



版面內容由「與愛同行」提供

奉獻 Dynamic Giving 力量

你們的話，是，就說是；不是，就說不是；若再多說，就是出於那惡者。

馬太福音 5:37

與愛 同行



歡迎查詢，奉獻及分享生命見證。鄭澤皆先生 9023 8393

我已經脫胎換骨 梁志斌

中國人說「浪子回頭金不換」，梁志斌就是這樣一個「浪子」，曾經一星期五天往馬會跑，沉迷賭馬、打麻雀、應酬，將家庭置諸腦後；直至他認識並決心跟從主耶穌，梁志斌不再跑馬會，轉而窩在教會裏，跟太太一同領受從上而來的祝福與應許，由往日的大男人搖身一變，成為體貼溫柔的好丈夫，他說：「我已經脫胎換骨。」

撰文：劉嘉寧 攝影：李忠浩、劉慈章



提及「浪子」，《聖經》也有一個家傳戶曉的「浪子回頭」故事，路加福音中記述，一個人有兩個兒子，小兒子向父親要求把他應得的產業分給他，讓他能夠到遠方去。小兒子帶著應得的產業離開了家之後，耗盡了一切，又遭遇饑荒，窮苦起來，只好給人放豬，甚至餓得不得拿豬所吃的豆莢充飢。小兒子於是醒悟了，就起來回到父親那裏去，父親見小兒子回家，歡喜得很，就說：「因為我這個兒子，是死而復活，失而又得的。」(15:24) 後來大兒子因此生氣並有所怨言，父親再次強調：「只是你這個兄弟，是死而復活，失而又得的，所以我們理當歡喜快樂。」(15:32)

梁志斌大概就是這個小兒子，擁有自己的事業、裝修生意，卻不知道這一切都是主為他安排的，他迷途、走遠路，直至一天忽然醒覺，自己早就擁有最好的，因為上帝早就為自己安排了最好的——他是上帝眼中「死而復活，失而又得」的兒子。

你愛瑪門？還是上帝？

「朋友常常邀請我去餐會，見他這樣有誠意，我也不便再推卻，於是跟他去了餐會，當是「界面派對」。餐會之後，他又邀請我到教會，一入教會就有感動，於是當晚即場決志，口袋裏放着十字架，我默默地求神拿走去我吸煙的惡習，讓我得回健康身體。這樣祈禱之後，第二天醒來，毋須借助甚麼，就這樣將四十多年的陋習戒掉了。」《聖經》說「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) 2004年認識主、2005年受浸，如今說來，梁志斌依然感觸甚深，他說在葵芳住了多年，從來不知道教會就在家的對面，只知道馬會、不認識教會，自覺對主有虧欠，同時更突顯了上帝應許與恩典的信實。

認識主、參與教會聚會之後，梁志斌學會了凡事尋求神的指引。記得信主不久後有一次，他接洽了一單內地生意，到內地簽約之前，還特意請牧者為自己祈禱並求問神。「牧者如果對方令你感覺不舒服，你就卻步，於是我帶著這指引到內地，跟對方交談時覺得他們有誠意，但自己的感覺不能作準，回港後請太太下次跟我一起去洽談，誰知她跟我的感覺一樣，覺得這生意可行，於是簽了合約，感謝主，最後因此賠了過百萬。」

賠錢還要感謝主？是的，因為梁志斌從中見到自己生命的改變。他說換了信主前遇到這種事，一定絕不罷休：「以前收不到錢我一定有『動作』，粗魯一點可以請收數公司去做，但那次我竟然甘願息事寧人，別人說幫我收數，我都不用了，因為我相信事情背後自有神的美意。蝕了錢，但我心中富

有、平安。」梁志斌對此亦不無慨嘆，覺得當天的自己依然抱著「求神問卜」的態度為生意煩惱，其實公司當時並不需要這單生意，自己不過本著「有就賺多啲」的心態去處理，當天的梁志斌無疑還在神與瑪門(財利)之間徘徊，但今天的他，顯然已經視瑪門如無物。

挽回婚姻 重整家庭

梁志斌今年62歲，年多前，他和太太決定結束裝修生意，如今過着輕鬆寫意的生活，搬到沙頭角跟一屋貓狗同居，閒時修魚池、餵魚溜狗，好不愜意，連梁太太都笑說：「沙頭角的屋是神送給他的一件大玩具。」適逢教會活動或聚會，兩口子就從沙頭角出來，回到葵芳的家，雖然長期要兩邊走，但他們倒不勞累，甚至認為現在的生活節奏，再好不過。

梁志斌與太太今天如此恩愛，也是蒙福的，他坦承從前的自己，分明是未得救的罪人：「以前太太一定得聽從我，但我要去哪裏，卻不用跟她交代。」一旁的梁太太亦憶述：「放工時夥記話有馬跑，他就拉大隊去馬場玩，往往11、12點才回家，對家庭毫不惦念。女兒叫他買花送給我，他覺得大男人不應該這樣做，很專橫。他又喜歡打通宵麻雀，應酬一個接一個，我投訴他常常不在家，他就說：『男人坐喺屋企就有生意做喇咩？』我說不過他，就由他去，自己則在家照顧兩個女兒。」

丈夫「爛玩」，未信主之前梁太太曾灰心想過離開他，但顧念兩個女兒還小，擔心會連累她們，才打消了離婚的念頭。問梁志斌是否知道太太的想法，他很坦白：「怎會不知道？自己以前做了甚麼、自己知道，太太很好，一直忍受，只是當時沒有人叫醒自己，直至認識了神，反省自己，才知道要從家庭改變做起，不能只有思想上的改變，還有所行動。」信主11年，梁志斌記得有次差點「行差踏錯」，應朋友邀請到江門「玩幾鋪」，朋友先在澳門接他，上了車才發現銀包弄丟了，情急之下他祈禱，向神認罪悔改，突然就有人致電給他說拾到了銀包，約他交收。「銀包在內地弄丟了沒想過能拾回，這些經歷真的要在神之中才能體會到。」

神是這樣的實在，祂聽我們的禱告，又逐個逐個應許，梁志斌在美國的兩個女兒，知道爸爸五十多歲才回轉信主，都很開心，甚至跟他開玩笑說：「返教會好過去馬會。」因着神，梁志斌改變了，不但挽回了婚姻，還重整了開心家庭。再一次證明，神的應許，永不落空。



梁志斌和太太相信，神的恩典在平凡生活中也能彰顯。

曾瀟瀟破裂的婚姻，因為梁志斌的回轉而得以挽救。後來，梁太太亦跟從丈夫腳步信主，感謝主一直以來賜她容忍的心，信主神的祝福與安排。



葉大為博士 香港基督教輔導學院院長

不受傷可以嗎？

以前有一首流行曲叫《容易受傷的女人》，到底男女哪一方較容易受傷呢？在不少人眼中，男人比女人更容易受傷，大家都認為女人的忍耐力比男人高，抵抗逆境和壓力的能力也自然比男人強；現今社會對男人的要求愈來愈高，包括學歷、職業、薪金及成就等，男人面對各種壓力和壓力的機會也會提高。女人紓解壓力的方法比男人多，例如聊天、談心、購物、逛街、煲劇甚至大哭一場，她們比男人更懂得表達內心感受。男人在商業社會中多是鬥爭型，要保護自己，減壓的娛樂或興趣相對也較少，培養出健康生活習慣如早睡早起的人更是不多，其中不少更相信面對壓力，是要咬緊牙根「頂硬上」，因為男兒流血不流淚。男人頭腦比較理性，對感受不夠敏銳，往往將自己的不快感覺壓抑下去，直至無法承受才爆發出來。就這樣看，男人比女人更容易受傷的說法，其來有自。

說造就人的好話

可是，按統計數字顯示，精神病及情緒病患者，女性卻比男性高出一倍。統計顯示2011至2013年，每年因各種精神病而到精神科門診求助的人次為70萬，當中大約30萬人屬於抑鬱症。又有調查發現，每10名市民就有超過一人出現情緒問題，不少人更不當地服用安眠藥，甚至服用量愈來愈多。其實不論男女，情緒病的成因多少與「受傷」有關，或是不懂得處理人生一直累積的傷害。說到受傷，是指心靈和情緒上受到他人言語所傷害，而產生情緒上的「受傷反應」，如難受、痛楚、情緒低落、哭泣、受挫折、委屈、怨恨及苦惱等，因而引致一連串受創的行為和結果，包括自我貶抑、否定自我價值、自我拒絕、逃避人群、孤立自己、胡思亂想、思緒紊亂、消極抵抗、自我放棄、價值觀扭曲甚至是感覺被出賣等等。

既然情緒受傷會帶來這麼多負面影響，我們更要小心說話，切勿在說話上使人絆倒。因為《聖經》雅各書3章14至16節說：「你們心裏若懷着苦毒的嫉妒和分爭，就不可自誇，也不可說謊話抵擋真道。這樣的智慧不是從上頭來的，乃是屬地的，屬情慾的，屬鬼魔的。在何處有嫉妒，分爭，就在何處有擾亂和各種的壞事。」所以，使人受傷的話不是出於神，傷害人的話是出於仇敵魔鬼、苦毒、怨恨和自己的受傷，說傷害人的話就是與撒

但合作(或被撒但利用與地合作)。另外，《聖經》也教導基督徒必須口出恩言，就是只說造就人的話和以愛心說誠實話：「污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。不要叫神的聖靈擔憂；你們原是受了他的印記，等候得贖的日子來到。一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切惡毒，都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了你們一樣。」(以弗所書4章29至32節)

苦樂全在主觀的心

要在人際關中不受傷害，也可以學習處理「受傷的習慣」。有專家指出「受傷」其實是一種思維和心態上的「錯誤習慣」，例如習慣求生，在家庭中常以「罵不還口」或「逆來順受」來求生存；習慣被他人扭曲，受傷成為生活中的一部分，根深蒂固；習慣被貶抑，習慣以病態作常態，反而不知道甚麼是正常的自我價值；習慣以扭曲價值看自己，以別人批評自己的尺度來「批評自己」；習慣不自我保護，不懂、也學不懂如何自我保護。另外，受傷的人也會以「受傷」的角度解釋一切，將自己定性為「受害者」(Victimization)，這樣變相也合理化了自已的受傷，要身邊所有的人來遷就自己。

要成為「不受傷」的人，可以學習以下五個基督徒使用的方法：
1. 這世界並非我的家：我們在上世不是世界的主人，而是作管家，一切的東西並非自己所有，乃屬於主基督。因此不必太看重別人的負面評價和得失，凡事都能放下。
2. 自我價值在乎神：別人的批評和中傷不會影響神對我價值和肯定，神仍然愛我和肯定我。
3. 聽意見但不中箭：不將負面批評「個人化」(Personalized)，解釋成為個人的失敗，使自己的自我價值被拖垮。
4. 委身於更遠大景象：需要擁有更遠大的目標或人生方向，這樣可以將人帶往屬靈的高處，為着有更重要事情要完成而努力。
5. 靠主常常喜樂：成為一個樂觀者，常抱持樂觀心態，並因着基督信仰之故時常快樂和感恩。
受傷與否原來不是純粹外來因素所導致，而是取決於一個人對「情緒傷害」的解釋，當一個小傷害被不知不覺擴大，便會成為心靈中重大的傷害。我們也當小心說話，避免造成對他人的身心困擾和受傷，更加要使自己避免受傷，保護自己的心靈健康。你認為：「不受傷，對你來說可以嗎？」



胡裕勇 榮火青年網絡(U-Fire Networks)創辦人兼總幹事

不再推卸的承擔

為自己所做的決定負責？為人師，誰不想學生能自動自覺完成學習，為自己的學業及前途負責？

自己的事自己負責@勇總

我有兩個孩子，一男一女，男的已經是小二，女的下午也要升讀小一了，他們的成長速度認真快得驚人。從小到大，我們都特別着重訓練他們要好好管理自己的事，例如早上自己刷牙洗面，執好自己的床鋪，自行換校服，背自己的書包上學……這些看似容易的習慣，也是慢慢培養才能持之以恆的。當哥哥升上小學，每天回家，我們都要檢查手冊上有甚麼功課要做，有甚麼東西要記得帶，有甚麼回條要簽等等，我們都在努力適應中。有時，我們也會不自覺催促孩子快些完成功課，提醒他要溫習測驗書、督促他收拾書包，這些都令他感到吃力，而他對學習的態度，也起伏不定。好幾次，他做漏了功課，又忘了帶某些東西，測驗成績不如理想，回到家後會埋怨為甚麼父母不好好提醒他，令他在班上感覺丟臉，令他難受。彷彿，這都怪作為父母的沒有做好本份。慢慢地，我們發現原來我們好心為他安排，細心為他檢查功課及催促他溫習，換來的卻是對我們的過份依賴，還將他的個人責任推卸給我們。後來，我們漸漸學習放手，鼓勵他好好管理好自己的學習的事，有需要才找我們幫助。當然，我們需要忍耐，畢竟他會有混亂的時候，但我們堅持他要學習「自己的事自己負責」。的確，哥哥曾忘記收拾書包，將兩天的書本都帶到了學校，因此負了過重的書包弄至肩膀疼痛；然而，他很快便學會第二天要好好收拾書包，免得重蹈覆轍。平時如沒有好好溫習，他也要承擔分數低落的後果；而且，他便愈來愈自發地完成功課，更會安排時間溫習。而此，當他遇到問題，也會主動詢問我們的意見，這時，我們出手襄助便顯得更有意義及價值，不必淪落為多此一舉。

為自己的決定承擔責任，明白自己的路要自己走，他們可能就會知道怎樣選擇合適的路。

在承擔中遇見愛@Purple

我是個中六生，對我來說，要承擔自己的錯誤是很難的事，我們這一代有時真的「唔語得，唔啱得，唔啱得」。但我在中學生涯的最後一年，卻經歷了一次承擔錯誤的經驗……
事緣在今年九月，我和幾位同學忽發奇想，希望在十月份一個「校園事奉人員訓練營」中，訂隊衣給三十多位受訓的同學，象徵我們在未來一年同心合意為主作工。到了下訂單的最後限期，我們的設計圖終於完成了，由於營會的日子在即，我們沒有足夠時間諮詢老師及其他同學的意見，不願老師尚未批准，自作主張訂了隊衣，來一招「先斬後奏」。
負責老師得知此事後，當然感到生氣和不被尊重，因為這件隊衣並非一定要在營內穿著，全是我們一廂情願要趕起，有些老師和同學對此事全不知情，甚至校方也未批准任何資助。但是，我們卻認為自己沒做錯甚麼，因為我們的出發點是想令大家團結，自覺並無不妥。不幸的是，出來的產品不如理想，可能由於未經檢查就趕着拿去製作，設計圖內的文字出錯了，隊衣顏色也不是人人能接受，結果很多同學都不願購買這件衣服。我們心感失望和挫敗，而且我們幾個需要平龐大的訂衣金額，支付這些不良產品。就在我們不知所措下，決定向一位師姐借錢求助，她卻勸我們先向主禱告。
禱告真的有用嗎？主會如何幫助我們？雖然心中有很多疑問，但我還是選擇靜心禱告主，把事情交託給祂。當我回到學校上課，怎料那一節課正是其中一位負責老師教授，彷彿有把聲音叫向我她認錯。下課後，聖靈更感動我要向她道歉，我第一次哭着承認自己的過失，並表示願意承擔後果。老師們更特別安排了在接着的營後訓練聚會中，讓我們幾位負責同學有機會向其他同學詳細交代事情經過，並向他們一一道歉。聽完我們的道歉和負責難處，大家都願意買下我們這件不完美的隊衣，給我們實際的支持。
那一天，分享的經文正是：「最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪」(彼得前書4:8)大家不單只是聽道，而是真實地經歷這個彼此相愛的功課。只要我願意承認過錯，並勇於負責承擔，神便會為我開路。並且，我見多代之間有愛的同行：老師出於愛的管教，師姐出於愛的勸勉，師弟師妹出於愛的幫助。我們愛，因為神先愛我們；有主的愛，一切都一樣了。