

1 专题 主题：母亲的礼赞	14 智慧路 时间与人生意义	27 生命的旋律 微小的妈妈 强大的女儿
2 专题 为母则强 创造美意	15 生命线 你可以原谅我吗？	28 生命的旋律 写给父亲的挽歌
3 专题 儿女是父母结晶 为何母爱更深刻？	16 生命线 祂等待你	29 生命的旋律 玉兰幽香
4 专题 母亲勇敢睿智 改变一家命运	17 生命线 生命的意义	30 教会生活 全球工作信仰日 5 月 1 日齐庆祝
5 专题 《苦尽柑来遇见你》三代母亲	18 天伦乐 使生你的欢喜快乐	31 珍馐百味 烧烤蔬菜 为友情开大门！
6 专题 慈祥的「拳击手」母亲	19 天伦乐 母女情结	32 珍馐百味 大虾伴椰菜花饭
7 专题 用精神将儿子生于永生的母亲	20 天伦乐 给老母亲有家的感觉	33 健康宝鉴 肾脏小知识
8 专题 耶稣母亲之美	21 天伦乐 朋友圈	34 健康宝鉴 健康资讯
9 智慧路 蚱蜢	22 天伦乐 你以为很了解他／她？	35 世界风情画 越都河内（一）：金钱买不到的真实
10 智慧路 从灰暗到精彩的人生	23 缤纷世界 谁是最终赢家？	36 生命的旋律 一位鼻咽癌患者的奇妙经历
11 智慧路 美味寻珍	24 缤纷世界 从《哪吒 2》到《圣经》解读	
12 智慧路 人生的说明书	25 缤纷世界 圣经研究的《胆大党》 —麦克奈特和他的新书《天堂的力量》—	
13 智慧路 停产	26 生命的旋律 三全其美的奇妙韵律 —孔雷汉卿的使命人生—	

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: 「看, 你的母亲!」 —《圣经》—

母亲的礼赞



若没有母亲, 我们就与世界无分了。本期《号角》讲述母亲的故事, 期待使每一位读者, 再次记念母亲的恩情; 也激励身为母亲的朋友, 以基督的心为心, 在母亲的位分上, 尽心竭力, 为儿女留下爱的回忆, 成为儿女一生的财富。



《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



为母则强 创造美意

回到目录

同样是女性，平日有不同的性格与表现，有些好动外向，有些柔弱安静，但她们有同一特质：为母则强。每一位母亲都有守护自己儿女的本能；当孩子遇到危险时，她们会变得像母狮一样的勇敢，有时连自己都觉得不可思议。我们相信这是奇妙的创造，是造物主独一的神（上帝）的爱的心思。我知道也许有些读者可能不太明白，那是自然的，也是可以理解的，因为人生经历中有很多负面的经验，对美好的事，我们总有几分怀疑。

但为母则强，确是一种很普遍的生命「奥秘」；不单在人类中间看到，在生物界中也很普遍，让人很难简单地把它解释成偶然的自然现象。事实上，把这样的奇妙现象「化解」为自然现象是毫无意义的，只是显露了人类的不信恶心。但相反地，如果我们相信一切并非偶然，而是由于神的美意；那么，这样的信念就赋予了这「美意」一种生命力，让母亲这种「为母则强」的天性可以坚持下去。

这是很容易理解的事。如果这种为母则强的「天性」是偶然的，也就表示这是难以掌握的；也表示「为母」是十分辛苦的事；当孩子在危险中时，母亲在尽力地维护孩子的同时，也会担心什么时候自己的这种带有「神秘」感的、不知从何而来的「勇气」还可以维持多久，什么时候会失去。但相反地，相信那是神的创造美意，母亲除了尽心尽意地维护孩子，同时还可以倚靠美善的神的帮助，就在「刚」的同时，多了一份「安心」，因为相信美善的神必看顾到底。

事实上，除了为母则强的天性外，美善的神同时把很多类似的本能放在人的身上，让每个人有「额外」的能力保护自己，例如，在危急中，人往往有更大的能量去帮助自己化解危机。在人的身体中，也可以看到这样的本能，例如，我们很少会发生流血不止的问题，身体出血时，一般血会自行止住，因为神把这样的「本能」放在我们身上，让我们可以化险为夷。这些都绝不是偶然的，而是美善的神的意思。

深盼读者能用这样美好的信心的眼光，去看美善的神的创造。这样的美善的创造真是无处不在，不单让我们有能力去面对人生的种种危机；更重要的是，这样信心的眼光，让我们的人生充满了能力与乐趣——乐趣，是由于常有美善的发现；能力，是用简单的信心就可以领受，因为这美善是一种人人有份的恩典。

儿女是父母结晶 为何母爱更深刻？

母亲的爱，通常被描述为无条件的爱，这意味着它不是基于环境、成就或缺陷。无论孩子面临怎样的挑战、错误或挫折，母亲的爱始终坚定不移。母爱是孩子生命中最强大的力量之一。从提供情感支持，到维护残疾孩子的权益，母亲在孩子的成长和幸福方面，发挥至关重要的作用。

这并非说：母亲比父亲更重要。事实上，孩子是父母的爱情结晶，孩子需要在父母的爱护中成长，性格才能被塑造得更完美。但由于母亲怀胎十月，强烈的内在精神关系，在怀孕期间就已经开始。母亲通常凭着直觉，就能知道她孩子的状况。在养育方面，母亲常因天赋的养育本能，而受到赞誉。从孩子出生的那一刻起，母亲提供安慰、关怀和情感支持，是无与伦比的。

母亲总是对孩子充满同情和同理

心，这促进了母
亲与孩子之间
深厚的感情，
营造出安全感
和爱的氛围。妈
妈透过言语和
行动表达她的
爱；爸爸一般
不会用太多
言语表达，
而是透过不多的言

语，来传达更深的情感。根据皮尤研究中心 2023 年的统计，美国有 1 千 90 万 (10.9 Millions) 个单亲家庭，80% 的单亲家庭，是由母亲单独去维持的。这也显示出母亲那不弃和坚定的爱，正如《圣经》所说：

「妇人焉能忘记她吃奶的婴孩，不怜恤她所生的儿子？即或有忘记的，我却不忘记你。」（《以赛亚书》四十九章 15 节）这告诉我们，母亲的爱何等伟大！同时让失去母亲的「孩子」也得着安慰，因为天父的爱永不止息，常伴左右。◎



母亲勇敢睿智 改变一家命运

很多人说：我的样貌是母亲的「翻版」，但说到勇敢睿智，却不及母亲十分之一。母亲诗礼传家，据说祖上曾出过状元，到了民国时期，则以医疗为业。她是家中的长女，从小得着前辈的宠爱，后辈的尊重。后嫁与商人为妇，养尊处优，生活十分优裕。纵使国内经历「公私合营」，她因受过良好教育，而成为工商联核心小组成员。

1958年初的某一天，母亲突然和父亲说：「我们一家去香港好吗？」父亲回答说：「我们在这里丰衣足食，有婢仆侍候，在香港无根无基，去那里干啥呢？」母亲向父亲解释，父亲仍是不肯冒险。母亲勇敢地作出决定，先带几个孩子到香港去。不久出国大门关闭，成人轻易不得离境，从此一家经历了「八年离乱」。

我们在香港有家可归，也是因母亲的孝心所致。从事教育工作的外婆，是位敬虔的基督徒，她退休后去了香港，母亲不愿外婆寄人篱下，于是置了房产让她居住，想不到后来成了我们的容身之所。母亲因匆忙离开老家，没有带什么财物。到了香港后，母亲因不懂英语，不能担任文职，为了一家的生计，只能到制衣厂做女工。但她为儿为女，不怕辛苦、甘之如饴。

不久她便想出更好的谋生办法，把居住的楼层加以改造，用其中部分开了个小工厂，做起打羊毛的生意，让一家人生活无忧，还为父亲未来的事业，存了第一桶金。1966年春天，文化大革命揭幕前，父亲成功到达香港，一家人终于团聚。母亲的勇敢睿智，改变了我们一家的命运，虽然母亲已离我而去，在天堂享受永生的福乐，但在我的心里，母亲美好的形象，仍是那么活泼鲜明。◎

《古今相来遇见你》三代母亲

光礼·她本人，以及她的女儿秉金明，二代母亲展现出不同时代的女性形象，让观众看懂那些年日，母亲们的付出与辛酸。

光礼——奉献与牺牲的爱

「我是歹命人妳不是，不要退而求其次。」

爱纯年幼丧父，母亲光礼再婚，却嫁给了一位米虫丈夫，一生过得辛苦坎坷。为了让女儿过上好生活，她终

的女潜水员，在没有任何潜水装备的情况下，潜入深达100米的海水中，采捕鲍鱼、贝类等海底生物。

爱纯写过一首诗《笨鮑鱼》：「天天下

泰雨来临也要捉鲍鱼……我希望妳快点上岸，为什么妳出水都这么慢？是看不到鲍鱼的踪迹，还是找鲍鱼找到无法呼吸？妳的女儿焦急万分，捉不到鲍鱼让妈心急如焚。她卖一只鲍鱼赚一百韩圆，但愿我能给她这笔钱，她就有时间陪我玩。」

然而，光礼所有的付出，都是为了给女儿未来一个保障。她鼓励爱纯勇敢追梦，不向命运低头。即使染上海女职业病——肺病，临终前最放心不下的仍是女儿：「我怕我的小孩没人照顾，如果我时间不多了，就要趁我死

前多赚点钱，不让我的孩子挨饿。」

光礼所展现的，正是那份坚韧、奉献与牺牲的爱，而这份爱，也成了爱纯一生心中最坚强的依靠。

了银明、小儿子铜明。然而，大海却再次夺走了她挚爱的家人——在一次台风意外中，不满四岁的铜明因为没有看管，倒在防坡堤上，成为全家人永远的伤痛。

正如爱纯的奶奶所说：「失去父母的痛，随着时间流

深处。父母过世时，你送他们肉，会永远活在你心里。」

无尽的愧疚让爱纯过上行尸走肉的生活，直到
一句话：「妳还有两个孩子要养。」让她不得不

作。她想起母亲光礼曾说过的话：「要是哪一天，你觉得日子难熬到撑不下去，不要躺着一动也不动，起来跟人生拼到底。要使出吃奶的力气，这样你就能挣脱暗潮，见到天光，再一次呼吸！」从光礼到爱纯，「为母则强」的天性表露无遗，为下一代坚挺地撑起一片天空。

心念书，在顶尖的首尔大学毕业。为了金明到日本交换的梦想，她与宽植卖掉从前充满回忆的旧房子，搬进小公寓。身为长女的金明从小明白父母的辛劳，总是压抑自己，不敢提什么愿望，生怕自己的欲望会成为父母的负担。

从光礼、爱纯到金明三代母亲的生命故事，我们看见了那份最接近基督之爱的影子——不求回报、甘愿牺牲，正如主耶稣在十字架上的献上。「祂是爱我，为我舍己。」愿我们体悟爱的真谛，也认识把这份爱赐给我们的主。

慈祥的「拳击手」母亲

清照

我的婆婆不是完美的人，我也不完美，只是在主耶稣基督完美的爱当中，我们学习彼此相爱！

语言不通带给好处

30多年前初来乍到纽约，婆婆很担心我是为了美国身分而结婚的。依稀记得，她很慎重地将我从聚餐中带开，问我：「你真的爱阿桐吗？」主耶稣很幽默，当时我听不懂台山话，只是忙着点头，表示对长辈的尊重。她发现我听不懂之后，选择笑着回应，应当是发觉自己怎么会有这种疑虑，怎能这样问这位新媳妇。

我们的语言不通，带给我们许多好处，让我们没有「材料」去乱想，或揣测「言下之意」，只能用简单的字，直面的解释，将回应的话当作事实。她只讲台山话，我是不懂广东话和台山话的台湾人，我们对话少，用肢体语言多，减少了婆媳间隐藏的摩擦。

厨房使用双赢安排

婆婆是一位刻苦耐劳、典型的传统妇女。刚结婚时，我和先生、儿子和她同住在曼哈顿一栋租金管制的公寓，空间很小，两房一厅，一个厨房哪能容下两个女人？加上饮食习惯的差异，开始时我觉得自己很委屈。

一次向主耶稣诉苦时，主安慰我，说我是祂的宝贝，我一定不会吃亏的。祂要我将厨房的使用权交出来给婆婆，她喜欢煮什么都好，我如果自己想吃什么，就到外面去买。后来婆婆收到信，她申请的老人公寓得标了，要她去看房子做一个确定。我带上坐娃娃车的儿子，三人一起去看。

她很满意所看的样品屋，对我说：「希望分我的单位就是这一个。」我立刻在心中祷告，对她说：「妈妈，你这么好的一个人，上帝一定安排最好的给你。」没想到，婆婆真的被分配到这一个单位。上帝的带领奇妙：婆婆满足了她一生的梦想，有新的房子住；我拿回来我使用厨房的权利——只有耶稣能做到这双赢的安排。

上帝的照顾更周全

婆婆很慈祥善良，我做全职妈妈，有时候带孩子累了，婆婆很愿意帮我看儿子，更是藉机会煲汤、蒸鱼、做台山点心来宠孙子，又让我们带回家享用。婆婆表达爱的方式，就是煮好吃的东西。她更是省吃俭用，存到一笔钱后，就会「发」给每一位儿子、媳妇、女儿、女婿，这给我们经济上很大的支持。

后来我们搬到法国服事教会，婆婆的家成了我们回纽约的落脚之地。有几次她住院了，先生就派我做代表回来纽约照顾她，每次都很神奇地复原了。她开始经历到上帝的美好，有一天，她特别去唐人街买了一张电话卡，打电话给我先生说：「阿桐，我要受洗信耶稣！」我们听了都哭了，上帝的照顾比我们的照顾更好更周全。

像拳击手永不言败

四年后，我们搬回美国，婆婆很雀跃，却也年纪老迈了，需要政府的看护来照顾。先生工作忙碌，我有幸可常去探望她，在她生病时陪她过夜，看护不在时为她洗澡。婆婆觉得很不好意思，却又无奈，我轻声对她说：「妈，过去你照顾我们，现在我们照顾你！」她这才放心，微笑地让我为她洗澡。

婆婆最后一次住院时，医生怕她用手拔管子，就让她戴手套。她最后一次清醒时，坐起来，我们握着她的手，她就像拳击手一样，永不言败。她轻声说：「阿清，第一好！」我太感动了，流下泪水。没想到，这是最后一次听她说话，之后她就进了安宁病房。她走之前那天的清晨，握着先生的手，在先生的祷告中长眠了。之后，安宁病房的护士将一把白色玫瑰花瓣，洒在她身上，当时她盖着最喜欢的被套，离世得多么有尊荣。

婆婆还原谅了那和她争家产的妹妹，走时虽是两手空空，但她心无仇恨，无比的平安喜乐随着她进天国。

用精神将儿子生于永生的母亲

大约 1,600 年前，在罗马帝国的北非领土（今阿尔及利亚境内），曾有一位伟大的母亲，莫妮卡，她的儿子非常有名，就是早期教会的神学家、哲学家和思想家、牧师和教父，奥古斯丁 (Augustin, 354–430)。

少年心硬 母亲心碎

莫妮卡出生于基督徒家庭，从小接受良好的家教。婚后，莫妮卡在夫家的是非曲直中一直温柔忍耐，尽显妻子与媳妇的本分，感动了婆婆的心；面对脾气暴躁的丈夫，莫妮卡从圣经中学习顺服的功课，事夫如事主，适时和丈夫沟通，受到丈夫和旁人的敬重；也正是因莫妮卡的好品行，丈夫在临终前得以被感化而接受了神（上帝）的救恩。最令人津津乐道的，就是莫妮卡的教导、带领与流泪的祷告，让儿子奥古斯丁认罪、悔改归向神，从一个浪子变成一位被神重用的人。

奥古斯丁在青春期，因受到不信主的父亲的纵容和世俗的影响，以展现情欲的力量和对女人的征服为荣，表现出如荆棘般旺盛的情欲，从而一直纵情作乐。20岁时，甚至还有了私生子。莫妮卡再三叮嘱儿子不可奸淫，尤其不要私通有妇之夫，但是母亲的嘱咐收效甚微。

奥古斯丁的父亲不在乎儿子灵命的成长，却为儿子的教育倾情付出，送儿子去邻城攻读文学与雄辩术，又出资让他去更远的迦太基留学。29岁那年，奥古斯丁不顾母亲的反对，只身前往罗马学习，并经历和探索人生的意义，此过程中，接触并接受了异端摩尼教信仰。母亲为此心碎，央求一位神职人员劝说儿子离弃异端，信从真理。但那位神职人员认为奥古斯丁学问和辩才太好，恐怕难以说服他，他表示：「时下那少年人的心还刚硬，但神的时候会来到；有母亲为他流这么多眼泪，儿子绝不会灭亡。」

流泪祷告 儿子归主

在万般无奈之下，母亲唯有为儿子而向神不断流泪祷告祈求；并在儿子接受米兰的教职后，陪伴儿子来到米兰。在母亲的迫切祷告以及好友的影响之下，奥古斯丁逐渐看到了摩尼教的错误，继而放弃了这个异端信仰；生活也回归正常。

某日，正当奥古斯丁在住所花园里为信仰而徬徨之际，耳边响起清脆的童声：「拿起来读！拿起来读吧！」他急忙翻开手边的《圣经》，恰巧读到使徒保罗的教导：「……不可荒宴醉酒，不可好色邪荡，不可争竞嫉妒。」（《罗马书》十三章 13 节下）这次属灵经历让奥古斯丁完全回归主的怀抱。不久，就在奥古斯丁 33 岁那年，他和自己的私生子阿得奥达多斯一起在米兰受洗。

同年，母亲随从奥古斯丁前往非洲服事。不幸在路途染病而过世，享年 56 岁。儿子这样评价她：「她具有老年的持重，母亲的慈祥，教友的虔诚。她是一位肉体使我生于今世，精神使我生于永生的母亲。」奥古斯丁后来对圣经的认识和注释，为后世的解经、神学和异端分辨奠定了基础，特别是他的信心论，对 16 世纪的改教运动产生深远的影响。这一切都离不开他年轻时母亲的流泪祷告。

今天的孩子在成长过程中所面临的情欲和世界的诱惑，和奥古斯丁所处的时代是何等相似；父母在养育儿女过程中所面临的挑战，又和奥古斯丁的母亲所面临的挑战何等类同。或许我们可以从奥古斯丁的母亲身上得着启发，在尽到父母养育与教导责任的同时，把儿女全然仰望交托在主的手里，为儿女的悔改与得救祷告祈求。正如当年那位神职人员说的，「有母亲为他流这么多眼泪，儿子绝不会灭亡。」

耶稣母亲之美

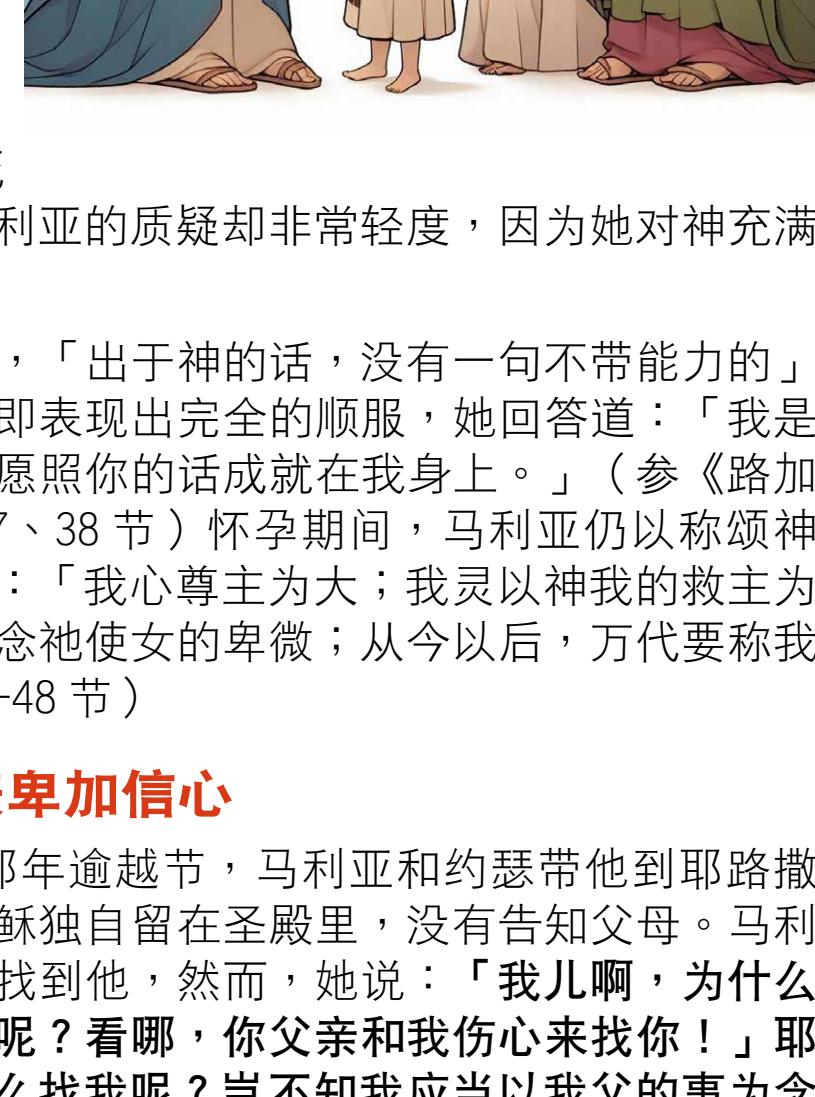
耶稣母亲的长相有多美，《圣经》并没有记载；不过，耶稣母亲的品德有多美，《圣经》却是写得清楚明白。

当天使加百列奉神差遣，前往加利利，去寻找童贞女马利亚，对她说：「蒙大恩的女子，我问你安，主和你同在了！」（《路加福音》一章 28 节）天使向她报告一个关乎万民的大喜讯——她被神选中，圣灵感孕，成为神（上帝）独生子的母亲。天使对她的称呼，「蒙大恩的女子」，可见马利亚的敬虔和纯洁，已蒙神极大的喜悦，这也证明了她是一位品德极美的女子。

具体讲，耶稣母亲马利亚，在以下三个方面，都具备过人之美，值得后世所有人敬仰和尊崇。

第一美：敬虔和顺服

当天使告诉马利亚，神选中她，要她怀孕生子，取名耶稣，马利亚保持着应有的矜持，回答道：「我没有出嫁，怎么会有这事呢？」的确，任何女子听到自己无缘无故怀孕的消息，都会感到惊慌和错愕；特别在当时那个时代，未婚先孕的女子，是要被人用石头砸死的。不过，马利亚的质疑却非常轻度，因为她对神充满敬虔之心。



当天使说出，「出于神的话，没有一句不带能力的」时，马利亚立即表现出完全的顺服，她回答道：「我是主的使女，情愿照你的话成就在我身上。」（参《路加福音》一章 37、38 节）怀孕期间，马利亚仍以称颂神为乐，她唱到：「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。」（46-48 节）

第二美：谦卑加信心

耶稣 12 岁那年逾越节，马利亚和约瑟带他到耶路撒冷，没想到耶稣独自留在圣殿里，没有告知父母。马利亚寻找三天才找到他，然而，她说：「我儿啊，为什么向我们这样行呢？看哪，你父亲和我伤心来找你！」耶稣说：「为什么找我呢？岂不知我应当以我父的事为念吗？」（《路加福音》二章 48、49 节）耶稣的回答，尽管马利亚听不明白，照样谦卑地顺从神，带耶稣回家，使「耶稣的智慧和身量，并神和人喜爱他的心，都一齐增长。」

在加利利的婚筵上，酒不够用了，耶稣的母亲知道儿子耶稣定会有办法，就轻声对他说：「他们没有酒了。」然后，又对佣人说：「他告诉你们什么，你们就做什么」（参《约翰福音》二章）。果不其然，佣人将水倒入酒缸内，再勺出来就变成好酒。这是耶稣所行的头一件神迹，让我们看见马利亚谦卑但不失信心的美德。

第三美：坚强与坚持

耶稣为拯救世人，甘心受刑，遍体鳞伤地被兵丁钉上十字架，当时，他的母亲马利亚站在旁边。不难想像，面对如此惨不忍睹的场面，身为母亲会是怎样地悲伤！

马利亚没有退缩，默默承受一切，坚忍地顺服神旨意，将自己养育的儿子献出去。耶稣受难、升天后，马利亚并没有停止履行她的责任，当时，有众多耶稣门徒在耶路撒冷一栋楼房内聚会和祷告，其中就有马利亚。（参《使徒行传》一章 16 节）

马利亚虽是耶稣的生母，却是世间平凡女子，她身上并无神圣光环，但她却能因着敬虔和顺服之心，敢于舍己；她也从不因生养耶稣而沾沾自喜，反而能从耶稣身上，学到坚韧性格，锲而不舍地凭信前行。我们都能遵

从耶稣基督的使命，学习马利亚的敬虔、谦卑、信心和坚毅，为将福音传遍地极，把自己完全献上。◎

蚱蜢



黃小石

江东时托阜螽名，柔翅修胫捷且轻。好向长林饱风雾，主人嫌汝夜来声。（《蚱蜢》黃衷）

水沟里的实验

近来偶然听到一首轻快的小曲《蚱蜢之舞》，是英国作家布卡罗西 1933 年的作品，不禁回忆童年往事。15 岁那年，我在台北师大附中求学，记得在「北大楼」教室外有一条水沟。一天下课时，我在草地上抓到一只蚱蜢，用它在水沟里做了一个生物实验。

我把一只蚱蜢用黏土泥巴裹起来，然后把它浸在水沟里。一堂课后（约 50 分钟），我将它取出来查看。虽然那只在水中泡了 50 分钟的蚱蜢已经不会动了，但是我还可以用它的两条大腿夹住它的腹部进行「人工呼吸」，旋即可以救活它——这简直是一种「昆虫 CPR」。但如果把它泡在水中两堂课的时间，下课后就无法救活它了。当时我曾问负责教我生物课的老师：「蚱蜢要多久才会淹死？」她不知道，我说我知道：「它一堂课死不了，两堂课就死定了。」她的表情不是很高兴，后来我去借了一本《实用经济昆虫学》来读，但完全不得要领。

蚱蜢是什么

好在后来我没有去就读生物系，生物学真是太难了。单单以在草地上常看到的蚱蜢为例：蚱蜢是属于「真核生物域」、「动物界」、「节肢动物门」、「昆虫纲」、「直翅目、锥尾亚目」、「蚱科」（不是「蜢科」）、「蝗属」中的 1,700 「种」蚱蜢之一。若问我抓到的是个什么东西？我哪知道？蚱蜢不就是蚱蜢？有谁在乎？

蚱蜢的生存力极强，它的存在可追溯到大约 3 亿年前的石炭纪末期、或三叠纪初期。可不要小看它们，它们出现在地球上比恐龙早一、两亿年，但是不可一世的恐龙早就灭绝了，而蚱蜢至今仍然到处都是，不是吗？当以色列人看见在迦南地巨人的后裔时，惊吓道：「我们在那里看见亚衲族人，就是伟人；他们是伟人的后裔。据我们看，自己就如蚱蜢一样；据他们看，我们也是如此。」于是不敢上去。上帝却乐意要把这地赐给像蚱蜢的以色列人。《圣经·诗篇》三十三篇 16 节说：「君王不能因兵多得胜；勇士不能因力大得救。」，可见救恩是出于耶和华。

最环保的食物

蚱蜢是一种营养丰富的食物，拉丁美洲、非洲、亚洲都以之为美食。据专家分析，蚱蜢含有 40% 的蛋白质、43% 的非饱和脂肪、13% 的膳食纤维，其余还含有少量的铁、锌、钙、锰、镁等元素，比鸡蛋更为营养。蚱蜢能有效地将其所吃的植物转化为自身体质，专家说，吃蚱蜢不仅营养丰富，而且非常环保。在旧约《圣经》中，蚱蜢被视为「洁净的食物」，还说：「只是有翅膀用四足爬行的物中，有足有腿，在地上蹦跳的，你们还可以吃。其中有蝗虫、蚂蚱、蟋蟀与其类；蚱蜢与其类；这些你们都可以吃。」不知有没有人会想要开设「蚱蜢蝗虫养殖场」？

万物之灵

前些日子在所住的退休社区大片的草地上试图找蚱蜢，找了半天，一只也没有看见。大概是草地维护得太好，已经不像是真的草地了。我后来真的看到一只蚱蜢，可惜我早就不是 70 年前那个眼明手快的小伙子了。好家伙，这东西一跳就是 4、5 呀，起码是它自己身长的 20 倍，我连腰还来不及弯下 15 度，它早就无影无踪！人类以「万物之灵」自许，其实比起草地上的蚱蜢，人除了知道自己是万物之灵之外，我们比蚱蜢更灵光的地方并不太多。更何况我们自以为知道的事，却正是我们最不知道的。⑩

从灰暗到精彩的人生

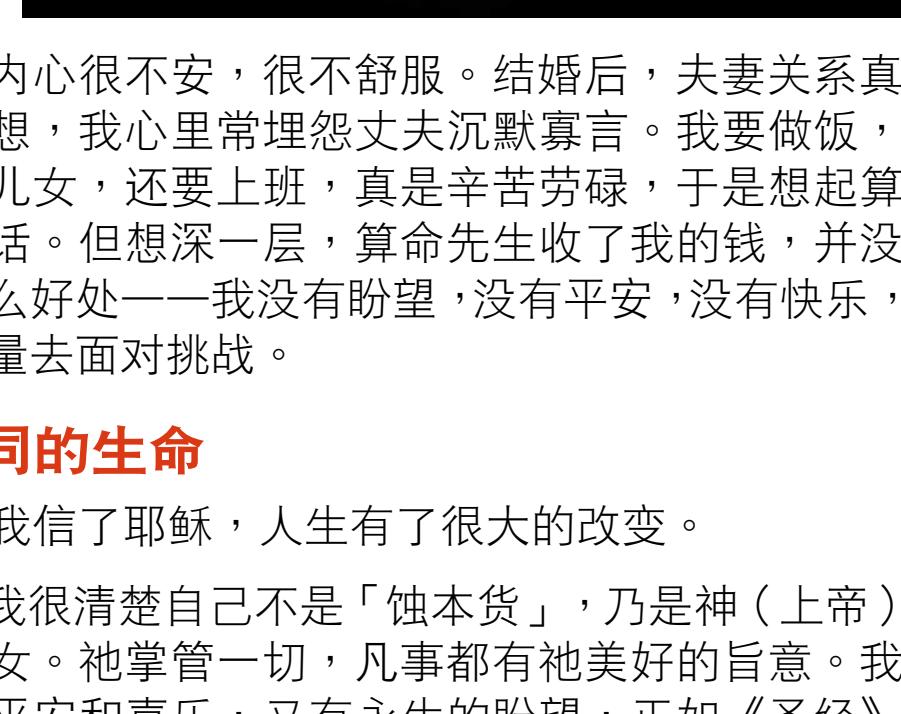
许丽莲

我出生于广州，10岁跟父母来香港。还记得在广州时，是不可以「拜神拜佛」的；到了香港后，可能是受当地的习俗影响，我父母开始烧香拜神，又去黃大仙求签。过年过节也有许多规矩，例如不可以扫地，还要说吉祥的话。

灰暗无光的日子

我最不喜欢父母重男轻女，常常听到他们说女儿都是「蚀本货」，但其实如今父母年老体弱，都是靠我们六个女儿照顾。高中毕业后，我闲来无事，曾跟同学去「睇相」。算命先生说我的婚姻

「麻麻地（马马虎虎）」，一生劳碌，运程不好，儿女也不孝



顺，使我内心很不安，很不舒服。结婚后，夫妻关系真的很不理想，我心里常埋怨丈夫沉默寡言。我要做饭，又要教育儿女，还要上班，真是辛苦劳碌，于是想起算命先生的话。但想深一层，算命先生收了我的钱，并没有给我什么好处——我没有盼望，没有平安，没有快乐，也没有力量去面对挑战。

截然不同的生命

后来，我信了耶稣，人生有了很大的改变。

首先，我很清楚自己不是「蚀本货」，乃是神（上帝）宝贵的儿女。祂掌管一切，凡事都有祂美好的旨意。我内心有了平安和喜乐，又有永生的盼望，正如《圣经》所说：

「信就是所望之事的实底，是未见之事情的确据。」

（《希伯来书》十一章1节）

感谢神的爱和恩典，藉着耶稣流血舍身，使我的罪得以赦免，让我可以与神和好。《圣经》说：「不是我们爱神，乃是神爱我们，差祂的儿子为我们的罪作了挽回祭，这就是爱了。」（《约翰一书》四章10节）

我慢慢学会将困难、忧虑、无助完全交托给神，诚心寻求祂的带领和帮助，然后静心等候祂的旨意成就，正如《圣经》所说：「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。」（《腓立比书》四章6节）

婚姻蒙神的祝福

在婚姻生活中，神教导我要与配偶彼此包容、和睦相处，渐渐地，我们有了一个快乐的家。遇到困难时，我们不再彼此埋怨、批评，而是藉着祷告，靠着耶稣度过困难。我和丈夫明白婚姻需要爱和敬重，夫妻关系建基于互相理解与互相退让的基础上，双方都要努力。《圣经》这样说：「你们各人都当爱妻子，如同爱自己一样。妻子也当敬重她的丈夫。」（参《以弗所书》五章33节）

在教会里找到爱

加入教会后，我不但更体会神对我的爱，亦感受到教会是一个大家庭，是一个充满爱的地方。教会的弟兄姊妹彼此以爱相待、互相关怀、提醒和劝勉，帮助我对神更有信心，也更认识祂。

虽然有时我会因为软弱和过犯得罪神，但神总会藉着《圣经》的话语，以及教会弟兄姊妹的提醒和劝勉，引导我回到正路，令我非常感恩。《圣经》提醒我们：

「我赐给你们一条新命令，乃是叫你们彼此相爱；我怎样爱你们，你们也要怎样相爱。你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了。」

（《约翰福音》十三章34-35节）

神赐我精彩人生

信耶稣后，我的生命越来越精彩，人生有方向，心里有平安，而且越来越安乐。烧香、拜佛、风水和命理都不能改变我的人生，唯有耶稣使我越来越满足、快乐。感谢神，愿将一切荣耀归与祂。◎

福音之家

Maison Evangélique

谈天说地 聊上帝 讲古论今 看圣经

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

开放时间：周一到周五 10h30 - 17h00

「号角」欧陆版免费赠阅

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

美味寻珍

文／图：贝琳达

去年串流平台上深受观众热烈讨论的真人综艺节目，相信必定是韩国料理《黑白大厨：料理阶级大战》。

只能「看」的美食

节目以淘汰制安排 80 位无名的「黑汤匙」厨师对决 20 位「白汤匙」菁英主厨。每集以不同主题让参赛者过关斩将，加上精致的美食与紧凑的比赛情节，瞬间成为万千观众追捧的节目。事



事实上这些美食节目往往令人又爱又恨。「爱」当然是导演透过特写镜头、独特的角度和迷人的灯光，将这些美食活灵活现地展示出来。而「恨」则是因为观众只限在萤幕画面上欣赏和羡慕这些佳肴美点，根本闻不到食物的香味，无法真正品尝那道「大蒜泡面」的辛辣、「栗子提拉米苏」的香甜，或「麻辣奶油虾港式点心」的野味！

从美食「见」到爱

食物是上帝赐给万物来维系生命滋长的元素。自古以来，人与食物相辅相成的关系也在很大程度上反映我们对爱、生存、恐惧、关系，甚至对上帝的感受。如果说，想不出他们的生命有什么值得感恩的话，最容易和直接的答案，就是看看自己每一次的用餐，因食物是让我们体会到上帝恩典和供应最有力的证据。当然，除了饱腹和滋养身体外，食物也让我们感到关怀、被爱、与人产生联系。可见食物并不止于肉体上的满足，更能让人的心灵得到焕发与安慰。

可惜的是，我们渐渐忘了赐予食物的来源，只将所有精力用在追求食物本身，和大饱口福的欲望。《出埃及记》记载了一个发人深省的故事。当以色列人从埃及奴役中被救了出来，在旷野沙漠地上漂流，并向上帝抱怨他们的饥饿时，上帝给了他们甘露。试想沙漠的水源食物不多，每天要喂养这么多以色列人，又要保持食物新鲜不腐烂，的确是一个难题。但奇妙的上帝从天上掉下「吗哪」来解决他们的需要，并吩咐他们每早晨只能收取当天的吗哪份量，便不会有储存或保鲜的问题。以色列人靠每天的收取（除了第七天安息日没有吗哪降下），便能「刚刚好」满足一天的需求，不太多也不欠缺。如果有人试图为自己囤积多余的食物，它就会发臭生虫。

用「心」体会美食

食物是纯净美味的，当我们以珍惜、向赐予者感恩和「刚刚好」的心态接受时，它便是焕发身心的补充。然而，如果我们忘了食物的源头，只想满足需要以外的欲望，便会失去正确的焦点，将食物变成偶像，从会腐坏的事物中寻找只有上帝才能提供的安慰。结果可能是浪费食物、暴饮暴食、失去生命的节制。

如果说我们不能只靠看电视上的精美菜色来饱腹，我们也不能单从别人口中的描述来体验上帝。上帝的性情就是爱，这种爱圣洁、无私、永恒、充满真理和光明、没有暗昧谬误，温柔而坚定不移，且带来一种滋润心灵的甘甜，令尝过的人感到难以言喻的满足与幸福，禁不住要与别人分享。为此，《诗篇》的诗人说：「你们要尝尝主恩的滋味，便知道祂是美善；投靠祂的人有福了！」

唯一最有效让我们了解上帝的方法，就是亲身去寻找祂、从祂给我们的启示中认识祂，相信祂，而且将祂融入我们的生活中。

用「口」表示感谢

任何时候，如果我们对受造物的赞美超过了对造物主的赞美，我们就崇拜错误的事物，即使那件事物是好的。让我们别忘记，上帝创造了食物，每一口食物都提醒我们对祂的依赖。不只是食物，其实我们在一天不同的时刻，也应感谢上帝的保守赐予。在学校上课时，稍停下来说：「感谢祢」。在家玩游戏机时，别忘记停下来说：「感谢祢」。即使在公司努力拼搏，也要稍停一下向上帝说：「感谢祢」。当我们回到家享用晚餐时，花一点时间向上帝说：「感谢祢」。

当我们在一天布满点滴的感恩时，我们的心便会开始改变。我们对人生和不同处境的看法，也会随着改变，因为我们已渐渐尝到了那种不能言喻的味道，就是主恩典真正的滋味。②

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



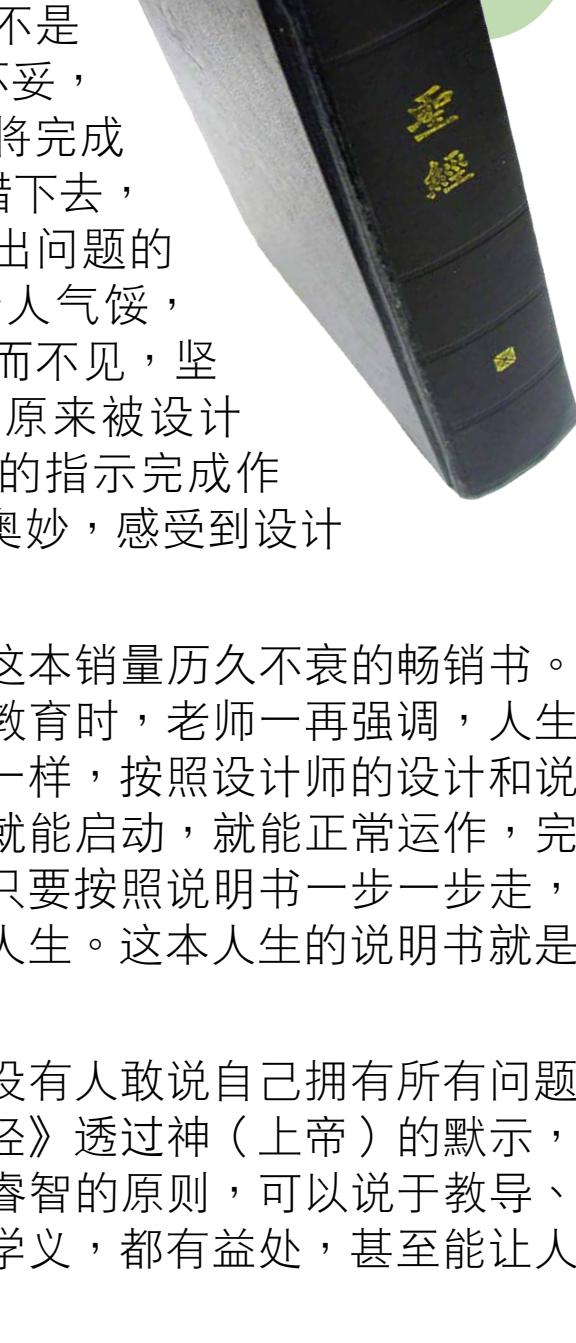
人生的说明书

戴思

最近迷上了砌积木，除了从无到有那份满足感，我更从中稍稍领略到创造者的心肠。

「万丈高楼平地起」，要让高楼稳固，不怕风吹雨打，地基就必须稳固。砌积木亦然，打开一大包林林总总、色彩缤纷的积木，首先要各从其类，将积木按颜色、形状分门别类，然后按部就班，按着说明书的指示，一块一块叠上去，一环紧扣一环。过程必须非常谨慎，因为稍一大意，就会出错。

当然，真的出错了，也不是世界末日。只是，当发现不妥，该如何是好？尤其是在即将完成之际，才发现错误，继续错下去，还是检视之前的步骤，找出问题的根源，从头再来？出错令人气馁，想放弃又不甘心，但若视而不见，坚持不改，就永远看不到它原来被设计的模样。唯有按照设计者的指示完成作品，我们才能体会设计的奥妙，感受到设计者的匠心。



这让我想起《圣经》，这本销量历久不衰的畅销书。记得二十多年前念基督教教育时，老师一再强调，人生是有说明书的，就像电器一样，按照设计师的设计和说明书的方法去安装，电器就能启动，就能正常运作，完成它的任务；人生亦然，只要按照说明书一步一步走，就能完成使命，活出精彩人生。这本人生的说明书就是《圣经》。

人生的问题层出不穷，没有人敢说自己拥有所有问题的解决方案。然而，《圣经》透过神（上帝）的默示，为复杂的人生问题提供了睿智的原则，可以说于教导、督责，使人归正，引导人学义，都有益处，甚至能让人的生命彻底改变。

大文豪托尔斯泰就是一个活生生的例子。他年轻时过着放荡不羁的生活，当他拥有财富、婚姻，过着世人羡慕的生活，在人生巅峰之际，却陷入极大的苦闷与痛苦之中，因为他无法找到人生的意义，对生命感到绝望。

就在托尔斯泰最痛苦的时候，他重读了《圣经》，而且整整三个月日夜不辍，最终领悟到人生的真谛。他这样说：「生命的奥秘不在知识中，也不在哲学的答案中。人的智慧终点，就是（基督）信仰的起点。」他进一步领悟到：「生命的意义在于生命的源头，当你找到神这位生命的源头与主宰，并愿意在祂对人类的整体计划中献上自己的一份力量，遵行耶稣在《圣经》中教导我们的一切，那就是我个人的人生意义。」

托尔斯泰晚年的作品，无论内容或形式，均深受《圣经》影响。他甚至说：「在当今社会环境下，若没有《圣经》，儿童的教育将无从谈起。」

执笔之际，《混沌少年时》这出电视剧正在热播，青少年问题敲响了父母、教育工作者的警钟。世代邪恶，人心难测，究竟是什么价值观在塑造我们这一代的孩子，又是什么原因让他们走进死胡同？谁能救他们脱离凶恶？我没有答案，但我相信《圣经》有！



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



停产

比斯

又有两款常用的护肤品停产 (Discontinued)。是我活得太久，所以产品的寿命追不上我的寿数，还是产品的生命本来就有限，没有多少能比人活得长久？

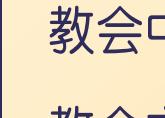
当我知道这两款护肤品停产，我是有点怪责自己的。首先，我怪自己不趁还有货的时候多买一点囤起来。我虽然不是天天使用这两款护肤品，但也有十年以上长期持续使用的历史。就是因为十多年来，用完就去补货，压根儿没想到会有买不到的一天。其次，我又怪自己，是不是用得不够多不够频繁，以致商人以为他们的产品不受欢迎，干脆停产算了。唉，我不是不爱，只是没有那么多力气和时间花心思在护肤上面。青春像小鸟一去无影踪，想不到，留住青春的护肤品也一去不回来。

一直在，就不珍惜；失去了，才知道宝贵。多么的老生常谈。只是，谁想到这么一句老生常谈，竟然放诸于四海皆准。由小至日常护肤品，到身边所爱的人，谁能肯定他（它）们永远都在呢？



最近有位从中学第一天就认识的旧同学，接受了一次心脏大手术。由诊断到排期到入院，经历了好几个月的心理斗争。不知道做手术是得回健康的唯一出路，但手术的风险也着实令人担忧惧怕。她在惶恐惊慌之中想起了上帝，想起了她从小学的时候就听过的名字，想起了耶稣的大能和天父的慈爱。感谢上帝，她在手术前决志信主。不知道当中有没有一丝丝成分，是害怕如果不把握机会抓住耶稣的救恩，便真的会来不及？

救恩不是货品。但如果货物也有销售期限、产品停售的一天，我们从何来的自信，上帝会无了期地等待人去悔改接受祂的救恩？趁天色仍蓝，生命中的暴雨还未到临，抓住那施恩的主耶稣。让救恩改变我们的生命、让主耶稣复活的大能带领我们进入永恒。◎



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 huiliers 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)

时间与人生意义

一穗

人类历史的演变和发展，是随着时间推移而前行的，相信这一点无人质疑。但，时间是什么？千百年来，这个看似简单又直白的问题，却搔破了众多科学家和哲学家的头皮。对时间最生动的描述，出自两千年前，古希腊思想家奥古斯丁之口，他说：「时间究竟是什么？没有人问我，我倒清楚；有人问我，我想说明，便茫然不解了。」大家不妨试问自己，是不是也有同感？

虽然，历史上伟大的物理学家，牛顿、爱因斯坦、霍金，都对时间作出过深奥的解释和定义，仍无法消除大多数人对于时间的流逝性，对它普遍存在恐惧、憧憬和控制欲倾向。

1989年的科学实验

当年，美国太空总署向全世界征召自愿者，参加一项名为「时间」的科学实验。具体内容就是将一个人单独封闭在完全「与世隔绝」的环境里面 210 天，观察人在此期间内，会发生怎样的心理和生理变化，藉此找出时间与生命的关系。

27 岁的意大利女设计师斯特凡尼娅 · 福利尼，以内向、宅女、性格稳健和意志坚强，从数百名应征者中脱颖而出，被送入新墨西哥州一处深入地下 30 英呎，完全不见天日的洞穴，接受实验。

当然，洞穴内的布置绝对适合人类居住，不仅基本生活设施一应俱全，恒亮恒温，全程监控，定期验血、验尿；洞内更有玩游戏的电脑、大量书籍、一把吉他，还有一只宠物鼠。

开始时，福利尼自信满满，一切都按照自己的生理时钟运作。然而没过几周，她的生理时钟就失灵了，随之而来的是，精神和生理都向不健康的状况发展。她时而发呆，时而发脾气，有时 30 小时不睡觉，有时一睡就超过 24 小时。到了 100 天后，她的月经也陷入混乱之中，甚至完全停经，身体也以肉眼可见的速度迅速消瘦，体重足足掉了 19 磅。第 130 天，工作人员发现，她不仅发呆，不说话，不进食，而且出现免疫系统、肌肉力量和骨骼中的钙水平，都有不同程度的降低，认为这样下去，她会有生命危险，因而终止了实验。

她离开山洞说的唯一一句话是：「哦，太阳真好！」

时间与生命都是上帝的设定

尽管，对于这次实验，人们有非常多不同的解读，但其实只凭她这唯一的感叹语，我们就已经清楚，时间与生命的关系，是上帝赐给我们的恩典。

我们来看《圣经 · 创世记》怎么说。上帝首先创造光，祂说：「要有光」，就有了光。上帝看光是好的，于是就把光和暗分开，并称光为「昼」，称暗为「夜」，有晚上，有早晨，这是第一日。上帝又用光和暗作为人类计时的标志，祂说：「天上要有光体来分昼夜，让它们作记号，定季节、日子、年份。」

从以上经文，我们不难理解，时间就是上帝在创造宇宙时为所有被造物设计的，用来度量生命长度的标尺。尺寸的刻度，就是按照上帝恒定的日月星辰变化、光和暗转化过程长短的参数而制定。

为什么要度量生命的长度？因为上帝那里有永恒，祂希望我们在有生之年，懂得感恩、悔改、信靠和盼望。不论我们的生命是长是短，只要懂得在生命尺度上，刻上对祂的爱和顺服，祂就会按照祂的约定，将来接我们回天家。正如经文所讲的那样：「因为罪的工价乃是死；唯有上帝的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。」（《罗马书》六章 23 节）

福利尼经历过无光人生的颓败与恐惧，因而才会对太阳发出由衷的感叹。她案例的最大价值，就是让我们懂得时间与生命都是上帝的设定，其目的就是叫一切信祂的都得永生。当我们明白这个道理之后，还会对时间的流逝有任何恐惧吗？



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) 邮箱 : epcp75@gmail.com

电话 : (0033)01 43 57 30 40 传真 : (0033)01 43 57 30 50

网址 : www.myepcp.com



你可以原谅我吗？

曾福

面对在别人身上所造成的创伤，要承认自己的错误，不容易；同样，当别人坦诚道歉，从心底向我们说：「你可以原谅我吗？」我们会如何回答？或许，宽恕绝不比承认错误来得容易。

遭遇纳粹迫害

1944年，二次世界大战期间，年轻的西蒙(Simon Wiesenthal)在波兰成为德国纳粹的战俘。西蒙曾无助地看着德军在家中杀死祖母，然后把母亲强行带走，推进挤满犹太妇女的汽车中。西蒙的家族中，有89位丧命于纳粹德军手下。西蒙刚被囚禁时，曾试图自杀。

作为囚犯的西蒙，被安排为一所德军医院处理垃圾。某日阳光普照，西蒙如常工作，一位护士突然来到他面前，问「你是犹太人吗？」之后，西蒙被带进医院，匆匆行过长长的走廊，进入一间昏暗窄小的病房。房中只有一张病床，上面躺着一名全身都是绷带的病人。白色药用纱布包裹着他整个头部，只露出眼睛、耳朵和口部。那位护士随即离开，只剩西蒙和那位垂死的德军，他的名字叫卡尔(Karl)。

德军临终忏悔

原来卡尔严重受伤，他极力要求，要在临终前向一名犹太人忏悔，于是护士找来了西蒙。卡尔说出自己名字后，就急不及待地开始讲述自己的故事。他说年幼时在教会长大，但后来参加了希特勒的青年团就丢掉了信仰。他参军后表现良好，直到最近才在俄罗斯前线受重伤。期间，西蒙三次想离开病房，每次卡尔都用瘦弱的手抓着西蒙，恳求他留下。

卡尔讲出一次在乌克兰地区发生的事情。他所属的部队，误中诱敌炸弹，三十多人丧生。部队为了报复，捉来三百多名犹太人，关在一幢三层高的大宅，浇上汽油，然后投进手榴弹。大宅顿成火海，卡尔和他的同袍持枪围绕着大宅，向每一个要逃走的人开火。大宅传出的尖叫使人毛骨悚然，卡尔看见一个衣服着了火的男人站在窗前，抱着一个小孩，旁边站着一名妇人，大概就是太太。那男人用手盖住孩子的眼睛，然后纵身越窗跳下，妇人也随即跟从。其他窗户也有人跳出，卡尔向他们开枪。接着，卡尔讲出其他暴行，但却总是重复那父亲抱着的男孩，他的黑头发和深褐色眼睛，和他掉下的那一刻。」

最后，卡尔说：「在我生命的最后时刻，你和我一起。我不认识你，我只知你是犹太人，这已经足够了。我犯下滔天的过错，在多个等待死亡的长夜中，我一次又一次地渴想能向一位犹太人忏悔。我明白我的要求极其困难，但没有你的回覆，我无法安然离世。你可以原谅我吗？」

复杂难解的罪

这问题带着何等的重量，压在西蒙身上。如果你是西蒙，你会如何回答？西蒙抬头看见窗外充满阳光的庭院，再回看床上垂危的卡尔，然后一言不发，夺门离开。不久，卡尔死去。随着战事结束，西蒙也重获自由，但病房一幕，始终萦绕在西蒙脑海之中。

后来，西蒙竟然找到卡尔的家乡，探访了卡尔的妈妈。他本想这次接触或可减轻他的梦魇，但结果却是相反。从卡尔母亲口中，西蒙看见了卡尔人性善良的一面。西蒙没办法把卡尔的结局告诉他母亲。随后的20年，西蒙写信给不同宗教背景的伦理学者，问他们：「你若是我，会如何回应？」结果，有32位回覆。西蒙把答案连同自己的故事，写成了《向日葵》一书。

爱中找到原谅

罪是何等复杂难解的事情，个人的软弱放在时代的起伏翻动中，可折射出不同层次、不同形式的恶行，但都是叫人内心滴血的伤痛。一个人的罪已经重得不可承受了，更可况一个国家的、一个民族的，甚至是全世界的！除了全能的神（上帝），谁能承受全世界的罪？在罪中受伤害的人，又不停地在自知或不自知的情况下，伤害其他人。当我们想要忏悔时，又是否有人可以聆听？可以原谅我们。

《圣经》说：「因为神差祂的儿子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因祂得救。」（《约翰福音》三章17节）世界的法律不能改变人的罪；世人的原谅，即使有，也同样无法改变罪的影响。唯有耶稣基督在十字架所成就的救恩，能给我们脱离罪恶势力的应许，经历被赦免的喜乐。耶稣没有拿起第一块石头，祂只对我们说：「我也不定你的罪，去吧！从此不要再犯罪了。」真正的原谅，只能在基督的爱中找到。得到基督的原谅，我们才能与人修和。请用本版决志表与我们联络。

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

祂等待你

戴邵聪

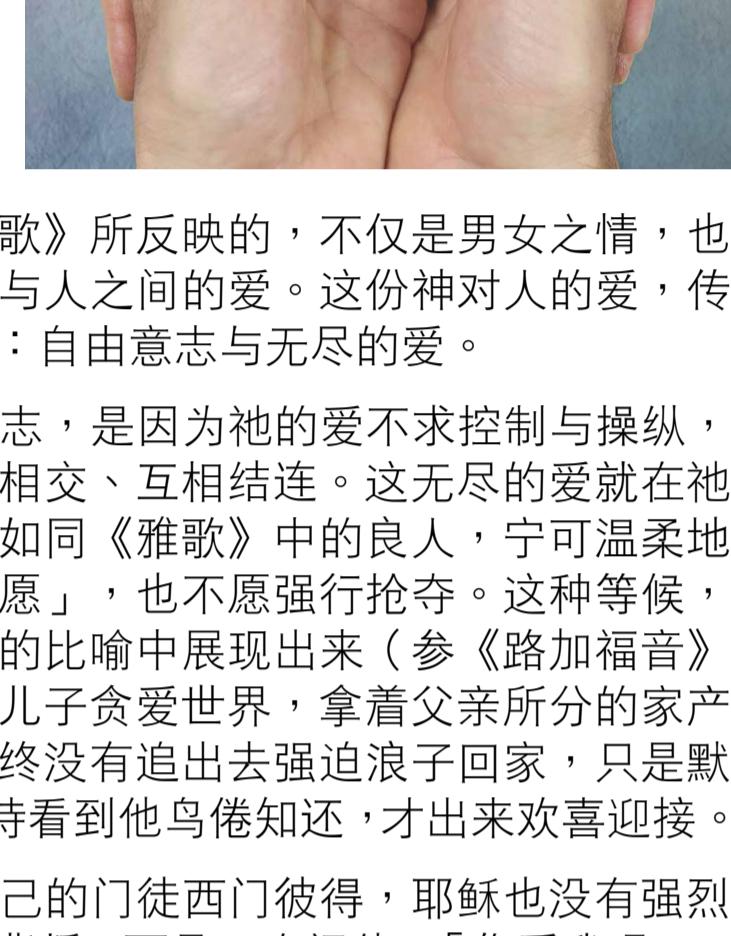
《圣经·雅歌》与其他书卷不同，其题材主要与男女爱情有关，因此颇具诗情画意。即使语言、文化的差异，翻译困难，仍能窥见其浪漫之情。

等他自己情愿

诗歌中三次提到：「不要惊动、不要叫醒我所爱的，等他自己情愿。」

（参《雅歌》二章7节；三章5节；八章4节）这话由书拉密女对耶路撒冷的众女子说，表达了一种深情的等待，不强迫，也不催促，只静候爱人自愿回应。

古今中外，有各种描写男女之爱的经典作品，但《雅歌》所反映的，不仅是男女之情，也象征了神（上帝）与人之间的爱。这份神对人的爱，传递了两个神学信息：自由意志与无尽的爱。



神赐予人自由意志，是因为祂的爱不求控制与操纵，而是盼望与人真心相交、互相结连。这无尽的爱就在祂默默等待中显明，如同《雅歌》中的良人，宁可温柔地等候对方「自己情愿」，也不愿强行抢夺。这种等候，也在「浪子回头」的比喻中展现出来（参《路加福音》十五章）。即使小儿子贪爱世界，拿着父亲所分的家产出外挥霍，父亲始终没有追出去强迫浪子回家，只是默默地在远处等候，待看到他鸟倦知还，才出来欢喜迎接。

面对三次不认自己的门徒西门彼得，耶稣也没有强烈地责备他的软弱与背叛，而是三次问他：「你爱我吗？」等他自己情愿，重新委身，最终彼得成为教会的领袖。

很多初次接触基督教信仰的人，因为不明白的缘故，起初都表现得不情不愿，甚至藉词多番婉拒、推搪，但神没有加以强迫，反而尊重我们的自由意志，等我们自己情愿。

以慈爱吸引你

神对我们的等待不是被动无力，而是充满盼望，因为祂知道每个人的步伐不同。祂不以我们步伐太慢为耻，也不因我们的沉默、冷淡而离弃，这是对自由意志的尊重，也尽显祂对人类那份无尽的爱。

在我所服侍的一群年青人当中，其中一位俊俏青年，最初受朋友邀请来团契参加活动，对信仰并不感兴趣。

他斯文、安静，人际关系也较为被动、慢热。从接触信仰到相信，经过颇长的时间，有时候貌似「深思熟虑」，有时却不太投入。各种因由都使他在信仰的步伐上较为缓慢。

慢慢地，他愿意参加团契、学习乐器、尝试参与侍奉，开始对信仰有所回应，并愿意参加查经小组。作为牧者，我当然希望他能够快速成长、灵性进步，早日加入传福音的侍奉大军。然而，《雅歌》提醒我神爱他，会默默陪伴并耐心等待，等他自己情愿。总要相信神在每个人身上都有美好的计划。因此，除了为这位青年恳切祷告，就是陪伴左右、与他同行，等待有一天他甘心投入、委身服侍，便能见证另一个生命改变的奇迹。

这令我想起一首在青少年时期唱过的粤语诗歌《祂等待你》，最近恰巧又有机会再次领唱。歌词虽然简单，却写出神对人的耐心与慈爱：

「知不知此际耶稣，正到你面前在等，

祂想此际能与你，同度着这刻。

可否将心里门开启，邀请祂进入心中，

祂可将心里愁困，全然变做安慰。」

其实，在我们寻找信仰的同时，耶稣也正在耐心地等待我们，等待我们开启心灵，等待我们回转。凡愿意相信祂的，祂都接纳并帮助，就如祂在《圣经》中说：「我以永远的爱爱你，因此我以慈爱吸引你。」（参《耶利米书》三十一章3节）若你今天愿意相信祂，现在便可以打开心门，邀请祂进入心里。①



生命 的 意 义

日月星

我在青少年时期，已萌起对「生命」的思考：人活着为了什么？人死后到哪里去？有一位哲学家说：「自出生的第一天开始，人就踏上死亡之路。」死亡是人生必经之路。人到世间走一回是为要活着，可怜这是一条堵塞的死路，我们不知道将往何处去。

随着人生的历练，我不禁发现，人活着除了必要的生存条件——食物、水和空气外，也有人是靠物质的享受、消费的快感、学历的攀升、工作的满足、事业的成就、名利的夺取、财富的眩目、权力与地位而奋斗生存。对我个人来说：在现今资讯、科技与医药都发达的世界，生命的意义并不在于物质或精神的范畴里，尽管这两个范畴都很重要，而是在于心灵范畴的满足。

当我有了基督信仰，以上两个疑难的问题，可从《圣经》中找到答案。我们心灵的需要，乃是爱、喜乐与平安。上帝就是爱，祂爱世人，甚至将祂的独生爱子赐给我们，叫一切信祂的，不至灭亡，反得永生。耶稣来世上的使命，是要把上帝的爱显给世人看。藉着祂十字架上的牺牲，完成了这个使命。

此外，耶稣舍己的爱是无止境的，也无界限的，祂对不同国籍、种族、肤色、教育、年龄、性别和背景的人有同样的爱。祂愿意我们从上帝那里感受到爱的滋润，也培养和效法基督的爱，教人要尽心、尽意、尽力、尽性爱上帝，其次是爱人如己。

更重要的是，每个人不能决定何时生、何时死，唯有上帝主权的决定，因祂创造了全人类，也掌握了所有人的生命。永生是上帝的礼物，赐给那些信靠上帝的人。换句话说：只要我们相信和信靠祂时，就可得到这份珍贵的礼物。

认识上帝，经历祂；不单知道关于祂的事，还要与祂建立个人的关系。为主而活，这就是生命的真正意义。



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

說教東西道

使生你的欢喜快乐

文／田距 图／Ines Lee

为了增加团契聚会气氛，Tony 用手机找到 1958 年的电影插曲视频：「世上只有妈妈好，有妈的孩子像个宝，投进妈妈的怀抱，梦里也会笑……」惊讶歌颂母亲的老歌，可以流行几十年。



妈咪心目中儿女长不大

阿 Joe 说：「很欣赏妈咪的厨艺，虽然似乎都是以鸡、猪、牛、鱼为主，妈咪却可以百般变化，多口味多款式。偶然也会有惊喜——自家烤脆皮烧肉……」

小仪很羡慕，她说：「爸妈都要上班，回到家里匆匆忙忙，快刀斩乱麻，不求佳肴美食，只为填饱肚子。我自认不懂帮忙，做事丢三拉四还要别人收拾残局，幸好妈妈不责怪我，只要我乖乖读好书。」

Amy 说：「不用你帮忙，又无责怪，挺好呀！而我妈妈要我帮做家务，说是训练我的独立能力，却又怪我笨手笨脚，说越帮越忙！霸道，专横，还不让我申辩讲理由。」

小强边讲边手舞足蹈；「当然啦！讲你又不听；听你又不明；明你又不做；做你又做错；错你又不认；认你又不改；改你又不服！你到底想怎么样？」

琪琪说：「天下的妈妈都一样，整天唠叨『吃多点』、『做功课』、『早点睡』、补习班、才艺班……稍微有点不情愿，就说我『叛逆』。有次我要参加同学生日晚会，妈妈像审犯般盘问同学家的背景。我哭着大吼：『妳样样事情都要管我？』妈妈的回答：『因为我是妳妈！』这是我最不服气的地方！」

轩仔说：「首先你要相信妈妈是为你好，不会害你。妈妈像不知疲倦的超人，下班回家又要买菜、做饭、洗衣，围着家务打转，节衣缩食不求回报。孩子一直是父母生活的重心、心肝宝贝，幼小时吃喝拉撒、哄睡都依赖父母；到青少年时期，除了要学业不落后于别人，更关心孩子与什么人交往，担心在外学坏。」

新朋友 Jimmy 说：「大人相聚时喜欢把自家孩子和别人比较，其实儿女长大了，读哪个科目、上哪间学校、以后找什么工作应该自己决定，为何父母干涉那么多？」

洪仔说：「作儿女的，若有自知之明，循规蹈矩，品学兼优，凡事让妈妈放心，比方说不要太晚回家，就不需要『样样事情都管』啦！」

儿女成熟让父母放心

敏姐说：「父母对子女充满关心和期望，是无条件和无私的付出。父母最清楚儿女的优缺点，及时的提醒及关心，不要看为罗唆。华人有子成龙观念，孩子有好成绩，甚至上台领奖，作父母的当然好自豪。问题在于一些父母只是为了自己的面子，而不顾儿女的感受，诸多要求、指责；甚至一句『都是为子女好』，子女没有解释的机会。」

小强插嘴：「我曾经辩驳『都怪我天生那么蠢，烂泥糊不上壁！』把妈气得发抖。」

骏哥笑笑说：「《箴言》二十三章 25 节：『你要使父母欢喜，使生你的快乐。』作儿女的若好好念书、健康、乐观、有爱心，不惹麻烦，就能使父母欢喜快乐；儿女有责任感，有独立解决问题的能力，父母就安心而不烦恼。作为青少年，在课后或晚上外出做什么事情，应该跟父母打个招呼，有商有量，而且按时回家，不惹事，不隐瞒，父母自然就放心。相信父母会理解，会支持的。记得小仪说过初时她妈妈不放心女儿上教会，礼拜天跟着去看看。一段时间后，妈妈也接受耶稣基督为救主了。这当然是小仪本人有生命见证，信主之后有改变，而且孝顺父母，才会让妈妈改变看法而且信主。」

小仪补充说：「自从搬出来住，家务事都要亲力亲为，才醒悟母亲的苦口婆心，欣赏佩服父母含辛茹苦养育之恩。我跟网上视频学煮菜，回家时亲手做几款，母亲赞不绝口；且不论好吃不好吃，至少看见我终于成长了，懂事了，也就放心了。」

骏哥说：「时代变化，代沟越来越明显，对于上一辈过于完美或不切实际的期待，作儿女的要存感恩的心，理解接纳，千万不要当面情绪发作、抱怨、嘲讽。没有完美的母亲，其实我们自己也不完美，往往在外人面前客气谦让，对身边亲人却缺乏耐性包容。《圣经》说：『爱是恒久忍耐，又有恩慈』，『爱能遮掩一切的过犯』。道理我们都懂，有时却脾气冲动、出言顶撞；然而靠着基督，我们有能力令生命改变。」

小仪补充说：「自从搬出来住，家务事都要亲力亲为，才醒悟母亲



母女情结

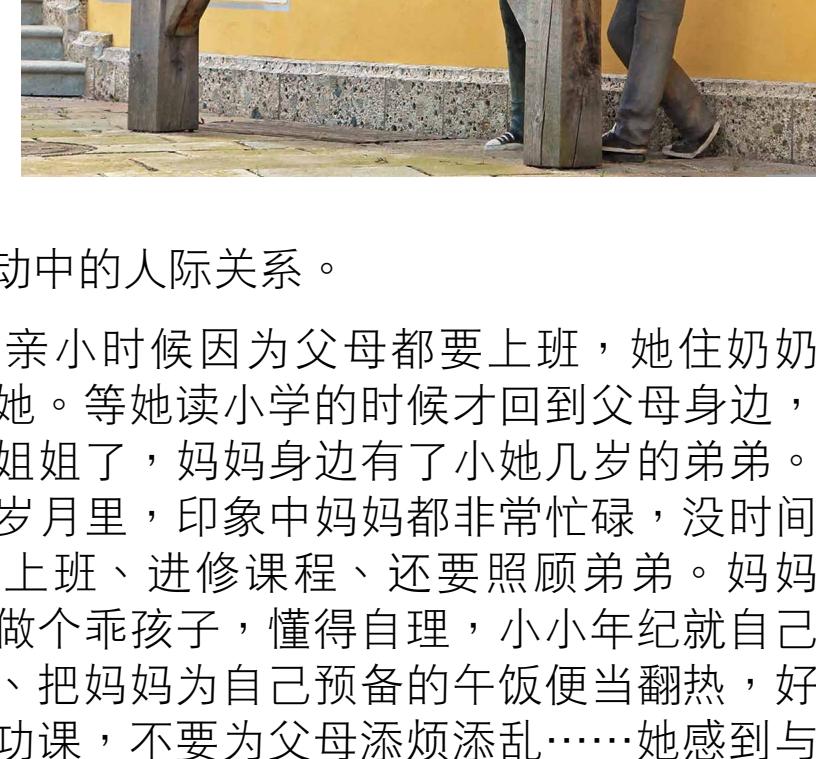
李飞君（执照心理谘商师）

一位年轻妈妈患有长期轻度抑郁，她上班工作，夫妻关系没有大问题，孩子也听话，但无论在家庭或工作上，她总是提不起劲，情绪低落。她长期低迷的情绪与她和妈妈之间的关系有关。

轻郁症 (Dysthymia, 或称 Persistent Depressive Disorder) 是抑郁症的一种，没有重度抑郁 (Major Depression)

那么严重，但一般持续性较长。患者会出现沮丧的不稳定情绪，对日常活动缺乏动力、自尊心低及容易受伤，抑郁情绪影响患者在学校、

工作及日常活动中的人际关系。



这位年轻母亲小时候因为父母都要上班，她住奶奶家，奶奶照顾她。等她读小学的时候才回到父母身边，那时她已经是姐姐了，妈妈身边有了小她几岁的弟弟。她回想长大的岁月里，印象中妈妈都非常忙碌，没时间陪她。妈妈要上班、进修课程、还要照顾弟弟。妈妈要她听指令，做个乖孩子，懂得自理，小小年纪就自己穿衣服、洗澡、把妈妈为自己预备的午饭便当翻热，好好地读书、做功课，不要为父母添烦添乱……她感到与妈妈之间有一条鸿沟。她说自己只是存在，却不被「看见」，她感觉在妈妈心里，任何人或事都比她重要。

母女情结是一个复杂的心理课题。爸爸也是忙于工作，忽略了她，她可以接受，但妈妈的忽略却令她受伤。另外，不少作妈妈的也曾表达，自己与丈夫对女儿即使是说相同的话，女儿的反应会不一样，对妈妈会比较苛刻。

可能母女是相同性别，孩子自幼会倾向与自己同性别的父母有较大的认同感，自然有较高的期望；另外，女性在情感方面一般都比男性细腻，情感上的需要更多，母亲对自己的不理解容易产生更大的失望，甚至引起冲突。

关系受伤的地方需要「被看见」，这位女士与母亲多年来的情感隔阂，她母亲也必定感觉到，修补之路是有人以正面的态度表达出来，让对方看到那受伤地方。不带控诉、埋怨的沟通态度，是让对方可以正面地了解你的感受，以致愿意作出修补。否则，对方很容易以为被攻击，为了维护自尊，负面循环地与你辩驳，大家都受伤。

更好的是：「我知道妳不是有意忽略我，但我其实一直都好想妳多一点重视我，关心我。」

给予对方一个体谅，让对方有勇气去检讨自己，作出调整。

沟通需要清楚目标：要建立关系，不是拆毁关系。如《圣经》提醒我们，爱与真理必须兼备。带着爱把问题正面地表达出来，是修补关系的关键态度。◎

「橄榄树全人关怀」推动社区、家庭、教会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。

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

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)

给老母亲有家的感觉

文／李道宏 图／AI创作

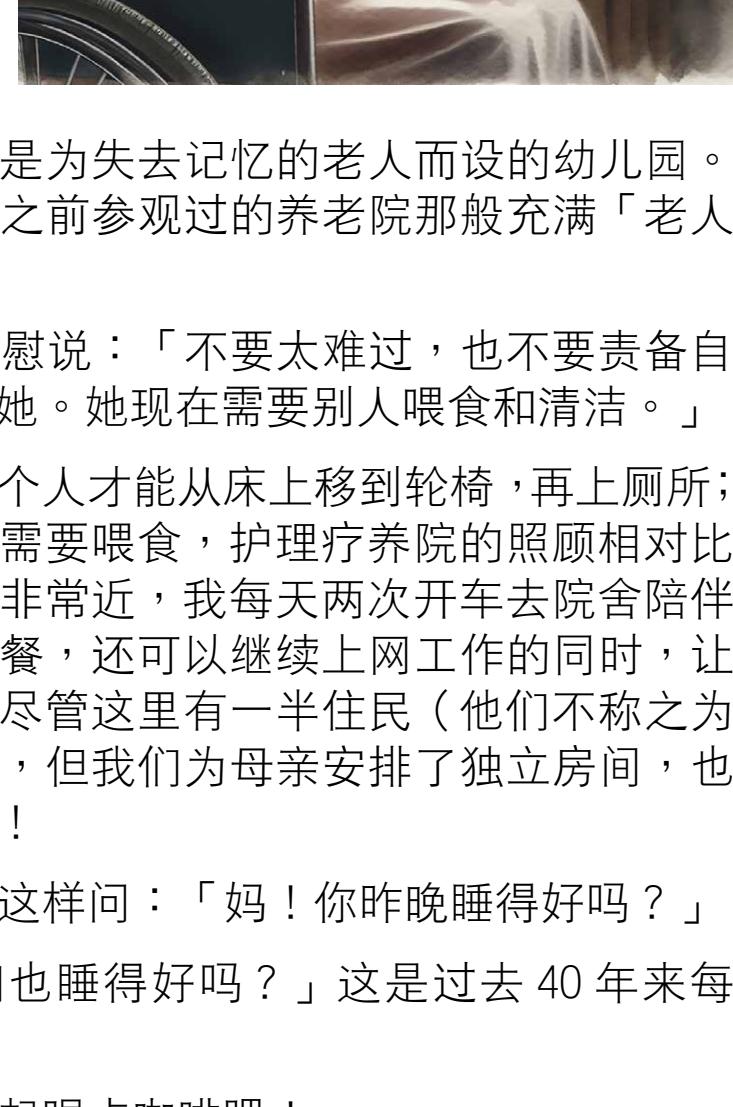
吾家的小寶飯

一个月前，95岁的母亲脑出血，右脑的血块有如月饼般大得惊人。

神经外科医生指着电脑断层扫描，直言不讳：「你看这血块有多大！不过她也算命大，因为她的大脑已经萎缩，留下了足够的空间。考虑她的年龄和脑部萎缩程度，我不建议手术。坦白说，要恢复到出血前的状况，机会很渺茫。」

复健护理疗养院

经过几周的复健，一如医生所料，情况仍然不理想，左侧瘫痪让她需要坐轮椅。现在母亲住进一间明亮宽敞的护理疗养院，走廊挂满温馨照片，母亲的房间靠近交谊厅，时常传来音乐和欢快的交谈声，但这样热闹的环境反而适合她。在家就太安静了。现在这里就像是为失去记忆的老人而设的幼儿园。庆幸这里不像我们之前参观过的养老院那般充满「老人味」。



护老院的职员安慰说：「不要太难过，也不要责备自己，你并没有抛弃她。她现在需要别人喂食和清洁。」

母亲确实需要两个人才能从床上移到轮椅，再上厕所；食物需要搅碎，也需要喂食，护理疗养院的照顾相对比较全面。这里离家非常近，我每天两次开车去院舍陪伴她，一同午餐和晚餐，还可以继续上网工作的同时，让妈妈坐在旁边。」尽管这里有一半住民（他们不称之为病人）是共享房间，但我们为母亲安排了独立房间，也成为我的办公室了！

每天早上我都会这样问：「妈！你昨晚睡得好吗？」

她回问：「你们也睡得好吗？」这是过去40年来每天例行的问候。

我说：「我们一起喝点咖啡吧！」

妈妈说：「我喜欢热咖啡。牛奶太冷，不喜欢！」她话语中总是有一些抱怨，这是难免的，也是正常的。《圣经·箴言》早就提醒：「母亲老了，不可藐视她。」

家人彼此的牵挂

每天，孩子和孙子都通过视频电话与祖母交谈。

孩子们问：「你饿了吗？你今天吃了什么？」就像祖母在他们小时候问他们的一样。

小儿子问：「我听到有歌声？」妻子解释：「他们都在播放一些老歌，也有儿歌。」

小儿子突然说：「这首是我儿子今天在幼儿园学的歌，」他把手机视频镜头转向两岁的孙子，他正在哼唱着歌词。

小女儿问：「祖母有没有要求回家？」

我说：「没有。很感恩这里在早餐时总会播放基督教敬拜赞美音乐，那也是祖母最喜欢的音乐，她说这里是教会。我提醒她，要在这做复健，要恢复手脚的功能。」

我把视频镜头转向墙上，贴满奶奶和孙子们的照片，甚至在窗户旁摆放有孩子的泰迪熊玩具。好些年，孩子把祖父母的大房间当作游戏室，故意在房间里捉迷藏，或闯进去要求祖父母陪伴他们。这也成为他们成长过程中最美好的回忆。我说：「这是提醒祖母，这是她熟悉的家！」

我回想去世一周的老爸，一百岁时停止进食，两周就走了，还是在自己的床上安详离去，可以说是一种祝福。我不确定妈妈会怎样。母亲隔壁房间的一位「住民」，她已经住了五年多。

当我正在用手机回覆讯息时，一位老太太焦急地走到我面前：「你看到我儿子了吗？他说今天来看我的，但我想不起来是什么时候……」她的眼神充满期待与迷惘。

看着她的背影，我突然明白：家，或许不只是一个实体的空间，而是存在于彼此的记忆与牵挂之中。即使母亲可能认不出这里是什么地方，但只要有儿孙陪伴在侧，这里就是她的家。



基督教法国华人教会

Eglise Evangélique Chinoise en France

2020-2022教會主題

作主門徒.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



朋友圈

回到目录

王心榆 (Earvin Wang, 15岁)

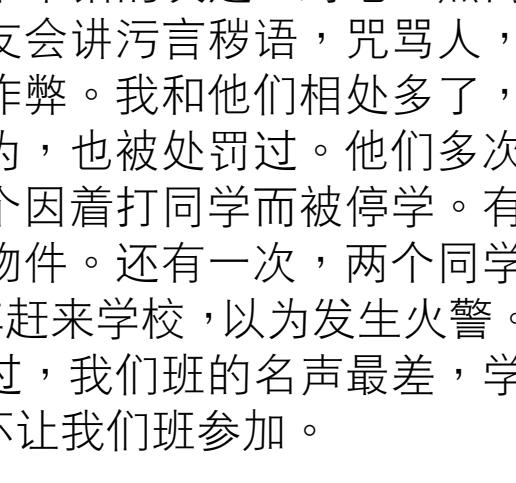
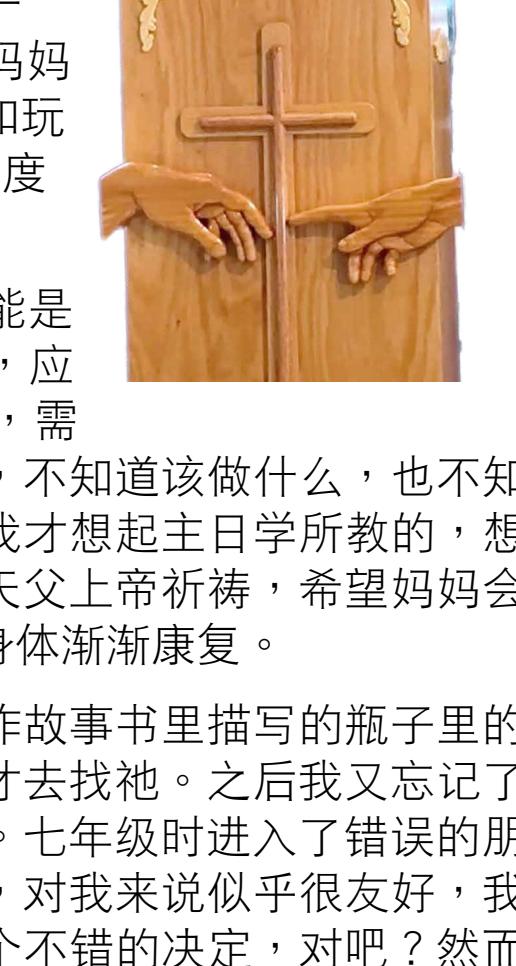
我在纽约出生，那时父母就在我们住的公寓楼下经营中餐外卖店。因着父母的生意，我四个月大时就被送回中国，跟爷爷、奶奶生活。我奶奶带着我去寺庙，向那胖秃头雕像鞠躬。我真的不知道自己在做什么，也不知道为什么人们在寺庙里高呼「阿弥陀佛」。只是奶奶带著我，就只能一起去。

大概四、五岁，我回到美国和父母一起生活。有一次我们家的餐馆请了一位电工来修理，他是基督徒，邀请我妈妈去布碌仑华人基督教会。妈妈决定去这间教堂看看，然后也带我一起去教会。虽然牧师非常友善，也很风趣，然而我觉得做礼拜很无聊，儿童主日学也很无聊。我不明白为什么人们会敬拜一个你看不见的上帝。除了玩游戏，一切都很无聊。我愿意继续跟妈妈去教堂，只是为了打乒乓球和玩游戏。每个星期天都是如此度过。

上五年级的一天，妈妈可能是因为吃了剩下的海鲜而得病，应该是食物中毒吧，非常严重，需要静脉注射。当时我很害怕，不知道该做什么，也不知道可以如何帮助妈妈。这时我才想起主日学所教的，想起阅读《圣经》，于是我向天父上帝祈祷，希望妈妈会很快康复。感谢天父，妈妈身体渐渐康复。

回想那时的我，把上帝当作故事书里描写的瓶子里的精灵，只在我最需要的时候才去找祂。之后我又忘记了上帝所做的事是多么的美好。七年级时进入了错误的朋友圈，他们的成绩似乎不错，对我来说似乎很友好，我想，和他们成为朋友会是一个不错的决定，对吧？然而事实证明我错了一一这群朋友会讲污言秽语，咒骂人，做坏事，并且经常在考试中作弊。我和他们相处多了，受他们影响有时也有不良行为，也被处罚过。他们多次在上课时制造麻烦，其中一个因着打同学而被停学。有次在课堂上，有人向老师掷物件。还有一次，两个同学贪玩拉了火警警报器，消防车赶来学校，以为发生火警。庆幸这些我都没有参与。不过，我们班的名声最差，学校一些外出考察或活动，都不让我们班参加。

那个暑假，妈妈帮我报名参加教会青少年的「圣经营(SBI)」，我被敬虔的弟兄姊妹包围，他们不讲污言秽语、不骂人、也不欺骗人，他们诚实、有爱心，这个新的朋友圈改变了我。进入八年级，我慢慢疏离那些损友；我开始认真读《圣经》、祷告、灵修，学习「在真道上站稳」「凡事凭爱心而做。」在家里，我学习帮忙做家务；在教会，我终于站出来在众弟兄姊妹前作见证，感谢上帝在我生命中所作的一切。◎



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

你以为很了解他／她？

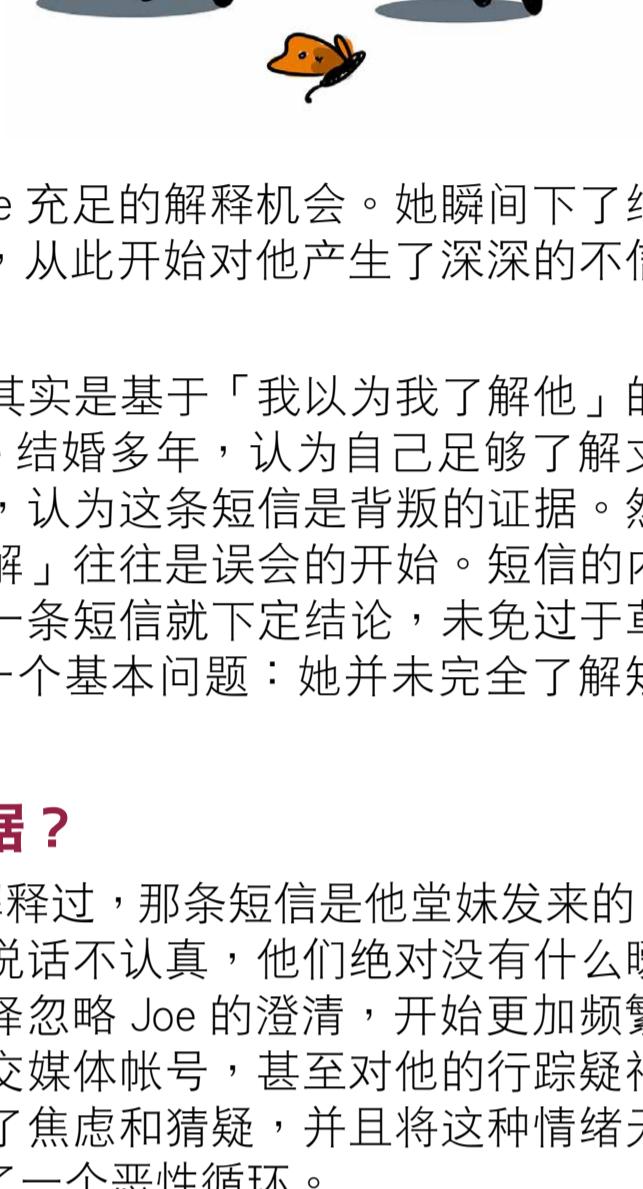
陈诗佩



误会往往是关系中的隐形杀手，尤其是在亲密的家庭关系中，这种杀伤力更加显着。人们自以为了解对方的时候，恰恰是误会的开始。Yan 和 Joe 的故事正是这种典型例子。

「自以为了解」的陷阱

某天在家里，Yan 无意间看到丈夫 Joe 的手机信息，是一条来自陌生女子的暧昧短信。她立刻感到心慌，心中疑云顿生。这种情绪不难理解，毕竟在当今信息发达的时代，婚姻中的信任常常因为一条短信、一个社交媒体动态而被动摇。然而，这正是问题的开端。Yan 没有选择冷静下来，细致地了解短信的真相，也没有给 Joe 充足的解释机会。她瞬间下了结论，认定 Joe 有外遇，从此开始对他产生了深深的不信任。



这种快速的判断，其实是基于「我以为我了解他」的心理陷阱。Yan 与 Joe 结婚多年，认为自己足够了解丈夫的行为模式和心思，认为这条短信是背叛的证据。然而，这种「自以为了解」往往是误会的开始。短信的内容可能暧昧，但单凭一条短信就下定结论，未免过于草率。Yan 忽略了这样一个基本问题：她并未完全了解短信的背景和情况。

寻找真相还是证据？

事实上，Joe 尝试解释过，那条短信是他堂妹发来的，他的堂妹很孩子气，说话不认真，他们绝对没有什么暧昧关系。然而 Yan 选择忽略 Joe 的澄清，开始更加频繁地检查他的手机和社交媒体帐号，甚至对他的行踪疑神疑鬼。她的内心充满了焦虑和猜疑，并且将这种情绪无限放大，让自己陷入了一个恶性循环。

在这个阶段，Yan 的行为已经不再是寻求真相，而是寻找证据来支持她已经形成的假设。她认定 Joe 在隐瞒什么，甚至在 Joe 加班或晚归时，她都怀疑他在外面与其他女子见面。她没有停下来问自己：「我真的完全了解情况吗？」或者「为什么不直接问清楚 Joe？」这样的问题。相反，她把这些假设当作事实，进一步加深了对 Joe 的怀疑。

这种情况其实很常见，我们常常因为自己的预设立场，过早地下结论，而不愿意花时间去了解更多的背景和真相。误解的产生不仅仅来自信息的模糊，更多的是源于我们对彼此的了解不够深刻。我们认为自己很了解身边的人，尤其是像 Yan 这样多年来和丈夫一起生活，日常的点滴让她以为自己能读懂 Joe 的一切行为和动机。事实是，这样的「熟悉」很容易让我们忽略沟通的重要性。

莫让误解成为关系的终点

Yan 与 Joe 的婚姻因为这场误会逐渐走下坡。她对 Joe 的怀疑越来越深，两人的争吵也越来越频繁。Joe 最初试图理解 Yan 的情绪，也努力解释短信的来龙去脉，但每次的解释似乎都被 Yan 的怀疑所淹没。渐渐地，Joe 感到自己无法再忍受这样的生活，他的耐心也被消耗殆尽。两人之间的沟通完全破裂，最终他选择提出离婚。

这段婚姻最终因为一条小小的短信而破裂，看似荒唐，却也是现实生活中很多情感关系的缩影。许多人在面对生活中的小误会时，往往反应过度，忽视了沟通和信任。Yan 之所以会陷入这样的局面，是因为她没有选择直接去面对问题，没有给 Joe 机会解释清楚真相，也没有让自己停下来问问自己：「事情真的如我所想的那样吗？」

人们常说「眼见为实」，但实际上，我们所看到和理解的世界，往往并不完全。每个情境和行为的背后，可能都有更多的背景和原因。就像 Yan 误解了那条短信一样，她没有看到这条短信背后真实的故事，反而让误会扩大成了不可挽回的情感裂痕。

误会的发生是不可避免的，但我们可以耐心的沟通，来避免让它演变成关系的终结。在每次想要下结论之前，问问自己：「我真的完全了解事情的全貌吗？」这样的反思，或许能够挽救一段关系，避免让误会成为无法挽回的遗憾。



天伦乐

欧洲版

2025年6月
WWW.CCHC-HERALD.ORG

回到目录



天伦乐

GCC 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

谁是最终赢家？

里泰

某一天，如果魔鬼和代表上帝的人类，一起坐在棋盘桌旁，下一盘国际象棋，魔鬼会不会旗开得胜，且步步逼近，吞吃了人类许多好棋，甚至气势浩大，似乎是稳赢、没机会输？魔鬼正在想，下一步就可把对手「将军」的时候，它的脸上突然出现惊愕表情，对手走了惊人的两步，先是 Qxd4（象棋手能体会）再补上 Kc8，然后反制魔鬼，将军！



名画改了名字

这是德国画家摩里斯 · 瑞兹 (Moritz. A. Retzsch, 1779–1857) 在两百年前所要传递的信息，这个信息自从耶稣基督复活以来，千百年都是确定的。瑞兹还将德国文学巨擘歌德的巨著《浮士德》画出，共 26 幅的上色版画。浮士德为了世上的荣华富贵，宁愿卖了自己的灵魂，而这幅《棋盘》的画，却是让灵魂的骗子（魔鬼）输尽了。就在人类准备向魔鬼举白旗的时候，上帝却出手了，让人出奇制胜，让魔鬼咬牙切齿。

这一幅画原本挂在法国巴黎罗浮宫的殿堂，画作被标上《将军》的主题名，意思是魔鬼赢了对手、骑士，连站在魔鬼和骑士之间的天使，也在骑士似乎无路可走的时候深锁眉头，惋惜骑士要输了。然而，一位国际象棋特级大师在罗浮宫观画时，却凝视这画许久，甚至要人拿真的棋盘来，让他按图操作。这大师发觉画中的骑士还有一招，可以反败为胜，将魔鬼的军！因着大师的示范，这幅画改了名字，不再称为《将军》而是《棋手》或《棋盘》。这故事更被基督徒作家和励志演说家引用，后来在 1999 年，罗浮宫将此画拍卖，成为私人收藏品。

画家瑞兹是德裔的油画家、版画家、制图家，更是大学教授。在工业革命之前的画家们，往往有很高的人文素养，博览群书，更是敬畏上帝。专注创作之外，他们也关切自己的技能和思想，能传递给新一代的徒子徒孙。瑞兹为历史留下许多古典主题的油画和肖像画，他因着《浮士德》一系列作品的受欢迎，在德累斯顿易北河谷购得一栋房屋，面对静谧的河岸和大自然潜心作画。

棋局埋藏深机

再来细赏《棋盘》这幅画。瑞兹将魔鬼诠释得栩栩如生，它坐在雕刻繁复的宝座，上面刻着开口嘶吼的狮子，狮子的右前爪正压制着一个骷髅头，预表魔鬼很有权势很厉害，能作威作福，随意吞吃人类。不仅如此，魔鬼戴着铁头盔，上面装饰了红色长羽毛，又尊贵又气派，为得胜做好了准备。它穿着高贵的绿色丝绒袍，给人的印象是它在休闲状态中，仍是老谋深算。它的眼神高傲，左手刚夺下对手的棋子，右手手指按着脸颊做深思熟虑状，眼睛暴露白眼球，面孔狰狞狡猾，正在狠狠盯着骑士，以为自己胜算在握。

可怜的骑士！坐在朴素的板凳上，是那种在教堂可见，简简单单的橡木凳，没有舒坦的椅垫。他更没有穿着军装，或带着武器，左手握着拳，食指压着桌面，右手托着脸颊，靠着桌子撑起，靠在脸上的手指，显出骑士正在想方设法挽救情势。青涩的脸颊，对比魔鬼的邪气，让人以为这次骑士是必输无疑了。

其实，上帝的国正要大反击！骑士看来无助，但画家的棋局却埋藏深机！代表人类的骑士，或说是代表上帝的骑士，还有最后一招可以转变全局！只等上帝出手，骑士要等上帝出手，人类也要给上帝出手！魔鬼就快要羞愧致死，饮恨而亡！这是耶稣基督的福音，带给所有相信祂的人的盼望：上帝看似安静、无动于衷，却在等候人类在感觉自己完全无助时，大显威荣！那时，万口要敬拜，万膝要跪拜，无不口称耶稣基督是主！

这幅画启示我们，上帝正在这动荡的世代，下一盘得胜的棋！我们都是上帝手上的棋子，只要安静，让上帝来计划，让祂带领我们得胜。邪恶的魔鬼和跟随它的恶人，就快进入上帝为邪恶所预备的结局——永远沉沦，在永火中焚烧。⑩

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》，增加智识、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 迳寄：Herald Europe,

Mrs. Chiu Hon Si (Fu Chun) 26 Rue Chapon, 75003 Paris, France

5. 或直接存入下列户口：

戶口名稱(Account name): ASSOCIATION CHINOISE HERALD EUROPE

歐元戶口號碼(Account No.): 00020194201

銀行名稱(Bank Name): CIC PARIS TURBIGO

銀行號碼(Bank No.): 30066 10641

Code BIC : CMCFRPP

IBAN No.: FR7630066106410002019420123

《號角 欧陸版》

需要您 支持



从《哪吒 2》到《圣经》解读

回到目录

何兆斌

《哪吒二之魔童闹海》（下称《哪吒 2》）今年 1 月下旬上映后不足一个月，已打破多项票房纪录；3 月中总票房已超过 150 亿人民币，是全球票房最高的非英语电影和动画电影，居全球影史票房榜第五位。很多影评尝试探讨它受欢迎的原因。

逾越现实界线的满足滋味

电影一些对白，如「若前方无路，我就踏出一条路；若天地不容，我就扭转乾坤！」「既然他们还要我们的命，那我们就用这条命跟他们拼了。」或多或少捕捉到今天生活在政治环境不开放、经济状况欠佳的中国社会里人民的痛苦、对自主的渴求、反抗的欲望，大大引发他们的共鸣。两个多小时置身光影世界，使观众可摆脱现实里的规限、束缚、压力，令他们稍微尝到现实中无法获得的满足的滋味。循这方向思考，借用法国文学理论家罗兰·巴特 (Roland Barthes) 的说法，《哪吒 2》似为观众带来一种「逾越界线的快感」（法文：Jouissance）。这或许是电影吸引中国观众的一个原因。

肯定既有爱国主义的快感

另一方面，巴特指文本也会带给人肯定既有方向和前设、达致特定目标的快感（法文为 Plaisir，对应英文的 Pleasure）。《哪吒 2》也许就反映了一直存在的国家自豪感。《哪吒 2》的制作班底来自中国，而故事题材源自中国神话，加上动画乘近期电玩游戏「黑神话：悟空」以及人工智能 DeepSeek 的热潮，使不少中国人觉得，中国的电脑科技有力跟欧美国家竞争，继而发展出一种排他的爱国情绪。《哪吒 2》在中国大陆上映期间，电影《美国队长 4》也上映。社交媒体出现了「哪吒在海外活不活无所谓，美国队长在中国必须死」的贴文。

甚至还有说法，认为「《哪吒 2》踏准了时代的脉搏，反映了时代精神，满足了当今社会人民群众的精神文化需求，也用『我命由我不由天』的精神，鼓舞着全世界被压迫的人民。」这跟前面所提的中国人民不满政府和经济状况的说法南辕北辙：前一个希望摆脱现实，甚至有反抗欲望；后一个则试图用电影团结国内人民以对抗别国「打压」。

怀疑的诠释与圣灵的引导

从以上对《哪吒 2》的讨论可见，同一文本可以生出多元，甚至矛盾的解读。我们不必完全认同巴特「作者已死」的观点，但他的看法点出了所有文本的共性：文本皆有开放性，因此而来的不同解读会丰富文本本身的生命。《哪吒 2》如此，《圣经》更是如此。新教信徒群体，特别是华人教会往往对此感觉不自在，因为很多信徒认为，上主透过《圣经》启示的真理只有一个、是单向地从上主而来，且是永恒不变的；他们觉得若非如此，就会跌进相对主义的陷阱、意味「什么都可以」、等于宣称世上没有真理。然而，什么是「『一个』『永恒不变』的『真理』」？假如太快、太廉价地对此下定论，那就容易抹煞真理的复杂、多样、丰富，而如此简单地可被我们「掌握」的「真理」，难道真的是真理？

我们要明白上主容许对《圣经》文本作多样的解读，不等于相对主义。我们要做的，是诠释学家利科 (Paul Ricoeur) 强调的「怀疑的诠释 (Hermeneutics of Suspicion)」。例如读《罗马书》十三章 1-7 节，有关顺服掌权者的段落时，我们会参考不同解释：有说信徒无论任何情况都不可反抗政府；有说必须看上文下理，并了解这里「顺服」的用法；有指要清楚保罗当时罗马帝国的处境，才明白为何保罗如此写述。在参考众多说法时，我们必须采取「怀疑的诠释」，检视解释者的经验、欲望、前设、限制，甚至潜意识等，如何影响对经文的理解。

当然，我们相信在怀疑中以爱和公义作记号的圣灵，内住在所有信徒里面的同一位圣灵，会在过程中帮助我们作出对应处境、具说服力、洞察力和生命力的《圣经》诠释。



法國華僑基督教宣道會
Église Chrétienne Missionnaire Chinoise de France

主日崇拜時間：9:30 (法語) / 11:00 (粵語/普通話)

地址：16, Passage National, 75013 Paris, France

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

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

聯絡人：林庭光牧師 E-mail：acecmcf@gmail.com

歡迎
僑胞
參加！

圣经研究的《胆大党》

—麦克奈特和他的新书《天堂的力量》—

应仁祥

最近串流平台上有一部很受欢迎的动画，名称是《胆大党》，有人提到这套漫画将会引起现象级骚动的动画作品。好奇之下找来看，果然被作者的创意所震撼，剧情脑洞大开，种种跳脱框架的设定，让我看完哑口无言。

现实中的胆大党

当然，身为一个年近半百的中年大叔，自然知道好玩归好玩，《胆大党》毕竟是想像出来的故事。万万没想到，却是一个名叫麦克奈特 (Scot McKnight) 的新约学者，让我有了像是遇到《胆大党》的感受。

麦克奈特的《耶稣信经 (The Jesus Creed: Loving God, Loving Others)》，2005 年赢得当年《今日基督教》杂志的年度好书；美国 IVP 出版社也因为麦克奈特对新约与保罗书信的钻研，邀请他主编《21 世纪保罗书信辞典 (Dictionary of Paul and His Letters)》修订版，并将最新的保罗研究成果纳入其中，据说有将近百分之九十五的内容，经过了彻底翻新；另外一本由 Baker 出版社所出版的《新约圣经研究现况 (The State of New Testament Studies)》，同样请到麦克奈特操刀主编，广邀数十位重量级学者撰写，叫好又叫座。

麦克奈特真正让人刮目相看的，还在于麦克奈特从来就不是象牙塔里的学者；相反地，他很用心地把新约《圣经》研究的最新成果，带进一般平信徒的日常生活当中，以平易近人的文字，让所有人都能在最快的时间内，从新约研究的丰硕成果中获益，信仰生命持续成长。这也说明了为什么《耶稣信经》会成为畅销书。书中不只以精湛的《圣经》研究为基础，更有丰富的人生小故事，以及读者容易明白的类比和隐喻，使麦克奈特成为广受欢迎的生活类作家。

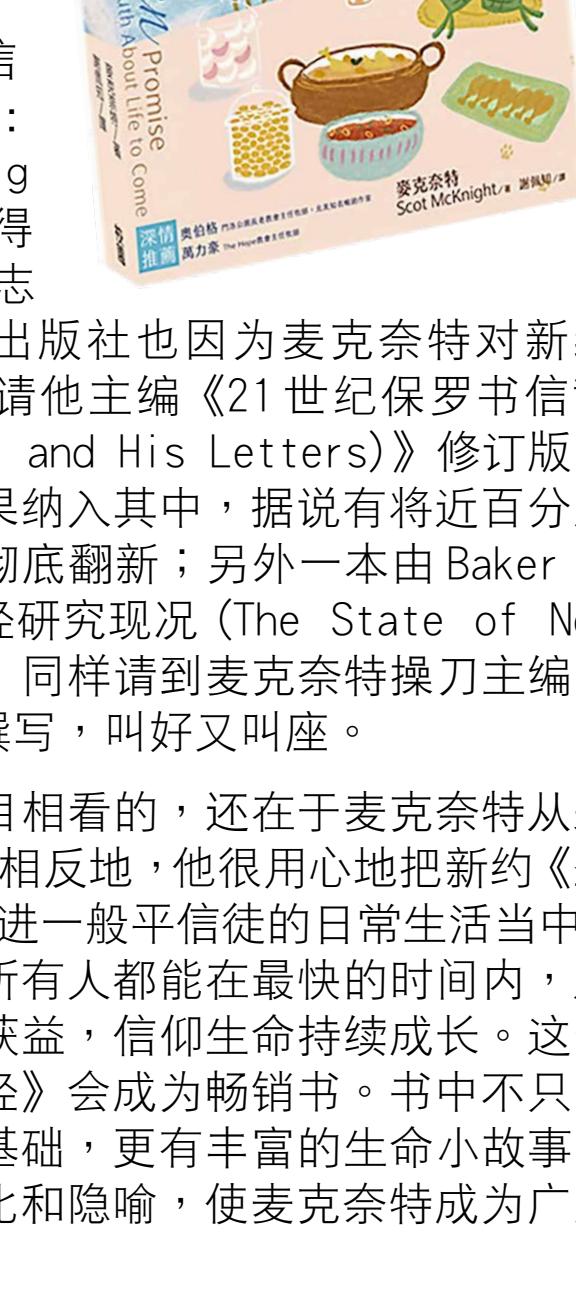
勇闯禁忌与争议的话题

麦克奈特厉害之处还不只是把新约研究成果跟生活连上关系；他还有另外一门绝活，就是会用新约研究成果，去撰写那些在教会里可能会被当成禁忌、牧师能不碰就不碰，以免造成尴尬和争议的主题。赖特《天堂，有什么好期待？(Surprised by Hope)》曾经广受欢迎，因为打开了读者对于延续性终末论的认识，不过赖特毕竟是学者，他虽然处理了许多关于复活以及新天新地的《圣经》经文，但是在生活应用方面，似乎就没有太多处理到。《今日基督教》杂志曾经有一期就专门讨论，这一代的牧者迫切需要有人指引，知道该如何把近年来在天堂以及新天新地的《圣经》研究成果，落实到教会的牧养现场中。

《天堂的力量》很好地回应了这方面的需求。以赖特及《圣经》研究为基础，麦克奈特大胆地将这些成果应用到弟兄姊妹平常的生活中，用他的想像力告诉大家，耶稣身体复活、新天新地从天而降、延续性终末论、天堂这些观念，可以怎样和我们的日常有关联。书中，麦克奈特问了很多很有意思的问题，好比说：天堂还有没有高尔夫球？天堂和新天新地不一样在哪里？宠物能上天堂吗？在天堂的第一个小时会发生什么事？濒死经验是真是假？火葬和炼狱要如何看待等等。过去基督徒面对这些问题，因为欠缺《圣经》经文的基础，不是不敢回答，便是回答得不合乎《圣经》，麦克奈特很好地补足这方面的缺憾。

你也可以成为胆大党

全书最让人惊艳，可能也是最大胆的地方，我觉得是第二十章「天堂里会有家庭吗？」。相信每个基督徒应该都听过耶稣说的：「人从死里复活，也不娶也不嫁，乃像天上的使者一样。」(《马可福音》十二章 25 节)，也多少都以为耶稣这句话的意思，似乎指的是天堂里不再有婚姻。麦克奈特勇敢地挑战这个传统看法，透过精彩的解经论证，指出经文只是说天堂里不会有婚礼和新的婚姻，可是原本就结了婚、组成家庭的人，并不会因为到了天堂，就不再是夫妻，也不再有家庭生活。非常推荐读者一定要读这一章。

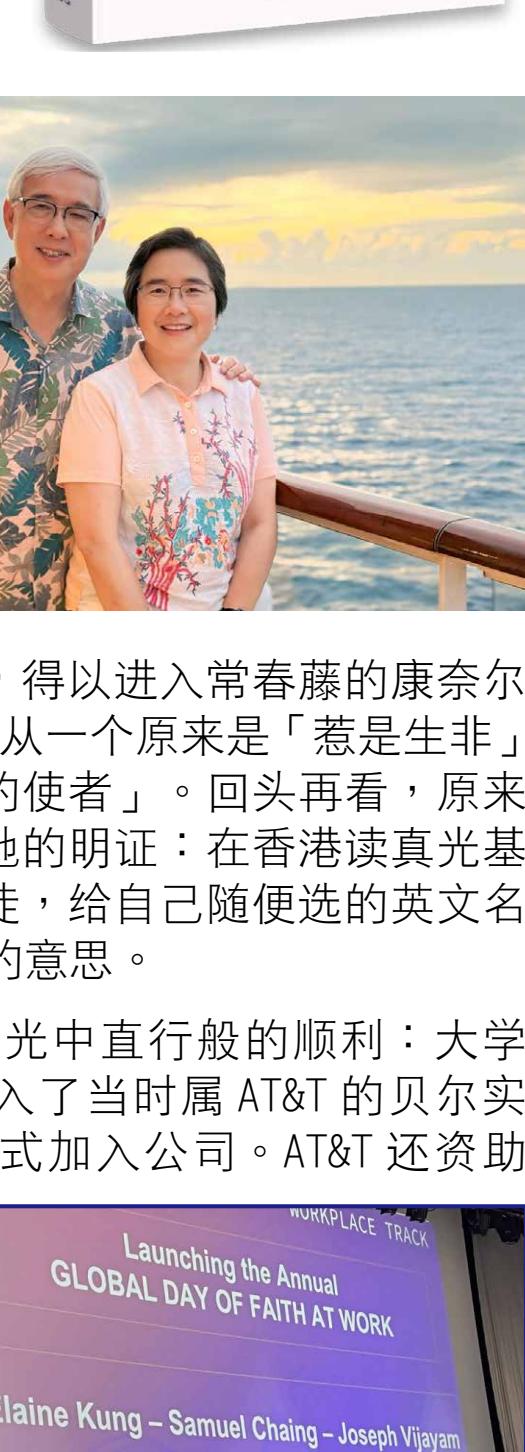


就如同《胆大党》里的绫濑桃、高仓健，总是鼓起勇气迈向一般人不敢前往的地方；我们也可以拿起《天堂的力量》，让麦克奈特这位《圣经》研究的胆大党，带领我们勇闯禁忌话题，一探天堂的奥妙，使《圣经》里关乎新天新地的大好信息，成为你我日常生活的动力。

三全其美的奇妙韵律 —孔雷汉卿的使命人生—

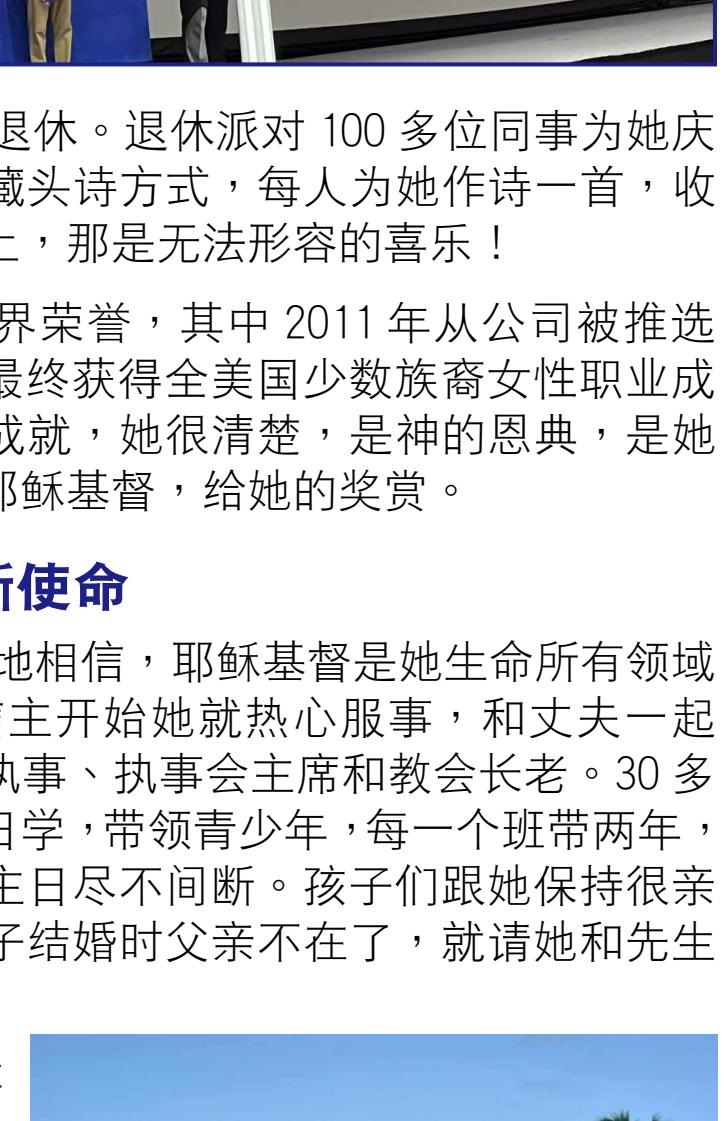
津云

「实在太奇妙了！」孔雷汉卿 Elaine 长老不停地重复着这句话，兴奋地述说着她三全其美的故事：33 年成功的职场生涯、幸福的三代同堂的家庭生活、从未停过的教会和各地各样的服事。喜乐，充满在她的工作和服事中，如同她每封电邮的签名 JOY @ Work；喜乐，更是她整个使命人生的标记。



光照明亮的职业生涯

Elaine 的童年却不是可以用喜乐来描述的，在香港的早年，家里非常穷困，曾经连住的地方都没有。后来蒙着一个恩人的帮助，全家移民到了美国，家庭还是很困难。不过她读书越读越好，在同一位恩人的资助下，得以进入常春藤的康奈尔大学。在这期间，她信主了，从一个原来是「惹是生非」的孩子，变成了一个「和平的使者」。回头再看，原来神（上帝）早早就已显出爱她的明证：在香港读真光基督教学校时，她还不是基督徒，给自己随便选的英文名字 Elaine，原来就是「光」的意思。



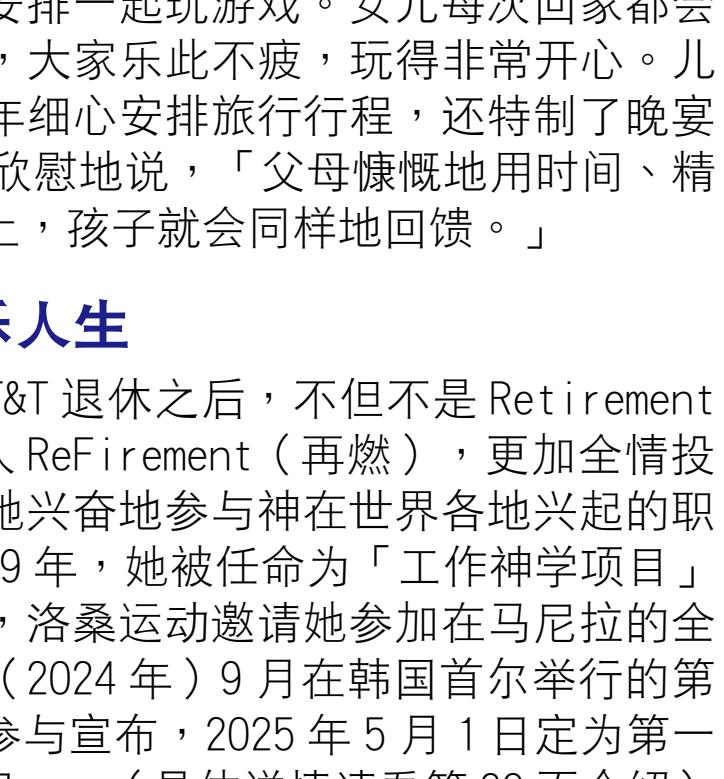
Elaine 的职业生涯真如在光中直行般的顺利：大学三年级时就被教授推荐，进入了当时属 AT&T 的贝尔实验室做实习，毕业马上就正式加入公司。AT&T 还资助她从普林斯顿大学获得硕士学位。她先后在技术研发和业务领导不同的岗位，一直做到总监的职位，2017 年底退休。退休派对 100 多位同事为她庆贺，按照她喜欢的藏头诗方式，每人为她作诗一首，收集在一本大纪念册上，那是无法形容的喜乐！

她曾获得多项业界荣誉，其中 2011 年从公司被推选出来，逐层选拔，最终获得全美少数族裔女性职业成就奖。这些荣誉和成就，她很清楚，是神的恩典，是她的终极大老板——耶稣基督，给她的奖赏。

职场宣教的清晰使命

Elaine 十分坚定地相信，耶稣基督是她生命所有领域的主。从 1981 年信主开始她就热心服事，和丈夫一起担任主日学老师、执事、执事会主席和教会长老。30 多年她一直教儿童主日学，带领青少年，每一个班带两年，无论多么忙，每个主日尽不间断。孩子们跟她保持很亲密的关系，有个孩子结婚时父亲不在了，就请她和先生做证婚人。

Elaine 长老有非常清晰的职场宣教的使命。她的办公室总摆着一张空座位在她旁边，是特别给主耶稣留的，以时时提醒自己。最初在贝尔实验室时，她和同事组织查经班，后来慢慢发展出韩文、英文、中文三种语言。1996 年开始在公司外举办职场大会，早期是用英文培训，第一位讲员是白宫查经班的创立人。他们每年在公司组织福音大会，期间带领过不少同事认识耶稣。其中一次，她搭一位上司的车，短短 25 分钟的车程里，Elaine 抓住机会跟他传福音，第二天他特别发短信来感谢她，他因此开始思考「生命意义」的话题。



1996 年 Elaine 与同事创办了「Called to Work (职场使命)」事工，提出一个特别让人记住的口号，TGIM (Thank God It's Monday 感谢神又是星期一！)，鼓励基督徒在职场享受并经历神的同在，并担负起宣教的使命。在职场上她自己也不可避免会遇上办公室政治，曾经有一整年因为一位同事的排挤，她星期天晚上不再能说 TGIM，而是在眼泪中煎熬度过，但因为她有家人的支持和祷告，以顺服主的心态，坚持按照《圣经》的教导以爱来对待那位同事，后来那位同事不但改变对她的态度，最终还成为了好朋友。

Elaine 长老多年来积极参与和推动职场宣教运动，与基督使者协会、华福、洛桑等多个国际机构和神学院合作，竭尽全力，用各种方式帮助人们融合信仰于工作、领导力和家庭关系，发挥影响力，活出职场使命门徒的整全人生。高峰期间每个月主讲 30 多场讲座，二十多次一对一督导。近几年来进行 30 多个系列课程和视频节目，已训练出 2,000 多学员，50 多位导师。。

不用平衡的奇妙韵律

作为一个成功的职业女士，那忙碌的工作和服事，如何能和家庭生活平衡呢？Elaine 长老说，这不是平衡的问题，是要找对韵律 (Rhythm)，订好了清晰的目标，理顺先后次序，在对的时间，做对的事，用对的方法。家庭生活和工作、事奉不是分割、彼此竞争，而是整合 (Convergence)，相辅相成；什时间应该做什么事情，把节奏、韵律调整好，这样就能做到三全其美。

Elaine 结婚早，她的白马王子是大三时在校园团契认识的，第一次约会是暑假两人相约讨论秋季查经班的学习内容。婚后近 40 年，两人携手建立家庭，同出同进，一起服事。在职场上得到的领导知识和能力，让他们可以高效管理家庭，特别是时间的安排，做到忙而不乱，常常还能忙里偷闲。

充满奇妙的喜乐人生

Elaine 长老从 AT&T 退休之后，不但不是 Retirement (退休)，而且进入 ReFirement (再燃)，更加全情投入推动职场宣教。她兴奋地参与神在世界各地兴起的职场事工的运动：2019 年，她被任命为「工作神学项目」的中文董事会主席，洛桑运动邀请她参加在马尼拉的全球职场论坛；去年 (2024 年) 9 月在韩国首尔举行的第四届洛桑大会，她参与宣布，2025 年 5 月 1 日定为第一届「全球工作信仰日」。（具体详情请看第 30 页介绍）

Elaine 说，当活出神的呼召时，人生有满足感，越做越起劲。她的《职场使命》一书鼓励基督徒享受神的 5P 祝福 (Presence 同在、Promises 应许、Power 能力、Provisions 供应、Pleasant Surprises 惊喜)。的确，每天都有很多惊喜。她分享了最近的一个惊喜：她和先生坐邮轮旅游，因为传福音，认识了游船上的一个名人，没想到他竟然是当年第一届职场大会邀请的讲员、那位白宫查经班创办人的朋友。Elaine 长老忍不住再说了一次：「实在太奇妙了！」

Elaine 每天都反覆思考这 12 字的经文：「常常喜乐，不住祷告，凡事谢恩。」其中，常常喜乐——J.O.Y. 原来有一要诀：Jesus First (主为先)，Others Second (他为从)，You Last (你为末)。当活出这个生命次序时，喜乐就充满在工作和生活的每个日子。Elaine 长老邀请每位神的儿女，都快快进入神所赐的这奇妙韵律中。

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 Crēteil (後轉乘巴士 111 在 La Pie 站下車)

電話：33(0)1 48 85 76 10

歡迎僑胞參加！

聯絡人：黃振才牧師 2018 年教會年綱：建立一間健康的教會

微小的妈妈 强大的女儿

陈洁

我和丈夫翁弟兄服事主多年，主给我们的总是超过我们所求。这个母亲节，我思想起主赏赐给我们的女儿言恩。

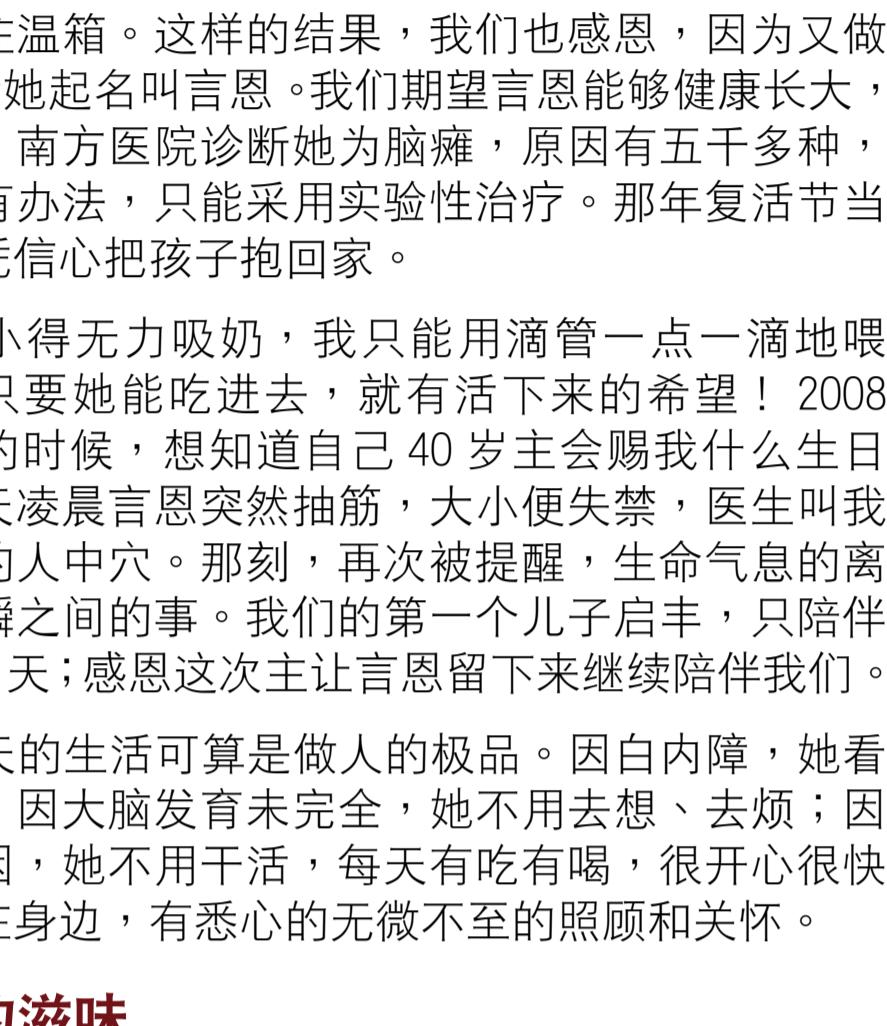
超所求的言恩

2006年初，弟兄求告主，当年我就第二次怀孕了。

2007年

孩子出生前，弟兄向主求三样：顺产，男孩，费用不超过五千。

3月27日剖腹，女孩，费用超过一万，而且孩子出生



后体弱入住温箱。这样的结果，我们也感恩，因为又做父母了，给她起名叫言恩。我们期望言恩能够健康长大，可是不久，南方医院诊断她为脑瘫，原因有五千多种，医生也没有办法，只能采用实验性治疗。那年复活节当天，我们凭信心把孩子抱回家。

孩子幼小得无力吸奶，我只能用滴管一点一滴地喂她，觉得只要她能吃进去，就有活下来的希望！2008年我生日的时候，想知道自己40岁主会赐我什么生日礼物。当天凌晨言恩突然抽筋，大小便失禁，医生叫我们按住她的人中穴。那刻，再次被提醒，生命气息的离开只是一瞬之间的事。我们的第一个儿子启丰，只陪伴了我们555天；感恩这次主让言恩留下来继续陪伴我们。

言恩每天的生活可算是做人的极品。因白内障，她看不太清楚；因大脑发育未完全，她不用去想、去烦；因身体的原因，她不用干活，每天有吃有喝，很开心很快乐，父母在身边，有悉心的无微不至的照顾和关怀。

体味爱的滋味

我们真的从心灵里面爱言恩。她和我们在一起的八年多，我们从来没有一次生过她的气，也没有抱怨，反而更加爱她！因为言恩是这样一个特殊的孩子，是上帝赐给我们的宝贵礼物。通过她，我们体会什么是爱。她爸爸这样表达对她的感情：她是那样让我牵肠挂肚，她的健康可以让我平安，她的疾病可以牵住我的魂魄；爱她，欣赏她，喜欢她，忘记她所有的缺点和不足，只愿意她平安、喜乐、开心、幸福，不愿她痛苦，不愿与她分离，愿意与她永远在一起！不知道的人，还以为他在给哪个女孩子写情书呢。

照顾言恩，确实要付出巨大的辛劳。言恩出生身体虚弱，肠胃功能差，吃不多，消化吸收慢，她每天大便像打仗一样，经常要两三个小时，我要慢慢揉搓她的小肚子，大便才能一点点出来。冬天她怕冷；夏天，不开空调她就热得出虚汗，开空调又受凉，冷也不是，热也不是。我觉得养了言恩以后，即使让我再养十个普通的孩子，我都不会累。一次，言恩身体不适，到医院看门诊，接诊的医生有点生气，看到我们的小孩这么瘦弱以为我们照顾不好；后来言恩住院，那医生和其他看到的人，都羡慕言恩，甚至想换言恩的位置做我们的儿女。

不仅我们爱她，弟兄姊妹都爱她，关心她，为她祷告，逗她玩，在经济上物质上支持我们。

有灵性的孩子

言恩是一个心灵懂事安静听话，而又活泼调皮可爱的孩子。她吃饱喝足拉完后即使有时吵闹，只要一听到赞美诗她就安静下来。虽然她不会说话，但她会用心灵去感受。看她的眼睛，很机灵；看她的表情，就知道她经常享受在美好的里面。

言恩也是一个喜欢出门喜欢热闹的孩子。我们带她去过海南，还出国到马来西亚。她一出门就高兴，在三亚一弟兄的幼儿园，言恩把加拿大外婆带回的躺椅摇得快翻转来了。因为身体虚弱不能常出门，她也老老实实呆在家里没有意见。她肉身虽然软弱，但她很少呻吟，我感受到她有很强大的灵，这是神的恩典；我们尝到做父母的乐趣，更感叹上帝造物的奇妙！

女儿服事我们

那天因呼吸道堵塞，言恩离开了我们，息了世上的苦难。

言恩走后，我们得到很多弟兄姊妹的关心，有很多人如天使般来陪伴我们。跟弟兄姊妹在一起，我们唱诗祷告感恩赞美主，胜过失去爱女的痛苦。虽然不免难过，但我们如今不用再为她牵挂。她完成了使命，走完了她的人生历程，去了最美好的地方，在天上与主面对面；有天使以及那些先我们而去的弟兄姊妹，她在那里应该是开心快乐的。而且我相信，过不多时，我们肯定可以见面，并且永远在一起而不再分离了！

在照顾儿子和女儿的十年间，虽然我有许多不明白，但我没有质疑、抱怨神；相反，我经历到神数算不尽的爱和神迹，越来越清晰地看到，主通过巨大的患难，用两个孩子来陶冶我。原来我习惯靠自己的自律和努力，但面对他们，我才意识到自己很微小，我根本无法靠自己，我的能力有限、时间有限，相对于孩子的需要，我的爱心也很有限。神打开我属天的眼睛，让我看到他们都是被派来的天使，来引导我们更切实地倚靠主，生活中必须抓住神的话才能度过每一天，常常活泼地经历神的话语。我觉得不是我们在哺育、照顾、服事他们，而是他们一直在服事我们，反哺我们，让我们得到属天的品格，可以继续服事主，安慰人。我为我的孩子们感谢造生命的主！

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 (黄微华姊妹)

Email: eebcpe@ymail.com

写给父亲的挽歌

谭静玲

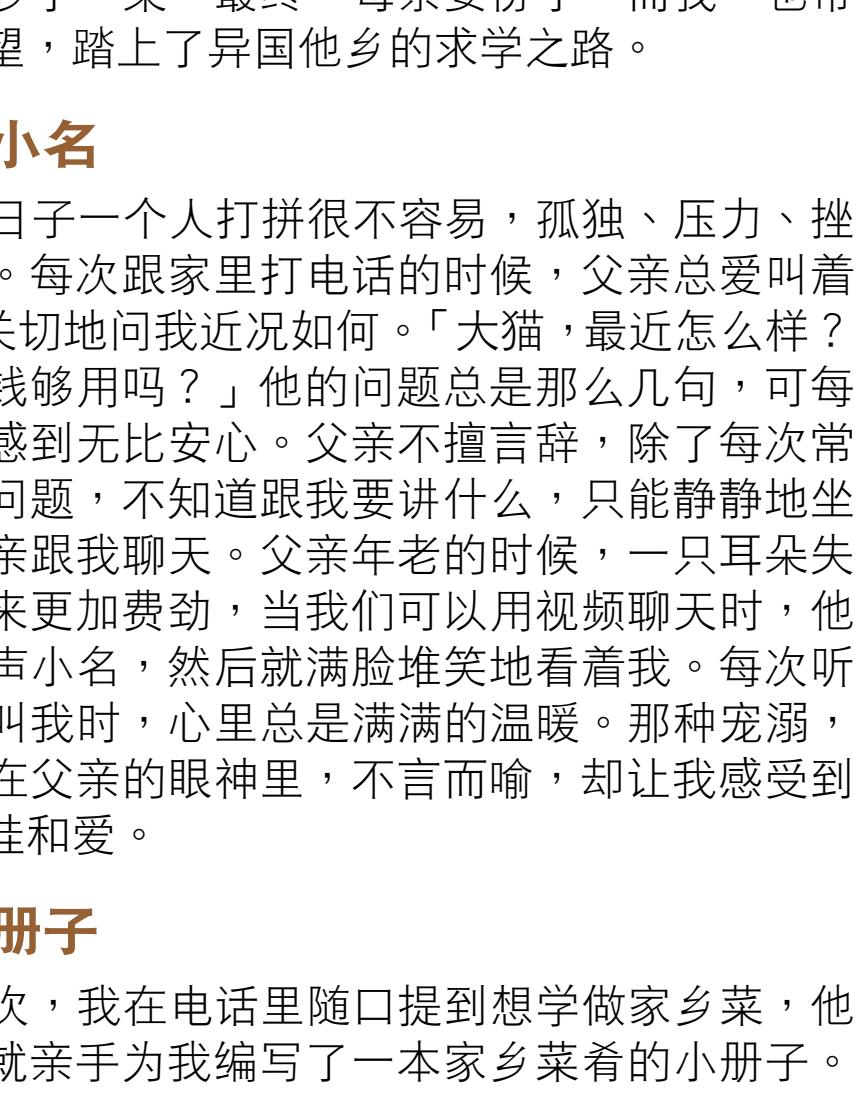
清明时节，想念已在天家的父亲，为他写一首挽歌，思念他的一生。

突然的伤离别

2022年，一个被COVID疫情阴霾笼罩的年份，父亲突然去世了，远隔万里的我无法回家为父亲举丧。至今仍然清晰记得母亲的悲泣从电话那头传来，那声音里充满了无尽的痛苦和悲伤，像一根根细针，刺入我的耳膜，刺进我的心里。那一刻，我的脑海一片空白，似乎无法接受这个突如其来的消息。



我愣愣地盯着手里的手机，不敢相信噩耗的真实性。直到弟弟发视频让我看父亲遗容的那一刻，我才真正意识到父亲已经离开了这个世界。在视频里，父亲很安详地躺在医院病床上，彷彿睡着了一样，我凝视着屏幕，看着那张熟悉的面庞，彷彿能透过那静止的画面，感受到他生前的呼吸与温度。那一刻，我意识到从今以后在这世上再也见不到父亲了，泪水无法自控地涌了出来。



童年爱的回忆

回想起童年时光，父亲对我特别偏爱。作为家中的长女，我总是有一种特殊的地位，父亲的宠爱也让我在家庭中占据了举足轻重的位置。有时候，父亲甚至要弟弟让着我。我读书的时候从来不缺零花钱，长大后想要到外面的世界看看，母亲极力反对，担心一个女孩子独自在外会吃太多苦。可父亲却坚定地站在我这边，甚至为此和母亲大吵了一架。最终，母亲妥协了，而我，也带着父亲的期望，踏上了异国他乡的求学之路。

总爱叫我小名

在国外的日子一个人打拼很不容易，孤独、压力、挫折接踵而至。每次跟家里打电话的时候，父亲总爱叫着我的小名，关切地问我近况如何。「大猫，最近怎么样？吃得惯吗？钱够用吗？」他的问题总是那么几句，可每一句都让我感到无比安心。父亲不擅言辞，除了每次常问的那几个问题，不知道跟我要讲什么，只能静静地坐在一旁听母亲跟我聊天。父亲年老的时候，一只耳朵失聪，聊起天来更加费劲，当我们可以用视频聊天时，他总是叫我一声小名，然后就满脸堆笑地看着我。每次听到父亲这样叫我时，心里总是满满的温暖。那种宠溺，始终深深藏在父亲的眼神里，不言而喻，却让我感受到他无尽的牵挂和爱。

家乡菜小册子

记得有一次，我在电话里随口提到想学做家乡菜，他二话不说，就亲手为我编写了一本家乡菜肴的小册子。父亲亲自挑选了装帧精美的笔记本，然后用笔工整地写下每一道菜的做法，甚至写下了每道菜背后的故事与意义，并将这本小册子邮寄给了我。直到今天，这本小册子成了我唯一可以触摸到父亲的物品，它不仅记录了家乡的味道，也承载着父亲那份深沉的爱与关怀。

信主作基督徒

父亲信仰之路是来澳洲探亲时才开始的。他之前都是坚定的无神论者，当时我已经开始去教会，就带着父母一起去。父亲感觉到教会的人都特别热情，和其他人不一样。有一次教会牧者到我家探访，碰巧我们不在家，就在门口放了一袋水果。父亲回来后就问我，牧师是不是有什么事情？所谓无事不登三宝殿。我就笑着告诉他，不如你自己去问问牧师吧。不想这次对话就促成了他与牧师的一段友谊。

父亲性格固执，我本以为他不会轻易改变，但是神的工作就是这么奇妙，在跟牧师交谈几次后，父亲居然对基督教产生了浓厚的兴趣。他开始每周去教会，总是坐在前排，因为耳朵听不清，他需要靠近音响。渐渐地他的思想发生了转变，终于有一天他决定接受主耶稣，并接受洗礼。信主后的父亲，变得更加喜乐和平和，他与母亲的关系也愈发融洽。母亲也在他的影响下信了主。父亲开始积极传讲福音，虽然没有人因他的努力而信主，但我相信，神一定会记念他的付出。

安静地回天家

父亲的离世对我而言，无疑是一场深刻的生命洗礼，但也让我更加感受到生命的无常与珍贵。2024年底，我终于回到家乡，完成了一项父亲生前未竟的愿望——安葬父亲的骨灰。自从信主之后，父亲对生死的态度变得格外超然。他常常向主祷告，祈求能够在不打扰家人的情况下，安静地回天家。没想到，主真的应允了他的祷告。父亲的离世方式，正如他所祈求的那样，突然且迅速。他是半夜突发心梗而去世的，没有任何预兆，没有过多的病痛折磨，也没有拖累任何人。

享受永恒安宁

回到家乡后，我面临着为父亲安置骨灰的决定。经过深思熟虑，我决定尊重父亲生前的遗愿，将他的骨灰撒向他童年时常玩耍的河边。那条河流，曾是他小时候的乐园，曾是他追逐梦想的地方，而现在，父亲的骨灰也将归回到他的故土。

在撒骨灰的过程中，我彷彿感受到父亲的陪伴，彷彿他就在我身边，微笑着注视着我。这一刻，我感觉自己与父亲之间的距离变得更加亲近，似乎父亲并没有离开，而是依旧存在于我的生命中，存在于我心灵深处的某个角落。我相信，父亲已经在天堂找到了安息，躺在主的怀中，享受永恒的平和与安宁。而我，也期待着有一天，能在天堂与他重逢，再次听到他叫我一声「大猫」。

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 Collégien

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

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

周间聚会：周五早上八点 祷告会 周五晚上九点 查经班

周六早上九点、十点 查经班 礼拜日早上九点 诗班练习

礼拜日下午一点 成人主日学 礼拜日下午三点半 查经班

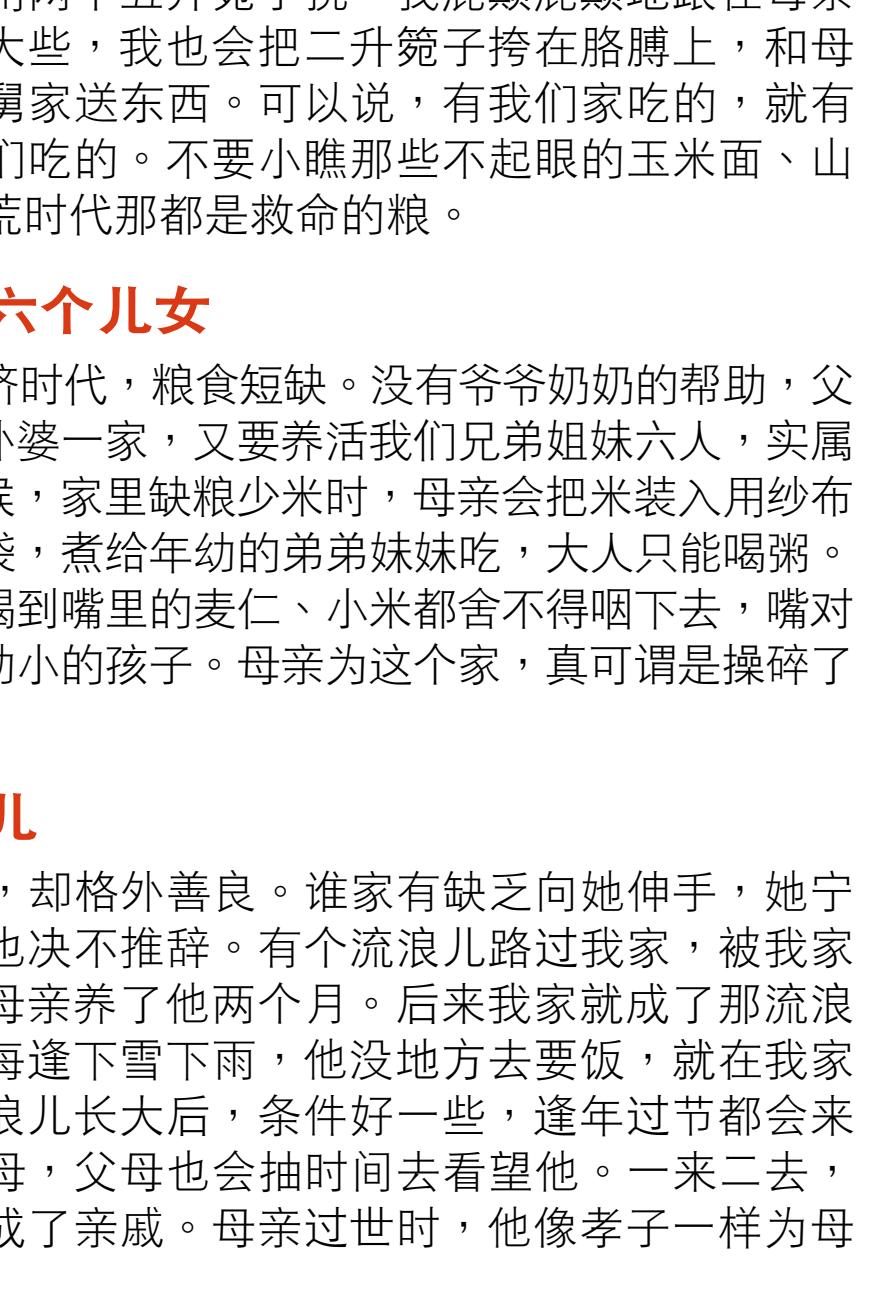
玉兰幽香

石缸

窗外，小雨淅淅沥沥地下着。雨点撞在窗玻璃上，跌落在窗台上滴答作响。花瓣和树叶被风吹得漫天飞舞，饱蘸雨水的玉兰花在风中低垂着头，似乎在与春天做最后的告别。我心底的雨落了一夜，因为从今以后，在世上再也看不到母亲。

我喜爱玉兰，更爱母亲。洁白的玉兰花，没有杏花桃花的艳丽，也没有杨柳一样的婀娜多姿，却洁白如玉如雪，有迷人的幽香。

母亲很漂亮，是十里八乡出名的美人。她一生不施粉黛，却有一种天然的美，如同洁白的玉兰花。



总以为母亲会像往常一样有惊无险，再一次挺过来；总以为母亲不会走在年迈的父亲前面，可她终究还是告别多年瘫痪在床的病痛，撇下90多岁的父亲，独自远行。

父亲从部队上退下来时，一心要回家种田，过田园生活。经过当地妇救会长的介绍，年轻貌美的母亲，和大她9岁的父亲走到一起。

协助外婆照顾家庭

母亲从小就和外婆一起信主，深知爱的真谛。外公去世早，她协助外婆照顾着两个妹妹、三个弟弟。母亲虽成家自立门户，但始终牵挂着外婆一家人。

从我记事起，就记得母亲不停地往舅舅家送东西。小麦、玉米、山芋干、新鲜的蔬菜都会送。那时没有车，母亲通常是用两个五升瓶子挑，我屁颠屁颠地跟在母亲后面跑。稍大些，我也会把二升瓶子挎在胳膊上，和母亲一起给舅舅家送东西。可以说，有我们家吃的，就有外婆和舅舅们吃的。不要小瞧那些不起眼的玉米面、山芋干，在饥荒时代那都是救命的粮。

艰辛喂养六个儿女

在计划经济时代，粮食短缺。没有爷爷奶奶的帮助，父母既照顾着外婆一家，又要养活我们兄弟姐妹六人，实属不易。小时候，家里缺粮少米时，母亲会把米装入用纱布缝制的小布袋，煮给年幼的弟弟妹妹吃，大人只能喝粥。有时母亲连喝到嘴里的麦仁、小米都舍不得咽下去，嘴对嘴地喂给她幼小的孩子。母亲为这个家，真可谓操碎了心。

母亲虽苦，却格外善良。谁家有缺乏向她伸手，她宁愿自己少用也决不推辞。有个流浪儿路过我家，被我家的狗咬伤，母亲养了他两个月。后来我家就成了那流浪儿的驿站，每逢下雪下雨，他没地方去要饭，就在我家吃住。那流浪儿长大后，条件好一些，逢年过节都会来看望我的父母，父母也会抽时间去看望他。一来二去，我们两家就成了亲戚。母亲过世时，他像孝子一样为母亲守灵。

宁愿挨饿不动公粮

当然，我家也有揭不开锅的时候。在最困难的时期，榆树叶、槐树叶、茅草根都被端上餐桌。掺入树叶的煎饼和窝头，黑不溜秋又有些苦涩，实在让人难以咽。我中午放学回家，常常会拍一拍窝窝头转身就走。嘴里念叨着：「不吃，不吃了，等着晚上回家喝玉米粥。」

母亲的身体与树叶不合，却常常省下玉米粥给我们兄弟姐妹喝，自己吃掺入树叶的窝窝头，导致全身浮肿，两只眼睛肿得像水铃铛。

父亲是生产队长，完全可以借工作便利，给自己开个方便之门，以解家庭的燃眉之急。可母亲宁愿全家挨饿，也不愿父亲动用公家一粒粮食。

患难夫妻生死与共

有人半开玩笑半认真地问父亲：「你为什么放着城里的福不享，偏要到农村来受罪？」父亲随口说：「咱享受不了清福。龙生龙，凤生凤，老鼠的儿子会打洞。老百姓生成就是受罪的命。」没想到父亲的随口一说，被别有用心之人添油加醋，告到造反派那里，给父亲带来灭顶之灾。

一句话被无限上纲上线，最后被定性为「污蔑社会主义，反党反伟大领袖，是现行反革命」。父亲被开除了党籍，拉到村口的老槐树下批斗，拳头像雨点一样落在父亲的身上脸上。

父亲自然是不服，尽管被倒捆在树上，仍不停挣扎，蹬着脚骂，双手不停抠扯树皮，身后树皮落了一地。直到手指磨出血，染红了树。

那晚，父亲像喝醉了酒，踉踉跄跄回到家，趔趄着倒在床。母亲强忍着心中的痛苦，平静地端来温水，一遍遍摩挲擦拭着父亲的伤口。

父亲长叹一声：「干了一辈子革命，没想到最后变成反革命。我不该回村，不该回村的……不回村就不会遭罪，你们娘几个也不会跟我一起受苦了。」

母亲轻轻抚摸着父亲的伤口，勉强苦笑道：「别说傻话了，好在你没当什么大官。当了大官，可能连小命都保不住。这年头，能活下来就不错了。」

母亲嘴上虽然这么说，可是伺候父亲躺下后，再也忍不住，眼泪像断线的珍珠夺眶而出。

后来，父亲得到平反。他含泪带笑地对母亲说：「我不是反革命，我平反了，平反了。」

看父亲高兴的模样，像个孩子。母亲嗔怪地白了父亲一眼：「我心里早已给你平反，从来不认为你是反革命，你是个好人！」

不祷告就不放我走

父亲是个好人，母亲嘱咐我也要做一个好人，更希望我能够像她一样信主。母亲知道我成为一家公司的管理人员后，又把约瑟被卖做管家当宰相的故事讲给我听。我当不了什么宰相，也不求闻达于诸侯，能够吃王子桌下的碎渣儿，就已心满意足。

母亲为我能信主，整整祈祷十年。每次离家，母亲都要把我拉到磨道，和她一起跪下来祷告，祝福我走又长又远的路。不祷告就不放我走。《唱一首天上的歌》、《圣灵带着你我走》、《谁是真心上的人》等都是母亲教我唱的歌。

母亲清醒时常对我说：「儿啊，是老娘的病身子拖累你。等我病好后，你的负担就轻了。到那时，你们夫妻就可以团聚喽。」

母亲也会抚摸着父亲雪白的头发说：「你都是八九十岁的人了，还要照顾我。等我好了，我要好好照顾你。」

然而，母亲终究还是没有真正好起来。尽管父亲和我们兄弟姐妹，连同妻子、弟媳都在悉心照顾，但母亲的病情日益加重，最终还是没有拉住母亲的手。

无论我们多么爱她，多么不舍她离开，也无法阻挡她逝去的脚步。

到那时，我和姐姐吓得抱头痛哭，年幼的弟弟妹妹不知道家里发生了什么事，惊恐地缩在被窝里不敢出来。

母亲强忍着心中的痛苦，平静地端来温水，一遍遍摩挲擦拭着父亲的伤口。

父亲长叹一声：「干了一辈子革命，没想到最后变成反革命。我不该回村，不该回村的……不回村就不会遭罪，你们娘几个也不会跟我一起受苦了。」

母亲轻轻抚摸着父亲的伤口，勉强苦笑道：「别说傻话了，好在你没当什么大官。当了大官，可能连小命都保不住。这年头，能活下来就不错了。」

母亲嘴上虽然这么说，可是伺候父亲躺下后，再也忍不住，眼泪像断线的珍珠夺眶而出。

后来，父亲得到平反。他含泪带笑地对母亲说：「我不是反革命，我平反了，平反了。」

看父亲高兴的模样，像个孩子。母亲嗔怪地白了父亲一眼：「我心里早已给你平反，从来不认为你是反革命，你是个好人！」

如同馨香的白玉兰

我的家乡盛产玉兰树，几乎家家都有玉兰园。红的、黄的、白的玉兰在田间地头随处可见。我最爱的还是白玉兰，洁白的玉兰不与梅花争春，不与玫瑰斗艳。她只是静静地开，慢慢地散发着自己的幽香。母亲就如同一株散发着馨香的白玉兰，永远开放在我心里！

我无心细看一朵朵野花，感恩的泪止不住地流。感恩父母用他们的一生养育我，感恩母亲把好消息的种子撒在我的心里，把我带进永恒的国度。

我和家人把母亲安放在我们自己的玉兰园里，坟头堆满凋零的玉兰花瓣。

花落春犹在，凋零的是花而不是春天。母亲虽然离开世界，但去了一个更好的家乡。相信总有一天，我和母亲会在天堂相见，母亲会微笑着在天堂门口等我。

到那时，我和母亲会穿着细麻衣和众天使一起跳舞。那洁白无瑕的细麻衣，比玉兰花更香更美。

我无心细看一朵朵野花，感恩的泪止不住地流。感恩父母用他们的一生养育我，感恩母亲把好消息的种子撒在我的心里，把我带进永恒的国度。

花落春犹在，凋零的是花而不是春天。母亲虽然离开世界，但去了一个更好的家乡。相信总有一天，我和母亲会在天堂相见，母亲会微笑着在天堂门口等我。

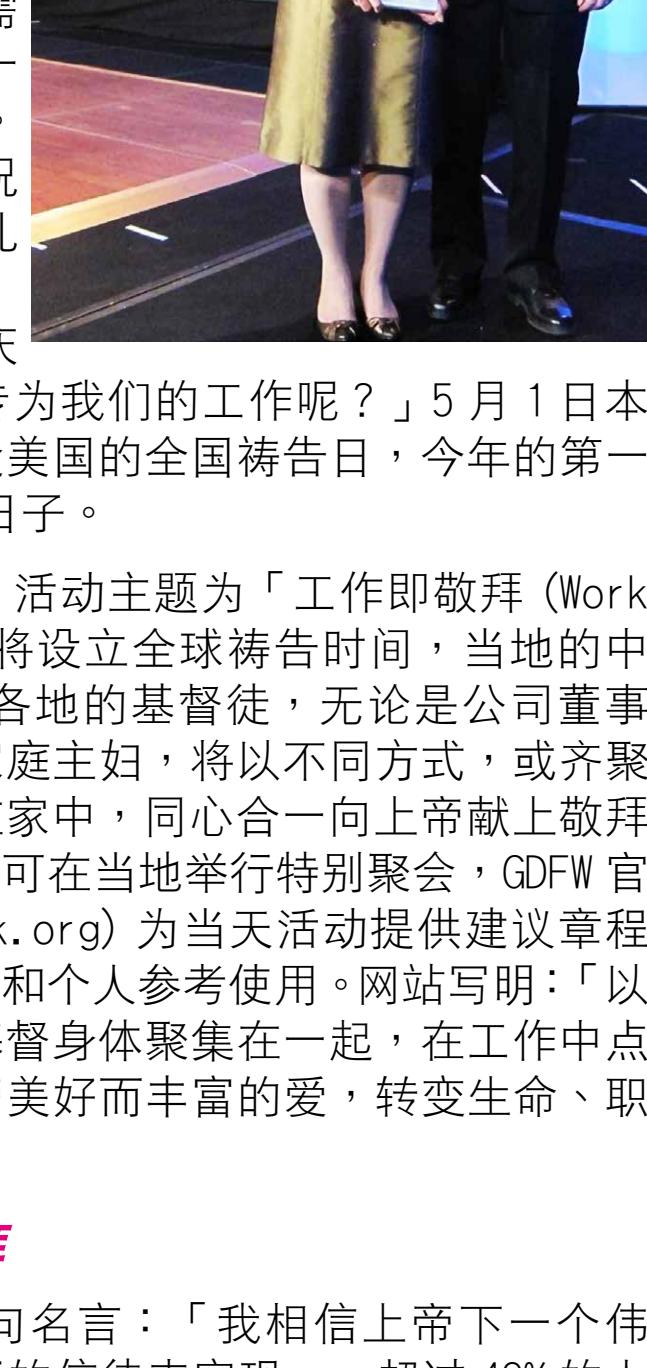
全球工作信仰日

5月1日齐庆祝

假如您的工作不只是一个责任、一个职称、一份薪水，假如您的工作是一个使命、一种敬拜——邀请您5月1日以神圣的一个小时，与世界各地的基督徒一起来庆祝这个日子，回应上帝职场事奉的呼召，见证上帝在各行各业的复兴，使全球职场成为荣耀上帝的地方。

洛桑大会最新宣布

2024年9月26日，在韩国首尔举行的第四届洛桑大会上，世界福音联盟(WEA)和洛桑职场网络(LWN)共同宣布，设立5月1日为「全球工作信仰日(Global Day of Faith at Work, GDFW)」，从2025年开始每年举办一次。作为代表发布宣告的孔雷汉卿长老说：「我们需要在日历中专门设立一天来庆祝我们的工作。人们会专设一天来庆祝母亲、父亲、女儿、儿子、兄弟姊妹、宠物，甚至为甜甜圈、披萨庆祝，为什么没有一天专为我们的工作呢？」5月1日本是国际劳动节，又恰逢美国的全国祷告日，今年的第一届GDFW是上帝特选的日子。



「全球工作信仰日」活动主题为「工作即敬拜(Work as Worship)」，当天将设立全球祷告时间，当地的中午12点至1点，全球各地的基督徒，无论是公司董事会主席，还是在家的家庭主妇，将以不同方式，或齐聚办公场所，或自己独在家中，同心合一向上帝献上敬拜和祷告。参与的群体也可在当地举行特别聚会，GDFW官网(GlobalFaithAtWork.org)为当天活动提供建议章程(图1)，可供参与组织和个人参考使用。网站写明：「以祈祷和活动，将全球基督身体聚集在一起，在工作中点燃基督的爱，透过上帝美好而丰富的爱，转变生命、职场与社区。」

工作是呼召和敬拜

已故葛培理牧师有句名言：「我相信上帝下一个伟大的行动将通过在职场的信徒来实现。」超过40%的人口在职场或在家工作，也是人们花最多时间的地方。上帝造人的时候赐下工作的使命，而「职业」二字的英文Vocation本意是「呼召」，工作就是实现上帝神圣的呼召，在职场活出信仰的见证。因此基督徒思考的不应该只是如何晋升、如何有更高的薪水、头衔或成就，而是应该思考如何在工作岗位以生命荣耀见证主，正如一位基督徒企业家所言：「我的工厂不仅要生产优质产品，更要生产优质生命。」

基督徒在工作中活出信仰的主要方式之一，就是体现基督教的价值观，反映出基督的品格，追求卓越，而且培养一种仆人式的精神，超越自己的利益，通过行动彰显基督的爱，服事他人；而且可以通过言语来表达信仰，与同事建立关系，寻找自然的机会来分享自己的见证。同时，在职场中主动为公义发声，为弱势群体争取权益，并营造一个包容、公平、尊重的文化和工作环境。

在职场中活出信仰并非容易，可能会面临误解、被边缘化，甚至迫害，因此基督徒需要时刻倚靠主，求主赐智慧、力量和指引，在不妥协原则的情况下解决道德困境。这时基督徒社群更需要创造一种在职场中鼓励灵性成长和使命的文化，例如每周的灵修或祷告时间。「全球工作信仰日」便是这样一个全球性的举措，鼓励基督徒，他们并不孤单，在全地都有渴望在工作中回应呼召、敬拜上帝的同路人。

邀请参与共同推动

GDFW向各地的基督徒企业、教会和机构发出邀请，成为合作伙伴，共同推动，参与全球职场复兴。参与此活动，可与世界各地的信徒连结，一同响应上帝对工作的呼召，成为推动圣经价值观与信仰职场文化的领航者。GDFW提供免费资源(祷告指南、敬拜材料、活动策划等)，协助职场门徒训练，在企业或机构中建立基督为中心的职场文化。

通过GDFW，可与信仰职场运动的企业家、教会领袖、学者建立连结，加入全球基督徒领袖网络，分享实践经验，更有效地帮助信徒在商业、教育、医疗、科技、艺术等领域活出信仰影响力，回应大使命，让职场成为宣教禾场。通过GDFW，可促进企业、教会、非营利机构的跨领域合作，开启更多信仰与职场的对话与连结，扩展上帝的国度。在华人基督徒中，经过孔雷汉卿长老和同工的积极推动，已有超过50个机构和组织(包括角声、使者、中信、远东广播等)参与，合力推动此次活动。有意者可联络孔长老：ElaineKung@CalledToWork.org。

无论你在世界哪个地方，5月1日12点到1点，让我们一起，同心献上赞美和祷告，以口以心联合，让上帝在全地的职场，得着祂当得的荣耀。◎

烧烤蔬菜 为友情开大门！

老馋



初夏将至，美国人最喜欢在院子烧烤，吃汉堡、热狗、牛排之外，经常会配上一些烧烤的蔬菜。有时候没有烤牛扒，也喜欢烤上一盘蔬菜，为什么美国人喜欢烧烤蔬菜呢？

其实，烧烤后的蔬菜，因「焦糖反应」，可让蔬菜本身的甜味更加散发，加上烧烤后的烟熏味，比蒸煮或快炒蔬菜更甜、更有原味。烧烤是一种美国的社交活动，和家人、邻居、同事、教会朋友们一起在户外烧烤，挑自己喜欢的蛋白质和蔬菜；与此同时或听音乐，或谈笑风生，都能将人凝聚在一起。这是美国人喜欢烧烤的原因，而烧烤蔬菜便成了烧烤时不可少的一道菜色。



烧烤蔬菜其实很简单，将蔬菜洗净切块之后，即可放在户外烧烤炉或是烧烤用的生铁平底锅，刷上一些橄榄油，撒上喜欢的香料，如蒜粉、奥勒冈草（或是迷迭香）、少量海盐，烤十分钟左右（需要时翻面），就可以上碟了。制作过程简单，适合的蔬菜有洋葱、甜椒、西葫芦、西兰花、椰菜花、茄子、芦笋、双孢蘑菇，和近年来很流行的菌类等，都是很好的选项。

有些素食主义者甚至烧烤一盘菜就可饱腹了，特别是西兰花本身就有许多植物蛋白质，提供人类细胞生长和再造的需要。

如果在户外烧烤，烤炉本身就很有凝聚力，让几个人围绕着烤炉，一边烤一边聊国事、家事、天下事。不过谈政治时要小心，你可不想在无意中，得罪了亲朋好友。

烧烤蔬菜是一种保持蔬菜原汁原味和营养素的好方法，不需要用太多油。烧烤的蔬菜有各种不同口感，让孩子们从小就品尝各样味道（多半有天然的甜味）和口感的蔬果，是引导他们不偏食、长大后的膳食有纤维素的好方法，特别是美国长大的孩子，经常不喜欢吃菜。

美国是个移民国家，每个民族有自己的「烧烤文化」，从原生地带入美国，这让美国的饮食文化更丰富，也像一条「数学题」一样，每个人自行加加减减，成为适合自己家庭的食谱，让定居的美国有更多元的饮食文化。

为了健康和趣味，今夏何不尝试多吃烧烤蔬菜？更邀请邻居来共享此一美食，无论对方的背景、喜好如何，一盘涵括各样种类的蔬菜，经过烧烤后都是甜的，客人总能挑到自己喜欢的！许多事情在餐桌上谈更容易，在烤炉旁更好说话。主耶稣在世时也喜欢和朋友们一起共进晚餐，享受友谊和欢乐，各位读者何不试一试？！





大虾伴椰菜花饭

回到目录

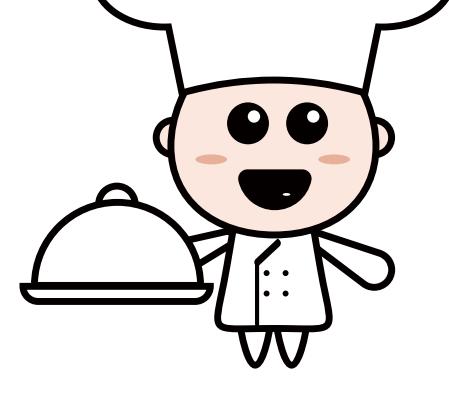
艾丽斯主理

现代人注重健康，很多时候会减少摄取碳水化合物，例如米饭、粉面等，本期食谱为大家介绍一道用椰菜花做出来的仿米饭，像真度极高，而且美味可口



材料

椰菜花.....	1 个
大虾.....	4 至 6 只
甘笋.....	1 条
青、红、黃椒.....	1/4 个
葱.....	1 至 2 条



做法

1. 椰菜花用盐水浸 15 分钟后沥干水分用刨丝器刨至小粒，或用搅拌机打至小粒，形状有如米粒大小便可
2. 甘笋、青椒、红椒、黃椒、葱全部切小粒备用
3. 大虾去壳去肠，保留虾头，将虾洗净抹干水分待用
4. 用 1 汤匙生油煎香大虾盛起后放入虾头，炒出虾头油后弃掉虾头
5. 锅内再放入 2 汤匙生油炒香椰菜花粒、甘笋粒和三色椒粒，炒至软身后加入少许盐和糖调味，放入葱粒和大虾略炒便可上碟享用

小贴士

1. 除椰菜花外，所有材料可依个人喜好选择，大虾可改为鸡肉或其他肉类，三色椒亦可改为青豆、粟米粒等等
2. 调味料只需放盐和糖，亦可选择加入少许蚝油和麻油
3. 因为椰菜花会释出水分，所以用慢火伴炒至适合个人之软硬程度和收干水分便可



肾脏小知识

关雄才

肾与全身各个脏腑，有着密切的关系；身体是否健康，同样与肾有着重要的关连。因此，中医说「肾是先天之本」。五脏六腑之阴，非肾阴不能滋助；五脏六腑之阳，非肾阳不能温养。肾阴如果足够，则全身各脏腑之阴也会充足；肾阳如果足够，则全身各脏腑之阳也会充足。

功能

因此，肾不是一个单独运作的器官，而是与身体其他各个器官相关联。



从五行的说法，肾属水，是一个管理体内水分运行和过滤的脏腑。这样看起来，肾与心没有多大的关系，但是心属火，而水和火有着互相牵制的关系，所以肾与心是密切相关的。

中医常说，肾主骨生髓，健康身体里面的钙与磷，应该呈现一个平衡的状态。然而，当磷离子排除出现问题，或者当体内的磷离子升高，骨中的钙质便被释放到血液中来平衡，所以骨中的钙质就会流失，长此下去造成骨质疏松。这样看来，肾与骨的关系也十分密切。

另外，肾开窍于耳，是指当肾功能减弱时，耳朵会产生耳鸣或耳聋等现象。

至于夜尿和生殖行为的衰退，指的就是肾亏（包括肾阴虚、肾阳虚和肾气虚在内）的现象。

食疗

中医把食物分为五色和五味。

五色是指赤（红）、黄、青、白和黑等五种颜色。与肾脏有关的颜色是黑色，所以吃黑色的食物，如黑豆、黑芝麻、黑枣、熟地和肉苁蓉等，对肾脏有好处。

五味是指甘（甜）、辛、酸、苦和咸。与肾脏有关的味道是咸味，过量的食用盐会引起肾病，继而影响到心脏的运作，造成高血压等现象。这些中医的指引如果运用得当，有时候也可以帮助我们预防疾病的发生。

由于肾是一个重要的器官，很多人会想办法保护或加强自己的肾脏功能。利用汤水保养是一个常见的办法，可惜有时候坊间的做法会越帮越忙，甚至弄巧成拙。谈到保健强身汤，少不了常见的「花生煲鸡补身汤」。理论上来讲，花生和鸡肉是一个理想的配搭，但花生的含磷度高，对原本已有肾问题的人士是不利的。因此，当我们用汤水来补身时，要认真考虑。另外，对别人有益的东西未必会对我们自己有益，因为每个人的身体各有不同。

想拥有健康的肾，笔者建议大家可以先做一个正规的体检，了解自己肾脏目前的状况，然后再做第二步的打算。「喜乐的心乃是良药。」（《箴言》十七章22节），愿上帝保守各位读者们的健康，使我们都有平安和力量去面对每一天的挑战！

健康貢獻

喝咖啡会容易骨质疏松吗？

「喝太多咖啡容易骨质疏松」的观念可能要更新。有两项研究分别针对

进行长期追踪，研究发现每天喝 1 - 2 杯

A close-up photograph of a white cup filled with dark coffee, showing the rich, dark liquid and the steam rising from it.

咖啡的人，骨质疏松风险反而降低 10-21%，如果再加上每天喝茶，这个保护效果更加倍，风险下降幅度达 32%。过去认为咖啡因可能增加尿钙排出，却忽略了人体的自我调节机制，事实上咖啡能促进造骨细胞活性，只要摄取足够的钙，咖啡造成的钙流失对骨骼并不会有明显负面影响；而茶所含的儿茶素，能抗发炎、保护骨小梁结构。当两者搭配饮用，效果比单独喝其中一种还要更明显，是最佳骨骼保护组合。

常见止痛药

乙酰氨基酚 (Acetaminophen) 是常见非处方止痛药的主要成分，通常用于缓解头痛、牙痛、关节痛、经期痛和感冒发烧等。不过频繁使用或与消化性溃疡、心脏衰竭、高血压和慢性肾脏病有关。成人在 24 小时内不应服用超过 4,000 毫克。若连续服用超过三天，但发烧仍然持续，宜征询医护人员意见。

改变习惯 降低心脏病风险

心脏病是美国男性与女性的主要死因，因此维持心血管健康至关重要。过去的研究已证实健康饮食与规律运动能有效降低心血管疾病风险，而最新研究更显示，即使只是短暂的高强度活动，也能对心脏健康产生重大影响。专家建议增加日常活动量的小习惯——以较快的步伐爬楼梯·进电梯时配合快步走动，而非坐着进电梯·用



于促销物表代
以较快的节奏
你的心嘛个感

饭后百步走

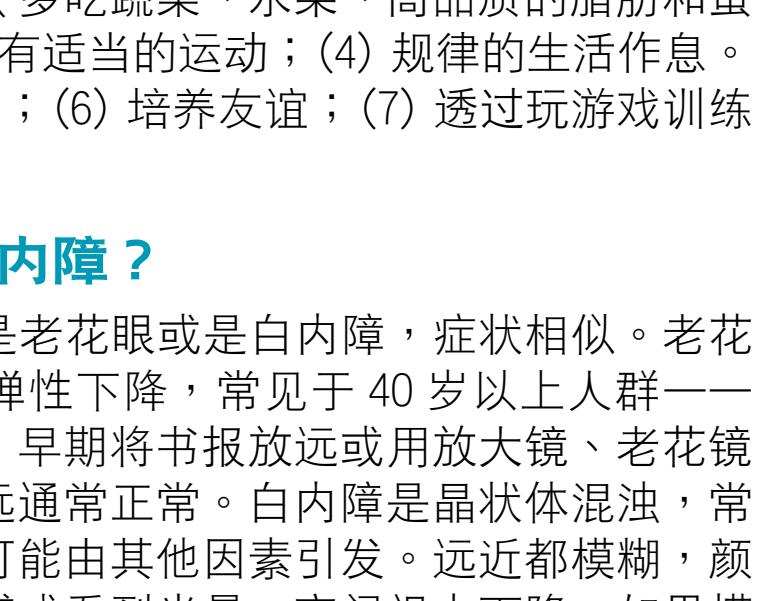
饭后散步的好处——稳定血糖（早餐午餐后走走，距离不用太长，不但可以调节血糖数值，还能让一整天的精神更好）；稳定血压（以增加血液循环，帮助身体细胞输送氧气和营养物质，对心脏和血管健康都有很大的好处）；促进新陈代谢（帮助燃烧卡路里并防止多余的脂肪储存在体内）；帮助消化（促进肠胃蠕动，也能防止胃酸逆流，减少腹胀）；晚餐后散步，让身体和情绪

分钟对身体也

健康老化的关键

健康并不意味着永远不生病，而是即使发病也不会对造成太大困扰，或者至少能够独立自主，减少需别人照顾。健康老化的关键：(1) 排解压力（不再为生活中的大小事担心，耶稣说「不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。」）；(2) 健康及均衡饮食（多吃蔬菜、水果、高品质的脂肪和蛋白





才能看清楚，呈远视。常
见于老年人，也可能由其
角变淡。对光敏感或重至

如果视力模糊持续或加重，建议尽早作眼科检查。

越都河内（一）： 金钱买不到的真实

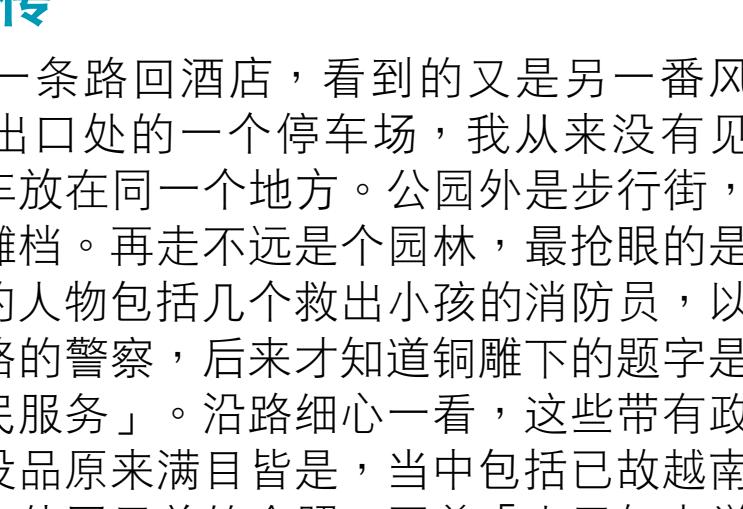
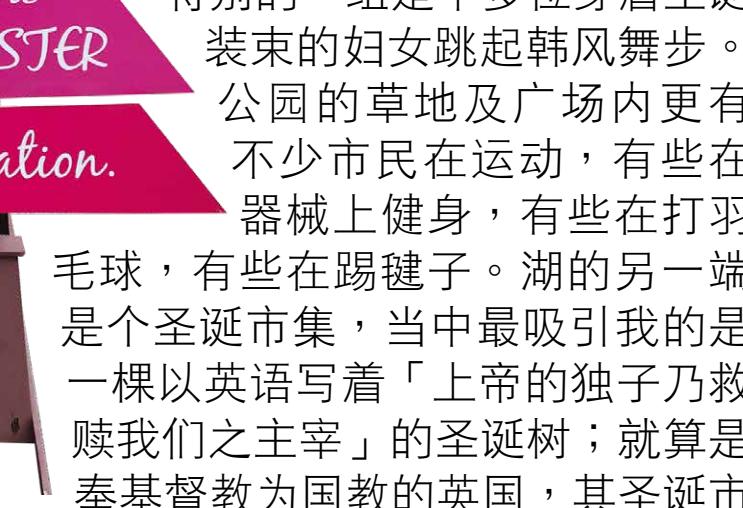
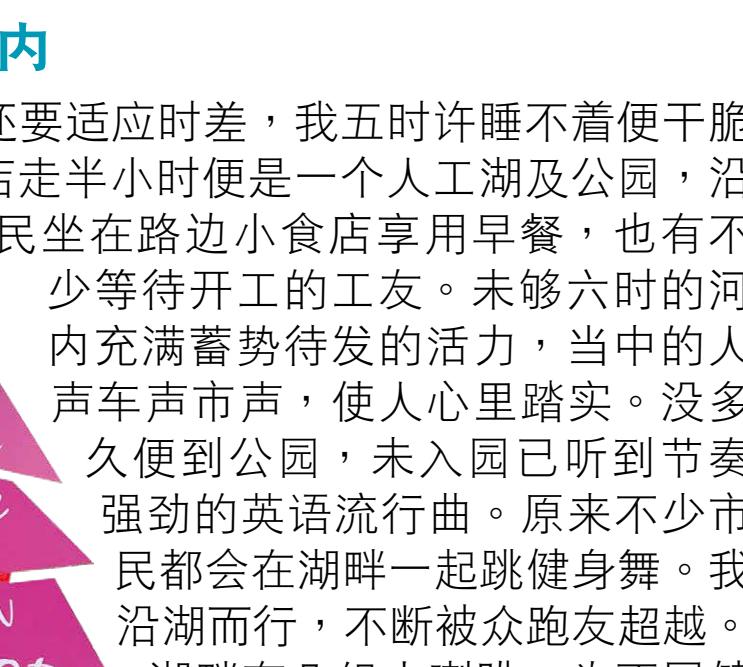
马日恒

上两期谈及我的卡塔尔之旅，提到它如何完美演绎了什么是「金钱能买到的伟大」。我家畅游多哈之前去了越南首都河内，同样是六天行程，体会却大相径庭。在河内看不到由明星级建筑师设计的崭新地标，一切建筑物都是从实用为出发点，偶然也有些为政治服务的建设，但大致上看到的，都是非常贴地的真实生活。



过马路的「八字真言」

初抵埗，的士司机煞有介事地叮嘱我们在过马路时，就算是绿灯也必须留意其他车辆，但同时要不徐不疾并满有信心地走完整条马路。我们起初不明所以，但走上街头后便明白他的用心良苦。河内市面最多的是电单车，它们细小灵活，驾驶者会全力找出空隙来前行，交通灯对他们意义不大。如没有的士司机的锦囊，我家恐怕只能在马路旁作无了期的等待。起初过马路时真的是如临大敌，但一两天后连小儿也开始爱上这种「各施各法」的马路潜规则，对「不徐不疾、满有信心」这八字真言心领神会。



清晨六时的河内

首晚后的清晨还要适应时差，我五时许睡不着便干脆出去晨运。从酒店走半小时便是一个人工湖及公园，沿途见到不少市民坐在路边小食店享用早餐，也有不少等待开工的工友。未够六时的河内充满蓄势待发的活力，当中的人声车声市声，使人心里踏实。没多久便到公园，未入园已听到节奏强劲的英语流行曲。原来不少市民都会在湖畔一起跳健身舞。我沿湖而行，不断被众跑友超越。

湖畔有几组大喇叭，为不同健康舞团打着强劲的节拍；最特别的一组是十多位穿着圣诞装束的妇女跳起韩风舞步。

公园的草地及广场内更有不少市民在运动，有些在器械上健身，有些在打羽

毛球，有些在踢毽子。湖的另一端是个圣诞市集，当中最吸引我的是一棵以英语写着「上帝的独子乃救赎我们之主宰」的圣诞树；就算是奉基督教为国教的英国，其圣诞市集也未必会高举基督。

满街的政治宣传

我从市集走另一条路回酒店，看到的又是另一番风貌。首先是公园出口处的一个停车场，我从来没有见过这么多的电单车放在同一个地方。公园外是步行街，街道两旁有些小摊档。再走不远是个园林，最抢眼的是一座铜雕。当中的人物包括几个救出小孩的消防员，以及带着老妇过马路的警察，后来才知道铜雕下的题字是「人民公仆为人民服务」。沿路细心一看，这些带有政治宣传色彩的陈设品原来满目皆是，当中包括已故越南国家主席胡志明与外国元首的合照，写着「人民努力学习和实践胡志明思想、道德和作风」的海报以及一座公安博物馆。

侵略者的影响

政治宣传也不是沿途的唯一风光，最使我印象深刻的有两组景象。首先是满街古庙前的中文横匾以及对联，足证千多年前中国侵占越南带来的影响；事实上现代越南语中不少字是从汉语拼音得来的。另外一组则是越南被法国殖民所带来的影响。回酒店途中我看到不少法式面包店，从橱窗看来它们的面包及牛角酥，绝对不输巴黎最好的几所面包店。也许以法国人最引以为傲的食品，来击溃其自信才是对殖民者最强的报复！

后记

卡塔尔的国民平均收入是越南的 15 倍。同是首都，多哈的富丽堂皇远超河内。可是作为旅客，还是觉得河内更合我心。触动我的不单是它的文化多元，更是从它没有严格秩序中所展现的真实。各施各法才更接近人类的自由本性，当然刻意的政治宣传是自由的大敌，但我们不妨视之为真实所展现的遗憾吧！

一位鼻咽癌患者的奇妙经历

钟小安

编注：钟小安弟兄是挪威斯塔万格大学科技学院能源系副教授、挪威国家可持续能源研究中心研究员。2023年患鼻咽癌。本文为钟弟兄在癌症治疗过程中的奇妙经历，见证主耶稣的爱与恩典。盼望他的故事也成为你的祝福。

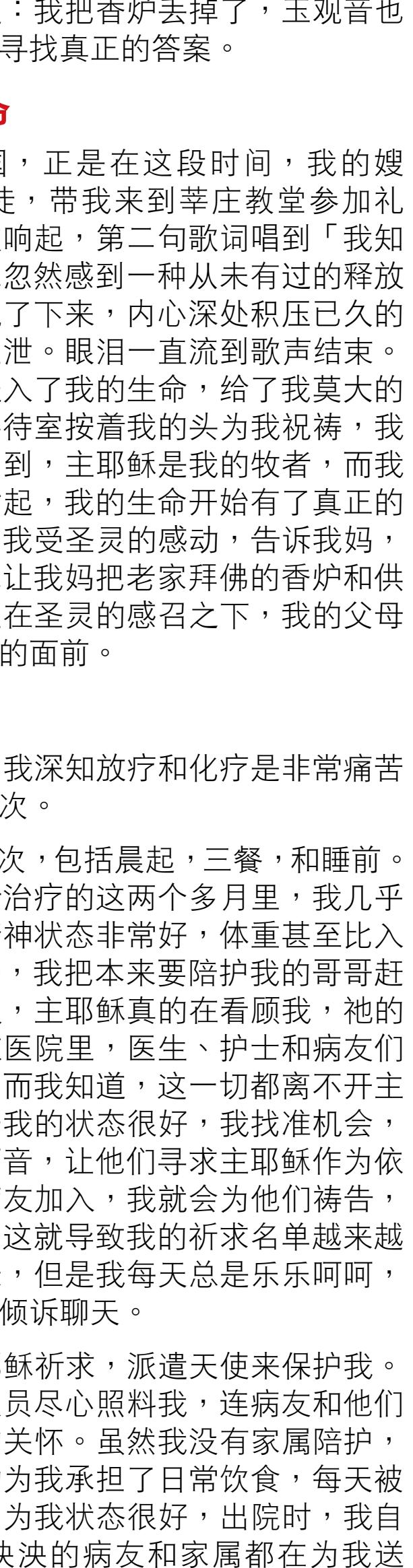
遇见主耶稣的开始

2012年，我到挪威留学。那时的我，对基督教并没有太多的了解，甚至对于信仰并不十分关心。毕竟，我大学时已经入了党，是一个受共产主义教导了12年的人。一次偶然的机会，我参加了当地华人教会的团契活动。我们一起唱歌、聚餐，那个温暖的氛围深深地感染了我。特别是教会里大家合唱的两首歌《小小的梦想》和《云上太阳》，不知为何，每次我感到压抑和焦虑时，这两首歌总能带给我平静与安慰。那时的我，并未意识到，这样简单的歌曲，竟然在未来的生命里，成了我与主耶稣亲近、寻求安慰的重要途径。



面对生命的试炼

2023年，对我来说是一个极为艰难的年份。我被诊断出鼻咽癌，经历了长达3个月的治疗，过程极其痛苦。那时的我，内心充满了恐惧和不安，觉得自己站在了生与死的边缘。我永远不会忘记，2024年初的时候，我看望了一位得了脑部胶质瘤的朋友。当时他神志不清无法言语，生命已经接近尽头了。在他的病床前，我看到一个十字架肃穆地摆放在他的床头，而他的家人却表现得异常平静，甚至在轻松地交谈。我内心十分震惊，心想：「为什么他们如此平静？难道死亡对他们来说并不恐惧吗？」更令我惊讶的是，在那一刻，我竟然听到了空中我朋友的声音对我说：「Shawn, be strong!」两个小时后，他就安息了。



那一刻，我深受触动，开始反思生命的意义。或许是主耶稣在用这种方式提醒我，在困境和苦难中要坚强。正是在这份神秘的经历中，我开始意识到，主耶稣并没有离弃我，而是一直在我身边，给予我力量和安慰。

转去错误的方向

然而，面对疾病，我内心的焦虑和不安仍未消失。我开始听信一些人的建议，尝试拜观音，并且在每个月的初一和十五烧香祭拜。我以为这样可以带来好运，减轻我的痛苦。然而，奇怪的是，随着我越来越投入这种做法，我的病情反而开始恶化。到了7月，我的癌症复发了。那时，我的内心充满了失望与愤怒。我曾经以为越拜越会得到保佑，可事实却是越来越糟糕。在极度失落之中，我作出了一个决定：我把香炉丢掉了，玉观音也都丢进了垃圾桶，并决心寻找真正的答案。

主耶稣进入我的生命

8月3日，我回到中国，正是在这段时间，我的嫂子——一位虔诚的基督徒，带我来到莘庄教堂参加礼拜。当《一点点》这首歌响起，第二句歌词唱到「我知道，你不会嫌弃」时，我忽然感到一种从未有过的释放和温暖。眼泪止不住地流了下来，内心深处积压已久的委屈和压抑瞬间得到了宣泄。眼泪一直流到歌声结束。主耶稣的爱就在这一刻进入了我的生命，给了我莫大的安慰。之后，茅长老在接待室按着我的头为我祈祷，我第一次如此温顺。我意识到，主耶稣是我的牧者，而我正是祂的一只羊。从那时起，我的生命开始有了真正的依靠和方向。不仅如此，我受圣灵的感动，告诉我妈，我找到了依靠，也成功地让我妈把老家拜佛的香炉和供奉的神像都丢了。我希望在圣灵的感召之下，我的父母和亲人都能尽快地来到主的面前。

主耶稣的奇妙保护

在上海的治疗过程中，我深知放疗和化疗是非常痛苦的，因为我曾经经历过一次。

于是我一天祷告至少5次，包括晨起，三餐，和睡前。出乎意料的是，在我进行治疗的这两个多月里，我几乎没有任何副作用，反而精神状态非常好，体重甚至比入院前增加了5公斤，于是，我把本来要陪护我的哥哥赶回家去了！我不得不感叹，主耶稣真的在看顾我，祂的恩典远超过我的预期。在医院里，医生、护士和病友们都为我的状态感到惊讶，而我知道，这一切都离不开主耶稣的保守和祝福。由于我的状态很好，出院时，我自己拖着行李箱下楼，乌泱泱的病友和家属都在为我送行。

这让我深深感受到，主耶稣的爱不仅在我身上彰显，也通过我影响改变了周围的人。

主耶稣的奇妙安排

最令我感到惊奇的，是我回国治疗期间，面临的一个法律问题。当时，由于挪威的福利系统并不认可非欧盟国家医生开具的病假条，也就是说，我会因为旷工而被劳工局起诉。那时，我向主祈祷，恳求祂帮助我解决这个难题。我写了一封信给挪威的医生和劳工局，恳请他们理解并支持我回国治疗，还特地在发出邮件时作了祷告。出乎我意料的是，神奇的事情发生了！两个小时以后，我收到了答复。我成为挪威历史上第一位在非欧盟国家接受治疗，病假得到批准的案例。不可思议的是，我依然能够继续留职且不停薪！更令人惊讶的是，我还一次性地获得了183天的病假，而不是传统的每14天续一次。这一切，都是主耶稣的恩典。

结语

以上这些只是我众多经历中的一小部分。自从我依靠主耶稣，在我身上就显现了5次神迹。我深深感受到了主耶稣的奇妙与真实存在。无论是疾病的试炼，还是生命中的困境，主耶稣总是以祂独特的方式，在我的生命中彰显祂的大能与恩典。祂不仅带给我身体的康复，更带给我心灵的平安和喜乐。

我想要让大家知道：无论我们身处何种境地，主耶稣的爱和恩典永不离弃。无论我们走得多么远，祂都在等候我们，伸出双手，邀请我们回到祂的怀抱。◎