

2024年10-12月号

谈谈健康

Family
News
讯

家



目录 CONTENTS

牧者心声

3 谈谈健康—唐陈德贞传道

教会消息

5 温哥华华人播道会

7 列治文华人播道会

9 本立比华人播道会

10 高洁林华人播道会

谈谈健康—专题文章

11 谈谈健康—潘陈妙琼

13 最重要运动—杨高金叶

14 谈谈健康—梁李彩凤

15 祝君健康—黄月桂

17 团契介绍—妇女查经小组

18 影集

21 我最喜爱的福音粤曲—杨高金叶

23 秋之礼赞—陈钰祥

24 见证—罗燕丽

27 编者的话—潘陈妙琼

编辑委员会

总编辑：潘陈妙琼

教牧顾问：陈志良传道

黄李慧梅传道

堂委代表：陈家强

编辑委员：潘陈妙琼

陈家强

李梁靄美

黄亦晖

钟郑绮玲

电脑排版：黄亦晖

印制：教会行政部

中文打字：唐嘉慧

李梁靄美

黄梁慧欣

李孟令意

钟郑绮玲

牧者心声

谈谈健康

唐陈德贞传道

疫情过后，随着季节交替，健康问题变得更为重要。当弟兄姐妹生病时，我们总会关心他们，为他们祷告，同时提供各种维他命、食疗和汤水等资讯，期望他们能早日痊愈。然而，预防总胜于治疗，对于有助于骨骼、视力和血压等保健讯息，大家也乐于分享经验，尝试如何防止退化，保持健康的方法。

圣经中又有否提及有助于健康的话题呢？虽然圣经不是一本专门教导如何获得健康的指南，它却强调人内心的更新和生命真正的意义。人的身体终会退化，但在主里过有意义的生活，远比其他事物更为重要。

或许我们可以从多个角度思考健康，探索自己与神的关系以及人与人之间的互动，如何建立全人的健康。神创造我们，不仅赋予我们肉身的身体，也期望我们重视属灵生命的健康。透过与神和其他人建立的亲密关系，能直接或间接地影响我们的健康。透过维持全人的健康，我们更能够有力量地服侍，见证主的美善。诗篇 139:13-14 中说到：

「我的肺腑是祢所造的；我在母腹中，祢已覆庇我。因我受造奇妙可畏；祢的作为奇妙，是我心深知道的。」

当大卫写下这诗的时候，他已经是成年人，但他却深刻体会到创造主在他生命中奇妙的作为，与造他的主有着深深的连结和关系。无论何时何地，神的眷顾总不离开他。在忙碌的生活中，或顺或逆，我们是否也能察觉到神在我们身上奇妙的创造和眷顾，并因此常常向祂献上感恩和赞美？

除了身体，圣经还提醒我们要注意灵性的成长。哥林多前书 3:16 及 6:19-20 说：「岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？」神

的话语提醒我们，在日常生活中要时常意识到圣灵居住在我们心里，我们都是属主的人。无论是在教会、家庭、工作或其他地方，我们都当警醒，留意圣灵的感动、提醒与责备，过一个以神为中心、被圣灵主导的生活，活出圣洁。感谢神，圣经中有许多宝贵的应许，当我们为生活的忧虑和压力而感到困扰，或迷失方向，主耶稣告诉我们，天父早已知道我们的需要：「...你们要先追求祂的国和祂的义，这一切（所需用的东西）都要加给你们了。所以，不要为明天忧虑，明天自有明天的忧虑，今天的难处今天当就够了。」（新汉语译本 马太福音 6:31-34）我们是否愿意按着主所定的优先次序祷告和生活，不要被忧虑占据而影响健康，而学习以信心信靠神？

第三，人际关系也对健康有重要影响。传道书中提到：「两个人总比一个人好，因为二人劳碌同得美好的果效...三股合成的绳子不容易折断。」（传道书 4:9,12）保罗也教导他属灵的儿子提摩太：「你要逃避少年的私欲，同那清心祷告主的人追求公义、信德、仁爱、和平。」（提摩太后书 2:22）这不仅是对年青的提摩太所作的提醒，也是对每位跟随神的信徒的提醒。我们不单要远离神不喜悦的恶事，更要与属灵同伴建立亲密关系，在主里彼此勉励和守望，一起同行天路。

透过与神与人的紧密关系，让我们追求身心灵的全面健康，成为健康的基督徒。

教会消息

温哥华华人播道会消息

1. 截至 9 月底，粤语堂周六崇拜平均出席人数约 70 人，而主日崇拜平均出席人数约 302 人，国语堂约 44 人，英语堂约 94 人。
2. 特别会友大会将于 9 月 22 日(主日)下午 2:00 在教会大礼堂举行。
3. 主日学部推行的「手写、心思」- 抄写圣经默想计划，按进度将于 9 月 13 日完结。为鼓励弟兄姐妹分享当中的体会，抄写圣经以及默想神话语的经历和得着，将于 9 月 29 日(主日)崇拜后在团契大堂举行「分享会」。欢迎所有会众参加，已经参与计划的弟兄姐妹，请带同手抄经文笔记簿出席。
4. 本会 50 周年标志设计比赛已公开接受报名，请查阅教会网站 <https://vcefc.org/3076/?p=11294> 以获取详情，截止日期延至：10 月 20 日。
5. 2024-2025 年度每周六下午 4:15 至 5:45 进行的基督少年军，将于 9 月 21 日开始，现已接受报名。家长可在教会办公室领取报名表、教会网站报名或请联络李佳妮传道 (lucyli@vcefc.org)。
6. 送孩子参加儿童崇拜的家长请注意，请把您的孩子的主日上午 9:30 送到大堂：从 9 月 22 日(下主日)开始，英语堂将更改其形式，让孩子们先在大堂参加我们的崇拜，然后在读经前送孩子上楼，儿童领袖将与您的孩子一起坐在大堂的后排。

7. 特别会友大会将于 9 月 22 日(下主日)下午 2:00 在教会大礼堂举行，是次大会只以实体形式举行，届时将会通过聘请两位中文堂助理传道，请各会友预留时间出席。
8. 9 月 29 日下午 1:45 将会有司事进修训练。
9. 因儿童崇拜形式有所改动，由 9 月 22 日起，1-6 年级儿童被邀请参与英语堂的诗歌敬拜，请家长于主日上午 9:30 将儿童送往大礼堂便可，于读经前由儿童崇拜领袖带往二楼读经祷告。于大礼堂敬拜期间，儿童崇拜领袖会与您的孩子同坐在后排。

列治文华人播道会消息

1. 崇拜部及基教部于 8 月 16-18 日举行「研经培灵会」，主题：「重建．复兴」，研读经卷：以斯拉记。今次研经培灵会以 2024 年教会年度主题「重建．复兴」为主题。讲员为中国神学研究院荣休院长李思敬牧师。
2. 儿童暑期圣经班于 8 月 19 至 23 日举行，今年主题「The Great Jungle Journey」，报名小朋友人数超过 50 名，中英文堂及 Awana 组成的事奉团队亦超过 40 人。感谢各弟兄姐妹为预备儿童圣经班所付出的努力和代祷。举行期间感谢天父保守有好的天气，让孩子们在轻松有趣的环境中学习圣经真理。
3. 关顾部与列治文佳颐中心于 9 月 7 日（星期六）合办讲座「长者防跌知多啲」。内容包括：长者跌倒的数据、自我跌倒风险评估、长者跌倒的影响、长者跌倒的原因、长者预防跌倒的建议、防跌运动简介。当日出席人数超过 100 人。在 10 月份亦安排了参加者作个人评估。
4. 基教部 9 月份主日学：华人教会属灵传统 - 导师：黄吴剑丽师母。自马礼逊来华至今，基督新教在中国的传播已经有二百多年历史。上世纪二十年代，随着本土领袖的崛起，华人教会迈向本色化，逐渐建构了独特的属灵传统。本主日学课程将从中国教会史及华人教会神学传统的角度，探讨这些属灵传承如何形塑华人教会的信仰，并反思这些传统对当代信仰群体的影响。
5. 9 月 8 日举行 四十一周年堂庆中文堂联合崇拜，当日邀请了加拿大福音差会总干事杨学义牧师为教会堂庆证道- 主题: 为主作的一件美事。
6. 英文堂弟兄姐妹于 9 月 21 日参加由 New Hope 举办的步行筹款活动 - “Hope in Motion”。New Hope 是一个服侍新

抵达加拿大的难民的基督徒团体；主要服侍一群 住在 New Hope 公寓中的难民。筹集所得的资金将为新抵达加拿大的难民提供首 18 个月的生活需要，例如：清洁、安全和可负担住房。

7. 教会传道部与温哥华短宣中心合办：「从明白到应用」布道技巧工作坊。内容包括 宣讲福音的切入窍门，如何撰写主题式生命见证，各种福音工具和多媒体工具的运用等。
8. 10 月份开始，周六及主日崇拜定立新方向。周六崇拜以专题讲道为主，以信仰生活的实践作为重点。主日崇拜以「书卷」的释经讲道为主。期望会众可透过两堂不同类型的主题讲道学习神的话语并且应用于生活当中。

本立比华人播道会消息

1. 小城短宣队于 6 月 22-23 日、7 月 27-28 日、8 月 24-25 日、9 月 28-29 日及 10 月 26-27 日往本省内陆地方，透过探访、关怀及分享信息，向内陆华人传福音。
2. 秋季主日学于 9 月 1 日开始，圣经科：「罗马书」，冯子钊牧师教授，长青班：「教会的诞生」，老师林希圣。求神赐老师有健康身体和精神去预备课程，也为学生努力学习神话语的心祷告。
3. 圣乐主日联合崇拜于 9 月 29 日举行，讲员为曾浩斌博士。
4. 于 10 月 12 日(星期六)下午 2:00 举行洗礼，请为弟兄姐妹祷告，在教会中扎根成长。浸礼：彭国威弟兄、吴嘉辉弟兄、赵新克姐妹、邢海燕姐妹及串钢弟兄
5. 10 月 20 日举行会友大会，选出新一届执事执事会主席是谢家桢，其余执事包括：李明聪、余仕强、王业昌及陈达生。
6. 为聘请青少年事工牧者祷告，求主带领及差派合适牧者。

高洁林华人播道会消息

1. 「儿童暑期圣经班」于 8 月 16 至 18 日举行，一群天真烂漫的儿童聚集在教会，学习圣经的道理、学习与人相处、透过手工艺发展头脑和心灵。感谢一众义工鼎力支持，从筹划、准备教材、内心陪伴，让孩子们感受到基督的爱，和教会的关怀。这个活动期望孩子们从学习中，认识信仰、认识上帝、也期望他们日后成为跟随主的基督徒。
2. 8 月 18 日是「教会开放日」，崇拜后从 11:30 至下午三点开放教会，招待朋友、来宾、家人等等，在教会吃午餐，玩游戏。
3. 九月份至十二月份开始新一期主日学，是「信仰初阶」的延续，这主日学是专为初信主的、慕道者、未信主的朋友而设立的，用最显浅易明的方式，讲解信仰基本内容，包括：上帝、耶稣基督、圣灵、救恩、信徒生活、灵修祈祷、教会、灵界、未来等等。
4. 「网上查经班」九月份开始新课程：「但以理书研读」，将会观看张永信牧师的 teaching 视频，每次都有老师带领讨论，让弟兄姐妹在圣经真理上长进。
5. 10 月 19 日(星期六)有「中医师外展讲座 — 养生之道下」，外展讲座是为了配合教会发展而举办的，主要对象是社区的朋友、慕道朋友、和教会会友而设，透过讲座彼此增进感情，增加对教会的归属感，也让彼此有认识的机会。感谢何燮昌中医师抽出宝贵时间，精心准备养生的内容，愿主赐福他的事奉。
6. 「感恩节崇拜」于 10 月 13 日举行，中文及英文堂年合崇拜，一起在神面前学习感恩。并且有朱超亮姐妹及唐雪华姐妹接受礼，成为主内一家；又有陈美烨姐妹转会。

谈谈健康

潘陈妙琼

在去年的三月，我曾经为了轻微的中风，而要被送进中央医院的急症室。对于这次的中风，我实在是「糊里糊涂」，事前也没有什么病征，记得那天的早上，恰巧我和一群以斯帖团的姐妹，都在查看群组的讯息。有姐妹向我询问一个问题，我是明白她的意思，却是力不从心，我不能用文字去表达出来，甚至也不懂得怎样的回答。她们真的很精灵，发觉到我是有点不妥，立即通知慧梅和我的妹妹，她们来到后，立即召唤救护车，大约在半个小时左右，便把我送进医院的急症室。在整个过程中，我是万分的清醒，有一位操流利粤语的医生，对我说，我是轻微的中风，并且叫我要祈祷及交托给神，我相信他是一位基督徒的医生。

在那个漫长的一夜之中，不断有医务人员在我的床前向我问话，都是一些很简单的问题。例如你叫什么名字？这是什么地方？今天是星期的那一天呢？这儿又是什么城市呢？

漫漫长夜，都是不厌其烦的问着这些相同的问题。据说他们的用意，是想测验病人的思想，是否还清晰呢？听说这些问题，虽然是很简单，有些人也没法答得上。经过整夜的疲劳轰炸，第二天早上醒来之时，我的身体状况已有好转，只是感到脑子是一片空白，我连最简单容易写的文字，也没法写出来。但对于所背诵过的诗词，却像被刻在心板上一样，能够倒背如流。幸好我忘记了的中国文字很快又重新的涌现在脑海里。我就这样在医院中住了五天，医生就让我回家了，也没有留下后遗症。跟着而来的半年，医生都定时叫我去见他，作「跟进」的工作，感谢神！一切都安好！神的恩典，大大的临到我的身上。

以前我从来都没有去注重自己的健康，经过这次的「中风」之后，后遗症是要服食多种药丸，我时常都要提醒自己是「病人」，早晚都要乖乖地按时服药，我并没有怀疑过神

的信实，只是我却有点不「甘心」，本来是一个健健康康的人，为什么健康却在不知不觉中走下坡呢？唉！我年青力壮的日子，已经不再了！啊！我突然的开窍了，神让我经历了这一场疾病，是有功课要我学习的，以前在饮食方面没有节制，想吃什么，就吃什么，也从来都不担心有「三高」的问题。如今随着年纪渐长，在饮食方面，也要戒糖份，不吃过咸或油腻的食物。从前我并不喜欢做运动，现在也开始注意做运动了，可是运动量仍然是不够，也还要有待改善。同时经历了自己的生病，我也懂得了去关心别人，体谅别人生病时的痛苦，懂得了「同病相惜」这个道理，

那是以前在身体健康时，未能完全体会得到的。

我也不要再在唉声叹气中过日子，一个人身体上的病痛，犹可医治，惟有内心的恐惧、忧虑、颓丧、消极，才是无可救药的病根，只要我们在心理上不惧不忧，疑神疑鬼，天下就没有一种「病」是可以威胁我们，打击我们。圣经上说到「喜乐的心乃是良药。」我当时常警惕自己，心中要时常保持喜乐。「肉体虽然是一天天的朽坏，心灵却是一天胜过一天」，我当要靠主刚强，好好地渡过每一天，为主而活，不要在惶恐中过日子，主的恩典是足够我用！

谈谈健康之

最重要运动

杨高金叶

十分感恩每天早上可以有晨运，步行真的对健康很重要。因为很多病症其起因是缺少运动，我每天都会外出走走，不大喜欢整天呆坐家中，要不然感到不舒服。除了运动外，还要早睡早起，因充足的睡眠也十分重要。好感恩，我的健康方面还不错，没有三高。让我仍有健康及能力去事奉神。

每天外出晨运，有时在街上遇见朋友，在九月廿四日，那天早上遇上一位老朋友，因他还未认识神，故此我很多时一有机会便向他传讲福音。并且递给他教会主日崇拜的程序表，并邀请他到教会，但总是不成功。今次也不例外，向他问候近况，并问他最近有没有愁烦之事。当我问及此问题时，看见朋友好像有点那个。我便对他说：「我们基督徒所认识的主耶稣非常好，每逢我们有愁烦之时，可以祈祷交托，真的好得无能，主耶稣是我们的倚靠，我们

有何惧怕，因清楚知道我等有永生。有些人会怕死亡，因不知道死后灵魂往那里去。并告诉这位友好这个世界都是我们这位唯一的真神创造的，整个宇宙万物，神用了七日去创造，因有圣经记载，故此值得人去相信这位真神。」朋友在这段时间，细心地听我讲，并有点微笑。最后我对他说：「因你是我的朋友，十分渴望你也能得着这份救恩，请你深思我告诉你的这番说话，保重。」大家便说声再见，好感恩，我从来没有和他讲这么多的话，相信是圣灵给我力量去传讲，真希望有一天朋友愿意接受这位独一的真神。

十分感恩，在九月份可以修理我屋外的地方，例如：后门的围栏、树枝及屋顶的水流管。并感恩能找到一位外籍修理员为我处理好一切问题。因已有数十年没有维修，很希望在冬季之前将这些事办妥。

谈谈健康

梁李彩凤

称得上是健康的人，不单只是身体上无病无痛，还要包含着心境康泰，无忧无虑，人通常在新年及生日时祝福亲友们身体健康，精神爽利，身壮力健，生辰快乐，福如东海，寿比南山等等的祝福语，意即祈望他们身心灵都得到健康，而受人祝福的都觉得很受用。

我们祈祷常求主赐平安，健康和喜乐的原因，就是聪明人理解到健康就是财富，试想须有万顷良田，有财有势的富户，失去了健康而要长期生活于病榻中，他们的钱财只可以用来买补品药物，不能买健康，真是只叹奈何！反而有健康的穷苦人家，靠着他们健康的体格，加上努力工作的成果而大有致富机会。所以我们想要有健康身体的话，都是老生常谈，例如多做运动，早睡早起，平衡饮食，谢绝酒色情欲，需明白到健康是要自己立定意志争取的。另一方面心灵健康的主要营养成份是灵奶与活水，圣经

是丰盛的灵粮，当我们每晨早细听圣灵的声音时，就得到了启示教导，因为神的话语是心灵的良药，帮助我们营养不良的心灵得到滋润，主的话使我们得安慰，主的话给我们智慧，「你的命令常存在我心里，使我比仇敌更有智慧」诗篇 119: 98 节，主的话使我有健康的心思意念，不作犯罪的事羞辱神，「所以你们既除去一切的恶毒，诡诈、并假善、嫉妒的话，就要爱慕那纯净的灵奶。」彼得前书 2: 1. 遵守主诫命，可以填饱灵里空虚，「我禁止我脚走一切的邪路，为要遵守你的话」诗篇 119: 101.

主的话语就是灵奶，又是渴求神旨意的活水，「人若渴了，可以到我这里来喝」约翰福音 7: 37「康健的人用不着医生，有病的人才用得着」马太：9: 12、我们有了身心灵的健康，就可以快快活活地渡过每一天，当然还要感恩啦！

谈谈健康之

祝君健康

黄月桂

「亲爱的兄弟阿，我愿你凡事兴盛，身体健壮，正如你的灵魂兴盛一样。」(约翰三书 1:2)

到了人生下半场的时间，会经历身旁好友因病离世，或正努力与疾病作战，都会为他们祷告及默默纪念/支持他们。当我们仍有健康时便要感谢神，因有健康的身体乃是出于神的恩典。

记得年少时最欣赏的两位作者分别是苏恩佩女士及杏林子，她们都身患重病，但仍能以感恩的心渡过每时每刻，仍不忘赞美感谢神及为主作工。

苏恩佩女士患血癌 10 年，因疾病带给她极大的痛苦，但她曾先后创立了突破机构及写了死亡别狂傲/苏恩佩文集等书籍。并留下「与其咒诅黑暗，不如燃烧自己」名言。她的一生不屈不挠，到生命将尽的一刻，仍努力为主作工。

她曾写道：「你的工作算什么？我要的不是你的工作、你

有形的事奉，我要的是一颗顺服的心，我查看的是你心灵的状态。你愿不愿意接受生命所带来的一切——我的奥秘旨意所允许的——包括挫折、痛苦、忍耐？做我的工作。那在永恒中有价值的工作——并不在乎你的才干、能力、时间、精神，而在乎你里面的生命状态。」

愿意我们学效她，愿意接受生命所带来的一切，顺服在神的旨意中，与祂同行。

另一位作者是杏林子，原名刘侠，于年幼时便患了类风湿关节炎，全身关节红肿，连起居饮食也需要人照顾，但她不畏痛楚，仍写了很多著作，分别有「生之歌」、「生之颂」、「杏林小记」等励志作品，激励了很多人，我也是其中被激励的一个，最喜欢她写的一篇新诗～生命的极限：「你可能知道你的身高，你的体重，你眉眼的位置，你指节的长短；然而，你却不知道，你的韧力有多强，你的能力有多大，你的潜力有多深，你的

耐力有多久；你能学多少，用多少，爱多少，付出多少，原谅多少，发挥多少，除非你尝试。

我们的爱心，都是从最不可爱的人身上培养出来的；我们的信心，都是从一次次失败中学习出来的；我们的忍耐，都是从最不堪的环境里磨练出来的；我们的潜力都是从最大的压力下发挥出来的。我们不断摸索，不断学习，不断发现，不断获得，不断为克服重重难关而殚精竭虑，不断为经历一个

新的里程而欢愉，就在这不断的挑战中，将我们的生命的极限扩展至无限，我们的力量和爱，也无限。」

我也以这两位姐妹的生命见证勉励大家，愿意我们在人生不同的经历中，都不忘记神仍看顾，神仍保守，神有祂的美意。愿意我们顺服祂的带领，无论疾病健康，都感谢神。愿祂继续使用我们每一位，作祂流通的管子，将祂的爱带给身边的人。

团契介绍

妇女查经小组

这个小组的成立大约在三十多年前，但成立的日子已不大记得清楚。那时是在教会旧址的阁楼聚会。是每个星期三早上十时举行，后来改在每个星期四，这小组是由一群家庭主妇的姐妹们组成。在她们将儿女送到学校之后的空档时间聚在一起，便回到教会研读神的话语，是由查经的组长带领。小组的宗旨是希望姐妹们能渴慕神的话语，并能在神的真道上扎根成长，认识基督更深。我们有查经、有互相分享生活上的难处、并彼此代祷、也为教会的弟兄姐妹献上关怀的祷告。当时的出席人数大约也有十多位姐妹。

后来搬到现今教会的新地址，小组仍然继续有聚会，时间改在每一个星期四的上午十时半举行。我们出席人数是 8-10 位，但后来增至十多位，不时有新的姐妹及一些慕道的朋友加入。我们也邀请一些牧者为小组带领查经，而我们领查经的组长也有四位。

在新冠·疫情期间，我们仍有聚会，但改在网上查经。感谢神，我们看到神奇妙的作为，籍着父神的恩典，姐妹们很热心的参与，人数竟增至 16-20 多位。疫情之后，我们双线举行查经聚会，回到教会实体聚会的普遍有 10-13 位，在网上参与的出席人数也有 8-10 位。在现今的聚会时间，我们改为每隔一个星期四上午十时半举行。而且今年小组十分感谢唐陈德贞传道愿帮助带一两次的查经，及作我们的顾问。

影集

兒童之夜 2024
Kid's Nite





新会友加入



乒乓球康乐活动



我最喜爱的福音粤曲

杨高金叶

很高兴及感恩能再次与大家分享诗歌，今次向各位介绍一首福音粤曲：（颂赞主爱无边）曲寄「王昭君」这首歌曲的内容完全表达出主耶稣对世人的大爱，主的爱及牺牲深深地感动我，不知如何去报答主对我的爱及恩典。

◆◆◆颂赞主爱无边◆◆◆

「耶稣甘愿降凡尘，十架钉承为众生，施恩宝血涂污秽，得赎重生天国行。上帝万有真神，齐来赞美，颂赞、颂赞万国君。恩光照影世间苦罪人，唱句大恩降万民，同颂赞、同颂赞。声声赞句，声声赞佢，施恩爱为恩爱罪人。同颂赞、同颂赞，声声赞佢，赞祂施恩宝血赠，赞祂为爱牺牲。主甘降生为众生，弃天降在尘世下，耶稣情真，舍身献身佢甘为人，十架悬挂甘受困，施恩悯，替君偿还罪债，得赎解困，万物赞美，救主万有真神。祂来是为爱人，更为世人，佢承受血印，盼能为你指引，寻找人归还，施恩世间。世人多罪行，带来多劫难，救主降下世间，救拯苦罪人，悬十架，血洒身上痕，牺牲死去为你，神是悯。祂今已牺牲，拯救苍生，一心为你，拯救子民得进天堂，人已脱离罪患，要离开罪行，有耶稣爱赠。救主已赎永生，靠主得自由，有神护荫，世间显大能。福音使我罪脱离祸困，祂死去三天，得胜阴间。恩主再现见，手有钉痕，主到天堂，神已替人赎罪，世人得救赎，已离开劫难，救主已为众生，舍身救万民，成了。已今得自由，真心倚靠，大众齐共奋。主赐新生，且有更新，恩主大爱，使我心灵，得已安宁，神与世人共聚，主赐福在世间，恩深永不减。」

我希望籍着这首歌曲的内容，使那些未认识主耶稣的朋友们留意歌词，让圣灵感动你们愿意认识这位伟大的救赎主。更将此歌曲送给主内的弟兄姐妹，希望你们再深思我们救主为我们的牺牲，使我们从罪中得释放得自由之恩情。

秋之礼赞

陈钰祥

「近日秋气正浓，正合登高赏秋，需感寒风彻骨，苦雨连绵，所谓[秋风秋雨愁煞人]。仍不怕劳苦勇往向上前行，目的是尽情欣赏秋之礼赞，当登上山坡，遥望山谷，极目所见，红一片，黄一片，绿一片，似泼墨山水，又像沙龙佳作，特赋诗以记之：枫红蔽秋日，黄叶舞秋风，此情信凄艳，何处觅芳纵。景色说不尽的凄美沧凉，时间虽然短暂，却值得留恋，无奈缺乏丹青妙笔，绘出永恒。幸而带有相机去捕捉雪泥红爪，真是不枉此行，不枉此生。每当踏入林阴大道，只见红叶遍地，覆盖寸土，而黄叶堆积，仿如沙丘，回味叶片的伟大，一生辛勤工作，进行光合作用，制造养份养活全株植物。每届深秋，冷寒阴暗，暂停光合，为了减少养分的

损耗，于是落叶，重归土壤，被腐败性细菌，分解发酵，变成肥料，继续滋养其他植物，物质循环不息，而植物亦生生不息，记得龚定庵的诗句：[落红不是无情物，化作春泥更护花。]真系既励志又环保，最后落叶殆尽，满树秃枝，纵横交错，与老树盘根，互相辉映，交叉枝上筑有鸟巢，任凭风吹雨打，仍稳坐其中，可见各种生物，皆有适应环境的能力。

在深秋时节，万物皆凋谢，唯独菊花绽放，为金秋增添一道绚丽的色彩，实为难得的观赏佳品！白居易的诗云：一夜新霜着瓦轻，芭蕉新折败荷倾，耐寒唯有东篱菊，金粟初开晓更清。

见证

罗燕丽

各位主弟兄姐妹好！我是罗燕丽。我是一个 30 多年前拒绝认识主的人，到现在得到主的救恩和医治。由简单认识主的生平到上主日学，学习主的话语，感谢主的带领和安排，没有因为我曾拒绝认识主，仍然带我归回主。在 2017 年中，我突然很想亲近主，就踏入这个我一向有好感的教会。经过姐妹的介绍我就上了星期日的福音茶座，在那里上了一年多的时间，Covid-19 就来临。在教会重开后，就开始上主日学的课程。我和丈夫计划在 2024 年初参加朋友的旅行团，为的是庆祝女儿大学毕业和丈夫即将退休。在旅行出发前大约两星期，发现自己患上癌症。为有取消旅行的计划感谢主的保守，为了预备这次旅行，我都打了“蛇针”和 Covid19 针，所以在医治癌症期间就不用怕“出蛇”和有“Covid-19”的并发症。

在今年 1 月 22 号，星期一晚上在 VGH 的急症室发现患了癌症。从那日到癌症医生开始医治我都是一个半月内的事，感谢姐妹帮我代煮晚餐，令我这个不识煮食却在治疗期间可以有健康丰富的饮食。来巩固身体的健康面对癌症，另外也舒缓了我对煮食的压力。感谢主这六次的化疗在我身体内有大有作用，在第四次化疗前与癌症医生见面，她告诉我已安排见手术医生，并说手术后可以在切除的器官内找到癌细胞，从而辨别癌症的种类，便可对症下药。在开始第四次化疗的时候心情低落，开了 YouTube 为了分散自己的注意力。一开是温伟耀博士讲解诗篇 46 篇第 10 节（你们要休息，要知道我是神！）他的讲解大致上是你休息，我是愿意帮助无所不能的神。这句话令我回想起神对我的承诺：「你的病由我帮你医，你就做过基督徒吧。」我即时舒缓了我的心内一切的压抑，感谢赞美主对我的爱。手术

后，在 8 月 29 号收到护士的来电，说在器官内找到一粒 1.15 cm 大的癌细胞，并说化疗药在的体内发挥极大的作用。感谢主保守在这粒癌细胞，找到我体内的癌症是属于哪种类。癌症医生帮我预约电脑扫描，现在我正等待电脑扫描预约时间，如果我体内没有发现癌细胞，就应该每隔一段时间回医院做抽血检查。如果还有癌细胞，就会用镖靶药治疗。主除了医治我的病，也教晓我怎样做一个基督徒。由我知道自己有病至开始癌症治疗的期间，我照常返教会崇拜和主日学，在一月尾的星期日，在上主日学课时突然听到一声音跟我说「你的病由我帮你医，你就做过基督徒吧。」我提起头有谁在跟我说话，所有同学都很留神地听导师讲课。我信这是主对我的承诺。朋友都说在化疗期间应该做或看一些令自己心情愉快的事，所以我就看电视剧集，这样就少了开 YouTube 唱诗歌和听分享了。还有数次放

弃唱诗歌而改去追剧集，之后的星期六下午去教会崇拜，之后一位弟兄给我一张印有圣经经文的咭，我看看主有什么话要对我说。那张卡说：

我亲爱的孩子：

我肯定你倚靠我的心，常向我祷告，将你的难处告诉我。但是，孩子，「当寻求我的面」（诗篇 27:8；105:4），而不是寻求我的手来向你施恩。要寻求施恩的主，胜过于寻求你渴望的祝福和帮助。我渴望你每天来亲近我，读与默想并遵行我的话语，聆听我的声音，你才不致于走岔路或枯竭。来敬拜我、爱我、花时间与我同在，保守自己在我的爱中，我要将我的奥秘指示你，将我的托付交给你。

深爱你的天父上帝

这张咭令我很震惊，说的就是我所做的事。感谢主带领我归回羊圈，保守、照顾并医治我。感谢赞美主，阿们！

春去秋来，时光荏苒，很快又到了岁暮年终。而一年的日子，很快就会无声无息的逝去了。而当这期的「家讯」出版之日，也是本年度的最后一期了，我们也当来到神的面前，回顾与前瞻，好好地数算神在我们各人身上的恩典及奇妙的作为。

近年以来，我们的教会日渐兴旺，神又很祝福我们，使得救的人数，不断增加。不只会众增加了，教牧同工的人数也增加了，人才济济。温播家是一间朝气蓬勃的教会。而文字工作，仍是大有可为的，虽然前路仍是荆棘满途，但我们也要有披荆斩棘的精神，坚持不懈的努力下去！神是鉴察人心的，相信我们的劳苦，在主里也不是徒然的。而这期的专题文章，是「谈谈健康」，而我们每个人都知道健康是无价之宝，但愿我们都能好好地锻炼身体，正如我们作属灵的操练一样，两者都是相辅相成，不能有所偏废。

我们尊敬的黄传道，很快就要退休了！我们很感激她这么多年以来，在教会中忠心的事奉，鞠躬尽瘁。尤其是她担任了多年在「家讯」的「教牧顾问」，每期给我们提出了很多宝贵的意见，有如我们的指路明灯一般。实在舍不得她的退休，真的有别离难的感慨！求主祝福她有一个丰盛而又有意义的退休生活，更希望她不要忘记我们，不吝赐教的为「家讯」惠赠稿件。

明年度将是温播家成立的五十周年金禧纪念，相信教会将会有一连串的庆祝节目，而五十年并不是一个短暂的日子，我们有艰难的开荒日子，在其中也有风雨飘摇的时刻，更看到神的祝福和恩典，一步步的带领着我们度过一个个的难关，踏上了流泪欢呼的收割日子！所以下年度的首期，我们的主题文章将会定为「金禧点滴」。亲爱的弟兄姐妹们，你们在播道会的日子是有多长久

呢？你又是是否是温播家的忠心分子呢？同时你在教会中，又参加了那一项事奉呢？或者你对温播家又有什么期望呢？又或者你来温播家聚会的时间并不长，你对这间教会，是否已有归属感呢？你又是是否考虑选择

温播家作为你的属灵大家庭呢？这一切一切，都是写不尽的题材，我们正期待有更多人的来稿！

文字表心意
福音传万里
可网上阅览
请踊跃投稿

稿例

- 稿件内容以不违反本会信仰为原则。
- 稿件无论采用与否，恕不退还。
- 除特别声明外，编者有绝对删改权。
- 截稿日期为出版前两周，消息稿除外。
- 逾期来稿，则留待下期刊登。
- 来稿请交潘陈妙琼姊妹或教会办公室。

(可电邮:fwong2007@gmail.com)

家讯现可网上阅览

<http://www.vcefc.org>



VCEFC
溫哥華華人播道會

Vancouver Chinese Evangelical Free Church
3295 East Broadway, Vancouver, B.C. V5M 1Z9
T 604.254.1242 F 604.254.6692