

2024年10-12月號

# 談談健康

Family  
News  
訊

# 家



# 目錄 CONTENTS

## 牧者心聲

3 談談健康—唐陳德貞傳道

## 教會消息

5 溫哥華華人播道會

7 列治文華人播道會

9 本立比華人播道會

10 高潔林華人播道會

## 談談健康—專題文章

11 談談健康—潘陳妙瓊

13 最重要運動—楊高金葉

14 談談健康—梁李彩鳳

15 祝君健康—黃月桂

17 團契介紹—婦女查經小組

18 影集

21 我最喜愛的福音粵曲—楊高金葉

23 秋之禮讚—陳鈺祥

24 見證—羅燕麗

27 編者的話—潘陳妙瓊

## 編輯委員會

總編輯：潘陳妙瓊

教牧顧問：陳志良傳道

黃李慧梅傳道

堂委代表：陳家強

編輯委員：潘陳妙瓊

陳家強

李梁靄美

黃亦暉

鍾鄭綺玲

電腦排版：黃亦暉

印制：教會行政部

中文打字：唐嘉慧

李梁靄美

黃梁慧欣

李孟令意

鍾鄭綺玲

牧者心聲

# 談談健康

唐陳德貞傳道

疫情過後，隨著季節交替，健康問題變得更為重要。當弟兄姊妹生病時，我們總會關心他們，為他們禱告，同時提供各種維他命、食療和湯水等資訊，期望他們能早日痊癒。然而，預防總勝於治療，對於有助於骨骼、視力和血壓等保健訊息，大家也樂於分享經驗，嘗試如何防止退化，保持健康的方法。

聖經中又有否提及有助於健康的話題呢？雖然聖經不是一本專門教導如何獲得健康的指南，它卻強調人內心的更新和生命真正的意義。人的身體終會退化，但在主裡過有意義的生活，遠比其他事物更為重要。

或許我們可以從多個角度思考健康，探索自己與神的關係以及人與人之間的互動，如何建立全人的健康。神創造我們，不僅賦予我們肉身的身體，也期望我們重視屬靈生命的健康。透過與神和其他人建立的親密關係，能直接或間接地影響我們的健康。透過維持全人的健康，我們更能夠有力量地服侍，見證主的美善。詩篇 139:13-14 中說到：

「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；祢的作為奇妙，是我心深知道的。」

當大衛寫下這詩的時候，他已經是成年人，但他卻深刻體會到創造主在他生命中奇妙的作為，與造他的主有著深深的連結和關係。無論何時何地，神的眷顧總不離開他。在忙碌的生活中，或順或逆，我們是否也能察覺到神在我們身上奇妙的創造和眷顧，並因此常常向祂獻上感恩和讚美？

除了身體，聖經還提醒我們要注意靈性的成長。哥林多前書 3:16 及 6:19-20 說：「豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？」神

的話語提醒我們，在日常生活中要時常意識到聖靈居住在我們心裡，我們都是屬主的人。無論是在教會、家庭、工作或其他地方，我們都當警醒，留意聖靈的感動、提醒與責備，過一個以神為中心、被聖靈主導的生活，活出聖潔。感謝神，聖經中有許多寶貴的應許，當我們為生活的憂慮和壓力而感到困擾，或迷失方向，主耶穌告訴我們，天父早已知道我們的需要：「...你們要先追求祂的國和祂的義，這一切（所需用的東西）都要加給你們了。所以，不要為明天憂慮，明天自有明天的憂慮，今天的難處今天當就夠了。」（新漢語譯本 馬太福音 6:31-34）我們是否願意按著主所定的優先次序禱告和生活，不要被憂慮佔據而影響健康，而學習以信心信靠神？

第三，人際關係也對健康有重要影響。傳道書中提到：「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效...三股合成的繩子不容易折斷。」（傳道書 4:9,12）保羅也教導他屬靈的兒子提摩太：「你要逃避少年的私慾，同那清心禱告主的人追求公義、信德、仁愛、和平。」（提摩太後書 2:22）這不僅是對年青的提摩太所作的提醒，也是對每位跟隨神的信徒的提醒。我們不單要遠離神不喜悅的惡事，更要與屬靈同伴建立親密關係，在主裡彼此勉勵和守望，一起同行天路。

透過與神與人的緊密關係，讓我們追求身心靈的全面健康，成為健康的基督徒。

# 教會消息

## 溫哥華華人播道會消息

1. 截至 9 月底，粵語堂週六崇拜平均出席人數約 70 人，而主日崇拜平均出席人數約 302 人，國語堂約 44 人，英語堂約 94 人。
2. 特別會友大會將於 9 月 22 日(主日)下午 2:00 在教會大禮堂舉行。
3. 主日學部推行的「手寫、心思」- 抄寫聖經默想計劃，按進度將於 9 月 13 日完結。為鼓勵弟兄姊妹分享當中的體會，抄寫聖經以及默想神話語的經歷和得著，將於 9 月 29 日(主日)崇拜後在團契大堂舉行「分享會」。歡迎所有會眾參加，已經參與計劃的弟兄姊妹，請帶同手抄經文筆記簿出席。
4. 本會 50 週年標誌設計比賽已公開接受報名，請查閱教會網站 <https://vcefc.org/3076/?p=11294> 以獲取詳情，截止日期延至：10 月 20 日。
5. 2024-2025 年度每週六下午 4:15 至 5:45 進行的基督少年軍，將於 9 月 21 日開始，現已接受報名。家長可在教會辦公室領取報名表、教會網站報名或請聯絡李佳妮傳道 ([lucyli@vcefc.org](mailto:lucyli@vcefc.org))。
6. 送孩子參加兒童崇拜的家長請注意，請把您的孩子在主日上午 9:30 送到大堂：從 9 月 22 日(下主日)開始，英語堂將更改其形式，讓孩子們先在大堂參加我們的崇拜，然後在讀經前送孩子上樓，兒童領袖將與您的孩子一起坐在大堂的後排。

7. 特別會友大會將於 9 月 22 日(下主日)下午 2:00 在教會大禮堂舉行，是次大會只以實體形式舉行，屆時將會通過聘請兩位中文堂助理傳道，請各會友預留時間出席。
8. 9 月 29 日下午 1:45 將會有司事進修訓練。
9. 因兒童崇拜形式有所改動，由 9 月 22 日起，1-6 年級兒童被邀請參與英語堂的詩歌敬拜，請家長於主日上午 9:30 將兒童送往大禮堂便可，於讀經前由兒童崇拜領袖帶往二樓讀經禱告。於大禮堂敬拜期間，兒童崇拜領袖會與您的孩子同坐在後排。

# 列治文華人播道會消息

1. 崇拜部及基教部於 8 月 16-18 日舉行「研經培靈會」，主題：「重建·復興」，研讀經卷：以斯拉記。今次研經培靈會以 2024 年教會年度主題「重建·復興」為主題。講員為中國神學研究院榮休院長李思敬牧師。
2. 兒童暑期聖經班於 8 月 19 至 23 日舉行，今年主題「The Great Jungle Journey」，報名小朋友人數超過 50 名，從中英文堂及 Awana 組成的事奉團隊亦超過 40 人。感謝各弟兄姊妹為預備兒童聖經班所付出的努力和代禱。舉行期間感謝天父保守有好的天氣，讓孩子們在輕鬆有趣的環境中學習聖經真理。
3. 關顧部與列治文佳頤中心於 9 月 7 日（星期六）合辦講座「長者防跌知多啲」。內容包括：長者跌倒的數據、自我跌倒風險評估、長者跌倒的影響、長者跌倒的原因、長者預防跌倒的建議、防跌運動簡介。當日出席人數超過 100 人。在 10 月份亦安排了參加者作個人評估。
4. 基教部 9 月份主日學：華人教會屬靈傳統 - 導師：黃吳劍麗師母。自馬禮遜來華至今，基督新教在中國的傳播已經有二百多年歷史。上世紀二十年代，隨著本土領袖的崛起，華人教會邁向本色化，逐漸建構了獨特的屬靈傳統。本主日學課程將從中國教會史及華人教會神學傳統的角度，探討這些屬靈傳承如何形塑華人教會的信仰，並反思這些傳統對當代信仰群體的影響。
5. 9 月 8 日舉行四十一週年堂慶中文堂聯合崇拜，當日邀請了加拿大福音差會總幹事楊學義牧師為教會堂慶證道- 主題：為主作的一件美事。
6. 英文堂弟兄姊妹於 9 月 21 日參加由 New Hope 舉辦的步行籌款活動 - "Hope in Motion"。New Hope 是一個服侍新

抵達加拿大的難民的基督徒團體；主要服侍一群 住在 New Hope 公寓中的難民。籌集所得的資金將為新抵達加拿大的難民提供首 18 個月的生活需要，例如：清潔、安全和可負擔住房。

7. 教會傳道部與溫哥華短宣中心合辦：「從明白到應用」佈道技巧工作坊。內容包括 宣講福音的切入竅門，如何撰寫主題式生命見證，各種福音工具和多媒體工具的運用等。
8. 10 月份開始，週六及主日崇拜定立新方向。週六崇拜以專題講道為主，以信仰生活的實踐作為重點。主日崇拜以「書卷」的釋經講道為主。期望會眾可透過兩堂不同類型的主題講道學習神的話語並且應用於生活當中。



# 本立比華人播道會消息

1. 小城短宣隊於 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 日往本省內陸地方，透過探訪、關懷及分享信息，向內陸華人傳福音。
2. 秋季主日學於 9 月 1 日開始，聖經科：「羅馬書」，馮子釗牧師教授，長青班：「教會的誕生」，老師林希聖。求神賜老師有健康身體和精神去預備課程，也為學生努力學習神話語的心禱告。
3. 聖樂主日聯合崇拜於 9 月 29 日舉行，講員為曾浩斌博士。
4. 於 10 月 12 日(星期六)下午 2:00 舉行洗禮，請為弟兄姊妹禱告，在教會中扎根成長。浸禮：彭國威弟兄、吳嘉輝弟兄、趙新克姊妹、邢海燕姊妹及串鋼弟兄
5. 10 月 20 日舉行會友大會，選出新一屆執事執事會主席是謝家楨，其餘執事包括：李明聰、余仕強、王業昌及陳達生。
6. 為聘請青少年事工牧者禱告，求主帶領及差派合適牧者。

# 高潔林華人播道會消息

1. 「兒童暑期聖經班」於 8 月 16 至 18 日舉行，一群天真爛漫的兒童聚集在教會，學習聖經的道理、學習與人相處、透過手工藝發展頭腦和心靈。感謝一眾義工鼎力支持，從籌劃、準備教材、內心陪伴，讓孩子們感受到基督的愛，和教會的關懷。這個活動期望孩子們從學習中，認識信仰、認識上帝、也期望他們日後成為跟隨主的基督徒。
2. 8 月 18 日是「教會開放日」，崇拜後從 11:30 至下午三點開放教會，招待朋友、來賓、家人等等，在教會吃午餐，玩遊戲。
3. 九月份至十二月份開始新一期主日學，是「信仰初階」的延續，這主日學是專為初信主的、慕道者、未信主的朋友而設立的，用最顯淺易明的方式，講解信仰基本內容，包括：上帝、耶穌基督、聖靈、救恩、信徒生活、靈修祈禱、教會、靈界、未來等等。
4. 「網上查經班」九月份開始新課程：「但以理書研讀」，將會觀看張永信牧師的教學視頻，每次都有老師帶領討論，讓弟兄姊妹在聖經真理上長進。
5. 10 月 19 日(星期六)有「中醫師外展講座 — 養生之道下」，外展講座是為了配合教會發展而舉辦的，主要對象是社區的朋友、慕道朋友、和教會會友而設，透過講座彼此增進感情，增加對教會的歸屬感，也讓彼此有認識的機會。感謝何燮昌中醫師抽出寶貴時間，精心準備養生的內容，願主賜福他的事奉。
6. 「感恩節崇拜」於 10 月 13 日舉行，中文及英文堂年合崇拜，一起在神面前學習感恩。並且有朱超亮姊妹及唐雪華姊妹接受禮，成為主內一家；又有陳美燁姊妹轉會。

# 談談健康

潘陳妙瓊

在去年的三月，我曾經為了輕微的中風，而要被送進中央醫院的急症室。對於這次的中風，我實在是「糊裡糊塗」，事前也沒有什麼病徵，記得那天的早上，剛巧我和一群以斯帖團的姊妹，都在查看群組的訊息。有姊妹向我詢問一個問題，我是明白她的意思，卻是力不從心，我不能用文字去表達出來，甚至也不懂得怎樣的回答。她們真的很精靈，發覺到我是有點不妥，立即通知慧梅和我的妹妹，她們來到後，立即召喚救護車，大約在半個小時左右，便把我送進醫院的急症室。在整個過程中，我是萬分的清醒，有一位操流利粵語的醫生，對我說，我是輕微的中風，並且叫我要祈禱及交托給神，我相信他是一位基督徒的醫生。

在那個漫長的一夜之中，不斷有醫務人員在我的床前向我問話，都是一些很簡單的問題。例如你叫什麼名字？這是什麼地方？今天是星期的那一天呢？這兒又是什麼城市呢？漫漫長夜，都是不厭其煩的問着這些相同的問題。據說他們的用意，是想測驗病人的思想，是否還清晰呢？聽說這些問題，雖然是很簡單，有些人也沒法答得

上。經過整夜的疲勞轟炸，第二天早上醒來之時，我的身體狀況已有好轉，只是感到腦子是一片空白，我連最簡單容易寫的文字，也沒法寫出來。但對於所背誦過的詩詞，却像被刻在心板上一樣，能夠倒背如流。幸好我忘記了的中國文字很快又重新的湧現在腦海裏。我就這樣在醫院中住了五天，醫生就讓我回家了，也沒有留下後遺症。跟着而來的半年，醫生都定時叫我去見他，作「跟進」的工作，感謝神！一切都安好！神的恩典，大大的臨到我的身上。

以前我從來都沒有去注重自己的健康，經過這次的「中風」之後，後遺症是要服食多種藥丸，我時常都要提醒自己是一位「病人」，早晚都要乖乖地按時服藥，我並沒有懷疑過神的信實，只是我卻有點不「甘心」，本來是一個健健康康的人，為什麼健康卻在不知不覺中走下坡呢？唉！我年青力壯的日子，已經不再了！啊！我突然的開竅了，神讓我經歷了這一場疾病，是有功課要我學習的，以前在飲食方面沒有節制，想吃什麼，就吃什麼，也從來都不擔心有「三高」的問題。如今隨着年紀漸長，

在飲食方面，也要戒糖份，不吃過鹹或油膩的食物。從前我並不喜歡做運動，現在也開始注意做運動了，可是運動量仍然是不夠，也還要有待改善。同時經歷了自己的生病，我也學懂了去關心別人，體諒別人生病時的痛苦，懂得了「同病相惜」這個道理，那是以前在身體健康時，未能完全體會得到的。

我也不要在唉聲嘆氣中過日子，一個人身體上的病痛，猶可

醫治，惟有內心的恐懼、憂慮、頹喪、消極，才是無可救藥的病根，只要我們在心理上不懼不憂，疑神疑鬼，天下就沒有一種「病」是可以威脅我們，打擊我們。聖經上說到「喜樂的心乃是良藥。」我當時常警惕自己，心中要時常保持喜樂。「肉體雖然是一天天的朽壞，心靈卻是一天勝過一天」，我當要靠主剛強，好好地渡過每一天，為主而活，不要在惶恐中過日子，主的恩典是足夠我用！

談談健康之

# 最重要運動

楊高金葉

十分感恩每天早上可以有晨運，步行真的對健康很重要。因為很多病症其起因是缺少運動，我每天都會外出走走，不大喜歡整天呆坐家中，要不然感到不舒服。除了運動外，還要早睡早起，因充足的睡眠也十分重要。好感恩，我的健康方面還不錯，沒有三高。讓我仍有健康及能力去事奉神。

每天外出晨運，有時在街上遇見朋友，在九月廿四日，那天早上遇上一位老朋友，因他還未認識神，故此我很多時一有機會便向他傳講福音。並且遞給他教會主日崇拜的程序表，並邀請他到教會，但總是不成功。今次也不例外，向他問候近況，並問他最近有沒有愁煩之事。當我問及此問題時，看見朋友好像有點那個。我便對他說：「我們基督徒所認識的主耶穌非常好，每逢我們有愁煩之時，可以祈禱交託，真的好得無能，主耶穌是我們的倚靠，我們

有何懼怕，因清楚知道我等有永生。有些人會怕死亡，因不知道死後靈魂往那裏去。並告訴這位友好這個世界都是我們這位唯一的真神創造的，整個宇宙萬物，神用了七日去創造，因有聖經記載，故此值得人去相信這位真神。」朋友在這段時間，細心地聽我講，並有點微笑。最後我對他說：「因你是我的朋友，十分渴望你也能得着這份救恩，請你深思我告訴你的這番說話，保重。」大家便說聲再見，好感恩，我從來沒有和他講這麼多的話，相信是聖靈給我力量去傳講，真希望有一天朋友願意接受這位獨一的真神。

十分感恩，在九月份可以修理我屋外的地方，例如：後門的圍欄、樹枝及屋頂的水流管。並感恩能找到一位外籍修理員為我處理好一切問題。因已有數十年沒有維修，很希望在冬季之前將這些事辦妥。

# 談談健康

梁李彩鳳

稱得上是健康的人，不單只是身體上無病無痛，還要包含著心境康泰，無憂無慮，人通常在新年及生日時祝福親友們身體健康，精神爽利，身壯力健，生辰快樂，福如東海，壽比南山等等的祝福語，意即祈望他們身心靈都得到健康，而受人祝福的都感覺得很受用。

我們祈禱常求主賜平安，健康和喜樂的原因，就是聰明人理解到健康就是財富，試想須有萬頃良田，有財有勢的富戶，失去了健康而要長期生活於病榻中，他們的錢財只可以用來買補品藥物，不能買健康，真是只歎奈何！反而有健康的窮苦人家，靠著他們健康的體格，加上努力工作的成果而大有致富機會。所以我們想要有健康身體的話，都是老生常談，例如多做運動，早睡早起，平衡飲食，謝絕酒色情慾，需明白到健康是要自己立定意志爭取的。另一方面心靈健康的主要營養成份是靈奶與活水，聖經

是豐盛的靈糧，當我們每晨早細聽聖靈的聲音時，就得到了啟示教導，因為神的話語是心靈的良藥，幫助我們營養不良的心靈得到滋潤，主的話使我們得安慰，主的話給我們智慧，「你的命令常存在我心裏，使我比仇敵更有智慧」詩篇 119：98 節，主的話使我有健康的心思意念，不作犯罪的事羞辱神，「所以你們既除去一切的惡毒，詭詐、並假善、嫉妒的話，就要愛慕那純淨的靈奶。」彼得前書 2：1。遵守主誡命，可以填飽靈裏空虛，「我禁止我腳走一切的邪路，為要遵守你的話」詩篇 119：101。

主的話語就是靈奶，又是渴求神旨意的活水，「人若渴了，可以到我這裡來喝」約翰福音 7：37「康健的人用不著醫生，有病的人才用得著」馬太：9：12、我們有了身心靈的健康，就可以快快活活地渡過每一天，當然還要感恩啦！

談談健康之

# 祝君健康

黃月桂

「親愛的兄弟阿，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 1:2)

到了人生下半場的時間，會經歷身旁好友因病離世，或正努力與疾病作戰，都會為他們禱告及默默紀念/支持他們。當我們仍有健康時便要感謝神，因有健康的身體乃是出於神的恩典。

記得年少時最欣賞的兩位作者分別是蘇恩佩女士及杏林子，她們都身患重病，但仍能以感恩的心渡過每時每刻，仍不忘讚美感謝神及為主作工。

蘇恩佩女士患血癌 10 年，因疾病帶給她極大的痛苦，但她曾先後創立了突破機構及寫了死亡別狂傲/蘇恩佩文集等書籍。並留下「與其咒詛黑暗，不如燃燒自己」名言。她的一生不屈不撓，到生命將盡的一刻，仍努力為主作工。

她曾寫道：「你的工作算什麼？我要的不是你的工作、你

有形的事奉，我要的是一顆順服的心，我查看的是你心靈的狀態。你願不願意接受生命所帶來的一切——我的奧秘旨意所允許的——包括挫折、痛苦、忍耐？做我的工作。那在永恆中有價值的工作——並不在乎你的才幹、能力、時間、精神，而在乎你裡面的生命狀態。」

願意我們學效她，願意接受生命所帶來的一切，順服在神的旨意中，與祂同行。

另一位作者是杏林子，原名劉俠，於年幼時便患了類風濕關節炎，全身關節紅腫，連起居飲食也需要人照顧，但她不畏痛楚，仍寫了很多著作，分別有「生之歌」、「生之頌」、「杏林小記」等勵志作品，激勵了很多人，我也是其中被激勵的一個，最喜歡她寫的一篇新詩～生命的極限：「你可能知道你的身高，你的體重，你眉眼的位置，你指節的長短；然而，你卻不知道，你的韌力有多強，你的能力有多大，你的潛力有多深，你的

耐力有多久；你能學多少，用多少，愛多少，付出多少，原諒多少，發揮多少，除非你嘗試。

我們的愛心，都是從最不可愛的人身上培養出來的；我們的信心，都是從一次次失敗中學習出來的；我們的忍耐。都是從最不堪的環境裡磨練出來的；我們的潛力都是從最大的壓力下發揮出來的。我們不斷摸索，不斷學習，不斷發現，不斷獲得，不斷為克服重重難關而殫精竭慮，不斷為經歷一個

新的里程而歡愉，就在這不斷的挑戰中，將我們的生命的極限擴展至無限，我們的力量和愛，也無限。」

我也以這兩位姊妹的生命見證勉勵大家，願意我們在人生不同的經歷中，都不忘記神仍看顧，神仍保守，神有祂的美意。願意我們順服祂的帶領，無論疾病健康，都感謝神。願祂繼續使用我們每一位，作祂流通的管子，將祂的愛帶給身邊的人。



團契介紹

# 婦女查經小組

這個小組的成立大約在三十多年前，但成立的日子已不大記得清楚。那時是在教會舊址的閣樓聚會。是每個星期三早上十時舉行，後來改在每個星期四，這小組是由一群家庭主婦的姊妹們組成。在她們將兒女送到學校之後的空檔時間聚在一起，便回到教會研讀神的話語，是由查經的組長帶領。小組的宗旨是希望姊妹們能渴慕神的話語，並能在神的真道上扎根成長，認識基督更深。我們有查經、有互相分享生活上的難處、並彼此代禱、也為教會的弟兄姊妹獻上關懷的禱告。當時的出席人數大約也有十多位姊妹。

後來搬到現今教會的新地址，小組仍然繼續有聚會，時間改在每一個星期四的上午十時半舉行。我們出席人數是 8-10 位，但後來增至十多位，不時有新的姊妹及一些慕道的朋友加入。我們也邀請一些牧者為小組帶領查經，而我們領查經的組長也有四位。

在新冠·疫情期間，我們仍有聚會，但改在網上查經。感謝神，我們看到神奇妙的作為，籍着父神的恩典，姊妹們很熱心的參與，人數竟增至 16-20 多位。疫情之後，我們雙線舉行查經聚會，回到教會實體聚會的普遍有 10-13 位，在網上參與的出席人數也有 8-10 位。在現今的聚會時間，我們改為每隔一個星期四上午十時半舉行。而且今年小組十分感謝唐陳德貞傳道願幫助帶一兩次的查經，及作我們的顧問。

# 影集

兒童之夜 2024  
Kid's Nite





新會友加入



乒乓球康樂活動



# 我最喜愛的福音粵曲

楊高金葉

很高興及感恩能再次與大家分享詩歌，今次向各位介紹一首福音粵曲：(頌讚主愛無邊) 曲寄「王昭君」這首歌曲的內容完全表達出主耶穌對世人的大愛，主的愛及犧牲深深地感動我，不知如何去報答主對我的愛及恩典。

## ◆◆◆頌讚主愛無邊◆◆◆

「耶穌甘願降凡塵，十架釘承為眾生，施恩寶血塗污穢，得贖重生天國行。上帝萬有真神，齊來讚美，頌讚、頌讚萬國君。恩光照影世間苦罪人，唱句大恩降萬民，同頌讚、同頌讚。聲聲讚句，聲聲讚佢，施恩愛為恩愛罪人。同頌讚、同頌讚，聲聲讚佢，讚祂施恩寶血贈，讚祂為愛犧牲。主甘降生為眾生，棄天降在塵世下，耶穌情真，捨生獻身佢甘為人，十架懸掛甘受困，施恩憫，替君償還罪債，得贖解困，萬物讚美，救主萬有真神。祂來是為愛人，更為世人，佢承受血印，盼能為你指引，尋找人歸還，施恩世間。世人多罪行，帶來多劫難，救主降下世間，救拯苦罪人，懸十架，血灑身上痕，犧牲死去為你，神是憫。祂今已犧牲，拯救蒼生，一心為你，拯救子民得進天堂，人已脫離罪患，要離開罪行，有耶穌愛贈。救主已贖永生，靠主得自由，有神護蔭，世間顯大能。福音使我罪脫離禍困，祂死去三天，得勝陰間。恩主再現見，手有釘痕，主到天堂，神已替人贖罪，世人得救贖，已離開劫難，救主已為眾生，捨身救萬民，成了。已今得自由，真心倚靠，大眾齊共奮。主賜新生，且有更新，恩主大愛，使我心靈，得已安寧，神與世人共聚，主賜福在世間，恩深永不減。」

我希望籍着這首歌曲的內容，使那些未認識主耶穌的朋友們留意歌詞，讓聖靈感動你們願意認識這位偉大的救贖主。更將此歌曲送給主內的弟兄姊妹，希望你們再深思我們救主為我們的犧牲，使我們從罪中得釋放得自由之恩情。

# 秋之禮讚

陳鈺祥

「近日秋氣正濃，正合登高賞秋，需感寒風徹骨，苦雨連綿，所謂[秋風秋雨愁煞人]。仍不怕勞苦勇往向上前行，目的是盡情欣賞秋之禮讚，當登上山坡，遙望山谷，極目所見，紅一片，黃一片，綠一片，似潑墨山水，又像沙龍佳作，特賦詩以記之：楓紅蔽秋日，黃葉舞秋風，此情信淒艷，何處覓芳蹤。景色說不盡的悽美滄涼，時間雖然短暫，卻值得留戀，無奈缺乏丹青妙筆，繪出永恆。幸而帶有相機去捕捉雪泥紅爪，真是不枉此行，不枉此生。每當踏入林陰大道，只見紅葉遍地，覆蓋寸土，而黃葉堆積，彷彿沙丘，回味葉片的偉大，一生辛勤工作，進行光合作用，製造養份養活全株植物。每屆深秋，冷寒陰暗，暫停光合，為了減少養分的

損耗，於是落葉，重歸土壤，被腐敗性細菌，分解發酵，變成肥料，繼續滋養其他植物，物質循環不息，而植物亦生生不息，記得龔定庵的詩句：[落紅不是無情物，化作春泥更護花。]真係既勵志又環保，最後落葉殆盡，滿樹禿枝，縱橫交錯，與老樹盤根，互相輝映，交叉枝上築有鳥巢，任憑風吹雨打，仍穩坐其中，可見各種生物，皆有適應環境的能力。

在深秋時節，萬物皆凋謝，唯獨菊花綻放，為金秋增添一道絢麗的色彩，實為難得的觀賞佳品！白居易的詩云：一夜新霜著瓦輕，芭蕉新折敗荷傾，耐寒唯有東籬菊，金粟初開曉更清。

# 見證

羅燕麗

各位主弟兄姊妹好！我是羅燕麗。我是一個 30 多年前拒絕認識主的人，到現在得到主的救恩和醫治。由簡單認識主的生平到上主日學，學習主的話語，感謝主的帶領和安排，沒有因為我曾拒絕認識主，仍然帶我歸回主。在 2017 年中，我突然很想親近主，就踏入這個我一向有好感的教會。經過姊妹的介紹我就上了星期日的福音茶座，在那裏上了一年多的時間，Covid-19 就來臨。在教會重開後，就開始上主日學的課程。我和丈夫計劃在 2024 年初參加朋友的旅行團，為的是慶祝女兒大學畢業和丈夫即將退休。在旅行出發前大約兩星期，發現自己患上癌症。為有取消旅行的計劃感謝主的保守，為了預備這次旅行，我都打了”蛇針”和 Covid19 針，所以在醫治癌症期間就不用怕“出蛇”和有“Covid-19”的併發症。

在今年 1 月 22 號，星期一晚上在 VGH 的急症室發現患了癌症。從那日到癌症醫生開始醫治我都是一個月內的事，感謝姊妹幫我代煮晚餐，令我這個不識煮食卻在治療期間可以有健康、豐富的飲食。來鞏固身體的健康面對癌症，另外也舒緩了我對煮食的壓力。感謝主這六次的化療在我身體內有大作用，在第四次化療前與癌症醫生見面，她告訴我己安排見手術醫生，並說手術後可以在切除的器官內找到癌細胞，從而辨別癌症的種類，便可對症下藥。在開始第四次化療的時候心情低落，開了 YouTube 為了分散自己的注意力。一開是溫偉耀博士講解詩篇 46 篇第 10 節（你們要休息，要知道我是神！）他的講解大致上是你休息，我是願意幫助、無所不能的神。這句話令我回想起神對我的承諾：「你的病由我幫你醫，你就做過基督徒吧。」我即時舒緩了我的心內一切的



壓抑，感謝讚美主對我的愛。手術後，在 8 月 29 號收到護士的來電，說在器官內找到一粒 1.15 cm 大的癌細胞，並說化療藥在的體內發揮極大的作用。感謝主保守在這粒癌細胞，找到我體內的癌症是屬於哪種類。癌症醫生幫我預約電腦掃描，現在我正等待電腦掃描預約時間，如果我體內沒有發現癌細胞，就應該每隔一段時間回醫院做抽血檢查。如果還有癌細胞，就會用鏢靶藥治療。主除了醫治我的病，也教曉我怎樣做一個基督徒。由我知道自己有病至開始癌症治療的期間，我照常返教會崇拜和主日學，在一月尾的星期日，在上主日學課時突然聽到一聲音跟我說「你的病由我幫你醫，你就做過基督徒吧。」我提起頭有誰在跟我說話，所有同學都很留神地聽導師講課。我信這是主對我的承諾。朋友都說在化療期間應該做或看一些令自己心情愉快的事，所以我就看電視劇集，這樣就少了開 YouTube 唱詩歌和聽分享

了。還有數次放棄唱詩歌而改去追劇集，之後的星期六下午去教會崇拜，之後一位弟兄給我一張印有聖經經文的咭，我看看主有什麼話要對我說。那張卡說：

我親愛的孩子：

我肯定你倚靠我的心，常向我禱告，將你的難處告訴我。但是，孩子，「當尋求我的面」（詩篇 27:8；105:4），而不是尋求我的手來向你施恩。要尋求施恩的主，勝過於尋求你渴望的祝福和幫助。我渴望你每天來親近我，讀與默想並遵行我的話語，聆聽我的聲音，你才不致於走岔路或枯竭。來敬拜我、愛我、花時間與我同在，保守自己在我的愛中，我要將我的奧秘指示你，將我的托付交給你。

深愛你的天父上帝

這張咭令我很震驚，說的就是我所做的事。感謝主帶領我歸回羊圈，保守、照顧並醫治我。感謝讚美主，阿們！。

## 編者的話

潘陳妙瓊

春去秋來，時光荏苒，很快又到了歲暮年終。而一年的日子，很快就會無聲無息的逝去了。而當這期的「家訊」出版之日，也是本年度的最後一期了，我們也當來到神的面前，回顧與前瞻，好好地數算神在我們各人身上的恩典及奇妙的作為。

近年以來，我們的教會日漸興旺，神又很祝福我們，使得救的人數，不斷增加。不只會眾增加了，教牧同工的人數也增加了，人才濟濟。溫播家是一間朝氣蓬勃的教會。而文字工作，仍是大有可為的，雖然前路仍是荊棘滿途，但我們也要有披荊斬棘的精神，堅持不懈的努力下去！神是鑑察人心的，相信我們的勞苦，在主裡也不是徒然的。而這期的專題文章，是「談談健康」，而我們每個人都知道健康是無價之寶，但願我們都能好好地鍛鍊身體，正如我們作屬靈的操練一樣，兩者都是相輔相成，不能有所偏廢。

我們尊敬的黃傳道，很快就要退休了！我們很感激她這麼多年以來，在教會中忠心的事奉，鞠躬盡瘁。尤其是她擔任了多年在「家訊」的「教牧顧問」，每期給我們提出了很多寶貴的意見，有如我們的指路明燈一般。實在捨不得她的退休，真的有別離難的感慨！求主祝福她有一個豐盛而又有意義的退休生活，更希望她不要忘記我們，不吝賜教的為「家訊」惠贈稿件。

明年度將是溫播家成立的五十週年金禧紀念，相信教會將會有一連串的慶祝節目，而五十年並不是一個短暫的日子，我們有艱難的開荒日子，在其中也有風雨飄搖的時刻，更看到神的祝福和恩典，一步步的帶領着我們渡過一個個的難關，踏上了流淚歡呼的收割日子！所以下年度的首期，我們的主題文章將會定為「金禧點滴」。親愛的弟兄姊妹們，你們在播道會的日子是有多長久

呢？你又是否是溫播家的忠  
份子呢？同時你在教會中，又  
參加了那一項事奉呢？或者你  
對溫播家又有什麼期望呢？又  
或者你來溫播家聚會的時間並  
不長，你對這間教會，是否已有  
歸屬感呢？你又是否考慮選擇

溫播家作為你的屬靈大家庭  
呢？這一切一切，都是寫不盡  
的題材，我們正期待有更多人的  
來稿！

文字表心意  
福音傳萬里  
可網上閱覽  
請踴躍投稿

#### 稿例

- 稿件內容以不違反本會信仰為原則。
- 稿件無論採用與否，恕不退還。
- 除特別聲明外，編者有絕對刪改權。
- 截稿日期為出版前兩週，消息稿除外。
- 逾期來稿，則留待下期刊登。
- 來稿請交潘陳妙瓊姊妹或教會辦公室。

(可電郵:fwong2007@gmail.com)

---

家訊現可網上閱覽

<http://www.vcefc.org>



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