

怀恩堂华语崇拜聚会时间

主日崇拜/青年级、少年级主日学  
 联合青少年崇拜  
 主日学(成年级,儿童级)  
 团契(青年、少年)  
 中国朋友小组  
 生命小组

主日早上 08:30  
 主日早上 10:00  
 主日早上 10:30  
 主日早上 11:45  
 周六傍晚 17:00  
 按各区活动时间

堂址: 14, Queen Street, Singapore 188536  
 电邮: gracescc@singnet.com.sg

电话: 6337 7144 传真: 6332 6838  
 网址: www.gscce.org.sg

青草地、溪水旁, 上帝的牧养使我不至缺乏。

献上馨香祭 —— 宫颖颖

# 尽心、尽性、尽力 爱我们的神

几年前我的妈妈对我说:“你要尽心、尽性、尽力爱耶和華你的神, 不要以世界为念, 也不要被儿女情长所捆绑, 要为主多做工”当时我很不服气, 难道爱神就不能爱世界, 不能好好爱家人吗?

时光荏苒, 我的信仰旅程在不断前进, 我有机会从教会了解到D6运动所倡导的家庭观, 更感恩的是今年7月在美卿传道的带领下参加了D6大会。我终于明白并深信若我的家不是神做主, 一定也追随世界的潮流忙着赚钱, 忧虑自己的前途, 担心父母的生活, 夫妻在大小情上争对错, 或隐忍或争吵, 用焦虑养育着孩子, 心里有永远填不满的空洞。

大会讲员的教导帮助了我仔细思量家庭生活的方方面面。当我读懂神的第一条诫命, 并相信祂的应许时, 我就感到祂的祝福从未离开我和我的家, 不断涌入的活水更新着我们的生命, 亲手牵我们走过每一天。在夫妻关系上, 我们因着各自爱神而有美好的关系, 彼此尊重, 互相扶持, 全然信任, 因为有神的爱和供应, 自己还有什么可担心的呢? 在养育孩子上, 我效法神接纳我的样子, 接纳孩子的本相, 按神给我的恩典对待孩子; 即便犯错了, 我也可以告诉

孩子我们是罪人时常会犯错, 但是我们是天父的孩子, 随时可以到祂面前悔改, 重新走上正确的方向。发脾气的孩子让人头痛, 很想严厉训斥, 但因着认识神, 我在孩子身上看到, 自己在事不顺意时不开心的样子也许在神看来就像这发脾气的小孩, 记住神的话“爱是恒久忍耐, 又有恩慈……凡事盼望, 凡事忍耐”, 这世间哪里还有比这更美好的爱能遮盖一切过犯呢? 孩子是我的孩子, 更是神的孩子, 我的生命有限, 祂的同在却是永恒, 带孩子认识神, 走当行的道, 没有什么事比这更重要。我的父母是普通的农民, 没有积攒什么财富, 但他们带我认识了神, 这丰盛的恩典我无法数算, 他们不断更新的生命, 为主而活的热情深深激励和祝福着我, 从他们手中接过的福音我要好好的送给我的孩子。

正如大会讲员说, 上帝亲自用真理指引我们的人生方向, 也担当我们的软弱, 赐下无尽恩典给我们力量按真理前行, 还把祷告的武器放在我们手中, 当世界给我们酸甜苦辣的试探时, 我们心里可以有平安如江河, 只要尽心、尽性、尽力爱耶和華——我们的神。

稿约: 我们欢迎你投稿; 凡是符合圣经教导, 富有内涵和探讨生命的作品, 我们都欢迎。

下次投稿截止日期: 2020年4月5日。有意者请向编辑查询投稿须知和详情。

编辑部 —— 顾问: 苏振中传道 / 审稿: 苏振中传道 / 编辑: 吴金丁弟兄

校对: 黄文治弟兄 黄妙云姐妹 / 排版及美术设计: 徐新荣姐妹

# 福音在孟加拉

2019年9月，我和教会的牧者、4位弟兄姐妹，连同本地差会伙伴的一对夫妇，及两位“新加坡意外援助伙伴”的负责肢体，一行10人出发去孟加拉进行8天的访宣。

一抵达孟加拉，就遇见了挑战。在首都达卡机场，关税员因我们携带的维生素没有医药鉴定信，并且超量而将我们一行10人扣留。那原是预备好要奉献给当地居民，几经周折向关税人员解释也不得要领；而访宣队也不愿意付超量的金额，结果50公斤的维生素全被扣留，我们也被迫在机场滞留了三个小时。在往青年会住宿的途中，司机告诉我们，如果按照原来的时间我们会被交通堵塞三个小时，看来上帝的安排真奇妙！

孟加拉是个南亚国家，毗邻尼泊尔、不丹、中国和缅甸，国民几乎都是穆斯林。来到这个国家，我们也学习融入他们的文化；差会伙伴的负责人就给大夥儿讲解了一些需要注意的地方，包括男女分隔，一些肢体和敏感的问候语和词语等。

第二天，我们更加感受到当地的文化。街上车水马龙，巴士、汽车、摩托车、电动三轮车熙熙攘攘；送货的、载人的、行走的塞满了空间。周边拥挤的交通，响彻天空的鸣笛声，和欠佳的路况，我们坐在几乎没有空调的车子里颠簸着，耐心地等待目的地的到来。

首先我们来到一间信徒拥有穆斯林背景的教堂，参加了由一对加拿大传教士夫妇带领的聚会，当中有来自加拿大、美国、澳大利亚、菲律宾、中国、新加坡和孟加拉等国家的肢体。过后我们探访了49岁的比拉，一位受伤的工友。他第一次工伤是在2012年，因着意外他的左胫骨开始弯曲，但为了家庭仍然继续工作。第二次工伤则是在2018年，造成他左臂骨折，膝盖骨也脱臼；“新加坡意外援助伙伴”在他索取工伤赔偿的过程中一直陪伴他。看到他以满脸的笑容和平安招待我们，我心里着实感动。接下来的几天，我们也拜访了因工伤回乡的三位弟兄，并与他们一起参观战争博物馆，共进午餐。与他们聊天，发现他们有着积极、乐观和盼望的心态，相信是信

实的上帝赐予他们信心。难得的是，这三位弟兄也充当了我们的传译员，希望他们在孟加拉继续为主发光。

我们接着勘察了当地的一些事工。在 民区，我们走在泥泞路上，街上堆满着垃圾，路边有衣衫褴褛的儿童在流荡。差会在贫民区中设立了“重建计划”，让这些儿童能够有机会受教育。从1980年开始，差会的“机械师培训中心”也让不少年轻人接受了电气、焊接和机械操作等技术课程，培训他们成为家庭和社区里有生产力的成员。另外，自1994年起就有上千名学生参加“福利信托中心”的培训，在门徒培训、神学和领导等课程受装备。差会也和乡村教堂联手，通过跨事工职员培训当地的牧师。

看到了这些受伤工友和贫民的状况，我们必须求大能的主赐予我们智慧，晓得该怎么跟进这些工友和贫民，好叫未信主的得着福音，而信主继续得到建立；也求主使用这些技术培训中心，不但能培训他们的一技之长，也让他们开启福音之旅。

随着巴士和渡轮，我们抵达法里德布尔（Faridpur），那是在孟加拉国中南部的一个地区，是达卡专区的一部分，由英国人于1815年建立，是两条铁路线的终点站，连接印度加尔各答和重要的达曼达止汗山脉。我们会见了在当地服事了21年的美国伙伴唐和谢丽尔，他们夫妇已经在当地社区开展了两项事工：学校教育和预防砷中毒计划。我们分队协助当地学校提供英语课程，帮助当地传教士与学校建立融洽的关系。在唐和谢丽尔的解释下，我们才知道砷污染是当地的重大环境危机，大约2000万孟加拉人受到影响。砷毒主要是食用了受污染的水或这类水灌溉或加工的食品，毒素在体内8-14年后才会发作。它会引发癌症（皮肤、膀胱、肺、结肠、肝、肾、前列腺）、心脏病、不孕等健康问题。患者会受到社会排斥、婚姻和失业问题；而贫穷的妇女和儿童最容易受到伤害。这些贫民急需维生素，平均26美元可供一个家庭6个月的需要，可惜我们这次50公斤的维生素被海关扣留了。他们也需要不受污染的水，差会伙伴自2002年

以来提供了滤水器和医疗服务；感谢主，怀恩堂的儿童，已开始为一个约S\$30的滤水器来储蓄奉献，我们也祈求主为当地宣教士有足够的资金继续分派药物。

隔天我们乘坐快艇来到蒙希甘杰（Munshiganj），那也是达卡专区辖县，属孟加拉中南部县份。我们探访因工受伤回乡的扎西，和目前还留在新加坡因工受伤瘫痪的扎尼的妻儿。由於扎西在新加坡工作后生活得以改善，我们受到贵宾似的招待。我们看到扎西与村里长老建立友好关系，爱弟兄、爱邻居；他也和我们分享他为弟弟扎尼回返孟加拉的一切预备。

我们也认识了“达卡儿童提升计划”，那是营救受虐待的儿童，及帮助他们学习的项目；也提供妇女和母亲生计技能培训，让她们能工作，也能有个人品格发展和心理辅导，建立她们的信心和自尊。“比哈里技术中心”则为妇女开缝纫班，也为男士提供最基本生计技术培训，让他们有生计，也体验被上帝爱的感觉。“比哈里”人是巴基斯坦裔的孟加拉人，操乌尔都语的穆斯林移民。这些人是“搁浅的巴基斯坦人”，是无国籍人士，也是被鄙视和忽略的一个群体。

这次的访宣行，我心中有很多的学习和感恩，希望能与你分享，同心祷告：

- 三个不同的团队（怀恩堂、差会伙伴和“新加坡意外援助伙伴”）虽然各有不同的年龄层、组织和事奉文化，大家却能够和谐相处，彼此忍耐和包容，互相扶持。
- 对受伤回乡或还在新加坡的客工，“新加坡意外援助伙伴”给予的关怀，体现出了基督的爱。
- 差会伙伴在孟加拉过去的年中训练了当地男性工友在电气、焊接和操作机械的技能，愿上帝继续使用当地的伙伴来培训学员并与他们分享福音。
- 愿主透过这次的访宣能促进差会伙伴与“新加坡意外援助伙伴”之间的合作关系，在孟加拉建立更多更完善的福音桥梁。
- “比哈里技术中心”能让“搁浅的巴基斯坦人”体验到基督那无国界的爱。
- 为我们能生活在有规划、宗教自由和民族和谐的新加坡感谢主！

也愿 神的恩典临到孟加拉这个国家。

## 纸上的蓝图，心中的港湾

早晨，  
我看见你 静静地 默想着；  
勾勒出心中的异象与感动，  
我深知，  
画纸上浮现的不是线条，  
而是孩子们生命的港湾，  
他们遇见主的地方。

午后，  
我再看见你 沉静地 细想着；  
将有限短暂化为永恒的导管。  
我知道，  
蓝图上呈现的不是方案，  
而是孩子们生命的规划，  
时刻亲近主的地方。

夜晚，  
我还是看着你 深沉地 反复推敲；  
将你最好的诚然献上。  
我知道，  
图稿更修凸显的不是辛劳，  
而是孩子们生命的转折点，  
一生服事主的地方。

2019年10月5日 腊戌恩典小歌馆

注：此次腊戌行，财荣弟兄的一项使命，就是协助七恩教会设计教堂建筑蓝图。看见他日夜不休，不停歇地为 神的教会尽上心意，我心中除了感恩，更多的是感动。趁着他累得不行小歇的时候，听着他的鼾声旋律，纪念他在主里的辛劳。

# 真理超越常理

与家人去餐馆用餐。那是一间著名的日本餐馆，在周末的时候人潮相当拥挤。餐馆使用电子点餐，太太、女儿和儿子都各自点餐，我也把我的选择让儿子为我点餐。大伙在用餐的一段时间后，一位服务员跑来对我说：“先生，对不起，你们桌上的这盘寿司不是你们点的，而是邻桌点的，我们送错了；但是你们已经吃了一些，我们必需把它挂在你们的账单上。”

我们愣了几秒钟，也用了那几秒钟揣摩她的意思。空气在凝固了几秒钟后，我和女儿不约而同地，用有点抗议的语调对她说：“啊！我们并不知道，这不是我们的错，怎能算在我们的账上？”或许服务员自知理亏，也或许她本来就不期待我们顺从就范，也就不坚持我们必需为没有点餐的食物付账，只是有礼貌地要求收回那盘不属于我们的食物。当然我们不能拒绝她的要求，毕竟那不是我们点的食物。

后来我反思：服务员起初的要求合理吗？我们紧接着的回应合理吗？事情后来的发展和结局合理吗？

我们生活在一个文明的社会，有个人道德、行为常规、社会文化和国家法律作为维持秩序和社会运作的准则。一般人都相信有了一个合理的准则，就能有公平、正义的社会基础，就能建立安稳平衡的生活，也能发展各种精神性的文明。这种准则，用简单的字来表达就是“理”。有了“理”，生活就有了运行的轨

道，大家买东西会排队，吃东西会按价钱付款。但是如果越过了这种准则，例如不排队、不付钱等，常人都会觉的那是“不可理喻”的，对坚持超越这种准则的人称为“不讲理”。在餐馆用餐不需要繁文缛节，顾客也不需要签署任何条约规则才能点餐，同样的餐馆也不会要求顾客遵守它的规条才能用餐，这当中的运作准则就是我们所说的“理”。

“理”的本义是加工雕琢的玉石中的纹路、层次。《韩非子·解老》写着：“理者，成物之文也。长短大小、方圆坚脆、轻重白黑之谓理。”。后来引申为客观事物的次序，事物的规律，是非的标准，形成了“条理”、“纹理”和“道理”等义。

许多非信徒觉得基督教的教导有时候不可理喻。对他们来说，这些教导都超越了他们所接受的常理，甚至于超出了人之常情。有些时候，这些教导也成了他们嘲笑基督徒的话柄。从世俗的眼光来衡量，《圣经》当中的教导的确匪夷所思；让我们看看以下耶稣的教训：

“你们听见有话说：以眼还眼，以牙还牙。只是我告诉你们，不要与恶人作对。有人打你的右脸，连左脸也转过来由他打；有人想要告你，要拿你的里衣，连外衣也由他拿去；有人强逼你走一里路，你就同他走二里”（太5：38-41）

“咒诅你们的，要为他祝福！凌辱你们的，要为他祷告！有人打你这边的脸，连那边的脸也由他打。

有人夺你的外衣，连里衣也由他拿去。”（路6：28-29）

那时彼得进前来，对耶稣说：“主阿！我弟兄得罪我，我当饶恕他几次呢。到七次可以么？”耶稣说：“我对你说，不是到七次，乃是到七十个七次。”（太18：21-22）

相信许多人和我一样，在第一次读到以上的经节的时候，似乎不太相信自己的眼睛，然后重复地读了两三遍后，仍然摸不着头脑。再不然，心里或口里会蹦出一句话：“不会吧？怎么会有这样的要求呢？没有道理啊！”

如果我被人打了右脸，而对方惯用的是右手，那就是说这人是用他的手背打我的脸，那对我是极大的侮辱。按照犹太拉比的律法，用手背打人，比用手心打人的侮辱要大两倍；不管用手背轻轻的打或用力的打，在意义上含有用手掌打的双倍侮辱与轻视。就算错在我，我已经承受了右脸的侮辱，还会把左脸转过来，由他再打吗？

在耶稣的年代，外衣是犹太人最基本的物品；不管富人穷人，出外都会穿外衣，当然富人的外衣在布料、款式和裁剪上比较高档次。如果不穿外衣，对犹太人来说是衣冠不整，极为不礼貌的一件事。外衣的下半截还可以装谷类或水果等东西，例如《路得记》中的路得就用她的外衣装了六簸箕大麦（得3：15）！外衣对穷人和工人来说更为重要，因为主人不提供任何的盖被，外衣就成了他们夜里的盖被，让他们睡得暖，睡得安详。摩西在颁布律法时，曾经说过“你即或拿邻舍的衣服做当头，必在日落以先归还他。因他只有这一件当盖头，是他盖身的衣服，若是没有，他拿什么睡觉呢？他

哀求我，我就应允，因为我是有恩惠的。”（出22：26-27）原来犹太人的律法不允许拿外衣来做抵押品，法庭也不会把外衣作为裁决的考量，因为那会剥夺一个人睡觉时保暖的基本物品。既然被人夺去外衣已经是律法不准、不合理的事情，为什么耶稣还要人让里衣也被夺取？

再看“走二里路”的教训，也是令人费解。罗马帝国的时代，兵丁有权利强迫犹太人的平民提供住宿、粮食，甚至为他们背负行装一里路，就是大概一千步的路程。这是一种不合理的殖民地法律，是犹太人所抗拒的规条。用现在的理解，我们会把被逼的“第一里路”诠释为被强加上身的责任和义务，不想扛的重担和累赘，或者是勉强自己、不甘心的去做的事。耶稣要我们在做一些我们不想做的事时，改变我们的心态，自愿地超越别人对自己的要求和盼望——这合乎情理吗？这种心态的改变，是从第一里路的被逼到第二里路的甘心乐意的，从第一里路的责任到第二里路的主动的服事——这合理吗？

彼得与耶稣谈到宽恕时用“七次”是有原因的。“七”在犹太人的概念中是一个完全数字，犹太的拉比劝勉犹太人说，可以三次饶恕得罪自己的人，第四次就不饶恕了。彼得以为把拉比教训中饶恕的功课翻了一倍又加上了一次，应该是最高的限度了；然而耶稣却说：“不是七次，乃是到七十个七次。”其实表达了宽恕人不能用数字来算，而是常常要宽恕，时时要宽恕。但是对刻意或重复得罪我们的人，这样的宽恕会不会姑息养奸，让自己一直受伤害——这合理吗？

以上的种种例子，的确是让平常人无法接受的，也是超乎常理



## （一）尼哥德慕

悄悄 暗暗 你来了  
踏着 你官吏的步履  
带着 你丰富的律法知识  
拜访了 从 神那里来的教师

重生是什么  
怎能 有这事  
老师 你教教我

幽幽 踽踽 你离去  
夜里的寒风 淹没你的无知  
迎面而来 仍是  
生命的 扑朔 迷离

后来32公斤的没药和沉香  
是你对老师的一种祭奠  
还是 聪明如你 读懂了  
永生的 奥秘

## （二）撒玛利亚妇人

顶着 火热 拎着 伤痛 你去了  
四周应该 没人 你小心地走着  
这汲水的路 怎地 那么远  
久等你 井边的 弥赛亚

活水是什么  
喝了 竟然 永远也不渴  
先生 请赐给我

豁然地 雀跃地 你丢下罐子走了  
阳光 不再 掩饰 羞耻  
迎面的人 请听  
生命的 坦然 盼望

因着你一城人 得了 救恩  
是你对救主的 见证 回应  
竟然 卑贱如你 明白了  
永生的 奥秘

的。这些没有道理的话，却是基督教的真理。“道理”从人而来，“真理”却是从上帝而来。正如刘清虔牧师所说的，对一个真正跟随耶稣的人来说，这些是不是有道理已经不重要了，因为耶稣的话语就是真理。耶稣要我们做的，就是爱我们的仇敌，宽恕我们的仇敌——那些羞辱我们的、打我们的、夺去我们基本的权益的、强迫我们的、刻意或不断得罪我们的。但祂不只是说说而已，而是亲身实践了。在祂被捕被审的那晚，祂被人诬陷、被人吐唾沫在脸上、被人用拳头和手掌

打、被人嘲笑讥讽、被鞭打、被戏弄戴荆棘冠冕等等，但是祂却在十字架上说：“父阿！赦免他们；因为他们所作的，他们不晓得。”（路23：34）每当我读到这句话，总是为之颤抖，为之眼热。这样的宽恕，已经是超乎常理的爱！

就是这样的真理，让我们的信仰在这个黑暗败坏的世界中发出永恒有盼望的光辉。我知道身为基督徒，如何在不合理的环境中，因为爱主顺服主的缘故，有勇气秉持这些看起来没有道理的真理，是我们一生的功课。

# 开启通往神的门

过去遇到事情，常常靠自己的意志力去撑；但是现在遇到问题，首先想到的是先向主祷告。祷告完了，心情也开始平静下来，可以积极乐观的去面对问题。

我第一次去教堂大概是11岁，就读小学六年级的时候。大家都知道目前中国大陆的主流意识形态是无神论的，但是我家的附近就有一座教堂。周末的时候常常看到有很多年长的人进去做礼拜。我和同学觉得好奇，就相约一起去听牧师讲道。我当时对有神无神论没有概念，只是觉得赞美诗很好听，《圣经》故事很吸引人。不过我当时也只是把《圣经》当作和罗马神话和古希腊神话一样的故事来看，没机会仔细去想关于造物主和整个人类社会的问题。后来学业越来越忙，也就没有时间去教堂了。

再一次走近教堂已经是毕业后步入社会工作了。当时遇到新加坡来的同事袁俊，我们常常一起吃午餐。她是个非常虔诚的基督徒；在她的影响下，我又开始时不时的去教堂了。我从小都是相信这个世界是有神的存在的，所谓“举头三尺有神明”，自己的一言一行都

是有神在审视的；但是我始终怀疑自己会成为一名基督徒。

真正开始认识到基督教教义，是四年前来到新加坡工作。在袁俊的带领下，我来到了怀恩堂。每周日的信仰探讨班有非常优秀的天恩传道和耀贤导师为我们讲解；我每周一次和班上的弟兄姊妹讨论信仰和基督的问题，让我开始思考关于人生终极目标的问题。我也开始慢慢接受耶稣为神的儿子，用祂圣洁的鲜血来为人类的罪行做救赎，让每个信靠神的人都可以借此从新回到主的怀抱。但是我仍然一直很犹豫……虽然我有时祷告，但是始终得不到主的回应。做了决志祷告，但我怀疑自己是否可以成为基督徒，也一直怀疑自己不够资格做主的子民，怕自己的言行不符合神的心意。直到有一次陈益导师讲解《罗马书》时明白了“因信称义”的真正意义，于是我就决志相信并接受耶稣为我的救主，让圣灵住在我心里，引导我

与主对话。我开始更殷勤的祷告，虽然有些事情到现在为止仍然得不到主的回应，但是因着祷告的操练，自己的心态也开始慢慢改变。过去遇到事情，常常靠自己的意志力去撑；但是现在遇到问题，首先想到的是先向主祷告。祷告完了，心情也开始平静下来，可以积极乐观的去面对问题。我相信主会为我安排好一切，而我自己只要做好自己的事。

就如同《以弗所书》第一章第4节所说的：“就如神从创立世界以前，在基督里拣选了我们，使我们在他面前成为圣洁、无有瑕疵。”我虽然一路以没有经历过惊心动魄的神迹，但是我还是感受到了主的祝福。决志和受洗只是作为一个基督徒的开始，我内心感谢神的恩典，带领我来到怀恩堂，为我开启了这扇通往神的门。我希望我可以一直遵循主的旨意生活。愿一切荣耀归於神。阿门！

有位主内长者同工分享说：“老没有什么可怕，怕的是你如何活。老要活得可爱，要活得开心，要活得潇洒，要活在主里，越老越爱主，能来到黄金年华这年龄层是主的恩典。”

黄金是珍贵的，是灿烂的。当我们看到稻田一片金黄色，就知道是五谷丰登农夫丰收。黄金年华代表成熟丰盛的年龄，如果以“日出”比喻为儿童，“日落”比喻为老人。虽然“日出”，“日落”都美，但“日落”时的黄金色晚霞更加吸引人，“老人虽没有青春的美，却有成熟的美”。黄金年华是一个感恩的年华，因为跨越了重重障碍挑战，战胜有血有泪的人生，带着丰富的人生经历进入黄金年华。当来到这年龄阶段，就不要一直还活在回忆中。“因为一直回忆过去的好，就只看见现在的坏；若一直回忆过去的坏，就看不见现在的好”。所以要“忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。”（腓3:13-14）

年长者最常会叹气，这叹气声会使周边的人尤其是家人陷入愁云惨雾的气氛中。所以“你要靠主常常喜乐”（腓4:4），因为“喜乐的心，乃是良药，忧伤的灵，使骨枯干。”（箴17:22）。要像小孩子一样，有一颗纯真的心，这并非是不用理智思考，或幼稚情绪的表达，而是在思想上保持开放。虽然人生阅历丰富，却不倚老卖老，不唠唠叨叨，不苛刻要求，不固执己意，要随时代潮流的变迁而能适应和学习。不要以过去的标准



和经历来看现在，要“年老的有智慧，寿高的有知识。”（伯12:12）。

要走好这人生路，身体健康很重要，注意个人的健康是个人的本分。年老了身体多少都会有些病痛，身体的器官都会出现退化问题，这都是无可幸免的。所以不要埋怨，要将生命交给上帝，要将病痛交给医生，要将健康交给自己。在体力的允许下保持适当的肢体活动，户外活动等。同时要捉紧机会寻回过去的嗜好或培养新嗜好，譬如种花、照相、绘画、唱歌、书法、手工和音乐等。良好的嗜好不但能增添生活情趣而且有益身心，也能忘记生理年龄上的衰老和减缓体能的退化。

在这里有一个例子与大家分享。有一位八十多岁住在教会对面的老姐妹自从参加了怀恩乐龄天地后，身体的健康、活力和性格有很大的改变。这位老姐妹原本是不爱出门，但自从参加了乐龄天地

的活动后，从她的女儿那儿得知妈妈现在心情非常快乐，只要教会有适合她的活动就参加，尤其是乐龄天地的户外活动。因为这老姐妹行走有点缓慢，参加户外活动需要有人全程陪伴。当她女儿知道妈妈有这需要时很乐意预留假期陪伴妈妈参加，因为她知道若妈妈没有参加乐龄天地的活动，她的活动能力和走动能力会提早退化。

能来到黄金年华的阶段的确是主的恩典。虽然身体会逐渐退化，然而只要有主同在还有什么好怕呢？“我的肉体和我的心肠衰残，但神是我心里的力量，又是我的福分，直到永远。”（诗73:26）。就让我们以喜乐的心与上帝携手去面对每一天，并极积享受黄金年华的人生。

# 任何环境 아무것도 두려워 말라 不要惧怕

아무것도 두려워 말라  
주 나의 하나님이 지켜주시네  
놀라지 마라 겁내지 마라  
주님 나를 지켜주시네

내 맘이 힘에 겨워 지칠지라도  
주님 나를 지켜주시네  
세상의 험한 풍파 몰아칠 때도  
주님 나를 지켜주시네

주님은 나의 산성 주님은 나의 요새  
주님은 나의 소망  
나의 힘이 되신 여호와

任何的环境都不要惧怕  
全能的上帝祂必保护你  
你不要惊惶更不要惧怕  
全能的上帝保护你

纵然有疲乏软弱无助的时候  
全能上帝祂必看顾你  
人生的惊涛骇浪临到的时候  
全能上帝祂必保护你

主祢是我的盘石 主祢是我的山寨  
主祢是我的盼望  
我的力量我的耶和華

今天为大家介绍一首比较特别的诗歌，是中韩文版的诗歌。当然你或许听过《宝贵十架》中文版和韩文版，认为其实那没什么特别；但是这里介绍的版本，是中韩版本，而不是一首歌的两种版本。对了，半首歌韩文加上半首歌中文，就是它的特别处。选择这首歌不是因为“哈韩”，主编我不受韩流影响，不追韩剧，不听韩曲，知道的韩国人印象比较深刻的好像只有金正恩。被这首“半韩半中”的歌曲吸引，主要是因为很应景。

2020年将会是充满变数的一年，而且可能在国际政治局势和经济上令大数人忧心忡忡的一年。中美的贸易战可能带来的世界经济萧条、全球气候变化的影响更为显著、香港局势的动乱、大企业的裁员、物价的膨胀（车资、水电费、消费税）、新的电子道路收费系统（ERP）、和大选的来临等等事宜都是令大家担忧的事。

2020年却也是怀恩堂成立了70周年的一年。过去两年多来担任了教会70周年纪念特刊的主编，花了许多心思去拜读先贤们所留下的只字片语，细心翻阅收集到的旧照片，也采访了几位教会的前辈们。这是一项耗时、耗神、耗力的工程；每一张照片和每一卷文章

所显示或记录的人物、事迹、时间、地点等都要多方的考究和核准。每当又有一个陌生的面孔被确认，多了一个谜团被解开，我会忘我地手舞足蹈。

这项工程带来意想不到的祝福，上帝让我亲身感受到不管是教会当初的寄人篱下，后来筹钱买地建堂的经过，还是再后来地契的延长，祂的信实永在，祂的恩典从来没有离开过。不管环境如何恶劣，挑战如何艰巨，祂始终都保护我们的教会。那位献上一对耳环为教会买地的穷学生，那群在又吵杂又昏暗上主日学的儿童，那些孜孜不倦地教导的老师 and 那位站出来去宣教的姐妹，都让我们看到环境只是人为的客观因素，并不能改变圣工的成全。先贤们的双手，奉献了金钱，建设了教堂，教导了学生，写出了见证，弹奏出赞美的音符，煮出了“怀恩饭堂”的菜肴，更秉着“蒙福、祝福”的精神，为别人建设了教堂，也向社会中需要的群体伸出关怀和接触。

因此纵然2020年可能是令人忧虑的一年，但我们任何环境不要惧怕，因为我们的主将会保护我们，祂是我们的磐石，也是我们的力量。2020年，我们来了！