

● 埃及王子的四件事 (p.4) ● 你們好！ (p.5) ● 抉擇 (p.19)

● 基恩團的退修營 (p.9)

恩成通訊

銘記主恩 十 結果更多



2010年1月

地址：深水埗保安道一號寶安閣
一樓一室
電話：2708 8892
網址：www.gbmc.hk

牧者的叮嚀



紓解壓力

譚振鵬牧師

現代人每一天，都面對著很多、很大的「壓力」，令人喘不過氣。不過，是否「壓力」一定會帶給人負面的影響呢？無可否認，適度的「壓力」會增加我們的工作效率，又會催使我們想出合宜的應對方法，甚至能生發新的發明。但是，大部份令人深感困擾的「壓力」，都是來自不良的「壓力」。這些不良的「壓力」使人精疲力倦、煩躁不安、減低工作效率，並且損害人的身心靈康健。我們作為一個基督徒，又能否藉著我們的信仰幫助我們「紓解壓力」呢？首先，我們要認識這些不良「壓力」的來源。

第一種常見的不良「壓力」的來源，就是「貪婪」。柏拉圖的見解獨到，他解釋了我們的「貪婪」，說：「貧窮不在於一人所擁有的減少，而是在於他的『貪婪』增加。」商業促銷讓我們眼花繚亂，「新點子」層出不窮。如果他們成功的話，我們便會覺得他們的產品是必須擁有的。我們想擁有更多、更新的物質，更光滑白皙的雙手和面容，更好的氣味，以及更令人羨慕的名牌用品。總會有其他的「東西」是我們所沒有的。可惜，財富的增加，只會導致慾壑難填。



我聽過一位姊妹的見證。她說，她曾經為著自己擁有一件想望了多時的名牌衣服而感到雀躍不已。但是，不久，那一份激動就被擁有另一件更出名的品牌衣服的渴望所取代了。用柏拉圖的話說，我們的「貧窮」，確實是由「貪婪」累積而成的。我們那一位看顧天上飛鳥及地上花草的慈愛天父，自會在「祂的時間」，以「祂的方式」，為我們提供生活上的好東西，那當然是美好的。正如聖經說：「耶和華所賜的福使人富足，並不加上憂慮」（箴十 22）。但是，我們如果一定想要得到某些東西，我們的心就會由它奴役，「壓力」也會隨之而來。「貪婪」把我們推到超越「平靜」的脆弱極限。

第二種常見的不良「壓力」的來源，就是「完美」。我們常常會發覺，周圍絕大多數的人，包括我們自己都達不到標準；或者，不可能達到標準，使我們感到十分沮喪。這一種「完美」的渴求，會使我們在生活中焦躁不安。所有工作環境、同事、下屬和老闆都讓我們不滿意。這種「不滿綜合症」更在我們的家庭，甚至教會中出現。如果我們對身邊的人感到不滿，那麼我們很可能對自己更加不滿。因此，我們永遠不可能獲得安寧，這是因為我們和別人永遠都不可能盡善盡美的。面對不可能達到的目標，有些人會選擇逃避；可是，這卻創造了新的「壓力」舞台。

第三種常見的不良「壓力」的來源，就是「表現」。要贏得更好的表現，會使我們窮於應付，不斷作出犧牲和妥協。我們的價值由我們的工作表現，以及別人的評價來肯定。正像山不厭高一樣，我們所追求的名與利是永無止境的。即使我們再高，也會不滿足。正如偉大的亞歷山大發現再沒有別的世界可以征服，他就潸然下淚。

在我牧會多年裏面，我遇過不少在工作崗位、家庭、教會中，表現出眾的基督徒，他們還是對自己感到不滿意。不管我們「玩」的是甚麼「遊戲」，如果我們一定要贏，那麼我們就常常會輸。我們渴望被人賞識，渴望被升職；甚至我們新辦公室的門油漆還未乾，我們又等待下一個升級了。讚賞、獎金、地位都無法滿足我們。我們不顧自己的身體，傷害了家庭、朋友；甚至我們的理智、品格，為的是要贏得下一個勝利目標。我們被「壓力」所奴役，被「壓力」所驅策，不斷地去追求更好的東西。



總結上述三種常見的不良「壓力」的來源，讓我們看見不滿足是安寧的死敵，是「壓力」的根源。但是，聖經教導我們，「然而，敬虔加上知足的心，便是大利了。因為，我們沒有帶甚麼到世上來，也不能帶甚麼去；只要有衣有食，就當知足」（提前六 6-8）。面對人生中種種的「壓力」，有學者提出了一些建議，有助於我們「紓解壓力」。

第一點，是「卸下重擔」。在這兒所提及的「重擔」，是指我們日積月累的難處，例如：名利的渴求、不良的關係、巨額的債務、財物的慾望、犯罪的習慣、好批評的態度，以及一些抓住不放的東西。這些東西重重的壓在我們的身上，使我們無法入睡，與別人關係緊張，自己身心疲乏，無法作出正

確的決定。而且，必然會導致我們與神的關係疏離。如果我們要「紓解壓力」，別無他法，只有扔掉這些「重擔」，不要執著不放。

第二點，是「腳踏實地」。要「紓解壓力」另一個要訣，就是腳踏實地的，盡力做好你手上份內的工作。但是，不要注目在成果和回報，只要享受付出的過程。

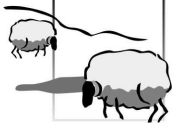
第三點，是「健康生活」。當人面對重大的「壓力」時，最常被我們掉棄的，往往就是日常的生活。事實上，當我們所要面對的「壓力」愈大，維持我們體力的「健康生活」習慣就愈重要。當我們廢寢忘餐的時候，我們便開始走下坡了；當我們開始走捷徑的時候，內心的安靜往往就失去了。不但如此，我們須要有足夠的時間與「神」和「親人」親近。這些健康的生活規律能保證我們，不管是在晴朗，還是在暴風的日子，都有足夠的健康和精力。

第四點，也是最重要的一點，就是「抓緊天父」。俗世中「紙醉金迷」的生活，或者是「繁忙勞碌」的工作，都很容易令我們對信仰變得冷淡、漠不關心，以及不以爲然——直到危機將我們壓垮。那麼，我們就沒有辦法用腳，而必須用膝蓋來走路了。這時，天父就成爲了我們最有力的幫助者；祂是我們唯一的盼望。可惜，「壓力」常常使我們抓住的不是天父，而一個「漏氣」的「水泡」（不能拯救我們的「人、事、物」）。惟有當我們在困境中醒悟過來，「抓緊天父」的恩手，我們才能勝過「壓力」。

弟兄姊妹！當你面對著沉重難當的「壓力」時，請你記住，因著愛我們而爲我們犧牲的主耶穌，給了我們一個萬分寶貴的應許。祂說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛、學我的樣式。這樣，你們心裏就必得享安息。」（太十一 28-29）

因著「驕傲」，我們變得「貪婪」無盡的名利、地位和物質，追求不合理的「完美」，爭好「表現」自己。這些都爲我們帶來極大的「壓力」。同時，「剛硬」的心，使我們不覺得需要效法主耶穌。可是，人心的「驕傲」和「剛硬」，叫我們承受著承受不了的「壓力」。我們的內心失去了「安息」。主耶穌「一語中的」的告訴我們，我們惟有效法祂的「柔和」與「謙卑」，我們才能「紓解壓力」，得著祂賜給我們的「安息」。





埃及王子的四件事

陳新傑弟兄

近期我重讀民數記第二十章，感觸良多。民數記二十章記載了摩西的四件事。相信他在這人生階段行得很艱辛：受傷痛、受屈、受罰、受挫……再受傷痛，一浪接一浪。或許因為他感觸良多，就唸起詩篇第九十篇來。



第一件事：「米利暗死在那裏，就葬在那裏。」（民二十一 下）摩西失去姐姐，他受傷痛。他可能因而唸起：「你使人歸於塵土，說：『你們世人要歸回。』」（詩九十 3）

第二件事：「耶和華對摩西、亞倫說：『因為你們不信我，不在以色列人眼前尊我為聖，所以你們必不得領這會眾進我所賜給他們的地去。』（民二十 12）摩西因以色列人的過犯而受屈，被耶和華懲罰。他可能因而唸起：「我們經過的日子都在你震怒之下；我們度盡的年歲好像一聲歎息。」（詩九十 9）

第三件事：「以東王說：『你們不可經過！』（民二十 20）摩西受挫，他可能因而唸起：「求你照著你使我們受苦的日子和我們遭難的年歲，叫我們喜樂。」（詩九十 15）

第四件事：「摩西把亞倫的聖衣脫下來，給他的兒子以利亞撒穿上，亞倫就死在山頂那裡，於是摩西和以利亞撒下了山。」（民二十 28）摩西目睹一代大祭師所做的工，隨著聖衣脫下而結束，但也隨著穿上聖衣而承傳下去。亞倫離去了，摩西再受傷痛之餘，或許他也在想：「我所做的工將來會如何呢？」他可能因而唸起：「願主我們神的榮美歸於我們身上。願你堅立我們手所做的工；我們手所做的工，願你堅立。」（詩九十 17）

近期當自己受到壓力、挫折時，不禁唸起：「求你照著你使我們受苦的日子和我們遭難的年歲，叫我們喜樂。」和「願主我們神的榮美歸於我們身上，願你堅立我們手所做的工；我們手所做的工，願你堅立。」因祂提示我們：「離了我，你們就不能做甚麼。」（約十五 5 下）

阿門！☪



以我父的事為念

講道經文：路加福音二章 40-52 節

姚麗娟姑娘

路加是唯一記載主耶穌年少時事蹟的作者。主耶穌曾經說：「我應當以我父的事為念。」(49 節)這是祂在路加福音裏面，所說的第一句話。但是，這一句對母親簡短的回應，就讓我們知道，主耶穌年少時已經懂得自己生命的重要方向和目標。耶穌完全能掌握到父神的旨意，以及父神交託祂的使命和職事。因為，祂凡事都以父神的事為念。

1、祂知道父的事

主耶穌知道父神的心意，祂更知道父神交託給祂的使命和職事，又知道自己與神的密切關係。從小，祂就知道自己的出生，是為了預備為世人犧牲，為世人的罪付上贖罪的代價。

耶穌知道祂來到地上，為的是要來服侍人。就在祂三年的傳道生涯裏面，使無數的人得著身體和心靈的醫治。祂不會忘記父神要祂道成肉身的目的，以及祂住在人群中要作的事。祂知道世人並不接受祂，祂亦知道祂將會因著神所交付給祂的使命，而承受不少的苦楚。最終，祂要一個人孤單的去面對死亡。

但是，祂如此順服是因為祂知道這一切發生在祂身上的事，都是神的旨意，是父神在祂身上所安排的計劃；所以祂全然的順服和跟從，不質疑、不抗議、不討價還價。

要知道神的教導並不困難。今天，我們比世上許多的國家幸福和自由，能從不同資訊中接觸到基督教的信仰，又有很多機會認識我們的神和祂的話語。要明白神的教導也不困難，只在於你是否願意去知道、願意去明白，以及是否也願意去學效耶穌基督順服和遵從神的教導。這樣，你就能體會當中神的作為。

2、祂聆聽父的事

既然主耶穌是神的兒子，祂又知道有關神的一切事情，並完全明白神的心意，為何祂仍要去聽教師的教導呢？主耶穌作為一個成長中的人，祂願意去聽取從別人口中論及父神的教導，特別是這些對舊約甚有研究的教師的教誨，這反映出祂受教和謙卑的心，以及進取和積極的態度。



我們在教會的年日愈久，曾經聽過的道就愈多。我們沒可能避免去聽重複的信息。我們要緊記，雖然經文相同，甚至信息相同；不過，因著不同的講員、不同的時期、不同的演繹，我們只要用心去細聽，仍然會得到不同的啟發。故此，在聽道或聽信息的分享時，我們不是單單用聽覺去把信息聽進耳內，我們更要用心靈去把信息聽進內心。聆聽是一項藝術，能聽才能思考，才能吸收和反省，以致生命成長和健壯。

3、祂尋問父的事

我們看見主耶穌用心聆聽了教師的教導，經過細心的思考之後，就向教師發出問題。主耶穌的表現，讓我們認識到，少年的主耶穌是一個進取和願求知的少年人。看到祂對天父的事所存認真的態度，我們可以相信當祂聽到更多有關父神的教導時，就令祂產生渴慕的心。聽完後，就更想了解更多有關神的信息。

我們作為神國的成員，我們更應在屬靈的世界中，尋找更多關於我們天父的事情，關注對我們屬靈生命有益處的東西，好能幫助我們不斷的成長。

4. 祂作父家的事

主耶穌回應祂母親時說：「……豈不知我應當以我父的事為念嗎？」（49節）「事」這一個字，可以翻譯作「家」，這說明只有主耶穌真正明白祂與父神的關係。主耶穌這一句話，表白了祂是屬於這個地方的，所以祂應當在這個地方作祂當作的事。不過，我們又看到，當主耶穌回應了父母這一句話後，就順從父母回家去了。作為一個兒子，主耶穌就學習作一個兒子的本份，就是孝順父母（52節）。路加的記述，讓我們看到主耶穌的表現並沒有令人失望之處。在主耶穌成長的過程中，祂稱職地作一個好孩子，以致神和人喜愛祂心，都一齊增長。



有關神的事，主耶穌十分明白和清楚；而我們作為神的兒女，我們又知道神的家、神的事有多少呢？恩成堂這個家，要作的事多得很，要我們關注的事也不少，我們又知道多少呢？

結語：

主耶穌知道父神的事，也願聆聽神的事；祂更尋問神的事，並且用上生命去作神的事。我們也當以神的事為念，關注教會的需要。渴望新的一年將要來臨之際，大家能把這神的家事，成為我們的家事，多禱告、關心、參與和投入。📌



感 恩

講道經文：帖撒羅尼迦前書第一章

李光宗先生

「感恩」，顧名思義，是感激別人所施予的恩惠。它顯示了人對周遭事物的態度和反應。對於基督徒來說，對上帝的感謝是源於生命被創造、從罪裏得釋放，從而產生感恩的態度。然而，無論是順境或逆境，學懂在任何時期都能感恩，這並不是容易做得到的。



任何人的生命裏，不能存感恩的心，是源於對自我的得失評估。他介懷於失去原本，努力賺取回來的東西，例如，金錢、地位、權力；失去了就好像比別人少了些甚麼！原本自以為可以用來衡量自己價值的東西，不能再依靠它，也不能為自己長久地服務。相反地，「感恩」，是面對實況的一種態度，對「得」與「失」，同樣的予以肯定。

人的生命不能完全順境和逆境，儘管你自比為約伯，也要想一想，約伯記也有完結的一章。所以，接受生命中的得和失，正好使你明白人生變幻無常的道理；然而，上帝創造你的生命、使人與祂重建關係，這個正是感恩的起點。事實上，正面的態度，帶來創造力；負面的態度，帶來破壞力。人生裏難免經歷得與失，學懂感恩，便是學曉打開人生的新一頁。上帝，是一位創造天與地的神；因此，你要學會感恩，學會讓祂為你的生命創造豐盛的新一頁。

帖撒羅尼迦前書第一章的開始部份，保羅為帖撒羅尼迦人感恩禱告。在禱告中，保羅解釋他為什麼感恩。所以，這段經文對帖撒羅尼迦人和他們對福音的反應，有深刻的描述。從經文可見，帖撒羅尼迦人有以下四方面的表現，好讓讀者能理解和明白保羅為何要稱讚他們：

第一、信心的工作。保羅認為帖城的基督徒，確信神已經在基督裏拯救他的兒子，以致自己都是被上帝藉著耶穌拯救的一份子。

第二、愛心的勞苦。帖城的子民能表現出互相關愛的態度，為對方服侍。付出勞苦，是一種重要的體驗，代表了現今神與祂子民的關係已經恢復。

第三、持久不變的盼望。在困惑艱苦的過程中，帖城的信徒仍然深信上帝會貫徹始終地保守帖城的人。正如經文所言，「已在你們心裏動了善工的，必成全這工」。

第四、最終，保羅再一次的肯定去說，帖城信徒是神所揀選的。



保羅從感恩出發，開始寫這一卷書信，是事出有因的。筆者相信，他主要的目的，是以牧者的心腸，對身處困難境況的信徒，表達肯定和嘉許他們能榮耀上帝的作為：

首先，從書信的背景來看，我們可以推想當時初信的基督徒拒絕參與正常的社交和異教活動，並要宣告只敬拜那唯一又真又活的神，就可能因為這樣，他們得罪了他們的非基督徒朋友。

其次，他們的家庭成員或會認為拒絕維持祖先的傳統，就等同對家庭漠不關心，是不負責任的表現。

第三，當時的人以為社會的和諧安定、農業興旺和免受天災，全然繫於傳統的神祇手中，而歸信基督教所引致的衝突、迫害及排斥是不難想象的。無論如何，保羅認為，作為一位信徒的好處，不論是短期或是長期，都遠遠超過任何可能經驗到的迫害。

從第一章的結尾來看，帖城的信徒並沒有因為困難的境況，而放棄信仰。反之，他們更將福音帶到馬其頓人的那裏。

保羅選擇了從感恩作起點，書寫第一章的內容，使收信人感到更深的安慰和反思：「人生的中心點」是為什麼而活。儘管你的人生遇上前所未遇到的辛勞和艱困，你我仍要緊記，辛勞和艱困並不會包圍你整個的人生。當你緊靠著基督，經過了一段人生的旅程之後，回頭一看，你會由心而發的向上帝獻上感恩。🕊





基恩團的退修營

黎美娟執事

基恩團去退修營？對！就在本年暑假，我們一行七人（包括一名大肚婆）到了一家小酒店，一起聽網上講道。在信仰方面作坦誠的交流分享，更在附近的沙灘上彼此按手祝福禱告。在繁忙的工作及湊仔生活裏，能有同路人一起安排這些安靜親近神的時光，真是難能可貴啊！感謝主！



天父的禮物

吳梓陶 BB

出生於 2009 年 8 月 26 日



孩子，你果然是天父的禮物。
這份禮物包得很好啊！
(攝於出生後第三天)

爸媽

Michael & Daphne



做乜影我沖涼！

我去私隱專員度投
訴你架~

葉安 BB

出生於 2009 年 11 月 1 日



Hi~

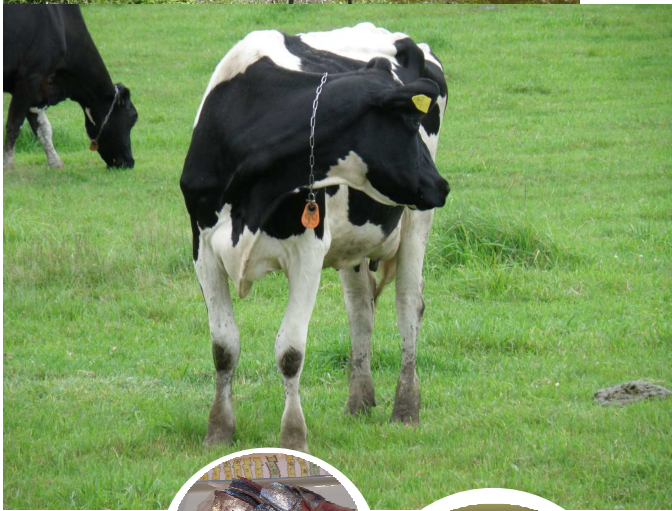


感恩不盡——母子平安、阿仔健康正常！
他是從神那裏來到我家的可愛小天使，比
我們更認識神；因此，在他身上，我們學
習愛、也經歷神的愛！

爸媽

欣華 & 慧儀

日本感恩之旅



超讚、抵食、\$100 有找的蠔，
非常新鮮的刺身船，
不能抗拒的北海道長腳蟹，
還有難得一見的狐狸……
天父的創造是多麼的美麗啊！

Stanley & Winnie



各團契和各部代禱事項

基教事工

請禱告紀念 2010 年成青主日學全年課程：

		初信班	進深班	
		基要真理 (2)	從聖經看祈禱	撒母耳記上、下
第 1 季 (2-4 月)	課程 教師	譚振鵬 牧師	譚楊靖 華師母	陳新傑 弟兄
第 2 季 (6-8 月)	課程	浸禮班	待定	腓立比書
	教師	姚麗娟 姑娘*	—	譚振鵬 牧師
第 3 季 (10-12 月)	課程	基要真理 (1)	待定	但以理書
	教師	陳新傑 弟兄	—	譚振鵬 牧師

* 提前 5 月 2 日開課，以配合 8 月 15 日舉行的「循理會聯合浸禮」。

圖書組

願弟兄姊妹多運用圖書館資料，增長屬靈知識並多分享閱讀心得。願事奉人員購買到合乎神心意，又切合各人需要的圖書。

兒童事工

1. 2009 年 25 / 12 親子旅行順利。
2. 導師人手不足，求主感動弟兄姊妹參與事奉。
3. 2010 年事工計劃。
4. 導師們的身心靈得著能力。

青少崇拜

青少崇拜的出席者，主要的成員是中五生。由於日漸臨近會考，各人十分緊張溫習時間。偶有請假事宜，請記念各同學的時間分配及愛主的心。

青少級主日學

記念初中主日學的各導師的心力體力，他們輪流當值青少年初中主日學導師。另一方面，盼望青少級主日學學生，在課堂內學習經知識。

此外，組員間的歸屬感增加。由於各高中學生已到了合適年齡，參與成日崇拜，因此，他們目前出席星期日或星期六崇拜，求主記念他們的適應。

基活小組

小組已完成門徒訓練課程第一階段，目前正在檢討成效和內容。

少年小組

目前，少年小組主要內容是練習詩歌，以出席不同的教會聚會。小組未來的方向，首先以配合各人應付會考為前題。會考完畢之後，將會舉行數個傳福音的訓練課程。

傳道部

1. 余佩玉姊妹已經入學讀神學，為姊妹的學業及事奉祈禱。
2. 為明年傳道部的部長及部員祈禱。
3. 為正在學習「簡易三福」的弟兄姊妹祈禱。
4. 為 12 月 26 日青少年聖誕節佈道會祈禱。

財務部

1. 感謝天父讓教會有穩定的收入，並教導我們好好地管理祂的財富。
2. 為來年的新舊部員有好的溝通和合作祈禱。

關顧部

多謝神讓上年度的部員願意繼續在關顧部去侍奉，更有新的成員加入，願我們能保守同心合意的心，成就神的心意，讓弟兄姊妹彼此鼓勵和關心，在基督的愛裏成長。

事務部

1. 請為部員劉傑俊弟兄（與蔡綺科姊妹）的婚後適應代禱。
2. 請為部員葉偉邦弟兄（與黃珮瑩姊妹）的婚後適應代禱。
3. 請為事務部新一年的事奉代禱，讓大家都有一心去服事神家。

基柏小組

1. 長者們的健康及愛主的心。
2. 2010 年每月兩次聚會的運作。
3. 未信主的長者能早日接受救恩。
4. 兩位職員（范玉珍姊妹及李桂娟姊妹）的事奉及身心靈得著能力。

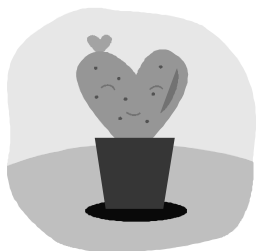
各團契和各部代禱事項

基勉團

1. 感謝天父，基勉即將完成查考約翰福音中主耶穌的七個神蹟，願上帝建立我們，在當中更認識主耶穌，在生活中活出主耶穌的樣式，多結果子。
2. 2010 基勉元旦旅行前往西貢樟木頭渡假中心(約 55 人)，願天父賜當天有美好天氣，弟兄姊妹享受一天愉快的時光！
3. 感謝神！讓基勉團慶 20 周年滿有感恩、喜樂的時間！感謝麥樹明牧師及蔡姑娘出席，並作出分享及鼓勵，願弟兄姊妹繼續努力，彼此同心，在主裡面站穩，一同建立主的教會！願主將得救的人數加給基勉團契！
4. 基勉新的一年，願天父賜下新的方向，求父賜弟兄姊妹有異象、有同心，在主裡切實相愛，彼此激勵，彼此建立，將上帝的愛和恩典帶給身邊未認識福音的親友。
5. 願上帝使用基勉眾弟兄姊妹！
6. 主耶穌說：你們多結果子，我父就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。(約 15:8)，新的一年，願天父賜基勉弟兄姊妹都有能力講明福音，並且以自己的生命為主耶穌作見證。
7. 恭喜鳳貞姊妹添外孫女，並會全時間湊孫女，願上帝賜福給鳳貞，力上加力，恩上加恩！求天父賜基勉弟兄姊妹求天父賜弟兄姊妹有健康身體，生活有力！

基立團

1. 為新婚的綺科、傑俊;偉邦、珮瑩的適應代禱。
2. 為弟兄姊妹在繁忙的生活中，能有美好的屬靈生活祈禱。
3. 為長球、兆偉一家代禱,能有智慧、忍耐、愛心養育子女。
4. 為肢體在新的工作中適應代禱。



基善團

1. 志偉、Carmen：身体健康、工作順利、生活愉快；國平、Jessica&樂樂：闔家平安、身体健康、工作順利、生活愉快、樂樂健康快樂成長。
2. 國威、Lily、家信：闔家平安、身体健康、工作順利、生活愉快、家信健康快樂成長、感謝神再賜產業、為胎兒健康成長。
3. 周強、英英、仲賢、仲恆：兒子們的考試及成長、身体健康、工作順利、生活愉快。
4. 培生、麗潔、偉諾：工作龐大的壓力，隨時被炒，依然晚晚 OT, 無工資；因要輪班，時間不穩定，未能返聚會，求神幫助能穩定返聚會；偉諾順利升學、感謝神、求神繼續加力、賜智慧學習、適應學業壓力。
5. 美云、得生、許彤、許瑩：希望團契齊齊整整，流失的團友回歸；身心靈健壯；彤彤及瑩瑩繼續應付考試，求神同在和賜智慧，幫助兩女兒盡力，有好成績；求神保守得生渴慕認識祂，更多經歷祂。

基樂團

1. 新婚的綺科、傑俊的婚後適應。
2. 美儀的身體復原。
3. Winnie 手部受工傷，盼盡快康復，明年轉到新工作環境；Stanley 新一年博士學位學業的預備。
4. 美蘭、Thomas 照顧天溢勞心勞力，願賜力量、智慧給他們。
5. 慧儀產後的身體康復及 BB 葉安的成長。

基恩團

1. 為永昌的受傷拇指祈禱，願神賜下醫治，早日康復。
2. 為佩玉在神學院的學習及適應並帶領她到合適的教會實習事奉祈禱。
3. 感謝神賜下梓陶給志恒及凱之，願他們夫婦二人能有智慧教養他。
4. 求天父賜福基恩團中有小朋友的家庭，願天父幫助各家長在生活、工作、事奉上能有平衡的分配。

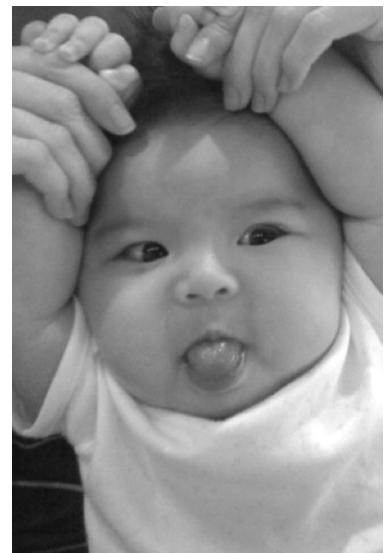


八 頻 道

你們好！

我一直有和基立團的弟兄姊妹用 e-mail / facebook 聯絡，但真的很少和其他弟兄姊妹聯絡，我想今次是我第一次執筆，分享我們的近況，以及懷孕的感受。

首先，我很開心能夠和你們分享我的懷孕及生產的過程，其實亦是神的恩典，感謝神！我在整個懷孕的過程都很健康，未曾嘔吐過；「食得」、「瞓得」；可能「養得」太多，體重自然增多不少，可能 BB 吸收得很好，所以現在仍然樣子有點肥嘟嘟（ie.chubby）。



(Photo taken on 12 April 09 on Baby Baptism day, she was 4 months old)

但在懷孕的最後兩個月，發覺患上妊娠糖尿病，所以在食物方面要控制得好好，經過兩個月，我發覺原來患上了妊娠糖尿病是差不多什麼都不可食，或只可以吃少少，幸好，我的糖尿病現在已經沒有了！

由於後期患上糖尿病，醫生說我是不可以遲過預產期生產的（預產期是 2008 年 12 月 18 日），他說，只要有一個機會，就會幫我生產（自然生產），其實，我是一個很怕很怕痛的女人，所以由一知道「有咗」，我就驚痛驚足十個月，每當別人 / 牧者 / 弟兄姊妹問我有什麼代禱時，我必定說出我的憂慮，而他們也時常為我祈禱，當然，我也交托給神，所以一開始，儘管我知道無痛分娩都會有些痛，我就決定用無痛分娩的方法生產，以減低生產的痛楚。（註：無痛分娩：讓孕婦感受少許子宮收縮痛楚，讓她們可以容易用力生產。）

記得在 08 年 12 月 9 日覆診時，醫生問我有否感覺到要生產，我回答是沒有，醫生叫我 12 月 12 日再回去覆診。同事問我幾時放產假，我答不知道，因為我不想太早放產假，所以我心想若在 12 月 18 日生產，最好就在 12 月 16 日開始放假了。

到了 12 月 12 日 (Friday) 放工後去覆診，我自己仍然不感覺到生產的徵象，醫生幫我 check 我的子宮頸有否開時，一 check 之下，發覺原來已經開咗 3 cm，但我真是什麼也感受不到，又不覺痛楚，所以醫生建議我第二天入院才幫我“催生”，雖然有少少出乎我意料之外，但也是一件好事，因為漢山可以陪著我，我們還去了食日本餐，作為我們的晚餐。

到第二天（12月13日星期六）早上的8時，我們已到達醫院的產房，醫生對我說，我的子宮已開至4 cm，但感謝神，我仍未覺得痛楚，在產房裡只有我和漢山，由於要等催生藥生效，我倆在產房裡看電視；聽音樂；睡覺。直至下午2時許，護士說我的子宮頸已開到了9 cm，仍好感恩，我都是不覺得痛楚（因為我已打了無痛分娩針），直至三時四十五分左右，護士對我說：「你可以push啦！」我唯有嘗試push，其實，醫生已減少麻醉藥的成份，以致我可以感受到contraction（收縮），可以push，但我仍然感受不到contraction的痛，我想神必定派了許多天使天軍保護我，所以全程我都不覺得痛，還要護士看著螢光幕告訴我知幾時要push。



我想我真的不懂怎樣用力去push，push了20-30下，醫生也忍不住要幫手，不久BB就出生了，全程push到生出BB，只是用了大約30-40分鐘，我絕對是沒有痛過，更沒有尖叫過，我知道這是神的恩典，每當我和朋友分享我這次無痛分娩，他們都說從來未聽過有人說：「生仔唔痛」，我真的感恩，不單如此，即使身體的傷口，也在第三天也完全無事（第二天只是少少不舒服），很多人都說我的女兒會很「錫」我，我就覺得，天父更「錫」我！

當醫生把剛出生的BB放在我的身上時，我真的很感動，我的淚水不受控制地流下，我覺得有種「不可思議」的奇妙感覺，好像難以置信，直到現在我還很清楚記得那種感覺，和當時的情境！至於漢山，他第一眼見到BB時也很感觸，突然覺得有份強烈的責任感及有點壓力。





初為人母，確實有很多很多的第一次，都使我很難忘，使我自己也長大了許多，因為我以前從未有照顧過 **BB** 或小朋友的經驗，所以我們在懷孕期間，一起去上產前輔導班，以預備好自己為人父母。但上課歸上課，到實踐時真的大有不同，例如：我是餵母乳，在最初的三星期真的很難捱，我想有很多媽媽也遇到相同的遭遇（被 **BB** 咬到流血，疼痛不堪），感謝神，祂給我一羣有經驗的媽媽朋友，她們不斷支持我，解答我的問題，特別鳴謝基立團的玉珊，Ivy Siu(美玲)和 Jessica Tam(惠芳)等姊妹，她們就好像我私人「媽媽信箱」的解答者，每當我有問題，send e-mail 比她們，她們好像不用上班似的，必定在 5-10 分鐘之內，回答我的問題和分享她們的經驗，有時甚至幫我找 internet/forum 去找尋答案，她們真的「很棒」，我亦覺得自己好幸運認識她們！多次想放棄餵母乳（在首兩個月），但她們不斷的支持鼓勵，我才沒有放棄！我的女兒 so far 很健康活潑。

由於陪月 Auntie 走了，我和漢山便全力照顧 **BB**，所以很多的第一次：第一次幫她洗澡；幫她換尿片；幫她穿衣服；第一次出街等等，全都要合二人之力。熟能生巧，久而久之我一人可以了，但 **BB** 往往出人意表，記得有一次，當我餵完奶後，她突然大便，我竟不知道，當她坐在我的大腿上，當我發現後已經太遲了，因為她一身，我一身都是，我手忙腳亂的，都不知道處理自己先，還是處理她先，當然作為人母的，最終都是處理 **BB** 先，現在回想起，當時的情況真是好好笑！

說到最難忘的是 **BB** 出世後第 15 天要入醫院住兩天（因為黃膽素太高），我倆都十分難忘，因為即使 **BB** 和我們在出生後只有 15 天的感情，但她一入醫院，我倆便很擔心和掛念她，每時每刻都想念她，經過這一次後，才更加體會作父母的心情「養兒一百歲，長憂九十」！

說了這麼久，也未介紹我們的 **BB**，她名叫盧恩悅（意思是神的恩典，使我和漢山喜悅，而這個恩典，就是我們的女兒—恩悅），英文名叫 **Ondrea**（是個捷克名字，很少人用，意思是勇敢，剛強），希望她作個剛強壯膽的人，靠著神的大能及恩典，能夠面對及克服困難。

其實，漢山特別建立了一個 **Blog**，是記載由我懷孕到現在的一點一滴，有時間可以到 <http://hsloo.livejournal.com> 瀏覽，歡迎留下你們的 comment/feedback 給我們。

恩悅現在快 7 個多月大了，上次，當我們在恩成堂見你們時（09 年 5 月 17 日）她才 5 個多月大，體重已有 6.5kg。她的性格開朗活潑，喜歡和人傾談。喜歡 shopping；行街街；因她父母自她兩個月大就帶她時常去行街，有時晚上 11 時多才回家！

感謝神，她是一個頗容易照顧的 **BB**，不會無故哭鬧，又不用搖著睡覺，她在 10 個星期大時已戒了夜奶，所以我其實很 enjoy 全時間照顧她。很感恩我公司有 6 個月的有薪產假，所以我可以獨自照顧她，看著她成長：她的第一次笑出聲；第一次轉身 etc.。

但時間飛逝，6月的第二週我已上班了，真捨不得 BB，我媽媽從香港來星加坡幫我照顧 BB，所以，我們的代禱事項如下：

1. 保守阿芝的媽媽在星加坡生活的適應，因她從未長住過星加坡。
2. 阿芝的媽媽有糖尿病及高血壓，雖然不是嚴重，但要食藥控制，希望在星加坡找到合適的藥物及醫生。
3. 保守漢山和阿芝媽媽相處的適應，畢竟他們是兩個不同文化背景的人，而且從未一起住過長時間，相信生活習慣一定大有不同。
4. 保守阿芝的工作；因為放產假前，所有工作和下屬已被另一人 **take over**，當放完 6 個月的長假，將會是一個新開始，如果又再次有裁員的話，阿芝會有機會被選中。

最後，我想多謝曾經為我們一家祈禱的弟兄姊妹（由懷孕到現在），倘若沒有你們的祈禱，我又怎能經歷無痛分娩，我又怎能克服當初作為人母的辛勞，我和漢山又怎能有個健康而又可愛的女兒，多謝！

姊妹們，我告訴你們，不要怕痛而不生小孩子，我的經歷正是見證禱告的大能，將一切憂慮交托給神，你必經歷意想不到的恩典！！

你們知道嗎？我和漢山畢業時，剛遇上亞洲金融風暴，當我倆結婚時，卻遇上 SARS，當女兒出生時又遇上全球金融風暴，這些經歷叫我們更要信靠神，因為~~

神的恩典夠我們用！

主內

韻芝、漢山、恩悅

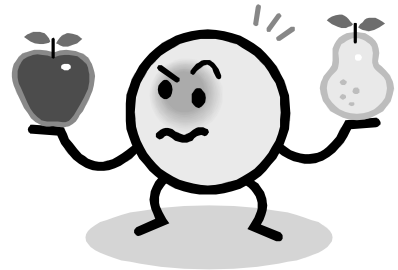




抉 擇

譚楊靖華（譚師母）

看到女兒上班時的打扮，我不得不承認她已經長大了。加恩今年五月大學畢業。當她的同學們努力地尋找工作時，她仍未「動手」，因她想專注教會的暑期事奉，不想面試或工作打擾她。



暑期的事奉剛完成，她便找到一份臨時的工作。招聘她的人讚賞她的面試表現，更建議她申請一份時薪較高，但需要星期日上午的職位。然而，女兒爲了主日能到教會敬拜神，拒絕接受那人的建議，並寧願選擇薪金較低的職位。當她上班時，竟發現她的工作比其他人清閒，薪金卻與星期日上午的職位相同。

臨時工作結束後，女兒再次面對工作上的抉擇。有一間公司非常滿意她面試的表現，並且願意聘請她；而另外兩間公司則安排她作第二輪面試。我們一家人不斷地祈禱，求神給她智慧作選擇。最後，女兒冒著沒有工作的風險，自行決定放棄第一份聘書，原因是那間公司不按勞工法例辦事。我極之贊同女兒不從惡人計謀，不站罪人道路之餘，也心感快慰。

人生不就是充滿挑戰、誘惑和掙扎嗎？我們往往要在生活上作出許多的抉擇。女兒找工作的事件，讓我反省，我作決定時，會以神爲首要嗎？會以祂的旨意爲準則嗎？面對財利的誘惑，我對神的心又會否動搖？會先求神的國和神的義，深信祂會把我所需要的加給我嗎？我願意爲遵行神的旨意而冒險嗎？甘願爲神而放棄我認爲是大好的機會嗎？我有沒有信心等候神爲我所預備的，相信祂爲我安排的會是最美好的呢？

天父，感謝祢，暑假結束兩星期後，祢便賜給加恩一份有很多學習機會的工作。她與同事也相處十分融洽。藉著她的選擇，祢再次提醒我，祢是信實的，祢祝福與賞賜那些遵行祢旨意的人。天父，當我看到女兒不單外表成熟，內裏也日漸成長，能按祢的教導而行時，我心感安慰。我想，亦期望祢的兒女們，隨著他們年紀的增長，蒙神和人喜悅的心，也都一齊增長。當祢看到祢的兒女們遵照祢的心意而行、有受教的心、願意在靈裏成長及樂意用行動去愛祢，祢就會感到安慰與喜悅。深願祢的兒女們能行在祢的旨意中，蒙祢的悅納。☪



書籍推介

《信心，是一把梯子》 施以諾 著

蕭美玲姊妹

醫生寫書，古今中外比目皆是。在基督教圈子中，最有名和暢銷的莫過於路加醫生的《路加福音》。

在現今華人社會裏，有不少醫生都著書立書，以小品分享行醫之事和生活感想。我較喜歡的新一代醫生作家則非台灣的施以諾醫生莫屬了。

施醫生生於牧師家庭，出版不少心靈小品，《信心，是一把梯子》是他其中一本很暢銷的作品。內以 72 篇行醫和生活故事組成，書中充滿正面的思考能量。信心，是一把梯子，它可以帶領人把人的內外素質提升，是建立自己向好的動力。文章不是以說教的方法或充滿《聖經》句子的教導，作者以從心發出的激勵性文字、看似平淡的生活片段，讓大家思想與上帝的關係，上帝活在自己心中的位置。

在 72 篇小品中，我特別喜愛那篇〈十減一大於十〉。當上帝跟我說，請把什一奉獻奉上時，祂已準備給我更多，多於所獻上的十分之一。那十分之一不但不是自己口袋裏的損失，反而是比原先自以為那十分之一所生的果效來得更豐盛。除了金錢，才幹也有異曲同工之效。在作者分享他如何獻上空餘時間來寫作時，原來神已把他的筆愈磨愈利，把自己和上帝要他寫的內容，以更令人深刻的筆觸寫出來。書出版了，他不但激勵弟兄姊妹，更令人意想不到的是它也能振奮一般讀者的人心。

《信心，是一把梯子》，是一條能夠引領我迎見上帝更多的讀物。📖



《屬靈地雷陣》 史丹尼 著

譚楊靖華姊妹（譚師母）

地雷是一種埋藏在地下，威力無比的殺人武器。當人不慎踏在藏著地雷的地面上，便會引起爆炸，令人粉身碎骨。有人因此而失去寶貴的生命，有人變成殘廢，生命從此被改寫。生活在無戰事的地方，人們可能不知道什麼是地雷，即或知道，也覺得與自己無關。同樣地，當人對屬靈爭戰的意識不高，也會忽略撒旦所設下的地雷陣，以致遭受到損傷。

《屬靈地雷陣》以深入淺出的方法，帶出撒旦所採用的九種破壞神與人的關係，損害人身、心、靈的武器。這包括：驕傲、嫉妒、缺乏安全感、妥協、不肯饒恕、失望、恐懼、淫亂和懶惰。書中不單以聖經的例子，揭示了這些地雷陣的真面目及它們對人的影響，更以神的話語教導讀者得勝的方法。這本書既可以提高信徒防範罪惡的意識，幫助他們學習逃避試探，也可以用作自我檢討，培育靈命成長。

閱讀此書時，令我有不少反省的機會，也令我想起一些踩中地雷的基督徒。看到他們在信仰、個人、工作、婚姻及家庭中的虧損，不禁感到惋惜。這是一本值得一看的好書。若弟兄姊妹未能抽空閱畢全書，了解全部九種地雷，我鼓勵你們仍撥出一點時間認識一兩個對你們最具威脅的地雷，好使你們及身邊的人免於受到傷害。📖

