



凯地之光

Katy Light

凯地中国教会季刊第五十九期

2021 年 6 月

本期简介

初夏已至, 疫情渐渐好转, 教会重新开放也逐日临近。在这样的氛围中编辑这一期的杂志, 感谢神的看顾和保守, 并为弟兄姊妹的分享和交通而感动。

与我们大部分人未曾谋面过的孔凡平姊妹, 学业、家庭刚刚安顿下来却要面对癌症和死亡, 难以想象她所经历的苦难, 唯一让我们安慰的是她接受了耶稣基督的爱, 和人间最宝贵的上帝的救恩; 王新生姊妹以师姐和病友的身份, 介绍和回顾了凡平姊妹的生平和与凡平夫妻交往的点点滴滴, 让我们对她有更多的了解; 舒舒姊妹作为关怀凡平姊妹的一群弟兄姐妹的一员, 从不多几次接触的经历, 感叹凡平姊妹对神的信心和神福音的大能。受到癌症和疫情夹击的方升平弟兄, 给我们见证了何为对神的信靠, 他依靠祷告、赞美和感恩, 让神成为他和全家的避难所。

过去一年多的疫情, 对我们生活各方面的影响至深而长久。青少年传道 Robert 分享他的心得, 疫情不仅影响我们的健康和身体, 对我们心理和灵命的冲击也不容小觑。本期转载完从颖姊妹疫情中宅家七十天的日记, 让我们分享她的丰富的生活内容和知识。杜秀香姊妹通过她宅家时遇到的写作文件丢失的烦恼, 探讨得与失的属灵意义。

Alicia 姊妹回想她自己 and 父母在主里成长的经历, 分享通过品格培育、情感连接和教会服事养育子女的重要性。

高中生 Daniel 回顾这几年, 适应中美不同的学校环境和开发在教会事奉的恩赐, 感恩上帝使他身体、心灵都成长, 使自己做好了上大学的准备。孔令媛姊妹分享在凯地学区做业余长跑教练义工的经历, 使我们了解社区内存在的贫困家庭, 以及与他们分享主爱的必要性。

责任编辑 刘幼华

内容目录

- 唯有信靠
 - 纪念孔凡平女士 王新生 (3)
 - 纪念我只见过两次面的姐妹——凡平 舒舒 (5)
 - 主是我们的山寨, 是我们的避难所 方升平 (8)
- 疫中感悟
 - The Hidden Health Crisis in the Pandemic Robert Liu (9)
 - 窝居七十天回顾 (三) 从颖 (11)
 - 得失之间 杜秀香 (15)
- 育儿篇
 - Raising a New Generation of Believers Alicia Leung (18)
- 分享篇
 - Confessions of a Graduating Senior Daniel Lim (20)
 - 令我感动的电子邮件 孔令媛 (22)

纪念孔凡平女士

王新生

我叫王新生，是孔凡平女士的先生刘开剑的师姐。因为我自己也有过乳腺癌的经历，所以在凡平生病的最后一段时间里，我有机会认识他们这一对可爱的小夫妻。转眼凡平已经离开我们近一个月了，她的一生虽然短暂，却非常美丽，非常了不起，非常不平凡。

凡平 1986 年出生在河南省新乡卫辉市，她是个地地道道的学霸。高考成绩是全校第一名，高出清华分数线 30 分。校长希望凡平报考清华，凡平却执意去了中科大读物理专业。2009 年中科大本科毕业后凡平直接出国来到休斯顿大学读研究生。第二年转去德州大学医学院分部攻读生物物理博士，2015 年拿到了博士学位。

凡平和开剑 2011 年恋爱，2013 年结婚。2018 年凡平怀上了他们的儿子 Jerry。然而 Jerry 还未出生，凡平已经被查出乳腺癌。凡平是在确诊乳腺癌后当天晚上就去医院催生的。生产的那天，从早 8 点到下午 3 点多都没能顺利生出小孩，医生和护士已经几次放弃准备剖腹产，但是凡平凭着超乎常人的坚强和意志力在下午 4 点左右完成顺产。

这份了不起的坚强一直在凡平的整个癌症治疗中持续体现。过去两年零四个月的抗癌过程中，她在 MD Anderson 经历了 8 种不同的化疗，3 批放疗，2 次手术，7 次急诊住院，2 次大脑扩散和上百次的医院往返。凡平依然以超乎常人的坚强和乐观积极地面对每次治疗，一次次的失望都没能让她屈服，一直以微笑面对亲人和苦

难。开剑的妈妈，也就是凡平的婆婆，自 2019 年 6 月到现在都一直在帮忙照顾 Jerry。老人家感慨说，两年多来，从来没见过凡平发过脾气。健康人都有不顺心发脾气的时候，凡平作为一个病人，却从来都是笑笑的，安安静静地与疾病搏斗，从来不因为自己的身体状况跟家人发脾气。

记得同开剑第一次通电话的时候是 2020 年的十月。当时我本来想去百佳买菜，刚刚停好车，开剑的电话打了过来。我们聊了半个多小时。开剑告诉我凡平目前的状况，说目前所有化疗的药物都不太管用。癌症扩散到皮肤上，非常痛，比起痛来，化疗药的副作用都不算什么……开剑电话那头的声音听起来还算平静，但是我听了心里非常难过。

我们家过去的两三年里也经历了极大的难处。先是家里失去了大部分的积蓄，之后先生失业，紧接着我公公和我在不到一年的时间里相继被诊断出癌症。有大半年的时间，先生每天带着我和公公轮流去医院化疗、手术、放疗……家里还有三个 15 岁以下的孩子。不过跟凡平、开剑不同的是，我和先生都认识神，而且我们都生活在弟兄姐妹当中。难处虽然大，但并不孤单。每天都在读神的话、祷告和弟兄姐妹的加油鼓励中度过，并不觉得太苦。相反的，困难越发让我感受到了神在每天过日子中的真实和信实。慢慢的，我和我公公都结疗了，先生重新找到一份工作。我掉光的头发也渐渐长出来了……

跟开剑通过电话之后, 先生、我和另外一位姐妹一起试着在 zoom 上跟凡平分享这一位信实伟大的神……凡平笑笑地说, “我现在都这样了, 还去想这些信仰什么的, 有什么意义呢?” 这个问题一直萦绕在我的脑海里……

又几周过去了, 开剑告诉我凡平已经出现脑部转移的症状, 视力开始模糊。跟开剑一起电话里祷告的时候, 我自己都忍不住大哭起来。我祈求神赐下一点点的信心在凡平和开剑的心里……我也好希望他们两位学霸愿意放下所有的理性, 像小孩子一样单纯地来到神的面前认识祂……

又过了一两周, 我收到开剑发来的一段微信, 是凡平亲自写的:

“过去的两周, 我真切的感受到主的保守。见医生的时候, 放疗的时候, 很多的时候感觉是上帝在通过医生和护士的手治疗我。最近因为激素药物作用, 我困却无法入睡, 经常会迷迷糊糊的。20 号晚上应该是凌晨两三点的样子, 我当时在地板上躺着, 竟然有感觉到主来到我身边, 为两个婴儿洗礼, 然后还在我身上撒圣水, 哈哈。其实我不清楚洗礼是什么, 也不了解圣水, 只是一种感觉, 奇妙的感觉。此外, 过去的两三周, 我觉得我拥有了第二次生命, 并鼓足勇气去和第一次生命告别……

“我的第二次生命可能不如第一次的康健, 但却简单、真实, 没有灰尘, 让人平静。我会珍惜我的第二次生命远超过第一次。我现在有很强的生的渴求, 我会贪心地求主保守让我可以继续陪伴开剑和 Jerry 五十年甚至更久, 我渴求不只是痊愈, 而且是身、心、灵都比第一次生命更健康。我渴求、我相信, 但我不执拗。我的心是平和的——即便我很快离开这个世界, 开剑和 Jerry 可能会经历不同的人生轨迹, 但我坚信他们的人生都会有另一种的美好。”

我读着这一大段话的时候, 眼泪禁不住流下来, 赶紧打电话问开剑发生了什么事。才知道他们在真诚地做了一个认识神的决志祷告之后, 神的灵真实地触摸了这个家庭, 让凡平感受到了祂的爱。

大家都记得 2 月底的时候德州出现了连续一周的异常低温, 许多人家里停电、水管爆裂。凡平家也不例外, 他们家也停电超过 48 小时。凡平作为一个癌症病人, 也不得不在寒冷中熬过那几天。在他们来电后一两天之后, 也是凡平刚刚化疗完的那个周日, 凡平便拖着疲惫的身体, 带着她温柔的笑容, 给我们小组的弟兄姐妹做了近一个小时的见证。在那次见证中, 凡平说: “神在我还没有完全明白、完全接受祂的时候就开始爱我, 祂的爱真是无条件的, 是大爱。我在这短短几个月体会到了祂的爱、祂的安慰、祂的医治, 不管未来怎样, 我都会一直信下去……”

就在凡平做完见证后不久, 她的病情就开始恶化了。我心里非常难过, 也担心凡平和开剑的信心会动摇……没想到当开剑问凡平她是否愿意受洗的时候, 凡平说她“非常愿意!”

凡平和开剑的洗礼是在他们家的车道上举行的。孙长老为他们举手施洗的瞬间, 一缕阳光从云后洒在凡平的身上, 那张照片美极了, 让我想起来《路加福音》1:78, “因我们神怜悯的心肠, 叫清晨的日光从高天临到我们, 要照亮坐在黑暗死荫里的人, 把我们的脚引到平安的路上。”

在凡平生命最后几周的时间里, 有一群从来没有见过凡平的姐妹们特别成立了一个关怀凡平的群, 里面有 13 位姐妹。这 13 位姐妹自己都是或者曾经是癌症病人。每一天, 她们都会在群里特别为凡平祷告, 分享诗歌, 还特别为凡平召开线上的祷告会, 给凡平各种信息和鼓励。其中一位名叫美淑的姐妹听说凡平安息主怀之

后，特別寫了下面這段話，我覺得也寫出了我的心聲：

“凡平，因著主耶穌的緣故，妳跟我們成為主裡的一家人，妳是我們摯愛的小妹妹。我們從未見過面，唯一知道的就是妳的微信名片上兒子 Jerry 的像片。知道妳的身體狀況之後，一直求神醫治妳。但我們在世時間長短由神自己來決定。聖經也提到，生有時、死有時。

“復活節的清晨，主接妳回到天上那個更美的家鄉——沒有眼淚、沒有痛苦、和神同在的家。我心里一直安慰自己說，妳現在到了那個更美的家，可是在情緒上是很多不捨啊！有時候想起妳來還是會傷心流眼淚，因為祂留妳在地上的日子竟然

如此短暫。我也不曉得神怎麼樣來安慰開劍和妳的父母親，但是我相信神的恩典一定夠用。在妳離去的那幾天，神藉一首詩歌 “You raise me up” 一直在安慰我的心。是的，當我們在情緒低潮的時候，如果安靜在神的面前，我們就願意降服在神自己的偉大的計劃裡面。神對我們每個人的一生都有一個計劃，直到我們回到天上的家和祂見面的時候才會清楚。現在神使妳息了世上的勞苦、身體的病痛和心裡的擔憂，我應該為這樣的恩典來感謝祂。妳永遠是我們摯愛的小妹妹，我深信以後我們在天上的家會再見面。”

凡平，我們愛你！謝謝你用短暫却不平凡的生命因信說話。†

紀念我只見過兩次面的姐妹——凡平

舒舒

1. 第一次見凡平：我現在都這樣了，說這些還有什麼意義？

去年的十月，凡平的病情已經很嚴重，乳腺癌在全身多個器官包括腦部都有轉移。她不僅要承受日夜的疼痛，而且醫生非常不樂觀的預後也給她心理很大的打擊。

福遍中國教會的一對夫妻因着和凡平的先生有校友的關係，發現他們走在人生最艱難之處，便向他們伸出關懷的手，也邀請其他弟兄姐妹一起來幫助他們。

十月的某一天，我有幸在 Zoom 上和凡平與她的先生，還有福遍的弟兄姐妹第一次見面聊天。

雖然和癌症病友接觸得不少，但每一次在開口說話之前還是不曉得能說些什麼才能安慰到他們的心，總有些忐忑，總需

要禱告——特別是當你得知對方需要吃止痛藥才能和你聊一會兒的時候。

當凡平帶着燦爛的笑容出現在屏幕上的時候，我的壓力突然就消失了。她戴着眼鏡，看上去很溫柔、很恬靜，說起話來不急不躁、謙和有禮。她總是在笑，若不是事先知道，我怎么都不會相信她是病人。

反倒是身邊的她先生，記憶中他的表情是一直嚴肅的、擔心的，我看到他的痛在心里，看到他對妻子滿滿的愛。

我們人到中年的，幾乎誰都走過了一些高山低谷。當身處死蔭的幽谷時，我們總也都遇到過一些貴人，或者體會過一種力量將我們從深淵里救拔出來。

恰巧，我们几个能分享的都是同一位不可思议的“贵人”——创造宇宙万物，又眷顾渺小世人的，上帝。

如诗篇 8 所说：我观看你指头所造的天，并你所陈设的月亮星宿，便说，人算什么，你竟顾念他……

我们聊到最后，凡平还是笑笑的，轻柔却也坦诚地说出自己非常真实的想法，同时也是这第一次见面留给我最深刻的印象：我现在都这样了，还去想这些信仰什么的，有什么意义呢？不管是谁，现在要是能把我治好了，给我和孩子多一些相处的时间，我就信他啊。

是哦，想起我当初听到别人讲上帝造人、人类犯罪、上帝的独生子道成肉身并死里复活……我也是同样一头雾水，不知所云，明明耳朵里听到的是中文，心里却觉得是万里之外哪个爪哇国的语言，跟我有什么关系？我自己过得好好的，不需要谁的拯救……

对于凡平这样一个在怀孕后期被查出癌症，立刻将孩子催产，随即进入高强度治疗的年轻妈妈来说，尚未来得及满心欢喜地品尝人间最大的喜悦，一大罐苦涩的药水便从头到脚将她浸泡，她此时最大的心愿就是可以多陪陪丈夫和年幼的孩子。那些听起来好像虚无缥缈的东西有什么意义，能拿来吃喝、治病吗？

我理解她的心情，为她祷告，愿她能够明白，越是在可能接近生命终点的时候，越是应该思想生死大事，因为人不仅仅是肉体上的短暂存在，她也许对疾病的发展无法掌控，然而她有机会决定灵魂永远的归宿。

2. 第二次见凡平：我愿意受洗！

接下来的几个月，疫情还是严重，凡平的病情也还是严重，夫妻二人一直奔波往返在医院和家之间。

当中有来自不同教会的很多弟兄姐妹一直在关心他们，给他们送饭食，为他们祷告，给他们力所能及的帮助。

世人在落难的时候常会被人疏远冷落，可是我却无数次看到，上帝的爱在各种艰难境况里从祂子民的身上涌流到软弱无助的人那里。

第二次再见凡平，已经是今年的三月初。休斯顿刚从百年不遇的冰冻天气中走出来。

与春天一起苏醒的，不仅仅是这个城市，还有两个被爱触动的宝贵灵魂。

凡平被先生用轮椅推着走出自家的小院，在和煦的阳光下、还裹夹着几丝寒意的春风里，她看起来虚弱了很多，不变的还是她脸上的笑容。

这一天，我们十几个人在保持社交安全距离的前提下，见证了凡平和她先生的受洗仪式！

上一次见面，她的问题还在耳边萦绕。这次却看她耗尽全身力气坐在轮椅上半小时之久，双手虔诚地合在胸前，在众人面前受洗成为主的儿女。

我们为他们歌唱，为他们祝福。她开心地打开弟兄姐妹们精心为她准备的礼物，不停说着谢谢谢谢谢谢……相信在天上也有一场盛大的筵席在庆祝他们灵魂的回归。



3. “死亡被得胜吞灭”

这几个月到底发生了什么, 让她从感觉“现在说这些毫无意义”到“拼命从床上爬起来受洗”?

我心里没有惊讶, 有的只是惊叹。

福音本是神的大能, 要救一切相信的人!

凡平说她相信。她的先生说相信。

他们说虽然还没有完全明白, 但是愿意跨出信心的一步。

当他们在教会的小组里面分享凭信心接受这份恩典的过程时, 凡平又一次袒露她诚实无伪的心声:

“神在我还没有完全明白、完全接受祂的时候就开始爱我, 祂的爱真是无条件的, 是大爱。我在这短短几个月体会到了祂的爱、祂的安慰、祂的医治, 不管未来怎样, 我都会一直信下去……我在过去受到过很多伤害, 心里有不少的苦毒, 现在我有能力将它们都放下了。我感觉我拥有了不一样的新生命, 真的很感恩。哎, 我对神的理解还不深, 都不知道我这个能不能算见证, 可能过几个月我就挂了呢……”

可爱的凡平, 也许她觉得一定是“病得医治”才算是见证。

其实, 当疾病尚未被完全医治、生命可能会在年轻的岁月戛然而止、也许将无法看到孩子长大成人、在人的眼里满是遗憾、自己的身体也已经千疮百孔的时候, 她认识并感恩地接受了这样一位赐她新生命的主, 这是一个多么美好有力的见证啊!

毕竟, 当耶稣四处行走治病救人的时候, 最终目的并不是拯救那终有一死的肉体。

毕竟, 当耶稣将拉撒路从坟墓中呼唤出来的时候, 最终目的并不是为了让他可以看着自己的孩子长大。

毕竟, 当耶稣自己从死里复活, 从兵丁把守的坟墓中消失, 最终目的并不是为人们玩一个把戏, 或是证明自己的神力。

墓前的大石头被天使滚开, 并不是为了让耶稣走出来, 而是为了邀请你我走进来。

进入到那个人类历史中独一无二的坟墓里去, 看到这个自称是上帝之子的耶稣, 宣告要在死后第三天复活的耶稣, 真的复活了, 我们就会真的相信: 神爱世人, 甚至将他的独生子赐给他们, 叫一切信他的不至灭亡, 反得永生。(约翰福音 3:16)

2021 年 4 月 4 日的凌晨, 凡平停止了呼吸。这一天, 正好是复活节。

两千年前耶稣复活的那一天, 他战胜了死亡。他活了, 死亡死了, death died!

耶稣说, 复活在我, 生命也在我。信我的人, 虽然死了, 也必复活; 凡活着信我的人必永远不死。你信这话吗?(约翰福音 11:25)

我仿佛又听见凡平说: 主啊, 我信。

亲爱的朋友, 你信吗? 如果你的一生都被死亡的阴影所捆绑, 当你跨出信心的那一步跟随耶稣的时候, 你也可以不再被死亡奴役, 在今生的种种遗憾和不圆满之间, 你的指望也将会超出今生, 跃向永恒……✝

(本文转载自舒舒姊妹的博客“一束光”)

主是我们的山寨，是我们的避难所

方升平

2021 年农历新年前后，我们家又经历了一场说来就来的大事。可怕的新冠肺炎防不胜防，在这后疫情时期，悄然降临到我们家。春节前一个亲友来看望我，好心人的来访，并不觉得她已接触过患者。当她检测发现被感染后，感到很内疚，一直向我们道不是。之后的五到六天，我们家中人接连检测出新冠阳性，全家人都陷入恐慌混乱中，只能在家自行隔离。

当时感觉天都塌下来了，亲友们送来莲花清瘟胶囊和泰诺等药物。当时又遇到冰天雪地、到处停电关门的寒冷天气。一家老小六人以及亲家全家不知不觉中全都被感染了。两家人都处在恐慌混乱之中。我们没有办法，亲戚朋友又不能来相助。当我们无助的时候，我们只能信靠主，祷告求主保守、看顾、医治。亲爱的主啊，感谢你！你说忧伤痛悔的心，你必不轻看。你喜悦我们都来依靠你。我们叩门，你就开门；我们祈求，你就应允。我们将忧愁苦恼向主倾诉。诗篇 91 篇 2-3 节告诉我们：“我要论到耶和华说：祂是我的避难所，是我的山寨，是我的神，是我所依靠的。祂必救你脱离捕鸟人的网罗和毒害的瘟疫。”

一家人的病情重复出现，开始几天时而没症状，时而出现症状。全身酸疼、头痛、咽喉痛、咳嗽、全身无力、吃不下食物。到了第五、六天开始有气喘和咳嗽，而且时常严重发作。不能多动，不能说

话，咳喘得很厉害。上医院看医生，也只是检查了身体几个项目，挂了药瓶，开了抗生素和止咳止喘的药，说我们是轻症患者，就让我们回家了。在这期间人很虚弱，疲乏无力，吃不下饭，也不敢说话，一说话就咳喘得厉害。因为新冠肺炎还没有治疗的药物，只能多休息，靠自身的免疫力，靠身体的体质来慢慢恢复。在家只能多喝水，能吃的时候多吃点儿东西，增加营养，增强身体的抵抗力来度过这个时期。我自己又有癌症治疗在身，身体状况一直都不好，一家人都非常担心。我咳喘严重，整天都躺在床上。在这几天里，我们迫切不住地祈祷求告主，求主伸出全能的手医治我们，求圣灵充满我们，求神的大能托住我们，让我们刚强壮胆，有信心战胜病魔，早日康复，为主做美好的见证。诗篇 23 篇说：“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。”在这里要感谢教会的牧师、王主任和弟兄姐妹们在祷告会上为我们一家人的祷告。也感谢长青团契的弟兄姐妹们为我们迫切祷告，我们需要祷告的力量。主啊，在这地上的事和一切心思意念，终有一天都要过去，唯一不变的是你的应许。除你以外，我们还有谁呢？除你以外，谁还是我们的依靠呢？你总是以慈爱怜悯来恩待我们，供应我们一切的需要，解决我们一切的难事，卸下我们一切的重担，医治我们一切的疾病，

保守我们一切都平安。愿我们心中的言语、心里的意念都能在你面前蒙悦纳。

在极度的恐慌无助中, 我们靠着主, 靠着祷告, 一边治疗一边休息。主在我们身边, 主是我们的靠山、是我们的山寨、是我们的避难所。在患病期间我们自行测体温、测血氧指数。我们一家都是轻症患者, 没有发热的现象, 血氧指数都还正常。主成全了我们和弟兄姐妹们的迫切祷告, 主的名在我们一家人身上得到彰显。感谢主! 20 多天后, 我们一家人的症状逐渐好转, 核酸检测全部转阴。圣经以赛亚书 40 章 29-31 节告诉我们: “疲乏的, 祂赐能力; 软弱的, 祂加力量。就是少年人也要疲乏困倦; 强壮的也必全然跌倒。但那等候耶和华的必重新得力。他们必如鹰展翅上腾; 他们奔跑却不困倦, 行走却不疲乏。” 经过这场可怕的病情得到医治, 我们更加深深地认识到主的恩典。

现在我们一家都恢复了平静正常的生活。儿孙们都准备上班、上学了。

接下来, 我也将身体的癌症治疗完全地交托在恩主手中, 求主继续医治。我现在已经不能化疗了, 改用靶向药来治疗。主啊, 让我使用的药物能够控制住病情, 减轻药物反应, 达到理想的治疗效果吧。让我在将近两年的治疗中, 在痛苦无望中有盼望。这是我的再一个祈求与盼望, 求主施恩。我知道我们每走一步, 都在主的掌握中。靠着主, 我们就不胆怯。求主保守我们, 洁净我们的心灵, 赦免我们一切的罪孽, 医治我们一切的疾病。主啊, 你是我们的救主、我们的磐石、我们的高台、我们的避难所、我们随时的帮助。我们感谢赞美你。因着你的恩典与赐福, 我们除了感恩还是感恩。

2021 年 3 月 18 日✝

The Hidden Health Crisis in the Pandemic

Robert Liu

For over a year now, we have lived in a strange and unfamiliar world ravaged by a global pandemic. It has affected our society deeply and fundamentally, shifting and transforming the way we operate across the board: in our families, workplaces, friendships, personal lives, and churches. Over the course of the pandemic, statistics estimate that over 550,000 people in the US and nearly 3.5 million people globally have lost their lives to this epidemic, both staggering numbers. For many of us, these deaths have hit close to home — affecting our loved ones, co-workers, parents, and friends.

The health crisis we've experienced has been glaringly obvious, even at a surface level. Hospitals have been at risk of reaching capacity, masks became the norm, social distancing was the new keyword, and things like hand sanitizer and disinfectant spray were worth their weight in gold. Physical health has been of utmost importance these days, as communities have worked together in order to limit the viral spread, hoping to prevent illness, disease, and death. However, in the midst of this, there have been hidden health crises that have laid beneath the surface, oftentimes obscured and downplayed by the

more public, visible health crisis of the pandemic.

Now, more than ever, it is important to draw attention to these, as these areas are of equal importance to the physical wellbeing of our families and friends. As the COVID limitations begin to lift, it will be crucial to address these lingering health crises that have been afflicting many during the months of quarantine and pandemic life.

Mental Health

For what has felt like a lifetime, just about all of our contact with people outside our household was done through a virtual or digital medium. Gone were the days of grabbing lunch, hanging out, and spending quality time together with friends and family who lived outside your household. For our youth, the day-to-day interaction from friends that they were accustomed to was no longer a possibility. Zoom was the new big thing that just about everyone in the world had to learn and utilize.

However, even early on, we knew that Zoom was only a replacement, a substitute. It was Coke Zero, if you will. It was certainly a blessing in the middle of the pandemic to be able to meet, even through a limited, digital means. But it was just that, limited. Rather than physical touch, we had a screen. We had awkward moments where the social cues that happen so naturally in-person were missing on a digital platform. We began to experience Zoom fatigue, spending hours and hours on Zoom made us dread yet another meeting, yet another function staring at black boxes on the screen (with some faces). Many decided that this shadow of the real thing just wasn't worth it, that it didn't satisfy. Others found community and connection impossible, even with the new digital tools at our disposal.

So, as a result, many in our communities have essentially spent over a year in solitude, resulting in an increase in loneliness, depression, anxiety, and a decrease in overall mental health. I consider my grandmother who lived in an assisted care facility, no longer allowed to see her family or grandchildren except through a

glass screen while wearing masks and the toll it must have taken on her. I consider our youth, oftentimes longing for deep, intimate, and regular personal contact, but being denied the opportunity, instead being secluded, isolated, and separated. I consider those who have a deep and legitimate fear of the virus and its deadly effects, who have lived in constant anxiety over keeping their family safe in this new and confusing world.

Mental health has never been something we as a community have addressed well, given the way it is often hidden from plain sight as well as the stigma associated with it, however, in the time we live in now, it is important for us to be intentional in listening, sympathizing, and loving those who are struggling. We must care for those who feel alone, disconnected, and lost, especially now.

Would you reach out to someone you know who may be feeling the weight of isolation? Someone who might be struggling with their mental health during this time? Someone who, during the pandemic, you were prevented from seeing, but now may be able to?

Spiritual Health

The other area that I believe we must be deeply concerned about is in the area of spiritual health. During the pandemic, we experienced an overall decrease in both attendance and activity/participation in spiritual matters. By no means that is to say that attendance equates spiritual health, however, from my perspective in youth ministry, it is not a reach to say that subtracting spiritual practices from your life for a year will have a negative effect on your spiritual health.

Despite church, small groups, Bible studies, and other means of growing in faith being available through online mediums, the drop in participation was noticeable, despite church functions being more accessible than ever. In our youth group, about 50-70% of our youth no longer joined for Friday night fellowship, less for Wednesday Small Groups. This was not an isolated event;

overall, the Houston-area youth pastors in our Chinese-American network experienced similar phenomena in their congregations.

Slowly, we have begun to recoup as the pandemic has lightened, however, we recognize that many who have fallen away have done so for good. The Church, the body of Christ, unified in Him, has been fragmented and separated. And while the devastating effects of COVID-19 are well documented, as believers we also know how the saving power of the Gospel is of value, both in this life and the next.

As much as we sought to keep our families and our neighbors safe from physical danger and harm during the quarantine, we must also seek their spiritual (and mental) well-being with the same vigor. For those who have been unengaged for the past year, how can we reconnect them, not only to the Church, but in their relationship with God? How can we care for our family and neighbor's spiritual health as the more immediate threat of physical harm begins to lessen?

We must acknowledge that the pandemic has not only affected our physical health in visible ways, but in hidden ways. And as the conditions in our society and nation begin to better, as our society begins to heal, now is the time for us to address these hidden health crises. I ask you to consider who in your life, who in your household even, may be struggling through these, and I ask that you reach out and help them through it.

Just as the implications and effects of COVID-19 will last long into our “new normal”, so too will the effects on our people's mental and spiritual health. They cannot be healed overnight; unfortunately, there is no vaccine for these afflictions, no quick fix is coming. So instead, we must learn to see the hurt that has been caused by the pandemic — not just the physical hurt, but the unseen hurt. And we must strive to be ministers of grace and love, seeking to bring healing to those afflicted. †

窝居七十天回顾(三)

从颖

十二. 女儿回家

五月二十五日至二十六日：女儿回家，带来自己包的粽子与我分享，还帮我洗了 driveway。洗地的机器是几天前向仇彬弟兄家借的，他还特地去加油站打了一大桶 93 号的汽油连同机器一起载来我家，甚至连胶鞋也带来了。非常感谢他这么细心、周到的准备与供应。他本来还要帮我洗，我说不要了，上班这么忙，这可是几小时的活，反正我在家没事，你指导说明一下操作方法，我自己来就可以啦！

没想到过两天，女儿说她有牙医预约，得回来看牙齿，所以这项光荣任务就留给她了。那天拿胶鞋给她穿，可是她嫌大热天的，穿着很闷不舒服，脚上喷点脏水没啥的，过后洗干净就行了，所以就穿着拖鞋上了。我还拍了些照片发到家群里，儿子看到了发现她的操作方法不规范（穿拖鞋，没有穿胶鞋），很危险，立即严厉批评了我们一通。真是无知者无畏呀！还好女儿的皮肤没有任何受损，感谢上帝的保守！后来想想都有点后怕，要是这高压水

枪不小心直接喷到脚上，肯定会受伤的！
没出事真是蒙神保守看顾与极大的怜悯！



十三. 窝居七十日，看庭院的季节变迁

上帝说：“生有时，死有时，栽种有时，拔出所栽种的也有时。”（传道书 3:2）

I. 花草

我家花草品种不多，但都是好养易活的种类。平时上班早出晚归，很少有时间仔细观赏，都是种给别人看的。养护照顾就更谈不上，处于自生自灭状态。也只有在这窝居的日子里才能好好看看它们、管管它们。

1. 朱顶红

（学名：Hippeastrum rutilum）

我家种得最多的是朱顶红。最早的苗是十多年前姐妹们给的几个球根和一盆纯红色的花。这些年来开越多，此花很容易照顾，浇浇水就行了。曾经有一年重整花圃，分了很多球根给弟兄姐妹和朋友们。隔壁美国邻居也在我的强烈要求（几近逼迫）下，勉强接受了我的“礼物”。现在他们家门口两棵橡树下的朱顶红长得比我家的还要好。每次花季到来时，看着他们家的花，再看看我们家的，就会想到“在先的要在后，在后的要在先”，长江后浪推前浪。女主人时常谢谢我当年的礼物，想到了当时送礼时我坚持要给而她却是勉强接受，我们都会开怀大笑！



2. 栀子花

【学名：Gardenia jasminoides】

已经想不起来是从那位弟兄姐妹家剪来的枝子插活的。只记得刚搬家到 Katy 不久就种上了。栀子花的香味浓郁，一两朵就会香气满室。凋谢时是整朵花枯干，而不是花瓣凋落。且不会象茉莉花那样很快从枝头脱落。花朵枯干后也可收集起来当天然香料或摆设。



3. 玫瑰花【学名：Mister Lincoln】

我家的玫瑰是从 Tulsa, Oklahoma 搬下来的。原始的枝子是一位中国邻居给的。主人说这品种叫林肯先生（Mister Lincoln）。花色暗红，花朵很大。搬家时，我们剪了几根枝子带下来，在前院后院都种上了。记得开得最旺盛的是我父母来美探亲那年，那花朵比张开的手还大，我妈特喜欢，还拍照留念。这些年来，没有好好照顾，最后只剩下后院主卧窗外的花园里那可怜的一株了。花开时节常常只有稀稀拉拉的三两朵，有时甚至是一枝独秀。但今春与以往不同，估计是我窝在家中，比较有规律地每天浇水，竟然出现过“五朵金花”的盛况。这种玫瑰是每一季都会开花的。好象也没有特定的间隔，我们只浇水，没施过肥，花就开得不多。

某日清晨，走到早餐桌边，看见桌上的片片花瓣，忽然觉得凋零其实也可以是这般的美丽！便把花瓣收集起来。过不几日，又发现凋零的方式还各不相同：有的花朵是花瓣纷飞，有的却是到干了还完好无损。甚是奇妙！我好奇地拍摄了春季最后一朵玫瑰的凋零过程。



4. 茉莉花

【学名 Jasminumsambac (L.) Ait.】

我家的茉莉花也是从弟兄姐妹家剪枝插种的。都是从搬到 Katy 就种上了。茉莉的香气清淡，不象栀子花那么浓郁。茉莉的花朵小，但叶子却比栀子花和玫瑰花的叶子大很多。茉莉的开花季节必栀子花长，但货架寿命却比栀子花短。一旦凋谢，立即从枝头坠落。



5. 千日红:

【学名: Gomphrenaglobosa】

栽种有时，收获有时。从长泰回到 Katy，二月初居家隔离十四天时就把花籽撒下，却在五月里才看到花苗破土。后院的苗比前院的长得更茁壮些。前院的土壤可能不合适此花生长，就把前院的花苗全部移栽到后院的菜地里。进而又再度移栽到大小花盆里。千日红与前面几种花不同，没有很硬的枝干，而且很小就开始分枝，有枝必有花。



II. 果树

1. 枇杷【Loquat】

我家共有四棵枇杷树。树苗都是教会里弟兄姐妹们赠送的。前院三棵，后院一棵。果实的形状、味道各有特色。除了松鼠、小鸟先下手为强，以及平时零星的顺

手采摘外，后院的枇杷做了第一次的枇杷膏；前院的则做了第二次的枇杷膏。



2. 芭乐【Guava】

我家自 1999 年搬到 Katy 就开始种芭乐。四棵树苗都是教会里的姐妹们送的。后院种两棵，屋子的左右两侧各一棵。三、五年之后便是每年大丰收。旺季到来时，常常是礼拜天提着一大篮子的芭乐上教会，与大家分享。可是某年（记不清了）的冬天，休士顿竟然冷得下了雪，芭乐树全军覆灭。可是后来发现从根部又长出了新芽，几年之后，新芽成了小树，去年又开始结果子了。房子右侧的芭乐树去年长了十来个，但真正吃到的只有一个。是松鼠给我们留下的。今年的长势不错，几乎没有不结果子的枝子，但不知道松鼠能留下多少给我们？房子左侧的芭乐是长形的，今年只长了一个。后院中心花地的芭乐今年没结果子，明年若再不长，就该剪除了。后院右侧的芭乐长得很隐秘，先是发现了一个，后来又见俩，都有乒乓球那么大了才看到。芭乐的特点是有花必有果。有时会看到同一棵树上既硕果累累，又繁花盛开，所以它的季节会比枇杷长些。



3. 无花果【Fig】

栽种无花果是近几年的事。之前一直以地域有限为由，没有栽种。直到几年前好友要搬去北区了，房子要出租，吃不到他们家的无花果了，才下定决心去剪了一小枝来插到后院的某个角落里。

去年开始结果了，总共只有四个。今年的果子很怪，有一半长在树杆上，既无花，也无叶遮盖，明晃晃、光秃秃的，刚开始还以为是分枝的新芽，慢慢地，才发现原来这是果子。细数了一遍，共 15 个。最近果实不长个儿了，请教了原主人，说是要变紫红色才算熟了。耐心等待吧！不幸的是，为了等待成熟的果子，让松鼠下手为强，吃掉了 14 个，最后一个我只好在成熟前就摘下，搁几天之后再吃，竟然还是可以的。学了一个功课：不要等太熟了再摘，否则将遭遇颗粒无收的结局。



III. 蔬菜

1. 红薯叶

最早是西区教会的廖师傅给了我们一把红薯叶（在西区的日子里经常吃到廖弟兄家自己种的有机果蔬，在此特别致谢！），叶子炒了吃，感觉不比空心菜差，而且其营养价值更是比空心菜高多了。于是就把藤种下了。二十年来延绵不绝，房前屋后遍地皆是。在窝居的日子里，成为主要的蔬菜来源，并多次与两位患癌症的朋友分享。几天前，有姐妹来访，帮忙修枝剪叶，不小心掉了几枝在草地上，经历数小时休士顿六月的骄阳烈日暴晒之后，我下班回家后看见，叶子全蔫了，不忍心扔进垃圾桶，用水泡在花瓶中，第二日却完全复苏，成了绿色盆景！感悟到：如果用“既上得了厅堂，又下得了厨房”来描述红薯叶的功用，应该比某些 CNN 的新闻报道更靠谱一些。至少不会被归类为假新闻（Fake News）。建议大家房前屋后多多栽种。



2. 芹菜

我家种芹菜也有近二十年的历史了。除了婆婆来美探亲的那几年精耕细作外，平时都处于自生自灭、自我循环的状态。拜疫情所赐，窝居在家的我总算有时间辛勤浇水、重新移栽。把草地、过道上、花圃中零星散在的小苗统一收拢栽种。它也成了窝居期间的蔬菜来源和重要的调味品。



3. 冬瓜和秋葵

冬瓜和秋葵同时下的种，也同时出苗。一开始很难分清，而后渐长渐分明。今年种得有点晚了。秋葵很容易种活，而且出产快，营养价值非常高。我种了九棵。常常与那两位患癌症的朋友分享。种冬瓜就得有点耐心了。秋葵都吃上了，冬瓜还不见瓜影。秋葵是见一个就能吃上一个，而冬瓜则不然。并不是每个瓜蕾都能长成的，尤其是小的时候只要一碰到瓜藤，瓜蕾就夭折了。至今，冬瓜尚无收成。



十四. 佳肴篇

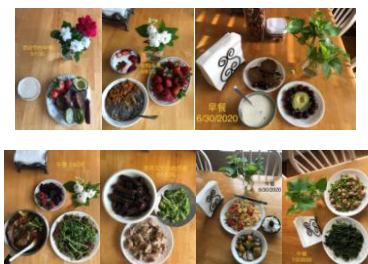
窝居在家，为了防疫抗疫，三餐饮食都尽量比上班的时候讲究些。毕竟“民以食为天”嘛！很感恩这段窝居在家的日子，让我有时间能够比较认真地做饭。感谢主！我们日用的饮食祂日日丰富供应，

虽是窝居，一日三餐却不至缺乏。俺的手艺虽不咋的，但态度却是认真的，斗胆在各位大厨面前班门弄斧一下：

A. 单盘



B. 套餐



十五. 陶气的小松鼠（完结篇）

我家后院墙外是大路，社区在路边种了一排松树和橡树。所以院子里常有松鼠光顾。枇杷和芭乐成了它们的佳肴美味，因为量多，还能给我们剩下点零食。两棵枣树则几乎它们全包了！去年只吃到一颗枣子。老公索性把它们全砍到与院墙一般高，把树干用作搭瓜棚架子用。它们吃起

枇杷来特别奢侈，常常咬一口就丢了，扔得满地都是伤痕累累的枇杷；吃无花果倒是蛮节俭的，熟一个，吃一个，且不留痕迹；吃芭乐，则时而奢侈，时而节俭，有时不留痕迹，有时吃半个扔半个。很多蔬菜也是它们的口粮，只好选种它们不吃的种类，否则后果与枣树一样。它们也常跳上屋顶，跑到前院玩耍、觅食。后院墙外的松树是它们的居所，前院的枇杷园则是它们的游乐场。



窝居的日子结束了，一上班就又回到忙碌的生活节奏中，再无闲情逸致去体验发生在身边那些看似平常，却又十分美好的人、事、物了。就如一首乐曲，抒情的慢板已过，跳跃的快节奏又响起。希望大家在这段窝居的特殊日子里，且过且珍惜！生活不能重新来过，但一切都有上帝的美意在其中，让我们每一天都以感恩的心来过寄居在世的日子！✠

得失之间

杜秀香

最近几年，一直赋闲在家。奔波劳碌多年，难得一段清闲时日，便重新提起笔。最初是在博客上写一些游记、随笔、散文和小说。后来开始向《世界日报》等报刊投稿并相继发表。也曾参加各类征文比赛并获得奖项。两次获得北美汉新文学奖短篇小说优秀奖。虽然一直在提醒自己，所有的一切，均来自神的恩赐祝福。

也一直在自我警醒，作为基督徒，写的每一个字，都要合乎圣经真理，要带着传扬福音的使命去写，要为主而写。也一直坚持不写与信仰相抵触的、不蒙神喜悦的、或者说自己尚不确定的文字，免得落人口实，玷污主名。但是扪心自问，心里却也有着小确幸，甚至是隐隐的骄傲和得意。

二〇年二月中旬至三月中旬, 暂居纽约期间, 除了每日午后沿着东河散步, 大多时间蜗居斗室, 同时构思数篇小说、散文随笔。每天书写日记, 记录纽约疫情、所见所闻、所思所想。在感染人数飙升之际, 逃离纽约, 飞回德州乡下家中。彼时, 儿子学校放假在家上课, 先生公司关闭在家上班。自此开启一家三口宅家避疫的生活模式。

作为主妇、妻子和母亲, 为了家人健康, 有强壮体力和免疫力, 一日三餐, 除了色香味外, 比往常更加注意饮食搭配营养全面。早餐后, 两个男人相继上楼各居一室各行其事。我收拾妥当, 静心读书写字。怎奈餐厅开阔, 无遮无拦。一会儿儿子下来倒杯水, 一会儿先生下来吃个水果。一会儿这个请示, 一会儿那个汇报。等终于可以安静地思考一些问题了, 却又到了准备午餐的时间。思绪屡屡被各种琐事杂事打断, 从前所享受的独自一人在家, 做家务、听音乐、读书、写字的生活模式被打乱。大段的独处时间和空间被细碎的嘈杂、鸡毛蒜皮的小事分割成支离破碎的片段, 情绪也不免支离破碎起来。

虽然理性告诉自己, 这是一段可遇不可求的难得时光。什么时候先生可以全天候地在家工作, 即将毕业成为牙医的儿子怎么可能整天驻守家中, 什么样的情形下一家三口可以二十四小时相守相伴。这或许会成为此生中绝无仅有的一段经历。但是思绪、计划被一次次地打断之后, 心情还是不可避免地受到影响。终于找到一隅清静之处——主卧卫生间。砰砰两声, 相继关上主卧和卫生间的门, 似乎便把一切繁琐、打扰锁在外面, 美其名曰世外桃源。然后一杯清茶, 一段萧邦的雨滴前奏曲, 几篇小说和散文同时进行中。空间安静, 思绪完整, 或孤独地沉思, 或上网查找资料, 或噼里啪啦敲打键盘, 每日按部就班进展顺利。日子忙碌而有序, 一切均在计划之中、掌控之下。于是, 心情便春风得意起来。

四月十七日, 阳光明媚的清晨, 打算把一篇小说最后修改, 然后还可以润色一篇散文。时间安排紧凑, 计划堪称完美, 心下颇为得意。打开电脑前, 在微信朋友圈发了一条信息, 得意洋洋地秀了一番自己的世外桃源。然后, 捧一杯新砌的白茶, 开启电脑。结果, 悲剧了。文件夹打不开, 开机关机, 左试右试, 总不成功。折腾了将近两个小时, 预定的写作计划泡汤, 眼看又逼近午餐时间, 不免焦躁起来。彼时听见先生从楼上下来, 破天荒地没有躲避他的打扰, 而是主动走出主卧嘘寒问暖。顺便把打不开文件的事情说了。并且调侃计划虽完美, 变化却无常。计划永远赶不上变化。同时还引用了一节经文“不要为明日自夸, 因为一日要生何事, 你尚且不能知道。”(箴言 27:1)

先生二话不说把电脑搬到餐厅的长桌上, 儿子也下来了, 父子两人脑袋凑在一起商量对策解决问题。我默立一旁, 成了局外人和旁观者。那一刻, 突然觉得这是天意, 是神的管教。“人不要夸口说骄傲的话, 也不要出狂妄的言语; 因耶和华是大有知识的神, 人的行为被祂衡量。”

(撒母耳记上 2:3) 疫情宅家以来, 整日围着厨房转, 丈夫儿子围着自己转。总觉得他们打乱了原有的生活秩序和模式, 清静休闲的独处时光被一日三餐的嘈杂侵蚀吞没。刚刚在微信朋友圈夸口的世外桃源, 即刻间崩塌。两个小时试图躲避的家人, 现在却成了施援的帮助者, 是不是很讽刺? 打扰和被打扰, 主动和被动, 谁先谁后, 谁主谁次, 谁能说得清, 谁又离得开谁? 耶和华使人在夸口之处跌倒在地, 又使人在骄傲之后无能为力。我们在什么事上骄傲, 就在什么事上失败。正如彼得对主夸口“众人虽然为你的缘故跌倒, 我却永不跌倒。”结果却应验了主的预言: 鸡叫以先, 三次不认主。

先生和儿子继续埋首于电脑之中。我走进厨房, 准备午餐。菜刀在案板上敲打叮叮咚咚的节奏, 音响里飘出萧邦的雨

滴, 混合成一首家居合奏曲。思绪飘飞, 想起耳熟能详的经文: “我儿, 你不可轻看耶和华的管教, 也不可厌烦祂的责备。因为耶和华所爱的, 祂必责备, 正如父亲责备所喜爱的儿子。” (箴言 3:11-12) 便心生喜悦, 充满感恩。被父神管教的儿女是蒙福的, 祂所赐的福超过我们所求所想的。 “你所作的, 要交托耶和华, 你所谋的, 就必成立。” (箴言 16:3) 从前的很多年里, 每每遇到疾病、困难、障碍、沟坎、挫折, 在一切似乎跨不过去的时刻和事上, 我总是用这两节经文安慰鼓励自己。而每一次, 神总是在我诚心认罪、真心悔改之后, 赐给柳暗花明失而复得的意外惊喜。这一次, 我也坚信神是听祷告的神。失去的文字很快便重见天日。信心满满, 开心快乐地忙着午餐。同时想象着文件修复后的喜悦, 并再一次为下午制定了完美计划。晚上 7:45 小组查经之前可以完成小说的最后修改, 发送键一按, 就等着小说见报了。

音乐环绕中, 饭菜上桌, 喜滋滋地走进餐厅, 招呼父子二人开饭。顺口问: “好了吗?” “没有” 父子俩齐声回应。 “怎么回事?” 有些急。 “问题似乎比较特殊。” 先生回答。

确实比较特殊, 整个下午, 拿着软盘, 试了家里所有电脑, 又试了所有连线, 最后终于在儿子的苹果电脑上看见了文件。哈利路亚, 赞美主, 听祷告的神。当我兴致勃勃地冲上二楼儿子的书房, 在电脑上浏览一番后, 悲哀地发现, 所有 2020 年之前的文件均安然无恙。2020 年的所有文件皆不翼而飞。那是最新的、四个多月来的所有努力, 是最最重要的。而且没有备份。仿佛一记闷棍劈头砸下, 大脑一片混沌, 心情陡然间落到冰点, 真实地感到什么叫做心疼。

接下来百般尝试, 下载修复软件, 请教电脑专家, 在一个又一个的软件上 run, 一 run 就是好几天。漫长的等待中, 一次又一次燃起的希望, 一个接一个

宣告的失败。伴随着烦躁、郁闷、焦虑、愤怒、抱怨的情绪。而那些费劲心思、呕心沥血写出来的文字如同一阵烟雾消散于空气中, 无影无踪。

至此, 开始心灰意冷。一种宿命般的抱怨, 被动式的接受, 就像新冠病毒的毒株一般攻城略地, 顽强地占据整个心思意念。原本的平安、喜乐、信念和盼望如同居家令实施之后的纽约, 繁华散尽, 苍白而荒凉。心底一直有一个声音, 低沉愤懑。不理解上帝为何曾陪伴走过无数的高山低谷, 赐给很多的意外惊喜, 却独独在这件事情上没有应许和成全。与此同时, 也一直有另一个声音, 微弱而清晰。神是什么意思呢? 祂在哪里呢? 为什么不听我的祷告? 丢失文件的背后, 隐藏着什么样的管教和功课? 神会在什么时候、什么状态下重新开启看不见的文件? 我要如何祷告、怎样行, 神才会使我的文字失而复得? 两种声音交替出现相互博弈, 一系列疑问如同一团迷雾, 我不明其意、不得其真。一字一句敲下的文字既模糊又清晰, 近在咫尺却远在天边。忽上忽下、时喜时悲的情绪, 渐趋麻木、已然命定的思维, 不愿失去, 却不得不失去, 又必须接受失去的不甘、不忿、不平、不安, 乱麻似地纠结于心, 机械般地行走在病毒肆虐的四月天。

时光走进五月, 一次主日, 参加教会的空中崇拜。一首《眼光》乐曲, 缓缓流淌:

不管天有多黑, 星星还在夜里闪亮,
不管夜有多长, 黎明早已在那头盼望,
不管山有多高, 信心的歌把它踏在脚下,
不管路有多远, 心中有爱仍然可以走到云端。
谁能跨过艰难, 谁能飞越沮丧,
谁能看见前面有梦可想,
上帝的心看见希望, 你的心里要有眼光。

眼泪随着舒缓的乐曲涌出、滚落。眼光是什么，自己的眼光和上帝的眼光有何区别呢？以自己的眼光看待此事，是文字丢失的心痛，是失去发表的遗憾，是祷告未蒙应允的失落，是希望落空之后的失望，是因失望而产生的痛苦。而从上帝的眼光，失去是什么，希望又是什么？是失而复得的文件，是文字变成铅字的惊喜吗？是得到奖项和赞美后的自得其满，是追求世界的快感吗？难道铅印的文字比生命更宝贵，值得为之情绪低落伤心绝望吗？这点挫折、失去，又算得了什么？我们的生命原本就是一团云雾，出现少时便不见了，何况是键盘敲打出来的些许文字？

得与失，失与得，失而复得，得而复失，究竟是一种什么样的关系？追求世界的赞赏，失去心里的平安，患得患失的忧虑中，究竟是得了还是失了？于文字的失而复得中努力，却在平安的得而复失里痛苦，究竟是得了还是失了？怎样看淡、放下世界的失与得？在生命的终极之得与终极之失之间，如何选择？“我将我的平安赐给你们。我所赐的。不像世人所赐的。”或许那些写下的文字永远失去了，不过，我终究还是拥有了失而复得的平安。†

(本文原刊于举目官网 2020. 11. 07)

Raising a New Generation of Believers

Alicia Leung

“I am reminded of your sincere faith, which first lived in your grandmother Lois and in your mother Eunice and, I am persuaded, now lives in you also.”
2 Timothy 1:5

It has always been Ed and my desire to raise our children in a loving, Christian home. I believe the heart has always been there, but the question is how do you go about doing it? Each family is different, but we are all called by God to teach our children to know and love Him. Ed and I haven't completed our journey in raising our children, but through Scripture, prayer, and trusting in the Lord we place our kids' future in His hands.

Our childhood experiences were not perfect, and our parents will be the first ones to admit that it is by God's grace that their children are followers of Christ and some are actively serving in the church. When I reflect on how my parents' faith being passed on to my sisters and me, I'm reminded of three words: Character, Connection, and Church.



Character

The memories of my mom are a mixture of her serving others in the church, making my favorite dinner dishes, and reading the Bible at the kitchen table. My mom was raised in a single parent, non-Christian home in Oakland, California. After she became a believer in high school, Mom never took her Christian faith for granted. Raising seven children never stopped her from serving God with her whole heart or supporting my dad in his ministries. To this day, my mom is very active in ministry:

teaching Sunday school and leading Bible studies in her 70s. Watching my parents grow in their own faith and sharing God's love with me through daily interactions was a blessing to me as I grew up.

Connection

The memories of my dad are: watching the Dallas Mavericks together, listening to him preaching God's Word from the pulpit, and playing tennis with the family on Sunday evenings. My dad was also raised in a non-Christian home where he was the only believer among his brothers and sisters. After being a pharmacist for ten years, he answered God's call to quit his job and attended Dallas Theology Seminary with his wife and five daughters in tow. Looking back, I can imagine my dad being very busy with his pastoral duties, studying, etc. However, he always made time to connect with me. He'd come to the field to watch my tennis matches, allow me to ask a bunch of questions while we watched movies together, and would always pick up the phone or reply to my emails when I left for college. My parents made it a priority to connect with each of their children in different, creative ways while loving us unconditionally as God loves us.

Church

Growing up the priority was always in attending church especially on Sundays. Strong Christian friendships, serving opportunities, and fun memories became a part of the solid foundation for my sisters and me because we spent so much time in God's house growing up. My parents made sure we had rides to church events, that we didn't stay home on Sunday mornings, and encouraged us to serve together as a family. It wasn't that our family never missed church or that I always wanted to be at church. There were temptations for me to place school, activities, friends, sleep, etc. ahead of attending church. I thank God that my parents made the right decisions for me when I was younger so that I already understood the importance of church when I went off to college.



Wong Family

Ed and I continue to learn from God and others about how to pass along our faith to the next generation. In the last few years, we have made some changes to our family rhythms to incorporate more Bible reading, serving God together as a family, and open discussions about faith. We share some ideas here in hope that it will encourage you and your family to be more intentional in passing your faith to the next generation.

Character

- Being a part of a missional community group to grow in our own faith
- Mentoring someone or being mentored by someone
- Praying together as a family and sharing openly about our struggles and doubts
- Reading the Bible together.

Connection

- Family Fun Nights – puzzles, games, Pictionary, movies, any activity that you can do as a family
- One on One Time – taking time to have individual conversations with your child
- Interests/Talents – learning about what your child is interested in
- Family Meals – life gets busy, but it's always good to put away the phones and connect with one another.

Church

- Worship Together – we sit together as a family as much as possible during service

- Serving – when possible, we include the girls in acts of service; when we serve, we take the opportunity to explain to them what we are doing and why

- Relationships – taking the time to foster church friendships/relationships besides Sundays

- Youth Group – it's been a priority on Friday nights for our daughter to go and us as parents to support the ministry.†

CONFESSIONS OF A GRADUATING SENIOR

Daniel Lim

If I could describe my high school experience in one word, it would be 'growth'. I'm not really talking about physical growth, though there was plenty of that. I'm mainly talking about intellectual, social, and spiritual growth. Now, I'm hoping that we've all experienced some intellectual growth in high school. After all, that's what school is all about, whether it's learning what a secondary dominant chord is or figuring out how to integrate using partial fractions. During high school, my knowledge definitely expanded, and I'm extremely thankful for that. However, what I might be even more thankful for is my social growth. Moving from Asia to America was definitely a cultural challenge, and while it only took me a few months or so to understand what was accepted in Asia but not in America, it took me so much longer to figure out what was accepted in America but not in Asia. I'm so grateful that high school taught me how to flow with the Gen Z vibe instead of constantly deciding to be stubbornly hoity-toity snobby about having a little fun. However, what I'm definitely the most thankful for is my spiritual growth, and in a way, my intellectual growth and social growth both tied in with my spiritual growth in different ways.

One of my main goals in school was to excel academically. I wanted to try as hard as I could to earn as high of a grade as possible because I knew that I had the potential to do well. So, I worked hard and

tried my best to achieve academic success, and I stayed up way past my bedtime to finish pages of homework or complete projects. In other words, achieving academic success took an incredible amount of time, and as I soon learned, sometimes, it took up too much time. I can't tell you how often I've put off doing my devotionals or spending time with God because I wanted to do my homework or study for a test. In my mind, earning an A on my Calculus exam was a bit more important than spending fifteen minutes reading my Bible and learning about the 500 different descendants of David. However, looking back, I realized that I had misplaced my values. Clearly, my relationship with God was far more important than any level of academic success I could ever achieve, and so I continued to convince myself that I was making up for my lack of quiet times by regularly attending Sunday services and Friday FOCUS nights. But I realized that I was misinterpreting my relationship with God. A relationship with God shouldn't be like a class where you can cover up those missing other grades with A's on the major grades. My relationship with God couldn't earn a grade that was made up of devotionals and Sunday School attendances. Instead, it was more like a delicious cake that I was trying to bake, and I thought adding all the eggs would make up for not adding any sugar—which makes no sense at all! Even if I could find a good

substitute for sugar, the cake would still come out different in the end. That was probably a poor analogy, but I hope you get the point! Basically, I realized that every part of building my relationship with God was essential and couldn't be substituted with something else.

My social growth was a long, painful journey of embarrassing memories and moments. As a young teen who had recently moved in from China, I was quick to judge people for the way they acted or behaved. I hated to see people get away with doing something wrong, and it took me a while to figure out the difference between righteous anger and wrongly judging people. I realized later on that God was not only a God of judgment but also one of grace, and this is what helped me most both in my social growth and my spiritual growth. I am so thankful that God taught me this important lesson because without it, I would be the same awkward, stuck-up kid I was in middle school.

With both of my parents being highly active in the church, it was almost impossible for me not to also be involved in some way. I can't remember the exact grade that I got baptized, but I'm 95% sure that it was sixth grade. I started participating in FOCUS youth worship in seventh grade, playing the trumpet and occasionally singing (that was, of course, before my voice decided to pitch down two octaves). I attended every single FOCUS night along with every single Sunday service, unless I was sick or I had other plans. Eventually, in ninth grade, I joined the adult worship team as well, and by this time, I had learned how to play worship through the piano as a result of attending both JAM and Discovery Camp. Once the pandemic struck and the church service has to go online, I even joined the AV team and helped out so frequently that I became well-practiced in that area. When I joined the marching band, many of our Friday football games prevented me from joining the youth group which made me reconsider my participation in band countless times. Nonetheless, I tried my

best to make it to every FOCUS night that I could, and even when the pandemic hit, I attended every online meeting, whether it was on Wednesday or Friday. Now, I'm not saying this to brag about myself and my attendance because as many of us know, attendance at church or participation in youth groups does not necessarily equal salvation in Jesus Christ. However, what I do want to point out is that my participation in church greatly benefited my relationship with God, and it helped me stay rooted in my connection to Him. As I participated more and more in different church-related activities, God continued to show me new ways to bring Him glory and to grow my relationship with Him. I continued to grow a stronger connection to glorifying Him through worship, and He introduced me to so many people who inspired me and strengthened my relationship with Him. Additionally, through my active participation in ministry, God provided me with a community of strong believers. This community kept me grounded whenever I lost my way in my journey of faith, and it reminded me to keep pursuing my relationship with God even if I felt like it was strained. Whenever I felt myself straying from God's path, church and FOCUS always brought me back to Him or at least reminded me of Him and helped me reconnect so that my relationship with God did not go cold.

My journey through high school has greatly impacted my faith through academic pressures, social struggles, and my participation in KCCC. I cannot be more thankful to God as to how He helped me grow through my experiences even as I went through major events like a catastrophic hurricane, two divided presidential elections, and a worldwide pandemic. Even through some of the worst disasters I'd probably ever encounter in my life, God still helped me grow in many areas of my life, but most importantly, God helped me grow in faith.

I figure I am ready for college now.✝

令我感动的电子邮件

孔令媛

今年 5 月 5 日清晨检查电子邮件时，我发现有一封来自凯地学区（KISD）为贫困家庭学生募捐食品的电邮。这不是我第一次收到这种邮件，想到曾经与贫困学生相处的经历，我的眼睛湿润了。受贫困、饥饿影响的学生们大多数来自非法移民家庭，新冠疫情爆发使他们父母的工作机会锐减，而这些家庭不能象公民那样享受政府在疫情期间多次发放的舒缓援助金。我反对非法移民；然而，几百年来一直都有非法移民来到这个国家，无法完全阻止，这些人到了这个国土之后的生活和权益成了长久以来极具争议的话题，其中与父母一起过来的孩子们最是无辜。KISD 鼓励大家帮助受贫困饥饿影响的学生们，为他们募款购买食物。

我曾经做过我们学区高中生长跑俱乐部 KSR（Katy Students Run）多年的业余长跑教练义工。非赢利机构 KSR 的宗旨是通过训练长跑，服务我们学区几所高中来自于弱势群体家庭的学生；这些学生通常在学校没有参加任何一个体育团体，基本上没有运动习惯、也没有参加跑步比赛的经历；通过训练他们跑半程马拉松，除了培养他们良好的锻炼习惯，也使他们从中感悟和学到其它的好习惯、好品格，应用到他们的学习和生活中，帮助他们超越在家庭生活中遇到的困难。今年 5 月 5 日查阅的电子邮件也使我想起 KSR 义工同伴 Tom 为 KSR 贫困学生 R 募捐的电邮。

我非常熟悉 Tom 在电子邮件中提到的那位贫困学生 R。R 连续 3 年在 Tom 和我任教的 KSR 水色组，来自一位墨西哥非法

移民家庭。由于身份问题，加上他的单亲母亲没有受过好的教育以及缺乏工作技能，他母亲带着他和他哥哥的生活非常困难。R 的母亲在他 4 岁时有一天突然失踪，离开他和他的姐姐哥哥以及他的父亲。不久，他的父亲也抛弃了他们姐弟仨，他们成了无家可归的孩子，在墨西哥一个城市的街头流浪乞讨。后来，他们的外婆和奶奶找到了他们，将他们带回家。无论是外婆还是奶奶都很贫穷，他们经常吃不饱，有时不得不与老人家们一起上街乞讨。R 告诉我，虽然那时很穷，但外婆和奶奶非常爱他和他哥哥姐姐。这样的日子过了 2 年左右，他外婆突然收到他母亲从美国寄来的钱，原来他母亲 3 年前与一群人偷渡到美国，经过一番波折后终于稳定下来。他母亲寄来的钱使他们的生活大为改善；但这样的好日子没过多久，突然有一天他父亲回来将他们姐弟仨强行接到他父亲的新家，与继母和继兄妹一起生活。R 说他和哥哥姐姐在新家受到许多欺凌；他父亲对他们并不关爱，接他们去共住的唯一目的是得到他母亲从美国寄回墨西哥的抚养费。R 说他恨他的父母，恨他父亲的贪婪、无情，恨他母亲的抛弃。又过了几年，他母亲回到墨西哥接他们姐弟仨到美国，但只有他哥哥和他与他母亲到了美国，因为姐姐在墨西哥已经谈婚论嫁。R 说他刚到美国时由于语言不通，非常孤单，非常想念在墨西哥的外婆、奶奶、和姐姐。

在为来自贫困家庭高中生青少年服务的这些年中，我经常做 KSR 水色组的扫尾教练，有机会与落单的学生一对一相处。

在一次跑 5 英里的训练过程中，大约跑了 3 英里左右，R 就跑不动了，我陪他一起走，然后走走跑跑。就是在那天，R 向我分享了他的成长经历，那时他的心中有许多仇恨，最恨他的父亲，也恨他的母亲，对他母亲为他们姐弟未来作出的牺牲并不领情。在交谈中，我被他这小小年纪心中的仇恨震慑了；成长在完全不同家庭环境的我不知如何安慰、劝解他。当时，我能做的就是倾听，让他将心中的情绪发泄出来；另外，我能做的就是陪伴，即使走，也不放弃他，与他一起完成了 5 英里路程。在交谈过程中，我也注意到这孩子柔和的一面。每当提到他外婆和奶奶时，他总会微微地一笑。R 告诉我在他参加 KSR 跑步训练不久，外婆在墨西哥去世了。他很难过没有机会见外婆最后一面；但他也觉得外婆并没有离开他，而是在天堂看着他、关爱他。R 说他参加 KSR 有了更大的动力，为在天堂的外婆而跑。

自从那次交谈后，R 和我格外的亲近。第二年 KSR 一英里分组测速跑之前，R 对他身边的同学说：“Coach Ling 在去年测速跑将我抛得很远，我今年的目标就是赶上她。”非常为他骄傲，第二年的测速跑，他几乎赶上了我。而在第三年的一英里测速跑，他超过了我。他不仅在跑步方面有很大的进步，心中的仇恨也在逐渐消失，尤其是对他母亲的感情从恨逐渐变为理解和接受。我和其他教练们亲眼目睹 R 在这 3 年里从一位不合群、心中充满怨

恨的青少年成长为与人友好相处、关心队友、帮助队友的年轻人。

在我没有做这些来自贫困家庭高中生业余长跑教练义工之前，我与这些家庭没有接触，也不了解这个群体。然而在 4 年多做义工的过程中，我接触到多位来自贫困家庭的高中生，包括来自非法移民家庭的青少年，了解到他们以及他们的家人在生活边缘挣扎，深感其悲伤和复杂。在休斯顿大区的所有学区中，我们小镇学区有比较好的资源，情况尚且如此，更不用说那些资源较差的学区了。高中生业余长跑俱乐部 KSR 创办人 Jenny 是一位基督徒，在我 4 年多的 KSR 业余长跑教练义工经历中，认识多位义工同伴也是基督徒；大家用上帝赐给我们的长跑恩赐，服务来自贫困家庭的高中生，传递爱和希望。†



KISD 为贫困学生募捐的电子邮件部分内容

征稿启事：本刊的宗旨是启发人们对生活的思考，围绕圣经，以神的话语为中心，以日常生活为题材，鼓励信徒活出真实而有意义的生命。欢迎教会弟兄姊妹赐稿，请将稿件电邮给曹泓波姊妹（hollycao@yahoo.com）。若您需要电子版，请上凯地中国教会网站（<http://chinese.katyccc.org/katy-light/>）阅读或下载。

出版：凯地中国教会 地址：24747 Roesner Road, Katy, TX 77494 电话：832-437-1998

编委（以姓氏拼音字母为序）：曹泓波，陈昶，陈莲凤，杜秀香，刘幼华，马越，翁聪颖，张清。

本期责任编辑：刘幼华

****本刊保留所有文章版权·欢迎转载·请事先与本刊联系并注明出处****