

蒙愛羅省基督教會

粵語堂



我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，

因為祢與我同在……

(詩 23:4)

《祂的見證人》第4集

我如何信主	Patrick Lai	頁 3
引我進方舟	Pamela Wong	頁 6
從感慨到感謝	思詩	頁 8
主的眷愛	Jenny Quan	頁 9
不要憂慮	Jimmy Chan	頁 11
我信使無變為有的神	麥筱蘭	頁 13
不一樣的母親節	Janny Lee	頁 15
神的恩典真奇異	Betty Wong	頁 17
禱告沛澤的恩典	Vickie Lung	頁 20
神的恩典最美	Nora Wu	頁 22
誰造「藍色眼淚」	Vicky Wong	頁 24
患難見真情-疫情與我	天路客	頁 26
「疫」有所得隨筆	Patrick Lai	頁 29
感恩	Vickie Lung	頁 31
愛的真諦-湯普森女士	Polly	頁 32
十招真心靈防疫	Rosa Siu	頁 36
雲雨舞虹弩張	魏金泉	頁 40
編後語	龍瑞心	頁 43

信主前

先分享退休前生活，我從香港移民到美國後在同一公司工作了四十多年，1991年移居這裡到2016年退休。與一般人無異，每日需要為客戶及公司內部的事忙得不可開交，相信大家在工作上的忙碌都會有同感。在社會工作，其實係大千世界的縮影，你所碰到各種工事、或人事上的紛爭、難題，都是翻天覆地；天災人禍亦然。所有問題總可以解決的，但類似的問題又會捲土重來。只是發生在不同範圍或層面。

人無遠慮必有近憂，我卅多歲開始有一個藏在心裡的疑團，經常想下一世可否留在一個安靜之處。因為感到人生的生離死別、或患上疾病的痛苦都是苦不堪言。重回世上，又是重新再受同樣的折騰，雖然人生亦會有歡樂時刻，但對永恆的需要就有點茫然。

我如何信主

我正式接觸福音是十多年前同 Amy 去多倫多探她的媽媽和兄妹，順道一起去參加當地福音營。我前後去過兩次。感覺係人人都有一份愛心，氣氛融洽。有些人在最初接觸福音或遇上佈道的活動，會下意識的抗拒，有些人卻會一觸即發，很有感動；究其實，我沒有抗拒，但亦未有太大觸動，但或許接觸福音的經驗是給我鋪備好走上新的一條路。

大約三四年前，我久不久跟 Amy 去周四小組(現在喜樂團契)聚會，每次都有一份親切感。2016年八月退休後，就去得比較多和出席崇拜，其後每日都是忙忙碌碌，運動，上下課，照顧孫仔，孫女，都沒空閒下來，但心靈上卻有點空虛的。有一次在開車途中，突然腦海裡聽到一個聲音對我講：「你好像有一件有意義的事未做呀！」我以為是幻象，不甚著意，隔了幾星期，我同樣在開車，同一句說話再重覆在腦裡對我講，這次我著意下來，我知道這並不像是虛幻的感覺，但可惜仍不明白這到底是什麼一回事。

數月後，Amy 問我會否出席 8 月 25 日 2018 年的「蔣麗萍佈道會 - 一生最美的祝福」。我沒有立刻決定，但當晚是出席了並當場「決志」，並且我是第一個表示要決志的人。大出意外，尤其 Amy 有點吃驚。我的決志是衷心自願的，是出自內心一種無形的動力。不是在強逼或艱難中被環境驅使，我相信是神有祂的時間表和計劃，藉著蔣麗萍為祂的使者，作我的引路。當我需要神，神便施恩打開了門，每個相信祂的，祂一個也不會漏失。

信主以後帶來的改變

信主之後，起初頗有憂慮，因為對聖經認識不深，什麼是「救贖」、「重生」的意義，都好想去認真學習。幸得有主日學及崇拜中的講道，認識到主耶穌甘願為救贖人的罪，被釘十字架以成就赦罪恩典的真理，這是基督徒信仰的核心，叫我們因信稱義、蒙恩赦罪得救，這獨特的信息是其他信仰沒有的。

另一個疑慮是信了主之後，祂會同我溝通嗎？世上這麼多信徒怎會找到我呢？漸漸從禱告中發覺神是聽到我們禱告的，祂真的會與我們同在。對我來講內心出現的「聲音」可能是其中一種與神交通的經歷。

我清楚記得 2019 年一月，我哥哥及大嫂從香港來參加外甥婚禮，住在我家數日。有一日我開車載他們夫婦及 Amy 回家，在家附近十字路口交通燈停下，等候綠色左轉箭咀燈號，當綠箭咀亮起，我是第一輛車左轉，突然對面直行線(當時這條線的車輛是紅燈的)有一輛車高速衝紅燈。當距離頗為接近我車時，我又聽到兩種聲音：一種內心的聲音說：「不用怕，撞不倒你的」；另一種聲音是直行線的其他車輛，響「警號」通知衝紅燈的車輛。結果該駕駛者急劇減速。電光火石間，我安全越過。感謝主，保守我們免了這意外，否則後果堪虞。我深深感覺當我們信靠主，遵從主，主必與我們同在。

我知道信主的路是漫長的，今後需要好好學習，堅信主今日活著，重生之後就要渴慕主的話語，與主交通及遵行主的

話。「你若能信，在信的人，凡事都能」(馬太福音九章 23 節。)

多謝牧師，奇峰，Isaac，主日學弟兄姊妹的聖經知識和信仰經歷上，常給我美好的分享，並多謝 Amy 及堂會各弟兄姊妹的一直支持！



挪亞方舟這個聖經故事是我人生的轉捩點，我是因為這動人的故事而信主的。

記得當年張清先生(前香港麗的呼聲電視節目編劇總監)帶同一人來我家探訪，探訪快將結束時，其中一人問我想不想上天堂，當時我毫不猶豫地說想，他們接着齊聲恭喜我，然後同我做決志禱告，我就這樣莫名奇妙的給人以為我信了耶穌。當時在我意識中，人死後不是上天堂就是下地獄，任何人都想上天堂啦！怎麼辦好？我心裏忐忑不安，既不想騙人，更不想騙神。

正好過幾天我要去滿地可探朋友，從洛杉磯去會有幾小時的飛程，於是買了本聖經準備在機上看，希望自己看過後會信啦！我從創世記開始看時心裏跟神說：「求祢讓我能從心底裏真的相信祢。」

當我看到人類那樣敗壞，但神竟然留下八個人和不同種類的飛禽走獸進入方舟來避四十晝夜的豪雨，而神又立彩虹作印記，再不以洪水來毀滅我們。從這裡我看到了神的公義和慈愛，這時候我的淚水不其然地流出來，那是一種充滿讚嘆、感恩和喜樂的情懷。我向神說：「神阿，我從心底裏相信祢是那位獨一的真神，多謝祢讓我認識祢！」



渺小

我本渺小如塵土 但主視我如珍寶
 我本愚頑笨如牛 但主愛我仍依舊
 我本生來無所有 但主賜我常溫飽
 如此恩德何處找 一生基督作依靠

愁

無盡的憂 百般的愁 無盡煩惱湧心頭
 無奈的哀 無限的仇 心中苦惱誰知否
 誠心的許 默默的求 期望主能解煩憂
 哀哀的訴 橫淚的流 求主解開心內扣

如果

如果沒有祢 人間哪有天與地
 如果沒有祢 花草山河怎會美
 如果沒有祢 日子枯燥又乏味
 如果沒有祢 人生何處找真理

衷心

衷心的感謝祢 使我生活有了方向
 衷心的感謝祢 使我生命有了希望
 衷心的感謝祢 使我生活不再迷惘
 衷心的感謝祢 使我生命有祢同航

喜與樂

喜： 喜獲愛主垂憐
 賜： 賜我豐足每天
 安： 安撫心靈千片
 樂： 樂意分享共勉

感謝

感謝主賜無數恩典 使我感到幸福每天
 感謝主賜喜悅不斷 使我內心歡樂年年
 感謝主賜友情溫暖 使我生命存有眷戀
 感謝主賜永生諾言 使我對主忠心不變



人的際遇和歷程，每個人都不一樣的；我和丈夫成為基督徒，是因兒子不斷的禱告！由於內心對兒子關愛代禱，延誤了信心的反應而有的慚愧，卻漸漸演變成行動；加上經過一段頗長的讀經、禱告後終於受洗於數年後的旅遊聖城，在約旦河由兩位盛情友人和牧師陪同下受浸，使我一生難忘。成為基督徒後，不斷學習聖經的道理；其中寬恕，尤其是愛的包容，是自己需要時刻警醒。

記得多年前，長兄遺傳了父親的糖尿病。有一天他購買一對新的皮鞋穿上，雙腳姆指甲因新的皮鞋壓力磨擦造成了淤黑。我見到內心打個冷震，因為知道如處理不好，可能會引起截肢。當天我馬上把他帶到急症室去，讓醫生治理。

那時我內心感到恐懼不安，但又不能在他面前流露，只有暗地裏低頭默默禱告，求神醫治和憐憫他，希望只能靠醫生卓越的醫術，因長兄已是上了年紀的老年人。

我們抵達急症室，醫生決定要將雙腳大姆指的淤黑腳甲，動開刀手術，然而長兄年紀體力能否承受仍是一個問題？身為幼妹責任很大。

當時急症室醫生已戴上口罩和無菌消毒手套，並開始消毒雙姆腳黑甲時，我只有向醫生打過眼色，準備在長兄耳邊，跟他說話，講些最近新聞，盡量分散他的注意力；那知說時遲，那時快，醫生已將雙淤黑腳姆甲，分別用鉗取掉。當時我看到目瞪口呆，以我從事護理工作多年，這種手術居然不需施行麻醉藥進行、速度快捷。只聽到長兄哎呀兩聲，醫生已成功完成了手術！

隨後用兩指施壓於病者兩腳姆指甲上，再進行無菌包紮，把他扶坐輪椅上，並給他止痛藥！回家途中我默默感謝神的大能施恩。

這事以後恆常禱告成了我直接與神通話的渠道。長兄有位賢媳婦，經她悉心照顧護理，復原迅速，很快長出粉紅幼嫩

雙姆指腳甲。當他晚年時，他媳婦常邀教會弟兄跟他傳福音一起唱詩歌；他衷心接受耶穌，牧師給他施行灑水禮，成為基督徒。

上帝就是愛，祂是信實的；主的眷愛無處不在，感謝主！哈利路亞！



「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害、因為祢與我同在；祢的杖，祢的竿，都安慰我」（詩23:4）我作為基督徒多年，卻在2019年親身經歷與主同行，走過真實的死蔭幽谷和經歷神的安慰。

大概五年前，醫生在例行檢查中發現我有先天性心血管問題；流出心臟的大動脈血管有機會隨時爆裂，並且引發致命的大出血、即場死亡。基於這個是一定有高風險大手術，所以醫生提議先暫時延後可能的手術並作出定時、緊密的觀察。

去年八月中，我做完每年例行的心臟顯影掃描，便回港探親。我回美後便見心臟醫生覆診，當時醫生突然建議是時候需要開刀動手術。因為血管情況已到達危險階段，我身體一向無病無痛，自出母胎從未住過醫院，面對如此大手術，我不期然心裏有點惶恐！

然而，感謝神！當晚我們順利安排妥醫療保險；翌日懷着平安的心情去教會夏令營。

九月中會見了 UCLA 的心臟手術主診醫生，慶幸神為我預備了一位經驗豐富的權威醫生，確定手術在十一月份開刀。在等候手術的一個多月中，我積極預備身心靈迎接這個大手術。

每天早晨當我在公園中散步時，我反覆聽着一首詩歌：「不要憂慮」歌詞出自馬太福音 6:25-34 「不要為生命憂慮……為身體憂慮……你們哪一個能用思慮，使壽數多加一刻呢？」「你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。所以不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處、一天當就夠了。」神的恩典夠我用，祂的能力是在人的軟弱上顯得完全。

十一月六日開刀的日子終於來臨，整個手術由清晨至傍晚、歷盡 10 小時。由全身麻醉開始、跟着鋸開胸骨、將心肺功能轉駁到心肺機上、然後更換接駁大動脈血管。手術完成後，傷口流血未能馬上停止；在這悠長等候的關鍵時刻、教會和團

契肢體迫切代求，兩小時後血液終於凝固，縫合手術完成，而且手術後我奇蹟地傷口沒有大痛楚，在深切治療房（ICU）住了五個晚上便出院回家。

手術後兩個月，得到醫生的批准，恢復駕駛。豈料我竟然發生了一場不可思議的小車禍；在停車場泊車時、無緣無故我竟然誤踏油門。整輛車衝撞向面前的一棵樹，車頭盡毀；車裏的安全氣袋奇蹟地沒有自動打開。試想像安全氣袋彈出的威力，足以撞碎我尚在癒合的胸骨。感謝主，在危難中出手、拯救和保護我，如同保護眼中的瞳人。

回顧過去六個月所發生的事情、我深感作為神的兒女，是何等的有福。主在最短的時間為我安排最好的醫療系統和醫生團。如果醫療保險未能及時轉換，整個手術可能最少要延誤一個月，屆時便碰上世紀大瘟疫。並且弟兄姊妹在手術前後的禱告和關懷，湯水補品的預備和供應，使我深深感到他們無盡的愛。「看哪、弟兄和睦同居是何等的善、何等地美！」（詩133:1）

耶和華滿有恩典慈愛，我衷心感恩神的看顧和帶領。我要一心稱謝主、傳揚祂一切奇妙的作為，阿們！



「17 亞伯拉罕所信的，是那叫死人復活、使無變為有的神……」（羅 4:17 上）

2019 年九月中旬，陪伴我度過將有四十年生活的丈夫，突然因病離世；隨後不到兩星期，我被証實患癌，而且已是第三期，頃刻之間我長久擁有的舒適、自由，並以長灘上的安樂窩巢為我的王國，就在完全沒有防備下，瞬息崩潰，頓成泡影，祇剩下一片片撕裂破碎的心！

我問自己：為何在我 76 歲的高齡遭此嚴酷打擊？不但失去了終身呵護我的丈夫，現在自己更患惡疾，生死未卜，這該叫我如何獨自去承擔這些苦楚？我怎麼可能孤單寂寞、冷清清地去過下半世？我想不通其道理來，我終日以淚洗面，我埋怨、我呼天搶地、我疑惑，我的神在那裡？愛我的神為何掩面不理我??

為求生存，在沒有選擇的餘地下，這大半年內，我一口氣接受六次化療和一次手術。在這段日子中，受盡難以形容的痛苦，肉體的煎熬，靈裡的折騰枯槁，正是求生不得，求死更難的一種地獄似的酷刑！

記得在做完手術那晚，我要留在醫院裡。由胸腔以下，都被紗布層層的疊纏，是被緊緊地包裹著，動彈不得，僵直地躺着，不敢挪動，否則傷處痛到入心入肺，吃了止痛藥也不能入睡。突然有感而發，「遇亨通的日子，你當喜樂；遭患難的日子，你當思想。」（傳道書 7:14）人生苦短，自己又唔死得，想到我如何可以在痛苦之中，活得有意義和快樂？即時有個意念在我腦中浮現：要懂得「感恩」！

經過多次化療藥物後的副作用所造成的殺傷力，在痛楚中神讓我清楚知道祂真的很愛我，經歷主給我所需的供應和預備。由開始抗癌至整個過程中，大女兒一直陪伴我渡過人生最黑暗、最危殆和最痛苦的日子；所謂患難見真情，重病時的我，才真正知道最愛我者就是她，不期然心中湧起了莫大的滿足，有女如此，夫復何求！更感謝神預早安排我來北加州，一

來平復我對亡夫的哀傷，二來使我在進行化療時有女兒以她的專業醫學知識在旁看護；整件事情教訓了我，從此以後看事物，要從神的角度來看：肯定相信上帝所賜給我的，是最好的，不是咒詛而是生命的幸福，所以我應常存感恩的心！

記得接受第一次化療時，因無力負荷那種千刀萬刃的痛苦，我曾求死，希望神快快接我返回天家，了此殘生；但回心一想，如果神要我早死，祂不用我求，早早已經接我去，為何祂還要我活著到今天？簡單言之，我在世上，尚有未學完的「功課」。今天能活着時，就應當做妥神所交托給我的工作……就是進入患癌痛苦的人群當中，用耶穌的愛去安慰他們，向他們作美好的見証，傳揚主耶穌從死裡復活的福音；想及至此，頓時當頭棒喝，覺悟警醒！起來罷！挺起胸膛！現在就做，立刻去做，要越做越開心，越做越起勁，越發珍惜生命，從此無悔無憾，這樣人生才活得有意義和快樂！

以前我以為失去心中所愛、離開老巢、身患重病、四肢麻木、不能駕車失去自由、失去獨立生活能力，失去身體平衡……等，自嘆所有的都沒有了！如今我才真正明白和經歷到神的恩典，並祂的大能和慈愛。其實我每次禱告求神醫治我，祂是聽見的、祂是知道的，祂要我把所求的交託祂之後，就要完全相信，全然依靠，更要獻上感謝和讚美，且需要耐心地去等待祂的答覆，最終祂必應允、祂必成全！我現在是個完全 cancer free 的人！在患難痛苦中，以為自己已是一無所有，但神卻賜給了我比以前更豐盛、更美好的生命，哈利路亞！！！



Cerritos 羅省基督教會弟兄姊妹、魏牧師好，多謝你們一直以來對我媽媽的愛護，特別在她過去大半年的支持和代禱，雖然我們沒有見面，但你們在主內的愛心令我十分感動。

我媽媽麥筱蘭向來都十分獨立自由，從年輕到晚年，她都是精力充沛，在我印象中她一點都不像一個七十多歲的婆婆。她自己也形容自己，就算信主之後，她仍像一匹野馬一樣，四圍奔騰。直到我後父在上年九月突然離世，因為這一個打擊，我們把媽媽帶到北加州去散散心，但怎麼也沒有想到，在同一個時間，媽媽被診斷出有癌症。聖經中形容人生命的根基有用金、銀、寶石、草木、禾稈建造，但有一日，各人的工程必然顯露，就是當有火般的試驗出現的時候，這個人的工程才真正顯露出來。面對媽媽的疾病，再加上自己在醫學上的知識，更成了額外的加重擔，我的信仰生命馬上進入如火一般的試煉。一方面我不敢說不相信神，但另一方面卻拼命四出尋找不同治療的方法，中醫、西醫、食療或民間別類的偏方……我仿佛變成一個沒有受過任何醫學訓練的人一樣。我在神面前的禱告變成挾持神，威脅神馬上給我一個醫治的神蹟，如果祂是愛我，祂必定要聽我的禱告！在初初一兩個月中，我的情緒好似一個快崩潰的堤壩，記得媽媽第一次化療後的晚上，我整夜都是在半睡半醒之間，因為我不想熟睡到聽不到媽媽叫我的聲音，因為我覺得我對她的生命要負責任，以至在那段時間我總是活在沉重的虧欠感裏。

神在這個時刻藉著我的老公和我的屬靈導師，把我從對死亡疾病的恐懼、從自己緊握著對生命控制的主權，和對自己的自責自控拉出來。他們引導我重新把生命的主權交給神，不單單是自己的生命，也包括我所愛的人的生命。我慢慢學習如何把自己的恐懼、掙扎甚至我對神的懷疑坦白的告訴祂，神一點沒有責備我少信，也沒有被我的坦白嚇怕，我卻發現自己的心逐漸改變，向神的禱告不再只是乞求神醫治我媽媽，也不是威脅神給我應許。我記得在一次同神的對話中，我問神，將來我媽媽在天堂的時候會是什麼樣的，祂給我看見一幅畫象：

一匹漂亮的白馬自由的奔跑，而且有耶穌騎在上面，帶動這匹馬。我覺得這是我媽媽，她不再是匹野馬亂闖亂撞，弄到遍體鱗傷，而是常與主耶穌一起的好馬！這幅畫面幫我重新看清楚，我們的生命不單單是在世幾十年而已，而且是會越來越精彩。神沒有直接告訴我祂會怎樣幫助我媽媽，但祂讓我知道，祂會為她的生命負上全責。

今日這新型肺炎的疫情，也好像是一個火般的試煉，把我們信仰的根基都顯露出來。或許你發現當你在面對疫情帶來的憂慮和恐懼，可能竟然和一個沒有信仰的人沒多大分別，我也鼓勵弟兄姊妹，其實在每一個的危機中，神都在邀請我們更深的認識祂，經驗祂。神會為信靠祂的人負上全責。每一個屬於主的，或活或死，都是主的人。雖然我對生命一些事情的發生不能理解，但我知道我的神是美好的。我好感恩我媽媽是屬於主的人，以至她在世的生命，雖然有痛苦，縱然有痛苦，她的生命必定是好的。

我也祝福所有的媽媽、婆婆、嫲嫲，也包括所有的屬靈媽媽，不論你年紀有多大多少，神賜予我們有孕育生命的能力，而且願意捨己，克苦耐勞的精神，願神的愛、恩惠、喜樂、健康平安多多加給你們！母親節快樂！



2019年5月我在香港收到電話，我的女兒寶儀在洛杉磯患有鼻煙癌，是第四期還是最惡的那種。那時我便馬上飛過去看看，希望可以幫手照顧。

在飛機上我沒法安睡，腦袋裡總是在想數萬個「為什麼是她？」我們的家族沒有癌症的遺傳，而她只是45歲，夫婦都是牙醫，有二位小朋友很可愛又聰明，沒有不良飲食習慣。最初醫生以為是鼻敏感去醫。但確診癌症後就跟醫生指示去醫治，要接受五個療程，包括辛苦的電療和化療一起做，大家可以想像其中的後遺症多得很！

女兒因著後遺症常常要嘔吐，不能安睡，只能吃流質食物，每日要吃十多粒藥，當免疫系統白血球指數低時，又不能接受化療。肚子開小管來飲奶，因為不能用口吃東西，看到她的情况旁人都食不下嚥，因她實在是太辛苦了。那幾個月靠著大能天父的恩典過日子，才能完成療程。

當中的辛苦非語言能表達，我也不知道我做媽媽的是怎樣走過這些日子；只靠每日禱告，求恩主記念祂在地上女兒的病情，並伸手看顧和醫治她。

以下是女兒寶儀療程之中的點點見證：

「上帝在聽：主正在用我向大家見證祂的力量和憐憫，祂有主權能力計劃我何時返天堂，甚至今天連替我抽血的護士也為我祈禱，這使我的眼睛充滿了歡樂。我目前處於癌症的第4階段，但沒有人看得出我是第4階段癌症病患者；因我現正睡得好，我看起來精神奕奕。事實上，我一周5天在公園裡散步一個小時（不跑），而且我在七個月裡掉下的頭髮又長回來了。我體重130磅，看上去非常健康。是的，我因病需要閉著的右眼，會告訴別人我是有問題；但是我很高興我仍然有我的左眼每天都能自由轉動觀看！願上帝每天與我們所有人同在。阿們！」

我女兒這兩天開始吃點烹水蛋和麵線，慢慢學習吃東西。以往每日的發燒和嘔吐都沒有了，自己開始洗澡，自己會看手機，也有出門散步，情緒上也開始有力量表達她的不滿！我兩個孫很天真，女婿約翰因太太的病所受的壓力，連頭髮都白了！在過去八十天的日子，真令我永世難忘；雖是如此，還是感恩千遍，若不是天父應許，日子那會過得去？再謝各地親友，今天我女兒能戰勝癌魔，皆因天父的恩典，她的癌細胞已經沒有了，她的鼻煙癌好了，隨後我也抱著感恩的心回香港休息去了！

誰料我回港兩個月後的一個早晨，壞消息又傳出來，女兒後腦位置有很大癌細胞擴散，聽到之時我的心跳到不知那裏去，唯有帶著破碎的心再回傷心的洛杉磯。踏入這個傷心地，有說不出的滋味兒，醫生說甚麼藥對她都用盡了，沒有任何反應，並斷言女兒由今年二月癌症復發至今，只有剩下四個星期在世上生還！

得知惡耗後我傷心欲絕、難過和無奈，無法怎樣去形容！教會英文堂會牧師和傳道同工有來和女兒按手祈禱，求神永不放棄我的女兒，祈求永恆不變的救主垂聽我的禱告，我向主說：「請祢說一聲，起來，我女兒就會立刻得救！」

祂果然聽到我在地上的呼求應允了我；今天的女兒和一百天前不一樣，神的大能幫助指導醫生用藥，把女兒重新帶到自己的愛裡，用油膏她的頭，和她建立從未有過的親密關係。由這件事情使我們看到，神的旨意成就在地，祂醫治我們，也要我們彼此相愛，叫我們明白在祂的保護下，可以得安息，平靜安穩，因祂是真實可信的！我立志要為祂作美好的見證、讚揚祂的名，宣揚祂其妙作為，祂才是最偉大醫生！我們要口唱心和來讚美祂，一生一世住在祂的殿中，瞻仰祂的榮美！阿們！

一位母親曾經每日每晚，不分晝夜地呼喊神，求祂去醫治垂危的女兒。神果真的答允她所求，並賜下恩典平安！神啊！祢真偉大，只有祢才能完成這件大事！哈利路亞！

醫生曾判斷女兒只有剩下四個星期的生命，然而天父保守、垂聽禱告，及時容許另外有新一種藥已經批出了(因為是新藥，過去要等政府批准才能使用)，很快就可以用，希望新藥可以在試用下醫好癌擴散細胞。

告訴禱告勇士有好消息，多謝各方天軍天使保護帶領我們走向更新路程，我快需要出到溫哥華再回美才能加簽証六個月，我期望能夠順利簽証留下來，繼續努力和女兒一起戰勝這場癌症！

感謝天父的安排，可以存在愛的包容，籍著這活生生的見證，希望讀者們為寶儀一家禱告，願意她的丈夫和兒女歸信主耶穌基督名下，希望日後再可以繼續聯絡分享見證，並感謝教會的牧師們禱告和關顧，特別在這困難的日子帶同神的祝福來探望，這是我們親身感受體會到的！我亦將要回港，希望把這見證帶給未信的人，以作分享主的救恩！祂是何等真實，因為我親自和祂有生命相遇，和認識到主同在的喜樂和平安，哈利路亞！

如果讀者尚未接受主耶穌福音，請不要再猶豫和延遲，不要再有疑慮和擔憂，只要接受耶穌基督，祂為君解空虛，承擔一切愁煩、痛苦、疾病和困難，定必為你們成就大事正如我一樣！感謝讚美主，送上一億個阿們！

我會九月初回香港與我丈夫重聚，分享女兒一家的生活點滴！願神祝福各位，將一切榮耀，頌讚歸於主耶穌基督！阿們！



「自從造天地以來，神的永能和神性是明明可知的，雖是眼不能見，但藉著所造之物就可以曉得，叫人無可推諉。」(羅馬書 1:20)

人的構造是非常複雜，乃是神的精心傑作。身體的運作若多了些東西，如一粒微塵會感不適；缺少了些東西，如養份就會令身體不平衡影響人體正常運作，嚴重會影響到連一些簡單的動作都做不到。例如垂下頭去洗頭本是平常事，但當你耳朵內的耳中庭(又叫耳石移位)不平衡就會頭暈。

去年4月22日開始出現頭暈的徵狀，還包括手震，胃又不適。醫生建議去驗血和耳專科，耳科醫生說是耳中庭移位，驗血報告出了，發現胰島素很高，正常是3.85現是10.63，葡萄糖又偏低，但甲狀腺正常，所以他懷疑我是胰臟有瘤，於是安排去做CT照片，神經科和內分泌科檢查，同時我也找了針灸和中藥幫助。因為頭暈出門不便，感謝神差派了像天使般的人，來幫助我去看醫生，做完CT檢查，要等48小時才有報告。我禱告懇求天父醫治，希望不需要食藥和手術也能痊癒。終於報告出來了，感謝神胰臟沒有腫瘤。但專科醫生也找不到其他頭暈的原因，持續頭暈大概一個月了。

一天我誠心誠意來到主的施恩寶座前，懇求大能的天父醫治我。我說：「我的生命和身體的構造，都是父你所賜的，只有父你才知道我身體那裡出了問題。早前教會有位姊妹，她丈夫牙較脫落，她求你醫治，神祢應允了，她輕輕地摸著丈夫的面額，牙較便自動縮回原位。那我呢？我可否輕輕摸摸我的耳朵，而祢讓我耳石歸回原位？不再頭暈呢？神呀！在人這是不可能，在神凡事都能，求你應允。」哈利路亞感謝神，第二天起床就無暈，感謝神的醫治。

好景不常到6月我發現左腳膝蓋出現水腫，好痛，不能跪下，於是約了去見骨科和看跌打，骨科醫生替我打了一支止痛針，3天後發現我對此針藥過敏，膝蓋水腫更嚴重，行路須要用拐杖，照了MRI後骨科醫生建議我到醫院做個小手術，

在左膝蓋兩邊各開一個小洞，將積水抽出，我沒應允。於是去找另一位骨科醫生，看看他的意見，當他看到我的情況，馬上在診所用超聲波看水腫的地方，二話不說就用一支又粗又巨形的針管插入水腫的地方抽取積水，但因抽出的似喱哩而不是水，由於要抽出不容易，他用手將積液推近針口那邊，方便抽出，當時並沒有打麻醉針，痛到我呼求神救命呀！求神醫治我呀！完成後便拿那些異物去化驗，化驗報告出了並無大礙，只是發炎而已。天呀！持續不息的事發生，不停看醫生，做不同的檢查，最後感謝神，結果一切都安好。不過身體還是不停出現問題。

7月見皮膚醫生，右腳曾開刀的附近有紅腫，取了些肌肉組織化驗，肌肉不能自行復合，要縫了2針，皮膚的問題到現在還未完全解決。8月見眼科醫生，因左眼突然見到一團黑影，原因左眼後的啫喱退化疊了一團，不過眼睛會自動修補。

去年的經歷由頭到腳，身體陸續都出現問題，但相比舊約聖經中約伯的經歷，他所受的痛苦，對比之下，我實在是微不足道。當生命被黑暗籠罩，感謝神的恩典引領，庇護和塑造我，帶我前行，賜平安，並活出基督徒的生命。

萬軍之耶和華如此說：「我是首先的，我是末後的，除我以外再沒有真神。阿們！」（以賽亞書 44:6）

回想我們一家由香港移居洛杉磯，轉瞬間已有 20 載，二個佻皮活潑的子女已經成長，大學畢業了。最令我感恩的事就是認識一位自有永有的真神，祂賜我平安，為我開路，每一步都是神的恩典！「因為神賜我們，不是膽怯的心，乃是剛強，仁愛，謹守的心。」（提摩太後書 1:7）。

由於工作關係時常要往返香港，加上奔波勞累，在香港時已察覺視力模糊；心想配上一對新眼鏡就解決問題，於是我去見一位好友，他是專業的驗光師，經仔細檢查報告，証實有白內障。我頓時感到疑惑不大相信，但沒有把此事牽掛在心裡！

2019 年的香港下半年，示威行動激烈，交通癱瘓，暴亂情況日益嚴重，商舖被迫「關門」，工人失業，中小學校停課，大學課程提早完結，人心惶惶，令人難過，目不忍睹！年青一代追求夢想，奔向自由，每日傍晚時份在尖沙咀一帶人群遊行，有叫喊口號，也有一些靜坐在海旁石級上祈禱，唱詩，場面感人落淚。神呀！為甚麼世人有這麼多苦難呢？在心靈深處想起「天怎樣高過地，照樣，我的道路高過你們的道路；我的意念高過你們的意念。」（以賽亞書 55:9），但憑著信心靠主而活，祂必賜平安。

2019 年 11 月當我準備起程回美前一天，電視新聞報道機場將有大騷亂行動發生。翌日據說示威者將散佈在全港十八區大聚會，我要提早數小時直往機場去，匆忙地背着行李趕到機場入關。在旅途上心裡出現神的話語安慰：「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告，祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。」（腓立比書 4:6），真的，最後平安抵達家園。

一個傍晚，我送兒子往機場，返家途中路面修路大塞車，唯有改道轉向市區街道內行駛，當時街燈暗淡，連橫街小路的街名也看不楚，雖然有導航儀器幫助，可惜下着毛毛细雨，一不留神便轉錯方向，車程越行越遠，平常 40 分鐘車程卻行駛了 2 個多小時，此時我才恍然大悟自己眼睛的「白內障」已確需要治理了！

第二天，馬上約眼科醫生做診斷，醫生告訴我的眼睛已經達到手術標準，是時候做手術。當下為我做了眼球血壓，視覺神經和視網膜的檢查，約定今年一月七號做左眼手術，以改善眼睛視力明亮，並有待左眼康復穩定之後，二月初才再做右眼手術。到了手術當天心裡很是緊張的，醫護人員再一次安慰並述說手術後的照顧。感謝魏牧師與弟兄姊妹們的禱告，全能的父與我同在，手術過程一切順利！

剛做完手術的初期，每日清晨我的眼睛不停地落淚，世人的苦難一幕一幕浮現眼前。我想起詩篇 121 篇中神的應許：「我要向高山舉目。我的幫助從可何而來。我的幫助從造天地的耶和華而來。祂必不叫你的腳搖動；保護你的必不打盹。」我現在的視力明亮清晰，神創造宇宙萬物的偉大，祂所做的一切都有榮光，願一切的榮耀頌讚歸給父神！



詩歌【誰造】唱頌出 -

誰造綠草蝶撲花間起舞，萬鳥空中飛翔，令我不勝讚好。
誰造大海漫遍天空色彩播，耀眼發光星辰，問你可知知道。
誰造天空海闊，造了細小朝露，誰造美妙樂章，能讓我讚嘆
創造美好。

誰造麥子創出生機於土裏，又會再生出來，令我真想知道。

今年是 2020 非常特別和困難的一年，大家都要守加州政府的「家居令」，沒有基要事務(essential things)時則必需留在家中；若真需要出門時，必定要戴上口罩、手套。回家要洗手，洗澡，由頭到腳來個大清洗和消毒。外面沒有餐館、咖啡店可以與朋友坐下相聚聊天見面，上主日學課和教會聚會都要透過網絡。

一個改朝換代的感覺。閒在家中，最初大家都會自尋樂趣，收拾清潔家居，大展身手當小廚神，開荒耕作，只是時間長了，好悶啊!! 然而大家可能沒有發覺神在這沈悶的日子中，也給我們一點的刺激和調劑。

在五月初的時候，南加州晚間的海面上，出現了「藍色眼淚」，是什麼？這是漆黑的海面上叫（藍沙）(blue sand)，其實是來自於一種(多邊舌藻) (Digadolinium polyhedral) 的浮游生物，屬於囊泡藻界 (Chromalveolata) 甲藻門 (Dinoflagellate) 生物，既不是植物也不是動物，大多分布在各地溫暖的海域，多邊舌藻的發光，屬於一種生物發光現象 (Bioluminescence)，當它被海浪沖上岸時，離開海水後只能短暫生存約 100 秒的時間，當藍色的光芒逐漸消退，也代表它的生命將隨之結束。

我在一個夜深人靜晚上到沙灘看了。太震撼！太美了!!

看呀！如果沒有創造天地萬物的全能神，我們的大地怎可以有那麼美！那麼震懾的景物可叫人觀賞呢?! 為何要留

在家? 停止工作, 上學, 整個世界都停頓了? 神為我們預備一切, 不要問, 只要信!

「我們的主, 我們的神, 祢是配得榮耀, 尊貴, 權柄的, 因為祢創造了萬物, 並且萬物是因祢的旨意被創造而有的」(啟示錄 4:11)



I. 疫情在世上影響

近幾十年來, 各國都經歷過不少令人難忘的風波 (911, SARS, IT 泡沫, 金融泡沫). 當前疫情所帶來損失深遠, 和以前幾次的危機大不相同。這場聖經規模式瘟疫 (Biblical Scale plague) 是前所未聞, 史無前例, 令任何角度的人都受到閃電式負面的影響, 無一倖免! 各行業都遭受了難以想像重創, 全球經濟陷入顛覆性深度衰退, 更令人擔憂的是當全球面臨嚴峻分秒必爭之疫情上, 人類理應比任何時代更團結; 但相反有些國家或地方政府在這關鍵時刻的表現, 卻各自為政, 反應遲緩。什麼摸着石頭過河、瞎子摸象、指鹿為馬、狼來了般千古歷史現象, 又一幕幕地重演。在早期階段時, 許多皇帝新衣, 千瘡百孔的人間真相, 像過 X-Ray 機般都原形畢露, 水落石出。

這次百年一遇大流行病, 可能是人類歷史發展中一個分水嶺, 導致大洗牌, 非常態 (或美化為新常態) 新秩序 (New World Disorder)。我們來考察此病毒的可怕性 (變, 亂, 無常):

1. 似乎是無所不在, 無孔不入, 無惡不作。隱形如隱者殺手 (Ninja, Stealthy Bomber)。
2. 狡滑, 鬼計多端: 乘人之危, 攻其不備, 突擊出手, 不論高官或平民、富人或窮人、年長或年幼一律中招, 無一倖免!
3. 殺傷力特快, 準又強 (Mighty Vicious Beast, Deceiver Assassin)。
4. 變種, 如變型金剛 (Transformer, Monster, Master of Disguise)。
5. 對全球人類生態, 生活, 經濟等負面影響之速, 量, 質, 及廣泛極為深遠。
6. 消失後, 稍微放下防避, 它又會捲土重來 (Phantom, Ambusher)。

II. 疫情如撒但

以上六種疫毒的可怕性，與聖經中描述的撒但，有許多吻合之處，好像是從經上抄出來的。當我們先祖在伊甸園，受不住撒旦引誘吃了禁果中招；全世界帶來‘黑暗和全面性’破壞是更為震撼，痛悔不已。

在疫情中我們也看到了撒但，它輕鬆巧妙地使領袖和政客們起爭論，同樣撒但又非常成功地分裂教友或教會。撒但雖然是大有能力，但我所信的神是掌控宇宙的神，是(Almighty)全能的。

我們現在可向人宣告，神在二千年前救我們脫離撒但的權勢（西一：13）、是屬靈充分成功抵抗的疫苗！。當我們面臨大小難處時，「只要注目仰望依靠在十字架上，為我們創始成終主耶穌基督寶血就必得勝。」（羅八：31-37）

III 疫情中反省

這場世紀性災難在聖經中對我有什麼超越時空般的啟示，兆頭與反思？

1. 我「信」主後，是否就可快「速」，坐花轎抬上天堂？
2. 我重生得救後已幾年了，是否常像以色列在曠野不斷漂流？
3. 我近年來靈情是上進（Incline），還是普 Okay 啦（= Decline，不進則退）？
4. 我有否讓疫情奪去神所應許我的平安，喜樂？有好見證或失見證？
5. 這世紀大流行所發出警鐘是為誰而敲？對我發出是什麼時代信息呢？
6. 這次危機以神兒女看來，是危或是機，是詛咒或是化裝祝福？

IV 疫情中神真是我的？

神在我們許多信徒中（見本堂見證文集……祂的見証人）都用祂大能的帶領扶助，遇到許多各樣困難，實在別無所靠，雖不太明白神話語奇妙，信心不夠，但誠心願意學習，事後才醒悟，神不但無虧欠我，祂所給卻是遠超過我所想所求的，「患難」是對我有益 - 是有建設性和改進性的化粧祝福，全是主慈愛和信實。如詩歌說：「萬變之中，惟主信實永存；未來引導，仍像過去一樣」。

讓我們來彼此鼓勵，提醒：「來吧，我們歸向耶和華 … 務要認識耶和華，竭力追求認識祂（Let us press to know Him）… 祂必臨到我們像甘雨，像滋潤田地的春雨。」（何西亞書 六：1-3）阿們！



2020年開始迄今，相信最聚焦新聞是離不開「疫」！

面對疫情如洪水猛獸肆虐全球，看到病重者不計其數，死人如麻。在順境中，人容易感恩神保守我們，但在「疫」境中，容易信心動搖，疑惑驟然而生，此時那惡者更會藉此機會不斷工作，湧出大量各從其說、疑幻疑真的負面資訊，如病毒般泛濫至各類大眾媒體。這時刻，要常祈求聖靈以真道帶領我們作出智慧的辨惑。

我們的神是宇宙萬物創造者，祂活在我們的心靈裏，難道不知悉疫情的爆發和傷害麼？聖經亦都有記載上帝容許一些疫症或災害，在必要時發生，以作教訓、警戒、磨練我們。我們也深知神是公義、憐憫、恩慈，祂的教訓要人知罪、認罪、和離罪。神掌管一切，按祂的旨意，必為我們預備出路，祂的試煉不會重過人所能承受的，因此我們要時刻堅定信心和順服祂。

在疫情下，本人有些感想分享：

1. 當病毒散播初期，有不少人戴上口罩作防護之用。走在街上，卻被一些人輕視，辱罵甚至襲擊。這種無理，自高自大橫蠻的傲氣，隨着疫情迅速傳播，直接影響每個人的自身安全。任憑人有多大才智，權力，亦無法防禦一粒小病毒，瞬間垂危，顯出人是何等渺小！主與我們同在，任何人傷害別人，就是不敬畏神。「凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀，只要全身謙卑，各人看別人比自己強。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。我們當以基督的心為心。」（腓 2:3-5）
2. 因為居家令，教會相應調整採用網上崇拜。感恩牧師每周不辭勞苦預備內容豐盛項目和証道，我們不曾缺乏。牧師還精心增加一項崇拜後團契小組以（Zoom）分享當日證道主題回應，精闢地替我們設計議題作研討。小組裏每人都依次各抒己見，從各人的論述，我每一次就好像多了不少導師，集思廣益，在屬靈方面獲益良多。

3. 另一改變是教會視像禱告會也給了我參與的機會，我曾想過神既知一切和按着祂的旨意奉行，那麼禱告能否有改變呢？參與後，這些迷惘一掃而空。禱告給我們寶貴的機會和權利，坦誠無懼向天父祈求，是對神應許之信心和信靠的體驗。神不單悅納個人祈求和代禱。神更悅納公禱，顧及他人需要而獻上的代求；禱告成為我們一道堅固的橋樑與神溝通，緊密地聯繫。我們的祈求不一定蒙神應允，神有着祂的主權，但神必定給我們最好的安排。

到截稿時，疫情各地仍然威脅極大，此起彼落。科學家們預料病毒會一浪接一浪，未來繼續對人類如影隨形。人類往後的生活模式亦要相應地改變，如口罩隨身，保持距離等。我們的核心價值是要把握機會多磨練，有錯知悔改，回轉歸向神，順服在神的安排和聖靈的帶領，不要錯過「疫」有所得。當我們孤單轉弱，但在主愛的懷裏，我們生命從空虛化作踏實，從心底發出讚美！「神會指引我們應走的路，行正路的，步步安穩，走彎曲路的必致敗露。」（箴 10:9）



今年 2020 年，新冠肺炎令到很多老人離世，尤其是住在醫院，療養院那些老人，都是高危人仕，後來更是謝絕家屬探訪，甚至離世的時候，都不可以作最後送別。

我的媽媽住在療養院已經 12 年，我差不多每天都會去看看她，和她說說話。

1 月 12 號晚上，媽媽在睡夢中被天父接返天家。其實媽媽在 2016 年已經開始靠胃管來維持生命，2017 年失去轉身能力，2018 年就失去說話能力，2019 年背後尾龍骨位置，因長期在床，背部傷口打開兩次，人已失去基本的能力。

天父在疫情前把帶她去一個了無痛苦，無眼淚的地方，結束了 12 年住在療養院的生活。也在這段困苦的時間，讓我們能為媽媽做最後的送別。她卸下地上的勞苦，安詳的離開。哈利路亞!! 感謝神!

讓我常常不忘神的話，提醒我們：「原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。」(林後 4:18)



牧師的證道標題是「我們必須以神的方式為神服務」，經文出於約翰福音 13 章:1-17 節；耶穌洗門徒的腳，以展示謙卑領導的原則之一。正當牧師接近結束證道時，述說了一個故事，湯普森女士是個故事的中心人物。聽到這個講道和故事後，我眼淚汪汪。

在最後的晚餐中，耶穌站起來，用毛巾束腰，並在盆中裝滿水。祂就開始洗所有門徒的腳。由於耶穌本是教師和主，而擔擋了僕人的卑微工作，替他們洗腳，因此祂為門徒樹立了謙卑服事的榜樣。精彩的是牧師並沒有就此止步，他進一步說明，並指出耶穌如此的輕柔洗了他們所有的腳後；又如此溫柔地擦乾了門徒的腳，即使祂知道猶大要出賣祂，祂同樣來洗猶大的腳，一樣的輕柔替他洗和擦乾淨。沒有猛拉猶大的腳，也沒有隨意失手讓他跌倒。耶穌的服事即使對於最不值得愛的人也是如此，一視同仁，也不偏待人。我們也必須以耶穌的模範，用祂的方式為甚至為最不當之人和需要我們的人服務。隨後就是如下的故事：

泰迪 (Teddy) 對學校不感興趣，衣服起皺發霉，頭髮永不梳理，是學校裡那些表情呆滯的孩子之一。湯普森女士對泰迪說話時，每次他都是毫無表情，像漠不關心的凝視。對問話，他都以單獨字眼回應，沒有吸引力，沒有動力，和與人保持距離，真的很難使人疼愛。即使他的老師說她愛所有學生，但她內心深處並非真實。只要有機會，她都會給泰迪錯誤的答案加上一個大的「X」(交叉)，從而給自己帶來某種反常的樂趣，然後她會在作業上寫下「F」(不合格)！

她自己本想承認，她本應比別人最了解泰迪，她擁有他的記錄。記錄讀到：「一年級 - 泰迪以他的學習態度表現出有希望，但家庭狀況惡劣；二年級 - 泰迪成績本應可以做得更好，但母親病重，在家得不到幫助；三年級 - 泰迪是個好男孩，但是他太認真了，學習速度很慢，母親今年去世了；四

年級 - 泰迪進度非常慢，雖然他的舉止得體，但父親對他失去好感。」

聖誕節快到了，班上的學生們 都帶給湯普森女士聖誕節禮物。他們把禮物高高地堆在她的桌子上，圍著看她打開禮物。在禮物中有一個來自泰迪。他的禮物被包裝在牛皮紙中，並用許多透明膠帶捆在一起，在紙上簡單寫著「由 泰迪給湯普森女士」。她為他帶來的禮物而感到驚訝。

當她打開泰迪 (Teddy) 的禮物時，掉下了一條華麗而俗氣的假水鑽手鍊，一半的水鑽石都失掉不見了，還有一瓶廉價的香水。其他男孩和女孩開始咯咯地笑著，對著泰迪的禮物嘲笑了；但湯普森女士立即戴上手鍊，在手腕上灑了些香水，舉起手腕讓男女生們聞，然後說：「瞧，聞起來不是很可愛嗎？」 孩子們從老師那裡得到了提示，他們欣然同意了，啊哈一遍。一天結束時，大家都離去，只有泰迪還在徘徊。他緩緩走上前來說：「湯普森女士，你的芬香聞起來就像我的母親，媽媽的手鍊看起來真的很漂亮，很高興您喜歡我的禮物。」

當獨自無人時，內心的自責，驅使湯普森女士下跪求神寬恕。

第二天，孩子們回到學校後，他們受到了嶄新的湯普森女士的歡迎。她變得與眾不同了，不再只是為職責當老師，而是成為上帝的代理人。現在，她確保自己致力於愛她的學生們，並教導使他們將來有成就。她幫助所有的學生，尤其是遲鈍的孩子，特別是泰迪。到學期完結時，泰迪表現出巨大的進步。他趕上了大多數的學生，甚至領先於一部份的同學們。

很久沒聽到泰迪的消息，然後有一天收到了一封信，上面寫著：「湯普森女士，我想通知你，你是第一個知道我即將畢業。愛，泰迪·斯塔拉德。」 四年後，她的書桌上又出一封信，「親愛的湯普森女士，你是首位知道我要畢業了，剛好收到通知書，我是全班考第一。大學課程很艱難，但我喜歡進修。愛，泰迪·斯塔拉德。」 四年後又收到泰迪的來函：

「親愛的湯普森女士，我今日完成了醫學博士學位，我是位醫生，還不錯吧！我想讓你知道，你是第一個知道我要結婚了。實在，我希望你會坐上我已經去世的媽媽的座位，現在你是我唯一的家人，因為爸爸去年已經去世了。愛，泰迪·斯塔拉德。」

湯普森女士去參加婚禮，坐在泰迪媽媽應坐的地方。她應該坐在那裡，她造就了泰迪，他永遠不會忘記。當神使我們醒悟過來，拐彎了的時候，餘下的人生我們必須以神的方式從事神的工作，為那些最需要我們的人作為上帝的代理人。

在聽故事的整個過程中，我都很激動，是一種喜憂參半的情緒。首先，我為悲傷的小泰迪哭泣，同情他失去母親的痛苦和精神上的失落感，他小小年紀要照顧自己又要求學。顯然他能力不足，好苦啊！又為泰迪最後的成功感到快樂，接近於一個「從破爛到富裕」的際遇。很棒！ 不過湯普森女士的轉瞬間自我警醒和一夜之間的改變，同樣令人感動。通過神的啟示，她意識到自己的錯誤而認罪悔改，將教導的工作奉獻為上帝服務。教學不再是一項職責而是她的使命，更要多加疼愛所有的學生，要盡心教導 和發掘所有學生的潛力，使他們成才 - 包括泰迪在內，使那位終日沮喪，衣衫襤褸，和成績不佳的男孩子。就像耶穌用同樣的態度替所有門徒洗腳一樣。無可否認，泰迪的成功是湯普森女士的熱愛和執著承諾的結果。上帝在給她豎起大拇指啦！

多年來，我讀過和聽過耶穌為門徒洗腳的謙卑榜樣無數次，為人洗腳不是我們的習慣，似乎明白，但行出來就有矛盾，多謝湯普森女士的榜樣幫忙了我。

「神的道是活潑的，是有功效的，比一切兩刃的劍更鋒利，甚至魂與靈，骨節與骨髓，都能刺入，剖開，連心中的思念和主意都能辨明。」 (希伯來書 4 章 12 節) 我對這故事有反應，大腦立刻運轉，追溯搜索 - 懷疑我的服事是否以神的方式為標準？剎那間刺入和解剖的道，使我在湯普森女士身上

多少看到自己！任何的事奉都是似「洗腳」，是在人前的表現，人皆目睹。但是對全部人是否都付出同一樣的事奉呢！知道未必！有時因為重視了那一位就特別的盡力而為，其他的馬馬虎虎就算了；或者對有人緣者多點殷勤問候，但對於無利害關係者即淡漠疏忽；在有問有答時，用的詞句和語氣可能因人而異，但不是對全部人傳達同一等的尊敬。

論斷人和事奉人是相斥的事件，論斷人會影響服務的質素，也是受主耶穌責備的。因人而異的事奉是充滿自傲，不是謙卑的服務。這都是罪！好慘啊！怪不得有這麼多的眼淚！靜靜地就求神原諒，以後必須以神的方式為神事奉，求神繼續的幫助。

我本未有打算將其寫成個人見證，但隨後遇上意想不到的情況，感受到這是在我之外來而來的主意。有一天，一位新認識的姐妹來電話打招呼，跟着談話變成了要求我寫一份見證。我就很客氣地回答，「可能要遲一些，因為我正為治白蟻和維修受損木材的事情忙。」第二天早上，Cynthia 打電話給我，是「藍月亮」罕見的現象，同樣，她要求我寫一份見證，我給她的答覆也是一樣。掛上電話，打算辦理其他事務之際，我開始質疑要請我作見證這一事上，是否「巧合」？一連兩天，兩位不同的姐妹問同一樣事，瞬眼之間我明白了，應該去做。但是呢，從何說出？隨著心底有個小小的聲音：「湯普森女士」，啊……是的！就是那麼簡單！



以賽亞書 41:10 「你不要害怕，因為我與你同在。不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你。」

今年三月底滿以為可以慶祝退休一週年紀念，還有去年底訂下今年生活日程，滿以為每週繼續參加舞蹈練習和表演，學習美聲課程，還準備參與考試，誰料到 2020 年初開始就發生諸多不幸的事，因著新冠肺炎疫情如咆吼般的獅子、如大海嘯在人毫無準備下席捲全球，吞噬世人，讓許多人感到生命的無常、十分不捨！

而且後來新型冠狀病毒持續蔓延，搞得大家人心惶惶、情緒低落。不論是自我隔離在家，或是自駕車、或是搭乘大眾交通工具返工的民眾，無不提心吊膽，處處小心，深怕被感染。其實負面的情緒不只會影響自己的身心，還會影響周遭的親人，因此保持正能量，適時抒發心情是很重要的！藉著這段居家令更多時間留守家中，我有更多安靜思考的時候，並領悟出以下十招讓我可以走出低谷，不再鬱悶的方法。

1. 聯繫好朋友

箴言 17:17 「朋友乃時常親愛，弟兄為患難而生。」

不論是因為生活中的壓力、或在家中的不順心，當負面情緒湧入時，常常會讓自己胡思亂想，陷入難解的漩渦中。這時我會找一個我能信任，又為人處世具備正能量的朋友，一起透過電話交談，我們彼此成為很好的傾聽者，適時給彼此安慰和一些建議。同時也可以維繫我和朋友之間的友誼，是很好抒發情緒的方式。

2. 享受美食

以賽亞書 55:2 「你們要留意聽我的話，就能吃那美物，得享肥甘，心中喜樂。」

民以食為天，吃東西也可以改變心情！研究發現，在飲食中攝取含有維生素 B6 或 B12 的牛奶、魚、肝臟、綠色蔬菜、水果等食物，有助於降低憂鬱症狀，讓心情感到愉悅。不妨嘗試看看從食物中得到營養和生活的樂趣，透過食廚的網站學習不同的菜譜，還能享受烹煮過程製造不同種類的美食。

3. 看電影，唱歌，聽道，聚會

詩篇 89:1 「我要歌唱耶和華的慈愛直到永遠，我要用口將祢的信實傳與萬代。」

來 10:25 「你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既知道那日子臨近，就更當如此。」

看電影是很好和自己相處的方式，看一些勵志或有點悲情的電影，令傷心的人哭出來，之後你會發現心理的壓力找到出口。如果不喜歡這方式也可以找一部喜劇片，忘掉那些不愉快事，好好笑一笑，看喜劇片更被證實可以幫助血液循環，有益身體健康喔！

透過教會的網路參與祈禱會和主日崇拜，團契等等；又或透過網上觀看不同聖經講座，讓自己得到神的話，使身心靈有更新而改變，也可能看到自己的不足，以便努力改變陋習。感謝 Grace Lin 姐妹悉心指導和鼓勵下，讓我參與國語詩班，透過網路一起唱詩讚美主，是何等的大喜樂。

4. 自己做菜

提前 6:6-8 「敬虔加上知足的心便是大利了。因為我們沒有帶什麼到世上來，也不能帶什麼去，只要有衣有食，就當知足。」

因著疫情嚴峻餐館食肆沒有堂食，只有外賣，也沒有很多的選擇；自己下廚便成為流行。在家下廚不只可以吃得更健康，過程中專注於烹飪可以幫助忘記煩惱，透過網路學習新菜

譜，看到自己做完的料理也會大增成就感。除此之外，可以將食物拍照發上社群分享，既同時獲得自信也可以美食犒勞自己。

5. 居家運動

羅馬書 12:11 「殷勤不可懶惰，要心裏火熱，常常服事主。」

因為疫情的緣故，避開到健身房而選擇居家運動，透過運動，大腦產生的腦內啡、正腎上腺素及血清素，可以幫助改善情緒，產生愉悅的心情。藉著上網學習舞蹈，或是瑜珈伸展，既是好玩又可以順便減重，更可鍛鍊身心更健康。

6. 大掃除

提前 3:4 「好好管理自己的家」

多 2:5 「謹守、貞潔、料理家務、待人有恩，順服自己的丈夫，免得神的道理被毀謗。」

大掃除清理家居可以分散注意自己的負面情緒，也可以活動身體並保持家中整潔。找個時間來「斷捨離」 - 把沒有用到的東西丟掉、捐贈出去或是清洗乾淨；當我看到整齊的空間，就好像家裡換個全新環境，也會一同將不好的心情除去！

7. 接觸大自然

西 4:5 「你們要愛惜光陰，用智慧與外人交往。」

炎夏之中，我和 Eric 每天晚餐後都會黃昏時到戶外走走，接觸大自然，每天花個 40 分鐘漫步、感受在大自然的氛圍中，會非常明顯地減緩腦中的壓力感、降低緊張焦慮。也會偶爾駕車到海邊享用晚餐和欣賞黃昏日落，深入體會大自然的力量，吸收安多芬、曬曬太陽也非常有益健康。

8. 找新興趣

弗 5:16 「要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。」

發掘新的興趣可以讓自己的生活變得更精彩，讓自己踏

出舒適圈。不論是學習新語言、做菜或是學唱歌，跳舞都可以自我增值，並且更認識自己所喜歡做的事。當我越來越專注的時候就會得到成就感，讓自己更加積極學習。或是重新找回當初喜愛的事，例如學習樂器、學習新知識，重拾書本培養讀書興趣，多花點時間習字等等，這樣才覺得日子充實。

9. 寫日記

西 3:17 「無論作什麼，或說話，或行事，都要奉主耶穌的名，藉祂感謝上帝。」

寫日記是一個健康的抒發方式，不想忘記自己當日是否完成該作的事項，或記下遇到一些特別的事情，例如也記下網上購物的日期，產品和價錢，方便遲些信用卡帳單來了時就容易對賬，就都寫在日記中吧。透過每天的書寫，會看到真實的模樣呈現在日記中，可以告訴自己那裡需要改進，或鼓勵自己克服一些不愉快的經驗。發現自己每天一點一點的改變，就會給自己更大的動力去認真生活。

10. 回顧當天美好的事

約翰一書 1:9 「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」

每天在睡前可以回顧今天所發生的事情，並且回想有那些美好的事值得去感謝。例如家人，朋友，牧者或弟兄姐妹在合作上幫助我許多，日常生活中的小事總是很容易被遺忘，甚至視為理所當然，忘記去感謝這些幸福的時刻。從現在開始養成一個小習慣，可以慢慢改變我對生活的看法。更不可忘記祂的法則和恩典，一覺醒來，就認定能活在主的恩典中。

約翰福音 15:16 「不是你們揀選了我，我揀選了你們，並且分派你們去結果子，叫你們的果子常存，使你們奉我的名，無論向父求什麼，祂就賜給你們。」

願大家宅在家享受神賜身、心靈平安、健康！

誰會想過 2020 年是踏入一個令世人不安、且更不安的時代呢！

縱使心裡明白人的一生總會遇上逆境的挑戰，但未曾想及人類歷史中少有的一場世紀疫症「新冠肺炎」(COVID 19) – 竟會倏忽蒞臨今日醫學倡明發達的世代！

過去的人生歲月中，曾多少次慨嘆那些多災多難一年中的一日呀、或一星期喔、或近乎一個月的天災人禍啊……都已很快成為過去、再辛酸也都熬過了呀！然而，走進這場疫境中總是不時聽見專家(醫學上、社會經濟學上)用權威式的口吻宣告，指出還有至少半年、又改口說一年、又改口說兩年……漸漸說這樣艱苦的日子會與我們一直共存亡下去!？所以，這樣一場疫境真真實實的同時是我們的遠慮和近憂！

也許這就似是聖經形容為「遭難的日子」吧!？相信沒有人想遭難，但事實卻是沒有人可以避免任何遭難的逆境。問題是人該如何去面對呢？會不會很自然的想起「平安」在那裡呢？

保羅在新約腓立比書 4:6-7 說：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。」在這裡「出人意外的平安必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念」所強調的是形容面對外在困難時，內心會有意想不到的平靜；如以賽亞書 7: 3-7「耶和華對以賽亞說……去迎接亞哈斯，對他說：『你要**謹慎安靜**，不要因……這兩個冒煙的火把頭所發的烈怒害怕，也不要心裏膽怯』……所以主耶和華如此說：『這所謀的必立不住，也不得成就。』」。神藉著先知以賽亞提醒亞哈斯雖然時局惡劣，但「心思仍要安穩。」

因此，「平安」首要的意義不是指人身安全，卻是在逆境或疫境下，沒有恐懼、焦慮、煩躁、哀愁，卻相反只有一份穩固的安全感、和積極盼望的心力！

然而，現實裡，人的內在平安感總是依賴外在環境的安

全，人內心的不安總是離不開處身在不安的苦痛逆境/疫境之下。世人在逆境/疫境下的心境總是不能超脫環境的枷鎖！換句話說在逆境困苦中，內心能夠安泰平靜反而少有、是不尋常的；這就是保羅所講的「出人意外的平安」－絕不是環境、不是人力能夠給人一份超逸逆境/疫境的平安。

年初知道香港的老父中風要住院，急忙回港探望……及後香港疫情爆發，醫院不容許探病，後來假期終止時也只好緊抱著不捨和牽掛的心回來上班。接下來知道，有親愛的肢體患了癌症，要做化療和手術，我擔心虛弱的她能否承受治療過程中的「兩敗俱傷」之痛，因始終是弱質姊妹，我只能殷切代禱祈求，卻看見她的信心和頑強鬥志，不叫我擔心之餘還成了我的信心榜樣！

隨後又陸續知道有與我辦公空間距離最近的一位同工染上了新冠肺炎，第一個感覺是擔心他和他的配偶在感染了疫病之後需要醫治和康復，並他們家居上的調理，以免再感染給他們的兒女；又差不多同時知道有教會姊妹的丈夫也被証實染上了；在同樣擔憂下只好切切禱告代求；而我幾乎沒有想及自己有否機會被感染，但很快顧念到若自己已被感染，則會否也感染了家人和自己已接觸過的教會弟兄姊妹？若然，則真的成了「千古罪人」了，所以馬上緊急通知有關人仕需警惕留意任何可能病徵會出現時，就需要尋求適切檢驗症。

其實還有很多值得自己記掛擔憂的事都發生了，香港的政制突然實施令國際不安的國安法，眼看民主政制發展變得遙遙無期，社會上的民主鬥士被捕下獄的新聞此起彼落；繼而中美在政治和經濟上的爭鬥令香港本已在疫情和社會運動打擊下正殘喘不安的經濟，看似更是沈痾難癒！但最想念的，還是香港的家人親友、和熟識的教會弟兄姊妹，他們未來的日子會如何煎熬難過嗎？！我沒有答案，只剩下糾纏不清的思念鬱結！

還有其他的大自然災害－蝗蟲、洪水；人禍－美國黑人被無辜枉殺引發國大各地區大規模的示威暴動，加烈民生備

受衝擊；另外黎巴嫩貝魯特的大爆炸、白俄羅斯的獨裁政治打壓無辜人民。持續的民生和社會不穩都有慢慢惡化的跡象，叫人看見這個地球和世人都在傷痛、撕裂，是我們不能視若無睹的悲慘！所以，因著不同事情上出現的危機感，密集在自己的生活裡，我很想說服自己要為這事、為那事很值得擔憂、探究、焦燥、理應夜夜日日廢寢忘食、抑鬱、迷網……下來！

然而，事實上這些負面的情緒的確屢有發生，但一經禱告之後，卻是換來大部份時間的平安感，到一個地步要自我懷疑是平安得「正常」嗎？抑或是自己把負面的情緒壓抑了？抑或是自己膚淺輕看了危機的存在，逃避面對危機之險和責務、還是自己已變得混噩、變得甘於淺薄，隨遇而安，浮游的際遇不牽不掛？

不是的，作為主耶穌基督的門徒，我只能認信這是「出人意外的平安必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。」並且我要時刻不斷的宣告－自己豈能「用思慮使壽數多加一刻呢」？我要定意要確信「要先求祂的國和祂的義」，唯有這樣我才能見證我的天國價值觀「生命勝於飲食，身體勝於衣裳」（太6:25-34）！

傳道書 11:2 下-3 有嚇人的提醒：「因為你不知道將來有甚麼災禍臨到地上。雲若滿了雨，就必傾倒在地上。」然而詩 94:13 也曾提出寶貴的應許「祢使他在遭難的日子得享平安；惟有惡人陷在所挖的坑中。」

雖然災禍如雲滿了雨必蒞臨，但只要在遭難的日子中有神所賜的平安，這會叫人懂得觀賞雲雨舞，虹弩張，就是生命遭災雨擊打之後，神應許平安的彩虹必懸掛在天際，這時又是一場美景勝逆境/疫境！

（創 9:14 「我使雲彩蓋地的時候，必有虹現在雲彩中，¹⁵我便記念我與你們和各樣有血肉的活物所立的約，水就再不氾濫、毀壞一切有血肉的物了。」結:1:²⁸ 「下雨的日子，雲中虹的形狀怎樣，周圍光輝的形狀也是怎樣。這就是耶和華榮耀的形象……」）

《祂的見證人》第4集，終於順利面世，真的要感謝主！

2020年是一個政局動盪，世紀瘟疫橫行，病毒散播，風雨飄零的年代！感謝大家，在家居令下，被困家中的大環境裡，仍然透過筆墨，我手寫我口，用文章繼續宣揚耶穌的真實，透過自己的經歷見證主愛的偉大奇妙！

今期見證集內容豐富，有抒發新冠肺炎疫症下的生活轉變和反思；有初信主認識神的經歷；有如詩如畫般的讚美詩篇，藉大自然奇妙景象讚嘆全能創造者的偉大。更多的文章是透過大家走過高山低谷，經歷生老病死，面對人生苦難，用自己的血淚歷程，去見證主的信實，感恩神的拯救，向至高者的稱謝！

生命的光輝，不在乎我們升得多高，而是在跌得多低時，仍能站立得穩。在遭患難的日子，信主的人仍不懼怕，如羅馬書8:37上說：「然而靠著愛我們的主，在这一切的事上已經得勝有餘了。」

回顧粵語堂成立二十多年，大家在這個大家庭下共處，共同成長，看著大家的小孩出生、成長、畢業、成家立室、並在孕育下一代。期盼透過大家的文章，彼此鼓勵，互相學習，共奔天路！

《版權聲明》：

見證集的版權屬蒙愛羅省基督教會粵語堂，如需翻印或引用，請致函本教會，地址：FECC Church, 1130 East 166 St., Cerritos, CA 90703；或電郵：gngai@fecc.us

