

活泉



99

顾问：杨姿英
会长：王丹桂
主编：王佩华
编委：庞红燕 林惠淑
柯碧琴 王海燕
李雅珠 黄妹者

新加坡卫理公会华人年议会妇女服务会会讯

二零二六年七月

生命的优先次序

王佩华
宏茂桥堂

这张图让我想到，如果要形容两个瓶子的不同，我可能会说：“右边装得很整齐，而左边显得比较凌乱。”

但后来我发现，这幅图最深的提醒，其实不只是“空间管理”，而是——生命的优先次序。

右边的瓶子，先放进大石头，再放小石子和沙，结果重要的与不重要的，都能够一起装得下。

左边的瓶子，则是先被沙土填满，等到想放进大石头时，已经没有空间了。



这幅图很像我们的生命。

很多时候，我们每天都很忙：忙工作、忙赚钱、忙处理事情、忙回应别人的期待，也忙着滑手机、追赶生活的节奏。

可是忙到最后，却发现自己与上帝的关系越来越浅，与家人的关系越来越远；身体越来越疲惫，心灵也越来越空虚。

问题往往不是“没有时间”，而是那些像“沙土”一样不那么重要的事情，先占满了我们的生命。

上帝并不是不要我们努力工作、认真生活或忠心服侍，而是在提醒我们：若生命的次序错了，再努力，也可能失去真正的平衡。

生命里的“大石头”是什么呢？

也许是与上帝的关系、家庭、健康、品格，以及爱与陪伴——这些真正具有永恒价值的事。

而“小石子”和“沙”，可能是一些琐碎事务、无止境的比较、娱乐与手机，甚至是他人眼光所带来的压力。

过去的我总以为：

“等我有了空了，再亲近上帝；等忙完了，再陪家人；等退休后，再好好服侍。”

但现在我渐渐明白，如果不先把“大石头”放进去，生命永远不会“刚好有空”。

牧师再次提醒我：真正成熟的人生，不是把事情塞得更多，而是清楚知道什么才是最重要的，因为你如何安排生命的优先次序，就显明你真正看重什么。

因此，我也再次提醒自己，要把上帝重新放回生命的中心。

当生命的秩序对了，人生未必会变得轻松，却会变得更加有方向；事情未必减少，但心里却会多一份平安。





不息的爱 Love



妇女会缅甸宣教点滴

缅甸中信总干事

约拿宣教士 (2026年4月30日)

在耶稣基督走遍各城各乡、传扬天国的日子里，有一群妇女默默跟随。她们不站讲台，不握权杖，却用双手、用财物、用眼泪、用行动，成为福音事工最温暖的支助。两千年过去，这份爱与跟随仍在延续。在新加坡卫理公会华人年议会妇女服务会 (CAC WSCS) 中，同样有一群姐妹，从2019年到2026年，凭着起初那颗单纯而坚定的心，把福音带进了风雨飘摇的缅甸。

一粒种子，默默发芽

故事始于一份深沉的家乡负担。笔者身为缅甸儿女 (果敢族)，始终无法忘记果敢那片土地上的同胞。在多番祷告与寻求后，几乎找不到新加坡的教会或机构愿意同行。就在几近灰心时，神借着妇女会善容本处传道，将这负担带到了几位姐妹面前。

2019年12月，她们做了一个并不轻松的决定——去缅甸，亲眼看看。

那一次短宣，没有华丽的计划，只有祷告后的平安。回到新加坡后，妇女会尚未通过正式决议，几位委员却选择用自己的方式回应：有人出20元，有人出100元，十八位姐妹与她们身边的弟兄姐妹，一点一滴凑出了缅甸福音事工的第一笔支持。没有人知道这条路能走多远，但他们清楚知道——上帝知道。



2019年缅甸短宣队员



2019年教导
《受权得力，作盐作光》课程

2019年带领青少年营会

这些看似微小的奉献，汇聚成了缅甸福音事工起步的生命之泉。也让我想起耶稣赞那位穷寡妇的两个小钱，虽然数目不多，却比众人所投的更多。
(马太福音 12:41-44)

疫情、战火、天灾：没有一年容易

坦白说，上帝没有把一个平安顺利的缅甸交给妇女会。祂给我们的，是一个战乱、瘟疫、地震、水灾、油荒交织的缅甸——一个伤痕累累、却仍然有人等着被爱的缅甸。

2020年起，全球陷入世纪疫情。在人与人被迫隔离的日子里，妇女会的爱却没有停息。我们发起了线上英文课程，服事了多达749位学生，这项服事至今仍在延续。

更令人动容的是，在资源最匮乏的时刻，她们筹款、联络、安排从中国采购了四批救援物资，跨越国境，前后四批救援物资从中国送到缅甸各地，送到那些喊不出名字却真实需要帮助的人手中。



恩慈之家
2020年线上英文课程

苗族学生中心



路加福音 8:3 还有好些妇女……
都用自己的财物供给耶稣和门徒。



2024年8月短宣团队

培训50位教牧同工
完成《受权得为，作盐作光》课程

2026年短宣团队

2026年3月凭着信心走到最后一步

经过长时间预备后，王丹桂会长凭信心安排了一次缅甸短宣。出发前两天，噩耗传来：伊朗与美国冲突导致缅甸油荒，国内航班停飞。那一刻，似乎一切又要归零了。

但姐妹们没有慌乱。她们开会、调整行程、祷告。到了缅甸，满街都是排队添油的车队与百姓。就在那样的艰难中，神带领她们完成了九天的服事。

五年多来，妇女会经历了两位会长的更替，经历了一次又一次看似不可能的时刻。但神从未让这份宣教的负担离开我们。祂将不可能变为可能，让我们在患难中品尝服事的喜乐，让我们得以陪伴缅甸同胞，一同熬过一个又一个的苦难。缅甸的故事还在继续。妇女会没有停下，是因为耶稣的爱没有止息。

宣教不是一种选择，而是一种生命的献祭。缅甸的土地虽仍有泪水，但因着这群默默摆上的妇女，已经开出了福音的花朵。愿这份坚持服事的热诚也激励你我，在各自的岗位上，热心参与宣教，让基督的爱跨越国界。

愿一切荣耀、颂赞，
都归给坐在宝座上的父神！
阿们。





妇女服务会 缅甸仰光短宣

23/3/26 - 31/3/26

黄慧玲
直落亚逸堂



感谢神丰盛的恩典与奇妙的带领。这次从新加坡前往缅甸仰光的九天短宣旅程中，我们处处看见神信实的供应与圣灵奇妙的工作。

此次短宣由新马泰缅中信缅甸果敢的罗讨荣传道领队。团队成员包括新加坡卫理公会华人年议会妇女服务会王丹桂会长，以及王佩华、陈玲玲和黄慧玲姐妹。

第一天，我们抵达仰光时，由缅甸的彼得牧师和李圣诞传道负责接待，并安排接下来的行程，与我们一同配搭服侍。

第二天，团队前往仰光郊外的莱达雅镇，展开首场乡村布道会。当地约有120位村民，包括长者、妇女和孩童聚集聆听福音。村民们全神贯注地聆听，声声“阿们”此起彼伏，流露出他们对主话语的渴慕。

第三天，我们前往仰光郊区矮婆婆村的坦德宾教会，举行第二场乡村布道会。团队透过诗歌敬拜、圣经故事分享以及十字架手工活动，将福音的信息传递出去。在当地燃油严重短缺的情况下，神竟在深夜奇妙地预备了15公升燃油，使我们隔天的行程得以顺利继续，让我们真实经历神的供应。

第四天，我们接触到缅甸一群被边缘化的罗兴亚族群。起初我们担心车辆燃油不足，无法抵达他们所在的偏远地区；然而神亲自开路，彼得牧师巧妙安排在丁眼尊镇借用神召会礼堂作为聚会场地。除了分享福音信息，我们也为他们预备了生活物资，以实际行动表达基督的爱。





聚会中，我们透过敬拜、手工活动以及“无字书”福音分享，圣灵大大动工，带领在场一百多位会众一同作决志祷告。愿一切荣耀都归给主。

第五天，神再次借着环境向我们显明祂的保守。原定清晨出发的行程因缺油而延迟，后来才得知当天仰光的空气质量指数高达175，处于危险警戒水平。这看似耽延，实际上却是神保护我们，免于在恶劣空气环境中出行。待天气情况改善后，我们启程前往北澳加拉巴的 Joy 中心。那里收容着许多饱受歧视的罗兴亚同胞。在福音呼召时，不少村民庄重地作出决志祷告。

第六天，我们在德拉镇 Pastor Raju 中心服侍当地的印度族群。随后，我们前往“怜悯之家”孤儿院。这是一对传道夫妇凭着信心收养32位被遗弃孩子的地方。他们以基督的爱照顾这些孩子，使我们深受感动，也再次思想神对孤儿寡妇的怜悯与看顾。

第七天，我们来到新成立的妙德贡“妙恩团契”。这是由因内战而从腊戍逃至仰光的华人牧者和信徒所组成的华人福音据点。他们虽然失去了家园，却没有失去信心。

第八天，我们在完成连日的服侍后，到仰光市区参观，稍作休整，也借此更认识当地的人文与环境。期间，我们也参观了中信咖啡室，进一步了解当地福音机构的事工与发展。看见神借着不同的平台与方式持续开展福音工作，也让我们深受激励。

第九天，我们整理行装，怀着感恩的心预备返回新加坡。回顾这九天的旅程，我们心中充满感恩。一路上虽然面对燃油短缺、行程变动及各种挑战，但神的恩典始终够我们用，祂总在最合适的时候开路、供应与保守。

这次短宣旅程中，我们不断经历神在行程安排、燃油供应、天气环境，以及服侍对象上的奇妙带领，也亲眼见证圣灵如何在人心中动工。

愿一切荣耀、尊贵与颂赞，都归给全能的天父。也愿神继续使用缅甸的教会与同工，使更多人认识主耶稣基督，得着福音的盼望与生命的改变。





陈惠恩

感恩堂



感谢主，在3月21日年会妇女服务会为我们预备了一次非常贴心的静修之旅，让我们可以与上帝一同“度假”，在祂里面安息。

当天由吴丽真牧师带领静默引导与主题分享，并细心为我们预备了丰富的资料与素材，帮助我们在整个旅程中更深经历主的恩典。

随后，我们徒步前往碧山公园。在公园中，总会安排了一个多小时的个人安静时段，让我们可以在大自然中默想神的创造。

公园与教会仅隔一条马路，却仿佛两个完全不同的世界：一边是车水马龙、繁华喧闹；另一边却宁静安详，宛如伊甸园。眼前绿草如茵，树木挺立，处处彰显神创造的美好。

然而，当时的我并没有被眼前的美景吸引，而是专心寻找一个安静的角落，好让自己可以单独亲近主。我坐在一块石头上，打开雨伞遮盖自己，仿佛为自己预备了一个与世分别的空间。双手合十握着雨伞，便安静地进入祷告。

我心中极其渴慕在这安静中与主相遇，不愿让一分一秒白白流逝，也没有留意周围的人事物。只是一心一意祷告、寻求、渴想我的主，不住用诗歌与祷告来到主的宝座前，渴望亲近祂，得着安慰、带领与引导。

虽然大会安排了一小时十五分钟的独处时间，但在这宝贵的时刻里，我仍然觉得远远不够。

感恩的是，在这段独处中，我真实地领受了从主而来的安慰与同在，心灵被更新，再次得着力量。

为了不浪费这宝贵的时间，我没有按照大会资料完成心形挂饰的涂色活动。虽然这个挂饰没有改变，但我深深知道，我的内心却被主充满了。

一切荣耀归给主，阿们





陈玲玲
宏茂桥堂

巴淡访宣感想

在我预备带队去探访云彩行动在巴淡的事工，心里还是有很多不确定，从一直更改日期到人数的增加，相信都有神的美意。谢谢玉娟姐妹的提醒和细心预备礼物使孩子们非常开心。

我最大的感触是那些被丈夫抛弃的妈妈们对自己孩子的不离不弃，就算自己身患严重疾病，还是尽力照顾好儿女，在那么贫穷的地方，孩子们却很容易满足，送他一个小礼物就很开心。云彩每月资助那些家庭使妈妈们有多点时间照顾孩子，有个妈妈因这点金钱可以减少工作时间，她最小的孩子只有1岁多。

有一个7岁女孩（在圣诞晚会时担任念谢词）；爸爸不在，妈妈在医院就医，暂时跟老师住，后来进到云彩行动的家园，使她感受到有家庭的温暖，因为云彩之家是以家庭为中心来收养孩子，这里就是有父母的爱去照顾的每一个孩子完整家庭。

我觉得云彩做了美好的事工，帮助那些没有依靠的孩子有个健全，有爱的家。

云彩行动在中国广西南宁，缅甸，越南还加上巴淡建立家园，有完善的系统和经验，我们能参予的部份是给予探访关怀，金钱的支助，同时为他们祷告。



希伯来书10:24 又要彼此相顾，激发爱心，勉励行善





2025-2028 妇女服务会总主题：变动的时代，不变的和平—上帝治理下的平安 以赛亚书 32:16-20

2025 ▶ 上帝的平安在我们里面

罗马书 5:1-2, 腓立比书 4:7

2027 ▶ 上帝的平安在基督的身体

罗马书 12:16-18, 哥林多后书 13:11,
歌罗西书 3:15

2028 ▶ 被呼召成为和平使者

马太福音 5:9, 雅各书 3:18, 腓利比书 4:8-9

“

2026

上帝的平安在家里

约翰福音 14:27, 利未记 26:6,
以赛亚书 32:18

”

预告

■ 2024-26执行委员会(八)

日期 22/8/26

时间 2pm

地点 卫理中心3楼

James Thorburn Room

■ 2026-28执行委员会(一)

日期 21/11/26

时间 2pm

地点 卫理中心3楼

James Thorburn Room



■ 克己祷告周

日期 13-19/9/26

■ 第51届常年会员大会

日期 17/10/26

时间 8.15am - 3pm

地点 卫理中心6楼

苏菲亚厅

欢迎大家踊跃投稿：

1. 请写上真实姓名、堂会名称，附上一张近照
2. 请选用SimSun宋体，12号字
3. 先写经文，经文出处附在括号里
4. 本编委会有权删改并刊登修改后的稿件
5. 稿件请电邮 peywah@yahoo.com

燕皮汤

用料：

燕皮，花肉碎1/2 公斤， 荸荠300g， 鸡蛋2个
盐、胡椒、生抽适量

做法：

1. 将切成丁的荸荠，和鸡蛋一起混合入肉碎，然后加入所有调味料，拌匀为馅料。
2. 将切好成小方形的燕皮一张一张铺平，然后覆盖另外半块湿纱布，让燕皮潮湿变软。然后，轻轻拿起湿润的燕皮，把肉馅放在皮的中间。快手将燕皮裹住一捏，做成饺子形，完成后排在蒸盘上，以中火蒸约8分钟至熟。
3. 用熬好的高汤下锅煮沸，然后下蒸熟的燕丸，水开即可出锅，撒香葱，薄盐调味，即可上桌。

