

当长辈 机不离手

When the elderly
are inseparable from
their mobile phones

年长者的数码空间

被忽略的宝藏？今日教会仍需信条

p.20

在显微镜下，看见创造的奥秘

p.23

“大使命”的深思、反省、观察

p.26

采橘的日子

p.32



文桥官网

www.bridge.org.my



文桥面子书

【总干事的话】	手机上瘾，好处还真不少	文：黄子	3
	当长者也机不离手——60岁以上长者手机使用调查		5
【专 辑】	放下手机，活出丰盛晚年	受访：刘佳玉医师 采访、整理：锦燕	8
	数码时代下的长者牧养 ——让科技成为工具，牵手长者一起学	受访：汤鹏翔牧师 采访、整理：温婷	11
【心降笔服】	家中宝	文：邓福祥	15
【新书推荐】	《原来，天空好美丽》《看古今圣地》		16
	2026 丛书赞助		17
资讯	事工简介 / 索阅 / 奉献表格		18
【我思我写】	感恩不是“阿Q”	文：迦南地	19
	被忽略的宝藏？今日教会仍需信条 ——读《西敏信条归纳式研读本》三大好处	文：又青	20
【专题讲座】	在显微镜下，看见创造的奥秘	文：又心	23
【牧者心情】	“大使命”的深思、反省、观察	文：张永信	26
	期待·同行——好想遇见你6.0	文：紫薇	28
【活动报导】	“爱要保温”夫妻营圆满落幕 ——笑与泪中，重拾爱的温度	文：Sammi	30
	采橘的日子	文：拉结	32
【心灵点滴】	云海	文与图：吴常健	34
【编后话】	我的最后一期编后话，借“手机”说再见！	文：锦燕	35
资讯	2026 年马来西亚基督教 阅读华人基督教出版精彩——新山 / 吉隆坡实体书展		封底

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 3½, Jalan Cheras, 56100 Kuala Lumpur, Malaysia.

电话：03-9286 4046 手机WhatsApp：017-901 6782

网址：www.bridge.org.my 主编邮址：bridge.wenjiao@gmail.com 行政部邮址：admin@bridge.org.my

承印：LIAN BROTHERS ENTERPRISE SDN BHD 30, 32 & 34, Jalan Nirwana 37, Taman Nirwana, 68000 Ampang, Selangor Darul Ehsan.

文桥辅导热线：03-9287 7251

星期一至星期五 9:00 am – 12:00 pm, 1:00 pm – 4:00 pm

辅导部 WhatsApp：017-203 9497

辅导部邮址：b_counsel@yahoo.com



手机上瘾， 好处还真不少

p h o n e

a d d i c t i o n

手机上瘾的好处可谓大哉矣，所以马来西亚华人，

打从 baby 能坐在 baby chair 时，父母、祖父母就全力推送他们进入

“智能时代”……

中国自古以来就缺白银，两千多年来，出口茶叶、瓷器、丝绸赚得盆满钵满。英国工业革命后，生产了各种“奇技淫巧”器物，来到大清国，贸易却是只亏不赚。

后来，英国商人从印度搞来一批曾使明朝万历帝天天飘飘欲仙的“福寿膏”，不料这“高档的灵丹妙药”竟然风行于王公、贵胄、士大夫。

1830 年代，虽然在 4 亿人口中，只有区区二百万至四百万人上瘾，中英贸易就逐渐转盈为亏，清廷国库空虚，长期上瘾者面黄肌瘦，沦为“病夫”。到鸦片战争爆发时，据各方统计数字，上瘾者估计已高达 800-1000 万不等！

尊龙演了《末代皇帝》，有一阵子流行“最后一个 XX”，但没人写过最后一个鸦片上瘾者。著名的慈善伶王新马仔该是晚期一个最知名的上瘾者。自从百多年前宣教士大力反鸦片贸易，开设戒烟馆；同时海峡殖民地除了有卫理公会宣教士，还有伍连德医生、林文庆博士等人的反鸦片运动，传统的吸食鸦片已不见久矣。今天再说鸦片，不知还有多少人知鸦片是什么东西。

2007 年，苹果的触碰智能手机面世后，威力如海啸般席卷全球，所向披靡。没有一个物理性海啸能冲击全球，而智能手机加上各种 App、视频、AI 等等“奇技淫巧”，只要一机在手，老少咸宜，很少人能

不沉溺其中，只视乎程度差异而已。美国人平均每天刷手机 209 次；根据《Digital 2025》报告，马来西亚人平均每天上网 8 个小时以上，高于世界平均水平的 6 小时多。（<https://www.sinchew.com.my/news/20250205/nation/6270110>）

手机上瘾的好处可谓大哉矣，所以马来西亚华人，打从 baby 能坐在 baby chair 时，父母、祖父母就全力推送他们进入“智能时代”，无论到哪——餐厅最常见，父母子女或三代同餐，首要任务即安置平板电玩在 baby 的座前。让他们第一时间进入五彩缤纷的虚拟世界，接受高级的视觉、听觉刺激。如此一来，婴儿立即一动不动，安安静静，自得其乐，享受脱离现实，接受碎片化的资讯，摧残生理、心理的正常发展，破坏他们思考、判断、辨别真假的能力；削弱他们的语言发展能力，促使他们无法完整表达，无法有效地与人互动沟通，形成社交退缩、自我封闭等等，诚然有莫大功效。

马斯克（Elon Musk）的火箭满天飞，他说短视频正在破坏大脑，因此，革命尚未成功，马来西亚人仍须努力，务必使我们孩子的头脑，被手机、平板电脑继续破坏下去，直到完全破坏，让我们的下一代，万事不关心，唯过手机瘾，才算功德圆满。

不为无益之事，何以遣有生之涯？那是清初才子张潮在《幽梦影》的一句话。他的无益之事，大致指的是弹琴、弈棋、看花、听雨、读闲书、喝茶、收藏字画古玩等无法直接带来功名利禄的爱好。以致梁实秋说“人类最高理想是在有闲的时候，能有一口清茶，看点无目的的书。”

在马来西亚，无论退休或尚未退休的

老人，几乎人人都手机上瘾。从前大家在咖啡店坐上老半天，人人都牵一头牛去吹，许多人上通天文，下知地理，绝不比诸葛亮逊色，若是碰上周瑜也在场，更是争得面红耳赤，博儒硕彦七嘴八舌，众声喧哗，声震亚答顶或“沙里板”。而今呢，桌桌客满，人人一机在手，各刷各的，鸦雀无声，落针可闻。人人手机上瘾，提升了咖啡店的文明高雅晋入宁静档次，减少朋友的语言冲突，促进友谊。

至于天天吵架的老夫老妻，只要两老各刷各的，虽不能促进恩爱，却能带来家庭平静如一潭死水。只要不向往婚外情、碰上网络爱情诈骗，顶多是废寝忘食，加速健康恶化，不致被骗到一无所有。中国如今有无数有钱、有闲的中老年人上瘾，日夜颠倒，健康受损；马来西亚“瘾士”多少，不得而知。

对诗书琴棋字画全无兴趣的马来西亚人，把圣经束之高阁的基督徒，不做无益甚至无聊之事，怎遣有生之涯？而且，手机上瘾，或许还有助于加速老人痴呆，何乐而不为？人人上瘾，绝不会引起马来西亚发生鸦片战争，若有手机战争，那也是中国与美国的事。

手机上瘾的诸般好处，事繁无法一一备载。吃、喝、嫖、赌，样样都可能令人上瘾，手机上瘾罢了，又不会倾家荡产，更不会亡国灭种，有什么值得大惊小怪？凡事都能做，但不都都有益处。人都老了，还求什么益处？Apa lagi mau？所以，也不会出现宣教士或有识之士如昔日伍连德、林文庆等，再掀起一股“反动反智”的反手机运动。

呜呼哀哉！主怜悯！

When the elderly
are inseparable from
their mobile phones

当长者也 机不离手

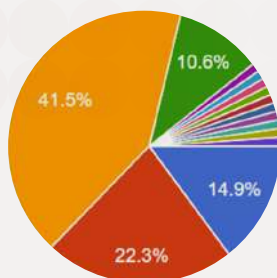
60岁以上长者手机使用调查

长者不应该被排除在数码世界之外，但在进入这数码洪流后，却要谨慎自守，切莫被手机俘虏，沦为“奴隶”……

最近同工分享了一则有关长者沉迷 AI 短剧的视频报道。视频文案指出：“不少年轻人发现，家里的长辈开始沉迷 AI 短剧。过去是父母提醒孩子不要一直玩手机，如今却变成孩子提醒父母，家庭里的角色似乎互换……”这是真的，不论身在何处，瞄一瞄周围长者的手机画面，不难发现不少人都在看着 AI 短剧。

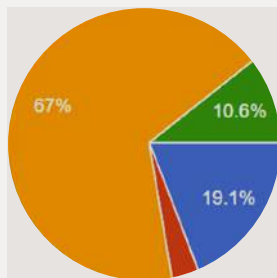
这是一个很现实的趋势，也让我们意识到：人年纪越大，未必就越有抵抗力。以前在年轻人中一茬又一茬地“割韭菜”的电脑游戏，讲求技术与手速，并不在中老年人的兴趣与能力范围之内；但现在，网上充斥各种社交媒体、短视频和 AI 短剧，老人家就可以按着菜单接连点击，不费脑筋，操作门槛低；于是这个群体也成了数码世界中被收割的对象了。

为加深了解长者在数码浪潮中的状态，《文桥季刊》展开了一项相关的问卷调查。根据回收的 94 份问卷，有以下的整理：



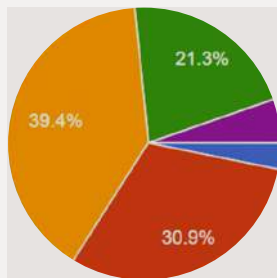
居住情况

- 独居
- 仅与配偶同住
- 与配偶及子女 / 孙辈同住
- 仅与子女 / 孙辈同住



信仰背景

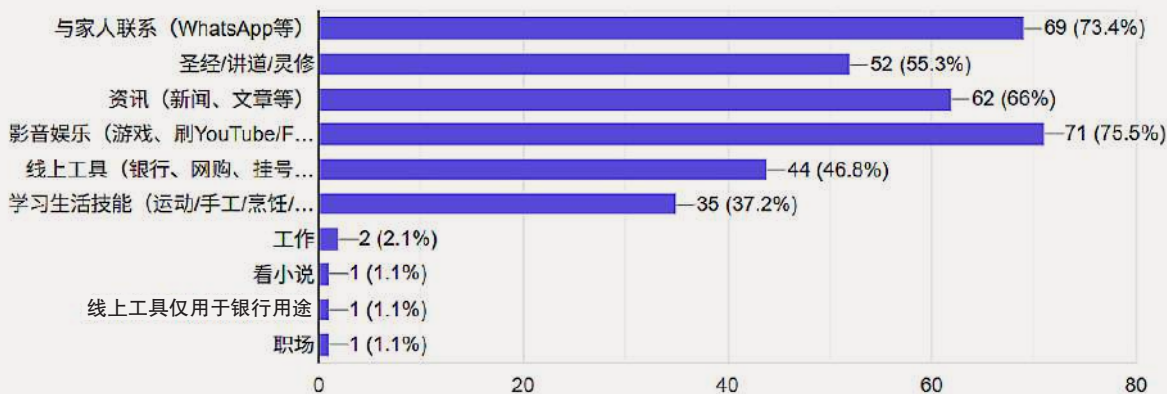
- 未信主
- 刚信主（5年以内）
- 有固定教会生活（6年以上）
- 很少参加教会生活



平均每天使用时间

- 少于1小时
- 1-3小时
- 3-5小时
- 5小时以上
- 不清楚

▲ 问卷也显示，高频使用（3-5小时及5小时以上）者，在退休、未信主以及偏好影音娱乐的长辈中更为普遍。



▲ 大部分长者都认同手机的好处是方便与家人联系、获取资讯及生活的便利；但负面影响同样令人忧心，如：视力模糊、身体酸痛（如颈椎、手指等）的问题；不但浪费时间，还影响睡眠，更承受“被骗”的风险。

独居长者的精神寄托

数据也反映长者晚年的情感世界。数据显示，78.6% 的独居长者平均每日使用手机 3 小时以上。如果一天没有手机，35.7% 的独居长者会产生“焦虑 / 缺乏安全感”的情绪，50% 表示会“有点不习惯”。一位独居长者在自由分享中写道：“手机对一位退休及独居长者是非常重要的。对一些交通不方便者，只能靠手机来处理账单及联系朋友和家人”。对独居长者而言，手机承担着“保障日常生活”与“提供心理安全”的双重功能。

对手机的依恋也无形中引发家庭张力。在部分家庭，长者频频滑手机，减少了家人面对面的交流，以致儿女感到担心并劝阻。有回应者提出，沉迷手机的长者或许会感到委屈，认为家人是“过分干涉”“不体谅长者寂寞”，他们会想：“我只是打发时间；以前退休的人不是都看电视娱乐吗？为什么手机又不可以？”这心声显示长者在实体社交圈收缩后，在漫长无所事事的时间里，感到孤独与无奈。但其实家人的提醒是出于好意，担心长辈因手机上瘾而惹祸、受骗、陷入色情网站或各种天上掉下来的“馅饼”（其实是陷阱）；或一有事就求问 AI，渐渐疏远神。

手机只是工具，而非主人

一位家属在问卷中感叹：“年长者在这时代用手机，很常被 AI 影片欺骗。不然就会盲目相信一些有心人士煽动敏感话题，很容易被带偏，需要一些时间教导分辨煽动、虚假信息。累啊！”随着日益精进的伪造换脸技术、AI 语音“克隆”等黑科技，缺乏防备心与科技常识的长者，极易沦为网络诈骗的对象。加上铺天盖地的广告及无益资讯的泛滥，有长者警惕地写下“求主不叫我们遇见网络试探！”的祷告。

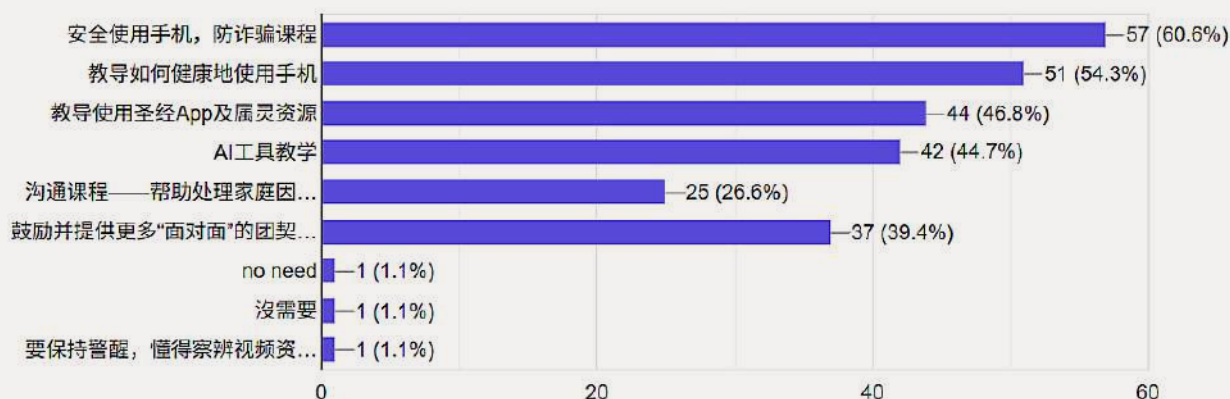
针对手机带来的挑战，多位回应者给出了深刻的信仰反思，一位长者总结道：“Keep handphone as a tool, never a master.”（把手机当作工具，绝不让它成为主人）。

- ① **夺回主控权**：一位弟兄分享：“不要让手机成为上帝掌控我们，要让上帝掌控我们和手机。所以我的手机都是静音的，从来不需要急着接手机的电话和回手机的讯息”。若长者能掌握主控权，就可以自由地在厨房、车上随时听道、读经；但若沦为手机的奴隶，甚至会出现“有事求问 AI，渐渐疏远神”的灵命危机。
- ② **分辨真理**：面对良莠不齐的网络神学资讯，有长者指出需要“学习分辨被扭曲的真理，避免被荒谬、扭曲的言论误导”。

③ 不可替代的实体团契：虽然 55.3% 的长者借助手机进行信仰活动，但网络难以取代实体团契真实相交的温度。回应者深刻呼吁：“虽然是趋势，我们仍然可以用尽全力抵挡、维护、建立实体团契”。

相关牧养的实践

回应者期待教会提供以下的课程 / 讲座，不但可帮助信徒，也可成为接触非信徒的管道。



当中，建立安全防线的呼声最高——开办反诈讲座，教导长者识别 AI 换脸与语音伪造，建立转账前实体确认的安全底线，并分辨煽动性谣言。其次是教导长者健康、自律地使用手机；更有效地使用属灵资源与新工具等等，一方面减低手机对健康的负面影响，另一方面增加其正面价值。除了积极举办郊游、营会等实体聚会，也有回应者提出推广“时间银行”服务，鼓励青年志工或低龄长者，定期关怀高龄独居长者。

问卷报告也显示，信仰也对长者使用手机的方式有相当影响。未信主的群体主要用于影音娱乐及生活社交。信主相当时日，却很少参与教会生活的信徒也大致相同，很少用于与信仰相关的活动，而是着重在影音娱乐与资讯。反观刚信主（5 年以内）的信徒却更积极使用手机读经、听道、参与教会群

组，以获得属灵资源。而有固定教会生活长者群体，较能掌握属灵滋养与日常生活的平衡，他们使用手机的主要用途是融入信仰与教会生活，具体活动包括阅读圣经、听 / 看讲道、观看崇拜直播、诗歌广播、参与教会群组交流以及线上查经；此外，就是与家人联系、获得资讯、处理生活事务之类的一般用途。

长者不应该被排除在数码世界之外，但在进入这数码洪流后，却要谨慎自守，切莫被手机俘虏，沦为“奴隶”。而关心他们的家人，与其斥责、禁止，或放任他们在这陌生的领域中，盲目摸索、跌跌撞撞；我们更应该伸出理性与爱心的手，让他们在熟悉数码世界的后辈扶持之下，能安心地、安稳地跨越这数码鸿沟。



放下手机， 活出 丰盛晚年

Drop the Phone,
Enrich Your
Golden Years.

我们的一生，年轻的时候要抚养孩子、挣钱养家、让孩子受教育、孝敬老人……
到我们老了，神让我们能够放下这些重担了，接下来的余生要怎么过？

“医生，我的眼睛又睁不开了……”
在刘佳玉医师的诊室里，76岁的老先生满脸愁容。

老先生初来就诊时，眼睑下垂、视力模糊、流眼泪、有眼屎、眼睛眯成一条缝……经过一段时间的针灸，刘医师见他情况改善，便把每周三次的疗程减到每周一次。谁知过段时间后他回来复诊，情况又恶化了！他身边的老太太说：“他呀，整天在刷手机、刷短视频，天天没事就躺在床上看手机……”刘医师无奈叹道：“那我治疗的速度，赶不上你刷手机的速度呀！”

被“透支”的健康

受访的刘佳玉医师来自中国，现任同善中医院的驻院医师。近年来，刘医师接触过不少直接或间接因“看手机”而导致，或恶化的病患。那个掌心大的屏幕，是连接世界的窗口，却也在“透支”着长者所剩无几的健康。

刘医师想起另一位68岁的女患者，有耳鸣、头晕和颈肩痛。有一天在治疗的时候，她说：“医生，我晚上睡不着。”问她睡不着时都做些什么？答案是：刷手机。然后越刷就越睡不着。

穴位按摩（缓解眼睛疲劳）



定位：眉梢与外眼角间向后约一横指凹陷处。
按压：指腹压住左右太阳穴，顺时针压揉20圈。
力度：可依据个人承受能力，以酸胀感为界即可。



定位：眉头凹陷中，皱眉时眉毛内侧隆起处。
按压：双手拇指点压/点揉2分钟。
力度：稍微用力。



定位：后颈部后头骨下两条大筋外缘陷窝中，大概与耳垂平齐。
按压：指腹点压或按揉1-2分钟皆可。
力度：稍微用力，按压有酸胀、脑部沉重为准。

刘医师分析说：“那位女士，可能整天忙碌各样事务，到了晚上才能放松下来，觉得这才是属于自己的时间，就随己所好去刷手机的短视频。但其实，忙了一整天，正是需要休息、安静的时候，她却疯狂刷手机，结果越刷越兴奋、越刷越焦虑。”这不仅仅是“累”的问题；刘医师解释：“中医有说：久视伤血——眼睛的视力依赖肝血的滋养；长时间盯着那块小屏幕，身体就得输送更多血液去‘支援’眼睛。倘若吃饭的时候还在刷手机，也会影响消化功能；因为我们进食的时候，胃也需要大量的血液供应，来消化、吸收食物。一面看一面吃，难免会影响胃的吸收。”

饮食 ▶ 多吃富含各种维生素的蔬果：胡萝卜、蓝莓、菠菜、西兰花等。

睡眠 ▶ 9 点 -11 点准备睡觉，11 点之前进入深度睡眠，老年人要尽量保证每天 7-8 小时睡眠时间。

平台的计算推送是很有针对性的。网民对手机的沉迷，其中一个原因，是透过手机看到自己想看（如：夸张、不合理，但看起来很“爽”的 AI 短剧）、想知（家人、社交圈子有何新事）、想做（如：歌舞、运动、食谱、园艺）的。乐龄人士就经常会被推送各种“长寿秘方”“防衰老保健品”或“养生操”。这些网上提供的资料，可靠吗？可信吗？刘医师认为，若无辨识能力就全盘接收这些网上资讯，是不妥当的。

常听说长期低头看手机会导致颈肩酸痛，刘医师还特别指出另一点：“很多人喜欢斜躺在沙发上看手机，这很不好；因为这样的姿势，左右眼跟手机屏幕的距离不一致，会影响视力。而这样斜躺时，你的颈椎是歪着的，沙发又软，身体不是弯着就是弓着，久而久之，颈椎和脊柱都会受损变形。”

刘医师推荐一个“20-20-20”的护眼法则——看手机 20 分钟，抬头远眺 20 英尺（约 6 米）外的地方，专注看 20 秒。为了保护眼睛和情绪，她更力荐长者改“看”为“听”——听书、听圣经、听讲道、听圣诗，使心灵安定下来（特别在睡前）。

刘医师建议，千万别“网上说什么就跟着做、跟着吃”。除了请教医生，也要学会从生活经验中“认识”自己的身体。比如，网上说空心菜富含铁质，补血；但有人食之有效，有人吃了却会抽筋——就是因为体质不同。

刘医师曾看到有视频教长者做一些大幅度往后转头的运动，以缓解颈椎痛。她感觉很不妥。“有些动物的头部可以大幅度后转，但人的颈椎没有这种生理结构！年轻还好，但长者的脊柱本就脆弱，若有颈椎间盘突出，这样的剧烈旋转很容易压迫神经，引发更严重的后果。长者必须根据身体的适应程度，来选择适合的运动。”

戒断手机瘾，有何良方？

为什么手机会成为长者的“老伴”？刘医师认为，孤独、空虚是主要因素之一。要摆脱对手机的依赖，就要有其他健康、有意义的事物来填补。

刘医师分享一个很正面的例子，就是她在中国老家的母亲。“我母亲是退休老师，每天都去参加一个合唱班，风雨无阻，连大冷天都去。那里有琴声、有歌友，大家轮流唱民歌……每天的生活都快乐而充实，哪还需要依赖手机呀？”对这类生活充实的长者来说，手机就只是手机，可以用来联络亲友，偶尔查查资料的工具，而不是生活的依赖。

她也想起一个患者与家属的状况：儿子为了照顾中风的父亲，将老两口从芙蓉老家接到城市。老人家离开熟悉的果园和老友，来到陌生的环境，什么都做不了，就很无聊——恐怕也就只能对着电视或手机消磨时光。

面对长者的手机上瘾，与其指责和训斥（会使关系更疏离），儿女应给予更多陪伴，陪他们去商场走走、去公园散步、坐下来听听他们讲讲过去的故事，帮助他们找到更好的娱乐和生活方式，带他们走入人群，比如教会的乐龄团契活动。最好的方式是全家建立“彼此监督机制”，在过度或错误使用手机的时候，家人间可以彼此提醒。

更美的黄昏——你值得拥有

圣经告诉我们，身体是圣灵的殿，是我们从上帝那里受托管理的。刘医师认为，过度刷手机，本质上是一种眼目的情欲；刷至深夜不眠，是违背了“日出而作，日落而息”的创造秩序；导致健康受损，更是没有好好守护“圣灵的殿”。

“我们的一生，年轻的时候要抚养孩子、挣钱养家、让孩子受教育、孝敬老人……到我们老了，神让我们能够放下这些重担了，接下来的余生要怎么过？难道就整天抓住手机，浑浑噩噩地放纵眼目的情欲？”刘医师提起一个美好的见证，“我婆婆 50 多岁就提早退休，为要全身心事奉主。她如今 70 多岁，仍然在教会讲道、带查经；一面服事主，一面照顾她 90 多岁的母亲。她真的很棒！我希望到自己老了，也能这样活。”刘医师鼓励长者回归实体的团契生活。在那里，你可以参加赞美操，让气血在赞美中运行；可以参与探访和力所能及的服事，在事奉过程中，知道神仍用你！

唐代诗人李商隐有句名言：“夕阳无限好，只是近黄昏”；但我们作为神的子民，不应只伤感于无奈的遗憾，而是要靠主的恩典，用心经营这夜幕前的黄昏，使之更美，更持久——如另一位唐代诗人刘禹锡所描写的：“莫道桑榆晚，为霞尚满天”！

采访、整理：温婷

受访者：汤鹏翔牧师

基督教华人卫理公会吧生堂主理牧师，年议会中部第四教区长



▼陈碧良弟兄用心讲解，乐龄学员全神贯注

Shepherding
the Elderly in a
Digital World

数码时代下的 长者牧养

让科技成为工具，牵手长者一起学



真正的保护，不是让他们不用，
而是让他们会用、敢用，又小心用。

“与其恐惧手机里的内容搅扰长者的晚年，不如与长者并肩，同习新技，共辨真伪，让工具回归工具。”这是吧生堂主理汤鹏翔牧师在访谈中，语气坚定的一句话。

我们正置身于一个数码新科技的时代——以互联网、AI 人工智能、智能设备和数字化技术为驱动力的时代。科技已渗透日常生活的方方面面，深刻地改变了人们沟通、学习、工作和生活的方式。手机早

已不再是年轻人的专属，长者们也在不知不觉中，对它产生了陪伴式的依赖。在这样的科技与数码浪潮中，教会的牧养当如何帮助长者信徒保持警醒、不致迷失？牧者与信徒又当如何面对手机内容可能将长者带入“沉迷”阶段的风险？

面对科技的飞速发展，尤其是当下 AI（人工智能）与各类软件的普及，长者群体往往处于相对被动的状态。现在，让我们透过与汤鹏翔牧师的一段访谈，一同思考与梳理：教会当如何陪伴长者，安然进入手机与数码新科技的时代。

从电视机到手机

基督教华人卫理公会吧生堂设立已有百年历史，始终稳定地牧养着不同年龄层的信徒。汤牧师指出：“堂会里超过一半的会友，从青少年时期便参与教会聚会，一直到现在步入退休或半退休的年长阶段。”这些如今的长者们，正面对一个前所未有的挑战：进入一个自己未必完全理解，却每天都必须接触的人工智能科技的时代。

“科技发展无可避免。对许多长者而言，变化更是突飞猛进！过去几十年间，他们经历了从电视机、固定电话到手机，到今日智能手机的转变、人工智能内容爆发的浪潮，更是汹涌扑面。”这是汤牧师的观察。

汤牧师提到一个很有趣的现象：“以前长辈们坐在客厅，眼睛平视电视，拿着遥控器转台；现在他们一样坐在客厅，但变成低头滑动手机。”从“电视机”改成“手机”，相比之下，握在手里的手机带来更大的自由度——可以随时看连续剧、听诗歌、听讲道，还可以在群组里跟老友聊天，比起电视固定的节目表，手机内容显得更加丰富、灵活。

▼ 有人教，有人学，教学相长



▲ 电脑手机齐上阵，讨论热烈中

“长者们吃饭也看手机，这是一种‘沉迷’吗？我倒不这么看。”汤牧师笑着说，“很多时候，我们一个人吃饭时，也习惯性的打开手机，这就像吃饭开着电视一样——那是一种陪伴。长辈们使用手机是暂时填补了一个人吃饭，孤单的空缺。”

对新科技的认知与辨别

长者在面对新科技时，应从“抗拒”转向“认识与装备”。汤牧师在访谈中指出，AI新科技带来了新的风险。过去我们担心长者会因着陌生电话或假冒银行职员诈骗，如今他们可能面对声音被复制、脸孔被伪造、照片被篡改，甚至出现‘看似真实’的视频。”

“一张照片可能是假的，一段声音可能是假的，一个人的脸可以换到另一个人的身体上，甚至可以模拟熟悉的声音来进行诈骗，对科技陌生的长者而言，这无疑是危险的，但我们可以通过团契和家庭探访，帮助和教导长者认识新科技，学会分辨真与假。”汤牧师这样说道。

他强调，解决方案不是不接电话，而是教会他们辨别真假的技巧，“让他们知道，看到什么，听到什么，先停下来想一想，问一问身边的人。真正的保护，不是让他们不用，而是让他们会用、敢用，又小心用。”

汤牧师在访谈中提及，在今年6月17日，吧生堂乐龄团契就举办了一场“一起学习人工智能”，由会友陈碧良弟兄担任讲师。当天共有68位长者出席，最年长的学员已届80高龄；他们从零开始，以智能手机和电脑来学习新科技软件。

根据当天会友的回答，课堂内氛围轻松温暖，老师讲解浅显易懂，并耐心解答每一个问题。长者们从好奇到上手，从“这是什么”到“原来我也会用”“原来那么简单”，脸上都露出会心的笑容。大家彼此热烈讨论学到的新科技，立刻使用上手，场面充满活力。

汤牧师认为，这不仅是一堂课，更是一种突破；让长者们感受到：使用科技软件并非遥不可及，这些技能不是只属于年轻人的专利，他们也能使用，学会了可以使长辈们更独立地进行一些设计事项。

▼ 学习的路上不孤单



经过这堂课后，有些乐龄会友们已能利用一些AI软件绘图、修复照片、设计海报，写短文和翻译，甚至宣传教会活动、制作回顾影片。这些看似“小事”，却重新唤起了长者的创造力和操作动力，让他们在新科技中找到乐趣。

团契活动，加强联系

汤牧师观察到一个自然不过的现象：“长者在退休的生活后，社交圈子逐渐缩小，孩子与孙子各自忙碌，陪伴减少，手机便慢慢成为他们生活的一部分。”

他接着说，平时看看手机内容消磨时间原也无可厚非，但若不知不觉沉溺其中——尤其现今AI短剧，一集接一集，节奏快速、情节夸张、内容更新之快，几乎要把人的注意力整个吸进去，结果，该做的运动，已失去往日的纪律；该读经和祷告的时间，也被遗忘或草草了事。汤牧师提醒，到了这个地步，就该自我节制了。

再说，年长者若长时间刷手机、紧盯视频屏幕肯定会造成视力急速下降，眼睛失去光彩；而频密沉浸在快速更新和内容不合逻辑的短视频中，思维逐渐迟缓，甚至可能引发认知能力的退化，对外面世界发生的事情提不起兴趣。

汤牧师指出，吧生堂的长者们都有一定的信仰基础和固定出席团契活动，会友尚未出现“沉迷”的情况，他说：“教会持续有乐龄聚会、探访与乐龄健康活动，成为长者的重要支持和联系。”



▲彼此学习，关系更亲密

他特别提到，健康团契的存在，让长者不孤单。他们不依赖虚拟世界填补空白，因为在现实里，已经有一群人彼此陪伴。“虚拟的东西再好，也替代不了一个真实的探访、一句温暖的问候。”

不是禁止，而是陪伴

汤牧师也向年轻一代发出呼吁，他提醒年轻一代，需重新思考与父母、祖父母的关系。当我们抱怨长者“沉迷看手机”，却忽略了他们缺乏陪伴的现实问题。

我们不难发现，一家人同桌吃饭，却各自低头看屏幕，这现象到处可见，所以教会需要推动跨世代关系和信仰传承。他说：“真正保护长者的，不是防诈骗的训话，而是一张由亲人关心织成的保护网络。”

从信仰的角度，汤牧师认为，科技本身没有好坏，关键在于怎么用它。“保罗说：‘凡事我都可行，但不都有益处。’这句话放在今天，依然很有力量。”他鼓励长者不只要学“怎么用”，更要常问自己：“它对我有帮助吗？它让我更亲近神、更亲近家人，还

是让我离他们更远？”“科技应该是生活的助手，不是生活的主角；手机里的内容，应该是连接世界的桥梁，而不是取代真实关系的围墙。”

最后，汤牧师说：“真正的问题从来不是‘沉迷’手机和新科技的到来，而是我们如何使用它。让手机和新科技成为工具，帮助生活，而不是取代生活；手机上线的内容，应该是连接世界，而不是取代人与人的真实关系。”

对教会来说，这正是新时代长者牧养的重要使命——不是让长辈害怕或拒绝使用手机，而是教导他们有智慧地使用；不是把他们关在科技门外，不是批评长者们刷手机和观看短剧或短视频，而是牵着他们的手，陪他们去了解，让他们在这个时代里，依然可以学会科技，使用新科技来活出有信仰、有关系、有盼望、有质感的乐龄生命。🏰

▼作者、汤鹏翔牧师、Lucia 传道



家中宝

Family Treasure



在过去的牧养生涯里，其中一项特别的服事，就是在圣餐主日到会友家中派送圣餐。既然需要派送，自然都是年老体衰、行动不便，甚至是长期卧床的长者。

每次走进他们家中，看着这些长者——他们过去或许也曾是教会里热心服事的一分子，如今却双目呆滞、眼神迷离。当他们用颤抖的手接过饼和杯时，我总想：“他们还记得圣餐的意义吗？还记得主耶稣为他们舍命吗？”

我没有答案。但神透过诗人写道：“**我年老的时候，求你不要丢弃我；我力气衰弱的时候，求你不要离弃我。**”（诗 71:9）显然祂知道我们的需要，因此我确定，神对祂儿女的爱，从不因岁月而减退。

“家有一老，如有一宝”。但如果家中的老人患有严重的失智症，连大小便都需要人随时照顾，我们还能由衷觉得他们是“宝”吗？

记得我还是神学实习生时，有一次圣餐主日后，我和一位执事前往一位严重失智的老姊妹家派送圣餐。无论你多大声对她说话，她都没有任何反应。

她肠胃不好，无法吞咽硬物，进食也不能太快。为了让她能领圣餐，我把圣餐饼浸在葡萄汁中软化，再仔细掰开，一点一点塞进她口中；接着又用小汤匙舀起葡萄汁，生

怕她呛到，小心翼翼地一匙一匙喂她；好不容易才完成了圣餐仪式。

回程路上，那一幕一直在我脑海里浮现。我平时极少机会这样照顾患重病的长者，那一刻，我深感自己的微小与服事上的不足。然而，越是亲手服事他们，就越发明白，他们确实是“家中宝”！

我们很容易服事那些会向我们道谢的人，也容易关心那些能与我们交谈、能给我们回应的人。但当一个人不能说谢谢，不能回应，甚至不知道我们是谁时，我们还愿意爱他吗？

这正是服事长者和病患给予我们最深刻的属灵功课。

神借着他们的软弱，教导我们谦卑、舍己、温柔、忍耐，还有无条件的爱。正如使徒保罗所说：“**身上肢体，人以为软弱的，更是不可少的。**”（林前 12:22）

这节经文原本是谈论教会的肢体，却也提醒我们：那些看来最软弱、最需要照顾的人，不但不是多余的，反而是“不可少的”。

生命的价值，不能以“有用”和“没用”来衡量；爱也不是只给值得回报的人。许多长者或许失去了自理的能力，但他们不是家庭与教会的负担，因为他们的存在，使家庭学习成为家庭，也使教会学习成为教会。🏠

原来，天空好美丽！ The Sky Was Beautiful All Along

同样的一片天空，可以有不同方式的看见

这本书，不仅是送给孩子的礼物，更是给父母的一次“心灵松绑”。它温柔地提醒我们：与其急着改变孩子，不如试着改变我们看见他们的方式。它也帮助我们放下催促，重新学习爱与等待。

作为一部深度融合“残障共融理念”与“儿童发展心理学”的原创生命教育佳作，它引导我们理解、接纳并陪伴每一个独特而珍贵的生命。无论是用于亲子共读，还是作为学校、机构的生命教育素材，都是温暖而抚慰人心的共融之作。



文：王美玲

图：钟健业

西马：RM40 东马：RM45

看古今圣地

BEHOLD THE COVENANT LAND: Past and Present

在过去二十余载，笔者有机会七访圣地。感谢主的恩手引领，使我得以逐渐摆脱观光者式的浮躁与匆忙，越过风景的表象，而深入触碰这片古老土地的属灵脉动。撰写此书，乃是邀请读者跨越文字的藩篱与时空的隔阂，一同走进这片历经沧桑却因神的应许而生机盎然的土地，在时间与永恒的交汇之处，寻找耶和華神在这地土上作为所留下的痕迹。

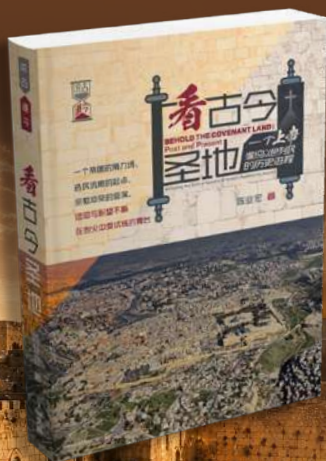
当你伫立在耶路撒冷老城南墙下，凝视那些被罗马军团摧毁圣殿后丢下的烂石头；
——你就会惊叹主耶稣预言的精确，敬畏之心必油然而生。

当你躬身进入两千多年前，希西家王在地底深处开凿的引水隧道；
当你沿着古老的国王大道寻访摩西泉，遥望当年以东人的堡垒，佩特拉玫瑰古城、亚伦葬身所在的何珥山；

——那些尘封的圣经记载便不再停留于文字，而是瞬间跃升为立体的真实，震撼人心。

陈业宏 著

西马：RM60 东马：RM65



2026丛书赞助

B o o k S p o n s o r s h i p



赞助RM200（或以上）
可获得1本图画书
+ 5本属灵书籍

凡于2026年赞助，获特别回馈：

*文桥阅读室活动报名费20%折扣

**文桥书房回馈券RM5

看古今圣地

—陈业宏—

差我一生

—吴启麟—

四宝爸的
冒险旅程

—因心—

圣经人物
很有戏

—黄子—



文桥夫妻
恩爱卡

—梁婷婷—

原来天空
好美丽

文：王美玲 图：阿三

赞助方法

- ① 赞助至少200令吉（少过200令吉不会送书），即可成为丛书赞助人。
- ② 丛书寄出时间，将视出版相隔时间而定。
- ③ 我们将发电子收据，帮助降低行政费用；需纸质收据者，回信务必注明，以便个别处理。
- ④ 赞助者必须填上手机号码和电邮地址，以便快递员联系，或接收运单号，以自行跟进包裹运情。国外邮费另计。
- ⑤ 来信/回邮，请注明“2026年文桥丛书赞助”，连同表格和汇款收据（可复印）邮寄、电邮或手机拍照 WhatsApp 传来。

▶ 抬头：PERSATUAN PENULIS – PENULIS KRISTIAN MALAYSIA

▶ 户头：RHB Bank 2–14174–1000995–8

▶ 地址：PERSATUAN PENULIS – PENULIS KRISTIAN MALAYSIA
40, Lorong 6E/91, Taman Shamelin Perkasa,
Batu 3 1/2, Jalan Cheras, 56100 Kuala Lumpur, Malaysia.

▶ 电话：03–9286 4046 ▶ WhatsApp：017–901 6782

▶ 电邮：admin@bridge.org.my

丛书赞助表格

（请用端正字体填妥资料 ★ 务必填写）

★ 中英姓名：_____

○ 牧师 ○ 传道 ○ 教会 ○ 团契 ○ 弟兄 ○ 姐妹

★ 地址：_____

★ 手机：_____

电邮：_____

所属教会：_____

★ 奉献数额：RM _____

汇票 / 支票号码：_____

赞助者编号：_____

若需要电子发票（e-Invoice），请填写您的
身份证号码（IC）/ 商业注册号码（BRN）：_____

或税务识别码（TIN）：_____

收据：○ WhatsApp 形式 ○ 电邮形式 ○ 纸本形式

备注：_____

○ 只赞助，不拿书

凭单据可扣所得税，书籍（生活方式）
可减免最高RM2500



丛书赞助网上表格 ▶

<https://forms.gle/g2xaHcJ-FYA6nu3z89>

◀ 可使用电子钱包汇款



迈向50,“文桥”邀您 同耕马来西亚华人福音土壤

1978年开展事工至今,有人上车,有人下车,谢谢每一位曾陪伴文桥走过“一段路”的肢体。

有时,我们只是撒种、浇灌,但深信神仍按时收割——即使在看不见的时候。

属灵长跑未尽,有神伴随左右,乃你我最大祝福!

① 辅导事工: 助人助己, 看见神眼中宝贵的自己

- 辅导热线(免费)、面谈;电视、电台分享辅导内容
- 校园讲座逾千场;培训与课程:辅导理论与技巧、单身营、夫妻营、婚姻课程等等

② 儿童事工: 切应时代的教养方式, 陪伴幼苗茁壮成长

- 进入华小导读绘本, 提供生命教育
- 儿童领袖营、阅读营、理财营、性教育讲座
- 义工和师资培训;协助教会外展事工

③ 文字事工: 深具影响力、时代需要的传播力

- 丛书出版: 儿童绘本、辅导书籍、门徒栽培、辅助工具等
- 对外传扬——报章和网络福音版;对内建立:《文桥季刊》提供符合真理、切应本地教会需求的内容
- 读书会、写作培训

④ 影音事工: 让声音影像传说神的故事

- 《黄帝聊天》: 与读者谈天说“道”
- 《看古今圣地》: 探索圣地少为人知的故事
- 《神仆在马》: 马来西亚华人忠仆, 神呼召他们完成什么?
- 《文桥专访》: 云彩见证、事工报道
- 《辅导短视频》: 觉察问题, 突破困境

⑤ 讲座与研讨会: 全国辅导研讨会、主题工作坊等, 过去至今200+场

神的恩惠借着无名奉献者赐下, 使我们继续前行。若您愿意与我们同工, 您可以:

★ 关心代祷 ★ 奉献支持 ★ 行动参与 ★

姓名: _____ 电话: _____ 奉献(RM): _____

索阅《文桥季刊》

请扫描:



赞助文桥事工 / 经常费



奉献收据请 WhatsApp 至: 017-9016782
或电邮至 admin@bridge.org.my

感恩不是“阿Q”

感恩与知足，不是在受挫或受屈时，通过自嘲、自我开解，甚至是盲目自大而形成的自我防御机制；而是在十字架下的生命功课……

基督徒常把“感恩”“感谢主”挂在口边，尤其是在从困境中领受恩典之后，感恩往往比较容易。然而，当我们身处苦难之中，一方面口里说着感恩，另一方面却心不甘情不愿，这样的感恩就显得苍白无力；不但无法荣耀神，反而更像世人在无奈之下表现出的“阿Q精神”。

真正的感恩，是因明白自己所领受的一切都是不配得的恩典，而向神发出持续不断、贯穿一生的敬拜；而非仅仅因获得物质祝福而产生的感激。感恩植根于立约之爱（Hesed）与对救恩的回应，承认上帝在万事万物中的作为——无论在喜乐或悲伤之中——并以此表达信仰。反之，“阿Q精神”则是在受挫或受屈时，通过自嘲、自我开解，甚至是盲目自大而形成的自我防御机制。

保罗“学会”感恩

感恩并非与生俱来的，正如使徒保罗在《腓立比书》4章11-12节所说“我已经学会了，我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富；或饱足，或饥饿；或有余，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀”。

这样学会知足、处卑贱的态度，在当今强调自我主义与即时满足的文化中，要持续保持一颗感恩的心，尤为艰难。显然，单靠道德规范或文化教化来学习谦卑与感恩，必定是失败的。如马太亨利所说，能够适应多样的生活境遇，并在不同处境中保持心平气

和，是一种特别的恩典。

保罗在《腓立比书》4章13节告诉我们他得胜的秘诀，那就是“**靠着那加给我力量的，凡事都能作**”。“凡事都能做”并非指事事顺利；而是指在顺服神主权的带领之中，靠着基督所赐的力量，得着知足的智慧与能力。有鉴于此，我们靠着那加给我力量的救主，我们不仅能够履行基督徒的职责，而且还能结出属灵的果子来荣耀神。

痛苦难当的时刻……

确实，生命当中有许多痛苦难当的时刻，让我们难以感恩赞美神。神没有禁止人适当且有指望地，流露出忧伤或哀痛的情绪；然而，我们要学习因着在基督里所得着那永恒的福分和荣耀，在主里感恩。

再者，“**凡事谢恩；因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意**”（帖前5:18）；在基督里，借着祂，神吩咐我们在一切境况中都要存感恩的心；这既是神向我们所定的旨意，也是祂所喜悦的。

最后，我们之所以能够感恩与知足，并不在于外在的环境，而在于定睛仰望十字架。感恩与知足，反映出基督徒对神的信靠与顺服的程度，以及属灵生命的成熟。自从我们进入“基督的学校”那一日起，学习感恩就成为一生之久的功课；求主帮助我们活出分别为圣的生命，单单为讨祂的喜悦而活。✠

被忽略的宝藏？ 今日教会仍需信条

读《西敏信条归纳式研读本》 三大好处



我曾经认为信条是冷冰冰的知识，对个人没什么帮助……

《西敏信条》(Westminster Confession)——17世纪英国清教徒的信仰遗产、基督新教神学与教牧反思——内容精准缜密，是最具影响力之一的信经。然而，今日许多教会已遗忘这份宝贵资产，平白错失为信徒提供优良教义的好处。

2026年5月13日，詹益龙长老与同工到访文桥，主讲线上讲座“21世纪再读《西敏信条》的三大好处”，两小时马拉松分享，向与会者介绍“恩霖文字媒体事工”（台湾）及《西敏信条归纳式研读本》（迦南翻译出版社）。

本书作者泰瑞·詹森(Terry L. Johnson)，将浓缩35年的教学经验心血，带领读者归纳式研读西敏信条及相关文献。本书编排用心，设置连串问题引导学员研读，同时提供

西敏文献相关背景及内容。

《西敏信条》是在17世纪的西敏会议(1643年开始)中诞生。除了《西敏信条》，当时还归纳出《小要理问答》《大要理问答》《公众敬拜指南》以及《传道人教会治理、教会惩戒与牧长按立指南》等“西敏准则”。《西敏信条》旨在反驳当时流行的错误教义，为信仰教义奠定基准。

詹长老解释，《西敏信条》内容忠于《圣经》，精准且精简地阐释信仰教义，这有助信徒厘清所信，并随时预备以准确的表达方式，传达信仰。

《西敏信条》总共33章，詹长老分别从《论圣经》《论上帝永远的预旨》，以及《论成圣》分享其中三大好处。

〈論成聖〉



- 成聖是確定的
- 成聖是漸進的
- 成聖是必要的

〈論聖經〉



- 聖經是神的話
- 信仰與實踐的最終權柄
- 「信仰上一切事論」裁判的最高審判者
- 經文解釋其他經文
- 聖靈「在」我們心中，也「與」上帝的話在我們心中作見證

〈論上帝永遠的預旨〉



- 關乎一切永遠的旨意
- 預定的特徵
- 教牧輔導

好处一：正确认识《圣经》，凡事有依据不失措

《西敏信条》第一章即《论圣经》，阐明《圣经》是信仰各层面的权威依据，正如《提摩太后书》3章16节所说，《圣经》是神所默示、由神而来。不但如此，信徒还能从《圣经》得安慰，生出忍耐，得着盼望。（罗15:4）

此外，《圣经》是基督徒信仰与实践的最终权柄，这就排除了任何教会以口传传统与《圣经》同等的谬说。《西敏信条》严格遵循此原则，因此每处信条都有《圣经》依据，受其规范。

《圣经》是圣灵所默示，然而，信徒切不可只追求“圣灵感动”，或单凭祷告来了解上帝的旨意——圣灵固然在我们心中，但圣灵也借着上帝的话语同在我们心中作见证。

好处二：认识神掌权与永恒预旨，叫我们能安心活着

《西敏信条》第三章《论上帝永恒预旨》，清楚阐释了上帝的拣选与信徒的救恩确据。许多人对预定与拣选教义有所保留，心中也有许多疑问，例如：“世上所有的事，是偶发或事先计划好？”“神计划安排‘所有’的事情吗？”“难道上帝创造了罪？”

然而，一个人即使理解“上帝预定”这事实，却不等于他能知道“为什么上帝如此预定”。有神学家曾言：“当你无法找到神的踪迹时，你要信靠祂。”（When we cannot trace His hand, we must trust His heart.）——我们或许没办法解释神的作为，而神也未将缘由告诉我们；但祂确实说了，我们要信靠祂，因祂是良善的，在祂并无“错事”或“意外”。信徒既得知良善、智慧的神在看顾人，就有信心跟随主每日安排——不论际遇如何。

神的预定与人的自由并不相悖，上帝也未曾将人类打造成机器人，相关阐述都详记在《西敏信条》里了。本章最使人安慰的教义之一，便是知晓神在创世以前就认识我们、爱我们了，因此当遇苦难，怀疑神时，不妨思想神奇妙的救赎之爱——《罗马书》8章35、37节应许：谁能使我们与基督的爱隔绝呢？我们在基督里已经得胜有余了。若翻阅《罗马书》8章上文，会发现论述的，正是神的拣选与预定。

好处三：凡神的儿女，必走过的成圣天路

信徒成圣是必然的、渐进的，更是必要的。《第十三章：论成圣》清楚阐明，在我们未有任何善行以先，神就因基督的缘故，称我们为义，叫基督一切的义都归算在我们身上。此后，我们进入一个成圣过程。

基督徒的善行，并非得救的依据，而是顺服圣灵、遵行《圣经》教导的结果。然而，很多基督徒努力过圣洁生活，却在过程中不知不觉远离了救恩——渐渐以为，靠自己的善行也能得救——这是一种本末倒置、曲解的错误观念。

成圣过程中，信徒也会面对“圣灵与情欲相争”的挣扎，难免让人自我怀疑“我有得救吗？”从正面角度来看，这或许能给信徒一些提醒：“为罪忧伤”也是一种得救记号——人未得救时，经常寻找各种理由，合理化罪行，甚至享受罪中之乐，毫不察觉危险。

信徒成圣，就好比一条上下起伏的曲线，有时看似前进，却又逢挫，倒退几步，彳亍于焉。然而，这路的整体趋势，仍是往前行——朝那最好的方向迈进——慢慢地治死肉体的罪，越来越靠近神所要求的圣洁；直到最后，在基督里得着荣耀。

詹长老的见证：从排斥信条，到教导信徒，大得益处

詹长老是台中改革宗恩约教会长老，他也是教会创立人之一。

1987年，他重生得救，当时的他还未接触改革宗信仰。平日，他读经灵修，参加教会的查经班、听讲台信息、阅读属灵书籍，提升灵命。当时，“信条”对他而言，不但陌生，甚至有些排斥。

“我认为信条是冷冰冰的知识，对个人没什么帮助，因此也不去读它。但当时的我，神学思想其实是混乱的，因为读经没有系统，各节经文有什么连贯也不清楚。在一些比较重大的信仰问题上，也常常怀疑自己

这样相信是否正确。当时没人能够给我肯定的答案。

“直到2013年，我和一对传道夫妇成立了改革宗恩约教会。一开始，教会缺乏教导的同工，这位传道就开口说，希望我在主日学教导《西敏信条》。我很不情愿，但为了让教会能运作下去，也只好硬着头皮接下任务了。

“当时，尚未有像这样的研读版《西敏信条》，参考资料相当匮乏，如果照字面把一章信条念一遍，不到十分钟便结束了，余下的主日学时间要教导什么？为了备课，我只好搜寻英文文献，加上参考纽西兰一所教会的课程录影，拼装出合适的主日学课程讲义。

“2015年开始，用了两年，连续讲了58讲，总算把33章都教完了。我发现，这过程最大的受益者是自己——我的信仰提升了、基督徒世界观也被建立起来。因为《西敏信条》不只教导神学教义，更让我们学习如何把《圣经》应用在日常生活。”

詹长老鼓励，注重圣经教导与实践的教会领袖，不妨细读《西敏信条》。迦南翻译社出版的《西敏信条归纳式研读本》特点之一：采用“问答”辩证式教学法，而非透过“听课”来授课。此法对于教导会众的牧师与长老们，是一宝贵工具。

▼文桥书房（网店）

《西敏信条》归纳式研读本：
清晰的题旨查询

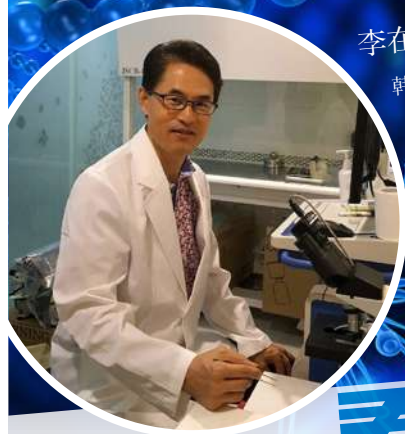
（教师本） （学生本）



显微镜让人看见越来越微小的世界；
基因研究让人看见生命复杂的信息系统；
然而，越深入探索生命的奥秘，探索越深，
困惑越深——人类因何而生？又因何与众不同？

李在宪

韩国东亚大学遗传工程学
系教授兼副校长



在显微镜下， 看见创造的奥秘

一位在分子遗传学领域深耕数十年的科学家，站在讲台上，从显微镜下的生命奥秘，分享他对生命起源的思考。

“当显微镜不断揭开生命的奥秘，我们是否也能看见那位创造生命的上帝？”这个问题，也成为韩国东亚大学遗传工程学系教授兼副校长李在宪，在“显微镜之外的上帝”讲座所带出的思考。

日前，来自韩国的宣教团队来到教会。布道会开始前，医疗团队为会友及新朋友提供免费健康服务，内容主要围绕提升免疫力的补充剂支持。约有百多人受惠。

带领此次宣教团队的李在宪教授，拥有美国内布拉斯加大学林肯分校分子遗传学博士学位，并曾任该校教授。他长期投入遗传工程与生物科技研究，至今发表国际学术论文 198 篇，其中 168 篇发表于 SCI 收录期刊，并拥有 34 项注册专利。目前兼任 JL Science Co., Ltd. 首席执行官，在学术研究与产业应用方面均有卓越贡献。

然而，在这些学术成就之外，他还有另一个身份——教会长老。此行，他分享的不只是多年科学研究的心得，更是一位基督徒对生命起源与创造信仰的反思。

从基因相似性思考生命起源

李教授分享，经过五十多年的研究，他见证了生物学的发展，也经历了所谓“进化革命”的时代。现代生物学、微生物学及分子遗传学不断取得突破，大量支持进化论的研究陆续发表，使进化论成为现代科学界广泛接受的理论之一。

他说，一般科学界普遍认为神创论缺乏科学根据，因此往往把它定义为虚构的；相较之下，进化论因为拥有许多科学研究支持，因此较容易被大众接受。

从分子遗传学研究来看，人类与许多动物之间确实存在高度基因同源性，例如人与黑猩猩的基因相似度接近 98%。不过，李教授随即提出一个值得思考的问题：“如果单凭基因相似度来推论生命起源，那么人类与鸡也有一定程度的基因同源性，是否也可以因此推论鸡是人类的祖先？”

他借此指出，基因序列的相似性，并不代表功能上的完全一致，也不能单凭相似程度解释生命起源。

基因研究不断更新人类的认识

李教授进一步分享近年来分子遗传学的发展。

他提到，人类基因组中约 1.5% 属于蛋白质编码区域，其余约 98.5% 属于非编码

区域。过去，部分这些区域曾被认为没有重要作用，甚至被称为“垃圾 DNA (junk DNA)”。然而，随着研究不断深入，科学家陆续发现其中部分区域具有基因调控等功能。

他认为，这些新的发现说明，人类对生命系统的认识仍不断更新。

李教授强调，即使只是极其微小的基因差异，也可能造成明显的功能变化。因此，基因序列高度相似，并不能保证功能完全一致。

谈到生命变化的过程，李教授也分享了自己对于基因突变及染色体变化的看法。他说，突变是生命变化过程中不可忽略的因素；没有突变，就不会有所谓的进化过程。

不过，染色体需要正确组合才能维持生物正常功能；若要形成稳定遗传的新变化，还必须同时满足多项条件，包括生殖能力及族群遗传等，因此发生的概率极低；据李教授引用的估算，约为 $1/10^{680}$ ，说明实现这些条件的困难程度。

同一个物种虽然会出现不同变化，但仍有其规律与范围。生命中的多样性，正是在复杂的遗传机制中呈现出来。

他也提到，人类仍会继续变化，因为人不仅是生物体，更是有灵的活人。人与动物虽然在生物层面存在相似性，但人具有独特的属灵身份。按照圣经所说，人是按着神的形象 (Imago Dei) 被造，这也是人独特于其他受造物之处。

从科学回到信仰

在讲座后半段，李教授把讨论带回圣经。他说，生命起源的问题，不只是科学问题，也是关于创造的问题。他引用《创世记》一章1节：“**起初，神创造天地。**”

李教授进一步分享，神借着祂的话语创造天地。他认为，创造不只是可见物质的形成，也包含不可见的信息（information）；神的话语（word）如同创造的蓝图（blueprint），创造了可见与不可见的世界，包括波（waves）、原子（atoms）、生命体（living organisms）以及天地万物。他也提到，宇宙的奥秘不能单靠物质层面完全解释。科学不断帮助人探索宇宙与生命的规律，但人的知识仍然有限；神的创造，仍有超越人理解的奥秘。

谈到信心与行为时，李教授表示，人的行为受到时间和空间限制，是在有限的环境中产生；但对神的信心却能够超越人的限制，使人经历神更大的作为。

李教授以“宗教是人做的，福音是神开路”总结基督教与其他宗教的区别。教授引用《以弗所书》二章8至9节：“**你们得救是本乎恩，也因着信；这并不是出于自己，乃是神所赐的；也不是出于行为……**”

许多宗教强调人通过自己的努力、善行或修行来寻找神，这是一种由下而上的方式（Bottom up）。然而，基督信仰的核心却是神主动向人施恩，是从上而下的救恩（Top down）。救恩不是人靠行为赚取，而是神所赐的恩典。他借此说明，福音不是人努力寻找神，而是神主动向人开启救恩。

祷告经历神所赐的生命

讲座最后，李教授把焦点放在信徒每天都能实践的信仰生活。

李教授提到，当人祷告时，身体会释放使人愉悦的荷尔蒙，对人的身心状态有正面的影响。接着，他向会众提出一个问题：“我们如何才能享受神所赐予的四维能力？”

他引用《帖撒罗尼迦前书》五章16至18节：“**要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩；因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。**”

他鼓励信徒借着持续祷告，在日常生活中经历神的同在，并不断学习凭信心而活。

从显微镜看见创造

从显微镜下的细胞，到复杂的基因系统；从实验室里的研究，到圣经中的启示，李在惠教授以一位分子遗传学研究者，同时也是基督徒的身份，分享自己多年探索生命奥秘后的思考。

“显微镜之外的上帝”不只是一次关于科学与信仰的讲座，更是一场关于生命起源、创造意义与信仰回应的探索。

科学不断带领人发现世界的奥秘；信仰，则邀请人认识那位创造天地万物的主。



“大使命”的 深思、反省、观察

“大使命”不单是使“万民”信主；
信主只是起步……

最近在深度思考“大使命”。

《马太福音》洋洋大观共 28 章，全书的最后篇章不是复活主的升天（如路 24:51-52），而是“大使命”（太 28:19-20），可见其重要。以笔者的观察，福音派的教会或各机构，大都以推行“大使命”为使命宣言或核心价值，这一点是大有道理的。

“大使命”的焦点是“做门徒”（make disciples），因为在整个“大使命”里，其它看似的动词，如“去”“施洗”“教训”等，其实是分词（participle），而唯一的动词，便是“做门徒”。在希腊文的文法里，分词的其中一项作用，便是形容动词。作者如此布局，旨在突显动词，即“做门徒”的重要。

主耶稣如此训示祂的门徒，其实是想告诉他们，如今他们所要做的，便是重复在世的主耶稣的“门徒训练法”。换言之，耶稣培训他们其实是在示范，他们只要效法主的做法便行了。这样一来，只要他们能培育下一代信徒成为门徒，信仰便能生生不息地传承了。

于是，照着主的吩咐，彼得培训了马可（写了《马可福音》）；保罗培育了路加（写了《路加福音》及《使徒行传》）、提摩太和提多。这些第二代门徒都心中敬虔，活出信仰，并培训第三代门徒……这种门训方式，如果能不折不扣地传承下去，情况便很理想。然而，因着人性的软弱，到了后期（尤其是当基督教成为罗马帝国国教之后），虔诚的信仰被主教们（还有天主教的教皇）的

邪情私欲，叠加以异端如马吉安教派和亚流异端的狂袭，共 27 卷的“新约正典”，便应时而生了。

直到如今，我们学习教理，效法基督，做主的门徒，大都靠着研读新约正典而得；叠加以旧约正典，我们的信纲，自然以全部新旧约圣经为基准。

笔者作为神学院老师多年（建道、恩福、牧职），也牧会多年（加拿大华人播道会，礼贤会香港堂，宣道会长洲堂及杏花村堂），我的反省是，信主的人必须细读圣经，从而认识救主耶稣，更借着传道人的宣讲和教导，以及他在讲台下的言传身教，从而深度认识耶稣基督及祂的教诲。犹有进者，更有有心的信众，入读神学院深研圣经，操练生命之道。毕业后，不论是传道人还是平信徒，都穷一生之久，孜孜不倦，殚精竭虑地把信仰和生活整合；对真理，对启示真理的三一神有更为深度的认识。我们若能如此，便是主耶稣的，登堂入室的、切合时代的真门徒了。

且看以下反省：

“大使命”不单是使“万民”信主；信主只是起步。教会在奉行“大使命”上，宜致力于培育门徒。

门训是切实地教导圣经真理。此外，培训者还要言传身教，表里一致，好成为众信徒的榜样（见提前 4:12）。

作为教会的牧者，还有在神学院里教学的我，不单要学问了得，还要加上高水平的

学养，即活出所教的真理才好，否则便成了“能说不行”的法利赛人了。

留意保罗的这句话：**锻炼身体，益处还少，唯独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许**（提前 4:8）。换言之，我们宜用一生操练敬虔之道，寓信仰于生活；活在世上是盐是光（太 5:13-14），也即是真理的体现。千万不要成为又恶又懒的仆人（见太 25:25-30）。

“大使命”的最后一句是：“我就常与你们同在，直到世界的末了”，可见要能有效地做门训，必须有主的内住、临在，一如在世的主所言：**我是葡萄树，你们是枝子，常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子……**（约 15:5）；又如使徒保罗的这句话：**……现在活着的，不再是我，乃是基督活在我里面……**（加 2:20）。

总言之，如果我们靠自己做主的门徒——“自我完善”，这是难于实行的。有曰：“十年河东，十年河西”，灵命也时好时坏，阴晴不定。终有一天，我们会因耗尽（burn-out）而退场。反之，心中有主，源源不绝的属灵能量便接踵而来；结出生命的果子，便是自然而然的事。

最后，我有以下观察：

“你若盛放，蜂蝶自来，挡也挡不了。”“这魅力不是你的，乃是内住的主的。”有宇宙最强的复活主为我们“背书”，生命不强大才怪！

期待·同行 好想遇见你6.0

在等候爱情的过程中，
学习信靠神，以神为生命的中心。

2026年7月24日至26日，文桥辅导室主办了3天2夜的“好想遇见你6.0——期待·同行”单身营，有127位弟兄姐妹参加。

文桥同工紫微和Sammi主持开幕，后由Eagle和Frennie夫妇带领破冰，气氛融洽，大家也渐渐熟络。之后，Ricky向大家讲解“小天使”神秘游戏——透过抽签，秘密照顾抽到的“主人”。

文桥辅导部主任梁婷婷分享主题《期待·同行》。婷婷老师以幽默和贴近生活的方式，讲解寻觅真爱的过程，以及如何持守正确的基督徒婚恋观。她提醒：“结婚有结婚的好，单身有单身的妙”，基督徒当以遵守《圣经》教导为先，对婚姻持合理的期待。

早上，营员以小组灵修开始新的一天。之后，Ricky带领大家一起“寻宝”。营员们分组，共同完成充满挑战与乐趣的任务。笑

声中，弟兄姐妹建立了更深的默契，也拉近了彼此的距离。

下午，筹委们精心筹划的“力争上游”活动正式登场！紫微与兴和负责讲解活动规则。营员们重新分组，预备迎接三项挑战：第一站“温泉大比拼”、第二站“下河挑战”、第三站“两人三足”。过程紧张刺激，笑声不断。

“星空下的约定”——是营会最温馨的活动。Ricky和Joann带领大家敬拜赞美。随后，婷婷老师带领《基督徒的婚恋观之有问有答》，并特别邀请Eagle夫妇和恩宏夫妇分享爱情见证。他们在基督徒单身营相识、相知，最终携手步入婚姻。正当大家听得入神，一对“神秘嘉宾”——为正夫妇——惊喜现身！他们也即兴分享了在单身营相遇的故事，并勉励营员在等候爱情的过程中，学习信靠神，以神为生命的中心。

后记：

活动尾声，来到了“小天使”神秘游戏揭晓时刻。大家终于与自己的“小天使”相认，并带着感恩和美好的回忆互道晚安，结束温馨的一天。

周日的主日崇拜，婷婷老师以《正确的“等候”与“主动行动”平衡》为题证道，引导弟兄姐妹重新思考“等候与行动”之间的关系，并鼓励营员等候圣灵在各人婚姻中的引领。她也鼓励弟兄姐妹，积极装备自己、勇敢踏出合宜的步伐。崇拜结束，营员分享各自的收获与感言，一起为营会画上完美的句点。

营员感言摘录

- “我是个性格内向的人，在这里认识很多弟兄姐妹，学习到主动和人沟通，踏出第一步，这是一个大突破！”
- “很enjoy这次的camp! 认识很多人，不只是可能的未来伴侣，也交了很多的女性朋友！愿慈爱的上帝大大纪念你们的辛劳和摆上，大大地祝福你们！大家都要幸福哦！！！”
- “很不错的信息分享和见证。获益良多，收获不同的观点。”
- “整个营会的活动跟氛围都很好哦。”
- “谢谢你们愿意牺牲自己的宝贵时间办这个营会。可以感觉到在每一个环节里，你们的用心安排，耐心引领，不断鼓励我们突破自我。谢谢你们，你们辛苦啦！”
- “非常亲切和蔼，关心营员，谢谢你们的付出，让我们有那么多美好且难忘的回忆”

这三天两夜，我们一起敬拜、灵修、游戏、学习、分享，也一起经历欢笑、感动与成长，都留下了彼此生命中美好的回忆。感谢每一位营员的参与，让我们可以认识来自全马各地的弟兄姐妹，也感谢每一位筹委在百忙之中愿意尽心尽力，一起服事主。谢谢你们让这次的营会变得如此特别且珍贵。愿我们都带着满满的收获，回到各自的生活，在信仰、生命与人际关系中继续成长！

① ② 寻宝游戏任务

③ 破冰游戏——猜拳列车



④ 力争上游——温泉大比拼环节

⑤ 星空下的约定 - Ricky 与 Joann 领唱

⑥ 星空下的约定——敬拜赞美环节

爱要保温

夫妻营圆满落幕

笑与泪中，重拾爱的温度

从起初的爱、许下的承诺，到为了柴米油盐酱醋茶而努力的日子里，看见夫妻们愿意停下脚步，全然专注在彼此身上……真的让人非常感动。

文桥辅导室于2026年8月8日至9日，在 Hotel Seri Malaysia Bagan Lalang 举办两天一夜“爱要保温”夫妻营，共有14对夫妻参加。

这一次的夫妻营，由文桥辅导主任梁婷婷主讲五大核心主题，包括：“认识个性特质与原生家庭在婚姻里的影响”“提升沟通能力与处理冲突的方法”“不耻谈性，不避谈钱”“爱要保温”，以及“回到起初的爱，重新立约”。

星空底下，笑泪交织

傍晚，大家一起步行到 Pantai Bagan Lalang。沙滩上，夫妻一起回忆曾从配偶身上感受过最浪漫的时刻。之后，妻子蒙上双眼，而丈夫准备好灯光花束，来到妻子身边，真挚地表达爱意。当妻子摘下眼罩，眼前这份惊喜，瞬间打动了她们。海边的星空下，欢笑与泪水交织，现场温馨而甜蜜。

回到起初的爱，重新立约

在“回到起初的爱，重新立约”环节，大家一起观赏筹委郑琇文（Sammi）制作的



夫妻营回顾影片。随后，大家再次围起大圈，回忆夫妻初识、相爱的爱情故事，以及婚姻路上陪伴彼此的点点滴滴。

夫妻们真诚分享，氛围温馨，只因爱在流动。陈恩宏夫妻弹着吉他，带领大家一起唱《最浪漫的事》。最后，夫妻互相送上提早预备好的“神秘礼物”，再次许下爱的宣言，营会圆满闭幕。

这两天一夜的营会，14对夫妻选择在忙碌的生活里，刻意腾出时间，停下脚步，全然专注在彼此身上，努力为爱保温，一起回忆起初的爱，了解配偶的需要与渴望，互相调整并改变，让婚姻更美满，真的让人非常感动。

感谢夫妻们愿意敞开自己，并投入在这场充满温馨与爱的营会。愿“爱”在每对夫妻的家里不断流动，祝福夫妻们：爱常保温——日子或许平凡，却仍要恩爱一辈子！

心之所见

爱，一直都是很难的必修课

文：Sammi（筹委）

好久没有在剪辑视频的过程中，被这样深深地触动——从起初的爱、许下的承诺，到为了柴米油盐酱醋茶而努力的日子里，过了多久？那份爱，已经被厚厚的蜘蛛网覆盖，让人误以为：爱消失了、不爱了。

而……当人们愿意按下暂停键，静下来，专注地与身旁的他/她一起，回忆往事，看见、聆听彼此的需要与渴望，表达并珍惜两人在关系里的努力与付出……这一刻，是真正地听见了、看见了，也被深深触动了。

爱，一直都是很难的必修课。陪伴彼此走过漫长的岁月，那是唯一的决定。在平凡的每一天里，操练自己——接受爱，也努力爱自己、爱对方。对我而言，这份感动不只是见证了人们真诚地对待彼此，也唤起了我当初选择踏入助人者这条“不归路”的初心。

爱的回响

营员分享

- “那一刻，不只是一个活动”——感恩，谢谢团队每一位的付出与用心，为营会画上了一个很美、很温暖的句号。特别是在海边安排了这样一个充满心意的环节——用小灯饰布置成心形，营造出温馨的空间。妻子蒙上眼睛，配偶手里拿着一束闪闪发亮的花，在彼此面前说出感恩与爱的言语，心里的感受又特别不一样。那一刻，不只是一个活动，而是让我们重新停下来，看见彼此一路走来的陪伴，也再次说出感恩与爱的言语。

▼ 开幕一讲解营会目的与营规



▼ 夫妻在沙滩上回忆配偶为自己做的浪漫事情



▲ 夫妻讨论彼此的个性特质



▲ 加分石

看着、听着，也经历着这一切，心里真的很感动。谢谢你们把每一个细节都放在心上，让我们在海边留下了一段这么温暖、这么美好的回忆。辛苦你们了！愿这份感恩与喜乐，也继续留在我们每一个人的心里。

- “让一切不开心在营会里结束”——谢谢筹委们那么用心地为每对夫妻安排美好的时刻，让我们在营会里有满满的感动，尤其是帮助我们回想起过去另一半为我们做的事情。要感恩，也要原谅对方做得不对的事情。一切不开心的事，都让它在营会里结束；该努力的事，也要在这里重新开始。”
- “谢谢你们的付出，从有这个想法，到大胆尝试，到细节编排，场地安排……愿更多的祝福和满满的爱，继续与你们同在。”
- “我觉得整体节奏都拿捏的不错，不急不徐。”
- “很期待下一届，也希望能够介绍给更多夫妻，让大家一起来学习！”

采橘的 日子

琳琅满目的柑橘，令人感觉丰富而酸甜……
前半段学期的漂泊，让人几乎想要放弃，感谢神奇妙的安排，
让我可以尝到『苦尽柑来』的滋味。

自从搬来新家，日子除了工作，多了一个“看橘人”的身份。

我的屋主是一对退休的华裔夫妻，在“收留”我的这段日子里，他们任由我去采摘后院树上成熟的果子。刚好我的卧室窗外就是两株结实累累的橘子树，仿如油画一样展开在眼前，大自然的景色疗愈了游子的心情。宛如“园丁”般，我每天清晨起床都要看向窗外，看看地上是否多了几颗从树上落下的橘子。有时夜晚也会听到橘子掉到地上的声音，那种滋味比丰收还愉快。

不记得南加州的春天是这般“橘黄色”的——家家户户门前都长满了形形色色、大小不一的柠檬、橙子、柚子或橘子。走到公车站的途中，徒步观景的视角，能把路边的果子看得比较仔

文：拉结

细，琳琅满目的柑橘种类，令人感觉“丰富”而“酸甜”。尤其圣加布里埃尔谷（San Gabriel Valley）这一带的柑橘，基本上就是供过于求，居民都不太采摘树上的果实，已经成熟的，都任其烂熟在枝头，或掉落满地。由于气候干燥，这些铺满地面的橘皮很快形成了一条“陈皮小径”，宛如一地黄花。我也被满满的橘香包围着，天天都有维生素C的滋润；虽然日子过得如学子般清寒，但每当坐到后院里喝着手冲咖啡和自制的“brunch”，感觉置身在欧洲某个农村小镇的咖啡馆边。

前半段学期的漂泊，让人几乎想要放弃；感谢神奇妙的安排，让我可以尝到“苦尽柑来”的滋味。也许最好的安排总是要在一番折腾后才显得珍贵；如果一开始就知道结局，也许人生会少了很多“回味无穷”的经历，尽管有些味道是苦涩的。中国文化有“品味”（savoring）这个概念，近年来心理学家将之应用到了心理治疗领域，鼓励被情绪困扰的人尝试用“品味”的角度来看待自己的情感和情绪，而不是压抑、否定，或评价自己的负面情绪。

从具身认知（embodied cognition）的理论来看，情绪没有对错，而是一种信号（signal），提醒我们生存的危机和价值。比如忧郁情绪是一个哀伤的信号，让身体动作慢下来，有更多的认知空间来进行反思；焦虑则是告诉我们身体“失控”了，需要重新找回身体的掌控感；罪疚感则是告诉我们自己的价值底线。这个时候如果告诉自己：我



可以细细品

味“哀伤”“焦虑”或“罪疚感”在我身体里的感觉，去接纳这样的滋味，承认这是我们身体的一部分，那我们才是真正“感知”到自己的存在，为自己的情绪负责。进入高维度反思后，才能跳脱情绪的捆绑、偏执的认知，找到问题的出口，看到大道至简。

话说回来，活了快半百，内心有时还是停留在“少女”的心态，也会被情绪所困，只是心胸和眼光经历练后有些提升，没那么容易进入“黛玉心结”。这几个月在加州教课的转折和适应，就像重新把自己扔进一个熟悉的空間，却活在陌生的关系和圈子，只能用“短宣”的情怀来过日子。走出舒适区——不论是生活圈，学术圈，或是教会圈，都要重新来过。明知道这只是短暂的三个月，但还是需要融入，才能活在当下。

透过“品味”有苦有酸的日子，持着“入世且出世”的状态，结识新交，重逢旧友，才能酝酿出“采‘橘’东篱下，悠然见南山”的心境。

（2026年4月11日）

云海

大海让人想到溺水，云海——

是你站得足够高，才能有的视角。

有人问过我，登顶之后，站在神山顶上，看见的是什么。

我说：云海。

是一片在你脚下翻腾的白。那些平日遮住城市、遮住道路、让人在山腰迷路的云，此刻全在你脚下。

今天画了一幅画，就是这个感觉。有人问我：那是大海吗？

不是，是云海。

这个误解让我想了很久。大海让人想到溺水，云海——是你站得足够高，才能有的视角。同样的翻腾，同样的遮蔽，你和它的关系却完全不同了。

《诗篇》61 篇描述以色列王大卫心里发昏的时候，没有求上帝让痛苦消失，他只是说：引我到那比我更高的磐石。

他不是要逃离，他是要高度。有些事情，在里面看是死路，在它之上才看得见出口。画里那团烧在岩石上的火，是《出埃及记》3 章的意象：荆棘烧着，没有烧尽。那是神的临在，不是毁灭。

教会里有些弟兄姐妹，他们也许还在云里。

我没办法替他们把云拨开。但我知道：

我心里发昏的时候，我要从地极求告你。

求你引我到那比我更高的磐石。

因为你我的避难所，是我坚固的高台，脱离仇敌。

——诗篇 61:2-3 

我的最后一期编后话， 借“手机”说再见！

曾听人戏说——手机已成为人类的一个“体外器官”

——这是过分夸张了。充其量可以说，它是人类生活中

一个不可或缺的重要“挂件”。

又到一年的最后一季，《文桥季刊》也出版到今年最后一期了。我从2003年回归文桥，至今已23年。回归时，这份杂志还是《文桥双月刊》，每年出版6期；今已改为《文桥季刊》，每年出版4期。

23年，算是很长的一段岁月，负责《文桥》设计、排版的美术编辑，先是廉明，后来是韵诗，现在是绍远；而文字编辑一直是同一个我。有时忍不住自问：《文桥》和我，是否都已经困在一个无形的框框里，了无新意，也走不出去？于是，萌生了“转场”之意。

我将于明年初离职，换一个跑道，再继续往前。而《文桥》的编辑工作，将由另一位资深同工，慧芳姐妹接手。慧芳姐妹曾任报馆编辑，有经验，工作认真而细腻，且比我更有创意点子，这些年来，一直是文桥出版事工的一大助力。愿主多多使用她！

所以，今年最后一期《文桥季刊》，也是我负责编辑的最后一期；主题为现时代在长者群体中涌起的，不容忽视的一股浪潮。

曾听人戏说——手机已成为人类的一个“体外器官”——这是过分夸张了。充其量可以说，它是人类生活中一个不可或缺的重要“挂件”。

因智能手机而引发的话题，或问题，层出不穷。文桥曾出版过一本简体版畅销书

《当子女机不离手》，是由香港突破出版社授权出版的。作者用真实的个案引导读者反思，帮助他们了解孩子，有好的沟通，在手机的使用上一起订立协议，学习自律，避免让互联网成为新时代的亲子战场。

而今我们面对的新问题，是长辈们机不离手，轮到子女们担心了。相信，同样的问题也同样需要理解、沟通、协议；不是斥责，不是禁止，而是以爱心与耐心引导，陪伴同行。

求主赐我们智慧与节制力，不论是少年、青年、中年、老年……都能够适当、合宜地使用现代科技，使之成为有利的工具；而非沉溺于其中的声色诱惑，失去主所赐的真自由！

●《文桥季刊》新主编电邮（bridge.wenqiao@gmail.com）

马来西亚基督徒 写作团契 / 文桥理事会

2026年4月 - 2028年4月

主席：廖春煌医生 副主席：林志明弟兄
文书：郭紫莹姐妹 财政：蔡庆文弟兄
理事：① 陈业宏教授 ⑥ 黄福溪弟兄
② 林庆祥医生 ⑦ 彭绍远弟兄
③ 刘辉生弟兄 ⑧ 梁婷婷姐妹
④ 陈开文弟兄 ⑨ 郑怡倩姐妹
⑤ 锺恩雄牧师
候补：陈仰芬姐妹、黎美容姐妹

主办：台湾、香港、马来西亚基督教出版联展

2026 马来西亚基督教

NOVEMBER

07 (Sat)
10am – 9pm

08 (Sun)
10am – 5pm

FULL GOSPEL CHURCH

新山全备福音堂

1A, Jalan Anggerik 21, Taman Johor Jaya,
81100 Johor Bahru.

13 14 15 (Fri – Sun)
10am – 9pm

16 (Mon)
10am – 5pm

KUALA LUMPUR CHINESE
METHODIST CHURCH

吉隆坡卫理公会

1, Lorong Hang Jebat, City Centre,
50150 Kuala Lumpur.

阅读

华人基督教
出版精彩

新山 / 吉隆坡实体书展



国际读经会
台湾总会
SCRIPTURE UNION, TAIWAN

宇宙光

橄欖華宣
福音傳道 - 造就華人

校園書房出版社

中華三一出版有限公司
CHINA TRINITY PRESS LIMITED

FAVOR

浸信會出版社
Chinese Baptist Press

基道出版社

宗教教育中心
SINCE 1978

造非零

德慧
LINK 文化

基督教文藝出版社
CHINESE CHRISTIAN LITERATURE COUNCIL

文橋
The BRIDGE Bookstore

联系：03-9201 5770 文桥书房 012-214 6314 陈水英

协办：文桥传播中心

