

活泉

新加坡卫理公会华人年议会妇女服务会会讯



82

顾问：杨姿英
会长：尹道州
主编：庞红燕
编委：毛淑琴
柯碧华
王佩妹
林雅玲
郑绣心

二零二一年一月

“所以，你们该效法神，好像蒙慈爱的儿女一样。
也要凭爱心行事，正如基督爱我们，为我们舍了自己，
当作馨香的供物和祭物，献与神。” ~弗5:1-2



成为馨香之祭

于年会妇女会执委就职典礼勉励

吴乃力
华人年议会会长



我因为小时候有哮喘病，习惯用口呼吸，很少用鼻子呼吸，因此我的嗅觉不是很灵敏，对于味道也不太敏感。有一次我陪美国门徒课程的导师到滨海湾花园游玩，她来到了花穹后，看见许多美丽的花朵，就自然地凑上前去闻一闻，也叫我闻一闻。我当时有点惊讶，因为我赏花通常就是欣赏它的美，倒没想过要去闻它。那一次的经历提醒了我：上帝所造的花让人赏心悦目，不仅是因它外表美丽，也包含它散发出来的香气。

同样的，上帝希望我们献上的祭，不单是外表让人悦目的祭物，更是一个充满香气，让人愉悦的祭。就如以弗所书5：2所说：

“当作馨香的供物和祭物，献与上帝。”

在旧约时代，人们通过各种的献祭来到上帝面前，例如赎罪祭、燔祭等。不同的祭有不同的意义，但都统称为“馨香之祭”。

献祭是人亲近上帝的一种表达方式，它代表着人们对上帝的渴慕，希望亲近上帝讨上帝的喜悦。人类知道自己是污秽的，不能亲近上帝，因此希望通过祭物的血洗涤自己的罪，表达自己要与上帝和好，愿意顺服上帝。但是很多时候，我们会把焦点放在要献的祭物上，例如所献的牛、羊、斑鸠、鸽子等，却忘了其实上帝更看重的是那献祭的人。

新的一任执委马上要接棒，我要以罗马书12：1与你们共勉：“所以弟兄们（也包括姐妹），我以上帝的慈悲劝你们，将身体献上，当做活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的，你们如此事奉乃是理所当然的。”

在事奉里我们会面对挑战，也会有不一样的心路历程。上帝要我们全然委身，毫无保留地献上当作活祭。我们要谨记，事奉上帝犹如献祭，是要让上帝喜悦，不是要讨人的喜悦，更不是讨自己的喜悦。

很多时候，上帝是通过事奉让我们看到自己的不足，看到自己生命中需要面对的缺点或缺陷。当我们的生命无法流露基督馨香之气时，或许我们要反省，看看自己生命中还有哪些地方需要上帝来改变。

今天我们彼此勉励也互相提醒，我们事奉不只是把事情处理好，更是要有香气的事奉，是让人感到愉悦，有感染力，有生命力的事奉。



基督化家庭



陈蕙娟
芽笼堂



感谢主的恩典！我在一个基督化家庭长大，祖母在中国时，家境很贫穷，得到一位传教士的帮助，她也把福音传给祖母，父亲在祖母带领下也信主。赞美主！

1940年父亲才十多岁就跟随祖父母南下，来到马来西亚一个偏静的小岛屿过着甘榜生活。当年社会动乱，日本战争爆发，马来西亚开始排华，感谢恩主保守全家人都安然度过危机。

父亲和母亲结婚了，母亲是外邦人，从我懂事之时开始，“基督是我家之主”这七个字一直挂在客厅，虽然父母早已安息主怀，但是我们的老家还是挂着这七个字。

我们生活的小岛被一条大河围绕着，需要乘船去城里才能买到食物和日用必需品。小时候家境贫穷，父母又生养众多，我有九个弟弟三个妹妹，生活很困苦，我们在父严母慈的环境中成长。父亲很看重教育，我是老大，小学毕业后就跟从父母下田干活，帮补家用，牺牲了受教育机会，也因此让每个弟妹都能够有机会受教育，感谢主的恩典。

但耶和华的慈爱，归于敬畏他的人，从亘古到永远。他的公义，也归于子子孙孙。（诗篇103：17）

家是避风港，家是藏身之处。
那里有永不停息的爱！

有一些基督徒以为只要在基督里，就必定拥有一个幸福美满的婚姻、生活无忧的家庭。殊不知：爱是需要一点一滴堆砌起来的。教育儿女的品格修养是父母的责任。以身作则，所谓言教不如身教，为他们树立好榜样，这是任何学校教育都无法替代的。孩子还小时，为人父母就要把我们的救赎主——耶稣基督植入他们的心中。使儿女得到有智慧的生命，因为敬畏耶和华是智慧的开端。

孙子生性活泼好动，不爱好好写功课。在小学三年级时，我叫他把圣经拿出来，罚他抄写箴言第六章六节至九节。当他看到“懒惰的人啊……”的时候，一面抄写一面说：“我知道你在说我是懒惰的人……”口中说着手中却不停地写着。后来，我要他把抄写好的纸张贴在自己的房间门上。现在他是中三的大男生，纸上的铅笔字迹已经模糊了。他读的是英文版圣经，但是他依旧记得华文版箴言上所说的蚂蚁积谷防饥。

我有五个弟弟都是马大毕业生，在政府部门任职，其中一位弟弟在马航任飞机师；一位弟弟在空军部队当飞机师，目前已升职担任空军的教练。三妹成为牧师，感谢主的带领！更感恩的是我的五个弟弟都在大马卫理公会服侍，有的还当上会友领袖。

回忆那个年代，在小岛上的生活，不论去学校读书，还是去教会崇拜都是要以船代步。在父亲引导下，我们都不偏离主耶稣基督。岛上居住了三百户家庭，大多数是潮洲人，他们都是未信主的。记得在一个圣诞节，父亲杀了家里的一只羊，与左邻右舍同庆主耶稣降生，分享福音。后来也有几位邻居成了基督徒。母亲也嫁鸡随鸡跟着父亲信主同行，直到天家。

我想起当年想要去洗礼，母亲坚决反对，她的理由是这小岛的基督徒很少，怕我很难找到基督徒对象而嫁不出去。我竟然胆大包天，对主耶稣说若没有找到基督徒就不嫁了。拿定决心后，我就自己去找曹恩保牧师接受了圣洗礼。到了谈论婚嫁的年龄时，在叶国雄师母帮助下，我找到了合适的对象，他家也是信仰基督教！哈利路亚！感谢赞美主！

时光似箭到了90年代，我有个孝顺的基督徒媳妇与儿子同心敬畏耶和华，每年春节过年都一起回老家，与弟妹们集体感恩！我们一同敬拜赞美主、唱诗、祷告、分享颂赞主恩！

最后分享我喜欢的一首诗歌：这一生最美的祝福
- 就是能认识主耶稣基督，阿们！

温暖的窝



林蕙淑
宏茂桥堂



若要儿女听从父母的教导，成为听话的孩子，自己首先要完全遵守神的话语。我们称呼“阿爸天父、天上的父”如果没有听从阿爸父神的话，又怎能要求孩子顺从我们呢？饭前祷告、凡事谢恩、清晨灵修，睡前和他们一同读绘本圣经故事……儿女在潜移默化的影响下，自是明了上帝的每句话都是带有能力的。教导孩童、使他走当行的道、就是到老他也不偏离。（箴22：6）

我们的神也是浪子之父，以耶稣的爱为本，加上出自为人父母的爱心，把家造成一个温暖的安乐窝，让全家人都感觉温馨。孩子放学后有人关怀，爸爸下班时，一颗心只想往家里奔。外面风大雨大，只要回到那充满了爱的家，就什么都不怕！



★惟用爱心说诚实话，凡事长进，连于元首基督。（弗 4:15）
你们都要同心，互相同情，亲爱如手足，以仁慈谦让相待。
(彼前 3:8)

“家”宝盖遮风挡雨、三撇微妙关系

岳母/婆婆是重要的“第三者”，和年轻夫妻的关系，是最常见的家庭难题，对婚姻可以造成很大的影响。来自不同家庭、代沟问题、人生阅历、思想观念、生活方式等，各方需要连于元首基督，以爱心说诚实话。同心同情，仁慈谦让，彼此考虑立场，消除分歧，解决问题，化干戈为玉帛。

感谢上帝，悲欢离合，雨过天晴，又见彩虹。感恩！

★我们爱，因为上帝先爱我们。（约壹1: 4）

“家”温暖呵护的窝，责任感恩的田

岳母/婆婆和幼辈的关系，因为人性误会，容易冲突，造成伤害。人际关系是我们需要不断学习和成长的重要功课。上帝是我们智慧的源头，随时来到上帝的施恩宝座前，祈求启示，谦卑认罪，辅导安慰，同心合力，一起建造充满上帝恩典的家庭。荣耀主圣名。感恩！

回答柔和、使怒消退。言语暴戾、触动怒气。（箴 15: 1）

……随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。（弗 4:29）

“家”永燃指引的灯、避难稳妥港湾

自幼至今，为基督化家庭摆上虔诚祷告，身体力行；岳母/婆婆体贴幼辈，心系完美家园，柔和谦卑，融洽温馨……

感谢上帝赐予信心和爱心，看顾儿孙学会放手，不要过分操心，让幼辈有主权经营家庭。爱屋及乌，彼此包容，祝福造就。感恩！

所以你们该效法上帝，好像蒙慈爱的儿女一样。也要凭爱心行事，正如基督爱我们，为我们舍了自己，当作馨香的供物和祭物，献与上帝。（弗5: 1-2）

“家”身心灵的温床，战胜恶毒伤害

“家”是亲属关系，效法上帝，爱心行事，各方放下过去的情绪折射，沟通谅解，抛开成见，同理共识，必可战胜撒旦作为。

感谢上帝的供应，献上祭物：我们安排了遗嘱/捐献/授权书等，尽力体恤孩子的经济，彼此扶持。毕竟他/她们成家立业，尽责尽力。感恩！

明白 上帝 真道

基督徒岳母 /婆婆的见证

采访
赖秀珍
天恩堂

结语：感谢上帝赐予亲友家人，有生老病死，有养育众多；有悲欢离合，有宽容深情；让我们敬畏顺服上帝，祈求：“家”身心灵温床，主耶稣的恩慈，归于子子孙孙。阿们。

备注：采访报道，感激4位客家崇拜的基督徒岳母/婆婆(赖绮琴/刘雪英/高丽容/赖秀珍)，分享生命见证，与读者共勉，彼此靠主得胜。



卫理公会华人年议会妇女服务会 第45届常年大会

卫理公会华人年议会妇女服务会第45届常年会员大会,经于10月31日在线上Zoom举行,工作团队(一),(二)分别在卫理中心会议室参与出席的姐妹代表非常踊跃。



选出了2020-2022年执行委员会,成员如下:

按职顾问
吴乃力牧师会长
李莉美医生

顾问
张雪霞女士

受选顾问
黄幼莲牧师

会长
尹道州女士

副会长
林雅妹女士

文书
庞红燕女士
毛京淑女士

财政
陈华恩女士

信仰培育与门徒训练协调员
柯碧琴女士
陈美美女士

见证与布道协调员
林喜贞女士
蔡秀英女士

社会关怀与外展协调员
韩玉珍女士
郑琇心女士

宣教协调员
符善容女士

财务委员会主席
王佩华女士

监管委员会
主席: 罗美兰女士
委员: 梁安春女士
吕彩凤女士

产业管理委员会主席
周秀娇女士

提名委员会委员会
主席: 陈玲玲女士
委员: 陈桂英女士、林淑燕女士

各堂会会长

天恩堂	:	朱丽珍女士
天道堂	:	曾玉华女士
恩约堂	:	黄佩霞女士
福灵堂	:	程燕英女士
感恩堂	:	陈惠恩女士
芽笼堂	:	胡坤燕女士
恩典堂	:	王新丽女士
樟宜堂	:	何美雪女士
宏茂桥堂	:	黄古琳女士
大巴窑堂	:	林德贞女士
直落亚逸堂	:	王丹桂女士
巴爷黎峇堂	:	江彩霞女士
武吉班让堂	:	錢碧兰女士





就职礼暨圣餐崇拜



年妇文书：毛京淑(天道堂)

疫情期间，怀着感恩的心参加就职献心礼，在这特殊的时刻，看到众多姐妹同心来侍奉，给了我很大的鼓励，接下来的日子，愿与姐妹们一起齐心合力，为主发光！

妇女会会长：王新丽(恩典堂)

这是我担任恩典堂妇女会会长参加的第一次年妇执委就职献心礼。我只认识执委中的几位姐妹、也不精通华语、但是大家都很亲切、热烈欢迎我、接纳我。

感謝上帝让我有机会服侍、向大家学习、一同面对前面事奉道路的挑战！一切的荣耀归於上帝！

年妇见证布道协调员：蔡秀英(武吉班让堂)

感谢主！2020年是特别的一年，冠状疫情的发生，让我一整年都乖乖呆在新加坡，虽然无法到教堂敬拜，学会了在家与家人在线上崇拜，感觉不管在哪里主都与我同在。

2021年主让我走出自己的教会，走进年议会妇女服务会，认识其他堂会的姐妹们，与她们一起学习敬爱主服事主，祈求上帝帮助我顺服祂的旨意。

妇女会会长：胡坤燕(芽笼堂)

2020年深感复杂的心情，因为已经计划好出国探望儿孙们的行程，因受冠状疫情阻断措施而取消。

上帝的意念超过我们的意念，在等待盼望出国的日子里，祂呼召带领我进入了服侍岗位，再次与姐妹们一起同工，一起敬拜上帝。

疫情下，我怀着感恩的心来到圣殿参加就职献心礼，看到各堂会姐妹以喜乐的心互相交流，互动及彼此鼓励，让我深深体验到上帝爱的临在和感动。

我期盼在新的一年里，愿主重整我的生命，让我学习更加亲近主，以谦卑的心顺服遵行主的旨意，活出美好见证，荣耀主名。

2020-2022年执行委员会，已于11月14日在卫理公会芽笼堂举行就职礼暨圣餐崇拜由吴乃力会长主持并勉励。因疫情的原因，只限执行委员会的成员出席，其他的姐妹只能在线上观礼。

年妇财政：陈华恩(直落亚逸堂)

感谢主，参加下午的就职礼和圣餐后，我的心灵振奋起来，真的是实体崇拜才可以真正体验圣灵的同在和感动，让我疲惫的身体和心灵苏醒过来。

年妇社会关怀与外展协调员：郑琇心(芽笼堂)

献心礼上看到姐妹们亲切的交流，彼此互动，亲切的笑容，爱心的鼓励。我重新解读自己的想法！认真看待这神圣的使命。更要努力更新属灵的生命，从新献上顺服的心。

妇女会会长：王丹桂(直落亚逸堂)

当姐妹们在圣殿里承诺同心服侍时，我就知道自己是不孤单的！在疫情下，亲身到殿里，感受上帝同在的实在，满心确信祂必赐力量给整个团队！希望能带领直落亚逸的姐妹们，贴近主的心，常把上帝放在第一位！

妇女会会长：曾玉华(天道堂)

在疫情下好不容易，可以到圣殿里，参加献心礼，当姐妹们一起在圣殿里承诺同心服侍时，感觉多么的蒙福，荣幸，愿主使用我这微小的器皿。确信祂必赐力量给整个团队！贴近主的心，明白上帝对妇女会的旨意！





全家都信了主

张凤屏

宏茂桥堂

我小时住在甘榜，晚上蚊子像轰炸机前来“轰炸”，我唯有逃到蚊帐里躲避，躺睡在地板听母亲讲儿时听闻的圣经故事，那是童年的“快乐时光”。



祖母是吃长斋佛教徒，所以母亲也跟着信佛。但因为母亲小时去过教会，她家附近有间教堂，一到星期天就会有洋人敲锣，吸引小孩前去，不但有糖果分还有故事听，这就是母亲圣经故事的来源。让我幼小心灵就知道有位创造宇宙万物的神，不是祖母和母亲拜的观音菩萨，也不是人手造的神。上帝真奇妙通过一个虔诚佛教徒把福音带进我家。但后来我们全家都信主了。

神爱世人也通过好友告诉了我很多福音信息，不久后我悔改信主，初期虽然遭受未信主的母亲激烈反对，但阻止不了神爱我，赦免我的罪，还赐我永生，成为神的儿女。感恩。

符善容

宏茂桥堂



念中学时期，班上有位女同学邀请我到教会参加圣诞节活动，那一次我透过话剧的演出，心里充满了好奇和喜乐，过后也积极参加读经函授课程，由于每次答对又有奖品，更加鼓励我想认识这位耶稣。

在我等待高中会考放榜期间，我在一所中学代课期间，认识一位基督徒老师，从她身上我看到基督美好的见证，心里再次涌起找教会的念头。正巧为了方便到学校工作，父亲安排我独自住在新购买的组屋，这样我便有机会主动到住家附近的教会参加崇拜聚会。在教会弟兄姐妹的爱心关怀下，我很快融入当中。

今天我确信神的爱从来不离开我、
神的恩典是够用的。

“祂对我说：「我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。」所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。”

(林后 12:9)

亲与爱 亲身的经历

符玉云

圣约社区卫理公会

2020年3月，世界卫生组织说新冠肺炎疫情构成全球性大流行的威胁“非常真实”。

身为妈妈和外婆的我就在上帝面前恒切祷告，警醒，感恩。

去……不去……去……不去……

女儿3月25日生产，当时北京已宣布封城，局势显示很快的，下一站就轮到上海封城了，全球航空公司也开始纷纷采取行动，重新组织航班飞行，飞往中国仅有的几家航空公司也轮流宣布一星期只飞一班机。

唉！面对这来势汹汹的压力，内心纠结不断，还是拿不定主意。

一如既往，我来到这位铺张诸天，立定地基，创造我的神面前，我对主说：“主啊！怎么办？”主说：“我的恩典够你用！”我轻易回答说：“我知道！”沉默了一会……

震惊！传到我耳中的竟然是主对我的质问？怀疑？主说：“孩子，你真的相信我的恩典够你用吗？”噢……我的心忽然很难过，惭愧不安并感到悔恨！监察人心，试验人肺腑的主啊！是我小信！是我里面不信的恶心。悔恨后，我就直白的对主表达：我想去陪女儿坐月子，但因知道自己身体虚弱，免疫力偏低，所以我心里害怕，畏缩，胆怯了。

这时听见上帝以极温柔的声音对我说：“我的恩典够你用，我会与你同去！”3月18日乘坐下午4点班机，因新冠肺炎，机上仅有58位乘客，大家都欣喜不起来。

好不容易时钟滴滴答答地指向晚上9点，飞机终于抵达上海浦东机场了！虽然新加坡属非重灾区，还是必须通过所有入境实施严格体温检测，医学检查和健康申明卡审核等等……



最后一关的时候我站着等，坐着等，蹲着等，看见有些小孩躺在爸妈的怀里睡着等、等着、等着，等到凌晨4点钟，终于取得官方绿色安全入境通行证。

凌晨到女儿家时，开门的正是女婿和女儿，原来他们都不敢睡，一直为妈妈祈祷，大家一见面都同声感谢赞美耶稣，哈利路亚！

虽然这次探亲经历长途跋涉千辛万苦，但是一见到家人熟悉、温馨、热情的脸孔，彼此深深的一个拥抱，所有的担忧、艰熬也就即刻如云消散。



爱



疫情期间，街道不再热闹，地铁不再拥挤，每天在小贩中心买卖食物的人，也不见踪影了。对着此时此景，我心中惶恐感到不安。

因为口罩的阻隔，大家变得沉默不语，看见安哥、安娣也不像往常那样热情地打招呼。我也处处谨慎小心，自我防卫。

我走在无人的长街，远远地见一白影扶着栏杆不动，只见白衣大叔汗流满面，扶着栏杆，直喘大气。我心中一慌大步快闪而过。一面走……一面说：“主耶稣、主耶稣、不是我不帮忙，是我也怕死，我也怕人传人的传染病疫呀……”

主曾说：我总不撇下你，也不丢弃你(來13：5-6)主啊！有祢的应许，我的心得安慰，心中有平安。

我掉头一转，快步走回，从腰包里拿出一罐风油精，交在那大叔手中……。我问他“我帮你打电话给你家人好吗？”“我帮你叫救护车好吗？”大叔摆摆手、又挥挥手指示我离开。第二天、第三天的早晨……我都盼望大叔平安出现，又害怕他的魂站在前方。

第四天，我改换路线，搭巴士出门，上了巴士，只听见阵阵咳嗽声。我心中一叹“唉！此地也不安全呀！”到了目的地，我手扶着左边门把，准备下车的时候，耳后又传来阵阵咳嗽声，我下意识右脚向着右边移过去，却惹来咳嗽安娣的不满，骂声响起：“哎呀怕死，要死早就去死了，我也没有生病你怕什么？”我心里想“糟糕！我碰到疯子了！赶快跳下车，可怜的我又是跟她是同一个方向，我假装停下来整理鞋子，她超过我以后，再又转头骂我。几日来，我大脑一直环绕着这句话：要死早就死了。我心耿耿于怀，一直问自己“我要死了？”“我要死了？”

幸好两位天使不约而同煮了又香又辣的咖喱到我家来。亚凤、小凤两位姐妹她们也怕这一场流感，这一次病毒，但她们心中充满着爱。她们怕独居的我肚子饿，为了爱我，在疫情中，不惧给我送来了温暖。我拥有爱，我拥有温暖，我的心火热起来，我感谢主！赞美主！我祷告祈求“风会平、浪会静、我们将会一起见证神的大爱。耶稣！耶稣！祢必不撇下我，耶稣！耶稣！求祢与我同在。

上帝是垂听祷告的神，祂知道我、明白我、祂是爱我的神。我的食物从义顺、兀兰、芽笼、淡滨尼、武吉知马源源不断而来，食物总是丰富，左邻右舍也分享美味佳肴，一起感受神的大爱。我想等灾难结束，穿越人海，去拥抱爱我的人。

我深深相信在这数算主恩的历程中，我心中是充满着感恩。也因为这次的疫情，我更深深的感悟到我缺乏仰赖神的信心。我害怕、担忧、自私、我处处小心、事事敏感。小信的我必须回到上帝面前悔改并寻求帮助。更要“谨慎自守、警醒祷告(彼前4：7)，更紧要地是要彼此相爱。



2021-2024 妇女服务会总主题：属神家庭的神圣秩序 弗3:14-21, 林前11:3

2022 ▶ 培育一个充满爱和信任的家庭关系

约壹3:1, 罗12:9-10, 弗5:1-2

2023 ▶ 兴起合神心意的下一代

箴22:6, 申11:18-19

2024 ▶ 合家同心事奉上帝

书24:15, 太12:48-50

“
2021
明白上帝对基督徒
家庭的治理
彼前3:1-8, 西3:18-21, 弗5:1-2”



編委：(从左至右) 庞红燕、毛京淑、王佩华、林雅妹、尹道州及郑秀心。
不在照片有杨姿英、柯碧琴

预告 年议会妇女服务会

■ 2020-22执行委员会(二)

日期 20/3/21 (星期六) | 时间 下午2时 | 地点 Zoom

欢迎大家踊跃投稿：

1. 请写上真名，堂会附挂号于后，附上一张近照
2. 请选用SimSun宋体，12号字
3. 先写经文，经书附挂号于后
4. 本编委会有权删改并刊登修改后的稿件
5. 稿件电邮至huoquan21@gmail.com

蜜汁鸡腿肉

材料- 鸡腿两个，盐、酱油、老酒、蜂蜜、洋葱、蒜头。
要腌半个小时到一个小时都可以。过后加少许淀粉搅拌均匀。

制作过程：放一些油，把所有腌制好的鸡肉炒香，大约3分钟。

最后：加半碗水煮开，大约5分钟左右，就可以上桌了。



妈妈
@厨房

兴化拉面 10人份

制作过程：兴化拉面1公斤
(在文庆巴刹有得买)

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）。水一大锅（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。）
最后过虑，调味，备用。

1-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）。

2-大白菜、菜心、蒜菜需要用油和蒜头一起炒，调味，备用。



3-三层肉600克，煮熟后切片。鱼圆一包，鱼饼三大块切片。

4-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。

5-芫荽、青葱，辣椒切颗粒，备用。



6-如果要放虾，八爪鱼等海鲜，需要先煮好，最后加在碗里，不可以一起煮。

7-把汤头煮开，把面条放进去，把肉、鱼圆、鱼饼、菜一起煮。

最后：盛出一碗碗后，再在上面加上蛤蛎，炸葱头油，炒花生，炒紫菜、芫荽、青葱，辣椒等。