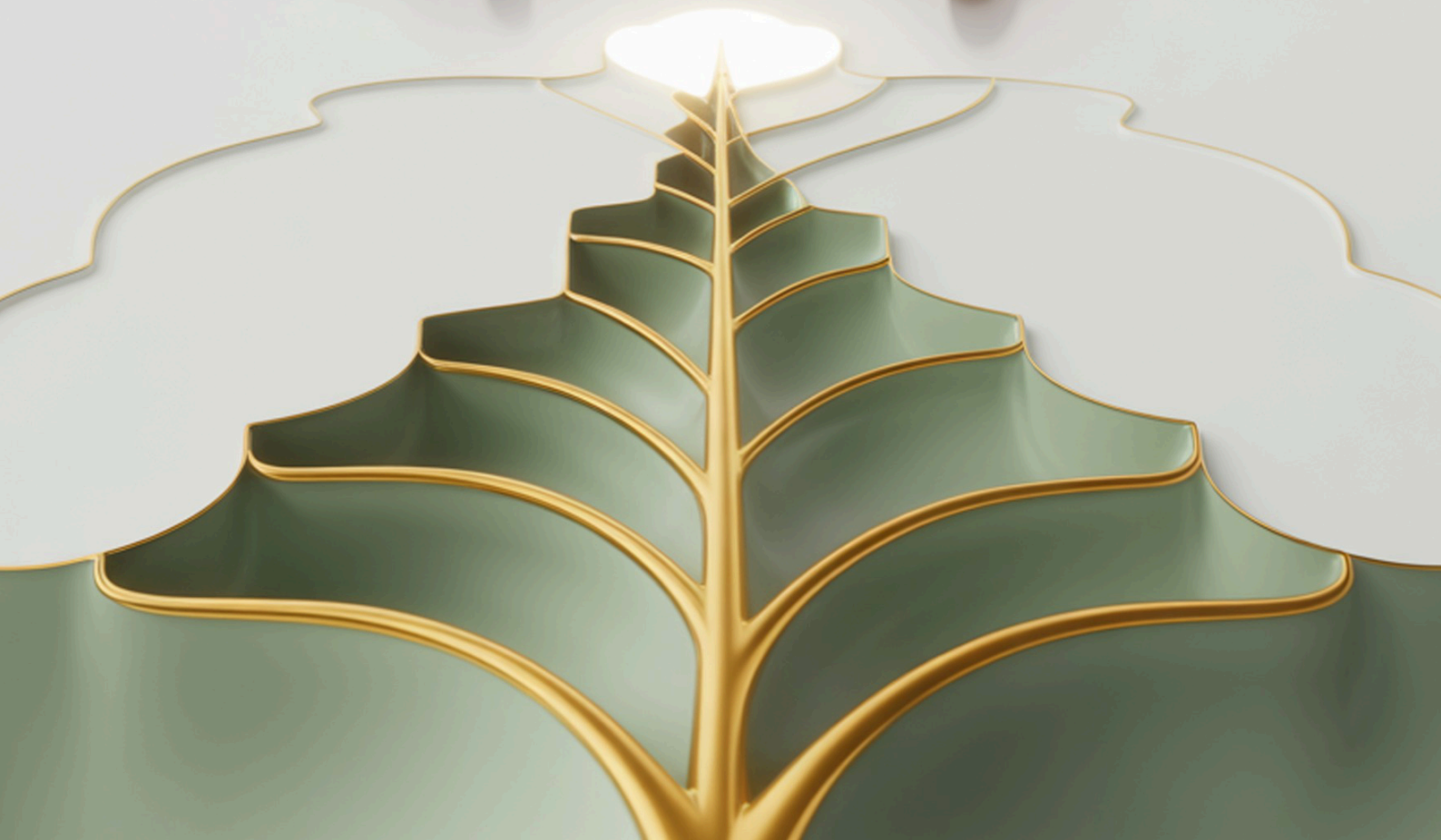




紐西蘭基督教華人衛理公會美恩堂
GREENLANE CHINESE METHODIST CHURCH

二十週年

20th
Anniversary



共建美好属灵家园
同为恩主基督而活

目录

5	主恩二十载
6	上帝的工作方式：从不起眼开始 / 陈礼亮会督
8	神所悦纳的建造和看守 / 沈俊廷牧师
10	祝美恩堂二十周年快乐 / 陈泳荣牧师
12	美恩堂二十周年感恩分享 / 郑启信
13	祝福美恩堂生日蒙恩 / Selina Yee, Rita
14	二十周年感言 / Betty Hii
15	如果卫斯理约翰随着主耶稣基督来到20周年的美恩堂？ / 杨景逸
26	生命见证
27	蒙恩得救见证 / Sandy
29	蒙恩得救见证 / 陈细月
30	神果然是真的：一段灵魂得救的见证 / Grace
31	从骄傲到谦卑，在基督里的生命转变 / 陈冠鑫
33	我的信心之旅：恩典与服事的见证 / Grant Shew
34	主恩滋味，使生命不再一样 / 陈美兰
35	祷告 / Jewel
36	好榜样 / Jewel
37	在忧伤中喜乐 / 陈冠鑫

38 教会生活

- 39 自己的教堂，如此有味：萝卜糕，饺子，火锅... / Jewel
- 40 常青团契户外同游记 - 感恩与喜乐的一天 / 陆本强
- 41 庆中秋 / Jewel
- 42 让生命常青 - 常青团契 / 陆汉江
- 44 从被动到委身：我的事奉感言 / Kiw
- 45 事奉中的收获 / Crystal
- 46 诗班服事的甜美 / Grace

48 心得分享

- 49 十二与我们何干 - 每天活出罗马书12:12 / Hui Kung
- 50 读书心得：《科技时代的聪明教养指南》 / Judy
- 52 门训后的点滴反思 / 陆汉江
- 54 濯足节的感悟 / Jewel
- 55 祷告之夜 - 向内得更新，向外寻连结 / Yilia
- 56 回归起初的爱 - 2026年成团退修营感怀 / 孙云松
- 57 参加《回归起初的爱》营会的收获 / Jewel
- 58 当手放开那一刻 / 小橘子

主恩二十载

上帝的工作方式：从不起眼开始

◆ 陈礼亮会督



美恩堂20岁了。这20年来上帝一路的引导，直到今天能在购置的教堂中崇拜，并举行20周年的感恩崇拜，这实在是上帝的奇妙作为与恩典，我们不能不把荣耀归给我们在天上的父上帝，以及救赎我们的圣子主耶稣基督，并赐我们能力的圣灵。

回顾过去这20年，上帝的作为是从不起眼开始，看起来也是微不足道，直到今天的美恩堂，我们不能轻看开始的渺小与微不足道。若是出乎上帝的心意，人又愿意顺服，上帝必定在其中工作，成就祂的美意。

其实，若追溯到最原始的起点，我们可以说，那是2000年10月1日所开始的中英双语崇拜。当时鸿恩堂还是借用在12 St. Vincent Ave, Remuera的St Paul Methodist Church，于下午一点举行崇拜。由于人数的增长，崇拜已无法容纳更多人来参加崇拜，又加上当时有些以英语为主要沟通语言的弟兄姐妹参与在其中。基于这样的需要与考虑，于是就决定在每主日下午三点半举行中英双语的崇拜。

当时的崇拜并不是很多人，每主日大约是十多至二十人。如此，还维持了好多年。直到鸿恩堂于2003年购置了目前的堂址（12 Young Road, Mt Wellington），又经过装修后，于2006年2月12日，搬到新堂举行联合崇拜差遣礼。这差遣礼就是要差遣当时下午三点半的中英双语崇拜的同工与弟兄姐妹，以及受鼓励留下来继续在租用的St Paul Methodist Church崇拜的弟兄姐妹。于是，有四、五十人留下来，于2006年2月19日，开始了Remuera布道所，崇拜时间是下午一点。三年之后，于2009年3月15日，在第六届宣教议会中升格为教会，取名美恩堂。

这一路走来，从不起眼、也不引人注目开始，深深体会耶稣在马太福音13:31-33所说的天国比喻。经文是这么说的：“他又设个比喻对他们说，天国好像一粒芥菜种，有人拿去种在田里。这原是百种里最小的。等到长起来，却比各样的菜都大，且成了树。天上的飞鸟来宿在他的枝上。他又对他们讲个比喻说，天国好像面酵，有妇人拿来，藏在三斗面里，直等全团都发起来。”

耶稣把上帝的国度比喻成芥菜种子，而这芥菜种子是当时犹太人所知最小的种子，但是它会长成一棵极大的树。耶稣也把上帝的国度比喻成酵母，微小到不引人注目，却能使一整个面团经过发酵后发了起来。

耶稣这样以芥菜种与面酵来比喻天国，表示刚开始时都是不为人注意的，因为太渺小了。可是，随时间的过去，上帝叫它生长，人们才会注意到它的存在。

其实，这是上帝的工作方式，祂通常都选择使用那些看来很普通，似乎毫不重要的事或人，藉此来表达祂的爱及祂的大能，而最终却成就了祂的旨意。

从圣经来看，上帝对祂子民的重要关键时刻的解答，都是送来一个婴儿。刚开始都是微不足道，但是上帝使用了他们成就了祂的计划与旨意。比如摩西、撒母耳、施洗约翰等，都是上帝对一个有需要的时代之解答。

当上帝把以色列人由米甸人的压迫中解救出来时，祂故意只使用看来微不足道的三百人击败人数众多的敌军。事实上，祂可以有更多的士兵可以使用，但祂要以祂自己的大能完成所定的目

标。

当耶稣甄选第一批门徒的时候，祂大可招募一大堆群众跟随祂，或是选召当时最聪明、最出色、最有才干的人来跟随祂。但是祂却只选了十二名，而这十二位门徒还被世人看不起，把他们形容为“没有学问的小民”（使徒行传4:13）。可是，后来就是这批门徒把福音传开，直到今日，教会遍布世界各地。

然而，基督徒常受这世界的引诱，去接受“越大越好”的信念。我们被引诱，以事工人数的多寡，以教堂的面积大小来衡量成功。正如灵恩运动中，以神迹奇事来展示上帝的大能，成功神学的运动中以超大型教会来展示成功。我们无需否定神迹或是大型教会，而是要认识上帝的作为与祂工作的方式。

上帝的工作都是以小与少开始，好展示祂的大能与奇妙。因此，我们要学习以上帝的眼光来看成功。上帝看重的是人的心，祂喜爱顺服祂的人。可见，重要的不是数目的多寡，或是体形的大小，而是这些与祂同行的人的生命品质，这样才能决定他们是如何影响这个世界。

任何教会都是从微不足道开始，只要在其中的人们顺服上帝的话，生命被改变，在相爱与圣洁生活中与主同行，上帝必定使之成长，把得救的人数添加给他们。

但愿美恩堂继续被上帝使用，为福音真理发光作盐，高举基督的名，成为荣神益人的教会，完成主所托付的使命。

神所悦纳的建造和看守

◆ 沈俊廷牧师



美恩堂20岁了。我们要感谢神，因为一切是因着神的恩典计划，怜悯和信实，美恩堂才能逐渐成长和成熟，在神国度中被神使用，与神同工。

但我们要晓得，世上几乎每个人、每个团体，都可以/会庆祝他们的20岁生日的。即便是不信神的群体，或是异教群体，甚至是邪恶的群体，也都可以欢庆他们的20周年、100周年，也都可以渐渐由微小变壮大、影响深远。因此，能进入20周年本身，其实没有什么可以夸口的，甚至，反而值得我们警醒和反思，有智慧的心，数算自己的日子。

“1 如果不是耶和華建造房屋，
建造的人就徒然劳苦；

如果不是耶和華看守城池，

看守的人就徒然警醒。（本节在《马索拉抄本》包括细字标题）

2 你们清早起来，很晚才歇息，
吃劳碌得来的饭，都是徒然；

因为主必使他所爱的安睡。

3 儿女是耶和華所赐的产业，
腹中的胎儿是他的赏赐。

4 年轻时所生的儿女，
好像勇士手中的箭。

5 箭袋装满了箭的人是有福的，
他们在城门口和仇敌说话的时候，
必不至于羞愧。”

（诗篇127，新译本）

从诗篇127篇，让我们从三方面，彼此提醒和

勉励，什么样的建造与看守，是神所喜悦的：

1. 要遵行神的指示

这篇诗篇绝对不是在禁止或轻看人的责任和努力，而是告诉我们，我们惟有按照神的话语去努力建造，我们的努力才是有真正的意义和价值的。这不单是指在教会的事奉上，也更包括我们生活的每个方面，要努力遵行神的指示来建造。

无论是20年，还是整个人生，在永恒的眼光中都是极其短暂。即便是几千年，也不过转眼之间。我们个人的人生，或教会，无论有多辉煌，若不是按照神的话语去建造的，都是徒然的劳苦。

因此，教会成长最首要的目标，是要合乎神的话——圣经。当我们与历代圣徒一同宣认尼西亚信经：“我信独一、神圣、大公、使徒的教会”，“使徒的教会”所表达的，就是教会是相信和遵行新旧约整本圣经的话的。唯有在这个基础之上，教会才能持守和传扬主耶稣的福音给世人、彼此主里相爱合一、追求圣洁敬虔的生命，即主耶稣的样式。

教会历史告诉我们，若教会的建造脱离了遵行圣经的话，不单是徒然劳苦，更是徒然警醒，以致教会进入可怕的黑暗中。看守的人徒然警醒，意思是敌人可以肆意的摧残、破坏、作乱。同样，个人生命脱离对神的话语的遵行，也是落入这般光景。

亚伯拉罕是一个令人警醒的例子。当亚伯拉罕没有专心信靠、等候、听从神的指示，反而从夏甲生以实玛利（创16:1-2），从此给自己的家庭、给教会，带来数不清的挑战和困难。唯有当亚伯拉罕信靠听从神，才真的看见神的

家的建立。

2. 要依靠神的能力

这篇诗篇同时也带着宝贵的应许：当我们是努力的按照圣经的话去事奉、去建立教会，我们有一天必要看见神的大工成就。因为是祂在建立和看守教会，我们不过是祂的工人。

那么祷告是不是也是依靠神呢？是的，但我们不要忘记，圣经教导我们，基督徒的祷告的最核心的原则，是依靠顺服神。若我们的祷告，是好像外族人/非基督徒的祷告：行事是按自己的方式，然后祈求神赐福自己所做的，这并不是依靠神，而是想要利用和操纵神。这样的劳苦的人，不能也不可以有平安，因为这不是神所悦纳的劳苦。

相反，如第二节所说的，当我们是真的依靠神尽自己的责任而劳苦，我们可以有安息。依靠神的人的安息，不是没有劳苦、没有眼泪、没有困难的安息。其实，努力遵行神的话语，反而可能会有比世人更多的挑战和劳苦。如主耶稣所说的，遵行神的话，是如同背起自己的十字架，或走窄路。

但依靠神的人，即便在眼泪和艰辛中，心灵里可以有信靠神的平安，因为知道自己的劳苦和眼泪绝对不是徒然的，神必要使用，建立我们、建立祂的教会。

约翰加尔文说“相比之下，信徒虽然过着劳苦的生活，却以沉着而安宁的心态履行自己的天职。因此，他们的双手并不闲懈，而他们的心灵却安息在信仰的宁静之中。”

3. 要感谢神的赐福

当教会依靠神，按照神心意去建造和看守，从一方面来说，神是一定会赐福的，就是建造者自己的属灵生命的成长和成熟（弗4:11-16），但是从另一方面来说，就是传福音的对象、和我们牧养的对象，他们是否会信主？是否会成长？这从来不是我们能掌控的，神也从来没有应许一套什么“成功”的公式。因此，若我们忠心按照神的话，依靠神去建造教会，看见教会有成长、有信主的、有悔改的，我们要感谢神的赐福，因为这一切是神白白赐下的恩典。

诗篇127篇3-5节，用生养儿女来做一个极其贴切的类比。神要我们生养儿女，也要我们按

照祂的指示去教养儿女。然而，即便我们完全忠心尽责，也不一定有孩子，孩子也不一定会选择听从我们的教导和榜样。因此，如果我们能够有孩子，或有很多孩子，我们要知道，这是神的赏赐。或，如果我们的孩子很听话、信靠耶稣、敬爱上帝，以致我们可以好像勇士佩箭，我们不要夸口，以为是因为我们做了什么的必然结果，而认为人若依照我们的方法去做，就会看到一样的成果。不，我们要完全归荣耀感恩给赐福的上帝。

雅各的经历说明了这一点。他曾经用自己奇怪的诡计（创30:37-43），以致把拉班的财富变成自己的。这是因为神在祂的怜悯中，赐福和保护了雅各，并不代表神认同雅各所用的方法是对的，或有效的。雅各应当为神的怜悯赐福而感谢神，但也要学习使用正确的方法，这确实是雅各生命中重要的功课。

因此，当教会有所成长，我们不要夸口是我们的方法（methods）最好，我们的传统、经验是多有效。让我们谦卑感恩，并继续学习，什么是合神心意、忠于神话语的方式，去建造神的教会。

如圣经所说：

“7所以，栽种的算不得甚么，浇灌的也算不得甚么，只在乎那使它生长的神。”

（哥林多前书3:7，新译本）

又说

“2对于管家的要求，就是要他忠心。”

（哥林多前书4:2，新译本）

最后，我们感谢在这本年刊中投稿、分享见证的弟兄姐妹，帮助我们一同記念神过去的赐福和眷顾。愿一切荣耀归给赐给我们美恩的神。同时，我们也要承认，有无数弟兄姐妹的忠心爱主，是没有在这里记录的，甚至，我们自己都不记得了。然而，我们要知道，即便没有人知道或记得，但神都记得，并每一个听从和爱主的小事，是存到永远的。

让我们继续不要轻看每一天、每一个小事，都遵行神的指示、依靠神的能力、仰望祂的赐福，让我们成为神所悦纳的建造者和看守者。

祝美恩堂二十周年快乐



◆ 陈泳荣牧师

每年纪念重要事件，是人类自古以来的传统。甚至在历法发明之前，人们就已经用季节的年度更替和农事劳作的节律——耕种、培育与收获——来铭记那些具有重要意义时刻。

以色列人庆祝逾越节（每年纪念出埃及的拯救；申命记16:6），卫理公会教会庆祝复活节、圣诞节和阿尔德斯盖特节。各国庆祝独立纪念日、国王生日，或是全黑队夺得世界杯的日子。

同样，每个人的生命也以年为单位，被各种重要事件所标记，其中最显而易见的便是生日。基督徒有时会纪念自己受洗或坚振的日子。已婚者庆祝结婚周年纪念日。有些教会通过出版通讯（就像您正在阅读的这份）来庆祝周年。所有这些都是令人欢欣的场合，邀请我们做一番由衷的回顾与沉思。

在过去二十多年里，这间教会数度更名：从ACMC，到RCMC，再到如今的GCMC。每个缩写的第一个字母，都见证了地理位置的迁移——从奥克兰（Auckland）到雷穆埃拉（Remuera），再到格林莱恩（Greenlane）（请注意，是格林莱恩，不是那位橙发男子靓靓的格陵兰）。这至少说明一件事：上帝在行动，并与GCMC同行。

然而，也有一些周年纪念是难以庆祝的：配偶、父母或子女的忌日，曾遭受侵害的日子，失业的日子，离婚协议落定的日期，某次医疗检查结果出来的日子，或者对我这位牧师而言，那些在不甚圆满的情况下离开教会的肢体。即便这些日期不曾记录在我的谷歌日历上，它们却已铭刻在心灵的历法之中。许多人内心有一个年度情感周期，构成灵魂的四季，

有夏日的温暖，也有冬日的寒冷。这些同样值得我们从神学与属灵的角度加以省思。

有些误入歧途的基督徒认为，回避痛苦的纪念日是属灵成熟的标志。他们从不谈及失去，假装一切“早已翻篇”。然而，就像被按入水中的软木塞，那些痛苦的创伤终会以补偿性行为浮现出来：情绪失控、抑郁消沉、回避触景生情的场合、对已故之人讳莫如深、不敢再向爱敞开心门，或是仓皇投入新的关系。在教会的处境中，则表现为在“被献祭的祭坛上烧伤”之后，再不愿意服事——这是一位受伤弟兄曾向我倾诉时所用的生动说法。

是的，我们有高峰，也有低谷。而猜怎么着？上帝也在其中。有些伤痛与经历，在这一生或许永远无法被遗忘，但它们可以被饶恕，可以得到深度医治。走向医治的过程，正是上帝在我们属灵成长与成熟道路上所安排的功课。

无论作为个人还是信仰群体，以神学视角来看，庆祝周年纪念都是合宜之举。上帝是掌权的主，为我们的生命怀有美好的旨意（不只是一份计划）。临到我们身上的一切，都能被纳入祂对我们的美好旨意之中。祂是拯救与医治的神。我们并非一堆偶然的碎片，也非命运的囚徒。上帝的宏大旨意——而非星座或星相——才是定义我们人生轨迹的力量。每个人都是独特的创造（诗篇139篇），而庆祝我们独特人生旅途中的标志性事件，既是庆贺创造的奇妙，也是对创造主的颂赞。

庆祝周年纪念，不仅是神学上没问题，更是真实的属灵操练。它帮助我们在生命的中心找到上帝。迪特里希·朋霍费尔曾说，真正的属

Fun fact #1: 美恩堂于2013年开始英语崇拜时，沈牧师不得不在华语和英语两个崇拜之间“穿梭讲道”？

Fun fact #2: 你知道吗？美恩堂的英语崇拜也被称为“Cornerstone @GCMC”？不信？去Campbell路看看那块大广告牌吧。

Fun fact #3: 我相信我们的英语团契将在二十周年晚宴上揭晓更多趣事。



灵生命，是“在生命的责任、难题、成功与失败、经历与困惑中全然投入地活着。如此，我们便将自己完全抛入上帝的怀抱之中”（D. 朋霍费尔，1944年，特格尔监狱来信，第15页）。

美恩堂二十周年感恩分享

◆ 郑启信



感恩的回顾——同走七年的信仰旅程

2016年，我和妻子从但尼丁搬到奥克兰。感谢神赐给我们机会加入美恩堂，在这里与弟兄姊妹一同敬拜与服事七年，直到再次搬回到但尼丁。

在这段时间里，我们非常感恩能与沈俊廷牧师、陈泳荣牧师以及教会执事会一同事奉，也让我深深体会到美恩堂是一间有生命、有热情、有异象的教会。

今年，美恩堂欢庆成立二十周年纪念。借此机会，我愿意在此数算主恩，分享我在教会中看见了三方面值得感恩、值得鼓励、也值得继续坚持的美好见证。

1. 年轻有为的领袖——在委身中看见教会的盼望

美恩堂有一群年轻、有恩赐、又充满活力的领袖与同工。他们行事有效率，事奉积极，在各方面都可以看到他们忠心摆上的身影。

虽然他们大多是年轻家庭，还要照顾年幼的孩子，但他们仍愿意为主付出时间与心力，积

极参与事奉，推动神的事工。这份委身的精神令人感动，也让人看见教会未来的盼望。

他们不但在服事上殷勤，更在神的话语上追求真理、渴慕成长。提摩太前书 4:12:

“不可叫人小看你年轻，总要在言语、行为、爱心、信心、清洁上，都作信徒的榜样。”

年轻一代的兴起，正是神持续在教会中动工的印记。愿他们的生命继续成为众人的榜样，以生命影响生命。

2. 同心合一建造教会——在配搭中经历祝福

美恩堂是新西兰华人卫理公会属下第一间同时拥有中、英文主日崇拜的教会。虽然语言不同、却在同一个执事会领导之下，一同推动教会的异象与方向。

这种的合一，是神的恩典与圣灵的作为。弟兄姊妹彼此配搭、互相尊重，不分彼此，同心事奉，让人真切看见基督身体的合一与美丽。

在教会的成长历程中，最让我感动的，是弟

兄姊妹愿意在实际行动上同心建造。

在为建堂基金筹款的日子，许多家庭甘心乐意参与服事——每个主日轮流预备早餐，一边服事、一边团契，彼此建立、互相扶持。

这种合一的见证，不仅让教会稳固成长，也成为神赐福的管道。

3. 乐意奉献的榜样——在慷慨中见证爱心

美恩堂的弟兄姊妹在奉献上同样成为众人的榜样。无论是十一奉献，还是建堂奉献，都可以看见大家甘心乐意、慷慨付出，为主的家尽心尽力。

这份乐意奉献的心，正是他们爱神、爱家的具体表现。他们用金钱回应神的恩典，用行动见证信心的真实。

因着大家的忠心与合一，教会在物质与属灵上都经历了神奇的供应与赐福。

展望未来——继续前行，荣耀主名

二十年的旅程，见证了神丰盛的恩典与信实的带领。祂兴起一代又一代的同工，使教会在真理上扎根，在爱中成长，在合一中结果。

如今，美恩堂已从 Remuera 搬迁至 Greenlane。我们祷告新圣堂能成一座福音的灯塔，照亮社区，使更多人认识主耶稣基督。

愿神继续赐福美恩堂和全体会友，使他们在未来的道路上继续同心前行，满有信心、爱心与合一的灵。

愿一切荣耀、尊贵、颂赞都归于信实的神。

祝福美恩堂生日蒙恩

◆ Selina Yee

感谢赞美神，美恩堂已经建立了有20年了。在这20年以来，神的恩典时刻与美恩堂同在。记得当年，我毕业离开第一个喂养我灵奶的神家，单身来到奥克兰。我有去过不同的教会和团契。感谢神，最终让我在美恩堂安定下来，继续成长，继续经历神。感谢过去陈牧师和沈牧师的教导和美好的青年团契，更感谢与我一

起在神爱里成长的姐妹们。虽然我已经出嫁，在我丈夫的教会继续服侍成长，但是美恩堂可是栽培我的第二个神家。我向神祈求，祈求美恩堂继续在神的带领下，传扬神的福音，带领兄弟姐妹立志跟从主。

祝福美恩堂生日蒙恩！

◆ Rita

我从2016年开始在Remuera教会聚会，真的很怀念以前大家一起查经、团契、爬山，还有参加营会的那些日子。

九年来，我很感恩在这个教会遇到了一些到现在还能一起分享属灵生命的好朋友。

也特别想谢谢牧师和师母，每次我遇到困难，你们总用上帝的的话语安慰我、鼓励我、引导

我走在上帝的道路上。

真的很感谢上帝，把我们这些背景不同的人放在同一个教会里，让我们一起学习彼此相爱、彼此建造，越来越像祂。

求主亲自带领这个大家庭，愿我们一同效法基督耶稣谦卑的生命，以祂的心为心，用同样的信念来建造主的家。

二十周年感言

◆ Betty Hii

今年，美恩堂庆祝上帝信实不息二十周年。愿一切荣耀归给上帝。

美恩堂的故事，并非关乎我们取得了何等成就，而是关乎上帝在祂子民身上及透过他们所成就的大事。当我们回顾这二十年的牧养与宣教历程，便深深铭记这趟旅程的每一步，都蒙受上帝恩典的引领与维系。许多人曾铺路前行，但每一次的得胜、每一次的突破，以及每一个被触摸的生命，都唯独属于祂。箴言21章31节提醒我们：“马是为打仗之日预备的，得胜却在于耶和華。”我们尽自己的本分，但使生命结出果实的乃是上帝。

我们特别感恩，能够在2024年12月购得属于自己的教堂建筑，完成 renovation，并迁入坎贝尔路。紧接着在2025年，我们也进行了结构调整，将RCMC更名为GCMC Trust。这一里程碑远不止是地理位置的迁移，更是上帝供应与大能的明证，也见证了众多弟兄姐妹成为美恩堂祝福的管道。他们的牺牲与顺服，帮助建立了属灵的家園，造福后代。

铭记起初

我们怀念那微小的开始：有家庭相聚，有凭信心的低语祷告，有怀希望的福音种子播撒。这些起初的步伐，凭着勇气与顺服迈出，奠定了我们今日所站的根基。从寥寥数个家庭开始，如今已成长为一个充满活力的双语教会大家庭，我们并肩敬拜，并非竞争，而是相辅相成。我们尊荣并铭记那些开荒者，他们栽种、祷告并坚韧持守，为要让后代得以茁壮。

正如保罗在哥林多前书3章6节的反思：“我栽种了，亚波罗浇灌了，惟有神叫他生长。”

诚然，是上帝使美恩堂成长。

一间教会，两种语言，同一颗心

二十年来，上帝塑造美恩堂成为一个独特而美好的见证：我们拥有两堂同时进行的主日崇拜，一堂英语，一堂华语，却在同一圣灵里合而为一。虽使用不同的语言，宣讲的却是同一个福音；纵使敬拜方式可能各异，尊崇的却是同一位主。正如保罗在以弗所书4章4至6节所写：“身体只有一个，圣灵只有一个，正如你们蒙

召，同有一个指望；一主，一信，一洗；一神，就是众人的父。”

“这不是分割，乃是倍增；这不是分离，乃是扩展。”

美恩堂不只是一座建筑，更是一座桥梁。上帝托付给美恩堂一个美好的呼召：成为第一代信徒的家園，成为连接下一代的桥梁，让跨世代的家庭在基督里合一敬拜。

在这个常被文化、语言和年龄分割的世界里，上帝 positioning 我们的教会体现合一——不是划一的统一，而是和谐的交融。我们的双语身份不是需要克服的挑战，而是需要忠心管理的恩赐。它反映了那位召聚万族万民、万代万人进入一个教会大家庭之上帝的心意。

在基督里同心同行，迈向未来

当我们庆祝二十周年之际，我们怀着感恩回顾过去，也满怀盼望展望未来。美恩堂是一间教会，两种表达（华语与英语），在基督里同一颗心、同一个使命。我们双语及跨世代的身分，是反映上帝多元大家庭之美的一份礼物。愿上帝继续塑造美恩堂，使其成为一间反映祂心意的教会：在这里，世代同行，差异在恩典中被接纳，基督始终是我们一切的中心。

未来的年日，关乎的不是安逸，而是呼召——传扬耶稣基督福音的呼召；不是维持现状，而是为基督向前迈进；不是固守所有，而是追寻基督为我们所预备的一切。

怀着感恩的心，我们展望未来，深信那在起初加给我们力量、二十年来扶持我们的上帝，必继续引领我们，建立群体，为基督奋勇向前。”

愿荣耀归于上帝，因祂过去二十年的信实；愿荣耀归于上帝，因祂未来年日必将成就的一切。阿们。

如果卫斯理约翰随着主耶稣基督来到20周年的美恩堂？

◆ 杨景逸

在筹备奥克兰基督教卫理公会美恩堂二十周年感恩晚宴时，曾发生一件令人会心一笑的小插曲。有一位顽皮的弟兄在报名表上写下的名字竟然是——“John Wesley”。当同工们看到时，一时既惊讶又忍不住笑了出来：难道卫理宗的会祖约翰卫斯理真的报名来参加美恩堂的二十周年庆典了吗？

从历史来说，这位十八世纪带来属灵复兴的牧者神仆早已离世二百三十五年。然而，这个小小的玩笑，却引发了一个意味深长的想象：

如果有一天，复活的卫斯理约翰随着我们再来的主耶稣基督，微服来到美恩堂的二十周年庆典，他会看见什么？又会在这世界的终结前对我们说些什么？

回顾这二十年的岁月，我们只能由衷地说一句：**光阴似箭，主恩浩大。**

二十年前，美恩堂的开始是非常朴实而渺小的。当时教会刚刚成立，只能租用圣保罗教堂的场地聚会。那时的会众不过三十余人。人数虽少，却有一群愿意忠心摆上的弟兄姐妹。同工们甘心把生命、时间和金钱献上，单单为了一个共同的心愿——让福音在这片土地上被传扬，让教会被建立。

那是一段需要信心的岁月。许多事工都是在祷告中一步一步摸索出来的。资源虽然有限，但弟兄姐妹彼此扶持；人数虽然不多，却同心事奉。神就在这样的软弱与不足之中，一点一点地建立祂自己的教会。

二十年过去了，如今美恩堂的会众已经成长到两百多人。更让人感恩的是，在**2024年的圣诞节**，教会终于迁入神所赐、属于我们自己购买的会址。回想一路走来的点点滴滴，我们唯有低头感恩，因为这一切并不是人的能力，而是神信实的带领和供应。

在这二十年的历史中，我们也特别怀着感恩的心纪念过去曾在美恩堂服事的牧者与同工们。他们在不同的阶段来到我们当中，忠心牧

养群羊，用爱心关怀弟兄姐妹，用智慧教导神的话语，在祷告与劳苦中默默耕耘。他们的摆上与辛劳，成为教会成长的重要根基。虽然有些人已经离开到其他禾场继续服事，但他们在主里的忠心与付出，仍然是美恩堂历史中不可或缺的一部分。我们为他们向神献上深深的感谢，也求主纪念他们在主里的劳苦。

然而，如果卫斯理约翰真的来到这里，他或许不会只为我们的成长而欣慰，也可能温柔地问我们几个更深的问题：

我们是否仍然真实地活在基督里面？

我们的生命是否继续在恩典中成长？

我们的教会是否仍然活出福音的使命？

这些问题正呼应使徒约翰在**约翰一书 2:1-6**中对信徒的提醒。使徒约翰以慈父般的语气写道：“我的孩子们，我写这些话给你们，是要你们不犯罪。”然而他也深知人的软弱，因此带出福音最宝贵的安慰：“**在父面前我们有一位维护者，就是那义者耶稣基督。**”

耶稣基督已经为世人的罪献上自己成为赎罪祭。祂不仅赦免我们的罪，也继续在父的右边为我们代求，使我们在恩典中成长。祂的救赎不仅改变我们的地位，也不断更新我们的生命。

因此，使徒约翰提醒我们：

“我们若遵守神的命令，就知道我们已经认识祂。。。凡遵守主道的，爱神的心在他里面实在是完全的。从此我们知道我们是在主里面。”

真正认识神的人，不只是口里的宣称，而是在生活中活出爱神爱人的生命。神的爱在那些遵行祂话语的人生命中逐渐完全。

这正是卫斯理约翰一生所强调的属灵道路。他提醒信徒，基督徒的生命是一条在恩典中不断成长的道路，从得救到成圣，使神的爱在生命中逐渐完全。

然而，卫斯理约翰也留下了一句极具挑战性的宣言：

“世界是我的牧区。”

这句话提醒教会，眼光不应只停留在自己的会堂或自己的群体。如果他今天来到美恩堂，也许会问：

我们的异象是否只停留在美恩堂？

是否只停留在奥克兰？

还是也在关心神在整个新西兰、甚至世界各地的工作？

当我们想到新西兰各地仍然需要福音的城市，例如我们 新普利茅斯布道所的事工；当我们想到世界各地仍有许多人未曾听闻福音，我们就会明白，“世界是我的牧区”不仅是一句历史名言，更是今天仍然向教会发出的呼召。

因此，美恩堂的二十周年不仅是一个回顾的里程碑，也是一个新的起点。

我们感谢神在过去二十年所赐下的一切恩典，也感谢许多忠心摆上的同工与弟兄姐妹。正是他们默默的服事、祷告与奉献，使教会能够一步一步被建立。

但更重要的是，这段历史提醒我们：

神的恩典值得我们用一生来回应。

愿我们珍惜神赐给我们的机会，彼此激励，继续忠心为主而活；

愿我们在基督里不断成长，活出更圣洁、更恩慈的生命；

愿我们的教会不仅成为一个聚会的地方，更成为一个见证基督之爱的群体。

或许有一天，当地上的旅程结束，我们将在天家与历世历代的众圣徒相聚。在那里，我们也许真的会遇见使徒约翰，遇见卫斯理约翰，以及许多为福音忠心摆上的仆人，一同欢庆并歌颂那位为我们舍命、为我们代求、并带领我们成长的主耶稣基督。

愿主继续带领美恩堂未来的岁月，使我们在祂的恩典中不断成长，

认识主、遵行主、活出主的爱，

带着福音的使命，突破地域、文化、语言的藩篱，

把主的救赎真道和大爱传向更广阔的世界，

让·美恩堂的牧者同工弟兄姐妹们继续忠心爱主爱人，来见证天父恩慈美善的恩典。

阿们。

二十年前...

纽西兰基督教华人卫理公会美恩堂于2006年2月在奥克兰 Remuera 区成立，位于原奥克兰华人卫理公会旧址。随着奥克兰华人卫理公会迁至新址，大部分会众随之转移，而部分弟兄姊妹选择留在 Remuera 原址，并于此设立了新的布道所。开始的几年是由陈礼亮牧师和陈则达本处传道共同负责牧养。

2009年3月，美恩堂由布道所升格为正式堂会。同年7月，沈俊廷牧师抵达本堂，并在此忠心服事至今。

2012年，我们增设了英文崇拜。此后两年多的时间里，沈牧师同时负责中文与英文两堂崇拜。

2015年，陈泳荣牧师加入我们，接管英文崇拜的事工，中英文崇拜开始同步进行。

2022年，我们在 Greenlane 购置新堂。经过近两年的装修与扩建，于2024年12月正式迁入新堂。

岁月流金，携手同行





共建属灵家园



恩典如河，年年涌流



一切都是奉于他，
倚靠他，
归于他。
愿荣耀归给他，
直到永远，
阿们！

今天的美恩堂



生命见证

蒙恩得救见证

◆ Sandy

来新西兰之前，对上帝，对基督教知之甚少。先生的祖母是虔诚的基督徒，有一年圣诞节和我们同聚，80多岁的老人家用英文颂唱着圣歌，令我记忆深刻，感受到基督徒独有的纯真和真挚。

2018年我们来到奥克兰，初来乍到，人生地不熟。所幸先生找到教会里每周的公益英语课，我们懵懵懂懂走入教会大家庭，在友善耐心的基督徒老师的课堂里重新拾起多年未用的英语。2018年12月的一天，教会的老师邀请我们去观看讲述耶稣基督的电影。我听不懂英文，但影片里耶稣被钉在十字架上的场景依旧使我深受震撼，赞叹于他献身的伟大和无私。其后随着我开始去语言学校上学，念MBA，应对着学习和生活中一个又一个挑战和考验，跌跌撞撞地一关又一关的冲杀，渐渐没再去教会。念书时，我要好的几位同学全部都是虔诚的基督徒。她们对主坚定的信心和日常友善的行为，虽然再一次加深了我对基督徒的好感和欣赏，但一直觉得上帝是她们的神，不是我的。

转眼来到2023年，临近毕业加上兼职工作的繁重形成的高压令我精疲力竭。一向坚强的自己几乎要被压垮了。我向基督徒好友求助，不间断地去她家听她讲解圣经。每次听完她讲经，我的心就如同被甘露滋养过一般，内心的苦闷和焦躁得到舒缓和安抚。好友说上帝正带着满满的礼物和祝福在叩我的门。那时的我，因着从小接受的教育和认知，对信主仍存在着一些犹豫而未开门。直到我生命中重要的日子：2023年6月13日的到来。

那天在诊所旁的教堂门前坐等与医生的预约，一抬头看到教堂门口宣传板：A place to belong. 下面一排小字：Together in the heart of the city expressing God's heart for the nations! 心里一震。见完医生出诊所抬眼看到教堂宣传板背面上：Jesus said: "I am the way and the truth and the life. No one comes to the Father except through

ME." 我整个人呆立在那里，耳畔所有的嘈杂声都退去，时空仿佛凝固了。一个声音带着我又读了一遍板上的字，每一个字都读入了我的身与心。我无比地赞同这每一个字。那些一直横阻在上帝与我之间的障碍此刻显得微不足道，全部都烟消云散了。我的内心升起一股对上帝的全然的信心。小天使们围绕着我欢歌笑语着，感受着整个人被上帝拥抱在怀中，我第一次感受到上帝与我同在，爱和喜悦充满了我的心。不知道过了多久，我回到现实世界，摸一摸脸颊，泪痕是真实的。我的心里升起了三个愿望：1. 我要亲近上帝。 2. 我要去教会。3. 我要学习圣经。

就这样，在好姐妹Jing的帮助下，我来到了美恩堂。第一次参加崇拜，每一个环节都令我感到熟悉和亲切，无论是赞美诗还是沈牧师讲解圣经，每一字每一句都令我无比的认同和赞叹！当沈牧师读到马太福音的这一段：“凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式；这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”（马太福音11:28-30）我的泪水奔涌而出。感谢主！赞美主！我走了那么远的路，终于来到你的面前，终于回家了。

接下来的阿尔法启发课程和受洗课，让我对上帝对教会对基督徒们有了更多的认识，也更加坚定了信主，跟随主的信心。信心的建立，和属灵生命的成长，以螺旋式向上的方式一日一日生长着。

因为信靠主，让我的认知获得了宽度和深度的拓展，我知道一切皆是主的安排，我尽心努力就好，不必为结果烦愁，一切结果尽在主的掌握。这使我的内心平静/平和了很多。在那些困苦无助的时刻，是祷告让我与主建立了更紧密的链接，让我一次又一次看到主的美意，接受着主的恩赐。今年2月，国内的家婆病重，我接连数日的祷告，向主倾诉，恳求。家婆住院的第六日早

上5点，传来她度过危险期的好消息，那一刻对主的感恩无穷无尽。这样的例子太多了。

在学习圣经的过程中，一次听了廖智姐妹的演讲，让我“在上帝的眼里，人人平等”有了更多的感悟。神是公义的，他按照我们每个人的特质在我们来到世界之前就做好了安排。考验/磨难/挑战……没有“大与小”，“难与易”之分，因为每个人都是唯一的，特质不同的。因此，所有的考验/磨难/挑战的程度，神都是以我们每个人各自能承受的能力而安排的。神给予这些安排，是为了显现他的存在，廖智是一个很醒目的例子。平凡如我们，在平凡的生活中，面对自己人生的种种挑战和磨难，即便我们经历的困难/考验没有那么轰轰烈烈，甚至是微不足道的，也依旧是在显示着神的荣耀。由此可见，神对我们的爱，是平等的，公义的，深沉，坚固，强而有力并永恒的。也因此更能体会到每个人各有自己的难与苦，各有各的人生功课，没有谁的人生是容易的。廖智把自己的人生角色演绎得特好，用她的人生经历把“为神所用”体现得淋漓尽致。我们也因为信靠主，跟随主，在主的教诲里不断地成长，我们的人生因此而得福。与我们的神同行，是多么值得感恩的生命经历啊。

复活节听沈牧师布道，他提出了一个灵魂的拷问：我们究竟是渴慕神本身，还是其他？

这个问题令我深思良久，我发觉我对神的渴慕有一部分是神满足我所求的心愿，这令我内心不安。我渴慕神，应渴慕在神的指引下学习神的智慧和慈爱，去成长自我，把这些用于自己的生活中，让我的所思所想所言所行都是神认可的模样，以我的人生经历去荣耀神。即便神此刻没有应允我的呼求，我也理解为那是主更深的美意，要我更多反省从当前的经历中应该去学习什么，去修正自己的那些思维言行，如何去提升自己。希望自己能一直保持这样的状态。

信靠主的路才刚刚启程，感恩这一路一来美恩堂的兄弟姐妹们给予我的关心和帮助，感恩沈牧师专业，耐心地授课，让我得到了成长。以我最心爱的主祷文表达我的心意。

【主祷文】

（赞美之泉）

我们在天上的父：
愿人都尊祢的名为圣。
愿祢的国度降临；
愿祢的旨意行在地上，
如同行在天上。

我们日用的饮食，
今日赐给我们。
免我们所欠的债，
如同我们免了人的债。
哈利路亚。

不叫我们遇见试探；
救我们脱离凶恶。
因为国度、权柄和荣耀，
全是祢的，直到永远。

我要一生一世寻求，
在主殿中瞻仰荣美，
因为国度、权柄和荣耀，
全是祢的，直到永远。

因为国度、权柄和荣耀，
全是祢的，直到永远。

感恩，感谢这一切。
一切荣耀归于主，阿门。

（2024年4月7日）

蒙恩得救见证

◆ 陈细月

2001年，我们和孩子到达旦尼丁。过了不久，朋友带我们去教会，有时也去聚餐。那时才开始认识了主，可是还没有信主。当然我很高兴，因为我们刚从马来西亚来到一个人地生疏的地方。我也很高兴认识了兄弟姐妹。他们的热心和友善使我感受到信主的人的不同，能改变一个人的性格和思想。

在但尼丁住了十年，孩子完成了学业，也很顺利的讨到奥克兰的工作，我也回马来西亚了。回来之后，朋友带我去不同的教会。那里的信徒都善待每个人，又见证了主的权威。

COVID期间，我们不能去教会。同样的，医院也不能够随便给人去。在这期间，家裡发生了什么事或者生病，我们会祷告。祷告过后，所发生的事和病情都有好转，我真的不敢相信。曾和朋友提起以上的事，他不相信。反而问我：“你受洗了吗？”我说：“还没有”。他说：“那你还不算是基督徒，怎么有这种想法呢！”听了之后，很伤心。但我却不管他所说的话，因为我心里早有主了。有一次，我从楼梯跌下来。从下面

算起是第三级跌下来。当时整个人跌在地板，吓坏了，两只腿非常的痛，会骨折吗？我就躺在地上，不能坐起来。先生用药酒跟我推，我还是不能坐起来。先生要叫救伤车来，我叫他慢点，看怎么样。过了很久，才会坐起来，也慢慢的站起来，可是行勤不方便。我在想，为什么我这么幸运，不会骨折。当时我也有祷告，我的伤好起来。

今年回到奥克兰，确定要信主。牧师安排了我在受洗班的讲义。我也很勇敢的在牧师细心的教导下完成了这个课程。感谢主。耶稣承担了我们的罪，被钉在十字架。他是我们的救主。我也要信心的接受神给我们的应许。

信了主之后，我觉得我有改变。脾气不暴躁，比较能够忍耐，不喜欢乱批评人。做事情也和家人商量。开始读圣经和祷告。回来之后，我也去教会。我也认识了新的兄弟姐妹，生命充满了喜乐。感谢主。

神果然是真的：一段灵魂得救的见证

◆ Grace

当我们信主，经历神奇的爱后，就很盼望我们的亲朋好友也能认识主，接受主耶稣，这也成为我们心中最迫切的祷告。

我常为我的大学同学能信主祷告。她是一个文笔犀利、头脑逻辑很清楚、很会辩论的女孩。她是我最近的朋友，我们从一起做学校研究报告开始，渐渐熟悉，直到能完全倾谈心里的秘密。我们可以无话不谈，但是信仰却不能多谈。她会很刁钻、很刻意地问我很多问题，例如她会问：中华文化博大精深，你何苦年纪轻轻，就被来自洋人的基督教思想束缚呢？

还有，她说，你们基督教很会自圆其说，所说的话好像代表绝对真理，但这些确实是真的吗？

每到这个时候，我就好希望能满有属灵能力，如同保罗在哥林多后书第十章提到的：「在神面前有能力，可以攻破坚固的营垒，将各样的计谋，各样拦阻人认识神的那些自高之事，一概攻破，将人的心意夺回，使他归向耶稣基督。」

几次辩论后，我慢慢有个体悟：传福音不只是辩论，或是输赢的问题。事实上，我们是在了解对方的心灵状况，查看他心里的土壤，是已经松软，还是仍然坚硬？然后，我们就在这当中，默默地向主倾诉她的情况，也就是继续祷告，因为只有神能够改变人心。我们在人悖逆神的生命破口中，祈求主怜悯施恩。

一直到最后，她会说：「好啦！好啦！以后我如果真的想信个宗教，我一定找基督教，谁叫我最好的朋友是基督徒呢！」

毕业后，各忙各的，我后来也移民到纽西兰。几年后，她突然告诉我，她得了接近末期的癌症，非常严重，恐怕时日无多了！她很恐慌，有人介绍在某山上有一个很神秘的宗教，有神医，可以帮助她，她决定要去。这个时候，她已经无路可走，一心想求得医治。

不久后，我回台湾看她，她整个人都变了一个样。我感觉似乎因为身体的痛苦，心灵的硬土有点松动，我想这是癌症敲开了她顽梗的心灵，出现了裂缝。

我提醒她，她曾经说过要信基督教，问她是不是愿意多认识主耶稣呢？她很虚弱地点点头。那一刻，因为我在台湾都只是短暂停留两周，我正想着要怎么样来带领她呢？好奇妙哦！当神的时候到了，就会刚好出现转机。

因为那天在医院，刚好碰到教会的师母和一羣姊妹同工，在医院关怀探访病人。知道情况后，师母和同工就立刻接手持续地关心、探访她，一起查经、祷告。一段时间以后，她告诉我，她信主了。

她信主的第一件事，就是把她的笔名改为「果真」，意思是：神果然是真的，主耶稣基督就是道路、真理、生命，这是真的。

第二件事，她说我这个老基督徒，怎么都不热心传福音呢？传福音是何等喜乐，何等重要啊！

之后，我回到台北，她就邀我一起去街头唱诗歌、发福音单张、探访未信主的朋友。

本来医生判断她没有几个月可活，但很奇怪地，她拖了十几年才回家。

这段为她信主代祷的整个过程长达二十多年。我发现好像刚开始的祷告未蒙应允，有点灰心，但神也借此机会磨练我，加添我的信心。事实上，整个经历对我的灵命有很深刻的塑造，我从其中也学习了很多安静仰望神、顺服神的功课。

我很想念她。我期待，而且也一定会，以后在天家相聚。

从骄傲到谦卑，在基督里的生命转变

◆ 陈冠鑫

前几天，我参加了儿子学校的年终颁奖典礼，也是学校的最后一天。看到一个个学霸上台领奖，尤其是七年级的全校第一名（Dux），是一位来自韩国的国际学生。他数学考了一百分，其他三科（大约是化学、物理和生物）也都有九十六分左右。他的志向是进入医学院读医科，成为医生，目标是悉尼大学或奥克兰大学。看到这位“学霸中的学霸”，让我回想起自己过去的辉煌岁月，也让我真实体会到自己内心的骄傲与虚荣。直到今天，我仍常常把希望寄托在儿子身上，望子成龙，希望他能为我争光。但我深知，这样的虚荣心并不是神所喜悦的。

学业的辉煌与失落

回想当年，我在六年级（Form 6）参加了大学入学奖学金考试（University Entrance Bursary）。因为英语是必修科，而我英语最差，只考了六十分，其余四科（三科科学与一科数学微积分）平均都在九十分以上。总分只差四分，就能上学校的荣誉榜（Scholar Honours' Board）。我在四科拿到奖学金

（Scholarship），唯独英语没有。当时的奖学金考试（NZEST Scholarship Exam）里，我在化学科考获优越奖（Distinction），全国第六名。那年夏天，我被邀请进入新西兰全国化学奥林匹克队（New Zealand Chemistry Olympiad team）集训，若顺利通过初选，就能代表新西兰参加世界化学奥林匹克竞赛。我的学长曾拿过银奖。

若我升入七年级，英语就不是必修科，我可以选择数学统计加上三科科学与数学微积分，那一年我几乎肯定能拿到全校第一名（Dux），至少也能上荣誉榜。但因为我选择跳级，直接进入大学，错过了这个机会。

然而，我未能进入奥克兰大学医学院，只能去奥塔哥大学读Health Science First Year，目标是进入奥塔哥医学院。那一年的Dux是我的同学伸上七年级的R同学，但荣誉榜上的第一名却是六年级的G同学，他后来拿到Girdler's

Scholarship去剑桥大学读物理，如今已是奥克兰大学的教授。而我的许多同学升上七年级后进入奥克兰医学院，如今都成了杰出的专科医生。只有我，去了奥塔哥以后一事无成，名落孙山。

骄傲的心与神的管教

那时我还未信主，追逐的是名利，只是为了赚钱多而选择了医科。我心中骄傲，认为自己比别人优秀，成功是必然的。然而，神却在我大二、大三信主之后开始处理我的骄傲。我医科勉强及格，毕业后当医生，也没有杰出的表现，最后因疾病被迫停止行医。多年骄傲的我，神要我谦卑，认识到自己什么都不是。圣经说：“骄傲在败坏以先，狂心在跌倒之前。”（箴言16:18）

耶利米书也提醒我们：“耶和華如此说：智慧人不要因他的智慧夸口，勇士不要因他的勇力夸口，财主不要因他的财物夸口。夸口的却因他有聪明，认识我是耶和華，又知道我喜悦在世上施行慈爱、公平和公义，以此夸口。这是耶和華说的。”（耶利米书9:23-24）

在困境中遇见福音

当我在但尼丁读医时，因骄傲而散漫，成绩开始下滑。在困境中，我偶然看到一位传道人在布道会后给我的福音单张，心中开始转向真神。正如所罗门王所说：“敬畏耶和華是智慧的开端，认识至圣者便是聪明。”（箴言9:10）又说：“敬畏耶和華是知识的开端，愚妄人藐视智慧和训诲。”（箴言1:7）

我开始去教会，认识福音并接受耶稣基督为我的救主和生命的主。虽然成绩下降，但我认识到自己是罪人，在基督里罪得赦免，因为基督在十字架上为我付上代价。祂的义算为我的义，祂的宝血洗净我的罪，使我成为神的儿女。

保罗的榜样与我的反思

使徒保罗在遇见主前，追求的是属世的成就，靠律法自夸。“其实我也可以靠肉体，若是别人

想他可以靠肉体，我更可以靠着了。我第八天受割礼，我是以色列族便雅悯支派的人，是希伯来人所生的希伯来人。就律法说，我是法利赛人；就热心说，我是逼迫教会的；就律法上的义说，我是无可指摘的。”（腓立比书3:4-6）但他遇见基督后说：“只是我先前以为于我有益的，我现在因基督都当作有损的。不但如此，我也将万事当作有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。”（腓立比书3:7-8）

保罗因有大启示，神赐他一根刺，使他不至于自高。他三次求主拿去，主却说：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”（哥林多后书12:9）保罗因此说：“我什么时候软弱，什么时候就刚强了。”（哥林多后书12:10）

我深知自己不如保罗，但我也学习他的话：“不要看自己过于所当看的，要照着神所分给各人信心的大小，看得合乎中道。”（罗马书12:3）

对儿子的期望与祷告

如今，我看到儿子学校的Dux，他也是基督徒，见证说主赐他智慧与才能，他用来荣耀神。正如保罗所说：“所以，你们或吃或喝，无论做什么，都要为荣耀神而行。”（哥林多前书10:31）

我也希望儿子学习这样的榜样，努力追求卓越，但不是为虚荣，而是为荣耀主。我祷告他能发现神赐的恩赐，走在神的呼召中，谦卑服事主与人，成为百般恩赐的好管家。

保罗提醒我们：“我为主被囚的劝你们：既然蒙召，行事为人就当与蒙召的恩相称，凡事谦虚、温柔、忍耐，用爱心互相宽容。”（以弗所书4:1-2）愿我和儿子都能忘记背后，努力面前，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。（腓立比书3:13-14）

结束祷告

亲爱的天父上帝，

我感谢祢在我生命中的奇妙作为。祢让我经历从骄傲到谦卑的过程，使我认识到，人的智慧、能力和成就都不足以夸口，唯有认识祢才是至宝。感谢祢赦免我的罪，借着耶稣基督的

十字架使我成为祢的儿女。

主啊，我愿将自己和儿子交托在祢手中。求祢赐我们谦卑的心，不为虚荣而活，而是单单为祢的荣耀而行。求祢开启我儿子的眼睛，使他发现祢赐下的恩赐与才能，并在所蒙召的道路上忠心服事祢与人。

愿我们一生都能成为祢百般恩赐的好管家，凡事谦虚、温柔、忍耐，用爱心互相宽容。愿我们忘记背后，努力面前，向着标竿直跑，直到见祢的面。

奉主耶稣基督的名祷告，
阿们。

我的信心之旅：恩典与服事的见证

◆ Grant Shew

我与基督的相遇始于大学初期，从此成为家中第一位基督徒。说实话，我从未真正想过自己会成为一名基督徒。“上帝”或“基督教”偶尔出现在我的生命中，但我从未真正明白其中的意义。我从小就爱思考哲学问题，总是追问生命的意义，尤其是在青少年时期。让我走向信仰的，并非什么重大的戏剧性事件，也没有什么神迹奇事，而是内心深处一种缓慢、安静的触动。

对我而言，一个重要的时刻，是在我内心仍充满深切疑问时，终于有机会与一位传道人交谈。我问他：“既然我们终将一死，上帝为何还要创造我们？”他的回答很简单，但当时并不是我想听到的：“因为祂爱你。”我觉得这太过简单——背后一定另有深意。然而二十年后，经历了生命中的种种起伏，见证了上帝始终同在，我终于完全明白了。那真的是最完美的答案：“因为爱。”若非上帝的恩典，我很容易就会走上一条截然不同的道路，错过许许多多美好的祝福——比如遇见我美好的妻子，以及在基督徒家庭中养育我们三个善良又有才华的孩子。

如今，我们的家庭深深扎根于美恩堂。我们来到这里，是因为孩子们渐渐长大，需要英语崇拜，而原来的华人教会并没有提供。来到这里，让我们全家得以在同一间教会聚集，一同敬拜、一同在信仰中成长，而不必分散到不同的地方。

在属灵操练方面，我的祷告生活确实还有很大的进步空间。我倾向于在一天中进行简短的对话式祷告，这固然是好的，但我也在努力更加持守，每日腾出专门的时间来祷告。读经方面也是如此——曾有一段时间我非常规律，但最近有些松懈。有时我会在开车时使用圣经应用程序收听，或偶尔随手翻阅。我知道自己在这方面可以更加自律，但渴慕亲近上帝的心，依然十分强烈。

我相信我的属灵恩赐在于同理心，以及激励和鼓舞他人。我天生喜欢将人们聚集在一起，营造一种让大家携手迈向共同目标的氛围。这些恩赐如何在教会中得到最好的发挥，我仍在祷告中慢慢寻求。但我深信，只要我以开放、甘愿的心委身服事，上帝必会向我显明我的呼召，指引我如何运用这些恩赐，荣耀祂的名，造就我们的教会群体。



主恩滋味，使生命不再一样

◆ 陈美兰

庆润被主接回天家，转眼将近一年，心中思念之情，不断涌现。每每踏出家门，沿途许多地方都是我们曾一起歇息的小站——我们分享心事、彼此倾听、一同祷告、吃点点心的角落，看人踢球、欣赏海边风景，或观赏邻家的花园。如今，他如同那一粒麦子落在地里，结出了许多子粒来。他为人温文尔雅，生命中充满圣灵的果子，那是耶稣为他量身打造的。隔壁邻居因车道出入不便，趁我们准备回台湾之际，拆除了篱笆，挪移了地界，占了一点土地。但他以和为贵，为方便邻居出入，为了主的缘故，不予计较，就此作罢。

他从不喧哗，总是温和有礼，顺服接受环境所安排的一切，活出美好的新生命，那真是耶稣为他量身塑造的生命。如今他留下我一人离去，留给我深深思念的美善。凝望他的遗照，脸上的神情如同婴孩般对我诉说。那是当年要换护照时，邻居帮忙拍的，一张非常自然的照片，他还盼望着回台湾吃北京烤鸭呢……

回想天父在他入院前夕提醒我：我们夫妻相伴的日子将要划上句点了。果然，他入院前后仅一周就被主接走了。太快了，我都不知自己是怎么走过来的。要感谢教会的爱心，弟兄姐妹们如同

耶和華的天軍，井然有序地分組輪流陪伴照顧，堅固我們，神大大同在，天父大能的膀臂環繞護衛著我們。那ICU病房里時常有聖詩讚美神，悠揚的詩歌飄蕩其中，如同天使天軍的和聲，給我這哀傷的人無限的安慰與扶持。感謝牧師在百忙中前來探訪、禱告，弟兄姐妹們如家人般來往，溫暖安撫了哀恸者的心，這樣服事我們，實在難能可貴，是金銀難買的。

當我靜下心來，學習斷、舍、離時，許多事在神的光照下顯明——我對慶潤的虧欠、疏忽，我像個愚昧的婦人，做了許多不討神喜悅的事。但弟兄都輕輕地為我抹去這些過犯。“愛能遮掩許多的過錯”，他都做到了。感謝主。神賜給我的恩惠和福分，也是特別為我量身定做的。感謝神所賜下的一切！

神啊！我向你感恩，我向你敬拜，我要向你俯伏跪拜。謝謝你將救恩賜給我們家，使我們嘗到主恩的滋味，使我們兩個人的生命從此不再一樣，因我們有耶穌。



禱告

◆ Jewel

“我靠着那加给我能力的，凡事都能作。”腓立比书 4:13

今天是7月20日，天气真的太好了，阳光晒在身上暖暖的。从教会回来没多久，我就想着要不要出去走走，就顺便约了邻居B姐妹一起晒晒太阳、透透气。我们边走边聊，她跟我说：“我今天也去了附近的G教会喔，，牧师讲‘简单地祷告’，有三点呢……”

她说着说着，就一条条讲给我听，我一边听，一边整个人都愣住了，心里热热的——因为我们教会的沈牧师，从休假回来后，今天也讲的是祷告，而且也是三点！沈牧师讲的是：

1. 定时祷告和随时随地祷告一样重要；
2. 祷告最深的意义，是让我们的心回转，顺服神的带领；
3. 要信靠神在基督里给我们的祷告的权柄。

我听着她一条条讲，心里真的有点被震到了。

因为我忽然想到，其实是三个月前，刚开始门训的时候，讲员鼓励我们为身边的人祷告，我那时候就把B姐妹放在祷告名单上。

她那时候常常愁眉苦脸，好像整个人都被情绪压着，走不出来。我心里只求神怜悯她、医

治她，哪怕只是肯出来走走，愿意来唱歌、来Alpha，都好。

不过，说实话，她后来明确地拒绝了这两个邀请——也不想唱歌，也不来Alpha。我当时心里确实有点小小的失落，然后……也有点小小的惭愧，因为她拒绝之后，我其实也就没有坚持继续为她祷告了。那阵子自己也被很多事情分了心，有时候一下子就被短视频吸走了注意力，一天很快就过去了，祷告没能定时。

所以今天听到她主动说她去教会、还认真听道，还可以跟我分享牧师讲的重点——我真的是又惊讶又感动。神真的有在听，真的有在动工，哪怕我都已经有点松懈了，祂还是照着祂的方式温柔地带她、吸引她、更新她的心。

感谢我们的阿爸父。祂实在慈爱，透过耶稣——这位最完美、最温柔的大祭司，让像我这样容易分心、容易软弱的人，也可以坦然无惧来到祂面前。祂听祷告，不一定照着我的方式回应，但祂的心意，总是比我想得更好、更深远。

求主帮助我，让我可以学会更有恒心地祷告，不只是三分钟热度，也愿意在看不见果效的时候，继续信靠祂、倚靠祂。

- 分享于12月13日感恩分享会

牧师、弟兄姐妹，大家好。

今晚我想用三个字来分享我的感恩主题：好榜样。

在《哥林多前书》15章58节里，我们听到这样一句话：

“所以，我亲爱的弟兄们，你们务要坚固，不可动摇，常常竭力多作主工，因为知道你们的劳苦，在主里面不是徒然的。”

那到底什么叫“竭力多作主工”呢？这一年，我在教会里看见了一些很真实、也很生活化的好榜样。

首先，我想感谢我们的牧师和主席。在网上祷告会的安排上，你们不断尝试调整方式。比如，把原本在祷告会当场跟进的事项，改成提前一天单独跟进。这样一来，祷告会的内容更清楚，时间也掌握得更好。这让我看到，服事不只是多做事，服事是愿意不断思考：还能不

能做得更好。

接下来，是奉献这件事。今年新西兰经济紧缩，说实话，我自己也很挣扎。在这样的环境里，怎么还能既要坚持十一奉献，又要参与建堂奉献，还不能放弃宣教奉献？我心里真的问过神很多次。

但就在这样的挣扎里，我看见了一些弟兄姐妹的好榜样。有弟兄姐妹开始做长期计划，稳定地为有需要的人预备饭盒，把所筹到的金额持续地用于建堂。这让我看到，爱不是一时的感动，奉献也不是一次的行动，而是长期、稳定、甘心的坚持。

所以，今晚我真的要感谢神。感谢神让我在教会里，遇见这么多愿意摆上的牧师和弟兄姐妹。他们用行动告诉我，什么叫“竭力多作主工”；他们用生命活出了，真正的好榜样。

亲爱的弟兄姊妹，今晚在教会的年终感恩分享会上，我的好友引用了约伯的一句话：

「…。赏赐的是耶和华，收取的也是耶和华。耶和华的名是应当称颂的。」

——约伯记 1:21b（和合本）

这句话深深触动了我的心，也让我回顾这一年半以来的经历。

去年四月，我的母亲离开了我们，被主接回天家。她病痛的过程是一段难忘而艰辛的煎熬。感谢主赐下天使照顾她最后的旅程，包括我的太太、我的姐姐们等。我的父亲失去了与他同行超过半个世纪的枕边人，这份伤痛我们都看得见，却仍未痊愈。

在这段经历中，我常常想起传道书的经文：

「凡事都有定期，天下万务都有定时。生有时，死有时；栽种有时，拔出所栽种的也有时；哭有时，笑有时；哀恸有时，跳舞有时。神造万物，各按其时成为美好；又将永生安置在世人心里。然而神从始至终的作为，人不能参透。」

——传道书 3:1-2, 4, 11（和合本）

虽然母亲离开了，但我相信她是真信主的，如今安息在主怀里，去了那更美的家乡。将来我们必在那里再相聚。

这是我第一次真正体会到使徒保罗所说的：

「似乎忧愁，却是常常快乐的；…」

——哥林多后书 6:10a（和合本）

在失去中，我感受到深深的忧愁，但同时也因主的应许而常常喜乐。忧愁与喜乐并存，这就是信仰的奥秘。

我的领受与勉励

在失去中仍称颂主名：约伯的信心提醒我们，生命的得与失都在主的手中。

在定时中安息：传道书告诉我们，哭有时，笑有时；哀恸有时，跳舞有时。神的作为超越我们所能参透。

在忧愁中仍有喜乐：保罗的见证让我明白，基督徒的生命不是没有痛苦，而是在痛苦中仍能因盼望而喜乐。

愿我的分享能鼓励大家：无论在失去或痛苦中，都要记得神的作为是美好的，祂的名是应当称颂的。我们在地上的眼泪，终将化为天上的喜乐。

自己的教堂，如此有味： 萝卜糕，饺子，火锅...

◆ Jewel

教会生活



今天6月29日，主日，有早餐，我选了新加坡炒萝卜糕。那不是超市买来的速成品，萝卜糕是J姐妹自己制作的，味道正香浓郁。

新堂的週日早餐已经有半年了，自从去年底搬迁过来——是的，半年，一个可以让人从拘谨到熟络的时间。有人说早餐供应不仅仅只是鼓励大家早起来教会，更是为Alpha课程做准备，先在厨房里了解设备和安全，，到7月份开始的周四晚的Alpha福音课程，这样大家更熟悉厨房，准备晚餐就能得心应手了。

还记得前一周Matariki 毛利新年假期，星期五（6月20日）晚上，成团团契在後堂举办了义卖+火锅聚餐。开心地淘到三件宝：一罐奶粉、一瓶香水、一个背包。虽然人不多，义卖高达

1300纽币。

晚餐开始，十几口火锅一起开，四五个人围着一口锅，羊肉片一片一片地下，还有虾，大虾、小虾、甜虾、龙虾……大家一下拉近了距离。

到了周六6月21上午，常青团契生日聚会，没有蛋糕，不吹蜡烛，大家轮流讲自己是怎么信主的，我们中午在厨房煮了饺子和煎年糕，像家人过节般亲密，边吃边数算恩典...

在自己的教堂，嚐到这些味道，连著人與人的故事，更多体验神的恩典，一点一滴，都要珍惜。

常青团契户外同游记 - 感恩与喜乐的一天

◆ 陆本强

今天早上，教会常青团契举行了一次期待已久的户外活动。弟兄姊妹们在主里同心，彼此扶持，一同踏上这段充满笑声与美景的旅程。

我们首先开车前往 Mission Bay，海风吹拂着脸庞，空气中带着淡淡的咸味。海天一色的景致让人心旷神怡，风很大弟兄姊妹一边散步、一边欣赏着海景，也不忘彼此欢谈，分享近况。海浪轻拍岸边，仿佛在为我们的团契聚会奏乐，大家的笑声在海边回荡，充满生命力。

临近上午11点时，刚巧遇到大风大雨，大家笑说这也是小小挑战的一部分。于是我们赶紧前往吃中午饭，饭台上满是温馨的分享、彼此关心还有9菜一个饭回味无穷，感谢天父上帝赐予丰富的食物！在主里一家人的爱在此刻显得格外真挚。

午饭后天色转晴，接着我们前往 The Big Wheel 码头风景区。这里视野辽阔，码头上的景致美不胜收，白天、白云、海面与停泊的船只构成一幅幅动人的画面。弟兄姊妹纷纷拍照留念，把这一刻的平安与喜乐存留在相机里，也刻在心中。

今天，不只是户外活动，更是一趟心灵的更新之旅。在自然景色中感受到造物主的奇妙，在团契同行中体验到主爱的真实。

愿荣耀归给天父上帝，愿我们的心在感恩中常常喜乐！阿门！



庆中秋

◆ Jewel

今年的中秋晚會，對我們美恩堂來說格外特別——這是搬進新教堂後的第一次中秋慶祝。

早在一週前的週六下午，教堂廚房就已經熱鬧起來。J姐妹帶頭張羅，我們一邊分麵團、一邊包餡、烤月餅。烤箱一開，一陣陣麥香和糖香撲面而來，讓人一走進廚房就有「家」的味道。

晚會當天，每家都端來自家的拿手菜。副堂掛起紅燈籠，桌上擺滿各式菜餚，香氣四溢。我嚐到了A姐妹的豆苗，是她在自家院子裡種的豌豆苗，入口鮮嫩。大家邊上菜邊聊天，英語、粵語、國語、福州話、上海話此起彼落；我還認識了不少新朋友——有從武漢、上海、河南、福建、蘭州來的，有的是會友的鄰居，有的是同事。聚餐的好處就在這裡，夾著菜、聊著天，陌生感一下子就沒了。

晚會節目滿是濃濃的中華味道：輕盈的扇子舞、悠揚的古箏演奏、耳熟能詳的鄧麗君歌曲……唱出了對遠方親人的思念。

沈牧師的信息讓全場安靜下來。他分享探訪病人時，病人緊握著牧師的手，問：「我活著那麼痛苦，活著有什麼意義？」牧師回答，不只是受苦的人會這樣想，過得光鮮的人也會問同樣的問題。

唯有認識耶穌，才能找到真正的歸屬與意義。當晚有第一次來教會的一位新朋友，在牧師的呼召下，願意進一步認識這位主。

最後，大家一起品嚐一週前親手烤好的小月餅。那一口甜潤，彷彿回應了整整一週的期待。

感恩我們的神，賜給我們這大家庭的團圓：我們一起籌備、一起歡笑，同時把這份家的溫暖，傳遞給每一位走進來的新朋友。



让生命常青 - 常青团契

生命常青，灵里常新，喜乐常满，能力常在

生命常青 - 诗篇 92: 12-15 - 义人必像棕树一样繁茂，像黎巴嫩的香柏树一样高耸。他们栽在耶和华的殿中，在我们神的院子里繁茂生长。他们年老的时候仍要结果子，经常保持茂盛青翠，好显明耶和华是正直的；他是我的盘石，在他里面没有不义。

灵里常新 - 哥林多后书 4: 16 - 所以，我们并不沮丧，我们外面的人虽然渐渐朽坏，但里面的人却日日更新。

喜乐常满 - 约翰福音 15: 11 - “我把这些事告诉了你们，好让我的喜乐存在你们心里，并且使你们的喜乐满溢。”

能力常在 - 以赛亚书 40: 31 - 但那些仰望耶和华的人，必重新得力；他们必像鹰一样展翅上腾；他们奔跑，也不困倦，他们行走，也不疲乏。



- 分享于9月28日会友主日

亲爱的弟兄姐妹，平安！

今天很荣幸能在“敬牧和会友”的主题里，和大家分享我为什么愿意委身服事。

我今年被选为教会产业组中文部的执事。可能有人不太清楚我们产业组是做什么的，其实就是所有跟教会建筑维护有关的事，椅子坏了、门卡住了，或者有人想租用教会的场地，都可以来找我们。

我大概十五年前受洗，当时是沈牧师帮我施洗的。但说实话，前面十几年，我都只是一个很被动的基督徒。每周来教会、离开教会，和弟兄姐妹也就是点头之交，没什么交集。家里那时候三个小孩还小，没有家人帮忙，很多事情都顾不过来，哪还有时间参与教会的服事？而且我也觉得，教会好像大家都很上轨道了，不需要我来帮什么忙。

直到近这两年，情况才慢慢改变。两年前，我发现诗班男声不多，就问莉莉怎么回事。我本来从来没想过加入诗班，因为我完全不会音乐，不懂五线谱。但莉莉鼓励我去试试，结果一试就留下来了。虽然我们诗班很多人不会看谱、不太懂音乐，但靠着一次次反复练习，才有每个月一次的献唱。后来，我也加入了多媒体团队，再后来又 被邀请去敬拜团做助唱。到今年，我是在“搞不清楚状况”的情况下，被提名当执事。Kenny打电话给我时，我其实心里第一反应是：我真的有时间吗？但后来想到，其实有没有时间，是看我们愿不愿意把神的事放在优先次序，所以我答应了。

服事的挑战

说实话，服事真的不轻松。有时候面对自己的不足，有时候会遇到人际关系的挑战，有时候也会觉得累。但在这些过程里，我越来越体会到哥林多后书12:9说的：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”在软弱中，我学会承认“我不能，神能”。当我把方向

盘交给神，就不是靠自己血气，而是靠圣灵去服事。

服事的得着

在服事里，我最大的得着有三个方面：

第一，神先磨练我的生命。我常常觉得自己有想法、有计划，但服事让我学会谦卑，学会放下自己，让神来带领。

第二，我一次又一次经历到神的同在。原来“我常与你们同在，直到世界的末了”这句话，不只是圣经里的应许，而是在服事里真实的经历。

第三，服事让我和弟兄姐妹更亲近。我们一起祷告、一起流泪、一起喜乐，慢慢成为属灵的家人。这种彼此扶持的关系，在世界上是找不到的。

鼓励与呼召

弟兄姐妹们，我想鼓励大家：服事不只是领袖的责任，而是每一个蒙恩得救的儿女的呼召。罗马书12:1说：“所以弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的；你们如此事奉，乃是理所当然的。”

也许你觉得自己不够好，或者像我以前一样，觉得“我没时间，我不行”。但我要见证的是：神不是寻找完美的人，而是寻找愿意的人。当你愿意把自己交给神，祂就会一步步带领你，让你经历祂的恩典。

最后，我常常提醒自己，其实我是一个不配的人。但神给我恩典，让我能在祂的殿里有机会侍奉。这不是交换，也不是功劳，而是纯粹的恩典。也盼望我们当中有更多弟兄姐妹，无论是能力、时间，还是金钱，都愿意一起来献上，成为主所喜悦的器皿。

谢谢大家，愿一切荣耀都归给神！

在基督徒的生活里，事奉是不可或缺的。上帝赐给我们不同的恩赐，而事奉正是我们使用并回应这些恩赐的方式。在即将过去的一年中，我参与了更多的服事。虽然体力、时间与心力的付出都比以往更多，但我内心却比从前更加充满喜乐与满足。

一、在事奉中坚固信心

今年开始，因为崇拜改到上午，我有机会加入诗班。刚开始我只是想参与服事，并且出于爱好，但在一次又一次的练习中，我慢慢发现，诗歌不仅仅是唱给别人听，更是在敬拜中把神的话语深深唱进自己心里。当我反复唱那些关于神恩典、怜悯、应许的诗歌时，我的心常常在那优美动人的旋律中得到医治与安慰。这也让我明白，我所能做的事奉不是单单靠我自己，而是靠着神和神的恩典。每当我觉得累或不够的时候，神都在提醒我：

“我的恩典够你用，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”（林后12:9）于是我学会了更多地倚靠祂，也在倚靠中经历着信心一点点地被建立。

二、在事奉中体味“爱”

多数的事奉不是仅仅一个人来完成的，需要多人的分工合作与搭配，并在事奉中相互帮助扶持，弟兄姐妹的关系也变会得更加亲密。在诗班里，我逐渐体会到了这一点，大家一起练歌、一起敬拜、一起服事，一种由神而来的合一与温暖充满了我的内心。

在其他的服事中，无论是打扫清洁、准备食

物，还是在主日做招待，这种事工们相互协作与鼓励也同样让我深深感受到从圣灵而来的温暖与力量。我知道那不是从我们自己来的，而是从神来的爱在我们里面流动，当我甘心乐意服事别人时，神会把祂的爱更多地浇灌在我里面。正如经上所说：“我们爱，因为神先爱我们。”（《约翰一书》4:19）于是，我便会有更多的动力，用爱参与服事。

三、在事奉中灵命被塑造

诗班不是独唱，而是团队彼此聆听、互相配合的侍奉。只有彼此成全、谦让，才能更好地呈现一首诗歌。在这个过程中，我们学习尊重、配搭与彼此建造。在各种服事过程中，无论是诗班还是其他的服事，难免都会遇到被误会、被忽略、或遇到超出自己能力的挑战，但这些恰恰是被神“修剪”、被圣灵磨练的时刻，是学习谦卑、忍耐、顺服的机会。

灵命成长的道路，往往不是那么顺心舒适的，我们在服事中所经历的试炼，都是神用来塑造我们，为了让我们更能象神的样子。

结语

这一年的事奉经历，让我深深体会到：在服事的过程中，我的生命悄悄地发生着变化，我也逐渐明白，事奉不只是责任，也不是寻求认可的方式，那样的话事奉就失去了意义。事奉是我们对神爱的回应，神爱我们，我们要通过事奉，把神的爱与恩赐传递给他人。

愿我在未来的日子里，继续带着爱与顺服的心来服事神，也愿神使用我，成为他爱的管道。

詩班服事的甜美

◆ Grace

回首信仰路，从年少到现在年近迟暮，惊讶的发现，优美的圣诗以及诗班的服事，伴着我一生属灵生命的成长，真是非常的感恩，能够享有此福分。

想当年，是被一首圣诗「慈光歌」吸引，进入传统的浸信教会，并且加入每周的诗班练唱，也由此开始了我的信仰之旅。

诗班使用青年圣歌，颂主新歌，校园诗歌等诗本来练习。这些传统诗歌自有一股力量，不单是旋律动听，合声美妙，十分打动人心，并且歌词中含「经文」量很高，其中圣经真理教导，不知不觉唱入心中，也让我认识这位慈爱的神，寻找到人生的依归。

我们的指挥专精音乐，又对诗班很有负担，他十分幽默风趣，忠心尽责，他的教诲也坚定我们服事的心志。他说：「一朝入诗班，终生诗班人；也许未来人生，神领你到遥远的天涯海角，记得无论在世界那个角落，都要时常唱诗赞美，这是很大的属灵福气。」因此在体会到诗歌的喜乐后，每当我思考在教会的服事位置时，诗班就会是我重要的选项。

那时班员约是十余岁到30岁初的年轻人，大多数没有学习音乐及乐器的背景，拿起诗本，都需要辛苦的爬五线谱，音准很差强人意，音色也很粗犷原始，难为他想尽办法要我们能体会合声的境界。特别难忘在某一段时期，一开始练唱时，就训练我们一起以哭来学发声，每人抖动双手，去回忆也模仿著孩童怎么哭，来寻找自己发音时的共鸣腔，也连带训练团体合声。常常大家哭的奇奇怪怪，很好笑也很好玩。

我们每周都要献诗，周六晚一个小时中，要练三首诗歌，预备隔天和下周二主日献诗，同时也要求背歌词（尽量），功课量很大，因此周间自己要多练习，否则到时有差错，被他大眼一看，就会很心虚，有压力。特别九月份起，就开始每周日下午加练「弥赛亚...」中一些合唱曲目，预备圣诞夜的崇拜。

现在回想起来，全年紧凑的诗班服事，功课似乎很重，但心灵却收获满满，圣经真理由此不断

存记在心里，美好的旋律常在脑海环绕。

其后，每当人生遇见忧虑愁烦时，就抱着圣诗本，低声吟唱着，仿佛展开双翼，飞入神的翅膀荫下躲藏，蒙主安慰，也重新得力。现在每逢唱到某些圣诗，就想起那些曾与主在此相遇的时刻，备觉亲切，也十分珍惜。

由台北到奥克兰，岁月匆匆二十余载，有幸遇见多位有恩赐，有才华，忠心服事的诗班指挥。他/她们各有巧思，学有专精，领我们更深学习以诗歌来敬拜神。另外，个人诗班班龄渐长，对这项服事也有更深入的属灵体会：原来诗班服事是十分严肃的，不仅个人心志被严格锻炼，也操练著如何严谨的，正确的穿戴属灵军装。

每当钢琴前奏响起，其实就是一波大考验临到。主旋律女高音最不容易走调，也最令人陶醉，当男高音，男低音加入，身为女低音的我，就会在其中挣扎求生，稍一大意，就迷失在这音乐丛林中。

正当此时，要坚定心志，靠主站立的稳，唱出正确音准，任他部千军万马，我自固守本部，勇敢发声，按节拍该唱就唱，坚决「三不原则」即是不退缩，不被拉走，也绝不「跑调」，竭力融入这音乐洪流，为曲目唱出那美好的合声。

神的儿女固守真理，为真道打美好的仗，何尝不是如此呢！

教会中有很多服事是外显的，而也有很多是隐藏的服事，神也很看重在暗中摆上的心志，诗班尤其能说明这道理。在全体合声的表现是不能突显个人声音的，英雄式表达恰会破坏她的美好，身为诗班班员，首先要训练能有一双敏锐的耳，能倾听其他人及其他声部的声音，能互相模拟音质，调整音量，提醒节奏，在学习的时候也互相帮补，彼此相顾，一同经历诗歌中的激荡情怀，或喜悦赞美或哀伤，个人似乎身在此旋律中，而合声又凌驾在众人之上，如此同心合意，唱在主前，真诚的献上讨神喜乐的灵祭，何等美好啊！

此外，在合唱中，主旋律的女高音似乎特别占尽风采，其他声部虽似陪衬，却能使诗歌气势磅礴，余韵无穷。也在此感受到，我们作人处事，



不在意外表的显耀亮丽，反之内敛低调，默默而实在的尽上本份，神监察时，会知道我们的心，那将是何等的喜乐呢！

我们常被要求，唱歌时切忌埋头苦唱，一定要抬头看指挥，顺从她对歌曲大小声，以及乐句的诠释。确实也是如此，因而才能培养出团队默契，同心唱出优美歌曲。

这也是另一项真理的提醒：“要时时抬头向上仰望，思念天上的事，不要思念地上的事”，也就是说，我们要能够常常以天上的眼光，调整属地的价值观，行事为人能合神心意，所作决定能讨神喜悦，学肖耶稣基督的样式，才能合乎神召我们的目的。

近代医学研究，十分肯定唱歌对人身体的好处，特别是对老年人身心灵的健康。因为唱歌需要眼观四面（乐谱及指挥），耳听八方，算准节拍，按时候呼吸吐纳，发出正确的声音。这些要求，在在需要高度的专注力，这恰可刺激大脑全方位运转，也可防止脑神经退化，另加上全身各方面活力配合，真是益处多多。

常有感觉，每当一唱诗歌时，全身就会发热，在寒冬中丝丝温暖，想必气血十分通畅吧！总体来说，真是一种以静制动的全身运动。

综上所述，诗班是很值得投入的服事，一起成为诗班精兵，享受这属灵盛宴，也为诗班加入特殊的风采，是恩典也乐趣无穷。

心得分享

十二与我们何干 - 每天活出罗马书12:12

◆ Hui Kung

十二这个数字在圣经中一直是个非常特别的数字。在旧约中，神的子民有十二个支派。在新约中，耶稣有十二个门徒。

除了这些显而易见的例子之外，圣经中还有许多其他的例子。大祭司的胸牌上有十二块宝石（出埃及记28章），所罗门的宝座旁有十二只狮子（列王纪上10章），旧约包含十二位小先知，仅举几例。

如果你有兴趣深入了解，只需用谷歌搜索或询问人工智能（ChatGPT），已有许多博客、文章和书籍对此有所阐述。但请记住自己做研究查证。保罗在帖撒罗尼迦前书5:21提醒我们要查验一切：「但要查验各事，善美的要持守。」

除了圣经之外，在我们所生活的世界中，也有许多地方涉及数字十二。一年有十二个月，一天被分为两个十二小时的循环（上午和下午），中国和西方都有十二生肖，不胜枚举。

那么，十二与我们究竟有何干系？

无论是有意为之还是巧合，世界围绕着许多以十二为基础的系统运转。很难想象，如果我们放弃这些系统会发生什么。换言之，似乎有某种在幕后运作的管理系统，确保我们日常生活的稳定与一致。在一个看似充满随机与混乱的世界里，这指向了一种设计，提醒我们：终究是我们的创造主神仍然掌管一切。祂代表着掌管这个世界的神圣治理、完全的权柄与绝对的完整。这让我想起了那首歌——"He's Got the Whole World in His Hands"（祂手中握着整个世界）。万事万物都在神的手中。

作为基督徒，我们生活在一个充满不确定性、疑惑与焦虑的世界里。我们常常自问，自己是否在遵行祂的旨意。我们面对许多艰难的处境，每天都要做出困难的抉择。我们时常受到诱惑，想要走捷径，而非坚持等候神。

这正是罗马书12:12派上用场的时候。这是我最喜爱的经节之一，我相信它是我在圣经中发现的珍宝之一。为了在混乱的世界中为我的生命建立秩序，罗马书12:12说：「在指望中要喜乐，在患难中要忍耐，在祷告中要恒切。」它提醒我，作为基督徒，我们不应期望生命一帆风顺。

就像心电监测仪上显示的心跳，有起有伏。

我们的生命也遵循同样的规律。"高峰"是山顶时刻——我们终于得到了所渴望的，实现了为之努力的目标，或获得了我们认为应得的认可。相反，"低谷"则是幽谷的经历——我们因失去挚爱而悲痛，因未能达成目标而失望，或感到孤独、一种不被接纳的感觉。

这些山顶与幽谷的经历，赋予了我们生命以意义。没有它们，我们的生命就如心电监测仪上的一条直线——毫无意义，了无生气。

明白了这一点，我鼓励我们每一个人活出罗马书12:12。在"高峰"时期，不要像我们许多人那样忘记神——这常被称为"属灵失忆症"。以色列的支派正是最好的例子，他们一次又一次地忘记神，以致得罪神。这不是我们自我肯定、因自己的成就和能力而自我膨胀的时候。与他们不同，在这样的时刻，我们必须承认是神成就了一切，并为祂倾注在我们身上的慈爱与祝福向祂献上感恩。这应当是彼此深深鼓励、坚固我们在神里盼望的时刻。

在"低谷"时期，不要彼此指责，就像约伯的朋友责怪他遭受苦难那样。更不要像以色列支派那样每逢遭遇不幸便埋怨神。没有低谷，我们就没有基准来珍视高峰。我们也无法体会和理解神的恩典。换句话说，若你从未经历破碎，你就永远无法真正明白被重新修复的美好。我们应当持守忍耐，凭着祂的恩典与慈悲，信靠祂必时刻与我们同在，带领我们渡过难关。

最重要的，是要在祷告中恒切。我们都知道祷告的能力。它如同呼吸——若我们不呼吸，肉体就会死亡。基督徒的生命亦然，若我们不祷告，灵命就会枯竭。所以，不要忘记将一切都带到祷告中。

总而言之，无论处于何种境况——无论是在家庭、工作、人际关系，还是在教会的事奉中——我们都应当拥抱生命中的"高峰"与"低谷"，不要忘记神的恩典，也不要陷入相互指责的游戏。活出罗马书12:12，将一切恒切地带到祷告中。若你在神里面，你生命的轨迹将是向上的；若你离开了神，轨迹将会向下。

愿我的分享能鼓励大家，靠着活出罗马书12:12，持守那向上的生命轨迹。

读书心得：《科技时代的聪明教养指南》

◆ Judy

在分享我对这本书的阅读心得之前，我有几个问题请大家思考：1) 在科技日新月异的今天，你是否在一边享受全方位便利的同时时而有无力感，无力摆脱被科技推力左右的生活模式呢？2) 在充满压力与忙碌的日子中，我们希望借助科技设备使我们的生活更加轻省，你是否感觉到精神上的焦虑和郁闷减少了呢？3) 我们下一代的成长环境与我们乃至父母一辈相比，科技飞速进步，你是否觉得下一代生活得更加健康快乐呢？4) 什么是按照神造人类本应有的样子该有的理想人生呢？相信兄弟姐妹们一定和我一样，带着很多疑惑，希望从书中寻求答案的。

当然，科技在我们生活中所发挥的积极作用毋庸置疑，在这里我也无需多讲。正因为它无处不在，给我们的生活带来了机遇，也带来了很大的挑战。

书中多处都有我们生活中的影子：很多时候，孩子们躁动不安时，一个手机递过去，顿时世界就安静下来了。一家子出外就餐等待时，各忙各的刷手机来打发时间，睡前刷手机一不小心就熬夜了，第二天疲惫不堪等等。久而久之，有了依赖性，没了电子设备反而变得不自然了。想想我们小时候就是在无电子设备的环境里长大的，整天不也简单快乐吗？

科技伴随生活，这些无可阻挡。书里也讲到，科技的设计就是带着推力而来，迅速吸引注意力并易于掌握。可问题也接踵而来：对于年轻一代，他们会过早地暴露于最暴力又露骨的生活现实，有些虚拟又浮夸，有些远超过他们的认知范围。对于父母一代，也有子女看到父母同样着迷喜爱的各种科技，陷入了迷茫。那么，如何不让科技掌控我们的生活，与科技和谐共处？书中提到，我们需要纪律与抉择。纪律与抉择来自于正确的价值观，要有坚强的意志力和持续的行动力来执行。让我们在忍不住诱惑时把控自己，及时转向。

正如基督徒灵性的操练：独处、静默与禁食，相信大家都有所体会。在讲到禁食时，书中

提到，我们天生就需要吃东西，甚至享用美食，但唯有禁食时，我们才能真正进入自由的境界，脱离我们仰赖食物来舒缓郁闷感和麻醉焦虑。又如操守安息日，不只让我们在每周的一天享受深度、有恢复力的休息，也帮助我们在接下来一周中做出各种决定，以远离焦虑与骄傲。后面也提到，在坚持过程中可以借鉴“安息日模式”，不只每周有一天，每天有一刻，每年有一周或更多时间进行操练。这样，透过灵性的操练，会潜移默化地改变我们的生活模式。同样，通过纪律（我也理解为自律和他律，谨慎持守），也能让我们从科技中解脱出来，做出正确决定。

那么，如何建立科学智慧的家庭，带领我们迈向更好的人生呢？家庭的价值观很重要，它是决定一切的基础。书中对1000多户、子女介于4-17岁的美国家庭所做的问卷调查中得到的结果是：家庭对于个人自我认同具有超过80%的重要性。父母肩负着形塑（塑造）儿女品格方面的职责，比如是否常在家里讨论以下相关话题：自制、耐心、快乐、公平、宽恕、工作伦理、信赖、冲突处理、服务他人等。这些讨论的话题涉及孩子们每天接触的方方面面，也可以包括网上接触到的内容。只要是能够开放式、愉快地交流，都是对孩子们的成长大有益处的，而这些都是冷冰冰的科技和短暂的娱乐无法做到的。

书中提到，科学智慧的家庭价值观需要我们做出以下三个决定：第一，是品格优先——我们要将培养智慧和勇气当作家中每一个人的使命。第二，是打造空间——将主要生活空间的摆设着重于发展品格与创意。第三，是安排时间——在生活中建立每天、每周、每年的节奏，让我们更深刻地认识彼此，认识神以及我们的世界。

书中对每个决定都提出相应的论述。首先，如何定义品格优先里的智慧和勇气。智慧不只是知识，还有判断力，是在复杂的世界中知道何为正确的事——该怎样做才最能尊荣我们的造物主和其他受造物。（箴十八2）：“愚昧人不喜爱明哲，只喜爱显露心意。”——这句话似乎也可以拿来形容社群媒体。愚昧人代表那些不认识

神、不理解他人，甚至没有真正认识自己的人。而勇气是需要我们明了自己在世上的角色以及正确的作为，也需要信念和品格来付诸行动（人生是苦难的历练）。

如何成为有智慧和勇气的人呢？唯一的做法——与他人连结。不只是在原生家庭，更是在教会这样的群体和大家庭中，是培养智慧和勇气的地方。因为我们需要的是对我们本身、生命的难题与困境有深刻认识的人——深刻到我们无法在他们面前隐藏这些难题与困境。我们需要的，是爱我们的——无论我们做了什么，永远毫无保留、无条件为我们付出，使我们得以成长；也是最认识我们的人，不仅能够看见我们的真面目，甚至比我们更清楚我们将成为什么样的人。这就是神的恩典与爱。某种意义上，教会是真正的群体和大家庭。

另一方面，虽然我们今天的生活相比祖父辈因科技的成果要轻松很多，但在智慧和勇气方面，他们并不比我们差。这与生活的轻松无关，而是和面对困境的处理方式有关。因此，我们作为父母，要及早教导孩子，不是要他们生活得更轻松，而是要他们变得更好。要透过言传身教告诉他们：营造一个让所有人都被理解、被爱、被呼召而成长的家庭环境。这些困难的决定有别于多数人使用科技的方式，需要智慧和勇气。

在第二个决定——打造空间方面，书中提到让孩子们在使用原始材料创作和回归自然中找到乐趣。我们只需将他们推向那个方向，将科技和肤浅的娱乐推到一边，把一些深刻、持久的事物移到核心。在这一点上，一些乐器、手工、亲自动手烹饪、洗碗等亲力亲为的活动都很推荐，因为其中的投入、专注以及行动力都会带给我们更多的喜乐和信心。

第三个决定有关时间安排。在科技带来各种便利的同时，也可以轻易地加重我们的劳苦。毫无意义的休闲，或者物欲膨胀的消费所获得的满足，无法真正修复我们的灵魂，也无法巩固我们与人、与神的关系。

我们被造，就应该在工作和休息的节奏中生活。（出二十九-10）：“六日要劳碌做你一切的工，但第七日是向耶和华——你神当守的安息日。”享受在休息中的恢复和敬拜，这是神所命令，也是神所赐福的。所以书中建议一种简单的安息日模式，前面已提到，就不再重复了。

以上所讲的三个基本决定，书中给出十个承诺，我理解为是十个具体执行决定的计划。还有其它几个方面，比如起床后和就寝前不要马上打开电子设备，在学校和家中都尽力避免孩子在10岁前接触萤幕，在车上的时间用来交谈，家长要能自己检视未成年孩子的所有电子设备……

正如前面所讲，家庭的真正目标在于形塑智慧和勇气，我们不能闭门造车。每个在乎智慧和勇气的家庭，都要归属于一个真正的大家庭——教会。而敬拜是迈向真智慧的途径，带领我们认识真理，也就是它起初的计划与终极意义，以及我们在世上的责任。（诗十四1）：“愚顽人心里说：没有神。”由于人类需要某些终极的真实感，不能真的活在完全没有神的状态，所以愚顽人将其他对象（通常是自己）视为神，这会带来肤浅又危险的世界观。因此，我们要尽心、尽性、尽力爱我们的神。最好的敬拜会带来转变，神也会回应我们的敬拜，运行在其中，让我们拥有靠自己无法达到的能力：牺牲、相爱、悔改、饶恕和盼望。

所以，作者在后两篇中鼓励兄弟姐妹们发自内心的大声歌唱来敬拜，以及亲自参与生命中的重要场合，如婚礼和葬礼等，学习在他人最脆弱时与对方同在，并在生命结局时彼此相伴。这种相较于活在薄弱、虚拟的连结中，而是发自内心的真实关系，让我们在祷告和歌声中深知自己是被爱的。最后，让我们彼此鼓励，从现在开始，一起努力活出有爱的人生吧，做神所喜悦的事，荣神益人！

门训后的点滴反思

◆ 陆汉江

感谢主，今年我有机会和几位兄弟姐妹一起完成门徒训练第二册《在神家中深深扎根》。

整个课程下来，我们重新温习怎么读祂的话、怎么灵修、怎么祷告。课程也不断提醒我们，要把生活建立在顺服基督、扎根在神的话语里，并且以祷告为中心的生活。同时，也学习在团契里彼此扶持、一起为主作见证。

在备课的过程中，我自己反而先被神提醒了很多。很多时候，我原以为是“我在教”，但其实神是借着备课和分享，让我重新反思我在事奉中的态度、动机和方向。

课程结束之后，我也开始尝试把这些学习应用在自己的事奉里。特别是在操练“以基督为中心、以祷告为中心”的服事方面。我祈求神带领我，让我更懂得依靠祂，在事奉中有神的恩典和保守！

以下是我对这两项——“以基督为中心”和“祷告的操练”——简短的心得分享。

以基督为中心 - 怜悯事工

我想，我今生大概永远无法完全明白那深奥的奥秘——为何耶稣愿意自降为仆人，亦无法穷尽明白祂将自己全然献与天父、倾尽全心服事众人的生命。然而，当我循着福音书中祂的脚踪细读，可以感受到祂对天父毫无保留的顺服，也看见祂如何以怜恤的行动回应每一个在困苦中呼求的人。我也只能用一生去体悟、去追随，并在不断的操练与领会中，渐渐学习那属于基督的柔和与谦卑的心肠。

现今，我们新的社会关怀事工所接触的，是肢体的软弱、生命中的挣扎，以及那些被社会忽略与遗忘的人。在这样的处境中，我们思考：我们应当如何以实际行动回应主耶稣的呼召，并在这事工中彰显祂的心肠与样式？求主带领！

马太福音 15: 22 记载迦南妇人的信心，她呼求主医治她被鬼附得很痛苦的女儿。其中马太福音 15: 25 的记载——**她来跪在耶稣面前说**

：“主啊，求你帮助我！”——深深触动了我！她这句话道出了许多人心中那渴望获得帮助却不知从何寻求的心声。当我们面对社会中同样在苦难中挣扎的人时，我们又该如何回应？

当那些软弱、被忽略、被压伤的生命向我们流露无声的求助时，我们是否愿意像主耶稣一样，以怜悯、以行动、以爱去回应？

我们常是软弱的、胆怯的，许多时候没有勇气去面对摆在眼前的需要。我祷告求主让我们这事工有更多的兄弟姐妹看见需要而积极参与。求主赐我们忠心摆上的心志，使我们愿意在这条怜悯之路上，紧紧跟随祂的脚踪行。因为唯有倚靠神，我们这些原本软弱的人，也能被祂刚强起来，也能有像彼得和约翰那样的胆量，让我们的服事见证我们是**“跟耶稣一伙的”**

使徒行传 4: 13

他们看见彼得和约翰的胆量，也知道这两个人是没有学问的平民，就很惊奇；同时认出他们是跟耶稣一伙的”

以祷告为中心 - 独处的操练

在这第二册中，我们学习主耶稣关于祷告的教导与榜样——以赞美与敬拜首先来到神的面前，随后再将个人的需要呈上祈求。课程同时提醒我们，应将那些重要或特别具有意义的事项记录下来，并标注祷告蒙应允的日期，使我们能时常回顾并数算主所赐下的恩典。

在操练祷告的过程中，当我以感恩赞美神、在祂面前数算祂的恩典时，就很容易经历到祷告的甘甜，能体会到大卫在诗篇 141:2 里所说的心境：**“愿我的祷告如香陈列在你面前；愿我举手祷告，如献晚祭。”**当我的心专注在神的伟大和恩典时，圣经的话语自然成为我向祂发出的赞美与感恩。

当为我们兄弟姐妹代祷时，以敬拜与赞美开始的祷告，让我心里肯定神的怜悯与恩典是我们的盼望。随后在为肢体的需要和病痛的肢体代祷

时，信心自然在心中涌流，因为我深知：**“我知道我所信的是谁，也深信他能保守我所交托他的。”**（提摩太后书 1:12）

事工愈繁忙，我就愈需要在祷告上花更多时间。当我在祷告中敬拜、赞美时，我更容易把一切全然交托在神的权能和带领之下，也提醒我所做的一切都是神自己的工作。主耶稣在祂忙碌的服事也退到旷野祷告，独处与父神亲近。

门训在祷告的操练也要求我们学习有独处的时光。感谢神让我有很早起床的习惯。在万籁俱寂的早晨，在神面前的敬拜和祷告能让我更专心。

我想接下来在安静与独处中有更多的操练。在我有限的独处中，我真实经历到神同在所带来的平安、喜乐与对神的敬畏。

感谢神藉着这门课程帮助我成长，也盼望祂继续带领我在事奉中学习更多。会友事工会配合基督教教育组继续推动鼓励兄弟姐妹参加门训和并在祷告的事奉上更加殷勤。愿一切荣耀都归给主！

濯足节的感悟

Reflections on Maundy Thursday

◆ Jewel

礼拜四那天晚上，顶着飓风Tam，我参加了教堂的濯足节崇拜，没有窝在家里线上过。说实话，我的目的很简单——就是想领圣餐，毕竟这是线上体验不到的。

耶稣为门徒洗脚的事，我听过不知多少遍了。本以为这次也不过如此，走个程序罢了。可谁知，那一晚，我的心竟像水面起了风，层层泛起涟漪。不是因为窗外的风声——虽然它确实大得吓人；而是因为牧师讲道时，问的一个问题。

James牧师站在讲台上，说：“你们有没有想过，耶稣为什么不是在门徒一进门时就洗脚？那本来才是最合常理的时候呀。

这句话让我一下坐直了身子，也坐正了心思。

原来，耶稣在等。

等门徒都坐下了，等饭也差不多吃了，等屋子里的气氛放松下来，甚至——等到他们又开始争“谁最大”的时候。就是在这最自我的时刻，耶稣没有皱眉头、没有翻白眼，祂只是安静地起

身，脱下外袍，打水、拿毛巾，一个一个地，跪下来，为他们洗脚。

在犹太人当中，洗脚是仆人才干的事，是最低微的活儿。可偏偏主耶稣做了这件事。还说：“我若不洗你，你就与我无分了。”

那一刻，我心里“咯噔”了一下。原来，祂不按流程洗脚，是在等一个“最能进到人心”的时刻。

耶稣洗的不仅仅是脚，洗的是人内心中是那些最污秽、最不堪、最不想被别人看见的地方。

主啊，我愿意被你洁净。原本我只想来领圣餐，靠行动与主更近一点点，我惭愧，忏悔……

带着被耶稣的爱深深地触碰的心，走到圣餐桌前时，非常感动。

那晚的讲道，那领到的饼和杯，那诗班的清唱，那教会里布置的灯光，还有那窗外呼啸的风声，仿佛都是在一遍遍地提醒我——耶稣那份谦卑又亲密的爱，从未离开过，也从未停止过。



祷告之夜 - 向内得更新，向外寻连结

Prayer Night - Renewed Within, Reconnected Without

◆ Yilia

祷告之夜，一个特别的夜晚，因为我们带着干渴的心前来，却让我们心意更新满足的离开。

在一个“敲响呼叫铃”的小故事中，我们开启了与神亲密同在的夜晚。

【修复我心】我们来到神的面前，真实的剖开自己的内心深处隐秘的角落，求主省察我们。“神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念，看看我有什么恶行没有，引导我走永生的道路。”这一刻我知道，若我是迷失的羊，祷告中我要听见牧者的呼声；

【重建我灵】随着内心得到坚固，一股平安和喜乐在我里面油然而生，仿佛一杯清茶注入干渴的喉咙，使人满心畅快。这一刻，我被提醒：生命不只属于自己，而是要在家庭、职场、教会中回应呼召；

【差遣我灵】而让我最印象深刻的是就第三部分差遣我灵，因为此刻，我们不仅要敏锐地聆听来自天上的声音。更要在主面前问我们自己，

如果主在呼唤我，差遣我进入这世界，为祂作美好的见证。我的心能否在祂面前谦卑回应：“主，我在这里，请差遣我！”

当我们在祷告之夜写出自己的立志卡时，我知道这不是在人前立约，而是我在神面前更新过自己后，与神立约。

祷告之夜——

如果我是迷失的羊羔，祷告中我要听见牧者唤我归回的呼声；

如果我是干渴的心田，祷告就是滋润我生命的雨露；

如果我是破碎的心灵，祷告就是医治我伤口的良药；

如果我是夜行的旅人，祷告就指引我前路的明灯。

回归起初的爱 - 2026年成团退修营感怀

◆ 孙云松

“生命在祂里头，这生命就是人的光。”（约 1:4）

2026年2月6日至8日，成年团契以“回归起初的爱”为名，进行了一场灵性寻根之旅。在快节奏的生活洪流中，我们常被琐事牵引，被压力围困，以至于那份起初对神单纯、火热的渴慕，渐渐被生活的尘埃遮蔽。然而，神从未走远，祂在旷野中温柔地呼唤，邀我们重回怀抱，找回那份被爱触摸的心跳。

船头、深夜与岸边：彼得生命交奏

龚牧师借着使徒彼得的灵性重建，为我们铺陈出一幅深刻的生命图卷：起初的爱，并非瞬时的情绪火花，而是一个**在平凡中遇见、在破碎中重塑、在使命中点燃**的持续过程。

平凡中的呼召：信仰往往始于那条沾满鱼腥味的旧船。主耶稣没有在庄严的圣殿，而是在彼得洗网的寻常早晨闯入他的生命。当彼得依从主话下网的那一刻，他看见的不仅是满网的鱼，更是自己的罪性与主的神圣。**对主权的绝对臣服，是起初之爱的磐石。**

深夜里的破碎：灵性的危机往往埋伏在“过度自信”中。彼得曾在巅峰时刻誓言绝不跌倒，却在最黑暗的深夜三次不认主。主许可彼得经历失败，是为了在痛苦中提炼信心，拆毁旧有的骄傲。那鸡叫时刻的一眼，并非定罪的审判，而是充满怜悯的代求——**真正的悔改，是感受到了主在失败现场的同在。**

岸边的托付：提比哩亚海边的晨光中，复活的主为疲惫的门徒预备了早餐。炭火旁没有责备，只有那句触及灵魂的追问：“你爱我吗？”主以温柔的赦免代替了严厉的质询，并

将“喂养我羊”的使命赋予了那个曾经逃避的人。此时的彼得，不再依靠血气，而是以一种深沉、谦卑且舍命的爱来回应恩典。

灵性的重启：放下、接纳与前行

回归起初的爱，不仅是情感的回温，更是生命的调转：

放下自我： 承认软弱与局限，不再凭冲动服事。

拥抱接纳： 相信主不仅爱那个火热服事的你，也接纳那个流泪痛悔的你。

奔向使命： 将爱转化为对主托付的忠心，在日常平淡中勇敢地走天路

结语：带着光，重新出发

在这短短的三天里，我们见证了悔改的泪、感动的泪与团契中欢欣的泪。我们卸下满身的疲惫，将心安放在神的怀中。在敬拜、分享与祷告中，那份被点燃的爱再次更新了我们的眼界。

由衷感谢龚牧师智慧的教导，感谢筹备同工们的默默事奉，也感谢每一位契友的真情参与。愿这次营会不仅是生命中的一个小电站，更是一个全新的起点。让我们带着这份重燃的爱回到各自的生活，成为世上的光，荣神益人。

无论你正处于丰收的湖边，还是失足的黑夜，请听，复活的主依然在轻声问你：“**你爱我吗？**”

参加《回归起初的爱》营会的收获

◆ Jewel

耶稣对西门说：“不要怕！从今以后，你要作得人的渔夫了。”路加福音5:10

二月初的长周末，我们没有去远方，只是聚在了同一个地方——自己的教堂里。

我们一起敬拜、祷告、听道、读经。

也一起吃饭、玩游戏、排练、分享。

龚牧师讲彼得。

讲他跟着主走，又走散；

爱得很急，退得也快，却又一次一次回头。

而主，一直都在。

是主，亲自到湖边去找他。

彼得的故事，总是发生在湖边，

在生活最真实的地方。

这次营会也是这样。

在游戏里，在“天才表演”的排练中，

在喝茶、吃饭、闲聊的时候，

我们兄弟姐妹更多地认识彼此。

名字不再只是名单上的字，

而是有声音、有表情，也有各自的性情。

我本来并不喜欢“天才表演”。

但那一天，我们还是一起站了上去。

一起紧张，一起出糗，也一起笑得很真。

有些距离，就是在这种时候，

悄悄消失了。

我也尝试了第一次主领敬拜赞美。

从不敢，到走上前。

并不是突然变勇敢了，

而是有司琴的配合，姐妹的提醒与陪伴，

还有台下的鼓励和包容，

让我知道：我不是一个人。

彼得大概也是这样吧。

在一次次打鱼中，

在和耶稣、和同伴的相处里，

慢慢、更深地认识主，

也慢慢被别人认识。

营会结束的时候，我发现自己带走的，

不只是领受和感动，

还有一份真实的、与兄弟姐妹之间的连结。

当手放开那一刻

◆ 小橘子

今年2月6日至7日，我参加了成团第一届退休营会。

带着开心、期待已久的心情出发。因为真的太久没有参加营会了。心里很盼望，这一次可以不用忙碌，带着一颗安静的心，单单来被神浇灌。

第一天节目开始时，我们被邀请把自己目前生命中正在面对的重担、亏欠、忧虑与困难写在纸上。写完之后，字条被收起来保存——没有人会看。

那时我只是觉得沉重，却没有完全意识到，那些字句承载着多少真实的压力。那些是我平时不愿承认、不愿面对，却一直带在身上的东西。

营会进行的两天里，我照常参与每个活动。在团体游戏中，我尽情欢笑。因为太久没有这样放松了，那种感觉好像回到学生时代，又像小孩子一样天真无邪。一个字——欢乐無比。

还有久违的才艺表演。也是最怕的，

因為我不擅长当演员，但更让我感动的是那份合一的心。大家一起构思、修改，把内容整理得合理顺畅，并不容易。特别感谢组里的一位弟兄，带着恩赐与用心筹划，甚至到半夜还在一个字一个字地打稿，再发给每位组员。还有负责道具与造型的组员，拖着疲惫的身体回家，却仍然尽心预备。那种彼此配搭的画面，让我很感恩。

直到最后的环节，我们各自领回那张字条。

当我再次打开，再讀自己亲手写下的内容时，心突然被触动。那些问题仍然存在，那些忧虑并没有消失，只是被我习惯性地压在心里。

接着，我们被邀请把字条亲手送进绞碎机。

当我握着那张写满心事的纸，慢慢往下推进时，我清楚感觉到机器启动的震动。那快速转动的速度，那持续而低沉的声响，从纸张传到我的手心。

那种震动，不只是机械的力量，

更像震进我内心深处。

当手放开那一刻，

纸被卷入机器，瞬间被绞碎。

就在那一瞬间，我流下了眼泪。

我心里突然冒出一个很真实的问题：

上帝，祢就这样轻易原谅我吗？

这些年来，我抓着自己的亏欠、自责与软弱不放，年復一年。

可是当我愿意放手的那一刻，

祢没有责备，

没有翻旧账，

没有那種碎碎念

祢只是接住。

那一刻我才意识到——

不是我努力了多久才被原谅，

而是祢一直都在等我承认、等我回头。

短短两天，我竟然可以把这些交托出去。

可人生走了这么久，我却一直紧紧抓着，不肯放手。

原来，上帝一直在等待的，

不是我的坚强，

而是我愿意放开的那一刻。

那张纸被粉碎的同时，我心里的某些执着也开始松动。

交托，不是事情立刻改变，

而是我不再独自承担。

当手放开那一刻，

我才真正明白——

释放，

不是因为问题消失，

而是因为我回到祂的手中。

