

康郡之光

Contra Costa Light June 2015

本期要目

1. 成為健康成長的教會系列
3. 祈禱的退修會
5. 妙哉 神的安排
7. 對中年婦女危機的一點了解
與 探討
9. Baptism Testimony

成為健康成長的教會系列

(1)

李群牧師

引言：在神的國度中，教會會眾應該是尚未開發的福音資源。如何調動會眾的事工積極性是當今華人教會所面臨的巨大挑戰。從我個人的經驗來看，如何調動弟兄姊妹們在上帝國度中服事的積極性和創造力，取決於教會的牧師和領袖們如何看待他們，以及如何將他們從一些不必要的規條中釋放出來，使他們直接參與傳道工作以及牧養的事奉。

有時候會眾事奉會被教會的領袖視為威脅他們屬靈權柄的危機，這種不安全感使得教會只有少數人來做大多數人的工作，而不是人人都可以事奉，人人都可以成為基督的精兵。有時候這種不安全感會讓教會領袖們固步自封，擔心懼怕事工的決定權被普通會眾拿去或是失去領袖地位。因此大多數會眾就一直被鼓勵只奉獻金

錢或是幫助事工，而不要去獨立承擔創造性的事奉以及牧養工作。他們的事奉也被界定在週末例行工作，簡單的招待，會堂的管理，以及打理一些可見的工作。由此而產生一個很大的問題，就是這些人永遠不可能有動力或者受激勵跨出事奉的“紅線”。也許有些人可以跨出一步，參與教會的執事會或是帶領團契以及主日學的教導，有天或許有機會成為傳道人，但是如果沒有教會領袖肯定他們，也許他們的事奉就停留在原地，起初事奉的熱心與負擔就變成了習慣的工作而已。因此教會的牧師以及領袖們如何看待普通會眾，以及教會傳統的制度決定了普通會眾事奉的觀念和參與度。

我過去在教會事奉的一些經驗以及一些研究學習，發現有一些教會為在牧師或領袖不在時候，他們的“普通會友”仍然可以帶領或安排事奉非常有效！比如他們傳福音沒有失去熱誠，他們探訪關懷沒有失去動



力，他們對神話語的傳遞仍然充滿著熱烈和激情，他們的團契仍然增長很快。這些教會雖然他們的牧師們常年在外培訓或教導，一年花不了幾個月在教會中，但他們的成長仍然是驚人的，他們靈命的豐盛同樣令人驚訝。

是什麼境況或是原因讓這些教會在沒有領袖帶領的情況下，仍然能健康成長？我總結有以下幾點值得我們教會思考。

一 消費的態度或是參與關懷

大多數教會領袖看待會眾，基本上將他們歸類要照顧和牧養的一群人；而大多數會眾也樂於將自己看成需要照顧和關愛的“羊群”。問題就在這裡了，因為這種

心態背後的深層次原因主要是反應在“消費者”和“商場”的潛意識中。很多人來教會指望聽一些安慰的話，得著牧師領袖的肯定，握握手或聊上幾句，自己來教會是“消費者”；而很多的領袖對教會節目以及詩歌信息或會堂的佈置，氣氛溫馨與否分外看重，主要也是因為生怕有不妥的地方，影響了會友下次來不來“消費”。這種潛在的心態影響並左右了教會事工的規劃以及教會的方向，所以基本上用“供需”代替了“異象帶領”的教會事工方法。難怪很多教會的會堂越來越奢華，節目的娛樂越來越精彩。這種供需形態導致了許多教會活動的場面很熱鬧，但生命中真正的問題被嘈雜遮蔽了。

真正健康成長的教會不應該是以“供需”為主導事奉的動力，而應該是每一個會眾都應該是參與者和關懷的給予者。這個世界並不缺少娛樂節目，也不缺少奢華的場地；這個世界缺乏的是愛和關注。如果每一個信徒都成為可以關懷別的人，可以成為教會事奉的實際參與者，那麼這個教會所帶給社區和社會的影響力將是爆炸性的結果。

耶穌從死裡復活之後曾三次問彼得“你愛我嗎…你餵養我的羊”，其中所包

含的就是關顧和牧養。關懷人是靈命成熟的標誌，也是基督徒在生命成長的結果，更是耶穌基督大使命實踐的記號。你關心人靈魂得救的事，你關心別人屬靈生命和生活的成長。成為關懷的給予者也是主耶穌基督對每一位基督徒的呼召，而不僅僅是給牧師和教會領袖的職責。從實際的境況來看，人來到教會真的不是很在乎你的教會有多漂亮，你的詩歌唱的有多麼完美，他們在意的是他們有沒有被關懷到。同樣的道理，既然我們麼個人都有被關懷的需要，為什麼不能先去關懷別人呢？為什麼不願意成為關懷的給予者呢？為什麼不主動參與建立關懷的網絡，將耶穌的愛與赦免傳給需要的人呢？

我想最主要的問題還是我們的心態。如果你是一個主動關懷你朋友的人，對你的朋友而言，你就是他們的牧者；如果你在職場關懷你的同工同事，你就是神所差派到他們中間的牧者。

二 專職牧者和普通會眾

大多數人對於牧者和會眾的區分常以“專業”和“非專業”來衡量，其實這是極其錯誤的區隔。從信徒皆祭司的角度來看，每一位蒙主呼召的兒女都應該承擔著事奉神，事奉人的雙重使命。

的確，牧師在職分上是神所在教會設立的，但是記得這種職分的目的，**乃是與所有的弟兄姊妹一起建立基督的身體**（弗4：11-13）。不管牧者或領袖受過神學訓練與否，但他們仍然和會眾一起是一起同工的，是在主裡面的同工，這是牧者領袖與弟兄姊妹的最大共同點。

從保羅的服事中我們可以看到這種境況。在他所到之處的每一個城市，保羅非常看重與同工的配搭，他的謙卑和寬廣影響了許多與他同工的弟兄姊妹。他雖然四處巡迴佈道，缺少時間與會眾們常在一起，但是各地教會的成長卻是充滿能量，神也給恩典從會眾中興起許多的弟兄姊妹擔負起牧養教會的責任，也藉著保羅在各地按立傳道長老執事等同工，然後不斷地傳承擴展神的國度。雖然過程也充滿著挑戰和危機，但神的教會因弟兄姊妹的興起事奉，就在四處建立起來。

不可否認，牧者作為祭司團隊的一員有其特別的使命和職分，起著監督和帶領的功用；但是這不應該成為普通會眾迴避事奉神參與牧養的藉口，也不應該成為牧者領袖攔阻會眾參與牧養的理由。在我過去事奉的經驗中，我發現如果教會的弟兄姊妹投入事奉的越多，這個

教會就越有活力，恩賜也越發增多。人人都可以事奉神，神的家中沒有閒人和旁觀者，如此一來教會的帳幕越來越寬廣，神所賜的事奉應許之地越來越多。教會事工由此也進入良性循環，牧師和弟兄姊妹不再會誰該作什麼或不做什麼陷入危難，而是發揮肢體配搭的功能，完成神的工。

三 聖經教導和靈命教導

聖言的造就(Words)和聖靈的引導更新(Holy Spirit)是引導信徒生命健康成長的兩個關鍵。 約6：63：

“叫人活著的乃是靈，肉體是無益的；我對你們所說的話，就是靈，就是生命。”這裡是談到生命之靈和生命之道的緊密關係，說的非常透徹。

從屬靈知識的傳遞來看，聖經的教導可以幫助信徒在真理的辨別上提供有力的幫助，以聖經為準來判斷教訓的真確性。但是僅是知識的傳遞而忽略聖靈在我們生命中的引導更新，只會讓我們墜入分別善惡樹的光景中，而遠離了生命樹的光景。我想使徒保羅特別提出“**知識叫人自高自大，唯有愛心叫人活**”自有其道理。這倒不是說保羅反對知識，而是說知識不過是手段，目的是要活出愛的生活見證來。免得

知識攔阻我們更深地認識神，或者忘記了聖經啟示的中心乃是基督自己。

聖靈的工作在基督徒靈命中的引導和更新非常重要。聖靈在基督徒身上的工作，不但與個人的重生有關係，也關係到成聖的道路。

“體貼肉體的就是死，體貼聖靈的乃是生命平安”，這樣的宣告把聖靈工作在基督徒生命中的影響力描述的很到位。所以我們要強調聖言的重要，同樣也要重視聖靈在基督徒生命中的塑造工作。

如今大多數華人教會在這兩方面都開始有所重視，這也是華人教會之福。我們教會未來若想在屬靈生命成長上面有突破，就需要在這兩方面下工夫。

結論：成為健康的教會需要每一個神的兒女都是健康的，建立一個健康成長的教會需要在各方面都能有新的觀念和創意。神的教會不是一成不變的，乃是日日更新的。一個健康的教會需要走在時代的前列去影響社會，而不是被世界所影響窮於應付。“新酒裝新皮袋”，神是充滿創意的神，神所呼召使用的兒女應該是滿有創意的一群，以至於在神的恩典帶領下，能夠突破更新，成為時代的見證人。願神賜福大家。

祈禱的退修會

陳余曼馨

退修會是我每年期待的。它能給我一個更安靜，更親近神的機會，從中聽到神的老牧者宣講聖經的真道，亦有教誨的忠言，提醒，使我的靈命得以更扎根。就像營地的千年紅木，有深的根，繫著紅木轟然直立。我很仰慕神的自然創造之奇妙。

我很感謝教會歷年來能為我們舉辦這樣的退修會，也感謝眾同工的精心安排，更有愛心的弟兄姊妹和家人的每次給我的接送，我從中得到主愛的關懷，嘗過與主親近時，聖靈住在心中的滋味，更能回味老牧者給我的忠言和神的話，使我能在靈命上漸漸長進。

去年的退修會也是我得益不少的一次。我喜歡陳牧師給我們的教導和忠言。首先要弄明白我們稱為基督的門徒的首要條件是要如何去做主的門徒，不是做“糊塗徒”“吃徒”“教徒”……..做主的門徒是要背主的十字架的，去跟從祂，要付代價的。

理論的功課我不想重覆，因教會網上的郵件已有詳盡的歸納。我只想淺談我個人的感受，亦願牧者和眾弟兄姊妹多多向我指教，願我們在教會彼此扶持，互相鼓

勵，和互相饒恕，共同合一的聯結在主耶穌基督頭上。各個肢體功能合一運作，使我們教會得更新更能興旺，成神所喜悅的家吧！我也衷心如此向父神祈求，願主憐憫和幫助。阿們！

我的感受是：陳牧師指出，我們作主的門徒是神的應許，呼召你。我們認罪，悔改，痛改前非，心裏相信神叫主耶穌基督上十字架捨命是為我贖了罪，並使祂死後三天復活了。口裏認祂為救主，得以救贖的。不是因為我們有甚麼好行為，我們是不配的，這是神所賜的恩典，是白白得的。我們作了神的子民，身份不同了，神給我們的權柄，得藉向神禱告祈求，聖靈會住在我們心中，常常引領，管教，使我們明白神的旨意，有追求如渴慕靈奶之心，每天有定時的靈修，讀經，禱告，從中得力量和幫助，漸漸走神的成聖路，更信靠，順服的甘心願意的一生一世來跟從主。

當我們的靈命扎根深了，就如經上所寫：“**樹栽在溪水旁葉綠茂盛，常結果子**”，故此凡事都能，不因環境的改變而改變。生命成熟了，老練了，有智慧了。我們會明白捨棄世界的綑綁之道，變屬主的品格，亦可捨己，服事主，獻出金錢時間，精力，名利等等。在事奉中更享受到

平安，喜樂，看到父神的應許，我們是有永生，復活的盼望。信心提升了，要捨命也在所不疑了。就如亞伯拉罕獻以撒愛子之心不疑，因他知神給他的應許必成的。

陳牧師又教導我們說：“**我們是世上的鹽，鹽若失了味，怎能叫它再鹹呢？**”(馬太 5:13)，還說鹽要散開才有味道。若鹽堆在一堆，真是咸死了！這句話震驚了我的心。我想在北美的基督徒多條件優越，如果我們無動於衷，只會聚在教會，分派吃吃喝喝，不是變成如此鹹死無味的鹽吧？！牧師又說：主叫“**你們是世上的光**”你們的光也當照在人前，叫他們看見你們的好行為，**便將榮耀歸給你們在天上的父**”(馬太 5:14-16) 這就是叫我們好好想想，做到主交待門徒去行的大使命了嗎？還是故步自封，原地踏步呢？各人有各恩賜，有大小。我們若不能去遠處，也可在家的周圍做起。若我們願意，神必會為我們開路，因為這是祂所期待和喜悅的，我願說“我在這裏”求主所用。

陳牧師還分享，主的愛不變。這愛是雙方，有共鳴作用。人會自私，不愛神，不愛人。當我們還作罪人時，神已訂下了大救贖的計，賜下祂的獨生子為我們獻上作贖罪祭，使我們的罪得赦免，得與

神和好，讓我們成為祂的子民。愛我們到底，給我們信實的應許。“凡信主的名的人得永生，不致失之。”主耶穌基督已是我們的救主，祂的愛永不隔絕。那我們也應有回應，表現有六種：

1. 愛在那裏，愛人的心就在那裏。若說愛神而不愛人是說謊。若不彼此相愛，只愛喜歡(對己有利的人)的人，而不愛不喜歡(對己無利的)的人，就不是真愛，所以要愛眾人。

2. 愛在那裏，時間就在那裏。你會定時禱告和讀經，去探訪，去關懷，傳福音等等。

3. 愛在那裏，錢就在那裏。你奉獻會超過十分之一，會甘心樂意。

4. 愛在那裏，聽神的話就在那裏。經常聚會，常把神的話放在心，行在行為生活中，被分別出來，有喜樂的人。

5. 愛在那裏，服事就在那裏。把主放在首位，不是為私的動機。是享受，甘甜的。

6. 愛在那裏，犧牲就在那裏。捨命也在所不辭的，這是就高峰的愛。就如主耶穌一樣，為人受傷，為人被辱罵，被鞭打，受死。為人復活，為人活，為人祈求，求父神承

存一切。

紙短，不能如陳牧師十多小時的教訓詳述。總之，我得多少，求神幫助，繼續赦免。雖老了，也能為主活着，爭取神的喜悅，蒙神看顧。

感謝，頌讚都歸於神，主耶穌基督和聖靈。阿們！

妙哉 神的安排！

陳美嫻

去年九月本教會的林興瓊(Dennis)弟兄通知我們，有一個在十二月初去哥斯大黎哥的旅行團。一來價格不高，二來剛好在兩大假期(感恩節與聖誕節)之空檔，我們乃報名參加。然而獨樂樂不如眾樂樂，於是以電郵電話「奔走」相告教會其他的弟兄姊妹。最終有六對夫婦結伴同行。

這趟旅遊除了見識自然景觀，上帝創造的多彩多姿外，更讓我們津津樂道的有三項小插曲，俱見 神美妙的安排。

一指之錯

外子李志航發出的電郵之一是給本教會的 Peter Yang。電郵發出一個多星期都沒有楊家的回音，於是星期天崇拜聚會後找到他們追問

有何決定。「什麼決定？」他們說。解釋後發現他們沒有收到電郵，而且因為身負照顧孫兒重任也不克參與旅遊。

為什麼他們沒有收到電郵，而我們又沒有收到 Yahoo 地址錯誤的通知？這問題在腦海裡曾閃亮過，除了抱怨歸咎 Yahoo 外，主要因為我們又忙於另外一趟遠行而不去追究，然後就煙消雲散忘掉了！

一天收到一封老朋友楊勝世牧師的電郵，說他們夫婦二人很有興趣參加我們哥斯大黎加的旅遊。志航摸不著頭腦為什麼他們會知道我們要去哥斯大黎加。但過了幾秒鐘，看到來郵者的名字，才恍然大悟。原來老友の英文名字也是 Peter Yang，匆促疏忽間，一指按錯電郵地址，就造成這個不可多得的局面。

更見 神美妙的安排是當他們打電話報名時，旅遊公司負責人說人數已滿，除非以後有人退出，他們才可以補上。後來十一月時果然有人退出，十二月就成行！而且剛好接上他們在巴拿馬短宣後，就直接飛到哥斯大黎加首都聖荷西與我們相會！

當然我們非常高興有跟老友一同旅遊的機會。相

識了五十多年，從來沒有這麼長時間在一起。九天出入與共，同桌共餐；緬懷往事，述說近情。何等的享受，何等的感恩！更值得一提的是，我們計劃旅途中的小型崇拜聚會，因有楊牧師在，講道人選非他莫屬，豈不是 神的安排超過我們所求所想！

一字之功

一輛大巴載了四十五位遊客，來自五洋四海，有些姓名發音真是強人所難。所以領隊不做口頭介紹，只印了一份團員名單，讓各人自己去琢磨。

第一天志航看了名單，其中有一個似曾相識的姓 Lynip 引起他的注意。是幾十年前大學一位教授的姓，自此以來，從來沒有在任何地方見過這個姓，於是蓄意要認識這位 Mr. Lynip。

旅遊的第三天稍有空檔，在等一些團友購物回來的當兒，志航在不恥下問的情況下，認識了站在附近的 Lynip 夫婦。寒暄幾句後，志航說：

「我以前在紐約州唸書的 Houghton College 有一位教務主任也姓 Lynip。」

「他就是我的父親！」Mr. Lynip 說。

太碰巧了，有人這樣說；但我願意相信，這是愛

我們的 神的美妙安排。

當晚邀請他們與我們同桌吃飯，除了溫故知新外，因為都是基督徒，話題就更多了。原來 **Steve and Karen Lynip** 剛結束了在菲律賓四十三年的宣教工作，現在定居北卡州的 **Charlotte** 市，熱衷於當地海外大學生的宣教工作。他們愛主事主的熱忱，是我們所羨慕、敬佩和該效法的。

我們那次小型崇拜聚會他們也自動來參加，而且給了我們一些鼓勵的話。主內朋友就如家人般那麼熟絡親切，至今我們還保持聯系。

一句邀請

旅遊的第六天，住在一靠海的高檔旅館，行程表安排一整天自由活動，好讓大家可以享受旅館各式各樣的設備，包括中美洲最大的室外游泳池。我們十四人就趁這空閒的一天，決定在下午舉行一次崇拜聚會。

前一天當團友 **Dennis** 和 **Meggy** 在旅館院子閒逛時，碰見兩位華人女子，基於同是龍的傳人，就搭訕起來。分手時，**Dennis** 提及明天下午的聚會，邀請她們來參加。其中一位，名 **Katherine**，說：「我是基督徒，我會來參加。」

當天聚會共有十五人。

在旅館人員為我們準備的一個環境優美柔風吹拂的涼台上，進行唱詩、講道、禱告。聚會將完時，請 **Katherine** 作一個自我介紹：她從中國來，如今在加拿大多倫多工作。跟著 **Karen Lynip** 說：「這是我生命中第三個 **Katherine**。我的女兒是 **Katherine**，一位好朋友也是 **Katherine**。」就這樣把關係拉近了，以後她們電郵保持聯系。

雖然 **Katherine** 與我們同一個旅遊公司，但不同的團隊，不同的旅遊巴，路線也稍有差異，以後志航與我都沒有碰見過她。

今年二月中 **Karen Lynip** 電郵告訴我們，**Katherine** 要在月底來舊金山灣區工作面試，希望可以跟在哥斯大黎加見過面的朋友見面。**Katherine** 從 **Karen** 處得到我們的電郵地址，很快就跟我們聯絡上了。二月二十二日星期天，**Katherine** 從南灣開車來參加我們教會的崇拜聚會。會後弟兄姊妹們相聚言歡，好像多年不見的老朋友！

星期一 **Katherine** 在回加拿大的路上，收到工作面試公司通知被錄取了。她第一時間就把這好消息告訴 **Karen** 與我們眾人。在為她高興之餘，更盼望她接受新工

作，以後多有機會一同敬拜事奉主！

果然在四月初接到她的電話，原來已經搬來了灣區，在舊金山上班好幾天了。復活節那天來康郡聚會，跟大夥再見面歡聚。

「如經上所記：『神為愛他的人所預備的，是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的。』」

林前 2:9。



對中年婦女危機的一點了解與探討

/ 滿慧婷

一. 安娜的煩惱

安娜，一個曾經溫柔、快樂的妻子和母親，現在不知為何變得郁郁寡歡？自告別 45 歲生日，到最小的孩子離家，安娜常常陷入一種莫名其妙的空虛與失落中，不知每天的日子如何打發。隨著時間的推移，孩子們長大，家務已不再成為纏累，向往多年的自由終於實現了。可當這天真正臨到時，卻與她想像的截然不同。

曾幾何時，年輕時一切重來的那份蕭灑已盪然無存，取而代之的是惶然若失和猶豫不決。那份不甘和懷疑常在內心交戰，攪得她疲憊不堪。无论怎样审视和掂量自己，安娜都觉得很灰心：眼前的自己仿佛一部老舊的車子，很快就會面臨被丟在廢墟中的危險……

这种发生在安娜身上的危機，極有可能发生在我身上。研究显示，人在 40-50 岁左右幸福感会降到整个人生的最低谷，这就是所谓的中年危机。無論是家庭主婦、職業婦女、獨身、離異、身為母親和妻子或同時兼有一份職業，或信主多年的基督徒，都會在人生的中段遇到這種危機。基督徒心理作

家康維夫婦(Jim & Sally Conway)，在「中年婦女的危機」Women In Midlife Crisis 一書中將其統稱為“中年婦女的危機”。

安娜的煩惱可能與你如影相隨，亦或間歇性地發生在你我身上。其實這是婦女面臨自己的中年危機、面臨明治世代的壓力、同時要面臨老化的來臨，內心中惶恐不安的典型表現。人到中年，由於生活本身的壓力，所處環境的變化（海外移民），家庭角色轉換與職業的變遷，身患絕症，及我們的文化和高科技時代對於女性的期望，使得女性危機感更大。她們會擔心自己過期、擔心自己不再具有吸引力。這種心理會使許多人深陷抑鬱而無法自拔，其中包括相當一部分基督徒婦女。

二. 教會的隱患

華人教會文化以「面子」為重，常常忽視心理問題的重要。當事人有了問題羞於啟齒，不願分享，鮮有離家出走的個案，也極少尋求輔導和幫助。但對教會中年肢體（教會的中間力量）已婚家庭的傷害卻不容忽視。如果夫妻雙方都同時身陷危機，將會雪上加霜，可導致家庭內部親子疏遠、婚姻不和、健康失落、靈命裹足不前、事奉無力，進而使人對信仰產生

懷疑。

此類問題在教會中由來已久，且有進一步蔓延的趨勢，但未能引起足夠的重視。既使有關問題早已浮出水面，也往往就事論事，將其視為家庭個案問題處理，沒有進行深入的探討和正確引導。在日益競爭激烈的現代社會，中年問題正在以不同程度和方式打擊教會，侵害我們的信仰。教會必須心意更新，跟上時代的變化，做好準備迎接挑戰。

三. 問題的瞭解途徑

「中年婦女的危機」一書作者康維夫婦(Jim & Sally Conway)有著多年的輔導經驗，他們通過大量實際案例分析和觀察，對中年婦女可能面對的危機有非常全面而精確的描述，堪稱討論中年婦女問題的「經典」之作。許多極有價值的觀點和對策，使人獲益良多。此書自出版以來不斷引起讀者強烈的共鳴和反響。建議大家閱讀此書，從中獲得有效的幫助。使我們重新審視人生的目標，更新價值觀，讓生命躍入一個新的台階（參見「中年婦女的危機」作者/康維夫婦，譯者/俞一蓁，雅歌出版社）

四. 實際運用

怎樣在生活中應用這些建議解決我們的問題呢？東方文化與西方文化不同，

價值觀不同，問題產生的原因不同，處理的方式也就不相同。這個問題並非三言兩語可以說清，希望本文起到拋磚引玉的作用，引發教會肢體對此問題的思考和討論。

本文試著從以下幾方面與大家一起商討。

1. 你若認為自己已身陷危機，首先要誠實地面對自己的行為特徵、性格、思維習慣和屬靈境界，知道自己是誰。只關注問題的外在表現(如婚姻衝突，親子問題，就業困境等)還遠遠不夠。對自己做一個合適的評估，看看自己最關心的人或事，那些需要做出調整和改變，才是尋找幫助的起點。

2. 找回自我。當「自我」失落之後，當事人會產生無以名狀的困惑、徬徨。不知如何與家人相處，也不知怎樣平衡家庭和事業的關係。麗麗對兒子今年沒有如願考入理想的大學一事耿耿於懷，看着教會同齡的孩子不少進了名校，心裡很不是滋味。一邊埋怨兒子不好好讀書，一邊又指責丈夫不顧家，後悔自己移民來美國白吃了許多苦。搞得親子和夫妻關係十分緊張，此後也很少來教會。

在神的創造中，每一個我都是一個獨立的生命，有獨立的人格與靈魂，有自

己獨特的生命軌跡和幸福。我們和父母不同，和孩子不同，和配偶也不同。每個人在生活中的所扮演的角色都無法相互取代。處理不好會產生許多問題。當我們與父母意見不合，容易產生隔閡，孩子的叛逆也會導致我們傷心與困惑。避免這個問題就是要意識到，父母和孩子一樣有獨特的生命，他們的問題是他們在自己人生中需要解決的，不是我們能解決的。我們要做的只是奉獻出我們的愛，不斷地去引導他們面對並解決自己的問題。

無條件的愛，就是脫去羈絆，不求回報，真正快樂地做回自己。學做一個有愛心又有智慧的人。

琳達新近辭去了一份幹了多年的高薪工作，主要原因是自己體力有限，無法再像年輕人一樣拚搏。可過不多久，整個人顯得六神無主，失魂落魄。揚言要重返工作，但偏偏身體又不爭氣，所以情緒和健康都很低落。琳達的錯誤是過份依賴工作，將工作視為生活重心，期望通過工作體現生命的價值。人在過於依附職業或他人時，會患得患失，極易遭受重大心理打擊，跌入憂鬱的深淵。抑鬱症可由父母過世、子女夭折、空巢期、喪偶、失婚、失業等因素導致。統計顯示，百分之六十七的中年婦女自

殺原因與憂鬱與孤獨有關。我們既不能過份依賴父母，丈夫，也不能過份依賴工作和錢財，不以他人(或物質)的存在或喜好做為我們存在的價值與理由。

上帝創造的妳是獨一無二的，妳是祂眼中的珍寶，妳有自己的天賦與恩賜。也許有一天家庭孩子甚至工作都不再需要妳，但妳的個人價值不會因此而減少，生命力不會因此停止反而會持續散发。

以正確的眼光看自己，視自己是個有价值的人。「你有多重要」一書的作者約翰·迪范恩(John De Vines)寫道“我認為自己是否有價值，決定了：我是快樂抑或悲傷？是興奮還是沮喪？是熱愛生命還是想要結束生命？”

3. 尋找生命的內在價值。我們習慣於生活在攀比和眾人的評價中，以外在東西，如年齡、外貌、體型、財富、學歷甚至職業等引以為傲。拼命追求容易失去的東西為取悅他人，證明自己。當歲月流失，自信心的重拾必須經過內在價值的提升，內在價值的提升就是不斷開拓自己。開拓自我就是積極發揮創造力，通過某種形式的投入感受到個人價值的實現，煥發新的生命力。

4. 相互幫助，彼此完全。

沒有人能在不被任何人了解的情況下，仍在世上坦然地發展，且找到豐盛的人生；也沒有人能不借著與別人的對話或會面，只在反省或日記的獨白中認識自己。(Paul Tournier 哲理 1898 — 1986, 著名的基督教醫生) 人天生具有樂於助人與被安慰的渴望。我們要消除隔離感，不害怕被人嘲笑，不怕別人給自己貼上不屬靈的標籤。在工作，家庭和教會團契中多與人分享，在神、人面前承認自己的軟弱，尋求幫助。默默忍受只會使問題惡化。同時，學會善意聆聽，真正關心愛護周圍內心有創傷的肢體，在尊重他人隱私的前提下陪伴當事人走出困境。唯有彼此幫助，才能互相完全。

五. 錯誤的糾正

中年危機並非由特定生理年齡所決定，而是取決於個人的心理狀態。社會學家和心理學家對此問題都有深入的研究，但往往是緣木求魚，終其原因是忽略了信仰指引的重要，只把這種心理危機看成是疾病，從而下意識地否定問題的存在，拒絕接受正當的心理輔導。其實中年危機不是疾病，而是面對選擇前的一種迷惑，它是生命成長前的一次黑暗，所以它更是一種機遇。如果你能作出正確的選擇，那麼你將會有一個不同的人生。

六. 我們的任務

探討中年危機，旨在幫助大家全面認識和預防各類由此引發的各類問題，減輕世俗文化對教會的沖擊，使姊妹們在這場沒有硝煙的屬靈爭戰中獲勝。最終目的是讓我們從捆綁中脫離出來，在持守真道，堅固信仰的同時發掘自己的恩賜，為神所用。

Baptism Testimony

By Ana Bernardo

I guess you can say that my baptism has been a long time coming. Ever since I entered a relationship with God, I thought that baptism was something I had to work up to or be deserving of. I never thought that I could be baptized right after I believed in the Lord and what He's done for me. But here I am, many years after the start of my journey with God. I've definitely grown as a Christian and am here to proclaim my faith and be renewed.

So I'll start with the beginning. Ever since I can remember, I grew up in the Church going to Sunday School every Sunday and attending VBS and AWANA. I'm not ashamed to say that I never real-

ly felt the connection that I very often heard of. I knew who God was and His Son who willingly died on the cross for us. But I never felt the kind of relationship I am sharing with Him right now. I can remember asking myself why I had to wake up so early to go to service, or memorize endless lines of the Bible that I barely understood, and sometimes even why people chose to close their eyes when they sang. Just thinking about all these things reminds me about how much I've grown since then as a Christian.

I remember waiting for my awe moment when I was younger. Hearing these miraculous stories from other people, I thought that every Christian would experience this amazing sign from God to reassure them that He was there for me. But in truth, that's not what being a follower of Christ is about. It's not about having special treatment, or experiencing these awe moments that nonbelievers wouldn't. It's about admitting that we are sinners, and understanding that God sent His one and only Son to die on the cross for our sins. In order for us to have a relationship with God, Jesus willingly took the brutal punishment that we deserve. He

then miraculously rose again from the grave and has the ultimate plan to return.

I can definitely pinpoint the moment that I began to feel closer to God. It was around the time that I began to regularly attend Oasis. I was among people my age who have been going through the same troubles I've been going through. Because of Oasis, I've found my extended family and became significantly closer to God. I cannot begin to describe how much I've learned about my faith and God. I can now confidently answer why we were taught to memorize lines of the Bible at AWANA. It's so that we can look to His passages each time we are lost or maybe when we seek comfort and why we sometimes choose to close our eyes when we sing. It's so that we can focus on praising Him rather than focusing on the words. But especially, the reason

we wake up so early to go to church is because we should willingly give our time to learn about our Lord and Savior. We are not worthy to go to Heaven or have any of these luxuries that the Lord has provided. We are sinners and fall short of the glory of God. Yet, we are showered with love that is greater than all. I am so grateful to have grown up with a second home so that I can proclaim my relationship with God and share my testimony with you all.



康郡福音教會
Contra Costa Gospel Church

www.ccgchome.org
2460 Buena Vista Ave. Walnut Creek, CA 94597