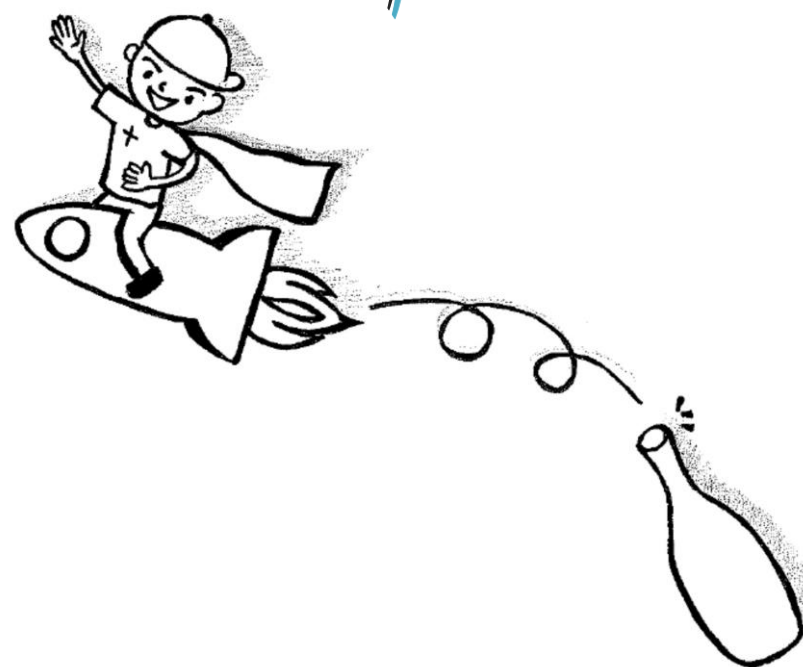


靈泉

2019年 第1期

超越瓶頸



目 錄

編者的話	1
認識十浸的事奉領袖 實習神學生分享 / 湯恩予	2
專題：超越瓶頸	
走過瓶頸之路 / Bowie	5
超越瓶頸 / 陳孟琪	8
當我處於「瓶頸」狀態時…… / 麗雯	10
走出死胡同 / 嘉茹	12
超越工作的瓶頸 / 若蘭	13
信靠神去突破瓶頸 / 李嘉怡	15
尋找經歷神的渠道/方法 / Karen.K	16
超越瓶頸 / 羅國彬	17
分享欄	
如何走出抑鬱？(夫妻同行篇) / Sindia	26
塔門一日遊雜記 / 周陸秀貞	29
機會+勇氣 / 王鄧錦雲	32
萬象更生、生命豐盛 / 劉麗霞	33
神同在 / 王培基牧師	35
教會歷史系列 / 王培基牧師	
記念宣教士蒲秀靈 (Starling Post) 姑娘	37

歡迎瀏覽網上靈泉：www.cbchk.org/download.php

編者的話

農曆新年剛過，相信大家聽了或講了不少祝福語，靈泉編輯小組也在此祝福十浸家的弟兄姊妹身體健康、主恩常在！

今期靈泉的專題是「超越瓶頸」，相信大家看到「瓶頸」二字，都會有負面的感覺，但是如果能夠「超越」，並且能夠在靈命上作出反思的話，「瓶頸」未嘗不是一種祝福。

超越及格，領受做好事情的祝福！

超越困難，接受神帶領的祝福！

超越害怕，收取神賜勇氣的祝福！

超越抑鬱，成就信靠的祝福！

超越忍耐，看到神保守的祝福！

超越世俗，換來新生命的祝福！

超越停滯，擁抱神開路的祝福！

超越等候，細味神啟示的祝福！

除了專題文章外，我們在其他分享中也見到神的祝福滿滿：實習神學生恩予超越了身體狀況的限制，成為青少年的祝福；Sindia 姊妹與丈夫在轉職過程中體會到神照顧無微不至的祝福；周太的塔門遊記，提醒我們神賜美好大自然和與弟兄姊妹把臂同遊的祝福；王太在病患中仍能在「未得之地」為神作見證，感受到主賜勇氣的祝福；麗霞姊妹回顧過去一年，生命各方面都滿有神的祝福；王牧師用以撒的經歷，讓我們反思神同在的祝福；還有昔日來港的宣教士蒲秀靈姑娘超越文化地域的事奉，為香港信徒帶來祝福！

在新一年祝願大家在主的愛內都能超越瓶頸，更多地經歷神的愛與恩惠，收穫更多來自神的祝福！



認識十浸的事奉領袖

實習神學生分享

弟兄姊妹平安，能夠在2019年裏，於十浸的大家庭中作實習神學生，一起經歷神的帶領與恩典，是我的榮幸。盼望能藉着這一篇分享文章，可以向大家見證天父在卑微的我身上所行的奇妙作為。如同微塵的我也能成為天父作為的見證人，是我生命中無法承受卻又無法抗拒的恩典。願榮耀歸給祂，世世無窮。



我出生於一個小康的基督徒家庭，即俗稱的「基（督徒）二代」。家父家母的母會是中華基督教會全完堂。1995年，一位傳道人帶領包括家父家母在內共六位弟兄姊妹，於青衣大王下村成立了一間小小堂會——基督教磐石教會，就是我在其中成長，稱之為母會的教會。

感謝我的父母，感謝我的教會，也感激天父將我放在一個可以自由地認識祂、敬拜祂的環境中。在這樣的一個環境裏，我從小被灌輸了很多關於聖經的知識和訓誨，也有很多樂意關心我、照顧我、愛我的長輩，他們對我的愛與關懷，讓我從小就在頭腦上知道這個稱為耶穌的神是愛我的。

小時候在兒童聖經班讀到約伯的故事，總會有十萬個不明白，但卻又感同身受——因為從半歲開始，我就是一名濕疹患者。病因已不可考，所得的果倒是一目瞭然——因着這個病的緣故，我的身邊一直沒有很多同齡友人，在身邊的異樣目光卻相對較多，他們都有同樣的疑問：這孩子的皮膚怎麼了？他的皮膚病會傳染人嗎？當然不能否認，我有「想多了」的傾向：我經常認為別人交頭接耳就是在談論我，也認為別人看着我就是歧視我。因着自卑的緣故，我會很敏感於別人的目光。雖然我不打算為自己辯護太多，我卻得說這是一個惡性循環：正因為有最開始的目光，才令童年的我受傷並過敏；結果因着自我防衛機制啟動，就引來更多的目光和疑問；到了最後，心理壓力造成了身體的狀況更差。頭腦上的知識，和親身經歷產生了矛盾，

愛我的神，真的忍心不來醫治我嗎？到了中學，這個矛盾到了高峰。

青少年有互相比較而從中肯定自己的特性，若果處理得當，能帶來好的影響，例如能在青少年時期激起發奮圖強的上進心。但可惜發生在我身上的是另一個極端的情形：校園欺凌。在學校裏被同輩排斥擠壓的感受，引發出絕望與無奈，在這個時期對我的影響，比過往更深更嚴重。被排斥的原因沒變，仍然是因着皮膚病而受影響的外表，更甚者，有人認為我是傳染病患者，嘗試疏遠並對我避之則吉。

曾經有一次我上學回到課室，看見幾個女同學圍着在聊天，其中一名女生正坐在我的座位上，我推門進課室一刻，本來聊得甚歡的數人，瞬間戲劇性地停住了暢談之聲，轉面看向我，坐在我位置上的女生更是一聲驚呼，從座位上猛地站了起來，在我還未意識到是甚麼一回事時，她們已經急步離開了原來的位置了。後知後覺的我，帶着疲憊和灰心回到座位上，耳中盡是他人交頭接耳談論着自己。

雖然在理性上，能認知到校園欺凌在任何年代都不是罕見的事，但發生在自己身上，卻無法好好地冷靜面對，之所以在感覺上覺得比以往更難受，主要還是因為當時的我，正值塑造自我形象的時候。

無法在外表和朋輩關係上建立自信心的我，非常感恩，神在這個時候為我開闢了一條我沒有想過的道路，我對音樂和敬拜的興趣日漸濃厚，跟着教會小組組長學結他，慢慢地將注意力從自己身上移開，不再以自己為焦點，不斷的敬拜和讚美，將目光轉向神。

雖然沒法減少在學校遭到的難受和失意，但從音樂詩歌敬拜裏我開始了解到，神對我的意念不是降災禍的意念，而是賜平安的意念。神開拓了我在詩歌敬拜上的恩賜與潛能，這一切我沒有半點可誇口。同時，藉着神的恩典和弟兄姊妹不斷的代求，神透過學校的一位基督徒老師為我帶來了轉機。我的班主任同樣有皮膚問題，他為我介紹了一位中醫，透過服藥和洗身體的藥兩方面改善了我的身體狀況，如同奇蹟一般，我那非常嚴重的濕疹在兩星期內好轉了。可惜這沒有改變同學的目光，那種難受與灰心再一次纏在心頭。

走過瓶頸之路

常常說，苦難是讓基督徒經歷神。「苦難」這個題目太大了，不是人人都有機會面對，至少我至今的人生中還未遇過很大的苦難，但「瓶頸」呢？我就遇得多了，在不同時期、不同範疇，總會遇上大大小小、或長或短的瓶頸位。「瓶頸」不比「苦難」輕，因為面對「苦難」，你可以找弟兄姊妹守望，但面對「瓶頸」的無奈，卻不足為外人道，旁人難以明白，只會被認為在「放負」。另外，因為「瓶頸」往往比「苦難」時間來得漫長，那種忽高忽低的心情，有時比面對苦難更磨滅人的意志和做事的熱忱。我不敢說自己都超越了，只是把自己面對瓶頸的種種感受分享出來，希望能與十浸家的弟兄姊妹彼此互勉。

工作上的瓶頸

八年前加入現今的辦事處，負責道路維修工作。記得八年前處長約我會面，問我對工作的看法，那時我很喜樂，因為覺得工作很有新鮮感，壓力也不會太大。那時，處長告訴我，有我這種想法的人不多，有幾位新同事一到埗就要求調職，他們的理由是：「我們喜歡有挑戰性的建設工作，不喜歡千篇一律又看不見成就的維修工作。」匆匆八年過去，昔日選擇有挑戰性工作的同事，全都已經升遷了，承擔更高更大的工作，而選擇在一個沒有壓力環境下工作的我，卻彷彿在原地踏步，在同一崗位上作一個熟手技工。

事奉上的瓶頸

還記得當日用「筍工」來形容自己的事奉，但時間過去，遇上了大大小小的挫折，那些挫折不是好像宣教士面對逼迫，也不是教會牧者遇上誹謗。我所謂的挫折，有時只是弟兄姊妹與自己有不同意見，有時是肢體們對我十分熱衷的事情表現得比預期中冷淡，有時甚至是

終於在那一刻，我感到自己真的遇上了那一位一直以來我只在聖經中認識的耶穌，我開始明白，原來要改變的是自己的心態，在繼續與神相交、讀經、敬拜與禱告之下，我知道神會藉着我的經歷去祝福更多青少年人，在被排擠與絕望的情緒中，我渴想與那些灰心的人同行，這個渴望在我的心內揮之不去。

離開了中學後，我繼續開拓音樂敬拜的恩賜，在教會裏以音樂服事不同的群體，包括老中青甚至幼兒。進入了教會的敬拜隊，這份恩賜逐漸被肯定確立，所以我開始以音樂為我事奉的路向，也從不同的牧者口中得着這種肯定。在2012年的時候，我報讀了天梯使團的「復還飛鷹的風采」生命證書課程，從初階至進階，並進入「敬拜軍」，繼續磨練和學習與敬拜有關的知識和技能。

直至2016年1月，我完成了銜接學士學位的課程，我得到了一個回到自己母會事奉的機會，當時青少年區的牧者建議我在畢業後奉獻一年時間在神家裏作半職事奉，他向教會執事會提出了讓我以幹事的身份服事。在這個幹事身份裏，我學習了很多，更深入地接觸青少年人，亦明白到自己對青少年的想望：我想看見他們認識耶穌，想看見他們活得不一樣。讓青少年人回轉並自由地敬拜神，與天父建立親密的關係，成為了我最渴想看見的圖畫。

很感恩，在不久之後，我得到了一個與吳振智牧師暢談的機會，他的建議與引導，令我明白若想為青少年人付出的話，僅靠自己現在所有的並不足夠，就着我想要服事的心，他建議我報讀神學課程去裝備自己，使自己能在知識上可以更深刻地服事青少年人。在與數名弟兄姊妹同行下，他們都同心為我應否踏上報讀神學的決定而禱告領受。經過禱告、傾談後，大家都以此事為美，並對我的心志作出肯定，所以我便決定獻身全時間事奉。而我在考慮進入哪一間神學院時，也向各屬靈長輩徵詢意見，他們都各有不同的看法，而父母則建議我嘗試申請建道神學院，為的是想我能在安靜的環境中專心學習，於是，我便決定申請進入建道神學院的道學碩士課程……

✍ 湯恩予

出於自己，為甚麼總未能與弟兄姊妹好像真正的弟兄姊妹般毫無隔膜地溝通分享呢？這就教我事奉的心漸漸冷卻。

操練身體上的瓶頸

今年第二次參加毅行者，很多人問我今年想做出甚麼成績，我說我覺得能繼續行已經好好，沒有想過要做好成績，想不到，我更是退步了，未能完成比賽。所以我想：「瓶頸」還未算可怕，更可怕的是不進則退。在大多數情況下，沒有為自己訂下更高更遠的目標，就連自己原本擁有的能力都會漸漸失去。

衝過瓶頸

天父所賜的快樂家庭

感謝神！在我人生中總算有一個重要範疇還沒遇上瓶頸，我的家這十年來都是同樣的四個人，沒有多，也沒有少，但隨着彼此之間的互動，仍是每天給我力量和快樂，活得天新似一天。幾天前，當我與兒子談及人生中的瓶頸時，兒子拿來一個切面面積不變的圓柱體水瓶，說我對他們的愛若有瓶頸的話，就是那個圓柱體水瓶的瓶頸了（沒有明顯的窄位）。

天父所賜的安慰獎

最近，上司選了我寫一篇關於工作的文章刊登在部門通訊上，我把過往在維修工作上的心得寫下來，當中的付出是頗多的，除了做資料搜集，我也小心用字，務求讓讀者看得明白，我亦走訪了幾個地盤，拍了一些照片作參考，說起來也得感謝神，因為其中一個走訪的地盤是港珠澳大橋。我到訪時還是一個可以進入的地盤，剛巧我有幾名下屬被借調到港珠澳大橋工作，有他們帶領，我才能四處拍照，沒想到一星期後，港珠澳大橋就正式通車了，大橋隨即被列為禁區，我再不能進入了。後來，我的文章被選為最佳文章第二名，得到三百元現金獎。雖然三百元遠遠不能與升職加薪相比，但也算是對我工作的一

個肯定，做好自己微小的工作，總有人會看得出來。除了投我那篇文章一票的同事，還有我的下屬，他們有的很年青，我希望能感染他們熱愛自己的工作。

每一天的努力

回想起今年的毅行者，自己付出的努力還是不夠，我的一位隊友十分認真，除了100%完成操練外，還好好管理自己的睡眠和飲食，以致她能在比賽中以最佳狀態參與。相反，我在好幾次操練上偷懶了，沒有完成全部路段，放棄操練時我跟自己說：「下次，下次我必定會完成！」直到在比賽中失敗了，我才驚覺「明日復明日，明日何其多」這經典又老套的格言是多麼精警，放棄了操練，最終就是放棄成功。由此可見，要衝破瓶頸，就是要在停滯不前的時候作好充足的準備，才能在機會來臨時衝破瓶頸。

盡善盡美

記得有一次看書時得到一句提醒：為主綑花邊。我們日常工作/事奉上，要及格通常並不十分困難，有滿足感之餘也不太花時間，但過了及格這個層面，再多的付出就不再有同樣明顯的成效。因此，我們往往就會將目標設定在及格這個層面上，寧可用省下來的時間和精神去完成幾件及格的事情，而沒有想過要把其中的事做得盡善盡美，久而久之，也收窄了自己的進步空間。書中的話對我當頭棒喝，提醒我要為主的緣故把事情做得盡善盡美，不論是工作、事奉、家庭，只要是神給我的機會，我就要好好把握，我亦深信，能專注地做好一件事，通常比能擔任許多職務更能見證神。

總括而言，能否超越「瓶頸」，還是取決於自己。我們有沒有因為列車尚未到站就以為列車停頓了？我們有沒有把眼睛放在惱人的小事情上，而對主的恩典與伴隨身邊的幸福視而不見？我們有沒有因為沒有明顯進步就輕言放棄？我們有沒有為自己設定界限而故步自封呢？

✍ Bowie

超越瓶頸

回想起第一天乘校巴回教院的心情，我是蠻感動的。那是一個天氣格外晴朗的好日子，心中充滿了無限的展望。可是，在大學O Camp（迎新營）中，我聽見別人說：「根本沒有人想進教院，都是因為進不了更高排名的大學才會選這裏。」當時這句無知的說話深深地影響了我，我活在別人的評論下，對自己揀選的科目有所質疑。於是，我開始看不起本科的教學，覺得這些「藝術」太「廢」，這又不是大學……這個不斷與其他大學比較的心態更令我想半途而廢，甚至退學。認識我的朋友可能會覺得我很可笑，由一年級到三年級，每一年都嚷着要轉科和退學，現在想起來，這都是魔鬼的攻擊，使人掉進灰心喪志、不滿足的黑洞裏。

在第一年的第二個學期，得悉媽媽患了第四期婦科癌症，起初真的很難接受，對於每一步治療都不知所措，只能祈禱。那時，我每天醫院、學校兩邊跑，家務都要和姊姊弟弟一起做，而功課總是做不完，要向老師申請延遲交功課，學習上總算平安渡過。當時，幸好有教會門訓組弟兄姊妹的關心和支持，他們到醫院探望媽媽，分擔了我們家的憂慮。媽媽後來要接受一連串化療、手術、電療等，但化療反而令腫瘤變本加厲，再次挑戰我對神的信心。這事讓我明白到，一直以來媽媽在家裏所做的事情是多麼辛勞。在我一直追求自己的學業和人生方向時，媽媽的病提醒了我要停下來，要珍惜身邊的家人，人若失去健康便甚麼都幹不了。我一直堅持祈禱，相信她會康復！神不會對我這麼殘忍吧！



到第二年，我又遇上一位總是用言語針對我的同學，這位同學跟我相熟的一群玩伴一起，我不理解為何她們能接納這種人。於是，我為了不想見到這位同學，開始變成「獨行俠」，每天上學、吃飯、放學都要避開熟人，人際關係跌至谷底。一天，當我獨自在一個隱蔽的地方吃飯，心裏忽然想：為甚麼上天要這樣對我？吃飯都要偷

偷摸摸？上課時，我沒有話題可以說，就覺得自己在浪費別人的時間，散發負能量，沒有人會喜歡跟我玩。

到第三年學習，我真的崩潰了，我對自由命題創作感到無力，其中一科更要做一件裝置藝術。不明白為甚麼自己心態上一直想要以最少的力，做到非常勁的作品。在這整整一個月的製作過程中，我每天都凌晨三時多就半夜驚醒，且開始感到煩惱，不斷祈禱求神讓我想出很好的點子，可是一直都沒有。我這種很想拿第一的心態影響了我對創作的熱誠。我千方百計地想，甚至到交作品的前幾天都還想改，因為我總覺得不夠好。到匯報作品的前一日，我真的不想回學校交作品。一位基督徒同學剛好whatsapp找我聊天，我便告訴她我的情況，然後她打電話來，我一接電話就哭了，她安慰我說自己的作品更加不堪入目，這只是人生中很小的一個科目，不要太着緊，低分又不用死！可是我當時真的很想拿到最好的成績，總是覺得自己做得不夠好。最後總算回校匯報了，我真的沒有信心，覺得很失敗，即使台下同學說作品有趣……事後我把作品扔了，這是我第一次把自己的作品扔掉，算是一種解脫吧！漸漸，我連教會、小組、事奉都不想參與，心裏很封閉。現在回想起來，其實低分真的不用死，最寶貴的生命不是由成績掌舵！

但是我心裏仍覺得很不舒服，好像有一口氣堵住喉嚨，每天一起床就覺得這一天我很不想過，我將會浪費一天，開始對周遭的事物無欲無求。我意識到自己的心理狀態很差，非常抑鬱，於是找教會的導師和學校輔導員傾談。十二月的一個晚上，我正過一條大馬路，想在路口站着，等車開過來了結自己。這一瞬間的意念很可怕，感謝神使我沒有依從。那時我打電話給一位姊妹，她立即來陪伴我，使我重新得力。

某天，一位一向樂觀的同學完成交流後回來約我吃飯，我說我最近很不是狀態，很不開心，不想吃飯。但她仍堅持邀約。在這個飯局中，我聽見從他們觀察中，認為我是獨特的，而不是班中的隱形人。

到了實習前期，我真的不想回到中學的母校（基督教學校）實習，

因為我覺得自己沒有資格，也沒有足夠的知識。我已打好了一篇要對我中學老師說的話，也拿了學校的退學申請書填寫，就差一點勇氣把它交出去。那個瓶頸時期，幹甚麼都沒有動力，不斷否定自己，真是非常痛苦！幸好，有兩位同屆同學跟我一起到母校實習，其中一位同學更願意與我一起合作教學；加上母校的老師關懷備至，我在基督的愛裏重新得力！甚至在復活節期間帶領中學生一起到香港浸會園創作人生第一張3D壁畫。後來我明白到，上帝讓我在祂的藝術福音事工上得心應手，製作的過程總是靈感滿滿，有非常美麗的構圖，意念很好，上色技巧也是一邊做一邊發現的，從來都沒畫過。對比起純藝術創作，這可能才是神想我做的事。

經過這麼多次的瓶頸位，讓我可以超越的是神的愛。祂總是要我捱過一段艱苦的日子，要我捨棄我的錯誤價值；祂又派天使在我身邊，告訴我恩典夠用。正正是哥林多前書10:13提到的：「你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」直至今日，已經是最後一年的學習了！很感恩過往經歷的一切，在過程中我會埋怨「為甚麼是我」，但是神都讓我跨過，希望未來的路能成為別人的祝福。現在，媽媽也參與教會小組，教院都變成大學了，與我當初心想自己不是入大學，神賜給我出乎意料的東西。我擁有更深厚的友誼，神當初讓我疏離別人，反而給我機會認識更多人。感謝神磨練了我，大大鍛鍊了我的信心，這五年我學會的比過往十多年的更多。只有願意放下自己，神才會給我更多。

✍ 陳孟琪

當我處於「瓶頸」狀態時……

當我讀到約書亞記第10至12章時，心中實在佩服約書亞遵守神的命令所行的轟烈事跡，例如帶以色列人過約旦河、攻取耶利哥城，又南征北伐，共擊殺了三十一個王；但在第13章，約書亞已屆年邁時，耶和華對他說：「你年紀老邁，還有許多未得之地……」當唸至此，不免有點心酸。

為得地，約書亞一生奮勇征戰，「凡耶和華所吩咐摩西的，約書亞沒有一件懈怠不行的。」（書11:15）為何他還有許多未得之地呢？是他滿足於當前的奮戰成果嗎？還是他沒有結集各支派的力量，為支援那些難得地的支派而多走一步？不論是甚麼原因，若出現阻礙約書亞前進得地的障礙，而他沒有處理，「瓶頸」就漸漸形成。或許約書亞沒有留意到阻礙自己前進得地的瓶頸位，以致得地之事未竟全功，實在令人惋惜。

這樣看來，我該檢視自己屬靈生命中還有哪些未得之地，還有哪些瓶頸位我需要跨過。說來慚愧，我也有許多未得之地，其中最大片的是我家人的信主，現時我家中除了媽媽和二姐明確表示信主外，其他成員都未信（姨甥曾表示信主，後來失迷了）。幾年前，我曾經邀請過大姐和姐夫參加教會的郊遊活動，但後來姐夫明言以後不用找他參加，所以我不敢再邀約他；之後有一些具明星效應的分享活動，我嘗試邀請大姐出席。有一次難得她答應出席毛舜筠的分享會，我十分興奮；不料講者分享後，聚會將結束時，原來有呼召環節，我當時見大姐感到不安，甚至面有不悅之色，我為此甚覺抱歉，也因此有一大段時間沒再邀約她參與教會活動，直到如今。現在我正處於向家人傳福音一事上停滯不前的瓶頸狀態。曾自問：為甚麼不肯再嘗試？是害怕失敗嗎？是放不下自己的自尊嗎？想要衝破這瓶頸位，可真不易啊！原來能知道是甚麼阻礙自己前進，是重要的一回事，然而怎樣去突破這阻礙又是另一回更重要的事。

對我來說，能覺察生命中有瓶頸情況出現，以及能衝破瓶頸的關卡，兩者都有一個共同出路，就是倚靠主去留意、去檢視自己的屬靈狀態，去細察造成自己停滯的因由；也靠主得剛強的心和無比的勇氣去跨過困難。甚願主賜我對祂有更大的信心，不怕周遭嚇人的環境，邀請主同行引導，我願有更多的禱告和嘗試。無論最終結果怎樣，仍深信神已喜悅我們這顆願意超越瓶頸的心。

願以此自勉、共勉！

✍ 麗雯

走出死胡同

「有人話抑鬱就像感冒，感冒好快會好番，所以我覺得完全唔似。如果要用病來做比較，更似是哮喘吧！一種慢性疾病，就算醫生告訴你，完全好轉，可以停藥，但在特定的環境下，隨時又翻發。每次發病除了痛苦，還有淚水，身邊的人同樣難過……」（節錄自Facebook文章）

第一次看到這篇文章時，真的感受極深，無比認同！

2010年我的二女出世，剛剛生完小孩子的媽媽，最害怕有甚麼病呢？就是產後抑鬱症。但我患上的應該比產後抑鬱症更嚴重的躁鬱症。躁鬱症的病徵是情緒容易波動，有時會好開心興奮，有時又會好傷心，思想偏激到想起某些事情就可以喊得歇斯底里，甚至當好嘍好嘍時會作出一些很惡劣的行為，例如打人、扔東西、大聲尖叫咆哮……

曾經有一段時間每日心情都很低落，先生忙於工作，當時要照顧兩歲的大女和剛出生的二女，加上好想做一個一百分的母親，但因為我自幼缺少母親陪伴成長，所以不懂如何去做一個好母親，整個人都感到好乏力無助！

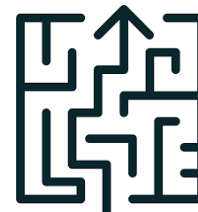
當時我站在窗邊，想過不如跳下去啦！但突然有把聲音在我腦中對我說：「這裏是二樓，你跳下去不會死的。」當下我就立時清醒了，然後一個人放聲痛哭。

初生的二女比較容易照顧，但兩歲的大女就常常哭鬧，日又喊夜又喊，小小事情就喊，令我感到好心煩！有一次，我已經忘記她因何事哭鬧，她喊我也喊，我不停尖叫：「你收聲呀！你同我收聲呀！」然後我拿起一個坐墊放在她的頭上，為了遮掩這些喊聲，愈來愈用力按着她。當我失去理性時，我聽到一把聲音問我：「你在做甚麼？」當下我都給自己的行為嚇倒了，立刻拿開坐墊，之後的事情如何結束我已經不太記得了，但我知道自己有好嚴重的心理問題，每次當我失

控，就有意識我要冷靜，要找人陪我，要祈禱！

雖然我有嚴重的躁鬱症，但我沒有看醫生，沒有吃藥，靠着每星期日回教會崇拜，靠着聆聽詩歌，靠着耶穌，我漸漸減少了這些病徵，漸漸地克服了這困苦絕望的情緒！

雖然現在某些時候我仍然會忽然無故情緒低落，感到心情沉重，或者因為孩子們的事情而躁意大發，但當我向天父祈禱，立時就可以感到豁然開朗，亦感謝家人對我的包容，讓我不會感到孤單無助。



最後真的十分感謝天父對我的看顧保守，讓我能夠越過這瓶頸，不致走進死胡同！

✍ 嘉茹

超越工作的瓶頸

當我知道本期靈泉的專題時，不期然想起自己過去七年的生活，也好像是數十年人生歲月中的一段瓶頸位置，頓時生出投稿的意念！

2011年10月31日，我被調派到一個新部門工作，從那天起，我的生活起了巨大的變化。在調職前二十多年的工作生涯中，我一直從事文字工作，沒有半點行政工作經驗，可是在新部門內，我的工作性質起了一百八十度變化，涉及項目管理、資源分配、人力策劃及聯絡等不同範疇，工作量多而繁雜，一切須從頭學起，每天上班的感覺就好像是一個不諳泳術的人被拋到海中，不斷竭力掙扎，免遭沒頂！

工作要求改變了，壓力自然也大增。我只好每天加班，週末假期也常常返回公司工作，或把工作帶回家中。可想而知，私人生活也大受影響，犧牲的不單是自己的休息時間，還有對家人的照顧。正就讀小學的一對兒女和年邁體弱的母親，都只能倚賴丈夫和外傭照料。

除了工作量問題，工作上的人和事亦曾令我感到困擾，甚至沮喪。某段時期，很容易在崇拜唱詩期間感觸流淚。長期的工作壓力使我不知不覺陷入情緒的枷鎖中，慣性地加班工作，忽視自己的需要，常常想用盡每分每秒，希望把工作做得更好。回想起來，那時可能已接近病態邊緣！

數年來，我多次求問神，為甚麼要我進這個部門？甚麼時候可以讓我離開？然而神沒有給我答案。2018年年初，由我主力負責的一個歷時兩年多的項目終告完成，原本以為可以功成身退、調職有望的我卻收到壞消息，上司打算把我留下來處理一件後續工作，當時內心感到十分失望。以往曾在這個部門工作的同事，最長不過六年便可離開，而我在2017年年底已在部門工作了六年，所以對調職有合理期望。無論如何，我相信神會帶領我的前路，我只需要繼續耐心等待。

2018年10月，我終於接到通知，我會在同年11月調職，重返文字工作的崗位。調職至今三個多月，我已完全適應新崗位，也不用每晚加班了。現在工作與生活較為平衡，可以多陪伴家人和多做運動，感覺豁然開朗呢！

回想過去七年，神並沒有按我的心意讓我提早離開水深火熱的工作環境，反而保守我在各樣困難中經歷祂的幫助，甚至使我比其他人留在部門內更久，讓我學習忍耐和順服的功課。因着神的保守，我在工作中學會了一些新技能，掌握到崗位所需的知識，也累積了獨特的工作經驗。更重要的是，我更深地體會到自己的軟弱和神的大能，更深地相信神是那位信實、慈愛的阿爸天父！

✍ 若蘭

信靠神去突破瓶頸

今期靈泉的主題是「超越瓶頸」，我一看便很感興趣。回想起來，數年前我在學業上的確遇上了瓶頸。那種狀況不單是停滯不前，更有可能因此失去很多機會。

大約三年前，是我最迷茫的時候。我剛從一間天主教中學畢業，踏入了少有規範，沒有太多束縛的大專繼續學習。因為失去以前在校每天早禱及舉行其他宗教儀式的約束，加上自己並沒有定期上教會的習慣，久而久之，我與自己所信奉的宗教出現了脫節。當時的我並未意識到自己在信仰上慢慢脫軌的事實。

到剛完成第一年大專課程，有機會趁暑假到台灣上課。在一個陌生的居住環境中生活一個多月，我依靠的並不是神，而是靠着自己的小聰明去解決生活上遇到的一切難阻。甚至，我成為了金錢的奴隸，以為金錢是解決所有事情的萬能工具。我開始以自我為中心，一切想事情的層面都由自己個人作出發點。

那年從台灣回到香港，我開始變得很世俗，並且不知不覺地花費了很多時間在無意義的事情上，我迷失了自我。而時間並沒有因為我的迷失而停頓下來，回來不久便是大二新學期的開始，我的瓶頸終於出現了，我在學業方面停滯不前，更面臨停學的困擾。原因很簡單，過往我花了很多時間在追隨世俗的思想上，例如與別人作出無意義的比較、以唯我獨專的思想去生活、以金錢為自己的偶像和與上帝疏離等，都使我與神隔絕，以致我在學業和生活上跌倒。

幸好在這些艱難時期，神派遣了一位教會的姊妹到我身邊，她是我的一位小學同學，聊天時發現她一直有回教會的習慣，她更邀請我到她的教會去，於是我認識了十字架山浸信會，亦參加了團契，立志要過屬靈生活，更要一生追隨神。

✍ 李嘉怡

尋找經歷神的渠道/方法

1. 羅馬書 12:3：要照着神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。
2. 加拉太書 6:9：我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。

很感恩，年輕時已學琴，坐在鋼琴旁邊的日子可能已有大概三十個年頭。但是因為天生拍子感不好，考了幾次八級鋼琴仍未取得及格成績。在心灰意冷的時候，感謝神開拓了我另外一個音樂領域——作曲填詞。於我而言，已完成的作品大概已有十多首歌，如何創作不同的風格是一個挑戰。

自己創作詩歌，心裏有種感覺，覺得反正都不會有人聽，我寫歌和不寫歌其實也沒有很大分別，不如放棄吧。但是心裏想起這句經文：「我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。」便覺得有些鼓勵。

而且聖經也教導，合乎中道的價值觀，既不自卑也不驕傲，就按自己的本相看待自己。相信調校自己，有合理的期待，面對音樂及生命的瓶頸位，也容易學到存心忍耐的功課。

在我年輕的時候已經返教會和信耶穌，與神的關係有濃也有淡，畢竟已經二十多年了。很感恩在我年輕的時候，也曾經有過一段苦日子，在人生低谷裏，神使我在人生上半場的日子經歷了得勝，讓很多不可能變成可能。但日子一天天流逝，神與我之間彷彿有一道缺口，這也是神與我關係中間的瓶頸位，這道缺口在我們的關係中已經存在很長時間，相信這缺口在短時間內也不會被拿走和撫平，與這缺口共存，可能是我活在當下的功課。在我與神溝通的方式中，以前是讀聖經、聽詩歌，後來想把經文圖像化，寫下一些體會感受，甚至成為由聽詩歌變成寫詩歌，當中也需要一些轉變。

或許當我們的生命光景停滯不前時，可以呼求神為我們開路或作出改變。神就是按我們的軟弱本相接納我們，個人相信我們的信仰價值，是基於生命本來脆弱，每個人或多或少也會有做得不好或犯罪得

罪神的時候，向神認罪，呼求神憐憫，為自己為別人為社會為國家，深信聽禱告的神，會顧念看顧及開出路的。

但願大家在不可能改變的瓶頸位置裏，尋找可微小轉變的契機。祝福大家。

 Karen.K

超越瓶頸

今期靈泉的主題是「超越瓶頸」，對我（退休人士）來說，我過去的人生好像沒有瓶頸，可能我是一個沒有太多擔憂的人，就算有小擔憂也能面對解決。原因可能是：一來自己是膽小鬼，二來沒有甚麼大志。我的人生哲學是：覺得人生平平淡淡渡過就算啦，能夠健健康康渡過每一天，就是恩典了。我相信很多基督徒也有同樣的心態。

信主二十多年了，我從來沒有想過神在我的人生中有甚麼計劃。但是經歷了一連串的事件，我相信是神給我的訊息——「誰掌管人生」。

請讀者注意三件事：

1. 我用神代表上帝/天上的父；
2. 如果發現閱讀時有不舒服的感覺，請讀者不要繼續看下去；
3. 以下發生的事情，我是按時間順序來記述的。

事件發生如下：

1. 第一次遇到蔬菜中農藥可能嚴重超標的事情

大約七年前的一個夏天下午，我買了蔬菜回家，用水沖洗，然後浸在水裏，之後我去午睡了。睡醒後回到廚房，看見蔬菜仍然浸在水裏，但盆中的水變成淺綠色，心中不知如何處理，頓了一頓，

便將水倒掉，重新用水沖洗。晚飯時對太太Mabel提起這件事，我說了一句話：「為了保命，將來最好自己種菜給自己食，便沒有食菜中毒的危險了。」

這是我第一次遇到蔬菜中農藥可能嚴重超標的事情，其後再沒有這類事情發生過。

2. 第一次 Mabel 的弟弟帶果苗回港和我看見士多啤梨在細花盆中開花結果

大約六年前的12月中，Mabel的弟弟從澳洲回港，帶了幾株士多啤梨苗給我，我便將果苗放在細花盆裏，種植在Mabel妹妹辦公室的露台上，過了大約一星期，發現士多啤梨苗開始開花，更開始結出果實來。

這裏有兩件事是值得注意的：

- Mabel弟弟以後再沒有從澳洲帶任何植物的幼苗回港，還有這次帶果苗回港也不是我要求的；
- 我當時沒有種植士多啤梨的知識，覺得十分奇怪，為甚麼士多啤梨可以在一個細花盆中開花結果？因為我們看見的士多啤梨多數是種在泥地上的。

雖然當時我有用花盆種植菊花，但用花盆種蔬果卻沒有這種想法。其後便去參加工聯會舉辦的種植課程，期間慢慢學習如何用盆種植番茄和茄子等植物。

3. 神蹟 1：身體向後從高處跌下，沒有受傷

大約在2014年5月中，當時我在澳洲悉尼剛剛與兒子租了一個單位居住，租約要求，新租客要記錄屋內所有損壞之處，以便將來不續租及交回單位時，業主和租客都有記錄為證。

有一天，我不知何故在浴室中跳到洗手盆上，觀察屋頂有沒有損壞之處，突然失去重心向後從高處跌下。我身後是一個大浴缸，當時我的眼睛是閉上的，我不記得心中有沒有說「神救我呀」，我相信是有說的。

直到現在我還記得當時有以下的想法：

- 第一個想法是我今次會死。因為我從高處跌下，可能腰脊骨會跌在浴缸邊上，我會半身不遂；還有浴缸面對牆壁的是一塊大玻璃鏡（玻璃鏡是從屋頂直至浴缸邊），如果玻璃鏡破碎了，我可能就會沒命。
- 隨後的第二個想法是自己感覺到時間已經過了一會兒，為甚麼還沒有跌下呢？好像又過了一會兒，感覺到後腦輕微地碰到浴缸牆壁，然後我就感覺到臀部撞到一些東西（這東西是一個放在浴缸裏的大膠盆，一個大膠水桶放在膠盆內），有碰撞的聲音發出，然後我整個人就落在浴缸裏。

我立即站起身檢查身體，發現沒有流血和撞傷，就祈禱感謝神。回頭一看，發現膠水桶和膠盆滾到一邊，相信是臀部落在大膠桶上，減輕了身體從高處跌下的衝力而救回一命。

事情發生後的結果：

- 講你都唔信（不信），好像沒事發生過似的，因為浴室牆身的大玻璃鏡沒有破損，我的身體也沒有受傷，膠水桶和膠盆亦沒有毀爛。
- 至於我為甚麼會跌落在膠水桶和膠盆旁，我就知道了，唯一的解釋就是神用手托住我，以膠水桶和膠盆卸去我墜落之力，救回我一命。

對我來說，這是一件真實的經歷，是一個神蹟。

4. 神蹟 2：身體向前仆，左手食指受傷

大約在2015年的一個下午，我在澳洲悉尼到麥當勞餐廳吃午餐，未吃之前，我行過一個小斜坡，可能我自己心不在焉，行落小斜坡時，一不留神，整個人向前仆，當時我記不清楚有沒有說「神救我呀」，但我相信是有的。我雙眼是閉上的。當時我感覺到身邊十分寧靜，接着聽到有磨擦的聲音從上下顎發出來，這聲音令我十分驚慌，心想今次死啦，可能下巴被磨損了。

落地後我立即站起來，用手摸摸下巴，感覺沒有痛楚，即是沒有受傷，再摸摸下唇，有血漬。然後看一看兩隻手掌，其他手指都能屈伸自如，只有左手食指伸直後只能稍微彎曲，指甲有兩處裂

縫，有血慢慢從裂縫中滲出來。感覺到這隻手指已經麻痺了。知道只有輕微受傷，就祈禱感謝神。

大約一個星期後，左手食指的麻痺也消失了，而且身體沒有大礙。事後檢查也沒有骨折，真是不幸中的大幸。

雖然受了一點輕傷，但對我來說，這是一件真實的經歷，是一個神蹟。

5. 第一次被老師注意

在澳洲悉尼，我報讀了TAFE（職業技術學院）一個為期兩年的課程，每星期上一日課，上課時間朝八晚四。課程的名字是Production Nursery（苗圃生產），屬於Horticulture（園藝）類，用香港人明白的語言就是如何種花。學生大約有二十人，大部分是白皮膚沒有近視年青人，只有我一個是黃皮膚戴眼鏡且年長的人。相對我來說，他們對植物有深刻的認識，而我卻只有一點認識。整體上的學習，他們的學習態度不好，但總是成績比較好；我學習態度好，但是成績只是及格，成績平平。只要盡了力，我也不在乎。

大約在2015年8月，我們應老師要求，全體同學合為一組，用大約三百株植物分為五大類，各用不同的肥料作為生長條件，然後經過三個月生長，每位同學各自遞交報告。老師鄭重地說明：我們要根據事實（植物成長的結果）寫報告。

這份報告是功課的一部分，還有其他的問題要作答，但都是相關的，所以這份功課不是容易做的。我在做功課的時候，記着老師的聲明，要誠實做報告，所以花了不少時間，最後完成了，就遞交功課。過了兩、三個月後，新老師發還已經評分的功課（功課是已離職老師評分的），原來我是全班得分最高的，新老師還要求我留下功課作參考。從此新老師和其他老師對我特別注意，最後畢業的成績也令我滿意。

這個課程的學習，對我來說是有幫助的。

現在交代一下我種植的理念，這理念是：生產出「好味的蔬菜，少農藥」。

1. 甚麼是「好味的蔬菜」？因為現時的蔬菜是沒有味道的，事實上我們吃的是蔬菜纖維。「好味的蔬菜」即是有蔬菜本身的味道。
2. 種植蔬菜如果不用農藥，包括有機或是無機的，菜葉生長初期就已經被蟲蛀了。所以我認為噴灑農藥是必須的，但是使用農藥要謹慎。我也尊重一些農夫堅決不用農藥。
3. 這理念是優質的理念（quality），但是我也追求量的理念（quantity）。我在這裏就不說太多了，適可而止。

6. 第一次相信是神帶領

2016年10月我回到香港，與一位未信主的朋友分享「用盆栽種」的事情，當他對「用盆栽種」認識多了，就對我說，這是一個農業改革，我聽了心裏很開心。他還對我說，如果我在澳洲有了「用盆栽種」的真實數據，他可以將這種栽植模式推廣到中東的地方。其後和十浸一位傳道人分享，他只是聽了一點，就覺得我這個栽種概念十分好，但是我覺得他可能是敷衍我，我沒有記在心上。大約過了兩星期左右，他介紹我給另一位弟兄認識，他也說同樣的話，這時我才認為他是認真的。

這裏說明甚麼呢？

- 首先我要說明，我對很多人說同樣的話，他們的反應是冷淡、沒有興趣、荒謬、不切實際等。他們沒有再嘗試了解。
- 對我來說，一個外邦人（未信主）和一個弟兄（信主），在沒有認識太多關於「用盆栽種」的概念就認為這是可行的。我相信這說明是神給我的印證。

從那時起，我就期待神如何引領我開始這個「用盆栽種」的事情。請大家不要誤會我是故意找很多人談論我的栽種技術，在這些人中必定有一兩位人士同意我的「用盆栽種」想法，或是我試圖說服他們，然後我用他們的認同作為神給我的印證。這樣的做法應該不是真的印證。

首先我要說明我沒有做這樣的事。第二是他們見到我的時候，他

們主動問我有甚麼計劃，我才告訴他們。第三我不是詳細向他們解釋我的計劃，我只是大概說明一些重點，而且每項內容都不是一樣的。第四如果他們不再問我，我也不再說下去。

7. 第一次知道要等候

大約在2016年底或是2017年初，在十浸聽講道時，講者說「門未開」，我腦海裏出現一幅圖畫：我好像一個小孩子，站在一座大宅的大門前，大門開了一點，我把頭伸進去，看見屋子裏的模樣，但是我不能進去。我立即有一個聯想：神叫我停下來，只看見前面的路，但是我不能實行這個「用盆栽種」的事情。

回家後我與太太分享「門未開」的想法，說神要我們等待。我沒有不愉快的感覺。其後我用理性分析：可能因為我們的金錢不足夠，所以神要我們等待。和弟兄姊妹分享為甚麼不開始栽種的事情，也是用金錢不足為理由。因為這個「用盆栽種」的事情，我會在澳洲昆士蘭北部進行，所以需要金錢買農地和住宅。

8. 第一次「五十年的計劃」

2018年2月中，應該是農曆年的年初四或是年初五晚上，我總結了「用盆栽種」的事情。腦海裏突然有一個「五十年的計劃」的想法/遠景 (vision)，這計劃是使用「用盆栽種」生產模式，將食用植物，例如蔬菜、水果等種植在火星上，給移居火星的人生活所需。

根據資料，美國在2020年會派太空人到火星探險，未來會有殖民計劃，我稱為「第二次哥倫布發現新大陸」。如果我們用聯想的方法：

1. 未來美國派人去火星探險，好像以前哥倫布發現新大陸一樣；
2. 未來美國在火星殖民，好像以前英國派人到北美洲移民；
3. 未來的火星（強盛），好像現在的美國（強盛）；
4. 未來的地球（衰弱），好像現在的英國（衰弱）。

我與太太分享「五十年的計劃」，她也深受感動。

我相信我沒有可能上火星，但希望我的同行者有機會殖民火星，將盆栽生產模式在火星發揚光大。

請大家不要誤會，用現在的技術是不足夠的，一定需要不斷創新、不斷改良，加上科技的支援，才能在火星上生產蔬菜食物。

9. 第一次「三個屬靈原則」

在2018年8月的港九培靈研經會上，我領受到三個屬靈原則，並深受感動。這三個屬靈原則是：

1. 沒有人，包括基督徒是完全人（註1）；
2. 耶和華隨祂的心意揀選人，例如大衛（註2）；
3. 聽從神，不聽從人（註3）。

我要明白、注意應用、堅守這三個屬靈原則。簡單地說，我明白到這些屬靈原則要應用在我未來的「用盆栽種」技術，接受自己和同行者的「不完全」（屬靈原則1），但「神卻隨祂心意揀選他」（屬靈原則2）與我一起同行，在未來整個工作或決策過程裏，遇到困難時，我們要明白堅守選擇「聽從神，不聽從人」（屬靈原則3）。祈求神給我與同行者有智慧和勇氣去實踐這三個屬靈原則。

我與太太分享這三個屬靈原則，對她說神已將「門打開」了，我們缺乏的不是金錢，而是缺乏這三個屬靈原則，現在有啦，我們要開始這「用盆栽種」計劃了。所以，金錢不足不是一個理由，她也同意了。

10. 後記

「後記」是記錄我和太太在2018年9月至11月期間，在澳洲悉尼和兩位牧者（從香港移民過去的）分享「用盆栽種」的事情。

男牧者的反應

第一位男牧者年齡七十多歲，十分健壯，以前是聖公會 St. Andrew's教會的牧師，現在已退休，逢星期二在教會當義工。我們去市中心 St. Andrew's Cathedral 教堂參觀時認識他。從此，逢星期二我們一定找他吃午飯，聽他講話。有一次，我談到「用盆栽種」可以應用到火星種植，他就立即仰頭大笑。我沒有覺得他藐視我，只是反映他不相信。其後知道他住宅的前院和後院，都有用盆栽種和落地栽種植物，所以他有豐富的栽種經驗。這是

第一位男牧者的反應。

女牧者的反應

第二位是女牧者，年齡大約五十多歲。有一天我和太太與她在一個會所裏吃自助午餐時，我對女牧者說：「我太太建議我在向人說『用盆栽種』時，最好用圖來表達，令人更容易明白。我對太太說，我不是要他們明白，乃是神要他們明白。如果神要他們明白，他們會問更多。」

女牧者聽完了就說話，內容大意是這樣的：身為牧者不是挑戰信徒的說話，因為不知道是否神在當中行神蹟大事，因此聆聽才是重要。她說完了，我就開始說明一些「用盆栽種」的概念，但不是說太多。飯後，我們一起行去停車場取車的時候，女牧者小聲對我們說：「我還有一些錢可以入股。」太太和我立即說：「我們不是叫你入股，也沒有邀請其他人入股，只是分享而已，不要誤會。但你為甚麼有興趣入股呢？」她說：「你們的計劃很有意思呀，我希望參與。」這是另一位牧者的反應。

總結

我和太太決定在 2019 年年尾，到澳洲昆士蘭北部居住，先租屋，再慢慢尋找合適的土地，然後才買地。在租屋期間，會開始實踐「用盆栽種」技術，以收集數據。

以下是我用列表方式，簡單說明神如何一步一步帶領我。

	按時間順序	我的領受
步 1	第一次 遇到蔬菜中農藥可能嚴重超標	(神預備我) 神給我一個機會看見農藥的影響力，從此種植理念的種子在我腦海中紮根。
步 2	第一次 Mabel 的弟弟帶果苗回港和我看見士多啤梨在細花盆中開花結果	(神預備我) 神啟發我「用盆栽種」的影響。
步 3	神蹟 1: 身體向後從高處跌下，沒有受傷	(神拯救我) 神的拯救給我知識誰掌管我的明天。

步 4	神蹟 2: 身體向前仆，左手食指受傷	(神拯救我) 神的拯救給我知識神與我同在。
步 5	第一次 被老師注意	(我依靠神) 神提醒我誠信的重要。
步 6	第一次 相信是神帶領	(我依靠神) 神給我兩個印證表明「用盆栽種」是神帶領。
步 7	第一次 知道要等候	(我依靠神) 神給我訊息等候順從神。
步 8	第一次 「五十年的計劃」	(我依靠神) 神給我一個異象。
步 9	第一次 「三個屬靈原則」	(我依靠神) 神給我屬靈原則去應用。

根據各步的性質，我將之分為三大類，一是「神預備我」，二是「神拯救我」，三是「我依靠神」。

以上的次序步 1 和步 2，我希望讓讀者明白我行步 1，不知道有步 2；行步 2，不知道有步 3；如此類推。是一步一步行，要靜心等候（等候需要時間，學習忍耐），最後才知道神的心意。

這是我個人的分享，願神賜智慧給每位讀者都有跟隨祂的心和明白神給各人的使命。

願神賜我智慧、同行者和其他一切所需，一起去完成這個異象。

✍ 羅國彬

香港 2019 年 1 月 27 日

註：

1. 這是講者總結大衛人生的訊息。
2. 講者重新解釋撒母耳記上 16:7 「……耶和華是看內心。」
3. 源於使徒行傳 4:19，意義是一樣的。

分享欄

如何走出抑鬱？（夫妻同行篇）

婚後，因老公工作愈來愈忙，影響自身健康及夫妻溝通關係等，他曾多次遞辭職信被拒。一天，他竟請我幫他與上司傾談，感恩上司最終肯以我們不取他們承諾會給共六位數字的花紅（以前從來沒有收過這麼大的金額），來換取老公可提早辭職。

經過兩個月的休息，老公的身體健康較穩定，我也因為有充足的時間作溝通和能有較輕鬆的心境互相了解而感到滿足。期間，我們祈求神讓他能找到一份不用加太多班的工作，即使薪金較低；我們也祈求神繼續加給我補習學生，使我們的收支得以平衡。最終，他找到了一份這樣的工作。起初，他的確不用加班，漸漸地，老闆因想做更多生意，故老公有時會加班，但加班時間不算過分，問題是老闆承接太多工作，老公名義上擔當某職位，但老闆卻不許老公做大家承諾顧客要做的工作，卻要他做自己的跟班，故老公常常被顧客責罵，吃了不少「死貓」，工作沒有成功感，只有挫敗感……

因為老闆的做法古怪，老公感覺不踏實，早已想辭職，故我們一早已共識在他找到另一份工作後，便會辭去這份工作。他下班後不時會分享他在工作上的遭遇，我們會傾談這事及寄望轉換新工作。只是，他也透露他沒有找過任何工作。我對他的擔心，只有默默地為他祈禱，也為我的心祈禱。

直到有一天，我聽到老公說他有點抑鬱，我才意識到：他公司的問題，已經困擾他到不能容忍的地步。我回想起自己也曾試過抑鬱，當時我因公司人事問題而形成抑鬱，明白自己當時的狀態很難作出明智的決定，想辭職休息先治癒自己，但又怕令其他同事或家人受影響而不易作出適合自己狀況的決定。人感到很重的無力感，待在公司一刻，都覺得很難受，所以我很能體會老公在公司的感受。



雖然那時我已過了做手術後的一段時間，每天仍需休息很長時間才覺精神，但我卻體會老公真的要盡快離開那間公司，留一刻都嫌多，故強烈建議他要立即遞辭職信，不要再等找到新工才辭職。因我見他的抑鬱，原來已令他失去了動力，他一直沒有找過工，也一度想暫停教會的所有事奉（感恩神之後有訊息給他，讓他可繼續事奉）。我明白我這個決定，需要對神有更大的信心，便私下找資深教友不時為我代禱，求神加添我對祂供應的信心，讓我可支持老公辭職後才找新工所需的一切心力和實際需要。我還決定，從那天起，我每天都要花時間傾聽老公訴說他的負面經歷和明白他的感受，與他同行。因為負面情緒能被人傾聽和明白，可以漸漸釋放出來（否則仍存在人的身體內，會產生負能量），人只要不被負面情緒所困擾，便能恢復以理智做事（這是人大腦的運作）。

想不到老公給我的回應竟是：「我要考慮一下是否先遞辭職信。我不知要考慮多久。」我心急如焚，只有默默地為他能作出最適合他狀況的決定而祈禱。感恩他竟在半天內便明智地作出抉擇。他遞了辭職信後，感恩在我們同心合意的禱告下，神讓老公在通知期上班的每一天都經歷神的恩典，雖然顧客不知道他將會離去，但仍有各種神蹟，讓老公整個月都不再被責罵。最厲害的是：神讓所有要開會的各方代表都忘記要開會，以致那顧客要取消會議，沒有機會在會議中責備老公。這一切都讓老公感到神的眼目一直在看顧他。

老公遞了辭職信後，他在家玩和消遣時，能感到輕鬆和快樂，我也感到有些安慰，但同時我也留意到他仍未曾找工作，雖然我也擔心沒有他那份收入，我們的積蓄不能捱太久，但我明白這是他抑鬱未痊癒的表現，故我一直不給他任何壓力。我只有信靠神的供應，以及相信老公只要走出抑鬱和負面情緒的陰霾，他必能走出來。我只要一心一意讓老公釋放負面情緒便可以了，其餘一切，只有交託神了。感恩老公有一天跟我說，他開始寄信找工作了。幾天後，他收到面試的消息，面試後，發現它竟是神預備給他讓我們滿意和合適的工作：不用加班、星期六不用上班、交通時間超短、薪金較低但能讓我們收支平衡。這份工作現在做了約一年，暫時仍能兌現這些承諾。而且，更感恩的是，我雖在過程中只等待了約三星期，但每天擔心的日子讓我感到好像捱了很久，但神卻安排這份新工，讓他即見即請，差不多可緊接他辭去的那份工。神的看顧真是無微不至。

這次經歷，讓我深深體會到：「我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。」（加拉太書6:9）

感謝神讓我們度過了抑鬱的劫難，因老公之後跟我說，其實他在抑鬱期間，曾想過不再存活，只是為了我，他才沒有這樣做。挫敗感太多，負面情緒積壓太多，會讓人感到沒有生存意義。我們都不要輕視情緒對一個人，甚至一個家庭的影響。感謝神！讓我可失而復得我的老公！惟願所有抑鬱者或要照顧抑鬱者的人，都能從神得力、得平安，並且得到醫治！誠心所願。

 Sindia

塔門一日遊雜記

塔門一日遊

秋高氣爽，正是郊遊的好時光。摩西團於去年11月10日（星期六）舉辦塔門一日遊，一行三十多位弟兄姊妹在西貢皇后碼頭齊集，乘船朝着期待已久的塔門進發。

塔門簡介

塔門位於赤門海峽以東，西貢以北的一個小島，因為沒有高山及地勢和緩，形成沿海的大片草坡，故又名草洲。

塔門名出於島上的呂字「疊石」，此石高聳如塔，塔下有一穿洞如門，故名。處於石灘懸崖之下，在石群中，甚為突出，成了這小島的地標。

迷人的小島

塔門是個迷人的小島，西臨無敵的海景，海天一色，風光明媚，在此可以領略淳樸的漁村風情。

沿登山小徑步行不久，便來到石灘，景觀壯麗，遠眺一望無際的汪洋，細聽近岸波濤的拍打聲，這一靜一動組合的節奏，形成優美的旋律。

登上塔門最高峰，跟一大片遼闊的草原來個親密接觸，頓覺舒適寫意。

先飽嚙美食

塔門昔日是個小漁村，現在已發展成郊遊勝地，假日遊人到訪，為小島平添熱鬧，也為店舖帶來了商機。

塔門四面環海，海產鮮美不在話下，這兒的食肆有馳名的海膽炒飯，鮮魷炒麵也不錯。我們抵達後，先飽嚙美食，加點氣力，再作山上行。

島上的活動

拍照

來到塔門，拍照是最雀躍的活動，面對如斯美景，焉能不到處遊覽「打卡」，留下美好的回憶？且看這邊廂，年輕的團友早已紛紛攀下石灘，站在岩石上，高舉雙手，擺出「鐵達尼號」經典甫士，真搞笑！那邊廂，則見儷影雙雙，甜蜜溫馨，從一張張笑臉，一陣陣笑聲中，就知道團友對是次郊遊感到多愜意啊！



放風箏、野餐、露營

登上大草原，是放風箏、野餐、露營的好去處。假日一家大小或三五知己前來進行有益身心的活動。在這裏可以盡情地跑跑跳跳，放肆地呼吸新鮮空氣，遠離煩囂，親親大自然，絕對是一種享受，只見到處洋溢歡樂的氣氛。

睇牛牛

在草原上，睇牛牛是一項另類活動。草原牛牛見慣世面，人牛相處融洽，可以理解。牛是素食動物，無草不歡，但不知何時開始嗜葷？甚至出現搶奪遊人食物的舉動，誰令草原牛牛改變生活習性，有違自然生態，是環境使然？人為因素？焉能不好好反思？

第一與第二

團友關伯伯是一位健談的長者，閒聊中，他笑說論年紀，他是全團最年長的，他認了第一，我也笑着回應：「你認了第一，那我只好認第二了。」說罷，大家相顧而笑。他還告訴我，他那根手杖是加工自製的，果然是一根獨一無二的「型爆拐杖」。我也不遑多讓，有秀容和仙娣兩位姊妹做我的貼身「人肉拐杖」，沿途照顧有加，不是更感窩心嗎？

感恩的話語

塔門一日遊，感謝父神的保守帶領，投入大自然的懷抱，真要讚嘆造物主創造的奇妙！

衷心感謝團長同光和劍雲的精心策劃安排，事前還親往探路，可見其細心和周到。

真好！偷得浮生半日閒，各團友飽覽如畫風光之餘，歡度了一個愉快的週末，感謝為是次活動付出愛心服事的弟兄姊妹。

✍ 周陸秀貞

機會 + 勇氣

「我正說我失了腳，耶和華啊，那時祢的慈愛扶助我。」(詩94:18)

天父，我年紀老邁，能為祢作甚麼？

自2016年得悉患了乳癌，心情沉重，神施恩憐憫，讓我經歷化療和電療，平平安安地渡過每一天。在2017年認識了一位同路人，經她介紹，我開了一個關懷乳癌小組，共八個人，這是神為我預備的第一個「未得之地」，盼望她們能早日信主。

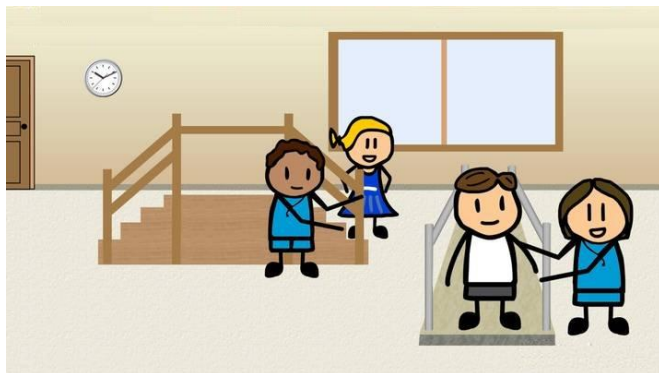
2018年中，我的右手腕骨折，這次有少許抑鬱，因為右手無力，事事要人幫忙，覺得好無用。

「我心裏多憂多疑，祢安慰我，就使我歡樂。」(詩94:19)

神是信實的，在開始了物理治療後，我認識了一班同路人，珍惜神為我預備的第二個「未得之地」，繼續去為主作見證。

職業治療是另外一種較重的運動，在那裏可以跟同路人交談，作見證時送上五色珠，祝福她們明白真道。第三個「未得之地」快完成了，感謝主賜我勇氣去面對肉身的軟弱。

今早靈修時讀到以斯帖記4:14下「為現今的機會」，深深感受到神賜機會去傳福音，感謝主！



✍ 王鄧錦雲

萬象更生、生命豐盛

時間過得很快，轉眼間2018年便過去了，2019年來臨了。2018年的感恩分享，可用讚美神、感謝神、認識神來描述；也可用忙碌、關心來形容2018年一整年。

感謝神仍然給孩子有生命氣息在教會事奉祢。想起一節經文：「我要天天稱頌你，也要永永遠遠讚美祢的名！」(詩145:2)

1. 工作方面：

很高興工作了二十七個年頭，開始邁進第二十八年，與上司及同事的關係都很好，他們不時讚賞和稱讚我有記性，真的感恩。

2. 小組方面：

雖然孩子沒有參與小組已經半年，但也記掛小組。在此多謝永康傳道探訪我媽媽和代禱，以及多謝嗎哪組兩次來我家探望我媽媽，祝福和祈禱。

我的腦海中出現了兩節經文，願共勉！

「感謝神，因他有說不盡的恩賜！」(林後9:15)

「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。」(約13:34)

3. 家庭方面：

「我靠着那加給我力量的，凡事都能做。」(腓4:13)

「又當存敬畏基督的心，彼此順服。」(弗5:21)

2018年6月30日，因為媽媽不適生病，我一直照顧到現在，雖然感到時間實在不夠用，但現在和媽媽關係非常好，我每天都會替她量兩次血壓，每天都要給她吃藥。雖然孩子星期五晚上已沒有參與小組，但我很想盡快重回小組，在此祈求神為我開路。

4. 身體方面：

「敬畏耶和華是智慧的開端；認識至聖者便是聰明。」(箴9:10)

在身體方面，2018年8月31日在醫院抽針，和一位完全不認識的女士同樣經歷患甲狀腺毛病，當中有分享和傾談，交換了電話，在電話一同分享和祈禱，實在感恩。

5. 教會方面：

「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既知道那日子臨近，就更當如此。」（來10:24-25）

雖然孩子因為要照顧媽媽而不能參與小組，但聖靈提醒我星期日的崇拜是非常重要的，所以我堅持參與崇拜，在此也感恩。

6. 信仰方面：

「神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。」（詩42:1）

在信仰上不斷尋求神的話語。

最後，感謝神在每一個生活小節上都幫助及扶持孩子，讓我在困難中仍然堅持參與崇拜、祈禱會，有機會我會再次參與小組。願頌讚、榮耀歸予在天上的父神！

✍ 劉麗霞



神同在

迦南出現饑荒，以撒計劃到水土豐富的埃及避災，於是以撒去到基拉耳。按創世記 25:11 估計，「亞伯拉罕死了以後，神賜福給他的兒子以撒。以撒靠近庇耳·拉海·萊居住。」以撒當時在庇耳·拉海·萊居住。庇耳·拉海·萊位於南地西南部，往書珥的曠野路上。

當以撒去到基拉耳，上主吩咐他寄居基拉耳，應許與以撒同在：「你寄居在這地，我必與你同在，賜福給你。」（創 26:3）整篇創世記 26 章就是記述以撒走避饑荒，寄居南地的基拉耳，最後，轉轉折折去到別是巴。當以撒去到別是巴，上主再次應許以撒：「因為我與你同在，要賜福給你。」（創 26:24）整個故事可以說濃縮了上主同在的見證。

然而，上主同在的應許並沒有帶來一帆風順。我們見到以撒經歷多次損失：起初他失去辛勤開墾的農田。以撒是寄居者，他大概只可以開墾非利士人閒置、較為貧瘠的土地，耕種起來也許是事倍功半，但是他沒有放棄。上主賜福讓以撒豐收，也牛羊成群，留意不單有羊，還有牛，成為富戶。以撒在基拉耳耕種，得到「百倍收成」。「百倍收成」大概是描述豐收的修辭。即使有科技支援，現今小麥有二十倍收成，也不會出現百倍收成。（註 1）綜合學者研究估算，古近東穀物收成是五倍至十五倍。（註 2）

跟着聖經記述，「非利士人就嫉妒他（以撒）。當他父親亞伯拉罕在世的日子，他父親的僕人所挖的井，非利士人全都塞住，填滿了土。」（創 26:14）隨後，以撒聽從亞比米勒的忠告離開基拉耳，放棄辛苦經營的農田。

以撒去到基拉耳谷，重開亞伯拉罕的水井，又因為避免衝突離開基拉耳谷。如是者，以撒先後放棄不容易開得的水井。必須留意開一口井需要很大體力，要在地面挖一個 1.5 至 2 公尺直徑的洞口。為免豎井下塌，豎井的頂部坑道，會先鋪上石塊。若果挖的地方有水源，

紀念宣教士蒲秀靈 (Starling Post) 姑娘

去年 12 月，彭偉光 (Robert Paswaters) 牧師從美國傳來信息，宣教士蒲秀靈 (Starling Post) 姑娘回到天家。

蒲秀靈姑娘於 1930 年 9 月 28 日於美國密芝根州出生。在美國完成神學和護士訓練，並於 1955 年成為萬國宣道浸信會宣教士。

蒲姑娘於 1958 年秋天隻身來到香港，與白得勝 (Victor Barnett) 夫婦等宣教士共事，並與白牧師夫婦為鄰。

我是在 2001 年認識蒲秀靈姑娘的名字的。那年我負責編輯萬國宣道會（下稱萬宣）來港五十週年紀念特刊。當我整理從 1951 年至 2001 年來港宣教士的資料時，發現自己對這群為福音奔跑，把救恩傳給我們的宣教士認識甚少。那時，我只知道蒲姑娘在橫頭磡徙置區開辦診療所，以醫療傳道，於 1970 年回美國。

後來，從萬宣的刊物和宣教士口中對她認識多一點。蒲姑娘在 1964 年於橫頭磡徙置區第三座創立為恩診療所，服務基層。她在診所創立為恩福音堂，領人歸主。在其他宣教士協助下設立主日學、主日崇拜、祈禱會等事工。從 1964 年至 1968 年共有二十八位弟兄姊妹受浸。

2015 年，我到美國探訪宣教士，在各方幫忙聯絡下，來到她居住的護老院探訪她。那時她已是八十五歲，健康欠佳，但仍能自理。閒時她編織十字綉，以聖經金句為主題，送給好友。與她談到昔日在香港的服事，她都以喜樂的言辭回應，無怨無悔。談到她為何要放下香港的服事，才知道她是因為皮膚敏感，不能在診所工作。她說，1970 年皮膚出現紅腫發癢，不能根治。她估計，致敏原可能是診療所內空氣中混雜的藥粉微粒。

挖出的泥土會愈來愈濕，否則就要停止挖掘。一般要挖掘到十多公尺，才去到含水層，有時甚至三十多公尺。（註 3）

上主應許與以撒同在，但是有上主同在的以撒，卻三番四次失去農田水井。得田失田，開井失井，也許上主同在的意義是：不是挪開以撒生活中的種種困難，而是給他力量和毅力去面對困難。

默想

以撒在基拉耳耕田收成百倍。上主同在？帝力彰顯？

以撒離開基拉耳，失去辛苦開墾的農田。上主同在？帝力彰顯？

以撒在基拉耳谷接連開井。帝力彰顯？

以撒離開基拉耳谷，失去辛苦挖掘的水井。帝力彰顯？上主同在？

今天我們都期望上主如何同在？

✍ 王培基牧師

註：

1. 華之惠：《聖經中的植物》（台北：中國主日學協會，1978），24。
2. 例如，考古人類學者以每人每日需要 2,000 卡路里熱量和倚賴穀物提供熱量，估算一個人每日需要穀物量為 400 克小麥，按這個數字推算一個村落擁有的農田生產量。參 Frank S. Frick, *The Formation of the State in Ancient Israel, the Social World of Biblical Antiquity Series*, 4 (Decatur: Almond Press, 1985), 151~53; 155~58。
3. King and Stager, *Life in Biblical Israel*, 124.

雖然蒲姑娘只能在香港服事十一二年，不過她的工作卻為今天的光道浸信會立下根基。自蒲姑娘離港回到美國，毛瑾 (Jaymes Morgan) 牧師夫婦接手為恩診療所和為恩福音堂，其間有宣道浸信會全力參與，後因事工擴展及橫頭磡徙置區遷拆，福音堂成為佈道所，最後發展成光道浸信會。

最後，筆者邀請譚區美寶姊妹翻譯蒲姑娘初到香港時與美國教會分享的文章，從文章中你可以體會到她對福音使命的熱誠和對香港人的愛。

香港是個迷人的地方 蒲秀靈姑娘著，譚區美寶姊妹翻譯

香港是個迷人的地方，並且充滿很多奇妙的事物。最令人驚奇的是這裏人口龐大和生活情景的強烈對比。香港充滿着非常乾淨的和非常骯髒的；現代的和古老的；東方的和西方的；黑暗陰沉的和明亮愉快的；普通的和驚人的。有時候很難界定甚麼是普通的，甚麼是驚人的。在街上會見到穿着睡衣或短褲的男人。在這裏這些服裝似乎相當時尚，並且顏色往往非常鮮豔。他們不會想穿來睡覺或是用外衣遮蓋着，因其款式太好看了。在街上玩耍的小孩可能會穿上東方或西方的衣裳，也有可能是中西合璧的，又或是甚麼也沒穿的。他們經常會穿着一條褲子或一件襯衫（同時穿上褲子和襯衫是不時髦的），而當孩子忙於玩耍時，要去尋找洗手間實在是浪費時間——路邊方便得多了。這些情況是普通的嗎？在香港——是！

香港其中一個最有趣的地點是九龍城寨。這是現今九龍城內一個細小的區域。自中國租讓香港後，香港便由英國管治，不過，這一小處位於香港中心的地方仍舊由中國管治。但在現時情況下，無論是中國的共產黨或國民黨都沒有管轄權。你猜如何？沒有政府！如果你犯了法，這裏是一個極好的藏身之所，也是絕佳的罪惡溫床，這裏就是

九龍城寨。晚上請不要獨自一人在這裏的街道行走，因為我們還想再見到你。當這裏的情況太惡劣的時候，英國政府會派遣部隊到此。若有人陪伴，日間在這裏的街道行走並不算危險。這裏很多孩子的心靈都是迷失、垂死，成人亦如是。這些人有很大需要，只是我們現時還未開展任何事工。我希望當我能夠講一種他們明白的語言時，我能夠在一些本地人的幫助下在這裏開展兒童事工。請為此禱告。


在香港（萬國宣道浸信會）有幾個聚會點。界限街教會在白得勝 (Victor Barnetts) 牧師夫婦和我的住所內聚會。我將於 11 月在這教會開始以英語教授主日學，我會教那些略懂英語的人，而其餘的主日學課程則以廣東話（我正在學習的方言）教授。



蒲秀靈姑娘（在相片中央的女士）參與十字架山浸信會青年團契於謝明德宣教士住所的天台（路明道 2 號）舉行的聚會。約 1960 年。

又有東頭教會，那裏雖然是窮困的難民集中地，卻有着上帝奇妙的工作。白牧師夫婦和本地人陳保羅傳道在東頭教會和界限街教會證道。宣教士李威廉 (William Reid) 牧師夫婦在亞皆老街的教會以英語證道，由一位年輕的中國人翻譯成廣東話。我們又照顧本地人黃德恩傳道（創立和）負責攸潭美（現稱牛潭尾）的教會，他們受到基督復臨安息日會強烈對抗，十分需要你們的禱告。我們在幾間本地醫院亦有基督徒護士團契，由汪德雅 (Dortha Warner) 和汪路得 (Ruth Warner) 姊妹和白師母負責，陳保羅師母協助。另外，還有一間聖經學校，現時只得三個學生，很需要你們的禱告，因為這裏極需要受訓的本地工人。

（原文出處：Starling Post，“Hong Kong is a Fascinating Place，”*The Message*，January 1959，p.9.）

 王培基牧師

歡迎弟兄姊妹投稿分享，來稿請附題目，
可使用筆名，但必須附真實姓名，
當然我們更鼓勵使用真名投稿。

2018 年靈泉編輯小組成員

何 文 峰 陳 玉 晶

羅 日 昇 黎 敏 慧

翁 佩 婷 曠 凱 尹

何 佩 玲 伍 葆 儀

顧 問：王 培 基 牧 師

懇 請 代 禱

如你對靈泉有任何意見，歡迎與靈泉小組成員分享，
也可將意見電郵給靈泉，或將之放入回條箱。