

活泉



87

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
刘淑莲

新加坡卫理公会华人年议会妇女服务会会讯

二零二二年四月

建立一个充满爱和信任的家庭关系

本会2022年的主题是：
因为“关系”这课题很贴近我的心，
尤其是家庭中的关系，并且可以延伸到我们的大家庭——教会。

一个人能够将爱延伸到另一个人并建立爱的关系之前，必须感受到上帝对自己的爱。有三处相关的经文我们可以作为参考：

1)《约翰一书》3:1中强调上帝对我们奇妙的爱。祂愿意接纳我们成为祂的儿女。我们虽然是罪人，因信靠祂的儿子——耶稣基督的恩典，得蒙拯救。这恩典来自天父，它带着奇妙、完美，独特的神圣之爱。没有人能把我们与上帝的爱隔离。

2)《罗马书》12:9-10提到爱弟兄要彼此忠诚，尊重别人高过我们自己。只有被圣灵更新的心智才能做到这一点。接受并理解上帝对我们的爱，我们就能爱别人。

3)《以弗所书》4:1-3 翰着祂的恩典和祂对我们的大爱，上帝已经使人们与祂自己和好。其次，上帝已经使这些得救的人彼此和好，要求我们以弟兄姐妹般的爱彼此对待。最后，上帝把这些与祂和好的人联合在一个身体，就是教会。祂要他们合为一，完全谦虚、温柔、忍耐，用爱心互相宽容。

那么我们如何在家庭中建立爱的关系呢？大多数家庭所经历的挑战主要是灵命成长、性格发展、学业成就，甚至是日常生活中的芝麻小事。如果我们让这些冲突得不到解决，就会影响或降低我们为主做见证的效力。

我们必须祈求上帝向我们展示如何建立这种爱的关系。这基础必须是对上帝和对祂话语的爱，愿意改变自己的行为和习惯以造就他人。

李莉美医生



总议会妇女会会长

这种爱的特点如下：

- 1) 真诚——圣经中的爱必须是明智和有洞察力的。例如对那些奢侈消费者，必须帮助他学习不要继续无节制地在琐碎的事情上花钱。圣经中的爱是面对罪恶，而不是无视罪恶，讨好人家。
- 2) 圣洁——必须带着同情心，温和地讲述真理，这样才能引导他人到基督面前，他们的心渴望主是至关重要的。
- 3) 无条件的——无条件的爱可以从哥林多前书 13:4-7 中看到：爱是不自夸，在谦卑中行走；爱是把家人放在自己之前，不求自己的益处；爱是不轻易发怒，而是忍耐。爱不夸大他人的缺点；爱是凡事忍耐，在气馁时不放弃，在不被感激、不被欣赏时不失望；不期望得到任何的回报，凡事包容。

我们如何在家庭中建立信任的关系？

信任是健康密切关系的重要组成部分。在一段关系中建立信任需要时间、耐心和努力。有几个因素需要考虑：

- 1) 开放式沟通——允许有机会与“真实”的你建立联系。
- 2) 倾听对方的心声——以全神贯注、成熟稳重的态度来倾听或交谈，不提高声量、不作口头攻击或草率结束谈话。试着倾听，直到对方感受到被聆听或被理解。
- 3) 诚实——耶稣在马太福音5:37中提到“让你的‘是’变成‘是’，你的‘不’变成‘不’”。因为口是心非都是来自那恶者的。我们坦诚地说我们要说的话。我们不要只说对方喜欢听到的话，这可能会与真相相差甚远。
- 4) 准备以弱者身份与人交往——当两个人选择毫无掩饰，在彼此诚实的情况下讨论或工作时，信任就建立了。建立信任意味着愿意将自己处于潜在的受伤风险中。你是否也意识到，当某人在有机会但却不伤害或嘲笑我们时，信任就建立了。
- 5) 尊重——当我们互相尊重时，即使我们意见不一致，也不贬低对方，信任关系就会建立。
- 6) 保持自己所处的界限，与此同时也给对方足够的空间运作。
要建立一个充满爱和信任的家庭关系，我们必须学习圣经的教导，并用心地去营造出一个友爱及互信的氛围。



我心中的旭阳



刘淑莲

直落亚逸堂

人 海熙熙攘攘，纷纷扰扰，我寻寻觅觅，思慕慕，最终与他相遇。初时很不确定他是不是对的人，故我殷切地求问主。在那之前，我每晚都跪下祈祷，求主赐我一个爱主、爱我、爱人的基督徒成为我的良伴。

起初我的心房半掩，心跳加速，合十的手谨慎寻求主后渐渐伸了出去，我的心门终于打开，让他进来，成为我心中的旭阳。

一年多后，我和他庄重地共许圣约，在《婚礼进行曲》响起时，步入人生的新里程碑。我和他在上帝的祝福中写下爱的篇章；我和他在许多的未知数里，更加肯定地齐心建立幸福圆融的爱巢；我和他彼此虽然有许多悬殊，但都会用爱来弥补；彼此虽然有些许棱角，但都会用爱来琢磨。

我从年少起就患病，感恩的是他毫不嫌弃。起初交往时，我问他：“你爱我吗？”他的回答令我动容：“爱不是用说的，而是用行动。”我再问他：“你会放弃我吗？”他的回答叫我安心：“即使我要放弃，上帝也不让我放弃。”结果我看到他用坚毅的行动来给我幸福，我感受到他用不轻言放弃的爱守护着我至今。

我生病时最能感受到他的真心与付出。他无怨无悔地守候在旁边，无微不至地照顾着我。虽然他的心在痛，他的泪在流，但他对主的信靠不减，以至于他可以忍受着苦痛，不退缩不畏惧。在崎岖的人生路上他勇者一样鼓舞着我。

我和他看重彼此的沟通与了解，这是夫妻相处之道。我和他会有意见不合之处，但我们晓得敞开心门来讨论与商量，懂得谦让与包容，最终都能化干戈为玉帛。

不管婚姻的考题多深多难，既然已在上帝跟前立了约，就要勇敢与另一半同心齐步地向前迈进，靠着主所赐的恩典与智慧，我们必定可以在婚姻的考场上考高分！

回首我们的婚姻维系至今，感谢主帮助我们谦卑地建立家庭祭坛，天天执手祷告，将这段婚姻建基在上帝的爱与圣言上，我和他都认真地把真心托付给对方，确切地把真爱交付给彼此。幸福因此随之而来，我和他也深信上帝是爱，我的主必守护这一份爱与幸福到底。

他爱主、爱我、爱人—信实的主果然应允了我的祷告！





感恩的暖心线



朱丽珍
天恩堂

曾 听过一位歌手唱《感恩歌》 - 歌词里的感恩，写得多么美好。

“小树，感谢土地，因为土地养育了它；小鱼，感谢大海，因为大海是它的家；小鸟，感谢蓝天，因为蓝天给了它自由。”

「感恩」是一种对恩惠心存感激的表示，是一种生活态度、一种品德、是一片肺腑之言。「凡事都要感恩」是上帝对我们跟随基督的旨意。不单只是个人的，更是整个教会，整个群体的生活表现，也是第一件要常常做的事！

圣经上记载：耶稣治好了十个麻风病人，但只有一个撒玛利亚人回来在耶稣的脚前俯伏感谢祂，将荣耀归给上帝，剩下的那九个犹太人却没有回来。(路加福音17:11-19) 从这个故事里我们可以看到：得到恩典的人多，感恩的人却很少。

我们尝过了上帝所赐的爱与恩典，却常常忘了为此感恩，认为一切所得都是靠着自己的聪明、努力、勤奋得来的，忘却了赐恩典的上帝。

《申命记》8:18说：“你要记念耶和华你的上帝，因为得货财的力量是祂给你的。”

《雅各书》1:17记载：“各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的。”因此只有把祂所赐的都归功于祂时才是正确的。

我要感谢上帝允许生活的历练让我成长；祂所赐的一切话语，成为我生命的粮，是我脚前的灯、路上的光。虽然失败挫折的考验给予我学习的鞭策和进步的动力，但上帝的话语犹如活水的泉源让我不渴，使我得智慧，得丰盛的生命和力量。

《帖撒罗尼迦前书》5:16-18说：“要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩，因为这是上帝在基督耶稣里向你们所定的旨意。”表达感恩能帮助我们记住神在掌管一切，提醒我们是属于上帝的，常常警醒自省，让自己从曾经是忘恩的九个成为懂得感恩的那个。

感恩是一件很美的事情，一首诗歌不断地回荡在耳畔：

感谢神赐温暖春天，感谢神凄凉秋景；
感谢神赐路旁玫瑰，感谢神玫瑰有刺；
感谢神祷告蒙应允，感谢神未蒙垂听。

感恩是一件很美的事情，不是随风飘荡的呢喃，乃是发自内心的真挚，是道路布满荆棘之时，我能经历的以马内利。

主啊！我把心中感恩的暖流献给你。



大斋期灵修《客西马尼园祷告》

警醒祷告 与主相交

黄幼莲
牧师

饱

受炮火蹂躏满目疮痍的乌克兰，还有与2019冠状病毒共存，疲惫不堪的脸庞成为每天的景象。必有饥荒、地震、瘟疫……如今我们遇上耶稣告诉门徒那必要临到的大动荡，末日的大患难。

客西马尼园祷告是基督塑造信徒灵性生命的法式。在大斋期这个严肃的日子，我们借着客西马尼园祷告的启发，克己自省，体验基督的受难与受死，并在复活日与基督一同复活，灵性生命得以更新成长。

福音书记载耶稣跟门徒在马可楼吃逾越节晚餐后，领他们去橄榄山的客西马尼园。因为要在那裡祷告，祂特意把彼得、约翰和雅各带在身边。当晚耶稣三次向天父祷告而门徒三次沉睡。

离弃的可怕

橄榄山是耶稣祷告以及与门徒集聚有着无数温馨美好团契的地方。然而今晚与往常不一样，耶稣情绪异常激动地对门徒说，我的心非常惊恐，伤痛到几乎要死。祂毫无保留向门徒敞开自己的不安、焦虑和忧伤，乃希望门徒体会祂的惧怕。此刻耶稣真的害怕了，祂怕的原因是与天父隔离的时间快到了。之后耶稣在十字架上喊了撕裂肺腑的一句话：我的上帝！我的上帝！为什么离弃我？与上帝隔离是基督徒最悲惨的事情，离开天父--灵性死亡，与天父隔离--灵命枯竭。可怕！

选择顺服

耶稣之所以痛苦挣扎，乃因此刻有选择的机会和能力。祂可以逃之夭夭、祂可以求上帝换个轻省的方式、祂可以请求撤去那杯，很多很多逃避的方法。耶稣也真的这么求上帝：“父啊！在祢凡事都能，如果可能，就叫那时候离开我吧，如果可能，求祢将这杯撤去。”虽是痛苦挣扎，然而耶稣选择：“父啊！不是照我所愿的，而是照祢所愿的。这杯若不能离开我，必须我喝，就愿祢的旨意成全。”今日，很多事奉是困难的，我们跟耶稣一样有机会和能力作选择。耶稣选择顺服上帝旨意，这就是我们的选择了。

与天父相交

耶稣面对属于祂的大患难之前，领着门徒同去客西马尼园。祂三次向天父祷告与父相交，祂希望门徒晓得与天父相交的必要性。今日还有无数的明日，我们得面对属于自己的患难，哪里是我们的出路？耶和华上帝说：不是依靠势力，不是依靠才能，乃是依靠我的灵方能成事。与天父相交是我们惟一的依靠。



▲ 12/3/22 星期六在芽笼堂举行



◀一个庄严肃静的集合

无动于衷

耶稣邀请门徒与祂一同警醒祷告，耶稣祷告的地方离开门徒只有扔一块石头的距离。门徒清楚看见耶稣祷告的忧伤痛苦表情，清楚听见耶稣恳切祷告声。然而，他们却无动于衷，耶稣的挣扎似乎与他们毫无关系，他们倒头呼呼大睡。今天，我们会因耶稣背负我们的罪受苦受死而感动流泪或视之为理所当然而无动于衷。我们起初的爱心失落了吗？

总要警醒祷告

耶稣祷告完看见门徒在睡觉，祂一次又一次跟他们说：你们和我一同警醒，你们总要警醒祷告，免得入了迷惑。但门徒仍然安歇睡觉。来客西马尼园之前，门徒曾经夸口说就算死也不离开耶稣，现在他们说我们的眼睛很疲倦，他们不愿意参与耶稣的祷告，只想做个旁观者。今天，我们很在意为教会、为福音广传祷告抑或是视之为例常公事草草交待。我们起初的信心为何冷淡了，耶稣是一次又一次更恳切祷告上帝。

起来！走吧！

耶稣渴望门徒与祂一同经历仰望上帝的经验，因为祂知道门徒不久之后要面对黑暗势力，耶稣要他们预备好面对即将来到的逼迫。但无奈门徒不以为然，因过度自信和身体困倦，没有与耶稣一同警醒祷告。当敌人汹汹而来，耶稣从容以待没有一丝惊讶，因祂与上帝相交已经预备好面对挑战。如今，睡觉是极其危险的。耶稣说你们还在睡觉吗？起来！走吧！

是的，起来！回应耶稣的呼召。我们总要警醒祷告，常常与父相交，顺服上帝的旨意。惟有忍耐到底的，必然得救。《启示录》2:10说：“你务要至死忠心，我就赐给你那生命的冠冕”。



▲ 姐妹们静思默想祷告



▲ 来到主前跪祷



▲ 客西马尼园的祷告



蔡秀英
武吉班让堂

认识主

"他要像一棵树，栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干，凡他所作的，尽都顺利。"
(诗篇 1:3)

记 忆中，年幼时就认识上帝了，在小学时被学姐带去武吉班让旧店屋的二楼参加一个聚会，印象深刻。那时大家开心喜乐、轻松愉快地唱着歌，直到现在每个星期天崇拜，诗班献唱圣诗时，我的脑里都会浮现小时候那段美好的记忆。

上帝在告诉我，祂早已经认识我了。

我有一本袖珍型的《圣经》，是我最怀念的。因为那本袖珍型的圣经，在我身边好多年，有空就会拿出来看看，后来从乡村搬到组屋区时不见了，好想念啊！

《圣经》让我认识上帝的存在，让我知道有需要时可以求上帝保佑我，当我不知道前进的方向时，可以打开它，寻求上帝指引我，让我心得安慰。这是人做不到的事，凡遇到不如意之事，都能从《圣经》中找到答案。



反思

遇到困难时，是否相信主会担当？

回应

认识主，是份珍贵的礼物，是我这一生最美好的事，我要常常珍惜。

祷告

主啊！用祢的光充满我的心，让我更亲近祢，更坚定信靠祢，这样祷告是奉耶稣基督的名，阿们。

黄芳玉
天道堂

活出耶稣的生命

圣灵所结的果子就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事没有律法禁止。

(加拉太书 5: 22-23)

今 天我像往常一样到榜鹅公园晨运。途中看到一位女士拿着一台三脚架，又背着专业的摄影机。当她从我身边经过时，我兴奋地向她打招呼，想趁机探听这里几点才能看到最美的日出。没想到她的反应却是一句冷冷的 "I don't understand you" (我不明白你的意思)，然后就加快脚步离开了。

我当时有点讶异：怎么她会有这样的反应？

后来我一边走一边祷告，圣灵也在这时很清楚地提醒我：身为基督徒的我是否有时候也用这样的态度与人对话交流？是的，我是上帝的子民，我要学习活出耶稣那样温文有礼、谦卑柔和的生命。



反思

我们是否对人平易近人，和蔼可亲，一团和气呢？

回应

意识到我平时要学习圣经中有关与人相处和沟通的教导。

祷告

亲爱的天父，谢谢祢今天透过这个小插曲，让我明白平时要注意自己的言行，不要让人感到不自在。祷告奉主耶稣的名求。阿们！



疫情中的盼望

“更愿使人有盼望的神，因信，将诸般的喜乐平安，充满你们的心，使你们借着圣灵的能力，大有盼望。”（罗马书15:13）

王佩华
宏茂桥堂

一个月前，我的大孙子确诊得了冠病，女儿家全部大小成员都需要隔离，做为外婆的我需要非常小心地协助他们的生活起居。

很多时候我感到很难过，很难坚持下去，就像在真空的深海里浮沉的鱼，快要窒息。在快没力气挣扎的时候，遇见了爱我的上帝，祂陪我走过了最低沉的时期，让我找寻到属于我的方向。现在回想起来，就像我坠入黑暗的海底里无法呼吸，而我身边教会的人都不知道，在我最绝望的时候，突然出现了一道光，将我拖出了深海。祂就是我所亲爱的主耶稣。感谢我的生命中出现了主，感谢有主陪我走过那段岁月，在黑暗的日子里，感谢主的不离不弃，才成就了今天不一样的我……

反思

1. 你是否在疫情的危机中，心中有耶稣而找到盼望？
2. 你有坚信上帝的话语，使你的信心在疫情期间倍增吗？

回应

我亲身经历上帝的信实与权能，惟有在苦难困境中，我的信心才会操练得更加坚定，且有根有基，不致动摇。我们当立定志向，不看别人，也不看环境，只仰望基督。

祷告

主啊，求祢让我们重新在祢的里面凭着信心刚强起来，让我们借着圣灵的能力大有盼望；在你的里面重新恢复对你的信心，知道有了祢，我们在这世上就没有跨不过去的事。今天就信靠祢，愿祢透过圣灵的能力，让我们在祢的里面，有诸般的喜乐、平安。奉耶稣基督名祷告，阿们！



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

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

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

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4:1-3

预告 年议会妇女服务会

■ 四旬期静修会

主题 那一夜在客西马尼园

讲员 黄幼莲牧师

日期 09/04/22

时间 2pm | **地点** 线上Zoom

■ 东南亚妇女领袖大会

日期/时间 13/05/22, 6.30pm-9.00pm

日期/时间 14/05/22, 8.00am-4.00pm

地点 线上Zoom

■ 程序/财务委员会会议

日期 21/05/22

时间 2pm | **地点** 线上Zoom

■ 执行委员会会议(七)

日期 25/06/22

时间 2pm | **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

总议会妇女服务会

■ 卫理宣教部感恩会

日期 30/04/22

时间 10am-11.30am

地点 线上Zoom

■ 师母联谊会

日期 28/05/22



左宗棠鸡

食材：

鸡腿肉3只

青椒、红椒、橙椒各一半

大葱一粒

姜末、蒜末、辣椒干各少许(青葱段备用)



陈丽芳
宏茂桥堂

腌料：

玉米粉2汤匙

酱油1汤匙



制作过程：

- 1) 鸡腿肉连骨斩件。用腌料腌约20分钟。
- 2) 锅下油适量。当油略滚时，放入鸡块炸至金黄色。捞起沥油。
- 3) 锅中留油约2汤匙，将姜末、辣椒干爆香。加入蒜蓉、青红椒、大葱。
- 4) 加入鸡块肉稍炒。
- 5) 加入调味料、青葱段。盛碟。