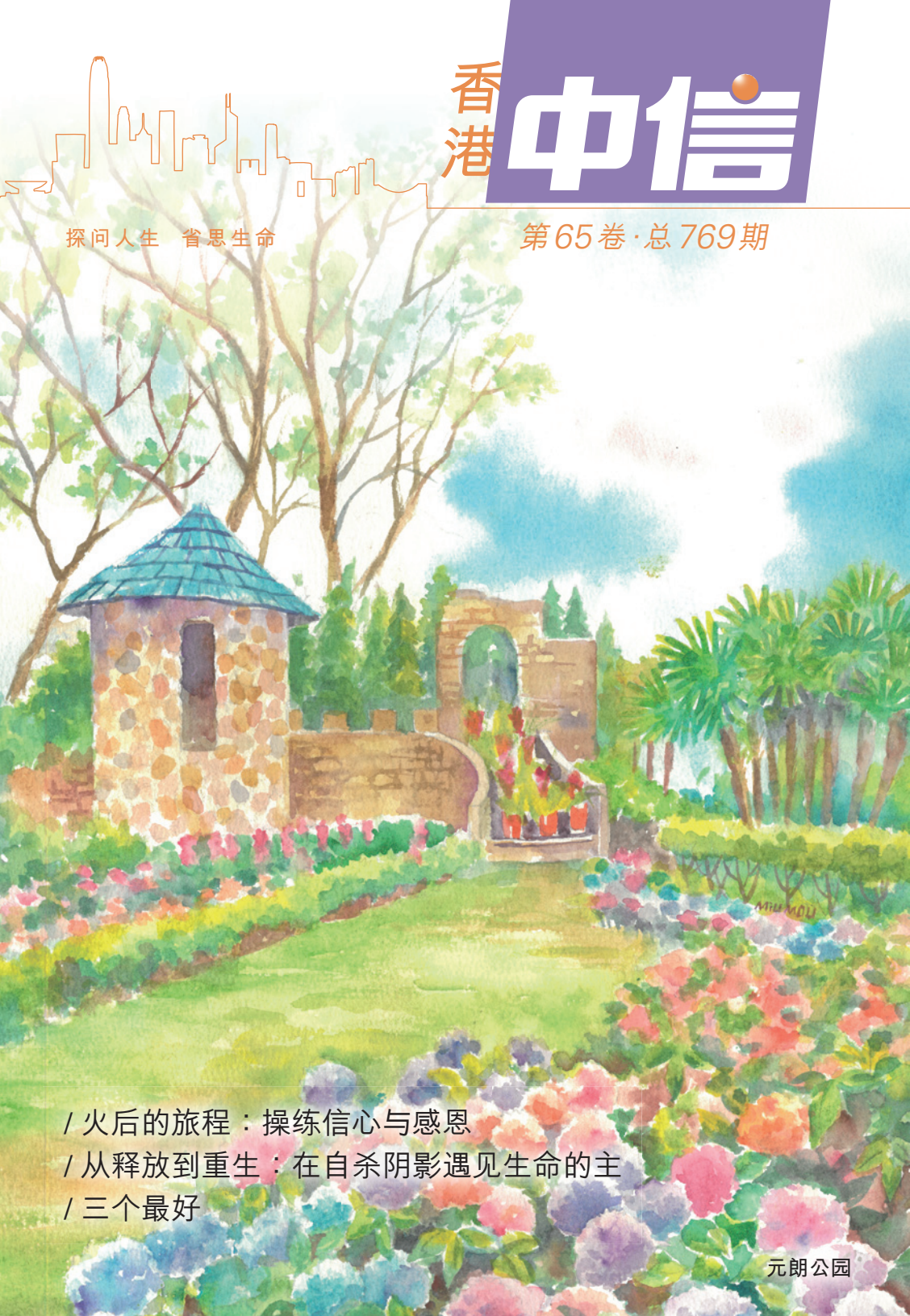
香港中信

探问人生　省思生命

第65卷·总769期



/ 火后的旅程：操练信心与感恩
/ 从释放到重生：在自杀阴影遇见生命的主
/ 三个最好

元朗公园

香港中信

2026年5月 第65卷 第5期 总769

1 火后的旅程：操练信心与感恩 / *真实故事* / *熊铭*

4 婚姻低谷中遇见真光 / *真实故事* / *潘银友*

7 量子物理与灵魂的探索：通往智慧的路线图（四） / *科学与信仰* / *戴志忠*

10 绝美 / *诗想城市* / *黎海华*

12 从未掉失的怀抱 / *日光之下* / *慈籽*

14 读者作品选 / *影照世情*

16 从释放到重生：在自杀阴影遇见生命的主 / *心里的微光* / *锺慧芳*

封底 三个最好 / *常情有道* / *黄刚*

《中信》月刊
真实故事聆听版

Spotify

Podcast

网上播客频道
“香港人的故事”

移居者的电子月刊
《移居志》

本刊欢迎读者投稿

投稿：
- “真实故事”“生活小品”“人生省思”均欢迎香港及海外读者投稿，来稿请注明“投稿《中信》月刊”，并电邮到 lit2@ccmhk.org.hk
- 摄影作品请注明“投稿〈影照世情〉”，并电邮到 newmedia@ccmhk.org.hk

稿例：
- 文稿字数在1,000至1,500字；摄影作品需1MB或以上的JPEG档案，如附经文只限30字内。
- 所有稿件须附真实姓名、地址、电话、电邮地址及所属教会名称。
- 请勿一稿两投。

声明：
- 文稿一经刊登，版权归本会所有，本会保留一切使用权。

香港中信 | 书•在起跑线 | ccmhk.ig | ccmhk.ig | 香港人的故事 | 香港人的故事

创刊于一九六二年 创办人 / 王永信
香港中信总干事 / 黄刘雅璧

地址：香港九龙新蒲岗双喜街9号汇达商业中心9楼
电话：(852) 2810-9933 传真：(852) 2868-3212
电邮：lit@ccmhk.org.hk 网址：www.ccmhk.org.hk

出版及发行：香港 中国信徒布道会有限公司
责任编辑 / 吴陈妙如 文字编辑 / 陈佩仪
校对 / 曾美好 封面图 / 缪静嘉 设计・插图・印制 / 蒙一设计坊

欢迎网上浏览
各期《中信》月刊

本刊不收订费。欢迎索阅、转赠亲友及捐助印刷费。
作者文责自负，立论不代表本刊。版权所有，如欲转载，请来信申请。

各地中信成员：美国 / 刘耀光 台湾 / 简春安 香港 / 黄刘雅璧 新马泰缅 / 许顺明 加拿大 / 詹可欣 澳洲 / 康骏业 澳门 / 谭章碧玲
新西兰 / —— 泰国 / 陈国辉 哥斯达黎加 / 陈晓峰 英国 / 林圣炎

CHINESE TODAY (ISSN 1045-6147), Vol.65, No.5, May., 2026. Published monthly by CCM Christian Mission Ltd.
9/F., Win Plaza, 9 Sheung Hei Street, San Po Kong, Kowloon, Hong Kong. Printed in Hong Kong.

真实故事

火后的旅程：操练信心与感恩

熊铭

火焰中的惊惶与保守

那天下午，教职员会议还在进行的时候，只听见宣布系统传来急促的声音：“学校对面的宏福苑起火了！我们要启动火警措施！”放下手中的笔，我的心一沉，脑海立刻浮现的是在图书馆等候家长的学生，还有楼上进行课外活动的孩子。到了地下，只见消防车的蓝红灯光闪动、对面楼宇的浓烟在空中盘旋。平日安静的校园被火光映成另一个世界。

从学校警戒线外看着火舌吞噬高楼和屋苑管理处那冷冷的劝喻声，心里除了惊愕，就是无力。然而，在惊惶中一次又一次听到同一句报告：“没有人受伤，师生都平安。”那刻我知道，上帝用祂的手拦阻了更大的伤害。

混乱中的扶持与供应

在一切重新安排、重新适应的这段日子里，内心一直有个很深的感动：原来火灾并不只是新闻事件，就在身边发生。

火后的日子并不容易。课室不能用，要临时调动上课地点、调整时间表，并安抚学生和家长的情绪。孩子问：“老师，我们的学校是不是没有了？”家长忧心：“学习会

粤语聆听版

不会受到很大影响？”同工一边重新编排，一边也有说不出的疲惫。

然而，就在这样的混乱里，我看见另一种温度。社区里的机构伸出援手，附近的团体愿意借出场地，教育部门迅速介入协调，为学校安排过渡的支援和将来的新校舍。教会弟兄姐妹为学校守望祷告，有人送来慰问，有人主动关心师生的需要。原本以为是孤军作战，却发现我们被一双又一双看不见的手托住。

身为老师，最深的感动是看见孩子在不稳定中仍努力上课。即使课室换了地方，他们仍带着书包和笑容说：“老师早晨。”有人问：“图书馆什么时候会有书？”、“学校会不会变得更好？”这些问题背后其实是一份单纯的信任——他们相信大人会尽力守护他们的成长，上帝也不会放弃这所学校。

重建中的反省与学习

火灾后我常问自己：“如果一切看得见的都可以在一夜之间被夺去，那么，教育中真正不可失去的是什么？”

我想到的不再是课程进度和考试成绩，而是孩子在恐惧中是否学会什么是盼望；我们是否在失去中学会感恩；老师是否在艰难中学会彼此扶持，而不是各顾各地工作。

原来教育不仅把知识放进课室和课本，而是把信心、勇气和爱活生生示范在人前。我们面对这场火灾带来的改变时，孩子其实正在看老师如何面对逆境？以及我们只埋怨环境，还是学习相信上帝仍然掌权？

恩典中的新开始

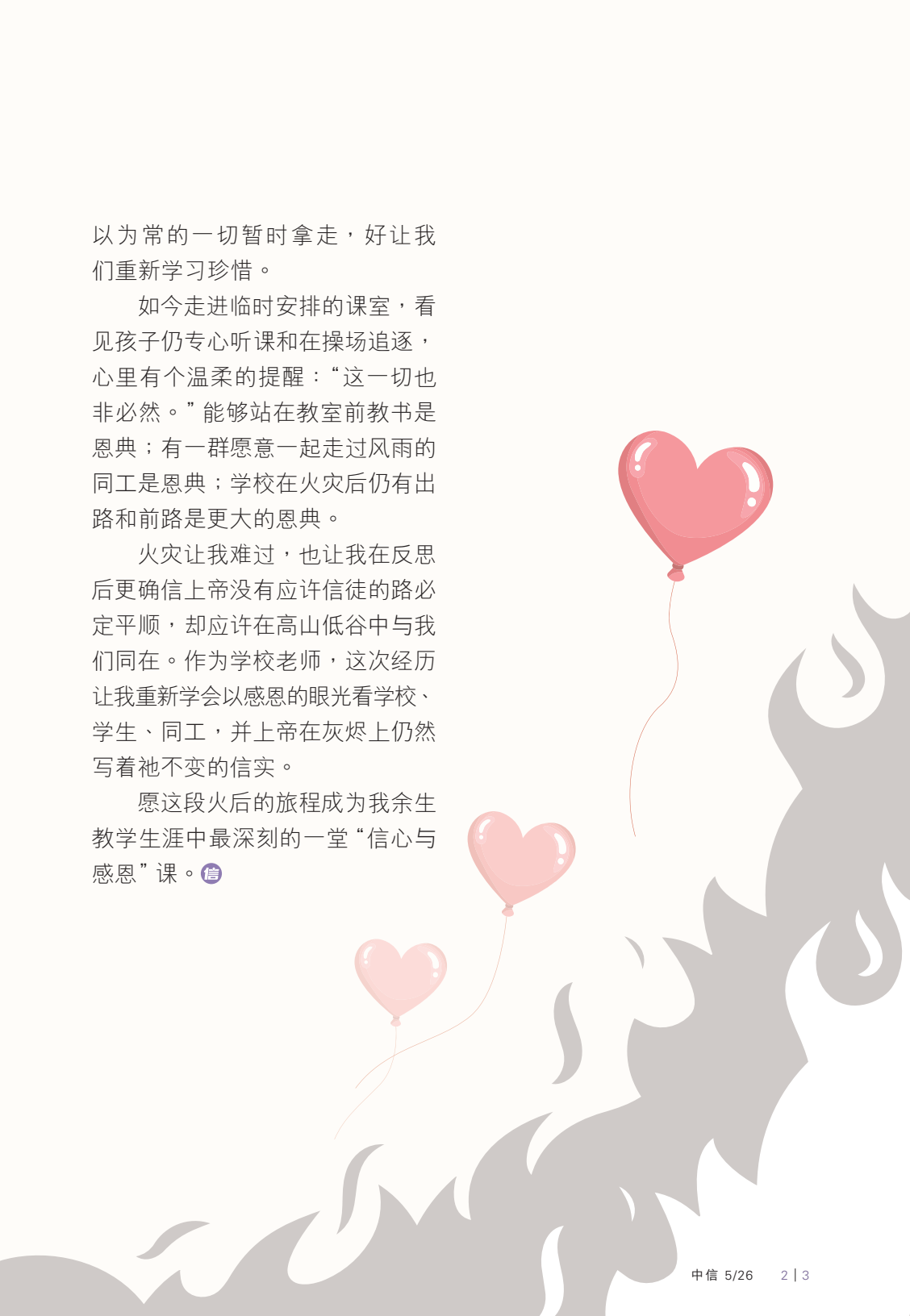
宏福苑大火灾难让人痛心难过，甚愿每位灾民都能早日得到适当安置，重建家园，安稳生活。随着时间过去，学校的重建计划慢慢清晰起来，盼望可看见合适的重置校舍。对我来说，这不单是硬件上的更新，更像是上帝给我们信仰上的更新——把原本习

以为常的一切暂时拿走，好让我们重新学习珍惜。

如今走进临时安排的课室，看见孩子仍专心听课和在操场追逐，心里有个温柔的提醒：“这一切也非必然。”能够站在教室前教书是恩典；有一群愿意一起走过风雨的同工是恩典；学校在火灾后仍有出路和前路是更大的恩典。

火灾让我难过，也让我在反思后更确信上帝没有应许信徒的路必定平顺，却应许在高山低谷中与我们同在。作为学校老师，这次经历让我重新学会以感恩的眼光看学校、学生、同工，并上帝在灰烬上仍然写着祂不变的信实。

愿这段火后的旅程成为我余生教学生涯中最深刻的一堂“信心与感恩”课。信



婚姻低谷中遇见真光

潘银友

上帝从未说过成为基督徒就没有苦难，但祂并不会让你白白受苦，祂应许与我们同在，且必不撇下我们，也不丢弃我们；祂是信实、有怜悯的上帝。

心痛欲绝

昔日我供前夫上大学。他毕业后选择在台湾工作四年，期间我得了严重的忧郁症，太阳穴每天都胀痛，吃药后人昏昏沉沉，还要照顾三个年幼的孩子。

后来我发现前夫出轨好几个女人，之后我们无止地争吵。最后一次争吵时我们一家五口遇上严重车祸，我马上呼喊耶稣救我的孩子。车子翻滚旋转，停下后，我立即撞开车门，把几个孩子从车窗拉出来。感恩车没有爆炸，耶稣听了我的呼求，我与三个孩子都没有受伤，前夫则瘫痪了。

当时前夫在医院告诉督察他想自杀和杀死全家，我惊吓得说不出话来！现在他不能动，就要求把孩子给寄养家庭，这时我对他彻底失望和心死。之后，督察把我那三个不足十岁的孩子交给儿童保护中心寄养。

我顿变一无所有！那时我跟上帝哭诉：“主啊，这婚姻我不要了，太痛苦了，我不想彼此伤害。他残废了，凭什么要我照顾他一辈子？这样我活不下去了……我想离开他，让我们各自背起自己的十字架吧。”

粤语聆听版

真实故事

离婚不成

我选择放弃婚姻。我觉得自己四分五裂的人生很糟糕，只能没有情感、浑浑噩噩地活着，不与任何人来往，除了工作就是睡觉。前夫瘫痪后，我便没有上教会，也离开上帝十年。那十年我们打离婚官司，他一直想争取孩子的抚养权，跟法官说其姐可抚养孩子，但法官最后判孩子给我抚养。

最后几次上法庭，前夫都没有来。若最后一次他也不来，就会依法因缺席而判处自动离婚。我心想：终于能离婚了。

但三天后，大女儿致电给我说爸爸死了。我哭了，我是希望孩子有父亲陪着成长的。到了最后一次的出庭日，我带着前夫的死亡证到法庭，表示他已死了，不能来了。法官说："人已死了，你还离什么婚？"离婚官司打了十年，最后离不成婚，反变寡妇！

那十年我总记得一句话："最黑暗的尽头是黎明的开始。"我总安慰自己：现在身处低谷，无论怎样走也是在向上走。那十年我常埋怨上帝，也经常哭着问祂："祢在哪里？祢把我忘记了吗？求祢救我吧！"

爱的怀抱

前夫过世两三个月后，我接到退伍军人保险部门打来的电话，表示前夫有一份人寿保险，我作为妻子是受益人，这笔保险金助我付清了房贷。我从没想过竟会如此，我

相信是上帝在看顾着我。

上帝的爱把我找回来，我决定重新参加教会聚会。上帝透过教会姐妹的关心和祷告，慢慢把我从痛苦中带出来，也医治我的心灵。祂让我在苦难中成长，诚然担当我的忧患，背负我的痛苦，我流过的每滴眼泪，祂都用手接住！

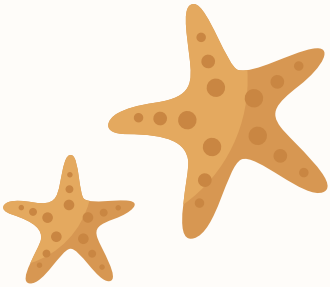
上帝满有慈爱和大能，正如约翰福音十六章33节所言："我（耶稣）将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上，你们有苦难；但你们可以放心，我已经胜了世界。"

苦难带来改变

上帝应许过，祂不会撇下或丢弃跟随祂的人。苦难确实不会马上带来答案，但它会带来改变。上帝没有应许我们不会遇见风暴，但祂应许在风暴中与我们同在。当我们选择信靠，即使在黑暗里，仍然能看见光。苦难不是上帝遗弃我们，而是祂塑造我们的过程。风暴中最宝贵的不是苦难消失，而是上帝一直都在。

感谢赞美主！上帝是慈爱的，祂没有放弃我和我们每一位！现在我已再婚，找到爱上帝的另一半。我们风雨不改一起到教会敬拜上帝，彼此学习在主里相爱和成长。

我的孩子与我的关系也亲近了。以前我把丈夫和孩子放在第一位，现在上帝让我明白，祂才是我生命中的第一位！耶稣是我独一的盼望和真光，也是我的高台和避难所！主耶稣，荣耀、尊贵、能力与权柄都归于祢！信



量子物理与灵魂的探索：通往智慧的路线图（四）

戴志忠

在中国传统文化与民间风俗中，都表现了人们对上帝、命运、灵魂与神灵的观念。随着西方现代科学传入，中国社会经历物质文明进步，着重实用价值等新观念，逐渐倾向唯物主义的应用与感官享受，忽略了心灵与精神的深层需要。

回顾过去四百年的科学史，早期受人敬重的科学先驱皆深信宇宙背后有一位创造天地的主宰，认为科学研究的目的是发现自然定律背后上帝创世的法则与智慧，并明白圣经启示人具有灵魂，包括心思、情感、意志等意识层面，使人能以心灵按真理敬拜上帝。

但达尔文提出生物进化论后，部分科学家开始主张物质世界可能源于“机缘巧合”，在物竞天择与突变中逐渐发展，甚至试图以量子涨落（Quantum Fluctuation）解释宇宙与人类的偶然起源。在这种思潮之下，上帝与灵魂逐渐被边缘化，甚至被标签为“不科学”。然而，随着人类对宇宙星系加深认识、物理常数近乎奇迹般的精确微调，以及生物 DNA 中蕴含的庞大资讯量，都对进化论与经典物理的狭隘观念提出新挑战。

在意识研究的前沿领域，诺贝尔奖得主罗杰·潘洛斯（Roger Penrose）与麻醉学家史都华·哈默罗夫（Stuart Hameroff）提出具有启发性的“协调客观缩减理论”（Orch-OR），主张人类的意识并非电脑演算法可比拟，也不仅仅依赖神经元之间的电化学信号，而是源自大脑内部更深层的“量子过程”，[1] 具体发生在神经细胞中称为“微管”（Microtubules）的精细结构内。这理论尝试将“不确定”的量子世界与“确定”的经典物理世界连结起来。虽然目前仍需要更多实验证据支持，但其核心思想为人类研究意识与灵魂提供突破性的理论视角，甚至可能超越纯粹物质层面的解释范围。

探索意识与灵魂

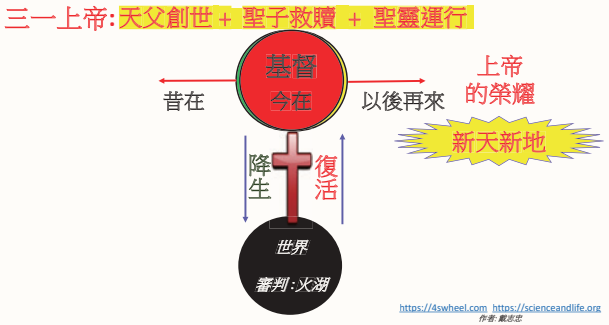
按神学与心灵的观点，意识非仅仅神经元间的电信号跳动，而是灵魂在物质时空的觉知展现。灵魂是上帝赋予人类的“非演算法”特质，使我们拥有超越纯粹逻辑的感知能力与灵性直觉，使人类能跨越物质范围，真实感知美、爱、真理与牺牲，并在智能上超越地上一切动物，又突破物质时空的限制，使心灵能深深连于创造主——永恒的上帝，并告诉我们生命并非偶然的随机产物，而是上帝带着目的与意义的伟大创造。

人的意识源于上帝造人时吹入人体内的“生命之气”（参创世记二7），因而具有辨别是非的良知（人心深处的律法），又赋予宝贵的自由意志，有选择的权利。然而，当人选择悖逆上帝，人的意识便被局限于短暂的尘世生活，对认识贯穿古今的永恒真理变得模糊不清，失去属天的视野，堕入黑暗与死荫之中，无法自救。

基督：连结永恒的道路

直到昔在、今在、以后永在[2]的上帝道成肉身，以基督这独特身分降世，借着祂的死与复活，为人开启通往永生的道路。基督作为上帝与人之间的中保，使凡信靠祂的人与祂连结，明白基督真理，让灵魂在基督里重生。当基督再来并施行公义审判，属祂的人将进入永恒的新天新地，这是上帝的救赎蓝图。

笔者绘制了以下附图：三个象征过去、现在与未来的圆圈成为一个圆圈，[3]代表三一上帝与人特殊而亲密的关系；这三个关系本质上是合一的，因为上帝是超越时间与



圣经真理路线图：基督今在、昔在、以后再来的福音

空间、自有永有的主；人则受时间与空间的限制，所以在经历上才有先后之分。解说如下：

昔在（过去），即万物和人类都本于圣父的创造，就是一切秩序与目的的源头；今在（现在），即人因倚靠圣子基督的救赎，在现今可恢复与上帝的新关系；以后再来（未来），即圣灵引导信徒，建立教会，预备基督再临，并在最后审判时将一切属于基督的人带进上帝永恒的荣耀（参启示录二十二12-17）。

但愿世人都能领悟这启示，早日找到自身灵魂的永恒归宿，得以享受从上帝而来的生命福分。信

（作者是从事科学研究的物理学博士，亦参与教会培育工作）

读者若有与科学相关的信仰问题，可电邮至lit@ccmhk.org.hk，作者会选取相关题目于本栏分享回应。

注释：

1. 过程包括，量子叠加：微管内同时存在多种量子状态，并逐渐累积。量子塌缩：当能量达到临界点时，波函数发生塌缩。意识经验：这些塌缩在神经细胞微管中被“协调”，形成连续的主观意识。
2. 启示录一章4节原文是“今在、昔在、以后再来”，强调上帝属性中的永恒性、先存性和将会回来审判世界。
3. 笔者曾分享“上帝的时间图及圣经真理路线图”（参本刊第757、763、765、767期），盼读者善用这些属灵路线图，再加上圣经的启示与圣灵的带领，成为人生方向的“属灵GPS”。

绝美

文/ 黎海华
画/ 何小贞

你像根出于乾地生长如嫩芽
如一般世人行走在大地上
不是分封王威仪却震慑四方
你走过城乡群众追随你
厚密累垂的黑发
如和风吹过麦田的波浪
时间在你脸庞刻上裂纹
透着一股沧桑
从你口中孕育出犀利智慧的言语
刺破一切伪装的面具

你的眼神是深邃莫测的活井
在龟裂的灵魂深处注入不绝的清泉
你扛着世人的忧患走上十架的酷刑
你是我怀中的一袋没药
苦涩辛辣烟熏木质的微香
缓缓渗入我的鼻孔
内里最深的隐痛渐息
最隐密的苦毒化作轻烟
你的的确确死了葬了又活了
啊你复活的容颜和身体
竟是春天一道最亮丽的风景
冬天已往雨水止了
百花开了百鸟鸣叫
有一种爱正在苏醒
美人起来与我同去
是谁在呼唤

（作者是阡陌文学工作室总监，资深文字工作者）

从未掉失的怀抱

慈籽

近期网上爆红日本动物园内的一只小猕猴 Punch（又名 Panchi），牠因被生母遗弃，在猴园走到哪里都带着其毛猩猩玩偶，不时依偎紧抱（编按：这小猕猴由饲养员喂哺至五个月后被送回猴群，并给牠一个大毛猩猩玩偶作随身安慰，让牠慢慢适应学习回归猴群，园方表示数年前曾有成功案例）。但牠一看见曾喂哺牠的饲养员来发食物时，便跑过去紧抓着其手臂或腿不放，连食物也不理。那种触感的安慰召唤了被抱住和被保护的渴求。看着缺乏母亲照顾和教导的 Punch 在陌生孤单的环境中跌跌碰碰地成长，我们就像遇见有待拥抱和努力寻觅安身之处的自己。

不安的空洞拥抱

在复杂、现实的社会里生存，不同的人与事不断冲击我们，若内心缺乏稳固的支撑，不安会推着我们四处寻找安放自己的地方。有人抱紧不懂回应甚至消耗自己的人；有人紧抓工作、成就、地位、资产或妆容。一头埋进空洞而冰冷的拥抱，就像 Punch 的玩偶一样，没有体温和心跳。

有动物保护组织认为，Punch 紧抱毛偶的行为是失落与被孤立的创伤表现，而动物园的环境削弱动物的自主权，不是让牠们健康成长的地方，牠应被送至更值得信赖的庇护所，过上更接近自然环境的生活。野生动物应该回归大自然——原本属于牠们的地方。我们又是否被囚于社会这座无形的“动物园”？我们现在紧抱不放的又是什么？这些可以提供长久的安慰和力量支撑我们在充满挑战的处境中安然面对与探索吗？

从未失掉的爱护

圣经路加福音记载一个浪子的故事。这个浪子从爱他的父亲身边远走他乡，期待过自己羡慕的生活，他觉得自己不需要家，更不需要父亲的爱，在自己的任性中畅快过活。结果残酷的现实狠狠地给他上了一课，他尝尽苦头，连做人的尊严也失掉了。这刻的他才醒悟说：“我父亲有多少的雇工，口粮有余，我倒在这里饿死吗？”（路加福音十五17）他出走的那刻要的只是父亲的财产，对父亲没有留恋；落难的他想起的同样不是亲情，只是父亲的雇工和口粮。或许他回去那刻也只望温饱，而不是家的温暖。不过，他的父亲介意吗？

“……相离还远，他父亲看见，就动了慈心，跑去抱着他的颈项，连连与他亲嘴。”（路加福音十五20）浪子昔日的任性无情从未阻隔父亲一直的守候和毫不犹疑的触摸，这份爱无需动人的言语作点缀，便能承载一切瑕疵与裂缝。浪子回来只想当雇员，换取三餐一宿，父子的关系羞于再提。但父亲给予的上好袍子、戒指及鞋子，正是要确认他儿子的身分。这一切只为告诉饱历辛酸的他：“回来就好了！”这福分非交易而得，不用以工抵债。

回到最安稳的怀抱

我们于疏离、竞争与变异的文化中游走挣扎，在不同的人与物之间追寻让心灵安歇的怀抱。相比 Punch，我们可能更努力争取自己在社群中的身分与地位，亦更迷茫混乱。Punch 的情感来得更坦率，而我们还得用很多心力把内心的不安与恐惧藏起来，装出过得很好的样子。

回家，回到创造我们的父上帝身旁，让疲惫的心安放于祂那温润的怀抱中，拾回遗落已久的安稳。迷途的有路可走，受伤的有家可归。无论我们走了多远，父上帝总为我们留下一条永远可以回去的路。信

故事一刻・午间福音聚会

本季主题：好好照顾自己

社会环境越来越不容易，人们的心理健康和情绪均受影响。要有力好好过生活便要好好照顾自己。

时间：下午 1:15-1:50（现场 + YouTube 直播）

日期（逢周五）	分题	讲员
5 月 8 日	糖尿病前期，与我何干？	罗伟真姑娘（退休护士、心筑协会董事会主席）
5 月 15 日	及时行爱	陈进华牧师（中华基督教礼贤会九龙堂牧师） （现场 DIY 小手作）
5 月 22 日	好好照顾身体	梁婉媚医师（香港注册中医师） （不设直播）
5 月 29 日	生活方“骰”	郑柏礼先生（顾问公司前顾问、曾参与世界纪录“盲扭”扭计骰） （现场示范盲扭）
6 月 5 日	顾己同行	姚家聪医生（精神科专科医生）
6 月 12 日	忙里偷闲・有你共鸣	陈恩明牧师（退休牧师）

地址： 基督教新蒲岗潮人生命堂（新蒲岗双喜街 9 号汇达商业中心 10 楼）

订餐： 费用 $45（包括午餐、纸包饮品及甜品）；自备午餐者，免费入场。
订餐请于聚会前一天下午 1:00 或之前联络冯小姐。

报名 / 查询： 9214 7204 或电邮：lunchcu@ccmhk.org.hk

合办： 中国信徒布道会、基督教恩临堂、中国基督教播道会迦南道真堂

协办： 基督教新蒲岗潮人生命堂

鸣谢： 午餐提供“好主意”

报名 / 查询

＊ 请留意本会在网络媒体上的最新消息，欢迎追踪及分享 ＊

香港中信 本土福音事工 | ccmhk.local | CCMHK香港中信

你愿意相信耶稣基督吗？

若愿意，请做以下祷告：

天父上帝，我从心里承认祢是独一真神。祢爱人类，曾差遣祢的独生子耶稣基督降世为人，被钉十字架，用祂的宝血洗净我们的罪；第三天从死里复活，救我们脱离死亡的权势。我相信耶稣基督是人类唯一的救主，是道路、真理、生命，只有藉着祂，我才可以回到祢那里，认识真理，得着永生。我明白以往因不认识祢，我是个罪人。求祢赦免我，接纳我作祢的儿女，帮助我更多地明白真理，坚定信心，一生跟随耶稣，遵行天父祢的旨意。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

你若做了以上祷告，
希望你填寄“读者回应”（本页右表）
与我们联络。

香港中信

读者回应页

I. 个人资料（请参阅下方“个人资料收集声明”）

姓名（英文）_____ 姓 _____ 名

地址（英文）_____

_____

_____ 邮编

联络电话 _____

电邮 _____

我是新读者 ☐ 是 ☐ 否（读者编号：_____）

II. 本期读后感（05/2026）

_____

_____

☐ 我要订阅贵刊。
☐ 我尚未相信，盼能进一步认识耶稣。
☐ 我愿意相信耶稣（这是我第一次表示信主的）。
☐ 请寄有关信仰材料。
☐ 请为我介绍教会。

III. 我愿意支持贵刊

☐ 我是基督徒，愿每月把《中信》月刊，送给远近亲友阅读。

☐ 我愿分担《中信》月刊印刷费 _____ 元。
（请填写上方个人资料，并参看后页奉献方法。）

※ 根据《个人资料（私隐）条例》，本会不能收集第三者的个人资料。如要介绍亲友成为读者，可把《中信》月刊送给亲友，或鼓励他们亲自填妥上表及签署后寄回本会。

※ 订阅资料如有更改、增删，请与本会联络；或参阅本刊邮寄信封背页详情。
电邮：lit@ccmhk.org.hk

个人资料收集声明

1. 中国信徒布道会将依照在收集个人资料时所说明的目的使用该等个人资料，包括但不限于阁下的姓名、邮寄地址、电话号码及电邮地址。
2. 向本会提供个人资料纯属自愿，**如阁下未能提供足够个人资料，本会可能无法有效处理你的申请或提供有关服务。**
3. 本会可能使用阁下的个人资料（包括姓名、邮寄地址、电话号码、传真号码、电邮地址、所属教会 / 机构名称），以便本会日后与你通讯、寄发刊物、发出收据、义工招募、筹款、收集意见、推广活动、作课程邀请及与中国信徒布道会相关之项目等用途。
4. 阁下之个人资料绝对保密，除上述用途之外，将不会以任何形式出售、租借或转让予任何人士或组织。
5. 根据《个人资料（私隐）条例》（第486章），阁下有权要求查阅及更正任何阁下提供给我们的个人资料，或要求停止使用阁下的个人资料作直接推广的用途。任何有关查询请联络：
中国信徒布道会有限公司
地址：香港九龙新蒲岗双喜街9号汇达商业中心9楼；或
电话：（852）2810-9933　传真：（852）2868-3212
电邮：admin@ccmhk.org.hk

签署同意声明：_____

日期：_____

（转后页）

（接前页）

IV. 请为我以下的事代祷

_____

_____

_____

_____

_____

_____

如读者有感动，愿意在经济上支持本刊，请把奉献：

- 存入下列银行户口（如经柜台职员入数，银行将收取本会行政费）：
  汇丰银行 001-327600-001（首选）
  恒生银行 286-374434-001
  华侨银行多种货币户口 813-795011-831

填写线上奉献表格

- 支票：抬头请写
  “中国信徒布道会有限公司”或
  “CCM Christian Mission Ltd”并寄回本会收。
- 缴费灵 PPS：中信商户编号为 6127
  首次使用 PPS 请致电 18013 或登入 www.ppshk.com，登记后请致电 18033 奉献。
  请以奉献者联络电话登记为“账户号码”。

账户号码：_____ 读者编号：_____

奉献金额：_____ 奉献日期：_____

PPS 付款编号：_____ 联络电话：_____

奉献后：请将银行存款单／网上捐款记录／缴费灵付款编号，连同前页个人资料交回本会，以便发回收据。
传真：（852）2868-3212；电邮：account@ccmhk.org.hk
邮寄地址，请参前页。

澳门读者请存入

银行户口：中国银行 02-11-20-061980（港币）
02-01-20-091560（澳门币）
支票抬头请写“澳门中国信徒布道会”
地址：澳门东望洋斜巷 2D 志安大厦地下
电话：（853）2835-3306
电邮：ccmmacau@macau.ctm.net

从释放到重生：在自杀

近年青少年甚至儿童自杀的消息屡屡传来，每则都令人心碎。这不只是家庭的伤痛，更是社会与教会的警钟：我们是否真的珍惜生命？

以“被爱”取代“更好”

许多孩子外表平静，心里却充满焦虑与自我否定。他们害怕失败和不够好。当世界只告诉他们“要更好”，却少有人说“你本来就被爱”，这份无声的压力在悄悄吞噬他们。

圣经提醒我们：“你们要将一切的忧虑卸给上帝，因为他顾念你们。”（彼得前书五 7）生命的价值不在成就，而在被爱和能爱。愿我们的陪伴与接纳成为孩子心灵的安息与盼望。这不是安慰性的宗教语言，而是真实的应许。上帝不是站在远处观看我们的挣扎，而是亲

阴影遇见生命的主

锺慧芳

自走进人的破碎里。耶稣来到世上不仅为了教导真理，更为了寻找失丧的、医治伤心的人，并把人从死亡的阴影带进生命的光中。

人生的价值来自上帝

许多孩子走向绝望，不是因为他们不够努力，而是因为他们心里深深相信：“如果我失败了，我就没有价值。”但基督福音正好颠覆这个谎言——人的价值不是从表现而来，而是从被创造、被拣选和被拯救而来。

耶稣在十字架上说的“成了”（参约翰福音十九30），不是对成功的定义，而是对每个破碎生命的宣告：“你不用证明自己，因你已被爱，我愿意为你舍命。”

心理学告诉我们，长期压抑情绪会造成身心失衡；信仰则更深一步指出，人真正需要的不只是情绪出口，而是一位能承接他生命重量的主。当孩子学会向上帝哭泣、向祂倾心吐意，并在祂面前承认自己的软弱，他们不光被理解，更被医治。

回归生命根源——上帝

预防自杀不能只停留在危机处理，必须回到属灵根本：带孩子认识顾念他们的上帝。让他们知道，即使跌倒、失败和迷路，天父仍然张开双臂等候他们回家！

教会、家庭和学校若能成为这样的地方——不是只有要求，而是有真实的接纳；不是只有规范，而是有可以流泪的空间，那么，许多本来走向黑暗的孩子将会在爱中重新找到活下去的理由，因为真正能把人从死亡拉出来的，是那位愿意为人舍命、又从死里复活的主基督。

愿我们都成为那道光的出口，使破碎的生命在基督里从释放走向重生。信

“三个最好”

黄刚

回想少年的自己，真是郎心如铁。那时不懂母亲的爱，只觉她罗嗦、麻烦。她夹给我的菜，我嫌多事；她流下的泪，我当软弱。少年的心是铁铸的，敲不进任何温柔。后来才慢慢开窍，从她身上体会三个“最好”。

给对方“最好”的：是饭桌上的事。母亲总把最好的夹给我：鱼，拣最肥美无骨的；鸡，必是鸡髀。那时只当寻常。直至与女朋友约会的餐桌，我自然地把一块好肉送到她碟子上，她笑。想不到这动作给她深刻的好感。忽然明白，这份“自然”是从母亲身上学回来的手势。

只看对方的“最好”：是她看我的眼光。小时候我顽劣透顶，偷过她的钱，气得她哭。可长大后，她从不在人前数落我，反在亲戚面前夸我；对着我的孩子说：“你爸爸小时候是好孩子。”她不是健忘，是选择记住最好的那个我。铁一般的心慢慢被她“看”软了，甚至也学她的目光。与人相处难免有纷争，家人至亲也不例外。关键时刻想起对方的“最好”，就能消除怨恨，扭转乾坤。

为对方“最好”打算：是她为我打算的长远。刚出来做事，她已想帮我置业；后来又买保险，受益人写我和姐姐。她意思是为心爱的人，要计划最好。母亲收入微薄，虽未能给予实质的财政帮助，但她这种确切的用心、无间断的守护，给心灵带来无限的支持，那并非多少金钱可代替的。

如今有了自己的家，常想起母亲的“最好”。那夹菜的动作、宽容的眼光、长远的打算，都成了齐家处世的秘诀。原来学会的关爱，是因为先被爱过。

后来读到圣经的一句话：“我们爱，因为上帝先爱我们。”（约翰一书四19）心里忽地亮了。原来所有地上的爱，都是天上之爱的影子。母亲的爱，可能是那更大之爱的第一课。信