

臺灣信義會內湖思恩堂週報

二〇二四年五月十二日

➤ 2024 是「領受屬天異象、憑信誇勝前行」之年。「感謝神，常率領我們在基督裡誇勝，並藉著我們在各處顯揚那因認識基督而有的香氣。」(林後 2:14) 這是與神對齊的時刻，神正呼召我們來尋求祂，祂要顯明純全美善的旨意，好叫我們不錯過聖靈造訪的時機，得以成就一切神所喜悅的善工！

➤ 2024 年度主題經文-「主裡生根建造、進入豐盛命定」

6 所以，你們怎樣接受了基督耶穌為主，也要怎樣在他裡面行事為人，7 照著你們受教的，在他裡面扎好根，一直建造起來，在信仰上得以鞏固，感恩更多。9 要根據基督，是因為神本性的一切豐盛都有形有體地住在基督裡面，10 你們也就在他裡面變得豐盛了。(西 2:6-7、9-10a)(環球聖經譯本)

➤ 2024 年願你在基督耶穌裏，滿得從祂賞賜的智慧聰明，能凡事做出正確的判斷，並領受超自然的行動力，成就一切你所羨慕的善工。

➤ 2024 年度主題歌~向我顯明你的心意

崇拜程序：

- | | | |
|------------------|---------------|-------------------|
| 1. 序樂-----肅靜靜默 | 6. 報告-----主禮 | 11. 回應-----會眾 |
| 2. 唱詩-----會眾 | 7. 問安-----會眾 | 12. 聖餐—(無)-----牧師 |
| 3. 奉獻-----會眾 | 8. 洗禮-----牧師 | 13. 主禱文-----會眾 |
| 4. 宣讀使徒信經-----會眾 | 9. 獻詩-----詩班 | 14. 頌揚感謝-----會眾 |
| 5. 讀經-----會眾 | 10. 證道-----講員 | 15. 祝福-----牧師 |

講題：進入救贖性命定

經文：列王紀上 16:1-4、可 3:13-35、路 2:34、約翰福音 19:25-27、約壹 4:9-10、約貳 1-2

金句：啟示錄 12:5 婦人生了一個男孩子，是將來要用鐵杖轄管萬國的；他的孩子被提到神寶座那裡去了。17 龍向婦人發怒，去與他其餘的兒女爭戰，這兒女就是那守神誠命、為耶穌作見證的。...

敬拜詩歌：1. 耶和華行了大事 2. 榮耀的呼召 3. 耶穌在我裡面 獻詩：母親花

事奉	證道	主禮	司琴	司鼓	多媒體	防疫招待
5/12	李俊霆 教師	恩惠敬拜團-1			卓俊廷 葉庭宇	古秀怡、凌維志、呂麗珍 樂嵐、錢湖俠、林怡君、吳孟婕
5/19	葉庭劭 教師	甦馨敬拜團			林志銓 廖惠忠	古秀怡、凌維志、呂麗珍 樂嵐、錢湖俠、林怡君、吳孟婕

本週守望代禱：陳怡如/劉孟容；錢湖俠/林美如 下週守望代禱：葉肇鵬/黃梅春；徐艾琳/楊舒琦

主日	第一堂	第二堂	QQ 兒童				拉伸操		讚美操		長青	詩班	伉儷			青年		社青	
			地極	成長營	QQ 課輔	祭壇建造	聖經列車	葡萄園	同心圓	核	百	青	國高	大專	甦馨	安德烈			
08-10	10-12	19-21	10-12	12-18:30	10-14	晚上	08-09	09-10	14:30-16:30	14-16	19-21:30	12-14:30	10:30-12:00	12:00-13:30	20-22				
實體/線上			TB 樓		一樓副堂		各家		副堂		401	401	客房	並行	副堂	401	401	客房	劭家
157/132	7	43	15	9	38	15	15	14	11	16	7	8							

姊妹小組

弟兄小組

喜樂小組

幸福小組

福樂

彩虹

路得

雅歌

小七

迦勒

基甸

以利亞

一	二上	二下	三	四	五	五	二下	二晚	三上	三晚	五	日	五	日	日	日	三	四	五	
21-22	09-11	13:30-15:30	19-20	08:00-09:30	09-10:30	13:30-15	19:30-21:30	20:22	11-12:30	19:30-21	20:22	12:30-	10:20-11:30	10-11:30	19:30-21:30	10-12	19:30-21:30	20:21	20-22:30	
線上	並行	方舟	並行	線上	401	並行	副堂	401	線上	線上	地板教室	401	地板教室	線上	402	401	客房	方舟	線上	方舟
5	7	15	8	6	6	11	4	7	3	3	6	5	3	3	8	3	5			

◎報告事項：

- 感謝李俊霆教師的分享。感謝姊妹親手包裝康乃馨送母親們。
- 本主日有顧德姊妹行堅振禮、黃睿璇姊妹接受洗禮，求主堅固她們的信心。
- 母親節禮物，請在招待桌簽名領取。(確認產品是否完好)
- 有訂購布農蛋糕捲的弟兄姊妹請在招待處繳費，會後請至 1F 廚房冰箱取貨。
- 豎琴基礎班，上課時間：5/18(六)開始，每週六 9-10、10-11、11-12、12-13、13-14、14-15，共六個時段可供選擇；課程費：個別班 840/時，團體班 500/時，需自備豎琴，可登記代購或租用，師資：李柏叡(耶路撒冷萬國禱告殿豎琴手)，地點：TI 禱告殿 8 樓。詳細資訊及報名：<https://reurl.cc/OMEEqR>。
- QQ5/19 主日歡送小六畢業生：呂睿倫、梁嘉恩、耿澤恩、彭淑鉉、林奕廷、林奕萱、趙恩儀、吳郡沂、左末禾、馮竣赫、王悅恒、鄭悅。當天早上 10:00-12:00 期待分享主愛一起同樂樂！
- QQ 快樂一夏營會，日期：7/8-8/23(七週)，時間：週一到週五早上 9:00-17:00，對象：大班、國小一年級到六年級。即日起開始報名！報名專線：2790-1497，額滿截止請儘速報名！
- 福樂小組名單：林美惠、簡霧、蒂雅、劉燦玲、邱淑瑱、邱淑薰、邱淑瑛、鄭詩潔、周麗娟、余林美女、陳冠宇、溫子慧、黃娣溶、簡蓉惠、翁世賢、王冠傑、許立誠、劉振財、游莞翎、邱張銀、吳金蘭、張美華、林麗秀、黃美珠、林雪雲，禱告求主賜他們信心能接受福音。
- 年訂復興與一天靈修月刊，請於 5/19 前在招待桌或向行政辦公室登記。
- 九型人格課程，時間：7/13、7/20、8/3、8/10(六)上午 9:30-12:00，地點：思恩堂二樓，報名費：全時間同工/傳道人/學生：250 元；一般學員：500 元。目標 60 人，請踴躍報名，招待桌有預備紙本報名表。 報名請掃 QRC:

日期	一年速讀聖經一遍	每日靈修(QT)	金句
05/12	詩 68:28-35、撒 12:1-13:22、約 7:1-29、箴 15:4	王上 15:33-16:14	王上 16:1-4
05/13	詩 69:1-4、撒 13:23-14:52、約 7:30-53、箴 15:5-7	王上 16:15-28	王上 16:22、25
05/14	詩 69:5-12、撒 15:1-16:23、約 8:1-20、箴 15:8-10	王上 16:29-34	王上 16:34
05/15	詩 69:13-18、撒 17:1-18:4、約 8:21-30、箴 15:11	王上 17:1-16	王上 17:2、4
05/16	詩 69:19-28、撒 18:5-19:24、約 8:31-59、箴 15:12-14	王上 17:17-24	王上 17:21-22
05/17	詩 69:29-36、撒 20:1-21:15、約 9:1-41、箴 15:15-17	王上 18:1-15	王上 18:3-4
05/18	詩 70:1-5、撒 22:1-23:29、約 10:1-21、箴 15:18-19	王上 18:16-29	王上 18:28-29

♥五月份會友生日名單，請弟兄姐妹給予他們祝福！(若有遺漏，敬請通知行政同工補登。)

姊妹：趙王筵花、申洪貴蘭、林美菊、王香文、張儷薰、戴辰羽、楊尚芳、陳嘉茜、張佳寧、王淑儀、呂怡璇、黃若晴、楊悅、謝佳馨

弟兄：黃義仁、濮秉豪、楊宏驛、吳一凡、曹竣閔、王方禔、陳子元、林威廷

☑為 113 年的大考禱告，歡迎弟兄姊妹提出代禱名單：

- 高三學測：黃翊暄、莊綵儀、林威廷、杜恩言、李湧言。(為學習歷程、面試的預備代禱)
- 05/18-19 國三會考：林子強、洪苡苒、郭庭恩、莊家閔、劉唯如、杜恩詮、黃宥翔、李品妍、謝佳馨。

◎青年大衛團：異象：①彼此相愛，在主愛中得醫治。②走出圍牆、成立宣教、服務社會的精兵隊伍。
禱告事項：A、祝福小組長：葉庭劭、鄭芳如、鄭媛元、楊予安、何以嘉、張向宇，聖靈充滿、智慧有信心，忠心服事。
B、呼召及建立下代新的同工，使青少年們委身愛主，遠離世俗誘惑。

◎兒童 QQ 成長營：親愛的 QQ 家人平安！

◎雖然疫情仍存，可喜的是耶穌道成肉身傳講天國福音，又為我們受難復活！期待把孩子、家人、族人、朋友們帶到主愛的大家庭，聆聽耶穌美好的信息，一起進入豐盛的流奶與蜜之地。

聖經列車進度【5/12-5/18 第 108 詩篇】

◆眼到—口到—耳到—心到—手到—用寫的或用畫皆可上傳分享！

◆一天背誦 1 節—背誦或朗誦後可錄音上傳！

讓我們每日宣揚神的話！未登錄詩篇列車的家請洽 0937-906-800 黃梅春教師或 QQ 老師！

〈奉獻徵信〉

什一(月定)奉獻：166,413 元	行政總收入：259,563 元
#002 5000 #005 3000 #015 1000 #020 11000 #022 10000 #024 2000	支出：517,820 元 行政餘額：-258,257 元
#031 5500 #032 500 #034 3000 #036 5000 #042 2000 #048 4000	主日奉獻：7,100 元 QQ 奉獻：2,410 元
#054 6000 #060 2000 #061 4000 #062 1000 #066 2000 #074 2000	長者共餐：2,880 元 @1 900 @2 900 @3 1080
#078 3000 #089 2700 #100 1500 #102 4000 #103 5000 #106 2000	感恩奉獻：9,200 元
#110 10700 #122 2000 #127 3000 #135 3000 #138 3000 #153 2000	#074 1000 #091 1000 #098 1000 #103 1200
#164 4000 #167 2000 #179 2000 #189 3100 #227 1000 #235 7000	#洪淑珍 1000 #詹淑女 1000 #王如賢 3000
#241 2000 匯款：#059 4413 #165 3500 #221 5000 #鍾秀佩 15000	代轉奉獻(廖彥寧)：2,000 元 #主知名 2000
#盧瑞華 1500 #主知名 5000(補登 320)	代轉奉獻(佳美宣教)：3,000 元 #主知名 3000
宣教奉獻：10,500 元 #034 500(宣教) #089 1000(緬童) #100 1000(余傳道)	代轉奉獻(為布農部落)：16,500 元
#100 1000(信誠) #122 1000(信誠) #179 1000(余傳道) #235 5000(宣教)	#020 1000 #084 1000 #103 500 #164 2000
TI 國度中心：22,500 元 #034 500 #057 1000 #074 1000 #100 3000	#主知名 3500 #潘李珍珠 5000 #賈元慧 1500
#102 2000 #110 5000 #235 10000	#廖惠忠 1000 #吳孟婕 1000
建堂奉獻：2,000 元 #002 2000	
迦南美地奉獻：11,500 元 #002 5000 #022 2000 #054 1000 #100 1000 #102 1000 #118 500 匯款：#059 1000	
△恩惠相遇 T恤：#鄒佳玲 500 △為福樂小組奉獻：#221 781 △為方舟奉獻：#102 1000 △停車費：#李宜芳 3000	
△水電費：2H 859 △書 7 本：#朱展英 1000 △(森原建設)都更說明會場地借用：6800 △為客房奉獻：#主知名(借宿) 50000	
建堂餘額：112 年 4 月 16 日 銀行存款：1,418,400 元	
★十一奉獻、感恩奉獻、迦南美地奉獻、宣教奉獻、特別奉獻等	
請匯入富邦內湖分行(財團法人基督教台灣信義會)行號 012 帳號 00440-120-000276	
★建堂奉獻請匯郵局帳戶(基督教台灣信義會思恩堂)行號 700 帳號 0002489-0386240	
★愛心奉獻請匯入彰銀帳戶(財團法人基督教台灣信義會)行號 009 帳號 9801-51-190682-20	
★TI 禱告殿(社團法人臺北市基督教大內之光協會)，上海三重，行號 011 帳號 131-02-000088117	

◎肢體代禱

- 張題元弟兄 56 安息，告別追思日期：5/14(二)上午八時，地點：第二殯儀館至美四廳，請代禱一切平安順利，求主安慰家族！預備參與獻詩者，主日會後留步練唱(這一生最美的祝福)，5/14(二)早上 7:00 思恩堂集合。(有中巴接送)
- 吳孟婕姐妹的婆婆蘇謝千惠女士 59 過世，求主安慰家人，帶領後事安排。
- 康美齡的先生黃照益近日發現食道原位癌，5/13 住院，5/14 開刀，求主醫治。
- 黃秋芬姊妹的三妹黃雪美鱗狀上皮癌四期，求主醫治拯救。
- 請為廖彥寧弟兄化療過程順利平安代禱！求主加添足夠的免疫力。
- 黃林金連姊妹急性腎衰竭住院；許大原弟兄胃出血住院；徐筱蘋姊妹脊椎第 5 節壓迫性骨折的復原，求主醫治。
- 徐筱蘋姊妹的媽媽陳美治 52 因肺部及腸胃發炎急診住院，求神的醫治大能和平安臨到她！
- 吳孟婕姊妹的父親吳萬寶先生已完成心臟支架手術，求主保守術後恢復！
- 張嘉憲弟兄的母親左腳骨折，求主保守術後的恢復和照顧。
- 澤浩弟兄的奶奶楊黃森雲肝癌電燒傷口發炎，求主醫治。
- 感謝主，徐麗嬌姊妹癌指數接近正常，求主持續醫治。明忠執事的父親黃朝嘉弟兄左腳大拇指切除後傷口的復原，左腳血管嚴重阻塞，求主醫治。妙琳姐妹的二姐劉妙真，進入安寧照護，求主扶持眷顧。請為蔡美蘭姊妹的妹妹蔡美玲化療過程代禱，求主賜夠用體力及好的療效，並降低副作用。怡如姐的母親陳瀟來好 94 歲，檢查肺腺癌四期，醫生說年紀大不做化療，服用藥物控制，請代禱！秀霞姊妹的母親王發妹已完成肱骨裂的修復手術，求主減輕老人家的疼痛，速速的復原！家族中有適合的人選來照顧老人家。許立誠弟兄左小腿骨折已逐漸恢復、林月娥阿姨左肩肌腱滑囊炎，請為術後恢復禱告。陳玉珍姊妹的母親王彩連直腸癌初期，已完成手術，求主保守後續放療和藥物化療的療程。
- 求主眷顧周雲賢伯伯口腔癌術後的恢復，賜給家人照顧的體力心力。求主祝福余璇姊妹癌症治療過程，減輕藥物副作用。劉貞莉姐妹大腿皰疹造成神經受損，腿部活動更加不便，求主憐憫恩待，恢復她肌肉的力量，並堅固她的信心，在苦難中仍能以神為樂。許林阿雲媽媽回新店的家休養，求主醫治恢復。請持續為鄒傅玉英姐妹能脫離呼吸器，用自己的肺來呼吸代禱。
- 陳羨梅的腳踝復健順利、台南的廖珮婷姊妹的媽媽郭金枝女士胰臟癌第二期、黃郁純姊妹的母親曾梅卿淋巴瘤三期化療中，求主看顧、醫治，賜安穩的睡眠，降低副作用、顏月治姊妹的妹婿簡朝賢癌症復發治療中，求主堅固信心。請持續為儲陳秀琴女士坐骨骨折的修復，減輕疼痛、范春蓮姐妹眼瞼自我復健、鍾玉英姊妹脊椎術後復健中，求主醫治、黃郁文姊妹的哥哥黃哲彥照護；林美如姐妹母親林黃麗英脊椎，無力行走；李美郁姊妹母親李陳月英的照護；許大原(右腳傷口能完全癒合)、黃朝嘉弟兄、曾靜芳姐妹每週洗腎三次，求主憐憫醫治。
- 李南初弟兄左耳聽力受損、林科旗弟兄的姐姐林育樺右邊中風、林冠宇弟兄車禍後的復原、彭瑞懿姊妹頸椎疼痛、慕道友楊錦梅腰椎壓迫坐骨神經疼痛、膝關節退化。儲文焜姊妹右膝半月板第二次手術後的恢復，求主醫治。何齊嘉右手腕到手肘神經發炎復健中，求主醫治。求職中，求主預備合適的工作。他已決志，求主堅固他的信心能受洗。朱曉斌弟兄新陳代謝的皮膚過敏發炎，求主醫治。
- 田志偉牧師心臟腎臟衰竭、李麗華牧師已無法進食、李進益傳道肝腫瘤，腰脊疼痛，常半夜痛醒，請代禱！
- 為緬甸臘戍僱傭族余立波傳道及山上福音據點、為信誠教會(楊恩華傳道)在緬北的內戰中不受波及，能安然度過代禱。求主醫治翔鷹宣道士，眷顧身體的恢復。師丈徐東赫因椎間盤突出引起右腳疼痛，求主看顧後續的復健。絲路異象，求主繼續引領連結。推動 RPG，求主點燃復興的火。為姚維瑩宣道士在烏克蘭的家人和接待的家庭都平安代禱！李旭照宣道士在古巴為主作工，求聖靈膏。

20240505 感恩的五月 講員：李怡瑛 牧師 經文：列王紀上 17:8-16

金句~不要怕，只要信！(馬可福音 5:36)

8 耶和華的話臨到他說：9「你起身往西頓的撒勒法去，住在那裡；我已吩咐那裡的一個寡婦供養你。」10 以利亞就起身往撒勒法去。到了城門，見有一個寡婦在那裡撿柴，以利亞呼叫她說：「求你用器皿取點水來給我喝。」11 她去取水的時候，以利亞又呼叫她說：「也求你拿點餅來給我！」(列王紀上 17:8-11)很奇特的是，神已經吩咐一個寡婦在饑荒乾旱的年代，要供養順服神的先知以利亞，神吩咐的這個寡婦，不是在以色列境內，而是在外邦人西頓的撒勒法，而且我們看出來，她其實是一個不信神的人，可是神卻揀選了這樣一個不顯眼、窮困的寡婦，來供養以利亞先知。在新約耶穌也特別提到這個寡婦。25 我對你們說實話，當以利亞的時候，天閉塞了三年零六個月，遍地有大饑荒，那時，以色列中有許多寡婦，26 以利亞並沒有奉差往她們一個人那裡去，只奉差往西頓的撒勒法一個寡婦那裏去。(路加福音 4:25-26)神的揀選，神的意念高過人的意念，所以我們在每一天接觸的人當中，我們要體會神他是行奇事的神。我感受到我們來到這個季節，神要做新事，所以包含看起來還不信主的人，你要相信神也可以透過他們行做一些神要做的奇妙的工，所以我們每一天都要期待神的作為。這個在外邦西頓的撒勒法，一個不起眼窮困的寡婦，她被神揀選來接待神的先知，如果照新約耶穌所說的，接待神的先知就是接待主，所以她是一個被揀選的人。

不要怕，只要信！12 她說：「我指著永生耶和華—你的神起誓，我沒有餅，罈內只有一把麵，瓶裡只有一點油；我現在找兩根柴，回家要為我和我兒子做餅；我們吃了，就死死吧！」13 以利亞對她說：「不要懼怕！可以照你所說的去做吧！只要先為我做一個小餅拿來給我，然後為你和你兒子做餅。14 因為耶和華—以色列的神如此說：罈內的麵必不減少，瓶裡的油必不缺短，直到耶和華使雨降在地上的日子。」神透過以利亞告訴她不要怕，而且神還挑戰她，這是信心的挑戰。信而順服，就必蒙恩蒙福！

黃聖周博士的見證—他母親年輕的時候，因為外婆的反對，放棄了讀師範學院接受教師訓練的心願，終其一生做了一個普通的家庭主婦。然而她的人生卻成了他父親嚴重家暴的犧牲品。她一直忍耐著過生活，心中滿是創傷與疤痕。所以在黃聖周博士幼年的記憶裡面很深的痛苦就是家暴。他的自傳裡面描述，在求學的階段，讀高三的時候，常在學校圖書館自習到半夜十一點半。大多數的學生都是帶著午餐和晚餐去上學，可是他只帶著午餐。每天下午，他的母親都在家做好晚餐，包括新出鍋的白飯，湯和小菜，把新鮮的晚餐打包，步行四公里到學校為他送飯。我覺得很不容易，一個受盡家暴的婦女。現在很多的婦女可能受不了就離開了，但是她居然可以為了孩子付出，沒有因為這些的痛苦而離開，而且反而願意用這樣子的犧牲來無條件的愛孩子，為這個家付出，我想很多的母親都是非常的偉大。母親一生真摯的愛使他對她產生很深的依附，但也因為這種依附，他不知不覺地把她的憂傷內化。他的內心世界中，她的痛苦也成了他的痛苦。即使是現在，他仍然不能忘記童年記憶中母親憂傷的臉，母親都忍受著痛苦過日。很多記憶彷彿劍一樣，刺穿他的靈魂，留下傷痕。有段記憶他一直不能忘懷，是在他五歲的時候，父親殘暴地毆打母親，到了濺血的程度。他抓住母親的頭髮，把她從院子裡一路拖行。這樣的記憶成為他畢生無法痊癒的創傷。少年時期，他一直感到無助，無法從痛苦的深淵中自拔。母親是一位飽受折磨的婦女，殘酷家暴的受害者，卻傾注一切來撫養自己的孩子。在她的臉上，有一股獨特的典雅與優美從未消逝，儘管也帶著憂傷。大學一年級的時候，學園傳道會跟他傳福音，他就信了，信了主之後，他心中一直充滿著熱情，就是要去傳福音。首爾大學冠岳校區有個叫柳樹谷的地方，他習慣在那裡散步，與神獨處。那裡有一個大水坑，因為與周圍的藍天綠草非常不協調，顯得很難看。每次看到它，心裡都覺得很不舒服。有一天大雨過後，他再次來到那個柳樹谷散步的時候，他看到了一副奇異的景象，那個大水坑變成了一個美麗的湖泊。在當下，他體會到神把他的哀哭轉變為歡呼，他的生命從一個醜陋的水坑轉變為美麗的湖泊。那天的景象深深印在他心裡，成為一個象徵；每當他撞上絕望之牆，他都可以仰望神，重新得到盼望，並經歷戲劇性的回轉。的確，神已經把他生命中傷痛的水窪變成美麗的湖泊。祂傾注恩典，治癒他痛苦和創傷的苦水，神奇妙的作為一直持續在他的生命中動工。真的就像主說的，得著祂信靠祂就得了永生，得了活水的泉源直湧到永生，這個活水在他的生命一直都有，所以他從大學時期，醫學院的時期，他就開始一直沒有停止的傳福音，追求火熱，甚至於參與志工去到偏鄉，去到那些沒有醫生的村落去服務，他一直持續他的熱情沒有中斷，40 幾年到如今，神透過他的生命結出許多美麗的果實。

世界上有一種最堅強的存在，有一個感動每顆心的名詞，就是「母親」。2015 年，我的母親重病在床，每一次病危的時候，她都把我們召集到床前。她在極端的痛苦中，請求我們為她禱告，求神盡早把她帶走。他那時覺得很苦惱，因為正要離開韓國去夏威夷的萬國大學研習。在出發前，他就給母親留下了一封信，信裡面寫下了對母親的十個感謝，然後把這封信裱掛在牆上，讓她媽媽可以經常看到。那我們來看這個感謝帶來奇妙的醫治奇妙作為。信中有這樣的內容：「謝謝您媽媽，你是我生命中的禮物！」「感謝您仍然活著。」「請長久地活下去，繼續完成您身為代禱者的使命。」「感謝您永遠愛我！」「感謝您」清單創造了奇蹟。母親讀了我的信以後深受感動，身體完全康復了，她從床上坐起來，開始下床一步步走動，有時甚至可以到戶外活動。回到韓國以後，看到媽媽的身體和心理都恢復了健康，感謝會帶來奇蹟。

他透過操練絕對感恩(順服主在經上所說的要凡事謝恩)，自己經歷了童年時期創傷的完全醫治。日常操練的 5 個基本原則：1. 每天吃一頓生的五穀雜糧—生食、活化細胞。2. 每天走一萬步有效激活身體和大腦。3. 每天五個「感謝你」，增進身心健康。4. 每天默想聖經分別出聖經時間。5. 每天關愛鄰里，成為祝福的時間。「人若有願作的心，必蒙悅納，乃是照他所有的，並不是照他所無的。」(林後 8:12)也許我們所有的並不多，但是當我們願意獻上那好像五餅二魚一樣，我們所有的在神的手中經過神的祝福，神可以使它成為千千萬萬人的祝福。