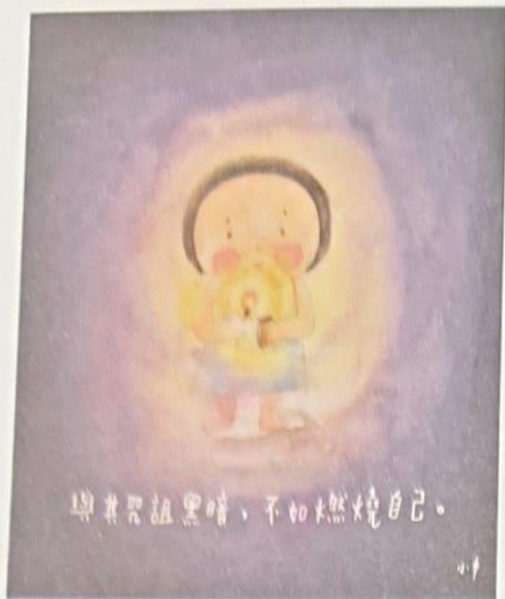




與其咒詛黑暗，不如燃燒自己。

Instead of cursing darkness, it is better to light up yourself.

蘇恩佩

Josephine So Yan Pui

Illustration: 小半



馬可樓

以感恩為祭

2025 年冬季

上環浸信會

編者的話

2025 年 11 月 26 日星期三的晚上，由於要值夜更，大約下午五時就躺下休息，至大約下午七時醒來後，收到姊妹的 Whatsapp 訊息，知道大埔發生嚴重的火災，連忙聯絡我所知悉住大埔的肢體，並切切禱告！

翌日收到一位海外的牧者留言：「今年感恩節，欲哭無淚」。就在這天，原本想下班休息後，就寫馬可樓編者的話，可是人太累了，等了又等，今天才正式執筆。

想起一首詩歌的歌詞：「…….. 感謝神賜溫暖春天，感謝神淒涼秋景，感謝神抹乾我眼淚，感謝神賜我安寧，感謝神賜我苦與樂，在絕望裡得安慰，……. 感謝神賜明天盼望，要感謝直到永遠。」

弟兄姊妹，讓我們切切實實學會凡事謝恩！雖然人生不如意的事，十常八九，但是我的確知道，每一個情況的發生，總讓我有所學習，有所領會！正如有位姊妹分享：「這次的災害，就好似一個跳板，去豐富自己的生命。」總是相信，走過哀傷，越過幽谷，跨過障礙，人是會成長。如何可以自救？常常被提醒，先好好關愛自己，然後去幫助別人！讓我們去接納情緒，可以難過，可以悲傷，可以流淚，也可以平靜，可以感恩，可以微笑！但是不要過於抑壓，也不要太多自責！嘗試去想想，神的心意是什麼？祂想我怎樣！

我曾經想到，如果我是受害者，我不希望關愛我的人傷心難過，我願他們能生活得喜樂，有活力，有信心，繼續好好的行前面的路！只要記住我們曾經相識過，美好的回憶成為連結內在美好的質素，榮神益人，作主所喜悅的！難過後，要勇敢的輕快上路！祝福別人，以愛還愛，珍惜時間，完成召命！

就好似當天，我走進大埔，義工立即前來送上封面所見的十字架給我，並且獻上安慰及祝福！

最後，我願意以以下的文字作結！

“Though times are tough, our spirit is tougher.

Let’ s heal and rebuild together!

Deeply grateful to the firefighters, rescue teams and everyone who stepped forward to help in such difficult circumstances.

Praying for the families who are grieving, those who are injured, and everyone affected by this tragedy.

Sending prayers to the families for strength, healing and comfort during this unimaginably hard time!”

2025 年，縱使環境艱難，仍然以感恩為祭！因為相信神是愛！

「知恩」是做人應有的態度和人性的證明，亦是人類社會行為的反省。簡單而言，就是人人應該擁有「感恩的心」。

在路加福音十七 11-19 記載了主耶穌在世時所做的一件事，與及當事人的回應。主耶穌往耶路撒冷去，祂走的道路是經過撒瑪利亞和加利利。這條路通常是猶太人不走的，他們經常繞道而行。因為當時的撒瑪利亞人被以色列人認為不潔淨，是外邦人。但是主耶穌特意要走，祂心裡充滿慈悲的憐憫，進入一個村莊，村莊裡有十個長了大麻瘋的病人，患此病的人為當時的世代所輕視、所遺棄，他們失去了正常的工作和生活，貧病交加處境淒涼。

當這十個長大麻瘋的人，正處於悲慘的境況中，村莊上其他的人對他們視若無睹，避之唯恐不及，他們孤立無助，被人拋棄。他們的內心狀況，唯有主耶穌知道，主耶穌憐憫他們。主耶穌要進入這村莊，表明祂的心意，祂不迴避這些被遺棄的人，而是直接尋找他們，醫治他們；而這群大麻瘋病人認定祂是能行大能的先知。所以，他們風聞主耶穌要來，便集結在村口迎接祂。當看見主耶穌便大聲呼喊說：「耶穌！夫子！可憐我們罷！」

當這些麻瘋病人在主耶穌面前的呼求，祂憐憫他們。主耶穌沒有為他們禱告，也沒有用手去摸他們，只是吩咐他們做一件事。就對他們說：「你們去把身體給祭司察看」。因為在舊約的律法裡規定：長大麻瘋的人得痊癒後，要將自己的身體給祭司查看，查看後確定

無病，才可以宣佈這個人得痊癒了。當他們去到的時候，奇妙的事發生了。聖經記載：「他們去的時候就潔淨了」。

那十位長大麻瘋的人，被主耶穌醫治後，完全痊癒了。但只有一個當病得醫治後，立即回來感謝主，並大聲歸榮耀與主耶穌，又俯伏在主耶穌腳前感謝祂。這個撒瑪利亞人存著「感恩的心」，不僅得著身體的醫治，更得到靈魂的拯救。而那九個人呢？他們歡天喜地回到人群中去了，他們把主耶穌忘記了。十個與一個之比，這個數字對我們是發人深省的。

其實，許多人到教會尋求主耶穌，都曾像這十個大麻瘋病人一樣。得了恩惠卻不懂得感恩，這是現今大多數人的心態。作為基督徒不應該這樣，我們要做一個懂得「感恩的人」。切不可忘恩如同流水，只懂索取，不懂作「感恩的人」；只想得到祝福、得到恩惠的人，卻忘記用感恩來讚美主。盼望大家都是「感恩的撒瑪利亞人」。很快將踏入 2026 年，當我們數算主恩時，願以「感恩為祭」來到我們的主耶穌面前感謝，並永遠紀念祂的作為。

今期馬可樓的題目：「以感恩為祭」，在日常生活中我看見上主的恩典滿滿。以下是一次經歷祂的帶領和醫治。

某天我在上健身班中，我得到聖靈提醒，要問老師如何放鬆左面腰背的肌肉。老師教了我三組動作都是拉筋放鬆肌肉，我回家後嘗試做，都有幫助，其中一組比較有果效，我即時感受到拉緊了的肌肉被放鬆下來，因為之前用手觸摸它時，是硬塊一樣，如今卻是軟軟的，而且不再有痛的感受。

在前往健身室前，我在家看到耶利米書 19 章 10 節，我領受的意思是：上主吩咐我要打破瓦器在眾人面前。在健身上課中，我遇到左面腰背肌肉疼痛和拉緊的現象，我即時停下，並嘗試舒緩拉緊的肌肉。聖靈即時的提醒，就是要向老師詢問，如何做放鬆肌肉的方法。當我回想耶利米書的經文時，使我聯想起，上主要我打破沉默，要在眾人面前詢問老師。這樣讓我受壓的肌肉得釋放，是上主在醫治我，不單止醫治我和我心，而且醫治我和我的身體。祂一步一步的牽引我走祂的路，就像是解開我的困鎖一樣，使我和自己復和，彼此得釋放。

這件事的發生並不是偶然的，是上主為我安排，在祂認為最適合的時候出現這狀況。這事讓我在尋找醫治的過程中，得著機會，看見痊癒的曙光。事情的真相是我身體在很久很久以前扭傷了而沒有好好醫治及處理，成為我身體的舊患。今天上主在最適合的情況下，讓我得到醫治的方法。往後我看了推拿醫師，讓病情得到適切的醫治。日後我仍要堅持不懈的做運動，保持身體健康，讓我與我的身體得著真正的復和。

真的要以感恩為祭獻與上主，我的腰背痛舊患得到醫治，是我一直的想望的。雖然在這之前曾經做了幾個月的推拿治療，也有一定進展。當時醫師吩咐我要做運動，因此我就開始了做健身運動。這次的扭傷教我知道，我要盡早處理傷患，不要像我年幼時沒有醫治它，使它一直跟著我，成為我的隱患。這是上主教我成長的腳印，以感恩為祭獻給祂。

今年開始，我承擔了事務及擴展部嘅部長。我與其他部長及同工經過長時間討論，要處理不發光的十字架燈箱。由於成本及價錢不合理想，導致我哋嘅十字架遲遲未能修理得妥當。就像人生嘅路程裏面，想達成一些已定的目標，但總係好多嘅沙石及拖延，遲遲未能看到曙光。人生就是這樣。雖然這個並不是十分重要嘅工程，但我覺得十字架燈箱未能發光，彷彿對神聖殿嘅榮耀總是有一啲虧欠。

其實這個工程，由我們安排預算開始，心裏總不是味兒。直至有一天，重遇一個久違嘅弟兄。在言談之間，提到十字架燈箱嘅問題。他二話不說，想以奉獻嘅心態幫忙維修。但這弟兄其實好忙，加上工作比較浮動，再拖拖拉拉之下接受咗我哋教會這個嘅工程。在當下我感到神真係聽我哋嘅呼求，顧念教會工程嘅需要。我諗佢應承咗半年之後，才開始慢慢啟動燈箱維修嘅工程。我當天星期六回來教會安排其他清理事項的時候，這位弟兄就突然出現。他施施然的上來教會開始進行這個燈箱維修嘅工程。我記得當日他出師不利，未能找到電源，導致電線未能夠接駁，令工程一直膠著狀態。我心裏有一刻，係有啲質疑這個弟兄嘅維修技術。但我相信既然神安排得他來修理，我相信的不是他，是上帝才真。雖然最終有好多阻礙，但在第一次試驗的時候，第一次燈箱發光，這一刻我覺得好

奇妙。我記得當天剛剛開始維修，當天楊牧師及李傳道要出外探訪，都未能睇到第一次嘅發光。但當十字架燈箱第二次發光的時候，他們剛好探訪之後回來教會。此刻覺得大家就好似見證上環浸信會再一次為神興起一樣。除此以外，當我哋中途需要鋼梯的時候，神就預備教會鄰近店舖的弟兄借出梯子給我們使用。

我真係感受到：只要係神容許嘅工作及工程，神就會興起一啲我哋想唔到，看唔到嘅人作出幫忙。我覺得這件事，要感謝神去成就呢個工程。

榮歸上主。



我認識神、跟隨主、受浸… 是在外地發生的。那時候，無論出席團契、聚會、敬拜、教會的崇拜所唱的詩歌全部都是用英文的。

當時在外地的生活比較艱難，還未接受主耶穌基督之前，我已經開始經歷到神的奇妙大能。跟隨主之後，我唱着那些詩歌，很多時候是被感動得流着淚唱的，因為我是正在真實地經歷歌詞裏所形容的神，祂的慈愛、祂的信實、祂的祝福…從沒有離開過我。有一次聚會，很突然地唱着一首中文詩歌。第一次聽，第一次唱，除了調子深入我心之外，它的歌詞更深深觸動了我，可能那時候的我，經歷神還未夠多、未夠深，未能夠真正明白其中一句歌詞的意思——「感謝神禱告蒙應允，感謝神未蒙垂聽」。「禱告蒙應允」容易明白，但「感謝神未蒙垂聽」這一句，對當年的我，有點難以理解，為甚麼未蒙垂聽都可以表達出感謝神？

日復日、年復年，屬靈生命不斷的經歷與成長，開始深深體會到，有時候自己所祈求的，都不知道是否合神的心意和對自己是否有益處，唯有在天上的父知道一切。原來禱告未蒙垂聽都是一個祝福。走人生的路無論遇到是順境、逆境、得時或不得時，都開始懂得懷着喜樂的心向神獻上感恩。

聖經裏記載了一些人物，讀到他們的經歷時，都有點身同感受，很自然地也表達對神的稱頌與感恩。

「20…我赤身出於母胎，也必赤身歸回。

賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華；

耶和華的名是應當稱頌的。」（約伯記 1：20）

在地上我只是一個客旅，神賞賜的時候要好好珍惜，當神要收取的時候，就要願意放手，感恩神讓我曾經擁有過及經歷過。

「10…難道我們從神手裏得福，
也不受禍嗎？」（約伯記 2：10 下）

得到神的祝福，當然很喜樂；當面對不幸時，確實會很難受。以前常聽人說：「不如意事十常八九」，那即是如意事只得一二，想起都不禁有點沮喪。認識神之後，經歷不幸的事，好像越來越多，但同時經歷神的愛和恩典也越來越多。這一切一切，我心確信，神必定有祂的旨意在當中，唯有用感恩的心交託，耐心等待，盼望神能賜一條出路。

「17 神所懲治的人是有福的，所以你不可輕看
全能者的管教。

18 因為他打破，又纏裹，他擊傷，
用手醫治。」（約伯記 5：17~18）

當遇到一些難以解釋某些事件發生的時候，起初很難分辨是神在磨練我？還是在懲罰我呢？時間持續一段日子後，人會開始沮喪，很多問號不停在腦海、在心中圍繞我。當願意謙卑來到神面前禱告時，神讓我明白，祂打碎我、為要重新陶造我；祂打破擊傷我，為要重新包紮、醫治我淌血的傷口。我感恩神不是懲罰我，而是在管教我、祝福我！

「9 我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽！不要懼怕，
也不要驚惶，因為你無論往哪裏去，
耶和華你的神必與你同在。」（約書亞記 1：9）

當我沒有信心勝任，而拒絕接受一份臨時工作的時候，神就使用一個還未見過面的人，鏗而不捨地說服我。當我順服神的帶領，剛強壯膽去面對這份工作時，神使用我去糾正一個人對信仰不正確的心態；神使用我去喚醒一個人對信仰重新的思考；神賜我膽壯、不懼怕地每天大聲開口為工作的地方祈禱。我經歷神與我的同在，完

成神給我的使命，也完成我的工作的同時，得到負責人對我的讚賞和肯定。我感恩神使用我這個卑微的人，去完成祢的旨意，有祢的同在，真的可以剛強壯膽、不懼怕、不驚惶！阿們！

「11 我為何不出母胎而死？

為何不出母腹絕氣？」（約伯記 3：11）

「16 或像隱而未見、不到期而落的胎，歸於無有，

如同未見光的嬰孩。」（約伯記 3：16）

「16 我厭棄性命，不願永活！你任憑我吧，

因我的日子都是虛空。」（約伯記 7：16）

「12 你將生命和慈愛賜給我，

你也眷顧保全我的心靈。」（約伯 10：12）

年輕的時候，曾經有過一個志願是：當一個「思想家」。自小喜歡沉思、幻想、發白日夢，其實那時我根本不知道有否「思想家」這個職業？長大到了一個年紀，突然有兩個問題在心裏出現：「我生存在這個世上有何意義？我生存在這個世上有何價值？」有一年，因婦科出了問題，需要入醫院做手術，在住院期間，得知有流動圖書車，我申請借了一本書，當中內容有提及過人生，所以我特別用心去閱讀，因為我很想找到之前那兩條問題的答案。但書都未讀完，又要出院了，書本就這樣歸還給醫院了。如是這，入院、借書、出院、入院、借書……、終於要在第四次入院才能真正完成手術。那本書在我斷斷續續入了四次醫院，都未能讀完，於是走去書店買了一本，回家慢慢讀。讀完整本書後，以為已經找到了答案，後來因為一件突發事件，那本書啟示的完全一點幫助、一點平安都沒有。

在人的作為，我這個生命本應該早已經是隱而未見、不到期而落的胎，歸於無有，如同未見光的嬰孩。但因為是神所創造的，祂的

大能保護着這個生命不被傷害。

神用了一首英文詩歌，讓我知道，我生存在這個世上的意義和價值是甚麼，還藉着那首詩歌賜給我人生的使命。有時候，當我經歷很多傷痛的事，令我情緒很低落、抑鬱、迷茫，整個人生沒有喜樂、盼望…，生存對我已經再沒有意義和價值時，我真的情願自己是一個不到期而落的胎，歸於無有。但我的禱告未蒙垂聽，神卻藉着一場意外告訴我知，還未到時候離開！

今天，傷痛仍然存在，神依然使用另類的方法，使我明白，是時候要放下一些事情，要重新出發，繼續走前面未完成的人生路。過去種種的經歷，被打碎、被陶造、被打破擊傷、被包紮、被醫治、被管教、被磨練、被操練、被保守、被祝福…為要預備走神早已命定的人生路，我願意嗎？

「感謝神禱告蒙應允，感謝神未蒙垂聽，感謝神我曾經風暴，
感謝神豐富供應，感謝神賜我苦與樂，在絕望裏得安慰，
感謝神賜無限恩典，感謝神無比慈愛。」

此刻，我以感恩為祭，獻上給神。回望背後人生，幾十年來曾經走過的路，好像喝了一大杯苦茶，現在轉過頭來面面向前路，回味卻是甘甘的。原來一切都是神的祝福！流着淚的我，仍然滿懷喜樂的心，說一聲：「除了感恩，還是只有感恩！」 阿們！

書名：你需要的是剛強，而不是逞強-比「撐下去」
更重要的61件事

作者：施以諾

無可否認，施以諾作品的名字，都吸引我去品讀，
就是這樣，彷彿成為他的忠實讀者！



比「撐下去」更重要的61件事，想知道嗎？而我，絕對是想！
也喜歡書的背面有以下的一段文字，與大家分享：

「心靈健康的關鍵在「剛強」，而非逞強！

剛強不是成天壓抑情緒，不是硬去跟別人比較，而是專注於自己的
使命感，活出你獨特與美好。

本書強調：

- 剛強壯膽，不只是情緒管理，更是「目標管理」
- 你不需要證明自己比別人強，因為你本身就值得被愛
- 剛強，有時不是「善辨」，而是「善忽略」，忽略某些低格調的攻訐
- 剛強的反義詞未必是「軟弱」，而是「逞強」
- 剛強不是成天「討好」別人，而是活出「討喜」的生命

在充滿變數，挫折的時代，助你勇敢走當行的路，作真正的贏家！」

以上的文字，對我來說，都是美好的提醒，讓我的思緒變得更清晰，

對未來的歲月，得到更勇敢前行的力量，讓我心靈重獲恬靜與安穩！在這個人心動盪，敏感的時刻，「學習開啓更廣闊的視野，學習轉移焦點的能力。」更再次肯定我與作者有相同的理念：「每個人的人生都可能有各自的難處與傷痛，不要任意輕看別人的苦難：有時我們太急於在眾人面對彰顯所謂的自潔與公義，反而向社會示範了什麼叫做刻薄與膚淺。」深感共鳴，狠狠地告訴自己，謊言的重要性，也別在陪伴時去論斷，沉默有時，並不是軟弱與涼薄，反而是安慰及理解。

誠意推薦大家細閱其中幾篇：

《有一種焦慮，叫做「希望每個人都喜歡我」》

《喜樂的秘訣不在「成功」，而在「成熟」》

《世人只在乎你的「價格」，造物主更在乎你的「品格」》



愛自己，食靈糧！開卷有益，歡迎大家借書及分享到馬可樓！新一期的閱讀計劃已經開始啦！

感 恩 祭

你以你恩典恩惠與恩慈，領我在可安歇水邊，
我以我感激感恩與感動獻上我真心真誠敬拜，
神啊，你恩惠像春雨，在我乾涸的心停留住，
用愛你擁抱失意的心，容我高昇高處，
神啊，你安慰環繞我，又再應允看顧常同在，
就算我身處死蔭幽谷，為我遮風擋雨，
以感恩為祭以感恩為祭。

版權屬 [共享詩歌協會有限公司](#) 所有

這是一首令我鼓舞又感動的詩歌，歌詞優美，又共鳴！

詩歌是心靈的良藥，是很好的鎮定劑！

每一個困境，每一次的創傷，每一段的苦痛，都在提升自己！嘗試去找尋當中的意義，讓自己看清更多的真相，甚或是自我的本相，內在的潛力！發現痛苦過去，真的必有收獲！相信只要不放棄，神會帶領我足能得勝！

如果近日，你感到很憂悶，很不安，甚至很恐懼，建議你找一個安靜的地方，播放一首讓自己舒服放鬆的詩歌，細心聆聽，然後好好

的禱告，相信你的主必定明瞭你，正如以上的詩歌，當我在痛苦絕望中，神安慰環繞我，並在困境艱難時，為我遮風擋雨。親愛的，我相信祂也是這樣看顧你，與你同在！

如今的我，拿甚麼去回報主恩？以感恩為祭，以感恩為祭！

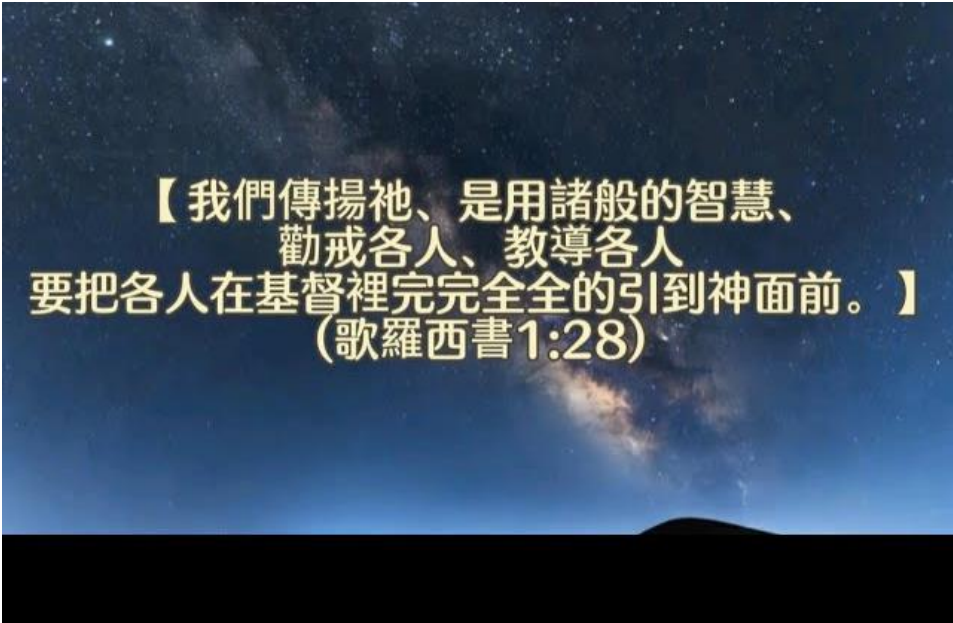
若你願意，請與我一同禱告！

施恩的主，願祢憐憫，看顧，撫慰憂傷的心靈！願勞苦擔重擔的肢體被扶持，被體恤！願不安與恐懼都離開災民的腦海，願關愛與勇氣擁抱他們去重建家園！願受傷的，不論心靈或肉體，救援人員，義工或居民，得到適切的醫治與溫暖的照顧，並能平安回家！奉主名求，阿們。

或許我們不能手牽手，但是讓我們心連心，以愛同行，帶來祝福，彼此代禱，讓愛奔流，一起走過傷痛的日子！

後記：突然憶起我在 2003 年 SARS 後寫過的話：在苦難中，人會問：神，祢在那裡？請相信愛我們的神，祂正在為你，為我計劃一道最美麗的彩虹！





【我們傳揚祂、是用諸般的智慧、
勸戒各人、教導各人
要把各人在基督裡完完全全的引到神面前。】
(歌羅西書1:28)

下期預告：教會根基

截稿日期：2026 年 2 月 22 日

有意投稿者，請把稿件交給幹事劉香蘭姊妹，
或電郵至 swbcmarktower@gmail.com

上環浸信會

會址：香港上環蘇杭街 91-97 號東利商業大廈 3-4 樓

三樓教會電話：2545-0830 四樓託管電話：2854-2609

傳真：2581-2057

網站：<http://www.swbc.org.hk>

電郵：church@swbc.org.hk

代禱電郵：prayer@swbc.org.hk