



神的愛與「愛的存款」

美國學者柯維（Stephen R. Covey）在《高效能人士的七個習慣》中，用「感情銀行帳戶」（Emotional Bank Account）來比喻人際關係中的信任：當一個人以尊重、體諒對待別人，就是向對方「存款」，信任度就不斷增加；若是以冷漠、批評、攻擊對待別人，就是在「提款」，嚴重時甚至會「破產」，關係破裂。無獨有偶，婚姻專家高特曼（John Gottman）長期研究逾三千對夫婦，發現幸福且穩定的婚姻中，正向互動（存款）與負向互動（提款）的比例約為 5:1，也就是說，經常「存款」的夫妻，婚姻明顯更幸福。

聖經說：「神就是愛。」（約一 4:8），有牧者形容，整本聖經就像神寫給人類的一封「情書」：神不斷以話語、應許、安慰向祂的子民「存款」，與我們建立一份又真又深的愛之關係。

家新的恩愛夫婦營多年來所強調的「感情帳戶」、「愛的存款」操練，並不是心理學的小花樣，而是深合聖經真理、又得到當代婚姻研究支持的實用方法。難怪許多參加營會的夫婦，都深刻記得自己「收到配偶的存款」的那一刻

不少人更是感動落淚，因為藉著存款真實感受到配偶那久違又具體的愛。

一、神先對我們做「愛的存款」

在聖經中，神向人說話，常常按著人的需要做「愛的存款」，至少包括以下三方面：

1: 肯定與接納

「我曾提你的名召你，你是屬我的……因我看你為寶為尊，又因我愛你……」（賽 43:1-4）

「古時，耶和華向以色列顯現，說：『我以永遠的愛愛你，因此我以慈愛吸引你。』」（耶 31:3）

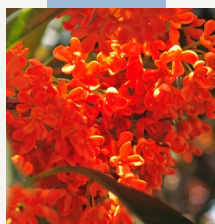
「以後我不再稱你們為僕人……我乃稱你們為朋友。」（約 15:15）

在這裡，神清楚地告訴我們：你是寶貴的，你是我所愛的，我接納你。

2: 應許與保障

「祭司亞倫的孫子、以利亞撒的兒子非尼哈，使我向以色列人所發的怒消了……因此，你要說：『我將我平安的約賜給他。』」（民 25:10-12）

「惟獨我的僕人迦勒，因他另有一個心





志，專一跟從我，我就把他領進他所去過的那地，他的後裔也必得那地為業。」（民 14:20 - 24）

「我就常與你們同在，直到世界的末了。」（太 28:20）

「主曾說：『我總不撇下你，也不丟棄你。』」（來 13:5）

這些應許讓我們知道自己不是孤軍奮戰，而是神與我們同在，一起面對困難。

3: 安慰與鼓勵

「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你。」（賽 41:10）

主耶穌對那患血漏十二年的婦人說：「女兒，放心，你的信救了你。」（太 9:20 - 22）

「夜間，主在異象中對保羅說：『不要怕，只管講，不要閉口。有我與你同在，必沒有人下手害你。』」（徒 18:9 - 10）

在懼怕、軟弱、孤單時，神以祂的同在與安慰作我們心中的「巨額存款」，支撐我們繼續前行。

二、聖經裡神的子民常做「愛的存款」

聖經中，許多神的兒女也效法神，用具體的「愛的存款」建立親密的人際關係，特別是在婚姻、家庭和教會中。

1: 夫妻之間彼此肯定與接納

夫妻用清楚的話語表達：我們彼此屬對方，是緊緊相連的一體。

亞當初見夏娃時說：「這是我骨中的骨，肉中的

肉。」（創 2:23）

雅歌中也充滿類似的表達：「我屬我的良人，我的良人也屬我。」（歌 6:3; 7:10）

這些話語，就是對配偶極深的接納與歸屬感的存款。

2: 公開稱讚配偶

「她的兒女起來稱她有福；她的丈夫也稱讚她，說：『才德的女子很多，惟獨你超過一切。』」（箴 31:28 - 29）

丈夫在眾人面前稱讚妻子，對妻子來說，是分量極重的一筆「存款」。

3: 在困境中表達支持

路得對拿俄米說：「你的國就是我的國，你的神就是我的神。」（得 1:16），這是在苦難中不離不棄的承諾。

「願主憐憫阿尼色弗的一家，因他多次使我暢快，不以我的鎖鏈為恥；反倒在羅馬的時候，殷勤地找我，並且找著了。」（提後 1:16 - 17）

使徒保羅可以說是存款的專家，他在書信中經常點名稱讚一些忠心的僕人使女，包括在他受苦時支持他的人。他的書信在教會聚會中被誦讀，也成為對他們的公開「存款」。

從神對人的愛，到人彼此之間的愛，聖經裡面關於「愛的存款」的例子可說不勝枚舉。約 4:20 也提醒我們：「不愛他所看見的弟兄，就不能愛沒有看見的神……愛神的，也當愛弟兄，這是我們從神所受的命令。」，因此，我們既要效法主的愛人如己，也要學會有智慧的愛，用對方聽得見、看得到、摸得著的言語與行動來「存款」，好建立親密而穩固的關係。

三、恩愛夫婦營的「存款練習」，是把聖經真理活在家裡

在恩愛夫婦營中，我們鼓勵夫妻：

- 1: 多說肯定與感恩的話：「謝謝你」、「我欣賞你」、「我愛你」。
- 2: 學習用對方「收得到」的方式表達愛，正如神按著我們的需要來安慰和供應我們。
- 3: 在分享負面感受之前，先「存款」：先感謝對方的付出，向對方表達自己的感激，「你對我是重要的」。
- 4: 透過不斷操練與小組跟進，讓「愛的存款」成為生活常態。

因此，恩愛夫婦營所強調的存款操練，不只是溝通技巧，更是把「神怎樣愛我們」實際應用在婚姻與家庭日常中的生命操練。

「我們愛，因為神先愛我們。」（約一4:19），當我們重新看見：自己天天活在天父豐盛的「愛的感情帳戶」中，這位慈愛的神不斷對我們存款，說：「我以永遠的愛愛你」、「你是屬我的」、「我不撇下你」，我們的心就得堅固，就有從祂而來的力量面對人生挑戰，也有足夠的愛可以流向身邊的人。如此，我們的家庭就會成為一個看得見福音、感受得到神的愛、能夠榮耀神的聖潔之地！

願每一對夫婦，都在生活中常常做「愛的存款」！

甄健威牧師



主必看顧



七月做身體檢查，結果不太理想，醫生說要改變食療並且恆常做運動，才能避免需要開始長期服藥。當我得知必須徹底改變飲食習慣並持之以恆地運動時，心中彷彿有一個聲音對我說：這是鍛鍊恆心、學習堅持的功課了。從那天開始，這鼓勵的聲音就一直沒有停止。在學習這功課的過程中，心裡常出現兩種聲音：當開始見到一點成績，想放鬆下來時，一個聲音會不斷提醒、鼓勵我要繼續；另一個聲音，就是魔鬼的聲音在遊說：反正已有成績，可以放棄啦！這過程讓我很真實地經歷，魔鬼的引誘是何等容易，一不留心就會跌進牠的圈套裡。原來魔鬼很清楚我們的軟弱，有時甚至比我們自己更清楚。感恩天父看顧，在這看似小事上，每天守護着我、為我打氣。感謝主。

九月中收到香港家人傳來的消息，說父親跌倒入院，病情複雜：肺積水、心律不正、心臟衰竭，心裡十分擔心，立刻決定回港。父親經過這段時間在醫院的手術、檢查，以及在療養院的觀察，現在已經能回家過較為正常的生活。回想過去兩個多月，天父的看顧、保守，真是滿滿的恩典。每當我們全家最迷茫、不知道下一步該怎樣

做時，合宜的步驟與答案總是及時出現在我們面前；為我們預備各樣需要的檢查，也儘量減輕父親的痛楚。感謝天父的看顧與供應。

在這兩個多月裡，望着病床上的父親，我才發覺自己其實並不太了解他——原來他是那麼怕痛，他的起居飲食習慣我也不太清楚。回想我年幼時所認識的父親，和如今眼前的父親，好像兩個很不一樣的人，心裡覺得很奇妙，也有點愧疚。這也讓我反思：我雖然還未親眼見過在天上的父，但我卻可以與祂交流、與祂溝通，而且我也越來越認識天父的屬性與心意。這提醒我，要好好追回以往錯過與地上父親共處的時間。

也很感恩丈夫一路在旁陪伴，每天和我一起到醫院陪伴父親，甚至在貼身照顧上他都樂意幫忙。他也緊緊抓住機會，向父親分享福音。感恩主為我預備這位丈夫，真是衷心感謝有他。

黃敏恩

滿渥辦公室主任（部分時間）

2025年營會統計		
1	國語MER1	13
2	粵語MER1	5
3	國語MER2	4
4	粵語MER2	2
5	營會總數	24
6	慕道友人數	62
7	決志的人數	21
8	決志比例	33.87%

2026年營會計劃		
1	國語MER1	19
2	粵語MER1	7
3	國語MER2	4
4	粵語MER2	4
5	營會總數	34



同心同行，榮耀歸主

當夫妻重新連結于愛的源頭——基督，破碎的關係就能被醫治，枯竭的愛也能重新流動。

2025年11月7至9日，第十九屆滿渥恩愛夫婦營在Gatineau圓滿舉行。三天兩夜，我們滿心感恩，親眼看見一對對夫妻的關係被更新、心被融化。營前關係冷淡、溝通困難的夫妻，營後重新牽手微笑；忙於孩子忽略丈夫的妻子學會欣賞與接納；原本信仰不同、漸行漸遠的夫妻也在主愛中重新相連。

特別有一對夫妻，本認為婚姻已足夠恩愛，本不打算來營會，卻因太太一句“婚姻沒有最好，只有更好”而決定參加。三天兩夜後，他們深刻體會彼此需要，學會用愛溝通，感受到神在婚姻中的美好作為。第三天“擘餅認罪”環節，許多“水牛”弟兄泣不成聲，真誠向妻子認罪求原諒。愛的河流重新流動，聖靈醫治與釋放充滿全場，舊關係成為新的見證。

我們的女兒說：“看到爸媽關係親密，我對婚姻充滿盼望。”更奇妙的是，她認識丈夫——劉明鑫弟兄，正是通過我在夫婦營服事中結識的姊妹介紹的。施比受更為有福（徒20:35），父母在服事中撒下愛與恩典，祝福就會流向下一代。

第一幅對聯

上聯：夫妻恩愛千秋旺

下聯：兒女敬虔萬代興

橫批：主恩滿堂

婚姻像花園，需要神的話語除草、修剪、澆灌，才能花開；像舊車，若不保養，就易“漏油”。恩愛夫婦營如屬靈修理廠，幫助檢查、修復、重新點火，讓愛常新。我常浮現一幅畫面：

夫妻手牽手站在湖邊，湖面映著十字架——那是愛與基督同在的圖畫，讓婚姻的愛不枯竭。

第二幅對聯

上聯：同飲恩泉心自潤

下聯：共棲主愛意常新

橫批：真愛泉源

感謝主預備同心合一的團隊——每一環顯明神的恩手與同在。每位同工、每對帶領夫妻以基督為中心、彼此配搭，成就“同工同心”的美好。

第三幅對聯

上聯：同工同心同服事

下聯：齊力齊行齊蒙恩

橫批：榮神益人

服事中學到：放下自己，主的愛才能流動。願神繼續在每對夫妻中動工，使愛常從基督得源，心天天被恩典柔軟，家成為流淌活水的園地，讓愛不枯竭，讓主得榮耀！

第四幅對聯

上聯：情離恩主難作伴

下聯：意隨基督自成雙

橫批：主內合一

一切榮耀歸主！阿們！

主內合一

情離恩主難作伴

意隨基督自成雙

雙長明 / 李桂貞

滿地可國語帶領夫婦

营会见证



上帝對婚姻的祝福從來不是“單軌”的；祂要夫妻二人一同到祂面前，在基督裡合而為一，再做翻轉和改變。可歎的是，我與弟兄在婚後參加夫妻營MER 1 婚姻培訓之後，在外表上成了人人羨慕的“神仙眷侶”——他變得更體貼我的心意，我對他也讚不絕口。但很多年來，我知道我們婚姻中實在缺乏最重要的一位參與者—神。我數年間都曾在靈裡掙扎，努力中卻又不知如何開口與先生共同來到神面前禱告。“單軌”的禱告顯得軟弱無力。

婚姻進入後半程，我懇求神介入與同行。所以，幸有MER2擺上，我們就來了。穩固婚姻的三腳凳方法：會話式禱告教會我們如何不被拗口的聖經詞彙束縛，在基督裡直抒胸臆，大膽來求，彼此認罪，互相祝福；夫妻禱讀教會我們如何細細咀嚼上帝話語裡精華與養分，讓神的話語紮根

彼此；等候神教會我們放鬆放手，放心靠神，倒空自己，讓聖靈充滿。這三個步驟可行性高，大大有益於夫妻與神同行的旅途。

這三天MER2婚姻營給我們最大的收穫是一個洞見：神熱愛我和先生，祂一直在等待我與先生在祂裡面紮根真理，飛得更高，祂樂意將更多屬天的祝福傾倒下來給我們。

我與先生本就是有缺陷的瓦器，當我們把基督耶穌和聖靈放在期間的時候，那聖潔大能的光從裂縫和缺口中露出來，我們才變得完全。婚姻的瓦器因著神才變得那般美好，在世間為神做見證，榮耀他的名！

筆名：一朵肥胖的雲

溫哥華國語第13屆MER2營友

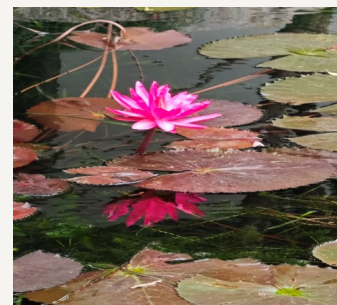
這次的進深營感覺太美好了，能讓我感受到聖靈駐在我裡面，與我同在的美好。過去我不知道怎樣禱告，這次讓我學會了禱告的方法，更深切體會到夫妻關係必須是建立在與主相連，擰成一股繩才能更好的向下紮根向上生長。通過彼此洗腳，讓我領悟和基督耶穌相比，我們是多麼渺小、多麼不配，所以我們要彼此饒恕，也要饒恕自己，這雖然是一件艱難的事情，但想想耶穌的大愛，我們的捨己都是微不足道的。

婚姻是神所設立的，我們真的要好好呵護珍惜。這一次的營會更堅定我們跟隨主的信念，因

為我知道，沒有主，我們的婚姻是破碎的，行在主的真理中，一生一世跟隨主！

李京

溫哥華國語第13屆MER2營友





2025年5月23日至25日，在加拿大參加了家新恩愛夫妻營，這是我和先生結婚以來最珍貴的一次“關係投資”。最初我們是女兒給報名來參加營會的，嘗試著來看看，試圖能有些改變，事實在短短3天裡收穫了遠超預期的心靈觸動與成長。

活動中課程內容安排如：美滿婚姻鐵三角、男女心理、生理之別、男人是頭，女人是心等等環節，在帶領導師的示範下，我們一步一步的實操多次練習，收穫了一套科學且可落地的婚姻經營指南。看著對方，全神貫注聽對方講述一件事情，過程中不斷存款，用眼神和肢體語言回應。當我真正靜下心聽先生分享生活中每一件事情時，突然意識到，原來那些我曾以為的“黑點”在整張白紙上，是那麼的小，學會了放下，突然一下就輕鬆起來，內心深處藏著他對家庭的所有付出和責任，很多事情他在一直的包容我，遷就我，幫助我，感動著我，先生在我的生命中是那麼的重要，是我要共度一生的人啊！馬上反思到我自己身上有很多問題，我要珍惜的是自己的家人，和他們在一起的時光。這些方法練習讓我明白，婚姻中的原生家庭的不同，對我們的生活習慣和思維方式等等的影響；明白我們現在的家庭也是將來孩子的原生家庭，我們也要起榜樣的，給她傳遞化負為正的信號。

另一個難忘的一課是“夫婦溝通”課程。通過一個完整的A、B、C基本溝通的過程練習，我發現自己和先生都能正確理解對方說話意思了。我們渴望與對方的溝通，而與對方簡單正確的溝通方式，就能避免因誤解產生的爭吵，突然豁然開朗。原來我們一直在用自己習慣的方式付出愛，

卻忽略了對方真正的需求。課程結束後，我們相互都感到對方的變化，互相表達一句真誠的讚美，並留出專屬的“二人時光”，這些微小的改變竟讓生活充滿了新鮮感。

這次夫妻營不僅教會我們實用的溝通技巧，更讓我重新審視婚姻的本質：它不是完美無缺的童話，而是兩個不完美的人攜手成長的旅程。面對矛盾時，我們不再急於指責，而是嘗試改變自己；學會以頭攻頭，銅牆鐵壁；低頭順心，長驅直入；以心比心，對牛彈琴；以頭尊頭，易如反掌；讓我們的感情帳戶結存的越來越豐富，隨時向我先生說存款的話，偶爾提款了，也不會出現赤字和破產。要學會放下，要學會欣賞、肯定和多用愛的語言。

未來，我們爭取積極參加跟進小組的“家庭聚會”。我們會在生活中有意識的反復操練，讓習慣延續下去，定期複查關係、規劃共同目標。感謝家新！

石敏

溫哥華國語第67屆MER1營友



親愛的家新之友：

感謝主，今年至今我們一共舉辦了24個營會，包括18個恩愛夫婦營（MER1），6個夫婦靈命進深營（MER2）。參加MER1的慕道友共有62位，其中21位在營會中決志信主，比例達33.9%。看見神在使用營會，祝福許多婚姻家庭，我們滿心感恩。

今年更有一個奇特的現象，就是有多對夫婦花費巨資，坐飛機到外地參加營會，因為他們錯過了當地的營會。這讓我們備受激勵，也看見各地確實有極大的婚姻關係需要。為此我們將更加努力，展望2026年，我們計劃舉辦34個營會，包括26個MER1，8個MER2，比今年增長40%，感謝主！

因著營地的費用不斷飛漲，哪怕是加上營會奉獻，大部分營會還是虧損運作，截止於十月共約有76,995元赤字，需要繼續仰望主的供應。

誠懇邀請您以禱告紀念，也按著聖靈的感動，在奉獻上與我們同工，讓更多破碎的婚姻得修復、迷失的靈魂被主愛挽回。願主親自紀念並大大賜福您和您的一家。



主內同工，

甄健威牧師
加拿大家新總幹事

奉獻支持



加拿大家新辦公室團隊

總幹事：甄健威牧師 Rev. Jimmy Zhen
副總幹事（國語事工）：胡君才牧師 Rev. Joe Hu
溫哥華外展主任（部分時間）：錢瑩 Jenny 師母
溫哥華國語義務事工主任：董佳績 George Tung
溫哥華辦公室主任（部分時間）：紀越欣傳道 Jane Ji
滿渥地區義務事工主任：王志浩弟兄 Chuck Wang
滿渥地區辦公室主任（部分時間）：黃敏恩 Christine Wong
草原三省義務事工主任：蔣發明弟兄 Vincent Jiang
草原三省辦公室主任（部分時間）：高聖民 Simon Gao
財務（部分時間）：席悅 Xue Xi

家庭更新協會 加拿大分會

2025年1-10月財務簡報

項目	收入	支出
常費奉獻	92,632	
夫婦營奉獻	85,411	
教牧基金	90,306	
宣教基金	6,831	
其他收入	14,711	
利息/（匯率損失）	9,305	
銀行開支		2,656
恩愛夫婦營及其他訓練	144,649	298,938
人事開支		187,772
行政開支		23,712
其他開支		7,761
總財務數字	443,845	520,839
盈餘/（赤字）		(76,995)

感謝主信實供應，衷心感激大家的愛心奉獻，求主使用，祝福更多家庭。

奉獻方式

1. 網上電子轉賬e-Transfer奉獻，轉帳電郵：donation@cffc.ca
2. 信用卡、銀行卡或PayPal 奉獻：<https://cffc.ca/>
3. 支票奉獻，抬頭請寫：Chinese Family for Christ，請寄到溫哥華辦公室（如下）

註：超過20元的奉獻，將會在次年二月份收到退稅收據，因此奉獻時請註明名字、地址和電郵，方便電郵（或郵寄）奉獻收據。任何與奉獻有關的查詢，請電郵至：accounting@cffc.ca



家庭更新協會 Chinese Family For Christ
加拿大分會 Canada Branch

All Right Reserved.

聯繫加拿大家新

電郵：canada@cffc.ca

多倫多辦公室地址

1-800-470-0456

80 Nashdene Road, Units 223-228

Scarborough, Ontario M1V 5E4

Canada

溫哥華辦公室地址

604-875-0203

188 East 15th Avenue

Vancouver, British Columbia V5T 4R3

Canada