



更新自我

..... KWPD X



信主之後，心思意念得以被神更新，靠著主我逐漸擺脫了「行為上的舊人」，行事為人有了新造的樣式。由於對生命的意義有了不一樣的認識，因此我有了三個較大的改變：

一、我不再亂發脾氣、無理取鬧。

在沒信主之前，我的脾氣像個活火山，如果家人一不小心踩到我的「雷區」，我就會大爆發。在我周圍的人，不管是誰，都會不好過，總把大家的心情弄僵了好幾天。以前我總覺得爸媽不公平，只愛在美國出生的妹妹，對我們另外三個在臺灣出生的孩子都不疼惜。所以每當有事情讓我不順眼時，我就會和兩個弟弟聯合陣線，一起挑戰我父母，大吵大鬧一番。

開始工作之後，我常年在外，一年只回家兩三次，但是每次回家總是有的吵，弄得全家雞犬不寧。隨著年紀的增長，吵架的次數雖然減少了，但是一旦吵起來，家裡不好的氣氛還是一樣的。我完全沒有悔改的心。

信了主以後，從聖經裡學到了如何待人處事，感到受益良多。像是如何處理在職場上或是在個人日常生活中的人際關係、如何控制自己情緒和避免容易發脾氣的壞毛病等等。

以弗所書四章26節是我的座右銘：「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落。」自從認定基督耶穌是我唯一的真神和救贖主之後，我的內心開始有了改變。因為有耶穌成為我的靠山，有耶穌的愛在我心裡，我就比較能控制自己的情緒了。每次回家和家人相聚時，不再有摩擦和爭論，說話也不再有罵人的形容詞。我的脾氣比以前穩當多了，自覺度高了許多。感謝主！

二、我不再批評論斷。

路加福音六章37節說：「你們不要論斷人，就不被論斷；你們不要定人的罪，就不被定罪；你們要饒恕人，就必蒙饒恕。」信主之前，我有一個非常不好的毛病，就是喜歡先入為主地品頭論足他人。對於讓我沒有好感的人，我都只會看到他的短處，完全忽略他的優點。我知道我不應該這麼做，但是還是會情不自禁地犯這個錯。

信主之後，從詩篇卅九篇1節學到：「我要謹慎我的言行，免得我舌頭犯罪；惡人在我面前的時候，我要用嚼環勒住我的口。」因為就如箴言廿一章23節所說的：「謹守口與舌的，就保守自己免受災難。」

三、我有平安喜樂的心。

信主前，每當我遇到困難或是有過不去的坎時，白天會擔心害怕，晚上睡覺會翻來覆去、睡不安穩，有種天要塌下來的感覺。信主之後，我開始會向上帝禱告，祈求聖靈在我心裡動工，幫助我，啟發我。我信賴並仰望神給我目標和方向，因為神是我的避難所，是我的力量，是我在患難中隨時的幫助。有神加添的力量，萬事都能成。就如約翰福音十五章5節說：「我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼。」

感謝主！現在不管我面對的環境是順境還是逆境，我都有平安喜樂的心在我裡面，那是顆不可震動的心。就如耶穌在約翰福音十四章27節所說的：「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。」

感謝上帝揀選了我，成為祂的子民，這是何等的福分與恩典，感謝讚美主！

心靈水深處

「感恩」帶來改變

..... 安 息

最近教會在推行復興禱告小組（Revival Prayer Group），簡稱RPG，乃是一種以主禱文為原則的禱告方式。主要的內容有：感恩與讚美，宣告神的話，祈求與代求（日用飲食），以及國度代禱（神國降臨）。

我們夫妻倆響應教會的異象，開始和遠在台灣工作的兒子每週RPG一個小時，每次都從感恩禱告開始。幾個月過去了，兒子有了驚人的改變。他說自從和我們一起禱告之後，他發現：他開始能為自己擁有的感恩，而不再為自己所缺少的抱怨，也因此變得比以前快樂了。面對生活上的難處，他也比以前有韌性，比過去能站在老闆的角度看事情，進而體恤他，工作效率變高了，與同事的相處也很不一樣。還有，對自己的健康與生活管理更有紀律，體重減了十磅左右。除此之外，他也開始思考自己的職業生涯規劃。我在台灣的妹妹也感受到我兒子有明顯的改變。

「感恩」是為著神所賜的恩典向神發出感謝，是面對環境或所發生的事的一種態度，謙卑地承認神的主權及神的良善，就是「全心來相信並接受神所做的都是美好」的一種心態。這樣的心態能改變心念、翻轉人生，發現最美好的自己。

感恩會開啟我們對生活和環境的視野，把我們擁有的東西變成了足夠並且有餘。感恩會把負面變成正面，把混亂變成秩序，把困惑變成清晰。感恩可以把一頓飯變成一場盛宴，把房子變成家，把陌生人變成朋友。感恩會讓我們的過去變得有意義，

為今天帶來和平，為明天創造願景。

那麼，我們要如何養成感恩的習慣呢？

一、寫感恩日記：每天花心思注意並記錄下至少一件值得你感恩和提升你、使你高興的事。

二、為神的恩典具體地向神獻上感謝：為屬靈的、物質上的、身體上的、還有我們所處的大環境的各種祝福來感謝。

三、在逆境中感謝神：在逆境中因相信神的信實與愛，深知祂仍然掌權並有祂的美好旨意而感謝，謹記：不是快樂讓我們感恩，而是感恩讓我們快樂！

四、在生活上，常常向人說感謝的話。

操練感恩會為我們的生活帶來幸福感，具體的操練是真正能改變我們的部分。讓我們不只懷有「感恩的態度」，而是每天具體地來練習感恩。



感恩的禱告

親愛的上帝，感謝祢給我生命氣息，賜給我愛我的家人和朋友以及生活所需。謝謝祢創造天地萬物，讓我可以享受祢所創造的一切美好！祢是全能奇妙神，我要向祢獻上讚美。

感謝祢在我生命行過的工作，祢的美善和祝福總是與我同在。謝謝祢在我軟弱時成為我的力量，在患難中賜下平安！祢慈愛的話語和出人意外的平安支撐我每天的生活，讓我即使在困境中，仍然可以看見前方的盼望而能繼續走下去。祢是良

善、信實的神，在風浪中祢仍然作王掌權。

謝謝祢愛我、視我為祢眼中的瞳人！求祢開我的眼睛，看見祢賜下的每個恩典，明白沒有一件事情不是出於祢的賞賜。讓我在每件事上都選擇信靠祢，相信祢會供應我一切的需要，無論得時不得時都讚美祢。

祢是公義、信實、永不改變的上帝，我獻上我的感謝，祢配得我永遠的讚美！禱告是奉耶穌基督的聖名，阿們！

波村好去處

水晶泉杜鵑花園

Crystal Springs
Rhododendron Garden

..... 曉 蓓

波特蘭有好幾個美麗的花園。今天要介紹的是坐落在波特蘭東南邊的水晶泉杜鵑花園。

欣賞杜鵑花最好的季節是春天。從四月底開始，就可以看到杜鵑花的花苞開始綻放，有各種五顏六色、大大小小的杜鵑花，真的美不勝收！

除了美麗的花以外，還有很多鳥兒喜歡飛到花園裡的池塘休息和玩耍。最多的一種鳥是加拿大雁，它們會在這裡停留一段時間生寶寶；還有各種的鴨子也會來戲水；最特別的是可以看到美國的國鳥——白頭鷹！去年有一隻白頭鷹生了小寶寶，我有幸目睹了這隻白頭鷹的全家福！

這座花園也是一個適合拍婚紗照的地方。而最棒的是，每個星期一花園是免費開放的！

朋友們，帶好你的相機和好心情，到水晶泉杜鵑花園給自己放鬆一下吧！地址是：5801 SE 28th Ave, Portland, OR 97202。

