



香港

中信

探問人生 省思生命

第65卷·總769期



- / 火後的旅程：操練信心與感恩
- / 從釋放到重生：在自殺陰影遇見生命的主
- / 三個最好

元朗公園

1 火後的旅程：操練信心與感恩 / 真實故事 / 熊銘



4 婚姻低谷中遇見真光 / 真實故事 / 潘銀友

7 量子物理與靈魂的探索：

通往智慧的路線圖（四） / 科學與信仰 / 戴志忠

10 絕美 / 詩想城市 / 黎海華

12 從未掉失的懷抱 / 日光之下 / 慈籽



14 讀者作品選 / 影照世情

16 從釋放到重生：

在自殺陰影遇見生命的主 / 心裏的微光 / 鍾慧芳



封底 三個最好 / 常情有道 / 黃剛



《中信》月刊
真實故事聆聽版



Spotify



Podcast

網上播客頻道
「香港人的故事」



移居者的電子月刊
《移居誌》

本刊歡迎讀者投稿

投稿：·「真實故事」「生活小品」「人生省思」均歡迎香港及海外讀者投稿，來稿請註明「投稿《中信》月刊」，並電郵到 lit2@ccmhk.org.hk

·攝影作品請註明「投稿《影照世情》」，並電郵到 newmedia@ccmhk.org.hk

稿例：·文稿字數在1,000至1,500字；攝影作品需1MB 或以上的 JPEG 檔案，如附經文只限30字內。

·所有稿件須附真實姓名、地址、電話、電郵地址及所屬教會名稱。

·請勿一稿兩投。

聲明：·文稿一經刊登，版權歸本會所有，本會保留一切使用權。

香港中信 書·在起跑線 ccmhk.ig ccmhk.ig 香港人的故事 香港人的故事

創刊於一九六二年 創辦人 / **王永信**

香港中信總幹事 / 黃劉雅麗

地址：香港九龍新蒲崗雙喜街9號匯達商業中心9樓

電話：(852) 2810-9933 傳真：(852) 2868-3212

電郵：lit@ccmhk.org.hk 網址：www.ccmhk.org.hk

出版及發行：香港 中國信徒佈道會有限公司

責任編輯 / 吳陳妙如 文字編輯 / 陳佩儀

校對 / 曾美好 封面圖 / 繆靜嘉 設計、插圖、印製 / 濠一設計坊



歡迎網上瀏覽
各期《中信》月刊

本刊不收訂費。歡迎索閱、轉贈親友及捐助印刷費。

作者文責自負，立論不代表本刊。版權所有，如欲轉載，請來信申請。

各地中信成員：美國 / 劉耀光 台灣 / 簡春安 香港 / 黃劉雅麗 新馬泰緬 / 許順明 加拿大 / 詹可欣 澳洲 / 康駿業 澳門 / 譚章碧玲 新西蘭 / —— 泰國 / 陳國輝 哥斯達黎加 / 陳曉峰 英國 / 林聖炎

火後的旅程：

操練信心 與感恩



熊銘

火焰中的驚惶與保守

那天下午，教職員會議還在進行的時候，只聽見宣布系統傳來急促的聲音：「學校對面的宏福苑起火了！我們要啟動火警措施！」放下手中的筆，我的心一沉，腦海立刻浮現的是在圖書館等候家長的學生，還有樓上進行課外活動的孩子。到了地下，只見消防車的藍紅燈光閃動、對面樓宇的濃煙在空中盤旋。平日安靜的校園被火光映成另一個世界。

從學校警戒線外看着火舌吞噬高樓和屋苑管理處那冷冷的勸喻聲，心裏除了驚愕，就是無力。然而，

在驚惶中一次又一次聽到同一句報告：「沒有人受傷，師生都平安。」那刻我知道，上帝用祂的手攔阻了更大的傷害。

混亂中的扶持與供應

在一切重新安排、重新適應的這段日子裏，內心一直有個很深的感動：原來火災並不只是新聞事件，就在身邊發生。

火後的日子並不容易。課室不能用，要臨時調動上課地點、調整時間表，並安撫學生和家長的情緒。孩子問：「老師，我們的學校是不是沒有了？」家長憂心：「學習會



即聽聆聽版

不會受到很大影響？」同工一邊重新編排，一邊也有說不出的疲憊。

然而，就在這樣的混亂裏，我看見另一種溫度。社區裏的機構伸出援手，附近的團體願意借出場地，教育部門迅速介入協調，為學校安排過渡的支援和將來的新校舍。教會弟兄姊妹為學校守望禱告，有人送來慰問，有人主動關心師生的需要。原本以為是孤軍作戰，卻發現我們被一雙又一雙看不見的手托住。

身為老師，最深的感動是看見孩子在不穩定中仍努力上課。即使課室換了地方，他們仍帶着書包和笑容說：「老師早晨。」有人問：「圖書館甚麼時候會有書？」、「學校會不會變得更好？」這些問題背後其實是一份單純的信任——他們相信大人會盡力守護他們的成長，上帝也不會放棄這所學校。

重建中的反省與學習

火災後我常問自己：「如果一切看得見的都可以在一夜之間被奪去，那麼，教育中真正不可失去的是甚麼？」

我想到的不再是課程進度和考試成績，而是孩子在恐懼中是否學會甚麼是盼望；我們是否在失去中學會感恩；老師是否在艱難中學會彼此扶持，而不是各顧各地工作。

原來教育不僅把知識放進課室和課本，而是把信心、勇氣和愛活生生示範在人前。我們面對這場火災帶來的改變時，孩子其實正在看老師如何面對逆境？以及我們只埋怨環境，還是學習相信上帝仍然掌權？

恩典中的新開始

宏福苑大火災難讓人痛心難過，甚願每位災民都能早日得到適當安置，重建家園，安穩生活。隨着時間過去，學校的重建計劃慢慢清晰起來，盼望可看見合適的重置校舍。對我來說，這不單是硬件上的更新，更像是上帝給我們信仰上的更新——把原本習

以為常的一切暫時拿走，好讓我們重新學習珍惜。

如今走進臨時安排的課室，看見孩子仍專心聽課和在操場追逐，心裏有個溫柔的提醒：「這一切也非必然。」能夠站在教室前教書是恩典；有一羣願意一起走過風雨的同工是恩典；學校在火災後仍有出路和前路是更大的恩典。

火災讓我難過，也讓我在反思後更確信上帝沒有應許信徒的路必定平順，卻應許在高山低谷中與我們同在。作為學校老師，這次經歷讓我重新學會以感恩的眼光看學校、學生、同工，並上帝在灰燼上仍然寫着祂不變的信實。

願這段火後的旅程成為我餘生教學生涯中最深刻的一堂「信心與感恩」課。✉





婚姻低谷中 遇見真光

潘銀友

上帝從未說過成為基督徒就沒有苦難，但祂並不會讓你白白受苦，祂應許與我們同在，且必不撇下我們，也不丟棄我們；祂是信實、有憐憫的上帝。

心痛欲絕

昔日我供前夫上大學。他畢業後選擇在台灣工作四年，期間我得了嚴重的憂鬱症，太陽穴每天都脹痛，吃藥後人昏昏沉沉，還要照顧三個年幼的孩子。

後來我發現前夫出軌好幾個女人，之後我們無止地爭吵。最後一次爭吵時我們一家五口遇上嚴重車禍，我馬上呼喊耶穌救我的孩子。車子翻滾旋轉，停下後，我立即撞開車門，把幾個孩子從車窗拉出來。

感恩車沒有爆炸，耶穌聽了我的呼求，我與三個孩子都沒有受傷，前夫則癱瘓了。

當時前夫在醫院告訴督察他想自殺和殺死全家，我驚嚇得說不出話來！現在他不能動，就要求把孩子給寄養家庭，這時我對他徹底失望和心死。之後，督察把我那三個不足十歲的孩子交給兒童保護中心寄養。

我頓變一無所有！那時我跟上帝哭訴：「主啊，這婚姻我不要了，太痛苦了，我不想彼此傷害。他殘廢了，憑甚麼要我照顧他一輩子？這樣我活不下去了……我想離開他，讓我們各自背起自己的十字架吧。」



即聽聆聽版

真實

故事

離婚不成

我選擇放棄婚姻。我覺得自己四分五裂的人生很糟糕，只能沒有情感、渾渾噩噩地活着，不與任何人來往，除了工作就是睡覺。前夫癱瘓後，我便沒有上教會，也離開上帝十年。那十年我們打離婚官司，他一直想爭取孩子的撫養權，跟法官說其姊可撫養孩子，但法官最後判孩子給我撫養。

最後幾次上法庭，前夫都沒有來。若最後一次他也不來，就會依法因缺席而判處自動離婚。我心想：終於能離婚了。

但三天後，大女兒致電給我說爸爸死了。我哭了，我是希望孩子有父親陪着成長的。到了最後一次的出庭日，我帶着前夫的死亡證到

法庭，表示他已死了，不能來了。法官說：「人已死了，你還離甚麼婚？」離婚官司打了十年，最後離不成婚，反變寡婦！

那十年我總記得一句話：「最黑暗的盡頭是黎明的開始。」我總安慰自己：現在身處低谷，無論怎樣走也是在向上走。那十年我常埋怨上帝，也經常哭着問祂：「祢在哪裏？祢把我忘記了嗎？求祢救我吧！」

愛的懷抱

前夫過世兩三個月後，我接到退伍軍人保險部門打來的電話，表示前夫有一份人壽保險，我作為妻子是受益人，這筆保險金助我付清了房貸。我從沒想過竟會如此，我

相信是上帝在看顧着我。

上帝的愛把我找回來，我決定重新參加教會聚會。上帝透過教會姊妹的關心和禱告，慢慢把我從痛苦中帶出來，也醫治我的心靈。祂讓我在苦難中成長，誠然擔當我的憂患，背負我的痛苦，我流過的每滴眼淚，祂都用手接住！


上帝滿有慈愛和大能，正如約翰福音十六章33節所言：「我（耶穌）將這些事告訴你們，是要叫你們在我裏面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。」

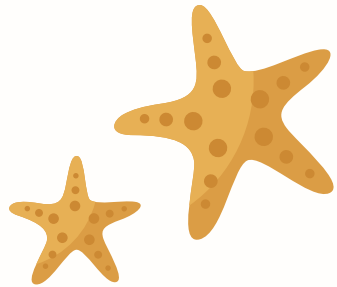
苦難帶來改變

上帝應許過，祂不會撇下或丟棄跟隨祂的人。苦難確實不會馬上帶來答案，但它會帶來改變。上帝沒有應許我們不會遇見風暴，但祂應許在風暴中與我們同在。當我們選擇信靠，即使在黑暗裏，仍然能

看見光。苦難不是上帝遺棄我們，而是祂塑造我們的過程。風暴中最寶貴的不是苦難消失，而是上帝一直都在。

感謝讚美主！上帝是慈愛的，祂沒有放棄我和我們每一位！現在我已再婚，找到愛上帝的另一半。我們風雨不改一起到教會敬拜上帝，彼此學習在主裏相愛和成長。

我的孩子與我的關係也親近了。以前我把丈夫和孩子放在第一位，現在上帝讓我明白，祂才是我生命中的第一位！耶穌是我獨一的盼望和真光，也是我的高台和避難所！主耶穌，榮耀、尊貴、能力與權柄都歸於祢！



量子物理與靈魂的探索： 通往智慧的路線圖（四）

戴志忠

在中國傳統文化與民間風俗中，都表現了人們對上帝、命運、靈魂與神靈的觀念。隨着西方現代科學傳入，中國社會經歷物質文明進步，着重實用價值等新觀念，逐漸傾向唯物主義的應用與感官享受，忽略了心靈與精神的深層需要。

回顧過去四百年的科學史，早期受人敬重的科學先驅皆深信宇宙背後有一位創造天地的主宰，認為科學研究的目的是發現自然定律背後上帝創世的法則與智慧，並明白聖經啟示人具有靈魂，包括心思、情感、意志等意識層面，使人能以心靈按真理敬拜上帝。

但達爾文提出生物進化論後，部分科學家開始主張物質世界可能源於「機緣巧合」，在物競天擇與突變中逐漸發展，甚至試圖以量子漲落（Quantum Fluctuation）解釋宇宙與人類的偶然起源。在這種思潮之下，上帝與靈魂逐漸被邊緣化，甚至被標籤為「不科學」。然而，

隨着人類對宇宙星系加深認識、物理常數近乎奇蹟般的精確微調，以及生物 DNA 中蘊含的龐大資訊量，都對進化論與經典物理的狹隘觀念提出新挑戰。

在意識研究的前沿領域，諾貝爾獎得主羅傑·潘洛斯（Roger Penrose）與麻醉學家史都華·哈默羅夫（Stuart Hameroff）提出具有啟發性的「協調客觀縮減理論」（Orch-OR），主張人類的意識並非電腦演算法可比擬，也不僅僅依賴神經元之間的電化學信號，而是源自大腦內部更深層的「量子過程」，¹具體發生在神經細胞中稱為「微管」（Microtubules）的精細結構內。這理論嘗試將「不確定」的量子世界與「確定」的經典物理世界連結起來。雖然目前仍需要更多實驗證據支持，但其核心思想為人類研究意識與靈魂提供突破性的理論視角，甚至可能超越純粹物質層面的解釋範圍。

探索意識與靈魂

按神學與心靈的觀點，意識非僅僅神經元間的電信號跳動，而是靈魂在物質時空的覺知展現。靈魂是上帝賦予人類的「非演算法」特質，使我們擁有超越純粹邏輯的感知能力與靈性直覺，使人類能跨越物質範圍，真實感知美、愛、真理與犧牲，並在智能上超越地上一切動物，又突破物質時空的限制，使心靈能深深連於創造主——永恆的上帝，並告訴我們生命並非偶然的隨機產物，而是上帝帶着目的與意義的偉大創造。

人的意識源於上帝造人時吹入人體內的「生命之氣」（參創世記二7），因而具有辨別是非的良知（人心深處的律法），又賦予寶貴的自由意志，有選擇的權利。然而，當人選擇悖逆上帝，人的意識便被

侷限於短暫的塵世生活，對認識貫穿古今的永恆真理變得模糊不清，失去屬天的視野，墮入黑暗與死蔭之中，無法自救。

基督：連結永恆的道路

直到昔在、今在、以後永在²的上帝道成肉身，以基督這獨特身分降世，藉着祂的死與復活，為人開啟通往永生的道路。基督作為上帝與人之間的中保，使凡信靠祂的人與祂連結，明白基督真理，讓靈魂在基督裏重生。當基督再來並施行公義審判，屬祂的人將進入永恆的新天新地，這是上帝的救贖藍圖。

筆者繪製了以下附圖：三個象徵過去、現在與未來的圓圈成為一個圓圈，³代表三一上帝與人特殊而親密的關係；這三個關係本質上是合一的，因為上帝是超越時間與

三一上帝：天父創世 + 聖子救贖 + 聖靈運行



<https://4swheel.com> <https://scienceandlife.org>
作者：嚴耀宏

空間、自有永有的主；人則受時間與空間的限制，所以在經歷上才有先後之分。解說如下：

昔在（過去），即萬物和人類都本於聖父的創造，就是一切秩序與目的源頭；今在（現在），即人因倚靠聖子基督的救贖，在現今可恢復與上帝的新關係；以後再來（未來），即聖靈引導信徒，建立教會，預備基督再臨，並在最後審判時將一切屬於基督的人帶進上帝永恆的榮耀（參啟示錄二十二 12-17）。

但願世人都能領悟這啟示，早日找到自身靈魂的永恆歸宿，得以享受從上帝而來的生命福分。✉

（作者是從事科學研究的物理學博士，亦參與教會培育工作）

讀者若有與科學相關的信仰問題，可電郵至 lit@ccmhk.org.hk，作者會選取相關題目於本欄分享回應。

註釋：

1. 過程包括，量子疊加：微管內同時存在多種量子狀態，並逐漸累積。量子塌縮：當能量達到臨界點時，波函數發生塌縮。意識經驗：這些塌縮在神經細胞微管中被「協調」，形成連續的主觀意識。
2. 啟示錄一章 4 節原文是「今在、昔在、以後再來」，強調上帝屬性中的永恆性、先存性和將會回來審判世界。
3. 筆者曾分享「上帝的時間圖及聖經真理路線圖」（參本刊第 757、763、765、767 期），盼讀者善用這些屬靈路線圖，再加上聖經的啟示與聖靈的帶領，成為人生方向的「屬靈 GPS」。





絕美

文/ 黎海華
畫/ 何小貞

你像根出於乾地生長如嫩芽
如一般世人行走在地球上
不是分封王威儀卻震懾四方
你走過城鄉羣眾追隨你
厚密纍垂的黑髮
如和風吹過麥田的波浪
時間在你臉龐刻上裂紋
透着一股滄桑
從你口中孕育出犀利智慧的言語
刺破一切偽裝的面具



你的眼神是深邃莫測的活井
在龜裂的靈魂深處注入不絕的清泉
你扛着世人的憂患走上十架的酷刑
你是我懷中的一袋沒藥
苦澀辛辣煙薰木質的微香
緩緩滲入我的鼻孔
內裏最深的隱痛漸息
最隱密的苦毒化作輕煙
你的的確確死了葬了又活了
啊你復活的容顏和身體

竟是春天一道最亮麗的風景
冬天已往雨水止了
百花開了百鳥鳴叫
有一種愛正在甦醒
美人起來與我同去
是誰在呼喚

（作者是阡陌文學工作室總監，資深文字工作者）



從未掉失 的懷抱

慈籽

不安的空洞擁抱

在複雜、現實的社會裏生存，不同的人與事不斷衝擊我們，若內心缺乏穩固的支撐，不安會推着我們四處尋找安放自己的地方。有人抱緊不懂回應甚至消耗自己的人；有人緊抓工作、成就、地位、資產或妝容。一頭埋進空洞而冰冷的擁抱，就像 Punch 的玩偶一樣，沒有體溫和心跳。

有動物保護組織認為，Punch 緊抱毛偶的行為是失落與被孤立的創傷表現，而動物園的環境削弱動物的自主權，不是讓牠們健康成長的地方，牠應被送至更值得信賴的庇護所，過上更接近自然環境的生活。野生動物應該回歸大自然——原本屬於牠們的地方。我們又是否被囚於社會這座無形的「動物園」？我們現在緊抱不放的又是甚麼？這些可以提供長久的安慰和力量支撐我們在充滿挑戰的處境中安然面對與探索嗎？

近期網上爆紅日本動物園內的一隻小獼猴 Punch（又名 Panchi），牠因被生母遺棄，在猴園走到哪裏都帶着其毛猩猩玩偶，不時依偎緊抱（編按：這小獼猴由飼養員餵哺至五個月後被送回猴羣，並給牠一個大毛猩猩玩偶作隨身安慰，讓牠慢慢適應學習回歸猴羣，園方表示數年前曾有成功案例）。但牠一看見曾餵哺牠的飼養員來發食物時，便跑過去緊抓着其手臂或腿不放，連食物也不理。那種觸感的安慰召喚了被抱住和被保護的渴求。看着缺乏母親照顧和教導的 Punch 在陌生孤單的環境中跌跌碰碰地成長，我們就像遇見有待擁抱和努力尋覓安身之處的自己。

從未失掉的愛護

聖經路加福音記載一個浪子的故事。這個浪子從愛他的父親身邊遠走他鄉，期待過自己羨慕的生活，他覺得自己不需要家，更不需要父親的愛，在自己的任性中暢快過活。結果殘酷的現實狠狠地給他上了一課，他嚐盡苦頭，連做人的尊嚴也失掉了。這刻的他才醒悟說：「我父親有多少的雇工，口糧有餘，我倒在這裏餓死嗎？」（路加福音十五17）他出走的那刻要的只是父親的財產，對父親沒有留戀；落難的他想起的同樣不是親情，只是父親的雇工和口糧。或許他回去那刻也只望溫飽，而不是家的溫暖。不過，他的父親介意嗎？

「……相離還遠，他父親看見，就動了慈心，跑去抱着他的頸項，連連與他親嘴。」（路加福音十五20）浪子昔日的任性無情從未阻隔父親一直的守候和毫不猶疑的觸摸，這份愛無需動人的言語作點綴，便能承載一切瑕疵與裂縫。浪子回來只想當雇員，換取三餐一宿，父子的關係羞於再提。但父親給予的上好袍子、戒指及鞋子，正是要確認他兒子的身分。這一切只為告訴飽

歷辛酸的他：「回來就好了！」這福分非交易而得，不用以工抵債。

回到最安穩的懷抱

我們於疏離、競爭與變異的文化中游走掙扎，在不同的人與物之間追尋讓心靈安歇的懷抱。相比 Punch，我們可能更努力爭取自己在社羣中的身分與地位，亦更迷茫混亂。Punch 的情感來得更坦率，而我們還得用很多心力把內心的不安與恐懼藏起來，裝出過得很好的樣子。

回家，回到創造我們的父上帝身旁，讓疲憊的心安放於祂那溫潤的懷抱中，拾回遺落已久的安穩。迷途的有路可走，受傷的有家可歸。無論我們走了多遠，父上帝總為我們留下一條永遠可以回去的路。✉



「我聽見我的兒女們按真理而行，我的喜樂就沒有比這個大的。」

(約翰三書一4)

故事一刻
午間福音聚會

本季主題：好好照顧自己

社會環境愈來愈不容易，人們的心理健康和情緒均受影響。要有力好好過生活便要好好照顧自己。

時間：下午 1:15-1:50 (現場 + YouTube 直播)

日期 (逢週五)	分題	講員
5月8日	糖尿病前期·與我何干?	羅偉真姑娘 (退休護士·心業協會董事會主席)
5月15日	及時行愛	陳進華牧師 (中華基督教禮賢會九龍堂牧師) (現場 DIY 小手作)
5月22日	好好照顧身體	梁婉媚醫師 (香港註冊中醫師) (不設直播)
5月29日	生活方「骰」	鄭柏禮先生 (顧問公司前顧問·曾參與世界紀錄「盲扭」扭計骰) (現場示範盲扭)
6月5日	顧己同行	姚家聰醫生 (精神科專科醫生)
6月12日	忙裏偷閒·有你共鳴	陳恩明牧師 (退休牧師)

地址：基督教新蒲崗潮人生命堂 (新蒲崗雙喜街9號匯達商業中心10樓)
訂餐：費用 \$45 (包括午餐、紙包飲品及甜品)；自備午餐者，免費入場。
訂餐請於聚會前一天下午 1:00 或之前聯絡馮小姐。

報名 / 查詢：☑ 9214 7204 或電郵：lunchcu@ccmhk.org.hk
合辦：中國信徒佈道會、基督教恩臨堂、中國基督教播道會迦南道真堂
協辦：基督教新蒲崗潮人生命堂
鳴謝：午餐提供「好主意」



報名 / 查詢

* 請留意本會在網絡媒體上的最新消息，歡迎追蹤及分享 *



香港中信 本土福音事工



ccmhk.local



CCMHK香港中信



你願意相信耶穌基督嗎？

若願意，請做以下禱告：

天父上帝，我從心裏承認祢是獨一真神。祢愛人類，曾差遣祢的獨生子耶穌基督降世為人，被釘十字架，用祢的寶血洗淨我們的罪；第三天從死裏復活，救我們脫離死亡的權勢。我相信耶穌基督是人類唯一的救主，是道路、真理、生命，只有藉着祢，我才可以回到祢那裏，認識真理，得着永生。我明白以往因不認識祢，我是個罪人。求祢赦免我，接納我作祢的兒女，幫助我更多地明白真理，堅定信心，一生跟隨耶穌，遵行天父祢的旨意。奉主耶穌基督的名禱告，阿們！

你若做了以上禱告，希望你填寄「讀者回應」（本頁右表）與我們聯絡。

讀者回應頁

I. 個人資料（請參閱下方「個人資料收集聲明」）

姓名（英文） _____ 姓 _____ 名 _____

地址（英文） _____

_____ 郵編 _____

聯絡電話 _____

電郵 _____

我是新讀者 是 否（讀者編號：_____）

II. 本期讀後感 (05/2026)

- 我要訂閱貴刊繁體版。
- 我尚未相信，盼能進一步認識耶穌。
- 我願意相信耶穌（這是我第一次表示信主的）。
- 請寄有關信仰材料。
- 請為我介紹教會。

III. 我願意支持貴刊

我是基督徒，願每月把《中信》月刊，送給遠近親友閱讀。

我願分擔《中信》月刊印刷費 _____ 元。（請填寫上方個人資料，並參看後頁奉獻方法。）

※ 根據《個人資料（私隱）條例》，本會不能收集第三者的個人資料。如要介紹親友成為讀者，可把《中信》月刊送給親友，或鼓勵他們親自填妥上表及簽署後寄回本會。

※ 訂閱資料如有更改、增刪，請與本會聯絡；或參閱本刊郵寄信封背頁詳情。

電郵：lit@ccmhk.org.hk

..... 個人資料收集聲明

1. 中國信徒佈道會將依照在收集個人資料時所說明的目的使用該等個人資料，包括但不限於閣下的姓名、郵寄地址、電話號碼及電郵地址。
2. 向本會提供個人資料純屬自願，如閣下未能提供足夠個人資料，本會可能無法有效處理你的申請或提供有關服務。
3. 本會可能使用閣下的個人資料（包括姓名、郵寄地址、電話號碼、傳真號碼、電郵地址、所屬教會/機構名稱），以便本會日後與你通訊、寄發刊物、發出收據、義工招募、籌款、收集意見、推廣活動、作課程邀請及與中國信徒佈道會相關之項目等用途。
4. 閣下之個人資料絕對保密，除上述用途之外，將不會以任何形式出售、租借或轉讓予任何人士或組織。
5. 根據《個人資料（私隱）條例》（第486章），閣下有權要求查閱及更正任何閣下提供給我們的個人資料，或要求停止使用閣下的個人資料作直接推廣的用途。任何有關查詢請聯絡：

中國信徒佈道會有限公司

地址：香港九龍新蒲崗雙喜街9號匯達商業中心9樓；或

電話：(852) 2810-9933 傳真：(852) 2868-3212

電郵：admin@ccmhk.org.hk

簽署同意聲明： _____

日期： _____

（轉後頁）

(接前頁)

IV. 請為我以下的事代禱

如讀者有感動，願意在經濟上支持本刊，請把奉獻：

- 存入下列銀行戶口（如經櫃檯職員入數，銀行將收取本會行政費）：
滙豐銀行 001-327600-001（首選）
恒生銀行 286-374434-001
華僑銀行多種貨幣戶口 813-795011-831



填寫線上
奉獻表格

- 支票：抬頭請寫
「中國信徒佈道會有限公司」或
“CCM Christian Mission Ltd” 並寄回本會收。
- 繳費靈 PPS：中信商戶編號為 6127
首次使用 PPS 請致電 18013 或登入 www.ppshk.com，
登記後請致電 18033 奉獻。
請以奉獻者聯絡電話登記為「賬戶號碼」。
賬戶號碼：_____ 讀者編號：_____
奉獻金額：_____ 奉獻日期：_____
PPS 付款編號：_____ 聯絡電話：_____

奉獻後：請將銀行存款單 / 網上捐款記錄 / 繳費靈付款編號，
連同前頁個人資料交回本會，以便發回收據。

傳真：(852) 2868-3212；電郵：account@ccmhk.org.hk
郵寄地址，請參前頁。

澳門讀者請存入

銀行戶口：中國銀行 02-11-20-061980（港幣）
02-01-20-091560（澳門幣）

支票抬頭請寫「澳門中國信徒佈道會」
地址：澳門東望洋斜巷 2D 志安大廈地下
電話：(853) 2835-3306
電郵：cmmacau@macau.ctm.net

從釋放到重生：

在自殺

近年青少年甚至兒童自殺的消息屢屢傳來，每則都令人心碎。這不只是家庭的傷痛，更是社會與教會的警鐘：我們是否真的珍惜生命？



以「被愛」取代「更好」

許多孩子外表平靜，心裏卻充滿焦慮與自我否定。他們害怕失敗和不夠好。當世界只告訴他們「要更好」，卻少有人說「你本來就被愛」，這份無聲的壓力在悄悄吞噬他們。

聖經提醒我們：「你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為他顧念你們。」（彼得前書 5:7）生命的價值不在成就，而在被愛和能愛。願我們的陪伴與接納成為孩子心靈的安息與盼望。這不是安慰性的宗教語言，而是真實的應許。上帝不是站在遠處觀看我們的掙扎，而是親

陰影遇見生命的主

鍾慧芳

自走進人的破碎裏。耶穌來到世上不僅為了教導真理，更為了尋找失喪的、醫治傷心的人，並把人從死亡的陰影帶進生命的光中。

人生的價值來自上帝

許多孩子走向絕望，不是因為他們不夠努力，而是因為他們心裏深深相信：「如果我失敗了，我就沒有價值。」但基督福音正好顛覆這個謊言——人的價值不是從表現而來，而是從被創造、被揀選和被拯救而來。

耶穌在十字架上說的「成了」（參約翰福音十九30），不是對成功的定義，而是對每個破碎生命的宣告：「你不用證明自己，因你已被愛，我願意為你捨命。」

心理學告訴我們，長期壓抑情緒會造成身心失衡；信仰則更进一步指出，人真正需要的不只是情緒出口，而是一位能承接他生命重量的主。當孩子學會向上帝哭泣、向他傾心吐意，並在祂面前承認自己的

軟弱，他們不光被理解，更被醫治。

回歸生命根源——上帝

預防自殺不能只停留在危機處理，必須回到屬靈根本：帶孩子認識顧念他們的上帝。讓他們知道，即使跌倒、失敗和迷路，天父仍然張開雙臂等候他們回家！

教會、家庭和學校若能成為這樣的地方——不是只有要求，而是有真實的接納；不是只有規範，而是有可以流淚的空間，那麼，許多本來走向黑暗的孩子將會在愛中重新找到活下去的理由，因為真正能把人從死亡拉出來的，是那位願意為人捨命、又從死裏復活的主基督。

願我們都成為那道光的出口，使破碎的生命在基督裏從釋放走向重生。✦



“三個最好”

黃剛

回想少年的自己，真是郎心如鐵。那時不懂母親的愛，只覺她囉嗦、麻煩。她夾給我的菜，我嫌多事；她流下的淚，我當軟弱。少年的心是鐵鑄的，敲不進任何溫柔。後來才慢慢開竅，從她身上體會三個「最好」。

給對方「最好」的：是飯桌上的事。母親總把最好的夾給我：魚，揀最肥美無骨的；雞，必是雞髀。那時只當尋常。直至與女朋友約會的餐桌，我自然地把一塊好肉送到她碟子上，她笑。想不到這動作給她深刻的好感。忽然明白，這份「自然」是從母親身上學回來的手勢。

只看對方的「最好」：是她看我的眼光。小時候我頑劣透頂，偷過她的錢，氣得她哭。可長大後，她從不在人前數落我，反在親戚面前誇我；對着我的孩子說：「你爸爸小時候是好孩子。」她不是健忘，是選擇記住最好的那個我。鐵一般的心慢慢被她「看」軟了，甚至也學她的目光。與人相處難免有紛爭，家人至親也不例外。關鍵時刻想起對方的「最好」，就能消除怨恨，扭轉乾坤。

為對方「最好」打算：是她為我打算的長遠。剛出來做事，她已想幫我置業；後來又買保險，受益人寫我和姊姊。她意思是為心愛的人，要計劃最好。母親收入微薄，雖未能給予實質的財政幫助，但她這種確切的用心、無間斷的守護，給心靈帶來無限的支持，那並非多少金錢可代替的。

如今有了自己的家，常想起母親的「最好」。那夾菜的動作、寬容的眼光、長遠的打算，都成了齊家處世的祕訣。原來學會的關愛，是因為先被愛過。

後來讀到聖經的一句話：「我們愛，因為上帝先愛我們。」（約翰一書四19）心裏忽地亮了。原來所有地上的愛，都是天上之愛的影子。母親的愛，可能是那更大之愛的第一課。✉