

聽 縫製

護士帽子

顯 愛心



(編按：本文作者是一位傳道人的太太，在咸美頓/布蘭福地區服事，今次發起「睦鄰裁縫義工群組」運動，充分發揮榮神益人的愛心事奉，從本文的分享，可對她們所作的瞭解更多。)

護士有實際的需求

我是「睦鄰裁縫義工群組」(Good Neighbor Sewing Volunteer Group)的發起人之一，與另外兩位熱心人士于淑蘭和尹鳴一起，發起給一線護士手工製作帽子的活動。今年2月，我們一起參與的睦鄰互助群組，希望服務一些來自中國的遊客，向他們傳達一些新冠肺炎相關的資訊；3月知道醫護人員缺少醫護防護用品，同時還在臉書上看到很多外籍朋友自製面罩和口罩，過不久，發現他們已經開始改為做帽子。

到底製作這些帽子有甚麼意義？經過深入瞭解，終於知道箇中實情，同時也消除了我們的疑慮。原來在加拿大的手術室及檢查室廣泛使用的一次性藍色手術帽，目的是預防頭髮掉落傷口，令患者感染；至於在加拿大醫院的非專屬區域，院方是不會將手術帽給予醫護人員佩戴的。但在冠疫情期間，許多護士擔心在照顧病人時，接觸到無症狀的病人而受到感染，也害怕暴露在外面的頭髮沾到病毒，將之帶回家；所以，許多護士都希望在一性帽子內，多加一個布帽子，既舒服又多層保護，還可以反復使用亦環保。

徐艷艷

我們亦列舉出一些基本的要求和守則，例如為了保證製造出來的口罩的品質達標，所以每個程序都要做到最好，並且讓參予者知道，我們絕對不是為牟利或出名才有此舉措，而是堅持以睦鄰形式來表達對社區關心的宗旨。

除了有縫製的義工外，我們還招集了可以送貨、協調訂單的組長，現在約有140名成員。從4月15日至今(5月10日)已經收到訂單154份，預訂近2500個帽子，同時已製作了兩千多頂帽子。為了方便取貨，我們也成立了5個取貨協調小組，分別在咸美頓(我住的地區，所以屬於這區的醫院就來我家提取)、密西沙加/旺市、烈治文山、士嘉堡及安省北邊等分區一起行動。

用料由熱心人捐贈

更感恩的是，整個縫製帽子活動，我們分文不需，因為所有用料都是由熱心人士捐贈。有護士在她們的群組或教會發起，要求有心人捐贈布料；有人特意購買新布料給我們；也有人把之前買下的布匹或未用過的床單，大多是品質上佳的棉布和混紡布送過來；也有人送來縫紉線，甚至捐贈縫紉機，群策群力，彼此配搭，成績斐然。

一般來說，如果是熟手的話，大概半小時至一小時就可完成縫製一頂帽子；至於新手，則要參加三次工作坊或需有人從旁指導，不斷練習才有進步。從剛開始的數量不多，到現在可以在材料充分的情況下，一天可以趕製出200頂帽子；由於有不少仍要上班的義工，只能在下班或工餘時間才縫製。過程中，其實有不少人十分願意加入這個縫製帽子行列，十分感恩。

家庭參與親子互動

另一感人的圖畫是，這個活動激發了許多家庭式的參與，成為親子互動活動。我們可以自豪地說：所有帽子都是集體的功勞，每頂帽子背後都有一個人、一家人和一群人的愛心，好些多年不動針線的姊妹，用手縫帽子；封塵的縫紉機重新派上用場；從沒有用過縫紉機的馬上學。衷心感謝群裡姊妹們發動丈夫、兒子、女兒、老母親一起動手，製作這些愛心帽子。

護士們拿到這些帽子很是喜歡，很切合她們的需要，又可以重洗多次。此外，由於這款帽子有兩粒鈕扣，可以扣住口罩同用，免去口罩整天掛在耳朵上，產生不舒服的感覺。

這些帽子除了送給那些醫護人員外，我們也會以優先次序，派發給有需要的患病者，以及長期護理院內的院友。

表達耶穌基督的愛

雖然我們沒有很直接地，藉著這個平台將福音「硬銷」出去，但卻讓她們知道，我們這樣做完全是出於愛心，看到別人有需要就供應給她們，這樣也間接地表達了耶穌基督的愛，相信鄰居們、護士們對這份愛心是感受得到的。有時，群組的姊妹在早上的時候會讀詩篇和禱告，組員可自由參加。

為了前線的護士們，我們會繼續用心縫製，希望辛勞的護士們在艱難的日子裡，戴著我們的帽子，能有我們的愛和鼓勵伴隨。 @

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

非為牟利或為出名

到3月底，多倫多萬錦(Markham)醫院有護士向我們詢問，可否為她們做些帽子，且附上粗略的圖樣，讓我們明白她們的需要。既然這樣，我們就決定成立一個群組，希望有更多義工加入，先從一家醫院做起。4月10日這個「睦鄰裁縫義工群」正式啟動，感恩的是，支援一下子從四面八方而來，許多不乏有能力、有愛心的義工即時表示願意參與，而

* 如何訂帽子？

需要帽子的人需要填寫「手工縫製物品求贈表」(Sewn Product Request Form)
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeAf3bDk80YDVsnie-nCKJDUjoXddodwN_jg8MT1cHuBH1X5g/viewform?usp=sf_link (當中有免責條款需求贈者確認)

* 如何加入縫紉義工組織？

發郵件到：helpingnow2020@gmail.com，然後我們邀請您入群。

豐盛生命午敘

Abundant Life Institute Talk

電話關顧事工

日期：6月4-11日(星期四)
時間：下午2:00 - 下午4:00
主講：郭黎瑞心姊妹 - 恩雨之聲生命關顧總監
內容：抗疫情期間，有志於電話關心別人的事工培訓課程。期盼訓練後能參與事奉。

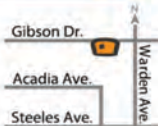


費用全免。歡迎豐盛生命學苑學員及非學員參加。

請於6月2日前到www.105gibson.com登記。
講座將使用Zoom平台進行。有關如何使用ZOOM平台及系統要求，請瀏覽<https://105gibson.com/online-classes/>。
Zoom連結將於講座前15分鐘電郵給你。



105 Gibson Drive
Markham ON L3R 3K7
905.946.8787
info@105gibson.com
www.105gibson.com



為福音打美好的仗 請你奉獻支持號角

本人 _____ 願意支持號角製作經費。

一次奉獻 \$ _____
每月奉獻 \$25 \$50 \$75 \$100 或 \$ _____
由本月起至另行通知為止。

地址: _____

城市: _____ 郵區號碼: _____

電話: _____ 電郵: _____

奉獻方式: 支票 (抬頭請寫CCHC) 信用卡 VISA MasterCard

信用卡號碼: _____

持卡人名字: _____

有效日期: (MM/YY) _____ CV2: (卡背面3位數碼) _____

簽名: _____

填妥表格請寄: Chinese Christian Herald Crusades (Canada) Herald Monthly, 300 Steelcase Road West, Unit 28, Markham, Ontario, L3R 2W2。奉獻 \$20 或以上可獲退稅收據，但不會即時獲發收款通知書。退稅收據於翌年初寄出。查詢請電 (905)944-1777。

聽

著名編曲家

怎樣走出抑鬱幽谷？

口述：凌乃基 (Jim Ling)
整理：阿珊



▲ 與弟兄姊妹及吉中鳴牧師合照

(編按：Jim Ling 是香港著名的音樂人及編曲家，曾與許多名歌星合作。以下是他移民來加後，抑鬱病復發和被神醫治的感人經歷。)

情緒危機一觸即發

2017年9月，我們全家一起移民來到多倫多。對我來說，要作出這個連根拔起的決定，絕非易事，而且當時並沒有具體的計劃，也不能預計日後有多少工作量，因為很多事情都不在掌控之中，但為了女兒(15歲)和兒子(9歲)的將來，我甘願冒險踏上移民路。

一直以來，我主要的工作是編曲，也有為流行歌曲和詩歌當監製。理論上移居加拿大，不過是轉移一個工作間，可是現實卻不是這樣。來到一個陌生的地方，完全沒有工作上的網絡和人脈，幸好8月底離港前，手上還有好幾項工作有待完成；只是來加後，香港的工作隨即減少了！

剛抵埠，由於忙於安排生活細節，沒有太多時間去胡思亂想，但當一切安頓，靜下來的時候，問題便出現了。在沒有工作的情形下，作為家庭經濟支柱的我，開始控制不到自己的情緒，出現焦慮、意志消沉和負面思想，我察覺到情況不妙，可能是抑鬱病要復發了。其實，在20多年前我曾患過同樣的病，病情持續了一年半，經過治療後才逐漸康復，所以當時我很清楚自己的情緒危機，已經到了一觸即發的臨界點。

墜入深淵 萌念輕生

兩個月後，我需要離開家人，返港逗留一、兩個月，去完成錄音的工作，這也是導致我發病的原因之一。回港第二天，我的抑鬱症已經出現，而且十分嚴重，不但工作能力減弱，甚至整個人也不能運作，自覺像個廢人。我立刻去看醫生，且需要即時服藥。當時跟母親同住的我，竟要一位90多歲的老人家來照顧，十分內疚；壓力之大，病情之重，使我彷彿墮入了黑暗的深淵。

好不容易終於熬過那段極其辛苦的日子！當手上的工作完成後，我便趕緊飛返加拿大。回家後，病情仍未見好轉，需要吃很重的藥，而當時也沒有工作，整天呆在家中的我，隨之而來的是焦慮、呼吸出現困難、失眠……每夜無法入睡時，我嘗試祈禱和唸讀詩篇23篇，希望得著神的安慰，但毫不見效，因為我根本沒法打開心扉，讓神的話語進入。在最嚴重時，我曾閃現自殺的念頭，想過在家中的地庫，用自己的音響電線來了結生命；幸而，當時沒勇氣走上死路，也知道神不喜悅我這樣做。

這樣的狀態如何應付工作呢？感謝神，在最辛苦期間，祂沒有賜我工作，免得做不出水準來，壞了名聲，使人失望，而是讓我有充足的時間休息。



▲ Jim Ling與兒子

走出深谷 美麗見證

雖然治療的過程十分漫長，但在當中卻經歷祂滿滿的恩典，尤其是家人和弟兄姊妹的相伴同行，更是異常寶貴。記得兩年多前，吉中鳴牧師邀約我參加他的音樂會，當時我的焦慮症十分嚴重，既不能靜靜地坐下來，雙腳又會不停震抖。我勉強捱到音樂會完結，牧師走過來對我說：「你的病情真的不輕……」之後，他經常約我出來見面傾談，陪我走過一段艱苦的日子。

說來似是巧合，其實乃是神巧妙的安排。去年曾替ACM(香港基督徒音樂事工協會)一首有關抑鬱症的歌曲《轉向祂》作曲和編曲，他們只知道我在20多前患過抑鬱症，卻不知道當時我也正受疾病煎熬。感謝神，在吉牧師的另一個音樂會上，一名基督徒女歌手 Lauren Liu 唱了這首歌，由我負責彈琴，結果成就了一個美麗見證——神將我從憂鬱症深谷拉上來。

司琴事奉 被神接納

在我的康復過程中，太太功不可沒。在我患病初期，她向教會詩班的負責人推薦我作司琴，雖然當時我還是不在狀態，但他卻表示很滿意我的琴技，並欣然接納了我，而詩班內的弟兄姊妹也不斷為我的抑鬱病祈禱。透過這個事奉，神重新把我建立起來，讓我明白自己在祂眼中是有價值的。就這樣，我逐步被醫治過來。

接下來，我不斷有新的工作。前些時為加拿大中文電台原創的抗疫歌曲《齊心會更美》編曲；另又有一位在Victoria(維多利亞市)的Ivy姊妹，她自稱不懂音樂，但卻在聖靈感動下寫了多首詩歌，於是邀請我做監製的工作，這些機會都是我意想不到的。此刻，我的身體狀態越來越好，工作也越來越多，有來自北美和香港的，而大部分都是詩歌的創作，這不但為我帶來收入，並且對我的治療很有幫助，神確實知道我內在和外在的需要。

不用服藥 完全康復

之前的我，整天躺在床上不動，如今充滿活力，也能應付很多的工作，空閒時間，我會和兒子打球，幫忙做點家務。當然，我也十分注意自己的身體，最重要的是，每天都讀聖經，藉著靈修與神親近，並把得醫治的經歷在臉書上分享，盼能幫助患病的朋友。大概五個月前，醫生告訴我我可以開始減藥，甚至停藥，這顯示我的情況大有好轉；終於靠著神的恩典，現在我已經不用再服藥，完全康復了。

今天，在面對疫情的人當中，或會有惶恐，甚或會出現抑鬱癥狀，我以過來人的身份告訴大家：一定要正面地去面對，不要呆坐家中不動，不要放棄，慢慢重建自信心。作為基督徒，我的忠告是：要專注在有價值和有意義的東西上，不要著眼在令自己跌倒的事情上；拒絕來自撒旦的聲音和攻擊，多聆聽神的教導和安慰。祝願大家健康、平安、喜樂！

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



Dr. Andrew Wong & Associates 牙醫黃仁傑
Family & Cosmetic Dentistry



新症檢查贈送漂牙服務

- 成人及兒童牙齒護理
- 二十五年豐富經驗
- 低幅射數碼X光
- 牙齒美容及漂白
- 洗牙、補牙、牙周病治療
- 杜牙根(根管治療)
- 鑲牙、牙橋、牙托
- 消滅打鼻鼾牙膠

植牙手術



牙齒矯正



- 歡迎新症及急症
- 英、粵及普通話服務
- 特價優惠教牧同工及長者

6633 Hwy 7 East, Suite 108, Markham
(Hwy 7 E 夾 9th Line 西南角, 醫務大樓內)
電話：(905) 294-2569
網址：www.drandrewwongdentistry.com
電郵：info@drandrewwongdentistry.com

Smile with a joyful heart!

「喜樂的心乃是良藥」箴言17:22



Not intended to solicit patients of other dental offices.

聽

斜槓一族 胡美儀 展現多元人生

夏蓮娜



▲ 與丈夫毛俊輝

胡美儀 (Amy Wu)，自1977年贏得香港無線電視「聲寶片場」總決賽冠軍後，她以美妙的歌聲和精湛的演技，一直伴著她的樂迷和觀眾。近年，她更成為一位專業心理輔導工作者，在時間許可下她仍會登台演出，稱得上是「斜槓一族」，展現多元人生。

只有 創造主能解決問題

是甚麼原因令胡美儀轉換她的人生軌道呢？她坦言：「以前我是一名藝人，唱歌、做電視、拍戲……但在我的人生中，卻找不到真正的喜樂；所以請來余德淳博士輔導我，經過兩年之後，不但自己得到治療，同時還發現，心理輔導是一項很有意義的工作。」

憶起第一次見余博士的情形，美儀說：「他劈頭就表明自己不是萬能的，他可以為我解答問題，卻不能為我解決問題，而解決問題的只有創造主，所以一開始他就把我交給神，讓祂親自來輔導我。期間，神藉著祂自己、聖靈、不同的經文和圖像，確實為我解決了很多問題。余博士後來還告訴我，在輔導過程中他也是受益者。」

美儀十分寶貴余老師相伴同行的日子，為此，他們共同出版了一本書《快樂與我共舞》，內容除了記錄美儀過去的經歷，描述她生命中感到不快樂的片段外，還把雙方那些心靈互動的細節，坦誠真實地以書信往來的形式表達出來，凸顯輔導所發揮的效果。至於該書的收益則全數捐予余德淳博士的教育機構。

作出 修讀輔導學的決定

開始時，美儀只是以求助者身份出現在余老師面前，沒想到她成為輔導受益人之後，在她裡面竟然孕育出一個全新的意念和方向，從而令她走上另一條跑道。她說：「當我認識更多有關輔導的實質，覺得事情原來是有轉機的時候，我的心開始融化，並希望透過輔導，讓更多有需要的人能像我一樣，可以走出心靈幽谷。」

在推廣《快樂與我共舞》期間，神藉著一位姊妹的提問和鼓勵，促使美儀作出一個曾經想過的決

定。她憶述：「姊妹問我為甚麼不去進修輔導學？我直言自幼家貧，中學二年級就已經輟學，而我知道修讀輔導學的最低學歷也要中學畢業，所以我根本沒可能跨過這門檻。然而，這位姊妹卻相信，肯定會有一些為先天不足、後天努力的人預備的學習途徑。」

五年 修畢輔導學學士

感恩的是，姊妹很快就為美儀找到了香港基督教輔導學院。她繼續說：「我即時上網查看，發現曾替我驅趕邪靈的黎振滿牧師是學院的顧問，他亦給我鼓勵；之後更獲得學院主任接見，於是我便帶著《快樂與我共舞》一書前去。感謝神，主任叫我放心，因為這個課程是以朋輩互相扶持為基礎，而當中的學員本身也未必有很高的學歷；他又強調，如果要進修輔導學，最好曾有過接受輔導的經驗。在他得知我過去兩年的經歷後，認為我很符合入學的資格，最後收錄了我，那是2013年。」

對胡美儀來說，修讀這個學士學位殊不容易，課程雖然以心理輔導為主，但當中亦有幾個必修的神學科目，合共40科；最後她用上五年時間，完成了整個課程，2018年畢業。美儀坦承，自己真正被醫治，也正是她進修那五年輔導學的時候，可見神的預備和安排何等奇妙。

甘作 個沒錢賺的代言人

此外，胡美儀另有一個獨特的經歷——當上「對不起」代言人。「完成了那本書之後，我在不同的教會和社區，向大家講述要注意身心靈健康的問題時，在禱告中聖靈告訴我：美儀，你要做一個說『對不起』的人，因為在座的每個人心裡都有被傷害的裂痕，所以他們需要聽見那一句『對不起』。」於是美儀就順服，甘心作一個沒錢賺的

「對不起」代言人；同樣地，她也希望透過大氣電波發放這個訊息，所以在為新城電台做節目的時候，亦用上《Sorry. I love you》為節目名，這個傳遞心理正能量的節目，播出至今已7年，在2015年更為美儀贏得社會服務聯會頒發的「關懷大使獎項」。

2018年，胡美儀開始應徵教署更新組之邀，用「Say Sorry 心理輔導」義務為囚友服務。她說：「我照樣帶著這句『對不起』走進監獄，跟囚友（包括終身監禁、有期徒刑的囚犯，以至21歲以下的年輕囚友）接觸；當中有人會因為我對他們說『對不起』而引發反思，以致可以釋懷解脫，放下仇恨；也有人因為聞言激動，在監獄裡信了耶穌。」後來還請了數位曾受過心理輔導訓練的基督徒，一同加入服事，跟不同的囚友（10個人一組）溝通分享。

透過 輔導工作祝福多人

2019年，美儀正式投入心理輔導行業，開設「胡美儀心理工作室」，幫助了無數有需要的人，同年她獲美國「格林威爾國際傑出成就獎」頒發的「社會關愛大獎」。

今年，她開始在美國今日華人電台 (KEST AM1450)，跟丈夫一起主持《毛俊輝、胡美儀真情對話》節目，對話所涉獵的內容很廣泛，不單是二人生命的成長，亦有關於舞台藝術、心理輔導範疇的分享，給美國的華人帶來慰藉。

好學的美儀，正繼續進修輔導碩士課程。她坦承：「以前，神用我的聲音唱歌；現在，祂用我的聲音輔導別人。其實，我還有一個心願，就是希望可以把心理輔導工作和唱歌結合，從而為更多朋友帶來心靈上的安慰。」祝願美儀多元人生的展現，能祝福更多人！🙏



抗疫心靈週記

李鴻韜

第5週

野地的百合花

因為疫情嚴峻，我們每個人或多或少，或這樣或那樣，都有憂慮。憂慮來到的時候，又不知如何開解自己。

由於留在家中工作，所以不時我就會走出後園，呼吸一下新鮮空氣。外面的雪早已融化，草地再現綠色，不過，天氣

還未回暖，整個後園仍然是一片死寂。當我以為週圍了無生氣的時候，一叢青綠的嫩葉將我吸引，那些就是在石隙中長出來的一種百合花 day lily。這些百合花，在寒冷的天氣之下，竟然長出了嫩葉。

有一日，外面下了一會雪，我見到白雪落在百合花的葉上，但這些葉依然茁壯堅挺，雪並不能壓倒它分毫。見到這個景象，我為百合花而喝采！而我的喝采，其實是源於我對百合花的創造主，我們的神

的一份敬意。《聖經》告訴我們，並非百合花有甚麼奇特之處，乃是創造主給它這些生機。

在《聖經·馬太福音》6章28節裡面，耶穌說：「你想野地裡的百合花怎麼長起來？它也不勞苦，也不紡線。」原來，令百合花在野地上生長的，是造物主我們的神。百合花不勞苦，不紡線，我並沒給它施肥，讓它可以生長得強壯；但是，神卻叫百合花不畏嚴寒，經過冰雪封

鎖之後，嫩葉隨即長出，生機勃勃，再過些時，它還會每日開花呢！因為疫情，我們有不少憂心，究竟我們需要擔心些甚麼呢？上述的經文，其實最前面還有第一句：「何必為衣裳憂慮呢？」耶穌問，為甚麼要為生活而憂慮呢？百合花在嚴寒中也能長出來了！所以，不要憂慮說，吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？我們的處境、我們的需要，天父是知道的。神看顧百合花的生長，神當然會更看顧我的生活。🙏

第6週

試煉中的大喜樂

今天，不少朋友都已經成為疫情下的受害者，例如：不幸染病、失去工作、生意難以維持……人生不盡如意，生活上難處之多，一言難盡。究竟我們可以怎樣面對呢？

《聖經·雅各書》1章2節說：「……

你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂。」各種難處，使我們落在百般試煉中，既然是憂患當前，我們的大喜樂又從何而來呢？

現在，不少人留在家中，都會自己焗麵包、糕點，所以最近麵粉、雞蛋等烘焙的材料，需求大增，而做麵包用的酵母（yeast），更加不易買得到。

講到焗麵包，我們會首先將麵粉、酵母、雞蛋、油、糖、鹽、水，混和成為麵

包粉團。但是，我們絕對不會直接放些麵粉、酵母入口，又或者吃那些生雞蛋、飲那些加了油的水，我們不會把各種原材料放入口，因為實在很難吃。

其實，這些材料正代表著我們生活上所遇到的難處；各種難處，需要更進一步放入焗爐，經過灼熱的煎熬……不過，無論困難是甚麼，我們都需要抱著迎難而上的信心；因為，在經過一場歷練之後，各種難處，都會轉化成意想不到的祝福。

我們將粉團放入高溫的焗爐內，看似是經歷難以忍受的煎熬，殊不知正就是這種火煉的煎熬，麵包才可以焗得成功。新鮮出爐的麵包，熱騰騰、香噴噴，美味之處難以形容。

就是這樣，當我們以為難處難以忍受，又如身處焗爐那樣難捱時，不妨想像一下，好快好快，麵包就要出爐，所有困難都會變成祝福了！所以，「落在百般試煉中，都要以為大喜樂」是有道理的。🙏

第7週

神與人的「零距離」

瘟疫大流行，我們都有一些指引和守則要遵從。各地都有家居令、限聚令、隔離令，也有緊守社交距離令。最主要的是，因為新冠病毒肺炎，可以透過人傳人而傳播。為防疾病傳染，現在我們都會警覺性地，需要跟別人保持兩米（或是6

呎）的社交距離。最明顯的是，各個超市都有社交距離標誌，提示顧客不要太過接近旁邊的人。

其實，類似的隔離令、社交距離令，並非今日才有。在《聖經·路加福音》17章，記載了耶穌醫治十個癩瘋病人的事蹟。12節描述，當時有十個癩瘋病人，知道耶穌來到，就站得遠遠地等耶穌；他們「遠遠地站著」，其實就是遵守當時未稱為「社交距離」的指引。當時的

癩瘋病人必須跟人群保持距離，其他人也不容許癩瘋病人接近自己。

雖然人與人有距離上的相隔，但是，耶穌跟人之間，跟傳染病人之間就毫無間隔。耶穌不會跟人隔離，不會避開一些高度傳染的病人。祂甚至伸出手來摸癩瘋病人，醫治他們，使他們潔淨痊癒。

人與人之間在非常時期，需要非常措施，實體地將彼此隔離。但是，我們的神——耶穌在任何時候、任何境況之下，

都不會跟人隔離。因為神的愛是完全不受時間、環境的限制；神愛人的心真是極大極大，大到可以打破所有間隔，縮短所有距離，可以親切到完全「零距離」。任何時候，神都一樣可親、可近。任何環境，人都可以毫無間隔地來到神面前，向神祈禱，求神幫助。

兩米，是疫情之下人際的社交距離；而「零距離」就是隨時隨地，神與人之間的無間隔距離。🙏

第8週

破繭而出

世紀疫症仍然持續，大家都遵從當局勸喻，留在家中。我們暫且忘記疫情影響生計，放下憂慮，看看「留在家中」對自己有些甚麼特殊意義？留在家中，有人說可以上網、打遊戲、看劇集、弄吃的、睡覺……不知有多好。也有人說趁此機會上

網學習、操練技能、多看些書，也不知有多好。不錯，是閒散還是積極，人人都可以自我選擇。不過我想，不尋常的時刻，對每個人都一定有不尋常的意義。所以，我們可以嚴肅一點，思考人生；設想一下疫症過去之後，我們會是一個怎樣的自己？是依然故我，還是煥然一新？

我覺得，留在家中，就是留在繭裡面。繭，跟外界隔離；隔離，正好使我們可以看清楚自己的人生，檢視一下是

否仍然糾纏於以往的不是之處，還是要灑脫點，改造出一個新生的自己。留在繭裡面，並不代表生命靜止，而是代表新生命的孕育、成形。生命的蛻變，需要我們改頭換面，脫胎換骨，成就一個全新的我。《聖經·哥林多後書》5章17節說：「若有人在基督裡，他就是新造的人……」

疫情使更多人認識到自己的無助，讓更多人懂得去依靠神。留在家中的日子，其實是給了我們更多機會與神親近，讓我

們在靈性上有所更新。

無論是否已經相信神的朋友，都可以利用困在繭中的日子，更多感恩、祈禱、思想神的話語，讓自己認真地，在基督裡積極塑造一個，可以脫穎而出的新生命。

昨日，我有的只是一條毛蟲的生命。今日，我留在家中，困在繭裡面，醞釀生命的蛻變，緊靠著親近神來孕育新生。明日，疫情過後我就會破繭而出，成為可以飛向更高之處，生命更繽紛的蝴蝶了。🙏

第9週

把神留下同住

世疫情將我們留在家中，有朋友就趁著這個機會，全家總動員重鋪地板，一家人齊齊動手，齊齊合作。朋友修補的，不單是家居裝潢的美化，更是家人關係的強化。

因著疫情的打擊，我們的生活，都

跟以前大大不同。正如朋友說，之前完全沒想過會鋪地板；不過正因為這樣，地板就鋪好了。同樣地，另外有一些朋友說：「之前都沒想過會特別去祈禱，但是最近自己向神祈禱的次數，又真是多了好多。」我確實相信，在疫情之下，不少人對依靠神、仰望神的心都增強了。

將家居美化之後，朋友說家居美觀了，自己也喜歡留在屋子裡面。疫情，將我們留在家中，將家人留在家中，但是，

我們又有否將一位重要人物留在家中呢？這位重要人物就是我們的神。既然我們在這段日子多了依靠神，我們是否要好好把神留下來，留在家中跟我們、跟我們的家人一起居住。我們不可以忘恩負義，在疫情需要的時候就留住神，疫情過後就忘記神。

好多人喜歡將一個牌匾「基督是我家之主」掛在家中，具體地表明將基督留著——將神留在家中，並且以神為首，

作為自己的一家之主。好多人極其喜歡《聖經·詩篇》23篇，就是「耶和華是我的牧者，我必不致缺乏……」這段詩篇結尾那一句非常寶貴，說：「我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。」之所以說它寶貴，是因為我要與神同住，直到永遠，不是一時一刻的同住，而是永永遠遠的同住；因為這位神，是幫助我們一生一世的神。要是你問：「耶和華的殿在哪裡呢？」那不就是你我的家中嗎！🙏

請上號角網站www.heraldmthly.ca欣賞本文影視版及聆聽版。



獻祭

郭展能

獻上身體 當作活祭

疫症橫行，除了向天父祈禱之外，我們還可以做甚麼來對抗疫情？答案就是獻祭。

甚麼是「獻祭」？把祭物獻在神面前？現在的基督徒向神獻祭，已經不再像舊約年代般，那只是祭司的責任，而所獻之物，亦不是農作物或牲口。根據使徒保羅所寫的《聖經·羅馬書》12章1節「……我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的……」由此可見，現代信徒所獻的祭，就是我們整個的生命。我們所獻上的（或說獻祭所要做的），就是我們在生活中按著神所喜悅的心意而行事為人，把自己呈獻，為神而工作。

到底為何我們把自己獻上，會跟抗疫有關係呢？按照保羅的教導，基督徒向神獻上自己，是基於對神揀選我們成為祂子民的一個理所當然的回應。信徒應以身作則，用各樣合神心意的行動來影響別人。

天地是神所創造的，生命也是神創造的，我們需要獻上自己，來緊守維護創造的天命；而抗疫，就是維護生命，維護上主創造的一部分，所以我們理應全力以赴。

竭盡所能 和衷合作

保羅勸告我們，我們各人所獻的自己，是需要像12章5節說的：「我們這許



多人，在基督裡成為一身，互相聯絡作肢體。」換句話說，神所要的祭就是要我們彼此「和衷合作」。怎樣合作呢？那就是按12章6節所言，按我們各有不同的恩賜、專長而行事——意思就是要「竭盡所能」去做。

我們的生命是屬於神，所以每一個人都有維護這個世界的責任。雖然神容許疫症橫行，但祂也呼召我們在這個世代，在祂所創造的世界中作光作鹽。抗疫工作的意義，在於「維護生命、維護創造」，這是獻祭給神的一部分；而防疫行動不只是個人的責任，也是屬於基督徒群體的責任。上主既然安排我們生在這一世代，實在有祂的美意。但願天父幫助我們，每人都能按著祂給我們的能力，與其他人一起，「竭盡所能，和衷合作」地去抗疫，一同呈獻一個美好的祭，獻給我們的神。🙏

請上號角網站www.heraldmthly.ca欣賞本文影視版及聆聽版。