事奉。他不讳言：「以前我只把艺术当作是中产阶级的兴趣，要在人多的大教会才有机会发挥；原来并非这样，搞艺术也是要接地气的。多得牧师的支持，并鼓励我把沙画社区化，把艺术带入家庭，令人人都可以接近。我于是尝试实践，发现真的能做得好，又做得好。」马仔认为，基层的人很简单，你对他好，他就会感恩；吃一顿饭，已经可以做朋友。为此，他想：「上帝给我艺术才能，不是要我自高自大，而是去服侍人。」

培养更多天国艺术家

去年初，马仔转为教会义务传道，一方面继续儿童及家庭的艺术牧养事工，另一方面积极开拓社区艺术工作、开办展览等。他说：「我的梦想是开一间由0岁到80岁都可以参加的沙画学校，我会耐心等候这个机会。天父在过去12年，成就了我在沙画方面的发展，令我得到很多，生命更丰富。虽然牧师经常担心我的经济情况，因为从事艺术工作，收入不稳定，但我知道我得的好处和丰富都在基督里，过去如是，将来也如是。」

马仔的沙画风格独特、劲力十足，富现场感，经常在大场合合作公开表演。「我要让人透过沙画看到上帝，感受到上帝的爱，并作出回应。」他曾应邀替「美国基督教角声布道团」40周年庆典创作沙画，带出「使命」的主题，鼓励全球「角声」同工，完成上帝托付的传福音使命。他说：「角声成立了40年，前路充满挑战，面对未来，同工们需要有更强大的使命感，同心合意传扬福音，我希望大家能从沙画中得到激励。」而马仔本身的使命，是栽培更多有潜质的艺术种子，培养更多有承担的天国艺术家。🕊️

号角双月报订阅单



本报为免费赠阅，如读者想以邮寄方式收取，包装及邮费每年为14欧元。

本人希望定期收到《号角》 _____ 份，请寄往：

姓名：(中) _____

(英) _____

地址：_____

电话：_____

本人将迁往上述地址，以下是本人的旧址：

读者签名：_____

若为教会团体订报，请列明份数及教会名称：

本人愿意支持贵报之经费，随信附上 _____ 元。

支票抬头请写 Association Chinese Herald Europe，

译寄：Herald Europe，

26 Rue Chapon, 75003 Paris, France

生命周期和信仰

郑立新

出生

人类不同的文化，对于生命的重大转变点，一般都有一定的仪式和习俗。犹太人更是讲究仪式，视之为把生命中的重要时刻都变成庆祝的艺术。他们对出生、成年、婚礼、死亡，甚至家庭团聚，都有特别的仪式，通过祈祷、歌曲和庆祝来圣化这些生活的转变。仪式成为犹太教传统的一部分。犹太人认为，花时间来纪念身分地位的深刻变化，是当做的事情。



「出生 (Birth)」——

《圣经》中的第一个「Mitzvah (诫命)」，是在《创世记》一章 28 节的「要生养众多，遍满地面。」对于犹太人来说，生孩子既是一种信仰义务，也是人类生命王冠。因此犹太婴儿的诞生，受到庄严而欢乐仪式的欢迎。在当今普遍的国家 and 人类都在拒绝生养孩子的年代，犹太文化提醒我们：孩子是上帝所赐的福，是最大幸福的源泉。

Mitzvah 在希伯来语中亦为「善行」或「犹太人的义务」，似乎没有任何英文术语可以描述这个概念的复杂性。Mitzvah 同时是价值和目标、概念和行动，是实践，是你「做」犹太教的方式。这是一种积极的传统，热情地关注生活应该如何活出的细节。摩西五经中提到 Mitzvah，就是如何来尽犹太人的义务。犹太人有句口传的金典：「因着每一个孩子，世界重新开始。」一代一代，当一个孩子诞生的时候，世界又重新开始。

今天，我们如何庆祝孩子的出生和每年的生日呢？曾经有一位母亲分享，她的孩子在公立学校，一个班 20 几个孩子，每个孩子的生日，全班人都要被邀请，所以一年下来，生日会花去很多时间和很多金钱，而且孩子变得以自我为中心。我们应该怎样让孩子的生日更有意义？作为基督徒，要学习如何在每一个生日、每一个生命的重要时刻，把信仰更多带进去。

我们的行动建议是以上帝为中心，而不是以孩子为中心。我有四个女儿，每个女儿的生日，我都单独带她去吃饭，让她感到特别的对待，也让孩子跟父亲有一个特别连接的时刻。父母可以写卡片为孩子祝福，用《圣经》的话来表达想对孩子说的话。未必需要全班同学都请，大费周章。

大家都熟悉的《生日快乐》歌，有新的填词：「祝你生日快乐，耶稣是真的，愿上帝丰富的祝福临到你！(Happy Birthday to you! To Jesus be true! May God's richest blessings now rest upon you!)」愿这生日歌送给每个孩子！

成年礼

人生中一些重大的转变，用仪式、祈祷、歌曲和庆祝来圣化这些时刻，这是犹太人特别看重的传统，也是基督徒应该培养的体现信仰的家庭文化。其中，孩子的成年礼，是家庭的一个非常重要的仪式。



诫命之子和诫命之女

成年礼，标志着一个根本的、不可逆转的生活变化——童年的终结。成年礼是庆祝这个孩子能够独立来承受上帝的诫命 (Mitzvah)，正式成为诫命之子/诫命之女。这个观念和我们现行的观念完全相反。现在的青少年到了青春期，就说「我可以自由了」，这个「自由」往往意味着叛逆。

仪式祝福礼

成年礼的仪式，是父母祝福儿子和女儿在精神上和情感上成为男人和女人，在灵魂中建立一种确定的身分和命定。仪式为生命的某些季节带来情感上的终结，并发布新的季节。若没有仪式，很多时候人的内心没有情感上的终结。若没有正式的仪式，例如婚礼、总统就职礼等，人们就很难往前走。婚礼会让人清楚知道他/她的身分转变——我已经进入一个新的身分、一个新的领域，这是直接进入同居的人严重缺失的。

同样，成年礼的仪式祝福给童年带来情感上的终结，以及对自己的男人和女人身分的释放和信心，是父母给与儿子和女儿祝福，在他/她的成年生活中繁荣昌盛。

上帝设计一个母亲来完成两个主要功能——出生和养育她的孩子。父亲是上帝设计的，也是为了履行两个主要功能——确认性别认同和释放命定。在今天这种性别错乱的时代，上帝让我们更看到父亲角色的重要性，父亲可以指导孩子，在生理上、心理上各方面能够给孩子有这样的性别确定。

从《圣经》可以看到父母对孩子的祝福产生什么样的影响，例如《创世记》四十九章 1 节、28 节：「雅各叫了他的儿子们来，说：『你们都来聚集，我好把你们日后必遇的事告诉你们。』……这一切是以色列的十二支派；这也是他们的父亲对他们所说的话，为他们所祝的福，都是按着各人的福分为他们祝福。」《马太福音》三章 17 节，天父亲自示范怎样为爱子耶稣基督祝福：「这是我的爱子，我所喜悦的。」

成年礼的准备

成年礼不是只有一天，而是要有三年左右时间的准备。在成年礼之前需要有一些课程。这些课程正是我们当今所需要的：

- 1、什么是男人/女人
- 2、与异性成员的关系
- 3、做出选择的智慧
- 4、财务管理和问责制
- 5、异象和信心，上帝在生命中的目的和命定
- 6、选择正确的友谊和交往的智慧
- 7、你独特的家庭遗产和命定

预备孩子进入成年

今天大多数父母的目标只是让孩子找到一份高薪工作，却很少花时间预备他们去发现自己的人生使命并实现命定，更没有仔细思想如何预备孩子进入成年。上面这些课太重要了，值得父母和教会提供给孩子们，尤其作父亲的，应该在家教导孩子这些课程，成年礼可以看作是课程结束的毕业典礼。

我们要好好预备孩子们进入成年时间，特别在他们的身分认同、性别认同上面，不是等到快要结婚了再来预备。我在上神学院时，有一堂伦理课，是问题解答的形式，上了三个小时，大家都在问很多关于性的问题，因普遍的家庭都实在太缺乏跟孩子直接谈性的事情。也不是只有华人家庭才有这个问题，曾有一个美国男同学告诉我，他自己结婚的前一天，他爸爸才把他拉到一边，说你知道该怎么办吧？！很多孩子在家里父母都没有好好在这方面教导他们，他们都是从电视电影胡乱学的。

成年礼的仪式

在我女儿们 12、13 岁的时候，我为她们举办简单的成年礼，找几位父亲来参加。他们带着写好的经文来，一一接手为我的女儿祝福。我用幻灯片介绍孩子成长的过程，还请一些弟兄姊妹和亲友，也来为孩子祝福。在给孩子过生日的时候，也可以采用这样的形式，不是仅仅唱唱歌、吃蛋糕而已。感恩我的孩子们带着这些长辈和亲人的祝福，进入她们的成年，是蒙福的、快乐的。☺

(本文根据作者的「吹号者事工」课程《活出家味》第七课摘写而成，录影可看视频：<https://youtu.be/Fju9PvxsPNI>)



日式咖喱吉列猪扒

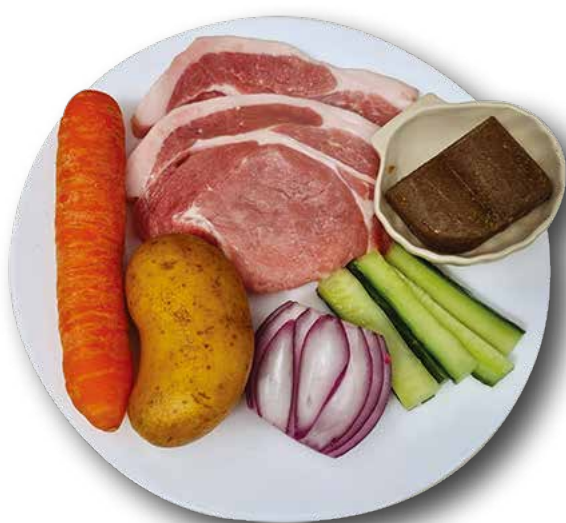
艾麗斯主理

日式咖喱香而不辣，微辣中带点甜，是喜好咖喱又不能吃辣者的选择，伴饭更是胃口大开，香甜美味，加上面包糠炸脆的猪扒，可算是最佳的配搭



材料

- 猪扒..... 2块
- 红萝卜..... 1条
- 马铃薯..... 1个
- 洋葱..... 半个
- 青瓜..... 1/4条
- 日式咖喱砖... 2块
- 鸡蛋..... 1只
- 面包糠..... 1碗



腌料

- 绍酒..... 1茶匙
- 盐..... 1/4 茶匙
- 糖..... 1/4 茶匙
- 胡椒粉..... 少许
- 粟粉..... 半茶匙



做法

1. 红萝卜、马铃薯、洋葱去皮切粒
2. 青瓜去籽切条后切粒备用
3. 猪扒洗净抹干水分，用刀背将两面剁松，用腌料腌 15 分钟
4. 锅内加入 1 汤匙生油将洋葱炒至微微焦香，放入红萝卜和马铃薯粒略炒
5. 加入日式咖喱和 1 碗热水，炒至咖喱完全溶化
6. 汁液略为收干及红萝卜、马铃薯熟透，如觉得味道不够可加少许盐调味后便可盛起
7. 将腌好的猪扒扑上薯粉，放入鸡蛋液内均匀蘸上，再将猪扒两面蘸上面包糠，便可放入油内炸至两面熟透金黄，盛起上碟享用 🍴



小贴士

1. 日式咖喱砖分为微辣和辛辣，选购时须小心留意
2. 用刀背将猪扒两面剁十字形，可以剁松肉质，使猪扒酥脆松软
3. 炸猪扒的油必须盖过猪扒面，炸起后香脆可口
4. 所有炸物必须炸两次，会更加酥脆

暖身开胃 孜然羊肉菜卷

老饕



冬天吃羊肉，暖身。有些人怕羊骚味，但以羊碎肉加上孜然，可以减低骚味。羊骚味是因羊没有完全放血而有的，碎肉在高热的生铁锅炒，

可以去除大量油脂，加上香料——红葱、姜、蒜和孜然粉，热炒到干水，大抵羊骚味都没有了，只有香醇浓郁的辛香羊肉碎了。



材料（四人份）

羊肉碎 1 磅（油脂 20%）；青椒一个；西班牙甜洋葱半个；生菜一棵；蒜瓣五、六个；姜适量；红葱头五、六个；粉丝少量（四分之一把即可）；酸奶油（或酸奶）一杯。

工序

- 1) 羊肉碎加上酱油约一汤匙、适量海盐、黑胡椒、孜然粉，均匀拌好备用。
- 2) 姜、红葱头、蒜去皮，切小粒。
- 3) 青椒和洋葱切粒备用。
- 4) 生铁锅大火加热，几分钟后放食油，等油热后，放入工序 2) 材料，炒热到姜蒜红葱头出味，约三、五分钟。之后，将羊碎肉入锅，快速把羊肉用锅铲打散，继续翻炒几分钟，再加孜然粉。肉炒到出油后，将锅子一边微微提高（可用铁盘或砖块），让羊油脂流到铁锅一边，然后用汤匙将大量油脂装到备好的碗中后弃置（为健康之故）。
- 5) 羊肉仍维持在铁锅一边，另一边放入洋葱、青椒，炒热直到水分稍干后，和另一边的羊肉碎搅拌一起，再炒一、两分钟，水分干后起锅。
- 6) 先将粉丝对切（粉丝炸好后会膨胀），在油炸锅里快速炸粉丝，约几秒钟，起锅后，放在纸巾上沥干油。



上菜后，将一片生菜叶打开放置盘中，上加羊肉碎、油炸好的粉丝、酸奶油（油），包扎起来用手吃，就是一道不油腻又美味的孜然羊肉菜卷了。虽是冬天吃生菜，却因羊肉暖身，加上香脆炸好的粉丝，吃起来很有满足感，不会觉得冷飕飕的。

上帝创造万物看为美好，又赐人聪明智慧来变化食物的煮法。让我们以感恩的心，和家人好友分享生命中的美好，谈谈心事，彼此鼓励，留下深冬的温馨回忆！





健康从睡眠开始

张静芬营养师

种种负面情绪都会影响睡眠，如新工作、新环境、生理改变、经济压力、家庭问题等。长期失眠令人身心灵疲惫、血压和血糖容易上升，还会影响认知功能。



以下三种情况显示睡眠质量不是太好：上床超 30 分钟还无法入睡；每晚起床超过三次；每天睡眠时间少于 6 个小时。

改善睡眠质量

- 建立生理时钟，如果要晚上上班，自定一个时间表，尽量按时间表睡觉。
- 午睡时间最好不要超过 30 分钟。
- 睡前两小时尽量不看电脑、手机、电视，因它们释放出来的蓝光会影响褪黑激素的分泌，褪黑激素不足会影响睡眠。
- 避免在晚上看紧张或伤感的电影、电视、杂志或书籍，以免情绪波动影响睡眠。
- 在白天或晚餐前适量运动能够帮助睡眠。不过睡前要避免激烈运动，以免大脑过度兴奋。
- 抽烟或含咖啡因食物会影响睡眠，如咖啡、浓茶、可乐、巧克力等。
- 避免睡前喝酒。好多人以为酒精令人放松，容易入睡，其实只是对大脑产生麻痹作用。事实上酒精会影响睡眠规律，而且喝酒会上瘾。《圣经》说：「凡事都可行，但不都有益处。」
- 睡前可听些轻松音乐或流水声、鸟声、海浪声，来帮助身体放松。
- 睡前洗澡或者做些伸展运动，可帮助血液循环和肌肉放松。
- 创造安静、舒服的睡眠环境，光线暗、温度适中。
- 如在床上 30 分钟仍无法入睡，可离开房间做其他活动，让身体习惯，床只是用来睡觉。

帮助睡眠的饮食

- 钙：能帮助肌肉放松。牛奶不但含钙，其中的色胺酸可转成血清素 (Serotonin) 及褪黑激素，睡前喝杯温牛奶可安定情绪，帮助入睡。
- 镁：可舒缓因压力所产生的肾上腺素。肾上腺素会令心跳加速，使人难入睡。
- 维他命 B6：有稳定情绪、安神作用。维他命 B6 丰富的食物有香蕉、地瓜、土豆、牛油果、青豆仁、三文鱼、牛肉、猪肉和坚果等。
- 缬草 (Valerian)：非常有效的欧洲草药，副作用少，不上瘾。
- 柠檬香脂 (Lemon balm)、洋甘菊 (Chamomile)、非洲醉茄 (Ashwagandha)：有降压、帮助放松、改善睡眠的功效。
- 褪黑激素 (Melatonin)：功效包括调整时差、改善睡眠、抗老化。褪黑激素是调节睡眠规律的荷尔蒙，当眼睛察觉天开始黑，就会对大脑发出讯号，脑部开始分泌褪黑激素，帮助身体进入睡眠状态。现时很多人的工作不分昼夜，灯光也 24 小时不熄，褪黑激素的分泌也因而受到影响。
- 介绍两款食疗汤水，其用料有安神和改善睡眠的功效——

※ 桂圆红枣莲子汤：桂圆肉 8 粒、红枣（去核）6 至 8 粒、莲子 6 至 8 粒、杞子少许。

※ 酸枣仁茯苓汤：酸枣仁 10 克、茯苓 10 克、桂圆肉 5 克、百合 10 克。

假如照以上建议一段时间，仍没有改善睡眠质量，请向专业人士求助，可能需要配合药物及寻求心理辅导来改善睡眠。愿上帝帮助你！《圣经》的应许：「我必安然躺下睡觉，因为独有祿——耶和華（上帝）使我安然居住。」



药物副作用

资料提供 / 爱德华 (英国注册药剂师)

资料整理 / 维奇

每一种药物都有其副作用 (Side Effects)，但不是每一位服用者都会有相同的症状。药物附文 (Patient Information Leaflet) 中列出的副作用都是基于数据分析，归类为常见与非常见、严重与非严重。如副作用严重，当然要立时就医；若副作用较普遍和轻微，患者在大部分情况下都可以自行调节处理，以下为常见的副作用例子。



· **引致胃痛 (Stomach Ache):** Aspirin、Ibuprofen 这类的 Non-Steroidal Anti-Inflammatory

Drug (NSAID) 止痛药可能会引致胃痛，所以最好饱肚服用。若胃部仍感痛楚，可尝试配合中和胃酸的药如 Gaviscon、Omeprazole 服用。必要时甚至停药。

· **引致疲倦：** 这类药物应尽量改到睡前服用，例如抗敏感药 Chlorpheniramine、Promethazine 等。

· **导致便秘 (Constipation)：** 有些止痛药如 Codeine 会带来这种副作用，患者可间中配合服用加快肠道蠕动的轻泻药 (Laxative) 如 Senna、Bisacodyl 等，以减少肠道对水分的吸收引致便秘。

· **引致咳嗽：** 常见的降血压药 (ACEI) 例如 Ramipril，或 Angiotensin II Receptor Antagonists，药例如 Losartan 都有可能引致咳嗽。咳嗽药通常不能解决此类咳嗽，患者可选购滋润喉咙的咳嗽药水来舒缓，例如 Simple Linctus、Glycerin Honey and Lemon 等。

· **导致喉咙不适：** 如果使用吸入器 (Inhaler) 服用含有类固醇 (Steroid) 成分的药物，很有机会在吸入后黏附在口腔或喉咙中，导致喉咙疼痛 (Sore Throat)、声音沙哑甚至或引发鹅口疮 (Oral Thrush)。患者只要在吸入后用水漱口，副作用的风险就可大大降低。

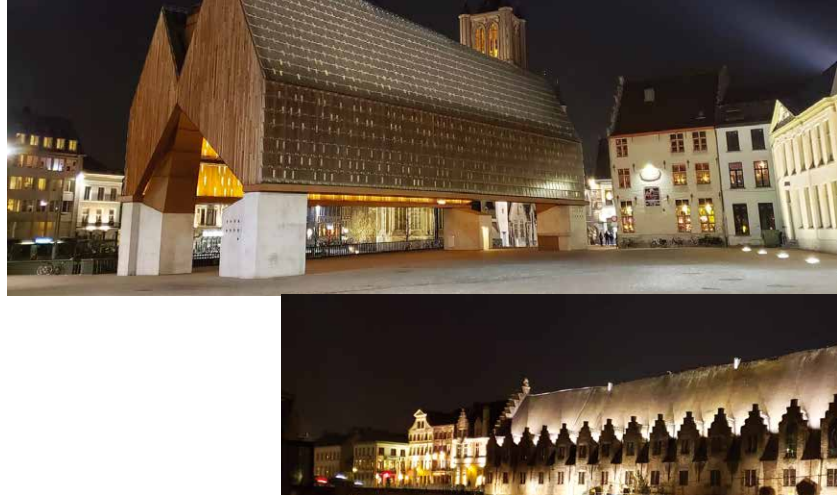
· **导致下体不适：** 抗生素或某些糖尿病药物有可能会引致阴道鹅口疮 (Thrush)，患者可自行购买 Clotrimazole Cream 软膏，也有人选择食用天然酸乳酪 (Natural Yoghurt) 或将其涂抹于患处，以解决皮肤感染问题。🔄

(以上资料只供读者作基本参考。因患者的身体状况及个别症状有所不同，详情请向医生或药剂师查询。)



令人欣喜又惊艳的比利时根特市

马日恒



离比利时首都布鲁塞尔不远，有一个极富佛兰达斯（Flanders）风情的城市，容许游人作深入的一日游，这便是从首都乘半小时火车便可到达的根特市（Ghent）。

以窃取换来的工业成果

根特的名字是由塞尔特语中的汇流（Ganda）一词演变而成，指的是城市乃利丝河与斯海尔德河的交汇处，后者能迅速接通英伦海峡，故此根特在中世纪曾是欧洲举足轻重的商港，即使现时也是比利时的第三大港。我们现在的制造业当然是全球高度分工，但根特在数百年前已发展出一套跨国分工的系统，来引入别国的羊毛到本地加工成为高质的羊毛制品。根市也是最早在欧洲大陆推行工业化的城市，虽然这是不光彩地窃取英国工业革命的技术得来的成果。

富城所显现的气派

可想而知，根特从中世纪起已非常富庶，富庶的程度绝对在其建筑中反映出来。从首都乘火车来到根特，游客第一眼所看到的已经是那气派万干的圣彼得火车站，往旧城走可经过市公园，园内有小湖泊及供儿童玩乐的游乐场，公园旁是省市美术馆及古典艺术馆。朝着已停用的里奥伯军营方向走，便到利丝河的分支河道，沿岸走 20 分钟便抵旧城，途中可看到上诉庭大楼。

佛兰达斯的传统建筑

旧城观光区的中心点是格拉斯雷（Graslei），亦即是中世纪时期的商港，在此可登上运河观光船来欣赏纵横交错的河道风光。首先经过圣米高桥及旁边的圣米高教堂，导游会介绍从前商港的繁华，但他的重点却是两岸的佛兰达斯建筑。读者可能不知此名堂，但一看到相关建筑物时便会认得这就是荷兰及比利时的传统建筑，特点是那形似梯级的屋顶；而格拉斯雷所保存的是其中最古老的佛兰达斯楼房。

多用途古堡

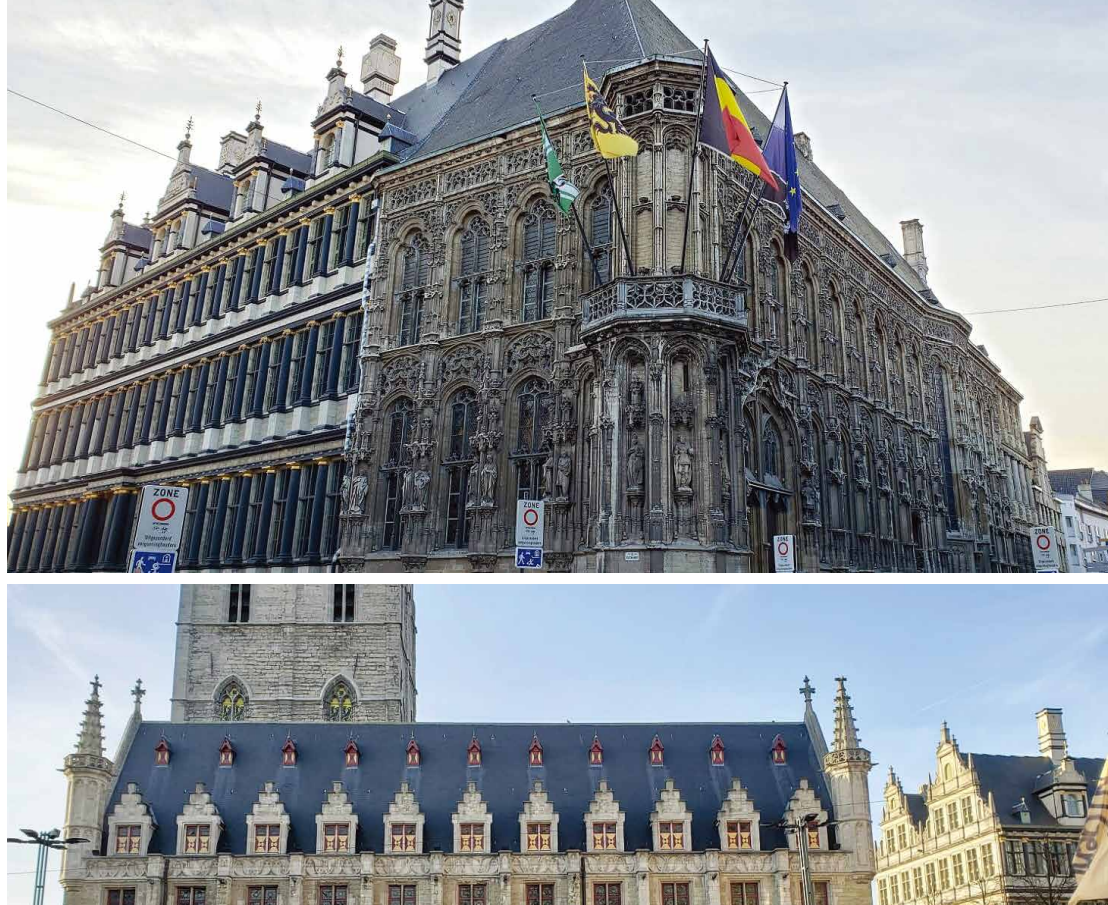
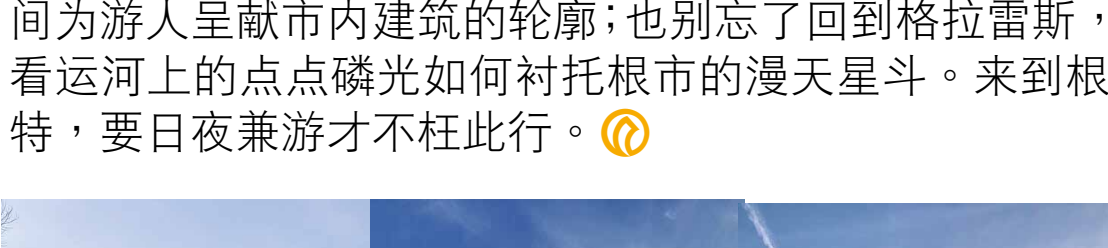
在经过格拉斯雷桥后便是那沿河而建的加芬史甸堡（Granvensteen，俗称伯爵堡）。这座中世纪古堡有近 900 年历史，但作为市政中心的时期则只有起初的 100 多年，之后它曾用作法庭、监狱、铸币所以及布厂，现供游客参观。沿河经过几条小桥及垂柳后便是从前的伯爵府第（Prinsenhof），当中最显赫的要数在此出生、后来成为神圣罗马帝国国皇的查理斯五世。可惜，此大宅只留下与河道连接的巨石宅门，原本的大宅已在严重损毁后发展成民居。观光船的最后一个景点是华拔特河闸，游船驶近此双塔闸门时便要掉头回格拉斯雷。

别开生面的新市政楼

别以为观光船所看到的便是旧城的全景，市内还有一座被列为联合国世界遗产的根特钟楼，600 多年来为居民作防卫警报之用。连接钟楼的是布业大楼，在中世纪时期乃市内的经济中心。离钟楼百步之内的是另一座哥德式高楼——圣巴夫大教堂，当中收藏了佛兰明斯画派名家范艾克兄弟创作的祭坛画。钟楼的另一方是一新一旧的市会堂，旧的一座虽然富丽堂皇，但与各欧洲古城的市会堂大同小异；另一座便真的是破旧立新了，新颖的不单是其庞大的帐篷外型，更特别的是其用途。它完全没有室内大堂或办公室，甚至没有墙壁，唯一的用途是供大型户外活动之用，而活动期间当然有大帐篷为市民遮风挡雨。从旧市会堂往内城走便是商铺林立的购物区，当中不少是售卖比利时的两大特产——巧克力与啤酒。

点点磷光对漫天星斗

在晚饭期间品尝过比利时巧克力与啤酒后便以为旅程圆满结束，那就大错特错了，好戏还在后头（The Night Is Still Young）。阳光下的根特固然讨人欢喜，但月色下的根市更令人惊艳，所以晚饭后必定要在市内散步。而市政府也很贴心地点起若隐若现的灯火，在黑夜间为游人呈献市内建筑的轮廓；也别忘了回到格拉雷斯，看运河上的点点磷光如何衬托根市的漫天星斗。来到根特，要日夜兼游才不枉此行。



Amen Rachel 夫妻同心合二为一

Ellen

回望婚姻路上满途挑战，吴咏欣 (Rachel) 曾经问：「为何我们的家庭总是遇上一个又一个的挑战呢？首先是孩子的健康，儿子是早产婴，27周就出世，阿女患有严重湿疹，所以花不少精力在子女身上；其次是财务，因要处理小朋友的事，难以兼顾生意，所以财务困难，甚至越积越多债务。及至子女情况好一点，我和丈夫在沟通上又出现暗涌……」虽然如此，她感恩上帝让家庭有重整、建立甚至祝福，可以重新出发。「上帝恩典让我们跨过一个又一个的挑战，只要愿意在上帝里，祂就会把加倍福气赐予家庭。」



求婚

对于婚姻，Rachel 回想初时充满憧憬：「两人走在一起，认定是很幸福的事。我俩都喜欢小朋友，都算合拍，以至婚姻和谐。丈夫更是没脾气，很会迁就别人，又很会照顾我，但后来不自觉为小朋友的事忙得不得了，少了两人相处的时间。」丈夫罗皓文 (Amen) 也坦言，结婚初时很有目标，希望照顾好家庭，令到整个家庭建立在上帝里面，但现实层面的确有难处。



一家四口乐也融融，常存感恩的心

那时婚姻表面上没问题，身边朋友亦认为他们是模范夫妻，谁不知潜藏暗涌，Rachel 说：「我个性很强，有股傲气，有时看不顺丈夫所做的事情，而丈夫比较容易接纳人，会包容我的一切，即使不满也会忍下来。」Rachel 深知家庭该有一定的秩序，虽知《圣经》说「丈夫是妻子的头、妻子要顺服丈夫」，但往往心里就是不愿意顺服，「认为即使丈夫也不应干涉我的事。」然而妻子在婚姻关系中若不敬重、顺服丈夫，家庭容易陷入混乱，孩子也会因为家中紧张的气氛无所适从。「其实顺服丈夫，不代表所有事情都是 Say Yes，丈夫的角色是提醒，作为太太要聆听，若然心里不认同，可以坦诚说出，好好商量。」这对恩爱夫妻感情升华，二人相处比之前更愉悦，关系更密切，「现在好像回到新婚阶段，非常甜蜜，因为有所经历，对自己了解更多，对丈夫了解更多，所以我们都享受现在一起的时间。」Amen 点头认同。



一加一等于四，祝福也倍增

Amen 补充说：「上帝创造亚当时，曾说二人总比一人好，于是在亚当身上抽一条肋骨造了夏娃，让她做亚当的配偶陪伴和帮助他。然而一加一不等于只是我和太太，当我俩相处得好时，也会影响身边的人，包括子女及家人。例如我妈妈常说我和太太很恩爱，真羡慕我俩常常有这么话题，所以我俩做好了，上帝就会倍增祝福，让其他人都感受得到。」

Amen 和 Rachel 也爱跟孩子分享上帝在自己身上的作为：「我想我们的小朋友不是经历爸妈的上帝，而是他们找着上帝，所以当我们夫妇在生命里有经历时会告诉他们，一起感恩，他们会觉得每天都有神迹奇事出现，又会跟其他同辈去分享。上帝的爱、恩典倍增就是这样，所以我觉得一加一等于四。」她感恩上帝用冲击去建立这个家，「上帝想我们带着小朋友继续行在上帝里头。」

Amen 和 Rachel 也非常爱护身边朋友：「有时身边朋友夫妇遇到难处、挑战，我们可以过来人的身分给予安慰，因他们的处境，我们明白，也曾经历过，以致知道可以怎样为他们祈祷、谈心，让他们感受被安慰、得释放，上帝祝福的倍增就是这样不经意。」她感触说：「过往所有的挑战，塑造了今天的我们，和我们的婚姻。」当你愿意拥抱挑战、困境，这些挑战就会成为你的祝福，更加会成为别人的祝福。

15年的婚姻，Amen 悟出一个秘诀：「每人都带着自己的故事，不论是好或不好的经历，当两个人结合时便要做出选择，一加一可以是很美好的；但不处理过往的不快或伤痛，一加一带来的只会是负担。若夫妇俩学习交托，放下重担，降服于上帝，便会迈向美好。一加一所得出来的二，全部都是上帝的美好。」

他举例说：「人生很难放下的，可以是自己家庭所带来的不愉快成长、过往不好的地方。即如我是家中独子，小时候爸妈忙于工作，我成长时没多机会跟人相处，从小到大都不是太懂得表达内心心界，但上帝感动太太，她耐性聆听、包容，鼓励我把心底话说出来，以致她成为我一个表达的渠道，亦是资深朋友。」他由衷地感谢太太：「其实找到一个明白自己的人非常感恩。太太也提升了我的自信，让我得到认同，以致我有力量振作，即使遇到难处又可跟她分享、分担，对方也给予全力的支持，这非常宝贵。」

《以弗所书》五章 33 节：「你们各人都当爱妻子，如同爱自己一样。妻子也当敬重他的丈夫。」

Rachel 回应：「二人成为一体，丈夫愿意让我进入他的生命，我亦给予丈夫进入自己的生命，这对于一对夫妇来说非常重要。」她也欣赏丈夫的心思细密：「丈夫知道我爱花，但他不会在节日送花给我，反而会在子女考试完后送给我，以表达他欣赏我为孩子的付出，陪小朋友温习。他又会间中给我小礼物或心意卡，并在我灰心、失意时安慰我，或用肯定言语夸赞我。」在多年婚姻生活，他们学会相互地表达爱意，及感谢对方为家庭的重视和付出。

其实婚姻是上帝设立很美好的计划，也是赐给人的礼物，一男一女有一段真挚的感情、真诚的交流，彼此信任；若你都想感受上帝这份美意，盼望你跟 Amen 和 Rachel 一样决志跟从上帝，得着美满婚姻！🙏