

活泉

新加坡卫理公会华人年议会妇女服务会会讯



81

编委：王佩华
张雪霞
柯碧琴
王海燕
林雅妹
陈华恩
庞红燕

二零二零年十月

MCI(P) 083/12/2019

转眼间2020年在冠病疫情中进入了尾声，《活泉》季刊也进入今年的最后一期。感谢主，让我有机会通过《活泉》来回顾过去四年妇女会的事工，以及对妇女会未来的展望。妇女会一切的事工与活动应该是遵循其宗旨来计划和推动的；由于篇幅有限，我在此只能分享一些事工重点。

宗旨一：帮助妇女在耶稣基督里，认识和经历上帝，灵命不断成长

一般上我们妇女会在灵命塑造方面会比较缺乏，为了加深姐妹们对上帝的认识，我们于是就在2017年第一次开办《基督里的良伴》学习小组；也在年底举办执委静修营【始于宁谧处】。2018年【祂的声音】半日泰泽默想祈祷会。通过这些灵命塑造的旅程与操练，学习在信仰旅程中“寻求明白和顺服主的心意”，这对个人的生活和事奉是很必要的。

我们也鼓励姐妹们参与年会培训部或总会妇女服务会所举办的静修会。2019年就有10位姐妹参加年会培训部在香港所举办的静修营【心灵的路径】，寻找个人与上帝相遇、相处的途径。

宗旨二：挑战妇女回应上帝的救恩，并与祂建立美好的关系

我们通过训练和装备，鼓励姐妹们参与服事，并学习与其他教会的姐妹们一起享受美好的服侍与配搭，通过共同分担上帝所托付的使命与任务，**体·验·上·帝·的·美·好·救·恩**。

每年我们都为年会和牧区执委举办训练会，按不同的服事岗位进行训练，也鼓励姐妹们参与GCWSCS所举办的领袖训练会。2019年第一次举办以**【生命同行者】**为主题的单身姐妹退修会，帮助单身姐妹们更认识自己和认识上帝；并学习与上帝、与人和与自己同行，建立美好的关系。

我们也鼓励并赞助姐妹们参与区域性的训练会。不但可以与各地区的妇女进行交流与团契，更帮助我们扩大妇女事工的视野，对妇女会的异象与使命有更深的体会与回应。2018年在台湾的第二屆亚洲华人妇女领袖训练会。2019年在香港的第11届世联东亚妇女大会。

认识基督



张雪霞
会长



宗旨三：鼓励妇女在世界各地，传扬基督的福音

宗旨四：激励妇女对整体教会事工，承担个人的责任

在2018年以主发命令，传好信息的妇女成了大群庆祝70周年纪念之后，“传好信息”就成了妇女会的使命与任务，让我分享有关见证与布道的事工。

传扬基督

在装备方面2019年就举办了《关怀布道》课程。2020年与年会宣教部协办线上的《授权得力作盐作光》课程。这些课程帮助姐妹们扩大对见证与布道使命的认识，可以在家庭与社区中实践所学习的，让姐妹们成为更有效的传道者。我们共用资源，每年都联合举办福音性聚会，提供机会给姐妹带领未信的亲友来认识福音。2017年Watoto乌干达儿童合唱团的福音音乐会，2018年【爱永不止息】恳亲福音午宴，2019年两次的“以歌会友”福音聚会等。我们也积极鼓励姐妹们加入教会与社区配搭或MWS合作的乐龄活动中心的义工服事，让未信者从我们的服事中认识上帝的爱与信实。

展望未来：希望新的执委团队可以继续开办《基督里的良伴》和静修会，学习寻找自己**【心灵的路径】**，帮助我们在最适合自己的途径中与上帝更亲近，灵命不断成长。

希望妇女会继续开办有关见证与布道的训练，装备姐妹们更有效的在家里、职场和社区里“作盐作光，传扬基督的福音”；并在社会关怀事工上承担责任。

让我们继续依靠主的恩典，祂总是能在我们的软弱上显得完全。感谢上帝这72年来信实的保守妇女会的姐妹，并坚立姐妹们手所作的工。荣耀归于上帝！阿们！



林志达
恩约堂

基督徒为人处世的态度

笔者个人认为基督徒应该具有的两种为人处世原则态度：谦卑及喜乐。这里先做一些澄清，首先基督徒为人处世原则态度肯定不限于上述两种，但限于篇幅，这里不可能一一述说；另外，如果我们把处世待人原则集中在是否能因此吸引非信徒的注意力（或另一角度，即笔者个人的感动），那这两种态度也许是最重要的，至于为何是如此，下面就会述说。

谦卑

不知为什么，虽然我们常常说基督徒要谦卑，但在教会实际的教导及运作中，这一点似乎没有得到应有的重视，笔者认为谦卑这一特质在基督教里具有无比重要的角色。我们今天说福音，说上帝对人类的救赎，若是追本溯源，就要回到创世纪第三章，试问当年在伊甸园，人类始祖亚当夏娃犯了什么罪呢？是偷窃？凶杀？还是奸淫？答案都不是，而是吃了分别善恶树的果子。关于这个果子，在神学上有不少东西可以陈说，简单说来，关键就在“分别善恶”。当时撒旦（蛇）告诉夏娃“你们吃的日子眼睛就明亮了，你们便如上帝能知道善恶”（创3: 5），当夏娃与亚当吃下这果子后，就是“犯罪了”。分别善恶其实有无所不知的意思，而天底下只有那独一无二的上帝是无所不知的，亚当夏娃这样做，等于尝试去做只有上帝能做的事。“能分别善恶”的人，不仅骄傲地不听上帝的话，向上帝说“NO”，实际上面对别人时也是自以为义。例如，我们很容易说别人的坏话，却很少自我反省；做错事时会找藉口，甚至把错误推到别人身上；固执地坚持自己的意见、想法等。其实今天世界上的许多问题，也与骄傲有关，大家都行自己眼中看为正确的事，国与国之间的战争、杀人流血、人的苦难、各种各样的野心、嫉妒、破碎的心灵、悲惨的生活、不快乐的日子，其实都与人的骄傲及自私有关。（参见经文-腓立比书2: 3, 5-8）

看别人比自己强，不求自己的益处，也愿意听取及尊重别人的意见。如果谦卑能成为许多基督徒的性格气质，大家都能认错反省，少与人争强斗胜及愿意改变自己，甚至愿意吃亏，那这个信仰将会多么有力量及吸引人。新加坡是一个讲求怕输的世界，现在这个世界如果你让步认错，不仅会被别人视为异类，甚至还有可能被人认为是弱者及没有原则的人，但我相信许多基督徒（特别是那些有能力者）如果能谦卑，肯定也会引起一些世人的注意及兴趣，我们的生命将能吸引他们，那时向他们传福音，就不会那么困难了。

喜乐 这是一个人心不安，未来充满变数，各方面都不稳定的年代，充满惧怕及抱怨似乎是人之常情。放眼周围，世界经济面对很大的问题与挑战，许多人失业或随时面临失业，也不知什么时候又会出现经济大恐慌；中东战争或甚至具毁灭性的第三次世界大战可能会在未来发生；普世性的致命流感的可能性：温室效应所产生的极端天气；食物及食水的缺乏；恐怖攻击活动、交通意外事故等等不胜枚举，人心确实难以安定。

但如果一个信徒与上帝经常有交通，维持亲密的关系，每日与主同行，那他自然会有安全感与幸福感。就像保罗一样，靠主大大地喜乐，不管在什么光景中都不觉得有什么缺乏，而且都得了秘诀，靠着主的力量凡事都能做（腓4: 10-13）。所以一个在各种不确定，以及环境不太理想情况下都能因着他的耶稣而有喜乐及盼望的人，周围的人也会感受到他的喜乐盼望，他所信的福音也许就会产生作用。

希望这个时代福音真的给周围的人带来盼望，我想谦卑及喜乐是其中两个不可缺乏的特质。

圣灵的安慰与医治



李文花传道

福灵堂

引言 主耶稣结束祂在地上的服事，回到父那里之前向门徒说，“我要求父，父就另外赐给你们一位保惠师，叫他永远与你们同在，就是真理的圣灵。他常与你们同在，也要在你们里面。”（约翰福音14: 16—17）使徒行传1章8节记载主耶稣的话，“但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力，并要在耶路撒冷、犹太全地，和撒玛利亚，直到地极，作我的见证。”神的话语清楚显示了圣灵在祂子民生命中的关键性角色。



圣灵内住并永远与我们同在

你我决志接受主耶稣为救赎主与生命的主的那一刻，我们就邀请圣灵内住，开始成圣之旅，直到见主面的那一天。圣灵赐我们能力，作主的见证。圣灵引导我们明白一切的真理（参：约翰福音16：13），也要将一切的事指教我们（参：约翰福音14：26）。基督徒若愿意让内住的圣灵引导并在内心掌权，我们就能经历在神里面一切属灵的福气。诚然，人的一生充满各样的变数与挑战，有主的人生如锚抛牢，困境中一定有出路。

圣灵安慰

使徒保罗称我们的上帝为“赐各样安慰的神。”他写道，“我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。”（哥林多后书1：4）“安慰”包含了接受所赐的能力，鼓励和盼望以应付我们的困难的意思。

人一生的路途难免有困境，失望，哭泣悲哀与似乎无路可走的时刻。然而，若真心求告神，我们就要经历神借内住的圣灵的奇妙工作——“一宿虽然有哭泣，早晨便必欢呼。”（诗篇30：5）圣灵让我们得安息，能力，盼望与勇气；圣灵叫我们能再把头抬起，继续奔赴。心头上的重担因着圣灵的工作可以在一时间荡然无存，心灵经历圣灵的安慰。

1 作智慧人

智慧人是个愿意受教（九9），接受神的命令（十8）与管教（三11），也接受人的劝告与批评（十三10，十七10）。箴言劝勉我们不作愚昧人。愚蒙人是轻易被人牵着鼻子走、容易受骗的人。“愚蒙人是话都信；通达人步步谨慎”（十四15）。箴言也劝我们不要做懒惰人，懒惰人常找藉口、推却责任、延期太多次、做事不起劲。他要去察看蚂蚁的动作，就可得智慧（六6）。

2 勒住舌头

话说出去，就收不回来，不造就人的话，不说。不确定的事，勿传。我们当静坐常思己过，闲谈莫论人非。“一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里。”（廿五11）“口善应对，自觉喜乐；话合其实，何等美好！”（十五23）

箴言是实际生活应有的规矩，包括心灵、道德、理智的指导

圣灵医治

圣灵让我们得安息，能力，盼望与勇气；圣灵叫我们能再把头抬起，继续奔赴。心头上的重担因着圣灵的工作可以在一时间荡然无存，心灵经历圣灵的安慰。

神曾告诉以色列人说，“因为我耶和华是医治你的。”的确，神因爱属祂的人，也为着彰显祂的荣耀，祂今天依然在人的身体（参：以赛亚书38：15-16），情绪（参：诗篇34：18），精神（参：但以理4：33-34）与灵性（参：诗篇103：2-3）方面医治愿意来到祂面前的人。

人的生命历程中，除了身体上的病痛，还有因着各种情况带来的伤害。人可以选择忘记它，埋葬它。然而，事实上，勇于面对才是对的选择。伤害，苦毒不处理，没得到医治，对全人的健康有损，灵性也停滞。靠主勇敢地去面对，就是在经历神借圣灵在我们身上的医治。我们的生命才能活得健康，有从主来的爱，平安，喜乐与能力；更被主使用，荣神益人。

总结 圣灵内住并要永远与我们同在。圣灵能安慰与医治。然而，先决条件是我们一定要愿意让圣灵在你我里面作祂奇妙的工作
---你我作何选择

箴言书中为人处世

“谨守口的，得保生命，大张嘴的，必致败亡。”（十三3）“多言多语难免有过，禁止嘴唇是有智慧。”（十19）

3 家的温暖

丈夫要忠于配偶，爱妻子像爱自己的身子，妻子必受宠若惊，愿意服侍他。“智慧妇人，建立家室；愚妄妇人，亲手拆毁。”（十四1）“房屋钱财是祖宗所遗留的；惟有贤慧的妻，是耶和华所赐的。”（十九14）妻子可成就或毁坏家庭，若她想管辖丈夫，看不起他，处处为难或在家人面前批评他，丈夫必感到羞耻、自卑、痛苦，借烟酒消愁，后果可想而知。

卢秀莲
芽笼堂



父母都有份于孩子的教养。不向人炫耀孩子学术上的成就，更重要是让他们成为有爱心、尊敬长辈、敬畏上帝的人。

4 行事为人

“人一切所行的，在自己眼中看为清洁；惟有耶和华衡量人心。”（十六2）为己做的事，是暂时的，为别人做的事，将被人记念。“耶和华的眼目，无处不在，恶人善人，他都鉴察。”（十五3）“恶人献祭，为耶和华所憎恶；正直人祈祷，为他所喜悦。”（十五8）“你要在外头预备工料，在田间办理整齐，然后建造房屋。”（廿四27）凡事都尽力而为，认真预备，把成果交托给上帝。

“我们是否活出有智慧、严守言语、爱家、敬畏耶和华、有责任感的人？求主塑造我们。”



成长中的瓦器

「我们有这宝贝放在瓦器里，
要显明这莫大的能力是出于神，不是出于我们。」
哥林多后书四7

余志英 神学生

两年前，刚完成三一神学院的道学硕士课程，本应回归教会，把所学的与大家分享；谁知学习的旅程仍未结束，在圣灵的带领下再次回到校园。这两年的奇妙历程，是完全超乎人的计划之内。

虽然我是回到出生、成长的地方求学——香港，一个熟悉的名字，但她已经不再是我脑海中的老地方。香港是一个瞬息万变的城市，人和事常在变幻中不断「改动」；但最大的改变，竟然是我的「身份」和价值观，我以神儿女的身份重回旧地，与还未信主的家人同住、又在喧闹的环境中学习「灵修」，是一件难以理解的使命！

在我「印象中」的「灵修学」，是需要逃离闹市、学习安静的一门功课。然而，香港正经历前所未有的社会动荡，每一个人的心都渴望拥有一份难得的平安。这份平安亦只能在三一神的怀里才可安享。原来真正的灵性安息是在祷告之中，并不在乎是否处身山上、或在郊野之地；为多难的社会祷告，更容易看见神的怜悯与恩典。有一次，我有机会与学院导师、同学们探访露宿者；当中有一位露宿者，得蒙福音的大能，他早已枯干的盘骨又再出

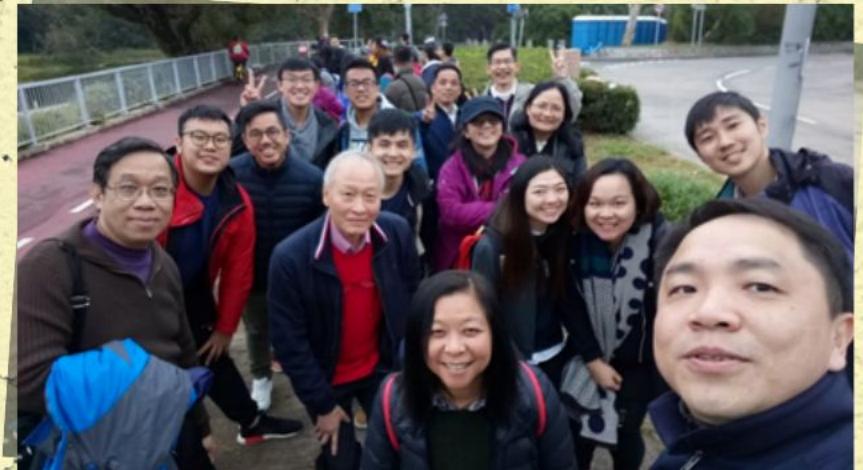
现生机，他高兴地在我们面前不停跳跃，笑脸上展示了对未来的喜悦盼望。难怪约翰·卫斯理鼓励我们要多做怜悯之工，我们在服侍中才可认清基督的容貌。真正的学习不在于神学上的识辩；与其说是修读「灵修学」，倒不如说是学习如何实践信仰。透过祷告、服侍身边的人，让我看见人的需要，这也是神的心意。在不安的社会里，学习在人群中寻找三一神的踪迹、反思道成肉身的真理，对所信的有更深的体会，也明白到信仰不是「真空」的教理。

新冠状病毒（Covid-19）的猖獗，使全球陷入恐惧之中。我们在患难里，发现日常的生活模式原来是一份「恩典」、意会到人生的无常与无奈。切记！使徒保罗告诉我们不要丧胆、也不要顾念这暂时所见的苦难；却要顾念那永恒、看不见的荣耀。因为「那叫主耶稣复活的，也必叫我们与耶稣一同复活」（哥后四14-18）！宝贵的圣灵既然内住在我们心内，我们这「瓦器」必须深信祂的莫大能力，能藉着我们的言行，在人群中显明出来。但愿我们在祷告中，把万事交托在父神的脚下，并一同领受那份「出人意外」的平安！阿门！

（图下）学院郊游



（图上）课堂生活照





 林雅妹

天道堂



在1月份的时候，我在教会崇拜的领唱时就以《鼠年》来作为开场白，说到《鼠》都给人贬义的形象，比如：过街老鼠、贼头鼠眼、胆小如鼠等等。但是感谢主，我们在主里的人是拥有《鼠》不尽的恩典、《鼠》不尽的丰富、《鼠》不尽的喜乐，这些都是因为我们的主耶稣在十字架上的救赎完工，我们是蒙福的。

没有想到事情真的如此，在人们欢欢喜喜要迈入鼠年的兴奋情绪当中，病毒以翻倍的速度蔓延，新加坡也从4月8日开始按下暂停键后，就这样，我就居家工作了。

学校要求我们给幼儿们在网上学习，我开始学习怎么样录视频，虽然每个视频长约5分钟，但是我都是要花许多的时间在电脑前面找资料，因为要找到适合需要的内容也是不容易的，就这样的搜、录、删之中，我做了一个个故事视频，儿歌视频，手工视频，我笑称自己都要变成导演了。

在家的日子也是很写意的，我开始体验睡到自然醒的幸福，过后，我开始想到其实我的字体不美，我可以借着这些闲空的日子，好好练习我的字体，于是，我开始抄写圣经，从诗篇开始，每天一篇，这个决定让我获益不浅，也让我更加亲近我的主。

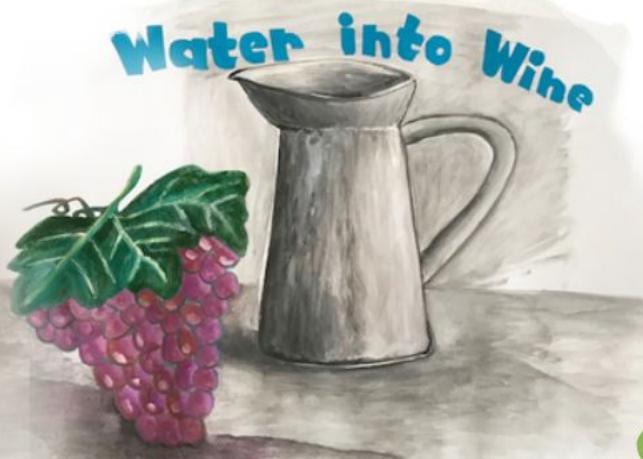
我又有一个心愿，那就是我喜欢画画，于是我从橱柜箱里掏出了布满灰尘的画笔和颜料，我认真的画了起来，看见一副副作品，我既开心又满足。

也因为比较有时间，所以我也通过电话联络姐妹们，一天就只是联络一两位姐妹，为有需要的祷告，无形中，感情也好像增进了不少！

当然这段日子，也让我学习和接触了网上会议、网上小组、网上教课、网上和我的孩子们一起玩游戏的科技，对自己的变化真是感到不可思议！

我也不断的为疫情祷告，让这病毒快速的消除，像分开红海那样的作为，让人们看见是主的作为。也特别为着那些客工祷告，主要拯救他们的灵魂，他们的叹息主都听见。

主说《万事都互相效力，叫爱主的人得益处》，我说主呀，我感谢你，我爱你，因为你先爱我。





海外事奉感言



卢秀莲
芽笼堂

当我在修读<宣教与布道>课程期间，接触到所谓10-40度之窗。即10至40度赤道以北的地区，共涵盖了62个国家，31亿人口，约占60%的世界人口居住在此。这里属中亚区发展中国家，且是福音未及之处。宣教其中之一的途径是藉教育服侍人群，于是我与外子淘璋愿回应中亚国家的呼声，顺服上帝的带领，到那里服侍。我们经过7个星期的宣教培训、在心理上的预备、凭信心、圣洁、舍弃与团契的信仰理念，寻找代祷者、筹款等，终于在2019年8月踏上了海外事工的服侍。



回顾这几个月的服侍，我们体验到上帝的同在与供应，如箴言卅8所说：“求祢使虚假和谎言远离我，使我不贫穷也不富足，赐给我需用的饮食。”感谢主赐我教美术的能力，一边探讨与学习，一边鼓励学生们作画。这是六年级学生们期末的感言：“我很投入许多有创意的美术课。”“感谢您教导我各种作画的技巧。”“我喜欢您的构思与您的微笑。”“我学习到通过美术表达我的想法，感谢老师以慈祥与微笑的态度与我交谈。”我体会到以弗所书三20的应许：“上帝能照着运行在我们心里的大力，充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。”

在接触这些第三文化的学生们，基本上他们都很活泼、充满精力、友善。他们从小就离开故乡，随从父母到异乡宣教，接受教育。至少迁移两个以上的国家，随文化、环境、语言的变迁，结交的朋友来去匆匆，他们的心理状态是觉得失落、缺乏身份认同。所以老师们藉学校各方面的生活与他们相处，聆听他们的心声，不时向他们肯定上帝对他们的爱。

这里靠近天山，地广人稀，常会见到牧羊人带领羊群，牛、马在山坡上吃草。一年四季，我们较欣赏秋天的景色与气候。乘学校假期，与老师们一起去爬山，观赏雪景，赞叹上帝对自然界与动物界的创造。老师们除委身于教导，还多才多艺、身兼数职，如：当足球教练、教导宗教课等。宣教士们则携带年幼的孩子，举家离乡背井，在这里数十年如一日，落地生根，克服学习当地语言的困难，最终能以当地语言讲道，坚固信徒的信心，栽培属灵领袖作接棒人。愿主继续差遣忠心的仆人收割祂的庄稼。



2017年6月到
2020年6月, 我
开始一段崭新
的旅程, 经历了
精彩的事奉生涯。

满满恩典的宣教旅程

从不知该做些什么到领受上帝的指示, 是一段又惊又喜的回忆。怕的是我所要做的不是上帝的旨意, 喜的是事上帝安排了无数次的巧合事件和人物, 清楚指示事奉对像是有特殊需要者和他们的家庭。

在宣教的路上, 保罗遇到不成熟的年青马可半路放弃行程而感到失望。这样的事, 居然也让我遇上了。面包店在2018年3月中开张, 不到两个月的时间, 喜欢烘培的唯一同工就丢下这工作而离开了岗位。或许这是上帝刻意的安排, 好让我凡事只能依靠祂的帮助。当初离开新加坡去外地事奉, 就是为了不要从熟悉的人和地方取得帮助, 而要学习完全地依靠上帝。

我从一个不爱烹饪的人到独挑大樑, 制做美味的面包, 蛋糕, 鸡蛋仔, 冰淇淋都是神赐的恩典。我的味觉在这段期间变得特别的灵敏, 能把网上搜寻到的食谱, 经过改良后, 最后做出来的糕点色香味俱全, 效果非常令人满意。

在最初的前几个月, 我和先生开始接触差不多20多位的员工, 与他们分享我们的计划, 就是希望通过我们所经营的面包店, 训练并提供工作机会给那些特殊的孩子, 他们听了都非常感动。于是, 在2018年7月份的时候, 这些孩子们加入了我们的队伍。其实在这之前, 这些孩子都有尝试到政府残疾协会所介绍的公司去应征, 但每一次都败兴而归, 这些有智力障碍的孩子都不容易获得工作机会。自从面包店工作之后, 虽然工资不高, 但足够养活自己, 他们非常认真的学习, 工作时脸上总是挂满喜乐, 看见前途出现的曙光, 心里都非常的珍惜!

我们也聘请了一位特殊孩子的妈妈, 之前她为了照顾孩子只能当部分时间的厨师, 赚取微薄的薪水, 生活非常不易, 现在, 她可以和孩子一起在面包店工作, 生计有了改善, 而且她看见自己的孩子也有独立工作的能力, 非常欣慰。原本她不愿听信福音, 可是现在她常常说“感谢主”, 她的生命真实地被翻转了, **感谢和荣耀都归给上帝!**

王丹桂
直落亚逸堂

这三年我们也训练了好几组有营商宣教负担的弟兄姐妹。他们在面包店实地工作1到2个月。我们不但和他们定期查经, 也分享如何计划组织建立成功的营商宣教平台、写营商宣教计划书、训练特殊孩子、制作各种糕点, 以及可以教些简单的英文诗歌。希望不久的将来, 他们也可以与我们分享上帝为他们预备的宣教道路。

2019年8月, 我们成立了特殊儿童教育中心。和我们一起服侍的是一位来自台湾的特教老师和两位来自加拿大的职业治疗师。因为我们的师资很专业, 家长非常信任我们, 中心成立不到两个月, 学生人数与日俱增, 甚至我们开始需要聘请当地的人做助教。感恩!

2020年, 虽然面包店和教育中心的生意和事工都上了轨道, 但不测的风云却忽然降临。2019 冠状病毒在12月底肆虐, 到如今9月还在疫情当中。所有的商家, 学校, 公司都被迫关闭至少两个月。再加上外国人不准入境等措施, 迫使面包店必须暂停营业。教育中心也从1月到7月都没开学, 直到8月才开始复课。

这三年的事奉, 我的人生有了几个‘第一次’的经历。我第一次离开家人和女儿这么久的时间, 深深体验到思念与惆怅。第一次经历同工的背信, 才知道心痛的滋味。第一次感到极度的恐慌, 因为不知道能否在指定的时间里能完成面包蛋糕的订单。第一次如此遥远的牵挂着家人的健康。这些真实的情绪在上帝面前却是伪装的祝福, 叫我能去体会和帮助那些和我有同样经历的人。

面包店的生意, 有不少的时候是很冷清惨淡的。但有时在没有预料的情况下, 忽然间又大有好转。有时眼看明明就无法在指定时间里完成订单, 但却在最后一分钟完成任务。深信一定是在那个时候, 有人在为我们默默代祷。这样的经历无数次激励了我们, 给了我们力量继续努力, 服侍我们周围的群体。

**少了祷告的力量, 就无法抵挡魔鬼
在各方面的攻击, 做天父要我们做事。**

以后有机会, 还是希望再走这宣教的路。因为路上有信实的上帝和弟兄姐妹的陪伴, 帮助, 安慰, 激励。那种亲密的关係, 真是好得无比!



2017-2020 妇女服务会总主题：行在公义真理中 以弗所书5:8-10

2017 ▶ 活在义中 雅各书1:22-27

2018 ▶ 以真理处世 以弗所书4:17-25

2019 ▶ 受真理与公义护佑 以弗所书6:14

2020

“上帝的应许与标准
为我们处世原则”

以赛亚书33:15-16

预告 年议会妇女服务会

■ 2022-22新执行委员会就职礼

日期 14/11/20 (星期六)

时间 下午2时 | 地点 芽笼堂

■ 2020-22执委策划会暨执行委员会(一)

日期 另行通知 | 时间 下午2时 | 地点 待定

总议会妇女服务会

■ 12th 总议会妇女会四年大会 QGM

日期 28/11/20 (星期六)

时间 上午9时至下午4时

地点 ZOOM



广东卤鸭

材料-鸭一只洗干净

调味料-生油，豆瓣酱3大汤匙，小蒜头1小碗（切细），姜小块切成4-5片，糖1大匙，盐少许，老抽（黑酱油）3大匙，桂皮1小条。

制作过程：把锅烧热，放2大匙生油，放姜，小蒜头炒香加豆瓣酱加糖，盐，桂皮，把鸭放进去小火炒至少5至10分钟，加老抽番炒，加水盖到鸭的一半以上；大火煮滚，转小火煮一小时以上，让水煮干。待冷切了摆盘！



宏茂桥堂
韩玉珍



炒兴化米粉 10人份

材料-兴化米粉300克的三包
(兴化米粉要煮时需要冲水一下)

煮汤材料-大鸡骨两个、江鱼仔200克、姜3寸长左右
(拍扁不需要去皮)、蒜头一大颗 (拍扁不需要去皮)。

水-大锅 (大概10碗左右, 煮成大概只是剩5碗。先用大火煮, 再关成小火, 煮1个小时左右。) 最后过滤, 调味, 备用。

1-三层肉600克, 煮熟后切片、中虾煮熟后剥壳、八爪鱼煮熟后切条

2-鸡蛋3-4个, 切丝。

3-大白菜、菜心、蒜菜需要用油和蒜头一起炒, 调味, 备用。

4-蛤蛎1公斤, 首先放一点盐把蛤蛎煮开, 水盖过蛤蛎就可以, 不要太多水, 备用。

蛤蛎如果煮过之后还是没有打开, 就是坏的, 需要丢掉。 (蛤蛎煮过的水过滤后加进上汤里, 非常鲜美)。

5-炸葱头油大概200克, 炒花生, 炒紫菜 (这个紫菜, 四马路那里有得买, 买回来后要剥丝条状, 用油炒到脆脆), 备用。

最后: 倒适量的汤在平锅里, 再把冲过水的米粉一片片的放进去汤里, 米粉一侵到汤就会软, 再把米粉往上推, 一直到全部米粉都侵完后, 如果汤不够再加, 汤太多了要捞出去, 过后再把所有用料 (菜、海鲜、肉都一起放进去) 然后需要用筷子捞, 好像捞鱼生这样的方法不停的捞, 直到全部都均匀。



天道堂
陈玉珍

