

简体版

729

第62卷·第1期

中信

与你一起反省人生，剖析问题，探索出路



- ★ 天恩的滋味
- ★ 帮助孩子不迷惘 / 网
- ★ 年与福

1 天恩的滋味 / 朝晖

我博士顺利毕业，未毕业就有教授职位的面试，使我很骄傲。没想到上帝阻挡骄傲的人，让我破纪录地做了七年多博士后，我不得不谦卑下来。



第 1 页

7 失丧的灵魂被寻回 / 赖赛琴

回想从前我经常一个人穿梭香港与内地，单打独拼，身心疲惫，病痛缠身；可是我没有去认识主耶稣，却花很多钱看风水、占卜，拜那些人手造的偶像。



第 7 页

13 帮助孩子不迷惘 / 网 / 舒凡

网路带给人越来越大的诱惑，尤其是身心正在发育的孩子们。有些家长对孩子迷网并不在意，有些甚至为了不让孩子麻烦自己，居然不加考虑地用游戏来打发孩子。



第 13 页

19 年与福 / 钱志群

人为什么把年与福联系在一起，新年之际随时随地都互道祝福？原来年和福在圣经中都出自一处。归根到底，上帝的福分对人来说有三大类。

10 道德高尚的人应该都让进天堂？ / 张逸萍 / 信仰问答

24 不要把灵魂关进笼子 / 刘树鹏 / 随笔

封底 更大的力量 / 白衣 / 观察人生



欢迎手机阅读或下载 www.ccmcanada.org/sct

出版 / 中国信徒布道会 创办人 / 王永信 总干事 / 刘耀光 主编 / 田茂穗
文字编辑 / 王峰 设计 · 插图 · 制作 / 漾一设计坊 发行 / 加拿大中国信徒布道会

加拿大 / 詹可欣 / 4533 Kingsborough Street, Burnaby, B.C., Canada, V5H 4V3

美国 / 1269 N. McDowell Blvd., Petaluma, CA 94954, USA 台湾 / 台湾 241 新北市三重区兴德路123-7号2楼

香港 / 9/F, Win Plaza, 9 Sheung Hei Street, San Po Kong, Kowloon, Hong Kong 菲律宾 / P.O. Box SC 475 Manila, Philippines

新加坡 / 18 Boon Lay Way #08-140 Trade Hub 21 Singapore 609966 澳洲 / P.O. Box 971, Parramatta, NSW 2124, Australia
澳门 / Calcedaria Do Gaio, 2D EDIF, Chi On, R/C Macau 纽西兰 / PO Box 76028, Manukau City, Auckland 2241, New Zealand

本刊不收订费。欢迎索阅、转介及捐助印刷费。作者文责自负，立论不代表本刊。

版权所有 · 如欲转载，请来信申请。

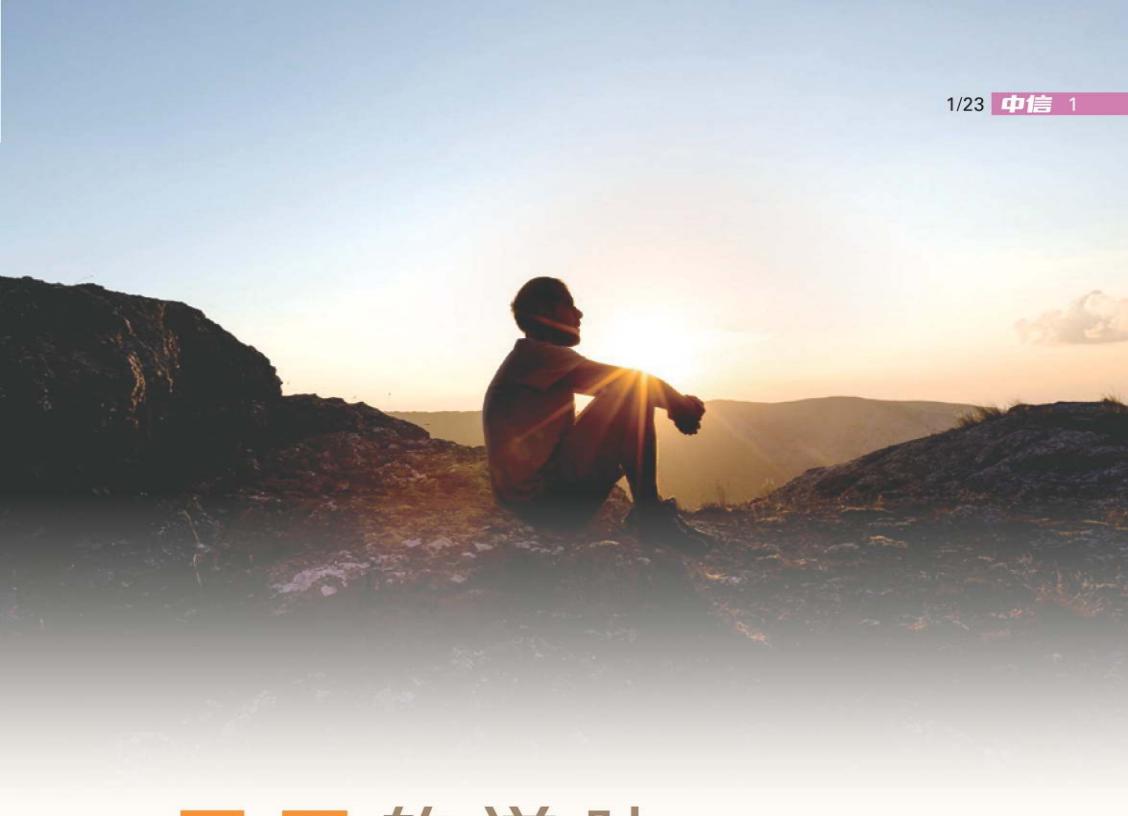
CHINESE TODAY, Vol.62, No.1, Jan., 2023.

Published monthly by Chinese Christian Mission, 1269 N. McDowell Blvd., Petaluma, CA 94954, U.S.A. Printed in Hong Kong.

Distributed by Chinese Christian Mission of Canada, Tel: (604) 877-8606, Fax: (604) 877-8676.

E-mail: ccm@ccmcanada.org Website: www.ccmcanada.org

Send address changes to Chinese Christian Mission of Canada, 4533 Kingsborough Street, Burnaby, B.C., Canada, V5H 4V3



天恩的滋味

朝晖

一见倾心

我于上世纪九十年代中期来美国自费留学。来美国两个多月后的一个周五晚上，我跟朋友第一次参加华人教会的团契，当晚就“稀里糊涂”地信了主。跟我一起去教会的朋友回去还开玩笑说：“你在中国入党入得快，到美国信主也信得快。”他的言外之意好像我是个投机分子，或者在他看来我这个人太不谨慎了，

连福音是什么都没完全弄明白，就盲目地信了。

人们信主耶稣时的动机确有侧重，有些人信主是为了罪得赦免；有些人信主是为了今生得平安喜乐和上帝的保守，而且将来可以进天堂，不下地狱；更多人信主是两者兼有，但我信主时真的只为罪得赦免，脑子里压根儿没念及天堂或地狱，因为我想像不了天堂的美好和地狱的可怕，



作者

况且那也是将来的事，无需现在着急。然而有一点我很清楚，我是个罪人，恨恶自己一些不好的习惯和想法，渴望改变自己，过一个不一样的生活。我曾尝试不同的办法，但都无效。当我第一次听到耶稣和祂十字架的道理（耶稣的死是为了代赎我的罪，只要我承认自己的罪，接纳祂为我的救主，祂就赦免我的罪）时，我的心就被吸引，产生了何不试一试的冲动。若耶稣真的可以赦免我的罪，医治我的一些坏想法和行为毛病，那岂不好得无比？那个晚上，在教会弟兄姐妹的带领下，我的心就这样奇妙地向主敞开了。“我们若认自己的罪，上帝是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切

的不义。”（约翰一书1:9）那是1996年3月22日，一个我不会忘记、真正重生的日子。我认识了我的救主，相信祂已赦免我从前一切的过犯，并会引领我的人生，我灵里得到了完全的释放。

那个晚上，教会送给我一本圣经，并告诉我要经常读经祷告。第二天很早起床后，我就跪在地毯上试着读经祷告，不知道为何还没开口（而且我也不知如何祷告），竟呜呜地哭了起来。那种感受就像一个在外受了委屈的孩子来到父母面前，又像是一个不被人理解的游子觅得了知音。那是喜乐的眼泪、感恩的眼泪，那份心灵深处得到极大的满足和罪得赦免的平安，真是难以用言语形容；那种被圣灵感动所带来的亢奋和极大的喜乐在我身上持续了一个星期之久。主借着圣经对我心说话：“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。”（马太福音7:7）“你们要尝尝主恩的滋味，便知道祂是美善；投靠祂的人有福了！”（诗篇34:8）这种初尝天恩的滋味，就是现在回想起来，还是幸

福满满，回味无穷，并激励我一生紧紧跟随祂。

信主两个月后，我在一次信仰夏令营会上受了洗礼。说到受洗，我也深蒙救主奇妙的引领。5月初邻近期末，因事外出的缘故，我需要提前考试。当我坐在教授办公室外面的走廊做试题时，教会的一位弟兄也是教授正好经过。我突然告诉他想要受洗，我至今也想不明白为什么在考试时会有这份心志，提出这样一种要求。更奇妙的是，5月27日那天给我施洗的正是这位弟兄。当我从水中上来时，一股奇妙的力量临到我。折磨了我20多年的眼目和肉体的情欲立刻消失了。那感觉就像是有锁链从我身上脱落，何等轻松！感谢赞美主，多年后当我为别人施洗时常常想到这一幕。我多么渴望救主的能力，也像当初临到我一样临到弟兄姐妹身上，释放他们脱离恶者的权势，享受那从上面来的真正自由。诚如罗马书六章3至5节所说：“岂不知我们这受洗归入基督耶稣的人是受洗归入祂的死吗？所以，我们借着洗礼归入死，和祂一同

埋葬，原是叫我们一举一动有新生的样式，像基督借着父的荣耀从死里复活一样。我们若在祂死的形状上与祂联合，也要在祂复活的形状上与祂联合。”那荣耀的一刻，一直激励我竭力做主工，为祂而活。

一路蒙恩

受洗时，教会送我一本盖恩夫人的《荒漠甘泉》。书的扉页上题赠两句圣经上的话：“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福！他要像一棵树栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干。凡他所做的尽都顺利。”（诗篇1:2-3）我不知为何题赠这两节经文，在我博士毕业后长



达七年多的“旷野漂泊生活”中（1999-2006年），它却成了我的座右铭，我就是靠着昼夜思想上帝的话才得以走出信心的旷野。要说这句话今天应验在我身上一点也不为过，我虽常有软弱，在苦难中徬徨过，在干旱无水之处埋怨过，但靠着主的话和祂永远不变的慈爱，我和我的家都安然度过。那是一段艰难的岁月，同时也是一段极其蒙福的七年。“似乎忧愁，却是常常快乐的；似乎贫穷，却是叫许多人富足的；似乎一无所有，却是样样都有的。”（哥林多后书6:10）主领我经历水火，却使我灵眼得开，进入丰富之地。既遭受饥渴难耐之苦，又饱尝磐石出水的甘甜。我顺服时祂赐福，悖逆时祂管教，主管教

我就像父母管教儿子一般。

我博士顺利毕业，还没毕业就有教授职位的面试。当时我骄傲地对妻子说：“我做博士后最多不超过两年，然后作教授。”没想到上帝阻挡骄傲的人，让我破纪录地做了七年多博士后，我不得不谦卑下来。等上帝的时候到了，祂向我敞开大门，把我带到美国南方的一所大学工作。在那宽阔之地，有上帝丰富的预备，工作、家庭，以及教会的事奉生活都蒙祂极大的赐福。

信主二十多年来，昼夜思想祂的话已成为一种习惯。很多其他的事情过后就忘，但主的话在我里面却日久弥新。圣灵借着圣经上的话常常安慰我，鼓励我，有时也责备我，指示我当做的事，当行的路。难怪诗人称颂上帝说：“祢的话是我脚前的灯，是我路上的光。”（诗篇119:105）这么多年一路走来，我逐渐明白了上帝话语的宝贵。在软弱时，我常常更多地倚靠祷告和默想祂的话而安然度过。“因为，出于上帝的话，没有一句不带能力的。”

（路加福音1:37）



一家得福

信主后我几乎没有停止过教会的聚会，包括周五团契、周六学习、主日崇拜和周三祷告会，以至于当时刚来到美国与我团聚的妻子（那时她还未信主）看我频繁（一星期四次之多）参加教会活动，就说我不务正业，担心我不知何时才能毕业。然而靠着从上帝而来的信心、喜乐和力量，我只用了三年半就拿到了博士学位，同时还完成了另一个硕士学位的全部课程。

我初信主时心里极其火热，想把我奇异的经历分享给我父母和那时还远在大陆的妻子，我想告诉他们救主的美好，并要他们也来经历那属天的平安。当时因国际长途电话费用昂贵，书信是我和他们联络的主要方式。每封书信中，我都谈主耶稣的救恩，并拟好祷告词教他们祷告。信里谈多了，父母在后来的回信中说：“你信耶稣我们不反对，我们按照你说的去信，但你不要信得太迷了。”妻子也觉得我奇怪，才出国没多久，张口闭口都是主，她也不明白我在这边到底发生了



作者与妻子

什么。坦白地说，那种火热就连我自己也不明白，但圣经有话能表达我的心情：“我若说：我不再提耶和华，也不再奉祂的名讲论，我便心里觉得似乎有烧着的火闭塞在我骨中，我就含忍不住，不能自禁。”（耶利米书 20:9）

后来我亲爱的妻子来美国团聚后也认识了主耶稣，虽在外人眼里她是又软弱又不属灵的妇人，却在我七年博士后的难熬日子里不离不弃，常常流泪祷告托住我。主的灵常常感动她，主的能力也常临到她，使她凭着单纯的信心做事。她母亲生前十分想念她，盼她回去能见一面，无奈她因办理移民身分，无法回国见母亲最后一面。直到母亲去世两年之后，她才蒙主差遣，得以带着不到三

岁的女儿回去探望家人亲友，一个多月时间竟带领十几位亲友信主。若没有主的同在，谁能做到呢？每当想到我们一同走过的艰难之路，我不禁感慨箴言十九章14节的话：“房屋钱财是祖宗所遗留的；惟有贤慧的妻子耶和华所赐的。”因为我们一同遇见了活的主，尝到了主话语的甘甜，晓得祂的大能，我们就可以常常在上帝的话语中彼此勉励，在祷告中彼此扶持。

父亲在我来美国后三年便患上了老年痴呆症，不能再给我写信，并且病情发展迅速。信主十年后，我第一次回国探望父母。那时，他已失去一切记忆，甚至连我也不认得了，我为父亲的灵魂哭泣。返回美国后由于多次搬

家，直到前年父亲去世前半年，恰巧在整理东西时找到了父亲当年因遇交通事故腿被砸伤，卧床近三个月时写给我的信。信中写道：“经过两个月的治疗，现在行动干活和以前一样，没留什么毛病，这一切是主的赐福，感谢主（耶稣）！”我知道只有相信主耶稣是上帝的独生子，为我们的罪死在十字架上才能得救。我虽然无法知道父亲是否真正得到救恩，但我心里还是因这封信得了安慰。我宁愿相信他已真的向主悔改，盼望有一天能在天堂与父亲相聚。父亲去世后，我将此信带回国，借此话题，再向其他亲人传福音。感谢主，妈妈和妹妹主动打电话要我带领她们做决志祷告并信耶稣。时至今日，我常常借着网路与她们每天分享上帝的话语和恩典。

我不仅向家人传主耶稣的福音，也在大学工作的同时，无论得时不得时，总爱向人们传福音。慈爱的天父将拯救人灵魂的负担一直放在我心里，我愿与更多的人分享这天上的福分，因为天恩的滋味实在美好！信



失魂的灵

被寻回

赖赛琴

我 父亲是马来西亚华侨，我从小看见妈妈和奶奶经常拜偶像，也就和兄弟姐妹跟着她们拜拜。长大后渐渐变得很迷信，甚至相信透过掌相、命理、风水可以知道未来的运程，又可以替我趋吉避凶；怎料越拜越不平安！

无知的我乱投医

后来别人向我传福音，我便有时带着儿子去教会。我每次带他去教会，只是想星期天给他找点活动，放下儿子我自己就去吃个早餐。即使偶尔去听道，我也會打瞌睡，对上帝并不了解。

一晃三年，2006年的一天，一个很迷信的好朋友对我说，有个“神医”很厉害，什么都知道，

而且可以替人治病。那段日子，我的腰不好，经常疼痛；加上常常要去内地工作，一个人穿梭香港、深圳、广州之间，压力很大，全身肌肉紧绷，常去按摩、针灸，甚至找脊骨神经科医生，花了很多钱都没有帮助。所以我很想去看那位“神医”，可惜要排期一个月。有一次刚好我的好朋友不能去，她让我替补去看“神医”，我就抱着希望去了。

到了那大厦单位的门口，正准备按铃，突然心里不安，有声音对我说：“你不可以进去。你是去教会的人，不属于这里。”当时我不知道究竟是怎么回事，因求医心切，机会难得，就没理会内心，按铃进入。进去后看见





作者与儿子

一个很大的祭坛，上面摆放着大大小小的雕像，样子都很可怕！整个单位烟雾弥漫，人们不断地在烧祭品、香烛。

大概有七八个人在等候，负责开门的吩咐我，一边等候一边帮忙折祭品，我很听话地照做。当中有一对夫妇说自己是做生意的，要求“神医”给他们符水喝，并在手上画些什么，很虔诚似的。等候时，心里那声音间歇地对我说：“走吧！离开这里！”可是，我仍然没有理会。

等了很久，终于叫我进到一个很大的房间，见到了那“神医”。他是个三十多岁的男人，我在办公桌的另一边与他对坐，彼此相距颇远。他没有理睬我，彼此沉默了两三分种，他的态度很差，我不知道该怎么办，真有

点胆怯。突然他说：“你说话吧！”我问：“我要说什么呢？”他说：“你为什么来这里？”我随即告诉他来的原因。当我稍为停顿，他就开口说中我心里想说的话。突然，之前听到的声音又来了，在我心里不断说：“哈利路亚！哈利路亚！哈利路亚！”还说：“快点离开这里！”

那个时候，我没有真正悔改得救，不知道“哈利路亚”是“赞美上帝”的意思，并不打算立刻离开，但很奇怪！那声音一来，“神医”就闭嘴；声音没了，他又开口说中我的事。来来回回好几次之后，他突然说：“给你喝符水。”我快速地回答说：“不喝！”跟着他说：“我给你七天的符，每天烧一张，每天喝。”我拿了符，付了钱，一下楼就打电话给我的好朋友。她问我：“他是不是很厉害？”我说：“不是。”她很惊讶地说：“不可能！见过他的朋友都说他什么都知道。”

圣灵帮助我争战

那个月我家正在装修，需要暂住酒店，当天我回到酒店就把

那些符夹在圣经里。第二天打电话给介绍我去教会的姐妹，把昨晚发生的事告诉她。她说：“虽然你还没有真正得救，但主耶稣在寻找你，保护你！”顿时我明白过来，立刻大哭。原来昨天两股势力在斗争，圣灵帮助我争战，很真实！后来我读到圣经以弗所书六章12节说：“我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战。”对呀！我实在深刻地经历了圣灵为我与天空属灵气的恶魔争战！

接下来的那个星期六，我参加了晚堂崇拜。那晚，我认真地唱诗赞美上帝，专心地听牧师讲道。听到“人若赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？”

(马太福音16:26) 因为我们只顾世上的生活，对有没有永生不在乎，忙碌一生岂不是虚空一场？如果我们不凭着信心，在上帝面前认罪，我们就会错失与上帝同在的永远的生命。我再一次大哭，向上帝认罪悔改，愿祂作我一生的主宰。崇拜完毕，在回家途中，看见同住一家酒店的女士做了一



作者

件见义勇为的事，我就上前夸赞她勇敢。她回答说：“我是上帝的女儿，这是我应该做的。”我结结巴巴地回应说：“我也是上帝的女儿。”说的时候，我仿佛感到有一股气从我身上出去。从那天起，我每星期都渴望去教会崇拜。崇拜使我平静安稳，上帝的话语使我得着安慰，让我带着平安和喜乐回家。

信主前后差别大

两个多月之后，一位替我上栽培课的教会姐妹介绍一位医生给我，上帝透过这位医生医治我，使我的痛症消减，人也轻松了。又不到两个月，朋友们见到我，都说我长胖了，人也较之前平静了，笑容多了，不再忙乱。感谢

主耶稣来寻找我这个失丧的灵魂，亲自跟我说话，保守了我！

回想从前我经常一个人穿梭香港与内地，跑来跑去，单打独拼，身心疲惫，病痛缠身；可是我没有去认识那位创造我、救赎我的主耶稣，却花很多钱看风水、占卜，拜那些人手造的偶像。感谢慈爱的上帝，透过不同的人和途径邀请我，带领我，拯救我，保护我，使我在赐生命的主耶稣那里得着了永生。

现在，我不需要花钱透过什么人告诉我未来如何，也不需要想办法趋吉避凶；因为“我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着。”（加拉太书2:20）所以“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉上帝。上帝所赐、出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”（腓立比书4:6-7）圣经有很多上帝给我们的应许，祂的话语使我得着安慰，怀着盼望走人生路。在祂的爱里我没有惧怕，只有平安，而且靠主常常喜乐。哈利路亚！感谢赞美主！信

道德高尚的人 应该都让

问：听基督徒说，只有相信耶稣的人才能进天堂。我认为基本上道德高尚的人，都应该让他进天堂，否则不公平，说明上帝心胸狭窄。

答：如果你为自己和家人盖了一栋豪华别墅，我看了很喜欢，所以对你说，我也要搬进来。如果你拒绝，我能说你心胸狭窄、不公平吗？

耶稣对祂的门徒说：“在我父的家里有许多住处；若是没有，我就早已告诉你们了。我去原是为你们预备地方去。我若去为你们预备了地方，就必再来接你们到我那里去，我在哪里，叫你们也在那里。”（约翰福音14:2-3）天堂是上帝的家，是祂为自己的儿女预备的，当然只有祂有权决



进天堂？

张逸萍

定谁能进去，况且上帝这么做是有原因的：

1. 天堂之所以美好，因为没有罪

为什么人人都喜欢天堂？因为有天使和竖琴吗？不是，只因为天堂是一个完全没有罪恶的地方！没有罪恶就没有痛苦。痛苦来自罪恶，若不是自己的罪，就是别人的罪。

有很多上班族表示：“工作本身并不辛苦，应付人事问题最麻烦。”为什么？人有罪！例如客户欺骗你、同事打小报告、员工偷懒、老板刻薄等。家里没有麻烦吗？说笑！丈夫有外遇、太太泼妇骂街、孩子反叛、婚姻不幸……唉哎！

为什么有这么多的问题？皆

因罪！耶稣说：“因为从里面，就是从人心里，发出恶念、苟合、偷盗、凶杀、奸淫、贪婪、邪恶、诡诈、淫荡、嫉妒、谤讟、骄傲、狂妄。”（马可福音7:21-22）只要有一点点这些，痛苦就会随着来。圣经说：“你们中间的争战斗殴是从哪里来的呢？不是从你们百体中战斗之私欲来的吗？”（雅各书4:1）

你可能抗议：我刚才问，为什么道德高尚的人不能进天堂，不是问为什么罪人不能进天堂。

世界上有很多道德标准，警员的、传统的、圣贤的，他们顶多能叫社会安定，但绝不能与上帝的标准相提并论，不能铲除罪恶，所以无法解除所有痛苦。“世人都犯了罪，亏缺了上帝的荣

耀。”（罗马书3:23）若要进入上帝的天堂，就要达到上帝的标准——完全无罪。

2. 人的罪性会导致实际犯罪

无可否认，世界上有很多看起来道德高尚的人，但是圣经告诉我们，人人都有罪性：“我是在罪孽里生的。”（诗篇51:5）“人从小时心里怀着恶念。”（创世记8:21）

罪性有如今天新冠的无症状感染者，虽然暂时无症状，但毒素潜在，随时可发病，而且能传染人。圣经也告诉我们，这样的人一旦遇见试探，就产生犯罪的行动：“私欲（心里怀的恶念）既怀了胎，就生出罪来。”（雅各书1:15）

天堂之所以美好，是因为完全没有罪恶，假若这些表面上道

德高尚，仍有罪性的人进了天堂，其罪性若在某时刻发动出来（犯罪），天堂就不再是天堂了！

为了对付新冠疫情，有政府要实施清零政策，为了对付罪，上帝更要对付我们的罪性。

3. 怎么办呢？

怎么清除人的罪和罪性呢？唯一的途径就是信耶稣接受基督救恩。圣经说：“凡接待祂的，就是信祂名的人，祂就赐他们权柄作上帝的儿女。这等人……乃是从上帝生的。”（约翰福音1:12-13）这样我们就从上帝而生，成为祂的儿女。

圣经又告诉我们：“凡从上帝生的，必不犯罪。”（约翰一书5:18）虽然基督徒今生仍会犯罪，但圣经应许那些已经成为上帝儿女的，将来在天堂里的光景：

“……主若显现，我们必要像祂……。”（约翰一书3:2）什么是“像祂”？当然包括没有罪性！

完全无罪的天堂，才是一个真正美好的福乐之境。**信**





帮助孩子不迷惘 / 网

舒凡

充满网路及各种媒体的时代，带给我们许多便利、丰富、有趣，也带给人越来越大的诱惑，尤其是身心正在快速发育的孩子们。我多年一直从事对网瘾孩子们的关怀辅导，单单在一个月里，我的工作对象中就又增多几例：一位12岁女孩，所有课余时间都在浏览喜欢的网站，看二次元小说、漫画、b站，还喜欢在社交软体上跟同学聊天；一位13岁的男孩，沉迷于网路和游戏而不愿上学，和父母冲突不断；一位14岁男孩课余时间总拿着手机或平板电脑玩游戏、看影片，并说这样才觉得舒服，不懂如何与父母讲话；一位15岁女孩目前休学中，无任何现实中的人际

社交，整天看平板电脑，加入数个粉丝群与网友聊天；一位17岁男孩，最近断断续续不上学，完全不写作业，整天在家打游戏，有自伤行为。

青少年沉迷网路的负面情况总体上是：睡眠及作息混乱、学业明显退步、忽略或拒绝与家人沟通、不愿社交、说谎或不说实话、情绪及性格的异变、被网上不良内容的洗脑等。

孩子们为什么会对网路容易着迷？

1. 大脑有奖励中枢

对网路着迷与人的大脑运作机制有关。大脑的化学变化是一系列神经在负责传导“很爽”（快

乐) 的感觉。从腹侧被盖区到依核的多巴胺神经回路, 构成天生的“大脑奖励中枢”; 掌管报偿、奖赏、快乐、安慰剂效果等活动反应, 它鼓励有助生存的行为, 如: 饮食、社交互动、追求成功等。有神经学研究发现, 沉迷网路而成瘾的大脑反应, 就像对其他瘾物一样, 都会让大脑分泌大量的多巴胺, 使人觉得愉悦舒服; 但一段时间之后, 就需要更多的多巴胺才能得到同样的欢愉感, 否则就会陷入情绪低谷。于是人就会更多去上网、使用瘾物刺激多巴胺。

大脑奖励中枢对于人们生命存活、生活动力非常重要, 带给人极大的快乐, 但如果人们无时无刻地对某事、某物欲求不满, 就代表大脑的奖励机制被打乱、破坏、失调了。由于孩子的大脑皮质层前额叶, 也就是掌管负责

认知、决策、专注力及调节情绪的重要区域还没发育成熟, 所以我们尤其在孩子身上会发现他们上网看的、玩的、购物、聊天, 只要是刺激大脑产生多巴胺的(快乐的), 他们就会越来越想要、越来越沉迷其中。

2. 其他有关原因

A : 孩子想满足内在需求, 网路成为快乐、满足的替代管道。

当孩子逐渐成长, 十岁左右就开始进入青春期。他们的成长和需要包括: 适应生理上的改变、对性好奇、心理和行为追求独立、建立自我认同(能发挥自己)、建立社交关系、学业或职业的探索、需要被接纳、有归属感、情绪的调节、纾压, 沟通和表达感受及想法、自制力的操练等。

B : 网上内容精心设计, 对孩子充满吸引力。

网路充分利用大脑奖励中枢原理, 对孩子们不断刺激, 网页、影片、图片为了增加点击收看率, 以暴力、色情、恐怖、新奇怪异物品、搞笑、无厘头的标语和内容、聊天、给游戏宝物、礼物、



现金奖励，时刻吸引孩子。

C：孩子与成人沟通不顺、关系紧张。

孩子们与父母及周围成人的关系不亲密、不信任，没有感受到被接纳及理解，不愿（甚至抗拒）被正向引导，认为网友更聆听、支援、陪伴、鼓励他、对他很好，站在他那一边，殊不知隐藏的利益、诱惑、危险渐渐逼近。

不得不承认的一个事实是，网路内容、网友正在成为很多孩子的“重要他人”，不是单凭孩子的自觉、自律就能抗衡的。

如何面对沉迷上网的孩子？

1. 先了解孩子的两大方面

和大家分享我和许多学生、父母一起工作的经验，父母要先理解孩子的内心及与他的实际生活同步，才有机会开始引导和帮助孩子。怎么做呢？

A：关心及了解现实生活中孩子有什么需要，例如：课业/活动缺乏成就感、缺乏展现自己特点的机会、对自己没自信、交不到好朋友甚至被欺凌、难以调节压力、感受不到快乐、心理疑

问没有信任的人可问、身体发育的烦恼、不适感难以抒发、与父母关系紧张等。

B：关心及了解孩子在网路世界中能得到什么满足，例如：玩游戏获得自信被崇拜、交到共同爱好的好朋友、难过时网友陪伴和送礼物、玩游戏的过程很兴奋和纾压、有问题立刻有人回答等等。

透过以上着眼点，能更清楚孩子在现实中的困难及想被满足的需要，就更知道从何处着手、预防及帮助孩子思考现实生活及未来的发展（心理不迷惘），孩子就不会越来越沉迷在网路世界中（生活不迷网）。

2. 要运用健康的沟通方法

不论孩子是开心的、生活充实的、满足的，或是遇到什么烦闷、困难、挑战，顺利的亲子沟通和健康的亲子关系都是很重要的。我在带领父母



小组时，父母们用心练习和运用了以下一些方法，亲子沟通都更加顺畅、关系也比较缓和了。

A：提问与聆听

以开放式问句，让孩子多说感受、想法，而非封闭式问句，孩子只以是或不是、好或不好简短回答；询问及邀请孩子向你介绍他喜欢的游戏、网页、APP、音乐、剧、直播主及原因；好玩及吸引的点在哪里？游戏怎么升级（段位），如何成为“赢家”？与游戏里的伙伴如何互动？下载的软体、APP功能是什么？最近哪几首歌好听常听？直播主的风格及为何喜欢？请父母专心聆听，不评论、说教、指责，也可向孩子介绍自己喜欢和常用的软体或APP，话题越丰富越好，可以讨

论“攻略”、学用孩子的APP则更好。



B：运用同理心的话语

同理心就是尝试站在孩子的角度，去思考孩子为何有这种反应？他的感受是什么？然后向孩子说出自己所理解和感受到的，让孩子接收到被了解和允许。例如当孩子说：“我喜欢上网，因为这样让我很快乐。”同理心的回应是：“我听见你说上网使你很快乐，看见你的表情，我也感受到你的快乐。”或“我感受到你的快乐，好像还有轻松。”当孩子说：“我很讨厌同学留言嘲笑我。”同理心的回应是：“被同学留言嘲笑，我感觉到你很生气。”或“被同学留言嘲笑，让你觉得很厌烦。”父母去理解孩子的感受并做出回应，会使孩子与父母在感受层面产生互动和连结，有益于亲子沟通。

C：用“我信息”的表达

父母可以运用“我信息”的说话方式，适当表达自己的感受、想法、背后原因或需要，让孩子更理解父母。父母的语句是：“当……我感到……因我会……或我的想法是……。”例如：“当

我为你所做的你不接受时，我觉得灰心，我的想法是你没有珍惜我付出的。”“当我提醒你上网时间而你不听时，我心里有挫败感，因为我认为我是失败的父母。”“当我没收到你晚回家的讯息时，我感到害怕，因我会想你是否发生意外。”“当我听见你向我说心里话时，我感到与你很亲密，我认为我被你信任。”父母这样说，可以帮助孩子了解“什么”引发父母的感受和背后的原因，让孩子明白他的行为对父母的影响，不至于在误解中持续地紧张、冲突。

D：具体的称赞

我有时候会用一张上面有几个黑点的白纸询问父母，第一眼看见的是什么？大部分父母都会说看见黑点；如果白纸是孩子，上面的黑点就好像孩子的缺点或不好的表现，父母常因为求好心切，很容易就看到并盯着孩子身上不好之处，这样一来孩子会有“我父母认为我就是差劲的”心态，失去自信或自暴自弃。具体地称赞孩子，是父母细心观察，

然后用适当的话语及非言语（表情、语调、肢体动作）的表达，表示看见及加强孩子正向表现，可以借用上面“我信息”的方法。例如：“当我看见你今天自己起床，不需要我叫醒，我觉得开心和轻松，因为我知道你会为自己负责任。”“当我看见你温柔地问哥哥你可否玩他的电子游戏机，我很感动，因我知道你是会尊重别人的孩子。”“当我留意你今天有注意时间去做功课，我觉得轻松，因我知道你有自控力。”当孩子的正向好表现被看见，被具体地称赞，他就更有自信，也更愿意重复他的好表现。

如果父母想让孩子合作，愿意遵守和父母的约定（上网时间、回家时间、注重健康、对学业负责、适当使用零用钱等），首先要能顺畅地沟通、对话，互相理解和倾听，才能让这些守约定或不守约定的后果，有实际果效。孩子在现





作者(左)全家

实生活中有困难、心理需要不被满足、沉迷网路（或别的）、亲子沟通与亲子关系都不大顺畅，家人彼此像是“卡住”时，就是赶紧增进彼此沟通的好时机。

如果父母认识上帝

有些家长对孩子迷网并不在意，有些甚至为了不让孩子麻烦自己，居然不加考虑地用游戏来打发孩子。认识上帝的人就当把孩子们的“小事”当大事，因为“儿女是耶和华所赐的产业；所怀的胎是祂所给的赏赐。”（诗篇127:3）

父母也能在圣经中支取很多教养儿女的智慧。因为我是基督徒，自己常常在圣经的经文中被提醒和鼓励，如雅各书一章19

节说：“你们各人要快快地听，慢慢地讲，慢慢地动怒。”这提醒我们在沟通时，不是自己一直说，要积极地听别人说。歌罗西书四章6节说：“你们的言语要常常带着和气，好像用盐调和，就可知道该怎样回答各人。”当我与人说话时，态度要温柔，我希望别人尊重我，我也必须先尊重别人。箴言十五章1和4节重复强调：“回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。”“温良的舌是生命树；乖谬的嘴使人心碎。”在沟通时要想消除怒气，寻求和睦，滋润人心，就要使用柔和的言语。宝贵的圣经经文提醒我与人说话时的用词、态度、情绪都是需要留意的。

祷告是我们引导和帮助儿女最宝贵的秘诀。无论是在教养儿女遇到挫败、失去信心的时候，还是在开始与孩子沟通之前及进行中，都需要以祷告来到上帝的面前，求上帝赐给我智慧、爱心与耐心，求上帝赐给孩子柔软、愿意受教的心，一起得着上帝对全家人关系和睦的赐福。盼望您也拥有这份美好的福分！

春

年与福

钱志群

人为什么把年与福联系在一起，新年之际随时随地都互道祝福？原来年和福在圣经中都出自一处，就是开篇上帝创造万物的那一部分。也许你从没想到过这个问题，我们不妨了解一下。

时间从哪里来？

在圣经的开篇创世记中有这样一句经文：“上帝说：‘天上有光体，可以分昼夜，作记号，定节令、日子、年岁，并要发光在天空，普照在地上。’事就这样成了。于是上帝造了两个大光，大的管昼，小的管夜，又造众星，就把这些光摆列在天空，普照在地上，管理昼夜，分别明暗。上帝看着是好的。”（创世纪1:14-18）原来年岁与太阳、月亮和地球三者之间的运转关系密切。这

三个星体都是按着规律一刻不停地运转着，极其和谐有序。地球在围着太阳转的同时也在自转，一会是东边朝着太阳，一会又轮到西边朝着太阳；地球在自转和公转中，又被月球围着转。

1. 关于年月日的由来

如果以太阳演算，地球绕太阳一圈就是一年，华人称之为“西方年”或“阳年”，新年第一天就叫“元旦”；但华人传统上是以月亮演算，月亮绕地球12圈就是一年，华人称之为“阴年”或“春节”，新年第一天叫“大年初一”。中国人为什么以月亮绕行地球12圈为一年？这出于传统的农耕生活，庄稼的春种夏耕秋收冬藏的一个回圈，也是花草果木的春华秋实、叶绿叶落的一个回圈，如

此就分出节令、记号。

另外，月亮每绕地球的一圈就是一个月；地球自转一圈就是一天。“上帝称光为‘昼’，称暗为‘夜’。有晚上，有早晨，这是头一日。”（创世记1:5）如此我们的生活就分出昼夜、日子，日出而作，日落而息。地球、月亮和太阳之间如此复杂的相互运转关系，就使我们生活在宇宙的空间和一定的时间里。

2. 关于周的由来

除了年月日，上帝在创造时间时，也形成了一周的概念，更好地说明在生活中作记号。祂在创造天地万物时，不断出现“有晚上，有早晨”，直到“到第七日，上帝造物的工已经完毕，就在第七日歇了祂一切的工，安息了。上帝赐福给第七日，定为圣日；因为在这日，上帝歇了祂一切创

造的工，就安息了。”（创世记2:2-3）第七日，在西方以星空命名的日历中称为Saturday，中国称为周六。人类犯罪后，上帝为了拯救人类，差派祂儿子主耶稣降世为人，上十字架替人赎罪，死后第三天（即西方日历的第一天、中国日历的第七天）复活。为纪念复活的日子，就将这一天定为星期天，教会称之为“主日”，中国人或称礼拜天。

3. 关于西元前后的由来

人类诞生后，一年又一年，地球绕了太阳一圈又一圈，如何计算年份，各个民族各有各的记法；但是上帝的儿子主耶稣降世、受死并复活升天后，人们就开始以祂降生作为历史的转折点，分为西元前和西元后。耶稣诞生之前，称为主前Before Christ（B.C.），耶稣诞生之后的日期，称为主的年份（拉丁语Anno Domini，简称A.D.）。

西方宣教士很早就把西历历法传入我国，但没被采用。德国宣教士汤若望在中国生活了47年，历经明、清两朝，贡献之一



就是帮中国编出了农历书。1912年孙中山从美国回中国，革命成功后，当时的临时政府就采用了西历历法。1949年新中国成立，决定使用世界上通用的西历，于是中国人比其他许多国家的人多过一个年，现在过两个年。

以上可见，我们通用的时间单位，原来都与上帝的创造与救赎相关。很多我们司空见惯的事，我们并没有去深究，其实都有上帝的美意在其中，只不过我们只知其然，而无法知道所以然，所以就以“自然”二字笼统概括掉了。上帝很奇妙，祂做任何事都不是没有目的的，而且这个目的总是又美又善。造出年岁、节令好作记号，所以大树的成长就有年轮的记号，春夏秋冬和春种夏耕秋收冬藏都是记号。人的岁数也是记号，好让我们数算自己的日子。所以，诗人赞叹上帝：“祢以恩典为年岁的冠冕；祢的路径都滴下脂油。”（诗篇65:11）年份，是上帝赐福的记号。

福分从哪里来？

真正的福分说到底都是从上

帝来的。全本中文圣经有592处提到上帝赐福人，其实上帝对人的赐福远不止这些数字所能概括的，数算不完。归根到底，上帝的福分对人来说有三大类：

第一类是生存的福分

上帝赐给人的很多福气我们到底得了多少？每天我们有一口气息都是上帝所赐，哪天气一收走，就不存在过年了；有了气息还不够，我们少不了阳光雨水空气，特别是氧气，缺一会儿就不行了；出门看山看水和花开花落的美景都是上帝所造；种瓜得瓜种豆得豆的规律以及土壤里的肥料、阳光、水分都是上帝所赐。这些人生存的必需品，上帝赐给所有人，有钱无钱都能得到，包括街头的流浪汉，然而很多人一生只得了这个福分。



第二类是生命的福分

人都要死，钱再多、权再大、名再响、儿孙再多，自己都有离世的一天，灵魂离开身体去了哪里？只有两个地方：天堂和地狱。天堂是上帝的家，罪人不能进去，只剩一个地方地狱了。但人怎么才能不死，怎么才能进上帝的家——天堂呢？上帝为我们预备了一条路。祂差自己的儿子来到世上，代赎了人的罪，然后死了埋葬了，第三天复活。所以祂向世人宣告：“复活在我，生命也在我。信我的人虽然死了，也必复活；凡活着信我的人必永远不死。”（约翰福音11:25-26）宣告后，祂还特别问了一句：“你信这话吗？”遗憾的是很多人不信。上帝送来天堂的门票，托人敲你的心门，你却不开门。

第三类是生活的福分

除了贫富等差别，认识上帝和不认识上帝的人，人生的活法是不同的。不是物质生活上的区别，是灵里的活法不一样。信上帝的人有越来越好的心态，好心态，说到底就是对生活的好态度。基督徒会有圣灵的帮助，在学习圣经中越来越有爱心、诚实、谦虚、忍耐、饶恕等，在困难甚至苦难中都有心里的平安和盼望。

新年一到，网上网下拜年，说许多祝福的话。祝福的话，对你说了一大堆，但都是嘴巴让耳朵舒服，谁也不能保证你有福。倒是有一类人——基督徒，天天都愿送人祝福，却是有意义的事，因为这种祝福求助的是上帝，祂是福分的源头。要得福，首先要找福的源头。圣经中有一句人生劝勉：“你要认识上帝，就得平安；福气也必临到你。”（约伯记22:21）新年来，愿“从岁首到年终，耶和华你上帝的眼目时常看顾那地。”（申命记11:12）信



你愿意相信 耶稣基督吗？

若愿意，请做以下祷告：

天父上帝，我从心里承认祢是独一真神。祢爱人类，曾差遣祢的独生子耶稣基督降世赎罪，为我们钉死十字架上，第三日复活，救我们脱离罪和死的权势。我相信耶稣基督是人类唯一的救主，是道路、真理、生命，只有借着祂，我才可以回到祢那里，认识真理，得着永生。我明白以往我因不认识祢，我的人生方向和路线都错了。我是个罪人，如今决定回头，不再走自己的路，愿意一生跟随耶稣，遵行天父祢的旨意。求祢帮助我明白真理，使我信心坚定。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

你若做了以上祷告，希望你填寄“读者回应”（本页右表）与我们联络。

姓名(英)：_____

地址(英)：_____

邮号：_____

电邮：_____

电话：_____

I. 我尚未相信，盼望进一步认识耶稣，
请寄有关信仰材料。

我愿意相信耶稣。(第一次决志)

请为我介绍教会(语言_____)

订阅帮助我读圣经的灵修双月刊——《**信**》

II. 读后感或心声分享

III. 请为我以下的事代祷

IV. 我愿支持贵刊

我愿意为中信祈祷。

我愿把「中信月刊」送给亲友，请每月给

我_____份繁体字，_____份简体字。

我愿分担中信月刊的印制费，兹附上奉献

_____元。

加拿大中国信徒布道会

Chinese Christian Mission of Canada

4533 Kingsborough Street

Burnaby, B.C., V5H 4V3

电话：(604) 877-8606

传真：(604) 877-8676

电邮：ccm@ccmcanada.org

网址：www.ccmcanada.org

I. 我希望订阅

姓名(英): _____

地址(英): _____

_____ 邮号: _____

电话: _____ 电邮: _____

订阅 繁体字 简体字**II. 我介绍以下朋友收阅 (已获对方同意)**

姓名(英): _____

地址(英): _____

_____ 邮号: _____

电话: _____ 电邮: _____

订阅 繁体字 简体字**III. 我已是订户,现有如下的更改**

- 已搬迁,请更改地址;
- 邮寄标签上名字或地址有错误,请更改;
- 请取消重覆寄来的“中信月刊”;
- 为节省资源,请停寄。

旧址或附上信封上的标签,方便更改

姓名(英): _____

地址(英): _____

_____ 邮号: _____

新或正确姓名地址

姓名(英): _____

地址(英): _____

_____ 邮号: _____

电邮: _____

电话: _____

不要把灵魂 关进笼

有一次我去河边散步,在一个树林里看到一只小鸟挂到一张网子上。经过苦苦挣扎之后,小鸟一点力气也没有了,绝望地垂着头。

我用刀子割破丝网的线,把小鸟解救出来。这只毛绒绒的小鸟在我手心里待了一会儿,就展开翅膀飞了起来。它先是落在一棵大杨树的树梢上,后来又抖动翅膀,向辽阔的天空飞去,那是一只夜莺。初夏的夜里,月影照进窗户,就能听到运河岸边传来夜莺的歌声。

美国作家索尔·贝娄写过一篇散文《一件小事的震动》。他在这篇文章中提到,自己小时候从树林里捉到一只小画眉,关在笼子里,想让它为自己一个人歌唱。小画眉先是不停地拍打翅膀,在笼子里飞来飞去,后来渐渐安静下来。小贝娄很高兴,把笼子挂在自己家的后院里。

第二天,他看到一只成年画

子

刘树鹏



眉站在笼子旁，喂笼子里的小画眉吃了很多类似梅子的东西。没想到第三天，当小贝娄再去看那只小画眉时，发现它竟然死了。他感到很困惑，小鸟不是得到母鸟的照顾，吃了不少食物吗？怎么还会死呢？

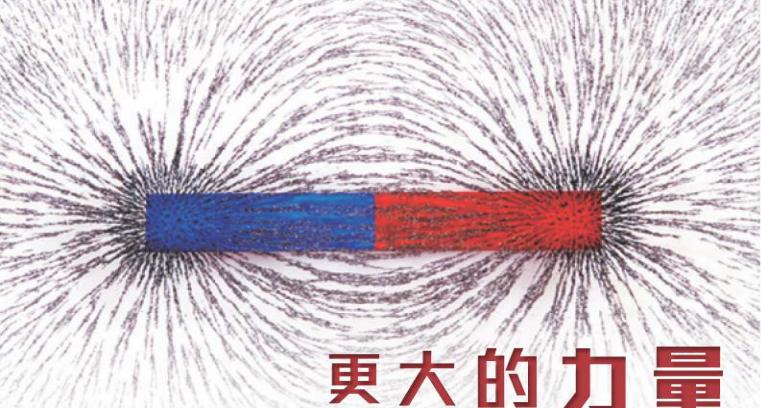
后来，一位来家里小住的鸟类学家告诉他，当一只美洲画眉发现自己的孩子被关在笼子里，就一定要喂小画眉足以致死的毒梅。母鸟似乎坚信，孩子死了总比活着作囚徒好。鸟类学家的话让小贝娄受到震动，他似乎一下子长大了。原来这小小的生物对自由的理解竟是这样深刻，从此他再也不把任何活物关进笼子里。

而人对自由的理解，比得上一只小小的画眉吗？多少人为了一点点罪的赏赐，宁可把自己的灵魂关进笼子里。生命在本质上需要自由，失去自由地活着，还有什么意义呢？当然，自由不是指那种在欲望和自我中不被约束，

反倒是人不住在罪的牢笼里，不在罪中享乐，而是灵在上帝的生命和真理的天空中翱翔，不受罪的捆绑和羁绊。主耶稣说：“你们若常常遵守我的道，就真是我的门徒；你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。”（约翰福音8:31-32）

法国画家让·弗朗索瓦·米勒回忆说，他小时候睡懒觉的时候，祖母常常来拍他的屁股喊他起床：“小弗朗索瓦，快点起床吧！你听听，小鸟早就在树梢上歌颂上帝的荣光了。”当米勒成年后，要去巴黎闯荡的时候，祖母严肃地对他说：“如果你背叛上帝的话，我宁愿你去死。”

当我刚读米勒传记的时候，实在有些不能理解，祖母怎么会跟孙子说如此严厉的话？后来才明白，祖母的话和自由有关系。对这位敬虔的老人来说，背叛了上帝，一个人的灵魂便被关进了笼子里。**信**



更大的力量

白衣

有没有做过以下实验：把铁屑撒在玻璃桌上，铁屑不但没散开来，反而堆聚像一座微型森林，并听从指挥。要它东移，就向东移；要它西倒，它就西倒，绝不怠慢。

秘诀？在玻璃下，用磁石操控。

虽然铁屑好像散沙，无法抱团，但在磁力面前，便身不由己。世上很多事不也类似吗？风吹稻田，稻草随风弯腰；人也一样，受社会潮流、风气、环境影响，以致常常说：“人在江湖，身不由己。”

事实上，牵制着我们的力量颇多。圣经指出，信耶稣以前，我们“行事为人，随从今世的风俗，顺服空中掌权者的首领，就是现今在悖逆之子心中运行的邪灵。”（以弗所书2:2）换句话说，就是受世风和邪灵所操控，活得像一条狗。

这样，堕落岂不是身不由己？

好消息是，上帝的能力比一切都大。祂能释放我们，赐我们新生命。我们只要信靠、跟随、顺服耶稣基督——不是“随从今世的风俗，顺服空中掌权者的首领”，让主耶稣在心中居首位——不让邪灵在心中运行，这样就能脱离邪恶势力，得享上帝儿女的自由。**信**



手机阅读或下载