

保羅園地

第69期 2015年4月

別吝嗇關愛與奉獻 齊見證主道與真光

陳榮豐牧師

各人要隨心所願，不要為難，不要勉強，因為上帝愛樂捐的人。上帝能將各樣的恩惠多多加給你們，使你們凡事常常充足，能多做各樣善事。(哥林多後書 9:7-8)

每一年的聖誕節期中，聖堂外牆都掛著光亮的燈飾，目的是在繽紛、熱鬧與狂歡的節日氣氛中，告訴每一個途人「誰是主角？」！鐵崗山上燈火亮著的教堂，正是要告訴每一個途人，惟有耶穌基督的誕生才是這節日的真正意義 (This is the Reason for the Season)。

耶穌說：「我就是世界的光。跟從我的，必不在黑暗裏走，卻要得著生命的光。」(約8:12)火光的光與熱，象徵祂的降生，為人類帶來盼望與溫暖；亦提醒主的教會與信徒，我們當學效基督，在世作光，將主道真愛傳遍。無論何地何時，都讓別人從我們的事工、我們的身上見證祂的臨在，因為可能在我們不知不覺的言行中，別人因著我們所作的見證得著安慰。

以下正是一個好例子：在二零零七年的聖誕節前夕，教堂收到一位寄居香港工作的外籍人士 Mr. Jeff Buhl 的來信，信中除了附上一張支票奉獻外，他更在信中提到感謝教會在聖誕節期間所亮起的燈光，讓他作為一位離開家鄉在港工作的異鄉客，能感受到聖誕的溫暖，更勾起很多在家渡

過聖誕的回憶。因此自二零零七年至二零一三年的六年期間，每一年皆為著聖堂的聖誕燈飾而感恩奉獻，合共九十多萬。

雖然二零一四年，Mr. Buhl 在信中提到因為美國稅務條例的原因，他未能繼續贊助本堂的聖誕燈飾，但是值得我們鼓舞與感動，不是他奉獻多少，而是讓我們深深體會到，就在我們不知不覺間所付出獻上的事情，卻可以成為別人的鼓勵與祝福。

弟兄姊妹，可能這些被祝福、被鼓勵的人，正如福音書中記載一些被耶穌醫治的人一樣，他們都是無名無姓，但卻因為遇上這位愛世人的救主，因祂的憐憫與慈愛得著醫治。

求主讓我們每一位主內兄姊，都能步武基督，於家庭、工作、校園、教會及社會中，以言以行成為別人的祝福與安慰！



光亮的燈飾是向外宣揚基督是生命的真光

神 今 天 還

「神今天還醫治人嗎？」是我參加聖保羅堂舉辦之啟發課程其中的一課題目。今天，這個問題就發生在和我共渡三十多年，一起建立一個幸福美滿家庭和事業的太太Sandra身上。

很多弟兄姊妹都知道我是一個「太空人」，經常往來香港、澳洲和內地，為的是子女的學業和為口奔馳的問題。我初期在大陸開廠時Sandra給予很大的幫助，完全不懂服裝行業的她只因為要幫助我，辭去外地的高薪厚職，回來幫我打天下，自己一個人到外國接單。當中上帝都帶領我們，讓我們有足夠單源作開始，感謝讚美主。在家中Sandra負起賢妻的責任，教育一對子女成長；後來子女要在澳洲念中學，Sandra也成為「太空人」。我從小就在禱告祈求天父賜我一位賢妻，感謝天父應允。現今子女長大成人，學業、工作和婚姻都蒙天父的保守和祝福。今年我和太太都升級做了爺爺和嫲嫲，天父賜給我們一個十分趣緻的孫女。正在打算怎樣和太太享受辛苦得來的成果和共渡晚年的時候，忽然一個電話將我好像推下了深谷。

因Sandra喜歡和習慣了多年在澳洲的生活，大家都當澳洲是我們的家，每年都在澳洲過年，今年也不例外。二月十六日飛澳洲，十七日早上到達雪梨，十八日和太太跟我媽媽飲茶、行公司，太太想買對鞋給我媽媽，她們正在試鞋當中，我的電話忽然響起，來電顯示是一個陌生的號碼，以為是推銷電話，所以不接聽。過了幾分鐘，電話有一個留言顯示，於是我立刻覆電。原來是我和Sandra在來澳洲前，Sandra買了份銀行的保單送給我們兩個VIP驗身名額，我們於是用了這兩個驗身名額。我的驗身報告在飛澳洲前一兩天已出了，而Sandra因為遲我兩日驗身，所以還未出報告。這個電話是香港化驗所的醫生告訴我們在Sandra右邊肺部有一個超過兩厘米的物體，催促我們求醫了解。一瞬間我的心情一沉，知道事情非

同小可，所以立刻約了家庭醫生明天去見他。大年初一見醫生和立刻安排照 CT Scan，同日報告確實是一個約三厘米之物體，醫生說可能是發炎、肺癆或腫瘤。幸好上帝預備了妻舅剛從南美渡假回來，他是一位專科醫生，知道Sandra有事後立刻設法為她安排一切。他的伴郎是一位放射科的醫生，立刻親自替Sandra從胸部插針抽取組織化驗，結果證實是惡性腫瘤。原來上帝保守Sandra安排一個與妻舅相熟的醫生，皇家北雪梨醫院胸肺科之主管醫生 Dr. Marthur為她立刻安排做PetScan及做手術。從確診到做手術的十九日裏面，身體和心靈所受的壓力是筆墨不能夠形容的。

我參加保羅堂週日午堂前的祈禱服侍已多年，常常為人代禱；今次為自己最愛的太太代禱時，忍不住流下男兒淚，反而太太見我流淚時擁抱我並用強而有力的禱告來安慰我。看見她對上帝的信心和依靠，知道上帝正與我們同行。她說今次上帝要拯救醫治她，從我們轉換銀行經理到和向他購買保險，到經理在下班前急急叫他的主管批出兩份VIP驗身名額；過程中，顯見上帝一路掌權。而上帝又要我們來到澳洲這個醫療福利十分好的國家，這裏的空氣和地方十分適合Sandra休養，上帝對我們真好。手術後醫生確診癌細胞並無擴散，不用做化療，這真是一個天大的恩典。

我在二十歲那年認識Sandra時，她已是一個十分愛主的基督徒，在加拿大帶我去教會，替我決志信主，叫我在香港返教會的也是她，帶兩個兒女信主的也是她。一個愛主愛人的姊妹，使人從她的試練中看見上帝無比的愛，上帝必會醫治和使用她成為有用的器皿。上帝用了最快最好的方法去拯救和醫治了Sandra，感謝天父的恩典和大愛。太太有事以來，多謝保羅堂很多弟兄姊妹，其他教會肢體、公司和工廠的弟兄姊妹的守望和代禱，特此太太寫了一些感謝和見證，和大家分享一下：

一個充滿奇異恩典、神憐憫、大愛的見證：

今早是我手術後在醫院的第五個清晨。在短短的三個多星期內，我從完全不知情演變至癌症病患者，再靠著耶和華的力量成為今天的勝利者，高舉著神的大能。這次我由一開始便知道神是來救我，如果不是，每件事不會那麼巧合。只是我擔心不知道病情及身體能承受多少？我當然最捨不得掉下的是很愛我的丈夫 Fred 及每一個愛我的家人、親人及主內弟兄姊妹。所以我要依靠神向得勝的方向禱告，因為耶穌不是來破壞，而是來給我們豐盛的生命。

神用了天使來告知我身體出了問題，使用了我親愛的弟弟，悉心盡他所能安排最好醫生及團隊救我。我能做什麼？生命掌管在神手中，在我未出世已被神定下。但神還有很多憐憫，這場仗是可怕無聲的病，我只有憑著信心全然將自己交上，站在一旁讓神替我打。神這次是速戰速決，祂雖然在過去十年給我無數聖經教導，並怎樣去開導及照顧癌症或長期病患者，但那只是文字的理論，今次竟然是親身經歷，讓我懂得更多去學習祂的體恤。

Fred 發動了所有事奉組員，親朋戚友都為我禱告。我已無時間及氣力去通告任何人，但各家人都各自去替我組織合一禱告網，你說神怎會放棄我！我發覺我媽媽、表嫂、堂弟家人、嫂子、舅父及阿姨等，都變成了很會祈禱及靈性奇高增長地替我禱告，我表嫂還跪下並發動她的祈禱小組，合一的力量禱告。基恩敬拜的敬拜歌已陪伴了我好多年，歌詞全是我们可以用作禱告的力量，除祂以外別無拯救，《下雨天的平安》、《恩典充滿大地》等全都是我平安的音符。上帝已給了我最好的勝利！我亦更加會盡心盡性盡意的與丈夫去愛主，我的一家及BB孫女都要侍奉、榮耀神。衷心感謝你們各人關心及悉心禱告！神聽到你們的對話，電話打通了！

Sandra Poon 潘薛愛寧



一家合照 樂也融融

感謝神醫治好我太太 Sandra 的肺癌，歷練我的小信。願上帝都醫治藏在我們各人心裏面的黑暗，依靠著主耶穌，帶領我們得見光明。

祝福大家！

信 仰 之

今天已經信主的我，回頭看看走過這條信仰之路，大概可分為三個階段：

一、感應：我自小已感應到神的存在，當時的情況可視為我信仰道路的起點。

我是在天主教的小學念書，小小年紀的我當時只覺得每天要唱些詞曲不合的聖詩，每年總有幾趟要在神父的帶領下，參加些不明所以的彌撒，還好的是默書或測驗成績優異時總會收到老師送贈的聖相或聖牌作獎勵。進了聖保羅男女中學後，更加開始對宗教科反感，只覺得學校蠻沒理由地強迫我，讀一個與我毫不相干的猶太人故事，還要用英文來教學。

但是這一切到了我獨個兒在外國（包括美國東西岸、日本、瑞士）生活了十數年後，便開始有所改變。我的朋友和周遭環境隨著我每次搬遷而變得面目全非，待人和處事經常要重新適應，使我漸漸覺得需要一些永恆不變的東西作依傍；另外，我本科是念化學工程，這個行業在發達工業國必屬經濟支柱，但在香港這個以服務業掛帥的地方卻是苦無出路。為了能留在香港陪伴家人，我多次嘗試轉行，卻未能成功，最近的一次

該是花了數年時間修讀財經課，卻在剛博士畢業時爆發了金融海嘯，這使我立時想起中國人的一句話：「冥冥中自有主宰」。

二、尋求：既然已經成為了有神論者，就不再對宗教抗拒了，於是開始尋求認識信仰的途徑。

二零一二年從瑞士回港工作，有朋友和舊同學邀請參加聖保羅堂的啟發課程，我也欣然出席。開始上課的時候，我多少抱著結識新朋友的心態來探索這條信仰的道路該如何走，但當看見眾啟發隊工每星期為我們未信者所花的時間、精力，所準備的愛心食物，令我不能不感動，在聖保羅堂我找到很多人間溫暖，開始對耶穌基督在地上建立的天國悠然神往。

三、決志：我是在聖保羅堂上了兩次啟發課程後，才在第二次的啟發營（在薄扶林傷健營舉行，為期兩日一夜）決志的。

回想起來，決志就有如劃火柴，第一次啟發課程時剛巧工作上要頻頻出差，啟發營也去不到，對信仰又未夠火熱，所以劃不出火花。不過保羅堂教友並沒有離我而去，繼續邀請我上第二次；這次我回想起來覺得上帝該在作工，祂使我



赴新加坡前與但以理團眾團友話別



與保羅堂教友Helen
教友攝於大本塲一

路

馮可期

有足夠餘暇從甘牧師的錄影中了解祂的道理，從而對基督教有新的體會。在傷健營當晚，很多人即時決了志，而我還是在猶豫究竟基督徒信的是什麼；第二天朝早祂就透過甘牧師的口說出「信以致知」，正是這四個字劃出了我信仰的火花。我問了當時在門外一直為我們代禱的啟發課程香港區負責人 Carol Liu 幾個問題，再無疑慮，就請了我的組長 Mike Cho 為我決志禱告。

後記：

每個人的信仰道路都不相同，感謝神給了我這條路，先增廣了我的知識見聞，再揀選我作祂的僕人，為祂作事奉。最近我把妹妹和妹夫也帶來了聖保羅堂，他們正在上洗禮班；喜見他們每星期風雨不改攜子女上主日學，期望神的愛和恩典充滿他們的家。至於我，今年開始又在海外生活，在新加坡理工大學教授化學及醫藥工程；但和以前不同，只覺得這條路是祂為我揀選的，並與我同行，我再不孤單。



heng及新加坡聖公會聖安德烈座堂
鮮餐廳

感恩

薛家寶

去年，我經歷了人生中兩件很重要的事。第一件重要的事，是我得蒙主的恩典，在去年受洗，神賜予我新的生命。第二件重要的事，是神除了賜予我新生，亦都賜給我一個小生命，她就是我初生的女兒——祉攸。

祉攸這個名字，其實是有含意的，是「受恩典」的意思。很感恩，神很看顧我們這個小家庭，賜予我們平安，在信仰的路上，亦安排了一班很好的弟兄姐妹給我，使我去年都在感受著關懷中渡過。

特別想多謝我的教父母 Andrew 及 Ellen，他們耐心地循循善誘，在信仰上循循引導及窩心的問候，讓我覺得自己好像多了一對父母一樣。很可惜，亦很突然，Andrew 於去年突然離開了我們，但他那份慈祥及謙虛，都一直留在我的心內。

Andrew 除了是我的教父外，亦是我在「伴你啟航」計劃中的組長。他經常會在電話群組中，和組員分享和探討聖經的道理。所以，當收到他離開我們的消息時，真是難以置信，深感人生無常。

迷惘間，拿起 Andrew 在我洗禮時送給我的一份禮物——紙鎮，上面印有幾句金句，當中包含「His plans for you」幾個字。我想，也許是教父想我明白，人世間的離離合合，其實都有神的旨意。

今年，很開心在神的安排下，我加入了關懷組。第一次當上關懷員給予我很好的感覺。因為職責上，關懷員是應該關心他人的，但我在當值期間，更能感受到的，卻是其他弟兄姐妹對我的關心和問候。

加入關懷組，成為當中的一份子讓我覺得很榮幸，因為組員們的熱心事奉能夠令到很多困苦的人感覺自己並不孤單，充份體現了天父的愛和基督的奉獻精神。願望我在人生及信仰的旅途上，能夠與大家繼續結伴同行，感恩。

阿們！



與太太及女兒祉攸

您 身、心、靈 健 康 嗎？



陸秀珍

生命裡，生活上的種種人和事，實在需要無比的力量去面對和應付。這股力量，有人取之於知識，有人取之於德行，有人取之於宗教，有人取之於金錢，有人取之於權勢；但有人說：「無論取之於甚麼，若缺欠健康，一切也徒然。」

健康，可算是力量的根源，難怪許多人把健康視如財產，珍之重之，用各種方法把它抓緊，將它挽留。其實，人儘管生活多忙碌，也要每天管理好自身健康。基本的均衡飲食令身體強壯，充足的睡眠使頭腦清醒，半小時的運動注入正面積極思考，十五分鐘的靜默沉思帶來心境平和。作息有序，能幫助提升生產力之效率，更增添生活姿彩。

健康應該包括身、心、靈的滋養。「每日八杯水，油鹽糖少纖維多；飯前果，用餐多菜少肉腸胃壯；晚浸腳，睡安康，早睡早起精神爽；定期體檢齒檢令心安。」談說健康，大眾多數都首先專注在飲食及體質的配搭，政府及坊間對保健、護養、預防或進補所傳遞的知識或宣傳，多不勝數，可謂各從其類，各家各派，各有所長。然而，心靈的健康亦不容忽略。

護康先護「心」，人之「心臟」當然重要，但「心靈」之護養同樣重要：心靈健康使人有正向思緒，導人向善，驅使人追尋愛，亦令高層次意義的內在動力開啟。心靈健康的人愉快、情緒穩定、心胸廣闊、肯接納、願承載；他們有愛

心、憐憫及盼望，對生活之挑戰有柔韌力，對人及身邊事物有興趣，常活在當下。心靈健康或許會是與生俱來，但後天的耕耘、灌溉、修剪、培養，無疑最為重要，因這過程逐步幫助我們收成正果，塑造健康的真我。

許多的活動都能輔助建立健康心靈，它們包括：各項的運動、各式的遊玩、各類的興趣等，人要動，腦筋才動，好細胞才活。有動亦需有靜，靜態的活動如書畫、手工藝等能啟動創作；靜觀、默想等可鍛練專注；閱讀、參觀等能擴展視野；音樂、話劇等可陶冶性情。就基督徒而言，每日的讀經、祈禱、靈修、靜思，每主日的崇拜，每事的感恩、讚美，以及教會的團契生活，都是提昇及造就我們的心靈健康，使我們能歡容自在面對上帝、別人和自己。當我們確認上帝是生命的本質內容與目標，以及生活的力量時，我們才能快樂、平和及健康地生活。

能享受健康時就要感恩、持守和護養，但暫時或良久欠缺時亦要感恩，另要忍耐，保持心境祥和。悶納的感覺，刺骨的痛楚，外人實在難明白欠同感，但愛我們的上帝常同在，與我們一起受苦面對。通過家人及朋友的關愛，醫務人員的照料，上帝極希望我們能繼續享用有質素的生命，正確地善用醫療設施，積極去疏通心靈障礙，能從容不迫、寬鬆接受當下現狀，無論在甚麼境況，生活仍要繼續。

適度、合宜地關顧自己的健康是應該的，但若過分關注，則會導致一種憂鬱症，一份對「疾病」的病態恐懼。就統計處最新數據《1981年至2013年香港死亡趨勢》顯示，香港男女性平均預期壽命分別達至81.1歲和86.7歲，成為全球最長壽地區。若太操心健康問題，當有一天，隨著年齡增長，順應自然定律，我們變得更老、更虛弱、更多病，哪時候，健康逐漸衰退，我們生活的力

量往哪方走？詩篇73篇26節說：「我的身心會衰敗；但上帝是我的力量，永遠是我所需要的一切。」這份信靠、交託是誠懇的，在健康時應已建立穩妥。

重新檢視您對身、心、靈健康的堅持及追求時，當下的指數是甚麼？處高峰？陷低位？還是另有體認呢？為將來的真健康，您如何撰寫您的「身、心、靈健康投資計劃書」呢？

神的恩典夠全家用

譚梁佩儀

二零一一年剛開始，我們一家四口因為小兒曠曠患病，得到神的醫治和救助，便開始了我們對基督的信靠，日常生活中感恩不斷。我們全家投入教會生活，積極地參與侍奉，傳揚救主耶穌基督的福音，當中親歷不少親人和朋友決志信主，包括我的家姑及丈夫Alan的好友，靠向基督，令我們對信仰更堅定，也在當中領受更多神的恩典和祝福。

羊年剛開始，我們全家再一次經歷神的奇妙安排和大能。我的家翁雖然自幼已經洗禮，但他在成長的過程中，並沒有再次確認信仰，沒有返教會，亦不祈禱，口裏說相信，但心裏卻不太承認。我們常常笑稱家翁為迷途的小羔羊，全家每天都會為他禱告，祈求天父帶領他真心的相信主，歸向主。

在剛過去的春節家庭旅行期間，家翁一次又一次的親身經歷神的恩典，他的心終於被打開了；他口裏相信，心裏也承認神的存在及神給他的愛。在新加坡的第三天早上，家翁獨自從酒店的房間走樓梯到餐廳時，突然血糖低，頭昏起來，此時他想起大孫兒（即我的大兒子頌楠）早一天特意從心愛的零食中取了一粒糖果送給他，他馬上吃過那粒糖果，頭暈狀況也隨之消失。同一天中午，我們一家人到主題公園遊玩，經過數小時的戶外活動，家翁都疲倦了，因此他和家姑



春節旅行

須自行先回酒店。由於春節期間人多的士少，當去到人頭湧湧的的士站時，竟有一位殷勤的服務員主動為家翁優先安排的士，在很短的時間內家翁和家姑便可以返回酒店休息。這兩段插曲雖小，但卻足以感動家翁，看見及經歷主的恩典，成為祂的見證。

家翁最喜愛用Whatsapp與家人溝通，今天他的Whatsapp status 已改為「靠着耶穌，一生得勝。」感謝主！

信主後的生命

原來可以變得這麼

回想自己為何會信主，原因就是受了感動！感謝主！

中學時在一間基督教學校就讀，當時參與學校的教會崇拜，每聽到牧師或講者分享耶穌基督的事蹟時心裏就很感動、溫暖和平安。當步出教堂時，腳步亦輕快起來，可能這時福音的種子已播在我心裏，信主是來自感動！

記得出來工作時，有位基督徒同事帶我返教會，但這間教會的教友說話常常引用很多經文，感到他們在聖經的知識上很豐富。當時的我連何謂聖經也不太懂，誤以為信仰是這樣深奧難明的，於是很快便離開了這個教會！直至我的兩個女兒入讀聖保羅堂幼稚園，我參與了一個學校講座，當時遇到聖保羅堂的教友，是協助這個講座的同工，建議我帶她們返主日學，於是就在這個時候返了教會。兩個女兒又很喜歡返主日學，聽聖經故事及遊戲，而我就往聖堂參加崇拜。我在一九九八年返教會，翌年接受洗禮及堅信禮，自此就成為聖保羅堂教友，成為基督徒，一個新造的人！

我自此開展豐盛的生命！第一個參與的團契是大衛團契，很高興能在當中學習聖經及認識很多弟兄姊妹，很開心，得着很多，讓自己懂得與別人分享，亦感到每次返教會就如返到主的大家庭一樣。我逐漸亦參與了教會的侍奉。

感謝主讓我在這多年來在教會有學習及事奉的機會，簡述如下：

一、主日學：看見很多天真活潑的小朋友從小在主內成長，用聖經話語來教導他們，讓福音的種子播種在小孩的心內，至老也不偏離！

二、關懷組：參與關懷組事工時，學習關懷一些新朋友及探訪一些家境較貧窮的家庭，藉著

舉行各種關懷活動將主的福音傳給他們，感到很有意義！

三、音樂佈道團：二零零九年懷着戰戰兢兢的心情參與音樂團契活動，自此每次出席團契都能拋開繁忙的工作，忘記各種壓力和憂愁，盡情投入歌聲讚美主，從音樂中領受主的美意，洗滌心靈。後來保羅音樂團給我機會參與佈道事奉，把福音傳給學生及長者。每次看見這麼多小朋友受聖靈感動，決志願意跟隨主耶穌的一刻，心裡非常感動！

四、啟發事工：在參與啟發事奉中，最難忘的是協助癌症協會為癌症病人舉辦啟發課程，把福音透過啟發的形式，開啟信仰思維，在分享環節中可看見他們參加啟發課程後對生命的看法有所改變。當中有一位參與者初時面帶愁容，默不作聲，在分享中得知她心情憂鬱，時常失眠。當完成了一半課程後，她變得開心了，沒有失眠，又肯與人分享，並開始返教會。我心裏不禁感謝主的大能！這是事奉中信仰得着的見證。

五、外展活動：二零一二年成年部開始外展傳福音的活動，對象是一些未有信主的機構，因此選擇了沒有宗教背景的雅麗氏何妙齡拿打素護



參加成年部於拿打素護養院的外展活動

在恩慈團契讀十誡

朱頌詩

參加伉儷部恩慈團契差不多三年，獲益良多；每年團契都會設定一個主題研讀聖經，例如：學習如何禱告、查考羅馬書等，讓姊妹們分享所讀所想，互相扶持。去年的主題是研習舊約十誡，十分感謝陳榮豐牧師應邀主講，每星期講述一條誡命，而眾姊妹則輪流在下星期帶領討論，引發出意想不到的思考。

開始研讀之前，想到自己自小就讀教會學校，可以背誦出十誡，自以為對十誡會熟悉。出乎意料之外，每課細閱十誡，都帶出新的角度去思考，亦令自己有更深入的了解和體會，學習以宏觀的視野去讀聖經，把新舊約的教導貫連一起，再實踐在生活中。

以往自己常把十誡和規範聯想在一起，感覺是受束縛的，但細讀出埃及記二十章二節，頒佈十誡之前，先提及上帝把以色列人從為奴之家領出來，原來大前提題是：把我們束縛的是罪，使人得真正的自由是神。想到誡條叫人不可作的是五項，令我想到那「半杯水」的比喻：我們常常慨嘆只剩下半杯水，但如果積極地想，為什麼不為已經有半杯水喝而高興呢？同樣，為什麼我之前要怕上帝吩咐不能做的東西，而不為自己所得著的平安、救恩及其他一切感恩呢？

舊約的十誡和新約主耶穌基督提到的兩條最大誡命，是相互呼應的。首四誡對應「盡心、盡性、盡意、盡力」愛主你的上帝，之後的誡命則對應「愛人如己」。

愛上帝，就是尊祂為神；而關於安息日的誡命，原來我們先要了解上帝在六日內造完了世界，第七日安息，賜福予那日。最教我要深切反省的是：我們除了每週返教會和團契之外，有沒有每週去欣賞上帝所創造的奇工，包括世界的萬物、規律、人和事，把這一切「看為好的」？我們有好好的數算恩典嗎？有好好把時間分別為聖，特別預留給天父嗎？

而愛人如己，首要對象是與我們至親的父母，之後引伸到其他人。父母是地上生命的源頭，孝順父母，把家族好的事情代代相傳；況且我們若不能對看得見的父母好，如何能做到對天上的父好呢？

之後的誡命都是源於對生命的尊重，不可殺人，包括不可實質傷害別人，或以說話傷人，更不可傷害自己、自我放棄；不可姦淫，是對婚姻的尊重和對別人的尊重；不可偷盜，除了有形的物件外，原來還包括別人的時間、信任；不可作假見證則包括日常生活中的假見證；不可貪戀別人的東西是要對天父賜給自己的感到滿足，相信上帝所賜的足夠，欣賞上帝為自己所預備的一切。

遵守十誡，不單是跟從一些規條，而是對自己最內在的反省，把自以為是、自我中心的驕傲思想掏空。這樣，就像主耶穌基督所總結，只要有愛上帝和愛人如己的心，十誡並不難遵守！



閱讀《活出十誡的真自由》後，令我有獲益良多之感。



新生

周美蓮

我以前的工作，每天只是把數目字搬來搬去，為著要趕及公司定下的死線，提交報告，所以加班工作已經變成了常規。終於在二零零六年結束了會計工作，全職做家庭主婦；時間多了，容許我多照顧年老的母親。

本來我是無宗教信仰的，更加完全不認識基督教，信主的日子很短。神安排了一次隨姊妹到保羅堂參加崇拜，感覺很舒服，心裏得著平安，便開始加入聖保羅堂這個大家庭，直至二零零九年接受洗禮及堅振禮。得到主賜給我平安和喜樂，感謝上主！

洗禮後，我便加入以馬忤斯小組，非常感謝郭啟祥先生和李惠國先生的悉心指導，學習聖經道理，加深了對上帝的認識。

之後我成為了探訪部部員，參與探訪年長的教友們；他們多因年老或身體軟弱而很少返教堂，探訪員就藉著探訪將教會的關懷帶給他們。記得有一次，一位年長教友拿著幾十年前的舊相，很興奮地分享自己當年在聖保羅堂的一些生活點滴。

我亦參加了教會的外展服務，包括成年部探

訪拿打素護養院和婦女部探訪聖雅各福群會之松柏團契。雖然當中服侍的對象同樣是長者，但是分別是很大的。拿打素護養院的長者都是坐輪椅的，身體比較軟弱，需要更多的照顧。為長者們所準備的節目中，粵曲是最受喜愛的環節，長者們會一面聽，一面哼著拍子，這可能是由於粵曲屬於長者們的年代，容易引起共鳴吧！至於松柏團契的老友記們則簡直是超級精靈，能歌善舞；有些老友記雖然已年過九十，但是仍然頭腦敏捷，充滿活力，身體健康。在最近的一次探訪聚會中，除了讀經和祈禱環節外，還有豐富的節目，包括由長者帶領做體操和猜揮春遊戲等，向長者們拜早年。最後在一曲《歡樂年年》大合唱歌聲中，大家互祝身體健康，結束一小時的活動，真正是娛人又娛己。

感謝上帝的恩典，二零一一年我參加了聖保羅堂一百周年堂慶紀念活動，在會展所舉辦的隆重慶典，實在使我畢生難忘。祈望在未來的歲月，我能夠更加認識上帝，更加愛主和多作主工。求主保守我，賜我力量，在前引導，在後扶持我，亦叫我凡事懂得交託，凡事感恩。



與聖雅各福群會松柏團契老友記同唱賀年歌

常存感恩的心

鄒健新

在過往三個月艱辛的歲月中，每天不停地面對着各種生活和工作上的困難。幸好能夠藉著禱告把所有的苦惱和喜悅的事情，全然交託主耶穌基督來引導，常存感恩的心，每天數算神的恩典，讓我們有着從上而來的信心，得著力量去面對各種困難。

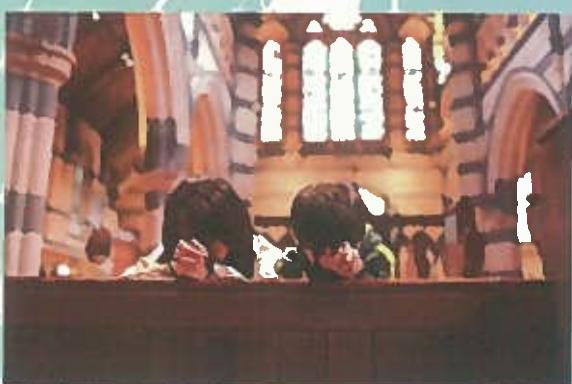


感恩是神所喜悅的，神樂意祂的兒女們有一顆感恩的心。當我們為了神在自己身上所成就的一切，獻上感恩和讚美的時候，你就會發現上帝會將更多更大的祝福和恩典，源源不斷的賜給我們，因此我們真的需要在神的面前凡事向主感恩。一個感恩的人，是一個對神恩典有回應的人，是按著主的要求去做的人，是遵行神旨意的人，是看重神恩典的人，是喜樂的人，是真正知足的人。

感恩是對主的主權的承認，相信主的主權，是我們生命成熟的體現，是內心知足喜樂的體現。萬事我們都無法測度，無論經歷什麼，我們都要感恩。因為賞賜的是天父，收取的也是天父，萬事都有神的旨意和美意。我們所經歷的一切，都在神的主權之下，都在神的掌控之下。許多時候，我們缺少感恩的心，認為很多事情都是神應該給予我們的，卻沒有感謝主。一個真正感恩的人，是知足的人，是凡事都謝恩的人，不單在順境或遇上好事時才感恩，而是在逆境或經歷磨練時亦同樣懂得感恩。

每時每刻，神都與我們同在；每時每刻，我們都在經歷神。活著，就是神的最大恩典，我們要常存感恩的心來感謝神，要用言語和行動來表達感恩的心。言語方面是指要常說感恩的說話，當我們數算神的恩典的時候，就會發現神的恩典在我們身上是何等的浩大！所以越數算神的恩典就越感恩，越感恩就覺得上帝源源不斷地將更多的恩典賜給我們。無論經歷甚麼環境，我們都要時常舉起救恩的福杯，稱頌我們的主耶穌基督。至於行動方面，是指我們要把主的話語常存在心裏，要來到主的面前感謝主，神賜給我們健康、聰明、智慧、金錢，是讓我們來更好的為神做工，我們要讓自己的行事為人，與蒙召的身份相稱。

學會向神獻上感恩，只有感恩的人才會在神的面前更加的蒙恩！願弟兄姊妹們從現在開始，每天、每時、每刻都向我們的主獻上感恩！因為聖經上說：「凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。」(帖前5:18)



交託 感恩