

Presbyterians Today | 2014 Advent Calendar

Decluttering for Christmas

By Kathleen Long Bostrom



Reprinted with permission from the September 2014 issue of Presbyterians Today. © 2014.
All rights reserved. Subscribe by phone at 800-558-1669 or online at pcusa.org/today.

聖誕節雜亂大掃除

作者：凱瑟琳・隆・波絲彤著，中譯：蔡篤真

搬出箱子，取出吊飾、聖誕燈、包裝紙、蠟燭、花環！聖誕季節的忙亂即將開始。

我們待降節的心思滿載著聖誕節的興奮和期待。我們的家和時間表同樣地也被擠滿，待降節往往就淹沒在壓力和精疲力竭當中。

我們的心思湧上來的是預料會有衝突的家庭戲劇；清單上的禮物，雖然沒有現金，仍準備買了再說；費神的工作時間表以及對新年的煩惱；揮之不去世界各地的暴力新聞；我們嚮往但找不到的休息。我們應該做的是——祈禱、上教會、與家人一起歡笑、服務社區的窮人——但覺得似乎更多的雜物塞滿在我們的生命裡面，清單上滿滿瑣碎無味卻做不完的工作。

今年，讓我們嘗試一個完全不同的方式。帶著春季大掃除的精神，讓我們進行待降節大掃除，利用到聖誕節這四個禮拜做清除雜亂的工作，倒空我們的時間表，我們的家，和我們的心。

但願這個待降節，我們真正有意為基督嬰孩準備空間；因此，當我們吟唱聖詩「讓每一顆心為他預備房間」時，我們會確實地預備好自己的心。

附註：本待降節期中每一禮拜的經文採納自聖經裡面的不同書卷。前三週禮拜一到禮拜六的經文對禮拜天的經文提供更深入的省思。最後一週的經文則集中在路加福音第一章的聖誕故事。



禮拜日，11 月 30 日

新年立志

以賽亞書 40:1-31

待降節的第一天同時也是教會曆新年的第一天。新年的開始讓我們想到新年立志。

讓我們立志要在接下來的四週在外在以及靈性上清除我們的家和我們的心所有的雜亂，為即將來臨的基督嬰孩預備空間。

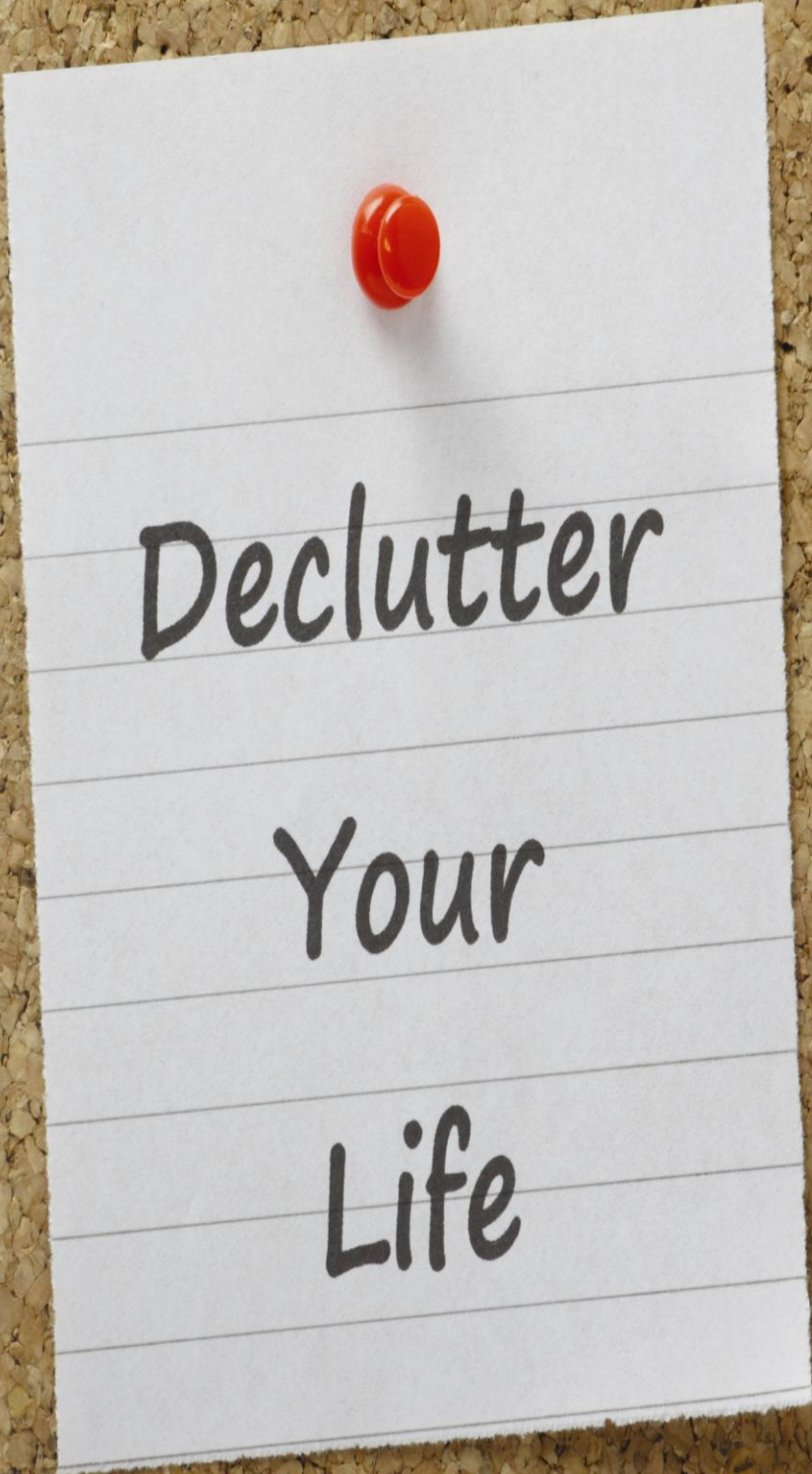
首先，讓我們放棄一些聖誕節前的習慣工作，已經不再能實現聖誕意義的傳統，瘋狂囤積聖誕裝飾、餅乾、和禮物的舉動。

具體地想想必須要有的決志

我特此立志要

現在做一個深呼吸，開始誦讀第一天的經文，上帝藉著先知以賽亞對疲憊長期受折磨的人所說安慰的話。

來臨的上帝，謝謝你賜給我新年，一個新的開始。幫助我預備好我生命的空間來迎接你兒子的到來。



Declutter
Your
Life



禮拜一，12月1日

成為祈禱的答覆

以賽亞書 40:1-5

我們祈求哀傷的人蒙安慰，病痛的人蒙醫治，孤單的人感受到愛，失落的人尋獲正道。這些祈禱或許出自真誠，但我們可以更向前一步成為這些祈禱的答覆。

「上帝說：你們要安慰，安慰我的子民！」親自安慰喪失孩子的母親，提供洗腎的病人載送服務並與他交談，邀請寡婦共進晚餐，不夾帶評斷地聆聽失去信心的朋友

我們都能夠成為某人祈禱的答覆，甚至也包括我們自己的祈禱。

安慰的上帝，願我今天能成為某人祈禱的答覆。



禮拜二，12月2日

割草

以賽亞書 40:6-11

在某些地區，割草是春天或夏天的活動。在那種似乎無終止的鏟雪數個月後，到外面割草的感覺真好。

無論你有沒有草可以割，在我們的時間表上總是有一些事，我們需要一再地做：如鋪床單、洗碗碟、洗衣服等。生命遍滿系列重複瑣碎的事，它們雖重要，但也可能妨礙我們將時間用在更要緊的事。

以賽亞提醒我們，草必枯乾，花會凋謝，只有上帝的話永遠立定。在今年的待降節，請務必在你繁忙的時間表裡安排一小段讀經時間，即使你需要將碗碟多放在水槽裡一些時間。

永恆的上帝，祢神聖的話語是寶貝！



禮拜三，12月3日

桶中的一滴水

以賽亞書 40:12-17

在上帝創造光之前，水就存在了：「上帝的靈運行在水面上」(創世記 1:2)。或如以賽亞的敘述，上帝「用手心量諸水」(以賽亞書 40:12)。在這地球上水經常是生命所必需的。

我們浪費許多水，洗臉的時候水不斷地從水龍頭流掉，淋浴過長地沖水，在外用餐往往留下未喝的整杯水。清除我們生命的雜亂包含好好珍惜上帝所賜給我們寶貴的大自然資源。

關掉水龍頭，縮短淋浴時間，除非你確實需要否則應拒絕餐館給的杯水。想想並為那些缺水的人禱告，我們的浪費往往都太粗心了。

上帝啊，求你幫助我會時時為那些缺水的人設想。



禮拜四，12月4日

規範一百

以賽亞書 40:18-20

一位女士在搬進一間較小的住處之後，決定採納「一百」作為標準規範，減少所擁有的物品不超過一百件。試試數算你廚房物件的數量，你很快就會發現一百並不很大。當我們愈來愈擁有愈多的時候，這些東西就成為偶像引誘我們離開上帝。

規範一百是很好的標準，調整一下吧！你用得到所有的器皿、小用具、衣服嗎？至少清除一些，下次你要採購或列舉聖誕購物清單時，你或許能決定你實際上並不需要廣告上那些看起來無法抗拒的東西。與朋友交換小用具。與其他鄰居或家庭分擔大宗廚房用品的採買。與跟你相同尺寸的人交換衣服。

「規範一百」的反向就是清除超過數量一百的物件，並將它們給慈善機構。意想不到的的是你不會想念它們，但某人會獲得他/她真正需要的東西。

我生命的上帝，我所渴望的無非就是愛你以及服事你。



禮拜五，12月5日

星星閃爍的夜晚

以賽亞書 40:21-26

待降節期間，我們經常會遇見星星以及跟星星關聯的事物—聖誕樹上的星星，聖誕卡上的星星，提到伯利恆之星的經文。但卻很容易錯過整年每夜閃爍在頭上的星星。即使有時雲擋住了它們，星星還是在那裏。

上帝「鋪張穹蒼如幔子」，幔子上佈滿了星星。我們應該每個夜晚為夜空的諸光感到驚嘆。暫停你的動作，看向窗戶的外面，或者當你夜晚進門前，抬起頭來望向天空，注視星星。記得，無論是否看得見它們都在那裏。

在天空創造星星的上帝，為夜空閃爍星星的美麗獻上感謝。



禮拜六，12月6日

待降節的疲乏

以賽亞書 40:27-31

待降節是讓人精疲力竭的節期—所有必須執行的傳統，聖誕節的預備似乎每年都提早，商店架上充滿著誘惑。感恩節都還沒到，我們已經忙著在計劃聖誕節。所以，當12月25日我們打開禮盒包裝時，我們已經累到無法思考。

既然想到待降節會有多麼疲乏，那你一定要安排休息時間。盡可能每晚都能安然入眠。當你結束工作回到家或在晚餐後，至少10分鐘抬高你的腳。如果你的晚上都是滿的，那麼請提早10分鐘起床，讓你能夠獨自安靜享受一杯茶。安排一段重新得力的時間。

確實答應休息在上帝的膀臂中，讓上帝的愛抬舉你上鷹的翅膀。

上帝啊，我舒適地休息在鷹和天使的翅膀以及你的恩惠中。

禮拜日，12月7日

歡喜，歡喜，我們敬拜 你！

詩篇 145:1-21

詩篇 145 的每一節都散發出喜樂。作者觀看上帝的作為以及上帝豐富的美善，禁不住發出歡樂的讚美。

歡樂是待降節經常傳達的主題，特別值得我們深思。甚麼叫你歡樂？想想帶給你歡樂的事，對人說「謝謝你」，讚美上帝對於清除焦慮、沮喪、緊張、和憂傷都是大有幫助的方法。

寫下你自己的歡樂詩篇，即使那只是幾句話。用讚美永生的上帝來開始待降節的第二週，若沒有祂根本就不會有待降節。

我全心讚美你，你帶給我生命的喜樂！





禮拜一，12月8日

偶爾的放縱

詩篇 145:1-2

消費主義可以成為我們逃避每天難題的偏方。工作整天不盡順暢，你需要藉著瘋狂購物來慰勞一下自己嗎？每次你的小孩看醫生或得到好成績會獲得玩具的獎賞嗎？

偶爾的獎賞並不錯，若它們不是常有，獎賞的意義就更大。你有工作不順暢的一天嗎？記起並為你生命中某些美善的事物感謝，如同詩篇的作者邀請我們對上帝的名獻上讚美。

你的孩子在醫生診所表現良好嗎？感謝他的表現良好，但不必看作是常規中的例外。說點感激和讚美的話不花錢，且遠比買不需要或很快就會丟棄的玩具更值得。

我的救主，我感謝並且讚美你的名。



禮拜二，12月9日

留下遺產

詩篇 145:3-4

如果我們曾遺忘我們是地球的好管家，詩篇 145 的這二節對我們是很好的提醒。為了下一個世代能夠享受上帝的工作並且宣揚上帝大能的作為，我們需要維護這個奇妙世界的美麗。

其中一個方法就是回收。藉著回收塑膠、玻璃、鋁罐、和紙張來減少浪費。與朋友交換圖書、將完好的衣服和物品送給會用到它們的人都是有益的回收。

我的朋友莉雅和麥克·布雷利都委身在此種舊物再造的運動，例如，重新使用舊物，包括利用原先可能被丟棄的廢物做成美麗的新產品。他們歷來的嘗試和產品都顯示在莉雅的網頁上 makingsomethingofit.com。或許他們可以給你一些靈感，如何好好地利用舊的東西，而不是花錢再買新的物品。

孩子和大人都是可以參與在為世代維護地球的神聖任務。

造物主上帝，我願意為未來的世代盡責保護地球。



禮拜三，12月10日

每天的省思

詩篇 145:5-7

默想可以有很多形式，並不需要到靈修中心去學習。

每天的省思是十六世紀耶穌會的創辦人羅耀拉的伊格納爵所教導一種祈禱的反省。數世紀以來有許多關於每天省思的實踐，但基本上它是一種在一天結束和預備未來一天的專注或默想(請參閱 ignatianspirituality.com/ignatian-prayer/the-examen)。

在每天的結束，藉著安靜坐下來清除心智上和情緒上的雜亂。意識到上帝的同在。帶著感激的心神回顧過去的一天。選擇其中經歷過的一件事，在禱告中與上帝對話。在上帝手中展望明天。

默想式的祈禱會潔淨心思和靈魂，比躺著無法入眠數算羊隻更好。

我要默念你威嚴榮耀的尊榮以及你奇妙的作為(詩篇 145:5)。



禮拜四，12月11日

釋放憤怒

詩篇 145:8-12

憤怒：一種讓我們能量不斷流失的情感。

憤怒有時是必要的，可以鞭策我們出聲反對不公義和錯誤的行為。但憤怒也經常堵塞我們的心靈叫我們打結。當憤怒吞食我們的生命時，學習釋放憤怒會打開我們的心靈迎向如感激及喜樂等正面的情感。

詩人提醒我們上帝是「有恩惠，有憐憫，不輕易發怒，大有慈愛。」(詩篇 145:8) 諺語教導我們失控前數算 10 下是很實際的。必須的話，或許該數 50 下！然後再倒數回來直到你釋放綑綁你的怒氣。

慈悲的主，幫助我能釋放並將堵塞靈魂的憤怒交付於你。



禮拜五，12月12日

公平

詩篇 145:13-17

在我們的文化裡，購買和接受禮物是節日不可缺的一部份。贈送禮物不曾是待降節的內容，但時下也很難逃避它。

除了減少你買禮物的數目之外，也請注意你購買禮物的地點。請支持那些小型業者，選購公平交易產品。

公平交易產品來自弱勢團體。這些製造食物或衣服的工人從他們的工作得到合理的報酬。很多時候，公平交易產品的稍售也會回饋到整個團體。

請上公平交易的網頁 fairtradeusa.org，認識更多有關公平交易產品。

我願意成為擁護公平和支持正義的人。



禮拜六，12月13日

用舊式方法和親友講話

詩篇 145:18-21

你是否注意到，今天的手機包含從遊戲到鬧鐘各式各樣的功能。除了講電話，我們幾乎用手機做所有的事。

簡訊和電郵是維持聯繫很好的方法，但電話、手寫的信、或親身造訪更是溫馨。在電子時代，那種和朋友坐下來給予全神的關注愈來愈是罕有的欣喜。

減少使用卡片和科技產品，給你的親友打個電話。想像當他們接到電話，知道是「你」時，他們臉上欣喜的表情。

電話或許比寄發大量的電郵更花時間，但它難道不值得嗎？

上帝啊，你「臨近凡求告的人」。感謝你在我生命中，賜給我那麼多愛我的人。(詩篇 145:18)

待降節第三週

禮拜天，12月14日

經常慷慨和喜樂

羅馬書 12:9-21

羅馬書 12 章闡明在基督裡新生命的內容，但說的比做的容易。

待降節和聖誕節期或許已經過分被喧染和極度商業化，因此，我們必須重返這節期的原本精神：它鼓勵我們給予，喜樂，以及親近家人、朋友、和需要的人。讓慷慨和仁慈滿溢。待降節鼓勵我們存著盼望，對未來懷著期待而不是憂懼。

當我們繼續進行內心和家裡的清掃工作時，這個禮拜我們要特別強調活出基督生命的特質以及有一天將要再來的基督。

聖嬰孩，全能的上帝，求你將待降節的盼望充滿我的心。





禮拜一，12月15日

以人為裝飾

羅馬書 12:9-10

我父親罹患肝癌經過化療之後，在聖誕節期間有三個禮拜和我們同住。照顧父親澆熄了我平時對聖誕裝飾的狂熱。

我沒有時間準備年度的待降節家庭開放。日子到了，可是仍未完成任何佈置。我和女兒唯一能做的就是將我收集的天使雕像連同蠟燭安置在房子的四周。當屋子擠滿了人，事實上沒有人注意到我家沒有佈置。人們花時間和我生病的父親交談，相互敘舊，那真是奇妙的感覺。

我想到該年的待降節，我是用人來佈置我家，那的確是我一生中最有意義的待降節。

今年若要消除佈置的壓力，你可以用人來裝飾你的家。如此做，你是在榮耀上帝以及上帝的兒女。

喔，我的上帝，我靈魂最深的願望是以你的愛佈置我的心和我的家。



禮拜二，12月16日

保持靜默

羅馬書 12: 11-12

我們多次讀傳道書的時候都會注意到靜默有時，說話有時(3:7)。在待降節期，似乎不常有靜默的時刻。

進入靜默不僅是關閉聲音。保持靜默需要更多的努力。

實踐待降節的操練，請每天10分鐘安靜坐下來。關閉電子音響，特別是手機。轉熄燈光，閉起眼睛。深呼吸，注意聆聽。你聽到了那些平常忽略的聲音。時鐘的滴答聲？暖氣爐啟動的聲音？路上車子的聲音？你忠實的狗喘氣的聲音？

進入靜默是禱告的一種形式，靜止需要耐心。

上帝啊！我為安靜以及輕柔的聲音感謝你，它們是生命的記號。



禮拜三，12月17日

小房子，心寬廣

羅馬書 12:13-14

在北美許多人大半的薪水都在付房貸。因應這樣的現實，有人發起「小房子」運動，不僅是為了高房價，也是一種環保意識，可以減低大房子需要的維護花費和資源。(參網頁 thetinylife.com.)

即使我們的房子不小，我們也都可以有環保意識。使用能分解的清潔用品，裝置有效控管室內溫度的自動調溫器，抗拒想要填滿東西的衝動。努力減少住處對生態環境的破壞，但請記得要親切善待客人。讓你的家成為人們受歡迎的地方。我們受呼召善待家人、朋友、以及陌生人。這不僅在待降節重要，所有的季節也一樣。

我承諾要做地球更好的管家，同時也要讓我的家成為歡迎接納的地方。



禮拜四，12月18日

分享盼望

羅馬書 12:15-16

許多教會參與在類似「援助庇護公共行動」(Public Action to Deliver Shelter)的計畫，提供無家者避難所，但仍然有很多人並沒有屬於自己的家。即使你的教會尚未有援助無家者的計畫，你仍然可以對苦難的人伸出援手。

一些教會對無家者提供了下列的幫助：購買速食餐卡贈送給本地的庇護中心，讓街友至少有幾個小時可以有一處溫暖的地方享受一杯熱咖啡和簡單的食物；買一對長統襪，塞進瓶裝水和點心包後放在車上，隨時可以給有需要的街友；捐贈家庭用品給庇護中心，提供無家者住進過渡住屋時使用；支持簡便住宿計畫、平等工資、協助接送他們到心智復健中心或參加工作訓練。

運用你的想像力並鼓勵不同年齡的人參與。教導你的孩子不單領受，也要知道付出，將使他們在分享上帝愛的同時，自身也蒙受極大的祝福。

與窮人同行的救主，求你在這個待降節引導我到需要的人面前，讓我能甘心給予並帶給他們盼望。



禮拜五，12月19日

內在傷害

羅馬書 12:17-18

我們有時難免會傷害到我們所愛的人。同樣地，我們的內心也會受到傷害。

你的第一個反應是什麼？想要報復？拒絕放手或向前？關係破裂？我們的心靈塞滿各種不愉快的感覺。

是清除髒亂的時候了！

主動尋找傷害你的人並和氣地告訴他衝突帶給你的沮喪。建議你們清除瘴氣重新開始。如果對方能接受，你就可以釋懷越過傷害。若不，你已經在愛心裡說誠實話了，將你的傷害交託給上帝吧！

求你讓我在任何時候都成為和平的器皿。



禮拜六，12月20日

赦免和前進

羅馬書 12:19-21

本段羅馬書的內容並非期待上帝的憤怒報應在傷害我們的人頭上，它強調的是將我們的生命轉向上帝，將審判留給全知的主，丟掉復仇的「炭火」，免得它燒焦我們或敵人的手。

電影演員和導演泰勒·斐瑞(Tyler Perry)曾說：「你若未原諒傷害你的人，你是背向你的未來。當你原諒時，你開始邁步向前。」

赦免不是同意惡者的行為，它表示你不再被傷害和痛苦綑綁。當你赦免，你就能夠放手且向前邁進。它不容易，但它讓你免除繼續受他人的牽制。

最重要的，記得你是永生慈愛上帝的兒女。

上帝啊！求你在這個待降節教導我寬恕並且賜給我作為你兒女的確據。

禮拜天，12月21日

不要怕

路加1:26-33

我們沒有太多關於耶穌的母親馬利亞的細節。我們第一次遇見她是天使拍她肩膀的時候：「蒙大恩的女子，我問妳安，主和妳同在了。」(路加1:28) 在她還來不及回應的時候，天使安撫她說：「不要怕！」我們經常在聖經裡面聽見天使對人說：「不要怕！」(路加 1:30)

但我們經常在生活中遇見讓我們害怕的事。對未知的恐懼和對已知的恐懼一直都羈絆著我們。

你有害怕著什麼嗎？想想看，天使正在你耳邊輕聲地對你說：「不要怕！」當你害怕的時候，將這些話吸入、呼出。在呼吸中讓基督的靈帶給你心靈的平靜。

上帝啊！當我害怕的時候，求你賜給我
超乎人想像的平安。





禮拜一，12月22日

聖誕的到訪

路加1:34-40

當天使離去之後，馬利亞立即趕往山區訪視她的親戚以利莎白。馬利亞需要找能互相了解的人談談。天使曾提到素來不孕的以利莎白現在也懷了孩子，馬利亞也一定想到以利莎白需要有人聽她傾訴心事。

在這個贈送禮物的季節，給一些你的時間當禮物吧！「空閒時間？」或許你會很訝異，「這怎麼可能？」找找看吧！放棄幾小時的購物時間，或清掃的時間，或玩電動的時間，利用這樣的時間去拜訪需要關懷的人。當馬利亞拜訪以利莎白的時候，她並沒有帶禮物。她帶著比禮物更好的寶貝：她親自的上門。自心發出的禮物比什麼都貴重。

主啊！讓我不要那麼忙碌，幫助我可以將時間給需要的人。



禮拜二，12月23日

創意的禮物包裝

路加1:41-45

嬰孩出生前的時間就是做準備的時間。當懷著身孕的馬利亞抵達時，以利莎白的胎兒歡樂地在她腹裡跳動，接著以利莎白為馬利亞祝福。沒有奢華包裝的禮物；只有摯親臉上的喜樂。

當博學之士準備禮物要前往朝見基督嬰孩的時候，相信他們也不會花太多金錢或時間在禮物的包裝上。

每年我們國家花在聖誕節包裝紙的數量是令人極為驚訝的：依照空氣潔淨議會(the Clean Air Council)的統計是四百萬噸的包裝紙和購物袋。

麗娜(Lena)利用圍巾作為包裝紙，收到的人因此得到雙重的禮物。貝姬(Becky)剪下舊的圖片貼在禮盒上面變成非常漂亮的拼圖，而且盒子可以一再的使用。珮琪(Peggy)用棕色紙張加上彩繩，凱媿(Kate)和她的孩子在肉品包裝紙印上馬鈴薯圖案。你的創意一定會贏得激賞。

上帝啊！提醒我，最好的禮物是出自內心。



聖誕夜

禮拜三，12月24日

放大鏡

路加1:46-56

聖誕夜終於到了！待降節怎麼如此快就到盡頭了？還有那麼多事要做！時間都到哪裡去了？

希望你已經利用本待降節期清掃你內心和家裡的雜亂。若還有什麼需要做的，或什麼未完成的，就讓它去吧！讓它去以便享受這個榮耀的日子。

馬利亞的讚美響遍空中。她宣告：「我心尊主為大！」說到猶有未做的事，馬利亞麻煩大了：她有了身孕，但還沒結婚。事情完全沒按計畫，但還好，上帝親自動工。

尊大的意思是榮耀以及更大彰顯。讓這個「尊大」成為你今天的任務：用你的言語，你的讚美，你的全身和靈魂，榮耀上帝並且讓上帝的臨在有更大的彰顯。讓你成為放大鏡，幫助別人因此可以看到即將發生的奇妙神蹟：救主耶穌基督的降生。

我的救主，願我能榮耀你，讓我的言語和行為在這個聖誕夜以及每一天都能彰顯你的臨在！



聖誕日

禮拜四，12月25日

持守聖誕節

路加1:76-79

在查理斯·狄更生的古典故事《聖誕頌歌》(A Christmas Carol)裡，當吝嗇鬼伊本哲·史克魯治經歷三個惡魔之後，徹底地改變成為一個新人。狄更生如此寫道：「從此之後，他知道該怎麼持守聖誕節…願這也真是說到我們——我們所有的人。」

希望在這個待降節期裡，我們都學會清理雜亂，即使只是一小部分，給我們有一些空間可以迎接聖嬰。路加福音告訴我們耶穌出生在馬槽裡，因為「客店裡沒有地方。」(2:7)但願，當基督再次降臨這個世界的時候，他會發現有一些為他預備好的空間。

願歡樂充滿世界，因為至高之處的曙光已經臨到我們，照耀在黑暗中。願我們像伊本哲·史克魯治一樣在我們的心裡整年都能保有聖誕節的盼望、喜樂、愛與平安。

聖誕快樂！讓我們能如小丁(Tiny Tim)一樣有把握地說：「上帝賜福我們每一個人！」

有著一顆開放的心以及歡迎的家，我已經為救主的降生預備好地方了。



聖誕節雜亂大掃除

作者：凱瑟琳·隆·波絲彤著，中譯：蔡篤真

作者

凱瑟琳·隆·波絲彤是美國基督長老教會牧師和專業作家。她已出版的作品超過三打以上，其中大部份是給兒童的書。她的書被翻譯成17種語言，凱瑟琳被提名為普林斯頓神學院2013傑出校友並獲得長老會寫作協會頒給2014大衛·史提勒優秀作家獎的殊榮。

英文經文採用《新修訂標準本聖經》(NRSV)中文採用《新標點和合本》。

Reprints

A limited number of reprints are available. Single copy, \$4; 2–9 copies, \$3 each; 10–99 copies, \$2 each; 100–249 copies, \$1.65 each; 250 or more, \$1.25 each, plus shipping and handling. Call 800-524-2612 and ask for PDS 17116-14-012.

Order online at pcusa.org/today.

Copyright © 2014. All rights reserved.

PDS 17116-14-012

Presbyterians Today

Presbyterian Mission Agency, Presbyterian Church (U.S.A.)

