

365  
DAILY  
每日靈糧



# 愛的日記



*I Am Loved*

雙月份由本會華人姐妹撰寫  
華安聯合會婦女事工部彙編



## 出版序

*I Am Loved*

吳淑琮

華安聯合會婦女事工部幹事

我在教會裏聽了不少姐妹分享她們的讀經心得和見證，很受感動，可惜所有內容只存在腦海的短期記憶裏。雖然如此，它們卻潛而默化地影響我的屬靈生命。我想：如果能把它們輯錄成書，就會有更多人受益。

20年前（即2000年），胡孫麗俐姐妹和胡楊珍用姐妹，在黃張慧慈姐妹的穿針引線下（三人按次序分別時任華安聯合會、港澳區會和北亞太分會的婦女事工部幹事），策劃出版了本會第一本華人女信徒靈修文集《靈苑》，該書是翻譯自當年全球總會婦女事工部專為女信徒製作的每日晨更文集 *In God's Garden*。至今，《靈苑》仍為女信徒們津津樂道。

20年後（即2020年）的今天，本會華人女信徒的讀經心得和見證，結合了全球總會婦女事工部出版的晨更文集 *I am loved* 譯文，成為2021年的姐妹版晨更文集《愛的日記》。

在籌備和出版的過程中，我非常感謝

聖靈的帶領。當我和同工張憐憫姐妹邀請中、港姐妹們為這本晨更文集寫稿時，沒有一個推卻。在此非常感謝我親愛的姐妹們——晨更文集雙月份的作者，願意把她們的信仰和生活的精華，寫在文字裏，使我們在同一靈磐裏得到靈水喝。

對文字編輯工作外行的我，十分感謝我的好友，資深文字工作者周翠珊姐妹二話不說，願意在百忙中為此文集做特約編輯的工作，也感謝《末世牧聲》執行編輯張美田姐妹義務幫忙校對，並以她豐富的編輯經驗補足我的缺欠。

我感謝鄭永乾牧師和周翠碧姐妹樂意做排版後繁體版校對工作，張燕姐妹做簡體版校對工作。最後，我感謝我的上司岑良長老（華安聯合會司庫）對我的鼓勵和支持。沒有你們，2021年姐妹版晨更文集《愛的日記》的出版不能成事。我願將一切歸榮耀給愛我們的上帝。



## 推薦序

*I Am Loved*

張憐憫

資深心理諮詢、婚姻家庭輔導師

《愛的日記》終於新鮮出爐了，飄來陣陣「麥香」，讓人垂涎欲滴。眼前也彷彿看見一幅一群「路得」在「波阿斯田間」辛勤拾取靈穗，歡歡喜喜把禾捆收回家的畫面。

上帝在創造夏娃時就已經為女性設定了一個神聖、不可取代的角色定位——榮耀的幫助者。有人說，家庭幸福百分之80以上取決於女主人。女性是家庭氛圍的晴雨表。懷愛倫在《教會證言卷三》也這樣勸勉說：「婦女應在家庭中充任一個比寶座上的君王更神聖更崇高的地位。她的偉大工作，就是讓自己成為她樂願兒女效法的榜樣。我們可以滿有把握地說，婦女的使命和特殊的責任，其尊嚴和意義，比男人的責任更嚴肅更神聖。」（《證言精選(卷三)》，第

50章〈父母為改革者〉）。可是，在這瞬息萬變、高舉女權主義的文化中，女性越來越迷失自己，偏離上帝起初所命定的原點越來越遠。用甚麼來餵養女性們的心思？編輯一本專屬女性的靈修書籍實在是這個時代女性們的需要。

《愛的日記》(雙月份)是由32位姐妹們把她們平日領受到的上帝話語，及在生活中實踐的經歷，用筆墨分享出來，飽己餵伊。但願妳也能品嚐到其間的甘甜，同得造就，使妳無論在晨間或晚間為妳的心靈花園澆灌施肥。相信這本《愛的日記》必能使妳的生命綻放，妳的家因妳精彩、溫馨。

願妳我得著這樣的福分：「聽從我、日日在我門口仰望、在我門框旁邊等候的，那人便為有福」(箴8：34)。



## 編後語

*I Am Loved*

周翠珊

《愛的日記》特約編輯

### 親近基督，全年無休

——《愛的日記》的專注視角

在互聯網的強勢時代，也許有人會認為，好像《愛的日記》這樣的作品，充其量也不過是芸芸電子靈修讀本的其中之一而已；而編輯一部專供女信徒閱讀的靈修文集，到底意義何在？

學歷史的我嘗試從歷史角度思考。

#### 靈修操練緣起

發生在中世紀歐洲的宗教改革運動，對普世教會其中一個深遠的影響，是關乎人與上帝和《聖經》之間的關係。改教家宣稱，人與上帝的溝通毋須透過任何形式的中介橋梁。《聖經》方言化運動——即把《聖經》翻譯成當地人能懂的语言，為後世轟天動地的信仰自由之路移除了絆腳石。伊始，讀經、靈修，與分享箇中心得，成為了基督信仰傳播的必具之法。工業革命改變了

觀天色以知時候的古老時間觀念；機械鐘錶的誕生配合工廠生產時間表，以24小時為單位的時間新觀，讓信徒得以更準確地組織每天的生活，讓每日劃定時刻親近上帝的屬靈生活安排來得更更有規律。

在印刷工業普及的背景下，19至20世紀歐美基督教界的復興運動與敬虔運動，把靈修出版業往前再推一步。不同宗派背景的佈道家與傳道者，以言志與衛道為主題的作品如雨後春筍。不管是為了營利還是傳道，基督教出版界以不斷在擴大的信徒讀者為對象，大力印刷適合一般信徒閱讀的普及基督教刊物，作為分眾傳播印刷品，365天靈修輔讀或者每日釋義讀經短文之類的文集，也就承時崛起。

本會美國全球總會的出版業，也是在





如此大環境下橫空出世，其最早期的靈修讀物，始於創會先賢懷雅各牧師（James S. White 1821-1881）在1852年出版在《青年導報》（Youth's Instructor）的一系列安息日學研經指引。在復臨運動初創期，這些研經指引的原意是為了堅固復臨家庭，讓信徒父母對教育子女關於本會要道有據可依。懷愛倫師母（1827~1915）超過半世紀的著作，為本會之後針對個人晨更的需要提供了豐富的文字資源。現時尚可在「懷氏託管委員會」網站閱讀得到的最早期每日靈修懷著，是1953年度的《今日的生活》（My Life Today）。隨著總會事工細分，以女信徒為對象的每日靈修文集是婦女事工發展的衍生物。

從宏觀的中國教會發展史而言，每天靈修作為教會高度提倡的個人信仰實踐，不得不提1927至1937年間發生在民國時期的「每日讀經運動」。期時教會剛經歷了「反基督教運動」的慘痛事件，反思到若要福音為中國社會大眾

所接受，就必須要在蓋教堂、醫院、學校這些機構化的事工以外另闢蹊徑。教會於是大力推動信徒過日日讀經的生活，努力認識上帝的話語，深化個人靈命，把福音帶到日常生活裏去。「吾日三省吾身」的中國傳統文化精神，在天天親近上帝的讀經踐行之中，找到了基督化的歸宿。

### 體裁與意義

有別於系統規範的週年讀經，又或是博言精論的神學著作，《愛的日記》屬於宗教寫作中的靈修小品文體裁。這類文體的特色是短小雋永，寫作風格以生命故事的表達形式，把生活與情感結合到《聖經》經文的內容，吸引讀者每天用一段時間思考信仰人生。專為女信徒而設的每日靈修文集，為這類靈修小品添上了獨有的性別色彩。

在很多方面，俗世的婦權運動與傳統基督教의思想和踐行顯得格格不入。然而不能否定的是，婦權運動正面地



影響了教會注視到女信徒有別於男信徒的多方面才幹、貢獻、和需要。生理構造、社會角色、文化習俗、權力分佈等的因素，每天都在型塑著各個族群的生成與發展，教會群體自不例外。

從廣大的層面而言，《愛的日記》的結集，體現了復臨教會對華人女信眾的歷史、記憶、與信仰經驗的重視和肯定。從傳福音的角度來講，本書是復臨女信徒交流人生點滴的一隅，就是那些或許只會出現在女性信仰生命中的獨有體驗，這也是自19世紀基督教東傳，「婦女牧養婦女」歷史傳承的一個當代例子。

而天國的宏觀視野又讓我們必須認識到，女作者們的屬靈文字具有普世意義，因為其字裏行間流露出她們對全人類的基本關懷（公義、和平、關愛、平等、自由，等等），她們相信基督終極的救贖是一切德性人生的基石，為踐行信、望、愛帶來原始與持久的驅策力。

作為基督復臨安息日會的一部宗派作品，書中作者平實而樸素的文字無不對基督再來的渴望溢於言表。這一份對本會特殊信仰的堅持，使她們通過精密敏銳的觀察，纖細如絲的感悟，率性坦誠的筆觸，細細道出了她們認為在等待基督再來的當下，種種心靈上與生活上該做的準備，一個最明顯的例子，就是多篇對影響全球的「2019冠狀病毒病」的反思。此外，作者們關心在終末的當下，信徒在職場、家庭、教會、朋友、等圈子之中，甚至是與陌生人的互動，如何以屬靈的德性自處並且與人相處。因此，《愛的日記》有著別的靈修讀物也許不會強調的專注視角。

### 作者身分

《愛的日記》的作者來自社會的多個角落，她們居住在城市或鄉村，物質生活水平相異，教育程度不一，沒有一致的婚姻角色（已婚、未婚、不婚），各有不同的



教會事奉崗位(專職的、義務的);她們是職業女性,是退休人士、是學生、(外)祖母、母親、妻子、女兒、女傳道、女長老、女執事、女商人,等等,而每位作者都具備了多重身分。《愛的日記》雙數月份的原創作品,大大地體現了本會福音在華人社群的本土化進程,為華人婦女文字工作寫下歷史新一頁。除了個別作者之外,文章以實名刊登,名字前後不帶社會身分記號,此一編輯方針是受到保羅教導的啟示。

保羅寫道:「你們受洗歸入基督的都是披戴基督了。並不分猶太人、希臘人,自主的、為奴的,或男或女,因為你們在基督耶穌裏都成為一了」(加3:27-28)。〈加拉太書〉的寫作背景是保羅要對付世俗化與猶太化的加拉太群體,他這句話意味深長。種族、性別、社會地位都是人為的界線,教會作為一個新造的群體,要強化它們麼?要顛覆它們麼?保羅說,都不是。保羅的意思是,教會成員在一切身分之

上,最優先的身分該是信徒,只有在這個認識之下教會才可能「成為一」。因此,《愛的日記》的華人女作者們是有個人名字、被上帝所愛、樂意把這愛安頓在文字之中並與人分享的基督跟從者。

### 內容維度

奔流在《愛的日記》中的是日常生活的片斷、個人信仰的回味、和對《聖經》經文的深思。本書娓娓道出的每個故事,都不應該被視為瑣碎小事。作者們關注跟從基督的人應該擁有與世人相異的人生準則,縱使沒有明顯涉及社會關懷的層面,但《愛的日記》有足夠的內容懇切提醒讀者,信徒在世若只知道抱緊一條不容挪移的身分邊界,驕傲地光顧著一己的義而對周遭的不義置若罔聞,這也不該是基督愛的道路。

本書作者呈現了生命既是歷奇也是歷險之旅的鮮明形象:在經歷過基督奇異的恩典之後,作者和她們所記載的



人物都拒絕命運的擺佈，勇敢迎接生、老、病、死的無常但必然的處境。她們寫家庭的紐帶關係、寫日常生活的笑與淚、也寫個人如何掙脫現代社會的人際疏離；她們對《聖經》人物提出自己的見解，找出經文對自身的意義，並在囂喧的都市生活中追尋自然界的創造情韻。如果說個人靈修是生命間的往來——基督的和我們的，那麼讀《愛的日記》就是妳（讀者）與她（作者）在基督裏的生命交流，妳可以通過閱讀她的文字，藉以了解她的信仰經歷與人生情感，從而了解妳自己；她與《聖經》的互動，為妳提供了一個別的讀經視角，從而豐富妳對經文的體會。

### 結語

過去10年我由中文宗教寫作過渡到英文學術研究，再加上長期生活在彼邦，專業上的轉型與生活環境的變化早讓我以為從此要和中文絕緣了。除了我自己在美國出版的博士論文之外，

我僅有的書本編輯經驗，就只有在本書〈出版序〉中吳淑琮姐妹提及的《靈苑》。在中文語感久已遲鈍，沒有足夠的中文書出版經驗之下，蒙張美田姐妹的推薦，吳姐妹的邀請，參與《愛的日記》繁體版編輯與部分譯校工作，本書如有任何不足之處，祈願讀者在愛中包容與指正。

編輯時反覆品味每一篇文章，是一趟與作者們隔空神交的美妙旅程，我將永遠記住盛載在途上的真、善、美，特別是每次讀到由香港姐妹撰寫的文章，我都會為這生我育我的美麗大都會、當中的我的家人、朋友、肢體默默代禱，並為上主在這地所孕育的、始終不渝地為祂堅持奮鬥的人們感恩。幾個月緊迫的出版日程終於完結，感謝天父，讓我再次有機會服事祂鍾愛的女兒們。願《愛的日記》為上帝的半邊家帶來豐盈恩膏。



365  
DAILY  
每日靈糧

愛的日記

I Am Loved

一月 January

2021年1月1日

## 我的避難所

奧爾加·瓦爾迪維亞



你是我藏身之處，又是我的盾牌；我甚仰望你的話語。詩篇119:114

### ——I Am Loved——

**被**白雪滋潤過的一月份的花園似乎  
在低語：「還記得我嗎？妳又是誰？」

的確，寒冷的冬天讓我遠離它太久了。冬天在這片土地上延伸得很廣，但這座花園就像一塊磁鐵，呼喚著我。但當我今早在泥土上漫步時，縱然寒冷的空氣麻木了我的頭和手，我卻被花園的熱情重新吸引了。

我想要屈服於內心的感受，開始開墾土地。我想播種1,000顆種子，開始為玉簪花分葉，卻被一陣狂風吹散了腳邊不安分的葉子，這才想起現在還是一月。

我的眼睛凝視著這寂靜的花園：它那粗糙的赤裸，冬天灰暗的陰影，將墓地的悲傷塗滿了它的骨骼，這使我想起了人類不可阻擋的命運。

每一片落葉和光禿的枝丫；每一株昨日還在，今日就消失了的植物；這座花園地面上積累起來的每一片針葉、每

一根斷枝、每一塊有機體的殘片——都是有限和絕望的殘酷象徵。它們叫喊著：「直到你歸了土，因為你是從土而出的。你本是塵土，仍要歸於塵土」(創3:19)。

這種不可逃避的感覺來勢洶洶。突然間，從我周遭的視野中，傳來了廚房窗戶旁防風燈發出的柔和亮光。樸實的金銅線光束，融化了我思想上的憂鬱。這光輝像蜂蜜一樣遍及我的靈魂，我的心靈很快就隨著樂觀和信心而復甦了。

我溫暖明亮的家提醒了我上帝的承諾。祂是光，從祂人類得生命。祂是我們的避難所，保護我們免遭生活的風暴。

我的思緒平靜下來。我心裏，充滿確信。

「在亞當裏眾人都死了；照樣，在基督裏眾人也都要復活」(林前15:22)

2021年1月2日  
醫學奇蹟

西爾瓦娜·拉姆希特—蘭德里亞米利

所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。雅各書5：16

——I Am Loved——

**當**我和先生在我們第二個孩子——我們的兒子出生後離開產科病房時，我們看上去一點也不像初為父母的人。我們沒有小心翼翼地走到車外，抱著襁褓中的嬰兒放在車座上，帶他回家。不，我們是帶著過夜的行囊和許多的奶瓶離開產房。我美好的妊娠期——39週後——經過45分鐘的劇烈分娩結束了。由於早產，小盧卡斯肺裏有液體，出生幾秒鐘後，他就被送往了新生兒深切治療部（加護病房）。

我只有幾秒鐘的時間抱了抱他，然後就讓他被送走了。

我們完全沒有做好準備面對接下來的八天：抱他之前要洗手，看著他的小腳後跟被打針，看著護士秤每一片髒尿布的重量，氧氣統計數據和呼吸窘迫綜合症等術語也溜進了我們的談話。雖然有一些父母曾被警告有早產的危險，孩子可能會被送到病房，但許多人在真正遇到這種情況之前，並不知道前方到底有甚麼。然而，不管情況如何，妳很快就會意識到妳的孩子仍然

需要妳的愛和關懷，這是任何醫療技術或醫院的工作人員都無法提供的。

每次走進病房，我們都能感受到在那裏的那些父母們的痛苦、壓力、眼淚、恐懼、疑惑和悲傷。這個科室承載著太多的悲傷和壓力。我們做不了甚麼，只能為那些嬰兒禱告。他們一個接一個地變得強壯，出院回家。如果不是我們自己的小戰士也在那裏，我們不會想到為那裏的嬰兒祈禱——尤其是以我們現在這樣的方式。當我們的船在痛苦和眼淚的風浪中翻騰，我們學會了祈禱，而且會鼓舞那些和我們同樣在這艘船上的人。

與其他嬰兒不同的是，盧卡斯沒有戴氧氣面罩，也不需要保溫箱。他一直在戰鬥，去學著自己呼吸。今天，他是一個健康快樂的小嬰兒了，身體健康，給我們和他姐姐都帶來了歡樂。

我們親身體驗了祈禱和治癒之間的屬靈關聯。真的，「義人祈禱所發的力量是大有功效的」（雅5：16）。

2021年1月3日  
市場

貝蒂·科西克

上帝啊，我到年老髮白的時候，求你不要離棄我！等我將你的能力指示下代，將你的大能指示後世的人。詩篇71：18

——I Am Loved——

在我80多歲的時候，我本該是一個退休的自由作家，但是在市場上工作仍然是我的個人佈道目標。那麼，為甚麼要選擇繼續趕在截稿日期前完成任務，不時地置身於當天的任務壓力之下，而這個任務的原本限期是昨天？按時完成任務至關重要，可以在未來的工作中取得可靠的成績。更重要的是，僱主們知道我是基督徒，尊重安息日，只接受那些與我信仰相符的工作。與此同時，我願意盡一切可能改善僱用我的企業。我想起了關於留心機會的鼓舞人心的勸勉：「上帝賜給人機會；但人的成功，則有賴乎怎樣利用這些機會。」\*

因此，在市場上服務他人仍然是我的選擇，即使由於殘障，我不能繼續出現「在那裏」。我的工作是在家裏完成的，同時我需要靠在躺椅上來緩解疼痛。面試是通過電子郵件向參加面試的人提供問題和個人的回答來完成的。由於我的失聰，所以不能使用電

話。那麼，如何才能產生影響呢？有道德、可靠、從不錯過最後期限。僱用我的人經常會詢問我的信仰，然後我們就成了朋友。耶穌，這位心靈捕手，也是祂想讓我做的任務的獵頭。

由於科技的發展，即使是身體健全的人，如今市場上的大部分工作也都是在家裏完成的。大多數參加面試的人更喜歡使用電子郵件，因為他們可以根據自己的時間安排回覆郵件，而不用在日程上增加另一個會議。因此，我不必放棄服務社區的需要而把自己推到過時的角落。

我發現，如果我不能越過教會的圍牆，不能通過社區服務來在市場上分享耶穌，我就會錯過一些為祂作見證的最好機會。我也會錯過一些最好的友誼。「我靠著那加給我力量的，凡事都能做」(腓4：13)。

這應許是確實的，所以我可以繼續通過寫作來服事。願上帝賜福！

\* 懷愛倫，《先祖與先知》，2003，原文223頁。



2021年1月4日  
找著了

卡羅琳·K·卡爾斯特羅姆

找著了，就歡歡喜喜地扛在肩上，回到家裏。  
路加福音15:5

——I Am Loved——

「這」是我的貓，」這個年輕的女人說道。我看著這個陌生人站在我的後門廊上，而巴斯特平靜地躺在她懷裏。

「巴斯特是妳的貓？」我有點傻傻地問。那是一個大清早。

「巴斯特？」現在她看上去困惑了。「這是庫喬。牠13歲了。牠一直是我的貓。牠是在我家壁櫥的地板上出生的。三週前不見的。」

啊。不見了。三週前。齒輪在滴答作響。「我到處都找遍了。」

我笑了一下。「很高興妳找到了牠。」我說道，「牠是最可愛的小傢伙。牠出現在這裏……三個星期前。」

「我們一直有餵牠，還把這張床放在外面給牠。」我指著床說。

「我們叫牠巴斯特。」

「感謝你們對牠的照顧。」她補充道。

當我看著巴斯特／庫喬坐著主人的車離開時，我想起了牠的大逃亡／大冒險。我們有時也會做出類似的舉動——我們氣惱著恨不得走出家門，去品嚐「自由」，去體驗一種和現在一直慷慨供給我們不同的全新生活。

我們有些人溜出了主人家。我們甚至可能會很享受這個過程。我們全然不擔憂會臨到我們的真正危險，就像巴斯特不知道牠的危險一樣。但「在外面」是非常非常危險的。

我們在自己的居所是最安全的——和瞭解我們、愛我們的上帝在一起。

當我們失蹤的時候，上帝會來找尋。

我向巴斯特揮了揮手；我希望牠能安全地留在家裏。

我相信我也會這麼做的。

2021年1月5日

## 被刪除的文件

阿迪絲·迪克·斯坦巴肯



必再憐憫我們，將我們的罪孽踏在腳下，又將我們的一切罪投於深海。彌迦書7：19

——I Am Loved——

**近**幾年的新聞中有許多關於被刪除的電腦文件的醜聞。一件與美國國稅局有關，另一件與一位總統候選人有關。他們表面上非常抱歉，但所有的數據都被刪除了，而且無法補救。不過許多專家表示，完全刪除電腦硬盤上的內容實際上是非常困難的。這些東西仍然留在某個地方，並且有可能被找回，儘管在我寫這篇文章的時候它們還沒有出現。

我的丈夫對基督時代的羅馬文化和軍隊做了大量研究。他有手工製作的盔甲和羅馬士兵可能攜帶和使用的許多物品。其中一件他自己做的東西是一塊寫字板。當我第一次看到它的時候，我覺得它有點牽強。但是後來我們去了德國的博物館，那裏陳列了很多羅馬文物，因為羅馬人在那個地區有很多堡壘。在其中一個博物館裏，我看到了一塊寫字板，和我丈夫製作的那塊幾乎一模一樣。很可能就是撒迦利亞用來寫「他的名字是約翰」(路1：63)的那種板子。

寫字板(板子/平板電腦就是從這個詞衍生而

來的)是把一或兩塊扁平的木片挖空，剩下半英吋的框架。中空的地方用蜂蠟充滿，拿木炭粉染黑。寫字用的是一種手寫筆，筆的尾端平平的地方可以「擦除」任何錯誤。要完全地清潔寫字板，可以將它放在陽光下曝曬或用火焰的熱量融化蜂蠟。

當我向別人展示我丈夫那塊寫字板的時候，我突然領悟到其中的屬靈教訓。就像板子上的信息可以被太陽擦掉一樣，我們的罪也能夠被那「日頭」擦掉。而且與電腦硬盤不同，它根本就不在那裏了——它永遠也不可能再回來。一次除盡永不再回。它永遠地消失了。我們可以在〈約翰一書〉1章9節中找到多麼美好的應許啊：「我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」

但更重要的是，罪惡已經過去，過去了，就再也不會出現了。「惟有我為自己的緣故塗抹你的過犯；我也不記念你的罪惡」(賽43：25)。就像寫字板上的字跡一樣，罪惡已經消失，再也找不到了也看不見了。

2021年1月6日

## 家

瑪麗·E·鄧金

在我父的家裏有許多住處；若是沒有，我就早已告訴你們了。我去原是為了你們預備地方去。約翰福音14：2

### ——I Am Loved——

2012年1月6日，新墨西哥州慶祝了被納入美國100週年的紀念日。這一納入是一個漫長的過程，因為從1850年的第一次領土申請開始，期間花了60多年的時間。

我愛我的家鄉，只要有一絲絲機會，我就會告訴妳們那裏美麗的山川河流。雄偉的紅色砂岩懸崖，壯觀的格蘭德河峽谷和加拿大河都美得讓人窒息。州內分佈著超過1,000個火山錐，有著像卡貝松、西普洛克這樣的名字，顯示了它們噴發的壯觀。在阿爾伯克基的另一側，桑迪亞山脈也發現了完全相同的地層，從而證明了它們的構造。卡爾斯巴德洞穴國家公園提供了大量各種各樣的洞穴，展現出不同尋常的美。

州內東部從北到南廣闊平坦的平原使其可以開展大小規模的農業活動。石油、天然氣和水深埋在平原之下。山脈和平頂山覆蓋了州內的西部，是從墨西哥延伸到加拿大的北美大陸分水嶺。

北部山脈有時終年積雪。人們可以在其上爬山和滑雪。南部全年溫和的氣候為高原沙漠地貌增添了美麗。整個州點綴著漂亮的湖泊、溪流和雄偉的河流。

但新墨西哥不僅僅是錦繡山河。我們是一個有著多元文化的州，被賜予了豐富多樣的食物。沙子的顏色從白色到黑色，中間還有各種顏色。人們可以在原住民印第安人的古道上行走，或者遊覽聖菲貿易通道，它曾吸引先驅者們乘坐頂篷車來到這裏。甚大天線陣或太陽黑子望遠鏡可以讓你看到諸天。妳也可以參觀白沙太空港或美國航天站。

我愛新墨西哥。但與耶穌為我們預備的地方相比，就相形見绌了。我能想到一些祂為我們準備的美景。祂要來接我們，所以我們不需要從太空港或航天站發射就能到達天國！我等不及了！

2021年1月7日

## 從向日葵得到的教訓

格倫達·梅·格林

耶穌又對眾人說：「我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裏走，必要得著生命的光。」約翰福音8：12

——I Am Loved——

「看，」我的助手高興地說。「向日葵盛開了。」我推著輪椅想要到花園裏親自看看。在一些西葫蘆前面，美麗的向日葵將它們的頭伸向太陽——它們的能量來源。其中的大部分都向太陽傾斜。但花束陣容中的最後兩位似乎有些困惑。相反，它們面對著面。日子一天天過去，隨著旱情越來越嚴重，我注意到更值得注意的事情。最後兩朵花實際上是以獨特的角度朝向陽光的。西葫蘆把它們擠到了前面。兩天後，我在附近又發現了另外四株又大又壯的向日葵，已經長到了七英尺多高。

隨著乾旱的加劇和寒冷的延續，我注意到一些花枯萎了，而另一些卻開得更加茂盛。我祈禱能理解這次經歷中所得到的教訓。我需要與基督建立一種更深、更有意義的關係，於是我查考了我的指南《聖經》，以確切地知道如

何建立這種深厚的友誼。許多受靈感的作者的話語讓我想到了光的比喻。保羅用光的比喻來描述我們是誰，我們在哪裏。「從前你們是暗昧的，但如今在主裏面是光明的，行事為人就當像光明的子女」(弗5：8)。當懷愛倫寫下這句美好的話語時，也反思了這個道理：「花草轉向日光，便可增加美麗，我們也當轉向公義的日頭，使天上的光照耀我們，以致我們的品格可以循著基督的樣式發展。」\*

這些向日葵教會了我四個美好的教訓。首先，專注於「光」——祂的救贖之能是我的個人源泉。其次，行事為人當像光明的子女，並汲取祂的祝福。第三，依靠一個成熟的信徒在阻礙我們的成長因素中「扶持」我們。最後，尋找祝福，帶著希望的萌芽，發展出向外發光的基督樣式。天上的亮光和造物主，祢是我的力量源泉。

\* 懷愛倫，《喜樂的泉源》，1956，原文68頁。



2021年1月8日  
比鷹還高

林恩·韋爾克—桑迪

但那等候耶和華的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。以賽亞書40：31

——I Am Loved——

**鷹**，比任何其他鳥，更加描繪了上帝的能力——美、權威、力量 and 絕對莊嚴。我一直對鷹很著迷，當我在某些地區旅行時，我會密切注意牠們。

楔尾鷹是澳大利亞最大的猛禽，也是世界上最大的鷹之一，其翼展可達10英尺。這些鷹生活在樹木繁茂的地區和遼闊的鄉村，偶爾落在電線桿和高大的樹木上，在天空中輕鬆翱翔。鷹經常以路邊的腐肉為食。雖然能同時發現幾隻雄鷹絕對是中了大獎，但很難拍到牠們的照片，因為一輛減速的汽車會讓牠們壯麗地升到空中，展開強有力的巨大翅膀，留下人們敬畏地凝視著。

鷹的視力是人類視力的五到六倍。牠能在大約一英里的高度識別獵物，並以令人難以置信的每小時100英里的速度俯衝（每小時160公里）。這些鳥可以在地球表面以上急升數英里，肉眼是幾乎看不見的，在風暴和颶風的情況

下上升——這是一項我們只能驚嘆的驚人壯舉。天空之上一定很安靜。

我們的上帝在鷹之上。祂是神，也不打盹也不睡覺（詩121：4）；祂顧念我們（彼前5：7）；祂的使者保護我們（詩91：11）；祂也知道我們頭髮的數量（太10：30）；祂是知道我們意念的神（詩94：11）。

事實上，沒有一個地方上帝不曉得（耶23：24）。

當我想到一隻鷹可以在風暴之上翱翔的高度時，我想起，不久，上帝忠心的兒女將從這邪惡的世界被提上升，在那和平之地和祂住在一起，永遠不再有生活的風暴，無論是字面上的還是屬靈意義上的。

仰望雲彩，因為不久祂就要駕雲而來。「挺身昂首，因為你們得贖的日子近了」（路21：28）。

是的，鷹提醒著我，牠的創造者的能力和威嚴。鷹的上帝也是我的上帝，在祂裏面我可以全然依靠。

2021年1月9日

## 心的呼求，上帝的答案

維羅妮卡·查爾斯

你是我藏身之處；你必保佑我脫離苦難，以得救的樂歌四面環繞我。詩篇32：7

### ——I Am Loved——

多年以來，我遵循耶穌留給我們的樣式，照顧家人和朋友。有一天，現實開始沉澱下來——我對耶穌的愛慕開始衰退。哪裏出了問題？為了滿足日常所需，我是如此繁忙，以至於沒有時間和耶穌說話。我很累，發現自己需要大量的休息和睡眠。我在閱讀上帝話語或遵守主期望我守的安息日時缺乏專注和一致性。沒有花足夠的時間與耶穌在一起使我很難饒恕和遺忘。我發現自己在抱怨別人沒有履行他們的「職責」。

我感到有壓力，我煩躁不安的態度使我無法向他人見證上帝的奇異恩典。我沒有耶穌那樣的愛，也無法向他人展現祂那樣的同情。現在我不得不把結果交給上帝，並且繼續前進。

我放聲痛哭，呼求主說：「救救我；我需要祢的幫助。求就近我，來掌控一切，重新計劃我的生活。我全然降服。我願意走祢的道路，親愛的主。我很無助。如果是祢的旨意，請讓我用一些小

小的方式來彌補失去的時間，感恩祢向我所施的慈愛、憐憫和忍耐，願祢的旨意成就。」

我回想，在我含淚祈禱時，一個安靜、微小的聲音在說：「閱讀〈詩篇〉32篇7節。我仍然愛妳，眷顧妳。」讀完《聖經》，並謙卑地懇求上帝兌現祂對我生命的寶貴應許之後，我就讚美和感謝祂。不知怎麼地，我彷彿第一次在《聖經》中看到那段經文。在拖延了三個小時後，我才去讀它。當我這樣做的時候，上帝讓我確信祂對祂受傷兒女的珍貴照顧。

從那時起，我渴望悔改，度一種完全順服的聖潔生活，委身於祂，以便耶穌的義能遮蓋我。榮耀歸給我們的上帝！祂使我得勝，救贖我回到祂慈愛的恩典中。我祈求，在祂呼召我的時候，我能顯為忠心。我也祈禱，希望其他在人生道路上面臨類似人生經歷的人能知道，耶穌愛他們，祂總是可以幫助他們。

2021年1月10日  
團隊建設

莫妮卡·奧科·阿斯卡

我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做甚麼。約翰福音15:5

——I Am Loved——

**耶**穌呼召我們藉著常在祂裏面來建立表現最好的隊伍。祂是葡萄樹，用祂的話語使我們豐富。枝子自己不能結果子；它必須留在葡萄樹上。

一個團隊是一小群致力於一個共同的目標，擁有互補技能的人。教會的團隊合作能夠通過合一的果效完成任務。當團隊成員一起工作時，他們會互相支持。

妳見過大雁排成隊形飛行嗎？我在肯尼亞和其他地方都有看到過。牠們以V字型飛行，這提供了幾個優勢。首先，牠們完成了比單獨飛行大百分之71的飛行距離。當以色列人同心協力建造聖殿時，剩下的就足夠滿足每個人的需要（代下31:9-10）。

其次，每隻以隊形飛行的大雁都能感受到牠前面那隻大雁的升力。我們也應當願意接受和幫助別人。

第三，大雁輪流變化隊形，分享更具挑戰性的位置。在〈以弗所書〉第4章中，保羅告訴我們要在上帝給每個人的位

置上互相扶持。

第四，隊伍中的大雁會發出叫聲鼓勵在牠前面的隊友。我們也需要成為鼓勵者。耶穌為我們禱告，使我們合而為一，像祂和祂的父合而為一一樣（約17:11）。

最後，當有大雁生病、受傷或被擊落時，會有兩隻大雁從隊形中脫離出來跟著幫助和保護牠，直到牠死亡或再次飛行。我們需要彼此扶持，無論是在好的時期還是困難的時期。世人會看到我們的愛，從而相信上帝。

我們需要幫助我們的教友建立高效的團隊，並與他們和睦相處。在我們的教會裏，我們可以藉著禱告和支持來建立領袖。這有助於教會團隊的強大。這樣，我們也在別人面前高舉了我們的救主耶穌。在早期的基督教會中，信徒彼此分享他們所有的個人財產，從而滿足了教會和個人的需要（徒4:32）。今日，上帝也要祂的子民成為高效的團隊，使枝子與天上的葡萄樹連在一起，為上帝的國結出許多果子。

2021年1月11日  
飛行之旅

穆里爾·赫佩爾

倚靠耶和華、以耶和華為可靠的，那人有福了！  
耶利米書17:7

——I Am Loved——

門被關上了，我走到後面的台階上。一步——嗖！我飛了出去！我記得我喊道：「主啊，謝謝祢，我的腿沒有摔斷。」然後，撲通一聲！我落在了潮濕、冰冷的台階上。

我迅速瞥了一眼左腿，發現並沒有明顯骨折的痕跡。但是血從我的尼龍襪裏滲出來，滴到我的鞋裏，滴在樓梯上。這是怎樣的窘境啊！事情發生得如此突然，以致於我坐著發呆了一會兒。

然後，想到了醫療警報按鈕，我按下了它。大約20分鐘後，我才意識到，我所有的熟人不是在教堂，就是在別的地方。

我小心地挪動著腿，試著慢慢地爬到樓梯的頂端。最後，我進了房子。然後給在馬路對面的女鄰居打電話求助。

她幾乎和救護車同時到達。他們都是我期待看到的。醫護人員看了看我流血的腿，說我需要去急診室，於是帶我去了醫院。

所有的手續結束，我的傷口包紮好了，去教堂已經太晚了，所以我回家休息。

我懷著一顆感恩的心，讚美主。如果我摔斷了腿或臀部，我自己一個人住，該怎麼照料自己呢？那位偉大的醫生一直在眷顧我，而且只允許事情發生到這種程度，這是多麼幸運啊！祂的名是應當讚美的！

「耶和華啊，求你醫治我，我便痊癒，拯救我，我便得救；因你是我所讚美的」（耶17:14）。祂說：「你求告我，我就應允你，並將你所不知道、又大又難的事指示你」（耶33:3）。

我很感激上帝在我這次的「飛行」之旅中保護了我。我們都應該把上帝的賜福銘記在心。「我們受上帝所賜的大恩，須要一一謹記在心，既已體會到基督的大愛，就當甘願將凡事都交在那為我們釘在十字架上的主手裏。」\*今天妳因甚麼福氣而感恩呢？

\* 懷愛倫，《喜樂的泉源》，1999，原文104頁。



2021年1月12日

## 絕望中的安慰

格蕾絲·A·基恩

願頌讚歸與我們的主耶穌基督的父上帝，就是發慈悲的父，賜各樣安慰的上帝。我們在一切患難中，他就安慰我們。哥林多後書1:3-4

——I Am Loved——

**我**們生活在一個多麼混亂的世界啊！如果妳是晚間新聞的狂熱愛好者，那麼妳注定每天都要沉浸在陰鬱和厄運之中！所有這些痛苦和悲哀的發生，都是因為人們選擇了——通常是在不自覺的情況下——以違背上帝心意的方式行事。這一切都是從亞當和夏娃開始的。

這讓我想起一個12歲的孩子最近說的話：「你不去做《聖經》告訴你不要做的事，就使上帝喜悅。」我喜愛孩子們的智慧！尊重上帝的選擇也會改善我們周圍之人的福祉和幸福。

人們經常和我談論這個世界的狀態以及他們的生活狀態。他們是沮喪的。他們遇到了困難、生病了，或者正在經歷許多事情，這些事情奪去了他們心靈的快樂。當然，沒有人是在痛苦中的「獨行俠」，而其他他人能倖免於難。我們每個人都有自己的問題和障礙。

然而，《聖經》告訴我們不要抱怨。所以，也許，在挑戰中，我們可能應該——而不是毫無必要地抱怨——看看我們的情況並問自己：「為甚麼這些會發生在我身上？」我不是以一種自憐的

精神問這個問題。我只是在想：上帝是否有時允許我們在這樣的境況之中，以便祂能裝備我們以後去幫助那些遇到類似情況的人？這種想法使我從絕望中得到安慰。

我祈求妳和我能與耶穌有如此親密的關係，使我們在經歷試煉的時候，憑信得以真正「看見」祂與我們同在。然後，當我們遇到那些在患難中不能看見耶穌的人時，我們可以幫助他們！我們可以從個人的經驗告訴他們，在類似的情況下，我們能夠找到一位就在我們身邊的慈愛救主，祂會按照祂的安排和時間來給與我們安慰、力量和解決問題的方法，讓我們做出合乎《聖經》的選擇，最終用喜樂代替絕望。

當我們受苦的時候，我們可以為那些需要上帝拯救之恩的人禱告。我們可以控制我們的思想（和嘴巴），這樣耶穌就可以使用我們作為祂的聲音和祂的手去影響我們周圍受傷的世人。這是何等令人謙卑的榮耀，不但在我們自己的生命經歷了上帝的安慰，而且能與那些在絕望中的人，分享上帝的安慰！

2021年1月13日  
污損聖殿

阿琳·R·泰勒

豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？哥林多前書6：19

——I Am Loved——

「但是這不公平，」梅麗莎脫口而出。喬伊塔的媽媽為生日聚會僱了一個紋身師。每個女孩都可以在肩膀上紋一隻蝴蝶——當然，如果她的父母同意的話。而我的回答是「不」。「我會是惟一一個沒有紋身的女孩，」她哀號著，聲音裏帶著哀怨。她說：「我可以得到那種紋身貼紙，但那不一樣。如果你是我媽媽，你會讓我紋個蝴蝶的，對吧？」我咬著舌頭等待著。沉默往往是勇敢的一部分，至少在開始時是這樣。「嗯，你不會同意是嗎？」梅麗莎問道。「紋身到底有甚麼不好？」

「紋在牛或駱駝的耳朵上可能無所謂，」我說，「儘管牛或駱駝是否會喜歡這個過程還有待討論。」梅麗莎笑了。「還記得我們看過的印度泰姬陵上的圖畫嗎？」我問。梅麗莎點點頭。「如果有人在那美麗的古蹟上噴塗蝴蝶塗鴉，你會怎麼想？」

「我認為……驚，驚世，驚世駭俗！」梅麗莎得意地說，找到了一種方式去使用另一個她喜歡的大詞。「我認為這有損它的美麗，就是這樣。」

「你的身體是一座聖殿，梅麗莎。就像泰姬陵一樣，以其獨特的方式精美絕

倫。再加上，它擁有地球上最複雜的器官——你的大腦。如果我是你媽媽，我會讓你紋個蝴蝶紋身嗎？我可能會說，當你21歲的時候，如果你還想在你的肩膀上紋上一隻蝴蝶，那就是你的選擇了。」

梅麗莎漫無目的地在客廳裏走來走去。我知道當她移動身體的時候，她會作出最好的思考。「我就知道你這麼說，」最終她說道。

「然後呢？」我問她。

「我想紋身會是相當持久的，」梅麗莎說，而且繼續徘徊。

很快她轉過身來。「我已經決定，等我長大了，我可能不會想在肩膀上紋身的，」她說。我點了點頭。「而且蝴蝶貼紙看起來也很真實。」然後她就出門去騎自行車了。

她的媽媽真是個聰明的女人，我想，她提供了另一種選擇，而不是簡單地說不。

上帝暫時把一個大腦和身體借用給你，可以在這個地球上使用。你對它們做了甚麼呢？你們的身子是聖靈的殿。

2021年1月14日  
走出破碎

雅辛托斯·V·克萊布

直到你們年老，我仍這樣；直到你們髮白，我仍懷擁。  
我已造作，也必保抱；我必懷抱，也必拯救。  
以賽亞書46：4

——I Am Loved——

**當**我的女兒打電話給我說，「媽媽，  
奎娜看起來不太好。」我心碎了。

「馬上帶她去急診室！」我立刻建議。  
我至今還記得，當檢查結果顯示我們  
五歲的寶貝幾乎昏迷不醒時，整個家  
庭都悲痛不已。她的血糖超過500，這  
導致她被立即收入醫院治療。

後來她被診斷出患有糖尿病。

五歲大的奎娜得了糖尿病！他們稱之  
為一型糖尿病。是的，這個小孩子要承  
擔幼年型糖尿病的負擔，這樣的結果  
對於我來說是很難接受的。

要多久呢？我很想知道。

只有上帝知道答案。

奎娜已經學會了測血糖，自己注射胰  
島素。當其他孩子可以去超市、學校、  
操場、教堂、派對，或者無憂無慮地去

任何地方時（如果他們選擇這樣做的話），我  
的孫女卻必須總是帶著她的糖尿病用  
品包。

但是她知道嗎？上帝會補償。

在上小學的過程中，奎娜一直是班上  
的第一名。她性格開朗，善於合作，記  
憶力好。這個孩子，現在10歲了，已經  
背誦了很多聖經章節，包括〈啓示錄〉  
第22章整章的內容。

她告訴我：「奶奶，我的同學說我總是  
微笑。」這不是她和我分享的惟一一件  
事。「當我到了天國，我就不會再有糖  
尿病了。我可以想吃甚麼就吃甚麼。」

這樣一個孩子，即使在患糖尿病的狀  
態下，也期待著有福的盼望，這鼓舞了  
我。我和她都期待著一起吃生命樹的  
果子，這樹上的葉子「乃為醫治萬民」  
（啓22：2）。



## 2021年1月15日 但是你並不孤單

辛西婭·貝斯特-戈林

看哪，時候將到，且是已經到了，你們要分散，各歸自己的地方去，留下我獨自一人；其實我不是獨自一人，因為有父與我同在。約翰福音16:32

### ——I Am Loved——

**作**為一個機構的領導者，要與同事合作來達到和維持成就，並且要承受當中所帶來的一切掙扎和快樂。

對於我這個校長來說，我痛苦地意識到高處不勝寒的感覺，特別是在那些複雜又具有挑戰的日子裏。這就是我在辦公室中經歷了漫長而費神的一天之後的感受。學生、教師、職員和家長們忙忙碌碌的喧鬧聲已經平息。大樓裏的氣氛已被寧靜的節奏所折服。然而我並沒有得到安慰。當我自己坐在辦公桌前時，我感到孤獨、沒有成就和挫敗。

已經是晚上九點鐘了。生產力為零。我幾乎要哭了，伸手拿起電話打給媽媽。媽媽接電話的時候，眼淚無聲地順著我的臉頰流了下來。我悲傷地告訴媽媽，我這一天過得太糟糕了。我的母親，作為一位慈愛而又要求效率的監工，不允許我沉溺於自己的悲傷和軟弱中，被它們控制著我的情緒。相反，她問了我一個簡單的問題：「辛西婭，你在哪裏？」我告訴她我正坐在我的

辦公桌前。她繼續說：「妳準備好回家了嗎？」當我告訴她可以時，媽媽的反應是：「很好，我告訴你怎麼做之後，我就掛斷電話。」沒給我詢問理由的機會，媽媽直接繼續，「辛西婭，我想妳全面回顧一下妳這一天的生活。當妳發現到一件積極的事情時，不管它是大是小，便馬上離開辦公室，並在回家的路上想著這件事。」媽媽掛了電話。

因此，我按照指示做了。使我懊惱的是，我的嘗試是徒勞的。我大聲喊出來：「今天甚麼事都不順利，一件都沒有。沒有人能幫助我。所有人都離棄了我！」在我憤怒的言語爆發之後，我安靜了下來。

一種安靜和不可否認的平靜籠罩著我，我聽到上帝說：「但是辛西婭，我幫妳度過了這一天！」我立刻站起來，離開學校，鑽進車裏，然後興高采烈地開車回家。謝謝妳，耶穌，感謝妳陪我度過這一天，並沒有離棄我。

所以，當妳感到孤單的時候，記得耶穌的話：「我就常與你們同在」(太28:20)。

## 2021年1月16日 甜蜜的投降

亞歷克西斯·A·戈林

我靠著那加給我力量的，凡事都能做。腓立比書4：13

——I Am Loved——

**糖**，精製糖，是我的慰藉，是我的解脫，是我治癒情感創傷的療法。從16歲起，糖就一直是我的緩解情緒和精神壓力的途徑，但也是我體重增加和皮膚不好的主要原因。當我意識到愛上精製糖的時候，過去的四年是非常難熬的。我的生活中發生了很多事情，於是我做出了一個簡單的選擇：吃糖或是失去理智！我真的相信為了保持理智和應付生活，我需要糖。我渴望它。我想，離了它我會活不下去。

就像任何處於一段有毒關係中的人一樣，我試圖和糖分手——但它不讓我這麼做！就在我開始向自由邁進的時候，一些事情會發生，或者我會記起一個悲哀的情況或創傷性事件，而對糖的渴望就會登頂，然後像颶風一樣壓倒一切，與我的好的解決方法摔跤，不放手，直到我讓步，然後吃糖。

似乎沒有甚麼比一加侖冰淇淋或一塊巧克力蛋糕，更能緩解我受傷的心了。沒有人能像一塊巧克力餅乾或一片桃子派那樣能安慰我。即使是耶穌。是的，雖然悲傷，但事實是，我從食物中

而不是從基督，找到安慰。

到了2015年春天，我知道自己需要得釋放。為了掙脫束縛，我需要祈禱的支持。所以，我向我的一位朋友、世界級的祈禱戰士桑瑪傾訴，請她祈禱上帝幫助我擺脫糖的束縛。雖然我以前也祈禱過，但我知道如果她為我祈禱，我成功運用意志力的機會就會更大。

我決定禁食，遠離精製糖40晝夜。桑瑪禱告。我禁食（並且禱告）。當我想吃甜點時，我伸手去拿油桃吃。一開始，這很艱難，但我一直祈禱和禁食。我沒有屈服，也沒有放棄。禁食進行到一半時，油桃開始比甜點更甜、更好吃。在我禁食的最後，我不再渴望糖了。40天後，糖投降了，我自由了！上帝給了我這個突破，直到今天，我也不再渴望精製糖。

妳如果正在爭戰，我鼓勵妳將妳的掙扎交託上帝。禁食、禱告，並與敬畏上帝、相信《聖經》的人一起為妳的投降和勝利禱告。相信我，它很有效，值得妳努力！





2021年1月17日

## 天國是我的終點

科拉·A·沃克

又說：「我實實在在地告訴你們，你們將要看見天開了，上帝的使者上去下來在人子身上。」約翰福音1：51

——I Am Loved——

**在**我的童年時期，當我的父母工作時，我敬愛的祖父母是我的日間監護人。有一年，當祖母收拾行囊去參加教堂的年會時，她沒有帶我一起！被「撇下」讓我感覺很糟糕。

在以後的生活中，我會一大早去上班，這樣我就可以在完成我的工作職責之前有幾分鐘的空閒時間。為了趕上公共汽車，我不得不穿過紐約一個繁忙的十字路口。有時，交通信號燈似乎永遠不會變。當這樣的時候，有兩三個人也加入我等待的行列。我們會跑到街對面，希望能趕上公共汽車，但在大多數情況下都是徒勞無功。我們和已經開動的公共汽車之間只有幾秒鐘的距離。很多時候，我們會直走到車門前，拍著車門，希望司機會憐憫我們，把車門打開。有些會，有些在離開路邊時只會看著我們的臉。這樣我們又等了15分鐘，下一輛公共汽車才會來。

乘坐地鐵時我有過很多類似的經歷。

當錯過了公共汽車又等了15分鐘還不見下一班車時，我走進山坡大道站的地鐵入口，在交通高峰期，這裡不太可能找到座位。運氣好的時候，蘇芬大道站與山坡大道站之間的車程需時20到40分鐘。

D列車通常開著車門在車站等候。從E列車到對面月台，在第七大道的D列車的距離不超過20英尺。然而，當E列車的車門打開時，D列車的車門正在關閉。多麼可怕的感覺！我又被撇下了！

耶穌就要復臨了。我到祂那裏去的交通工具不是公共汽車或列車，而是通過上帝神聖干預。如果我還活著，我希望被改變；如果我睡去了，我祈求可以醒來，抬起頭，然後被提和主在空中相遇（帖前4：16~17）。天國是我的終點。你和我都是耶穌寶血所贖回的。我祈求，靠著上帝的恩典，我們不會被撇下！哈利路亞！



2021年1月18日  
**貴重的器皿**

弗洛倫斯·E·卡倫德

在大戶人家，不但有金器銀器，也有木器瓦器；有作為貴重的，有作為卑賤的。人若自潔，脫離卑賤的事，就必作貴重的器皿，成為聖潔，合乎主用，預備行各樣的善事。提摩太後書2：20-21

——I Am Loved——

有一次我去非洲的一個鄉村宣教，那裏到處的灰塵和不衛生的條件讓我震驚。電力是限量供應的。水很稀缺。難聞的體味不可避免地普遍存在。對大多數人來說，個人保養的概念似乎是陌生的。走在未鋪路面的路上，我向黑暗的房子裏望去——可這些人多美啊！友好、有禮、好客、有愛。在如此缺乏的環境下，我對他們簡單的接受和積極的態度感到驚訝。他們似乎沒有注意到那些對我來說近乎令人反感的條件。

當我沉思自己的想法和當地人的日常生活方式之間的矛盾時，保羅給提摩太的忠告浮現在我的腦海裏。我想到了美國那些燈火通明、井然有序的大家庭，而不是那些黑暗、混亂的家庭。根據保羅的說法，在大戶人家只有兩種器皿——一種是貴重的，一種是卑賤的。換句話說，在教會中只有兩種類

型的人：世俗的、徒勞的（提後2：16），和那些追求公義、信德、仁愛、和平的人（22節）。成為貴重器皿的惟一條件就是脫離卑賤的事。從一個不同的方向，我很容易就能看出，小小的改變可以改善那個村莊不衛生的生活條件。然而，對當地人來說，變化似乎並不重要。也許大腦已經適應了視覺看為平常的事情，因此阻礙了改善所必需的洞察力。

在基督徒的生命中，我們要遠避世俗的虛談，否則會進到不敬虔的地步，或者可能我們會變得無動於衷。相反，我們應該追求公義、信德、仁愛、和平。只有聖靈能使我們洞察我們心中的污穢。同樣，只有祂才能把我們從卑賤不配變成祂可以居住在其中的寶貴器皿。

天父，請清潔我的內心，使我可以做祢家中貴重的器皿——成為聖潔，合乎主用，預備行各樣的善事。阿們。



2021年1月19日

## 為窗戶做好準備

格雷塔·M·約甘—福斯—戴特

無論做甚麼，都要從心裏做，像是給主做的，不是給人做的，因你們知道從主那裏必得著基業為賞賜；你們所事奉的乃是主基督。那行不義的必受不義的報應；主並不偏待人。歌羅西書3：23-25

### ——I Am Loved——

**最**近我突然接到一通電話，有人想大量訂購杯子（我是一個陶藝工人）。我的腦海裏閃過許多問題：他是怎麼知道我的？誰跟他談過我的工作？他又從哪裏得到我的電話號碼的？這個人是一個非常重要地方的首席執行官（CEO）。在感謝的祈禱中，我請求上帝的指引，因為我準備給他報價。貨價是昂貴的，但我還是把報價單寄了過去，有信心這會是宗公平的交易。一天後，這個人給我發短信，詢問能否以低於原報價的價格增加訂單。他覺得報價超出了他的預算，並認為既然我將因為這宗生意而為業務帶來很大的宣傳效果，我應該感到滿意。

接受就意味著我無利可圖。我給丈夫打了通電話，一起祈禱，然後堅持我的立場。我和對方最終達成了友好的協議。我等著他付首款，這樣我就可以開

始工作了。幾週過去了，甚麼都沒有。我最終失望地得出結論，生意做不成了。我失去了機會。

一個月前，我從報紙上讀到——也從新聞上聽到——這位首席執行官捲入了一樁重大醜聞，被免職，並接受調查。我突然想到，上帝把我從一種可能會給我帶來尷尬和巨大經濟損失的情況中拯救了出來。

我從這次經歷中學到了兩個教訓。首先，當妳以堅守個人的行為和立場而為榮，別人是察覺到的，縱使妳不意識到他們知道。所以盡妳最大的能力去做吧。第二，上帝一直在眷顧我們。失去的機會並不總是值得關注的，卻常常是教導我們為避免了危險而感恩的一課。

當上帝關上一扇門時，注意！窗戶就要打開了。為這恩福做好準備。

2021年1月20日  
找到樂趣

嫻蘭·摩爾·馬龍

因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。尼希米記8：10下

——I Am Loved——

**最**近我一直在思考快樂：純粹的、完全的快樂！就像我兩歲大的孩子所有的那樣。寶寶熱愛生活。昨天，我們做了三件讓他非常開心的事情：**①**他在我丈夫的背上玩「騎馬」（他坐在我丈夫的背上，然後被扔到沙發上或者從背上躍起）。**②**他騎著他的紅色三輪車在附近轉。**③**當我的丈夫割草時，寶寶從一個房間跑到另一個房間，從一扇窗戶跑到另一扇窗戶，來看爸爸。他臉上的表情，他眼中的光芒，以及純粹的快樂，使我感到痛苦。

這讓我很痛苦，是因為在我的生活中，我從未經常體驗過那種快樂——除非妳說的是一品脫馬吉莫（Maggie Moo's）的巧克力生日蛋糕冰淇淋。但吃了以後，我的歡樂常常變成悲哀。然而，當我吃它的時候，我愛它！一般來說，每當我吃到令我興奮的好東西時，我就會欣喜若狂。我對進入我嘴裏的東西有著純粹、不摻雜的愛。但除了食物，還有甚麼能給我帶來純粹的快樂呢？

除了上帝的十條誡命之外，我還有一些個人誠律或原則。對我來說，這些都是我一直想牢記在心的核心事情。我

的誠律之一是「找到樂趣」！或者找到快樂，若妳要這樣說的話。

從屬靈的意義來講，我注意到至少在兩個原因上這樣做是重要的。首先，上帝讓我們這麼做。「你們若不……變成小孩子的樣式，斷不得進天國」（太18：3）。小孩子總是能找到樂趣，有時在錯誤的地方，但通常是在正確的地方。其次，「靠耶和華而得的喜樂是你們的力量」（尼8：10下）。也許，只是也許，從小事中獲得的快樂讓我們有力量度過每一天。

我們從上帝允許我們做的簡單的、經常重複的事情中獲得純粹的、完全的喜樂，並從中找到力量——大笑，直到我們幾乎，嗯，失去控制；騎一輛自行車；或者一次又一次地見到我們所愛的人——這才是快樂！我注意到，當我專注於這些事情，當我「找到樂趣」時，我的一天會過得更好。

小事不再惹怒我。我笑得更多，對人也更好了。基本上，我是一個真正的基督徒。我們需要花時間去尋找那種快樂——找到樂趣！這可能是上帝賜予我們力量度過一天的一種方式。

2021年1月21日

## 追求熟練的技法

傑奎琳·H·豪生－克拉克



你們要常在我裏面，我也常在你們裏面。  
約翰福音15:4上

——I Am Loved——

**成**長需要痛苦。一個人與其抱怨基督徒生命中的試煉，不如學著去禱告：「主啊，我感謝祢，因著祢所允許臨到的試煉而感謝祢。祢不是縱火犯，而是精煉師。」

有這樣一個故事：一個人帶了一個蟲繭回家，因為他想要看到帝王蛾的出現。但是，當蛾掙扎著從繭中的小開口鑽出來時，那個人為牠感到很難過，就用剪刀把開口剪得更大了。蛾更容易爬出來，但翅膀枯萎了。牠再也不能飛翔，不久就死了。通過繭的狹窄開口的掙扎，是上帝有目的地迫使蛾體內的液體進入翅膀，讓牠們為飛翔做好準備的方式。那個人沒有允許這件事發生。

〈希伯來書〉12章描述了基督徒的生活是一種努力，包括紀律、糾正和在義上的訓練。當然，如果沒有對自我和罪惡的神聖抗爭，這樣的努力是不可能完成的。有時候，掙扎正是我們為

了能夠用屬靈的翅膀展翅高飛所需要的。很少有捷徑可走，就像蛾的例子一樣。不，我們必須努力掌握信仰的技法。要使信徒的靈命成長，舊的習慣、慾望和思維方式必須死，騰出空間讓耶穌進來。

有一次，一個小女孩聽她的幼兒園老師講，兩個在去以馬忤斯路上的門徒為耶穌的死而嘆息。然後，一個陌生人加入了他們。後來，他們發現這個陌生人就是基督！故事快結束時，激動的小女孩喊道：「耶穌每天與我同行！」

「當耶穌與妳同行的時候，妳會怎麼做？」老師問道。

「我只要挪一挪，給祂空間讓祂靠近我！」她回答說。

我的禱告是，我們每個人都「挪一挪」，給耶穌更多的空間來就近我們，並且當我們在基督徒的道路上為自我掌控抗爭的時候賜給我們力量。

2021年1月22日

## 缺陷

凱倫·M·菲利普斯

看哪，我將一切都更新了！啓示錄21：5

### ——I Am Loved——

**我**不知道妳的家庭如何，但是當我們家中有人買了一輛車，那麼這輛車就會從一個人轉手到另一個人再到另一個人，直至報廢為止。

我開的車一開始是我大兒子的，他開著它去了加利福尼亞。他買了一輛新車，於是我的小兒子去了加利福尼亞，然後開著原來的車回到內布拉斯加。

過了一段時間，我最小的兒子不想再支付車子的費用，所以開始換成我來開這輛車。那時候它已經很破舊了，跑了很多英里，而且已經使用了14年。我告訴上帝，只要祂讓我開，我就開。

好吧，終於有一天，我女兒的車不再修理了。

我想，這是我得到我希望的「新車」的機會——她可以開我的舊車。我們買了一輛才用了兩年的車。我開始駕駛，注意到通常會很髒的擋風玻璃。我清洗了它，以為問題解決了。但第二天，在明亮的陽光下，我仍然可以看到那些

凹凸的坑窪。

想到這輛車的缺陷，真令人失望！我意識到可能是冰雹造成的損壞，於是把車開回經銷商那裏，買了新的擋風玻璃。

字典將缺陷定義為瑕疵、不完美、弱點或缺點。我們發現我們周圍的缺點——在我們的環境中、在我們遇到的人中、在我們的教會中。我們希望每個人、每件事都完美無缺。我們自己，當然，不想處理被損壞或需要修復的麻煩。

自從亞當和夏娃墮落，罪進入這個世界以來，就一直有缺陷。

沒有甚麼是完美的。

但是讚美上帝，祂給我們一個更好的計劃——一個新世界，在那裏祂將一切都更新了。

是的，我們是殘破的。但如果我們把心交給耶穌，祂會幫助我們改正我們的缺點。當祂再來，就會帶我們到一個完美的地方。



2021年1月23日

## 嘗主恩，知道祂的美善

傑雅拉妮·孫德信

你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道他是美善；投靠他的人有福了！  
詩篇34：8

### ——I Am Loved——

**瑪**麗卡在一個辦公室工作，沒有甚麼重要的頭銜。時常，她會通過一個辦公人員的妻子聽說耶穌和祂所行的神蹟。

「每當我聽到這些故事，」有一天瑪麗卡想：「尤其是關於耶穌神蹟的故事，我就會渴望相信祂。如果祂果真餵飽了5,000人，一撫摸或者一開口人就得醫治，那麼我願意信祂、跟從祂。事實上，我會選擇相信祂——但前提是祂要在我生命中創造一個奇蹟。那樣的話，我就會知道我所聽到的關於祂的事情是真的。」

幾年前，瑪麗卡的丈夫去世了。她知道她是已故丈夫單位賠償金的合法受益人。然而，她卻無法獲得那筆理應屬於她的錢。

事實上，在過去的三年裏，她一直試圖要回這筆錢，但都沒有成功。

在瑪麗卡做出跟從耶穌的重要選擇後的第二天，令人驚奇的事情發生了。

來自瑪麗卡已故丈夫單位的那筆期待已久的款項——本來屬於她的，但卻被剝奪了三年之久的款項——終於歸給了她！

瑪麗卡嚇壞了。就在昨天，她承諾如果自己在生命中經歷一個「神蹟」，她就相信耶穌。現在，一個奇妙的神蹟發生了！瑪麗卡的驚奇和喜悅無法形容。

「哦，耶穌，」她祈禱說：「我恐懼戰兢地把我的生命交給祢——大而可畏的上帝。請原諒我的猶疑不決。現在我是祢的。」不久之後，瑪麗卡通過浸禮公開宣告了她的信仰。

是的，上帝尊重簡單的信仰。我們的主在祂對我們的愛中有忍耐。祂渴望滿足我們心中的願望。我們每個人對祂來說都很寶貴。即使是最無助的人，祂也不會忽視他們卑微的請求。上帝是美善的。是的，祂永遠都是美善的。當我們在生活中經歷祂的美善時，讓我們嘗嘗祂美善的滋味，成為祂的光輝見證。



## 2021年1月24日 手電筒

格洛麗亞·巴恩斯—格雷戈里

我的上帝必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裏，使你們一切所需用的都充足。腓立比書4：19

### ——I Am Loved——

2016年1月24日的安息日，將會在我們的腦海中銘刻很久。這場暴風雪，也被稱為「喬納斯」冬季風暴，被記錄為紐約第五大風暴。在那個重大的週末到來之前的日子裏，人們在聽到對未來的各種預測時，心中充滿了憂慮。我們所有人都陷入了瘋狂，儘管有些人覺得自己更像孩子，期待著一場激動人心的活動。

暴風雨來臨的兩天前，我的牧師丈夫米爾頓和我花了大約兩個小時的時間去州的北部拜訪一位親愛的朋友。我們在那裏向她傳福音。當我們準備離開時，她不肯讓我們離開，除非我們先吃點東西。我們一邊吃飯，一邊密切關注著外面的天氣，並且聽著頻繁更新的天氣預報。

第一場雪使米爾頓興奮不已，但他被慎重地提醒，這不是「真正的」雪。在他看來，這還是像下雪一樣，所以，我們不想在阻擋視線的大雪中開車，於是和朋友一起祈禱後直接回家。

在車裏，我開始列一張被大雪困住時

需要的物資清單，以防萬一。我們有足夠的食物，但沒有水。我們還需要一個手電筒，但我不知道它在哪個盒子或手提箱裏。米爾頓說：「不要擔心。上帝必預備。」我繼續列清單，並增加了「應急包」的物品——如果需要疏散的話。

當我們繼續往家開車的時候，手機響了。教堂的一位親愛的姐妹問到：「牧師，你在哪裏？」我們離家大約還有一個半小時。「嗯，你能在回家之前順便來我家拿點重要的東西嗎？」我們一到，她就說：「我不會耽擱你們太久的。我只是想給你們這個包裹。」

帶著她在暴風雪中求生的、緊急關頭的好意，我們匆匆忙忙趕回家。打開她的包裹，我們發現除了一些必需品外，還有一把手電筒和電池！我很驚訝！上帝有1,000種方法來供給我們。真實地，「他們尚未求告，我就應允；正說話的時候，我就垂聽」（賽65：24）。上帝用一個簡單的手電筒來提醒我們，即使是在小事上，祂也會關心我們的舒適和幸福。

2021年1月25日  
忘記背後

D·莫布里

弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得上帝在基督耶穌裏從上面召我來得的獎賞。腓立比書3：13-14

——I Am Loved——

**別**誤會我的意思。我完全贊成回顧過去的需要，並且無論如何都站在所發現的真相那一邊。《聖經》上確實說過，「你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由」（約8：32）。我也贊成「一旦你知道了真理，就去行。」讓我們學習那些與生俱來和後天培養的性情，以便我們知道如何為得勝祈禱。我真的相信，我們必須向上帝祈求重生，因為我們的第一次出生是在罪中，在罪孽中成形的。我同意英國首相邱吉爾的說法：「忘記過去的人注定要重蹈覆轍。」但有時我們不得不忘記背後。我這麼說是甚麼意思呢？好吧，與其我來解釋。不如讓我用《聖經》中一位令人難忘的姐妹來為我們解釋。

「羅得的妻子」（創19：26）和今日我們中的許多人沒甚麼不同。我們喜歡大甩賣（大減價），為了得到想要的鞋子和衣服，讓別人多看一眼。羅得的妻子想要的是她認為對她的家庭最好的東西：最好的學校和在生活中接觸更有文化的東西。現在，這些事情，本身並

不是壞事。

羅得妻子的問題是，她沒有及時相信上帝的話語去改變她的方式並且避免成為鹽柱。如果我們是真誠的，我們也會對改變有保留。但現在不是回頭的時候。可能當上帝呼召我們走在行人稀少的路上時，我們要更看明我們與上帝的關係。我可以說得更個人化嗎？有時放下過去的痛苦與傷害很困難，有時我們不想放手，因為擔心放手之後我們會成為誰？

也許羅得的妻子不相信上帝會給她一個新的開始。也許她想：我知道所多瑪的生活是甚麼樣子，但我害怕未知之地。或者她擔心她那些留下來的孩子們。不管那天發生了甚麼，羅得的妻子還是回頭看了。如果我們不忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得上帝在基督耶穌裏從上面召我們來得的獎賞，我們也會像她一樣。我的姐妹們，當耶穌說改變的時候，向前走，忘記背後。

2021年1月26日

## 鞋子裡的石子

貝弗利·馬丁

惟獨舌頭沒有人能制伏。雅各書3:8

——I Am Loved——

**我**和丈夫喜歡經常散步鍛鍊身體，並且享受大自然。一個週日的清晨，我們走了大約20分鐘後，一顆小石子鑽進了我的鞋裏。起初，我試著不去理會它，只是用腳晃了晃，我不想停下來。但如果妳是一個散步者，也遇到過類似的經歷，妳就會知道一塊小石子是多麼煩人。儘管每走一步都有輕微的疼痛，我還是繼續走著。我希望這種不舒服會自己消失。漸漸地，不適感加劇了，這種感覺從煩躁和惱怒變成了痛苦。儘管我不想停下來，但最終還是不得不停下來，並把石子從鞋裏拿了出來。

當我沮喪地彎腰解開鞋帶時，聖靈開始溫柔地向我的心靈說話。我移開這塊石子，看著它這麼小的尺寸，想著這麼小的東西怎麼能引起這麼大的不適和痛苦。這塊石子比一粒米還小，但令人惱怒的程度與石子的大小不成比例。鞋子裏的石子每走一步都提醒我，它不屬於那裏。

當我把石子移開，感覺鬆了口氣，我問自己，為甚麼？為甚麼我不早點停下來把石子移走，而要體驗不適和痛苦呢？解脫本可以來得更早，因為我用了不到一分鐘的時間脫下鞋子，拿出石子，換上鞋子，然後繼續走。

在〈雅各書〉3章1至12節中，我們被警告不要濫用舌頭，以及我們應該如何看管它。舌頭雖然在我們身體裏是一個很小的肢體，卻有能力祝福或咒詛，使我們生命中的人和主內肢體受苦或受鼓勵。上帝呼召我們作為女人的，要使用我們的舌頭來高舉祂並將尊貴和榮耀歸給祂。生活中充滿了小石子，它們會以感情問題、經濟問題或工作問題的形式進入我們的鞋子。我們如何對待小石子決定了上帝是否會得到榮耀。

我鼓勵妳現在就花時間處理問題，以免它們給妳帶來太多痛苦，並在未來浪費妳寶貴的時間。

2021年1月27日

## 愛那不可愛的

埃絲特·辛西婭·穆拉利



只是我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。馬太福音5：44

### ——I Am Loved——

「我恨妳，」她在一張小紙上寫了100多遍，然後把它給了我。當我看到紙條的時候，我驚呆了！我們在課堂上發生了一場愚蠢的爭吵，這導致了我和一個10年級的朋友之間的仇恨。我把紙條拿給媽媽看，並問道，「妳是怎麼想的？」

媽媽笑著回答說：「我們永遠都不應該根據別人對我們的態度來做出反應。無條件地愛她吧。」我恭敬地聽從了母親的建議，儘管一開始很難。我堅持要和憤怒的同學分享午餐，並做出各種

表示愛和善意的小舉動。我謙虛努力的結果令我驚訝。我以前的「敵人」成了我最好的朋友！當我們在分開25年後再次重逢時，我們將永遠珍惜那些在一起的時刻。

如果我沒有聽從母親的建議，反而讓痛苦在我心中滋長，那會怎麼樣呢？我會在身體、心靈和精神上遭受痛苦。

親愛的耶穌，我們永遠感謝祢的奇異恩典。感謝祢在我們最黑暗的時候愛我們。請幫助我們用語言和行動向我們的鄰舍表達祢的愛。

2021年1月28日

## 「小世界」經歷

達勒尼喬恩·麥基賓·萊茵

我們如今彷彿對著鏡子觀看，模糊不清，到那時就要面對面了。我如今所知道的有限，到那時就全知道，如同主知道我一樣。

哥林多前書13:12

### ——I Am Loved——

**當**人們意外地遇到朋友或所愛的人時，都有過被我稱為「小世界」的經歷。有一次，我在《洛杉磯時報》辦公室的系統控制台打字時，一個女人在我身邊蹲下來。她說：「我爸爸寫信告訴我妳在這裏，要我來看妳。妳的舅父告訴他，我們在同一家報館工作。」

我的回答是：「哪個舅父？我有五個舅父。」

她回答說：「紅頭髮的。」

我說：「那就只剩下兩個了。」

然後她告訴我，她在瑞多長，那是一個位於伊利諾伊州中部，玉米地中間，有九個街區的村莊。這就確定了是哪位舅父：媽媽的大哥，卡爾。

還有一次，住在西弗吉尼亞州的另一位紅髮舅父雷決定去看我的母親。他在車的後面裝上了汽油箱，這樣他就不用去加利福尼亞的路上停下來了。他用一種非處方藥來保持警覺和清醒，他駕車——只在俄克拉荷馬州停過一站——來到我們的前門。他到

達後大約一分鐘，電話鈴響了。我的阿姨從明尼蘇達州打來電話，要和雷通話！她怎麼知道雷在那兒？她大學時的室友來自科羅拉多，是雷在俄克拉何馬州加油站的收銀員，雷在俄克拉何馬州站停過一次，是她打電話告訴我阿姨，他在沿著南部路線向西去加州看媽媽的路上停在那裏。阿姨於是計算了他到康普頓需要多長時間。她算得太準了！

在天國裏，這些「小世界」的經歷將會繼續，因為我們會遇到先於我們進入墳墓的家人和朋友。我們將要「改變——就在一霎時」（林前15:51-52），但我們仍會彼此認識，如同我們將被認識一樣。有些人會走近我們，對我們說：「我在這裏，是因為我觀察了你的生活，而這使我認識了基督。」

**主啊，感謝祢應許我們在天國與朋友和愛人團聚。特別感謝祢讓我們能遇見那些受我們生活影響而去尋求祢的人。願我永遠活著，為使別人在我身上看到祢。奉耶穌的名禱告。阿們。**

2021年1月29日

## 是時候穿上鞋了！

傑西卡·厄爾



又用平安的福音當作預備走路的鞋穿在腳上。以弗所書6:15

### ——I Am Loved——

**我**三歲大的兒子癱倒在前門上，我第八次試圖給他那蠕動的腳穿鞋，卻又一次被踢開了。我休息了一會兒，在說了句「該走了！」之後，夢想自己坐進了車裏。我瞥了一眼我的小兒子，確定他在等待的時候沒有把鞋脫掉。回到這位三歲的孩子身上，我再次試著用邏輯跟他對話：「寶貝，你整個上午都想去公園。還記得當你穿鞋的時候，你是多麼討厭腳上骯髒的嗎？」極不情願地，差不多算是默許吧，我們終於可以離開房子去歷奇了。在公園裏，當我的孩子們在木屑上快樂地奔跑時，我得到了一個機會來捋一捋我們之前的「慣例」。為甚麼總是好像一場戰鬥似的？為甚麼我三歲的孩子不知道，一旦穿上鞋子，他有多自由？他喜歡在戶外玩耍，但有時我們被耽擱得太久，以至於錯過了陽光或陰涼的時間。我們需要做好出發的準備。

我喜歡楓葉在我指尖旋轉的感覺。微

風驅散了我的沮喪，讓我更深入地思考。我是否像我三歲的孩子對待我一樣的對待上帝呢？有多少次的歷奇是上帝想要我經歷的，我卻遲遲沒有準備好——甚至拒絕離開家？我喜歡和上帝一起做事。我祈求祂教導我像祂一樣去愛人。但我是否已經準備好了——像祂要求的那樣呢？

鞭韃搖擺發出的吱吱聲，使這一個教訓更加深入。對懲罰和失敗的恐懼會削弱赤誠的信心，就像現實生活中的木屑會刺痛光著的腳。上帝希望我的心，在安寧與自由中起舞，這是祂的愛，藉著耶穌的生與死，為我所獲得的。一旦我完全擁抱上帝無條件的庇護，我就可以在喜樂中奔跑！

上帝正在預備祂的教會在最後一場偉大的賽跑中奔向終點。我選擇帶著平安，忍耐，堅韌不拔做準備——當我等待別人準備時，我的眼睛不離開耶穌的義，有耶穌裏的平安。我們的歷奇就在眼前；是時候穿上鞋了！



2021年1月30日  
內在美

莎肯塔拉·川坦希娃

艷麗是虛假的，美容是虛浮的；惟敬畏耶和華的婦女必得稱讚。箴言31：30

——I Am Loved——

一天清晨，一位年輕的辦公室職員梳完頭，然後化妝、撲粉、塗上濃厚的口紅，她的小女兒看到了這一切。她從櫃子裏拿出提包後，發現小女兒在急切地把媽媽的化妝品塗在臉上，接著又撲了一撲粉底，抹上口紅。她既震驚又生氣，一把奪過孩子手裏的化妝品喊道：「妳不需要化妝！妳本來就很美！」但這孩子只是在模仿她所看到的媽媽做的事而已。

我們的社會被外在美所困擾，很多女性也被這種困擾所困住。然而，是甚麼讓一個女人真正美麗呢？一個真正美麗的女人不僅僅因為外表而受到讚賞。她有美麗的內在品質。讓我們來看兩點。

良善之美使女人優雅美麗。〈箴言〉11章16節告訴我們，恩德的婦女得尊榮。當妳想到妳所尊敬的女人時，她們難道不是善良、溫柔、體貼、無私的嗎？她們難道不是值得我們尊敬和記住的女人嗎？

此外，一個真正美麗的女人不僅有內在美，而且對上帝而言是有吸引力的。在上帝眼裏，一個女人的品格，比她所擁有的任何其他品質都重要，因為有一天她的外在美會褪去，而她的內在美——上帝在她身上看到的美——當終末之日她站在上帝面前時，將是重要的。在上帝眼裏看為美，應該是每個女人最優先考慮的事情。

天父，我今日請求祢把我們養育成美麗的女人。幫助我們最為關切祢想在我們身上成就的內在美。我們想要由內而外的美麗。如果我們已經結婚了，幫助我們忠實地照顧我們的家庭。為了祢，也為了我們所愛的人，願我們認定自己是有崇高價值的人。如果我們還單身，幫助我們忠於祢對我們生命的呼召。賜福與我們手中的工作和我們的心思意念，並指引我們的腳步。願我們作事奉主的賢德婦人，使我們照著祢創造我們的本意成為美麗的女兒，在祢眼前蒙悅納。



## 2021年1月31日 琳達的20美金

比恩維莎·朗蒂·納布勒斯

婦人就照以利亞的話去行。她和她家中的人，並以利亞，吃了許多日子。罈內的麵果不減少，瓶裏的油也不缺短，正如耶和華藉以利亞所說的話。列王紀上17：15-16

### ——I Am Loved——

**在**撒勒法的寡婦、她的兒子和先知以利亞的故事中，所有的人物角色早已從生命的舞台上過去了，但是行神蹟的上帝仍然活著，仍然在創造奇蹟。

「拿著這個。這是我捐獻給你們宣教事工的。」琳達把一張折疊好的20美金鈔票塞到我手裏。「我希望我能給的更多。」

「謝謝妳。」我回答。「妳想怎麼使用它？《聖經》、食物、藥品，還是將它給有需要的人？」

「食物，」她猶豫了幾秒鐘後終於回答。我和我的家人在加州休假探親。一個安息日，我剛在教堂分享完傳教的經歷，提到了一個貧困國家的一些人的需要，琳達就把錢給了我。我把她的禮物放在一個信封裏，準備做特殊用途。當我們回到我們在扎伊爾（**現在的剛果民主共和國**）盧本巴希的宣教地時，我努力

思考如何最好地使用琳達的20美元。最後，我決定買一袋麵粉，大概正好是這個價格。回到工作場所，我買了麵粉，放在一個角落裏，和我自己的食物分開。當我為家人烤麵包時，我用我的麵粉。琳達的麵粉用來為飢餓的教會成員、大約每個月都有一群人來看望的老人收容所的人們，以及各種各樣敲我們大門要食物的人製作了麵包。

有一天，我注意到那個袋子癟癟地躺在地上，裏面的東西幾乎都不見了。我輕聲祈禱，表示感謝，因為兩年一次的休假又要來了，我想要把所有的食物都吃光，在我們離開的時候，就沒有東西留給蟲子們聚餐了。直到那時我才意識到，我已經從那個袋子裏取了兩年的麵粉。

以利沙的問題：「耶和華——以利亞的上帝在哪裏呢？」（**王下2：14**）今天有了答案：祂仍然在我們身邊，和從前一樣有大能力並且眷顧我們。

365  
DAILY  
每日靈糧

愛的日記

I Am Loved

二月 February

2021年2月1日

## 女人是Ezer

張華

耶和華上帝說：那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他。創世記2：18

### ——I Am Loved——

上帝創造夏娃的時候，稱她為Ezer Kenegdo，希伯來翻譯學者羅伯特·阿爾特 (Robert Alter) 說：這是一個出名難譯的片語。我們英語和中文的翻譯可謂五花八門，如：「幫手」(helper)、或「同伴」(companion)、或常見的「配偶」(helpmeet)。正如阿爾特覺得這些翻譯都是虛弱的、無聊的、令人消沉和失望的一樣，我也深感這個辭彙的表達，直接影響了女性對自身的定位，和對上帝創造她們的目的與心願的理解。

看過美國「花生漫畫」的人一定會為查理感到慶幸，雖然他有許多不開心，但是他的狗史諾比真是善解人意，可以毫不謙虛地稱為他的同伴；看了電影「忠犬小八」(Hachi: A Dog's Tale) 之後，更加深感動物與人的感情，原來可以如此深厚，稱他們為忠實的夥伴，毫不遜色於人類。所以關於女人是幫手(helper)的翻譯，很像廚房的設備或者配料之類的，如「方太油煙機」或「太太樂雞精」，廚房的好幫手一樣，就是一個工具或陪襯。

阿爾特將這段經文翻譯成「在身邊支

持他的人」是比較接近原文的。Ezer這個舊約中出現了20次的重要辭彙，都是和上帝相連，「主耶和華必幫助我」，「你不要害怕，因為我與你同在」……「我必堅固你」，「我必幫助你」(參：賽50：7、41：10-14；申33：26、29；詩28：7、54：4)。這些經文清楚地指出：上帝是我們的幫助者，在患難和危機臨頭的時候，祂是我們惟一的盼望和拯救。因此，Ezer比較達意的翻譯是：「救生員」，更加形象生動、傳遞原意。

女人被稱為是男人的Ezer，不是附加物、小跟班，或者是可有可無的累贅。女人被造賦予了強烈執著的愛情，所以愛情是女人的全部，她們渴望被愛——而這個被愛不是以索取和得到為目的和終點。女人盼望進入男人的中心，並且分享和分擔他的難處，女人擁有可以忍受巨大苦難的能力。渴望能夠與男人一起經歷人生的險境，是上帝給與女人的特殊使命，因為人生不是坐在沙發上看完一部電視劇那麼簡單，當生命處於危險之際，需要的是一位勇敢而有智慧的救生員——那便是女人要閃亮出場的時候，妳準備好了嗎？

編按：羅伯特·阿爾特是美國加州州立大學柏克萊分校希伯來文學與比較文學教授。本文內容整編自John Eldredge and Stasi Eldredge, *Captivating: Unveiling the Mystery of a Woman's Soul*《麻雀變鳳凰——女人就要活出女人的樣子》，榮獲《美國紐約時報》暢銷書，和卓越亞馬遜宗教類年度好書。

2021年2月2日

## 妳就可以信

陳惠珍

現在事情還沒有成就，我預先告訴你們，叫你們在事情成就的時候就可以信。約翰福音14：29

——I Am Loved——

每次接受新的工作崗位時，我會一方面感到興奮，因新的挑戰會帶來成長；但另一方面又會感到不安和焦慮，甚至睡覺時會做噩夢。為甚麼會產生這樣矛盾的情緒呢？我檢視自己，發現當要面對新的環境，有很多我不能掌控的事情可能會發生，於是擔心自己沒有能力應付。明白這一點之後，我會閱讀許多與新工作相關的資訊，諮詢熟知相關範疇的人士，並多方面搜集資料，做好預備，以減低新挑戰所帶來的壓力。

我們在教會經常聽到牧者談到「末世」、「審判」、「基督復臨」等信息，這些信息對我們是很重要的，關乎我們的生死。上帝默示《聖經》的作者，將有關

事件清晰地寫在聖經上，目的是：一旦這些事情發生時，就知道耶和華上帝是真實可信的。

細閱〈馬太福音〉24章3至31節或者〈提摩太後書〉3章1至8節，並且〈但以理書〉及〈啟示錄〉，當中提及：民要攻打民，國要攻打國，多處必有飢荒、地震；人性敗壞，道德墮落；教會及信徒要遇到考驗及迫害。當這些事情發生的時候，妳是驚惶失措，抑或挺身昂首，繼續在天國的路上往前行，耐心等待耶穌基督的復臨？妳的反應如何，就在乎妳今天有沒有相信，上帝早就在《聖經》中告訴我們將要發生的事情，好讓我們靠著聖靈的幫助作好預備。

2021年2月3日  
只是冬天

譚穎蓮

凡事都有定期，天下萬務都有定時。生有時，死有時；  
栽種有時，拔出所栽種的也有時。傳道書3：1-2

——I Am Loved——

今天女兒傳來一張照片，是她栽種的小小香蕉樹，不久之前香蕉樹枯萎了，但現在卻長出了新的嫩芽。她興奮地和我分享照片的同時，寫了一行文字信息：「之前只是冬天，只是冬天！」現在正是初春時節，這香蕉樹在過冬的時候枯萎了，似乎沒有半點生命跡象。但是踏入初春，它又再次展現生命的氣息，長出了嫩芽。

人生的嚴冬也是這樣，在低谷裏找不到任何生機時，其實都只是冬天的考驗而已，當冬天過去後便可再次重拾生機。「一粒麥子不落在地裏死了，仍舊是一粒，若是死了，就結出許多子粒來」（約12：24）。當我們以為沒有希望的時候，其實生機隱藏在泥土下，靜待著合適的時機來臨，「天下萬務都有定時，……栽種有時，拔出所栽種的也有時」（傳3：1-2）；「上帝叫世人勞苦，使他們在其中受經練。上帝造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心

裏。然而上帝從始至終的作為，人不能參透」（傳3：10-11）。

上帝叫人在世經受試煉，在祂的時間內互相效力成為美好。雖然我們不能測透上帝的作為，但是在大自然的啓迪下，我們明白，當人生步入寒冬時，不要感到沮喪絕望，更不要放棄，因為只有經歷過嚴寒的考驗，生命才變得更頑強。就像這香蕉樹仍連於它的根，只要我們繼續在上帝裏面，連於耶穌，上帝就可以利用這冬天替我們脫去舊人，穿上新人，養精蓄銳，待冬天過去之後，便可以破土而出，綻放生機，迎接春天。只要我們可以從根部得著養分，休養生息之後，靠著上帝的恩典自然能茁壯成長。

讓我們常常住在耶穌裏面，祂能提供我們屬靈所需的一切養分，不但叫我們靈命成長，還能幫助我們按時結出美好的果子，叫天父因此得榮耀（約15：5-8）。



2021年2月4日  
除你以外

唐玲芳

除你以外，在天上我有誰呢？除你以外，在地上我也沒有所愛慕的。詩篇73：25

——I Am Loved——

以前養花種草不懂得修剪枝葉，對老幹從不剪枝，萌發的新芽亦欣然接受，樂見它恣意瘋長，當時也是很有生命力的景象。但養著養著越來越羸弱，花朵一年比一年開的少，花型也越來越迷你，直至不勝寒冬，生命凋零。

今年開始「痛下殺手」，應季對植株進行修剪，看著枝幹被剪得光禿禿，修下來的滿地枝條心也痛痛的。然而植株卻漸漸變得粗壯，葉子也綠油油的，煥發著比從前更蓬勃的生機。

我們的信仰就像一棵樹，需要不斷地吸收養分，接受聖靈的澆灌。而個人的喜好，世界的吸引，僵而不死的老我，好像旁逸斜出的枝丫，又像田間的稗子和麥子，一同生長，不斷遮擋仰望主

耶穌的視線，掠奪心靈的養分。

而這些往往在人看來都很好，比如好工作，好生活榮耀上帝，好成績見證上帝，在教會工作才叫獻身，只願意做自己有把握的事工，只結交教友，不接觸「外邦人」……這些看似「好的」，卻成為了我們屈拜的偶像，佔據著上帝至高無可取代的位置。上帝曾吩咐祂的百姓說：「除了我以外，你不可有別的神」(申5：7)。罪直接導致與生命源頭的斷絕，雖然暫時看著枝繁葉茂，卻在流失水分，日漸枯乾。

《聖經》說，我們要像一棵樹，栽在主耶穌的生命溪水旁(詩1：3)，接受聖靈的雕琢修剪，乃「是耶和華所栽種的，都滿了汁漿」(詩104：16)。

願我們的心單單愛慕主，且愛主所愛。

2021年2月5日  
守望相助

馮肖歡

全身都靠他聯絡得合式，百節各按各職，照著各體的功用彼此相助，便叫身體漸漸增長，在愛中建立自己。  
以弗所書4：16

—— I Am Loved ——

一幅美麗的圖畫映入眼簾。一天中午在行人路上，迎面而來一位女士，她坐在電動輪椅上飛快地走著。美麗之處是身後一位較年輕的男士坐在手推輪椅上，他只是用左手輕輕搭著女士的右肩，不怎麼費力地就輕鬆前行。二人談笑風生，展露著彼此的連結，沒有因為身體殘障而相互阻隔，卻在有需要時彼此扶持。

這幅景象在我腦海中揮之不去，引發起一連串的思想。在日常生活中人與人之間的關係建立，如果能夠發揮互相幫助，彼此同行的情誼，真是難能可貴。

若然信徒在教會能發揮這份精神，這將是何等的善、何等的美！《聖經》談

到許多有關「彼此」和「互相」的經文去鼓勵信徒。當我們要成為別人的屬靈夥伴，要建立一種彼此信任的關係，並不是一朝一夕的事，過程當中需要互相認識、溝通才能成就。

〈腓立比書〉2章4節說的好：「各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」很多時候能夠有一個屬靈夥伴相處，需要付出時間。彼此的關係貴在真誠、包容、鼓勵和饒恕，看對方比自己強。保羅清楚地教導，當我們顧別人的事，就能在我們的身子上榮耀上帝！另一方面，當我們越親近上帝，就可以與弟兄姐妹在信仰上彼此守望、扶持。這份親密關係也孕育我們內裏屬靈的豐盛，以致耶穌基督的身體聯絡得合適，把各體的功用發揮得淋漓盡致！

2021年2月6日

## 戰勝人言的影響

鄧曉娟

從今以後，人都不要攪擾我，因為我身上帶著耶穌的印記。加拉太書6：17

——I Am Loved——

**作**為女性，我們往往更容易受到周圍人情緒的感染和言語的影響。有時丈夫一句話沒有說到我們心裏，孩子的一次怨言脾氣，都可能使我們的心破碎。若是讓這種情緒繼續發酵，還會導致自怨自哀，覺得我都為家裏付出了這麼多，我為你犧牲了這麼多，為甚麼你還不滿足？你真是不知感恩的一個人！我們越想解決問題，越把問題搞得一團糟。

一座建築物如果根基不牢，就很難面對惡劣的天氣；一株植物如果扎根不深，也很難抵抗風雨搖動。我們的心只有在基督裏扎根，才能不會隨事隨意左右搖擺。

親愛的姐妹們，當我們來到上帝面前

祈禱的時候，當我們默想《聖經》的時候，當我們靈修的時候，上帝的靈正在妳心裏建立妳。祂要引領妳，幫助妳，讓妳的生命有根有基。

讓我們以禱告開始一天的生活，在面對一天未知環境之前，先向主汲取屬天的力量。雖然不知道今天會遇見誰，會聽見甚麼聲音，但是祈求上帝以勇敢的心帶領妳。讓我們的力量不是出於人自我保護的心意。願主帶領妳今天遇到上帝要幫助的人，願上帝親自使用祂的能力，通過妳的信心、妳的鼓勵，給人帶來安慰和建立。

當我們堅強起來，不被人言左右，專心依靠上帝，我們就成為上帝的見證人，經歷與主更加親密的關係。

2021年2月7日

## 我們必得見光

白寶群



因為，在你那裏有生命的源頭；在你的光中，我們必得見光。詩篇36：9

### ——I Am Loved——

2020年1月，在中華大地上，正當人們歡歡喜喜地打掃房屋、置辦年貨，滿懷期待新春佳節的到來，祈願新的一年幸福吉祥：「鼠年呀，希望有「鼠」不盡的快樂……」，新冠病毒捷足先登。「新年好呀，新冠病毒給大家拜年了！謝謝你們對我們這麼友好，不惜犧牲自然環境，為我們的生存發展提供了良好的環境，我們就不客氣啦！」

本來，熱鬧喜慶的春節，頓時安靜下來，並蒙上一片惶恐的陰霾。

現在，疫情已蔓延到全球，走筆至此，確診已超過兩百萬例。

「弟兄們，殺啊，地球很快就屬於我們的了，哈哈……」我彷彿聽到了病毒的叫囂，和一個個飽受病毒肆虐的鮮活生靈，以及和他們緊密相連的家人的擔憂傷痛……

醫療工作者晝夜拼搏，不懈奮鬥，使出渾身解數，最先進的醫療設備也悉數上場，依然難以有效遏制病毒。

看著每一天確診人數仍在上升，我的心也一起懸了起來：疫戰何時休？勝利的曙光何時現？

我仰望天空，有烏雲遮蔽，看不見穹蒼的亮光，但風吹過，烏雲消散，天又發晴。我想起了《聖經》的話語：「因為，在你那裏有生命的源頭；在你的光中，我們必得見光」（詩36：9）。

透過經上的話語，我聽到了聖靈的提醒，心裏的力量強壯了起來，越過了眼前的困境，堅信上帝的恩典不會缺少。即使在疫情中仍有平安，口罩下仍有喜樂。

「上帝救贖我的靈魂免入深坑；我的生命也必見光」（伯33：28）。

2021年2月8日  
讀經樂

黃浩清

我將你的話藏在心裏，免得我得罪你。詩篇119:11

——I Am Loved——

**聽**道或讀《新約》時，總是不明白那些律例典章究竟是甚麼，人物和事件，總是弄不清楚！耶穌引用經文來抵擋魔鬼的試探，經文出於何處呢？

看來，我應該去查考《聖經》，找出不明白不清楚的地方。所以每逢安息日的下午，便是我的讀經時間，由〈創世記〉至〈啟示錄〉，不知用了多少個安息日，整本《聖經》看過了，感謝主！

我不清楚的律例、典章，在摩西五經有詳盡和重複的記述。12支派的由來，人物的家譜和歲數，都一一記下。方舟、聖殿等的建造材料，長濶高的量度標準也很清楚。潔淨和不潔淨的食物，獻祭的儀式和祭牲，祭司的衣著等等，也寫得很詳細。還有逃城的設立和使用原則，這個對我來說很新鮮。有趣地發現，中國人拜神儀式中燒香與祭牲的做法，與《聖經》的記載有點相同。還有歷代帝皇的興衰原因，各先知的事蹟和諫言，人與上帝在不同時期的溝通形式，再加上上帝的應許、預言、耶

穌的榜樣和犧牲。初讀之後，不明白的就更多了，也使我有再查考的念頭。

教會推行週年讀經計劃，我當然樂意支持參加。今次是依計劃中的記錄表，為每天要完成的章節做紀錄。完成者會收到一本《聖經》作為獎勵禮物。

繼而看見教會的月曆中有讀經的範圍，應該是週年讀經的章節，有新舊約的分配，又觸發我再次跟據進度讀經。因早前買了一本靈修用的《聖經》，內中有詳細的地圖和其他背景資料，幫助讀者了解經文所載的地理環境、背景、人物、以及其家庭。今次我就選用了這本《聖經》作為我的經書。

讀經使我知道我所信的是誰！我今生和將來如何！所盼望的為何！祂的應許為我帶來平安和喜樂！讀經真是一件樂事！

「存在他那裏，要平生誦讀，好學習敬畏耶和華——他的上帝，謹守遵行這律法書上的一切言語和這些律例」(申 17:19)。

2021年2月9日

## 看不見道路？

張華

你的道在海中；你的路在大水中；你的腳蹤無人知道。詩篇77：19

——I Am Loved——

在一個重大的決定之前，沒有主的帶領，基督徒就不知道如何前進。於是妳開始讀經，禱告，尋求上帝帶領的方向，但無論如何，上帝都沒有給妳回應。於是，妳會吶喊：「主啊！我是一直跟從祢的人，現在祢在哪裏？我該怎麼走前面的路？」妳所面對的危機，如同一個不可跨越的海洋，而妳也清楚地知道，海裏是沒有路可以走的。

以色列人也像妳的處境一樣，他們需要拯救和方向。但他們離開埃及為奴之家不長時間，便面臨巨大的危機：法老的兵丁在後面追趕而來，前面就是滔滔的紅海——沒有橋可以給他們行走。但是上帝就在這個時候分開了紅海，摩西引領他們走了乾地到達對岸。

今天讀到〈詩篇〉77篇19節中，有一個短語引起了我的注意：「你的道在海中；你的路在大水中；你的腳蹤無人知道」，特別是最後一句說：你的腳蹤無人知道。這也許正是妳現在的處境，是嗎？妳要前進但是卻看不到上帝帶領的足跡。如同瞎眼的人一樣不知道路途。

我們常常想，上帝為甚麼不告訴我們答案呢？為甚麼人生有那麼多的痛苦和患難是我們不能明白的呢？人生中

有很多「為甚麼」，完全超過我們的理解。如：一個蹣跚學步的孩子被車輾過而死；一隻鳥衝進飛機引擎導致飛機遇難；地震帶來的損傷，等等。動物不問為甚麼，牠們只是默默地忍受。但是上帝賦予了人類思考的能力，我們會問：「為甚麼？」但我們的難處是：我們的大腦可以問為甚麼，卻沒有足夠的洞察力去理解所有的答案。

注目十字架，那裏集中了所有的「為甚麼」——為甚麼上帝把獨生子賜給我們？上帝的愛給我們信心，讓我們絕不懷疑，祂的心總是為我們的益處而著想。我相信上帝把人生設置成這樣，是為了試驗我們的信心。如果我們知道所有問題的答案，我們就不會信賴上帝。有一天，我們將要明白，這一切都是讓我們對永恆滿懷期待。所以，讓我們帶著「為甚麼」信賴上帝，即使我們不明白，我們仍舊相信祂是值得信賴的一位。

〈以賽亞書〉42章16節有一個應許給我們：「我要引瞎子行不認識的道，領他們走不知道的路，在他們面前使黑暗變成光明，使彎曲變為平直，這些事我都要行，並不離棄他們。」



2021年2月10日  
回家的路

陳細妹

於是起來，往他父親那裏去。相離還遠，他父親看見，就動了慈心，跑去抱著他的頸項，連連與他親嘴。  
路加福音15：20

——I Am Loved——

**期**待已久的春節假期終於來到，滿心喜悅的收拾行李準備回家，儘量用各種方法把容量有限的行李箱裝上最多的行李。

第二天，天未亮就起床，挨餓受寒地拉著沉重也不覺得重的行李箱，以最快的速度趕最早班的公交車，再轉向擁擠的地鐵才能到達火車站。春節期間，回家的人很多，候車廳沒有足夠的空間容納春運期間回家的乘客，很多人只能在寒冷的門口等候。外面天氣雖然寒冷，但想想回家能見到一年未見的家人，心裏就暖暖的。經歷幾小時的等候，終於搭上回家的火車。火車每開過一分鐘就離家近一步，也早一分鐘見到父母。經過30多小時行駛，火車終於停了，還要拖著長途疲勞的身體轉向回城的大巴。我的目標從始到終也

沒有改變，就是回家。

每年回家，我都不會迷路，因為知道家在那裏。「我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑」(腓3：13-14)。

每年春節的假期從不選擇旅遊度過，而選擇回家看看父母、家人。長期在外漂泊的浪子渴慕回家。家有疼我愛我的父母，家是浪子的避風港。「因為凡被上帝的靈引導的，都是上帝的兒子。你們所受的……乃是兒子的心，因此我們呼叫：『阿爸！父！』」(羅8：14-15)

耶和華在摩西面前宣告說：「耶和華，耶和華，是有憐憫有恩典的上帝，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實」(出34：6)。有這樣的父上帝，一生無悔，願我一生一世住在祂的家中，直到永永遠遠，阿們！

2021年2月11日

## 最美的逆行者

謝卓英



他被掛在木頭上，親身擔當了我們的罪，使我們既然在罪上死，就得以在義上活。因他受的鞭傷，你們便得了醫治。彼得前書2：24

### ——I Am Loved——

2020年，曾經被許多人給予了厚望的新年，卻因為一場突如其來的疫情提前登場。武漢成了中國大陸上下最受人關注的城市。隨著新聞報道，確診新型冠狀病毒的人數與日俱增，牽動著每一個國民的心。

有一群人被大家稱為「最美的逆行者」，是的，他們也是有血有肉的人，有家庭有牽掛的人，卻毅然轉身，走向最危險的前線。自疫情發生以來國家共派出4.2萬醫護人員支援武漢，是這些醫護人員捍衛了許多生命的尊嚴，有的也付出了自己的生命。

我對這些美麗的生命抱以尊敬的心情，感恩他們的無私。世界疫情肆虐的時候，也有許多感人的事蹟。義大利有個神父知道自己年紀大了，決然放棄呼吸機，贈與同樣遭遇的年輕生命，這種生命延續的方式令人肅然起敬！也

許這就是他生命中信仰的力量——上帝的愛。

我感恩有這些人，感恩之餘，我想起了耶穌，「道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿地有恩典有真理」（約1：14）。祂離開天上的寶座，捨棄自己君王的地位和身份，成為最卑微的生命體，就是我們人類。祂為我們的罪釘死在十字架上，受盡凌辱，卻只為恢復我們的永生形像。這樣偉大的愛，難道不是最偉大的逆行者嗎？

「為義人死，是少有的；為仁人死，或者有人敢做的。惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了」（羅5：7-8）。

今日的我們尚且感恩這些醫護人員，難道不應該感恩這天地間最美的逆行者，為祂離棄自己的罪惡，接受這永生的生命嗎？阿們！

2021年2月12日  
愛的環繞

葉頌憫

我若展開清晨的翅膀，飛到海極居住，就是在那裏，你的手必引導我；你的右手也必扶持我。詩篇139：9-10

——I Am Loved——

**晨**光初現，光線從雲中透出，色彩變化非常迅速，從微微泛白到泛紅、紅黃、泛黃。整個天空由靛藍化為光亮，柔和地點亮每一寸土地。在這一刻，睜大的雙眼不禁讚嘆創造的奇妙。這是我第一次親眼看到日出的美好時光。

能夠目睹晨曦初照，之前一定要有所付出。首先，要麼就走到山上，整晚不眠，待到天亮；要麼夜半三更，再跑到最高處，等候良辰美景。總的來說，要早起！在清晨，天未亮的時候已預備好。其次，就是體力。要欣賞到美麗的日出，需在較高和開闊的地理位置，在到達前已花上一定的氣力。縱然盡了努力登山，最後，還需要天氣和空氣質素的配合。

就在這完美的配合下，我看見太陽緩緩在眼前升起，便哼起這耳熟的歌曲：「我若展開清晨的翅膀飛到地極，就在那裏，祢的雙手也必引導我。」\*「我願在清晨得聽祢慈愛之言，因我倚靠祢；求祢使我知道當行的路，因我心仰望祢」（詩143：8）。這是我的禱告。清早飛鳥的鳴叫及微風的輕喚，都能使我們聽到上帝造物慈愛之言，也求父使晨光如路上的燈，指引我們當行的道。這一切一切都是上帝前後環繞著我們的證據，是我們測不透的奇妙。

在天上的父是如此的認識我們每一個，在母腹中，祂已覆庇我。我們要稱謝祂，因我們受造，奇妙可畏；祂的作為奇妙，這是我們心深知道的（詩139：13-14）。祂愛的創造、愛的帶引、和愛的保護，都叫我們驚嘆感動不已！

\*編按：歌詞引自台灣讚美之泉敬拜作品，《展開清晨的翅膀》。

2021年2月13日

## 耶和華真在這裏！

葛冰

雅各睡醒了，說：「耶和華真在這裏，我竟不知道！」創世記28：16

### ——I Am Loved——

**雅**各離開父家步行去哈蘭投奔舅舅拉班。白天不停地奔波，夜間便在荒郊野外休息。孤單、疲倦、前途渺茫、自責悔恨，又懼怕又戰兢，這樣的景況真是讓人痛苦難堪。雅各無力改變自己的現狀，惟有存著痛悔的心懇切尋求上帝的幫助和保護。

上帝在夢中向他顯現。上帝向他重申對亞伯拉罕、以撒所立的約和祝福，並應許時時與他同在，保佑他，使他平安歸回父家。雅各睡醒後，驚歎道：「耶和華真在這裏，我竟不知道！」就懼怕，說：「這地方何等可畏！這不是別的，乃是上帝的殿，也是天的門」（創28：16~17）。雅各起了敬畏之心，為自己的軟弱和不信感到自責。耶和華真

在這裏，他不再孤單，憂傷和恐懼也一掃而光。從此之後，他深信上帝與他同在，上帝必成就祂所應許的。

多少時候我們忙得焦頭爛額，為瑣碎的事而糾結不已，緊張、壓力、虛空，充滿心間。我們忘記了耶和華在這裏，我們失去了敬畏之心、信靠之心。讓我們牢記上帝向我們顯現的那一幕。耶和華真在這裏！祂在我們中間行走，祂在我們的家庭中，祂在我們的教會裏，祂在我們的工作場所。上帝的使者們在連接地與天的梯子上，上去下來。人子已經為我們搭建了通天的梯子（約1：51）。在基督裏我們是蒙愛的、蒙福的、蒙揀選的。人縱然失信，但上帝永不失信（提後2：13）！

2021年2月14日

## 慎思明辨愛或慾？

張美田

豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？這聖靈是從上帝而來，住在你們裏頭的；並且你們不是自己的人，因為你們是重價買來的。所以，要在你們的身子上榮耀上帝。

哥林多前書6：19-20

### ——I Am Loved——

**根**據2018年某海外網站，\* 向全球44個國家與地區進行「平均破處年齡」調查，中國是22.1歲、香港20.2歲，台灣是18.9歲，是亞洲地區的第一名。由此可見，現今社會，性越來越開放！

在這個年代，盲目鼓吹「一夜情」及「有愛就要性」。那麼，究竟愛是甚麼呢？原文希臘文《新約聖經》對「愛」有四種的定義：

ἔρως (Eros) 情慾的愛

φιλία (Friendship) 友情的愛

ἀγάπη (Love) 無條件的愛

στοργή (Affection) 親情的愛

同時愛情是婚姻的基石，它包含激情（情慾的愛）、理智的愛（友情的愛）及委身的愛（無條件的愛），三者不能缺一。「性」

是上帝給已婚夫婦的神聖及珍貴的禮物，讓他們在婚姻的情愛與委身下，毫無保留與對方分享的身、心、靈，享受當中的歡愉。「因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。當時夫妻（亞當、夏娃）二人赤身露體，並不羞恥」（創2：24-25）。

親愛的姐妹，我們是天父創造，祂獨生子耶穌為我們的罪受死——用重價把我們買來，所以祂看我們如掌上明珠，極為寶貴！祂已把獲得終身幸福的秘訣之一告訴我們，仿如父親關心女兒的終身大事呢。

為了回應我們是天父的女兒——祂的公主，盼望我們愛惜自己，靠著聖靈的保守，主的力量，無論婚前或婚後，在「性關係」上持守貞潔，以身體來榮耀上帝！「你們要逃避淫行。人所犯的，無論甚麼罪，都在身子以外，惟有行淫的，是得罪自己的身子」（林前6：18）。

\*〈全球平均破處年齡調查！台灣18.9歲「亞洲第一名」〉，ETtoday新聞雲，2018年1月6日，<https://www.ettoday.net/news/20180106/1087191.htm#ixzz6UMYJC6kT>，檢索日期：2020年4月10日。

2021年2月15日

## 主，我渴想祢

張琳

上帝啊，你是我的上帝，我要切切地尋求你，在乾旱疲乏無水之地，我渴想你；我的心切慕你。  
詩篇63：1

### ——I Am Loved——

這一刻，夜深人靜，歌聲響起，我的良人，祢何時來？我心盼望祢，渴望我的靈無時無刻沉浸在祢的一生裏。人生中無論經歷何難，只要在祢裏面，我就有真正的滿足和平安。

人群終究散去，基督絕不曾退去，祢總是躍躍欲試的走進我們的生命裏。得著祢的是何等的有福，在祢裏面有滿足的喜樂。

有誰來跟從祢？這條路，有人皺著眉離開了，有人走了一半，有人走了十分之九。耶穌，這一刻，我何等渴慕祢，單單渴慕與祢在一起。我是屬於祢，不願與祢遠離，哪怕有一點點的距離我也不願意，只有在祢裏面我才享受到靜謐。

耶穌，來到我的裏面吧！祢是樹，我是枝子，離了祢我難以呼吸，只能苟且活

著。我需要祢，需要祢話語的滋養，需要祢愛的澆灌，需要祢的陪伴，無時無刻。我心渴慕祢，如鹿渴慕溪水一樣，祢曾說，喝祢水的人永遠不渴，主啊，我靈飢渴，求祢將那水賜給我喝！我便永不再渴！

主，我渴望快快的見祢，我心急如焚，想要得見祢的容顏，哪怕只是一眼。我知道人見祢的榮耀必會滅絕，但我還是不能抑制住愛祢的心，如初識的戀人，惟有愛祢，我才明白愛的真諦。

主啊，指教我的心，直到見祢之時，使我與祢走完這一生。讓祢的愛激勵我，直到再見祢的面。

耶穌，我該如何訴說我的愛情，使我可以安慰祢的心，讓我摸摸祢那釘痕的手，將祢擁在懷裏。



2021年2月16日

## 以弗所古城遊

黃浩清

那些分散的人往各處去傳道。使徒行傳8:4

### ——I Am Loved——

2019年初，有機會往土耳其旅遊，最令我感到嚮往的是當年使徒保羅向外邦傳道，曾經兩次停留的以弗所城。最後那次，居留這城的時間達三年之久。這是當年亞西亞最大的商業城市，有大港口對著愛琴海。

以弗所古城的設計是由上而下，地勢高的地方是集中政府的權力中心所在，最低的地勢位置便是平民的聚居處。

位於高處的政府權力中心，有音樂劇院可容納千人，這裏也是領袖人員作為政府開會之用，沿步行大道向下行，兩旁有門廊，破爛的建築物中的神像，沿途隨處可見，可以想像當年保羅來到這充滿偶像的地方傳道真不容易。

沿途的石板路上，有一隻腳印，據導遊說，只要你的腳掌大於這腳印，你便可進入妓院。也有說這是妓院的標誌。回來後在傳道人講道時說到當時盛行廟妓。那都表示當時存在的色情地方。

沿著大道往下走，可見有一個容納25,000多人的聚會場所，表演台在下

方，坐位是弧型向上環繞表演台，形狀有如喇叭。據說，在表演台講話，坐位上的人是可以聽到的。記得保羅遇到一個銀匠底米丟，他因保羅的傳道影響他們的生意而引發的騷動事件，他們拿不到保羅便捉了該猶和亞里達古，人們把他們擁進戲園裏，保羅想要進去，到百姓那裏，門徒卻不許他。記載在〈使徒行傳〉19章24至30節的內容，就是發生在這個戲園。

去到城的盡頭，便是大港口愛琴海。一個沿海的城市，是十分有利於通商的位置，可以想像當年必是繁盛的城市。回想保羅在這個充滿偶像、色情的繁榮之都，若要傳耶穌的真道，心中的火熱和使命感必定很強，也要有聖靈的充滿。

現今末後的世代，傳揚三天使信息，不單要有保羅般的熱忱和膽量，更要祈求晚雨聖靈的降臨。雖然是困難，但也希望，「無論如何，總要救些人」(林前9:22)。

2021年2月17日

## 疫情中的感恩

陸惠霞



凡事謝恩；因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。帖撒羅尼迦前書5：18

### ——I Am Loved——

去年，「2019冠狀病毒病」席捲全球，每天的感染及死亡數字，叫人心跳加速。香港嶺南大學研究院於2020年4月12至5月1日期間，透過網上問卷形式，調查訪問了583名來自不同國家的學生，發現學生受到疫情影響，超過七成人表示感到憂慮，四成半人稱有孤獨感。

疫情持續，難免憂心，我們可以學習……

抗疫是戰爭，最前線的每一位醫護人員都是無名英雄。每位值班量體溫的登記人員、超市的收銀員、奔走四方提供便利的快遞和外賣人員、提供交通的工作人員、每天堅持打掃的清潔人員……這些人都是疫情中的無名英雄。他們在每一個平凡的崗位上盡心盡力，卻從未放棄。為他們的勇氣和奉獻感恩。

疫情中留在家中的時間多了，陪伴家人的時間也多了。現代人生活節奏太快了，奔忙於生活，奔波於工作，和家人在一起的時間少之又少。這次疫情讓家人們有更多相處的時光，也有更多時間安靜地享受與自己獨處的時

間。為家庭生活感恩。

疫情下很多活動慢下來，停下來。封關、居家、隔離、限聚、停工、停課……地球可以休息一下，天空再現藍天。為清新空氣、碧海的天空感恩。

口罩是抗疫中的必須品。朋友送上布口罩，物輕情意重，很溫暖。教會有關防疫物資送到社區有需要的家庭。為上帝的供應感恩。

疫情讓我們重新看待生與死的問題。生死離我們並不遠，生命只有一次，不可漠視生命，更讓我們反思甚麼才是生命。為主耶穌為我們帶來生命感恩。

《聖經》應許我們，「雖然無花果樹不發旺，葡萄樹不結果，橄欖樹也不效力，田地不出糧食，圈中絕了羊，棚內也沒有牛；然而，我要因耶和華歡欣，因救我的上帝喜樂。主耶和華是我的力量；他使我的腳快如母鹿的蹄，又使我穩行在高處」（哈3：17~19）。

雖然我們有憂慮，但感謝上帝，在祂裏面有數算不盡的恩典。感恩是上帝的旨意更是祂的美意，讓我們學習有一顆感恩的心，凡事謝恩！

2021年2月18日

## 照在心裏的光

柴璐璐

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。

馬太福音5:45

### ——I Am Loved——

**清**晨，一縷陽光照進房間，經過數日的陰雨，這陽光看上去更加的溫柔，更為親切，我走過去，伸手接過它，感受它的溫暖，便迫不及待的打開窗子，迎接更多的光進來我的房間，瞬間，心情也明朗起來。

我並不討厭雨天，因為它帶來空氣的淨化，帶來大地的滋潤，帶來植物的營養，也帶來夏日的清涼。但是我更期待雨後的陽光，無論甚麼煩擾，都被蒸發掉了，讓人從心底裏感到喜樂和滿足，感恩的心油然而生。如果抬頭能看見彩虹，就彷彿被上帝擁抱在懷中。

望著窗外的景色，看著柔和的陽光，心靈便被打開了，這光是照到世界每個地方的，這光是上帝賜給我們的，祂更是用祂的臉光照我們，無論何時，無論何境，心裏總有光從上帝那裏照射出來，祂為我們驅走心靈的陰暗，給我們

帶來無盡的溫暖，祂為我們驅走寒冷的巨浪，給我們帶來無限的希望。是祂，點亮了我們的生命，照亮我們前進的方向，即使烏雲壓頂，也擋不住恩典的光照射進來。

雖然我是軟弱的，雖然我會被試探所勝，雖然我是污穢的，雖然我行事不夠聰明，但上帝從不減少對我的光照和幫助，並且我深信，祂更愛我，願意照亮我的前程，幫助我抬起信心，引領我學習長進。

「你的眼睛若昏花，全身就黑暗。你裏頭的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢！」(太6:23)

有恩典的光照，我們的心靈不再黑暗，那點在我們腳前的燈，照在我們路上的光，必伴隨我們一生之久；那永不放棄我們的上帝，必在我們的生命中永遠照耀。

2021年2月19日  
我見我思

馮肖歡

你的兒女都要受耶和華的教訓；你的兒女必大享平安。以賽亞書54：13

——I Am Loved——

2020年春節前夕，難得有機會相約四位姐妹，把臂同遊高雄及墾丁，這是60多年來的第一次，藉遊玩一番舒展身心。

帶著興奮的心情走出機艙，須要經過長長的廊子才可到達入境關口。這時聽到長廊遠處傳來吵鬧聲，驟然看見一個小孩扭著身子躺在地上哭嚷，小孩身旁的一位女士無奈地默不作聲，我們看著這情境，只能面面相覷。

小孩看來只有兩、三歲，女士的年紀不太像婆婆奶奶，若然是母親，人到中年得子，可以想像可能是把孩子寵壞了。在接機的等候處再遇這孩子和女士，旁邊多了一位中年男士，小傢伙繼續吵吵鬧鬧，旁若無人。心想這小孩將來會如何？更多的思緒襲上心頭，想起

《聖經》有關管教的箴言：「不忍用杖打兒子的，是恨惡他；疼愛兒子的，隨時管教」（箴13：24）。

對於疼愛孩子的父母來說，管教懲戒絕非易事，但這卻是不可或缺。上帝賜給父母的最大責任，是教育和引導兒女，特別是關注他們在道德方面的培養，使他們長大後可明辨是非，造福社會。不過要記住，光是懲戒並不能使孩子成為智慧人，還要以愛心來引導，勸勉他們尋求上帝的智慧。

我從青年開始在教會成長，見證了許多牧者、長執的教育方法，正是以《聖經》的智慧話語作藍本，「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離」（箴22：6）。看著他們的兒女長大，見證上帝，建立人。

2021年2月20日  
那棵樹

陳晶森

他要像一棵樹……◦詩篇1:3

——I Am Loved——

人生似乎不公。有人含著金鑰匙出生，有人一生飢寒；有人生下就伴隨著疾病，看不到顏色，聽不到聲音，黯淡無光，孤獨一隅，有人卻被簇擁高舉，燈光閃爍，成為翹楚人傑，成就卓越的人生。就像樸實無華的樹與姹紫嫣紅的花，有些人默默無聞，有些人風光佔盡。

難道是命運在冥冥之中的安排？還是上帝在捉弄人？其實，有些人得到更多的機會，並不是上天偏愛，也不是惟獨他們才是天之驕子，而是因為他們只有得到這些機會，人生才會多姿絢爛，五彩繽紛。沒有得到這些機會的人，並不是上天不公，把他們遺忘，而是他們即使沒有這些機會，也會生機盎然，鬱鬱蔥蔥，更會奏響人生鏗鏘的樂章，響徹世代！

就像山上的花海，親近蔚藍的天空，與

飄逸的白雲為伴，靚麗光豔，芬芳瀾漫，飽享造物主的恩典。而山下的松樹，沒有芬芳撲鼻的香氣，也沒有絢爛璀璨的色彩，卻在冰雪中仍是綠得蔥蘢，盡顯生命本色，因為它的根緊擁著土地。而造物主這一切的安排，不單是為造福蒼生，更是為賦予它們永恆！

親愛的朋友，如果，妳被造物主選中成為山上的花海，請妳珍惜吧，那是多少人心裏的夢啊；但如果，妳被造物主選中成了山下的松樹，也請妳不要失落，因為那是一種更厚重的生命，他深深投入大地的懷抱，茂盛的葉冠為人遮風擋雨，結實的身體成為不倒的棟樑，他的價值遠非花兒可比。

雖然，大樹會寂寞地獨擔風霜雪雨，但那是生命的另一種樂趣！

也許，妳就是那棵樹，正在宣示妳對上帝與同胞的愛與捨己……

2021年2月21日

## 愛在一吸一呼間

琴子

耶穌對他說：「你要盡心、盡性、盡意愛主——你的上帝。……其次也相愛，就是要愛人如己。」馬太福音22：37、39

——I Am Loved——

**我**們都知道：耶和華上帝用地上的塵土造人，將生氣吹在他鼻孔裏，他就成了有靈的活人，名叫亞當（創2：7）。所以，每當我們需要放鬆身體，平復情緒，或是療愈心靈時，都會練習做深呼吸。因為深呼吸讓我們跟造物主有更深的聯結。

放鬆！我們一起來享受美妙的深呼吸之旅！

吸氣，讓空氣慢慢的充滿我們肺和胸腔，然後舒緩的釋放，平緩的呼氣。

再一次，讓吸氣的時間稍微長一點，屏住呼吸，讓吸入的氣息在身體裏面停留一會兒，然後慢慢的呼氣，仔細感受身體完全放鬆的愉悅！

讓我們的每一次吸氣，都是與上帝無條件的愛聯結，而每一次的呼氣，都變成對上帝愛的回應。我們不可能只吸氣，而不呼氣。都說人活一口氣。我們的每一次呼氣，都是把生命放手交託給主的明證。既然生命都可以如此自然的交託，那我們的憂慮呢，重擔呢？耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人可以

到我這裏來，我就使你們得安息」（太11：28）。

我們的每一次呼吸都是一個提醒，讓我們放手去相信那創始成終的天父上帝。祂無償的提供給我們賴以生存的空氣，祂說：「就是你們的頭髮也都被數過了」（太10：30）。祂還賜給我們真理的聖靈，說：「因祂常與你們同在，也要在你們裏面」（約14：17）。上帝不會讓任何於我們無益的事情發生在我們身上，因為祂允諾「萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處」（羅8：28）。知道了這些，讓我們學習放手，平安的釋放我們的壓力。

生命在一吸一呼之間延續，而上帝的愛也在一吸一呼之間流轉。求天父幫助我們放手相信，全然交託。改變我們的心思意念，讓我們成為新造的人，把我們的品格塑造成越來越像祢兒子耶穌基督的樣式。讓我們領受愛，學習愛，也給予愛！因為祢說：「我實在告訴你們，這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了」（太25：40）。



2021年2月22日

## 甚麼好處都不缺

唐玲芳

少壯獅子還缺食忍餓，但尋求耶和華的甚麼好處都不缺。詩篇34：10

——I Am Loved——

以色列百姓在曠野40年居無定所，身上的衣服並沒有穿破，腳上的鞋也沒有穿壞。(申29：5~6；尼9：21)

當來到約旦河東的摩押平原，距離應許的迦南美地一河之隔，「呂便子孫和迦得子孫的牲畜極其眾多；他們看見雅謝地和基列地是可牧放牲畜之地」(民32：1)，就請求摩西，讓他們留在河東，因為耶和華上帝為他們爭戰，得著極多的戰利品作為產業。

當年在埃及為奴時，沒有任何產業財物，上帝說：「我必叫你們在埃及人眼前蒙恩」(出3：21)。離開那夜，法老拱手奉上牛羊群，摩西吩咐向埃及人要金器銀器和衣裳，就把埃及人的財物奪去了。

曠野流離中，上帝依然不使他們缺乏，逢山開路，磐石湧流；遇水開河，如履乾地。降下鵝鶉為食物，更將大能者的

食物嗎哪賜給百姓。白日雲柱，夜晚火柱的環繞、看顧、如保護眼中的瞳仁一般。且不許假先知巴蘭咒詛百姓，主的靈臨到他身上，竟三次為他們祝福……。

少壯獅子力量最是強壯，仍有缺乏之時。而雅各飢餓時，上帝早已安排約瑟在埃及等候；當以利亞飢餓時，上帝感動撒勒法的寡婦供應他；當路得尋求以色列的上帝時，波阿斯用他的衣襟遮蓋了她；乃縵尋求耶和華上帝的醫治，他的皮膚復原潔淨如嬰孩……。

「耶和華是我的牧者，我必不致缺乏」(詩23：1)。主應許尋求耶和華的人甚麼好處都不缺！今天對於我們，好處也許是身體健康，也許是家庭和睦，也許是事業有成，等等。然而最大的好處是上帝自己。甚麼都不能使我們與祂的愛隔絕，以馬內利，直到永恆的歲月裏。

2021年2月23日

## 愛是不張狂

黃佩賢

世人行動實係幻影。他們忙亂，真是枉然；積蓄財寶，不知將來有誰收取。詩篇39：6

——I Am Loved——

**根**據《漢語辭典》的解釋，「張狂」除了可以解作「輕狂」外，也可解作「慌張」和「忙亂」。

在香港，一班家長聚在一起的時候，討論的內容大部分都是和選學校有關的問題。另外，每每到了呈分試或入學面試的時期，安息日到教會聚會的家長及孩子便會減少，因為他們都需要溫習、參加特訓班、出席面試等，忙得不可開交。這些都是家長擔心所愛的子女不能進入理想的學校，影響未來的前途而產生的普遍現象。

以前，我們總聽到「愛之深，責之切」這句形容家長對孩子態度的話。但現在的社會風氣卻讓家長變成了「愛之深，擔憂之情更深」了。家長花盡了精力去讓孩子入讀優良學校，參加優質的興趣班，期望孩子最終入讀一流的大學，以致自己活得既忙亂又慌張，往

往就忘記了，只要活在主的愛裏，就不用再為孩子的前路張狂的最佳途徑。愛孩子的家長實在需要謹記，上帝比父母更愛孩子，祂更希望給予孩子一個屬靈的優質教育。孩子最好的前途，不是進入一流的學府，而是進入天國享受永生的福份。

只要將孩子放在上帝的愛中，家長們就不用再張狂孩子的前途了。尤其是生活在香港，以電腦抽籤形式派位的方法，不正像是《舊約聖經》尋求上帝旨意的抽籤方法嗎？上帝豈不比電腦精英更有能力去控制電腦派位的結果嗎？

所以，期望每位擔憂孩子派位結果的家長，當將孩子放在主的愛中，只要「先求祂的國和祂的義」，上帝必會安排最好的學校。

2021年2月24日

## 主，患難中隨時的幫助

張琳

我在急難中求告耶和華，他就應允我。詩篇120：1

——I Am Loved——

**踏**上異國的征途已經有些日子了。身上滿了紅色的疹子，我已發熱幾天了，渾身疼痛，一睡一醒已不知是夜晚還是白天。過去的經驗及母親的提醒都在告訴我，這次的疾病不同尋常。陰暗的房間裏空無一人，無力講話，沒有同伴，沒有鄰居，不知何病，明天是否可期，生死未知，惟有相信上帝掌管我的生命。

我再一次醒來，彷彿感到自己就要離去。我已無力跪下禱告，想起了希西家在患病時的默禱，於是我側臉朝牆，從心裏默默呼求上帝：「主啊，我的生命在祢手裏，如果我就要離去，請祢引導我的心。可是我還有很多的不捨，我的父母，我愛的人們。然而照祢的意思，不要照我的意思。」

電話鈴響起，朋友來電問候我最近過

得好嗎？趁機告訴對方我生病了。接著，對方和我一同去了醫院。檢查結果是登革熱。出生在北方的我從沒有聽過「登革熱」這個詞彙，據說幾天內足以取去人的性命。

幸運的是，我活了下來。更幸運的是，與疾病對抗的幾天裏，雖無一人與我同在，卻讓我更確信主基督與我同在。無論是在患難時，在疾病時，在痛苦時，都有聲音在對我說：「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的上帝。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你」(賽41：10)。

我沒有任何的時候比此時更需要耶穌，因我的生命是祂所賜。主啊，我感謝祢！謝謝祢在我生命裏埋下祢的伏筆，為要領我到有福之地。

2021年2月25日

## 止於萌芽狀態

鄧琮珠



不可給魔鬼留地步。以弗所書4：27

### ——I Am Loved——

有一天，我家飛來兩隻小鳥，每天都在陽台前飛來飛去，吱吱喳喳的叫著，很是熱鬧。過了幾天，看見牠們竟飛進陽台裏，站在晾衣桿上叫個不停，好像在商量甚麼大事似的。心想：難道牠們會在這裏築巢？

今天假期，我們一家隔著自家門窗暗地觀察這兩口子的活動。牠們進進出出，飛來飛去，小嘴兒銜來稻草、樹葉、樹枝、泥土、羽毛等物料。似乎已在陽台開始建造牠們的窩居。唉！何必偏偏選中我家屋簷下呢！我還傻呼呼的走出陽台請牠們離開。

在沒有覺察的時候，這兩口子霸佔了我們用作曬衣服的地方。有時候，我們也在不知不覺間被魔鬼侵佔了我們的心思意念。《聖經》也提醒我們：「務要謹守，警醒。因為……魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人」（彼前5：8）。

心裏頓時有點煩亂，我知道要儘快想辦法請牠們離開，否則10幾天後當牠們搭好鳥巢才處理就更糟糕了，不但

浪費牠們的時間，也浪費了牠們的心血。一連數天，我們將一個色彩斑斕的布娃娃和不同顏色的大毛巾掛在晾衣桿上，希望能產生阻嚇作用。殊不知牠們天天站在對面的窗簷上虎視眈眈，也多次嘗試再飛來我家的陽台築巢。我惟有繼續將布娃娃和大毛巾掛在原處，心裏默默的禱告上帝，求祂幫助。後來，牠們再沒有回來，我想牠們已搬往別處。一切恢復原狀，我們也可以繼續在陽台晾曬衣服了。

馬丁路德曾說：「鳥兒從我們的頭上飛來飛去，我們不能阻止牠；但是我們可以不容鳥兒在我們的頭上築巢。」感謝上帝藉小鳥築巢的事再次提醒我，魔鬼隨時會將壞思想滲入我裏面，試探我，我是不能阻止它，一旦發現魔鬼試探我時，我可以拒絕，「不可給魔鬼留地步」（弗4：27）。「但是你若讓魔鬼控制你的思想，引誘你的想像，你就必一敗塗地」（〈在基督的門下受教〉，載《崇高的恩召》4月5日）。

親愛的天父，幫助我能大膽地拒絕魔鬼的試探。幫助我緊握祢手，不至跌倒。

2021年2月26日  
舉手向天

謝卓英

我們當深深考察自己的行為，再歸向耶和華。我們當誠心向天上的上帝舉手禱告。耶利米哀歌3：40-41

——I Am Loved——

**清**晨睜開迷糊的雙眼，思維似乎比眼睛要起得早，已經在催促我起身禱告。翻個身我跪下，默默地向主說：「感謝主讓我度過了一個平安的夜晚……」。過了一會，感覺自己好像跑題了，連忙動一下，這才意識到，發沉的就是自己昏昏欲睡的身體。

這樣的禱告似乎都快成了日常生活，如同吃飯一樣的平常，但卻讓我不由地心生厭倦。看到父親拿著手機在看今天的新聞頭條，我內心一陣陣的不悅，「從小到大，就沒看過父親在除了週六之外翻看《聖經》」。種種生活的跡象讓我突然萌生了一股憂慮。我們所謂的基督徒生活都是些甚麼？

禱告似乎是平常不過的事情，好像自己從來未曾思考過，我為何禱告，我在跟上帝說話嗎？這一刻讓我深深地有罪惡感。看著父親，我突然想起馬大對主耶穌說：「主啊，你若早在這裏，我

兄弟必不死」（約11：32）。我何曾像她一樣，為父親的靈命向主痛苦呼求呢？

我便跪下向主深深地呼求：「天父啊，求祢饒恕我一直都沒有悔改，饒恕我如石頭般堅硬的內心，也饒恕我的父親，我們都浪費了祢上好的福分，求祢的聖靈再次感化我們的內心，使我們重新與祢和好……」

「所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的」（雅5：16）。我們若認自己的罪，上帝是公義的，是信實的，祂垂聽我們不住地呼求。

終於，不久前，我那從不翻看《聖經》的父親，在清晨拿起《聖經》背誦經文。這就是上帝奇妙的作為！

天路漫漫，或許疲乏，但我們要把下垂的手，發酸的腿再次挺起來，因為天國近在眼前。

2021年2月27日  
門都關了

吳淑琮

那日(就是七日的第一日)晚上,門徒所在的地方,因怕猶太人,門都關了。耶穌來,站在當中,對他們說:「願你們平安!」約翰福音20:19

——I Am Loved——

我們照著弟兄給的地址,去探訪一位很久沒來教會的女傳道。她因為要照顧年邁的母親,又要管理教會的事務,心力交瘁之下就辭職,專心照顧生病和不良於行的母親。教會體諒她,接受她的請辭,並定期探望她。可是多個月來,她突然不接電話,教友們聽說她病了,並且搬走了,大家開始擔心起來。那天我剛巧出差到她家附近,有位弟兄知道她的新地址,於是兩位探訪組的姐妹便帶著我照著地址去找她。

那是一幢在舊街上的老房子,我忘記她的家在幾樓,印象中只記得閘門有很多蜘蛛網和灰塵,像是很久沒人居住。姐妹按門鈴,等了一陣子,沒人開門,再按,還是沒人應門。我從狹小的門縫窺望,裏面有人影移動,但不是來開門。我問是否門鈴壞了?於是伸手

敲打在鐵閘後的門,其中一個姐妹就大聲叫她的名字。沒人回應。

我們在門外逗留了幾分鐘,嘗試打她以前的電話,電話卻不通,一直沒人出來開門。這兩位姐妹不好意思的說:「老師,妳累了,可能這個是錯地址,以後我們找到正確的地址再來探她吧。」她們在講我聽不懂的本地話,看她們的神情像是在懷疑弟兄是否給錯地址了。

不管甚麼原因,她確實不願接待我們,把我們拒諸門外。我心裏很焦急,希望她讓我們進去,讓我們聆聽她的心聲,和她一同祈禱。這情景讓我想起,耶穌是多麼焦急的要我打開心門,讓祂進來,好讓祂與我們相交,祂願意聽我們的患難,負我們的重擔,為我們解憂(啓3:20)。妳我現在是一直把門關上,還是聽到耶穌敲門,讓祂進來呢?



2021年2月28日

## 保護

CWN

義人多有苦難，但耶和華救他脫離這一切，又保全他一身的骨頭，連一根也不折斷。詩篇34：19-20

### ——I Am Loved——

**呼**！一聲巨響，一道力將我的身體向前推。司機為了避開前面那輛急速轉彎的車而緊急剎停，引致我的右臂撞向司機座位後面的硬膠扶手。猛力撞擊下，整個扶手也被我撞毀。痛楚開始來了……意識到右鎖骨有可能折斷了。感到錐心的劇痛，淚水不停湧出。我不禁心裏呼叫：「我的上帝，我的上帝，為甚麼離棄我？」

不幸總是接踵而來。當我以深呼吸來舒緩痛楚時，醫生卻傳來我有發燒跡象的消息。瞬間，在急症室內的醫生和護士，都以看待疑似新型冠狀病毒肺炎病患者的眼神凝望著我。在恐懼與震驚之下，我向上帝發出深切的懇求：主啊，救我！如彼得當年在海面上發出急切的懇求一樣。這一刻，只有天父能拯救我。

經過幾小時的檢查、不斷來回影像掃瞄中心，直到半夜，我終於被安頓在隔離病房。每小時護士都來為我探熱、記錄血壓和心跳。當我正想休息的時候，護士帶著檢疫瓶來到，將棉棒探入我喉嚨及鼻孔深處，取樣本化驗。我用手扶住床邊，身體掙扎，但仍然任由護士抽取樣本。護士離開後，我的恐懼和不安仍未消退，一直陪伴我直到黎明。

翌日中午，我得知檢測結果，確實沒有患病毒，才放下心頭大石。我從安靜的病房出來，再次走進人群中。當日下午，影像掃瞄報告出來，我沒有大礙。我的病人頸圈、手帶一個一個被除下來。三天之後，雖然手腳組織受損、有撞傷的痕跡，但上帝保護我，一根骨頭也不折斷。這種喜樂無法形容，再次感謝上帝的恩典和憐憫。因祂救活了我。感謝讚美我的主、我的王。

365  
DAILY  
每日靈糧

愛的日記

I Am Loved

三月 March

2021年3月1日  
傳出去

雪莉·塞恩·福德姆

我實在告訴你們，這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。馬太福音25：40

——I Am Loved——

**當**我剛上完大學三年級的時候，我突然有了一個好主意，那就是在美國的華盛頓特區和我的叔叔嬸嬸一起度過暑假，這將會非常令人興奮。我想，找到一份工作會是輕而易舉的事。畢竟，我是個優秀的打字員。任何一家公司都會願意僱用我的。然而，事實並非如此！在等待面試等了太久之後，我結果只得到了一份銷售宗教書籍的工作，這都要感謝尼莉姐妹。

平日一切都好，除了安息日之外，這天對我來說是非常孤獨的一天。我那些沒有信仰的親戚，想約我和他們一起出去玩。雖然我愛他們，但我也想去教堂。那時，沒有電腦、手機、宗教電視廣播或其他媒體平台，使我可以藉以觀看教堂的聚會。於是我坐在門廊上看書，打盹，一直到日落。真是苦不堪言！

無奈之下，我問嬸嬸下個週末是否願意開車送我去最近的教堂，並告訴她會有人讓我搭個便車回家。她不太喜歡這個主意，但我覺得我肯定能認出一些大學時候的舊相識，他們可以載

我回家。那天，不相識的勞拉和特雷爾·丹利夫婦邀請我去他們家吃晚飯。謝謝祢，耶穌！我記不得那天吃了甚麼，但我確信他們的款待絕對棒極了——正是我所需要的。每週散會後我都會去找他們並到他們家去，是那種不請自來的。我從來沒有感到不受歡迎或不被愛。

一路經歷了事業、婚姻、子女、孫輩和退休。在密蘇里州堪薩斯城的48年裏，我們邀請了很多客人在散會後到我們家裏吃飯。特雷爾·丹利的姐姐是我們教會的成員。這世界真的太小了！2012年，我們搬到了喬治亞州的亞特蘭大，並繼續從事同樣的接待工作。我不敢說廚藝高明，但我（和我的丈夫沃爾特）發自內心地熱情好客。為甚麼？因為50多年前，一對夫婦曾經親切待我。我也親身體會到獨自一人參加教會崇拜，然後被邀請分享一頓家常飯菜的感覺。

曾有人是妳的祝福嗎？也許是時候把它傳遞出去了。

2021年3月2日

## 盼望——缺失的部分

黛安·佩斯特斯

從前所寫的聖經都是為教訓我們寫的，叫我們因聖經所生的忍耐和安慰可以得著盼望。羅馬書15：4

——I Am Loved——

幾年前，我和一個朋友給一位女士查經。我們注意到她似乎經常為未解決的問題感到焦慮。在和我們參加了幾次佈道會之後，她要求看一些那位講員的光碟。一天，我趕著出門去查經，然而，當我們到她家的時候，我意識到我忘了帶光碟。我在心裏快速的作了一個祈禱：主啊，幫助我！祢要我該怎麼辦？

我們走進她家，聊了一會兒後，我坦白道：「我忘記帶光碟了。然而，我的《聖經》中有16個小研究和相關的經文。我們可以看看其中的一個。」

「這是甚麼？」我給她看列表時，她問道。她選擇了第一個，關於上帝話語的研究。在禱告中，我們祈求聖靈引導我們的學習。我們讀了幾節經文，包括〈約翰福音〉17章17節：「求你用真理使他們成聖；你的道就是真理」。然後我們轉到〈彼得後書〉1章20~21節：「第

一要緊的，該知道經上所有的預言沒有可隨私意解說的；因為預言從來沒有出於人意的，乃是人被聖靈感動，說出上帝的話來。」

我們又讀了幾節經文，然後來到〈羅馬書〉15章4節：「從前所寫的聖經都是為教訓我們寫的，叫我們因聖經所生的忍耐和安慰可以得著盼望。」就在那時，我們有了一個「上帝的時刻」。跟我們查經的女士突然大聲說：「這正是我所需要的！我需要盼望！」她還透露：「我每天讀兩個小時的書。我先從人們給我的，試圖幫助我緩解焦慮的書開始。讀了兩個小時之後，我累得不想打開《聖經》。也許我應該先從《聖經》開始。」我想，這是何等的啓示和讚美啊！

上帝知道從祂和祂的話語開始，會給她帶來她需要的盼望。藉著祂的話語，上帝也會帶給我們所需要的盼望。

2021年3月3日

## 在祂愛的懷抱裏

安娜·梅·R·沃特斯

我的上帝必照祂榮耀的豐富，在基督耶穌裏，使你們一切所需用的都充足。  
腓立比書4：19

### ——I Am Loved——

不，主啊，這不可能發生！祂怎麼能這麼做？當我聽說我的大女兒被診斷出患有乳腺癌時，我真是震驚了。

但是等一下！她得了癌症並不意味著她會死。她可以接受治療；除此之外，她又強壯又健康，所以我為甚麼要懷疑上帝？女兒提醒我，她不是第一個，也不會是最後一個被確診的。

「我在上帝的手裏，」她提醒我：「祂會幫我渡過難關的。」

乳房切除後，她身體裏被安裝了一個化療泵，並開始接受為期四次中第一次的劑量密集式化療。她病得很重，也很疲憊，但兩週後，當她接受第二次化療時，她實際上做得很好。

我也意識到，當我的雙胞胎女兒告之要搬到我們的鎮上來時，是上帝已經提前計劃好的。她們非常願意幫助照顧她們的姐姐，因為我的大女婿還沒

有退休，我自己的健康狀況也不允許我做我想做的事，所以上帝在我們知道會有問題之前就有了解決辦法。

但我還掛念著一件事：我丈夫和我怎麼可能把生病的女兒丟下不管，像往常一樣去南方過冬呢？然而，我們的三個女兒都堅決地告訴我們，我們甚至連想都不要想呆在北方。如果這樣，她們會擔心我們在冰雪上摔倒。於是我們決定去南方過冬，但只是為了讓女兒們安心。

上帝如此眷顧我們的需要，祂從一開始就知道結果，我們可以完全信任祂。知道我們的女兒必須接受癌症治療仍然讓人心痛，但我們知道——就像她經常提醒我們的那樣——她在上帝的手中。還有甚麼地方比在上帝的手中更好呢？在我寫這篇文章的時候，她下週將進行第三次化療，我可以想像上帝坐在她身邊，用愛的雙臂擁抱著她。

2021年3月4日

## 一個母親的願景

貝基·喬伊娜

看哪，我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裏去，我與他，他與我一同坐席。啓示錄3：20

——I Am Loved——

**當**我祈禱時，上帝輕輕拉開生命之窗的簾幕，我看見祂站在我孩子的心門外，耐心地敲著門，溫柔地呼喚著她的名字。祂的聲音充滿了慈愛。祂把耳朵貼在心門上，傾聽著心門那邊微弱的反應。我孩子的手慢慢地伸出去開門，然後又猶豫了。耶穌再次敲著門，輕輕地呼喚。我的孩子會聽到祂的聲音嗎？為甚麼耶穌不再用些力，把呼聲提高一點呢？我孩子的手又動了。在腦海中，我看到自己踮起腳尖，站在祂高高的肩膀後面，看門是否開了。當然，耶穌並不介意我成為這個時刻的一部分，我已經為此祈禱了很長時間。就在耶穌把手放下的時候，門開始慢慢地打開。

耶穌，謝謝祢！在興奮中，我迅速調整自己的位置，這次我是在耶穌旁邊。我為這一刻講道、請求、懇求了這麼久！在我女兒看到耶穌可愛的臉之前，她先看到了我的臉。耶穌還沒來得及說一句話，她的心門就砰地關上了，又一個機會過去了。

我望著耶穌，眼裏含著淚水。在責備

管教我之前，祂用胳膊輕輕地摟著我的肩膀，用慈祥的目光看著我。是的，為甚麼我以前沒見過這個場景？理解這一點很痛苦，但對我來說很重要。很明顯，我已經闖入了我不該闖入的地方。拯救我的成年孩子——我的成年孩子們——不是我的負擔。我救不了他們。永遠不可能。我看到我的孩子們需要一位救主，但這位救主不是我。我的孩子們已經聽過我向他們述說耶穌很多次了。他們需要的不是更多的信息，而是通過上帝而不是母親更多地瞭解上帝。

讓出道路，讓上帝完成祂的工作並不容易。祂又一次地提醒我，但這些提醒把我從我本不該背負的負擔中解放出來。我可以自由地使用我的「無聲」見證，充滿希望地讓其指向我所愛的，我有幸認識的耶穌。我可以自由地祈禱、祈禱、祈禱，並按著孩子們的樣式——他們本來的樣式——愛他們，這太棒了。他們有趣、可愛、有才幹！

當我的孩子們打開心門時，願他們看到的是耶穌的臉，而不是我的臉。



2021年3月5日

## 因教會會議被救

塔比莎·克拉



耶和華的使者在敬畏他的人四圍安營，搭救他們。詩篇34：7

### ——I Am Loved——

2017年3月5日，那天是星期日，我的丈夫醒來，希望做一些體能鍛鍊。他左右為難，不知是該去散步還是開闢菜園。最後，他選擇了菜園。畢竟，耕地會讓他像做實際的園藝一樣發揮體力，所以，當他期待已久的計劃終於開始時，他高興地開始了工作。工作了一個小時後，我丈夫決定休息一下。然而，他想在他必須主持的教會事務會議之前再多幹一會兒。他想：「大家在會議上總是遲到，所以我可以慢慢來」。

不過，在猶豫了一會兒之後，他決定停止他的菜園工程，讓自己做好準備，以確保他會準時出席會議。

他還在往臥室走之際，突然我們聽到一聲巨響，劇烈到震動了整幢房子。我們倆都跑到外面，想知道發生了甚麼事，接下來經歷了我們生命中最震驚的事。後院中緊挨著我丈夫耕種的那部分菜園，有棵很大的木瓜樹，剛好倒在他幹活的地方。它造成了多麼大

的破壞啊！事實上，如果我丈夫繼續幹活，並決定像他的教友那樣晚到一會兒的話，後果將會不堪設想。

我立刻想到了〈詩篇〉34篇7節。是的，敬畏耶和華的人是被特殊對待的，因為耶和華使他們脫離危險。祂保護他們，使他們免受傷害。敬畏耶和華，就是凡事將祂放在首位。智慧人寫道：「這些事都已聽見了，總意就是：敬畏上帝，謹守他的誡命，這是人所當盡的本分」（傳12：13）。

今天妳可能有很多事情要做，無論是個人休閒還是緊急事務。妳可能會被引誘先去關注這些事，而將上帝放在第二位。然而，如果我的丈夫把他的計劃放在上帝的工作之前，他可能已經被壓死了！

當我們開始新的一天，讓我們努力地將上帝放在祂應有的位置上。惟有這樣，耶和華的使者才能在我們四圍安營，救我們脫離那惡者。

2021年3月6日

## 上帝使用我的丈夫 改變了我的看法

雪莉·C·伊海亞納喬

你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。箴言3：5-6

——I Am Loved——

那是2007年，我從工作了26年的大學退休了，我有感動寫下上帝對我所施的極大仁慈的故事。這是一段多麼奇妙的旅程啊！當我開始寫作的時候，發現自己回想起了很多上帝在我生命中，以及無數次拯救我和家人的見證。我常常停下來，問自己這個問題：「上帝，祢竟為了我這個罪人這樣做嗎？」是的，祂確實這樣做了！我就是我們所事奉的偉大真神的活見證。

我完成手稿、編輯，並準備出版。我期待著收到自己的作品。然而，當樣本送來的時候，我很失望，因為我之前做的兩個字的修改沒有被更正。我不僅很失望，而且很生氣，因為這將會推遲這本書的印刷，我將無法完成預定的簽售會。於是我坐在電腦前，開始用電子郵件向我的圖書代理人表達不滿。就在這時，我丈夫上樓來到我正在打字房間，拿起我的書，然後下樓。幾分鐘後他回來了，問道：「我能說句話嗎？」他手裏拿著這本書，說出了這句

意義深遠的話：「這麼多年來所下的功夫，都只是一份手稿；但現在，這是妳第一次看到作為一本書的成果。恭喜啦！」他的話立刻觸動了我的心，我的態度也改變了。

我謙卑地說：「謝謝你的智慧。」

就在那時，我決定改寫我對出版商的回應。畢竟，作為一個女基督徒，我必須代表上帝，這不僅是我在書中所說的話裏，而且也在我的回應中。我感謝上帝讓我的丈夫改變了我，給了我一個不同的視角。

我本想說，從那時起一切都很順利，但事實並非如此。然而，我看到了上帝在我生命中的引導和方向。祂向我清楚地表明，這本書不是關於我的，而是關於祂將如何使用這書，為走在崎嶇不平之人生道路上的許多客旅提供幫助，並將尊貴和榮耀歸給祂。我感謝祂無條件的愛、幫助、信實和奇異的恩典。

2021年3月7日  
公告員

瓦什蒂·欣茲－瓦尼爾

按我們所得的恩賜，各有不同。羅馬書12:6

——I Am Loved——

**當**我還是個生活在圭亞那的小女孩，當地出行大部分是靠坐船。後來，全國各地都建起了橋梁，人們可以直接驅車前往巴西和其他毗鄰的國家。然而在當時，幾乎所有的活動都需要使用船隻，葬禮也不例外。

有一天，當一隊送葬的隊伍乘船去墓地時，船開得離河岸太近了。當它撞到被漲潮淹沒的木樁上時，船翻了。受驚的乘客不會游泳，所以他們的尖叫聲引來了附近的救援人員，包括我的母親。對人們來說，丟掉鞋子、帽子、錢包、詩歌集以及其他個人物品，是一種非同尋常的經歷。大多數悼念者都沒法來到墓地。他們沿著那條狹窄、塵土飛揚的小路回家了。

第二天，在我們到學校的路上，退潮的時候，我們這些孩子去了翻船的地方，發現了許多物品。看來昨天有一位乘客丟了一副非常昂貴、廣告正在宣傳

中的「格倫·米勒」牌新款眼鏡，他想把它找回來。於是他僱了一個叫詹姆斯·貝爾的人作為公告員，來發佈他的失物消息。貝爾先生立即在村頭宣佈。他是這樣說的：「格倫·米勒先生的眼鏡不見了。尋獲的人要把它送到警察局。」這個公告員把這句話重複了幾遍，直到有一個真正在聽的人把他叫到一邊，糾正了他。

「貝爾先生，」聽者說：「你應該這樣宣佈：哈維先生丟失了他的格倫·米勒眼鏡，請找到的人幫忙送交警察局。」

今天的經文提醒我們，我們每個人都有不同的恩賜可以為主而用。我們每個人在服事別人的時候，都需要把自己最好的精力集中在善用這些恩賜上。這可能包括「等待」，要確保我們的信息正確無誤，而不是傳遞錯誤的信息。願上帝幫助我們查考《聖經》，並在我們犯錯之前尋求聖靈的幫助。

2021年3月8日

## 不加黃油的餅乾

埃德娜·梅·加林頓

奶多可洗我的腳。約伯記29：6

——I Am Loved——

**當**杜克這隻半吉娃娃半臘腸混種狗來到我們家的時候，牠不想呆在那裏。牠深愛的「祖母」不得不去一個不允許養狗的老人中心。她的孫子孫女都在工作，沒有時間照顧杜克。所以當牠來到我們家的時候，牠感覺被遺棄了，被放到了錯的地方。牠不理我們，徑自走開。當我第一次帶牠散步的時候，我伸手從牠爪子上拔下一根刺，結果馬上就被咬了。當我們試圖把牠從床上、床下或椅子上挪開時，牠也會咬人。最後，除了餵牠、陪牠散步之外，我們讓杜克自個兒待著，不去愛撫和擁抱牠。

我們彼此容忍。晚上牠睡在我們床腳的毯子上。每天早上，牠都看著我的兩頭貓接近我的枕頭，向我問好，接受我的愛。我撫摸著牠們，對牠們輕聲細語。杜克明亮的小眼睛只是看著。一年，也許更長的日子過去了。後來有一天早上，當貓兒離開了我，杜克爬了上來，蜷縮在我的懷裏。牠也想被愛。牠觀察過貓，而且想要得到我對牠們那樣的愛。在那之後，牠讓我們撫摸和擁抱牠。牠成了我丈夫的特別寵物。

杜克一生的摯愛就是食物。我丈夫喜歡用自己盤子裏的食物餵牠，杜克開心地吃著。杜克為了食物，甚麼都願意做。牠特別喜歡我們給牠吃的白餅乾——直到有一天我們不小心給了牠一塊塗了黃油的餅乾。在那之後，杜克拒絕了所有的餅乾——除非塗了黃油的。這句話在我們家成了一句諺語：「沒有黃油的餅乾是不值得吃的。」我們發現這句話在很多場合都適用。

回憶起他一生中更舒適、更風光的日子，約伯說：「我的腳步是用黃油洗過的」（伯29：6）《標準英語本》。另一個版本的《聖經》說：「奶多可洗我的腳」。我們是滿足於好像老餅乾般的生命，還是讓上帝愛我們，幫助我們在與祂的關係中感到快樂？大衛寫道：「在你右手中有永遠的福樂」（詩16：11）。正如杜克看到貓兒們接受愛，自己也渴望得到愛一樣，但願其他人也注意到上帝在我們生命中的愛，並渴望與祂建立一種愛的關係。

沒有黃油的餅乾不值得吃；同樣，沒有上帝的生活也是不值得過的。

2021年3月9日

## 馬大綜合症

伊迪絲·C·弗雷澤



耶穌回答說：「馬大！馬大！你為許多的事思慮煩擾，但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」路加福音10：41-42

### ——I Am Loved——

**真**是忙碌的一週。儘管我已經退休了，但作為一名顧問和勵志演講者，我的工作還是充滿了我的整個星期。我剛結束一個演講回到家，就正在準備另一個演講。我在心裏列了一張當天要做的所有事情的清單，包括去銀行存兩張支票。不幸的是，在拆包和重新打包的過程中，我不記得把支票放在哪裏了！所以在和丈夫的「夫妻家庭崇拜」後，我很快地找了下支票。因為我要遲到了，所以我沒有像往常那樣做個人靈修，而是衝出家門，與鄰居們一起作每日清晨的散步。在那之後，我焦急地尋找那些支票：在我的行李箱、書包、辦公室和臥室裏，但一無所獲。雖然我絕望地祈求上帝介入，但祂似乎沒有回答。我不想打電話給簽發機構說我把他們的支票弄丟了！

在絕望中，我終於決定停止搜尋，因為這讓我太焦慮了。況且，我沒有花任何

時間進行我的個人靈修，而時間已經很晚了。我走向我的靈修地點，拿起我的晨鐘課。當我祈禱並準備閱讀我的靈修書籍時，想像一下我在那堆材料中發現支票時的驚訝吧！多麼奇妙！如果我在早晨散步之前遵循我通常的個人靈修習慣，我會更早地發現這兩張支票。然而，像《聖經》中的馬大一樣，我很擔心其他的事，所以我沒有花時間去靈修。我得了「馬大綜合症」！

我從這次經歷中學到了新的教訓，它提醒我不要讓我們的憂慮阻止我們把上帝放在首位。花時間和祂在一起比擔憂或尋金更重要。上帝說我們尚未求告，祂就應允（賽65：24）。如果我停下腳步，坐下來，先與上帝相交，我熱忱的祈禱就會得到回應。相反，我讓「馬大綜合症」控制了我。

**主啊，願我始終牢記，我們「要常常禱告，不可灰心」（路18：1）。**

2021年3月10日

## 你的屬靈健康如何？

法特瑪·梅·費金

親愛的兄弟啊，我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。約翰三書2

——I Am Loved——

去年秋天，我開始有規律地在當地一所高中的足球場散步。這樣的鍛鍊使我精力充沛，我甚至減掉了幾磅。我相信屬靈的健康也可以通過一個人的生活方式來衡量。有人說，《聖經》是人生的路標，我發現閱讀和學習《聖經》讓我走上正確的道路，因為我與主建立了更親密的關係。

學習《聖經》並應用它的原則幫助我在靈性上成長。有時，一邊散步，我會一邊默想和祈禱，用《聖經》來檢驗我的屬靈健康。我最喜歡的經文是〈加拉太書〉5章22~24節：「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事沒有律法禁止。凡屬基督耶穌的人，是已經把肉體連肉體的邪情私慾同釘在十字架上了」。這些經文幫助我解決了巨大的情感痛苦。這些經文成為我衡量屬靈健康的「實際標準」。我心中是否對那個傷害我的人有愛？《聖經》教導

我們要愛我們的仇敵，「一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼」（詩30：5）。上帝的應許帶來了平安，使我在最艱難的試煉中仍然堅強。

在《英王欽定本·聖經》中，忍耐的美德被稱為「堅忍」。去年，我發現照顧別人是對我屬靈健康的又一個考驗。我已經在照顧健康曾遭受危機的丈夫，接著我成年的兒子經歷了一場健康惡事。他們都需要一個支持系統來支撐他們度過康復期。由於我已成年的兒子是單身，沒有任何支持系統，我不得不長途跋涉到離家很遠的鄰近的州去。

只有足夠的忍耐和祈禱才能讓我足夠強大，為他們兩人提供一定程度的支持。我明白了忍耐的真正意義。一個朋友提醒我要信靠上帝，尋求資源和支持，以此作為不忽視自己 and 家庭責任的一種方式。接受了她的建議，使我能夠保持身體和屬靈上的健康。



2021年3月11日  
經歷主的呼召

萊諾拉·多爾夫



耶和華啊，請說，僕人敬聽！撒母耳記上3：9

——I Am Loved——

在美國伊利諾斯州的芝加哥市，我們花了整整八個星期的時間，在地區奮興會期間到高速公路和小路上去尋找上帝的羊。許多處於靈性黑暗中的人被喚醒來聆聽耶穌的召喚。能親眼看到他們由於渴望得到那生命的糧而帶來的生命轉變，是何等的奇妙。

一天早晨，我聽到上帝的聲音——清晰地——說：「到95大街去。」當我開車進入那個地方，我在公共汽車站看到了警車和救護車。我朝95大街駛去，一位年輕的女士向我的車走來。我對她喊道：「拐彎的時候小心點；那裏有些麻煩。哦，當妳到家的時候，我可以去拜訪妳嗎？」她答應了，並給了我她的聯繫方式。兩個星期前，我懷著沉重的心情駕車穿過同一地區的一條小巷，尋找那位我對其有負擔的人。令我驚訝的是，面對著那條小巷的正是這位年輕女士的後門。

在我拜訪她的前一個星期，她告訴上帝：「我需要回到查經學習中去」。現在祂派我到她那裏！當我走近另一棟大

樓時，我注意到一位女士正從樓上的窗戶往外看。我從下面呼喚她，想起耶穌呼喚在桑樹上的撒該。「我能和妳一起查經嗎？」我大膽地問道。她回答說：「好的。」我驚呆了，問道：「甚麼時候？」她的回答是：「明天。」我儘量不喊出我的興奮，但我太高興了。這位女士和她的兩個孫子在奮興大會期間受浸了。

一天晚上九點半左右，上帝用祂那有力的聲音說：「去沃爾瑪。」當我到的時候，我禱告說：「主啊，我在這裏該作甚麼呢？」我受指示坐在入口處等候。在等待的過程中，我請求上帝讓祂的羊停下來與我交談。不久，一個女人帶著她的兩個兒子來了。她問道：「妳在傳遞甚麼信息？」我意識到她就是上帝派我去見的那個人。她同意開始查經，並在奮興大會期間受洗。

以賽亞聽見上帝的呼召：「我可以差遣誰呢？誰肯為我們去呢？」先知回答說：「我在這裏，請差遣我！」（賽6：8）今天，這也是妳的答案嗎？

2021年3月12日

## 當上帝幫助妳成長的時候 妳要安靜

林達爾·A·丹尼爾

你們要休息，要知道我是上帝！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。詩篇46：10

——I Am Loved——

**我**的生活充滿了各種活動。我是一名全職教師，幫助學校學生取得成功、組織選定的學校項目、攻讀讀寫能力碩士學位、參與教會活動，同時也是一名全職母親和祖母。我覺得如果我能做得更多，我的生活質量就會提高。

我剛剛強迫自己完成了我所學課程的期末論文。我感到非常不舒服，就去睡覺了。到了早上，我的病情越來越嚴重，不得不去看醫生。她馬上叫了救護車，讓我坐著別動，因為我心臟病發作了。我被送往急救室，然後被安排住院。醫生們提出了建議，過了一會兒，我就出院了。兩週後，我又回到了工作崗位，繼續同樣的行程。九個月過去了，我又回到了醫院——但這次是在深切治療部（加護病房），很無助。

在病房裏，反思是一個人可以做的最多的事。赤裸裸的現實就是妳周圍的人瀕臨死亡，妳可能也無法活著離開。我從我牢記於心的經文中得到了安慰。過了一段時間，我被轉去普通病

房，然後就回家了。我一直在想為甚麼上帝會醫治我？祂想說甚麼，卻是我錯過了？

出院後，我被迫和女兒住在一起，因為連上廁所都是一種掙扎。當我想起我曾經輕快的步伐和現在痛苦的步態時，我哭了。我想要上帝現在就回答我！教學不再是我的生活，因為生命的艱辛讓我無助。我不得不提前退休。主啊！現在是甚麼情況？

在我忙碌的生活中，我聽不到上帝的聲音。祂拍著我的肩膀試圖告訴我，但我從來沒有感覺到。最後，當我痛苦地躺在床上時，我能分辨出那微小的聲音在說：「你們要休息，要知道我是上帝！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇」。有時候我確實會遇到一些無關緊要的事情，但是上帝總是提醒我要休息，要知道祂是上帝，祂在我身上培養祂的品格，修剪掉我的自私，用祂的靈澆灌我。真正的滿足？那只在尊榮上帝中！

2021年3月13日

## 我知道我對妳的計劃

莎娜·西爾－菲爾伯特

耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。

耶利米書29：11

### ——I Am Loved——

**我**很沮喪。我在醫學院花了多年時間，之後又花了好多年來明白我究竟想給我的病人提供甚麼。我相信上帝可以讓我改變很多人的生活。多年來，我接受了專業的培訓，遇到了與我有相同熱忱的人，並愉快地夢想著我的未來。然而，幾年過去了，我在我的專業領域還沒有找到工作。我沒有做我被訓練要做的事。

新的一年又開始了，我的生日也快到了。我很不安。我這個樣子已經有一段時間了。上帝和我在進行另一次討論。我告訴祂我的感受；我知道祂明白。儘管有很多挑戰，但是我知道，祂是我迄今為止在我的領域中表現出色的原因。我確信祂對我有很大的計劃。然而，我覺得自己就像約瑟一樣，在監獄裏又呆了兩年，無法理解其中的意義。我想知道大衛被膏為王，但仍然做牧童時候的感覺。

我漸漸失去了耐性。在我生日的前一天似乎是問這個問題的最佳時機：「主啊，怎麼辦？為甚麼我覺得自己這麼沒用，這麼不滿足？」

第二天早上，我的生日當天，上午10點37分。一位受人尊敬的同事打電話給我。我錯過了這個電話。當我回電時，我想知道他怎麼會在這麼繁忙的工作日給我打電話，就是為了祝我「生日快樂」嗎？他說不是的。他打電話給我，讓我在他的團體中擔任一個職位。他們需要我這個專業領域的人，所以他決定打電話來看我是否有興趣。我回答說，他的意外來電是對禱告的回應。掛斷電話後，我咯咯地笑了起來。畢竟上帝回答了，而且時機再好不過了。這是給我的生日禮物！

如果上帝關心麻雀，也數算過我們的頭髮，祂會關心我們的思想和夢想。今天就信靠上帝吧。祂會解決問題的，就在剛剛好的時間！

2021年3月14日  
我的信心

簡·阿瑟

是因你們的信心小。我實在告訴你們，你們若有信心，像一粒芥菜種，就是對這座山說：「你從這邊挪到那邊」，它也必挪去；並且你們沒有一件不能做的事了。馬太福音17：20

——I Am Loved——

**我**們在馬里蘭州度過了一個嚴酷的冬天。整個美國東岸都在這個季節中苦苦掙扎，這個季節打破了幾項寒冷和大風的記錄。我以拜訪父母為由，去了美屬維爾京群島的聖克羅伊島。溫度最高只有10幾度，而且風寒指數明顯低於這個溫度，我需要從這樣的溫度中休息一下。我需要從層層的衣服和蓬鬆的外套中解脫出來。我離開華盛頓特區的時候是華氏20多度（攝氏零下四度），多雲，但是當我到達聖克羅伊的時候，已經是華氏76度（攝氏24度），陽光明媚。很完美！到達後的第二天早上，我走到附近的海灘，迎接我的是一群人，他們像往常一樣一大早就去游泳，開始新的一天。風很大；水面波濤洶湧，我因懦弱而沒有下水。兩天後，我又去到那個海灘，海水更加洶湧。我決定下水游泳。

當我望著海水時，我想到了門徒們在漁船上，被大海搖撼；想到耶穌「醒了，斥責風，向海說：『住了吧！靜了

吧！』風就止住，大大地平靜了」（可4：39）。然後我想到耶穌對門徒們說，有了信心，他們就能移山（太17：20）。

我不知道我是否有勇氣請求上帝讓水平靜下來，這樣我就能游得更輕鬆。我站在衝浪板上，海浪一個接一個地翻滾而來。我敢求上帝使海水平靜嗎？我得知大海至少已經有兩個星期波濤洶湧了。我意識到我害怕說：「上帝，讓水平靜下來。」我害怕後果。如果水繼續洶湧，這是否意味著我沒有信心？如果真的平靜下來了，我又該如何解釋呢？

我發現，雖然我相信上帝，但內心深處，我害怕。〈耶利米書〉29章11節的應許並不適用於我，而是適用於比我更屬靈的人。也許上帝的應許並不適用於我，是因為我不夠好。在更理智的時刻，我意識到這是一種愚蠢的思考方式。上帝說每個人對祂都是重要的，祂讓祂的兒子為我們每個人而死。沒有人被排除在外。我們不應該懷疑上帝。



2021年3月15日

## 你知道我的名字

尤妮絲·阿科斯塔－福塞特

雅各啊，創造你的耶和華，以色列啊，造成你的那位，現在如此說：你不要害怕！因為我救贖了你。我曾提你的名召你，你是屬我的。以賽亞書43：1

### ——I Am Loved——

**我**走在美國紐約市繁忙擁擠的街頭。人們向四面八方走去。雖然周圍人頭攢動，但我覺得非常孤獨，好像只有我一個人在那裏。

我的心靈被極度的痛苦折磨著，還有我的右臂，在一次災難性的跌倒之後，仍在恢復中。我不知所措，感到絕望。在那一刻，我感到被遺棄和絕望。不管誰在看，我任淚水在臉頰上肆意流淌。我因痛苦和猶豫而哭泣。我抗議說：「主啊，我害怕！祢在哪裏？祢忘記我了嗎？祢會把我拋棄在這個巨大的城市裏嗎？請告訴我，我沒有被遺棄。」

我意識到在過去上帝給了我許多勝利。在祂裏面，我無愧於我的名字——意思是「獲得勝利的人」。然而我說：「主啊，祢忘記我是誰了麼？祢為甚麼要在關鍵時刻拋棄我？」我的內心和頭腦中充滿了沒有答案的問題。

當我繼續走著，詢問我的上帝時，我注意到一張紙在風中向我飄來。突然，風停了，紙落在我腳邊。我低頭一看，驚訝地看到我的名字——尤妮絲，印在那張紙上。我叫道：「那是我的名字！」事實上，我的名字寫在那張紙的兩面！

就在那一刻，我舉目望天，竭盡全力地讚美上帝。我高興得心花怒放。很快，我苦澀的淚水變成了感激的淚水。我的上帝再次向我表明，雖然我感覺被遺忘，但我仍然是屬於祂的。祂從未遠離我。我太專注於我的痛苦和不幸的處境，以至於我忘記了上帝掌管一切。

**主啊，感謝祢，即使我看不見祢，祢也一直向我顯出無條件的愛。即使我感覺不到祢，祢也眷顧我。祢總是伸出膀臂來幫助我。我要耐心等待。「你是幫助我的，搭救我的」(詩40：17)。**

2021年3月16日  
水鑽的邀請(上)

馬雷亞·I·福特

因為他被自己的腳陷入網中。約伯記18:8

——I Am Loved——

**保**密性加深了我對這件事的期待。在收到關於這派對的郵件後兩個月過去了。一個月後，邀請函被裝在一個小盒子裏送到了我們鄉下的信箱，我迫不及待地打開了它。在白色的盒子裏還有另一個淡粉色的盒子，用一條光滑的粉紅緞帶繫著，一團玫瑰色的閃光條紋薄紗作襯墊。粉色和銀色的主題繼續出現在回函卡上。它繫著一條銀色的緞帶，緞帶上裝飾著一圈優雅而亮麗的水鑽。回函卡上有衣著和交通工具的具體指南，並提到派對主辦人會提供交通工具，以去到一個保密的地點。所以我決定選一件禮物和一套特別的衣服赴會。

在接下來的幾個星期，我把禮品包裝紙和裝飾物放在視野之內。禮物、裝飾品和包裝紙很快就堆滿了椅子。每次經過椅子，我會停下來並在心裏預覽最終的創作。這將是驚人的——我對自己的想像很滿意。

慶典前夕我早早地就寢了，我考慮過先把禮物包裝好，但最後決定第二天早上我會盡最大努力把它做好。和一群嘖嘖喳喳的女友呆在一起的希望把

我從睡夢中喚醒。我不慌不忙地為丈夫準備早餐。那天是父親節，我想對丈夫過去一年的工作表現表示感謝。想起我生命中的其他「父親」——兩個成年的兒子和我的爸爸，我決定在一個流行的社交網絡上發佈一些照片和評論。我知道我需要多少時間，而且時間尚早，但我被一個網羅纏住了，那就是互聯網。

當我發貼時，我的目光游移到了「禮物」上！現在我有大約一個小時的時間來包裝和準備。我固執地斷定，這將會是一件有價值的禮物，而且收禮人的反應會讓我自豪不已。我接受了丈夫的稱讚，儘管他揚起了眉毛，暗示我出席這次活動比包裝精美的禮物更重要。我不去掩飾心中惱火，一邊敷衍地點頭同意，一邊鎖上浴門洗澡，並祈禱能準時赴會。

屬靈上的分心會使我們混亂，減緩我們的進度。我們把自己與那些終有一天會化為灰燼的事物綁在一起，祈求上帝將我們從這條捆绑我們的鎖鏈中釋放出來。



2021年3月17日

## 水鑽的邀請(下)

馬雷亞·I·福特

所以，你們也要預備。馬太福音24：44

——I Am Loved——

**我**當時正準備參加一位老朋友的特別生日慶祝會，卻讓其他令我分心的事情混亂了我，使我放慢了腳步。但很快我打扮整齊，混身飄香，然後吻別丈夫。也許指定的交通工具出發時間是早到者特惠，遲到者不拒。也許我還能趕上時間。

一到匯合點，我就問其中一名保安，是否看到一輛滿載乘客的巴士離開了。當我逼問那些漠不關心的保安時，我恐慌起來了，絕望地舉起雙手說：「我要錯過生日派對了！」一個保安突然反應過來，笑著說：「哦！是要參加65歲慶生派對的一群女士，對嗎？」我點了點頭。

「妳怎麼不早說？」他說：「中午12點過幾分，她們乘兩輛豪華大轎車離開了！」我驚呆了。我被丟下了。目的地和路線是甚麼？不知道。

「豪華大轎車？」我大聲哭叫。他那咯咯的笑聲沒有引起我撤退的念頭。保安逐漸減弱的聲音講述著女士們離開

時的興奮之情，要保持著尊嚴去聽是一種掙扎。當我看著保安們互相對視，微笑著搖頭，然後繼續他們的日常工作時，我從後視鏡中看到了自己失望的眼神。這只是他們一時的幽默消遣。寂靜無聲嘲笑著我。我清楚地明白，花費不多而精心包裝的禮物並不重要，可我作為她最長期的朋友，我的到場（或者應該說我的失場）卻十分重要。我抽泣著朝回家的方向走去，自責不已。沒有坐上豪華轎車赴會，真是太糟了。

多年來，我和派對主辦人的友誼一直延續在彼此的生活中——浮現在有需要的時候或回憶的時刻。她打電話來，想知道我在哪裏。派對地點位於一個僻靜陌生的山區高地，開車要一個多小時。再回到家，謝天謝地，我丈夫甚麼也沒說。

朋友，妳被邀請出席一個凱旋慶典。除了品格，妳不需要準備任何東西。妳的出席就是祂想要的全部禮物，妳的邀請函是用羔羊的血蓋印的，是無價的。做好準備！做好準備！做好準備！



2021年3月18日  
神蹟！

奎爾維·G·米爾斯

我的福杯滿溢。詩篇23：5

——I Am Loved——

**我**正坐在桌旁查看當天的郵件，突然門鈴響了，引起了我的注意。在門口，我看到了我的哥哥和他的妻子。當我讓他們進來時，我哥哥非常激動地向我伸出一隻手。在他的手裏，我可以看到一張支票——一張幾分鐘前剛寫給別人的本地支票。

那麼我的問題是：我哥哥怎麼會走了100多英里（161公里），拿著別人的支票在這個時候出現的呢？既然我已經提到了這張特別的支票，那就讓我也回顧一下我的門鈴。通常，它會發出令人喜歡的「叮鈴」聲。也就是說，只要它可以的話，它就會響。然而，也有時候它「拒絕」對壓力作出反應，無論壓力是輕還是重。

我丈夫和我僱了一個電工來處理這個問題。我看著電工修理好斷了的電線並使門鈴「蘇醒」。

由於工作做得好，我付了電工一張支票。當他離開的時候，我注意到他試圖把那張支票塞進一個已經擁擠不堪的口袋裏。顯然，我給他的支票不知

不覺地從他口袋裏掉了出來。那就是我哥哥——而不是其他人——發現它的地方。

我的哥哥，從很遠的地方來到，看到並拾起了那張支票。被一位認識我而且可靠的人拾到它，這是從上帝而來的神蹟，除此之外，我還能怎樣看待這事呢？我真的很感激他。上帝使用我的哥哥把支票還給我。還有一件事妳要和我一同歡喜快樂呢：不僅僅是因為我哥哥找到了丟失的支票，他還把我的姪女帶到了我們家。她住在離我們1,240英里（約2,000公里）的地方。

多年來，我姪女透過效能教育領袖的訓練給許多人帶來祝福。她是一位受人愛戴的母親和祖母，我們為她感謝上帝。在她到訪期間，我們也被她的經歷、愛心和有力的支持所祝福。她不僅愛她的家庭，而且她也是一個健康諮詢和護理的好資源。

上帝不僅從100英里以外，而且從更遠的地方，為我預備了一切。距離無法妨礙上帝施展祂神蹟的大能。

2021年3月19日

## 妥協

莎朗·奧斯特

我是耶和華——你的上帝，教訓你，使你得益處，引導你所當行的路。以賽亞書48：17

——I Am Loved——

**我**丈夫和我做了一件不尋常的事。我們和另外一對夫婦一起去看電影《血戰鋼鋸嶺》。這部電影講的是德斯蒙德·多斯的故事，他是二戰的反對者，想要為國效力。他相信不可以奪取人的生命，甚至不應該帶槍。作為一名醫生，在經歷了戰友們的嘲笑和謾罵之後，他在激戰中勇敢地挽救了75條生命。杜魯門總統授予了他榮譽勳章。我們離開電影院時，無意中聽到一個年輕人說：「我想他至少應該帶把槍。他不需要真的用它——就這麼帶著，讓人看起來他像要用它就可以了。小小的妥協又不會帶來任何傷害。」妥協一下不會有甚麼傷害？真的嗎？

三個希伯來男孩本可以假裝向國王的像下拜——也許只是單膝下跪而已。但這樣我們就不會有耶穌和他們一起在烈火中行走的故事了。但以理本可以妥協一點，他可以關上窗戶，秘密地向上帝祈禱，而不是讓別人看到他正違

反王令在祈禱。但這樣我們就不會有但以理在獅子坑裏的故事，在那裏天使們封上獅子的口保護他。亞伯拉罕被認為是上帝的朋友，為了救自己的性命，他告訴亞比米勒王說撒拉是他的妹子。她確實是他同父異母的妹妹，但是亞伯拉罕「沒有」提到他也是他的妻子。一點點妥協，但後果嚴重（見創20：1~18）。在《新約》中，我們讀到亞拿尼亞和撒非喇曾答應把所有錢財都捐給教會，但他們做了一點妥協，保留了一些，後果是立即致命（徒5：1-11）。

在《歷代願望》一書中，懷愛倫寫到：「耶穌自己從來不用妥協換取和平……真正的和平絕不是靠犧牲正義來獲得的」\*。雖然我們有時必須在生活中互相遷就，但我們必須對至關重要的真理堅定不移。**主啊，求祢幫助我永不妥協，永遠為祢堅立。**

願這也是你的祈禱。

\* 懷愛倫，《歷代願望》原文，2013，356頁。

2021年3月20日

## 停頓的生命

伊馮·嘉里·史默伍德

你們要休息，要知道我是上帝！詩篇46：10

——I Am Loved——

**當**事故發生時，我的目光集中在房間另一邊的一件物品上，而不是我面前的台階上。接著呢，我躺在地下室台階下面，痛苦地哭了起來。我的左腳踝和左腿很快就腫了起來。經過初步檢查，急診室的醫生認為我只是扭傷了腳踝，一切都會好起來的。但是X射線和診斷顯影揭示了不同的結果。大腿骨折成四段，踝骨碎裂。幾天後，一個骨科手術醫師的團隊在五小時的手術過程中進行了必要的修復，其後是漫長的復健之路。

在這段時間裏，我請我的牧師和一群祈禱勇士為我代禱。除了忠實地做到了這一點之外，他們還經常給我打電話、探望我，並向我保證一切都會好起來。但有一個最主要的問題。我似乎無法為自己祈禱。我曾經強而有力的禱告生活變得虛弱了。我與上帝的交流似乎變得語無倫次了。我很快意識到，不能集中注意力可能是由於強效止痛藥干擾了我的思維。

幸運的是，隨著時間的過去，我需要的藥物越來越少。然後一天早上醒來，我

的頭腦異常清醒。我閉上眼睛，開始以前所未有的方式祈禱。我懇求上帝讓我知道祂想讓我從這次可怕事故中學到甚麼。為甚麼我忙碌的生活突然被按下了暫停鍵？

祈禱了幾個星期之後，我聽到上帝對我的心說了一件我最意想不到的事情：「伊馮，妳太獨立了，從來沒有學會完全依靠我——即使在最簡單的事上。從今天起，將妳生命中的一切交託給我。」

當我睜開眼睛的時候，我感到一種溫暖平安的感覺充滿了我的心靈。這是一種我從未體驗過的自由，儘管我一生中大部分時間都是基督徒。

雖然我還在繼續從事故中恢復，但我卻是以一種全新的精神狀態這樣做的。我的康復和我生命中所有的事情，現在都在上帝的手中。放棄我的獨立性容易嗎？不。但在這個過程中，我學到了寶貴的一課：我的得救取決於此。

在妳的生活中，有甚麼是妳還沒有完全降服於上帝的呢？

2021年3月21日

## 他們尚未求告

貝蒂·J·亞當斯



他們尚未求告，我就應允；正說話的時候，我就垂聽。以賽亞書65：24

### I Am Loved

**當**我們的烤箱不能使用時，我們很高興正要搬遷的鄰居給了我們一個小的對流烤箱。因為我不經常烘焙，所以那個烤箱可以用很多年。

12月的一個早晨，我在水池邊洗滌的時候，一個吻落在我的頭頂上，嚇了我一跳。看到我住在很遠地方的高個子孫子，班，真讓我感到意外！在他身後的是他的媽媽，她住得更遠。由於班是一個忙碌的急診室護士，這是一個出奇不意的來訪。在愉快的問候之後，我開始想到為他們準備幾道美味菜餚。

然後我去烹飪。

做了第一道菜後，我檢查了一下烤箱。突然，烤箱的玻璃門滑到了我的手裏！這是以前從未發生過的事情。幸運的是，我能夠將它放回原位並關上爐門。然而，幾分鐘後，玻璃又滑了出來！這次它掉在地上摔碎了。我幾乎還沒來得及考慮發生了甚麼事，混亂的局面

就被收拾乾淨了。

唉，我沒有烤箱了。

我知道我那天的烘焙工作就到此為止了。然而，多虧了住在附近的兒媳婦，我的烘焙工作才得以完成。因此，我們得以一起享受家庭聚餐。

然後，班開始忙碌起來。在那天結束前，他就為他年邁的祖母訂購並派送了一個新烤箱。我的新爐子有一些特殊功能，比舊的好得多。現在每當我使用它的時候，我都會想起班和他的特殊禮物——一件甚至我以為自己不會需要的東西，但它卻讓我的生活變得輕鬆多了。

很多時候，我的天父也是這樣。祂給了我那麼多的祝福，讓我的每一天都過得更輕鬆。因為這些福氣，我可以幫助其他家人和朋友。

**謝謝祢，天父，我尚未求告，祢就應允；正說話的時候，祢就垂聽。**

2021年3月22日  
飛機上的教訓

朱莉·博科克－布利斯

耶和華說：我的意念非同你們的意念；我的道路非同你們的道路。天怎樣高過地，照樣，我的道路高過你們的道路；我的意念高過你們的意念。以賽亞書55：8-9

——I Am Loved——

**最**近在飛行的時候，我注意到從空中看每樣東西都是那麼的不同。地面上熟悉的地方若不是面目全非就是狀甚古怪。當我在飛機上欣賞風景的時候，我想到了視角的改變會帶來的不同。在地面上，妳可以看到車流和人群，有些人脾氣暴躁，有些人欣喜若狂。但從我在飛機上的角度看，我下面的一切似乎都很平靜。事實上，我在空中比在地面上看得更遠。我看到的，是我平常從地面上所看到的事物「更完整的狀況」。

我想到了上帝看待事物的方式和我們不一樣。雖然在飛機上我無法從自己的角度看到很多細節，但上帝能同時看到組成我們生活的「整體情況」和細枝末節。之所以祂能夠，是因為祂是阿拉法，祂是俄梅戛。作為宇宙的創造者，祂知道的事情比我們多得多。

所以，那些可能會給我帶來壓力和焦慮的事情，根本不會困擾到祂，這有甚麼奇怪的呢？並不是上帝不關心我現在的生活，而是祂看到了事情的全局。

這和妳我很不一樣，我們對現下的生活只用有限的人類視角。

我在飛機上的小小頓悟提醒我，因為上帝是我們的磐石，當我們有疑問或憂慮時，我們可以轉向祂。因為祂的視角與我們不同，祂能看到我們生活的全部畫面——不像我們模糊不清、狹小窄隘的視野。

我想到了上帝的視角與我們不同的另外一方面。祂不僅看到了事情的全貌，而且看到了事情的真相。例如，祂看到的不是一個煩人的同事，而是一個受傷的人；祂看到的不是一個討厭的陌生人，而是一個渴望愛的人。從那時起，我就開始祈禱，希望自己能以上帝的眼光來看待那些我寧願避開的人。上帝在每個人身上，都看到他們是祂其中一位兒女，即使我看不到。或者還沒有看到。

但我知道，如果我讓上帝這麼做的話，祂會幫助我具有像祂一樣的觀點。祂也會幫助妳的。



2021年3月23日  
天父最瞭解

卡米拉·E·卡塞爾



你們作父親的，不要惹兒女的氣，只要照著主的教訓和警戒養育他們。以弗所書6：4

——I Am Loved——

**誰**知道甚麼對我們最好？答案當然是上帝了！上帝創造了我們，愛我們，並且知道甚麼對我們是最好的。在我們未出生前，祂就為我們每個人製定了一個計劃。

當我們接受祂為我們的救主而成為祂家庭的一員時，我們就有權稱祂為我們的父。上帝知道我們的道路和我們能做甚麼。上帝是阿拉法和俄梅戛。祂知道我們生命的起始和終點。我們不要跑在祂的前面，就可以避免不必要的麻煩。

《聖經》也告訴我們要在主裏養育我們的孩子。天父知道童年是人生中最寶貴且最易受影響的學習時期，是藉著教導、糾正和榜樣來學習的。「因為耶和華所愛的，他必責備，正如父親責備所喜愛的兒子」（箴3：12）。耶穌想要我們有孩子般單純的心。祂的智慧和身量一齊增長，是因祂母親將天父的事

情教導了祂。

上帝希望父母通過充滿愛和虔誠的生活與祂建立夥伴關係。有時我們沒有耐心等待禱告的答案，但上帝提醒我們：「要等候耶和華！當壯膽，堅固你的心！我再說，要等候耶和華」（詩27：14）。《聖經》中有許多父母聽從上帝的命令，遵循祂的指引。這些敬虔的父母養育了敬虔的子女。約基別養育了摩西；哈拿養育了撒母耳；雅各和拉結在約瑟幼年的時候撫養他。

懷愛倫寫道：「父母和教師需要更加感覺到上帝派他們在兒童面前作祂的代表，乃是一種何等的責任和尊榮！他們在日常生活中與兒童接觸所表顯的品格，或為善或為惡，都必向兒童解釋上帝所說的那些話：『父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人』（詩103：13）。\*」

我們慈愛的天父是最清楚的。

\* 懷愛倫，《教育論》原文，2002，244-245頁。

2021年3月24日

## 義袍

蘿絲·科爾曼

惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬上帝的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。**彼得前書2:9**  
耶和華說：你們來，我們彼此辯論。你們的罪雖像硃紅，必變成雪白；雖紅如丹顏，必白如羊毛。**以賽亞書1:18**

——I Am Loved——

**幾**年前，我遇到一位年輕美麗的女基督徒。她對上帝滿懷熱忱，總是出席教會聚會和崇拜。不幸的是，她偏離了《聖經》的教導。她開始覺得自己是一個公主，認為自己已經遇到了她的白馬王子。不久，她就生活在一個屬靈異邦。魔鬼是多麼地設法要擴展那塊領地啊！

感謝上帝，這位年輕的姐妹有一位禱告的媽媽，還有教會的大家庭一直關懷，鼓勵她做出更積極的選擇。然而，在這位年輕姐妹的生活中，山似乎變得更高了，海似乎翻得更險了，沙漠也似乎更乾燥了。不過，正是在那個混亂的時期，上帝抓住了她。讚美上帝，祂給了悖逆之人第二次機會就近祂，並做她個人的救主。今天，這位姐妹再次以她所知道的最好方式忠心地事奉上帝。然而，有些人仍然認為她是一個從恩典中墜落的女子。

我認為，要恢復一個人在別人眼中曾經有的「榮耀」是很難的。然而，我很感恩，在上帝的眼中，這位年輕的姐妹是一位真公主，是祂有君尊的祭司的一分子。她的衣服不再被罪惡玷污。相反，她穿著基督潔白如雪的義袍。所以下次再有人因為妳過去不明智的選擇而貶低妳的時候，妳不必覺得自己沒有價值、不受歡迎或毫無用處。當有人把土扔在妳的背上時，把它抖掉，然後踩在上面站得更高一點，離耶穌更近一點。

記住，人對妳的評價往往不是上帝對妳的看法。

**親愛的上帝，今日求祢幫助我們記得祢的品格，和祢用無限的慈愛為我們所做的一切。幫助我們穿上祢那潔白的義袍，使我們知道我們對祢來說有多重要。**

## 2021年3月25日 那些婦女

阿迪斯·迪克·斯坦巴肯

那報佳音，傳平安，報好信，傳救恩的，對錫安說：你的上帝作王了！這人的腳登山何等佳美！  
以賽亞書52：7

### ——I Am Loved——

**「過**了不多日，耶穌周遊各城各鄉傳道，宣講上帝國的福音。和他同去的有十二個門徒，還有被惡鬼所附、被疾病所累、已經治好的幾個婦女，內中有稱為抹大拉的馬利亞（曾有七個鬼從她身上趕出來），又有希律的家宰苦撒的妻子約亞拿，並蘇撒拿，和好些別的婦女，都是用自己的財物供給耶穌和門徒」（路8：1~3）。

妳有沒有想過這些女子到底做了甚麼？這已經足夠令人驚訝了——在那個時候可能會有點令人震驚——她們和這些男人一起旅行，但是沒有任何醜聞的跡象。

基於當時的文化，我想對於那些跟隨耶穌、聽祂講道的女子來說，要她們帶著問題來見耶穌或門徒是很困難的。但是卻有這些女人——馬利亞、約亞拿、蘇撒拿和好些別的女子，她們可以接近耶穌來問問題。因為這些女子與耶穌同行，常常聽見祂說話，所以我相信她們能回答許多問題。她們確實地

聽見祂在會堂裏和田間傳道。隨著她們對耶穌和門徒的認識加深，也許她們甚至敢於為自己提出問題——學習神學！

她們一定會講出許多故事來！她們看見長大痲瘋的得了醫治，鬼被趕出，文士和法利賽人受了責備，餅和魚倍增。即使她們不總是和門徒們在一起，她們也聽說了耶穌的各種事件。如果這些女子把許多人帶到耶穌那裏尋求醫治和拯救，我不會感到驚訝。這12位男士與耶穌同行，從這城到那鄉，沒有收入。那麼對於食物，也可能是新的涼鞋，或許甚至是臨時住宿的費用，他們如何支付？那些女子！是她們用自己的財物供給耶穌和門徒！

難怪同一群女子也在十字架那裏，並且我們知道，耶穌被埋葬的那個星期五下午，至少馬利亞守在祂被安葬的地方。而且，第一個知道祂復活的也是女子。那些女子！我們都可以成為像她們般的女子，只要我們選擇。

2021年3月26日

# 「爸爸……蛇！」

珍·多齊爾·戴維

我要向山舉目；我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來。詩篇121：1-2

——I Am Loved——

**說**我爸爸愛死釣魚了都不為過。我們住在南卡羅來納州的中部地區，他喜歡在當地的一些池塘和湖泊裏釣魚。我和姐姐喜歡和爸爸一起去釣魚。他教我們用魚鈎做餌，還有安全措施，這樣我們就不會被蛇和其他可能出現的危險嚇到。然而我們最喜歡的是和爸爸一起度過這些特別的時光。

一個陽光明媚的日子，我們去了離家不遠的池塘。那天我和姐姐沒有釣魚，但我們很享受於探索那個地方的風景和聲音。不過，我們從來沒有離爸爸太遠。我決定在一塊岩石上坐下來休息一會兒。我碰巧往下一看，一條非常大的水蝮蛇！牠正在我的腿底下蠕動！

「爸爸……蛇！」爸爸多半離我不遠。直到今天我都不知道他是怎麼這麼快就抓住我的，但是在我還沒來得及驚慌失措的時候，他就把我一把抱在懷裏，躲開了那條蛇。在把我和我姐姐帶

到附近我們停車的安全處之後，他和池塘的主人去調查那條蛇的下落。

當我回想起這段經歷時，我不僅對爸爸如何保護我們一家有美好的回憶，而且對他是一個多麼棒的爸爸也有美好的回憶。因為他與我們分享的愛和經驗，我的童年在許多方面是美妙的。

我們也有一位天父，一直在眷顧我們，帶領我們，引導我們，保護我們。祂對我們說：「不要害怕，因為我與你同在……我必堅固你，我必幫助你」(賽41：10)。而且祂確實這樣做了。

就像我小時候在池塘附近遇到蛇一樣，另一條蛇——也被稱為魔鬼，一直在找尋方法來害我們(彼前5：8)。因此，親近我們的主，我們的天父，與祂交通是多麼重要。

無論你在生活中遇到甚麼苦難，讓祂成為你的伴侶，祂會指引保護你。我們在祂裏面有多麼美好的應許啊！



2021年3月27日

## 傑瑞德的嬰兒枕

瑪麗貝思·格賽爾

你們要給人，就必有給你們的，……因為你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。路加福音6:38

### ——I Am Loved——

「嗨，帕蒂！」我在電話裏問候我的朋友。「我都哭了，這都怪妳！」我們一起笑了起來。「我剛在我的縫紉室櫥櫃後面發現了傑瑞德的嬰兒枕。」她完全明白我的意思。

故事始於1981年，帕蒂的兒子傑瑞德出生。他的姐姐和全家都很高興。為了傑瑞德的嬰兒派對，我做了一張嬰兒被和一個小枕頭，放在高椅子、汽車座椅、或者其他甚麼地方作支撐用的，但不是用來睡覺的。

我們見證了傑瑞德的成長，從一個蹣跚學步的嬰兒，到小學、中學和大學。他年輕英俊，在一家電腦公司找到了一份極好的工作，娶了一個可愛的女孩，開始了幸福的生活。他喜歡戶外運動，並開始認真地騎自行車。有一天，當他為即將臨近的比賽進行訓練時，發現車胎沒氣了。正當他在路邊換車胎的時候，一個醉酒司機的車子撞上了他，他當場死亡。

不用說，認識他的人都很傷心。傑瑞德的死訊傳開後，時間彷彿在我們這個小圈子裏靜止了。在悲痛中，我們交換著意見：「為甚麼呢？」「這不公平！」

「為甚麼是傑瑞德？」

一場非常悲傷的追悼會如期舉行。同學和朋友們都很同情傑瑞德的父母和親屬們。

幾週後，帕蒂遞給我一個小包，上面寫著：「我想把這個給妳。」裏面是一個小小的、可愛的、髒兮兮的、鼓鼓囊囊的小枕頭——是傑瑞德的嬰兒枕。

我們擁抱後，帕蒂說：「多年前妳給我這個枕頭的時候，我還在想該怎麼處理它。但當他還是個蹣跚學步的孩子時候，傑瑞德真的很依賴它。他走到哪裏都帶著，甚至在後院玩堆沙時！」30多年後的今天，我擁有了一個珍貴的紀念品，它讓我想起了一個優秀的年輕人，他所珍愛的枕頭足以觸動我的心緒。

我們很少真正知道我們所做的那些看似微不足道的事情，會對他人產生多大的影響。我們也許永遠不知道天國的這一面，但上帝已經應許，祂看見我們的行為，雖然這些行為在我們看來微不足道，祂卻實實在在地記錄了下來。

2021年3月28日  
尋求滿足

邦妮·霍溫

我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。馬太福音11：29

——I Am Loved——

**時**鐘的指針慢慢地指向10點鐘。一天的最後幾個小時（在漫長的一天之後，家裏的其他人都安靜地睡着了），我雖然也很累，但還是感激地沐浴在夜晚的寧靜中。然而，當我凝視著堆積如山的賬單、髒兮兮的盤子和散佈在地毯上的通心粉時，我不明白我怎麼能夠在幾乎沒有成就感的狀態下，繼續在新的一天重複同樣的任務。我似乎在生活的道路上掙扎著，卻沒有甚麼希望，也沒有甚麼滿足。

同樣的道理，掃地和吸塵的效果也不會持久——今天地上的豆子被清理乾淨，明早麥片也可以落在同一地方——我們不能指望這個世界的事物可以支撐我們渡過生活中的考驗，它們常常讓我們感到空虛。

耶穌在井旁對撒馬利亞婦人說：「凡喝這水的還要再渴」（約4：13），又說：「人若喝我所賜的水就永遠不渴。我所賜的水要在他裏頭成為泉源，直湧到永

生」（14節）。正如撒馬利亞婦人意識到她對永恆生命的需要一樣，我們也必須明白，我們每天的需要只能從耶穌那裏得到滿足。《歷代願望》的作者寫道：「無論何地，人總得不到滿足。他們渴望獲得能供應心靈需要的東西，而只有一位能滿足這種需求。基督就是世界的需要，是『萬國所羨慕的』（該2：7）。惟有祂所賜的神恩像活水一般，能淨化、振奮並滋潤心靈。」\*

平安與滿足只來自於我們與我們救主的關係，祂能夠從天上伸出祂的聖手，來照料我們內在最深處的需要。耶穌應許我們，祂會滿足我們心中真正的渴望。在最混亂的情況下，在最沉鬱的情緒中，祂向我們招手：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的」（太11：28-30）。

\* 懷愛倫，《歷代願望》原文，2005，187頁。



2021年3月29日

## 機不可失，時不再來

薇琪·夏伯特-斯內爾

以利亞……說：「你們心持兩意要到幾時呢？若耶和華是上帝，就當順從耶和華；若巴力是上帝，就當順從巴力。」眾民一言不答。列王紀上18：21

### ——I Am Loved——

**我**從小就想成為一名宣教士。然而由於種種原因，我在青少年時期的自我價值感非常低。在所有錯誤的地方、在所有錯誤的人群中，我拼命地試圖「找到」自尊。在我17歲的時候，我試過了形形色色的毒品，還生了一個男孩。最後，我結了婚，在俄勒岡州的山區過著嬉皮士的生活。幾個月後，我開始找工作，並被錄用了。我簡直不敢相信！我欣喜若狂——而且天天都很興奮。我能保住那份工作真是個奇蹟。

通常情況下，毒品和婚姻的和諧並不共存。我離了婚，又再婚。使我大為驚恐的是，我很快意識到我嫁給了一個施暴者。在我能夠逃離這種情況的時候，我已經生了第二個兒子和一個女兒。

我是多麼想戒掉毒癮啊！我知道每次我吸食那種白色粉末的時候，它遲早會要了我的命。儘管我在第三段婚姻嫁給了一位性情溫和的吸毒者，我相信自己能戒掉毒癮。但每週我都會開

車去供應商那裏補充毒品，然後一路哭著回家。

現在，我兩個兒子已經長大成人，離開了我。我常常在想：我的最終歸宿會是因吸毒而早逝嗎？有一天，我有了一個強烈的感動：「妳不能自己戒除這個東西；也許是時候試試上帝了。」我已經很久很久沒有去教堂了。於是，我去了一間教堂。關於我的一切，包括我的外表，都在無聲地尖叫著說我不屬於那裏。然而，這個小教會有兩件事給我留下了深刻的印象：他們的熱情接納和他們顯然擁有的平安。我多麼需要這樣的平安啊！一天晚上，我打開電視。一位電視福音傳道者「看著」我說：「我們生活中所隱藏的罪，使得我們沒辦法與耶穌建立關係。」我很害怕，心裏喊著說：「耶穌！機不可失，時不再來。請幫助我！」在我吸毒的第36年，祂釋放了我。

不要在對與錯之間搖擺不定。機不可失，時不再來。耶穌有能力拯救！

2021年3月30日

## 一條小溪穿過

埃拉·M·里澤夫斯基

智慧的泉源好像湧流的河水。箴言18:4

——I Am Loved——

**坐**在小溪岸邊，我聽到它在向我訴說著回憶和隱喻。第一次看到它是在我三歲那年，我們從城市搬到郊區。有一個月，我們用這溪水洗衣服，直到我父親從泉水裏安裝了自來水管道。在那些日子裏，小溪是如此的淺和多沙，以至於我的父親可以駕駛拖拉機或汽車穿過它。

一棵高大的垂柳在溪面上搖擺著，在那兒，我和我的表兄妹們用粗糙的褐色沙粒玩堆沙遊戲，如建造城堡、水壩、堡壘和城市。在我成長的歲月裏，小溪是我的遊樂場。我們赤腳在溪水裏走，但成年人需要一座橋。我父親在魚群深處用水泥圍住青蛙、小龍蝦和水黽。偶爾會有一個不祥的生物從橋下滑出來，然後又回到橋下。就像伊甸園裏的蛇，來入侵我們的領土。

當小溪開始侵蝕河岸並改變河道時，我父親從河裏拖來石頭堆起來保護我們的院子。一個夏天的暴風雨吹倒了小溪裏美麗的垂柳。

多年過去；我離開了家，父親去世了。

我和丈夫回到這裏居住。他繼續加固河岸。但隨著時間的推移，水流的方向一直在改變。接著，我們用水泥把岩石固定在畸形的河岸上。每一場暴風雨過後，就會出現一個更深的河谷。近來暴風雨來得更頻繁了，它們已經把一些膠結的岩石毀掉了。在一次暴風雨中，我們擔心房子一側的梧桐樹，但一場沙崩衝下小溪，形成了一個沙灘，並將沙灘固定住了。在溪岸的另一側，草地被侵蝕，留下了很高的河岸。我不知道這條小溪朝那個方向會流多遠。

我思索著這條小溪隨時間推移的流動歷史。我覺得這好像我的生活，也在徘徊和改變。這條小溪和我童年時的那條不一樣。但它讓我想起了我的家庭，見證了幸福和不幸。這條小溪貫穿了我對這個地方的感想。農舍、棚屋和拖拉機——它們都還在。

我已經回來幾十年了。但我，就像這條小溪，不斷地流動，我的身體和思想不斷地改變著，但仍然一樣的是：我需要的不只是岩石，而是萬古的磐石來堅立我。

2021年3月31日

## 希望的蛻變

特魯迪·希洛瑪·科夫勒



耶和華——你的上帝是施行拯救、大有能力的主。他……默然愛你。西番雅書3:17

——I Am Loved——

**看**到學生們觀察毛毛蟲變成蝴蝶時臉上的驚奇和敬畏，真是一種快樂！所以，當注意到在我們班裏的那條毛毛蟲似乎沒有進展得很順利時，我們陷入了極度的焦慮和擔心。第二天早上，我偷看牠的時候，牠躺過的那片葉子已經被翻了過來。然後我們得到消息，我們的寶貝孫女，艾瑪，將要接受心臟手術。我完全忘了關於毛毛蟲的事情。試圖修補艾瑪有缺陷的瓣膜的計劃失敗了，於是她通過手術安裝了一個機械瓣膜。毫無疑問，艾瑪今後將會面臨更多的心臟併發症。當我第二天早上醒來，我肚子裏有種可怕的感覺——一種失去希望的感覺。

在學校，一位老師問我：「妳的毛毛蟲怎麼了？」

我說，「牠死了。」然後我看到了牠：一個蛹，就是由毛毛蟲變成蝴蝶所必經的蛻變階段。我倒吸了一口氣，然後笑了出來。「牠還活著！」上帝啊，讓我看到這一幕發生在艾瑪身上！

當毛毛蟲似乎失去了所有的希望時，

牠美麗和非凡的旅程才剛剛開始。妳想知道這一切究竟是怎樣的不可思議嗎？當我以為毛毛蟲死了的時候，我把葉子抖了抖，扔進了垃圾桶。我差點毀了奇蹟。妳知道為甚麼嗎？因為我往下看，看見的都是那些沒有生命、枯乾的葉子，假設毛毛蟲就在那堆皺巴巴的褐色垃圾下面。我沒有抬頭看！因為我沒有抬頭看，我錯過了那美麗的，帶著金色斑點的薄荷綠色蛹。當這種失望變成喜悅時，上帝又給了我希望。祂好像在說：「雖然妳看不見蛹裏發生了甚麼事，但我看見；雖然妳看不出我在艾瑪的心臟做了甚麼，但我已經搞定了。」一種深深的平安感，是的，還有一種喜悅的感覺籠罩著我。

我們一生中經歷了困難、黑暗和可怕的時日，當中我們看不到希望。但我們有耶穌，祂應許永不離開我們。祂不會拋棄我們，祂慈愛地托住我們。

不要錯過祂在許多方面向妳表達的安慰和憐憫的祝福。不要向下看，記得向上看。

365  
DAILY  
每日靈糧

愛的日記

I Am Loved

四月 April

2021年4月1日  
愚人節

黃浩清

敬畏耶和華是智慧的開端；認識至聖者便是聰明。  
箴言9:10

——I Am Loved——

四月一日中午收到一段文字，內容大致是一個無神論者對宗教的節期不滿，因為沒有慶祝他們的節期而入稟法院，法官回答：「〈詩篇〉14篇1節指出，心裏說沒有上帝的人是愚頑人。每年四月一日（愚人節）便是你們的節期。」

雖是笑話一則，但「心裏說沒有上帝的人是愚頑人」的法官判詞則使我思考，中外古人，無論在故事、用語、禮儀、建築物中，都有包含宗教的元素，並且凡事都會求問神靈。我感到古時的人都是有神論者居多。當然，《聖經》更明確的說，創造天地萬物的主才是真神，如〈箴言〉9章10節：「敬畏耶和華是智慧的開端；認識至聖者便是聰明」。若不要做愚頑人而做智慧和聰明人，便要敬畏和認識耶和華！

然而，進化論者並不同意。他們認為人類是從進化而來，生命由偶然而生，在長時間的演變後才成為猿猴，進而演變成為今天的人類。但很奇怪，另一方面，他們又相信「種瓜得瓜」的道理，

事事要以科學為依據，這是自相矛盾。

根據化學方程式中的轉化，如果你隨意的加上或減去一些元素，肯定老師會說你做錯了。還有，從一粒原子到宇宙星體，都有固定的軌跡，是偶然的嗎？物理課中有很多的定律和公式，科學家用了多少時間和精神尋找出來呢！在運算過程中，找出不同的常數，我們都要記著和懂得運用合適的常數。這些數據是偶然而生的嗎？科學家只是找出這些精密及深奧的數據，並不是他們所創造的，還能說沒有創造主嗎？醫學的進展，至今還未能叫人不死，人能救自己的生命嗎？人的發明，哪一樣不是從模仿自然物而成的呢！創造主早已在《聖經》告訴我們萬物之本，有一些人心裏還是認為世上沒有上帝。

今天的地球被弄得烏煙瘴氣，誰能救救我們的地球呢！大家要醒覺，今天破壞環境的科學為自然界帶來多少的傷害！誰是聰明人？誰是愚頑人？

2021年4月2日

## 耶穌已經復活了

鄧琮珠

耶穌對她說：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活。」  
約翰福音11：25

——I Am Loved——

天朗氣清的早上，晨光普照大地，柔和的伴著我靈修；微風輕拂，吹起了潔白的窗紗，看著陽台上幾株盛放的百合花在風中搖曳，對著我微笑問安。我家的百合花，每年總是在復活節的前後綻放。

回想幾年前復活節期間，母親的庭院長滿了各種色彩的百合花，有純白、紅色、粉白色和橙色，朵朵清新優雅。近年百合花成為復活節的象徵。當時心裏想：「如果自己的家也能在復活節欣賞到這花就好了。」於是我從母親家移植了幾個百合花球莖來栽種，結果年年開花，今年長得特別茂盛，花開得特別燦爛。幾天前，還是含羞答答的小花蕾，今早已經展開了如喇叭般的花瓣，彷彿對我說：「我們又見面了！」「我的生命已經回來了！」百合花球莖在泥土中沉睡和按時的開花，讓我想起從死裏復活的主耶穌！

讀到《歷代願望》第82章，記載婦女們再三地重複表示著，「祂已經復活了！祂已經復活了！」耶穌復活了確實給我們帶來盼望。在我腦海立時湧現一幕幕在年輕時未曾認識上帝時，對死亡很是迷惘，不時的想：人死後會怎樣？死後被埋葬在泥土下，之後一無所知，接下來又會如何？人終有一天會在世界消失，生存又有何意義呢？這些問題常常縈繞在我的心頭。認識上帝後，從《聖經》得知人死後會歸回塵土，像睡覺一樣，將來耶穌會回來叫醒我們，接我們回天國與祂同住。

主耶穌戰勝死亡，復活的信息讓我確實明白死亡不是一個可怕的終結，而且主耶穌還會再來，藉著自己的大能使我们復活。感謝上帝！耶穌已經復活了！我不再恐懼死亡。因為《聖經》已清楚告訴我：「上帝已經叫主復活，也要用自己的能力叫我們復活。」(林前6：14)



2021年4月3日

## 空墳

譚穎嫻

她去告訴那向來跟隨耶穌的人；那時他們正哀慟哭泣。他們聽見耶穌活了，被馬利亞看見，卻是不信。  
馬可福音16：10-11

### ——I Am Loved——

「空」——帶給你甚麼感覺呢？當孩子餓了，打開餅盒，卻是空空如也，他必定感到很失望吧！因為期望落空了。人的渴望未能與上帝的計劃同步時，就會令我們產生「不似預期」的失落感。

記得20年前的一個復活節，同事送我一張復活節卡。當我凝望著卡上空空的墳墓時，眼淚不禁奪眶而出，泣不成聲……當時我正處於人生死蔭的幽谷，無數次流淚的禱告，不但未見一絲曙光，情況反倒每況愈下，心中感到十分徬徨和絕望。

感謝上帝藉著「空墳」安慰我。上帝提醒我，無論情況怎樣惡劣，就算主耶穌已被釘死，並被埋葬在墳墓裏，在人是徹底無望時，上帝的大能仍可彰顯，把結局扭轉，超乎人的想像。

主耶穌在世時，曾向門徒預告祂的受

難和復活(可8：31)，可是門徒面對他們夫子受難的現實時，陷入絕望無助之中，而忘了苦難後的盼望——復活的應許，甚至不相信馬利亞告訴他們她所見的(可16：10-11)。

絕望的淚水，令我沉溺於痛苦中，似乎淹沒了主的應許：「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裏面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界」(約16：33)。上帝清楚地告訴我苦難是真實的，但祂也賜下了得勝的應許，主鼓勵我把一切的憂慮交在祂的手裏，因為耶穌已經勝了世界，勝了仇敵撒但，勝了死亡的權勢。

「空墳」帶給我們的並不是失望，而是盼望；不是失敗，而是勝利；不是咒詛，而是賜福。讓我們一起高唱「哈利路亞」讚美主！因我們的主已不在墳墓裏，祂已復活，為我，也為妳！

2021年4月4日  
犧牲的愛

張琳

惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了。羅馬書5：8

——I Am Loved——

和我的丈夫一起去了商場，迎面看到麵包店裏在出售一款麵包叫「香格里拉」，於是我買了一個，單單只因為我喜歡它的名字。麵包中間夾著冷凍黃油。

他是素食者，從不吃蔬菜、水果以外的食物，也包括這些不健康的奶油麵包。象徵性問他要不要吃，他說要吃，這出乎我的意料之外。不單吃了，還吃掉很多。

回家的路上，他說肚子不舒服，我意識到剛剛的「香格里拉」起了作用，直到我看到他在路邊嘔吐時的身影，便問他：「不愛吃的東西為甚麼要勉強呢？」他答道：「如果我多吃點，妳就可以少吃點。那個東西不健康，特別是奶

油，我想要妳健康。」

我欲言又止，心裏蠻感動的，感動因為這份心意；也有自責，因為我心裏清楚，這份痛苦本是應該由我來承擔。

耶穌基督為我們的過犯受害，祂承擔了我們因為犯罪所帶來的罪果，祂被我們的罪孽壓傷。我們本是必死的，卻因為耶穌的犧牲得以存活。

「因祂受的刑罰，我們得平安；因祂受的鞭傷，我們得醫治」（賽53：5）。

究竟付出多大的代價才叫愛？又用甚麼來衡量愛得多與少呢？耶穌基督的十字架給予了我們答案：甘願犧牲，為所愛的人犧牲自己，為要使他得生，這便是愛了。

2021年4月5日

## 生於塵世，歸於塵土

唐玲芳

你必汗流滿面才得糊口，直到你歸了土，因為你是從土而出的。你本是塵土，仍要歸於塵土。創世記3:19

——I Am Loved——

在陵園裏問辦事人員，甚麼樣的骨灰盒最好，言下之意要存到很久的。他說：「木頭的」……我們似乎不能理解，木質的不是很快就會腐爛嗎？

賣殯葬物品的營業員向我們推薦的依然是木質的骨灰盒，她說就是要讓它腐爛，人最終要歸回大自然，與泥土成為一體。

在擺放骨灰盒的大理石墓坑裏，地表為土地，即使抹了水泥，也會在地上留一個圓洞，為的是接地氣，讓骨灰和盛放它的盒子「回」到「來」處。

當人行完世上的旅程，無論土葬還是火化，最終都將化成土。《聖經》告訴我們：「耶和華上帝用地上的塵土造人，將生氣吹在他鼻孔裏，他就成了有靈的活人，名叫亞當」（創2:7）。人之受造，塵土+生氣=有生命的活人。當賜

靈的上帝將安置在人內裏的氣收回，生命不復存在，軀殼歸於塵土。

草必枯乾，花必凋殘，萬物的結局都在我們上帝永遠立定的話裏（賽40:7-8）。

塵土何等卑微尋常，很是不起眼，被踏在腳下，無人在意它的去留。但上帝說：要「照著我們的形像、按著我們的樣式造人」（創1:26），並賜福給他們，人就成為這世界高貴的存在者。泥土的價值並非由自己體現，而在乎賦予它生命氣息的造物主。上帝喜悅祂所創造的一切。

因為愛，上帝的兒子成為人的樣式來到世間，在十字架上獻為贖罪的祭牲，以自己流血的身軀鋪就回家的道路。

生於塵世，歸於塵土，本是罪人的宿命；但愛使死亡退滅，安息代替絕望，復活的應許成為信徒終極的喜樂。

2021年4月6日

## 仰望

琴子

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，便坐在上帝寶座的右邊。希伯來書12：2

### ——I Am Loved——

**地**上新發的芽，樹上新長的葉，枝上新開的花，以及那忍耐著結出的各樣果子……都讓我深深的為之感動！

2019年由於突如其來的新冠病毒，好長時間不能自如的去大自然享受上帝無私的饋贈，陽台上的綠色植物便成了點亮我生命一方別樣的景。先生盡情享受著修剪照顧的樂趣，我則享受著生機盎然的綠以及那生命蓬勃向上的力量。

凝視著那一棵棵稚嫩可愛的綠色植物，先生突然問：「為甚麼它們都朝同一個方向生長？」，「因為它們朝陽，知道生命的方向」，我不假思索的回答。

隨即被深深的震撼：小小的綠色植物都知道生命蓬勃的真理，它們默默地向著生長的方向，如此簡單卻有力的回應著上帝的愛。儘管它們周邊有各樣不同的植物，有的婀娜，有的挺拔，有的芬芳吐豔，可是它們都按著自己

本該有的樣式在努力的生長，盡情舒展著生命別樣的美。那我們呢？

常常的，當我們定睛於周遭的環境和人事以及自己的能力時，我們是那麼的軟弱，失落甚至絕望。我們遊移不定的目光，錯亂了生命的方向，導致天父看為「甚好」且寶貴的生命，輕易就失去了本該有的蓬勃的力量。若我們能本著信心，學習隨時簡單的仰望，我們的生命肯定會不一樣。如經上記著說：「並且仰望上帝的應許，總沒有因不信心裏起疑惑，反倒因信心裏得堅固，將榮耀歸給上帝」（羅4：20）。

天父應許我們，外邦人都要仰望祂的名（太12：21）。仰望那為了我們的信心創始成終的耶穌，如同我們的祖宗亞伯拉罕歡歡喜喜地仰望上帝的日子，既看見了就快樂。渴求慈悲憐憫的天父，賜給我們一顆簡單相信單純仰望倚靠祂的心，保守我們常在天父的愛中，仰望我們主耶穌基督的憐憫，直到永生。

2021年4月7日

## 生活在疫情下

黃浩清

我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。約翰福音14：27

### ——I Am Loved——

去年，沒想到個多月了還要留在家中崇拜，除了必要外，足不出戶，不為甚麼，是因為新型冠狀病毒還未受控。

可怕的是該病毒初期感染不為人知，但已可傳播，到病徵出現時已傳染到周邊接觸過的人。所以要做足防疫工夫，包括：追蹤染病者接觸過的人，進行檢測測試及予以隔離14天。在個人衛生方面，要帶口罩，勤洗手，減少外出，減少聚集，減少與人一起進食，外出回家後進行大消毒。

正因這原故，口罩、酒精潔手液、消毒物品被搶購一空，甚至連米糧和廁紙也不例外。口罩價格飆升且缺貨，在這種情況下，有人惟有重用、自行消毒或自行縫製口罩。但防菌程度如何？學生自新年假期之後沒有上過學，教育當局把假期延長又延長。

疫情散播全球，確診個案飆升驚人，死亡比率也高。但疫症每天還在增加中。

我們香港沙田教會也關上門，改在網上聚會。在這疫情下，教會的關懷行動

使我感到心中一股暖流。在我們留在家中的時候，他們把洗手消毒液送到弟兄姐妹和慕道友的手上；手工製作材料送到幼鋒會會員的家人手上，用以舒緩孩子的情緒，讓父母在家中進行親子活動。

留在家中，空閒的時間多了，《聖經》也多讀了，一切交託天父保守，心境尚算平靜。〈路加福音〉21章10節告訴我們末後的日子必會有的事：民要攻打民，國要攻打國，地要大大震動，多處必有飢荒，瘟疫，又有可怕的異象和大神蹟從天上顯現。《聖經》預早告訴我們，好叫我們心裏有準備。

感謝上帝！當我家剩下幾個口罩的時候，居然可在便利店用舊價錢買到一盒，後來嫂嫂又從美國寄來兩盒。當我家剩下四卷廁紙的時候，還可買到一條有12卷的廁紙；當要添加米而超級市場都在缺貨之際，居然給我看見還有一包。能夠購得這些用品，都是因為我們剛好遇上有貨，不是特別的去找的。而我也不多買，留給有需要的人。是巧遇？是上帝的眷顧！

2021年4月8日

## 愛是不自誇

黃佩賢

要別人誇獎你，不可用口自誇；等外人稱讚你，不可用嘴自稱。箴言27:2

——I Am Loved——

每一個人人都渴望被讚賞，孩子希望得到父母的讚賞，丈夫和妻子希望得到伴侶的讚賞，下屬希望得到上司的讚賞……不管是甚麼情況，人都是希望被讚賞。可惜，現實的情況卻是，很多關係的破裂，就是因為得不到讚賞。但為何大家都希望被讚賞呢？乃是因為對自己的表現「自誇」做得很好，需要別人認同。

作為基督徒是否也要「追求」讚賞的話呢？《聖經》中的屬靈強人是否都會得到讚賞呢？挪亞出錢出力製造方舟，希望有更多人得救，卻被世人嘲笑；摩西帶領以色列人脫離奴隸的生活，結果以色列人對他發出最多的是埋怨；以利亞單人匹馬勝過巴力眾先知，卻受盡亞哈王的迫害；耶利米忠於上帝的指示，向國民預言國之將滅，鼓勵國

民順服主的安排，卻變成與王為敵，被禁錮起來；而被最多人讚賞，以至街頭巷尾都會歌頌的大衛，卻要不斷躲避掃羅王的追殺。

若以上的聖賢都是為讚美的話而活，他們早就放棄主的差事了。我們的言行，都不應該以取悅人、為得讚賞而做，而應該因為那是主的吩咐而做。要知道，要做到完全人只有一個方法，就是依靠主的力量。既然所有的作為都是因為主的幫助才能做到，又怎會有資格自誇，希望得到別人的讚賞呢？

所以要讓愛充滿我們的家，不用自誇自己為這個家付出了多少，只需堅持活出主的教導，明白「我們愛，因為上帝先愛我們」（約一4:19），我們的家便會充滿愛。



2021年4月9日

## 在後的在先

李馨揚

然而，有許多在前的，將要在後；在後的，將要在前。馬太福音19：30

——I Am Loved——

春天來了，萬物復蘇，鳥兒歡唱！每當我看到含苞待放的花朵，延綿的群山，碧海藍天的壯麗美景時，就想到上帝有多麼的愛我們，祂把伊甸園的影子還留給世人，讓我們有盼望，上帝藉著這些美麗的景色彷彿告訴我們：「孩子，天國比這裏更美好！走主耶穌指引給你的道路，就必進天上那榮美的國度！」

想到自己初信之時，看到老信徒知道那麼多《聖經》的道理，看到這麼厚的一本《聖經》，就想自己甚麼時候能讀完一遍呢？能懂裏面的道理呢？當時很有挫敗感，覺得好難……

去年的春天我在陽台種下了一棵番茄的秧苗，它從一棵羸弱的小苗到後來長得像一棵小樹一樣。到初夏之際它開始繁花盛開了。有一天早晨當我給它澆水的時候，我發現最初開的那朵花裏面結出了一個小小的、青綠色的

番茄，我非常開心，每天早晨第一件事就是去看它，盼望著它快快長大，我想它是第一個結的果子，營養最充足。可是它讓我失望了，當它長到一個小小的雞蛋那麼大的時候，就停止生長了！而那些被我忽略的花朵，卻開始陸續結出番茄，更讓我意想不到的是，在秧苗最上面的一朵花，我本想把它掐掉了，因為我想營養上不去了，可是萬萬沒想到這朵花結的這個番茄長得一天比一天大，有時下午就比上午大一圈。這棵番茄秧苗一共結了20幾個果子，到最後長得最大最紅的果子，就是這個我本沒有抱希望的那朵花所結的果子，真是後來者居上啊！

通過這一棵番茄的成長，我突然領悟到上帝對我深深的愛！在信仰之路上我不再灰心，我的心充滿了希望和感恩，只要堅定的追趕主耶穌的腳蹤，祂必會引領和賜福我們！

2021年4月10日

## 上帝要有心 有力的人才

張美田

耶和華曉諭摩西說：「看哪，猶大支派中，戶珥的孫子、烏利的兒子比撒列，我已經提他的名召他。我也以我的靈充滿了他，使他有智慧，有聰明，有知識，能做各樣的工，能想出巧工，用金、銀、銅製造各物。」出埃及記31：1~4

——I Am Loved——

**我**的朋友是另一間香港基督教出版社的主管，最近她工作的機構聘請編輯，她和我分享在招聘的過程中深刻的體會，以下是姐妹的分享：

「在我進行聘請編輯期間，來自一些不同宗派的教會負責人，向我推薦他們的會友。有些說那人靈性美好，必能勝任；有些說，這人文筆極好，是最佳人選。

面對著眼前的求職信及推薦信，該如何選出合乎上帝心意的文字工作僕人呢？

有一天，當我繼續週年讀經時，讀到〈出埃及記〉31章1至4節，頓時兩眼發光，內心有說不出的喜樂！啊！答案就

在這裏。原來，上帝要祂工作的僕人與人才和比撒列一樣，有心（**被聖靈充滿**）、有力（**有智慧，有聰明，有知識，能做各樣的工，能想出巧工**），這豈不是既符合祂心意，又適合出版社用人的條件嗎？

於是我抓著從這段經文的領受，向上帝祈禱，求祂呼召、感動合適的弟兄姐妹來應徵。結果，有一位在大學時主修新聞系，當過幾年記者，而且三年前完成神學碩士課程的年輕弟兄，被出版社聘用了！感謝主聽禱告！」

親愛的姐妹，在職場上，能夠有上帝的說話成為我們的明燈，光照前路，是何等幸福啊！若要在工作上體會有主同行的甜蜜，持之以恆的靈修是不二法門呢！

2021年4月11日  
忙、茫、盲

黃曉娟

你們要謹慎，恐怕因貪食、醉酒，並今生的思慮累住你們的心，那日子就如同網羅忽然臨到你們；因為那日子要這樣臨到全地上一切居住的人。  
路加福音21：34-35

——I Am Loved——

**某**天安息日，因著疫情的緣故我們都只能在各自家裏過安息日，不能到教會聚集敬拜。我打開手機，準備到某個教會平台聆聽直播。忽然瞄到家庭群裏大家都在很熱鬧地發著祝生日快樂之類的話語。我很好奇，爬樓梯仔細看到到底是誰生日。三舅首先發起：祝大姐生日快樂。緊接著舅家表弟、姨家表弟也說：祝大姑／大姨生日快樂！我一下子懵了！今天是我媽生日。我這個親閨女居然給忘了！內心的驚訝與羞愧自責一下子湧來。我自己的媽媽生日了，我這個遠在千里之外的閨女不能在跟前陪她過生日就算了，居然連這個日子我都給忘記了。我這是做甚麼啊！我無法原諒自己的疏漏，我得面壁思過，反省自己為啥忘記了？！

一場疫情改變了所有。過年千里迢迢回家了，結果只能封閉在家裏；回來後又被居家隔離兩週（期間自己還上火發燒了，引起了一連串的緊張），再後來忙於

上班，還有個同樣無法返校上課的孩子，操心糾結於他的吃飯、學習，忙裏偷閒，再關注一下各省和國外的疫情發展。哎呀，我真是有操不完的心，簡直比總理都還要忙……。我每天都這麼認真地賣力於生活，結果發現我仍然是顧此失彼！心裏好受打擊，很受挫敗！

忽然想到，把我媽的生日忘掉還是一件小事。如果主再來的日子，我也是這種狀態，一直忙忙碌碌，自以為是地覺得：主啊，我在努力！主啊，我好忙啊！主啊，我也願祢早日再來！然後還一邊不停手地忙茫盲，忽然有一日主來了！而我懵住了，我無語了！天國沒我的份，那將是何等的悔恨自責，哀哭切齒啊！

就像那愚拙的童女，提著燈卻不預備油。不要，我不要做那愚拙的童女。主啊，求祢幫助我警醒，求聖靈提醒我。

2021年4月12日

## 在妳家裏看見了甚麼？

唐玲芳

以賽亞說：「他們在你家裏看見了甚麼？」希西家說：「凡我家中所有的，他們都看見了；我財寶中沒有一樣不給他們看的。」以賽亞書39：4

### ——I Am Loved——

**希**西家王病得要死，先知以賽亞傳上帝的話說王必死不能活了。希西家王轉臉朝牆，向上帝禱告痛哭，於是上帝加增王15年壽數，希西家遂得痊癒，作詩稱謝耶和華上帝（**王下20：1-20，賽38：9-20**）。

巴比倫王的兒子米羅達·巴拉但聽聞此事，差派使者前往猶大國。使者的到訪極大地滿足了王的虛榮心，當使者提出參觀國庫時，他欣然將寶庫中的金銀財物，貴重膏油，軍器家底悉數敞開在使者面前，卻全然不留意，透過金光閃閃的財寶那露在貪婪垂涎的目光。希西家王輕率的舉動，為後世埋下禍患。上帝預言日子必到，國將不保，子孫被擄為奴（**賽39：1-8**）。

當年示巴女王聽見所羅門因耶和華之

名所得的名聲，慕名前去拜訪，眼目所到之處嘆為觀止，女王說所羅門的上帝當得稱頌，並獻上極多的珍貴禮物（**王上10：1-10**），女王領略了真神上帝對祂子民的厚愛。

先知以賽亞問希西家，巴比倫使者在妳家裏看到了甚麼？希西家王以自己所積蓄的地上財物誇口，卻不尊榮並邀請列國來求告賜豐富、掌管萬有、救命也能滅命的主。

今天，別人在我們的家裏看見了甚麼？我們展示的是甚麼？以此為榮的是自家精裝的豪宅，名車，文玩，字畫，高品生活，還是親情友愛，鄰舍和睦，凡事以順從主為滿足為樂事？

如果耶穌是我家之主，人就說我知道在你們中間有永生上帝。

2021年4月13日  
奇妙可畏

馮肖歡

我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我心深知道的。詩篇139：14

——I Am Loved——

某天去探訪大舅母，經過她所住屋苑的公共花園，驟見地上一個好精緻有小碗大的鳥巢，不想它被人踐踏，於是把它移到花園的圍邊上。回程特意重尋它，開心地見到它安然在那裏，於是把它小心收妥，帶回給教會的小朋友欣賞。

當我細心觀賞它的設計時，驚訝發現這個初生小鳥的搖籃，是由一條條半至一毫米大小的幼枝條和一些乾草一圈圈地組成，手工精細的無語倫比，絕非人手所能成。在讚嘆上帝賜予智慧給鳥兒之餘，憶起年輕時我也曾好手工藝創作，可是個人性格創意不大，通常只是模仿著去編織草籃、藤籃和紙黏土花籃，但我還知道製作過程不能草率馬虎，須要縱橫交錯地編織，籃子才會紮實。每當完成了製成品便會心滿意足。

那小碗般大小的鳥巢，只能放入像小尾指的小鳥，估計是小麻雀的家。想

起主耶穌曾在〈馬太福音〉10章29節向門徒提及：「兩個麻雀不是賣一分銀子嗎？若是你們的父不許，一個也不能掉在地上」，就是麻雀的需要天父也看顧，我們比小鳥豈不更貴重嗎？

詩人曾稱讚上帝：「我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我心深知道的」（詩139：14），也曾傳誦：「你們來看上帝所行的，他向世人所做之事是可畏的」（詩66：5），並述說：「我要一心稱謝耶和華；我要傳揚你一切奇妙的作為」（詩9：1）。嘩！上帝既是又奇妙又可畏，而我們被創造也是奇妙可畏，那麼我們與上帝原是密不可分，血脈相連的了。

世人呀！為何我們竟忘記祢的恩情和厚愛！「這樣的知識奇妙，是我不能測的。至高，是我不能及的」（詩139：6）。因我的生命在上帝的眼中有價值，我願一生像詩人稱頌讚美祂！

2021年4月14日  
愛是不嫉妒

黃佩賢

在何處有嫉妒、紛爭，就在何處有擾亂和各樣的壞事。雅各書3：16

——I Am Loved——

一般情況下，看到「嫉妒」兩個字，我就會想起電視劇中的三角關係。每每在劇中看到其中一方因嫉妒而去破壞一段關係時，總會憤恨得咬牙切齒，但同時亦覺得當事人的做法很愚蠢。

不過，當愚蠢的行為發生在自己身上的時候，便會覺得理所當然，理直氣壯了。所以，嫉妒的情況不斷在家庭中產生，但問題卻不是出自第三者，而是出現在相愛的兩夫婦中，因為最常聽到太太的抱怨，就是當她在家中忙於照顧孩子及處理家務，卻看到丈夫竟然在「悠閒」地看手機或讀報紙時，那一刻，即使平日多溫柔的太太，都會變成「憤怒的惡妻」，然後就會生氣地抱怨丈夫沒有為家付出，甚至會因生氣而指責丈夫在家中「沒有貢獻」，結果家中的紛爭就像星星之火一樣燃起了！

何解妻子會生氣得一發不可收拾呢？理由很簡單，就是嫉妒，嫉妒丈夫比自己過得「舒服」，自己忙得死去活來，為何他只是「坐著」？這團嫉妒之火很恐怖，它會令你完全否定了對方以往所有的付出，也會令你想不到為何他只是「坐著」的其他理由。若情況持續，這份嫉妒就會一直蔓延，只要對方不是做著你所期望的行為時，你的心情就不能平靜下來，同時，恨亦在心中慢慢地滋長，所以愛的反面才會變成恨。

〈雅各書〉提醒了我們，「在何處(家中)有嫉妒、紛爭，就在何處(家中)有擾亂和各樣的壞事。」你若愛你的配偶，愛你的家人，愛你的家庭，就不能讓這份嫉妒滋長，多想自己能為這段關係(或婚姻)付出多少，不要將注意力放在「思考」對方可以為這段關係(或婚姻)付出更多。



2021年4月15日

## 「我與你同在」

張華

耶和華站在梯子上，說：「我是耶和華——你祖亞伯拉罕的上帝，也是以撒的上帝，我要將你現在所躺臥之地賜給你和你的後裔。你的後裔必像地上的塵沙那樣多，必向東西南北開展；地上萬族必因你和你的後裔得福。我也與你同在。你無論往哪裏去，我必保佑你，領你歸回這地，總不離棄你，直到我成全了向你所應許的。」創世記28：13-15

——I Am Loved——

**此**時的先祖雅各內心是彷徨不定的，家不知何時能回？前路茫茫兩不知，那個從未去過的舅舅家在哪裏？未來的生活如何？但壓在他心頭更重的重擔是：欺騙了父親和哥哥，並且也深感得罪了上帝後的罪惡感，如果上帝棄絕了他，那麼他的未來將會如何？他不敢禱告，因為他不敢面對上帝。這是所有罪人的心理：不敢面對上帝。

就在這時，上帝主動地向他顯現，這就是上帝一慣的作為，祂主動，祂面對羞愧的我們，祂是父親，祂不因為我們的罪行而使我們的關係被破壞。祂給了雅各應許和賜福，這也是雅各在後來人生歲月中一直不灰心喪志的根本原因，他的心裏有一位與他同在的父親，不被任何事情分割。對於一個在青年時代就離開父母在外工作的我來說，那最打動我的一句也是：你無論往那裏去，我必保佑你。上帝陪伴我整個的成長歲月，給我力量和鼓舞。

對我們而言，離開父母讀大學，工作在另一個城市不能回家，時空將我們分離不能與家人同在。但上帝是無所不在的，地點的變化對祂來說沒有任何影響，除非我們的心離開祂，否則無論我們去哪裏都不是問題，祂都可以同去。

很多年輕人會擔心，如果我去了一個城市學習、工作或者結婚了，而那裏沒有教會怎麼辦？這些真的是問題？生活在這個電子時代，我們有全世界的屬靈資訊和網路聚會等各種便利條件，實現信仰上的學習和主內肢體的交流綽綽有餘。若是我們的心裏離開主，那麼無論我們在哪裏，祂都不在那裏；若是緊跟上帝的話語和帶領，無論在哪裏，祂都在我們心裏，從不離開。

女兒問：「媽媽，我上幼稚園的時候會想妳，我會哭怎麼辦？」我說：「媽媽也會想妳，妳就在我心裏，從沒有離開我。」

2021年4月16日

## 凡事按部就班而行

鄧琮珠

凡事都要規規矩矩地按著次序行。  
哥林多前書14:40

——I Am Loved——

**每**逢轉季的時候，我都會拿被子去曬太陽，然後才把上季的被子收納到櫃裏。今年將冬天用的被子放進櫃裏的時候，發現衣櫃內受潮發霉。後來才知道是隔壁浴室的瓷磚罅隙滲水，引致房間牆壁出現黴菌。看著一塊塊的霉斑叫人真的不舒服。最後，我們決定先將家具搬離房間，然後把有霉斑的舊乳膠漆剷除，重新粉刷一下，再掃上一層新的乳膠漆。經過一番努力後，終於完成了。

在整個油漆塗刷的過程中，每一個工序，每一個步驟都要遵循一定的次序原則，否則就會出亂子。上帝在創造天地萬物的過程中，也顯示出祂的創造是有規律、有秩序和有邏輯的。祂有條不紊地創造了這個世界，先創造光、水、和空氣，再造有生命的植物、動物、和人類。既然上帝創造世界是按次序而行，我們作為祂的兒女也應該「凡事都要規規矩矩地按著次序行」（林前14:40）。

使徒彼得闡述了上帝對基督徒品德發展的計劃。〈彼得後書〉1章5至8節寫道：

「正因這緣故，你們要分外地殷勤；有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知識；有了知識，又要加上節制；有了節制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上愛弟兄的心；有了愛弟兄的心，又要加上愛眾人的心。你們若充充足足地有這幾樣，就必使你們在認識我們的主耶穌基督上不至於閒懶不結果子了。」這段經文屢次提到「有了……又要加上」，使徒向信徒提出八種品德的次序，好像階梯那樣層層進升，也期盼我們按著次序而行。

「這些話是富有教訓的，並說明得勝的秘訣。使徒向信徒提出基督徒進步的階梯，其中的每一段都代表著在認識上帝方面的長進，而且，在攀登這個階梯時不應有所停頓。信心、德行、知識、節制、忍耐、虔敬、愛弟兄的心、以及愛眾人的心，乃是這個階梯的步級。我們得救乃在於一步一步，一級一級地攀登這個階梯，一直達到基督為我們所定理想的頂點。這樣，祂就成為我們的智慧、公義、聖潔、救贖了。」（懷愛倫：《使徒行述》，第52章）。

2021年4月17日

## 不要忽視小人物的影響力

鄧曉娟

萬軍之耶和華說：不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的靈方能成事。  
撒迦利亞書4：6

——I Am Loved——

**很**多人認為女性是弱者。有的女性在廚房中忙碌，一生與柴米油鹽打交道；有的在普通的角色裏默默的耕耘，還有的大門不出二門不入，似乎除了家裏的瑣事之外，並不知道外面的世界。親愛的姐妹，當妳在工作中長久努力，卻還沒有升職機會的時候，有沒有感到沮喪，覺得自己不過是個小人物呢？當妳不斷的發聲提建議，但是別人卻不予採納，會不會覺得自己微不足道呢？

巴錄幫助耶利米成就了上帝差派的工作，一個小女子說服亞述的大將去經歷福音。這個世界有大約76億的人口，其中是大人物的始終佔少數，大部分的都是小人物。妳我可能都是小人物，上帝也給我們特別的工作。別低估自己的影響力，不要小瞧自己。應當把妳

的光放在燈台上，以便照亮他人。我們若專心研究，就可以簡單明白的對別人說出來，並且吸引那些心地誠實，謙卑的人來就近上帝，被信仰的光輝照耀，而自己也歡喜快樂。主沒有讓我們做偉人，卻吩咐我們，要謙卑而虔誠地與祂同行。

約翰憑著信心仰望救贖主，達到捨己的最高峰。他並不想吸引人注意自己，乃是要把他們的思想，提得高而又高，直到他們願意倚靠上帝的羔羊。上帝要揀選那像施洗約翰一樣，在上帝面前自己卑微的工人，在世人面前擔任重要的位分。那像小孩子一樣的門徒，為上帝作工是有成效的。那不求高抬自己，只知救人的人，必能得到上天能力的合作。

2021年4月18日

## 遇亨通的日子

陳晶淼

遇亨通的日子你當喜樂；遭患難的日子你當思想；因為上帝使這兩樣並列，為的是叫人查不出身後有甚麼事。傳道書7：14

### ——I Am Loved——

**勝**利時應高興感恩，事不如願時也不必煩躁，我們應思考日常生活中所發生的事，因為真正的幸福不在於物質的佔有，而在於認識上帝，與上帝交往。我們雖然不能預見未來，也無法控制環境，但上帝卻會保持事物的平衡，祂在掌管一切！所以，無論身處何境，我們都要憑著信心前進，相信上帝的智慧和良善。

上帝常使逆順成敗在我們人生中並列共存，是因為完全沒有掛慮和試煉的生活對我們其實並無好處，正所謂「生於憂患死於安樂」。上帝之所以這樣做，為的就是讓我們認識自己的有限和不足，訓練我們擁有美好的品格。

品格的鍛鍊和建造，有時就像釀一罇陳年的好酒，要經過無數的沉默一隅，孤獨一處，被棄一旁，承受冷待的日日夜夜，沉澱、醞釀、冷靜、思索、揣摩、

領悟……這個特殊的環境與時間就成了人生進步的階梯。當這玉液瓊漿被啟封，擺在人前時，就馨香四溢，暢快眾人。

「知進而不知退，知存而不知亡，知得而不知失」，這不是基督徒的智慧。跟隨基督的人，是「知進退存亡而不失其正」的人。就像保羅那樣，知道怎樣處高低貴賤，貧窮疾恙，隨事隨在，他都進退自如，寵辱不驚。

其實，這人生的大境界，是主耶穌的榜樣與能力使然。祂敢於降卑為人，又犧牲捨身，可謂退到了極處，達到患難頂峰，但上帝卻使祂升高至萬名之上，亨通無礙！

所以，要信靠上帝的旨意，因在祂手裏凡事都互相效力，為要造就我們，只要我們愛祂。

## 2021年4月19日 與人同行

張美田

只是不可忘記行善和捐輸的事，因為這樣的祭是上帝所喜悅的。希伯來書13：16

### ——I Am Loved——

某一個安息日，天恩在教會見到一位姐妹傷心流淚，細問之下，知道她年屆90歲的爸爸垂危，呼吸困難，她在掙扎是否同意讓醫護人員幫他插喉。

「我知道爸爸很辛苦，但我捨不得他離開，我想他長命一點，多陪他到我家樓下的公園。真的很矛盾啊！」

「黃姐妹，妳是長女，妳已經比其他的兄弟姐妹幸福得多，妳與世伯相處的時間是最多的。是否同意插喉，不妨與家人商量，讓他們分擔妳的壓力，好嗎？」

「謝謝妳，天恩姐妹！我可能太傷心，腦裏一片空白。妳的提醒太好了！」

另一件真事。

「區婆婆，妳有何心願還未達成的呢？」

「我一直想帶孫兒去我母親的墳前掃

墓，她是我在世上最疼愛的人！」快近80歲的她說。

「有沒有跟兒子提過？」

「沒有。」

「我鼓勵妳把握時間，在將臨的清明節之前向家人提出，要把埋在心底的願望坦白向家人說，他們才知道怎樣幫妳達成。」

結果，那年的清明節，區婆婆兒媳孫一家六口，歡天喜地到香港港島區柴灣墳場掃墓，圓了她多年的心願，事後她還向天恩分享箇中的快樂。

幫助、引導長者達成未圓的心願；用適切的話安慰傷心的人，並以關懷、同理心與人同行，這些東西雖然不是驚天動地的壯舉，但隨時隨地細心聆聽，在日常生活中與人同行，幫助有需要的人，這是蒙主喜悅馨香的祭禮，也使我們體會「助人為快樂之本」、「施比受更為有福」的幸福。

2021年4月20日

## 更好的道路

王軼

我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。

約翰一書1:9

### ——I Am Loved——

人性有一個通病，就是不願意承認自己錯了，不願意承認自己不行，即使有時事實已經很清楚地擺在我們面前，我們的第一反應就是不承認，會把問題都推到別人身上。我們怕別人指出自己的不好，要盡力地來維護自己的形象。我們的內心深處怕向別人低頭，怕叫別人看見自己的失敗和愚昧。

其實我們真實的情形都是常常有錯誤的，我們的生命本來就是生在罪中的，裏面根深蒂固的自我表現出來的其實都是罪，即使有一些的善行，內裏卻常常暗藏著許多自私與虛榮的成份。所以〈以賽亞書〉64章6節說：「我們都像不潔淨的人；所有的義都像污穢的衣服。」使徒約翰是一個認識自己的罪，並且真實悔改了的人，所以他能說：「我們若說自己無罪，便是自欺，真理不在我們心裏了」（約一1:8）。我們怕被別人指出自己的罪，我們用力地掩

飾，其實這就是自欺。事實乃是就算我們不承認，我們的罪就不存在了嗎？就能推諉掉嗎？

《聖經》勸我們要改變對自己罪惡的態度。不要掩飾、不要推諉，不要怕別人指出我們的問題，要承認自己的罪，因為上帝的愛沒有因為我們有罪而改變，祂已為我們預備了解決罪惡的方法，就是祂兒子耶穌十架的救恩。祂並不因我們有罪就等著刑罰我們，反而深切地呼喚我們來到祂面前認罪，因為耶穌已經為我們贏得了赦罪的權柄。基督邀請我們放心地對祂認罪，祂就會溫柔地扶起我們，赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。

所以，推諉罪惡不是解決問題的方法；誠實地面對自己的良心，在上帝面謙卑地承認自己的罪，其實是一條更好的道路，是上帝賜給我們的智慧和福氣。



2021年4月21日

## 長子的名分

高雪梅

恐怕有淫亂的，有貪戀世俗如以掃的，他因一點食物把自己長子的名分賣了。希伯來書12：16

——I Am Loved——

以掃是以撒的長子，長子的名分是舊約時代以色列人第一個出生的男孩子所享受的特權和責任。當以掃從田間回來，他累昏了，雅各正在熬湯，以掃向雅各要湯喝，雅各說：「你今日把長子的名分賣給我吧。」以掃說：「我將要死，這長子的名分於我有甚麼益處呢？」(創25：31-32)。

就像《聖經》所說的，他們的肚腹就是他們的神(腓3：19)。以掃因著貪愛這眼前的利益，滿足暫時的需要，輕看了上帝願意賜給他的那長遠的屬靈福分。

賣主的猶大貪愛世上的權力與地位，雖然上帝不斷的感動他，他依舊沒有悔改，最終喪失了永恆的生命。

巴蘭為了得到世人的稱讚與世上的錢財，逕直奔往錯謬的道路上，《聖經》稱他為貪愛不義之工價的先知(彼後2：15)，最後的結局是滅亡。

今天，有多少人像以掃那樣思想、行動，認為今生能夠很好的生活就是最大的滿足？他們滿足於短暫的肉體需要，只顧眼前的利益和當下的享受。就像累昏了的以掃，他們屬靈的眼睛是昏花的，看不到永恆的福氣，以世俗的廉價出賣了最尊貴的屬靈身份，他們口中所說的是：屬靈的福氣能當飯吃嗎，能讓我飽足嗎？肉體的情慾得到了短暫的滿足，卻喪失了那永恆的、更大更美的屬靈福氣，就是永遠的生命。以掃的故事提醒我們要天天警醒。

2021年4月22日

## 意想不到的恩典

鄧琮珠

上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。**腓立比書4：7**

——I Am Loved——

**由**於2019冠狀病毒病疫情轉趨嚴重，學校改為網上授課，包括測驗和考試。有一天，女兒高興地對我說：「媽媽，到目前為止，這個學期沒有科目被安排在安息日考試。」但她接著愁煩的說：「不過其中有一科目，老師已將考試日期更改了兩次，恐怕再改時會遇上安息日。」

今天女兒與平常一樣，在家透過網絡上課。當我聚精會神工作的時候，突然聽見女兒大聲說：「媽媽，我擔心的事情發生了，老師再更改了考試日期，剛巧遇上安息日，而完卷時間是日落後半小時。」因為疫情緣故，老師與學生不能面對面的交流，所以她煩惱用甚麼方法提出申請日落後應考才是最合適。看著她的臉兒繃緊起來，我張開手臂將女兒摟進懷裏，懷中的女兒嘆了一口大氣，我輕聲說：「我們一起禱告，將所有的事交託上帝。」

禱告後，女兒的心情也平伏了。最後她決定先通過電子郵件傳送申請，在信中清楚說明不能在安息日考試的原

因，並請求老師准許在安息日日落後兩小時才提交考卷答題紙。在她預備信件的時候，我內心仍感不安，便獨個兒靜悄悄的溜進房間禱告。這刻上帝讓我想起保羅寫的一句話：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝」**(腓4：6)**。立時，上帝的話語使我心裏平靜安穩，毫無掛慮了。

在《喜樂的泉源》中，懷愛倫師母也給我們勉勵：「當將你的需求，你的喜樂、憂愁、罣慮、懼怕——擺列在上帝面前。……我們每有憂心的事，都該告訴祂。祂……沒有擔當不起的事。……我們一生的經歷，沒有一件祂不願明鑒，我們的困難祂沒有一樣不能排解。」**(第11章〈祈禱的特權〉)**。

感謝上帝奇妙的恩典！不到一小時老師回覆並批准女兒的申請，准許她於晚上9時正才將考試答題紙上載給老師，故此她有兩小時半的作答時間。這是莫大的恩典呀！

後記：後來，不知甚麼緣故，老師最後將考試答題紙上載時間改為晚上10時。

2021年4月23日  
生命的糧

唐玲芳

我是從天上降下來生命的糧；人若吃這糧，就必永遠活著。我所要賜的糧就是我的肉，為世人之生命所賜的。約翰福音6：51

—— I Am Loved ——

**在**自然界有一種現象，叫做「鯨落」。鯨魚生於海，死於海，牠的屍體墜向海底，永遠沉眠於此，不曾想卻為荒蕪的深海，帶來一個世紀的生生不息。鯨魚在不斷下墜的過程中，它巨大的身軀就已經開始吸引各種生物前來覓食。當鯨落形成時，一套精密而神奇的生態系統才正式構成，一條鯨魚的墜落，使得數以萬計的生物繁衍生息，所謂「一鯨落，萬物生」。

鯨魚的死亡，帶來生的希望。

耶穌行了五餅二魚的神蹟，使5,000多人吃飽尚有餘剩。第二天眾人蜂擁尋找祂，洞察人心的主知道他們的追隨，起因是吃餅得飽，專注的不過是肉身滿足，而日光之下的滿眼榮華常是欺

騙誘惑，拼盡全力賠上生命，到頭來不過是虛空。耶穌勸誡眾人當追求那存到永生的食物，為此努力才有價值。

主耶穌宣告自己就是那從天上降下來的糧食，人若「吃他的肉，喝他的血」就有永活不死的生命（約6：54）。古時在曠野，祂就是那位「降嗎哪，像雨給他們吃，將天上的糧食賜給他們」（詩78：24）的上帝，然而吃過嗎哪的人仍會死；到耶穌面前只求自我安逸，求今生好處的人仍會飢餓，就像鯨落可以給海洋生物們提供一個世紀多的食物，最終仍會枯竭窮乏。

而耶穌是把祂自己賜給我們，得著祂的必定不餓，永遠活著。

2021年4月24日

## 妳看到聽到嗎？

馮仲敏

我必快來，你要持守你所有的，免得人奪去你的冠冕。啟示錄3：11

——I Am Loved——

2019冠狀病毒被視為全球大瘟疫，三個月內迅速地擴至218個國家地區。這致命瘟疫向全世界敲響了警鐘！多少病人在痛苦掙扎中死亡，有人問：「上帝在哪裏？」著名英國作家魯益師（C. S. Lewis）說：「上帝在我們的歡樂裏輕聲細語，在我們的良知揚聲述說，但卻在我們的痛苦裏大聲吶喊；痛苦是上帝用來喚醒這個耳聾世界的麥克風。」

這場猖獗的瘟疫，我們不可能視而不見聽而不聞。今日世界處在一個善惡大鬥爭中，撒但知道自己時日無多，就氣忿忿「用致命的毒氣敗壞空氣……飢荒……瘟疫會將成千上萬的人一掃而空」。這「毀滅要臨到人類……他也要使……人遭遇患難，同時叫他們相信，那使他們受苦的乃是上帝」（懷愛倫，〈基督快來的預兆〉，載《末世大事記》第2章）。撒但奸狡地倒罪予上帝，其實，他比你更看到上帝的存在，更了解耶穌快回來要重新建造一個新天新地。撒但更清楚「上帝愛世人，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」的不朽真理（約3：16）；但他卻蓄意製造毒害的瘟疫使人恐慌；掩人耳目，使人聽不到上帝的聲音而絕望甚至失去永生。

懷師母提醒世人說：「現在我們要仰賴上帝保存我們的生命……在我們所處的地位上需要完全醒著，全然忠誠，全然悔改，全然獻身於上帝，但是我們坐著好像癱瘓了似的，上帝要喚醒我們」（《信息選粹》第二冊，原文52面）。因為「天國近了」，上帝要喚醒世界的希望，耶穌才是人類惟一的拯救。祂呼籲世人說：「我必快來，你要持守你所有的，免得人奪去你的冠冕」（啟3：11），好像昔日呼喚非拉鐵非教會一樣，喚醒信主要持守所信的道，未信的當決志信耶穌。撒但用瘟疫並天災人禍奪人生命，耶穌卻捨命救人，「叫一切信祂的不至滅亡，反得永生」（約3：16）。

各位，讓我們今天就聽到上帝的聲音，接受祂的救恩，持定祂賜予我們的冠冕。這冠冕就是勝過撒但及患難的證據，也是上帝賜予凡信靠祂的人永生的冠冕。

2021年4月25日

## 春天裏的薔薇

唐玲芳



我們的一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用上帝所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。哥林多後書1:4

### ——I Am Loved——

去年種下的薔薇開出了第一朵花，粉紅中帶著紫，在籬笆的高處一枝獨艷，春風裏搖曳著。好驚喜，湊近舉起手機想拍下它，它卻調皮地躲閃著，顫啊顫的，讓媽媽也來看，發現還有些許花苞在待放，小小薔薇啓開我們連日封存低落的心，透進一絲明媚……

人生在世，誰的眼裏沒有淚？沒有人願意經歷痛苦，而有些磨難不以人的意志而改變，除了無可奈何，只有無能為力。當妳以為沒有人可以感同身受，沒有語言可以安慰，心的世界也寂寂無光時，耶穌就在妳的右邊，用祂有釘痕的手撫摸妳，用祂默然的愛寬慰妳，以聖靈的陪伴滿足妳。

耶穌從天庭來到地上，哀罪人之多愁苦，邀請凡勞苦擔重擔的到祂裏面享安息；基督在肉體時也曾大聲哀哭，流淚禱告。當我們向祂流淚傾訴，主用皮袋裝載它。

只有身處困境，才會感受主的無所不在，祂藉著各式各樣的方法讓妳走出低谷，看山看水看到上帝的同在，那種無法言說的感恩，嘆曰：「幸好有主！」但可知主在世上時，「我指望有人體恤，卻沒有一個；我指望有人安慰，卻找不著一個」（詩69：20）……

主自己安慰了我們，使我們在患難裏感悟成長，因著苦難，而投靠仰望上帝的慈憐，並用這樣的經驗安慰同樣經歷的人，成為春天裏的那枝薔薇。

2021年4月26日

## 實力

譚穎嫻

他對我說：「這是耶和華指示所羅巴伯的。萬軍之耶和華說：不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的靈方能成事。」撒迦利亞書4：6

### ——I Am Loved——

以色列人出埃及地後，第二年二月初一日，上帝在西奈的曠野，吩咐以色列人照他們的軍隊數點，進行了第一次人口普查（民1：2-3）。以色列人出埃及地後滿了三個月，來到西奈曠野的山下安營，這樣一住便10個月多。期間上帝並沒有即時吩咐他們數點人數，整理軍備。讓我們一起回到以色列人在西奈山下安營的那段日子，甚麼比數點自己的軍力更重要呢？

〈出埃及記〉20章記載了上帝在西奈山首要做的事——頒十誡。上帝要祂的子民先自潔，再聆聽祂的吩咐，領受祂的律例典章。接著上帝與祂的子民立約（出24：8），曉諭摩西造會幕和立祭司。然後上帝重申以色列人當遵守的條例（參：利未記）

由此可見，聆聽上帝的吩咐（十誡），與上帝的同在（會幕），遵行上帝的命令，比起計算自己的實力更為重要。以色列人在西奈曠野逗留了許多的日子，

學習遵守上帝的話，每天享受上帝的同在，也經歷被試探所勝而帶來的悲哀，還有上帝豐富的恩典和饒恕（出32-33章）。

出發往迦南地前20天，上帝才吩咐以色列人查看他們的實力。之前大半年，上帝都要他們專注於祂的話和祂的同在。面對重要挑戰時，我們都本能地檢視自我的實力，衡量成敗得失，可能在碰釘子時，才轉向尋求上帝。西奈的曠野重整我們人生的優先次序，讓我們先在主前受教，專注仰望上帝，聆聽祂的話語，和祂立約，邀請祂在生命中作主，遠離試探引誘，明白自己的能力所在，善用聖靈的恩賜，按著上帝的時間，順服主的引導，向應許之地邁進。

無論我們如何能幹，上帝的同在才是成功的鑰匙，因為我們不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠上帝的靈方能成事（亞4：6）。



2021年4月27日  
父母的愛

謝卓英

父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏他的  
人！詩篇103：13

——I Am Loved——

**初**春總是萬物復蘇的時節。伴隨著清透的陽光、絲絲的涼爽、夾雜著濕潤的泥土味，翠綠而稚嫩的葉芽擠滿了老樹的枝頭，鳥兒清脆地叫喚著彼此……一切生靈都聽到造物主的呼喚。

孩子們也不例外，總喜歡在陽光下奔跑。當妹妹突然問起，「肚子裏的小精靈們看不見陽光怎麼辦？」我竟脫口而出，「妳的眼睛就是窗戶啊，妳看見陽光，他們就明亮了啊，如果妳不曬太陽，他們就黑暗。」說完不禁笑話自己竟然給一個三歲的孩子說起《聖經》的道理！（太6：22~23）

我們愛自己的孩子，甚至在孩子不肯吃飯的時候，用「肚子裏的小精靈」這

種故事，來告訴孩子人體需要消化食物獲取能量這麼深奧的知識。我們的天父何嘗不是如此，祂對待我們就像我們對待自己的孩子一樣，祂體恤我們認知上的不足，不以我們的過犯待我們，總是以慈愛憐憫我們。我們尚且知道孩子小不懂事，所以不按他們說錯了的話做了錯的事來待他們，「何況你們在天上的父，豈不更把好東西給求他的人嗎？」（太7：11）

以諾生瑪土撒拉之後，更加體會到上帝的愛，所以他越發愛上帝，與上帝同行300年。想起這一切，再看看眼前的孩子們，我心中難以掩蓋這份愛的激動。天父啊，謝謝祢一直以來對我們的愛，願祢的名被萬民所稱頌，因為祢是配得我們敬畏的造物主！

2021年4月28日

## 恨人的是住在黑暗裏

王軼

惟獨恨弟兄的，是在黑暗裏，且在黑暗裏行，也不知道往哪裏去，因為黑暗叫他眼睛瞎了。  
約翰一書2:11

——I Am Loved——

**我**們一生中會經歷許多的坎坷事情，每個人心裏都會有一些刻骨的痛苦和受傷的記憶，無法釋懷。當我們被傷害之後，有兩條路可走：一條是人通常選擇的「以惡報惡」的路，另一條是上帝在《聖經》中向我們指出的「以善報惡」的路。由別人的惡行激起內心的仇恨，這似乎是我們心理自然的反應。

我曾經有將近半年的時間，無法完全原諒一個曾虧負我的人。當我一想起他，仇恨就像波浪一樣翻騰起來，每當此時我就停下來禱告，心情就會平靜些。但對這個人的恨卻沒有徹底地除掉。有一天，當我的心又被仇恨攪擾不能自己的時候，我看到了今天的這節經文，當時聖靈就像一道光，射進我因仇恨而變得黑暗的心裏，我的心被驚醒了。我一直以為我確實是被大大地傷害了，有理由恨他。可是上帝輕輕地勸告我：「孩子，妳因為恨已經在黑暗

裏了，妳現在是在黑暗裏奔走，這仇恨使妳的眼睛瞎了。無論甚麼原因，不要選擇恨。孩子，要回到光裏。」

當我再次跪下的時候，聖靈叫我認清自己。我雖然也常常為脫離仇恨而禱告，但總覺得自己太有理由恨了。所以不甘心放下怨恨。那時我感受到，上帝是那麼慈悲地關注著我的選擇，祂切望我脫離黑暗，進入光明和平安裏。所以我就懇切地祈求祂幫助我跨越仇恨，能以善勝惡。結果，從那以後只經過幾次的較力禱告，上帝就將我帶入「以善勝惡」的道路中。當我在心裏再去膽怯地觸摸那個人時，我發現對曾經怨過那麼久的人已經釋然了。自從有了那次的經驗之後，在接下來的幾年裏無論是誰傷害我，我只要藉著兩三次真實成功的禱告，就能完全放下不滿，從而大步地走在光明的義路中。

恨人的是在黑暗裏，主能將我們帶進光明中。

2021年4月29日

## 貴重的器皿(上)

陳惠珍

耶和華啊，現在你仍是我們的父！我們是泥，你是窯匠；我們都是你手的工作。

以賽亞書64：8

### ——I Am Loved——

在閑暇的時候，我喜歡學習陶藝，在製作陶器的過程中，我需專注於作品製作的每一步，而忘卻繁忙、緊張的生活，既可幫助我舒緩壓力，陶冶性情，據說還可減低「腦退化症」的發生機率。

「我們是泥、你是窯匠，我們都是你手的工作」(賽64：8)。關於陶匠與泥的關係，「先知以賽亞的告白有非常重要的意義，他說明神人關係的定位，就是承認創造者(神)和被造者(人)的關係。」\*上帝按祂的形像造人，人本可在祂的愛裏永享幸福的生命，可惜人選擇了魔鬼的誘惑，背叛了上帝。不過，上帝並沒有放棄我們，祂差派耶穌基督降

世成人，流出寶血來救贖我們。不但救贖我們，還要如陶匠般陶造我們，使我們成為寶貴並合乎祂使用的器皿。

陶匠想做甚麼器皿，可隨自己的喜歡而做，泥土是不能抗拒的。同樣，上帝按照自己的計劃和心意來陶造我們時，祂是有絕對的主權。雖然如此，但祂並不是興之所致，把泥土隨手拈來便漫無目的地胡搓亂捏。每個人在上帝眼中都是獨特的，祂必像藝術家看待泥土那樣，在每個人身上傾注祂的心血。祂對我們都有最美好的計劃，務使我們在祂手上被陶造成一件獨一無二、合祂使用的貴重器皿。作為泥土的我們，只需要「信」而順服。

\* 李傳慶，〈窯匠手中的泥土〉，載：溫哥華浸信會友友堂，《信友之家》第18期——注目看耶穌，2008年12月，<https://www.fcabc.org/Resource1/TangKan/Tk018/LiChuanQing.htm> (檢索日期：2020年8月13日)。

2021年4月30日

## 貴重的器皿(下)

陳惠珍

你們所遇見的試探，無非是人所能受的。上帝是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；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

——I Am Loved——

**要**製作一件陶器，必須經過一連串的工序。陶匠首先設計心目中要做的陶器，然後是練土：「將挑選的泥土除去渣滓，揉勻，逼出泥中的氣泡。然後是製作毛坯：把練好的泥黏在輪子上，隨著輪子的轉動，將泥土捏塑成合乎窯匠心意的形狀。接著將製作好、晾乾的器皿放入高溫的爐火中燒製；因為未經高溫燒製的器皿是脆弱的，一碰就碎，無法使用。在燒製前，窯匠也會視陶器的用途，在表面上繪製各種美麗的圖案和顏色。」\*

每次當我製作陶器時，我都需要很專注、很小心地處理每一個步驟，生怕一不留神，前功盡廢，期待的作品就泡湯。

上帝是陶匠，我們都是被祂所陶造的，祂知道我們生命中有甚麼渣滓要除去，祂懂得用甚麼方法、用甚麼力

度，將我們生命中的渣滓壓出，成為可被塑造的泥土。然後祂將我們放在輪盤上，輪盤就是生命所經歷的一切事情，有喜、有悲、有如意順利、有灰心失望、有困難、有挑戰、有相聚、有分離。當陶匠用腳踏轉動輪盤時，同時要用手以正確及熟練的技術，配合適當的轉速，將泥土造出所設計的造型。

當我們在生命中經歷各樣事情時，上帝甚願每刻與我們同在，藉著祂手所作，讓我們學習信靠祂，願意被祂陶造。造好了的毛坯，必須晾乾後再以高溫爐火烘焙，這樣器皿才會成為堅固的作品。信徒在世上必須經過如火的試煉，正如陶匠用火烘燒器皿一樣。不過有天父應許，我們便不用害怕，因祂會看顧火候，用固定的溫度和時間來試煉我們，當我們經歷如火的考驗後，就能成為祂寶貴的器皿。

\* 李傳慶，〈窯匠手中的泥土〉，載：溫哥華浸信會友堂，《信友之家》第18期——注目看耶穌，2008年12月，<https://www.fcabc.org/Resource1/TangKan/Tk018/LiChuanQing.htm>（檢索日期：2020年8月13日）。

365  
DAILY  
每日靈糧

愛的日記

I Am Loved

五月 May

2021年5月1日  
不速之客

布倫達·契斯

你的言語在我上膛何等甘美。詩篇119:103

——I Am Loved——

「教堂裏有位訪客想和我們一起度過這一天。妳介意她和她的女兒同我們一起吃飯嗎？」我點頭表示同意。現在我們要把我們的小餐桌擠滿12個人。為了她們，我增添了不相配的盤子和銀器，破壞了餐桌美觀的佈置。我祈禱說：「主啊，我願意為祢所愛的人犧牲美麗和秩序」。然後她們到了。

一位女士提著半袋薯片，抱著一個活潑的四歲小孩從貨車裏走出來。我注意到這個女人撇著嘴，穿著骯髒凌亂的衣服，和我期望的不太一樣。我熱情地擁抱了她們，把她們領進客廳，這位不速之客撲通一聲坐在雙人小沙發上，嘎吱嘎吱地吃著薯片。我心裏想：「難道她不知道我們要吃一頓豐盛的午餐嗎？在餐桌上，她肯定會把便宜的薯片放下，換上我們提供的營養豐富、色彩斑斕的食物。」然而，帶著悲哀（和反感），我看到她放棄了許多美味的菜餚，只選擇了果汁和麵包。她取了的那一點兒食物卻留在盤子裏不吃。有幾次她打斷談話，破壞了屬靈氣氛。

「主啊，」我深深地吸了一口氣，「這個女人的行為與基督截然不同，我怎麼能像對待基督一樣對待她呢？」當我們回到客廳時，她又開始嚼薯片了。我的基督徒愛心迅速減退。最後，她們離開了。洗了碗之後，我再次祈禱。主啊，祢有話要對我說，是不是？

然後祂說話了：「這個女人被帶進安息日團契的溫暖之中，既沒有喜悅，也沒有感激之情；妳來我家的時候怎麼樣？妳供給她筵席，她卻寧願捱餓；妳有沒有享受我為妳預備的『愛和承諾』筵席，還是妳寧願『空著肚子』，用自己的方法解決問題呢？在屬靈分享時，她的評論脫口而出；當我力圖加深我與妳的關係時，妳是否忘記了我的聲音？」

在那一刻，我看到了自己：對認識基督的特權感到漠不關心，嚼著我替代美食的麵包屑，不管誰在說話，我都毫不隱瞞自己的觀點。

主啊，無論祢以何種方式來接近我，  
我無任歡迎！



2021年5月2日

## 我的道路或者上帝的道路

海莉·魯賓遜

耶和華說：我的意念非同你們的意念；我的道路非同你們的道路。以賽亞書55：8

——I Am Loved——

「下學期請個假也許是個好主意。」當我聽到這句話時，我的想法是：我的導師真的是要我休一個學期的假嗎？她解釋說：「說實話，妳可能有太多學分要轉到阿肯色州州立大學，因為他們只允許這麼多學分，而妳已經超過了這個限制。現在，如果妳打算去別的地方上大學，他們可能會接受妳所有的學分。」我很震驚。太多的學分？我向我的導師道謝，然後回家。當我回到家時，我和媽媽談起我的導師建議我休學一學期的事。我媽媽認為這是個好主意。

我認為這不是個好主意。在高中的時候，一位老師曾對我們班級的學生說，一旦他們離開學校一個學期或一年，要重新開始上學是多麼困難。因此，我決定不休學，並儘快完成學業。另外，我還有我的目標要考慮：25歲之前，從德克薩斯州一所我所屬宗派的基督教大學畢業。沒有甚麼會阻礙我實現這

些目標。當我告訴媽媽我的擔憂時，她勸我祈禱，向上帝尋求幫助。於是我向上帝禱告，求祂給我一個兆頭。我請求祂在1月3日早上八點讓我的學校給我發電郵，告訴我，我報名的教育課因為人數不足而取消了。

1月3日，我登錄我的學校帳戶，在收件箱裏看到了我請求上帝發給我的兆頭！因此，這個學期我休學了。這是個祝福，因為大約五個星期後，我的媽媽脊背骨折，不能繼續她早上打掃郵局的工作了。上帝賜福我使我有能力在早上接手郵局的打掃工作，所以我媽媽不用擔心失去她的工作。上帝幫我攢夠了錢，上了德克薩斯州的一所基督教大學，我甚至還不到25歲就畢業了。雖然我希望自己的生活朝著某種方向發展，但上帝的道路更好。祂知道會發生在我媽媽身上的事，並確保我的導師讓我休學一個學期。

2021年5月3日

## 我們反照的是誰？

諾迪娜·C·龐奇



人若說他住在主裏面，就該自己照主所行的去行。約翰一書2:6

### ——I Am Loved——

**當**我還是個小女孩時，每當有人打電話到我家，把我的聲音錯當成我媽媽的聲音時，我就會覺得很好笑。頭一兩次發生這種事時，我以為他們是在開玩笑，但很快我意識到他們真的以為是在和我媽媽說話。這個認知讓我覺得很有趣，我就假裝自己是我的媽媽——免不了，我會帶著一聲大笑，說出我的笑話，電話那頭的人就會驚呼：「妳聽起來真像妳媽！」

然而，我和媽媽的相似之處還不止於此。隨著年齡的增長，我越來越像我的媽媽。媽媽是我最好的朋友，我發現她對我的言行並不感到驚訝。她非常瞭解我，幾乎知道我在每種情況下的行為和反應。人們說我讓他們想起了我的媽媽。

這一認識使我謙卑，我開始思考我是否也使這些人想起了我的天父。畢竟，我是祂的女兒。但我和祂的關係有多明顯呢？我在教友面前說話和做事的方式是否不同？或者，不管我周圍有沒有教友，我都是一樣的嗎？

彼得勸告他的讀者在生活的各個方面都要反映上帝的形像：「若有講道的，要按著上帝的聖言講；若有服事人的，要按著上帝所賜的力量服事，叫上帝在凡事上因耶穌基督得榮耀。原來榮耀、權能都是他的，直到永永遠遠」（彼前4:11）。我們的行為應該反映出我們作為上帝兒女的地位。願我們每天都祈禱能成為天父愛和品格的真實寫照。

2021年5月4日

## 我們世界的美

奧爾加·瓦爾迪維亞

願天歡喜，願地快樂！願海和其中所充滿的澎湃！願田和其中所有的都歡樂！那時，林中的樹木都要在耶和華面前歡呼。詩篇96：11-12

### ——I Am Loved——

五月的風吹拂著紫丁香。這是上帝把生氣吹在花園裏的月份，讓我們的日子充滿清新的花蜜香氣與茉莉花般的幽香。但最重要的是，這是紫丁香月。

微風吹過花園，從嬌嫩的枝幹上搖出紫色的小花散落在各處。這些散發著奇妙香味的花瓣，在這樣的早晨，彷彿細小的星星在整個花園中閃閃生輝。

伴隨著丁香香味的愉悅，還有清晨的微風和彎曲柔韌的枝幹結合帶來的非凡效果，還有輕柔的空氣吹得樹葉嘎嘎作響，搖動著我花園中精巧美麗的鳥巢和其他園中小動物的家，奏響著樹林神秘的歌聲。

在这一切之中，上帝也在那裏。上帝塑造和改變了我嚮往被慰藉的心，在我渴望的心靈深處歌唱祂的應許。

我傾聽。我聽見也看見散落在花園地

面上，祂愛的象徵：生、死、復活——我們人類的原型和格局。

我想到，當亞當和夏娃看到罪的後果破壞了他們寶貴的家園時，會是怎樣的感受。

悲痛，極其悲痛。

然後，我看見他們擦去因為夢想被蛇粉碎了而流下的眼淚。所有的榮耀都失去了。一切特權都被剝奪了——直到他們在當天的涼風中聽見上帝在園中的聲音。他們看見祂用手把世界捧起來，壓在祂溫柔的心口上（見創3：15）。

哦，主啊，在我提步邁進今天之前，願我的眼睛睜開，看到祢永恆的榮耀，願我的心在祢無盡的愛中得到淨化。我的這個天地是祢將會捲起來的一件外衣（編按：參來1：12），但祢是我野花般心靈的創造者和避難所。

2021年5月5日

## 站穩

默娜·L·漢納

我還有未了的話：你們要靠著主，倚賴他的大能大力作剛強的人。以弗所書6：10

### ——I Am Loved——

今天早晨，當我讀〈以弗所書〉第六章的時候，我得到了祝福。保羅在信的結尾告訴他所親愛的以弗所人，「你們要靠著主，倚賴他的大能大力作剛強的人」（10節）。我不知道妳是怎樣想的，但有時我確實覺得自己不夠堅強，無法承受必須要做的事。然而保羅在這裏提醒我們，我們可以靠主和祂的大能成為剛強。這不是我們的能力或力量；而是上帝的能力！

保羅在11~18節詳細闡述了如何接受這種力量。我們要穿戴上帝的全副軍裝。注意這是上帝的軍裝，不是我們自己的。我們不是邪惡力量的對手。魔鬼會不斷地趁虛而入，試圖阻止、擾亂和破壞。然而，有了上帝的軍裝，我們就被呼召來抵擋魔鬼的詭計。「所以，要拿起上帝所賜的全副軍裝，好在磨難的日子抵擋仇敵，並且成就了一切，還能站立得住」（13節）。

妳注意到了嗎？我們穿上軍裝後，就被呼召去堅守陣地。我們沒有被召喚

去戰鬥；那是上帝的事。耶和華向約沙法王所發的應許對我們也是真實的：「不要因這大軍恐懼驚惶；因為勝敗不在乎你們，乃在乎上帝」（代下20：15）。然而，有時妳是否覺得生活中發生了太多事情，以至於妳自己都站不住了？振作起來！上帝使我們堅固（林後1：21）。當我們穿上祂的軍裝時，祂提供了祂的力量。軍裝主要由防禦裝備組成：真理的腰帶、公義的護心鏡（基督是我們的公義，林前1：30）、平安福音的鞋、信德的盾牌（我們是憑信站立的，林後1：24）和救恩的頭盔。惟一的攻擊武器是劍，那是上帝的道。就像耶穌在曠野用上帝的話打敗撒但一樣，我們也有這個武器。最後，保羅鼓勵我們在一場合靠著聖靈禱告。無論我們面對甚麼，我們都可以停下來，禱告，求上帝彰顯祂的大能。

願妳今天在生活中體驗上帝的大能。妳要向祂求力量，以便站立得穩，抵擋一切可能臨到妳的。相信祂會為妳爭戰。

2021年5月6日

## 打開我的心！

羅斯瑪麗·克拉迪

小子們哪，我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。約翰一書3：18

### ——I Am Loved——

**莉**莉是隻混種獵犬。我們在牠快一歲的時候得到了牠。牠原來的主人，我丈夫的媽媽，已經去世了。莉莉很快就和我們、我們的另一隻狗、還有我們的三隻貓建立了感情。莉莉認識牠的每一個家庭成員，我相信牠認為這個家庭是牠的「群」。

當我丈夫卡爾準備好帶莉莉去散步，但我還在屋裏時，牠不會離開院子。牠轉過頭來找我。當我出現時，牠非常高興，並且準備好散步了。有時卡爾會停下來和鄰居聊天，當他聊天時，莉莉會停下來不再繼續。

最近，一隻名叫巴尼的新狗走進了我們的院子。牠是一隻住在街對面的棕色小狗。牠還是隻可愛的狗，莉莉的狗碟裏剩下的食物，巴尼都會吃掉。巴尼經常來我們的院子，莉莉也學會了接納牠。

有一天天氣很好，我決定和莉莉一起去散步。我拿了幾個打包袋和牠的牽狗繩，然後我們就沿著車道走下去。很

不巧，巴尼在院子裏，看到我們，決定跟著我們。這讓我很不安，因為巴尼沒有拴狗帶。我擔心路上車輛擁擠，牠會不安全。於是我開始發出嘯聲要趕走牠，讓牠回去。巴尼聽著，好像要回家似的往後退。莉莉不高興了。牠想散步——但前提是巴尼也要一起去。莉莉不停地轉頭，尋找巴尼，牠不肯再往前走一步。帶牠散步是不可能的了。我感到非常沮喪，不得不轉身回家。

這讓我很意外——莉莉和巴尼的感情好得如此之快，就好像巴尼已經是我們家的一員一樣！在內心深處，我對莉莉有點生氣，因為我認為牠惟一的忠誠和奉獻應該是對我們。但莉莉教會了我一些東西。牠願意並且渴望擁抱其他同類進入牠的「群」裏，這是我一直在掙扎的事情。愛需要在我的心中成長，不僅是為了家庭裏的人，也為了家庭之外的人。

**主，願祢無條件的愛在我心裏不斷成長，願祢讓我把這愛付諸行動。**

2021年5月7日

## 讓開

瑪塞拉·林奇

要等候耶和華！當壯膽，堅固你的心！我再說，要等候耶和華！詩篇27：14

### ——I Am Loved——

**我**現在正處於人生的祖母級。許多事情已經過去了。我一直是那種「負責任」的人，試著自己解決問題。我們花了一輩子的時間來「等候主」。當我們的孩子長大的時候，我們住在美國加利福尼亞州舊金山以南30英里的一個城市裏。我發現我們的女兒也具有上帝賦予的領導才能。我們多次鬧得很不愉快。我對自己說：「我是她的媽媽，最瞭解情況。」當她15歲的時候，她想擁有自己的汽車。我們告訴她，當她攢夠了錢買車、辦駕照和支付使用車子的各種費用時，我們才去討論買車的事。僅僅過了一年，她說：「我已經有錢買車了，而且在車行找到了我想要的那輛。」

上大學二年級時，她想去郊區和爺爺奶奶住在一起，在家上學。嗯？我們拒絕了，並提出了其他的選擇。她對甚麼都不感興趣。然而，當時發生的事情是：在她工作的一家當地寵物店，她遇到了一些顧客，他們邀請她和他們一起住在郊區。他們是一對屬世的年輕

夫婦，家裏養了幾頭狗，還有幾匹馬。她很喜歡。她需要動物，而且天生就有和動物相處的天賦，所以一有機會能和動物在屋裏屋外生活，她就會欣然接受。

那時，她已經18歲了。她離開了，儘管她媽媽勸她，一個漂亮的年輕女子和一對30多歲的已婚夫婦住在一起是不明智的。她天真地認為她能應付這個世界。後來有一天，一個朋友打電話給我，我向她痛哭。就在那時，我親愛的朋友給了我一個極好的建議：「讓開，讓上帝來作工。」

幾個月後，我們的女兒打來電話，說她需要儘快從她的住處脫身，因為在妻子不在家的時候，丈夫一直對她性騷擾。怒火與歡欣同時在我心頭跳動。我明白了父母不可能永遠保護他們的孩子，有時候我們必須讓開，讓他們從自己的經歷中學習。我知道，在她這個年紀，我的工作是做她的朋友，而不是做她的良心。但最重要的是，我學會了拼命地禱禱，並且讓開，讓上帝作工。



2021年5月8日

## 饒恕

羅絲·內夫·西科拉

你務要至死忠心。啓示錄2:10

——I Am Loved——

**我**和丈夫諾曼興奮地等著那輛很快就會出現的越野車，上面寫著「一次一隻牧羊犬」。這輛車帶來了一隻供人領養的德國牧羊犬。一位女士從車裏走出來，一隻漂亮的略帶紅色的母狗小心翼翼地跳到了地上。那位女士說：「這是安吉爾。」我彎下腰去撫摸牠。牠走過來舔了舔我的臉頰。那是一見鍾情。不用說，我們把牠留下了。

不久，安吉爾就明顯患上了分離焦慮症，這一點從我們每次離開時，牠在門上留下的長長劃痕就可以看出來。意識到牠擔心我們會不回來，我原諒了牠。我想牠會很高興呆在外面有籬笆圍著的大後院裏，可是牠不是靠在後門上明顯地顫抖，就是迅速爬上了四英尺（1.2米）高的柵欄。我到哪兒牠就跟到哪兒。我原諒了牠，因為我意識到牠在我面前感到安全。

牠覺得有必要保護我們，總是守護著我們屋子的全部範圍。我們用牽狗繩來幫助控制牠，還僱了一個練狗師，但效果甚微。當我們有客人時，牠很少放

鬆下來讓人撫摸。但我原諒了牠，也意識到牠認為幾乎所有人都是我們的潛在危險。牠認為牠的工作就是保護我們。牠不能忍受任何一段時間被關在狗籠裏。事實上，當我們去旅行的時候，牠嘗試要從狗舍裏出來找我們，結果嘴唇被嚴重撕破了，結果要去緊急診所進行唇部修復。我原諒了牠；牠只是想找到牠的家人。

當我和諾曼在家裏的時候，牠非常可愛！我們在一起度過了許多快樂的歲月。當牠快到12歲的時候，牠的後腿越來越弱，我們走的路也越來越短。一天晚上，牠病了。當我們把牠送到動物醫院時，牠的情況已經很危急了，獸醫建議讓牠睡去。帶著沉重的心情和淚水，我們告別了我們忠實但又容易惹事的朋友。

每當我想到安吉爾，我就會想到我們當中有多少人在沒有安全感、害怕或孤獨的時候做出不明智的決定。我們必須請求他人和我們親愛的天父的寬恕。祂愛我們，所以祂很樂意原諒我們。讚美祂的名！

2021年5月9日

## 暴風雨中的平靜

喬迪安·斯科特一班頓

忽然起了暴風，波浪打入船內，甚至船要滿了水。耶穌在船尾上，枕著枕頭睡覺。門徒叫醒了祂，說：「夫子！我們喪命，你不顧嗎？」耶穌醒了，斥責風，向海說：「住了吧！靜了吧！」風就止住，大大地平靜了。馬可福音4：37-39

——I Am Loved——

**我**把衣服裝進旅行袋，嚇得發抖。我丈夫建議我們打包幾件衣服和其他必需品，放在附近他工作的醫院裏。我們當時正在為五級颶風「厄瑪」做準備。我所看到一些國家被「厄瑪」蹂躪的圖片和視頻讓情況變得更糟。最壞的情況在我的腦海裏閃過。我能看到我15個月大的女兒長大嗎？她還能長大嗎？就在那時，我跪了下來。我獨自一人在臥室裏，靜靜地向上帝哭訴，請求祂憐憫我們。在上午剩下的時間裏，我忙於最後的準備工作，試圖消除我的恐懼。我也避免看更多關於風暴的視頻。但每次我丈夫看到一個片段，而我從廚房抬起頭看到他的臉，我就知道情況不妙。他試圖裝作若無其事，但我能從他的眼睛裏看到恐懼。保護我們是他的職責，但他被打敗了。他不知道我有多心疼他。

到了中午，我們決定再作一次家庭崇拜。在〈馬可福音〉4章35~41節，我們讀到耶穌被驚恐的門徒喚醒後，止住了風暴。風暴平息後，耶穌轉向門徒，問他們為甚麼這樣害怕。當我讀到這經文的時候，我覺得這個問題是直接針對我的。我已經祈禱了，但我仍然懷著恐懼的心。我感到羞愧。我向上帝禱告，求上帝堅固我的信心，使我不再憂慮，以此結束靈修。然後我倒在椅子上看著我的女兒。她完全不知道發生了甚麼，像往常一樣大笑、玩耍、奔跑。我從我15個月大的孩子那裏學會了如何保持冷靜。用耶穌的話說：「你們若不回轉，變成小孩子的樣式，斷不得進天國」（太18：3）。

那天晚上颶風來襲時，很奇妙的，大部分時間我都在睡覺。我在暴風雨中經歷了難以形容的平靜。

2021年5月10日

## 我最親愛的母親

西爾維亞·賈爾斯·班尼特

當孝敬父母，使你的日子在耶和華——你上帝所賜你的地上得以長久。

出埃及記20:12

——I Am Loved——

10年前，我提交了一篇題為〈孝敬父母〉的靈修文章。文章提交後，我並沒有充分的機會照顧我的媽媽，當時她已經93歲。現在，我親愛的媽媽和我們住在一起，她已經是104歲高齡了。

我是薩莉·莫澤爾·賈爾斯的女兒，她於1914年出生在美國南卡羅來納州的一個小鎮上。她的父母是佃農，從未擁有過房產。他們都是田間的工人，同讓他們從早到晚辛苦勞作的父親一起幹活。然而，每個星期，在為週日去教堂做準備時，他們都被要求背誦《聖經》章節和詩歌。

我母親17歲時是個桀驁不馴的孩子，總是質疑她父親的決定，「作為懲罰」，我的母親會被給與難學的詩歌和經文，但後來證明，這增強了她對書籍、詩歌和經文的興趣。

媽媽分享了逃跑的黑奴如何在深夜來到她家要求食物和庇護的故事。她的

父親為他們提供了暫時的安慰，並和他們一起祈禱，直到他們該繼續旅程的時候。她講述了自己成長的艱辛，以及上帝的靈如何以不可思議的方式感動她和她的家人，包括他們的房子被燒毀，只留下他們身上所穿的衣服。她說她夢見耶穌指引她的道路。母親在研究耶穌和耶穌的救贖恩典中成熟起來，並完全把自己的生命交給耶穌，伴隨著這些而來的，是她從青年時代就與之鬥爭的、每年都要住院幾次的身體疾病都減少了。儘管困惑的醫生們不知道如何給她的病貼上標籤，也不知道如何治療她的疾病，但她被治癒了，靠著耶穌的血和祂的救贖之恩，她已經52年沒有因為疾病住院了。當母親認識到安息日之後，就和鄰居、朋友和家人一起分享。

照顧母親是我的榮幸。我每天都感謝上帝的賜福。我的家是幸福的。我得到至高上帝的賜福和極大的恩寵。

感謝上帝賜與母親們的福氣！

2021年5月11日

## 妳在聽嗎？

索尼婭·布洛克

所以，凡聽見我這話就去行的，好比一個聰明人，把房子蓋在磐石上。馬太福音7：24

### ——I Am Loved——

2017年感恩節後不久，癌症使我失去了一位長期的同事和朋友。在他與病魔搏鬥的三個月裏，我一直與他的妻子保持聯繫，以瞭解他的最新情況。我們只通過電話交談，直到他去世幾天後，我才見到她。我想送她一張卡片、一束花或一株植物或一些表示同情的小禮物。

找到一張卡片不成問題，但送花還是植物呢？那完全是另一回事。

我在幾種花之間來回選擇，但總是回到一束小小的黃玫瑰。最後，我拿起盛著它們的小鉢，把它們買了下來，然後把它們送到那個新守寡的婦人家裏。

我永遠不會忘記我把一鉢黃玫瑰遞給她的那一刻。她伸手去拿花，淚水順著臉流下來。

幾天後，她打電話為自己的情緒失控道歉。她問道：「我丈夫跟妳談過我們對花的喜愛嗎？」

「沒有，」我回答。「我們談論商店和汽車，但從不談論個人生活。」

「太令人震驚了，」她回應道。「那妳就不可能知道我們養花了。」

「你們一起養花？」我問。

「是的，」她說。「但不是所有的花。我們養玫瑰。特別是黃玫瑰。」

當我意識到是上帝促使我送給這位新寡婦一件最能打動她的心、對她而言意義最重大的禮物時，我的脊背上冒出一陣驚訝的寒意。

我很高興我「聽了」上帝告訴我的話！

當上帝在妳的日子裏用祂自己的方式來激勵妳的時候，妳有沒有聽從祂的話呢？祂在等妳回覆。毫無疑問，其他人也在等妳回覆。

今天妳要藉著回應上帝的激勵，把福氣帶給誰呢？

2021年5月12日

## 橋

伊芙琳·波特拉·塔賓戈

你所做的，要交託耶和華，你所謀的，就必成立。  
箴言16:3

——I Am Loved——

**這**是我經歷過的最可怕的一次散步。我每走一步，吊橋就搖晃一下。我三歲的侄子扎卡里自信地跳著，加強了橋的擺動。我本想回頭，但不好意思把我的恐懼暴露給和我一起走在橋上的人。當我小心翼翼地一步一步地向前走時，我緊緊抓住側面的防護欄，隨著橋的每一次移動，我就像一個醉婦一樣搖晃著。

到了對岸，我如釋重負，卻發現回去的路是同一座橋！我凝視著這座著名的卡皮拉諾吊橋，其長度達450英尺（138米），位於加拿大不列顛哥倫比亞省的溫哥華。我敢回去嗎？

當我坐在那裏鼓起勇氣準備邁出第一步時，我向丈夫亨利說出了我的恐懼。這時有人建議：「把你的涼鞋脫下來。」我提著涼鞋，慢慢地穿過那座搖擺的橋。這次不那麼可怕，因為我的腳直接接觸到了大橋的雪松木板。這時，我注意到一道小瀑布從峽谷的一側潺潺而下，我欣賞著下面美麗的河流。

考驗、逆境或悲傷往往會動搖人生的「橋」。我們總是穿著恐懼、憂慮、不確定、工作壓力、孤獨或其他阻礙我們與上帝直接接觸之事物的「涼鞋」四處走動。我們常常依賴於我們周圍建立起來的「保護性壁壘」的安全感：一份穩定的工作，一所成功的醫務所，一盤蓬勃發展的生意，或者一大筆退休金。然而，儘管我們已經取得了成功，但那些能夠搖動生命之橋的力量確實讓我們害怕。

在我們周圍的不確定中，有一位邀請我們脫下涼鞋，讓祂拿著。我們不必害怕。上帝說：「你不要害怕，因為我與你同在……我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你」（賽41:10）。

當我們與上帝有直接的接觸，並且相信祂每天都會指引我們時，這是一個多麼美妙的旅程啊！「你要把你的重擔卸給耶和華，他必撫養你；他永不叫義人動搖」（詩55:22）。

2021年5月13日  
寧靜的海灘

喬伊·瑪麗·巴特勒

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。以賽亞書30：15  
你們來，同我暗暗地到曠野地方去歇一歇。  
馬可福音6：31

——I Am Loved——

**這**一週非常繁忙，有會議、研習會、禱告聚會、輔導班，以及所有在婦女退修會中發生的精彩活動。現在是放鬆和恢復活力的時候了，而我正處於這樣做的最佳地點——遠在南太平洋的瓦努阿圖群島。

天空是藍色的、清澈的、明亮的，溫暖的熱帶陽光浸潤了我的身體。我從車上跳下來，踏上了冰糖般的白色沙灘。走在閃閃發光的海灘上，陽光和海灣吹來的和煦微風輕撫著我。湛藍的海水在向我招手，我很快就浸入到它的清涼之中，立刻感到這就是天國應該有和將會有的樣子。這是真正的寧靜。

海灘那邊，可以看到綠色的、被灌木覆蓋著的小島，讓人想起了食物和水果。但現在，當我跳進獨木舟，划到一個小島上時，我可以預見到，並幾乎可以品嚐到為我準備的紅漿果、黃芒果、光滑

的香蕉和成熟的菠蘿。我躺在輕輕拍打著的海水裏，突然意識到顏色鮮艷的小魚在咬我的腿——我是這個寧靜海灣的新來者。沙子、鹽和大海的味道漫過我的全身，我想永遠保持這種幸福的狀態。深紅色的鳥兒在附近的椰子樹和灌木叢中休息，這些灌木叢在白色沙灘後面的岸邊排列，為牠們提供庇護和食物。牠們帶著好奇的神情看著我這個闖入者。在這個寧靜的地方沒有別人的腳印，我希望永遠在這裏安家。

我不可能永遠呆在那裏；但每當我閉上眼睛，靜靜地坐著時，我的想像力常常把我帶回到那個幽深、寂靜的地方，在那裏我找到了平安和上帝。這就是耶穌所做的，也希望我去做的。總有一天我會回到這個優美的地方，別人叫它香檳海灘，但我叫它寧靜海灘。



2021年5月14日  
神聖的供應

安德里婭·K·弗朗西斯

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。腓立比書4：6

——I Am Loved——

**我**在車裏坐了下來，用我自己的方式安靜地坐著。好吧，也許這不是太「安靜」了，因為我的大腦在快速地轉圈。我不知所措，不明白我精心計劃的短途旅行現在是如何化為泡影的。我做了周密的計劃，做了事前全部的準備工夫。但一次意外的取消讓一切都懸而未決。更糟糕的是，比預定的出發時間晚，意味著我們現在陷入了一個接一個的交通堵塞中。

我仔細考慮了更改航班的可能性。我內心的想法一定從我的臉上顯露出來了，因為我的朋友坐在駕駛座上，問我是否還好。我立刻不假思索地說：「我很好。」然而，這句話有點言不由衷。當我想到可能需要打電話告訴爺爺那個週末他不會來見我時，我能從爺爺的聲音中聽到失望。

然而，上帝另有安排，在祂神聖的天意下，祂讓我想起了我的堂妹。我很不情

願地打電話給她，尋求她的幫助。她立刻想到了能幫助我的人。我預約的時間很充裕。一場看起來很肯定的災難很快就被解決了。我完成了我的生意，並在剩下的時間裏享受著朋友和家人的陪伴。

懷愛倫寫道：「我們的天父有成千上萬幫助我們的方法，是我們所不知道的。」\* 下一次妳面對一個艱難的環境時，不要過度誇大失敗的可能性。相反，祈求上帝供給妳成功。當我們向祂禱告的時候，祂決不會因為太忙而聽不見我們。只要我們求祂，祂隨時準備回答我們，供給我們。

讓我們期待「成千上萬的方法」，並信靠上帝無限的愛和憐憫來供應我們所需要的。畢竟，祂能夠「充充足足地成就一切，超過我們所求所想的」（弗3：20）。

\* 懷愛倫，《歷代願望》原文，1940，330頁。

2021年5月15日

## 家庭宣教禾場

傑西卡·厄爾



惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了。羅馬書5：8

### ——I Am Loved——

「我不認識祂！」這句簡單的話讓我不寒而慄。當心涼下去時，我意識到我忽略了一些顯而易見的事情！因著這句話，我的兒子幫助我認識到育兒的核心問題和使命：從同情而不是譴責的角度，親密地理解我們的孩子所繼承的罪惡問題，就像一個傳教士研究一個外國部落的文化和語言，以便更好地將耶穌作為朋友般介紹給人認識。

撫養我的大兒子對我來說非常困難。去年我終於明白了為甚麼：我生了一個罪人！妳笑過之後，好好想想我這句話。當他只有三週大的時候，我看到遺傳性焦慮問題開始表現出來。然而，儘管他表達的問題對我來說是如此熟悉，但我很難記住，他對「自然而然」會發生在他身上的事情並沒有人生經驗。

我的孩子做了一些令人震驚的事，而我的反應就好像他應該已經知道正確的行為方式。可悲的是，我已經多次以懲罰來回應，沒有意識到他是在一個非常合乎邏輯的罪性上進行思考，而這個本性還沒有認識或還沒有重視上帝的道路。我用溫柔的耐心換來沮

喪，因為我認為他應該「比誰都更清楚」這個道路。畢竟，我每天在故事、歌曲、禱告和為安息日做準備的時候，都把耶穌包含在內。他怎麼會不認識耶穌呢？

我的兒子也看到罪在作祟。他出生在一個注重自我生存的本土文化中，在選擇其他選項方面的個人經驗有限。所以，當約拿單堅持說，他要保留那本別人送他的，但被我丟進垃圾桶裏的漫畫塗色本時，我告訴他，我想給他一些比漫畫更好的東西。我不希望他愛慕漫畫，而希望他愛慕耶穌。他誠實地回答：「我不認識祂。」這是真的；我們並非生來就認識耶穌。我們知道罪。我們的慾望支配著我們，我們為自我而活，直到我們認識祂。

我的兒子看起來和聽起來都像我，但是當我完全地仰望耶穌，像祂那樣看我的孩子時，他就會開始認識祂。所以，鼓起勇氣。當我們使用溫柔的心去理解我們的孩子是誰時，我們就有機會去教導和愛他們，並且清楚地向他們展示耶穌是誰。當妳的孩子們學會說「我認識祂」時，我祈禱上帝賜福妳的使命禾場永遠豐裕！

2021年5月16日

## 相信並且永不懷疑

西爾維婭·A·富蘭克林

你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。箴言3：5-6

——I Am Loved——

**我**需要錢來支付房租和日常賬單。我接到一家貸款公司的電話，他們願意以百分之九的利率借給我2,000美元，為期兩年。他們會把錢存入我的賬戶，而我只需把欠款寄回去。聽起來很好。我收到了他們的第一筆900美元的轉賬，他們讓我購買蘋果禮品卡，劃掉號碼，然後把號碼發給他們。我這麼做了。他們第二天往我的賬戶裏存入999美元。

三天後，我查了我的銀行賬戶，發現有930美元的負餘額！銀行退回了貸款公司存入的900美元的欺詐性支票，並向我收取了30美元的退票費。999美元的支票也發生了同樣的事情。我上當了！我現在欠銀行1,960美元，房租還沒付呢！

我知道購買禮品卡並把號碼發給他們

是很奇怪的，但我需要這筆貸款。我很生氣，然後我聽到上帝對我說：「這不都是積蓄在我這裏，封鎖在我府庫中嗎？他們失腳的時候，伸冤報應在我；因他們遭災的日子近了；那要臨在他們身上的必速速來到」（申32：34-35）。

我剛剛開始了一份新的工作，所以我問我的老闆是否可以給我預支工資。答案是：「可以！」當天，我就能支付房租和其他一些待結的賬單了。

我為甚麼要懷疑擁有千山上的牲畜的那一位呢？「只要憑著信心求，一點不疑惑；因為那疑惑的人，就像海中的波浪，被風吹動翻騰」（雅1：6）。

幾週後，祂寄來了一張我沒有預料到的支票。上帝信守祂的諾言——哎呀，我這小信的人啊！

2021年5月17日  
信而順從

德拉·A·海西

我的典章，你們要謹守，就可以在那地上安然居住。  
利未記25：18

——I Am Loved——

**遵**守十誡中的每一條誡命，為順服的生命帶來福氣，就是這麼簡單。經過四年的焦急等待，我和丈夫在法庭上與陪審員一起，專心聆聽我們對一家銀行欺詐行為的證詞。第一天（星期四）和第二天（星期五）的一半時間，我丈夫都在證人席上。星期五下午，我被審問。我們的安息日就要到了。星期一是美國總統日，所以最高法院不開庭。法官、律師和陪審員都急於做出決定，不想拖到週二。當我們反對在日落後留下來時，法官就把律師們帶進了內庭，而我們就安靜地獨自坐在法庭上和陪審員們一起，等待著在法官房間裏吵吵嚷嚷討論的結果。

我們的律師知道我們的宗教信仰是守第七天安息日，就來請我們留下來，並向我們保證不會花太長時間，也不會「太晚」回家。作為我們兩人的代表，我丈夫簡單而平靜但堅定地表示，如果這意味著我們必須違反安息日，我們準備放棄整個案件。我們的基督徒律師喘著氣說：「你是認真的嗎？你是

說真的嗎？」我們都說：「安息日對我們很重要。」我們不能違背上帝的律法。我們的律師回到法官的內庭。更吵鬧的審議。法官決定將案件延至週二審理。對方律師衝出去，在陪審員面前穿過審判室，大喊：「我要離開這裏！我要去滑雪，而且我要在安息日去！」

週二，法庭再次開庭。銀行的副行長和他的秘書已經準備好作為我們欺詐指控的原告進行辯護。不到一個小時，他們就完成了。這位秘書在講述自己的經歷時幾乎哭了起來，她的證詞顯然是別人教她怎麼說的。副行長甚至沒有抬起頭，只是在提問時垂著頭。將近四年的磨難結束了。陪審團裁定這家銀行觸犯了欺詐罪。我們不需要支付堂費，只需支付自己的法律辯護費用，這是非常美好和公平的。我們只需再等30天，這是銀行提出上訴的時間。他們沒有上訴。事件終於結束了。

忠實地順服上帝的命令就會得到所應許的福氣。

2021年5月18日

## 錯放的精力

雷切爾·普里維特·詹寧斯

不要看他的外貌和他身材高大，我不揀選他。……人是看外貌；耶和華是看內心。  
撒母耳記上16：7

——I Am Loved——

**「當**我的孩子走出家門時，她必須從頭到腳都顯得很俐落。每根頭髮都在恰當的位置。她的衣服是新洗過的，她的鞋子必須匹配。她是我的代表！」席瑞塔(假名)自信地宣稱。「如果她從學校回到家，換上玩耍用的衣服，即使只穿了兩個小時，我也要讓她把衣服放在洗衣籃裏洗。」

「我埋怨我的女兒薩米婭，因為她把穿了那麼短時間的衣服放在籃子裏。她還沒那麼髒，衣服就因為碰了她的皮膚就進了洗衣籃！」我爭論道。我新朋友的臉部反應幾乎讓我覺得自己很渺小。雖然我承認我們的孩子是我們的代表，但我從小就有不同的關注點。「從我小時候的照片上看，我的父母讓我在走出家門時看起來很瘋狂。」我笑著說。「他們關心我們是否穿上衣服，但他們花了更多的時間來確保我們全家每天早上都做崇拜。正因如此，我珍惜我的內在勝過身外的衣著。」

在先敬羅衣的壓力下，主提醒我，我與祂的關係要比外表給我帶來更大的安全感，儀表出眾有其好處，人們通常會先看到我們的外觀，然後再決定如何對待我們。但是當我選擇將更多精力投入到學習我的受造是如何奇妙可畏，學習到即使我的經歷糟透了，但上帝仍是我的供應者、開路者、保護者、我軟弱時的力量，以及我的一切所需時，我就能昂首挺胸，表裏一致。

無論妳如何裝扮妳的外表，都無法掩蓋妳內在的缺失。畢竟，耶和華對撒母耳說：「不要看他的外貌和他身材高大，我不揀選他。因為耶和華不像人看人：人是看外貌；耶和華是看內心。」一個偉大的表現，如果最後被上帝拒絕，又有甚麼用呢？所以，當妳為成功而穿衣時，請記住，最令人印象深刻的人是那些內在與外在美相匹配的人。

2021年5月19日

## 妳不能再回家了

特蕾莎·A·賽爾斯



我去原是為了你們預備地方去。約翰福音14:2

### ——I Am Loved——

**我**問我丈夫，在一個難得的沒有安排的日子裏，他想做些甚麼。那天，我們正在懷俄明州北部的家鄉，參加我第60屆高中同學聚會。他說：「我想看看我記得的那些老地方」。我開車時，他指給我看他記憶中住過的第一所房子，然後沿著河邊——他和兒時的朋友們曾在那裏游泳、漂流和野餐。我們開車經過他長大後曾工作過的地方：清潔劑弄進他耳朵裏的洗衣店、他過去的送報路線、他們捕獲動物以出售毛皮的溪流、鐵路，還有他曾當過一段時間守夜人的製糖廠。

我聽過很多次的故事現在都有視覺效果和言詞搭配！我在同一個社區的生活幾乎沒有他那樣的令人興奮。壓軸戲是經過謝里丹大道，我們相遇並相愛時，他就住在那裏。他家的對面曾經是一所學校。學校旁邊有一個大球場，用於社區慶祝活動和學校比賽。就是在這個球場上，一位名叫唐·賽爾斯的年輕人，向一支女子壘球隊投了一個無安打，他的名字因此登上了當地

報紙的頭條。我把車停在謝里丹大道29號的房子前，注意到新主人對老房子做了一些翻修，非常適合老人居住。我丈夫皺起眉頭說：「我們走錯街區了；我們需要再下去一個。」

我笑著說：「這就是我們要找的房子，沒錯；它剛剛被打扮過了。看，在街區的盡頭有鐵路！」「妳是對的！」唐回答說：「但是他們怎麼處理球場呢？」

不僅球場無人照管，雜草叢生，露天看台和記分牌被拆除，而且隔壁的磚瓦校舍也完全消失了。空地的對面是一棟破爛不堪的大樓，我們幾乎都認不出那是特蕾西的商店，在那裏一分錢就能買到很多好吃的東西，每個孩子都受到歡迎。我的丈夫悲傷地說：「我已經看夠了，我們去別的地方吧。」當我們駕車離開時，我們談論著當我們的主回來給我們永生時，將是多麼美好！大廈不會被拆毀，可愛的田野佈滿永不凋謝的花朵。「主耶穌啊，我願你來！」（啓22：20）



2021年5月20日

## 當「風暴」失蹤

博加迪·庫薩利採

父親卻吩咐僕人說：「把那上好的袍子快拿出來給他穿；把戒指戴在他指頭上；把鞋穿在他腳上；把那肥牛犢牽來宰了，我們可以吃喝快樂；因為我這個兒子是死而復活，失而又得的。」他們就快樂起來。路加福音15：22-24

### ——I Am Loved——

2017年9月的獨立日假期期間，我的兩個女兒從博茨瓦納的哈博羅內來到她們的家鄉坎耶，我們居住的地方。她們帶著「風暴」一起來的，「風暴」是我另一個女兒養的貓咪家庭成員，這個女兒去鄰國納米比亞看望朋友了。我不太喜歡貓，但是我接受「風暴」的到來，因為牠屬於我的女兒。全家人很高興又團聚在一起了。在最瞭解「風暴」的主人的建議下，這隻貓被放在車庫裏，很可能是因為媽媽不願意和牠住在一起。但是到了早晨，「風暴」不見了！我們聯繫了鄰居，其中一位直截了當地告訴我別管牠了。他說：「貓永遠不會回家——牠要麼去住在森林裏，要麼去找另一個家了！」

想像一下我的感受。但我對他說：「藉著禱告，這貓兒會回來。」甚至一個家人斷定「風暴」已經跑掉了！因為牠是被裝在箱子裏運送過來的，牠擔心自己會被殺死，所以不敢回到「俘獲牠的人」那裏。這真是太可怕了！我告誡家

人，在貓主人回到博茨瓦納之前不要告訴她發生了甚麼事。我好傷心。我現在意識到我愛上「風暴」了。我懇求道：「上帝啊！請把『風暴』帶回家吧！」就在那天的早晨，我和丈夫出去散步。妳猜發生甚麼事？當我們回到家時，因為把「風暴」放在車庫裏而感到「內疚」的女兒笑著歡迎我們，說：「『風暴』回來了！」。我像個小女孩一樣跳上跳下好幾次，迎接那隻我還沒見到的「風暴」。我舒了一口氣！

如果我能為一隻貓的失蹤而難過，那麼當一個按祂自己形像創造的人失落時，上帝會如何被觸動啊？我們可能會想，因為我們在教會裏，我們就不會失落。是的，有些人確實丟失了，因為他們甚至無法被看到。但可悲的是，如果妳總是在教堂被看到，沒有人能說妳丟失了。但上帝知道妳何時失蹤了，祂很悲傷，渴望妳回到祂的身邊。這樣的愛還能在別的地方找到嗎？

## 2021年5月21日 柔和謙卑

維傑·摩西

溫柔的人有福了！因為他們必承受地土。馬太福音5：5

——I Am Loved——

**基**督對於自己的品格說了些甚麼？  
「我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。」(太11：29) 謙卑是從自誇和傲慢中解脫出來；謙卑是心靈上的謙遜。然而，這並不要求我們低估自己或我們一生的工作。基督的謙卑是完美的，但祂對自己生命和使命的重要性有真正的認識。「耶穌便叫一個小孩子來，使他站在他們當中，說：『……凡自己謙卑像這小孩子的，他在天國裏就是最大的。』」(太18：2~4)

有人曾寫道：「謙卑就像一棵樹，當它的根深深扎在地裏時，它就會升得更高，伸展得更整齊，站立得更穩，持續得更久，它往下扎根的每一步都像一根鐵的肋骨。」\*

女基督徒應該用甚麼來裝飾自己呢？彼得勸告說，不要以「……辮頭髮，戴金飾，穿美衣為妝飾；只要以裏面存著

長久溫柔，安靜的心為妝飾；這在上帝面前是極寶貴的」(彼前3：3~4)。上帝渴望顯示在心靈和生命裏的內在裝飾，而不是那些只是為了被男士看見的外在打扮。因此，不必要的外在裝飾，通常表明了一種跡象，就是缺乏了被上帝看為寶貴的內在裝飾。這裏並不止衣著整潔。

上帝應許賞賜謙卑的人。「所以，你們要自卑，服在上帝大能的手下，到了時候，他必叫你們升高」(彼前5：6)。而且，「……耶和華喜愛他的百姓；他要用救恩當作謙卑人的妝飾」(詩149：4)。

大衛王又寫到說：「還有片時，惡人要歸於無有；你就是細察他的住處也要歸於無有。但謙卑人必承受地土，以豐盛的平安為樂」(詩37：10~11)。至於基督，祂「……自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上」(腓2：8)。

親愛的主啊，求祢幫助我柔和謙卑。

\* 傑里米·泰羅，〈講章15：關於卓越，安逸，合理，和承受基督的軛，並按照祂的教法生活的好處〉，載《傑里米·泰羅主教作品全集》，1860，原文253頁。

2021年5月22日

## 哦，甜蜜的寂靜

凱西·佩珀

我多次願意聚集你的兒女，好像母雞把小雞聚集在翅膀底下，只是你們不願意。馬太福音23:37  
父啊，我在哪裏，願你所賜給我的人也同我在那裏。約翰福音17:24

——I Am Loved——

**連**續兩天，在讀完了晨鐘課後我都感到眼淚順著臉頰滾落。我在想我的「孩子們」，我那已經長大成人的「孩子們」。今天早上我看到了我的兒子，當時他正要去上班，我過來照顧他的女兒。幾天前，在我照顧完孩子回家的路上，我和小女兒只聊了不到五分鐘。我們談到了她上大學的第一天以及日全蝕。昨晚我們又互發了幾條短信。我還在我的大女兒上班前給她發了一條短信，但還沒有收到她的信息。我知道她很忙，忘了回覆。

我記得，當我還是個孩子的時候，我去探訪我們的祖父母：自家建的樹屋、晚上在門廊上玩耍、吃爆米花、看電視，以及光是你追我逐。我的爺爺奶奶很喜歡我們的來訪，但我們離開後，奶奶就會聽到爺爺說：「哦，甜蜜的寂靜。」我也喜歡家裏只有我和丈夫的寧靜。我能聽見自己在想：「哦，甜蜜的寂靜。」但我也記得那些喋喋不休的時刻。笑聲、煩惱、歡樂、悲傷、忙碌、生

活。不知怎的，我想念這一切。我很懷念充滿這些聲音的房子，因為這些聲音來自我的孩子們。我想念我的孩子們！我想念見到他們的日子；我想念和他們交談的時光；我想念聽到他們的日常生活。

第二天，當淚水順著臉頰滾落時，我突然有了一個想法。我突然意識到，每次我沒有坐下來和上帝在一起的時候，上帝一定也有這種感受。早晨我們簡短地談幾句。祂告訴我要好好過一天，然後我就走了。晚上，我可能會和祂聊一會兒。但是一整天，很多時候，我都太忙了。我忘了和祂說話。這使我意識到，上帝的家曾經住了比現在更多的生靈。那裏曾經是一個快樂熱鬧的地方。我不知道上帝會否有時渴望著一個「哦，甜蜜的寂靜」時刻。我懷疑祂會。我認為祂很期待知道我們的近況，和我們談論日常生活。更重要的是，我想祂已經等不及要和我們一同在天上了。

2021年5月23日

## 決定

希瑟·道恩·斯莫爾

你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。箴言3：5-6

### ——I Am Loved——

**作**為一個20多歲的年輕女子，我討厭做決定。我知道這是一個強烈的聲明，但我曾有做錯決定的往績，使我有時會月復一月地推遲決定。有很多次，當我不得不做決定的時候，我去找我爸爸徵求他的意見。然後我會聽從他的指引——儘量避免自己做決定。後來有一天，我偶然發現了這句話：「長時間的拖延使天使疲憊。有時做出一個錯誤的決定比一直搖擺不定更情有可原；猶猶豫豫，有時傾向於一個方向，隨後又傾向另一個。比起有時過於倉促的行動，猶豫和懷疑會帶來更多的困惑和不幸。」\* 我很驚訝！我是否因長時間的耽擱和不確定而使天使們厭倦了呢？我一直認為與其做錯決定，不如推遲做決定。但我錯了。

然而，我仍然進退兩難。我可以做出選擇，但如果我還是選錯了呢？我怎麼能事先知道哪個更好呢？當我和丈夫

討論這個問題時，他建議我讀〈箴言〉3章5~6節，特別注意第6節。我照做了。我們所事奉的是多麼奇妙的上帝啊！祂不僅要我們信靠祂，而且應許我們只要「在一切所行的事上認定祂」，祂就會指引我們所要走的路。我讀了好幾遍第6節，然後禱告，求上帝引導我的選擇，使這些選擇成為祂的而不是我的意思。

那一天，我開始意識到，做出良好決定的秘訣是將我的意志降服於上帝對我生命所定的旨意。真的那麼簡單嗎？不。我花了幾年時間才意識到，上帝對我的愛以及為我謀好處的渴望比我自己的更重要。祂愛我勝過我生命中的任何人，包括我自己。一旦我接受了這個事實，我就能夠毫不拖延地做出決定，並且確信，因為我先請求上帝指引我，結果將是對我最好的。

\* 懷愛倫，《傳道良助》原文，1999年，133頁。

2021年5月24日  
像小孩子

琳達·諾丁漢

我實在告訴你們，凡要承受上帝國的，若不像小孩子，斷不能進去。馬可福音10:15

——I Am Loved——

**妳**有沒有想過耶穌在〈馬可福音〉10章15節所說的話是甚麼意思？

在我小孫女的生日會上，我考慮過這個問題。她和幾個小朋友在一起的喜悅從笑容和快樂的笑聲中表現出來。她興高采烈地撕開包裝，匆忙地把彩帶和包裝紙扔到一邊，看看裏面裝的是甚麼。每一份禮物都充滿了興奮。

我的女兒——她的媽媽，站在我旁邊，輕聲對我說：「看到那個漂亮的玩具屋了嗎？我必須記住這個，因為薩曼莎的生日是下個月，我得確保給她買一件非常好的禮物。」我明白她的意思。作為成年人，我們意識到「互惠」在社會和我們與他人之互動中的重要性。

事實上，我們對那些與我們有社交往來的人不也是有同樣多的期望嗎？舉個例子，當我每年都寄出聖誕卡時，如果幾年過去了，我還沒有收到我名單上某些人寄來的聖誕卡，我可能會把他們從清單上刪除——至少在我再次收到他們的來信之前。或者當我和朋

友出去喝茶的時候，我會付一次錢，而她一定會付下一次的。這就是我們做事的方式，對吧？

但我突然意識到，我的小孫女還沒有學會這個概念。她沒想過要給薩曼莎贈送如同她所收到的一樣好的禮物。她只是很高興收到了禮物，很享受她的生日派對。

我發現在想：當我們長大成人，認識到社會對互惠的重視，我們是否會失去一些東西？是一種像孩子一樣的能力——比如僅僅是收到禮物，而不擔心我們是否能夠以同樣的方式回應？

此外，當我們沒有能力回報時，這種成年人的心態是否會使我們難以接受救恩的禮物？耶穌是不是在呼召我們像小孩子一樣，為祂給我們的禮物而快樂？

當耶穌對眾人說這話的時候，祂心裏也許有好幾件事，但我相信祂希望我們都像小孩子一樣接受祂的禮物。

2021年5月25日

## 我們的讚美特權

薩曼莎·布洛克

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。  
腓立比書4：6

——I Am Loved——

在聖文森特和格林納丁斯，這是一個涼爽的安息日下午，外面的雨滴聲使我神清氣爽。儘管大雨讓我無法出門，但我還是被鼓勵去讚美和感謝耶穌在過去一週的賜福，並為另一個有福的安息日感恩。在大多數安息日的下午，我通常都期待花一部分時間鑽研我的《安息日學研經指引》。這樣做通常可以幫助我為未來的一週預備好自己的心，讓我以一種新的、令人興奮的方式瞥見上帝的信息。與我的造物主重新建立關係，也提醒我祂一直都是美善的。當我思考研經指引的信息和相應的經文時，我想起那首受歡迎的詩歌〈我知救贖主活著〉(I Know My Redeemer Lives)的歌詞。知道我的創造主在幾千年前離開這個地球，用祂的雙手伸展到整個宇宙，這是多麼令人驚奇啊！

作為天國君王的孩子，我很幸運地知道，這掌管整個宇宙的同一位上帝，

會傾聽而且喜愛聽我的每一個禱告請求，不管這個請求是大是小。

不僅我們慈愛的、看不見的、不朽的、全能的中保永遠在場，接受每一個向祂發出的請求，而且天國是全天候開放，接受每一個禱告請求的，這一提醒難道不是一種鼓勵嗎？我希奇耶穌聽取普天下男女老少的禱告。此外，祂以祂的智慧、時間，並按照祂對我們每個人的計劃，回應所有的禱告（數百、數百萬、數十億）。

妳有沒有真正想過這種無限的、永無止境的愛？知道我們在天上有一位代求者為我們祈求，這是何等的平安和滿足！上帝不但聽我們的禱告，而且供給我們一切的需要，這是我們所擁有的何等大的保證啊！祂知道我們的每一個禱告要求，甚至在我們求祂以先，祂就已經知道了，祂給我們的遠遠超過我們所求的，儘管我們可能是不配的，這是多麼大的確據啊！



2021年5月26日

## 這太不公平了

羅克西·霍恩

惟耶和華在他的聖殿中；全地的人都當在他面前肅敬靜默。哈巴谷書2：20

### ——I Am Loved——

「上帝啊，祢為甚麼不聽我的祈求？我一遍又一遍地獻上同樣的禱告，而祢似乎從來沒有聽見！我的祈禱又不是很離譜！我看不出祢所做的一切是公平的！事情就是不公平！」有多少次妳沮喪得想要向上帝大發雷霆，發洩妳的情緒？

令人欣慰的是，幾個世紀以來，人的本性並沒有改變多少。在基督出生前600年，小先知哈巴谷寫了一卷三章的書，他在書中寫到他對上帝的失望：「耶和華啊！我呼求你，你不應允，要到幾時呢？」他大膽地宣告（**惟恐上帝沒有看見!**）：「起了爭端和相鬥的事……公理也不顯明」（**哈1：2-4**）。我相信上帝有足夠寬廣的肩膀來承擔我們所有的挫折，而不會從天上降下冰雹！無論如何，我確信祂不希望我們陷入那種狀態。

哈巴谷很有智慧，在他表達了他的憂慮之後，他醒悟過來，承認上帝對人類的「不安是有理由的，但是他祈求道：

「以憐憫為念」（**哈3：2**）。在第3章中，上帝提醒先知祂多年來為祂的百姓所做的和將要做的特別的事。這使哈巴谷對上帝的引導有了極大的信心，他在這一章的最後三節（**17~19節**）中表達了這一點：當農作物歉收或困難包圍他時——這裏是關鍵——他不會責怪上帝。他會記得上帝仍然掌管一切；他會數算自己的福分；他會因得到救恩而喜樂。他會讚美上帝是他的力量。

好了，我們從哈巴谷的經驗中學習到：  
**①**上帝是大到足以處理我們的怨言和憂慮的——我們都有這些問題！  
**②**記住這一點：「耶和華在他的聖殿中」（**哈2：20**）。  
**③**重新數算妳所知道在自己的生命有多少次上帝在引導妳（當它們發生的時候，把它們寫下來是個好主意，這樣妳就可以事後重溫，恢復妳的記憶）。  
**④**即使我們不明白為甚麼壞事會發生在我們的生活中，我們仍可以把每一個挑戰交託給那滿有智慧的上帝，並在上帝我們的救主裏歡欣。

2021年5月27日

## 吼叫的獅子

蘇·安德森

故此，你們要順服上帝。務要抵擋魔鬼，魔鬼就必離開你們逃跑了。雅各書4：7

——I Am Loved——

幾年前，我在電視上看到一個關於自然界的節目。一隻母鹿在森林裏生了一隻小鹿。小傢伙還沒有第一次站起來。正當牠掙扎著要站立起來時，一群狼出現了。牠們慢慢地走近這對母子。母鹿警覺起來，裝出一副要把群狼趕走的樣子。狼後退了一點，但重新集合，朝牠們走去。母鹿再次站著保護牠的新生兒，狼再次後退了一點，並開始包圍牠們。

可憐的母鹿試圖勇敢地阻止牠們，但母鹿只有一隻，而狼卻有幾頭。母鹿可以趕走一頭狼，但牠後面的其他狼正在逼近。很快，牠們抓住了那頭毫無防備的小傢伙，把牠拖走了；可憐的母鹿阻止不了牠們。

我一直無法將那一幕從腦海中抹去。它深深地打動了我。我把它比作我們心靈的敵人試圖對我們做的事。他用一種方法干擾我們；如果不成功，他會嘗試另一個誘惑。

我們身處在一個敵人已經練兵千日的時代，因為他知道自己的時日不多了。他利用電視、互聯網、視頻遊戲、智能

手機——任何能佔有我們和我們孩子的東西。他試圖哄騙我們相信我們一切安好。

但是，上帝在祂對我們的大愛中，警告了我們。

首先，〈彼得前書〉5章8節說：「務要謹守，警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人」。

好消息是：在這場戰鬥中，我們並非毫無防禦或孤軍奮戰。整個天庭已經準備就緒，要給予我們抵抗的力量，我們被告知，如果我們抵抗，敵人就會逃跑。

上帝差派祂的天使來保護我們，聖靈來堅固和引導我們，祂會安排和調整我們的狀況來引起我們的注意。

祈禱是關鍵。為妳所愛的人祈禱。上帝會聆聽的，答案已經在不遠處了！

「故此，你們要順服上帝。務要抵擋魔鬼，魔鬼就必離開你們逃跑了」（雅4：7）。「耶和華的眼目遍察全地，要顯大能幫助向祂心存誠實的人」（代下16：9）。

2021年5月28日  
誰沒關燈？

邦妮·莫耶斯

若是能行，總要盡力與眾人和睦。羅馬書12：18

——I Am Loved——

**我**們那隻橘色的貓凱蒂非常活潑。我丈夫卡爾和我一點也不知道我們很快就要主演牠的幾部冒險片了！一天，卡爾說：「妳忘了關地下室的燈。」我告訴他，我清楚地記得我把燈關掉了。還有一次，我下樓去打掃地下室，發現燈還亮著。

我問道：「親愛的，你沒關地下室的燈吧？」他說他不這麼認為。更多這樣的事件發生了。有時燈會突然熄滅！

我們並沒有為此爭吵，因為我們都不願意懷疑對方撒謊。我們也不喜歡我們可能會變得健忘的想法。但我們確實想知道發生了甚麼事。我們很確定我們的房子沒有鬧鬼！後來，我拿了一大堆的髒衣服下去。那盞有問題的燈就在洗衣機上方，並且有一根長長的拉繩。凱蒂正站在洗衣機上面，前爪抓著繩子的末端！卡爾給電燈重新接了電線，把開關安置在附近的一個燈柱上，我觸得到，但凱蒂卻不能。

一切都很順利，直到有一天晚上，我和卡爾外出回家。我們驚奇地發現客

廳的燈還亮著！卡爾問：「妳把燈開著嗎？」

我回答：「沒有啊，你是最後一個出來的。如果都不是我倆做的，也許我們不應該進去哦。裏面可能有賊！」當我開始笑的時候，他想知道甚麼事情這麼好笑。我回答說：「我肯定是凱蒂做的。」

「凱蒂也知道如何操作電燈開關？」

「我見過牠這麼做，」我向他保證。

我們走了進去。果然，凱蒂蜷縮在開關旁邊的書櫃頂上，發出響亮的呼嚕聲。牠看起來對自己很滿意！

「你這個小淘氣！」我們一邊撫摸著牠一邊說。

我們可愛的貓咪不知不覺地告訴我們，事情並不總是像它們看起來的那樣。

我們真高興沒和對方鬧彘扭！我們也多麼地開心於上帝對我們的保護——回到家只遇到了一隻貓，而不是一個飛賊！

2021年5月29日  
音樂讚美

柯里斯·薩蒙—費爾韋瑟

全地都當向上帝歡呼！詩篇66：1

——I Am Loved——

**音**樂是強大的。〈詩篇〉150篇6節告訴我們：「凡有氣息的都要讚美耶和華！」「凡……的」意味著一個包羅萬象的群體，包括人、天使、太陽、月亮、「放光的星宿」、「大魚和一切深洋」、火與冰雹、雪和霧氣、狂風、大山、小山、「結果的樹木和一切香柏樹，野獸和一切牲畜，昆蟲和飛鳥，君王……首領和世上一切審判官，……少年人和處女，老年人和孩童」（見詩148：1~12）。有人可能會問，這些是如何讚美主的呢？上帝是創造萬物的主，祂配得最高的讚美。既然祂是創造主，我相信祂有一種與祂的創造物溝通的方式，他們也有一種與祂交流的方式。我也相信，當上帝所造的事物，照祂所造的去行，就是在讚美祂。

在〈詩篇〉100篇中，大衛告訴我們應該怎樣讚美上帝：「當向耶和華歡呼！你們當樂意事奉耶和華，當來向他歌唱！」（1~2節）。智慧人所羅門也告訴我們：「人所當盡的本分」就是「敬畏上帝，謹守他的誠命」（傳12：13）。在預備將上帝的

約櫃送回京城耶路撒冷的時候，大衛吩咐利未人「派他們歌唱的弟兄用琴瑟和鉦作樂，歡歡喜喜地大聲歌頌」（代上15：16）。同樣地，當我們敬拜的時候，我們的音樂應該是快樂的、活潑的、敬虔的。妳聽過夜鶯歌唱嗎？牠的聲音比牠實際的體積要大得多。夜鶯張開嘴，發出的樂韻讓妳著迷。妳會情不自禁地停下來聽牠們美妙的音樂。音樂能充分表達感情，溫暖心靈，提升靈命。音樂將妳與上帝聯繫在一起。敬拜者體驗與上帝在一起的親密，因為他們與上帝相連。

摩西、米利暗、底波拉和保羅也是《聖經》中使用音樂來加強敬拜的人物。天使在敬拜創造主的同時，不斷地唱著「聖哉！聖哉！聖哉！」（賽6：3）當我們到了天國時，我們也會歌唱，但我們會歌唱救贖的故事，是天使們無法真正理解的，因為他們從來沒有感受過救贖帶給我們的喜悅。

也許我們現在就該開始唱歌了。

2021年5月30日  
180度轉向

卡羅琳·拉斯本·薩頓

弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得上帝在基督耶穌裏從上面召我來得的獎賞。  
腓立比書3：13-14

——I Am Loved——

昨晚的電視天氣預報員預報，今天又會是一個大熱天。所以，今天早上趁著霧氣未乾之前，要完成我的戶外工作，我穿上了一雙橡膠人字拖，抓起了我的園藝手套。在回到我的室內（和空調）工作之前，我要先除草並澆花。

今天，雖然在我居住位於南方的州，還只是仲春，但我很高興看到我的大花盆裏已經滿了黃橙色的英國和法國金盞花、深紫色的鼠尾草、粉紅色的牽牛花和芬芳的象牙梔子花。

隨後，在澆花時，我差點就錯過了它——在最高的綠色陶瓷壺後面的小法國金盞花。這個沉重的壺的位置，讓那很容易被忽略的金盞花母株大部分，都被房子前牆的陰影遮蔽。儘管被前面更大、更高的花朵所遮蓋（並且在花盆中最不發達的植物莖上生長），但那完美的、有著滑稽小臉蛋的金酒紅色花兒，卻確確實實地在瘦弱的莖乾頂上扭曲了它的「脖子」。事實上，一個完整的

180度角！為甚麼？這樣一來，它飽滿的「臉蛋」便可以接受清晨的陽光。

我只是站在那裏，凝視著金盞花勇敢而又成功的努力。

謙卑下來，我聽見基督的靈問道：「妳願意付出這樣極大的努力，使妳的臉一直朝著我嗎？妳是否也在竭盡全力去沐浴於我愛的溫暖和真理的光芒之中？畢竟，我的憐憫，每早晨都是新的——對妳也是這樣」（見哀3：22-23）。隨著花園水龍帶任性的水滴在我裸露的腳趾上飛濺，淚水盈滿了我的雙眼，我凝視著小金盞花。然後，就在那春綠色的花盆旁，我把我的心再一次獻給主，承諾每一天以重新調轉180度的努力去領受主的豐盛。

主啊，即使我們無法控制的環境把我們置於敵人的陰影之下，我們仍然在這裏。幫助我們盡一切所能，使我們可以始終站在能看見祢面的位置。



2021年5月31日

## 感覺不足嗎？記住……

貝蒂·科西克

況且，我們的軟弱有聖靈幫助。  
——羅馬書8：26

### ——I Am Loved——

**隨**著年齡的增長，我發現自己越來越難以完成以前完成過的任務。這些變化讓我沮喪。雖然我覺得自己與耶穌有著親密的關係，但有時我會懷疑事奉的工作是否已經過去，更不用說照顧日常的需要了。

當然，光靠自己確實是不足的；然而，耶穌應許我們，祂會藉著祂所賜給我們的聖靈來裝備我們。祂稱我們的屬靈嚮導為「另外……一位保惠師」（約14：16），這是聖靈的多個名字之一。然而，耶穌是我們的第一位安慰者。耶穌知道我們一生都需要安慰。在創世的時候，聖靈與父上帝和子上帝同在。這位上帝的第三位格因祂的任務被賦予了許多頭銜，這表明祂是值得信賴的。在其他眾多的事上，祂被稱許為《聖經》的作者，以及作為謀士、倡議者、嚮導、代禱者、啓示者和許多其他的頭銜——祂是使我們知道有罪的那位。因此，祂是一個真正的保惠師。

當我因為我無法再做的事而感到沮喪時，我通常會收到來自其他人的訊息。他們感謝我的鼓勵，感謝我寫的詩、文

章或書籍，使他們得到了祝福。甚至還有我代表教會發送新聞稿的當地報紙編輯寄來的電郵感謝信。我也許不能再用我的腳行走了，但是蘸著聖靈墨水池的文字卻可以走得很遠很遠。雖然我再也沒有精力做一名前線領袖，但當我坐在我的La-Z-Boy牌躺椅上寫作時，聖靈會親切地引導我。我的老朋友埃維——她是我在參與五日戒煙計劃時結識的——向我保證，多年前所做的服務至今仍是一種祝福。現在她已經快90歲了，她提醒我，如果不是偷看了一張海報和一篇新聞稿後去上了戒煙課，她就不會活到現在的高齡。在最近的一封信中，她寫道：「我的生活永遠地改變了。我永遠感激妳。」她還提到了其他教會成員。然而，我們不能停留在過去的榮譽上，因此這就是我感恩的原因，我記得當我感到不足時，耶穌給予我們的「另外……一位保惠師」應許是足夠的。

因此，即使在我80多歲的時候，我仍然祈求可以寫作，然後我所求的就被賜予了。



365  
DAILY  
每日靈糧

愛的日記

I Am Loved

六月 June

2021年6月1日

## 放棄不切實際的期望

鄧曉娟

我實實在在地告訴你們，一粒麥子不落在地裏死了，仍舊是一粒，若是死了，就結出許多子粒來。

約翰福音12：24

### ——I Am Loved——

去年和一些年輕人背《聖經》經文的時候，聽到這樣的話：這些經文，背了也沒有給我想像中那麼多的屬靈幫助。在教會服事的時候，也會有這樣的聲音，探訪和小組事工，作用沒有想像中那麼大。婚姻課之後，有參加者道：幾次的輔導沒有讓我的婚姻煥然一新。

是啊，屬靈生命的成長沒有速成班。受浸之後突然與主有了極其深入的關係、一兩次的拜訪我們就突然掌握到鼓勵人和溝通的技巧，這樣的事從來都不會發生。孩子是一天一天長大的；屬靈生命也是。在與上帝交往過程中不斷經歷和沉澱，信仰才會逐漸豐盈。

每一次克服自己的惰性，每一次碰壁之後的堅持，每一天面對不可知境遇時的信心和祈禱，每一回面對不可愛的人還能保持的溫柔和忍耐，每一分克己節約下來的金錢，每一次極力擠出來的坐在主腳前受教的時間，這些都構成我們信仰生活中的點滴。

「一粒麥子不落在地裏死了，仍舊是一粒，若是死了，就結出許多子粒來。」讓我們學習放棄不切實際的期望，從家人開始，從小事開始，從點滴開始吧。

新的一天，願妳在上帝的恩典裏長進並平安！

2021年6月2日

## 家中的「餘民」

CWN

他們說：「當信主耶穌，你和你一家都必得救。」使徒行傳16:31

### ——I Am Loved——

**當**只剩下我一人在默默持守信仰時，我便從「前線戰士」退為「後備士兵」。還記得那時候我常常獨自哭泣禱告，每逢夜深便跪下向上帝哭訴。曾經家中信主受洗的成員由一個，變成兩個，甚至是三個及四個。有一段時間，差不多全家都在上帝的手中，每個安息日一起回到教會敬拜上帝。下午參與教會活動，晚上又與信徒相交飯聚。那段日子真是開心又快樂，過時過節，家人與教會弟兄姐妹都親密地一同度過。

直到某年，家中發生財政困難，家中成員為了生活而忙碌工作。我們也隨著成長中的轉變，大家紛紛要為自己的將來尋找夢想。漸漸地，我們將主耶穌放到最後的位置，要到特別的日子才偶聚一會。家人的關係也變得疏離。當時，只剩下我和一個妹妹仍堅持上教會。

但人生的試煉又何止如此簡單？

之後，連妹妹也因為升學的緣故到海外讀書。半年後再見到妹妹時，她彷彿成了陌生人，在信仰的路上的看法改變了。於是，我成了家中惟一返教會聚會的「餘民」。

困難是我們人生的考驗。雖然家中的屬靈氣氛從未如此低沉，但我仍相信上帝的應許，因為祂的話語未曾落空；我仍相信上帝的話，祂必然拯救到底。在最無助的時候，我沒有忘記上帝的天使常在左右。我請求了兩位長輩與我每天同心禱告。

只有禱告是我們最有力的幫助，因祂深知我們一切的需要。經過兩個月流淚禱告的日子，我看到出路。家人慢慢再次願意抽時間返教會。妹妹也從冷淡轉為再次重回上帝的懷抱。無論順境或挫折，上帝的應許總是我們最好的鼓勵。

2021年6月3日

## 你愛我比這一切 更多嗎？

張琳

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。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。約翰一書2：15-16

### ——I Am Loved——

**和**朋友小聚後，在東京秋葉原站準備乘車回住所。第一次來到秋葉原，舉頭望望，這裏商場一個挨著一個，嘈雜的叫賣聲和車輛的喇叭聲不斷的迴旋在耳邊，其中夾雜著各種語言：中文、日文、韓文、英文等。心裏不由得嘆息，不愧是與時代尖端產業同步的電器大街。

既然來了，索性進去轉轉，選了一棟商場乘電梯隨機選擇了五樓。這裏售賣的都是名錶。品牌、種類、款式，數不勝數，價格也不一，讓人眼花繚亂。

從商場出來，我站在街上，瞭望遠處，一個聲音走進我的腦海：「狐狸有洞，天上的飛鳥有窩，人子卻沒有枕頭的地方」（太8：20）。這句話，多麼扎心，也

如此的深刻，與此時此景形成了強烈的對比，它讓我所有追求虛榮的念頭一瞬間倉惶而逃。

在這個「耀眼」的世界上，並不缺少吸引我們眼球的事與物。但是，惟獨一顆敬虔、專心愛主、飢渴慕義的心，在上帝面前是極為寶貴的。

耶穌，祂走過的路，沒有富貴，祂降生在馬槽裏，沒有為自己在地上積攢甚麼。常常忍飢挨餓，為要使那些飢餓的人有食物可吃。祂惟一積攢的財富是人的生命得救。

祂走的路，跟隨祂的人也要跟祂走完，因為只有跟祂走過，我們才能體會到那救人得生命的屬天喜樂。

2021年6月4日

## 不是白費功夫的

吳淑琼

你們獻感謝祭給耶和華，要獻得可蒙悅納。利未記22：29

——I Am Loved——

**大**家都同意時間很寶貴。我活到這把年紀，更有這樣的信念：要做值得做的事！對於用了時間用心去做的事，最後的結果若是未能通過檢測，確實令人沮喪。因此，決定做某件事之前，我會考慮是否值得去做，我做事的方法是否對人有益處。

摩西也是這樣提醒以色列民，「你們獻感謝祭給耶和華，要獻得可蒙悅納」。要符合上帝的規格，不然只會勞而無功。

現實是，即使計劃完美，但仍有很多變數，收不到預期的效果。怎麼辦呢？我非常感謝主耶穌，祂早知道我們的需要，祂要求父賜下真理的聖靈，「只等真理的聖靈來了，他要引導你們明白一切的真理。因為他不是憑自己說的，乃是把他所聽見的都說出來，並要把將來

的事告訴你們」(約16：13)。

「只有上帝藉著聖靈向我們顯明了，因為聖靈參透萬事，就是上帝深奧的事也參透了。除了在人裏頭的靈，誰知道人的事？像這樣，除了上帝的靈，也沒有人知道上帝的事。我們所領受的，並不是世上的靈，乃是從上帝來的靈，叫我們能知道上帝開恩賜給我們的事。」

(林前2：10-12)

聖靈指示我去做的事，都經過祂周詳的計劃，祂會移除所有困難和阻礙，祂會和我並肩完成。每一件與聖靈同工完成的事都是值得的，不會白費功夫，並且會帶給我喜樂和滿足。聖靈願意跟妳和我合作，「除了上帝的靈，也沒有人知道上帝的事」(林前2：11)。我們所做的事，必定要通過檢測，並蒙上帝悅納。

2021年6月5日  
彩虹計劃

陳惠珍

再者，我對惡人說：「你必定死亡！」他若轉離他的罪，行正直與合理的事：……他所犯的一切罪必不被記念。他行了正直與合理的事，必定存活。

以西結書33：14-16

——I Am Loved——

我所服務的學校，透過校方設計的「彩虹計劃」，為學生帶來改過自新的機會。當學生因觸犯校規而被記缺點、小過或大過，此計劃讓犯錯的學生通過行為的糾正和服務他人等善行，除去成績單上的處分內容，取而代之的是良好的行為記錄。

同樣，在上帝的意念中，也有類似的計劃。昔日，南國猶太國因不遵守上帝的律法，雕刻並跪拜偶像，多行不義詭詐之事，欺壓貧寒人、寡婦、孤兒。上帝多次差派先知警告君王、宗教領袖及百姓，呼召他們掉轉腳步，歸回耶和華，好使他們的罪不被記念。只要遵守上帝的教導，就可存活。

世人都犯了罪，虧缺了上帝的榮耀，

而罪的工價就是死，誰可使我們逃脫這厄運，使我們的罪不被記念，得以存活？「惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了」（羅5：8）。「我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義」（約一1：9），「靠著愛我們的主，在这一切的事上，已經得勝有餘了」（羅8：37）。

從上述的經文可找到答案：上帝是公義的，是慈愛的，祂以獨生子主耶穌為我們的罪付上贖價，死在十架上，只要我們認罪悔改，接受耶穌為我們的救主，並靠主遵行祂的教導，我們的罪就不被記念，得以存活。妳會珍惜這機會嗎？



2021年6月6日  
神聖丈夫

葛冰

因為造你的是你的丈夫；萬軍之耶和華是他的名。救贖你的是以色列的聖者；他必稱為全地之上帝。  
以賽亞書54：5

——I Am Loved——

**我**和我的丈夫信仰不同，性格、愛好也不同，除了聊孩子，我們很難找到共同語言。最近，我倆有了一個熱門話題：就是新家的裝修問題。每當我看到他認真地和我討論新房子的裝修，我就感覺自己非常幸福。可是，好景不常。我們在決定選用油煙機和洗碗機的問題上，出現了嚴重的分歧，雙方各執一詞，堅持自己的觀點。我能看出他為此有些鬱悶和灰心。

當我照著平常的習慣來到禱告的窗台前，心中有個聲音閃現：「妻子應當順從丈夫」。這個道理我知道，可是，家裏的廚房主要是我在使用，他應該尊重我的選擇。而且，《聖經》裏說丈夫是愛妻子，甚至為妻子捨命（參：弗5：25-28）。而我的丈夫在很多事上，只顧滿足自己的喜好。接著我的腦子裏出

現了一幅幅可以證明他不夠愛我的畫面，以致我的心情迅速落入低谷和絕望當中。

突然想起，我曾說耶穌是我的丈夫（賽54：5）。神聖丈夫供應我的一切需要。又因愛我，為我捨命，把我從罪惡和死亡中救贖出來。我的內心一下子被主愛充滿，覺得有主耶穌作我的丈夫就夠了。我願將自己的一切獻給祂。甘心樂意順服主，聽從祂的每一句話。

那麼，「順從妳的丈夫」是神聖丈夫的吩咐；順從妳家裏的丈夫，這是神聖丈夫的旨意。「好的，沒問題！主啊，我願意順從祢為我預備的肉身的丈夫，並且愛他。」我回應。突然，我發現我的丈夫每一點都是那麼可愛，我願意接納他的一切。因為我活在主的愛裏，並且主的愛在我心中滿溢出來。

2021年6月7日  
逆轉命運

張美田

耶穌回答說：「也不是這人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上顯出上帝的作為來。」約翰福音9：3

——I Am Loved——

有一天，耶穌遇見一個生來瞎眼的人。門徒問耶穌，那人或他父母是否犯了罪，以致遭受上帝的懲罰，終生失明。感恩的是耶穌公開糾正門徒錯誤的想法，重建瞎子做人的尊嚴和信心。而那位瞎子因著耶穌主動的醫治，並他用信心的行動去配合，結果完全恢復視力，重見光明，逆轉了雙目失明的命運（參：約9：1-7）。

古今中外，人一旦遇到不幸，很自然會問：「是我做錯了，還是我父母做錯了，因而得到來自上天的報應？」親愛的姐妹，妳曾經問過這個問題嗎？這個問題是否一直使妳深受困擾，對前路失去信心，甚至憤世嫉俗？耶穌在瞎子處於絕望時就介入他的生命，這位救主與人合作共同扭轉個人惡運的一幕，給妳甚麼啟發和鼓勵呢？

現在讓我們看看一個近代的例子吧！

蔡蘇娟（1890~1984）是中國基督教女佈道家、作家。由於蔡氏曾寫了一本書名為《暗室之后》，故又被人稱為「暗室之后」。她在16歲那年，即使遭到父母強烈的反對，也堅持受浸加入教會成為基督徒。

1931年，正值日軍侵華，蔡蘇娟患上了重病，由於無法獲得適當的治療而引致雙目怕見光，從此就必須長期生活在暗室之中。1949年，59歲的蔡蘇娟雖然仍然渴望繼續服事主，參與傳福音的工作，可惜因年老體弱、深感有心無力，前路灰暗。後來因她願意讓上帝介入自己的絕境，使用暗室和她的作品成為見證祂大能的平台——逆轉命運：重拾生活的動力與方向，助己助人走出心靈的黑暗。\*

親愛的姐妹，妳願意與賜妳幸福的耶穌合作，逆轉命運嗎？

\* 李亞丁：〈蔡蘇娟〉，基督教史人物傳記，<http://bdconline.net/zh-hant/stories/cai-sujuan>（檢索日期：2020年8月20日）。

2021年6月8日

## 愛是不喜歡不義

黃佩賢

我要寬恕他們的不義，不再記念他們的罪愆。希伯來書8：12

### ——I Am Loved——

上帝的愛雖有無限的包容，但祂也清楚表明祂的愛不喜歡不義。但是不喜歡並不代表不處理，更不代表不面對。上帝的處理方法就是去寬恕罪人的過犯，為罪人承擔罪的後果，讓主耶穌為罪人死，以換取罪人可以得以披上公義的白袍。

因此，作為愛子女的父母，當然不喜歡孩子做不義的事；但假若孩子無可避免地犯了錯，是應該讓孩子學習如何面對。面對的過程可能令孩子很難受，也會令家長蒙羞，但這正是教育孩子勇於面對失敗的重要機會。

我就試過被一位少年人推門時，不小心撞到，雖然家長立即代孩子道歉了，但孩子卻表現出一副愛理不理的態度，令我和外子很生氣，所以我們沒有即時離開，而是一同望向那少年人，期

望他能親自道歉。那位家長見到我倆這樣的表現，竟然生氣了，還大聲問我們：「既已聽到道歉了，還不走到底想怎樣？」那一刻我雖然更加生氣，但在街上與人爭吵也是無益，所以我們急步離開了。每次回想起那位護短的父親，我實在替那位孩子難過，因為明顯地，孩子將沒有承擔錯誤的能力，而這樣的結果，卻是最愛他的家長教育所造而成的。

自古有云：「失敗乃成功之母」，沒有經歷過失敗，不懂得面對失敗，又怎能到達成功的境地呢？凡事都安排妥當，讓孩子在安穩中得到要付出努力才能得到的成就，他們有足夠的毅力堅持到最後嗎？在信仰的路上也是一樣，若沒有缺乏和無助的經歷，又怎能看到主的大能大力呢？

2021年6月9日

# 信

唐玲芳

信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。希伯來書11:1

## ——I Am Loved——

電影《美麗人生》講述了發生在二戰時期的故事。一對猶太父子被關在納粹集中營裏，父親告訴兒子他們正在參加一場遊戲，堅持到最後的人會拿到獎品，獎品就是兒子夢寐以求的真坦克。於是父親苦心編織著一個童話，讓兒子滿懷期待，信念不滅。直到父親被押去槍決那一刻，路過兒子藏身之處，還誇張的高抬腿大跨步，他女性化的裝束很滑稽，使兒子相信爸爸只是在遊戲中被發現了。最後兒子被解救並真正坐在坦克上。

電影中的父親的演技高，還是兒子傻呢？孩子對父親的眼神，始終充滿絕對的相信和純真的渴望，因為父親一直以來對自己對母親的愛，使他信任爸爸所說的。父親愛的品格就是孩子信心的確據。

《聖經》說：「你們雖然不好，尚且知道

拿好多東西給兒女；何況天父，豈不更將聖靈給求他的人嗎？」（路11:13）人間父母尚且愛兒女愛到奮不顧身，何況我們的天父呢？

上帝愛世人的極致是捨了祂的兒子耶穌，耶穌本與天父同尊同榮，情願為罪人降生塵世，在我們還做罪人時死在十字架上，將天父的愛向人彰顯，應許叫一切信主之名的人不至滅亡，反得永生。

《聖經》中諸多先賢因信得了美好的證據，挪亞、亞伯拉罕、摩西、大衛……上帝記念他們的信心，悅納他們的行為，並非因為他們的人生毫無瑕疵，甚至都有污點，乃是因為各人抓住主的應許，運用主所賜的信心敬虔生活，存心盼望等候那永久的產業。

上帝的愛與大能就是我們信心的根本。

2021年6月10日  
專業傳道者

馮仲敏

耶穌對他們說：「來跟從我，我要叫你們得人如得魚一樣。」馬太福音4：19

——I Am Loved——

廿多年的傳道經驗中，嘗盡酸甜苦辣。群羊中無論是順從的，不順從的都成了我的見證；有的給了我一生的鼓勵安慰，有的讓我畢生反思學習。然而，耶穌的傳道工作，給我最大的鼓舞與得著。

耶穌的門徒中，有順從也有不順從的。祂在海邊呼召彼得、雅各、約翰這三位無學之士，說：「來跟從我」，他們就撇下漁網跟從了祂。耶穌用福音網（網代表福音，參：太13：47；路5：10）網住了這三人，目的要他們專心跟從祂，在祂身上學習「得人如得魚」的專業傳道工夫。主抓住的是「人」，使他們得到屬天永恆豐盛的生命，而不是抓住離開水就會死亡的魚兒。門徒在耶穌的三年半教導中，我想都是貼身的身教多於言教，真實多於虛擬，眼見多於耳聞。我承認我的傳道方法較著重於耶穌的身教方式。「人在上帝事業中的作用並非取決於他的聰明和智慧，而是取決於他對基督以及手邊工作的奉獻。上帝

可以不用人的聰明智慧，而只用一顆仁愛的心、受教的思想 and 樂意的手合作。事奉上帝最重要的便是，將自我放在一邊，騰出地方來讓聖靈在自己的心裏作工。」（《歷代願望》第25章）。所以，我們的工作成功與否，重點在於我們是否有顆謙卑受教的心。

傳道使我感最安慰的，莫過於一班謙虛受教，而今天仍留在教會忠心事奉的教友們。有兩位就像昔日耶穌呼召彼得和約翰「來跟從我」一樣，他們就立即撇下當時優厚的銀行職業，專心作了港澳區會傳道人及教會司琴的工作。我深信上帝預備了他們要在今天瘟疫猖狂，人心惶惶的罪海中撒福音網，用真理與詩歌，鼓勵與安慰，來抓住一群無助絕望的人，得著永恆豐盛的生命。

今天，讓我們在這罪惡黑暗的世代中，努力為主撒這福音網，使我們成為主耶穌所說「得人如得魚」的專業傳道者。

2021年6月11日

## 傾聽祂聲音

鄧曉娟

你們當側耳聽我的聲音，留心聽我的言語。  
以賽亞書28：23

——I Am Loved——

每天在自然界和《聖經》中傾聽父的聲音是最甜美的時光。走在春天的海邊，澎湃的海浪拍打在黑色的礁石上，浪花飛濺。攀著山路向上，小鳥的歌聲不絕於耳，枝頭點點的小花宣告上帝愛的創造。透過枝子和葉子的縫隙，看到剛才還洶湧澎湃的海浪，如今已經溫柔而安靜。

我們的生活不也是如此嗎？有一段時間，我被各樣瑣碎的事物纏繞，健康、教會、子女教育、家務，事情多起來，心情也隨著急躁煩悶，似乎一點小事都會讓整個人踩雷。「人的怒氣並不成就上帝的義」（雅1：20）。當上帝的話再一次臨到我的時候，我開始特別注重每天清晨與主禱告的約會時光。通過安安靜靜的與上帝述說，祈求主藉著聖靈發出的聲音作我生命的教導，很

快自己就發現，同樣的事物在不同的生命狀態下，度過的過程截然不同。上帝的話進入我的生命中，一天的時間規劃更好了，衝突處理更有耐心了，心裏也開始充滿著從基督而來的平靜安穩，忙的時候嘴邊都不由自主的哼起讚美詩的旋律。

耶穌是道路、真理、生命，祂的人生是我們的典範，祂的生命乃是我們所效法的。願主打開我們的耳朵，聽到祂慈愛的聲音。從祂得力，從祂的話語中得到應許和幫助，使祂滿有能力的真理進入我們的生命。

先知以賽亞說：「主耶和華賜我受教者的舌頭，使我知道怎樣用言語扶助疲乏的人。主每早晨提醒，提醒我的耳朵，使我能聽，像受教者一樣」（賽50：4）。





撒門從喇合氏生波阿斯。波阿斯從路得氏生俄備得。俄備得生耶西。馬太福音1:5

妓女喇合因著信，曾和和乎平地接待探子，就不與那些不順從的人一同滅亡。希伯來書11:31

妓女喇合接待使者，又放他們從別的路上出去，不也是一樣因行為稱義嗎？雅各書2:25

2021年6月12日

## 喇合給我的思考

張華

——I Am Loved——

**妳**還記得喇合的過去是不光彩的職業嗎？但是妳知道她後來的經歷嗎？她是波阿斯的媽媽，妳知道波阿斯是誰？那是路得改嫁的丈夫，再往後說，都是赫赫有名的人物：大衛……然後就是……耶穌！

人的一個選擇不是偶然的，那個選擇反映了他內心的願望和價值。那個選擇有時候永遠地改變命運和生活。《聖經》中沒有記載喇合是怎麼成為妓女，但是記載了她是怎麼成為上帝所救贖之女兒，記載了她人生中那個勇敢智慧的事件——救了探子免於刀下，也救了自己和自己的一家人。這個有信心和親情的女人，在〈希伯來書〉中與那麼多的信心英雄們同列一章，在〈雅各書〉中直接與亞伯拉罕相提並論。豈止是了得，更是相當地了得！

我真不知道今日教會如何對待這樣的姐妹，但她是絕對不可能進入堂委會這麼神聖的組織！她也不可能登台講

道，那是多麼聖潔的地方啊！她要是去做一些基層的工作，恐怕有人會說閒話，背後說三道四，令她難以站腳……

今天的我們在自以為聖潔的同時，又加上了批評和論斷，拒絕和指責，不能接納「罪人」，好像基督接納我們一樣。這讓我想起一個現象：擠公車的時候個個爭前恐後，希望車上的人讓一讓，但如果一旦自己上去了，下一站的人上來的時候，她的臉色、眼色和聲色都變了，嘴裏還會說：“急甚麼急，擠甚麼擠，沒看見這都上不來啦？”

我們不也是罪人嗎？一轉身就不認識自己了？我們不也是被基督救贖的人嗎？我們以為自己的罪小？我們覺得自己比別人更好一些？我們都是不能自己到達月亮的人啊！無論是《舊約》還是《新約》，都在說明耶穌是赦免也是饒恕，更新和改變人的生命，過去的就過去了，新的一頁打開了！

2021年6月13日

## 三年前的許願

CWN



耶和華說：我的意念非同你們的意念；我的道路非同你們的道路。以賽亞書55：8

### ——I Am Loved——

前年，獲知工作的機構資助同工進修神學課程。當時，我一直都沒有參加。一次又一次的機會，我也沒有報讀任何課程。一日，一位同工問我，為何不修讀進深課程呢？當時，我也正思想將來的路向應該如何。進修的路程有很多，可在香港修讀，可在海外修讀。我應該如何選擇呢？

我開始為此事向上帝禱告，祈求勇氣和力量。因為知道只有上帝同行才有信心能完成每個課程的挑戰。內心明白修讀碩士課程不是一件簡單的事。最終，經過慎重的考慮，我去年報讀了碩士班，一直以為已經成功入學。直到今年年初，過了最後截止日期後，才發現原來報讀程序只是完成了一半。這個消息太嚇人了。當時，我正在海外休假。收到秘書處的電話時，我問上帝應

該如何是好？

對第一季修讀的課程非常有興趣，不想因為延遲入學而錯過了這一學期。心中默默禱告。經過10天的來回電郵，最終將每一個細節都辦理妥當。在接獲正式通知信時，心中不禁流淚感謝主。相信這次經歷是要使我明白，上帝的意念非同人的意念，更讓我明白每一步都要緊緊倚靠主耶穌。

一向有寫日記的習慣，也定時審視自己的人生計劃和路向。休假完畢回港，一天發現日記本子中記錄了我三年前向上帝許下的承諾。上面寫著，我要在今年開始進修、成長，繼續為華人事工努力，作一個無愧的用人。上帝一直愛我，深知我的每個選擇，也引領我每段前路。

2021年6月14日  
上帝是看內心

張美田

耶和華卻對撒母耳說：「不要看他的外貌和他身材高大，我不揀選他。因為，耶和華不像人看人：人是看外貌；耶和華是看內心。」  
撒母耳記上16：7

——I Am Loved——

**親**愛的姐妹啊！當你讀了今天的經文，不難發現從古至今，單單看人的外貌來作出片面的判斷是大部分人的通病。

俗語說：「女為悅己者容」，我相信大部分的女性都希望自己擁有漂亮的臉孔、窈窕的身材、纖纖玉手，等等。假如有人因著自己的外表而流露驚訝、不安、歧視的神色，甚至是閃避、指指點點，實在很難受的啊！我兩歲半時因家居意外而雙手嚴重燙傷，再加上「禍不單行」下又遇到醫療事故，以致雙手留下深深的疤痕。於是伴隨我成長的，就是以上別人不同的反應。

1983年9月，初出茅廬的我到了香港先

導紀念堂教會小學當老師。有一天，我接到一位家長的電話，說她讀一年級的女兒不敢回校上課，因為她見到我雙手的疤痕感到害怕。與此同時，她也十分好奇我為何仍然充滿自信，似乎沒有把自己「難看」的雙手當作一回事。

「張太，感謝天父，祂在〈撒母耳記上〉16章7節向我保證：祂有別於世人憑外貌待人，祂是看重人的內心；這就是克服自卑與自憐的秘訣了！我有一位無條件愛我的天父，實在很幸福的啊！」

最後，那位小一的女同學因為聽了媽媽轉述我受傷的原因而放下恐懼，翌日如常快快樂樂地回校上課了。

2021年6月15日

## 人生的意義

吳淑琼

一代過去，一代又來，地卻永遠長存。傳道書1：4

——I Am Loved——

**我**喜歡遠足，香港麥里浩徑是我不二之選，還有我家附近的山路，都是不錯的選擇。當我置身其中，便會想起不少《聖經》的章節，特別是〈傳道書〉1章4節中那句「地卻永遠長存」，最是深刻，讓我想到：現在我行走過的路，世世代代的人都曾經走過。風光依舊，但人事卻變遷了不少。

這節經文也使我想起母親。母親在2008年10月18日離世，享年80歲。在安息禮拜那天，我沒有哭。反而兩個月後，正想給她打電話時，才醒覺母親已經不在了，眼淚才不期然流出來，母女之間的生活點滴一幕幕在腦海裏湧現。雖然自己已成家，但仍感到自己像個孤兒一樣。這種感覺要到母親去世三年後才消滅。

〈詩篇〉90篇10節說：「我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。」人可以誇口甚麼？人生轉眼即逝，一代過去，一代又

來。我想到有一天，自己也會在這世上消失，歸入塵土；我的下一代仍要面對每天生活的挑戰。一代接一代，人生有甚麼意義呢？

我深信人生的意義在於認識愛我們的主耶穌基督。祂是道路，我們可以跟隨祂的腳步；祂是真理，我們只要聽從祂，便不會失腳；祂是生命，祂陪伴我們行走人生路，縱使有天我們死了，心中仍有祂再來的盼望，讓我們從死裏復活。

這幅圖畫的描述，啟發了我對自己的看法：「有一幅畫上面畫著一隻牛，站在祭壇和耕犁中間，旁邊題幾個字道：『雙方面都願意』，——願意到田去出力，或到祭壇上去犧牲。這是上帝真兒女的態度——責任所在，無論到哪裏去都願意；願意克苦自己，願意為救主的事務而犧牲」（《服務真詮》，南洋時光報館，1952，502頁）。雖然一代一代過去，但只要我們愛主、忠心，就將會在新天新地與耶穌基督同住到永遠。

2021年6月16日  
**愛的顏色**

葉頌憫

你所喜愛的是內裏誠實；你在我隱密處，必使我得智慧。求你用牛膝草潔淨我，我就乾淨；求你洗滌我，我就比雪更白。詩篇51：6-7

——I Am Loved——

「妳喜愛甚麼顏色呢？」我的一位朋友很喜歡白色，不論是衣服、球鞋、袋子，都是白色的。每次看到她身上總會有白色的配搭。她說：「白色，好啊！穿上使人精神一點，也很容易配襯！」是的，我也蠻同意，白色善於和其他顏色搭配，是很具包容力的顏色。白色也帶著純潔、神聖、和平、少女、明快，更帶點穩重、典雅的氣質。白色也不禁讓人聯想起婚禮中新娘的白紗，莊重、柔和、甜蜜。女生是愛想像的！

從想像回到現實，我卻不太喜歡白色。怕麻煩吧，因白色很不耐用，易髒。我和朋友剛回到她的家，準備下廚預備晚上的聚餐。我幫忙提著餸菜到廚房，但她卻仍然坐在鞋櫃的旁邊……在擦鞋子。我看著朋友在擦她的白球鞋，忍不住問：「有這麼髒嗎？一脫下就要擦？這還真的矜貴呢！我才不喜歡穿白

色，這麼麻煩！」朋友卻淡然地一邊擦她的白球鞋，一邊回應我說：「既然喜愛，又怎會怕麻煩呢？妳喜歡的東西，難道不會想它一直乾淨嗎？白色就要是白色！」

我真的很佩服我朋友的堅持和仔細，這話在我腦中轉了又轉，「白色就要是白色！」是的，我們也應當追求潔白如雪。上帝以基督耶穌鮮紅的寶血來洗滌我們，使我們得潔白稱義，我想，這就是愛的顏色！我們也當竭力保持這純白的顏色，回應這愛的顏色。

上帝以慈愛誠實待我們，我們當向耶和華上帝存誠實的心(王上8：61)，更要遵行耶和華的話，以此潔淨我們的行為(詩119：9)，並像詩人大衛一樣呼求：「上帝啊，求你為我造清潔的心，使我裏面重新有正直的靈」(詩51：10)。願這成為我們每天的禱告。阿們！

2021年6月17日

## 求祢扶起我

鄧琮珠

上帝啊，求你為我造清潔的心，使我裏面重新有正直的靈。詩篇51：10

——I Am Loved——

昨天整日天朗氣清，陽光灑遍大地。時近黃昏，忽然烏雲從天邊浩浩蕩蕩襲來，天空一下子變得灰濛濛，黑沉沉的。傾刻間，狂風大作，樹上的葉子被吹得沙沙直響，枯葉隨風落下，四處飄揚。天空中不時傳來一聲聲震耳欲聾的響雷，一道道像火蛇的閃電劃破長空，從雲層上飛向地面。瞬間，傾下滂沱大雨，還越下越大，窗像被拉上了一層灰白的雨簾，看不見屋外情況。猛然想起要搶救陽台上的盆栽，可是遭到交加的風雨趕回屋內。整夜風雨不停，只好睡了再算。

早上醒來，心急走出陽台看看，一片狼藉，地上散落著許許多多的枯枝殘葉，而且滿地積水，大部分盆栽被暴風雨吹得東歪西倒，有些連底盤也不知所蹤。一邊收拾，一邊在想，有時候，人生就像眼前的植物一樣，遇上突如其來的暴風雨，招架不住，無法抵擋，無力支撐，倒下來了。當生活遭遇不幸和苦難，人陷在失望、挫折和痛苦中，身心靈皆會受到創傷。想起《聖經》的一句話：「在上世，你們有苦難；但你們可以放心」（約16：33）。

靜靜的……想起這首詩歌：

神未曾應許，天色常藍，  
人生的路途，花香常漫，  
神未曾應許，常晴無雨，  
常樂無痛苦，常安無虞。  
神未曾應許，我們不遇苦難和試探，……  
神卻曾應許，生活有力，  
行路有亮光，作工得息，  
試煉得恩助，危難有賴，  
無限的體諒，不朽的愛。

上帝沒有應許我們不遇苦難，但祂應許我們有足夠的力量去面對，在暴風雨中祂一定與我們同在，這是祂給我們的應許。《詩篇》91篇15節說：「他在急難中，我要與他同在」。

懷著平靜感恩的心情，清理地上的殘枝枯葉和積水，將盆栽移回原處，然後逐一為它們修理。有些葉子凋萎、有些根被雨水浸泡，發霉腐爛，枝子也變得奄奄一息，了無生趣。惟有扶起一株株的植物，修理乾淨，期盼它們能再次長出新葉，茁壯成長。

親愛的天父，我需要祢，求祢扶持我。  
當我遇上突如其來的人生暴風雨，心生失落之時，叫我在祢裏面有平安，洗滌我的心靈，求祢扶起我，讓我的生命再被陶造，得以復原。阿們！



2021年6月18日  
看見巨人

高雪梅

我們在那裏看見亞納族人，就是偉人；他們是偉人的後裔。據我們看，自己就如蚱蜢一樣；據他們看，我們也是如此。民數記13：33

——I Am Loved——

**當**我們讀到這節經文的時候，我們看到了上帝的不悅，看到了以色列人的悖逆不信，並立刻想到了他們在曠野漂泊的40年時光。

以色列人看見巨人，這本是事實，並不是上帝不悅的原因。但當他們把自己看成是像蚱蜢，是會被亞納族人吞吃，不相信上帝的大能，不肯聽祂話語向前邁進，這才是真正的問題所在。

今天，作為上帝的兒女，我們是否依舊犯著同樣的錯誤？我們的眼睛看到的是甚麼？是仰望上帝，相信上帝一定可以拯救我們脫離罪惡？還是認為罪是強大的，沒有人可以脫離？很多人以為，只有當主再來時，人才得以脫離

罪。然而，主再來時，我們已經沒有悔改的機會了，因為審判已經臨到了，如《聖經》所說：「不義的，叫他仍舊不義；污穢的，叫他仍舊污穢；為義的，叫他仍舊為義；聖潔的，叫他仍舊聖潔」(啓22：11)。

難道我們要招致上帝的不悅嗎？那時主帶領以色列民在曠野漂泊，直到這一代人全部倒在曠野。我們盼望著主再來帶我們回天家。如今主還未到來，並不是祂耽延了，祂是不希望我們倒在曠野，給我們時間悔改。願我們真正的相信祂的大能，祂已經勝了世界，祂一定可以幫助我們勝過。把自己交給主，聽祂的話語吧！

2021年6月19日

## 愛是不作害羞的事

黃佩賢



所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。希伯來書4：16

### ——I Am Loved——

個人做錯事之後，即使沒有人知道，心裏都會有所不安，我們稱之為「心虛」。心虛的人會疑神疑鬼，覺得別人所說的都是含沙射影，以致精神壓力甚大。

外子是一個節儉的好先生，對於女生天生愛買衣服裝扮的表現，他不能苟同，所以在結婚初期，每次我買了新衣服回家之後，我都要把衣服偷偷藏起來。每當外子走近我「藏衣」的地點，我就會變得緊張；而每當我們閒聊到近期家中的開支問題時，我更是感到極大壓力。所以那段時間我會不敢「親近」他，儘量與他保持距離。而因為我的奇怪行動，他很快就會發現我的「過失」，然後「家事法庭」便要開始審訊了。

漸漸，我發覺這個問題嚴重地影響我們的關係。雖然買衣服裝扮不算是使人蒙羞的事，卻是令我不能坦言面對外子的事。於是我們開始正視問題，商議一個彼此都能接受的方法去解決這個問題，令彼此的心可以再次地靠近。

作為信徒，我們都會有一些壞習慣，表面看來是無傷大雅的，但卻又知道是上帝所不喜悅的，雖然上帝有時沒有用明顯的懲罰來即時處理我們的罪，但問題本身卻會令我們不能全心全意愛主。所以，要完全感受到主的愛，就要敢於向主承認自己的過犯，畢竟除了基督的義袍，沒有罪能夠在主的面前被遮掩；認罪悔改才能真正得蒙上帝的憐憫及幫助。

2021年6月20日

## 突然而來的黑夜

CWN

我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裏面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。約翰福音16：33

——I Am Loved——

一個短訊，劃破了我們一家的平安。恐懼、憂慮、未知的將來，如無聲無色的黑夜直闖進我家。

親愛的爸爸將於三星期後接受公開審訊。事情是這樣的……

半年前，因為一位工友多次的挑釁和罵戰，爸爸一怒之下向對方潑了一勺湯水。因為這場紛爭所引起的誤解，導致法律訴訟，換來沉重的代價。半年來，爸爸一直往來法院和警局，為他一個錯誤行為負責。轉眼半年，爸爸一直獨自忍受這沉重的打擊，對方的惡行使爸爸成為受害者，爸爸竟被檢控以蓄意傷害他人身體的罪名。

當我知道此事時，已經發展到最後判決入獄的階段。三個星期後，他要再次上庭。我們一家都難以接受。媽媽說要禱告。對！我們除了禱告，還有甚麼可以做呢！我們一家圍在一起禱告，深深明白到除上帝以外，別無拯救。因為在天上地下沒有賜下別的名可以靠著得救（徒4：12）！這一刻，上帝是我們惟一的希望。

三個星期如漫長的歲月，我們接受感化官的調查，尋求牧者的意見和幫助。最後，我們知道只有將爸爸放在上帝的手

中。無論結果如何，我們必然接受，從心底裏將一切交託主耶穌。感謝天父，期間一起禱告的時光是甜蜜的，放下世務，單單尋求耶和華的憐憫和慈愛。

審訊的日子來臨，我走進嚴肅的法院，內心雖然得到從上帝而來的平安，但身體卻因背負著沉重的擔子而病倒了。為了支持爸爸，我們一家人來到法院聽審。首先我們得到感化官的支持，他、牧師、和爸爸的僱主，都呈上求情信，信中提及爸爸平常在工作 and 家中的人品和責任心，為人溫和有禮。爸爸也親自向法官求情，希望減低刑罰。最後得到法官開恩，他表達從未見過感化官的求情信是以「無懈可擊」四個字來形容被告的品格。最終在責備和警誡下，爸爸只需繳交罰款就結案，不留案底。

我們難以相信這個喜出望外的結局，事情的發展確是令人又驚又喜。爸爸立即說了一聲：是神蹟！對！我們全家都經歷了上帝奇妙的帶領，如以色列民在黑夜中過紅海一樣。我的生命曾經歷了一次又一次上帝的恩典。今次是上帝使我爸爸經歷了這奇妙的救恩。我們同嘗主恩的滋味，經歷了從上帝而來的真正的平安和喜樂。感恩，主耶穌今天是活著的救主。讚美祢，直到永遠。

2021年6月21日

## 麵酵的功用

馮肖歡

好比麵酵，有婦人拿來藏在三斗麵裏，直等全團都發起來。路加福音13:21

——I Am Loved——

數年前開始自製麵包作為早餐，但都是用機器製作，簡單方便和健康。在乾女兒和乾孫兒們的激發下，我嘗試親手製作麵包。在疫情中他們學習做形形色色的港式麵包，每次傳來照片和我分享，隔岸也垂涎欲滴。

除了麵粉、鹽、糖、少許油，不能忽略的是活性酵母。酵母是一種天然的膨脹劑，是含有多種發酵元素的有益微生物。把酵母揉入濕的麵團中，它就開始生長繁殖。按製作方法和程序做出不同口感的麵包，令我雀躍不已。但從不斷的努力實踐經驗中，有成有敗。比方說，我發現原來酵母過期便失效。越發去嘗試，自然越能揣摩到當中的竅門，以致我能夠感受、眼見、觸摸這發起的麵團是否成功。

這經驗讓我想起耶穌比喻說：天國好

像麵酵，有婦人拿來藏在麵裏，等全團都發起來。麵酵喻示天國，它開始時是微小和平靜的，但它會迅速擴展，直到影響整個世界。另一個喻示是教會，如果當中有一點點的罪，就會為信徒群體帶來強大的破壞，因此耶穌曾提醒門徒，要防避法利賽人和撒都該人的酵。

懷愛倫師母對麵酵比喻的教導：「麵酵是用來象徵天國，並說明上帝的恩典甦醒或感化人心的能力。那藏在麵團裏的麵酵在暗中醞釀著，使全團都發起來。照樣，上帝的恩典也藉著心靈的更新以改造人的生活，真理是人被安靜的靈進行改造心靈的工作，建立我們能為上帝服務的性格之特質了，這些原理必須貫徹在生活上的一切大小事項之中。」（〈好像麵酵〉，載《基督比喻實訓》，另譯《天路》，第七章）

2021年6月22日  
埃及遊

黃浩清

我是耶和華——你的上帝，曾將你從埃及地為奴之家領出來。出埃及記20：2

——I Am Loved——

2019年初，去了埃及旅遊，有幸踏足這地，心裏感恩。

參觀了現時的建設，如亞斯旺大水壩，尼羅河兩岸的水利工程，水力發電等，改善了當地埃及人的生活水準。

沿尼羅河兩岸有很多神廟，而開羅則有歷史價值的埃及博物館、獅身人面像和有很多的金字塔。

埃及博物館內中有很多巨大的法老王像，宮廷御用珍品，木乃伊也很多，無論大、小、動物和人的屍體，都製成木乃伊，數目之多，不可計其數。

樂蜀帝皇谷有很多金字塔，而著名的則是位於開羅的埃及第一座金字塔和梯形金字塔等。據導遊資料介紹，建造金字塔的工程浩大，動員10萬人、巨石230塊，每塊重2.5至16噸不等，歷時廿載。金字塔是法老王的墳墓，內中放有他的陪葬物，也有很多壁畫，都是一個個的歷史故事，而其中一個金字塔的壁畫上還有浮雕。

《聖經》記載亞伯蘭因飢荒曾往埃及地

暫住。亞伯拉罕的後裔約瑟，被哥哥賣往埃及，但後來助法老王治理埃及全地，又因當時的飢荒，約瑟便將父親全家帶到埃及，及後他們的後裔在埃及為奴受苦，耶和華便差派摩西把他們領出埃及。

在摩西帶領以色列人離開埃及去迦南的途中，上帝與他們同在，行了很多神蹟奇事，並藉摩西教導他們律例和典章，耶和華更親自在西奈山頒佈了十誡。此事在《聖經》中常被引述，以鼓勵上帝的子民紀念祂的眷顧。雖然旅遊的行程沒有到西奈山，但我們可在紅海浮潛和游泳也值得回味。

耶穌也去過埃及，祂出生不久，被希律王追殺，一家便逃往埃及，直至希律王死了。

遊埃及使我記念到上帝大能的手。「耶和華對摩西說：『現在你必看見我向法老所行的事，使他因我大能的手容以色列人去，且把他們趕出他的地。』」（出6：1）。

2021年6月23日

## 頭一次的愛

馮仲敏

耶和華——你的上帝是施行拯救、大有能力的主。  
他在你中間……默然愛你，且因你喜樂而歡呼。  
西番雅書3：17

### ——I Am Loved——

18歲的一個傍晚，騎著我老舊的機車在雨中開往一位朋友的家，學習應徵的技巧，準備到一家美國公司面試。半途中，身後傳來一陣巨大的汽笛聲，心想必定是大貨車要超車，於是立刻停在一旁讓它過後才繼續前行。誰料一道強光從我右邊射來，往右一看，一輛火車迅速地向我駛來，我目睹且聽到火車執勤人員揮著紅旗驚惶大喊「糟了」！就這千鈞一髮間，我的車子被一股強大的力量推到火車軌的另一邊，火車在我身後「軋」一聲擦背而過，我被嚇呆了，全身冰冷，車子也拋錨停住了！我必須再打火加油，車子才順利地往前走。

事後，我一直在想那個漆黑的夜晚，那股強大的力量究竟是從何而來？絕對不是我的老機車，因它馬力不足且常常失靈；我更不認為是自己的機警，僥倖逃過這一劫，因當時我已被嚇得混

身無力。處在一個死定的厄運中，誰救了我一命？直到我認識耶穌，讀到《聖經》，我才恍然大悟，原來是上帝拯救了我，「耶和華——你的上帝是施行拯救、大有能力的主。他在你中間……默然愛你，且因你喜樂而歡呼」（番3：17）。原來上帝由始至終非常疼愛祂的子民，不記念他們的過犯。雖然當時我還未認識祂，祂卻已經默然愛我，又因我歡欣喜樂！上帝的確用祂的愛貫注在我的身上，使我得到平安，祂還用大能的手「從黑暗中和死蔭裏領我出來」（詩107：14）。

感謝主！在奪命的火車軌上，我遇見了愛我的上帝，這份「頭一次的愛」使我畢生難忘，也成為了驅使我獻身作傳道人的力量！妳與祂「頭一次的愛」是何時發生的呢？其實祂早已「默然愛妳」，只是妳還未察覺而已！當妳發現後，妳必欣然為這份愛作見證。



2021年6月24日

刺

譚穎嫻

他對我說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。哥林多後書12：9

——I Am Loved——

「感謝神，玫瑰有刺！」我年少時十分喜愛收集書籤，其中一張玫瑰花的書籤上是這樣寫著的。不知為何我特別喜愛它，心中喜歡，但又夾雜著莫名的戚戚然……當時我還未真正認識基督教。

及後研究《聖經》，讀到保羅身上的那根刺，令我對生命中的刺有更深的體會。保羅曾三次求主叫他身上的刺離開他，但上帝只對他說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全」（林後12：9）。雖然上帝沒有替保羅除去那根刺，但祂應許祂的恩典臨在，足以幫助保羅克服那根刺帶來的挑戰。

上帝容許苦難與人共存，但祂沒有撇下我們單獨面對困難，祂的眼目一直看顧世人（詩33：18）。上帝不但賜下足夠的恩典給我們，也管教祂所喜愛的。祂會藉著生命中的刺管教祂的兒女，為要我們得益處（來12：10）。可是，「凡管教的事，當時不覺得快樂，反覺得愁苦」（來12：11上）。當我們陷入愁苦時，它便會攻擊我們，蒙蔽我們的心眼，使我們誤解上帝，埋怨祂苦待我們，沒有

幫我們除去痛苦的刺。人的愚昧使我們不單未能體諒上帝的苦心，反倒怪責祂，遠離祂。

耶和華說：「我的意念非同你們的意念；我的道路非同你們的道路」（賽55：8）。雖然我們的意念未必與上帝的意念相同，亦不可能完全明白祂的意念，但我們可以相信，祂向我們所懷的意念是賜平安的意念，而不是降災禍的意念（耶29：11）。因此，儘管身處管教中，我們仍可依靠恩慈的主，叫我們經歷管教後，結出平安的果子，成就上帝的心意（來12：11下）。

當我們觸碰到生命的那根刺時，讓我們去到主跟前審視自己的心懷意念，警醒禱告，求主恩典同在，以致我們甚麼時候軟弱，甚麼時候靠主就剛強（林後12：10）。

讓我們一起學習保羅更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我們，因為上帝的力量是在人的軟弱上顯得完全。感謝主，生命的難處越多，主的恩典越多，因為主應許：祂的恩典永遠夠用的！

2021年6月25日

## 從比較中得釋放

張美田



基督照我們父上帝的旨意，為我們的罪捨己，要救我們脫離這罪惡的世代。  
加拉太書1:4

### ——I Am Loved——

惠平與惠文是兩姐妹，在某次姑母的家庭聚會中，聽到親友的對話，使她們十分尷尬。

「妹妹，妳若想像二表姐惠文那樣，每天穿著高跟鞋、西裝裙到貿易行上班，成為白領麗人，在空調的辦公室舒舒服服地工作，就要努力讀書；否則，妳的下場和大表姐惠平一樣，只能在餐廳做服務員啊！」

頓時，姐妹二人四目互望，無言以對，惠平感到十分難堪，惠文卻因為親友把姐姐和自己作出無情的比較，心如刀割。

「其實，姐姐從小天資聰敏，用功讀書，成績優異。中學畢業後為了養家，便犧牲升讀大學的機會。我今天能學有所成，事業有成，全憑她無私的付出。所以姐姐是功不可抹，也是值得我

尊敬的！」惠文語帶哽咽地說。此刻，惠平臉上泛起安慰的笑容。

為甚麼惠文沒有墮入「比較」的迷思而沾沾自喜，目空一切而覺得自己比姐姐優越呢？身為基督徒的她，從信而受浸跟隨耶穌基督那一天開始，她的自我價值是建在「基督照我們父上帝的旨意，為我們的罪捨己，要救我們脫離這罪惡的世代」（加1:4）這個基礎上，而不是盲目隨從世人藉「比較」來高抬自己，輕看別人。

親愛的姐妹，假如妳也曾經如惠平一樣，為了家人或別人的好處作出犧牲卻得不到肯定，又或者妳因別人的「比較」而失去自信，請緊記：耶穌愛我們，甚至為了拯救我們離開罪惡，與上帝和好，免於永遠的死亡而代我們死在十字架上。有了主的愛和捨命，就不會在乎他人的比較，活得幸福、輕鬆！

2021年6月26日

## 一切都做好了？

馮仲敏

我勸你向我買火煉的金子，叫你富足；又買白衣穿上，叫你赤身的羞恥不露出來；又買眼藥擦你的眼睛，使你能看見。

啟示錄3：18

### ——I Am Loved——

一天，一群孩子要來替我種樹，心想孩子都是愛玩的，就讓他們到後園去玩吧，但發覺他們卻很用心，合力挖土、播種、澆水。幾天後，幾個孩子來問我：「師母，樹長出來了嗎？開花了嗎？」我笑著說：「你們都沒來澆水，怎麼成樹開花呢？」於是他們又合力開水管，澆水後說：「師母，我們澆了水，一切都做好了！」就離開。三個小時後，買完東西回來，鄰居告訴我：「師母，妳後園的水管一直在開著！」

有時候我們為上帝做事情，以為一切都做好了，原來留下缺欠及不足，上帝要來修正補足才顯出其完美的成果。老底嘉教會以為自己「是富足，已經發了財，一樣都不缺」；上帝告訴他們「你卻不知道你是那困苦、可憐、貧窮、瞎眼、赤身的」(啟3：17)。上帝為他們的缺乏提供了補救的方法：「我勸你

向我買火煉的金子，叫你富足；又買白衣穿上，叫你赤身的羞恥不露出來；又買眼藥擦你的眼睛，使你能看見」(啟3：18)。金子代表屬靈的財富，老底嘉教會缺乏了屬靈上的信心與愛心。火煉的金子就是被苦難之火試煉過的信心。白衣代表基督的義，因為他們以生產黑羊毛布匹著稱，就自以為富足，就像童話故事「國王的新衣」那樣，原來是赤身的，須披上基督的義袍來遮蓋赤身的羞恥。眼藥代表屬靈的恩典，能幫助基督徒分辨真理和謬論，上帝為老底嘉提供屬天的眼藥，好讓他們看清自己真實的屬靈狀況。

今天，讓我們為自己屬靈的缺欠，求上帝賜火煉的信心，好在瘟疫的苦難中，堅守信念。求披戴基督的義，好使我們的罪得赦。求屬天的眼藥來分辨真理與謬論，好行在上帝的旨意中。阿們！

2021年6月27日  
**曠野之旅**

馮肖歡

看哪，我要做一件新事；如今要發現，你們豈不知道嗎？我必在曠野開道路，在沙漠開江河。  
以賽亞書43：19

——I Am Loved——

2011年我從投身了30年的教會職場退下，之後兩年間，由於教會的政治因素，曾與我相處多年的同工一個一個離開工作崗位，當中有行政人員、傳道人、以及我的工作夥伴，他們忠心、熱心、愛主、默默服事上帝。在那幾年間，我的心靈受到很大的激盪，此時此刻，我的人生進入曠野之旅，在憤怒和不解之下「無語問蒼天」。

情緒會儲存在大腦之內，如果未有好好處理，會時常浮現出來，影響生活的每個層面，甚至會因為困擾而影響與人相處。自知要抽離、調節與轉化，以致讓自己回復正常的人生節奏。在屬靈生命的起伏中我不斷藉禱告、靈修、讀經尋求上帝的安慰和解答。

感謝我的上帝，祂沒有離棄尋求祂的人。感恩沒有因此離開教會，在這段漫長的日子裏，我每天花一個多小時研讀〈詩篇〉，欣賞詩人所寫下的心路歷程和與上帝的真情對話，自己經歷了漫長的心靈沉澱，學習去用心聆聽上帝的話和指示，認識自己的需要，盼望與上帝相交，保守自己不要像昔日硬心的以色列人。上帝教導我反省自己生命中的雜質，我倚靠聖靈的能力，學習遵守上帝的話語，讓上帝在我心裏動工，我重新獻上生命，求上帝指引方向和該走的路。

這次屬靈之旅的啟示：反思對上帝的信心是否經得起考驗，不要懷疑上帝的慈愛，讓祂造就一個新的我，踏上人生另一個旅程。

2021年6月28日

## 生命奇妙的跳動

黃倩凌

伊利莎白一聽馬利亞問安，所懷的胎就在腹裏跳動。伊利莎白且被聖靈充滿。

路加福音1:41

——I Am Loved——

**生**命最奇妙了，也許平常不覺得甚麼，人在懷孕時卻最能感受到生命的奇妙！孕育是一場最美的旅行！特別是能感受到胎動之時，寶寶在肚子裏動來動去，雖看不見，卻知道他／她是個小生命，正在慢慢長大，待時日滿了之後，必能看見這個奇妙的小生命！每當胎動時，孕婦內心是多麼歡喜快樂啊！

生命的奇妙，其實在零至三歲的小寶寶身上最能體現了！一歲前的嬰兒，每一天都不同，都有新的變化。妳會發現：噢，寶寶會抬頭了、會翻身、會爬、會坐、會走了；噢，寶寶會叫爸爸媽媽了，也會扮一些動物的叫聲，會說

簡單的一句話了……真奇妙！

切記，是上帝創造了我們，賜予我們生命。這生命的奇妙是我們無法測透的，惟有感恩與稱頌上帝！詩人說：「我要一心稱謝耶和華；我要傳揚你一切奇妙的作為」。「我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我心深知道的」（詩9:1; 139:14）。

每每看到嬰孩，心中無比感動，感恩上帝的慈愛，感嘆上帝的奇妙，更是感謝上帝的救贖！「因有一嬰孩為我們而生；有一子賜給我們。政權必擔在他的肩頭上；他名稱為『奇妙策士、全能的上帝、永在的父、和平的君』」（賽9:6）。

2021年6月29日

## 挫折的日子

CWN



你要以宣讀、勸勉、教導為念，直等到我來。  
提摩太前書4:13

### ——I Am Loved——

工作的調動對我來說是新挑戰。還記得年輕時抱持勇敢的心，最喜歡接受新的挑戰，認為年輕就應該拼一拼，認為經驗總會幫助我更有毅力，去適應不同的處境。然而事實卻是，成功的經驗反使我不願意面對挫折。

曾經認為愛能感化身邊的人，只要用心去作，總有人看到你的愛心。傳福音不是有愛就能嗎？當舊方法用盡的時候，才恍然大悟，發現面對的是新的作工對象。舊的方法只適合用於舊的人物和事情。無奈我要接受，這一批新人，只能換一個新方法才能將福音傳開。

「你要以宣讀、勸勉、教導為念，直等到我來」（提前4:13）。某天我讀到這句經文時，得到好大的鼓舞。傳福音是我的職份，要以宣讀《聖經》、勸勉、教導為念。這句話深深打動了我。我不是為討人歡喜才工作，而是為主耶穌才一直竭力去作。對！我要為等祂回來而不斷努力，也要學習靈巧像蛇、馴良像鴿，與不同的人接觸。當重新調整心態，就有活力從主耶穌的愛而來。人生中的考驗、挫折能使我不忘愛的源頭，正是我們的救主。這份愛歷久常新、喚發朝氣、不斷湧流。感謝耶穌對我們深厚的愛。



2021年6月30日

## 舞台

譚穎嫻

一面被毀謗，遭患難，成了戲景，叫眾人觀看；一面陪伴那些受這樣苦難的人。希伯來書10:33

### ——I Am Loved——

**「常**言道：人生像演戲，回看這生精彩，因有你……」腦海中響起這動人的歌詞。<sup>\*</sup>人生確像一齣戲劇，由生命的第一天至生命的終結，我們皆扮演著不同的角色。

這變幻的世界是偌大的舞台，時刻上演著不同的劇目：嬉笑怒罵，驚心動魄，恩怨情仇……。妳也許不是大舞台上的主角，但妳總可以找到自己的蹤影吧！

雖然我們不是這大舞台上的主角，然而我們每個人都是自己生命中的主角，沒有替身，無可替代，上帝已經撰寫好我們的劇本，交在我們手上，叮囑我們盡力演出，爭取佳績。

我們接過劇本——人生的藍圖，上帝在《聖經》所啟示的，便應按祂所教導的方法，演好每天的角色，跟身邊的人配合，享受不同場景，不同關係的互動。

不過，有時扮演不討好的角色，或是遇上沒趣的對手，那可真倒霉！人生不如意事，十常八九。無論哪個角色，總會有其為難之處，但靠著上帝——我們生命的大導演，祂會幫助我們克服角色的難處，演活屬於自己的角色。

誰是觀眾？眾天使、被造的生靈、諸世界，還有撒但和他的僕役，皆定睛觀看這世界舞台的演出。「受造的全宇宙都在觀看，這個世界已經成為宇宙爭戰的舞台。」（《善惡之爭》第八章）

「我們成了一臺戲，給世人和天使觀看」（林前4:9），這世界乃是舞台，善惡之間的戲劇性戰爭正在演出，我們要明白自己扮演的角色，認清我們的定位。儘管這終極的演出隱藏著很多變數，但是我們曉得結局已定好了——上帝和祂的子民必獲全勝。我們最終都能以勝利的姿態謝幕！感謝主！

<sup>\*</sup>編按：粵語詩歌《全因為你》。

365  
DAILY  
每日靈糧

愛的日記

I Am Loved

七月 July

2021年7月1日

## 阿爸父的愛

納迪亞·C·龐奇



你們……所受的，乃是兒子的心，因此我們呼叫：  
「阿爸！父！」羅馬書8：15

### ——I Am Loved——

**對**我們大多數人來說，我們對上帝的感知是基於我們與世上父親的關係。無論我們的父親在我們生活中扮演甚麼角色，都會影響我們如何看待上帝。我很幸運能有一位世上的父親，他向我展現了上帝之愛的縮影。

有一段特別的記憶一直陪伴著我。我一直是一個極其獨立的孩子，我相信這讓我的父母非常困惑。當時我大概13歲，正試圖組裝一張桌子。我完成了一半，但無法組裝另一半。當我坐在地板上，咬著嘴唇，集中注意力，試圖把桌子組裝好時，我敏銳地意識到父親的存在。他坐在離我稍遠的地方，默默地注視著我。他沒有試圖從我這裏拿走它或主動提供幫助，因為他知道他的女兒會說：「我自己能做到。」

過了好幾個小時，我終於放棄了，小聲地說：「爸爸，你能幫幫我嗎？」他從坐著的地方站起來，走到我沮喪、挫敗的地方，說：「當然，這就是爸爸的作用。」只用了五分鐘，桌子就完成了。爸爸沒有說：「我早就告訴過妳了。」或者「妳為甚麼不一開始就讓我幫妳

呢？」沒有貶低的話。他只是靜靜地等著，直到我得出結論我需要爸爸的幫助，然後當我問他時，他才欣然地跳了起來。

我們的天父就是這樣。有時我們認為自己知道甚麼對自己是最好的，我們試著按照自己的方式去做事。我們稀裏糊塗地過日子，而我們的天父就在身邊，隨時準備著，只要我們承認自己需要幫助，祂就會跳出來幫助我們。祂沒有把自己強加給我們，只是靜靜地等待、觀察。當我們最終斷定我們需要幫助並向祂呼喊時，祂會帶著笑容快快地來到我們身邊，對我們說：「當然，這就是爸爸的作用。」

上帝不會因為我們不早一點到祂那裏去，或者因為我們認為沒有祂，我們也可以過得好而責備我們。相反，祂慈愛地幫助我們度過我們正在經歷的任何危機。祂要給我們所有人好的禮物；我們所要做的就是去求（**見太7：11**）。

今天，在我們開始日常工作之前，讓我們花一點時間與我們的天父聯絡一下，並請求祂的幫助。祂在等待。

2021年7月2日

## 讓妳的光照耀

麗塔·凱－史蒂文斯

你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。  
馬太福音5:16

——I Am Loved——

**星**期三晚上8點22分我收到莉蓮的短訊：「請為我們的朋友薇拉（30歲出頭）禱告，她是深切治療部（加護病房）的護士，是屬上帝的女兒，是對生靈充滿熱情的人。她的心臟驟停，正在生死邊緣。」。

不到24小時後，星期四下午12點24分，一條新的短訊寫道：「很悲痛，薇拉在耶穌裏安息了。我們都很傷心。她是上帝的一顆閃亮的星星。」。

那個星期五，我看到了來自國家另一邊的蘇的帖子和一個關於薇拉·昂科巴的視頻剪輯。我不知道這是不是我祈禱過的那位女士。我本打算給莉蓮發短訊，但我忘了。

然後第二天，也就是星期六，我收到了一個朋友的短訊，但是我不小心回覆錯了人。我的短訊發給了莉蓮。當莉蓮回答時，我想起我想問她關於薇拉的事。她說視頻中的人就是薇拉。她問我能否把薇拉戰勝人生創傷的視頻剪輯發給她的朋友，一位患有抑鬱

症的朋友。

沒過多久，我又看到了來自蘇的兒媳艾瑞爾的另一段視頻。艾瑞爾說：「她（薇拉）是最偉大的祈禱戰士，也是我在需要祈禱或鼓勵時第一個發短訊的對象。她總是以一個最為符合需要或情況的應許來回應——而且妳能看出來，當她說她會為妳禱告時，她是認真的。我還記得，與馬克一起拍這段視頻時她是多麼興奮。她希望這能激勵許多人。」

她不知道這會產生多大的影響，甚至在她死後比在她生前產生的影響更大。她激勵我更好地認識耶穌，像朋友一樣和祂說話，每天早晨都能發現祂的憐憫是新的。我想拿起她留下的火炬，做一名祈禱的勇士。這是她對每個人的期望。只有在天國，我們才能知道她感動了多少生命，有多少生靈因為薇拉的祈禱而得救。」

**主啊，讓我們的光像薇拉生前和死後一樣地閃耀吧。**

2021年7月3日

## 被應允的禱告

米卡爾·赫里－羅姆尼



他們尚未求告，我就應允；正說話的時候，我就重聽。以賽亞書65：24

——I Am Loved——

在這個被我們稱為家園的島嶼上，最近的經濟形勢使得成為一個房屋擁有者變成一項艱巨的任務。建築材料的成本很高，因為它們必須進口。儘管如此，上帝還是給我們開了一條路。經過大量的祈禱和建議，我們決定開始自己蓋房子。不幸的是，除非有人在工地上保護好建築材料，否則很有可能因為盜竊而丟失，這是我們絕對無法承受的。為了避免這種情況，我們需要一個集裝箱來儲存。一位朋友答應給我們一個。這樣可以節省3,000美元。我們所需要做的就是付錢把它搬到工地上。

但颶風「厄瑪」在我們這麼做之前造訪了我們。當這個集裝箱最終被取回時，它已經無法使用了。我太失望了。一想到要把專門用於材料的錢挪作他用，我就心煩意亂，但我知道我們別無選擇。更糟糕的是，尋找一個可用的集裝箱是徒勞的。不用說，我很沮喪。我的母親，一位敬畏上帝的女士，當時來看我們，她敦促我禱告。我這樣做了。但我就是不知道該如何繞過這個障礙。

與此同時，有一天早上，我的母親在做家庭崇拜時祈禱，我記得當時我對她的禱告如此具體而感到敬畏：「上帝啊，請以合理的價格為他們提供一個集裝箱，最好不要超過3,000美元。」

那一天的晚上快結束時，我的丈夫笑臉相迎地對我說：「我們得到了一個集裝箱，而且是免費的！」我簡直不敢相信。那天早上我們祈禱的時候，我們的禱告已經蒙應允應驗了。我們只是還不知道而已。妳聽說過一個人的垃圾是另一個人的珍寶這樣一句話嗎？其實，我們就是這樣生活的。我丈夫的一個同事試圖扔掉一個用過的集裝箱，但沒有成功，他聽到我們的故事後，很高興地把它轉給了我們。

我的朋友，我們一直都是這麼做的，不是嗎？我們在本來就應該交給上帝的事情上煩惱不已。祂應許在我們祈求之前就應允我們的禱告。但我們必須相信。當我們感到疑惑的時候，讓我們像〈馬可福音〉9章24節中那孩子的父親一樣大聲呼喊：「我信！但我信不足，求主幫助。」

2021年7月4日

## 低語區

伊萊恩·奧利弗

你們要休息，要知道我是上帝！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。詩篇46：10

### ——I Am Loved——

**在**華盛頓特區，我最喜歡去的地方之一是美國國會大廈。在國家雕像廳，有一個「低語區」。如果你站在一個特定的位置低聲說話，你的話能夠被大廳另一邊的某個人聽到。事實上，遠一點的人比近一點的人聽得更清楚。

我相信上帝想要我們在生活中創造一個低語的地方，這樣我們就能聽到祂對我們的低語了。有時，在我們所有相互競爭的承諾中，很難聽到祂平靜、微小的聲音。如果你像我一樣，有無數高優先級的任務今天必須要完成，那麼讓我們坦白地說：我們還是會花時間去做一些不是那麼重要的任務。即使我們答應為上帝抽出時間，有時所剩下的也只是一個匆忙的禱告和快速閱讀一段靈修文字或《聖經》經文。我相信即使是我們受攪擾的靈修時間上帝也會接受，但祂渴望與我們有一段安靜的時間。

上帝創造我們是為了與祂建立親密的關係。祂渴望在我們耳邊，在我們心裏低聲訴說祂的愛。但要聽到祂的聲音，

我們必須安靜。我們需要學會讓我們的大腦安靜下來，停止說話，只是傾聽。當我們認為自己聽不到上帝的聲音時，那是因為祂在對我們低語，所以我們必須靠近祂，安靜下來，傾聽祂平靜的聲音。

你要尋找片刻的寂靜。我喜歡比其他人大早起（**我不是一個早起的人**）。在一個安靜的地方，我首先獻上一個簡短的祈禱，請求上帝讓我的思想、我的心與靈安靜下來，這樣我就能聽到祂對我說話了。然後我會閱讀一段經文，靈修讀物，或其他的釋經著作。但最重要的是，我對經文進行了幾分鐘的默想，試圖聆聽和理解上帝對我低語的內容。

當我開始這樣做的時候，我只能靜下心來幾分鐘，然後我的思緒就會轉移到當天的待辦事項清單上。但是，當我開始保留出與上帝在一起的安靜時間時，我的心開始渴望更多，安靜的時間變得更長。上帝說得越多，你就越想要聽祂說話。我的靈渴望安靜的「低語區」。在那裏，我知道我將找到平安、安慰、鼓勵、盼望和喜樂。



2021年7月5日  
走在高處

瑪麗亞·隆巴爾

我正說我失了腳，耶和華啊，那時你的慈愛扶助我。  
詩篇94：18

——I Am Loved——

我 看著她在離地30英尺的地方擺盪，雙腳抓著一根擦得銜亮的圓木，同時雙手緊緊地握住拴在高繩道上的黑繩子。她的安全帶鉤在上面的一根細金屬線上，她有機會測試一下安全帶的性能，因為有幾次她沒站穩，這樣做使她從圓木上滑了下來。她正小心翼翼地空中穿行，以便到達繩道盡頭的鋼質平台。

我自己並不是一個敢於冒險的人，但我滿足於從地上看著我的朋友，欣賞她停下來喘口氣時的勇敢。她的雙腿由於張力和不尋常地使用休眠肌肉而顫抖。為了保持平衡，她抓著繩子，雙手酸痛。然而，她繼續來回搖擺，直到她離得足夠近，可以迅速猛衝向下一組繩子，並試圖在她所站的圓木上穩住自己的立足點。

就在那時，我聽到一個低語。「這就是我為妳所做的。我是妳的安全帶，防止妳墜落。當生活變得艱難，妳覺得無法再向前邁出一步時，妳可以知道，我就是妳腳下那根堅實的圓木，是把妳牢牢拴住的安全帶。」

當我的朋友開始攀高繩道的時候，第一段似乎很容易。她所要做的就是從兩塊X形狀的木板中間走到下一塊木板的中間。然而，當她到達倒數第二段時，一根拉緊的鋼索要求她小心地滑動雙腳，同時利用身體的重量探身出去，保持直立。最後一段面對著她。這是最困難的。沒有樓梯可以方便地到達地面。她必須往前走。

生活就是如此。我們走著走著，以為它真的沒有那麼難，但是過了一陣子，它開始變得有點難。然後有一天，我們發現自己面臨著一個我們沒有準備好的挑戰，而且似乎不可能通過。但我們別無選擇。有些事情不論我們是否願意都必須面對。那時候，我們可以得到鼓勵，因為我們知道，即使我們從一根搖搖晃晃的圓木走到另一根搖搖晃晃的圓木上，我們仍然牢牢地被抓在上帝慈愛的手中。因為祂知道得最清楚，所以祂有時不會阻止我們滑跌，但祂已經應許，每一次祂的愛會扶持我們（見詩94：18）。

2021年7月6日

## 上帝的絕對供應

娜丁·A·約瑟夫—柯林斯

上帝說：「要有光」，就有了光。上帝看光是好的，就把光暗分開了。上帝稱光為「晝」，稱暗為「夜」。有晚上，有早晨，這是頭一日。創世記1：3~5

——I Am Loved——

**我**們非常愉快地度過了一整天！從鳳凰城到羚羊峽谷地區的車程，是我所經歷過的最風景如畫的駕車旅行。到處都美。峽谷似乎包圍了整個地區，我們開了一英里又一英里。無論看到甚麼樣的峽谷，它的美都在不斷地延伸。

當我們提前近五個小時駕車，並經過了一場經歷豐富的追趕，為要買到羚羊峽谷的門票之後，我們那天經歷的所有壯麗的美妙體驗正在漸漸地結束——或者說我們以為是這樣。

我們的最後一站？馬蹄灣。我們找到了一個停車位，擠在已經排到高速公路兩旁的車群中。我們開始了前往那個地方的旅程。

步行的時間比我們預想的要長得多，但我們還是興奮地走著，儘管這是在沙漠裏，邁大步不像在堅實的地面上行走那麼容易。我們到達了一個地方，

在那裏我們終於可以看到馬蹄灣，這是科羅拉多河的一段馬蹄鐵形狀的河段，周圍環繞著雄偉的岩石。

太陽開始下沉，所以我們開始往回走。當我試圖用手比一個心形來將光線捕捉到其中時，光線刺入了我的眼睛——真不走運！瞧，月亮，幾乎是圓的，已經在一個地平線上的天空中等待著，而我們正目睹著太陽從另一個地平線落下。

我想到，上帝在我們生命中的每一天都作出這樣的供應，這是多麼奇妙啊！

我非常感謝上帝以祂一切的智慧創造和命令太陽、月亮在協同作用中工作得如此好，當一個消失在地平線以下，另一個已經蝕刻在天空中供應我們需要的光！

真是一位奇妙的上帝！這是一位何等豐富供應的上帝啊！

2021年7月7日

## 開花的梨樹

瓦實提·海因茲－瓦尼埃



叫你們記念聖先知預先所說的話和主救主的命令，就是使徒所傳給你們的。彼得後書3:2

——I Am Loved——

春天我最喜歡的是看櫻花、梨樹、山茱萸和梅子樹上的花朵。我喜歡乘火車去南方各州旅行，眼睛盯著車窗，試著辨認開花的樹木。

當我買了最後一棟房子時，後院有足夠的空間，所以我想我應該種一棵果樹。我在蘋果、桃子和梨樹之間搖擺不定。

或者我應該種葡萄嗎？我琢磨著。

那時，我收到一個苗圃主動送來的小冊子。我注意到了一個梨樹的廣告，一棵樹上可以生產出五種梨！所以我決定種一棵梨樹。

年復一年，我在梨樹上尋找果實。終於，我看到小梨在成長。但是這棵樹只生產了一種梨，而不是五種不同的梨。

不過，我並不介意，因為梨子很大，收成也很好。送給朋友和鄰居綽綽有餘。

然而，我仍然惋惜我沒有一棵開花的

梨樹，所以我繼續在別的院子裏欣賞著開花的梨樹。我從來沒有在冬天或早春的時候從臥室的窗戶往外看，但是讓我驚訝的是，2016年我從窗戶往外看的時候，想想看我瞧見了甚麼？

我的梨樹開滿了白色的花！我一直以為，只有裝飾性的梨樹才會開出美麗的白色花朵，而不是結果累累的梨樹。

近15年來，我一直在欣賞別人開滿鮮花的樹，卻不知道，在我自己的後院也有同樣的東西！

今天的經文教導我們要留心上帝所賜給我們的。祂賜給我們的禮物包括我們先賢、古時的先知和使徒的教導，他們對基督的信心幫助他們抵擋了他們那個時代的試煉。

當我們接近世界終結的時候，我們最好記得耶穌昨日、今日、一直到永遠都是一樣的，祂會扶持我們。

2021年7月8日  
會怎樣？

卡羅爾·喬伊·菲德

我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但你們各人要  
快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。雅各書1:19

——I Am Loved——

**前**段時間，我參加了一個國家的教師代表大會。我的同事和我坐了一整天飛機，晚上很晚才到達。我們在將要舉行會議的酒店等了很長很長時間後，被告知沒有地方可住。我們累了，需要休息。在我們等待組織者找到解決辦法的同時，我的一些同事抱怨專業精神的缺乏和酒店的超額預訂。他們顯然很沮喪。

不過，我還是很慶幸自己能平安抵達，默默祈禱我們很快就能被安頓在自己的房間裏。快到午夜的時候，一位顯然是為了找到解決辦法而忙得四處走動的先生告訴我們，他將把我們帶到附近的一家酒店。

很快我們就被送到了新的地點，並被安排入住到我們的房間。令我大為意外的是，為我們做安排的那個人說，他曾在我的多年前任教的那所大學讀書。他甚至叫出了我的名字，還說他和他的妻子曾經是我教過的一個班級的學生。那一刻，我不禁想到，無論環境如

何，以一種代表基督的方式行事的重要性。如果我對旅館的情況表現得粗魯和冷漠，會怎麼樣呢？我本可以抱怨在令人疲憊的行程之後還要漫長的等待，明顯的缺乏適當的組織，以及在幾個小時內我們對正在發生的事情一無所知的這一事實。

我很高興自己耐心地、毫無怨言地等待著。如果我的行為不像基督，我會傳達甚麼信息呢？G先生會說他認識我嗎？還是他會羞於說他認識我呢？

感謝上帝，在那種情況下我做了正確的事。我每天都誠懇地禱告，求上帝賜給我祂的靈和智慧，使我所做的一切都能討上帝的喜悅。當感覺自己好像受到不公平的對待時，要控制自己並不容易，但上帝能為那一刻提供必要的力量。

「親愛的主，接受我的生命，並幫助我為祢而活，從今日直到永遠」。

2021年7月9日

## 作光

珍·多齊爾·戴維

耶穌又對眾人說：「我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裏走，必要得著生命的光。」約翰福音8：12

### ——I Am Loved——

**哦**，我的天！這真是令人驚奇。我從來沒見過這樣的東西。它是如此美麗。這是我的丈夫、母親和我對我們所目睹的景象所說的話。我們當時正在北卡羅萊納州的西部旅遊，然後下山去看望我的姐姐和她的丈夫。那是五月，是螢火蟲的季節。我丈夫決定把車停在路邊，看看我們是否能看到這些神奇的小生物。他關掉了汽車的前燈。我們看到的是一場壯觀的燈光秀！這真是令人驚嘆，我們站在那裏只是著迷和敬畏。我們現在已經在北卡羅萊納州西部生活了很多年，儘管我們仍然能看到很漂亮的螢火蟲，但我們從未見過像多年前那個晚上那樣令人驚嘆的光芒。

這個特別的經歷讓我想起耶穌是怎樣的「世界之光」，祂如何教導祂的跟隨者成為他人的光。我很幸運，在年幼的時候就愛上了耶穌。我感到非常有福，因為，儘管我只是一個孩子，但我知道祂為我和全人類所做的。我的基督徒父母教導我和我的姐姐如何愛我們的

鄰舍，以及我們如何不去論斷別人，以此顯明他們為耶穌而發的光。我記得他們說過：「妳永遠不會知道一個人正在經歷甚麼，除非妳站在他們的角度思考問題。」這是多麼寶貴的教訓，直到今天仍然伴隨著我們。

〈馬太福音〉5章14至16節告訴我們要作世上的光，那樣我們便能榮耀上帝。和祂在一起的旅程中，我多次絆倒，但祂總是將我拉起，讓我知道祂愛我，並且與我同在。我們所事奉的上帝是何等的令人敬畏！祂也與妳同在。不僅如此，祂也將恩賜賜予我們每個人，我們可以用這些恩賜向周圍的人表達祂的愛。即使我們在生活中面臨挑戰，我們的光仍然可以明亮地照耀，讓別人看到我們作為基督徒如何應對這些挑戰。

所以，讓我們都像那些照亮夜空的螢火蟲一樣，走出去，成為其他人的光，向世界展現上帝的愛，分享耶穌。不久的一天，祂會回來接我們回家。那將是多麼榮耀的一天啊！

2021年7月10日  
延遲派送

塔妮莎·羅伯遜—布朗

他們尚未求告，我就應允；正說話的時候，我就垂聽。以賽亞書65：24

——I Am Loved——

**我**難以置信地盯著電腦屏幕。要知道，我一直在追蹤一個包裹的投遞情況。令我沮喪的是，網站上顯示我的包裹已經送到我家了。可能已經送到了，但我沒有收到。這個包裹裏裝著一些重要的設備。這種情況需要立即解決。於是我查找了快遞公司的電話號碼，打電話詢問情況。自動系統告訴我，我要等40到50分鐘才能和代理商通話。我不可能有那麼多時間，所以我掛了電話。

第二天，我又試著打電話，但我面對的是一長串的自動提示，上面都有不相關的選項。我還瞭解到，我必須等待至少七個工作日才能報告包裹丟失。這才兩天，所以我又掛了電話，做了我一開始本就應該做的事情——禱告。我們有多少次落入這樣的陷阱：不先尋求上帝的幫助就試圖去解決問題？和以前的情況一樣，我試著在禱告之前解決問題，我以為我已經學到

了這一教訓。

於是，在祈禱之後，不到一個小時，就在進入這棟樓房的正門那裏響起了門鈴聲。我也在等著另一個包裹，所以沒有檢查誰在按鈴，就匆忙地按掣開門。然後門鈴聲又響了起來。這一次，我問是誰。那是一位鄰居。她告訴我她收到了一個屬於我的包裹，叫我馬上過來取。上帝又一次在幾分鐘內就應允了一個禱告。我非常感謝上帝。

有沒有甚麼是妳一直在等待上帝給妳的？在這件事上繼續禱告，尋求上帝的智慧。妳們正說話的時候，祂就垂聽。

這種情況也提醒我，幾千年前，耶穌離開了這個地球，並應許有一天祂會回來接我們去天國。祂沒有忘記祂的應許，我們可以肯定，有一天祂會兌現那承諾。

妳要保證隨時準備好迎見祂。



2021年7月11日

## 被愛

特麗爾比·阿爾

因為我深信無論是死，是生……是現在的事，是將來的事……都不能叫我們與上帝的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裏的。羅馬書8：38-39

## ——I Am Loved——

在我經歷了那麼多之後，我今天不應該在這裏。當我還是個孩子的時候，兩個我所信任的家庭成員侵犯了我。在我10幾歲的時候，其他人也是這樣做的。這件事讓我懷孕了，然後流產。由於幾乎沒有專業的輔導服務來為我提供方法，以應對臨到我身上的一切，我甚至不能指望我的雙手來結束我的生命。在18歲生日那天，我離開了家。

在助學金的幫助下，我得以通過急救醫療技師的培訓和認證來負擔自己的生活，維持生計。我以各種各樣的方式努力尋找我生命中的完整性，以取代兒時被偷走的東西。隨著時間的推移，我嘗試過濫用藥物、酗酒、做母親和結婚，卻沒有甚麼能「治癒」我的痛苦。

2012年8月4日，我最後一次決定結束我的生命——並扣動了扳機。如果不是上帝，我現在就不會分享我的故事了。這最後的一次痛苦驅使我作出的嘗試，讓我的牙齒、下顎和視力受損，還導致額葉損傷。昏迷了一個月後，我在醫院裏醒來。因為我還能走路，我被送進了康復中心，並最終被送到了我的

第一個護理機構。

一天，我聽到一位保潔人員在唱一首教會歌曲。她告訴我們她在她的教堂唱這首歌。我告訴她我也想去。我不記得最後一次去教堂是甚麼時候了。她說：「我看看能不能給你安排一個去那兒的方法。」她做到了。長話短說，我終於明白並接受了上帝對我的愛，並於2015年10月17日受洗。

我目前正處於重建外科手術的緩慢過程中。然而，如果我沒有經歷這一切，我就不會有今天與耶穌的關係。我可以真誠地說，我已經學會全心全意地愛祂了。我完全信賴祂，是祂在我想結束生命的時候救了我。撒但是那些痛苦的早年生活經歷的幕後主使。他想用它們來摧毀我的心靈。但是上帝一次又一次地救了我，因為祂愛我！

耶穌也愛你。祂忍受了痛苦——為你而死。如果你像我一樣去懇求祂，祂會將你的痛苦轉換為平安和確信的祝福。祂在你生命中的存在將開始治癒你心中受損的地方。你會知道你真是被愛著的。

## 2021年7月12日 祖父的信

安德里亞·基爾

上帝愛我們的心，我們也知道也信。上帝就是愛；住在愛裏面的，就是住在上帝裏面，上帝也住在他裏面。  
約翰一書4：16

### ——I Am Loved——

**在**我進研究院的時候，我的祖父母很慷慨地允許我和他們住在一起，不收房租。那時候感覺自己不太像成年人的樣子，但回頭看，我不會拿它換取任何東西。我既是一個研究生，同時又是一個被寵壞的孫子。這是最好的。

在這期間，我認識到祖父總是知道甚麼能讓我的生活變得更好——甚至在我做事之前。如果我在後院的吊床上看書，他會帶來一個枕頭，毛毯和一杯水。如果我在午後的陽光下在門廊上學習，他會插上電扇，遞給我一碗削皮切好的蘋果。一開始，我感覺很糟糕，試圖告訴他我很好，但我很快意識到他從中得到了很多快樂。所以我只是放鬆並且享受它。

我最難忘的回憶之一是有一天我查看郵箱，發現了一封來自祖父的信。祖父經常在取自己的郵件時也查看我的郵件，省得我跑一趟，但這一次，我查看了自己的郵箱，發現了這封信。上面寫著：

「親愛的安德里亞，我已經厭倦了檢查妳的郵箱卻找不到郵件。所以我決定

妳應該收到一封信，但為了讓它值得貼郵票和去郵局，我認為信裏應該有些東西。就放這10美元的鈔票吧。愛妳的爺爺。」

除了這張10美元的鈔票，在這封簡短的、通過郵局投遞的信裏，還有滿滿的愛意。我認為這是一扇窗，讓我們看到我們常常認為理所當然的更偉大的愛。我們住在父的家裏，在祂的保護和照顧之下，以祂的名和形像生活。但有時我們會忘記這是最好的特權——這特權使我們屬於上帝的家，並且享受祂對我們的愛。

如果有甚麼讓上帝失望的話，我想那就是我們試圖過一種「良好的基督徒生活」，卻不理解祂對我們的深愛。如果有甚麼東西能讓祂露出笑容，那就是我們明白祂愛的時候！我想這就是為甚麼聖靈每天都會向我們發送充滿愛的信息：經文、詩歌、對話、陽光或寧靜時刻。當我們讓這些信息融化我們的心時，我們就會發現活在祂的愛裏是活出基督的關鍵。

當我們學會住在祂的愛中，我們就把耶穌最好的形像呈現給了世人。

2021年7月13日

## 海上救援(上)

金妮·艾倫



小子們哪，我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。約翰一書3：18

——I Am Loved——

幾年前，我們在西加勒比海乘坐郵輪度假。對我們來說，真正的故事開始於第二天，當時我們正坐在外面甲板的躺椅上。這是「出海之日」。突然戴夫問：「水面上那起起伏伏的是甚麼？」我回答說，它看起來像一個浮標，但在開闊的深水中是不可能的。戴夫回答說，他也這麼想。我們繼續看。然後他喊道：「我想這是一個自製的木筏。看起來好像有人在划槳！」這時，我們周圍坐在躺椅上的人也在觀看。它愈來愈近了，這確實是一個用帆布製成的、用防水布當帆的臨時筏子。我們可以看到上面有九個人，他們正在瘋狂地揮舞著襯衫，以確保我們能看到他們。

我們意識到我們的郵輪正在減速，轉向他們，然後停了下來。有幾個人在喊：「我們必須把他們接上來！」一名觀看的船員向我們保證，我們正是在這麼做。他提到，根據國際海事法的規定，任何遇險的人都必須停航搭救。我們的大船花了好長時間才在水中靠近

他們。與此同時，另外兩艘郵輪和一艘油輪也在附近，以備不時之需。

很快，我們船上的一艘橙色應急船駛近了救生筏，把前四個人送到了我們的船上。然後，在第二次出行中，它又帶回了五個人。我們被告知，有三女六男來自古巴（正如我們所料），正試圖獲得自由。當一名船長不斷向我們通報情況時，大家都鼓掌歡呼！我們看見他們爬上繩梯進入郵輪。他們的筏子是由四塊長的聚苯乙烯泡沫塑料塊製成的，每邊用繩子綁在一起，前面還有幾塊用防水布做成的帆。船長最後一次的通告是這樣的：「我們今天救了九條生命！」上帝一定很渴望聽到我們說這些話！

當我們放下一切去幫助那些有困難的人時，祂一定是多麼高興啊！沒有甚麼比拯救生命更重要。難怪《聖經》上說：「小子們哪，我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。」（約—3：18）

2021年7月14日  
海上救援(下)

金妮·艾倫

小子們哪，我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。約翰一書3：18

——I Am Loved——

**我**們沒有看到我們的郵輪從木筏上救出的人，直到第二天我們把船綁在碼頭上觀看他們被移交給洪都拉斯政府。當一輛載有11名官員的麵包車停在路邊時，那些人在鐵軌旁排成一列。我們都很擔心，因為有人猜測他們可能會被送回古巴。

後來我們被告知洪都拉斯承諾給他們七天的庇護，這樣他們就可以去伯利茲。伯利茲承諾再給他們七天的庇護，這樣他們就可以到達邊境，並越過邊境進入墨西哥，因為他們在那裏有親戚可以幫助他們，所以他們想去那裏。我們被告知，工作人員給了他們乾淨的衣服和新鞋子，還籌錢為他們買了從洪都拉斯到墨西哥的車票。他們還給了他們足夠的不易腐爛的食物。難民們的食物已經吃完了，但筏子上還有一點水，這筏子一直漂浮在海上。

妳能想像這九個人是多麼絕望地登上自製的小筏子，駛向大海嗎？這是我們船上大多數人在營救那天談論的話

題。我們確實聽說郵輪上有幾個人抱怨我們的行程略有延誤，儘管船長向我們保證會把時間補上。我們看著難民們從我們的船上被帶上岸。人們向他們大聲呼喊，並再次鼓掌歡呼。他們高興地向我們招手！

救援的那天，當我們回到躺椅上時，一個高大的、興高采烈的非裔美國人停下來和我們說話。他說：「我們今天看到歷史被創造！我們是歷史的一部分！」然後他又說：「只有當你付出愛，愛才是愛。」他說得對！

耶穌在十字架上向我們展示了甚麼是愛。在我們最需要祂的時候，祂為我們獻出了生命。當人們處於困境中需要我們時，我們的反應是甚麼？國際法要求援助之手。上帝也要求我們去幫助那些有困難的人，祂在〈約翰一書〉3章18節告訴我們：「小子們哪，我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。」

2021年7月15日

## 有祂就足夠了

貝弗莉·P·戈登



所以，你們要去，使萬民作我的門徒，……凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守，我就常與你們同在，直到世界的末了。馬太福音28：19-20

### ——I Am Loved——

**學**會獨立行走是每一個蹣跚學步的孩子生命中的一個重要里程碑，也是父母的快樂源泉。一開始，父母要緊跟孩子，以確保孩子在獨自學習走路的過程中不會受傷。當孩子的行動能力和敏捷度提高時，父母就允許孩子自由地獨立活動。

今天我想起，許多次，當我被呼召到甚麼地方演講時，我都試圖讓其他人跟我一起去。我試著讓人們過來為我唱歌，幫我開車，或者只是和我在一起。也許我擔心我所提供的信息還不夠，我試著用一位配角來加強我的形象！事奉中，我仍然珍惜並享受家人和朋友的存在和支持，但卻是以一種不太那麼依賴的方式。我讚美上帝，因祂在我生命中放置了那些鼓勵我的人。有時我們的信心會因與上帝單獨同行的經歷而加強。在我與上帝單獨同行的

時候，我才最清楚地聽見祂的聲音。我與上帝獨處的時間似乎為我提供了更多與他人相連的機會。

我們通常無法捕捉到孩子完全獨立，能夠獨自行走的確切時刻。它就這樣發生了。在某個時刻，摩西找到了自己的聲音，相信了上帝的呼召，並完全回應了上帝藉著他工作的能力。我不知道甚麼時候我不再需要別人的鼓勵來傳遞上帝賜給我的東西。我知道我早就意識到這不是一場表演。我永遠不必擔心我所擁有的還不夠。

事實上，我所需要的只是上帝在每個場合賜給我的，而上帝賜給我們的總是足夠的。祂以聖靈的形式不斷地與我們同在。我們可以滿懷信心地去完成祂為我們定下的任何任務。在事奉上，我們永遠不會缺乏。

有祂就足夠了！



2021年7月16日  
你的短語

瑪麗·K·海斯藍

這十二使徒的名：頭一個叫西門（又稱彼得）……還有賣耶穌的加略人猶大。馬太福音10：2、4

——I Am Loved——

**我**在〈馬太福音〉第10章讀到關於12使徒的內容，然後看到了一連串的名單——「這十二使徒的名，」等等，等等，等等。提示：跳過的部分。只是這次我把「等等，等等」這部分都讀了。我知道。我有加分，對吧？在我再次的閱讀中，有一個名字，一句話讓我印象深刻：

「還有賣耶穌的加略人猶大。」

是的，我們以前都讀過。這有點像查理·布朗的老師在說：「哇哇，哇哇哇哇。」然而，今天，「哇哇」在我裏面變成了一種深深的、黑暗的砰擊聲。這12使徒的名字出現之後，往後數17章，就記載了耶穌受死。而很明顯地，人們在歷史上已知道猶大是出賣耶穌的那位，所以在介紹使徒時，他的名字前面也有這樣的描述。

如果那是我的名字呢？在認識我的人「寫」的「今日之書」中，我的名字前面會是甚麼？會用甚麼短語來形容我呢？倒吸一口氣。我會留給你一長串的選項，好的和壞的。然而，不用說，

這一聖經章節讓我對我的思想、行為或不作為，有強烈的自我意識，並深深地感到負有責任。這是一記喚醒的耳光，也是很好的一記耳光。

我為甚麼要在意形容我的短語？我們可能都有離開基督教的朋友，不是因為耶穌不是真正的上帝之子，也不是因為祂不值得尊敬或者不是奇妙的，而是因為基督徒。因為基督徒的行為與基督的行為不符。關於這個話題，我一直以來最喜歡的一句話是，基督徒如果不在生活方式中反映他們所聲稱跟從的耶穌，那就是我們這個世界上無神論的最大「起因」。倒吸三口氣。

我們知道我們所事奉的是一位充滿恩典、憐憫、慈愛和一切美好的上帝。然而，偶爾，我們需要考慮一下那些打臉的章節，這些章節讓我們意識到我們的行為和不作為的永恆嚴重性——不僅是為我們自己，也是為了其他寫在「當下之書」中的人。

今天，花點時間好好想想。你的名字前面會有甚麼短語？



2021年7月17日  
上帝顧念

埃凱萊·P·尤喀布—萬科沃



上帝是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。所以，地雖改變，山雖搖動到海心，……我們也不害怕。詩篇46：1-3

——I Am Loved——

上帝以不同的方式向我證明祂是祂兒女的保護者和盾牌。許多年前，當我和家人住在尼日利亞的拉各斯時，就發生了這樣一個至今仍記憶猶新的例子。

我的配偶和我決定把我們的第一個女兒伊霍瑪送到尼日利亞拉各斯的一所無宗派私立中學。當時，沒有校車接送孩子上學。由於我們沒有家用汽車，伊霍瑪和其他許多孩子一樣，乘坐公共交通工具上學，通常是獨自乘坐擁擠的小巴士。

1993年7月7日拂曉，伊霍瑪像往常一樣出發去上學。不久之後，一場迅速的政治騷亂使拉各斯整個城市陷入癱瘓。上午晚些時候，所有學校、市場和組織機構都已關閉。公共交通被關閉，人們被迫步行。那時沒有手機。當我們看到騷亂迅速發展時，我們想知道一個10歲的孩子如何能從超過10英里的距離安全地步行回家。更糟糕的是，當

時拉各斯的兒童綁架者非常猖獗！我反復責備自己沒有把她送到一所基督教寄宿學校（儘管經濟上是個問題）。在我的焦慮中，我只能推斷，如果我們把她送到那裏，她就不會陷入這種困境了！我瘋狂地祈禱，想知道上帝是否真的在傾聽。

整個傍晚時分，我們都站在路邊，守望著，當我們的目光穿過人群時，我們已經很悲傷了。懷著最後的希望，我望著夕陽西下，突然，我們看到一個小女孩小小、孤單的身影，正穩步地走在路上。有可能是她嗎？我們一認出她來，就以極大的釋放和喜悅呼喊了起來。我們跑過去，擁抱她，把她摟在懷裏。我們的女兒獨自一人走過了那趟旅程！

現在我知道她並不孤單，因為上帝確實聽到了我們的祈禱，並在一場危險的騷亂中保護了伊霍瑪。讚美上帝，因祂是我們永遠的盾牌！

2021年7月18日  
**愛的禮物**

蓋爾·馬桑多

上帝就是愛。約翰一書4:8

——I Am Loved——

90年代初，我離婚後的某個時候，又開始約會了，因為我的一些朋友告訴我應該這麼做！但是如果妳不再知道自己是誰，妳就會把那些妳試圖避開的人吸引到妳的生活空間裏。因此，我下定決心要永遠單身。在此期間，我接受了一次全程付費的南非之旅。在那裏，我遇到了著名的音樂家西布西索·維克多·馬桑多。華納兄弟邀請我所擁有的公司擔任南非／美國黑人音樂項目的執行製片人，以慶祝新近民主化的南非。我需要一位主要製作人，他要瞭解自己國家在種族隔離框架下的音樂，瞭解該國幾個世紀以來的種族分裂，以及由此帶來的難以言喻的痛苦，最終我聘請了維克多。

在我們許多必要的——但純粹職業的——通話中，我越來越欣賞他的專業精神和敏銳的人性。在一次我不再記得是關於甚麼主題的談話中，他問：「那讓妳感覺如何？」他想知道我對某件事的感受，而不僅僅是我的想法。我想知道，當他在他的國家的自由鬥爭中遭受了如此巨大的個人痛苦

時，他怎麼能如此關心別人呢？但是維克多沒有讓自己的內心留於痛苦當中，而是選擇用過去的痛苦來推進自己和國家的未來。在這樣的背景下，他的勇氣、冷靜和接納仍然讓我敬畏。我也看到他懂得如何把尊嚴和自尊還給別人。

我還認識到，維克多在尋找機會來分享他的信仰，以一句簡單而深刻的話來表達：「我可以把妳介紹給幫助我度過難關的那一位嗎？」

我們的愛情故事就這樣開始了。現在，在結婚多年之後，承認我們倆仍在寫著這個愛情故事，真是美妙極了。維克多是一個親愛的朋友，他挑戰我讓我做最好的自己，然後給我空間讓它發生。他從不尋找不好的一面，而是尋找頌揚最好的一面的方法。

全天庭都向我保證，我現在對愛的瞭解，永遠無法與未來相比。然而在這一生中，我不僅得到了超乎想像的愛，而且得到了與他人分享這一奇妙禮物的機會。妳也一樣。



2021年7月19日

## 被呼召去作見證

伯娜丁·德拉菲爾德

你在耶和華的手中要作為華冠，在你上帝的掌上必作為冕旒。以賽亞書62：3

——I Am Loved——

**葛**培理，受人愛戴的傳教士和佈道家，於2018年安息。他的去世喚起了一段回憶。

有一次，我坐在機場等待登機。像往常一樣，到處都是人們吃飯、睡覺、讀書、消磨時間的情景。有家長在追趕那些無聊的孩子。乘客們在他們的隨身行李周圍擠成一團。觀察人們有助於打發時間，所以我沒多想，就注意到一位高個子、滿頭銀髮的女士從椅子上站起來，穿過候機室。她優美的身材和有點熟悉的臉孔引起了我的注意。她穿著樸素，但很漂亮，肩上圍著一條色彩鮮艷的圍巾。她那引人注目的容貌值得再看一眼。我看著我們排隊登機。她並沒有為了排隊的位置而擠來擠去，也沒有過分擔心。到那時，我對這位女士可能是誰已經有了很好的猜測。我不確定，所以甚麼也沒說。

命中注定，我們的座位是隔著過道的！準備起飛時，我拿出一本數獨書（一種數字益智遊戲），但令我吃驚的是，我的鉛筆不見了。當空中小姐來做最後的

檢查時，我問她是否可以多拿一支鉛筆。聽到我的請求後，那位「神秘」女士很快給了我一支。一聽到她的聲音，我的懷疑就得到了證實。她是安妮·葛理翰·勞茲，葛培理的女兒！

我們交談了幾分鐘。安妮正在回卡羅來納的路上，在一個週末的退修活動之後，她曾在那裏做過演講。她聲音裏的善良很好地代表了她。她溫柔地談到她年邁的父親。很明顯，他們之間是一種愛與尊重的關係。我記得她父親曾經說過，安妮是家裏最好的傳教士，這是一個令人驚訝的說法，因為他的孩子們都是有恩賜的講者。

2018年晚些時候，當我聽安妮稱讚她的父親時，我清楚地感覺到上帝正在使用她為祂做一個美麗的見證。基督徒婦女可以也應該成為基督的使者。在這個支離破碎的世界裏，我們有成為美善榜樣的特權。我們可以是善良的，富有同情心的，並且是可愛且更加是充滿愛的，而且，最後，穿上為我們的存在加冕的屬靈生命。

2021年7月20日

## 它是一個過程

瑪麗昂·麗莎·E·格林

我們曉得萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處，就是按他旨意被召的人。羅馬書8：28

——I Am Loved——

**妳**有沒有對自己或上帝說過：「為甚麼是我？我為甚麼要經歷這些？為甚麼這種事會發生在我身上？」我知道我有。然而，我也知道，並且認識到當我問上帝：「為甚麼是我？」時，祂正在為我做好的安排。是的，試煉是為妳的益處以及「更大」做準備。《聖經》告訴我們萬事都互相效力，為使我們得益處。作為上帝的兒女，我們的腳步是上帝所吩咐的。因此，當「為甚麼是我」的事情發生在我們身上時，它們始終是為了我們的益處，最重要的是，為了上帝的榮耀。

看看約瑟的一生吧。他做了一個夢，並與他的兄弟們分享。他們開始嫉妒他，並且想殺了他，但最後他們把他賣為奴隸。他被賣了兩次，然後進了監獄，因為他是一個正直的人，但最終他的「更大」出現了。在獄中，他能夠為兩個人解夢，並且最後，他為埃及的統治者法老解夢。法老相信了約瑟的解釋，任命他為埃及的治理者。作為一個治

理者，當那地發生飢荒的時候，約瑟能夠幫助那些將他賣為奴隸的人。

如果約瑟的遭遇發生在我們身上，而我們卻無法看見結局，我們也會說：「為甚麼這事發生在我身上？」然而，當我們看到約瑟生命中所展現的一切時，我們意識到上帝有更大的工作要約瑟為祂做，而發生在他身上的每一件事，都是更大的工作到來的過程。「為甚麼是我？」的時刻，是用來把我們帶到美好時刻的過程。有時候，當好事來臨時，我們甚至能夠幫助那些把我們帶到「為甚麼是我？」那條道路上的人。

下次有某些事發生讓妳想「為甚麼是我？」時，只要深呼吸，並且為這個過程感謝上帝。感謝祂，因為祂知道妳所經歷的一切都會為妳帶來益處，即使這個過程可能是痛苦和困難的。

因為「我們曉得萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處，就是按他旨意被召的人。」（羅8：28）

2021年7月21日

## 上帝神聖的日曆

貝賽達(貝琪)·卡斯特羅



你所定的日子，我尚未度一日，你都寫在你的冊上了。詩篇139：16

——I Am Loved——

**我**和我的家人已經搬過幾次家了，而且覺得挺輕鬆的。但從佛羅里達搬出去的想法對我來說並不是個好兆頭。雖然我的丈夫沒有一份穩定的工作，但我有。我們能夠滿足我們的需求並支付我們的費用。我們在教堂裏很活躍。我們買了第一套房子，孩子們在一所基督教學校上學，為了完成我們的學士學位，我和我丈夫正在上課，我們過得舒適而穩定。

當我考慮從佛羅里達搬到德克薩斯的時候，我的想法變得混亂起來。我不明白這一舉動如何符合上帝的想法。我不斷問自己，為甚麼？儘管如此，我還是禱告，相信上帝會指引一切。我記得祂全部的計劃都是為了平安，也是為了祂兒女的好處，但我常常懷疑這次搬家是否是最好的出路——尤其是對我來說。

我請求上帝給我三個明確的兆頭，儘管事實上祂顯然已經在祂神聖的日曆中為我們計劃了這一步。

一天早上，當我正在給汽車加油時，我

看到一則廣告，上面有一輛汽車的圖片。當我注意到那輛車的車牌是德克薩斯州的時候，我的眼睛睜得大大的。我只是聳聳肩，認為這只是巧合。那天晚些時候，在買東西吃的時候，我的眼睛睜得大大的，因為我注意到那位給我端菜的年輕女士穿著一件T恤，上面用銀色的大字寫著「德克薩斯」。我笑了笑，心想，真巧！

很快，我的想法轉移到了別的地方。當我回到家時，我的孩子們告訴我他們在學校的一天，並給我看第二天的家庭作業。令人驚訝的是，他們的家庭作業之一是關於德克薩斯州的。那一刻，我的腦海裏浮現出三個「巧合」。我相信，這實際上是我不從上帝那裏求得的三個明確兆頭。今天，我和我的家人在德克薩斯州過著幸福的生活。

雖然我懷疑，但上帝已經在祂神聖的日曆上標記了我們的行動。知道祂能在看似無路可走的地方開道路，知道祂的意念高過我們的意念，知道祂的方法比我們的更好，這是令人欣慰的。



## 2021年7月22日 耶穌關心嗎？

凱西·赫爾

兩個麻雀不是賣一分銀子嗎？若是你們的父不許，一個也不能掉在地上；就是你們的頭髮也都被數過了。所以，不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重！馬太福音10：29-31

### ——I Am Loved——

一個星期四的晚上，當我在電視上觀看道格·巴切勒牧師的安息日學課程時，上帝用祂那平靜、微小的聲音對我的心說話。按照他們的慣例，電視節目的詩歌領唱者會說出那位要求在節目中唱此歌曲之人的名字和地點。節目團隊中有一個來自阿富汗的年輕人要求演唱一首特別的歌曲。聽到「阿富汗」這個名稱，我立刻想到了我的兒子，他當時是一名海軍陸戰隊員，被派往阿富汗的一個戰區。歌手們接著唱起「耶穌關心嗎？」當他們唱歌時，我全神貫注地聽著歌詞，無法控制自己的情緒。

星期四晚上，也是我在電腦裏打好我們教會安息日聚會節目單的日子。我焦急地查看我的電子郵件，以便從我們的牧師那裏得到節目單的資料：證道的題目，經文，和詩歌的選擇。「如果他選了我剛才聽到的那首歌，豈不是一個祝福？」我想。不用說，在查看了他的電子郵件後，我有點失望，他沒有選擇它。然而，我仍然思考著歌詞和

我的兒子。

在安息日聚會的時候，我的情緒有點低落，因為我知道我們不會唱我新發現的最喜歡的詩歌。那天我們的特別詩是由牧師的妻子負責的。在她開始唱歌之前，她解釋了她這一週有多困難。這並不難想像，因為她有三個不到七歲的孩子。我相信現在你能猜出她唱的是哪首歌：「耶穌關心嗎？」

我熱淚盈眶，對上帝的讚美——因著祂的慈愛——充滿了我的心。聚會結束後，許多人告訴她，他們覺得這首歌是為他們準備的，因為他們和她一樣，也經歷了艱難的一週。然後我跟她分享了我的故事，感謝她在聖靈的鼓勵下唱了那首歌。

如果你不知道「耶穌關心嗎？」我敦促妳花些時間找到這歌詞並閱讀它，尤其是通過一個阿富汗年輕人的眼睛。我所提到的那位週四晚上在電視上的年輕人，並不是我的兒子，但他可能是妳的。耶穌，謝謝妳的關懷！



2021年7月23日

## 地理課

卡蘿爾·威金斯·吉甘特

他又對他們說：「你們往普天下去，傳福音給萬民聽。」馬可福音16:15

### ——I Am Loved——

**當**我還是個孩子的時候，有一位女傳教士來拜訪我。事實上，當她試圖解釋甚麼是傳教士時，我嚇壞了。我還沒有聽說過多少關於耶穌的事，所以我不太熱衷於在家裏「事奉」祂，更不用說「橫渡大洋」在「黑暗的非洲」。我的地理知識也僅限於我們的院子，那麼非洲是甚麼？在哪裏？

我的姐妹們聚精會神地聽著講課和故事；我滿足於在泥土裏玩，假裝我在聽，因為我從以前的經驗中知道，她們會在以後解釋我的問題。現在我知道，我的恐懼來自於一種想法，以為這位女士會要求我從第二天開始就去非洲，我不想離開我的家人和我的家。

妳是否遇到過這樣的情況，突然有人走過來對妳說：「在我們自己的社區裏有宣教工作要做！」現在妳可以喘口氣了——妳不必收拾家當離開家去作傳教士了！無論妳在哪裏都可以使「遍地開花」！

我很喜歡照料我溫順的黑莓藤蔓。妳知道的，就是那些沒有刺的。但它們的美麗遠不止於容易打理。它們在種植

的地方「繁盛」。它們伸出一隻胳膊，依偎在肥沃的覆蓋物層和棕色的土壤裏，開始生長新的分株。我每次都很高興！植物寶寶！

我努力在被我種植的地方繁盛。在教堂裏活躍了這麼多年之後，我開始覺得自己已經「筋疲力盡」了，於是開始在社區裏尋找服事主的方法。這是我人生中第一次參加與教會無關的組織和俱樂部，不是壞事，但比我以前服事過的地方更「世俗」。我很高興地說，我建立了美好的友誼，並且能夠以不同於與其他信徒分享的方式來分享我的信仰。如果那裏有甚麼活動是在我的安息日舉行的，我只是簡單地解釋說，我祝他們一切順利，但我不會參加——我會上教堂！

我希望妳能在妳所處的地方找到一個宣教事工。我在教會的食品部項目中找到了一個。它不只是在一棟大樓裏面，而且存在於我的內心，因為我能夠幫助那些需要幫助的人。人心都渴慕耶穌的消息，難道妳不伸出手來，深度搜尋，把新生命帶到祂那裏，好讓祂將其栽種在祂的國裏嗎？

2021年7月24日

## 癌症的「獅子坑」

米里亞姆·巴特斯

耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。耶利米書29：11

——I Am Loved——

**沒**有人夢想進入獅子坑。我堅信，但以理求上帝把他從獅子坑裏救出來，就像耶穌求上帝將杯從祂身上撤去一樣。他們都是在上帝面前對自己的命運，並在天父的拯救中榮耀了祂。這也是我們的經驗。勇敢地面對獅子坑，完全地依靠上帝，這是妳可以做出的選擇。

當我被診斷出患上癌症時，我就有這樣的機會。我祈禱它會奇蹟般地消失——但它沒有。我祈禱自己不必接受化療，但我還是接受了。起初，我只接受了放射治療，我很高興！然後電話來了。我的醫生團隊建議我做化療。我不同意，於是開始準備為期六週的放射治療。我們都已經認同我的癌細胞很小。在我的淋巴結裏沒有發現癌症，我一直保持著健康的生活方式，而且我從不吸煙。

我開始祈禱上帝幫助我變得思想開明。我不能讓自己接受化療；我把化療等同於死亡！在我和我的醫療團隊——腫瘤專家、營養師、自然療法醫師、護理主任和放射科醫生——見面的那天，

上帝幫助我瞭解到，我有兩個高危因素，導致他們重新考慮治療計劃。我能理解他們的理由，這讓團隊感到驚訝。上帝讓我開竅。

當我思考為甚麼我的醫生改變了她的想法時，我一直在想，一定有一個病人遇到了嚴重的問題，因此他們不推薦化療。後來，我在中心的大廳裏，一位女士朝我走了過來。在我們聊天時，她告訴我她也被診斷為乳腺癌一期，感覺沒有必要化療。四年後，她與肺部和肝臟的第四階段癌症作著鬥爭。她鼓勵我接受化療；這可以使我在將來免於更激進的治療。

我很感激上帝用她來證實。有時看起來像獅子的東西，實際上可能是對我們有好處的。上帝給了我力量去接受祂的計劃，儘管這很困難。如果我們接受耶穌寶血的「化療」，罪的癌症就可以從我們的生命中完全根除。讓我們立志讓耶穌的血澆灌我們的心。祂對我們所盼望的結局就是和祂一起享受永生。

2021年7月25日

## 謹守妳的嘴

帕特麗·科夫

耶和華啊，求你禁止我的口，把守我的嘴！詩篇141：3

——I Am Loved——

**我**們每個人都必須對更高的標準負責。在我的作家小組最近的一次會議上，我清楚地意識到這一點。我走進門來。「嗯，嗨，帕特，」一位成員說。

另一位成員提醒小組成員們：「你們現在最好注意自己的言語。帕特就在這裏。」

希望我的肢體語言沒有表達出我的反應。我從來沒有直接譴責過別人的言語。我希望我的臉部表情也不是譴責的表情。

確實，當被要求去評論別人的作品時，我有時會說，沒有必要為了表達自己而使用粗俗的言語，即使那段過去的歷史對現在來說是負面的。另一方面，我也希望我的行為能鼓勵別人達到更高的境界。我相信，我們每個人都有責任為公眾言論定下基調。

自那天以來，我已經對這兩條評論作了多次的反思。

作為一名基督徒，我覺得我的言語充

分表達了我的理想和意願。對於那些堅持停留在生活陰暗面的人，我不得不不止一次地斷絕與他們的交往。我必須經常衡量我對他人的影響，以及他們對我個人的影響。

我有責任這樣生活，如果主站在我面前，祂會說：「做得好，妳這又良善又忠心的僕人，」而不是說：「離開我去吧。」

我已經為這種情況祈禱了很多次。每一次我都在尋求更大的智慧。我希望我對待別人的行為舉止是帶給人鼓勵的，而不是一種譴責、傲慢、「我比你強」的態度。

當我們離開別人的時候，他們應該為我們的離去感到難過，而不是因為團隊裏的批評家剛剛離開而感到釋然。智慧的王所羅門說過：「謹守口與舌的，就保守自己免受災難」（箴21：23）。

如果我的任何想法或言語讓別人跌倒，我必須重新思考我的想法。自從那次互動之後，我發誓要花更多的時間謹守我的口與舌。

2021年7月26日

## 聖子和太陽\*

莫娜·費勒斯

因為，在你那裏有生命的源頭；在你的光中，我們必得見光。詩篇36：9

——I Am Loved——

2017年8月19日，我的好朋友埃莉諾和我前往美國懷俄明州的卡斯珀去看日蝕。我們都訂購了太陽眼鏡。我的一直沒有收到，而她則收到一封郵件說她的沒有被批准，不能使用。她趕緊給我們弄來了幾副紙板太陽眼鏡。我們在卡斯帕山頂的米爾泉牧場預訂了房間。

我們在那裏又遇見了幾位朋友。第一天晚上，我們在外面看星星，還舉行了一場比賽，看誰能數出最多的流星。我輸了。第二天晚上，那裏的一位天文學家讓我們通過他的望遠鏡看到土星。由於多雲，我們不得不祈禱奇蹟出現。上帝仁慈地應允了我們，這樣我們就可以觀察天空了。太棒了！

星期一到了，我們興奮地安排好來看這一罕見的天文現象。我們像小孩子一樣蹦蹦跳跳，又興奮又快樂。在我們做好安排的草地上還有很多人，包括一車的小學生。當我們觀看日蝕時，他們的驚呼聲與我們的遙相呼應。當日蝕達到蝕甚階段時，溫度下降了很多。

我的思想轉向創造諸天的上帝和祂奇妙的作為。我們在這裏是如此脆弱。太陽只被遮住了兩分鐘，我就冷得發抖，希望我有一件夾克。當太陽開始微微露出時，這個地區又開始變暖了。我們的生活就是這樣。當我們有聖子，有創造主在我們的生命中，我們就是溫暖的。我們的生命就有意義、協調和光明。如果我們遠離了聖子，我們會感到寒冷，生活也會變得黑暗。令人驚奇的是上帝與整個地球分享祂的光。約翰寫道：「生命在他裏頭，這生命就是人的光。」(約1：4)

當太陽在日蝕之後再次顯現出來，它的光芒又射回到地球上我們的身上時，我的心也奔向了聖子——萬王之王第二次降臨時時的榮耀。當祂再來時，祂的光輝必充滿全地。〈希伯來書〉1章3節論到耶穌說：「他是上帝榮耀所發的光輝，是上帝本體的真像，常用祂權能的命令托住萬有。祂洗淨了人的罪，就坐在高天至大者的右邊」。我等不及了！

\* 編按：英文聖子 (Son) 與太陽 (sun) 讀音相同。

2021年7月27日

## 有遺憾嗎？

瑪格麗特·B·勞倫斯

主必……施恩給你……你的教師卻不再隱藏；你眼必看見你的教師。……你必聽見後邊有聲音說：「這是正路，要行在其間。」以賽亞書30：19-21

### ——I Am Loved——

**我**在那裏只呆了30分鐘，就看到了基督教教育和公營教育的區別。校長請我替一位生病的老師代課幾天。她無奈地問，因為她知道我已經退休了。

我同意了。

在教會工作多年後，我回想起我的第一位，也是前任牧師，如何試圖說服我接受教會學校相關工作的一個職位任命。但是我已經聽聞太多了！我聽說，如果補貼來得晚了，教師就拿不到工資，而且有學位的教師工資仍然很低。我聽說一個人可能要教多年級的課程，而且暑假要忙於獲得額外的認證和培訓，而不是從繁忙的學年中休息一下。

我代課的那個早晨一切順利，並且我的經歷是永遠不能被忘記的。

在看教案的時候，我聽到一個柔和的聲音在歌唱。這確實引起了我的注意。

**奇異恩典！（何等甘甜）**

**我罪已得赦免**

**前我失喪，今被尋回，**

**瞎眼今得看見。**

我張開嘴，但甚麼也說不出來。「當我們……」她繼續歌唱，這太令我感到愉快了。我平靜下來，並讚美上帝，因祂允許我第一天來到學校做代課老師。祂的靈藉著這首歌賜福與我，這首歌是一位二年級的學生唱的，她沒有注意到她對我的影響。她只是一邊看書一邊唱歌！

我的思緒萬千——如果我在許多年前就同意一個教學任命會怎樣？我的基督徒經驗會有多大的進展啊？

2021年7月28日

## 被淘汰卻被提拔

克勞汀·休斯頓

有耶和華幫助我，我必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？詩篇118:6

——I Am Loved——

**我**在這所大學做現在的工作已經九年了。在最近指派的主管的帶領下，一切似乎都進展順利。後來有一天，我和我的同事被叫到她的辦公室單獨開會。我們接到書面通知，在兩個月內，我們的職位將被取消！雖然前景黯淡，我的思想還是轉到《聖經》章節上：「我……知道我所信的是誰，也深信他能保全我所交付他的，直到那日。」(提後1:12)

後來我把這個消息告訴了兒子。我們並沒有感到絕望，而是相信這種「淘汰」有著神聖的目的。我祈求得著〈詩篇〉118篇6節的應許，這成為了我每日的靈感。兩個月過去了。現在是我工作的最後一天，但我仍然沒有得到其他的工作機會。在辦公室的朋友們分享了鼓勵人心的祝福，我對上帝的信仰也因以下幾句話而更加堅定：「在最黑暗的日子裏，當外表看起來最令人望而生畏的時候，要相信上帝。」\*

在接下來的三個月裏，我每月都有大

學津貼，相當於我的正常工資。當我們的錢快花光時，一天早晨，電話鈴響了。打電話的人來自大學的另一個系，她告訴我說她看過了我的簡歷，對我印象深刻。她問我是否有空，是否願意參加面試。我默默地讚美上帝，我對這兩個問題的回答都是肯定的。約定好了。第二天我就得到了一份工作，不到三天，我就開始工作了！確實，「我們的天父有一千種方法供給我們，而我們卻一無所知。」†

回想這段經歷，我可以證明，在我失業了大約四個月的時間裏，上帝不僅為我提供了日常所需，而且在合適的時間為我打開了一扇門，讓我找到了一份新的、更好的、薪水更高的工作。祂還「提拔」我到另一所大學做在線講師！當面對不確定的情況時，記住上帝已經在作工，祂會供應。只要相信祂，等待祂的時機。「我在急難中求告耶和華，他就應允我，把我安置在寬闊之地。」(詩118:5)

\* 懷愛倫，《服務真證》原文，2003，482頁。

† 同上，481頁。



2021年7月29日

## 「這不是一個小的嗎？」

瓦萊麗·哈默爾·莫里科內

看哪，這座城又小又近，容易逃到，這不是一個小的嗎？求你容我逃到那裏，我的性命就得存活。創世記19：20

### ——I Am Loved——

〈創世記〉19章20節在一天晨禱時引起了我的注意。「這不是一個小的嗎？」我心裏開始思考這句話的衍生信息。

在我們眼中看起來很小的東西，其影響可能是巨大的。結果可能是壞的或者好的。

從消極的角度來看，這些小小的忽視——無論是與上帝在一起的時間、服事他人、說話不友善、選擇保留十分之一（「主啊，只是為了這一次的緊急情況；我保證！」），這樣的例子不勝枚舉——可能會成為我們衰敗的開始。

首先，我們不知道自己的心，也不知道小小的選擇如何能導致比我們想像中更大的痛苦。變化可以一點一點地發生，幾乎是不知不覺的，直到我們驚訝而疑惑地回頭看，「這怎麼會發生？」然後，我們可以請求寬恕，並藉著上帝的恩典和能力，回到「本來應該選擇的」道路上。

另一方面，有時我們可以做一件善事，比如打一個簡單的電話，寄一張貼心的賀卡，或者坐在教堂中一個孤單的人身邊。雖然這對我們來說是一個小小的舉動，但我們沒有意識到，我們這個看似微不足道的舉動，對接受者來說是多麼大的祝福！

當我寫這篇文章時，我的父親萊爾·哈默爾已經95歲了，就他的年齡而言，他是非常活躍的。但是他的好朋友一年比一年少。他自己的力量已經衰弱，所以他不知道自己年老了是否還有價值。但他喜歡打電話給別人。在他眼裏，他覺得這樣做沒甚麼，但那些與他交談的人都感激他的體貼和他花在他們身上的時間。

決定權在我們。

我們是否會做出明智的選擇，儘管這些選擇看起來很小，以至於我們所認為很小的事情會給別人和我們自己帶來祝福呢？如果我們做出這些選擇，就會有更少的遺憾和更快樂的結局。

2021年7月30日

## 當我們忘記歌唱的時候

薩默·E·威廉姆斯

我深信無論……是現在的事，是將來的事……是低處的，……都不能叫我們與上帝的愛隔絕。羅馬書3：38  
耶和華——你的上帝……施行拯救……；他……因你喜樂而歡呼。西番雅書3：17

——I Am Loved——

**耶**穌愛我萬不錯，因為聖書告訴我。<sup>\*</sup>

是的，我們都知道這句話。別忘了「這是我的小亮光，我要讓它發光亮。」<sup>†</sup>作為教堂裏的孩子，我們被教授這些美妙的應許歌曲，這些歌曲教導妳去信靠耶穌，並告訴妳在祂裏面妳有一個多麼好的朋友。

但是，如果妳是一個不滿13歲的孩子，被一個家庭成員性侵犯，並被迫保守這個秘密時，會發生甚麼呢？當妳為得到一個丈夫而祈禱多年之後終於結婚了，而他卻對妳不忠，那小小的亮光在哪裏呢？或者當妳媽媽生病了，為了她能好起來妳禁食禱告，而她卻死去的時候，妳的小小亮光在哪裏？妳暗自發現自己在懷疑〈耶穌愛我〉這首歌是不是真的是為妳而唱的。就在妳認為一切都恢復正常的時候，妳的孩子企圖自殺。

在人生中這些不太使人喜歡的里程碑上，忘記了歌唱是人之常情。我們低估了這些我們在五歲時學會的簡單信仰歌曲的力量。說實話，當整個世界都在我們的肩膀上時，我們真的覺得我們的小光在發光嗎？我們大多數人都有過這樣的時刻，生活把我們拖進泥淖——感覺好像撒但贏了，我們的每一根信仰纖維都被抽走了。然而（在耶穌那裏，總有一個「然而」——哈利路亞！），這是我們必須記住天父應許的時候：祂說祂總不撇下妳，也不丟棄妳（來13：5）。

在這些挑戰的時刻，我們必須放下此時此地的情緒，合乎邏輯地接受這樣一個事實：沒有甚麼能使我們與基督的愛隔絕。即使有一段時間走調，我們也要提高嗓門歌唱。帶著我們眼中的淚水，鼓起足夠的力量去歌唱，

「好小孩子主愛惜！孩子軟弱，主有力。」<sup>‡</sup>

<sup>\*</sup>〈耶穌愛我〉，載於基督復臨安息日會編譯，《讚美詩》，台灣：時兆出版社，2017，第277首。

<sup>†</sup>哈利·狄克遜·羅斯，「這是我的小亮光」，1920年，公有領域。

<sup>‡</sup>〈耶穌愛我〉。

2021年7月31日

## 愛：束縛的紐帶

賈絲明·E·格蘭特



凡遵行我天父旨意的人，就是我的弟兄姐妹和母親了。馬太福音12：50

——I Am Loved——

**我**的朋友，一位年長的姐妹，為了作心理輔導每週會來看我一次。在其中的一次來訪中，她分享說，閱讀《婦女每日靈糧》五月一日〈活在祂的愛中〉，喚醒了她內心深處的孤獨和渴望。「為甚麼，」她問，「為甚麼沒有一個人愛我？」她的痛苦是顯而易見的。當她談到她的孩子們時，她的聲音因情緒激動而顫抖，她想知道為甚麼他們不能愛她、關心她。

當我聽我的朋友說話時，一些畫面掠過我的腦海，我的心很難過。我想起了我們的禱告團：這是一個緊密團結的團隊，我們會盡力互相幫助。我想到，在日常生活中，我們常常因為屬靈的眼睛沒對準焦點而錯過上帝的手。我們對於事物應該是怎樣的，堅持著一定的主觀看法。我們的孩子應該長大後「成功」，我們對「成功」有一個固定的概念。我們的孩子或配偶應該以某種方式對待我們，如果他們不這樣做，那麼他們就不愛我們。所以我們專注於我們感知到的缺乏。在她因為似乎缺少孩子們對她的愛而有的渴望中，

我的朋友沒有看到她在我們當中有個屬靈的家庭。

上帝每天提供許多人來幫助我們的需要。我就在那裏，願意幫助我的朋友，並且總是準備好，願意做更多的事。在基督的身體裏，我也認識一些人，他們忠心樂意地服事我的朋友。不過，她還是在孤獨中哭泣。她是多麼可悲啊，因為她固執地認為誰應該關心她，她便對上帝偉大之愛的禮物視而不見！

在〈約翰福音〉19章26至27節中有一個畫面。在這畫面裏，耶穌即將咽下最後一口氣。祂看見母親和「祂所愛的門徒」站在那裏。我想她哭得很傷心。耶穌說：「母親，看，妳的兒子！」又對那門徒說：「看，你的母親！」這幅美麗的畫面總是溫暖著我的心。馬利亞自己有許多孩子，但耶穌要確保她得到最好的照顧。因此，祂把對她的照顧留給了那個祂確信會像祂一樣去關心她的人。耶穌，不像我這位朋友，祂知道一顆愛的心比單純的家庭紐帶更能照顧人。

365  
DAILY  
每日靈糧

愛的日記

I Am Loved

八月 August

2021年8月1日

## 漆黑的路，提燈向前

CWN



你的話是我腳前的燈，是我路上的光。詩篇119：105

### ——I Am Loved——

每個人都經歷過迷路。某年仲夏，我獨自在公園散步，沿著河畔一直行，腦海思考著手頭上的工作，一下子沒有留意，走進了一個陌生的地方。天色已暗，雖然有街燈相伴，但莫名的恐懼湧上心頭。

遠看迎面有個身影走近，更令我提起精神，小心翼翼踱步回家。身影越走越近，暗淡的黃燈下，看到是位面容憔悴，提著沉重工作袋的男士。瞬間，內心由恐懼轉為憐憫，不禁發出哀歎。活在都市的上班族，追隨社會的脈搏，換來的只是疲勞的身軀。在黃燈影照下，他不斷向前的每一步，都顯得疲乏。細想，生活節奏逼人，在歲月的沖洗中，我們的人生何常不都是迷失的呢？

作為家庭主婦為丈夫和孩子迷失在歲月裏。

作為青年人為追求夢想迷失在徬徨和不安裏。

作為家庭經濟支柱為生活迷失在滄桑的日子裏。

時間無情、世態炎涼。人如果沒有認識上帝，就在日子中迷失身份和自我，忘記上帝的旨意和愛。祂創造我們，原本要讓我們生活在喜樂和幸福之中。環境雖然漆黑，但上帝的光一直伴隨，直到我們走向出路。但願我們每一位都能在自己人生中，不忘記上帝一直的陪伴，祂的話指引我們跨出人生的每一步。

2021年8月2日

## 誇口

唐玲芳

誇口的卻因他有聰明，認識我是耶和華，又知道我喜悅在世上施行慈愛、公平，和公義，以此誇口。這是耶和華說的。耶利米書9：24

### ——I Am Loved——

「誇口」常被用作貶義詞，指人說誇大的話，以自己今生擁有的向人誇耀，使人投以艷羨的目光，獲得高人一等的優越感。

世人所誇口的常是眼所見的，智慧、勇力、財物、權勢、美色等，它使人驕傲自恃的心滿足片時，它被作為人生的終極目標，成功的全部意義，於是人們爭相追逐它，以最大的代價獲得，甚至不擇手段。

上帝卻說，智慧人、勇士、財主們，都不要以智慧、勇力、財物而誇口；誇口的要指著主耶和華誇口。祂是萬福之根，「各樣美善的恩賜和各樣全備的賞賜都是從上頭來的」（雅1：17）。耶和華賜人智慧，勇力也是祂賜予百姓的，財

物以及得財物的能力都來自上帝，這一切乃為主的恩賜，人不過是承載恩典的器皿。

認識上帝的就是聰明，就是永生，祂是一位喜悅施行慈愛、公平、公義的主，誰都會為有這樣的「靠山」而誇耀又謙卑。誇耀是因耶和華上帝誇耀，謙卑俯伏是因祂從灰塵裏抬舉了我，因「他是愛我，為我捨己」（加2：20）。

當我遭遇患難，我以主耶穌基督誇勝；當我承受美譽，我指向耶穌基督的十字架誇口。

願主耶和華成為我們心裏的力量，以主的榮耀為榮，以上帝的喜樂為樂，常以認識主的知識和經驗祂的作為誇口。



2021年8月3日

## 人生的「伯特利」

譚穎嫻

我們要起來，上伯特利去，在那裏我要築一座壇給上帝，就是在我遭難的日子應允我的禱告、在我行的路上保佑我的那位。  
創世記35：3

——I Am Loved——

**雅**各逃往巴旦·亞蘭時，途經伯特利。上帝在夢中向雅各顯現，賜下同在的應許，堅固他的信心（創28：13~15）。在往後20年中，雅各生命經歷了許多風波，但他一直得到上帝的保護和祝福，連拉班也承認，上帝祝福予他是因為雅各的緣故（創30：27）。

當雅各從巴旦·亞蘭平安回到他父家時，原該立即往伯特利還願，但他卻轉往示劍定居，在外邦人中居住（創33：18），因而受罪牽連，兒女經歷不幸，遭遇到諸多挫敗，令他和家人陷在恐懼危險當中。雅各縱然失信，但上帝仍信實，祂沒有離棄雅各，也沒有責備他，上帝只吩咐他重回伯特利去（創35：1）。於是雅各和一切與他同在的人便自潔，除掉他們中間的外邦神後便上伯特利去，在那裏給上帝築一座壇（創35：1）。雅各從巴旦·亞蘭回來，上帝再次

向他顯現，賜福予他，並給他改名為以色列（創35：9~12），開展新的人生里程。

上帝以不離不棄的愛陪伴我們，保佑我們脫離惡者的網羅，承載上帝的福氣。

回到人生的「伯特利」，重溫與上帝相遇的經歷，提醒我們不可忘記上帝昔日的拯救，不可失落起初的愛心和異象。我們要常常自省，儆醒禱告，以免不知不覺間漸漸偏離正道，陷在「世界」（外邦人）中，不但遭受引誘和攻擊，而且令自己和家人都受虧損，丟了上帝的福氣。

當人生到了絕處或危機時，只要我們願意自潔，除去心中的偶像，尋求上帝的面，與祂重建關係，順服祂的引導，我們就必看見上帝再彰顯祂的榮耀，祂必為自己的名，按祂所應許的引導我們，因為祂願以永遠的愛愛我們（耶31：3）！

2021年8月4日

## 主喜愛的是甚麼？

張華

強健的馬匹，他看來算不得甚麼，人的力量也不在他的眼裏，耶和華喜愛敬畏他和盼望他慈愛的人。詩147：10~11，  
《新譯本》

### ——I Am Loved——

**這**段經文的《和合本》翻譯是：「他不喜悅馬的力大，不喜愛人的腿快。耶和華喜愛敬畏他和盼望他慈愛的人。」

馬的力大是上帝給牠的，為甚麼上帝不喜歡？

人的腿快也是上帝給他的生命活力，為何主不喜歡？

《和合本》的翻譯似乎有些令人費解，查看了《新譯文》的翻譯頓時覺得清楚明瞭。強健的馬匹在上帝來看算得甚麼？人的力量在祂的眼裏算甚麼？祂的心不會因為這些被造的萬物有生命活力而感到欣慰，這些動物的能力都是上帝的智慧賦予，祂的一切創造都是好的，但只有當人敬畏祂、盼望祂的慈愛、等候祂恩典賜予的時候，祂的心才會喜樂。

當孩子說「媽媽我愛妳」的時候，母親的心是多麼地快樂！妳會抱起他、親吻他，會被他的愛感動得熱淚盈眶。當我們敬拜上帝的時候，我們的心口都在說：「主啊，我愛祢！我的心仰望祢！感謝祢的慈愛，感謝祢一切的恩典！」我想：天父必定因我們這樣的愛而滿足。

基督徒在任何地方都可以有敬拜的生活，有敬拜的時刻。真實的敬拜是將自己的全部以感恩的心奉獻在祂的面前，那樣的感謝和讚美才是上帝的心所盼望得到的回應。在上帝創造的一切生命中，只有人是具有上帝的形像和品格的，我們若不敬畏創造我們的主，便是對祂最大的傷害。

在我們一生的時光中，如果過著敬畏主的生活，不但使主的心滿足，我們也因盼望祂的慈愛，永不致落空。

2021年8月5日

## 自從生下，就蒙保抱

張琳

我今日所吩咐你的話都要記在心上，也要殷勤教訓你的兒女。  
申命記6：6-7

### ——I Am Loved——

**播**放器在播放《聖經》，兩歲半的寶寶突然問我：「天國在哪裏？」突如其來的問題也讓我問自己。

我們一起看向窗外，我指了指天，不對，又指了指地，因為新耶路撒冷要降在人間。

一個疑問走進了我的腦海。待我年老時，我能夠留下甚麼給我的孩子呢？孩子如何才能認識屬於他的上帝？我學習了很多，可是當理論與現實結合時，卻碰撞出了許多的新問題。孩子是上帝賜給我們的產業，可我能給他甚麼產業：金錢？房產？還是……？

「也要殷勤教訓你的兒女，無論你坐在家裏，行在路上，躺下，起來，都要談論」（申6：7）。

這不是一件容易的工作，母親養育小孩，每天都很疲憊，甚至有時累到不想再多說一句話，如何殷勤教導？我彷彿聽見有聲音對我說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全」（林後12：9）。

孩子問天國在哪裏？原來天國的印象已開始在他的腦海中扎根。在上帝的幫助下，種子，有了小小的萌芽。

耶穌說：「讓小孩子到我這裏來，不要禁止他們，因為在上帝國的正是這樣的人。我實在告訴你們，凡要承受上帝國的，若不像小孩子，斷不能進去」（路18：16-17）。

**主啊，謝謝祢，曾讓小孩子到祢的面前，他們被祢接納，被祢保抱，那是上好的福氣！**

2021年8月6日

## 連結在葡萄樹上

馬焯

我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多果子；因為離了我，你們就不能做甚麼。  
約翰福音15:5

——I Am Loved——

夏天的陽光失去了春天陽光的溫暖，像個火球熱辣辣的曬著大地。知了在柳樹上吱吱的叫個不停，好像吐槽著夏天的悶熱，要將這灼熱的陽光趕走。午後，躲在院中走廊的葡萄架下乘個涼，期望刮起的微風能稍稍緩解一下這酷暑的炎熱。抬起頭來，躲在葡萄葉後的一串紅的發紫的果實映入眼簾，隨手摘下一粒放入口中，甜味在口中蔓延，沁入心田，為這炎熱的夏天帶來一絲絲喜悅。

環顧走廊，其上好似被葡萄樹的枝子撐起了一片天然翠綠的簾子，中間還掛上了紫色、綠色的、紅色的彩球，這都是來自於同一個根啊，它們發源於一，卻長成於蔓，連成於片，結成於果，沒有誰能解釋這蓬勃不已的生命力，惟獨天上的主宰明瞭。

因為惟有祂是生命的源頭，是生命力的給予者，也是天地萬物的創造者。祂說有就有，命立就立，不僅給予人類生存的一切必需之物，也甘願將祂兒子的生命給予因犯罪而被剝奪永遠生命的人類，使他們有重得永恆生命的希

望。因此，犯罪之人需要將自己的生命連接於祂兒子的生命之上，就是耶穌基督之上，將自己的生命隱藏於祂的生命之中，才會得到祂的生命，就像葡萄樹的枝子必須要和它的主幹連接在一起，才能得到生命的供養，長出枝子的嫩芽，結出果實。

即使在夏天炎熱的陽光、悶熱的空氣之下，這葡萄也不枯乾，依然長出甜美的果實，在枯燥的夏天給人帶來芬芳，加添一道色彩。透過枝葉看去，外面的天空變了顏色，陽光漸漸被雲彩遮擋，在大地之上留下一片陰影；樹上知了的聲音也逐漸停歇，只留下樹蔭偶爾的晃動身影。

要變天了，雲層湧起，刷啦啦的下起了大雨。這是一場及時雨啊，它洗走了夏日的悶熱，帶來了清爽的空氣，蕩滌了枝條的塵埃。一切有生命之物在雨水的洗滌下煥然一新，重新煥發出生命的朝氣。這場雨不像主的恩典嗎？藏身於基督之內，建立起生命的連接，得到主救贖的恩典，因為主說：「離了我，你們就不能做甚麼」。

2021年8月7日

## 愛是不求自己的益處

黃佩賢



惟敬畏耶和華的婦女必得稱讚。  
箴言31:30

### ——I Am Loved——

「才」德的婦人誰能得著呢？她的價值遠勝過珍珠。她丈夫心裏倚靠她，必不缺少利益；她一生使丈夫有益無損。她尋找羊絨和麻，甘心用手做工。她好像商船從遠方運糧來，未到黎明她就起來，把食物分給家中的人，將當做的工分派婢女。她想得田地就買來；用手所得之利栽種葡萄園。她以能力束腰，使膀臂有力。她覺得所經營的有利；她的燈終夜不滅。她手拿撚線竿，手把紡線車。她張手賙濟困苦人，伸手幫補窮乏人。她不因下雪為家裏的人擔心，因為全家都穿著朱紅衣服。她為自己製作繡花毯子；她的衣服是細麻和紫色布做的。她丈夫在城門口與本地的長老同坐，為眾人所認識。她做細麻布衣裳出賣，又將腰帶賣與商家。能力和威儀是她的衣服；她想到日後的景況就喜笑。她開口就發智慧；她

舌上有仁慈的法則。她觀察家務，並不吃閒飯。她的兒女起來稱她有福；她的丈夫也稱讚她，說：才德的女子很多，惟獨你超過一切。艷麗是虛假的，美容是虛浮的；惟敬畏耶和華的婦女必得稱讚。願她享受操作所得的；願她的工作在城門口榮耀她」（箴31：10~31）。

作為已婚的女性，聖經給予的標準很不簡單，當中很清楚寫明對賢妻的要求，而當你細閱以上經文，你會發現大部分都是提醒賢妻可以為丈夫、為家人可做的事情，而惟一可以為自己而做的事情，就是：敬畏耶和華，並會因此而得稱讚。

所以，妳若想成為賢妻，想得到一個幸福的家庭，就要不計較個人的得失，要以全家人的利益為重，並以敬畏耶和華為妳的座右銘！

2021年8月8日

## 人生的旅途

謝卓英

當止住怒氣，離棄忿怒；不要心懷不平，以致作惡。詩篇37：8

### ——I Am Loved——

人生就像一輛單向班次的火車，每一個在你生命中出現的人都是車上的旅客，到了某個站點上車，與你共度一段時間後下車，卻鮮有人一直陪妳到生命的終點站。

整理相冊的時候，我偶然看到自己大學期間的一張宿舍合照，看到那幾個熟悉而又陌生的臉孔。回想起她，一個帶著原生家庭仇富思想深入骨髓的女孩。儘管我並不富有，只是因為比她多了一台姐姐用過的電腦，卻遭受她屢次的「報復」。每次宿舍打掃一定要我負責廁所，每天下午下課如果不飛奔回宿舍收衣服，帶著陽光味道的衣服，總會被邊上帶著洗衣粉味道的衣服弄濕……。

年輕氣盛的我數次忍住想要爭吵的衝動，默默帶著書本去到天台看日落。因為母親告訴我，可憐之人必有可恨之處。別去動怒，要為她禱告。我那即將

溢出的怒氣無處發洩，只能靠抄寫《聖經》來分散注意力。現在想來卻是好笑，年輕時幼稚的思想讓自己對她的記憶只剩下「報復」。

主的話語總是如此奇妙，上帝的道是活潑的，是有功效的，深入人的靈魂（來4：12）。祂讓我安靜了內心，撫平了忿怒。當以後聽到有新聞報導大學生毒殺舍友的事件，每每總是心裏感激主。人心總是帶有罪性的傾向，撒但何嘗不是常常鼓動我們的情緒，讓我們在忿怒的浪潮裏翻滾不停？有時我們喜歡圖一時之快評論某個人某件事，卻很容易演變成對這個人的厭惡甚至仇恨。「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步」（弗4：26-27）。

人的怒氣並不能成就上帝的事，或許因此，我已經失去了向她傳福音的機會，畢竟，她已經下車。



2021年8月9日

## 服事人，感動人

曹月然

正如人子來，不是要受人的服事，乃是要服事人，並且要捨命，作多人的贖價。馬太福音20：28

### ——I Am Loved——

**當** Yan Ti 姐妹帶著她的司機載著我們兩位佈道士去到雅加達郊區的一幢別墅時，屋裏的一幅光景實在令我們震驚。這裏是張阿姨宏偉、寬大的家，Yan Ti 一進去就捂住了自己的鼻子。只見屋內外滿目瘡痍、一地灰塵、牆面脫落、佈滿蜘蛛網……散發出一陣陣怪臭味……這哪裏是人住房子，簡直可以說是一個垃圾場！一幢偌大的房子只剩下一個空床位，連床上也堆滿了東西。這看起來真不像是人住的地方，可是，這裏是張阿姨的家呀！

張阿姨是我們在印尼華人教會「華人使命中心」(Chinese Ministry Center) 健康中心做佈道士時認識的一名慕道友，她聽了幾年 Pit Lin 阿姨的健康佈道課。無兒無女、獨身一人的她很喜歡我們兩位從中國去的佈道士，見面就用標準的國語跟我們天南地北地聊，問我們許多關於信仰的問題。但她從來不跟我們握手互動，因為她手上、身上長了很多疥瘡。教會的人希望我們兩位多點跟她交通，使她明白《聖經》。我們也願意這樣做。我很感恩：所有接觸到的雅加達華人和教友都很熱情，對我們兩人很好，很愛護我倆。張阿姨也很想我們去她家玩，但每次又很猶豫。這一次，聽說她不舒服，我們終於來到了她家探望。

當我們進入她家時，張阿姨佝僂著身子

接待我們，她高興地說，家裏10幾年沒來過客了，我們算是她的貴客，稀客。她很想給我們找個位子，但實在是無從下座。

我們緩解了她的窘迫，三個人用眼神交流，沒有說甚麼，心照不宣地擡起袖子，在客廳裏馬上開始收拾起來。阿姨起初很不好意思，手足無措。慢慢地她放鬆下來，在那裏看著我們收拾，告訴我們，這個是七、八年前的帳單，要留下；那個是10年前的報刊，可以拿走……。然後我們把收拾好的物品分類，打包好，好不容易騰出了一些空間出來，不知不覺幾個小時就過去了，大家都弄得一身塵，滿臉汗，灰頭土臉的。看著「雙手不沾陽春水」的富家太太 Yan Ti 也做得不亦樂乎，我們兩個佈道士很感動，做得更起勁了，不知不覺直到黃昏時候，Yan Ti 的丈夫催我們回家。

可惜的是，回頭看看這大宅，我們所收拾的只是冰山一角，這工程甚是浩大，只能下次來幫忙了。我們拍拍塵灰，彼此相對笑笑，雖然是累壞了，但心情是愉悅的。

第二天清早，Pit Lin 阿姨打來電話，說張阿姨給她打電話了，她說聽了那麼多的講道都沒有昨天那麼的感動，她說她看到了耶穌的愛。感謝主！

2021年8月10日

## 得力在乎耶和華(上)

鄧琮珠

上帝是為我們施行諸般救恩的上帝；人能脫離死亡是在乎主耶和華。詩篇68：20

——I Am Loved——

去年某天靈修時閱讀到《安息日學研經指引》中的一段話：「當我們為家人、朋友和其他人或各種情況祈禱時，上帝會垂聽我們的祈禱，並且介入。有時禱告可能需要更長的時間才能得到回應，但我們可以放心，上帝永遠不會忘記祂兒女的需要（參：雅5：16）」。我習慣翻閱經文的前後內容，在讀到〈雅各書〉5章15節：「出於信心的祈禱要救那病人，主必叫他起來」，立時眼裏溢滿淚水，之後一滴一滴地掉在桌子上。

20年來，每次讀到這節經文，都會令我想起上帝如何讓我撐過最難過的那一夜。如今回想，一切還歷歷在目。

記得小女兒出生後約一週，身體發燒，大便帶血，家庭醫生建議即時入院檢查。留院期間，還要抽脊髓，查究病因。出院後，醫院仍然要跟進女兒的情況，每星期要送大便到醫院進行化驗，一星期、兩星期……一個月、一個半月也找不到病因，心裏感到十分苦惱！

一個安息日下午在教會的家庭團契聚會時，有位從事醫療工作的姐妹知道女兒的情況，建議我多找一名醫生診治。翌日，我和丈夫帶著女兒到另一間醫院求診。檢查後初步懷疑她患有「腸套疊」病，雖然暫時不需要住院，但醫生要求我們每天報告女兒的情況。

隔了幾天，女兒排出來的糞便竟夾雜了大量鮮血，而背部更出現一處不明的瘀青。後來接受X光診斷後，醫生即時安排入院。在醫院等候期間，剛好要餵奶，女兒看起來很疲累，連吃奶都似乎沒有氣力，眼睛緊緊閉著。看著她蒼白的臉龐，我心疼的將她抱在懷裏，心裏默默的禱告天父，求祂施恩憐憫醫治。這時護士通知我要帶女兒去抽血，期間我只能在門外等候，坐立不安，忽然腦海裏有聲音問我：「妳的幫助從何而來？」聖靈立刻提醒我，「我的幫助從造天地的耶和華而來」（詩121：2）。瞬間我安靜坐下向上帝禱告。

2021年8月11日

## 得力在乎耶和華(下)

鄧琮珠

出於信心的祈禱要救那病人，主必叫他起來。雅各書5：15

### ——I Am Loved——

女兒入院那天晚上，我必須回家一趟，因為當天早上大女兒確診患了手足口病，我知道她等著我回家。離開醫院時，我凝望著小女兒，心裏忐忑不安，我怕……我怕如果她過不了今夜，我們母女就要等到天國才可再重聚。帶著沉重的腳步，我回家去。

大女兒真的等著我回家！她看到我開門，笑得十分開心，立刻上前擁抱著我，擁抱了很久，好像很久沒有見我的面！她雖然喉嚨很痛，口腔已出現細小的紅水泡，但她很乖巧懂事，沒有哭鬧。晚上，跟她讀聖經故事，禱告後，她就躺在床上酣睡了。

看著大女兒睡得甜美的樣子，想著小女兒在醫院接受治療，還不知道病情如何，坐在床上的我胡思亂想，淚流滿面，飲泣吞聲。我怕吵醒我的媽媽，也不敢將小女兒的情況告訴她，免得她擔心。那時的通訊沒有現在那麼進步，我們還沒有手提電話，不能即時知道

小女兒的情況，只靠丈夫從醫院打電話回家告知。

萬籟俱寂，我獨個兒跪在床邊禱告後，閱讀港澳區會那年出版的華人女信徒靈修文集《靈苑》。還記得當晚是7月27日，經文是〈雅各書〉5章15節：「出於信心的祈禱要救那病人，主必叫他起來」。我深信這節經文是上帝早為我預備的，那時它確實帶給我安慰、平安和支持，讓我能度過最軟弱、最無助、最憂傷、最難過的那一夜。「出於上帝的話，沒有一句不帶能力的」(路1：37)。當我「正需要主，主在身旁，當我正躊躇，心裏恐惶，祂就來幫助……當我最需要主，祂就在身旁安慰。」\*

親愛的天父，當我軟弱無助、憂傷難過的時候，祢牽著我的手，陪伴我度過黑夜；祢聽了我的祈禱，醫治了我的女兒。今天她也是祢的女兒。謝謝祢！

\* 編按：〈我正需要主〉，載《讚美詩》296首，台灣：時兆出版社，1973。

2021年8月12日  
水深之處

CWN

講完了，對西門說：「把船開到水深之處，下網打魚。」  
路加福音5：4

——I Am Loved——

**順**服，才能為上帝圈住許多的魚。我想起在以色列望著加利利湖的經歷。那一天，老師叫我們在加利利湖邊，默想主耶穌曾施行的事蹟。腦海浮現了一幕又一幕的景象，彷彿見到耶穌在清晨時，吩咐彼得把船開到水深的地方下網打魚。

這湖中捕魚的故事，蘊藏了層層的意思：彼得的順服、重回到海中、重新將網子打開、請求隊友一起出海工作、經過出海的時間考驗、放下自己的專業看法、認真再下網打魚，等等。他學習到不從人的意思去作工，只單單聽從耶穌的吩咐。

這一刻，我的眼淚一滴一滴流下。反思過去的日子，是自己喜歡出海打魚，還是耶穌吩咐才出海打魚？是靠自己的力量去作工？還是信靠上帝而作工？彼得信服耶穌的吩咐，帶來驚人的結

果。因為惟有耶和華使魚進網。對！在聖靈的帶領下才有豐收。今天，我們未能見到豐收，是因為我們打從心底對上帝的不服從，只是倚靠自己的才能。真的，過去的歲月，我實在感到內心的羞愧。

今天，上帝給予我一個機會，學習到水深之處打魚。祂今天吩咐我走進大學校園去傳福音，事實上，這是一個我未曾想過要進入的領域。但我沒有忘記上帝在加利利湖邊的教導。我學習勇敢走出這一步，放下自己的看法，重新組織校園小組，現在已經由一個小組成長為兩個小組，也有八位青年人接受門徒訓練，四位青年人正在查經。

願這個事工由上帝親自導航，帶領我們進入魚群，使更多青年人將生命歸主。願榮耀歸於上帝。

2021年8月13日

## 才幹的運用

馮肖歡

各樣美善的恩賜和各樣全備的賞賜都是從上頭來的。雅各書1:17

——I Am Loved——

年前朋友找來了韓國製造、一套三件的迷你攪拌機：一個用來攪拌水果的十字刀，另外兩個可作磨粉及攪肉用途的一字刀。除了禁食祈禱時會用它來做果汁之外，一般很少使用。最近想磨芝麻粉及亞麻籽粉做麥片早餐，於是我小心開動老機器，每次都是開10秒鐘左右，避免機器過熱而壞掉。誰知，還未曾完成兩湯匙的粉，附於機器底座的塑膠已經給弄壞了。當時真有點生氣和無奈，沒有想到10年來我把這個器皿浪費掉了。

基督將各樣的恩賜給人，各人蒙受的才幹，都是照基督所量。基督囑咐我

們，人獲得這些恩賜乃在於是否領受上帝的聖靈。那怕是最軟弱的信徒，只要與基督聯合便會獲得屬靈的恩賜，他們就具有力量，能感動人心，因為上帝使他們成為具感化力的通道。

上帝所賜我的才幹，我是否埋沒了？我是否辜負了所託付給我的能力、機會和時間？猛然想到，上帝可以用祂自己的方法成就祂的美意，但我感謝祂，因為「萬物是因你的旨意被創造而有的」（啟4:11）。我被上帝賦予了獨特的生命價值，祂創造我，為要造就我，並使我的生命可以造就別人，因此我要珍惜上帝所賜的各樣美好的恩賜。

2021年8月14日  
母腹中的垂憐

張琳

耶和華——我的上帝啊，我要稱謝你，直到永遠！詩篇30：12

——I Am Loved——

**寶**寶在我腹中已有兩個月。晚上，我突然心情煩躁、腹痛，並有血從身體流出。在醫院做了檢查後，醫生告訴我平躺靜養，我便遵照醫生的囑咐，回家了。第二天見好轉，可是第三天又開始相同的狀況。去醫院的路上，我的丈夫告訴我：「這次要有心理準備，我們可能要失去這個孩子了。別太難過，我們以後還有機會。」

望著車窗外，心裏很不是滋味。我低下頭，淚從眼中流了下來，不想被任何人看見。我說：「主，我不想失去這個孩子，我想好好愛護他，盡我的全力來守護他。他是一個生命——是祢所賜，是祢所拯救的。」

在醫院做了檢查，結果出來後，醫生說：「所有的跡象都表明孩子的情況很危險，但是他一切正常，放心，回去多

休息吧。」

幾個小時之間，我從要失去孩子的痛苦中，轉變成了無法述說的喜悅。

「我未成形的體質，你的眼早已看見了；你所定的日子，我尚未度一日，你都寫在你的冊上了」（詩139：16）。

一個未成形的小嬰兒，上帝將他百般呵護，但上帝卻沒有伸出援手來拯救祂惟一的兒子——耶穌。在世間33年，耶穌遭受的是危險、患難、逼迫、奔波，最後被釘在十字架上。作為父母，最不忍心的是看見自己的孩子受苦。但是上帝卻毅然接受了耶穌來到世間的請求，為要救我們這微小的生命。

**主啊，我拿甚麼回報祢？即使我有可奉獻的，那也都是祢所賜的。謝謝祢，珍惜我們的生命勝過一切，祢的愛比死更堅強。**



2021年8月15日

## 蘋果裏的星星

陸惠霞



所以，凡自己謙卑像這小孩子的，他在天國裏就是最大的。馬太福音18：4

——I Am Loved——

《讀者文摘》曾刊登過一個發人深省的小故事，故事名稱是〈蘋果裏的一顆星〉，主角是一位天真活潑的小孫子與一位慈祥和藹的老爺爺。小孫子放學回家，興奮地對爺爺說：「蘋果裏面有一顆星星！」爺爺說：「不要胡說！蘋果裏怎麼會有星星呢？你找出來給爺爺看！」爺爺拿來一個蘋果和一把水果刀。小孫子把蘋果橫放在桌上，舉刀就要切下去，爺爺急得大叫：「不能這樣！切蘋果要從上往下切才對！」

這時，小孫子告訴爺爺，讓他來切就能找出星星。小孫子再把蘋果橫放，然後朝著中央切下去；蘋果分成上下兩半，中間的五粒種子，恰好整齊的構成了一顆星星。爺爺直到此刻才發現，原來蘋果裏面真的有顆美麗的星星！

我們每個人都想看到美麗的星星，但我們有很多生活經驗卻成了我們看不到星星的包袱。我們吃蘋果還不夠多？幾時見過裏面有顆星星？還有，切蘋果是把它豎起，從果蒂切下去，恰恰是這些習慣和固有的知識，讓我們看

不見蘋果裏的星星。攔阻我們看見星星的，還有對生活麻木的態度。只有保持那對生活躍躍欲試的心、對環境好奇的眼光，才可以看見各種本來就存在，只是我們視而不見的奇妙東西。

糟糕的是，即使小男孩高興地向我們展示蘋果裏的星星，我們也毫不感興趣：「那又怎樣？」當小小的秘密或者一點點意外的發現不能叫我們喜悅時，我們就知道，我們內心早已枯乾，我們的生命只如一道乾涸的河床。耶穌曾經告訴門徒，若不回轉變成小孩子一樣，一定不能進天國。成人的心有太多成見，難以看到天國的榮美。

用不同的方法切蘋果，可以看到裏面的星星。主耶穌為我們預備的是：「上帝為愛他的人所預備的是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的」（林前2：9）。願我們像小孩一樣，有著一顆謙卑順服的心去與上帝同行。如果我們回轉，上帝一定會讓我們用小孩子的眼光，看到事物的不同真相，欣賞到生命與萬物的奇妙優美。

2021年8月16日

## 在自然災禍中體驗上帝的愛

沈伊能／吳淑琼 譯

萬物的結局近了。所以，你們要謹慎自守，警醒禱告。**彼得前書4：7**

——I Am Loved——

2018年11月，我在加州北部的一所本會醫院實習，一場歷史性、具有極大破壞力的山火就在加州發生。我居住的小鎮幾乎全毀。當我開車撤離時，我對上帝說：「天父啊！若祢對我有一個計劃，要我在將來榮耀祢的名，祢一定會帶領我安然渡過；但若祢要取回我的生命，主權在祢手裏。祢帶領我來到這裏，這麼多年來祢一直照顧著我，祢必定有計劃要使用我在祢的聖工上。阿們！」沿途我看見許多房屋和樹木已被波及，正在焚燒。救火直昇機在上面不住地灑水，可是山火已經不受控制了。最後，我終於隨著屋主的车安全撤離到另一地方。我讚美上帝，祂一直保護我，同時也讓我確信，祂仍要在我的生命中實現祂的計劃。

2019年8月，在安德烈大學物理治療系畢業之後，我搬到田納西州本會南方大學附近居住。2020年新冠肺炎疫情威脅全球。就在此時，我家附近來了一場龍捲風。市內有些地方的房屋屋頂

被強風捲走，有些則只剩下屋架子。市內斷電了幾天，我感恩屋主提供了發電機，可以供電給冰箱和手機，讓我可以和其他人聯繫。教會堂主任、他的太太和其他義工在教會煮食，分發給受斷電影響的居民。這場龍捲風也讓我從身邊的人當中感受到上帝的愛。

我希望透過這些經歷，和在疫情之下所發生的事情，喚醒我們記得《聖經》的話：「萬物的結局近了。所以，你們要謹慎自守，警醒禱告」(**彼前4：7**)。我渴望作為基督的身體，我們要團結合一，「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善」(**來10：24**)；「引到永生，那門是窄的，路是小的，找著的人也少」(**太7：14**)；我們「總要趁著還有今日，天天彼此相勸，免得你們中間有人被罪迷惑，心裏就剛硬了」(**來3：13**)，「存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，仰望為我們信心創始成終的耶穌」(**來12：1-2**)。雖然世事越來越慘淡，我們仍然應該定睛在主耶穌的榮耀和恩光中。

2021年8月17日

## 看不見的「信」

譚穎嫻



耶穌對他說：「你因看見了我才信；那沒有看見就信的有福了。」約翰福音20：29

### ——I Am Loved——

多年前在一個訪問結束時，報館記者問我：「妳相信情況會轉好嗎？妳對他有信心嗎？」當時我坦率地回答：「我對他沒有信心，我也對自己沒有信心，不過我對我的上帝有信心，祂能改變一切。」

人的信用「破產」時，惟有上帝是可信託的；當眼前的景況沒有一絲盼望可尋見時，也只有上帝是可信賴的；人和感覺都告訴妳無望時，猶幸有上帝仍可依靠。上帝是信實的，是全知全能的，祂看見並知道我們的困境，祂應許必為我們開路。「你們所遇見的試探，無非是人所能受的。上帝是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；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」（林前10：13）。

「前無去路，後有追兵」，無路可逃，未見出路時，撫心自問：我們真的仍相信上帝必為我們開闢出路嗎？

《聖經》上清楚地記載著上帝的應許，記載著上帝祂偉大的作為。昔日上帝帶領以色列人過紅海，他們當中有多少人深信，他們可以平安穩妥地渡過

那片汪洋大海呢！當我凝視著一望無際的大海，心中激動萬分。人站在浩瀚大海前，感到如此的渺小，哪來征服它的勇氣呢？跨步踏進大海，如羊羔闖進虎穴，隨時有被吞噬之虞。妳我可有那份勇氣去相信上帝能在海中開乾地，在曠野開道路，在沙漠開江河（賽43：19）？

「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據」（來11：1）。信心就是在於未見其果，已選擇相信必有其果；信不是憑眼見，而是打從心裏相信。信心建基於關係，取決於選擇，需要栽培、鍛煉、勇氣、決心、堅持……在紅海邊，上帝藉摩西吩咐以色列人不要懼怕，只管站住，默不作聲，等候祂的作為，耶和華必為他們爭戰（出14：13-14）。同樣面對人生的「紅海」、看不見的出路、內心的疑懼，會否影響我們跟上帝的關係？我們可否下定決心選擇信靠上帝？當紅海未被分開露出乾地前，我仍願堅持所信的，專心仰望上帝，等待觀看祂施行信心的奇事。「我們縱然失信，他仍是可信的，因為他不能背乎自己」（提後2：13）。

2021年8月18日

## 膀臂

吳淑琼

耶和華對摩西說：「耶和華的膀臂豈是縮短了嗎？現在要看我的話向你應驗不應驗。」民數記11：23

### ——I Am Loved——

**我**非常羨慕那些身材高挑，手腳修長的人。除了穿衣好看之外，他們還可幫我一臂之力。我身高153厘米，屬於矮小個子。遇到要拿高處的東西，非要高個子幫忙不可。我得承認自己手腳短小，有時不好意思勞煩別人，只好搬動長梯和桌椅來助高。身材高挑的同工看見我，就會走過來，輕鬆地舉起雙臂，幫我把東西拿下來。他還說：「下次不用辛苦搬動桌椅，招呼一聲我就可以做到。」我連聲感謝不已。

今天我讀到〈民數記〉11章。以色列民厭倦了吃嗎哪，想要吃肉。在曠野中哪裏找肉給超過60萬人吃呢？摩西知道自己的能力根本做不到。「摩西對耶和華說：『這與我同住的百姓、步行的男人有六十萬，你還說：『我要把肉給他

們，使他們可以吃一個整月。』難道給他們宰了羊群牛群，或是把海中所有的魚都聚了來，就夠他們吃嗎？」耶和華對摩西說：「耶和華的膀臂豈是縮短了嗎？現在要看我的話向你應驗不應驗」(21-23節)。

「有風從耶和華那裏颳起，把鵠鶉由海面颳來，飛散在營邊和營的四圍；這邊約有一天的路程，那邊約有一天的路程，離地面約有二肘。百姓起來，終日終夜，並次日一整天，捕取鵠鶉；至少的也取了十賀梅珥，為自己擺列在營的四圍」(31至32節)。

上帝輕鬆做到人所做不到的事，祂的膀臂不短，比身材高挑的手臂還要長，祂甚願幫助我們解決問題和困難，我們只管求祂和信靠祂吧。

2021年8月19日  
在水中央

黃浩清

凡仰望耶和華的人，你們都要壯膽，堅固你們的心！  
詩篇31：24

——I Am Loved——

**靜**靜地聽著海水拍岸的聲音，很悠閒，很動聽，浪花拍在巖石上，再灑到岸邊，有時聲音澎湃，有時聲如雨下。

但可惜，我是怕水的，沒機會浸於海水之中，享受那被它擁抱的感覺，真羨慕那些在水中悠然自得的人。

年輕時，也曾嘗試過學游泳。哥哥、老師、同學都教過我，但是都學不成，手腳一動就往下沉。

有一天，讀到經文，彼得見了耶穌在水面上行，他就向耶穌走去（**太14：28~31**），後來，彼得往下沉是因為沒有定睛仰望耶穌而失去信心。

我再次去游泳池試試。今次我全身放鬆，浮得很好，但手腳稍為一動又沉下去了，甚麼原因？我躺在水中思考，記起彼得下沉的原因是沒有注視耶穌。

我換個方法，先放鬆自己，想到彼得一步一步的走向耶穌，我的手就一下一下的撥著，不著急。就這樣，身體向前游去而沒有下沉，感到頭在水平線上。配合腳的動作，效果不錯。感謝耶穌！因為我嘗試一下一下的游到祂身邊，果然可以游到了。

還沒有做好呼吸，所以游的距離有限。我必需要懂呼吸！我嘗試感受頭和口與水面的距離，原來是很接近水面的，我稍將頭向上提，當頭和口都可以離開水面時，我嘗試把握時間換氣呼吸。喝了幾口水之後，我成功了。

**感謝主耶穌，當我定睛望著祂的時候，我就可以浮在水上游泳了。生命中的很多事都會使我們感覺到惶恐不安。當定睛在主耶穌身上，由祂帶領我們行走每一步，我們都必定能跨過！**

2021年8月20日

## 在傳福音的路上 總少不免考驗

CWN

務要傳道，無論得時不得時，總要專心，並用百般的忍耐、各樣的教訓責備人，警戒人，勸勉人。提摩太後書4：2

### ——I Am Loved——

**我**的長輩要求我向一位正在探索真理的朋友道歉。莫名的難受，我錯了嗎？箇中因由只有上帝知道。

我向來坦率，如果我真的犯錯，必然勇於承擔。

但今次情況不同，我內心感到十分委屈。

我的工作每天都是面對不同的人 and 事，有時難免受到委屈。

當我的長輩要求我向一位朋友道歉時，我突然想起，主耶穌同樣也曾經受到無理的屈辱。

聖靈輕聲告訴我，如果我願意忍受這

一切，就能挽回一個靈魂得救，為何不為呢？

當天我鼓起勇氣，向上帝禱告祈求力量。隨即，我從群眾中尋找那位朋友，走上前的那一刻，我不再介意了。奇妙的轉變，一切的委屈在那一剎那轉化為力量。不單是內心的感受，更重要是全然的釋放。最後，我和他的對話，充滿著愛和鼓勵。我們彼此間情緒轉變了，更重要是修補了我們當中產生的誤解。禱告真的好奇妙。

今天能為基督的緣故分享上帝的真理，仍是感到莫大的福氣。這一課使我明白愛多深，忍耐的力量能多強。主耶穌，我感謝祢。



## 2021年8月21日 坦然無懼的心

謝卓英

我們若照他的旨意求甚麼，他就聽我們，這是我們向他所存坦然無懼的心。既然知道他聽我們一切所求的，就知道我們所求於他的，無不得著。約翰一書5：14-15

——I Am Loved——

午休時分，周圍的一切高速運轉的生活，彷彿像被按了暫停鍵一般的安靜。我接到朋友的一條短訊。「近來怎樣？」許久的交談之後，我陷入了沉思中，與周遭化為一體。這曾經是我大學的一位密友，名牌大學研究生畢業，換了份不錯的工作，不久前有了一個如膠似漆的訂婚對象。令我詫異的是，此次交談是她為了即將成立的公司，「鋪墊」客戶。看起來一切的生活蒸蒸日上！

與此同時，我正處於尋找工作的失意和生活的迷茫中。我內心不禁問上帝：「主啊，我願意按照祢的旨意行，我也願把我的人生全然交託祢手，可我現在迷茫而失落，我該去向何方？難道我就每天在重複枯燥而碌碌無為的生活中，就此沉淪嗎？祢在哪裏？」巨大的落差感撕開了我內心的傷口，自己強行偽裝的面具被拉下，露出憔悴無力，驚慌失措的真實面容！這都不是我想要的。父母在我身上注入無數的心血，我也為之付出過努力，為何如今

卻連養活自己都做不到？

糟糕至極的心情伴隨著我直到晚上，索性打開講道的視頻。當牧師說到「有時候我們尋求上帝的旨意，卻缺乏了耐心。如果上帝覺得你還未能承受祂所啓示你的一切，為何你不能耐心等待呢？」我恍然大悟，淚如雨下。我們習慣把自己與世俗的事物做對比，滿眼盡是慾望！「只要有衣有食，就當知足」（提前6：8）。我們忘記自己追求生活的意義，信心應該建立在基督這磐石上。

我是何等的小信，何等的軟弱，我所追求的是甚麼呢？上帝明知道我是這小信的人，卻還即時安慰我的內心。我內心止不住地歡呼：「哈利路亞！讚美主！」既是已經交託，就更應當坦然無懼，我們追求的難道是這屬世的生活嗎？連天空的飛鳥主都養活，更何況我們是主愛的人類！「你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為他顧念你們」（彼前5：7）。

2021年8月22日

## 評價

唐玲芳

於是，耶和華的僕人摩西死在摩押地，正如耶和華所說的。申命記34：5

### ——I Am Loved——

「人生自古誰無死」，死是一個悲情的字眼，包含著眼淚、離別、痛惜、無奈。沒有人願意死，但也沒有一個人可以不死，自從亞當夏娃犯罪墮落，《聖經》說死是眾人的結局，死後且有審判。

從古代西周時代起，對去世的人，尤其是具有社會地位和影響力的人，依據其生前的所作所為，給出具有評價意義的稱號，稱為「謚號」，意為蓋棺定論。謚號用一兩個字或更多字概括其一生，多有讚譽之意。然而並非每個人都有資格獲得，官謚主要是皇帝或大臣，私謚用於文人和隱士。出於對逝者的尊重，偏向於謳歌他們的美德和所做的貢獻，來拔高形象讓後世紀念。

摩西本來可以在埃及王宮指點江山，等死後被製作為「木乃伊」供人憑吊，享盡哀榮。然而他卻因著信，「如同看見那不能看見的主」（來11：27），選擇與

上帝的百姓同受苦害，「不得不」回應上帝的呼召，成為百萬之眾的領袖，且是僕人式的領袖。當百姓拜金牛犢得罪上帝，他寧肯上帝從生命冊塗抹自己的名字，求主赦免眾人罪孽。作為領袖的他，「耶和華怎樣吩咐他，他就怎樣行了」（民17：11），他「為人極其謙和，勝過世上的眾人」（民12：3），可以說他的功績可圈可點，直到今天猶太人仍以他為榮。

摩西在世與離世，上帝對他的稱呼是「耶和華的僕人」，並向他面對面顯現說話，這是聖潔榮耀的主給予罪人何等的殊榮。在耶穌裏的人，主已為他們預備了永生。

求主指教我們當如何度世上的年日。當祂回來時，對妳我的評價是「又良善又忠心的僕人」呢，還是「我從來不認識」妳這羞恥的惡僕呢？

2021年8月23日

## 牽一髮而動全身

鄧琮珠



一點麵酵能使全團都發起來。加拉太書5:9

### ——I Am Loved——

**當**女兒正要準備就寢的時候，躺在床上，忽然發現牆壁上有幾隻水泥色的橢圓形物體慢慢在移動著，她覺得侷促不安，趕緊「砰」的一聲從床上跳了下來，嚇得我和丈夫立刻放下手上的工作，跑到她房間裏去。只見她緊抱枕頭和被子，說：「不知甚麼小傢伙入侵了我的房間，我今晚決定在客廳的沙發上睡覺。」

我和丈夫走近牆壁，仔細觀看女兒所說的小傢伙，並異口同聲地說：「這到底是甚麼生物？我從來沒有見過呢！」隨即拿清潔用具把牠們除掉。後來才知道它是一種昆蟲的巢穴，裏面有衣蛾的幼蟲，衣蛾是小型飛蛾的一種，繁殖能力極強。

翌日清晨起來，在女兒的房間再發現牆壁上有一個衣蛾筒巢，此外，在睡牀下也有幾個正在移動著。我們根本不知牠們是從哪裏來的？甚麼時候走進來的？為何會跑進我們的房子來？怎樣走進來？真是令人費解呢！

小傢伙的侵入，令我想起耶穌在世上的時候，曾對門徒說：「你們要謹慎，防備法利賽人和撒都該人的酵」（太16:

6）。壞的影響會像一點麵酵那樣無聲無息地繁殖，「能使全團都發起來」（加5:9），產生破壞。使徒保羅在〈哥林多前書〉5章6~8節也藉「酵」來說明，教會裏小小的罪惡也可以產生極大的影響，甚至敗壞全體。

過了數天，由於我們知道衣蛾的繁殖能力極強，一看到衣蛾筒巢，就立刻把它們清除。雖然出現的數目明顯少了，但始終未能完全將牠們杜絕。我們怕「野草燒不盡，春風吹又生」，所以一定要找出牠們藏身的地方。於是，全家總動員，將房間內所有物件搬出，徹底將衣蛾滅絕。

同樣，不要讓犯罪的酵在心中發起來，使人陷在罪裏，破壞與上帝的關係。這是上帝所厭惡的。因此，我們要認真徹底地清除心中的罪酵。相反地，一個人的改變也同樣需要經過發酵的過程。「但人不能僅靠運用自己的意志變化自己。人本身並未具有達成這種改變的能力。必須有酵——全然是外來的力量——放在麵中，麵團才能發生所希冀的改變。……那使人更新的能力必須從上帝而來。惟有聖靈才能作成這樣的改變。」（懷愛倫：《天路》第7章）

2021年8月24日

## 上帝愛的越過

王軼

以色列啊，你要聽！耶和華——我們上帝是獨一的主，你要盡心、盡性、盡力愛耶和華——你的上帝。申命記6：4-5

——I Am Loved——

**摩**西帶領以色列人在曠野走了40年後，在他們將要進入迦南地之前，再次向以色列百姓重申上帝的誠命，在〈申命記〉中摩西一而再、再而三地囑咐以色列人：我們的上帝是天上地下獨一的主，天和天上的天，地和地上所有的，都屬耶和華你的上帝，所以你們一定要在過去得為業的迦南地敬畏祂，遵行祂的誠命，好叫你們得福。

今天《聖經》也在向我們的心說話。「耶和華——我們上帝是獨一的主，你要盡心、盡性、盡力愛耶和華——你的上帝」。我們生活在地上，對肉眼所能看得見的人和物有比較清晰的認識；可是對天上的、我們肉眼看不見的上帝往往不承認也不認識。即使已經成了基督徒，蒙受了上帝很多的恩典，我們的心眼還是常常會因為追求世界的一切和生活的忙碌而變得模糊了，也就是當我們的眼睛盯在今生事物上時，

原來清晰的屬靈目光就會漸漸失焦，對於上帝的存在、祂在宇宙中獨一的主權、祂的愛，都看不清楚了。所以，我們常常沒有勇氣在世人面前尊崇祂，當世人的要求違背了上帝的命令時，我們就沒有能力謹守，因為此時上帝在我們的心裏已退到人或環境之後，這就是我們常常失敗的原因，我們沒有能力在世人面前高舉上帝，常在每次的試探和較量中沒有搏擊之力。

在屬靈的成長過程中，每個人都常會有軟弱和失敗。我也是如此，常常覺得自己虧欠了上帝的榮耀。可是上帝的愛越過了我們所有對祂的虧欠，祂總是以慈悲的愛接納我們。祂輕輕地提醒我們：「孩子，你要聽，我是天上地下獨一的主，天上地下沒有可與我相比的，我也必賜你能力，使你可以尊我為大，使妳活在我的面前作得勝的孩子。」

2021年8月25日  
除掉塵垢

馮肖歡

求你將我的罪孽洗除淨盡，並潔除我的罪！……求你用牛膝草潔淨我、我就乾淨；求你洗滌我，我就比雪更白。詩篇51：2、7

——I Am Loved——

某次到朋友家借宿幾天。一天朋友出外辦事，由於天氣稍熱，我便開動了空調，但感覺不太涼快，於是把隔塵網取下檢查。噢！竟然整片網覆蓋住深灰色約有半吋厚的塵垢，我從未見過這般髒的隔塵網，費了些時間才清洗乾淨。不能直接用水沖刷，這樣子會把塵垢積住。於是我先用牙刷把厚厚的塵垢輕輕擦出，然後再用清潔液擦拭乾淨。重新安回隔塵網，頓時涼風送爽。後來把這事告之朋友，她說她有清洗，可是裏面灰塵實在太多了。環視窗外一望無際，遠處還可以眺望到海，環境卻竟然已受到這樣的污染。

這讓我想到基督徒的人生也是如此。以為自己有著美好的人生——工作穩定，生活寫意，有家人的愛和關懷，有朋友的支持鼓勵，投入教會服事，滿以為自己的信心充足，雖然經歷小小的

衝擊和世事的攪擾，但深信自己一直以「寬人律己」的原則去待人處事，在工作和教會的事奉中，都盡心盡意擺上。可是仍然被誤解、被傷害、甚至感到被遺棄，使我信心受挫敗而停滯不前。

幾經反思省察才看見，自己總有很多不完美，或許在處理事情、人際關係方面有所欠缺，「求你將我的罪孽洗除淨盡，並潔除我的罪！因為，我知道我的過犯；我的罪常在我面前」（詩51：2-3）。在人生多次的低落中，我愛上了閱讀〈詩篇〉，我學習像詩人那樣，淋漓盡致地向上帝流露真情，我凡事向祂傾訴，求祂赦免我對祂、對人曾經犯的罪。主啊！「求你用牛膝草潔淨我，我就乾淨；求你洗滌我，我就比雪更白」（詩51：7），種種人生的經歷都不要使我離開祢的道路，求主幫助我可以成為別人的祝福。

2021年8月26日  
立石為記

唐玲芳

這些石頭在你們中間可以作為證據……這些石頭要作以色列人永遠的紀念。約書亞記4：6-7

——I Am Loved——

以色列百姓們在約書亞的帶領下，渡過約旦河，腳掌已經踏在應許之地了。正值當地雨季，河水洶湧漲過兩岸，上帝使從上向下流的水斷絕，立起成壘，繼紅海之後再次經歷「天塹變通途」。

上帝吩咐約書亞從約旦河中，就是抬約櫃的祭司腳站定的地方，取12塊石頭帶到住宿的地方，又把另外12塊石頭立在約旦河中。為的是當河床中的石頭遇河水漲溢，淹沒不見時，可以看到約書亞在吉甲的高處仍立有12塊石頭。所謂空口無憑，立石為記。這些石頭要作為證據，做以色列人永遠的紀念，傳於子子孫孫。

上帝深知每個人的處境都有一條約旦河。順境時看到石頭，如同看到上帝在你生命過往中的帶領，使你有熱情前行；當河水泛濫，淹沒了起初的信心時，上帝也早有預備，來！向上看，祂

恩典的記號在那裏。無論你的目光俯瞰還是仰觀，都會看到上帝的同在。

《聖經》說直到今日，那石頭還在那裏。它會說話！當耶穌的門徒們歡呼「奉主名來的王是應當稱頌的」，有法利賽人說：「責備你的門徒吧」。耶穌說：「若是他們閉口不說，這些石頭必要呼叫起來」（路19：37~40）。耶穌基督就是匠人所棄的房角的頭塊石頭，祂是磐石，是建築的根基。彼得被主取名為石頭，它不同於磐石，是被主使用以建造教會的石子。

今天無論有形還是無形的教會，它的外部建築和內部建造，都顯明配得敬拜的只有一位真神。教會歷經千年依然矗立在世界，為見證人類的救贖主基督曾降世為人，拯救罪人。教會就是人——蒙恩的人，有恩典有使命的「見證者」，帶著耶穌的印記。



2021年8月27日

## 新婦的美衣

馮麗娟

處女豈能忘記她的妝飾呢？新婦豈能忘記她的美衣呢？我的百姓卻忘記了我無數的日子！

耶利米書2：32

### ——I Am Loved——

**處**女的妝飾，新婦的美衣，是每個女人一生的愛戀。走過了處女的妙齡，度過了新婦的日子。可是耶和華家的處女，羔羊之新婦是上帝與我愛的關係。

冷淡、苛刻、指責、非難、傲慢、專橫，偏見、和仇恨，這些在家庭中長成的性情和品格，轄制著自己的心靈。

面對上帝的真理、人生本分的要求、惡人的頂撞，和心底裏固有的罪惡衝擊，心靈出現強烈的掙扎和創傷：有一種痛是被罪紮傷的痛；有一種苦是行不出我願意行的善，反倒行出了我不願意行的惡的苦；有一種疼是被罪的毒鉤抓住肺腑心腸的疼。

有一種信叫生發仁愛並潔淨心靈的信。

要破碎心靈最大的窮乏，就要緊緊依靠大能者。

主啊，醫我心之傷痛，敷我撕裂之心腸，斥我靈性之仇敵，用祢義為我遮體！賜我新婦之美衣，給我父家處女的妝飾！我主是我的力量，是我的義！惟願人能在我身上見到祢！祢是世上的光，惟願我屬於祢！

是主的義一次一次的醫治，引我進入寬闊之地。耶和華家的處女，新郎之新婦，如此成就著一生的愛語！我愛我的妝飾，我愛我那美衣！無與倫比，全然美麗！

2021年8月28日

## 放鬆

吳淑琮

凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。馬太福音11：28

### ——I Am Loved——

今天去看耳鼻喉科醫生。在望、問、聞、切之後，醫生說要檢查我的喉嚨。我對口腔及婦科檢查非常緊張，雙腳發抖。今次也不例外，當醫生拿著壓舌棒，吩咐我儘量打開口，舌頭不要伸出來時，我已經儘量配合。他說我的舌頭很繃緊，要儘量放鬆。我要求他給我稍息一下再進行檢查。我開始用深呼吸來放鬆自己。當醫生把壓舌棒放入我的口中時，我的自然反應就是把舌頭捲起來。醫生快速地把我的舌頭壓下。檢查完畢之後，他說：「妳會有輕微作嘔。」話音未完，反應就來了。他說：「因妳不肯放鬆，和我角力！」其實我覺得自己已經放鬆了，可是他仍然說我做得不足夠。

回家路上，因為此事我想起〈馬太福音〉11章28節：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息」，也想起那個老伯伯揹重物的故事。一

個開車路過的司機請他上車，順路載他下山。上車後，他仍揹著重物，司機說：「老伯伯，把重物放下，休息一下。」老人說：「不用！我習慣了！」

雖然我的緊張是出於心理，但我和那老伯一樣，不察覺自己要放鬆、休息，自己仍用自己的方法、努力去解決問題。有時背負重擔久了，不願意把它放下，因為它可以證明我的能力，我是有用的。結果繃緊的生活令我吃不消，每天都與時間競賽，弄到腰痠背痛，百病叢生。我必須學習放鬆。

耶穌愛我，知道我的弱點，祂叫我到祂那裏去，祂就教導我放鬆。祂說：「我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息」（太11：29）。我先要把我的重擔放在祂那裏，帶上祂那套輕鬆容易的裝備，就是受聖靈引導的生活，我就會舒服得多了。

2021年8月29日  
假日農夫

黃浩清

你必終身勞苦才能從地裏得吃的。創世記3:17

——I Am Loved——

**數**年前開始當起假日農夫來，起初是當義工清理雜草，後來開始在清理好的地上進行種植。就這樣，每逢星期日便來到這個小地方。

最先把所有雜草清除，接著是鬆土，開墾成一塊塊的方田。在這過程中，我學會了用鋤頭、泥耙、鏟子等工具。

泥土很貧瘠，都是一些黃花土。要使土地肥沃，最簡單的方法是自己堆肥，將每天家中的廚餘用罐子盛起，到星期天便把它帶來堆進泥土裏。另一方面，把雜草曬乾後燒掉，把灰混在泥土裏。漸漸地，泥土開始由黃花土轉為黑土，但經過的時間不短。

四福音書提到，落在好土裏的，就結實，有100倍的，有60倍的，有30倍的。所以，要盡量預備好土，因為我們都希望有好收成。

下種前，要儘可能的去除雜草，因為種子開始發芽生長時，雜草會長的比

幼苗快，若不除去，肥料會被吸去，且會阻礙種子成長。難怪〈馬太福音〉13章7節記載：「有落在荊棘裏的，荊棘長起來，把它擠住了」。雖然雜草不如荊棘般惡劣，但不除掉也會成為生長的障礙，也正如經上所說：「主人說：『……恐怕薅稗子，連麥子也拔出來』（太13：29）。除草也真的要很細心和有耐性，也要忍受日曬雨淋。有時真感到野草除不盡，春風吹又生。因此，斬草要除根。

初次種植，找來家中可種的種子，例如木瓜、南瓜、薑、蕃薯、馬鈴薯等。及後的照顧也少不了，澆水、施肥、除草、搭棚、堆土等，都是常做的工作。「你必終身勞苦才能從地裏得吃的」（創3：17）。

《聖經》以種植來寓意人生，大自然隱藏著很多生命的奧秘，藉著這兩種智慧，我們能夠探索和體驗上帝奇妙的作為！

2021年8月30日

## 今天，妳手裏拿的是甚麼？

鄧曉娟

耶和華對摩西說：「你手裏是甚麼？」他說：「是杖。」耶和華說：「丟在地上。」他一丟下去，就變作蛇；摩西便跑開。耶和華對摩西說：「伸出手來，拿住牠的尾巴，牠必在你手中仍變為杖；如此好叫他們信耶和華——他們祖宗的上帝，就是亞伯拉罕的上帝，以撒的上帝，雅各的上帝，是向你顯現了。」出埃及記4：2-5

——I Am Loved——

**這**段經文記載摩西在曠野接受呼召時，與上帝的一段對話。上帝叫摩西回到埃及去，把那些受奴役的同胞救出來，摩西遲遲不敢從命，因為他不知道埃及人看見自己會有怎樣的反應，也不知道自己具體該怎樣做。上帝問摩西：「你手裏拿的是甚麼？」摩西回答：「一根杖」，接著上帝告訴他：「你要帶著這根杖，因為你將用它來行神蹟。」上帝要讓摩西明白一件事情：一個粗糙的木棍到了上帝手裏，也會變成一個大有能力的工具。

在大衛的故事裏面，幾塊小石子成為了打敗巨人哥利亞的工具。本仁約翰僅用一支簡單的筆，寫成了《天路歷程》，將很多人帶到上帝面前。

妳手裏拿的是甚麼？這句話提醒我們，每個人都擁有資源：生命、時間、

教育背景、才能、機會、家人、朋友、興趣、金錢……如果上帝向妳發出這個問題，妳會怎樣回答呢？

妳是否會覺得：「我沒有甚麼能力，比起別人，我沒有那麼多優秀的地方」。或者妳會想：「我就只有僅僅一點能力而已，還不如低調一些吧」。還是妳會覺得：「等我攢一攢，擁有多了以後獻給上帝，如今還早呢？」

但上帝說：「我要的不是妳的才能，也不是妳的錢財，而是妳！」即使只有五個餅兩條魚，當獻給耶穌後，也能使幾千人吃飽。上帝要我們見證一個奇蹟，要我們看到，其貌不揚的瓦器，在祂手中變成寶貴的器皿；軟弱無比的材料，變為剛強有力。

今天，妳手裏拿的是甚麼呢？

2021年8月31日

## 說的好， 做的更好

張華

路得說：「不要催我回去不跟隨你。你往哪裏去，我也往那裏去；你在哪裏住宿，我也在那裏住宿；你的國就是我的國，你的上帝就是我的上帝。你在哪裏死，我也在那裏死，也葬在那裏。除非死能使我相離！不然，願耶和華重重地降罰與我。」路得記1：16-17

### ——I Am Loved——

**路**得所說堅決跟隨拿俄米的話，實在是發自肺腑，感人至深！但心志不能代表一切。雄心壯志不過是開頭而已，很多人也曾說過海誓山盟的話，可是後來卻不了了之。路得用實際的行動表明，她的決心不是空頭支票；她以實際行動將她的決心證明並實現出來。若沒有路得實際跟隨的生活，她不僅會成為拿俄米的累贅，並且她的結果一定會比俄珥巴更悽慘，而她那動人的誓言更不會激勵歷代的人們了。

許多時候我們也曾立下美好的心志，但缺少了實際跟隨主的生活。我們當知道：心志是火熱的，生活卻是冷酷的；心志不過是方向的確定，正確的生活才是實施；心志十分動人，生活卻是平凡的。路得的偉大，不僅是她跟隨的心志熱烈如火，並且在火熱的心志中一直保持冷靜的心，去迎接人生中一切卑微和細小的事物。所以當她到伯利恆後不久，立刻就向婆婆說：「容我往田間去，……拾取麥穗」（得2：2），去作那卑微細緻、拾麥穗的工作。

我們是否曾經揚言把自己奉獻給主，也曾願在世上作個跟隨主的人？但看看我們今天的情景如何？當我們唱詩禱告的時候，何等願意說「一切全獻上」，但是我們是否想過前面有沉重的十字架，有更艱難的生涯，我們願否走這條路？我們是否甘心樂意背十架跟隨我們的主呢？我們這奉獻一切給主的人，是否對主全然忠貞呢？

想想那個彎腰拾取麥穗的女人：整天彎著腰，揀取地上的麥穗，放進兜裏，揀得越多，負擔越重，加上炎熱的太陽將人曬得汗流浹背，這工作是相當辛苦的。路得卻忍受一切，謙卑、無私地每天做這勞苦的工作，養活婆婆和她自己。

不要說現實太殘酷，我不能實現自己許下的諾言；不要說我的意志太薄弱，不能戰勝環境的壓力；不要說別人為甚麼可以放棄，而我卻要苦苦地堅持……。我們要說：**主啊，祢是我的力量，必帶領我經過人生的每一個小站，並且我若願意將自己擺上，祢的恩典就會在我軟弱的身上顯得完全！**

365  
DAILY  
每日靈糧

愛的日記

I Am Loved

九月 September



2021年9月1日

## 橡樹的教訓

蘿克西·霍恩



因為全律法都包在「愛人如己」這一句話之內了。  
加拉太書5:14

——I Am Loved——

在美國南卡羅來納州的查爾斯頓，驅車進入布恩霍爾種植園的路上，兩旁排列著巨大的橡樹——至今已經有近300年的歷史了。這些莊嚴的樹木為那些緊抓在樹枝上的松蘿菠蘿和蕨類植物提供了家園。多年來，隨著橡樹地面上的高度和週長的增加，地下巨大的根聯繫纏繞在一起，形成了從樹到樹的網絡。導遊告訴我們一個有趣的事情，如果其中一棵樹變弱或由於某種原因生長困難，附近的樹根似乎會伸出來鼓勵，並提供額外的養分，幫助其度過困難時期。

這對我來說是一個全新的概念，我沒有親眼見過，也無法證明。但當我思考這種可能性的時候，我的思緒轉向了我的教友們。安息日看到他們的時候，他們看起來強壯有力，但我們對他們可能正在經歷的傷害、軟弱或困難的跡象敏感嗎？我們是否有足夠的聯繫去接觸他們，在教會事奉之外伸出援

手呢？

在使徒保羅的第一次傳道旅程中，他和巴拿巴在加拉太地區建立了幾個教會。在第二次和第三次旅行中，保羅再次拜訪這些教會。他在那裏觀察到的一些事情促使他寫了〈加拉太書〉，來鼓勵他特殊的早期信徒。在第六章中給出了鼓勵他人的建議。①若有人偶然被過犯所勝，就當用溫柔的心把他挽回過來。②各人必擔當自己的擔子，各人的重擔要互相擔當。③分享鼓舞人心的經文：發短訊，郵件，或者寫在一張合適的卡片上。④讓你的生命由聖靈引導，你和你的朋友就能一起享受永恆的生命。⑤行善，不可喪志。

雖然保羅的建議並不是這樣說的，但在我看來，他的建議是讓我們像橡樹一樣在地下分享營養。同樣，我們應該祈求上帝幫助我們對他人的需要敏感，並在有需要的時候默默地提供適當而有人情味的關懷和接觸。

2021年9月2日

## 風車——生命之源

林恩·韋爾克—桑迪

因為，在你那裏有生命的源頭。詩篇36：9

——I Am Loved——

**我**一直很喜歡農場的老風車；有一些關於它們的東西吸引了我的注意。我對攝影很感興趣，老風車正好是我的最愛。在澳大利亞的鄉村，到處都可以看到古老的風車——不幸的是，有些風車的狀況很糟糕，但仍有一些還在運轉。在許多地區，風車仍然是解決抽水問題的化算方案。它們為家畜、許多農場和內陸地區的人提供水源。水通常從地面泵入儲水箱，儲水箱在重力作用下供水給水槽，用來提供飲用水。風車的巨大葉片可以駕馭風，在一小時內就可以從中泵出許多加侖的水。

在《聖經》中，我們讀到很多地方都提到井。從地下水取對於人類和動物的生存都是必要的，一位婦人就是在井旁學到了改變她一生的教訓。這個故事記錄在〈約翰福音〉4章4~42節。在這個故事中，耶穌把天然的水源和屬靈的活水作了比較。這次相遇產生了深

遠的影響，因為許多人相信了耶穌。在這段經文中，耶穌說：「凡喝這水的還要再渴；人若喝我所賜的水就永遠不渴」(約4：13~14)。

水井和風車也有不利的一面。在一年中最熱的時候，水井會乾涸，風力也會有不足的時候。時常，儲存系統也許無法提供人畜所需的飲用水，就可能需要運水。

當妳看到水槽旁一排排的牛羊，還有袋鼠和許多鳥類的時候，真的很壯觀。在〈詩篇〉104篇10~12節中，我們讀到：「耶和華使泉源湧在山谷，流在山間，使野地的走獸有水喝，野驢得解其渴。天上的飛鳥在水旁住宿。」這段經文給了口渴的人一幅身心舒暢、充滿生機的畫面。耶穌與祂活水的奇妙知識，給了我們一幅恢復活力和救贖的圖畫。

讓我們深深地喝那水吧。

2021年9月3日

## 王來了

雷琳·麥肯齊·羅斯

所以，你們要警醒；因為那日子，那時辰，你們不知道。  
馬太福音25:13

### ——I Am Loved——

**幾**年前，我們一位非常好的朋友被國家任命了一個崇高而重要的職位。我們都為他感到非常高興，並計劃在為他舉行的許多活動中為他慶祝。所有計劃活動的重頭戲將是他的宣誓（就職典禮），我們非常謹慎地計劃我們要穿甚麼。在活動前的一次美國之行中，我熱切地搜索布料店，尋找合適的材料來製作適合這個場合的服裝。我正在為自己和媽媽購物。一位熟悉紐約服裝區的朋友帶我去了一家特別的商店。在這家店裏，我看到的面料價格是我以前從來沒有買過的——它們貴得嚇人，但它們非常精緻，在我看來，很適合這個場合。我買了兩塊給自己和媽媽做衣服。

回來後，我興致勃勃地日以繼夜工作，以完成服裝。在衣服可供穿著之前，我覺得必須清洗一下。我媽媽決定趁我需要休息的時候去做這件事。我醒來發現她正在熨衣服，衣服在水

裏已經縮水了。這布料是絲綢的，不該洗。她現在正試著用熨斗的熱量把它們拉伸。沒有時間做新的衣服了，所以我們只好穿那些縮水的衣服，儘管它們很合身，但比我們想要的要短一點，緊一點。

我對這些花了那麼多錢卻縮水了的衣服感到沮喪，我問自己：「我們是不是也為耶穌的到來這樣地做準備？我們是不是要把貴重的禮服拿來迎接祂，好在新郎來的時候，我們可以穿著合宜？」這就是我們的樣子，睡不著覺，花了那麼多的錢來榮耀我們地上的朋友，卻很少為天上的王做準備。這是一個非常發人深省的想法。我答應過自己，在上帝的幫助下，試著多花一點時間為祂的來臨做準備。每天，我都沒有達到目標。

**主啊，求祢幫助我們認識我們所處的時代。求祢幫助我們天天預備好了，迎接祢，同祢進去赴祢的婚筵。**

2021年9月4日  
放聲讚美

迪克西爾·L·羅德里格斯

來啊，我們要向耶和華歌唱，向拯救我們的磐石歡呼！詩篇95：1

——I Am Loved——

參加了一個星期的會議後，我在當地的教堂遇到了金吉爾。她的家人邀請我去吃安息日午餐。我的安息日充滿了對家的思念。我迫不及待地想第二天去拜訪一位摯友，她最近被列入「臨終關懷」名單。在金吉爾的家裏，當她在廚房一邊幫忙一邊唱歌時，我陶醉在她音樂的屬靈恩賜之美中。能住在一個不斷地頌讚我們天父的家裏，是何等的福氣啊！

一年前，害羞的金吉爾拒絕了加入教堂唱詩班的邀請。這種才能怎能被隱藏起來呢？下午，我和金吉爾去教堂聽唱詩班的「合唱」。當我們一路同行的時候，我請金吉爾談談她擁有的這項美好恩賜。我們中的許多人（例如：我）都不能唱出讚美詩中的高音！她笑著說：「我把我的聲音獻給了上帝。當時機成熟時，祂會用這份恩賜來滿足需要的人。」她問我是否樂意快快回家。我分享了一些關於我朋友的事。

「妳為失去這位朋友而掙扎嗎？」只有

15歲的金吉爾問了一個我不願去聊的問題。是的，我在掙扎。我的朋友和我同齡！我想不通！我搖了搖頭。金吉爾握著我的手。

會眾音樂崇拜結束後，詩班指揮對聽眾說：「有人要獻唱嗎？」金吉爾舉起手，然後對指揮說話。我為她驕傲！當音樂響起時，我想知道是甚麼促使她現在要唱歌？我用手機錄下了她的歌聲。我沒聽出這是哪首歌。突然，金吉爾提高了她的聲音，然後歌詞落在我身上，給我的心一個安慰：「無論何遭遇，主已經教我說：我的心，不必驚，不必驚。」\*

當她唱歌時，我想起了我的朋友。一切都會好的。對金吉爾來說，現在就是演唱的「最佳時機」。此刻，我想起了上帝賜下的平安。我們當中有多少人認識到自己能為別人減輕擔子的屬靈恩賜和才幹呢？我考慮有必要揚聲讚美，即使我不理解更大的圖畫。

\*〈平安如河水〉，載於基督復臨安息日會編譯，《讚美詩》，台灣：時兆出版社，2017，312首。

2021年9月5日

## 上帝的計劃

比恩維莎·拉迪昂·內布拉斯



耶和華說：我知道我向你們所懷的意念。  
耶利米書29：11

——I Am Loved——

**我**是否製定了計劃，然後上帝把它們記下來並幫助實現它們？生活經歷讓我產生了不同的想法。上帝有一個計劃，祂把這個計劃放在我的心裏，並且為我開路，使我的計劃按照祂的方式、祂的時間實現。這個目標是上帝發起的，而不是我。

在我上過的一門研究生課程中，我的教授艾琳·韋克漢姆博士讓學生在不使用任何翻譯的情況下上一節非英語課。她讓我們選一門其他班級成員都不懂的語言。為了示範，她給學生上了一課，並用法語在黑板上寫了一篇四句話的短文。我在菲律賓長大並學習了30年，但我從未聽過法語。在第一次接觸這門新語言（對我來說）的10分鐘裏，我的心中萌發了一個願望——想知道如何用法語交流。如何？我一點也不知道。多年來，這種想法反覆出現。15年後的一天，我丈夫接到一個電話，要去中非一個講法語的國家喀麥隆工作。當我們在英國的一間宣教學院為這個新使命做準備時，教會的一位副會長來迎接我們。

「所以你要去喀麥隆。你懂法語嗎？」我丈夫搖了搖頭，不會。我表示我會說四句法語。

「那可不夠，」他笑著說。然後，嚴肅地說：「你們必須去語言學校。我會打電話給科朗格（法國上薩瓦省）的語言學校，告訴他們你們一家要去。」種子就這樣開始生長了——上帝的「我對妳的計劃」——祂在我心裏撒下的種子。沒有哪位語言老師會有一個比我更積極的學生了。每節課我都很興奮，即使當我不理解問題時給出的答案很尷尬。我正在學習用我夢想中的語言交流。

在學校的兩個半月裏，我的家人沒有學會這門語言。但我們獲得了基本的詞彙，首先是為了生存，其後是為了做我們被呼召去做的工作。在喀麥隆待了五年之後，我們轉到扎伊爾（現在的剛果民主共和國），在那裏工作了10年，說法語。

我／我們的計劃嗎？我／我們的想法嗎？不。它們是由上帝發起的。

2021年9月6日

## 妳的罪必追討妳

艾拉·L·S·西蒙斯

我必將我的靈放在你們裏面，使你們順從我的律例，謹守遵行我的典章。

以西結書36：27

——I Am Loved——

**事**情的開始完全是無心之失。首先，我們必須從安息日開始出國旅行。然後，當我坐在登機口等待航班的時候，我打開了手機裏的亞馬遜網站，開始閱讀一本我原計劃用於講道的書。沒有比這更適合安息日的了。但後來發生了一些事情。

當我試圖打開書評窗口時，不知道怎麼回事，我的手指滑了一下，按下了快速購買按鈕，完成了交易。雖然我感到不安，因為今天是安息日，但我並沒有真正驚慌，因為我計劃在不久的將來購買這本書。然而，不安依然存在。我的良知是不鬆懈的。我惟一的安慰是，這是上帝和我之間的私人錯誤。雖然我對自己的粗心感到非常抱歉，但這並不會傷害別人，也不會把別人引入歧途。我不知道我會多麼後悔。

電話響了。我接聽。一個女人的聲音，是從信用卡欺詐部門打來的。現在我

必須承認在安息日買了東西。好消息是，由於我的購買不符合我一貫的購物習慣，部門得到了提醒。我感謝上帝為我提供了這個小小的見證，並不斷地向她解釋，這是一個意外，這可能讓她感到困惑。情況更糟了。她帶來的壞消息是，在我的一個手指出錯之後，即刻跟著三項附加費用。但令我欣慰的是，她向我保證那些費用已經被拒絕了。

然後還有最壞的消息：我的卡號被竊取了，所以我們不得不取消我的信用卡。幾週後，我仍在與各航空公司、連鎖酒店和汽車租賃公司聯繫，以更改我的帳戶信息。種甚麼收甚麼，即使是不小心。懷愛倫警告說，我們「要慎重防護安息聖日的邊界。」\*哦，我早該這樣做！讓我們藉著天父的慈愛不斷禱告，使我們被聖靈充滿，理所應當地順從祂的律例典章。

\* 懷愛倫，《教會證言》卷六原文，1901，356頁。



2021年9月7日

## 寬恕是一項特權

麗塔·凱·史蒂文斯

倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。歌羅西書3：13

——I Am Loved——

**我**和丈夫到亞利桑那州一個教會做客。我選擇坐在一位獨自坐著的女士，克莉絲旁邊，她說我可以和其他人分享她關於寬恕的奇妙故事。

克莉絲是一名按摩師，幾年前她被確診患有甲狀腺癌。她問醫生手術是否會影響她的嗓音。醫生說甚至不能保證手術後她能發聲。她禱告祈求指引。

不久，她接到了一個電話。電話裏的女士告訴她，她不確定打電話的原因，但找到了克莉絲的名片。然而，她對預約不感興趣。克莉絲想起了她最近的禱告，問那位女士是否知道甲狀腺癌。那位女士說：「是的。」克莉絲告訴她這可能是她打電話的原因。在克莉絲解釋了她的情況後，這位女士讓她聯繫一位特定的醫生，她照做了。醫生告訴她不要吃微波食物，不要吃乳製品，並且要饒恕。他問克莉絲是否需要原諒某人。克莉絲承認她沒有寬恕試圖

掐死她的前夫。醫生告訴她，需要原諒他，並建議她如果必要的話，參加一個寬恕研討會。

克莉絲告訴我，不吃微波食品和乳製品很容易。然而，原諒她的前夫是最困難的，而且是需要時間的。最後她終於能夠這樣做了。醫生建議克莉絲三個月後再去看醫生。三個月後，腫瘤縮小了。克莉絲沒有動手術，而且癌症已經消失多年了。她覺得寬恕的力量是恢復的關鍵。我想我會同意的。

如果妳像克莉絲一樣，試著寬恕另一個人，我相信妳知道這有多困難。緊緊抓住傷痛不放，幾乎感覺很好。但上帝邀請我們寬恕，是出於感激祂為我們所做的。當我們誠心祈求時，祂就饒恕我們。我們的罪傷害了我們的天父。事實上，當我考慮寬恕是一種特權的時候，它就是特權。誰知道等待我們的是何等的祝福！

2021年9月8日

## 我們不要忽視……

希瑟—道恩·斯莫爾

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。希伯來書10：25

——I Am Loved——

**我**喜歡飛行。是的，妳沒看錯。我喜歡飛行。我和我的家人在2001年9月11日，世貿中心雙子塔遭到襲擊的五週前來到美國居住。事發後，在接下來的幾週或幾天裏，雖然很多人都害怕坐飛機，但我卻不怕。在那難忘的一天過去兩週後，我乘飛機前往德克薩斯州參加一個基督教婦女事工大會。我記得很清楚，因為我是那架大飛機上僅有的兩名乘客之一。機組人員邀請我們坐頭等艙，因為他們說我們是勇敢的人。我不敢說我很勇敢，但我知道兩件事——我喜歡飛行，我喜歡和我的姐妹們見面，因為我們藉著榮耀和感謝上帝而被上帝賜福。

那次會議原計劃有來自世界各地的5,000名婦女參加，但只有幾百人出席。我們在一個很大的會議中心集合，彷彿我們有5,000人一樣。但老實說，我並不介意那些空座位。我們都坐在離講台更近的地方，我們的詩歌和阿們聲在喜悅和感恩的氣氛中迴盪。是的，很高興，我們活著，並且同來自不同國家和文化的姐妹們一起敬拜。

當我回想起那段時間，我想知道有多少次我們由於在一週的辛苦工作和充滿壓力的挑戰之後感到疲憊不堪，因此忽略了在教會與弟兄姐妹見面。或者我們頭痛，或者我們對教堂裏的某個人感到不滿，寧願不去見他們。然而，當我們忽略了團契時，我們就錯過了只有當我們作為上帝兒女相聚時才能得到的喜樂和祝福。是的，我知道在安息日早上醒來的感覺，我的身體在一週的辛苦後又累又痛。我知道不願意起床，穿好衣服去教堂是甚麼滋味。但我也知道，當我坐在教堂裏，享受《聖經》學習的討論，唱讚美詩，並在安息日從一位充滿信心的姐妹那裏得到溫暖的擁抱，她的微笑使我的心歡暢時，我身上所發生的變化。

如果去教堂對妳來說有時很困難，那就像我一樣。想想那些不被允許在教會聚會，卻必須秘密聚會的人，他們只能低聲地讚美上帝。讓我們不要把自由聚會，敬拜上帝的特權當作是理所當然的。

2021年9月9日

## 秋天的落葉

安吉爾·彼得森



地還存留的時候，稼穡、寒暑、冬夏、晝夜就永不停息了。創世記8:22

——I Am Loved——

**我**的媽媽三年前去世了，那時她還住在我和姐姐長大的房子裏。處理院子裏的落葉成了一項艱巨的任務。當媽媽還活著的時候，她不喜歡我們的家成為路盡頭惟一的一間草坪上鋪滿樹葉的房子。

孩子們跑來討掃落葉錢的日子已經一去不復返了。沒有人想耙樹葉。我找不到一個可靠的人能年復一年地做這項工作。媽媽死後，我想確保草坪上的葉子都被耙乾淨，以此向她表示尊敬。

所以媽媽去世後，我們通知了鄰居，如果他們注意到房子裏發生了甚麼，就可以通知我們。那年秋天，我想找人來耙落葉。失去媽媽幾個月後的一天，我接到了一個電話（轉到了語音信箱），是我媽媽隔壁的鄰居打來的。他是一名牧師，他說：「我知道妳可能還是很哀傷，但是，能不能請妳把樹葉掃起來，因為它們吹得別人家院子裏到處都是。」真的很傷人！我覺得他的電話很粗魯，不體諒人，而且缺乏任何形式的同情。

我最終還是把院子打掃乾淨了，但從那以後，每年九月，當我試著找人來耙這些樹葉的時候，我就開始緊張了（**我有沒有說過，那可是一噸的樹葉呢？**）事實上，我每年都會開一個「玩笑」，就是當我到了天國時，我會問上帝：「祢從這些樹葉中想要給我甚麼教訓？」我不想再接到鄰居的電話，因為我想在與他的交往中保持基督的樣式（儘管自從我媽媽去世後，這個鄰居還有一些其他的情況）。

在過去的一年裏，我打了幾個電話，並祈禱上帝幫助我找到一個人，我這樣做了。但是他們沒有出現。「主啊，祢知道我每年的壓力有多大。為甚麼我找不到做這項工作的人？祢想要我得到的教訓是甚麼？求求祢，讓我能看清吧！」

我清楚地聽見天父的聲音：「妳怎麼會覺得這是我給妳的教訓呢？這是給他（鄰居）的。」啊！我一直求上帝使用我，卻從來沒有想過那樣的圖畫。我祈禱鄰居是思想開明的，願意學習他的教訓（也許是耐性？）。我期待著今年會是一個沒有壓力的秋天。



2021年9月10日  
說話合宜

特麗莎·A·薩萊斯

良言如同蜂房，使心覺甘甜。箴言16:24

——I Am Loved——

小訪客在教堂的入口處站在一邊。她遲疑地看著其他小女孩們笑著並分享著。她顯然習慣站在圈子外面。她穿著一件似乎是以前的派對服裝，現在已經褪色了，蕾絲也破了。我知道穿那些家境富裕的表姐妹們的舊衣服是甚麼感覺。我對這個小流浪兒很同情。我永遠也忘不了，一次無意中聽到兩位姑媽在談論我時說的話，她們完全沒有意識到我在聽：「艾琳娜是個聰明的孩子；就是太可惜了，她家境不好。」過了好幾年，我才意識到我並不普通，我不能讓別人來定義我是誰。我們教堂的那個小訪客也不平凡。她只是害羞，害怕不被別人接受。

當我開始走上前去看望那個膽小的孩子時，她仍然渴望地看著其他的女孩，教堂裏一個比較直言不諱的姐妹走進門廳，朝她走去。（這位姐妹曾說過幾句傷人的話，當她走近那孩子時，我退縮了，擔心她會讓那孩子感到更不自在。）「妳叫甚麼名字？」那位姐妹問。那孩子的回答幾乎是耳語。老姐妹彎下腰，更大聲地說：

「嘿，妳真是個可愛的小傢伙！」孩子抬頭看著老奶奶的臉，然後笑了。她不僅是「一個可愛的小傢伙，」她突然覺得自己整個人美了。

在門邊聊天的女孩們向這位新訪客走了過來，作了自我介紹，拉著她的手加入了她們的行列。一位有時說話傷人的姐妹，說出的友善的話語帶來了快樂！我們永遠不知道一句愛的話語會給別人的生活帶來多大的改變，尤其是對一個孩子。

每天我們都有機會對一個完全陌生的人說一些善意的話，也許是在郵局排在我們後面的人，或者是在商店裏尋找一件商品的人。又或者，也許某人不是陌生人，但看起來一句充滿愛意的話語，可以讓他們的一天過得很不一樣。讓我們聽內心中平靜、微小的聲音，說出讓人印象深刻的正確的話，或者只是給與一個微笑，並輕輕拍一下手臂，這樣做可能會改變一個人的生命！



2021年9月11日

## 當時間不多的時候

貝蒂·J·揚西

耶和華對你們如此說：「不要因這大軍恐懼驚惶；因為勝敗不在乎你們，乃在乎上帝。」歷代志下20：15

——I Am Loved——

**我**們都面臨著問題，但有些問題是如此的難以應付，以至於我們從一開始就知道自己完全沒有能力處理它們。我們憑著信心去到上帝面前。

幾年前，一個叫做平滑肌肉瘤的腫塊侵入了我的身體。診斷掃描顯示，這個橘子大小的腫塊附著在我的下腔靜脈上，一條從下半身向心臟輸送血液的大靜脈，而且幾乎堵塞了它。當地的醫生把我轉到美國密歇根州安娜堡的一家大型大學醫院。我讀了〈歷代志下〉20章6~12節約沙法的禱告。我也有一個敵人入侵了我的身體。我的下腔靜脈會在手術前破裂嗎？我在祈禱中轉向上帝。

時間不多了。手術計劃將需要六到八小時，還需要進行手術前檢查，以證實我的身體能夠承受這樣的創傷。手術團隊將切開下腔靜脈，切除腫瘤，然後嫁接重建下腔靜脈（這需要將我的血液暫時分流到體外）。如果手術前檢查的結果不理想，手術甚至都不能進行。我成功地完成了所有的事情。然而，我的外科醫

生說她仍然不能保證我會存活。我需要為自己安排身後事，以防萬一。

當一切都平安穩妥時，要完成一份醫療照護事前指示表格是一碼事。但現在，當我面臨可能無法回家的真實可能性時，「無法復甦」、「器官捐贈」、「選擇患者代理人」和「永久授權書」等詞就有了不同的含義。我把私人文件分類、粉碎，還告訴了我的弟弟在哪裏可以找到我的遺囑、生前信託和其他東西，以防我可能回不了家。

越臨近手術，我的信心越強。當我的家人和教友一起為我禱告時，平安臨到了。我讀了〈歷代志下〉20章15節和〈以賽亞書〉26章3節：「堅心倚賴你的，你必保守他十分平安，因為他倚靠你。」

妳今天要面對甚麼，我的姐妹？我們的人生沒有甚麼保證，但當我們有上帝的時候，我們可以面對任何事情。我不知道這嫁接的下腔靜脈能存到幾時，但正如雅哈悉對約沙法說的：「不要……恐懼驚惶；因為勝敗不在乎你們，乃在乎上帝」（代下20：15）。



2021年9月12日  
廚房關門

唐娜·邁爾·沃斯

因為我餓了，你們給我吃，渴了，你們給我喝；我作客旅，你們留我住。馬太福音25：35

——I Am Loved——

**妳**是否曾經被要求去做妳不想做的事情？去做妳不得不讓自己做的事情？這就是我的問題。每當教堂裏宣佈一些需要膳食供應的家庭——因為做飯的人生病了，有意外情況，甚至可能死了，我就害怕。通常，我認為那些熱愛烹飪和烘焙的人——那些有好客恩賜的人——會滿足人們的需求。

上次發生這種情況時，請求的時間延長了。記得那句「人多好辦事」，我就覺得做飯有壓力。我覺得我不自私，但烹飪不是我的專長。事實上，在我的廚房裏有兩句標語是我女兒送給我的，她很瞭解我。一個掛在冰箱的前面，上面寫著：「廚房關門——我已經厭倦了做飯」；另一個坐在冰箱頂上，說：「床和早餐——妳兩樣都要打點。」

我和自己爭論，我想，我沒有時間和精力同時為他們和我們做飯。另外，他們不住在我們鎮上，我需要多些盤子。此

外，還有額外的費用。

像大數的掃羅一樣，我用腳踢「刺」（徒26：14），心裏想：只要有幾個婦女自願，她們就會筋疲力盡。我雖然極力找各種藉口，卻想起「所以，無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，因為這就是律法和先知的道理」（太7：12）。如果我處在她們的位置呢？

儘管我不想做飯，儘管我可愛的標語這樣寫著，但我還是爬出了掙扎的深谷，報名準備兩餐飯菜。妳知道嗎？我甚至感覺很好！那個家庭也很感激。

為別人做事最好的部分是主應許的回應：「王要回答說：『我實在告訴你們，這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了』」（太25：40）。

我是在給耶穌做飯！



2021年9月13日

## 一生的遺產

帕特麗夏·桑德

在那裏同著我們有一個希伯來的少年人，是護衛長的僕人，我們告訴他，他就把我們的夢圓解……後來正如他給我們圓解的成就了……法老遂即差人去召約瑟，……對約瑟說：「我做了一夢，沒有人能解；我聽見人說，你聽了夢就能解。」約瑟回答法老說：「這不在乎我，上帝必將平安的話回答法老。」創世記41：12-16

——I Am Loved——

**我**在〈創世記〉41章12~16節中發現了幾個教訓。首先，即使在約瑟被囚禁的時候，他也給他的獄友留下了深刻的印象。我們會給別人留下甚麼樣的印象呢？這個世界需要品德高尚的人。我們的行為必須以愛為根基，因為我們的上帝就是愛。「親愛的弟兄啊，我們應當彼此相愛，因為愛是從上帝來的。凡有愛心的，都是由上帝而生，並且認識上帝」（約一4：7）。如果我們愛，我們將永遠散發出一種敬虔的品格，就像約瑟在獄中一樣。

其次，請記住，約瑟正處在他一生中最低落的時刻：在監獄裏——在一個地底牢房裏。但他沒有讓這種情況盜去他的快樂。我們可以從中得到的教訓是，無論我們處於何種境況，我們仍然有能力做一些好事，並留下永久的積極

影響。如果約瑟因被冤枉和囚禁而沉湎於自憐之中，他就沒有機會為法老解夢並向他作見證。

這段經文的最後一個教訓是，我們應該把我們的能力歸功於上帝。約瑟就是這樣做的（16節）。約瑟在解夢時承認上帝的能力和他同在。他沒有沾沾自喜於自己的成功和榮耀。約瑟意識到是上帝賦予他解夢的能力。我們是否總是承認上帝在我們生命中的恩典？或者我們是那種認為可以用自己的智慧做任何事情的人？

願上帝在我們所做的每一件事上引導我們，不管我們是否在今生的地牢裏。願我們在我們的成功中永遠承認上帝。願我們的品格給我們所交往的人留下積極持久的影響。

2021年9月14日

## 榮耀！榮耀！哈利路亞！

蓋爾（霍納）·科里丹

在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望；盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將上帝的愛澆灌在我們心裏。羅馬書5:3-5

——I Am Loved——

**我**深愛和尊敬的爸爸向他的家人展示了如何活與如何死。他把《聖經》當作上帝對他心靈的聲音。通過年復一年的閱讀和虔誠地學習《聖經》，他向我們作了見證。漸漸地，每日每夜，他的心和思想都充滿了上帝的靈和真理。當他受試煉的時候，他經歷並顯示了福音的能力。即使在他與白血病戰鬥的最黑暗時刻，他也通過《聖經》中大能的應許親近上帝，上帝也親近了他。

憑著恩典和信心，我爸爸彰顯他所愛的主。他彰顯祂的名，彰顯祂的話。這是他生活中的一個故事，我很珍惜，也祈禱我永遠不會忘記。

在印第安納州我姐姐家的臥室裏，爸爸躺在床上休息。我和他在一起，但我需要和我的家人回到聖路易斯。在他那麼虛弱的時候，我不願意和他隔這麼遠。我最大的擔心是，也許他的信心也在減弱。我們都知道他最大的願望

就是活著看到耶穌駕雲降臨。如果這一切都不可能發生，他還會相信嗎？或者當死亡臨近的時候，他會絕望，放棄對上帝的信仰嗎？我跪在他身邊，告訴他我愛他，不想離開。他向我保證他會好起來的，他相信上帝會治癒他的。我擔心會發生最壞的情況，就問：「但是爸爸，如果祂來之前沒有把你的病治好呢？」

一滴眼淚流出來，慢慢地從他的臉頰上滑落。他只是表達了自己的終極信心：「我還是信靠祂。」在我的《聖經》裏，在〈約伯記〉13章15節約伯那句「我仍要仰望祂」的話旁邊，\*我寫下了爸爸這六個字的回答。在這些字裏，我常常被勝利與平安的精神所祝福。加里·蔡斯長老為我的爸爸發表了刻骨銘心的葬禮致辭，在這之後的第30個年頭，我非常感激基督的福音帶來的平安與力量。爸爸的信心、盼望和愛仍然在向我宣告主的工作。我要像他一樣準備好迎接主的來臨。

\*編按：見《和修本·聖經》原文另譯。

2021年9月15日  
愛與分享

喬伊·諾伍德·托爾伯特

到我這裏來，我就使你們得安息。馬太福音11：28

——I Am Loved——

**我**有幾個社交媒體帳號。我不討厭社交媒體，但我確實討厭發現自己迷失在別人生活中的時刻。這是正常的情況：我刷屏，刷屏，刷屏，甚至沒有意識到我在這麼做，我發現自己在用自己的生活和別人的作比較。我發現自己沉浸在喧鬧和戲劇性情節中——他說三、她道四——沒完沒了。我把它關掉，走開！這可真讓人煩躁！

坐在寂靜的房間裏，閉上眼睛，聽著自己的呼吸，一種平靜立刻佔據了我的心。

我的頭腦清醒了，我能夠專注於我的現實。我可以向實際生活中存在的人敞開心扉。

為甚麼我要把自己和一個快照或一個帖子作比較，它可能代表也可能不代表另一個人的現實？它充其量只是狹隘和幼稚。

就像這樣：

「我作孩子的時候，話語像孩子，心思像孩子，意念像孩子，既成了人，就把

孩子的事丟棄了。我們如今彷彿對著鏡子觀看，模糊不清，到那時就要面對面了。我如今所知道的有限，到那時就全知道，如同主知道我一樣。如今常存的有信，有望，有愛這三樣，其中最大的是愛」（林前13：11~13）。

所以我問自己，我知道甚麼是正確的嗎？我能指望甚麼呢？我的天父是如何看待我和我的生命的？

在照片牆（Instagram）、色拉布（Snapchat）和臉書（Facebook）的世界裏，作為人類，我們越多地將自己的生活 and 決定與他人進行比較和對比。事實上，我們只需要把自己和耶穌作比較。我們只需要彼此相愛，記住我們已經被上帝所愛。

耶穌永恆的「自拍照」會是甚麼樣子的？我想那應該是一張微笑著的臉，帶著洞悉一切的目光，張開雙臂邀請著我們所有的人——帶著對祂兒女們的愛。文字說明是這樣寫的：「到我這裏來，我就使你們得安息。」

2021年9月16日  
常常禱告

桑德拉莉·馬爾斯

哈拿禱告說：我的心因耶和華快樂；我的角因耶和華高舉。我的口向仇敵張開；我因耶和華的救恩歡欣。  
撒母耳記上2：1

——I Am Loved——

五月一個炎熱的星期天，我的女兒琦琦決定去海灘。然而，美國佛羅里達州變化無常的天氣威脅著她的計劃。天氣預報說百分之百會下雨。琦琦確信上帝已經聽了她之前的祈禱，給了她她在美麗的安娜瑪麗島一天的假期。當我們從奧蘭多驅車出行時，雨雲威嚴地迎著我們，我想起了約伯與上帝的對話，祂擁有雨水的倉庫（伯38：22）。我們懷著禱告的心境繼續前行。走了大約一個半小時，天氣突然惡化了。我們決定離開高速公路，重新考慮。

我看到女兒臉上失望的表情，於是我們祈禱上帝創造奇蹟。那天和我們在一起的還有我丈夫的姪女，一名信奉某東方宗教的信徒，她一直在探索基督教和耶穌。幾乎就在我們結束祈禱的時候，陽光開始穿透黑暗的天空。我們安全地到達了海灘，在涼爽的陽光下度過了一個非常愉快的下午，我丈夫的姪女親眼目睹了祈禱的力量。那

天，我女兒對耶穌的信心提醒我，有時敵人會用生活的風暴威脅我們，但我們必須繼續堅持和相信上帝。

在《聖經》中，儘管哈拿被她丈夫的另一個妻子嘲笑，但她仍堅持不懈地祈求生子。哈拿不僅生了撒母耳，以色列最偉大的領袖之一，而且上帝眷顧她，「她就懷孕生了三個兒子，兩個女兒」（撒2：21）。

今天，妳的丈夫、家人或朋友可能作為敵人嘲弄妳。妳可能在身體、社交、甚至屬靈上都很貧瘠。妳的孩子可能已經拋棄了妳在養育他們的過程中所教導他們明白的基督教價值觀。不要失去盼望！知道我們的上帝是信實的，我們可以放心，祂能夠平息這個麻煩世界的狂怒風暴，帶來陽光和平安。

親愛的耶穌，無論我今天的處境如何，我知道祢有藍圖。求祢幫助我禱告，信靠祢，直到祢成就的那日。

上帝總是垂聽並回應禱告！

## 2021年9月17日 這些重要的教訓

伊維塔·A·V·巴克斯



萬軍之耶和華與我們同在；雅各的上帝是我們的避難所！詩篇46：7

——I Am Loved——

**作**為人類，我們傾向於逃避痛苦和損失，對吧？當面對問題和困難的情況時，我們想要避免痛苦、悲傷，或任何消極的東西。因此，我們有時戴上面具，試圖向世界描繪我們的生活是完美無瑕的。實際上，我們經常處於崩潰、麻煩和極度需要指導的狀態。我們被淹沒在各種情況中，被生活壓得喘不過氣來，遍體鱗傷。

但是，如果我告訴妳，這種情況是上帝在邀請我們與祂親密交流呢？當我們面對困難的時候，祂邀請我們走近祂，問祂有甚麼教訓給我們，有甚麼應許我們認為是理所當然的，或者我們的生命中有哪些部分需要照祂的旨意改變。

在這些時候，我們學到關於我們自己、上帝和我們周圍的人的教訓。我們學到關於依靠上帝，關於愛和關懷的教訓——即使當我們處於痛苦之中。我們甚至可以學習到當我們拒絕上帝的時候，祂的感受。從這些對我們的旅程如此重要和具體的教訓中，我們學到我們需要知道的東西。

我們知道我們愛的來源應該是上帝，只有通過祂才能正確地看待我們的重要性和價值。我們知道當我們在祂的懷裏和腳下時，我們是最安全的。上帝以奧秘的、有時是痛苦的方式作工。但我們可以確知上帝是美善，直到永遠。讓我們持守到底，緊緊抓住耶穌。上帝應許我們會得勝。

耶穌在暴風雨中等待我們。祂知道只有在這種情況下，我們才能和祂建立更深層的、更重要的關係。上帝用生命中成長的痛苦來堅固我們的信心，除去我們品格上的灰塵，重新安排我們的優先次序，使我們能成為祂愛和關心別人的「延長線」，使別人能在我們裏面看見基督。

在烈火的窯中，在獅子坑中，在工作中，在與公公婆婆的會面中（哎呀！），甚至在教會執事會中，耶穌都在等候！讓我們坐在祂腳前，喝那永活的泉水，讓那水解除我們靈魂的乾渴，堅固我們的信心。上帝知道，我們學到的教訓將幫助我們在學習之後成為最好的自己。

2021年9月18日  
午餐談話

波琳·A·德懷爾－克爾

耶穌說：「我的食物就是遵行差我來者的旨意，做成祂的工。」約翰福音4：34

——I Am Loved——

**我**們坐在芒果樹下，這是我們「休息時間」的慣例。2018年5月，我們又進行了一次護理臨床實習。

當我和我的女學生們熟悉後，我們發現了令人愉快的信息。一位學生說：「教授，我有三個兒子，其中一個很會唱歌。」

「真的嗎？有他唱歌的錄音嗎？」我問。

「有，教授，在我手機裏面。」她回答。我被這個16歲孩子的視頻震撼了。我抓住機會問道：「妳覺得他會來我的教堂唱歌嗎？」

「當然，教授，」她回答。「給我一個日期，我會看看他是否有空。除了表演、排練、鋼琴練習和定期的學校功課外，他星期天還會在教堂唱歌。他喜歡唱歌。」我告知了教會的音樂事工負責人。我的學生告訴了她兒子這個新的機會。我們確認了日期。我隨口說：「他會唱歌，演奏，還是邊彈邊唱？」

然後她說：「我會請他最好的朋友為他伴奏。」

因此，2018年6月16日對我來說是一個難忘的安息日，因為這位年輕的聲樂家，運用他的橫膈膜發音歌唱，沒有使用麥克風。聽眾們都很喜歡他的歌。當另一位18歲伴奏者的手指在鋼琴的黑白鍵上舞動時，鋼琴也「說話」了。這兩位年輕人的表演多麼精彩！

唱歌的年輕人的媽媽，在接下來的一個安息日過來幫助派發給無家可歸者的愛心包裹。現在，這兩位世界級的年輕音樂家將參加我們一年一度的聖誕大合唱。媽媽表達了她對安息日崇拜和活動的感激。

讓耶穌在妳的每一餐中與妳同在。祂唱歌，彈奏，祂也使用每個人。嗓音和鋼琴的音質將吸引男男女女認識我們即將到來的王。

妳會利用每一個機會來分享耶穌嗎？





2021年9月19日

## 颶風和奇蹟(上)

安妮特·沃爾溫·邁克爾

耶和華啊，求你使我們向你回轉，我們便得回轉。耶利米哀歌5:21

——I Am Loved——

**加**勒比海芒果樹、石榴樹、非洲荔枝樹、櫻桃樹和刺果番荔枝樹都長著嫩嫩的新葉。這些新葉有甚麼特別之處呢？樹木不是經常長新葉嗎？沒錯，但這些新葉講述了一個關於生存的故事，關於上帝恢復之能的故事，關於重生的可能性的故事。讓我從頭開始。

2017年夏天，在美屬維爾京群島的聖克羅伊島，收穫頗豐。大量的芒果、鱈梨，低低地掛滿了樹枝。但是，就在我們享受著豐盛的水果時，老居民們提醒我們，這麼多水果意味著這個季節我們會經歷一兩次颶風。儘管天氣預報員警告說：「這季的颶風將比正常的颶風季節更加活躍」，但我們仍泰然自若地繼續享用我們的水果。接著，颶風哈維襲擊了墨西哥灣，以52英吋（132釐米）的降雨量摧毀了美國德克薩斯州的休斯頓及其周邊地區，引發了災難性的洪水。我們為休斯頓祈禱，但認為我們是安全的。休斯頓離我們很遠。

兩週後，颶風厄瑪在大西洋誕生。它迅速變成了五級風力的怪獸向我們奔來。然而，當我們在聖克羅伊島等待它

時，它轉向北方，以每小時185英里（每小時298公里）的風速摧毀了我們附近的六個島嶼。我們住在聖克羅伊島的倖免於難，歡欣鼓舞。但我們的歡樂是短暫的。

10天後，也就是9月19日，另一股五級颶風瑪利亞，掩飾在它單純可愛的名字之下向聖克羅伊島疾駛而來。她以時速達175英里（282公里）的大風，惡魔般地嚎叫、呻吟了一整夜，屋頂上的鍍鋅鋼板像筆記本上的書頁一樣被刮得一乾二淨。

它把百年大樹連根拔起，就像它們只是野草一樣。高壓電線桿的電線晃來晃去，像溢出的牙簽一樣倒在地上。瑪利亞把水柱灌進每個縫隙裏，浸透了床、沙發和地毯。我們擠在一起，在浴室裏、水槽下、櫥櫃裏，為自己的生命祈禱——儘管外面的噼啪聲告訴我們，瑪利亞又掀翻了一個屋頂，吹進了一扇窗戶，我們還是祈禱著。無盡的時間終於挨到了等待已久的黎明。我們禱告說：「**主啊，讓風平息，止住洪水吧！**」

2021年9月20日

## 颶風和奇蹟(下)

安妮特·沃爾溫·邁克爾

但那等候耶和華的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰。以賽亞書40:31

——I Am Loved——

**美**屬維爾京群島聖克羅伊島上那些在颶風瑪利亞肆虐期間睡著了的人，第二天早上醒來時發現了完全不同的景象——光禿禿一片。那是2017年9月20日。

乳白色的天空下，樹木像倒下的士兵一樣躺著。每一片葉子似乎都從仍然挺立的樹上被扯下來了，只剩下折斷的樹枝。我們為暴風雨過後還活著而高興。上帝對我們太好了。但當我們清理臥室、客廳和廚房裏的水，倒出一加侖又一加侖時，我們看著我們珍貴的果樹斷枝，想知道它們甚麼時候能再結果子。倒下的芒果樹和橫著的椰子樹的枯枝表明，等待的時間可能會很長。

僅僅過了八天，路邊還堆放著一堆堆碎石、浸透了的石膏板和毀壞的沙發，我看到了一個奇蹟。在我的加勒比海芒果樹上，它的葉子仍然被劇烈的暴風雨剝得乾乾淨淨，我看到了一些綠色的東西——一片新葉。我的小樹不僅

僅是活著的，而且生命力旺盛！我在其他倖存的樹上尋找生命的跡象。荔枝和刺果番荔枝樹長出了看上去最純潔的葉子，櫻桃長出了一些美麗的綠色嫩芽。在堆積如山的枯枝中，處處洋溢著鮮活的生機。

「看哪，我將一切都更新了」(啓21:5)！這難道不是造物主的承諾嗎？上帝一直持守祂的話語，使我們認為已死的植物重獲新生。

妳呢？在妳的個人生活中，妳經歷過暴風雨的破壞嗎？妳是否看到曾經生機勃勃的樹上的斷枝呢？如果有必要，哭泣吧。然後擦乾眼淚，再看看那些同樣枯死的樹枝。新芽冒出來了。新的機會。新的風景。從暴風雨所造成的妳們希望的死亡，妳們夢想的死亡中，有一些來自造物主的新東西。上帝已經應許要復原、重建、再造。祂有能力給妳枯萎的夢想與破碎的生活帶來新生命。記住祂在颶風瑪利亞後為我們所做的。妳也可以體驗奇蹟。

2021年9月21日

## 聖靈的表現

丹尼絲·迪克·赫爾



功用也有分別，上帝卻是一位，在眾人裏面運行一切的事。聖靈顯在各人身上，是叫人得益處。

哥林多前書12:6-7

### ——I Am Loved——

**我**們來教堂準備好參與音樂節目、敬拜和隨後的團契聚餐。我丈夫端了兩大鍋意大利餃子；我拌了一碗沙拉。我們的兒媳把一瓶沙拉醬塞進了她的包裹。孫子帶了一盒餅乾，兒子帶了一罐辣椒。我們唱著歌，祈禱著，聆聽著，為這次崇拜而充滿感恩。然後就是聚餐時間了。我排著隊，與我們常去我兒子教堂而認識的人聊天。然後我的眼睛瞪得大大的，因為我看到了一個我從未見過的男人站在我前面。

他的盤子裏堆滿了沙拉，然後他熟練地在第二個盤子上堆食物，裏面裝滿了土豆片、雜錦蔬菜、烤寬麵條、土豆泥、炒菜、胡蘿蔔、甜菜和烤白乾酪。他是如何成功地平衡好兩個盤子的？他又是如何把它們吃光的呢？我看著我的兒子。他微笑著向那個人點了點頭。我又看向那人。在第三個盤子上，他把烤豆和玉米麵包、豌豆和意大利餃子、意大利通心粉和小圓麵裝進去。我對兒子揚起眉毛，他會意地點點頭。

吃飯的時候，我們談了很多事情，但沒有提到那個飢餓的教友。我看著那人拿了兩個甜點盤，裏面裝滿了餅乾、藍莓餡餅、蘋果派和檸檬蛋糕。

聚餐結束後，我們留下來幫忙打掃。在我洗盤子的時候，我注意到聚餐協調員在和那人聊天。「有很多片烤奶香土豆和一大份的烤扁豆。我們把它們放在錫箔盤裏，你就可以帶回家了。還有這些餅乾、麵包卷和涼拌捲心菜，你喜歡嗎？」當她用保鮮膜包起剩菜時，他的臉上露出快樂的神情。然後他離開了廚房，去幫助那些正在擦椅子和疊桌子的人。我最後一次見到他時，他正拿著垃圾袋去垃圾箱。

回家的路上，兒子回答了我無聲的問題。「那是邁克。\*他每週都來參加聚餐。他從不帶食物，總是把盤子堆得高高的。但他總是幫著扔垃圾，心甘情願地，很快樂地。我們很高興他在我們中間。」

\* 假名。

2021年9月22日

## 上帝必指引妳的路

弗洛爾·奧布里—漢密爾頓

在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。箴言3:6

——I Am Loved——

**退**休後，我想加入傳福音的行列。我的大女兒是一名護士，她告訴我我可以去當地醫院做義工。在聖靈的引導下，我申請做一個陪護。該項目旨在幫助有跌倒危險或需要鼓勵的病人。早上靈修時，我通常求主指引我到那些需要聽到耶穌之愛的人那裏。

一天，我去到一個似乎不需要訪客的病人那裏。我做了自我介紹，但她不理我。儘管如此，我還是不不得不在她的房間裏呆三個小時。聖靈建議我唱歌。我問她是否介意我唱歌。她沒有回應。我有點洩氣，但我還是唱了，並且閱讀了〈詩篇〉23篇和91篇。離開之前，我告訴她耶穌愛她。

下一個輪班時，護士把我帶到同一個病人那裏。我走進房間時，她臉上露出一絲微笑。我稱讚她，告訴她耶穌愛她。我又問她是否介意我唱歌。她抬起頭來看我，我繼續唱。我問她最喜歡《聖經》中的哪一部分，她說：「詩篇。」聖靈暗示我，讓我告訴她我最喜

歡的《聖經》人物是但以理。我以一種生動的方式向她簡單講述了但以理在巴比倫帝國的故事。她深深被吸引了。

在我下一次拜訪時，她又回到了「心靈壁櫥」——不說話，不回應。我唱歌並且讀〈詩篇〉。我告訴她耶穌愛她，我也愛她。當我再來時，她很高興，跟我講述她的家庭。我發現她和我丈夫曾經一起工作過。她講了整整三個小時。那時候我不知道護士長為甚麼一直送我去她的病房。後來我才發現，是這位女士特別要求我去的。從那以後，她有了很大的進步。她讓我保證在她出院後和她保持聯繫，我做到了。據她說，上帝派了一位天使把她從深深的沮喪中拉了出來。

在妳沒有受過傳道人或福音工作者的訓練或技能培訓時，妳可以採用不同的形式來介紹耶穌；然而，主會在我們的路上安置需要聽祂福音的人。我不配，祂仍使用我。

2021年9月23日

## 喬裝的天使

娜丁·A·約瑟夫—柯林斯



不可忘記用愛心接待客旅；因為曾有接待客旅的，不知不覺就接待了天使。希伯來書13：2

——I Am Loved——

**我**當時正在蒙特利爾主持禱告週，並且由於我丈夫協助料理家事，我可以去拜訪一位非常親密的朋友。我剛享受了四個多小時的火車之旅。當我到達多倫多聯合車站時，我帶上了我的兩個行李箱，還有兩個小袋子。離開行李區時，我正費力地拿著這四件行李，一位女士主動提出幫忙。「妳還好嗎？」她放慢了腳步，問道。我告訴她我還可以。

購買完火車票，準備乘一站路去我朋友家之後，我很快意識到，獨自帶著這四件行李長途跋涉是多麼具有挑戰性。伴隨著在世界各地不同城市相繼講道的任務，我正在進行為期三個月的旅行，所以我的行程並不輕鬆。就在我要上自動扶梯的時候，一位和她丈夫一起旅行的女士停下來，要求幫我提一個小的手提箱。事實上，她幾乎是直接從我手中奪過去的，說：「我不知道妳是怎麼做到的！」當我們到達站台時，她把箱子還给了我。等了差不多10

分鐘，火車才開過來，我把頭埋在圍巾下面，擋住冬天刺骨的寒風，祈求上帝派天使來幫我拿這些袋子。

我還沒來得及抬起頭，那位女士又一次站在我前面，手裏抓著同一個手提箱，把它拖到火車的座位區，等我安頓下來，給了我。她向我道歉，說她很抱歉不能與我在同一站下車來幫助我。當我快到站時，她從座位上站起來，拿著我的手提箱，將其順著台階拋落到站台上。我再三感謝她！

把我送到我朋友的公寓後（開車大約一分鐘），我的優步（Uber）司機堅持要幫我提行李。我甚至不用打電話給我朋友的媽媽，因為當司機把我的大行李箱提進來時，一位紳士打開門問我上樓是否需要幫忙。他也幫我搬行李。我不得不讚美上帝，祂以這些人的樣式為我差派來了天使。當然，上帝也會垂聽並回應禱告，而且使用我們，人類的媒介，來完成天使的偉大工作。

2021年9月24日  
生命改變者

米甲·赫里—羅姆尼

眾人因此就認出你們是我的門徒了。約翰福音13：35

——I Am Loved——

**我**小時候經常聽我父母那一代的人說發生在颶風珍妮特(1955年)之前或之後的事件。作為一個孩子，我就是不明白這有甚麼大不了的。因此，我對颶風產生了興趣。我渴望體驗一次。「小心你的願望」這句格言出現在我的腦海裏。因為，許多年後，我現在的人生可以分為五級以上颶風厄瑪(2017)之前或之後發生的事件。

我所熟悉的生活一夜之間改變了。我以前常做的事，再也不能做了。用洗衣機洗衣服的奢侈被吹走了。用溫水洗澡的選擇消失了。食物的選擇變得有限。光變得珍貴(我們在沒有電的情況下度過了100天)。冰變成了一種高端商品。我們當地的一個教會失去了整座教堂。孩子們在新學年開始時不能上學。我們生活的各方面都受到了影響。

七個月後，家人和朋友仍在詢問我們的情況。每個人都清楚，我們的島嶼及

其人民都經歷了極大的創傷。

這些由這次經歷引起的差異讓我想到了別的事情。

我與耶穌真的相遇了，別人看得出來嗎？我的生活是否有改變的跡象？我還在做以前做過的事情嗎？人們是否會為了在我們生活中觀察到的不同點而詢問原因呢？我急切地盼望祂第二次來臨嗎？

就在我寫這篇文章的時候，我們的有線電視已經恢復一週了。七個月沒有它的生活，讓我現在幾乎不記得要去打開它。我們最終適應了新的「常態」。

我相信並祈禱，在經歷了上帝拯救的恩典之後，我們都能說同樣的話——我們的生活不會沒有改變，我們正在適應我們在基督裏的新生活，我們過去常常做的事情將不再吸引我們，我們與耶穌的相遇改變了我們的生命。



2021年9月25日

## 珍惜妳的路得

蘇麗·貝爾格拉章

拿俄米對她們說：「不要叫我拿俄米，要叫我瑪拉，因為全能者使我受了大苦。我滿滿地出去，耶和華使我空空地回來。耶和華降禍與我；全能者使我受苦。既是這樣，你們為何還叫我拿俄米呢？」拿俄米和她兒婦摩押女子路得，從摩押地回來到伯利恆，正是動手割大麥的時候。路得記1：20-22

——I Am Loved——

**我**一直喜歡和人在一起。作為一個小女孩，更多的朋友意味著更多的樂趣，特別是在玩躲躲貓或捉人遊戲的時候。在我的青少年時期，有很多朋友意味著我很受歡迎。這對我青少年時期的自我形象很重要。然而，幾十年後，我終於明白了質量比數量更有價值！

在讀〈路得記〉時，我想到了優質友誼的價值。想像一下這個場景：悲劇讓拿俄米傷心欲絕，她又身在異鄉。她感到如此孤獨和痛苦，她想把她的名字從拿俄米(甜)，改為瑪拉(苦)。

就在這時，上帝帶領拿俄米回歸家鄉以色列。陪伴她的還有她忠實的兒媳，路得。路得的特別之處在於，在拿俄米遇到麻煩的時候，她站在她身邊。路得關心拿俄米，並提供實際的支持。路得是絕對無私的。

一開始，拿俄米並不能完全看見她在路得的忠誠中所擁有的。相反，她關注

的是她沒有的東西。她關注的是她失去了其他的家庭成員。

有時候，在生活的艱難時刻，我們也忽略了我們的祝福——如同路得這樣在我們一無所有的時候支持我們的真朋友。明智和樂於助人的朋友幫助我們克服困難。真正的朋友給我們的家帶來祝福。拿俄米認為她甚麼都沒有，但她錯了。她有她的路得；我們也有我們的路得們。在《聖經》故事的結尾，拿俄米正在慶祝路得生下了俄備得，俄備得將會在拿俄米年老的時候幫助照顧她。有一天，俄備得將作為以色列最偉大的國王大衛王的祖父，被我們所熟知。

今天，我挑戰妳去認識妳生命中的路得。她們向妳反照了上帝的愛和關懷。主啊，感謝妳的愛。謝謝妳從不讓我們獨自一人。謝謝妳賜給我們的路得。請幫助我們珍惜她們，因為她們是妳送給我們的禮物。阿們。

2021年9月26日  
主要成分

黛博拉·哈里斯

你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。馬太福音6:33

——I Am Loved——

去年聖誕節，我們決定吃聖誕早午餐，而不是傳統的聖誕大餐。我非常興奮，因為這是一個機會，可以和我的兄弟姐妹分享我做煎蛋捲的技巧，他們不曉得我知道怎麼做煎蛋捲。我去了商店，買了新的煎蛋捲鍋、鍋鏟、雙頭爐、精美的盤子，以及妳能想像到的每一種食材。我把煎蛋捲站佈置得像一家高檔餐廳的早午餐一樣。我們就要開始了，我解釋了我是如何希望每個人選擇他們的食材，然後把它們放在一個盤子上——上面有他們的名字，然後我就會做他們的煎蛋捲並送過來。我繫上圍裙，準備開工，對這次經歷感到興奮和自信。

突然，我意識到我沒有買雞蛋！全家人放聲大笑。我甚麼都準備好了，除了主食材！在我振作起來之後，我對我的家人說：「這裏面有一個信息。」

我親愛的姐妹們，我們花了那麼多時間來確保孩子們得到他們所需要的，丈夫得到支持，家裏打掃乾淨，工作

要求得到滿足，教會也佔有了我們的一部分時間。也許我們潛意識裏會覺得，如果所有這些「成分」都到位了，我們的幸福就完整了。然而，我們中的許多人在生活經歷中發現了恰恰相反的情況。

難道我們也忘記了主要成分？生命的主要成分是耶穌。

妳是否完全接受祂是妳生命中的主要成分，還是祂只是消耗妳時間的眾多成分之一呢？我們必須小心，不要讓看起來更緊急的「其他」成分，使得我們需要用來尋求主要成分，即尋求耶穌的時間作出妥協。最具諷刺意味的是，就像煎蛋捲裏的雞蛋一樣，耶穌是保持所有其他成分在一起所必須的原料。我們的重點應該首先是確保主要成分的安全；然後所有其他的東西都會各就各位。

也許正因如此，〈馬太福音〉6章33節教導我們說：「你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。」

2021年9月27日

## 暴風雨中的平靜

桑德雷恩·福斯特

耶穌上了船，門徒跟著他。海裏忽然起了暴風，甚至船被波浪掩蓋；耶穌卻睡著了。門徒來叫醒了祂，說：「主啊，救我們，我們喪命啦！」耶穌說：「你們這小信的人哪，為甚麼膽怯呢？」於是起來，斥責風和海，風和海就大大地平靜了。眾人希奇，說：「這是怎樣的人？連風和海也聽從他了！」馬太福音8：23-27

——I Am Loved——

一次，當耶穌和門徒正在過海的時候，忽然起了暴風，攔阻了他們。門徒就害怕，不知道耶穌在哪裏。他們發現祂睡著了。想像一下在暴風雨中仍然能睡覺！

在我們的生命中，有時我們似乎找不到耶穌。魔鬼低聲說祂睡著了，不再關心妳的生活中發生了甚麼。

但是《聖經》清楚地表明，耶穌對我們的困難不是漠不關心的；更確切地說，祂在我們遇到困難時，永遠在我們身旁，不撇下我們獨自一人。我鼓勵妳

們，無論情況如何，都要確信，我們每個人一生都會經歷許多風暴，直到我們到達永恆的海岸線。耶穌告訴我們會有風暴。「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裏面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界」（約16：33）。

在妳不可避免的風暴中，要記得創造了海洋的那位，要記得誰是風暴的主宰。

上帝知道我們的處境，並且允許我們在其中，這樣我們才能更好地認識祂。

2021年9月28日

## 我們的天使保護

諾埃拉·賈普·貝爾德

耶和華的使者在敬畏他的人四圍安營，搭救他們。詩篇34：7

——I Am Loved——

**我**們有兩個孩子，阿莉莎和娜塔莉亞。她們小的時候，我們住的房子有13級階梯。娜塔莉亞13個月大的時候，有一天，兩個女孩和我在家裏。我餵好了她們午餐，然後讓她們坐在樓上房間的沙發上看卡通片。

我下樓去廚房準備我的午餐，就在我坐下來準備吃的時候，我聽到娜塔莉亞的聲音：「媽媽」。我抬頭看見她站在樓梯頂上。緊接著，她從13級階梯上摔了下來，頭朝下摔了兩三次。她的下墜彷彿是慢動作，時間靜止了。我為她的安全祈禱，儘管我知道自己無法及時趕到那裏阻止她的墜落，但我還是衝向了樓梯。我是如此心急如焚！看到我的孩子從樓梯上摔下來，我感到天崩地裂。我的心都提到嗓子眼兒了。

當我到達娜塔莉亞那裏的時候，她正站在樓梯腳下，放聲大哭。我很害怕，

一邊安慰我的孩子，讓她保持安靜，一邊致電911和調度員通話。我知道從五級以上的樓梯上摔下來對一個孩子來說是非常嚴重的，會造成劇烈的傷害。

等待救護車到我們家的那幾分鐘感覺像永恆一樣長久。我一直在和調度員通電話，直到緊急醫療服務隊到達。消防車最先到，其中一名消防員同時也是一名護理人員。他問我，救護車還沒到，他是否可以去看一下娜塔莉亞。我告訴他，當然可以。他仔細檢查了娜塔莉亞，然後說她很好，並沒有骨折。她剛從摔跤中振作起來，我鬆了一口氣！

護理人員還說，我女兒傷勢不嚴重的惟一原因是樓梯上鋪了地毯。如果是硬木，情況會更糟。我知道娜塔莉亞從樓梯上摔下來時，她的守護天使正爭分奪秒地保護她的安全，我每天都因她沒有受傷而讚美主。



2021年9月29日

## 作工吧，因為黑夜將至

簡·威金斯·摩爾

趁著白日，我們必須做那差我來者的工；黑夜將到，就沒有人能做工了。約翰福音9：4

——I Am Loved——

**當**我還是個孩子的時候，我常常在屋後僻靜的田野上祈禱。我跪在那裏，周圍是雛菊和高大的鼠尾草，當我向上帝傾訴我的心，請求祂幫助我準備好迎接祂的再來時，我感到自己是多麼地靠近耶穌。在我們這個小小的鄉村教堂裏，關於這個奇妙事件有種紧迫感。我媽媽把節約出來的一個個便士存到一個罐子裏，每個星期我們都把它們奉獻到宣教事工中，去提醒別人：耶穌要來了！哦，我多麼喜歡分享！我記得在我的想像中，耶穌會駕雲復臨到我們家附近的墓地，那裏長滿了古老的苔蘚；所有熟睡的人（其中有許多是家庭成員）都會起來迎接祂。那將是多麼令人高興的一天啊！

70年來了又去，我仍渴望那一天的到來。我在世的日子雖短，耶和華卻賜福與我。我很高興祂給了我很多機會來分享這個驚人的事實。我特別喜歡花額外的時間來學習上帝寶貴的話語。作為一名乳腺癌轉移的長期倖存者，

我曾多次接觸過幫助我戰勝這一疾病的醫務人員。我送給他們這些婦女事工的靈修文集，作為感謝禮物！

我最喜歡的《聖經》經文是〈彌迦書〉6章8節：「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，與你的上帝同行」。我每天都依靠我的天父來幫助我利用我的時間和能力，去更多地參與婦女事工和社區服務。我的目標是一次只接觸一個人，因為我是教會分發衣服、被褥、食物和《聖經》的一員。看到孩子們的臉，他們不僅需要物質上的東西，還需要我們的微笑、擁抱和祈禱，這是多麼令人高興啊！

上帝賜給了妳在世上多少年呢？無論是幾年（與我相比），還是很多年（與我相似），妳是如何使用它們的呢？妳有為主事奉嗎？妳是在告訴別人耶穌快來了嗎？

我們現在必須作工，因為「黑夜將到，就沒有人能做工了」（約9：4）。

2021年9月30日  
藉著分享得福

瑪西婭·莫倫科夫

只是不可忘記行善和捐輸的事，因為這樣的祭是上帝所喜悅的。希伯來書13：16

——I Am Loved——

**20**個名字！我不知道該怎麼辦！這是列在教堂佈告欄上因病在家的的人數。他們不總是能來教堂。他們錯過了敬拜和團契。

我不知道有多少教會成員會去探訪，但我計算了一下我可以去拜訪的時間。根據我的時間表，我知道要完成拜訪名單需要一段時間。

然後我有了一個主意。

我會作一首小詩，寫在明信片上，然後寄出去。即使我不能拜訪每一個人，至少他們都會得到鼓勵的話語。我就這樣做了。想著任務現在已經完成了，我把它從我的待辦事項清單上劃掉，很高興我完成了我的那部分，然後繼續生活。

幾天後，我收到了幾位女士的來信，感謝我能想到她們。看了她們的卡片，我感到很羞愧。在那一刻，一切都變了。突然之間，這些名字不僅僅出現在佈

告欄上。她們是真實的人，有情感，有需求，有盼望，有夢想。她們就像我一樣。但大多數時候，她們基本上是獨自一人的。即使有人拜訪，次數也是很少，而且每次相隔很久。

意識到我不能像我希望的那樣經常去看望她們，我決定至少繼續寄明信片。自2003年以來，最初寫在明信片上的詩是寄給少數人的，而每當人們遭受某種損失、有特殊問題或只是需要鼓勵時，寄明信片的名單上就會添上她們的名字，這種需求呈倍數增長。

現在，我教會的每一位成員每個月都會收到附在教會通訊中的明信片，上面寫著詩。這些詩也通過郵局或電子郵件傳播到遠方的朋友那裏，甚至是美國之外。有些詩已經出版。

主已賜予我們每個人恩賜，用來成為別人的祝福。祂常常帶領我們以我們從未想過的方式去分享它們。



365  
DAILY  
每日靈糧

愛的日記

I Am Loved

十月 October

2021年10月1日  
日光之上

唐玲芳

已有的事後必再有；已行的事後必再行。日光之下並無新事。傳道書1:9

——I Am Loved——

**唐**朝有一位非常著名的宰相魏徵，因為敢於直言進諫而著稱。雖是忠言仍會讓皇帝逆耳，幸好明相遇到了明君，唐太宗虛心納諫、廣收賢士，成就了盛世大唐。當魏徵去世，皇上為之悲傷，寫下「人以銅為鏡，可以正衣冠；以古為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以知得失……」。「古」就是歷史，是一面鏡子，是一個民族興衰更替的見證，成為後人的經驗。

今天我們閱讀《聖經》記載的以色列歷史，回看上帝選民的人生軌跡，會發現這是一個常常失敗、背約的民族。亞伯拉罕犯的罪，以撒也會犯；士師時代，「那時以色列中沒有王，各人任意而行」（士17:6），在幾千年後的耶路撒冷同樣叫喊：「除了凱撒，我們沒有王」

（約19:15）。日光之下沒有新事，沒有上帝主宰的命運都是虛空與捕風，即使窮盡世界之大成歸於一人，他所度盡的年歲也是一聲嘆息，轉眼成空。

縱然人類的歷史晦暗無望，卻「因我們上帝憐憫的心腸，叫清晨的日光從高天臨到我們」（路1:78），上帝愛世人，賜下救贖主耶穌基督，祂說：「我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裏走，必要得著生命的光」（約8:12）。惟有日光之上才是生命的本源，是上帝榮耀的恩典。在基督裏，一切都是新的，惟有與天上連接的生命才具有永恆的價值。

今天我們雖生活在日光之下，眼目卻仰望日光之上的國度，這國是永遠的國，主執掌權柄存到萬代。阿們！

2021年10月2日

## 活出名字的意義

張美田

上帝對摩西說：「我是自有永有的。」  
出埃及記3：14

——I Am Loved——

**每**個人都有名字，而且每個名字也有它的含意，甚至背後的故事。

親愛的姐妹，妳叫甚麼名字？它包含著甚麼意義或故事呢？

當上帝回答摩西祂的名字是甚麼，正是以色列人在埃及為奴達40年之久，他們向上帝呼求的哀聲達到祂的耳中，因此祂主動差派摩西領他們離開埃及，恢復他們原是上帝子民和兒女的身分。

摩西問：「他們若問我說：『他叫甚麼名字？』我要對他們說甚麼呢？」上帝對摩西說：「我是自有永有的」（**出3：13-14**），意思是祂是「創造宇宙和其中萬物的上帝，既是天地的主，就不住人手所造的殿，也不用人手服事，好像缺少甚麼；自己倒將生命、氣息、萬物，

賜給萬人」（**徒17：24-25**）。讚美主！祂的作為確實如祂的名字！

童年時家境清貧，但我引以為榮，感到幸福的是媽媽給我最好的財富——為我起名叫「張美田」。她生於憂患的上世紀初中國，經歷過戰亂與逃亡，心願眼前所見盡是「國泰民安、美景良田」。

最近三年，才發覺自己的名字一共有五個「口」字，而「田」字中間是「十字架」。

聖靈提醒我：「若要說話，緊記傳『十字架的救恩』，勿成為愛說閒話的女人，好好活出妳名字的意義！」啊！打從自己的名字知道天父給我的「使命」以後，更倍感幸福呢！

親愛的姐妹，妳的名字有何意義？妳如何活出天父及父母對妳的期望呢？

2021年10月3日

# 這乃是妳們的生命!

張華

摩西向以色列眾人說完了這一切的話，又說：「我今日所警教你們的，你們都要放在心上；要吩咐你們的子孫謹守遵行這律法上的話。因為這不是虛空、與你們無關的事，乃是你們的生命；在你們過約旦河要得為業的地上必因這事日子得以長久。」申命記32：45-47

——I Am Loved——

**某**天給姐妹們分享這段經文之後，我自己久久咀嚼著「這乃是你們的生命」這個片語。聯想到耶穌說：我就是道路、真理、生命，以及祂在〈約翰福音〉中關於生命的糧的講道，我不禁深深地感恩。主將祂的話語賜給我們，否則我們雖然肉體飽足，內心卻是飢渴的，上帝的話就是生命的糧食和活水，就是力量。

人被造成為活的生命，是上帝將自己的氣息吹在人的鼻孔裏，亞當就成了有靈的活人，這個活人生命的維繫不僅是肉體的食品，更重要的是靈的慰藉和滿足。在一群擁擠的人群裏，妳孤單地想著自己的心事；和朋友聚餐的熱鬧中，妳孑然一身地做一個旁觀者；聊天和遊戲的人很多，但妳覺得自己沒有真正貼心的朋友……。

人是極其敏感的生命體，無論是肉體還是靈性的需求，若是得不到滿足，便會產生很多負面情緒，如：憤怒、焦慮和不安，等等。當一個人飢腸轆轆的時候，會急躁而兇悍，甚至會自私和貪婪地搶奪別人的食物；一個人沒有得到關愛的時候，看人的眼光裏會是充滿嫉妒和怨恨；當一個人缺乏上帝的話語在生命中的指導時，就變得迷茫，對

未來充滿困惑與焦慮。上帝設置了這些情緒在生命的機制中，為要讓我們知道需要，它們是警告我們的信號。

當大衛說：祂「領我在可安歇的水邊時」（詩23：2），我才知道祂為甚麼能在敵人面前領受上帝擺設的宴席，因為祂在上帝的話語中得享飽足；當耶利米說：「我得著你的言語就當食物吃了」（耶15：16），我才明白祂如何能在水牢之中仍舊那麼堅信應許的實現；當約瑟和但以理在異國他鄉，如何能身居高位卻不肯叛自己的信仰和祖國？我想是上帝的話了然於胸、越久越深；保羅、彼得如何能在捆鎖和死亡面前，繼續福音的使命？他們的心中有主的話和所給他們的異象。

上帝的話語是關於我們生命幸福的指南，在我們人生的各種境遇與需要時都會給我們帶領。它的存在是為了我們的緣故而寫，它的教導是關於我們今生和永恆的幸福。很多基督徒以為可以不用留心上帝說甚麼，過自己的生活、做自己想做的事情，仍舊可以擁有生命的祝福，但請記得摩西在臨別之前的話，提醒我們：這不是虛空與妳無關的事，乃是妳們的生命！

## 2021年10月4日 守後門的邀請

CWN

耶穌回答說：「你們當信服上帝。我實在告訴你們，無論何人對這座山說：『你挪開此地，投在海裏！』他若心裏不疑惑，只信他所說的必成，就必給他成了。」馬可福音11：22-23

——I Am Loved——

**剛**開始修讀神學的我，在一個安息日午下的校園內看到一位姐妹迎面走來。我們素來甚少往來。突然，她在我面前停住腳步，跟我說起話來。於是我們走進一間細小的房間，我開始聆聽她的話。她帶著堅定的口吻，向我推介一個難得的機會，邀請我與她一同參與一個外國課程。言談間她表示，她已向身邊的好友發出了邀請，可是回覆都是有興趣，但未能抽空。一雙落寞的眼神向我打量，看我是否能成為她最後的希望。

事實上，我也認為那個課程不錯，但仍談不上很感興趣。課程需要在暑假期間遠赴澳洲學習，當時我剛剛報讀了校內的暑期課程，於是沒有為澳洲課程動心。大家寒暄問候後，便道別了。

過了幾天，一位長輩來電，關心我修讀神學課程的種種需要，言談間也分享了安息日那位姐妹的邀請。翌日，我又收到另一位長輩的關心問候，她聽到我有機會到海外學習，不斷鼓勵我參與，又說我也可以順便探訪一位在澳洲生活的好友。我從來沒有這樣思考過，但她教導我要先為這事禱告。如果是上帝的心意，祂必然為我開路。結束

對話前，她為我禱告祝福。

我開始為此事認真禱告。倘若是上帝的心意，我要學習順服其中。但我要面對多項挑戰：與修讀的暑期課程時間上的衝突、年假是否足夠？上司是否批准？最重要的是旅費。確是困難重重，加上，我的心沒有十分渴求學習。

我的一位朋友鼓勵我要有信心，對上帝全然交託。我便將困難放到天父跟前，禱告說：「天父，當祢為我開路，要我去學習這個課程，我就不再推搪。」

這是一個移山倒海的經歷。我的兩位長輩和一位好友出錢資助我的旅費、我上司批准我工作調動，可休假10天，最後神學老師因為要提早回美國，將暑期課程以密集式在一週內完成，學生提早放暑假。實在是非常奇妙。我踏上旅途，向澳洲進發，與那位姐妹一同學習如何以小組及個人佈道的方法，訓練信徒成為門徒，一個領一個地去傳福音。及後我也探訪了好友在澳洲的家，闊別10年，經歷重聚的喜樂。

今天，這個學習幫助了我及許多信徒，也大大減少信徒的流失，為教會守住後門。感謝天父對我的愛和扶助。

2021年10月5日

## 我不當使妳享福嗎？

馮麗娟

路得的婆婆拿俄米對她說：「女兒啊，我不當為你找個安身之處，使你享福嗎？」路得記3：1

### ——I Am Loved——

**婆**媳關係之所以難，就是婆媳之間容易走向敵對競爭的關係。比如誰更有權力，誰在丈夫或兒子心中居首位，婆婆能否領導兒子和兒媳，兒媳會不會順服婆婆？

當自私爭大在個人心理有地位時，就為關係奠定了扭曲的根基，隨著事件的發生，加上怨恨復仇嫉妒的精神，婆媳戰火很容易燃起。

《聖經》中關於家庭教導：人要離開父母，與妻子聯合，二人成為一體（創2：24），奇妙的賦予夫妻一體的原則和地位，為中國式婆媳大戰帶來真理的指導。丈夫為王，妻子為后的新生家庭行政體系，也為掌控型母親亮起了紅燈。上帝在保護一夫一妻神聖的家庭境界，作為婆婆在兒子結婚後，更應該加倍關注的，是自己的丈夫和自己的家庭範圍內的事，婆婆所管轄的範圍是自己的家庭。兒子和兒媳的家庭，應是

小夫妻治理的王國。家庭的界線清晰，則減少很多困擾和煩惱，父母在孩子婚後，儘量少給不請自來的建議。在孩子需要時，提供指導即可。希望父母不要壓迫，孩子不要不孝就最好！

在拿俄米和路得的生活中，看到「利他」的婆媳關係，這就是基督化的婆媳關係。路得為了婆婆離開本地本族父家，在麥田裏撿麥穗贍養婆婆。拿俄米也是每天為路得祝福，並且在路得的婚事上主動為路得著想：「女兒啊，我不當為你找個安身之處，使你享福嗎？」可見婆婆從心裏為路得著想，相信路得聽到這樣的話，一定感受到暖暖的愛。老人雖然又老又窮，但不自私，她帶路得回來不只是為自己養老，所以私心是破壞一切關係的毒根，捨己利他之愛在任何關係中都是堅固根基，相愛相容的夥伴互助關係，必獲得豐厚的報賞！



2021年10月6日

## 在地上生活

王軼

你當倚靠耶和華而行善，住在地上，以他的信實為糧。詩篇37：3

——I Am Loved——

**我**們每天都在書寫著自己的人生，每個人按著自己的選擇在過每天的生活。上帝從祂天上的居所看到地上的兩等人：惡人和義人，並且他們的生活內容和將來的結局。在我們身邊會有作惡的及不義的人，上帝知道我們看到小人得志惡人昌盛時心中的不解，所以祂勸我們「不要為作惡的心懷不平，也不要向那行不義的生出嫉妒。因為他們如草快被割下，又如青菜快要枯乾」(詩37：1-2)。

智慧人勸我們：「你的眼目要向前正看；你的眼睛當向前直觀」(箴4：25)。無論周圍發生甚麼事情，無論受到了甚麼樣的傷害，主勸我們的眼目要越過這些向上定睛仰望，走在上帝呼召我們走的正路上，不要心懷不平，也不要因為受到惡人的傷害以致作惡，變成和惡人一樣走差了路。在這個罪惡的

世界上生活，其實上帝使用周圍的環境和人來訓練我們成聖。上帝的孩子必須學習在這個不完美的世界上，堅定地持守永生的路，不偏向周圍的邪惡，也不被環境所攪動，使所蒙的恩召和揀選，在一生中堅定不移。

感謝上帝，通過《聖經》的描繪，讓我們知道祂喜悅我們要過的生活方式，就是每天真實地倚靠祂去面對每一件事情，以祂的信實作我們的糧食。這是祂給我們的教導，更是祂給我們的應許。我們可以把生活中的每一件事情，或順或逆、或大或小，都帶到祂的面前，專心地仰賴祂。不要倚靠自己的力量和聰明，虛心地在一切所行的事上認定祂，祂就必指引我們的路，作我們隨時的幫助。我們若能按照祂所吩咐的在地上生活，我們會是多麼輕省呀！這才是上帝向我們所定的旨意。

2021年10月7日

## 應當一無掛慮

白寶群

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求、和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。腓立比書4:6-7

——I Am Loved——

**週**日，在整理房間時，抽屜裏兩張油券映入眼簾，我拿起來看了看期限，發現已經過期了，深感可惜。自從發生疫情之後，響應政府「居家抗疫」的號召，沒有機會外出，就無需開車、加油，連油券都過期了。

兩張過期油券彷彿在說，人心籌算自己的道路，惟耶和華指引他的腳步（箴16:9）。原本，我們已安排了滿滿的計劃，外出開班、培訓、宣傳，準備在2020年好好大幹一場。誰知，病毒來得猝不及防，一切計劃不得不按下暫停鍵，被迫癱瘓。

當忙碌的腳步停下來以後，心靈也隨著安靜了下來，有更多時間靈修、讀經，親近上帝，也有更多時間陪伴家人。日子雖然非常平凡，卻也十分溫馨。

的確，除了工作以外，生活中還有很多

重要的事情和關係，值得我們花心思和時間去培養和經營。或許，這就是生命中更重要的事，但常常最容易被人忽略。

我看著窗外的庭院，陽光如玻璃彈珠般輕盈地跳躍在樹葉上，春風吹來，輕輕地撫摸小草的臉頰，小草更加生機盎然了，花兒也綻放著燦爛的笑容，笑著面對溫暖的陽光……美麗的大自然生動地向我訴說，無論任何時候，情形如何，上帝的恩典從未離開。

雖然，我的內心著急尋找一條好出路，但天父先幫助我在心裏開一條通往祂的路，親手塑造我。縱然跟我原本想的不一樣，但卻比我所求的更好，叫我體會恩典的道路，得著真正的益處。

「應當仰望上帝，因他笑臉幫助我；我還要稱讚祂」（詩42:5）。

2021年10月8日  
當生命終結時

黃浩清

人一切的勞碌，就是他在日光之下的勞碌，有甚麼益處呢？傳道書1：3

——I Am Loved——

**從**加拿大傳來了一個訊息令我愕然，他過世了！

他是一個事事好學，做事認真盡責，對人友善，性格開朗，充滿活力，勇於嘗試新事物的人，他常對我說：「各樣事情都要學一下，不須要精通，肯學就是好！」瞬間傳來的死訊，一時間真接受不來。

在前年年底，他體檢時發現患有癌症，他真的不能相信，說：「我現在好好的，怎麼說我只剩下兩年壽命？」

雖然如此，他還是到醫院安排檢查和治療。因為自覺不急於醫治，所以沒有追問醫院的安排。但當得到醫療報告時，癌症已到了末期，癌細胞已擴散，醫生也束手無策。

生命就是如此的脆弱，沒有人能相信，那麼的急轉，那麼的無奈，那麼的無助！

不久，身體情況急轉直下，渾身疼痛難忍，胃口轉壞，身體變得瘦弱無力，最後，他不敵癌魔的攻擊，終於撒手人寰。

在他的喪禮上，得知他受洗歸主了，感恩！和他相處的日子，他強烈的表示自己是無神論者。他對信仰的轉變，對我來說也是一個突然。但不論如何，這是件好事。

沒有人知道生命何時是盡頭。生命可能是漫長的，可能是短暫的，也可能只在霎時之間。現在所擁有的要好好掌握，沒有甚麼比生命更寶貴！當生命終結時，一切都是虛空，「傳道者說：『虛空的虛空，虛空的虛空，凡事都是虛空』」（傳1：2）。

妳有沒有好好把握今天還能抉擇的時候，得著永恆的生命呢？

2021年10月9日

## 人生不易，處處傷痕

曹月然

我們知道，一切受造之物一同歎息，勞苦，直到如今。羅馬書8:22

### ——I Am Loved——

「哇……！」淒厲的哭聲劃破寂靜的黑夜，讓熟睡的我從床上驚醒。我是來深圳某村看望一個姐妹，然後留宿她家。望向此時的窗外，燈光昏暗。而哭聲則由剛才的「山崩地裂」之勢轉為壓抑的抽泣，繼而又是一陣急促的號啕……。

凌晨兩、三點，正是人們最放鬆、進入深度睡眠的時刻，而這女子哭的如此傷心，發生了甚麼事？受了家暴？得了重病？失去親人？喪失錢財？……不得而知！但可以肯定的是：此時此刻，她的心很痛很痛。嗯！想到這裏，我的心抽了一下，思緒萬千，可憐的姐妹！她是怎麼回事呢？有誰可給她安慰，給她力量，給她一個擁抱，聽她訴說？

夜闌寂靜時，應該沒有。我，也沒有。

伴隨她的哭聲，向來好睡的我了無睡意。觸景生情，想到這個世界上的人，誰的眼睛沒有流過淚？誰沒有經歷過一些刻骨銘心事？誰沒有經歷生老病死？誰不給別人傷害過？（**也曾傷害別人**）……。人生不易，處處傷痕！

幸好，我們是有安慰和盼望的！

我和一樣被吵醒了的另一個姐妹一起禱告！求主的靈安慰那個傷心的女子，也安慰所有此刻傷心失意的人，差遣祂的使者（**我們**）代表主去愛，願人得著福音，願主早日復臨！那時候將不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛……。

「一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼」（**詩30:5**）。就在美好的祈願中，我們迎來了晨曦！

2021年10月10日  
學習交託

陳晶蕊

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。腓立比書4：6

——I Am Loved——

**學**習交託，不是無奈與無助，而是我們作為受造物的快樂特權。

當我們被太多掛慮纏繞，有太多不放心不如意的事在心中，輾轉反側，無法成眠，不要數羊，也不要一面求告一面心情低落，要學習交託。

交託上帝，就是自己不再打算，而是全力配合祂的旨意。按著祂的意思往前走，不管那個結果究竟如何。交託是上帝操練我們的功課，不讓我們有太多負擔。因為惟有祂知道前面的路，祂正在前面領路。交託就是信。

曾有很多有信心的人，交託以後，迎接各種後果，但都因信坦然豁然。施洗約翰把自己交託上帝，最後迎來的是以生命寫成留給後世的教材，既令撒但無計可施，又使上帝旨意奧秘成全。保羅和西拉在獄中禱告唱詩，仰望交託，結果獄卒和他全家都歸向了主。

交給上帝，為何還不放心？為何交出去又拿回來？不相信上帝足夠愛妳？還是對上帝的能力有所擔心？……不，所有一切都不是理由，也許，只有一個真正的理由：小信！哦，或許，還有一個理由——妳可能還不夠認識祂！

真正相信和認識祂的人，無論在哪裏都睡得香甜，不用吃安眠藥；即使有千重山萬重浪襲來，他都處之泰然。因為他早已將生命交託上帝，無論後果如何都相信上帝旨意必成全。那還有甚麼擔憂掛慮放不下的呢？如果生命可以放下，那麼，甚麼都可以放下。不是嗎？

所以，為何不交託呢？來學習交託吧！妳會發現，原來，交託是一件多麼好的事啊！

交託帶來的是輕盈無比的腳步，穩健有力，飛快如鹿；交託帶來的是釋放的心靈，自由自在，振翅高飛；交託成就的，是一級接著一級的幸福階梯，甚至超出妳的嚮往；交託成全的，是上帝為妳早已寫在冊上的理想，祂那從天而來的設計藍圖，彰顯祂的無盡榮耀！

交託，多麼寶貴的機會，我們可以放下負擔。耶穌可以為我們成就美善，在這不容易的人間，讓我們可以與天相連。去到耶穌那裏交託吧，把妳心靈最隱秘處的思念託付給祂，祂絕不會辜負妳的信任。

2021年10月11日

## 我把妳刻在手中

張美田



看哪，我將你銘刻在我掌上；你的牆垣常在我眼前。以賽亞書49：16

### ——I Am Loved——

**親**愛的姐妹，當妳看到一些有關兒童被遺棄或棄嬰的新聞報導，妳會有何感想？

媽媽生前跟我提過：兩歲的時候，由於家境貧窮，父母體弱多病，故無能力供養我。當時有一富戶人家很喜歡我，願意收養我作為他們的女兒。經過一番掙扎，媽媽最後還是沒有答應對方的提議。她拒絕的理由是：一旦我的養父養母舉家移民外國，就再沒有見面的機會了，實在捨不得呢！

感謝先母，她看我比金錢更重要。誠然，親情勝萬金！聽完母親的話，我當下感受到母親對我深厚的愛。因此，即使自己是清貧子女，也從不自卑，因為母親和姐姐的關愛使我感到幸福！

親愛的姐妹，妳有沒有在讀《聖經》時流下眼淚？看到它的內容正是妳人生

的寫照，深感強烈的共鳴？我有！

「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。看哪，我將你銘刻在我掌上；你的牆垣常在我眼前」（賽49：15-16）。

感謝天父，除了讓我經歷母親對我的不離不棄，也藉著她的愛讓我更深入體會這兩節經文的意思，而且實實在在感受到，上帝沒有忘記我。祢把我刻在手上視如掌上明珠，我的牆垣（家）經常在祢眼前被看顧。阿們！

不論是否經歷被父母遺棄，我們仍然需要上帝記得我們，沒有遺忘我們，這是最大的福氣！「你看父賜給我們是何等的慈愛，使我們得稱為上帝的兒女；我們也真是他的兒女」（約一3：1）。



2021年10月12日

## 愛是不計算人的惡

黃佩賢

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。腓立比書2:3

——I Am Loved——

**年**輕時的我，是個很記仇的人，要忘記別人的過錯是很困難的，甚至因為記性太好了，連對方犯了多少次過錯都記得一清二楚，要接納和饒恕就更難做到了。

成為母親之後，當然會遇到孩子犯錯的時候。由於是在職母親，每天會有大約10小時和孩子分開。我發現，若天天分開的時刻裏，我都記住孩子昨天的過錯，我在上班時心情就會很差，下班也沒有動力回家，對孩子的愛更會變得越來越少。這是非常惡劣的情況，因為在我眼中，一個不能全心全意愛孩子的母親，絕對是不及格的母親。

我能夠將前一天和孩子相處的所有時

光記在腦中，這是我不能改變的能力；但是我能夠將自己的記憶力變成一個錄播裝置，錄製能力是天生的，但播放能力卻是自己調節的，雖然腦中會自行出現孩子搗蛋的場面，但我會選擇之後讓腦中重複出現孩子做得正確的片段，並在思想的過程中，不斷提醒自己：我的兒子是個乖孩子。久而久之，我就不會計算孩子的惡，愛孩子的心也與日俱增。

我相信上帝愛我們，愛得深到可以為我們犧牲，因為祂很清楚我們的優點，祂不會單單記錄我們的過錯，更多的是記住我們的好處，祂比任何人更懂得欣賞我們，所以祂對我們的愛才能夠至死不渝。

2021年10月13日  
勇敢地轉身

謝卓英

你們所遇見的試探，無非是人所能受的。上帝是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；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

——I Am Loved——

**留**學生活無疑是我人生一段難忘的經歷，在旁人的眼光看來，這是一個對學識認可，為經驗加分的印章，可是，這段經歷卻是我信心的修煉之旅。

從日常娛樂上說，留學生的生活並不比國內「豐富多彩」。生活的空虛與寂寞，沒有父母的約束，學生們就用無數的聚會、喝酒、夜生活來填補。雖然我心裏厭惡，但初到異鄉，我沒有更快獲取訊息的渠道，只能加入這種聚會。時常被朋友取笑毫無情趣，刻板掃興。在他們眼中，我就是假裝單純的偽善信仰者，常常被譏諷說：「嘿！別在她面前說，人家可是基督教的，小心她的上帝懲罰你！」

內心的無助和憤恨只能化作不停地哀求：「主啊，饒恕他們無知的口，是我將自己置身於這試探中……」是的，

我為甚麼將自己陷入試探呢？如果我不去這個場合，我就不會被迫要喝酒，我內心也不會因此憂愁。我內心對陌生環境的恐懼，對未來的不信，就忘記了上帝的應許！

從此之後，我離開了這樣的場合。「邪僻的事，我都不擺在我眼前；悖逆人所做的事，我甚恨惡，不容沾在我身上」（詩101：3）。

陷入試探是由於我自己的緣故，但上帝為我留的出路就是遵行祂的話。之後，主竟已為我預備了合適我的夥伴，不吃豬肉、不好喝酒，也尊重我的信仰，我們一起學習知識，直到我畢業回國。

人生路上難免孤單，但主卻總不離棄我們。「不可離棄智慧，智慧就護衛你；要愛她，她就保守你」（箴4：6）。

2021年10月14日  
誰是鄰舍？

馮肖歡

你要盡心、盡性、盡力、盡意愛主——你的上帝；又要愛鄰舍如同自己。路加福音10：27

——I Am Loved——

**我**認識一對夫婦，某天去了香港著名的獅子山遠足，途中經過一個30呎的深坑，丈夫不小心把心愛的手機掉入坑中。他不甘心失去內藏寶貴資料的手機，於是嘗試入坑取回，太太擔心有意外，於是極力阻止。這時有一位跟丈夫年紀相約的男士經過，了解情況後，望向深坑，知道自己能力不逮，便離開了。隨後一對年輕人路過，見狀急速跑開。最後有一位比夫婦二人還年長的男士，停下來看有甚麼可幫忙的。朋友道明原因，原來這坑旁邊有一倚傍著的鐵架，那人細察周圍環境，二話不說便沿著鐵架爬下，幫朋友拾回手機，朋友感動不已。太太本來打算找人幫忙看望住，一旦發生意外，也有人關照，不致叫天不應、叫地不聞，總沒想到一位素不相識的人，會不顧自身的危險仗義出手。

這是「好撒馬利亞人」故事的現實版。〈路加福音〉10章25至37節記載，一個人從耶路撒冷下耶利哥去，落在強盜手中，被打、被搶、被丟下，一位祭司經過而從另一邊過去了，又有一位利未人來到見狀也從另一條路離開。祭

司和利未人是當時德高望重、受人尊重的宗教領袖。後來有一個撒馬利亞人看見，動了慈心，不但為他包紮傷口，扶他到旅館安頓下來，而且付了房租，還答允若有不足之數，待辦事回來之後會歸還。

耶穌所說的動人故事是可以實踐出來的，祂的教導不是空談也非不實際的。有否想想人生中誰是妳的鄰舍？妳曾否作人隨時的幫助者？曾子曰：「吾日三省吾身」，意思是：我每天都會好幾次這樣反省自己：我替人謀事，有沒有盡心盡力呢？與朋友交往，有沒有信守承諾呢？從老師那裏學到的道理，有沒有印證練習呢？我國先賢教導我們以人為本，何況為我們捨身成義的耶穌基督？祂親身經歷人間疾苦，留下榜樣、教訓，成就了人以為難遵守的律法，祂絕不會強人所難。《聖經》這則故事對西方法律制度的影響是：許多國家制定了「好撒馬利亞人法」，用立法手段保護做好事的人。

憐憫人的機會在哪裏呢？其實離我們不遠。

2021年10月15日

## 「嗎哪」情結

張華

他們吃了那地的出產，第二日嗎哪就止住了，以色列人也不再有了嗎哪了。那一年，他們卻吃迦南地的出產。約書亞記5：12

——I Am Loved——

「嗎哪」是啥東西我並不很瞭解，也想不出來它的味道，按《聖經》說：是甜味的，有點像芫荽的樣子。以色列人從大到小、從老到少都很熟悉，因為他們吃了40年，不能說一輩子，但是至少半輩子都吃這個食物，那味道簡直可以說是：瀰漫身心。

好吃的食物吃多了，也會令人乏味而產生厭倦，嗎哪也是如此。以色列人吃了40年，倒胃口不是人之常情嗎？難怪他們想換換口味，甚至懷念埃及的韭菜、蔥和蒜。但在條件簡陋的曠野，上帝能給他們吃的就是這個，那一次鵝鶩宴讓他們吃得並不怎麼舒服。

我是個文科生，數學從小到大一直不好。但是這裏需要計算器算一下：40年，一年365天，如果以色列人和我們一樣吃三餐的話，那就是：43,800餐。每天都吃同樣的食物，妳會是甚麼感受？

地球上的蘑菇有幾千種之多，可食用的有1,000多種，每天嘗試一種也要三、四年才能吃完；中國西安麵食種類繁多，幾百種之多，每天換一樣也需要

一年多才能把全部的麵點吃上一遍；上帝喜歡多樣化，人類也一樣。

當約書亞帶領他們過了約旦河，進了迦南地，吃了那裏的土產，這個嗎哪就不再有了。我敢保證，從那以後，每一個以色列人都會懷念嗎哪甜絲絲的味道。特別是當他們汗流滿面種植農作物的時候，會何等的懷念嗎哪啊！不用種，只要收就可以了。只要不睡懶覺，太陽沒出來就能收取，否則嗎哪就會人間蒸發。

我在北方長大，在南方定居後，經常念念不忘的是家鄉的味道。偶爾去東北餐館或者在家裏做一次東北菜吃，感到十分的滿足。但是以色列人呢？他們去哪裏可以重溫嗎哪的味道？即使有一家餐廳叫做「曠野嗎哪」，裏面一定也沒有嗎哪可吃。

此物只應天上有，人間四處無可尋。除了在記憶中回味當年他們走過的路，和吃嗎哪的日子，以色列人別無他法。

我們總在失去之後才感到可貴，而在擁有的時候不知珍惜。

這「嗎哪」情結恐怕是人類的通病。

2021年10月16日

## 那日子還遠嗎？

張琳

萬物的結局近了。所以，你們要謹慎自守，  
警醒禱告。彼得前書4：7

——I Am Loved——

**來**到印尼有些日子了，電視裏播放著外面下雨的畫面，可是不知道那是在講甚麼，因為聽不懂當地的語言。

姐妹提了個建議，今天休息，出去購物，儲備一些日用品。於是，我們一起出門了。外面下著小雨，星星點點的，不是很急。過了20分鐘我們到了市區，可是這一天與平時不同，街上除了警察，空無一人。警察用詫異的眼光看著我們，好像我們不應該出現在這裏。購物商場就在海邊不遠處，向遠望去，海上有一艘警船。警察走向我們，因為聽不懂印尼語，他用英文告訴我們儘快回到自己的住所，因為海嘯要來了。

當我轉頭再次望向那片海域，海邊一間肯德基炸雞店引起了我的注意。那裏還是有客人在吃喝暢談的，不是說

海嘯就要來了嗎？他們不怕嗎？

當挪亞的日子，挪亞傳警告120年，方舟的每一塊材料，每日的工程，都在提醒著當時的人們洪水就要來了。然而，人照常吃喝嫁娶，直到挪亞進方舟的那日，不知不覺洪水來了。因為不信，人們都被沖去，倖存的只有八位。

我們總覺得那日子還遠，可是不知不覺危險已經靠近，無法預測，只有警醒等候。

主已告訴我們，祂來的日子近了，「總要警醒禱告，免得入了迷惑，你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了」(太26：41)。

我們加緊了步伐回到住處，那時雨水已經漫過了膝蓋。

惟願我們聽上帝的話。

2021年10月17日

## 門前的白蘭樹

陳惠珍



他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利。詩篇1:3

——I Am Loved——

**我**家門前有一棵白蘭樹，是我搬來居住時開始栽種的。雖然白蘭被認為是較粗生的樹木，而我栽種它時還只是細小的樹苗，但是經過幾年悉心的灌溉、施肥、加土，它正慢慢茁壯成長並開花。每逢開花的時候，門前洋溢著清幽的花香。

不過當這棵樹經年不斷生長，橫枝也同時長得太多、太長、太亂，既影響樹的型態，遇暴風雨來臨時，窗戶的玻璃更容易被打斷的枝子損毀。我並發現，過多的橫枝會影響花朵生長的數目。所以每年在花落之後，颱風季節來臨以前，我必對此棵樹作大範圍的修剪。每次修剪之後，枝幹會越來越粗壯，葉子與花朵生長的更茂密。

《聖經》以樹來比喻人，例如：尼布甲尼撒王夢裏所見到的大樹，就是指他（但4:10-17）。以樹來思考人的生命，基督徒的靈命需要甚麼？樹木需要泥

土、陽光、空氣、水份，使之生長。上帝會把我們栽種在適當的土壤上，祂會提供足夠的養份使我們成長（詩1:3）。〈瑪拉基書〉4章2節指出，對於敬畏耶和華的人，上帝就好比公義的太陽，其光線有醫治的能力。耶穌說祂是生命的光，接受祂的不但在黑暗裏走，更能得著生命（約8:12）。耶穌向撒馬利亞婦人指出，祂是活水的泉源（約4:7-14）。先知阿摩司以水來比喻上帝的話語（摩8:11）。

作為基督徒，我們必須每天以研讀《聖經》來接駁活水的源頭，藉聖靈的帶領明白並在生命中實踐上帝的教導。祈禱被比喻為屬靈的呼吸，藉著向天父的禱告，支取從天而來的幫助。在屬靈生長的過程中，往往有很多今生的思慮、錢財的迷惑等橫枝長出，我們必須忍受短暫的不快樂，接受上帝的修剪，才能讓我們的屬靈生命茁壯成長，結出纍纍的果子。



2021年10月18日  
從新出發

馮肖歡

但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。以賽亞書40：31

——I Am Loved——

2014年是我人生的一個轉捩點。經歷了幾年的心靈荒漠之旅，我看到憤怒憂傷的情緒會阻隔自己與上帝的關係，不僅不能成就上帝的事，甚至使自己對祂產生很多懷疑，以致不願順服祂的方法和指引，而用自己的方法不斷去掙扎。

從認識自己的成長開始，我檢視個人屬靈生命的不同階段，反省與上帝的關係是否只是基於在教會的事奉？我發現過去自己大大地忽略了一件事，就是真正地去認識我的主。安靜下來，回想過去在人生的酸、甜、苦、辣中上帝的帶領，發現祂真的抱著我走過每段最難走的路。

教會一位師母多次邀請我參與家長事工，因為那時正是我沉思人生去向，尋求解除心靈上糾結思緒的時候，故我不願隨便回應她的邀請。於是在上帝面前不斷禱告祈求，盼望上帝讓我看見祂的作為。我間歇性地參與家長事工的一些活動，看見所服事的父母和他們的家人越來越多，需要關心和接觸的工作量增加，事工十分人手不足。最後我回應了呼召。

自從2011年從教會文職退下轉到前線服事，需要心理上的預備和知識上的裝備。從靜態的事奉轉型到滿有挑戰的家長事工，實不容易也非輕易的決定。感謝上帝給予我這個機會，從當中豐富了我的屬靈經驗！

2021年10月19日  
同心合意

馮肖歡

因為從頭一天直到如今，你們是同心合意地興旺福音。腓立比書1:5

——I Am Loved——

我所答允參與的家長事工，當中大部分成員都是收取微薄薪酬，願意無私付出的兼職姐妹。她們都是積極參與自己教會的探訪和事務工作。這個充滿熱誠的團隊，熱愛主，願意用心去服事有需要的人，其中有資深老師、經驗豐富的社工、也有的是家長。

團隊由一位年青傳道學生帶領，大家同心合意和有默契的分配工作。這群充滿活力，不分彼此的同工，實在激勵和感動著我。從接觸不同的家庭，發現很多家長面對教育上的困難、無助。我們願意成為同行者，嘗試聆聽和了解他們在各方面的需要，當他們軟弱時便扶持他們，當他們憂傷時便鼓勵他們，帶著耶穌基督的愛和關心，去到他

們當中，體察作為家長的他們所面對因孩子成長而遇到的挫折和困惑，把他們帶到上帝的面前。

保羅曾經勉勵我們說：「若沒有奉差遣，怎能傳道呢？如經上所記：『報福音、傳喜信的人，他們的腳蹤何等佳美』」（羅10:15）；又說：「願弟兄們都喜樂。要作完全人；要受安慰；要同心合意；要彼此和睦。如此，仁愛和平的上帝必常與你們同在」（林後13:11）。

我們很多時候以為，去服事別人，自己要付出。原來《聖經》中「多種的多收」的應許是真實無比。這班熱心的姐妹們，正是體現了耶穌基督的吩咐。願我們大家在至聖的真道上同歸於一！

2021年10月20日  
永遠的愛

吳淑琼

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。耶利米書31：3

——I Am Loved——

**教**會的姐妹最近傳來一個視頻，她覺得當中的內容很有意義，我看後也認同。

視頻的內容是肖像畫師德米特羅的自述。他做了一件有趣的事，就是邀請了幾個志願者，根據他們的描述，繪製他們媽媽年輕時候的畫像。他要求他們在他畫完之前不可以看畫作。這些志願者都嘗試描述他們媽媽的樣貌，但其實在此之前，德米特羅已經得到他們母親年輕時候的照片，照著照片畫成的作品，當然是維肖維妙了。他發現他們都記得媽媽年輕時代的往事，接下來他把完成的畫像展示給他們看。

他請他們站在布幕前，當他把布幕拉下，這些人驚訝地看見，自己的媽媽站

在或坐在畫像的旁邊。他們都看傻了，原來自己的媽媽老了那麼多。那一刻他們都哭了，走過去摟著媽媽大哭一場。有個女兒對媽媽說：「保證妳不要變老，好不好？」另一個兒子向媽媽認錯，說他從來沒有主動打過電話給她，總是媽媽給他打電話。有些想起跟媽媽吵嘴的往事，現在他們很想跟媽媽說「我愛妳」、「謝謝妳」。最後，德米特羅說：「多陪伴她！她正在變老，陪伴是最樸實的愛。」

我邊看邊流淚，想起離世已12年的媽媽。人間的愛是短暫的；人會變老、死亡。但〈耶利米書〉31章3節的話安慰我。在這短暫的一生中，上帝對我的愛是永遠的。

2021年10月21日

## 愛是恆久忍耐

黃佩賢



愛是恆久忍耐。哥林多前書13:4

### —— I Am Loved ——

一段關係能得到維持，忍耐是必須具備的條件。曾經，懂得欣賞的人會認為我是積極進取型，但現在回首，覺得自己根本就是衝動魯莽的人，所以要做到忍耐是非常困難的。

雖然困難，但因為這是表現愛的第一個條件，我就努力地靠主去做。起初，的確忍耐得很辛苦，尤其覺得自己完全正確，錯誤都在對方時，要忍下那一口氣，又或是要忍耐地不作出回應，實在是不可能的。基於我堅持自己只是「用愛心說誠實話」(弗4:15)，所以我難以用忍耐的態度對待別人，甚至也覺得根本不用忍耐地對待做錯事的人。

不耐耐的結果，就是看著自己一段一段關係破裂，知己良朋越來越少。於是我學習不管對錯都要忍耐。但是為忍耐而忍耐也是不容易的。由於我本性

熱腸古道，所以我只好逼令自己對別人的事情冷漠看待，才能做到稍為忍耐而不說出「誠實話」或表現不滿，但久而久之，就將自己變成一個冷漠的人，越來越遠離充滿愛的上帝。

雖然面對這些挫敗，但上帝沒有放棄教導我的機會，祂讓我在失敗中看到祂一次又一次對我的忍耐。我漸漸發覺，問題是因為我太自我中心，總覺得自己的做法及看法是最好的，以致我不能以忍耐的心去愛別人。

當上帝讓我學習到要「看別人比自己強」(腓2:3)的態度時，我發現忍耐一點都不困難，並且因此而越來越看到身邊的人都是有很多優點的。當看到別人有很多優點之後，忍耐甚至已演變成信任，結果要愛身邊的人就容易得多了。

2021年10月22日

## 器皿做壞了怎辦？

陳惠珍

窯匠用泥做的器皿，在他手中做壞了，他又用這泥另做別的器皿；窯匠看怎樣好，就怎樣做。耶利米書18：4

——I Am Loved——

**陶**匠有時會將器皿做壞了。為甚麼會做壞了？除了泥土的問題，往往都跟陶匠本身有關。例如：陶匠對所用的泥土認知不足、陶匠的技術不足或未夠熟練、陶造的過程出錯。這種種的問題，都會導致器皿給做壞了。記得有一次，我花了很多心思及時間塑造一個花盆，將近完成的時候，一不留神將毛坯弄壞了，心裏既不忿又失望。無奈地，正準備扔掉壞了的毛坯之際，老師卻告訴我：「不要扔掉，毛坯一天未入窯爐烘烤，仍可加水成軟泥，重新揉搓，再做其他器皿。」結果，在老師的指導下，我利用那塊泥土重塑了一個茶壺。

上帝是巧匠，祂深明我們獨特的性格及軟弱之處，在陶造我們以前，已為我們設計好一個計劃，並知道如何完成。不過，我們在被陶造的過程中，許多時好像未能被塑造出合祂心意的器皿，為甚麼會這樣呢？問題一定不是在上

帝（陶匠）身上，而是因為我們（泥土）。在我們的生命中，是否有很多砂子、雜質——如不良的嗜好、自私的慾望、驕傲的態度、貪戀世界、受不了的試探……。這些尚未靠主除去及勝過的渣滓，使我們抗拒上帝的旨意，使我們不願去做主要我們做的事。主要我們順服祂，但我們卻不肯，以致我們無法被造成貴重的器皿。

「雅各是個失敗的名字，他在陶匠的手中多次失敗，但神最後還是把雅各造好，成了一個有用的器皿，變成一個與神，與人摔角而又得勝的以色列。」\*

姐妹們，或許今天我們沒有順服上帝的計劃被祂陶造，以致我們沒有成為貴重的器皿。但主並沒有放棄我們，祂不斷用種種方法藉聖靈呼召我們回轉。我們不要像燒硬了的毛坯那般心硬，只要我們願意轉向上帝，上帝有奇妙的恩典，祂一定可將我們造成另一個有用的器皿。

\* 孫德生，《負起時代的責任》，<http://www.churchinmarlboro.org/Biblestudy/Topics/99Others/99KT03.htm>（檢索日期：2020年8月13日）。

2021年10月23日  
遺失的光

謝卓英

從前你們是暗昧的，但如今在主裏面是光明的，行事為人就當像光明的子女。以弗所書5：8

——I Am Loved——

「啊、好重啊！」氣喘吁吁的姐姐搬來了一箱快遞。打開一看，是母親購買的新鮮魚。疫情肆虐的城市，幾乎只剩下快遞小哥勤勤懇懇地輸送大家所需的物品了。母親從親戚介紹的小販那兒網購了一批海魚，新鮮自不用說，更重要的是家鄉的味道。對於久居城市的父母來說，總有說不出的安慰。

當母親核對著購買的數量和種類時，發現多出了四條魚，雖然是我們預定購買的魚，但店主收錢的時候卻並沒有收取費用。母親仔細對照她報給的價目和重量，這四條小魚卻也要120元！按理說不可能是店主慷慨所贈。母親急忙發訊息聯繫，也將錢如數還給店主，店主也感動得連連道謝，彷彿這世上還能有這樣誠實的人實是難得！

是的，在這樣「叢林」般的城市中，有

誰不是偽裝保護，有誰不是警惕防禦？人們早已經習慣了謊言和利益，捨棄了誠實正直的內心，為了不受傷害，我們把自己層層包裹，卻把本心拋得不知去向。「世人中間的忠信人沒有了」（詩12：1下）。

一點點的誠實帶給人的，或許是生活的動力和希望。

耶穌說：「你們是世上的光……你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父」（太5：14-16）。我們不就是那微弱的光嗎？世界雖然黑暗，但越是黑暗的地方，在星星點點的光中才更能看到主的形像，它會成為世人迷途的燈光，引人回歸主的身邊。世界並不缺少知識，但卻遺失了誠實和善良，而我們，需要做光明的勇士！



2021年10月24日  
苦與甘同

譚穎嬾

不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐。羅馬書5：3

——I Am Loved——

**患**難把人與人拉近，也將人與上帝連起，認同嗎？

對保羅來說，是上帝叫他進入患難，令他在患難中忍耐和堅持，又將他從患難中救拔出來。

患難最終指向上帝的屬性。上帝是慈悲的神，是賜安慰的神。當我們遇到患難時，要接軌到上帝的主權和上帝的安慰那裏。

苦難叫我們將頭抬起來，仰望上帝的安慰和榮耀。因為安慰隨著患難而來，在上帝那裏，苦難必有安慰。「安慰」就是鼓勵，令人心情安舒，有與苦難者同行之意。這不是說，每遇苦難，上帝就會即時將我們救拔出來，乃是指祂會給我們足夠的能力和恩典，來承受生命的苦楚，因為祂應許：「我們在一切患難中，他就安慰我們」（林後1：4）。

慈愛的主，全能的上帝願意和我們在患難中同行，祂總會在我們身旁，用皮袋裝起我們的眼淚，抹乾我們的眼淚，

扶持我們，再向前行。得著安慰的同時，也叫我們靠著上帝的能力去安慰那遭各樣患難的人。因為我們親身經歷過苦難，有深刻的體會，所以能真正牽動我們的慈心，對遭患難的人產生同理心，並鼓勵他們就近賜安慰的上帝，一起經歷上帝的拯救，走出死蔭幽谷，苦盡甘來。

上帝不會叫我們白白受苦的，因為「苦難」是一個生命的教練，它揭示了人的軟弱和上帝的屬性，使我們更貼近祂、認識祂、信靠祂、經歷祂，以致我們學習到寶貴的信心功課，畢生受用。

「祝福」也伴隨「苦難」臨到。在上帝裏頭，苦難將人與人的關係拉近，也把入與上帝連結起來。上帝是一切福氣的源頭，當人與上帝連結時，就得著祂的安慰，苦也變成甘甜，在苦難中也能以喜樂感恩的心面對（羅5：3）。我深信今天的苦難能成就別人的甘甜，並能榮耀上帝。「在患難之日求告我；我必搭救你，你也要榮耀我」（詩50：15）。

2021年10月25日

## 至高者的隱密處

葛冰



住在至高者隱密處的，必住在全能者的蔭下。詩篇91:1

### ——I Am Loved——

**陪**一位老長輩一起讀〈詩篇〉91篇的內容，非常熟悉又讓人得安慰的字句。但是，第一句就讓人有點懵。甚麼叫至高者的隱密處？怎麼「住」呢？整章的內容，第一句是條件和原因，後來的應許和結果是跟著第一句走的。所以，這一句格外重要。於是，我開始全神貫注地思考這節經文。

上帝的隱密處，那我的隱密處在哪裏呢？我的內心。別人可以看見我的臉、我的喜怒哀樂，但是沒有人看見我的內心。那是我的隱密處。如果打開我的隱密處，那將是不堪入目，有多少驕傲自私、指責論斷、不潔的情慾、虛空的幻想。每日都需要耶穌寶血的洗滌。上帝的隱密處就是上帝的心，全然聖潔、公義、慈愛、高貴。

「住在至高者隱密處的」就是把我的心

放到上帝的心裏面去，在那裏，一切的幽暗被照亮，一切的不潔被洗淨，一切的喧囂被趕出。上帝的慈愛、平安、喜樂得以澆灌全身。然後，住下來，不要離開，無論坐下、起來、行路、躺臥，將自己的心放在上帝的心裏。「主啊，你世世代代作我們的居所」（詩90:1）。上帝的心是我們心靈的居所，是我們心靈的家園。

家是講愛的地方。甚麼叫愛？愛一個人，就是將自己的心放到對方的心裏，想對方所想的，感受對方所感受的。同樣，愛上帝就是把自己的心放到上帝的心裏，感受上帝所感受的，想上帝所想的。因此，〈詩篇〉91篇14節提到：「上帝說：因為他專心愛我」。愛上帝的人正是住在上帝裏面，飽享上帝祝福的人！

2021年10月26日  
量力而行

高雪梅

我要量著在我面前群畜和孩子的力量慢慢地前行。  
創世記33：14

——I Am Loved——

**讓**我們一同來學習人稱「華人卡內基之父」黑幼龍的「慢養」教育理念。這種教導在某種角度看是符合《聖經》的。慢養就像種花，需要耐心等待花開。慢養不是放養，是有尺度有原則的，使每個孩子都能健康地按照他們自己成長的速度長大，不會揠苗助長。

然而，我們今天的生活方式卻是快餐文化。人們不再願意等待，甚麼都是速成，越快越好。人們不願花時間與精力去踏實做事，而是找巧勁，找捷徑。《聖經》告訴我們：「起初速得的產業，終久卻不為福」（箴20：21）。不要貪心，不要指望一夜暴富，對我們的孩子也該是這樣。很多時候我們的要求超過了孩子的年齡和承受力。現在的幼

兒園教小學的課程，小學就開始學中學的，中學就要學大學的，大學畢業以後發現工作不好找，部分原因是因為年輕人的成長過程出了問題，比方說，在幼兒園時沒有學會該學的，如生活自理、人際相處、以禮待人，等等，此時才回頭補這些課程。

今天的經文讓我們看到，雅各沒有受環境壓力的影響，堅持按照孩子們的力量前行，不僅體現了對孩子們的關愛，更有從上帝而來的智慧。雅各知道需要量力而行，才能使群畜和孩子得以平安。雅各願意陪著孩子們慢慢前行，直到目的地。今天我們是否也能夠不隨從這個世界，不受世俗的影響，盡力按照孩子們的年齡和力量前行呢？

2021年10月27日

## 智慧人

王軼

愚妄人所行的，在自己眼中看為正直；惟智慧人肯聽人的勸教。箴言12：15

——I Am Loved——

《詩篇》說：「耶和華從天上觀看；……從他的居所往外察看地上一切的居民——他是那造成他們眾人心的，留意他們一切作為的」（詩33：13-15）。上帝查看世上每個人的內心及每件事的真實情形，〈箴言〉的智者向我們指出，有一等人認為凡自己所想所作的都是正確的，不肯聽別人的勸告和建議，智者定義這等人是愚妄人，既愚昧又狂妄。

這樣看來，我們每個人似乎或多或少地都具備了愚妄人的特徵。我們總是站在自己狹窄的角度去分析，以自己有限得可憐的標準來衡量和判斷，所以得出的結論總是自己是正確的，就算明知自己有錯，也是有理由的，因為是別人、是環境如何如何，我才會這樣……。

可是，有一件要緊的事我們不要忘記了，審判的權柄不在我們，是在上帝那裏；審判的標準也不是我們的標準，乃是上帝公義公平的律法。惟有祂的判

斷才是公義的，因為祂看見一切事情的前後原委，也看透每個人內心的動機。惟有祂的判斷才能在宇宙眾生靈面前立得住。

感謝上帝藉著《聖經》將我們真實的情形顯明出來，叫我們的心眼漸漸被照明，不斷地看清在祂眼中我們生命真實的狀況。上帝藉著《聖經》勸我們要來到祂面前，學習脫去愚昧和狂妄，操練自己敞開心懷聽取別人的勸告，聽聽別人的聲音，或許慈愛的天父正要藉著別人的勸言，提升妳成為一個智慧人，能以承受智慧人才能承受的福氣！

要記住《聖經》指出的兩等人：愚妄人和智慧人。認為自己都是正確的、不能聽別人勸告的人是愚妄人；能將自己所行的交給上帝來判斷，內心有空間、有容量聽別人勸告和指教的人才是智慧人。《聖經》的話是真的，是真實的判斷，當我們照著去行，這就是人生的智慧了。

2021年10月28日

## 愛是不輕易發怒

黃佩賢

主啊，你是有憐憫有恩典的上帝，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實。詩篇86：15

——I Am Loved——

**最**近和一位慕道友談到信仰，她表示近來開始研讀《舊約聖經》，這本來是好事，但閱讀之後，問題卻產生了，她越看越感到驚慌，眼中所看到的都是上帝對子民的懲罰，甚至覺得上帝很恐怖，其中一個原因是祂會執行死刑。面對上帝公義的一面，她感到和上帝的慈愛充滿抵觸，難以接受。

但只要妳用《聖經》工具搜尋，妳會發現《舊約聖經》有10次說明耶和華是不輕易發怒的上帝，部分更是上帝以此作為介紹自己的形容詞。信實的主又怎麼會說出與自己品格相違背的話呢？連不肯服從上帝命令的約拿，也是因為上帝的這個特性而對祂產生不滿，以此為藉口拒絕執行任務：「就禱

告耶和華說：『耶和華啊，我在本國的時候豈不是這樣說嗎？我知道你是有恩典、有憐憫的上帝，不輕易發怒，有豐盛的慈愛，並且後悔不降所說的災，所以我急速逃往他施去。』（拿4：2）。

上帝的愛是包含公義和慈愛的，兩者的地位相等，因為若兩者之一可以勝過另一樣，救贖計劃便不用執行：假若上帝的公義更重要，只要對所有人執行死刑便可，何須讓主耶穌犧牲生命呢？若上帝的慈愛是更重要，上帝只要赦免所有人的罪，主耶穌也是可以避過死亡的經歷。所以，「惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了」（羅5：8）。

2021年10月29日

## 沉重的行李箱

謝卓英



他誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦；我們卻以為他受責罰，被上帝擊打苦待了。  
以賽亞書53：4

——I Am Loved——

**走**出公司的大樓，抬頭看看天色，一天又這樣結束了，忙碌的生活讓我覺得窒息而昏沉。

走向公車站的路上，我還在思考著任務的收尾該怎麼安排，忽然聽見熟悉的「咔，咔，咔」聲音。抬頭一看，才發現是行李箱的輪子摩擦著凹凸的地面的聲音，一個穿著初中校服的孩子，一癩一拐地低著頭走著，母親拉著一個巨大的行李箱，上面疊加著被子。突然，母親說：「孩子，不然你去踩個單車吧。這樣你就不須用到這隻腳了。」孩子搖搖頭，沒再說話。我轉身走進地下隧道，「女子本弱，為母則剛」，母親無疑是世界上最偉大的人。

看到那個行李箱的時候，也想起耶穌十字架的沉重。耶穌一個人背著它，默默地走到生命終點的時候，心裏掛念

的，豈不是和這母親一樣，盡是我們這些人類嗎？祂一個人承擔我們所有的罪過，原諒我們的無知和叛逆，上帝的慈愛在十字架上已經充分地向我們表達了。「天離地何等的高，他的慈愛向敬畏他的人也是何等的大！東離西有多遠，他叫我們的過犯離我們也有多遠」(詩103：11-12)。

今日的我們是否願意背起自己的十字架呢？耶穌為了我們的好處放棄自己的生命，捨棄了祂原有的寶座。我們今天沉浸在屬世的罪惡中卻不自知，更不願意離棄！耶穌勸我們背起自己的十字架跟從祂，十字架雖然沉重而痛苦，我們卻不知道真正背起我們十字架的就是耶穌！我們為何還拒絕呢？「耶和華啊，求你使我們向你回轉，我們便得回轉。求你復新我們的日子，像古時一樣」(哀5：21)。



2021年10月30日

## 寫在冊上的理想

陳晶淼

我未成形的體質，你的眼早已看見了；你所定的日子，我尚未度一日，你都寫在你的冊上了。詩篇139：16

——I Am Loved——

**當**寶貝還沒有出生時，父母們就想著他們的未來。可是無論如何，我們對子女的理想，無法與上帝對我們的理想相比。不但因為上帝的意念超過我們的意念，而且還因為，如此的一位創造主，卻極其認真地把對我們的無數美妙的想法，都寫在一本冊子上！

想像一下，那是一本怎樣的冊子呢？！有我們的名字？或者我們的特別之處？或者我們人生會遇到的哪些關鍵的人，擁有優美的感化力，使我們可以認識上帝，可以去天國和祂在一起？

可是當我們呱呱墜地時，我們卻不知道這本冊子的存在。直到有一天，我們與耶穌相識了！但即使是這樣，我們也未必真的能因為瞭解寫這本冊子的天父的愛，而願意按著祂奇妙的引領，去成就那一番最美好的理想，不是嗎？

常有人問，理想與現實的距離究竟有多遠？其實，它可以是一道天塹，永遠無法逾越，也可以是同一平面上兩條重合的直線；它可以是天壤之別，也可以是零的距離。關鍵在於你的理想是自我的理想，還是上帝對你的理想。只有在上帝對你的理想下，才能真正實現你的理想，這一定是最理想的理想！

上帝永遠不會勉強我們，祂會一直在前面等待！如果有一天，我們理解並接受了祂對我們的理想，還不算太晚，因為再糟糕的狀況祂也總能把它變好；但如果直到我們揮手告別人世，還沒有領悟祂對我們的意願，那麼，我們的人生無疑就成了上帝和我們共同的遺憾！

你會努力達成上帝為你寫在冊上的理想嗎？

2021年10月31日

## 聖靈總會催逼我們為祂作工

CWN

我們曉得萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處，就是按他旨意被召的人。羅馬書8：28

### ——I Am Loved——

一天，一位青年領袖問我：妳記起一年前曾接觸的一位長髮女孩嗎？我隨即回應，仍記起她。然後，我發了一條短訊給她。一個簡單的問候後，我們相約後天一起午膳。

短聚中，她告訴我，因為新冠肺炎疫情的緣故，她常常留在家中，內心感到鬱結，也渴求認識主耶穌。在彼此的交談間，我向她發出邀請，問她願意接受查經嗎？我們可以分享從《聖經》而來的平安。隨後，我也介紹了幾位她認識的青年領袖，讓她選擇可以一起分享真理。竟然，她毫不猶疑地選擇了日前那位想關心她的青年領袖。經過一番安排，我們正式展開了探索福音的旅程。

看！這是一件何等佳美的事情。從一個感動開始，我與青年領袖探討關心的對象。最後，我們成為研究《聖經》的拍檔，和這位希望尋求平安的女孩子分享《聖經》，研讀真理。這個經驗讓我想起《聖經》的一句話：萬事都互相效力（羅8：28）。

當妳正在尋找的時候，妳就必能尋見。彼此合作也很重要。當我仍感到上帝奇妙的帶領之際，不知不覺間，我們已經一起探討真理10個多星期。這位女孩已經決志一生跟從主耶穌。如昔日腓力受聖靈感動，在路上遇到太監長一樣，那天我和那位青年領袖，也是在被聖靈感動而與這位渴慕真理的女孩相遇。一切盡在上帝的計劃中。



365  
DAILY  
每日靈糧

愛的日記

I Am Loved

十一月 November

2021年11月1日

## 以便以謝石

朱迪斯·沃倫·霍金斯

撒母耳將一塊石頭立在米斯巴和善的中間，給石頭起名叫以便以謝，說：「到如今耶和華都幫助我們。」撒母耳記上7:12

### ——I Am Loved——

2013年陣亡將士紀念日那天，與我結婚40年的丈夫吉姆，突然心臟病過世，上帝特別指示我在個人日記的一些頁面上標注「以便以謝石」這幾個字作為標籤。在上面，我記錄了祂的愛、憐憫、仁慈、恩典和在這艱難時刻的支持。我仍然得到從祂而來的幫助的啓示，所以我的日記繼續有「以便以謝石」的標籤。

吉姆和家人渡假一週後回到塔拉哈西的家中，慶祝他的退休和64歲生日。當我傍晚撥通他的手機時，另一個人接了電話，直覺告訴我，他死了。我驚愕，說不出話來，震驚、訝異、顫抖，然後是緊張。上帝的時間表安排我的兩個哥哥姐姐正好在城裏。我姐姐陪我開了大約三個小時的車，到美國佐治亞州的梅肯去認領吉姆的屍體，而我哥哥則陪著我們體弱的父親。一路上，我們唱的每首歌都包含了耶穌的名字。為甚麼？因為黎明前，我做了一個關於死亡的夢，在夢中呼喚耶穌的名字。一顆安慰的種子被種上了——以

以便以謝石。

從吉姆車裏找到的血壓計數據，可以看出他並非身體不適。也許只是覺得餓了，他打電話給以前的一個學生和他一起吃午飯。他告訴學生他就在餐廳，但當她到達時，他卻沒有回覆短訊。幾分鐘後，這名學生找遍了停車場，發現他死在車裏。一想到如果他心臟病發作時正在75號州際公路上開車，那麼會有多少人像我一樣悲痛萬分，我就感到不寒而慄。此外，上帝還提供了我所需要的詳細指示來幫助我理清有關吉姆死亡的時間、地點和環境——每一項都是一塊以便以謝石。

回想起來，九個月前吉姆的退休慶典是他被恩膏的時刻；他經歷了真誠的愛、認可和欣賞；以便以謝石。當我想起上帝以慈悲的方式將這苦藥一層一層裹上的時候，我傷心的淚水就變成了感恩和讚美。

記住，妳的以便以謝石也會對妳產生同樣的效果。

2021年11月2日  
**更好的道路**

阿曼達·N·G·柯林斯

我們曉得萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處，  
 就是按他旨意被召的人。羅馬書8：28

——I Am Loved——

**我**最近想起上帝經常允許一些事情發生在我們身上，一些我們不想要，但是從長遠來看卻能幫助我們的事。

我和丈夫約拿單剛剛搬到美國亞利桑那州。幾週後，我終於可以不使用導航系統在城裏到處走走了！一天，約拿單下班後，我要去見他，這樣我們就可以去鳳凰城購物，那裏離這兒有幾個小時的車程。我比原計劃晚了。想像一下當我嘗試離開社區時的沮喪，而惟一（或者我認為）的出路由於施工被完全封鎖了。我會更晚到達！

我沮喪地駕車繞了10分鐘之後，我找到一個郵遞員告訴我應該如何開出社區——在一條我以前不知道的路上。我很煩躁，因為業主協會沒有通知我們道路關閉，而他們本應該通知我們的。

天黑後，約拿單和我從鳳凰城回來。我把他送到他工作的地方，這樣他就可以去開他的車。我還告訴他該怎麼回

家。他在店裏有些事情要做，所以我先回家了。約拿單離開商店的時候，正下著大雷雨，街上的路標都看不清了。附近幾乎沒有街燈，加上下雨，正是導致迷路的「完美風暴」。我丈夫打電話給我，我告訴他應該怎麼回家。

雖然對迷路感到沮喪，但約拿單告訴我，他看到了另一條路，可能是我們社區的另一個出口。第二天早上，他查看了一下，果然，這是一條更好的路線！這條新發現的路線縮短了他早上的通勤時間。對我來說，這是一種更容易、更快捷、風景更優美的進城方式。如果主路沒有被關閉，我們永遠也不會發現更好的路。現在這是我們惟一會使用的路。

生活不就是這樣嗎？我們想要一切按照我們的方式，我們的條件，我們的時間表。但主常常對我們有不同的計劃。我們可能會因環境而煩惱或沮喪，但最終，上帝的道路是最好的！相信祂今天會帶領妳走在更好的道路上。



2021年11月3日

## 妳付不起的代價

舒珊娜·米格諾特

他救了我們脫離黑暗的權勢，把我們遷到他愛子的國裏；我們在愛子裏得蒙救贖，罪過得以赦免。歌羅西書1:13-14

——I Am Loved——

**妳**是否曾經覺得自己因為讓上帝失望，而失去祂的愛呢？

我記得有一次，我犯了很多錯誤，我覺得我讓上帝失望了，以至於祂不再愛我了。仇敵試圖說服我，上帝不會再愛我，而且祂會嚴厲地懲罰我的罪。

一天早晨，我感到了被譴責的重擔。所以我向上帝祈禱，希望祂能給我一個愛的記號，給我一個信息告訴我祂仍然愛我。

在工作中，我與罪惡感鬥爭了一整天，但在回家的路上，聖靈給我帶來了一首歌。我聽著這首歌，接近尾聲時，歌手唱道：「孩子，妳被原諒、被愛了。」\* 當他重複這句時，歌詞刺痛了我的心，我立刻感覺到主的同在，因為祂告訴我這首歌的歌詞就是對我禱告的回應。這句話浸透了我的心靈，我的眼睛濕潤了。

作為上帝的兒女，藉著耶穌的血，妳已經被救贖了。上帝並不是差祂的兒子

來定妳的罪（約3:17）；相反，祂賜下祂的兒子來救贖妳。

在《韋氏英語詞典》中，英文redeem這個詞的意思是「買回來」或「通過支付贖金從囚禁中解放出來」。

一旦妳接受耶穌為妳的救主，祂就藉著祂犧牲的死成為了妳的救贖主。

換句話說，自由和救贖是妳的了，因為耶穌為妳買了它們。在基督裏，我們脫離了罪對我們的轄制，脫離了仇敵的奴役。

想想為妳所付出的代價（林前6:19-20），難道不是一個發人深思的想法嗎？這是一個非常高昂的代價，只有真正的、無條件的愛才能付出這個代價。

妳不再因為妳所做的可能讓上帝失望的選擇，而感到被譴責或失去自我價值的時候，這不是很奇妙嗎？

今天，為妳已經得贖而高興吧！

\* 吉米·尼達姆，〈寬恕與愛〉，載《並非沒有愛》，2008。





2021年11月4日  
正確的連接

肖恩德琳·楊·理查森

聖心倚賴你的，你必保守他十分平安。以賽亞書26:3

——I Am Loved——

每當我離手機太遠的時候，我的藍牙耳機就會提醒我。我之所以知道它和手機失去了連接，是因為我感覺到一種短暫的嗡嗡震動，並且聽到了訊息：「超出範圍！正在連接。」這句話每隔35秒就會重複一遍，直到我靠近手機時聽到「已連接！」

有時，作為基督徒的我們會用基督以外的東西填滿自己的頭腦，沒有意識到我們最關注的是甚麼。我們開始連接，受影響，然後相信。我們必須經常問自己：「我連接了甚麼？」是看新聞、讀文章和書籍、上網嗎？也許是帳單、健康挑戰或家庭問題。我們所連接的事物，會在我們裏面培育出上帝的平安，還是成為了恐懼和懷疑的催化劑呢？更重要的是，我們是否專注於這些關注點和興趣，而不是花時間與上帝在一起，默想祂賜生命、充滿希望的話語？

當我們開始失去與上帝的連接時，我們會注意到憂慮、疑惑、沮喪、焦慮和憤怒的感覺悄悄潛入。就像藍牙訊號

一樣，這些是我們正「超出範圍」的屬靈信號。〈腓立比書〉4章6至7節說：「應當一無掛慮，只要凡事……將你們所要的告訴上帝。上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。」

平安不是我們都想要的嗎？如果我們願意將我們的思想聚焦在上帝那裏，上帝就願意並且能夠賜給我們所需要的平安。

但我們該如何做呢？〈詩篇〉1篇2節說：「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！」

一生中，我們會有許多問題和顧慮。我們需要在禱告中將它們帶到耶穌跟前。然後，我們必須花時間在上帝的話語上，以得到鼓勵、智慧和引導。請放心，上帝的話語與所有的情況和環境都是相關的。只要我們把心思放在上帝和祂的話語上，我們就會經歷上帝所賜出人意外的平安。負面情緒必將開始消散，我們必將知道我們有正確的連接！

2021年11月5日

## 永遠被改變

艾麗卡·瓊斯

你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裏，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？馬太福音6：26

### ——I Am Loved——

**當**我們被點名，然後被帶到一個小法庭時，我知道這是真的。我們分別站在房間的兩邊，等待法官進來。正式流程的沉重負擔吞沒了我，我婚姻的終結——我的惡夢，成為了現實。30歲那年，我離異，迷茫，重新開始生活。就在那時，我遇到了玫思。

牠又髒又臭，邋邋遑遑的。我彎腰去抱牠時，牠躲開了我。我用毯子把牠裹起來，輕輕地撫摸牠的頭。牠在我的懷裏睡著了，我聽到牠的嘆息聲。牠終於安全了。

玫思一直被一個非法養殖者利用，替他繁育小狗，越多越好。玫思被關在籠子裏，只有交配時才被帶出來。牠的牙齒大部分都脫落了；僅有的幾顆也正在腐爛，腹部長了一個大腫瘤。儘管這隻小狗被人忽視，身體狀況也很差，但牠是我所見過的狗中最忠誠、最可愛的。我只是暫時領養牠，直到我們可以

給牠找到一個永遠的家；但在牠幾天的親密陪伴之後，我意識到上帝給了我一份特別的禮物，我不能放棄牠。

一天之內玫思做了三次手術。給牠做手術的獸醫是我志願參加的動物救助組織的負責人。當我帶牠回去檢查時，我告訴醫生我想收養牠。

她說：「我很抱歉。我們相當確定牠的腫瘤是惡性的。牠可能活不長久。」

無論如何，我收養了牠。牠的生活充滿了苦難，而牠理應被愛。事實是，當我關心牠時，牠也在治癒我。

一個星期過去了，我的電話響了。獸醫差不多是笑著說的：「牠的腫瘤是良性的！」淚水順著我的臉頰流了下來，落在玫思的黑色皮毛上。我感謝上帝將牠賜給我，祂的話充滿了我的心：「親愛的女兒，妳知道我對妳的愛有多深嗎？」

2021年11月6日

## 經驗

凱西·麥克法蘭

願我的禱告達到你面前；求你側耳聽我的呼求！  
詩篇88：2

### ——I Am Loved——

1994年4月4日，我們終於可以對我們的第一個兒子傑克微笑了。他是一個金髮的小人兒，長著一雙大大的藍眼睛，見到他的第一眼妳就會愛上他。醫院的護士非常熟練地照顧我們，有時甚至在我們開口之前，他們就已經預計到我們的需求了！在溫柔而警覺的護士急急走進房間之前，傑克幾乎沒有哭過。

出院後，我們完全要靠自己了。母親搖著搖籃，深情地凝視著孩子的眼睛，這種田園詩歌般的景象很快就變成了漫長的不眠之夜，取而代之的是抱著哭鬧、難伺候的孩子走來走去。沒過多久，他的奶奶帶著會心的微笑和一鍋好吃的趕來救援。我本來可以吻她的，但我的嘴裏已經充滿了那美味的食物，而且我很確定我聞到了某種令人不愉快的味道。

我吃了一頓美好的飯，洗了個熱水澡，打了個長盹之後，我醒來，發現奶奶懷裏抱著一個快樂和滿足的小嬰兒。傑克身上散發著嬰兒肥皂的味道，他的頭髮和他的連腳睡衣一樣乾淨。奶奶慈愛地望著他，輕輕地搖著。是的，這是田園詩般的生活。我很敬佩我母親的能力，她知道傑克需要甚麼。他哭

了，她會說：「哦，那是他餓了。」或者，「嗯，聽起來他需要換尿布了。」或者，「噢，傑克想要妳抱抱他。」明明我每次聽到的都是同樣的哭聲，而媽媽卻能從不同的音調中看出不同的需要。她看著，聽著，知道該怎麼做！

有一天我問道：「媽媽，妳怎麼知道他的哭聲之間的不同呢？在我聽來，都是一樣的！」

「經驗，」她帶著同樣柔和、會心的微笑回答。過不久，我認識和滿足我們孩子的需求變得越來越容易。

傑克現在24歲了，而我們——他慈愛的父母，仍然在看著他、聽他。

我們的天父也知道我們每一次的哭泣，每一次不適的原因。當我們需要食物時，祂提供肉體和屬靈的營養。當我們疲憊不堪時，祂給我們平安和休息。當我們髒兮兮時，祂會清潔我們，並給我們一種芬芳的香氣。祂要求我們以同樣的方式去愛別人。

我們生活在一個飢餓、疲憊、骯髒的世界，但我們的經驗可以引導我們的同理心，幫助我們奉主的名，去服事別人的特殊需要。這才是真正的理想！

2021年11月7日

## 瑞恩的奇蹟

金傑·貝爾

當用詩章、頌詞、靈歌彼此對說，口唱心和地讚美主。凡事要奉我們主耶穌基督的名常常感謝父上帝。以弗所書5：19~20

### ——I Am Loved——

我們在一家古董店裏，突然接到兒子絕望的電話，告訴我們他的兒子瑞恩剛剛被診斷出患有腦瘤，將被救護車緊急送往丹佛的科羅拉多兒童醫院。

我們立即前往醫院，心中滿是痛苦，不斷祈禱奇蹟發生。

接下來的日子裏，檢查、等待和那個安息日早晨的手術讓人一片混亂。全國各地都有人在為這件事祈禱著。我們當地的教會在禮拜中花了很大部分時間在禱告上。漫長的手術之後，我們都被告知手術進行得很順利，結果看起來也很好。

在醫院度過的那些艱難的日子裏，瑞恩的媽媽多蒂從基督教音樂中得到了極大的屬靈安慰和鼓勵。有一首詩歌特別打動了她的心，給了她耶穌裏

更多的希望。手術後的第二個安息日，瑞恩已經康復，可以去教堂了！讚美主！「謝謝祢，主耶穌！」

那個安息日，當我和瑞恩一家坐在教堂的長凳上時，我意識到多蒂沒有和我們坐在一起。

我問瑞恩：「你媽媽在哪兒？」

他回答說：「她正坐在鋼琴旁邊。」到了獻唱特別詩的時候，多蒂起身唱起了那首在醫院裏對她意義非凡的美妙詩歌，以感謝上帝對她兒子的慈愛。當我們聽到她在那首歌裏所表達出的由衷話語時，所有人都流下了眼淚。

多蒂以前從未在教堂獨唱過，那以後也沒有——上帝給了她這個暫時的屬靈恩賜，讓她可以與他人分享。

上帝所賜的安慰是何等的寶貴啊！

2021年11月8日

## 妳的口音把妳露出來了

普里西拉·E·阿多尼斯

過了不多的時候，旁邊站著的人前來，對彼得說：「你真是他們一黨的，你的口音把你露出來了。」馬太福音26：73

### ——I Am Loved——

一天早上，我的手機響了，但我認不出屏幕上的號碼，所以我猶豫要不要接聽。當我接聽時，電話那頭的男聲說話了。他的口音來自不同的文化，與我的不一樣，所以我沒有回答。

真奇怪，妳的口音會暴露妳的身分！在開普敦說的英語可能和遠方說英語之人所說的聽起來不一樣。在南非，有11種官方語言：英語、南非荷蘭語和方言。因為那裏文化的多元化和多樣性，南非被稱為「彩虹之國」。

我曾遇到一個來自北部省份古瑪鎮的女人，她過去常常給我打電話，雖然她用英語和我說話，但我發現很難理解她在說甚麼。她的口音很不一樣，很難聽懂，因為她來自不同的文化。

我的小孫子，尼基，出生在美國亞利桑那州，而且住在那裏。他喜歡在電話裏和我說話。由於他的口音，我覺得很難

瞭解他想要告訴我甚麼。

我想起耶穌的門徒彼得，他「遠遠地跟著耶穌，直到大祭司的院子，進到裏面，就和差役同坐，要看這事到底怎樣」（太26：58）。彼得不想讓人知道他是耶穌的門徒。

有一個使女前來對他說：「你素來也是同那加利利人耶穌一夥的」（69節）。彼得卻不承認。

「我不知道你說的是甚麼！」彼得撒了謊（70節）。當另一個使女看到並確認他是拿撒勒人耶穌的追隨者時，彼得甚至發咒起誓地說：「我不認得那個人」（74節）。

我們有時會像彼得一樣嗎？妳有沒有發現自己離耶穌很遠，在錯誤的人群中？也試著像他們一樣？不要以妳的言行否定祂。別讓妳的口音出賣了妳！（見林前15：33）

2021年11月9日

## 更少的行李

拉奎爾·科斯塔·阿拉斯

就是少年人也要疲乏困倦；強壯的也必全然跌倒。但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。以賽亞書 40：30-31

——I Am Loved——

**我**帶著太多的行李登上去貝魯特的飛機。不是那種妳放在頭頂行李架上或擠在妳前面座位底下的行李。那是一種擔子，沉重地壓在妳的心上，如果隨身攜帶，會讓妳在情感和精神上疲憊不堪。我很擔心，心裏充滿了恐懼。

飛機起飛的時候，我的頭腦在找尋辦法裝下這「行李」，但是一個聲音在我耳邊說：「拉奎爾，妳不需要帶著這麼多『行李』旅行。把它交給我，我就給妳平安。」那時，我把〈約翰福音〉14章27節中的應許，一遍又一遍地在心中默念：「你們心裏不要憂愁，也不要膽怯」。

上帝就在天上，祂聽到了我對平安的呼喚。當飛機在貝魯特降落時，平安取代了我的恐懼。我放下了一些「行李」——帶著一顆不再沉重的心，穿過

機場客運站。上帝恢復了我的力量，我心中充滿了感恩。如果疲倦壓倒妳，那麼我有好消息要分享。經上說：「就是少年人也要疲乏困倦；強壯的也必全然跌倒。但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏」（賽40：30-31）。今天的邀請是去等候主。

〈以賽亞書〉40章28節提醒我們，上帝永不疲乏。祂總是在我們身旁。祂的智慧、恩典、憐憫和能力是隨時可以獲得的。妳不再需要背負沉重的「行李」了。有一位會為妳拿起它，並且恢復妳的力量。

請檢查妳的隨身行李。交給祂吧。讓上帝幫妳卸下重擔，開始新的一天，相信創造妳的上帝會更新妳的力量，並帶領妳度過這一天，直至妳最終的目的地。



2021年11月10日  
不配的厚待

卡拉·貝克

從他豐滿的恩典裏，我們都領受了，而且恩上加恩。約翰福音1：16

——I Am Loved——

在最近一次的乳房X光年檢之後，我收到了醫生的通知，要求我複查。第二次乳房X光檢查確認了其中一側乳房的可疑組織，需要進行活體組織檢查以確定病因。我擔心得要命，便開始禱告。

不幸的是，活體組織檢驗顯示我患的是導管癌，但只是零期。我的醫生推薦了一位附近大學癌症中心的外科醫生。由於癌症中心的一位行政人員也是我的教會教友，我問他那位被推薦的外科醫生是不是治療乳腺癌的最佳醫生。他向我保證她確實是，並聯繫了外科醫生和她的助手，讓她們為我安排一個預約。就在那天，這位外科醫生親自打電話給我，預約了時間。當我到達癌症中心的時候，我發現她們有一個乳腺癌小組，所有的工作人員都是女性——外科醫生、放射科醫生、技術人員和護士。我確信自己來到了最好的治療地點，感到如釋重負。

但當外科醫生察看了我的檢查結果時，我震驚了。我需要做乳房切除手術！我問：「怎麼可能呢？」癌症只是零

期。她解釋說：由於涉及組織的比例，乳房切除手術可能是唯一可靠的手術。

經過多次禱告，上帝給了我平安。畢竟，我的健康比乳房更重要，而且也可以選擇乳房再造。於是，我開始把注意力集中在好消息上——我不需要放射治療或化療。

在整個手術過程以及與乳腺中心工作人員的交流過程中，我得到了格外好的治療。我發現，至少部分原因是外科醫生必須直接向我的行政人員朋友報告我的治療。我意識到我受到了貴賓級的待遇，不是因為我是誰，而是因為我認識的那個人。我讚美上帝為我的健康危機提供了一個朋友。

在屬靈方面，我也因為認識一個人而受到比我應得的更好的對待。耶穌愛我，祂為我而死，以至於我可以和祂永遠住在天國。祂把我的罪投入深海，赦免了我這個不配的罪人。

主耶穌，感謝祢，因為在我們無法自救時，祢賜下恩典。



2021年11月11日

## 我能為耶穌做甚麼？

辛迪·活士

耶穌看著他們，說：「在人這是不能的，在上帝凡事都能。」

馬太福音19:26

——I Am Loved——

**妳**有沒有想過：「我能為耶穌做甚麼？」

我確實問過自己這個問題。我覺得上帝不會使用我參與任何事工、教導或任何事！我能幫上甚麼忙？其他人能更好地事奉主。我沒有才幹可以去幫助上帝的國。妳看，我是瞎眼的。我不可能被上帝使用。畢竟，我不是已經殘缺了嗎？

然而，上帝有一個不同的計劃，就像祂經常做的那樣。在教會工作了大約五年之後，我開始參與婦女事工。我做了幾年的助手，然後有機會成為教會的婦女事工負責人。上帝知道，我需要先做一段時間助手，才會覺得我甚至可以考慮負責人的職位。當然，祂早就知道我是有機會的。我既緊張又興奮地接受了這個榮譽。我不知道怎樣才能成就這一切，但正如主所應許我們的：「在人這是不能的，在上帝凡事都能」

（太19:26）。

這是我前進所需要的惟一應許。這與我們能夠做些甚麼事無關，卻總是與上帝如何藉著我們做某事有關。我的失明可以是不去傳道的理由，人們也可以找到一個可以接受的原因。畢竟，誰能指望一個盲女在教會裏導航呢？日常的生活就夠艱難的了。然而，我選擇用我的失明作為一個平台來展示上帝的大能。我選擇做一張空白的畫布，讓上帝在上面畫出祂的傑作。對於我所承擔的每一個項目，我都必須考慮甚麼工作要交給別人，甚麼工作我自己能勝任。我也學會了感激那些就是在最平凡之處事奉的人，他們可以見微知著。

把上帝放在中心，一切皆有可能！我們不需要把所有的細節都弄清楚；上帝已經知道結果了。

只要相信祂的計劃就行了。

2021年11月12日

## 水

雷琳·麥肯齊·羅斯

困苦窮乏人尋求水卻沒有；他們因口渴，舌頭乾燥。我——耶和華必應允他們；我——以色列的上帝必不離棄他們。我要在淨光的高處開江河，在谷中開泉源；我要使沙漠變為水池，使乾地變為湧泉。以賽亞書41：17-18

### ——I Am Loved——

**謝**謝祢，耶穌！這是我每次站在牙買加家中的淋浴噴頭下會說出的話。對大多數人，尤其是那些生活在第一世界國家的人來說，為這件事情感恩，似乎是一件奇怪的事。然而，在牙買加西班牙鎮萊克伍德長大的我們知道，高壓淋浴在某種程度上是一種奢侈。自從搬回牙買加後，我們對我們的房子做了許多改善。我們安裝了一個水泵，為屋頂的水箱供水，並且為整個房子提供有力的水壓。

有一次出國旅行回來，我發現沒有水。顯然，一條供水總管破裂，危及該地區的供水。在浴盆裏洗澡三天之後，我想知道我的下一次淋浴是否會是過六週回到美國以後。我沮喪和痛苦，祈禱了一會兒（我必須承認，我沮喪多過祈禱），給供水公司打了電話。這樣的電話大多數被證實是徒勞的，因為沒有人（當妳真的接通那邊的人）知道任何消息。最後，

在彷彿打了1,000通電話之後，我們終於確信在週三，供水會恢復正常。但直到週四晚上，水壓才高到我們可以使用壓力泵的程度。

讚美主！星期五，我們有足夠的水壓來洗我們所有的髒衣服並且暢快地沖一次淋浴。我甚至還洗了頭髮，清涼的水讓人感覺好極了。我在淋浴時能說的就是：「謝謝祢，耶穌！感謝主！」

上帝看到並知道所有讓我們感到有壓力和不適的事情。有時，試煉，諸如沒有水、沒有食物、沒有錢，是要提醒我們，凡事都要依靠祢。當妳今天開始活動時，我鼓勵妳對一些小事感恩：冷天的一杯熱飲；可以幫助妳克服工作壓力的來自同事的微笑；乾淨的床單；一個棒棒的熱水澡。

當妳因上帝的美善感恩時，願上帝繼續賜福給妳。



2021年11月13日

## 伸出手——只是陪伴在那裏

普雷米拉·佩達普迪

盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將上帝的愛澆灌在我們心裏。羅馬書5:5

——I Am Loved——

**幾**年前，我自願在一間教堂的附屬醫院當見習院牧。一天，輪到我到病房探望和祈禱時，我叩了叩一間病房的門。沒有聽到回應，我慢慢地推開門，說：「妳好，我可以進來嗎？」我走進房間，看到床上躺著一位年輕的孕婦，無法控制地哭泣著。當我向前走去的時候，她向我伸出手來。我悄悄地握著她的手，坐在她旁邊的床上。她哭了又哭。眼淚滾落下來，我只是保持沉默，讓她隨心而哭。五分鐘過去了，10分鐘過去了，15分鐘過去了。她的啜泣慢慢地平息下來，又過了幾分鐘，就停止了。

她擦了擦眼睛，看著我說：「對不起，當妳面哭了一場！」

我回答說：「沒問題。妳是聽到甚麼壞消息了嗎？為甚麼哭呢？」她告訴我，在我去她的病房前幾分鐘，她的醫生剛剛來過。她被告知腹中的胎兒靜止了，而且沒有呼吸。她需要進行超聲波檢查，然後決定是否做手術。她孤身一

人；她的世界在她的周圍破碎了。她丈夫在上班；她的兩個孩子和她的父母在一起。這消息使她悲痛欲絕，一切都陷入了停頓。她甚至沒有想到給丈夫打電話，只是想大哭一場。然後我進來，她把手放在我的手裏，哭了起來，並感到了安全。

然後她告訴我，我只是在那裏陪著她——沒有說話，不問問題，而是靜靜地坐在她身邊支持她——就讓她平靜下來，並且讓她感到被愛護。

當一切看起來都無望的時候，陪伴有時能帶來希望。人們並不總是需要建議。有時候，他們只是需要一隻可以緊握的手，一隻可以傾聽的耳朵，一顆能夠理解的心。聖靈安慰在祂主權之下的人。祂在一切看似無望的時候帶來希望。祂給上帝的兒女帶來平安和幸福。聖靈，為我，也為每一個人，提供了一隻可以握住的手，一隻傾聽的耳朵，一種安全感和一顆理解的心。

2021年11月14日

## 上帝就是愛

薩曼莎·尼爾森

沒有愛心的，就不認識上帝，因為上帝就是愛。  
約翰一書4：8

——I Am Loved——

**當**我們在鄉下改造一間需要修繕的房子時，鄰居疏於照顧的狗——米琪和斯特維——很快就愛上了我們，因為牠們意識到我們太喜歡牠們了，而且樂意撫摸牠們。鄰居最後問我們搬家時是否想要牠們。當然，我對這一前景感到興奮，並欣然同意。

在改造房子的過程中，我們鋪上了新的強化地板。兩頭狗都不敢在上面走。米琪是第一個克服恐懼的，然後徑直走了進去。斯特維還是很害怕！我們哄牠，求牠，甚至還把牠抱起來（**這可不是件容易的事，因為牠重達90多磅！**），把牠帶進屋裏，結果牠站在那裏嚇得發抖。斯特維難道沒有意識到我們是在努力提供溫暖、舒適和保護，以抵禦外面零下的溫度嗎？牠不相信我們嗎？牠知道我們從來沒有，也永遠不會傷害牠。一想到牠害怕我們勉強牠進屋會傷害到牠，我們的心都碎了。最後，我們從後門鋪了一塊地毯到臥室，這樣牠就可以避開強化地板了。然而，幾個月後，牠也開始在強化地板上走動了。

從這個活生生的例子中，我們學到了

許多教訓。本文呈現的只是其中的三個。首先，我們要以愛回應愛。其次，我們有選擇的自由（**例如，是否願意從外面寒冷的環境中進到屋內**）。第三，強迫的服從會使我們害怕和不信任。我們與上帝的關係也是如此。當我們感受到祂對我們的愛，我們就會對這種愛做出回應。上帝仁慈地賜予我們選擇的自由，甚至容讓我們「呆在寒冷的戶外」，而不選擇祂慈愛的臂膀。如果上帝強迫我們去做一件事或順服祂，我們就會變得不信任祂，害怕祂。那絕對不是上帝所期望的！

這讓我想到〈約翰一書〉4章18節：「愛裏沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。因為懼怕裏含著刑罰，懼怕的人在愛裏未得完全」。上帝不希望我們受折磨，就像我們不希望斯特維因為進到屋裏而害怕一樣。朋友們，上帝就是愛。只要有祂的參與，就不會有恐懼或痛苦。

當妳學著相信妳的天父，並回應祂對妳的愛和仁慈時，放下妳的恐懼。沒有必要在外面捱冷。

2021年11月15日

## 我口中的話語

梅琳達·弗格森



我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告。羅馬書8：26

### ——I Am Loved——

**到**處都有人們的具體祈禱收到回應的奇妙故事。過去有基甸，現在我們有賈艾梅，\* 她做了非常具體的禱告，而且得到了確切的答案。耶穌在〈約翰福音〉14章13節中應許我們，「你們奉我的名無論求甚麼，我必成就，叫父因兒子得榮耀」。祂也感動保羅在〈羅馬書〉8章26節中寫道：聖靈的職能之一就是「(在)我們的軟弱(中)」幫助我們，「(因為)我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告」。

我15歲的時候認識到今天的經文——〈羅馬書〉8章26節——的確實性。

由於父母的工作，我和家人有好幾個月不能去到家鄉教會。通過電話交談，我們得知沒有人填補我們在教會兒童事工部留下的負責人空缺。說得委婉些，我比一隻濕母雞還要生氣。

當我有時間去思考一下時，我決定①

我需要改變態度；②我們需要為教會祈禱，因為如果教會沒對年輕人表示關注，可能會失去這些年輕人。於是，我很具體地禱告說：「無論是誰帶領這個事工，她們必須開始踏出一步去做，否則心中必定不安。」

我也為自己的態度祈禱。在我為別人祈禱時，我的態度開始改變。

後來，在那三個星期裏接替我們的那位女士告訴我們，她聽到了幫助年輕人的呼求。她想：「我應該幫忙，但我覺得自己不夠資格」。最後，為了使自己心中安寧，她接受了挑戰。然後我跟她分享了我的祈禱。

我們並不總是聽到這種對我們禱告的戲劇性回應。然而，上帝已經應許要幫助我們知道該禱告甚麼——祂把話語放進我們的口中。祂喜歡聽到我們的聲音，並在我們禱告時引導我們。

\* 編按：賈艾梅 (Amy Carmichael 1867—1951)，19世紀赴印度的愛爾蘭女傳教士。



2021年11月16日  
50多年

伊萊恩·J·約翰遜

耶和華與摩西面對面說話，好像人與朋友說話一般。  
出埃及記33:11

——I Am Loved——

人的一生中會接觸成百上千的人，包括老師、同伴、同事、鄰居、教友、醫生、律師等等。許多年前，我聽到有人認為是米歇爾·文特爾說的一句話：「人們進入你的生活是為了了一個原因，或是待一段時間，或是待一輩子。」

在過去的四年裏，我的女兒經常帶著我最好的朋友馬利來看我們。所以，有一天，我們的另一位剛退休的朋友瑪麗琳在和我們聊天時，她說她想來這裏和我們共度一段時間。我告訴她，我女兒和馬利春天要來。瑪麗琳給我女兒打電話，計劃坐她們的車子一道來我們這裏。現在，我的兩個最好的朋友要來拜訪我和我丈夫了。

當他們來到的時候，我們高興極了。這是值得珍惜的時刻，我們有很多話要說。妳知道，馬利、瑪麗琳和我是老朋友了。我認識馬利57年，認識瑪麗琳52年。我們真的很有福氣。我們一起經歷了很多事：好的、壞的、起起落落、結

婚、離婚、分娩，以及死亡。上帝賜福與我們，使我們能夠擁有彼此來度過這一切。

我也已經建立了其他的友誼和關係，但沒有甚麼能和我50多年的老友誼相比。哦，是的，在我們的三角形中有第三個人把它變成了正方形。巴爾布來不了，但她在精神上與我們同在一起。

這讓我想起了妳和我的另一位朋友，祂比兄弟還要親密：祂不會離開妳，也不會拋棄妳，祂會在任何時候，無論白天黑夜，把妳摟在懷裏，細聽妳的傾訴。祂從不會忙到沒時間理妳。妳跟祂說的每件事，祂都會在意。祂不會背後中傷，說長道短，或者跟妳說：「我早就告訴過妳！」祂傾聽妳的話語，並且有永遠的愛。妳可以相信祂，愛祂，而且信靠祂。祂會在妳所有的問題上與妳同在。這一位就是我們的救主耶穌基督。當信靠並順從祂。祂是妳永遠的朋友。

## 2021年11月17日 訓練有素

芭芭拉·胡夫

你必聽見後邊有聲音說：「這是正路，要行在其間。」  
以賽亞書30：21

### ——I Am Loved——

**來**我的餵鳥器吃食的沙丘鶴家族真是把我訓練得很好。這些莊嚴的灰鳥有著猩紅色的鳥冠，紅色的眼睛，身高超過三英尺（一米），翼展超過七英尺（兩米）。牠們在美國的很多地方都能找到，但那些「屬於」我的會來到我的餵鳥器這裏。書上說牠們吃蟲子和蠕蟲。我的鳥可能會吃這些東西，但牠們卻來我的餵食器吃甜點。

巧合的是，餵食器被放置在合適的高度，使得牠們可以用又長又尖的喙去挑出葵花籽。當牠們漫步到我的餵食器時，紅雀、啄木鳥和其他鳥類就會飛起來。是的，鶴受過訓練。如果餵食器是空的，牠們可能會啄我的辦公室窗戶，透過窗戶牠們可能看到我坐在電腦前。牠們很願意跟著我走進存放葵花籽的車庫。當牠們在牠們休息的前院看到我時，就會立刻轉到後院的餵食器那裏，盯著我，等著我去拿葵花籽。

我們家的紅色小臘腸犬也把我訓練得很好。當牠準備吃東西，而牠的金屬碗

空了的時候，牠便使勁地提醒我。碗放在洗衣機和烘乾機之間的小空間裏。牠會把碗在電器之間來回地摔來摔去，我就會拿著牠的食物跑過來。

然後是我們的小山羊群。早上的第一件事，我會從後門走到門廊，叫一聲：「早上好，山羊們。」牠們會以「吃飯時間」的抱怨聲來回應我的問候。吃晚飯的時候，牠們會站在籬笆旁，用大大的棕色眼睛可憐地看著房子。當然，牠們也會在等待糧食時不耐煩地咩咩叫。我沒有訓練牠們耍把戲或類似的事情。事實上，牠們甚至不知道自己的名字！但我的丈夫和我受到的訓練是要立即滿足牠們的需求。

我想要接受聖靈的訓練！我想要有一個清醒的頭腦去聽祂的聲音。當祂輕推我要打個電話、寫個便條或停下來看望在醫院裏的人時，我希望我能夠意識到。我希望我的心是如此的純潔，以至於當我獻上迅速的禱告時，我會聽到並認出祂的回應——告訴我該走哪條路。

2021年11月18日

## 關掉去聆聽

基馬莎·波林·威廉姆斯

他們尚未求告，我就應允；正說話的時候，我就垂聽。以賽亞書65：24

——I Am Loved——

**我**在上下班的路上，像往常一樣，伸手去查看手機，這是一個很常見的、所謂「正常」的習慣。前一天晚上，我意識到我花了很多時間在手機上，這佔用了我本可以用來與上帝相處的時間。然後，我祈求上帝賜予我意志力，讓我在上下班的路上少花點時間在手機上，並且改為為我自己、我的家人、朋友，甚至是我遇到的陌生人祈禱。

通常情況下，我會用手機查看行程。然而，那天早上我已經知道該在哪一站下車。但我還是從包裏拿出手機，並與想要解鎖它的想法較力。

在下一站，一位老婦人上了車。很明顯，她在考慮該坐在哪裏，最後她坐在我身邊，她說：「至少妳不是在講電話；我討厭別人在車上講電話。」哎喲，我想：我幾乎就要去看手機了。然後她開始與我攀談，分享了她的健康狀況，並問了我一些關於我個人的問題。作為一個矜持的人，我對她的坦率感到意外，而在公共場合與陌生人

談論自己也讓我有些不自在。最終，我放棄了保留自己，並且很開心地交談起來。

當她問起我的家庭時，我告訴她他們住在加勒比海。她說：「我去過聖馬丁島」。聽到這句話，我興奮極了，我本可以親吻她，但我改為討人喜歡地用我的肩膀碰碰她的肩膀，就像我們是老朋友一樣。我告訴她我來自聖馬丁，並且經常想家。我很少見到住過、拜訪過、甚至聽說過聖馬丁島的人。我們倆都很樂意分享這些共同之處，而且聊得很愉快，所以我決定在公車上多待一站。當我離開時，她說：「我可以和妳聊一整天！」

我為她祈禱，希望能再次見到她，以分享上帝之愛的個人見證。當我們請求花更多的時間與上帝在一起，用更多的時間來服事祂的時候，祂的回應竟如此之快，我感到驚奇。我在想：祂還能多大地使用我向別人指明祂呢？

今天，妳會請求祂使用妳嗎？

2021年11月19日

## 使用它或者失去它

奧黛麗·姆瓦拉

我告訴你們，凡有的，還要加給他；沒有的，連他所有的也要奪過來。

路加福音 19: 26

—— I Am Loved ——

**耶**穌曾經講過一個比喻（見路 19: 11~27），說的是一個貴冑往遠方去，要得國回來。臨走前，他叫來10個僕人，給他們每人10錠銀子，吩咐他們用這錢去做生意，直等到他回來。他一回來就要求僕人們報告他們是如何使用那些銀子的。其中一個僕人賺了10錠銀子；另一個賺了五錠。主人對他們說：「好。」另有一個僕人把一錠銀子還給主人，說他害怕，因為主人是一個「嚴厲的人」，「沒有放下的，還要去拿，沒有種下的，還要去收」（21節）。

妳有沒有想過，在完全相同的條件下，為甚麼有些人會比其他人做得更好？是不是有些人比其他人更努力付出？利用我們所擁有的每一種資源，我們需要盡我們所能來獲得可能的最大結果。我們或許沒有那個賺10倍的僕人那麼能幹，但是，看，還有一個人至少能把他的翻五倍。那麼，我們為甚麼沒有果效呢？

問題是，我的生活如何產生成效呢？當我們因為自己的消極態度而面對挑

戰時，我們通過責備周圍的人來找藉口。那個壞僕人指責主人在沒有播種的地方收割。但是，主人不是像對其他人一樣，也給了這個僕人一些東西來「種下」嗎？僕人試圖通過責備主人來掩飾他的失敗，於是主人就把他的錢拿回來，交給了最能幹的僕人。

有時我們也會被誘惑去責備上帝，抱怨祂不關心我們，然而祂卻給了我們每個人至少「一錠銀子」來為祂所用。我們有手、有腦，而且通常還有為自己 and 主人取得偉大成就的自由。

〈歌羅西書〉3章23節說：「無論做甚麼，都要從心裏做，像是給主做的，不是給人做的」。所以我們務要殷勤事奉主。讓我們藉著有效地運用上帝賜予我們的恩賜，在我們的影響力範圍內作富有成效的人。讓我們結果子，多結果子。〈馬太福音〉28章19節吩咐我們：「去，使萬民作……門徒」。

如果我們不這樣做，那麼即使是我們的一小錠銀子也會被拿走。

2021年11月20日

## 謙虛的自誇

維恩·斯圖爾特

務要在主面前自卑，主就必叫你們升高。雅各書4：10

——I Am Loved——

在我寫下這篇文章的前幾分鐘，我決定在網上搜索「謙虛」和「自誇」這兩個詞。我訝異地發現，這兩個詞組成了一個有定義的短語。四年前，上帝稱我為「謙虛的自誇」。在與祂相處的親密時刻，我曾祈求祂揭露我生命中隱藏的罪惡。當我聆聽祂聲音的時候，我反反覆覆地聽到「謙虛的自誇」這句話。這是甚麼意思？我以前從未聽說過這兩個詞還能同時使用。我甚至還沒想到要去查找它的含義，因為上帝立刻開始解釋祂的意思了。

在完成數學教育的博士課程後，我堅持不讓我的同事、學生或教會的家人們稱我為斯圖爾特博士。我不想要這種形式，因為我相信——現在仍然如此——這有時會破壞真誠的對話，並給人一種優越感。大多數時候，當我開始「糾正」那些稱我為「斯圖爾特博士」的人時，他們便回答說：「妳真是個謙虛的人！」我的朋友們在介紹我的時候總是提到我的謙遜。我會臉紅，但很享受讚美。

當這一幕在我腦海中浮現時，上帝投下了這枚重磅炸彈。「維恩，你真驕傲。妳表現出與一個因自己的成就而站在世界之巔的人一樣的品格。別人說妳是一個謙虛的人，妳會感到驕傲。妳正以妳的『謙遜』坐在自己的世界之巔。」當上帝對我的心說話時，我驚呆了。我意識到，儘管我可能會對那些讚美我「謙遜」的人咕噥著「榮耀歸給上帝」，但我確實非常自傲。我把榮耀歸給自己。這確實是虛偽的謙虛。我請求上帝的寬恕和聖靈的幫助，來治死老我。這次經歷對我的生活和日常決策產生了深遠的影響。我為甚麼這樣穿戴？事奉的時候，我要見的是誰？為甚麼？

「如果你走路鼻孔朝天，你最終會摔個臉朝天」（路14：11）。\*「你們要小心，不可將善事行在人的面前，故意叫他們看見，若是這樣，就不能得你們天父的賞賜了」（太6：1）。

主啊，求祢指教我發自內心地遵行祢的旨意。

\*譯按：譯自《英文信息本·聖經》；《和合本·聖經》為「凡自高的，必降為卑」。

2021年11月21日  
安居主懷

瓦萊麗·哈默爾·莫里科內

永生的上帝是你的居所；他永久的膀臂在你以下。申命記33：27

——I Am Loved——

**我**一直期待著我的按摩師薇姬的到來。多年來，我一直不知道自己錯過了甚麼，直到我聽到一位女性演講者談到花時間減壓。然後我冒險嘗試了按摩。在拜訪了幾位治療師之後，我找到了薇姬，並且再也沒有換過人。每一次來這裏，這個房間的環境都讓我的頭腦安靜下來。昏朦的燈光，柔和的背景音樂，冷天時可以加熱的桌子，還有極好的熱石。一天早上，當她走進我的房間，用她塗了乳液的雙手在我背上滑動時，我開始把整個按摩體驗與我天父的愛和照顧進行比較。當她的手滑到我的背上時，我讓自己放鬆下來，知道她會撫平和撫慰那些最需要的地方。當薇姬那雙靈巧的手撫摸著我背上需要放鬆的部位時，我的腦海裏響起了一首歌。

耶穌恩臂懷抱我

在主胸前安泰

主施恩惠常照顧

我心安樂自在\*

當她的手擠壓和揉捏我的身體時，停滯的血液開始流動。增強血液循環可以清潔和治療受傷的肌肉。但有時薇姬發現肌肉很緊，就會揉捏，以達到預期的治療效果。應用一些熱石頭和手的壓力，她達到了預期的修復目標。

我心甘情願地把我的身體託付給薇姬——她知道該怎麼幫助我。她溫柔的聲音使人相信她的專長。一個小時快結束的時候，我的腳上裹著又熱又濕的毛巾，這通常會讓我很快地打個盹，然後她輕輕地碰了碰我的背，說了句「謝謝，瓦萊麗」，然後離開了房間。

如同我認識薇姬很多年，也相信她的知識一樣，我該如何把自己更加多地交託給那有著大能和慈愛臂膀的親愛救主，那位創造了我、親密地瞭解我、依舊愛我的上帝呢？

在耶穌的懷中，妳也能感到安全。祂愛妳！

\*〈靠主安泰〉，載於基督復臨安息日會編譯，《讚美詩》，台灣：時兆出版社，2017，305首。



2021年11月22日  
慢嚼細咽

林德賽·根德克

你要吩咐以色列人說：「獻給我的供物，就是獻給我作馨香火祭的食物，你們要按日期獻給我。」民數記28：2

——I Am Loved——

**妳**享受妳的靈修嗎？當我重生時，我盡情享受我的靈修。我會坐在餐桌旁，一邊吃早餐，一邊細細品味經文。在開車上班的路上，我會繼續默想經文。在上第一節課之前，我會在安靜的教室裏思考它們。多年來，我深深地喝下了上帝的話語。

後來我有了一個孩子，我不再享受靈糧和靈修了。上帝的話語，就像冰冷的食物一樣，在我能夠抽出時間的時候，不定期地塞進來。作為一個年輕的媽媽，我對自己沒有靈修的時間感到內疚。我在清晨帶著我不睡覺的兒子閒逛，並且聽著宗教廣播。這些節目是基於「好的，基督教的」書籍，我發現自己訂購了這些書籍並閱讀它們。

在我的孩子快一歲的時候，我已經有了一個擺滿基督教勵志書籍的書架，而我仍然疲憊不堪。我的丈夫會問：「妳怎麼看了那麼多勵志書籍，卻仍然有同樣的問題？」

之後，我又用了三年時間以及多一個孩子來回答這個問題。最後，我意識到

這些書讓我的生活太雜亂了。我讀得很快，機械式地，沒有仔細品味——沒有真正消化我所讀的內容。我的腦海裏閃過許多不錯的想法，但沒有多少能持續性地給我帶來人生的改變。

在上帝輕輕的推動下，我放棄了我的部分藏書——包括一些「好的，基督教的」書籍，並且回到《聖經》和懷愛倫的著作。我練習只讀幾個經節、一章或者一頁，細細品味，然後花幾天時間回想這些經文。我從中所得到的比匆匆讀完整本書還要多。

我現在真的沒有時間去閱讀很多書，這仍然讓我有點難過。但我的屬靈里程表重啓了。在這個忙碌的人生階段，我知道我最需要的是一點點「最好」，而不是我能塞進去的那一大堆的「好」。

如果妳在靈修生活中也感到疲憊，尤其當妳是一個年輕的媽媽，我建議妳少讀一點，並且多享受一點。簡化妳的靈修大餐，慢嚼細咽，然後看看妳的屬靈健康會去向何處。

2021年11月23日

## 停止家暴！

達琳·格朗克·桑德斯



若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。哥林多後書5:17

——I Am Loved——

**當**我走出國家精神疾病聯盟支持小組在此開會的精神健康機構時，我的想法是憂鬱的。但我的心還是很快樂的，因為在這個會場裏，有19個人圍著桌子大嚼餅乾和水果，給了我一個機會來談論耶穌的愛。

感恩地，喜劇般的輕鬆時刻與主持人的嚴格保密，化解了會議描述到的貪婪、混亂、憤怒、背叛和欺騙。用語言表達人類精神能夠忍受，或者很可悲地，無法承受的巨大創傷，是需要勇氣的。我們的分會與有關預防自殺的執法部門緊密合作。

從事件承認，到價值意識和健康的自我表達，這旅程的救贖意義在於介紹一位個人救主；從痛苦到讚美，這一勝利事實的出現表示旅程到達頂峰了！敵人有犯罪手法，天父也有祂的方法。祂一貫的做法是愛，愛能驅散恐懼。

在安東尼·梅德利博士的一篇佳作

中他寫道：「可能會讓你大吃一驚，但是，當社會不給受虐待、受害和受壓迫的人伸張正義時，他們的天父可能會為了祂的兒女，而將不義之人的殘忍轉而施加到他們自己身上。懷愛倫寫道：『當父母或掌權的人忽略刑罰不法的本分時，上帝就要親自下手干涉了。祂遏止的能力必要從惡人身上酌量收回，以至產生一連串的事故，以罪行懲治罪行。』」然後，作者建議要有敏銳的洞察力，不要忽視異常行為，「而是與你的教會領袖合作調查；此外，要求所有教會領袖，尤其是男性領袖，參加家暴認知培訓課程，比如可以通過婦女事工部獲得的防虐資料。」\*

所以，主內的姐妹們，請加入這些事工，並且參加外展服務。據說，當一個人希望幫助他人治癒時，治癒就開始了。用感恩的心去接受，用感恩的心去奉獻給別人，使他們的痛苦變成讚美，這是多麼有福啊！

\* 安東尼·梅德利，〈她是妳的姐妹，女兒，母親，妻子：她還是上帝的孩子〉，載《復臨信徒評論》，2018年1月5日，50頁。

2021年11月24日

霧

阿迪斯·迪克·斯坦巴肯

你們有眼睛，看不見嗎？有耳朵，聽不見嗎？  
馬可福音8：18

——I Am Loved——

有人告訴我，希伯來語中用來表達上帝的「全能」所用的詞，其詞義之一是「山」。這很有道理。山是強大的，有力的，高聳的。我喜歡這個想法，因為在我每天做禱告的地方，我可以看到兩座巍峨的山：米克山，差不多14,000英尺（4,267米）高；朗斯峰，高14,255英尺（4,345米）。山頂上幾乎總是有一些雪，而且經常有雲在山峰周圍翻滾。它總是讓我想到上帝和祂的全能與威嚴。

在我們和山麓之間的幾英里內有許多小湖泊，所以這個地區有時會有晨霧。今天早上就是這樣：霧氣上升又下降。我們可以看到一棵樹，然後它就消失了，只有在白色背景的強烈反差下才會顯現出來。有時霧掩蓋住了山峰，而在其他時候，山峰高出霧，陽光燦爛。霧最終會消散，而我們也可以再次看到整個山脈。

生命也是如此。有時我們透過迷霧觀看，模糊不清——套用保羅的話（林前13：12）。我們從理智上知道上帝還在那裏，但不知為何我們看不見祂。其他時

候，我們無法透過我們周圍的迷霧觀看，但我們清楚地看到上帝在所有塵世混亂之上的掌管。這個世界和宗教的其中一個麻煩問題是人們不能清楚地看到上帝。他們對祂的品格有許多誤解。他們從未見過或感受過祂愛的陽光。

舊約中有一個關於一位婦人看見了上帝並且知道上帝看見了她的故事。〈創世記〉16章講述了這個故事：夏甲決定逃跑，因為她的丈夫和女主人對她不太好。為甚麼她帶著這麼少的食物和幫助離開呢？我等著到天國去弄明白，但也許這是為了讓她給我們講她的故事。一位「天使」在沙漠中找到了她，問她為甚麼在那裏。她告訴了祂原因，然後祂讓她回到她的女主人那裏去，並且說她要生一個兒子。在與上帝相遇之後，她說：「『你就是那看顧人的上帝』，因而說：『在這裏我也看見那看顧我的。』（創16：13）。

當我們在霧上面或者穿過霧清楚地看見上帝，並且知道祂在看顧我們時，我們就可以信靠祂，跟隨祂。

2021年11月25日

## 上帝的使者

唐娜·J·諾曼



凡事謝恩；因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。帖撒羅尼迦前書5：18

### ——I Am Loved——

1997年春，一天，雨下得很大，我正走在去上大學電腦課的路上。在行政樓和圖書館之間，在匆忙的學生和雨傘之中，我碰巧低頭看到地上一個方形的白色信封。我心裏有個聲音說：撿起來。我照做了，感到內心有一種強烈的感覺。當我偷偷往裏面看而且看到了錢時，我的心狂跳起來。我簡直不敢相信自己的眼睛。前一天晚上，我已經和上帝一起踱來踱去，祈求上帝減輕我的經濟負擔。我特別祈求祂給我1,000美元。下課後，我衝回家。信封上沒有名字，所以我懷著極大的興奮打開了它。我在裏面找到了950美元！

我開始感謝上帝，但突然意識到我要的是1,000美元，而信封裏只有950美元。我的興奮消失了。當我問：誰丟了這筆錢？另一個學生嗎？還是帶著孩子的父母呢？我懇切地祈求上帝領我去見失主。第二天，我打電話給失物招領處，查看了校園廣告牌上的傳單，但

沒有發現有人丟錢。我再次祈求那位讓我撿起信封的上帝，指引我找到信封的合法主人。

兩週後，我去學校做兼職電話接線員。坐在我旁邊的一個學生正在大聲讀出大學時事通訊的一些條目。她讀到一個學生在行政大樓和圖書館之間掉失了950美元。我不能相信我所聽到的。第二天，我打電話給那個學生。她認出了信封裏的東西。她震驚地發現有人找到了錢卻沒有花掉。當我還給她的時候，我很高興看到她臉上的寬慰。

我覺得上帝在我需要的時候使用了  
我來祝福別人。這是比收到我祈求的錢更大的祝福。上帝用我作為祂的使者。從那以後，祂以許多不可思議的方式照顧著我的家庭。所以，如果上帝沒有按妳所希望的方式回應妳的禱告，永遠不要失望。只要祈禱成為祂忠誠的使者，感謝祂的引導，妳就會得到祝福。

2021年11月26日  
終身保修

索妮婭·布洛克

兩個麻雀不是賣一分銀子嗎？……所以，不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重！馬太福音10：29~31

——I Am Loved——

**我**買車的時候，正時帶（主要用於汽車引擎上使得各個缸體進排氣時間同步）也到期該更換了。一位教會的朋友主動提出要幫助我做這件事。在這輛車裏，水泵也在正時罩（發動機正時帶及鏈條的保護罩）的裏面。我決定把它換成「終身保修」的水泵。我們完成了這項工作，在接下來的兩年左右時間裏，我用這輛車行駛了25,000英里（40,000公里）。

2016年感恩節期間，教會的朋友邀請我去吃飯。當我開車的時候，我注意到我車裏的加熱器壞了。從他們家回到家的時候，我聞到了防凍劑的味道。第二天早上我不必上班，等到天一亮我就去檢查散熱器。它看起來幾乎是空的，所以我在裏面放了很多防凍劑。那天我有幾件小事要辦，最後一件是去寵物店。當我把車停在那家店前面時，我又聞到了防凍劑的味道。當我下車去看的時候，防凍劑正從未知的地方傾瀉而下。有太多的液體，我甚至不知道它是從哪裏來的！

我去寵物店買狗糧，然後開了三英里到汽車修理店。那裏的人開車送我回

家，並且很快地把我的車送到修理廠，然後打電話告訴我他們的發現。「終身保修」水泵已經失效。我同意他們進行修理。因為水泵是免費更換的，所以我只付了工錢。

當機械師拆開我汽車的正時罩時，他們發現正時帶鬆了。事實上，拉緊器和其他固定它的部件也都鬆了。「這只是時間問題——未知的時間，」一個機修工告訴我，「直到整個系統崩潰，你的引擎會嚴重損壞的！」

那個感恩節，水泵的故障是因禍得福。這是一種麻煩，是的，但也是一種祝福。我是多麼幸運，沒有發生嚴重的汽車故障！修理店第二天就把我的車修好了。

就像我的水泵是終身保修的一樣，上帝也給我們提供了終身保修。但是，不像我車裏的水泵，上帝的保證永遠不會失效——如果我們選擇接受它的話。

我多麼地為此感恩，真的，祂的眼看顧麻雀。所以，我堅信上帝會看顧我。



2021年11月27日

## 基督就是橋梁

姜顏秀



因我活著就是基督，我死了就有益處。  
腓立比書1:21

——I Am Loved——

**重**要的是我們從親人和朋友那裏接受禮物的動機。

我的一個姐姐和她的家人到意大利度假。他們回來後，我的姐姐聯繫了我。她說，過幾天她要帶我去她家。終於有一天，她和她的助手來接我了。我們到她家附近的一個購物中心去吃午餐，這是一個露天的綜合設施，在那裏食物在檔攤上烹煮並出售。午飯後，我們到了她家。在那裏，她說她想給我一個紀念品。而且，她讓我從她為我準備的禮物中挑選。她給我看了一個十字架，一個基督在十字架上的模型。

那一刻，我想起了多年前有人寄給我的一個幻燈片。這是一個關於人們揹著自己的木製十字架旅行的故事。一個年輕人發現自己的十字架太重了，由於越來越累，他決定將他的十字架切短幾釐米。每當他累了，覺得十字架太重的時候，他就砍下幾釐米。後來他走到懸崖邊，而且需要一座橋才能過到另一邊。他看到其他的旅行者把他們的十字架當作橋梁，從其上他們可以過到另一邊繼續他們的旅程。

我也可以用我的十字架當橋，他想。當他到達懸崖邊緣時，他試著把他的木製十字架放在懸崖上，這樣他就可以過到懸崖的另一邊。它太短了！為了靠自己的努力來減輕負擔，他使得十字架無效了。

簡單地說，住在我們心中的基督是一座橋梁，幫助我們安全到達旅程的終點。祂在我們心中的臨格提醒我們每天都要將自己釘十字架。當我們的負擔變得沉重時，我們必須依靠祂，而不是試圖走捷徑。當我們信靠上帝的時候，我們就成為別人與基督相遇的橋梁。

所以，我接受了我姐姐送的禮物。我接受這個禮物作為她對我的愛的象徵，並且把它和我的其他禮物放在一個架子上，這些禮物都保存在我的玻璃櫃裏。當然，我不會和這個禮物說話；我只向我們的主禱告和說話，就像我多年來作為一個忠誠的基督徒所做的那樣。但這份禮物提醒我，基督為我們死在十字架上；祂是我們的橋梁，我們最好每天向自己而死，為祂而活。



2021年11月28日

## 所有閃閃發光的

西爾維婭·S·斯塔克

智慧人必發光如同天上的光。但以理書12:3

——I Am Loved——

人們只要看幾分鐘的晚間新聞，就會意識到在美國和世界各地正在發生著一些事情。最近發生了許多各種各樣的災難，包括自然界的和人為的。它們不但沒有減少，反而變得越來越可怕和頻繁。真正令人心碎的畫面是：人們回到了他們曾經的家園，如今只是一堆瓦礫，他們想知道該如何重新開始生活。他們在瓦礫中翻找，希望能找到一些他們不得不留下的有價值的東西。

然後，對我來說那幅圖畫改變了。我看見耶穌審視著我所造成的、我自己生命中的毀滅；如今只是一堆瓦礫。但祂知道，而且一直都知道，在那堆垃圾中，有些東西是可以回收利用的。現在我看到祂蹲下來，拂去灰塵與敗瓦，就在那裏，祂找到祂要找的東西，它閃閃發光。祂站起來，把找到的東西裝進口袋，然後開始走。祂把找到的東西帶回工作室，並著手把它加工成比以前更

漂亮的東西。祂舉起祂的作品對著光說：「在我所定的日子，他們必屬我，特特歸我」(瑪3:17)。

我們永遠不需要害怕：無論我們的生活是怎樣的糟糕，耶穌都能拯救到底(來7:25)。祂的心對我們每個人充滿慈愛和憐憫，不願有一人沉淪(彼後3:9)。祂從遠方的國度而來，要尋找並贖回祂的珍貴產業。

我們每個人都是祂的珍寶！

祂如此愛我們，以至於當祂找到我們的時候，不會離開我們。但是，只有經過我們的允許，祂才會刷去這個世界的灰塵和碎片，把我們打磨成我們意想不到的光彩。

當那一日，上帝來造成祂的珍寶時，我們就可以歡歡喜喜地與那些經過拋光處理，並且發光如星的人站在一起(但12:3)。

2021年11月29日

## 天使守護她們的「籃子」

克勞德特·加布特—哈丁

因他要為你吩咐他的使者，在你行的一切道路上保護你。

詩篇91：11

——I Am Loved——

在颶風厄瑪期間，關於上帝奇妙的看顧，有許多不可思議的故事，這令我回想起我親愛的阿姨奧利維亞和我分享的一個與風暴有關的故事。2017年，氣象學家對即將到來的颶風的詳細訊息幾乎可以歸結為一門科學，而與此不同的是，我們對1945年的風暴知之甚少。那時，我的阿姨五歲，她的姐姐艾瑪13歲。她們的父母完全沒有意識到即將到來的颶風，早早地離開家去農場為家人準備食物。像往常一樣，他們在天還沒亮的時候就出發了，打算在天黑之前回來。

艾瑪和奧利維亞被呼嘯的狂風驚醒，房子像暴風雨中的蘆葦一樣搖晃。他們住在伯利茲南部的海岸，習慣了夏季清晨的「巴亞莫」(古巴語：強風)。然而，他們很快發現這不是普通的「巴亞莫」。這是一場完全形成的颶風。巨大的風暴把房子從地基上刮了起來，海藻開始捲進房子裏！艾瑪打開門，想看看發生了甚麼事。當她出來的時候，她發現水太深了，以至於無法走進水裏。回到屋裏，她「砰」的一聲關上了身後的門，意識到她們最好還是呆在家裏。當艾瑪試圖弄一些自製的麵包和其他

烘焙食品吃時，她發現食材已經被水浸泡了。

上帝對孩子們有特別的看顧。艾瑪走到父母的房間，把儲藏紀念品的大箱子裏的東西都掏出來，我相信，一定是有守護天使的幫助，她才能把它抬起來放到床上，然後她們爬了進去。艾瑪蹲下身子，用膝蓋把它打開一點，讓空氣進來。是的，照著她們小孩子的方式，她們睡著了。當她們醒來時，一切都很平靜。謝天謝地，暴風雨過去了！海水和海草還在房子裏，但她們安全了。

〈詩篇〉91篇11和12節對她們來說是真實的。對我母親惟一在世的姐姐奧利維亞來說，這仍然是真實的。一個鄰居經過，確認房子裏沒有倖存者，但他發現女孩們醒著。又餓又害怕，但還活著！如同很久以前，上帝的天使在尼羅河守護摩西一樣，祂也派了祂的天使來照看我阿姨的「籃子」。我們所事奉的是一位令人敬畏的上帝！在天國，聽到我們的守護天使救助我們的故事將是令人驚奇的。

讓我們計劃去那裏聽他們講這些故事吧！

2021年11月30日

## 我害怕

塞西莉亞·南尼

我就說：主耶和華啊，我不知怎樣說，因為我是年幼的。耶利米書1：6

——I Am Loved——

**在**我們的一生中，我們看到人們離開家園去事奉上帝。同時，我們也觀察到一些為上帝工作的人，他們都很有才能。我記得當我還是個小女孩的時候，我看到人們在教堂唱歌，演奏樂器。我不停地拿自己和他們比較，比如，為甚麼我沒有音樂的恩賜？

有時候，我們花了很多時間在看別人能做甚麼，卻忘記了自己能做甚麼。我想耶利米也有同樣的經歷。從一開始上帝就呼召了耶利米，而且說耶利米還在母腹裏的時候，上帝就分別他為聖，立他為先知。然而耶利米卻回答說：「我不知怎樣說，因為我是年幼的」(耶1：6)。

這種情況的諷刺之處在於，上帝首先解釋說，在耶利米出生之前，他已經被選為先知。但耶利米還是擔心，因為他還年輕。也許他是在拿自己和之前他所知道或聽說過的先知做比較，比如偉大的以利亞或者受爭議的以賽亞。但他沒有停下來思考上帝對他說的話：「我未將你造在腹中」(5節)。上帝是一

位負責任的上帝；祂預先計劃好了，我們所要做的就是接受祂的計劃。

上帝的另一個美好特質是祂的同理心，祂理解耶利米。祂知道他的害怕，於是對他說：「不要懼怕他們，因為我與你同在，要拯救你」(8節)。有多少次我們聽見上帝的呼召，卻因為害怕而試圖忽略它？如果我們把人、問題和障礙都理解成恐懼的東西，那麼恐懼的東西就有很多。但我們在天上的父，在我們面對這些問題之前，已經給了我們答案。祂是來救我們的。雖然耶利米說祂不會說話，但上帝的回答是：「我已將當說的話傳給你」(9節)。

每個人都有恐懼。有時我們的反應是「麻痺」或逃避，但有時我們可以利用恐懼來幫助我們面對現實。然而獨自做這件事是非常困難的。因此，讓我們效法耶利米的榜樣。把妳特別害怕的事呈現給上帝，祂就會給妳相應的工具，來面對每一個恐懼。祂在妳出生前就認識妳，也知道妳的恐懼。祂可以幫助妳面對它們。只要信靠祂。

365  
DAILY  
每日靈糧

愛的日記

I Am Loved

十二月 December

## 2021年12月1日 忠心事奉

唐玲芳

因為人若有願做的心，必蒙悅納，乃是照他所有的，並不是照他所無的。哥林多後書8:12

### ——I Am Loved——

**耶**羅波安一世建立北以色列國，鑄造兩個金牛犢，安在但和伯特利，稱之為領以色列百姓出埃及的神，並帶頭上祭壇燒香獻祭（王上12:28-33）但國中各支派凡任意尋求的人，都投奔猶大耶路撒冷祭祀耶和華他們列祖的上帝，不參與假崇拜事奉（代下11:13-15），這是忠心。

但亞哈做王時，自上而下離棄上帝舉國背道；家宰俄巴底卻冒險藏了耶和華的100位先知，拿餅和水供養他們，冒著殺頭的危險，拿命事奉（王上18:3-4），這也是忠心。

阿摩司、何西阿先知，在自己國中既不是君王，也不擔任祭司的職任，卻蒙召承擔使命，向北以色列國傳講警告的信息，他們得罪人但忠於上帝，這仍是忠心。

保羅提到馬其頓教會在患難大試煉中有滿足的喜樂，在極窮的境遇下仍非常熱忱地捐助，再三請求供給聖徒，成為眾教會的榜樣（林後8:1-5）。這是在錢財上的忠心，使我想到「原來基督的愛激勵我們」。

上帝從來不缺少能力、智慧、金錢，祂要的是願意被差遣使用的人，被崇高的恩召感動樂意擺上自己的人，為上帝的名不退縮、不變節的人。

我們都很卑微渺小，離了主不能做甚麼；然而妳若願意成為主手中的五餅二魚，成為盛放寶貝的瓦器，就會顯明主莫大的能力，主必賜下恩典能力成就祂的美意。

家庭、職場、商場、教會都是事奉主的禾場，忠心與崗位無關，以「誰是中心」有關，忠心的中心就是耶穌基督！

2021年12月2日

## 認識自己的貨品

吳淑琼

你們當曉得耶和華是上帝！我們是他造的，也是屬他的；我們是他的民，也是他草場的羊。詩篇100：3

——I Am Loved——

**某**天，我路過去年與友人逛過的服裝店，當時她送了一件上衣給我做生日禮物。剛巧那天我穿著那件上衣走入店裏。店員過來招呼我，看見我身上的衣服，便說：「我們的衣服穿得很舒服，是嗎？」我說：「是，所以路過便進來逛逛。我約了妹妹吃午飯。」她說：「這件上衣是去年的款式。」我說：「是啊！」心中真佩服她，店中那麼多貨品，她竟然記得這件是去年的款式。不管她是瞎撞也好，還是真的記得，當時我腦中亮起這節經文：「你們當曉得耶和華是上帝！我們是他造的，也是屬他的；我們是他的民，也是他草場的羊」（詩100：3）。

店裏的貨品不是她造的，她尚且認得，何況我是上帝造的，也是屬祂的，祂必認識我。即使在全世界約77億人口中，祂仍記得我，知道我的一切，

祂不會忘記我。我心中立時感謝和讚美上帝的愛。主耶穌曾說：「我是好牧人；我認識我的羊，我的羊也認識我」（約10：14）。主用牧羊人與羊的關係來描述我們與祂的關係，可見祂對我們的關懷備至。〈詩篇〉23篇是我喜愛的一篇，相信也是許多姐妹們所喜愛：「耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。」「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我」。這些應許陪伴我走過人生低谷，幫助我靠著我的好牧人繼續我的人生路。

主認識我們，祂希望我們也認識祂。每天我們有很多事務要做，但祂要求我們不要忘記祂，將祂丟在背後（王上14：9）。不論陰天、晴天、或暴風雨天，我與主都不分離。



2021年12月3日  
警醒感恩

高雪梅

你們要恆切禱告，在此警醒感恩。歌羅西書4：2

——I Am Loved——

**前**兩天一個姐妹轉給我這樣的一篇文章：

意大利一位93歲的老病人，在病況好轉後被醫院告知要付一天的呼吸機費用，老人哭了。醫生勸他不要因帳單而哭。老人接下來說的一番話，使所有醫生都落淚。老爺爺說：「我不是因為要付的錢而哭，我可以付所有的錢。我哭是因為我已經呼吸上帝的空氣93年了，卻從不付錢。在醫院使用一天呼吸機，卻要5,000元，你知道我欠了上帝多少錢嗎？我以前並沒有為此感恩。」

看了這篇文章，我也覺得很慚愧。我沒有為很多的事情每天警醒感恩。我們認為我們現在擁有的一切是理當如此的，發生在別人身上的情況也都是自然而然的。

有一個18歲的男孩，患有俗稱「泡泡龍」的遺傳性基因疾病，他脆弱的皮膚

被輕微摩擦就會破裂，形成水泡或血泡，他的成長和生活極度困難。當我們看到這樣的一個孩子，我們是否會為他難過，也為自己感恩呢？我們的身體並不是理所當然的，是有上帝的恩典在我們每個人身上。

這世界因著罪的緣故有太多的苦難，我們之所以能夠存活下來，是因著主耶穌為我們釘死在十字架上救贖了我們。因著罪我們本是該死的，但上帝給我們存留，讓我們還能夠生活，甚至很正常的生活，使我們有悔改的機會。我們是否看到，並且常常地思考：上帝如此愛我們，我們該怎樣度過每一天？怎樣將上帝的愛傳遞出去，使更多的人感受到，並來在上帝面前，跟隨祂？

時候不多了，願我們時刻警醒，感恩，去做上帝讓我們做的事情，行走在上帝喜悅的道路上。

## 2021年12月4日 教會事奉

黃浩清

耶和華呼喚撒母耳。撒母耳說：「我在這裏！」  
撒母耳記上3：4

### ——I Am Loved——

**離**開教會好一陣子了，重返教會選擇了這個小教堂，是因為較近自己的住所。這裏人數不多，但大部份都是資深教友。後來因為需要人手協助電腦操作，我是其中一個被邀請的，給我們培訓後便被安排輪值，我對電腦不算陌生，所以也能應付。感謝上帝給我有這個能力。

好幾年前了，接獲教會提名委員會來電，邀請我協助安息日學副主理一職，真是一個挑戰，我對《聖經》的知識有限，但身為教友，知道不應推辭，但我表明我不知該如何做。隨後跟主理學習，安息日學書記也告訴我需負責的工作。感謝天父，在學習過程中，尤其是研經方面，得益不少，弟兄姐妹們都說我有進步，感謝天父的引領和教導！

及後又被邀請協助領唱。選歌與經文，都要領唱者負責，雖然有另一位搭檔，但也得花時間和心思預備。雖然初期

有點困難，讚美我主，一次又一次的也可以應付得來。

去年再獲教會提名委員會的邀請協助教會司庫工作，我對教會的財務運作不熟識，他們答應給我指導，我就擔起這個工作來。後來堂主任牧師將記帳系統電腦化，因我對電腦的熟識而配合到這個要求。感謝天父給我智慧能力！

今次被邀為這本姐妹版晨更文集寫稿的初期，對於多年沒有執筆的我，實在沒有信心，為減輕壓力，決定婉拒，但邀請者給我一個範本參考，我看時間亦充裕，就憑信前進，藉禱告落筆，感謝主！一篇又一篇的完成了，邀請者也表示接納稿件。榮歸上帝！

姐妹們，上帝的工作，只要我們有勇氣向祂說：我在此，請差遣我！祂必引妳完成祂的工。在我不能，在祂卻沒有難成的事。一切榮耀歸與上帝！

2021年12月5日  
愛有恩慈

黃佩賢

聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事沒有律法禁止。加拉太書5:22-23

—— I Am Loved ——

九個聖靈果子中，恩慈這個詞語最鮮為人使用，以致不同的人會有不同的解讀。在〈羅馬書〉第11章提到外邦人得救問題時，曾表示了「可見，上帝的恩慈和嚴厲向那跌倒的人是嚴厲的，向你是有恩慈的，只要你長久在他的恩慈裏；不然，你也要被砍下來」（羅11：22）。對於代表愛的上帝，何以又恩慈又嚴厲呢？我會理解為祂愛人的態度是既包容又公義。

一個真正懂得愛孩子的老師或父母，絕不會單單嚴厲地教導或處罰孩子，也不會單單地包容孩子的過犯，而是應該賞罰分明。面對孩子的過錯，當然要有寬容的心去幫助孩子改正，但卻不能因而不讓孩子有承擔過錯的能力。嚴厲的背後，為何是帶有恩慈，而

不單是仁愛呢？因為恩慈有著恩典及施恩的意思，也帶有我們雖不配，卻能得到的解讀。

我育有兩子，教導他們的最艱難時刻，就是他們起爭執的時候：做錯的一方因已道歉了，就覺得對方一定要原諒他；但另一方又氣在頭上，也覺得自己生氣得很有道理，所以不願意軟化自己的態度。面對這樣的僵局，就很明白愛要含有恩慈的重要性。那是明明覺得對方是錯，自己是對的，但仍然繼續去愛，願意施予恩典去接納和寬恕。

的確不容易做到，但主已作了我們的榜樣，因為「惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了」（羅5：8）。

2021年12月6日

## 尋找的，就尋見

張華

你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。因為凡祈求的，就得著；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門。馬太福音7：7-8

### ——I Am Loved——

**前**年的金秋10月，在山清水秀的鄉村，是我第一次去拾板栗，但卻又是又一次體悟了這段經文的精髓。

板栗樹枝葉繁茂，錯落生長在樹林裏，本以為是野生，實際是前人的栽種，如今長成大樹。板栗的外衣是綠色的刺球，不成熟摘取會刺手，成熟了也要等它自己從「球衣」脫落拾取才比較方便，所以山裏的人會在板栗樹葉子的範圍內查找。用一根樹枝把落葉翻開，就會看見閃亮的咖啡色板栗悠閒地躺在那裏，有的一堆，有的幾個，好像在說：我們在這裏，謝謝妳找到我們，快把我們帶回家，我們很美味哦！

那天上午我不僅撿到很多的板栗，還認識了不少從未見過的樹木、採了很多漂亮的野花，還有其他的野果，更重要的是結識了幾位一起撿板栗的村民，分享了福音的美好，真是一次巨大的收穫。

「尋找」這個過程固然腰酸背痛，但收穫的喜悅代替了一切。下山的路上，想起耶穌說：尋找，就必尋見；叩門，就給你們開門。心中有了新的感悟：尋找是一種信念，不放棄；尋找是一次旅

程，一直在路上；尋找是一種狀態，保持警覺；尋找是有方向的，不是漫無目的；尋找需要時間，更需要耐心。

尋找迷失的羊，尋找失落的錢，但浪子不是找回來的，是自己「醒悟」過來回來的，但父親一直在尋找等待他的回歸。天父尋找祂失散的兒女是否每次都能找到？但祂從不放棄，因為經過人生的大街小巷、百轉千回以後，祂總會找到妳，帶妳回家。

「找到」不是一次尋找成功；「開門」也不是一次叩門的結果。反覆、堅持、耐心是尋找之人的共同點，那些能夠笑到最後的人也會有停歇，可能也哭過，甚至摔倒爬起來，但是他們從來沒有放棄初衷，從沒有半途而廢。

有志者事竟成的英文是“Where there's a will, there's a way.”直譯是：哪裏有意願，那裏就有道路。因為妳一直有一個心願未了，所以會一直尋找出路。在這個過程中，即使最後沒有達到設定的目標，但一定會有其他很多的發現，這是耶穌給每一個尋求之人的應許和獎勵。妳的付出從來不會白費，妳一定會有新發現和驚喜的收穫！

## 2021年12月7日 生命的糧

謝卓英

耶穌說：「我就是生命的糧。到我這裏來的，必定不餓；信我的，永遠不渴。」約翰福音6：35

——I Am Loved——

「據」報道，2020年1至2月，一些國家爆發了70年來最嚴重的蝗災。現在，就在全球新冠病毒大流行期間，這種吞噬一切的昆蟲即將再次侵襲，並且規模是上一次的20倍。受災國有近2,000萬人已經面臨嚴重糧食不安全，也門也有1,500萬人食不果腹，如果不能有效遏制蝗災，將給區域食品安全和生計帶來前所未有的威脅，可能導致嚴重苦難，流離失所和緊張形勢的加劇……」晚餐後，電視裏播放著刺耳的新聞。

我曾經對孩子們說，不要浪費糧食，「你們扔掉的每一顆米，都是非洲飢餓孩子們可望不可及的東西。」孩子們或許無法體會。此時，對於蝗災的人們來說，接下來的日子可能需要直接面對死亡！

糧食是維持人生命運動的東西，我們生活在衣食無憂的和平年代，常常忘記它的珍貴。但我們何嘗不是如此對待耶穌呢？耶穌說：「我就是生命的糧。」世界上每個人都在為能有口飯吃，為了家庭而奮力地工作。但處於訊息時代的我們，工作越發繁重，撒但巴不得我們一天24小時都佔滿了工作，這樣我們就沒有時間吃生命的糧食了。

我們很少發現靈命的飢餓，我們為屬世的一切不足以為食物的事物付出了所有（太4：4），拋棄家庭，甚至連性命也不顧，仍然執迷不悟。但這個世界何時讓我們真正飽足過？我們碌碌一生停下的一刻剩下了甚麼，不過是一把塵土！而耶穌為了這樣的我們捨棄了自己，甘願成為我們的糧食，為要救贖我們早已骨瘦嶙峋的靈命（約3：16）。

2021年12月8日

## 拿甚麼獻給祢？

唐玲芳

你們要以感謝為祭獻與上帝，又要向至高者還你的願。詩篇50：14

### ——I Am Loved——

人類世界講究「禮尚往來」，人與人彼此交換禮物表達情意，在禮物的選擇上努力不虧欠他人。

而我們可以拿甚麼獻與上帝呢？食物？上帝說：「我若是飢餓，我不用告訴你，因為世界和其中所充滿的都是我的」（詩50：12）。祭物？上帝說：「我不從你家中取公牛，也不從你圈內取山羊……野地的走獸也都屬我」（詩50：9~11）。財物？《聖經》說：「因為得貨財的力量是他給你的，為要堅定他向你列祖起誓所立的約」（申8：18）。獻自己？「世人都犯了罪，虧缺了上帝的榮耀」（羅3：23），「……因為他們犯了律法，廢了律例，背了永約」（賽24：5）。

在聖潔完全的創造主面前，人除了罪一無是處，除了必死沒有活路，在地上沒有可以抵得上上帝救贖的價值，可以與上帝兒子為罪人付上的犧牲更寶

貴的禮物。

上帝不喜悅徒有宗教的儀式，卻背了敬虔實意的敬拜。人以獻上千千的公牛，萬萬的油河沾沾自喜，以律法萬條的字句來謹守，以建造金碧輝煌的聖殿而誇耀，似乎這就是上帝同在的標誌。可是朝拜者缺少內裏的痛悔和自省，只關心自己，卻漠視他人生命，如此並非是上帝所要的祭。

上帝喜悅真實的敬拜，那認識且信靠祂的慈愛憐憫，信實公義，為自己屢次冒犯上帝深深懺悔，撕裂心腸而不是撕裂衣裳的呼籲，且把從上帝而來的賞賜感恩獻上什一、時間、精力，乃至生命，這都不夠。

求主悅納我們，不是自己的功勞，乃是因為耶穌成為了祭物，祂的義袍的遮蓋顯我們為義，阿們！





2021年12月9日

## 祂的意念高過我們的意念

鄧曉娟

因為，他的怒氣不過是轉眼之間；他的恩典乃是一生之久。一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼。詩篇30：5

——I Am Loved——

**我**們太喜歡「贏」了。生病時禱告希望就馬上好；和人發生矛盾時希望困難迅速解決。但有時上帝允許我們「失敗」。摩西在帶領以色列人出埃及的時候，從沒有想到他們會死在曠野；耶利米在宣揚警告的時候，並不希望見到以色列家傾覆。

「天怎樣高過地，照樣，我的道路高過你們的道路；我的意念高過你們的意念」（賽55：9）。也許，我們會經歷「失敗」，但上帝藉著環境引導我們把計劃、心意、以及我們自己，完全交給祂。以色列人的歷史充滿了無法想像的困難：曠野漂泊40年，以色列人在行走於列邦之中如同異類，最終進入迦

南，承受佳美的產業，可是猶大家亡國，耶路撒冷被毀，聖殿被拆，人民流離失所。但上帝還掌管著一切，70年後主親自攪動君王和首領的心引領眾人重新歸回。

即便我們長久所懷抱的希望受了挫折，即便我們心裏多麼希望有天上的使者來告訴我們，試驗已經夠了，可事情並不總是按照我們希望的進行。相信上帝對我們懷存的意念是賜福氣的意念，相信祂的道路高過我們的道路。在艱難時候堅持仰望上帝，祂必然會賞賜妳的信心，給妳帶來安慰。只要我們把自己完全交給上帝，只要在上帝裏面，我們就有保障、有希望。

2021年12月10日

## 上帝之國的服事

葛冰

因為上帝的國不在乎吃喝，只在乎公義、和平，並聖靈中的喜樂。羅馬書14：17

——I Am Loved——

**我**們在世生活會遭遇一些不公平、不公義的事，心中難免起了埋怨和不满，使我們失去平安和喜樂。當我們想別人的不公義時，自己是公義的嗎？不得不承認，惟有主耶穌是義的，公義是用主的方法來對待他人。主耶穌總是用愛與饒恕對待每一個人，甚至是自己的仇敵。或者妳覺得對方傷害了妳，但是想一想他的處境，他內心的意願，和他在原生家庭的遭遇。當我們用同理心看待別人，用主的眼光看人，就會恢復內心的平安，享受聖靈的喜樂。

沒有人能奪去我們在主裏面的公義、平安和喜樂，因為主總是與我們同在！上帝掌管著生活中的一切：每一個環境，每一個事件，每一次交往。所臨到

我們的事，沒有一件不是為了造就我們，給我們帶來成長。

非常有幸，經常能在家裏接待一些單身女青年，邀請她們吃一頓平常的晚餐。雖然是簡單的食物，但我們相談甚歡：生活的經歷、上帝的話語和恩典、心中的感悟，在彼此的言辭間流露，使我們的內心被溫暖被醫治！

在現世，我們就可以在公義、和平、和聖靈的喜樂中服事基督。基督徒可以把上帝的國帶到人間。與公義、和平、聖靈的喜樂相比，吃喝不是大事。但食物的享用和供應，可以成為建立上帝之國度的媒介。願我們盡所有的資源引領人與我們共用上帝之國的公義、和平、聖靈的喜樂。願我們所到之處成為行走的小天國！

2021年12月11日

## 人生的真智慧

王軼



求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。詩篇90：12

### ——I Am Loved——

**摩**西總結世人的一生時說：「我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲，但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去」（詩90：10），所以他祈求上帝「指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心」（詩90：12）。

是呀，我們的生命短暫，年輕時的記憶似乎還在眼前，那時，我們以為衰老死亡對我們是很遙遠的事情，以為自己似乎可以永遠年輕，永遠留住現在所擁有的。但事實上，我們卻都在漸漸變老，死亡也漸漸顯明是我們每個人無法逃避的結局。在今生的日子，似乎每個人都隨著世界的潮流奮力地拼搏著、追求著，常會犧牲健康、親情、道義去追求財富與地位。即使是剛懂事的孩子，似乎也很快被父母帶進了競爭的潮流中。如果今生外在的物質享受能給人真正的滿足和幸福，那麼所羅門王就應該是世界上最幸福的人，因為當他在世的日子，他所擁有的所

享受的豐富，是歷代君王無法比擬的。可是，在享盡了世間所有的一切之後，晚年的他寫道：「虛空的虛空，虛空的虛空，凡事都是虛空」（傳1：2）。

那麼，到底我們這短暫的一生應該追求甚麼，應該怎麼來過？

我們的生命不是偶然而過的流星；我們有一位賦予我們生命的主，祂是我們生命的根源。上帝創造我們是為了最終將我們帶到祂的寶座前，叫我們永遠活在祂的愛裏，享受永遠的滿足和幸福。其實也只有祂所賜予的才是真正的幸福，且是永恆的幸福。祂指教我們不要為必壞的食物勞力，要為那存到永生的食物勞力（約6：27）。所以，今生第一要務乃是追求認識上帝，照著祂真理的原則去認真積極地面對每一天的生活，最後能得著祂所賜給我們的永生之福，這才是人生的真智慧。求上帝賜我們這樣智慧的心，數算我們的日子！

2021年12月12日

## 素食篇

黃浩清

上帝說：「看哪，我將遍地上一切結種子的菜蔬和一切樹上所結有核的果子全賜給你們作食物。」創世記1：29

——I Am Loved——

**收**到這樣一個訊息，內容是把「CORONAVIRUS」（冠狀病毒）的英文字母重組成為「CARNIVOROUS」（肉食者），把「VEGANISM」（素食）重組成為「SAVING ME」（拯救自己）。

有研究發現，2019冠狀病毒有可能是因為進食野生動物引發的，由於這個病毒可以人傳人，因而引致全球很多人感染，死病者眾。接近數月的時間，疫症數字還在起伏中，這顯示人們還未能完全控制疫情。

《聖經》很清楚的指示我們，甚麼是可吃的潔淨肉食，甚麼是不可吃的不潔肉食。主在創造世界時，按祂的原則有系統和有次序的創造萬物。〈申命記〉14章詳細記載可吃的和不可吃的肉食。但是人就是不順從。今次的新冠狀病毒和2003年的非典型肺炎（SARS），人們相信是食用不潔淨的野生動物引致。

其實，上帝創造天地時給予人類的食

物是素食，且看看〈創世記〉1章29節：「上帝說：『看哪，我將遍地上一切結種子的菜蔬和一切樹上所結有核的果子，全賜給你們作食物』」。上帝完成創造之後，覺得一切都甚好，所以菜蔬和果子都是最好的食物。

教會一向提倡素食，我亦因在教會的飲食講座中認識素食的好處和原則，之後便帶著信心去嘗試。有些人說飲食改良要循序漸進，但我決定即時轉吃全素。上帝賜福，當我開始全素飲食，身體的反應即時出現，大便暢順，體重調整，精神飽滿，氣力無減，頭腦清醒。這個感覺使我很舒服。算起來素食已10年多了，我對素菜的喜愛有增無減。上帝給的食物很豐富，很多的蔬果還未嘗盡。

話說回來，單純的素食是不能達致「拯救自己」；要對抗病毒，身體的免疫力要強，所以我們要加上適量的運動、休息、水份、曬太陽，等等。最要緊是能將一切掛慮交給主耶穌，心內的平安喜樂便是良藥！

2021年12月13日

## 上帝的愛縈繞著我們

黃倩凌

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？羅馬書8：35

——I Am Loved——

**傍**晚，在夕陽的美麗中，踏著輕鬆愉快的步伐來到田間，看著小溪，聞著花香，聽著鳥語，感覺自己被上帝的愛所包圍著！這讓我想起了被上帝所揀選的以色列民，「耶和華遇見他在曠野——荒涼野獸吼叫之地，就環繞他，看顧他，保護他，如同保護眼中的瞳人」（申32：10）。這是何等深切的愛啊！至高的上帝愛世人，看顧他們，保護他們，僅僅是因為「上帝就是愛」！

常言道，人活著離不開空氣。其實，人活著離不開很多事物，陽光、水、飲食，等等，並且要保證地球正常的運

轉，「稼穡、寒暑、冬夏、晝夜就永不停息了」（創8：22）。然而，這一切皆是上帝的作為，源自上帝的慈愛！「上帝既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不把萬物和他一同白白地賜給我們嗎？」（羅8：32）

那麼，有甚麼可以使我們與上帝的愛隔絕呢？沒有！只要我們還能呼吸到空氣，看到陽光和花草樹木，就能看到上帝的愛！退一步講，若真的要面臨死亡，只要我們信靠上帝，捉緊上帝的應許，將來我們就能與主同住在愛的樂園裏，直到永永遠遠！

「你們為甚麼稱呼我『主啊，主啊』卻不遵我的話行呢？凡到我這裏來，聽見我的話就去行的，我要告訴你們他像甚麼人：他像一個人蓋房子，深深地挖地，把根基安在磐石上；到發大水的時候，水沖那房子，房子總不能搖動，因為根基立在磐石上。惟有聽見不去行的，就像一個人在土地上蓋房子，沒有根基；水一沖，隨即倒塌了，並且那房子壞的很大。」路加福音6：46-49

## 2021年12月14日 根基

吳淑琼

——I Am Loved——

香港的清水灣環境優美，基督復臨安息日會香港三育書院就是座落其上。現時學校的小學部、行政樓、男生宿舍、教員宿舍及五家教員宿舍，都被列為香港二級歷史建築。我在70年代初加入教會的時候，很喜歡到那裏。那年代教會的營會不多，都是在清水灣的學校舉行。學校的麵包工場出爐的全麥麵包都為人津津樂道，在當時盛行吃白麵包的主流文化下，全麥麵包要打進市場不容易，只能在教會推廣，靠口碑維持銷路，但工場提供了半工讀的機會，幫助了不少學生賺取學費，因而為教會造就了不少傳道人才。可惜工場不敵經濟不景氣，最後結束經營了。

在90年代末到2000年初，感謝學校讓教友家長租借課室，開辦家庭教育，由母親們做教員，教育自己的兒女。感謝上帝的恩典，我有7年光陰在學校裏，與10個孩子一同成長。我跟他們都找到自己喜愛的地方和想做的事：建樹屋、捕昆蟲、耕地種菜、看到不同種類的蛇、見過野豬、餵養小動物等。我喜

歡在校園的小路上漫步禱告，景輝堂後面的僻靜處是看日出的好地方，也是我最喜歡靈修默想的角落。

我還在這校園內發現一個鮮為人知的事，就是進入大門就看到的一座一層高的建築物（現為小學部），它的地基挖得很深。一位教會前輩曾告訴我當年建造校舍的情況，當中充滿上帝的恩典和眷顧，看到上帝愛祂的教會。所有物料和工程都是最優質的，以致大樓屹立至今。當我聽他的分享時，我就想起今天的存心節：「凡到我這裏來，聽見我的話就去行的，我要告訴你們他像甚麼人：他像一個人蓋房子，深深地挖地，把根基安在磐石上；到發大水的時候，水沖那房子，房子總不能搖動，因為根基立在磐石上。」

人若沒有因聽了上帝的話而被聖靈改變，這些話只是知識而已，它們不會驅動我們的手腳去行動。主耶穌希望我們，聽了祂的話，必須要實行，這樣才是好的。每當看見三育校園那座一層高的建築物時，我都會提醒自己：要做一所地基又深又穩固的房子。



2021年12月15日

## 仰望

譚穎蓮

耶和華對摩西說：「你製造一條火蛇，掛在杆子上；凡被咬的，一望這蛇，就必得活。」民數記21：8

### ——I Am Loved——

「哎呀……」右肩膀的傷處傳來痛澈心脾的閃痛，我不得不立刻放下左手的東西按壓著右肩，嘗試減輕痛楚。約半年前的一個錯誤決定，使我今天仍要承受著這身體的傷痛。

痛楚與罪或錯誤息息相關。以色列人從何珥山起行，繞過以東地時，因路難行，心中煩躁，便生發怨言，忘記上帝的恩典和保護。當上帝撤回祂的保護時，真正的危機和艱難便臨到以色列人當中，許多人遭火蛇所害。他們千方百計也無法擺脫這致命的災難，最後在恐慌困苦中自卑認罪，轉向上帝，尋求祂的幫助（民21：4-7）。

「壓傷的蘆葦，他不折斷；將殘的燈火，他不吹滅」（賽42：3）。滿有憐憫的上帝樂意施行拯救。祂吩咐摩西製造一條火蛇，掛在杆子上，凡被咬的人，只要用信心仰望銅蛇，就必得存活（民21：8-9）。這不單對以色列人來說是好消息，對現今的我們也是好消息。

「人生在世必遇患難，如同火星飛騰」

（伯5：7）。苦難的實況不會改變，因為罪污染了這世界，天災人禍近在咫尺。我們會受到不同程度的傷害，經歷痛苦的煎熬，甚至痛不欲生。疼痛會令人產生自憐、埋怨、苦毒、悲觀、絕望……把痛苦放大，延續下去，不能自拔，就像被火蛇所咬的以色列人一般無助。罪帶來的傷痛，如火蛇的毒害，惟有上帝才能醫治，然而我們必須承認不能自救，並相信祂所定的方案，仰望基督——就是銅蛇的預表，只有因著基督的捨身，我們才能脫離痛苦，得蒙拯救。

生命的痛楚可能也曾令我們全神貫注於它身上，不斷耗費心力時間去克服它，以致我們忽略了全心全意地呼求上帝，或是到了無計無施的地步才尋求祂的幫助。

求主保護我們免受撒但的毒害，倘若不能倖免，叫我們不要專注在痛苦上，而要自卑轉向上帝，用信心的眼目仰望拯救我們的主基督。

2021年12月16日

## 妳的出生非「多餘」!

張美田

耶和華啊，你已經鑒察我，認識我。……我的肺腑是你所造的；我在母腹中，你已覆庇我。

詩篇139：1、13

### ——I Am Loved——

有一次，李牧師到了一間中學禮堂主持學生週會。當將近結束的時候，突然有一位初中三學生在座位上大聲說：「李牧師，你說：『每個人人生在上都是很寶貴的』。我不同意。我媽媽經常對我抱怨說：『你是我意外懷孕，其實我和你爸沒打算要你，但由於嘗試過打胎也不成功，故惟有把你生下來』。」

親愛的姐妹，假如妳是李牧師，對於這個突如其來的場面，會如何面對？

「這位同學，你可以告訴我你叫甚麼名字嗎？」李牧師語帶溫柔地透過手上的麥克風問。

「我叫子朗！」

「子朗，我可以清楚肯定告訴你，你的出生是天父奇妙的安排，絕對不是可有可無的。你在未能成功被打掉的情況下，結果來到這個世上，可見天父賜

給你很頑強的生命力，你在祂眼中非常寶貴啊！」

「李牧師，你憑甚麼說剛才的一番話呢？」

「我憑上帝的說話——《聖經》。在〈詩篇〉139篇第1和第13節說：『耶和華啊，你已經鑒察我，認識我。……我的肺腑是你所造的；我在母腹中，你已覆庇我。』」

最後，子朗兩眼通紅，強忍著淚水，安靜地隨著同學們的隊伍返回課室。他的內心充滿了前所未有的溫暖和安慰。

親愛的姐妹們，不管原生家庭是否樂見我們的出生，但是天上有一位創造我們的天父，在母胎的時候祂就認識我們，看我們是祂寶貴的兒女，這真是何等的幸福啊！

2021年12月17日

## 趁著可尋找的時候

鄧琮珠



當趁耶和華可尋找的時候尋找他，相近的時候求告他。以賽亞書55：6

### ——I Am Loved——

**鄰**家有位婆婆，隔天便會帶著傭人上菜市場買菜，回來的時候，如果湊巧看見我在陽台晾曬衣服，她總會停下來跟我打招呼，寒暄一番。有時候，她在家裏的前院望見我們，都會臉帶微笑，揮揮手，打個招呼。

每逢安息日，我們去教會必經過婆婆家的前園，她總是在曬太陽或做運動，見到我們一定主動跟我們打招呼並問道：「你們去哪裏啊！」我們回答說：「婆婆早晨！我們去教會啊！」幾乎每星期都是這樣的對話，日子久了！她知道我們每星期六都是上教會去，她都會說：「早晨呀！去教會啊！」每次的交談，她都十分和藹可親，笑容甜美，眼睛眯成一條線。婆婆是位健談的長者，她對人總是笑容可掬的。

有一段時間，沒有見她從菜市場買菜回來，只見她兒子駕車陪她看醫生後回來的情景，她看起來樣子很累，笑容也沒有了，還需要傭人攙扶才能下車。

有一天，我在陽台晾衣服的時候，只見老婆婆安安靜靜的坐在她家前院曬太陽，再聽不到她跟我打招呼的聲音，也看不見她跟我揮手的情景。看著她笑容不再，只有一張帶著疲累、經歷風霜和刻滿歲月留下一道道皺紋的臉容，也許她身體變得虛弱了，由婆婆變成老婆婆了！望著她，《聖經》的一句話提醒著我：「你趁著……衰敗的日子尚未來到，就是你所說，我毫無喜樂的那些年日未曾臨近之先，當記念造你的主」（傳12：1）。

人沒有辦法逃避衰老，我們趁著眼睛未曾昏花，耳朵未曾發沉，就當多閱讀、多聆聽、多思考、多研究、多背誦上帝的話語。「能聽的耳，能看的眼，都是耶和華所造的」（箴20：12）。懇求上帝每天早晨開通我的耳朵，開啟我的眼睛，讓我遇見祢。我們的「眼睛是有福的，因為看見了；你（我）們的耳朵也是有福的，因為聽見了」（太13：16）。

2021年12月18日

## 甚麼是自尊？

陳晶蕊

我若說的不是，你可以指證那不是；我若說的是，你為甚麼打我呢？約翰福音18：23

——I Am Loved——

**自**尊不是尊敬自己，而是尊重住在我們裏面的耶穌。即使我們需要自尊自重，這其中的深意也首先在於：我們是上帝榮耀的創造，因而尊榮那位創造主。

自尊是明白了自己的價值所在，我們是耶穌用生命贖回來的。哪怕只為一個人，主耶穌也會走上十字架，甘願忍受慘痛，好使我們與祂緊緊聯合在一起。所以，我們的價值是用祂的生命來衡量的。因此，無論景況如何，我們都不妄自菲薄！

自尊不是保護自我不受傷，而是不傷害我裏面的基督。因為主耶穌也是不顧自己受的傷害，而尊重祂裏面天父的尊嚴，因天父的尊嚴就是祂的尊嚴。當人無理地打祂時，祂沒有反抗也沒有阻擋，而是問「為甚麼打我呢？」。這不是在為自己爭理，而是在維護天父的尊嚴，同時又挽救那些可憐的生靈。

尊重我們裏面的耶穌，就不會糊塗地自卑，自己貶低自己，自輕自賤，自憐


自嬌，自怨自艾，甚至自殘、自害、自殺；更不會愚昧地自傲，在心中保留著自我的領地，堅固的堡壘，可憐地自我保護著，就是歷經「磨難」，自高之心不改！

尊重我們裏面的耶穌，在人的面前就不卑不亢，大義在胸，就安靜、凜然、平常。不受脅迫恐嚇與諂媚欺騙，不懼欺壓凌辱與殘忍的刀劍，因而贏得他人甚至仇敵的尊重，使他們在我們身上看見上帝的榮耀。對那致死不悔改的暴徒，當基督藉我們向他們投以一浪高過一浪的憐憫之愛後，當上帝無限的忍耐更遭加倍踐踏時，當他們越過恩典的最後界限，最終迎來永遠的滅亡與沉淪時，他們終於發現自己的滅亡是應得的，發出淒涼的哀嚎……

感謝主給我們做人的尊嚴，感謝聖靈把天父聖律鑄刻我們心中。讓我們在基督裏自尊自立，學習天行矯健，自強不息！當爭戰結束，寰宇祥寧，我們與基督面對面，我們身上基督品格的發展，將更加長足無盡，熠熠生輝。

2021年12月19日  
有福的樹

謝卓英



他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利。詩篇1:3

——I Am Loved——

**風**吹過，留下樹葉沙沙作響的音樂，漫天飛揚的嫩絮，映入眼簾的滿片青翠，這就是生命。當我坐在石椅上，陶醉在春天氣息中的時候，我順著飄落的樹葉望去，不遠處的樹葉組成深淺不一的綠色水彩畫，既清晰也模糊，就像梵高的畫一樣，或許他就是這麼得到靈感的。

上帝真是奇妙的創造主，也一定是位偉大的藝術家。無窮的智慧創造出生靈間和諧的無數個瞬間，構成一幅生命的畫。「諸天述說上帝的榮耀；穹蒼傳揚他的手段」(詩19:1)。

校園的園丁們花費精力，悉心照料才培養了這一大片的樹木；我們的上帝不也如此照顧我們嗎？祂挖鑿溪流，賜下生命的光和源源不斷的活水，等

待親自把我們栽在這樣的地方，使我們也能獲得祂精心安排的一切養料而茁壯成長。而如今的我們，甘願做這棵有福的樹嗎？

我們往往喜歡挑戰了不起的目標，以為這才是生命的榮耀。長在懸崖峭壁，拼盡全力想靠自己努力成長為參天大樹，成為奇觀，卻不知道自己能存活下來已是不易，是主的恩典。「所以，你們要脫去一切的污穢和盈餘的邪惡，存溫柔的心領受那所栽種的道，就是能救你們靈魂的道」(雅1:21)。

生命的道已經擺在每個人的眼前，主的愛也無時無刻不斷地對我們表達，我們只需願意交託自己，讓主栽培，在祂裏面我們必能成為一棵發旺的樹。

2021年12月20日

## 當聖靈停留在信徒身上

吳淑琼

摩西對他說：「你為我的緣故嫉妒人嗎？惟願耶和華的百姓都受感說話！願耶和華把他的靈降在他們身上！」民數記11：29

——I Am Loved——

**根**據〈民數記〉11章16至30節的記載，上帝吩咐摩西召集70個長老和官長到會幕前，祂要把降給摩西身上的靈分給他們，以致他們和摩西分擔帶領百姓的擔子，免得摩西獨自承擔。不過，當日就有兩個被選的人缺席，他們仍在營裏沒有出來。一個叫伊利達，一個叫米達。照道理，上帝的靈應該不會降到他們身上，可是26節說：「靈停在他們身上，他們就在營裏說預言。」而出席的68個人，25節說：「靈停在他們身上的時候，他們就受感說話，以後卻沒有再說。」

也就是說，無論他們在哪裏，只要上帝的靈降在他們身上，他們就會受感說出上帝要他們說的話，與摩西一同擔起管治百姓的重任。

因此，當同樣是摩西所選來輔助他的約書亞知道這事後，就請摩西禁止他們。摩西就說出今天我所讀的存心節：「摩西對他說：『你為我的緣故嫉妒人嗎？惟願耶和華的百姓都受感說話！願

耶和華把他的靈降在他們身上！』」

我豈不也有約書亞的嫉妒之心嗎？我們的資歷一樣，為甚麼他的薪酬比我多？為甚麼他這樣差勁的表現都可以得到？不公平啊！當人互相比較的時候，就很容易產生嫉妒之心。

摩西說得好，他的話給我當頭棒喝：「惟願耶和華的百姓都受感說話！願耶和華把他的靈降在他們身上。」當聖靈停留在每個信徒身上時，情況會怎樣呢？他們都體貼聖靈的意思，有生命和平安在他們裏面（羅8：6），聖靈會引導他們進入真理（約16：13），各人的重擔會互相擔當（加6：2），等等。難怪摩西這樣說，因他屬靈的眼睛看到弟兄姐妹和睦同居，互相擔當擔子的善美。主耶穌也為門徒祈求父賜下聖靈永遠與他們同在（約14：16）。

我不禁默然地禱告：父啊！是的，惟願祢的百姓都受感說話！願祢把聖靈降在他們身上！阿們！



2021年12月21日

## 日久必能得著

陳晶淼



當將你的糧食撒在水面，因為日久必能得著。  
傳道書11:1

### ——I Am Loved——

**妳**工作時，是否因聚焦工作本身而或喜或憂，無法超脫成敗得失？其實，工作只是一個有限的媒介，它的真正意義在於得著基督，這才是人生最大的價值。因為今生之事從屬於永恆利益，若因今生工作操練而得到了基督，那妳收穫的就是永恆的福氣。

「事功者一時之榮，志節者萬世之業」(孫中山)。妳要學習把視線從事業本身移至深遠穹蒼，因為即使賺得全世界，當人生落幕時，這一切就與妳全無相干。但若妳裏面有基督的生命，為愛上帝和同胞而腳踏實地的活著，那麼，即使妳默默無聞得像荒原上的野草，也會成就永恆的偉業！

因此，福音工作若只看效果，有時也難免令人灰心，因為雖信者甚眾，但真正改變者卻很少。耶穌在世間的工作

也是這樣。馬太宴席上的賓客、知道耶穌醫治痲瘋病的祭司、主潔淨聖殿時得醫治的百姓，還有尼哥底母，等等，他們還有許多人，當耶穌在世時都沒有明確歸主的表現，但主復活升天後，聖靈沛降，使徒講道，千人悔改，這些人之中就有主捨命撒種、寶血澆灌的果實，今日無數尋求祂的人仍然如此。

因為福音工作是改變人心以至整個人生的工作，這絕不是簡單的聚會聽道、讀經禱告就能一蹴而就的。其實，若無真理和聖靈的大能，改變人心的工作就難於登天。但即便有真理和聖靈的幫助，品格的塑造和成聖的功夫，仍需一生的堅持！「凡是百業，收效越速，利益越小；收效越遲，利益愈大」(孫中山)。所以，「當將你的糧食撒在水面，因為日久必能得著」。

2021年12月22日

## 上帝的管教

陳惠珍

凡我所疼愛的，我就責備管教他。啟示錄3：19

### ——I Am Loved——

一天，聽到鄰家的小女孩跟她爸爸投訴說：「爸爸，我覺得你不愛我！」爸爸困惑地問：「為甚麼妳有這樣的想法？」女孩回答道：「我同學的爸爸從不干涉她的自由，讓她想做甚麼，就做甚麼。至於爸爸你，總是整天囉囉唆唆，不許我做這，不許我做那，對我諸多限制。如果你愛我，就應該像同學的爸爸那樣，給自己的孩子無限的自由。」爸爸點點頭，跟女孩說：「爸爸管不到妳的同學，因她是別人的孩子。妳卻是我的寶貝女兒，在妳未能完全明白做甚麼事情對妳有益，做甚麼事情對妳有害之前，我必須管教妳，這是我當爸爸的責任，也是出於我對妳的愛，生怕妳走錯了路，造成無法挽回的傷害。」

上帝藉著《聖經》指引祂的兒女在罪惡世界中如何走得勝的道路，期盼他們不會被自己的邪情惡慾和各樣的試探

侵蝕，以致走上滅亡之路。雖然在現實中，我們的確常因自己的私慾和外在的考驗而走離正路，背棄上帝，以致我們以為上帝會撇棄我們，不再愛我們，但上帝並沒有放棄我們。祂會用不同的方法來管教我們，例如：藉著經文責備我們、感動教會的屬靈長輩提醒我們、甚至可能會使我們經歷苦難。

「日後你遭遇一切患難的時候，你必歸回耶和華——你的上帝，聽從他的話」（申4：30），上帝用苦難來管教我們，目的是要我們回轉，重新依靠祂，走向永生之路。苦難不是我們想要的東西，但苦難卻是上帝用來管教我們的方法。當上帝用苦難來管教我們時，我們當祈求聖靈幫助我們順服上帝，因為如〈希伯來書〉12章11節所說，經過上帝管教的人，必結出平安的果子，就是義。

2021年12月23日

## 聖靈在擔憂

葛冰



不要叫上帝的聖靈擔憂。以弗所書4：30

——I Am Loved——

**作**為一個母親，非常熟悉擔憂的心情。擔憂孩子的身體，孩子生病、疼痛、不舒服，巴不得馬上解決他的痛苦，藥到病除；擔憂孩子功課的壓力，如果成績下滑，心情更是失落；擔憂孩子說錯話，做錯事，最終損失的是他自己。

從我婆婆、我媽媽，以及許多父母的臉上，我都讀到過這種擔憂。即使我們已經在擔憂之前為孩子做了我們所能做、所能付出的一切，但我們還是擔憂。因為父母的心在孩子身上，父母是孩子的監護人。父母總是默默地維護著兒女的身、心、靈、財產和人際關係等一切有關孩子的利益。

可曾想到聖靈在為我們擔憂？聖靈關心我們的一切，聖靈知道我們的一切。我們的天父為了祂的兒女，還有甚麼可以做的？天父賜下自己的獨生子替我們受苦受死。「因他受的刑罰，我們得平安；因他受的鞭傷，我們得醫治」（賽53：5）。天父差聖靈保惠師作我們的監護人。父母的心怎樣在兒女身上，上帝藉著聖靈也這樣常常守護著我們。而多少時候，我們像個不懂事的孩子，無情地背逆了上帝，轉離了父親。

我們的天父在等待，聖靈在擔憂。願我們像浪子回歸天父的懷抱，以赤子之心敬愛我們的天父，聽從祂的一切命令和指導，使父親的心得安慰和快樂，願我們永不再讓聖靈擔憂！

2021年12月24日

## 耶穌是世上的光

馬煒

耶穌又對眾人說：「我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裏走，必要得著生命的光。」約翰福音8：12

——I Am Loved——

**這**是一個光怪陸離的世界。夜晚街上的霓虹燈在眼前閃耀，一輛輛車子從身邊而過，卻沒有一個為我停留；清晨的陽光照到我的身上，卻沒有感到溫暖；燃燒的蠟燭雖然溫馨，但卻在一瞬之間就融化，撐不到我要尋找的光明。

是的，我是處在黑暗中的人，我渴望找到照亮我生命的人。但是，我尋尋覓覓，竟沒有找到可以為我點燃生命之燈的人，也沒有看到閃耀光輝的所在。於是，我在黑暗之中迷失了方向。我一路跌跌撞撞，磕磕碰碰，卻不知道要往哪裏去；其中的危險，我不曾察覺；經歷的擦傷，無從述說，只能在黑暗之中一味的向前，試圖尋找我要的光明和回家的路。然而我卻不曉得，黑暗之中本沒有光，只有死寂的沉默和無聲的暗影；也不曾想過，在黑暗中，不安和危險會一直環繞著我。

忽然，一束光照射在我的身上，我不知道它從哪裏來，但是我卻能看到它。我知道，向著它，就能看到前面的路，向著它，就可以知道周圍是否安危，向著它，黑暗也會隨之退後。我也知道，只

有向著它，回家的路途就會平安。但是我卻轉了身，背著身子不看它。因為在黑暗之中久了，我已經不適應那光。我不得不用手遮著眼睛，試圖擋住那耀眼的光芒。在我轉身的那一刻，眼淚從眼睛中流了下來。我是多麼渴望光明的到來，但是當光明來到的時候，我卻不能接受它。我該怎麼辦？

於是，我轉身背後，移開了手，試著一點點適應它。因為我知道，惟有跟著這光，才能平安的回到家中。一步、兩步、……七步、八步，我適應了那光，於是我轉向光，讓這光照耀我黑暗的身影。我知道，必須讓光照著我，我若不追逐這光，就會離光而去，最終還是陷入黑暗的空間，我的生命會被黑暗吞噬。

其實，我知道這光是誰，就是耶穌。因祂曾說：「我是世上的光，跟從我的……必要得著生命的光」。惟有從祂而來的光，才能穿透這重重的黑暗，照亮我這被黑暗充滿的心靈，引領我向生命最終歸宿者，就是基督，因為，祂是愛我，為我捨己。

2021年12月25日  
白白得來

馮仲敏

如今卻蒙上帝的恩典，因基督耶穌的救贖，就白白地稱義。羅馬書3：24

——I Am Loved——

每年聖誕，兒童節目總是全場最矚目，最受歡迎的。因此，我鼓勵孩子，唱得好就會收到禮物。孩子經過努力練習，終於出場了。當天一位六歲的小男孩生病了未能演出。散會後，每位小朋友都收到一份貼心的禮物，包括那男孩，當時他非常高興。幾天後，他突然抱著媽媽哭著說：「媽媽，我好想念師母！」媽媽問：「為甚麼？」他說：「聖誕節那天，我沒唱歌，但是我卻白白得到師母的禮物，心裏不舒服，感到不好意思！」

無功不受祿！有時候我們也會像這小孩一樣，不好意思白白領受別人的好意或禮物。然而，《聖經》記載「上帝就是愛」（約一4：8），祂的「恩典夠我們用」（林後12：9），「因為世人都犯了罪，虧缺了上帝的榮耀；如今卻蒙上帝的恩典，因基督耶穌的救贖，就白白地稱義」（羅3：23-24）。上帝的恩典就是要

白白賜給世人！亞當的罪污損了人裏面上帝的形像，要恢復這形像必須獲得耶穌的「義」，獲得義的惟一方法，就是重新在耶穌裏過一個得勝的信心生活，因為祂已救我們脫離罪，如今我們不能靠自己而活，完全靠上帝的恩典。恩典就是仁慈、善意、好感；恩典也被用來表示支持、恩惠及一份禮物之意（參：《基督復臨安息日會聖經註釋》羅馬書3章23至24節解釋）。所以，人在上帝的恩典中不必感到無功不受祿，相反是上帝對我們表示了仁慈、善意、好感及支持，甘願白白賜予我們一份恩典作禮物。

如今我們真的「蒙上帝的恩典，因基督耶穌的救贖，就白白地稱義」。上帝既那麼愛妳，早已為妳預備這份貼心的禮物，不要覺得不好意思或不舒服，現在就把心敞開，欣然接受祂的義和恩典吧！

2021年12月26日

## 觸摸你的心

張琳

愛裏沒有懼怕。約翰一書4:18

——I Am Loved——

「有」一回，耶穌在一個城裏，有人滿身長了大麻瘋，看見他，就俯伏在地，求他說：『主若肯，必能叫我潔淨了。』耶穌伸手摸他說：『我肯，你潔淨了吧！』大麻瘋立刻就離了他的身」（路5：12-13）。

走進院子，看不到人，這裏是一條癩瘋村。

我們被當地的義工引入到一位癩瘋病人的房間。她的手指頭已經爛掉了一部分，除了一隻眼睛，身上因為無法癒合而潰爛的皮膚依稀可見。簡短的介紹後，我向她伸出了我的手，她卻迅速的將手縮回了背後，並對我說：「請不要碰我，因為我不配，我得的是癩瘋病，沒有人願意靠近我們。」

這是我生平第一次聽見有人這樣評價自己。我再次伸出手，輕輕拍了她的

肩，告訴她：「沒關係。」她愴然淚下。

那一刻，我彷彿理解了，為甚麼耶穌對癩瘋病人說「我肯，你潔淨了吧」之後，還要再摸他一下。

耶穌要觸摸的是他的心。那顆感到自己罪跡斑斑，被人拒之千里之外，不被接納的心。他有多久沒有靠近過自己的家人？有多久沒有被他人靠近過？也許，他早已忘記被愛是甚麼感覺，體驗到的多是世態炎涼。

耶穌願意摸他，就是在告訴他：雖然沒有人願意接納你，我接納你；沒有人願意靠近你，我願意觸摸你那潰爛的身體；有人害怕你，但在我這裏，你可以放下那顆恐懼的心，因為我愛你！這份愛跨越了對大麻瘋的恐懼，跨越了所有的規矩，你是我所救贖的，單單只因為我愛你。



2021年12月27日  
避難所

譚穎嬾

敬畏耶和華的，大有倚靠；他的兒女也有避難所。  
箴言14：26

——I Am Loved——

大女兒呱呱落地後，育兒班、管教班、親子班……接踵而來。滿心希望調教出一個乖巧的小公主或聰穎的小天才，成為社會未來的棟樑，相信這是很多父母的期盼。

時光飛逝，環顧形形色色的育兒課程，坊間林林總總的育兒書籍，現今社會更注重栽培下一代，發展他們的潛能。我的孫女兒已經五歲了，從層出不窮的育兒理論總結經驗所得，不管是陳腔濫調，還是新派學說，其實都難保妳能教出一個，素質好的孩子。惟有把孩子帶到主的跟前，用主的方法教導，才是萬無一失的育兒良方。

「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離」(箴22：6)。在這邪惡的世代，誘惑處處，撒但千方百計荼毒我們的下一代，引誘他們離開正道。「敬畏耶和華是智慧的開端；認識至聖者便是聰明」(箴9：10)，讓孩子從小

認識耶穌，領受主的訓誨，明白真理，樂意順服跟從主耶穌，擁有屬天的智慧，他們便能分辨撒但的詭計，免受它的毒害。

「你的兒女都要受耶和華的教訓；你的兒女必大享平安」(賽54：13)。管教兒女豈是優差？感恩有上帝主動參與其中，分擔我們的重擔，加添我們力量管教孩子，用上帝的話去教訓他們，以上帝的愛去栽培他們成長。

「敬畏耶和華的，大有倚靠；他的兒女也有避難所」(箴14：26)。世途險惡，荊棘滿途，孩子成長的過程難免遭受惡者的攻擊，需要逃往上帝的避難所，得著祂的保護。上帝應許：敬畏耶和華的人是大有倚靠的，而敬畏耶和華就是生命的泉源(箴14：27)。讓我們以身作則時刻敬畏上帝，以致我們的兒女有所倚靠，得上帝的保護，並得到生命的泉源，一生繫於基督，榮神益人！

2021年12月28日  
學習堅持

陳晶淼

惟有忍耐到底的，必然得救。馬太福音24：13

——I Am Loved——

一個真信仰的最後勝利，完全在於能否堅持。因為信仰是超越國家、時代、民族、階級的，真信仰不一定都被這些所接納和認可。因此，不一定總是有好的信仰環境。按人類歷史來看，真信仰倒是常遇逆境的，這和我們的生活是類似的。因此，信仰需要忍耐，而忍耐從根本上就是堅持。堅持就是一直持守、秉承、握住那些正確的。當妳被眾人恨惡時，堅持到底就是勝利，忍耐到底必然得救。

根據罪的惰性，生於憂患，死於安樂。一個在平安順利的環境中，都不能堅持信仰的人，在逆境中，當然不必指望還會有甚麼信仰，這是很簡單的常識。因此可以得到這樣的認識：不學習居安思危，不學習在和平時期警醒，災禍必忽然臨到，人們絕不能逃脫！

看來，我們無法否認，學習堅持是所有人的功課。雖然我們許多的觀念，也許需要向那位至高者請教，加以更新改

變，才會樹立正確的目標和方向，建立正確的態度，但能否願意學習堅持，卻是我們自己權力範圍內的事了。即使是基督徒，基督也告訴他們：「天國是努力進入的，努力的人就得著了」（太11：12）。努力，常常表現在堅持上！

自人類犯罪以來，人的意志的確就如沙做的繩索，一觸即潰。所謂意志的強弱，無非是相對而言，50步與100步的差別而已。那麼，我們該怎麼辦呢？

假如有人儘管處在最糟糕的情勢，卻仍然取得了「堅持」這一功課的完全勝利，而祂又極願把祂勝利的能力和功夫分享給妳，祂用祂踏踏實實的生活的堅韌，專門為妳編織成了一條意志的金鍊，那麼，妳是否願意接受祂呢？

這一位就是《聖經》記載的基督，如果妳嘗試認識祂，和祂相交，妳也會取得「堅持」這門人生功課的輝煌勝利，不但今生，還有永恆！

堅持，就從今天開始，我們一起！

2021年12月29日

## 探尋上帝的旨意

張華



信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。希伯來書11：1

——I Am Loved——

**很**多人困惑：作為一個人，渺小如蟻，怎麼能明白上帝——宇宙之主的意念？從宏觀的角度來說我們確實不能，但是從微觀的角度，我們可以明白祂對我們個人的帶領。

如何明白在當下上帝對我的計劃和旨意？我也曾被困於此許多年，但隨著對《聖經》的研讀、人生經歷以及屬靈生命的成熟，方漸漸明白這不是奧秘的經驗，是每個基督徒都可以知道的，就像孩子能明瞭父母的心意一樣。

「亞伯因著信，……他雖然死了，卻因這信，仍舊說話。以諾因著信，被接去，不至於見死，人也找不著他……挪亞因著信，……預備了一隻方舟，使他全家得救……亞伯拉罕因著信，蒙召……不知往哪裏去……約瑟因著信，臨終的時候，提到以色列族將來要出埃及，並為自己的骸骨留下遺命……摩西……寧可和上帝的百姓同受苦害，也不願暫時享受罪中之樂」（來11：4-25）。

亞伯為信仰犧牲而死；但以諾卻被接走且永遠活著；挪亞用盡家中所有的人力物力終其一生建成方舟；而亞伯拉罕卻要背井離鄉，過著一生漂泊不定的流浪生活；約瑟做了埃及宰相，為以色列從部落發展成為大國，做了不可磨滅的貢獻，同時一生享受了埃及

的一切榮華富貴；而摩西卻要放棄埃及的一切權力、地位和榮耀，在曠野生活40年，被呼召帶領以色列人出埃及，勞苦一生完成使命。

縱觀《聖經》，妳會發現更多這樣的不同：上帝命何西阿先知娶妓女歌蔑為妻，卻不允許耶利米結婚買房置地；路得是個摩押人，按以色列的律法「三代人不可入耶和華的會」，但她卻成了波阿斯的妻子——大衛的祖母——被載入了耶穌的家譜；以斯帖這個希望之星的猶太女孩，怎麼入宮成為外邦君王的王后？

為甚麼我們不能用任何形象代表上帝？因為祂的品格和旨意是不變的，祂的作為是變化的；信仰者們的生活軌跡是不同的，但核心信仰確是堅不可摧。亞伯不會問：我為甚麼不能像以諾一樣永遠地活著？亞伯拉罕不會問：我為何不能在家裏完成實現大國的應許？摩西也不會問：我為甚麼不能像約瑟一樣？上帝對他們的計劃在不同的時期是截然不同的，對我們而言也是如此：形式上的變化不重要，重要的是實質——愛主、跟隨主的心從未變化。他們都面對不同的挑戰，忠實於上帝的使命呼召，不僅成為那個時代的見證，也是在人類歷史的長河裏，如燈塔一般發光久遠！

2021年12月30日

## 忍耐著結實

高雪梅

惟有忍耐到底的必然得救。馬太福音10：22

### ——I Am Loved——

《聖經》裏很多地方提到無花果樹。我很喜歡吃無花果，它甜的適度，口感很舒服，而且對健康很有益處。

一次在居住的農村市集上，看到了一棵栽在花盆裏的無花果樹，價錢很便宜，我很好奇，於是立刻買下來。先生說，這裏太冷了，冬天活不了，我們又不好帶回城裏，但因為我喜歡，丈夫也就沒說甚麼。當年我們就吃到了它的果子。等到天冷，我們要回城裏居住，於是把它放到屋裏，澆足了水，在花盆上蓋上塑料袋保濕。心想：不凍死，幾個月不澆水也會乾死。

到了春天，我們像往年一樣回來村子裏居住。進屋最想看的就是那株無花果樹。「這樹太棒了！」我大叫起來，讓

先生過來看。它不僅沒有枯死，還結了果。這簡直太神奇了，沒有一片葉子，卻掛了五顆無花果。外面的陽光格外的溫暖，我將花盆移到了戶外，移去保濕用的塑料袋，給它澆水，盼望這棵樹更加茁壯成長。

如果小樹會說話，我一定和它好好聊聊，問它這幾個月是怎樣熬過來的。我突然想到了那句經文：「惟有忍耐到底的必然得救」。每一個基督徒的生命都有可能經歷嚴寒和缺水的時候，我們該怎樣節制著我們的需要，保存我們內在的生命？

把一切都交給上帝，相信時候到了，祂會來供應我們的需要。我們只管等候忍耐，並要結實，直到主來，我們必得救！

2021年12月31日

## 上帝的保守看顧

陸惠靈

耶和華要保護你，免受一切的災害；他要保護你的性命。你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。詩篇121：7-8

### ——I Am Loved——

有一天我在冰箱中拿一些東西，不小心碰倒了巧克力瓶子，地上便佈滿了玻璃碎片。丈夫立刻上前來清潔，有他幫忙我會很放心，因為他是一位很謹慎的人，會小心處理玻璃碎片。他清潔完之後，我再看不到地上有任何碎片，太好了。第二天早上，我如常打掃，嘩！原來地上還有很多小碎片藏在看不到的地方。玻璃是透明的，肉眼很難看清楚。我用掃把將碎片都掃出來，之後就感謝上帝保守著我的家，因為小孩子在家不喜歡穿鞋子，如果給玻璃傷了就麻煩了。

在我們的生命中，上帝一直保守著祂的兒女，在大小的事上也看顧著我們。今日的世界有很多的事在發生——戰爭、衝突、逼害、暴力、犯罪、天災、經濟不穩、失業、分裂、疾病和死亡。我們擔憂孩子們的未來、擔憂我們的家庭、擔憂我們的經濟、擔憂我們的安全。我們可能真的為很多事擔憂。

「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的上帝。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你」（賽41：10）。

當上帝將妳握在祂手中，妳就安全了。妳會得到照顧。在祂手中，有勝利；在祂手中，有力量；在祂手中，有預備。妳需要的一切都在祂手中。無論妳今天經歷甚麼，妳都可以相信上帝。不要灰心和失望，要仰望祂。讓信仰在妳心中。上帝是我們的幫助，上帝的話語更是我們的盼望。雖然有時候仍會懼怕，但懼怕不再掌控我、阻擋我。祂的話語是充滿「生命」的，舒緩我們的內心，平靜我們的心靈，使我們的日子充滿能力。我們也許對未來感到害怕，但我們可以相信，上帝與我們同在。我們也許無法控制一切，但我們可以信靠那位在控制一切的上帝。我們也許不知道未來，但是我們可以知道那位知曉未來的上帝。



基督復臨安息日會華安聯合會婦女事工部彙編  
策劃／責任編輯：吳淑琮  
特約編輯：周翠珊  
助理編輯：張美田  
美術設計：時兆出版社  
ISBN：978-988-8144-51-8

---

地址：香港沙田小瀝源源順圍28號都會廣場12字樓  
電話：(852) 2838-3991 / 2441-8333  
傳真：(852) 2834-6119 / 2441-8821  
電子郵件：info@chumadventist.org  
網址：www.chumadventist.org

---

Articles of the month of January, March, May, July, September, November  
originally published by Pacific Press Publishing Association as I Am Loved  
© 2019 by General Conference Women's Ministries Department  
Translated and printed by permission of General Conference Women's Ministries Department  
General Conference of Seventh-day Adventists  
12501 Old Columbia Pike  
Silver Spring Maryland 20904  
United States of America

Chinese edition © 2021 Chinese Union Mission of Seventh-day Adventists

**ALL RIGHTS RESERVED**

©版權所有，未經許可，禁止翻印或轉載。

— I Am Loved —





# 愛的日記

上帝的愛

是和風細雨

滋潤渴慕的心靈

悄然無聲

恬靜的探問

坐進永恆中相聚片刻

千言萬語

說不盡悠悠天地恩情

蒙愛的姐妹寫給蒙愛的妳



I Am Loved

西番雅書 3 : 17

耶和華——你的上帝是施行拯救，大有能力的主。  
他在你中間必因你歡欣喜樂，默然愛你，  
且因你喜樂而歡呼。