

康郡之光

Contra Costa Light April 2013

本期要目

- 1 背負我們苦痛的神
- 2 First Leon 後記
- 3 相信主，讓生命更豐盛
- 4 祂奇妙的計劃
- 5 神是我避難所
- 6 Women's Health Issues
- 7 婦女健康注意事項

背負我們苦痛的神

/鄭沛樞

在普世歡騰的聖誕歌聲中，從 New Town 傳來刺耳的槍聲，二十個天真無邪的孩子，沒來得及享受聖誕的歡樂和生命將賦予的一切，就告別了愛他們的人和天父的世界。

上帝為什麼容許這樣的事發生？「上帝為什麼容許有邪惡？」這是無神論者攻擊基督教最有力的一個問題，也是基督徒最難解答的一個問題。一位全善而又全能的上帝，似乎和邪惡是不相容的。要就上帝不關心祂創造的人—祂並非全善；要就上帝無力阻止邪惡—祂並非全能；要就根本沒有上帝。

很多神學家曾試圖解答邪惡的問題。但這始終是個奧秘，我們此生不能完全明了。謹把自己的思索和弟兄姊妹分享。

首先，邪惡是罪的惡果。宇宙、世界是美善的，直至人類犯罪之時。「是從一人入了世界，死又是從罪來的。」(羅 5:12) 苦難和邪惡作為罪的後果也從此進入世界。於是我們聽

到 New Town 的槍聲。

其次，神是邪惡的受害者—神承擔罪及惡果在祂自己身上。C. S. Lewis 的這個思想被 Millard Erickson 認為是基督教教義對解釋邪惡問題的一個獨特貢獻。

神為人犯的罪憂傷。(創 6:5-6) 罪犯在人身上痛在神心裡。好比一句俗話：「打在兒身上，痛在娘心裡。」人犯罪後固然自食惡果，但是，那至高、聖潔、榮耀的神「心中憂傷」！天上的神為人犯的罪憂傷！祂承擔人犯罪邪惡的後果—祂是邪惡的受害者！

更進一步，神為了解決、消除、勝過這罪的惡果，付出了無比的代價，承受了難言的痛苦：降生、貧窮、飢餓、疲乏、譏諷、拒絕、藐視、凌辱和死亡。這就是道成肉身、就是救贖—基督教的中心教義和年年聖誕慶賀的根源。再一次，神承擔罪的後果。祂這樣做是要消除罪及其邪惡的效應，「多受痛苦，常經憂患。」(賽 53:3) 祂因著世上的

邪惡而與我們一同受苦，為的是要我們永不再受苦。

神的意念高過我們的意念，祂的道路高過我們的道路(賽 55:8-9)。我們不知道神為何容許 New Town 槍聲響起，但有一點是我們可以知道的：祂的心為此比我們倍感傷痛。並且為了使我們永遠免除這些傷痛，祂已付出了比我們每一個人所付出的和能付出的沈重得多的代價。

讓我們學習「與哀哭的人同哭」(羅 12:15)，更記得祂捨己的愛：

「咒詛祂受，祝福我享；苦杯祂飲，愛筵我嚐；

如此恩愛，蓋世無雙；我的心哪，永志不忘！」

(《詩歌》選本 14 首)



First Leon 後記

我心可有空處為祢？

/ Susan

剛開始我被邀請寫關於 First Leon 這篇文章的時候，心裡驚恐萬分，第一我從沒有寫過我自己本身以外的文章，第二我並沒有參與任何此次表演的服事，第三我才疏識淺怎麼可能會寫一篇一千幾百個字的文章，真不知此文章從何下手！但是邀請者說就是想找沒有參與此劇服事的人而且不是離開很遠的人，並且建議我可以面談的方式來寫，於是我大膽的答應試看看，凡事都有第一次，並且我非常好奇神會如何的帶領我走這個寫作之旅！

我首先用自己能想到最簡單的方式，就是用電郵向大家索取資料包括工作人員，小孩家長們從練習到預演到表演當日和表演之後和家人，朋友及其他小孩家長們之間的互動所發生的一些見證，我不想祇是寫觀賞此劇之後的一些感想，我更想把神的恩典如何豐豐富富的在每人因著此劇而被串聯起來的點滴寫出來，這麼樣巨大而困難的音樂劇，竟能在這麼短的時間這樣美好的展現在舞台上，而且總共表演了三場，包括二十四日晚的聖誕夜，其中的酸甜苦辣，可能不是局外人所能體會到的！結果神竟一步一步的把這個 First Leon 誕生過程顯明出來，讓我不僅非常感動，並且感謝神的信實！讓我能

嚐到信靠神的喜樂，把這個當初毫無概念如何寫此作品的我，藉著大家的分享能體會到其中一、二。

原來在教會中敬拜神有不同的表達途徑，譬如証道、歌唱、音樂、寫作、畫圖、戲劇...等等，而以音樂劇是其中最複雜的一種敬拜讚美神的途徑，能使 First Leon 誕生的教會不是非常之多，其中必須具備相當多的條件，譬如從各種專業人才，導演，音樂，舞蹈，音響，燈光，畫家，化妝，戲服製作...等等到



每位同工都同心，都願意擺上自己的時間，並認為他們有的都是神給的，是神把他們這些人放在這個教會，如果他們不做，就是太辜負神的美意了等等，其中一位主要同工如此說道，雖然知道這準備的過程會很辛苦，很漫長，而且須要很大的承諾，但辛苦有辛苦的代價，這位同工說，當他看到許多人欣賞完音樂劇有許多感動，也對福音有更深層的了解，他就認為一切的辛苦都值得了，還說他再辛苦也不能報答耶穌為我們捨命的恩典。好像神藉由此劇給了他無價的獎賞，正如保羅所說**忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，為要得神在基督耶穌裏從上面召我來得的獎**

賞！真是令人感動！想必這也是許多其他同工一樣有的看見。所以不管結果如何，我們康郡教會能演出這樣一個戲劇，已經是神特別的恩典了！

此劇原來是講到有一位叫 Leon 的小孩，為了能得到教會聖誕節戲劇的一個表演機會，就每一個角色都去面試，但是導演並沒有看好他，但是最後為了打發他祇好給他一個替補演員的角色，而且是替補僅有兩個字台詞“沒房”的客棧主人，但是這位小朋友卻萬分欣喜，不但盡心盡力每場預演都出現，就連其他小孩有意、無意的冷嘲熱諷也不當一回事，一心專注於練好那兩個字的台詞！戲上演的那天，僅有一點可能性的事終於發生了，演客棧主人的演員病了不能來，祇好請這位替補演員上陣，當最緊要的關頭輪到 Leon 要和約瑟及馬利亞說“沒房”的時候，Leon 突然被約瑟及馬利亞的情詞迫切感動(馬利亞懷孕就要生耶穌了)，說了那兩個“沒房”的台詞後，沒想到



竟又說「**但是你們可以住我的房間**」。頓時整個教會鴉雀無聲，不知情的人還以為 Leon 會很尷尬，但是沒想到這位不被看好的替補演員竟然成為整場戲劇的焦點！Leon 成了戲裡面的戲，而且把這慶祝聖誕節的最高意義表達了出來！

很多弟兄姊妹給我回電郵都讓我感受到我們教會有非常大一批人是心有空處給耶穌的，要不然此劇縱使有再多的人才，也未必能誕生在我們當中。但限於篇幅我不能把每一個見證都列出來，祇能用下面一位弟兄的感慨做代表：“二十一世紀的美國，由於科技高度發展，物質無限豐富，人們的空間無限擴展。從無垠宇宙到量子世界，都有人類涉足。但另一方面，由於資訊泛濫，物質充斥，人們心靈的空間又無限縮小了。在普世歡騰的歌聲中，我們心中竟然容不下聖誕節的主角---拿撒勒人耶穌”，這位弟兄並且說，但願我們都能說：**「在我心有空處為你！」**

前兩個月，有一則新聞講到一間在西班牙非常出名的餐館，此間餐館出名到一個地步，想到此餐廳用餐的客人必須排上大半年才可以輪得到。但是裡頭的大廚有一天出乎意料之外的決定要關門二年。大家覺得好奇，做得這麼好，又年年得大獎，為何要關門，而且要關這麼久。大廚說一天花十五個鐘頭工作，讓他沒有很多的時間去思想，創意、更新，所以想用兩年的時間去做非

常重要卻因忙碌而無法做到的思考。其實很少人能夠放下兩年的時間去思考及計劃，但是我們每一個人都能在我們忙碌的日程表裡花一點點時間在禱告裡去極力尋求神，當我們向神敞開我們心胸的時候，信實的神就會向我們顯明能為祂得著榮耀的生命及服事腳步！

你的心是裝滿了忙碌的一天，還是有空處能花在那無所不在，無所不能的神身上呢？



相信主， 讓生命更豐盛

/Laura Liu

我祖籍中國湖北。十一年前從武漢移民到紐西蘭，四年前又從紐西蘭的奧克蘭移居到 Benicia。現在是全職太太和母親。在主的引領下，我住在 Benicia 的朋友 Helen 和 James 夫婦介紹我來到康郡福音教會。從那時起我每週日來到教會學習和聽主日崇拜已有八個月了。從無信仰者到相信主和接受主和感謝主，是我人生很重要的決定。在這裡，我願意與大家一起分享與見證我的信仰成長經歷。

我出生在七十年代的中國內地，當時由於環境封閉，我們基本是不知道什麼是基督教。從小在家和學校受到的教育就是不受封建迷信影響。我的父母出身不好，沒有機會受過很高的教育，所以他們只相信要讓孩子好好讀書，上好的大學，才會有好的幸福人生。感謝父母，在他們的嚴厲督促下，我從中國藥科大學畢業，在湖北省醫藥公司做銷售，並考取了全國執業藥師證書。那時候，我們年輕得意，相信只要靠自己，夢想都能實現。

11 年前我移民到紐西蘭。為了能了解和適應當地生活，我在當地 KIWI 家裡快樂地做了三年不是學生的 home stay。我的房東 Donna 是個與我年齡相仿的單身媽媽帶有兩個年幼的孩子。Donna 是個基督徒，每個禮拜都去教會。在她的影響下，我開始有一些教會的概念並不持續地跟她去教會。但我把它當做是工作一個禮拜後的娛樂和學習英語的場所。我覺得跟她不是同一類，她的生活悠閒，而我還在異國為生存和生活在繁忙，哪有閒心去信教。

我在紐西蘭保健特產品店工作了七年。我的老闆 Jack 和他太太 Rose 是非常虔誠的基督徒。他們 20 年前從北京移居到紐西蘭。在 2001 年左右，隨著留學生，移民和旅遊紐澳熱潮，我們剛開的店生意快速發展。兩年內，我們在北島和南島共開了 6 家店。Jack 總是說：感謝主，

自從他信了主了後，生意越來越火。當時我很不開心，我想：我是你的主力員工，你不對我們好，只感謝主，卻沒有感謝我們。我覺得老闆很虛偽。不多久，我有個機會將我的感受婉轉地給老闆講了，剛開始我以為他會發火，誰知道他卻沒有，而是很客氣地說：他很感謝主讓他有最好的員工為他工作。剎那間我很感動也覺得自己很膚淺。在後來的工作歲月中，老闆生意越來越好，做人卻越來越親切，對員工也越來越好。我也覺得非常幸運能為 Jack 和 Rose 工作。Rose 總是對我說：Laura，要信主啊！看我們的生活發生了多大的變化！看著他們家庭生活甜蜜，事業有成，我也不覺得信主是彀扭的事了。現在回想起來，Jack 和 Rose 是給我傳福音了！

真正讓我接受主，是我來到美國後，也就是八個月前，我在 Benicia 圖書館結識 James Li。當時他陪孩子在圖書館借書。閒聊他告訴我他太太是醫生，他們一家去康郡教會，他們覺得這個教會很不錯，所以邀請我去這個教會。我先生很支持我去教會，但他有一個要求，要我花時間去教會學習聽講座，了解教會和會友，不要一時感動就成基督徒了。這八個月，我每個禮拜都來聽主日學講座，並且上了基要真理課。我很感謝主讓我認識了 Helen 和 James 一家，他們待人非常的客氣，並樂於幫助人。在

教會我也結識了一些朋友，看著他們注重家庭，努力工作，繁忙之外還參加團契學習，熱心教會活動，我覺得這是我喜歡認可的生活態度。另外，我喜歡教會的氛圍，每個人都很有禮貌，熱情客氣。教會的工作非常有質量，牧師和客座講員將每一次的課題都準備得很精彩。每次從教會回來，我都會不由自主地把我聽的內容講給我先生聽。他也對我們華人教會刮目相看啦！



談了這麼多，大家也看到我對主的信仰在發生好的變化。過去兩個月的基要真理課，是我真正開始了解，領悟聖經的踏腳石。鍾牧師和師母非常耐心生動的闡釋了基礎理論，很簡單明了地回答了困擾我們的問題，並能從聖經中找到引證。舉個比方，牧師讓我們記住羅馬書 3 章 23 節：**因為世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀。**在教會我聽很多祈禱都是承認自己有罪。剛開始不理解，覺得特彀扭。因為我覺得自己總是不斷在修養和品行上自我提升，我熱愛家庭，樂於助人，非常有責任感，做人有原則，我常常為我自己的品行驕傲。為什麼還要硬說自己有罪呢？師母解釋說：我們在日常生活中，會不

會向孩子發脾氣，會不會有嫉妒人的時候，會不會有自私想法的時候，這些都是有罪之一。一小滴髒水也會把一碗純淨的水玷污。上帝是聖潔的，我們因為有罪而與祂隔絕，我們要相信耶穌為我們的罪死在十字架上，用祂的寶血洗清我們的罪。我們只要認罪悔改，相信主的指引，行在祂的旨意中，才會榮耀主。

我非常喜歡約翰福音書中：**耶穌說：我來了是要叫人得生命，並且得的更豐盛。**我相信主，感謝主給我美好的人生計劃，每一個轉折點都有神的同在。

祂奇妙的計劃

/黃暉

因為在醫院工作，常常接觸到許多腫瘤病人。我看見許多人世的不幸，生命的脆弱。當面臨這不幸診斷的時候，有的人坦然，有的人怨天尤人，有的人精神崩潰。我發現那些能坦然接受這不幸診斷的人往往是那些信主的人。他們對死亡的恐懼更少。我經常聽到這樣的話語：It is in God's hand, I will pray. 從這些人身上我漸漸相信肯定有一種奇妙的東西凝住在他們心裡，使之坦然。

剛搬入加州不久，2009 年媽媽不幸被診斷換有轉移性胃癌。雖然我天天接觸腫瘤病人，但對

我來說這仍是一個巨大的打擊。因為我清楚的知道她將會在不久的將來離開我。那晚上我留了許久的淚。從小和媽媽就有深厚的感情，來美這麼多年，也正是因為她的對我無私的奉獻，我才能走到今天。為什麼會是她？她給了我，幫了我這麼多，幫我照顧我的孩子們，做家務做飯，才使我有時間從事我的事業。

當我覺得我有能力使她過得更好些，她卻離我遠去。每每想起這些，我會暗然流淚。看著她對癌症的抗拒，走完人生最後一程。我覺得我像脫了一層皮，內心充滿了煎熬。媽媽生前那麼善良，為他人做了這麼多。為什麼這麼早就離開我？媽媽來美幾年後就加入了教會，接受了洗禮。她也多次勸導我來教會聽聽，但我總是以學習工作太忙來推託。臨去世前一個月媽媽還始終惦掛我，她告訴我不要為她擔憂，讓我不因為她影響了工作，上帝會領她入祂的國。

我出生在大陸從小是無神論者。來美這麼多年，也未步入過教會，但對教會從不覺得反感。因為覺得信教的人大多行善，而且遵紀守法。工作中對那麼多癌症病人們的接觸和媽媽的去世，我開始步入教會，我希望有一天我能在天國和我的媽媽再會。剛去教會，一開始我聽不懂那些聖經的內容，但牧師傳道人，兄弟姐妹，善良質樸的品格，無私的愛心和奉獻，那種氛圍吸引了我，所以來參加更多的聚會，聆聽更多的話語。

來教會後，漸漸意識到自己的軟弱和渺小，也很慶幸能步入這個聖殿開始追求靈性的不斷成長。記得有次聽宇宙光的演出及講道，聽著那首首聖歌和伴隨的宣教，我的眼淚不自覺地流出，內心彷彿被一種無形的東西 touch 過。現在特別願意唱和聽聖經中歌曲，每每唱起，覺得內心特別舒暢和喜樂。正如約翰福音 3:16 所訴：“**神愛世人，甚至將祂獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至死亡，反得永生。**”我願意接受神的話語，接受洗禮。



現在每天上班走過醫院的大廊，看到牆上雕刻的那個蛇繞著 Rod of Asclepius 的符號 logo，我都會對我自己說一聲，神愛你，並且為你的生命有一奇妙的計劃，神把你放在這個職責上，用你最大的能力來盡你的職責，來榮耀神。



神是我避難所

/于双

我來自北京，到美國已經 8 年了。我去年 12 月從 Berkeley 畢業，現在從事會計的工作。在國內，我是在無神論的環境裡

長大的，家裡沒有人信主。來到美國後才接觸到基督教，偶爾會和朋友到教會去，但是一直沒有認真的去了解認識神。但是神自有祂的安排，給我機會來認識祂。去年年底，Ryan 帶我來到了教會的新生命團契，每個禮拜五 Uncle Victor, Mian-Mian 阿姨，Uncle Boshin 還有 Gloria 阿姨都會帶著我們一起學習神的話語，一起分享。從我第一次參與就覺得這是一個很溫暖的大家庭。後來也開始每個禮拜天參加大堂的崇拜。

我很感謝神帶我來到了新生命團契，來到了康郡福音教會。在我最難過地時候，有那麼多弟兄姊妹為我禱告和關心我。10 月份我媽媽意外地去世了，一切都過於突然，讓我有些不知所措。Uncle Victor, Mian-Mian 阿姨跟我分享了詩篇 46 章第一節：**神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時地幫助。**我禱告求神與我同在，給我力量與智慧去處理好接下來的事情。失去了在美國唯一的親人，我心裡雖然很悲傷很無助，但是我內心並不害怕，很平安。感謝神給我力量去面對並處理好媽媽的後事。神是愛我們的，羅馬書五章八節說：**惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。**在神眼裡我們都是有罪的，偏行己路，與神隔絕。我承認我的罪，接受耶穌基督作救主。



WOMEN'S HEALTH ISSUES

Interview with
Dr. Sondra Altman M.D.
- *Leo Saong*

We often hear of sisters in our church undergoing menopause who are extremely unhappy and depressed. I asked Dr. Vona Lorenzana, who comes to church with her son and daughter-in-law, to write an article about the topic with some practical advice to women and their husbands, family members and friends. Vona recommended instead that we interview Dr. Sondra Altman who is an expert in the field, and Dr. Altman graciously agreed to be interviewed by me. She is a graduate of Boston University School of Medicine, interned and did her residency at Kaiser Oakland, and is currently affiliated with John Muir Medical Center practicing in Walnut Creek.

What is Menopause

The average baby girl is born with 3 million eggs. These eggs are absorbed by the body over time and at puberty, there are about 200,000 left. Every month, the brain sends a signal to the ovaries where the eggs are stored, and 6 eggs start a process of preparation. The ovaries begin to produce hor-

mones which signal the uterus to prepare itself to receive the eggs. Generally only 1 egg completes the process of preparation each month, though occasionally, there may be two or more – hence twins, triplets, etc.



At the time of puberty, as the hormones begin to ramp up, many parents notice that their teenage girls might seem unusually emotional. At the end of a woman's reproductive time, the same process goes into reverse producing similar emotional upset. The average age of menopause in the United States is 51 years, though some women begin as young as 40 or as old as 61. In countries such as the Philippines and India, the average age of menopause is 41 years old, undoubtedly due to diet and other environmental factors.

As the time of menopause gets close (perhaps starting 5-6 years before), the hormone levels each month begin to fluctuate. This is called the "perimenopausal period". Typical symptoms include hot

flashes, a rapid rise in temperature causing weakness and heavy sweating, mood swings, insomnia, fatigue, night sweats, disturbed sleep, "brain fog" (the inability to think clearly or remember things), and even embarrassing symptoms like the occasional lack of bladder control.

Almost 70% of women in menopause experience hot flashes and flushing, and almost half of are very bothered. The body may begin to miss monthly cycles, and the PMS period (post-menstrual symptoms of discomfort and cramping) last longer, sometimes the whole month until the next cycle starts again.

One of the greatest difficulties is that perimenopausal symptoms are constantly changing so there is no stable routine or expectations to which one might adapt. During the time of menopause, many other stressful changes may be taking place in life such as loss of a parent, caring for aging parents, and the "empty nest" syndrome (feelings of loss as children leave the house). The accumulation of such changes may lead to feelings of profound depression.

Dr. Altman said that there is a joke that if you are a woman over 40 and vacillate between thinking you are crazy and need a psychiatrist, or thinking you need a divorce attorney, then call your medical doctor instead.

Advice to Women, Husbands and Families

The most important thing for husbands and families to realize is that emotional behavior, flashes of anger, sadness and weeping during the perimenopausal period are not the woman's fault. Be compassionate and understanding, bring flowers, be supportive, stay close if desired, stay away if desired. Dr. Altman recommends a movie "Fried Green Tomatoes" (which has menopause as a minor sub-theme) for further sensitization.

Women suffering from menopause can be helped by talking to a group of close women friends of similar age. Many may be suffering from similar symptoms and can help each other. Don't take the advice "Just bear it, this is a natural part of aging" for a couple of reasons – the symptoms could be caused by other more serious physical problems and diseases, and a gynecologist can give you a checkup to identify any other issues. Furthermore, there are many ways that your doctor can help you.

What Else Can Be Done?

The most commonly prescribed medical treatment during the perimenopausal period is simply birth control pills which can help stabilize the hormone levels. These can be used for a number of years until menopause is complete. Some couples

find that certain symptoms such as extreme dryness can negatively affect the marital relationship. There are some simple topical estrogen creams which can be prescribed and are very effective.

After menopause is complete, a woman can receive hormone replacement therapy for up to 5 years to ease the discomfort during a transitional period. About ten years ago, there were some studies published that taking estrogen could lead to increased risks of cancer and heart disease. Subsequently much safer dosage levels and hormone combinations have been developed. The latest studies show that hormone replacement therapy can even lead to lower risk of breast cancer and lower risk of osteoporosis (weak bones). The general principle of conservative medicine is to tailor medication to individual symptoms, and to use as low a dose as possible for the shortest amount of time.

Dr. Altman said that the best medical advice she can give to anyone is to have a healthy diet, exercise regularly, and maintain a healthy weight. If there is enough interest for further information, please let me or the pastors know. Dr. Altman has generously agreed to speak to a group (hopefully both women and their husbands), and to personally answer any questions.



婦女健康注意事項 (節譯)

當中年婦女正經歷「更年期」階段，她會有很多「情緒性」的反應，有時會憂鬱、沮喪、或憤怒，有時會不易入睡、躁熱、虛弱、盜汗、或身體功能起了變化。

有時候，這種情形會因身體上的其他病因，變的更為複雜。若是家中另有其他變化，如空巢期、需照顧年長的家人、或是外在變數，都可能使得情形更嚴重，此時急需與自己的醫生聯絡，找出治療的法子。

作為丈夫、或家中其他成員，需要對妻子或母親更為體貼，了解這一階段的不易，給予適時的安慰、溫馨、協助、與多方支持。

醫生也許會開藥來緩解更年期的不適，但有報告顯示，某些藥物可能帶來副作用。Dr.

Altman 建議注意健康飲食、多運動，維持適宜體重是更重要的。





康郡福音教會
Contra Costa Gospel Church

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