

活泉

新加坡卫理公会华人年议会妇女服务会会讯



84

顾问：杨姿英
会长：尹道州
主编：毛红燕
编委：柯淑红
王碧京
林佩华
郑雅琴
林妹心

二零二一年七月



黄幼莲
牧师

舍己克己 彻底跟从基督

或许人们认为《路加福音》9章23节耶稣的呼召，对于生活在非基督教文化为主流的信徒已不合时宜。事实是上帝话语超越时空，不受任何处境拘束，向全人类展示。《罗马书》8章5节说：随从肉体的人体贴肉体的事；随从圣灵的人体贴圣灵的事。故此，因随从圣灵，基督徒绝对能舍己克己，有效地天天背起自己的十字架，跟从基督。

舍己、克己

人的心思容易倾向罪、自私自利、贪婪等，从冠病19疫情中一览无余。人因私欲与上帝旨意相抵触，而不能彻底跟从基督，惟有舍己能解决它。舍己是不执着自己的心思意念，放下自己的想法、判断、逻辑、善恶标准等。单放下私欲是不足以彻底跟从基督的，必须让上帝的爱和旨意全然占据全人……《罗马书》12章2节保罗说：不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为上帝的善良，纯全可喜悦的旨意。如此舍己是圣洁，理所当然上帝所喜悦的，亦是彻底跟从基督惟一途径。

从舍己到彻底跟从基督不是一蹴而成的事情，乃有一个过程就是克己。克己是以上帝话语为准则，要求自己谨慎生活。克己不是靠自己的意志，而是要顺着圣灵引导。保罗说惟有靠圣灵的能力才能够治死身上的恶行，我们应该背起自身的十字架来到基督面前将恶行钉死，以至于使我们彻底跟从基督。

总结 最后以《哥林多前书》13章11节共勉之：
我作孩子的时候，话语、心思、意念像孩子，
既长大成人，就把孩子的事丢弃了。让我们天
天背起自己的十字架跟从基督。

舍己克己缘由

舍己克己非人人愿意，因为我们天性是喜爱舒适安逸，自我放纵的，除非是有充分的理由，否则谁也不会主动想做舍己克己的事情。

理由一“不再是我”：保罗说我已经与基督同钉十字架；现在活着的，不再是我，而是基督活在我里面，祂爱我，为我舍己。既然我们活着是因基督的生命活在里面，我们就是基督的奴仆，即为奴仆，就当为基督而活，以祂的事为重。既然基督为拯救我们而顺服上帝旨意背起十字架，我们也当克己背起自身的十字架，把福音传递下去。

理由二“丰盛生命”：舍己克己乃是进入到丰盛生命惟一途径。我们对上帝的爱更有把握，在圣灵引导下，操练舍己克己功夫，从而经历上帝儿女丰盛的生命。这丰盛令人满足的生命，只有把恶行治死的人才能够享有。

保罗说过如果我们和基督一同受苦，也必和祂一同得荣耀。





家，是心里永远也不熄灭的灯；
家，是梦里那座燃着炊烟的木屋；
家，是你永远的港湾。



刘凝凌

福灵堂

小时候，我住在一间有三个家庭的乡村木屋，每天清晨，公鸡响亮的啼叫声，唤醒了我和我桌上这本让我获得宝贵福音的小圣经。

我是第三代的基督徒，母亲常常教育我们说：“圣经可以祝福和照亮我们生活中的道路”。当时的我实在不明白区区一本书，怎能照亮我家呢？那时候因为对救恩不了解，我错误地把它当成护身符，只要有事求助，就常常按着这书许愿。

后来我家经历了土崩火灾的不幸，生活陷入贫困。面对困境我开始思想信仰，我想神若真的爱世人，为什么我的家要面对一波又一波，永无止境的苦难呢？神在做什么？祂在哪里？

成长过程中，我开始叛逆，家里长辈看在眼里，他们都想要帮助我，但因我紧闭的心，没有办法体验主的爱。崇拜过程中我魂游四海，心不在焉，成了挂名的信徒。

1998年是我生命中的转折点，当我满心欢喜地准备要进入大学攻读化学工程学位时，我的爸爸和外婆都在医院里与死神搏斗着，病情非常危险，医生说要有心理准备。这突如其来消息，让我脑里顿时一片空白，心像被刀捅了一下。我崩溃了，我躲房间里，软弱地跪在地上，第一次我真正地打开了心门，我开声向主祷告，祈求主医治我的爸爸。我整个晚上跪着祷告，鼻涕与眼泪掺杂着，一直到凌晨五点多，电话铃声突然响起，外婆回天家了，而爸爸则成功地度过危险期。



就是那个晚上，我体验到主的手抚摸着我，主的声音安慰着我，非常真实，那么温暖。我整个生命完全改变了，上帝的恩典临到我的身上。

在爸爸康复的那段日子，我的哥哥扛起家里经济的重担，甘愿牺牲自己的前途，把深造的机会让给我。我顿时领悟到：一直以来，我是生长在一个这么有爱和恩典，充满盼望，散发着基督馨香之气的家庭中。

感谢主，祂的恩典够我们用，我和哥哥后来同时都有机会去完成我们大学的梦想。三年的大学生涯中，我参加许多圣经课程来装备自己，我也在马来西亚霹雳端洛的一间小教堂和学生团契里服事。因为尝过主恩，所以无论是我所唱的诗歌、所演的话剧，都充满着新生命的力量。感谢主每次都能使用我的表演来触摸到会众的心。

时光飞逝，我信主二十三年了，我的两个家-属灵的家(教会)和我原生的家(家庭)，一直都是我永远的港湾。当我软弱时，两个家永远都会燃起一盏灯，照亮着我，在我面前牵引着我的道路。因为我家的主基督耶稣说：“我是道路、真理、生命。”(约翰福音14:6)

现在，我至爱的爸爸已经回天家了，我知道我们会在天堂相遇的。谢谢我天上的阿爸爸，谢谢祢让我学习到信心的功课，深信无论环境多么的恶劣，祢都一直在我身边，不离不弃。我不孤独，我不惧怕，只管安心地享受主的同在。《诗篇》103章17节：“主的爱永远跟那些敬畏祂的人同在，祂的救恩延续到他们的子子孙孙。”阿们！





信、望、爱



刘淑莲

直落亚逸堂

伊

甸园里凉风吹起时，亚当、夏娃与上帝同行漫步于花草间，情景如斯美丽、温馨！当时我们的始祖虽然没有奢华的家居，却过着幸福美满快乐的生活。

我与外子建立家庭时，也效法亚当和夏娃，只想在小小的房屋里摆放简约的家具与装饰，让房屋摆出漂亮的模样，散发清新的芬芳，流露温暖的气息。我俩至今都不愿搬家，因为它让我俩住得非常怡然自得。

最重要的是，这个家有耶和华赐下恩福，有主耶稣为一家之主，有圣灵的同在与内住，我们夫妇俩这些年来，在这个家里不断享受着主恩主爱，一直得蒙神的保护眷佑。我们每天在外辛劳工作回到家里，身心灵都得到宽慰和休息。这个家除了让我俩遮风挡雨之外，也让我俩晓得天天借着读经、祷告、唱诗来亲近主，这样，屋内就屡屡制造出属灵的氛围，时时散发出基督的香气。

此外，我俩也常常开放家庭，让弟兄姐妹与朋友们来串门子。我俩除了亲自下厨煮饭招待来宾外，也用圣经与良言善语，跟来宾分享神的爱与恩典。屋内充满了圣言圣灵的浇灌，洋溢着主恩主爱的美好。我们夫妇俩乐于向人分享我们从天而来的喜悦与恩福，并乐此不疲。



**信，在我俩的家建立了起来；
望，在我俩的家巩固了下来；
爱，在我俩的家漫延了开来。**

上帝要我们夫妇俩以我们的家把信望爱来展现，不奢侈，不豪华，却充满了真善美！

温和的言语是善良人 家庭中决不可缺的



陈蕙恩



感恩堂

父

母温和的言语在家庭中是非常重要的。在劝勉中必须注意，如方式、时间、环境、场合以及表达的语态，都要以主的话为依据，用爱心说诚实的话、不说带刺的话、不说自以为是的话。多多使用温和的语言，能够使家人彼此在爱中建立。圣经在《箴言》25章11-12节教导我们“一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里。智慧人的劝戒，在顺从的人耳中，好象金耳环和精金的妆饰。”

善良人家庭中决不可缺少顺服圣经真理的教导，在主极丰富的恩典里孕育子女，儿女们就会尊敬父母亲，并得蒙上帝的应许，其日子在耶和华上帝赐给的土地上就可以延长。《出埃及记》20章12节说“当孝敬父母，使你的日子在耶和华你 神所赐给你的地上得以长久。”

家庭以基督耶稣为首，所有的事情都以爱为出发点，亲子之间的关系就会融合，主在家庭里向我们所施的恩慈，成为见证流传到世世代代，永永远远。



母亲节纪念主恩 也思念母亲



陈珠英
芽笼堂

感恩 谢主，我妈妈在5年前安息主怀，在此愿与大家分享上帝救赎的恩典。

记得我妈妈在七十九岁那年因为背部神经疼痛，需要动手术，费用约需两万元，我和弟妹们都没能力支付这笔手术费。偶然有一天我遇见一位伯特利教会的姐妹，在分享中，她告诉我伯特利教会有主办两天医治的布道会，刚好是受难和复活节期间，鼓励我带妈妈去参加，我心里有一些犹豫。因为我妈妈是拜拜的，初一十五都吃斋，之后我为这事情祷告。感谢主的爱，上帝垂听了我的祷告，过几天妈妈自己告诉我：她要去这个布道会，真是太棒了！就在那个晚上，我妈妈接受了主，主也医治了她，过后就再也没有听妈妈说她背脊疼痛，从此之后妈妈就脱离了这痛苦，愿一切荣耀都归与天父上帝！感谢主慈爱恩手的带领。

有一段时间我妈妈与我弟弟同住，弟弟非常反对基督教，所以妈妈也都沒去教会。时间就这样过了十年。有一天早上接到弟弟的电话说：妈妈中风了，需住院接受治疗。妈妈住在医院十八天，她不吃医院的食物。弟妹们就建议我每天送食物到医院，我不是很认同弟妹们的建议，所以我没天天去，但是心里总是觉得不安和自责。有一个下午我在家里，顺手拿了一本刊物来阅读，眼睛就看到一章经节：“在白发的人面前，你要站起来，也要尊敬老人，又要敬畏你的神，我是耶和华。”（利未记19章32节）我心里一阵难过，伤心地哭了起来，我知道上帝通过这节经文启发了我，从此之后我对妈妈更加关爱了。就在妈妈住院的那段日子，刚好我在上门徒课程。上完课后，牧师问大家有什么代祷事项，我就说要为妈妈祷告。牧师问：为病情吗？我说不是，为救恩。我讲完之后，心里出现一个微小声音说，你要为妈妈做见证。我心里回应说：主啊！做什么见证呢？妈妈还没有相信主！”

后来我和教会一位领袖分享，他说是上帝拣选了妈妈，你就去为她做见证吧。感谢充满怜悯慈爱的上帝，祂说的话永不落空。几天后妈妈对我说：她要洗礼。这张照片就是在医院拍的，由程牧师和几位姐妹在场见证上帝的恩典。

主啊！祢真好！祢真伟大！十年前妈妈只去过教会一次，祢竟然没忘记她，祢永远不撇下任何一只小羊，十年后祢让妈妈在众人面前归向祢，承受永生福份！感谢赞美主！

妈妈出院几个月后就回天家，在世89年！更感恩的是大哥赞同以基督教仪式为妈妈举行葬礼，还有六个未信主的儿女也表示赞同。一切荣耀都归与上帝！阿们。

在此也鼓励姐妹们：若是家中父母还没信主的，就为他们多多代祷，因为在人不能，在神凡事都能。希望我们的父母都能得救！在此也祝福姐妹们：母亲节快乐，身体安康！





陈美玉
天道堂

我的妈妈今年97岁，来自中国。现在妈妈一共有六个孙子和八个曾孙。

当我7岁时，我们来到新加坡，我的两个弟弟是在新加坡出生的。

我的妈妈从小就是基督徒，因为我外婆家都是信主的，我祖母家也是信主的，所以妈妈耳濡目染，是个虔诚的基督徒，每天早晚都会为我们三个孩子祷告。

在妈妈39岁时，我的爸爸回天家了，是我妈妈含辛茹苦才把我们养育成人。目不识丁的她，靠着帮人洗车来养活我们姐弟三人。

每天晚上7点开始，她就要推着两个大大的水桶，到Sungei Road那一带洗车，一直到隔天亮才回家。整晚妈妈只是买一包咖啡充饥，然后就熬到天亮才回家吃饭。她虽然不识字，却可以识别那十多二十辆的车牌号码，由此可以看出上帝的帮助与眷顾。

在30多年前，妈妈生了一场大病，医生确诊妈妈患上了喉癌。或许是平时没有注意照顾自己的身体，严重到无法吞咽食物，在我们的劝告之下，妈妈才愿意动手术。感谢主，感谢牧师的祷告，妈妈的手术成功。

妈妈上个月在家不慎跌倒，在医院住了几天。除了一些皮外伤，妈妈的五脏肺腑都还是健康的，感谢主一直都这样爱着妈妈。

天下最伟大的爱是来自母亲的爱。那种真挚的，温柔的爱。妈妈已年迈，我只想好好呵护您，为您掖被，愿您健康长寿。



毛京淑
天道堂

我的妈妈今年69岁，住在山东青岛，是传统的农村妇女，生长在一个不算富裕的家庭里。

当我的父母结婚的时候，妈妈有两个分别为10和7岁的小叔。所以当我哥哥出生时，我的爷爷奶奶迫于生活的窘况并没有给予她任何的帮助。特别是哥哥出生一星期后就被发现不能自然排便，于是需要把哥哥送到医院治疗。可怜的妈妈正在坐月子，却苦于无人伸出援手，以至于她拖着虚弱的身体需要留在医院里照顾我的哥哥。虽然如此，妈妈最终选择放下仇恨，不愿让别人的冷漠寡情来捆绑自己。妈妈任劳任怨，只是一心希望把我们两兄妹抚养长大。一直到现在妈妈回想往事时，仍然觉得很心酸。

由于爷爷奶奶家还有两个儿子的婚姻需要很大一笔开销，日子过得清苦。我的父母很爱爷爷奶奶，知道这个重担要一起扛，我父母也甘愿承担了这份责任。

我记得当我小的时候，妈妈常常煮了好吃的饭，叫我端过去给爷爷奶奶吃，我问妈妈为什么要这样孝顺他们，妈妈总是说“吃亏就是占便宜”。

果然在奶奶去世前的两三年里，奶奶跟妈妈道歉，她说她年老了，才发觉三个媳妇中只有妈妈对她最好。

妈妈总是说：外婆教导她不要一味地祈求别人的施与，不要让别人的情绪左右自己，这样人会变得不漂亮。

我的妈妈也很爱我们，生活上很会照顾孩子，也很懂得孩子需要的心灵安慰。有时候孩子打破了碗盘，我妈妈会首先照顾孩子，看有否受伤，然后才去打扫。因为她总认为人比物品来得更珍贵。

过去我并不能完全理解妈妈的举止之中所蕴藏的深深柔情，直到现在，我也身为人母了，才逐渐地从自身经历体会到：身教的确重于言教。妈妈，您的慈祥伴随我成长；您的关爱助我成人；您的叮咛我牢记心间；您的教导我永生不忘……我爱您，妈妈！愿妈妈健康快乐，幸福平安。



王佩华

宏茂桥堂

效仿蚂蚁的智慧与殷勤



在我女儿家的客厅，孙女在吃饼干，眼看着饼干碎一点一点的掉在地上。不一会儿，一排蚂蚁映入我眼帘，它们整齐地排着队伍，身上扛着刚刚收获的食物，不急不缓地爬回洞口，瞧这满载而归的队伍……，使我感到吃惊的是它们的这身力气，小小的身子竟然能扛起比自己大两三倍重的食物，它们的力量是多么大啊！

这一幕令我联想到自己以前的日子，婚前一周爸爸对我说：“自己的路自己走，无论是苦是累，甚至是失败都要去承担，只要是自己的选择，就无怨无悔。”

婚后经历了喜怒哀乐，面对家婆、姑姑、叔叔与婶婶在一起生活的时候，我凡事学习蚂蚁在群居生活里所维持的和谐。在漫长的群居生活中，要有独特的智慧，尤其是勤奋的品格，才能生存下去。

蚂蚁成为了我学习的榜样，就是自动自发，殷勤地完成神所托付给我的工作。所谓“殷勤完成任务”，不是只把事情做完，还要把事情做好。我不仅要殷勤地把自己家里、职场及教会的事做好，同时也不忽略去帮助别人，彼此照顾，互相联系。殷勤助人是神对大家的心意，我们要珍惜每一个能够帮助人的机会。我发现这样的殷勤，使我的生命充满喜乐！



我也看到蚂蚁的智慧，不在于它的力大和忙碌，而在于它的远见。看见未来的需要，现在就采取行动。

圣经教导我们：蚂蚁“在夏天预备食物，在收割时聚敛粮食”(箴言6: 8)，“蚂蚁是无力之类，却在夏天预备粮食”(箴言30: 25)。

我在成家立业后，就开始预备退休养老的规划。常常提醒自己：不要做麻雀，它不知备粮，冬天下雪了没有粮食吃，总会有一部分麻雀活活饿死。如今退休的我生活更加丰富多彩，生活无忧无虑。

愿我们每个人都因着爱主的缘故，成为殷勤有智慧的人。



救回了两条命

林惠淑



宏茂桥堂

你可曾听说有个巴厘岛？她就在印度尼西亚……我从小就爱听潘秀琼小姐唱这首歌。九年前，我和女儿带着4岁的孙子到这我向往已久的热带岛屿去度假。我们住进一栋具有法国风味的别墅旅馆，还有一个私家游泳池。旅馆坐落在小山丘顶，有着一望无际的田园风光，景色秀丽多姿！

放下行李，换上泳装后，我们就直接跳进泳池里，洗尽全身的疲惫与热气。女儿爱水，很快便游远了。我和孙子本来是在泳池边缘戏水，因他还不太会游泳，我只好用手轻轻托着他的身体，教他学“站水”。谁知我们越漂越远，不知不觉已在池水深处。所以我便抱着他，开始想要向池边游回去。不料他却使尽全力，双手抱着我的颈项，整个人非常沉重，两脚乱踢地挣扎着。无论我怎么用力踢水都没用，两人一直浮浮沉沉，情况完全失控！



我心里非常害怕，惊慌失措！我一面拼命挥动着手，希望女儿能看到这情景；另一方面，又死命地把孙子抬出水面，不让他溺水。就在两人都快往下沉时，我一直在心里呼叫：耶稣救我！耶稣救我！

说时迟那时快，上帝派来了天使——我的女儿。她快速地游到我们身边，并及时接过她的宝贝！我这才得以轻松地游回池边。救回了两条命的是祂！感谢主！

原来我女儿起初以为我们婆孙两人正在戏水玩乐，故并不以为意。过不多一会儿，不知怎的，她心中突然感觉不妥，即转过头来，望过来时才发现真的不妙，这才飞快地游过来救儿子。

感谢上帝给女儿那“当头一棒”；赞美主的大能，感恩之心至死不渝！



刘淑莲

直落亚逸堂

蝴蝶

天父将我安放在美丽的花园

给我一对斑纹绚烂的翅膀

于偌大的花园里快乐飞翔

享受阳光沐浴美好快乐

花园外一片幽暗灰茫

失落的昆虫无助地游荡



的

它们的眼里没有希望，只有恐慌

没有光亮，只有迷茫

天父叫我用光照亮它们的黑暗

天父叫我用希望驱赶它们的恐慌



年

天父叫我把它们带来园中得安详

我挥动绚烂的翅膀向它们召唤

用祈祷的心把生命与它们分享

五年继续，十年继续，

完成大使命心志不换

(参加《把握时机》宣教课程感言)



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

”

预告 年议会妇女服务会

■ 克己祷告周

日期 13-19/9/21

时间 星期一至星期日

■ 2020-22执行委员会(四)

日期 18/9/21 (星期六)

时间 下午2时 | 地点 线上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



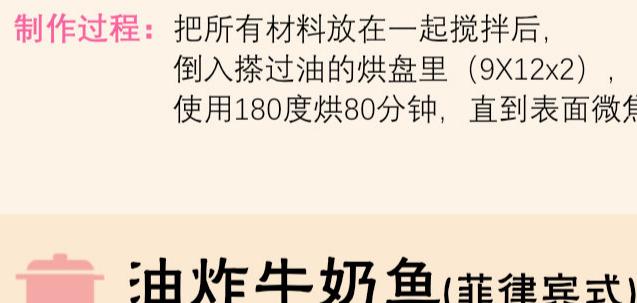
木薯糕



福灵堂
陈桂英

妈妈
@厨房

食材：1000克木薯磨碎、300克白椰丝、200克浓椰浆、50克黄奶油、100克白糖（可多或少些）、2个鸡蛋、2汤匙面粉



油炸牛奶鱼(菲律宾式)

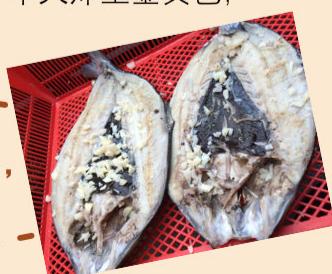


芽笼堂
郑绣心

食材：4条牛奶鱼、600毫升普通白醋、600克蒜头、1千毫升炸油

制作过程：1. 牛奶魚整条打开(见图) 洗净 *不可起鳞*

2. 白醋涂抹在鱼身上
3. 蒜头切小粒铺满在鱼身上
4. 把鱼放在竹篮上晒干吹风4小时
5. 油热后，取鱼轻放入锅中，中火炸至金黄色，再开大火炸多一分钟



注意：做这佳肴需要把鱼在太阳底下晒干，才能在炸鱼时使鱼鳞更松脆

