

729

第62卷・第1期

中信

(與你一起反省人生，剖析問題，探索出路)



- ★ 天恩的滋味
- ★ 幫助孩子不迷惘 / 網
- ★ 年與福

1 天恩的滋味 / 朝暉

我博士順利畢業，未畢業就有教授職位的面試，使我很驕傲。沒想到上帝阻擋驕傲的人，讓我破紀錄地做了七年多博士後，我不得不謙卑下來。



第 1 頁

7 失喪的靈魂被尋回 / 賴賽琴

回想從前我經常一個人穿梭香港與內地，單打獨拼，身心疲憊，病痛纏身；可是我沒有去認識主耶穌，卻花很多錢看風水、占卜，拜那些人手造的偶像。



第 7 頁

13 幫助孩子不迷惘/網 / 舒凡

網路帶給人越來越大的誘惑，尤其是身心正在發育的孩子們。有些家長對孩子迷網並不在意，有些甚至為了不讓孩子麻煩自己，居然不加考慮地用遊戲來打發孩子。



第 13 頁

19 年與福 / 錢志群

人為什麼把年與福聯繫在一起，新年之際隨時隨處都互通祝福？原來年和福在聖經中都出自一處。歸根到底，上帝的福分對人來說有三大類。

10 道德高尚的人應該都讓進天堂？ / 張逸萍 / 信仰問答

24 不要把靈魂關進籠子 / 劉樹鵬 / 隨筆

封底 更大的力量 / 白衣 / 觀察人生



歡迎手機閱讀或下載 www.ccmcanada.org/ct

出版 / 中國信徒佈道會 創辦人 / 王永信 總幹事 / 劉耀光 主編 / 田茂穎
文字編輯 / 王鋒 設計 · 插圖 · 製作 / 漾一設計坊 發行 / 加拿大中國信徒佈道會

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

美國 / 1269 N. McDowell Blvd., Petaluma, CA 94954, USA 台灣 / 台灣 241 新北市三重區興德路123-7號2樓

香港 / 9/F, Win Plaza, 9 Sheung Hei Street, San Po Kong, Kowloon, Hong Kong 菲律賓 / 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
澳門 / Calcedaria Do Gaio, 2D EDIF, Chi On, R/C Macau 紐西蘭 / PO Box 76028, Manukau City, Auckland 2241, New Zealand

本刊不收訂費。歡迎索閱、轉介及捐助印刷費。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。

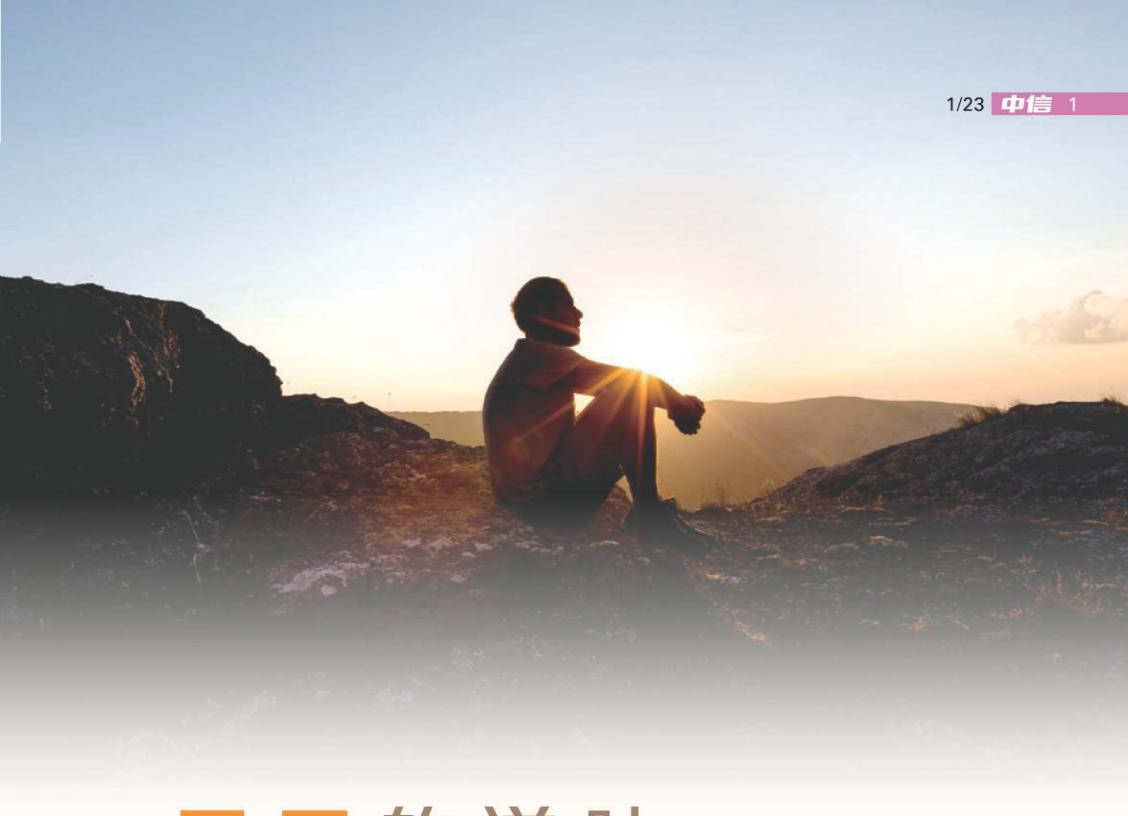
CHINESE TODAY, Vol.62, No.1, Jan., 2023.

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

朝暉

一見傾心

我於上世紀九十年代中期來美國自費留學。來美國兩個多月後的一個週五晚上，我跟朋友第一次參加華人教會的團契，當晚就「稀里糊塗」地信了主。跟我一起去教會的朋友回去還開玩笑說：「你在中國入黨入得快，到美國信主也信得快。」他的言外之意好像我是個投機分子，或者在他看來我這個人太不謹慎了，

連福音是甚麼都沒完全弄明白，就盲目地信了。

人們信主耶穌時的動機確有側重，有些人信主是為了罪得赦免；有些人信主是為了今生得平安喜樂和上帝的保守，而且將來可以進天堂，不下地獄；更多人信主是兩者兼有，但我信主時真的只為罪得赦免，腦子裡壓根兒沒念及天堂或地獄，因為我想像不了天堂的美好和地獄的可怕，



作者

況且那也是將來的事，無需現在著急。然而有一點我很清楚，我是個罪人，恨惡自己一些不好的習慣和想法，渴望改變自己，過一個不一樣的生活。我曾嘗試不同的辦法，但都無效。當我第一次聽到耶穌和祂十字架的道理（耶穌的死是為了代贖我的罪，只要我承認自己的罪，接納祂為我的救主，祂就赦免我的罪）時，我的心就被吸引，產生了何不試一試的衝動。若耶穌真的可以赦免我的罪，醫治我的一些壞想法和行為毛病，那豈不好得無比？那個晚上，在教會弟兄姊妹的帶領下，我的心就這樣奇妙地向主敞開了。「我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切

的不義。」（約翰一書1:9）那是1996年3月22日，一個我不會忘記、真正重生的日子。我認識了我的救主，相信祂已赦免我從前一切的過犯，並會引領我的人生，我靈裡得到了完全的釋放。

那個晚上，教會送給我一本聖經，並告訴我要經常讀經禱告。第二天很早起床後，我就跪在地毯上試著讀經禱告，不知道為何還沒開口（而且我也不知如何禱告），竟嗚嗚地哭了起來。那種感受就像一個在外受了委屈的孩子來到父母面前，又像是一個不被人理解的遊子覓得了知音。那是喜樂的眼淚、感恩的眼淚，那份心靈深處得到極大的滿足和罪得赦免的平安，真是難以用言語形容；那種被聖靈感動所帶來的亢奮和極大的喜樂在我身上持續了一個星期之久。主藉著聖經對我心說話：「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。」（馬太福音7:7）「你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道祂是美善；投靠祂的人有福了！」（詩篇34:8）這種初嘗天恩的滋味，就是現在回想起來，還是幸

福滿滿，回味無窮，並激勵我一生緊緊跟隨祂。

信主兩個月後，我在一次信仰夏令營會上受了洗禮。說到受洗，我也深蒙救主奇妙的引領。5月初鄰近期末，因事外出的緣故，我需要提前考試。當我坐在教授辦公室外面的走廊做試題時，教會的一位弟兄也是教授正好經過。我突然告訴他想要受洗，我至今也想不明白為甚麼在考試時會有這份心志，提出這樣一種要求。更奇妙的是，5月27日那天給我施洗的正是這位弟兄。當我從水中上來時，一股奇妙的力量臨到我。折磨了我20多年的眼目和肉體的情慾立刻消失了。那感覺就像是有鎖鏈從我身上脫落，何等輕鬆！感謝讚美主，多年後當我為別人施洗時常常想到這一幕。我多麼渴望救主的能力，也像當初臨到我一樣臨到弟兄姊妹身上，釋放他們脫離惡者的權勢，享受那從上面來的真正自由。誠如羅馬書六章3至5節所說：「豈不知我們這受洗歸入基督耶穌的人是受洗歸入祂的死嗎？所以，我們藉著洗禮歸入死，和祂一同

埋葬，原是叫我們一舉一動有新生的樣式，像基督藉著父的榮耀從死裡復活一樣。我們若在祂死的形狀上與祂聯合，也要在祂復活的形狀上與祂聯合。」那榮耀的一刻，一直激勵我竭力做主工，為祂而活。

一路蒙恩

受洗時，教會送我一本蓋恩夫人的《荒漠甘泉》。書的扉頁上題贈兩句聖經上的話：「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利。」（詩篇1:2-3）我不知為何題贈這兩節經文，在我博士畢業後長



達七年多的「曠野漂泊生活」中（1999-2006年），它卻成了我的座右銘，我就是靠著晝夜思想上帝的話才得以走出信心的曠野。要說這句話今天應驗在我身上一點也不為過，我雖常有軟弱，在苦難中徬徨過，在乾旱無水之處埋怨過，但靠著主的話和祂永遠不變的慈愛，我和我的家都安然度過。那是一段艱難的歲月，同時也是一段極其蒙福的七年。「似乎憂愁，卻是常常快樂的；似乎貧窮，卻是叫許多人富足的；似乎一無所有，卻是樣樣都有的。」（哥林多後書6:10）主領我經歷水火，卻使我靈眼得開，進入豐富之地。既遭受飢渴難耐之苦，又飽嘗磐石出水的甘甜。我順服時祂賜福，悖逆時祂管教，主管教

我就像父母管教兒子一般。

我博士順利畢業，還沒畢業就有教授職位的面試。當時我驕傲地對妻子說：「我做博士後最多不超過兩年，然後作教授。」沒想到上帝阻擋驕傲的人，讓我破紀錄地做了七年多博士後，我不得不謙卑下來。等上帝的時候到了，祂向我敞開大門，把我帶到美國南方的一所大學工作。在那寬闊之地，有上帝豐富的預備，工作、家庭，以及教會的事奉生活都蒙祂極大的賜福。

信主二十多年來，晝夜思想祂的話已成為一種習慣。很多其他的事情過後就忘，但主的話在我裡面卻日久彌新。聖靈藉著聖經上的話常常安慰我，鼓勵我，有時也責備我，指示我當做的事，當行的路。難怪詩人稱頌上帝說：「祢的話是我腳前的燈，是我路上的光。」（詩篇119:105）這麼多年一路走來，我逐漸明白了上帝話語的寶貴。在軟弱時，我常常更多地倚靠禱告和默想祂的話而安然度過。「因為，出於上帝的話，沒有一句不帶能力的。」（路加福音1:37）



一家得福

信主後我幾乎沒有停止過教會的聚會，包括週五團契、週六學習、主日崇拜和週三禱告會，以至於當時剛來到美國與我團聚的妻子（那時她還未信主）看我頻繁（一星期四次之多）參加教會活動，就說我不務正業，擔心我不知何時才能畢業。然而靠著從上帝而來的信心、喜樂和力量，我只用了三年半就拿到了博士學位，同時還完成了另一個碩士學位的全部課程。

我初信主時心裡極其火熱，想把我奇異的經歷分享給我父母和那時還遠在大陸的妻子，我想告訴他們救主的美好，並要他們也來經歷那屬天的平安。當時因國際長途電話費用昂貴，書信是我和他們聯絡的主要方式。每封書信中，我都談主耶穌的救恩，並擬好禱告詞教他們禱告。信裡談多了，父母在後來的回信中說：「你信耶穌我們不反對，我們按照你說的去信，但你不要信得太迷了。」妻子也覺得我奇怪，才出國沒多久，張口閉口都是主，她也不明白我在這邊到底發生了



作者與妻子

甚麼。坦白地說，那種火熱就連我自己也不明白，但聖經有話能表達我的心情：「我若說：我不再提耶和華，也不再奉祂的名講論，我便心裡覺得似乎有燒著的火閉塞在我骨中，我就含忍不住，不能自禁。」（耶利米書 20:9）

後來我親愛的妻子來美國團聚後也認識了主耶穌，雖在外人眼裡她是又軟弱又不屬靈的婦人，卻在我七年博士後的難熬日子裡不離不棄，常常流淚禱告托住我。主的靈常常感動她，主的能力也常臨到她，使她憑著單純的信心做事。她母親生前十分想念她，盼她回去能見一面，無奈她因辦理移民身分，無法回國見母親最後一面。直到母親去世兩年之後，她才蒙主差遣，得以帶著不到三

歲的女兒回去探望家人親友，一個多月時間竟帶領十幾位親友信主。若沒有主的同在，誰能做到呢？每當想到我們一同走過的艱難之路，我不禁感慨箴言十九章14節的話：「房屋錢財是祖宗所遺留的；惟有賢慧的妻子耶和華所賜的。」因為我們一同遇見了活的主，嘗到了主話語的甘甜，曉得祂的大能，我們就可以常常在上帝的話語中彼此勉勵，在禱告中彼此扶持。

父親在我來美國後三年便患上了老年癡呆症，不能再給我寫信，並且病情發展迅速。信主十年後，我第一次回國探望父母。那時，他已失去一切記憶，甚至連我也不認得了，我為父親的靈魂哭泣。返回美國後由於多次搬

家，直到前年父親去世前半年，恰巧在整理東西時找到了父親當年因遇交通事故腿被砸傷，臥床近三個月時寫給我的信。信中寫道：「經過兩個月的治療，現在行動幹活和以前一樣，沒留甚麼毛病，這一切都是主的賜福，感謝主（耶穌）！」我知道只有相信主耶穌是上帝的獨生子，為我們的罪死在十字架上才能得救。我雖然無法知道父親是否真正得到救恩，但我心裡還是因這封信得了安慰。我寧願相信他已真的向主悔改，盼望有一天能在天堂與父親相聚。父親去世後，我將此信帶回國，藉此話題，再向其他親人傳福音。感謝主，媽媽和妹妹主動打電話要我帶領她們做決志禱告並信耶穌。時至今日，我常常藉著網路與她們每天分享上帝的話語和恩典。

我不僅向家人傳主耶穌的福音，也在大學工作的同時，無論得時不得時，總愛向人們傳福音。慈愛的天父將拯救人靈魂的負擔一直放在我心裡，我願與更多的人分享這天上的福分，因為天恩的滋味實在美好！





失喪的靈魂

被尋回

賴賽琴

我 父親是馬來西亞華僑，我從小看見媽媽和奶奶經常拜偶像，也就和兄弟姊妹跟著她們拜拜。長大後漸漸變得很迷信，甚至相信透過掌相、命理、風水可以知道未來的運程，又可以替我趨吉避凶；怎料越拜越不平安！

無知的我亂投醫

後來別人向我傳福音，我便有時帶著兒子去教會。我每次帶他去教會，只是想星期天給他找點活動，放下兒子我自己就去吃個早餐。即使偶爾去聽道，我也會打瞌睡，對上帝並不瞭解。

一晃三年，2006年的一天，一個很迷信的好朋友對我說，有個「神醫」很厲害，甚麼都知道，

而且可以替人治病。那段日子，我的腰不好，經常疼痛；加上常常要去內地工作，一個人穿梭香港、深圳、廣州之間，壓力很大，全身肌肉緊繃，常去按摩、針灸，甚至找脊骨神經科醫生，花了很多錢都沒有幫助。所以我很想去看那位「神醫」，可惜要排期一個月。有一次剛好我的好朋友不能去，她讓我替補去看「神醫」，我就抱著希望去了。

到了那大廈單位的門口，正準備按鈴，突然心裡不安，有聲音對我說：「妳不可以進去。妳是去教會的人，不屬於這裡。」當時我不知道究竟是怎麼回事，因求醫心切，機會難得，就沒理會內心，按鈴進入。進去後看見



作者與兒子

一個很大的祭壇，上面擺放著大大小小的雕像，樣子都很可怕！整個單位煙霧瀰漫，人們不斷地在燒祭品、香燭。

大概有七八個人在等候，負責開門的吩咐我，一邊等候一邊幫忙摺祭品，我很聽話地照做。當中有一對夫婦說自己是做生意的，要求「神醫」給他們符水喝，並在手上畫些甚麼，很虔誠似的。等候時，心裡那聲音間歇地對我說：「走吧！離開這裡！」可是，我仍然沒有理會。

等了很久，終於叫我進到一個很大的房間，見到了那「神醫」。他是個三十多歲的男人，我在辦公桌的另一邊與他對坐，彼此相距頗遠。他沒有理睬我，彼此沉默了兩三分鐘，他的態度很差，我不知道該怎麼辦，真有

點膽怯。突然他說：「妳說話吧！」我問：「我要說甚麼呢？」他說：「妳為甚麼來這裡？」我隨即告訴他來的原因。當我稍為停頓，他就開口說中我心裡想說的話。突然，之前聽到的聲音又來了，在我心裡不斷說：「哈利路亞！哈利路亞！哈利路亞！」還說：「快點離開這裡！」

那個時候，我沒有真正悔改得救，不知道「哈利路亞」是「讚美上帝」的意思，並不打算立刻離開，但很奇怪！那聲音一來，「神醫」就閉嘴；聲音沒了，他又開口說中我的事。來來回回好幾次之後，他突然說：「給妳喝符水。」我快速地回答說：「不喝！」跟著他說：「我給妳七天的符，每天燒一張，每天喝。」我拿了符，付了錢，一下樓就打電話給我的好朋友。她問我：「他是不是很厲害？」我說：「不是。」她很驚訝地說：「不可能！見過他的朋友都說他甚麼都知道。」

聖靈幫助我爭戰

那個月我家正在裝修，需要暫住酒店，當天我回到酒店就把

那些符夾在聖經裡。第二天打電話給介紹我去教會的姊妹，把昨晚發生的事告訴她。她說：「雖然妳還沒有真正得救，但主耶穌在尋找妳，保護妳！」頓時我明白過來，立刻大哭。原來昨天兩股勢力在鬥爭，聖靈幫助我爭戰，很真實！後來我讀到聖經以弗所書六章12節說：「我們並不是與屬血氣的爭戰，乃是與那些執政的、掌權的、管轄這幽暗世界的，以及天空屬靈氣的惡魔爭戰。」對呀！我實在深刻地經歷了聖靈為我與天空屬靈氣的惡魔爭戰！

接下來的那個星期六，我參加了晚堂崇拜。那晚，我認真地唱詩讚美上帝，專心地聽牧師講道。聽到「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？」（馬太福音16:26）因為我們只顧世上的生活，對有沒有永生不在乎，忙碌一生豈不是虛空一場？如果我們不憑著信心，在上帝面前認罪，我們就會錯失與上帝同在的永遠的生命。我再一次大哭，向上帝認罪悔改，願祂作我一生的主宰。崇拜完畢，在回家途中，看見同住一家酒店的女士做了一



作者

件見義勇為的事，我就上前誇讚她勇敢。她回答說：「我是上帝的女兒，這是我應該做的。」我結結巴巴地回應說：「我也是上帝的女兒。」說的時候，我彷彿感到有一股氣從我身上出去。從那天起，我每星期都渴望去教會崇拜。崇拜使我平靜安穩，上帝的話語使我得著安慰，讓我帶著平安和喜樂回家。

信主前後差別大

兩個多月之後，一位替我上栽培課的教會姊妹介紹一位醫生給我，上帝透過這位醫生醫治我，使我的痛症消減，人也輕鬆了。又不到兩個月，朋友們見到我，都說我長胖了，人也較之前平靜了，笑容多了，不再忙亂。感謝

主耶穌來尋找我這個失喪的靈魂，親自跟我說話，保守了我！

回想從前我經常一個人穿梭香港與內地，跑來跑去，單打獨拼，身心疲憊，病痛纏身；可是我沒有去認識那位創造我、救贖我的主耶穌，卻花很多錢看風水、占卜，拜那些人手造的偶像。感謝慈愛的上帝，透過不同的人和途徑邀請我，帶領我，拯救我，保護我，使我在賜生命的主耶穌那裡得著了永生。

現在，我不需要花錢透過甚麼人告訴我未來如何，也不需要想辦法趨吉避凶；因為「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著。」（加拉太書2:20）所以「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」（腓立比書4:6-7）聖經有很多上帝給我們的應許，祂的話語使我得著安慰，懷著盼望走人生路。在祂的愛裡我沒有懼怕，只有平安，而且靠主常常喜樂。哈利路亞！感謝讚美主！信

道德高尚的人應該都讓

問：聽基督徒說，只有相信耶穌的人才能進天堂。我認為基本上道德高尚的人，都應該讓他進天堂，否則不公平，說明上帝心胸狹窄。

答：如果你為自己和家人蓋了一棟豪華別墅，我看了很喜歡，所以對你說，我也要搬進來。如果你拒絕，我能說你心胸狹窄、不公平嗎？

耶穌對祂的門徒說：「在我父的家裡有許多住處；若是沒有，我就早已告訴你們了。我去原是為你們預備地方去。我若去為你們預備了地方，就必再來接你們到我那裡去，我在哪裡，叫你們也在那裡。」（約翰福音14:2-3）天堂是上帝的家，是祂為自己的兒女預備的，當然只有祂有權決



進天堂？

張逸萍

定誰能進去，況且上帝這麼做是有原因的：

1. 天堂之所以美好，因為沒有罪

為甚麼人人都喜歡天堂？因為有天使和豎琴嗎？不是，只因為天堂是一個完全沒有罪惡的地方！沒有罪惡就沒有痛苦。痛苦來自罪惡，若不是自己的罪，就是別人的罪。

有很多上班族表示：「工作本身並不辛苦，應付人事問題最麻煩。」為甚麼？人有罪！例如客戶欺騙你、同事打小報告、員工偷懶、老闆刻薄等。家裡沒有麻煩嗎？說笑！丈夫有外遇、太太潑婦罵街、孩子反叛、婚姻不幸……唉哎！

為甚麼有這麼多的問題？皆

因罪！耶穌說：「因為從裡面，就是從人心裡，發出惡念、苟合、偷盜、凶殺、姦淫、貪婪、邪惡、詭詐、淫蕩、嫉妒、謗讟、驕傲、狂妄。」（馬可福音7:21-22）只要有一點點這些，痛苦就會隨著來。聖經說：「你們中間的爭戰鬥毆是從哪裡來的呢？不是從你們百體中戰鬥之私慾來的嗎？」（雅各書4:1）

你可能抗議：我剛才問，為甚麼道德高尚的人不能進天堂，不是問為甚麼罪人不能進天堂。

世界上有很多道德標準，警員的、傳統的、聖賢的，他們頂多能叫社會安定，但絕不能與上帝的標準相提並論，不能剷除罪惡，所以無法解除所有痛苦。「世人都犯了罪，虧缺了上帝的榮

耀。」(羅馬書3:23) 若要進入上帝的天堂，就要達到上帝的標準——完全無罪。

2. 人的罪性會導致實際犯罪

無可否認，世界上有很多看起來道德高尚的人，但是聖經告訴我們，人人都有罪性：「我是在罪孽裡生的。」(詩篇51:5)「人從小時心裡懷著惡念。」(創世記8:21)

罪性有如今天新冠的無症狀感染者，雖然暫時無症狀，但毒素潛在，隨時可發病，而且能傳染人。聖經也告訴我們，這樣的人一旦遇見試探，就產生犯罪的行動：「私慾(心裡懷的惡念)既懷了胎，就生出罪來。」(雅各書1:15)

天堂之所以美好，是因為完全沒有罪惡，假若這些表面上道

德高尚，仍有罪性的人進了天堂，其罪性若在某時刻發動出來(犯罪)，天堂就不再是天堂了！

為了對付新冠疫情，有政府要實施清零政策，為了對付罪，上帝更要對付我們的罪性。

3. 怎麼辦呢？

怎麼清除人的罪和罪性呢？唯一的途徑就是信耶穌接受基督救恩。聖經說：「凡接待祂的，就是信祂名的人，祂就賜他們權柄作上帝的兒女。這等人……乃是從上帝生的。」(約翰福音1:12-13) 這樣我們就從上帝而生，成為祂的兒女。

聖經又告訴我們：「凡從上帝生的，必不犯罪。」(約翰一書5:18) 雖然基督徒今生仍會犯罪，但聖經應許那些已經成為上帝兒女的，將來在天堂裡的光景：

「……主若顯現，我們必要像祂……。」(約翰一書3:2) 甚麼是「像祂」？當然包括沒有罪性！

完全無罪的天堂，才是一個真正美好的福樂之境。



幫助孩子不迷惘 / 網

舒凡

充滿網路及各種媒體的時代，帶給我們許多便利、豐富、有趣，也帶給人越來越大的誘惑，尤其是身心正在快速發育的孩子們。我多年一直從事對網癮孩子的關懷輔導，單單在一個月裡，我的工作對象中就又增多幾例：一位12歲女孩，所有課餘時間都在瀏覽喜歡的網站，看二次元小說、漫畫、b站，還喜歡在社交軟體上跟同學聊天；一位13歲的男孩，沉迷於網路和遊戲而不願上學，和父母衝突不斷；一位14歲男孩課餘時間總拿著手機或平板電腦玩遊戲、看影片，並說這樣才覺得舒服，不懂如何與父母講話；一位15歲女孩目前休學中，無任何現實中的人際

社交，整天看平板電腦，加入數個粉絲群與網友聊天；一位17歲男孩，最近斷斷續續不上學，完全不寫作業，整天在家打遊戲，有自傷行為。

青少年沉迷網路的負面情況總體上是：睡眠及作息混亂、學業明顯退步、忽略或拒絕與家人溝通、不願社交、說謊或不說實話、情緒及性格的異變、被網上不良內容的洗腦等。

孩子們為什麼會對網路容易著迷？

1. 大腦有獎勵中樞

對網路著迷與人的大腦運作機制有關。大腦的化學變化是一系列神經在負責傳導「很爽」（快

樂)的感覺。從腹側被蓋區到依核的多巴胺神經迴路，構成天生的「大腦獎勵中樞」；掌管報償、獎賞、快樂、安慰劑效果等活動反應，它鼓勵有助生存的行為，如：飲食、社交互動、追求成功等。有神經學研究發現，沉迷網路而成癮的大腦反應，就像對其他癮物一樣，都會讓大腦分泌大量的多巴胺，使人覺得悅舒服；但一段時間之後，就需要更多的多巴胺才能得到同樣的歡愉感，否則就會陷入情緒低谷。於是人就會更多去上網、使用癮物刺激多巴胺。

大腦獎勵中樞對於人們生命存活、生活動力非常重要，帶給人極大的快樂，但如果人們無時無刻地對某事、某物慾求不滿，就代表大腦的獎勵機制被打亂、破壞、失調了。由於孩子的大腦皮質層前額葉，也就是掌管負責

認知、決策、專注力及調節情緒的重要區域還沒發育成熟，所以我們尤其在孩子身上會發現他們上網看的、玩的、購物、聊天，只要是刺激大腦產生多巴胺的(快樂的)，他們就會越來越想要、越來越沉迷其中。

2. 其他有關原因

A：孩子想滿足內在需求，網路成為快樂、滿足的替代管道。

當孩子逐漸成長，十歲左右就開始進入青春期。他們的成長和需要包括：適應生理上的改變、對性好奇、心理和行為追求獨立、建立自我認同(能發揮自己)、建立社交關係、學業或職業的探索、需要被接納、有歸屬感、情緒的調節、紓壓，溝通和表達感受及想法、自制力的操練等。

B：網上內容精心設計，對孩子充滿吸引力。

網路充分利用大腦獎勵中樞原理，對孩子們不斷刺激，網頁、影片、圖片為了增加點擊收看率，以暴力、色情、恐怖、新奇怪異物品、搞笑、無厘頭的標語和內容、聊天、給遊戲寶物、禮物、



現金獎勵，時刻吸引孩子。

C：孩子與成人溝通不順、關係緊張。

孩子們與父母及周圍成人的關係不親密、不信任，沒有感受到被接納及理解，不願（甚至抗拒）被正向引導，認為網友更聆聽、支援、陪伴、鼓勵他、對他很好，站在他那一邊，殊不知隱藏的利益、誘惑、危險漸漸逼近。

不得不承認的一個事實是，網路內容、網友正在成為很多孩子的「重要他人」，不是單憑孩子的自覺、自律就能抗衡的。

如何面對沉迷上網的孩子？

1. 先瞭解孩子的兩大方面

和大家分享我和許多學生、父母一起工作的經驗，父母要先理解孩子的內心及與他的實際生活同步，才有機會開始引導和幫助孩子。怎麼做呢？

A：關心及瞭解現實生活中孩子有甚麼需要，例如：課業/活動缺乏成就感、缺乏展現自己特點的機會、對自己沒自信、交不到好朋友甚至被欺凌、難以調節壓力、感受不到快樂、心理疑

問沒有信任的人可問、身體發育的煩惱、不適感難以抒發、與父母關係緊張等。

B：關心及瞭解孩子在網絡世界中能得到甚麼滿足，例如：玩遊戲獲得自信被崇拜、交到共同愛好的好朋友、難過時網友陪伴和送禮物、玩遊戲的過程很興奮和紓壓、有問題立刻有人回答等等。

透過以上著眼點，能更清楚孩子在現實中的困難及想被滿足的需要，就更知道從何處著手、預防及幫助孩子思考現實生活及未來的發展（心理不迷惘），孩子就不會越來越沉迷在網絡世界中（生活不迷網）。

2. 要運用健康的溝通方法

不論孩子是開心的、生活充實的、滿足的，或是遇到甚麼煩悶、困難、挑戰，順利的親子溝通和健康的親子關係都是很重要的。我在帶領父母



小組時，父母們用心練習和運用了以下一些方法，親子溝通都更加順暢、關係也比較緩和了。

A：提問與聆聽

以開放式問句，讓孩子多說感受、想法，而非封閉式問句，孩子只以是或不是、好或不好簡短回答；詢問及邀請孩子向你介紹他喜歡的遊戲、網頁、APP、音樂、劇、直播主及原因；好玩及吸引的點在哪裡？遊戲怎麼升級（段位），如何成為「贏家」？與遊戲裡的夥伴如何互動？下載的軟體、APP功能是甚麼？最近哪幾首歌好聽常聽？直播主的風格及為何喜歡？請父母專心聆聽，不評論、說教、指責，也可向孩子介紹自己喜歡和常用的軟體或APP，話題越豐富越好，可以討論「攻略」、學用孩子的

APP則更好。



B：運用同理心的話語

同理心就是嘗試站在孩子的角度，去思考孩子為何有這種反應？他的感受是甚麼？然後向孩子說出自己所理解和感受到的，讓孩子接收到被瞭解和允許。例如當孩子說：「我喜歡上網，因為這樣讓我很快樂。」同理心的回應是：「我聽見你說上網使你很快樂，看見你的表情，我也感受到你的快樂。」或「我感受到你的快樂，好像還有輕鬆。」當孩子說：「我很討厭同學留言嘲笑我。」同理心的回應是：「被同學留言嘲笑，我感覺到你很生氣。」或「被同學留言嘲笑，讓你覺得很厭煩。」父母去理解孩子的感受並做出回應，會使孩子與父母在感受層面產生互動和連結，有益於親子溝通。

C：用「我信息」的表達

父母可以運用「我信息」的說話方式，適當表達自己的感受、想法、背後原因或需要，讓孩子更理解父母。父母的語句是：「當……我感到……因我會……或我的想法是……。」例如：「當

我為你所做的你不接受時，我覺得灰心，我的想法是你沒有珍惜我付出的。」「當我提醒你上網時間而你不聽時，我心裡有挫敗感，因為我認為我是失敗的父母。」「當我沒收到你晚回家的訊息時，我感到害怕，因我會想你是否發生意外。」「當我聽見你向我說心裡話時，我感到與你很親密，我認為我被你信任。」父母這樣說，可以幫助孩子瞭解「甚麼」引發父母的感受和背後的原因，讓孩子明白他的行為對父母的影響，不至於在誤解中持續地緊張、衝突。

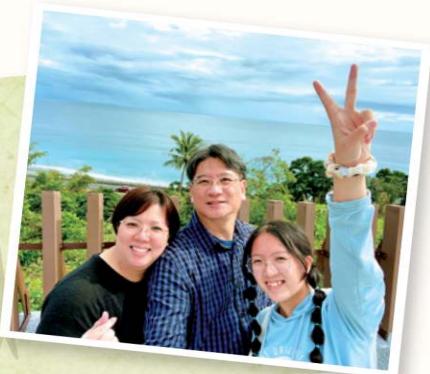
D：具體的稱讚

我有時候會用一張上面有幾個黑點的白紙詢問父母，第一眼看見的是甚麼？大部分父母都會說看見黑點；如果白紙是孩子，上面的黑點就好像孩子的缺點或不好的表現，父母常因為求好心切，很容易就看到並盯著孩子身上不好之處，這樣一來孩子會有「我父母認為我就是差勁的」心態，失去自信或自暴自棄。具體地稱讚孩子，是父母細心觀察，

然後用適當的話語及非言語（表情、語調、肢體動作）的表達，表示看見及加強孩子正向表現，可以借用上面「我信息」的方法。例如：「當我看見你今天自己起床，不需要我叫醒，我覺得開心和輕鬆，因為我知道你會為自己負責任。」「當我看見你溫柔地問哥哥你可否玩他的電子遊戲機，我很感動，因我知道你是會尊重別人的孩子。」「當我留意你今天有注意時間去做功課，我覺得輕鬆，因我知道你有自控力。」當孩子的正向好表現被看見，被具體地稱讚，他就更有自信，也更願意重複他的好表現。

如果父母想讓孩子合作，願意遵守和父母的約定（上網時間、回家時間、注重健康、對課業負責、適當使用零用錢等），首先要能順暢地溝通、對話，互相理解和傾聽，才能讓這些守約定或不守約定的後果，有實際果效。孩子在現





作者（左）全家

實生活中有困難、心理需要不被滿足、沉迷網路（或別的）、親子溝通與親子關係都不大順暢，家人彼此像是「卡住」時，就是趕緊增進彼此溝通的好時機。

如果父母認識上帝

有些家長對孩子迷網並不在意，有些甚至為了不讓孩子麻煩自己，居然不加考慮地用遊戲來打發孩子。認識上帝的人就當把孩子們的「小事」當大事，因為「兒女是耶和華所賜的產業；所懷的胎是祂所給的賞賜。」（詩篇 127:3）

父母也能在聖經中支取很多教養兒女的智慧。因為我是基督徒，自己常常在聖經的經文中被提醒和鼓勵，如雅各書一章19

節說：「你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。」這提醒我們在溝通時，不是自己一直說，要積極地聽別人說。歌羅西書四章6節說：「你們的言語要常常帶著和氣，好像用鹽調和，就可知道該怎樣回答各人。」當我與人說話時，態度要溫柔，我希望別人尊重我，我也必須先尊重別人。箴言十五章1和4節重複強調：「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。」「溫良的舌是生命樹；乖謬的嘴使人心碎。」在溝通時要想消除怒氣，尋求和睦，滋潤人心，就要使用柔和的言語。寶貴的聖經經文提醒我與人說話時的用詞、態度、情緒都是需要留意的。

禱告是我們引導和幫助兒女最寶貴的秘訣。無論是在教養兒女遇到挫敗、失去信心的時候，還是在開始與孩子溝通之前及進行中，都需要以禱告來到上帝的面前，求上帝賜給我智慧、愛心與耐心，求上帝賜給孩子柔軟、願意受教的心，一起得著上帝對全家人關係和睦的賜福。盼望您也擁有這份美好的福分！

春

年與福

錢志群

為甚麼把年與福聯繫在一起，新年之際隨時隨處都互通祝福？原來年和福在聖經中都出自一處，就是開篇上帝創造萬有的那一部分。也許你從沒想到過這個問題，我們不妨瞭解一下。

時間從哪裡來？

在聖經的開篇創世記中有這樣一句經文：「上帝說：『天上有光體，可以分晝夜，作記號，定節令、日子、年歲，並要發光在天空，普照在地上。』事就這樣成了。於是上帝造了兩個大光，大的管晝，小的管夜，又造眾星，就把這些光擺列在天空，普照在地上，管理晝夜，分別明暗。上帝看著是好的。」（創世記1:14-18）原來年歲與太陽、月亮和地球三者之間的運轉關係密切。這

三個星體都是按著規律一刻不停地運轉著，極其和諧有序。地球在圍著太陽轉的同時也在自轉，一會是東邊朝著太陽，一會又輪到西邊朝著太陽；地球在自轉和公轉中，又被月球圍著轉。

1. 關於年月日的由來

如果以太陽演算，地球繞太陽一圈就是一年，華人稱之為「西方年」或「陽年」，新年第一天就叫「元旦」；但華人傳統上是以月亮演算，月亮繞地球12圈就是一年，華人稱之為「陰年」或「春節」，新年第一天叫「大年初一」。中國人為甚麼以月亮繞行地球12圈為一年？這出於傳統的農耕生活，莊稼的春種夏耕秋收冬藏的一個迴圈，也是花草果木的春華秋實、葉綠葉落的一個迴圈，如

此就分出節令、記號。

另外，月亮每繞地球的一圈就是一個月；地球自轉一圈就是一天。「上帝稱光為『晝』，稱暗為『夜』。有晚上，有早晨，這是頭一日。」（創世記1:5）如此我們的生活就分出晝夜、日子，日出而作，日落而息。地球、月亮和太陽之間如此複雜的相互運轉關係，就使我們生活在宇宙的空間和一定的時間裡。

2. 關於週的由來

除了年月日，上帝在創造時間時，也形成了一週的概念，更好地說明在生活中作記號。祂在創造天地萬有時，不斷出現「有晚上，有早晨」，直「到第七日，上帝造物的工已經完畢，就在第七日歇了祂一切的工，安息了。上帝賜福給第七日，定為聖日；因為在這日，上帝歇了祂一切創

造的工，就安息了。」（創世記2:2-3）第七日，在西方以星空命名的日曆中稱為Saturday，中國稱為週六。人類犯罪後，上帝為了拯救人類，差派祂兒子主耶穌降世為人，上十字架替人贖罪，死後第三天（即西方日曆的第一天、中國日曆的第七天）復活。為紀念復活的日子，就將這一天定為星期天，教會稱之為主日，中國人或稱禮拜天。

3. 關於西元前後的由來

人類誕生後，一年又一年，地球繞了太陽一圈又一圈，如何計算年份，各個民族各有各的記法；但是上帝的兒子主耶穌降世、受死並復活升天後，人們就開始以祂降生作為歷史的轉捩點，分為西元前和西元後。耶穌誕生之前，稱為主前Before Christ (B.C.)，耶穌誕生之後的日期，稱為主的年份（拉丁語Anno Domini，簡稱A.D.）。

西方宣教士很早就把西曆曆法傳入我國，但沒被採用。德國宣教士湯若望在中國生活了47年，歷經明、清兩朝，貢獻之一



就是幫中國編出了農曆書。1912年孫中山從美國回中國，革命成功後，當時的臨時政府就採用了西曆曆法。1949年新中國成立，決定使用世界上通用的西曆，於是中國人比其他許多國家的人多過一個年，現在過兩個年。

以上可見，我們通用的時間單位，原來都與上帝的創造與救贖相關。很多我們司空見慣的事，我們並沒有去深究，其實都有上帝的美意在其中，只不過我們只知其然，而無法知道所以然，所以就以「自然」二字籠統概括掉了。上帝很奇妙，祂做任何事都不是沒有目的的，而且這個目的總是又美又善。造出年歲、節令好作記號，所以大樹的成長就有年輪的記號，春夏秋冬和春種夏耕秋收冬藏都是記號。人的歲數也是記號，好讓我們數算自己的日子。所以，詩人讚歎上帝：「祢以恩典為年歲的冠冕；祢的路徑都滴下脂油。」（詩篇65:11）年份，是上帝賜福的記號。

福分從哪裡來？

真正的福分說到底都是從上

帝來的。全本中文聖經有592處提到上帝賜福人，其實上帝對人的賜福遠不止這些數字所能概括的，數算不完。歸根到底，上帝的福分對人來說有三大類：

第一類是生存的福分

上帝賜給人的很多福氣我們到底得了多少？每天我們有一口氣息都是上帝所賜，哪天氣一收走，就不存在過年了；有了氣息還不夠，我們少不了陽光雨水空氣，特別是氧氣，缺一會兒就不行了；出門看山看水和花開花落的美景都是上帝所造；種瓜得瓜種豆得豆的規律以及土壤裡的肥料、陽光、水分都是上帝所賜。這些人生存的必需品，上帝賜給所有人，有錢無錢都能得到，包括街頭的流浪漢，然而很多人一生只得了這個福分。



第二類是生命的福分

人都要死，錢再多、權再大、名再響、兒孫再多，自己都有離世的一天，靈魂離開身體去了哪裡？只有兩個地方：天堂和地獄。天堂是上帝的家，罪人不能進去，只剩一個地方地獄了。但人怎麼才能不死，怎麼才能進上帝的家——天堂呢？上帝為我們預備了一條路。祂差自己的兒子來到世上，代贖了人的罪，然後死了埋葬了，第三天復活。所以祂向世人宣告：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活；凡活著信我的人必永遠不死。」（約翰福音11:25-26）宣告後，祂還特別問了一句：「你信這話嗎？」遺憾的是很多人不信。上帝送來天堂的門票，託人敲你的心門，你卻不開門。

第三類是生活的福分

除了貧富等差別，認識上帝和不認識上帝的人，人生的活法是不同的。不是物質生活上的區別，是靈裡的活法不一樣。信上帝的人有越來越好的心態，好心態，說到底就是對生活的好態度。基督徒會有聖靈的幫助，在學習聖經中越來越有愛心、誠實、謙虛、忍耐、饒恕等，在困難甚至苦難中都有心裡的平安和盼望。

新年一到，網上網下拜年，說許多祝福的話。祝福的話，對你說了一大堆，但都是嘴巴讓耳朵舒服，誰也不能保證你有福。倒是有一類人——基督徒，天天都願送人祝福，卻是有意義的事，因為這種祝福求助的是上帝，祂是福分的源頭。要得福，首先要找福的源頭。聖經中有一句人生勸勉：「你要認識上帝，就得平安；福氣也必臨到你。」（約伯記22:21）新年來，願「從歲首到年終，耶和華你上帝的眼目時常看顧那地。」（申命記11:12）

信



你願意相信 耶穌基督嗎？

若願意，請做以下禱告：

天父上帝，我從心裡承認祢是獨一真神。祢愛人類，曾差遣你的獨生子耶穌基督降世代罪，為我們釘死十字架上，第三日復活，救我們脫離罪和死的權勢。我相信耶穌基督是人類唯一的救主，是道路、真理、生命，只有藉著祂，我才可以回到祢那裡，認識真理，得著永生。我明白以往我因不認識祢，我的人生方向和路線都錯了。我是個罪人，如今決定回頭，不再走自己的路，願意一生跟隨耶穌，遵行天父祢的旨意。求祢幫助我明白真理，使我信心堅定。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。



姓名 (英)：_____

地址 (英)：_____

郵號：_____

電郵：_____

電話：_____

I. 我尚未相信，盼望進一步認識耶穌，
請寄有關信仰材料。

我願意相信耶穌。（第一次決志）

請為我介紹教會（語言_____）

訂閱幫助我讀聖經的靈修雙月刊——《傳》

II. 讀後感或心聲分享

III. 請為我以下的事代禱

IV. 我願支持貴刊

我願意為中信祈禱。

我願把「中信月刊」送給親友，請每月給
我_____份繁體字，_____份簡體字。

我願分擔中信月刊的印製費，茲附上奉獻
_____元。

加拿大中國信徒佈道會

Chinese Christian Mission of Canada

4533 Kingsborough Street

Burnaby, B.C., V5H 4V3

電話：(604) 877-8606

傳真：(604) 877-8676

電郵：ccm@ccmcanada.org

網址：www.ccmcanada.org

I. 我希望訂閱

姓名(英): _____

地址(英): _____

_____ 郵號: _____

電話: _____ 電郵: _____

訂閱 繁體字 簡體字**II. 我介紹以下朋友收閱 (已獲對方同意)**

姓名(英): _____

地址(英): _____

_____ 郵號: _____

電話: _____ 電郵: _____

訂閱 繁體字 簡體字**III. 我已是訂戶，現有如下的更改**

- 已搬遷，請更改地址；
- 郵寄標籤上名字或地址有錯誤，請更改；
- 請取消重覆寄來的「中信月刊」；
- 為節省資源，請停寄。

舊址或附上信封上的標籤，方便更改

姓名(英): _____

地址(英): _____

_____ 郵號: _____

新或正確姓名地址

姓名(英): _____

地址(英): _____

_____ 郵號: _____

電郵: _____

電話: _____

不要把靈魂 關進籠

有一次我去河邊散步，在一個樹林裡看到一隻小鳥掛到一張網子上。經過苦苦掙扎之後，小鳥一點力氣也沒有了，絕望地垂著頭。

我用刀子割破絲網的線，把小鳥解救出來。這隻毛絨絨的小鳥在我手心裡待了一會兒，就展開翅膀飛了起來。牠先是落在一棵大楊樹的樹梢上，後來又抖動翅膀，向遼闊的天空飛去，那是一隻夜鶯。初夏的夜裡，月影照進窗戶，就能聽到運河岸邊傳來夜鶯的歌聲。

美國作家索爾·貝婁寫過一篇散文《一件小事的震動》。他在這篇文章中提到，自己小時候從樹林裡捉到一隻小畫眉，關在籠子裡，想讓牠為自己一個人歌唱。小畫眉先是不停地拍打翅膀，在籠子裡飛來飛去，後來漸漸安靜下來。小貝婁很高興，把籠子掛在自己家的後院裡。

第二天，他看到一隻成年畫

子

劉樹鵬



眉站在籠子旁，餵籠子裡的小畫眉吃了很多類似梅子的東西。沒想到第三天，當小貝婁再去看那隻小畫眉時，發現牠竟然死了。他感到很困惑，小鳥不是得到母鳥的照顧，吃了不少食物嗎？怎麼還會死呢？

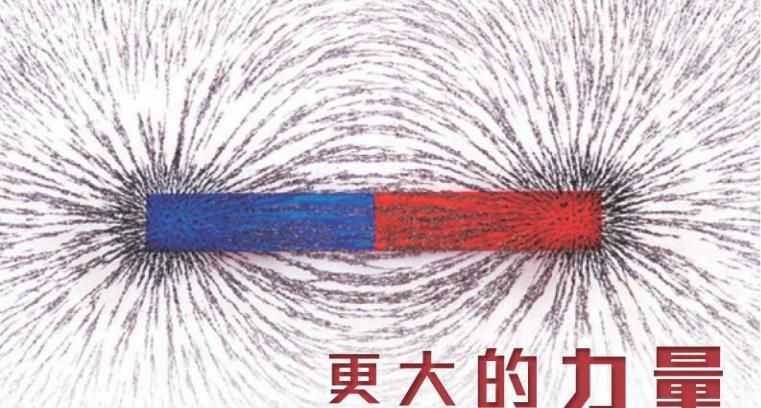
後來，一位來家裡小住的鳥類學家告訴他，當一隻美洲畫眉發現自己的孩子被關在籠子裡，就一定要餵小畫眉足以致死的毒梅。母鳥似乎堅信，孩子死了總比活著作囚徒好。鳥類學家的話讓小貝婁受到震動，他似乎一下子長大了。原來這小小的生物對自由的理解竟是這樣深刻，從此他再也不把任何活物關進籠子裡。

而人對自由的理解，比得上一隻小小的畫眉嗎？多少人為了一點點罪的賞賜，寧可把自己的靈魂關進籠子裡。生命在本質上需要自由，失去自由地活著，還有甚麼意義呢？當然，自由不是指那種在慾望和自我中不被約束，

反倒是人不住在罪的牢籠裡，不在罪中享樂，而是靈在上帝的生命和真理的天空中翱翔，不受罪的捆綁和羈絆。主耶穌說：「你們若常常遵守我的道，就真是我的門徒；你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」（約翰福音8:31-32）

法國畫家讓・弗朗索瓦・米勒回憶說，他小時候睡懶覺的時候，祖母常常來拍他的屁股喊他起床：「小弗朗索瓦，快點起床吧！你聽聽，小鳥早就在樹梢上歌頌上帝的榮光了。」當米勒成年後，要去巴黎闖蕩的時候，祖母嚴肅地對他說：「如果你背叛上帝的話，我寧願你去死。」

當我剛讀米勒傳記的時候，實在有些不能理解，祖母怎麼會對孫子說如此嚴厲的話？後來才明白，祖母的話和自由有關係。對這位敬虔的老人來說，背叛了上帝，一個人的靈魂便被關進了籠子裡。**信**



更大的力量

白衣

有沒有做過以下實驗：把鐵屑撒在玻璃桌上，鐵屑不但沒散開來，反而堆聚像一座微型森林，並聽從指揮。要它東移，就向東移；要它西倒，它就西倒，絕不怠慢。

秘訣？在玻璃下，用磁石操控。

雖然鐵屑好像散沙，無法抱團，但在磁力面前，便身不由己。世上很多事不也類似嗎？風吹稻田，稻草隨風彎腰；人也一樣，受社會潮流、風氣、環境影響，以致常常說：「人在江湖，身不由己。」

事實上，牽制著我們的力量頗多。聖經指出，信耶穌以前，我們「行事為人，隨從今世的風俗，順服空中掌權者的首領，就是現今在悖逆之子心中運行的邪靈。」（以弗所書2:2）換句話說，就是受世風和邪靈所操控，活得像一條狗。

這樣，墮落豈不是身不由己？

好消息是，上帝的能力比一切都大。祂能釋放我們，賜我們新生命。我們只要信靠、跟隨、順服耶穌基督——不是「隨從今世的風俗，順服空中掌權者的首領」，讓主耶穌在心中居首位——不讓邪靈在心中運行，這樣就能脫離邪惡勢力，得享上帝兒女的自由。[信](#)



手機閱讀或下載