

- | | | | | | |
|----|------------------------|----|------------------------------|----|--------------------------------|
| 1 | 专题
主题：圣诞 | 14 | 智慧路
祝福的相遇 | 27 | 生命的旋律
大鼻子云传达上帝的爱 |
| 2 | 专题
圣诞晓谕 | 15 | 生命线
铸字立人台约尔 | 28 | 生命的旋律
严重车祸中 上帝保存一家性命 |
| 3 | 专题
圣诞节的意义 | 16 | 生命线
三十年后的重聚 | 29 | 生命的旋律
祷告的力量 |
| 4 | 专题
永恒不变的真理 | 17 | 生命线
写在退伍军人日 | 30 | 教会生活
上帝的留言信箱 |
| 5 | 专题
在欧随俗 | 18 | 天伦乐
常存感恩的心 | 31 | 珍馐百味
多布斯爷爷的健康餐 |
| 6 | 专题
新移民的圣诞体验 | 19 | 天伦乐
家庭的「精心时间」 | 32 | 珍馐百味
蜜汁猪扒 |
| 7 | 专题
圣诞节的平安与喜乐 | 20 | 天伦乐
艰难处境中感恩 | 33 | 健康宝鉴
泡面 |
| 8 | 智慧路
优雅有礼过圣诞 | 21 | 天伦乐
跟孩子一起学习感恩 | 34 | 健康宝鉴
饮食与健康 |
| 9 | 智慧路
苦难的寻思 | 22 | 天伦乐
帮助孩子脱离 电游社媒的捆绑 | 35 | 世界风情画
从苹果到美丽的亚美利加 |
| 10 | 智慧路
天堂的亿万富翁 | 23 | 缤纷世界
朝圣之路 | 36 | 生命的旋律
从拔刀到收刀的人生 |
| 11 | 智慧路
超乎想像 | 24 | 缤纷世界
欢迎来到上帝国度的未来岛！ | | |
| 12 | 智慧路
凡事谢恩的见证 | 25 | 缤纷世界
普桑：慢工出的巧匠 | | |
| 13 | 智慧路
奇遇 | 26 | 生命的旋律
重遇生命中的恩人 | | |

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: 「我报给你们大喜的信息, 是关乎万民的, 因今天在大卫的城里, 为你们生了救主, 就是主基督。」 —《圣经》—

Merry CHRISTMAS 圣诞



圣诞——普天同庆的日子，这并非为了假旅送礼，也并非为了派聚美食，乃是纪念主耶稣的降生和救赎，让我们得与上帝复和，满盼望、享永生！期待读者反思圣诞、探索真理。



《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

圣诞晓谕



迦勒



古往今来，举世欢腾，近乎全球的国家都会庆祝圣诞，可见这节日的重要性，不言而喻。

圣诞节的意义（参照《约翰福音》一章），简单表述，就是普天同庆，为耶稣「庆生」。藉着圣婴主耶稣的降世为人，以人的样式住在我们中间生活，以身作则地教导跟随者成为门徒。祂最终为人类的罪被钉死在十字架上，完成了人类得以被救赎的使命，让人们与上帝复和；不但如此，主耶稣更成就复活、升天，显明祂的大能，完全胜过死亡的权柄，并且应许还会再来。这彻彻底底地晓谕，「圣诞」乃关乎全人类的大喜讯息。

「既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。所以，上帝将祂升为至高，又赐给祂那超乎万名之上的名，叫一切在天上的、地上的，和地底下的，因耶稣的名无不屈膝，无不口称『耶稣基督为主』，使荣耀归与父上帝。」（《腓立比书》二章8-11节）因着这份救恩，我们内心充满平安、喜乐、坚信、盼望和大爱！又凭着信心，效法基督用心去爱亲友邻舍，甚至那些曾经伤害自己、不值得去爱的人。

深愿我们能再一次探索圣诞的意义，寻得永恒不变的真理，享受上帝满有慈爱的恩典。当我们在庆祝世间各种圣诞节目之时，尝试去体验「入世而不属世」，享有真正的「圣诞快乐」。又愿意打开心扉，以单纯的信心和真诚的心态去接受从上帝而来的救恩。

此刻，同样需要纪念现时世间一切的天灾人祸（包括地震、瘟疫、野火、战争、核辐、气候等等……）的厄困窘险，在这水深火热、心灵涂炭、动荡不安、人心诡诈的时代，作出真挚的祝福代祷，尽己之力，散光发热，溢出基督的香气。🕯️

圣诞节的意义

吴明山

2000多年前，在伯利恒（今日巴勒斯坦地区）一个小旅馆的马槽里，一位名叫耶稣的婴孩出生了，这就是圣诞节的起源。圣诞节如今已成为许多国家，尤其是以基督教文化为主流的国家地区的公共假日，并已转化成一种民俗节日，与公历（耶稣纪年）元旦合称「圣诞及新年季」。



为什么全世界如此隆重庆祝和纪念耶稣的诞生呢？这是由耶稣的身分决定的。尽管耶稣在地上，从伯利恒的马槽到各各他的十字架，只度过了短暂的一生，但祂的根源却是永远的，正如先知弥迦对祂的预言：「伯利恒的以法他啊，你在犹大诸城中为小，将来必有一位从你那里出来，在以色列中为我作掌权的；祂的根源从亘古，从太初就有。」（《圣经·弥迦书》五章2节）。当希律王想杀婴孩耶稣，问祭司长和民间的文士基督生在何处时，他们直接根据先知的预言告诉西律，基督生在伯利恒。

这位从太初就有，出生于伯利恒，名为耶稣的婴孩是谁呢？先知以赛亚早就预言了祂的身分：「因有一婴孩为我们而生；有一子赐给我们。政权必担在祂的肩头上；祂名称为『奇妙策士、全能的上帝、永在的父、和平的君。』」（《以赛亚书》九章6节）

原来这位婴孩就是全能的上帝自己。上帝名叫「我是」，这个名字是祂在何烈山亲自告诉摩西的。耶稣在《约翰福音》第八章中，向犹太人三次申明祂就是那位「我是」，但犹太人根本不承认祂上帝的身分，认为祂亵渎上帝，要用石头打死祂。事实上，耶稣正是被犹太宗教当局以亵渎上帝罪，藉罗马行政当局之手，以政治罪名钉死在十字架上的。教会及人类历史不断证实《圣经》对耶稣的上帝身分的预言和论断，圣诞节是人类承认耶稣的上帝身分的历史标记。

因此，圣诞节庆祝的不是一个人的出生，而是上帝的降世为人。道成肉身是人类历史上空前绝后的事件，宇宙中没有什么比这个事件更神圣、更奥秘、更伟大：「大哉，敬虔的奥秘，无人不以为然！就是上帝在肉身显现，被圣灵称义，被天使看见，被传于外邦，被世人信服，被接在荣耀里。」（《提摩太前书》三章16节）大哉！什么奥秘使保罗如此惊叹呢？就是上帝在肉身显现，虽不能被人类所理解，但被圣灵确认，被传遍全球，被人们信服。

圣诞节是人类将上帝荣耀归给耶稣的一种方式。耶稣的荣耀不在于抽象的称号，而在于祂背负了世界的罪孽，除灭魔鬼作为的无限牺牲。这位「从创世以来被杀的羔羊」，作为永恒的「挽回祭」，释放无限之善。创造宇宙，托住万有，拯救人类，祂是配得尊贵、荣耀和颂赞的，而荣耀耶稣正是圣诞节的意义。🕊️



永恒不变的真理

刘安琪

举世欢腾

圣诞是举世欢腾的节日，许多教堂都有特别的烛光歌颂崇拜。人们会在家摆设圣诞树和其他饰物，一家团聚庆祝，交换礼物。然而必须花钱消费，绞尽脑汁选购礼物，并安排节目与情人、配偶、家人或朋友庆祝。制造商每年都竭力推出新颖产品，吸引儿童及年青人，父母为了满足孩子对时尚物质的追捧，可能会感到疲于奔命。

伟大事迹

20世纪，在美国备受敬重的一位电视记者哈里瑞纳 (Harry Reasoner)，曾发表评论说：「圣诞是一个如此独特的节日，大多数非基督徒都接受它，有时会羡慕基督徒。如果圣诞节是纪念宇宙之主以无助婴儿的形式出现的周年日，这真是一个美好的日子。如果这不全是谎言，就是世界上最真实的事。这是关于一个婴儿的伟大纯真的故事。因此，即使你还没有完成购物，并且被商业主义和狂热所淹没，也可以平静下来，思想这个事迹。」

压力焦虑

如果你感受到圣诞节高峰期的压力和焦虑，请花几分钟再次思考圣诞节的奇迹——上帝以婴儿的形式来到地球，成为我们的救主。这将帮助你放慢脚步，正确地思想此节日，而不会庆祝圣诞却忘记了基督降世的重大意义。「因此所要生的圣者必称为上帝的儿子。」（《圣经·路加福音》一章 35 节下）

变化时代

我们正活在充满变化的时代。过去几年就教晓我们，要为各种意外情况做好准备——全球疫情、气候变化、战争、政治动荡、金融不稳、生活成本危机等……不胜枚举，难怪人们为未来担忧。当焦虑困扰时，我们可以从《圣经》不变的真理中找到安慰。耶稣说：「凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。」（《马太福音》十一章 28 节）

上帝了解我们的忧虑和需要，因为祂爱我们，并差遣祂的儿子耶稣基督来到世上来，将我们从罪恶中拯救出来。现在耶稣虽然已回到天国，坐在父上帝的右边，但祂的怜悯和慈爱永不改变，不断为我们向父上帝代求。

不变真理

在世上的混乱和不稳定中，我们确信有一位不变的上帝和不变的信息：祂呼召我们带着我们的需要到祂面前祈求，最重要的是赦免我们的罪。

世界在不断地改变，但圣诞的事迹永远不变，圣诞节的真理是如此与我们相关和永恒。🕊️

在欧随俗

维奇

假如你问身边欧洲朋友最重视的节日，我相信答案十居其九会是圣诞节。他们对圣诞节的重视，与华人对春节的重视不相上下，甚至有些人觉得如果那一年没有尽情地过圣诞节，仿佛是当年的遗憾。在欧洲庆祝圣诞节的你，不妨「入乡随俗」，尝试一些本地特有的圣诞习俗！

圣诞小物

将临月历 (Advent Calendar) 是欧洲人迎接圣诞节的倒数月历，概念源于基督徒对耶稣降生纪念，现今则充分展现人们对节日来临的兴奋。在12月里的每一天，打开将临月历上的一道小门，门后藏有巧克力或其他小礼物。在电子贺卡流行的时代里，欧洲人还是很喜欢与朋友、家人和邻居交换实体圣诞卡，有些人还会将他们收到的贺卡展示在家中，作为节日装饰的一部分。你也不妨选购一件圣诞毛衣 (Christmas Jumpers)，许多欧洲人乐于穿着设计带点幽默的圣诞毛衣，分享节日的欢愉气氛。



圣诞大餐

在寒冷的冬日中，节庆美食带来温暖。在英国，烤火鸡搭配馅料 (Stuffing)、烤马铃薯和小椰菜 (Brussels Sprout) 是经典的圣诞大餐；此外烟肉香肠卷 (Pigs in Blankets) 是一道受欢迎的配菜。论到甜点，小而甜的圣诞馅饼 (Mince Pies) 和圣诞布丁 (Christmas Pudding) 是过圣诞的必备品，它内含干果和混合香料，通常与白兰地 (或原味) 奶油一起享用。圣诞布丁通常含有酒精，有时会在上菜前洒上白兰地后点火以释出酒香。饭前各人啲的一声拉开圣诞鞭炮 (Christmas Crackers)，里面装满小玩具、笑话和纸皇冠，是圣诞餐桌上的经典小娱乐。



圣诞活动

圣诞颂歌 (Christmas Carols) 是一项非常受欢迎的圣诞活动，一家大小结伴到教堂欣赏与耶稣降生有关的圣诗和信息。童话剧 (Pantomimes) 结合了喜剧、音乐和舞蹈，也是节日期间的一项家庭传统活动。即使足不出户，大家也会在电视上收看自己喜欢的电视节目，又或者一家聚集在电视前重温特别圣诞电影。此外，也有许多人透过参与圣诞慈善活动来分享爱，例如捐赠给食物银行、参加慈善运动比赛，或自发帮助身边有需要的人士等等……

新移民的圣诞体验

Wiley

对许多新到欧洲的人们来说，圣诞节可能是一段充满挑战和适应的时光。远离家乡，身处异地，加上这边的圣诞节，有许多不同的庆祝方式和习俗。

当你在圣诞节当日走到各镇的大街上，是否预期街上行人熙来攘往，人头涌涌的情景？这可能会令你大失所望。皆因12月25日当天，欧洲大部分的商店、超市、食肆等，几乎不会开门营业，基本上也没有公共交通工具运作，故此街上行人稀少，整条街冷清清的。

因为欧洲的圣诞节更加重视家庭和传统的价值。人们会花时间装饰家中的圣诞树，准备丰盛的圣诞大餐，与家人共度温馨时光。因此在圣诞节前一个月去逛超级市场，会感受到浓厚的圣诞气氛；橱窗层架尽是精致小礼物和各式各样的圣诞摆设，收银台会摆放着各式各样的圣诞大餐单张。在香港，我们习惯到各处尽情消费，由于空间和生活节奏的限制，圣诞节更多的是在商场、餐厅和公共场所感受节日的气氛。

庆祝活动的形式也有很大的分别。在欧洲，圣诞节期间会有许多社区和教堂的活动，例如报佳音、参加圣诞晚会等。而在香港，人们更倾向于观看各类表演、街头派对等商业化和娱乐化的活动。

新移民可能会对欧洲的圣诞庆祝方式不大熟悉，也可能感到孤单和不适应。例如，可能不大了解如何参与本地社区的圣诞活动，或者不习惯在家里度过圣诞节。然而，这也是一个学习和体验新文化的好机会。可以尝试参与本地的圣诞活动，了解和体验圣诞习俗和文化。例如，可以尝试制作圣诞大餐，参加圣诞报佳音，或者与新认识的朋友和邻居共度圣诞。

藉此过程中，新移民可以更加融入这边的社会和文化；也可以在适应异地生活的过程中，找到新的乐趣和归属感。总之，新移民可能会遇到一些不习惯和挑战，但也是一个丰富自己，体验新文化的机会。只要愿意尝试和融入，一定可以在他乡享受愉快和有意义的圣诞节。🌀



圣诞节 的平安与喜乐

观望者

每年踏入 11 月份，城市的大街小巷、市集，都挂满了夺目的圣诞灯饰，火树银花、张灯结彩。商店争妍斗丽的窗橱装饰，美轮美奂，令人目不暇接。圣诞节的气氛确实令人向往，商业街道上人潮拥挤，忙于抢购礼物，赠送至爱和亲友。

这种狂热的消费主义模式，在现今社会蔚然成风，形成一股无形但又挥之不去的社会影响力。商家乘机利用圣诞佳节、普天同庆的黄金机会，将仓底的货品打个折扣再次推出，以盘点清货。不少人藉由多张银行信用卡结账，圣诞节后收到银行信用卡月结单，购物和享乐的消费昂贵数字，是一般受薪阶级人的负担。

享用圣诞大餐、欣赏歌剧、参加派对及与朋友在酒吧喝酒，虽然可以欢悦一时，但享用过后，人的身体状况无论是身心都起了急剧的变化。这包括收到银行月结单后，心里无平安，多张月结单只能够付最低限额，而负债的余额要加上高昂的利息。如此下去，就恐怕连最低的限额也不能支付了。这样的情绪困扰，导致精神紧张，有时会歇斯底里大喊大叫。焦虑家用开支不知如何面对，甚至夜不成眠，身体健康出现问题。

当人的心里激动，常常会不经意间闹情绪，表现一些不正常的行为。人会有负面的思维：例如负信用卡债的人升职加薪了，本来是一件欢喜快乐的事，他反觉得加薪是辛苦的辛，工作繁重了，而加薪数字还不够付多加的利息支出。所以他既无喜乐的感觉，更陷入烦恼的根源。回想一下，昔日圣诞节的过度消费和享乐，弄至今日的困境，真是后悔莫及，不知如何是好！

《圣经》记载耶稣出生，现在全世界人民都用自己的方式，来庆祝这个盛大的节日。我们应当纪念耶稣，要仰望耶稣，因为耶稣的宝血洗净我们的罪，使我们因为信祂而得称为义。主耶稣不但为我们死，来救赎我们，并且祂复活升天，坐在天父上帝的右边。祂的大爱真是完全，祂的拯救真是彻底！我们是上帝用重价拯救的人，人们庆祝祂诞生的方式，是否真的纪念祂的救赎恩典？

《约翰福音》十四章 27 节，耶稣应许世人说：「我留下平安给你们；我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。」获得平安的途径，就是有耶稣的平安在人的心里。各处教堂都会唱圣诞颂歌，彰显耶稣降临的喜悦气氛，耶稣基督——上帝的儿子降世为人，带给世人真正的平安与喜乐。🕊️

优雅有礼过圣诞

高司祺

优雅和礼貌地庆祝圣诞节，也是基督徒一个「美好行为」的见证，因为良好的教养和体贴的举止，可以为每个人带来更美好的节日体验，而恩慈良善也是礼仪的本质。本文将探讨一些常常遇到但又容易忘记运用的节日礼仪。

问候和祝福

一句简单地「圣诞快乐」，是传达善意的好方法。「愿你平安喜乐」，更是将上帝的祝福带给身边的亲朋好友。

送礼

交换礼物是圣诞节期间的一项珍贵传统。在送礼物时，要考虑收礼人的品味和需求，贴心的个性化礼物能表达出关怀。礼物不一定要昂贵，但可以包装精美，并附上情真意切的贺卡。收礼时，无论礼物价值多少，甚至喜不喜欢，都要热情地表达谢意。



适度的装饰和灯光

在装饰家中内外和周围环境时，请考虑邻居的情况，



过多或过亮的装饰是否会打扰他们？另外很多人在欣赏他人的装饰时，不自觉地「入侵别人的领地」，别人也不一定喜欢被拍照。若见到屋主，可以先赞

美，然后询问是否可以拍照。

做东和宾客礼仪

如果要举办圣诞聚会，请提前告知日期、时间和着装要求、客人饮食禁忌，确保每个人都能尽兴而归。应邀参加圣诞活动时，应及时向主人回覆，以方便他们计划。宾客应准时到达，带上适当但不昂贵的礼物，避免敏感话题，确保气氛和谐，专心倾听，体谅不同意见，包容每一个人；聚会结束后24小时之内一定要表达您的谢意。

办公室和职场

如果工作场所组织节日聚会，请以积极的态度参加，并以友好和包容的方式与同事交往。

社交媒体和节日贺卡

在社交媒体上发布节日祝贺信息时，请尽量不要只是转发，可创作属于自己的电子卡，在贺卡内附上朋友的名字，并确保贺卡及时寄出。

基督徒应该比一般人更有教养，用行动传播节日的温暖。圣诞节是纪念耶稣为世人道成肉身来到世上的日子，除了庆祝，更应该反思耶稣为我们付上生命的代价。🕊

苦难的寻思

黄小石

人生在世的特征之一是经历苦难。耶稣说：「……在世上，你们有苦难」；同样，使徒保罗也写道：「我们进入上帝的国，必须经历许多艰难。」这里的「艰难」与耶稣说的「苦难」在原文本是同一个字 Thlipsis，



就是受欺压、受苦、患难的意思。苦难既然是生命的常态，如约伯所说：「人生在世必遇患难、如同火星飞腾。」我们不得不问为什么世间有苦难？

无神论的逻辑

于是许多人把世间有无辜受苦的存在，作为上帝不存在的证据。他们说若上帝是全能、全知、全善，为何一个无辜的人受苦而祂不解救，难道祂不知道？祂知道而不能解救？难道祂不全能？祂能解救而不解救，难道祂不全善？

无神论的逻辑推理——苦难的确存在，所以这位全能、全知、全善的上帝就必不存在。（「无神」是不能「实证」的）。

苦难是有意义的存在

然而这结论不是一定成立的，因为若是上帝存在，「永生」也存在，而上帝不立时解救人的苦难，必有祂的理由，正是因为祂又是「全能、全知、全善」爱我们的上帝，所以我们可以推论苦难必然是有永恒意义的。这不是一种「阿Q精神」，这推论是逻辑所允许的。德国哲学家叔本华说：「除非受苦就是生命的目的，我们的生存就必枉然。」（即受苦是必须的）。他还说「若受苦不是人生直接和立即的目标，那么我们的存在就必完全失败。」20世纪伟大的奥地利心理学家弗兰克 (Viktor Frankl) 在他的世界畅销书《活出意义来》中也写道：「生存的目的，就是在苦难中找到意义」。

只有这样一位全能、全知、全善上帝存在，苦难才可能有意义，而无神论是爱莫能助的。心理学家佛洛伊德 (Freud) 不信有上帝，在1920年他最心爱的女儿，27岁的 Sophie 因西班牙流感而去世，佛洛伊德伤心地说：「身为一个立场坚定的非信徒，我没有人可以去指控，我也知道没有地方我可以去提出申诉」。可见无神论不是苦难问题的出路。英国生物学家道金斯 (Dawkins) 写道：「我们只不过是随着我们DNA的音乐起舞」，他认为宇宙没有设计，没有目的，没有善，没有恶。所以若没有上帝，苦难不但没有意义，也根本不是一个值得讨论的课题。这对生命是何等大的讽刺！

上帝使用苦难

苦难若是有意义，那苦难就不是一个盲目随机的事件。虽然苦难的诱因 (Efficient Cause——动力因) 是邪恶的，然而在上帝的主宰之下，祂使「万事都互相效力，叫爱上帝的人得益处」（参《罗马书》八章28节）。祂也曾藉先知以赛亚说：「我造光，又造暗；我施平安，又降灾祸；造作这一切的是我——耶和華。」（《以赛亚书》四十五章7节）这不是说上帝「推动」或「引发邪恶」，而是祂可以「任凭」、「允许」苦难或罪恶暂时的存在，正如祂允许约瑟的哥哥们加害与他，但是上帝能藉这「悲剧」带来荣耀与救赎（参《创世记》五十章20节）。若全能、全知、全善的上帝统管万有，那么苦难就必定有其终极的意义。

因为罪，我们没有不受苦的权利，受苦应是理当的。我们真正的问题不是为什么我们会受苦，而是为什么有人没有受苦。诗人问说：「主耶和華啊，你若究察罪孽，谁能站得住呢？」所以我们知道「我们不致消灭，是出于耶和華诸般的慈爱；是因祂的怜悯不致断绝。」。苦难可以是上帝对祂所爱之人的管教，对人生命品格的操练，或是对这罪恶时代的警告，至终仍是祂施行恩典的管道。

耶稣解释了苦难

耶稣基督来到世上与人认同，也忍受了世上的苦难。祂为了爱，就曾「多受痛苦，常经忧患」，甘愿被藐视，被厌弃，被出卖，被诬告，被鞭打，被羞辱，最后还被钉死在十字架上。故此我们知道祂能体恤我们的软弱，教我们在软弱中的人有安慰，有指望，因为那安抚我们的，是一双有钉痕的手。

这指望不是我们对将来喜乐的寄望，而是我们现在喜乐的缘由。☺

天堂的亿万富翁

一穗

最近听到本地圣乐合唱团再度献唱《献给无名传道者》，这是一首由边云波宣教士在1948年写下的长诗，又在上世纪70年代，由香港前建道神学院教务主任胡问宪牧师谱曲的宣教圣乐。几十年来，这首歌激励过无数基督徒，放下世间的享受，甘心到苦难的道路上，为福音、为耶稣救恩来奔走。



最让我感动的是圣乐团特邀一位不久前在柬埔寨宣教工场长眠的宣教士遗孀担任女声独唱，请她用自己的亲身体会来演绎这首歌，倾吐宣教士内心的独白。听着她情深意长之中，隐含一丝悲伤的歌声，我情不自禁地再次想起她的丈夫——谢祯兴传教士。

他因为跳舞兰启发，放弃自己所有，到东南亚各处宣教，当时我还没有信主。后来我因与她妻子有过共同服事的机会，在网路上认识了他，多年来我们都没有机会见面。唯一在2018年7月，那时他们的兰花已养在我家里，他妻子也跑去柬埔寨宣教。有次他们回来为一项宣教事工筹募资金，我也被邀请做当晚的讲员。晚会气氛火热，募得超过两万元奉献。

会后我们几位同工一起到附近小食档进餐，谢宣教士与我同坐，这是我们之间唯一有过的促膝相谈时间。当我问他变卖全部家产甚至提取退休金去宣教，有没有担心过日后生活时，他非常自信地告诉我，他才是最聪明的投资者。他先引用《马太福音》六章19-21节经文，「不要为自己积攒财宝在地上；地上有虫子咬，能锈坏，也有贼挖窟窿来偷。只要积攒财宝在天上；天上没有虫子咬，不能锈坏，也没有贼挖窟窿来偷。因为你的财宝在哪里，你的心也在那里。」

紧接着就分析他的投资策略，目标当然是要使万民得着福音。他的每笔投入都经过与当地牧者、同工一起祷告，按照上帝的指引而使用。他已在柬埔寨不同地区建立起福音学校和基督徒训练中心，与当地同工一起用耶稣的大爱去感动当地居民，也照顾放学后的小朋友，并透过教英语、学画画等多种途径，将福音传开。

夫妻俩通力合作，定期探访村民。妻子是中医师，为村民送医时，谢宣教士就在一旁传福音。有次看到有家村民正为死了耕牛而哭泣，宣教士便买头小牛送了过去。另一次，走进一家院子，看见没有牲畜，就买了50只小鸡，送给他们喂养。看到孩子们上学带的便当营养不够，他们立刻发起「每日一只鸭蛋」活动，让来他们学校的孩子每天都能吃到一只鸭蛋。

然而，他对自己的生活要求就降到最低。疫情隔离期间，因为不能出门，只能靠当地牧师偷运食物来维持日常生活。有时候牧师来不了，食物又吃光了，他就在校园里挖草根，割草叶来充饥。艰难困苦时，他总爱弹起曼陀铃，唱赞美诗来纾解身心。

他妻子非常担心他的健康，常「投诉」他留的家用不够吃，让她为家里的伙食伤透了脑筋。这一切，他都不在意。他期待将来有一日离开人世到天堂去的时候，会有加倍丰盛的财宝等着他。「这是耶稣的承诺，绝对不会落空的。」说话间，他将脸上布满沧桑的皱纹，笑成一朵朵的小菊花。

如今他已成为天堂的「亿万富翁」，看看地上有多少人因着他吃苦的缘故而认识了主耶稣，他怎能不富裕呢？



超乎想像

文／图：贝琳达



在网上看到一幅有趣的史路比漫画，简单的标题写着：「生命里最好的东西都是免费的……」。熟悉史路比的人都知道它是世界上最有名的小猎犬，也是一只心地善良、充满想像力的小狗，最爱躺在狗屋顶上做白日梦。我在网上看到的这幅史路比漫画，用九方格插画去描述它和朋友们的各种相处，从中表达什么是生命里最好而免费的事，包括：拥抱、微笑、好友、亲吻、家庭、睡眠、爱、笑声，和甜蜜的回憶。

我想如果可以在这九格漫画中加上最后一格，就会变得更十全十美。在生命里最好而用钱买不到的事，应该还包括「平安」。平安不只是安全或健康的意思，而是有一份由上帝而来、珍贵的信任、肯定与踏实的确据。在《圣经·腓立比书》四章6-7节中，使徒保罗对平安有这样的描述：「应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、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。」原来平安不是因为我们拥有什么，或者有能力做什么而来。真正的平安，是从我们与谁一起而来的。当我们远足登山时，如果有经验丰富的人带路，便能让我们安心，不必忧虑会否迷路，而且能尽情欣赏沿途的风光。同样，能让小孩子安然入睡的不是金钱或成就，而是捉紧妈妈温暖的手，在她陪伴下进入梦乡。

上帝的平安不能以世界的事去界定，因为这是一种不依赖环境而赋予的平安。保罗以「出人意外」来形容这份上帝赐的平安，意思是即使周遭的情况看似令人很困扰，我们仍然可以体验到基督里的平安，将忧虑和害怕的重担挪开。这份平安超越我们的想像力、解决方案和人为控制，也胜过我们的能力和策略、奋斗的的决心和自信。它超越了我们的极限，跨过我们最大的可能。

我们可以从忧虑中得到平安，因为我们承认自己的黑暗、无助，愿意依靠上帝，在基督里与祂和好。因此，我们可以在烦恼中拥有平安，因为我们将目光放在「基督里」，而不在身边的风暴中。如没有上帝的平安，即使我们身处青草地和怡人美景，内心也可能会因不同的人 and 事经历十级风暴。相反，与基督同行的人，就像找到那位可靠的旅途伴侣，不但能让我们成功到达目的地，更能把我们在人生路上的破碎和伤痕，转化成为美丽、更新，甚至能祝福他人的祝福。

所以，如果在生活中感到没有平安时，可能是时候放松、放手，将目光转向基督的能力和善美，重回到祂的轨迹上。人生的风暴可能会令我们擦伤，但无法阻止基督与我们同行前进。抓紧祂「出人意外」的平安，让我们以微笑去经历路途上的荆棘，去尽情体验那些生命里最好的事。🕊️

凡事谢恩的见证

邹雅各

感恩节前的星期六，武弟兄夫妻充满爱心，开放自己的家举行感恩节聚会。照往例，几个家庭各自带一道拿手好菜，而武府则准备主食——烤火鸡。

武弟兄歌声好，并且在诗歌献唱时用祷告很好地将诗歌承上启下；常年居住中国主持育幼院的武姊妹，此时也赶回来共度佳节。

我们先开车接了两位姊妹，又去餐馆买一盒台式炒面，抵达时已近中午。进门后，许多人已在厨房准备食物。姊妹们忙着 面和包饺子，考虑到大家不同的口味，饺子馅还分鸡肉和猪肉两种。

我发现诗班指挥（偶尔也担任司琴）汤老师正在练琴和唱诗，她对我说：「我想在今天的聚会中作见证，但因女儿与女婿都在场，所以有点犹豫。」我便鼓励她放胆讲主在她身上的故事。我与汤老师并不熟，但在主里都是一家人，她愿意跟我谈一些心里话，令我非常感动。

午餐预备好了，十分丰盛，大家依次拿了食物找位子坐下，在汤老师做完谢饭祷告后开始用餐，这个场景让我想到大卫的诗，《诗篇》一百三十三篇1节：「**看哪，弟兄和睦同居是何等地善，何等地美！**」

餐后，弟兄姊妹开始讲见证，多位陆续上前，有的事先安排好，也有临时发言的。轮到汤老师时，她先献上一首诗歌，再分享童年时笼罩在家庭阴影下久久无法自拔的一段痛苦经历，听了令人难过。庆幸的是她依靠自己努力向上，克服了心理障碍。她来美前曾在台执教，也凭着一颗爱主的心在教会服事，给大家树立良好榜样。

李姊妹分享 30 多年前我们在同一间教会期间发生的一段悲伤往事。由于紧张，她一直犹豫是否要做分享，我诚心鼓励她，毕竟这对她非常重要。还好事先做了笔记，然后边看边说，情绪有些激动。李姊妹的先夫伍弟兄来美深造获得博士学位后，找到工作，买了房子，生活刚稳定下来，却患上不治之症；在病痛中伍弟兄决志信主，在众人面前认罪悔改，受洗归入主的名下。伍弟兄安息主怀后，李姊妹仰望主、信靠主，母兼父职，含辛茹苦将三个幼子抚养长大，如今他们都成家立业，事业有成，全家归主。李姊妹表示：我和孩子们在困境中得到主的爱，才有了坚强活下去的勇气。

《诗篇》四十四章8节，大卫王说：「**我们终日因上帝夸耀，还要永远称谢祢的名。**」可见，不是只在感恩节假期感谢上帝，而是常存感恩的心，「凡事谢恩」。🙏



奇遇



比斯

四年多没有坐飞机，早前回港一趟，我竟然勇敢地选择了转机而非直航。转机所要花的时间比直航更多，且很耗体力心力，没想到竟有奇遇发生。

奇遇发生在回程的航班之上。我要先从香港飞到法兰克福再转机回伦敦。我一上机便发现乘客不算多，还有不少空位。我内心正在暗暗自责干吗选择这个靠前的位置，要是选靠后一点，我就不用10多个小时坐在一个陌生人身旁。当我还在盘算该怎样跟空姐说我想移到后面那些相连的空位时，一位正经过我身旁的空姐突然跟我说：「后面有一些相连的空位，你跟邻座乘客不认识吧？要调到后面去吗？」喜出望外的我忙不迭答应和感谢，便快速地移到一个最近的相连空位坐下，一边心里默念感谢上帝。这对我来说真的是个美好的祝福，10多个钟头的航程将会舒适许多，或许能睡上一觉也说不定。但原来更美好的祝福还在后头。

坐下，把自己安顿好。空姐便开始派发收看机上娱乐节目的耳机。那些耳机以塑胶袋包成小包，黑黑一团骤眼真看不出是什么。前面的一对夫妇茫无头绪，正扰攘间我发现原来他们不会说英语，跟空姐沟通不了。于是我便出口相助，给他们充当临时翻译。旅程的10多个小时，因为这些耳机和橙汁，这对夫妇开始跟我聊了起来。他们此行前往美国，想在那边待上数月、想学英文、想有点新体验，满脑子想法但不知从可入手。老实说，我当时其实只想快快结束对话，而且我也真的不大了解美国的情况。于是说了句「对不起我不大清楚帮不了忙」便继续看我的电影。可是我却无法集中，心里起了一个念头而且不断重复：「去跟他们说到当地找华人教会。」

几番挣扎，我鼓起勇气拍了拍太太的肩头，问她：「你听说过基督教吗？你可以到埗后尝试找找当地的华人教会，可能会帮到你们。」想不到，她笑意盈盈告诉我，虽然她不是基督徒，但她却对耶稣基督十分有兴趣，她甚至从她随身的包包里拿出一本《圣经》来，说她时常读，却有许多疑问。然后我们就此聊了更多。

「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。」（《罗马书》八章28节）

原来一切都是为了愿意认识上帝的人，可以认识祂更多。天父先赐福给了我舒适的座位，然后让我的一个举手之劳，祝福到一对第一次以转机的方式远行、语言不通、内心焦虑不安的夫妇。继而再让我告诉他们去找华人教会，让有心认识上帝的他们有更多机会认识祂。而我，更有幸参与其中，见证上帝爱人的奇妙。

万事在我们不知不觉间，都在互相效力，你也想经历爱上帝的益处吗？🙏



祝福的相遇

文／取自《路加福音》一章 图／陈锦玲

圖畫聖經故事

当犹太王希律的时候，亚比雅班里有一个祭司，名叫撒迦利亚；他妻子是亚伦的后人，名叫伊利莎白。他们二人在神面前都是义人，遵行主的一切诫命礼仪，没有可指摘的，只是没有孩子；因为伊利莎白不生育，两个人又年纪老迈了。撒迦利亚按班次在神面前供祭司的职分，照祭司的规矩掣签，得进主殿烧香。烧香的时候，众百姓在外面祷告。有主的使者站在香坛的右边，向他显现。撒迦利亚看见，就惊慌害怕。天使对他说：「撒迦利亚，不要害怕，因为你的祈祷已经被听见了。你的妻子伊利莎白要给你生一个儿子，你要给他起名叫约翰。你必欢喜快乐；有许多人因他出世，也必喜乐。」（5-14节）

到了第六个月，天使加百列奉神的差遣往加利利的一座城去，到一个童女那里，是已经许配大卫家的一个人，名叫约瑟。童女的名字叫马利亚；天使进去，对她说：「蒙大恩的女子，我问你安，主和你同在了！」马利亚因这话就很惊慌，又反覆思想这样问安是什么意思。天使对她说：「马利亚，不要怕！你在神面前已经蒙恩了。你要怀孕生子，可以给他起名叫耶稣。他要为大，称为至高者的儿子；主神要把他祖大卫的位给他。他要作雅各家的王，直到永远；他的国也没有穷尽。」马利亚对天使说：「我没有出嫁，怎么有这事呢？」天使回答说：「圣灵要临到你身上，至高者的能力要荫庇你，因此所要生的圣者必称为神的儿子。况且你的亲戚伊利莎白，在年老的时候也怀了男胎，就是那素来称为不生育的，现在有孕六个月了。因为，出于神的话，没有一句不带能力的。」马利亚说：「我是主的使女，情愿照你的话成就在我身上。」天使就离开她去了。

那时候，马利亚起身，急忙往山地里去，来到犹大的一座城；进了撒迦利亚的家，问伊利莎白安。伊利莎白一听马利亚问安，所怀的胎就在腹里跳动。伊利莎白且被圣灵充满，高声喊着说：「你在妇女中是有福的！你所怀的胎也是有福的！我主的母到我这里来，这是从哪里得的呢？因为你问安的声音一入我耳，我腹里的胎就欢喜跳动。这相信的女子是有福的！因为主对她所说的话都要应验。」马利亚说：「我心尊主为大；我灵以神我的救主为乐；因为祂顾念祂使女的卑微；从今以后，万代要称我有福。那有权能的，为我成就了大事；祂的名为圣。祂怜悯敬畏祂的人，直到世世代代。祂用膀臂施展大能；那狂傲的人正心里妄想就被祂赶散了。祂叫有权柄的失位，叫卑贱的升高；叫饥饿的得饱美食，叫富足的空手回去。祂扶助了祂的仆人以色列，为要记念亚伯拉罕和祂的后裔，施怜悯直到永远，正如从前对我们列祖所说的话。马利亚和伊利莎白同住，约有三个月，就回家去了。」



铸字立人台约尔

曾福

步步
佳美 步步
愛

早期来华的宣教士，都面对极大的挑战；福音得以传扬，教会生根成长，是宣教士们前仆后继，以生命换来的结果。

宣教士的承传

第一位来华宣教士马礼逊 (Robert Morrison)，他的故事广为人知；「中国内地会」的创办人戴德生 (Hudson Taylor)，把福音从沿岸都市带入内陆不同区域，掀开全球宣教的新一页。马礼逊与戴德生的出生及来华时间，相差大概半世纪，但二人的微妙关系，反映出宣教士的承传，中间关键人物就是鲜为人知的台约尔 (Samuel Dyer)。

1804年，台约尔生于英国的格林威治，八个兄弟姐妹中排行第五。父亲约翰是皇家海军的秘书长。马礼逊与约翰熟谙，在修读医学准备到中国时，曾连同中文老师拜访约翰。

12岁前，台约尔在家中接受教育；16岁清楚信主，随即于教会积极事奉。台约尔品学兼优，入读剑桥，修读法律及数学。一日，台约尔在父亲书房中，读到印度宣教士梅察理夫妇 (Charles Mead) 的故事，其中包括了梅察理太太丧礼中的证道，经文是「**他们虽至于死，也不爱惜性命。**」(《启示录》十二章11节下) 台约尔大受感动，无法再安静下来读书，直至他作出决定，放弃考取律师牌照，把生命献给海外宣教工作。

当时，马礼逊回英述职，并于各地传递到海外传教的挑战，招募宣教士。台约尔报读了马礼逊于伦敦开办的中文课程。马礼逊看见东方社会对女性的不公，认定妇女教育的重要，为此成立妇女教育传道会，多位妇女响应。到马礼逊家学中文的13位学生中，就有两名妇女。一是艾迪绥 (Mary Ann Aldersey)，是第一位踏足中国的女宣教士；另一位是谭玛莉 (Maria Tarn)，是伦敦传道会理事的女儿。

台约尔与谭玛莉堕入爱河，不久便结婚，随即接受差派，到马六甲展开工作。他们共有五名儿女，除两名夭折外，其他三名都继承父母心志，于中国为福音努力。在马六甲出生的玛利亚 (Maria Jane)，后来到艾迪绥于宁波建立的女子学校工作，在那里遇上戴德生，二人婚后创办「中国内地会」。

推动文字工作

1827年，台约尔伉俪来到马六甲，因清廷的闭关政策，只能于南洋一带向华侨传讲福音。台约尔语文能力高超，除之前从马礼逊学了官话外，更藉当地老师学习闽南、潮州等方言。台约尔能用流畅的方言讲道，深受华侨欢迎。

马礼逊于1818年在马六甲创办「英华书院」，除了协助宣教士及作育英才之外，亦大力推动文字工作。历史上首份中文报刊《察世俗每月统记传》，就是在「英华书院」出版。台约尔除到各处讲道外，还投放大量精力于出版工作。他矢志改进中文书刊的印刷技术，引入西方的活字方法，以金属铸造字模，代替了传统的雕版刻印，成本及效果都得以大大改善。时至今日，中文印刷中最常见的「细明体」，就是台约尔亲手研制、逐字铸造传承下来的。

台约尔看重向平民百姓传扬福音，主张以浅白中文书写《圣经》，忠信地根据原文作翻译。他的意见被伦敦传道会接纳，《委办译本》的出版也由此开始。

此外，台约尔夫妇坚持推动女子教育，不论遇上什么阻挠，都竭力维护，甚至把女校搬到家中。著名的新加坡圣玛嘉烈女校，就是台约尔夫妇不忍看见女孩被公开拍卖，成为富人的奴隶，而一手创办的。

1842年，香港成为英国殖民地，地缘政治大变。1843年，不少宣教士于香港举行会议，商议对策，互相协调。台约尔从新加坡出发，会后到福建布道，不幸途中于广州感染热病，不治逝世，年仅39岁。

心志影响孩子

台约尔临终前写信给妻子和儿女，尽显心中厚爱。他给妻子的诀别信中写道：「让我埋身在此，埋身中国！藉我们埋身之地，赢得中国归属基督。但，不！我亲爱的，我岂不是还要再见你、再亲吻你、再拥你入怀吗？」

早在他一岁的女儿突患重病时，台约尔给朋友的信件中写道：「任何不能为中国舍身的意念，都令我沮丧万分。我惟一的心愿就是：为中国而活，为中国而死，好指引中国人明白，耶稣基督的宝血，是通往父上帝的唯一道路。」

台约尔夫妇的心志影响了他们的孩子，也影响了他们的女婿。戴德生的名言：「假如我有千镑英元，中国可以全数支取；假如我有千条生命，决不留下一条不给中国。不！不是中国，是基督耶稣！」不是跟台约尔的诀别，如出一辙吗？

戴德生的后人，台湾中华福音神学院创校院长戴绍曾牧师为台约尔写传记，取名就是《虽至于死》。台约尔、戴德生和很多的宣教士，都死在中国、葬在中国，但他们都仍在说话：「耶稣基督的宝血，是通往父上帝的唯一道路！」亲爱的朋友，您听见吗？您愿意相信、接受耶稣吗？请用本版决志表跟我们联络。🙏

三十年后的重聚

戴邵聪

没有人是孤岛，每个人都需要朋友，谁是你真正的朋友？你有否一个甘愿为你的罪代替你死的朋友？

年轻的时候，我在英国念书，虽然只是短短数年，却经历过不少美好的时光。随着年日流逝，生活的忙碌，家庭、工作与事奉的担子，令不少回忆渐渐磨灭，许多片段像沙粒一样，从指缝间悄然流逝。

阔别多年，这次旧地重游，难免兴奋，虽知物是人非，但仍有所期盼。苏格兰的史特灵大学 (University of Stirling)，依然如当年那般静谧，其中作教室的那座古老堡垒式的建筑物仍旧矗立，虽然年事已高，却增添了更多岁月的痕迹与庄严的气质。

曼彻斯特大学 (University of Manchester) 的主楼，依然是引人注目的地标，矗立在校园中，彷彿成为时代变迁的见证者。沿街两旁的建筑和商铺，经历岁月的洗礼，面貌焕然一新，令整个校园变得更加热闹、繁忙。走在街头巷尾，随处都见到华人面孔的青年学子。游走在校园昔日经常走过的路段，很多细节的回忆也涌现脑海。

即使行程紧密，但我仍分秒必争，与昔日的一位朋友相聚。他也从百忙中抽空相见，谈起点滴往事，令人回味无穷。这位朋友及主内弟兄，是我在留学时期的好友，除了经常交心畅谈外，他更在生活上常常相助，令孤身在外地留学的我，满心感恩！

《圣经》说：「**朋友乃时常亲爱，弟兄为患难而生。**」（《箴言》十七章 17 节）经文强调友谊和手足之情的重要。朋友在日常生活中能够展现出互相关心的爱，而弟兄则在困难和挑战中显示出非凡的关系与价值，彼此的支持不仅仅是生活中的陪伴，更是在苦难来临时的无私奉献。这提醒我们真正的友谊和亲情是经得起考验的，当我们面对挑战和困难时，这样的关系将成为我们坚强的后盾。

耶稣更将朋友的定义升华至另一境界，进一步深化了关于友谊的教导：「**人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的。**」（《约翰福音》十五章 13 节）耶稣表明了祂对门徒无限的爱，甚至愿意为朋友舍命。祂呼召门徒不是作仆人，而是成为知心朋友。让相信主的人成为祂的朋友，是超越宗教上从属的关系，强调爱才是整段关系的中心，更让我们知道，耶稣甘愿为我们的罪钉十字架，是因为爱我们，愿意我们与祂成为朋友。

没有人是孤岛，每个人都需要朋友，但你有否一个甘愿为你的罪代替你死的朋友？《圣经》里耶稣基督便作了这个应许：「**你们若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。**」（《约翰福音》十五章 14 节）如果你愿意，请向祂祷告并接受祂，也成为耶稣基督的朋友！🙏

写在退伍军人日

陈新哲

每年11月，在庆祝感恩节的月份里，我们也应该藉着退伍军人日，对美国已经退役和正在服役的军人表示感谢。

保卫自由、民主与和平

回顾近代历史，美军为保卫美国和世界的自由、民主、和平与发展，发挥了重要作用。在两次世界大战当中，美军是反侵略阵营的中流砥柱。二战期间，美军同时参与了欧洲战场和太平洋战场。当法西斯和军国主义在全世界猖狂的时候，是美军同时在欧亚非抗击，并最终打败他们，重建世界的和平与秩序。



华人不会忘记，在抗击日本侵略者的战争中，中国不但得到美国政府的大量援助，还有美国军队的参战；甚至许多已经退役的美军，自愿亲临中国抗日第一线。他们的支援和牺牲，为中国抗战胜利提供了重要帮助。

在冷战时期，为对抗前苏联称霸世界的野心，美军在韩战和越战中付出了巨大的牺牲，阻止苏联霸权的扩张，保护许多国家免于成为苏联霸权主义的牺牲品。除此之外，美军还在世界各地维护和平与人道救援工作。作为二战最大的战胜国，也为了维持世界和平秩序，许多美军离开家乡，长期驻扎在世界各地。

虽然偶有个别美军违反驻地法律的事件，但不可否认的是，美军在总体上并不像其他占领者，对被打败并占领地的人们进行掠夺和剥削。相反，有美军驻扎的国家和地方，都受到大量物资援助和其他帮助，以致于美军撤离时，当地人民感到惋惜与不舍。

军队得益于基督教信仰

虽然，现在一些「进步派」人士和某些别有用心的人，不遗余力地否认并污名化美国，尤其是美军对世界和平以及全世界人类福祉所做的努力。然而，美国和美军对全人类的贡献是有目共睹、不容抹去的。

美军之所以和人类历史上所有处于强者地位的军队不同，得益于他们的基督教信仰。美国的每支军队都设有军牧，军队向每一位军人免费提供《圣经》。服役期间，除非情况特殊，否则每周都有定期的崇拜。今天许多左派人士不断歪曲历史，否认美国是以基督教立国这一事实，但历史不是任何人所能扭曲和篡改的。1892年，美国最高法院全体七名大法官，曾一致作出了「三一裁示(Trinity decision)」，申明美国是基督教国家。

贡献生命的基督精兵

事实上，我们更需要感谢另外一支精兵，就是基督的精兵。他们响应基督的呼召，在世界各地忠心服事，扩展上帝的国度，不但向世人传扬上帝的救恩，也带来了科学、技术和文化的进步。

一些将生命都贡献给中国的宣教士，不但在中国传扬福音、翻译《圣经》，也是他们最先大声疾呼、公开反对，才最终禁止鸦片，废除了妇女裹足等陋习。同时，他们也在中国兴办学校，建立医院。当年中国的名校，如燕京大学、协和医学院、圣约翰大学、东吴大学、湘雅医学院等等，均为美国差会兴办的大学。当年中国的一流医院，如广州的博济医院，上海的仁济医院、同仁医院、广慈医院，北京的普仁医院、协和医学堂等等，都由教会设立。中国最好的大学（清华大学）和最著名的留学计划（庚款留学），也都是在宣教士的努力争取下，美国和英国政府用清政府的赔偿「庚子赔款」设立的。凡此种种，都给苦难中的中华民族带来上帝的光和上帝的爱。这些基督的精兵，更值得我们大家感谢。

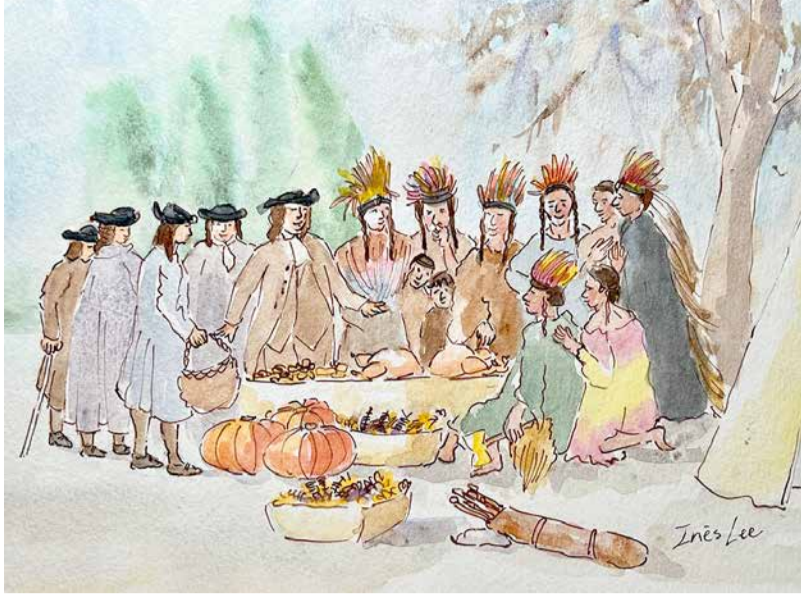
作为基督徒，我们同样有责任成为这个黑暗世界的光，照亮这个世界；又成为世界的盐，拒绝世俗的腐蚀，成为这个世界的见证。使徒保罗更劝勉我们：「你要和我同受苦难，好像基督耶稣的精兵。」（《提摩太后书》二章3节）。🕊️

常存感恩的心

文 / 田距 图 / Ines Lee

小强问：「我们火鸡节有什么活动？」阿 Joe 马上纠正：「是感恩节，不是火鸡节！你关心的就只是吃吃吃！」

Tony 说，感恩节的来历无需多讲——英国清教徒为逃避宗教迫害，乘搭「五月花号」飘洋过海来到美国。冰天雪地中，好心的印第安人教导清教徒打猎、捕鱼、养火鸡、种玉米、种南瓜，清教徒感谢上帝的安排，第二年 11 月举行盛大感恩会，邀请印第安人一同庆丰收。这就是第一个感恩节。如今感恩节已是美国的家庭团聚日，亲友同享美食，一齐祈祷及回顾上帝保守。



李叔叔、李太太捧出美食招呼大家，她说：「找不到印第安人的食谱，又打听不到哪里有印第安餐厅，唯有烤火鸡、南瓜批、烤玉米……」大家围过来：「感谢主！感谢李太太、李叔叔！」

凡事谢恩

应轩仔邀请初次参加团契活动的 Jimmy 主动提问：有说「人生不如意事十常八九」，而你们基督徒口头上什么事情都说「感谢主！感谢主！」怎么解释？

李太太说：「感恩吃得下、睡得着、笑得出！」李叔叔补充说：「还要拉得出。你们不要笑，拉不出会很难受的。」

轩仔想起骏哥曾经提及残障、智障、自闭的青少年，想到他们的父母辛苦、疲惫，心酸难受，外出时又担心孩子闯祸，还需要旁人包容、接纳。其实仔细想想，我们能吃能睡、能听能说、能走路、能上学、能工作，都是上帝的恩典保守。《圣经》提醒：「我们生活、动作、存留，都在乎上帝。」凡有气息的都要赞美祂！

小强插嘴问：《圣经》说「凡事谢恩！」但是这几年来经历很多事情，地震，瘟疫，近年来又战火纷飞，街上不时有流浪汉滋扰途人，坐地铁也不敢闭目养神……可以怎么感恩？

琪琪说，想想在战争、饥荒、穷困、家庭破碎状况下的孩子和他们的父母。感恩我们团契成员和家人都平平安安、精力旺盛，都是上帝所赐的福。

Amy 说，学校也发生很多事情，但学业基本不受影响；我也看见不少商铺关门，肯定影响好些人失业，感恩我爸妈仍有工作。

洪仔说，其实这段时间许多人的购物方式改变了，为快递行业创造了不少工作机会。感恩足不出户也可丰衣足食！

小仪说，要学习数算恩典，去发现生活中的美好：每天早上能够起床、吸取新鲜空气、洗脸刷牙吃早餐喝水，就应当感恩。这一切都不是必然的，若是习惯了每天如是，以为理所当然，就不会感恩。

敏姐回应：换个角度看问题，多赞赏、少挑剔、少埋怨，哪怕处于艰难的环境中，我们仍可心存感恩。有人煮好饭等你回家，要感恩；你煮的饭菜有人欣赏甚至是狼吞虎咽，要感恩；你所做的得到别人认同，你的劳苦让别人得益处，要感恩；和自己喜欢的人在一起，要感恩；可以做自己喜欢做的事情，要感恩。心存感恩，因而减少忧虑、纷争、怨恨，增加了满足的喜乐。我选择每天以感恩的心态、用微笑待人，少一分挑剔多一分欣赏，少一分埋怨多一分感激。

从感恩到施恩

骏哥说，我曾经疑问，我们这些平凡小人物如何荣耀上帝？《诗篇》五十篇 23 节，上帝说：「凡以感谢献上为祭的，便是荣耀我。」当然，首要的是感恩上帝的供应和看顾，体会上帝的爱长阔高深，坚强对上帝的信心。荣耀上帝不是口头说说，而是基于感恩；于是我们乐于传扬福音信息，让再多人认识天地的造物主，同得福音的好处。

常存感恩的心使人知足，或贫穷或富足，都可以生活得很快乐，因为他所注意的是他已拥有的，而不是那些他没有拥有的东西。会感恩的人懂得欣赏别人的优点，所以会美化人与人之间的关系，别人也乐意与他交往；感恩者看问题积极正面，不容易受伤；感恩者懂得掌握上帝所给的机会，脚踏实地。让我们培养感恩的习惯，时常向身边的人表达感谢（现代科技很多方式可以致谢），尽管他们从来不要求你回报；另一方面，我们也学习怎样施恩，乐意尽力助人，因《圣经》教导「施比受更为有福」。





家庭的「精心时间」

李飞君（执照心理谘商师）

一位九岁的女学生，自我要求很高，学业成绩很好，可是她常常与别人比较，很在意自己的表现是否比别人优越。当她做功课或练习钢琴不顺意时会大发脾气，越来越厉害，父母忍受不了，于是软硬兼施带女儿来寻求辅导。



分开辅导

青少年不喜欢与父母一起见辅导，所以在辅导时，是父母与孩子分开谈话的。这类有公主脾气、像个被宠坏的孩子，往往本质聪明但内心感情却脆弱，缺乏自信及安全感，怕失败，当遇到挫折，情绪就会激动起来，对可以容忍她的人发作。女孩在学校能够控制情绪，在家里就选择性失控。在外面表现自己最好的一面，在家就把压抑的情绪倾泻出来。

小女孩起初对辅导抗拒，但她发现我并没有向她说教，也没有直接责备她的行为，反而欣赏她做事认真、追求上进的态度，我喜欢听她谈她的朋友、开心和不开心的生活小事。女孩很喜欢有幽默感的老师，她记得这些老师开玩笑说话的口吻和逗同学发笑的动作，她还会模仿表演一番，使辅导时间活泼起来。我投入她愉悦的情绪，缩短我们之间的距离，建立起她对我的信任。

同理心辅导

当她抱怨被迫每天练琴时，我认同她的感受，需要重复练习同一个曲子确实是非常枯燥，并且容易产生挫折感。但我对她的钢琴考试的成绩及公开表演的经验予以肯定。我告诉她，一分耕耘一分收获，她练习的努力绝对不会白费，也跟她谈怎样处理挫折沮丧的情绪，一步步学习如何舒缓自己的压力。我和她一起探讨怎样有创意地使小提琴练习不至太沉闷，例如想像自己在演奏，她的毛公仔们是听众，如果要拉十遍曲子，就放十个毛公仔在眼前，每拉完一遍，一个毛公仔就离开，当十个都离开后就收工。

认识自己重拾信心

女孩逐渐感受到辅导是一个安全的空间，有人关心，愿意耐心聆听她的感受。因为有保密协议（涉及人身安全则除外：如自杀或杀人念头、虐儿或虐老问题），父母不能知道谈话内容，她可以畅所欲言，甚至可以讲出自己父母的感觉。当我了解她对周遭的人与事的感受后，会提供新的角度看法，丰富她的眼光，调整她单向、负面的心态。于是辅导成为她减压、认识自己、重拾自信和建立健康自我形象的工作坊。

现今父母在教养儿女的角色上，最大的挑战是缺乏时间与适切的指引。在忙碌的生活节奏及经济压力下，父母双方往往都缺乏与孩子相处的时间，沟通只停留在日常生活层面上。不少孩子有丰富的物质生活，心灵却是孤单。他们缺乏安全感，不够自信，容易敏感别人的眼光，情绪被别人的评价牵着走。

父母是关键

父母需要花时间进入孩子的内心世界，家庭的「精心时间 (Quality Time)」是父母刻意抽出时间来培养亲密的亲子关系。家长透过活动与交谈，给予孩子全心的关注，让孩子感到被重视、被接纳、自我价值被肯定，这些都是建立孩子健全的自尊和自信的基本元素。

辅导并不代替父母，而是为家庭打开另一个窗口，让父母与孩子可以转换一个角度，看到可以调整的方法和方向。家是孩子的第一个社交环境，父母延伸天父爱，浇灌孩子的心灵，是健康情感发展、建立自信的基础。



「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。

艰难处境中感恩

吾家的小宝贝

文 / 李道宏 图 / AI 创作

在一家华人超市的冷冻区前，我碰到教会一位坐电动轮椅的年轻人。我惊喜地说：「哇，你怎么会到我的地盘来？已经好几个星期没有在教会看到你了！」

他也很惊讶，眼中带一点好奇：「你也常来这里？」

我亲切地回应：「我就住在附近！」

年轻人有点艰难地用左手查看手机的讯息，有点不自在地解释说：「我在等车来接我。今天不用上班，所以我就过来这里吃些中国食物，因为妈妈不会做中国菜。你呢？」



他的养父母是一对慈爱的白人夫妇。从语气中，我听得到他对养母的那份深情。

我回答：「我常来这里买食材，因为我喜欢做菜。」记忆中，这是我与这位年轻人最长的一次交谈。事实上，我已经很久没有和年轻人沟通，所以真的不知道该说些什么。

我提议：「难得碰上，就一起去逛逛面包区吧？我最喜欢他们的肉松面包，要不要也来杯波霸奶茶？」我边说边付钱！

他轻声抗议：「你不必破费，让我自己付吧。」

我坚持让我请客：「难得，难得……再者，你的车子还有一小时才到。」

接着我拿了我们的食物，在超市的餐饮部坐下来。

为所拥有的感恩

年轻人以一脸难以置信的表情看着我。他问：「刚才你说你喜欢做菜，这种男人已不多了。难道师母不会做吗？」

我回答：「婚后我才发现，对师母来说，做菜有点压力。」

年轻人一本正经地问我：「妻子不会做菜，那你干嘛要结婚？」

我笑着回答他：「你还没有结婚，是不会明白的。爱情就是这样！」

他说着说着，情绪有点低落，他说：「我很羡慕你的烹饪技巧……我是不可能结婚的，没有人会嫁给我……」

我明白他的意思，他连基本的自理也有困难，是否会有人愿意下嫁，是个很现实的问题。

年轻人说：「我很少跟你这样年纪的人聊天。如果我冒犯了你，请不要介意。这几个星期我没上教会是因为要加班。不过妈妈说我贪爱钱财，她星期天是上帝要我们安息的日子……牧师，你说我像个贪爱钱财的人吗？」被他这样一问，我有点手足无措。

年轻人继续说：「坦白说，我根本没有能力能赚什么大钱，我只是想把钱存起来，以防万一。」

我问：「你要以防万一？」

年轻人说：「我需要留点钱，爸妈的关系出了一些问题……」他突然间终止了话题，我也没有追问下去。

年轻人又说：「我不可能赚到很多钱，但有个聪明人告诉我，我们应该为自己所拥有的感恩。我已经不再因为自己的身体缺陷而埋怨上帝。比起在中国孤儿院长大的孩子们，我真的很感谢上帝给我的一切。」他说着，露出灿烂的笑容。

我心里松了一口气，为他能想到上帝的恩典而感恩。

当牧师遇上「老师」

我惊讶年轻人喜欢我推介的面包：「味道不错吧？要不要再来一个？……下次，我们可以在这里再尝试其他好吃的。」

他笨拙地摸索着手机，对我说：「你扫描一下，加我的微信好吗？」

我回答：「好呀！」

这时年轻人说：「我的车到了！再见，牧师！有时间我们应该多聊聊。」他微笑着，将他的电动轮椅从桌子旁倒退出去。

这时我的手机响了，妻子问：「你在哪里？」

我说：「我刚刚经历了一件奇妙的事！我碰到那位在教会崇拜时总是在我们右方、坐轮椅的年轻人！等我回家，再跟你分享这个故事。」离开超市时，我心中充满感动。

我对妻子说：「听着这个重度残障的年轻人谈论感恩的事，提醒了我，即使在最艰难的处境中，也能找到感恩的理由。」

《圣经》曾形容一些人「似乎贫穷，却是叫许多人富足的；似乎一无所有，却是样样都有的。」这个年轻人虽然残障，他的心灵、对事物的看法，却比一些整天埋怨的人更健康。🙏



跟孩子一起学习感恩

彩霞

又到了雨季，今年下雨似乎比往年更多。我和女儿坐在餐桌旁，一边听着窗外滴答的雨声，一边画着一些秋天的图画，包括一个大大的南瓜、橡树、黄色的树叶，还有一张大纸条，上面写着：「Thankful, Grateful, Blessed（感恩、感激、蒙福）」。之后，我们把图画贴在女儿卧室窗户上。我们确实每天都感恩主的看顾，感激祂赐给我们如此丰富的恩典，并叫我们因着耶稣基督的救恩而蒙福。



刚过去的 10 月对我们来说是一个忙碌的月份，女儿有各种不同的预约：听力专家、研究、眼科医院、儿科门诊等。到医院约诊有时令人感到焦虑，特别是在等候区，或者需要打针、抽血的时候。我们非常感恩，女儿每次对护士和医生的反应都很好，这很大程度上是因为医护人员总是尽心尽力，让孩子感到被重视的方式来照顾他们。

上个月其中一次约诊，女儿需要抽四管血，护士 Sally 为她涂了一些麻醉膏，减轻针刺的疼痛感。接着，Sally 在麻醉膏上贴了一张透明的薄膜，然后从口袋里掏出一支笔，在手臂麻醉膏的几处薄膜上，画了一只狗狗的脸、猫咪的脸和一朵快乐的云！最后，当两位护士从女儿的两只手臂抽血时，她竟然没有哭，这让我和护士们都感到很惊讶！

在另一个需要拍手部 X 光的约诊中，我们在等候区等了很长时间，但他们为孩子们准备了画笔、贴纸和插画。在 X 光检查后，护士还让女儿从一个盒子里选了一个大贴纸！在布里斯托儿童医院的门诊部等候区，他们为孩子们播放迪士尼卡通电影，等候区中间摆放着玩具，还有一个色彩缤纷的鱼缸，这些都营造出了一个轻松的氛围。在量血压、体重和身高的区域，有巨大的卡通人物和有趣的标语。所有这些设施都是为了让孩子们不会觉得去医院约诊是一个压力大或焦虑的经历。他们甚至还有专门的游戏治疗师在等候区陪伴孩子们。

我们经常听到关于英国国民医疗保健服务 (NHS) 面临的巨大压力，医护人员因长时间工作而疲惫不堪，许多人也因为工作压力而离职。然而每当我们去约诊时，总是遇到友善和微笑的医护人员，他们尽心尽责地照顾我们的孩子。上周，我们甚至遇到了一位来自香港的护士，在我们的研究约诊期间，她坐下来跟女儿一起涂颜色和聊天。

每次约诊结束后，我都会提醒女儿要对医护人员心怀感谢，因为他们花了许多时间和心力来照顾我们，这一切都不是理所当然的。在这个社会中，抱怨和不满的声音无处不在，许多人对周遭的事物和他人充满负面评价。但我认为，培养孩子们学会感恩非常重要，因为当懂得感恩，他们便学会从每个人身上发现美好。更重要的是，教导孩子在任何环境中都对上帝心存感恩，而我们的感恩源于祂在基督耶稣里为我们所成就的救恩。愿我们作为父母的不仅以言教，更以身教，让孩子们从我们的行动与言语中，真实感受到我们内心的感恩与对上帝敬畏之情。

「凡事谢恩；因为这是上帝在基督耶稣里向你们所定的旨意。」（《帖撒罗尼迦前书》第五章 18 节）🙏

帮助孩子脱离电游社媒的捆绑

林吕宁华

孩子若沉迷电子游戏，甚至上瘾，家长该如何帮助他脱离这捆绑呢？

勿用强硬手段夺取

首先要知道他沉迷的原因，这是很重要的，家长千万不要责备或用强硬手段，收取他的电脑或电话，以控制他上网的时间。情况就如一个两岁的孩子，手上拿着一把利刀，家长把刀强夺过来，结果大家都会受伤。有效的办法是用另一样更有吸引力的东西跟他交换；但必须留意，在这过程中家长需要有耐性，不是一、两次或给他喜爱的东西，他就会妥协，谨记欲速则不达。《圣经》说：「爱是恒久忍耐」，所以父母帮助孩子时必须持之以恒。现时很多家长都讨论以 Gap Phone 代替智能手机，Gap Phone 外表很像智能手机，所以朋友会以为他拿着一支 iPhone 或 Samsung 手机；使用这款手机，孩子仍可以跟父母通电话，只是不能上网，那么父母就不用害怕与孩子失联。



本文作者林吕宁华

在餐桌上不放手机

小孩子在 12 岁之前，没有足够智慧和自制能力，也不知道如何正确地使用智能手机，所以专家建议年幼孩子不宜使用；父母也必须以身作则，不要机不离手，要让孩子见到父母言行一致。此外，专家也鼓励一家人吃晚饭时，不要放手机在餐桌上；每星期定一天全家都把手机和电脑关闭，我们称这为「Digital Fast（手机电脑禁食）」，很多人都觉得不可思议，要实行十分困难，但如果孩子开始或已经沉迷其中，家长就必须让他明白，生活中可以没有手机，并且教导他们电子游戏或电子产品带来的负面影响。

我孩子年幼时，我鼓励他们不要看电视节目，我们经常一起阅读，培养阅读习惯；还鼓励他们要有充足的睡眠，孩子和年轻人每晚睡眠多于 6 至 7 个小时，很多问题都会迎刃而解。此外，全面人格的成长也不容忽视，家长可以帮助子女培养对艺术、音乐的兴趣、欣赏大自然、参加童军、团体活动、教会聚会、青少年团契、短宣队等。

心理辅导戒除瘾癖

当孩子说：「I am bored（我很闷）」时，父母就非常紧张。其实研究告诉我们，要让孩子有「苦闷」的时间，让他们学懂如何处理「苦闷」，因为人生没可能每分钟都充满刺激或兴奋，而且很多创作 (Creativity) 都在苦闷的情况下产生。「闷」的时候，正好安静和默想，梳理一下自己内心的情绪，孤单时学习如何独处。

最重要的是父母不要以电子产品充当「免费保姆」，以为开启电脑后，孩子可以安静几小时。其实他已失去了学习与与人相处、过团队生活、一起游戏的机会。父母可以跟孩子作一些有益身心的活动，如：一起露营、参加教会短宣队、一起探访等，让他们认识到除了为自己而活，也可以为别人而活，过有意义的人生。

如果孩子已经成瘾，而且情况严重，父母就必须送他到专业的戒瘾中心。这样，他才可以跟电子产品、电子游戏断舍离。不是说他以后不可以上网、不可以用电话，只是在这期间帮助他培养一些好习惯，接受有助戒除瘾癖的心理辅导。防范胜于治疗，期望在父母的引导和配合下，孩子学会健康地、恰当地使用电子产品、电脑和电话。🕒

朝圣之路

李放

汤姆是一名眼科医生，每天过着忙碌的生活，一天得知远在法国旅行的儿子发生了意外而丧生。他难过地来到法国，望着儿子的行囊发呆，他不明白儿子为什么为了走一条路而要选择放弃博士学位。为了完成儿子的心愿，汤姆决定走完这趟旅程。这是一条著名的朝圣之路，起点是法国的庇里牛斯山，终点是西班牙圣地亚哥的德孔波斯特拉大教堂，全长约800公里。

同伴

旅途是沉重与沉闷的，几个同伴加入了汤姆的队伍：来自荷兰的约斯特，希望通过旅行减肥，好穿上以前的西装，参加弟弟的婚礼；来自加拿大的莎拉，为了戒烟而开始旅行，心中却在逃避一段婚姻暴力；爱尔兰作家杰克，希望通过旅行发现灵感，写出一部伟大的作品，改变自己的命运。

在旅途中，胖子继续享受他的美食，莎拉不停地抽着香烟，作家则不错过任何卖弄学问的机会，汤姆则是默默地将儿子的骨灰撒在经过的路上，也忍受着众人的无聊。终于有一天，他在酒醉之后失去了控制，他斥责杰克在浮夸的言词之下掩饰的不过是内心的空虚，也嘲笑胖子的贪吃和莎拉的逃避。由于过于失态，汤姆被关进了警局，同伴们理解他心中的苦楚，原谅了他，同是天涯沦落人，他们彼此同病相怜。

旅行是漫长的，心中的重担，加重了每个人的脚步。大家慢慢地走着，内心则一直起着波澜：在沉淀，在思考，在改变。导演给乏味的旅途，穿插了一些优美的音乐，琴声拨动着每个人的心弦，从开始的沉重，渐渐地发生改变，最后变得轻快。他们开始彼此理解，脸上也开始出现笑容，他们的心开始向彼此敞开。

路上经过一间漂亮的大酒店，作家感叹道：朝圣的真意在于风餐露宿，住在酒店里面的朝圣客是多么的败坏啊！汤姆微笑着说：今晚就住这里，我请客。这一晚是他们旅程的开心时刻，尽管有了各自的大房间，他们还是围坐在一起亲密地有说有笑，旅途使他们彼此成为了朋友，他们愿意在一起。

目的地

终于到达了终点，当他们站在大教堂前时，浮躁的内心经过一路风尘的洗礼，已经开始了净化。莎拉静静地来到圣殿，抚摸着石柱，放下了烟盒；胖子敬虔地双膝跪下，跪行到圣像前；作家虽然还是一脸狐疑，但是眼中仿佛渗出了泪水；汤姆捧着儿子的骨灰，跪在雅各墓前。耶稣说，「**凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。**」（《马太福音》十一章28节）他们的内心开始出现了这个安息，有人认识了神，有人认识了自己。作家明白成功已经不那么重要了，重要的是要一直真诚地写下去；莎拉重新拿起来香烟，明白逃避解决不了问题；胖子说他要重新买一件大一点的礼服；而汤姆则将儿子最后的骨灰洒向了大海，他将开始一个新的朝圣之旅，前往圣城耶路撒冷。

影片中有很多精彩的对话，值得人们深思。儿子曾经劝汤姆要出去走走，汤姆说，我知道如何选择生活；儿子道：生活不是选择出来的，生活是活出来的。汤姆也问过客栈的老板娘：你走过这条路吗？老板娘说：「我没有走过，我年轻的时候太忙，年纪大的时候又太累了。」人生有很多的路值得我们去走，但是很多时候，各样的藉口拦阻了我们上路。

《朝圣之路 (The Way)》2010年首次上映，2023年疫情之后，又在800多家影院重新上映。在困境之中或之后，人们需要走一条朝圣之路，安静自己的内心，也思考什么是自己的人生之路。耶稣说，「我就是道路、真理、生命。」耶稣，是一条路，您走上了这条通往永生的路吗？🕉️



欢迎来到上帝国度的未来岛！

—校园书房出版社的「Future」新书系—

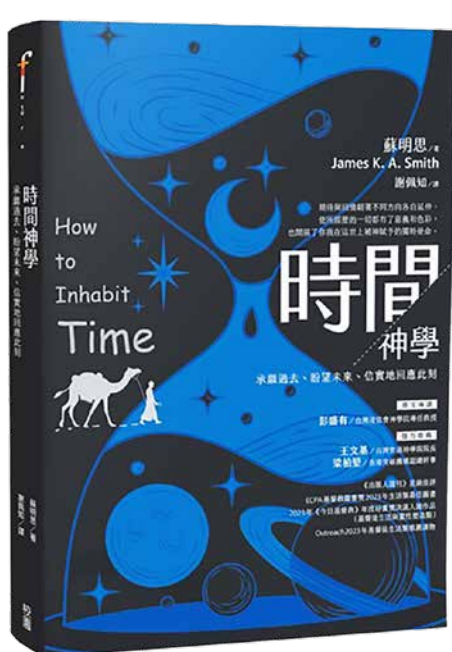


应仁祥

台湾校园书房出版社推出一个新的书系「Future」，为的是探索《圣经》研究的丰盛成果与21世纪人类生活挑战的关系，让看似浑沌的未来，透露出光明和希望。这是一种「《圣经》研究的生活化」。与校园的「里程碑」书系做比较，「里程碑」侧重于整理20世纪的杰作，「Future」书系的选书，则以21世纪这20多年来的杰作为主要轴心，更着墨在如何面向未来，期盼现在就能打开新局。头两本著作，光从书名，便可以看出书系背后的思考脉络。

苏明思的《时间神学》

这位当年出版《欲望的门训》，让许多教会牧长眼界大开的福音派新锐思想家，这次把他的眼光放到了自爱因斯坦以来，就一直困扰着全世界顶尖思想家与科学家的时间议题上。苏明思先是诊断出今日教会所罹患的「属灵计时障碍症」，表现出来的就是对于历史的轻忽，以及缺乏从时间当中汲取力量的能力；紧接着他用过去、现在、未来这时间的三大特性，为我们展示可以如何向《圣经》的作者学习，从对上帝过往种种的思考，来寻找祂在现今以及未来的行动样貌，让神圣的历史成为我们力量的来源。



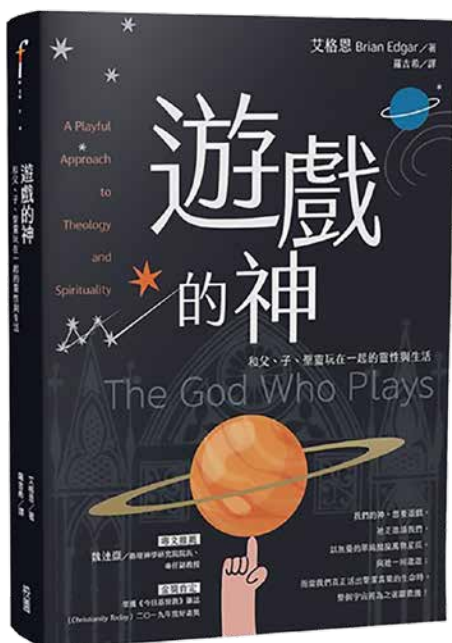
《时间神学：承继过去、盼望未来、信实地回应此刻》

How to inhabit time: Understanding the past, facing the future, living faithfully now

作者：苏明思 (James K. A. Smith)

艾格恩的《游戏的神》

一样是从新近的《圣经》研究出发，艾格恩点醒了我们，应该要更多思想信仰中的游戏面向。过往，教会把游戏当成一种外围的工具，藉着游戏来吸引慕道朋友，或是增加会友对于聚会的投入；然而，艾格恩认为，不管是从祷告、读经、敬拜、默想，跟信仰有关的每个活动，都带着游戏的本质，游戏不该只是我们使用的工具，更是信仰的核心元素之一，只有体会到信仰的游戏核心，我们才有办法明白那个渴望和我们在世界上一同冒险、进行游戏的上帝，祂真正的心思意念，并且成为合祂心意的儿女。



《游戏的神：和父、子、圣灵玩在一起的灵性与生活》

The God Who Plays: A Playful Approach to Theology and Spirituality

作者：艾格恩 (Brian Edgar)

欢迎来到蛋头岛

最近，喜欢的漫画《海贼王》里，鲁夫和他的伙伴闯入了一个名叫「蛋头」的未来岛；有一位绝顶聪明的科学家贝卡帕库，根据他从古代历史文本那里学到的知识，所打造出充满未来想像的岛屿，里面有着许多惊人的发明。深深希望，「Future」书系也就像是大家的「蛋头岛」，书系里的每一本书，都是作者将自己从《圣经》的历史文本学到的东西，转化成各式各样对于未来的思考和想像，为的就是要帮助每一个基督的门徒，能够更勇敢地踏向未来，为上帝国度的开展，尽上一份心力。



普桑：慢工出的巧匠

理泰

尼古拉·普桑 (Nicholas Poussin, 1594-1665) 可说是 17 世纪法国最重的画家，因为他的作品将法国的古典主义做一个浓缩和整体的诠释。当他从义大利归回法国之后，立即被国王招揽为宫廷画家，负责皇宫的装饰和罗浮宫大画廊的设计图，同时为皇帝和官员进出的教堂制作祭坛画，因此被尊为「法皇的第一画师」。他还为宫廷的出版品制作插图，可说才艺双全，然而文献却记载他创作谨慎，以慢工成为巧匠。

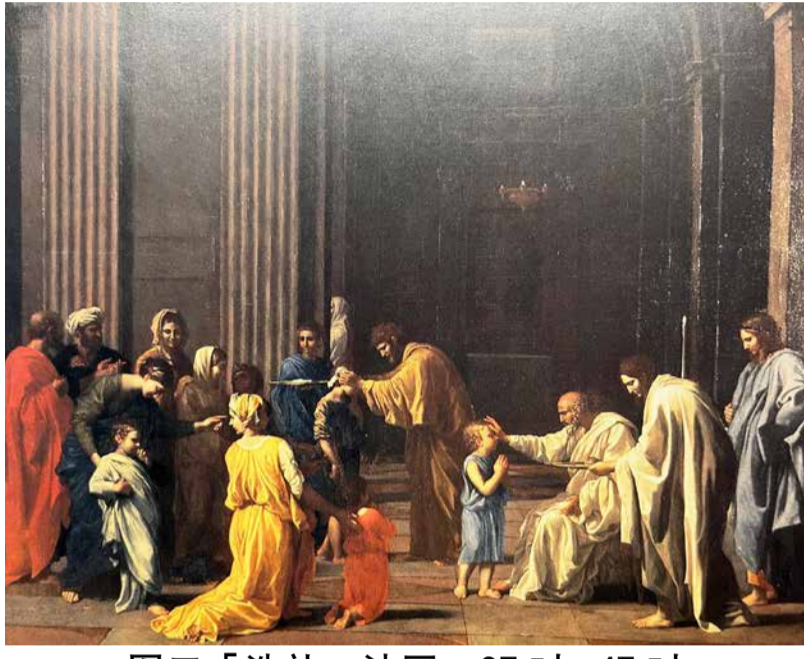


图一「洗礼」素描图，6 吋 x8 吋

他还为宫廷的出版品制作插图，可说才艺双全，然而文献却记载他创作谨慎，以慢工成为巧匠。

精心策划构图

普桑最受称颂的是他的油画；从他的鹅管笔和墨水制成的单色绘画草图，可看出他作画的认真，和油画成品的规划细节。他不是一个信手捻来、随意就可以灵感涌流的画家。他看重构图，方法匠心独具。



图二「洗礼」油画，37 吋 x47 吋

他会先制作各种各样的蜡像人形，和一个木偶戏的小舞台，更预备了不同的背景布幕，在舞台上或是以 120 度的角度打光。有了令他满意的构图后，他会以鹅管笔画出人形的姿态，再用墨水画强调明暗。为了构图，他牺牲了每一个人物的脸部表情，而将重点放在整体的构图上。

普桑传世的一系列单色绘画草图，是代表巴洛克全盛时期的不朽作品，在四个世纪之后，仍受到艺评家和收藏家的特别青睐，在艺术殿堂上，被封为不朽杰作。

目前，普桑的单色绘画草图，主要存放在英国温莎堡的皇家图书馆里，大部分是从他的私人朋友和客户手里搜集而来。在庆祝普桑的 400 岁冥诞时，有 65 张稀有的作品，曾经在美国克莉芙兰、休士顿和纽约大都会博物馆共同展出。

从草图到成品

图一为「洗礼」的小型单色草图，图二为大型的油画成品图。读者若细心比较，可看出普桑如何从草图，发展成最后成品，其中洗礼的祭司和襄礼者被大黑门凸显出来；以白色、红色、深蓝、浅蓝的服装，带来画面的节奏和旋律。

笔者九月份的纽约之行，发现所搭乘的地铁车厢内的广告设计令人失望，多半使用文字信息和品牌标语，照片粗糙，精心绘制的作品不多，令人扼腕叹息。标榜文化艺术集成的曼哈顿，在艺术创作上竟然如此凋零，如入寒冬。

这令笔者更加珍惜那些注重绘画基础的传统美术学院教育。可能疫情三年多，美术学院的教育无法严格要求质量，疫情后的纽约仍需要时间和资源来逐渐恢复创作大城的美名。难怪一些有见识和财力的家庭，会带领他们的儿女前往郊区，在大自然里观赏花鸟、动植物，在踏青时培养人际互动，更常常陪伴孩子读绘本书，增加他们对人类的同理心，对社会的责任心，对世界有宽阔心胸和包容心。这些人格特质，都需要从事教育者启蒙新的世代。

靠上帝创作

「慢工出细活」，期望新一代的艺术家，不急于求成，能精心制作出完美作品。过于急功近利的后果将是创意枯竭，作品平庸。一条更高远的创作之路，是倚靠创造者耶和华上帝，祂赐人智慧，造出有生命的作品。正如所罗门警戒他的儿子说：「我儿啊，要谨守健全的知识 and 智谋，不可使它们偏离你的眼目。这样，它们必使你的生命有活力，又作你颈项的美饰。」（《箴言》三章 21-22 节，和修版）🙏

重遇生命中的恩人

陈梁惠婵

感恩节临近，常常思想我生命中的恩人。母亲是我生命中的第一个恩人，三年前她息劳归主，当年的感恩节我写了一篇文章（见2021年11月《号角》）以怀念她的恩情。今年想到要写的，是我从香港来纽约认识的第一个美国人，她会讲一口流利的广东话，而且有一个漂亮的中文名字：施瑞玲。



早期的友谊

我们是在教会作者（左）与瑞玲在纽约初认识时认识的。她早年被差会派到香港做宣教士，在贫民区学校教小孩子英语，服事了好多年。瑞玲为人开朗、待人亲切，很快我们便熟络起来，我邀请她回家让母亲认识。妈妈身在异国，常常感到孤单寂寞，瑞玲的出现带给母亲无限的温暖和愉悦。更重要的，瑞玲用身教和言教让我更深了解《圣经》的真理，不久，我便受洗归入主的名下，那是1977年。



瑞玲（右）与作者（右二）的家人在纽约家的合照；中间是作者的母亲

翌年，我们举家从曼哈顿迁到皇后区，仍然与瑞玲保持联络，她也来到我们的新居探访。尽管我们有不同的文化背景，但总有说不完的话。不久，她告诉我她结婚了，打算迁到加拿大的新斯科舍省 (Nova Scotia)，她和丈夫都很向往农庄的生活。我在地图上找到他们去的地方。我很好奇，久居大都会和习惯文明方便的人，怎能适应人烟罕至的？



自瑞玲搬家之后，我们的联系只有明信片、圣诞卡和年底的感恩信。从通信中知道他们都非常享受大自然，喜欢与马为伍的生活，并且经营旅客住宿的生意 (Bed and Breakfast)。数年后，瑞玲在信中提到重回神学进修的事。再过一段时间，她又来信告诉我，她已在附近三个小镇的教会担任牧养的工作，并且打算结束农庄的生意。自此之后，我们都因着家庭、工作、事奉的缘故，信件来往不知不觉地中断了，瑞玲在我心中的印象似乎模糊了。

分别40年后，今年9月在加拿大第一次重聚。

感谢神，因母亲的离去，一个个在我生命中的恩人都重返记忆。2021年终，我从陈旧的文件中找到了瑞玲最后通讯的地址，提起勇气写了一封信，投进邮箱。结果信件退回了，然而，我没有放弃；我把心意告诉天父，深信祂必能成就。



重续的联系

2022年初，我尝试在网络上寻找瑞玲的消息，这是生平第一次这样找人，果然看到许多同名的人，还都有照片，很快我便看到我要寻找的瑞玲。她仍然在加拿大，虽然相隔40多年，但她那温纯和坚毅的特质依然存在，只是面容上显出岁月的沧桑。同时，我也看到另一段的信息，就是瑞玲的丈夫 Kevin Scherzinger 在2017年安息主怀的讣告。我的心感到一阵刺痛，在每晚的祷告中，我恳求天父特别眷顾瑞玲，带领她前面的路。然而，我还是没法找到与她联系的渠道。



终于，那年11月，神差遣一位使者来帮助我。那天区会委派一位年轻英语牧师来负责圣餐主日，我被安排作崇拜的主席，崇拜后短暂的交通中，不晓得什么原因，我提及一些和瑞玲认识的经过。牧者非常热心，立刻用手机用Google搜索，竟然很快找到了瑞玲的电邮地址，并且知道她现在在加拿大的哈利法克斯 (Halifax)。于是带着一线的希望，我给她发了一篇简短的电邮，并且为此祷告。

第二天晚上，打开电子邮件，就看到了瑞玲的回复，是很长的一篇。她很仔细地写述过去的日子，并告诉我他们在加拿大极北偏远地方服事教会的经历；丈夫去世后，她回到市区继续在附近的教会做义工，关顾弱势群体。她的生活非常充实，也有许多同心的同工，正如我为她所祈求的。更叫我感动和惊讶的是，她在信中说：「不知什么原因，最近我突然想起你来！」这真是圣灵的工作，也许就是一种「圣徒相通」吧。自此以后，我们继续互相通讯，无所不谈，并且承诺不久将来相聚，可能在纽约，可能在哈利法克斯，或者在天家。

传承的感恩

我盼望与瑞玲重聚的心情实在迫切。2024年3月我和家人预订了从纽约至哈利法克斯的七天邮轮，时间是9月底。每天都看看日历，数算等待与瑞玲相聚的日子。起程前一星期，我们确定了邮船泊岸的地点和时间，约好了见面的地点。我从收藏的档案中，找到了40多年前的照片和三年前被邮局退回的信件，并且把我在2021年登在《号角月报》的文章译成英文，一并放入行李箱，怀着热切期待的心情踏上邮轮。

邮轮缓慢地北上，第五天（9月24日）终于抵达哈利法克斯的口岸，妹妹陪着我一同寻找约会的地点，她与瑞玲在纽约时也认识的。进入餐厅，四周都坐了不少客人，但我很快地就从人群中认出了瑞玲，她同时也看见了我们的照片，仿佛回到当年。瑞玲也保存了许多我们在一起的照片，每一张照片都有一个很温馨的故事。

我们也分享各自现在的服事。感恩天父奇妙的带领，分开了40多年，天各一方，竟然还可以重聚一起，而且同奔天路。美好的时光总要过去，我们拍了许多照片，依依不舍地彼此道别，并承诺不久将来我们再相聚。

回到船上，当晚收到瑞玲的电邮，她说，因着我们相见，她也想起了自己的生命天使。20多年前她的丈夫突然中风，身体半边不能活动，接着又接受了开心手术，需要悉心照顾。在瑞玲心力交瘁的时候，天父感动了四位居住英国的姊妹，愿意轮流来到加拿大，帮助农庄的工作和照顾她的丈夫。她们都热爱田园生活，虽然素未谋面，并且农场确实需要不少心力和体力，但她们都义无反顾地付出。慢慢地瑞玲的丈夫康复起来，可以重新骑着心爱的冰岛马在农庄奔驰。现在，这四位天使重回到瑞玲的记忆中，她决定要寻找她们，再向她们表达她的感恩。

看到这里，泪水充满了我的双眼，我被神的工作深深地感动了！我立刻给瑞玲回电邮，告诉她不要放弃，我们把这事情放在祷告中，天父必有奇妙的作为，但愿我们的「寻找生命中的恩人」的故事可以传承下去。

因着瑞玲的故事，我想起《圣经》的两节经文：「因祂要为你吩咐祂的使者，在你行的一切道路上保护你。」（《诗篇》九十一篇11节）「耶和华的使者在敬畏祂的人四围安营，搭救他们。」（《诗篇》三十四篇7节）

属神的儿女在他们的一生中，无论任何的景况，特别是在迷失方向、孤单无助、困难重重的时候，天父便差遣祂的使者，以不同的形式在我们面前出现，拯救我们脱离困局，领到佳美之处。对我而言，我生命中如云彩一般的恩人们，就是父神差派给我的守护天使。盼望读者在这个感恩季节，也仔细数算、感恩自己的守护天使吧！🙏

大鼻子云传达上帝的爱

余曼娜

我和父亲有个很特别的连结，就是调侃他那独特而突出的大鼻子，来表达我们之间的爱。上帝很幽默，父亲去世后，祂竟然让我拍到一张照片。这照片让我清楚地确定，父亲此刻就在上帝神圣之爱和恩典的怀抱中。

不可知论的父亲

我的父亲 50 多岁时移民到美国，一直活到 90 多岁，去世前还目睹了冠状病毒 (COVID-19) 的影响。他一生经历无数磨难，经历过战争、贫穷和饥荒——一个典型的他那一辈移民的故事。他是一个多才多艺的人，精通



书法，是学者、文学家、教育家、音乐家。但是他因为他认识的英语不多，刚到美国时，他不得不做一些卑微

的工作，牺牲自己的所好，来养家糊口。

我父亲在传统的东方宗教和文化传统中长大，尽管最初是不可知论者，但他在香港成年初期就接触了基督教，在那里他和我叔叔一起听布道。当我的叔叔接受基督教、信靠耶稣时，我的父亲保持不可知论的立场。虽然他不信，但是令人惊讶地，他将我和姊姊送入香港传教士开办的免费基督教学校。

在那里，我遇到了耶稣的画像，对祂产生了童年的感情，虽然没有建立起个人亲密的关系，但我知道，照片中的是一张伟大的脸。后来我到了美国，生活中经历到上帝的真实，重新建立基督信仰，与上帝重新连结，但我却在成长过程中遇到了坚持去教会的困难。尽管如此，我始终感受到祂在我生命中的存在和指引，时时给我带来的安慰和力量。

一夜之间的改变

多年来，我为父母的救恩祈祷。父亲晚年，奇妙的转变终于发生了。他 80 岁出头时，得了重病住进医院，在那里他经历了人生的转折。在一个清醒的时刻，他表示接受基督作他的救主和生命的主，并开始领圣餐，从此他的行为和观点有极大的改变。然后，奇迹般地，他很快就康复，能够出院回家了。圣灵彷彿一夜之间改变了我的父亲。他变得谦虚、温柔，灵里焕然一新，主动请求上帝和所有人的宽恕。

然而，在接下来的十年里，他一直在与属灵的恶魔争战，因为他没有继续读《圣经》，没有去教会。结果，在撒旦仇敌的影响下，他再次跌入对信仰的怀疑和困惑。

父亲的最后时刻

在他生命的最后阶段，当他生病时，他变得愤怒，并猛烈地攻击周围的人，因为他不知道如何处理自己日渐衰弱的身体。作为他最后一年的主要照顾者，我尽最大的能力来照顾他。然而，新冠肺炎 (COVID-19) 带来的压力和沉重的责任，让我们对父亲产生不耐烦和内疚。尽管如此，在他去世之前的日子里，我常提醒他基督的爱，并告诉他我非常爱他。

在父亲生命的最后几个月，他的健康状况迅速恶化，需要经常去诊所就诊，有时甚至一周多次。忍受着难以忍受的痛苦，他接受家庭临终关怀计划，我们在客厅里放置了一张病床，他在家得到家人的全天候守护。随着病情恶化，他逐渐变得反应迟钝，不再进食和饮水。

那段日子充满挑战，我和家人决定要提前把不可避免的事情做好准备。我们给他写了一封由衷的悼词，我翻译成他的母语，录好音，播放给他听。即使他在半昏迷的状态，我看到他脸上闪现出一丝平静。我感恩我们抓住了那些珍贵的时刻，表达我们对他的爱和尊荣，那是一个强大而感人的经历。

当最后的时间临近时，他闭着眼睛躺着，伸出手来，彷彿感觉到灵的存在。当我问他是否看到任何已故的亲人或是看见耶稣，他点头回答我看到耶稣。在他过世前两天，我爬上他的病床，坐在他旁边，希望能为他带来安慰，好让他确定上帝的爱始终在等待着他。那个时刻激动着我的心，我表达对他的爱，并告诉他有一天我们必会在天堂重逢。他庄严地点了点头，泪水顺着脸颊滚滚落下。

在他去世前夕，他的呼吸变得越来越缓慢。我一直在他身边，整夜握着他的手，向他诉说上帝的美丽和恩典，而且告诉他即将与耶稣团聚。哥哥在旁边播放广东话的诗歌《诗篇二十三篇》，这背景音乐伴随我们度过了宁静的最后时刻。清晨，我目睹他吐出最后的一口气。那是一个苦中有乐的告别，充满悲伤和泪水，却带着笃定的信心和盼望。

上帝的幽默安慰

那是三年前，一个美丽的夏末，父亲离开了我们，十天后我们埋葬了他。安葬完父亲后，从墓园回家的路上，我听到一个声音叫我拿出手机拍一张云的照片。我毫不犹豫地，赶紧拿起手机，靠在车窗旁，在车开始移动的瞬间，拍了一张照片。过后，我完全忘记了这回事，直到几天后。

那个晚上，我特别想念父亲，无法入睡。我焦躁不安，翻来覆去，无法平静，想着父亲一生的苦难，以及他内心对耶稣信仰的挣扎。尽管他不再感到痛苦，但我仍然在思考他去世后的下落。凌晨 3 点，我感觉到一种强烈的冲动想要坐起来。我拿起手机，开始仔细浏览我在葬礼和墓园拍摄的照片。突然，我看到我在车上拍下的那张云的照片。令我惊讶的是，拍照时车子在动，但照片却非常清晰。最初，我只注意到一栋建筑物和悬浮在其上方的云。然而，又有一个想法出来，要我更加仔细地审视这张照片，于是我把照片放大了来看。

云层中，浮现出我父亲那张毫无疑问的脸，还有他独特的大鼻子。我把照片仔细看了无数次，放大、缩小、翻转，用尽各种办法，无可否认的是一一我看到的那张脸是我父亲的，这是来自天堂的讯息，安慰我父亲已经进入天堂，并在上帝的怀抱中找到了平安。当我意识到上帝如此有幽默感时，我没有流泪，而是放声大笑。

我想跟大家分享这张照片，是为了见证上帝的存在和拯救的希望。有人说他们在照片上只看到一片混乱的云彩，看不到人脸。但对我来说，我知道我对那张照片的感受，感谢上帝，在我悲伤并深深想念父亲时，送给我一个安慰和确定的信息。

我感谢上帝，父亲在家人的陪伴下，在生命的最后日子体会到家人的爱。虽然他的信仰曾经摇摆不定，但他还是打完了一场漂亮的仗；最后，他与主同在。我父亲信仰旅程的经验告诉我，重要的不是如何开始，而是如何结束，如《传道书》所说，「事情的终局强如事情的起头；存心忍耐的，胜过居心骄傲的」（七章 8 节）。感谢如此爱我和我父亲的天父上帝！🙏

严重车祸中 上帝保存一家性命

王泽慧

回想30年前，我们经历了上帝的拯救；信主30年后，同样经历了祂在危难中的保守。

高中毕业萌生读神学念头

30年前的我，花样年华，生活本应充满笑声、无忧无虑，但是我却经历了母亲患重病，以及家人被邪灵搅扰，家里没有生气，更没有喜乐。

一日，一位基督徒弟兄来我家传福音，从那天起，在死亡边缘的妈妈，竟然一天天好转过来。后来，我跟随妈妈参加教会聚会，虽然开始只为陪伴她，但在一次讲道中，上帝抓住了我的心，我决定让上帝掌管我的生命。刚信主时，我深刻感受到，上帝离我这个反叛少年是那么近，即使没有人理解我当时的心情，祂却理解明白。



高中毕业之后，我萌生读神学的念头，但教会和家人都不支持，觉得我太年轻。绝望之际，我却看到上帝的工作，父亲不但同意了，并且给予我极大的帮助，他答应在不需要教会的资助下，让我完成六年神学教育。



神学毕业后是我最无助的时刻，因为同学们都有资助的教会，我却都没有。直至他们都已经离开学校，到不同的教会事奉，而我依然留校不知何去何从。前路茫茫之时，接到北京一位牧师的电话，他说听过我讲道，想留我在教会服侍。柳暗花明又一村，难以相信上帝早有预备。2006年8月，我开始在这间教会服侍，一晃就是13年。



前往多伦多路上发生车祸

2018年，一个在神学院认识的同学前往美国读神学，问我是否也想到外国进修？祷告后，《创世记》十二章1节的经文总是萦绕我心：「……你要离开本地、本族、父家，往我所要指示你的地去。」此刻，上帝也在我丈夫的心里作工，由开始时他拒绝，到后来积极配合，终于一家人在上帝的带领下，2019年9月来到加拿大的温尼伯。

然而，不到半年时间，全球爆发新冠疫症。尽管全世界彷彿停止运作，上帝却一直带领我们往前走。在那三年里，我们办妥移民、诞下小宝宝、入读加拿大华人神学院。

2022年底疫情刚过，我们迫不及待从温尼伯迁往多伦多，想尽快安顿下来，然后专心修读神学。不幸的是，在前往多伦多的路上，我们遇上了严重的车祸。12月27日下午约4时，当时天色昏暗，从早上开始开车的丈夫已经非常疲惫，但仍然焦急地赶路，在不熟悉地形的情况下超车。就在那一刻，对面快速驶来一辆车，情急之下我们的车直冲向路边的雪地里，四轮朝天，一家人被困车中，安全带紧紧地勒着脖子，动弹不得，差点窒息而死。

看到来自上帝的保守同在

此时，刚巧有车辆经过，及时抢救我们，一个一个被放到另一辆卡车后面。我当时几度昏迷，但每次醒来，总有温和的光围绕我们。后来我问大女儿，她说当时的环境其实是漆黑一片。朦胧中我见到一个年轻小伙子，把我们救出车外，并有一个身型胖胖的女士，忙碌地为我们盖上毯子。我彷彿见到天使，他们的生命流露从上帝而来、满有恩慈的特质，大家素未谋面，他们却毫不吝惜地帮助我们脱离险境。车祸虽然严重，但是留在我们心底的，却是来自上帝的平安，没有丁点恐惧，心灵无比宁静，怎能不叫我们感恩欢呼呢！

这次车祸，丈夫差点儿就被撞破脾脏，感谢上帝的保守，让他安然无恙；儿子腿部多处骨折，无法动弹，但奇迹地三天就可以扶着墙慢慢走路，现在已经活蹦乱跳，没有任何后遗症；而我虽然多次昏迷，但几日后也无大碍，特别是大女儿和小女儿毫发无损，真是不幸中看到上帝极大的保守与同在，如《圣经》中诗人说：「我躺下睡觉，我醒着，耶和华都保佑我。」（《诗篇》三篇5节）「我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在……」（《诗篇》二十三篇4节）

经历激励很多家人和朋友

当时我们的车已经被彻底撞毁，车内的东西，就连不锈钢锅也被压扁了，然而我们一家五口却性命得保；我们活着，完全是上帝的恩典。

任何事情的发生和结果都不是出于偶然，乃是上帝让我们亲身经历祂的拯救。13岁的大女儿发自心底地说：「我曾经去教会，却没有真正信主，这次我真的看见主了。」她终于决志信耶稣。这场车祸之后，我们一家人衷心感谢和赞美天父，激励了很多家人和朋友，所以每个属祂的儿女所经历的一切，都不是徒然的。

这次经历，也让我们感受到牧师、弟兄姊妹、神学院的老师、同学给予我们的爱和关心，他们大部分跟我们不相识，却尽全力帮助和关心我们，特别车祸后住院期间，神学院的江牧师为我们四处寻找可帮助我们的人，令我们感激涕零。他们为我们恳切祷告，给予我们难以忘怀的支持。

现我正在加拿大华人神学院就读，将来的路虽然尚未清晰，但确定的是，一切在上帝的手中。我们要一生感谢祂、跟随祂，也感谢肢体的激励，让我们更加乐意服侍爱我们的天父。🙏

祷告的力量

徐玉兰

我婆婆去年患病得医治，在这过程中，我真真切切地感受到我们所信的上帝，是又真又活的真神，一切都在祂的保守之中。

患上癌症 无助焦虑

去年5月，我婆婆身体不舒服，心率有些紊乱，体重一直在减轻，但是做了体检，也没有检查出什么问题。这样我们就没有太重视这事情。后来她回国内旅行，就在途中，被送进了医院，检查出可能患有恶性肿瘤，但除了各种推断，没有确切诊断出具体的癌症。我和先生



紧急回到国内看望老人家，询问她的意见。婆婆不想继续留在国内看医生、作检查。

于是我们决定带婆婆回来调养身体。一方面，我们这里的空气和环境比国内好，其次我先生是个中医，能随时给她开药调理身体。就在婆婆回来后的第五天，她的心口绞痛，救护车把她送到急诊室，第二天确诊她患的是白血病。医生认为她很可能需要做骨髓移植才能痊愈，建议她回中国治疗，因为这里不能移植。

当时家里人的意见不统一，在无助和焦虑中，我对安娜牧师说了家里的情况，她为我迫切地祷告。我公公的意见是继续在这里治疗，虽然我们并不认为这是好的选择，但我们选择了顺服。接下来的治疗充满了各种小医疗事故，化疗也让婆婆身体越来越差，并且语言不通更加深了她的无助感。

接受福音 绝处逢生

在大家都很绝望的时候，我开始向婆婆传福音，告诉她这个世界是由上帝创造的，祂愿意赐给人新生和永生。我婆婆这次一听到上帝的大能，马上就决定要信上帝，我们两人在病房做了决志祷告。在接下来的艰难时日中，我就引导婆婆向耶稣祷告，求耶稣帮助。

在磕磕绊绊中，三个月过去了，来到一个重要的会诊时刻，医生要通知我们是继续化疗，还是准备进行骨髓移植。检查报告显示癌细胞没有清零，必须移植。我们就开始联系国内的医院，但是出名的医院对超过50岁的患者，都不做移植手术。我就为这件事情祷告上帝，上帝给我感动，让我告诉先生去找一位医生，她能联系到医院。就这样在上帝的带领下，我们找到了石家庄的一个私立小医院。我婆婆今年一月做了移植，二月底移植成功，五月出院。

祷告上帝 病得医治

移植成功也是神奇妙的作为！当时有其他患者和婆婆同时做移植手术，其他患者在一月中旬他们的干细胞就开始生长了，但是婆婆的干细胞却没有生长，并且她的并发症——黏膜溃烂导致她无法进食，一周没有吃东西。我又一次联系安娜牧师，告知了这个危急的事情，她和Jenny姊妹马上为我婆婆祷告。上帝也感动我为婆婆读《马可福音》。

一天之后，婆婆的干细胞开始生长了。她开始能进食，身体一天比一天好起来。就这样，我婆婆虽然是当时干细胞长得最慢的一个患者，但她却是第一个出院。感谢主！我觉得这真的不能说是巧合，没有这样奇妙的巧合。一定是上帝听我们的祷告！上帝的奇妙作为始终没有离开过我们。我常常想到《腓立比书》四章6-7节：「应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神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。」

上帝之爱 远超想像

我婆婆在我写这个见证的时候，5月10日又一次住院。我很担心她的身体。虽然上帝已经为我们家行了这么多的神迹，但我还是这么的小信。然而上帝是满有怜悯的神，祂体贴人的软弱，并且在在我们软弱的时候显出自己的大能。上帝又一次医治了我婆婆，在我来教会作见证的前一天，6月8日下午出院。

这次婆婆住院，让我又一次看到上帝爱人真是超过我们的所思所想。当时婆婆需要紧急住院，家人都六神无主。上次出院的时候，我们已把石家庄租的房子退了，这次坐了八个小时的救护车再来到石家庄，生活上一切都得重新安排。感谢主，祂早就安排好了一切。我们大能的上帝，祂知道一切，在这种情况下安排了一位虔诚的姊妹来照顾婆婆的饮食和生活，还教她如何祷告。这位姊妹在30岁的时候患上乳腺癌，在那个急难的时候她信主了，之后上帝又医治了她的白血病。这位姊妹和我婆婆真的是同病相怜，她们能够理解彼此的痛苦，同样经历耶稣基督医治的神迹。

这件事情让我发现自己的软弱，只能理解眼目可以看到的，不能从上帝的角度来看待事情。我担心婆婆再次住院对她的信心有很大的挑战，但是上帝却在人意想不到的时候赐给我们丰盛的祝福。我们在地上的时日何其短暂，上帝为祂的羊（百姓）预备了更丰盛且永恒的生命之粮。我相信，婆婆对祷告的学习，将在她之后的生命中受益更多，远远超过我能想到的祝福。感谢主，你的大能无人能测度！

蒙神眷顾 费用豁免

还要和大家分享一件事情，当我从国内回来，又一次看到了上帝的眷顾！去年为婆婆看病，由于她非本地永久居民，全部医药费用要自理，我们花费了将近30多万元。虽然买了健康保险，但是保险公司告知，这样重大的疾病，投保12月之后才能理赔。我们把自己的房子挂出去卖，想着卖了来缴付医疗费用。没想到房子从去年12月开始卖，一直到今年四月我回来，仍没有卖掉。

我回来后，焦急地给医院打电话，想要分期付款，希望医院体谅我的情况不要收利息。奇妙的是，医院告知，保险公司已经报销了一部分医疗费用，原来的8万元住院费，现在我只需要付200多元，我当时都不敢相信自己的耳朵，再三确认这个数字，真真切切的是200元。哦，我的上帝呀！你是又真又活的真神！我的信心从来没有你的应许大。激动的时刻，我也开始向上帝承认、悔改自己的小信和软弱。

感谢赞美 永活真神

从这半年多的经历中，我真切地体会到天父是听祷告的神。祂告诉我们：「你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女，何况天父，岂不更将圣灵给求祂的人吗？」（《路加福音》十一章13节）我有什么可以做的呢，我想就是感谢耶稣，为我死在十字架上，洗净我的罪，让我可以和天父和好，能够坦然无惧地凡事向天父祷告。感谢赞美主！🙏



上帝的留言信箱

林颖宜

这么多人祷告，上帝听得过来吗？如果上帝有一个留言信箱，一定每天都被塞得满满的。

从第一次接触团契，我就不断听到「祷告」这个词语。那时候我不懂得什么是祷告，也不明白为什么要祷告。每一次导师祈祷的时候，我都想起家里老一辈拜祖先的时候，嘴里总是在念些什么。每一次我都在想：这样做真的有用吗？上帝真的听得到吗？真的会回应吗？

每次当我有困难，要寻求帮助的时候，导师也总是说要祈祷。那时候的我总觉得祷告就像打一通没人接的电话，忙音之后叫你留言，有空就回覆你。有的时候，留言很快就得到回覆，然而更多时候，我们的留言都会石沉大海。这么多人祷告，上帝听得过来吗？如果上帝有一个留言信箱，一定每天都被塞得满满的。

立刻回覆留言

在我信主没多久，便听到教会将在圣诞节举行浸礼。那时候的我在犹豫要不要受洗，牧师、师母鼓励我「信而受洗」，既然信了耶稣，就应该接受水礼。在一次查考《圣经》的时候，我们讨论到「印证」，我就问师母何谓「印证」，师母解释完之后，我无意间举了一个例子：「如果今天下雨的话，那就是印证，我就决定受洗。」为什么我会用下雨来做例子呢？因为我每天出门前都习惯看天气预报，根据天气预报，我知道那天不会下雨，所以我只是随意说说，并没有把话放在心上。

吃午饭时，一位迟来的姊妹跟我们说外面下大雨。当时我并没有在意，只是随便附和了几句。饭后，那位姊妹载我回家时，我们聊天聊到查经内容，我突然想起之前说的那句话，顿时醒觉，那是上帝的回覆。既然上帝这么快回应了我，我就坚定要受洗。

耐心等待回覆

数个月前，我有幸参加纽约宣教体验营；入营前，导师问我在营会里最想学到什么，想听到上帝对我说什么。由于我是教会的行政同工，当时正处于适应期，我说希望能学到用一个喜乐、平安的心在教会服侍。

话虽如此，其实我一直没抱期望，要在营会里得到上帝的回应。事实也是如此，不过在最后一天，我听到上帝对我说：「你要做一个没有主见的人。」

回到芝加哥之后，我像往常一样上班、下班，直到有一次面对工作上的小问题，我当时竟然用了一种以前绝对不会选择的方式回应。换作以前的我，肯定会拼命为自己解释，但是我当时只在电邮简单回覆「知道了」。当下，我回想起上帝对我说的那句话，原来「没有主见」的意思是要我抛开旧我的想法，一心按照上帝的心意成长。上帝真的在回应我的祷告，祂让我明白只要抛开自己的想法，一心向着祂，就有平安、喜乐的心。

我当时没有选择解释清楚，会感到委屈吗？答案是有委屈的。可是，我觉得更重要的是，我在工作中所做的，是让人喜悦，还是让上帝喜悦？我是看重别人眼里的我，还是上帝眼里的我？

自从信主之后，我开始慢慢经历祷告的大能。我发现原来祷告不仅仅是寻求和回应这么简单，更重要的是在这个过程中学会耐心等待，锻炼信心，最后发现上帝的心意。能够立马得到上帝的回应固然好，但是当没有立刻得到上帝的回应时，就要耐心等待，因为等待后得到的回应会更加深刻和珍贵。

我相信上帝的留言信箱会一直有我的留言，我也相信这些留言会在祂的时间里逐一被回覆。🙏

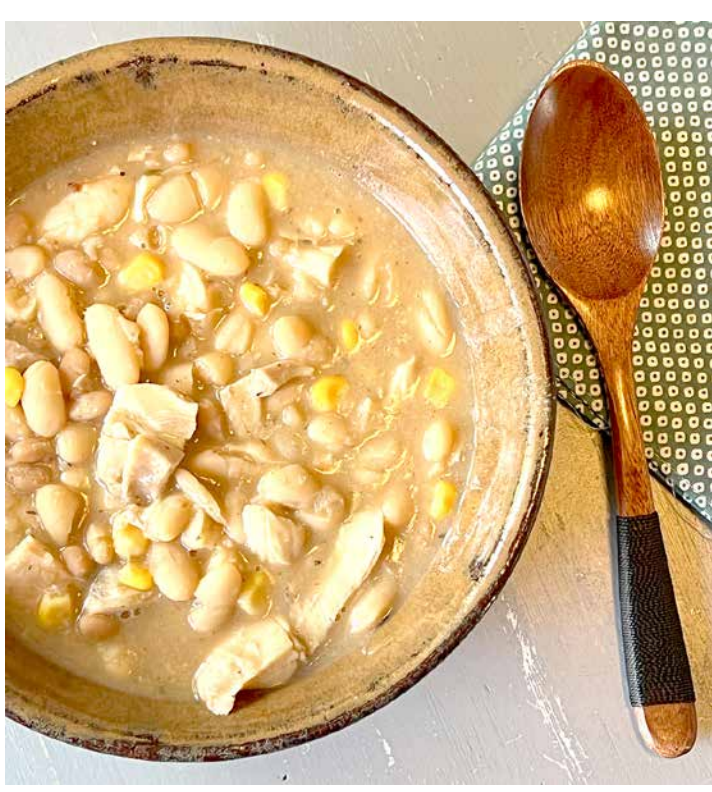
多布斯爷爷的健康餐

老饕

最近和一位教会朋友琼 (Joan) 紧密来往，她说到公公 (粤语：老爷) 80 多岁，最近发现有心脏血管阻塞，便开始改正饮食习惯；而爱护他的家人也一起陪他改变饮食习惯——忌吃红肉，多吃植物蛋白、白肉如鱼类和鸡肉，忌喝含酒精的饮品、咖啡、茶和可乐。这位老爷爷姓 Dobbs (多布斯)，妻子已回天家，养育了九个儿女，住得近的儿女们 (包括媳妇、女婿) 经常轮流陪他散步和遛狗。多布斯爷爷喜欢做木雕，也赠送儿女们自己雕刻的木碗、木盘和装饰品，是一位幽默、和蔼可亲的老爷爷。他也去教会敬拜上帝，使他身体健康，心灵平安。



琼和她的姊姊有一天来到我们家共进午餐，我们预先说好，她带多布斯爷爷的拿手菜「白色墨西哥肉酱 (White Chile)」，我们则预备浆果类 (蓝莓、覆盆子、黑莓) 代替甜点。她带来的「白色墨西哥肉酱」特别美味，由于非常健康，笔者等不及在此和读者们分享了。



「白色墨西哥肉酱」预备的时间只要 30 分钟，不油腻，大量植物蛋白和纤维，又能饱腹。它不像一些健康餐让人感觉很容易饿，对于想要有鹤发童颜，实际上也是宝刀未老，正值黄金岁月的人士，是一道营养又方便的餐点。

食材：

8 盎司鸡汤。

眉豆、义大利白芸豆 (Cannellini) 罐头各一 (或其他两种白色豆类)。

芸豆 (Baked Beans) 半罐。

玉米粒 4 盎司。

孜然和香料少许 (可用奥勒冈草、蒜粉等)。

烤鸡 (Rotisserie Chicken) 的两只鸡腿 (用鸡胸亦可，去除鸡皮、脂肪) 切块备用。

牛油果半颗切块；奶酪丝少许。

程序：

先将眉豆、白芸豆罐头各三分之一在搅拌机里打烂，作为酱汁之用，这比勾芡更好。

锅中放入少许橄榄油，将香料炒热出味后，放入鸡汤，眉豆、白芸豆、玉米粒、打好的酱汁，一起煮 25 分钟，将酱汁浓缩。

浓稠到满意程度后，加入鸡块，搅拌后煮 1-2 分钟即可关火。

将煮好的「白色墨西哥肉酱」入碟后，加上牛油果、奶酪丝。

「白色墨西哥肉酱」的灵感来源，其实是「墨西哥辣肉酱」，只是用鸡肉代替红肉，不用红色的豆类和辣椒。一样美味，更适合不想太油腻、忌辛辣的人食用。

在秋冬严寒的季节里和家人朋友分享这一道菜，正是小兵立大功。更美妙的是能够欣赏和发掘主耶稣基督、这位创造万物的主宰，为人类所预备的各种食物，提供我们身体健康所需和灵魂的归宿。🙏

后注：芸豆和蓝莓的抗癌、抗氧化剂含量相近，还含蛋白质，有益心脏健康的 omega-3 脂肪酸和铁。具研究，白芸豆和其他豆类都可帮助糖尿病患者减缓糖类在血液中的吸收。

蜜汁猪扒

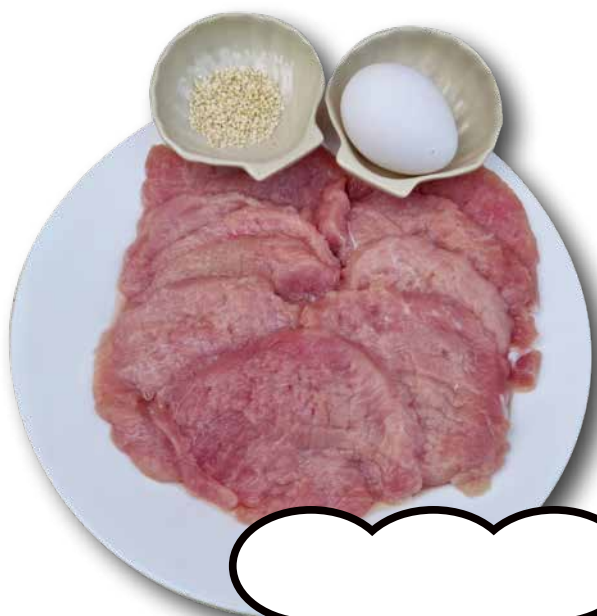
艾麗斯主理



蜜汁猪扒酥脆可口，材料简单易做，香甜美味，伴饭或配蔬菜同吃，小孩应该都会特别喜欢

材料

- 猪扒 3 块
- 鸡蛋 1 只
- 蜂蜜 1 汤匙
- 芝麻 少许



腌料

- 蜂蜜 2 茶匙
- 生抽 2 茶匙
- 味醂 2 茶匙
- 粟粉 1 茶匙
- 生油 1 汤匙



做法

1. 猪扒洗净抹干水分，用刀背拍断猪扒纤维
2. 用腌料腌猪扒，放冰箱 30 分钟
3. 将猪扒蘸上蛋液，再蘸上粟粉，半煎炸至两面酥脆熟透，盛起隔去油分备用
4. 锅内放入 1 汤匙生油，加入 1 汤匙蜂蜜和 2 汤匙温水拌匀，再将猪扒放回锅内，均匀蘸上蜂蜜水后盛起上碟，洒上炒香的芝麻便完成

小贴士

1. 将刀背用十字形的方法拍断猪扒的纤维，猪扒会更加松软酥脆
2. 芝麻可买已经炒熟的，或用无油的锅慢火炒至芝麻微微发黄便可 🍴



泡面

则鸣

泡面是消费者非常熟悉及喜爱的方便食品。据 2023 年的统计，世界各地一年食用泡面超过 1,200 亿份。

泡面的营养成分依种类或口味略有不同。其主要成分是面粉、淀粉、水和盐。棕榈油也是泡面的常见成分，因为泡面最初是透过快速油炸生产的。不过，现在也有风干面条了。泡面配有调味包，包括调味料、盐和味精。

绝大多数泡面的热量低，但纤维和蛋白质含量也低；也因脂肪、碳水化合物和钠含量高而「臭名昭著」。虽然可以从泡面中获得一些微量营养素，但它们缺乏维生素 A、维生素 C、维生素 B12 等重要营养素。

尽管泡面方便、实惠且美味，但经常食用泡面会对健康产生许多严重的后果。

首先，泡面中钠含量极高。每 100 克泡面的钠含量为 397-3,678 毫克，有时甚至更多。虽然钠是身体正常运作所必需的矿物质，但过多的钠并不利于健康。

研究表明，高钠饮食与胃癌、心脏病和中风风险有关。对于对钠敏感的人来说，高钠饮食可能会增加高血压的风险，进而对心脏和肾脏健康产生负面影响。世界卫生组织建议，每天钠摄取量为 2 克。即使只吃一包泡面，也很难将钠摄取量控制在建议的范围内。对于每天吃多包泡面的人来说，无疑会摄取大量的钠。

再者，泡面含有味精，这也是许多加工食品中常见的添加物。它主要增强食品的风味和适口性。虽然味精广泛用于食品中，也已获得 FDA 批准食用，但它仍可能对健康有短期和长期的影响。报告表明，小部分人可能会对味精产生短期反应，具体表现为：食用味精后出现头痛、恶心、高血压、肌肉紧张、胸痛、心悸和皮肤潮红等症状。这也被称为味精综合症。大量食用味精也与肥胖和血压升高有关。然而，在大多数情况下，只要适量食用，包括泡面中的味精，可能不会导致这些副作用。

另外，尽管泡面是一种低热量食品，但其纤维和蛋白质含量较低。蛋白质已被证明可以增加饱腹感并减少饥饿感，而纤维在消化道中缓慢移动，从而促进饱腹感。泡面的蛋白质和纤维含量较低，可能无法满足您的饱腹感。此外，低纤维饮食会增加便秘和憩室病等消化系统疾病风险，以及减少了健康的肠道细菌。

在一项研究中，对吃泡面和不吃泡面的人的饮食进行比较。发现泡面消费者的蛋白质、钙、维生素 C、磷、铁、菸硷酸和维生素 A 的摄取量显着偏少，钠和热量的摄取量偏高。因此，经常食用泡面会导致整体饮食品质不佳。

总之，泡面虽美味，可用来偶尔解馋，但不应取代完整的新鲜食品。🍲

饮食与健康

关雄才

香港人有句口头禅「民以食为先，食饭大过半边天」。可见饮食十分重要。所谓「食在广州」是指粤菜的特色，不但色香味俱全，还要加上夺目的盘头摆设，才称得上是上品。单是想起来，就足以会使人食指大动。



五十年代的我正处于孩童时代。当时香港人生活非常艰困，工商业尚未发达，找不到工作的人很多，能够吃鱼吃肉就算得上是富有人家了。一般普罗大众都是以吃平淡的咸鱼青菜等过日的。通常要过年过节才有机会见到有一碟新鲜、生割肥鸡摆在桌上。换句话说，当时不管吃什么，只要有食物「填饱肚」就已经算是幸运了。

其后的廿多年，我见证到香港由小渔港渐渐转型成为繁荣商港的奇迹——工厂林立，人民生活日渐富裕。咸鱼青菜这条旧惯例，再没有多少人去遵守，新兴的街市一间一间的在各地开业，「欲食海上鲜，不计腰头钱」已不是一般主妇们逛街市时盘旋在脑海中的挂虑。到底要不要省钱呢？相反，她们所介意的是海上鲜前面，有没有加上「游水」那两个字，好去提高自己和家人的食用品质。

为什么我要提起这些陈年往事？因为随着人们的入息和生活水准日渐提高，在饮食方面亦随之而变成了多元化——喝洋酒，吃西餐，自然便成为了人们新生活的一部分。营养过剩的情况亦渐渐成为了普遍性问题。

随着年龄增长，我对于自己的饮食，亦作出了一些基本性的调整。色香味不再是我所注重的了，相反，营养素才是我所追求的。世界上各国好吃的食物，我都会去试吃一下，但不会把它们全部都吞进自己肚子；只选择那些有益、自己体内所缺的营养食品，这是自己新的饮食原则。近年来的通货膨胀率高，百物腾贵，如果时常去吃自己身体不需要的东西，反而是一种浪费和负担。

其实谈到饮食，就离不开要谈营养素。营养素是指食物中对人体有益的化学物质，在人体内能够发挥各种功效，例如：宏量营养素——提供生存和身体运作时所必需用到的能量与物质，包括碳水化合物、蛋白质和脂肪；微量营养素——支持身体内各组织的生长和新陈代谢，包括维生素和矿物质；其他的营养素——水和食物纤维等保持身体健康的必需品。缺乏任何一样营养素都会带来一些对应性的疾病。如果想要身体健康，就必须营养均衡，不让自己的身体缺少任何一种必需的营养素，能够做到这一点，便可以成功地远离很多疾病。

随着营养学日渐流行，人们有机会学习更多有关营养方面的知识、知道如何去吃，才会对自己的身体有益处。中医有句话叫做「药食同源」，意思是指药物和食物同出一辙。例如身体发炎时，可以选择服食抗生素，或者是试用一些食物，如姜黄、葱、蒜头、蓝莓、绿茶等食物去抗发炎，看看是否也会有所帮助。如此类推，我们渐渐会懂得运用一些食物来增进自己身体的健康。我常常鼓励朋友们不要单为想吃而去吃，要为可以提升自己的健康而去吃，这是一个一石二鸟的做法。祝大家平安、健康、愉快！🍵

从苹果到美丽的亚美利加

清照



法国印象派画家塞尚曾说，他要用一颗苹果改变这个世界，意思是他有野心以抽象构图法，来改变人们鉴赏艺术的眼光；一个新的时代将被开启，艺术不再以写实为重，而将接纳以颜色和光影变化的印象派艺风。

塞尚豪情壮志的预言真的实现了，他真的以一颗苹果改变了艺坛。无独有偶，在新大陆的美国，苹果此一水果是由16世纪法国耶稣会的传教士引进美国的；几百年来，改变了美国人的饮食习惯，提供人民每日所需的维他命和矿物质，更为美国的农业赚进斗金。到了21世纪，苹果手机改变了全世界，Z世代更因品牌缘故效忠于苹果手机，不屑一顾安卓(Android)系统的科技产品。

苹果这水果，对美国而言，是一种文化的承传，它将家人朋友和社区的人连结起来，提醒人们家庭团聚和健康的重要。近年流行的「蜜脆苹果(Honeycrisp)」令孩子们愿意多吃水果，让许多妈妈很欣慰。其他品种的苹果，也在其他国界发扬光大闻名遐迩，如「旭苹果(McIntosh)」早在国民政府迁台时，成为赠礼和探病良品。

今年10月6日我们夫妇和侄女一家，参加了威斯康辛州Bayfield市政府举办的「苹果嘉年华」，见识到露天市场摊位、果农、餐车都上场一展身手，许多家庭扶老携幼全家动员，一起在暖夏结束后的第一个周末同游小镇。来凑热闹的，还有附近市镇的高中、大学仪仗队表演，苹果公主、苹果王子、消防队、警察局和民间社团共同演出的「花街游行(Parade)」。一颗苹果，将威斯康辛州和明尼苏达州的人，再次结合在一起，从早上10点开档的露天市场和饮品餐车，到下午4-5点表演的花街游行，游客和居民的情绪被带到最高点。

在嘉年华举办的前两晚，我们更趁机在苏必略湖(Lake Superior)上的玛德琳岛(Madeline Island)露营，晚上看星星，日头看印地安博物馆和奥吉布韦族(Ojibwe)如何以采收野米(Wild Rice)为业。我们一家人在海边散步，和大自然近距离的邂逅，认识到面积广阔如海的苏必略湖边，竟然在河与大湖的临界处因水质的生态系统变化，产生了泻湖(Lagoon，或称濒海湖、环礁湖)。泻湖上可以划独木舟或双人小船，在舟上人们可以一边观鸟、辨识花草种类，一边与同舟人互吐心声！

苏必略湖的沙滩上还有玛瑙可以拾捡，孩童们在湖边造沙滩城堡，青年们跃入湖水游泳，银发族则携手话当年.....种种人间的活动，都源于天际美景的邀约。这让人不禁想起《美丽的亚美利加(America the Beautiful)》这首歌曲，上帝赐下美国这块美地，给来自五湖四海的民族在此重建家园，显出上帝的慷慨赠与。移民美国的人，应当好好珍惜这个家园，爱护邻舍，让亚美利加继续美丽。🍏



从拔刀到收刀的人生

—吕代豪牧师见证—

听泉

吕代豪牧师从台湾来美国布道，刚刚过了70岁生日的他，声音洪亮，思维敏捷，接受《号角月报》的采访，开门见山地就把他的人生总结了四个阶段：拔刀出鞘，危害社会，收刀入鞘，服务社会。

拔刀出鞘

吕代豪六岁前都没见过父亲，作为台湾军队的团长，长期驻扎在马祖。第一次父子相见时，他不肯让父亲抱，却在父亲面前，骑在女佣头上，让她当马跑。父亲惊讶地看着儿子的暴力，心想，「这孩子将来肯定不是土匪就是强盗。」



吕代豪牧师在纽约宣道会基导堂和信教会举办两场布道会。

「我看他真有预言的恩赐，」吕牧师略带辛酸地说。

妈妈是当时最大华人帮派洪门的「四大姐」之一，天天在家开赌场，对吕极端放任。因为爸爸长期不在，别的孩子会欺负他，回家哭诉时，母亲竟然对他说：「打赢了再回来，输了就别回来。」

得不着母亲的安慰，他出门看见欺负他的人在前面走，就拿起一个砖头向他的头盖下去。他们住的眷村有个功夫高手叫小六指，代豪跟他学少林拳，上课的时候，面前放着课本，脑子里却在想怎么出拳，怎么打，血会从哪里出来。

「你看我这样怎么可能念好书。」他开始拉帮结派：「一个人能干什么！要干就要有团体，有人可以帮忙。」

初中毕业，父亲将吕代豪送进陆军官校预备学生班，希望军营能管好他。二年级时他获得跆拳道黑带二段，拳击比赛还得过大专运动会丙级冠军，不但如此，他还曾经想留学西点军校和西德军校，很努力地学英文和德文，（采访时吕牧师还能流利地说出长长一串德文）但因为外交断交他看不到机会了。同时，他在军校以凶狠闻名，常常带头打群架，一次斗殴中致人重伤，被学校开除。

危害社会

1971年回到台北上中学，但没过多久，因为与木栅政大凉亭大血案有份，他逃亡，正式加入了黑帮，后来被赏识，当上了竹联帮的护法，保护帮主。他表现不错，很快被派作「天堂」的堂主，负责去要债，刚开始还有点怜悯心，要不到钱，帮主亲自教他两个本事：「混黑道，要想吃香的喝辣的，那就得『不要脸，不要命』。」

从此，他里面的恶就毫无约束了。要不到债时，他拔出扁钻，直插入对方的大腿，鲜血喷涌，他却面不改色。「这样的我，我不进监狱，谁进监狱！」

1972年，他19岁，第一次被判处徒刑，在台北监狱一年两个月。刚出狱不久，他再次入狱，1974年8月3日被送到台湾著名的监狱——绿岛，为期5年的管训。他印象深刻，是因为进去就要接受三十大板，打得皮肉开花。两年多的时间，他表面看起来在接受改造，但里面并没有太多的变化。

1976年7月24日，经过周密策划，在一个风雨交加的黑夜，吕代豪和一个兄弟躲过探照灯和机枪，逃离监狱。在军队和狼狗的追赶下，两人跳进暴涨的河水，被冲入太平洋，在海上漂流两天，鲨鱼从身边游过。「此刻我产生了人生的第一次恐惧。」

潜回台北，即使被悬赏30万全台湾搜寻，他仍继续黑帮的生活，开始卖军火卖吗啡，勒索要钱。为了积累更多钱好准备偷渡，他还化名开应召站，召集几十个女孩当应召女郎。财富迅速积累，他挥金如土。越狱9个月后，在偷渡的路上，他再次被抓入狱。他被吊了两个星期，身上还背着66斤的铁镣和沙袋，非常痛苦。这些痛苦并没有改变他，反而更努力地在狱中锻炼身体，学习外语，好准备出去大干一场。然而，上帝定意要拯救他。

收刀入鞘

吕代豪高中有个同学，跟他的妹妹陈筱玲说起吕代豪，那时她刚上大学，信耶稣两年，她竟然说，「哥哥，这个人需要改变。」而且她相信「在信的人凡事都能。」1976年初，她开始给他写信。吕代豪感到这个世界上还有人关怀他，立即回信，还寄了一张自制的明信片。通了20多封信之后，他越狱了。回到台北时，还给她打过电话。陈筱玲本来想放弃了，「朽木不可雕」，但是祷告时，上帝两次给她话语：「去传福音给他，我要用他。」于是，她继续坚持给他写信。

当时，吕代豪的隔壁狱友是黑帮老大林民雄，他们常在一起聊天，有一天，聊天10分钟后，林说不舒服，就回去了。没一会工夫，吕代豪被告知林猝死。他失眠了一夜，开始思考自己的人生：「我心里感到饥渴，想抓住一个可以依靠的东西。」

就在这时候，他收到了陈筱玲的第250封信。信中写道：「衣服脏了，用肥皂来洗；人的灵魂污秽了，需要用什么来洁净呢？」他忽然被光照，他没有办法靠自己来改变自己。他明白了基督信仰不是劝人行善，而是靠主耶稣赐下行善的力量。他第一次跪下来，他要信耶稣；那一天，他重生了。

他信主以后，有了180度的转变，刚开始时让同舍的狱友感到害怕。他向监狱申请要了《圣经》，在他的带领下，这些作恶多端的伙伴们不再吵架斗殴，每天一起读经、祷告，半年后15个人全信了，其中有四个人后来还成为传道。

1979年11月19日，吕代豪带着一个帆布袋，里面装着陈筱玲的500封信和日记，走出了监狱的大门。

服务社会

回到台北，收刀入鞘的吕代豪做生意、做工程师，甚至到基督教机构做义工，却曾经一度陷入苦闷。1981年9月，吕代豪接受吴勇长老的建议，报名进入神学院学习。他深深爱上的陈筱玲，也爱上了他，他正式求婚，却被筱玲的教授父亲拒绝，由于吴勇长老亲自出面提亲，1982年1月16日，两人终于步入了婚姻殿堂。

神学院二年级时，家乡发大水，神学院派他回乡服务，乡亲没有人肯相信他，说他「不混黑社会混教会」，但他忍受着讥笑辱骂，一家家地去关心，终于他这个回头的浪子得到了乡亲的原谅和接纳。

吕代豪当年苦学英文日文广东话，为了要当国际杀手，让竹联帮发展成世界级的帮派。这样的积累原来并没有浪费，1990年代，他用英语托福630分的高分，得到美国求学。取得教育学和神学博士学位之后，本来一家人可以留下来享受有着游泳池大院的安逸生活，但神感动他，不要在游泳池（美国）钓鱼，于是他携全家回台湾，先后建立了50-60间教会。

在上帝的带领下，吕代豪牧师建立了拓荒神学院并出任院长，并在世界80多个国家和地区，述说见证上帝的拯救。他还担任世界华人宣教基金会董事长，通过基金会的组织和努力，在大陆帮助许多吸毒者、酗酒者等。2005年他获得台湾杰出青年奖。

他和妻子养育一双漂亮女儿，都学有所成，也成家立业，都和夫婿一起在台湾开拓教会，如今大女儿一家在新竹牧会，小女儿一家在淡水，不但牧养教会，而且还开设了中宣社会福利中心，曾获得新北市市长奖。在中心，每天傍晚，为20-30个弱势家庭的孩子提供免费晚餐，还请来大学生做专业老师，教导他们。

有个四年级的小孩，爸爸吸毒，妈妈跑了，爷爷过世了，阿嬷一个人做清洁打工来供养他，他常常没饭吃。到了中心以后，每天饱饱吃一顿，而且学习从最后一名逐渐提高，他爸爸两年后出狱，来到中心要向他们下跪，感谢他们救了孩子，爸爸也因此信了主。吕代豪引以为傲地说，「这样的故事一大堆。」

最后，深有语言造诣的吕代豪牧师，再次言简意赅地总结他的人生四个阶段：心在坐牢，身心都坐牢，心得释放，身心都释放。他提到现在美国毒品泛滥的严重，铿锵有力地说，只有靠基督信仰的力量，才能真正得到自由，只有耶稣才能拯救！吕牧师9月在纽约宣道会基导堂和信教会的两场布道会，给许多在寻找人生方向的人，指明那通往永恒光明的方向。愿上帝使用吕牧师，继续在世界各地为主发光！