

2017年4月

盼望在人間

19世紀美國詩人艾米莉·狄金森 (Emily Dickinson) 在 “Hope is the thing with feathers” 如此描繪希望：

希望是一隻飛鳥，棲息在心靈的樹梢；它不停地吟唱著曲調，
在狂風中越發美妙；風暴因此懊惱，本以為可以擊敗溫暖人心的小鳥。

字裏行間的圖畫，跟本地音樂人盧永亨的《盼望在人間》遙遙呼應：

當我在無望之中嗟嘆，突然遇見暖暖的一個臂彎；
用你手拭乾我淚眼，讓我再發覺盼望在人間！
從此以後毋懼北風多冷，完全是你將漆黑轉為燦爛；
是你愛似高山從沒有界限，你令人生充滿生存寄盼！

人間有狂風，但也有盼望；因此我們不停繪畫，我們繼續歌唱，我們仍在奔跑，我們依然盼望。有祂在船上，波浪也是彩色的，我們的身心得以展翅翱翔！接著的圖文，請慢慢細味，復活節快樂！

一名三項鐵男從天昏地暗中出來了!

余生Kelvin

10多年前，我每天工作15小時！每天在辦公室天昏地暗，連跟家人吃飯的時間都沒有，根本不會想到「運動」兩個字，而我的朋友都是埋頭苦幹工作的一群，沒有一人對運動感到興趣。

有一日，我送兒子去泳池游泳的時候，無意中見到泳會有一張宣傳單張，上面寫着「成人改良泳班」，我心裡想：反正在泳池等兒子放學，何不嘗試參加？

自問不太懂游泳，最多只能游30米左右，記得第一堂的時候，我很戰戰兢兢，因為見到很多比我年長的學員，游得比我快、比我好、比我更有氣有力。我問教練應該怎樣開始，他說他們一般會自己游300至400米作熱身，我即時的反應是「不知所措」。

半個月後，我見到自己有很大的進步，無論在時間和速度上也有所提升，我對游泳的興趣也增加不少。我開始定下目標時間和距離給自己，我不確定自己可否做到，但在爭取的過程中，我相當的享受。我體會到原來做運動也像做人做事一樣，有目標才會享受過程。不知不覺間，我游泳八年了。期間更考了游泳教練和裁判證書，這些都是自己定下的目標。



我對運動漸漸產生興趣，在運動過程中亦可結識更多朋友。他們都有不同的目標，跟他們交流時，我學懂更多運動技巧和生活飲食秘笈，來幫助自己不斷進步。

我發現有幾位朋友熱愛三項鐵人運動，我開始感受到三項鐵人運動的樂趣。我花了接近半年時間，詢問他們相關的意見和知識，更了解所需要的裝備。之後我便開始向着三項鐵人的目標進發，我用了一年時間訓練自己，跟著參加不同的比賽來增加經驗。我再次定下目標時間去挑戰自己，雖然時間不算很快，但當中的喜悅和滿足感是我意想不到的。這也是運動帶來的正能量，因為有了滿足感，心胸也會更豁達，心情自然更開朗。

有一次身體檢查，發現自己血壓比正常偏高，醫生建議我減肥，我想到節食對我跑步的訓練時間也會有幫助，於是鼓起勇氣開始在餐飲上節制。經過一番努力，我成功在一個多月內減去20多磅，這是非常大的鼓勵；因為運動，我才有這份堅持。半年前在一次3500米的渡海泳賽中，我更取得公開組別亞軍。



一位美女騎士

在斜坡飛起來了!

余太Jennifer

勿見我身形魁梧，其實我體質孱弱；勿見我笑口常開，其實我杞人憂天，每逢我身體稍有異樣，我便會胡思亂想。我喜歡睡覺、追劇、看電影，不喜歡運動，但為了減肥，亦偶會跑步，但上帝卻安排了一個活躍、停不了又熱愛運動的伴侶給我，或許這就是「萬事互相效力」吧！

兩年前我身體不適，失眠、心悸、氣促至半夜驚醒。那時心情很低落，看心臟科醫生後，發現自己有高血壓、貧血、輕微心瓣倒流。醫生說我不宜做太劇烈運動，因會容易氣促。我曾跑過多次10公里賽，但醫生一言後，每次跑步只跑了兩三公里便不敢再跑下去了，慢慢地總以心臟問題為由，越跑越慢，越跑越少。丈夫熱愛運動，他清楚知道我的弱點，便冒著被我怒罵的危險，在身邊不斷鼓勵我重做運動。他給我買了心跳手錶，來監測著我運動時的心跳；他深知我喜歡踏單車，便送了一輛單車給我……花了這些錢，總不能浪費吧！在他的鼓勵及陪伴下，我再穿上我的運動鞋。

上年年頭，我跑了人生第一個半馬拉松賽，地點是西貢萬宜水庫。我又是那種，糊裡糊塗人報我報的心態去參與，然後就期望比賽前因病放棄。那天起跑後不久，先來一個一公里多的「長命斜」，之後還要上很多斜坡。當時心裡很恐懼，不斷自問：「我如何能完成餘下的20公里？」上帝很愛我，祂在我無力之際對我說：「你沒有力氣，我有，你就用我的力量吧。」那20公里，我就靠著主的力量，邊禱告、邊欣賞著上帝創造的美麗景色下完成。當中我想過放棄，但祂不斷使我剛強，在路上我並不孤單，因我相信祂會陪我直奔終點。

我也很喜歡踏單車，今年大年初三，我決定接受人生第二大挑戰，騎單車遊九龍新界共116公里！感謝主，我靠著那加給我力量的，年近半百的我，最終輕鬆地完成了。半年前，我們幾個志同道合的弟兄姊妹，不定時地在星期六一起晨跑。大家在禱告後出發，各人按著自己的速度和能力去跑，沒有壓力，為的是鍛鍊好身體。途中我們會邊跑邊分享人生的點滴、屬靈的經歷，大家無論在生命與心靈上都得著滋潤。

從沒有想過我會有這樣的魄力，若然不是上帝的幫助，相信我仍停留在「因病不敢運動，因不運動身體更差」的惡性循環裡。人就是這樣，我們總會放大自己的軟弱，將應做的事情擱置，卻忘了我們背後那最大的支持，神是我們力量的泉源。縱然前路崎嶇坎坷，祂總是我們隨時的幫助，祂既能將沒有可能的變為可能，我們還有什麼要擔憂的呢？重點是，我們凡事是否願意讓主耶穌與我們一同經歷？

神創造我們是整全的人，思想、感情、靈性和身體都彼此相連、互相影響。保羅說我們的身子是聖靈的殿，健壯的身體可以使心靈更加活潑，為了上帝、家人及自己，齊齊起動吧！

另一種 電車男



一個看似普通的週一早上，阿成如常的起床、梳洗，如常的穿著上班的衣服，如常的拿起那個公事包。出門上班的時候也如常的跟妻子道別。一切都看似只不過是又一個上班的日子，但阿成自己知道其實今天很不同。他不再需要好像往常一樣急急的走路，趕上某一班車，趕在上司出現之前到達公司。他不但沒需要像平常一樣跟時間賽跑，相反地，他正苦惱怎樣打發跟著下來十小時多的時間。其實阿成上星期五已給公司辭退了，消息來得很突然，下午五時左右人事部一個通知，一封信加一張支票，就這樣結束了十年的賓主關係。幸好阿成沒什麼私人物品放在公司，他索性全部物品都丟進垃圾箱，免卻了拿著它離開公司時給人注視的尷尬。剛過去的週日晚上是岳父的生日宴，所以他沒有將這事告訴妻子。其實阿成自己也不知道是不是這原因，還是自己根本沒有勇氣告訴妻子。總之今天早上他就如常一樣的「上班」，只是什麼時候可以「下班」回家，他自己也不知道。

阿成刻意的放慢腳步走到電車站。等一輛較少人的車，走到上層一個單邊的座位坐下。他決定要一路坐到總站才下車，好打發那對他來說太多的時間。阿成看着每一個車站匆忙上落的人羣，回想自己上星期還是跟他們一樣為生活營營役役，那時覺得自己日日如是很可憐，但現在自己成為局外人，卻又很羨慕他們可以如此匆忙。至少他們乘車是有目的地。車行得再慢畢竟仍會到總站，阿成看看腕錶發現才剛剛到九時。他深呼吸了一下，就近找了一間餐廳在角落坐下。他知道自己要吃一個很「長」的早餐，邊吃邊拿出電話上求職網站，看看有沒有合適的工作。自己也不知道坐了多久，總算在網上找到了幾份似乎合適的工作。他決定今天晚上要好好整理自己的履歷表，希望可以快點告別失業的日子。

他看看電話，現在才剛過十一時，還有太多時間要打發。但阿成不想再坐下去，他就拿起公事包到外面走走。走出餐廳門口，心不在焉地一路走著，也沒有多留意身邊的景物。忽然，一把聲音把他從思緒中叫喚回來，「先生，祝你生活愉快！」跟著那人遞上一些東西，阿成下意識接過了。回過神來，見到一個陌生人向自己微笑。阿成覺得很不自然，禮貌上回報一笑就匆匆走開了。看看接過來的單張，上面寫著「凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。」此時手機響起有訊息的聲音，是太太傳來的：「今天早點下班回來好嗎？你很久沒和孩子一同在家吃晚飯了。」阿成平時很晚才下班，回家都是一個人吃太太為他預留的飯菜。他心想太好了，順理成章今天可以早些回家，就回訊息給太太說今天不太忙，應該七點前就可回家。太太跟著回了笑臉和紅唇的圖案。

好不容易在四周行行坐坐到下午五時多，阿成再乘坐同一路線的電車。預計因下班較堵車，回到家時應剛好七時。他坐在今早同一個位置，沿路望着路旁的風景，突然之間，一個斗大的電子屏幕上的文字，吸引了他的注意。上面一排字寫著「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」接着屏幕轉到下一段寫道：「凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。」阿成想起，這不就是今天早上單張的那一句。他從公事包拿出單張來，看看裏面寫了些什麼，看完後他好像得到一些啟發。他下定決心今晚要將自己失業的事告訴太太。

踏進家門，女兒大力的給了阿成一個親吻，太太滿面笑容的對他說：「今天弄了些你喜歡的餸菜，快換衣服一同吃飯。」飯桌上大家都很開心，讓阿成暫時忘掉了煩惱，今天晚上一切都很完美，阿成心裡想，若不是失掉工作就好了。看着太太洗碗的背影，阿成突然間覺得應要跟太太坦白，就輕聲的對她說：「媽咪」他一向都是跟女兒這樣稱呼太太的，「我給公司辭退了。不過你不用担心，我會努力找工作的。而且公司有遣散賠償，跟著幾個月的生活費無需擔心。」阿成希望這樣說能令太太不用太緊張。不料太太平靜地回頭對他笑一笑，平靜的說：「我已經知道了，今早打電話到你公司，他們跟我說你已離職。我有點擔心你，所以叫你早點回家吃飯。現在你自己說出來，我也不用擔心了。一家人，大家省吃儉用，沒有什麼要擔憂的。反正你也很久沒有好好休息了，索性慢慢找工作吧，別太心急。」阿成望著太太，感動得眼淚幾乎要掉下來，跟著緊緊的抱著她，壓在心頭的憂慮一掃而空，心裡充滿盼望。

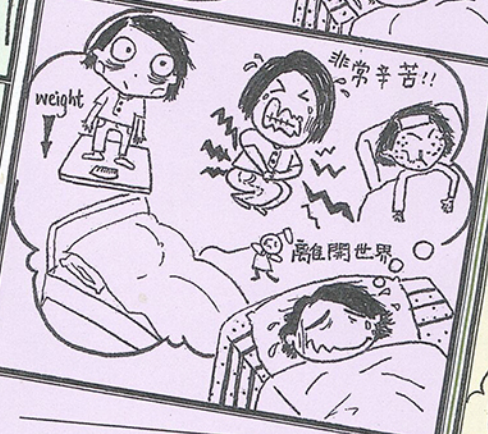
真的，那裏有愛，那裏就有盼望。

Ming

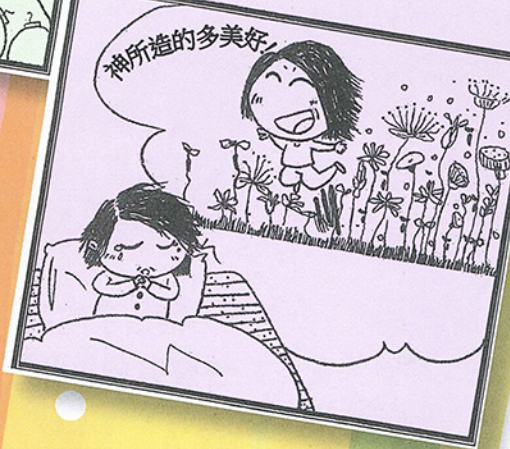
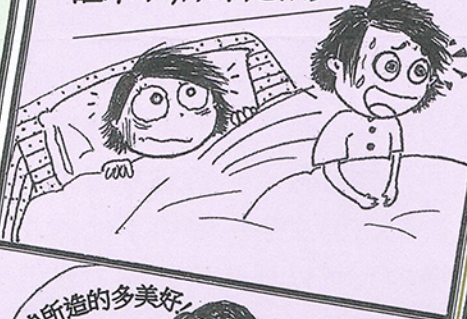
患難中有主看顧



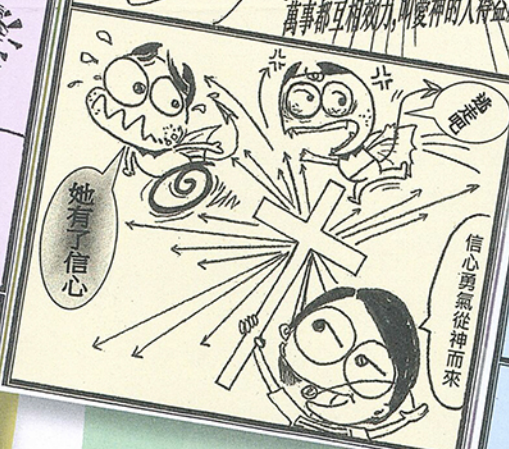
感恩我仍活著



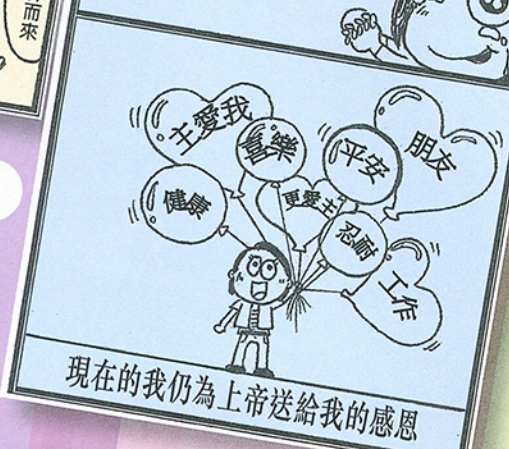
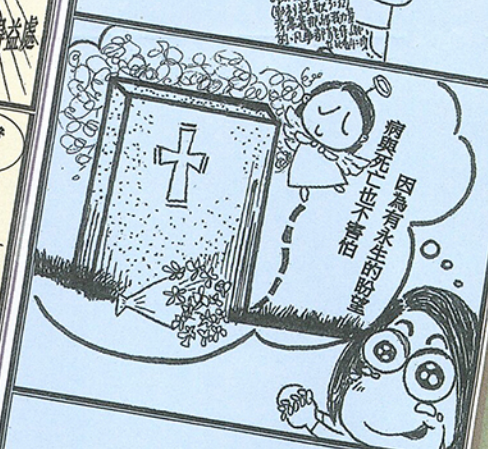
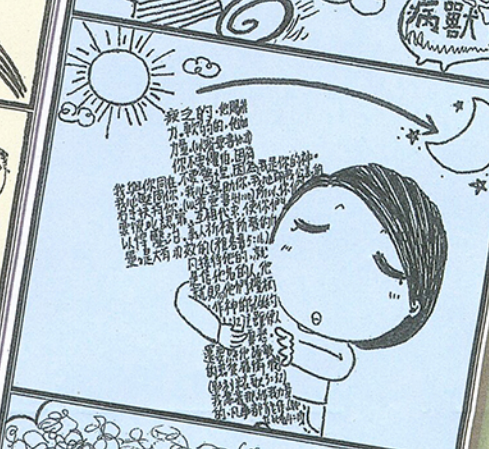
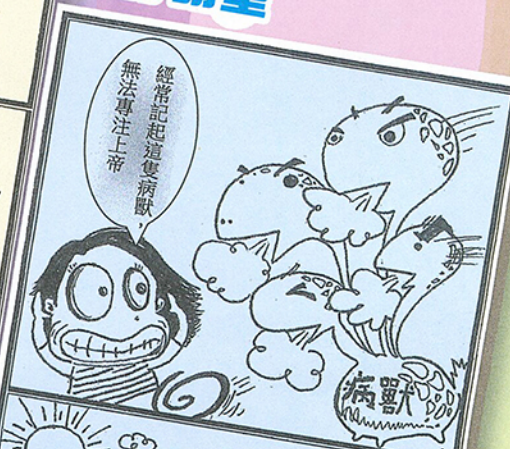
醒來了,原來是做夢!



信心從禱告而來



心存盼望



現在的我仍為上帝送給我的感恩

本會復活節聚會

受苦節崇拜:「進入死亡」

晚上7:30, 本會禮堂

星期五

14/4

星期日

16/4

復活節主日崇拜:「等待復活」

早上8:00、9:45、11:30, 本會禮堂