

“讚美操”與我



◎ 文／甘徐令宜 翻譯／韓張瑞

一 零零九年初，外子，大平與我從聖費南一度谷區 (San Fernando Valley) 搬到了聖蓋博谷區 (San Gabriel Valley)。這樣得以靠近我們的獨生子志光和媳婦凱莉。另外身為教會會員超過四十五年的我們，也可以離教會近一點。

外子和我都退休了。我生性好動，坐不住，總是會找些點子來消磨時間。當我住在聖費南度谷區時，就參加了有氧舞蹈課，並且還教手工藝課。搬家後，曾經尋找住家附近的運動課，可是遍尋不著。

四月時，我正在為此困境禱告，卻剛好看到教會主日程序單上登載了教會準備開始一門叫“讚美操”的運動課。這門課是為了幫助會友鍛鍊身體，同時作社區福音外展的事工。由陳蒼遂姊妹籌劃，陳蘇玉惠姊妹負責教導。這正合我心意，於是立刻就報名參加了這個課程。

二零零九年五月於嘉惠堂停車場開始了第

一堂課。當天約有十至十二名學生參加。我馬上就愛上了它，因為這是讓我們隨著以聖經金句為歌詞，配合旋律優美的音樂，操中有舞，舞中有操，讓全身筋骨都能得以舒展的健身運動。

我很快地就能跟上動作，所以就非常認真的固定上課。每天清晨，我一邊運動作操，一邊藉著詩歌來思考神的話，敬拜讚美祂，與祂親近。

隨著“讚美操”參加人數的增長，鄭朱蘋瑜姊妹和我應陳蘇玉惠姊妹之邀，加入了帶領“讚美操”的事奉。另外也有許多同工一同搭配服事。二零一零年五月，教會“讚美操”開課一週年，經過禱告尋求，我們決定遷至“Alhambra Park”。我們選擇了一塊蔭涼，靠近公園辦公室，又開放的地點。搬遷過程蒙上帝保守，非常平順。學員人數逐漸增長。正當我們樂在其中時，收到了公園管理部門的通知，只要超過十人以上的團體就需要申請許可

證。我們依法行事，將所需的文件呈遞後，就靜候許可證。此時，我們回到教會的停車場，繼續上課。

但是，一旦教會的兒童暑期學校於六月底開學，我們就必需讓出停車場，供家長們早上送學童上課。

每個人都切切祈求上帝為我們開路，預備最佳的上課場地。

眼看著距離讓出教會停車場的時間越來越近，然而公園的許可證卻杳無音訊。雖然有些顧慮，但我們深知上帝掌權，且絕不誤事，祂的時間是最美好的。果然，就在兒童暑期學校開學的那個星期，我們得到許可，得以在“Alhambra Park”開課。當局決定開一個特例，不但不需要許可證，而且還可以在我們原先選擇的地點上課。

二零一零年六月十八日，“讚美操”重回“Alhambra Park”。之後，我們繼續親眼見證了上帝源源不絕的祝福。現在平均約有四十名以上的學員（其中至少有半數不是來自本教會的會友）。有時人數多到難以計數。所以我們就把人數交給上帝，深知祂都知道。哈利路亞，讚美主！

“讚美操”正式的名稱是“感恩、喜樂、讚美操”。恰如其名，這正是我們充滿喜樂，讚美，向上帝獻上感恩的特別時刻。

求上帝藉著“讚美操”使用我們進入社區，與新朋友一起運動和禱告，進而認識他們，將他們帶到主耶穌基督的面前。

“讚美操”中有一首詩歌是出自詩篇 5:3, 11

“耶和華阿，早晨祢必聽我的聲音。早晨我必向祢陳明我的心意，並要做醒。凡投靠你的，願他們喜樂，時常歡呼，因為祢護庇他們。又願愛祢名的人，都靠祢歡欣。”當我隨著這首詩歌作“讚美操”時，我想到我們的上帝，祂瞭解我們的需要，配得一切的頌讚，因而心中充滿了感恩。

請弟兄姊妹們與我們一起來參加每星期三、四、五早晨8:30至9:30的讚美操。

“Alhambra Park”位於Alhambra Road上，介於Raymond Ave和Palm Ave之間。這堂課是免費的，歡迎大家，盼望很快就見到你們！



讚美操的宗旨：
以神的話語來潔淨心靈，
以優美的旋律來提昇氣質，
以優雅的肢體運動來保持健康，
口唱心和的讚美神，
擴張神國境界，
榮神益人，
領人歸主

