

傳書

CCMPROCLAIM

第21卷・總121期 2013年2月 逢雙月出版 免費贈閱

一份傳遞使命建立生命的雙月刊

專欄

捨命的愛

遺愛溫州

——謝姑娘小傳 / p17

內附：

中信國際差會會訊
(第82期)

「我的靈在我裡面發昏的時候，
祢知道我的道路」(詩四二3)

知情識緒

中信

121

編者語／吳陳妙如

lit@ccmhk.org.hk 近數年，許多人聞情緒色變，「.....

知情識緒

身體的信號／編輯室

曾經，我遇上一位朋友，她的皮膚病十分嚴重，不單每天癢得要命，.....

知情識緒／畢耕

偉明失業已逾一年，起初被裁員後就當是放一個悠長假期，但半年過.....

安靜獨處，傾心吐意／小卒

「願死亡忽然臨到他們！願他們活活地下入陰間！」（詩五十五 15.....

清心禱告的但以理／鍾銘楷

編按：年青的但以理被擄至巴比倫，作為虔誠的猶太人，面對異教的.....

從釘釘子到拔釘子／艾迪

小時候曾聽過這麼一個故事。從前有一個脾氣很壞的小男孩。一天，.....

心靈世界的尋覓

人喜愛祂的心／劉文亮

基督徒的生命目標就是「效法基督」，這是叫很多人鼓舞的生命旅程.....

查經小品

一份名單／譚廷蔚

（尼七 5-73） 最近出席肢體的婚禮及晚宴，在其分享籌備過程.....

巾國靈踪

異域天僕 - - 陳蓮秀姊妹／吳述塵

專心求問新疆，一處許多人認識的地方，但說到「西北靈工團」1，.....

神州感懷

愛 - - 人最深的渴求／陳振衣

對小時候的記憶，蘭姨永不能忘！出生於南京一個三代的基督徒家庭.....

捨命的愛

 遺愛溫州 - - 謝姑娘小傳 /黃錫培

整理/李步正 (Miss Kathleen Berford Stay.....

寫在信仰路上

 作領袖的典範/李弘遠

流水作業式分工不知從何時開始，我們在教會的事奉變得愈來愈行政.....

中信國際差會

差傳藍圖@使徒行傳

 禱告的力量/陳歐陽桂芬

(以勒基金總幹事)「禱告」是將所要的告訴神，但有些情況是連自.....

差&傳的生命見證

 再回南美的異象與使命/鄭王榮美

我在香港出生，1973 年移民到加拿大。1974 年，我接受基督.....

工場證主恩

 看顧人的神/阿香

我出生在一个普通的家庭，父母含辛茹苦養大了我們姐弟四人，雖然.....

照相講

 許願與禱告/攝影：文/曹姿嫻

在世界各地不同文化中，有一種相同的東西，反映著人的渴求，並自.....

差傳工具箱

 建立差傳教會的基石/溫羽明

1 本於聖經 門徒訓練，全面教導並建構跨文化差傳的聖經神學基礎.....

中信國際差會

 傳者腳踪代禱/差傳組

連心橋 (東亞) 新學期在春節假期後開始，將會教授三科，請記念老.....

 國際中信 Link

.....

辦公室手記

明亮的心眼／黃劉雅璧

你的眼睛明亮嗎？我或開始有老花眼，已看不清食品包裝上成分和營.....

靈修小品

得安息和享安息／雨云

人生在世，是「凡」人，也是「煩」人。不但平凡，能力有限，而且.....

近數年，許多人聞情緒色變，「情緒」慘變負面思想和行為的代號。其實，人人都有情緒，是與生俱來的，是自然不過的；且能為生命添上繽紛色彩。試想，樂曲中沒有跌宕抑揚、徐疾有致的音調，只是一味的穩定平均，你會喜愛這樣的樂曲嗎？

曾否想過，情緒是身體以致生存的信號，反映我們生理和心理的狀態；是生活動能的推手，可影響我們每天的活力；是人際溝通的橋樑，適當的表達能增進彼此的認識和接納。反倒是我們誤解了情緒，錯判了情緒信號，不懂得如何與之共舞，致使情緒生病！

都市人追趕急速緊迫的城市生活，患情緒病已愈見普遍，實在令人感喟！這警號正揭示人需要尋求安靜的心靈空間，疏理情緒，調整生命方向，以免積憂成疾。本期主題文章要談的並不是如何處理情緒病，而是正本清源，預防勝於治療，鼓勵讀者由正確認識情緒開始，在日常生活中操練：糾正負面情緒的迷思；安靜自省，向上仰望，了解自己，認清人生方向；學習適當抒發情緒，與情緒共舞，享受健康多姿的人生。

聖經裡不乏陷於情緒困境中的人物，諸如雅各、約瑟、大衛、耶利米、但以理.....甚至我們的主耶穌，他們是如何面對呢？親愛的讀者，無論你現時的生活多麼忙碌，懇請你毋忘為了自己，預留安靜寧謐的空間，或禱告、或默想.....因為「我的靈在我裡面發昏的時候，祢知道我的道路」（詩一四二 3）。

身體的信號

■ 編輯室

曾經，我遇上一位朋友，她的皮膚病十分嚴重，不單每天癢得要命，而且久病不能醫，醫生對此毫無辦法。在深入交談之下，才發現她的工作環境給予她很大的壓力，時常令她心緒不寧，經多番規勸，她終於決定辭掉工作，回家休養一段時間。奇妙的是，離開充滿壓力的工作環境後，她那嚴重的皮膚病，竟然一掃而光，不知去了哪兒？

曾經，我接觸過一名小學生，他的皮膚時常會出現濕疹，他的母親當然十分心痛，無論看多少次醫生，仍然藥石罔效，追問之下，原來這名小男孩是名校學生，平常中文測驗取得八十多九十分，但仍會被老師責罵！而媽媽亦一心希望兒子可以原校升讀中學，在這種生活環境下，小男孩每隔一段時間就會濕疹發作，皮膚總會出現問題，他的母親雖然愛子心切，但更希望男孩能原校升讀，結果可想而知。

綜觀以上例子，似乎身體會向我們說話，而且不只是身體發出信號，背後更是情緒的影響力。

現今的社會充滿壓力，每個城市人都會被壓力追著走！縱然有一天發現自己「周身骨痛」時，只會想：城市人嘛，不是這兒痛，就是那兒痛，塗點止痛膏就好了。有些人比較關注自己的身體，會到醫生那裡檢查一下，但是，得出的結果是身體的器官沒有問題，可那疼痛卻是真實的存在，時常困擾著自己，那該怎麼辦呢？右頁小測試 A，或許可以幫助你初步了解自己的情況。

根據香港中文大學香港健康情緒中心在 2009 年進行的調查顯示，身體症狀與情緒病其實是息息相關的。

調查指出，身體不適在香港人中是很普遍的現象，在三千個介乎十五至六十五歲、屬非長期病患的受訪者中，佔九成有一種或以上的身體毛病，包括疲倦、睡眠問題、手腳關節痛、背痛或胃部不適（如反胃、胃氣脹、消化不良）等。

此外，四十四歲以下的年輕人士，比四十五歲或以上的有較多身體症狀困擾；而女士又比男士有較多的身體症狀困擾。調查亦發現，身體毛病愈多，患上情緒病的機會也愈高。

如果你本身並不是長期病患者，卻經常身體不適，也找過醫生為你檢查不適的器官，仍然找不出病因的話，你可能不是身體有毛病，而是情緒影響了身體。那麼，你應考慮向有關的專業人士求助了。

香港健康情緒中心提供了一個焦慮症自我評估表（右頁小測試 B），大家不妨試做一做，看看自己會否有經常焦慮症的徵狀。

- - - - - 小測試 A - - - - -

身體症狀小測試 身體症狀問卷 (Patient Health Questionnaire, PHQ-15)

在過去一個月中，你受以下問題困擾的程度是多少？

(請於最代表你受困擾程度的空格內填上 “P” 。)

	沒困擾	少少困擾	非常困擾
1.胃痛或肚痛			
2.背痛			
3.手臂、腳或膝蓋、手腕等關節痛			
4.頭痛			
5.胸口痛			
6.頭暈			
7.短時間暈倒			
8.感覺心跳得很快或跳得很急促			
9.氣促			
10.便秘、肚瀉或大便稀爛			
11.反胃、胃氣脹或消化不良			
12.疲勞或缺乏動力			
13.睡眠問題，例如：難以入睡，早醒等			
14.性行為時覺得痛或有關問題			

15.經痛或其他月經問題？

(只供女性作答)

(此小測試經美國輝瑞科研製藥公司允許轉載)

測試分析：

測試 A：本地研究顯示，如果你有三項或以上身體症狀答「非常困擾」的話，你的生活功能已受到一定影響，而且患上情緒病的可能性亦顯著增加，因此最好儘快向專業人士尋求幫助。

- - - - - 小測試 B - - - - -

經常焦慮症小測試 請根據你的經驗回答以下的問題：

1.過去數月，你是否經常擔心或者緊張？

☐ 是

☐ 否

2.你覺得自己比一般人較容易擔心或緊張嗎？

☐ 是

☐ 否

3.你是否覺得擔心或緊張的感覺難以自控？

☐ 是

☐ 否

4.過去數月，以下情況是否經常出現？(可選多項)

☐ 無法安靜

☐ 容易感到疲累

☐ 容易發脾氣

☐ 難以集中精神

☐ 身體多處痠痛或肌肉繃緊

☐ 失眠

☐ 心跳加速

☐ 多汗

☐ 呼吸不暢順

☐ 腸胃不適

☐ 容易受驚

5.上述情況是否對你造成明顯困擾？

☐ 是

☐ 否

6.上述情況對你的生活，例如學業、工作、社交等，是否造成明顯的負面影響？

☐ 是

☐ 否

(此 小 測 試 經 香 港 健 康 情 緒 中 心 授 權 ， 從 網 址 www.hmdc.med.cuhk.edu.hk 轉 載 。)

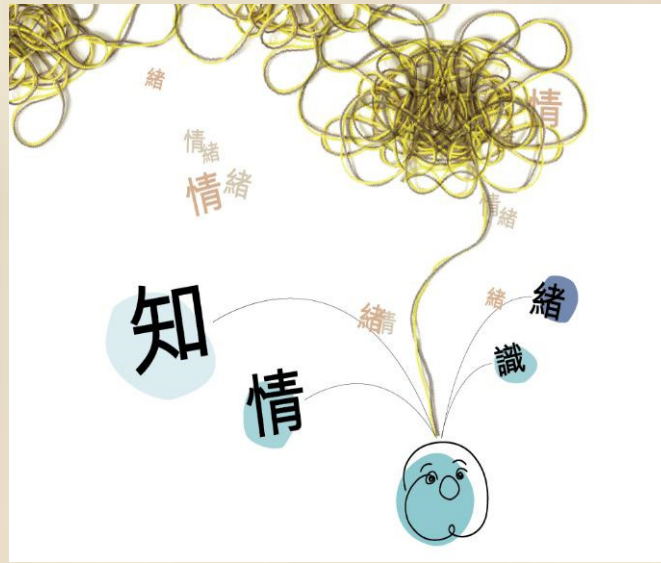
測試分析：

測試 B：根據已綜合的國際診斷標準，如果：第 1、2、3 題，你的答案皆為「是」；及第 4 題選了三項或以上；及第 5 題你選答「是」；及（或）第 6 題你選答「是」；你可能患上經常焦慮症，建議你儘快向專業人士尋求評估。

生活壓力造成情緒困擾，繼而透過身體發出信號時，正顯示情緒狀況需要被關注，並應儘快治理。上列的小測試絕對不能代替專業臨床評估，如果你對情緒病或經常焦慮症有任何疑問，請向臨床心理學家、有關醫生或機構*尋求專業協助。然而，在日常生活中，認識情緒，接納情緒，並調整思想和心態，讓情緒得到適當的抒發和管理，才是健康之本。

*1.香港健康情緒中心〈www.hmdc.med.cuhk.edu.hk〉

2.聯合情緒健康教育中心〈www.ucep.org.hk/cognition/health_mood.htm〉



偉明失業已逾一年，起初被裁員後就當是放一個悠長假期，但半年過去後，即使已很積極尋找工作，仍回音杳然。他自己一直有為尋找工作向神祈求，弟兄姊妹也多有為他代禱，惟長期失業令偉明的心開始著急。十二個月轉眼消逝，即使間有面試機會，結果仍是令他失望。於是，他感到沮喪和憂慮，但最教他不快的，是當他向肢體吐露心中的鬱悶及憂慮時，卻被指為有失基督徒的見證，是靈性軟弱的表現。

實在類似偉明的例子屢見不鮮。不少負面情緒如憂慮、憤怒、傷心等，很容易被不少基督徒視為負面見證。聖經確是教導我們應常常靠主喜樂，也提醒我們不要因怒氣而犯罪，但出現負面情緒是否對信徒來說是不合宜的呢？

負面情緒的迷思

我們要明白每一個人都有「喜、怒、哀、樂」等不同的情緒，這是內心對日常各項際遇及事故所引發的感受和反應。或因著環境的改變、關係的破裂、期望的落空等，帶給我們情緒上的波動，短暫的情緒表現是正常反應。縱使我們經歷生活的挫折或打擊，在情緒上感到不安，也不一定會在感情和生活上失控。因此，將一切負面情緒視為洪水猛獸，不管是生氣、恐懼、憂傷等都必先斬而後快，是不少信徒對情緒管理的迷思。

我們是按神的樣式被造：「神就照著自己的形象造人，乃是照著祂的形象造男造女。」（創一 27）那神是否也有情緒呢？讓我們看看道成肉身來到地上的耶穌基督。耳熟能詳的例子是耶穌潔淨聖殿時的憤怒（參太二十一 12-13）；祂被釘十字架前在客西馬尼園禱告時的憂愁難過，並向門徒坦承「我心裡甚是憂傷，幾乎要死」（太二十六 37-38）；以及在十字架上斷氣前的絕望呼喊：「我的神！我的神！為甚麼離棄我？」（太二十七 46）。耶穌並沒有隱諱其真實的情緒，也從沒有為好基督徒的刻板

印象這迷思背書。由此看到出現負面情緒是很自然的事，沒有對和錯的界線，只看我們怎樣表達和管理。

聖經的確沒有限制我們怎樣表達情緒，惟不可忽略的是要節制。負面情緒被誤為要壓抑或全然消滅，是因為當事人溺沉當中或是放大至傷己害人，就如憤怒，甚至義怒也需要節制：「人的忿怒要成全祢的榮美；人的餘怒，祢要禁止。」（詩七十六 10）又如保羅因嚴厲責備哥林多教會的不是，以致他們「憂愁」，但又因擔心他們「憂愁太過」，所以又勸他們「要受安慰」（參林後二 5-7，十三 7-11），可見任何情緒的表達都需要節制。

生活信念的迷思

當然，治標先治本，為免出現我們未能好好節制的負面情緒，先讓我們打破一些生活上的迷思，有助我們的心靈更為寬廣，免讓這些不合理的信念引發內在的情緒衝突。

生活信念的迷思：

1. 我的價值取決於我的能力或成就。
2. 我應被眾人喜歡、接納和讚賞。
3. 事情未如己意是很可怕和悲慘的事。
4. 壞人都應受到刑罰、懲治和責難。
5. 應時刻思慮危險、可怕的事，以防不法的事發生。
6. 遇上責任重大又困難的任務，選擇逃避面對較省事。
7. 過去的經歷決定了我現今的處境，而我的境遇是永遠不會改變。
8. 生命中的每一個問題，都應該有一個完美的答案，否則會很痛苦。

事實上，情緒並不是壞事，它只是一個警號，告訴我們內心有些東西需要平衡，或某些內在需要沒得到滿足。認識自己有何種情緒之後，再按照聖經之道來表達，應該節制就加以節制。

安靜獨處・傾心吐意

■ 小卒

「願死亡忽然臨到他們！願他們活活地下入陰間！」（詩五十五 15）記得信主初期真不相信可這樣禱告！有時生活中遇到不公平的事或在辦公室被無理對待，心裡當然不舒服，卻從不懂向神傾訴，更遑論發出以上的禱告！

未能向神敞開自己

我從事保險業已十多年，除了個人生意額，還要管理團隊，壓力不少，最主要是對自己有要求。此外，有時為了爭取達致團隊業績目標，遇上不合作的下屬或上司的不合理要求等，都成為我壓力的源頭。相信不少基督徒都如我般，遇到情緒低落、心中不快、或深感憤怒時，未必懂得在安靜獨處中向神敞開自己。

以往我認為祈禱要很「聖潔」，不應摻雜太多個人情感。後來藉屬靈前輩的提醒、多讀聖經及屬靈書籍，聖靈便透過詩篇打破我的觀念：從大衛或亞薩的詩中，看到他們在神面前都很直接，講到逼迫他們或不敬畏神的人時，他們都心懷不平，甚至求神將那些人掉落陰間！我開始反思，想到大衛曾呼籲要向神坦誠溝通：「你們眾民當時時倚靠祂，在祂面前傾心吐意；神是我們的避難所。」（詩六十二 8）我才發現過往的祈禱根本不夠膽將真實的自己呈現在神面前，反而當我學習用信心相信神會聽我分享內心的情緒時，我就開放了一個空間讓神醫治我。

曾在工作中遇到一位上司，經常說傷害別人的話，也曾不合理對待我，更對女同事有不恰當的舉動，但他可是基督徒，更是教會執事！面對這樣不堪的見證，令我不想見到他，亦影響自己的工作情緒。一天他趁我不在辦公室時，責備我一位下屬，令其出現負面情緒；我得悉後向他痛陳利弊，指出有更好的處理手法，但他卻以惡劣及非理性的態度和言詞回應我。當晚我更徹夜失眠，內心充滿不快和疑問！

跟神作雙向溝通

當我再次想到大衛如何向神傾心吐意，我決定也要一試，便告假留在家中，一人跪坐床邊，向神盡訴工作的不快和對上司的憤怒，接受並學習如何在神面前坦承自己有情緒的問題。當我肯說出心底話時，才學到面對真正的自己。這過程並不容易，因我要學習接受自己有很多負面的情緒，例如憤怒、甚至仇恨。

另一個自己不能在禱告中得醫治的原因，就是說完就走，沒有留下空間、沒有靜心聆聽神在內心向我說甚麼。過往的禱告像是「稟告式」，自說自話，很少學習跟神作雙向溝通，即分享完內心的不安、傷心、沮喪或憤怒後，會停下來去聽神對我的回應，在我內心發出的微聲。於是我靜下來，慢慢等候，也不計算時間，跟著我聽到聖靈以很微小的聲音向我說：其實耶穌都是這樣等待你。腦中慢慢浮

現很多成長過程中不成熟的片段，包括很多對神的不尊重。跟著數天，我又曾在祈禱時形象化見到耶穌釘在十字架上，聖靈藉此向我說為何耶穌要釘十字架，還不是為了像我般的罪人，耶穌今天也是等候我的改變。既然耶穌接納我，我豈有權柄要別人下陰間，也何須對別人的過錯耿耿於懷！神不介意大衛和我向祂傾訴對逼迫我們的人那份憤慨，但若願意安靜自己聆聽神，祂就讓我看到更廣闊的一面，教我心靈得著釋放，卸下心中的惱恨。

安靜獨處等候神

現在我很重視獨處靜修的時光。當有突發事件，我的情緒波動時，便會找地方給自己安靜：可以的話會到郊外或靜修院，不過最方便的地方仍是自己的房間，關上門，向神傾心吐意，讓自己的心緒安靜下來，也讓自己聆聽神對事情的回應。惟有在安靜獨處的環境，方能真正面對自己及神。學習靜默在神面前是很重要的功課，我不期望每次靜下來神都向我說話；祂才是神，會決定何時發言，我要尊重其心意，且祂也可透過聖經、牧者講道等回應我心靈的呼喊。

平日的安靜靈修時間也很重要，因可藉禱告與神一起整理自己一天生活上或職場中湧起的情緒。但香港打工一族如此忙碌，能有半小時的靈修已很難得，有的可能只有五至十五分鐘。因此，每星期我都會抽空半天約數小時來退修，有時到戶外，更多的仍是在自己的房間。期間除唱詩讚美敬拜、讀聖經外，也會靜靜看書，如沙漠教父的作品，從他們如何坦然面對神及內心的驕傲、掙扎時，反思自己現在的情緒光景、跟神的關係到怎樣一個階段；將一個星期以來曾出現、產生的疑問、不快、喜樂、感恩、憤怒的情緒或其來由，向神傾心吐意。又或是細思一些聖經經文，看神有甚麼跟我分享，在默想中等候祂，有時想到耶穌在地上生活的片段和說話，又會有想跟神傾吐的話題，當中實在是很自然的交流。深覺這是一種釋放，讓我好好面對自己，並開放給神指示我如何重整生命，面對外間一切的變與不變。

憑著每天安靜獨處與神交通，就不再有情緒困擾？當然不可能！但若能向神坦誠傾心吐意，並常操練於安靜獨處等候神，祂是會引領我們從情緒的困囿中走出來。「至於我，我要求告神；耶和華必拯救我。我要晚上、早晨、晌午哀聲悲歎；祂也必聽我的聲音。」（詩五十五 16-17）

（作者是保險業管理人員，並為教會執事。）

清心禱告的但以理

■ 鍾銘楷

編按：年青的但以理被擄至巴比倫，作為虔誠的猶太人，面對異教的衝擊；身為亡國奴，心中百般滋味；處身於異邦的王朝中，要服侍不同信仰的君王，與妒忌自己的同胞長久共事。身處這樣的環境中，可想而知但以理所受的壓力不會比現代的都市人輕！究竟他是怎樣面對呢？

屬靈友伴的禱告

「但以理卻立志不以王的膳和王所飲的酒玷污自己，所以求太監長容他不玷污自己。神使但以理在太監長眼前蒙恩惠，受憐憫.....但以理對太監長所派管理但以理、哈拿尼雅、米沙利、亞撒利雅的委辦說：『求你試試僕人們十天，給我們素菜吃，白水喝，然後看看我們的面貌和用王膳那少年人的面貌，就照你所看的待僕人吧！』委辦便允准他們這件事，試看他們十天。過了十天，見他們的面貌比用王膳的一切少年人更加俊美肥胖。於是委辦撤去派他們用的膳、飲的酒，給他們素菜吃。」（但一8-16）

但以理和哈拿尼雅、米沙利、亞撒利雅被巴比倫王尼布甲尼撒選拔，在培訓期間便遇上和自己宗教信仰違背的衝擊——被王膳和王酒玷污自己。掌管普天下的上帝，眼見這幾位忠心耿耿的年青人，潔身自愛，不惜以身犯險。於是耶和華使總管事務的太監長憐憫他們。委辦知道總管恩待但以理和他的朋友們，便順應形勢，應允這匪夷所思的請求，以素菜和白水替代試行十日。四位初生之犢以大無畏精神面對逆境，結果但以理和朋友們蒙上帝祝福眷佑，都面色光潤、體格完美！

但以理在困境中有三位朋友，與他在屬靈事上同心同德，是他的福分。聖經說：「兩個人總比一個人好.....若是跌倒，這人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就有禍了。」（傳四9-10）強如但以理，也需要屬靈朋友，信徒更要追尋有同心禱告的知心友。生活中遇有重大的危機時，可以同心協力，彼此守望。

聖經雖然沒有記載他們有沒有為這件事求問上帝，按「但以理.....就到自己家裡，一日三次，雙膝跪在他上帝面前，禱告感謝，與素常一樣。」（但六10）推斷，但以理和哈拿尼雅、米沙利和亞撒利雅這四位虔誠的猶太人，都是清心禱告上帝的人。

靈程路上的朋友是在人生的順逆境中，互相提醒、彼此扶持，在守望樓上一齊警醒，同行人生的道路。然而，除了要具備屬靈質素，也要有「成熟」的品德。成熟的友愛是在保存自己的完整性，保持對方的完整性，以積極互信的力量，令自己和對方都脫離孤立與隔離狀態，結伴同行。故此，每一位信徒都要有成熟的生命。在建立屬靈朋友的過程中，彼此都要保存自己和對方的完整性。假如能在這基礎上發展，才能建立成熟的屬靈朋友。

超越宗教儀式的禱告

但以理在大流士王朝，因為有美好的靈性，地位超越同朝的兩位總長，甚至受王器重，想立他治理通國。職場上位極人臣，自然惹來妒忌。故此總長和總督要參但以理誤國把柄，只是找不著他的錯誤過失。因而設下陰謀，等待但以理上釣。

但以理知道這蓋了玉璽的禁令（三十日內，不拘何人，若在王以外，或向神或向人求甚麼，就必扔在獅子坑中），仍然恪守自己的宗教禮儀，如常在自己家裡（他樓上的窗戶開向耶路撒冷），一日三次，雙膝跪在他上帝面前，禱告感謝，與素常一樣。但以理定時禱告的楷模，信徒皆應效法。每早晨開始新一天的生活前，要建立先禱告的習慣；晚上就寢前，也要為今天感恩，為今日未能解決的困難交給上帝。

但以理在逆境中仍堅持信仰，禱告上帝，實是難能可貴。故他掉入奸臣的陷阱中，能處之泰然，專一倚靠上帝，全憑他一日三次的恆切禱告。然而，傳統的宗教儀式，可能只是虛有其表。所以，我們要注意但以理建立的禱告習慣，是超越宗教儀式的。因為聖經特別強調但以理雙膝跪在「他上帝」面前。但以理親近上帝，和上帝的接觸，超越了例行的宗教傳統。但以理更藉著親近上帝的禱告，塑造出美好靈性。

但以理在極度凶險中的祈禱文，經文沒有講述，只交代他的禱告模式是「一日三次，雙膝跪在他上帝面前，禱告感謝，與素常一樣。」但以理將「素常」的一日三次禱告，透過親近上帝，上帝也親近他（參雅四8），轉化成建立生命的屬靈操練。

信徒的禱告是否每晚睡前的宗教儀式？誠懇的禱告是否在危機出現時才迫切？這些禱告方式，徒有外表，甚至好像拜偶像的人，臨急才抱佛腳。禱告是親近上帝，親近上帝才能建立屬靈生命。恆常的靈修生活，也不是習慣。每天的靈修是信徒的生命與賜生命的上帝接觸。信徒來到賜人生命的上帝面前，必得著更豐盛的生命。有了豐盛的生命，信徒才能站立得穩。正如聖經所說：「你的日子如何，你的力量也必如何。」（申三十三25）

信徒可能會問：「我怎能親近上帝？」詩人大衛便以自己的經歷，道出箇中奧秘：「我的心默默無聲，專等候上帝」（詩六十二1），詩人能來到上帝面前，首先是安靜自己。其實詩人當時面對的凶險，非比尋常：「你們大家攻擊一人（詩人自己），把他毀壞，如同毀壞歪斜的牆、將倒的壁，要到幾時呢？」（詩六十二3）但詩人知道要勝過凶惡，最好的途徑是以默默無聲的安靜，回歸自己內心，用心靈親近上帝。結果詩人得著「不動搖」的心，並認信說：「我的拯救、我的榮耀都在乎上帝；我力量的磐石、我的避難所都在乎上帝。」（詩六十二7）

詩人被人設計「商議，專要從他的尊位上把他推下」（參詩六十二 4），信徒在生活中也會遇到危機、凶惡。每天的靈修（祈禱）假如只是宗教儀式、習慣，便不能說出詩人的句子「我必不動搖」。強健的屬靈生命，是建基於親近上帝。親近上帝的主要途徑是默默無聲，安靜專心等候祂。

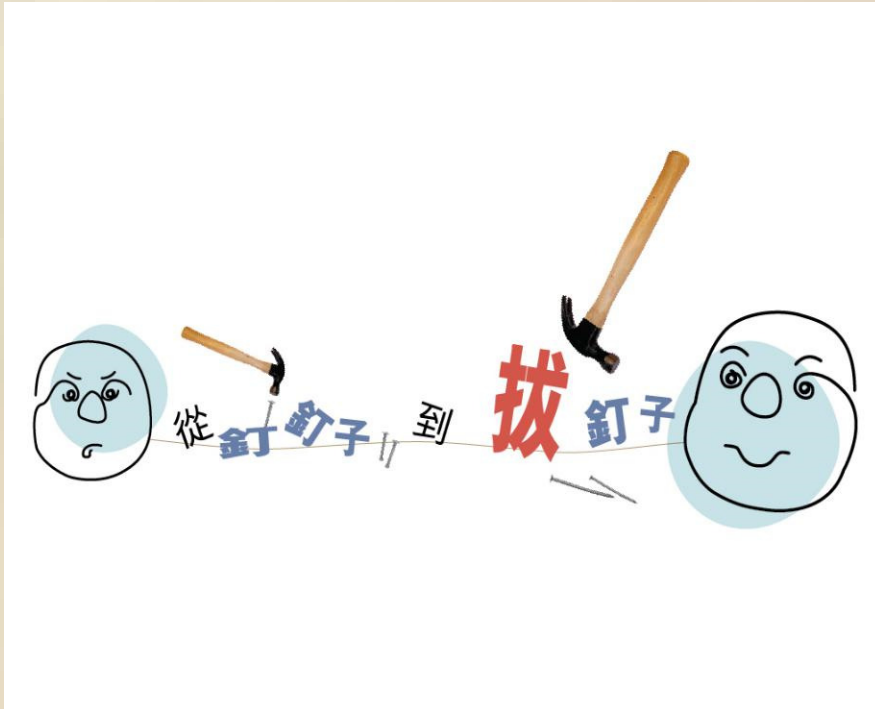
讓禱告成為生活

但以理建構的禱告模式，是在非宗教儀式的每天禱告中親近上帝，不是在危難出現時才懇切禱告。信徒在日常的靈修（祈禱）上，也要超越宗教習慣，在安靜中親近上帝。但以理和哈拿尼雅、米沙利、亞撒利雅，都秉持一日三次禱告，這優美傳統，塑造了美好的靈性。屬靈的但以理和他的屬靈朋友們更組織屬靈友伴禱告，因而克服困境，衝破壓迫，締造歷史，榮耀上帝！

（作者為大埔禮賢會金福堂義務顧問牧師，基督教情緒支援協會主席兼義務總幹事）

從釘釘子到拔釘子

艾迪



小時候曾聽過這麼一個故事。從前有一個脾氣很壞的小男孩。一天，他的媽媽給他一袋釘子，說：「每當你發一次脾氣，就要在後院的圍牆上釘一口釘子。」第一天，小男孩總共釘了四十八口釘子。漸漸地，小男孩每天釘下的釘子愈來愈少了，至有一天，小男孩再不需要釘釘子了。小男孩興奮地把結果告訴媽媽，媽媽笑了一下說：「很好！」跟著說：「從現在開始，每次當你能控制自己不發脾氣，就去拔出一口釘子。」就這樣，小男孩每天努力地控制自己的脾氣。日子一天天過去，最後小男孩告訴他的媽媽，他終於把所有釘子都拔出來了。他的媽媽摸摸他的頭，說：「好孩子，你做到了。」

故事裡，「釘子」代表情緒，小男孩從釘「釘子」到拔下所有「釘子」的過程中學會管理自己的情緒。

是的，每個人都不是生下來就能很好地控制自己的情緒，我們也要學習怎樣拔「釘子」。

認識你的「釘子」

甚麼是情緒？情緒人人皆有。理論上，情緒是人各種各樣的感覺、思想和行為，是一種綜合的心理和生理狀態，是對外界刺激所產生的心理反應，就如喜、怒、哀、樂等是個人的主觀體驗和感受。人不可能沒有情緒，情緒像個頑皮的小孩，我們有責任好好管理它，否則它會把你的人生搞得一團糟！

情緒的形成

情緒和情感兩者，既有區別又有聯繫。情緒是情感的表現形式；情感則是情緒的本質內容。情緒是人與動物所共有的，而且帶有極大的處境性；而情感才是人與動物相區別的，它是比較穩定的。情緒簡單來說就是：因為悲傷，所以哭；因為生氣，所以動手打；因為害怕，所以發抖。而情感指的是如自尊心、自豪感、熱情等，最後會形成一個人的性格特徵。在日常生活中，如能建立持久正面的情感，人的情緒就會較為安穩。

有心理學家認為，事件本身不影響人的情緒反應，人的情緒反應是因應對事件的想法而產生的。對於同一件事，不同的思維就會有不一樣的想法和反應，有的是積極正面的反應，而有的是消極怠慢的表現。例如：有兩個人一起走在路上，迎面碰到一個認識他倆的人，但對方沒與他們打招呼，只是匆忙地走過。其中一人可能這樣想：「他可能正在想事情，沒有注意到我們；就算是看到了我們而沒理我們，也可能沒有甚麼特殊的原因罷。」而另一個卻可能有不同的想法：「他可能是故意這樣做的，他不想理睬我，他是看不起我，他憑甚麼這麼對待我！」

例子中，這兩個人的情緒及行為反應就有所不同，前者若無其事，繼續做自己該做的事；而後者則會怒火中燒，以致無法平靜下來做自己該做的事情了。為何會如此呢？關鍵在於對情緒的敏感度，很多的情緒發洩是在我們的無意識之下發生，所以能夠及時覺察到自身的情緒，繼而處理是重要的。

如何拔除你的「釘子」

1. 認知情緒 WWW

WHAT - - 我現在是甚麼情緒？

情緒無分好壞，只要是我們當下真實的感受，我們就要正視並學習接受它，當我們認清自己的情緒，才有機會掌握情緒，才能做到為自己的情緒負責。

WHY - - 我為甚麼會有這種感覺？

我為甚麼生氣？為甚麼難過？惟有找出原因，我們才知道這樣的反應正常嗎？

HOW - - 如何有效處理情緒？

嘗試用合適可行的方法來紓解自己的情緒，例如透過深呼吸、到郊外走走、大哭一場、找人聊聊、畫畫等。

人生變幻無常，面對無可避免的壓力，如職場的問題、親人逝世、惡疾、離異等，我們要學習如何自處；與人相處時，我們能意識到並允許自己去經驗負面情緒，實際上就是讓我們釋放了一部分情緒。我們接納了自己的情緒，別人也容易接納我們的情緒，彼此建立支持和信賴的關係後，就會降低我們的焦慮，不再那麼緊張，彼此的衝突也會減少，交往也會更加和諧圓融。

2.情緒的轉化與調節

很多時候，來自職場工作的壓力影響我們的心情，但並非完全不可駕御，也不用壓抑和擔心。快樂時，我們可以開懷大笑；傷心時，也可以盡情大哭。可以哀傷，也可以憂愁，但前提是自己能清楚覺察當下的感受，而不是讓情緒隨時隨地盲目發洩。

在你因情緒而作出反應行動前，嘗試停一停，想一想，運用「認知情緒WWW」跟內心對話，把自己的想法記錄下來，對事情反覆思考，先前的看法可能會有改變。

處理留下的「釘痕」

保羅在哥林多前書第十二章以人的四肢百體來表達基督徒之間的親密關係，並列出肢體生活的原則，叫信徒彼此相顧，互相關懷。在教會肢體生活中建立良好的支援系統，當生活上遇到種種困難，我們便可以放心找一些談得來的主內肢體傾訴，或是遇到人際衝突時，找教會內的牧者、團契導師或小組組長幫忙協調。這樣可更完善地處理人際間的衝突。

總而言之，情緒管理是一門學問，也是一種藝術，要掌控得恰到好處，就要尋求《聖經》裡的智慧與知識，並靠著上帝重新得力。只要我們認清自己的情緒，了解情緒的起因，找出有效的因應之道，就可以做情緒的主人。

釘子雖已拔除，釘痕仍在。人際衝突造成的傷害，傷口雖已癒合，疤痕卻無法磨滅。惟有回到神面前，重新檢視與神的關係，開放內心，學習寬恕和接納，讓神撫平「釘痕」，才能享受基督賜給我們的豐盛人生！

人喜愛祂的心

■ 劉文亮

基督徒的生命目標就是「效法基督」，這是叫很多人鼓舞的生命旅程，因為基督的生命很精彩，就如聖經所記：「耶穌的智慧和身量，並神和人喜愛祂的心，都一齊增長。」（路二 52）

「人喜愛祂的心」這話很吸引我。我想，活在拿撒勒這貧窮地方，幾多人要為了生計掙扎求存；而主耶穌無錢無權無名無利，就在這裡活得稱心愜意，我想到左鄰右舍、親朋好友、高官議員、國內同胞、菲傭印傭.....個個遇上耶穌，都喜愛與祂交往。

問題在：「那又如何？」多些人喜愛我又怎樣？既不能成為一張「高級證書」，也不能叫老闆讓我升職加薪，又不會叫我的住所升值幾百萬！耗費心機時間，就是要叫多些人喜愛，會否很無聊？

願被塑造的生命

所以，想深一點，基督的教訓一直都與世界「作對」，其核心價值，只有重視生命的人才喜愛。

「人喜愛你」多麼不簡單，今天，我們是都市中生活的基督徒，周遭充滿了「港式生命」，大家不親不善、甚至難以相處、喜愛孤高自負、無親情、不解怨、自我中心、任意批評、重富輕貧又種族歧視.....如果你肯學耶穌，就要由這種生命處境出發，層層突破，直到「人喜愛你的心」漸漸增長。

試想想那些難以相處的「王子」和「公主」，你要成功進入他們當中，並且令人心悅誠服地喜愛你，其中的屬天智慧多麼高，你成為一個多麼合乎真道的「親善天使」。不但如此，有了耶穌的心，你會發現神喜愛你的心也不斷增長，你感到生命一直在被塑造，愈來愈像基督！

昔日主耶穌道成肉身，充滿恩典住在世人中間，今日祂差遣「基督徒」進入世界，把關愛溫暖寬恕憐憫澆灌人心，打破種族間的隔膜，縮短人與人之間的距離，叫人神復和，又叫人人和好、尊重生命、建立友情.....豈不是充滿意義嗎？

活現信仰的生命

「人喜愛祂的心」，我看這是何等有趣的挑戰，友情只得用時間培養，無法自動轉賬，而且不能光靠讀書讀出來，必須走入朋友中與人共處，以赤誠的心與人相遇，讓心與心相連才學得好這生命功課。

而我們的生命之主，就是這樣活過！

我們的信仰，滿有挑戰力，那是道地的生命之道；只有生命活現於信仰中，才有信仰活現於生命中；

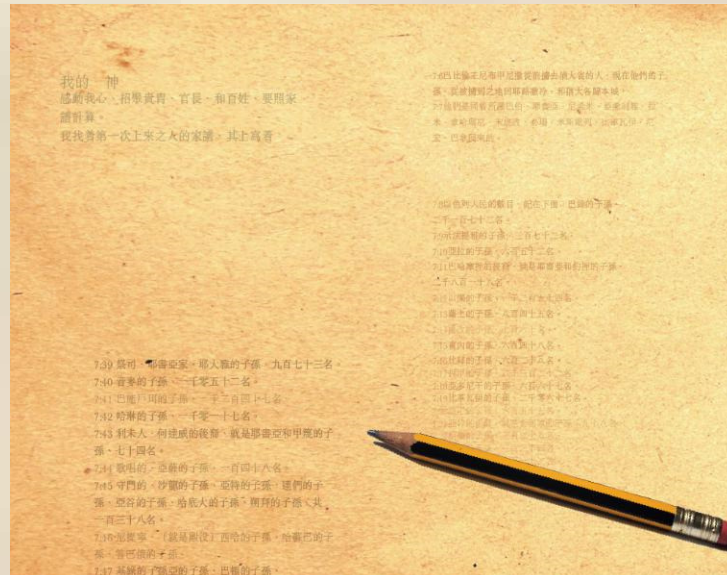
願你喜愛生命，又願四周的生命喜愛你！

（作者是生命福音事工協會總幹事）

一份名單

譚廷蔚

(尼七 5-73)



最近出席肢體的婚禮及晚宴，在其分享籌備過程中，原來最令他們煩惱的，竟是嘉賓邀請名單。除雙方親友外，這對新人成長的每個階段所認識的人都在考慮之列，名單的冗長可想而知，稍有遺漏，恐會造成不必要的誤會。冗長的名單或會令人卻步，但卻是意義深長！

蒙神記念的少數

聖經中有不少名單，無一是多餘與無意義的。在以斯拉記二章的名單，是以色列人第一次獲准重返家園時，由所羅巴伯帶領回國的人口。而尼希米記七章的名單，是近一百年後，尼希米被神感動，按照家譜計算被擄歸回的人。這名單告訴我們回國的以色列人乃屬少數，但回來的人是受神感動，他們冊上有名是蒙記念。

而這名單在不同段落有相異的記述方式：6-7 節記述的是領袖。8-24 節是以宗族的角度記述回歸者，包括每族的祖先及其家族中回歸的人數。25-38 節則以籍貫的角度記述。39-60 節是一些有特別任務的人，大多與聖殿事奉有關。61-65 節是一些身分未能核實者的名字。66-69 節是回歸人口和牲畜的總數。

從這名單我們看見神家的組成具多元化的面貌。祭司是回歸者當中的中堅分子。七十年在外邦，他們失去工作，但仍能保存信仰且傳予下一代。利未人和祭司相反，多數人沒選擇回國。尼提寧和所羅門僕人的後裔，原是外邦人，卻因著信心，敢於行動，最後歸入神的家中了。西拿人，是那些被看為卑微、沒有權位的基層人。而不能辨別身分的人，就是那些「邊緣人」。

勇敢委身的行列

我們看見愛主事主的人當中，有原本就蒙神呼召並繼續堅定委身的一群。但亦有一些後來者，原不在聖民之列，但因他們肯陪同神的子民，邁出勇敢的一步，因而被列入重建國家的先賢行列。

自古列王准許以色列人回國，名單上的人就歡天喜地的出發回歸。他們自小聽父輩描述去國的傷痛、在外邦受人欺凌的苦況；如今，整整等待了七十年，他們終可回到故土、重建家國了！然而頹垣敗瓦的廢墟，不可能在短期內便能重建，若身邊的人當初就不大贊成回歸，所承受的壓力就更大了。

委身愛神、事奉神的人，無可避免常會作出若干選擇甚至犧牲。這些選擇、犧牲不是身邊的人必會明白理解；縱或親人理解甚至支持，但當眼前的事奉不順利，沒有預期效果，跟起初的遠象與目標距離甚遠，這時，我們還會堅持嗎？但決定回去的人選擇回去，確實是一個勇敢的抉擇。他們的信心和委身，是神所記念의！

(作者現為香港信義宗神學院神學博士生)

異域天僕 - - 陳蓮秀姊妹

■ 吳述塵

專心求問

新疆，一處許多人認識的地方，但說到「西北靈工團」¹，相信知道的人不多。四十年代中期，中國教會領受了往西北傳福音的異象，當時，山東濰縣的兄姊，在張谷泉和李石瑛兩位牧師的帶領下，浩浩蕩蕩地走上福音移民的路，往新疆進發。

陳蓮秀姊妹，是張牧師的妻子。她十七歲結婚時，他才十二歲，是山東鄉間的娃娃婚。張師母二十一歲信主，卻未清楚救恩，仍有拜偶像，直到有一天，主的靈感動她真正悔改歸主。

1948年，因宗教環境改變，家裡的聖經、土地均被沒收，逼得師母帶同女兒到青島找張牧師，才知牧師計劃往新疆傳福音，隨行的有四十多人。她雖已信主，但靈命尚淺，不明白甚麼是福音移民，於是就禁食禱告，尋求主的帶領。她回憶說：「我想我甚麼也不是，我去新疆做甚麼？就禁食五天，去明白主的呼召。」主回應了她的求問，她就跟隨大隊，於同年8月抵達烏魯木齊，其後輾轉到了哈密、疏勒。

明處的服侍

1951年3月，西北靈工團被政府指為特務組織，稱張牧師是特務頭子，更給他帶上手銬和腳鐐，關押起來。三十一歲的師母帶著十一歲的女兒，孤兒寡婦，在儼如外邦之地的新疆，飄零過活，除主以外，還可以靠甚麼呢？後來，女兒鬧著要上學，不給她，就嚷著去當兵，可當時要到千里外的烏魯木齊才有學校。她沒了主意，跪在神面前祈禱，說：「主啊，這個攤子該怎麼辦？我能當沒生她嗎？她雖然血氣，我還要祝福她。」主回答說：「你若認為我不可靠，你跟著我幹甚麼？」她回應說：「主啊，我就跟著，祢替我預備；孩子的事，祢解決；祢愛的，祢管到底！」就這樣，她送女兒入學。

不久新疆解放，來了許多解放軍，師母就為他們納鞋底，靠針線為生，生活算有個著落，但心裡惦記的，是丈夫和兄姊們。他們被捕，被關押，被審判，被勞改；她都默默跟著，好去探望。當時烏魯木齊的勞改隊，都在荒郊野嶺，沒有大路，只有埋在草叢裡的小徑。她自小纏足，走路一跼一跼的，還要拿著送去的吃用，路又遠，故每次出門，只能探一位兄姊，回到家裡已是傍晚時分。她探望董姊妹時，就對管理員說來探妹妹；看望趙弟兄時，就說探弟弟。管理員都很奇怪，既是弟弟、妹妹，卻不同姓，後來才知道，他們都是靈工團的，互稱弟兄姊妹。

暗裡的服侍

除了探望的服侍，禱告是張師母另一重要的服侍。是她的禱告，清楚主的呼召，叫她跟隨主到新疆；是她的禱告，清楚聽到神的聲音，叫她安心讓女兒上學；是她的禱告，叫她能捱過丈夫入獄後的孤零歲月，繼續忠心的服侍。

網絡上流傳著一段訪問張師母的短片，已經九十多歲的她，提到丈夫的往事，仍能娓娓道來，濃厚的山東口音，掩蓋不了聖靈向我們心坎要說的話。最叫人感動是她的祈禱，不靠頭腦，不靠口才，乃是用心和生命將自己傾倒出來。有網友分享說：「沒聽幾句，眼淚就下來了。這是自己第一次聽別人禱告落淚，而且不在現場。」

她的禱告，是從靈裡發出的，直交到主的心裡。她為教會禱告，她為新疆禱告，她為中國禱告，她為神的國度禱告，前後堅守了六十多年。

永恆的服侍

2009年1月，張師母回到主的懷中，安息禮當天有三百多人出席。然而師母的服侍，並未停止。

早於十九世紀初，已有西教士分別在新疆的喀什、葉城、疏勒和英吉沙建立宣教站，但成效不大，歸信的多是漢人，就是到解放前夕，也只有教堂二十所，信徒約千多人。隨著政權變遷，西教士被逼離開，教會受到逼迫，信徒四處流散，教會似到了盡頭。但主的道路畢竟與人的道路不同，祂預備了張谷泉牧師師母等合用的工人，作祂永恆的服侍。

改革開放後，福音在新疆有很快的發展，在二十世紀八十年代中，信徒已達四千多人。到現在，樂觀估計，信徒有六萬多，在一百多個聚會點聚會。有兄姊說：「只要有建設兵團2屯場的地方，就有聚會點。」主作了奇妙的工作，在烏魯木齊的明德路教會，解放時才不過數十人，1959年停止所有宗教聚會，1985年復堂，1994年重建，現在每週都有逾四千人在那裡崇拜，負責的范牧師，父親就是西北靈工團的成員。

主眷顧張師母，賜她服侍主的機會。環境許可時，就作明處的服侍；縱使環境惡劣，甚至讀經、祈禱也成為控罪的時候，她就作暗裡的服侍，讓主帶著她走。主是初，又是終，祂是永恆不變的主。張師母已息了地上的勞苦，但永恆的服侍繼續存留。

(作者是傳道人，盼藉早期屬靈人的見證，勉勵信徒生命成長。)

註釋：

1. 西北靈工團是1946年時，張谷泉、李石瑛牧師在山東濰縣靈修院，領受了往新疆傳福音的異象，他們先後有六批共四十二人分別從不同地方出發，先後抵達新疆開始傳福音和建堂。1951年開始受到逼迫，前後有五人殉道。
2. 建設兵團即新疆建設兵團。五十年代初期，新疆政局漸趨穩定，開始進入和平建設時期，駐疆軍隊沒有調走，就地集體轉業屯墾，在新疆安居落戶，從事工農業生產。

愛 - - 人最深的渴求

■ 陳振衣

對小時候的記憶，蘭姨永不能忘！

出生於南京一個三代的基督徒家庭，當牧師的爸爸對蘭姨最是寵愛有加，雖是抗戰時期，生活艱苦，家中（也是教堂）物資也常轉贈給了更有需要的人，但她感受到的愛和照顧卻仍是滿滿的。爸媽常說，人應彼此相愛，因為人都是同一位天父所造，也為天父所愛。這讓她長成為一個愛笑、也愛哄人笑的小姑娘。

警報愈來愈頻繁，教堂接待遠來避難的人也愈來愈多，但小小的蘭姨並不害怕，因知有爸媽在，更有天父在，她每天仍睡得香香的。直到一天，爸媽將她交給幫忙帶她的阿姨，著她們先到遠郊另一教堂暫住，他們辦妥事後就來會合。小蘭姨聽後感到不好，但她很聽話，在等爸媽來接時，每天都為所認識的人禱告！

求人人彼此相愛

多天過後，教堂內擠了很多大人，小孩的哭聲和大人的驚惶讓她很不安，可爸媽仍未到來！這天，她嚷著阿姨抱她到樓頂窗口處觀看，希望能見到爸媽。阿姨拗不過就帶她上樓。一看之下，竟見到舅媽抱著表弟小哈哈正一拐一拐走來，但被一個日本兵衝過來從後一刀，見兩人都不動才走開。小蘭姨嚇呆了，而同樣被嚇得抖個不停的阿姨此時才回過神來，一把摟住她哭。

幾天後一個晚上，阿姨帶著小蘭姨和幾個小孩藏在一輛貨車上被送出了南京城，再輾轉到了重慶，最後被送入一孤兒院。院長告訴她，爸媽已去了天堂，不能接她了，阿姨在孤兒院工作，以後就她倆相依為命。這年，她三歲。舅媽和小哈哈死的畫面，以及不能再見到爸媽的事實，讓小蘭姨常在睡中哭醒，幸好還有阿姨在，兩人齊為他們在天堂快樂祈禱，也求人人能彼此相愛，不要相殺。

阿姨在她十二歲那年病故，教會辦的孤兒院不久也被逼撤退，蘭姨被託養給一對夫婦，但信徒的身分給他們帶來了政治運動上的麻煩。

求能再因主而愛

在風雨飄搖中成長的蘭姨，難再有笑容，只有在兒子出生時才有一點點的喜悅。然而，文革到來，躲到農村的她再次親眼看到殺戮，她心真碎了，對人間能彼此相愛不再寄望！

幾十年過去，兒子成家立業後幾番勸她到城市同住，她都不答應，城市的另類殺戮她聽太多了！今年暑假孫子創業，要在教會內辦感恩會，她勉強答應來。一進門，那些笑臉溫暖如春風，她彷彿聽到在天堂的爸媽呼喚：「只管笑吧、愛吧！有天父在，不用怕！」內心對愛的深切渴求一下噴湧而出：主！助我再次因祢而愛，而笑吧！

（作者乃自由傳道及文字工作者）

遺愛溫州 - - 謝姑娘小傳

■ 黃錫培

整理/李步正

(Miss Kathleen Berford Stayner (1870-1907))

蒙召

謝姑娘 1872 年生於加拿大，因家道豐富，雖是遺腹女，自幼已隨母周遊歐洲各國，精通英、法、德三國語言。長大後往柏林深造音樂，期間因慈母病重，從柏林回多倫多；參加內地會禱告會，奠下到中國宣教的決定；慈母辭世後，再無後顧之憂。起初她覺得自己對中國人並無熱切的愛心，惟明白海外宣教的重心，並非是否愛中國人，乃是在愛主、事主而奉獻一切！

1892 年謝姑娘離加赴華，往揚州語言學校接受訓練，後被派往溫州宣教站；謝姑娘有語言的天賦，很快便適應新環境和溫州話。

首次出外巡迴探訪

謝姑娘安頓下來，便開始探訪佈道的工作，其日記道：

「1893 年 10 月 18 日傍晚，曹師母與我及一班同工，一起上船，夜航約十二哩，抵岸後，再走卅哩才到下嵵。這村莊約有二百家，村民友善好客。大約四五年前，一售經員行經這裡，村民雲集聽道，一婦女和她兩個兒子都信了主；信主初期非常困難，他們因拒絕捐款賀神誕，便被逼害，牛和農具被偷，且被鞭笞。

我們到廿哩外的村莊探訪慕道者，沿途山路崎嶇難行。抵達主人家後，受到殷勤招待，有六十多人在外院聚集，先唱詩，曹師母傳福音；當我就寢時，還聽見男傳道和轎夫，繼續個人佈道。這是我第一次在華旅行，住在華人家中，吃華人食物，我感到快慰異常，希望能早日獨自外出，栽培信眾，向未信者傳福音，讓更多人出黑暗、入光明。」

虎口餘生

1894 年平姑娘從英國來與謝姑娘同工，她們往城外探訪全村唯一信主的村婦，受到熱情接待。但洋人到村莊的消息傳了出去，令盜賊垂涎，至深夜入村行劫。幸村婦熟悉地勢，帶她們深夜逃出魔掌，藏於山上；強盜志在擄人勒索，便把村婦的兒子和兩工役捉了去，過了一兩週才釋放他們。謝姑娘雖虎口餘生，但在寒風凜冽的冬夜逃亡，對她的身體是嚴重打擊。

婦女工作

謝姑娘很快便承擔重任，1895 年曹師母報告節錄：

「近兩年的婦女工作，大多由謝姑娘負責。她主理城內和附近每週的婦女查經班，還有一班在七哩外的村莊，均有良好的效果；雖為婦女而設，但不少男人來旁聽。農閒時候，教會舉辦聖經學校，邀請各村婦女來宣教站住一個月，由謝姑娘全時間教導、栽培她們，計有十二至十四人前來。

有愛主婦女除向鄰居傳福音外，更兩人一組下鄉佈道，不少鄉村福音堂，都是經她們傳福音開始的。謝姑娘負責的婦女事工中，有一名為『反對纏足團契』，約有六七十人，每一團員必須先解放自己的腳，並答允不會為女兒纏足，這是教會一個健康的集體見證。」

1896 年溫州宣教站

1896 年夏，謝姑娘來信報道宣教站近況：

「這是有不少試煉的一年，多位愛主的老信徒被接到天家去。更令人感到傷心的是：九名信徒行為不檢，被教會停止聚會，其中八名是因為種植罌粟；希望秋收後，他們不再犯，重回教會中。然而試探很強烈，他們家境清貧，種植鴉片比米麥收成的利潤多數十倍！不過，好消息不是沒有，就在上主日，便有九人受洗，今年共有廿一名新葡。有五名受洗者來自隔河的黃田，牧師想在一對夫婦家中舉行崇拜，結果房子被暴徒拆毀至體無完膚，但這五名信徒，在動亂和逼害下，仍全心全意地信靠主。

我的工作照常進行，每週到兩處離城六哩外的村莊，主領查經班，另外還有一班在城東門外和主日下午的婦女會，並每週在女學堂帶領祈禱會。我還教授她們舊約聖經，像以賽亞書、耶利米書等，均要花很多時間去備課。我也希望有更多機會到各村莊去；同時，我正在用羅馬字的拼音方法，要把《天路歷程》一書翻譯成溫州話。」

1896 年間，謝姑娘收到一份貴重的禮物：

「一天晚上，牧師請我到教會課室，見全校婦女坐在一起，桌上放著一件精緻飾物。原來，她們為了多謝我教導聖經，便集體籌款買這貴重禮物來送給我；我真感不配，但她們有這心意，令我快慰異常。我在致謝時提到她們如此破費，實在愧不敢當，她們卻說：『我們一致認為這樣做是應該的，我們來到宣教站有飯食供應（有些因太窮沒有帶糧食來，有些只能帶一半）），還要你耐性教導我們！』原來她們沒吃六天早餐，省下錢來買肥皂石，還買些豬肉送給牧師，和一位教她們識字的老師。買了肥皂石後，再由懂得做首飾的婦女，把它們合併成精緻的飾物。」

鄉村佈道工作

1898 年謝姑娘趁新春假期到鄉村佈道。

1 月 29 日謝姑娘和平姑娘再到城外探訪，見信徒中有不少冷淡後退。她們希望有更多婦女歸主，用了六天時間，走了十七個鄉村，其中十一個鄉村沒有洋人到過。村民好奇，擁擠來看洋人，因為正值新春農閒，聽眾中多有男士，為了維持秩序，她們站在木橈上講話，果然收效。

2 月下旬，謝姑娘和梅師母一起出發，走訪了約十三個鄉村。但這次雖有不少鄉村初遇洋人，卻不哄動，也不喜歡聽福音。但當中第一位歸主的信徒，因其生命和見證，帶領了三四位鄰居信主。晚禱時，謝姑娘提到福音的需要，他更主動停工三天，帶她們到需要福音的鄉村，當有許多男人來聽福音時，她們就鼓勵他站起來，藉機訓練他為主傳福音。

後來謝姑娘和曹師母重訪下嵎福音堂，惟遇大雨傾盆，水路陸路皆有阻滯，需分兩天上路。第一天宿於座落在山谷之上的信徒家，主人殷勤招待，且召集村人晚上聽道。惟農舍簡陋，她們睡在滿了灰塵雜物，甚至老鼠的閣樓上。曹師母年老體弱，先去就寢；謝姑娘繼續藉信主轎夫之助，向村民傳福音。翌晨在雨中起行，下午抵達下嵎，受信徒盛大歡迎，但見整座家庭教會獨門獨院，兩邊鄰居分別於兩年前和今年因失火而被燒掉；福音堂卻蒙神保守留下，給村民一個特異的見證。

1899 - - 1903 年溫州宣教站

1899 年謝姑娘接掌溫州宣教站男學堂的工作，謝姑娘報告：

「過去十二個月，學堂先後有數人接辦，雖有不足之處，但總體來說，成績仍然十分美滿。操行獎有五人，尤其是第一名的俞善*最佳。

俞善每星期日均來聖經班上課，以身作則，令全班同學留心聽講，甚至有教師缺席時，他和吉思便到南門教堂帶領星期六的晚禱會。他們均已完成三年學業，即將離校，盼他們成為教師義工，俾能早日下鄉帶領崇拜。」

1900 年初，溫州宣教站有九位宣教士。新春過後，謝姑娘繼續舉辦為期一個月的婦女聖經學校；男學堂每天舉行早禱會，每週除學習基督教課本外，還有聖經科、音樂科、體育科、初級地理、羅馬字拼音讀法和寫法。

謝姑娘有空閒時會去探訪男生的家庭，她曾探訪八歲學生張明*的家，發現家長已經為他娶了一個少他一歲的童養媳，使到謝姑娘深感學校責任重大，須做移風易俗的工作。

1903 年有 141 人加入教會，信徒名單共 627 人，奉獻 745 墨西哥金元，華人傳道六十人，其中卅七人是非受薪義工，女學堂有廿人受洗歸主，男學堂則有十九人。

1903 年，謝姑娘因健康問題回國。早在義和團事件時，她曾回國述職，趁機會治理因氣候而引起的疾病。後她感到健康好些，便回到她所愛的溫州，惜未滿兩年，她的健康情況日壞，被迫再度回國醫治。

最後的路程

1906 年 10 月 19 日內地會上海總部發出簡訊：「謝姑娘於明天乘輪船赴歐洲，我們的姊妹是一位能幹和忠心的工人，在溫州工作了十三年，同工和信徒們都捨不得她離開，請繼續為她康復禱告。」

她在醫院寫了最後的一封信給她的摯友高小姐：「每當想到我們的天父就快召我回天家，內心完全平安，一點懼怕都沒有。惟有祂知道一切，我是何等喜樂見到那張賜福的榮臉，還有媽媽和那些比我早去的親人。近數月來我疲憊不堪，如今可安息了，再無罪惡和痛苦，真是樂上加樂啊！再會吧！」謝姑娘於 1907 年 1 月安息主懷，年僅卅七歲。

懿範長存

1915 年 1 月《億萬華民》何先生的《宣教士動機》一文提到謝姑娘：「許多年前我住在多倫多市，一天接到謝姑娘的電話，要來和我談她到中國宣教的事。我知道她是名門淑女，受過良好教育，是遺產繼承人，可以自由自在地享受一生。傾談下，知道她為愛主而放下世上的享受，奉獻為主作工，唯一的障礙是，她說：『我要承認一點，我並不愛中國人，因他們又頑固又骯髒！』我說：『謝姑娘，我認為你要考慮的問題：不是你愛不愛中國人，而是你愛不愛主？』『噢，當然！我真是愛祂！』

於是，謝姑娘正式申請加入內地會，踏上征途。但一場突如其來的掠劫，令謝姑娘身體受創。我在上海聽完了她的虎口餘生經歷後，對她說：『我可以問你一個問題嗎？』『當然可以，甚麼問題呢？』

『你愛中國人嗎？』她用奇異的眼光望我，回答說：『我當然愛中國人！你的意思是甚麼呢？』『我猜想你經過這場風暴，會後悔來中國，甚至會憎恨中國人。』我舊事重提在多倫多首次會談時的話，原來在她的記憶中早已塗抹了。她平靜地回答我：『噢！我已經忘記了我曾經這樣說過，但這是在我認識中國人之前的事，如今我愛他們每一個！』

然而，謝姑娘的試煉不止於此，數年後她染上氣候性疾病，體弱漸漸奪去她的青春，頭髮變白，面容瘦骨嶙峋，精力離她而去，但她並無一句怨言，反而心被恩感，稱讚主給她特別的差派，把福音傳到外邦人中，在主懷安息。」

（作者著有《捨命的愛》及《回首百年殉道血》，並得香港第五屆金書獎殊榮。）

*是作者音譯之名，因無法找到中文名字。其他無*者，均是他們的真正中文名字。

參考資料：

- (1) China's Millions, North American Edition, Toronto: China Inland Mission. 中國內地會月刊北美版《億萬華民》1894 年第 18, 76 和 147 頁；1895 年第 40, 44, 56, 59 至 60, 142 和 167 頁；1896 年第 13, 28, 46, 64, 65, 98, 115, 116 和 157 頁；1897 年第 27, 54, 63 和 117 頁；1898 年第 28, 70, 86 至 88 和 111 頁；1900 年第 47, 86 和 96 至 98 頁；1901 年第 94 和 96 頁；1902 年第 99 至 100 頁；1903 年第 111 頁；1905 年第 112 頁；1906 年第 51, 52, 118, 120 和 142 頁；1907 年第 24, 33 至 35 和 47 頁；1915 年第 6 至 8 頁。
- (2) China's Millions, London Edition, London: China Inland Mission. 中國內地會月刊英倫版《億萬華民》1897 年第 2, 24, 28, 69, 70, 154 和 158 至 160 頁；1898 年第 30, 58, 75 至 78, 122 和 136 頁；1899 年第 57, 58, 79 和 143 頁；1900 年第 79, 116, 136, 155 和 166 頁；1901 年第 46, 62, 76, 108, 115 和 148 頁；1902 年第 143 頁；1904 年第 79, 130 和 144 頁；1905 年第 168 頁；1906 年第 28, 78 和 136 頁；1907 年第 4 和 41 頁。
- (3) China Inland Mission: Register of China Inland Mission Missionaries and Associates, 1854-1948. 《內地會宣教士及夥伴宣教士註冊名錄》
- (4) China Inland Mission: List of Missionaries and Their Stations. Shanghai: The Presbyterian Mission Press, July, 1892; June, 1895; June, 1900; January, 1901; July, 1905; January, 1910; January, 1915; January, 1920; January, 1925; January, 1931; January, 1935; January, 1940; December, 1946; January, 1949 and January, 1950.
- (5) MacGillivray, D.: The China Mission Year Book, 1913-1915. Shanghai: Christian Literature Society for China, 1913-1915.
- (6) Boynton, Charles L.: Directory of protestant Missions in China, 1916-1917. Shanghai: Christian Literature Society Book Depot.
- (7) Boynton, Charles L.: Directory of protestant Missions in China, 1918-1919. Shanghai: Kwang Hsueh Publishing House.
- (8) National Christian Council: Directory of protestant Missions in China, 1923, 1924 and 1927. Shanghai: Kwang Hsueh Publishing House.
- (9) Stanford, Edward: Atlas of the Chinese Empire. London: The China Inland Mission, 1908.
- (10) MacGillivray, D.: A Century of Protestant Missions in China, 1807-1907. Shanghai: The American Presbyterian Mission Press, 1907.
- (11) 郭廷以著：《近代中國史綱》。香港：中文大學出版社，1996，全二冊。
- (12) 郭廷以編著：《中華民國史事日誌》。臺北：中央研究院近代史研究所，1979，全四冊。
- (13) 武月星主編：《中國現代史地圖集》。北京：中國地圖出版社，1999。

- (14) 黃光域編：《近代中國專名翻譯詞典》。成都：四川人民出版社，2001。
- (15) 尹嘉民主編：《山東省地圖冊》。北京：中國地圖出版社，2000。
- (16) 黃錫培著：《回首百年殉道血》。香港：中國信徒佈道會出版社暨海外基督使團，2010。
- (17) 海外基督使團編輯委員會：《惟獨基督——戴德生生平與事工圖片紀念集》。香港：海外基督使團（前中國內地會），2005。
- (18) 支華欣編著：《溫州基督教》。溫州：浙江省基督教協會出版，2000。

作領袖的典範

■ 李弘遠

流水作業式分工

不知從何時開始，我們在教會的事奉變得愈來愈行政化。由長執會、部門會議、到團契職員會；或是由佈道會、短宣、夏令會以致教會旅行；我們會首先決定統籌委員會的名單，再由籌委會主席召開會議。在會議內，當事情的大致方略決定了後，很快便會進入「分工」程序，「分工」後便各按其職分頭行事。

我們戲稱這為「流水作業式」的做法。在管理學上，這是一種有效率的工作方法，多年以來行之有效。這方法能幫助我們有效地計劃，有效地使用現有的資源，亦使我們能用最短的時間做最多的工作，所以我們會把工作分給不同的專人負責。例如領詩由敬拜隊負責，宣傳的海報單張便由懂平面設計的弟兄姊妹負責，影音方面有影音組，佈道有街頭佈道隊，培談有培談小組等等。

事實上，這樣做並沒有問題，合宜的分工確是能夠正確並快速地把工作完成。因為弟兄姊妹都很忙碌，他們的時間都很寶貴。可是，過分的分工會否導致弟兄姊妹各自為政，而缺乏了團隊合作？作為領袖，是否只需要安排好不同的專業人員來負責不同的工作便已足夠？又或者，領袖是否只需要找得合適的弟兄姊妹來完成教會內不同的事工便可以？當中有沒有一些地方是我們忽略了的？

尼希米的分工

說到分工，尼希米在回到耶路撒冷重建城牆，便正正是把重建城牆的工程分給了不同的人來完成（參尼三）。尼希米作為這個工程的領袖，他不是單單把工程分給合適的人，讓我們來看看他給我們作了一個怎麼樣的示範（modeling）。

尼希米到了耶路撒冷之後，沒有急於開展工程，他反而先在上帝面前用上三天安靜等候（參尼二 11），他尋找上帝的心意，看看上帝要他為耶路撒冷作甚麼事（參尼二 12）。作為領袖，須先在事工開始前安靜等候，求問上帝，看看上帝的心意如何，否則，很容易便陷入按自己的心意來作事，而非上帝的事工。值得留意，原來尼希米一直沒有與別人商量（參尼二 16）；在尋找上帝心意的時刻，原來找人開會並不是首要的一步。

分工前的安靜等候

尼希米夜間起來，巡視城牆，行遍整個施工範圍的每一角落，了解整體情況（參尼二 12-15），為之後的工程作準備。領袖需要為整個工程做好準備，他要了解每一個部分的實際情況和具體需要，並且每一個環節之間的關係，為之後的分工做好準備。

之後，尼希米正式向以色列人宣告他們要重建城牆（參尼二 17-18），這是一個重要的宣告，將重建城牆這異象、需要和上帝的心意，清晰地帶給當時的猶太人知道。人心是很奇妙的，如果領袖不能把異象清晰地傳達給弟兄姊妹認識，使之成為他們的異象，我相信任何有意義的事工亦很難開展。尼希米在宣告之後，猶太人回應說：「我們起來建造吧！」，於是他們奮勇做這善工（參尼二 18）。

在這些預工之後，尼希米才在第三章開始分派工作給不同的人負責。由此可見，分工不是不需要，但領袖有沒有在分工之前先安靜等候，看看上帝的心意如何。然後了解全局，才開始思考對策。最後把事工的異象和需要清晰地傳達給眾人，讓每個人都一同擁有（own）這異象，這樣他們才能「一同起來建造，奮勇做這善工」。

盼望我們每一位在教會內作領袖的，都能學效尼希米的榜樣，成為教會的祝福。

本欄歡迎讀者投稿

- 請將文稿電郵致 lit2@ccmhk.org.hk
- 文稿須付真實姓名、聯絡地址、電話、電郵地址及所屬教會名字。
- 請勿一稿兩投。

禱告的力量

■ 陳歐陽桂芬

(以勒基金總幹事)

「禱告」是將所要的告訴神，但有些情況是連自己也不知道想要甚麼，或不知道當怎樣行；正如昔日主與門徒所發生的一段事蹟。

「除酵節的第一天，就是宰逾越羊羔的那一天，門徒對耶穌說：『你吃逾越節的筵席要我們往哪裡去預備呢？』」（可十四 12）套用今天的一個表達：「請問今晚我們往哪裡吃晚飯呢？」門徒的「問」卻蒙主詳細的回應（參可十四 13-15）。這種「問」在尋求前路上是十分重要的。尤其在宣教的路途上，願意回應我們的主會怎樣帶領我們呢？

主啊，我們當怎樣行

當主耶穌頒下大使命，吩咐門徒把福音傳至地極時；說話一過，門徒就看見主耶穌被取上升，又看見身穿白衣的天使告訴他們主怎樣被接升天，將來也必怎樣再來（參徒一 9-11）；這景象對所有人來說都極為震撼——真的有神從天上而來！我們當怎樣行？

主啊！我們當怎樣行？在宣教的路途上，我們常常發出這樣的呼求，這種誠心祈求，渴望明白一切的心意，常常透過禱告呈獻在主面前。昔日門徒在不知道當怎樣回應大使命的時候，大家就以同心合意的恆切禱告尋求主的帶領：「這些人同著幾個婦人和耶穌的母親馬利亞，並耶穌的弟兄，都同心合意地恆切禱告。」（徒一 14）主怎樣回應他們的尋求呢？主藉著經上的話讓彼得在弟兄中間站起來說：「弟兄們！聖靈藉大衛的口，在聖經上預言領人捉拿耶穌的猶大，這話是必須應驗的。……就是從約翰施洗起，直到主離開我們被接上升的日子為止，必須從那常與我們作伴的人中立一位與我們同作耶穌復活的見證。」（徒一 15-22）感謝神，把聖經賜給我們，讓我們有展開行動的引領和內容；因此同心合意的恆切禱告、求問主我們當怎樣行——這種行為上的表達，在宣教路途上就顯明了主是我們的領路者。這樣，「當怎樣行」的具體思維便藉真理與禱告展開了！

主啊，除了祢，誰可施行拯救

在宣教路上，遇到人為的敵擋，甚或國家權勢的施壓，使事工或同工陷於危機中，我們當怎樣行呢？正如昔日希律王下手害教會中幾個人，用刀殺了約翰的哥哥雅各，又拿了彼得收在監裡；意思要在逾越節後把他提出來，當著百姓辦他（參徒十二 1-4）。雖然彼得被囚在監裡，教會卻為他切切的禱告神（參徒十二 5）；教會對前線宣教士的支援極其重要，但教會對上帝掌管國度權柄的真實也要竭力抓緊，求主親自掌管掌權者的心。這種禱告該有智慧、有策略地在教會內進行，不用公開，免得增加麻煩。在宣教路上，能經歷上帝掌管國度、權柄的真實，就更能堅固差傳者對神的倚靠和信心，讓我們更深確信神是至大至聖的掌權者。

主啊，如何靠祢得勝呢

當保羅往那禱告的地方去，有一個使女迎面而來，她被巫鬼所附，用法術叫她主人大得財利（參徒十六 16-18）；保羅奉耶穌基督的名把巫鬼從使女身上趕出去，讓這使女得著釋放；但使女的主人們見得利的指望沒有了，便對保羅展開一連串的陷害（參徒十六 20-24）。表面好像是一場利益之戰，實際上是兩個正邪的屬靈國度展開爭戰；主藉著祂的僕人釋放人心，魔鬼不但要轄制人心，更要攻擊神的僕人。在宣教工場裡，正進行著這些從魔鬼的轄制中釋放人心的屬靈之戰，看似是人的問題，其實是屬靈爭戰；保羅用禱告、唱詩、讚美神，就看見神國度榮耀的彰顯（參徒十六 25-26）。為屬靈之戰禱告，最重要的表達是用聖經宣告神的名，穿戴神所賜全副軍裝，又以聖經作禱告內容，用詩歌讚美神；這種揭示神話語大能的禱告，就能在屬靈爭戰中，將各人的心意奪回，使他們都信服基督。

主啊，求祢堅固我們的心

當保羅在哥林多的時候，因為迫切向猶太人證明耶穌是基督，但卻遭到抗拒、毀謗，保羅就抖著衣裳，說：「你們的罪歸到你們自己頭上，與我無干。從今以後，我要往外邦人那裡去。」（徒十八 6）面對別人的敵擋，內心一定會感到沮喪，但憐憫我們的主必定會堅固我們的心；正如主在異象中對保羅說：「不要怕，只管講，不要閉口，有我與你同在，必沒有人下手害你，因為在這城裡我有許多的百姓。」（徒十八 9-10）主的說話臨到就能夠扭轉人心，更要成為禱告的內容；不但有方向，更能堅固人心。保羅不但在那裡住了一年零六個月，還將神的道教訓他們。

主的說話不但堅固我們的心，更化解了我們的煩惱，所以無論身在何處，或面對任何境況，我們一定要想起主的話語；讓祂的話語引導我們前行，也成為最有力的禱告內容。願主與人同行的真實，能夠在宣教路上不斷見證出來，讓我們都心裡火熱的事奉主。

再回南美的異象與使命

■ 鄭王榮美

我在香港出生，1973 年移民到加拿大。1974 年，我接受基督作個人救主。不久，主問我：「我已給你新生命，以後的人生你打算做甚麼？」主開始將宣教的異象放在我心裡。但我不願作宣教士，因我害怕被差往政局不穩及治安不靖的國家。掙扎了兩年後，在一次夏令會中，主透過聖經：「人到我這裡來，若不愛我勝過愛自己的父母、妻子、兒女、弟兄、姊妹，和自己的性命，就不能作我的門徒。凡不背著自己十字架跟從我的，也不能作我的門徒。」及「這樣，你們無論甚麼人，若不撇下一切所有的，就不能作我的門徒。」（路十四 26-27、33）對我說話，我終於降服主前，對祂說「我願意」。

同具宣教心

當我在神學院進修期間，主奇妙地為我預備未來的配偶——鄭博海。他也有一顆宣教心。這是主給我的另一印證，表明祂要我踏上宣教路。我們在畢業的那一年夏天結婚，隨後便到加拿大神學院繼續接受神學訓練。

博海與我於 1994 年離開加拿大往拉丁美洲宣教。直至 2007 年，我們很感恩能在危地馬拉及委內瑞拉服侍當地的未得之民。而要離开工場，實是始料不及。2006 年 11 月，我的右手腕開始疼痛。六個月後，我左手腕也開始痛了。我分別在三個城市看過十二位醫生，卻沒一人能醫好我。熬了十四個月的痛楚後，我終要回加拿大，這令我十分沮喪。我怎能未完成主所交託給我的便離开工場呢？但主卻提醒我：「沒有人能以智慧、聰明、謀略敵擋耶和華。」（箴廿一 30）

我們返回加拿大，心卻留在拉丁美洲。經醫生多番檢查仍找不到病因，只診斷為過度勞動引致手腕及手臂的肌腱及韌帶發炎。數年過去後，我已逾八成康復，並能應付日常生活。這時的我並沒減低宣教的熱誠。或許主選擇不除去我肉體上這根「刺」，我卻感恩它沒有成為我事主的障礙。

再上宣教路

2012 年我們再次踏上南美洲的厄瓜多爾宣教，只因：

1. 順服神的呼召：主對我的呼召及祂放在我心中的熱忱並未改變。
2. 回應需要：在瓜亞基爾這城市只有 0.12% 的中國人是基督徒，當地也沒有以其母語宣講的教會。若沒人用他們聽得懂的語言向他們傳福音，他們如何信主呢？

3. 抓緊最後機會：哥林多後書四章 16-18 節提醒我們不要喪膽，外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。

縱然我有弱點、不足及不配，主仍開路，讓我們能重返拉丁美洲服侍祂，我心裡充滿感恩。我們要提醒自己懂得數算日子，把握機會在海外服侍，並要珍惜每一年，將它視為事主的最後機會。

（作者是駐厄瓜多爾宣教士）

看顧人的神

■ 阿香

我出生在一個普通的家庭，父母含辛茹苦養大了我們姐弟四人，雖然家境一般，但一家人過得很開心、很知足。

從小我就知「不讓自己行差踏錯，就是對家人最好的回報」，所以我的成長路一直都很乖、很聽話。2011 年我來到厄瓜多爾和丈夫團聚，並同在一間餐館打工。不久就有同事向我傳福音，邀請我去教會。但由於成長在一個無神論的國家，我從不去接觸這個被認為是外國人的信仰，也不相信這個世界真的會有上帝。不過，因著不好意思拒絕他們的好意，我就跟他們去了兩次教會，也參加了數次查經班。即使如此，我還是沒感受到神的存在，也不相信神曾做了這麼多的神蹟。

信而得救

後來我和丈夫也開了自己的餐館，接著更懷孕了。當懷孕兩個多月時，一次因不小心，狠狠摔了一跤，當時非常擔心會因此流產，幸好第二天上醫院檢查後，證實一切正常。前老闆娘是一位虔誠的基督徒，她跟我說：「即使你現在還不信神，但神是無處不在，只要你禱告，神是會看顧你的。」從此我就開始每天都禱告。生產時，由於羊水穿破，所以需要剖腹生產。當時教會的姐妹們給予我很大的幫助，她們那種無私、不求回報的精神，讓我很感動。故此當有短宣隊向我傳福音時，我知道神是存在，故此便決志信耶穌。

聖經說：「你因看見了我才信；那沒有看見就信的有福了。」（約廿 29）我知道只要我信就得救，我便得永生，我願意決志信耶穌，以祂為主，將一生交給祂管理，過一個榮神益人的豐盛人生。

在厄瓜多爾的華人，他們每天就是營營役役，做工幹活，日常生活只限於工作場所及逗留家裡。除了賺錢，他們彷彿找不到生命的意義。盼讀者以禱告記念這些在異地生活的同胞，願福音臨到他們心裡，早日得著生命的意義，從基督裡得著豐盛的生命。

（厄瓜多爾宣教士陳偉娟）

許願與禱告

攝影·文/曹姿嫻



在世界各地不同文化中，有一種相同的東西，反映著人的渴求，並自己無法掌控未來：對著生日蛋糕上的蠟燭，起個願吧！看到天上飛逝的流星，快起個願吧！台灣有孔明燈，香港有許願樹，歐美有願望井。我在國內更看到綿延不斷的鐵鎖及木牌，高高掛在山路的兩旁；寫上一些心願，渴望能夠成真。當我看著這些心語及名字時，只有為這些人默默獻上禱告。

有人認為許願是迷信，只供商人賺錢；又有人指乃邪惡之地，是魔鬼勢力的彰顯，當敬而遠之。畢竟人各有志，宣教士正要為主而去，到那黑暗的、無助的、失落的人群中，告訴他們可以將許願化作禱告，等候那創始成終的神按其最美好的旨意成就。

建立差傳教會的基石

■ 溫羽明

1 本於聖經 門徒訓練

- 全面教導並建構跨文化差傳的聖經神學基礎。
- 從神的眼光識別全球人口趨勢及普世福音狀況。
- 將大使命個人生活化，塑造胸懷普世的門徒。

2 同負一轡 差傳教育

- 透過講壇、主日學、小組、團契、差傳課程、門訓式的短宣等，推行全齡的差傳教育。
- 重視靈命培育、差傳教育。
- 建立「獻身者」小組，以生命影響生命。

3 火熱代禱 靈命更新

- 委身、忠心地為失喪的世界禱告。
- 認領至少一個福音未及之族群代禱。

4 無私奉獻 分享祝福

- 將教會全年收入的一成或更多（長遠目的是三分之一），用於跨文化差傳事工。
- 從跨文化差傳預算中，拿出至少四分之一，開展福音未及之族群的事工。
- 教導並推行信心認獻，經歷神更豐厚的恩典。

5 嚴格集訓 短宣出擊

- 鼓勵至少一成的教會成年人參與短期跨文化差傳。
- 量身訂造適切青少年的訪宣隊。

6 招募裝備 差派工人

- 牧者反客為主，鎖定有潛質的獻身者，給予師徒式的督導、定期會晤、靈命塑造、指導事奉，最終踏上宣教路。
- 興起 1%或更多的成年人作全職宣教士及同樣比率的帶職宣教士。
- 建立全方位的宣教士關顧、支援、探訪、述職、撤退系統。

7 組織架構 擬定策略

- 反覆思考、交流，寫下差傳政策；制訂中短期目標和策略，定期修訂，與時並進；釐訂教會事工優先次序，資源運用，使差傳成為教會發展的重要方向。
- 開展跨文化差傳團隊，發掘人才，設立不同的行動小組，負責教育、禱告、年會、短宣、關懷宣教士、獻身小組。

8 從旁協助 分享資源

- 向友會的牧者及差委會分享經驗和資源，給予鼓勵和推動，模範帶領，幫助友會成為差傳的教會。

9 攜手同心 合作無間

- 與其他教會、差會緊密合作，互信互補，組成聯盟伙伴，聚焦於福音未及之族群，一同完成大使命。

10 傳遞異象 薪火相傳

- 透過差傳年會及聯合性差傳聚會，向會眾傳遞普世宣教的異象，挑起熱忱，鼓勵小組自發性地計劃與行動。
- 善用述職或退役的宣教士，分享事奉經驗，激發會眾獻身宣教，接受裝備，吸收新知，加強禱告的支持。

(作者是新馬中信差傳主任)

傳者腳踪代禱

■ 差傳組

連心橋 (東亞)

新學期在春節假期後開始，將會教授三科，請記念老師的備課及學生的學習。感恩新開荒點有幾位少年人在主裡有很好的成長。

雅歌、詠詩 (東亞)

順利完成教學課程，看到又一屆的同學畢業，真是感恩，求主使用每一位畢業的同學服侍上帝。為新一年的招生禱告，求主選挑工人接受裝備。

驢子 (東亞)

謝謝天父帶領，雖感疲乏，但靠著祂賜的力量，終順利完成全年教學課程。願祂在新學年加倍賜下各樣恩惠，也願畢業的學生以剛強的心面對新路向。

頌詩 (東亞)

新學年將於2月底開始，請記念教學的準備及對學生的關顧。請為新同學適應學習生活祈禱，又為畢業生投入工場服侍代禱。

小管子 (東亞)

請為剛進工場服侍的各種適應，以及能謙卑靠主做工禱告；並請記念與同工伙伴有合一的靈，彼此配搭事奉，充滿感恩、喜樂、智慧和能力。

種子 (東亞)

在工場建立青少年事工是「冒險」的事，消極洩氣的聲音環繞耳際，請代禱能行事謹慎，像聰明人，把握時機，明白主的旨意。

小娜 (南韓)

3月會到香港參加中信宣教士退修會，請記念當中與神的關係。跟著會回國探望父母，求神賜福與家人一起的時間。

曹姿嫻 (中信國際差會協調主任)

感謝肢體們的禱告，讓外甥癌病治療期間，經歷主的平安。1月前往台灣及泰國探訪當地同工、宣教士，彼此勉勵支持。請繼續記念差傳教育電子書的寫作。

甘秀麗 (澳門)

感謝主！帶領進入新的一年，在這萬象更新的日子也是服侍上更新的一年，求主讓我聽清楚祂的聲音，不偏行己路，乃走在其指引的路。

郭麗思 (澳門)

每三個月需作癌症跟進覆診，請代禱身體健康。第二屆信徒領袖培訓已於 1 月開始，請記念與吳劉月明師母配搭教授佈道法，學員有受教的心。

李妙如 (澳門)

述職期將於 3 月初結束，繼續靠主加力完成任務。求主使用教會舉辦的「把握時機」宣教生命課程，建立肢體的宣教生命，推動教會實踐主的使命。

陳偉娟 (厄瓜多爾)

請為 2 月農曆新年舉辦的教會生活營代禱，盼能建立弟兄姊妹的關係及靈命更長進。求主賜下健康身心靈，與主更貼近，成就主的工！

鄭博海、王榮美 (厄瓜多爾)

現在教會的地方不敷應用，請為能尋覓合適的地方禱告。並請為農曆新年舉辦的各項事工代禱。

洪少樂、楊秀英 (香港)

感謝神的恩典保守了近四年在新喀里多尼亞的服侍！願當地教會在主的引領下繼續成長。請記念能按主的心意履行在香港的本土任務。

梁健民、周慧嫦 (香港)

請記念新一年度的事奉計劃，能有平衡和健康的生活，亦求主帶領及引證下一任期的事奉方向和工場。

李偉良、韓昱 (泰國)

感恩平安過年，新年快樂。請為小女瑛瑛於 5 月前能找到合適的中學禱告。請記念 5 月新學期開始時，偉良能到宋卡王子大學任教中文。

何以嵩、馬小芸 (泰國)

為台北美仁浸信會連續七年差派短宣隊來幫助教會而感謝神，又請記念 2 月香港救恩堂短宣隊到訪，求主賜福兩隊短宣隊員能榮神益人及享受短宣之樂。

子恩 (泰國)

求主能預備一兩位泰國姐妹成為密友，並預備在工場裡有更多合適的宣教伙伴可切磋分享，又願神帶領尋找新的合宜住處。

陳偉明、羅玉華 (南太平洋巡迴宣教士)

轉眼間在斐濟工場五個月的培訓牧養將結束！3月中將回香港參加宣教士退修會，4月初則會到另一小島新喀里多尼亞的努美亞培訓牧養三個月。請記念！

2013年各地中信短宣行程綜覽表

工場	日期	事奉重點/群體	語言	查詢
雲南	2月17-23日	結識布衣朋友、參與其新春慶典、堅固關心青少年	普通話	wenyumeng@yahoo.com.sg 新馬中信溫傳道
斐濟	5月23日至6月5日	探訪佈道、兒童及校園事工、福音查經、門徒訓練	英語、普通話	同上
委內瑞拉	A隊: 5月31日至6月10日 B隊: 7月18-30日	探訪佈道培訓	粵語及西班牙語	lwong@ccmusa.org 美國中信黃傳道
貝里斯	6月18-28日	探訪佈道	粵語、英語及西班牙語	同上
緬甸	10月28日 至11月9日	學生事工、探訪佈道	普通話	同上
日本	8月期間	協助營會及佈道會/日本人	日語、英語及普通話	mission@ccmhk.org.hk 香港中信關姊妹
南韓	12月21-30日	協助營會及聚會/中國留學生	普通話	同上
創啟地區	12月22-27日	探訪交流/大學生	普通話	同上

明亮的心眼

■ 黃劉雅璧

你的眼睛明亮嗎？我或開始有老花眼，已看不清食品包裝上成分和營養說明的超細號字！一些食品外表美麗，狀似有益，卻有不少添加劑，又高脂肪，要有明亮的眼睛才能看到真相！

你的心眼又明亮嗎？有時環境看似困難重重，又或面對的人問題多多，但透視處境，卻原來滿有恩典和盼望；看穿外表，又會看到有待雕琢的可造之才，這都要有明亮的心眼方能看透真相！

能透視處境

保羅有透視處境的能力。他在羅馬被軟禁時，寫了幾封滿有盼望的書信，如給以弗所信徒的信，其時他雖身陷囹圄，卻寫出鼓勵信徒的話，道出基督豐富的恩典、豐盛的基業、浩大的能力。他能透視當前處境，更求上帝讓以弗所信徒同樣心眼明亮，都能看見（參弗一至二章）。

正值年終歲首，上帝也恩待我，幫助我以明亮的心眼透視處境。一天參與崇拜時，牧師的講道令我想到了南韓及日本工場的挑戰（曾在此欄目分享過，不贅），我不禁問上帝，要繼續這些事工嗎？應如何走下去？我求上帝給我明證，好讓我知道如何面對艱難的處境。誰知，剛獻上默禱，就聽到牧師讀出：「你們要去，使萬民作我的門徒.....看哪，我天天與你們同在，直到世代的終結。」（太廿八 19-20，《和合本修訂版》）啊！不只是一要繼續前進的明證，還帶著「天天與你們同在」的應許呢！

感謝上帝！縱處境依舊，但上帝領我看到這確實是祂要我們邁進的宣教方向，祂更應許天天與我們一同面對挑戰！我放心繼續前行了！

能看穿外表

主耶穌示範了如何看穿外表，看到一位有待塑造的領袖。祂初見西門時，就「看著他，說：『你是約翰的兒子西門，你要稱為磯法。』（『磯法』翻出來就是彼得。）」（約一 42，《和合本修訂版》）彼得的意思就是「磐石」。主耶穌沒有只看彼得為一名普通漁夫，而是看穿他是一個經跌倒、回頭以後，能堅固弟兄的重要教會領袖。

近日，上帝正鍛鍊我和同工們要擦亮心眼，好能看穿幾位年輕事奉者的光景，以配合上帝對他們生命、知識和技巧的模造，好叫今日尚要雕琢的生命，他日能成為榮耀上帝、大大祝福人群的合用器皿。

感謝上帝！叫我們能警醒，以致不會因心眼迷糊，小看了上帝對這幾位年輕人的裝備、培育、大愛和恩典。

你的心眼明亮嗎？在新的一年里，上帝放你在怎樣的處境？給你甚麼召命？讓你面對怎樣的人？我求主照亮你的心眼，使你看到盼望，靠上帝的大能承擔召命，在你所接觸的人中看到神在他們身上的心意。

得安息和享安息

■ 雨云

人生在世，是「凡」人，也是「煩」人。不但平凡，能力有限，而且時有煩惱。俗語說：「人無遠慮，必有近憂。」才放下這個擔子，就又背起那個擔子，好像永無止休。如何是好？

耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（太十一 28-30）

不信的人不知道這是得安息的秘訣，當然無法運用。可信主的人呢？雖然知道，卻常忘記，因此也一樣不會運用。所以，人總有很多苦惱，心中無法安息。有時甚至苦到一個地步，希望離世脫苦海。

求主幫助我們不要忘記到主面前來「得」這安息，「求」這恩典。求主也幫助我們的親友，信服主的真道，「求」這福氣，「得」著安息！