



土桑華人基督教會

雲彩集

第 31 期 - 2025 年





希伯來書 12:1-2

我們既有許多的見證人、如同雲彩圍著我們、就當放下各樣的重擔、脫去容易纏累我們的罪、存心忍耐、奔那擺在我們前頭的路程、仰望為我們信心創始成終的耶穌。

目 錄

牧者分享

About Prayer 關於禱告	Pastor Ron Hart	1
長老心聲	張太岩 長老	3

感恩見證

主伴我同行	趙 庚 姊妹	5
交托等候神	莉 莉 姊妹	7
凡事都有神的美意	謝 雯 姊妹	10
Healing Beyond Expectations	張思一 姊妹	13
“不要從我的意思，只要從你的意思”	代 新 弟兄	16

讀經筆記

《門徒訓練》上冊操練見證分享	沙漠清泉 弟兄	19
《門徒訓練》下冊操練見證分享	沙漠清泉 弟兄	21
2024 夏季新人門訓分享	陳美光 姊妹	24
《新人門訓》1-13 講的要點和心得	潘 桃 姊妹	26
新造生活中見證主的保守、引領和提升	潘 桃 姊妹	30

福音傳揚

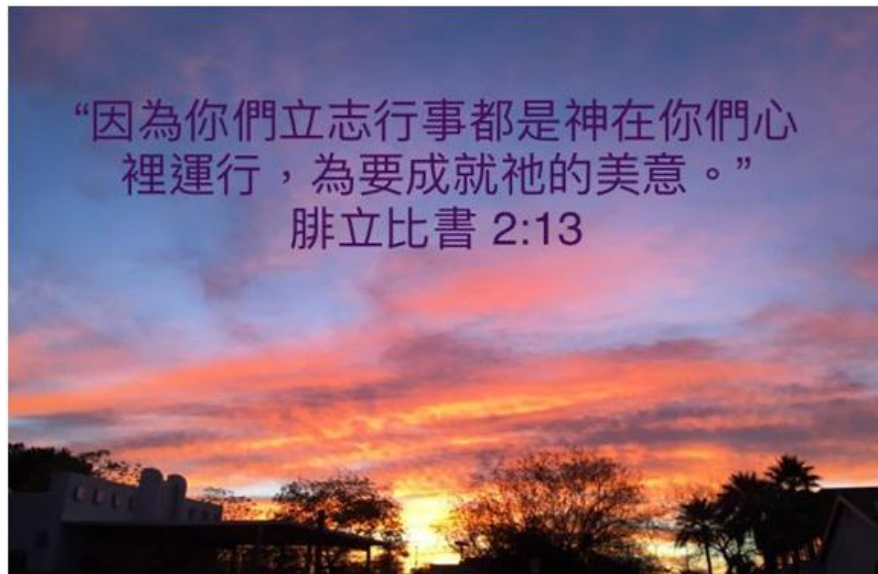
家鄉的味道	李 鯤 弟兄	32
靈程雜記二則	Gina 姊妹	34

團契生活

土桑華人基督教會 2024 年退修會總結.....	海 光 姊妹.....	36
2024 年重陽節長青團契包餃子.....	海 光 姊妹.....	38
2024 年 TCCC 教會聖誕節聚會.....	海 光 姊妹.....	39
2025 年 2 月 1 日新春聯歡活動簡介.....	海 光 姊妹.....	41
圖森華人基督教會大掃除活動簡介.....	海 光 姊妹.....	42
看那星和痕 牧師證道主題有感.....	朱志廣 弟兄.....	43
聖誕快樂 TCCC 聖誕晚會記實.....	朱志廣 弟兄.....	44
聖誕慶典贊歌.....	沙漠清泉 弟兄.....	45
浣溪沙 賀春.....	顧建橋 弟兄.....	45
水調歌頭·鵬城遙寄美國圖森故人.....	云煙 姊妹.....	46
春聯.....	云煙 姊妹.....	46

追思共勉

追憶萬媽媽	Monica 姊妹	47
追思萬媽媽	邓 琳 姊妹.....	49
講到萬媽媽	朱 丹 姊妹.....	50



About Prayer

Pastor Ron Hart

For the first twenty years of my Christian life, my prayers were very ineffective. I wanted to know why! James said, “The effectual fervent prayer of a righteous man availeth much.”(James 5:16)

He also said, “Ye ask, and receive not, because ye ask amiss...” (James 4:3). Why were my prayers so ineffective? As I began to study the Bible about prayer (James also said, “If you want wisdom, ask God for wisdom and he will answer.” James (1:5)) I did and he did!

I discovered the biggest problem with prayer is not “Unanswered prayer but unoffered prayer.” We asked God for something, and we did not get it. So we quit praying, “God did not hear or did not care.”

Then God showed me why my prayers were not effective.

Number 1: God looks at the person praying, not the request. David said, “If I regard iniquity in my heart, the Lord will not hear me” (Psalms. 66:18). Isaiah tells us Sin in our hearts causes us to be separated from God and he will not hear our prayers. (Isaiah 59:1-2)”

Number 2: I learned our prayers “Must be in His will” (I John 5:14-15)

Number 3: John also tells us “If we keep His commandments and do those things that are pleasing in His sight we will receive from Him what we ask.” I John 3:21-22.

Many other verses guide us to effectual prayer. But, this short testimony does not allow us the time. Do not let your unanswered prayer become unoffered prayer! Check your heart – Know His will – Keep His commandments! Works for me!

【牧者分享】

以下為中文譯文

關於禱告

羅長河 牧師

在信主的前二十年里，我的禱告都沒有果效。我非常想知道為什麼！雅各書說：【義人祈禱所發的力量是大有功效的。】（雅各書 5:16）他還說：【你們求也得不著，是因為你們妄求……】（雅各書 4:3）為什麼我的禱告沒有果效呢？【你們若缺少智慧，就當求那厚賜與萬人的神，神必賜給你們。】（雅各書 1:5）于是我開始研究關於禱告的聖經，我求了，神也回應了我的禱告！

我發現，禱告最大的問題不是“沒有回應的禱告”，而是“沒有獻上的禱告”。當我們向神求某些東西而得不到回應時，我們很容易便停止禱告，認為“神沒有聽見，或者神不在乎。”

後來，神向我顯明了為什麼我的禱告沒有果效。

第一：神更看重的是禱告的人，而不是禱告的內容。大衛說：【我若心里注重罪孽，主必不聽。】（詩篇 66:18）以賽亞告訴我們，心中的罪使我們與神隔絕，神必不聽我們的禱告。（以賽亞書 59:1-2）

第二：禱告必須符合神的旨意。（約翰一書 5:14-15）。

第三：約翰還告訴我們：我們若遵守祂的命令，行祂喜悅的事，就能從祂那里得著我們所求的。（約翰一書 3:21-22）

還有許多經文教我們如何有果效的禱告，但這篇簡短的見證沒有足夠的時間展開。不要讓你的未回應的禱告變成未獻上的禱告！檢查你的心——明白神的旨意——遵守神的命令！對我來說，這很有效！

【牧者分享】

長老心聲

張太岩 長老

感謝主！土桑華人基督教會（TCCC- Tucson Chinese Christian Church）雲彩集第 31 期又與大家見面了。求主記念編輯同工們的忠心擺上。更願主使用每篇生命見證與心靈詩章使每位讀者在主裡得激勵、得建造。

今年我们教会的主題是“隨時隨地多方禱告、無憂無慮全心讚美，警醒預備！”用英文三個詞簡單概括為 Pray（禱告）、Praise（讚美）、Prepare（警醒預備）。出自下面的經文：

『你們要靠主常常喜樂，我再說，你們要喜樂！當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。』（腓利比書 4:4-7）

- 1) Pray（禱告）：Ron Hart 牧師的“牧者分享”講的也是禱告-有果效的禱告在乎禱告的人遠離罪（詩 66：18）明白主旨（約一 5：14-15）並尊主旨行（約一 3：21-22）。願我們都能從心底里跟主的老僕人一起說阿們！禱告不僅是一年的功課，乃是我們一生一世每日每時必有的操練。願主賜給我們更多的信心與對聖靈引導的順服：全心相信上帝聖經話語的應許，像大為一樣寶貝上帝聖靈同在（Presence）、完全順從上帝聖靈指引，以致我們一同經歷一無掛慮的禱告，經歷主超然的保守（Protection）與平安（Peace）。
- 2) Praise（讚美）：雅各說【你們中間有受苦的呢，他就該禱告；有喜樂的呢，他就該歌頌。】（雅各書 5:13）我們要因主死裏復活給我們的救恩歡喜快樂而讚美主，無論在怎樣高山低谷的環境中，因我們的名字已經記錄在天，我們就要歡喜快樂（路 10：20）感恩讚美！愿主復興我們個人和整個教會集體的敬拜讚美生活。在敬拜讚美中仇敵魔鬼要逃遁，堅固營壘要倒塌，聖靈自由地運行，主在我們中間建立祂榮耀的寶座、得著祂當得的榮耀，我們靈裏得釋放、得提升。

【牧者分享】

- 3) Prepare (預備)：的確“主已經近了”。全球疫情剛剛結束，俄烏戰爭還在進行中，以哈戰爭打響，以黎戰火重啓。眼下雖然和談停火在進行中，但哈馬斯劫持的以色列人質還沒有全部歸回，哈馬斯尚未徹底鏟除。哈馬斯和黎巴嫩真主黨背後黑手伊朗雖受重挫但研製核武器的野心不死，仍不放棄消滅以色列的企圖。但我們相信使以色列亡國兩千多年重新復國的信實上帝會繼續保守祂的選民十分穩妥，到外邦人數滿了的時分，以色列全家都要得救（羅 11：25）。以色列民也在積極預備第三次重建聖殿，迎接彌賽亞降臨（對我們來說是主的第二次降臨-教會被提）。我們要火熱禱告紀念上帝以色列選民，為耶路撒冷求平安，我們更要自己警醒預備迎接主來，警醒等候期間不忘主給每位聖徒的大使命，得時不得時總是記得廣傳福音，也在主托付我們的侍奉上多多彰顯從祂而來的信心、愛心與忠心，迎接主再來！

願主賜福我們教會個人、團隊與集體的禱告事奉，興起聖靈真理內敬拜讚美的大軍，隨時警醒預備迎接基督再來。願禱告（Pray）、讚美（Praise）、警醒預備（Prepare）不僅是我們主日聚會和週五團契的畫面，也是我們每個屬神兒女每日生活的寫照，每一天都是一期絢麗奪目、架設彩虹、榮神益人的雲彩集！



主伴我同行

趙庚姊妹

在這寒冬的清晨，我依然披星戴月，一週三次去做透析的治療。每逢此時，我心中默想詩篇 139:9-11：【我若展開清晨的翅膀，飛到海極居住，就是在那裡，祢的手必引導我，祢的右手也必扶持我。】感謝主！若不是祂的恩惠，我早已喪膽了。主為我開路，一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼，祂的恩典乃是一生之久，雖我不知明天如何，但我知祂的恩手一直帶領著我，我心堅定，一切都交託給全能的上帝了。



感謝天父的大愛和憐憫，賜下救恩，耶穌的寶血洗淨我的罪，使我罪得以赦免，能在基督耶穌裡得享真平安。「得救」只是得新生命的開始，主不但要我們得生命，並且要我們得的更豐盛，而基督就是我們的生命。願我行走餘生的道路，是一段認真學習成聖的過程，全然倚靠聖靈的幫助，效法耶穌基督的模樣。願榮耀歸給天父！

感謝主的保守，要我時常連於基督，讓我深感離了主，就不能做什麼。聖靈督責我，須降卑再降卑，才能除去老我。每當我處困境無助時，耳邊便有聲音傳來：“你要休息，要知道我是上帝。”是的，“祂必興旺，我必衰微”，主賜我安靜的心等候祂，祂必顯大能幫助求告祂的人。每次我都能經歷，祂的能力在我的軟弱上顯得完全，祂的恩典夠我用。

【感恩見證】

有位姐妹曾問我，說：“趙庚姐，妳是不是不用洗腎了？看起來精神、氣色都不錯，充滿喜樂！”感謝主的恩典，是主領我衝破艱難的困境。每次透析，前、後的預備工作各需 15 分鐘，機器治療則要 3 個小時，在這 3 個半小時裡，我需完全依賴基督的替代，基督在我裡面活。原先，治療過程開始前，我常禱告，希望今天的技術醫療師夠細心，能順利的將兩根針插入我手臂上的血管。漸漸地，我的禱告內容改成了：謝謝主耶穌基督，差派天使般的技術醫療師來醫護我，因為我心裡浮現的是希伯來書 5:8-9【祂雖然為兒子，還是因所受的苦難學了順從，祂既得以完全，就為凡順從祂的人，成了永遠得救的根源。】我已不再懼怕，能勇敢面對困難，我一切的處境，主都知道，主耶穌正坐在天父的右邊為我禱告。感謝主為我安排在這安靜的治療室裡等候主，親近主，讓我默想祂的話語，聖靈也在其中運行，大力動工，醫治我。我也要謝謝弟兄姊妹們一直為我代禱，在主愛的圍繞裡，常常使我喜樂，不住的禱告，凡事謝恩。

感謝土桑華人基督教會，凡主日的講台證道、主日學、團契小組查經，以及每天早晨新鮮靈糧的供應，都使我的靈里得以飽足，靈命日漸增長。聖靈開啟了真理的亮光，祂的話是我腳前的燈，是我路上的光。讀聖經是我更認識主耶穌基督的途徑，藉著主耶穌的話語，讓我曉得祂奇妙的作為，祂是我們的智慧、公義、聖潔、救贖。

祈願我們一天比一天更有主耶穌的性情，並在各處顯揚因認識基督而有的香氣。一切榮耀歸給上帝！



交托等候神

莉莉 姊妹

首先我想回顧一下我信主的過程。我是一個典型的國內來的工科女生，所以讓我信主其實是很難的。剛來美國讀博的時候對教會是回避的，所以只有在教會迎新去吃了個飯熱鬧一下，就不再去了。當時大學有國際學生友好家庭（Host family）項目，我也隨便注冊在里面，然後就和我配對了一個家庭，女主人是一個美國教會的秘書，一個特別虔誠的基督徒，有時候會邀請我去她們家，我的確感受到了基督家庭非常不一樣的地方。

這些都只是鋪墊，我最後信主是在博士三年級。博士老板啥都不管，因為軍方的項目經費充足，他也已經拿了 tenure（終身教授），所以不是特別在乎實驗室學生，每天自己很早就走了，寫的文章給他至少半年都沒有回音，不改也不投出去。讀博的人都知道發文章有多重要，所以我当时完全看不到博士畢業的曙光，也特別迷茫。

壓垮我的最後一根稻草是一次車禍。我在一個 stop sign 左轉時，因為視線遮擋，被飛快直行的車直接撞上了，我受了很大的驚嚇，而且我的車保險沒有涵蓋碰撞險，當時 8000 美金買的車就直接報廢了。撞車那個晚上我非常難過，不知所措，不知怎麼就拿起書架上的一本別人送的聖經，從新約開始讀，立刻被吸引了，特別是八福讓我非常得安慰，因為上面說“哀恫的人有福了！”我依然記得那幾個晚上抱著聖經讀的場景。我那個友好家庭的女主人開始安排她們教會的女大學生每個周末來接我去她們教會，陪著我渡過了那段很難熬的時光，也和她們一起參加了一個美國大學生的退修會，我在那個退修會莫名其妙的哭的稀里嘩啦，就像一個被打開了塞子的水管一樣，後來就在那間美國教會受了洗。

【感恩見證】

回想那個時候，特別火熱了一段，在各種讀經查經小組問問題，可是畢業後各種找工作不順，到處輾轉，又經過了很多很艱難的時候，感覺都在靠自己的努力，慢慢好像顧不上和神的關係了，或者說很平淡很疏遠。後來我在波特蘭工作，的確是壓力很大很忙，雖然也正常參加小組查經和周日聚會，可是我自己知道特別空洞，只是去教會而已，並沒有很多得著，自己也沒有特別尋求神；更多的是忙工作，忙孩子等等，或者偶爾吃喝玩樂尋尋開心，釋放一下壓力。

直到 2024 年 3 月我查出來乳腺癌，就像當年的車禍一樣，簡直是給我當頭一棒，因為我從來都是身體較好的，所以特別難以置信。先手術，後面進入化療/放療，我心里有很多的悲傷甚至憤怒，帶出了很多的血氣。特別感謝神藉著教會很多弟兄姐妹給了我很多的關愛，不管是生活飯食上，還是靈命的成長上，我吃了特別多的愛心飯，各種補湯，謝芳姐那個時候每天叮囑我好好吃飯，補充蛋白質，還有好多靈命上的帶領。

在我請假放下工作的這三個月里，我終於有安靜的親近神的時間，又重新和神開始建立關係，開始認真讀經靈修，帶著很多問題在聖經里尋求答案，慢慢地心里的憤懣難過釋放了很多，而且聖經的話突然開始變得不一樣了，比如“單單仰望神”，“住在耶和華的殿里”，這些話以前聽過無數遍，感覺就是說說而已，並沒有真正明白其中的意思，現在更深刻的明白：

在惡劣的環境中，要把眼光放在神身上，不看環境，不被環境帶偏生出怒氣；

把所有的重擔卸給耶和華；

學習不靠自己的血氣行事；

相信耶和華，就意味著放手交托給神，自己安靜在神的里面，等候他，讓神掌權，讓神工作。

我們慕道小組那段時間分享討論，有位姐妹特別形象的比喻：我們 Tucson 的居民都特別有體會夏天是離不開空調的，“住在耶和華的殿里”就好比住在空調房里面。我們最好幸福的住在神的空調房里，輕易不要出去憑血氣應對惡劣的環境。

【感恩見證】

當時讀的《福杯滿溢》書里的一段話也是類似的意思，特別的打動我，講的是人人都知道的夏娃和蛇的故事：

面對撒旦的詭計，主給我們分辨的能力；面對撒旦的謊言，主給我們真理；面對天空屬靈的爭戰，主會賜給我們全副軍裝；憑自己的血氣與蛇周旋使夏娃陷入了魔鬼的圈套，她遠不是蛇的對手；同樣的道理，你和我也不是魔鬼的對手，我們應避免與他周旋。所以當撒旦來敲門的時候，讓主耶穌去開門吧。

還有一些這段時間給我很多感動和力量的經文：

【我的心啊，你當默默無聲，專等候神，我的救恩是從他而來，我的盼望是從他而來。】——詩篇 62:1/62:5:

【神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。】——詩篇 46:1

【我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖你的竿，都安慰我。】——詩篇 23:4

【凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心里柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心里就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。】——馬太福音 11:28-30

除了交托仰望、安靜等待，還有一點，也是門徒培訓最後一課提到的“客旅心態，脫離屬地纏累”，這也是我以前不太理解的，現在感覺有一點點開竅。彼得前書里說的【當存敬畏的心，度你們在世寄居的日子】（彼前 1:17）【你們是客旅，是寄居的】（彼前 2:11）。如果能明白在世上不過是寄居的，我們永恒的家在天上，就會多思念上面的事；放眼永恒，世上的纏累就會減輕。

感謝神，現在我的化療/放療已經結束，後面就是定期打針吃藥控制激素，我也已經回去上班了，一上班又有點回到以前忙碌的狀態。求神繼續托住我，帶領我，能讓我有時間繼續和神親近，交托仰望完全信靠神！

凡事都有神的美意

謝雯 姊妹

我叫謝雯，來自廣東中山，2017年來美國亞利桑那大學念建築學本科。我有一個女兒名叫Michelle，我先生叫Juan。

當時才剛來美國想要多認識新朋友，所以參加了一些聚會，認識了Michelle的爸爸。我們交往不久後我就發現懷孕了，我當時的心情是又激動又不知所措。最開始我和他決定去墮胎診所，因為我們都太年輕，而且我的學業才剛剛開始。當我們到了墮胎診所的時候，並不能及時做墮胎的程序，醫護人員只是了解一下我的狀況，之後需要預約做測試看看可以用哪一種方式來做墮胎。就在準備離開診所的時候，好像有個聲音告訴我，不要做墮胎這件事。當時想到要墮胎就很難過，想到把孩子生下來就很開心。我便和孩子的爸爸說了我的想法。我們後來就沒有在一起了。

我和我的一位韓國朋友（她是基督徒）說了這件事情，我清楚的記得，她說：“孩子是上帝的禮物。”這讓我下決心要把孩子生下來，雖然周圍的很多人包括我媽媽都反對我的決定，但不知道是誰給我的信心和勇氣，我當時就想著船到橋頭自然直，雖然將會面臨很多的困難，但是總會有解決的辦法。

後來我的一位美國阿姨邀請我吃飯，她開車接我去飯店的路上，她和她媽媽討論去教會的事情。在國內，我的成長環境沒有宗教信仰，只是偶爾去拜佛求平安。所以出于好奇，我和這位阿姨說，我想要去美國這邊的教會看一下。她便介紹我去一個她認為比較適合我的教會，在那里我認識了朋友美光。我當時正處於最困難的時候，希望有一位神可以幫助我、保守看顧我並讓我們母女平安。當去到教會聽到詩歌敬拜，我內心澎湃，並感受到有力量在鼓勵著我，我很喜歡教會的氛圍。但是當時剛來美國，英文不是很好，聽英文的講道對於我來說比較吃力，不太能聽懂。所以後來便沒有再去聚會了。

【感恩見證】

聖經告訴我們，上帝尋找所有被遺忘或拋棄的人。神總有辦法把我帶到他的身邊，就像是失散多年的父女終於相聚。機緣巧合，我認識了繼香阿姨，她邀請我來到圖桑華人基督教會，開始參加學生團契，感謝主把我帶到華人教會，聽中文的講道和討論對我認識神真的很有幫助。當說到罪的時候，我認爲我是有罪的，其他人的罪也許不明顯，但我的罪卻是明顯的，我也希望改變。在2019年的時候，我決志受洗。2020年疫情期間，我常常去繼香阿姨家參加學生團契的查經，在其中都有領悟和得著。感謝主的保守看顧和主內弟兄姊妹的幫助，我和我女兒在圖森雖然沒有其他的家人，但是一路上有教會和弟兄姊妹的幫忙，還是平安順利地度過了各樣難關，我完成了學業，Michelle也長大了。

2022年在我碩士畢業之前，本地就有一家建築公司錄用我並且幫我抽 H1B（工作簽證）。我很感恩老板給的這次機會和對我的幫助，畢竟並不是所有公司會幫忙抽 H1B，于是我早早就拒絕了其他公司的邀請。本來想著在小公司嘗試一下，應該可以學到更多的東西並且可以接觸到項目的各個環節，但是後來工作當中發現做得項目並不是自己感興趣的，並且身體也出現了一些狀況。在此期間，我曾經實習過的那家公司的合夥人發郵件和我說，他們最近在招人，說能找到像我這樣有天賦才華的人並不容易，希望我可以給他們推薦人才。如果我想要回去他們的公司就和他聯系。實習過的那家公司是圖森最大的建築公司，所做的項目也很多樣化。但我還是決定留在小公司里。到了2023年抽 H1B的時候，老板其實想要直接幫我辦綠卡，但我的內心並沒有喜悅之情，因爲這意味著我將要在他的公司待比較長的一段時間。我的內心很掙紮，到了這個節骨眼上了，那肯定得繼續待下去，並且我的 OPT 也要延期，否則我若在規定時間內沒有找到新的工作將不得不離開美國。我找到了牧師，和他談了這件事情，他和我說，既然你的內心已經告訴你答案了，那你應該順從你的內心。我後來回家禱告向神求問，一周之後，給老板發去了辭職信。接下來我繼續禱告問神，你是要我繼續留在美國工作呢，還是要我回國去呢？

神已聽見我的呼求，他也明白我的渴望。2023年5月份，我媽媽來到了美國，我也在千鈞一發的時候拿到了新的公司的 offer，感謝主，這份工作真的是神給的。我們祖孫三代在美國度過了一段很開心的時光，我媽媽也受神的帶領信主受洗了。

【感恩見證】

但是，媽媽回國後便確診了乳腺癌。我很想回去陪她，但媽媽希望我不要錯失機會，繼續留在美國工作。我很難過，在媽媽最需要我的時候我不在她的身邊照顧她，我內心即抑郁又焦慮。感謝教會弟兄姊妹為她禱告給她鼓勵，她現在的情況好很多了。

也許上帝不想讓我一個人在美國太辛苦，要工作，又要帶小孩，而且我一直希望身邊有個人可以一起互相照顧。所以神為我預備了人生的伴侶 Juan。他和我是在我上家公司認識的。我離開那家公司半年之後我們開始交往。交往一年多之後，我們在 2024 年 12 月份在圖桑華人基督教會舉行了婚禮，感謝教會的眾弟兄姊妹的幫忙和祝福。回想起來，要是我沒有離開先前的那家公司，也許我和我的先生並不會在一起。凡事都有神的美意。

我來美國不知不覺也已經 8 年了，在這期間真的發生了好多事情，生小孩，完成本科和碩士學業、工作、結婚。每件事情都有神的保守看顧和他的美意。感謝 TCCC，神的恩典滿滿。



我們曉得萬事都互相效力，
叫愛神的人得益處，就是按
他旨意被召的人。

羅馬書 8:28

Healing Beyond Expectations

Alice Zhang

Now to Him that is able to do exceeding abundantly above all that we ask or think, according to the power that worketh in us.

——Ephesians 3:20

For many years, I struggled with basic daily activities that others often take for granted—eating, drinking, using the restroom, and sleeping. I will share just one example of the difficulty I faced with eating.

Every evening, I have to consume a large amount of meat during dinner. If I don't eat that much, I can't fall asleep. It takes me at least 65 minutes to finish my meal, and I must do so in complete silence. If I speak during dinner, my stomach becomes uneasy, and I'm unable to sleep. As a result, I've been unable to dine with guests. For instance, when my brother's family invited us to a buffet at "Dong Fang Ming Zhu" in Shanghai during the summer of 2024, I had to decline. I told them that a good night's sleep was more important to me than enjoying beautiful scenery or delicious food. Most people couldn't understand this.

Things began to change after a conversation with my 13-year-old son, Isaac. He shared with me what was discussed at a Friday gathering in October—about the relationship between children and parents. The discussion emphasized that parents should guide their children with God's Word. Several families shared testimonies about how their parents had helped them grow in faith through Bible verses. This deeply moved me, and I began to ask myself, *How much of God's Word do I truly keep in my heart?* I realized that I didn't know nearly enough.

I reached out to a sister who had memorized many Bible verses, asking her to send me passages related to parenting and the parent-child relationship. Within 30 minutes, she sent me a wealth of verses, and I copied them onto different colored flashcards. Blue cards were for verses directed toward my son, and purple cards were for parenting guidance. At first, I thought I was prepared. But when the time came to address my son, pulling out the cards, I realized that I was just showing him what felt like

【感恩見證】

homework—something I had copied from someone else. I realized that I needed to truly internalize God's Word, to digest it, and let it become a part of me. I had to invest the time and effort to read and reflect on the verses, not just memorize them.

Reading the Bible had always felt like a difficult challenge to me, like climbing a mountain. Over the past 30 years, I've attempted hiking several times, but each time, I gave up after a few months. However, this time, God gave me a newfound hunger for His Word. After consistently reading the Bible for a few weeks, something incredible happened—my strange physical ailments began to disappear, all at once. It felt as if God had used a bulldozer to remove all my physical struggles. I didn't take any medication or therapy during this time; it was clear to me that the healing came from God. Since then, I no longer feel sleepy during Sunday morning meetings, and God's Word has become incredibly attractive to me.

When you put God first, He will bless you!

以下為中文譯文

超乎所求的医治

张思一姐妹

【神能照著運行在我們心里的大力充充足足地成就一切，超過我們所求所想的。】
——以弗所書 3:20

多年來，我一直在為吃、喝、拉、撒、睡這些最基本的、連嬰兒都能做到的事情而煩惱。我在這裡只舉一個關於吃的問題的例子。

我每頓晚飯都要吃大量的肉，以至于家人看著都害怕。如果不吃那麼多肉，我就睡不著覺。每天至少要花 65 分鐘才能吃完晚飯，而且期間不能和任何人說

【感恩見證】

話。如果我在飯桌上說話，胃就會不舒服，晚上就睡不著覺。因為這個問題，我不能和任何客人共進晚餐。2024 年夏天我們去上海旅遊時，我哥哥一家邀請我們全家去東方明珠旋轉餐廳吃自助餐，我不得不告訴他們，我甯願不去吃飯，因為對我來說，睡個好覺勝過看美景、吃美食。大多數人都無法理解。

自從 10 月份的一次周五聚會後，情況開始發生了變化。我 13 歲的兒子艾薩克告訴我，他們討論了子女與父母之間的關係，父母應該用神的話來引導孩子。有幾個家庭做了見證。這觸動了我：我的心里有多少神的話？沒有多少。之後我就請一位熟悉聖經的姊妹把與父母和子女關係有關的經文發給我。不到 30 分鐘，我就收到了很多經文。我把它們抄寫在不同顏色的卡片上。藍色卡片上是寫給兒子的經文，紫色卡片上是寫給父母的經文。我想我已經裝備好了。但當挑戰來臨，我把卡片拿到兒子面前時，我覺得我只是給兒子看了一份我從別人那里抄來的作業。我需要消化上帝的話語，讓他們與我融為一體。我必須認真讀經，沈浸在經文中。對我來說，讀經就像爬一座高山。在過去的 30 年里，我曾多次嘗試登山，但每次都是幾個月後就放棄了。這一次，上帝把讀經的渴望植入了我的內心。自從我堅持讀了幾周聖經和參加每周的團契後，我身體上所有的怪病都同時消失了。我覺得上帝就像用推土機把我身體上所有的疾病都鏟除了。在我每天閱讀聖經的那幾個星期里，我沒有服用任何藥物，也沒有接受任何治療。我確信是上帝治好了我的病。從那以後，上帝的話語對我變得如此有吸引力。我再也不會再在星期天的聚會上睡著了。

當你將神放在第一位時，祂會祝福你！

神能照着運行在我們心裏的大力充充足足地成就一切，超過我們所求所想的。

以弗所書 3:20

【感恩見證】

“不要從我的意思，只要從你的意思”

代新弟兄

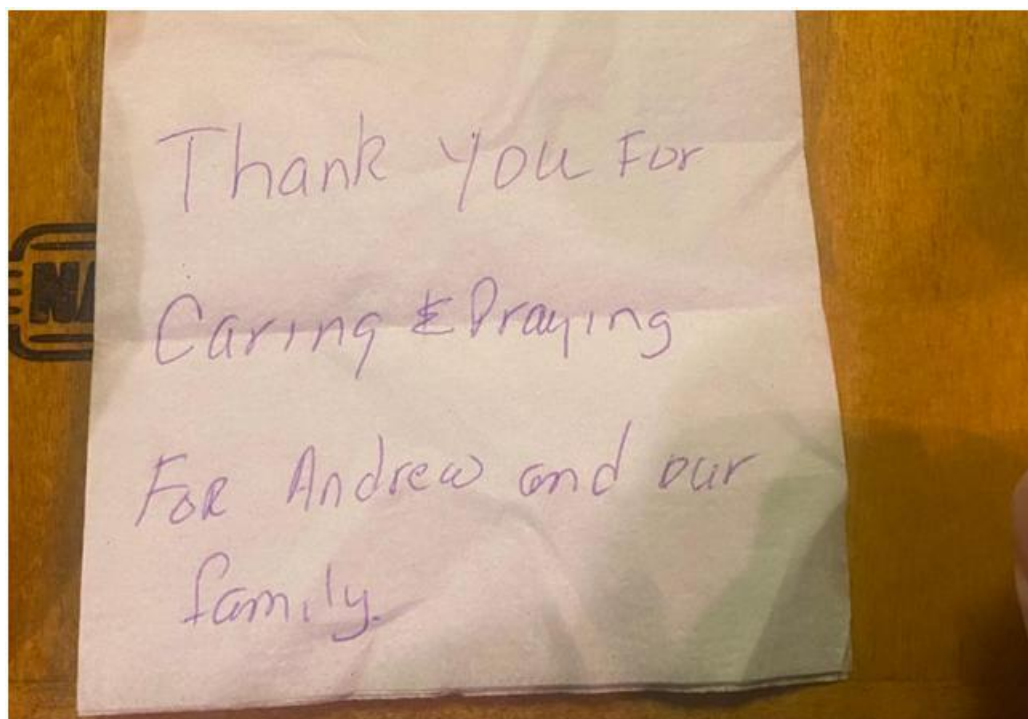
從未想過，以為只會在電影中發生的場景居然臨到我家了！上個周末(2025年2月21日-22日)帶著小孩子們去 Scottsdale 參加 AZ 的 Regional 游泳比賽，最大的觸動不是小家夥們又進步了多少，而是發生在游泳池之外。

周五的比賽，小家夥們遊得不錯，于是和瓊慧一起帶著他們去 Scottsdale Airport 附近的德州牛排館 (Texas Roadhouse) 吃晚飯，算是慶祝一下。結果周末下館子的人太多，外面排著長隊，只好坐在外面的長凳上等著叫號。後來一位老先生也坐了過來等叫號，就和我們聊起來了。老先生一臉柔和，目善眉慈，說話帶著一點美國南方口音（我們也在南方呆了四年多，所以聽到久違的南方口音，很是親切），說他有四個閨女，原來也都是游泳健將。可接下來的話，就開始讓我們震驚了！11 天前的 2 月 10 日，Scottsdale 機場發生了一起嚴重的飛機相撞事故。一架飛機降落時沖出跑道撞上了的另一架停著的飛機，當時的報導是一名飛行員死亡，另外四人受傷。老先生告訴我們，他的外孫就是那架降落飛機的副駕飛行員。如果說這讓我很震驚的話，老先生再接著說的話就讓我很感動了。他說剛開始聽到這個消息都懵了，趕緊禱告，祈求外孫平安。但過後又特別不安內疚，飛機上一共兩名駕駛員，已確定一名已經死亡，這樣禱告不就是在希望另一位去世麼！後來得知去世的確實是主駕駛員，心里難以平靜，之後繼續禱告求主施恩。老先生的分享讓人感動，心中沒有大愛的人不會有如此的心境！

在客西馬尼園中，主耶穌覺得極其難過，非常傷痛，禱告說：【阿爸！父啊！在你凡事都能；求你將這杯撤去。然而，不要從我的意思，只要從你的意思。】主耶穌三次如此的禱告(馬可福音 14:32-42)。在面對即將到來的十字架酷刑，主耶穌一開始禱告祈求父神挪去那苦杯，但隨即又順服父神的旨意，選擇只要“從你的意思”。

【感恩見證】

老先生和飛行員他爸（老先生的女婿）從外地趕過來十多天，看望照顧重傷的外孫。今天晚上也正好出來吃飯，就這麼湊巧和我們坐在一起等叫號。他的外孫也恰好原來在 Tucson 受過訓，所以他們對土村也很熟悉和親切，就這樣我們聊了一個多小時。期間瓊慧問了老先生外孫的名字叫 Andrew，說我們會為他禱告。我們的號陸續叫到了，我們和老先生倆被安排在相距不太遠的餐桌上。我們的食物上得很慢，正好在用餐之前我們可以有時間為 Andrew 禱告。小朋友都餓壞了，食物一上桌，自然是風卷殘云。老先生和他女婿安靜地用著餐，時不時還能和我們對視微笑示個意。一會兒，老先生吃完了，和他女婿過來和我們握了個手告別，說很高興能碰見我們和我們交流。他們走了之後沒多久，他們桌的 waiter 就過來遞給我一張紙，我一看就有些眼潮了。



這個 waiter 還告訴我，老先生已經幫我們這一桌買單了，還專門囑咐他等老先生走了之後再告訴我們。接著我們自己餐桌的 waiter 也過來告訴我，老先生已經付了他不菲的小費，所以我們不需要再留小費了。

我們都目瞪口呆，我們一桌五人點了不少食物，所以我知道這一頓飯不便宜。我跟瓊慧說，你知道嗎，我們吃飯的時候，我真地動過念頭，把老先生的

【感恩見證】

單給買了，但又有點擔心，怕老先生覺得是憐恤他們而受冒犯就作罷了。我就清楚地記得老先生最後離開的時候，我和他都說了句” Amazing Grace! ”

離開餐廳，外面的風吹過，略帶一絲涼意，然而內心確是異常溫暖。內心充滿 Obedience (順服) 和 Grace (恩典)，即便是在受到生活重錘的艱難時刻，選擇只要“從你的意思”去微笑坦然面對，Face the Mace in Grace! Obey and Pray! (我以神的恩典來面對生命的痛擊！順服 禱告！)

回家之後，趁著間隙，借用並改動一下《可能》中的部分歌詞，將這段經歷記錄下來！

可能南方的陽光 照著二月的風
可能時空被安排 萍水有緣相逢
可能亞省飛機場 許多牽挂的心
可能德州牛排館 有群溫暖的人
可能歲月會留下 一件難忘的事
可能光影會定格 一張溫暖的紙

可能夜空有晨星 才能照亮前程
可能心底有恩膏 才能繼續攀登
可能日後會記起 某天某個時辰
可能永遠會感恩 心潮觸動一瞬

注：晨星是主的最後一個稱號，記錄于啓示錄 22:16 **【我是大衛的根，又是他的後裔。我是明亮的晨星】**。

《門徒訓練》上冊操練見證分享

沙漠清泉 2024年8月30日

親愛的弟兄姐妹和朋友們，

感謝主讓我有機會與大家分享我在《新人門訓》上冊十三堂課程中的學習心得和生命操練。這段時間，我不僅在知識上得到了更新，更在屬靈生命中經歷了深刻的變化。這些課程從認識自己、經歷基督到活出新造的生命，都帶領我更深進入與主的關係。

一、總論：成為耶穌基督的門徒

第一課《成為耶穌基督的門徒》提醒我，門徒不是僅僅停留在信仰知識上，而是要在生命中活出跟隨基督的實際行動。這堂課幫助我反思，我是否真心願意放下自己、跟隨主？過去，我常常注重自己的計劃和目標，卻忽略了讓基督在我生命中掌權。這一課後，我開始每天在禱告中宣告：「主啊，我願意成為你的門徒，把自己全然交托給你。」

二、成為新造：從罪中得釋放，進入更新

在「成為新造」的八堂課程中，我印象最深的是以下幾課：

1. 認識罪與肉體

這堂課讓我重新審視自己的罪性。過去，我常常認為自己在信主後已經勝過了許多罪，但這課提醒我，罪不僅僅是外在的行為，更是內心深處的悖逆和私慾。我學會了更加警醒，常常來到主面前認罪，求主潔淨我的心。

2. 基督的救贖與救恩

這課讓我深刻體會到基督為我們付出的救贖代價。主耶穌的十字架不只是救我脫離罪的刑罰，更是給我新的生命。這段時間，我每天默想主的受難和復活，使我心中充滿感恩，也更加渴望活出與救恩相稱的生命。

【讀經筆記】

3. 與世界分別

「與世界分別」讓我意識到，作為基督徒，我不應隨從世俗的價值觀。在工作和生活中，我開始有意識地拒絕那些與神心意不合的事情，比如過分追求名利、地位。我開始更多地思考如何用我的生活見證主的名。

4. 認識聖靈與經歷聖靈

聖靈的工作在我生命中變得更加真實。我學會了在禱告中安靜等候聖靈的引導，而不是依靠自己的聰明才智。在遇到困難時，我不再急於做決定，而是尋求聖靈的帶領。這使我內心得到了真正的平安。

5. 認識屬靈的爭戰

這堂課讓我意識到，基督徒的生活中充滿了屬靈爭戰。在這些爭戰中，我學會了用禱告和神的話語作為武器。過去，我常常因為遭遇挫折而灰心喪氣，但現在我知道，這些屬靈爭戰是神在磨煉我的信心和更多的依靠神。

6. 由新造到新人（認識基督的身體）

這一課讓我明白，信仰不是個人的獨行，而是與弟兄姐妹共同建造基督的身體。我開始更積極地參與教會的服事，與弟兄姐妹一起成長、彼此扶持。

三、新造的生命：連於基督，活出基督

在「新造的生命」這一部分的四堂課程中，我特別感動於以下幾個方面：

1. 基督的內住（連於基督）

我開始操練每天安靜在主面前，默想基督的內住。過去，我常常覺得孤單無助，但這堂課提醒我，基督就在我裡面，無論我走到哪裡，祂都與我同在。這給了我極大的安慰和力量。

2. 基督的成形（經歷基督）

這課讓我思考，基督的品格是否在我裡面顯明。在家庭和工作中，我特別注重操練忍耐、溫柔和謙卑。我發現，當我願意讓基督的生命在我裡面成形時，周圍的人也因此被觸動，家庭關係、同事關係也變得更加和諧。

3. 基督的替代（得著基督）

我學會了放下自己的掙扎，將生命的主權交給基督。在面對生活中的困難時，我不再依靠自己的能力，而是求主成為我的力量。這讓我經歷到真正的自由和平安。

【讀經筆記】

4. 基督的彰顯（活出基督）

最後一課提醒我，基督徒的生命是要成為主的見證。我開始有意識地在生活中活出基督的愛，比如在工作中關心同事、在教會中關懷軟弱的弟兄姐妹。這不僅使我自己的生命得到了成長，也讓我看到神如何通過我去祝福他人。

四、總結：不斷更新，持續前行

通過這十三堂課程，我深刻體會到，成為新造不是一次性的改變，而是一個持續被更新、被塑造的過程。在這段時間里，我學會了更多地依靠主，也更加明白神的恩典是如何豐豐富富地臨到我。

未來的日子里，我願意繼續追隨主，操練屬靈生活，與弟兄姐妹一同建造基督的身體，為主作見證。願主在我們每個人的生命中得著當得的榮耀！

感謝大家，願主賜福我們每一位。阿們！

《門徒訓練》下冊操練見證分享

沙漠清泉 2024年12月8日

親愛的弟兄姐妹和朋友們，

感謝主賜給我們這一段寶貴的學習旅程。在過去的十三周里，我們通過《新人門訓》的下冊課程，一起探討了「新造的生活」和「新造的使命」，這不僅是一場知識的學習，更是一場生命的更新。今天，我很榮幸能在這裡，分享我在這些課程中的收穫和操練心得。

一、讓主居首位：將自己獻上當作活祭

第一堂課「讓主居首位」讓我深受觸動。過去，我常常忙於自己的工作和生活，常以為凡事靠自己能更有效率。但學習這課時，我意識到，真正的屬靈生活從「放下自我、尊主為大」開始。每天清晨，我開始操練將自己的計劃交托給主，

【讀經筆記】

禱告求主引領。當我願意把自己的憂慮、計劃甚至挑戰交托時，我體驗到了一種出人意外的平安。讓我印象深刻的是，有一次工作上的棘手問題，在禱告之後竟然得到了意外的解決，這讓我更深體會到主的掌權和信實。

二、建立穩定屬靈生活：持續與神同行

第二課關於「建立穩定且有效的屬靈生活」幫助我看到屬靈生活的穩定性的重要性。我曾經也有過靈修時斷時續的情況，但通過這段時間的操練，我努力每天堅持讀經、禱告和默想，哪怕是忙碌的時候也盡力不間斷。經過這段時間，我發現，當我每天與神親近時，不僅僅是靈里得到了更新，我在面對生活中的壓力和試煉時也更加從容和平靜。

三、如何明白神的旨意：在禱告中尋求引導

第三堂課「如何明白神的旨意」讓我學會了在禱告中聆聽神的聲音。在課程的帶領下，我開始更加專注於禱告，不再只是向神傾訴，而是更多地去聆聽祂的心意。有一次，我在一個重要的工作決策上感到困惑，經過數日的禱告和等候，神透過經文和小組弟兄姐妹的分享讓我明白了祂的心意，這讓我更深體會到依靠神的美好。

四、擘餅聚會與教會生活：在團契中得建造

擘餅聚會和教會生活的課程讓我認識到，信仰不僅是個人與神的關係，更是與肢體之間的團契。在這段時間，我更加主動參與教會的小組生活，分享我的心得，也聆聽其他弟兄姐妹的見證。每次的擘餅聚會都讓我重新思想主耶穌的救贖，提醒我要時刻記念祂的恩典，並在教會生活中活出基督的愛。

五、成為良善、忠心、有見識的管家

在學習「良善、忠心、有見識的管家」時，我開始重新審視自己的時間和金錢使用。這段時間，我嘗試把更多的時間花在服事神和關心他人上。以前總覺得時間不夠用，但當我重新調整優先次序，願意把時間獻給神時，竟然發現自己反而能更有效地完成工作和服事。神也借著這次操練教導我，要做一個忠心的好管家，不僅管理好自己的時間和金錢，也要管理好神所托付的一切。

【讀經筆記】

六、如何走出靈性的低谷：依靠神得力量

我們每個人或多或少都經歷過靈性的低谷，而這堂課幫助我學會了在軟弱時如何依靠神。在這段時間，有時我也感到靈里疲憊，但通過默想神的話語，借著禱告和弟兄姐妹的代禱，我感受到神的扶持。每當我軟弱時，神總是通過環境、話語或肢體的鼓勵來安慰我，帶我走出低谷。

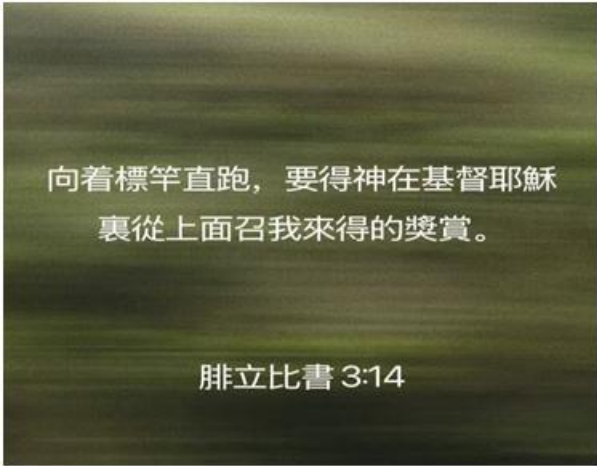
七、承擔新造的使命：活出異象與使命

在學習「新造的使命」部分時，尤其是「成為有異象與使命的門徒」這堂課，我深刻體會到，作為基督的門徒，我們的使命不僅僅是個人靈命的成長，更是成為別人生命中的祝福。過去的這段時間，我嘗試更多地去關心我的家人、朋友、同事，並且在生活中做出榜樣。我體會到，當我們真正活出基督的愛時，身邊的人也會被吸引，甚至開始問起信仰的問題。這讓我更加堅定要為主作見證，成為有屬靈影響力的器皿。

總結：向著標桿直跑，預備主的再來

門訓下冊十三周的學習和操練，讓我更深體會到，基督徒的生命是一場持續更新和成長的旅程。我們不是單靠自己，而是依靠主的恩典一步步向前。無論是獻上自己、建立穩定屬靈生活，還是承擔使命，都是在神的引領和扶持下完成的。我願意在接下來的日子里，繼續在基督里成長，預備自己迎接主的再來。

願一切榮耀都歸給神！ 阿們！



向着標竿直跑，要得神在基督耶穌
裏從上面召我來得的獎賞。

腓立比書 3:14

2024 夏季新人門訓分享

陳美光

大家好，我叫陳美光，我是去年十月來參加 Michelle 的外婆胡莉娟 / 娟子的受洗之後來到這間教會的。一開始決定來參加這個教會，是為了讓 Michelle 有機會認識背景相似的孩子們，在團契里一起來認識神；後來繼續來參加是因為看見這個教會對於上帝話語的看重，以及看見許多弟兄姊妹的生命都滿有基督長成的身量，很受激勵，所以我現在更多是為了個人在主裡的成長，繼續在這裡聚會的。

今天主要是分享我在這個暑假新人門訓的學習。很感謝教會同工的帶領和小組姊妹們的分享，最近兩三個星期比較多思想的是上帝的榮耀。我從來沒有想過榮耀是只屬於上帝的，而人們最多能得著的其實只有名譽或榮譽，榮耀是單單屬於神的，經由于牧師引用的經文和姊妹們的分享，我現在對神的榮耀有了更深的了解。提摩太前書三章十六節說：【大哉，敬虔的奧祕，無人不以為然，就是 神在肉身顯現，被聖靈稱義，被天使看見，被傳於外邦，被世人信服，被接到榮耀裡。】

這個敬虔的奧祕——神在肉身顯現，被聖靈稱義，不只顯在耶穌基督身上，也顯在真心相信及跟隨耶穌基督的弟兄姊妹身上。我在這個教會真的看見許多上帝的榮耀：在娟子信主、受洗以及生病的過程中，我看見許多同工與姊妹的擺上；在小朋友的主日學中，我看到所有老師們的用心付出；在講道與小組聚會中，在帶領及同步翻譯的同工身上我看見豐富的研經知識與對上帝話語的了解；在小組成員的討論中看見難能可貴的生命分享；在飯食同工的服事中，我看見他們的專心服事與供應；也在所有教會的活動中感受到神的愛在弟兄姊妹的身上。雖然我們知道沒有人是完全的，但是在不同的弟兄姐妹身上，我都看見上帝榮耀的彰顯，真的很受激勵。

在這個新人門訓中，我學到在基督的榮耀彰顯之前，要先有基督生命的內住成形以及替代，我也分享一下自己在基督生命上的小小操練。我的生活其實很單純，在我先生過世之後，自己一個人住，這幾年最大的挑戰大概就是工作、

【讀經筆記】

幫忙帶小朋友、還有和朋友或遠方家人的互動。七月底從台灣回來之後，我有幾次在基督生命上的操練，最近的一次是我的老爸上星期在我們家的群組裡寄了一篇文章，篇名為《為什麼永遠不該借朋友錢？》。一看見這個文章的標題，老我就跑出來了，知道爸爸寄這篇文章大概是針對我的。我的第一個反應就是不想看，也不想回應，裝死；但是我想到最近的學習——怎麼樣是有基督的心呢？靠自己的話，我大概就放著幾天等版面被刷過去了，假裝什麼事都沒發生；但是以基督的心為心的話，我應該慢慢謙卑下來，好好把文章讀完，想想該怎麼回應爸爸的分享。讀完之後，我得承認，文章中提到的每個問題我都經歷過了，也真的是該謙卑謝謝爸爸的提醒，所以在討論其他的事情前，我就寫了一句短短的話「謝謝爸爸的提醒」，做為我小小的回應。雖然這是非常小的一步，也很明顯的避重就輕，但是卻是我心中非常大的掙扎之後的回應。我看見自己老我的頑固，也更深體會到需要一步一步慢慢操練：放下老我，讓基督的生命慢慢成形在自己的裡面，取代老我，希望未來在面對爸爸的時候，更多基督替代的生命可以自然地活出來。

我看見自己的屬靈生命還有許多成長的空間，很期待繼續學習新造的生活與新造的使命。



《新人門訓-1-13 講的要點和心得》

潘桃 9-6-2024

說來很慚愧，對於于宏傑牧師的大名，其實如雷貫耳，因為弟兄姐妹們總提到他，說他的信息如何如何好，可我一直沒有聽過。這一次教會組織《新人門徒培訓》，我是第一次聽，也是第一次在網絡上看見他本人的形象。所以，第一節課時，我的眼睛總是盯著他的嘴巴（有點歪的），特別分神，總覺得怪怪的，總想著：他是怎麼了？是中風了嗎？後來才知道，他從小因為長腫瘤，一直嘴歪。不過，我漸漸被他講的信息所吸引，就不覺得他的嘴歪了。而且，每節課都受益匪淺，每次都有很多得著和感動。

對矽谷基督徒聚會教會，我只知道是聚會所形式。因為我在奧斯汀時，參加過傳福教會，印象不是很好。而且互聯網上對聚會所和于宏傑牧師都有很多的神學爭論。所以，我以前就沒有過多的關注。但因為帶領詩歌敬拜的緣故，在 YouTube 上有很多我喜歡的詩歌，是 SVCA 矽谷基督徒聚會他們制作的視頻。如《不是我，乃是基督在我里面活》、《天上的榮光》、《軟弱的我變剛強》，還有《永活的盼望/因他活著》等等。其中很多中英文的敬拜詩歌。我也很喜歡他們的翻譯版本。尤其他們的青年敬拜團隊給我的影響很深。

對這次的《以建立基督身體為導向的新人門徒培訓》，教會經常有人好像是引經據典的說：“信耶穌，要來就要來真的”，這次我才明白可能出自于宏傑牧師。其實，我以前很反感這個說詞。好像別人的信仰是假的，別人對耶穌的情感不真誠似的。不過，通過這 13 講課程的學習。對這句話有了新的認識。這句話應該是說給自己的，是一個委身和承諾。讓自己認真地來認識耶穌的救恩；真誠地認識自己的重生；真實地接受耶穌基督的替代；真正的做到：如今活著的不再是我，乃是基督在我里面活著。而且，這 13 章課程中我都有得著。

在聽第 1 講《成為耶穌基督的門徒》時，我就立下心志，要好好利用這段時間和教會的弟兄姐妹一起認真仔細的聽信息、做筆記、操練並分享自己的得著。希望通過這 25 節課程的門徒培訓，使自己成為一個注重實行、生命改變、

【讀經筆記】

以建立基督的身體為導向的主耶穌基督合格的門徒。不光聽道，也要行道，在實際生活中活出神的真理和神的愛。

第 2 講《人受造的目的與價值》，讓我明白神做事的原則：神不做錯事。神不隨便做事。神所做的事都有他積極的旨意，且有最高和永恆的價值。讓我知道，我是神所寵愛的公主。他是我永遠的慈父，親切、溫暖、有能力背我在他的背和肩上。而且我們基督徒是在基督的學校做門徒，是宇宙中最高的學府，是三位一體的神親自辦的學校，父神、耶穌基督、聖靈是我們的老師。我們享受的是人生最好的教育，將獲得最高學歷和學位。在聖靈的感動下，使我們能建立起與弟兄姐妹彼此相愛、夫妻彼此尊重順服的美好關係。

第 3 講《認識罪與肉體》，使我對罪無所不在、無時不有的危害和細思極恐的危險性有了新的認識：得罪神、辜負和傷害父神的心、陷在仇敵的網羅與黑暗權勢下、給家人和教會帶來傷害、傳染、複發、無法脫離、最終自食其果、離開神的祝福。但是如若我們真認識且恨惡罪與肉體可怕的權勢；隨時徹底認罪、悔改，脫離其轄制；倚靠基督的十字架與內住的聖靈，就能擺脫罪惡與肉體對我們屬靈生命成長的轄制。正如于牧師所說：面對疫情，就世人而言，不在乎你的財力、地位、學歷，而在乎你的免疫力。就以基督徒而言，不在乎你信主多久，懂得的屬靈的道理有多少，而在乎你的生命力是否持續成長。謹記宋尚節牧師《老我還沒有死去的 10 個特征》：1) 喜歡與別人競爭。2) 不能忍受別人說自己不好的話。3) 格外看重別人對自己的評價。4) 任何事都要證明自己是對的。5) 對傷害自己的人，心里不能饒恕。6) 沈醉于自己比別人做得更好的想法中。7) 做事的時候，總想彰顯表現自己。8) 不能平和的對待與自己觀點不同的人。9) 被冤枉時，總想找機會解釋。10) 與別人產生摩擦時不能主動和好。就像照鏡子，每天多照一照，提醒自己讓老我死去。

第 4 講：《基督的救贖與救恩》中，主耶穌他的奇異恩典、奇妙的救贖，使我們白白得來、白白稱義；接受、享受、永受神的恩典、愛和賜福；生命充滿盼望、喜樂、平安！讓我更加感恩耶穌的救贖；珍惜耶穌基督的恩典；謙卑地順服聖靈的帶領。

第 5 講：《與世界分別》，讓我徹底認清“世界”的本質：是一個有系統、有組織、有計劃的體系（system），專門與神作對、抵擋神旨意和一切屬神的。

【讀經筆記】

堅守基督徒在地上生活的四個基本原則：凡事我都可行，但不都有益處（林前 6:12）。當做對神、對己、對人有益處的事。凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制（林前 6:12）。凡事都可行，但不都造就人（林前 10:23）。要做造就人的事。無論做什麼，都要為榮耀神而行（林前 10:31）。

第 6 講：《認識聖靈》，讓我明白聖靈是“內住的聖靈”。聖靈住在我們里面，且永遠與我們同在。聖靈是“真理的聖靈”。聖靈使我們明白一切的真理，並且經歷、活出真理。聖靈是“賜生命的聖靈”。聖靈使我們重生，並且不住地經歷生命的更新與改變。聖靈是“賜人智慧與啓示的靈”。聖靈使我們知道神的“所是”與“所賜”。聖靈是“賜人能力的靈”聖靈使我們得著上頭來的能力，為主作見證。聖靈建立基督的身體，並預備羔羊的新婦。

第 7 講：《經歷聖靈》，靠著聖靈，經歷在屬靈爭戰中的得勝。操練隨從聖靈、順服聖靈、回應聖靈，以聖靈為主。體貼聖靈、生命活潑、平安喜樂、積極靠近主。靠著聖靈，治死身體的惡行。時刻警醒、謹慎自守、警醒禱告。追求聖潔言行，不要效法世界，靠聖靈行事。成為神可用的器皿。

第 8 講：《認識屬靈的爭戰》，牢記屬靈爭戰得勝的法寶：1) 穩踏羔羊得勝根基，靠主得勝有余。2) 倚靠聖靈的大能，在聖靈里警醒禱告。3) 穿戴全副軍裝，憑信抵擋魔鬼。4) 保守自己不犯罪，不可給魔鬼留地步和破口。5) 保守自己常在神的愛中。6) 切忌單獨，要活在基督身體的保護中。

第 9 講：《由新造到新人》認識基督的身體。1) 神在乎新人團體（教會）的得勝與見證，勝于僅僅個人的得勝。2) 新人不僅要傳揚救恩，更要成為耶穌基督道成肉身的見證人，要活出新造的生命，歸榮耀給神。

第 10 講：《基督的內住》連與基督。認識到：基督是我們的生命。是我們接受神祝福的源頭，是救恩的根基和經歷。基督是我們的一切。是主的豐富、豐盛、祝福、平安、喜樂、滿足、盼望等等。猶如基督是我們的支票本。基督永遠與我們同在。神的愛長闊高深、無窮無盡。在實際生活中，不要懼怕與擔憂，只要順服、尋求、渴慕神的話語，不消滅聖靈的感動，響應神的呼召，相信就必蒙福，就必結果。

第 11 講：《基督的成形》經歷基督。凡事經歷基督在我們生命里的成長、成形和成熟的每個過程和階段。

【讀經筆記】

第 12 講：《基督的替代》得著基督。學習效法戴德生得勝的秘訣：交換生命。讓枝子連與葡萄樹。A. B. Simpson (宣信牧師) 的秘訣：呼吸。我是呼出我的愁苦，呼出我罪汗。我是吸入，一直吸入，你所有豐富。一呼一吸都在乎你，求你由我來顯明。時刻謹記：屬靈生命中最大的攔阻是“老我”！十字架的目的，不是苦難，而是得著耶穌。學會放下自己，轉向基督，讓基督替我們活。就像我們騎一輛混合動力自行車，在我們無力上坡時，借助自動功能輕鬆上坡。在這一講，還從牧師那里學到了解決難處的方法：1. 在難處中時，不要定睛在難處上，而是轉向神，向神禱告、呼求。2. 不要把自己的盼望和能力，集中在解決難處上，總想盡快擺脫難處。而是應當求問神：神想讓我從中得著什麼？有何意義？

第 13 講：《基督的彰顯》活出基督。羅馬書 11:36 因為萬有都是本于他，倚靠他，歸于他。當我們認識基督，連于基督，就得了耶穌新造的生命。成為新造並品嚐到基督新造的滋味，就啟動了神的恢復程序。恢復了生命的根基——神起初造人的心意，並恢復了與神起初的關係。

在實際生活中：更多地操練，叫基督在我身上照常顯大。或吃或喝，甚至無論做什麼都要為榮耀神而行——活基督。不再是我，乃是基督——完全放下自我。挑戰 1 天或 3 天或一周完全奉獻給神。學會啟動無鑰匙汽車，就是要一邊腳踩剎車，一邊手按啟動鍵。

最後，特別感恩地分享這次組織給 Thu Zar 送月子餐的過程。周日（9 月 1 日），我見了他們一家，Thu Zar 說 15 日的預產期。周一我和教會的弟兄姐妹們去爬山。繼香姐說她昨晚去了醫院，凌晨生了。我下午快 4 點到家，趕緊向教會的姐妹們發信息，號召人預備排班送月子餐。我發到教會的各個群組和個人，並解答回覆各種問題。晚上 6 點半就有 21 人報名了。7 點半在我參加“神家後裔禱告會”期間，大家就按各自的時間將從 9 月 4 日她出院到 10 月 9 日 19 次的送餐時間排滿了。這真是神速啊！姐妹們在非常短的時間里，積極響應並簽名 Thu Zar 月子餐派送日程表。而且 Thu Zar 一家是緬甸人，不會中文。和大家的交流很少，來教會的時間不長，很多人都不了解她們。只是聽我說了她的家人無法來這裡照顧她，而用愛心幫助她。這就是神大家庭愛的力量和溫暖，是主內家人彼此相愛的體現，也是我們學習建立以基督身體為導向的主耶穌基督合格門徒活學活用的具體表現。感謝讚美主！

新造生活中見證主的保守、引領和提升

潘桃 12-13-2024

《以建立基督身體為導向的新人門徒培訓》主要分為《成為新造》、《新造的生命》、《新造的生活》和《新造的使命》四大部分。今天我就著重分享一下我在《新造的生命》學習中的一點領受和心得體會。

感謝于宏傑牧師用他幾十年信仰根基和豐富的牧會經驗，為我們的新造生活梳理出每個耶穌基督門徒該有的生活模式和信仰生活。

我非常阿門于牧師講的：有什麼樣的生命，就有什麼樣的生活和事奉。生命是生活和事奉的根基，生活和事奉是內在生命的外在表現。反之，透過外在生活和事奉的內容和品質，就知道我們內在生命的源頭和性質。也決定了我們生活的境界和價值。所以，在生活中“讓主居首位一甘心樂意獻上自己，當作活祭”，不再只是一個要求或一個口號，而是真正成為我生命本質的特征，是耶穌基督新造生命在我生活中的自然流露和表現。

在我每天的禱告中會以“主啊，我願尊你的名為聖，我願尊你為大，我願你居首位”開始我的禱告。我也立定心志，讓耶穌基督為我一生一世的主。凡事他理當居首位，凡事 by him, 凡事 in him, 凡事 upon him。也就是凡事謹守和遵行聖經真理真道，一心討主的歡喜、榮耀主的名。不要因為自己的軟弱、狹隘、自以為義而讓主的名受損。凡事借著禱告和懇求親近神，跟主建立親密的關係。凡事交托，凡事仰望，勿讓聖靈擔憂，讓主的靈自由、暢通無阻地進入到自己的里面。

在生活中建立穩定的屬靈生活。不要讓日常生活中的忙碌和膚淺，成為我生活的咒詛、絆腳石、攔路虎。讓主耶和華成為我生活中的力量，使我的腳快如母鹿的蹄，又使我穩行在高處。而不是像于牧師所說的‘穩行在低處’。具體表現為：個人靈修、讀經、禱告和教會生活，不是打卡或三心二意或三天打魚兩天曬網。而是穩定、固定、持之以恆，不間斷、不無故缺席。在每次的靈修中，都有得著，明白神話語的智慧、能力和亮光。在每次的聽道、主日學和團契中，以謙卑受教的心，安靜、安息在主的面前。專心體會、體味並揣摩神

【讀經筆記】

借著信息、環境向我的心說話、給我的感受、感知和感動。使自己在神面前，信心更加堅定、全心交托、依靠和仰望耶穌基督。

更加積極主動地參加教會的各項事工和各樣的聚會。如主日敬拜、主日信息、主日學、個人禁食禱告、周一神家後裔禱告會、周三 TCCC 禱告會、周五團契，還有其他春遊、感恩見證、聖誕晚會、中秋晚會、春節晚會等教會組織的各種團契。真正地把教會當作自己屬靈的大家庭。熱心地和弟兄姐妹們共同努力建造和服事屬於耶穌基督的教會。讓自己在教會中，更加謙卑敬畏主耶穌基督，更加渴慕主，渴慕主的話語；渴慕主的同在；渴慕聖靈的充滿；渴慕忠心事奉主和主的教會。自覺自願地花更多的時間和精力，在主的使命和教會的事工上。竭力作神良善、忠心又有見識的好管家。

在個人的婚姻家庭中完全遵守神所設計家庭模式：一夫一妻、一男一女、一生一世。努力為孩子做敬虔的榜樣；注重屬靈生命的傳承；照著神的教訓和警誡，養育和教導她們；無論孩子多大，一直為他們屬靈生命的成長守望和禱告。用生命去影響孩子們的生命。

雖然我們每個基督徒和世人一樣，在生活中難免遭遇挫折、打擊、壓力、難處、痛苦、艱難、沮喪等，但是我們基督徒又和世人不一樣，我們有主、有聖靈做我們隨時的幫助。以賽亞書 30:20 **【主雖然以艱難給你當餅，以困苦給你當水，你的教師卻不再隱藏，你眼必看見你的教師】**。羅馬書 8:35-37

【誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是逼迫嗎？是饑餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？……然而，靠著愛我們的主，在这一切的事上已經得勝有余了。】

最後以詩歌《凡事都有神的美意》來結束我的見證：我以喜樂的心來面對我的環境；我以平安的心來應對我的處境；我以盼望的心來面對我的失望；我以積極的心來戰勝我的沮喪；因為凡事 都有神的美意，我要讚美 堅持到底；我要感恩 稱謝到底！

願我的一生：單單相信、深深敬畏；一生奉獻、一生跟隨。竭力盡心、盡性、盡意、盡力愛主—我的神！

家鄉的味道

李鯤

我們教會有一對來自緬甸的年輕夫婦，太太圖薩已經信主了，先生皮尤還是慕道友。幾個月前圖薩快要生老二了，而他們的大女兒還很小，小倆口再添一個 baby 實在忙不過來，教會的關懷同工就安排了給他們送一個月的月子餐，我們家也報了名參加送餐。

報名送餐後不久，神就提醒我一句話：“愛人不可虛假”。神給了我話語，也賜下了遵行祂命令的能力，用我裏面本來沒有的愛充滿我。那段時間我時常為他們禱告，盼望皮尤能信主，希望有一天看到他受洗歸入耶穌基督。到底怎麼切實的愛他們呢？我想起 1996 年剛到 Tucson 的時候，這裏味道正宗的中餐館很少，中國調料品種也不多，加上我們廚藝不精，很想念在國內吃到的東西。有一天晚上我和太太躺在床上聊起國內的小吃，越說越饞，最後半夜爬起來煮了兩包速食麵解饞。皮尤他們大概也很想念來自家鄉的味道吧？所以我心裏決定做一道緬甸菜，用他們舌尖上的記憶來表達我們的愛。

做個緬甸菜聽起來是件很簡單的事，但實現的難度還真不小。最大的困難是：我們吃過泰國菜、越南菜，但誰也沒吃過緬甸菜，在 Tucson 都找不到一個緬甸餐館。這就好像一個從沒嘗過中餐的外國人想要做出中國人認可的地道中餐，更何況我也不知道他們家鄉在哪里，也許南方海邊和北方山區的風味都不同，就像川菜和粵菜差別巨大一樣。還好在 YouTube 上能找到一些教人做緬甸菜的視頻，一道燉雞我看了好幾個視頻，總結了其中的共同點，覺得差不多可以一試身手了。

離我們送餐還有半個月的時候，我就在家試著做了一次。我兒子吃了以後說：“嗯，吃起來味道還可以，不過好像跟你平時做的中餐差異不大，只是多了一點點不太常用的調料而已，感覺還是沒打出國門啊？”我說：“是嗎？那可能做成了四川和中緬邊境之間哪個地方的地方菜吧？”於是我又在網上繼續搜緬甸式燉雞的菜譜，最後找到一個菜譜，裏面用了檸檬草，還要加上椰奶燉。我就決定按這個菜譜做，不過能不能成功完全沒把握。

【福音傳揚】

到了要送餐的那天上午，我一邊做一邊不停的禱告，求神讓我做出他們熟悉的家鄉味道，也讓他們能感受到神的愛。更為著皮尤的靈魂禱告，求神讓他相信耶穌基督而得救。我太太也做了一道燉魚和一個蔬菜，中午就給他們送去了。我做的菜多出了一些餘量，我們留下來自己吃了。兒子嘗了第一口就說：“哇哦！這個味道絕對不像中國的哪個地方菜，肯定是飛出中國邊境了。”我開玩笑說：“我這是無制導的美食導彈，對著東南亞的方向盲射。飛是飛出去了，落到哪里可就不一定了，說不定會落到泰國、老撾、尼泊爾呢，希望別偏到印度那麼遠吧。”話雖這樣說，心裏還是求神垂聽我的禱告，讓它落到皮尤和圖薩的家鄉。

晚上收到了皮尤的消息，說菜很好吃，還說跟他們在緬甸吃到的味道一模一樣。看到消息我懸著的心終於放下了，也非常感謝神的信實，真的讓我做出了他們家鄉的味道。原來只要我們願意順服神的旨意，無論多小的事情他都聽我們的禱告，使我們經歷神話語的真實：【我們若照他的旨意求甚麼，他就聽我們，這是我們向他所存坦然無懼的心。既然知道他聽我們一切所求的，就知道我們所求於他的，無不得著。】（約翰一書 5:14-17）我也會繼續為皮尤禱告，盼望有一天能看見或聽到他蒙恩得救。我相信到那時候，保羅書信裏所說的“我既聽見你們信從主耶穌，親愛眾聖徒，就為你們不住地感謝神”也將是我從心底裏發出的感恩。



靈程雜記二則

Gina 姐妹

一、小姨

2024 年 9 月 14 日我和先生回台灣給公公慶祝 90 歲生日，德州的 Eva 姊妹知道我要回台，特地拜託我在台北陪她的小姨上教會。Eva 姊妹是我自新冠疫情以來，一直參加的線上讀經禱告群認識的姊妹。她的外公有四個女兒，當初去台灣時，帶了老大和老么，Eva 的媽媽被留在大陸。當兩岸相通後，Eva 的小姨曾經回東北老家探親。Eva 來美國信主後，一直向家人傳福音，要家人上教會，包括在台灣的小姨。小姨總推托說等 Eva 來台灣陪她上教會，我受人之託必忠人之事，心中也一直掛心這事。9 月 14 日晚上抵台，在台北過夜，隔天便是主日，和小姨約好在台北基督徒南京東路禮拜堂見面。那天看到小姨打扮時髦，一點不像已過了 80 歲的人，我們一見如故，都很開心看到對方。這個教會會友眾多，主日早上分好幾場聚會，因此一聚會完就必須離開，我正心想應該找個地方和小姨聊聊時，一位關懷同工金姊妹過來和我們打招呼，她看出我們是新來的，要我們填來賓登記卡，我把我們和小姨的情況說了，請她繼續關懷小姨，做跟進的工作。

出到教會門口，小姨一直要請我和先生吃飯，幫我們接風，由於時間很匆促，我們已買好南下高雄回公婆家的高鐵票，只好婉拒她的好意，心裡默禱「主啊，我還沒向小姨傳福音，分享見證，怎麼辦呢？」感謝主，在這時突然看到隔壁就是一家 7-11 便利店，於是提議到店裡坐下聊一會兒。我開始跟小姨分享我是怎麼信耶穌的，先從爸爸是我們家第一個信主說起，然後是我，我如何意識到自己是個罪人，同時把罪的定義向她解釋清楚。她說她是一位佛教徒，家裡設有佛堂，她還沒準備好信耶穌，我告訴她沒關係，心裡不要有壓力，Eva 和我都愛她，希望她早日信主，得著永恆的生命。感謝主，雖然沒能帶領小姨做決志禱告，但至少已經向她撒下福音種子，期待今年回台時，有機會再進一步和她詳談，分享福音。金姊妹也傳 Line 告訴我，她有持續聯絡小姨，小姨已經去教會三次，並有一次是上課，信仰慕道班課程。我和 Eva 也都為小姨

【福音傳揚】

能持續去教會慕道，直到受洗歸入主名禱告，感謝讚美主！

二、小琪

小琪是我高中的同學，曾經和她先生來美國留學，9月21日我回台一週後，和小琪從高雄北上到台北參加高中同學會，很多位同學我前年已見過，但有一位同學是去上海發展事業多年回到台灣的，大家也都幾十年沒見到她了。那天中午在飯店聚餐，大家談論的話題都圍繞著這位同學，對她去上海工作生活幾年很好奇，我心中對同學們也有一種像給小姨傳福音的使命感，可是聊天時我一直找不到機會把話題引到信仰方面。



飯後，這位同學邀請我們去她家坐坐，參觀她剛裝潢好的家，於是我們一行人就轉移陣地去這位同學家繼續敘舊。可惜的是大家七嘴八舌談論房子的事，我還是沒有機會分享福音。突然外面下起大雨來，我和小琪需要去台北車站搭高鐵回高雄。奇妙的是，一坐上高鐵，小琪馬上開口問我和先生的感情，她覺得自從她先生從大學教書退休後，兩人好像沒交集，因為她在外貿公司上班，有時也需要去國外出差，他們的作息不同，也沒有共同語言，還問我和先生是如何維持親蜜關係的？我馬上知道這是主賜的機會，原來祂是要我向小琪傳福音。於是在將近兩小時的車程裡，我從創世紀上帝造亞當夏娃說起，女人是男人的一根肋骨的，是骨中的骨，肉中的肉，人要離開父母與妻子聯合，兩人成為一體。還有做妻子的能順服丈夫如同順服主，做丈夫的要愛妻子，正如基督愛教會，為教會捨己。我又向她分享罪是如何來的，我們如何能罪得赦免。

小琪聽我說完，告訴我她和先生在美國留學時，也曾去教會慕道一年多，回台後由於工作太忙沒有持續，我鼓勵她找一間適合的教會，繼續尋找真理，得著永恆的生命。時間飛逝，抵達高雄後，我們互道珍重，後會有期。

我心中默默禱告上帝，求主的靈持續在小琪心中動工，讓她能得著主的救恩，讓小琪和她先生的感情被主更新，他們夫妻能恢復甜蜜的關係。我也期待今年回台時再和小琪有更多屬靈的對話，感謝讚美主！

土桑華人基督教會 2024 年退修會總結

海光姐妹

感謝神的恩典，土桑華人基督教會 2024 年退修會于 7 月 26 日至 28 日在生物圈二號圓滿舉行。本次退修會以“人工智能對信仰的影響與挑戰”和“活出信仰”為主題，約 130 位弟兄姐妹參與，共同經歷屬靈的更新與成長。

一、主題信息回顧

1. 中文堂：人工智能對信仰的影響與挑戰 主講人：劉曉亭牧師

劉牧師從聖經角度探討 AI 時代對信仰、倫理與生活的挑戰，強調神的真理永不改變。基督徒應以聖經為根基，善用科技傳揚福音，但不可讓 AI 取代人與神的關係，唯有基督是生命的中心。

2. 英文堂：活出信仰 主講人：Larry Lee 牧師

Larry Lee 牧師鼓勵大家在日常生活中實踐信仰，通過生動的例子和聖經教導，提醒我們信仰不僅是內心的認同，更是生活的見證，應在家庭、學校、職場中活出基督的樣式。

3. 青少與兒童活動

青少由 Daniel 和同工帶領開展活動，兒童課程則由教會姐妹們設計和教授。孩子們通過遊戲、詩歌和聖經故事認識耶和華的屬性，跟隨耶穌，活出信仰。

二、小組查經與討論

1. 《歌羅西書》3:18-25：基督徒的人際關係

在 AI 時代，人際關係（夫妻、親子、職場）常成為見證的挑戰。通過查經，我們學習了如何按聖經教導建立合神心意的關係，包括彼此相愛、以愛教導子女、以公平正直對待他人。

2. 《歌羅西書》1:25-29：AI 時代的福音使命

結合劉牧師的信息，我們討論了福音使命的核心：傳揚基督，帶領人認識神。AI 時代既是挑戰也是機遇，我們應善用科技傳播福音，但不忘以“諸般的智慧”將人完完全全引到神面前。

【團契生活】

三、團契與事奉

1. 同吃同住的團契時光

三天的退修會中，弟兄姐妹們同吃同住，彼此分享、禱告、鼓勵，建立了深厚的屬靈情誼。無論是清晨的靈修、小組討論，還是晚間的敬拜，大家都沈浸在神的同在中，享受屬靈的喜樂與平安。

2. 事奉同工的辛勤付出

感謝所有在餐廳、兒童青少年事工以及其他部門服侍的弟兄姐妹們！你們的擺上讓退修會順利進行，願神紀念你們的勞苦與忠心。

四、未來展望

1. 加強牧者溝通：未來成人與青少年的宣講內容應更一致，Tucson 本地教會間也應加強合作，共同推動神的國度。

2. 善用科技傳福音：在 AI 時代，教會應積極探索如何善用科技工具，同時持守聖經真理。

3. 持續活出信仰：退修會雖結束，但活出信仰的旅程仍在繼續，願每位弟兄姐妹在日常生活中踐行真理，成為基督的見證人。

五、感恩與祝福

感謝神的帶領，願神繼續帶領土桑華人基督教會，成為 Tucson 的金燈台。願每位弟兄姐妹在新的一年里蒙神賜福，活出基督的馨香之氣。

教會網站更新：退修會講道視頻、營會花絮已上線，歡迎觀看與分享！



願神的平安與喜樂常與我們眾人同在！ 阿們！

2024 年重陽節長青團契包餃子

海光姐妹

時間：2024 年 10 月 12 日

主題：年老發旺，在主里結果

本教會 60 多位弟兄姐妹們和五十歲以上的長青團契成員齊聚一堂，包餃子、歌舞讚美、分享見證，慶祝重陽節。活動以「年老發旺，結果不止」為主題，融合傳統習俗、屬靈分享與健康鍛煉，展現長者在主里的價值與使命。



本次活動的亮點

1. 同心服侍：眾人分工包餃子，年輕人參與服務，實踐「孝敬父母，使你得福」（以弗所書 6:2-3）。
2. 歌舞讚美：全體人員歡快歌舞，齊唱《我用信心擡起頭》《這一生最美的祝福》，在頌贊中鍛煉身體、數算恩典。
- 3 代際共融：年輕人聆聽長者智慧，長者為青年禱告，體現「年老的有智慧，壽高的有知識」（約伯記 12:12）。
- 4 關懷行動：將餃子分送給獨居肢體，傳遞「做在最小的身上，就是做在主身上」（馬太福音 25:40）的愛。



感謝神，整個活動平安喜樂，新加入的長者感受到團契的溫暖，特別是一些來圖森看望照顧自己孩子的老年父母，借著這次的活動認識了教會，知道了耶穌，感受到了神真實的愛。福音也借此傳播到每個家庭！求神繼續帶領長青團契的牧養，願每位長者繼續如溪邊樹栽于神的殿中，以豐盛生命榮耀神！

「白發是榮耀的冠冕，在公義的道上必能得著。」（箴言 16:31）

2024 年 TCCC 教會聖誕節聚會

海光姐妹

感謝神的恩典，2024 年 TCCC 教會聖誕節平安夜聚會于 12 月 20 日周五晚上在主的帶領下圓滿結束！該聚會充滿了神的同在和弟兄姐妹們的愛心奉獻，讓我們一同回顧這美好的時刻，並將一切榮耀歸給神！

一 感恩之處：

1. 感謝神的帶領：感謝神賜給我們這樣一個美好的夜晚，讓我們能夠一同敬拜、讚美、聆聽神的話語，並見證祂的恩典與大愛。
2. 感謝每一位服侍的同工：無論是台前還是幕後，每一位同工的辛勤付出都蒙神紀念。你們的擺上讓今晚的聚會充滿了神的同在，願神親自報答你們的勞苦。
3. 感謝每一位參與的弟兄姐妹：你們的熱情參與和同心合意的禱告，讓今晚的聚會充滿了屬靈的喜樂與平安。

二 聚會回顧

1. 敬拜讚美：以詩歌《永遠聖潔》和《聽呀天使高聲唱》拉開了聚會的序幕，眾人一同敬拜，讚美神的聖潔與榮耀。
2. 證道分享：Ron Hart 牧師證道主題為《耶穌是聖誕節最好的禮物》，提醒我們聖誕節的核心是耶穌基督的降生，祂是我們生命中最大的恩典與盼望。
3. 兒童班表演：孩子們通過歌曲《Mary Did You Know》和《Little Lord Jesus》，以及背誦詩篇 91，展現了他們對神的愛與敬畏，讓我們看到神在下一代中的工作。
4. 姐妹舞蹈《生命的河》：姐妹們用優美的舞姿表達了神的生命之河在我們中間的流淌，帶給我們平安與喜樂。
5. 青少年自創節目《O Holy Child My Savior》：青少年們自編自唱的歌曲表達了對救主耶穌的敬拜與感恩，展現了年輕一代對信仰的熱忱。

【團契生活】

6. 小合唱《以馬內利已降臨》和《奇異恩典》：這兩首經典詩歌帶領我們回顧神的救恩與奇妙作為，讓我們再次被神的恩典所感動。
7. 姐妹查經組《野地的花》和《平安夜》：姐妹們通過樂器與詩歌的分享，提醒我們神的供應與同在，讓我們在平安夜中感受到神的甯靜與安息。
8. 結束詩歌《普世歡騰》：聚會在《普世歡騰》的歌聲中圓滿結束，宣告耶穌基督的降生帶給全人類的喜樂與盼望。

三 禱告與展望

1. 為聖誕活動禱告：求聖靈繼續充滿我們，帶領我們在明年的聖誕活動中繼續同心合意地事奉，將福音傳遞給更多的人。
2. 為教會禱告：願神繼續帶領 TCCC 教會走在祂的正道上，讓弟兄姐妹們同感一靈，同心協力，活出神的馨香氣息，成為 Tucson 的金燈台，照亮這座城市。
3. 為每一位弟兄姐妹禱告：願神在新的一年里賜福每一位弟兄姐妹，保守我們的家庭、工作與事奉，讓我們在主的恩典中不斷成長，成為神所喜悅的兒女。

愿神的恩典与我們眾人同在，直到永远！阿们！



2025 年 2 月 1 日新春聯歡活動簡介

海光姐妹

親愛的弟兄姐妹們、朋友們：

在這充滿喜樂與盼望的新春佳節，圖森華人基督教會于 2025 年 2 月 1 日舉辦了新春聯歡活動！感謝神感動每一位弟兄姐妹、朋友和家人一同參與，邀請慕道朋友共同慶祝神在我們生命中的恩典與帶領。

此次活動內容豐富，不僅有美味的餃子，可口的飯菜，還包括敬拜讚美、兒童班表演、青少年短劇、長青團契獻唱、姐妹舞蹈、弟兄合唱等精彩節目。我們也通過信仰問題解答環節，探討關於信仰的深刻問題，如“為什麼要信一個看不見的神？”、“為什麼一定要信《聖經》？”等，幫助大家更深入地認識神的真實與大愛。

親愛的天父，我們滿心感謝祢！感謝祢帶領我們進入這新的一年，感謝祢賜給我們這樣一個美好的機會，讓我們能夠齊聚一堂，傳揚福音。謝謝祢祝福每一個節目，讓每一位參與者都能感受到祢的真實與大愛。更願祢的話語深入人心，解答每一位對信仰有疑惑的朋友，使他們認識祢、信靠祢。主啊，求祢的聖靈充滿我們教會，使我們成為祢恩典的管道，同心協力，借著各樣的事奉將祢的愛傳遞給更多的人。感謝祢，讚美祢！



圖森華人基督教會大掃除活動簡介

海光姐妹

親愛的弟兄姐妹們、朋友們：

感謝神的恩典與帶領，2025年2月23日，在這陽光明媚的春日里，我們圖森華人基督教會迎來了年度大掃除活動！無論男女老少，大家都齊心協力，積極參與到清潔教會的行動中。教會是我們屬靈的家，是我們共同敬拜、團契、成長的場所。通過這次大掃除，我們不僅讓教會煥然一新，更在服侍中彼此聯結，感受到主內的喜樂與恩典。感謝每一位弟兄姐妹的辛勤付出，你們的愛心和奉獻讓教會更加溫暖、美好。願神記念你們的勞苦，賜福你們的家庭與生活！



祝福禱告：

親愛的天父，我們滿心感謝祢的恩典與帶領！感謝祢賜給我們這樣一個美好的日子，讓我們能夠齊聚一堂，同心合意地服侍祢的家。求主賜福每一位參與大掃除的弟兄姐妹，記念他們的勞苦與愛心。願祢的平安與喜樂充滿他們的心，賜福他們的家庭、工作與生活。主啊，祢是我們的力量與喜樂的源泉，求祢繼續保守我們的教會，使這裡成爲更多人得救、蒙福的地方。求祢繼續帶領我們，使我們在這屬靈的家中彼此相愛、彼此扶持，共同建造祢的國度。願一切的榮耀、尊貴、權柄都歸給祢，直到永遠！奉主耶穌基督的名禱告，阿們！

看那星和痕
——牧師證道主題有感

朱志廣 弟兄 12/21/2024

道

星

普天歡騰慶聖誕
萬國萬民齊頌贊
曾在兩千多年前
天使夜間喜訊傳
大衛之城伯利恆
聖嬰降生在馬棚
星引博士見聖嬰
俯伏跪拜禮物親
耶穌基督父起名
真光照耀主光榮

耶穌傳道加利利
天國福音他講明
帶領門徒十二人
醫治救贖顯神能
瞎子睜眼見光明
癱子站立能前行
麻風病人全潔淨
驅趕污鬼有權柄
宴席能使水變酒
更能救活人性命
五餅二魚變豐盛
五千人飽贊主名
登山寶訓論八福
比喻教訓人覺醒
諄諄教導隱路程
四福音書全寫明



痕

耶穌被捕受鞭傷
十架釘痕寶血淌
槍刺疤痕在肋旁
救贖罪人命擔當
死裡復活升天堂
偉大救贖必傳揚
門徒奉命傳主道
信靠耶穌更堅強
億萬信徒靈命長
等候主來治萬方

聖誕快樂——TCCC 聖誕晚會記實

朱志廣弟兄 12/20/2024

一

聖誕晚會普天慶，
華人教會喜氣盈。
晚宴香甜顯笑容，
彼此問候愛相迎。



二

詩歌敬拜讚主名，
牧師証道星和痕。
救贖使命主完成，
永傳福音使徒行。



三

小朋友們詩朗誦，
獻歌三首給主聽。
神的兒女真可愛，
聖恩供給總豐盛。

四

英文部的青少年，
中英文歌聲飛舞。
誠實心靈讚美主，
茁壯成長主祝福。



五

漂亮姐妹舞姿爽，
生命河水永流淌。
手舞綢扇心花放，
畫中瀑布水飛揚。

六

六人合唱真叫棒，
以馬內利心歡暢。
奇異恩典放光芒，
耶穌是萬王之王。

七

野地開花好馨香，
紅裝姐妹大合唱。
提琴伴奏好氣場，
平安之夜喜洋洋。

八

清傳獻詩在屏上，
最佳主持是海光。
英文翻譯 Daniel
Li，
美食甜點暖心房。

聖誕慶典贊歌

——記 2024 TCCC 聖誕晚會

沙漠清泉

聖誕佳節主降臨，
萬民齊頌救恩深。
音響場務同心力，
晚餐甜點倍感親。

天使高歌歸主前，
星光引路愛無邊。
聖痕彰顯恩無盡，
救贖之聲滿人間。

童聲稚唱頌平安，
詩篇朗誦贊恩泉。
舞動生命河水湧，
恩光滌蕩潤心田。

青少自創獻新歌，
聖嬰降臨救贖多。
合唱主臨福音送，
奇異恩典降祥和。

野地花開彰主慧，
平安夜裡佳音隨。
普天歡慶齊心頌，
榮耀歸神顯主威。

【浣溪沙】賀春

顧建橋

翠袖紅綃送吉祥，
妙音笑語繞廳堂。
千家歡聚頌恩光。

愛宴傳情迎柳色，
鶯歌沁耳喚春芳。
來年如意享安康。



水調歌頭·鵬城遙寄美國圖森故人

2025. 1. 30 于深圳

作者： DeepSeek AI & 云煙

才賞鵬城月，又念圖森秋。
云山遙隔，當年敬拜語溫柔。
契闊弟兄霜鬢，團契音書魚雁，恩義載靈舟。
醉眼檸檬赤，飛瀑薩比幽。

歲華新，星河轉，願長留。
清吟頌禱，憑寄鶴夢越瀛洲。
待得歸帆鼓浪，重踏黃沙故壘，執手淚先流。
惟願主恩佑，天路共賡酬。



春聯

上聯：圖森憶主愛佳美腳蹤同走天路
下聯：深圳沐恩光新栽福田共證主榮
橫批：以馬內利



注：

鵬城：深圳別稱。

檸檬赤：檸檬山紅葉。

鶴夢：《詩經》中即有贊鶴之辭：“鶴鳴于九臯，聲聞于野。”所謂“鶴夢”就是世俗之外的追求。

瀛洲：古代傳說中的東海三座仙山之一。此處指神的國度。

賡【gēng】酬：繼續、連續 & 酬答、應和

“佳美腳蹤”（羅 10:15）、“天路”（來 11:16）、“福田”（林前 3:9）信仰傳承&是深圳一個區名。

契闊：聚散離合。

薩比幽：Sabino Canyon 的幽靜。

追憶萬媽媽

Monica 姊妹

萬媽媽總是說，她來 Tucson 教會那一年，我生小旺，之後我媽媽也在教會受洗，她記得清清楚楚！我見到萬媽媽也總是想起自己的媽媽和外婆，分外親切。一開始記得是因為 BSF 查經班的緣故，時常和萬媽媽接觸，才更加熟悉。萬媽媽認真學習，萬事讚美、交託給主，堅定愛主的信心，更是我們的好榜樣！有機會接送萬媽媽時，車上總是聊得很愉快，萬媽媽性格開朗又健談，分享許多人生智慧，一路上都是從主而來的喜樂。

萬媽媽除了靈命多結果子，菜園果樹也是結實累累、收穫滿滿，分享給弟兄姊妹們加菜。萬媽媽常給我們介紹她的菜園，這裡是豆子，那裡是瓜。有一次印象特別深刻，陽光普照，萬媽媽站在她的小山坡上，好有氣勢，滿足地笑著。我心裏偷偷的感叹：好像女王一樣啊！

我們搬離 Tucson 數載，最近兩年有機會回 Tucson，萬媽媽身體狀況不能到教會，我和朱丹、馮阿姨一起去看萬媽媽，在棚子下聊天吃點心的時光，歷歷在目，很感傷萬媽媽已經離開我們，但知道萬媽媽安息主懷，不再病痛，見著主面一定十分歡喜，永遠與主同在，也是她所期待的。我們來日有天家再見的盼望，到時候再聽萬媽媽宏亮、精神地叫著：Monica！

翻看著往日照片，萬媽媽在教會過得豐富喜樂，她也豐富了我們許多人的
人生。

萬媽媽，謝謝您。



【追思共勉】

詩歌分享

【應許之詩 *Hymn of Promise*】

詞曲: *Natalie Sleeth*

球莖裡有芬芳蓓蕾，種子裡有蘋果樹；
蟲蛹內有隱藏應許；變蝴蝶自由飛舞！
在寒冷雪飄的冬季，已曉得春天將至。
一切事有定期定時，惟有主才能全知。

沉默中譜新歌曲調，在尋找旋律詩詞；
夜已盡快看見黎明，存盼望等候主旨。
每一天都必有明天，將來事無人能知。
一切事有定期定時，惟有主才能全知。

到盡頭，是新的開始，時有限，永恆無止；
不明白，卻只要相信；人之終，永生之始。
雖死亡，終必要復活，且高舉勝利旗幟。
一切事有定期定時，惟有主才能全知。

追思萬媽媽

鄧琳姊妹&智平弟兄

曼吉、曼琳姊妹

2025. 3. 9

從 2010-2011 年，這一年是我和萬媽媽相處最為密切的時光。那時，我在 Pima 教課，每周都會把兩個還在上小學的女兒送到萬媽媽位于 Alvernon 的家中，請她幫忙照看。孩子們在她家里做功課，有時還會吃晚飯。萬媽媽總是滿懷熱情地向孩子們介紹她種的各種菜，那些綠油油的蔬菜在她的講述下仿佛都變得靈動起來，充滿了生命力。她還會帶著孩子們去認識她家里養的小動物，那些小動物們也似乎感受到了萬媽媽的善良與熱情，總是乖乖地在孩子們的掌間穿梭，為她們帶來了無盡的樂趣。

在我的記憶里，萬媽媽永遠都是充滿喜樂和贊美。她對一切都充滿著好奇和好學之心，渴望學習新知識、新事物。她對年輕一代更是充滿寬容和理解。她的這種態度，也讓我對教育孩子有了更深的思考。然而，時光匆匆，近年我的兩個孩子已經離開 Tucson，在外地工作，我們一家也不再居住在 Tucson，才得知萬媽媽去世的消息，心里百般不舍。今天，看到 Jake 制作的這麼精美的視頻，得以進一步了解萬媽媽的一生，這讓我們感到很大安慰。

萬媽媽，您安息主懷！感謝您曾經走進我們的生活，成為我們生命中不可或缺的一部分，也感謝 Jake，您精心制作的視頻，讓我們能夠再次感受到萬媽媽的存在。這個視頻珍藏了，讓它成為我們對萬媽媽永遠的紀念。

願上帝的恩典與平安常伴萬媽媽，願她在天之靈安息。願我們也能像萬媽媽一樣，在我們教會活出一個充滿愛和喜樂的生命！

講到萬媽媽

朱丹 姊妹

【神愛世人，甚至把他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。】
——約翰福音 3 章 16 節

講到萬媽媽，腦海里浮現的都是她和藹的笑容，親切的問候，大聲的禱告……都是很正面、很積極、很歡快的形象。很難把萬媽媽和憂愁抱怨沮喪等負面情緒聯系起來。即使在去年底我們去看她的時候，當時她躺在躺椅上，行動已經非常不便了，但她依然和大家談笑風生，依然記得每一個她之前認得的弟兄姐妹，靠聽聲音一一叫出大家的名字。所以我認為萬媽媽會一直這樣下去，直到萬媽媽去世那天的下午我去看她，雖然我當時感覺到萬媽媽很虛弱，但我依然相信她會好起來的。其實直到今天我還會覺得萬媽媽還坐在那個搖椅上，還會大聲地、思路清晰地和我們說話聊天。

和萬媽媽的連接一開始是因為她住得離我家不遠，所以有時周日禮拜後，我把她順路送回家，加上她和我媽年齡相仿，二個老太太會有她們自己的話題。後來我們又一起參加了查經團契，以及教會的姐妹禱告會，我都有機會接送萬媽媽。萬媽媽是一個不會讓人有距離感的老人家，特別親切，特別貼心。記得第一次上萬媽媽家是有一天下午，她打電話給我說：“朱丹，過來拿韭菜”，說有人送她不少韭菜，她讓我去拿一些。我放下電話就帶著我媽開車過去，到那里看到陳媽媽也在那里，我們聊了一會兒，我說家里還有事要回去了。萬媽媽就說：“你回去吧，你媽留下，我們仨老太太一起聊聊天”。那天晚上我媽回來後特別開心，特別興奮。從那以後，我媽經常會去萬媽媽家，有時陳媽媽也在，每次回來，我媽總是很開心。

跟萬媽媽熟悉了，就會聊一些生活瑣事，我一直是一個比較會擔心操心的人，有時聊到我擔心的事情，萬媽媽總是那三句：“不用擔心，向主禱告，求主幫助”。看起來簡簡單單的三句話，12 個字，但真的能檢驗我們對主的

【追思共勉】

信心。如果進一步了解萬媽媽就知道她的一生也經歷了不少坎坷和磨難，但我們真的很難把那些不幸和她聯繫起來，我們見到的萬媽媽一直是積極樂觀的。所以我相信萬媽媽這三句話不只對別人說的，而是切切實實的實踐在她自己每一天的點點滴滴之中。我也相信萬媽媽這三句話對我也是有改變的，對比之前的我和現在的我，我會更多的禱告，更多的交托，更多的依靠。從萬媽媽那里我也慢慢懂得，教別人禱告交托依靠，最好的方式是讓人看見禱告交托依靠在我們自己生命中的展現。

每當想起萬媽媽，耳邊就會響起萬媽媽那熟悉的聲音：朱丹，過來拿菜，過來拿冬瓜，過來拿茄子……過來拿菜苗，甚至樹苗。我來美國前不要說種菜，花都養不活。到了美國後就試著種東西，從花草草開始，到開始折騰種蔬菜。但一直不得要領，標準的種啥啥不活的那種。認識萬媽媽後，開始向她學習，有啥搞不定的事情，一定找萬媽媽！萬媽媽撒種子了，我就跟著撒萬媽媽給的種子，萬媽媽說要怎麼做，我也就怎麼做，自己覺得 COPY 不走樣。但結果往往是萬媽媽那里的苗綠油油一片，我這裡卻一片殘疾苗。最後她看著我的“傑作”，不解的說，“怎麼會成這樣？！”這下把老太太整不會了。看了一會兒，想了一會兒，老太太一揮手說：算了，到我那里挖苗吧！就這樣一年又一年，我還是從萬媽媽那里學到了一些基本的種菜技術。

還記得萬媽媽在 covid 期間在醫院住了快兩個星期，那次我跟萬媽媽說，有需要盡管叫我。有一天萬媽媽微信上給我語音留言，讓我中午給她送一碗面過去。萬媽媽知道我的廚藝不佳，並且我家是吃素的，所以特別還補了一句，啥面都行！但那天忘記什麼情況了，等我看手機聽到這條留言已經中午了，我趕緊給她打回去，想告訴她，我剛聽到她的留言，現在馬上做，然後再送過來，可能會晚一點。萬媽媽那頭馬上說，“不用了不用了，萬梅送來了”。我一直為這事自責，萬媽媽就這麼一次要我為她做點什麼，卻被我自己大意錯過了。後來和萬媽媽聊起這事，她還安慰我，又說了一段很有意義的話，大概意思是：當別人需要幫助的時候，盡可能伸手幫助；但當自己需要別人幫助的時候，也不要猶豫，說出來，讓弟兄姐妹知道你需要怎樣的幫助。她告訴我這個是教會里另一個姐妹和她說的。我把這句話也牢牢的記住了！

【追思共勉】

自從那次住院後，萬媽媽的視力也大幅度下降，一開始她還讓我把每星期教會里的主日證道和主日學的音頻鏈接傳給她。有幾次我忘記了，她就會在微信里留言提醒我。但慢慢的眼睛徹底看不見了，完全不能操作她的 iPad 了，我傳了鏈接她也聽不了了。有一天我去看她，她說她不想整天躺在搖椅上，她想聽聖經，最好是像收音機那樣，她能靠觸覺掌控開關的那種。她這麼一講讓我想到當初我在國內給我媽買了一個像收音機的聖經播放器，我就到國內的網站上找，怎麼也找不到，後來國內的朋友告訴我，都下架了，沒有賣了。我就和我媽一起翻箱倒櫃的找我媽用過的那個，找到了，但不工作了。我把情況和她說了，她想了想，說能不能問下大衛，他怎麼讀聖經的。後來 Amy 和她聯系了，好像大衛的方法老太太也不行。老太太在那樣的情況下，還希望自己能聽聖經、聽神的話，相信她為此想了很多很久，真的很感人，也為我們樹立了很好的榜樣。

再講一個萬媽媽和我媽的故事，covid 後期，我經常帶我媽去萬媽媽家，讓二個老太太可以說說話，一般我先把我媽送到萬媽媽家，然後我自己去買菜，再去萬媽媽家接我媽。因為後來我媽的耳朵也不行了，說一句話可以搞半天。加上萬媽媽有四川口音，我媽是上海口音。我擔心她們會交流不通暢，但二位老太太堅決說她們交流沒有問題。都說你去 shopping 你的。好幾次我回來接我媽，遠遠看過去二個老太太聊得非常熱絡。走近一聽，一個瞎的一個聾的，一個四川普通話，一個上海普通話，你一句我一句，好幾次發現二個人說的都不是一件事，但感覺就是聊得很開心很順暢很和諧。當我問她們聊得怎麼樣，她們異口同聲的說，聊得很開心！

萬媽媽的故事真的可以講很多很多，萬媽媽不僅是一個令人尊敬、讓人溫暖、樂于助人的老人家，她也熟讀聖經，非常善于禱告，並且還是個熱愛生活、陽光開朗、精力充沛、能歌善舞的表演達人。萬媽媽無論在教會活動還是日常生活都是我們的榜樣—愛主愛人愛生活。我們會一直記得她。提後 4: 7-8，保羅說：【那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了，從此以後、有公義的冠冕為我存留、就是按著公義審判的主到了那日要賜給我的。不但賜給我、也賜給凡愛慕他顯現的人】。安息吧，萬媽媽！我們天家再見！

使徒信經

我信上帝，全能的父，創造天地的主；

我信我主耶穌基督，上帝的獨生子；

因聖靈感孕，由童貞女馬利亞所生；

在本丟彼拉多手下受難，被釘於十字架，受死，埋葬；

降在陰間，第三天從死裡復活；

祂升天，坐在全能父上帝的右邊；

將來必從那裡降臨，審判活人，死人。

我信聖靈；我信聖而公之教會；我信聖徒相通；

我信罪得赦免；我信身體復活；我信永生。

阿們！



出版：土桑華人基督教會 Tucson Chinese Christian Church

地址：307 E. Helen Street, Tucson, AZ 85705

網站：<http://www.tcccaz.org>

編輯同工：蘇婷婷姊妹，邱雯怡姊妹，陳海光姊妹，姚清傳弟兄