

基督教中區宣道會



2024預苦期靈修集

預苦 · 更新 · 進深

2024年預苦期靈修計劃

人人天天靈修

本靈修集的題目及經文選取的部份，來自柏斯宣道會2019年預苦期靈修集，感謝友堂允准中宣使用及修訂，願主賜福友堂的服事。

意義：

為了記念耶穌基督在世面對苦難而救贖世人，於是教會進行靈修操練，目的是為自省、律己、聽從主的道，與神人和好，踐行愛心，並且不斷祈禱，默想主的受難，體會捨己的愛。

一同靈修：

今年特意邀請中宣的弟兄姊妹一起製作了這本靈修集，願我們也一同學習，以活潑的盼望和有力的生活，去記念我們的主耶穌基督為我們所受的苦，一同帶著無比的盼望去迎接基督的再臨。

基督教中區宣道會

2024年3月

靈修指引

1. 安靜 5 分鐘
2. 讀經 2-3 遍
3. 思想經文
4. 看靈修分享
5. 反思和自己的關係
6. 禱告及寫下得著

第一週：律己/自省

本週操練：

找一安靜地方作個人安靜退修，
並省察自己的罪及認罪悔改。

日期：2024年3月3日（日）

羅牧師

題目：推卸責任

經文：創 3:1-13

1 耶和華神所造的，惟有蛇比田野一切的活物更狡猾。蛇對女人說：「神豈是真說不許你們吃園中所有樹上的果子嗎？」2 女人對蛇說：「園中樹上的果子，我們可以吃，3 惟有園當中那棵樹上的果子，神曾說：『你們不可吃，也不可摸，免得你們死。』」4 蛇對女人說：「你們不一定死；5 因為神知道，你們吃的日子眼睛就明亮了，你們便如神能知道善惡。」6 於是女人見那棵樹的果子好作食物，也悅人的眼目，且是可喜愛的，能使人有智慧，就摘下果子來吃了，又給她丈夫，她丈夫也吃了。7 他們二人的眼睛就明亮了，才知道自己是赤身露體，便拿無花果樹的葉子為自己編做裙子。
8 天起了涼風，耶和華神在園中行走。那人和他妻子聽見神的聲音，就藏在園裏的樹木中，躲避耶和華神的面。9 耶和華神呼喚那人，對他說：「你在哪裏？」10 他說：「我在園中聽見你的聲音，我就害怕；因為我赤身露體，我便藏了。」11 耶和華說：「誰告訴你赤身露體呢？莫非你吃了我吩咐你不可吃的那樹上的果子嗎？」12 那人說：「你所賜給我、與我同居的女人，她把那樹上的果子給我，我就吃了。」13 耶和華神對女人說：「你做的是甚麼事呢？」女人說：「那蛇引誘我，我就吃了。」

1. 我知道…

神首先呼喚和尋找人，而不是人尋找神。神呼喚亞當的名字，就像人呼喚一個熟悉的人。神也是如此認識摩西「我按你的名認識你」（出33:17）。而亞當的懼怕和羞辱，使他逃避神。亞當把犯罪的原因推給夏娃，甚至神自己，因為夏娃是神給他的配偶，而夏娃亦推卸責任給蛇。

2. 我感到…

看完經文，我能確認我真是亞當的後裔，因為在我裡面也有這個「推卸責任」的DNA。有時因即時的滿足，明知神不喜悅而犯罪，犯了罪又會為自己找很多理由去合理化自己的軟弱。神溫柔的呼喚要叫我們反省。

3. 我經歷…

感恩神賜我一位能對我直斥其非的配偶，當我說這件事不關我的事，她會說我不負責任。曾經有情況是太多事情，壓力大，以至說出一些推卸責任，埋怨別人的話。後來反省是因自己帶領和籌備不夠好，才会有這結果。

4. 我反思…

如果神起初呼喚亞當時，亞當沒有躲起來，也沒有推卸責任，而是立即認罪悔改，人類的歷史是否改寫？當然那時候罪已經入了世界，但神已為人預備的救恩，只是人需要不逃避，願意來到神面前。

靈修筆記：

日期：2024年3月4日（一）

梁牧師

題目：看透人心的上帝

經文：創 4：1-12

1 有一日，那人和他妻子夏娃同房，夏娃就懷孕，生了該隱，便說：「耶和華使我得了一個男子。」2 又生了該隱的兄弟亞伯。亞伯是牧羊的；該隱是種地的。3 有一日，該隱拿地裏的出產為供物獻給耶和華；4 亞伯也將他羊群中頭生的和羊的脂油獻上。耶和華看中了亞伯和他的供物，5 只是看不中該隱和他的供物。該隱就大大地發怒，變了臉色。6 耶和華對該隱說：「你為甚麼發怒呢？你為甚麼變了臉色呢？7 你若行得好，豈不蒙悅納？你若行得不好，罪就伏在門前。它必戀慕你，你卻要制伏它。」8 該隱與他兄弟亞伯說話；二人正在田間。該隱起來打他兄弟亞伯，把他殺了。9 耶和華對該隱說：「你兄弟亞伯在哪裏？」他說：「我不知道！我豈是看守我兄弟的嗎？」10 耶和華說：「你做了甚麼事呢？你兄弟的血有聲音從地裏向我哀告。11 地開了口，從你手裏接受你兄弟的血。現在你必從這地受咒詛。12 你種地，地不再給你效力；你必流離飄蕩在地上。」

1. 我知道…

始祖亞當和夏娃同房，很幸福愉快的便生了兩個兒子。大兒子叫該隱，是種地的；小兒子叫亞伯，是牧羊的。他們都敬畏神，拿自己手中的物來獻祭給神。只是神看中了亞伯和他的供物，看不中該隱和他的供物。為什麼會有這麼大的差別呢？是否神偏心？但聖經(羅2:11)告訴我們，神並不偏待人。

無所不知、無所不在、無所不能的神是看透人的內心的。兩兄弟同時獻祭給神，但他們的動機和態度是有分別的。該隱只是為了本分隨便拿些地裏的出產為供物，而亞伯則存著敬畏神的心把上好頭生的羊為供物。其實創天造就地的主，並不缺乏什麼，需要人的供奉。神喜悅的，是人獻祭的心。聖經(撒下15:22)說：「耶和華喜悅燔祭和平安祭，豈如喜悅人聽從他的話呢？聽命勝於獻祭；順從勝於公羊的脂油。」

2. 我感到…

該隱知道神不喜悅他和他的供物，就大大的發怒，變了臉色。這時他已被罪轄制了，因嫉妒找機會把弟弟殺了。神不知道嗎？神是知道的，祂故意問該隱：「你兄弟亞伯在哪裡？」該隱沒有承認自己犯了罪，還用藉口推脫說不知道。這是一般人的心態，當人犯罪之後，通常都不肯直接承認自己所犯的罪，總是找藉口推脫。亞當吃了神說不可吃的果子，便推脫說：「你所賜給我，與我同居的女人，她把那樹上的果子給我，我就吃了。」夏娃又說：

「那蛇引誘我，我就吃了。」神命掃羅王去擊打亞瑪力人，滅盡他們所有的，不可憐惜他們，將男女、孩童、吃奶的，並牛、羊、駱駝，和驢盡行殺死。」可惜掃羅沒有完全聽從。當撒母耳質問他時，他說：「這是百姓從亞瑪力人那裡帶來的；因為他們愛惜上好的牛羊，要獻與耶和華你的神；其餘的，我們都滅盡了。」人們爭吵的時候，常推說：「是他不講道理！」另一個卻說：「是他先凶我，態度不好！」

3. 我經歷…

該隱殺亞伯主要的動機是嫉妒。公會的領袖、祭司長要捉拿耶穌、釘祂十字架，主要的動機也是嫉妒。百姓希奇耶穌的教訓，因為祂的話裡有權柄，不像文士和法利賽人。巡撫彼拉多知道，祭司長是因為嫉妒才把耶穌解了來(可15:10)。嫉妒是人的天性，回想我在學校當老師的時候，跟一群同事關係不錯，課餘之後常常一起談話說笑，玩遊戲，吃飯。幾年後，學方要考慮晉升一些同事處理行政的工作。我自問做得不錯，又是第一批來校開荒的老師，應該很有機會。怎知偏偏選中我友好的同事，沒有選中我！當時我的嫉妒就出來，心裡有些酸的感覺。可是我把它壓抑著，沒有表現出來。但自始，我覺得我與他的關係沒有以前那麼好。再過幾年，我就離開了那間學校，跟那些同事的關係也疏遠了。這都是因嫉妒而帶來的傷害，使我們的人際關係破裂了。

4. 我反思…

人心裡所存的惡念原來這麼厲害惡毒，可以足以摧毀別人和自己的一生！願看透人心的上帝，聽我以下的禱告：「神啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，看在我裡面有什麼惡行沒有，引導我走永生的道路。(詩139:23-24)」阿們！

靈修筆記：

日期：2024年3月5(二)

Ps Bruce

題目：用神的話語去勝過試探

經文：太 4:1-11

1 當時，耶穌被聖靈引到曠野，受魔鬼的試探。2 他禁食四十晝夜，後來就餓了。3 那試探人的進前來，對他說：「你若是神的兒子，可以吩咐這些石頭變成食物。」4 耶穌卻回答說：「經上記著說：人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裏所出的一切話。」5 魔鬼就帶他進了聖城，叫他站在殿頂上，6 對他說：「你若是神的兒子，可以跳下去，因為經上記著說：主要為你吩咐他的使者用手托著你，免得你的腳碰在石頭上。」7 耶穌對他說：「經上又記著說：『不可試探主—你的神。』」8 魔鬼又帶他上了一座最高的山，將世上的萬國與萬國的榮華都指給他看，9 對他說：「你若俯伏拜我，我就把這一切都賜給你。」10 耶穌說：「撒但，退去吧！因為經上記著說：當拜主—你的神，單要事奉他。」11 於是，魔鬼離了耶穌，有天使來伺候他。

1. 我知道...

這段經文告訴我們耶穌受洗後魔鬼對耶穌的誘惑。當我考慮這段經文時，有幾件事很突出：

- 甚至耶穌也受到試探
- 誘惑往往發生在真正美好的事情之後
- 魔鬼用我們可能認為好的或我們真正想要的東西來誘惑我們
- 魔鬼甚至在試探時引用經文
- 魔鬼是騙子
- 耶穌能夠通過使用聖經來推開魔鬼克服試探，因為他與上帝有真正的關係。

2. 我感到...

重要的是要認識到這是耶穌被試探了！一方面，即使是從未犯罪的耶穌也可能受到試探。這告訴我們，被試探不是罪。這就是我們如何應對誘惑，誘惑會引導我們犯罪。另一方面，我們看到耶穌如何能夠克服誘惑。耶穌依靠神的話把撒旦趕走。

將這個故事與亞當和夏娃在伊甸園中受試探的故事進行對比可能會有幫助。

“(創世記3)。誘惑始於蛇問一個誤導性的問題。夏娃能夠很好地回答，但為第二個問題打開了大門。這時，騙子會說出看似令人信服的陳述。蛇使夏娃覺得上帝在向他們隱瞞祂的控制權。她看到他們不應該吃的果子能得到智慧，她自己吃了並說服亞當也吃了。於是，罪進入了世界。

這些故事有什麼不同？亞當和夏娃屈服於試探，因為他們不聽從上帝的話，想要控制自己的生活。耶穌（第二亞當）戰勝了誘惑，因為他確實聽從了上帝的話，並希望他的天父掌管一切！這讓我想起了腓立比書2：6-11中的那首歌。

當我們想到耶穌面對誘惑時，讓我反思主禱文中，耶穌說我們應該祈禱“不叫我們遇見試探”。他知道什麼是試探，他經歷過試探，他明白我們面對的是什麼——見希伯來書4：15。

3. 我經歷…

那麼，這對我意味著什麼？我很欣慰地明白，耶穌所受的考驗比以往任何時候都多，當我面對這些考驗時，他理解我。聖經還告訴我，上帝為我們可能面臨的任何誘惑提供了一條出路——哥林多前書 10：13。在我的生活中，我曾多次看到這種情況，我認識到了一種誘惑，並能夠以這種方式抵抗它。

但是，這不是我的全部故事。我需要承認我犯了罪，並屈服於誘惑。有時直到一段時間後，我才意識到這是怎麼一回事。我想起保羅在羅馬書第7章，他說：我所願意的，我並不做；我所恨惡的，我倒去做！在這樣的時代，我們還需要記住接下來第8章——如今，那些在基督耶穌裏的就不定罪了。在這樣的時刻，當罪在我們的生活中變得明顯時，我們需要認罪、悔改並接受我們所應許的寬恕。我們在罪中的時間越長，就越痛苦——但饒恕仍然在這裡。這是多麼大的安慰啊！

4. 我反思…

那麼，當我們面對試探時，我們需要記住哪些關鍵的事情呢？

- 1) 每個人都會受到誘惑——這不是罪！
- 2) 我們可以通過將上帝放在我們生活中的首位來有力地抵抗誘惑。
- 3) 上帝親自為我們提供了一條面對誘惑時的出路。
- 4) 如果我們屈服於誘惑，那我們就要認罪、悔改並接受寬恕。

靈修筆記：

日期：2024年3月6日（三）

Frank Wong

題目：心意更新而變化，認識基督為至寶。

經文：腓3：1-11

1 弟兄們，我還有話說，你們要靠主喜樂。我把這話再寫給你們，於我並不為難，於你們卻是妥當。2 應當防備犬類，防備作惡的，防備妄自行割的。3 因為真受割禮的，乃是我們這以神的靈敬拜、在基督耶穌裏誇口、不靠著肉體的。4 其實，我也可以靠肉體；若是別人想他可以靠肉體，我更可以靠著了。5 我第八天受割禮；我是以色列族、便雅憫支派的人，是希伯來人所生的希伯來人。就律法說，我是法利賽人；6 就熱心說，我是逼迫教會的；就律法上的義說，我是無可指摘的。7 只是我先前以為與我有益的，我現在因基督都當作有損的。8 不但如此，我也將萬事當作有損的，因我以認識我主基督耶穌為至寶。我為他已經丟棄萬事，看作糞土，為要得著基督；9 並且得以在他裏面，不是有自己因律法而得的義，乃是有信基督的義，就是因信神而來的義，10 使我認識基督，曉得他復活的大能，並且曉得和他一同受苦，效法他的死，11 或者我也得以從死裏復活。

保羅寫信給腓立比教會，寫到第三章特別提到我還有話說！似乎是有重要的話要說，有重要的事一定要提出。他叮囑腓立比教會一定要靠主喜樂。這個喜樂，滿足，和安穩，必須建立在主耶穌基督內，要靠着主耶穌基督才可獲得，才可做得到。有了這個前提，便可以進入正題。保羅說，他寫這封信並不為難，也就是說所提出的問題，提醒，或許對一些人是為難的。但是，對於腓立比教會的弟兄姊妹，對於我們整體而言，就是緊要的，合適的，妥當的。讓我們一起看看保羅給我們的提醒。

第一，要提高警覺，在靈裏要有足夠的敏銳度，防備作惡的，錯誤的信仰想法，防備異端的欺騙。

從前在台灣東海大學一年級時，住校宿舍。有一天傍晚時間，有學長（師兄）敲門，要向我們傳福音。實在講了甚麼我也記不起，我的國語也實在非常有限。問我們相信耶穌嗎？我說我信有耶穌，意思是有耶穌存在也知道祂是神的兒子。然後他便叫我們一起禱告，喊主耶穌，主耶穌…多次。之後便說現在就去校外的教會洗禮！真的被他嚇到，經多次拒絕後，他才離開。不按真理傳道，沒有悔改的相信，沒有立志的跟隨，這種信仰是虛浮的，是沒有根基的。感謝神，還是把福音種子放在我心裏。到再有機會時便把完整的福音向我講明。讓我真心悔改決志信主。

第二，事奉，敬拜，要靠神的靈，不要靠肉體。不要靠自己的本事，專業和技能，只單單靠着神所賜的靈。不要誇自己的出身，身份，地位，只誇口得着救恩，在基督耶穌裏誇口。

很自然的，人會按着自己的專長，興趣發揮於學習，工作和社會服務上。事奉也相同，我們也會發揮專長，善用我們的恩賜，於各樣事奉崗位上服侍。不同的是，我們意識到這是恩賜，是神所賜的。基督徒該明白到要按神的心意事

奉，而不是按人的心意。弟兄姊妹應當存彼此服侍的心，不應該以公司企業或機構單位的文化來作事奉準則。譬如，部門間的競爭，不喜歡對方插手，管轄對方，更不會向對方負責匯報之類。或把教會的事奉功利化，按個人的喜好，和迎合市場的須要來推展事工。又或分優先次序，分門別類，按人的想法重這個輕那個。我們應當改變態度，按神的心意，弟兄姊妹的好處來同心服侍，互相協助，分享關懷彼此的須要，共同興旺教會。

大家在社會，宗族中也有不同的身份地位。有各種專業，技能，得到不同的薪酬待遇。有的行業，社會地位特別高，特別受人尊重。我們會否有或比保羅更崇高的身份地位呢？但回到教會，不論身份如何，不論每月收入多少，都以弟兄姊妹相待，彼此尊重，彼此接納，彼此服侍，同心敬拜事奉神，共同努力傳揚福音。因為，我們都因主耶穌誇勝了罪，有同一個靈在心內，領受了同一個恩典福氣，是和諧有愛，美善的關係。

第三，以認識我主耶穌基督為至寶，一切其他的萬事都不再重要。以前以為正確，有價值的事，有益的，現在因基督都當作有損的。

大家信主之前總有些主觀的人生道理，家庭訓示，原則，要求，等等。在社會中，也要懂得爭勝堅持，不能示弱。同時，追求財富相信也是公認的益處。信主之後，會發覺之前以為有益的，那種自我中心的生活和追求其實是有損的。也就是那個自我，自以為是的我是有損的。因着認識了救主耶穌基督，以祂為榜樣，為生命中的主。以祂為至寶貴的，其他都變為不再重要。我們仍然有做人的一些理念和原則。但若果和基督徒的身份不相稱或與基督的愛有衝突，便要丟棄。

總括而言，信主的基督徒，必須心意更新而變化，才能察驗神的心意。以復活的主耶穌作我們生命的主，跟從的對象。每天讀經禱告，生活中常常想：主耶穌會怎樣想？怎樣做？靠着信神而來的義，放在我們心中的聖靈，我們的態度和價值觀都會改變。這種心意更新和改變是持續不斷的，是一生的。基督徒的生命也隨之而成長，進步。讓我們大家一起以基督為至寶，彼此勸勵，扶持，共同長進。

靈修筆記：

題目：勝過世界

經文：約壹 2:15-17

15 不要愛世界和世界上的事。人若愛世界，愛父的心就不在他裏面了。16 因為，凡世界上的事，就像肉體的情慾、眼目的情慾，並今生的驕傲，都不是從父來的，乃是從世界來的。17 這世界和其上的情慾都要過去，惟獨遵行神旨意的，是永遠常存。

1. 我知道…

這是一段基督徒都很熟悉的經文，經文裡反復提到“世界”這個詞，並要我們不要愛這個世界和世界上的事。原來世界上的事，比如肉體的情慾，眼目的情慾，今生的驕傲都不是從神來的，而是從世界來的，這個世界是在魔鬼的掌控之下，如果我們愛世界上的事，結局必定是走向死亡，唯有遵行神的旨意，才能進入永恆。

2. 我感到…

這段簡潔而有力的話語，讓我看見曾經混沌迷茫的自己，也讓我看見未來清晰的道路與方向。真理讓人得自由，雖然我對自己曾經的過犯感到內疚自責，然而面對未來，生命中有神的話語的指引，心裡充滿了感恩和喜樂。

3. 我經歷…

我們生活在世界上，行事為人的標準來自文化，人生經驗和社會環境。通過個人努力實現人生的目標與追求，被認為是普世價值觀，對於移民，更是如此。我于2019年辭去了公共衛生系統的工作，準備在私人診所謀求職位。我曾經在北京一家醫院有十年的工作經驗，在新西蘭本地的醫療系統服務過十一年，工作中也經常得到同事和病人的肯定，因此我對尋找下一份工作充滿信心，甚至覺得，只要他們看過我的簡歷，就會錄用我。然而幾次面試後，我並沒有獲得工作機會，被拒絕的感覺令我十分沮喪，我一度自我懷疑，陷入懊惱和焦慮的狀態中。感謝神，在等待工作機會的那一段時間里，我開始每天聽神的話語，為自己禱告。神幫助我，讓我漸漸地看到自己內心的私欲與驕傲，在辭職和尋找新工作這件事上，我並沒有尋求神的心意，而是根據自己的利益來計劃，其中的每一步都是通往世界的。

主耶穌在馬太福音（6:24）明確指出：“一個人不能事奉兩個主，不是惡這個愛那個，就是重這個輕那個，你們不能事奉神，又事奉瑪門。”主的意思是

說，當你要選擇敬拜事奉神的同時，也很有可能選擇敬拜事奉瑪門。這段經文是我在受洗後那幾年生活的真實寫照，2014年我與家人一起受洗成為基督徒。因為既要工作又要照顧家庭，我非常忙碌，所以受洗以後，我很少讀經禱告，也沒有參加團契和主日學。雖然我每週在教會參加敬拜，聽神的話語，也常常被神的話語感動，但是離開教會，仍然生活在世界裡，沒有神的話語的餵養，靈命幾乎沒有成長。當眼目和肉體的情慾，並今生的驕傲仍在生命中掌權，面對人與事，面臨人生的選擇時，我便輕易地落入撒旦的圈套中。當我開始親近神，他的話語如甘露般滋潤我饑渴的心，聖靈也不斷提醒引導我，讓我的靈命有力量。2023年我再一次面臨工作的轉換時，我在禱告中把自己完全地交託給神，求他掌管，我願意完全順服，心裡也蠻有平安。不久，我順利地得到新工作，感謝神的恩典與信實。

4. 我反思…

當我們決志受洗，接受主耶穌成為我們生命的救主，就應當脫離世界的轄製與捆綁。然而我們仍然是罪人，時常軟弱犯罪，黑暗勢力以各種誘惑試探我們。耶穌受洗之後，在曠野四十天受魔鬼的試探，他依靠神的話語勝過試探。所以，當我們經歷考驗受到生活環境的試煉時，我們可以確定經歷過同樣試煉的耶穌理解和體恤我們。耶穌受試探是為了我們基督徒，因為他既受試探，就能搭救我們這些將來要受試探的人（希伯來書2：18）。讓我們用信心倚靠祂，以勝過每日所遭遇的試探。

基督徒生活在世界上，但是我們的心不要被世界掠去，也不要效法這個世界。求神提醒我，哪件事是從世界來的，不是從父那裏來的。我也要不斷的警醒禱告，順服尊行神的指引和帶領。在面臨選擇時，選擇通向神的道路，而不是世界的路。軟弱困頓時，我要依靠那帶我出離黑暗，進入光明的主。因為凡是從神生的，就勝過世界，使我們勝過世界的，就是我們的信心（約壹5:4）。

靈修筆記：

題目：你知道神在等你嗎？

經文：以賽亞書 30 章 15 節、18 節

15 主耶和華—以色列的聖者曾如此說：你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯。18 耶和華必然等候，要施恩給你們；必然興起，好憐憫你們。因為耶和華是公平的神；凡等候他的都是有福的！

1. 我知道…

當我讀到這段經文時，愛這個詞立即突顯出來。第15節指出了神的大能。為了獲得救贖和力量，它需要我們採取行動。我們願不願意，是另一回事。當我們來到上帝面前，我們要知道內心如何。第18節顯示了神的性情：仁慈、忍耐、恩慈、憐憫、公義。

上帝是一位仁慈的上帝，他渴望向我們展示祂的憐憫。正如父親會給兒女好東西一樣，我們在天上的父親也渴望按著我們的本相，到祂那裡來。祂不要求我們完美，因祂知道我們無法達到完美。他只希望我們能全心全意地信靠祂，每天信靠祂，信靠神會供應我們一切的需要。因為你的財寶在哪裡，你的心也在那裡（馬太福音6：21）。

2. 我感到…

當我看著年幼的侄子們不斷成長，他們經常渴望與父親共度時光。這讓我懷疑我是否真的渴望與天父在一起，或者這只是一種想法？聖經中多次說到，上帝渴望我們來到祂面前，以賽亞書30：18就是其中之一。

3. 我經歷…

我有時確實很難安靜地與主共度時光。我有一種思想，就是希望把時間用得其所，富有成效，努力讓每一分鐘都放進一些有助於我成長的東西。這可能意味著在早上預備出門時聆聽經文頌讀，甚至在工作時聽播客。我最喜歡的是在行車時聽靈修分享或講道。然而，有些時候我覺得有必要完全保持寧靜。一種安靜，為我自己的思想騰出空間。一個我可以在腦海中聽到自己聲音的時刻，我相信那是上帝向我說話的時刻。

在安靜中，上帝會用經文向我說話，或啟示我需要學習的東西，或希望我接觸的人。我相信上帝在安靜的地方用微小的聲音對我們說話。我們怎樣才能在嘈雜的地方聽到天父的聲音呢？當我們用其他聲音（電視、電影、音樂等）填滿我們的思想時，我們就會變得陰雲密布，淹沒了上帝希望我們聽到的東西。好

像當我在一家繁忙的餐廳時，溝通時我必須大聲說話。當父親從遠處呼喚我時，由於餐廳裡充滿其他聲音，我聽不清他的說話。當我太忙時，我的腦海中似乎沒有足夠的空間來真正“聽到”。

4. 我反思...

主以平靜細小的聲音向以利亞顯現，“微小的聲音”（列王紀上19：11-13）。如果我們太忙，便很容易錯過了。我從中學到的是，上帝希望我們“安靜”。這與把忙碌視為「徽章」的成功文化背道而馳，但這就是為什麼我們被要求與世界“分別”。不是被迫順從，而是藉聖靈的能力轉化了我們。如今，我們很容易用不同的應用程式來填滿我們的空間，或者在社交媒體上無意識地滾動畫面。為了有片刻的休息時間，似乎最好是有意識地安排我們的時間。當我們這樣做的時候，我們應優先考慮安排這些獨處和休息的時刻，來與天父共度時光。如果我們不花時間與天父在一起，我們怎麼能說我們與天父有關係呢？如果我們不花時間閱讀祂的話，我們怎麼能知道祂的性情和做法呢？

這一切都源於我們的內心。如果我們真的珍惜主，我們會很樂意花時間與祂在一起。這不是我們只會做一次的重要事情（例如結婚或受洗）。花時間是愛和順服天父的持續行為。我祈求我們都學會透過安靜自己和信任神而得著能力。

靈修筆記：

題目：惡性循環

經文：約一 1:8-2:2

1:8 我們若說自己無罪，便是自欺，真理不在我們心裏了。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。10 我們若說自己沒有犯過罪，便是以神為說謊的，他的道也不在我們心裏了。2:1 我小子們哪，我將這些話寫給你們，是要叫你們不犯罪。若有人犯罪，在父那裏我們有一位中保，就是那義者耶穌基督。2 他為我們的罪作了挽回祭，不是單為我們的罪，也是為普天下人的罪。

1. 我知道…

每一個人都有罪，但因為天父好愛我們，給我們一個獨生子就係耶穌基督，為了我們的罪作挽回祭使我們得赦免，祂用祂的寶血洗淨我的罪。無論我是否一個基督徒，信後我們也無可追避免地會犯罪。那麼我們和不信的人有甚麼分別？分別在於我們知罪及對罪的敏感。而我們也不會對罪有任何妥協。

現今的世代越來越邪惡，而對我們作為基督徒的道德底線是越來越難。但一日聖靈仍在我們心裡，就仍然叫我們知罪。

既知耶穌為我們作了這麼大的贖價，看到自己依然軟弱，是感到無奈但也感恩，知道救主在救贖我們之後並沒有離棄我們，知道在我們人生路上總有失足，祂仍在我們心裡動工，叫我們在真道上仍然走向主的道路。感謝主，因為我們知罪，也使我們如何得自由，在罪中得釋放。我就可以忘記背後，湧向直前奔跑我未完成的路。

2. 我感到…

我們好幸運，因着信，耶穌基督赦免我們的罪，為我們死而得潔淨。我好感謝耶穌基督無條件地為我受苦和釘十字架，但一方面又對好難抗拒，有陣時都好嬲自己點解唔可以勝過魔鬼而去犯罪。另外一方面我又喺度諗因為我哋係人，所以軟弱，天父係知道，只要係我盡咗力，悔改，我想得到赦免。

3. 我經歷…

我看金錢很重，十一奉獻我覺得對我來說很難，我都沒有足夠怎樣可以拿出十份一去奉獻呢？教會也很富足，應該唔需要我幫助，還有，其他人可以幫我手開奉獻有需要我這小錢。藉着牧師講道和靈修，聖經教訓我說祂只是看重我是否愛神，以祂為中心，可以甘心樂意俾返十分之一給祂，天父其實看重我奉獻的心，而不是我的小錢。

感謝神有聖靈的幫助我可以悔改。我決定定期奉獻，更加對自己有一個挑戰，奉獻更多。我要看下神會否給我缺乏，真的！天父一路也有供應，沒有給我缺乏，我有不知道錢的來源，就是知道沒有缺乏就是了。這一課我真的學會對神有信心。

4. 我反思…

現今世代混亂，沒有道義的世界，令基督徒好容易站不穩而犯罪，有好多時一些灰色地帶令我哋覺得人人都咁做，就好似是對的。求天父給我們有一個敏銳的心，可以察覺聖靈的憂傷，勤讀聖經清楚知道神叫我的心意，令我唔會偏離正道，犯罪得罪神。

靈修筆記：

第二週：感受神的愛

本週操練：

每天為一件感受到神愛你的事而感恩禱告

日期：2024年3月10日(日)

Lucia 師母

題目：掌上明珠

經文：賽 49:14-18

14 錫安說：耶和華離棄了我；主忘記了我。15 婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩，不憐恤她所生的兒子？即或有忘記的，我卻不忘記你。16 看哪，我將你銘刻在我掌上；你的牆垣常在我眼前。17 你的兒女必急速歸回；毀壞你的，使你荒廢的，必都離你出去，18 你舉目向四方觀看；他們都聚集來到你這裏。耶和華說：我指著我的永生起誓：你必要以他們為妝飾佩戴，以他們為華帶束腰，像新婦一樣。

預苦期靈修第二週主題和操練是「感受神的愛」，這主題有兩部份，「感受」和「神的愛」。

今天經文以賽亞書49章15-16節說「婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩，不憐恤她所生的兒子？即或有忘記的，我也不忘記你。看哪，我將你銘刻在我掌上；你的牆垣常在我眼前。」

神把我們刻在掌上，作祂的掌上明珠，祂的焦點全然在我們身上。相反，當我的焦點是在自己、家人、工作、世界甚至服侍的對象時，便容易「感受」到不安、煩擾和不滿，而不是「神的愛」。

焦點放在「神的愛」時則讓我感到輕省、安穩和有力量，享受在祂的應許裡。我發現「感受神的愛」是需要每天操練「體會」的。

我有一位熱衷攀山，喜愛大自然的同事，卻是無神論者。有一次我問他，

你攀山越嶺常看見大地的壯觀美麗，難道不會想到有一位創造主嗎？他回答只看到美麗的大自然和壯麗的景觀，沒有體會到其他；彷彿一個享受著桌上美味佳餚的人，卻沒有「體會」背後為他精心烹調的大廚。

每當我舉眼觀看，都讚嘆「神的愛」是如此真實地每時每刻與人同在，「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，但藉着所造之物就可以曉得，叫人無可推諉。」羅馬書 1:20。神所造之物，盡顯祂對人類的愛。一花一草，一山一河，蔚藍的天空，碧綠的草原，只要我放眼觀看，細心感受，都能體會神「愛」的足跡。

為了焦點更多放在神的愛，我每天都會操練「先見神、後見人」的原則。起來第一件事和神說聲「早安」、打開手機，克制自己不看朋友信息、社交媒體或新聞，而是把頭腦最好的時段，讀每日靈修的經文，讓神的話栽種在我心，用神的話來開始一天，把焦點放在神身上，即或放假旅行也會盡量預留時間這樣操練。

同時，在人生許多不同的經歷中，也操練凡事「體會」感受神的愛。不論「得時不得時」、「順境或困境」都信任神的旨意和安排是出於祂對我的愛，凡事謝恩，實踐「一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」腓立比書 4:6-7

這樣每天操練，讓我有許多與神相遇的機會和時刻，切實「感受到神的愛」，並得以享受作祂的掌上明珠。

靈修筆記：

日期：2024年3月11日（一）

Hanling Yan

題目：不離不棄的愛

經文：何西阿書 11:1-11

1以色列年幼的時候，我愛他，就從埃及召出我的兒子來。2先知越發招呼他們，他們越發走開，向諸巴力獻祭，給雕刻的偶像燒香。3我原教導以法蓮行走，用膀臂抱著他們，他們卻不知道是我醫治他們。4我用慈繩愛索牽引他們；我待他們如人放鬆牛的兩腮夾板，把糧食放在他們面前。5他們必不歸回埃及地，亞述人卻要作他們的王，因他們不肯歸向我。6刀劍必臨到他們的城邑，毀壞門門，把人吞滅，都因他們隨從自己的計謀。7我的民偏要背道離開我；眾先知雖然招呼他們歸向至上的主，卻無人尊崇主。8以法蓮哪，我怎能捨棄你？以色列啊，我怎能棄絕你？我怎能使你如押瑪？怎能使你如洗扁？我回心轉意，我的憐愛大大發動。9我必不發猛烈的怒氣，也不再毀滅以法蓮。因我是神，並非世人，是你們中間的聖者；我必不在怒中臨到你們。10耶和華必如獅子吼叫，子民必跟隨他。他一吼叫，他們就從西方急速而來。11他們必如雀鳥從埃及急速而來，又如鴿子從亞述地來到。我必使他們住自己的房屋。這是耶和華說的。

1. 我知道…

神像一個“父親”，一再通過先知招呼自己的“兒子”以色列來跟隨、依靠。自出了埃及以後，十二個支派日益壯大，人心卻越發遠離神。雖然是耶和華救子民脫離法老的奴役，賜國土，賜豐收，但是人們依舊不尊崇祂。人愛自己的計謀，獻祭偶像，引來分裂，還有戰爭與北國的滅亡（11:5-6）。但神憐愛的本性，使祂回心轉意，必不再毀滅以法蓮（代指以色列）。

2. 我感到…

讀這段經文，我感受到的是神豐富的恩典與憐愛。一開始讀舊約的時候，會將注意力放在以色列人的行為上。“天啊，他們剛出了埃及就做了金牛犢？怎麼會這麼愚蠢。”“何西阿年代的人做了這麼多違反十誡的事情，也是罪有應得了”。當我反復讀十一章的時候，我終於將眼光從人的所作所為上移開，看到了神的慈繩愛索。

3. 我經歷…

在我未信主以前，有過很長一段時間的尋求。朋友帶我去教會參加英文崇拜，我很受詩歌的感動。聽著歌，會感受到神與我同在的愛，這讓我熱淚盈眶。神感動了我，但我卻消滅聖靈的感動。我從小接受的是崇尚科學、支持無神論的教育。怎麼可以憑著這樣的“感動”去相信有一位活生生的神？

再後來，我決定要去讀不一樣的宗教書籍，比方說聖經、古蘭經、或者佛經。感謝神！在我還沒去購買書前，教會的弟兄姐妹就送我一本聖經。開始讀經的我，還是拒絕神。“起初，神創造天地”。我以為這本書的開頭，是一個神話故事，不是事實。

有一個假期，我曾經的高中老師邀請我去她家玩，住了三天兩夜。那幾天我總和她聊自己對信仰的困惑。她不僅安慰開解我，還在我臨走前一天，非常鄭重的告訴我，她是基督徒，向我傳了一遍完整的福音。我很感動羨慕她與主的親密關係，但是我還是拒絕了耶穌。因為我覺得如果我不信，死後就沒有地獄。

我也曾像何西阿時代的以色列人那樣，非常悖逆神。當神的愛再次臨到我，我悔改了。我現在深深地感到神不離不棄的愛，不停尋找我。

4. 我反思…

曾經選擇不跟從，因為我希望神按照我的方式來向我顯現。雖然我拒絕，但祂還是持續地愛著我。供應我每日所需，用詩歌感動我，用聖經教導我，用肢體提醒我。祂不離不棄的愛，讓我放下自己的悖逆驕傲，回應祂。每日多花時間與祂獨處，讀經，禱告，更認識祂是一位怎樣的神。

靈修筆記：

日期：2024年3月12日（二）

Dean Ding

題目：感受神的愛

經文：耶 31:1-6

耶和華說：「那時，我必作以色列各家的神；他們必作我的子民。」² 耶和華如此說：脫離刀劍的就是以色列人。我使他享安息的時候，他曾在曠野蒙恩。³ 古時耶和華向以色列顯現，說：我以永遠的愛愛你，因此我以慈愛吸引你。⁴ 以色列的民哪，我要再建立你，你就被建立；你必再以擊鼓為美，與歡樂的人一同跳舞而出；⁵ 又必在撒馬利亞的山上栽種葡萄園，栽種的人要享用所結的果子。⁶ 日子必到，以法蓮山上守望的人必呼叫說：起來吧！我們可以上錫安，到耶和華—我們的神那裏去。

1. 我知道…

從耶利米書31章1節到6節看到，耶和華必作以色列的神並且以永遠的愛去愛以色列人。神不會離棄屬祂的子民，必會以慈愛使以色列民重新回到神的懷抱當中。即使以色列人叛逆並且離棄神，敬拜偶像甚至行神所不喜悅的事情，但耶和華總不撇棄他們。

2. 我感到…

當我感受到神的愛時，我的內心是內疚的卻又是感恩的。內疚的是我做了這麼多錯事，不是神所喜悅的事情，神卻以這麼長闊高深的愛去愛我，我是慚愧的。每天的謊言，懶惰不去親近神，不去讀神的話語，沉迷享樂，整天亂發脾氣等等，但神仍然以慈愛愛我們，保守我們每天有平安，工作家庭生活都沒有經歷大風浪。感恩我能認識上帝，認識那一位不離不棄的神，感恩神的保守，使我們都在神裡面得著安息。

3. 我經歷…

曾經我也是不信主，視基督教為單單的宗教信仰，是與我無關的教義。還沒信主的時候，我也是鄙視基督教，厭倦聽人傳講福音，因為廣東話有句“又來同我講耶穌”。覺得傳講福音以及談論基督教信仰的就是一種無聊的事情。來到紐西蘭留學之後，也讓我接觸到更多關於基督的信仰，一開始還是什麼反感，覺得這些基督徒好奇怪，總是聚在一起對空氣講話，聽起來都感到與一群無聊的人在一起。所以有點抗拒去教會。從此之後就慢慢與教會拉開了距離，重新回到自己的生活當中。當大學畢業面臨找工作的時候，並且每行一步都感覺碰壁的時候，神的奇妙作為就在我的身上顯明出來。當我怎樣都找不到適合的工作崗位，神卻沒有放棄我，祂差派祂的使者帶領我重新回到教會當中，給我介紹教會中的弟兄姐妹，為我重新修改簡歷以及為我準備面試的流程，使我能夠

有更多的自信進入職場當中。正如經上所記“我以永遠的愛愛你，因此我也慈愛吸引你。”神是愛人的神，祂給我的試煉不會過於我所能承受的。神給我們的試煉為的是讓我們能夠有與神同行的經歷來造就我們的生命，是為神作美好生命的見證。

4. 我反思...

神說我要再建立你，你就會被建立。當我願意把我的生命交給神的時候，我的生命是重生的。雖然生活也是會有起有落，但神的恩典始終會澆灌叫我成長。神知道我是叛逆的，但仍然以不朽的愛來愛我，使我能夠有更多的認識上帝。願我能借著神的愛去幫助仍然在困境中的弟兄姐妹，與他們同行一起經歷上帝的同在。

靈修筆記：

7 所以，耶穌又對他們說：「我實實在在地告訴你們，我就是羊的門。8 凡在我以先來的都是賊，是強盜；羊卻不聽他們。9 我就是門；凡從我進來的，必然得救，並且出入得草吃。10 盜賊來，無非要偷竊，殺害，毀壞；我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。11 我是好牧人；好牧人為羊捨命。12 若是雇工，不是牧人，羊也不是他自己的，他看見狼來，就撇下羊逃走；狼抓住羊，趕散了羊群。13 雇工逃走，因他是雇工，並不顧念羊。14 我是好牧人；我認識我的羊，我的羊也認識我，15 正如父認識我，我也認識父一樣；並且我為羊捨命。16 我另外有羊，不是這圈裏的；我必須領他們來，他們也要聽我的聲音，並且要合成一群，歸一個牧人了。17 我父愛我；因我將命捨去，好再取回來。18 沒有人奪我的命去，是我自己捨的。我有權柄捨了，也有權柄取回來。這是我從我父所受的命令。」

1. 我知道…

經文中的好牧人，就是主耶穌，祂也是羊圈的門，祂看守著門，確保從祂進入的羊，都得到祂的保護和餵養，不被狼傷害，天天得平安，生命得豐盛。因為主耶穌愛每一隻小羊，所以祂認識他們的名字，也熟悉每一隻羊的特性。若羊被受雇的工人照料，他們不會用心照顧，在羊有危難時，不但不來拯救，而且離棄他們。我們每一個信耶穌基督的人，就如羊進入了羊圈，在主裡得享永生，也著因主的愛，祂賜予我們永遠的福樂。

2. 我感到…

當我每一次想到主耶穌為我捨命，因祂愛我，被釘在十字架上，把我從罪惡中拯救出來，我就從心裏感恩不盡。從我信主的那一天起，那敗壞的就不能再核制我，祂使我得自由，不用活在步向滅亡、毀滅的生命軌跡當中，我獲得永生憑據，可以天天與主親近，常常向祂傾心吐意，祂應許永不離棄我，而且祂知道我需要的一切需要，因為主的愛激勵，我要決意跟隨主，永不後退。

3. 我經歷…

耶穌自述，“我是羊的門”，“我是好牧人”。我想找出好牧人有什麼特質，讓我可以安心跟隨祂呢？原來是祂的愛心，犧牲的精神，耐性，溫柔，細心，憐憫，勇敢面對惡勢力等等，這些生命特質，耶穌在傳道生涯當中，就常常自然地流露出來，也是我決心跟隨祂，效法祂榜樣的原動力。檢視自己在作基督徒的日子當中，我有否向身邊親人，朋友表露出耶穌的牧羊人特質，以致他們

能跟隨耶穌呢？在人生中，面對的種種試練，患難和困難中，我會否靠近祂，聽從牧羊人的聲音，跟從祂的引導，去解決問題，抑或是用自己的方法，靠著自己的能力，去面對呢？最終在事情成功之後，就自滿於自己能力高強，失敗之後就會埋怨神把自己忘記？我不會認定信耶穌得永生，就安枕無憂，就像羊一樣每天只吃，休息，悠閒地生活，享受草場上的安寧，就完結一生？我要把握現在機會，回應主向我愛的呼召，多親近主，跟從主，努力事奉，效法主耶穌犧牲的精神，愛人如己，用行動去實踐和向主回應我跟從祂的決心。

4. 我反思...

在紀念主耶穌受苦的日子，讓我重溫約翰福音3：16節：神愛世人，甚至將祂的獨生子，賜給他們，叫一切信祂的，不致滅亡，反得永生。約翰福音13：1祂既然愛世界間屬自己的人，就愛他們到底。神毫無保留地將耶穌賜給我們，又以無比的愛傾覆於我們，並應許永遠愛我們。求主幫助，帶領我們，在聖靈提醒和引導之下，我們可重拾冷卻的愛心，積極回應這好牧人向們發出的愛的呼喚。

靈修筆記：

28馬大說了這話，就回去暗暗地叫她妹子馬利亞，說：「夫子來了，叫你。」
29馬利亞聽見了，就急忙起來，到耶穌那裏去。30那時，耶穌還沒有進村子，仍在馬大迎接他的地方。31那些同馬利亞在家裏安慰她的猶太人，見她急忙起來出去，就跟著她，以為她要往墳墓那裏去哭。32馬利亞到了耶穌那裏，看見他，就俯伏在他腳前，說：「主啊，你若早在這裏，我兄弟必不死。」
33耶穌看見她哭，並看見與她同來的猶太人也哭，就心裏悲歎，又甚憂愁，
34便說：「你們把他安放在哪裏？」他們回答說：「請主來看。」35耶穌哭了。
36猶太人就說：「你看他愛這人是何等懇切。」37其中有人說：「他既然開了瞎子的眼睛，豈不能叫這人不死嗎？」

主耶穌來到世上的期間曾行過許多神跡，相信許多人對“耶穌使拉撒路復活”的這個神跡都不會陌生。我們當中也許有不少人都有過類似于馬利亞的經歷——有親人或好友生病的經歷，又甚至有親人或好友離世的經歷。當我們面對親人或好友生病時，我們會盡最大的努力為他們尋找最好的醫生和最好的治療方案，但是作為人類，我們受制於今生的生命和局限，面對疾病和死亡我們人能做的都非常有限。我們作為基督徒，面對類似的境況時也知道要更多依靠主，以信心為我們患病的家人或好友迫切禱告求主醫治。但當我們未能完全交托給主又過度憂傷的時候，縱然是一個對主認識很深、平時屬靈生命很好的人都會在此刻信心軟弱，就像瑪利亞和馬大這姐妹倆，她們都是愛主跟隨主的信徒，但是此時此刻她們都前後不約而同地對主耶穌說：“主啊，禱若早在這裡，我兄弟必不死。”（約11：21，32）當我們在軟弱的時刻，我們常常難以看出自己的不信，又或者看到當時環境/情況的局限超過於我們對主的信心。

曾經，我對於自己的軟弱也感到非常地無奈，並且深深體會到“信心”的功課實在是不容易。對我個人而言，傳福音這件事情就像是‘不可能的任務’，信主以來雖然神在我的性格上已經改變了我許多，也使我克服自己從小害怕面對陌生人或與陌生交談的心裡障礙，無奈我往往還是因為自己內向的個性和不善言語交流而很少能向家人和朋友傳講福音，尤其是面對家人，縱然他們都看到了我來紐西蘭後許多的改變和成長，但過去我在向他們傳福音的這事情上總是因膽怯而退縮都不敢開口跟他們分享見證，只是默默地做好生活的見證。

然而在2014年到2022年期間，我經歷了在不同情況下，不同的家人和好友在國內患病甚至離世，當中有兩次家人離世的經歷都是在我不能回國的情況下發生，這兩次地經歷讓我特別痛心和後悔為什麼我沒有早點抓住之前回國地機會給他們傳福音。第一次2014年我的護照剛寄到移民局申請工簽期間，我爺爺病重而離世，我因為沒有護照回不了國，那次我只能抓住最後機會打電話回國給爺爺很簡短地講了一次福音和告訴爺爺可以怎麼心裡做簡單地禱告而信耶穌，

但是因為當時爺爺已經是在病重的狀態，時至今日我無法確定當時爺爺是否決志信主，我只能在禱告中交托給上帝。第二次是在2022年上半年，我突然得知國內堂弟弟的太太得了癌症而且已經到了她人生最後得階段，當時因為國內疫情的緣故沒有辦法回國，我在這邊跟教會的弟兄姐妹都迫切地為她禱告，最後在當時疫情的各種限制和毫無辦法的情況下，神帶領我使用了一個特別的方法給她傳福音，就是請我妹妹幫忙把我之前帶回國的中信月刊找出來，當時在限制家人探病的情況下，我妹妹把我要跟弟妹說的一段話和中信裡的一篇見證並認罪悔改的禱告都傳達給當時已經病重不能睜眼不能說話僅此能聽到的她聽，之後第二天弟妹就離世了。

從這以後，我就開始為我自己在傳福音上需要克服自己的弱點而禱告，感謝神在這一年多的時間裡，祂帶領我在工作上作出了變動，在我不同的工作崗位和在教會的服侍當中神幫助我踏出自己的舒適區，祂帶領我成長願意主動跟別人交流和關顧別人，而且靠著主賜的信心，我也能主動與人分享主耶穌在我身上的作為。

另外，今天經文第33節“耶穌看見她哭，並看見與她同來的猶太人也哭，就心裡悲歎，又甚憂愁，” 「悲歎 embrimaomai」的原文在約翰福音十一章33、38節，有兩種解釋：1) 主耶穌對馬利亞的傷心感同身受。2) 祂因著人的死亡結局和無知，信心遲鈍，所以「心裡悲歎」。第35節「耶穌哭了。」原文中此處「哭 dakryō」，在整本新約聖經這個字只出現這一次，要表明主耶穌的「哭 dakryō」與馬利亞和猶太人的「哭 klaiō」不同，祂是為人的死亡結局和無知、不信而悲哀。主耶穌讓我在過去的經歷當中重新意識到傳福音這個大使命何等地重要，“神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。”（約翰福音3:16）祂已經為我們付上了重價使我們享受和擁有新的生命，我不願意做一個讓耶穌‘悲歎’和‘哭了’的人，因此我願意更多順服聖靈的提醒和帶領，認清自己的不足，求主繼續加力幫助我在基督裡改變和成長，成為祂合用的器皿，榮耀祂的名，我願意幫助身邊更多的人看到自己是多麼需要這一位元生命的主，英文版聖經裡：『Jesus told her: “I am the resurrection and the life;”（耶穌對她說：“我是復活我是生命。”）』（約11：25）

靈修筆記：

日期：2024年3月15日（五）

GiGi Wu

題目：你願意被潔淨嗎？

經文：可 1:40-45

40 有一個長大痲瘋的來求耶穌，向他跪下，說：「你若肯，必能叫我潔淨了。」

41 耶穌動了慈心，就伸手摸他，說：「我肯，你潔淨了吧！」42 大痲瘋即時離開他，他就潔淨了。43 耶穌嚴嚴地囑咐他，就打發他走，44 對他說：「你要謹慎，甚麼話都不可告訴人，只要去把身體給祭司察看，又因為你潔淨了，獻上摩西所吩咐的禮物，對眾人作證據。」45 那人出去，倒說許多的話，把這件事傳揚開了，叫耶穌以後不得再明明地進城，只好在外邊曠野地方。人從各處都就了他來。

1. 我知道…

從經文我看到，一個長大痲瘋的人不顧尊嚴地到耶穌面前跪下，懇求耶穌潔淨他，而主耶穌動了慈心，不僅摸他，還潔淨了他。這讓我知道，不管我在罪中有多污穢，只管坦然無懼地來到祂的施恩座前，必得憐恤蒙恩惠。

2. 我感到…

看到這簡單的經文，我無比感恩。若長大痲瘋的是我，親人朋友都躲得遠遠，充滿的是絕望，被嫌棄和被拒絕，但只要我肯帶著本性到祂面前求憐憫求潔淨，祂不僅不會唾棄我這肉體充滿的污穢敗壞的人，祂還願意來潔淨我們！

3. 我經歷…

大痲瘋，是從人裡頭到外面發出來的污穢，甚至使人腥臭腐爛，不易根治，代表的是出於人天性舊造裡面很難改的罪，發出來的後果是很可怕很污穢可憎的，且自己沒法幫到自己，還要被別人嫌棄，被隔離。這讓我想到我每天口裡所發出的話語，特別是對丈夫所說的。生活中當丈夫做事不合我心意，沒按著我的指示去做，或完全忽視我對他講的話時，我天性裡面那個舊造就很自然地蹦出來，接下來指責，批評，論斷，貶損和各樣污穢就從我充滿毒氣的嘴裡出來，後果當然就是不和，爭吵，甚至影響孩子。這就像是我在長的大痲瘋，是從肉體而來難改的罪，讓我對此深感敗壞無救。我知道這些話語出來不但不能造就我弟兄，還會把那易傳染的大痲瘋污穢傳染給他，但我就是活在屬靈的大痲瘋裡，沒法靠自己來潔淨和醫治自己。

這經文感動我的地方，剛好是我經歷的，就是帶著我本相到耶穌面前，承認我的污穢敗壞，承認我沒法靠自己得潔淨得醫治，我需要救主耶穌潔淨我內裡，

幫助我有一個改變的生命。而當我帶著誠心和充足的信心到祂面前，祂不僅體恤我的軟弱，動了慈心，願意來親近污穢的我，還用話語來安慰和醫治。到人面前訴說，人可能會取笑你，但放心帶著本相到主的面前，祂比你還更認識你自己，祂的愛裡完全，沒有條件，祂在曠野像父親那樣獨自引導百姓，祂如今也獨自在引導我們成聖，重點是我們看到自己的光景時，願意被祂來做潔淨的工作。

4. 我反思…

在成聖，成為聖潔的路上，可能無法防止自己污穢，但是當我看到自己又在天性的罪裡打滾時，更快回轉到主面前，更快接受主的潔淨，也能更快進入祂更新我生命的進程中，好讓我們做個願意時常被主潔淨的器皿。

靈修筆記：

日期：2024年3月16日（六）

Olivia Ng

題目：誰能使我們與基督的愛隔絕呢？

經文：羅8：31-39

31 既是這樣，還有甚麼說的呢？神若幫助我們，誰能敵擋我們呢？32 神既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物和他一同白白地賜給我們嗎？33 誰能控告神所揀選的人呢？有神稱他們為義了。34 誰能定他們的罪呢？有基督耶穌已經死了，而且從死裏復活，現今在神的右邊，也替我們祈求。35 誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是逼迫嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？36 如經上所記：我們為你的緣故終日被殺；人看我們如將宰的羊。37 然而，靠著愛我們的主，在这一切的事上已經得勝有餘了。38 因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，39 是高處的，是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裏的。

1. 我知道…愛是最大的保證

作者在本段中以“誰能”作為開頭發出反問句，並以神的作為予以肯定。祂一切的作為都是出於對我們的愛。神兒女可以靠著神勝過逆境和苦難。神已經計劃要幫助我們。

- 神幫助我們，沒人可抵擋我們。(v. 31)
- 神將自己的兒子為我們捨了，也將自己的兒子為我們捨了(v. 32)
- 有神稱他們為義了。沒有人可控告神所揀選的人。(v. 33)
- 有基督耶穌已經死了，而且從死裡復活，現今在神的右邊，也替我們祈求。沒有人可定我們的罪。(v. 34)

2. 我感到…

我感恩神已經給我作祂兒女的名份。我鼓舞的是無論我的生活中發生什麼，我可以選擇相信在神的幫助下我可以克服任何阻礙我的事情。也不會對即將發生的事情感到焦慮。我知道我將透過基督戰勝它和得自由。

3. 我經歷…奔跑不放棄

我信主已35年了。回想自己屬靈生命的成長路程中，也遇到不少因難和逆境。若不是靠着神的恩典和承諾，我真的應付不了。現在年長了，在家庭和工作上都有擔當不同的角式和責任。有時也會很容易為現在大小的事和將來未發生的事焦慮起來。人生還有幾多個十年，總是想在有生之年去為我和家人作一些好的決定和安排。

回想一兩年前，要為女兒找學校。也加上Covid的影響，丈夫要找新的工作。當時，自己也在考慮轉換工作。突然間感到前路茫茫。擔心作錯決定，也影响日後的生活和安排。雖然禱告交託，但不其然又會自己托著所有的重擔。這段時間就帶着一些經文和詩歌的提醒，並團契弟兄姊妹的代禱走過了。之後，神為我女兒預備了她最想入的中學，丈夫和我也轉換了工作環境和崗位。這的確不是出於我們的能力，我也求天父寬恕自己軟弱的信心。祂為我們所做的一切，足以讓我們信他的人確信也宣告：靠著愛我們的主我們已經得勝了！

“每個狂風暴雨裡，你同在在那裡，每個難處低谷裡，你恩典在那裡，
每個傷心失望裡，你愛我愛到底，在你愛的光中，我得著能力。”

（歌詞來自奔跑不放棄）

誰能敵擋我們呢？誰能控告神所揀選的人呢？誰能使我們與基督的愛隔絕呢？你是否害怕那些尚未發生的事？你不必這樣做，因為你可以採取勝利者的態度。我也在學習用一種自信的態度來取代這種恐懼，這種態度說：“無論我的生活中遇到什麼，我都可以在上帝的幫助下面對並克服它”。我也要學習先追求神，並信靠神會為我和家人預備最好的。

4. 我反思…找著得勝的秘訣和保證

- 1) 靠着主：在一切事上靠着主就在一切事上得勝而且有餘。不是勉強僥倖的得勝。
- 2) 深信：在一切事上深信在基督裏的愛是不能被隔絕，這種信心就是得勝的能力。
- 3) 低擋：我們的肉體是軟弱的，世界的惡勢力是強大的；但若我們不順從他們，而抵擋他們，就必定得着神的幫助。
- 4) 次序：神當然願意把萬物也賜給我們。但是在這裏有一個次序：先是愛子，後是萬物。先要追求得着耶穌基督，然後神自然把萬物附帶地也賜給我們。

祝您們在新一年裏，年年有餘！得勝有餘！

靈修筆記：

第三週：原諒

本週操練：

1. 重溫你的人生，看看有沒有人是你仍未能原諒的，並為此祈禱。
2. 有沒有人正在騷怒你？請你主動去聯絡這人，並求原諒。

日期：2024年3月17日（日）

Gwendolin Lai

題目：愛與痛的關係

經文：路 23:34

34 當下耶穌說：「父啊！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。」兵丁就拈鬮分他的衣服。

1. 我知道…

從這段經文裡，讓我再一次看到神對我們的愛是何等的大、何等的深。當我們還是罪人、還未曾認識耶穌基督的時候，祂甘願為我們上十字架，為着我們的罪而死。不但如此，耶穌基督受著極大的痛楚和兵丁的侮辱，還代我們向天父求赦免。可見得祂是多麼的愛我們。我們這些罪人，實在是不配得祂如此的寵愛。

2. 我感到…

再次閱讀這段經文的時候，讓我想起“怎能如此”這首詩歌裡的歌詞：怎能如此，像我這樣罪人，也能蒙主寶血救贖？因我罪過使祂受苦，因我罪過使祂受死；奇異的愛！何能如此，我主我神竟為我死？這段經文、這詩歌裡的歌詞、這份奇異的愛，除了感恩，我們還能夠用甚麼來回應呢？拿出我們所有的，也不能換取，只有耶穌基督白白的為我們獻上。

3. 我經歷…

作為母親之後，常常問自己，為甚麼我會這麼愛我的兒子？當他們受到傷害時，為甚麼我會這麼心痛難過？他們犯錯時，為甚麼我會從不計較，只會原諒？原來這一切都是因為我們承傳了神的本性，神把這種愛放在我們的心裡。從我們愛子女的心，多少也能感受到神對我們的愛是有多重、多深。

感恩我們的神是滿有恩典和慈愛的神。祂並不是只做了人類便不顧而去。縱然人類犯罪得罪了祂，但祂卻對我們負責到底、愛我們到底。就如約翰福音 3:16：神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。

4. 我反思…

然而，我又能夠拿什麼來回應神對我的愛呢？祈望自己能夠在靈命上有更大的長進，在屬靈生命上能夠結出更多屬靈的果子，在事奉上有更多的參與，在家庭裡以神的教導持家，為神作美好的見證來回應主的愛。願天父保守我的心和加力給我。阿門！

靈修筆記：

38 「你們聽見有話說：『以眼還眼，以牙還牙。』39 只是我告訴你們，不要與惡人作對。有人打你的右臉，連左臉也轉過來由他打；40 有人想要告你，要拿你的裏衣，連外衣也由他拿去；41 有人強逼你走一里路，你就同他走二里；42 有求你的，就給他；有向你借貸的，不可推辭。」43 「你們聽見有話說：『當愛你的鄰舍，恨你的仇敵。』44 只是我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。45 這樣就可以作你們天父的兒子；因為他叫日頭照好人，也照歹人；降雨給義人，也給不義的人。46 你們若單愛那愛你們的人，有甚麼賞賜呢？就是稅吏不也是這樣行嗎？47 你們若單請你弟兄的安，比人有甚麼長處呢？就是外邦人不也是這樣行嗎？48 所以，你們要完全，像你們的天父完全一樣。」

1. 我知道…

主耶穌待人的準則和這世界很不同。祂用了「你們聽見有話說」和「只是我告訴你們」作了區分，並要求屬祂的人以祂的愛待身邊所有人。

律法中「以眼還眼，以牙還牙」本來是用來限制傷害他人者應得懲罰的程度，但似乎被引用（聽見有話說）作為一套「相對性」的待人原則去愛或去恨。可是，主耶穌不願我們以自己所承受的得失為衡量待人的準則。原因是我們是天父的兒子，要追求像天父一樣，並藉鑄告得能力，以祂的憐憫恩待人，包括那些我們認為不配的人。

2. 我感到…

相信主耶穌的教導，重點不是要縱容惡行，而是以一種不反抗、不計算人的惡、心甘情願、慷慨犧牲的態度和程度，來說明如何接納和愛那些使我們蒙受虧損的人。可是，這樣似乎有點超現實！但這種接納和愛又似乎很熟悉……是主耶穌的愛！

那麼，誰是那些惡人？會是我嗎？！是誰毫不匹配，卻被天父看為寶為尊，在還作罪人的時候，主耶穌已甘願為她死？是誰做了不蒙神喜悅的事，但卻一次又一次蒙憐憫得改正的機會？主耶穌不是要縱容我的罪，乃是對我寬容。祂看重我、愛我，不願以我的所作所想為報應，因祂的憐憫原是向審判跨勝。倘若今天我仍因人的問題，將身邊的人分類，按著我所認為他們所配得的接納和態度待他們，我便成為一個忘記天父恩惠的人。

3. 我經歷…

相信產生仇敵的其中主因是一些重要的界線被冒犯了。對我來說，當自己某些界線被冒犯（小則如被無禮對待、被爽約、時間或安排被干擾，大則如被逼認同某些行為或觀點等），雖不至於視冒犯者為仇敵，但心裏總感不好受、無奈、甚至看不過眼，潛意識地對那些冒犯的人敬而遠之。而每當對別人出現負面的論斷，我知道這都不是天父所喜悅的。

曾經，因某人的說話，我受不了自己滿腦子對那人的批評。我便禱告呼求天父，求祂幫助。後來天父藉一位導師提醒我：我們身邊的人都不是圍繞着我們轉的，父神才是一切的軸心，因「萬有都是本於他，倚靠他，歸於他」。後來我終於想通了！我實在將自己的看法和感受放得太大了！於是每當我想起那人，我便禱告，讓天父賜我祂的目光和力量面對。禱告不但讓我看輕了自己的感受，也更明白主耶穌對不同人的理解和愛護。情況就好像打在車頭玻璃的兩點把視線模糊了；但禱告猶如水撥使清晰視線再現！這清晰的視野為退縮了的心補給了新的勇氣，使我能繼續參與在天父對人的接納和愛的行動中。今天，我看到那位朋友在天父的恩典中繼續有許多經歷和轉化；天父向所有生命的意念實在何其寶貴！我感恩能在當中見證祂的大能！

4. 我反思…

當人與人之間不斷在計算相對的回報，究竟關係是一種交易嗎？或是為滿足需要和目標的工具呢？當與自身利益有所衝突，及至受損，是否便彼此疏離、封閉，甚至為敵？過去的傷害、自我保護機制及對人的批判，會否也窒礙了一些關係的修補和建立的可能？

一個崇尚以自我為中心的世界，多仇少愛，充滿破損。主耶穌來到這個世界卻是為修補破口、與人和好、使人復原。天父兒女的使命不是要去滿足別人的要求，也非要躲藏在自己的安舒區，而是要成為義的器皿。我更需要常在主耶穌裏面做醒禱告，好叫自己記得天父對我的恩慈和憐憫，並要看到祂所看重的，能明白在祂所賜的每段關係中我所該做的是什麼。同時也唯有常在主耶穌裏才得著所應許的能力和純全的愛，才能在一切善言善行上得著堅固，心甘情願地愛人如己，讓天父慷慨的愛彰顯於人間，引導破損的人歸正，成就那遠超過我所求所想的。

靈修筆記： _____

日期：2024年3月19日(二)

Gladys Hui

題目：只要祝福

經文：羅馬書 12:14-21

14 逼迫你們的，要給他們祝福；只要祝福，不可咒詛。15 與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。16 要彼此同心；不要志氣高大，倒要俯就卑微的人。不要自以為聰明。17 不要以惡報惡；眾人以為美的事要留心去做。18 若是能行，總要盡力與眾人和睦。19 親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記著：「主說：『伸冤在我，我必報應。』」20 所以，「你的仇敵若餓了，就給他吃，若渴了，就給他喝；因為你這樣行就是把炭火堆在他的頭上。」21 你不可為惡所勝，反要以善勝惡。

1. 我知道…

羅馬書12:14-21是使徒保羅以勸勉的說話，提醒我們作為蒙主恩典得拯救的眾信徒們，如何過得勝的生活。怎樣效法主耶穌的[愛]與人相處，用祝福代替咒詛，同樂同哀，彼此服侍，和睦共處，以善勝惡，因為我們所作的，天上全知的父，必作公平審判。

2. 我感到…

世人都期望得著祝福。但對迫逼自己人，要送上[祝福]，真的有點兒無奈，和難於啟齒。但當深思主耶穌為義被釘十字架上受苦，仍然替迫逼他的人向父神代求，赦免他們的罪。以順服的心，完成父神的計劃。對比之下，我們所受的是微不足道，就該以順服寬恕的心，為那人送上祝福。

3. 我經歷…

現今人類大都以自我為中心，人與人之間相處並不輕易。只要其中一方不能忍耐，控制自己的情緒或脾氣，磨擦的機會由然而生，引致關係破裂難於修補。2005我加入現任幼兒院工作，成為教師助理(teacher aide)，與4位友善同事很有默契，感情很好，工作非常開心。至2006初，院主任(head teacher)因遷居Tuaranga辭職，總部調派新主任代替。雖是新人事管理，但仍然彼此盡心工作，並沒有排擠新同事。起初她也是笑臉迎人，指派我們如何按她意思工作。但不知為何？過了三個月，她的咀臉開始轉變。每天都在工作上挑剔各人的不是。接二連三地，各同事忍不住氣 都跟她大吵一頓，相繼離職。舊人中只剩下我一人。雖然我是兼職的小角色，但她好像要清除一切舊人似的，常找藉口指責我，很多時更不是我的過失，祇是無理取鬧，內心甚感無奈。曾想放棄這工作。可是，回想自己經過4年祈禱，上主給了我工作機會，怎可以輕言放棄。因此，我決定為她和自己禱告，繼而改變自己，遭到責備時，必報以微笑點頭

認同她的意見，待她安靜後，再跟她商量和徵求她同意使用其他方法。如是這相處了好幾個月，竟然大家相安無事，氣氛變得融洽，關係有所改善，並在工作和生活上，彼此關懷。2011年她被調往其他地區工作（有其他分舍同事告知，她每到一間校舍工作，都會與舊同事弄得不歡而散），感謝主，我仍在此院舍服務至今。

4. 我反思…

天父給我如此的鍛鍊機會，讓我體會到，無論在職場上，或教會的侍奉工作中，常會遇著人與人間產生的矛盾和紛爭，我們若謙卑自己，以[只要祝福]，為彼此禱告，以祝福代替咒詛，問題必可迎刃而解。最後得著最大的祝福反而是自己。[惟有耶和華衡量人心]。(箴16:2) 感謝主。

靈修筆記：

日期:2024年3月20日(三)

Vincent Zhang

題目:相愛傷愛

經文:彼前 3:8-12

8 總而言之，你們都要同心，彼此體恤，相愛如弟兄，存慈憐謙卑的心。9 不以惡報惡，以辱罵還辱罵，倒要祝福；因你們是為此蒙召，好叫你們承受福氣。10 因為經上說：人若愛生命，願享美福，須要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話；11 也要離惡行善，尋求和睦，一心追趕。12 因為，主的眼看顧義人；主的耳聽他們的祈禱。惟有行惡的人，主向他們變臉。

1. 我知道...

無論是夫妻之間，還是教會的肢體之間，作為神的兒女，神對我們的愛是毫無偏斜的，神希望我們也能像他愛我們一樣，互相關愛體恤，互相支援幫襯。弟兄姐妹彼此體恤，互相扶助固然美好，但我深知真正做到很不容易，因為這與人利己的天性是相悖的，需要極大的愛心和忍耐才能做到，需要我們在真正領悟神的旨意，徹底克服私欲之後方能做到。

2. 我感到...

在我自己的生命裡，儘管我們從小到大被教育要做到溫柔敦厚，與人為善，但是，我們往往很容易去愛那些與我們親近，價值觀相同的朋友和親人，而對於身邊那些意見相左，處境相差巨大的人或冷若冰霜，或敬而遠之，或以惡待惡，以牙還牙，很難做到彼此體恤，相愛如弟兄，彼得的教導給我提出了一個尖銳的挑戰，讓我領悟到愛與仁慈是基督教信仰的核心，行善與追求和睦是蒙召者的責任。

一方面，我們基督徒之間要做到團結、仁愛和謙卑，另一方面，對於教會以外的群體或個人，我們也要做到不以惡報惡，在任何情況下，都要誠心誠意地祝福他人，感化他們，讓他們領受到主愛的奇妙大能。

3. 我經歷...

本章節中，神教導我們要禁出惡言，離惡行善，在世俗生活中，出於保護自己的本能，也因為我們有限的視野，我們常常會根據自己的經驗和價值判斷輕易地去論斷別人，或對那些我們看不慣的事物妄加評論，以至於置別人於非常險惡的處境，從而在心理上強化我們的存在感和成就感。

近期，我在工作場所染上新冠病毒，並導致家中多人感染，生活極為不便，內心不免遷怒他人，抱怨個別同事考慮不周，帶病工作，導致工作場所疫情擴散。换位思考，同事或許對自身病毒毫不知情，也可能家中快速試劑初次測量結果不准而導致的過失性病毒傳播，作為基督徒，我們首先要像耶穌那樣寬恕別人無心的過犯，不可因為自己受到無辜的傷害再去揣測和歪曲他人的動機，同時要以對待家人的態度去關心那位同樣受到病毒侵襲的同事。

這段經文讓我感到自己在工作環境或家庭生活中務必要謹言慎行，在類似的情況下，表態發言務必就事論事，而不能以一己之見論斷我們知之有限的人或事，否則我們自己就有可能落入“舌頭出惡言，嘴唇說詭詐的話”的境地。

4. 我反思…

作為一個基督徒，我們因為神無私的愛而結成一個美好的大家庭，我們對今生對未來都有美好的盼望，神承諾我們身後要帶我們去美好的天家，但這並非是毫無條件的應許，簡單來說，我們要愛三位一體的真神，同時我們也要愛人如己。在日常生活中，在面對衝突時我們需要寬恕與祝福他人，而不是以惡報惡；在追求和睦與離惡行善的過程中我們要表裡如一，始終恪守基督徒的行為準則，時刻要以耶穌作為我們行動的楷模，在任何情況下都要防犯我們內心的私欲和驕傲的控制，寬恕待人，不以惡待惡，追求公義與和睦，做一個無可指摘的神的兒女。

靈修筆記：

日期：2024年3月21日（四）

李瑋

題目：「原諒」的操練

經文：太5:9、21-26

9 使人和睦的人有福了！因為他們必稱為神的兒子。

21 「你們聽見有吩咐古人的話，說：『不可殺人』；又說：『凡殺人的難免受審判。』22 只是我告訴你們，凡向弟兄動怒的，難免受審判；凡罵弟兄是拉加的，難免受公會的審判；凡罵弟兄是魔利的，難免地獄的火。23 所以，你在祭壇上獻禮物的時候，若想起弟兄向你懷怨，24 就把禮物留在壇前，先去同弟兄和好，然後來獻禮物。25 你同告你的對頭還在路上，就趕緊與他和息，恐怕他把你送給審判官，審判官交付衙役，你就下在監裏了。26 我實在告訴你，若有一文錢沒有還清，你斷不能從那裏出來。」

1. 我知道…

這些經文教導信徒怎樣貫徹律法的真精神以達到律法所要求的標準。在這裡，主耶穌的教訓著重行為的動機，要求自律與心靈的潔淨，告訴我們“怒”與“恨”與“殺人”無異，耶穌吩咐門徒要儘快與人和好，與人和好比到聖殿還重要。

2. 我感到…

主非常看重與人和好，建立和睦的關係。教會中，弟兄姐妹都是主用寶血贖回來的，是主的愛讓我們能在一起。但是人際關係非常脆弱，其建立不容易。不同背景，不同經歷，不同的行事方式，會妨礙我們對他人的理解，以致不能完全接納。我們所謂的“修養”，不會表露出明顯的“憤怒”，當面罵人。但會有意無意傷害別人，自己也會因為被冒犯而生氣，相信自己也曾冒犯別人。

3. 我經歷…

非常感謝教會生活，我們的團契，弟兄姐妹之間的互動，消除了很多“芥蒂”，但是，面臨著一些暫時沒有機會“和好”的小問題，對主有愧疚。這次學習，反思，提醒我須順服聖經的教導，找機會和這些肢體一起喝茶，喝咖啡，好好交談，真正和好。

教會中有各種人際關係。在教會崇拜結束後的交流方式，在一些聚會的場合，假如有被忽視的感覺，讓我們自問，為什麼會有這種感覺，是自己太敏感了嗎？現在，我會告訴自己，為這些積極的主內肢體感恩，我也應主動一些，去關心教會裡的會眾，把愛傳播出去。

4. 我反思...

主為了救贖我們，被羞辱，被鞭打，為我們受苦。重溫這些熟悉的經文，看到自己的愧疚，不足。

神給出的功課是需要做的：

來到主的面前，多多禱告。

為了和睦，特別是教會，團契中的和睦，會有一些暫時不能解決的問題，憑著愛心，接納不同的人。

真正做到愛神，愛人。

靈修筆記：

日期：2024年3月22日（五）

沈莉

題目：好撒馬利亞人的比喻

經文：路 10:25-37

25 有一個律法師起來試探耶穌，說：「夫子！我該做甚麼才可以承受永生？」
26 耶穌對他說：「律法上寫的是甚麼？你念的是怎樣呢？」27 他回答說：「你要盡心、盡性、盡力、盡意愛主—你的神；又要愛鄰舍如同自己。」28 耶穌說：「你回答的是；你這樣行，就必得永生。」29 那人要顯明自己有理，就對耶穌說：「誰是我的鄰舍呢？」30 耶穌回答說：「有一個人從耶路撒冷下耶利哥去，落在強盜手中。他們剝去他的衣裳，把他打個半死，就丟下他走了。31 偶然有一個祭司從這條路下來，看見他就從那邊過去了。32 又有一個利未人來到這地方，看見他，也照樣從那邊過去了。33 惟有一個撒馬利亞人行路來到那裏，看見他就動了慈心，34 上前用油和酒倒在他的傷處，包裹好了，扶他騎上自己的牲口，帶到店裏去照應他。35 第二天拿出二錢銀子來，交給店主，說：『你且照應他；此外所費用的，我回來必還你。』36 你想，這三個人哪一個是落在強盜手中的鄰舍呢？」37 他說：「是憐憫他的。」耶穌說：「你去照樣行吧。」

1. 我知道…

有一個律法師自以為聰明，就質疑主耶穌？我該做什麼才可以承受永生？永生！是眾人所盼望的。【太19：16-22少年的財主也問耶穌，我該做什麼善事，才能得永生？路18：18-33有一個官員也問耶穌，我從小就遵守了誠命，還要做什麼，才能得永生。約3：1-15猶太人的官尼哥底母，夜裡來見耶穌，也是帶著同樣的疑惑來詢問得永生的答案。】當耶穌回答律法師，律法上寫的是什麼？律法師對答如流，說明律法師對舊約的律法是倒背如流，被稱之為“律法師”，可見當時他的地位很高，飄然膨脹的心使他有恃無恐。他試探主：誰是我的鄰舍呢？耶穌就向他講了好撒瑪利亞人的寓言。在那個年代，猶太人很鄙視撒瑪利亞人，耶穌用這段寓言向律法師闡明：神鑒別人的標準：是人有憐憫的心腸所行出來的義行，而不是人的身份或地位。祭司的地位很顯赫，利未人是聖殿神職人員也受百姓尊崇，但他們卻見死不救，而被他們鄙視的撒瑪利亞人卻成了自己同胞的救命恩人。

2. 我感到…

經文的重點告訴我們，要承受永生必須遵守神的誠命：1：你要盡心，盡性，盡力，盡意愛主你的神。2：又要愛鄰舍如同自己。信心與行為必須相輔而行。加5：14因為全律法都包在“愛人如己”這一句話之內了。馬丁路德金在分享經文亮光說：愛是基督信仰的核心之一。林前13：4愛是不自誇，不張

狂。“律法師”在主耶穌面前表現的驕傲自誇，經上用“有一個律法師起來試探耶穌”，試探是來自于魔鬼的工作，它利用人的驕傲引誘人從心裡抵擋真理，試探神。申6：16你們不可試探耶和華你們的神。從耶穌對律法師說：你去照樣行吧。經文的寓言告訴我們：神喜悅人的信心與行為象那位好撒瑪利亞人。

3. 我經歷…

我有一位小學同學，我們小時候關係很好。我父親在落難的時候，她父親曾幫助過我父親。由於這雙層的關係，我們成了無話不談的閨蜜。期間，我曾向她傳福音，卻沒有迫切的為她禱告。2017年，我回國得知她患了障礙性的貧血，每年要輸大量的血漿維持生命，隔年她丈夫又查出晚期肺癌，我更沒有忌諱的向她們夫婦傳福音。2019年，我來紐西蘭之前去見她，她告訴我：因為寺廟拆遷，他丈夫把好幾隻偶像從寺廟搬到家裡，他是拒絕信耶穌。她對我說：等她丈夫走了，她一定要來信主。就在2020年，她丈夫走了，，，因疫情我在紐西蘭，我應該用視頻帶她來歸主，我卻沒有。過了幾個月，她被車撞了當場斃命。接到她的死訊，我傷心的眼淚無法替代聖靈在我心裡深深的責備，我好像看見她躺在路邊，我卻無動於衷的從她身邊經過，我好像經文中所描述的利未人。我遐想假如生命可以重來我一定會把握好機會，可是沒有假如了，懊悔和慶倖失之交臂。時光荏苒，如白駒過隙，忽然而已，正如猶大書23節所說：有些人你們要從火中搶出來，搭救他們，，，。

4. 我反思…

這件事對我打擊非常大，我在悲涼中深深的反思，但願我失敗的見證能成為弟兄姐妹的借鑒。彼此勉勵，趁有白日竭力多做主工，向我們的家人，鄰舍，朋友，路人傳福音（分發單張）。彼前4：7-8萬物的結局近了，所以你們要謹慎自守，警醒禱告。最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。

靈修筆記：

日期：2024年3月23日（六）

Crystal Li

題目：無私的愛

經文：弗 1:10、2:11-18

1: 10 要照所安排的，在日期滿足的時候，使天上、地上、一切所有的都在基督裏面同歸於一。

2: 11 所以你們應當記念：你們從前按肉體是外邦人，是稱為沒受割禮的；這名原是那些憑人手在肉身上稱為受割禮之人所起的。12 那時，你們與基督無關，在以色列國民以外，在所應許的諸約上是局外人，並且活在世上沒有指望，沒有神。13 你們從前遠離神的人，如今卻在基督耶穌裏，靠著他的血，已經得親近了。14 因他使我們和睦，將兩下合而為一，拆毀了中間隔斷的牆；15 而且以自己的身體廢掉冤仇，就是那記在律法上的規條，為要將兩下藉著自己造成一個新人，如此便成就了和睦。16 既在十字架上滅了冤仇，便藉這十字架使兩下歸為一體，與神和好了，17 並且來傳和平的福音給你們遠處的人，也給那近處的人。18 因為我們兩下藉著他被一個聖靈所感，得以進到父面前。

1. 我知道…

這段經文使我知道因著主耶穌流血犧牲的愛，使我這樣在應許諸約上本是局外人並且活在世上沒有盼望的，在基督耶穌裡，靠著祂的寶血，得以與神和好，成為神的兒女，可以隨時隨地來到主耶穌面前傾心吐意，尋求祂的憐憫和幫助。

2. 我感到…

知道這些真理後，我內心充滿喜樂和感恩。喜樂是因為主耶穌的寶血洗淨了我的罪汗（所有不討神喜悅的地方或是達不到神標準的地方），使我脫離了罪的捆綁，在基督裡得自由。感恩是因為本來我是該死的，主耶穌卻擔當了我的死罪，這是何等大的恩典！

3. 我經歷…

我生性是多憂多慮的，遇到事情容易緊張焦慮，這可能與我原生家庭的成長經歷有關。信主初期，我也嘗試著學習凡事交托，把憂慮卸給神，但經常習慣性的又挑回來。有幾次我的焦慮抑鬱情緒非常嚴重，無法正常地照顧家庭。梁師母和弟兄姐妹輪流煮飯送到我家，和我一起禱告，增添我的信心，使我環繞在主的愛中，一點一點地恢復過來。他們彰顯的主耶穌的無私的愛使我感到主就在我身旁。

現在每當我焦慮時，我就向神呼求禱告，把焦點從自己的情緒轉向這位創天造地的神，讚美祂，思想主耶穌在十字架上為我成就的救恩，心中充滿感恩和盼望，相信主一定能夠醫治我，幫助我。我學習每天早上起來為三件事感恩—感恩神賜我生命氣息，感恩主耶穌的寶血洗淨我遮蓋我，使我成為神的兒女，可以隨時隨地坦然無懼地來到神的面前蒙恩惠得憐恤，感恩聖靈的同在，在我軟弱時加添力量並且引領我走在正義的路上。若非是主耶穌在十字架上流出寶血為我成就寶貴的救恩，我活著就沒有盼望，如經上說：“受造之物，切望等候上帝的眾子顯出來。因為受造之物服在虛空之下，不是自己願意，乃是因那叫他如此的。但受造之物仍然指望脫離敗壞的轄制，得享上帝兒女自由的榮耀。我們知道一切受造之物一同歎息、勞苦，直到如今。”（羅8：19—22）。感謝神，因著主耶穌的寶血我可以得享上帝兒女自由的榮耀。

4. 我反思…

我們的主耶穌貴為萬王之王，卻願意屈尊降卑，為渺小如塵土的世人流血捨命，這種犧牲的大愛是我們所無法測度的，是何等的長闊高深！主耶穌以他犧牲的愛擁抱世界，擁抱人類，基督的愛是無條件的，不計較個人得失，而是為了我們的益處。作為神的兒女，我應該在生活中效法基督的愛，對他人表現出無私的關心和奉獻，為主做美好的見證。

靈修筆記：

第四週：行公義、好憐憫、存謙卑 的心與主同行十架路

本週操練：

主動去幫助一位很需要幫助的人

日期:2024年3月24日(日)

Sarah Chan

題目:門徒的素質

經文:彌 6:8

8 世人哪，耶和華已指示你何為善。他向你所要的是甚麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。

1. 我知道…

在彌迦書中，上帝差遣先知向當時的猶大和以色列人傳信息，斥責他們活在罪惡之中；敬拜偶像，在他們的床上圖謀罪孽、造作奸惡，並作假先知。彌迦拚命地呼叫他們，讓他們的心歸回上帝。在彌迦書6：8中，他簡明扼要地告訴他們如何做到這一點——“行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行”。這是上帝對祂的子民的要求，祂的話語仍指導著今天的我們應該如何生活。

2. 我感到…

我最近看到了一篇關於史丹利杯(Stanley Cup)的文章，不是任何的史丹利杯，而是特別的史丹利杯(Stanley Quencher h2.0 tumbler)。文章提到，有些人們家中從地板到天花板的架上，堆滿了史丹利杯子和堆積如山的配件，由蓋子、吊飾到手提袋都有。正如文章所指出的那樣——這種最新的熱潮似乎完全背離了史丹利杯最初生產的原意：只是為了儲水和減少浪費。我們可以從這個真實世界的例子，看到和彌迦書中相似的情況。我們的生活很容易被自我中心所左右，以至於我們看不到上帝。彌迦書6：8告訴我們需要做的三件事。但是，我認為這不是隨便的命令。它需要完全的奉獻，不斷的學習，並最終與上帝建立更密切的關係。

當我反思彌迦書6：8的話時，我能想到很多例子，我為上帝對我的要求而掙扎。要行公義，去做上帝所說最好的事，需要的不僅僅是知道什麼在道德上是對或錯的。政府正在制定越來越多違背聖經教導的法律和政策。工作場所正透過彩虹認證來推動性別中立，基督教信仰因而進一步受到侵蝕。

3. 我經歷…

當我兒子還小的時候，我花了很多時間在網球場邊觀看他比賽。我記得有一次比賽中途，他突然將球拍扔在地上，沮喪地走開了。這根本不像平常的他，當我走過去了解發生了什麼事時，他告訴我他的對手不公平，算錯了分數，及多次算錯他的球出界。我不想引人注目，只告訴不要擔心，繼續完成比賽。在這種情況下，作為父母，我可能失敗了，根本沒有做任何事情來幫助解決這種情

況。我認為行公義包括為上帝表明立場，它是主動的而不是被動的，有時可能會要求我們處理令人不舒服的情況。其次，好憐憫意味著對有需要的人有同情心。如今，我們再也不用到處去找有需要的人了。在每個主要十字路口，您都會看到人們舉著紙板牌子乞求零錢和食物。然而，我們的心很容易剛硬，我們的思想很容易論斷。我曾開車經過很多次，認為他們在阻礙交通、避開他們的目光、根據他們穿什麼品牌的鞋來評估他們。然而，上帝是憐憫的。他一次又一次地赦免了我的罪。他應許在我們還作罪人時，拯救我們每一個人。最後，彌迦勸勉我們謙卑地與神同行。這讓我想起了箴言 3：5-6：「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，6在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。」

當我在2021年第一次被診斷出患有一種罕見的癌症時，我犯了一個最嚴重的錯誤，那就是向谷歌博士(Google)尋求建議。我搜尋得越多資訊，我就越感到不安。當我諮詢醫生和護士時，我變得更加恐懼。在我終於意識到上帝是我唯一的希望和避難所時，我能夠完全放手，把我的生命交給上帝。就在那時，我所有的恐懼和不安全感都消失了，我的心充滿了上帝的愛。

4. 我反思...

我希望我永遠不會忘記這種感覺，並祈禱我能繼續與上帝親密而謙卑地同行。我祈求聖靈幫助我辨明什麼時候該把我的先入為主和論斷放在一邊。這絕不是一件容易的事，我可能會在某一天中跌倒。但也許我需要以孩子般的信心來對待這個問題，並思考我曾在主日學中教導的事情，「耶穌會怎樣做？」當我們臨近復活節時，讓我們花點時間反思彌迦書 6：8 的話，並提醒我們活出我們的信仰，讓我們的心與上帝的心保持一致。

靈修筆記：

1 我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，2 仰望為我們信心創始成終的耶穌。他因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在神寶座的右邊。3 那忍受罪人這樣頂撞的，你們要思想，免得疲倦灰心。4 你們與罪惡相爭，還沒有抵擋到流血的地步。5 你們又忘了那勸你們如同勸兒子的話，說：我兒，你不可輕看主的管教，被他責備的時候也不可灰心；6 因為主所愛的，他必管教，又鞭打凡所收納的兒子。7 你們所忍受的，是神管教你們，待你們如同待兒子。焉有兒子不被父親管教的呢？8 管教原是眾子所共受的。你們若不受管教，就是私子，不是兒子了。9 再者，我們曾有生身的父管教我們，我們尚且敬重他，何況萬靈的父，我們豈不更當順服他得生嗎？10 生身的父都是暫隨己意管教我們；惟有萬靈的父管教我們，是要我們得益處，使我們在他的聖潔上有分。11 凡管教的事，當時不覺得快樂，反覺得愁苦；後來卻為那經練過的人結出平安的果子，就是義。12 所以，你們要把下垂的手、發酸的腿挺起來；13 也要為自己的腳，把道路修直了，使瘸子不致歪腳，反得痊癒。

1. 我知道…

這段經文通過舉例耶穌為我們上十字架所忍受的苦難，而後卻得著坐在神寶座的右邊的榮耀，這個例子告訴我們一個真理：受神管教的，就必得益處。我們應該有一顆受教的心，因為神管教我們是出於我們自己的好處。雖一開始接收管教時會感到愁苦，但經過歷練就結出平安的果子。

2. 我感到…

讀完這段經文，我內心感同身受。現在的我非常感恩有神在管教我，讓我成為一個更好的人，內心得到真正的平安。我認為真正的愛必然帶著管教的，不然就會變成溺愛和放任，會讓人失去秩序，變成放縱。

3. 我經歷…

我曾經是個非常驕傲的人，這種驕傲帶著一種輕佻，讓我覺得自己很‘聰明’做什麼都是對的，從而產生一種優越感，變得趾高氣揚，目中無人！然而，去年工作上發生了一個事件，徹底地打破了我的這種思維。工作上出現了一個絕對性的失誤，讓我差點以為要失去教師資格證。這個事件嚴重到沒有任何藉口去解釋自己的失誤，唯一的出路就是誠實地承擔這個失誤所帶來的後果。然

而，神就是如此的神奇，祂使用了這麼一個絕對的失誤，讓我成長了。真的是應了聖經裡那句“神使萬事互相效力，叫愛神的人得益處”！

回想起這件不愉快的事剛剛發生時，我非常抗拒地想“為什麼神讓這樣的事情發生在我身上呢？”當時的我非常地無助、害怕和驚慌失措。我不知道該怎麼辦。這個時候，神把羅師母放到我的腦中。放在以前，我會自己想辦法解決，可是這次，我發現自己無能為力，唯有尋求神的智慧！在跟師母溝通的過程中，我內心充滿了平安，晚上睡眠也並未受到這次事件的影響。非常感恩，後面這件事的處理結果也是很良性。

通過這件事，我深刻地感受到神對我的管教。神真的很奇妙，祂通過這個失誤，讓我自我反省，讓我有機會審視自己，發現自己太自我，太驕傲，導致了這個失誤的發生；同時通過這個事件，也讓我不找藉口，勇於承擔後果。感覺自己一下子就從小孩子的任性心態變成了一個成熟有擔當的成人。

我事後回看整個事件，我內心充滿喜樂和感恩。神通過這個事，讓我看到自己多年來的一個弊端，一個自己可能並不覺得是問題的嚴重弊端。雖然過程很煎熬，但是結果卻是非常地喜人。感謝神！

4. 我反思…

經過這個事件，我認真切真誠地反思了我以往的行為。儘管成為基督徒三年多了，但還是十分地驕傲且不順服。總覺得自己十分了不起，總覺得自己可以做任何自己想做的事情。然而神讓我看到自己的局限性。感恩！通過這個事，我變得更加謙卑，學會在生活中尋求神的智慧，而不是靠自己的‘聰明’！而且這樣想法轉變後，我也發現自己不需要太用力的生活也能得著內心的平安。感謝神！

靈修筆記：

日期：2024年3月26日（二）

題目：同心合意

經文：腓立比書 2 章 1-11 節

1 所以，在基督裏若有甚麼勸勉，愛心有甚麼安慰，聖靈有甚麼交通，心中有甚麼慈悲憐憫，2 你們就要意念相同，愛心相同，有一樣的心思，有一樣的意念，使我的喜樂可以滿足。3 凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。4 各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。5 你們當以基督耶穌的心為心：6 他本有神的形像，不以自己與神同等為強奪的；7 反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；8 既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上。9 所以，神將他升為至高，又賜給他那超乎萬名之上的名，10 叫一切在天上的、地上的，和地底下的，因耶穌的名無不屈膝，11 無不口稱「耶穌基督為主」，使榮耀歸與父神。

1. 我知道…

同心合意的侍奉是上帝給我們每一個基督徒的功課。借著上帝的帶領我們弟兄姐妹在不同的人生階段和人生境遇中得以相聚在教會這個大家庭中並成為這個家中不可或缺的寶貴的一份子，我們得以彼此認識，互相瞭解，彼此代禱，互相侍奉成為上帝所喜悅的兒女。在我們的教會和團契生活中只有在各樣的事情上懂得效法我們的主耶穌基督，長存謙卑順服的心才能讓我們所勸勉的，所安慰的，所交通的，所憐憫的合神的心意，真正做到合意同心。

2. 我感到…

我感到十分的感恩，因為教會裡總有弟兄姐妹在默默的為我和我的家庭獻上禱告並掛念著我們，讓我們在面臨各樣的困難的時候可以得安慰和鼓勵。也非常感謝弟兄姐妹在侍奉中的鼓勵，幫助和理解。

3. 我經歷…

每天我們都在長大，甚至不知不覺中就已經從人生的一個階段進入到另一個階段，而我自己也一步步從一名學生成為了一名父親。在這個過程裡我一方面適應著人生角色的轉變一方面也在調整著自己在教會裡的侍奉。比起之前我現在更多的參與到了兒童主日學和親子類的侍奉中。當自己成為了其中一名兒童主日學老師時，更進一步的體會到，弟兄姐妹在兒童侍奉中同心合意的付出是多麼的寶貴。在這項侍奉中非常開心能夠有機會和不同年齡不同語言的弟兄姐妹一起為我們教會裡的這群小朋友提供適合他們不同年齡的主日學課程。每當我看到弟兄姐妹用他們精心準備的上課內容和手工材料帶領小朋友們學習聖經，

唱詩歌，禱告，講故事，做遊戲時，我真是感恩他們在時間，精力和資源上的擺上。無論作為一位家長還是一位主日學老師我非常感恩看到小朋友能夠開心的學習上帝的話並一步步的在主裡成長，也感恩能和這群有愛心有耐心的弟兄姐妹一起侍奉教會裡的小孩子們。

4. 我反思…

希望在接下來的侍奉中更多的思想如何與弟兄姐妹建立好的屬靈關係，在日常生活中互相幫助，有更好的團契生活，向弟兄姐妹學習怎樣更好的教導小朋友使他們能更好的認識我們的上帝。

靈修筆記：

日期：2024年3月27日(三)

Yitong Zhou

題目：把主釘在十架的一點點

經文：路 23:1-25

1 眾人都起來，把耶穌解到彼拉多面前，2 就告他說：「我們見這人誘惑國民，禁止納稅給凱撒，並說自己是基督，是王。」3 彼拉多問耶穌說：「你是猶太人的王嗎？」耶穌回答說：「你說的是。」4 彼拉多對祭司長和眾人說：「我查不出這人有甚麼罪來。」5 但他們越發極力地說：「他煽惑百姓，在猶太遍地傳道，從加利利起，直到這裏了。」

6 彼拉多一聽見，就問：「這人是加利利人嗎？」7 既曉得耶穌屬希律所管，就把他送到希律那裏去。那時希律正在耶路撒冷。8 希律看見耶穌，就很歡喜；因為聽見過他的事，久已想要見他，並且指望看他行一件神蹟，9 於是問他許多的話，耶穌卻一言不答。10 祭司長和文士都站著，極力地告他。11 希律和他的兵丁就藐視耶穌，戲弄他，給他穿上華麗衣服，把他送回彼拉多那裏去。12 從前希律和彼拉多彼此有仇，在那一天就成了朋友。

13 彼拉多傳齊了祭司長和官府並百姓，14 就對他們說：「你們解這人到這裏，說他是誘惑百姓的。看哪，我也曾將你們告他的事，在你們面前審問他，並沒有查出他甚麼罪來；15 就是希律也是如此，所以把他送回來。可見他沒有做甚麼該死的事。16 故此，我要責打他，把他釋放了。」18 眾人卻一齊喊著說：「除掉這個人！釋放巴拉巴給我們！」19 這巴拉巴是因在城裏作亂殺人，下在監裏的。20 彼拉多願意釋放耶穌，就又勸解他們。21 無奈他們喊著說：「釘他十字架！釘他十字架！」22 彼拉多第三次對他們說：「為甚麼呢？這人做了甚麼惡事呢？我並沒有查出他甚麼該死的罪來。所以，我要責打他，把他釋放了。」23 他們大聲催逼彼拉多，求他把耶穌釘在十字架上。他們的聲音就得了勝。24 彼拉多這才照他們所求的定案，25 把他們所求的那作亂殺人、下在監裏的釋放了，把耶穌交給他們，任憑他們的意思行。

1. 我知道...

通過聖經的記載，從耶穌在客西馬尼園被捕到被釘在十字架上受難，有三次是在宗教領袖面前舉行。他們是亞那，該亞法與公會，又3次的審判是在彼拉多與希律的面前，但最多時候是在彼拉多手下受審的。希律查不出耶穌有罪，就戲弄耶穌送返彼拉多了。彼拉多三次努力的想讓猶太人同意他釋放耶穌，因控告的罪沒有一樣可得證實。但這個拿撒勒的耶穌影響力和威脅太大了，猶太人只要流他的血，他們不認神的兒子，聖潔無罪的耶穌，寧可選擇釋放作亂殺人的巴拉巴。彼拉多最終在大聲的催逼下妥協，照他們所求的定案，釋放巴拉巴，將耶穌交給他們，任憑他們的意思行。

2. 我感到…

看到這些經文，我心痛不已，這是一個多痛苦多憂患多難過的日子啊！有誰可以真正瞭解主的內心？有誰可以真正體會主的靈性？在客西馬尼園主對同去的門徒說：“我心裡甚是憂傷，幾乎要死，你們在這裡等候和我一同警醒。”

（太37:38）耶穌禱告說：“父阿！你若願意，就把這杯撤去；然而不要成就我的意思，只要成就你的意思。”耶穌極其難過傷痛，禱告更加懇切；汗珠如大血點滴在地上。神的心被一次次刺透，無關於彼拉多和外邦人，而是那些遵守律法被稱為神子民的人。耶穌基督不需要我們為之受苦和可憐他而哭泣，這違背了耶穌受苦的意義！有婦女們為他嚎啕痛哭，耶穌轉身對他們說：“耶路撒冷的女子！不要為我哭，當為自己和自己的兒女哭。”各各他不是受憐憫接受同情的地方，而是愛的成全點。

3. 我經歷…

在查考耶穌受審的經文中，我的思緒被拉回了十幾年前向家中親人傳福音的情形，我向叔叔介紹耶穌，希望他瞭解耶穌基督並有朝一日可以接受耶穌成為他個人的救主。他沒等我說完就問；“耶穌是神怎麼救不了自己？”，一時間我真的不知道該怎樣回答。正如聖經上記載的法利賽人和官府兵丁戲弄耶穌嗤笑他，若是基督，神所揀選的，可以救自己吧！為什麼還被釘在十字架上受盡折磨？彼拉多面對耶穌向他發問：“真理是什麼？”，他並不是真心尋求真理想與耶穌討論。因他問了卻不等回答就走出去了，這無非要告訴耶穌他對真理的懷疑與否認！從彼拉多身上我看到很多不信之人的影子，我們先肯定自己的假設，自以為是，我們不願意停下來好好思想，從而錯過了認識真理的機會。神的計畫是全備的，今天能夠遇到主也是因著神的恩才成的。耶穌是真理的本體，又是愛的源頭，他無罪卻舍己，他是神的兒子亦遵行父神的旨意來到世上完成救贖的工作。他誠然擔當了我們的憂患，背負我們的痛苦（賽53:4）他被欺壓，在受苦的時候卻不開口，他像羊羔被牽到宰殺之地，又像羊在剪毛的手下無聲，他也是這樣不開口。（賽53:7）我們如羊走迷，個人偏行己路，耶和華使我們眾人的都罪歸在他身上，這就神為我們預備的全備的救恩！人子固然要照所預定的去世；耶穌說：“沒有人能奪我的命去，是我自己舍的。”感謝主的恩與愛，主的救贖，使我們可以因信得生。假如我再有機會面對這個問題，我想我心中已經知道如何回答，求主幫助我有勇氣解答問題並將福音的真諦講清楚，懇求主幫助我，又在至聖的真道上好好建造。

耶穌的愛那麼大那麼深，他是我學習的榜樣，他勇敢的面對艱難險阻從不後退，面對審判他的人所提出對他身份以及關乎真理部分的詢問時，他從未閉口不答。猶太公會問——“這樣”你是神的兒子嗎？耶穌說：“你們所說的是。”（路22:70）——彼拉多問耶穌說：“你是猶太人的王嗎？”耶穌回答說：“你說的是。”（路23:3）耶穌回答彼拉多：“你說我是王；我為此而生，也為此

來到世間，特為給真理做見證；凡屬真理的就聽我的話。”（約18:37）到此，我心再受激勵，耶穌是好牧人，他愛我們甘心犧牲捨命，受苦為你為我，耶穌永遠是我們最好的榜樣。

4. 我反思…

最後作為耶穌基督門徒，我就以一首詩歌作為對自己的勉勵，提醒及禱告。

《基督門徒》

基督門徒要榮神要益人，背負十架忠心在天路直奔。
基督門徒在真道要站穩，有信有望大有愛心救靈魂。
每日讀經領受靈糧如寶珍，不住警醒禱告侍主要殷勤。
時常喜樂，讚美主恩，抵抗罪惡常作得勝軍。
為主做見證奮不顧身，為主發光一生榮耀父神。

靈修筆記：

日期：2024年3月28日(四)

Doris 師母

題目：積極傳福音

經文：路 23:26-34

26 帶耶穌去的時候，有一個古利奈人西門，從鄉下來；他們就抓住他，把十字架擱在他身上，叫他背著跟隨耶穌。27 有許多百姓跟隨耶穌，內中有好些婦女；婦女們為他號咷痛哭。28 耶穌轉身對她們說：「耶路撒冷的女子，不要為我哭，當為自己和自己的兒女哭。29 因為日子要到，人必說：『不生育的，和未曾懷胎的，未曾乳養嬰孩的，有福了！』30 那時，人要向大山說：倒在我們身上！向小山說：遮蓋我們！31 「這些事既行在有汁水的樹上，那枯乾的樹將來怎麼樣呢？」32 又有兩個犯人，和耶穌一同帶來處死。33 到了一個地方，名叫「髑髏地」，就在那裏把耶穌釘在十字架上，又釘了兩個犯人：一個在左邊，一個在右邊。34 當下耶穌說：「父啊！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。」兵丁就拈鬮分他的衣服。

1. 我知道...

耶穌被鞭打後，遍體鱗傷，身心疲累，還要在往髑髏地的路上背上沈重的十字架，自然是力不從心。恰巧路上有一個古利奈人西門，兵丁便勉強他為耶穌背十字架。路上還有很多人跟隨耶穌，好些婦女為耶穌號咷大哭。來到髑髏地，有兩個犯人和耶穌一同被釘十字架。

2. 我感到...

看到這幅圖畫，我需要感恩。因為耶穌親自為我們獻上自己作我們的贖罪祭，祂所受的刑罰，使我們得平安；祂所受的鞭傷，使我們得醫治(賽53:5)。婦女們看的，是耶穌的死；耶穌看的，是她們和她們兒女將來要受的苦。眾人看的，是被處死的犯人；耶穌看的，是要赦免犯了罪的人，因為他們所做的，他們不曉得。

3. 我經歷...

大多數世界上的人只看到目前短暫的事物，或是事情的表面，卻看不到將來的審判或是永恆的事物。我的性格比較內向，不喜歡說話，怕被人取笑。信主後，聖靈感動我報名接受三福傳福音的訓練，每次訓練都會出隊探訪福音對象，向他們分享福音的信息，培養我開口說話有勇氣和自信。移民新西蘭後，神也感動我與丈夫一同接受神學裝備，常常往學校和公園派單張和傳福音，並為他們禱告，祈望他們跟我們一樣能有永生的確據。回想我向人傳福音的時候，他們都有藉口推說沒有時間細聽或思想。底層人仕只顧眼前的生活，為口奔波；中上階層人仕，只顧物質享受，提高生活質素；眾人都沒有時間思想將

來的結局，或是永恆的事物。這是魔鬼的詭計，牠把世上的事物充滿了人的心，用思慮纏繞人們沒時間思想永恆的事，弄瞎了世人屬靈的眼睛。耶穌對婦女說：「耶路撒冷的女子，不要為我哭，當為自己和自己的兒女哭。因為日子要到，人必說：不生育的，和未曾懷胎的，未曾乳養嬰孩的，有福了！那時，人要向大山說：倒在我們身上！向小山說：遮蓋我們！這些事既行在有汁水的樹上，那枯乾的樹將來怎麼樣呢？」「日子要到」指的是主後70年耶路撒冷被毀的事情，「有汁水的樹上」是指無罪的耶穌，祂都要被釘十字架，「那枯乾的樹」是指那有罪的猶太人，將來豈不遭遇更悲慘的境遇？這是耶穌向他們發出的警告。箴言14:12：有一條路，人以為正，至終成為死亡之路。

4. 我反思...

耶穌基督甘願犧牲自己，為世人的罪死在十字架上，為世人的罪付上了贖價，成就了救恩，為人預備了永生的禮物。身為基督徒的我們，還等什麼？趕快的積極傳福音，把這大好的信息傳開！主耶穌基督再來的日子近了，趁著白日，我們必須作那差我來者的工；黑夜將到，就沒有人能做工了！（約9:4）

靈修筆記：

日期：2024年3月29日（五）

題目：十架上的耶穌

經文：路 23:35-49

35 百姓站在那裏觀看。官府也嗤笑他，說：「他救了別人；他若是基督，神所揀選的，可以救自己吧！」36 兵丁也戲弄他，上前拿醋送給他喝，37 說：「你若是猶太人的王，可以救自己吧！」38 在耶穌以上有一個牌子寫著：「這是猶太人的王。」39 那同釘的兩個犯人有一個譏笑他，說：「你不是基督嗎？可以救自己和我們吧！」40 那一個就應聲責備他，說：「你既是一樣受刑的，還不怕神嗎？41 我們是應該的，因我們所受的與我們所做的相稱，但這個人沒有做過一件不好的事。」42 就說：「耶穌啊，你得國降臨的時候，求你記念我！」43 耶穌對他說：「我實在告訴你，今日你要同我在樂園裏了。」44 那時約有午正，遍地都黑暗了，直到申初，45 日頭變黑了；殿裏的幔子從當中裂為兩半。46 耶穌大聲喊著說：「父啊！我將我的靈魂交在你手裏。」說了這話，氣就斷了。47 百夫長看見所成的事，就歸榮耀與神，說：「這真是個義人！」48 聚集觀看的眾人見了這所成的事都捶著胸回去了。49 還有一切與耶穌熟識的人，和從加利利跟著他來的婦女們，都遠遠地站著看這些事。

1. 我知道…

一個正被釘十字架，在極度痛苦之中的人，他的關注會是什麼？我相信都是「自己」。這段經文讓我看到主耶穌在極其痛苦之中，他仍然不是自我中心的。被兵丁戲弄時，主保持忍耐、被身邊同釘十字架的人嘲笑，主仍關注他們的靈性需要。十字架上的耶穌，縱然在痛苦中，叫百夫長看到，仍能為他作見證：「這真是個義人！」

2. 我感到…

我感到不可思議，主耶穌在最痛的時候，他仍能去關注別人的需要。人的罪性使人變得自我中心，只看到別人有問題，自己永遠沒有問題。主耶穌的榜樣，他的捨己、背起十字架，在十字架上的忍耐，都來自他順服神的心。

3. 我經歷…

我發覺當我在開車時，我不能善待行人的需要，有時候會認為他們阻路；而當我行在路上，我又會認為那些開車的人很沒有品格，這真的是自我中心。有一次聚會回家路上，突然想到在教會對人恭敬友愛，開車出外為什麼不同了？心中和自己說要對路人好，要禮讓，因為別人做過不對的事，自己也做過，例如

逆線行車，衝黃尾燈等。

4. 我反思...

誰能在自己有很大需要，甚至痛苦之中，仍然不自我中心，關懷別人？我認識一些末期病患，因為他們能感同身受，明白體會其他人的苦難，他能在病房中關懷其他病友，安慰他們。最重要的是他自己心中有盼望和滿足的喜樂。你在基督裡有各樣的滿足嗎？以致你不自我中心，去關懷別人？

靈修筆記：

日期：2024年3月30日（六）

Angela Chou

題目：信心的持守

經文：來 10:19-25

19 弟兄們，我們既因耶穌的血得以坦然進入至聖所，20 是藉著他給我們開了一條又新又活的路，從幔子經過，這幔子就是他的身體。21 又有一位大祭司治理神的家，22 並我們心中天良的虧欠已經灑去，身體用清水洗淨了，就當存著誠心和充足的信心來到神面前；23 也要堅守我們所承認的指望，不致搖動，因為那應許我們的是信實的。24 又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。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。

1. 我知道…

我們因為耶穌基督的寶血，所以可以坦然無懼地進入至聖所，與神沒有阻隔的交通。透過基督為我們捨棄自己的身體，我們才能夠走到這條又新又活的路上面，過去的罪惡與舊的生命都被耶穌救贖了，這是何等的恩典。神的家是指教會，由耶穌基督來治理，基督是教會的頭、教會是他的身體。希伯來書10:22-25就提到跟基督徒具體的生活事奉有關的，我們在生活中該持守的三件事情。應當存著誠心和充足的信心，應當堅守所承認的指望，應當彼此用愛心相互勉勵。我們不可停止聚會，我們一起聚集成為會眾，不只是為了聽道或聚會而已，更是為了彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。因為知道耶穌基督回來的日子近了，我們就更要這樣去做。

2. 我感到…

當我知道這些真理後，我覺得很感恩，感恩因為神的安排，讓我有機會在紐西蘭藉著朋友Ian和Hilda的帶領，參加教會，認識福音，並且成為中區宣道會的一員，認識到許多弟兄姊妹。但同時我也感到很內疚，每次主日的聚會，我感覺自己就像只是去聽證道和聚會而已，結束後我並不想與其他不相熟的人交流，也沒有做到經文裡說的要與其他人彼此相顧或是互相勉勵行善。

3. 我經歷…

我很感恩自己在中區宣道會認識到許多弟兄姊妹，尤其是在2021年因為羅牧師的邀請，讓我有機會成為中宣家長團契的committee，我當時對自己其實是很沒有信心可以勝任這個工作。在語言交流方面，雖然大部分的粵語我都聽得懂，但偶爾還是會有理解及溝通上的困難。還有一個主要原因也是因為我在教會裡並不常與其他人交流，平常主日除了聚會以外，就是當兒童主日學的老師。教會聚會以外，也沒有參加任何教會裡的團契，更不會在每次聚會後跟其

他弟兄姊妹分享自己的近況跟交流。所以我可以說自己是完全沒有做到經文裡提到的，在教會裡應當彼此相互照顧，激發愛心，勉勵行善這些事情。因為我對教會裡的人一無所知，漠不關心。

但在2021年開始家長團契後，我開始跟其他弟兄姊妹有更多的機會交流，我們彼此分享自己的近況，也會互相代禱。在2023年4月初，我突然發現自己卵巢長了一顆腫瘤，經由血液和電腦斷層掃描的檢查，醫生告訴我腫瘤不太可能是良性的，要剖腹開刀取出腫瘤化驗後才會知道是低惡性邊界性腫瘤還是癌症。感謝主，讓我可以一個月後就很迅速得安排到了手術，在術後也有很好的休養。感恩的是，化驗結果是低惡性邊界性腫瘤，只要每年追蹤檢查就好。在這當中，非常感恩有牧師，師母，家長團契和教會裡的弟兄姊妹為我代禱，還有姊妹來探望我並且照顧到我家人的需求，為他們準備食物，也有弟兄姊妹傳訊息勉勵我關心我，讓我在整個過程中，心裡感到無比的平安和安慰。更讓我深深經歷到希伯來書10:24裡提到的，在教會裡應當彼此相互照顧，激發愛心，勉勵行善。

4. 我反思…

『既知道那日子臨近，就更當如此。』經文提到因為知道耶穌基督回來的日子近了，我們就更要這樣去做。只有我們基督徒聚在一起的時候才能做到彼此相顧、激發愛心還有勉勵行善。在哥林多前書13:13裡也提到『如今常存的有信、有望、有愛這三樣，其中最大的是愛。』所以在日常生活中，我們也要活在信望愛的生活中，因為我們是走在一條又新又活的路上。

靈修筆記：



基督教中區宣道會