

真理通讯

LIVING WORD NEWSLETTER

总干事的话

进深的事奉

林秀英传道

路加福音4章14节开始记载了主耶稣在加利利的服事，祂医治好多人的疾病，并赶逐污鬼、教导神的话，祂的名声迅速被传开，所以当众人听见祂到革尼撒勒湖，众人便闻声而至。我们从5章1至11节一同来思想“进深的事奉”。

一、主的拣选：1-3节

1耶稣站在革尼撒勒湖边，众人拥挤祂，要听神的道。2祂见有两只船湾在湖边，打鱼的人却离开船洗网去了。3有一只船是西门的，耶稣就上去，请祂把船撑开，稍微离岸，就坐下，从船上教训众人。

众人知道主耶稣的行踪后便蜂拥而来拥挤祂，反观今天的人为何会拥挤在一处呢？往往是因为有赠品、有名人—政治人物、明星、歌星，或有突发事件…才会有如此现象。有的是出于好奇、有的希望得到好处或者满足心里所想的。而在这里蜂拥而至的群众，是要听神的道。这说明当时人内心深处的空虚与需要，渴望亲自来听、来看，来验证耶稣所传所行的是否那么真实，希望得帮助。

因人多拥挤，主为了让他们可以好好聆听祂的话语，便上了西门的船，请祂把船撑开，稍微离开群众（这个湖的沿岸很特别，有天然的音响效果，像一个露天剧场）。主登船后便开始教导众人，而其中有一个耐人寻味的细节：

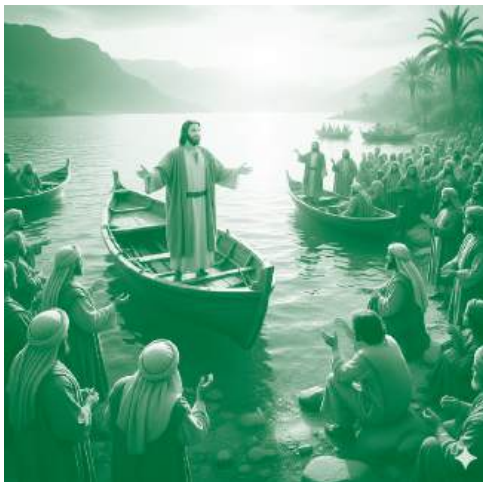
- 主没有询问西门可否使用他的船，也没有说明用船的目的；
- 西门也没有追问船的用途与使用的时间等等，更没有拒绝主的要求；
- 只是默默地让主使用他的船。

相信主在教导众人时，西门也在聆听。圣经学者指出西门这些渔夫，他们之前早已接触过主耶稣，只是还未被主呼召，而今天主来了，便是预备要呼召他们全时间出来作祂的门徒。我们看见是耶稣主动走向人，然

后拣选人来跟从祂、来服侍祂，只是我们是否知道，以及愿不愿意跟随来回应主！

二、信心的考验：4-7节

4讲完了，对西门说：“把船开到水深之处，下网打鱼。”5西门说：“夫子，我们整夜劳力，并没有打着甚么。但依从你的话，我就下网。”6他们下了网，就圈住许多鱼，网险些裂开，7便招呼那只船上的同伴来帮助。他们就来，把鱼装满了两只船，甚至船要沉下去。



当主讲完道，祂给了西门一个不合常理的吩咐：“把船开到水深之处、下网打鱼。”假如我们是经验丰富的加利利渔夫，一定会和西门想的一样：耶稣，祢捕鱼有我在行吗？我难道不知道什么时候是最好下网捕鱼吗？耶稣祢的建议是否合理？

以西门一个有经验的渔夫，他肯定知道在白天的这个时候，不是捕鱼的好时机，因这时鱼群都聚集在湖中较深的地方，即使下网也不会有什么收获，而且西门是已经花了整夜的时间劳苦捕鱼，都没得到任何收获！有资料显示：在加利利海捕鱼，晚上是要比白天容易，而且捕获之后，到了早上，便可以上岸卖鱼。

这里的「水深之处」，对你有什么属灵意义吗？你怕「水深之处」吗？为什么？

- 「水深之处」是有风险、危险、充满未知数的地方。我对水不熟悉，所以对它便有些惧怕，也怕水深和溺水。
- 「水深之处」是超越自己的经验、难于把握的地方。我喜欢在海边戏水，一般都在浅水处，但绝不会走向深水之处。
- 到「水深之处」是离开自己的安乐窝、舒适圈、安稳的圈子或职位。

有时候，主要我们离开自己安舒的浅水区，去深

水区面对一些我们觉得不可能的挑战；有时候，主也要我们离开事奉与属灵生命的现状，离开熟悉的浅水区进入属灵与事奉的更深之处，好使我们的生命达到更成熟、扩展的地步。

此刻西门来到必须作出抉择，也是一个信心的考验：是相信自己的专业判断？还是相信眼前这位耶稣呢？最后他选择依从主的话下网！这不是容易的决定，这是要放下自我，放下过去的经验，完全信靠和顺服主。这里给我们一个属灵的功课：有时主把一些不合理的事情放在我们身上，是要我们学习：即使不合理，我们也愿意相信与放下自己去顺服主，去接受与执行主要我们去做的事。正如西门顺服后所打的一网鱼，险些使到网裂开，还要招呼另一只船的同伴来帮助，两艘装满鱼的船几乎要沉下去。最后，带来的是出乎意料之外的结果，使我们更深认识主与祂的奇妙作为。

当主呼召我们开往水深之处，那是一个信心的考验。我们会有什么反应？我们若愿意相信并顺服主的带领、敢面对挑战，在属灵生命与事奉上一定会有改变与收获。并在过程中经历主的恩典，即使会遇见困难与危险，都有主的同在与保守——正如鱼网没裂开，船没沉下去一样。

三、付予新的使命：8-11节

8西门彼得看见，就俯伏在耶稣膝前，说：“主阿，离开我，我是个罪人！”9他和一切同在的人都惊讶这一网所打的鱼。10他的伙伴西庇太的儿子雅各、约翰也是这样。耶稣对西门说：“不要怕！从今以后，你要得人。”11他们把两只船拢了岸，就撇下所有的跟从了耶稣。

西门在经历了这次打满鱼的神迹奇事后，完全谦卑并跪在耶稣面前说：“主啊，离开我，我是一个罪人！”。西门看见自己的不配，以及自己的无知和主的圣洁，不敢接近主。他俯伏在主面前，称耶稣为“主”。是一个从认识神迹，到认识主本身的一个转变，也是生命进深的关键。

从一开始我相信主耶稣早已为西门预备了一个更深的计划——就是要付予他一个新的使命，那就是「…从今以后，你要得人了。」〈10节〉从工作上来看：过去“捕鱼”是为今生的生活需要，未来“得人”是一个永恒的使命，这是一个全新的呼召，不再倚靠旧有的专业，而是完全倚靠主。接下来西门和他的兄弟安德烈（马太、马可福音有提及），西庇太的儿子雅各和约翰两个兄弟，都选择撇下一切，跟随主耶稣去了。

这群平凡又基层的渔夫，成为耶稣的首批门徒。从此，福音从这一小群人开始传扬；从耶路撒冷到犹太、撒玛利亚、叙利亚、小亚细亚、欧洲东南地带去见证主耶稣。福音的版图也就往外、往远处拓展，直到今天的万国万邦，这也是主在历代先贤身上所给予的使命的结果。

主在每个人不同的人生阶段，都有一个更进深的计划——就是要赋予我们新的使命，那是什么呢？这需要每个人自己在主面前寻求才能获知，并要执行与传承下去，才能完成祂的使命与托付。

祈愿我们成为一个进深事奉的人，勇敢面对生命中信心的考验，在生命与事奉上，开往主要我们去的「水深之处」，并愿意顺服主的带领，除去拦阻，以信心接受新的使命来荣耀主。

生命教育事工

两代之间的张力

梁晓兰传道

随着父母的年龄增加，子女觉得他们越发难以伺候，而年长的父母则感到子女日渐长大，孝心似乎日益冷淡。过去父母是决策者、照顾者，长大后的子女，拥有自主权与话语权，甚至反过来要照应父母。而年长的父母大多已经退休，拥有更多闲暇时间，而成年的子女还在拼事业，双方生活节奏不一样。加上传统孝道与现代价值观存在差异。现代人更加强调自我实现与个人自由，彼此的期待不对等，因此两代之间的关系往往充满张力。

以下呈现两代人对不同事情所表达的想法和心声，由此可见他们之间的矛盾与分歧，期盼促进彼此间的了解，减少日后难于弥补的遗憾。

父母：孩子都已经长大了，却还是不够自律，三更半夜

还在刷手机。出门不是忘了拿锁匙，就是忘了拿耳机。

子女：爸妈老是催促我们早点睡觉。不然就是提醒我们拿锁匙、拿耳机。我们已经长大出来工作了，希望不要凡事都被重复提醒，把我们当小孩。

父母：我真不明白现在的年轻人怎么这样爱丢东西，两三年没用的就直接仍掉，太浪费了！还嫌家里杂物多，要我通通丢掉，一点也不懂得物尽其用。

子女：我们真的想不通，几十年的东西留着干嘛，又不值钱，将来还要我们收拾这些烂摊子，想想就觉得烦。

父母：我会用手机与人联络就够了，还学什么电脑？别



小看我，我们吃过的盐比他们吃过的饭还多。
人生累积的经验与智慧，是书本找不到的。

子女：时代变化太快，爸妈不懂得使用智能手机，也不愿意去学习；一提到学电脑，他们更是抗拒。其实科技能丰富他们的生活。这样下去迟早会被时代抛在后头。

父母：很想关心孩子的工作和孙子们的学业，可是他们总是问一句、答一句，语气显得不耐烦，让人感到既生气又受伤：难道好好回答一句，也这么难吗？

子女：有时心情不好，尤其是工作量大的时候，真的没有力气回答父母的问题。有些事情怎么说都说不清楚，问得多了，只会让人更烦。

父母：食材都准备好了，孩子们却临时来电，说不回来吃晚餐；或者一条简讯，就要我们去接孙子放学。通知总是在最后一刻，我们也需要预留时间安排自己的生活，不明白他们为什么不能早点说呢！

子女：真不明白爸妈为什么会为这些小事生气，事情一多，就忘了早点告诉他们。有时候实在无法抽身，才临时请爸妈帮忙。如果有别的办法，我们也不想麻烦他们。

父母：年纪大了，到医院做体检成了一件麻烦的事。视力退化，常常分不清方向；耳朵也不灵光，有时听不清医生在说什么。本想请儿女陪在身边，可是看见他们忙得不可开交，实在难以抽身，便只好打消这个念头。

子女：爸妈说去医院做体检很劳累。我们问要不要陪，他们总是说不必。既然他们说不需要，我们就没有再多想了，反正我们也很忙。

父母：孩子们总是谈论如何安排我们的生活起居，以为我们听不见。我们虽然老了，仍有自己的生活方式，他们也不来问问我们的想法。

子女：爸妈越来越老，想给他们请个女佣帮忙家事，又不愿意。妈妈开了煤气炉常常忘记关上。爸爸前阵子还摔了一跤，实在危险。为了他们的安全，我们不得不介入，替他们做决定。

父母：总爱用对待小孩的方式和我们说话，不是哄我们吃东西，就是命令我们做运动。我们当然很生气。

子女：爸妈太固执了，不理睬医生的建议，我们不得不软硬兼施。

父母：我们知道子女工作忙、压力大。但，“没有人有时间理会我们，我们是最后一个被注意到的”那种感觉挥之不去。

子女：我真希望自己能有三头六臂，可以拼事业，照顾儿女的学业，也能随时来看父母。

从以上两代人的心声来看，其实彼此都深爱着、关心着对方，只是两代之间在想法和观念上存在差异。父母看重的是尊严和稳定，盼望能与子女好好沟通，希望被理解，被关心。子女则希望被谅解，拥有自己的空间，能务实地处理问题，只求父母平安无意外便安心。年迈体弱的父母其实十分需要子女的扶持，却往往选择隐忍不言。而子女的忙于事业与家庭，难免忽略父母的感情需要。事实上，定期探望或简单的电话问候，就足以减轻父母内心的焦虑。对父母多一些耐心，往往能让他们感受到被尊重。作父母也需要学习放手，因为儿女需要经历人生的历练，生命才会逐渐成熟。唯有求主赐予仁爱谦卑的心，好让我们站在另一代人的角度去看问题，以至互相谅解。我们要珍惜两代人相处的时光，别等到失去机会后才留下遗憾。

线上讲座

主题：长者与成年子女相处之道

讲员：梁晓兰传道（真理中心生命教育事工干事）

日期：25-04-26

时间：下午2:00-3:00

截止日期：16-04-26

报名：扫描二维码或拨电：67485218

收费：自由奉献

别让焦虑住我心

任婉毓干事

2025年9月13日（星期六）上午9点至下午1点，由新加坡真理中心与圣公会联合主办的线上研习课程《别让焦虑住我心》圆满落幕，吸引了来自新加坡、中国、清迈及缅甸等超过70位参与者的参与。

本次课程旨在帮助参与者认识并正确面对焦虑情绪，学习实用的应对策略，以不被焦虑掌控，促进个人及家庭的情绪健康。课程特别邀请来自台湾阳明浸信会的李贤国牧师担任主讲。她同时也是社团法人台北市阳明全人关爱协会主任与协谈部督导。

李牧师指出，焦虑其实是多种负面情绪的综合体，但并非全然负面。适度的焦虑能成为助力，帮助人们寻求解决之道。李贤国牧师将课程分为四个主要部分，层层递进，带领参与者一步步理解并实作焦虑管理：

第一部分：成人的焦虑如何影响孩子的情绪

李牧师强调，孩子的焦虑除了可能受生理或天生性格影响，更大程度源自生活环境，特别是家庭氛围与父母的教养方式。她列举了五种容易引发孩子焦虑的教养类型：

1. 个性急躁型
2. 胆小紧张型
3. 过度呵护型
4. 过度权威型
5. 夫妻关系不和型

李牧师逐一分析这五种类型的特征与对孩子造成的影响，帮助家长觉察自身的教养风格。

第二部分：认识焦虑——帮助自己，也帮助孩子

李牧师归纳出三种常见的焦虑类型，并提出相应的应对策略：

- **比较型焦虑：**家长应接纳孩子的独特性，避免将不满情绪投射在孩子身上，更不可与同龄孩子作比较。应协助孩子找到并发展自身优势，激发潜能。
- **掌控型焦虑：**家长需要先改变自己，给自己成长的机会，以温柔、无条件的爱与孩子互动。在任何情况下，都要让孩子感受到被爱。鼓励家长让孩子自己学习思考，自己做决定和选择。

- **负面思考型焦虑：**认识并转化自己的负面思考模式与核心信念，学会用积极语言面对失败，常说感谢与鼓励的话，信靠主耶稣，与祂同工，带来心思意念的更新。

第三部分：放弃掌控，以合宜的问话和鼓励引导孩子

李牧师在这部分教导家长以信任、尊重、鼓励与同理的态度与孩子沟通，透过适当的引导式问句，以了解事件的历程与孩子的感受，进而培养多元的观点和问题的解决能力。同时，她鼓励家长持续的运用与鼓励，设定具体的执行计划并给予持续性鼓励。

第四部分：经营一个幸福快乐的约会时光

最后，李牧师强调，积极经营夫妻关系，是培养快乐孩子的关键。她提倡家长要重视与孩子的“约会时光”——每周安排一次专属的亲子时间，透过陪伴与对话建立情感连结，并营造功能健全的家庭环境。

她进一步提出功能健全家庭应具备的七个要素：

1. 承诺
2. 感激
3. 信任与尊重
4. 沟通
5. 精神慰藉
6. 共同承担责任
7. 特别的家庭仪式和传统

李牧师在课程中多次以自己三位儿子的成长经历和接触过的个案作为实例，每一个分享都能触动人心。另外，李牧师引用和结合圣经的经文启发思考，并在每一段落提出问题，引导参与者反思自身生活。

整整四小时的课程内容丰富、节奏明快、层次分明，不仅毫无沉闷之感，反而牢牢抓住参与者的注意力。参与者陈秀燕表示：“谢谢李牧师分享亲身的经历。您用爱和耐心陪伴孩子，使他能发挥潜能、建立健康的人格，并在学习上取得成绩。这真的不容易，但您做到了，也鼓励了我们。”

在课程结束前的30分钟问与答时间中，参与者踊跃提问，李牧师也一一亲切回应，气氛热烈温馨。

感谢主，本次《别让焦虑住我心》研习课程，为众多家庭和主日学老师带来启发与鼓励。



浅谈管理情绪

一 引导和培养儿童辨识、表达和调节情绪

任婉毓干事

情绪是上帝给人类的礼物，所以我们要懂得如何管理上帝赐给我们的情绪。情绪帮助我们体验世界，并影响我们的思想、言语和行为。因此，我们需要学习正确辨识、表达和调节各种情绪，不让情绪控制我们，影响我们与上帝和人与人之间的人际关系。情绪管理是一门需要学习的学问，尤其是幼儿和儿童期正处于成长阶段，更需要特别的引导和培养。通过属灵生命的成长能帮助我们管理情绪，而圣经是最好的教材。我们采用圣经加拉太书5：22-23的真理，透过圣灵所结的九种果子（仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔和节制）来面对生活中的各种情绪，塑造合乎上帝心意的品格，并正确的辨识、表达和调节情绪，使我们的思想、言语和行为都能活出属于基督耶稣的样式荣耀上帝。

一、辨识情绪

首先，儿童要学会辨识自己的情绪，才能用合宜的方式表达情绪。幼儿（3-6岁）先要让他们学会辨识基本情绪，例如：高兴（开心）、难过（伤心）、生气和害怕等。新加坡的老师和家长很喜欢用“surprise”（出乎意料）这个情绪词汇，所以幼儿从小体验惊喜（快乐、好奇和期待）这个复杂情绪，较容易辨识。但是，“surprise”其实还包含惊讶（慌张和恐惧），对幼儿就比较难理解。惊喜和惊讶是两种不同的情绪，并由多种基本情绪混合而成，通常较难表达和理解。因此，我们可以先从基本情绪的波动程度，引导他们扩展词汇并辨识和理解这些情绪，例如：非常高兴、很高兴、一点点高兴、不高兴等。儿童（7-12岁）则要让他们辨识和理解一些较复杂的情绪，例如：兴奋、失望、紧张、嫉妒、羡慕、孤单、寂寞、忧虑等，同时觉察和体验混合情绪，例如：紧张和害羞、生气和难过、又惊又喜等复杂情绪。因此，需要让儿童亲身体验每一种情绪的感受，才能正确的辨识和理解情绪。我们可以使用情绪表情图卡，初步帮助儿童辨识不同的情绪。然后通过圣经故事、情境表演和游戏等，帮助儿童觉察和通过亲身体验，理解并辨识不同的情绪。

二、表达情绪

接着，引导儿童选择合乎上帝心意的回应方式表达情绪。鼓励他们用言语表达情绪，让他人理解自己的内心状态，也知道自己的想法和感受，从而认识并能具体说明各种不同情绪的真实感受。除了使用说出来的表达方式，也可以教导儿童选择正确和合宜的方式来表达情绪，例如：表情、肢体动作、写或绘画和祷告等方式，提醒儿童不能用错误的行为来表达情绪，例如：

攻击或责怪他人、压抑否认、逃避、使用冷暴力或伤害自己等发泄方式。让儿童学习表达情绪，清楚知道自己是怎么了，才能以合乎上帝心意的方式调节情绪，有智慧的做出适宜的反应或回应，安抚自己的情绪或使情绪平稳下来，不让情绪掌控或影响自己与上帝和人与人之间的关系。

三、调节情绪

最后，调节情绪是属灵成长的过程。调节情绪是使用合宜上帝心意的方法，不让强烈情绪控制我们的行为，帮助我们回复平静安稳，并作出正确的回应。要知道调节情绪不是压抑自己的情绪，而是靠着圣灵的帮助在我们心里动工，让儿童从小学习靠主管理情绪，结出圣灵的九个属灵果子。引导儿童思考要如何面对和从各种不同的情绪中跳出，学习使用仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔和节制来调节情绪。例如：在生气时，不急着火发脾气，尝试深呼吸、喝水、找个地方以祷告冷静下来等，愿意忍耐并以仁爱回应人。受到委屈时，不与人争吵，诚实地说出心中的感受、祷告向上帝倾述、不说伤人的话、默想经文等，愿意信实的信靠上帝、与人和睦相处和以恩慈待人来回应。另外，不管是开心、兴奋、幸福等带来积极正面的情绪或悲伤、愤怒、挫折等带来消极负面的情绪，都需要调节情绪。我们常常误以为只有负面情绪需要调节，其实积极情绪也一样需要调节，避免太过兴奋，失去判断力而失控，所以需要节制。

由此可见，圣灵所结的九个属灵果子能帮助我们调节情绪，透过圣灵在我们心里动工，使我们的儿童在上帝的真理和不断操练的过程中，成为情绪管理的小勇士，培养他们越来越像主耶稣基督，靠主活出真实和丰盛的生命。



教牧服事上的挑战与艰难

李清惠传道

自 2020年以来，缅甸的牧者们在服事中不断面对重重挑战。疫情尚未好转，2021年国家政治局势再度动荡，2023年至2025年更有多处地区爆发战争，迫使人民逃离家园，成为难民。与此同时，地震、水灾、风灾接连发生，严重影响了人民的安全、工作与生活。

在这样的环境下，牧者们不得不面对服事的转型。因疫情与战争，教会聚会被迫停止，从实体转为线上。停电、网络不稳，甚至部分地区完全没有电力与网络，给服事带来极大困难。许多年长的弟兄姐妹不懂使用Zoom，只能依靠微信聆听牧者的信息。牧者们便将讲道与诗歌录制好，上传到微信平台。虽然制作过程艰辛，但看到弟兄姐妹在困境中仍积极参与敬拜，没有放弃服事神，令人深受感动。

在战争期间，许多牧者带领弟兄姐妹逃难，尤其是孤儿院与学生中心的牧者和老师们。他们带着孩子翻山越岭，面对食物短缺与交通困难，却坚持不丢下任何一个孩子，最终将他们带到安全之地。

从线上到实体的过渡时期，牧者们在服事的道路上持续承受各种挑战与压力，未来更充满未知的变数。然而，感谢主，在艰难中仍有许多海外牧者与弟兄姐妹不断为缅甸的牧者与肢体祷告与关心。

去年9月，林秀英总干事、陈德泉牧师、黄金卿师母、卢彩云姐妹与王国璋夫妇原计划前往缅甸东枝、眉苗、曼德勒等地探访与关怀，但因局势不稳而取消，转为线上关怀。于是首次举办《关怀缅甸分享祷告会》，对象为教牧同工，于9月23日晚举行。除了五位队员外，还有部分短宣队员及牧者、弟兄姐妹参与。原本邀请了73位牧者，虽有少数因网络问题未能上线，但大多数顺利出席，共度美好的属灵时光。

信息分享与思考

在聚会中，陈德泉牧师以「神，是我的神」为题，分享诗篇63:1-11，并提出两个思考问题：



一、当我感到孤独无助时，我是否像大卫一样寻求神的同在？

诗篇63:1 神啊，你是我的神，我要切切地寻求你；在干旱疲乏无水之地，我渴想祢，我的心切慕祢。

- 大卫在旷野中孤立无援，但他首要反应是寻求神，而不是先找解决的办法。
- 面对困境，我们是否先转向神，还是焦虑于环境？
- 可以借此培养祷告和敬拜的生活，把困难当作亲近神的机会。

二、当我被敌人或困境压迫时，我是否仍相信神会保护我，并赞美祂？

诗篇63:7 因为你曾帮助我，我就在你翅膀的荫下欢呼。

- 大卫并没有等到完全脱离危机才赞美神，而是在回忆神过去的帮助中找到信心。
- 我们是否习惯只在问题解决后感谢神？还是可以在风暴中就信靠祂的信实。
- 建立对神信实的记忆，有助于我们在未来困境中继续信靠祂。

这信息与思考问题给与与会者极大鼓励。困境成为亲近神的机会，也让牧者们学习在艰难中依靠神，相信祂的信实永不改变。

小组分享与代祷

在分组中，牧者们彼此分享神如何带领他们面对挑战，并互相代祷。我们也将各组的代祷事项整理后发给牧者们，继续彼此祷告纪念。海外教牧与短宣队员们也因分享，更深理解缅甸牧者所面对的艰难，并在祷告中更多纪念。

《关怀缅甸分享祷告会》不会只是一次性的聚会，盼望今年能继续举办，使缅甸的教牧同工彼此关怀与代祷，携手并肩，在主里有力地继续前行。

科崙蒙恩堂主日学老师培训心得

李美忆传道



去

年十月，我有机会前往科崙蒙恩堂参与主日学老师培训。这段旅程不仅是一次服事的机会，更是灵命的更新与属灵的操练。南部温和的阳光与清新的空气，对我们这些长期生活在曼德勒高温中的人而言，仿佛是神特别预备的一处属灵聚集与安息之地。而科崙蒙恩堂的弟兄姊妹更以热情与真诚接待每一位参加者，让我深深体会到主内一家亲的温暖与美好。

一、主日学的教导经历

在培训中，我负责“领儿童赞美”的课题，帮助老师们认识儿童赞美的属灵价值，并掌握带领儿童敬拜的基本方法与技巧。我们从圣经探讨赞美的意义，并透过互动式教学，结合动作、歌曲、故事与游戏，让老师们亲身体验儿童赞美的活泼与深度。

大家一起练习舞蹈动作，讨论如何根据不同年龄层的孩子，调整赞美方式。老师们非常投入，不仅积极参与，还提出许多实际问题，例如：如何在资源有限的情况下营造有趣的敬拜氛围，如何引导内向的孩子参与赞美等。这些问题反映出他们对儿童事工的认真与热忱，也激发我更深入思考赞美教育的本土化与实用性。

二、团契的讲道服事

除了主日学培训，我也感恩有机会在青年团契与妇女团契中分享信息。

在青年团契，我以“活出榜样的生命”为题，引用提摩太前书4章12节：“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。”我特别提到但以理在巴比伦的经历，鼓励青年人在文化冲击与信仰挑战中，仍能坚定立场，活出属神的身份与影响力。属灵的榜样并非完美无缺，而是在真实生活中持续追求圣洁与忠心，勇敢成为新一代的信仰勇士。

在妇女团契，我分享“忠心与恩典”，经文选自路得记第1至第4章，并引用提摩太的母亲友尼基与外祖母罗以的例子，强调女性在家庭与教会中扮演的属灵角色——她们是祷告的守望者，也是信仰的传承者。透过路得的忠心与波阿斯的恩典，我们一同思考如何在日常生活中，活出信靠与顺服的生命。

这两场讲道不仅是信息的传递，更是心灵的交流与彼此的激励。我看见神在缅甸南部的教会中动工，无论是青年还是妇女，都在渴慕真理、追求成长。愿主坚固他们的信心，使他们在各自岗位上成为光与盐，为主作美好的见证。

三、属灵氛围与文化观察

科崙蒙恩堂位于缅甸南部一个宁静的小镇，四周绿意盎然，气候舒适宜人。教会虽不大，却充满属灵活力。弟兄姊妹彼此相爱，敬虔生活，令人感动。他们在敬拜中投入，在祷告中火热，在学习中渴慕，展现出纯粹而真实的信仰生活。

主日学老师们大多是年轻母亲或青年，虽然教育资源有限，但对儿童事工充满热情，愿意学习、尝试与改变。她们在培训中认真做笔记，积极参与讨论，课后更主动询问如何改进教学方式。这种学习态度让我深感欣慰，也让我对缅甸教会的未来充满盼望。

四、个人反思与感恩

这次服事让我再次体会到“施比受更为有福”的真理。虽然我前往是为了教导，但在过程中，我也被他们的信心、热情与单纯所感动。我学会了在资源有限的环境中，依靠圣灵的引导，也学会了在跨文化交流中，保持谦卑与敏锐。

我特别感恩神赐下这次机会，让我不仅能分享知识，更能建立关系，成为彼此的祝福。我也感恩科崙蒙恩堂的牧者与同工们，他们的接待与支持让我感受到家的温暖。愿神继续使用他们，在缅甸南部这片土地上，兴起更多敬虔的下一代。

五、展望未来

我相信，领儿童赞美的种子已经撒下，青年与妇女的心也被神触动。未来，我愿继续参与缅甸的主日学事工，无论透过线上资源，或是再次前往服事。愿神的国度在缅甸扩展，愿每一个孩子都能在赞美中认识神，每一个家庭都能在信仰中扎根，每一个教会都能在爱中成长。



从离散到回归

——腊戌城市与事工的重启之路

何荣菊传道

自 2024年7月13日因缅北腊戌战事，我们踏上了一段意料之外的旅程。那座曾经熟悉、美丽、热闹的城市，在动荡中逐渐空荡、破碎。街道沉寂，几乎所有家庭都迁离；校园里不再有孩子们的读书声与奔跑声；商铺紧闭，教会的钟声也长久停歇。腊戌，从一个活跃的城市，沦为近乎无人居住的空城。

直到2025年6月初，我们全家拖着大箱小包，再次踏上这片土地。虽然街道仍留着累累伤痕，抬头可见高楼悬挂的铁架，脚下是炮火留下的坑洼，但我们心中满怀感恩——腊戌正在慢慢苏醒。校园里重新响起孩子们朗读与嬉笑的声音；街道上，商贩的吆喝声此起彼伏；教会的钟声再一次提醒我们肃静敬拜；属灵的聚会、团契与服事，也如雨后天春笋般再度活跃。腊戌正在恢复生命的气息，人们纷纷回到自己的岗位。

在近一年的动荡中，书店经历了漫长的静默。没有客人踏入，因为在那段特殊时期，我们的书籍无法回应大家最迫切的需要。环境逼迫我们停下脚步，只能等



候、等候、再等候。

然而，我们没有灰心，也没有放弃。因为我们深信：“恩慈与真理，始终存在。”因此，我们始终保持预备服侍的心。每逢教会聚会、营会、祷告会，或任何属灵活动，只要有机会，我们就把书摊带出去——「大家不来找我，我就去找大家。」这不是一句调侃，而是我们事奉的坚持。书店不只是一个空间，它是一份托付，更是一项使命。

如今，当我们再次看见学生们在校园里自由奔跑，听见街道上的喧闹声，看见教会恢复敬拜与事奉，我们心中充满感恩。去年虽艰难，但神带领我们从离散走向回归，也带领腊戌从沉寂走向复苏。

愿腊戌继续被神的平安环绕，愿真理在这里不断传扬。阿们。

以生命见证真理，以爱培育下一代

李双德传道

科崙蒙恩堂驻堂传道

去 年十月，因着真理中心同工们在蒙恩堂的服侍，众弟兄姊妹深深蒙福。透过系统性的教导，不仅使大家更明白神的真理，也帮助弟兄姊妹在生活中实践真理，活出信仰。

同工们在多方面的服事——讲台上的信息、探访中的关怀、教导中的耐心——都带领弟兄姊妹更亲近主。每一次的提醒，使人省察生命；每一次的祷告，成为软弱时的力量与安慰。你们在主里的劳苦必不徒然，因着你们的服事，我们看见：

- 神话语的宝贵与权威
- 以生命见证福音的真实
- 牧者温柔而坚定的爱心

愿主亲自记念你们在神家中的摆上，并加倍赐下恩典与能力，使你们在服事的道路上常得更新、不致疲乏。我们也会在祷告中常常纪念你们，愿与你们同心同行，一同见证神在蒙恩堂所成就的新事。愿主耶稣基督的恩惠、天父的慈爱、圣灵的感动，常与真理中心的每一位同工同在。



学习心得

曾美珍传道

参 加这次主日学老师训练，让我深刻体会到主日学老师的重要性；而主日学的孩子是教会未来的属灵人才，在他们的黄金时期，必须认真备课并用各种技巧与有效的方法去教导，才能真正帮助他们。

孩子们若能从小爱上主日学，被圣灵浇灌，明白并遵行神的话语，就能在主爱中健康成长。如此，长大后他们才不会偏离正路，而是成为荣神益人的孩子。