



# 在寂靜之處與神相遇

新的一年，新的開始！有人為自己訂下目標，有人為家庭與事奉重新規劃，也有人在心裡默默期盼：今年能有所不同。你今年希望怎麼樣開始呢？

今年一月初我有機會去到溫哥華。一方面在週末借著講座和講道，服事了三間教會；另外一方面和家新溫哥華的國語團隊一起參加三天兩夜的靜修營。

正如詩篇裡說：“你們要休息，要知道我是神。”（詩46:10），神邀請我們停下手中的忙碌，回到生命的源頭，在祂裡面得著力量，才能走更遠的路。

營會的地點是在一個景色優美的高爾夫球場會所，環境安靜、舒適，適合安靜、與神親近。更感恩的是，主帶領富有經驗的屬靈導引導師李秦珮師母，以及她的夫婿李錦綸牧師一同前來服事我們，家新溫哥華的事工主任紀越欣傳道也幫忙帶領。

我作為學員參與其中，身心靈得到充分的休息，更是在安靜中，與神相遇，我生命深處一個很久、很深、甚至我不太願意碰的記憶，在神的愛中，蒙神觸摸和醫治。

營會中的一份反思材料裡，關於“我的身體”，問到“你有沒有想換成新的身體部位？”我第一反應就是右手的一根手指。小學三年級時因為事故，那根手指斷過，後來接駁得不理想，竟然經歷兩次在沒有麻醉的情況下，硬生生被折斷，再接上。那段經歷對我來說，真的痛不欲生、不堪回首，當年的痛哭聲彷彿仍然環繞在耳邊。信主之後，神醫治了這段經歷所帶來的創傷；但坦白說，每次看到那根手指，我心裡仍會閃過一個念頭：“如果它是正常的多好。”

就在我這樣想著的瞬間，聖靈提醒我：“你斷了一個手指都覺得難以承受、無法回想；那你想主耶穌在十字架上所承受的，比你的痛苦多少倍呢？”

那一刻我的眼淚止不住地流，心裡十分感動！我被迫要承受斷指的痛苦，而主耶穌明知道十字架不僅痛苦，還帶來死亡，卻仍甘心樂意的走上去。對比之下，我突然明白：原來這根手指的傷痕，竟成了一個“印記”，讓我在身體上稍微能體會一點點十字架的痛，也讓我在心裡更深被主的愛所震撼。

第二天我在一張白紙上把自己的手畫出來，這時我想起兩段經文。一段是保羅的話：“從今以後，人都不要攬擾我，因為我身上帶著耶穌的印記。”（加6:17）保羅所說的“印記”，不是裝飾，而是他跟隨基督所留下的身體受傷的痕跡；那是代價，也是榮耀。以身體來比喻教會肢體的關係：“身上肢體，我們看為不體面的，越發給它加上體面；不俊美的，越發得著俊美。”（林前12:23）。神的眼光很奇妙：人以為不好看、不完美的部位，神卻說要“加上體面”。

這兩段經文帶給我極大的安慰。我開始明白：這根手指不是我生命的缺陷標籤，反而是神恩典的記號。於是我在斷指之處，畫上了一朵漂亮的花，提醒我自己，這是紀念主恩典的印記，這是紀念主的受苦的印記！

現在當我再看見這跟斷指，我心裡不再感覺遺憾，而是能對主說：“主啊，謝謝你。謝謝你讓我有過這樣的經歷，使我更深體會你為世界受苦、為我捨命的大愛。謝謝你把傷痕變成恩典的印記！”

親愛的弟兄姐妹們，在新的一年裡，真的盼望你能找一個機會，不一定很長，兩三個小時都好，安靜在神面前，與祂相遇；又或者夫婦倆一起參加家新獨有的夫婦靈命進深營（MER2），與主的關係，向上進深，夫婦的關係，往下扎根！

願我們在2026年，在主面生命不斷被更新！

甄健威牧師

## 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	<b>營會總數</b>	<b>34</b>



# 尊貴的身份

新的一年又來到了，在辭舊迎新的歡樂中弟兄姐妹一定會有很多的團聚：家庭的、公司的、朋友的、教會的……如果是在餐廳，最後的一道甜品大多是一碗紅豆湯。甜味可以刺激多巴胺的分泌，讓人產生滿足和幸福感；甜甜蜜蜜也是祝福的象徵，來年紅紅火火！但是聖經中的以掃吃了他弟弟雅各的一碗紅豆湯卻付出了昂貴的代價—自己長子的名分。

神賜給了以掃“長子的名分”，卻被他因為一碗紅豆湯賤賣了。弟弟雅各對這個長子的名分是垂涎已久，在母腹中就曾經努力過，無奈以掃體格強壯，雅各只能抓著哥哥的腳跟，卻得不到長子的名分，然而以掃卻輕看自己的身份，竟與一碗廉價的紅豆湯作交換。

神對先知瑪拉基說“我愛雅各，惡以掃”。以掃輕看了長子將來要繼承的豐厚的產業，雙倍的祝福，卻看重眼前馬上可以享受的紅豆湯。以掃是“累昏了”，累得自己以為：“我將要死”，在這樣的混亂之中做出這樣的選擇初衷是想保住自己的性命。

這個世界越來越讓人覺得“忙”—太多的事情，身心疲憊；“茫”一看不到意義，心裡茫然；“盲”一心靈失明，看不清楚。以掃為了找到美味的野味“累昏了”，結果卻換來的是一碗

紅豆湯，是不是很諷刺！魔鬼的伎倆就是讓我們忙得自相矛盾：為了讓家庭有更好的生活，犧牲與家人在一起的時間；為了名和利，做出卑鄙和違背底線的事情；為了升職加薪，沒日沒夜，犧牲身體的健康……累昏了，累到連敬拜讀經禱告的時間都沒有了……心裡忙亂便開始抱怨了，怎麼沒有人來幫我？累昏了，忘了我們是神所揀選的兒女，祂才是我們隨時的幫助，能力的源頭！

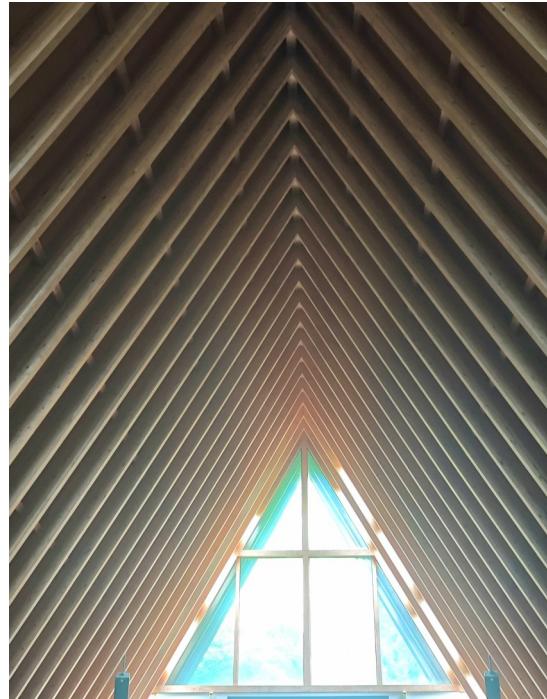
“唯有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民……”這個是我們的身份，最尊貴的身份。我們面前也有很多的“紅豆湯”：也許是工作上的成就，金錢的誘惑，感情的安慰，名譽的追求，生活的舒適……但是耶穌告訴我們“人若賺得全世界，卻賠上了自己的生命，有什麼益處呢？”神愛我們，祂呼召我們

“你願意為我，放下那碗紅豆湯嗎？”

新的一年，願我們在主的恩典中，皆能蒙神更大的賜福，不單自己蒙福，也追求成為別人的祝福！阿們！

Jenny師母

溫哥華家新外展主任





# 十二顆葡萄：人的怒氣不能成就神的義



多年來，我常在心裡誠實地省察：在豐衣足食、風調雨順的家庭生活裡，我更容易感受到上帝的同在。他在堆滿食物的冰箱裡，在歡歌笑語的餐桌上，在我與先生心領神會的相視一笑間。然而，當風暴來臨，在劍拔弩張的情緒對抗中，我對神的倚靠常會被屬血氣的怒氣動搖，感到上帝似乎離我好遠。但在周而復始的磨礪中，我認識到：靈命的淬煉並不總成就於豐足，更多時候，在風暴裡才能更深地經歷神。

## 跨年夜的寒冬

2024年12月31日跨年夜，原本是一派祥和。我們剛送別友人，妹妹幾天前就遊說了全家，要在零點躲在桌子底下，在鐘聲敲響前吃完12顆葡萄慶祝。然而，我一句“快來幫忙收拾廚房”的催促，卻點燃了青春期的火藥桶。少年人的敏感一點就著，老大的言語不敬瞬間點燃了我心中的戰火。積壓已久的疲勞、委屈與壓力如排山倒海般襲來。就在我要爆發之際，老大咚咚咚跑上樓，那震耳的摔門聲徹底刺痛了我。

“我們為什麼要生孩子？難道含辛茹苦地養育，就是為了被這樣對待嗎？”我就沖進她的房間，風暴驟起。最終，老大哭著跑出家門，消失在黑夜裡。我癱倒在床上，聽著房間外傳來妹妹下樓時悉悉索索的腳步聲——她獨自鑽到桌底吃完了那12顆葡萄。這就是我們的跨年夜，一家四口跨得艱難而痛苦。先生在黑夜裡尋找孩子，我在漆黑的臥室裡流淚。一直到先生進屋緊緊摟住我，我們一同經歷著養育路上最傷心的時刻。

## 曠野裡的開路

“讓我們來禱告吧，”我輕聲說。沒有12顆葡萄，不在餐桌底下，也不在所謂的良辰吉時。但我相信神不是讓我流淚到底的神，他是讓我在曠野裡開道路、在沙漠開江河的神。此前，我和先生曾參加過夫妻營，學到了如何傾訴負面情緒（“清垃圾”）。新年的第一天清晨，我們決定將此法用在親子關係上。

我和先生走進老大的房間，那是我們第一次夫妻二人一同與她進行嚴肅對話。我們請她認真思考昨晚情緒的由來，先生逐條記下她的感受；我們也講述了作為父母被傷害的那一面。平等且誠實的表達，讓孩子第一次瞭解到我們的軟弱與痛心，我看到了她的內疚與震驚。接下來的道歉、原諒與修復雖然艱難，但這是必須走完的步驟。我們雖有性格缺陷，但神不曾放棄我們，我也絕不放棄愛我的孩子。

## 結語

轉眼風暴已過去快一年。我們依然會爭吵，但奇妙的是，怒氣來得快去得也快，我們學會了“發怒卻不犯罪”。我已記不清那些具體的衝突，或許這就是“不計算人的惡”。那“十二顆葡萄”，我們花了一整年才真正吃完——因為祂教導我們的功課是：不要用怒氣成就神國的義，要在祂的愛裡，與孩子，也與自己，達成和解。阿門！

筆名：一朵肥胖的雲

溫哥華國語第13屆MER2營友

# 服事之後，我們也被更新

這次夫妻營的經歷，對我們夫妻來說既是一次服事，更是一場深刻的靈命更新。從開場的第一刻起，當學員們依次介紹自己的家庭與婚姻狀況，我們就能感受到聖靈已經在其中動工。那不僅僅是資訊的傳遞，更是生命的顯露。每一個眼神、每一次停頓、每一滴眼淚，都是神在提醒我們：婚姻的故事背後，有著不同的掙扎、渴望與恩典。作為帶領者，我們學會的不只是掌握流程，而是去聆聽背後的故事，分辨那微小卻真實的屬靈聲音。

我們深深體會到，課程固然重要，但真正關鍵的，不是照本宣科地講完內容，而是讓聖靈帶領，使課程成為觸動人心、更新生命的工具。教材可以相同，但每一次的帶領與回應都不一樣，因為每一對夫妻、每一個生命的故事都獨一無二。唯有當話語貼近他們真實的婚姻處境，聖靈才能使那資訊成為“活的道”。有的夫妻第一次經歷“存款”的操練，就在彼此握手的瞬間淚流不止；有的學員面對“時光回溯”時心被刺痛，因為那段記憶並不甜美，而是未愈的傷口。那一刻我們明白，互動並不是熱鬧的環節，而是神預備的觸動入口，讓人願意開口、願意流露、願意被醫治。

同樣的課程，面對不同的學員，就會結出不同的果實。每一批學員的生命狀態、信仰歷程、婚姻背景都不一樣。有人第一次參加就被神觸動；有人第二次才真正明白那話語的重量。這讓我們學習到：帶領不是重複，而是更新。我們需要在每一堂課、每一次交流中，重新仰望聖靈的帶領，求祂賜下新的眼光與憐憫的心。

在服事的過程中，我們自己也被神再次更新。原本熟悉的內容、反復操練的環節，在看到別人第一次被觸摸、第一次擁抱、第一次說“謝謝”時，我們也重新被提醒——我們不是講師，而是神手中的器皿。帶領者最深的呼召，不是“講得好”，而是“活得真”；不是完成任務，而是陪伴靈魂。

這一路的經歷讓我們更加體會到牧養的敏銳度是多麼寶貴。要看見學員的眼淚、聽見他們沉默背後的故事；要用真實的話語回應他們的需要，而不是空洞的安慰；更要在他們流露之後，用禱告和陪伴去接住那顆脆弱的心。因為當他們敞開、流淚、互相擁抱的時候，聖靈就在他們的婚姻關係中做更新的工。

回顧整個營會，我們心中只有感恩。感謝神讓我們在服事中學習看見祂的作為，也感謝每一位同工與弟兄姊妹，在這三天裡成為彼此生命的祝福。我們更深地體會到：課程只是器皿，互動是通道，牧養才是核心。而當生命被觸動、關係被修復、眼淚變成笑容時，那正是神親自工作的見證。願榮耀都歸給主！

黎寧青 & 衣玲

安省倫敦第2屆MER1營友



# 营会见证

這次營會對我們夫妻來說收穫非常大。首先，我們學習了與神“三人行”的會話式禱告、禱讀、安靜等候神，並且能夠彼此陪伴，一同在靈裡操練、親近神、與神溝通，心裡感到格外美好。我們也深深地知道，這將成為我們婚姻中最有力量的屬靈武器，幫助我們抵擋撒旦的攻擊，並且讓我們在未來的日子裡，一同更深經歷神、練就對神更真實的信心。

我們特別感恩在結婚後的第15天就參加了MER1，一年後又參與MER2進深營，使我們的婚姻在與神同行的道路上有了扎實的根基。在MER1時，我們仍帶著自己的標準要求對方，也會自我保護，不願放下自己、做出犧牲。但經過這一年來不斷的經歷與操練，在到達MER2時，我們更深體會到“我死，他活”的真意：最需要被神改變的永遠是自己。我們願意放下自己的執念、

要求、標準和期盼，讓神進入生命、進入血液，捨棄自己，讓神在我們的家庭中自由動工。

如今，我們的關係又更親密一步，心甘情願地往內在深處尋求、願意被改變。順服丈夫，就是順服神。

接下來我們要持續做的，就是我自己每天都要留出安靜等候神的時間；並且與丈夫一起規劃，每天共同花10分鐘安靜在神面前。每週一、三、五、日操練“會話式禱告”，每週二、四、六操練“禱讀”，讓我們的靈命在婚姻中不斷成長。

張曉薇

溫哥華國語第13屆MER2營友



# 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1-12月財務簡報

項目	收入	支出
活動總收入	163,348	
奉獻總收入	424,690	
其他收入	28,678	
活動總支出		350,059
經常費支出		258,126
其他支出		39,041
總財務數字	616,716	647,226
盈餘/(赤字)		(30,509)

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

- 網上電子轉賬e-Transfer奉獻，轉帳電郵：donation@cffc.ca
- 信用卡、銀行卡或PayPal 奉獻：<https://cffc.ca/>
- 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.

## 聯繫加拿大新

電郵：[canada@cffc.ca](mailto:canada@cffc.ca)

1-800-470-0456

多倫多辦公室地址

80 Nashdene Road, Units 223-228

Scarborough, Ontario M1V 5E4

Canada

溫哥華辦公室地址

188 East 15th Avenue

Vancouver, British Columbia V5T 4R3

Canada

604-875-0203