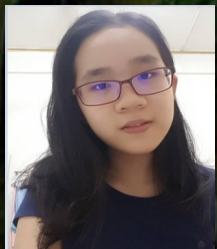


Faith Journey

信心之旅

When God Closes One Door, He Opens Another

FMC English Children's Choir



"Sometimes God closes doors because it's time to move forward". He knows you wouldn't move forward unless your circumstances forces you. Trust the transition, God's got u (●●●●●)
~ Samantha Wong

I am extremely grateful that we can still sing to praise God in our choir practice via Zoom every Sunday for more than a year. We will continue to be God's musical instruments that work to glorify Him.
~ Esther Jong



I hope to meet again with choir teachers and friends soon.
~ Kelly Tang



We also learned how to take a video of ourselves singing to send to our dedicated teacher.
~ David Tang



Contents

The Pastor's Message	2
Choir members share	4
新生命系列	5
[新生命] + [合神心意]课程	7
结业照	

Editorial Team

Editor: Dr Ting Su Hie
 Graphic Designer: David Sim Shi Wei
 Publishing Coordinator: Ho Khee Jeem

Please email your articles to:
suhieting@gmail.com

The views expressed by the authors are not necessarily the views of the church.

For non-Muslims only

The Pastor's Message



让爱在线上更实体

当社体的实体生活受到多样的限制，我们倾向在家生活。虽然我们仍透过媒体聚集，我们倾向躲到荧幕的后面或只显出额头。坦白说，我也有这样的倾向。

当我停下与反思这现象与团契的意义，我问自己：“无论是对带领聚会的，或者是其他弟兄姐妹，我可以怎样表达我对他们的爱和支持呢？我能够刻意做些什么，让我在线上的聚集更有实体感？”

所以，我尝试刻意打开视频，与带领者和其他人问安。我在想着多走一步，在聚会开始之前用私聊的空间为带领者祷告。然后，我就享受聆听各位参与者的声音，熟悉却遥远的声音。

你呢？我的整个概念不是谈应不应该打开视频，而是谈如何在诸多限制中表达我们对主内弟兄姐妹的爱和鼓励。你可以有你的方式、风格，但是请让这爱在线上有实体感，可触及。小子们哪，我们相爱，不要只在言语和舌头上，总要在行为和诚实上。（约翰一书3:18）

当我逐渐习惯这种线上表达爱和支持的方式，我在踏出一步、向荧幕后的陌生人分享爱的时候，我就不会觉得怪怪的、不习惯了。

Let my love be tangible online

With various restrictions in physical community life, we stay at home most of the time. Even though we still get connected with others through multimedia, either in a large group or small group, some of us tend to hide behind the screen or just show our forehead. I have such tendency too.

When I pause and reflect more on the meaning of fellowship and this phenomena, I ask myself, "What can I do to show my love and support to my brothers and sisters who are leading the online fellowship? Is there anything I can do, purposely, to let my participation be more online-tangible?"

Then, I try to switch on my video and greet the leaders and others, intentionally. I am thinking to take another step to pray for those who will lead, through personal chat, before the start of the meeting. Then, I will enjoy listening to the familiar sound of the others.

How about you? My whole idea is not about whether to switch on or off the video, but it is more on how to show our love and support to our brothers and sisters in the midst of lot of restrictions. You may have your own style, but please let it be more online-tangible.

My little children, let us not love in word, neither with the tongue; but in deed and truth.

(1 John 3:18)

When I get myself familiar with the act of loving and supporting others online, I would be more comfortable to take a step further to love and care for unfamiliar people behind the screen.

Rev Kelly Lee §

Visual Verse of the Day



"To Him who sits on the throne, and to the Lamb, be praise and honor and glory and power forever and ever!" Rev. 5:13

Choir Members Share

The unwelcomed COVID-19 virus that have hurt and turned the lives of many upside down

The unwelcomed COVID-19 virus that have hurt and turned the lives of people upside down all over the world did not exempt us, the FMC choir members. Our routine and way of practices were all changed quickly as we are no longer able to meet physically as a group.

Praise be to the Lord for technology advancement that has enabled this ministry to continue at FMC. The choir members were literally forced to go from physical choir practices to online choir practices. FMC choir team employs the zoom applications to meet, communicate, fellowship and learn new songs. We also learn to use Email, WhatsApp and many online applications; some of which were entirely new to many of us two years ago.

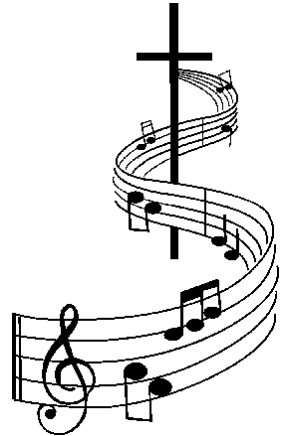
However, the Zoom apps has its limitation. We still could not sing together nor listen to each other sing our parts at the same time due to sound interference and time lag. Consequently, we often are not sure if we are singing correctly or in harmony with one another because we must be muted while we learn our parts. We have to put in a lot of effort to listen and familiarize ourselves with the new songs.

Since group recording were no longer feasible, our choir teacher, Sister Seou Sze forms small groups following strict SOP. We would never dream that face masks would be part of the choir attire. As the COVID-19 cases increased, we could not even meet in small group for recording. We were required to do individual recording. Headphones, earphone, speaker, webcam, iPad are coming into our vocabulary and home to stay.

Indeed, when we look back, we really marvel and thank the Lord for opening a new door and new avenue for all of us. Our singing is no longer limited to FMC congregations but go unto Facebook and youtube. I guess I can only

say as in Romans 8:28 "And we know that in all things God works for the good of those who love him, who have been called according to his purpose." All glory be to Our Lord God.

~ By Susan Tang



Continue to serve the Lord despite pandemic

Praise the Lord that my family and I still have the opportunities to continue serving our Lord through our voices despite pandemic. The new normal in this digital era seems to open up many doors to turn the challenges into opportunities where we are able to attend online choir practices, international webinars and workshops at the comfort of our own homes with many of them free of charge or at minimal fees.

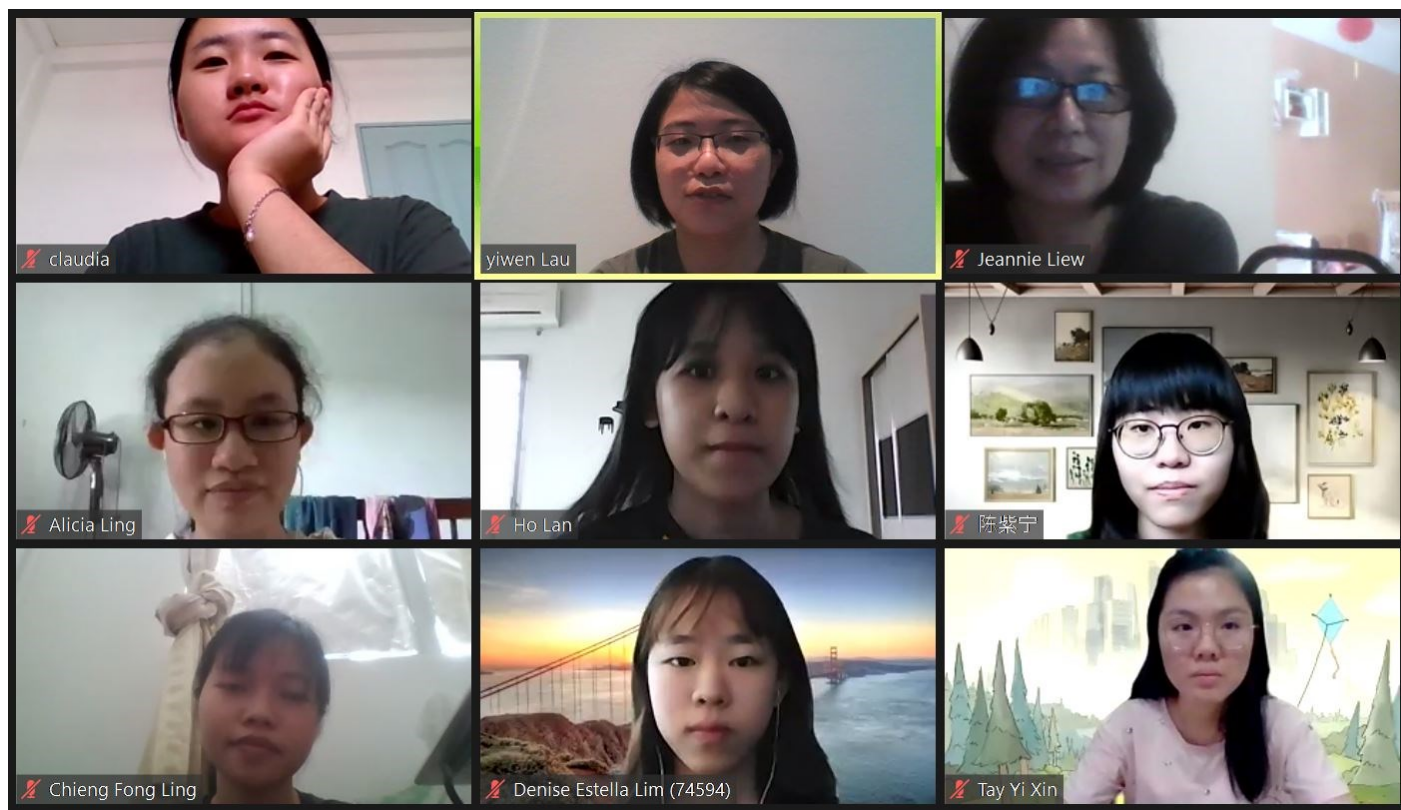
During this time, we need to be wary of not getting digital anxiety and fatigue and to take good care of our well being by ensuring work life balance. For me, I need to intentionally remind myself to set aside quiet time with the Lord regularly. When I wake up in the morning, I give thanks to the Lord for the breath of life and I know I should not take this for granted.

To me, life is a faith journey especially during this new norms and it is even more important to guard our heart and fix our eyes upon Jesus. Let us uphold each other in prayers that we should continue to hang on to our Almighty God. Blessed is the one who trusts in the Lord, and whose trust is the Lord! (Jeremiah 17:7)

Let us continue to fight the good fight of faith and be faithful in serving our Lord regardless!

~ By Sueh Ing §

新生命系列 (2021) 三马拉汉卫理中心



陈紫宁



新生命系列课程中让我印象深刻的是课程里说到基督徒的信心生活是根据神的信实和圣经可靠的应许。从这里我才知道，原来我一无所，连最简单的相信神也都不是靠我自己，乃是因为神。以后当别人再问我：“你怎么对神就那么有信心”时，我知道该怎么回应了！很高兴从这个课程我又更认识神多了一点。

郑伊芯



第一次参加门陶课程的我，对于前几节课还是感到茫然。幸好过后在导师细心教导下，我能够慢慢理解门陶课的重点，学习上帝的话语。对于我而言，这门课改变了我很多不足的地方，发现自己从中还是要多进步，谢谢导师们的耐心指导，也很感恩认识到许多新朋友。

曾凤玲



大家好，我是凤玲，我上的是新生命课程门陶1 是under Claudia 和Yiwen

老师。在这个门陶1，我也学习到很多，我也有得到提醒，其中一个就是我与主之间的联系，因为现在疫情的关系，我们不能有集体活动，我就有点开始远离教会的生活，也很少读经祷告，有的话也只是随意读过的态度，所以透过这个课程我开始重新审查自己，就是我是以主为中心，还是自己为中心。也谢谢导师的带领和同学们的分享，让我在属灵生命上更加坚定。

黄和岚



在这个新生命的课程中，我再一次重新审查自己的属灵生命。我很喜欢这个课程的地方是每个答案都有圣经根据，可能当大家问我为什么要读经为什么要祷告什么是圣灵我都回答不太得出来上了这个门陶过后，我有答案了啦，以后当大家问我，我就可以从圣经角度来回答啦。这一次的课也让我看回去自己的信主的生命，再次提醒我上帝是如何一步一步带领我到今天，也让我看到我自己信主的成长。感谢神，导师和朋友一路上的陪伴。阿门。

惠玉



我很感恩这次有机会来参与新生命门陶系列来学习神的话语。感谢神让我在COVID-19的期间还能有团契的生活。重新学习神的话语让我有了新的得着。我也第一次学习如何写并分享见证，我感到很开心。最后，感谢我的老师，Jeannie 老师和 Yiwen 老师的教导。还有感谢我属灵的伙伴们。原神的恩惠永远与我们同在。阿门。

林郡玟



Alicia Ling 林郡玟

我在新生命课程里学到了很多，也解答了一些疑惑，比如我一直犯罪，像神祷告，神就会原谅我吗？我了解到没有人的罪是越得过神的赦免范围。因此，只要祷告恳求神的原谅，神就会赦免我。也了解到通过感觉是无法让自己知道是否被圣灵充满，乃是通过神的信实和圣经的可靠。

非常感恩有机会参加新生命课程，也感谢指导老师的带领



[新生命] + [合神心意]课程结业照

时光过的真快。在 UNIMAS 大学生和一些年轻工作者和姐妹们的 [合神心意]+[新生命] 课程已经到尾声了。02/05 是我们的结业分享的时段。大学生将要面对即将到来的期中考试和学习的最后阶段，特别是毕业生。非常感谢您为他们祈祷，让他们在忙碌中一直与神同行，信靠主，有喜乐的心仰望主基督。谢谢你的同工，神赐福。



陈明真 (Jessica Wong)

这个课程最让我得着的是《情绪》这个课题。透过讲员，我更加认识自己的情绪，遇到问题的时候，我应该如何处理自己的情绪，三思之后再处理接下来的事物。除此之外，我也更加明白了解别人的情绪，我学习站在别人的角度以及立场去看待事情。感谢这个课程让我对《情绪》这个课题有更深入的了解..



林振慧 医学系第四年

这课程给我最大的影响是在关系冲突，拆毁，建立三堂课。我学到五种人处理冲突的方式，不禁也会思考自己过往是以哪一种方式面对冲突和探讨自己为何如此面对。还有四种毁灭性的相处方式也提醒了我自己当避免再用这些方式伤害人。这课程的良师带领小组分享环节是很好的环节，透过问题和小群体分享观点，更能运用和理解在大群上的课程。



杨登心
医学系第四年

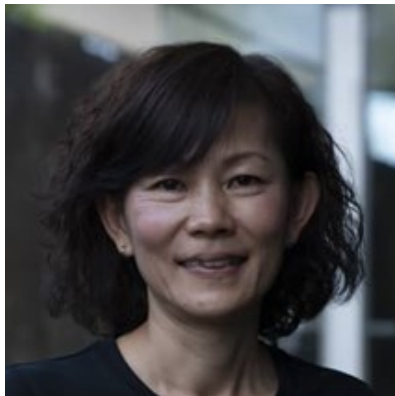
在这个过程里面，我印象最深刻的莫过于就是听到“危机”也可以是个“机会”。从前觉得冲突大可不必，

所以变成了逃避事情的一个人，选择成默。在亲密关系的四大杀手中，我更认识自己，从而改变自己的心态，勇敢说出自己的想法，而不是单单顾虑别人而忽略了自己。真的获益良多！感谢上帝，透过老师们的带领，不止使我有机会认识上帝，更认识自己，还有认清自己生命内在的软弱，以此藉着祷告去面对生命中的难题。

宏飞

这次的课程得着更多的是管理在冲突发生时候自己的内心情绪情况，就是第六课关系重建那边的情绪调节5要诀。我为什么会生气？我此时此刻所需要的是什么？那也许对方有什么苦衷？而不是一直跟自己说不要生气不要生气。当要起冲突的时候，不是一味的一方冷战不讲话一方又爆发指责，而是要沟通。要像种菜种花的故事，先了解对方的想法。





林芳 良师

每一次的参与；都有不一样的收获！

感谢神！给我有机会参与这次大学生在线上的服事。我个人特别喜欢传道设计的课程。虽然只有短短的八课；每课都有不同的精华在其中。我真的受益匪浅。

走过这个课程，使我自己更加有自信，因为我是上帝的杰作，而且是用神的形象造的，有神的相似性情，品质和能力。同时也被提醒；有时候我就继续容让自己活在罪恶，污秽，肮脏，不圣洁里面。神已经一而再再而三的提醒，即便我知道我没有能力可以改变，可是当我有一颗“愿意”被改变的心，慢慢地我就重新修复了与神的关系，重新回到上帝的祝福里。

最后我愿与大家共勉：

爱是服事的原动力；**清心**是服事的先决条件，否则，一切的服事最多只能有高竿的技术，却流露不出感人的**生命力**。你说的是吗？（施以诺）



吴玲恩

真高兴能参加“合神心意”这课程。

通过这个课程我学习到了如何面对自己的情绪还有关系的重建。然我知道如何在吵架后于他人重建关系。关于负面的诠释，我意识到有时候真的是我自己去过度解读别人所说出来是在嘲笑或者是讽刺自己，其实他们根本没有这样的意思而是我用负面的诠释去解读别人所说的话。所以为了建立更好的关系我真的不应该去负面诠释别人说的话。有一句黄维仁博士说的话让我影响深刻‘当我们没有感受到爱时，并不代表别人没有尝试着爱我们；当我们受伤时，也不代表别人要故意伤害我们’。不仅如此我也学习我们不能要求别人去做出改变，而是要先改变自己。在小组分享环节中，很感谢有机会说出自己所面对的困难，良师也很耐心的给与解答。在这个课程当中也意识到自己的软弱，希望自己可以靠着上帝来胜过自己的软弱并成为一位合神心意的基督徒。

陈萍

信主多年，常警醒自己做 神所喜悦、合神心意的事。但常明知不可行，但行出来由不得自己。常陷入这肉体的争战，尤其与人关系的争战。在这课程中，我知道自己的冲突模式，也知道自己的行为会拆毁与人的亲密关系，尤其是自己周围的家人。感谢主，我学习到了重建关系的要诀，使我如何去处理自己情绪上的问题。在这课程中，我感受到学员和导师敞开心门彼此分享的那份关怀，是在其它课程所不能，也做不到的。愿 神赐福这课程，让更多弟兄姐妹能受益，做个合神心意的儿女。

**Irene
Lim**

感谢传道和良师们。

感恩我是上帝的杰作，上帝是 创造者；人 是 被造者。了解到自我探索，还要健康的自信会带给人敢爱，敢当，敢梦。在关系中还有很多很多要学习，在冲突，拆毁，建立中，是每一个人生活中都会发生的事情。在人与人相处，必须有很大的爱，就像耶稣怎样爱我们一样。我觉得我们跟上帝关系更加重要，祷告生活，灵修生活是非常重要的。每一个课程都非常重要，也可以时时作为参考。【罗8:28】我们晓得万事都互相效力，叫爱 神的人得益处，就是按他旨意被召的人。

**Fiona Teu**

感恩在这学期还有机会上陶系列的课程。感谢神的大能让我们学员们、传道及良师们都还可以彼此联系，一起学习，一起聆听神的话语。在门陶中，我学习了如何做一位合神心意的仆人。我们爱因神先爱我们。在这当中也透过美芬良师的口了解了人与人之间的关系有许多层面。我学习了如何解决及避免冲突的发生并且把拆毁的关系重新建立。关系就像提款机，是双向的，我们懂得提出也要懂得存进。最令我印象深刻的是重建关系的部分，我学习到了情绪调节五要诀。这也让我反思了每一件事情都有两面，看我们自己选择以感恩的心态去看待以维持美好的关系还是选择去抱怨让关系不断的被拆毁，而这选择权在于我们自己。建立关系虽难但我们不惧怕，因这一路都有神的带领及陪伴。

**Irene Law 刘馨霖**

很感恩有机会能够参与门陶课程，从这个课程里，我学到了如何处理我们与别人的关系，让我知道了如何解决冲突还有和别人建立关系。在大卫爱神里我也学习到要像大卫那样爱神爱人，要成为一个合神心意的门徒。在这课程里，让我印象最深的就是在爱的探索里。这课让我明白爱是需要我们去学习的，要不断的学习，不断的去爱。其中的活在爱中的秘诀更让我明白友情也需要刻意的去经营才能培养出感情、健全的人才能建立一个健全的关系，也让我知道在处理差异和冲突上必须要有效的处理才能让关系更上一层楼。

主里平安，我是**Peter**

在朋友的鼓励下，我参加了这装备课程。这个课程除了让我更加认识上帝之外，也让我看到在内心深处的自己，更了解自己，尤其是看到过往的自己是如何回应身边的人事物。这个课程让我审查我自己，应该在哪些方面需要改进及加强。除此之外，导师们的教导及分享也让我感到安慰及鼓励，重拾我对上帝的信心。他们的分享让我看到上帝如何在他们的生命行神迹，也让我意识到上帝时常陪伴在我左右，从不离弃我。我向导师们献上我的致谢。最后，请容我以一节经文来彼此勉励：我行路，我躺卧，你都细察；你也深知我一切所行的——诗篇139:3

我的名字叫**Derrick**。

感谢，这个课程让我能更加明白神的话语，特别是在与神与人的关系上要如何面对，并且也能有效地运用在每天的生活。在这个课程当中，我最喜欢的就是小组讨论的环节。感谢神借着这个小组，使我能从导师和组员们的身上得到帮助和启发。因为在每一堂课结束了之后，我们可以一起分享当天所得着的。我们每个人的生活方式都不同，经历也不同，但却能同在一起彼此帮补，互相扶持。就像罗马书8：28说的：“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。”



Kiun Sie Suai

From the class, I learn a lot in relationship and apply in my workplace. Although I had attended "After God's Heart" three times, this round I had different experiences. God works in me -- a real life experience. It is not just theories but practical ways for me to relate to people and to handle conflicts much better. I like Mei Feng's creative teaching and Chang Xian's classes. Both of their classes help me to develop a proper perspective -- a positive way to see people and circumstances. May God continue to lead and to empower me in handling my relationship with colleagues more effectively.



Loi Poh Sieng

I thank God for Grace who invited me to join "After God's Heart" series of mentoring which consists of 8 lessons. It had been an enjoyable 9 weeks of learning from Grace and two mentor-teacher and 3 guests speakers, together with brothers and sisters of FMC & SMC.

I am reminded that I am wonderfully created by God to have a God-like nature and we are able to relate with God and fellow man. It is God's will for me to know Him, love Him and love others.

What impacts me include the three secrets of living together in love shared by Dr. Huang, the meaning of conflict and 5 models of conflict, 4 destructive behaviours in a relationship when one feels hurt, and 5 steps to regulate one's emotions.

I am also challenged by how King David loved God and fellow man. I learnt more about myself and how to regulate my emotions. Hopefully people around me will learn through me while I put into practice what I have learnt through this series by God's grace. §

This Week

Lord, we bring our time, talents and money to you this week.
May these be the very best from us.

Help us especially in our sacrifice and offering of our time this week and may our life be a worship to you this week.

参与门陶四心得分享



Florence 良师

我感谢神给我机会与学员们一起走过门陶系列。在这课程里的自我探索与大卫爱神与爱人让我再一次被提醒与经历神的爱与恩典，要用神的爱来充满我，我才能有力量去爱曾经被我伤害或伤害我的人。感恩与学员们一起学习的日子，他们让我在安全的环境下，有机会更加坦诚面对生命的破口，透过与他们分享而被释怀！也从他们身上更加了解年青人的思维与观点。我很享受这段时刻，与导师及良师的互动，让我属灵生命能继续成长！

Charlene

Doctor of Medicine
Year 2

从这个课程，我更加认识我自己，我内在的冰山和与人相处的方式。这让我更有效地与身边的人相处，走出原生家庭，走出伤害，学会更多爱我自己，原谅自己。

匯芝

Animal Resource Science
Year 3

首先，感谢神赐予机会让我们学生可以在线上参加主日学门陶（合神心意）课程。虽然我在大学学期要忙于完成毕业论文，但是我知道如果失去参加机会就不再有参加的机会了所以我来了哈哈。在课程里，我认识了一群可爱的姐妹和很爱我们的导师。我们一起讨论和分享大家的生活和观点，彼此了解互相扶持。其次，我学习到什么是真爱，要如何去爱兄弟姐妹和爱神，成为一个合神心意的人。最后，我也学习和了解自己是什么类型的人，并且怎么和人相处和处事。参加这个课程，我获益良多。感谢大家一直的分享和陪伴。

和玲

Bachelor of Nursing
Year 2

这个合神心意课程中，感恩有机会参与。课程让我们知道我们是神的杰作，我们都是有价值的，人有神的形象。我也学习到了自我探索，人际关系，更认识自己还有学习明白别人是什么种的人。课程中提到了五种冲突模型人，例如：指责，讨好，计算机，小丑和真诚型。我要学习成为真诚型，不但尊重自己的意愿也顾虑到别人，而不是依然活在旧我中去讨好别人，忽略了自己的感受。黄维仁博士的一句很棒的话，当我们没有感受到爱时，并不代表别人没有尝试着爱我们；当我们觉得受伤时，也不代表别人故意伤害我们。每个人都是独特的，也需要在别人的角度想想。我也学习倾听他人，倾听就是爱，在了解中有医治。也学习了更了解什么方式拆毁了亲密关系。在萨提亚冰山原理中，我们不是只看他人的行为，要了解他们背后的感受，观点，期待，需求和自我。学习如何用智慧的言语跟别人沟通来促进彼此的关系。我们都是很软弱，可是神是慈爱怜悯的，无限的包容我们。愿我们更渴慕亲近神，与神建立关系是人生中最值得投资的。虽然过程中有些不是那么容易例如真的从心底原谅一个伤害自己很深的人，但是靠主凡事都能做。也谢谢导师，也感恩大家愿意一起彼此坦诚分享。谢谢。

Abigail

虽然已是第二次来上门陶【合神心意】，但这一次上课又有不一样的体悟，相信不仅仅是身份上的转变（从学员变身为良师助教），更多的是好好地正视自己生命的破口。基于周日要带领小组分享的缘故，我都习惯性地早起，在开始上课前“细细咀嚼”当天要带的材料。但说真的，很多时候我反而是那个被带领的，而不是去带领的，因为神要引导我去处理内心那些引而未现的罪和伤口，要我从当中得到释放。有好几次我都因着学员们坦诚的分享而感动不已，因为我们埋怨过、无奈过、伤心过、不理解过，但却又因此而更深地经历神。我期待，也深信在未来的某一天，神的爱和医治彻彻底底地释放我心中一切的捆绑。

MaryDoctor of Medicine
Year 2

我想最大的得着就是“医治”
感恩透过课程 神的话语 神亲自来塑造我的生命
小组里坦诚的分享倾听和鼓励 神医治我的生命
谢谢传道导师的分享
谢谢导师朋友的倾听
一起走过了门陶1 2 4
倾听就是爱 了解中有医治
盼望被神塑造医治后的我
能更加活出 一合神心意的生命
爱神爱己爱人
而爱从神而来 因为神就是爱

GinnyiDoctor of Medicine
Year 2

透过这次的门陶课程，我学会反思如何去解决和面对生活中与别人的冲突，以正确的方式去修复和建立彼此的关系。我开始学会尝试去站在对方的立场去思考。此外，我也更懂得如何去面对和正视自己内心的情绪，以更积极正面的方式去发泄。我觉得让我效益良多的是在分组讨论的时候因为我们都愿意去彼此分享自己的心得与经历，每个人都有自己独特的看法及想法。这给我很大的空间去思考和探讨这些问题，所以每一次都有所收获。我也非常感谢导师们的带领。谢谢。

**Amy**Corporate Management
Year 2

在这合神心意课程里，让我更认识自己，认识到那个更深处的我，也让我更了解该怎么去和自己相处。让我得着的是在爱的探索里，我学到了如何分辨什么是迷恋什么是真爱，在导师和学员的分享下，我也清楚的了解到什么是一时的喜欢和长久的认识，探索，到真正的喜欢，而无私的包容。比个列子，家人就是我们的真爱，我们愿意无私的为他们付出，而他们也始终爱着我们。迷恋可以是外面的世界，也可以是上网，游戏，因为一直沉迷在网络上就忽略了对家人的关系。我也学到了原来不止爱情，友情也需要去刻意经营！我原以为只有爱情需要去经营才能天长地久，但原来友情也是如此。同时我学如何去经营友情，与朋友之间的相处难免会遇到摩擦，或误会，我学到的是要面对面的去处理，而不是选择逃避，逃避只会把你们的感情越推越远，只有敞开心房一起解决才能让双方的关系更上一层楼，也更能让双方的友情建立在健全的关系上。

JasmineResource Biotechnology
Year 2

门陶【合神心意】教导了我关于人际关系的功课。这是一生的学习，也是永远都无法完全学会的功课。其实在当中我最大的得着是上帝爱我。当我们从多种角度去探讨人际关系的问题和在自我探索的过程，不难发现我们都不完美，都有软弱。我们寻求美好的人际关系但偶尔都会经历失望。然而上帝给我们带来希望，祂的爱是不变的，是我们一直以来渴望的无限包容、接纳和永远的陪伴。我们这一生最值得“投资”的是与神的关系啊！

MagdaleneFinance
Year 2

感恩，神让我在这个学期依然可以抽出时间参与这个门陶课程，让我没有因为担心忙碌的课业就放弃参与。透过这个课程我学习到如何去认识自己内心的小孩，然后如何去处理日常的人际关系，不管是在家里还是与别人相处上的关系。由于目前都在家里上网课，所以很多时候真的无法避免跟家里人的冲突。透过这个课程让我慢慢去探索自己，并且了解自己感受的同时也要去体谅别人，还有要如何以正确的方式去爱神爱人。我很喜欢每次在小组中的分享，可以从大家身上学习到很多，也很感恩导师们的带领。即使回不到实体，我们因着神还可以在这个线上一起来学习祂的话语。

SharonResource Biotechnology
Year 2

I'm grateful that I can join Mentoring [After God's Heart] class this year. Due to pandemics, we cannot have physical class. Instead, thank God for the advancement in technology, we can meet online. TO FORGIVE, is it hard for you? For me, yes it is. BUT, when looking from a different perspective, it can be done FOR God so loved this world that He GAVE His Son, those who believe in Him should not perish but have everlasting love. It teaches me to learn to forgive as no one is perfect in this world. Jesus shows us a role model of forgiveness on the cross. Suffering from tease and pain, He said: "Father, forgive them, for they do not know what they are doing" He had been the lamb to be slain, without grumbling yet blessing. In Matthew 18:21-22, Peter asked Jesus how many times should he forgive those who sin against him. Jesus answered: "...not 7 times, but 77 times". Have you ever wondered how to forgive? It's the power of LOVE. We love because He first loved us. He sacrificed on the cross for our sins, showing how Great is love. He loves you, no matter how you look like, your skin color, your background...This love encourages us to love each other even our enemies by forgiving them. Bear with each other and forgive whatever grievances you may have against one another. Forgive as the Lord forgave you (Colossians 3:13). Life begins when an egg is broken by an inside force. It's not too late to learn to forgive as it is a long journey. I'm still on my way to learning. Let us pray:
"Our Father in Heaven, thank you for leading us throughout the day. You show forgiveness to the people that hurt you and even plead for them. Help us to forgive and pray for their needs from the bottom of our heart when we are hurt and unfair. Remind us what you had suffered on the cross. We lift our needs to your loving hands, this is our prayer, Amen!"