



過去這些日子，因著疫情，很多家庭的大人小孩必須朝夕相處，充滿壓力的大環境隨時牽動我們的情緒。這時候才發現，有智慧地說話是何等重要！一句因急躁衝動、脫口而出的話，很可能惹來對方憤怒的反彈，甚至不歡而散，造成關係的破裂。聖經的**箴言十八章 21節**說的很好：「**生死在舌頭的權下，喜愛它的，必吃它所結的果子。**」如果能留心掌握關係的基石並調整說話的心態，將會幫助我們的話語結出佳美的果子。

很多時候，我們急於解決雙方的議題，卻忽略了「關係重於情勢」和「關懷先於對抗」的原則。在激動的情緒中，有時會忘記當下所對立的，其實是自己親愛的家人和孩子，或是多年的好友和夥伴。或許我們可以因振振有詞、舉證歷歷而贏得爭論，讓對方無話可說，但是很可能也因此傷害了彼此的關係。

當對方感覺你並不在乎維護彼此的關係，只是想教訓或說服他，讓他認錯道歉時，對方多半會產生情緒性的對抗，或是口服心不服。反之，如果我們看重彼此的關係甚於解決當前的議題，讓對方感受到被尊榮和關懷，往往他也比較能放下自我防衛系統，願意心平氣和地來討論、解決問題。

說、話、智、慧

…… 新 竹 ……



其實，我們的神也是這樣對待我們。無論我們生命光景多麼黑暗，犯了多大的錯，主耶穌永遠不先定我們的罪，而是用永恆的愛委身在祂和我們立約的關係中。只要願意憑信心回轉到祂面前，祂的寶血就能洗淨我們的罪，使我們再一次成為新造的人，恢復與神的關係。讓我們學習主耶穌的好榜樣，在令人不快的衝突中，願意委身、認定彼此的關係，用神的愛和尊榮的心跟對方耐心地溝通。

其次，說話的心態和時機也決定了說話的果效和影響力。當面臨劍拔弩張的情勢時，除了看重彼此的關係以外，自我情緒的管理以及謙和的說話態度和語調，也能緩解緊張對立的氣氛，消除對方的怒氣，幫助解決問題，挽回瀕臨破裂的關係。正如**箴言十五章 1節**所說：「**回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。**」

而說話的時機更是智慧話語的重要元素。同樣一句話在不同的場合和時間點說出來，效果有如天壤之別。求聖靈賜給我們有洞察力的恩膏，幫助我們在尊榮關係的氛圍中以及對方願意聆聽時才開口說話，以帶來彼此建造的雙贏果效。**箴言廿五章 1節**說：「**一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。**」這是多麼美好的畫面！

感恩見證集

主恩夠我用

…… WARREN ……

二〇一一年我們一家來到美國。在陌生的國度裡，我們很幸運地遇到了一群人生的好夥伴！

有對基督徒夫妻邀請我們一起聚會，我們因此認識了主耶穌。他倆經常提醒我們：「**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。**」（**馬太福音六章 34節**）

後來我們加入了小組，小組裏的弟兄姐妹們經常相互扶持，一起讀經，一起在信心中成長，攜手並肩在神的道路上行走。

教會的弟兄姐妹都親切地對待我們，並支持鼓勵我們；上成人主日學時，他們都毫無保留地分享與帶領。從弟兄姐妹身上，我看見他們如何愛人如己、如何倚靠神而堅韌地面對生命。這些活出基督樣式的弟兄姐妹，都是我的榜樣。而牧師和師母所傳講神的道和愛，讓我渴慕神，如鹿切慕溪水。

感謝主！在基督裏成為新造的人之後，我感覺肩上的擔子放下了，輕省了，因為凡事不必再倚靠自己，只需要仰望、倚靠神。今後，我更要學習在神的國度裡如鷹展翅上騰和翱翔，享受真正的自由自在！



我不再孤單

…… JOY ……

二〇一一年我們全家從台灣搬到既陌生又遙遠的美國。幸運的是，我們認識了教會的弟兄姐妹，讓我們在這舉目無親的地方感到溫暖！他們給我們的感覺一直是充滿喜樂和積極向上的能量，鼓勵我遇到不好的事，就去解決而不是逃避。

後來參加小組的聚會，彼此分享一些生活瑣事，讓我從壓力中得到釋放。之後又加入姐妹查經小組，看到大家都不保留地分享他們的生活經歷及遇到的挫折，讓我慢慢地終於能敞開心，也分享自己遇到的困難及挫折。透過彼此代禱，讓我心裡有平安，也更加有信心面對生活中的挑戰。

在一次姐妹聚會結束後，有位姐妹突然問我，願不願意接受主耶穌成為我的生命的救主？我毫不猶豫就回答：「好！」在接受大家的祝福禱告時，心裡好激動，好喜樂！眼裡充滿了感動的淚水。

透過教會課程及讀經聚會，讓我更多認識主耶穌，也讓我找到家的感覺。參加教會的清泉特會上到「虐待」的主題時，我回想到讀中學時曾受到老師的體罰。而藉著師母替代性的擁抱，讓我從過去的傷害中得到了釋放與醫治，也讓我有了更渴望靠近主耶穌的心。

我覺得信主之後的我，在很多方面有了很大的改變。在家中，我更加順服；對孩子，更有耐心；對朋友，我也能互相關心和幫忙。未來的日子還會遇到困難，但我不再懼怕，因為我有弟兄姐妹們的支持與陪伴，更有愛我的主耶穌，我不再孤單！

齊心來禱告

為說話有智慧禱告

親愛的主耶穌，感謝祢用永遠不變的愛來愛我們！當我和配偶、孩子或朋友因意見分歧而相持不下的時候，求祢用祢豐盛的愛和智慧來充滿我，提醒我維繫彼此的關係比爭辯誰對誰錯還要重要。

求祢膏抹我的口舌，讓我從口裏說出的是建造生命的話語，而不是批評、論斷甚至指責。與對方溝通的時候，求祢賜給我耐心及柔和不急躁的心。幫助我管理好自我的情緒，不在怒氣中說話，免得把事情弄得更糟。賜給我敏銳的洞察力，讓我在適當的時機，說合宜的話，如同「金蘋果在銀網子裏」，讓彼此都受益，帶來雙贏。

感謝禱告是奉主耶穌基督的聖名，阿們！

波村放大鏡

聖約翰大橋

St. Johns Bridge

…… SoSo ……

來美國俄勒岡州的波特蘭旅遊，千萬不要錯過了波特蘭的歷史地標之一：聖約翰大橋（St. Johns Bridge）。這座橋有著哥德式大教堂般的外觀，不僅是美國最美麗的橋樑之一，開車、騎自行車或步行從橋上經過時，還可以遠眺東邊美麗的胡德山（Mt. Hood）以及威拉米特河（Willamette River）沿岸優美的景色。橋底下同樣是哥德式風格的大教堂公園（Cathedral Park）也是一個遊覽和野餐的好景點。有幾部電影就曾經在此取景拍攝，例如二〇〇〇年上映的《浮世因緣 Pay It Forward》以及二〇一八年上映的《荒野之心 Leave No Trace》。

在橫跨波特蘭威拉米特河的十座橋樑當中，聖約翰大橋位於最北邊，是其中唯一的吊橋。它在一九廿九年股市崩盤的前一個月開始建造，當時在大蕭條期間為當地許多居民提供了就業機會。建橋共耗時廿一個月，於一九三一年六月正式開放啟用。預算不到一百萬美元。

聖約翰大橋是國際著名橋樑工程師大衛·斯坦曼（David B. Steinman）和紐約的霍爾頓·魯濱遜（Holton D. Robinson）一起設計的。橋的總長630公尺，是波特蘭最高的橋樑，有兩座120公尺高的塔。它的設計十分創新，有世界上最高的混凝土鋼性框架墩；首次使用不帶有對角撐桿的主要鋼塔，並且使用預應力繩股來代替傳統的平行電纜。不僅結合實力、實用性和美感，還符合現代要求：效率。

大衛·斯坦曼說：「聖約翰大橋是一首我寫得最好的詩，是一個用鋼打造的禱告。」這一切在波特蘭等你來親身體驗！



編者的話

二〇二〇年真是不平靜的一年，疫情、抗爭，再加上最近的山火四起，災難似乎一波接著一波沒有停止。但別忘了聖經上說的，「洪水泛濫之時，耶和華坐著為王；耶和華坐著為王，直到永遠。耶和華必賜力量給祂的百姓；耶和華必賜平安的福給祂的百姓。」（詩篇二十九章 10-11節）就算是在如此動盪的風暴中，讓我們依舊學著倚靠耶和華我們的神，祂必賜我們力量，幫助我們勝過環境，過平安的生活。願神祝福您！

投稿熱線

gracebolip@gmail.com