

《今日長老會》2019 待降節靈修手冊

給馬槽 的稻草

創造一個馬太福音二十五章的待降節期

給馬槽的稻草

創造一個馬太福音二十五章的待降節期

然後王要向在那右邊的說：「你們這蒙我父賜福的，可來承受那創世以來為你們所預備的國。因為我餓了，你們給我吃；渴了，你們給我喝；我流浪在外，你們留我住；我赤身露體，你們給我穿；我病了，你們看顧我；我在監裡，你們來看我。」 — 馬太福音 25:34-36

基督誕生的故事，告訴我們身為人類是多麼容易受傷害，以及對創造主無法測度的有限與謙卑。當上帝穿上皮膚和一個有脆弱骨架的身體，並發出哭聲穿透暗夜，完全地無助，祂讓我們瞥見馬太福音二十五章上帝百姓的疑問：「我們什麼時候看見我們的王餓了、渴了或赤身露體？」

基督誕生的馬廐論及世上的飢餓、口渴、赤身露體及孤單。它提醒了我們是互相依賴的，也宣告了我們對收容所及照顧的普世性需求。

疲憊、飢餓又口渴的馬利亞，在動物棲息及養飼的稻草和乾草上臨盆。或許約瑟有收集一些乾淨稻草，讓當作新生兒搖籃的飼料槽變得柔軟一點。

在這個待降節期裡，讓我們主動地為嬰兒基督準備馬槽，每日在祂的床上增加一枝「稻草」，意即奉祂的名做出一個愛的行為。讓我們給口渴的吸一口水，用神聖的膀臂包裹赤身露體的，照顧身心有疾病的，並且讓那些活在孤立、寂寞、耽溺及有罪的監牢中的人得到釋放。

我們能夠用恩典、真理及雙手溫柔的動作，來完成所有的這些事。當我們如此行，我們就成為上帝國的子民，讓愛在世上誕生。

這個待降節，讓我們無論是做為個人或做為一個信仰團體，探索成為一個「可觸及的上帝」的方法，彼此提供上帝臨在的禮物，並藉著我們奉基督之名的行動來活出我們信仰。讓我們用愛的行為與仁慈的稻草預備好主的馬槽。

Sherry Blackman



Getty Images



加添你的稻草到馬槽裡

如何使用這份靈修手冊

我不太清楚在待降節期間為馬槽加添稻草的傳統是怎麼來的。我四處詢問也研究過，從我所能收集到的資料，這傳統可能來自東歐。我的幾位擁有波蘭祖先的朋友告訴我，他們小時候會拿一根稻草，放進一個飼料槽，來為嬰兒耶穌準備床。每一根稻草代表他們做過的某種善事，因此到了聖誕夜，耶穌的床就會由象徵愛與仁慈的行為的稻草預備妥當了。

我很喜歡這種想法，所以我介紹「為馬槽準備稻草」給我服事的第一個教會的兒童。一位具有木匠技藝的年輕父親為我做了一個馬槽，因為我是在農業區，我只要在講壇上要一些稻草就行了。然而，我卻錯誤地要求了乾草。一位農家的女家長，對我這個前紐約曼哈頓出身的現任鄉下牧師失望地搖搖頭，在我提出要求的同時，嚷著說我需要的是稻草。事後她解釋，乾草是給動物吃的，稻草才是鋪床用的。

後來眾人捐獻了充足的稻草，在待降節幾個主日裡，兒童走到前面來，述說他們所做的善事。兒童隨著主日進展而增加，也有朋友相伴。到了待降節第四主日，馬槽的牀已經滿出來了。看見孩子們主動地在他們的社區做好事，是一幅美麗的景象。小教堂裡再度充滿了孩子們的歡笑——和具有感染力的熱情，更是何等美麗的景象。當我回想起那個待降節，我看見一個教會恢復生機的完美例子——充滿活力，這是美國長老教會推動的〈馬太福音二十五章的邀請〉的一個面向。

因此，我鼓勵你們和兒童、青少年以及教會家庭外面的人使用這份靈修手冊，一起找出方法去活出馬太福音二十五章的呼召，給飢餓的食物吃，給赤身露體的衣服穿，探望孤單的，讓受困的得自由。在你們的教會或家裡設立一個馬槽，裡面加一些稻草。如果你們沒有稻草，可以把黃色的施工圖紙剪成條狀，在紙條上寫下所做的仁慈善事，把它們放進馬槽裡。沒有馬槽？用一個紙箱或一個深的碗亦可。Rev. Sherry Blackman 是今年靈修手冊的作者，她分享了很多很好的填滿馬槽的心思和構想。

今年的靈修手冊，在每一個待降節主日也都提供空白的地方，讓你寫下你的想法，你的希望，你的祈禱，以及做什麼能讓你成為他人的基督。我稱這段思考的時間為「你的稻草」。你甚至可以邀請別人跟您一起思考。

無論你如何運用這份靈修，我祈禱這次待降節期間，你會花時間思索馬太福音二十五章，也會注意到成為他人的基督的方法，加添愛和人慈的稻草，不僅在馬槽裡，而是也在這個世界裡。

Donna Frischknecht Jackson, editor

《今日長老會》編輯



Getty Images



待降節第一週

星期日 | 十二月一日

*義人就回答：「主啊，我們甚麼時候見你餓了，給你吃；
渴了給你喝？」— 馬太福音 25:37*

收集希望的稻草

待降節的第一主日，請思索什麼能帶給你希望。當你在世上覺得氣餒或孤單，誰注意到你？為你做了什麼？

現在來想想你的鄰居。對很多人來說，這是孤單與絕望放大的季節。你、你的家庭及教會如何能在你的鄰居或更遠之處，成為基督的身軀？透過仁慈的手語，使人認識基督——這是萬邦萬族都能了解的語言。反省你所選所做的，它如何影響你、你的家庭、教會以及社區整體。



個人日記

A blank page with horizontal lines, intended for writing a personal diary. The page is white with rounded corners and is set against a light gray background. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

你們不要追念從前的事，也不要思想古時的事。看哪，我要行一件新事，如今就要顯明，你們豈不知道嗎？我必在曠野開道路，在沙漠開江河。

— 以賽亞書 43:18-19

你知道誰已經失去希望？也許是最近離婚或分居的某人，或是身為單親家長而掙扎的某人。或許你知道有人是喪偶後首次面對節期。對於那些失去親人的人，這可能是一年中^最難熬的季節。你將如何帶給這些沮喪的人希望？

人類天生就注重關係，而我們與他人的互動會增強或減弱希望。我們發現希望是豐盛的，當我們將希望給予那些覺得缺乏幫助的人，渴望人間仁慈的奶水人，以及渴望看見和聽見關懷者的臉和聲音的人。你帶來希望之處，你就帶來基督。



給馬槽的稻草：用做小零工或打雜去幫助你認識的沮喪的人。發動全家。清除車道，提圾垃桶到路邊或提供修理房子。知道某人孤單，會帶給一個人或全家希望。

主耶穌，我們知道信心若沒有行為是死的。藉由我們簡單的舉動，增進我們的信心也增進我們服侍過的人的信心。擴大我們的喜悅以及我們照顧過的人的喜悅。當我們帶給別人希望時，更新我們的希望。阿們。



倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此容忍，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。—歌羅西書 3:13

有時朋友背叛我們，有時我們背叛朋友。我們告訴他們在我們生命的「客店」裡，再也沒有地方給他們。每失去一位朋友，世界就變得孤單些，黯淡些。

很多年前，當我的婚姻破裂時，有一位朋友離我而去。我們之間除了刺痛的沉默以外，沒有別的；至少對我而言，這是寂靜的悲哀。使我的失望擴大的是，當他經歷類似的時間時，我曾經陪伴他。

二十五年後，這位久已失聯的朋友打電話給我。我們談了幾分鐘。我非常小心，但是很高興聽到他聲音。我們約定在不久的將來見面喝咖啡。通話結束後，被拒、創傷、恐懼及憤怒的重量—我一直背負著而不自知的重擔—開始從我的肩膀移開。從那時起，我便思索關於我們帶著的關係破碎的石磨；關於別人加諸我們身上的傷害與不公義，以及我們加諸別人身上的傷害與不公義，所造成我們心靈的壓碎。和解帶來我們身心的健康，並鼓勵世上的和平。

給馬槽的稻草：打那一通困難的電話或寫一封信給曾經傷害過你或是你曾有意傷害過的朋友；給予或請求寬恕。如果這個人已經不健在，如果你不知道這個人^在何方，或收到這樣的信會引起更大的傷害，你還是要寫。你可以把它存起來，或是寫完後燒掉它。鼓勵家裡或是教會中的年輕人，去畫一張畫或做一張卡片，送給一個曾經傷害他們感情的朋友。

原諒我們曾經傷害及背叛朋友、親人及陌生人。賜給我們勇氣去和解，與被和解，每當我們有能力可以這樣做的時候。阿們。

星期三 | 十二月四日

*因耶和華的慈愛，我們不致滅絕，因他的憐憫永不斷絕，每早晨，這都是新的；
你的信實極其廣大。— 耶利米哀歌 3:22-23*

待降節發生在一年中最暗的月份。所以我們如何使上帝的光顯現呢？是靠表現憐憫。

Frederick Buechner 寫道：「我們若在未做任何事情以前，就要去愛我們的鄰居，我們必須同時運用我們的想像力和我們的肉眼，去看我們的鄰居，也就是說…去看他們的臉背後和臉上面的生命。」

但是有些人的臉，像 Ethan Moyer 的臉，我們將永遠看不到。然而，他曾對陌生人表現非比尋常的憐憫。Ethan 二十歲那年，在離他家一條街外，被一個酒駕車禍奪去生命。他曾簽署器官捐贈卡，所以今天他的心臟在別人身上跳動，他的肝臟拯救了一個八歲女童的生命，而他的一片肺葉讓一位教師，Ellie Doerr，可以呼吸。Ethan 的捐贈讓 Ellie 能與家人多相處七年半。在 2018 年她去世前，每一天早上她都看着 Ethan 的照片，感謝他給她的憐憫。



給馬槽裡的稻草：簽署一張器官捐贈卡，也鼓勵你的親人同樣的去簽一張。

主啊，祢說過沒有比為別人捨命更高的愛的表達。願我們因祢的名與他人分享生命，因而我們信仰的心能夠在別人已損壞的心中跳動。阿們。

添加一根“善意的稻草”給馬槽—
用早晨的一個鏟雪乾淨的
車道來驚喜你的鄰居吧！



星期四 | 十二月五日

我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣彼此相愛。—約翰福音 13:34

我們要如何像耶穌愛我們一樣彼此相愛？在軍隊中為國服務的軍人，大多數在一年中的這個時候是與家人分開的。母親和父親將不會在家擁抱自己的子女，也不會受到他們擁抱，他們也不能分享聖誕節的奇妙與敬畏。我們能夠想像這些父母思家的感覺嗎？帶給他們聖誕節。讓他們知道他們的犧牲是不會被人遺忘的。

根據「感恩行動」這個專門寄送關心包裹到軍中的組織的說法，就是這樣的一個包裹救了一位本來想死在戰場的士兵。他家裡沒有親人。當他看到軍中同袍收到包裹時，他開始陷入嚴重的憂鬱症。每一天他入睡時就希望不要再醒來。他向牧師尋求屬靈的開導，但是似乎沒有一樣可以把他從黑暗中拉拔出來。這時他知道有一個包裹寄給他。當他打開包裹，他開始哭泣，知道有人關心他。



給馬槽的稻草：為軍人整理一個關心包裹。裡面包括一封親手寫的信和自家製的甜點。附上幾包加水沖泡立即可飲的粉狀飲料包— 在熾熱、乾旱地區服役的男女最喜歡這種飲料了。考慮讓「感恩行動」代寄，這個組織寄送關心包裹到各地的軍隊，軍眷，榮民，受傷的英雄及看護人員。在 operationgratitude.com 可以找到更詳細的資訊。

主啊，我們要交希望帶給那些遠離家人以及那些將會錯過這季節的快樂的人。我們祈求祢將保守我們的軍隊平安並帶領他們早日回家。阿們。



Hammond, Louisiana 第一長老教會的會友們，每一年都準備 6,000 份餅乾分享給當地監獄裡頭的受刑人，讓他們知道上帝愛世人。

Rev. Barry Chance

星期五 | 十二月六日

所以，你們要去，使萬民作我的門徒，
奉父、子、聖靈的名給他們施洗。
— 馬太福音 28:19

人類渴望歸屬社團。正因如此，即便那些很少或完全沒有任何信仰傳統背景的人，仍然會被吸引參加有共同價值觀的社團。教會吸引信徒和非信徒來加入的原因，經常是那種互相隸屬感，以及教會對社區服務的方式。甚至懷疑論者，也有因見到教會成員間的互相關懷而被吸引進來的。

Carolyn Celli 在紐澤西州靜水鎮一間小長老教會旁開了一家古董店，她是教會會員。我經常光顧她的店，她也虔誠地邀請我跟她去教堂做禮拜。我因婚姻失敗已有五年沒去教會了。其間我已再婚，有一個兒子，1997 年搬到靜水鎮。一年後，我表兄十二歲的兒子死於房子失火。幾天後，我看到 Carolyn，禁不住哭倒在她的懷裡。三個月後，我父親在診斷出癌症第四期不久即過世。次年的父親節，我接受了 Carolyn 的邀請。從那個星期日起，我很少缺席禮拜。到了 2003 年，我進入神學院，2007 年一月在美國長老教會封立成牧師。一個邀請改變了我的一生。



馬槽的稻草：在這個季節，邀請一個人來參加教會的兒童聖誕劇、音樂慶典和 sing along 等活動，這些活動讓訪客比較不會感到不自在。兒童可以邀請鄰居小朋友或同學來參加。經常小孩被邀請又願意再回來，父母也會跟著來。

上帝啊，請引導我們，敢於邀請別人來經驗基督的身體，見證我們彼此相愛的方式。引導我們到那些對你飢渴，需要歸屬而不自覺的人中間。讓我們進入這個世界，踏出邀人做祢門徒的簡單第一步。阿們

星期六 | 十二月七日

來阿，我們要向耶和華歌唱，向拯救我們的磐石歡呼！— 詩篇 95:1

音樂就在我們周圍 — 兒童的笑聲，教堂尖塔傳出的鐘聲，和提升購物者心情的聖誕音樂。音樂療癒，給我們希望，提醒我們天堂及天堂在人間。它令人血脈憤張，勾起被遺忘的回憶，讓我們沐浴在溫暖中。聽音樂和唱歌，是為恩典發聲。醫學研究證明音樂能舒解壓力，減輕焦慮，營造社區並舒緩肉體的痛苦。

一位退休的長老教會牧師，Betsy，志願每週二到當地一家醫院為病人彈豎琴。一天下午，Betsy 進入我正在拜訪一位三十幾歲的女士 Danielle 的病房。Danielle 正為第二次大中風所苦。在她第一次中風後，她丈夫跟她離了婚。她緊抓著我的手，哭著掙扎著想要說話，她害怕失去三歲女兒的監護權。當貝西彈著豎琴，平安臨到 Danielle。她緊握的手放鬆了，說話不再那麼含糊不清，她的眼睛似乎跟隨著流動的音符閃爍，彷彿音符就像看得見的祈禱，再次對她保證上帝聽見了她的哭泣，沒有奮鬥是白費的。



馬槽的稻草：集結家人或教會的成員去報佳音：在住家附近挨家挨戶，或去附近的安養院。它會帶來歡樂和消除疲勞，並激起很多人快樂的童年回憶。

我們唱歌，因我們預期聖嬰基督的誕生而充滿歡樂。願我們的歌聲悠揚，振奮他人。阿們

待降節第二週

星期日 | 十二月八日

收集愛的稻草

開始收集這禮拜做好事的稻草，在這待降節的第二個主日，回想你上個禮拜你在何處為人帶來希望。

你個人，或家庭，或教會，做過什麼向他人伸出援手的事？

你是否在每件你愛心的付出中找到希望？

現在，想想這個禮拜你要如何帶愛心到這個世界，列出每根你要放在嬰兒的床的、顯示基督的愛「稻草」。



星期一 | 十二月九日

主耶和華的靈在我身上，因為耶和華用膏膏我，叫我報好消息給貧窮的人，差遣我醫好傷心的人，報告被擄的得釋放，被綑綁的得自由。— 以賽亞書 61:1

當耶穌說去拜訪關在監獄裡的人，他極可能是指那些不公義地被關在監獄的人，像施洗約翰。使徒保羅做同樣的勸戒時，他也是鼓勵信徒拜訪因信福音被下在監獄的人。

今日提起弱勢的人，我們要記得在美國有兩百七十萬受刑人的小孩，這些小孩本身也成為父母在監獄的烙印和孤單的受刑人。根據更生團契這個致力於替受刑人、家屬和受到犯罪和監禁衝擊的社區帶來希望和復原的組織，受刑人的小孩很容易跟隨父母走上入獄的歧途。

天使樹是更生團契的一個計劃，它以基督的愛向受刑人的小孩和家屬伸出援手。這計劃給人機會分享上帝的愛去滿足受刑人家屬在身體上，情緒上和屬靈上的需求。這計劃是 1982 年由一位目睹了受刑人和家屬間緊張關係的前受刑人創立。



馬槽的稻草：捐款或買禮物給受刑人的小孩。詳情請洽

prisonfellowship.org/about/angel-tree

主耶穌，只有祢能讓我們能真正從所有捆綁我們的鎖鏈和囚禁我們的監牢中解脫。當我們傳送愛心給別人，願他們看到祢，並發現恩典而步上公義的道路。阿們。

星期二 | 十二月十日

求你從被囚之地領我出來，我好頌揚你的名。義人必環繞我，因為你用厚恩待我 — 詩篇 142:7

各種不同的監牢關著我們 — 寂寞、貧窮、種族歧視和悲傷之牢。舊事的回憶，親人不在身邊，會是我們的獄卒。這些牢房有隱形的欄杆將犯人和訪客隔開。沒有任何假期比待降節更令人心情黯然。

那些被迷失，寂寞和不公義囚禁的，就如同活在被單人牢房一般。藉著慈悲的簡單行動，我們可以將愛心帶到那些受苦的人的生命中。節慶的燈飾，一棵聖誕樹，或分享一頓飯，就創造了新的記憶，鄰居變成親人。

馬槽的稻草：幫助在過去一年中曾遭受喪親之痛的鄰居，或不太可能整理房子過節的老人，裝飾房子過聖誕節。你甚至可以在教會募款為經濟結拮的家庭買聖誕樹。

打開我們的眼睛，看見誰活在精神上活在精神上的單人牢房；誰仍被鎖在寂寞、悲傷或迷失的監獄。讓我們伸出援手，幫忙打開監獄的門，讓門不再關上。阿們。

星期三 | 十二月十一日

我要使他們有合一的心，也要將新靈放在你們裡面，又從他們肉體中除掉石心，賜給他們肉心。— 以西結書 11:19

我的神學院班上有一大批從南韓來的學生。在第一學期的考試週之後，距離聖誕節只有幾天了，我有感動想邀請其中一個韓國學生到我家過聖誕夜和聖誕節，我丈夫同意去接 Dun Jin，並且在聖誕節過後送他回去宿舍，離我家大概一個鐘頭。Dun Jin 非常興奮，因為在離他的家人那麼遙遠的地方，他不會孤單地過聖誕節。

20 幾歲的 Dun Jin 像會發光似的。他有一個陽光般的笑容和明朗的個性。與他相處很有趣。這是我記憶中最精彩的聖誕節之一，有他在餐桌上，與我們分享了他的生活，以及在北韓的陰影下過日子是怎麼樣的感覺。我的兒子當時只有八歲，在我和丈夫準備我們雙方親族的劇回時，我兒子對 Dun Jin 展示了他所有的玩具。Dun Jin 是個「被擄的」觀眾。

邀請陌生人來家中，意味著被給予機會，參觀一個可能改變我們自己視野的世界。



馬槽中的稻草：你知道有誰有著不同的文化，或他的母語和你的不同，而你可以邀請他來家裡過節的嗎？也許是教會裡的某個人，或是你孩子班上的某個人。邀請他們來家中，你可能會是在不知不覺中接待了天使。

原諒我們曾對那些在我們當中的陌生人視而不見。求你打開我們的心胸，去看那些我們曾經覺得在我們的生命中、社區裡或在教會中是不受歡迎的人。阿們。



在你的社區裡頭，有沒有誰是孤單的，憂傷的，或鬱鬱寡歡的？節期的季節特別會讓他們感覺到失望。去探望他們，為他們的房子增添一些過節的氣氛吧！

星期四 | 十二月十二日

末了，弟兄們，凡是真實的、凡是可敬的、凡是公義的、凡是清潔的、凡是可愛的、凡是有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，你們都要留意。— 腓立比書 4:8

去年，在我們享用完感恩節大餐及為我們所擁有的恩典獻上感恩之後，我 23 歲大的兒子坐在火爐前，盯著爐火。他說：「為什麼在這一天我們為擁有一切祝福獻上感恩，只是為了明天我們可以趕去買、買、買？」

在這永不足夠的季節裡，我們常常沒有注意到那些為我們賣力工作的人，那些在櫃台後面的，收銀機前面的，地下室的，倉庫的；那些當我們因太累不能在家煮飯時為我們準備食物的。哪些人我們沒有看到？哪些人即使配帶名牌方便我們識別，我們仍不能叫出他們的名字來的？哪些人我們在日常生活中沒有很人性地對待他們，卻完全不自知的？



給馬槽的稻草：記住那些在服務界的人的名字。在電腦上寫一篇正面的評語，或在問卷調查時，給他們好的評分。鼓勵孩子也做同樣的事，向服務人員說謝謝。考慮給一個多於平常的小費。舉例來說，女服務生的平均一個小時賺不到 3 元。小孩子們可以在餐紙背後畫些創意的圖案來對服務人員表達謝意。

我們的主我們的上帝，祢呼召我們去思想什麼是真實，高貴，正確，純潔，可愛，令人欽佩，優秀，可貴的。願我們甘心脫下那令我們看不到四周景物的眼罩，能夠以尊嚴和敬意對待那些服侍我們的所有的人。阿們。

添加一根“善意的稻草”給那些服務別人的人吧。給收銀機的服務員一個微笑，他們一直在面對脾氣暴躁的聖誕禮物購買者呢！或是留下慷慨的小費給加班中的服務生吧！



主耶和華的靈在我身上，因為耶和華用膏膏我，叫我報好消息給貧窮的人，差遣我醫好傷心的人。— 以賽亞書 61:1

人要怎樣醫好傷心的人？憂傷碎裂人心。沒有人可以修補也無法去除。數十年前我得知一個關於我父親人生的令人不安的事實。我哭著質問他。我必須將這件事告訴我的弟妹和我媽，她是父親結縭 25 年後離棄的妻子。我必須對父親的謊言，以及這謊言對我的塑造和扭曲表達悲傷。在得知這件事的 24 小時內，有一位友人來電。她需要找人談她的故事，因為她的婚姻瀕臨破裂。我不想聽她的故事。我忙著為我自己家庭的事已哀傷。但是她還是到我家。他坦承她做了流產手術，以及她丈夫對她身體的虐待。當我在聽她的故事，當我在試圖為她做些事時，我的極端傷心減輕了。許久之前的當天我領悟某些重要的事。有時唯一能讓我們度過最低潮的時間的方法，就是去幫助在痛可和需要中的人。我們都是破碎的。我們都需要彼此。



馬槽內的稻草：向你的朋友或認識的人當中有情緒困擾的伸出援手。他們可能最近離婚、寡居或是必須處理問題小孩的。讓小孩或孫子為這些人或家庭畫畫。邀請他們坐下來分享心中的想法。

上帝啊！從我們破碎的心靈，幫助我們伸手醫治別人。願我們從這種樂意的慈悲之舉找到自己的醫治。教導我們成為別人跌倒時的軟土。阿門。

我的肺腑是你所造的，我在母腹中，你已編織我。我要稱謝你，因我受造奇妙可畏，你的作為奇妙，這是我心深知道的。— 詩篇 139:13-14

我看著我 95 歲的母親以無比高雅的姿態漸漸老去。她直到七年前才從護理工作退休。我看著她的視力和聽力的退化，以及走路漸慢，認知這些退化是上帝在放鬆她對生命的掌控，因為有太多美麗，奇妙和敬畏讓我們無法自願拋在腦後。

一位老化症醫生有一次與我分享，說當我們老化時，我們是處於不斷地哀傷狀態，因為可能失去獨立和健康，可能比所愛的人活更久。

彌補這些損失的一個方法是做志工去安慰別人，這就是我母親每天盡可能所做的。志工會增加快樂和幸福。

例如，很多醫院的新生兒加護病房很需要美稱為「嬰兒抱抱者」或「推動搖籃者」的的志工。這些志工就是在嬰兒的家人太忙不能到醫院來時，抱抱嬰兒對他們讀書、講話，唱歌。做志工的好處多多，特別是對老年人。研究調查發現，做志工可逆轉腦功能退化，降低憂鬱，在腦中分泌多巴胺— 提供所謂的「快樂效應」。



給馬槽的稻草：你若認識有人為老化所苦，鼓勵他們做志工。幫助他們註冊加入志工服務團，無法自己開車者，幫忙他們安排交通。

上帝啊！讓我們勿忘我們都需愛來茁壯成長，不論我們是最小的嬰兒或是最老最脆弱者。當我們抱著別人的時候，讓我們感覺是祢在抱他們。當別人抱著我們的時候，也讓我們感覺他們的手臂像是祢的。阿門。

待降節第三週

星期日 | 十二月十五日

收集喜樂的稻草

在這個降節第三主日，回想你對別人表現基督的愛的方式。
你個人、家庭或教會做了什麼？
這些愛的行動如何改變你個人，你的家庭和你的教會？
邀請小朋友畫出他們的愛的「稻草」。

當我們開始新的星期，想想喜樂。
世上的人如何定義喜樂？上帝又如何定義喜樂？
上帝如何用你來帶喜樂給世上的每一個人？



星期一 | 十二月十六日

兄弟阿，由於你的愛心，我得到極大的快樂和安慰，因為眾聖徒的心從你得到舒暢。— 腓利門書 1:7

我們如何在這個說要帶給世人平安、善意，但卻經常被易怒、懊惱與焦躁充斥的季節來更新別人的心？和陌生人一席簡短的對談能挽救他的一條命— 或是你自己的命。有時只是肯定別人的話，比如說：「你很可愛」。正是這短短一句話，使得 Tanya Gold 停止繼續耽溺毀自殺的道路，這是她在〈衛報〉所寫的親身經歷。這種對話的對象，常常是我們不可能再見面的人。無論我們走到哪裡，位陌生人友善都是別具意義的。



給馬槽的稻草：當你見到周邊的陌生人時，留意聖靈的暗示。在排隊付帳或是等一杯咖啡的時間，透過和陌生人對話來帶給對方喜樂。主動挑起正面的互動，可以激發你和對方的心靈。鼓勵孩子與學校的新同學交談。在教會，主動接觸新來的人或從未說過話的教友。

上帝啊，讓我們能夠留意陌生人，並意識到我們的心中都有相同程度的掙扎。請幫助我們接觸人生中相遇的人，將生命述說給他們知道，除去他們在世間孤單的重擔。阿們。



星期二 | 十二月十七日

不要忘記用愛心接待旅客，因為曾經有人這樣做，在無意中接待了天使。— 希伯來書 13:2

我不是天使，幾乎所有認識我的人都能夠證實這點，但是我卻曾經被當作天使一般招待。那是許多年前，我丈夫與我將家當搬上我們橙色的小雪佛蘭汽車，後座還放着九個月大的女兒。我們所有的家當，其實不多，存放在朋友的車庫。我們不知道該住到那裡去。我的姻親願意接納我們，教會的朋友也願意。我們實踐了翻修一棟老屋的決心，這老屋其實也是我們建立的一所家庭教會。現在我們憑信心前行，不知下一站在何處。或許我應該說，我們憑信心開車上路。在長長的车道盡頭，我們回頭，告別我們之前居住了 18 個月的房子和生活。

「我們該向右還是向左轉？」我們如果向左轉，就會往姻親的方向，大概半小時的距離。我們向右轉，向 Sam 和 Vicky 家的方向開去，只有幾哩路，他們有兩個十來歲的兒子和一個女兒。他們熱情的歡迎我們，如同久違的家人一般。他們堅持我們一家三口要住主臥室。我再三推辭，他們也再三堅持。我說：「Vicky，我們不能這樣做。」她說：「如果耶穌到了妳家，妳會讓他住哪裡？」我說：「我可不是耶穌！」結果 Sam 和 Vicky 在客廳的地板上睡了一個月！

給馬槽的稻草：給以前招待過你的人寫一封感謝函。告訴他們：他的招待如何影響了你表達你的好客。鼓勵兒童和青少年寫感謝函給祖父母、牧師和老師，感謝他們所給予的祝福。

主耶穌，請幫助我們在每一張臉上看見祢的臉，在每一個陌生人和熟悉的人身上，都看見祢的形象。我們要為我們認為的敵人禱告，希望也能在他們身上看見祢！阿們。

星期三 | 十二月十八日

我們既然把屬靈的種子撒在你們中間，若從你們收取養生之物，這還算大事嗎？假使別人在你們身上享有這權利，何況我們呢？然而，我們並沒有用過這權利，倒是凡事忍受，免得基督的福音受到阻礙。— 哥林多前書 9:11-12

「我希望我能更慷慨地奉獻我的時間」，Constance 在她離世之前幾天說了這句話。她的一生全部貢獻在喬治城大學教授美國文學，輔導牧師，從事表演，從事藝術活定，以及管理自己的農場。

我們奉獻時間夠慷慨嗎？

Karen 是我目前服務的教會的執事，她有慷慨的習慣。她時時關心他人，表達感激，分享感激。Karen 最為人稱道的，是定期給教會成員和訪客寄送短簽，特別是被關在屋子困難外出者、老朋友、新朋友和鄰居。我也是收到她的短簽者之一，我的母親也是，她可以定期和我們一起禮拜。這些小卡片平均只有三行字，但是帶給所有收到的人意想不到的喜樂。這樣的行為，激發了周圍的人養成慷慨的習慣。



給馬槽的稻草：將你所寄的每一封信或卡片當作愛的信函。不是只有在聖誕卡上簽名就好了，要加上一段自己的話；這會給收受者帶來祝福。每個人都需要知道他們很重要。鼓勵你的年輕人給不曾謀面的人寄送卡片，比如，地方的警察局和消防隊，感謝他們將生命放在最危險之處保護他們不認識的人。善意是會傳染的。

主啊，藉著經驗教導我們慷慨的奉獻時間。指示我們這樣做能讓寬廣我們和收受者的心各種方式。阿們。

有人說，對神最有力的祈禱，
是簡單的說“謝謝你”
把這些文字分享出去，在這
待降節的季節裡。



星期四 | 十二月十九日

凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。— 哥林多前書 13:7

有些時候我們注重如何到外面去使饑餓的人有食物吃、使口渴的人有水喝、使赤身露體的人有衣服穿、以及去探望生病的人，但卻往往忽略了裡面自己的家人。父母和子女彼此考驗對方的耐性。但是，若是真有一個地方可以稱為愛的競技場，那麼它就是自己的家裏了。我們忘了父母對子女的人生有著最深遠的影響，我們也忘了子女是為人父母者一生中最重要的成果。記得給我們的家人提供愛和肯定的飲食，給家人準備好抵禦這冷酷無情世界衣服，無論疾病或健康，與家人同在對後代會有重大的影響。



給馬槽的稻草：寫一封愛的信函給你的每個小孩，不論年齡；給你的配偶和摯友，讓他們知道你是多麼的珍惜他們。要求孩子們寫同樣的信給父母和祖父母，讓他們把信封好，放在聖誕樹下直到聖誕節的早晨。這些禮物是我們傳承的一部份，而且是一輩子的美事！

上帝啊，幫助我們主動對家人和親人表達愛意和感謝，因為這樣行為的影響會代代相傳！阿們。

學用品的需求隨時都有，不只是學校開學之前而已。所以滿足孩子對知識的渴望，並且捐獻學用品給需要的孩子吧！



耶和華上帝把那人安置在伊甸園，讓他耕耘看管。— 創世紀 2:15

假如耶穌要在今日講述馬太福音第 25 章有關於國王以及那些給飢餓的人食物、給赤身露體的人衣服、給口渴的人水的人所繼承的東西，祂也許會補充說：「記住上帝交代你的第一份工作，是照顧伊甸園，做地球的忠實管家。如果你善待地球，那就是對我及居住在地球上的生物的仁慈。」

當地球的氣候變化給新聞增加談話資料，數以百萬計的物種和昆蟲被列入瀕臨滅絕的名單中的今天，我們要珍惜愛護地球。地球又飢又渴，迫切需要得到照顧；在這個星球上有許多地方曾經充滿植物，如同穿了衣服，現在卻赤裸如同荒漠。我們要許諾善待這片腳踏之地，善待我們呼吸的空氣，善待我們口渴時可以喝、美景可以欣賞的溪流、湖泊和海洋。這個待降節，請獻出你最好的禮物是——關愛整個創造界。



給馬槽的稻草：當你經過路邊的垃圾，不論它是在路上，或任何不該在的地方，請將它揀起來。儘量做到回收。另外，像個家庭一樣，組織一個撿拾垃圾大隊。開始一個運動，檢驗你的生活是否浪費。或許計畫一個簡單、綠色的聖誕節。

主啊，請原諒我們污染了祢為我們創造的樂園。請幫助我們和他人盡我們的責任，願意關心、呵護這個令人眼花撩亂無與倫比的擁有河川、海洋、森林、山脈和沙漠的世界。這裡是我們的家，我們的收容所，有我們飲食。阿們。



我要教導你，指示你當行的路，我要定睛在你身上勸戒你。— 詩篇 32:8

我們的大腦渴望得到知識。學習就像輸血一樣，引導我們去尋求神秘中的神秘那一位。通過支持教育來為別人的心靈注入生命，是我們改革宗信仰傳統中很重要的信念之一。我們可以用捐贈文具，給弱勢者以及他們的教師們帶來希望。

DonorsChoose.org 這個機構讓全美國各公立學校的老師們，可以為他們的學生申請迫切需要的教材料及經驗。事實上，全美國百分之八十一的公立學校至少有一位老師在網站上發表他的作業，而百分之八十三參與的學校的學生過半是來自低收入的家庭。

明尼蘇達州 Farmington 的 Robert Boeckman 中學的老師 Burns 女士在網站上申請三百五十元購買顏料、畫筆及文件夾，幫忙建立一個「Kindness Rocks」花園。

這花園方案是由幾位學生將勉勵人的格言或圖畫漆在石頭上，然後擺設在學校前的花園裡。

Burns 女士說：「我們經常談到一個小小的動作如何使一個人高興一整天。這個方案鼓勵學生思考有意義的話，讓別人產生自信心。」但這些仁慈的言語作用超越原來的設計，因為學生把創作帶到自己的居家環境，開始自己的花園，所到之處撒下希望與慷慨的種子。

給馬槽稻草：用捐贈學校的文具來服侍弱勢族群，滿足求知欲望。

我們的主我們的上帝啊，我們愈學習就得到愈多知識，我們愈感受到你的威嚴與神奇，我們的信心就會愈成長加深。賜福常以有限的資源認真工作老師們。阿們。

待降節第四週

星期日 | 十二月二十二日

收集和平的稻草

距離聖誕節只有幾天了，你為耶穌的馬槽擺放了多少稻草？

該去哪裡把喜樂帶給人？這喜樂如何照亮世界？

我們還有稻草要加入馬槽裡——和平的稻草。所以，在待降節的最後一個主日，請問問你自己、你的家人和朋友們，有何方式能將和平帶進你的社區。



星期一 | 十二月二十三日

締造和平的人有福了！因為他們必稱為上帝的兒子。— 馬太福音 5:9

如果這個世界曾幾何時需要一個和平締造者，那當然是現在了。可是如果我們跟自己、跟上帝、跟別人都無法和平相處，我們如何能在世界當和平締造者呢？

恩典必須浸潤我們的骨髓，進入到我們細胞的層次，直到我們原諒自己，並且決意去愛我們的仇敵。如果不是這樣，那我們就很可能專注在那些反對我們的人；我們無法「恐懼戰兢完成我們得救的事」。莫非因為這樣，主禱文才說：「免我們的債，如同我們免了人的債」？莫非「完成」意味著我們在各方面都以非暴力的方式來處理—像是思想，對話，討論政治，職場關係，以及處理難纏的人與事？要有和平，要締造和平，我們必須對朋友和敵人都要有積極的同情心，認識自我，謙卑地與上帝同行。

給馬槽的稻草：練習成為一個積極的聆聽者。跟朋友或職場、教室、家庭的成員一起坐下來，用心聆聽他們講話。抗拒將對話導向你自己或說服他接受你的觀點的這種誘惑。這樣做，我們就是朝向真正和平努力。

*上帝啊，願祢在我裡頭動工，使我成為更好的聆聽者，富同情心來傾聽別人訴說他的經歷、憂傷和需要，而不將自己的經歷、需要、抱怨加諸他們身上。這樣做，願我們成為我所居住的世界的和平締造者。
阿們。*



星期二 | 十二月二十四日

聖誕夜

因有一嬰孩為我們而生；有一子賜給我們。政權必擔在祂的肩頭上；祂名稱為「奇妙策士、全能的上帝、永在的父、和平的君」。— 以賽亞書 9:6

我站在山頂上俯瞰伯利恆，那裡曾經是牧羊人夜間看守羊群的地方。那裡的岩石地表有許多洞穴狀的低窪處，據說是當時牧羊人晚上在那裡休息。我想像有一群天使向當時社會的最底層的牧羊人宣告救主誕生的好消息。星星必然是旋轉了！寂靜必然是被天上來的宣告擊碎，永遠打破了天地之間的音障！

他們除了自己本身和羊群以外，能帶什麼去馬厩？他們動身前往山腳下，找到了上帝的羔羊安睡在馬槽裡的地方。圍繞著祂的是一向在田裡背負重擔的牲畜，以及其他伊甸園裡的受造物。再無其他的事需要做，除了跪拜這位萬王之王，柔弱的嬰孩，基督，來拯救人類的那一位，道成肉身。

對他人和自己最大的仁慈行為是：在救主面前跪拜，每天敬虔過日子，並牧養照顧羊群。

給馬槽的稻草：現在仍有時間為馬槽增添稻草。今天撥點時間給絕望的人希望，把愛帶給缺乏愛的人。把喜樂帶給憂傷的人。帶和平到動亂紛爭之處。讓馬太福音二十五章的問題在你耳邊輕喚：「主啊，我什麼時候見祢……？」現在睜開眼睛，認真去看有多少方式你可以和所有人分享耶穌這禮物。

我們的主我們的上帝，在這最神聖的夜晚，讓我們像小孩一樣來到祢面前，充滿著驚奇與敬畏。我們謙卑地跪在祢面前。當我們為祢活出愛，給飢餓的人食物吃，給口渴的人水喝，給赤身露體的人衣服穿，讓我們看到愛的神奇。阿們。

星期五 | 十二月二十五日

聖誕節

那天使對他們說：「不要懼怕！看哪！因為我報給你們大喜的信息，是關乎萬民的。」 — 路加福音 2:10

多年前當我的孩子們還小的時候有一個聖誕節，我們天還沒亮就起床，急忙下樓去看聖誕樹底下閃閃發亮的禮物。照我們的傳統，我們從掛在壁爐上的長襪開始看起。三個長襪裡面都裝的滿滿的。我的卻是空的，因為我的丈夫沒想要裝填它。矍然的恐怖使我女兒們的臉色難看。他們永遠不會忘記這個我被忘記的聖誕節——這一位幾個禮拜以來一直忙著烤糕餅做料理，裝飾家裡，買禮物，做計劃，包禮物跟寄聖誕卡的我。

今天是聖誕節，有誰被我們遺忘了？有誰我們拒絕去探望，去答謝或去服務，不只在待降節期間，而是在日常生活中？哪個嬰兒的頭以硬地為枕，沒搖籃可當床？哪個媽媽高高興興地生了小孩卻沒有辦法去保護或照顧他的小孩？誰在寒夜裡受凍？

我們要把帶給基督嬰孩的稻草也帶到世界上去。假使我們生活能用充沛的愛心與同情大聲宣告我們的信仰，基督將重新誕生在我們心裡並且重新進入世界。上帝從未忘記我們任何一位。

主耶穌，祢是肉眼不能看見的上帝的形像，是萬物的首生。願我們能從可看見的萬有、衆百姓和全世界來看見祢，而不遺忘祢所創造的任何一件。阿們。



作者介紹

關於作者

Sherry Blackman 牧師是一位得獎的記者跟詩人，她的作品讓她足跡遍佈世界各地，刊載在許許多多的報章雜誌及好幾本書籍上。她目前在賓州 Delaware Water Gap 的 Mountain 長老教會牧會。她有「閒暇」時，也在卡車休息站及賓州警察局當牧師。

翻譯: 林詠梅、林智瓊、張啟晏
張美珠、鄒枚、劉怡宗
潘政惠、羅敏珍

校閱: 周宏毅

編輯: 李怡靚

Copyright ©2019. All rights reserved. *Presbyterians Today*
Presbyterian Church (U.S.A.)

