

简体版

711

第60卷·第7期

# 中信

与你一起反省人生，剖析问题，探索出路



- ★当真爱走进人心
- ★篮球拍出一团火  
——父母先要管理好自己的怒气
- ★飞渡大洋的小鸟

## 1 当真爱走进人心 / 张琨

生命的改变，关系的修复，也带来我先后在美国两所中学教书时和学生关系的改变。我不断体会上帝对我们的爱，让我的爱不再带有血气和个人的标准。



第1页

## 6 从迷茫走向新生 / 杜佳辰

拿着工资待在家里，这种“逍遥自在”的光景，却让我逐渐发现生活没有了意义。我渐渐厌倦了这种日子，同时也开始思考人生的价值和意义。



第6页

## 12 篮球拍出一团火

### ——父母先要管理好自己的怒气 / 罗妮丽

怒气常为罪打开缺口，当怒气大到一个程度，就很容易攻击别人、伤害对方，小火星甚至能引爆大事故，所以必须要管理和制伏怒气。



第17页

## 17 飞渡大洋的小鸟 / 鲍约瑟

人类只要几天不吃不喝，就会饿得难以动弹，甚至死亡，但一只小小的鸟却能不吃不喝、不着陆地从北极飞越太平洋到南极，回程亦然，这是为什么？

## 9 美国的一面镜子 / 钱志群 / 寄语

## 24 怀抱有时 / 冯海 / 随笔

## 封底 善良、和平由我们开始 / 白衣 / 观察人生



欢迎手机阅读或下载 [www.ccmcana.org/sct](http://www.ccmcana.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 / 钱志群  
文字编辑 / 王峰 设计 · 插图 · 制作 / 漠一设计坊 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 / 台湾台北县三重市兴德路123之七号二楼

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.60, No.7, Jul., 2021.

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@ccmcana.org Website: www.ccmcana.org

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



张琨

# 当真爱 走进人心

## 爱里带着血气

我小时候的梦想是要当一名老师，而且还是一名好老师，因为我的父母都是非常优秀的老师，从小我就受到他们很大的影响。

师范大学毕业之后，我如愿在一所重点中学当了英语老师，而且兼职班主任。我的班上有68名学生，我下决心一定要好好教他们，好好爱他们，可是年轻的我血气冲天，笑傲江湖。我的爱是没有标准的，我认为爱他们就要严格管教，所以对我的学生非常严格。每学完一篇课文，我都要求学生把课文背下来，背不下来就不准吃饭，或者放学后留校接着背。

记得一天中午放学后，有位老奶奶拎着一个篮子，颤颤巍巍地到学校来给孙子送饭。她的孙子是我班上的学生，刚好那天他没有背完课文，我就陪他在教室里背书。老奶奶在外面等了很久，发现孙子还没有出来，开始不耐烦地在外面大声叫嚷：“这是什么老师！不让学生吃饭，饿着肚子怎么背书呀？”我当时听了还觉得很委屈，心想我是在培养您的孙子呀！一餐饭有那么重要吗？事隔20多年了，我依然还记得那个情景。

还有一次学生上自习课，我让两个班长把在课堂上讲话的学生名字记下来。两个班长记下大



作者在网络教学

大概20多个名字，我一看非常生气，就把那20几个学生统统叫到办公室来罚站。因为我的办公室站不下那么多人，我就让他们一字排开围起整个教学楼。校长当时看到吓坏了，连忙对年级主任说：“你赶快跟张琨讲，现在都是素质教育了，不能体罚学生。”然而，我就是这样我行我素，还觉得蛮得意，以为是爱学生。现在回想起来，我的爱太狭隘，太自我。

2007年7月我来到美国，当时已经信了主耶稣的大姐和姐夫非常迫切地向我传福音，我很快信了主。2008年1月先生带着四岁的儿子来美国，也很快信了主，我和先生在3月同时受洗。

信主耶稣之后，我的生命也不是一下就改变了。圣经上的一

些道理我一时难以接受，比如说：“你们作妻子的，当顺服自己的丈夫，如同顺服主。”（以弗所书5:22）拿到博士学位的我很难低下高傲的头颅，可是越不顺服，生活就越不顺利。我开始反省，并试着按照圣经上的话去做，慢慢发现当我开始顺服的时候，先生也越来越尊重我的想法。我们的生活开始变得喜乐，我也越来越感恩。家里时常充满了欢歌笑语，爱在我们家中流淌。生命的改变，关系的修复，也带来我先后在美国两所中学教书时和学生关系的改变。我不断体会到上帝对我们的爱，让我的爱不再带有血气和个人的标准。

## 换一种爱当老师

我先是教了六年远程课。有一天，我发现坐在第一排的一个学生背靠椅子，双脚翘在桌子上。我眉头一皱，随即向他提了一个问题，他满不在乎地说：“为什么是我呀？我不想回答。”顿时，所有学生的眼睛齐刷刷地看向我，他们在想，看这个老师怎么办。我当时一下就懵了，如果照我以

前的脾气，早就一个粉笔头甩过去了；可是我转念一想，不行，我不能再像从前那样，要冷静下来。我在心里默默祷告：“上帝啊！求祢给我智慧。”于是我强按住内心的怒火，故作平静地说：“好吧，那我下次再点你。”

每周五我会给学生讲中国传统文化课，借着这些课程也把圣经的道理带出来。有一天我对那位学生说：“作为一名学生，最重要的态度有两点：第一是在家孝顺父母，第二是在学校尊敬老师。不是说因为我是老师，我就要你尊敬我，而是这个尊敬的态度对你是有益处的，尊敬老师实际上是尊敬你自己，尊敬你的选择，尊敬你所要学的知识。”到了第二天上课的时候，我发现这个学生坐姿改变了，腰杆挺得直直的，双手也放在桌子上。我提问题的时候，他居然还举手回答。从那以后，他就一直保持着这样的姿势。圣诞节的时候，他还邀请我和其他同学去中国餐厅一起吃饭，我们的关系变得非常融洽。真是感谢主！怒火不能平息战争，唯有爱和宽容能化干戈为玉帛。



作者（右三）在传道人（作者后面的站立者）家为三个孤儿（作者小女儿右边三位）及其他学生举办的高中毕业庆祝聚餐

### 三位中国孤儿

远程教学项目结束之后，我来到一所教会学校教书。有一年学校来了三个中国孤儿，是一家机构赞助他们来美国读书。校长很有爱心，把他们安排在美国人的寄宿家庭，费用都由学校来提供。寄宿家庭只包早餐和晚餐，午餐不包。孩子们每个月的生活费用只有几十美元，所以他们都舍不得买午饭。我那时工资很低，先生要读书，两个孩子都很小，一家人住在一个传道人家，生活非常困难；可是我想再困难，也要想办法让那三个孤儿不饿肚子。我就用我课外做家教的一点收入为他们买一些食物；每逢周五就把他们带到教会，先一起吃饭，



三个孤儿神学院毕业照

然后学圣经。逢年过节，我把他们接到家里来，打地铺，睡沙发。在他们高中毕业时，我和先生为这三名学生和其他几名学生一起举办了一个小型庆祝聚餐，学生们对我们表达了感激之情。其实我心里很亏欠，觉得很多想做的事情都没有能力去做。我对他们那几年力所能及的关心，是因为我心里被上帝的爱丰富富充满了。我们移民美国之初，生活上也有诸多困难，上帝却借着教会里的爱，为我们排忧解难。传道人主动提出把房子给我们住，弟兄姐妹时常送菜给我们家，小女儿生病的时候，大家一起来家里祷告。因为心里收获了满满的爱，我由衷地想把这份爱传递出去。后来几个孩子都读了神学院，如今在不同的宣教工场事奉上帝、传扬福音，参与很多事工。

## 和孩子们讲故事

在教会学校四年之后，上帝又把我带到了一所公立中学。学校85%的学生吃的是政府免费餐，很多学生来自贫困和有各样问题的家庭，很少得到家里的温暖，内心压抑，充满愤恨和怨气，不少学生都活在自暴自弃中。我就求上帝赐给我各样机会和各样话语常常安慰、鼓励他们，并赐我力量在贫瘠的土壤上播撒爱。我喜欢和学生们讲故事，讲我们家发生的故事、一些历史故事和生活中发生的故事，告诉他们为什么要孝顺父母，兄弟姐妹如何相爱，诚实守信；告诉他们要节约粮食，节水节能；如何立大志，什么是好的学习方法等，他们很多时候都听得津津有味。学生们和我谈心时纷纷告诉我，他们变了，从前和父母顶嘴，现在听话了，母子彼此饶恕，变得开心了。有的说从前封闭自己，常常把自己关在房间里，现在愿意走出来和大家谈心了。有的说，现在开始帮妈妈在家里做饭，带弟弟妹妹了；有的还亲手给妈妈做手套和帽子等等。

## 获得了“金苹果奖”殊荣

曾经有一个被几所学校开除后转来我校的学生，他自己说他脑子有问题，还有多动症，跟所有的老师都搞不好关系。他来上我的课时，怪异的两眼中透露出凶意，让人看了直发怵，我也挺害怕，就在心里祷告：“上帝啊！求祢给我力量和智慧，让我用祢的爱来爱他。”借着我与他一次次的谈心和文化课，他的眼里开始有了一丝温柔。有一次，我和他们谈到为什么不能自杀的话题，他很感兴趣，下课之后主动对我说，他小时候受到父亲的虐待，至今都没有走出阴影，好多次都想自杀。我问他现在还想自杀吗？他说不想了。以后，他变得越来越活泼，主动参与一些活动，有时还讲笑话，给我猜谜语。他回到家，常告诉他妈妈在课堂所学到的东西。他的妈妈非常震惊，说张老师是他儿子第一个信任的老师。我告诉这个学生，不要认为自己有问题，每一个人都有自己的独特优点，都是上帝所宝贵的，要相信自己能克服人生中的不顺，成为有价值的人。他的改



作者（前排左）的中文毕业班学生

变非常大，令他妈妈感激不已。2018年5月我因着这位母亲的提名信，获得了美国教师“金苹果奖”（The Golden Apple Awards）殊荣。我知道这并不是靠我的能力，我常常觉得自己力量不够，没有智慧，可是“我靠着那加给我力量的，凡事都能做。”（腓立比书4:13）这一切荣耀都归与上帝，如果不认识真爱的源泉，我的爱便是缘木求鱼。

在美国十几年的教学，让我深深体会到唯有从上帝那里来的爱才是真爱的唯一标准，唯有上帝的爱会在人心里激发取之不尽，用之不竭的能量。祂把爱浇灌在我们心里，使我们能成为爱的管道去温暖人心，改变社会。“上帝就是爱；住在爱里面的，就是住在上帝里面，上帝也住在他里面。”（约翰一书4:16）



# 从迷茫走向新生

杜佳辰

**我**现于美国圣路易斯工作。2017年10月26日教会的弟兄们来探访我时，受圣灵感动我作了信主耶稣的决志祷告。那天晚上，教会的邓长老、秦弟兄等帮我解答了对基督信仰最根本的疑惑，就是关于耶稣从死里复活的事实，我心中有了圣灵的感动。主耶稣是有如此大爱，又如此大能的上帝。

## 都不是偶然事

回顾以前的经历，虽然那时我还没有认识上帝，但是祂在我

的生命中已有很多恩典和带领。2015年夏天，我在德州一间梦寐以求的公司实习时，因为一些自己不可掌控的原因而没有拿到全职工作，但后来却得到一份在圣路易斯做咨询的工作。因为工作性质，刚开始几个月虽然拿着工资却很无聊地待在家里。也许在别人看来可以拿工资而不用每天上班的生活很美好，但对于这种“逍遙自在”的光景，却让我逐渐发现生活没有了意义。我渐渐厌倦了这种日子，同时也开始思考人生的价值和意义。我的中

国室友搬走以后，我也失去了在圣路易斯唯一的朋友。

正逢这种迷茫的时刻，身为基督徒的母亲看到了我很不好的状态，就想把我带到教会，也无意中发现华人教会就在我当时所住公寓的旁边，走路就可以到。于是从2016年12月开始我走进了教会，也固定参加教会的团契聚会，享受和教会弟兄姐妹在一起的时间。我刚开始去教会是抱着想认识更多朋友的心，而弟兄姐妹们很愿意和我分享信仰，加上我本身对基督教就很好奇，所以也想更多地了解。通过与他们的交流和在慕道班的学习，我对基督信仰有了一些初步的认识，我的生活也渐渐变得充实起来。

信主之后我想到，如果不是当初没有拿到那个在德州的工作，上帝也不会带领我来到圣路易斯，如此我就不会经历人生中这段迷茫的时期，更不会来到教会接触基督信仰。上帝为我所预备的真是超乎我想像的美好，“耶和华说：我的意念非同你们的意念；我的道路非同你们的道路。天怎样高过地，照样，我的道路高过



作者

你们的道路；我的意念高过你们的意念。”（以赛亚书55:8-9）从这个经历中我认识到，生命中所发生的一切都有主耶稣的计划和美意，我也相信祂对我的带领是最美好的。

## 生命都在改变

主耶稣也借着我的母亲影响我。通过与母亲的交流和观察，我看到主耶稣在她生命里的改变，她对他人所犯的错变得更加宽容，性格也变得更加温和。我感觉到她生命中的一切磨难都是上帝所允许的，并借着这些磨难来赐福她，帮助她成为更好的基督徒。这些经历也慢慢地增强了她对上帝的信心与倚靠，就像圣经所说：爱是“凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。”（哥林多



作者

前书13:7) 我也渐渐意识到，我们人生中的坎坷都在上帝的掌控之中，是我们宝贵的生活经历。祂通过这些来让我们成长，让爱祂的人得益处。

在更多接触福音的过程中，我发现自己的生命中所缺少的东西，那就是对罪的认知。比如在来教会之前，当我与其他人产生不和时，我常常会以骄傲自大的心态来轻易论断别人，从来不会在自己身上找问题，更不会从对方的角度去理解他的心态。感谢上帝，祂让我认识到自身的不足、罪性和不配。我也渐渐认识到我们都是罪人，没有人能够靠自己解决罪的问题，唯有耶稣基督在十字架上的死，为所有人付出了罪的代价，使我们能够与上帝和好。现在我对自己的罪开始

敏感，发现在人际交往产生问题时，常常会暴露出自己的罪性，所以我学习从自己身上找问题，更多从对方的角度来考虑，慢慢变得宽容和谦卑，心里也感觉到平安，因为爱是“不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶。”（哥林多前书13:5）

## 融入爱的大家庭

我在教会的生活和成长中，深切感受到教会弟兄姐妹和长辈对我的关爱，也从他们的爱心行为中感受到上帝的爱有多么伟大。他们对教会的付出和对其他人的爱成了我对基督信仰的确据，他们多次耐心地来探访我，帮我解开心中对信仰的很多疑惑，也更加感谢他们一直为我祷告。

我已经接受耶稣基督作为我的救主和生命的主，因此获得一个新的身分，成为至高上帝的儿女。我愿意一生跟随耶稣基督，借着祂一切的恩典和带领，用一生来学习作合上帝心意的人，不断更新我的生命，作光作盐，活出主耶稣的馨香之气。



# 美国的 一面镜子

钱志群

自己的眼睛不能直接看到自己的脸，于是古时爱美的女子会趴在河边看倒影，但是水波一荡漾，倒影就模糊了。不知何时，人们发明了青铜为镜。1956年12月，日本本州中部冈山市的一个古墓里，考古学家们发掘了13个圆圆的金属盘子。一番考证后，发现这些金属圆盘原是中国古代的青铜镜，距今估计已有1,800多年的历史。

但是青铜镜的清晰度毕竟有限，后来人们终于发明了玻璃镜子，据说第一面玻璃镜子诞生于

三百多年前的威尼斯。人们先是往玻璃上贴一张锡箔纸，后来又倒上水银，使得玻璃无法透视，只能反照，且非常清楚。于是人们就可以对着镜子照自己，不仅可以擦去脸上的灰渍，梳梳蓬乱的头发，女性更是可以在妆饰上大做文章。

人如此，国如何？有没有一面无形的镜子可以反照？有，可以以史为镜、前辙为鉴。唐太宗李世民有句名言：“夫以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。”

当然还有一面无形的镜子，那就是圣经。如果翻开圣经诗篇第七十八篇，这首训诲诗就足能成为美国的一面镜子，其中细数了上帝当初如何拣选以色列民族，曾用红海断流开出干路、云柱火柱日夜引路、在磐石上涌出清泉解渴、天降吗哪为食、飞来鹌鹑为荤，用各样神迹奇事，将在埃及为奴数百年的整个以色列民族带出来，带到一个上帝应许之地（今天中东的大片区域）；但以色列百姓们享受上帝恩典的同时却常常试探，抱怨，得罪上帝，忘恩不提祂的奇妙作为。于是上帝在怒中严惩他们，使他们回心转意，追念，寻求上帝。然而以色列民因真心不够、忠心不足，他们又很快拿上帝的怜悯和慈悲不当一回事。如此反复无常，以

致以色列百姓在后来漫长的历史时期失去了上帝的赐福，亡国归回又亡国，有很长一段国破家亡的历史。犹太民族像皮球一样在世界上被抛来抛去，被纳粹屠杀追赶，直到1948年上帝大显神迹，使以色列奇妙地复国。

美国虽不是以色列，但美国的历史脉络和走向，多少与以色列有相似之处，值得警戒与反思。

美国虽然历史很短，但是建国之初是以基督教立国，所以蒙上帝大大赐福。从欧洲漂洋过海登陆美洲的基督徒们，以圣经为准则，努力过着敬虔的生活。美国重要的建国文献，如《独立宣言》、《联邦条款》、《宪法和人权法案》等起草者，都是接受过基督教教育的人，他们中不少都是敬虔的基督徒。立国之初，圣经是公立中小学的必备教材；总统就职需要手按圣经向上帝宣誓；人人都使用的纸币上印着“我们信仰上帝”来时时提醒人们。美国能在短短的时间里一跃成为世界上的强国也不足为奇，因为上帝应许：“以耶和华为上帝的，



那国是有福的！祂所拣选为自己产业的，那民是有福的！”（诗篇 33:12）

可悲的是，第二次世界大战之后，美国在繁荣和享乐中逐渐离开上帝，特别是美国最高法院于1962年宣布公立学校的祷告为不合法；又于1963年宣布在公立学校中读圣经为不合法。此后，进化论逐步在中学的课本中被推广。这些政策使得人们从小就离开圣经，来自圣经的道德藩篱便有了越来越大的缺口，离开真理的自由和享乐慢慢成为时尚。上世纪六十年代开始的嬉皮士运动（Hippies）以及性解放运动拉开了美国社会堕落的大幕，性自由加上堕胎合法化，使很多婴儿在母腹中被杀。离婚渐成风气，单亲家庭越来越多，同性恋人数在增长，直至同性婚姻在全美合法化。如今当权者们又为性别混淆、变性人、男女同厕同浴、大麻合法等敞开了大门，居然在所谓的《平等法》中规定，全国公立高中必须允

许生理性别为男性，但心理自认为女性的人参加女性运动队，而且可以使用女性更衣室、淋浴间。这才是体育赛事上的真正不平等，更是道德上对女性的蔑视。

当然如果没有谦卑悔改的心，没有人愿意用圣经来照自己，因为在圣经光照下，谁也不会有什么好样子。据说镜子刚发明出来时，有一位大臣在国王生日那天，美滋滋地将一面镜子作为生日礼物献给国王。国王大喜，但是当他打开包装，举起镜子一照，勃然大怒，要人把那大臣给抓起来，扔进牢房。原来他在镜子里看到一张难看的面孔——冬瓜型脸上镶着一对金鱼眼，扁平的鼻子下是个夸张的厚嘴唇。当然人生理的脸型难改变，但是无形的

国家和社会可以改变，美国应



该不忘初心，用圣经的镜子常照自己，知罪悔改，纠正偏颇，归回真道，就会重得上帝的保守和赐福，因为上帝又应许：“这称我名下的子民，若是自卑、祷告，寻求我的面，转离他们的恶行，我必从天上垂听，赦免他们的罪，医治他们的地。”（历代志下7:14）

美国的复兴不会真正建立在科技的发达、军事的强大上，只有在上帝面前自卑，在圣经面前检视国家的政策、国民检视自己的价值观和人生观，真心悔改归正，才能得到上帝的赦免和赐福，美国才有再复兴的那一天。还有一件事，我们千万不要忘记：“要将耶和华的美德和祂的能力，并祂奇妙作为，述说给后代听。”（诗篇78:4）否则到了有一天，我们的后代就“不知道耶和华，也不知道耶和华为以色列人所行的事”（士师记2:10），即不知道耶和华为美国所行的事了。那样美国离福分的真正源头——上帝更是渐行渐远，那时会是什么样子，只有上帝能告诉你。

（欢迎浏览作者网页[www.zhiqunqian.com](http://www.zhiqunqian.com)）



# 篮球拍出一 ——父母

## 小事能成怒气爆发点

一位妈妈下了班就赶到学校将七岁的儿子接回家，接着就进厨房收拾，准备晚餐，感到很疲劳。丈夫下班回家后也显得很累，他到客厅往沙发上一坐就打开了电视。这个时候，儿子跑进厨房跟妈妈要饼干，妈妈没好气地对他说：“晚饭前什么都不能吃。”

孩子到客厅看到一个糖果盒，就问爸爸能不能吃糖？爸爸也没有同意。五分钟后，孩子走过来，一边打着篮球，一边问爸爸：“能到朋友杉杉家玩吗？”



**团火**

# 首先要管理好自己的怒气

罗妮丽

爸爸说：“作业没做完不能去，不要在家里打球。”孩子便进到厨房问妈妈：“书放在学校里了，能到朋友家借一下书吗？”他边说边抛球边接球，忽然球落到餐桌上，一个杯子啪地摔到地上，碎了。

爸爸听见声音腾地从沙发上站起来，冲进厨房对孩子大叫：“我告诉你不要在家里打球，你就不听。”他一把将儿子的胳膊拎起来。妻子说：“放手。你要把儿子吓死啊！”儿子吓懵了，走进自己房间哭起来。妻子也回

到自己房间生气，不做饭了。丈夫一个人坐回沙发瞪着电视，什么也看不进去。家里顿时变得一团糟。

好在这家父母的怒气只是在一个初级阶段。生活中人们很容易出现不愉快的情绪，当情绪失控就成了怒气。有些家庭常为小事而争吵，互不相让，甚至怒中动手施暴，酿成不和；有些因为争吵打闹成了家常便饭，最后劳燕分飞离了婚，孩子从此在单亲家庭里成长，失去了正常完整的家庭。

## 小火星甚至引爆大事故

怒气如果得不到及时控制和适当管理，人就容易犯罪。圣经告诉我们，人类始祖亚当和夏娃的孩子，因为怒气酿成了人类的第一桩命案。哥哥该隐因为弟弟亚伯的供物被上帝耶和华所悦纳，而自己的供物却不被悦纳，因此“就大大地发怒，变了脸色。”（创世记4:5）上帝就对该隐说：“你为什么发怒呢？你为什么变了脸色呢？你若行得好，岂不蒙悦纳？你若行得不好，罪就伏在门前。它必恋慕你，你却要制伏它。”

（创世记4:6-7）怒气常为罪打开破口，当怒气大到一个程度，就很容易攻击别人、伤害对方，小火星甚至能引爆大事故，所以必须要管理和制伏怒气。可悲的是，该隐没有做到这一点，他根本听

不进上帝的规劝，接下来在田间就将弟弟给杀了。怒气在人间酿成的悲剧不胜枚举，所以圣经中反复劝导人们：“你不要心里急躁恼怒，因为恼怒存在愚昧人的怀中。”（传道书7:9）“生气却不要犯罪；不可含怒到日落。”（以弗所书4:26）“不轻易发怒的，胜过勇士；治服己心的，强如取城。”（箴言16:32）当我们发脾气时，我们想要表现出自己的强大；但实际上，发脾气是软弱的象征，不是力量的象征。

## 管理怒气是生活的必修课

在文章开头的生活场景中演示了一个人生活话题，就是必须要学习管理情绪，控制怒气。妻子先是因丈夫不帮忙怀有怨气，接着丈夫又为孩子在家拍篮球打碎一个杯子而发怒，孩子觉得不应该得到那么严重的惩罚而委屈，妻子因丈夫对孩子大叫又怜他胳膊而感到愤怒伤心。如此不良情绪的传染影响了一个家庭的和谐相处，也影响了孩子的健康成长。长期以往，从小事引发争吵，家中的福气就会出现大漏洞。



某种意义上说，在这个案例中父母彼此伤害，孩子是家庭怒气的最大受害者，在处理大人的怒气时孩子几乎没有反抗的能力。所以父母首先要学会管理情绪，特别是要在孩子面前管理好自己的怒气：

第一，父母要学会在生命中互相体贴照顾，互相扶持帮助。夫妻工作都很辛苦，在必要的家务中双方需要一些帮扶。做到这一点不仅能使彼此怨气减少，而且还会有益于放松压力，增进彼此的感情，让孩子感受到父母相爱的温暖。

第二，夫妻应该学习如何沟通，把正常的情绪、自己的感受用一些适当的方法表达给对方，不要闷在心里发酵。妻子可以告诉丈夫，我知道你累了，我也累了，能不能帮我做一件事？良好的语言沟通习惯能很好地帮助情绪的疏导。

第三，孩子还小时要把电视从家庭日常生活 中拿走。据调查，在美国和亚洲国家，平均每人每天二至四个小时坐在电视

机前。在电视机面前的消遣和休闲已经成为很多家庭的极大诱惑，至少要学会控制看电视。这里有个建议，夫妻或全家可以选择一些健康的DVD，适当的时候作为一个调节家庭氛围的手段。

第四，教养孩子一定要有家庭的一些必要规章。前面那个孩子其实也算听话，因为一些事知道问父母，只是这个家里好像缺少规矩。家庭除了夫妻关系中需要一些共同认可的良好规矩，对孩子什么时候吃零食、能吃哪些零食、怎么玩玩具，以及其他要与不要、能与不能等生活方面的指导，也要有一个尽量科学的规条。规条表面上是约束孩子，事实上是培养他们有章可循的秩序感和安全感。孩子在学习如何生活、如何长大时，最需要的就是这种家庭



规矩。圣经上也说：“凡事都要规规矩矩地按着次序行。”（哥林多前书 14:40）

第五，不要用手打孩子。那位父亲一气之下，大叫中拎起孩子的胳膊是一种不当处罚，容易导致孩子受伤。有位基督徒朋友在教养儿女时，如需必要体罚，他从不在自己的气头上打，也从不用手直接打，而且不打头只打屁股，用乒乓球拍，根据情况轻重不等。在打孩子前，先对孩子说：“等会要打你，你想想我为什么打你？”然后自己去祷告，这样既有教育孩子的意味，也让自己减少了血气。打完后他又抱抱孩子，说一句：“我打你，因为我爱你”之类温暖的话。惩罚本身不是目的，目的是为了教育。当然孩子犯错之前，家里如果没有这方面的

规矩，那首先不是孩子的错，而是在纠正孩子时，也要反省自己的失职。

第六，如果夫妻都不是基督徒，我鼓励你们可以去了解福音信仰，更希望你们能认识主耶稣。因为人想改变自己，想改变对方都非常困难，但是我自己，以及我认识的一些基督徒夫妻的家庭曾经也是硝烟弥漫，甚至都到了快离婚的边缘。信了主耶稣后，在自己和教会的代祷下，他们的生命和生活都有了很大的改变，以至于后来认识他们的人都不相信他们之前糟糕的婚姻状况。问到改变的缘由，他们都会告诉你是上帝的爱浇灌了他们，是看不见的圣灵内住人心，成为良心的导师，改变了他们。有的还会背出一段圣经中的经文，来表明上帝的话语成为他们改变的力量：“爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。”（哥林多前书 13:4-7）





# 飞渡大洋的小鸟

鲍约瑟

**北**雁南飞，燕子归巢，这是候鸟行为，很早人们就以诗咏之：“万里人南去，三春雁北飞。”（韦承庆《南中咏雁诗》）“几处早莺争暖树，谁家新燕啄春泥。”（白居易《钱塘湖春行》）

对于候鸟，人们只知道它们会每年秋去春来，大雁排成整齐的人字形或一字形飞行，燕子会在屋檐下筑巢并在第二年回巢，但对于它们能飞多远，还不甚清楚。直到近年来才发现有的小鸟在一生中能飞完相当于三趟地球至月球的来回，或环绕地球60圈的旅程；另一种小鸟只用七八天的时间，不吃不喝不着陆连续跨洋飞行了相当于两倍从洛杉矶到纽约的距离，两者都创造了世界纪录。

## 创造动物界飞行最长距离纪录的北极燕鸥

北极燕鸥，英文名Arctic tern，体重只有86至127克（图一），却能在北极和南极间来回飞行，享受每年两个夏天及最多的白昼。

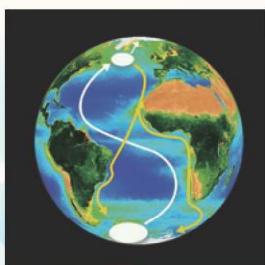


图一：北极燕鸥

这种鸟广泛分布在欧洲、亚洲和北美洲靠近北极及其附近的苔原和岛屿上，在那里进行交配和繁殖，每年6月底就会孵化出它们的小宝宝。小鸟羽翼渐丰后，就会跟随着它们的爸爸妈妈开始长征。

北极燕鸥的大部队每年会不远万里从北极展开它们的迁徙旅程向南飞，来到地球另一端的南极洲边缘。这时候正值南半球的春天，海冰下生长的矽藻像草原一样，养育了大量的磷虾，还有吃磷虾的鱼类。在接下来六个月的时间里，北极燕鸥在那里休养、歇息，享受南极海域丰富的海洋盛宴。

翌年4月它们就会踏上返家的旅程。回去时往北是顺风，借助风力而行，仅仅用了一个多月，在6月份就可以回到北极的家乡，参加新一年的求偶季节（图二）。



图二：北极燕鸥飞行地图

2016年研究人员在一些北极燕鸥身上安装了重量仅为1.4克的微型卫星追踪器。收集到的数据显示，北极燕鸥往返一趟的实际飞行距离大约是90,000公里，其中一只燕鸥更是飞了96,000公里！

在北极燕鸥的二三十年，甚至长达34年的生命历程中，一辈子迁徙飞行的距离约为2,400,000公里，相当于三趟地球至月球来回的距离，这让北极燕鸥成为当之无愧的“迁徙之王”。

### 创造不吃不喝不着陆连续飞行最长距离世界纪录的斑尾塍鹬

斑尾塍鹬（音成玉 chéng yù），英文名Bar-tailed godwit。雄鸟重量在190至400克之间，雌鸟较重，在260至630克之间（图三）。



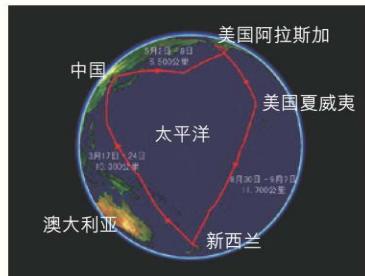
图三：斑尾塍鹬

斑尾塍鹬分布于从北欧到美国阿拉斯加地区的海岸和苔原。每年9月，约70,000只斑尾塍鹬就会开始南飞，飞行高度最高可达2,000公尺。在到达新西兰等南半球地区后，于次年3月往北飞回。

2007年3月17日，美国地质调查局和梅西大学(Massey University)科学家的小组在新西兰奥克兰附近的米兰达/皮亚科(Miranda / Piako)放出了16只斑尾塍鹬，对其中一只安装着微型卫星追踪器，代号为E7的斑尾塍鹬飞行路线进行跟踪。

在经过七昼夜不吃不喝、不着陆连续飞行约10,300公里之后，E7到达了鸭绿江口，途中未在任何地点停留觅食。在那里停留进食和休息之后，5月2日又开始了约6,500公里不吃不喝不着陆的旅程，于5月8日到达了阿拉斯加西南部的育空—库斯科奎姆三角洲(Yukon-Kuskokwim Delta)。在那里停留进食休息和繁殖，进一步储备能量，为南飞作准备之后，E7于8月30日开始南飞。在途经夏威夷之时，稍微向右转，就斜跨太平洋直接前往新西兰，而不是沿着亚洲东海岸飞行。就这样，E7在八天内从阿拉斯加不着陆飞了约11,700公里，于9月7日回到了新西兰的米兰达/皮亚科(图四)。

这是第一次追踪到最长一次



图四：斑尾塍鹬E7的飞行地图

不吃不喝不着陆飞行约11,700公里的鸟，完成了从新西兰到阿拉斯加来回28,500公里的往返行程。在它们15至20年的生命当中，从新西兰到阿拉斯加飞行的总距离远超过从地球到月球的距离，从而成为创下了有史以来最长的不吃不喝不着陆飞行世界纪录的名鸟，而原先生物学家曾认为鸟类像这样直接飞越太平洋是不可能的。

## 超越人类的本领

对被封为“万物之灵”的人类来说，虽然已能登陆月球，但人要去远方，特别是去一个较远而从未去过的地方，还必须借助地图、GPS、交通工具甚至现代的高科技，否则难以找到目的地，更不用说像小鸟那样环绕地球60圈了。



人类只要几天不吃不喝，就会饿得难以动弹，甚至死亡，但一只小小的鸟却能不吃不喝不着陆地从北极飞越太平洋到南极，回程亦然，这是为什么？

这是因为它们拥有与生俱来的特殊本领。

## 1. 特殊的身体结构和功能

为了适应长途飞行，必须尽量减轻体重以节省能量消耗，所以它们的骨骼是中空的。尾部羽毛可以散开或收拢变窄，腿也较短，体形符合空气动力学。

斑尾塍鹬与海鸟不同，它们的羽毛并不完全防水，因此不能停止飞行并停留在水面上。由于要不着陆连续飞行七八天而途中不能进食，它们必须在出发前先吃饱喝足，体重增加约一倍或更多；但是养得过胖过重会增加飞行时的负担，耗费更多能量。对此，斑尾塍鹬用提高代谢效率的方法，消耗最少的脂肪来得到最多的能量。科学家发现斑尾塍鹬

在飞行时的代谢效率竟可提高为休息时的八倍。

另外，为了在长途飞行时不因休息而中断飞行，它们可以关闭大脑的一侧，让两个大脑半球轮流休息，而且只用半个脑子控制仍能不停振翅且不迷路。

## 2. 精准的导航能力

在没有地图和GPS等仪器的帮助下，如何能准确地到达这么远的目的地？

一般认为，候鸟在白天飞行时用太阳，夜间飞行时用恒星来作导航的罗盘。在阴天，还可以根据偏振光判断太阳的方向来确定自己所处的位置和飞行方向。

候鸟还有“第六感”，能够侦测到地球的磁场，结合“罗盘”就可以侦测磁场的方向。有了这几种类型的资讯后，候鸟就能找到回家的路了。

## 3. 观察宏观气象变化的能力

斑尾塍鹬具有观察宏观气象



变化的能力，从而展示出更多的适应性和灵活性，例如风暴轨迹的空间转移和气流循环发生的时间周期等。这使它们常沿着S形或Z形路线飞行，以借助顺风的风力。它们还能在起飞前预测风暴等气候变化，从而推迟出发或改变飞行路线，以避免飞入巨大的螺旋风中，或改变飞行高度来增加飞行效率。

## 进化论难以解答的问题

通常认为鸟类长距离迁徙是为了寻求食物，还有合适的气候、日照的长短、逃避猎食者和竞争者等等因素，但对它们为什么会有远渡重洋这样的本领，目前还没有人能作出令人信服的解答。

《美国科学院院刊》曾登载了有关这项研究成果的报告，文章认为：“它们是在循着丰富的（极地）觅食区飞行。”但是要达到这些目的，只要从北极向周围逐渐深入到赤道即可，没有合理的意图、理由和能力要飞渡重洋

到地球的另一端南极去找；而且没有去过南极，它们又何以知道南极好？如果觉得南极好，定居南极即可，为何还要长途跋涉飞回北极，且年年如此来回？

虽然“罗盘”和“地图”导航可以依靠太阳和恒星，但首先要知道目的地是在哪个方向，而且要有智慧来决定飞行时的方向是否正确，是否需要矫正和如何矫正。在汪洋大海上没有标志物可供参考，当云层厚重而日月星辰等都不可见时又如何确定方向？尤其是罗盘和地图只能决定大方向，要准确地定点到达和返回原巢，靠的又是什么？

这些鸟在出生不久后即能进行此种长途飞行，很明显，这种本领并非后天学习所得，而是在基因上已设定并通过遗传与生俱来的，称为本能。对本能从何而来，达尔文在《物种起源》一书中把本能的起源归功于变异和自然选择：“自然状况下产生的巨大变异，能产生出一种新的本

能。”“物种的本能和习性是特别赋与或特创出来的呢？还是一个能普遍适应自然选择规律产生出来的微小结果呢？答案不言自明。”但他没能解释或举例是如何变异和选择的。

要完成这样不吃不喝、不着陆地连续飞行七八天的跨洋飞行，必须同时具有精准的导航能力、足够的体力和耐受力，缺一不可。任何不完全的进化，不但无法到达目的地，甚至在半途就会坠海丧命；而这些本领在小鸟出生不久后就已具有，说明是来自与生俱来的基因，而不是从后天经验累积而来。况且，后天获得的经验是不能进入基因遗传给下一代的，例如识途老马的后代并不同样识途。

对候鸟迁徙的原因、本领和机制，科学仍未能给出令人信服的

解答，更不用说如何进化了。

## 候鸟迁徙只能是上帝所设定

既然远飞的本领必须在被创造时就都已包括在内，逐步进化已属不可能，只有上帝才能做到。不妨来看看圣经中的一些经文：

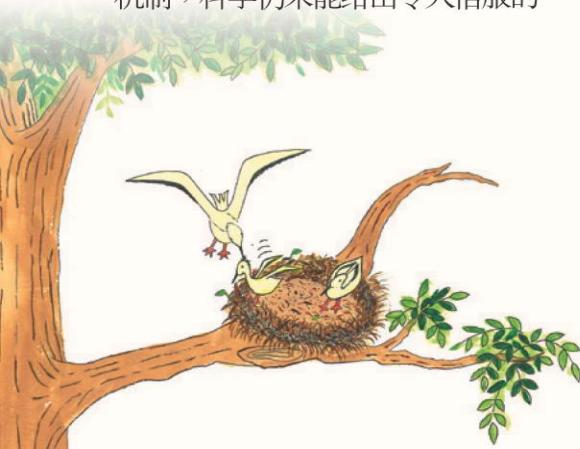
“上帝……又造出各样飞鸟，各从其类。上帝看着是好的。”  
(创世纪1:21)

“耶和华所造的，各适其用。”  
(箴言16:4)

“你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它。你们不比飞鸟贵重得多吗？”(马太福音6:26)

“你且问走兽，走兽必指教你；又问空中的飞鸟，飞鸟必告诉你；或与地说话，地必指教你；海中的鱼也必向你说明。看这一切，谁不知道是耶和华的手做成的呢？”(约伯记12:7-9)

“自从造天地以来，上帝的永能和神性是明明可知的，虽是眼不能见，但借着所造之物就可以晓得，叫人无可推诿。”(罗马书1:20) 



# 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(请先获对方同意)**

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: \_\_\_\_\_

# 怀抱有时

冯海

有一个日本人在网上搜索家乡。他在谷歌地图上输入地址,荧幕上出现了老家的街道。童年的巷子边,他忽然看见一个熟悉的身影,那是几年前已经去世的父亲,就站在自家门前。这人顺着父亲张望的方向滑动鼠标,惊讶地发现一个背影正走过街角——那是他已去世的母亲,走回家的路上。原来他父亲站在那儿,为要等爱人回家。

谷歌地图多年前记录的旧图片让这位日本人深受震动,他把这件事分享到网上,无意间掀起了一场浪潮——许多人效法他,试图通过谷歌地图,再“邂逅”一次故乡和故人:有人看到自家的狗还活着,在花园中玩耍;有人原本打算卖掉父亲的老房子,却看到父亲的旧车停在栅栏边,儿时的记忆涌上心头,就此打消了卖房子的念头;阳光下,老奶奶在门前照看花儿;爸爸在前院割草;老邻居站在人行道上聊



天……，旧图片记录了当时不曾留意就匆匆逝去的年岁。

圣经说：“怀抱有时，不怀抱有时。”（传道书3:5）怀抱的时候不觉得，总要等到不怀抱的时候，才倍感思念。

新冠疫情期间，女儿在家上网课，形成了一套新的作息规律。几乎每天下午，她都会靠在我怀里，睡一个短短的午觉。每当我看着怀中熟睡的小脸，心里常涌出这句经文：“怀抱有时，不怀抱有时。”

总有一天孩子会长大，我会老去，我们会渐行渐远。圣经还说：“生有时，死有时；栽种有时，拔出所栽种的也有时。”（传道书3:2）到那一天，造物主拔出祂所栽种的，我和我所爱的人会被死亡阻隔。那条冷河，无论谁先渡过去，留下的人就孤单了。

然而每次看着怀抱中熟睡的孩子，我心中没有忧伤，只有光明、喜悦和盼望。怀抱有时，此

刻就珍惜这怀抱；等到不怀抱，那也不过是短暂的片时，我和我爱的人终将团聚在永恒的天家。在那里，我们永不分离，因为我们在主耶稣基督里罪得赦免，蒙了永生。

从谷歌地图上回忆旧时光，再看一眼亲爱的人，能带来多少安慰呢？信靠主耶稣基督的人却能得着最美的盼望——我们将享受永恒的怀抱。

我还记得母亲离世的时候，门前的大树映着灿烂的余晖，倦鸟陆续归巢安歇。在更大的画面里，我看到我和我的母亲、我的孩子终将归回同一个家园。在那里，“上帝要擦去他们一切的眼泪，不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了。”（启示录21:4）

天国是上帝巨大无边的怀抱，要怀抱所有属祂的儿女。我们要在其中安居，欢乐，永蒙慈爱，这是多么美好的盼望！



# 善良、和平 由我们开始

白衣

人需要爱，长期处于孤独的人容易生病、早死。虽然近年来独居人口不断增加，离婚率上升，结婚率下降，可是与此同时，社交媒体和宠物市场却蒸蒸日上，发展蓬勃。

当初上帝造人，说那人独居不好，于是给亚当造了夏娃，人被造是需要与人交往的。

可是人很矛盾，既需要爱，却难以维持无私相爱的关系。毛病出在哪里？

经验告诉我们，与人相处彼此碰撞，会引致伤痕累累。因为人不像猫狗那样单纯、没有心机。人会骄傲、自私、诡诈，充满了恶欲、贪婪、嫉妒、不义、毁谤、怨恨、邪淫、无情、阴毒、凶杀、不爱真理、偏向邪恶……。简单一句，人是罪人。罪人与罪人相处，怎能不彼此伤害，彼此怨尤？

有没有留意，与善良、没有心机的人相处较为容易？所以，解决问题的方法不是孤立自己，不是以虚拟关系和宠物取代身旁人，而是使自己成为更好的人。

怎样成为更好的人？这就是圣经所教导的：要认自己的罪，接受基督耶稣的新生命。和平、相爱、善良可以由我们开始——关键是我们必须连于上帝善良、慈爱、圣洁与公义的源头。



手机阅读或下载