

紐奧良華人浸信會

New Orleans Chinese Baptist Church

3413 Continental Dr., Kenner, LA 70065

活水 雙月刊

主後二千零一三年·八月號 (第77期)

Living Water

Bimonthly Newsletter August 2013



耶穌回答說：「凡喝這水的還要再渴；人若喝我所賜的水就永遠不渴。我所賜的水要在他裏頭成為泉源，直湧到永生。」節期的末日，就是最大之日。耶穌站著高聲說：「人若渴了，可以到這裡來喝。信我的人就如經上所說：從他腹中要流出活水的江河來。」（約翰福音 4:13-14; 7:37-38）



中年再出發——雙翼強壯的老鷹之行

文 ◆林凱沁傳道◆

中年人的生命季節很尷尬，因為自覺年輕時，力不從心；覺得老了，卻有著「非你莫屬」的擔子。縱有百般辛苦，但不可否認，「中年」是最具有力與美的生命階段。

眾所皆知，中年人的生命季節很尷尬，因為自覺年輕時，力不從心；覺得老了，卻有著「非你莫屬」的擔子。的確兩難。想結束夢想卻不甘心，投入現實又覺得寂寞——既想保有瀟灑，但又怕變成頹廢。因而中年人好像踏上蹺蹺板一樣，冀圖尋求平衡，把握力道，合情合理，自在做自己；但又不致自私，失去慷慨助人的中年風範。

由此而見，中年季節縱有百般辛苦，卻不可否認，「中年」是最具有力與美的生命階段；其「力」的表現在於中年人願意以人生上半場的豐富經驗，以為父為母的心腸，服事這時代的實踐力。而「美」則表現在中年人對生命省思的深度，經過自我探索與整合過的中年人，成為剛柔並濟的領袖，重視生存效果也看重人與人的關

係。於是，這個不狂不徐的中年人，便著手修復各樣的人際關係。

經過力與美的融合，中年人成為服事這時代的生命導師；給出生命的地圖。然而，如何成為具有力與美的成熟中年人呢？依照以上所言，有兩個生命課程可供參考。

一、愛人如己的生命課題

爬山的人，常在途中停駐涼亭，喝口水，一覽腳下美景再出發。中年人也是，在人生的中場，來到生命的涼亭，省思過去、現在並等候未來生命意義的召喚。

●愛自己

中年人一路走來，經驗人生喜怒哀樂，在慶賀努力所成之外，難免發現仍有滿懷的情緒，懸而未決之事。在檢視生命過往的得失中，能不以偏蓋全，感恩所有，承認遺憾，進而以目前擁有的智慧與資源，補足遺憾，疼愛自己：以對待別人的好對待自己，為自己進入禱告室，聚焦在自己上半場的悲傷與失落，不是為了指控他

人或自憐，而是為了得到神的醫治。接下來，向神拱手交出人生下半場，讓神栽培你，滿足你——不是為了補少年期的遺憾，而是照神造我美之真我，完成夢想，淋漓盡致活夠本。這樣的深刻愛自己之後，中年人上半場的傷心失落得以醫治，繼而開始未來的所是所，並且見證受造於奇恩妙愛。

●愛人

耶穌道成肉身說明了祂愛人的意含：愛人不只是關切，還要突破限制，以行動成全愛意。飽嘗被愛與治癒之後，愛人，是健康生命的本能，也是中年人活出意義的渴望。隨著耶穌道成肉身的愛的榜樣，中年人突破自我年齡或體力的限制，走進社群，給出人生歷練而來的資源。遵主而行過愛人如己的下半場人生，讓中年人活出生命的意義，無暇成為迷惘、無聊或狂飆的中年人。

二、愛與寬恕的課題

一個人從出生起，與無數的人事物來往，難免有擦撞，有的輕傷，轉眼握手言和；有的傷痕卻令人輾轉難眠，午夜夢迴耿耿於懷。時至中年，經過生命的省思，在建構愛人如己的自我修復之後，隨之而來的是關係的恢復。基督徒心理學家馬克敏和康貝爾認為困難和破碎的關係，是人生困苦的來源；與神的關係因破碎造成了罪的狀態，陷人於終極痛苦，然而，藉由基督耶穌與神修復關係，在結罪與罰之後，眾人便遵主而行，實踐愛與寬恕去修復人間關係。保羅以耶穌為彼此饒恕的榜樣：「主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人」。愛與寬恕都是來自主的命令，因而，以人生下半場為生命祭壇的中年人，實踐寬恕是必要的信仰體現。

●與原生家庭、父母、手足和好

家是一個人從小到大的安全堡壘，父母則是生命相傳，並提供了身心所需。手足是血脈相連同根生，這些關係皆是人間至親。然而，許多人到中年，對於原生家庭結構帶來的辛苦和錯待，無法與父母(或是一方)和好。至於手足之間，有的是從小有芥蒂，有的則是因家產分配引起怨懟。在家族裡發生的關係創傷，不管是舊恨或是新愁，對於中年的生命季節，需接納身世與身分，坦然於自己的所是所，以身體力行愛與寬恕，述說神恩介入的榮耀，給下一代一張和好的地圖。

●重墜愛河再愛一次

對中年人而言，婚姻是召命而非認命。在上半場各種角色職責的忙碌中，也許疏於婚姻的經營，或在婚姻初期因為未圓融的個性，彼此錯待過，或是到了中年的反動，一時狂亂過了界限，得罪了神聖的婚姻，使家庭，配偶和兒女吃了苦。因這些關係所造成的創傷，愛與寬恕是治癒傷口的妙方，而這樣的身心和關係的修復，是神的心意，也是人到中年的渴望。愛與寬恕的命令由主而來，祂樂意同時賜力量，使中年人修復關係之後，與配偶相許餘生共創生命意義，一起服事這時代。即或不然，沒有婚姻的中年人，亦是經過寬恕與接納，或等候或獨自一人，仍然可在信仰裡與主同行，參與教會、經驗肢體相愛的親密，身心愉悅有效的服事人生下半場。如此一來，中年人對婚姻和親密關係的修復，都可帶給兒女或下一代很好的啟示。

●親子關係的和好

中年人在家庭文化變遷中，是擔負兩代差異的中間者，對父母不失禮教孝道，對於下一代則要放下身段與孩子做朋友。但是，也有中年人承襲上一代的威權風格，與孩子間有諸多磨擦，加上兒女正是學習身心獨立的年齡，雙方難免在過程中產生分離的焦慮，和因期望落差而帶來衝突和失望。這些親子之間的心結，或遺憾，或虧欠，到了中年都是結帳的好時機；因為當經歷了信仰的省思，愛人如己的操練，面對與兒女的過往，不管誰是誰非，中年父母的度量已被神的愛擴充，就能展現中年人的氣魄，請求寬恕或去寬恕。

走筆至此，確實看到「中年」是個力與美的生命季節：實踐信仰中的寬恕和愛人如己，慷慨解囊生命的資源服事這時代，活出美麗的人生下半場，恰似一隻擁有強壯翅膀的老鷹，以圓融的力道遨翔空中，教人讚賞不已。

(作者為美國阿肯色州理工大學教育碩士、台灣中原大學宗教研究所碩士。現任心理課程講師、具有20年的心理諮商及輔導工作經驗，曾為女傳道牧會多年。著有《情緒的鏡子》、《記憶的鏡子》等書。)

【資料來源：靈糧文薈】

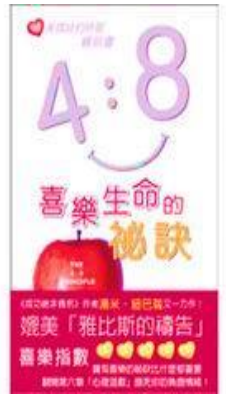


「4:8 喜樂生命的秘訣」

作者◆湯米·紐巴瑞 (Tommy Newberry) ◆

1% Club 的創建者與領導人，這是一個幫助企業家和他們的家庭發揮最大潛能的組織。他從 1991 年開始投入生命導師，教練先鋒，並裝備過三十位企業界領袖。紐約時報的暢銷書作者，亞馬遜網路書店的勵志類暢銷書作者。

文 ◆林潔美牧師◆



喜樂生命的秘訣是什麼呢？本書作者湯米·紐巴瑞認為就在新約聖經腓利比書 4 章 8 節當中。腓利比書 4 章 8 節記載說：『弟兄們！我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。』這句經文是被羈繫在獄中、失去自由的保羅所寫的，單從這句，就教人看出，使徒保羅確實活出信仰的真諦，生命之所以令人驚嘆、奇異、偉大，乃在於它展現出尊貴如上帝般的榮耀特質。

一個人的生命要如何才能活出尊貴像上帝般的榮耀特質呢？首先要從『思維』的改變開始。只要我們願意像上帝一樣的思考，或說，學習努力地，把我們的思維焦點集中注目在上帝的身上（話語上、性情上），自然我們的生命就會越來越像祂。改變思維，改變生命，喜樂生命的秘訣就是把思想鎖定於創造我們的主上帝。

本書分為三部曲，每一部曲都有三章。

●第一部曲：思考這些事：『發現你的喜樂』。生命是上帝所賞賜的奇妙禮物，因此，喜樂生活是上帝給祂所愛的每個孩子的權利，然而絕大多數的人卻遍地尋不著喜樂，我們活在沮喪、擔憂、憤怒、恐懼、害怕的驚慌當中，這是因為我們的思維工廠專門生產製造這些東西。箴言 23 章 7 節：『他心怎樣思量，他為人就是怎樣。』，如果我們漫不經心地放任思緒四處亂竄，肯定會錯失上帝所要給我們的豐盛祝福，所以我們必須要有所選擇，在上帝的幫助之下控管我們的思想。人生總有高低潮，然而腓利比書 4：8 的原則教導我們，靠著上帝恩典，我『決定』要把生命的焦點注目在：自己的長處、祝福、目標，以及所有我所愛暨所有愛我的人身

上。當我們定意要如此行，將會發現，散發自身上的喜樂能量自然而然吸引了更多的祝福、更多的愛，以及更多的成就感。

沒有人喜歡負面消極黑暗的東西，然而，為什麼我們的思維工廠總喜歡生產這些讓人恐懼害怕的東西？我們的『喜樂軟體』為何老是當機呢？這是因為人的心靈受到罪的捆绑轄制，對自我的觀點產生錯誤的認知。一個人對自我的認知如何，就會活出與它相合的生命價值與生活型態。只有當我們相信自己是上帝的傑作、是獨特的珍寶，祂對我的人生有著偉大的計畫；並相信唯有上帝才能評定我的價值。唯有懂得用上帝的眼光重新看待自己的人，才能活出喜樂的豐盛生命。

●第二部曲是：力量、愛、健全心智：『發展你的喜樂』。擁有積極正面的自我認知才能活出喜樂的生命，而加增對自我的看法有八步，能幫助我們立穩喜樂根基。

◎第一步：認清真正的源頭：要堅定的相信祂的應許恆久不變為我存留，因為真實且持久的自我價值只能從上帝的愛而來。

◎第二步：原諒別人，並且說到做到！帶著悲痛、怨恨等情緒包袱就是活在過去，讓你無法邁向明天，原諒別人，最直接的受惠者是自己。

◎第三步：儘早並經常原諒自己，並且說到做到。人非完美，不能讓過去的罪咎扼殺掉你一生的幸福，只要確定已學會了功課，就讓過去的錯誤過去吧！今天你要沐浴在上帝的救恩當中，讓心靈享受寧靜的平安喜樂。

◎第四步：**集中焦點於上帝所賜的長處**：上帝造你有祂獨特的目的，高舉你的軟弱是沒有前途的，無須和他人比較，但要叫今天之我勝過昨日之我，就能榮耀造你的上帝。

◎第五步：**除去消極負面的自我對話並導入喜樂對話**。停止摧殘打擊自己！現在開始照著你所期待的理想方式對待自己。

◎第六步：**實踐徹底的自我照顧**：保養頭腦和身體才能幫助我們有效的行使責任、服務他人、榮耀上帝。

◎第七步：**著重於上帝要你成為的人**：操練屬靈眼光，用信心之眼看待自己。

◎第八步：**現在就以喜樂行事**，好似你已得著了全部所求所想的。

另外，我們喜樂的生命常常會被晴時多雲偶陣雨的情緒毀壞掉。**請你要做情緒的主人，千萬不要成為它的奴隸，所以，不要讓『感覺』控制你。掌控情緒的法則是：一、把注意力放在你真正關心的目標上，二、用正面思維去替代負面思維，三、強迫自己的行為要符合上帝給你的自我價值觀，而不是跟著感覺走。記住！要讓目標來引導我們的行動，而非情緒，如此才能擁有喜樂的生命。**

●第三部曲是：**保守你的心智：保衛你的喜樂**。心中的思維將形成我們的信仰、期待並成為我們的行為，所以箴言四章 23 節說：『你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。』你的潛意識記得每件事，你的心是一塊海綿，所以要**建立三個好習慣**：一、給自己吃正面的心理營養品。二、以喜樂為一天之始。三、以喜樂為一天之終。

請好好地計畫每天最重要的頭一個十五分與最後的十五分，這會創造出你的喜樂生命，並讓喜樂潛能源源不絕的滿溢出來。

心智健康才能產生喜樂能量，要讓心智保持健康的方法，就是創造無垃圾的心智環境，怎麼做呢？這裡有七個讓心志健康的實用策略：

一、**焦點放在正確的關係上**。你所交往的人是否與你的價值觀相同呢？要把時間用來與正確的人相處。

二、**熟記聖經**。上帝話語的大力量不但會幫助你排除負面的、受限的想法，並進而創造出屬天能量的偉大神蹟。

三、**聖經經節個人化**。使自己融入聖經中，將幫助你得著上帝在聖經中為你安排的豐盛屬靈珍寶。

四、**肯定上帝的美意**。想著上帝恩典和大能，堅信上帝給祂所愛兒女的，必定是最美善的、最豐盛的。

五、**看見上帝的祝福**。對未來有清楚的遠景，讓我們能夠發揮生命最大的潛能。

六、**隔離負面性**。設定負面時間表，定期清垃圾。

七、**建立基本原則為進到你心裡的事務嚴格把關**。

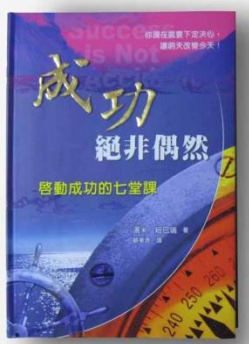
最後，作者指出，要讓人生充滿喜樂的秘訣，就是**做個懂得感恩的人**，當我們時時屬算恩典，凡事都感恩之時，必定能在事業、家庭、婚姻、以及生活各方面找到更多的喜樂。那麼，讓人無法感恩的障礙有那些呢？

- 一、過多的『雜音』？
- 二、過度接觸媒體。
- 三：『欠我』心態。
- 四、擔憂或負面預測。
- 五、唯物主義與消費主義。
- 六、匱乏心態。
- 七、缺乏與上帝的連結與親密。

如果我們願意與上帝聯合，就會以謙卑的心看見上帝所給予的人生是多麼珍貴美好，又多麼值得感恩。確實，感恩是一種感覺，是一種能力，也是一種抉擇，人生本是由許多高潮和低潮編織而成的錦繡之旅，**生命中的苦難卻也隱藏有上帝美好的祝福**，端看我們把焦點專注何事上。一個懂得凡事感恩的人是讓上帝開啟他屬靈的心眼，讓他能夠在上帝所賜的每件事上，看見祂奇妙完全的愛以及祂大能寶貴的祝福，這真是一個蒙恩的人啊！這樣的人必有喜樂的生命如活泉從心底湧出，他也要帶給週遭的人極大的祝福。願上帝祝福你的生命，充滿喜樂連連。

成功絕非偶然

--啟動成功的七堂課--



『**百**分之一俱樂部』的創建者與領導者湯米·紐巴瑞所寫的『成功絕非偶然...啟動成功的七堂課』，在這本書中，作者以鼓勵負責的態度，幽默風趣的文筆，將造就成功人生的七項原則，結合理論與

實用技巧，展現在我們眼前。作者期待每一位有心追求成功人生的人，能透過書中所教導的，釐清自己所要的是什麼，並清楚明白自己從創造主所領受的獨特使命，之後，身體力行，邁向上帝所要給予人的豐盛、卓越，又有意義的真正成功人生。

上帝希望我們成功，正如每個父母都希望子女成功一樣，然而，人人都必需要為自己的人生負責任，因為上帝早已把開啟豐盛富裕人生的金鑰匙，交在每一個人自己的手中了，我們若不明白自己手中握有金鑰匙，還在四處尋找，就會白白浪費許多寶貴的時間，讓一去不復回的人生陷在茫然空轉的懊悔中。

這啟動成功的七堂課：

◎第一課是：立志成功

你的成功會帶給別人祝福。因為上帝所創造的美麗世界，是無限的豐富寬廣偉大，但人的一生是既短暫又有限的，不能什麼都想抓，什麼都想要，如何在有限的時間內，活出不懊悔的豐盛人生，如何在百花齊放當中，做出最適當明智的選擇，那就必須很清楚的知道，自己所期待、所想要的，到底是什麼。因此，作者要求每一位想要成功的人，寫下一個屬於你自己的成功觀，你對成功的定義是什麼？釐清內心的渴望和感覺，你將找到屬於你自己的成功人生。

◎第二課：理想的樣式

要把人生目標化為遠大理想，就必須用心去架構一個專屬個人，獨特的使命宣言，並勤於回顧檢視。我

認為使命宣言就是挖掘出隱藏在你身上的寶藏，因著上帝飽滿的愛，我們深信，人一出生，就擁有從上帝而來，不同的恩賜、能力與特質，而『所謂天才就是相信由上帝而來的念頭，然後採取行動的人。』只要專注發揮你的優點，最後就可以遮蓋你的弱點，藉著語言不斷宣告自己與眾不同的特質，並積極樂觀地塑造出自己所期待的理想樣式，以堅定信心所帶出積極的行動力，終將使我們成為自己所期待的，那款理想樣式的人物。

◎第三課：確定目標

設定並寫出遠大的目標，目標引導方向，目標帶出盼望。千萬不要小看自己，要用上帝的眼光去看待你的未來，這能開啟你無限的創造力，而且人生就在你掌控之中。為什麼要用寫的呢？若不寫下，我們腦中的想法是千萬思緒，有時靈光一現，卻很容易隨風飄散，我們的注意力也很容易天馬行空，脫軌而出，偏離了邁向成功的重要路徑，倘能化成白紙黑字，用具體的文字把抽象的思緒記錄下來，這將幫助我們很有邏輯性地掌握具體可行的目標方向，並擬定各種策略，因而激發潛能，開啟創造力，有了確定目標，我們就能堅定而勇敢地克服沿途所遇到的挫折阻礙，使生命發揮最大動力，邁向成功人生。

◎第四課：善用時間

時間有限，善用至上。『不論你的地位是高是低是貴是賤，決定你人生發展與成功的最重要因素，就是如何利用上帝每天賜給你的二十四小時。』不浪費時間才能更有智慧地工作，把時間投注在你所期待達成的成功人生之目標上，愚公都可移山，不成功也困難。然而，我們白白浪費寶貴時間的最大因素是，對自我形象的錯誤認知，改變自我形象就能改變態度，改變態度就能改變行為習慣，行為習慣造就人生大不同。

◎第五課：心想事成

心理所想的總會有實現的一天，因此要懂得使用成功語言。因為負責把行為模式指令傳給潛意識的，正是我們口中所說出來的話。而腦裡的思想是不得空閑的，唯有用積極正面的思想，才能清除並取代自我限定、負

面消極的想法。要掌控自己人生首先要會控制自己的情緒，十五個實用訣竅幫助我們改頭換面，邁向成功。

◎第六課：架構心象

正面的心理圖像會帶來正面的果效，就像設計師手中的建築藍圖，越清楚，越容易建造。把目標圖像化，會刺激我們的潛意識集中精神勇往直前。

架構心象有七要素：

一、放鬆。二、頻率。三、清晰度。四、長度。五、情緒。六、觀點。七、腳本。製作『未來剪貼簿』就是你人生走向的預告。

◎第七課：活力人生

糊塗是人生無形的殺手。精力旺盛並非偶然，疲勞生懦夫。

活力人生七要素是：

一、設定你健康勤奮活在世上的歲數，並把這個目標寫下來。

二、培養超級積極態度。

三、壓力控制。

四、有氧、激勵及柔軟運動。

五、吃出最大活力。

六、睡出成功。

七、休息與重新得力。健康是重要的，失去健康，任何成功都不算成功。

在最後的話，作者說：『只是學一些新知識其實沒有什麼價值，唯有痛下決心實行才能讓你的人生更美好。事情不會自動好轉，唯有你痛定思定改變自己的行為，才能帶來進步與改善。親愛的朋友！上帝希望你成功，那扇通往你成功人生的門，只有你能開啟，鑰匙就放在你手中，當你開啟後，就能帶出豐盛滿意的祝福，讓許多人因你而得福，讓我們一起邁向榮耀上帝的成功之路吧！』

【資料來源：台灣基督長老教會後埔教會閱讀人生】

三十句祝福的話

- 1、一切在神手中，故你不必怕任何事臨到你。
- 2、沒有什麼危險會比神離我們更近。
- 3、在試煉中遇見神，比脫離試煉更好。
- 4、在任何地方，你都能將掛慮變為禱告。
- 5、每次試煉都是你投靠神的機會。
- 6、無路可走的時候，可以向上看。
- 7、苦難常是神給你最好的化了裝的祝福。
- 8、敬畏神能使我們不懼怕人。
- 9、家庭有祭壇，許多家庭改變。
- 10、平時與主日不同的人人是假冒的人。
- 11、今世所造成的品格，將帶到永生。
- 12、當困難來找你時，你去找神。
- 13、跟隨基督的人，不會走錯路。
- 14、討神喜歡的人，不一定人都喜歡。
- 15、將自己完全獻身於神，並非是冒險。
- 16、稱神為父，卻表現如孤兒，是不信神。
- 17、奉獻給神不是損失，乃是最大的得著。
- 18、貪心使人有所得，但失去的比所得的更多。
- 19、與罪玩耍的，是在那裏與審判做兒戲。
- 20、你要讓神管束你，免得撒旦會來找你。
- 21、你原諒你的罪，你的罪將來不被原諒。
- 22、你在傷害別人的同時也傷害了自己。
- 23、罪不是由你來判斷，乃是由神來判斷。
- 24、無人能守秘密，因神和天使都看見你。
- 25、多注意自己的過失，即可忘記別人的過失。
- 26、不知足使富人變窮，知足使窮人變富。
- 27、你不與世俗分開，世俗要將你與神分開。
- 28、沒有什麼罪是小的，因為是罪，都得罪了偉大的神。
- 29、罪的快樂，只是一時，它的痛苦卻是永遠。
- 30、魔鬼來叩門時，讓耶穌去開門。

【資料來源：好牧人網站】

詩歌賞析



★普天下都來頌揚 (第二調) Let All the World in Every Corner Sing

世紀頌讚，17

- (1) 普世萬方敬拜我王我神，讚美頌揚。諸天並不太高，歌聲往遠處飄；大地也不太低，歌聲直達雲霄。普世萬方都當頌揚君王。讚美真神。
- (2) 普世萬方敬拜我王我神，讚美頌揚。我眾盡情歡唱，心意綿綿不絕；教會誦唱詩篇，歌聲雄壯清越。普世萬方都當頌揚君王。讚美真神。



與第一調相同，詞作者赫伯特

(George Herbert, 1593~1633)。←

曲：Paul F. Liljestrang (1931-

2011) 保羅博士是 1931 年 5 月 15 日出

生在新澤西州。他的音樂天賦在早期就

被確認，之後就讀於茱莉亞音樂學院碩士班。在日本美國軍隊待了兩年擔任一位牧師的助手。在此之後，在紐

約市加略山浸信教會任風琴師和合唱團，在那裡擔任了三十年代爾浸信會主任；也在東北部聖經學院和尼亞克學院音樂系擔任系主任、尼亞克合唱團的主任。他喜歡帶領學生到處旅遊。

退休後，在 2003 年，他和妻子搬到喬治亞州成為在聖托馬斯主教教堂的管風琴和唱詩班指揮和音樂總監三位一體。

★讚美天上君王 Praise, My Soul, the King of Heave

世紀頌讚，21

- (1) 我靈讚美在天上君王，將心意向祂獻呈，醫治赦免，蒙救贖深恩，當向祂歌頌不停。
哈利路亞！哈利路亞，揚聲頌讚永生王。
- (2) 讚美上主，常賜恩關顧，救助先賢苦難中，讚美上主，如往昔一樣，不斷寬恕多祝福。
哈利路亞！哈利路亞！從信實中顯榮美。
- (3) 生命渺茫，如盛開花卉，風一吹來就飄逝，天下萬族，有強弱興替，上帝卻永不改變。
哈利路亞！哈利路亞！頌讚至高獨一神。
- (4) 天上天使崇拜稱頌祂，時刻親近見祂面，先聖賢能，俯拜祂跟前，地上萬族聚聖殿。
哈利路亞！哈利路亞！同心頌讚救贖主。



Henry Frances Lyte (1793-1847) 參照詩篇 103 篇寫下了這首“讚美天上君王”。在這首詩歌中，Lyte 表達了他對神的憐憫、信實與恩典的感謝。伊麗莎白女皇二世在 1947 年她的婚禮上要求使用這首詩歌作為行進音樂。

Lyte 於 1793 年出生於蘇格蘭的 Ednam。在 1815 年他由英國教會按立成牧師。Lyte 在 1826 年出版了他三本詩集中的第一本 Tales in Verse，也出版了制式版的詩篇，及許多詩歌包括這首有名的“讚美天上君王”、“仁慈恩惠的神”、“降臨日”、“求主同在”等等。

Lyte 於 1847 年 11 月 20 日於法國尼斯過世。

Lyte 將他的一生都貢獻在崇拜與音樂。在 The Poetical Works of the Rev. H. F. Lyte, M. A., ed. John Appleyard (London: E. Stock, 1907) 他寫的序言中，Lyte 敘述著“詩與音樂在融合於敬拜讚美神之外，不會有更好的運用了。詩章、頌詞、靈歌已在每個年代都構成了教會敬拜的主要元素。”

曲作者：Mark Andrews。

【資料來源：Hymntime.com/Tch、教會音樂】

Unexpected Fury of Nature



◆ By David H. Lee ◆

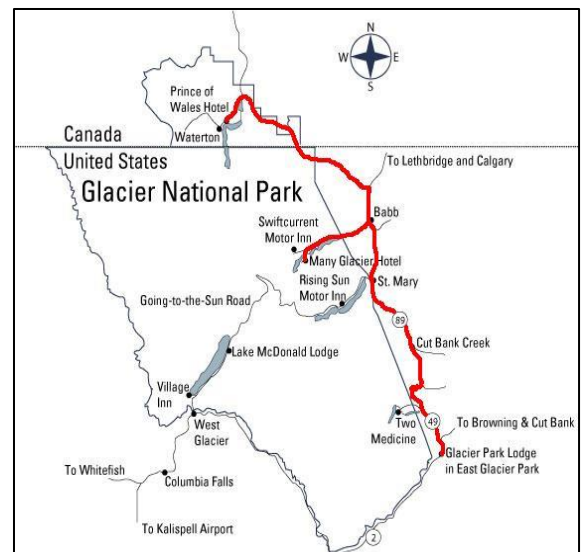
Calgary & the Canadian Rocky National Parks, Canada June 11-23, 2013

And after seven days the waters of the flood came upon the earth.
In the six hundredth year of Noah's life, in the second month,
on the seventeenth day of the month, on that day all the fountains of
the great deep burst forth, and the windows of the heavens were opened.
And rain fell upon the earth forty days and forty nights. (Genesis 7:10-12)

This was my third trip to the Canadian Rockies. I had fallen in love with this vast system of majestic national parks in Canada. Five national parks are located within the Canadian Rockies, four of which interlock and make up the Canadian Rocky Mountain Parks World Heritage site. These four parks are Banff, Jasper, Kootenay and Yoho. The fifth park is Waterton Lake, which does not interlock with the others but lies farther south and joins the Glacier National Park in the US to form the Waterton-Glacier International Peace Park. I had not been to Jasper or Waterton Lake in my previous two trips. This would be a chance to visit these two magnificent parks and revisit my favorite areas in the other three. The American Glacier National Park would be separate hiking trip in the future.



I started the journey by driving 180 kilometers from Calgary to Waterton Lake. The predominant vista during the trip was rural prairies south of Calgary. Then all of sudden the mountains came into



view after 2 ½ hours of driving. At the junction where the mountains, prairies and lakes meet emerged the Prince of Wales Hotel, which has the distinction of being the sole establishment among Canada's grand railway hotels to have been built by an American railway company. I had booked an upper room facing the lake in the hotel. The room was tiny and old-fashioned in this grand historic mountain lodge made of large timbers. Most of time you could hear the whistles of the wind gusts echoing in the room—this was a part of the adventure. Besides hiking in the area, I took a cruise down to the southern end of the lake

in Montana, passing the international border between Canada and the US.

Prince of Wales Hotel, Waterton Lake



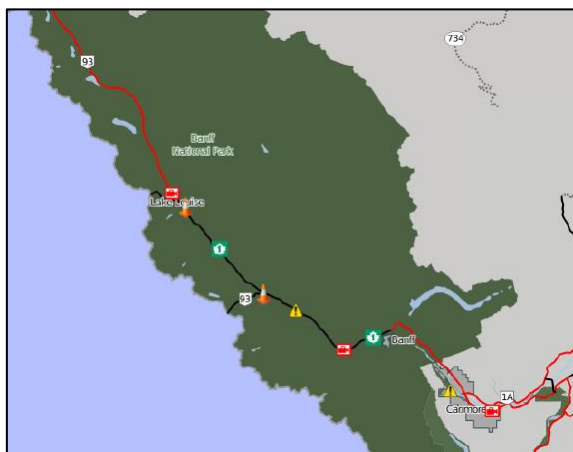
After two days in Waterton Lake, I spent a day driving 7 hours north to Yoho National Park crossing several imposing mountain passes. I rested there in a park lodge for 2 more days exploring the area. Then it was north to Jasper along the Icefield Parkway, famous for the parade of glaciers. The drive was spectacular with awesome sceneries and a chance to walk on the Athabasca Glacier of the Columbia Icefield. Though the glacier has receded in recent years due to global warming trends, it was still impressive to experience it face to face. Jasper is a vast park unlike any other. Everything here is on the grand scale. You could disappear into a trail and encounter no other soul. It is famous for the fantastical 360 degree vista on the Maligne Lake, so remote that it requires a 45-minute boat ride to reach the pristine landscape. I was blessed to have good weather that day, catching the whimsical play of white clouds reflecting on the aqua lake against the jagged mountain backdrop. This is certainly one of the truly most memorable natural sites that I have ever witnessed in my travels. After two days in Jasper, I drove on Monday to Lake Louise in the Banff National Park to spend quiet and relaxing time in a mountain lodge that I had stayed in previous trips. With the glorious nature in the background, I had time to play guqin, read the Bible and have quiet conversation with God the Creator.



Maligne Lake, Jasper

Light rain started Wednesday morning in the Banff National Park. I spent most of the day inside the lodge practicing guqin and reading. The rain continued all night long. I woke up Thursday morning with an unusual restlessness in my mind. I had been feeling completely relaxed and peaceful so far in the trip. Perhaps it was the low pressure associated with the rain or just the fact that it would be my last day in the mountains. After breakfast, I drove to the town of Banff for the hot mineral springs as it would be difficult to hike in the rain. TransCanada Highway 1 was curiously empty during the one-hour drive. I reached the exit ramp for the town of Banff and was surprised to note that the police had blocked off both directions of the highway there. There was a long line of trucks and trailers ahead of me. I thought there might have been a major traffic accident and promptly exited to the town since it was the only option through the barricades. I parked by the main street in Banff and went into a hiking gears shop. Talking to the store clerk, I found out there had been several mudslides on the highway overnight and the town of Canmore south of Banff was flooded. Emergency personnel were called at night, and the highway was blocked for both directions from Banff. Realizing what I saw on the highway was actually an unfolding disaster, I went immediately to the tourist information center across the street. The place was filled with anxious faces from around the world. We all learned that the rain overnight had led to a large mudslide on Highway 1 a few kilometers north of Banff and major flooding to the South in Canmore. Highway 1 would be

closed for both directions for at least 24 hours. All travelers were advised to seek lodging in Banff for at least 1-2 days as there was no other way getting out of the town. I spent the next 2 hours strolling mindlessly around town to wait for the 1 pm news at the tourist center. The updated information confirmed the seriousness of the situation. Having gone through a few hurricanes in New Orleans, my instinct told me to drive right directly to a Banff lodge where I stayed last year. I was able to find vacancy at the place. I walked into the hotel room and turned on the television to watch the news to see what had transpired overnight.



TransCanada Highway 1 Closures in Banff National Park

Apparently, a low pressure system was stranded in the Rocky Mountain foothills between Banff and Calgary. A record amount of rain fell within few hours. The normally dry soil of the mountain valleys could not absorb the rainfall. Streams and creeks were inundated with rainwater and runoffs sending muddy torrents down the major rivers such the Bow River that traverses downtown Calgary. Using the interactive Alberta transportation map on the internet, I found out the only way to Calgary was through Highway 1 west of Lake Louise to Golden then make a long detour north or south around the park perimeters, if only the northbound lane from Banff would open soon. I called the airlines to cancel my Friday morning flight and car rental company to inform about my situation. I could only pray to God for direction and peace in my troubled heart. I also prayed for

the victims of the flood down the valley. There was nothing I could do to change anything at the moment, so I went to the Banff Hot Springs to relax in the mineral waters.

Flooding on Highway 1 in Canmore

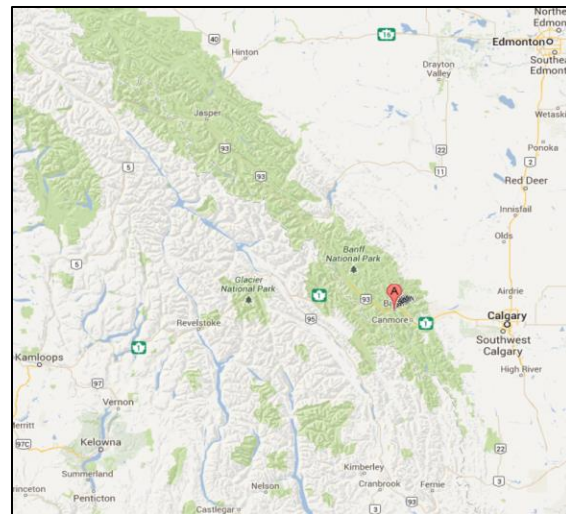
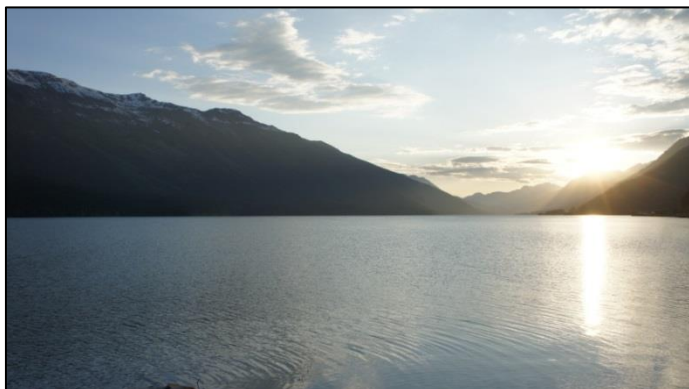


Do not forget to show hospitality to strangers, for by so doing some people have shown hospitality to angels without knowing it. (Hebrews 13:2)

Next day, the northbound lane reopened, and at 8 am I headed back impatiently to Lake Louise. There were two girls hitchhiking by the entrance to the highway. Knowing that they were stranded like everyone else, I decided to give them a ride to Lake Louise. They were east coast Canadians trying to go to Calgary for a wedding on Saturday. Severe flooding in Canmore had sealed off the straight south route to Calgary. North of Lake Louise, mudslides and bridge instabilities closed highway 93 towards Jasper, which could connect roads east of the parks to Calgary. Their plan was to go to Golden, make a long 11-hour detour westward on highway 1 to Kamloops in British Columbia and then proceed northeast by highway 5 to Jasper. My plan was to stay overnight in Lake Louise then make a southern escape path from Golden. I dropped them off at the tourist service area in Lake Louise and headed to the hotel. Back at the lodge, I learned that the flood situation in southern Alberta was getting worse, forcing evacuation of several major towns. Downtown Calgary was also in

danger as the Bow River continued to surge and swell. I realized that my detour plan to the south might not work—a detour around the north side of the parks was the most safe and predictable way to assure my return to Calgary by Saturday night in order to fly back to New Orleans on Sunday. I checked out of the lodge in Lake Louise right before noon and headed west for Golden. From there I drove 800 kilometers to Jasper passing through Glacier National Park (of Canada), Mt. Revelstoke National Park, and beautiful lakes around Kamloops in British Columbia. Thanks to God, the drive was very smooth under white clouds and blue sky. The stunning and breathtaking mountain and lake sceneries kept me interested and prevented any fatigue from driving. I arrived to Jasper at 10:30 pm just as sun was setting in this high-latitude region. Thankfully there was vacancy at the lodge I stayed a few days ago. The lodge receptionist told me there was a multicar accident closing highway 16 from Jasper to Edmonton for almost 12 hours. The highway would not be opened until after 3 am. I was a bit concerned because in the frenzy of escape from disaster, people would often become unfocused and inattentive leading to simple mishaps that otherwise would not have occurred. I checked into my room and retired to recover from the stressful day escaping from the disaster.

Sunset in a Jasper Lake



Map of the Canadian Rockies

I woke up early in the morning to take the 7 to 8 hour drive to Calgary via Edmonton. Only when I got to Calgary did I start to feel a sense of true relief in my heart. I had spent the last two days escaping from the being trapped in this unprecedented disaster. While in Calgary, I found out that Downtown Calgary was completely inundated by the Bow River. About 75,000 people evacuated from the area. Aerial pictures showed flooding of landmarks such as the Saddledome. It was unimaginable that such a metropolis could be flooded so suddenly. The Saddledome picture reminded me of the Superdome in New Orleans during Katrina—a memento that unexpected fury of nature could bring havocs anywhere on earth, no matter how “civilized” were the city.

Flooding in Downtown Calgary



At the beginning of my trip, this canvas of mountains, lakes, rivers and valleys painted a vision of paradise on earth for me. In one fell swoop by the sudden fury of nature, heaven on earth was transformed into a tourist hell where travelers could have been trapped for an indefinite amount of time. It reminded me of the fall of Man from the Garden of Eden. It only took one sinful act of disobedience to God to seal off paradise and bring fury to nature. After the Fall, nature would no longer be peaceful to mankind. Hurricanes, flash flooding, tornados, or earthquakes could easily and quickly bring any city to its knees. Likewise, our lives are filled with vicissitudes of hope and despair. Our attempt to control events around us only gives a false sense of security. No one has control of anything in this world; only God the Creator has this sovereign power.

On the way from Banff to Lake Louise, the two hitchhikers told me that they met a well-dressed man in suit from Canmore the night before. His three-million dollar mansion was in the flood path. He was trapped in Banff without a hotel reservation and had to stay in a youth hostel along with backpackers. One day he was at the zenith of his proud personal achievements; the next day, without warning, he was brought down to his knees in despair. I could only sympathize with him and pray for the victims of the 2013 Alberta flooding. I knew that my situation in Banff was uncertain and potentially disastrous, but

I trusted in God's promised deliverance. Personal plus intercessional prayers from family and church members gave me strength, knowing that God would be my rock and shelter in the times of storm. God gave me the wisdom to make the right decision at the right time. At some points in our lives, we will all walk through the valley of shadow of death. Our faith in God assures us that we will have no fear. God walks with us. His rod and staff guide and comfort us in our most troubled moments. He prepares a table of celebrative feast ahead, and His goodness and mercy shall be with us all the days of our lives.



Sunrise in a Jasper lake

Special thanks to those who prayed for me during this detour escape.

親愛的天父，謝謝祢~謝謝祢創造這一切美好萬物，謝謝祢看重我們。
在造萬物中以我們居首位，在我們還沒認錯悔改前就已開始白白又無私的愛我們。
主啊，無論當前有什麼事臨到我們，求聖靈與我們同在使我們可以穩穩的站立著，
堅毅的眼光去面對。
主啊，憐憫人的天父，幫助我們確知，我們所受的絕不會超過我們所能忍受的，
使我們在軟弱中依然有勇氣跨步向前。
主啊，求祢的恩典滿滿澆灌在我們憂愁中，使我們足力應付將臨到的一切事務。
主啊，求祢引領我們走過各種難處的死蔭幽谷，無論是身體上、精神上、生活上
或是經濟上，祢必扶持我們，安慰我們，一切作為旨意榮耀全在神。
奉主耶穌基督聖名祈求。阿門！

【資料來源：隨手記憶】



神對世人的五個應許

文 ◆ 俞敬群牧師 ◆

聯合國歷史上，最戲劇化的一件事，恐怕就是：

「以色列國在 1948 年 5 月 14 日宣告獨立。」主前 1050 年代成立的小國，亡國已經有一千多年之久，仍然能夠復國，而且屹立成為聯合國中的會員國，這是空前絕後的奇蹟。因為在聖經上神曾經應許他們要復國。果真，神的時日滿了神就成全。在聖經中，神對人共有三百六十多個應許，使徒保羅曾經勸勉信徒說：「神的應許，不論有多少，在基督都是是的，所以藉著他也都是實在的，叫神因我們得榮耀。」（林後 1:20）今特選出五大應許，其中每一個都與我們日常生活息息相關，藉以互相勉勵，今分述於下：

1, 永生的應許——

「主所應許我們的就是永生。」（約壹 2:25）除了「自有永有」的宇宙的創造主以外誰能賜給人永生之福呢？美國著名的神學家高納華(W.T. Conner)說：「人或者會把他的心專向於快樂、財富、個人之雄心、家庭、國家、朋友等等，但這一切都不能替代神，任何一物若是放在屬於神的最崇高與尊敬的地位上，就會變為偶像，終必令人敗落，人是為神而被造的，他絕不能在神之外找到生命與滿足。」高氏以哲學的觀點闡述人心對永生的渴求，是值我們思考的。經上記載：「凡告主名的，就必得救。」神不但應許，而且也告訴我們如何可以得到快快求告神吧！

2, 保護的應許——

但以理書 6:19-24 但以理受人的陷害，被扔入獅子坑裏，第二天早晨，王來到坑邊哀聲呼叫但以理，對但以理說：

「永生神的僕人但以理啊，你所事奉的神能救你脫離獅

子嗎？」但以理對王說：願王萬歲！我的神差遣使著，封住獅子的口，叫獅子不傷我；因我在神面前無辜，我在王面前也沒有行過虧損的事。」王就甚喜樂，吩咐人將但以理從坑裏繫上來，身上毫無損傷，因為信靠他的神，有甚麼比扔在獅子坑中更加危險呢？但是，神保護但以理安然無恙，同樣，神也一樣會保護你，祂的應許必定成全！

3, 赦罪的應許——

經上說：「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」（約壹 1:9）在舊約時代，人犯了罪，必須獻祭贖罪，耶穌在十字架上為世人作了贖罪祭，就在神的右邊坐下了，就不用再為罪獻祭了，但是，必須向主誠心悔改認罪。先知以賽亞說：「你的罪雖像硃紅，必變成雪白。」又說：「我塗抹了你的過犯，像厚雲消散，我塗抹了你的罪惡，如薄雲滅沒。」經文中的意義告訴我們神是非常肯定的宣告，救贖的應許已在十字架上完成，所以在日常生活中，我們一發現自己已有得罪神，或是得罪人的地方，我們立刻就要認罪，神必照祂的應許赦免，這是何等大的恩典！

4, 供應的應許——

經上說：「我的神必照榮耀的豐富，在基督耶穌裏，使你們一切所需用的都充足。」（腓 4:19）以色列人在摩西的引導下，脫離埃及，在曠野的旅程中，神從天上天天降嗎哪給他們，他們沒有水可喝，神吩咐摩西擊打磐石，誰能想到磐石中就滔滔流出水來，他們在曠野四十年，不但不缺糧，不缺水，甚至腳上的鞋也沒有穿破，再廣泛的說，人生存所必須的陽光，空氣，水……豈不都是神所供應的麼？神不但供應我們物質所需；而且，也為我們預備永生的天堂，耶穌親口對門徒

宣告：「你們心裏不要憂愁，…我去原是為你們預備地方去，…就必再來接你們。…」(約 14:1, 3) 簡而言之，神的供應是今世、來世，永久而又周全的，不必為吃甚麼，穿甚麼憂愁，祂的慈愛永遠長存!

5, 歸宿(天家)的應許——

《創世記》中的瑪土撒拉活了 969 歲就死了。活著的人，知道必死，耶穌在十字架死了，埋葬了，第三天復活了，在人類歷史上開拓了一條新路，——給人類帶來了復活的希望，在各各他山上與祂同釘的兩個強盜，其中有一個對耶穌說：「耶穌阿，你得國降臨的時候，求你記念我。」耶穌對他說：「我實在告訴你，今日你要同我在樂園裏了。」這一對話，耶穌告訴了那強盜人生美好的歸宿，保羅在給提摩太的信中說：「從此以後，有公義的冠冕為我存留，……不但賜給我，也賜給凡愛慕他顯現的人。」(提後 4:8) 在那裏不再有死亡，不再有

悲哀，哭現，疼痛，神親自與他們同在，凡是蒙恩得救的人，他的人生歸宿是何的美啊!

在聖經中，神應許亞伯拉罕的，我們可以查考，神都成全了；甚至撒拉過了生育的歲數，還能懷孕，因為那應許他的是可信的。在歷史中，神應以色列國，果真，亦應驗了，在神凡事都能。因為天上，地下一切的權柄都在祂手裏，祂說有就有，命立就立!

上面五個應許，都是清清楚楚記載在聖經中，神知道你的需要，你只要有信心，遵命而行，你的人生就必蒙福!

【資料來源：基督日報】

當世界似乎比上帝大時

When the world seems bigger than God

- 詩篇 90:1 [神人摩西的祈禱。] 主啊，祢世世代代作我們的居所。
Psalms
- 詩篇 90:2 諸山未曾生出，地與世界祢未曾造成、從亙古到永遠、祢是 神。
Psalms
- 詩篇 90:3 祢使人歸於塵土，說、你們世人要歸回。
Psalms
- 詩篇 90:4 在祢看來，千年如已過的昨日、又如夜間的一更。
Psalms
- 詩篇 90:5 祢叫他們如水沖去。他們如睡一覺。早晨，他們如生長的草，
Psalms
- 詩篇 90:6 早晨發芽生長，晚上割下枯乾。
Psalms
- 詩篇 90:7 我們因祢的怒氣而消滅，因祢的忿怒而驚惶。
Psalms
- 詩篇 90:8 祢將我們的罪孽擺在祢面前，將我們的隱惡擺在祢面光之中。
Psalms
- 詩篇 90:9 我們經過的日子都在祢震怒之下；我們度盡的年歲、好像一聲歎息。
Psalms

【資料來源：大光宣教福音中心】





靈糧

文◆靈命日糧◆
推薦◆Connie 龐◆

祂必鑒察

讀經：馬太福音 6 章 1-6、16-18 節 你父在暗中察看，必然報答你。—馬太福音 6 章 18 節

在我家不遠處，有個交警部門安裝的照相機，能拍下那些闖紅燈車子的照片。那些違規的司機過後就會收到罰單，以及一張他們闖紅燈的照片，作為他們違反交通規則的證據。

有時候，我覺得上帝好像就是那樣的照相機——祂俯視萬事，等著逮到我作錯事的證據。然而，上帝不但看見我們的罪行（希伯來書 4 章 13 節），祂也同時觀察和關注我們的好行為。因著上帝鑒察萬事，我們在教會奉獻金錢或幫助有需要的人時，祂知道我們付出了多少犧牲（馬可福音 12 章 41-44 節）；祂也聽見我們私底下的禱告（馬太福音 6 章 6 節）；當我們禁食的時候，也無須聲張，因為我們的「父在暗中察看」（18 節）。

知道上帝鑒察萬事，能讓我們不在乎別人會怎樣看待我們。當我們作正確的事時，不需要其他人讚賞的掌聲；當我們犯罪後，不要只顧慮自己的聲譽，而是要向上帝認罪悔改，並解決與人的爭端，向被我們傷害的人認錯，那麼我們的心中必有平安，因為知道「耶和華的眼目遍察全地，要顯大能幫助向祂心存誠實的人」（歷代志下 16 章 9 節）。

主，謝謝祢的全知全見，祢知曉我一切所思所行，幫助我能不管其他人的眼光，看重祢所贊同的，且按祢的標準而活。

別人看見我們的行為，但上帝知道我們的動機。

潛藏危險

讀經：雅各書 1 章 13-25 節 但各人被試探，乃是被自己的私慾牽引、誘惑的。—雅各書 1 章 14 節

當我小的時候，我們一家人曾有過一次死裡逃生的經歷。當時我們屋子大部分的家用器具，包括暖爐，都是使用天然氣。但是天然氣管線的一個小裂縫，卻差點叫我們送命。那天，在我們沒有察覺的情況下，天然氣從那破口漏出，瀰漫了整間屋子，我們一家人都因吸入有毒氣體而失去意識。要不是被剛好路過來拜訪我們的鄰居發現，我們可能都因這個危險且隱形的敵人而喪命。

身為基督徒，我們也會發現，自己正被許多看不見的潛藏危險所包圍。各種誘惑和試探，以及人性的軟弱，都能使我們的生活和人際關係陷入危險。然而，有別於我童年家中的天然氣，這些潛藏的危險並非來自外在，而是藏於我們內心。雅各寫到：「但各人被試探，乃是被自己的私慾牽引、誘惑的。」（雅各書 1 章 14 節）

我們犯罪的天性，加上看不到自身軟弱，都會讓我們做出足以毀掉自己的選擇。然而，上帝已經藉著祂的話語讓我們看清自己（23-25 節），所以我們唯有順服上帝，才能活出一個蒙主悅納的生命。

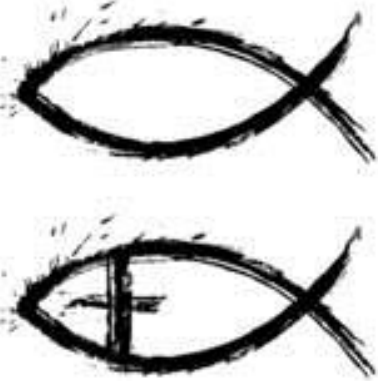
求上主聖靈，降臨我心中；潛移默化，消除世俗情；垂憐我軟弱，彰顯主大能；使我愛上主，盡力又盡心。

靠著看不見的聖靈，我們能抵擋潛藏的罪惡。

維護品牌

讀經：歌羅西書 3 章 1-14 節／在这一切之外，要存著愛心，愛心就是聯絡全德的。—歌羅西書 3 章 14 節

有個知名的服裝零售店要求銷售員的穿著要和櫥窗模特兒一樣，這是「維護品牌」的行動。這背後的理念是刺激消費者的購物慾望，因為這些人穿上該品牌的衣服，那亮麗的造型，會讓消費者也渴望自己能像他們一樣。



在消費主義當道的文化中，我們很容易被誘導，覺得如果我們穿上那些漂亮的衣著，就能「買」到別人的認可和接納。商人們想要我們相信：美麗的外表會使我們充滿魅力。

有時候，我們甚至讓自己相信，只要讓自己在世界上變得有吸引力，就能吸引人們來跟隨上帝。但聖經很清楚地指明，什麼對上帝來說才是最重要的。祂希望我們有耶穌的品格，所以從某種角度來說，我們是屬於耶穌這個「品牌」，理當效法祂的形象（羅馬書 8 章 29 節）。當我們穿上祂的憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的品格（歌羅西書 3 章 12 節），並且存有最重要的愛心（14 節），我們就能吸引其他人歸向基督。

藉著基督，我們裡面得以存有上帝完美的形象。因此，與其修飾我們的外表，注重個人形象，我們更當維護且反映出基督的形象。

榮耀的救主，我深願像祢，這是我禱告，我的盼望；我甘願捨棄世上的財寶，披戴主基督完全形像。

聖靈的其中一個任務，是要塑造我們更像基督。

有錯嗎？

讀經：歌羅西書 3 章 22-24 節／無論做甚麼，都要從心裡做，像是給主做的。—歌羅西書 3 章 23 節

人生懷有抱負有錯嗎？凡事全力以赴，追求卓越，難道有錯嗎？其實，這真的可能會出錯。這完全取決於我們所持的目標和動機，是要榮耀上帝，或是實現自己的野心。

在帖撒羅尼迦前書 4 章 1 節，保羅勸戒我們，基督徒應該過「討上帝喜悅」的生活。有些人在得到救恩的那一刻，便瞬間改變並敬虔度日；但對另一些人而言，這轉變的過程坎坷曲折。無論轉變是即刻的還是漫長的，基督徒追求的當是榮耀上帝，而非實現個人的野心。

因此在職場上，我們當問：「轉換工作會幫助我榮耀上帝、服侍他人嗎？」如果我們所追求的是為了上帝，那麼我們的焦點就會專注在上帝及他人身上，並時常反省：我要如何使用上帝給我的恩賜？

保羅勸戒我們「總要存心誠實敬畏主」（歌羅西書 3 章 22 節）。無論是在會議室或在舟車往返之間；無論做什麼，總要像是給主做的（23-24 節）。

若我們在工作上盡心盡力，是為了討上帝喜悅，而非個人的榮譽或滿足，那麼我們就是榮耀主名，以祂為樂。讓我們為了祂的事工和服侍他人而努力，摒棄個人的私利和野心，因為祂配得我們獻上一切。

主，求祢助我努力工作，盡心盡力，時時討祢喜悅。我以行為及言語，今日為祢見證，榮耀祢聖名，求主今日使用我，領人向祢，阿們！

當我們自高自大，便成為微不足道。

——宣教士史坦利·瓊斯