



溪邊的樹

2024年4月

谷區國語浸信會

每月通訊

若你已經是我們教會的會友，並參加過「門訓種子班」，必定對教會的三個「核心宣言」(Core Statements)不陌生。本教會的這三個宣言，就是教會存在的：1. 目的宣言 (Purpose Statement)：愛神愛人，使萬民作主門徒；2. 異象宣言 (Vision Statement)：每一位會友都是生命更新的基督門徒，紮根真道，靈命長進，並領人歸主作門徒；3. 使命宣言 (Mission Statement)：以上帝的生命之道裝備會友，營造活潑屬靈環境，使眾人都成為領人作主門徒的人。

這三個核心宣言是五年前教會 40 週年慶時，上帝賜下的一項大禮包。雖是短短三句話，裡面包含的意義非常豐富。這不是我們任何人的發明，乃是來自上帝對祂心愛教會的期望與計畫，意義深長。

從那時開始，本著這三個核心宣言，就產生了「門訓種子班」。因為仔細看這三個宣言，不難發現「作主門徒」是貫穿這三個宣言的唯一軸線，再明顯不過。也就是說，若要達成教會的三個宣言，我們教會的每一個會友都必須要確確實實：1. 明白自己就是主的門徒；2. 知道如何作主門徒；3. 走在作主門徒的道路上；4. 帶領別人也一同作主門徒。

其實，當我們整理這些原則時，不但發現這原本就是聖經裡面一貫的教導，而且也是歷代教會聖徒所走過來的路，不是我們的新發現或新發明。因此，我們就更加確信這必是來自神的智慧引導，也相信聖靈必在本會每一位弟兄姊妹心裡喚起共鳴，一同跨上「作主門徒」之路，向著標竿直跑。

有的弟兄姊妹可能會問說：「我已經信主多年，還要接受門徒訓練嗎？難道我還要從頭開始嗎？」讓我引用一位弟兄的見證來回答：「我已經信主幾十年，且擔任過多年的主日學老師，也在好幾個教會參與過多項事奉。在我們教會推動『門訓種子班』時，我本來覺得自己不需要。但最後還是順服下來，抱著『看看到底是什麼？』的心理參加了培訓。當上完了八週課程後，我得到好幾樣意外的收穫。第一，《十架路標》把我多年來的屬靈成長歷程整合起來，清楚明瞭。

我滿心阿們，向神感恩！第二，這個課程沒有新花樣，卻是更加肯定我原有的屬靈信念，並且與教會的大方向都結合起來，使我感覺前面的道路更加清楚，更有把握，一點不含糊。第三，《十架路標》不僅提醒我要追求全面均衡的生命成長，更裝備我如何引導別人作主門徒，提供了一條明確的途徑。對我來說，『生命傳遞生命』不再是抽象的概念，而是一條具體可行的路。」

今年四月中旬開始的「門訓種子班」已有 23 位報名參加，並有十多位老師參與服事，非常感謝神。這幾年來，我們教會裡陸陸續續完成「門訓種子班」的，已經累積到將近兩百位。所以從今年開始，「種子班」

就只在上半年開一次課，特別為新加入教會（轉會）的基督徒，以及過去尚未接受訓練的老會友。以後所有在本會受浸的新會友，則在受浸之後立刻參加成人主日學的「生命成長班」。這班的內容就是「門訓種子班」，裝備剛剛受浸的新信徒一起步就認識教會的三個核心宣言，並且如何以《十架路標》走上「作主門徒」的成聖之路。

除了「種子班」之外，本教會的門訓還有「進深班」，加強大家如何「彼此相愛」與「傳神福音」。從今年開始，

上半年召開「傳神福音班」，下半年則召開「彼此相愛班」。所有的門訓班級都以八週為期，非常精簡。請弟兄姊妹留意「進深班」每次開課的時間，把握機會報名接受裝備。今年四月中旬，「傳神福音班」馬上就要開始。這是一個裝備的課程，也是實際行動的課程。在過去，每次課程的實作裡都有慕道友決志歸主，所以確實是一個真正改變生命的課程，必蒙上帝喜悅並歡喜慶祝（路 15:7,10,24,32）。請大家為這個「傳神福音」進深班禱告，祝福老師與學員，求主「將得救的人數，天天加給我們」（徒 2:47）！

2024年度主題

更大的異像 更大的事

（約翰福音 14:12）

四月份經文

凡事不怕敵人的驚嚇，這是證明他們沉淪，你們得救都是出於神。

（腓立比書 1:28）

許中生牧師

在神的話語中尋求力量

于秀杰

「我的心哪，你為何憂悶，為何在我裡面煩躁，……」
(詩篇 42:5)

在上一季的主日學《詩篇選讀》課程中，袁家銳牧師帶領我們查考了詩篇 42-43 篇。這位不知名的可拉後裔詩作中的詩句「我的心哪，你為何憂悶，為何在我裡面煩躁，……」，在我情感裡引起了深深的共鳴。彷彿穿越千年時空，我與詩作者四目相對，同命相憐，一同用心弦撥動著這首哀歌。

因為工作的壓力，一向睡眠很好的我患上了失眠，常常連續兩個晚上徹夜不眠，睜著眼睛在床上，聽任時間分分秒秒地挨過。我如同曠野的鴉鵂，我好像荒場的鴉鳥。我警醒不睡，我像房頂上孤單的麻雀。嚴重的缺眠又影響了我的胃口，「我的心被傷，如草枯乾，甚至我忘記吃飯」(詩篇 102:4)。面對可口的飯菜我常常沒有食慾，只有莫名的委屈和心底的嘆息。助眠藥讓我醒來了卻神情恍惚，睡了就好像沒睡一樣。我身心極度疲憊卻無法進入休息，感覺有一個黑暗的勢力黑雲壓城一般逡巡著我，猝不及防之間，幽悶，煩躁就像煙霧一樣繚繞心頭，揮之不去。我黯然神傷：「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？……」

感謝主，祂知道我所能承受的苦不多，祂的話語在愁雲慘霧中總是帶給我光照和開啟。也感謝教牧和親愛姊妹們愛心的扶持和陪伴，鼓勵和勸勉，讓我滑跌了又重新站立。辭去工作後我的睡眠和身體很快就復原了。神向我們所懷的是賜平安的意念，「你們所遇見的試探，無非是人所能受的，……在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」(哥林多前書 10:13) 這一段的日子，我經歷了神應許的信實。我把我的情感的體驗和療癒經驗跟大家分享一下，希望能夠對難處中的你有所幫助和安慰。

首先，我們要接納，尊重我們的情緒反應，特別是一些負面的情緒。情緒是因應著外在因素刺激而產生的一種自然的反應。神造我們是給了我們性情的，神自己也是有性情的。所以沒有哪一種情緒是對的情緒，哪一種情緒是錯的；哪一種情緒是應該有的，哪一種情緒是不該有的。我們的信仰不是要用來論斷我們的情緒，而是要用來規範和正確處理我們的情緒。神要我們結出聖靈的果子，有信實，溫柔，節制的品格，但神沒有禁止我們不能有懼怕，焦慮等負面情緒。所以，當我們遭遇到一些事情讓我們悲傷，憂慮的時候，我們不要不由分說就否認，論斷自己的情緒，懷疑自己不夠屬靈，讓自己的狀況雪上加霜。這樣對待負面情緒，對我們的身、心、靈都是不健康的。但是，神愛我們，祂不甘心看到我們受苦，祂的話再再地告誡我們，「喜樂的心，乃是良藥，憂傷的靈，使骨枯乾。」(箴言 17:22)「你們要靠主常常喜樂，……」(腓立比書 4:4)「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告，……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)

那麼，正確的疏導，處理這些負面的情緒有哪些實際的步驟呢？

第一，找牧者和屬靈前輩一起讀經，並禱告。神的話是我們生命的糧，每天把神的話當成食物吃了，我們內在的生命才會健康有力，我們才會得到對負面情緒更好的免疫力。神的話是我們腳前的燈，路上的光，真理的光總能穿透愁雲慘霧，讓我們得到開啟，看見亮光和希望。讀經，禱告是我極需操練的屬靈功課，有牧者和屬靈前輩的帶領，幫助解開神的話語，我可以走捷徑地明白神的真理和旨意，並且可以持久地堅持下去。

第二，與主內肢體分享。非常感謝這一路走來幾位親愛姊妹們的陪伴，她們耐心的傾聽，愛心的代禱和勉勵給了我莫大的幫助。在其它的助眠藥失效後，醫生給我開了控制級藥物安定幫助睡眠，我走投無路只好服用，一面又擔心會形成藥物依賴。一位屬靈前輩用她經年抗失眠和焦慮的經驗跟我分享，包括專業醫生的建議，讓我放下心裡的糾結和包袱，安心配合醫生的治療計劃。所以，在難中我們要主動與可以信任的主內肢體分享，神要我們彼此團契，相交，美意在此。

第三，交託，信靠。我們明白了神的話語，也得到了主內肢體的勸勉，鼓勵，但我們若是不卸下重擔，不允許神的話轉化我們的心思和行為，那麼神的寶貴應許仍然不會成為我們主觀的經歷，主的恩典夠用也不會成為我們的心路歷程。「你們得救在乎歸回安息，得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯。」(以賽亞書 30:15) 我們的本能是體貼肉體的感受，定睛在環境和難處上，我們要學習信靠神，努力進入神的安息，這是一個意志的選擇。對的選擇才有對的結果。唯有順服神的帶領，才能領受到在神裡面的喜樂，平安。

信心的功課不是一躇而就的。特別是有時弟兄姊妹長期在患病或其它的難處當中，禱告似乎未蒙應允，情緒難免會低落。在失落中追憶過往的美好時光，就像詩篇的作者一樣，在晝夜以眼淚當飲食的日子裡，他回想：「我從前與眾人同往，用歡呼稱讚的聲音，領他們到神的殿裡。大家守節。我追想這些事，我的心極其悲傷。」(詩篇 42:4) 面對現實的艱難，我們常常回想過去的美好時光，這是人之常情，但卻是徒勞無功的。「不要說：為什麼先前的日子強過現今的日子呢？這樣問不是出於智慧。」(傳道書 7:10) 我們生活在勞苦愁煩的世界，懼怕，焦慮，難處是會有的。一艘船在充滿暗礁的水面上行駛，觸礁難以避免。我們的禱告常常是求神把礁石移開。然而神有祂做事的法則，祂的意念高過我們的意念，祂是要提高水位，水漲船高，使船隻可以凌駕在所有的暗礁之上。神的愛是完全的，而且有完全的能力在其中。當我們照著主的應許追求內在生命的成長，當我們的生命越來越有基督的身量時，很多憂慮、煩惱在我們身上不再成為捆綁，不再有轄制我們的魔力，神所應許的「在我裡面有平安。在世上你們有苦難，……」(約翰福音 16:33) 就可以成為我們經歷得到的人生路程。神的信實是需要我們經歷，尤其是在困難中經歷的。在這樣的經驗中我們學習信靠神，操練我們信靠神的心與日增長進深，幫助我們在任何的處境當中，都能以信賴

代替眼見，以信靠代替理智。盼望信心的翅膀帶領我們躍升生命中的艱辛與風暴，活出美好，自由的風采。

“……應當仰望神，因他笑臉幫助我，我還要稱謝他。”（詩篇 42:5）

信主見證

宋風喜

2017年5月29日，拎著行李箱，我踏上了前往美國之旅。出了機場，站在異國他鄉的土地上，迫不及待與丈夫和女兒的重逢之喜，離開故土的忐忑不安，以及對未來的茫然無知都湧上心頭。七年後的今天，再次回顧以往，當時的我是怎樣也不會想到美國之旅也將是我認識主耶穌的蒙恩之旅。

我的女兒是基督徒，她帶我去過幾次教會。第一次踏入教會，我只是感覺氛圍很好，人人都很熱情。慕道班老師的課程雖然很有哲理，我卻感覺與我無關。耶穌是誰？我不知道。有一次，袁家銳牧師和師母來家裡探望並給我傳福音。我在國內的時候就經常聽我女兒講起這對夫婦，他們倆對我並不陌生。我知道他們是很好的人，像父母一樣關心愛護著我的女兒，我對他們也是十分感激。袁牧師給我講了耶穌基督是創造世界萬物的神。出於對他們的感恩，我收下了牧師和師母送來的聖經及其他冊子，也連續去了幾次教會參加慕道班。福音的種子就這樣不知不覺地種在了心裡。

然而一段時間後，因為我的工作原因就放棄了去教會。因為我一直是信佛的，生活上有不順心的事就經常去寺院拜佛，求菩薩保佑平安，求財神發財。就這樣又過了幾年，期間師母給我打過無數次電話，詢問我的工作和生活，並堅持給我傳福音。出於禮貌，我耐心地聽著，但是過後還是一有時間就去拜佛。疫情期間，我找到了一份家政的工作，遇到了一位信基督的雇主。我看她對耶穌很虔誠，經常禱告，也為我禱告，內心也是充滿感激。可是一周的相處下來，她的所作所為令我不敢恭維。非但一周的工錢沒拿到，我的內心也深深受到了傷害。我心裡質疑著，為什麼基督徒的品行會是這樣？這又讓我動搖了，也徹底放棄了慕道班的課程。

去年的二月份，我又找到了一份照顧老人的工作。這家人都是基督徒，蔡先生是台灣基督徒教會的長老，大兒子是醫生，小兒子是律師。他們每次聚會，吃飯前都要禱告。每當一家人開始禱告的時候，我就像一個外人，和他們的主沒有關係，但也會裝模作樣地低著頭聆聽，最後一起說“阿們”。相處下來，這一家人都很有愛心，她們真的像袁牧師和師母一樣表裡如一，活出了主耶穌的樣式。就這樣，我對基督徒又有了新的感觀。正在我迷茫的時候，袁師母和劉曉老師又聯

繫了我，並邀請我參加新一期的慕道班。這一次，我欣然答應了，並誠心樂意去了解認識耶穌基督。通過學習，我知道了主耶穌是唯一的真神，是祂創造了宇宙萬物，創造了人類。祂被釘十字架，用寶血洗淨了我們的罪。祂又在三天後復活，讓我們見證了在基督裡是可以得永生的。

當一次聚會聽到那首《回家》的詩歌時，我默默流淚了。每句歌詞都深深打動著我，彷彿主耶穌在召喚我回家。現在想想，耶穌基督不止一次地邀我回家，我都拒絕了。但是主沒有放棄我，祂一直在指引我，關注我，讓我不再流浪，讓我回家。4月30號，我決志信主了。那晚我躺在床上徹夜難眠，回想著主耶穌對我的指引，十分感恩祂的不離不棄。受洗的那天，遇到的教會裡的每一位弟兄姐妹都跟我說恭喜，我感到又親切又溫暖，又有似曾相識的感覺。來到十字架前，彷彿主耶穌在看著我，接受洗禮，我終於回家了。有慈愛的天父，有主裡的弟兄姐妹，我不再孤單。我也心存敬畏，不敢有一點得罪，時刻警醒自己要活出基督的樣式來榮耀神。敬畏耶和華是智慧的開端，認識至聖者便是聰明（箴言 9:10）。我也渴望多多聆聽主耶穌的話語，將福音傳給身邊的人，讓他們來到屬靈的大家庭，獲得神的救贖，恩典及永生。阿們。

【編者註】宋風喜姐妹 2023年4月30日在谷區國語浸信會受浸歸主

春天 花蓮 妳們

——致台灣地震中花蓮醫院嬰兒室的白衣天使們

周小健

那一天
 花蓮的夜空
 沒有星星一顆
 石破天驚
 山崩地裂
 狂風吹落了
 所有的花朵

是妳們
 用沉甸甸的愛
 奮不顧身
 拼命守護
 寶寶們
 睡夢中的
 皓月一輪

親愛的小寶貝啊
 晚安
 願夜夜安睡

在未來無數個
寧靜的夜晚
枕着春天
溫暖入眠

擁有星星 月亮
書籍與音樂
鮮花 蛋糕
自由與快樂

還有啊
還有那 生命中
第一抹晨光
那一片潔白的流雲
輕拂過臉龐的
那第一縷春風
穿越遙遠的時空
將愛點亮
總在身旁
閃閃發光

我信主的心路歷程

劉江

2006年，我從中國大陸來到美國求學，在康涅狄格州的衛斯理大學攻讀生物專業的博士研究生。獨自來到異國他鄉，我既有夢想成真的激動，也有學業的壓力和思家的苦悶。一位來自台灣的姐妹邀請我去當地的教會（Middletown Bible Church），我好奇之中就隨她去了。我從來沒有接觸過任何宗教，但我知道我的內心深處一直都在尋求著真理和生命的意義。

我對教會最初的感覺就是心靈的平靜和安寧，每次參加禮拜，雖然並不太聽得懂，卻很安心。教會的人都很友善，對我很關心，是真正發自內心的關懷。特別有幾位長輩，邀請我去家裡學習聖經，開車帶我去買日常用品，幫我練車拿駕照，像對待女兒一樣照顧我。神的愛充滿了他們的生命，並滿溢出來也給了我，我很感恩。

神的時間都是完美的，在那段時間裡，祂也通過我在個人生活上遇到的挑戰和挫折促使我在

聖經中尋求答案，認真思索神的話語。剛開始，我對聖經的不理解阻礙著我對聖經的信服。作為一個科研工作者，我的思維一直都被訓練著要持嚴謹考證的態度。我總覺得我要先明白聖經講的道理，我才能信服。然而有一天，這段經文點醒了我：“我們憑信心知道宇宙是藉著上帝的話造成的，所以看得見的是從看不見的造出來的。”（希伯來書 11:3）神在告訴我只有我把信心放在耶穌基督裡，理解才能隨之而來。於是我決定不管我的腦子裡還有多少個問號，我都相信聖經是神的話語，相信聖經講的都是真理。做出這個決定後，我忽然感覺如釋重負，心中安然。由信而得義，聖靈在我心中做工，使我對很多聖經的話語都有了理解，雖然還是要不斷學習，但我越學越覺得聖經的話是能給人豐盛生命的真理。我的見識和思維能力都極有限，而且很多神的道理和原因也不是讓我能夠明白的，但信心永遠是第一步。

那個時候的我，現在想想其實還是很驕傲的，雖然表面上我並不吹噓或自滿，但從屬世的角度看覺得自己挺好的，並沒有真正意識到“我們的善行不過像骯髒的衣服，我們都像污穢的人，像漸漸枯乾的葉子，我們的罪惡像風一樣把我們吹去。”（以賽亞書 64:6）基督徒的標準是更高的，因為我們要活出耶穌的樣子，而沒有神，一切都是枉然。信主前的我，和世人一樣，生命的意義在於對自我的追求，對各種屬世偶像的追求，因為這些追求，也被憂慮和懼怕捆綁。然而因神的恩典，讓我認識到生命的意義在於認識神，並活出神創造我的樣子。“世人啊，耶和華已經指示你們何為良善。他向你們所要的是什麼呢？是要你們行公義，好憐憫，謙卑地與你們的上帝同行。”（彌迦書 6:8）

自從2007年受洗信主後，這十幾年來我一直 在神的帶領和庇護下走著人生的路。感謝神，把我帶到谷區國語浸信會，並且讓我的父母也在此受洗信主。“我深信，上帝既然在你們心裡開始了這美好的工作，他必在耶穌基督再來的時候完成這工作。”（腓立比書 1:6）



谷區國語浸信會

Mandarin Baptist Church of San Fernando Valley

9124 Zelzah Ave. Northridge, CA 91325

Tel: (818) 280-5271

Website: www.mbcsvf.org