

生命泉

THE SPRING OF LIFE

2017.01

福清市基督教福华堂 主办

总第212期 2017年第01期

网址：<http://www.fqsfmt.com>



请代祷·请投稿 邮箱：2782566125@qq.com 电话：086-591-86003006 QQ：2782566125 地址：福建省福清市后埔街35号 邮编：350300



同心同行 建立门徒

施桂明 牧师

感谢上帝的眷顾，在刚刚过去的2016年里，堂会各项事工蒙主祝福都得到顺利拓展，我们侍奉、工作、生活的路径都滴下主恩典的脂油。这一年我们在圣诞的欢声笑语中落下帷幕，新的一年已然开启。时替又逢新岁月，春来更有好花枝，盼望2017年成为我们每一个人继续不断追求灵命进深、同心侍奉之年。

在新的一年里，我们要同心同行，建立门徒。弟兄姐妹要勤读圣经，因圣经是基督徒灵性生命的食粮，是行事为人的准绳。人生旅途既有康庄大道，也有崎岖小径，稍有不慎容易迷失或跌倒，但神的话是我们脚前的灯，路上的光（诗119:105）。如若有神的话存在心里作为我们行路的指引，成为光，照亮我们人生的道路，那么我们的脚步就更加稳妥，前路越走越光明，侍奉更得力，生活就蒙福。

在新的一年里，堂会要推行分龄细化牧养，并适当调整事工架构，合理分工。加强小组长的训练工作，加大力度推进小组事工；同时要深化对信徒的教导和栽培工作，逐步建立起完善的门徒培训机制，不同年龄与不同程度的信徒，开设不同的门徒装备课程。希望人人被关怀牧养，人人被主爱激励，人人受真理装备，人人尽心尽力爱主，人人参与主工、服务人群，荣神益人！

最后，我代表堂会全体教牧与执事向弟兄姐妹致以新年的问候，祝大家新年快乐，阖家蒙恩，平安喜乐，灵命丰盛！在新的一年里为主作更加荣美的见证！



“那赐诸般恩典的神曾在基督里召你们，得享他永远的荣耀，等你们暂受苦难之后，必要亲自成全你们，坚固你们，赐力量给你们。”（彼前5:10）

对基督徒来说，新年是一个数算上帝恩典的日子。诗篇六十五篇是基督徒过新年时最喜欢颂读的一首诗，表达了基督徒向上帝的感恩心愿。“神啊，锡安的人都等候赞美你，所许的愿也要向你偿还。”（诗65:1）新年也是一个向上帝许愿的日子，因为上帝在过去的一年中祝福我们的工作、婚姻、学业、家庭，我们要向上帝偿还我们所许下的感恩愿望。同时，也要感谢上帝的赦罪之恩（诗65:3-4）。

无论是信主的还是不信主的人，上帝都赐给他们有普遍的恩惠。上帝“叫日头照好人，

也照歹人；降雨给义人，也给不义的人”（太5:45），这是上帝的普遍恩典。作为基督徒，不但可以享受普遍的恩典，还有特殊的恩典，那就是：上帝藉着他的儿子耶稣基督独有的特殊恩典，基督徒要常常数算这样的恩典。我们还要感谢上帝的眷顾之恩，“你以恩典为年岁的冠冕，你的路径都滴下脂油，”（诗63:11-13）表示上帝对子民的看顾是完全的，是没有中断的，上帝的恩典是丰丰富富的。

新年的意义对每一个民族来说是不同的，中国人和埃及人的新年只是庆祝一个季节的到来；犹太人的新年只有忏悔；基督徒的新年则意味着感恩。盼望每位弟兄姊妹都懂得做一个懂得数算上帝恩典的基督徒，在新的一年里当中，更加爱主，更加经历主的同在，更加蒙主的眷顾。“神啊，锡安的人都等候赞美你！”

我们的难题是：靠我们自己。我们无法忘记过去，努力面前的，我们不能弃旧迎新，只能在新的一天里重复过去的生活。我们被过去所捆绑，靠自己无法站立起来行走。为了这样的缘故，耶稣来了，他要亲自带我们进入新天新地。今天，求上帝带领我们看见这样的道路和真理，赐给我们这样的生命和出埃及跟随主的信心。上帝说：“手扶着犁向后看的，不配进神的国”（加9:62）。愿上帝在基督里应许给我们的美好前程，在这新的一年里充充满满地成就在我们中间。阿们！

新春佳节即将来临，在此我祝愿所有在主内的肢体，在新的一年里更加得着主圣灵大大的充满，凡事祷告，凡事感恩，凡事有圣灵伴随，做主工得着主力并圣灵充满的果效。中国这片肥沃的土地是上帝所喜悦的，这里的庄稼已经成熟，盼望我们在主的大事业里能有一份，在新的一年里更加活出耶稣基督的样式。

文/心泉

异性相吸本是很自然的，青年男女之间的友谊也很容易变成爱情，友情与爱情都是极其宝贵的，美好的友情让人一生受用不尽，但友情若转化为不成熟、缺乏理性的爱情，不仅友谊可能难以继续保持，烙在心底的伤也将成为一生之痛。

如何分辨友情，爱情

1、了解两性的差异——男女在表达上有许多不同。男性或许会认为拉女孩的手过街，送她回家，拍拍肩膀，谈天说地，个别沟通，都是稀松平常的事。不一定代表他有追求。但中国女孩大多还比较保守矜持，不轻易让男孩拉手、碰触，更不会轻易给男孩单独相处的机会。有些情感较保守的男孩，也有同样的态度。过于随便的态度容易引起误会。这时代，表达情感的尺度差距很大，因此冷静是上策。不要轻易动感情，如果对方没有明确表达或者直接追求，宁可停留在友谊阶段，不要任性作无所谓的单恋。

2、了解对方的背景、习惯、个性——



婚恋专栏

友情

爱情

滥情

弟兄姊妹相处，若有机会单独交流，对方又接近自己心目中的理想，便容易产生憧憬的感情，一厢情愿而失去理智。一旦发现全不是那么回事，不但白白心碎一场，也可能失去一个值得相交的朋友。因此，若发现自己喜欢对方，最好立刻冷静下来，客观地理解一下对方与人相处的习惯、说话的方式与背景等。尽力去了解她/他在群众中真实的表现，就不会钻牛角尖，把自己弄得很痛苦了。

3、认清友情与爱情截然不同——谈得来，一起同工，兴趣相近等等，是产生爱情的很好条件。但别忘了，这也是友情最基本的要求。爱情，不只是这些，还要加上、“爱”——觉得他/她是最好的一位，会为她/他睡不着觉，左也思，右也想，最后一定会鼓起勇气，告诉对方自己的心意，因为不说出来会憋死人。除非对方已有明确的表示，千万不要动辄想入非非，徒然虐待自己！

如何避免对方误会

1、了解人的本性——男孩多半潜意识中希望自己是大众情人，女孩也常期望自己容貌出众，引人追求。因此胆子比较大的人，就会喜欢撩动异性的情怀，一旦对方动了心，明星心理得到了满足，她/他却往往很无辜地说，我真的没有意思，是对方自己喜欢我的！曾经有好几位姊妹同时喜欢上一个弟兄，但弟兄对她们都没意思，原来这位弟兄看姊妹时，都是含情脉脉的，眼睛仿佛会说话，难怪让人会错意！小小一个动作就会使人误会，我们真需要常常被圣灵提醒，不要伤害别人仍不自知。

2、保持戒心——同工关系，干兄妹，

或两人都已各有对象，这类情况最容易使人失去戒心，结果陷入感情，造成三角关系，四角关系……伤害别人的心，自己也受伤。保持戒心不但是维持有益的好方法，更是圣灵的果子——“节制”。

3、不要单恋——如果发现自己开始喜欢某人，而对方已有对象（甚至已婚），真要好好祷告，求主帮助你快快走出这个阴影。发展下去，若不说出来，必会郁结在心，对自己的心灵与身体造成伤害；说出来，很难有结果，且很可能伤害到别人的幸福。另外，“只要对方还没有结婚，我就有权力追求”的观念，绝不正确，爱就是让对方幸福，而不是任性地使他/她不得安宁。只要专心投靠主，他必定会帮助你脱离这个陷阱。

分辨友情与爱情，避免产生不当的恋情，都不是容易的事，从这方面更看出，人的能力多么有限，连自己的“感情”都管制不了，真需要上帝的救恩与怜悯。

我们非常鼓励基督徒正常交往，建立美好的基督化家庭，希望大家都能发展正常美好的爱情，不要浪费或陷入无谓的感情漩涡，伤害自己，伤害他人。

2016年的最后一天，我们一家人一起去福州，交通906电台的主持人在节目中邀请听众用一句话或一段话总结自己的2016年。留言的听众中伤感的居多，我听了一笑而过，心想一年来发生了那么多事情，不好总结。

2017年的第一天下午，我又想到了昨天的话题。2016年首先感受到的是人到中年的担子越来越重了。工作依旧忙碌，但长辈们随着年龄的增长，身体出现了各种毛病。结婚10多年来，我和公公婆婆一直住在一起。之前，婆婆帮我煮饭、照顾孩子，为我解除后顾之忧。这一年，公公住了两次医院，婆婆眼睛动了一次小手术。还好公公婆婆有四个子女，大家一起轮流照顾老人，但是家务活没有了婆婆的帮忙，我开始忙得晕头转向。由于我们夫妻俩经常不能准时下班，尽管一回到家，我们就像打仗似地冲向厨房，孩子还是常常不能按时吃上饭。对于孩子的“我饿坏了”，我只能抱歉地笑一笑。再后来，父亲生病到福州治疗，弟弟不在家，我和母亲一起照顾爸爸，那段时间真是感觉身心俱疲。

想到患难中上帝的恩典和带领，我心中充满了感恩。父亲那次到福州看病，本已请亲戚帮忙联系了一名医生，但那名医生看

到父亲身患多种慢性疾病，就推辞不肯看。我急忙上网查询，当天下午有一位很有名的医生，预约时刚好还剩下一个号码。那名医生看了父亲的病情，当场就开出住院通知，让父亲进一步做检查和治疗。后来几次上网预约挂号，提前两三天这名医生的号就已被约满了。很感恩上帝在父亲看病治疗过程的一路带领。以赛亚书30章15节：“你们得救在乎归回安息，你们得力在乎平静安稳。”在难处中，我常常感到慌乱，这节经文给我很大的帮助，提醒我要祷告，放下重担，把面临的困境告诉神，支取从上头而来的能力，让身心恢复平静、重新得力。以前，我只是周末参加主日崇拜，今年以来参加了小组聚会和教会的团契，感到有不少的收获，对上帝话语的认识更多了，遇到困难能更容易从圣经应许中得到安慰，心境更容易恢复平静。

一家人目前只有我一人信主，丈夫看到我去教堂聚会，有时就会冷言冷语，以前我一听这些话，心里就很恼火，脸色也不好看。现在我更多的是认为那是魔鬼撒旦借着他来攻击我，不那么容易生丈夫的气了，家庭的氛围也更和谐了。圣经上说：要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩。在上帝的带领下，一年来有了更多的喜乐。

回首2016年，我想说：“这一年因着属灵生命有了一些小的成长，虽有艰难困苦，却也收获了更多的平安喜乐。”展望2017年，盼望我们都能更多地亲近主，主也必定会亲近我们！

文/岁月安好

致 2016



“这一生最美的祝福”征文三等奖

这一生最美的祝福

文/崔晓芳

“这一生最美的祝福，就是认识主耶稣！”

我是黑暗，污秽而绝望。

我是黑暗，但我却向往光明。

他是光明，耀眼而深刻。

他是光明，但他却没入黑暗。

为了救我。

我很自得，在黑暗中。我沉迷来自黑暗的一切，尽管它是那么地喧嚣，那么危险。

什么是堕落？我不知道。人们称黑暗为堕落，无知的人类啊，黑暗是一切喜乐的来源，可你们却仇视它。

黑暗是我的一切，我，就是黑暗。

有一天，我遇见了他，他说他叫光明，我想也是的，从他身上发散出来的光辉是我从未看见过的。

我怕他。

他的眼神，他的双手，他的温柔，他的问候，他的祝福，他的牵引，他深切的呼唤。

“你好，小羊。”他对我说。

我第一次听见这样的声音，我好像看见一条河，轻轻浅浅，从天上流到我跟前。

我逃走了，为了躲避他，躲避他伸出的手，我不得已从我黑暗的屋子迁出，进入一个叫地狱的城市。

我以为从此我不会再遇见他，可他又一次出现了，出现在我的生命中，成为我这一生的光亮。

我再一次遇见他，他被捆绑在高立的十字架上，他不喧嚷，不扬声。

我看见舞动的长鞭在空中划出曲折优美的线条，落在他身上，他的身体立刻开满了鲜血的花。他却用笑容对我说：“你好，小羊。”

我想说些什么，动动嘴唇却发不出声，我的心脏好似要冲破我的胸腔，我跌倒在地，俯伏在他脚前，伸手接住他滴落的血。

当他的血落在我的掌心，丝丝沁入我的生命时，我的内心充满了忧伤，几乎要死。

我想问他，为何要来寻找我？为何要为我被高悬在十架上？为何你不肯离去？

我想问他，你知道吗？你知道吗？我是一个被黑暗缠裹的人，我是个污秽悖逆的人。你知道吗？

虽然我不能开口唱一首歌，我却要向他献上真诚的赞美：

“主啊，我从深处向你呼求。

主啊，因我偏行己路，让你受伤苦痛

主啊，切莫放弃，掩面不顾。

我要大声求告你有赦免之恩，我必专心地仰望，坚定地依靠。

求你涂抹我的罪愆，洗去我一切的不义。

我的主，我的主，我唯一的拯救。

黑夜漫漫，我等候你。

我耐心等候黎明来临。”

他被人放下，跌倒在地，他却伸出他的双手：“你来，我的羊。”

“我来，我的主。”



近年来，福清遭遇了严重的经济危机，到处弥漫着世态炎凉和祸福难测等人生百态。最近更是看到太多企业起起落落、甚至颠覆，所见所闻也尽是某某人负债累累，甚至“株连九族”，亲人反目等，令人叹惋！成为一名基督徒后，通过读经、祷告和聚会等灵修生活，心中有所领悟。我常苦苦思索，究竟什么才是我们基督徒一生所要追求的？属地的还是属灵生命的财富？马太福音提到要积攒财宝在天上（6:20），耶稣已经给了我们答案。他告诉我们地上的财物有虫咬，会锈坏，你的财宝在哪里，你的心也在哪里。可见我们得首先保有颗属灵的心，去积攒属天的财富！经上说：你要保守你的心，胜过保守一切，因为一生的果效，是由心而出（箴言4:23）。

但是洞察人心的耶稣同时又在马太福音里告诉我们三个仆人的故事，要我们得善用神赐予我们的时间、才能、恩赐和其他资源，并期待我们能够有智慧的投资，理好上帝交托的财（财物、钱财或资财）。上帝的仆人马丁路德也说过：“人可以拥有财物，但必须善于管理，做财物的主人”。你我皆凡人，如何理好属地的财对我们来说也至关重要。以下仅从个人经历中的一些领悟，去探讨要如何当好上帝赋予我们管家的这个角色。

一、要合理规划家庭财产

箴言（21:20）告诉我们：智慧人家中积蓄宝物膏油，愚昧人随取随吞下。我的父亲在文革时是一名会计，做得一本好账，打得一手好算盘。他总是将投资、家庭所需和储蓄的资产合理分开，这样使得在任何变故来临时，家庭的财政不至于陷入混乱。事实证明，在他忽然得重病离世的那段日子，家里的财务状况依然井井有条。

二、要保护好自己信用

不管这社会如何发展，诚信永远是第一。个人信用对人一生的影响不容忽视。当我们认为推迟几天归还信用卡或按揭的款没什么大不了的时候，我们的信用污点已然形成。我身边的一位很要好的姐妹就曾有过这样的尴尬，后来公司要用款需要融资时，自然是一番折腾后才成事。所以，美名胜过大财，恩宠强如金银！（箴言22:1）

三、要谨慎借贷理性投资

前几年福清人疯狂的投资态势，相信对很多人的伤害将终生难忘。谨慎如我，在人们疯狂的时候也不能持守，投资的虽不是借贷的款，但回头细算，如当时不贪的话，现在家里的生活质量只好不坏。又逢房价，煤价升涨时机，仅以箴言（28:20）不贪财，不投机，不冒险，不可盲目投资，不可拼命赚钱，共勉。

四、要捂好自己的钱袋子

很多时候诚信在人走投无路时又显得异常苍白无力。前不久去拜访一位朋友，她与爱人多年打拼积累了许多资产，因前些年的借贷风潮，她们一边高息把钱借出，一边又借款办企业，结果借出去的本息都要不回，又扛不住利息的不断付出，为了维护自己的诚信，只得卖了经营不错的企业还债，但自己的钱却还在别人的口袋，要债比登天还难。告别时，她一再叮嘱我，你们这些“工作仔”，千万要捂好自己的钱袋子。你们存心不可贪恋钱财，要以自己所有的为足。（来13:5上）

五、要谨慎消费勿透支未来

现在社会消费的发展，养成了很多年轻的月光族和寅吃卯粮的一代人。不但不谋划未来，甚至超支提前消费。记得在儿子刚成年时，我给过他一张信用卡让他去买衣服，回来后，他说，刷卡很爽，不会心疼，但心里没底，以后您还是给我现金吧。古罗马哲学家西塞罗说过：不疯狂购物，就等于拥有收入。箴言（27:23）里提醒我们：你要详细知道你的羊群情况，留心料理你的羊群。但有时候其实消费也是投资，比如平时为提升自己能力的学习培训和买书等费用，那是一种无形的投资，回报或许不能立竿见影，但却是日积月累的，会让你受益终生。

六、要理性购置家庭用度

家庭量入为主，理性消费很重要。比如上超市前预备清单，按需购物；网购虽便利，但多有陷阱，勿经常逗留。我曾经也是一名网购达人，但近两年的双十一，却能成功地成为一

名刹手党，这一切都归功于祷告的功效。是祷告带来的上帝的应许，让我能不断地提高消费免疫力。

七、要谨慎入股海

股市本是一个不错的投资平台，但因专业性要求强，风险指数又极高，所以不懂其行业规则者切记谨慎入内，经不起风浪，必将“血肉横飞”！前两年的大牛市，初涉股海的我，一下踩了“狗屎运”。闲置资金买中一只，一路狂飙，想想一天一涨，换车的档次就高一档。听不进家人的任何劝阻，结果“寸草不生”。那种过山车的感觉，至今想来仍有余悸。诱惑本身没那么可怕，可怕的是我们经不住诱惑的心。求主保守我们；要谨慎自守，免去一切的贪心，因为人的生命不在乎家道丰富。（路12:15）

八、要善于分享财物

分享财物也是理财中必不可少的一部分。基督徒奉献教会更是理所应当。想起以前，母亲为主全然舍己，又爱心“泛滥”。父亲就专门定期给母亲一部分钱用于资助有需要的兄弟姐妹。他自己更是年年资助孤寡、帮扶乡邻致富、为乡邻出资出力修路，甚至在生命的最后时段放弃些债务的追讨等，至今令人称道。相信他一生积攒的属天财富并不比属地的少。我坚信此时，他定与母亲携手天家共享！因为圣经（林后9:9）提到：他施舍钱财，周济贫穷，他的仁义存到永远。

当然，以上种种，仅是个人的一些观点，因为人活一世各有自己的活法，但是基督徒，凡事都要荣耀神而行（林前10:31），却是上帝对我们的要求。凡事都可行，但不都有益处；凡事都可行，但不都造就人（林前10:23）。所以，我们得时刻持守灵心，只有这样才能理好属天属地的财。

文/柔和



堂讯

11月份主要活动

11月2-7日，施桂明牧师偕同林伟、余美云、王玉英前往香港参加林秀乐牧师的毕业典礼，并拜会香港一些兄弟堂会与牧者。

11月6日，施牧师应邀于恩典堂讲道。

11月13日，本日定为福建神学院奉献主日，本堂为福建神学院的神学教育代祷、奉献。

11月13日，马来西亚卫理公会沙巴教区乐龄部一行33人来我堂参加早堂崇拜。崇拜后，与我堂部分教牧、执事座谈交流。

11月14日，本堂召开聚会点负责人与收奉献人员会议，加强聚会点的牧养工作与财务管理的工作。

11月18日，施桂明牧师偕同俞建云牧师、薛小青牧师等前往福建神学院，代表我堂转交兄弟姐妹于13日为福建神学院的专项奉献款。

11月22-23日，施桂明牧师偕同本堂十一位教牧、执事前往南平梅山福音堂参加延平区设教150周年庆典。

11月23日-12月7日，本堂老人互爱会组织组长于每周三上午进行为期三次的组长培训。

11月30-12月6日，施桂明牧师随同福建

省两会、省厅的牧长、领导前往加拿大、美国访问。

12月份主要活动

12月11日，本堂主日学开展主日学《彩虹天地》教材研讨会。

12月12-15日，本堂十三位教牧、同工出访香港，参观、访问宣道会北角堂和播道会恩福堂。

12月18日，福州花巷堂常青诗班一行41人在陈小勇牧师带领下前来我堂访问并献唱。

12月18日，我堂举行受洗礼拜，有42人受洗归主。

12月20日，我堂举办消防安全培训，邀请福州社安中心胡老师前来开设消防安全讲座。

12月24日，我堂分别于二、四楼举行“永恒之光”与“你是独特宝贝”平安夜崇拜。

12月25日，我堂于上午举行庆圣诞圣乐感恩崇拜，晚上举办“你作王到永远”圣诞赞美会。

12月29日上午，我堂所有教牧和部分执事前往培训中心，参加福清市基督教灵友会事工委委员会年终会议。

12月29日下午，福州市民宗局杨国富局长一行在福清市民宗局施章龙局长等陪同下，前往我堂检查安全工作。

12月31日晚，我堂青年团契举办“天堂的秘密”音乐剧。

《门徒训练》散记



门徒，多么令人向往令人自豪的身份！做主门徒，听起来与主关系多么亲密！可是……整整34周的连续学习——从2月份到11月份，每周六天研读大量的圣经和学习材料，记笔记做许多的作业，每周一次两节课的集中学习。这是我们的门徒训练课。现在居然结束了？最后一课激动地同领圣餐后，我们从牧师手中郑重接过写着自己名字的结业证书，满心欢喜，满心感恩。回想当初报名时，我们也都对如此艰巨的学习有点怕怕的，将近一年的时间啊！谁也说不准能不能顺利完成。但是感谢神！这一年里居然没有特别的事，我们居然都稳稳当当地走过来了，真的不能不说是主的恩典托着我们！

“神已听到你的呼求，他已知道你的渴望……”这首《如鹰展翅上腾》是我们第一天参加学习时唱的，它记录了我们心里对于长进的渴望。在歌声的余韵中我们齐读《每日祷文》，我们思索《人性问题》，我们聆听世界各国牧者对圣经各卷的全面阐释，我们《面对真道》。我们花许多时间讨论，在讨论总结中我们发现，原来圣经一点也不晦涩难懂，它是如此贴近我们的心，也贴近我们的生活。在《门徒标志》中，我们直面心灵最深处！神让我们完全地向着他赤露敞开，他亲自在我们心中做摧毁与重建的工作，摧毁我们里面的自我中心、怯弱、麻木与冰冷，重建我们合神心意的信仰，改变我们内在的生命。如果说开始时我们切慕做一只展翅高飞的鹰，结束时我们同声唱起了《一粒麦子》。经过一年学习，我们却情愿做一颗被破碎被掩埋的麦子，乐意结出子粒，成为别人的供应与祝福。这是门徒训练课。

我们感恩上帝为我们预备了门训，感恩我们教会牧者倾力做这样培训与教导的工作。更感恩我们亲爱的导师们！她们为了上一次课要反复研读圣经、查阅各种资料，有关神学问题甚至多方去请教！她们无论轮到上课没有，她们都来，默默陪伴着我们，与我们一起走过这一年的时光。这是门徒训练。如果我们觉得我们为了自己的长进而付出时间的代价，我们亲爱的导师们又是怎样的付代价！

课间十分钟的点心时间总是过得太快！我们才刚刚咬一口面包、才吃完半个桔子、刚吸两口酸奶——噢！姐妹亲手做的肉包太美味啦！是哦！自己烤的蛋糕真的好香啊！我们总是还没聊够，就赶紧接着上第二节课……更有中途的感恩见证会和最终的感恩回顾会。弟兄姐妹们争着抢着，把各自带的零食饮料水果摆满了桌子，那叫一个丰盛！

因着主爱的激励，我们这些经过门训的弟兄姐妹，不仅仅在主里一同长进，也建立了深厚的感情。在彼此代祷中我们学会彼此关心、彼此扶持。有的门徒没能按时毕业要补课，陪！我们硬是陪着他们补完了课程。门徒们的生命一天天在改变、更新……我们明白我们互为肢体，原本互不相识的弟兄姐妹现在亲密地彼此配搭，一起侍奉，共同兴旺神的事工。感谢主！愿荣耀归于主！阿们！

文/加恩



朋友，你认识基督吗？
你知道他那伟大的救赎吗？
那就请听我说，
他是谁？
他是神所立的主基督。
他是赎罪的羔羊，
为要将我们救赎。
看那，在各各他山上，
他的宝血染红了十架。

他为何受害？
原是为了担负我们的罪孽。
因他舍命流血，
我们罪得赦免；
因他复活，
我们有了盼望。
他一得一胜一了！

文/黄臣稳



福华堂书屋书籍推荐 恩典是什么？

恩典就是上帝走进你的世界，他的眼睛充满光彩，他的提议令人难以回绝。

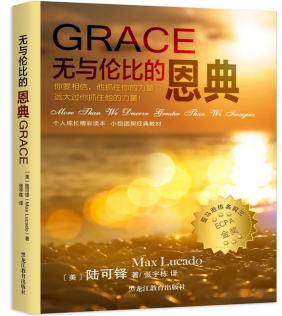
他说：“请稍坐片刻，我要让你混乱的生活绽放奇迹。”

作为基督徒，我们声称自己已经理解恩典。从主日学到成年，我们被教导说我们已经被恩典拯救了。我们了解圣经经文，也知道罪人的祷告，但我们真的掌握了什么是真正的恩典吗？或者说，我们是否被恩典紧紧抓住？

在《无与伦比的恩典》这本书中，作者通过上帝的话和他自己的经历讲述恩典不是一个好的想法而已，也不是一首抒情诗或一种温暖、模糊的感觉。它是让基督彻底地住在你里面。恩典给了你自由去爱那不可爱的，原谅那不可饶恕的，因为你知道你是多么地被爱，并知道你已经被饶恕

为此，作者呼吁读者回想上帝所给我们的丰盛的祝福。他为我们如何过改变的生活提供了指导，呼召我们做出真正的转变并满怀勇气看到它的实现。不要让恩典与你擦肩而过。

当你让恩典进入，它会摇动你的世界，并改变你的心。



洗礼

见证

我从小就受堂嫂信基督的影响，我太太就是我堂嫂介绍的。信主受洗之前，我对《圣经》、《道德经》、《易经》、《大藏经》等宗教经典略有涉猎及研读，总体感觉各宗教均崇拜礼颂本教之真神。本人主循我行我素、天马行空的我很难低下头，放下二郎腿，臣服于宗教面前。

1995年底与太太结婚后，支持太太信上帝，沐主恩、同时也开始接受、学习、研究《圣经》，喜欢基督文化氛围、喜欢《圣经》中箴言及爱的解说。慈爱、祥和、静穆的教堂氛围，可使烦躁不安的心灵得到洗

礼，慢慢趋于平静，信仰融入于爱的悟道。谦卑，宽恕，包容，慈爱，恭敬，勤勉，精致，分享之心，执事执礼，侍奉融入于爱的证道。信上帝得永生，来自圣灵，教人永生。

约在2009年许，全家还住在玫瑰园时，一次脚上大拇指被电梯夹住受伤了，太太急忙送我到玫瑰园社区医疗站将受伤的指甲拔掉，拔掉指甲的瞬间，我晕了过去，灵魂飘逸到医疗站门前的树梢上，周围出现天使般祥和、轻松的氛围，耳边听到太太焦急致诚的祈祷声，瞬间就醒了。

人生过半百，知天命之年，始悟敬天爱人，始悟人是卑微，人应该时时怀着感恩、谦卑、低微、赎罪之心态。今天上午在基督教福华堂低下头，跪在十字架前，接受主恩，接受洗礼，洗去我的戾气，洗去我的姑妄，从今而后应以谦卑、低下之心生活与侍奉主，阿们！

文/叶潜悟

路加专栏

每年圣诞节我们路加团契都参加献唱活动，我们的合唱不仅让属灵生命成长，给弟兄姐妹带去祝福，也锻炼了身体。我们医务人员都体会到参加唱赞美诗等声乐活动，大家每天都神清气爽，工作起来事半功倍。

声乐可以让人在身体健康上终生受益，许多声乐专家都是寿星。歌唱可以促进深呼吸，使肺部得到扩展，并清洁血液。歌唱可以促成身体姿势和形体动作的优美，有助于丰富面部表情。歌唱可以提高讲话能力，丰富言谈的音调并改善其读音。歌唱可以增强记忆力和思想的集中。改善对语言文字的领会能力。歌唱有助于情感的通畅，增强性格的沉着和自信。

几年来，担任我们合唱的指导老师王老师、林老师和吴老师都不厌其烦地教我们正确发声，合理运用呼吸，产生胸腔、鼻腔共鸣。我们每年都有进步。

让我们一起口唱心和赞美主。

文/福清市医院 林星

声乐与健康

