HIS WINDOW
美佳之窗
看见神的荣美 Unveil the Glorious Beauty of God

No.98 Apr - Jun 2022



For Internal Circulation 非卖品

CONTENTS 目录

编辑台

与自己和好 /张友凤 4

心灵工程:

引言：与己联系 /编辑室 5

走出忧郁，重遇自己 6
/采访：杨家俊

独处，找回自己 /陈莲娜传道 9

元宇宙有另一个自己? /黄伟文 10

与真实的自己联系 /林明威传道 12

安静的力量 /黄晶晶 14

与己联系 /潘武忠牧师 18

Connect with Yourself 20
/Translated by Jacob Lee

透亮的心

路上有光 /孙春美 22

上帝必无差错 /林冬梅 24

两难 /颜翠莹 26

礼物虽然好 /张宝琼 27

非常态的少年心 /杨家俊 28

隐藏的一双手 /阿呆 30

人间公义? /张嘻珉 32

战鼓隆隆，兄弟阋墙 /林昌盛 34

管教的印记 /谢欣俐 35

孩子教会我宽容 /杨紫玲 36

有一双手 /伍小兰 38

执事悦读

The NLT Illustrated Study Bible /Stephan Cheng 39

MEC Square

Doxa: Worship Nights 42
/Rev. Matthew

生命见证

我和我家归我主 /陈秋霞 44

我的信仰告白 /李尚杰 47

恩典教会

神，我愿意! /魏有源 48

基督教教育

还开下一代：陪伴青少年迎向亲密之战——关系与接纳 50
/何李颖璇师母

还看下一代：陪伴青少年成长 /陈秋霞 52

珍视初期教会历史，鉴往知来 54
/Jeo Gan



封面实意： 以属灵的镜子为鉴，察看本相和生命的状态，联系上真实的自己。

散发生命力

给孩子的3个宝物 /冯翠霞 56

世界那么大

站在安曼城堡俯瞰历史故事 58
/曾鸣铃

阅无止境

上帝恩典的留声机·讲道王子司布真 /陈喜燕 60

顾影自省

用《玉面情魔》洞察你心中的那个“怪胎” /叶大卫 62

资讯出版委员会顾问:
潘武忠牧师、李祖国、 陈爱仁、
何李颖璇

资讯出版委员会主席:
陈恩赐

资讯出版委员会委员:
张友凤、黄伟文、陈素莺、
江先汉、林玮斌、Rev. Matthew、
林冬梅、张嘻珉 、陈珮珊

总编辑:
潘武忠牧师

执行编辑:
张友凤

记者:
杨家俊、张德兰、
颜翠莹

中文编校:
陈素莺 、张嘻珉 、林冬梅 、
杨紫玲

英文编校:
Stephen Cheng, Chen Siew Fong,
Chen Siew Foon

英文翻译:
Jacob Lee, Stephen Cheng,
Penny Lim

美术设计:
马秋仪

封面设计概念与摄影:
江先汉

印务:
UG Press Sdn. Bhd.

策划兼出版:
基督教卫理公会美佳堂
MEGA CHINESE METHODIST CHURCH
2, Jalan PJU 5/16, PJU5,
Dataran Sunway Kota Damansara, 47810
Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan.
Tel +603-6157 9711
Fax +603-6150 6132

www.megacmc.org.my

电子书 e-Book:

文：小悠

与自己和好

四月，行管令放宽，国门重开，外出购物偶遇回国探亲的故友“无颜”。

久别重逢，我俩脸上呈现的岁月如此清晰，彷佛换了个人似的，却还认得彼此，欣喜异常，于是找了个咖啡座叙旧。

无颜的名字当然不叫“无颜”，这是他给自己取的笔名。

初见无颜，他伫立在我们公司办公室的门口，一脸疲惫，身上透着高高在上的疏离，待同事招唤才走近我们。他是知名企业的主管，平日分秒必争，工作行程密得针插不下，不知同事用什么方法哄得他来当活动义工。

他也写稿，隔了一周，递过来一篇两千多字的文章，笔名“无颜”。这笔名让我好奇，问他为何用这个名字，他说：“我很像他。”

当时宫崎骏的动画片《千与千寻神隐》正在上映，“无颜”是故事中的一个角色，也是宫崎骏观察现代年轻人得出的人设。他如鬼魅一般全身漆黑，头戴白色面具，外形可怕而神秘，一直在“汤屋”外漂浮。随主角千寻进入浑浊的“汤屋”世界之前，他只是个单纯、寂寞，渴望友情，希望获得关怀的人。因没有太多现实历练，在汤屋找不到属于自己的真实定位，只能从错误对象身上模彷那些虚假的价值观。他发现大家喜爱金子，转而追逐金钱权势，学会了坑蒙拐骗。拥有了金钱，全汤屋的人对他献媚讨好。他假意满足有强烈欲望的人，然后吞噬他们，让自己的外型不断变化，逐渐形成一个虚假而庞大的假“自我”——可怕的怪物。

“你确定？”我失笑地问。他默不作声，也许故意让大家提防他。

往后，无颜常抽空来当义工，久而久之，与大家混熟成了朋友，我才稍微知道他的一些背景。

无颜是个私生子，成长路途坎坷。他痛恨自己的出身背景，总觉得自己不够好。苦难让他视钱如命，现实激发他处处要证明自己出类拔萃。大学毕业后在职场一路过关斩将爬上高位，名利双收。尽管如此，他依旧不喜欢自己，但又不知道该成为怎样的自己，因而汲汲营营，用金钱，用许多世界的价值和模式来壮大自我。这个自我越大，心中的空洞也不停地扩大，直至无法填补……

我终于明白他为什么说自己像无颜。

数年下来，无颜与同事们相处融洽，几可称兄道弟，可就在那时，他突然像在人间消失一样，再也联络不上。几经打听才知道他调职移民了……

往事历历在目，可眼前的无颜，与那时的无颜相比，心理素质截然不同。看来，他与自己和好了。

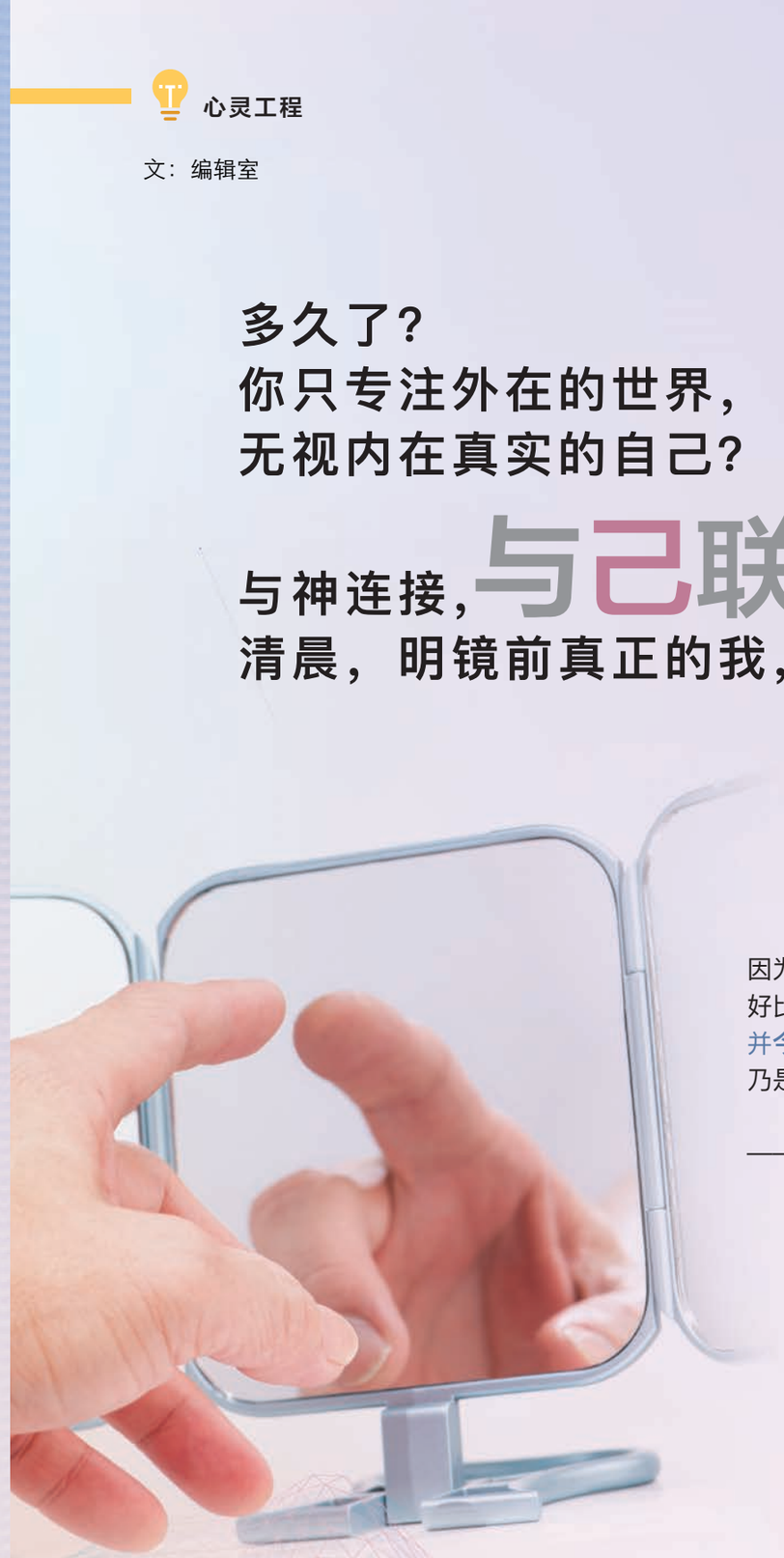
他说当年因为害怕与我们相处下去会相信耶稣，故意“失联”。可自己最终还是逃不出上帝的掌心。移民国外数年后，一场车祸让无颜昏迷了好久，朦胧中听到有人在身边祷告，苏醒后看见祷告的是一位女医生。数天后，她问无颜是否要信耶稣，他竟然点了点头，就这样戏剧性地信了主。女医生后来成了他的太太……

影片中的无颜，得到千寻的帮助，将吞噬进肚子里的恨、欲望、物质、贪婪呕吐出来，回复了自己单纯的模样，最后得到救赎。眼前这个曾经说自己“像无颜的人”也一样。

文：编辑室

多久了？
你只专注外在的世界，
无视内在真实的自己？

与神连接，与己联系，
清晨，明镜前真正的我，久违了！



因为凡世界上的东西，
好比肉体的情欲、眼目的情欲，
并今生的骄傲，都不是从父来的，
乃是从世界来的。

——约翰一书2:16

采访：杨家俊

访邝营儿

走出忧郁，重遇自己



《圣经》上说：“在你一切所行的事上都要认定他，他必指引你的路”（箴3:6）因此，无论我们的生命中遇见谁、发生什么事，这都是生命中该出现的人、该发生的事，绝非偶然、也不是意外。“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。”（罗8:28）而且，上帝一定会让我们从中学会一些什么，得着一些东西。

上帝在创世之前已经预设了一切，安排好我们的家庭、配偶、儿女，也知道我们的雇主、同事、同学、邻舍，也预备了恩典。

邝营儿姐妹今年38岁，已婚，育有一个9岁和一个7岁的女儿。大学毕业后，进入教会当同工长达9年，后来与当传道的丈夫一起离职，并在社会学习和寻找新的尝试。自小开朗的营儿，根本没有想过自己会患上忧郁症，不料却遭受重度的忧郁症困扰，甚至让家庭、亲子关係受到影响，几乎走到寻死的边缘。

或许有人问，忧郁症会发生在基督徒身上吗？

忧郁症会发生在非基督徒身上，也会发生在基督徒身上；因《圣经》从未说患上忧郁症的人因信不得救；《圣经》说：“呼求主名的就必得救，信而受浸的就必得救”。因此这跟有病没病无关，而是跟信与不信有关。

我们不要误会患忧郁症或迴绕在痛苦边缘的人都信心软弱，因人都是软弱的，也因我们软弱，好叫神的能力显得更完全.这些都是神的旨意。

营儿说：“我的忧郁症是生理造成的，因我身上缺乏一种对情绪进行缓解作用的血清，导致情绪波动大而引发。”

营儿离开教会的服事岗位后，当了两年的幼儿园教师，过后也曾进入房地产工作，并与亲人一同经营直销的事业。投入新的事业，生活节奏、经济等各方面都需要调整。虽然忙碌，也有压力，但都未没有发现自己有忧郁的症状。反之，是她进入直销的行业，让经济稳定下来，生活逐渐安逸后，才发现忧郁症来袭击。

那段时间，她活得极度痛苦，往往上一秒与女儿开心地玩乐，下一秒却情绪大爆发，无缘无故大发雷霆，令两个女儿感到恐惧——她们不知道她何时会笑，何时又突然情绪失控。由于她经常无法控制自己，无缘无故地哭泣，与丈夫的关係也受到影响。

“是的，这些都是忧郁症的症状。”

“那时，我对自己患上忧郁症而埋怨上帝，我问上帝为什么自己的生活那么痛苦？为什么会遭遇这样多不如意的事，这么多打击，累积这么多苦毒！”

也许她的埋怨祷告达到神的恩座前，神的恩手伸出来医治她，晓谕她苦难的缘由，让她明白过来。

“那一段低潮的时期，虽像诅咒，其实是上帝的恩典，如果没有那段时间，也不会有今天的自己。”

原来营儿过去一直关注并阅读忧郁症的资料，使她得以提早察觉自己的状况而寻求治疗。“我感到自己好像患上了忧郁症，主动向何师母求助。”在何师母的鼓励下，营儿向心理医生求助。经过医生诊断，找出原因，服药控制病情。

“上帝知道我能承受，早早为我预备，让我对忧郁症特别敏感，甚至潜意识中对忧郁症已有认识；如果我对这课题没有提早认识，我可能无法及时向人求助而已寻死了。”她感恩获得信仰的帮助，越过了难关。

这些事的发生，不都是那样的奇妙吗？这就是神所制造出来的环境，叫她认识主的恩典，经历主的能力。

忧郁症并不可怕

“药物控制了病情后，我才寻回原本开朗的自己。”她说，经过忧郁症的磨难，她现在学会鼓励有相同病症的人，从别的角度去看待事情，要正视与坦然面对，“我也把握机会与

身边的人分享，希望可以让大家明白，忧郁症就如伤风感冒一样普遍，只要看医生吃药，就会得到控制。”

两年前行动管制令（MCO）期间，她开始经营包伙食网卖生意。虽然随着全国开放，网卖生意没有当初般火红，就算生意下降，她也不担忧；无论在什么情况下都感恩，无时无刻都在感恩。她认为每一件事的发生，都有其美好的目的和意义。如今的她更加开朗，如同重获新生，生活与情绪都起了180度的转变，甚至感觉自己如同一个新造的人。

“如今，我可以感受到‘快乐是很简单的’这个道理；以前可能会要有某件事才会快乐，原来快乐就是懂得感恩。”

与神联系得安慰

今天，营儿与丈夫、孩子关係比起以前更亲密上三倍；让她感受到“要常常喜乐，不住的祷告，凡事谢恩；因爲这是神在基督耶稣里对你们的旨意。”（帖前5:16-18）这句经文的真谛。“《圣经》箴言14章13节说到：‘人在喜笑中，心也忧愁。’神早已知道这一切，我们不要因为得病而担心被神遗弃，反之在经历忧郁症期间，我们更能经历神的安慰、怜悯与恩典，回应神的呼召，经历神在我们身上美好的计划。”

营儿的经历，鼓励我们不要因为眼前所遭遇的事感到恐惧，更不要惊慌，事情不会无缘无故临及我们，一切都是神的安排。即使是保罗这样蒙大恩的人，恩典在他里面又深又强，他还告诉我们，有一根刺在他身上，天天扎他、刺他；直到一个地步，他受不了，祷告求



主把那刺挪开。主的回答是：“我的恩典够你用的。”（林后12：9）这根刺在保罗身上，使他能享受神的恩典，经历神的能力在人的软弱上显得完全。

什么是忧郁症?

忧郁症是一种常见的疾病，根据世界卫生组织估计，全球有3.8%的人口受到影响，其中5%为成年人，5.7%为60岁以上成年人。世界上大约有2.8亿人患有抑郁症。更甚的是，它可引致自杀，每年有超过70万人因忧郁症而自杀身亡，而自杀是15-29岁年龄组人群的第四大死因。无论如何，虽忧郁症在数据上显得严重，但只要及时求医，并且勇于面对，包括依据医生的指示服药，病情往往都可以被控制下来，不但病情不会恶化，反之更可以获得比之前更优质的生活素质。



陈莲娜传道

独处，找回自己

文：陈莲娜传道

我们的社会判断一个人的成就、身份，往往根据我们表面所做的、所成就的事、所处的地位。因此，许多人都努力往上爬，积极努力地想要做出一些成绩，以证明自己是一个成功人士，最终与原本的自己渐行渐远。

生活中，我们往往从最小的恶开始妥协，及至更大的恶来临，才愕然发现无法自拔。挣扎片刻、继续沉沦，最终成为假冒伪善而忘了自己是谁的基督徒。

疫情无情地拉开了人与人的距离，无法与人面对面交流，很多人把更多的时间投注在自娱自乐的活动——看娱乐节目、连续剧，打电动游戏，看五花八门的视频、听音乐、不停“刷”社交媒体等等。在各式各样的影视中流连忘返，渐致迷茫，忽略疲惫的心灵所发出的警告；长期网络上瘾，不但影响灵性，影响身体健康，终至迷失自己也不自知。

找回自己，从独处开始吧!

独处是神提供给我们的一个机会，容许我们重新确立自己的身份，在“停顿”中寻回真正的自己。因此，我认为人若要与自己重新联系，独处是其中一个必要的操练。

独处是孤独吗？独处不是孤独。

独处是有计划地把自己的时间留给神，独处中我们并不孤单。孤单通常是非自愿的，独处却是自己的选择，选择拨出一段时间诚实地正视自己，刻意地花时间与神、与己对话；反省反思生命中所浮现的问题，如：为什么我对成功那么在意？为什么我那么害怕独自一人？为什么我活得那么忙、那么累？珍惜这类的心灵对话，察觉神的同在与自己的贫乏；察觉自己何等需要神的话语成为日用的吗哪。因为“人活着不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。”（太4:4），以此重新得力、重新出发。

另外，写日记其实也是很好的独处操练。把日记的对象设定为神，如同写信给神，写出我们内里的真诚祷告，写出疑惑与挣扎，让感情自然流露，不加修饰、不自我批评，并每次操练片刻静默，等候神亲自对我们说话，回应我们的呼求。

今日就开始吧？天天与神、与自己相遇，更深地认识神，也更深地认识自己？

主赐福于你。

文：黄伟文

元宇宙
有另一个自己?



2021年，社交网络巨头面子书（Facebook）的创办人马克.扎克伯克宣布把公司名字改为＂元＂(Meta)，告诉全世界Meta将会大力发展“元宇宙”（Metaverse）。一时之间，元宇宙这个名称火红起来，大家开始讨论什么是元宇宙。

谷歌、苹果、微软等科技巨头也都投入大量资源，从不同的角度，无论是软体还是硬体，大力开发元宇宙相关技术。到底什么是元宇宙？为何为了发展元宇宙，这几家科技巨头不惜投入大量资金？

简单来说，元宇宙是一个虚拟现实。

虚拟和现实可以并存?

是的，当你进入元宇宙，你就在元宇宙的现实里。元宇宙将会是现实的延伸。你带上一个目镜或头盔，让自己沉浸在一个3D的虚拟现实，与其他人一起在里头互动。你可以在元宇宙里生活，上课，工作，开会，旅游，看戏，聊天喝茶等等。基本上大部分现实生活中可以做的事，在元宇宙里都可以做。

元宇宙会有自己的生态系统和金融系统，和现实无异。

每个进入元宇宙的人可以为自己设定自己的数码人像（Avatar），可在元宇宙里过上第二人生。有学者甚至预测当元宇宙发展成熟时，人们每一天的生活会有一大部分的时间在元宇宙中度过。在元宇宙里发生的事情，也会影响到现实生活。好比有人在网络上写了一些毁谤人的话，在现实中也会受到提控一样。

元宇宙的应用潜能真的是非常非常的大。我只想在这里探讨一下，当我们可以进入一个虚拟现实中，以另一个人的样式生存，过上一个自己想要过的第二人生，这会是一个怎么样的概念?

想过第二人生吗?

首先，我们可以自己选择自己的性别、样貌、肤色、高矮肥瘦，把自己变成高富帅或白富美。你对自己的样貌有什么不满，对生活有什么不满，都可以在元宇宙里得到满足。因为自己可以设定所要的数码人像，进入不同的虚拟世界过上不同的人生。就好像是玩着一个沉浸式的电脑游戏，你就是游戏里的主角。游戏里头的人可以是另一个真实人物的数码人像，也可以是元宇宙里的 AI 虚拟人物。

在元宇宙里，我们也不会知道谁是真的，谁是假的。

人性的丑陋必定会在元宇宙里彰显。元宇宙甚至可以让已经去世的人重现在你眼前，让你和他或她团聚。当人爱上了元宇宙里的自己—元宇宙里的另一个人，或是元宇宙里的生活，他还会想要回到现实世界吗？还会爱现实生活中充满瑕疵的自己、太太、丈夫、孩子吗?

当我们可以扮演上帝来重新设计自己时，我们会做得比上帝更好吗?

人心是个无底洞，没有任何东西可以完全满足它。就算我们基督徒说上帝的爱可以完全满足人心，这也是要等到耶稣再来时才能完全实现。

当然现在的元宇宙还是处于非常初期的阶段。以上所提到的境界是一个预想的元宇宙成熟阶段。元宇宙的发展还有很长的一段路，最终会达到一个怎样的境界还是一个未知数。但是可以肯定的是，社交媒体的下一个突破就是元宇宙。而且我们已经朝着那个方向发展，没有回头路了。

时间到了，做回自己

我不抗拒元宇宙，我乐见元宇宙的到来，我也一定会进入元宇宙。我只盼望，不管是在现实中，还在在元宇宙中，我都不会忘记我不过是一个旅客，时间到了就要回家。希望在我回家之前，世界因为有我而有多了那么一点点的美善。

时间不过是人脑里的印象，一切都是虚空的虚空，唯耶和华永远长存，是我们永恒的盼望。





黄伟文弟兄

文：林明威传道
（美佳厦大传道）

与真实的自己联系



林明威传道

曾经在网上看过一个这样的视频，展示了一个女模特如何从平常的样子演变成为封面佳人。影片中女模特在化妆的变化下渐渐变得光彩照人。照片成品拍好后，再进入电脑软体中进行一系列的微调、修图，最终才成为杂志的封面佳人。虽然这视频确实让人明白整个拍摄工序不简单，但也透露出一个讯息：看起来的完美都是后制而成的。

一、现今的问题

请先不要误会我的意思，我并非斥责这些“装饰”，毕竟呈现出所谓的完美也是他们的工作，然而现今如此离不开虚拟世界的社会中，“装饰”渐渐成为了“真实面貌”。大家已经善用各种修图软件，尝试让照片中的自己更白皙、更显瘦、更高挑、更壮、更有吸引力……借此提升自己在虚拟世界中的“可看度”。各种网络上的梗图也让人看见无所不用其极修图技巧，甚至将照片中身边的人弄得歪七扭八，也必须将自己修得完美；有人更是到了病态的程度，直接以完全不是自己的形象投射在大众的眼前，只为了引起更多讨论，更吸睛聚焦。大家发现到问题了吗？情愿放大假象，也不愿接受真实的自己。

二、问题的背后

这个问题，我们可以尝试从外在大环境及内在心理世界两个层面来理解背后的原因。首先，在我们身处的大环境，“第一印象”一直是人与人之间交往的一个重点：第一眼顺眼，自然就有后续话题，有联系的可能性。如今各大社交媒体平台几乎成为人类的第二世界，甚至连应聘也需要以社交平台上的形象来认识并审核求职者，更加巩固了大家“必须要经营和管理社交平台形象”的思想，自然也就变相成就了“我只能把好事物分享在社交媒体”的想法——我想，这也是大家上传自己的照片、资料到社交平台时，潜意识中会不自觉做的事吧！

由大环境影响下的思想，也造就了第二个层面——心理世界层面的问题：当人人为了“经营形象”而只放上自己生活中美好的部分，观看者的视角便会觉得：“他的生活真好，不像我的生活……”在这种比较下产生的自卑，更促使了人想要在自己的平台上呈现最好的一面的想法。如此，便陷在恶性循环当中，让人难以自拔。

我的一个朋友，经历了大斋期禁社交平台的20天过后，给出了这样的结论：我不再看见别人呈现出的美好生活而羡慕别人，哀怨自己的生活，反而从中找到了内心的平静。

三、我能做什么？

身为基督徒，我们能够如何脱离这种循环，真正活出自己，与己联系呢？

第一、我们要认知自己的身份。

《约翰福音》1章12节如此说：“凡接纳他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄作神的儿女。”神是满有信实、慈爱的神，借着耶稣基督我们得以称为神的儿女（约一3:1）。我们是神的孩子，自然应该从神的眼光来看自己，而不是由人的眼界来鉴定自己的价值。

第二、我们要认清自己的源头——我们是神美好的创造。

《创世记》1章26-27节记载神按着自己的形象和样式创造了人，我们身为“人”，本身就带着神的美好心思。《诗篇》139章13-16节也让我们知道，神在创造我们的时候，对每一个人都精心设计；我们还没有成形之前，祂已经对我们了解透彻。我们认清神在创造时赐下的美好心意，便能确定自己是有价值的。

结 语

活在世上，我们有时会受到世界观念影响，看不见自己的价值，而试图“成为别人”。神的儿女，已经有神荣美的形象，只要我们愿意以神的视角看自己，就能借着神，重新与真实的自己联系。



文：黄晶晶
（临床心理治疗师）



安静的力量

“安静”这个词汇是我们在孩童时期最常听到的一句话。在学校，老师们都会说“安静，不要讲话！”，“安静，专心听课”。回到家里，父母会叫我们“安静，睡觉了，不要一直讲话。”到了成年时期，“安静”这个词汇逐渐减少出现在我们的生活里，而我们也越来越少练习“安静”。反之，想尽办法不断加快生活的速度。

为何现代人安静不下来?

在这资讯爆炸的时代，放慢步伐，安静下来真的不容易。当政府宣布一些政策，我们期待有人制作“懒人包”放上社交媒体，好让我们可以快速掌握资讯。忙碌生活中，为了得到一些娱乐，不少人会选择看电影解说（比如：“xx分钟看完一部电视剧/电影”）。很多时候，我们看短片的时候，也习惯使用“加快速度”的功能看完整部影片。

为了加快自己的生活步伐，我们常常会不自觉地一心多用。用餐时看着手机回复信息，对着平板看剧，或毫无目的地刷社交媒体；开车时刷手机，讲电话，或听音乐/博客（podcast）；阅读文章时都选择读大纲/标题而已。在现今步伐快速的社会里，“安静”似乎是一个不必要的东西。很多人觉得，静下来是浪费时间。甚至有时候，安静也会遭标签为“没效率，能力不足”。

新冠肺炎来袭，让全球人措手不及。病毒侵袭，恐惧、焦虑的生活中，很多人的生活也被逼停下来并放缓了节奏。马来西亚人民也在疫情期间经历了“行动管制令”，让多数人从很忙碌的生活中停了下来。不只是工作上放缓了节奏，同时也因行动管制令让人们少了很多的娱乐与活动。有些人享受这突如其来的“休息”；有些人却非常抗拒和不安。在我提供心理治疗的个案中，我发现很多人真的静不下来，又或者说很多人不习惯，也不敢静下来。心理治疗的过程中，我刻意放慢与个案说话与互动的速度时，一些个案感觉到不舒服。这也反映了他们在日常生活中静下来时所面对到的困难与挑战。很多个案会说，睡觉前是最难熬的时段，他们会不自觉地想很多事或浮现很多不好的情绪。

为何人需要安静下来?

安静让我们有更好的自我醒觉和自我了解。当人静了下来，才能够贴近自己的心情和感受。忙碌和快步伐的生活让人对自己的情感麻木，也比较难以察觉自己内心感受的转变。此外，静下来让人容易整理自己的思绪。当思绪清晰，也比较能够了解自己的需要。现今资讯发达，我们容易受社会标准或旁人的意见左右自己的想法和生活规划。我们容易受到影响，也容易随波逐流。“安静”这门功课能帮助我们清楚自己真正所在乎的，想要的是什么，这样才能在生活里慢慢做调整，让自己的生活与个人价值观和兴趣紧紧连接，让生活过得更有意义。

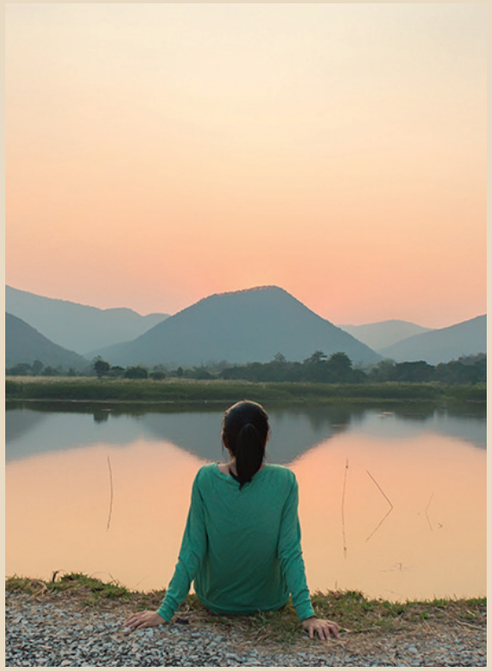
此外，静下来让我们与上帝联系，更认识这一位独一真神。《诗篇》46章10节里提到：“你们要安静，要知道我是神。”安静下来，亲近神是神给人的一门功课。我们透过亲近神能帮助我们认识神的属性、神的权能与心意。上帝认识我们比我们更认识自己。“就是你们的头发，也都被数过了。所以不要惧怕，你们比许多麻雀还贵重。”（太10:30-31）我们在神眼中都是宝贝，祂比我们更知道我们的需要。

—— 如何安静下来? ——

一、设定时间

每天设定一小段时间让自己安静下来。从短时间开始（5～10分钟）。如果真的完全找不到时间静下来，利用生活里一些活动的时间来放缓自己的思绪，与自己联系。比如，在洗澡的时候，安静自己，深呼吸，专注自己此时此刻的心情，想法。又或者在开车的时候，与其一边开车一边想事情，不如安静自己，深呼吸，倾听自己内心此时此刻的声音。此外，每天利用一小段时间亲近神，灵修读经祷告也是一种与自己联系和与神联系的操练。《马可福音》1章：35节里提到耶稣即使再忙，还是在天还没亮的时候，就独自到旷野去祷告，与神亲近。由此可见，静下来亲近神的功课是何等重要啊。

“次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来到旷野地方去，在那里祷告。”（可1:35）



二、入住（check-in）“情绪酒店”

我常常形容了解自己就像是时不时需要入住“情绪酒店”，审视自己此时此刻的自我状态。

- 我现在的心情是如何?
- 有什么想法闪过脑海/一直困扰着我?
- 针对这些想法，有什么是在我控制范围内能做/处理的?
- 我今天要专注完成的3样主要任务/工作是什么?
- 有哪3件事值得我感恩/感谢神的呢?

酒店都有不同的房型，大小，舒适程度。有时候我们选择入住的酒店可能不如我们预期中的来得舒服。同样的，当我们在入住自己的情绪时，可能会发现自己会有一些不太舒服的心情（例如：焦虑、害怕、难过、受伤等）和想法/回忆（例如：未来的规划、情感问题、过去的伤痛经历）。有这些负面情绪/想法不代表自己失败或是过得不好，不必批判自己。我们了解自己，才能更好地陪伴自己，并在生活里适当地调整自己。

诗人在《诗篇》51章：17节说到神必不轻看忧伤痛悔的心。我们可以学像《诗篇》里的诗人，坦然无惧地来到上帝的面前向他倾吐所有好的、不好的情绪和想法。上帝不会因为我们有不好的经历、情绪或想法而批判或嫌弃我们。耶稣会用平静风浪的大能来平静我们的情绪风暴。耶稣会用使瞎眼得看见，瘸腿得行走的医治大能来医治我们。





三、写下来/画出来

根据研究统计显示，大约65%的普遍大众都是“视觉型学习者”。“视觉型学习者”使用文字、列表、图片去想象和理解事情。我们可以尝试入住“情绪酒店”（以上所叙述的第二个方式）时，把自己察觉到的，感受到的的，如想法、心情或日常生活写下来或画出来。写下来/画出来的过程让我们可以看到，让我们更加清楚，更加容易梳理自己的思绪和感受。此外，这个过程也是一种自我调适和抒发情绪的方式。

四、自己喜欢的活动（如：音乐，运动，接触大自然等）

我们可以尝试通过音乐，运动或任何自己喜欢的活动来与己联系。我是一个特别喜欢烹饪的人。整个准备食材和煮食的过程，常常是我整理自己的思绪和情绪、与自己对话、与上帝对话的过程。例如：问问自己今天为什么会那么暴躁，焦虑？也许是今天过于疲累了吧？也许是一直在照顾身边的人的需要，很久没好好照顾自己（self-care）了吧？向神祷告，倾诉我的疲倦，求神担当我的压力和难处，然后适当地在生活里做些许调整。如：早点休息，排开一些工作，做一些喜欢做的事等等。另外，上帝创造了这个美好的世界，花一些时间让自己接触大自然也是个好办法。我们可以放下手机、平板电脑，到户外去散步，骑车，跑步等，同时也可以在接触大自然时赞美神的创造，颂赞祂奇妙的作为。

总结 _____ / / /

在这后疫情时代，生活不再受“强制性”放缓脚步或停下来。我们是否看到静下来对自己的重要呢？安静并不一定完全静止什么也不做，什么也不想。静下来，贴近自己的情绪和心思意念；静下来了，我们才能更认识了解自己，在生活里做调整，活出更精彩的人生；静下来亲近神，我们才能听到上帝对我们说的话，才能领受到神的话语，好让我们活出合神心意的人生。

我非常喜欢《上帝的儿女何等有福》这首诗歌，歌词是这样的：

在压力中仍能平静，在忙碌中仍能悠闲，
在失败中仍能欢笑，在逼迫中仍能屹立，
上帝的兒女何等有福。

在绝望中仍有盼望，在冷漠中仍有关怀，
在困境中仍有出路，在死亡中仍有生命，
上帝的兒女何等有福。

副歌：
有福，有福，上帝的兒女何等有福，
有福，有福，上帝的兒女何等有福。

歌词里使用强烈的词汇对比来形容人生活的实况以及人生功课。同样的，当我们更认识自己，可能会察觉到自己好与不好的一面。这都是很正常的。这就是人生呀！身为上帝的儿女，面对自己不喜欢的情绪、困难、回忆、经历时，切记我们并不孤单。我们可以回到上帝的面前，向祂倾诉，诚心祷告，祈求上帝为我们开路。



黄晶晶姐妹

文：潘武忠牧师

与己联系
Connect with Yourself





潘武忠牧师

有一份预测报告显示，2020年心理健康问题会成为大马仅次于心脏病的第二大疾病。根据卫生部的调查，每三名16岁以上的大马人就有一人有心理健康问题。而这个数据比起2006年几乎增长了三倍。调查结果也显示，每五名年龄介于13至17岁的大马青少年，就有一人患有抑郁症，而每五名青少年中就有两人患有焦虑症；另外，在每十名的青少年中，就有一人面对精神压力。更甚的是，约有10%的青少年表示，他们曾经想要自杀。估计经过这两年的疫情后，这个数据有增无减。

无可否认，我们每一个人都会面对生活的苦况和不如意的事；这个事实，《传道书》的作者早已参透并告诉我们（传8：6-8）。就算如此，我们遭受到苦难的时候，情绪依然会波动；而每一个人对于自己所经历的事情，也会有不同程度的感受，应对方式也可能都不一样，所以我们绝对不能以自己能承受压力的程度去评估别人。由此可见，若要在最严峻考验下仍能屹立不倒，个人健康的心理素质不可或缺。

约瑟的苦难人生

《圣经》中不乏一些属灵伟人也曾经遭遇生活中非常严峻的考验，但他们最终都熬了过来，并得胜有余。他们到底有什么秘诀呢？这里就跟大家来分享这一位人物——约瑟。

约瑟本来有一个幸福快乐的家庭，但因为兄长们的妒忌，将他卖到埃及。根据《创世记》第39章的记载，一个名叫波提乏的埃及官员将约瑟买去当奴隶。我们从《创世记》37章2节得知，当时约瑟被兄长出卖的时候大约只有17岁；经过埃及，再在波提乏的家服侍了一段日子后，这时的他应该已是20～25岁的年轻人了。意思是说，他年纪轻轻就经历了苦不堪言的人生。想象一下，自己被迫离开舒适的家园，遭人卖到一个完全陌生的环境。原本是家里的宠儿，现在竟沦落成奴隶。更甚的是，出卖自己的是最亲近的家人，那是多大的伤害啊！

后来，在波提乏的家里，约瑟的生活总算逐渐稳定下来，并且也得到主人的赏识。然而好景不长，一个不知廉耻的女主人，因勾引约瑟不成而恼羞成怒，反咬他一口，指他企图侵犯她，让约瑟关进了牢里。

约瑟的心理素质

试想，如果我们如同约瑟一样，遭遇这接二连三的打击，大概早已精神崩溃了吧！其实，约瑟大可从此自暴自弃。既然已经遭家人弃绝，沦为低贱的奴隶，又何必那样忠心办事呢？既然受到女主人的青睐，也大可以借此机会上位，何必当个正人君子，最终反而要饱受牢狱之灾呢？然而，约瑟无论处于顺境或逆境，都积极面对，好好地生活，竭尽所能认真做事，做个诚实可信的人。可见，约瑟有超强的心理素质。

上帝与约瑟同在

那么，这是因为约瑟天生异禀吗？我们发现《创世记》第39章的故事中“耶和华与约瑟同在”这句话共出现了4次，分别是在前言（创39：2-3）和结束的部份（创39：21、23）。这提醒我们，无论我们的生命处在顺境或逆境，上帝都与我们同在！因此，从这一句话可以清楚地看到，如果没有上帝的同在，约瑟可能没有这样的能力来承担这接二连三的苦难；如果没有上帝的同在，约瑟可能也无法经历凡事顺利的恩典（就算真的经历顺利，他也无法体认出这是上帝的作为）。当然，我们不应该存着生活中凡事顺利的心态而来信靠上帝。没错，上帝乐意赐福于我们，但这是信靠的结果，不是信靠的主因。许多基督徒往往将此本末倒置，才导致一旦遭遇困难或挫折，很容易就陷入精神困扰，甚至轻易放弃信仰。

顺境逆境都信靠上帝

约瑟的生命让我们看到他不是得到“祝福”才信靠上帝，也不是在危难的时候才寻求上帝，他一直以来都选择信靠上帝，让上帝在生命中居首位。这正是约瑟能有强大意志力的原因！由此可见，心理健康跟我们与上帝的关系如何是息息相关的，就像保罗在危机起伏的生活中仍能宣告说：“我靠着那加给我力量的，凡事都能做。”（腓4：13）。因此，当我们说“与己联系”，并不是独自一人承担生活中的压力和困难，而是要时常自我检视、诚实地反省自己的信仰，如约瑟一样常保持对上帝坚定不移的信心；唯有这样，我们“内心的力量才能刚强起来”（弗3：16），才能拥有健康的心理素质去面对生活中的种种考验。深信，这位愿意与约瑟同在的上帝，也愿意与我们同在！

1. 网址：https://www.ourbetterworld.org/series/mental-health/support-toolkit/mental-health-asia-numbers?gclid=CjwKCAjwopWSBhB6EiwAjxmqDVIHUMZJltsUQS1sXDWvfbYEBG3rc3_6O7g1m8c16-0XSZCBgW4EthoCfMgQAvD_BwE&type=resource

2. 再加上创世记41：1指约瑟被酒政遗忘了两年，后因要替法老解梦才被召见。而创世记41：46也指约瑟见法老的时候年龄是30岁，因此我们亦可从这里去推断他的年龄是介于20～25岁。

Text by Rev. Phan Wu Chung
Translated by Jacob Lee

CONNECT WITH *Yourself*



A report in 2020 projected mental health issues are the second largest illness after heart diseases in Malaysia. According to the survey published by the Ministry of Health, one out of three over the age of 16 suffer from mental health illness. The survey also indicated one out of five from ages 13-17 have depression; and two out of five youths suffer from anxieties. Besides, one of every ten young people faced mental pressure. Worse still, 10% of the youths showed suicidal inclination. These numbers are expected to increase after the pandemic.

Undeniably, every one of us faces hardship and challenges in our lives; the author of Ecclesiastes has long deliberated on this (Eccl 8:6-8) and everyone reacts and responses differently to the difficulties and challenges we face and we should not judge others based on our own endurance capacity. Clearly, mental well-being is important in one's tackling of severe tests that come his way.

Joseph's trying life

There are many spiritual giants recorded in the Bible. They too faced stringent tests in their lives. What are the secrets of them emerging triumphant over these challenges? I wish to share here the life of Joseph.

Joseph had a good and happy family, however he was sold to Egypt by his elder brothers due to jealousy. According to the record in Genesis 39, an Egyptian officer, Potiphar bought Joseph as slave. We were told in Genesis 37:2 that Joseph was then 17 years old. By the time he went through his time in Egypt and working for Potiphar's household, he would have been a young man at age 20 to 25. In other words, at a very young age, Joseph has had a very trying life beyond what words could describe. Imagine, he was forced to leave his comfortable home and sold to a place totally strange to him. He was once well-loved and was turned to be a slave. And worst to his hurt was : his very own family members were his traitor!

Later, Joseph's life at Potiphar's household was relatively stable because his master found favour in him. However good times did not last long, because the shameless lady master was angered by Joseph's refusal to be seduced by her and he was wrongfully accused. As a result of this, Joseph was put into prison.

Joseph's psychological well-being

Imagine if we are like Joseph being hit badly by unfortunate incidents one after another, we would have collapsed mentally! As a matter of fact, Joseph could have given up. He was forsaken by his family and down trodden to slavery, why should he work so diligently and loyally? He could have taken the opportunity to rise up to position by the favour of his lady master; not to be upright and as a result faced imprisonment. However whether in good or bad times, Joseph handled the situation positively, doing his best in all things and maintained his integrity and trustworthiness. This is testimonial to Joseph's super strong mental well-being.

God is with Joseph

Was this a birthed endowment for Joseph? In Genesis chapter 39, " The Lord was with Joseph. " appeared 4 times; at the foreword (Genesis 39:2-3) and the ending (Genesis 39:21, 23). This reminds us, God is with us whether we are in good or bad times! These words showed that if it were not for the presence of God with Joseph, he would not be able to take the hits one after the other: if it were not for the presence of God in his life, Joseph would not be able to experience that every bad thing would turn out good (even though all things might work well, he would not discern these are the acts of God). Our faith in God should not be motivated by solely expecting blessings from God. It's true that God is pleased to bestow us with blessings, this should be the result but not the reason of our faith. Many Christians have wrongfully put the order reversed, once we encounter difficulties or failures, we would then be trapped mentally and even to the extent of giving up our faith.

Trusting God in good and bad times

Joseph did not trust God only after he received blessings from God, or seeking God in troubled times, he has chosen to trust God always and letting God be first in his life. This is the reason for Joseph's strong mental power! Our mental well-being and our relationship is closely knitted, this is likened to Paul when he was in the midst of dangers, he declared boldly: " I can do all things in Christ who strengthens me. " (Phil 4:13). And thus < Connect with yourself >, it is not one carrying the pressures and difficulties all by yourself, but to often self-check and honest reflection on our faith, to maintain a steadfast faith in God like Joseph; it is in this way, our " inner man would be strengthened by His Spirit " (Eph 3:16), we will then be able to face the various tests in our lives with our mental well-being. I believe God who was with Joseph is also pleased to be with us!

文：孙春美



路上有光

今天上午11点抵达教堂，大门小门都深锁，呼叫没有人回应。打电话给可能会在办公室的弟兄，刚好不在，连清洁女工也休假。

矗立在新村的教堂，大门小门都深锁。于是，我假想自己是一个在疫情间寻求生命答案的游人……

从捷运上远远望见两面的大十字架。听说信耶稣得永生，我不期盼永生，只想要在疫情中存活下来。

生活太苦了，失去工作，太太一言不合，带着孩子不告而别，居住麻坡的娘家人不接电话。疫情前，捷运刚刚启动的时期，爱吃沙爹的太太总是会带着孩子们搭捷运，从美达园到加影去吃沙爹。我便傻傻希望搭公共交通会与思念的家人意外重逢，却意外看到十字架，彷佛看到微光。

在Batu 11 Cheras 捷运站下车，途径商业区，走到十字路口，直觉判断十字架的方向，却在经过篮球场后，面对左右选择。左是天尊宫，右是十字架。我从小进过无数华人庙宇，请庙祝或自行解读过无数的上下签，上上签下下签，但此刻，签言签语无法纾解我内心的抑郁；也许试一试仰望十字架，看看那个听说为众人的罪选择被钉十架的耶稣，是否能够在我千丝万缕的乱绪中，给我一个清晰的答案。我真的需要救赎。

刻意向左转，绕过天尊宫，那里烟火缭绕，脑海有个冲动，再去摇晃一个签，再博杯，也许真有个答案。但奇怪，头脑是这么想，心却要我往前走，往前走……绕过深红围墙，途经一间店内光线阴暗、陈设凌乱的鱼店。我凝视它，它也凝视我，彷如一面镜子，我们相互映照；再往前走，一间看起来卫生不怎么考量的茶餐室，桌椅都随意摆放；再经过一个小公园和民房，抬头一望，由玻璃片勾画出的十字架就在阳光照射下稍有闪烁。有光。

我一直抬头仰望，一不留神，还差点撞上快速奔驰而过的摩托车，幸好闪得快，是耶稣护守了我吗?

走近教堂，隔着橘色大铁花栅栏门，一眼望去，宽阔处空无一人。两道铁闸门紧紧低垂默默无语；一个看似咖啡吧台的角落极大可能因疫情如同废置。铁花栅栏门旁有个小门，也是深锁。我把弄一下锁头，“咔哒”声响也许会把躲在某个角落沉思的什么人吸引出来?但没有。大门小门都深锁，耶稣也被锁在某处吗？抬头再看十字架，但见不到耶稣，还有耶稣的门徒呢?

顺着刚才来的道走回去，再绕过深红围墙，从侧门，走近天尊宫，农历新年高高挂起的红灯笼在日晒雨淋中已经稍有褪色，但烟火依然缭绕。

付了五令吉，我领取一包香，希望天尊能够解答我内心的疑惑。

“伟俊。”突然听到有人轻声呼唤我的名字。抬起头，柜台边一个清秀的妇女，虽戴着口罩，但从她眼神可以看出她朝着我笑。

“你是……”

“你忘记老师了？”然后拉开口罩，又戴回去。

经她这么一说，我脑袋的时光机迅速回到幼年的时空。难道她就是当年常常告诉我们，将来不管遇到什么困难，只要呼唤耶稣，祂一定帮助我们的王老师?

“王老师？”她点头。“老师还是住在甲洞吗？”

“结婚后就搬来双溪龙。靠近我家公家。”

“老师不是信耶稣的咩？怎么会在这里？”

“我家公是这里的庙祝。他受感染，我来代班。”

“老师还信耶稣吗？”

“当然。”

“参加前面那个有大大十字架的教会？”她又点头。

不知为何，我内心有极大极大的触动，耶稣有灵啊，一个大男人突然在老师面前不由自主地嚎啕大哭起来……



孙春美

戏剧教育工作者。30年来对戏剧教育坚信不疑，认为戏剧教育是全人格教育。1994年信主，在许多节庆里以戏剧分享福音。喜欢参与儿童事工，给小朋友说故事。2019年，将早年成立的“单单表演工程”转型成“单单为祢表演工程”——一个纯粹为演绎《圣经》及福音故事的剧场。

文：林冬梅

上帝必无差错





我的大儿子个特殊儿。

25年前，从受孕到出世前，他与一般胎儿无异，出世后，一眼望去不觉得有异样。然而，我渐渐察觉他与人无眼神接触，脑海闪过的是孩子的视觉出状况。但他出院时，医生已检验过，身体一切无异啊！为求安心，带他到医院检验，经过几个医生的诊断，证实他是个自闭儿。

医生以专业口吻宣判他是自闭儿的一刻，我曾乱了方寸，不知所措，甚至质疑上帝是否出了乱子，竟让我拥有一个特殊儿。抱着他、望着他，或与人谈起时，不容易流泪的我，那段时期，眼泪常常不经意地从眼角滑落了。

回顾往日种种，有一般人无法体会的苦涩，也有他人的不谅解。当时感觉他宛如遥远的星星一样，被孤立在某个阴暗的角落。

纵然他一年一年长大，但别人的问话他不能全听懂，即使听懂了也不知道怎么回答；别人的表情他也可能看不懂，看懂了也体会不到别人的感受，他也不会社交。尽管如此，从小我们就带着他出席教会大大小小的聚会。起初总是让我气馁……他不懂规矩，无法安静坐着，我行我素，毫无忌惮地走动，甚至发出干扰的声音。曾在牧师证道时大摇大摆走到牧师前面，引来他人不满的目光，我这个妈妈唯有在众目睽睽下将他拉扯到门外。内心的委屈，事隔多年依然清晰记得。那时我还自责，何苦让自己如此难堪？也深刻体会到一些人为什么让特殊孩子留在家里，这样不但轻省些，也免了别人的异样眼光与言语伤害。是的，拥有特殊孩子的家长，特别是妈妈的内心多半很脆弱，很敏感。

2007年12月联合国大会（General Assembly of the United Nations）通过决议，从2008年起，将每年的4月2日定为“世界自闭症关注日”，以提高人们对自闭症和相关研究与诊断以及自闭症患者的关注。

自闭症的概念于1943年由美国约翰斯·霍普金斯大学（Johns Hopkins University）专家莱奥·坎纳（Leonardo Wilhelm DiCaprio）首次提出，医学上也称孤独症，是一个尚未让全社会知道、了解的病症。与唐氏综合症等疾病不同，自闭症不会影响患者的面容，因此自闭症患者容貌与正常人没有区别。

今年4月2日是第十五届世界孤独症日（自闭症日），主题是聚焦孤独症（自闭症）服务，构建社会保障机制，促进服务机构高质量发展，以提高人们对自闭症患者的关注。

至今，自闭症依然无单一特效的治疗方法，然而他们多么渴望得到我们的了解、关注、尊重和接纳，他们应该与一般的孩子同样受到这个世界温柔相待。

根据研究报道，他们不是简单的内向，而是一种神经发展性功能障碍。大多数不太会说话，但也有唠叨型的，经常说一些别人听不懂的“火星语”，又或者不该说话的时候说一些不合时宜的话。一说起来完全不管别人是否爱听，他们自己完全停不下来。

感恩上帝的带领，他习惯早起，每当我参与教会早上的祷告祭坛，唱诗时，他总会在一旁随着吟唱。邀他一起参与，他竟回答：“只有姐妹参加。”直到志忠夫妇加入，他看



到有个弟兄加入，才欣然参与。大家都以为他无法朗读经文，我也如此认为。他竟认真回应说要轮流朗读经文。起初，听着他很吃力一个一个字读着，很想叫他听别人读就好了，现在回想起来，自己实在不应该，我几乎剥夺他迈向进步的权力。殊不知，上帝的话语的能力超乎我的想象。不久，他读得越来越流畅，原因是祷告祭坛开始前，他自行通过有声《圣经》先认真自习。他对上帝话语的特别追求，每天坚持、准时依据读经表阅读《圣经》，相信很多基督徒也自叹不如。他真的很特别！

有些事，需要经历二十多年来体会和理解，难免煎熬、甚至质疑上帝眼目在哪里？怎么允许祂的孩子受苦？唯有学习完全信靠、完全交托、完全仰望上帝，祂出人意外的平安必然伴随。相信上帝，祂必无差错！

林冬梅



教育工作者。来自霹雳万里望。喜爱大自然，热爱学习，愿意服事主。

文：颜翠莹

两难

大马繁忙的都市中，常遇见非法收取停车费的“小哥”，俗称“看车员”或“车虫”。他们提供无形的服务——“看车”，同时收取不同数额的“停车费”。但凡有可供汽车停泊且不须缴费的停车位，都成了他们的聚点，如餐馆前的路旁，旅游胜地附近的空地，甚至殡仪馆后巷等等，他们无处不在，神出鬼没。

当我们不慎被这些“车虫”逮个正着时，心里总会犹豫给或不给“停车费”。有些人大方地认为：“没多少钱嘛，给了便好！”；有些人也轻巧地说：“这就是马来西亚的风气，没必要纠结。”

我相信多数人，包括我，内心都曾挣扎，一则担心车子被蓄意破坏，二则顾及人身安全，为求“自保”，不得不妥协。虽心有不甘，还是将钱拱手奉上。不甘是因非法收取停车费本就是犯法的勾当，我们竟无力反抗，反倒在光天化日之下惨遭勒索。更甚的是我们被迫助纣为虐，成为助长社会不良风气的“帮凶”。想来着实讽刺！

我们可善良认为这些“车虫”只是换了个乞讨的方式，单纯地想让他们的家人三餐温饱；我们也可以犀利地怀疑他们是瘾君子，是社会的隐患。

主耶稣说过“只因不法的事增多，许多人的爱心才渐渐冷淡了。”是的，诸如此类具争议性的问题层出不穷，那我们到底该如何权衡对错利弊呢？徘徊在人生许许多多“两难”的抉择中，《圣经》的真理永远是我们的生活准则及人生导向。《圣经》说：“当以基督的心为心。”神最喜悦的莫过于像耶稣基督那发自内心，最纯粹的感动与善良。

主耶稣在世时也曾经历过无数“两难”的处境。祂屡次医治病人，帮助穷人，不计酬劳也无人感激，但祂依旧坚守谦卑怜悯的心。祂即已知道会遭到出卖，仍愿意屈膝为犹大洗脚。祂不惜受轻视污蔑，却坚持规劝假冒为善的犹太人要爱神爱人。最后，祂甚至为了神伟大的救赎计划，放弃生命，为世人赴死。耶稣一生爱心满满，他不计较得与失，也不被恶势力所辖制。祂不以恶报恶，反以善报恶。祂更效法神的慈爱与悲悯，教导世人需爱邻舍，更爱仇敌。

当然，神不是教导我们姑息罪恶，任人宰割。反之，神并不希望我们把自己陷在困难中，而是要我们绝对地相信神自有安排，坚信祂最终定会给予这世界最公平的审判。历史证明主耶稣的付出并没付之东流，反倒收获了数以万计的跟随者。所以，我们需努力学习像基督，以祂的心为心，以《圣经》的真理做考量。每天不住地仰望祷告，凡事顺服神的权柄，以道德公义行事，并把掌控权交给神。只要我们晓得自己所做的一切为了神；无论结果如何，我们都将荣耀归给神，心中就必充满无比的平安与喜乐。

若我再遇上“车虫”我也学习主耶稣以爱心行事，并要附上一句“主耶稣爱你！”。若将来再次身处“两难”的景况，我们不妨先停下来想想，如果主耶稣遇到相同的际遇，祂应该会如何处理呢？然后亦可凭着信心跟随神的旨意去行。愿“我们靠着圣灵，凭着信心，等候所盼望的义。”（加5：5）。

颜翠莹



一个平凡的家庭主妇，喜爱追剧和旅游。信主后得着医治，与过去的自己和好。希望用文字为主做见证，分享爱，使人受益。

文：张宝琼

礼物虽然好

从孩提时候到成长，我们不多不少也收到过礼物。但凡生日、毕业、结婚、周年纪念、教师节、圣诞节……等等，收到的礼物还真不少。或许，礼物不一定是实质，看得见、摸得着的。对一天工作疲累回到家的爸爸妈妈，可能孩子从家中跑上来，一脸灿烂笑容相迎，那种窝心，就是最好的礼物。一颗面临挫折，沮丧的心，得到一双愿意聆听的耳朵，和一个温暖的拥抱，也是礼物。同样的，一句善意的提醒、一个鼓励的眼神都是能振奋人心的礼物。

再环视我们周围的大自然，那些嶙峋高耸的山脉，波涛汹涌的海洋；绚丽的朝霞、灿烂的夕阳；拂面的微风、绵延的细雨……等等，岂不是父神赐给我们的礼物？我们何曾体会，并懂得感恩？

然而，上帝赐给世人最宝贵的礼物，是那诞生在马槽的主耶稣基督。因为这一位神的独生儿子，带给我们的是永远的生命，是救恩，是好得无比的。我们只要相信耶稣，就与他出死入生了。因着信，我们得称为义，因为耶稣的宝血遮盖了一切的罪，我们得重生，成了新造的人。要是我们真明白这么样的一份厚礼，是如何的宝贵，是如何的千万载难逢，而且是白白得着的，试问，有谁会拒绝接受呢？

主耶稣毅然为我们走上十架的道路，担当了我们的罪愆，被钉死在十架上。三天后，他从死里复活，带给全人类希望。主耶稣是自亘古以来，最大的礼物。因着相信他，接受他成为我们个人的救主，我们便能进入永恒。神的应许，永远不会落空，他赐的这份礼物，是给世上每一个人的。无论高官显要、贩夫走卒、男女老幼，你只需要敞开心，领受这份礼物，他便属于你的，完全归你所有。

可惜的是，人往往漠视这一份礼物。人双眼受蒙蔽，顺从了自己的私欲，拒绝了主耶稣这份礼物。人不认识这位救主，拒绝来到神跟前认罪，拒绝悔改，依然沉沦在罪中。就如歌曲《一件礼物》里所言：礼物虽然好，如果你不要，你怎么能够得到？怎么能得到？

是的，朋友，这世间有个千年不变的道理，那就是：“耶稣爱你！”耶稣是道路、真理、生命。他为了你和我，愿意从宝座上降卑为人，道成肉身，他是最好的一份礼物，是你不曾想像过的，是超过你所想所求的。然而，如果你不愿接受，那礼物虽然好，你将永远无法得到这份礼物。

诚心为你祷告。



张宝琼



怡保长老会安德烈堂会友，退休教师，与文字为伍，自得其乐。盼望能以基督的心为心，关爱身边有需要的人。自认能力不足，求主加添力量。

文：杨家俊



非常态的少年心

国门开放了，已回到近乎是疫情前的状态了，但青少年的心门，真能“开”吗?

4月1日，长达七百多天的新冠肺炎疫情封锁，终告一段落；5月1日，各种SOP形同虚设。超过两年4个月的封锁，改变了我们的生活常态，不说戴口罩、洗手、扫描MySejahtera这些SOP，如今我们的日常生活作息，都已与封锁前有很大的差别了，说要回到过去，谈何容易?

两年前，与同事、朋友聚餐唱K，说走就走；两年前，也根本没有想过自己会打包、叫外卖回到办公室吃；两年前，与客户见面都约在餐厅茶室，谁会想到如今全部可以在家解决?

两年来的改变，我们成人从不适应到逐渐习以为常；如今，新常态已成常态，而之前的常态，反而成了新常态。

虽然如此，对于我们成人来说，还是有许多不习惯，常常要通过各种通讯方式，与同事、朋友诉苦，谈天、分享心事、遭遇等等，总不可能就活在区区千方呎，来来去去就两三张脸孔的世界里啊!

可是，对青少年来说，过去两年的生活，对他们已造成很深远的打击和影响。长时间居家学习，政府考试带来的心理与精神压力，缺乏同学之间的面对面分享与玩闹，甚至长时间无法接触青草地，呼吸到新鲜的空气，都对他们带来前所未有的打击。

我国警方去年曾披露，大马2021年首七个月一共录得638宗自杀案例，与2020年同期（即2020年1月至7月）的262宗相比，增加了43% 或1.4倍；我国的自杀身亡案件近3年都在增加，2019年全年609宗、2020年全年的631宗，到2021年仅7个月便到达了638宗。

每一宗自杀案的死者，对他们的家人和亲友的打击都是沉重的。数据显示，每个自寻短见的生命，都可能影响其社交圈子中至少135位家庭成员或亲友，使他们遭遇情绪、经济的打击。

当局也确认，自杀已经成为15至29岁群体中第四高的死因。

我在准备这篇文章时，正好从报章上看到的是一名来自布城公务员宿舍的16岁马来少女留言向朋友道别、向母亲道歉后，从住家单位一跃而下的新闻；与此同时，从朋友的口中听到他友人的16岁儿子，在住家坠楼而死。虽然与上述两名离世者都不相识，但是因家中有一个17岁的儿子，对于青少年问题，我向来很常关注，感到心头一震。

儿子因须接受SPM，过去一年来都充满压力，但与大多数人一样，这压力并不能转化为他发奋读书的动力。过去上实体课，至少会让课堂的老师或补习老师盯着，同学之间也可互相勉励、竞争等。如今长时间对着电脑上网课，他难以压制一直想要打电玩的冲动和网上“閒逛”的习惯，成绩再坠谷底。无论父母如何督促、责备，他都无法专注。

在学校，他与同学可以互相倾诉、投诉或分享、埋怨，甚至破口大骂，这些都是情绪的出口、可宣泄压力；而两年来的封锁，看着冷冰冰的电脑荧幕、四面牆壁，根本无法让他宣泄心中的闷气。

折腾了两年多，终在3月尾考完了SPM，如今也找了份临时工，但是消失的两年学校生活，让他的生活圈、朋友圈起了很大变化，离开了感情要好的青梅竹马，也没了称兄道弟的同学好友。

我不知道这些对他会有什么严重影响，但是可以肯定的是，与他有同样遭遇的绝对不是少数。长辈们——父母、姑伯姨叔、教师、学长等都务必要关心身边的青少年的心理与精神，当他们出现状况时，适时给予援助，扶他们一把，或借出耳朵聆听，或许能够改变结局。

《圣经》具体地提到几个自杀的人：扫罗（撒上31：4）、亚希多弗（撒下17：23）、心利（王上16：18）、犹大（太27：5），而《圣经》看待自杀如同谋杀 ——自杀，即自我谋杀；神才可决定人生死，如果把这个权力放在自己手里，根据《圣经》这是对神的亵渎。

我这文章不知能否让有需要的人读到，但希望任何处于失望，甚至绝望时的人，决定走出下一步前，再翻翻《圣经》，上帝永远都在聆听着、守护着你。“愿颂赞归于我们主耶稣基督的父上帝！祂曾照自己的大怜悯，借着耶稣基督从死里复活，重生了我们，叫我们有活泼的盼望，可以得着不能朽坏、不能玷污、不能衰残、为你们存留在天上的基业。你们这因信蒙上帝能力保守的人，必能得着所预备、到末世要显现的救恩。因此，你们是大有喜乐；但如今在百般的试炼中暂时忧愁，叫你们的信心既被试验，就比那被火试验仍然能坏的金子更显宝贵，可以在耶稣基督显现的时候得着称赞、荣耀、尊贵。”（彼前1：3-7）



杨家俊



出生怡保，为《中国报》副总编辑。兴趣足球，也热爱户外活动，但工作占据了大部分时间，兴趣也只能在口上谈谈，心中想想罢了。

文：阿呆



那一双隐藏的手

孟郊《游子吟》描述母亲慈祥的双手，将母爱一针一线地缝缀在即将远行孩子的衣裳。一双纤纤玉手，为生活为孩子历经沧桑。这让我想起父亲的手，粗壮有力，布满老茧，却令人倍感安心牢靠。小时候父亲常用他健壮的双手将我抱起，丝丝温暖，切切在心。

手，既拯救，亦毁坏，如两刃刀，建立了无数伟大国度，同时也摧毁了不少家园。身为基督徒，我们更是用双手传承信仰；身为笔者，更以文字叙诉每一份感受。无疑，手如一件超凡入圣的艺术品 。

关于手的描述，令我印象最深刻的，就是记录在《出埃及记》17章的约书亚迎战亚玛力人。以色列人经历了红海分开，吗哪供应，以及磐石出水的神迹，已今非昔比，对神的信任大

大提升。接着他们所要面对的，并非单纯的属世争战，也是一场属灵的斗争。摩西与约书亚兵分两路，约书亚勇奔战场，而摩西则上山为他们祷告。这场战，再度考验以色列人对神的信心。摩西手拿着神的杖，站立在山顶，当摩西将手举起，以色列军队便占了上风；当摩西把手放下，亚玛力人则有机可乘。这场世纪之战，最终以色列人大获全胜，这个也是“耶和华尼西”的来源。

现实生活中，我们不是正经历以色列人当年所面对的吗？世间万物皆有规律，恒星的转向以及轨迹，海浪的潮起潮落，甚至叶子掉落的现象皆有神的旨意。神早已透过大自然向我们阐明。

每个人的信主经历皆不相同。未信主前，我沉迷泰国偶像，吸毒酗酒滥赌，过着纸醉金迷的生活。但是神却借着孩子生病，使劲地鞭了我一下，让我看清当下的状况，同时也让这个危机变成了生命的转捩点。

神先是拯救了病危中的儿子，让我相信了祂，事后我凭着初发芽的信心，清除家里所有偶像。然而，过去挥霍无度的生活让我尝到巨大债务的压力，又陷入毒瘾酒瘾之中，续而经历戒毒，戒赌，失业，婚外情等流泪谷，几乎精神崩溃。我用尽方法换来的都是徒劳无功。走投无路，只好再祈求神帮助。一个“平平无奇”的祷告，彻底翻转了我的人生。但为何我得经历这么坎坷的信主之路，始终百思不得其解。

一个早祷会上，传道分享了一则小故事：

蝴蝶的成长过程，是由卵成长为幼虫，再逐渐形成蛹。外表看去，蛹似乎停止了成长，但是在蛹里面却发生了巨大的变化。它首先要蜕变成蝴蝶的形状，用尽洪荒之力“破蛹而出”，才能造就一双强而有力的翅膀以翱翔天地。

人的成长过程亦是如此，必须依靠神来粉碎那不堪的过去，再经过真理的陶造，然后“脱胎换骨”成为一个新造的人。此刻我终于解开所有的谜题，也明白了神在我身上的旨意。

是那一双隐藏的手介入。

神为我们量身订做人生的剧本，编排人生旅程。每当我们遇见试探或难题，祷告看似无效，其实有一双隐藏的手，正为我们与黑暗权势较劲。这情况就与约书亚当年大战亚玛力人的时候是一样的。约书亚身处战场，并不知道是摩西祷告的双手在影响战况。只要我们凭着信心祷告交托，再以积极成熟的态度来面对每一个问题，最终我们也可以像约书亚一样，在属世及属灵层面都大获全胜。

事到如今，恰好十年。回想过去，神用不同的方法来塑造我，使我“脱胎换骨”。尽管煎熬，如今回首却发现所经之地，遍地都是油脂啊！一直到今天，这隐藏的双手依然每天引导我一步一步平稳地奔往天国的方向。

这双手虽不看见，我却能感受到温度，犹如让父亲搂着般温暖……尽管世事难料，风雨再大，祂说：“孩子，不要害怕，有我在。”

阿呆



两个孩子的爸，体贴妻子的丈夫，相信写作就是生活写实。喜欢观察并以身旁的人事物为题材，写出当下的感觉。愿自己的文字可以为别人的生活带来一些反思并得到鼓励,将荣耀归给神。

文：张嘒珉

人间公义



2017年2月18日凌晨，一群介于13～16岁的孩子，骑着蚊型自行车在新山内环公路朝士姑来皇后花园的路段上狂飙。3时20分左右，沈可婷驾驶路过，闪避不及，导致少年8死8伤。2019年10月28日，新山推事庭宣判沈可婷“疏忽驾驶导致死亡案”表面罪名不成立，无罪释放。控方于同年11月10日上诉，推事庭同一位推事于2021年10月10日宣判沈可婷罪名不成立，再次无罪释放，于是，检控方继续上诉。2022年4月13日，新山高庭推翻之前两次判决，沈可婷罪名成立，被判入狱6年，罚款6千，不予保释。顷刻之间，朝野哗然，社交媒体上，三大民族少有的意见一致认为司法不公，当然也有一部分人试图挑起种族对立情绪。

我想沈可婷这辈子恐怕都要困在8死8伤的场景里，也不知道走不走得出来。最美好的青春年华，被一场飞来横祸耗尽。过去5年，所谓的“公义”穷追不舍，没完没了，她无法过正常生活。接下来不管有罪无罪，岁月不见得仁慈，犹如套牢在颈项的绞绳，令人窒息。要多勇敢、多坚强才能撑下去？还有她的父母家人，过去往后如何度过煎熬？

对于失去小孩的父母，再坏的孩子也是宝贝，顽皮不听教，改装自行车，在马路上横冲直撞，罪不致死，公义必须伸张。稍有一点怜悯，我们实在不忍指责他们，毕竟失孤的伤痛是最大的惩戒。这些年来，面对各种议论，当中必有父母活在内疚自责中，也必有人被仇恨苦毒所吞噬，即使对孩子冷漠、毫无关爱，夜深人静，总有心虚的时刻。

许多网民说，这些孩子凌晨不睡，在马路上飙窜，危害公路使用者安全，已经不要命，活该受死。我们不是神，活不活该，真的不是人说了算。要说活该，全人类罪中享乐，制造一堆天灾人祸，不也活该受死？可是基督还是来了，神没有说：“你们活该！”

其实，大部分人之所以义愤填膺，是因为沈可婷不获保释。网上有人提出，若是王权、政治力量介入，或许可以还司法一个公正。这是病急乱求医，忘了1988年马来西亚宪法危机。当年马哈迪革除最高法院院长沙列阿把斯及两位最高法院大法官职务，已经拆毁三权分立。当司法机构无法独立于行政、立法机构，亦无法独立于王权，何来公义？

我留意一些刑事律师的解析，辩护律师须要考虑当事人的心智与状态，发案时，沈可婷才22岁，她能否扛得住检控官的盘问？稍有心理学或辅导学知识，我们都知道，经历了创伤事件，人会对部分细节记得极端清晰，却难以记得时间的顺序或其他关键性细节，甚至因为太痛苦，记忆凌乱而出现解理现象。沈可婷和他的辩护律师选择不让控方盘问的未宣誓自辩，不该受到指责。再者，检控方契而不舍，按的是法律程序，并无逾越，哪来不仁？而法官按法理“unsworn statement”未宣誓自辩不能自动视为证据，也不能视为和宣誓自辩同等行使了自己的承审权，何来不义？不管法官、检控方、律师都在维护法纪公义，普罗大众要的却是按自己的心意，没有按照自己思维进行便是司法不公。这就是人间公义。

以色列人入迦南地时，神吩咐他们要建逃城。不是一座，而是六座，遍布集聚之地，任何地方都能在半天以内抵达其中一座逃城。逃城之路须定期修理维护，路宽15米，每个分叉口设有路标指示，确保不会找不到或走错。这逃城不止庇护以色列人，也庇护住在他们中间的外邦人。

神清楚知道人性败坏软弱，法律再完备，人的理智、情感、意志却是被罪扭曲的，无法做出绝对公义的审判。神怜悯误杀者、无权无势的寄居者，更怜悯自己的孩子极可能流无辜人的血，所以设立逃城。杀人者不可入城，误杀人者一旦进入逃城，只要不离开，人不可伤害他们。但是误杀也是杀，不可以金钱赎回，须等到城里的大祭司逝世，误杀者才能得自由。唯有神的公义与怜悯并行，看顾周全。

《圣经》说，世上没有义人，既然没有义人，哪来全然的公义？有缺陷的公义，注定无法圆满。碰上不公不义，人们渴望强大的力量、权柄介入，却谢绝创造宇宙万有的神，总想通过自己的行为、道德、体制、方式“创造”公义。实际上公义和圣洁不相离，有瑕疵的人，再怎么努力，也不可能“造出”公义。离了源头，各自努力，就是今日世界的情况；各人心中一把秤，衡量方式各不同，往往情义两难，顾此失彼，人间继续多憾事。



张嘒珉



当过几年空姐，从过商，曾经加入培训公司做教导，后来进入教育界。闲来爱玩弄花草、文字，不务正业，对于心理学及信仰书籍情有独钟。典型的外向的内向者(Ambiverts)，享受独处。

文：林昌盛

战鼓隆隆，兄弟阋墙

今年年头，国际局势特别紧张，乌俄开战，战鼓隆隆，人间悲剧不断。有学生很担心地问我：老师，要打第三次世界大战了吗？

我无奈地回答：只要有人脑袋发热，或者擦枪走火，什么局面都会有可能。人间已有两次世界大战，再火拼一轮，会奇怪吗？奇怪的是，世上大多数人都反对战争，也不愿看到第三次世界大战爆发，可是，偏偏人间纠纷不断，战事频频发生。我上网查了一下，输入“战争”二字，竟有高达四亿条项目供参考，还真不少。

我国近年就发生过苏禄军入侵沙巴的事件。苏禄宣称沙巴是他们的原有国土。这个争执至今还是没完没了。泰国和菲律宾南部动乱不已，多为宗教、独立而战，时有零星驳火发生。其他地域的纠纷，多如牛毛，看了心寒。

人类到底从战争祸乱中学习到了什么？好像没有。和平谈判好像成果不大，武力争斗才是正道。身为基督徒，我当然更在意神对这一切的旨意到底是什么？

《圣经》教导我们，基督徒应该是世上的“光和盐”（太5：13-16）。同理，基督教国家应该是他国的好榜样。我们应与人和睦共处，荣神益人，为信仰加分；而不是与人为敌，损人利己，给信仰减分。

可惜，很遗憾，我看到的是，基督教国家往往是祸乱的源头。（这里泛指广义的基督教国家，包括天主教、东正教、新教等等。）

纵横历史，许多神不会喜悦的事件，如奴隶贸易、掠夺殖民地、贩卖鸦片等等，都是基督教国家干出来的“好事”！牵连第一次和第二次世界大战的国家，大部分都是基督教国家。资料显示，俄国和乌国都是基督教国家。

俄国虽然是个社会主义国家，但它的人口大部分是东正教。乌国虽是从前苏联脱离出来的东欧国家，其大部分人口也是东正教。

我也很惊讶地发现，俄国总统普京竟是个东正教教徒；而乌国总统泽连斯基则是个犹太人，是神的选民的后人（维基百科资料）。

两个强汉硬碰硬，断然把两国的人民推向战争的火坑里，也把世界推向第三次大战的边缘。兄弟阋墙，兵戎相见，真令人情何以堪、难过。与此同时，可以看到以某国为首的基督教国家，在一旁煽风点火，火上添油，唯恐天下不乱。

他们的心中，到底有没有神？所谓鹬蚌相争，渔翁得利，这位渔翁又是谁呢？人心浮躁，世事如此缭乱，心情难免沉重起来。渺小如我者又能做些什么呢？唯有仰望上帝。恳切为俄乌两国的领导人和平民百姓祈祷，为博弈双方的国际政治人物祈祷。祈求上帝怜悯人类的软弱。祈求风调雨顺，天下太平。

林昌盛



工程学士、企业管理硕士、管理学博士，现任学院讲师。爱好阅读、旅游、运动。认为人应该积极进取，不断学习，追求卓越，荣耀神、活神的旨意。

文：谢欣俐



管教的印记

说到管教，会想起三年前的自己。

《哈巴谷书》里面说的“管教”，无疑是百姓做错事，得到神的管教。

我曾因做错一件事受到神的管教，仿佛进入黑暗时期，如今心有余悸。经过管教，信心并没有变得更坚定，反而做事胆怯，害怕做错了神又再一次出手。因此，不敢想要什么，想做什么，只觉得完全都交给神好了。若神要我做不喜欢的事也行，要我放弃喜好也可以，只要祂不再管教我。

这样的状态维持快两年。害怕神多于想亲近神。我的生命不曾经过大风大浪，心智不成熟，信仰扎根不深，习惯处处有救援，经不起管教。

管教让我对神产生怀疑、叛逆，甚至苦毒，直到我经历人生一次惨重的跌倒。

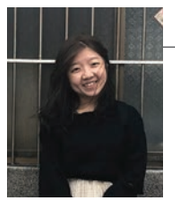
当时，我晓得无法靠自己战胜困难，渴望神能够及时出手拯救自己。但等了许久，神一直没有回应，我以为祂不管我了，失望至极。可在这时，却有很多人来帮助我，劝勉我。神还是伸出手了！神仍旧很爱我，特别爱这个不完美、叛逆的我。

加入服事之后，我开始明白自己的身份和价值，不再怀疑神。回首过去才发现神之前的管教并不是无缘无故，神做的每件事都有其美意，祂的计划总不落空。

曾有一位牧者告诉我：“被牧羊人打断腿的羊，牧羊人会将它抱起来，在他的怀里呵护三个月，直到康复。” 原来管教也是一种被神爱的印记。

神的管教出于爱，神祂信实守约，对祂所爱的百姓不离不弃。（哈3：13）

谢欣俐



来自马六甲，是一名平面设计师，喜欢画画和烹饪。希望可以用绘画和文字来表达上帝的爱。

文：杨紫玲



孩子教会我宽容

一场疫情，打乱了整个世界，而我们也在防疫再防疫的情况下，度过了两年多。

这时期，刚好吾家有女初长成。犹记得2020年我国落实第一个行管令（MCO）时，我们一家三口似乎做好准备，该囤的粮囤好，电脑手机平板等配备也备齐，方便工作和上课之用。

其实，这第一个封城封国的日子，我们过得挺开心的。当时正好读小六的女儿因学校停课而待家里，最初两个月，学校老师还捉摸不到如何上网课，所以她快乐似神仙，天天不用上课，在家看剧，做想做的事。

那段日子，我们还特别计划好全家一起追剧，一起玩游戏，一起煮食，一起用餐，有一天还特别把床褥搬到客厅，就当是三个人一起在家“露营”，这小日子过得有滋有味，还真是难得的一种享受。

然而，好景不常。之后，我和她爸开始面对一些工作压力，孩子开始上网课，各有各忙。

就在女儿12岁转入13岁的阶段，突然觉得她性情有个大转变，脾气特别大，我们说一句，她可以顶几句，摩擦冲突特别多，一时间我们夫妻都接受不了。

那时期，怎么看她都不顺眼，自然而然就一直唸她，唠唠叨叨，自己也变得特别不耐烦。我们一起聚在客厅的家庭时光变得越来越少，她几乎可以整天待在房里对着电脑，若是打开她的房门，她还会吩咐你出去时记得把房门关上。

虽知这就是所谓的青春叛逆，但难免心中还是不服气，难道我需要忍受她的青春无理吗？

我告诉她《圣经》说当孝敬父母，她还会回你一句：《圣经》说父母不要惹儿女的气。我还真是被气到一肚子火。

我跟她一般是口头上的冲突，但她跟她爸之间的冲突，却严重好多倍。一次，她的言语惹怒她爸，没想到她爸一怒之下直接翻脸，大声怒骂，翻台丢东西，吓得她眼泪滚滚而出，回到房间哭了再哭，伤透了心。原来，爸爸才是她的对手。

这时，我有点为难，不能开口替她说好话，因为她爸不高兴，又不好抱着她来安慰，因为想让她得到一些教训。等过了一段时间，她心情平复之后我才介入，好声好气安慰她别再哭了，告诉她老爸发火的原因，当然，还要倾听她边哭边诉说的委屈。

我跟她关系时好时坏的状态，大概维持了一年。过程中的不断磨合，让我们渐渐更了解她的性格脾气，慢慢彼此调整，相互“合作”，让大家都好过一点。

其实，我从女儿身上看到了自己的影子。回想起自己的青春期，当时我确实不爱听父母的管教，也不跟父母说话，甚至一天几乎说不上一句话，除了跟父母要零用钱，其他的事都是自己搞定，觉得根本不需要父母。

也许过去我一直操办女儿一切的生活起居，习惯了她要按照我的方式行事，只要她的态度稍有问题，我就立马纠正，当我纠正不过来时，自己就会抓狂。

现在，我学会了不出手，许多事都由她自行去办，需要买的课本、书籍、用具、衣服、鞋子，一律由她自己选购。这就是所谓，该放手的时就放手。

感谢神，不管跟孩子之间发生什么冲突，我们还可以回到上帝的面前，透过祷告向上帝道出我们的问题，学习彼此饶恕，使我们之间的亲子关係保持不变。

不知为何，这个青春少女经常都会跟我来个爱的抱抱，她还会告诉我：“妈，您应该庆幸，因为您的女儿还会抱您。”

确实，我觉得自己还蛮幸运的，谢谢孩子给予我的一切，也让我学会了宽容。

杨紫玲



来自霹雳州实兆远的莫珍歪新村，从小在教会长大，奠定基督教信仰的基础。喜欢文字工作，选择投入媒体行业至今二十余年。

文：伍小兰

有一双手

上星期三到马大医院复诊。我行走不便，每次去马大医院都是搭小弟的顺风车。到了南楼门口，小弟会借一辆轮椅给我。医院范围很大，我走动不仅慢，而且很费力，有小弟推着我穿梭医院各部门，省时也省力。

检查时，医生吩咐我躺上床。我从轮椅上站起来，拄着拐杖走近床边。也许为了方便医生给病人检查，病床设计得比较高。我尝试提起右脚，踏上小梯上床，可右脚却不听使唤，怎么也踏不上那小梯。女医生看了看我，也不知该如何帮忙。我想了想，转身以背靠床，双手放在身体两侧，按着床沿，用力一按压，整个人腾空而起，坐上了床。

女医生赞叹：“好强壮的双手！”

看过医生，我搭电召车回家。到了家，坐上轮椅，带我的狗毛毛去散步小便。毛毛看见一只猫在我们面前跑过，跳起来想扑过去。我赶紧用力一拉，把毛毛拉回来。

邻居刚好经过看见，一脸惊讶：“你的手很有力呢！”

我笑了，伸出手：“你看：都是青筋！”

疫情爆发前，有一次和几位朋友一起吃饭。突然，朋友M指着我的手，惊异地说：“小兰，你的手！”

我一时反应不过来，看看我的双手，没事啊！

M一脸难以置信：“你的手哪像女人的手啊，简直比我丈夫的手还要粗壮！”

几个朋友都放下筷子，研究起我的手。M伸出了她的手，那是一双细皮肉嫩，光滑柔软的手。而我的手手指粗短，指节明显，虽然皮肤不是很粗糙，却是布满青筋，肌腱浮现。

K想了想：“像我那乡下种地养猪婆婆的手！”

M怜悯地摸了摸我的手：“你平日干了些什么？怎么把一双手搞成这个样子？”

我看看自己的手，我打扫，抹地，洗菜切肉，煮饭，洗碗，推轮椅带狗去散步，替狗洗澡，驾车，推购物车买菜，拄拐杖……就变成了这样的一双手。

M惋惜地说：“可你还拉大提琴呢！学音乐的人，手不是应该是十指纤纤，细白嫩滑的吗？”

我又看了看自己的手。是的，比起几个朋友的手，我的手一点也不好看，甚至还有点丑陋。但是啊，我说我很感恩！

“感恩？”几个朋友摸不着头脑。

“因为，这是一双健全的手！”有了这一双手，我不仅可以照顾好自己的起居生活，还可工作，培养自己的嗜好，拉琴，吹笛子，遛狗。难道这不是恩典吗？

我想起了另一双手，一双木匠的手，想来也应该是粗糙的手，掌心还残留着一个钉痕。正是这一双手，牵引着我，走过生命中的每一个坎，泥泞沼泽，高山幽谷，深海激流……

我举起了双手，主啊，感恩有祢！



伍小兰

甲洞卫理公会会友。自幼患小儿麻痹症，5岁才开始走路。半工读念完学士和硕士学位，现在一间软件公司从事品质管理。业余学习大提琴和笛子，在精武华乐团奏大提琴。在主的恩典中，奏着曲折多难，却又平安喜乐的人生。著有《压伤的芦苇在唱歌》散文集。

Text by Stephen Cheng

THE NLT

Illustrated Study Bible

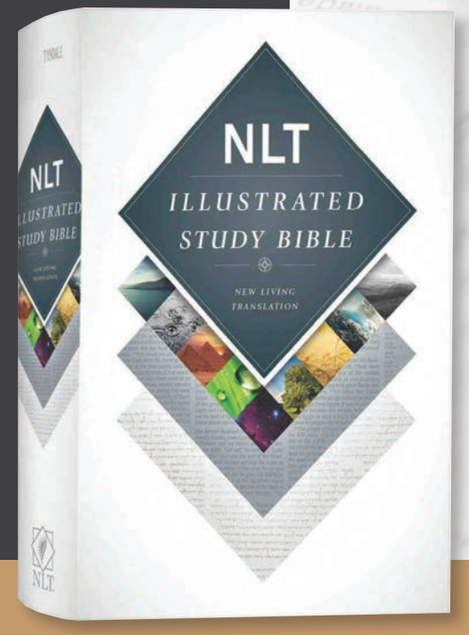
When I was asked to contribute an article to “His Window” about the favourite book I have read with the purpose of encouraging our church members to inculcate a good reading habit, I did some deep thinking on whether to take up the challenge or not. Even though reading books is not my cup of tea, I willingly accepted the challenge.

Firstly, I shortlisted three books:

1. The Gospel of the Kingdom;
2. Holy Spirit: Revelation Revolution; and
3. The NLT Illustrated Study Bible

I realized that having to read a book and compress it into a 2 to 3 pages article in 3 weeks is a mountainous task to me! So, I discarded book 1 and 2 which cover massive spiritual materials, and finally I chose the more familiar book 3 ‘NLT Illustrated Study Bible’.

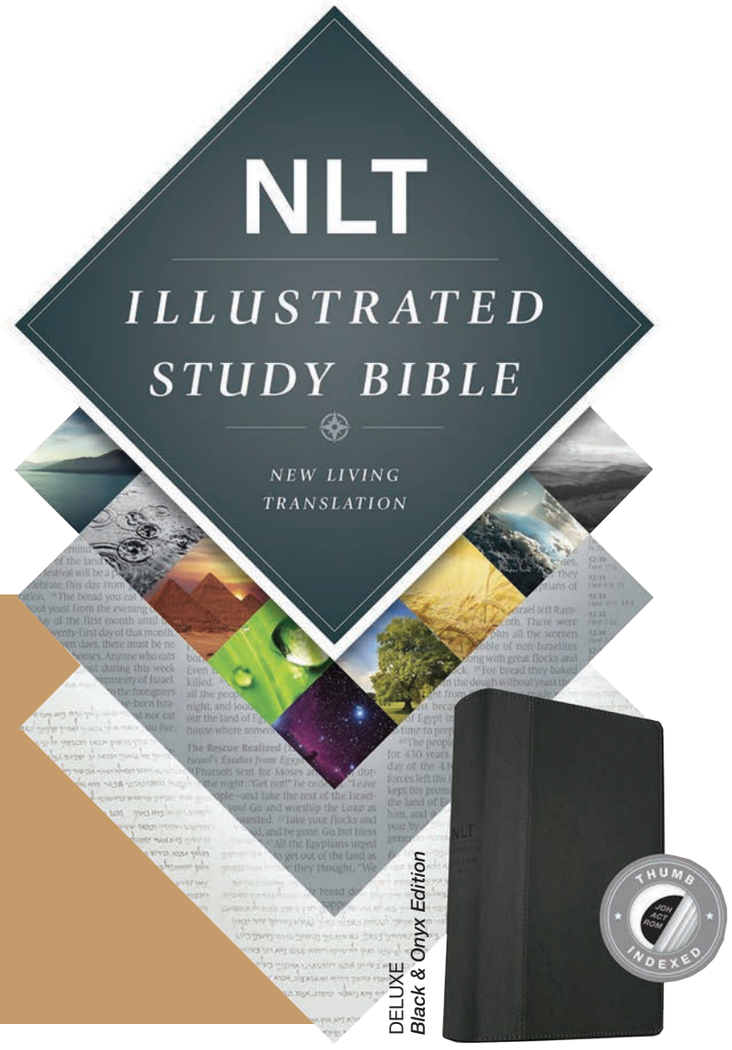
This NLT (New Living Translation) Illustrated Study Bible (ISB) was first published in 2007 by Tyndale House Publishers which have been publishing Bibles for over 50



years. The ISB was translated from the original "The Holy Bible" by a team of 66 experienced scholars, writers, editors, and designers taking a long process of 8 years to complete. It gives very clear step-by-step guides to read the text comprising contemporary English translation, hundreds of colourful images, various Bible cross references, detailed timelines of historical events, relevant concordances, background information relating to the passages, important Bible characters, Jewish customary practices and cultures, God's laws and covenants, sins and God's punishments.

Each of the 66 books in the Bible mainly begins with a 4-section introduction to give the readers the gist of the book before proceeding to read the text.

1. Setting: The background that leads to the writing of the book.
2. A verse-by-verse summary of the book.
3. The meaning and message of the book the reader will get to learn before reading it.
4. Authorship: The author is introduced with the background on when, where, why and to whom the book is written.



The ISB was published with two visions; firstly, to make the Bible accessible to a new generation by giving them an entirely new visual study experience. And secondly, to offer the opportunity to better understand the Bible and obey Jesus' command to "love the Lord your God with all your heart, all your soul and all your mind." Matthew 22:37 NLT. It is intended to create a text that is easy to read and understand, while also accurately and effectively communicating God's Word from the original 'Holy Bible'.

I like this NLT Illustrated Study Bible which I have been using for the past six years. It has become my daily devotional reading and study material, and I must say that it helps me to better understand God's Word with much ease, fun and interest. I enjoy using this Bible because of its format of presentation, relevant colourful illustrations and images, and the clear and simple English translation plus the massive concordances and information.

To know God better is to know and understand His Word. John 1:1 tells us clearly that,"...The Word was with God, and the Word was God". When we understand the Word, we understand God! For us as Christians, God's Word is our essential spiritual food, like the physical food for our physical bodies, to grow spiritually and physically healthy. Both the spiritual and physical health conditions are important because our body is the temple of God in which His Spirit lives. We need God's Word to be spiritually alive at all times! " For the Word of God is alive and active..... (Hebrews 4:12 NLT).

Why is the Word of God important to all Christians?

God's Word is powerful because it gives all the answers we need for living a godly life. Every Christian should inculcate the habit of reading the Bible because it is the compass to help us confidently walk the right spiritual journey. Psalm 119:105 NLT says "Your Word is a lamp to guide my feet and a light for my path."

The Bible is important to help nurture the wellbeing of our spirituality because:

1. It sustains us (Matthew 4:4)
2. It protects us (Proverbs 30:5)
3. It comforts us (2 Thess 2:16-17)
4. It helps us grow spiritually (1 Peter 2:2)
5. It brings us blessings (Luke 11:28)
6. It is powerful to win spiritual war fares (Ephesians 6:17)
7. It helps us understand God's attributes.

(The above scriptures are in the NLT version.)







If we lack God's Word, we lack the knowledge of God. Then, we become spiritually weak and we can be easily influenced by the worldly cultures and practices to sin. As Christians, we should guard ourselves from sins, and only the Word of God can have the power to help us! Good Christian characters can powerfully testify the Word of God and glorify His Name!

The ISB is generally helpful for Christians to build a strong faith in God, especially those who find reading the Bible to be uninteresting and dry. I believe that the ISB will benefit the reader a great deal to increase his Bible knowledge, grow spiritually stronger, and enhance his interest in studying the Word of God with the guidance of the Holy Spirit. I highly recommend this Bible to be used for daily study and devotional reading to closely connect with God, and to improve our practical relationship with Him.

曾礼志



Stephen Cheng, Mega CMC Honorary LCEC member, serving as Lg Zone Leader. Retired businessman, love golfing and badminton, holding an Australian PR with 4 married sons and 9 grandchildren.

Text by Rev. Matthew

Doxa : WORSHIP NIGHTS



Since the multiple lockdowns began in Malaysia due to the Covid-19 pandemic, church has been closed. During this time, the church leadership became aware of the needs of our worshippers, especially in the area of finding space for intimate and intentional worship. With this in mind, MEC came up with the idea of "worship night." Worship night would be a night where the entire session comprised of Scripture and Worship. Some ground rules set before we even planned for our first worship night was: (1) there would be no preaching, (2) minimal speaking by team members on stage, (3) give space for each worshipper to listen, worship, reflect, and repent. There are strong reasons for such "rules" to be set for worship night. Worship night has to be different from regular Sunday Service. Worship night has to be a place where intentional worship happens. Worship night also is a place where our members are educated and inspired to live a life of worship. Lastly, worship night creates space within the busyness of life to pause and draw near to God. With this blueprint of the purpose and intention of worship night, we began planning and organising our worship nights.

The team came up with the name "Doxa" as a label for our worship nights. "Doxa" which is a Greek term, carries the definition of "justified truth." What a fitting name for this event as we worship a God who is true and just. A God who is righteous and mighty, yet, a God who loves all of humanity with such a great love that He sent Jesus to die on the cross for our sins. "Doxa" also carries an expectation that as we worship God, we are declaring our commitment to walk in truth, to proclaim truth, and to hold on to truth.

The first worship night was held on the 11th of December, 2021. This was the very first physical gathering in church after almost 9 months of worshipping online, via zoom. Our members were excited to be back in church, and indeed, with Christmas just around the corner, it was a memorable night of worship. A total of 70 people were gathered in the hall and it was indeed an amazing sight, seeing everyone worshipping God in unity, spirit and truth. Hearts were filled, tears were shed, and lives were changed by the power of God moving amongst His worshippers that night. It was not so much the success of the "event" that inspired us to continue planning for the next worship night, but, the atmosphere of worship. It is amazing what one can experience, if he or she is willing to set aside time to worship God. But, it is even more amazing when believers gather together for only one agenda - to worship God.



In 2022, we held our second worship night on the 16th of April. This time, we stretched the time even longer, and we challenged our serving members to "speak" lesser, and join in the worship. The reason being, oftentimes as a worship leader or band member, we can get caught up in the act of "leading the worship session" or "perfecting the sounds" so much so, we miss out on the crux of worship. The second worship night carried a different theme and tone as it was held during the Holy Week, a night before Easter. The focus of this round's worship night was on the humility of Christ, the victory of the cross, and the exaltation of the resurrection. The second worship night was even better as it came in a time where Malaysia was moving towards the endemic phase which meant that church could increase the capacity of worshippers allowed physically. If there was one word to describe Doxa 2022, it would be "humbling." Through the songs and Scriptures, all of us were reminded of the humility of Christ that brought salvation to us sinners. Through the songs, we were reminded of the great gift of grace through the cross, and the power of Christ within us because of His resurrection. I do not think anyone left the worship space without an impactful encounter with our risen Lord.

Doxa worship nights will continue to be an integral part of MEC's ministry. It's purpose will continue to be the same: to create intentional space to worship our great God. And we also invite all of you to join in the next Doxa worship night. Come, and worship the God of truth together!


Rev. Matthew

文：陈秋霞



陈秋霞主里一家人相互扶持，满足喜乐。

我与我家皆归主

我来自砂劳越的泗里奎，在一个笃信民间信仰的大家庭长大。我家兄弟姐妹共有8人，我是家中的老二。

妈妈是个笃信观音的人，每天早上五点就起来膜拜。我从小多病，妈妈把我献给观音做“干女儿”，希望观音能保我平安长大。因此，我每天得帮忙供奉观音，奉上三杯茶，烧香拜拜。虽然每天这样做，却对这位天天得供奉的“菩萨”很陌生。妈妈教我向他求平安健康、求事事顺利、求财运、求聪明、求好成绩等等，常常带我们一家人去庙里烧香祈福。我的日子好像只能在这个菩萨的面前转来转去。

大哥陈首民在中二那年信了耶稣，让我的生命出现了转折。

大哥少年时期结识了一群损友，眼看就要变成问题少年。但神安排了一位基督徒朋友来影响他，带他去学生团契，领他去教会崇拜。后来大哥离开了那群朋友，转而喜欢参加教会，而后在教会认识真神，信主洗礼。大哥信主后“改邪归正”。我目睹大哥生命的转变，深感好奇：这基督教的神到底是谁？为什么可以改变大哥？他奇妙的锐变深深地吸引我，让我想认识耶稣。当时我的中学有个基督教学生团契，就毫不犹豫地参加进去。团契里的诗歌，同学们的分享与互动带给我很多喜乐，我享受那些肢体互动，也很喜欢那种团契生活。那时，我订阅了基督教刊物《葡萄园地》，因阅读刊物，对信仰有一些初步的了解而更加认同。哥哥带领我参加教会的聚会。信徒的生活方式深深吸引了我，令我深爱参加教会的活

动，并开始阅读《圣经》，让自己更加认识神。中二那年我决志信主，中五时接受洗礼。

信主前，我的脾气很不好。家里的环境粗话满天飞，我深受影响，开口闭口都是粗话。信主后，很自然地觉得这样不妥，从此不再说一句粗话，仿佛是神在我身上按下“停止”键。我的脾气也变好，宛如一个新造的人，这是我生命最大的改变。好神奇啊！感谢赞美祂！

父母并不反对大哥信主，因他不是“观音的干儿子”。父母能接纳他信耶稣，完全因为他的生命有改变，变成了好孩子。但我是“观音的乾女儿”，他们自然非常反对我信耶稣。有一次，我跟着哥哥去教会聚会后回家，因家离教会远，我们晚上十点多才回到家。父母担心我们的安危，我们一踏进家门就被他们鞭打了一顿。

虽然父母反对，但我一逮到机会就偷偷地去参加聚会。尤其中三那年住在叔叔家，那里靠近教会，便抓紧机会参加聚会；中六两年在诗巫读书，父母不在身边，没有阻力，参加教会的聚会和崇拜从不间断。如今回想，那些可以去教会崇拜的日子，显得特别珍贵。

后来，我离开东马到马来亚大学求学。离开父母，可自由去教会，参加了PJ State卫理公会的崇拜，同时参加大学的团契，如PKV与马来西亚学园传道会的校园团契与门徒造就课程，为信仰基礎打下根基。我在学园传道会认识了我的丈夫新煜。毕业后，我们一起参加美佳堂的崇拜至到今日。

信主后，神给了我一个应许：“当信主耶稣，你和你一家都必得救。”（徒16:31）大哥和我信主后都尽量找机会带弟弟妹妹去教会。二妹银霞因为大哥和我的生命改变而对耶



陈秋霞姐妹

稣敞开了心，在一次牧者分享约翰福音3章16节而接受主。

二弟首信毕业后有一段时期住在我家。当时我勤跑教会，常到图书馆借福音CD给他，好让他上班的时候在车上听。所幸他愿意听，而那些见证确实让他获益，再加上我积极地邀请他去教会，过后他也接受了耶稣，在美佳堂洗礼。

三弟首富小学的时候目睹哥哥姐姐无论遇到什么情况都坚持去教会，感到好奇，不知不觉地对基督信仰留下深刻的印象。长大后，朋友带他去教会，大哥不断向他传福音，最终他也相信了耶稣。如今他们全家已经归主。

三妹金霞小时候就读教会学校，老师跟她传讲福音，故对基督信仰并不排斥，加上看到哥哥姐姐信了耶稣都有好见证而留下好印象。到了中六，朋友邀请她去教会并不抗拒，大学时信了耶稣，至今灵命一直成长。

福音的传承就像一发不可收拾的接力，小弟首扬目睹哥哥姐姐一个接一个信了耶稣，也引导他追求信仰而重生。



陈秋霞娘家三代同堂，恩典满溢。

生命影响生命的力量真的不可轻看。小妹霜霞的回忆中，印象最深刻的事情就是，每逢华人新年兄弟姐妹回乡过年，大哥大姐就将弟弟妹妹全带去教会参加崇拜，信耶稣看起来是那么自然的事情。后来她在大学时期也接受基督成为个人的救主。

妈妈是家人中最后信主的人。有一次她与媳妇有了摩擦，愤懑无处抒发，感到痛苦。大哥带她去教会，这也是帮助她的唯一方法。妈妈在教会听道，神的话安慰了她，平复了她的情绪，因而相信了耶稣。妈妈只有小学一二年级的教育水平，识字不多，奇妙的是，信主后竟然可以读《圣经》了。

爸爸是个迷失的羊。他小时候就读教会学校，早就认识并相信耶稣，后来因为与笃信观音的妈妈结婚，为了家庭和谐而妥协，不再去教会，但上帝还是将他带回羊圈。妈妈信主后，一直鼓励爸爸返回教会，但他拒绝。有一天，爸爸做了一个噩梦，梦见自己陷入黑暗的空间出不来，他一直呼叫耶稣：“耶稣啊，你快来救我，我要回去教会，回到祢的身边！”醒来后心有余悸。从那天开始，他决心回到教会，如今在教会热心服事。

信主后，我们都有一个使命，与神立约，就是“至于我和我家，我们必定事奉耶和华。”（书24:15）我们必须传道，使其他人听得到才会相信福音。“然而，人未曾信他，怎能求他呢？未曾听见他，怎能信他呢？没有传道的，怎能听见呢？若没有奉差遣，怎能传道呢？如经上所记：报福音、传喜信的人，他们的脚踪何等佳美。只是人没有都听从福音，因为以赛亚说：主啊，我们所传的有谁信呢？可见信道是从听道来的，听道是从基督的话来的。”（罗10:14-17）

全家信主——从大哥至父母亲信主为止，是十七年的漫长过程。这件事让我深深领悟，传福音需要我们行动：带人去教会；需要我们有见证：活出耶稣的生命让人看得到；需要将福音言说传讲，让人听明白而决志祷告。我们也得铭记，人传福音必须配合圣灵，一个人得救与否是圣灵的工作。“因为我的福音传到你们那里，不仅在语言，也在能力，也在圣灵和充足的确信。”（帖前1:5）

传福音要有为父为母的心肠（帖前2:7-11），如果我们待自己的亲戚朋友如同爱自己的孩子一样，为他们祷告，关心他们，我相信总有一天他们会信耶稣。

文：李尚杰

我的信仰告白



自小在基督徒家庭里长大，对基督徒的生活文化不会陌生。可是我从来没有花心思去了解这个信仰，对基督信仰的概念模糊。

长大后，慢慢地能理解信仰的目的，但却不觉得这是人生中必要认真对待的事。由于大部分的家庭成员已成了基督徒，每逢佳节，我都会与家人出席教堂举办的活动。

第一次真正接触上帝是在一个很悲伤的早上。当时我在外国念书，那天早上一觉醒来，发现手机里有很多通未接的电话。那一刻，心已感到不安。原来是亲爱的婆婆已返回天上的国度。我百感交集，尤其对自己无法赶回马来西亚陪伴婆婆走完人生路程深感自责。

很多个夜晚，我都在房里痛哭。有一晚，突然有个想法，想透过向上帝祷告来传达自己对婆婆的思念。我在房里静静地默祷，像与婆婆聊天，做最后的告别。不知过了多久才结束祷告，抬起头的那一刻，仿佛心头的大石被打碎了，不再沉重，得到了平安。过后我联系了父母，与他们分享以前和婆婆在一起的点点滴滴。婆婆可安详地离开人间，回到上帝的身边，与公公团聚，我们都很感恩。

有了这次与神交集的经验，我对信仰有了心灵感受，对它的认知也跨前了一步。不久，一个周六早上，大伯向我传讲基督信仰，让我认识了基督，明白上帝会带领我们经历人生的起起落落，调整我们的价值观。于是，我决定加入这个基督信仰的大家庭。我相信这一切都不是偶然的，上帝早就安排我经历一些事以感受到祂的温暖。

信主后，我每个星期日都到教堂静下心来反思一个星期所发生的事，有的必须忏悔，有的值得感恩。我庆幸可找到一个让自己毫无保留倾诉心事的地方。

希望身边的亲人朋友也和我一样，有机会认识伟大的天父，领受祂的恩典。

文：魏有源

美佳厦大飞鹰同工
神，我愿意！



魏有源弟兄（右）
与Pastor Azemil

有机会成为美佳堂的飞鹰同工，服事期间可继续探讨上帝在我生命里的计划，真感谢神。

我出生于基督徒的大家庭，自小由三叔带领去教会主日学，14岁就接受耶稣而受洗，信主有15年了。蒙上帝的爱保守，有不一样的天使接待、关心，陪伴成长，信仰旅程中不曾离开神，并且灵命不断茁壮成长。

成长的过程中，我看到不少人愿意回应上帝的呼召，装备自己，成为全时间的传道人，或在职场服事，成为他人的祝福。这些美好的榜样让我好奇地问：“主啊，我想活在你的旨意里，祢在我生命有什么计划？”

大学毕业后，受到家盛牧师的鼓励，申请加入美佳堂当飞鹰同工。选择这个方向，没有如宗教改革家马丁路德一场天打雷劈的机会，天空没有降下天使，也没有大地震。反之，较多是我个人生命层面的反思，只是愿意奉献一些时间给上帝使用。

宣教体验站的启示

到Kampung Ganoh参与两个月宣教体验期间，有一次，Pastor Azemil 号召信徒参与大扫除、割草。当下有许多会友点头，但到了当天，就只有我和 Pastor Azemil 到场。我想，那片草地大约有一个半的足球场那么大，两个人怎能把草割完啊？最终我们用了六个小时才把草割完。Pastor Azemil 说：“这就是我们教会的状况，信徒很多，可是回应服事的人少。以后无论你到哪个教会，都要尽力帮助牧师或传道。可能会友都不知道他们在默默地忙碌。”他的话在我心中埋下一个种子。

Pastor Azemil还让我独自住在Kampung Air Hitam 一个星期，与当地人建立关系和传福音。我是个陌生人，村民对我有防备之心。我深深体会到历史中的国外宣教士一人来到禾场开荒的难处，也看到原住民事工的需要。离开乡村，心里还惦记原住民村子的会友。如果还有机会回到村子服侍，我愿意。

美佳厦大三年的栽培

大学时期，家盛牧师介绍我到美佳厦大卫理公会崇拜，让我们的属灵生命继续成长。家盛牧师时时刻刻鼓励我们大学生脱离舒适圈，接触不一样的事奉，并且给予自由空间去发挥自己的才能。因此，我有机会参与不一样的事奉，如：大专团契执委，福音车司机，信息分享的讲员，短宣队长。牧师鼓励我们当一个跟随耶稣、传讲耶稣基督的基督徒，将来可以回应教会任何需要。

厦大三年的时光过得很快。上帝似乎问：“你在厦大已经三年了，也是做了三届的执委，毕业后你愿意成为这里的同工，接待凡是来到厦大教会的人吗？愿意为学生分忧，与他们同欢庆，融入他们的群体，为耶稣成为领头羊吗？新的传道调派过来时，你愿意协助他吗？”我是厦大土生土长的会友，熟悉身处的禾场，领受了许许多多的恩典，我当然愿意。

来自拉让江的启示

砂拉越的宣教历史中令我印象最深刻的是富雅各宣教士。他愿意离开自己的舒适圈，来到一片荒芜的红沼泽地，向福州人和伊班族传福音，为异乡奉献一生，让人难以想象。若上帝问我：“是否愿意像富雅各宣教士一样，传承信仰，爱着同族和友族同胞人，成为他们的祝福呢？”我也一定愿意。

事奉生活充满学习的机会，并不让人感到“厌世”和“乏味”。参与飞鹰计划，人生就这么一次，错过了再也没有机会。我决定委身一年来寻求上帝。

愿这篇文章可与大家共勉。



富雅各宣教士



纪念富雅各宣教士

文：何李颖璇师母



还看下一代：陪伴青少年迎向亲密之战

关系与接纳

我们活在一个怎样的时代?

这是个跨时代，跨文化的三代。现代人醉心于高科技，因为它为生活带来舒适，使人习惯性依赖它，同时又害怕它的能力和速度。生活中少不了操控滑鼠、扫描二维码、寻找网址网站、依靠导航、使用声音辨识、体验虚拟三度空间，甚至使用遗传工程，精挑细选自己的下一代。

我们的时代，也是营养、生活资讯爆炸的时代。补品乘虚而入，医生提供快速解决医疗方法。为了寻找速成方案解决遭遇的各种大小事情，通俗文化亦借着电视媒体提供了："成功的十步骤"、"如何找爱"、"快乐秘方123"、"保养青春永在的方法"、"如何获取更多友谊"、"你想知道自己的性取向吗？"等等。原本这些都是一些宣传广告词，如今却变成了生活文化妙方。真真假假的资讯，令人难以分辨。

跨文化三代的我们与父母

以前，我们的父母（或祖辈）常会睡不足、吃不饱，但今天我们的下一代却是睡不着（失眠）、吃不下（厌食）。昔日物质贫乏，现在什么东西都轻易取得。上一代不断为生活挣扎，寻找人生意义；这一代年轻人养尊处优，强调自我、享乐至上。从服从长辈、父母的威权社会到今日讲求民主的天下，跨文化的三代要如何在传统与创新中和平相处?

建立关系文化

首要，学习彼此接纳。我们爱孩子，不等于会爱他们所做的一切，爱不等于认识这个人。关系要建立，得认识年轻人，必须从头学起。身为父母的要放下身段与孩子沟通，但很多父母想和孩子说话，却发现自己不知道该说什么？（因此，父母必须接纳自己的无知）孩子想什么？怎么看待事情？在乎什么？喜欢什么？不在乎什么？讨厌什么？什么事会让孩子尴尬？什么事令他们狂热？自己的价值观和孩子的价值观距离到底有多远？因此，父母应接纳孩子生活着的这个时代，孩子们需要空间和时间适应得到自我认同的挣扎期。

1 父母反省自己的心态
调整看孩子的眼光

2 父母反省自己的角色
把权力转化为影响力

3 学习拿捏何为耐心、爱心、尊重、不放纵、有原则、有底线

当父母与孩子关系正常联系，双方也会彼此成长，找回自己的认同感——知道自己是谁。这将会让他们可以为自己未来的人生厘定方向。

"还看下一代"："还看"是一种等待，那将要来的会更值得拥有，更值得珍惜。下一代将会比我们更精彩，只要给予他们空间、平台、机会和肯定。

让美佳堂HomiG LG P-Teens团队与家长们一起迎向这个陪伴青少年的亲密之战吧！

少年亲子课程
LG Parenting Teens Course

课程题目：
还看下一代——陪伴青少年孩子成长
导师：师母与团队

课程内容：
第一堂：谈关系
第二堂：谈沟通
第三堂：谈接纳
第四堂：谈性
第五堂：谈钱财管理
第六堂：谈信仰
第七堂：Deut 6家庭文化


导师：
何李颖璇师母


Joanne Wong
黄丽蓉


Ryan Lim
林志成


Suik Ting
曾淑贞


Peggy Chew
周贝琪


Olivia Ting
陈秋霞

文：陈秋霞



还看下一代：

陪伴青少年成长

有关系，就没关系！我们的青少年需要连接爱的关系。孩子最需要父母无私的爱，只要与孩子爱的线不断，孩子的心依然归属父母。

关系需要投资爱和时间。亲子关系中爱的语言与爱的情感水槽需要不间断地存款、酝酿。陪孩子玩一玩、与孩子约会、家庭时光、家庭旅行等都可以为亲子关系增值，为大家留下美好回忆。现代人生活忙碌，建立关系必须刻意安排，也不可忽视优先次序。良好的家庭关系带来温馨的家庭氛围，孩子自然喜欢回家，家就会成为爱的港湾，是孩子最好的避难所。父母与神有亲密的关系，孩子目睹父母爱的关系与人际关系，会以之为榜样。

亲子教育固然充满挑战，但父母拥有爱和关系的源头——神。神永远都在我们的家庭关系中。神是父母随时的帮助，也是最大的靠山。亲子教育中最重要的一环是门徒关系，父母把神托付的孩子管教好，让他们一生都不偏离主的道。父母要把这孩子的小手牵住，孩子有意无意地甩开父母的手，父母要再把孩子的小手牵回，直到有一天，把孩子的手递给神，让他们与神连线——个人与神有亲密的关系。此时，父母得适当放手，将养育孩童的权威慢慢转变成对青少年的影响力。但是，关系中也要有与年龄相符的界线，建立健康的人际关系。孩子长大成人后，也会把父母关系文化代代相传。这种关系十分独特，因为当中有神。

父母接纳孩子，不是只接纳他们的优点，也要接纳他们的缺点，应该接纳孩子的全部。这样他们就会变得更好，因为他们可以做真正的自己。如果单单要孩子做理想的自己，而不让孩子做真实的自己，就是一种有条件的爱。有些父母只注重孩子的表现世界而忽略孩子的品格世界，无法谅解孩子的压力。父母应该按孩子的本相和特质来接纳他们。孩子是照着神的形象所造，父母不应该以不好的话语标签孩子的身份，否则他们会成为父母口中标签的人。按照孩子差异优势来栽培他们，才是最好的接纳孩子的方式。孩子有神赐予他们独特的优势，父母应该发掘和栽培，让孩子将来成为神计划中一把勇士手中的剑。这剑所指向的目的地就是神为孩子生命而绘制的蓝图。

让上帝为我们撑伞！这是最好的保护伞！



采访：Jeo Gan

珍视初期教会历史，鉴往知来



历史若只拘泥於文字，便显得枯燥乏味，使人望而却步。感谢何牧师引用了非常贴切的现代教会例子讲解《初期教会历史》，使我得以专心致志。

牧师说每个人都从历史走出来，更为创新历史而活着；走着走着，即编著了个人专属“回忆录”。主耶稣的故事穿越古今，便是最佳范本。

牧师解释，通过教会历史/信仰历史，我们可追溯信仰属灵的渊源。这使我想起了一段往事：未信主前，我父母亲膜拜人手所造的石像，自小我就逼着要奉茶点香，心里诸多不服。总问为什么要拜它们？它们是谁？从哪儿来？它们有什么威力？但从未有个满意答案，因没人知道他们所信的为何物。

多年后我辗转来到美佳堂，洗礼课程中，牧师清楚地介绍了基督教信仰及神的形象。我终于对信仰有了深一层认知。不但如此，我能在敬拜赞美及祷告时深深感受到从神而来的爱和安慰，坚信这是我从小寻觅真正的那位神。

《圣经》说“神又对摩西说：“你要对以色列人这样说：‘耶和华你们祖宗的神，就是亚伯拉罕的神，以撒的神，雅各的神。’”这经文足以解释我之前所有疑惑。是的，追本溯源即可辩真伪，基督教信仰渊源有根有基，世上万物都能证实上帝真实存在。神与那些无从考究子虚乌有的假像绝不可一概而论。

牧师接着谈到学习历史让我们懂得怎么样应付突如其来的挑战并及时回应。初期教会受逼迫时，门徒分散各地但仍以传福音为首要任务，更有基督徒为了维护基督教不惜以身殉道。反观现今疫情突发，众说纷纭，我们又如何判断真假及回应?

美佳堂在疫情爆发之际，当机立断迎难而上，施行线上崇拜，使福音工作能有效地继续扩展。为了坚定众教会门徒对神的信心，也启动了一系列以“信心”为主题的讲道；学习当年保罗下狱时所写书信，于苦难中依旧宣告耶稣是主，相信靠着祷告回应神，我们终能度过疫情最严峻的考验，因神是我们的避难所，是我们的力量，是患难中随时的帮助。

另外，牧师鼓励现代教会从历史中觉醒，忌重蹈初期教会的覆辙，比如避免陷入过度制度化及权威效应的圈套里。适度管制可使教会健康成长，倘若教会主理牧师独揽大权，久而久之教会将面临腐败，导致神的工作举步艰难或停滞不前。

过去民间许多风俗，例如奴隶制，三寸金莲（缠足），活人殉葬等等，何尝不是一种错误仿效？人们无知地跟从，终付出惨痛代价。万军之耶和华说，“不是倚靠权势，不是倚靠能力，乃是倚靠我的灵。”许多事若我们能从信仰历史中吸取教训，就得以避而远之。

感恩历世历代的属灵战士勇敢奋战，为信仰之路铺垫。牧师强调《初期教会历史》是属灵宝藏，若将其忽视如同生命没了根基；我们越发肤浅，便易随波逐流。他劝诫我们须鉴往知来，坚守基督徒信仰，勇敢地从昔日错误中学习，努力调整心态去应付各种属灵挑战，成为属灵基督徒。



虽现今教会再无逼迫，亦无须为主殉道，但我们仍须警醒，一刻都不可懈怠，因恶者依旧在暗处伺机埋伏，那未知属世挑战随时会临到。与此同时，我们不妨想想，是否能学习古人留下有意义的信仰历史，供后人反思学习?

愿神加添我们信心，一生依靠主，使我们走当行的路，永不偏离。愿我们时时经历神的同在与恩典，好让我们晓得神是永活的神。



链接YouTube
重温课程

采访：冯翠霞

CONNEXIONS 4.0 线上讲座会

给孩子的3个宝物



为人父母，总是想将最好的东西给予孩子，希望他们能在未来过得幸福美满。然而，到底什么才是孩子真正的需要？

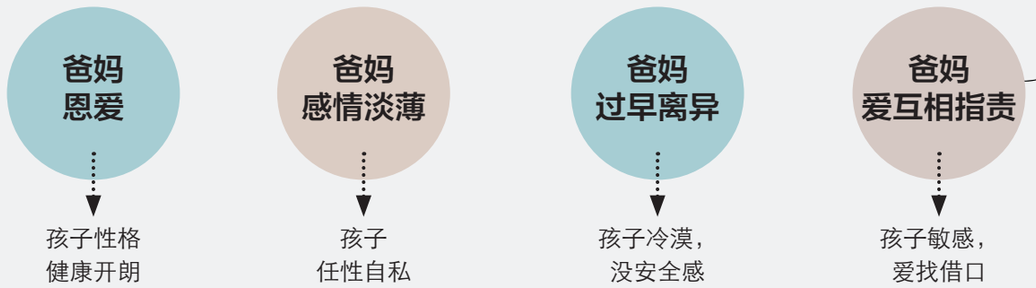
Connexions 4.0 的头炮再次请来了去年深获好评《疫路有你，共度风雨》的讲员——林若望传道与黄美娟师母与我们谈谈《给孩子的3个宝物》。虽然他俩前几天冠病确诊，但依然抱恙为大家带来一场非常精彩的线上讲座会，让大家获益良多。

所谓宝物，我们将其定义为既重要且有价值的祝福。我们可以给孩子的宝物有哪些呢？

一、夫妻相爱

我们能给孩子最好的礼物是夫妻彼此相爱、合一。父母关系对孩子的影响非常大：

根据BBC的调查报告，孩子经历家庭冲突时，心跳加速，体内的压力荷尔蒙会上升。所以，孩子长期在父母关系紧张的环境成长，会严重影响健康。比如婴儿会出现大脑早期发育不良；儿童会产生焦虑；青少年则会得到忧郁。



孩子成长于稳定、和谐的家庭，会更愿意接受父母的教导与意见，心理状态也更积极。所以如果夫妻教育孩子时同心，就必能收获翻倍的教育效果。夫妻难免会吵架，但传道提醒大家要用正面的态度来商量和解决。

建造父母合一的家庭，我们可以参考这三个原则：营建夫妻关系，沟通教养原则以及夫妻互补配搭（夫妻是一个团队）。

二、看重关系（关系胜过事物）

什么是我们家庭的优先次序？是孩子的成绩吗？是家的整洁吗？还是孩子的表现？其实，关系才是家庭要优先考量的！

如果孩子不小心犯了错，而父母注重的是他们错误，忽略了他们的感受，结果孩子受伤，与父母的关系有了隔膜，将会造成很大的影响——父母和孩子的关系就越来越疏离。想象一下，就算家里再整洁，却把关系搞砸了，又有什么用呢？我们要明白，大家都会犯错，为人父母应该知道，当下孩子需要的是我们的安慰，不是责备。特别要注意的是，妈妈的嘴是孩子的路，妈妈多说正面积极的话，孩子就会变得积极。

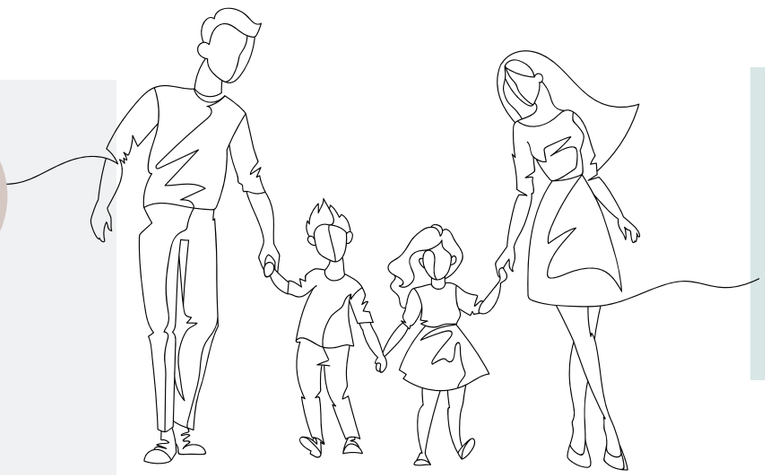
三、生命品格

父母要给孩子坚固的生命基础。父母不能永远守在孩子身边，因此孩子的生命需要好的品格来引导他们判断事物的对与错；什么是该做的，什么是不该做的。孩子的成长过程，父母要为他们建立起很好的生命基础（生命的品格），好让他们能够茁壮的成长，遇到问题时不会轻易地倒下。

为此，传道夫妇特别介绍了一本建立孩子品格的书籍——美国品格学院出版的《迈向真成功》，建议大家每个月学习一个品格，那一年就可以学完49个品格。传道夫妇也按照这些品格编成了一个名为“成功的密码”的课程，用于装备父母，尤其是提供给有幼儿的父母为孩子从小打好品格基础。品格包括，感恩(gratefulness)，专注(attentiveness)，尽责(responsibility)，坚忍(perseverance)，节制(self-control)，自动自发(initiative)和勇气(courage)。

至于孩子的学业，传道夫妇认为，应注重的是孩子的专注，尽职，坚忍而不是分数。当然，教育孩子还需要各方面的配合，但这些品格对孩子却发挥了很好的影响。考试期间，我们不需要一直提醒孩子放下手机，多温习功课。自小培养的责任感（尽责）会让他们自动自发地温习功课。正确的学习态度（品格）使孩子应付学业的挑战时不轻易放弃，而用正确态度来解决困难。品格不只帮助孩子的学业，也对会帮助孩子将来的工作和家庭。

最后，他们鼓励父母一同观察孩子目前生命中有那些品格特质？有哪几个品格特质是全家今年可以一起培养的？比如，一家人可以在晚上吃饭时，一起谈谈“感恩”的事。



传道夫妇把他们教养孩子，育儿的经历编成了一本小册子——“Heart Work-Our Parenting Journey”，里面有他们育儿的一些原则和家庭故事。有兴趣购买的朋友可以联系文狄弟兄购买或透过小组组长索取。同时也鼓励夫妇们一起参加教会举办的夫妻课程、生命小组、亲子活动以装备自己，在婚姻和亲子教育的路上走得更喜乐。

文：曾鸣铃



城堡四週可见到密密麻麻铺满山坡的民房建筑。

站在安曼城堡上 俯瞰历史故事



安曼城堡入口

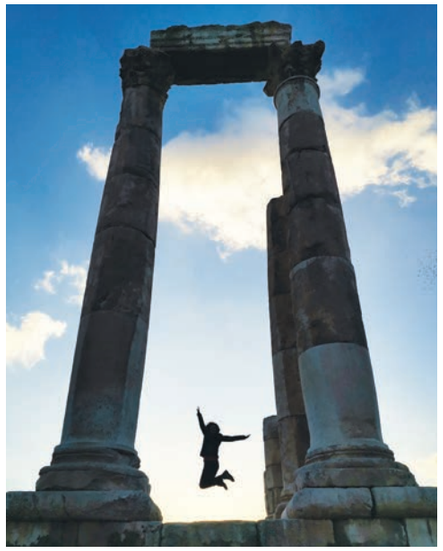
安曼城堡是安曼的发原地，位于市中心最高的山上。从城堡向下四周俯瞰，外形四四方方、大大小小错落在安曼老城区的建筑尽收眼底，景观虽朴实无华，却风味十足。

考古学家发现安曼的历史可追溯到新石器时代，约一万年前已有人在这里居住，繁衍后代。经历这么漫长的岁月，这里曾发生许多著名的历史事迹，包括一些《旧约》里的人物和事迹也和这里有关。

按照《旧约》的记载，罗德的后裔亚扪人來到此地定居，并建立了首都拉巴亚扪（Rabbath Ammon）。《圣经》曾多次提到亚扪人，《撒母耳记下》十二章里所提到的“拉巴”就是今日的安曼。之后罗马统治时期改名为费拉德菲亚（Philadelphia），到了伊斯兰时代才称作安曼，直到今天。

根据历史记载，大卫王在主前1010年占领了这座城市。他的妻子拔示巴原配丈夫乌利亚，当时便是被大卫王派来攻打安曼城而死在这城墙下（记录在《撒母耳记下》11章）。以前每当读到这经文，都会把它看成一个发生在遥远地方的《圣经》故事。但自从住在安曼，来这城堡一游，这一切不再是“故事”，而是这城市的历史。看到《圣经》记录的真实历史场景，为之震撼！

城堡中央至高处是罗马统治时期遗留下来的残垣断柱。几根厚实宏伟的超大石柱，高高怂立于城堡山顶，成了镇山之宝。整个安曼老城区远近都能望见它。这几根石柱也成了安曼市的标志，代表着这城市的宏伟坚固，蕴含丰富人文历史。这里是许多游客必到的打卡圣地。无论身材多高大的人站在这石柱旁都显得非常渺小。到了傍晚，夕阳穿过石柱把影子拉得长长的，映在地上，馀晖将周围的景物染成金黄色时，是摄影的绝佳时刻。



这两根巨大的石柱是游客争相排队摄影的景点，也是安曼城的标志。



身后是夕阳照射下的残垣断柱。



清真寺建筑有伊拉克和古罗马建筑元素。石墙上的角落添加两个半圆支撑，以撑起石块堆砌的半圆拱形屋顶。

伊斯兰统治时代也在安曼城堡留下辉煌足迹。特别令人赞叹的是，没有高端机械的年代，工匠竟能徒手把厚重的石块筑成半球型清真寺的屋顶、彰显智慧的巨形蓄水池、桑拿室的巧思和冷热水澡堂等建筑，处处见智慧，件件显绝技。

我喜欢安曼城堡，不只是因为它见证《圣经》事迹，蕴含地方历史，还有它的风景极美。举目往山四周遐瞰，安曼老城区里密布整个山坡的建筑加上富有张力的地平线，具有让人平静思绪的力量。在我眼里，城堡像个老人静静坐在山上俯瞰这片土地上万年。从拉巴亚扪到安曼，当中的王朝兴衰，朝政更迭，人文进化，战争凯旋或灭亡……老人见证一切，满怀沧桑故事，等人们前来探访，听他娓娓道来。

曾鸣铃



家庭主妇，育有一女。2019年随丈夫公干旅居约旦安曼至今。喜欢画水墨画，也爱古典舞蹈。大学时代活跃于马大华族舞蹈团，参与演出舞蹈有《飞天》、《西游记》、《排湾舞》及《印度象神舞》。

文：陈喜燕

阅读《上帝恩典的留声机·讲道王子司布真》

Charles Haddon Spurgeon



这本书很厚，媲美一本汉语字典，乍看之下，不会是我的首选，理由是：有可能看一整年也看不完。“请留意，尽量别在公共汽车、地铁车上翻读这本传记，否则……”这是吴鲲生老师的推荐。否则怎么了？会穿越？会有哈利波特魔法教室的出现？结论是：你会像他一样，坐过了站。这段话很神奇，至少神奇地吸引我去看这本书。

本书传记的主角是一级棒的人物，撰稿人也是一级棒的张文亮教授。他在1973年看过《司布真小传》后就深受感动，着手写他的传记。经过多年搜集、酝酿、构思、琢磨，终于在2018年完成了这呕心沥血之作。从书中可看出张教授的用心、积极奋进，连带他的文笔也是充满激励性的，有时哭，有时笑；有时感动，有时感同身受。他曾到过英国伦敦司布真的教会，参观过司布真的书桌、书房、书橱、藏书与纪念馆，贴近他生活的地方，感受他牧会的辛劳与艰苦。

司布真是19世纪的古人。小时候虽受身当牧师的祖父思想熏陶而走上信仰之路，但也曾经是个离弃神的少年。父亲也是牧师，一心要他回转归向神，将他送到颇负盛名的学院，让牧者教师收为徒，但他依旧没有悔改。司布真得救的奇迹，竟然是一个临时讲员在台上指着他说：“你要仰望神，单单仰望神。基督耶稣为你流血，基督耶稣为你死，基督耶稣为你复活，基督耶稣为你升天，只有基督能救你。”从此展开了他为主传道的篇章。

他开始牧会时只有十九岁，秉着初生之犊不怕虎的精神，常常反驳质疑年长牧者的讲道和牧会方式，引来许多批判。他虽觉得自己没有错，但还是谦卑下来，虚心聆听。他没有忘记斯温德牧师在学院时对他循循善诱：“好讲员先是好的倾听者。”

他后来的事工包括主日学、孤儿院、文字事工、建堂筹款，甚至办牧者学院。很难想象他与同工们如何能腾出时间来做这么多的事工。他还要专心准备每个星期的讲章，不得不让人赞叹，深信，主的恩典在18世纪绽放，也会在21世纪开花结果。

“讲道王子”称号的由来，是因为他讲道，只遵循《圣经》的话语，没有太多的华丽辞藻，而且举的例子，从古至今都适用，不会过时。

本书的后四分之一收录了司布真的讲道篇，有责备、有功效，比两刃的剑更快更锋利，切开魂与灵，甚至能够切入思想和心思意念里面，将人的思想打开，很真实，就像他在你面前大声传扬神的信息。他的道不急于一个主日就全盘端出，有时可以说上二至三个星期。他带着泪水耕耘，仿佛哭着告诉人要悔改信耶稣，不要再犯罪。他告诉会众，偏行己路是罪，使人偏行己路是双重罪。他看重事奉，却不高举事工；他看重讲道，却不高举讲台。他花很多时间准备讲章，也花更多时间祷告。他强调教会的复兴不是靠讲台的讲道，而是靠祷告。这是亘古不变的道理啊！



本书从司布真的生平、事工、讲道、朋友，来看神在他身上留下的痕迹，一再提醒我们，神昨日、今日、永远一样，一样让我们敬畏，一样让我们感动，一样有沁人心脾的话语在我们灵里的脉博流淌着。本书值得一读再读，特此推荐。



陈喜燕



充满热忱的教育工作者，崇尚简朴生活，热衷户外活动，更爱阅读各种书籍，育有一名公子。

文：叶大卫

用《玉面情魔》(NIGHTMARE ALLEY)洞察心中的那个“怪胎”



《玉面情魔》是一部由2018年度奥斯卡最佳导演吉尔莫·德尔·托罗（Guillermo del Toro）执导的犯罪惊悚片。这部电影改编自1946年的小说，《噩梦巷》（Nightmare Alley），也是第二次翻拍的电影（第一部为1974年的黑白同名电影）。吉尔莫的拍摄手法独树一格，本片延续了他最擅长的拍摄手法——以惊悚又奇幻，黑暗却唯美的画面，将一个曲折且悬疑的故事娓娓道来。

电影一开场，我们就看见男主角斯坦顿（Stan），将一具尸体放进撬开的地板，再放火将整栋屋子烧毁。随后，他搭上公车来到了一个人蛇混杂的马戏团。看过了马戏团“怪胎”的诡异表演。因无处可去，斯坦顿在这里找了一份打杂的工作，并且结识了马戏团的特技表演者，如表演 “读心术” 的皮特（Pete）与赞娜（Zeena），还有他一见倾心的 “电流女孩”茉莉（Molly）。

起初，斯坦顿跟着皮特与赞娜表演，想要学习他们的“读心术”技巧。皮特答应收他为徒，但严厉地警告他，千万不要用这个技巧来表演 “与亡灵对话” 的戏码。尤其是观众要求帮助他们与过世的亲人沟通时，必须老实告诉他们 “读心术” 只是个把戏。

皮特在一次“意外”中丧身，斯坦顿得到了他那写满宝贵技术的笔记本。他向茉莉示爱，带她离开马戏团，答应让她过上富裕的生活。两年后，斯坦顿果然如愿以偿，成了上流社会里无人不知的特技表演者，在富豪聚集的晚会表演“读心术”而过上奢华富贵的生活。

然而，他无法满足于现状。贪婪的他开始利用自己的才华，跟刚认识的心理医生莉莉丝（Lilith）合作，为富豪们 “与亡灵对谈” 以赚取暴利。斯坦顿在这条欺诈的路上越走越远，不仅伤害了愿意与他厮守终身的茉莉，最后也玩火自焚，付上了惨痛的代价……

斯坦顿的贪婪与对名利的痴迷只是这个故事最表面的课题。我认为，他对过往的逃避和自我价值的偏差，才是整部电影的精髓。

斯坦顿烧毁的尸体其实是他的亲生父亲。从他与皮特的对话就可以发现他对父亲有很多怨恨。他认为母亲离开是父亲一手造成的。遭母亲遗弃的伤痛最直接的出口就是仇恨父亲——放火把尸体连同屋子一并烧毁，显示他迫不及待地想要逃离自己的过往。虽然电影没有对这段过去有很多交代，但斯坦顿后来的自大和控制欲，其实都来自原生家庭在他心中埋下的伤害和自卑感。

故事的中、后段，斯坦顿的很多决定都为了显示自己高人一等：学习读心术，满足了他能够操控他人情感的欲望；跟茉莉的感情，让他扮演一个“救赎者”，带领一个原本生活平凡的女孩，展翅高飞；与莉莉丝合作时，他误以为自己主导整个骗局；扮演通灵者欺骗富豪，让他可享受将上流人士玩弄于股掌之间的乐趣。选择埋葬过去的斯坦顿根本不晓得，这段黑暗的往事，犹如挥之不去的浓烟，彻彻底底地遮盖了他的双眼。他迫不及待地想要证明自己可操控一切，却让自己的世界失去了对错真假的分界线。



他认为只要自己赚取更多的金钱，拥有更高的地位，这个他不愿正视的历史就会离他远去。这是值得我们反思的一个重要问题：我们是否带着一些不愿面对的过往而活？我们会不会也在没有意识的情况下，受到过去的影响而做很多决定？

“当一个人相信自己的谎言，以为自己有神奇的能力，他的眼睛就被蒙蔽了……你会不停撒谎，直到一切谎言结束为止。在那里，你会与神面对面。无论你往哪里逃，没有人能够逃过神。”这是皮特警告斯坦顿说的一席话。遗憾的是，斯坦顿对这些话毫不在意。他完全没有意识到自己内心已扭曲而走上了一条不归路。

这一点提醒了我，身为基督徒，对于罪必须有正确的认知。我们无人是完美无暇、毫无缺陷的。但是承认自己有罪，是领取救恩的第一步。若不愿意接受圣灵的指责与提醒，正视自己内心存在的罪性与缺陷，我们将会受它支配，有意识或不经意地不停犯罪。

电影的结尾，斯坦顿来到另一个马戏团，接受了一个极具侮辱的工作，并且承认自己本来就是一个“怪胎”。这样的结束看起来极其讽刺与悲哀，却也是他第一次拆下戴了一辈子的面具，诚实面对自己。

与吉尔莫之前的经典作品（如：《潘神的迷宫》、《水形物语》）相比，《玉面情魔》的剧情也许略显拖延（特别是前半段），一些细节有点拖泥带水，但此剧对于主角的性格刻画颇为细腻，布莱德利·古柏（Bradley Cooper）和凯特·布兰切特（Cate Blanchett）的精湛演技也无可挑剔。因此，我认为这仍然是值得观赏的电影。

叶大卫



生物与营养学讲师。热爱创作，只是有点懒惰；喜欢旅行，但是手头有点紧。



2022美佳堂圣经课程

Mega CMC Bible Course

但以理书

BOOK OF DANIEL

2022年8月31日 (三)　2022年9月3日 (六)　2022年9月10日 (六)

9:00 A.M - 1:00 P.M　ZOOM线上接入

吴慧芬博士 主讲

Dr. Elaine Goh Wei Fun

联络: 03-6157-9711

注册:

- 报名截止: 8 月 29 日
- 免费报名

基督教卫理公会 美佳堂 MEGA CMC