



請聯絡健康關懷部: 3552 7742

恩霖

見證集

2013



中國基督教播道會
恩福堂
EFCC Yan Fook Church
地址: 九龍長沙灣彌敦道289號恩福中心

我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，

因為祢與我同在；

祢的杖，祢的竿，都安慰我。（詩23:4）

編者：恩福堂 健康關顧部

出版：恩福堂 健康關顧部

設計排版：基路伯創意公司

Simon 序	2
Paulina 序	3
Brenda - 人生加時賽	4-7
CK - 全新的我	8-9
Elaine - 懷着一顆「喜樂的心」迎戰	10-11
Ling - 抗癌路上～父女情	12-13
Tomi - 神同在	14-15
Florence - 有祢同行、夢想成真	16-17
如何重拾喜樂的心	18-19
安慰經文	20-21

恩霖天地—癌症患者及家屬支援組

每月逢第二週六（下午2時半至5時）

恩情天地—情緒患者家屬支援組

每月逢第二週六（下午2時至5時）



當我似在無邊際的荒漠中，
或身在漆黑的山嶺，
又或身在冰冷的深谷中，
亦當我回看沙灘上的一雙足印時；

上帝早已藉此見證集裡，
眾主內弟兄姊妹如雲彩般的見證主
隨時隨在的奇妙恩典。

讓我在荒漠中嘗甘露、
漆黑中見曙光、
冰冷中感溫暖、
孤單中有同伴。

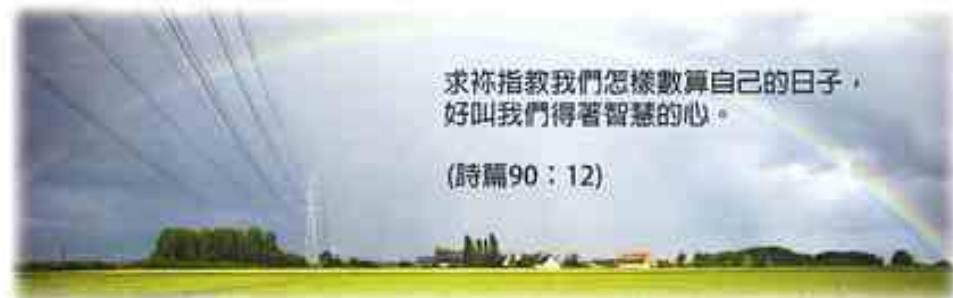
祈禱您更能親嘗主祝福的陪伴、
安慰、平安與盼望。

Simon
健關執委會會員
恩霖支援組資深組長

感謝我們在天上的父，讓孩子可以有機會，與恩霖天地的弟兄姊妹同行一段他們人生的窄路！在我心目中，他們永遠都是我的良師益友。因著他們對永恆的主，所持有的那一顆永不放棄、全然倚靠和交託的心，更有無偽的信，以及對生命的一份執著，讓我更欣賞和尊重他們。

深知道由始至終，我都無法可以完全體會，並明白他們身心靈所受承受的痛苦。面對着每一個又大又難的抉擇，無奈地經歷接踵而來的治療，那種極度疲憊、幾乎要絕望的情緒，究竟是甚麼動力可以激勵他們向前行？是誰陪伴他們渡過漫漫難捱的長夜？

誠意邀請您們進入感恩集主角們的心靈世界，讓他們的哀歌，喚起我們禱告的心！更讓他們得勝的凱歌，不斷在我們生命中迴響，一起去讚嘆創造主的偉大，和祂對兒女們永不止息的愛！



求祢指教我們怎樣數算自己的日子，
好叫我們得著智慧的心。

(詩篇90：12)

Paulina
健關部同工



2002年夏天，我發現乳房有個小硬塊，先後看了三個醫生，他們異口同聲認為是一個良性瘤，相信並無大礙。唯其中一個醫生建議，為安全起見，切除部份組織化驗，手術後醫生證實我患了乳癌。我異常震驚，腦內一片空白，思緒混亂，如墮

深淵。我耗盡全身氣力支撐著自己，使自己不至崩潰。最後我感到筋疲力竭，不知不覺睡著了，我也不知睡了多久，後來，一把聲音喚醒我說：「我會與你同在。」我清楚知道那是神在和我說話。我向祂禱告：「主啊，祢說與我同在，我便全心信靠祢，求祢帶領我勇往直前，我知祢在掌管一切，為此我不再懼怕。」語畢，頓感心靈平靜。

出院後一星期，我獨自去覆診，醫生告訴我經詳細化驗後，發現癌細胞已初步擴散至淋巴核，我好生失望，但失望只維持了數秒，很快我便意識到在以往絕境中神不曾離棄我，我重拾信心，並說：「我知道一切在神的掌握之內。」本來憂心忡忡的醫生頓時釋懷說：「難怪你聽到這消息仍如斯冷靜。」

為減低復發機會，醫生即時在我癌細胞擴散的位置切除更多組織，由於完全沒有心理準備要進行手術，加上要獨自面對，我感到害怕，遂致電教會團契的導師，請他為我禱告。因為我一向都很怕痛，手術進行時沒有全身麻醉，所以我怕得要命，並痛得眼淚不斷直流，我便心裡唱詩歌禱告，那聲音又在我耳邊響起：「我必與你同在」。我頓時感到有力量去忍受痛楚，那是我從來未試過的。手術完成後，醫生讚我說：「你的忍痛能力很強啊！」我告訴他我一向都很怕痛，這次是個奇蹟。後來我知道當我進行手術時，教會的弟兄姊妹在為我祈禱。



經歷了三次手術後，我進行了一連串的化療及電療，雖然那半年對我來說是一段艱苦歲月，但我知道主與我同在，並賜我勇氣和心靈平安。同時，我一直深信神知道我能承受才給我這個考驗。

完成所有療程後，我重執教鞭，生活如常。至2007年底，距離上次患病已有四年零十一個多月，我滿以為已踏入穩定期，怎料我被證實患上子宮內膜癌！這壞消息帶來的震驚遠超上次。心裡感到盼望無助，更感到死亡在擁抱我，我對主失去信心，盼望地向祂禱告：「主啊，求你給我勇氣，讓我再次通過考驗。」

一次又一次與病魔搏鬥，身心俱疲，於是向主禱告：「主啊，你仍與我同在嗎？請你不要離棄我。」深知靠人的意志不能勝過這惡魔，所以我求神引領與我一起作戰。

往後的化療令我承受更多痛楚，如腳底失去知覺使我走路時如赤腳踩在尖石上。又因腳部無力，上落樓梯均感困難，同時因難以平衡，以致容易跌倒。雖然如此，但我心裡卻有超乎常人能理解的平安和喜樂，我深信這是神賜的超自然能力吧！

死亡一次又一次與我擦肩而過，使我體會到人生像一場競賽，而現在賽事正在加時。今天我明白是上帝控制生命的長短而不是醫生。正在打人生上半場的你，可有想過也許沒機會打下半場？生命無常，因此應珍惜生命，好好愛惜身邊人，別要到生命盡頭時，才驚覺枉過一生、愛得太遲。



不要懼怕、也不要驚惶、因為你無論往那裡去、耶和華你的神必與你同在。
(約書亞 1:9b)

一個自以為是嘅警察！一個無溝通而嚴厲嘅爸爸！一個感情疏遠經常爭吵嘅丈夫！都係兩年幾前嘅我。2010年嘅10月我確診鼻咽癌之後，【神】利用呢個機會讓我真正去認識祂，【神】亦透過我全不認識嘅天使提供豐厚嘅金錢比我使用，提供一位最合適嘅醫生，一些輔助天然食品，讓我好快康復過嚟，至最後一個不大壓力嘅工作崗位都安排比我！【感謝神】

要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩，
因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。

(帖前5:16-18)



呢兩年我透過教會崇拜、團契聚會，亦透過健關部事奉而認識一班同路人，一齊互相關顧同支持去打場美麗嘅仗！但最重要係【福音】將我嘅生活秩序及價值觀都重新調整，並戒掉多年嘅惡習。

《聖經》說：「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」我好感恩我得到呢個病，我感恩【祂】嘅愛令我學識『凡事包容、凡事相信、凡事忍耐、凡事盼望』。



最後我期望將來有氣息嘅每一天，能夠用身、用心、去愛、去幫助兄弟姊妹，尤其一啲未信主嘅人，將【福音】傳比每一位！

順帶一提，原來還有一種有效嘅抗癌武器就係《幽默感》！

我是一位護士，亦是一位癌症患者。

記得2008年4月，當我被證實患上第四期乳癌時，我感到驚惶失措，但就在此刻，神差派了許多天使陪伴我、開解我，還帶我參加教會聚會。心裡想：莫非這真是人的盡頭，神的開始…終於我就在當晚決志。這個晚上我心裡很平靜，是我從未有過的平安！

其中一位天使是我的上司，她說了一句話：「喜樂的心，乃是良藥；」竟成為我今日的座右銘。這句說話看似簡單，但實踐起來卻是非一般的考驗。



當初團契導師介紹我參加「恩霖天地」，其實我是非常恐懼，因我怕面對一班跟自己差不多遭遇的人，在一起討論生死的問題。記得第一次出席「恩霖天地」，我故意提早45分鐘到達，好讓我有機會仔細觀察這一羣弟兄姊妹是怎樣的？是否木口木面，還是愁眉苦臉？結果我看見他們都是很友善，他們面帶笑容，也感染我一份「喜樂」。跟著，我便開始放鬆自己，嘗試以「喜樂」迎戰「恩霖天地」。

聚會包括兩部份：專題講座和小組分享。經過五堂專題之後，我深深感受到神的愛！神真是很愛我，讓我參加「恩霖天地」，不單是聽講座這麼簡單，而是要從我身心社靈，使我的整全生命獲得重生。

在分組分享的時間，亦是我最享受的時候，組長很細心很關心各組員的需要。原來組員彼此同路的關係，使大家都明白大家的痛苦和擔憂，原來是那麼有幫助的，神真是多麼有趣！我體會當傷口被埋藏時，傷口永遠無法獲得處理，但當願意將它打開時，雖然不能即時解決問題，但心裡卻感到舒暢許多。



感謝神，感謝祂給我機會參加恩霖天地。在痛苦患難裡，有同路人的感覺是多麼好，多麼窩心！多謝我的組長，多謝我組的組員，多謝恩霖天地的弟兄姊妹！最重要是將一切榮耀頌讚歸於我天上的父！

還記得爸爸抗癌的兩年裡，多次的手術、化療、電療、藥物治療也無法控制病情，面對健康日漸下滑、抗拒福音的爸爸，我們一家人心裡是何等難過、焦慮和無助，一家人及教會弟兄姊妹不斷為爸爸禱告，盼望爸爸早日接受救恩，能夠更有力量積極面對頑疾，很感恩爸爸後來信主了。



縱使爸爸渴望認識神更多，但他的身體情況和精神狀態卻無法讓他有這能耐，那時我很希望有同路人可以給他一點支持和安慰，從牧者口中得知教會健關部能作出安排，心裡實在感恩。恩霖弟兄姊妹很快就聯絡我們，並多次探望爸爸，和他唱詩歌，給他鼓勵，為爸爸禱告，不但關心病患中的爸爸，也關心安慰我們每一位家人，讓家屬有機會抒發內心的壓力和感受，同時也給我們很多的支援。

記得當爸爸被轉介至舒緩科，醫生決定不再給予任何治療時，爸爸好像被宣判死刑一樣意志消沉，作為女兒的我心裡也很難受。我問神：在這處境，誰還能夠積極面對呢？誰還能夠有喜樂、平安的心呢？誰會真正體會爸爸的感受呢？神帶領下，恩霖弟兄再次探望爸爸，同行另一位同被轉介至舒緩科跟進病程的弟兄，一起前來家中探望爸爸，給他鼓勵，讓爸爸知道世界上有人能和他身同感受的，而且靠著神，仍可以積極面對疾病帶來的風浪。

我亦以家屬身份參加了恩霖聚會，在當中，我認識了很多病患中的弟兄姊妹，從他們坦誠的分享，感受到他們雖然面對頑疾，卻滿有平安，也能全心交托倚靠神。從事奉人員無條件的關心和服侍，讓我看到基督委身的愛；他們的同行，讓我們一家在徬徨中得著安慰。

我在恩霖的日子，深深體會聖經羅馬書八章廿八節的一句話：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。」



你們各人的重擔要互相擔當、如此、就完全了基督的律法。

(加拉太書 6:2)

接觸健關部是在2009年家姑患癌症的日子，當時，我參加了部門主辦與情緒有關的主日學課程。這是很實用的課題，讓參加者更能理解癌症病人的情緒和需要。家姑離世後，我和老爺加入了健關部的恩霖小組，當中有癌症病人和病人家屬。在聚會時間，成員都能分享其角色的心路歷程，當中有剖白、眼淚、關懷、接納……這些經驗讓我對癌症有更深體會，不單是從家屬的角度去面對癌症，也能從病人的見證中多認識這個無情的病魔。話說無情，也不是絕對。若病人或家屬願意讓神、讓人與自己同行，總會在當中找到支持和溫暖。



在神的帶領下，我參與了健關部的服侍，戰戰兢兢的當上恩霖組的其中一個組長。以往是被關顧，現在學習關顧別人；角色不同，各方面的要求也有改變。然而，神的恩典夠用，祂要的是忠心僕人，在祂的事工上，神自會有供應和預備。說是服侍，不如是神的厚愛，讓我能與祂同工，一起去關心別人。看着所愛的人被病魔折騰，要與所愛的人臨別依依，相信當事人都有百般滋味；心中的哀痛、怨恨、無助等複雜的感受，既不易、也不想表達出來。

經歷幾位摯親的離世，每一次都是神給我力量面對。曾經抱怨、指罵，甚至乎咒詛，但神總是給我安慰、包容，更有滿滿的祝福。有過椎心之痛，就更體會到人在傷痛中的感受。在痛苦中，有人選擇單獨面對，這可能要經過一段漫長的時間，身心靈也受煎熬。何不張開手讓神親自擁抱和安慰，打開心窗接受別人的關懷和問候，盡快走過幽谷，重拾健康生活的軌道。事實上，慈愛的神早已給信祂的人，地上有平安的心，天上有最好的終點站。



他們經過流淚谷、叫這谷變為泉源之地，
並有秋雨之福、厚賜了全谷。
他們行走，力上加力，各人到錫安朝見神。
(詩篇84:6-7)

親愛的詩詩：

在地上能與你共渡最後精彩的一程，這是我的福份！希望藉著這封信給你送上我無盡的感恩，多謝你容許我與你同行、見證神在你身上奇妙的作為！

你現在已在天父的懷裡，是一個全新的人，是天父最愛、最漂亮的女兒！雖然你信主只有兩周，但每次想起你的信心和感恩的心卻常常激勵著我！

還記得一月二號那天下午嗎？你在單人房內，媽媽和兩位妹妹陪伴著你；兩星期不見，你瘦削的面貌，無力的身軀，可把我嚇了一跳，在床上的你，表達很想坐在椅上，你告訴我連坐直的力氣也沒有，我當時有個感動要幫你嚐嚐坐在椅上的喜樂，故此徵得護士的同意，幫你從床上轉移到『大班椅』上，再移近窗旁。那天天氣很好，太陽伯伯也伸出雙手來擁抱著你，你伸出雙手盡情享受陽光的溫暖，見到你開心的面容，真的很感滿足！坐在你的旁邊，細聽你的心願，那時候，你已不能進食吞嚥，你說很想飲西瓜汁、橙汁…，很想食不同味道的食物…，我還叮囑你的親人，可以給你用口嚐嚐各種不同味道的食物然後吐出來，你聽見已很滿足！最後你亦感到『腳』踏實地的滿足；你告訴我耶穌很愛你！你希望能為你兩位一月生日的妹妹去迪士尼樂園和海洋公園慶祝生日，我鼓勵你將心願、夢想向耶穌祈求，讓祂去為你成就一切！我們就一起祈禱交托 主！事就這樣成就了！

你的願望，天父即時聽見了，祂感動了我們一群醫療團隊的心，當日就起動分工：護士聯絡迪士尼；院牧聯絡復康巴士；醫生評估你的身體狀況…等等；義工、家人都安排調動時間與你同行。若不是天父參與其中，那能第二天就可以成行，這簡直是奇蹟！

一月三日星期四當日我們拍了很多照片，現在重溫觀賞，每張相片乃存留著你滿足的笑容，你的孩子氣盡現在照片中，你對家人的體貼和關心，在行程中盡顯無遺！最後，你還說服家人留在[樂園]盡興至晚上，你自己就和醫療義工先回醫院休息；你那完全無私的愛，天父都看在眼里！

抵達病房後，你還與我共話，數算主恩，並要求我帶領你禱告，決志接受主耶穌進入你的心，作你個人的救主。你不再執著自己瘦削的外貌，因為你是天父最愛的女兒，你整個人都散發著神的榮美和喜樂！詩詩，我為你感到驕傲！

你夢想成真的同行者，楊麗珍



當將你的事交託耶和華、
並倚靠他、他就必成全。
(詩篇 37:5)

- ✿ 每日讀一篇詩篇，見證詩人如何經歷生命種種難處，但仍對神常存盼望。
- ✿ 數算過去神的信實，讓您面對今天遇上的困難。
- ✿ 讓自己被良好的支持系統包圍，樂意接受愛心肢體按您所需要的，提供幫助。
- ✿ 當您考慮接受另類治療與否，請勿將視線移離賜給您生命十足保證的主！
- ✿ 邀請弟兄姊妹陪同您到醫生處覆診，多一對耳朵去接收一些您或許聽漏了的資訊。
- ✿ 若然癌的試煉令您的美夢幻滅，您大可哭泣和哀傷，但千萬別停在這裡！求神給您新的夢想。
- ✿ 無論神正向你說話，還是靜默無聲，總要全心投靠神！
- ✿ 你正面臨空前重大，生死攸關的抉擇？向神表明心跡，求引領最好的路程。他不誤事！
- ✿ 向神微聲呼喚：「主，憑祢意行！」讓主把您從生命的深坑中救拔出來！
- ✿ 每晚睡在被窩中，深信主同樣用大愛覆蓋您！

- ✿ 在抗癌路上，留心數算主的恩惠！
- ✿ 當您連禱告的力量也沒有時，讓詩歌引領您的心到主面前。
- ✿ 做一些能令您微笑的事：坐在樹下聆聽小鳥歌唱，或到海邊漫步。
- ✿ 將「林後4章16、17節」貼在浴室的鏡上，就近廚房的洗手盆，或放在皮包中，用主的應許來提醒自己。
- ✿ 艱難和痛苦雖無可避免，但憂傷並不是要的，特意選擇用喜樂的心面對。
- ✿ 做一些令您精神煥發的事：泡泡浴、香薰按摩、與好友下午茶。
- ✿ 找些理由去慶祝一下：完成療程、患癌一週年、成功做完手術…
- ✿ 清理您的衣櫃時，求神讓您知道，您生命中那個角落需要祂潔淨！
- ✿ 擁有一本禱告筆記，寫下您的代禱事項，細心留意神如何成就。
- ✿ 留意「盼望」一詞在聖經的出處和出現的次數。
- ✿ 在日常生活中保持幽默感。
- ✿ 求主為您預備忠心的禱伴，與您同行。

天天背負
我們重擔的主，
就是拯救我們的神，
是應當稱頌的。

(詩68:19)

你從水中經過，我必與你同在；
你趟過江河，水必不漫過你；
你從火中行過，必不被燒，
火焰也不著在你身上。
因為我是耶和華你的神，
是以色列的聖者你的救主，
不要害怕，因我與你同在。
(賽43:2-3,5)

我們曉得
萬事都互相效力，
叫愛神的人得益處，
就是按祂旨意
被召的人。

(羅8:28)

耶和華的眼目看顧敬畏祂的人，和仰望祂慈愛的人，
要救他們的命脫離死亡，並使他們在饑荒中存活。
(詩33:18)

我們既然有一位已經
升入高天尊榮的大祭司，
就是神的兒子耶穌，便當持定所
承認的道。因我們的大祭司並非不能體
恤我們的軟弱。祂也曾凡事受過試探，
與我們一樣，只是祂沒有犯罪。所以
我們只管坦然無懼的，來到施恩的寶
座前，為要得憐恤，蒙恩惠，
作隨時的幫助。

(來4:14-16)

除你以外，在天上我有誰呢？除你以外，
在地上我也沒有所愛慕的。我的肉體，
和我的心腸衰殘，但 神是我心裡的力量，
又是我的福分，直到永遠。(詩73:25-26)

我留下平安給你們，
我將我的平安賜給你們。
我所賜的，不像世人所賜的。
你們心裡不要憂愁，
也不要膽怯。

(約14:27)

然而靠著愛我們的主，
在這一切的事上，已經
得勝有餘了。因為我深
信無論是死，是生，是
天使，是掌權的，是有
能的，是現在的事，是
將來的事，是高處的，
是低處的，是別的受造
之物，都不能叫我們與
神的愛隔絕；這愛是在
我們的主耶穌基督裡的

(羅8:37-39)

因為他的怒氣不過是轉眼之間，
祂的恩典乃是一生之久。一宿雖然有哭泣，
早晨便必歡呼。(詩30:5)

我將這些事
告訴你們，是要叫
你們在我裡面有平安。
在世上你們有苦難，
但你們可以放心，
我已經勝了世界。

(約16:33)

因祂要為你吩咐祂的使者，
在你行的一切道路上保護你。
(詩91:11)

我懼怕的時候要
倚靠你。我倚靠神，
我要讚美祂的話：
我倚靠神，必不懼怕，
血氣之輩能把
我怎麼樣呢？

(詩56:3-4)

我要向山舉目；我的幫助從何而來？
我的幫助從造天地的耶和華而來。
(詩121:1-2)

主曾說：
「我總不撇下你，
也不丟棄你。」

(來13:5)

婦人焉能忘記她乳奶的嬰孩，
不憐憫她所生的兒子。即或有忘記的，
我卻不忘記你。(賽49:15)

神是我們
的避難所，是我們
的力量，是我們
在患難中
隨時的幫助。

(詩46:1)

我呼求的日子，祢就應允我，
鼓勵我，使我心裏有能力。
(詩138:3)

祂對我說：
我的恩典夠你用的，
因為我的能力是
在人的軟弱上
顯得完全。

(林後12:9)

倚靠耶和華，以耶和華為可靠的，
那人有福了！他必像橄欖栽於水旁，
在河邊扎根，炎熱來到，並不懼怕，
葉子仍必青翠，在乾旱之年毫無掛慮，
而且結果不止。(耶17:7-8)