

2004年3月号

THE YOUTH WAY

44



PP 9767/5/2004

出版：马来西亚基督徒写作团契 Persatuan Penulis-Penulis Kristian Malaysia
40, Lorong 6E/91, Taman Shamelin Perkasa,
Batu 3 1/2, Jalan Cheras, 56100 Kuala Lumpur.
TEL: 03-92864046 FAX: 03-92864063 Email: tingyw@hotmail.com
辅导电话: 03-92877251 (日) 03-20704277 / 20704171 (晚)
承印: AKITIARA CORPORATION SDN BHD
1&3, Jalan TPP1/3, Taman Industri Puchong, Batu 12, 47100 Puchong, Selangor

青春路编辑室
主编: 梁婷婷
美术编辑: 何廉明
美术设计: 彭绍远
发行: 李彩群

Content s

★工作室★

压力让我透透气! ●婷婷 ②

★青春调色盘★

蚂蚁背大象 ③

○你承受的压力大吗?

○压力, 饶了我吧!

○四面八方的压力

○拿得起多久?

○基督徒与压力

★你谈我说★

读者来信 ⑫

★青春信箱★

爱与不爱 ●信箱姐姐 ⑯

★故事点心★

够用就好 ●丽娟 ⑯

★心领神会★

三个十字架 ●陈成春 ⑯

★漫画特区★

奇异恩典 ●维² ⑯

★书房书话★

你很特别 ⑯

●上帝可爱的孩子 ⑯

★戏迷心窍★

耶稣受难曲 ●原浩问 ⑯

★少年传奇★

一名革命家的力量源头 ⑯

～孙中山 ●整理: 鹏程 ⑯

★青春系列★

卸下重担 ●婷婷 ⑯



压力让我透透气!

◆婷婷

多少个夜晚因梦见答不出考题而惊醒, 多个夜晚拿了枕头捂住嘴痛哭无人知。

多少个人又想像得到如今活泼可爱快乐的我(绍远一定又要为我的臭美而吐了?)曾经被繁重的课业压得喘不过气来? 我其实挨过了一段苦涩难过的中学时期。那时尽管多努力, 成绩还是不如人, 绝对是部标准的考试

机器, 只是无法生产高分数而已。

压力让我活得不开心, 活得好苦啊! 我觉得我只是一条快被压死的可怜虫!

然而现在不会了。因真正学会了“看开”这两个字, 更学会了“交托给神”这四个字, 很多所谓的压力似乎都压不到头上来, 奇怪!(但可能会压到脚趾头啦)(;) ⑯



青春调色盘

蚂蚁背大象

参考资料: 《压力松一松》关袁添 著
《处理压力》苏刘君玉 著

蚂蚁背大象?

不用说, 这当然是不可能的啦! 准由 3D 变 2D。什么是“3D 变 2D”啊? 哦! 意思就是由立体变成平面咯! 压扁了.....

好了好了, 我们这次并不是要讨论蚂蚁如何背大象, 而是要谈压力。

我很喜欢《压力松一松》一书里把“压力”写成一个公式, 很贴切。

外在的要求
+
内心的要求

- 一个应付问题的能力 =

压
力

压力是身心呈现的紧张状态, 是属于人的一种反应。同样的事情给两个不同的人, 可能出现两个极端的反应。有的人在压力之下可以提高工作效率, 有的人却因承受不了压力而感到沮丧、忧郁甚至上吊自杀!

不要小看压力哦, 它也可能会导致血压上升、心跳加速、神经紧张、肌肉紧缩、崩溃等。压力还可以导致患病呢! 如: 胃痛、头痛、肩痛、背痛等。

因此, 我们必须要有正确面对压力的信念以及找到适合自己处理压力的方式。

你承受的压力大吗?

你承受的压力大吗？

请做以下的测验，看看你承受的压力多吗？

	经常	有时	很少	从来没有
1. 你有心跳加速、肩膀酸痛、头痛、头晕、胃口加增或减少、疲倦等生理现象？	3	2	1	0
2. 每天觉得时间不够用，还有很多事情没做？	3	2	1	0
3. 对自己要求很高不允许自己失败？	3	2	1	0
4. 常让自己做超过自己能力范围的事？	3	2	1	0
5. 很容易担心焦虑？	3	2	1	0
6. 晚上常想着未做完的事而导致失眠？	3	2	1	0
7. 很重视功课及考试，常为功课、考试而烦？	3	2	1	0
8. 人际关系不甚好？	3	2	1	0
9. 常为达不到父母的要求而难过？	3	2	1	0
10. 很在乎别人对自己的看法？	3	2	1	0

总分：

0 - 10 分

轻度压力。这是很不错的情况，偶尔一些生活压力是很正常的，压力没有给你带来很大的困扰。

11 - 20 分

中度压力。要小心负面压力会慢慢侵蚀你的生活，尝试找出你压力的源头，并用妥当的方式处理之。

21 - 30 分

重度压力。是否周遭环境给你带来的压力或是你自己给自己的压力导致你喘不过气来？你要多留意哦！一定要学习放松些，需要的时候不妨找学校的辅导老师或专业辅导员协助，以避免生活情绪有更大的困扰！

压力，饶了我吧！

案例一

棋茹常嫌自己记忆力不好。她最怕的就是考历史地理，因她认为考史地主要是靠死背方能获得好成绩。

后天刚好要同时考这两个科目。这几天她都无法好好梦周公，每天放学回家做完功课后就捧起课本猛啃。深夜忍不住睡着后却因恶梦而惊醒，梦境让她喘不过气来——史地捧了两颗大鸡蛋，父母师长同学伤心失望嘲笑的眼光，她最受不了。

考试压力，千斤重啊！

案例二

又吵了，又吵了，父母像狗和猫般无法和平相处，总是吵个没完没了。一个闹离婚，一个闹自杀。吵架之后还常拿小蕊出气。

小蕊往往在忙功课忙家务之余还得照顾弟妹弱小的心灵，自己够难过、担心、害怕，却还得硬装出笑脸，故作轻松地安慰弟妹：“没事的，没事的。”爱父母心切，不时还要“冒险”当和事佬。只有初中的她承受着极重的家庭压力，内心的痛苦没人知，也无处哭诉.....



案例三

锦天是校际田径选手，他是个自我要求很高的人，也很重视朋友同学对他的看法。这一次出赛，他几个好朋友都对他抱着极大的期望：“只许胜利，不许失败！”他自己也这么对自己说。“不许失败”其实就给他带来无穷压力了。

四面八方的压力

只要是活着的人，几乎都无法脱离压力。压力往往给人不舒服的感觉，但从某个角度来看，适当的压力却未必是坏的。它可以是一种推动力，激发人的斗志，让人更进一步，挑战人发挥潜能而更上一层楼！

记得中学时期的我，被功课、考试压得死去活来，好可怜哦！现在想起来都觉得怕怕。

人的成长阶段中难免要面对各重各样的压力。压力通常来自那里呢？有的来自外在，如：父母、师长、家庭成员、学校、社会环境、朋友同学等。有的则来自内在，如：自我要求高、好胜心强、常和别人比较等。我们这里先谈三个压力的主要来源以及可用以应对的方式。

来自学校的压力

案例一中的棋茹面对的就是功课压力。繁重的功课加上数不尽的考试、测验常是学生要面对的。对大多数的学生来说，中学的功课一定比小学功课来得艰深困难。有的学生已挺用功了，但成绩还是不理想（你是不是要高喊：“我就是这样！就是这样嘛！”）。有的老师要求特别高，学生因此被压得喘不过气来。此外，有的人则和同学处不来，关系不好自然也不会令他好过啦！

→应对的方式←

1. 尽力而为，轻松看待

凡事必须要尽力而为，若是已尽力了，无论得到怎么样的结果都应当赞赏自己曾付出的努力。

2. 正确的读书观念

念书是为了求知识！不要让自己在不知不觉中当了考试的机器，成了分数的奴隶。对分数看开些吧！

3. 把时间分配好

妥善分配好自己的时间，你会事半功倍！

4. 感谢老师的苦心

老师要求高无非是要学生不要青春留白，因此要学习督促自己，不怠惰，付出真正的努力认真学习。还是那句：尽了力就好。

5. 搞好人际关系

好好学习相处之道。最简单的就是：你喜欢别人怎么待你，自己就先要怎么待人！多看些书吧！好的人际关系可让你有更多轻松愉快的心情。

来自家庭的压力

案例二小蕊的压力不用说当然是来自家庭咯！父母不和、家庭破碎，身为孩子的一定不会好过。有的父母对子女有过高的期望，望子女成龙成凤，却又用错方式，不断责骂、批评、唠叨，要不造成压力才怪！兄弟姊妹关系恶劣、家庭经济差、兼顾太多家务等都会造成压力。

→应对的方式←

1. 与父母沟通

尝试与父母有良好的沟通，心平气和地将你的想法感受告诉他们。倘若父母之间的关系实在是太糟了，可建议他们寻求辅导。

2. 量力而为

我们必须量力而为，要知道有些事情是我们无法轻易改变得了的，如：父母亲的关系、父母亲的个性、家庭的经济等。要认清徒增压力其实是毫无帮助的。就学习多接纳，看开些吧！

3. 凡事往好处想

得留意不要让负面想法淹没了你，学习用积极乐观的想法模式。

来自自己的压力

案例三的锦天就是一个很好的例子。他对自己的要求很高，也很在乎朋友同学对他的看法。他不允许自己失败，换句话说，他是个好胜好强的人。许多人也喜欢比较，别人有什么，自己也要有。但想想看，有一颗无法满足的心会快乐吗？

→应对的方式←

1. 放过自己

对自己要求太高的人要降低对自己的期望。对自己有要求是对的，但不需要给自己太多的压力，要相信我们其实是可以很轻松又很努力的！

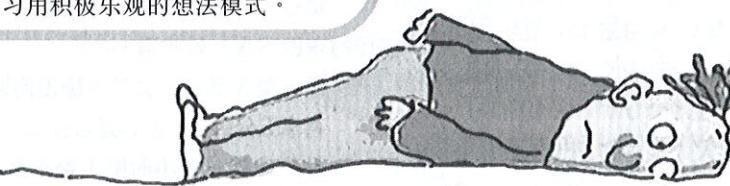
2. 承认自己有限

不要幻想自己是超人。我们要相信自己是有做不到的事情的。

3. 少比较

我们只要跟一个人比较就好了一那就是自己。今天的我比昨天的我进步就已经很不错了。真要与他人比较时，要记得目的是激励自己，而不是给压力自己。

找出你压力的源头，好好去面对。



其实仍有许多其他处理压力的方式，你甚至也可以很创新地为自己设计减压方法。以下再列出 12 个处理压力的方式：

1. 允许自己休息。
2. 做适当的运动。
3. 大哭一顿。
4. 重新订一个合理、可达性高的时间表，避免给自己太多不必要的限制。
5. 做一些自己喜欢做的事（娱乐），培养不同的兴趣，但要记得不可违反圣经教导哦！建议可看些轻松、幽默之类的书。
6. 向愿意倾听的朋友倾诉内心的苦楚。
7. 让自己有更多积极正面的看法，学习欣赏周遭的人事物，好好享受生命才是！
8. 不强迫自己做超过自己能力范围的事。
9. 尽可能保持笑容，有笑容随之就有愉悦的心情。
10. 尝试在可行的情况下减慢生活节奏。
11. 对人对事要有弹性。
12. 凡事看开些吧！（我想这个最有效！）

你拿得起多久？

各位读者，请大家一起来想想看。真的要先想哦！有兴趣的人还可以实际做个实验。

很简单，我这里有四瓶矿泉水，每瓶一点五公斤，你可以一次过全把它们拿起来吗？

你想了想之后，是不是要说：“这

考我数学吗？ $1.5 \text{ 公斤} \times 4 = 6 \text{ 公斤}$ ，要拿六公斤的东西又有什么困难？学校的书包随时都可能比这重呢！”

很好，相信大家都认为要拿起 6 公斤的东西不是一件难事。

那你就先拿着一分钟。绝没问题！

再拿五分钟？可能还是没什么问题。

甘脆拿够一个小时吧！都不能放下的哦！是不是觉得手极酸了？

拿一天呢？可能要“call 白车”了。

⇒ 这什么意思呢？⇒

其实，在这情况下，重量并不重要。重要的是你能拿多久！

我们承受的压力也是一样。你让压力无日无夜，无时无刻地压在你身上，你以为你可以承受多久呢？

然而，若能暂时放下，休息一会儿就不同了。

你拿着那四瓶水，在累了的时候适时把它们放下，好好休息一阵之后，再重新把它们拿起来。这就不会觉得那么辛苦了，你甚至还可以拿很久很久呢！

面对生活上的压力也是如此，应该好好休息的时候就得好好休息，如此才不会被压力“压扁”嘛！



基督徒与压力

信了耶稣是不是从此以后就可以避免活在压力下呢？不是的。基督徒活在世上不但不能避开，反而可能还要比他人面对、承受更大更多的压力。因为要做个有原则的好基督徒，就要将神的标准活出来，不能让自己随着世界，随着自己的情欲走。

然而，基督徒不需要害怕压力！让我们一起来看看耶稣的榜样。

耶稣又如何呢？

耶稣在世传道的时候忙得不得了，要医病、赶鬼、传道、劝人悔改、教导门徒等，有时候就连吃饭的时间也没有，工作压力可大呢！祂还得随时提防要找祂把柄、找祂错误的文士、法利赛人。此外，祂也知道为了完成救赎的工作，祂必须代替世人所有的罪，祂即将要面临十字架的苦刑啊！身体的疲惫、精神的压力不在话下。

面对种种的压力，耶稣怎么做呢？

文接下页 ↗

文接上页

“次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。”（马可福音1：35）

忙了一整天的耶稣在次日天未亮的时候第一件事就是到旷野地去祷告。换着是我们，我们可能的选择是——睡到太阳晒屁股，还愿意七早八早起来祷告咩？但耶稣为什么不多睡一会儿却选择爬起来到旷野祷告呢？

原来，祷告可以使祂重新得力.....

是的，安静我们的心向神祷告，与神亲近的确可使我们灵里得力！身心灵恢复活力，压力自然可以慢慢消减。

为什么是到旷野地？我猜那是

因为环境舒舒服的缘故吧！那里远离市区，远离人群，景色或许也相当优美，面对自然界的美，心情可放松，压力可减轻，是一个可专心祷告仰赖神的好地方。

每个人都有疲累的时候，就如《以赛亚书》40章30至31节所说：“就是少年人也要疲乏困倦，强壮的也必全然跌倒。”但上帝是不是只将“疲乏困倦”留给世人而已呢？不，接下来《圣经》继续说：

“但那等候耶和华的，必从新得力，他们必如鹰展翅上腾.....”

当面对压力的时候，基督徒就比非信徒多一个解除压力的方式，就让我们都学习耐心等候耶和华吧！

到我这里来.....

“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”

无论你对圣经熟悉与否，相信一般来说对这段经文不会感到太陌生。

记得在某次承受着极重大的压力时，这段经文浮现在紧绷着的脑袋瓜中，深深感受到来自主耶稣的安慰。我们亲爱的主耶稣基督并没有在我们担着重担的时候弃我们不顾，撇下我们不理啊！彷彿看见祂张开双臂，温柔亲切地呼唤我们：“来吧.....来吧.....你们凡劳苦担重担的人，都可以到我这里来，我就要使你们得享内心的平静，让你们得着灵里的安息。”

基督徒，好幸福哦！！！†

青春路读者索阅表／奉献表格

☆ 请用端正字体填上中、英文全名(勿仅填上洋名及姓氏)及地址。

☆ 请用端正字体填上教会或机构的中、英文全名及地址。

编号： (办公室用途)

中文名： 英文名：

身份证件(新)／注册号码： 年龄： 性别：男 女

称谓：牧师 传道 夫妇 弟兄 姐妹 职业：

宗教：基督教 天主教 佛教 道教 其他

宗派：卫理公会 福音堂 巴色会 长老会 神召会 全备福音堂 圣公会

浸信会 播道会 信义会 独立教会 S.I.B 其他

地址：

邮号： 城市： 地区： 国家：

电话： 传真： 电邮：

所属教会(中)：

(基督徒订户需填写)

教会印章：

(教会订户务请盖章)

索阅表格：本刊免费赠阅(务请填妥以上资料，否则无法处理，谢谢！)

青春路数量： 本(新订户需填写) 更改地址(编号：)

停订 更改数量(编号：)

为亲友订阅(只限一期，若收阅者欲继续收阅，必须自己登记。)

☆ 凡欲“更改地址”、“更改数量”或“停订”，请把旧“地址标签”贴于此，否则无法办理更改手续。

标签

我愿意奉献：RM 予青春路月刊

奉献请寄至：

Persatuan Penulis-Penulis Kristian Malaysia

40, Lorong 6E/91, Taman Shamelin Perkasa,
Batu 3 1/2, Jalan Cheras, 56100 Kuala Lumpur. Malaysia

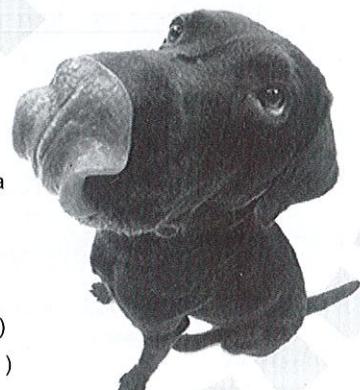
或直接存入写作团契于马来亚银行之户口：

Persatuan Penulis-Penulis Kristian Malaysia

A/C NO : 014039-222178

(MAYBANK, JALAN SULTAN BRANCH KUALA LUMPUR)

(奉献者请提供完整中、英文姓名及地址，以便将收据寄上。)





爱与不爱

信箱姐姐：

你好！我有些事情让我觉得很烦，但又不知该怎样解决。希望你可以帮我解决我的问题。

在我的人生观念中，我认为基督徒应该和基督徒在一起。但是自己却被佛教徒追求，他是我一班朋友中的其中一位。我已经向他解释和告诉他我的观念，但是他却说这都是将来的事，不要想太多，最重要的是现在。我真的不知道该怎样回答他的问题，他问我对他有Feel吗？信箱姐姐，对一个人有Feel或没有Feel是不是单靠感觉呢？我不知道对他是友谊或是比友谊更进一步的关系，请教教我好吗？

我告诉过他我喜欢去教会，喜欢当一位基督徒，永远都不想改变。但是他问我真的不能给他机会吗？我该怎么办？拒绝他吗？

最后的是很难解决的。问我对他有Feel吗是A君。现在又出现B君。A君和B君是好朋友，我比较喜欢B君，不过他也是佛教徒，怎么办？在A君告诉我他的感觉后不久，B君也告诉我，他要我接受他。我现在的问题是我该选择A君或是B君，但是他们俩都是信仰佛教的。我想和基督徒在一起，因为这样我永远都会是一位基督徒，教教我好吗？

P/S：我觉得在教会的生活是幸福的，我很珍惜。还有我知道一旦和非信徒结了婚就不能像以前那样去教会了，真的会吗？

小诗

小诗：

你好。从你的信中，令我感到敬佩的是你想做一位基督徒的决心。我不否认，世界的诱惑是实在的，且往往难以抵挡。基督徒一样会遇到试探和诱惑，这是很平常的事情。但重要的是，当我们处在这种情况中，我们会以怎么样的态度来处理与面对呢？

耶稣在马太福音13章所举撒种的比喻：有一个撒种的人出去撒种。有的种子落在路旁，有的落在泥土不多的石地上，有的落在荆棘里，但这些种子都无法健康成长，唯有落在好土里的才能结出果实。耶稣解释那撒在石地上的，就是人听了道，立刻欢欢喜喜地接受，可是他里面没有根，只是暂时的，一旦遭遇患难，受到迫害，就跌倒了。而那撒在荆棘里的，就比喻作人听了道，但却被今世的忧虑和财富所迷惑，结不出果实来。至于那撒在好土里的，就比喻是人听了道，又明白了，之后结出果实来.....

我们的心是一片怎样的土地呢？是路旁的土地？石地？荆棘？还是好土地？信心是借着诱惑、试验、苦难等而被坚固的。你所处的情况，会不会是一个机会来证明你对神的信心、依靠和顺服呢？

回答你的问题，我要很诚实的告诉你，一个有追求的基督徒与非信徒结婚是一件很痛苦的事。你若真认识神的道，你就

- 了解人对福音的需要，你会很期望他成为基督徒，然而，你却永远不知道他什么时候会成为基督徒。如果与非信徒结婚的话，就等于你选择了与非信徒在一起可能遇到的痛苦，如：对方反对你和孩子去教会；不接待教会的弟兄姐妹；嘲笑你；不了解你的信仰、想法；不同的价值观，包括金钱的处理、对人的价值、管教孩子方法、怎样处理夫妻间的问题、以怎么样的态度看待婚姻、家庭等。要做一个好的基督徒已是非常不容易了，再加上得不到另一半的支持，无法同心同步，甚至还可能被泼冷水，这样的婚姻你认为有幸福可言吗？你说会痛苦吗？当爱情的甜蜜消退后，很多情况就不一样了。

- 依你现在的年龄，对某某人有feel是很正常的。而我则鼓励你趁着年轻多结交各种不同的朋友，透过团体活动多认识其他弟兄姐妹。《圣经》的确有教导信与不信不能同负一轭，你愿意为了他而选择逃避、不理会上帝的教导吗？找一个适合的人谈恋爱是件不容易的事，那需要很多的观察、时间和认识。耐心等候上帝为你预备的那位吧！你当然也可以向他传福音，但要带着正确的动机才是！选择对的人成为你的另一半，会避免让你走一大段冤枉路。

希望以上的分享对你有帮助。①

信箱姐姐

文桥辅导热线电话

日间辅导电话：03-92877251 9:00a.m~12:00p.m, 1:00p.m~4:00p.m 星期一至星期六

晚间辅导电话：03-20704277 03-20704171 7:00p.m~9:30p.m 星期一、三、五



故事点心

和平之村住着一户家庭。一家之主陈老伯有一个爱好，就是钓鱼。傍晚时，陈老伯都会独自一人到附近的海边去钓鱼。

某一天，陈老伯又到海边去钓鱼。但他却有个很奇怪的行为，就是每当鱼儿上钓后，他都会用预备好的一把尺量一量那条鱼，如果鱼太大还是太长他都会把鱼丢回大海中。旁人看到了，就很好奇的问道：“为什么你把大鱼丢回大海去？我们钓鱼不是常常希望能够钓到大鱼吗？往往都是嫌鱼小，那有嫌鱼大的？”

老伯回答说：“我家的锅就只有这把尺那么长，如果我钓到的是条大鱼的



话，那我家的锅就不够大啦！”

陈老伯的话听起来似乎蛮可笑的，但是否曾想过“够用就好”这四个字呢？有时想想，在某些情况之下，我们实在应该学习“够用就好”，不需要刻意去寻找更多更多的。我看许多人的生活已经很不错了，但却还是拼命找更多更多的钱，以致失去健康，失去亲情，我个人认为这是很不值得的。凡事不要太过贪心，正如圣经上所说的“……你们要谨慎自守，免去一切的贪心，因为人的生命不在乎家道丰富。”（路加福音12：15）

亲爱的朋友，以一颗知足的心，为自己所拥有的献上感激吧！❶



心领神会

◆陈成春

各他曾经有三座十字架。其中两个钉的都是因罪而死的人，一个到死都没有接受耶稣，另一个则是临死前接受耶稣，相信耶稣是救主。而中间被钉十字架的那位，则是为承担罪而死的。祂是上帝的独生子，虽然从来不曾犯过罪，但是祂却为众人的罪舍身。试想想，耶稣临死前的那一刻，祂呼喊：“我的上帝，我的上帝，为什么离弃我？”那一刻祂心中是感到多么的痛苦啊！

但是耶稣并没有因为所承受的痛苦而选择离弃我们，这十架上的爱是何等的伟大！

曾经有一名基督徒邀请他的朋友相信耶稣，但是对方却推辞说：“喔，现在别烦我，到最后刻相信都来得及，想想临死前和耶稣一起钉十字架的那名犯

人就知道”。但那位基督徒并没有马上放弃，问对方道：“究竟是那一名犯人？别忘记，是有两名犯人的！”是的，有两名犯人。一名灵魂得救了，另一名却要面对永远的灭亡。

的确，有的人来得及在临死前接受耶稣，有的人却不。后来这人决志信主了。

其实，我们真的无法预测自己什么时候会死亡，我们是很可能不能像那临死前得救的犯人一样幸运啊！他的最后一刻还有得选择，但你可以肯定你临死前一定来得及相信耶稣吗？

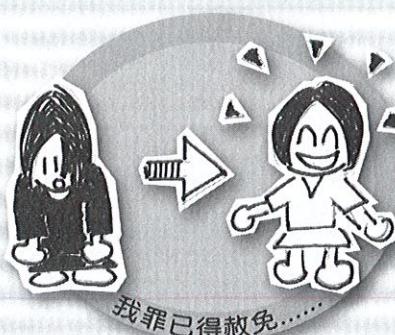
趁现在还有生命气息的时候，认真思想耶稣为我们所做的。十字架上有上帝的公义与怜悯。用信心来仰望曾钉在中间那十字架的耶稣基督，如今已复活在天上了。你可听到祂赦免和给人盼望的话语吗？❷

三个十
字架



奇異恩典

维2



作者：陆可铎 Max Lucado

丘慧文·郭恩惠译

出版：文桥传播中心有限公司

这

其实是一本很小又很短的童话系列，但它却深深地感动了我。而我其中一位朋友与我们分享，她竟在看了这本书后哭了。

故事讲述一群“微美克”人每天都会以一种互相贴贴纸的方式



给喜欢的人贴星星，而给不可爱的人则贴灰点。有才能的人当然被贴星星，但有一个叫胖哥的人，无论他怎样努力，人们总会因他的不小心为他贴上灰点，他甚至因灰点太多而不想出门呢！

有一天，胖哥遇见一个身上完全没有贴纸的露西亚，因为一当人们为她贴星星或灰点时，贴纸就自动掉下来。

胖哥从露西亚口中得知原来露西亚每次都去找伊莱，造“微美克”人的木匠，所以才会这样。胖哥当然不想拥有身上的灰点。

当胖哥自卑又自弃的找伊莱后，伊莱不但没有看不起他，反而告诉胖哥他不在乎胖哥的记号！“他们怎样想并不重要，胖哥。重要的是我怎么想。我觉得你很特别，你是我的。”我想就是这一句话令我那傻瓜好友哭了吧！

伊莱还说：“当你在乎贴纸的时候，贴纸才会贴得住。你愈相信我的爱，就愈不在乎人们的贴纸了。”

显然的，我们的父神是不是一直像伊莱一样对我们说：“现在开始，你只要每天来见我，让我提醒你我有多爱你.....你很特别，因为我创造了你，我从来不失误。”

完了这小小本的故事书，我花了一段时间来到神的面前，真的很感动。神不在乎我们身上究竟有多少张星星还是灰点。（祂在乎你因为你是你。）

耶利米书1章5节：“我未将你造在腹中，我已晓得你；你未出母胎，我已分别你为圣.....”神是造我们每一个神的，那么，神所说的腹中小孩，不就是你和我吗？❶

你
很
特
別

◆上帝可爱的孩子



耶 稣 受 难 曲

THE
PASSION
OF THE CHRIST

照 亮 人 间 暴 力 的 暴 力

镜 头从客西马尼园开始：

“父啊，如果可以，我不想喝这个杯……”“父啊，如果可以，我不想喝这杯……”“父啊，……但不要照我的意思，只要照祢的意思……”他就那样跪在那里，挣扎着想拒绝一个杯——苦杯。他的额头冒汗，汗滴大如血点，落下。

跪了一段时间，他想，我实在不能一个人承担了，于是他转身去找那几个与他一起走进这客西马尼园的门徒。

他的门徒不就跪在离他不远的地方

祷告吗？可是他脚步蹒跚的走去，却发现他们原来是睡着了……他唤醒了门徒，要求他们同心祷告，至少在精神上支持他，然后他又回到原地继续挣扎。

再一次，他在最需要支持的时候，门徒又睡着了……

然后没有然后了，因为他本族的祭司长，带着统治当时整个犹太世界的罗马兵丁把他抓去了。耶稣在被捕前不但没反抗，反而还医好了一个耳朵被门徒削掉的人；我是说，他把那人的耳朵给重新接驳回去了。

在秘密审讯中

“告诉我们，你是不是基督，是不是神的儿子？”大祭司在自己官邸的院子里问他，周围站了很多拿刀剑棍棒的人。

“这是你说的，从今以后，你们要看见人子，坐在权能者的右边，驾着天上的云降临。”他平静的说。

“啪！”一个响亮的耳光在他脑际炸开，他上身晃了一晃。

愤怒的大祭司为了表达超常的愤怒，撕裂了自己的上衣，他的随从也有样学样，开始吐唾沫在他脸上，用拳头打他，掴他讥笑他……“基督啊，向我们说预言吧！是谁打你呢？”

他的门徒彼得却在这短短的几个时辰里，三次对问他的人说：“你说的是谁，我不认识他。”

这明明白白的否认，他听得很清楚，很心痛。（在不该否认时否认，也是一种暴力吧）

在彼拉多面前

从昨晚凌晨折腾到早上，初升的阳光并没有照亮大地，却把人心人性的黑暗照明了。犹太祭司长没有杀人的权力，但又由不得这个他们看不起的“上帝”活着，所以他们商量好，决定借罗马人的刀。

“你是犹太人的王吗？”总督彼拉多问。

“这是你说的。”他认了，但心里苦笑，“我何止是犹太人的王啊！”

这后一句虽然更重要，却是不能说的。

因为查不出他有什么罪，彼拉多想放他了。但祭司长和被挑拨的群众起哄，他们甚至不愿意以一个强盗的生命换回他们的“上帝”。

“钉他十字架！”“钉他十字架！”他们狂喊。

彼拉多想，或许狠狠鞭了这“犹太人的王”一轮就能解群众的恨。

但鞭打得他遍体鳞伤，甚至站不住了，群众却还在喊“钉他十字架！”

“钉他十字架！”就这样，为了保住自己的总督地位，彼拉多也只能耸耸肩，洗手下判决了。

《耶稣受难曲》说的是耶稣临死前十二个小时的经历。影片是暴力了一点，血腥了一点，但那样的暴力血腥不是我们玩电子游戏时的亢奋剂，那应该是我们在反抗父母时要反省的暴力，那应该是我们在暗算同学时要反省的暴力，那也是我们的心里突然想犯罪，突然想害人时的镜子，如果我们按自己最黑暗的心理为所欲为，我们就要想想我们是否决定再“钉他十字架！”

基督徒相信，所有故意犯的罪，都是要重钉耶稣十字架，这是人性里面最暴力、最血腥的决定，一点也不会比电影中那些伤害耶稣的人逊色。

电影落幕前，我已经决定检讨、省思、放弃各样的暴力，您呢？❶



孙中山 一名革命家 的力量源头

整理：鹏程

每逢中国的重大节日和庆典，天安门广场定会摆放孙中山先生的巨型画像，以示对他的尊敬；不但如此，在隔岸的台湾，孙中山还被视为“国父”呢！

占世界华人最多的中国和台湾都十分尊敬孙中山先生，原因只有一个：他完成了中国历史最伟大的革命，成就了不可能的任务。

一个拥有不平凡成就的人，总有不平凡的生平。青年时期，孙中山先生课业上表现认真，又遇到一位非常好的基督徒前辈循循教导，在学业与灵性上都得到造就。18岁，他受洗并取名“日新”，乃为“成为新人”之意。之后，他入读广州博济医院医学系，目的就是借行医来掩饰革命运动，实现救国救民的大志。27岁，他以名列前茅的成绩毕业，每一科都获得特优，打破了全校的记录。

孙中山先生不仅为革命奔走，而且还热心传扬福音。为他

洗礼的喜嘉理牧师曾这样形容孙中山：“中山先生传道的心志非常坚定，倘若当时香港或附近地方设有完善的神学院，又有人肯给予支持与帮助，毫无疑问，孙中山先生必定将成为当时著名的宣教士。”可见，他爱基督的心是多么浩大！

11次革命方成功的孙中山先生，常常不忘把他的宗教热忱摆进政治理想里头。他说：“基督徒发扬基督教，并一同负起治国重任，是政治与宗教共同的美善目标。摩西领以色列人出埃及，约书亚则带领他们进入迦南地；而今天的中国青年，就必需扮演约书亚的角色，将中国带入更光明的前景。”孙中山先生这样说，因为他爱中国这片土地，他更爱中国人的灵魂！

孙中山先生最令人感动的，是他在弥留之际（病重快要死的时候），以坚贞的语气，对他的家人挚友，留下遗言：“我是一个基督徒，受上帝的命令，来与罪恶之魔宣战，我死了，也要人知道我是一个基督徒！”在中国这个儒释道占多数的国家，许

多基督徒都，不敢公开承认基督，孙中山先生能始终不渝，见证主耶稣的道，就显出其信仰的真诚和热烈了。

孙中山先生的一生，因着革命的缘故，经历了许多的患难、逃亡、逼迫……，但是，每一次在最关键的时刻，他都祷告把一切交给神；祷告后，他心里总有说不出的

喜乐平安。当辛亥革命成功之时，孙中山先生身在美国，一名老先生欲设宴为他庆祝，但孙中山先生却婉拒了。他认为，他只须吃一碗面就行了，而真正使革命成功的是上帝的恩典与帮助。所以腓立比书4章6至7节成了他的座右铭：应当一无挂

虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉上帝。上帝所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。孙中山先生的哲嗣（尊称孙中山的儿子）这样说：“父离世前，自证是基督徒，与魔鬼奋斗40年，我亦应如此奋斗，更该仰望上帝！”

今天，我们岂不也应当学效孙中山先生这样倚靠上帝吗？❶



孙中山先生与夫人宋庆龄结婚

卸下重担

婷婷

司机用奇异的眼神望着我。
我不认为身上有什么奇怪的地方。

张开大嘴，他问：

“上了车这么久为何不将肩上千斤重的书包放下？”

想想，也是。

是习惯了吗？习惯背上重重的书包？
就算上了车子也忘了由车子去承载它的重量。

难怪，
难怪许多人信主许久仍不将心中重担卸下。

但我们亲爱的主说：

“凡劳苦担重担的人，到我这里来……”
学习将重担卸给神吧。