

扫描下载电子版



以文载道 佳美福音 传报喜讯

佳訊
2025年10-12月 194

超越喧嚣的平安

特稿

超越喧嚣的平安 ~江仁佑传道

心灵的偶像，人寻求虚拟世界的平安 ~丁华庆牧师

平安夜里真平安 ~王向美牧师



目录



02 主编笔记
是爱周彩莲传道

佳讯特辑

- 03** 主题
超越喧嚣的平安江仁佑传道
- 05** 特稿
心灵的偶像，人寻求虚拟世界的平安丁华庆牧师
- 07** 特稿
平安夜里真平安王向美牧师

佳讯拼盘

- 08** 圣诞特辑
让人振作起来的好消息!
.....吴峰传道
- 08** 圣诞节的意义
.....杨颜祯(廉律)
- 09** 平安夜畅想
.....王人义牧师
- 11** 瑰宝荟萃
写给五年后牧会现场的自己—
一篇牧养的神学宣言
.....严家征传道
- 12** 与主同行
烈火中的爱 ~ 主的两次洁淨
.....何爱思(联堂)
- 13** 非常见证
2025弟兄突破营分享丁华庆牧师
- 15** 佳美脚踪
God's Work in the Land of Uzbekistan
.....Vera Pillai (英文堂)
- 17** 都九少年沙巴宣教队 -
宣教不分年龄，从76岁到13岁
.....黄荷音牧师
- 22** 友谊布道
.....江以斯(珠巴)
- 23** 亲子教育
父母的期望越高，孩子的伤害越大!
.....吴国瑾(母堂)
- 27** 佳讯报道
家事报道
肢体消息

佳訊

美里福音堂出版
mgc@mgc.my

美里福音堂文字部

主任/主编: 周彩莲传道
总务: 周良兴执事
催稿员/联络:
郑春萍(廉律)
袁浚轩执事(英文堂)

文书: 蔡淑婷
封面插画: 张德全
吴国瑾(母堂)
沈素云执事(晚堂)
陈振邦牧师(班登)

财政: 黄佩仪
设计: 罗玛玲
周良兴执事(联堂)
张晓莉传道(实务地)
李智森(康乐)

打字: 刘秀晶、沈素云执事
通讯/校对: 文字部委员
蔡淑雯执事(珠巴)
沈素娟、杨月丽传道(都九)
萧菁萍传道(新山恩典堂)

是爱

周彩莲传道

今天崇拜的时候，听见一首诗歌：是爱。这首歌是天韵制作的诗歌，旋律和歌词都让人感觉到上帝的爱。圣诞节是爱的季节，不是 shopping mall 大减价，不是圣诞Party，不是酒店自助餐，更不是平安夜的狂欢，也不是圣诞老人，他的主人翁是耶稣基督。虽然圣诞老人也代表了爱和礼物。但是，他无法给到耶稣给我们的礼物，因为他只是人。

以前我去青团的时候，圣诞节有一次交换礼物的环节，大家都会讲好，要新的，不要拿旧的礼物。然后我们就抽签，按数目领取礼物。我总是没有拿到自己想要的礼物，每次交换礼物就感觉很失望。

今天没有圣诞老人在圣诞前夜驾着驯鹿拉的雪橇，爬烟囱进去你的家派礼物。他其实是四世纪土耳其的一位主教圣尼古拉斯(Saint Nicholas)，他以慷慨和乐于助人闻名，尤其是传说他会通过烟囱给贫困家庭送金币。

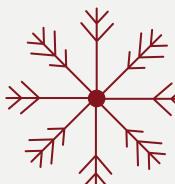
圣诞节是爱的季节，它关乎一个最伟大的神迹：神变成人，从天上来到了世上，把自己当成礼物送给所有人。没有耶稣基督，就没有圣诞节。假如耶稣没有来世上，世人只有一条路可以走：灭亡之路。耶稣来到世上是为了爱，爱那些不爱祂的人。

前面说的那首诗歌：是爱。

“ 天，为什么蓝？草，为什么绿？
什么使月亮放光？什么使太阳温暖？
花，为什么香？鸟，为什么唱？
什么使人活着有希望？
爱，使天蓝，爱，使草绿，
神的爱使太阳温暖，月亮放光，
祂的爱，花香，鸟唱；
因为爱，使人活着有希望。 ”

这首歌描述了神的伟大和爱，因为爱祂创造了万物，而万物都在述说神的爱。祂给予世人最好的礼物：耶稣基督。使人活著有希望。

盼望基督徒能在这爱的季节里，把礼物送给人传达爱，更要把最宝贵的礼物：耶稣基督送给他。+





超越喧嚣 的平安

◎ 江仁佑传道

这是日新月异的时代。过去几年，我们见证人工智能突破性的进展。写稿的5天前，看到新闻报导说，马斯克预测未来，人工智能与机器人的结合能取代所有人类的工作。如果这一切真的实现，我们是否就能摆脱工作的压力，每天睡到自然醒，平时只为了兴趣而工作呢？

不过，我怀疑类似的说法早已有人提过，毕竟传道者已经提醒我们，日光之下并无新事。既然是人工智能的时代，我就试着问问ChatGPT。它告诉我，早在1817年，蒸汽机发明时，已经有人提过类似的观点。以后第二次工业革命、信息爆炸时代，都有一些人——包括马克思——提出过类似的看法。

可是，且慢！原来ChatGPT下面还有一条警告信息：“ChatGPT 也可能会犯错。请核查重要信息。”突然间，我也感到焦虑起来。写博士论文的压力再次来袭。1817年真的有人提过这样的观点吗？马克思讲过这样的话？我必须要核查更有权威的出版资料才能相信ChatGPT所说的话！

诚然，人工智能的进展，往往不是减轻我们的压力，而是让我们更有压力！一些调查指出，企业开始减少聘雇没有工作经验的大学毕业生，

因为初级的工作已能以人工智能取代。以后你在工作上犯错时，老板可能不再质问你说：“不懂的为什么不对？”而是加上几个字：“不懂的为什么不问ChatGPT？”换言之，有了ChatGPT，你就需要有更好的工作表现。

类似的情况在过往也同样出现，蒸汽机的发明所带来的工业革命，并没有让人的工时减少，反而是增加！农村的劳作要看季节和天气，如果没有足够的科技(肥料、松土机……)，你要劳作也无从下手。但工厂的集中和高效，却可以让你一直不停地做。结果，现代意义的童工正式诞生，直到劳工运动和法令的出现才扭转这样的情况。

科技可以不断地进展，但人心始终不懂得知足常乐的道理。以前只需要三餐温饱，后来需要有酒有肉。到了今天，一杯 Zus Coffee 已经不再是奢侈，而是必需品了。结果，我们穿的衣服、开的车、住的房子，取代了我们的名字，竟然变成了我们的身份。除了不懂得知足，我们还喜欢竞争和比较。以前只要是全村第一就很了不起了，但现在是全球化、互联网时代，拿不到世界第一又有什么意义呢？广告无孔不入，不断地告诉你，你不够好！你的脸不够光滑，身材不够苗条，头发不够亮丽，家里不够干净……。广告创造了需要，还向你承诺商家拥有完美的解决方案。

希伯来书十三章5节：你们存心不可贪爱钱财，要以自己所有的为足；因为主曾说：「我总不撇下你，也不丢弃你。」原来，我们不知足的原因，是因为我们没有意识到，神不会撇下我们，也不会丢弃我们。神是看顾我们的天父，必定供应我们日常的需要。我们一直忙忙碌碌，赚取钱财，常常是因为缺乏安全感，想让银行存款的数字给我们平安，却忽略了，神已经应许我们，他要与我们同在。问题是，你是否真的相信这句话？

希伯来书引用的这句话，出现在旧约不少地方，其中几次是对约书亚所说的话，提醒他要刚强壮胆，带领以色列人进占迦南。神必定与约书亚同在，带领他取得胜利。巧妙的是，耶稣名字的希伯来文写法，就是约书亚。他的降生就是以马内利，代表神与人同在。耶稣来到世上，彻底体现了「我总不撇下你，也不丢弃你。」讲到承诺，许多人都只是说说而已。也许你也曾经被欺骗或背叛，不再相信别人，只相信自己。但耶稣不是只会耍嘴皮子，他亲身示范，以实际行动向我们展示神对我们的爱，不由得你不信。

“所以我们可以放胆说：主是帮助我的，我必不惧怕；人能把我怎么样呢？”(来十三6)因为耶稣的降生，让我们能确信，神必定帮助我们。神成为了我们安全感的来源，而不是钱财。结果我们能够更勇敢地面对人生。人能把我怎么样呢？最多不就是取走我的生命吧了。有了耶稣，我们已经有永恒的盼望。我们知道在世上我们是客旅，我们真正的家乡在天上。耶稣已经去为我们预备地方，他要再来接我们到他那里去。既然如此，我们还害怕什么呢？



耶稣带来的是超越喧嚣的平安。这世界一直在争取我们的注意力，盼望我们把人生交给他们。但耶稣的降生已经向我们保证，神爱我们，他爱我们到底，他站在我们这一边，他是帮助我们的。我们不必变得更美、更帅、更有地位，才能得到他的爱。他愿意为我们来到世上，他愿意为我们死在十字架上，神的爱就在此向我们显明了。问题是，你是否真的打从心里相信这一点？让今年的圣诞节点醒我们，耶稣对我们的爱是无条件的。当我们彻底领悟这一点，我们就自然能由心而发，真正得着那超越喧嚣的平安。†



心灵的偶像， 人寻求虚拟世界的平安

◎ 丁华庆牧师整理

在现实世界日益复杂、缺乏安全感的背景下，现代人正在将虚拟世界视为寻找即时满足和逃避痛苦的“心灵偶像”。这种对虚拟世界的过度依赖，正在以牺牲长期的心理健康和现实世界的连接为代价。

（一）从稀缺到丰裕的悖论与新的“心灵偶像”

在一个物质空前丰裕的时代，我们本应享受到前所未有的安宁，但为何人们的精神世界却愈发焦躁、空虚？斯坦福大学成瘾医学专家 Anna Lembke 博士提出了一个发人深省的观察：人类社会已从一个资源稀缺的世界，演变为一个过度丰裕的世界。我们的进化基因使我们渴望那些曾稀缺的资源，如今这些需求却被虚拟世界以史无前例的强度轻易满足。这种转变，助长了一种以“追求快乐，逃避痛苦”为最高目标的文化。当现实生活中的不适、挫折或无聊袭来时，我们不再求助于耐心、毅力或人际关系，而是本能地转向最唾手可得的工具，既「手机屏幕」。虚拟世界，正以它即时、廉价、高效的快乐，成为我们逃避现实痛苦、追求虚假平安的“心灵偶像”。

（二）虚拟偶像的神经科学基础： 多巴胺的陷阱与平衡的崩塌

虚拟世界之所以能成为我们的“偶像”，是因为它精准地利用了人类大脑最深层的奖励机制。

1. 多巴胺与渴望的机制：

社交媒体的点赞、无尽的滚动、突如其来的通知，都不是随意的设计，而是被精心设计的高强度刺激。它们直接针对大脑中的多巴胺系统。多巴胺不是快乐本身，而是“渴望”或“驱动力”的化学



信使。通过这种机制，不断地训练我们的大脑：“再来一次，你可能会得到奖励！”这使得使用手机平台变成一种高度成瘾的强迫行为。

2. 快乐-痛苦天平的失衡：

Lembke博士在其著作《多巴胺国度》中揭示了这种机制的陷阱：大脑中有一个自动维持平衡的“快乐和痛苦天平”。当我们体验到强烈的快乐（例如刷短视频带来的刺激）时，天平会向快乐一侧倾斜。但大脑为了维持平衡状态，会自动增加痛苦/压力一侧的权重来抵消它。如果一个人持续不断地寻求高强度刺激，大脑为了适应这种“过剩”，就会将天平永久性地推向痛苦一侧。结果是灾难性的。停止使用时，用户会体验到比常人更深的焦虑、抑郁和空虚。而为了回到正常的基线状态，他们需要更多的刺激。虚拟世界看似提供了平安，但实际上是以牺牲我们基线幸福感为代价，将我们困在追求多巴胺的永恒循环中。

（三）寻求虚拟平安的社会驱动力： 逃避、焦虑与心智的滞后

对虚拟世界的逃避性依赖，并非个体意志薄弱，而是由社会教养模式和环境压力共同驱动的结果。

1. “双重束缚”的教养误区：

社会心理学家 Jonathan Haidt 博士指出，现代教养模式陷入了“双重束缚”的困境。例如在现实世界中的过度保护。许多孩子被剥夺了在现实中（如自由玩耍、独立上下学）体验挫折、发展“反脆弱能力”的机会。他们无法在失败中学习，导致心理免疫系统脆弱。再来是虚拟世界中的监管不足。父母却轻易将智能手机交给孩子，将他们丢入充满社交焦虑、网络霸凌和色情陷阱的虚拟世界，并任由手机平台利用其成瘾性设计伤害他们。

2. 心理的“自我药疗”与心智的滞后：

当孩子和青少年在现实中缺乏发展“依附系统”和“反脆弱能力”所需的空间和支持时，他们转而使用虚拟世界进行“自我药疗”。他们用屏幕上的刺激来麻痹现实中的不安全感或社交挫折。Haidt博士警告，这种模式会造成“心智的滞后”。意思就是青少年的生理虽然已成熟，但其心智仍停留在儿童阶段。他们缺乏独立面对逆境、重建生活的能力，形成了极度依赖外界支持的“心灵巨婴”。

(四) 虚拟世界的代价： 伤害的蔓延与立法警钟

将虚拟世界奉为“心灵偶像”的后果，早已演变为一场公共健康危机。

1. 伤害数据的警示：

世界各地的数据显示了触目惊心的后果。例如，某些国家 15-24 岁女性的自残人数在过去 15 年内飙升近四倍，而同期唯一合理的解释就是智能手机与社交媒体的普及。这种焦虑、抑郁、自伤行为的激增，是数字世界侵蚀现实生活的直接证据。

2. 道德与法律的拷问：

2024年1月，美国国会召集五大社群媒体CEO举行的听证会，是国家层面对这一危机的正式定性。听证会的焦点在于平台对儿童性剥削(CSEA)危机的失职以及其成瘾性设计对青少年心理健康的危害。国会议员们和受害者家长的声泪俱下的控诉，是对科技巨头“利润优先”策略的道德拷问。这表明，社会已不再接受科技公司对其平台上的伤害不承担责任的辩解。

3. “机会之窗”的关闭：

对于青少年而言，青春期是发展健康习惯、塑造心智的机会之窗。过度沉迷于虚拟世界，会使这种成瘾状态和焦虑模式在神经学上被定型。一旦定型，成人在往后的职场和人际关系中，将需要付出数倍的心力去修正这些有害的模式，效果却往往有限。

(五) 结论与出路：重寻现实的锚点， 拥抱真正的反脆弱

虚拟世界提供的平安是虚假而短暂的，它以燃烧我们大脑的快乐机制为代价，最终只会带来更

深的痛苦和失衡。真正的平安，必须在痛苦和挑战的现实中重新锚定。

1. 拥抱现实的“反脆弱”：

我们必须允许自己和我们的孩子，在可控的范围内体验痛苦和挫折。正如人体免疫系统需要接触细菌才能变强，心灵也需要接触挑战才能发展“反脆弱能力”。我们必须相信：“杀不死你的，会让你更强大。”

2. 实践“小行为的积累”：

康复和健康不是靠等待一个魔术。Lembke 博士强调，真正的健康来自于日复一日，通过许多小行为“缓慢积累”。这包括：定期的多巴胺戒断，短暂远离刺激源，让大脑天平恢复平衡。实践正念、运动和睡眠等基本健康习惯。

3. 重建人际连接：

最终，心灵的平安源于深层的人际关系。我们需要从虚拟偶像手中夺回我们的时间，回归到肉身参与、同步的现实活动中。在亲密和支持的关系中，找到我们心灵的安全基地，学会处理冲突，而不是逃避到屏幕之后。只有当我们不再将虚拟世界视为解决所有痛苦的万灵药时，我们才能真正卸下这个沉重的“心灵偶像”，重新踏上通往独立、自信和真正内心平安的道路。

我们对虚拟世界即时满足的追逐，正如出埃及记 20:3 警告的“不可有别的神”，我们正将多巴胺驱动的刺激奉为逃避痛苦、寻求虚假平安的“心灵偶像”。当我们沉迷于屏幕上的点赞与无尽滚动，寻求那短暂的快乐（箴言 14:13）时，我们的心正被这个世界的模式所塑形，偏离了罗马书 12:2 所要求的“心意更新而变化”。真正的考验在于，我是否愿意将现实生活中的不适和挑战视为“患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望”的宝贵机会，而非逃避到虚假的麻醉中。真正的平安，不是来自屏幕的通知，而是来自腓立比书 4:7 所描述的、那出人意外的平安，它在基督耶稣里保守我的心怀意念。因此，让我们操练一步一脚印放下对虚拟世界偶像的依赖，通过忠心于日复一日的小行动，重建与上帝和与人的真实连接，重寻那份真正能扎根于永恒的稳固平安。†

参考YouTube 频道：

1. 《失控的焦虑世代》：手机 + 社群媒体正在重塑青春期孩子的大脑！再不行动就太迟了！
2. 手机和社群媒体这组「杀手组合」对青少年身心健康四大伤害、对不同性别的影响，并提出了五个立即采取的应对方法。
3. 多巴胺：你一定要知道的黑暗面！3 个不为人知的运作机制、3 件避免多巴胺危害的练习
4. 一次弄懂「多巴胺」的运作机制，帮你戒掉酒精、药物、手机上瘾
5. 多巴胺戒断（断食）8 步骤，带你一步一步摆脱手机、电视、购物成瘾
6. 数字断舍离的惊人威力：3 个简单步骤，从数字奴隶，到夺回你的自主人生
7. 美国国会踢爆：社群媒体正在逼您的孩子走到绝境！我们能怎么自救？
8. 让脸书股价跌七成的欢呼者踢爆！内部文件揭露：IG 为了利益让孩子上瘾的五大罪状
9. Anna Lembke On The Neuroscience of Addiction: Our Dopamine Nation | Rich Roll Podcast
10. A doctor's thoughts on the opioid epidemic and pain management | Anna Lembke | TEDxStanford

参考书籍：
Jonathan Haidt 《The Anxious Generation》
《焦虑的世代》



平安夜里真平安

□ 王向美牧师

十月14日中午放学前，在【万达镇国中发生一命案】。一名14岁男生手持利器杀死一名16岁女生。嫌犯共刀捅女生200多刀。

“大家都在尖叫，拼命往外跑。女生当场死亡，嫌犯的衣服全是血……”他走进每个班说：

“我杀了人”，然后在广场那边张开双手说了同样的话。全校震惊、家长们陷入一片恐慌。

人类为什么不平安？

因为“世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀”(圣经罗马书第三章23节)。犯了罪的人，心里会有平安吗？当然没有！“罪的工价乃是死”(罗马书第六章23节)。天天面对死亡的威胁，人的内心会有平安吗？当然没有！

平安和宁静，是如此的稀有和珍贵，也是我们人类的共同所需！在这天灾人祸频密发生，人情世故瞬间变幻的世界，平安何处寻觅？

答案全在神的儿子，耶稣基督身上！

耶稣基督为什么要来？就是要解决这罪与死的问题。祂是神的儿子，却甘愿成为人的样式。在世间生活了三十三年，一生宣扬神的恩典与真理，最后竟然被钉在十字架上，为拯救人类而流血牺牲。

耶稣基督来了，又死了，是为了担当全人类的罪，代替全人类去死。祂的宝血，能洗净人类的罪过，祂的牺牲，换来了人类的永生。耶稣基督从死里复活，就证明祂赐给我们永生的生命。圣经说：“神爱世人，甚至将祂的独生子赐给他们，叫一切信祂的，不至灭亡，反得永生。”(圣经约翰福音第三章16节)

- 一、耶稣是唯一无罪的人
- 二、耶稣是唯一为全人类承担罪刑而死的人
- 三、耶稣是唯一胜过死亡的人，祂从死里复活了
- 四、耶稣是唯一能赐人永生的人

人若将信靠寄托在耶稣基督身上，便尽可无忧；因耶稣基督不是虚拟人物，而是神为全人类所预备的救主；耶稣基督，是人类真正的盼望。因惟独祂能赐给我们平安！

诗歌：

平安夜里真平安，小小耶稣来世上，
天国的消息祂宣扬，人间的希望祂点燃。
真光啊已照亮，照亮在人心上，
祂的故事万人传，平安夜里真平安。

每年的平安夜，当点燃心中的蜡烛，意味着主的平安已来到，照亮人心中黑暗的角落和失落，学会降卑自己，仰望为我们信心创始成终的耶稣，继续奔跑前面的人生路。

亲爱的朋友，愿您平安！†



让人振作起来的好消息！

◇ 吴峰传道



还记得，在西马生活的日子，我特别期待圣诞节，因为每逢圣诞聚餐的时候，总有机会到某一个家庭，品尝一道我所爱的甜点——提拉米苏(Tiramisù)。“Tiramisù”在意大利 Treviso方言中，意为“pick me up”，也就是“让我振作”的意思。据说，这是意大利人冬天最爱的甜点。每当香气弥漫，我只分到一小块，我舍不得大口吃，我会慢慢地去品尝那层层叠叠的香甜。

如今，每当我回想起来，这份甜点正好像圣诞节的意义。圣诞，正是一份“让人振作”的好消息。圣诞告诉我们：弥赛亚已经降临，救主已经来到。在人心最寒冷的季节，祂带来温暖；在最黑暗的夜里，祂让世界再次被光提起。圣诞，就像提拉米苏，甜中带着深意，温柔中藏着盼望，让一个沉重的心重新被爱振作起来。

主前七百年，北国早已被亚述吞灭，南国犹大仍在，却风雨飘摇。亚述大军势如雷霆，逼近耶路撒冷，局势岌岌可危。然而，神爱祂的百姓。那一夜，耶和华的使者在亚述营中击杀十八万五千人，亚述王只得撤军回尼尼微去。那场胜利，并不代表从此太平无事。内心的恐惧仍然缠绕着百姓。神就借着以赛亚宣告一道光亮的信息：「必有一位救赎主来到锡安，雅各族中转离过犯的人那里。」(赛59:20)。

如今，主耶稣基督已经诞生了，这是一个好消息；因为不论身处何地、何时，人人都能够得着这份平安。盼望救主耶稣基督诞生的好消息也一样能够让你的生命振作起来。†



圣诞节的意义

◇ 杨颜祯(廉律)



圣诞节是纪念耶稣基督诞生的节日，定于每年的12月25日。同时，它也是普天欢庆的节日。庆祝活动包括赠送礼物、装饰圣诞树和家庭团聚等。由于耶稣的真正出生日期不确定，12月25日这一日期在历史上是被后来确定下来的。

「我们庆祝圣诞节是因为耶稣对于世人的爱：由于耶稣基督，我们能悔改自己的罪并得到宽恕。因着耶稣，信祂名的人必复活。」这是何等奇妙的恩典。

它代表了耶稣基督降世，通过他的出生、牺牲和复活，使人们能够悔改自己的罪过，获得宽恕。最终的结局是藉由神的爱和救恩，实现永恒的生命和与亲人重聚的希望。†



平安夜畅想

读马太福音十章三十四至三十九节有感

多年前的一个圣诞夜，教堂里挤满了一些好奇的人。教堂还是昔日的样子，只是在不同的地方点缀着一些有关主耶稣降生的图画和配着灯光的小瓷人摆件。随着人流，我挪到那装饰成小马棚的瓷人摆件面前。这些小型装饰物自然不是什么高超的艺术品，无非标示着耶稣降生这个对大多数人来说，陌生而又遥远的故事，所以，人们只留下随意的一瞥而后又自然地加入继续前行的人流。我却被那小摆设旁边紧紧围绕着的几个老太太吸引住了，她们轻声地向周围的围观者讲着耶稣降生的故事，她们布满皱纹的脸，密密地编织进那么多的安详与平和，她们眼睛中闪烁着的温柔让我感受到温暖和平静。我虽然没有听她们讲述故事，却从她们透着喜乐与平安的生命表露之中获得一种感动，因为那种生命的表露对我来说，是一种陌生的表达，我的直觉告诉我，那绝不是“老来若童”的无邪与单纯，那是覆盖在沧桑之上的华光。

主恩带领我，使我从迷途走进祂的国度。十载信仰历程，八载事奉道路，以为是愉快享受的人生选择，本来是像小白杨一样，热情向上的心却被残酷的现实压弯了。妻离子散算是一种苦难吧！软弱的心，常常独自的咀嚼着这份痛楚，这份寂寞。虽然仍在事奉的岗位上攀爬，可是心中常常带着这无法与人分享的隐痛，无数次无声的疾呼，“主啊，请赐我一片属于我的安宁！”

像所有的基督徒一样，我喜欢圣诞节，圣诞节坐在教堂后排的椅子上，在教堂和平安的气氛之中，随着管风琴悠扬的乐声，和着诗班和谐的音韵唱着：“平安夜……”

“平安夜，圣善夜……”每每我都像一个受伤的孩子，在赐平安的父神怀中暗暗的哭泣，心中虽然仍带着往日的伤痛，而在心中升起的却是无法言喻的真正的平安。平安本不是一帆风顺的太平，而是在狂风巨浪之中，经历千辛万苦之后有主同在的踏实与享受。我开始懂得了，那年圣诞节看到的几个满脸刻着岁月痕迹的老姊妹，她们眼光中流露出来的是真正的和平，于是也更懂得了主耶稣所说，“你们不要想，我来是叫地上太平……”

曾几何时，世界在愈来愈动荡之中崩析。国家与国家之间的紧张，民族与民族之间的矛盾，使世界向堕落中倾斜。“我来并不是叫地上太平，乃是叫地上动刀兵。”从主降生到现在，世界的“王”像卷起的台风把世界扭曲。正义在呻吟，被鞭笞，黑暗在弥漫，在逼迫着善良的人们，世界愈来愈呈现出末世的光景。然而，与此同时，神圣的力量在凝聚，在信徒们的苦难与压迫之中升华。它源于神的宝座，透过信徒的心灵，涌上他们的眼眸，这就是平安。“黑云压城城欲摧”，纵使世界在惊天动地的变化之中，基

督徒仍然因为有神同在而显得踏实，因为有神同在而拥有安宁。神的应许成了他们脚下的光，他们义无反顾的踏着世界的荆棘路，充满信心地走向永恒。

曾几何时，家庭也在愈来愈复杂的变迁中坠落。“因为我来是叫人与父亲生疏，女儿与母亲生疏，媳妇与婆婆生疏。人的仇敌就是自己家里的人。”随着世界的堕落，家庭也在个人至上，盲目自由之社会中逐渐解体，金钱崇拜更把愈来愈脆弱的家庭关系推向崩溃的边缘。社会人士被这些愈来愈现实的世界潮流追赶得疯狂。以神为中心的基督徒成了社会的尤物，自家的兄妹以他们不合时代的节拍而嘲笑他们，父母因他们不识时务而催逼他们，亲友因他们两袖清风而疏远他们，他们彷彿被时代抛弃，被社会抛弃，被家庭抛弃。然而，他们坚定的信念使他们自己被神所拥抱，疲惫受伤的灵魂被神所拥抱。这是怎样的安全感，幸福感！以神为父，以主为友，使基督徒无论走在何处，无论在何种环境之中，都因有父神同在而显得无限充实，这有父神同在的充实就是平安。这平安从那平安夜降临，并且在基督徒的心灵中漫延。

“爱父母过于爱我的，不配作我的门徒；爱儿女过于爱我的，不配作我的门徒；不背着他的十字架跟从我的，也不配作我的门徒。”主这样呼唤着祂的跟随者。主强调的不是基督徒抛弃家庭对神的追随，而是要求人怎样以自己的生命为支点，摆正神在生命之中为首的位置。在亲人与神之间，我们还有什么别的选择呢？是谁曾像神这样创造了我们，无私地把自己属灵的生命赐予我们，为了救赎我们，又让自己的独生子走上十字架，为成就对人类的救恩而成为活祭？主啊，让我背起我的十字架跟随着你，让我背着我的十字架沿着主所走过的道路把它树立在各各他山上，因为我知道：“得着生命的，将要失丧生命；为主(我)失丧生命的，将要得着生命。”主啊，我在各各他的十字架上向你眺望，生命的得失，完全在你手中，得便是失，失便是得，这既是挑战，也是应许。我在这挑战之下接受应许，把这应许抱在胸前就是平安，把它昭示在眼前就是喜乐。†

本文转载自《金灯台》第60期文章(平安夜畅想)（作者：王人义牧师）

原文地址：<https://chs.goldenlampstand.org/glb/read.php?GLID=06004>



写给五年后 牧会现场的自己—— 一篇牧养的神学宣言

严家征传道

“人生能有多少个十年？”不说十年，就连下一刻能活着都是上帝的恩典。

感谢上帝，使我有机会参与在上帝故事中，见证并荣耀祂。五年后的牧会现场，不是我如今能以确定的事。如今所做的一切保证，告白再怎么真确，宣言再多澎湃，言辞再如何铿锵有力，我所能宣告与诉诸的，唯独上帝的恩典：那是一个恩典的现场，就是上帝在我人生舞台上一直施行救赎作为的恩典现场！

许许多多对于牧会的印象，听过看过也经历过。那些讨上帝喜悦的牧养，让我看到的是震撼我心的牧者忠贞见证，他们竭力事奉，给主献上所有，燃尽一生。令人厌烦唾弃的牧者，则利用牧会之职权，从事许多虚假掩饰的企图，恋权又贪利。我在此虽然讲得如此洒脱，但轮到我上阵，那又会是如何？我并不敢自义，也不敢肯定自己就不会犯同样的过错，甚至有没有可能堕落到更凄惨的地步，也一错再错下去。我只祈求上帝怜悯，眷顾和保守，并引领我前方每一个脚步。若要肯定，我只能如此肯定地相信上帝守约施慈爱，仰赖上帝的恩典来牧养上帝子民。

我有一个梦，就是得以谦卑服侍上帝，且是成为一生荣耀上帝并以祂为乐的仆人。这个理想，说就一句话，想就几秒钟的事；然而，若是时刻都“是”，则非易事，这乃要一生在上帝的手中经历祂每一刻给予一次又一次的磨练、管教、塑造与重建。**写给五年后牧会现场的自己，这并非自我感觉良好的催眠，亦不是以阿Q精神投射的未来乌托邦。**因我相信“将来”的优先性，亦即认为“可能”比“现实”重要，可能的“将来”比现实的“过去”优先。因为过去之为过去，乃对比于一个全然不同的将来。也就是说，理解过去之为过去，全在于意识到一截然不同的将来与之相对比。为此，这五年后可能的“将来”，是能有牵引着我向着那个期待和盼望前进的积极作用。因为行动最先的原动力就是盼望。这也是所有委身于上帝的牧者对于上帝之国度即将来临所存有的实在盼望，亦在生活行动中实际体现出来。

撰写一篇“牧养的神学宣言”，我们当然可以从各种方面和角度、各类方式与策略等等来阐述并声明有关的神学宣言，但我不想在此作细节的牧养神学之论述。毋庸置疑，所有牧养的神学宣言只能以上帝的道为我们的基础，奠基于上帝的道和上帝的灵，在其中建立与坚持。回到原点，我只想就“牧养神学宣言”作出“信仰生命告白”。一位理想牧者的生活与服事，本就不应表面虚伪假冒、恋权贪利、爱面子，或逢迎达官贵人就谀媚奉承。我的生命见证应当效法耶稣基督，忠于祂就至死忠心，爱祂就贯彻到底爱祂！如果说，牧养是一场冒险之旅，我愿意忠实地跟随耶稣基督一同去冒险。过程中，不断反思自己的信仰生命是否向主委身、信靠、顺服。这个反思不是或然率式的程度比重，而是破釜沉舟式的生命倾注：**我活出的生命“真”吗？我的心思意念“善”吗？我献上自己的这活祭“美”吗？我生活见证反映主的“圣”吗？**牧会现场，从破碎到重建，从生疏到老练，当一切都渐渐变老的时候，惟愿我爱主爱人的心不老！诚心所愿，阿们！†

烈火中的爱～ 主的两次洁淨

◎ 何爱思(联堂)

圣诞的真正意义

圣诞节纪念救主耶稣降生，祂的名字叫「以马内利」——神与我们同在（太1:23）。祂来，不只是与我们同住，更要拯救我们脱离罪恶，洁淨我们，使我们成为祂的居所。几年前，我经历了两次神亲自的洁淨，一次洁淨我们的家，一次洁淨我的心灵，深刻显出祂圣洁、信实与慈爱的性情。

一、家中的洁净

有一次，我们在家中装置物架时，不小心弄破水管，水花四溅。清理时惊讶地发现：儿子房间床底的一个背包被水弄湿，打开检查，发现里面有一张平安符，后来发觉是上次儿子回香港时，爷爷偷偷放进去的。

那一刻我明白了，这件事不是偶然，而是神亲自介入，让我们发现平安符，显明家中隐藏的不洁之物。申命记4:24说：「耶和华你的神乃是烈火，是忌邪的神。」之后，我们立刻将平安符丢弃，心中满是敬畏。神藉著一次看似人为的错误——水管爆裂，成为洁淨家庭的起点。正如林后6:17所说：「你们务要……与他们分别，不要沾不洁淨的物，我就收纳你们。」

二、心灵的洁净

后来，我经历了更深层的洁淨。有一晚，撒但猛烈攻击我，我半夜剧痛醒来，脑中充满控告。我呼喊：「撒但退我后面去！」并不住求主拯救。灵裡极度黑暗。

然而，主没有撇下我。祂温柔却严肃地指出我的罪，每一项让我承认。我诚心悔改，不论已知、未知，甚至思想中的污秽，全交在祂面前(诗139:23-24)。

三、赦免与爱的教导

我完全认罪后，身体立刻痊癒，内心得著释放。主对我说：「我要洁净与充满你的心」我深信，祂已用宝血洗淨我一切的不义(约壹1:9)。那夜，我也领悟：「恨能挑起争端，爱能遮掩一切过错」(箴10:12)。

我曾因丈夫对儿子的言行而抱怨，甚至对外说他的不是，这不是出于爱。第二天，我便向丈夫认错，他不但没责备，还温柔原谅我。主教导我，要用爱心遮掩别人的过错，因为我们自己也需要天父的怜悯与恩典来遮盖。

四、以马内利的应许

这两次经历让我确信：神是信实的，祂不仅洁淨我们的家，更洁淨我们的心灵，使我们成为祂的居所。祂是亲自动工、亲自显现、亲自洁淨的神！

愿在这个圣诞节，我们都敞开心，让以马内利的主进来，除去一切不洁与重担，使祂的荣耀在我们的生命和家中长存不息。愿一切荣耀、颂赞都归给我们的主耶稣基督，祂是烈火，也是永不止息的爱！†

2025 弟兄突破营 分享

丁华庆牧师

突 破营不是一般的营会，因为在营会前后整两个星期，我们刻意把时间分别出来预备自己。这样让神介入我们的生命并帮助我们脱离罪恶过犯的捆绑，因而经历生命属灵的突破，并且能够迈进成为耶稣基督活出福音的门徒。突破营让我们确确实实的经历神福音的大能！

今年突破营的主题是“改变我”。感谢神，弟兄突破营已经来到第八届。有人可能会问：“为什么我们还需要继续参加突破营？”很简单，因为我们还会犯罪、会软弱，我们的灵命还是会处于瘫痪。每一次的突破营都提醒我们圣经里面的那个瘫痪的人，有四位属灵伙伴同心合意的把他这位有病的瘫子带到耶稣面前。就连伟大的使徒保罗，他在属灵生命里有两面的挣扎。在罗马书第七章，他说：“立志为善由得我，只是行出来由不得我……我所愿意的善，我反不去做；我所不愿意的恶，我倒去做。”即使是最属灵的信徒，也依然会面对罪的诱惑与人性的软弱。真正的门徒生命，不是从来不跌倒，而是每一次跌倒之后，都愿意立刻回到神的怀里。这就是为什么我们需要不断的参加突破营。在营会里，我们一起学习：

- 如何诚实面对自己的破口；
- 如何谦卑悔改，不让罪隐藏在我们生命深处；
- 如何让神的灵重新恢复我们，使我们靠着祂得胜。

我们不得不承认，今天的男人担子还是很重的，因为我们活在一个压力极大的世代：

1. 我们为了工作，家庭生活孩子所带来的“成就感”，“价值感”，疲于奔命，结果为压力所困，我们一直追求来自世界的声音的肯定，内心却越来越空虚；
2. 我们因为内心的空虚，让罪者乘虚而入，陷入色情、情欲的捆绑，用这些隐藏的罪来麻醉暂时的痛苦；良心被麻木，祷告无力，心中常有羞愧与控告，不敢亲近神，也无法带领家庭走在圣洁里。结果我们的生命失去真实的自由，成为罪的奴仆，无法作耶稣的门徒。
3. 我们常常感到孤独、与人保持距离、沮丧、对未来害怕，却习惯压抑不敢说出口，不敢袒露真实心声、导致夫妻关系冷淡，亲子关系疏远；虽然外表装的很光鲜亮丽、表面刚强，其实内心孤立。
4. 我们的属灵生命其实已经长期处于冷淡，无力，祷告也没有力量，信仰渐渐停滞，与神的关系逐渐冰冷，失去对神的热情与异象，不再追求圣洁，不再渴望门徒训练，不知不觉成为了“不冷不热”的基督徒。

这四大危机，不仅仅是软弱，它们隐隐约约在暗地里扭曲我们的行为，麻痹我们的信仰，使我们失去作主门徒的能力。若我们不愿面对，就会被它们吞噬；但若我们愿意降服于神，愿意来到神面前，就必能经历更新与突破！曾经有一个令人担忧的调查显示：90%的基督徒弟兄正过着不冷不热(lukewarm)、停滞不前(stagnant)、并被罪打败(defeated)的生活。在北美有一种青蛙，到了冬天会整个身体冻结：心脏不跳，呼吸停止，连大脑都没有活动。看起来就像死了一样。可是，很奇妙的事情是，当春天来临，它竟然会苏醒过来，心脏再次跳动，生命恢复。看到这样的一种青蛙的时候，不禁心里面产生了共鸣：这不正像我们的属灵生命吗？有些时候，我们与神的关系似乎也进入了“冻结”的季节，信仰生命没有了脉搏，祷告冷淡，服事无力，好像一切都死了。



The Alaskan wood frog freezes solid in winter, no heartbeat, no breath, no brain activity—and reawakens in spring

感恩的是，神没有遗忘我们！祂知道我们可能正处在信仰生命寒冬的季节里，因此祂为我们预备了春天。我们只需要把自己重新毫无保留的完全降服在神的面前，我们的生命就能再次解冻，重新燃烧！我们要有这样的意愿要突破，要改变的心。

一个贴切的例子就如旧约里的雅各。他从一出生就得了名字「雅各」，意思是「抓」。他的人生就是不断地「抓」：抓哥哥的长子名分；抓父亲的祝福；抓岳父家的财富。但这些「抓」换来的，都是劳苦、惧怕、不安。直到有一晚，在雅博渡口，他遇见了神。他与神摔跤，紧紧不放手。那一刻，他不再是抓自己好处，而是死死抓住神，说：“你不给我祝福，我就不容你去！”（创世记 32:26）

那一夜，雅各的人生完全改变。他虽然留下了跛脚的记号，却得到了新名字「以色列」—意思是「与神摔跤得胜」。我们生命里都有雅各的影子：

- 我们拼命抓住事业，希望找到价值。
- 我们拼命抓住情欲的满足，以为能减轻孤独。
- 我们拼命抓住自己的面子，结果心里却越来越空虚。

但如今，神呼召我们像雅各一样，不再抓自己，而是抓住神。因为真正的突破，不是我们靠自己得到的，而是神赐下的。突破营就是一个“雅博渡口”。在这里，我们学会放手，不再依靠自己，而是全心抓住神的应许。当我们肯放下过去的“抓”，我们就会得着新的身份、新的力量，活出神为我们预备丰盛生命！†

GOD'S WORK IN THE LAND OF UZBEKISTAN

✉ Vera Pillai (英文堂)

This exploratory mission trip's main goal is to meet, hear the testimonies, and pray for our fellow CAN brothers and sisters who have committed their lives as missionaries in Uzbekistan. Many have developed a great burden for their Muslim neighboring countries, Uzbekistan being one of the countries blessed by their mission. During this exploratory mission trip, we were blessed to have heard the testimonies of 12 CAN missionary families who have chosen to leave the comfort of their home country and familiar environment, to step into a whole new world of language, culture, lifestyle, and persecution. In this article, we hope to share snippets of what was told to us by these faithful workers in the field.

Barriers to Their Gospel Work

Without proper preparation prior to being sent out, we still managed to hear from pioneer missionary families who struggled greatly especially in finances, lifestyle adjustment, and language learning (Uzbekistan & Russian as main languages). Many faced difficulties in finding a job as a platform for their mission work. Pioneers in the Uzbek field started with farming plantations (e.g., mushroom growing), which exposed them to toxins produced naturally by mushroom, as well as body aches from long hours of hard labour. Many of these missionaries had courageously taken on job roles in the field without pioneer knowledge (e.g., foot massage centre, Chinese medicine), and would learn from scratch via trainings. This commitment took away time from learning the local languages, which made it hard to build relationship with the locals and share the gospel with them. In a culture where the locals prioritize job positions and status, these circumstances add additional challenges in building meaningful relationship with the locals. They shared with us their moments of helplessness, anxiousness, and loneliness. Yet, in all their struggles, they all echoed the same goal: To persevere in the faith and mission of sharing the gospel to the Muslims. In their suffering, they echoed that these challenges had molded them to be more Christ-like, in leaving their own comfort to go into mission in a foreign land. This Christ-likeness reminded me of **Philippians 2:6-8**, that our Christ Jesus “*did not consider equality with God something to be used to his own advantage; rather, he made himself nothing by taking the very nature of a servant, being made in human likeness. And being found in appearance as a man, he humbled himself by becoming obedient to death—even death on a cross!*”. Although all 12 families of missionaries were sent out by different organizations, they were united in their heart to be Christ-like in the mission field. Therefore, *while they were discouraged for a little while, yet rejoiced greatly in their suffering (cf. 1 Peter 1:6)!*

Heartbreaking Struggles of Missionaries' Children

A less talked about aspect of missionary families is their children's wellbeing. As their parents committed their lives to Christ in a foreign place, their children were put into schools to learn new languages whilst learning the subject taught. Some of their children struggled greatly with new languages and therefore faced challenges in making new friends. We were heartbroken to hear that some were bullied by local students because of their differences, and had to be transferred into other schools. Bullying worsened for their children as news spread on how COVID-19 had originated from CAN. Missionaries, who are still learning to grasp the local languages, find it challenging to speak with their children's teachers; thus, unable to intervene in such matters. Hence, many of their children chose to keep quiet about their bullying experience in their schools. We also heard stories of their children losing interest in the faith, struggling to see the reason to stay in a foreign place. Some are even reluctant to join youth groups. Truly, much prayers are needed for these beloved children and their relationship with their parents as well as their personal relationship with God.

Life as a True Living Sacrifice

We also heard their sharing on how they shared the gospel with the local M group. Many of these missionaries have realized that confrontational evangelism of fast conversion is not suitable, and have turned to focus on relational evangelism. They start by building relationships with the locals, caring for them, followed by gospel sharing and guiding them in their faith. As many M believers face great persecution from their families, the missionaries have also begun to see the importance of building relationship with the individual as well as their family members in the process of sharing the gospel with them. This approach was filled with many challenges as many were tricked by locals in an attempt to get them caught by local authorities. Our team came across a missionary who was tricked and locked in jail for several months. He shared that he was at first greatly discouraged, but was quickly comforted that God had plans for him even in





prison. He shared how God faithfully protected him from bullies through other kinder prisoners when he had to switch prison cells frequently. He recalled fearing for his life whenever there was another switch of prison cells. God had protected him from bullies in each new cell. Yet, his big takeaway from this upon his release was "Now, I have nothing to fear, not even death". He echoed what Paul said in *Philippians 3:8*: "*Indeed, I count everything as loss because of the surpassing worth of knowing Christ Jesus my Lord. For his sake I have suffered the loss of all things and count them as rubbish, in order that I may gain Christ.*" When we truly treasure Christ above all else, even death loses its power to instill fear. Everything the world offers (e.g., comfort, status, even life itself) becomes "rubbish" compared to the eternal gain of knowing Christ.

Cheerful Givers of Christ

During our visits to each missionary family, we were spoiled by their generosity. With the little that they had, they gave selflessly, out of thankfulness and gratitude. When many in our team felt bad for receiving their generosity, we were reminded by our team leader, Rev. Yong, to receive with thankfulness and pay that kindness by forwarding it to others we meet in the field. Many of them expressed their gratitude for our visit and shared that it brought much comfort to their loneliness in the field. A missionary couple, working as lecturers in the field, and having a comparably more decent pay, did not keep their earnings to themselves. Instead, they gave selflessly to other missionaries in Uzbekistan who were struggling with their finances. They gave joyfully and willingly, even when they had very little left for themselves. Their selfless giving echoed the New Testament church of Macedonia in *2 Corinthians 8: 1-3*: "*And now, brothers and sisters, we want you to know about the grace that God has*

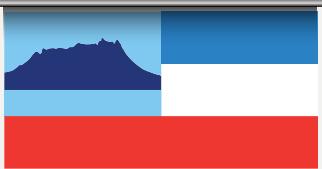
given the Macedonian churches. In the midst of a very severe trial, their overflowing joy and their extreme poverty welled up in rich generosity. For I testify that they gave as much as they were able, and even beyond their ability. Entirely on their own."

Dear brothers and sisters,

I would like to share some key prayer requests from 12 CAN missionary families serving in Uzbekistan, as well as several points our team has reflected on in prayer:

1. **Missionary's MXX organization Application:** Pray for 3 of the Chinese missionary families as they apply to join MXX organization, that God will guide and use them in their respective mission fields for the advancement of the gospel: i) CH & Fiona, ii) Andrew & Vera, and iii) Moses, Ruth, and baby Joshua.
2. **Language, Culture, and Relationships:** Pray for their continual progress in language and cultural understanding, and for meaningful relationships with the local people. May they never lose sight of their gospel calling amid challenges.
3. **Reliance on God:** Pray that in times of loneliness, they will rely deeply on God. May He continue to provide for their needs, strengthen their faith, and grant them comfort and endurance.
4. **Children's Faith and Family Relationships:** Pray for the missionaries' children, that they will grow in a genuine relationship with God and maintain strong, loving relationships with their parents.
5. **Thanksgiving for Ministry Support:** We praise God for key ministries, such as MXX, which have played a vital role in providing financial aid, job opportunities, and connecting missionaries with other organizations and fellow CAN workers in the field. Pray for continued wisdom and guidance for our church in supporting missionaries in need and for the organization workers in the field, that God will grant them discernment, strength, and wisdom as they serve and help others.
6. **Faithful Giving and Stewardship:** Pray that our church members will remain faithful and joyful givers, and that our leaders will exercise wisdom and integrity as stewards of the offerings — using them effectively to support those serving in the mission field. †





都九少年沙巴宣教队- 宣教不分年龄，从76岁到13岁

◇ 黄荷音牧师



Starfish Foundation 是取之于捡海星的故事中说的：「我知道我不可能救活所有的海星，但是我知道当我捡起这一只海星、丢进海里的时候，我已经改变了『它』的命运。」我们是以Hostels创造教育机会，在Hostel为孩子们提供一个安全、健康和有利的环境，让他们在学业上茁壮成长。

为了回应这需求，Starfish Foundation 于2014年在Kg Talantang 建造第一家Hostel。这所 Hostel 名为 Hostel Jasmine Talantang (HJT)，可容纳48名学生。在沙巴我们一共建立了5所学生宿舍，2所小学，3所中学。



宣教不分年龄，因为神呼召的是“愿意”，不是“年纪”。神从不问：“你几岁？”神只问：“你愿不愿意？”这一群孩子们，从小学一直到中学都有监督老师在当中教导，督责他们信仰根基。奔着宣教的本土跨文化宣教的机会，都九堂会于28/3至1/4/2024(5天4夜)的少年宣教队开始这服事。这服事的挑战是全程以马来文，再加上10多小时的车程，对我们来说是全新的学习与适应。我们是靠主的恩典来完成第一次的



宣教队，及接下来的第二次，到第三次及将延续的明年，直到机会不再。

宣教不分年纪，“愿意”最宝贵；从76岁到13岁，告诉我们年龄不会限制宣教，心态才会。13岁的热情与76岁的智慧，都在神跨文化宣教的国度里同样宝贵。以下是从76岁到13岁队员们的得着与经历分享：

MARTHA NGU (76岁)

这次前往沙巴Pitas的宣教，是我人生中第一次参与宣教。能够踏上这段旅程，我感到无比荣幸和感恩。从出发到抵达，需要十多个小时的车程，虽然路途遥远，但我心中满是兴奋与期待。

这次宣教最大的挑战，是我们需要用马来语来传福音。对我来说，这是一个很大的考验，因为我几乎不懂马来语，只会听和讲一点点。此外，我还被安排担任助唱，要在短短一个月内熟悉马来语诗歌，还要带领孩子们在敬拜中感受上帝的同在。起初我感到害怕，但感谢主——祂的恩典真的够我用。每一次诗歌练习，我都能出席，也逐渐发现自己越来越喜欢这些诗歌。透过练习，我不只更熟悉歌词，也更深体会到马来诗歌那种简单却真挚的美。

到了Pitas，当地的孩子们热情地迎接我们。他们天真、聪明又乖巧，让人一见就心生喜爱。玩游戏时，他们笑声不断，欢乐的气氛充满整个会场。唱诗歌时，他们都开口跟着唱，甚至不需要歌词就能完整唱出来。那纯净而有力的歌声，让我非常感动。每当进入祷告、讲道或分享时间，他们也都安静聆听，还会主动举手祷告、表达自己的感受。看见他们渴慕上帝的心，我深深感受到上帝就在他们当中。

感谢主，那里的负责人和孩子们都非常友善，与他们相处毫不费力。整个宣教过程中，我不断经历上帝的带领和同在——祂帮助我跨越语言的障碍，也让我在服事中被坚固、被更新。

我非常感谢荷音牧师的邀请，让我能经历这次特别的宣教旅程。这趟旅程让我明白：**宣教不仅是传福音，更是上帝塑造我们生命的过程。**

我也想鼓励更多青少年勇敢回应上帝的呼召。不要害怕语言的限制或自己的不足，只要愿意顺服，上帝必亲自带领，让我们在服事中经历祂奇妙的恩典与同在。

黄荷音牧师 (60岁)

自从宣教工场回来后，有个心愿就是能继续在本土做跨文化宣教事工。后来透过 Pastor Barry 认识了 Starfish Foundation 的事工，经过两次的拜访与考察，就深深地爱上这里纯朴的学生，因此祷告神成就美事，并愿意为神做美事。感恩！28.3-1.4/2024 就动员了都九少年开启了这跨文化的少年宣教队。

在三次的宣教队筹备中，特别感动的是每个队员，从老到少都突破了语言的障碍，人生第一次以马来语分享信息、见证、祷告以及各样的活动。我们深信今天的突破将成为往后跨文化宣教的踏脚石。而最大的特色是大家在宣教队里学习彼此配搭、交流，让自己学习成长。这样的宣教队也可以促进队员之间的情谊，平时很少交谈的，透过宣教队更认识彼此。少年宣教队，由于他们同龄，虽然在沟通上需要突破但彼此间学习的速度快，因此容易融入其中。

宣教，不是年轻人的梦想，也不是年长者的遗憾；宣教是全教会、全年龄、全生命的呼召。尤其是本土跨文化宣教，在神的眼中，从来不是年龄的限制，而是心的回应。

廖慧珠 (54岁)

4月17至20日，2025年有机会参加都九少年 KK Rose Kudat 宣教。这是第二年宣教队再次到达 Rose Kudat Hostel。这所 Hostel 是 Starfish Foundation 的学生宿舍事工之一，除了提供教育机会，也帮助提升乡区家庭的生活质量与信仰根基。Starfish Foundation 以“虽然不能救活所有的海星，但能改变这一只的命运”为使命，他们在沙巴建立了5所学生宿舍，让孩子从小学至中学都能在基督信仰中成长。

这次共有19位队员参加，最小12岁，最长者60岁，见证“年龄不是问题，只要你愿意”。少年们的

积极参与令人感动，他们不畏艰辛，甚至争着报名参加。路程虽然遥远，从美里开车约10小时，但一路有主的保守。我们在当地带领门徒营，原以为是去服事孩子，却被他们的生命所激励。当地学生生活很自律、敬虔，学习认真、服事都充满喜乐。

这些孩子大多来自贫困家庭，每月住宿与膳食费仅RM80，但有者仍难以负担。为了让他们能继续学习与建立信仰，宿舍并不强求缴费，因此也面对经济挑战。但我们看到经济挑战并不是拦阻孩子受教育的障碍，但确实需要以“信心”前进。愿耶和华以勒的神按时供应一切所需用的。

今年8月29号到9月1号，我们将再次踏上宣教旅程，前往另外三间学生宿舍——两间小学和一间中学。这次的宣教再次印证了“年龄不是问题”，因为报名的队员年龄从13岁到76岁都有！

特别让人感动的是，我们当中最年轻的队员，在第一次宣教旅程还没结束时，就已经迫不及待地报名参加下一次的宣教。这份热诚和积极的心态，深深激励了我们每一个人。**参与宣教队只要有一颗愿意被上帝使用的心，无论年龄大小、经验多少，都能在宣教的路上发光发热，成为祝福的管道。**

黄瑜子 (40岁)

今年我第一次参加了宣教队，一参加就去了两次。第一次是4月，受难节的假期，第二次是8月底，国庆日的假期。宣教的地点是在沙巴的Kudat和Pitas。从美里开车去需要大概十个小时左右，所以是从天亮坐车到天黑！

这个宣教队是带着一班少年人，去到 Starfish Foundation 的宿舍，主题是门徒营会。这样的宣教队，我先生和儿子去年已经参加过了，今年宣教队报名开始，他二话没说直接就报名了，女儿也是，应该还是头几个报名的少年人。我也觉得很好奇，对这个宣教队也有更多的期待。

宣教队的几项让我印象深刻的也是很有得着的事件：



1. 天使的出现。第一次的宣教队与老师们开会的时候，我就被安排了一个下午是我负责分享。胆粗粗的我，当下直接就答应了。心想还有几个月的时间，没问题啦。此外我也负责敬拜赞美的部分，需要负责找马来文诗歌和安排事奉人员。我对马来文的诗歌是完全没有概念的，正在我心里还在纳闷要怎么去找的时候，我就收到上一次敬拜赞美的负责导师把之前他们献唱过的歌曲给了我，也给我建议要去哪里找和可以找谁来协助我。这个帮助真的是太好了！让我由衷感激。
2. 第二位天使的出现是我要准备讲稿，因为我有负责其中一个环节的分享，虽然已经有一些些的想法可是没有办法把它整理出来。我其实也没有告诉任何人，就在一个宣教队例常练习的星期六，天使就出现了，她就问我预备到怎样啊？有概念了吗？她那里有一本书，里面的题目应该会帮助到我，我翻开一看，果然就是我想要找的，当下真的是大大的感动。

少年的表现。这是第一次和少年如此近距离配搭一起安排宣教队的活动。每个星期六早上我们有练习诗歌，排练话剧，练习福音桥（为了准备和当地的少年分享福音），我们有定下不能无故缺席的条例，在这里我看到少年的责任心，看见他们能够准时的到达，排练时虽然有玩闹可是该练习时还是可以专注，他们一次比一次的进步，真心觉得这班少年真的难得。



我们在 Starfish Foundation 的宿舍，他们也可以融入当中，和当地的少年一起玩乐，分享，也学习他们的生活方式。

我们到达的时候已经是晚上了。在福音车上，有几位是第二次去到同一个宿舍的，在路上就听到她们有点忐忑说，不知道那里宿舍的少年还会记得他们吗？会像之前一样吗？好像不是很记得他们的名字…可是当福音车到达宿舍的时候，宿舍的少年和舍监站在外面迎接我们时，我就看到我们的少年已经迫不及待的下车，已经认出他们之前认识的少年，热情的在打招呼了！过后听到她们的分享时，虽然不是很记得名字可是面对面见到时，马上可以认出来，大家都非常高兴又再次见面了。

在这个宣教队也看见少年的担当。导师们的吩咐，无论是带领敬拜赞美，带领小组讨论，带领游戏，做家务(洗碗碟)他们都没有倦怠，一叫到就去做，精力满满的。晚上休息时，我们会进行检讨时间，他们也会分享白天带活动的一些意见，也接受从中的调整。看到他们虽然很累了可是还是愿意，真的很感动。

此外他们也主动说，一直不敢和宿舍的少年分享福音，拖到最后一天，他们就说今天要勇敢地去分享了，就彼此鼓励说今天就要把这件事完成！当天负责分享的导师也预留时间陪他们去分享，他们三三两两拿着“福音桥”，用着不是他们的母语，侃侃而谈，在那个时刻我看到上帝在他们身上动工，让他们能够用他们不熟悉的语言，也能让当地的少年明白，看到对方都点头，我就觉得这班少年成功了，在于他们愿意踏出舒适的环境，这样的来服事主，愿意接受挑战，无论是有没有立刻成功带领他人信主，可是他们的表现已经满分了，就交给圣灵来动工。



3. 去了第一次的宣教队，我先生和儿子回来后就一直听到他们的分享，看到我儿子说下次还想要去的时候，其实我就有点担心因为之前听他们的分享，感觉到应该不会太轻松。有些期待也有些担心。今年一开始接受报名时，女儿就说她要报名，因为她听了很多，她很想去，儿子也报名了。所以我们是一家人一起去。一家人去的好处就是至少在陌生的环境，有熟悉的家人会感到莫名的安心。当然最大的得着是我的孩子也成长了，他们可以融入当中，和其他少年人一起服事，也愿意服事，能够主动地去分享。

参加宣教队，我觉得真正得着的是我们自己。我们的一点付出，看起来是让当地的少年人感到温暖，其实我们自己有更多的学习。我看到当地的少年人单纯地爱主，他们热情的赞美神，他们简单的快乐，是我们孩子没有的，他们没有很多物质上的享受，他们没有被 3C 产品的捆绑，他们能够用阅读，玩球类，下棋，玩乐器来一起消磨闲暇时间。我们也感受到他们爱主的热情，让我们会觉得自己能够更爱主，需要更爱更爱主。我自己的得着是我要更谦卑的服事主，透过这两次的宣教队服事，让我觉得成就这一切都是上帝，不是靠着自己的才能，是靠着顺服的心，神就会成就。如果问我下次还要去吗？我会回答，有需要我的地方，我不会说二话。

周诗韵 (38岁)

主里平安。在此，感恩上帝让都九少年团认领了沙巴古达周边的几所中小学宿舍，成为了一个宣教的平台，让教会更多的弟兄姐妹，尤其是少年人们，有机会参与当中。这一切都是上帝的恩典与安排。

回想起去年，首个古达宣教队，我没有机会参与，只能从老公（斐祺）那边分享当中的点滴，以及孩子们的自律与自爱，不只让对方更认识上帝，参与宣教队的成员们也从宿舍孩子们身上双向学习。同为沙巴人，此处的感触特别深厚。在此，也感恩上帝差派 Pastor Barry 在那边服侍，让这片土地也同样领受上帝的恩典。

此趟宣教，我的任务是以英文教导门徒的信仰，这对我来说相对较为困难，因为语言、用词，甚至祷告都必须有一定的准备，毕竟我们已习惯应用华语作交流。出发之前，我与老公有做了几次预习，让老公点出我需加强的部分。感恩上帝差派他(斐祺)这位“小天使”来帮助我。感恩上帝带领我的预备，并帮助我顺利分享信息。



KK Hostel Rose Kudat 17-20/04/2025

宿舍里，孩子们的自律是让我敬佩的。他们跟随着时间表自理，跟着时间表预备他们与上帝的时间。他们在此也得安排时间合作煮食物、收拾、养鸡羊、种菜、打球娱乐等等活动。我当时就在想，他们的时间够用吗？这时，我就在想我们住在城市的孩子，好像消耗大多数的时间在读书、补习、兴趣班等等。其他的活动都没办法做了，更何况读圣经。

从宣教队回来，我就反思自己，24小时的时间，我到底给了上帝多少？一小时？十分钟？还是更少？我决定做些改变。我希望我的孩子能经历上帝，让他们有更多的时间亲近上帝。我们一家就开始操练，每晚一起读经文，由诗篇开始。愿上帝赐给我们身为父母的，带领孩子经历上帝。

本地宣教队应继续传承，由少至老，都要参与。这样，我们身边的同胞们都能在福音上有份。也许我们没有宣教士们的全副准备，但我相信，只要我们“愿意”，上帝必带领我们去传扬祂的福音，如经上说：“你们要去，使万民作我的门徒，奉父、子、圣灵的名给他们施洗。凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守，我就常与你们同在，直到世界的末了。”(太 28:19-20)

苏慧婷 (20岁)

刚开始报名参加Rose Kudat宣教队，是想了解与体验学生事工；而在宣教过程中，我们带领敬拜、陪伴学生玩圣经游戏，也透过话剧和听道的环节帮助他们更认识主耶稣基督和身为一个门徒所要具备的条件。此外，我们也使用福音桥向他们传福音，并鼓励他们将好消息分享给身边的朋友。透过这次宣教队，我也从他们身上看见了自律与勤奋，深受鼓励。其中，让我印象最深的是克娜老师带领的“门徒与语言”，其中我们需要分组用英语来表演圣经里耶稣的比喻。

一开始我心里有些担心，因为要在短时间内完成一个英文戏剧，是件不容易的事情。然而，在练习和讨论的过程中，我发现每个组员都很认真尽力地去演出自己的角色，在排练时也能提出富有创意的想法，

表演时更有许多临场发挥与即兴演出。看完他们最后的表演，也让我不经想起一节经文：“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。”（提摩太前书 4:12）透过这群少年人，也让我学习到，在我仍年轻的时候，就要好好的把握机会，认真学习神的话语，好使我一生都不偏离主的道。因为神并不看人的年纪，祂看重的，是那一颗愿意为祂而活的心。

陈家胜 (13岁)

我很感恩能有机会参加这次 Pitas 的宣教队。这是我第一次参与宣教。刚到那里的时候，周围的环境让我有点惊讶。原本以为会很简陋，但其实比想象中好很多，尤其是厕所是有隔间的。住宿也不错，只是我们男生那边的蚊帐破了一个大洞，晚上睡觉时常常被蚊子“问候”。

感谢神，这几天的活动都很顺利。那里的小朋友都很配合又活泼。印象最深的是第二天下午的英文学习活动，Ruth 姐妹、Martha 姐妹和瑜子老师带领他们用英文排演《但以理在狮子坑》的故事。孩子们很投入，也认真学习华语，还跟着牧师一起念字。其中一个六年级的孩子叫 Alex，我原以为他会很调皮，没想到他对圣经故事非常熟悉。

当然也有小插曲。有一天我们玩完球类运动后去小溪玩，结果回来后我整个人不舒服，没胃口吃饭。后来他们让我冲凉休息，洗了一个冷水澡后竟然精神起来，真的很感恩上帝医治我，让我能继续参加活动。虽然只是四天三夜，但离开时还是很不舍。回程路上颠簸得像坐“过山车”，还遇到警察临检，大家都笑得很开心。感谢神一路保守我们平安返程。这次宣教让我学习很多。宣教不只是我们去给予，更是我们从他们身上学习。他们的单纯、认真和喜乐提醒我：无论在什么地方，只要依靠神，心中就能拥有平安与喜乐。†

Starfish Foundation 的创办人 Mr Jimmy Lei 夫妇与我们合影。



友谊布道

◎ 江以斯(珠巴)

我和三福的缘分其实蛮早的。2008年，我11岁时就参加了儿童三福训练；2016年，19岁参与了成人三福；去年也上了XEE。今年则有机会继续接受第四阶段的训练——友谊布道。

一路走来，三福的每一次训练对我来说，都不只是增加知识，而是真正地装备我——让我从一开始害怕开口，到愿意踏出第一步，再到现在，能够更自然地在日常关系中活出信仰、分享福音。

三福让我明白，传福音不是一套说词，而是一个活出来的生命过程。从如何打开心门、讲解福音，到学习怎样关心人、建立关系，再到操练用生活去影响人，这些训练都大大帮助了我在服侍上的成长。特别是在我现在所参与的服侍中，不管是接触朋友、陪伴弟兄姊妹，还是面对还没信主的家人，我都更有信心，也更清楚该如何表达我的信仰。

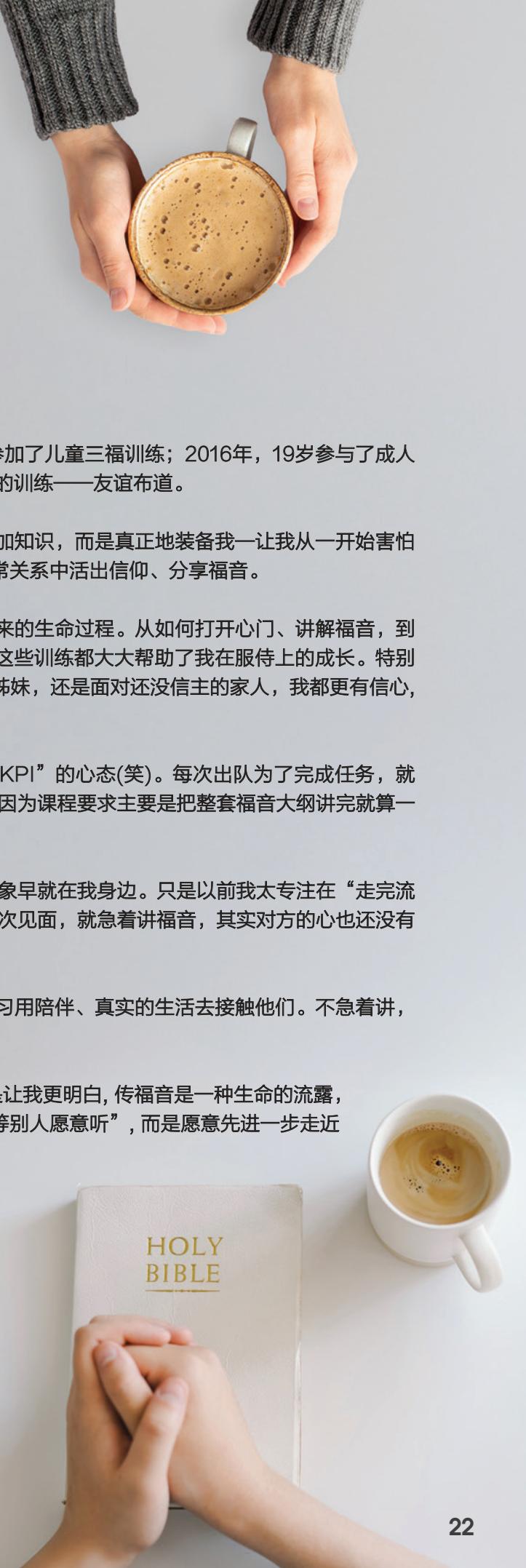
不过说真的，以前在三福训练时，我常常有种“属灵KPI”的心态(笑)。每次出队为了完成任务，就会拼命找“对的人”——那种看起来愿意听、有兴趣的人。因为课程要求主要是把整套福音大纲讲完就算一次出队，有时候真的会觉得，找对象比讲福音还难。

但进入第四阶段后，我开始意识到，其实很多福音对象早就在我身边。只是以前我太专注在“走完流程”，反而忽略了关系的建立和维系。有些人我们才第一次见面，就急着讲福音，其实对方的心也还没有预备好。

友谊布道让我学会放慢脚步、去看、去听，也开始学习用陪伴、真实的生活去接触他们。不急着讲，而是用关心和行动，把福音活出来。

所以，三福对我来说，不只是一个传福音的工具，而是让我更明白，传福音是一种生命的流露，是神透过我们去爱人、影响人的过程。因此我不再只是“等别人愿意听”，而是愿意先进一步走近他们的生命。

感谢神透过这些年的装备不断更新我，也鼓励大家，传福音不是等我们准备好才开始，而是我们愿意的时候，神就已经可以使用我们。†



父母的期望越高， 孩子的伤害越大！

吴国瑾(母堂)

大文问：“小明，你怎么了？”

小明哭泣着说：“妈妈说，如果我成绩考到不好，就上不了好的小学，然后会很麻烦。”

大文回：“我也是！”小文附和道，“刚刚爸爸带我去见了校长，一直在夸我的运动表现很好，可是如果我的成绩不好，我也怕我爸爸会生气！”

孩子们为了缓解压力，感受快乐，于是大家纷纷寻找刺激来压抑那负面的感受和压力。父母们的高期望，像一把无形的锤子压着孩子慢慢的往下沉，有时候还会让他们感到肚子不舒服，头疼，透不过气来。

突然间，我想起八年前，有一个父母跟我分享他的孩子每一次要考试的前一个礼拜就会全身不舒服，头疼，肚子痛，不要去学校。开始父母以为没什么问题，过后接下来一、两年都是这样，从一年级一直到六年级还是常常如此的重复症状，直到有一天，一个朋友叫这父母带孩子去看心理医生。突然，父母才恍然大悟，医生发现这孩子患上了轻微忧郁和压力。一直以来，父母都错怪了孩子，还以为孩子懒惰，找借口不要学习。当时我听到这个情况时，也非常难过，难过是因为想到那孩子一定很委屈。

回想那个情况，其实“父母的高期望，正把孩子一点点推远。”

今天，我相信在我们周围的生活中，其实也有无数孩子小小年纪就背负着父母的压力，负重前行，而且对这一代零零后出生的孩子们，“躺平摆烂”，似乎对他们来说是一种“自然的生态景观”。

而，这种的“景观”正是让父母们一个不小心将自己的“意愿和希望”强加于孩子身上，鲜少考虑孩子的想法和承受力，不小心就变成了一种过高的期望让孩子们不堪忍受。

允许我要借一部刚刚上映在电影院的一部电影《新·驯龙高手 How to Train Your Dragon (2025)》，

和你分享一个孩子可以如何从父母身上看到他的“可能和不可能的未来”。



故事开场于虚构的维京(Viking)世界，名为小嗝嗝(Hiccup)的年轻维京人渴望跟随部落的传统成为一位「屠龙高手」。在一天晚上他意外地捕捉到了一只传说中的龙「夜煞」，就逐渐地开始建立起与龙的交流，此契机进而帮助部落对他的改观，他发现杀龙无法解决问题，而是应以驯服来取代之。

小嗝嗝(Hiccup)是博克岛(Berk Island)上的维京(Viking)首领史图依克(Stoick)之子。他住的岛上常常遭到龙群的侵袭，龙群以掠夺食物为目的，维京人的反抗也招致了龙群对村落的攻击。而小嗝嗝则是岛上一位铁匠戈伯(Gobber)的徒弟，有一手打铁的好手艺，但却没有屠龙的天赋，常常在与龙群的战斗中帮倒忙。

当天晚上，史图依克(Stoick)在戈伯(Gobber)的建议下令小嗝嗝(Hiccup)参与由戈伯亲自指导的屠龙训练课程，和其他年轻维京人一起进行屠龙训练。同时，史图依克自己则带领了一个维京船队，打算出发寻找龙群的巢穴，以消灭它们，革除后患。小嗝嗝在听说了「龙是很险恶的，见人就杀」这一说法之后，又回到了当初找到夜煞的峡谷，思考这句话的正确性，并发现那只龙仍然被困在那个峡谷中——原来是因为牠被击中摔落后失去了半边尾翼，导致牠无法正常飞行。



于是，小嗝嗝(Hiccup)便打算和这只龙交流、观察并驯服牠，同时也给牠取了一个名字——没牙仔(Toothless)。小嗝嗝甚至还制作了一个辅助用的尾翼装在没牙仔的尾巴上。小嗝嗝第一次骑龙十分狼狈，刚装好尾翼就被龙倒拖升空。小嗝嗝暗中操控后，夜煞完成了一段顺利的飞行。但夜煞注意到骑在尾巴上的小嗝嗝后，将他甩进池塘，而夜煞也随即失控落入池塘。这次飞行让夜煞知道了通过与人合作重返天空的可能性。



在之后的相处中，小嗝嗝不断改进装备，加装了鞍、控制踏板、挂钩，与没牙仔的默契也突飞猛进。他还注意到没牙仔怕鳗鱼、喜欢挠痒痒、被挠下巴会发晕、喜欢龙草、爱追光点等习性。利用这些知识，小嗝嗝在屠龙训练课程上展现了惊人的进步。透过与没牙仔的互动与观察，小嗝嗝学会了如何控制各种类型的龙，而这让亚丝翠(Astrid)感到非常怀疑和嫉妒。

史图依克和他的船队到最后只剩下一艘残破的船回到岛上，并没有找到龙的巢穴。虽然史图依克心情低落，但戈伯和其他留在岛上的人告诉他，小嗝嗝在屠龙训练课程中有着优异的表现，使得他终于找到一个好机会能和儿子谈一谈。

当时，史图依克(小嗝嗝的爸爸)多么希望孩子小嗝嗝(Hiccup)能够取代他的位置，成为博克岛(Berk Island)的下一个维京(Viking)首领，以屠龙来保卫族人、造福岛民。可惜的是，孩子却恰恰相反，

不仅没有达成父亲的期待，反而还养了一只他们族群世代以来都想消灭的夜煞。



小嗝嗝的爸爸史图依克(Stoick)扮演着一个刚愎自用、固执己见的父亲角色。他高举着“为了国家与族人”的大使命，却差点害所有人一起“领便当”⁴。虽说如此，他最后还是认清了自己的问题并承认了错误。²

我们可以从两个不同的情况来看这种可能既熟悉又典型的亲子对立关系。

何为父母对孩子的期望值？

在这个《新·驯龙高手》故事里：父亲 史图依克(Stoick)因为自己是维京(Viking)族群首领，就很自然的把全部的希望寄托于自己的孩子身上。常常对孩子有着过高的要求，一点点就提出非常高的学习要求，希望孩子能够成为自己，甚至比自己更好。

换似今天的父亲，就是好比把孩子的日程表排得满满当当的，每天除了学校的学习，就是参加各种补习班，家里只要有能力就送去参加课外活动加强各个方面的能力。

如果孩子考不好，就会遭受一顿愤怒辱骂或毒打，考好了却可能等待孩子的则是更高的学习目标和考试成绩。

心理学家曾奇峰说：
“过度期待，实则是施略。”

生活中，将希望寄托于孩子身上的父母随处可见，不顾及孩子的能力和想法，也不顾及孩子的情绪，永远将目光聚焦在考试成绩上。

大多数父母们总是在想：我们舍不得吃穿，举全家之力送你去补习班，学习各种技能，你更应该努力学习，必须争气！爸爸妈妈的付出全都是因为爱你……



父母们怀着“望子成龙，望女成凤”的梦想，却忘记了每个孩子还在学习过程，应该量力而行，按孩子的性格，天赋去发挥他们的擅长的能力。

过高期望值会给父母和孩子带来双重压力。

那一刻，当父亲史图克(Stoick)说：“那块石头裂成了两半！它让我见识了维京人能做什么，戈伯(Gobber-铁匠)，他能，他能摧毁高山，夷平森林，驯服大海！即使在孩提时代，我就知道自己是什么，知道自己要成为什么样的人……小嗝嗝(Hiccup)不是那样的男孩。”你可以想象那一种的压力是何等的高和巨大。

原本乖巧懂事的孩子，父母都寄以厚望。什么原因让他能做出如此傻事？

这不得不引起父母们的深思：拼命“鸡娃¹”真的就能让他成才了吗？

伍绮诗(Celeste Ng，美国作家和小说家)说：

“父母越关心你，对你的期望就越高，他们的关心就像雪一样，不断落在你身上，最终把你压垮。”

每一个父母，都期望孩子享有完美人生，成长过程中对孩子寄予厚望。

亲子关系专家陈忻博士曾强调指出：“对儿童的期望、要求，不要超出他的能力。”

正所谓凡事有度，过犹不及，物极必反，孩子的教育亦是如此。

因为每个孩子，都有其独特的性格和爱好。

顽皮好动的孩子，父母应当给予更多的鼓励，发现其特长。

略显慢学的小孩，父母应对给予更多的帮助，而不是责骂。

父母若不顾孩子的喜好，对孩子期待过高，一味逼迫孩子学习，势必会给孩子带来压力。同样的，当父母看不到孩子按着自己的想法和希望的要求去做，就恼怒成羞，自我责怪。双双都不能和好，两败俱伤。

父母的高期望，高要求，在推动安排各种各样的学习课程、活动或许可以换来孩子一时的好成绩，同时也更有可能削弱孩子的发展潜力，磨灭孩子的天性和未来的学习动力。

一位教育家曾经说过，父母教育孩子不应该一开始就明确目标，想要将其培养成科学家、艺术家……而应该以把他培养成有用的人作为目标，做他擅长的事。孩子的未来不是定制而来的，而是可以根据孩子的优点和特长，进行个性化培养和发展。

如何缓解父母过度的压力带给孩子的不良影响？

其实，我觉得自然界的万事万物都有其自身的一种值得我们发现，了解的亲子教育发展规律。大自然里的动物都是以“自然”为主题，基本上，没有剧本，没有按理出牌，没有“NG”的机会，更没有“U-turn”再来一次的奢侈。大自然里，强调的是，以创造为开始，以生命为延续的重点，所以，没有停止的符号。特别的是，大自然是非常耗时耗力，从来没有拔苗助长的情况。它是一种艺术，更是人类所谓的科学，其实在大自然里，一切都是“自然而然”的一个过程和自然规律。动物和植物在养育孩子，延续下一代也不例外。

所以，父母在育儿过程中，可以参考以下4个方面来着手。

1 父母要学会自检自省

大自然里分秒必争，复杂又繁重，养育孩子，在今天的社会，目的无非是在于教会孩子在这个纷繁复杂的大千世界中学会坚强，中流砥柱，不要失去自我，而且要有主见，想法。在大自然里，一切都是慢慢地在积少成多，滴水穿石的过程中累计，酝酿着。父母是孩子的第一任老师，养育孩子的关键在于父母。

父母的育儿结果固然重要，但更重要的是孩子在过程中的学习和态度。日常生活中，父母还需坚持对孩子行为习惯的培养，切勿因为孩子小就放任他散漫自由的行为。比如，孩子进入小学，在学校

的收纳整理全靠己。所以，父母在学龄前，要教会孩子收纳整理衣物、学习用品，自己收拾书桌和房间。

若父母一直包办、代劳，孩子永远也学不会，在学校脏、乱、差的情况就不言而喻。生活中，父母首先应学会自检自省，重视孩子的教育过程，让孩子学会从小事做起，每天进步一点点。积少成多，积多成山；十年树木，百年树人。

2 了解孩子心理营养的需要

我们需要食用各种各样的物质营养才能确保有一个健康的身体，孩子的心灵成长和心理力量的健康也同样需要获取足够的心理营养。其中五大的心理营养可以分为：1. 无条件的接纳 2. 此时此刻，我生命中你最重要 3. 安全感 4. 肯定、赞美、认同 5. 学习、认知、模范。在孩子成长不同的阶段，给足孩子恰当的心理营养，也就是等于给了他一生幸福的底层代码。

3 认可并鼓励孩子

每个孩子，都是希望能够跟父母亲近的，也都希望得到父母的肯定和鼓励。父母对孩子的鼓励和认可，就像植物离不开水浇灌一样。因为，鼓励孩子，可以给孩子带来勇气和激励。比如，孩子主动在家里打扫卫生，父母可以对孩子的行为进行鼓励，表扬孩子打扫得干净的地方，并请孩子自己找出不干净的地方继续打扫。母的肯定和鼓励，更容易激发孩子好学的勇气。父母对孩子的认可和鼓励能够教会孩子自信与自立，让孩子们树立起“我可以”的自信心。



4 高效积极地陪伴

父母是孩子一生的老师，父母的陪伴是孩子最需要的教育。

父母在平时忙工作时，更应该在闲暇之余尽可能抽时间陪伴孩子。有些父母认为，陪着孩子做作业，自己在一旁玩着手机游戏就是在陪伴孩子。

其实不然。

一位妈妈，将书房的书桌加宽，加长，以供她和孩子一起学习。孩子在写作业、看书的时候，母亲也在旁边看书，这才叫陪伴。

假期到了，父母一同陪伴孩子出游骑车、跑跑步，这也是陪伴。

甚至，父母还可以和孩子约定，每周进行一次谈心谈话的快乐时光，与孩子推心置腹地聊一聊。

父母的陪伴，能够让孩子感受到爱和重视。

所以，父母对孩子全心的关注，比给予孩子各种满足都重要。

笔后感言

每个孩子都是独特的，有自己的人生，有自己的想法和梦想。在成长过程中，若父母给孩子的压力过大，要求过分，一旦超限，物极必反。

反而，适当的引导，肯定的要求，可以给孩子们一种自我推动的能力，自我愿意的动力。

孩子的成长，也应该像蚕蛹破茧成蝶一样，遵循其自身的规律，透过父母的引导，了解，慢慢地破茧成蝶，通过痛苦的挣扎和不懈地努力，化为蝴蝶的过程，重获新生，走出困境。父母更应当允许年幼的孩子有犯错的能力，像刚刚出生的小绵羊，小马儿，需要自己站起来，跌跌撞撞，最后可以跑，可以跳。

父母的肯定也是让孩子成长中有力量的一个非常重要的动作。在今天亚洲社会里我们还是比较含蓄内向，但是也有一些父母会比较敢在这一方面表达对孩子的肯定—言语，拥抱，文字等等。在《The Adam Project》电影里的最后一幕，爸爸给了他未来的孩子一个非常难得的一个举动，就是：接纳与肯定。这是一个需要体验才能明白的经历。†

延伸阅读：

《心理营养》林文采博士的亲子教育课



注释：

1. 鸡娃，网络流行语，指的是父母给孩子“打鸡血”，为了孩子能读好书、考出好成绩，不断给孩子安排学习和活动，不停让孩子去拼搏的行为。
2. 维基百科，自由的百科全书-《新·驯龙高手》故事。
3. 《心理营养》林文采博士的亲子教育课
4. 领便当-(引申意为电影动漫游戏中的角色GG或死掉了哦!)

6月
26-29日

第二届《夫妻突破营》 《重燃爱的誓约》

Imperial Palace

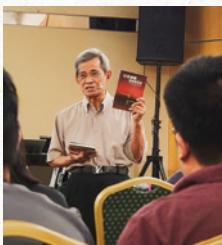


感谢神，第二届夫妻突破营《重燃爱的誓约》于2025年6月26-29日在 Imperial Palace 圆满进行。在营会中14对夫妻经历了圣灵的奇妙作为。妻子们的生命在福音的大能中经历更新与成长，并立志重燃爱的誓约，在主里二人成为一体！而这更是一个见证基督荣耀的誓约！这份圣约需要彼此不断被更新、坚固，并重新点燃！

7月
18-20日

李健安博士《神学课程》 《基督教护教学》

帝宫大酒店



感谢神，18-20/07/25在帝宫大酒店Danum 3(Level 5)举办的李健安博士《神学课程：基督教护教学》顺利进行。报名人数:49人。此神学课程论述护教学之定义、圣经基础及先设性护教学之：启示、神的形象、圣灵救赎之工等为先设对护教学之影响。课程也讨论理性在护教中之角色与功能，并论述护教学之不同派系。

7月
19日

李健安博士《神学讲座》 《从圣经神学解读时局》

联堂



感谢神，17/07/25晚上7.30pm在联堂举办的李健安博士《神学讲座：从圣经神学解读时局》出席了150人。

9月
5日

美里福音堂 《第一届匹克球友谊赛》

J Sports Pickleball



美里福音堂于9月5日在 J Sports Pickleball举办了第一届匹克球友谊赛，共吸引了78位来自各堂会匹克球爱好者。此次的匹克球赛是为了在弟兄姐妹中推广匹克球这个新进运动，也同时促进各堂会弟兄姐妹的关系和交流。

比赛成绩： 第一名 - Tukau A

第二名 - Tukau B

第三名 - 联堂

第四名 - Blessed Builders

9月
13-15日

第八届弟兄突破营
《改变我》

Villea Morib



感谢神，第八届弟兄突破营(西马)
《改变我》于2025年9月12-15日在
Villea Morib 圆满进行。神介入50位
弟兄的生命，帮助我们脱离捆绑，
我们经历突破并且迈进成为活出福
音、耶稣基督的门徒！

10月
17-19日

第四十五届差传年会
《身份认同与福音使命》



本届讲员是来自台湾中华福音神学院副教授林大卫牧师，主题：**身份认同与福音使命 / Identity and Mission**. 分别是三天聚会。第一堂在廉律堂会举行，题目:《门徒生命的见证向度》；第二堂在廉律堂会举行，题目:《使命教会的生命特质》；第三堂在 Meritz Hotel 举行，题目:《身份认同与福音使命》。



主日当天也有按手礼和差遣礼。他们分别为吴福权和叶美霞夫妇，差派去哈萨克斯坦，另一位罗玉萍姐妹则去泰北。



10月18日下午，在
珠巴堂会有献身者聚
会，届时由林大卫牧
师分享信息，并由吴
福权夫妇及罗玉萍姐
妹分享见证。



共结连理

02/08/2025	联堂	杨志咏伉俪之唯男杨轩弟兄与朱宇宁姐妹结为夫妇。
23/08/2025	廉律	萧川山伉俪之唯男萧大伟弟兄与郑佳宜姐妹结为夫妇。
29/08/2025	都九	古水妹姐妹之幼女谢秋凤姐妹与吴育政弟兄结为夫妇。
20/09/2025	康乐佳美堂	林济胜弟兄与陆安琪姐妹结为夫妇。
20/09/2025	廉律	温运明伉俪之幼女温凯凤姐妹与Anthony Phi Lieu先生结为夫妇。
20/09/2025	都九	杨俊杰伉俪之唯女杨晶惟姐妹与邢加奇先生结为夫妇。
21/09/2025	母堂	郑宗由长老伉俪之幼男郑光洋弟兄与王皓菲小姐结为夫妇。
27/09/2025	母堂	陈玉雄伉俪之长男陈迦乐弟兄与刘美芝小姐结为夫妇。
04/10/2025	母堂	贝秀珍姐妹之幼男陈佳乐弟兄与Natasha Chan姐妹结为夫妇。
03/10/2025	联堂	谢其良弟兄与杨万琼姐妹结为夫妇。
29/09/2025	廉律	蔡乙鸿弟兄与李佳欣小姐结为夫妇。
18/10/2025	廉律	魏优荣伉俪之幼女魏小芳姐妹与庄子聪先生结为夫妇。
08/11/2025	英文堂	张征业传道与BEM基督教会美里宣道堂陈玠恩传道 结为夫妇。
10/11/2025	都九	陈明璇姐妹与江宗立先生结为夫妇。
15/11/2025	母堂	曾秋木伉俪之唯媛曾仪馨姐妹与Hubert Paul Wong 弟兄结为夫妇。



赴国深造/工作/乔迁



13/06/2025	都九	张家荣弟兄前往诗巫深造。
07/07/2025	廉律	许祯耀弟兄前往悉尼深造。
23/06/2025	母堂	黄欣琴姐妹前往诗巫深造。
12/07/2025	廉律	罗美珍老姐妹移民至加拿大。
28/08/2025	廉律	方祐献弟兄前往古晋深造。
03/09/2025	廉律	陈恩泉弟兄前往台湾深造。
10/09/2025	联堂	刘莉薇姐妹前往吉隆玻深造。
26/09/2025	英文堂	Micholles Scott 弟兄前往古晋深造。
26/09/2025	都九	陈芯仪姐妹前往霹雳深造。
21/10/2025	新山恩典基督教会	林嘉恩姐妹前往吉隆玻深造。
19/10/2025	都九	郑宇翔弟兄前往雪兰莪深造。



安息主怀

07/06/2025	联堂	梁惠意姐妹之儿子（陈焕雄弟兄）安息主怀。
14/06/2025	珠巴	杨邱雪花姐妹之家翁（杨本达老先生）息下劳苦。
17/06/2025	廉律	赖金此姐妹之家婆、林克祥弟兄、克莹姐妹、克宁姐妹及珠巴堂会克微姐妹之祖母（钱碧霞姐妹）安息主怀。
23/06/2025	都九	沈时强弟兄之父亲、黄瑜子姐妹之家翁(沈锦亮老先生)息下劳苦。
05/07/2025	母堂	蒋瑞来弟兄安息主怀。
15/07/2025	珠巴	陈德强弟兄安息主怀。
15/08/2025	母堂	黄莲妹老姐妹（汤雪容姐妹之母亲）安息主怀。
20/08/2025	廉律	李月英姐妹（陈丽燕姐妹及陈丽咪姐妹之母亲）安息主怀。
30/08/2025	联堂	张信德弟兄（联堂刘玉珍姐妹之丈夫，张振辉弟兄、晓慧姐妹、史纳汀英文堂晓勤姐妹之父亲，史纳汀英文堂Brandon Tan弟兄、联堂张德全弟兄之岳父）安息主怀。
30/08/2025	廉律	黄莲妹老姐妹（汤雪容姐妹之母亲）安息主怀。
20/09/2025	廉律	罗凤姐妹安息主怀。
26/09/2025	珠巴	黄月姑姐妹安息主怀。
28/09/2025	都九	张伟秋弟兄（庄满娇姐妹之先生，张德伦、张德恩、珠巴堂会张德全弟兄、张晓秀姐妹、实务地布道所张晓莉传道之父亲，涂传顺弟兄之岳父，贝丽蓉姐妹、珠巴堂会张美群姐妹之家翁）安息主怀。
03/10/2025	母堂	黄惠敏姐妹之儿子郑敦财先生息下劳苦。
02/11/2025	母堂	田美生姐妹安息主怀。
08/11/2025	联堂	黄国芳老先生（彭凤娇姐妹之先生）安息主怀。
11/11/2025	母堂	许通顺老弟兄（许联禧弟兄之父亲、莫小芬姐妹之家翁）安息主怀。
11/11/2025	都九	蔡和芳老先生（蔡忠霖弟兄、蔡欣谛姐妹之父亲，罗启发弟兄之岳父）安息主怀。



添丁弄瓦

09/06/2025	新山恩典基督教会	吴家辉伉俪蒙神赐一女婴。
25/08/2025	都九	李绍忠伉俪蒙神赐一男婴。
23/09/2025	珠巴	许蕙虹姐妹蒙神赐一男婴。
31/10/2025	珠巴	张德全伉俪蒙神赐一男婴。
02/11/2025	联堂	严居山伉俪蒙神赐一男婴。



美里福音堂2026年教会年历表

人人作主门徒 · 人人胸怀普世

日期	星期	教会活动	国家假期
01/01	四	领袖「宣教年」研讨会	阳历元旦
03/01	六	起飞青少年宣教醒觉工作坊	
11/01	日	宣教年主日	
13/01	二	两个月短宣开学礼	
17/01	六	宣教祷告之夜 (21)	
17-18/02	二-三	新春崇拜 (17/02, 初一)	农历初一、初二
14/03	六	两个月短宣结业礼	
21-22/03	六-日		开斋节
21-29/03	六-日		学校假期
27-28/03	五-六	美里精心门训大会 (IDMC MIRI)	
29/03	日	精心门训大会-中央联合崇拜	
03/04	五	受难节聚会	耶稣受难日
05/04	日	复活节主日	复活节
05/04	日	思亲日	
09/04	四	成人三福开学礼	
14-15/04	二-三	书记营	
25/04	六	宣教祷告之夜 (22)	
28-30/04	二-四	牧者退修会	
01/05	五	长执研讨会	劳动节
10/05	日		母亲节
14/05	四	中央弟兄突破营激励聚会 (1)	
23/05-07/06	四--		学校假期
27/05	三		哈芝节
31/05	日		卫塞节
01/06	一		最高元首华诞
01-02/06	--二		达雅节
17/06	三		回历元旦
21/06	日		父亲节
28/06	日	信徒调查	
12/07	日	敬牧主日	
09-12/07	四-日	李健安博士讲座及神学课程 (讲道与听道学)	
16/07	四	XEE开学礼	
18/07	六	宣教祷告之夜 (23)	
22/07	三		砂拉越日
20-24/07	一一五	世界华福大会 (古晋)	
25/08	二		回教穆罕默德诞辰
28-31/08	五--	第六届姐妹突破营	
29/08-06/09	六-日		学校假期
31/08	一		国庆日
10/09	四	中央弟兄突破营激励聚会 (2)	
16/09	三	中央匹克球赛	马来西亚日
18-21/09	五--	第九届弟兄突破营	
10/10	六		砂州元首华诞
16-17/10	五-六	儿童宣教营	
16-18/10	五-日	第46届差传年会	
14/11	六	宣教祷告之夜 (24)	
22/11	日	会友大会	
05-31/12/26	六-日		学校假期
25/12	五	圣诞节聚会	圣诞节

备注：圣工团研讨会、组长加油站、青年主日(各堂会自定)