

• 地址 / 106026台北市大安區和平東路二段24號8樓
• 電話 / 02-2363-2107 (代表號)
• 傳真 / 02-2363-9764 / 2369-0848
• 郵政劃撥 / 11546546
• e-mail: contact@CosmicCare.org
• 宇宙光全人關懷網 / www.CosmicCare.org
• 協談預約專線 / 02-2362-7278
• 關懷熱線 / 02-2369-2696 (哀傷瀟走, 愛瀟就瀟)
• 美國地區奉獻:
支票抬頭請開 Amazing Love, Inc.
地址請寄 P.O. BOX 2431, Danville, CA 94526 U.S.A.
e-mail: cosmiclightus@gmail.com
• 其他海外地區奉獻:
支票抬頭請開 Cosmic Light, Inc.
地址請寄 P.O. BOX 7-3, Taipei, Taiwan
e-mail: ettali@CosmicCare.org
*If undeliverable, please return to the address below
Cosmic Light, Inc. / P.O. BOX 7-3, Taipei, Taiwan

• 台灣地區董事 / 林治平 (董事長)、范大隆、洪善群、夏忠聖、陳定川、陳雪華、張光正、鄭家常、潘漢、蕭平、胡為真、任秀妍、戴繼宗、特聘董事 / 張曉風、程萬里、鄭博仁、高敏智、蔡文華
• 美國地區董事 / 林治平 (董事長)、岑峰、郝少峰、夏忠聖、張衛中、梁慶封、陳聲振、葉華
• 北美事工中心 / 李經漢 (召集人)、孔慶玲、孔慶玲、林曉、郝廷生、馬嘉玲、陳巧文、楊海澎、廖佳音
• 北美志工 / 陳永昌、澳洲地區業務推廣聯絡處 / 姚玉璽
• 終身義工 / 王建煌、蘇法昭、劉慶美、公益發言人 / 孫向榮
• 事工顧問 / 吳鈞、金明璋、劉曉亭、法律顧問 / 任秀妍律師、劉樹輝律師
• 財務顧問 / 唐瑪琪、資訊顧問 / 董大偉
• 編輯顧問 / 宋佩、鍾榮光、成麗輝、阮若荷、黃適航、趙榮台、潘榮隆
• 編輯委員 / 王成勳、李宜廷、李怡玲、沈湘燕、高志輝、蔡坤龍
• 馬禮遜學園顧問 / 林治平、查詩傑、魏外揚、吳興興、王成勳、李宜廷、瞿海良
• 總幹事 / 李棟良 總幹事秘書 / 盧文珍 (董事會秘書)
• 副總幹事 / 黃榮勇
• 總辦公室主任 / 李俊傑
財務組 / 林純慧 (組長)、曾幼玲、吳嘉霖 總務組 / 冷曉偉 人資 / 許煥儀
設計組 / 胡明智、黃光華 資訊組 / 林合祈
• 關懷輔導中心: 主任 / 葉向屏 專業督導 / 廖學謙
林佩慧、王潔瑛、彭子欣、羅上雅、郭雅甫、郭珍香
• 馬禮遜學園: 主任 / 蔡佳珍、周和庭、何健銘、劉思遠
• 百人大合唱: 音樂總監 / 容耀、林玉珠 (秘書)、紀雅玲、巫夢迪、楊愛琳、簡如姬、林娟
• 出版部: 張運強 (主任兼總編輯)
書籍組 / 金薇華 (資深主編)、王曉春 (主編)、王品方
雜誌組 / 江佩君、郭美鈞、徐麗慧
視聽組 / 傅佩玲、鄭逸芳
• 推廣部: 主任 / 蔡尚儀
行銷業務組 / 鍾雅妮 (組長)、藍培青、吳志宏、董育華
行銷企劃組 / 葉珉玉、何文琦
網路社群組 / 王琳梅 (組長)、游顯恩、林鈞潔、物流中心 / 林彩鳳、陳俊勇

國內郵資已付
台北郵局許可證
台北字第2385號
雜誌
無法投遞時請退回
AIR MAIL NEWSPAPER



凡我所行的，都是為福音的緣故，
為要與人同得這福音的好處。
(哥林多前書) 九章23節

宇宙光代誌刊物
免費贈閱
歡迎索取
(每月一日出刊)

欲訂閱、取消、改訂光譜電子報，請e-mail: Light@CosmicCare.org, 謝謝!
新聞局核准登記局版北市誌字第2273號
中華郵政北台字第6556號執照登記為雜誌交寄
發行人 / 黃榮勇 發行所 / 財團法人基督教宇宙光全人關懷機構
傳真 / 02-2363-9764 地址 / 106026台北市大安區和平東路二段24號8樓
光譜編輯 / 王品方 光譜美編 / 設計組



這間創堂十三年的教會，我受邀證道來了八年，親眼見證教會租房、多次搬遷，一年多前正式在這個重劃區購屋建堂，並且來了新傳道，教會人數增長，氛圍變得熱絡，許多新面孔不斷出現。我看著教會週報上宣示的異象：「健康有影響力的教會」，今年目標是「強壯起來」。教會的兄弟姐妹們和我分享，上帝做了很多奇妙事，他們深深感受到神的愛，因此自動自發承擔許多社區關懷工作，傳道人發起培訓課程，弟兄姐妹踴躍參與學習。一位姐妹告訴我：「我們傳道很不簡單喔，因為大家都很愛主，大家的想法、建議都不一樣，要大家一起同心同行，真是不容易啊！」
真的，要改變，很辛苦；不改變，等吃苦！
我拿起週報，不斷地為他們感謝父神，雖然改變不容易，但大家都願意。在過往的沮喪中，他們似乎經歷了天使輕拍疲憊的以利亞一般，對他們說：「起來吃吧！因為你當走的路甚遠。」(列王紀上19:7) “Get up and eat, for the journey is **too much** for you.” (NIV) “Arise and eat, because the journey is **too great** for thee.” (KJV) ——
從付出太多**too much**的路途中，發現原來是一條**too great**的偉大旅程，他們承接上帝神聖的託付，就開心邁向一個健康又有影響力的教會異象前進，逐漸強壯起來！

初心不變的老字號宇宙光，不斷更新變化的宇宙光
五十年來的宇宙光，同工們忠心持守，在這裡經歷數十個寒暑。近三年的疫情，讓我們正視時代快速變化的衝擊，那不斷做新事的上帝，把我們推向風浪的頂端，我們不得不做出改變——宣告今年是宇宙光的數位元年。正逢《宇宙光》雜誌發行600期之際，我們大幅度更新，逐步調整雜誌內容，能更加貼近末信者的關注和需求，編輯設計上更活潑，並且把「有聲雜誌」立體化，以Podcast方式呈現我們的第一手採訪內容。《宇宙光》雜誌是一本深淺交會的佈道型雜誌，有對時下重要議題的觀點、有獨樹一幟的主題企劃、有感人深刻的信仰見證、有科學專業的信仰對話、有發人深省的小品專欄、有挖掘歷史真相的研究、有人際關懷的教育話題、有藝術文化的多元剖析等等。我總是很興奮地聽到讀者來鴻，告訴宇宙光他們把所購買的一本本雜誌，如何分享给他們不同的關懷對象。幾天前，參加馬禮遜講堂的一位姐妹，興奮地分享她贈送雜誌給朋友兩年之久，朋友竟奇蹟式的信耶穌；有許多間監獄獄友寫信告知，在監獄內讀到《宇宙光》雜誌，自己生命改變的動人見證；甚至有醫院病友，感動地告訴我們，若不是因為重病，就不可能在醫院接觸到我們的工作。我們一切的努力和尋

求改變，是還福音的債，渴望的是更多人和我們同得這福音的好處。
雖然，要改變，很辛苦；但是，不改變，等吃苦！

邀您進入偉大的福音行動行列

和《光譜》讀友們分享我們的喜悅，除了為宇宙光禱告，我也熱切邀請您一起參與上帝偉大的工作，一起走在這條 **too great** 的道路上——訂閱《宇宙光》雜誌、購買書籍傳福音；帶朋友參加我們的合唱團或佈道演出(百人大合唱、愛心合唱團、師曠知音雅集國樂團)；向朋友分享和參與宇宙光各類講堂、課程、活動，絕對是最好的個人福音裝備；歡迎您在暑期和我們下鄉送炭到偏鄉或部落，透過您的恩賜才幹，和孩子們傳布生命的盼望和喜樂……。
宇宙光正在尋求上帝在我們中間要做的改變，面對衝擊，要承認自己不會、不能，卻仍願意讓上帝大能的恩手更新我們，因為我們深信「上帝能」！
即便，要改變，很辛苦；但知，不改變，等吃苦！

改變，從自己，從現在開始！

很喜歡這一篇虛構的網路文章，文中提到英國西敏寺教堂旁矗立著一塊無名墓碑，碑上刻著一段震撼人心的碑文：



靈筆筆記 推廣部主任 / 蔡尚儀

這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂存在你們心裡，並叫你們的喜樂可以滿足。(約翰福音十五章11節)
剛結束亞洲巡迴演講的張德健長老在返美之前，又一次來到宇宙光與同工分享「喜樂的追尋」這個題目。在這個快速變化的時代，現代人面臨著各種焦慮：工作壓力、人際關係、生活平衡的掙扎，以及對未來的不確定性。社交媒體的普及雖然讓人們更容易聯繫，卻也帶來更多迷惘與空虛。現代人想要擁有喜樂，似乎越來越不容易。
人們埋首苦讀，以得到更高的學歷；為生活拼搏，爭取更高的職位、更好的收入；美食華服，追求享受，無非是為了得著喜樂；但張長老透過一個一個例證告訴我們，若想藉由學問、財富，或是物質生活來得到喜樂，其實都找錯了方向。世上有種種吸引力影響著我們，要讓自我內心保有平靜和喜樂變得更不容易。所以真正的喜樂，不是來自於外在的物質或成

喜樂的追尋

就，而是源於神將祂的喜樂賜給我們，源於我們與神能有美好的關係。
腓立比書四章4節教導我們「靠主常常喜樂」，這不僅是一個提醒，也是基督徒生命中必要經歷的信仰操練。喜樂不是依靠世界給予的短暫快樂，而是來自於對神的全然交託與信靠。《宣教小兵的日本大冒險》作者張雅琳宣教士曾經來到宇宙光晨更分享，她提到在日本從事學生宣教工作，雖然有所果效，但更多的是「困難重重」，以致於她有時也感到靈裡枯乾，在一次與神交通禱告中她才知道，服事中有喜樂不是因為事工果效，而是因為在服事經歷神，越來越認識神。無論是陽光普照的日子，還是身處在生命中的烏雲風雨，當我們知道神同在，我們就能找到主耶穌放在我們心裡的喜樂。
張德健長老問同工一個問題：生命中有沒有哪一段時間是最喜樂的？他也跟我們分享，當他和妻子在美國攻讀博士時，是他感到十分喜

樂的一段時間，雖然經濟上相當拮据，但他有可愛的人，做著有意義的事，生活很充實，生命十分的喜樂。當我問自己同樣的問題，一時間還真有點語塞——求學階段吃了不少苦頭，只能說不堪回首；踏入社會隨著歷練收入慢慢增加，卻看不到生活的意義；後來用些積蓄在股市殺進殺出，財富沒有增加多少反讓自己因股市波動天天緊張。到頭來，在宇宙光跟一群愛主的同工一起服事，讓我越來越認識神，而我的服事也得到家人支持、為我禱告，這樣看來，現在就是我生命中有真喜樂的時期。
原來，喜樂是生命的本質，是一個人人在基督裡彰顯出來的生命本質；是什麼果子，就有那樣的生命。一個基督徒，一個屬主耶穌的人，活出來就是喜樂，因為這是上帝的禮物。一個人在追尋喜樂，其實是在找神。當我們找到神，我們的喜樂才能滿足。☺

「當我年輕時，我的想像力沒有限制，我夢想改變這個世界；
當我長大成熟後，我發現我不能改變這個世界，我縮短了目光，決定只改變我的國家；
當我進入暮年，我發現我不能改變我的國家，我最後的願望，僅僅是改變一下我的家庭。然而也是一樣不可能。
當我躺在床上行將就木時，我突然意識到：如果一開始我僅僅去改變我自己，成為一個榜樣，我就可能改變我的家庭；
在家人的幫助和鼓勵下，我可能會為國家做些事情。
然後，誰知道呢？
我甚至可能改變這個世界。」
現在開始，我改變、宇宙光改變，你願意和我們一起冒險經歷這場屬靈的改變嗎？☺

祈禱室
■ 有聲事工
1. 為尋找合適並無版權疑慮的糖果故事題材及新配樂；有合適的糖果故事作者、義工、配音人員，參與糖果故事製作禱告。
2. 求神帶領Podcast企劃、有聲雜誌轉型順利。無論有聲產品以何種形式播送，都能有神看顧，發揮福音預工最大果效。
■ 兒少愛提昇
1. 請為有新的兒少老師願意加入，學習兒少全人關懷，樂意團隊一起服事禱告。求主親自引領人來，使用宇宙光兒少愛提昇課程，成為更多弱勢兒少的祝福。
2. 請為兒少老師、家長及學生，家人或個人都能快快信主，心有平安喜樂。也為弱勢兒少經濟有主眷顧，家庭需用因主豐盛充足祝福。

宇宙光財務快訊
宇宙光2024年事工總預算為58,000,000元，懇切需要您的支持與代禱！

2024年度	年度目標	2/16-3/15 實收金額	1/1-3/15 累計金額	達成率	1/1-3/15 累計收支餘絀
營業收入	17,350,000	1,256,460	3,117,520	18.0%	
奉獻收入	40,650,000	1,232,459	3,734,862	3.0%	-321萬元

奉獻項目	2024年奉獻預算	2/16-3/15 實收金額	1/1-3/15 累計奉獻
整體事工	27,550,000	908,442	2,488,087
文字視聽出版事工	5,700,000	85,200	133,290
全人關懷與輔導 (含關懷熱線)	1,080,000	12,365	464,088
百人大合唱 (含生命與歌)	1,420,000	54,300	97,830
海外宣教事工 (含大陸事工)	600,000	9,000	68,000
福音外展事工 (含師曠知音雅集國樂團及愛心合唱團)	720,000	36,100	220,100
兒少送炭事工	1,880,000	91,600	182,115
馬禮遜學園 (歷史文化宣教事工)	1,000,000	7,000	18,000
宇宙光送炭勸募計畫	700,000	28,452	63,352
合計	40,650,000	1,232,459	3,734,862

2023年度財務結算正在進行中，財務報告俟會計師查核完竣後於光譜刊登。

奉獻方式
1. 郵政劃撥 帳號: 11546546 戶名: 財團法人基督教宇宙光全人關懷機構
2. 郵局按月奉獻自動轉帳
3. 信用卡按月 / 單筆捐款
4. 銀行匯款
5. 便利商店、郵局條碼捐款
6. 國內外支票捐款
7. 紅利點數捐款
8. 美國地區支票捐款 Amazing Love 輔愛社 (Tax Deductible)
※所有奉獻均開立財團法人減免所得稅收據，如有任何疑問，請洽02-2363-2107轉425李姐妹，或E-mail: ettali@CosmicCare.org

詳細奉獻方式 奉獻徵信錄



主廚推薦 百人大合唱／容耀、林娟

1996年，宇宙光百人大合唱誕生了。這個合唱團由容耀老師策劃，洪溫老師指揮，團員班底是容耀老師歷屆聲樂班的學生。招募團員的海報內容如下：

成立宗旨：本團期望結合一群熱愛生命與音樂的朋友，用音符將生活中的感動以及從耶穌領受的愛，分享、見證於世人。

本團特色：為一個百人以上的混聲合唱團，選唱神的歌（神曲及詩歌）也選唱人的歌（各類合唱作品），以歌唱藝術結合生活見證傳福音。

團員資格：招收對歌唱有興趣，願意以歌唱藝術結合生活見證傳福音之基督徒及其親友（其親友不一定要基督徒）。

從創團，百人大合唱的基調就定下來了，始終如一。每一年演出的核心是「歌以載道」：用歌來說一些好的道理，也傳遞耶穌道成肉身的道。音樂以生命為本，不論是神的歌還是人的歌，都是福音的載體。

百人大合唱最明顯的特點，也是基本條件，就是超過一百人。容耀老師期許百人大合唱像一片森林，包含各色各樣的樹木，不去精雕細琢，但整體看起來自然和諧，讓團員有自由空間開心唱歌。

百人大合唱另一個特點是嚴守時間：每次練唱準時開始、準時結束，演出前不加練。當初別人不好看，認為合唱團免不了遲到早退、臨時加練，但多年下來，容老

師發現只要平常保持警醒專注，守時不是不可能。

雖然要求紀律，百人大合唱還是個溫暖、有人情味的團體。合唱團分成多個小組，讓團員不只練歌，也與組員建立互相扶持的關係。團內舉辦了不少同樂活動，也有小組一同出遊、服事，更有在難時彼此照顧。久而久之，團員歌唱進步了，心靈從音樂得到安慰，生命也因互相切磋而成長。百人大合唱孕育了不少新生命：團員在靈裡被更新，甚至原本不信主的團員因受到關愛、看見別人擺上而接受福音，進而受洗。

2000年，傳愛之家成立了。傳愛之家教會讓百人大合唱的團員有屬靈的家，除了詩歌均以四部合唱，也特別注重獻詩，讓團員操練以詩歌服事，因為一次用心的獻詩可以像一篇講道一樣強而有力。在主日聚會之後，每個月會舉行一次小型的音樂佈道「溫馨演唱會」，由各組團員輪流演出、分享見證。無論選曲、彩排、演唱、主持、伴奏、製作投影片、宣傳邀約，每個環節都是服事的機會。歌唱與神國的建立密不可分，享受音樂的同時，也在履行大使命。

二十八年來百人大合唱走過不少高山低谷：2008年容耀老師中風，奇蹟似的恢復；2009年洪溫老師罹癌，撐著虛弱的身體繼續指揮，直到2019年安息主懷；有團

員回家，有新成員加入，服事有人卸任，有人接棒，2020年還走過了疫情的動盪……如今百人大合唱還在！第二十九年，即便年紀漸老邁、體力衰退，神是我們心裡的力量，每週四還是有一群人聚在一起練唱，仍然是超過一百人，以福音為使命的百人大合唱。我們以熱情和服事的心志互相激勵，也期望能激勵您。

今年百人大合唱的曲目包含：台語歌后江蕙的〈祝福〉、中國藝術歌曲〈教我如何不想他〉、歌劇《納布科》的〈Va, pensiero〉抒發對愛人與故鄉的思念；詩歌〈望向世界〉、〈祢的名在全地何其美〉讚嘆神的創造，〈耶和華是我牧者〉傳達屬天的安慰；《綠野仙蹤》名曲〈Over the Rainbow〉表達渴望脫離現實中的困境；《埃及王子》主題曲〈堅信不移〉唱出進入應許地的信心。當然，也少不了團歌〈歌以載道〉、團內多對夫妻站出來手牽著手，深情對唱的「牽手歌」〈當你老了〉、祝福〈祝福之歌〉，以及改編成專屬百人大合唱的〈Do Re Mi〉。

今年的公演共有六場，每場都有不同的獨唱與重唱節目，其中6月14日（五）新北市藝文中心演藝廳的場次需要購票入場，這也是宇宙光百人大合唱的主要收入來源，期盼您以代禱及行動來支持我們！

百人大合唱

宇宙光百人大合唱2024年歌以載道音樂會

購票入場

時間：6月14日(五) 19:00
地點：新北市藝文中心演藝廳
新北市板橋區莊敬路62號

票價：200元 300元 500元
購票地點：台北市和平東路二段24號8樓
購票電話：(02) 2363-2107轉235



免票入場

* 中原大學 活動中心培英廳

時間：5月2日(四) 18:30
地點：桃園市中壢區中北路200號

* 基督教浸信會懷恩堂

時間：5月11日(六) 14:30
地點：台北市大安區新生南路三段90號

* 基督復臨安息日會松山教會

時間：6月1日(六) 19:00
地點：台北市松山區敦化南路一段78號

* 拿撒勒人會士林教會

時間：6月22日(六) 19:00
地點：台北市士林區中正路371號

* 貴格會海山教會

時間：6月29日(六) 14:30
地點：新北市板橋區館前東路96號5樓



主辦單位：
宇宙光全人關懷機構
(02) 2363-2107轉765

贊助單位：
致福感恩文教基金會



歌以載道 百人大合唱·專案經理／巫夢涵

百人大合唱
《賀祂為王·古舊十架》

賀祂為王·古舊十架

聖詩《賀祂為王》出版於1780年，由英國聖詩作曲家，同樣也擔任牧師的Edward Perronet譜寫而成。在當代，Edward Perronet與著名神學家John Wesley及美國佈道家George Whitefield在信仰上有密不可分的關係。有趣的是，在教會歷史中，Edward Perronet和John Wesley兩家族的關係，曾因為信仰儀式的見解不同，讓雙方處於水深火熱之中，頗耐人尋味。儘管如此，Edward Perronet對於上帝的虔誠仍是無庸置疑的。

《賀祂為王》帶來的奇妙影響力，在宣教士E. P. Scott親身經歷中展現出來。當E. P. Scott在印度宣教時，有一次帶著他的小提琴，準備前往深山中部落向當地原住民傳福音。但不幸的是，他不瞭解當地的原住民是相當排外的。原本差點死在長矛下的他，靈機一動，隨即拿起小提琴演奏《賀祂為王》，磅礴的氣勢讓當地原住民驚嘆

不已，除了主動成為他的朋友，也免了一樁憾事。

1913年出版的聖詩《古舊十架》，是由美國牧師George Bennard所作。由於一次外地佈道的嚴峻經歷，讓他對十字架有了新的認識，同時激發他在之後的一次大型培靈會中，發表了這首聖詩。

《古舊十架》同樣有著甜美的見證。曾有一位在中國盲童學校工作的宣教士分享道，該校有一名患有精神分裂症的女童，經常無故發怒，一次在女童發病時，恰巧聽見唱片機正播放《古舊十架》，居然讓她安靜了下來，以後每次遇上同樣情況，只要她聽到這首詩歌都得以平靜。

希望這兩首詩歌，能夠讓弟兄姐妹們在當中得著安慰，也得著力量。並相信主耶穌已經從死裡復活，為我們擔當了所有的罪，更帶給我們永恆的盼望！



這一生最美麗的祝福

1998年隨著先生工作外派，我和孩子移居至加拿大溫哥華。在那兒我參加了長老教會創辦的婦女合唱團。隨著先生國外工作結束返台，我和孩子於2001年七月中旬也跟著返台定居。

在國外三年一直有參加教會辦的婦女合唱團，回到台灣我很渴望繼續參加福音音合唱團，但不知去哪裡找。親戚說：「可問問宇宙光百人大合唱。」但當我電詢同工時，被告知新團員的報名試音剛結束，要等下一年度了。

天哪！還要等一年才能參加，我怎能受得了！我好失望禁不住在電話中哀號，沒想到電話那端的人動了慈心，就叫我趕快去試音。我立馬奔去，而且如願以償成了團員，每週四晚上可以快樂享受歌唱；既能敬拜上帝，又能以歌載道傳福音，也滿足了我回台生活的第一願望，我真的好感恩。

感謝主，又透過百人大合唱幫助我達成第二個願望。有一晚在練唱的休息時間，我在牆面上的公告欄下方，看到一則小訊息寫著：「歡迎參加週三早的國際英文查經婦女日間班」。我好興奮，因祂應允了我的渴求。

住在國外時，我有去教會並參加家庭小組聚會，想藉基督信仰改變不好

的自我形象。回國後，我看見自己的生命並沒有真實的轉變，公婆媳、夫妻、親子、母女、手足間關係衝突仍不斷發生，很令我沮喪。想起從小一起長大的表姐，她勤讀聖經，很愛主，整個人的性情言行也和以前不再一樣，變得柔和謙卑熱情且好有愛心。我當下就立定心志，也要好好讀經尋求改變。

我的心願是能參加英文查經班，但真的不知哪裡有開班，所以放在禱告中。沒料到上帝一步步牽領我，藉著百人大合唱和查經班調教我、醫治我、釋放我、更新我，使我漸漸脫去舊人和舊人的行為，穿上了新人。這新人在知識上漸漸更新，正如祂主的形像。（歌羅西書三章9-10節）

從2001年至今，百人大合唱和查經班，我都持續參加，不敢忘記起先求告的初衷。2001年是我人生真正遇見神的重要轉捩點。這二十二年來，主恩浩大數算不盡！有關上述兩個心願的前後，也還有許多主恩典回應的神奇作為，真的有講不完的生命見證故事。

主啊！遇見祢，我就遇見祢的大能，經歷祢的榮耀。願祢的名被高舉在全地上；願更多人能遇見神，領受到真正的美福！我這一生最美的祝福，就是能認識祢——主耶穌。我愛祢，主耶穌，祢的美好是我今生頌揚的。我的心要來稱謝主，懇請主悅納我的敬拜……。

在無數的黑夜裡
我用星星畫出祢
祢的恩典如晨星
讓我真實的見到祢
在我的歌聲裡
我用音符讚美祢
祢的美好是我今生頌揚的
這一生最美的祝福
就是能認識主耶穌
這一生最美的祝福
就是能信靠主耶穌
走在高山深谷
祂會伴我同行
我知道這是最美的祝福
信靠主耶穌，成了我這一生最美的祝福！（轉載自百人大合唱傳愛月刊）



600, 宇宙光本期期數。這數字背後, 有歷史、有汗水、有堅持, 對我來說, 還有一種說不出的神聖感。

三顆震撼彈 令出版心碎

近來, 收到三顆震撼彈。一是三十五年前創刊、陪伴台灣一百八十三萬個育兒家庭快樂成長的《巧連智月刊》(還記得巧虎嗎?), 宣布紙本即將停刊, 全面轉型數位。許多台灣家長不捨, 忍不住哀號「實在不想用3C餵養幼兒, 紙本千萬不要停啊!」

第二顆震撼彈也是來自日本。一位編輯想了解時下年輕人流行什麼, 他到某家書店詢問店員:「請問最近流行的次文化是什麼?」

沒想到店員回答:「沒有耶, 如果真要我说的话, 我想『書』本身就是一種次文化了。」

什麼! 書籍竟然淪為次文化! 這答案太真實、也太令出版人毛骨悚然了!

第三顆震撼彈在台灣, 台北, 國際書展。二月二十日開幕當天及第二天, 整個會場空蕩蕩的, 負責攤位的同工們閒得發慌, 心情低落。幸好第三天人流增加, 尤其最後兩天是週末假期, 下午人潮爆滿。雖然這次的規模比往年小, 但在文化幣、「開學趣書展」活動等推波助瀾下, 看到不少年輕臉孔, 似乎找回了閱讀的熱情, 讓第三顆震撼彈冒出一點

燦爛的火花, 聊慰出版心。
數位資訊全面攻佔 後果如何?

不要誤會, 我並不反對數位化, 數位閱讀已經是時勢所趨, 擋也擋不住。但如果數位閱讀佔據了我們全部的時間, 後果如何? 人類長期以來培養的「讀寫腦」, 會變成什麼樣子? 產生什麼影響?

其實這個問題已經存在, 每天我們除了睡覺, 其他時間接觸到的都是數位資訊, 紙本書被晾在一邊, 想讀卻讀不下去。我自己就是如此, 一本書常常沒讀完又換另一本; 而且發現自己的專注力和耐心都大幅降低。已有專家研究指出, 數位媒介正在剝奪我們的閱讀能力, 它刺激又快速的特性, 誘使我們的大腦讀得更淺、更快、更不專心, 讓我們的專注力、反思與批判力, 以及知識內化的能力, 都在下降。這實在令人憂心。

有感於此, 本期主題企劃, 我們推出與閱讀相關的議題, 試著以小小的篇幅提出閱讀帶來的欣喜、感動, 以及改變, 這改變甚至大到職涯選擇, 一對夫妻成立「閱讀人」粉絲專頁, 以閱讀紙本書作為變現的事業, 養活一家四口, 除了熱愛閱讀, 享受閱讀, 也看到他們背後的「堅持」。

本期有兩篇特稿, 一是〈人心的核能連鎖

反應——書寫電影《奧本海默》的反派人物 Lewis Strauss, 觀察入微的王星然, 剖析劇中 Strauss「自卑型驕傲」的性格, 與另一種「優越型驕傲」的性格(代表人物希特勒), 提醒基督徒要準確看待自己, 誠如使徒保羅所說:「我憑著所賜我的恩對你們各人說: 不要看自己過於所當看的, 要照著神所分給各人信心的大小, 看得合乎中道。」(羅馬書 12:3)。另一篇談到基因療法, 前陣子美國傳來消息, 一位十一歲先天失聰男童, 自出生後從沒聽過任何聲音, 竟然藉由基因療法, 在很短的時間內奇蹟式的聽到聲音, 令人興奮!

此外, 在內容的方向上, (逐步)調整為非基督徒與慕道友看得懂的福音預工性質, 編排上也做了些調整, 希望以更活潑的設計吸引讀者目光。

600期, 背後是五十年, 一萬八千二百多天; 紙本閱讀雖然式微, 卻仍然有它不可取代的地位。值此600期, 容我說一句——堅持有理, 閱讀無價。

最後, 暖心呼喚弟兄姐妹: 親愛的, 我們還在這裡, 為神國的福音打拼, 懇請您伸出訂閱的手, 讓《宇宙光》雜誌成為文字宣教士, 寄送到需要的人家裡! ☺

下午茶話 事工顧問/金明璋(丁莉)



老年人的新心態

到醫院探望一位兄長級朋友, 聊天中談到了「老」, 朋友笑著說:「老了真不好!」是啊! 老了, 一切機能漸漸退化, 要面對生命中的各項變局, 還要承受各種病症, 從這個角度看, 還真不好! 但我想剛看的一本「老」書——《老得好優雅》, 我買了十多年, 一直放在書架上, 最近才拿下來看, 一看就被吸引, 仔細地讀完。

書中有個觀念我特別喜歡, 就是作者說, 當我們以為踏入人生必經的最後一個階段時, 卻不意踏入一個新的世界, 雖是邁入老年, 但生命仍持續發生新的景況, 在改變的過程中, 我們的思考方式就會決定我們以什麼樣的心靈深度展開這個新階段。他說, 決定性的因素在於, 我們是否認為自己此刻的存在除了對自己有意義之外, 也對他人有意義; 還是認為, 現在只不過像在已來的人生終點, 以及必來的身體終點間強加的休止符? 事實上這個新階段有著其他生命階段沒有的新面貌: 不必再證明自己、不必為怎麼安排生活徵求別人的同意、不必工作、養家或超越其他人, 唯一被要求的是, 讓自我綻放, 如秋天色彩豐富的花朵, 在風中挺立; 生命中不僅有新顏色, 還有內在深度, 正是一個快速變動世界中極度需要的。

沒錯, 很多人覺得當一個人所累積的外顯積累如事業、頭銜、地位……一旦結束, 人生也告結束了, 但如果能在面對新變局時鼓起勇氣重新出發, 就可以真正的認識自己, 讓自己活出自己應該有的樣子來。需要的是嘗試的意願和熱忱。

作者提醒我們對抗失去活力的唯一藥方就是去生活, 在這個階段中不應再受舊有的一切束縛, 而是活出造物主在這個階段要我們活的樣子, 是另一種有用的人生。同時, 要知道, 生而為人, 我們在離世時盡可能要成為更好的人, 這意味著要成為更蒙神悅納、對人類更有貢獻的人。

只有願意把握「老」所包含的「新」, 才可能使老年發揮應有的力量。即便在這個階段得面對許多「失去」, 但也面對很多新局面; 鼓起勇氣開創新局, 活出自己, 同時也活在年輕後輩前, 成為能帶出影響的一股力量。

我真喜歡將年老要面對的一切視為「新」的看法, 不管那是什麼景況, 都要我們用新的方式去面對, 其中充滿了新的體悟, 多好啊! 你覺得呢? ☺

宇宙光製作 廣播節目 佳音下午茶 佳音廣播電台 FM 90.9 needs RADIO全球廣播網(網路收聽) 週一~週四 14:00~15:00 同時播出

好書分享 推廣/鍾雅妮 三思而行 日常40個盲動行為 案例解說

我猜多數人都和我有一樣的經歷, 當我打開電腦或手機, 突然跳出一則購物廣告! 我看了廣告裡的商品介紹, 再看看優惠價格, 若是我可負擔的範圍, 我便動動手按下單、付費。在整個購買過程當中, 完全沒有詳細考慮這個商品對我不是有用? 也沒有詳盡考慮自己是不是真正需要這個商品! 我想, 我應該就是消費心理學所說的, 典型「衝動性購買」的消費者。在當今這個物慾橫流、資訊爆炸的時代, 我們常常因為一時衝動而做出後悔的選擇。

《三思而行: 日常40個盲動行為案例解說》是一本由香港基道出版社出版的書籍, 作者

滔博通過四十個生動案例, 深入探討日常生活中的盲動行為, 並提出解決之道。其中「衝動性購買」案例尤其讓我心有所感。多數人都曾有過衝動購物的經驗, 受到促銷、廣告的誘惑, 買下了許多根本不需要的物品, 造成金錢的浪費。作者通過這些案例, 向我們展示了「盲動」背後的心理原因, 並提出了一系列的解決方案, 甚至以經濟學的觀點及角度來教導消費者, 需慎重對待促銷活動。

這本書不僅是一本關於消費心理的解讀, 更是一本關於人生智慧的指南。日常生活中, 我們的行為往往會受情感、群體及環境的影響, 導致我們做出非理性的選擇和決定, 甚

至會做出前後矛盾又無法解釋的行為, 不自招損失, 還會影響到周遭的人。作者透過生活上各個面向, 包含情感、消費行為、投資及人際關係等案例, 教導我們如何在日常生活中保持清醒的頭腦, 避免陷入盲動的陷阱。

書中, 作者嘗試指出「慣性直覺思維」和「行為」背後的原因, 並提醒我們在生活中總要「三思而行」, 更多客觀、理性地思考和分析, 在不同的處境當中做出適當的回應與決定! 透過這本書更讓我們學會, 如何在生活上各方面操練「節制」, 成為一個負責任的生活好管家。☺

宇宙光 600期 雜誌 BOOK 探索生命意義 分享——生命經驗 半年6期超值優惠價 600元 (原價840元) 《宇宙光雜誌》要邁入第600期了! 在這值得感恩的時刻, 推出「找人訂閱方案」, 適合自己閱讀, 也適合訂贈給您的朋友, 一起同得福音的好處。

自2024年5月起, 宇宙光有聲雜誌 將以Podcast的全新面貌與大家見面! 敬請期待~

宇宙光 4月 各式聚會行程 講員 日期 時間 單位/教會 性質 地址 李棟良 4月21日 10:00-11:30 門諾會光復教會 主日證道 台北市光復南路46巷1-2號1樓 4月28日 10:00-11:30 新店浸信會 主日證道 新北市新店區光明街286巷13號 何美意 4月21日 10:00-11:30 萬華教會 主日證道 台北市萬華區廣州街218巷1號



舉目 終身義工／林治平

工作與遊戲

從小就聽到長輩們一再傳誦的一句名言：

「工作時工作，遊戲時遊戲。」

但是慢慢長大以後，我卻不能不對這種絕對的「工作」「遊戲」二分法的理論，深深質疑。

什麼是「工作」？難道工作只是無趣的、無止境的、不眠不休的、專一的付出自己？難道「工作」只是一件應該作的事，管你喜不喜歡、願不願意，因為應該，所以你必须勉強自己咬牙切齒的拼下去？

而「遊戲」呢？「遊戲」是什麼？難道「遊戲」只是在歷經「工作」的壓力、擠壓剝削之後的輕鬆劑？難道「遊戲」只是「工作」之後另一件該作的事，管你喜不喜歡、願不願意，因為應該，所以你也必須苦心安排、丟下一切牽掛，盡心盡意的去「遊戲」一番，如此，才能達到身心平衡，健康快樂？

我是一個把「工作」時間排得滿滿的人。

回顧我的一生，我的生活十分單純，對某些人而言，簡直一成不變，未免太單調乏味了些。

尤其是1973年九月，開始了宇宙光的事奉以後，我每天的生活都大致相同。原則上，早上去宇宙光晨更靈修，然後是一陣忙碌，快到中午時匆匆忙忙趕往中原，一頭栽進教室或辦公室開始我另一種忙碌；回到家大約晚上七時，這個時候我大約已在外奔忙了十二個小時。全家共進晚餐之後，看看書報、聊聊天、做做運動，大約十點；再把白天未做完的紙上工作攤在桌上，苦思冥想、伏案寫作；或找幾本書，好好讀個痛快。睡覺時大約是一點鐘左右。如果要趕稿，我會早一點睡，大約在十一點左右，然後早上四、五點之間起床，趁著清晨的寧靜，思路清晰之際，寫下我靈

光一閃時的點點滴滴。當然有些時候晚上有聚會，我多半是回家吃完飯再去聚會。至於休閒娛樂活動，則盡力參加宇宙光各項活動，如1996年，我也參加了宇宙光百人大合唱，每個禮拜五是固定練習期，只要我人在台灣，我一定準時出席，從未錯過。每個週末我會抽空，整理一下一週累積的未竟之功，或者看一些自己想看的書，一天很快就過去了。主日往往是一個更忙碌的日子，除了聚會講道之外，有許多相關的活動會議也在主日下午進行……這就是我每週每日的固定行程。我是一個十分執著的人，不下決心則已，一旦決定，便會全力以赴，堅持到底。所以我研究所畢業以後，明白神的帶領進入中原大學，一腳踩下去，一眨眼就過去了幾十年，宇宙光的事奉到如今也已五十年了。日子在忙碌中過得特別快，只那麼一瞬間，一天又過去了，一週又過去了，一

月又過去了，一年又過去了。與時光賽跑，你怎麼跑得過它呢？每天都排得滿滿的，每天都覺得時間不夠，每一分每一秒都得珍惜，生命就是如此短暫，能夠不善加珍惜好好運用嗎？

也許你會覺得我太可憐了，人生苦短，何必自苦如斯？

我想問題大概出在我們把「工作」與「遊戲」絕對二分。在這種情形下，「工作時工作，遊戲時遊戲」當然就成為我們的座右銘。工作是付出，是一種責任，是「我」與「它」的關係，是一種不得已的次級關係。遊戲是回收，是在極度付出之後的回收行動，是一種享受，是出於興趣，做一件自己喜歡、與自己生命有關的事。但是，如果真是如此，「工作」就太痛苦了，我很懷疑這種工作的痛苦能用遊戲的快樂治癒。不然為什麼會有「星期一的憂鬱症」這個說法呢？如果工作只是工作，只是上班，只是不得已的付出，只是一連串不得已的責任，甚至只是不知道為什麼、但是卻必須去做的一件事，那麼工作就成了人生的苦刑，生命的無奈以及生活中的折磨，這種苦刑、無奈及折磨，是無法用遊戲休閒把它打發掉的。

我是不分什麼「工作」與「遊戲」的。我喜歡「工作就是遊戲，遊戲就是工作」。做你所喜歡做的就是遊戲，我是一個每天歡歡喜喜去上班「工作」的，而「工作」的多樣性，就是多采多姿多變化的可愛遊戲。我真的把一般人所謂的「工作」都當作「休閒遊戲」而快快樂樂的承擔了下來。到宇宙光來服事是

一件樂事；去中原教學也是一件樂事；在教會中講道服事是一件樂事；伏案讀書寫作，也是一件樂事。多年來我一直把保羅所說的一句話，當作我人生的最高目標，他說：「凡我所行的，都是為福音的緣故，為要與人同得這福音的好處。」我發現保羅的祕訣在於生活現實之外，找到了一個更高的生命目的。真的，工作也好，遊戲也好，我要問的是在你我的工作或遊戲之後，我們究竟有沒有找到一個更高的生命目的？否則工作只是工作，遊戲只是遊戲，我們很快就會發現工作失去了意義之後，剩下的就只是無止境的忙碌了。

這是不是我們現代人只知拼命工作的問題呢？我們只知道工作、工作、工作，卻完全不知道為什麼工作。如此這般，我們很快便厭倦了工作，只想從工作上退下來，去做一件不是工作的事——我們稱它為休閒或遊戲！我們的盼望是在工作之後的休閒與遊戲，所以在休閒與遊戲之時就要完全忘記工作的種種不快，拋棄工作的諸多痛苦的壓力，專心一志的經營休閒與遊戲，到這個時候，休閒與遊戲也會變成一種工作，令人心煩意亂，不知所措。

我決不是一個工作狂，我所關心的是你知不知道你在做什麼？在你忙碌的工作之後，你知不知道你在忙些什麼？如果答案是肯定的，我相信你一定是一個「樂在工作」的人。

宇宙光五十年了，希望你越來越忙碌，越來越快樂！（文改寫自1997年八月光譜月刊）

送炭到兒少 關輔中心／王繡瑛

勇敢活出新生命



「認知自我價值」、「包容彼此差異」，理解與接納跟我們不一樣的人，相信我們所在的地方會更充滿愛與喜樂。

兒少老師在故事中提到，有一個人進課室時，發現自己跟大家長得都不一樣，他仍選擇勇敢表達自己。

「如果有一天，你進到一個新的地方上課，要自我介紹，放眼去看都是不認識的人，你會害怕嗎？」

兒少老師問大家，孩子們的想法不一：

「新的班級嗎？會有認識的人吧！」

「我應該會很緊張吧！」

「我穿得跟大家都不一樣是嗎？！我可能會覺得怪怪的，很害怕。」……

孩子面對新的改變，有的探索、有的緊張、有的害怕，各個反應不同。其實，兒少老師藉故事打開話匣子，是想更深鼓勵孩子們勇於接受挑戰，選擇好的改變，像是「我們都討厭他，你怎麼不跟我們同一國？」（不排擠人）、「我們考試都會互相看一下，你幹嘛不要？」（不作弊）、「他不會亂生氣了耶？」（管理情緒）、「他竟然每天背英文了？」（學習語文）、「他開始每天跑步十分鐘！」（養成運動習慣）。

因上學期末，老師在課程中帶領大家做手帳，學習管理時間，建立一個好的習慣，每天活得精彩有意義。這學期剛開始，老師用故事表達人生命很寶貴，引導孩子身體力行，如果是好的改變，大家可以一起勇敢活出美好，例如：學習新的知識、運動、語言等，都可以開心的和人分享喜悅，自己也會感到生命很豐盛、得益處；擁有不打電動的自由、管理好情緒不亂發脾氣的自由、可以認真學習的自由……，

不擔心別人覺得你不一樣。

選擇好的改變的確會讓自己看起來與眾不同，但因為知道是好的改變，所以不怕別人的眼光。而且新事物是很有趣的，可以跨越限制，真的去做心中計畫的事。

藉著故事，觀察到有些孩子會害怕新的事物，有的卻已開始實踐自己心所願的，學習每天「不生氣」。而今天第一堂課，小威真的沒有生氣、沒發脾氣的上完課，讓老師們好驚訝。

小學低中高年級常見的整體轉換，是換班、換老師的時刻，轉換中或多或少，有可能和同學再次同班，比較不讓人感到陌生害怕；如果是升上國中，變動可能再多些；如果遷居到他鄉呢？

人需要勇敢的心面對新的環境，願意突破自己，就能有新的看見。環境的轉變需要時間適應；建造生命好品格、養成運動習慣、好好學習一個語文、減少3C社群的時間、坐下來用心跟父母或手足說話談心，這些需要孩子們打從心底下定決心願意去做。

今天好開心，看見一個孩子開始朝向自己的目標前進，他不怕別人說他不一樣了。

好的引導，讓人渴望做出好的改變；好的改變，帶來生命正向的發展。祝福孩子們得著好的引導，大家往好的改變前進。造物主創造的每個生命都很寶貴，願每個人都勇敢活出豐盛精彩新生命！



全人的送炭



新同工分享

財務／吳嘉霖

大家好，我叫吳嘉霖，目前在新希望浸信會聚會。我是家裡第一個信主的人，信主的契機是因為所屬的教會在我就讀的國中開設「得勝者課程」，因此有機會接觸教會。但因為家人不太允許我假日出門，所以我一直無法在週末去教會，直到我上大學前，才有機會走進教會。第一次參加聚會我就因所唱的詩歌感動流淚，當下就做了決志禱告，回家後第一次能好好的睡覺，並且不會在熟睡的過程中冒冷汗，可以一覺到天亮，真的非常奇妙。暑假期間我參加慕道班，並且在2010年九月五日大學新生報到的前一天受洗歸入主的門下。

信主後最大的改變是不再害怕與人相處。國中時因為聲音的關係被同學排擠，導致我不敢在別人面前表達自己的意見，但是我現在可以很坦率在眾人面前表達自己的想法，即便有人拒絕我的意見，我也可以欣然接受，不會覺得自己很不好。

一開始我的家人反對我去教會，但是我就堅持

一邊去教會一邊認真唸書、認真工作，改變自己，漸漸的我的家人慢慢地接受我去教會的事情，不再抱怨或阻擋，反而鼓勵我遇到困難時跟上帝禱告。雖然我不知道家人的態度為什麼突然改變，但我想這一切都是神的恩典和作為吧。

神在我的工作上有很多不一樣的帶領，讓我可以去不同的機構走走，可以使用神給我的恩賜來服事眾教會，雖然過程中遇到很多困難，如教會文化的衝擊、無法找到自己的定位等，曾一度很想放棄，但神的話語讓我有勇氣一直走下去，讓我最後沒有放棄，一路走到現在，感謝主的帶領。

我是一個追星女孩，特別喜歡王心凌和Jessica Jung（韓星）。我是在2009年因為K-pop開始接觸韓國的文化，那時的我喜歡韓國的音樂、戲劇、綜藝節目等。為了能去韓國自由行，我從2018年起開始學習韓文，很認真的學習，並且在2019年四月考到韓檢初級的證照。在我學習韓文的過程中，認識一位從韓國來的宣教師，她用讀韓文聖經的方式來雕琢我的發音，使我受益良多，也因此讓我更多了解韓國宣教的文化和歷史，從此我學習韓文不再只是追星，還多了一份宣教的使命。

感謝神，在我國中的時候可以認識祂，讓我與家人的關係、與人的關係有很大的突破；感謝神讓我在很多的事情上能經歷到祂的同在和恩典，也希望自己能一直持守這個信仰，直到見主面，加油。

提昇您在教養上的效能和自信心

宇宙光 威信型遊戲輔導

威信型遊戲輔導的目的：
 建立兒少與成人的自信心
 加強兒少與成人的情緒管理能力
 拉近兒少與成人的關係，減低衝突。

授課教師：葉貞屏 諮商心理師

課程時間：全程ZOOM線上授課

亞洲場：
 5/6(一)、5/13(一)、5/20(一)、5/27(一)、6/3(一) 13:00-16:00

北美場：(以下為台北時間)
 5/8(三)、5/15(三)、5/22(三)、5/29(三)、6/5(三) 10:30-13:30

費用：每人NT\$3,750元 (3人以上9折，5人以上8折)

課程詳情與報名管道：
 聯絡電話：(02)2363-2107 轉330或412

福音與文化

宇宙光馬禮遜講堂 2024.3.16-6.15

講座場次

4/20
 百年鉤沉—二十世紀基督教在華史研究
 王成勉／台灣基督教史學會理事長
 曾任國立中央大學歷史研究所所長

5/18
 「雲端」裡的主耶穌：數位人文與基督宗教研究
 胡其瑞／彰化師範大學歷史學研究所助理教授

6/15
 AI革命下的與福音使命與挑戰
 王道維／國立清華大學人文社會AI應用與發展研究中心副主任

時間
 2024年3-6月第三週週六 上午10:00-12:00

地址
 台北市忠孝東路四段130號9樓(龍門大廈)

交通
 忠孝敦化捷運站5號出口(順成、星巴克樓上)

報名
 02-2363-2107轉 495劉小姐

報名QR code