



十三天牙買加之旅，於四月七日（禮拜二）晚上十一時卅分平安足踏休士頓！，感謝主的眷顧！是日早上十一時十五分，京斯敦之牙買加華人基督教會，張雪詩執事送我到機場，路途中購買了龍蟹批、雞批和牛肉芝士批各一個，以作午餐。到達機場，排隊、等候卅分鐘，辦理登機手續時，經辦人員說：「為何不在櫃檯辦理？」，我回答：「櫃檯停止辦理了！」他一連串問了許多問題，都不關辦理登機手續的事宜，企圖扣留我的護照，據理力爭下，才發還。直衝檢查處、上樓又下樓，跑到登機門，找到座位坐下，約三分鐘後飛機移動，在起飛跑道，稍後機長宣佈，機件有問題必須即時修理，回到閘口，不許離座，足足乾等二小時十八分鐘，只得兩杯水和一塊乾菓條，還好有三個批充飢！這就是美國航空公司 America Airlines 的服務！

抵達邁阿密機場，接駁休士頓的航機經已飛出，又要領取行李、排隊安排下一班航機，再托運行李、等候近三小時才登上 AA 2490 班機飛返休士頓，踏入家門已是禮拜三（四月八日）零晨了！

禮拜三（四月八日）如常接載長輩、主領迦南團契研經時段、享受恩浸人甜美團聚！送畢長輩回家，午睡片刻充電！晚上參加恩典華浸祈禱聚會，喜見蔡根南弟兄昨天平安從香港回來，籌備其公子景輝弟兄五月的婚禮與婚宴！

這些年來，得蒙西南人陳孟賢醫生，照顧我的牙齒保養，今天（四月九日）下午去其診所接受補牙之服務，歷時二小時卅分，謝謝他細心的診治，一個月後再完成永久性的補牙(Crown)。

在好友鍾伯文牧師的臉書看到 Hartford University 推薦的 20 個快樂的習慣，推薦給各位恩浸人，彼此學習養成快樂的生活：

1. Be grateful. 要學會感恩。
2. Choose your friends wisely. 明智的選擇自己的朋友。
3. Cultivate compassion. 培養同情心。
4. Keep learning. 不斷學習。
5. Become a problem solver. 學會解決問題。
6. Do what you love. 做你想做的事情。
7. Live in the present. 活在當下。
8. Laugh often. 要經常笑。
9. Practice forgiveness. 學會原諒。
10. Say thanks often. 要經常說謝謝。
11. Create deeper connections. 學會深交。
12. Keep your agreement. 堅守承諾。

13. Meditate. 有默想空間。
14. Focus on what you' re doing. 專注你在做的事情。
15. Be optimistic. 要樂觀。
16. Love unconditionally. 無條件的愛。
17. Don' t give up. 不輕言放棄。
18. Do your best and then let go. 做最好的自己，然後放手。
19. Take care of yourself. 好好照顧自己。
20. Give back. 學會給予。

恩典華浸在去年雙語兼用，感恩、再感恩！

梁德舜牧師