

「我親愛的孩子：我肯定你竭力事奉我的心。但是你常對自己說：『今天過去了，我也沒有做成什麼事！』孩子，我喜悅你，不是因你所做的事，而是因為你是我的孩子，你有我的形象，你是尊貴榮耀的。孩子，不要讓那些謊言繼續欺哄你，要取消你對這些謊言錯誤的同意！不要自我拒絕，我愛你，我喜悅你，我必與你同在。

深愛你的天父上帝」

這是我於其中一個心靈醫治系列課程最後一課得到一張恩典卡的內容。

我先天身體就有毛病，得到過太多人的恩惠，家人經常灌輸希望我長大後能做一點事回饋社會。從小我就有參加主日學、團契、小組，每當老師問誰是基督徒，我總是看看周圍，然後才慢慢舉手示意。自覺成為基督徒就更要做好每一件事情、對每個人都要很有善，害怕做事不理想、傷害到別人或浪費時間。經常把時間表排得滿滿，努力去配合，期望能夠做得更多、更完美。

知道神嚴厲的律法、教導、規則都是源自要保護人類。走窄路很不容易，我都有軟弱、疲乏、犯錯的時候。又覺得自己沒恆常靈修、祈禱、讀經，就沒資格去親近這位上帝，不敢向上帝表明心跡。

到現在我終於明白，亦得到了解答，不會對於事情給自己太多壓力，雖然會繼續為事情奮鬥，但都會先放下交給神去管理。我從那位只躲藏著偷看神的，成為那期待了解祂更多的基督徒。生活上一直都經歷到天父的看顧、保守、安排，不是因為我愛祂多少，而是祂愛我很深。

從小就讀基督教小學的我，小六在一位傳道人帶領下決志信主，中二開始逐漸穩定返教會小組。信主後的我，生活並沒有因為自己成為基督徒而順風順水，反之，我生命的成長總是為著自己的「唔叻」、「讀唔成書」而充滿挫敗和淚水，對自己的自信心也不足，常常懷疑和否定自己，是典型的外在和內在

都不接納自己，而且缺愛的小孩，甚至常常覺得自己不配被善待。

但在我的成長路上，天父卻讓我遇見不同的弟兄姊妹，扶持和鼓勵我成長，讓我能開始慢慢建立自己的信心和自信，我亦在教會內開始學習愛與被愛的功課，開始明白到在教會內弟兄姊妹的愛源頭是神，如經上所記「我們愛，因為神先愛我們。」（約翰一書 4:19），我也學習成為一個愛神愛人的人。

然而，常常感到「不配」、「懷疑自己能力」、「在意他人如何評價自己」這些從未在我生命中消失，反而伴隨我一直成長，直到我生命經歷讀書、朋輩相處、家人關係、工作這些不同試煉和苦難，才能在神的愛中重新以上帝的眼光看待自己，學習「欣賞自己」和「愛自己」。

現在，我已學習到欣賞自己所能做到的事情，因為我知道上帝是我最大的後盾，只要我能存着良善的心愛人和愛自己，我就相信自己有一切的能力面對困難。最後，希望可以與大家分享我在成長當中，天父給我安慰的經文：

「耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。

他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊；

他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。

我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。

在我敵人面前，你為我擺設筵席；你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。我一生一世必有恩惠慈愛隨着我，我且要住在耶和華的殿中，直到永遠！

（詩篇 23:1-6）」

願榮耀頌讚歸給天上的父，又祝福我未信的家人和朋友能夠認識福音。

**沙少區**

**李灝堯**

我的名字是李灝堯，是家中的獨生子，感恩成長環境充滿著關愛與期待，不過在香港充滿競爭性的大環境下，父母和學校對我的管教培養非常嚴厲認真，伴隨而來的壓力也著實不小，雖然很努力，課內外成績很不穩定，情緒亦如是，關係裡慢慢出現了誤解、緊張與無奈，這些不如意的事多多少少蠶食了我

的自信，傷害了關係以及各自的內心。

我在小一期間第一次到教會，父母都不是基督徒的情況下我認為這實屬來自神的奇蹟，教會生活讓我感到無比快樂，初時這完全與信仰無關，只因為教會生活是我生命裡頭僅有的娛樂，我能放低學業的一切煩惱與教會朋友相處。及後我在教會裡成長，學習了如何禱告，有很長的時間我只會求上帝拿走我的苦杯，改變現況讓我可以輕鬆點。上帝始終沒有改變環境或他人，卻奇妙地在我身上動工，這要等到我上大學/大學畢業以後的時間。我曾在澳洲留學四年，那段時間我得到很多自由，讓我有更多空間和時間與神對話相交，我求告神我渴望改變，不想再怨恨並糾纏於罪裡面，神鼓勵我放下情緒與執著讓祂在我的生命中掌權，此後祂不斷的在我身上工作，祂教會我如何再次開放自己，鼓勵我嘗試與別人傾訴，嘗試分享這些傷痛的過去，讓我發覺很多人愛惜自己並願意與我同行，最後，也讓我慢慢對成長裡頭跌跌碰碰的經歷釋懷。回港後，我在王牧師的支持下參加了以利亞使團舉辦有關心靈醫治的禱告服侍，神就醫治了我，祂撫平傷口，除去了我心底一些根深蒂固既罪，神的醫治奇妙可畏，祂直接行神蹟拿走了我心頭的恨，親自為我換上一個新的心，讓我懂得去愛從前不愛的人事物。神真的很奇妙，你求祂然後祂就聆聽並供應。上帝期待與人真真正正的相遇同行，並建立關係，祂又賜出乎意料的平安與意念，只要你願意順服於祂腳前，放下自己。

感謝主一直的陪伴與溺愛，今日我在眾人面前認罪悔改，宣告耶穌是我生命的救主，並期待在未來繼續學習耶穌的樣式，投入教會生活，愛主愛人。

## 轉 會 見 證

李家昌

小學及中學時期均就讀中華基督教會的學校，其後不時亦有同學、朋友或同事邀請我返教會聽道及向我傳福音，有不少接觸主耶穌基督的機會，但可惜一直欠缺動機決志跟隨主。輾轉多年，經歷許多人和事，每當遇上逆境甚至困苦時，均會想起主耶穌基督，便嘗試向祂祈求，期望得到祂的憐憫。有時彷彿感到祂的回應，有時卻甚麼也感覺不到。逆境困苦過後，又繼續往昔的營營役役。日子一天一天過去，靜下來的時候，總覺得生命好像欠缺了甚麼？

及至 2019 年中，換了工作崗位，沒之前那麼忙碌。步伐慢下來時醒覺到應多花點時間尋找生命的意義。恰巧之前的聖誕節，屋苑附近的教會到屋苑傳福音，親切的歌星饒有意義，便嘗試多返教會，對主認識多了，亦決志跟隨主。

疫情期間，實體崇拜停止了，只得透過網上參與崇拜。復常後，想回到實體崇拜，碰上之前的教會有些人事問題，另外我有一朋友原來是返開營辦我母校的教會--中華基督教會，便嘗試返沙田堂。很感恩，感到這裏氣氛很融洽，每位教友都平易近人。返教會的日子多了，心境越覺平靜；侍奉多了，生命越覺充實。

「你們得救是本乎恩，也因著信；這並不是出於自己，乃是神所賜的；也不是出於行為，免得有人自誇。」（以弗所書 2:8-9）希望神賜我力量，繼續使用我，做祂的兒女，繼續作祂喜悅的事，使生命活得更豐盛！