

生命泉

THE SPRING OF LIFE

2017□05

福清市基督教福华堂 主办

总第216期 2017年第05期

网址: <http://www.fqsfht.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

门徒的特质

余美云 传道

经文: 腓1:9-11

引言:《腓立比书》是保罗写给他欧洲建立的第一个教会的信。腓立比在罗马统治下的马其顿省。这封信是保罗在监狱里写的。当时，保罗为着福音的缘故被关在监狱里，又因腓立比教会内部出现自私、纷争的现象，又受到异端迷惑侵袭，使他感到深切的沉痛。然而，这封书信依然洋溢着保罗的喜乐和确信，显出他对耶稣基督有坚定不移的信心与盼望，和他对腓立比教会圣徒的关爱。我们从保罗的恒常祷告中，认识作为基督门徒的生命特质。

一、爱心增长的门徒（9节）

我所祷告的，就是要你们的爱心，在知识和各样见识上，多而又多（腓1:9）。腓立比信徒是保罗的朋友，也是长期的福音伙伴（腓1:5）。保罗不是为他们祈求财富、生活舒适，或免于患难，他祷告的核心内容乃是不断增长的爱心。门徒的生命标志是爱心。

1、爱的涵义

爱是神的属性“慈爱”，是圣灵所结的果子“仁爱”，是圣灵浇灌在门徒心里的爱，爱神、爱基督、爱教会，以及在生活与服侍中彼此相爱的行为表现。

使徒保罗在每西亚看见马其顿的异象，他改变行程，来到腓立比城，保罗在河边的一个祷告点坐下，向聚会的妇女讲道。留心听道的吕底亚和家人不但信而受洗，还强留接待保罗和同工，邀请他们到她家里住，显出她特别的爱心。在保罗的宣道生涯中，腓立比教会不仅在物质上供给他，还差派同工以巴弗提去照顾保罗。这是保罗与腓立比教会之间彼此相爱的实际，也是我们教会当效

法的榜样。

2、爱的特质

保罗祈求神让腓立比信徒的爱心在知识和各样的见识上多而又多。“知识”一词在保罗书信中使用15次，这知识包括对神、神的义、神的儿子、神的旨意、罪、真理、以及各样美善的认识。“见识”指道德与伦理上的洞察力或判断力，它使基督徒在不同的环境中，作正确的决定，采取正确的行动，并且活出圣洁的生活。见识可以说是知识的具体实践。

因为没有知识和见识的爱心，易使人盲目与冲动；没有爱心与见识的知识，使人自高自大，夸夸其谈。所以保罗祷告，是要他们的爱心在知识和见识中得到培养、成长，这爱是满有属灵的知识及道德的见识的。

我们教会正在开展各种培训，如《研读圣经作主门徒》、《家庭教育认识自我》、《青少年父母成长课》等内容，有效地栽培信徒的爱心在知识和见识上不断地增长，使参训的信徒在生活多个层面与家人、邻舍有深入接触，活出爱心的见证。因为我们没有一个人是孤岛，我们的生命是互相联系的，我们的言行与道德的选择处处在影响身边的人。

二、分辨是非的门徒（10节）

门徒的生命特质，乃是使你们能分别是非（或作喜爱那美好的事），作诚实无过的人，直到基督的日子（腓1:10）。门徒拥有以知识与见识为基础的爱心，这是一种实践的智慧，能深思远虑处理事物，有良好的理解力和属灵的洞察力，可深入和准确判断，以致能辨别是非，好坏，优劣等。

1、喜爱美事

分别是非表示有试验不同之处及认可那优越者（重要者）之意。或作喜爱那美好的事，这样被启发的爱能使他们分辨更美好的事。在生活的各方面，有些事情是好的，有些是更好的。当马利亚献香膏，在人看来，何用这样枉费呢！这香膏可以卖许多钱周济穷人。耶稣却说，她在主身上做的是一件美事，这香膏浇在主身上，是为安葬作的（太26:6-13）。保罗见证自己已将万事都看作是有损的，以认识我主基督耶稣为至宝（腓3:8）。

门徒有属灵的知识 and 洞察力，分辨何为主所喜爱的美事，这是作主门徒的挑战与追求，让我们的生命有敏锐的分辨力，喜爱最美好的事，并且在道德生活中践行。

2、诚实无过

“诚实无过”，指门徒当追求生活上的成圣。“无过”不是说没有罪。我们各人都会犯罪，而无可指摘的人是能认罪和远离罪。经上说：“你们要彼此认罪，互相代求，使你们可得医治”（雅5:16）。我们当向神认罪，也向人认罪，并向所得罪的人求饶恕，若有可能，便赔偿别人的损失。

杜尼耶医生在《角色与真我》一书中提到认罪的特色是在乎强调责任感，因此，成为真我新生的行动，门徒开始了与基督并他的教会相交的生活。

3、盼望主来

“直到基督的日子”，这是使徒保罗关切点，是门徒将来如何面对再临的主仍站立得住。我们都在为基督的日子而预备，侧重指在信徒交账，那时每个信徒的生命都要受到基督的检验。鲁益师曾说：盼望是合乎真理的美德之一。盼望永生不等于撇下目前的世界不顾。真正把握今世的门徒，都是想念来生最多的人。门徒之所以变得在世上毫无作为，皆因我们几乎已完全忘记了永生的事。把目标放在天国，就可以同时投入世界；把目标放在世界，就两者皆空。

保罗清楚我们的身份是天上的国民，是耶稣地上所建立的教会，他劝勉圣徒当为基督的日子而预备，为了有效地事奉主，门徒必须能做出智慧分辨。

三、结满义果的门徒（11节）

并靠着耶稣基督结满了仁义的果子，叫荣耀称赞归与神（腓1:11）。

1、靠赖基督

在使徒保罗的祷告中，最后祈求的是门徒能结满了仁义的果子，意思是能使人产生仁义的果子，或是活出正义生活的各种品格。这些品格的源头是耶稣基督，目标是叫

荣耀称赞归与神。

“靠着耶稣基督”这表示信徒结果子的动机和动力是来自耶稣基督。由于门徒结果子是靠耶稣基督，所以个人就没有可夸之处，当然就不会产生属灵的骄傲之矛盾现象。我们学习耶稣的谦卑，不要被自私和骄傲所支配。只有在这样的教会群体生活实践中，圣经中的话语才能被其中的信徒所理解，使教会肢体一同经历圣言的力量，谦卑委身作主的门徒。正如耶稣说：“你们若常常遵守我的道，就真是我的门徒”（约8:31）。

2、结果荣神

“果子”一词，提醒我们与基督的关系和他对我们的期望。保罗在这里强调的是作主门徒的德行（参赛5:1-7；太7:16-20；路13:6-9），圣灵的果子（加5:22-23），光明所结的果子（弗5:9），这是被上帝改变生命的门徒所拥有的属灵素质，指基督徒的品格所发出来讨神喜悦的行为。

耶稣是真葡萄树，天父是栽种的人，我们是树上的枝子，只要我们的生命接连在这树上，就能结果子，且结果子更多荣耀神（约15章）。诗篇说：“诸天述说神的荣耀，穹苍传他的手段”（诗19:1）。自然景色之所以美，因为它是如实地表现自己而没有任何造作，发挥它应有的功用，便是最荣耀神的。

在《生命的碰撞》的见证中，讲述在南非有一位中国留学生小李，因为一次车祸，一死两伤，好友凯西死了，另一位好朋友及自己受了重伤。小李的父母在中国收到讯息，悲痛不已，迅速赶到南非，一方面心疼受伤的儿子，另一方面不知如何面对死者凯西的父母，倍感无助与恐慌。终于他们见面了，凯西父母拥抱并安慰他们说：“这是一个意外，你们不要过于自责，我们也不向法院上告小李”。小李的父母对这样的见面会感到惊奇，死者凯西的父母为何有这么大的包容力？后来得知，因为他们信上帝。基督的爱在凯西的父母的心中，他们选择了饶恕对方的过犯，他们的生命为上帝的名作了美好的见证。这样的爱与饶恕使小李及父母和亲人都倍受感动，继而相信耶稣。这样的生命充满爱的能力，见证复活的基督。

结语：盼望保罗为腓立比圣徒的祈求也成为我们的祷告与生活的操练。我们依靠基督复活的大能改变生命，活出主门徒的生命特质：爱心有智慧，有属灵的洞察力，喜爱那美好的事，活出上帝创造并救赎我们的心意，结出仁义的果子，归荣耀给上帝。

信仰问答： 科学与信仰水火不容吗？ (上)



不少人认为，科学是基于事实的，是客观、真实、可靠的，而信仰则是出自心念，是主观臆测和不可靠的。因此，追求科学者必须扬弃虚无缥缈的信仰；虔信上帝的人则无法搞科学。不是鱼死就是网破，两者尖锐对立，不能兼蓄包容。持这种观点的人有两条强有力的依据。第一是中世纪的教会天文学家哥白尼、伽利略等人的迫害，表明信仰对现代科学的阻碍作用。第二是达尔文的进化论。一个相信进化论的人，怎可能接受神用泥土造人的说法呢？我过去视这种观点为天经地义，现在却有了新的看法。

教会对哥白尼等人的迫害被当作教会因循守旧、反对科学的佐证，深深地印在许多人心上。大陆《语文》课本中有一篇文章《哥白尼》，是我国一位著名老科学家写的。文中说：“哥白尼的学说不只在科学史上引起了空前的革命，而且对人类思想的影响也是极深刻的。哥白尼推翻了亚里士多德以来从未动摇过的地球是宇宙的中心、日月星辰都绕地球转动的学说，从而在实质上粉碎了上帝创造人类、又为人类创造万物的那种荒谬的宇宙观。”文章的结尾是，“科学终于以伟大的不可压抑的力量战胜了神权”。文中的观点在我国知识分子中是颇具代表性的：日心说对地心说的胜利，就是科学对基督教信仰的胜利。哥白尼、伽利略受到压抑和迫害是事实，但从这一事实中导出的这种结论却有待商榷。对这些事实的经过及诱发因素，作较详细的了解和公正的分析，有助于澄清问题。

日心说的确立历经了漫长的时日。地心说是古希腊学者亚里士多德(Aristotle, 384-322 B.C.) 首先倡导的。由于他有许多“理由”，所以地心说雄踞西方科学界、思想界一千多年，直到波兰天文学家哥白尼(Nicolas Copernicus, 1473-1543)发表《天体运行》一书才受到挑战。在哥白尼思想的影响下，泰革(Tycho Brahe, 1546-1601)在观察的基础上，提出了哥白尼式的地心说：地球以外的行星都绕太阳转；但太阳及其行星都绕地球转！泰革的助手、德国天文学家凯普勒(Johannes Kepler, 1571-1630)用归纳法分析泰革二十年积累的数据，提出了“行星运行三大定律”，支持了日心说。同期，意大利科学家伽利略(Galileo, 1564-1642)用自制的望远镜观察星体，看到许多

前人未见的现象，也支持日心说。但是，直到牛顿(Isaac Newton, 1642-1727)发现“万有引力定律”，日心说才从理论上被确立。

庄祖鲲博士在《基督教与现代科学的发展》(载于《海外校园》第二期)一文，对日心说与地心说争论的实质，作了较为详细的分析。其中有几点值得注意。第一，哥白尼是第一个提出地球绕太阳运转的“日心说”的天文学家。但他本人并未遭受什么迫害，因为他有意在临终前才将他的书印妥出版。长时期来人们以为他这样做是怕受教会的迫害；近代历史学家却发现，哥白尼真正担心的对象不是教会，而是那些持亚里士多德宇宙观、坚信地心说的天文学家。事实上，极力鼓励哥白尼出版著作的人士中就有一名枢机主教和一位基督教(新教)的天文学家。身为波兰裔天主教徒的哥白尼，则在书的开端将此书献给当时的教皇。

第二，真正受到迫害的是伽利略。他于一六一〇年用望远镜的观测结果来支持哥白尼的日心说后，当即受到其他大学教授的围攻和教廷的警告。但因他的一位朋友继位成为教皇乌班八世，他便有恃无恐地于一六三二年出版了他的巨著。结果他被定罪，被软禁在意大利佛罗伦斯一座别墅里，度过了他人生的最后十年。庄文指出，伽利略被定罪的主因并不是日心说(对此他事先已私下取得了教皇的默契)，而在于他对教廷权威的挑战。他坚持认为神同时用《圣经》和大自然启示自己，因此《圣经》中有关自然现象的经文应从科学观点重新解释，从而大大激怒了一直拥有解释《圣经》的最高权威的教廷，被定罪就在所难免了。

与伽利略同时代的人中，有人攻击他是异端；后人中也有人以为伽利略支持日心说，表明他认为《圣经》有错误。伽利略本人，对此都有明确的回答。他说：“我们知道真理不会相互抵触，所以如果物理学的理论是正确的，所得的结果必定由正确的认识圣经得到印证。”他又说：“有人指控我的发现是暗示圣经有错误，我却认为我在物理上的精确研究，更印证圣经的准确性。只有相信圣经是绝对真理的人，才有勇气对世界上任何伟大的理论提出挑战”！

我个人认为，伽利略受迫害的主因是否是日心说并不十分重要。当时地心说被科学

界和教会人士普遍接受。问题的关键在于，这种以地球为宇宙中心的观点，并非是《圣经》的启示，而是来自天主教的教义，是当时人们坚持的理性主义思潮的结果。《圣经》中根本没有关于所谓地心说的论述，连一点这方面的暗示也没有。所以，伽利略的受害与基督教信仰和《圣经》无关，乃是当时统治教会的人的失误。与伽利略同时代的天文学家凯普勒同样公开支持哥白尼观点，但他却未遭到任何迫害。因为他住在马丁路德领导的“新教”（即基督教）的势力范围之内，天主教鞭长莫及。伽利略和凯普勒的不同境遇是很能为基督教信仰在哥白尼、伽利略事件上的无辜申辩的。所以，日心说对地心说的胜利，是正确的科学观对错误的科学观的胜利，是正确的科学观对天主教教义中的错误的胜利，而不是科学对基督教信仰的胜利。

文/里程

牧师，您累了吗？

教会真正的增长，取决於教会是否健康，而教会健康的自然结果必然导致教会“质”、“量”上的增长。美国马鞍峰教会的华理克牧师（Rev. Rick Warren）曾经提出以“教会健康”的概念来取代传统“教会增长”的迷思。华理克牧师指出：“我宁可学习如何使教会更趋於健康；而健康的教会自然就会成为一个增长的教会”。

教会健康VS教会增长

至於影响整体教会健康的因素，实在很多。从牧养实务的层面来看，其中一个关键因素，往往就取决於是否拥有身心灵健康的牧师。牧师当然也可能过度疲累，甚至生病。但牧者身心灵的健康状况，是否足以胜任教会实务的判准，在於他身心灵健康的失调程度，不应严重妨碍他作为牧者的基本角色。

牧者健康遭到的可能危害因子，包括工作时间过长、平时睡眠不足、没有充足的运动、人际关系的障碍、心灵压力过重，以及肉体的疾病等等。然而，社会及教会界对於罹患身心灵疾病的牧者，仍存有许多的误解与论断。基督徒及教会必须以真诚的爱心和具体的措施，去关怀身心灵担负重担、遭受到伤害的灵魂，除了教会中一般的弟兄姊妹外，还应包括“牧者”。牧者平日身心灵的健康受损徵兆，反而是容易被疏忽的一个环节。

历年来不少研究调查都显示，曾被诊断罹患忧郁症的牧者，比例比一般人更高，而其中只有少数牧者会寻求专业的医疗协助。牧者在关心他人的忙碌牧养生活当中，往往易於忽略自己身心灵的需求。尤其许多在大型教会的牧者、肩负重大职务的牧者、牧养环境中资源较缺乏的牧者、长期处理教会内重大争议的牧者、负责教会开拓事工的牧者、遭遇经济困境的牧者、本身或家人身体长期病痛的牧者，都需要别人及时的协助和关怀。

耶稣不自陷於“匆忙病”

许多牧者忙碌到没有时间进行足够的运

动，也缺乏必要的健康检查，甚至没有个人安静灵修的独处时间，更遑论休闲生活。有些牧者心灵平日就缺乏充足的灵命喂养，忙碌而紧张的牧养生活，导致他们罹患了灵命生活上严重的“匆忙病”。正如同心理学家荣格（Carl Jung）所描述的生存状况：“匆忙不属於魔鬼，匆忙就是魔鬼。”匆忙容易使人内心混乱、压力高升、身心罹病，对於灵命健康造成极大的损害。

相反的，主耶稣在世间传道时，工作虽然很多，前来求助的人也很多；但是，耶稣却不会自陷於“匆忙病”的困境中。耶稣曾经对忙碌的使徒们说：“你们来，同我暗暗地到旷野地方去歇一歇。”这是因为来往的人多，他们连吃饭也没有工夫。他们就坐船，暗暗地往旷野地方去。（参马可福音第六章31-32节）

主耶稣宣扬上帝福音的工作很繁忙，遭遇的挑战也相当艰巨；但是，耶稣从不让忙碌的工作行程，影响他与上帝之间的生命连结关系。他经常从各种聚会活动当中退出，独自到安静的处所，灵修祈祷，维系他与上帝之间紧密的灵命互动。老是匆匆忙忙的快速生活形态，确实有害於身心灵的健康。平日操练灵命上的“慢活生活”态度，却极为有益全人的保健。

优先追求上帝 不忙乱失序

牧者的工作性质，需要配合高度的生活管理。他们可能必须处理千奇百怪的问题，他们会面对各式各样的人心，每天接踵而来的各种牧养挑战，常常令牧者无法得到适度的休息，而伤害了身心灵。教会提供适当的时空，让牧者休息是必要的，因为牧师不是无敌铁金刚，也可能陷於软弱、生病的状况。

牧师，您累了吗？敬请：找时间和方式来调剂身心，适时纾解压力，并且定期接受健康检查，以及常常运动强身；另外，更应让繁忙的牧养工作，优先专注於追求实现上帝国的主权及上帝的公义，才不致於忙乱失序。当牧师您觉得身心灵疲累无力时，请记得上帝时时与我们同在：“上帝是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。”（诗篇四十六篇1节）

来源：基督教论坛报

让爱走动，让主爱飞扬

——福清市基督徒工商团契在行动

“让爱走动，让主爱飞扬”，2017年4月26日下午，福清市基督徒工商团契的企业家们公益探访在行动，愿将主耶稣的爱通过我们传递给社会上有需要的弱势群体。

马山堂郜牧师为我们祷告，并将全程陪同我们下午所有的探访慰问。求主保守看顾我们，路上人员车辆一切平安顺利，蒙神悦纳！

出发前突然下起了大雨，刮起了风……我们在马山堂等雨停，郭恒振弟兄困得沉沉睡去。感谢主，我们的企业家平时工作繁忙、疲累，可每周都愿意抽出时间来走访。做主工，必不落空，愿神大大赐福给他们！雨淅淅沥沥下不停，挡不住我们的脚步！我们决定出发！

大雨滂沱，湿透了衣服，却浇不灭一颗颗火热的充满爱的心。我们的副理事长王元官弟兄，平时日理万机的集团大老板，会见客人都要通过秘书预约的他，今天也放下工作，热情高涨地加入到我们的队伍中。

第一站我们来到奎岭，探访瑞英老姐妹。丈夫早年离世，虽有5个孩子，大儿子智障，小儿子婚后好逸恶劳，弃母不顾，三个女儿因家境贫寒遥嫁穷乡僻壤。年近90的老阿婆，本该颐养天年的她，却要靠自己种菜卖菜来维持晚年的生活和照顾智障的儿子，智障的大儿子所有的负担也都压在老人削弱的肩膀上。

大家询问老姐妹近来的生活，得知老人家的儿子生病了，孤苦无依的老人家显得忧心忡忡，束手无策。唉，真是屋漏偏逢连夜雨呀！老人家最大的心愿就是在她离开人世的那一天，弟兄姐妹们都可以来送她回家。让我们一起来祷告吧，将我们的苦楚向神倾诉，唯有主的爱可以平抚我们千疮百孔的心……

探望了瑞英姐妹，我们风风火火赶往下一站，雨越下越大，还夹着冷冷的风，所幸今天的统一“绒”外套，让我们觉得暖和了不少。

这一站，我们来到龙溪的美娇姐妹家。

十几年前，美娇姐妹唯一的儿子遭遇电梯事故，昏迷4个月后苏醒，至今一直瘫痪在床，生活完全不能自理。一家子响应政府号召从山沟沟里迁移落户到龙溪后，既无田地可耕，又无工作可做，夫妻两只能靠打零工赚点微薄的生活费维持生计……

我们送上大米、食用油等生活必需品

及慰问金，改善他们的生活质量。让爱传递爱，让这个社会充满温暖，让主的爱滋润每一位干渴的心田。

第三家，我们来到了油楼的梅英姐妹家，四年前儿子车祸离世，媳妇改嫁，留下3个未成年的孙子女。姐妹一见到我们，犹如见到亲人一样，滔滔不绝倾诉着这些年来的苦楚与辛酸。

在儿子离世之后，梅英老姐妹不得不承担起家庭的生活重担，不幸在儿子离开后的第二年也遭遇了严重的车祸，肇事司机无力赔偿医药费逃之夭夭，受伤的小腿得不到及时有效的治疗，留下一道长长的永远也无法愈合的伤疤，叫人看得触目惊心。梅英姐妹的老伴在50岁那年生了一场病，因为贫困没有得到及时有效的治疗，而留下后遗症导致视力低下。这两年几近失明，靠着帮人打些零工放放牛，赚点微薄生活费。

感恩的是，上帝在这一家最困难无助的时候，拣选了他们，成为我们神家的一份子。弟兄姐妹们无私温暖的爱，让这个家重新燃起生活的信心与希望。每主日3个孩子都会参加主日学，从小懂得单纯地依靠我们的上帝，叫人心生安慰！

是的，太阳是新的，每一天的日子也都是新的，上帝所赐的恩典都是全新的礼物。让我们放下内心的抱怨；忘记昨日的伤害；卸掉肩上的重担，尽管困难就在眼前，当把一切都交托给上帝，因为他祝福我们的前提不是先改变环境，而是我们先改变自己！

今天探访的三户弟兄姐妹们，我们每个月将定时跟踪探访慰问，将耶稣对我们的爱，持之以恒坚持不懈地传播下去。

神说施比受更为有福！甘心施舍，必得丰盛。好施舍的，必得丰裕；滋润人的，必得滋润。福清市基督徒工商团契的弟兄姐妹们，在公益慈善这条路上让我们携手并肩，让爱走动，让主爱飞扬！

文/方媛





让小孩子到我这儿来

小组姐妹们初信的心、不冷不热的心被挑旺起来。今年小组有四个姐妹参加《新生命》课程的学习，一个姐妹参加《门徒一》的学习。感谢主！我们看到他，就想起主说的“有许多在前的，将要在后；在后的，将要在前”，我们也是时候快快奔跑跟随主了。

在圣经中，我们看到神藉着小孩子成就大事。比如：撒母耳在孩童时上帝就向他启示；牧童大卫打死了以色列敌人巨人歌利亚；主使用孩子的五饼二鱼行神迹……让小孩子到我这儿来，这是主的命令也是真理。圣经说“世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀”，这里的世人也包括小孩子。他们再小也会贪心、骄傲、自私……因此小孩子也需要福音。

初为父母的人，很多人很重视胎教。带孩子时会翻阅育儿书，照书养育孩子。但很多的基督徒不知道用圣经的话语教养孩童。**经上说：“教养孩童，使他走当行的道，就是到老，他也不偏离。”（箴22:5）**儿童单纯如白纸，父母画什么就是什么，而父母又是孩子的第一任老师。现在是一个信息爆炸的时代，儿童很容易就能从电脑、电视、报刊、书籍，或是从身边的朋友同学当中，接收到很多不健康的信息，如果儿童不懂得分辨，很容易就会受到这些信息的毒害，长久下来，就会影响他的思想，继而影响他的行为。如果等到他上了初中高中大学，有了一套他自己的想法观念，要改变就不是那么容易。所以，弟兄姐妹们，趁着孩子还小，还容易接受福音，还容易记忆圣经的时候，每天悉心教导他们敬畏神，诵读圣经，背经文，因为主的话就是我们脚前的灯、路上的光。教他们祷告，祈求上帝将“智慧和身量、爱神的心、神和人爱他们的心天天加给他们”。将他们带到主日学，带到主面前吧，“饥渴慕义的人有福了，因为他们必得饱足”，这样对孩子的一生将是莫大的祝福。

文/小薇

诗篇127:3节“儿女是耶和华所赐的产业，所怀的胎，是他所给的赏赐”。既然儿女是耶和华所赐的产业，我们就要有一种当好管家的意识。我的小组有个姐妹，她的儿子儿媳在外地，孙子自小带在身边，今年9岁，读小学二年级。上帝赐给姐妹智慧，在教养孙子的事上大有聪明。在孙子8个月的时候就带到教堂参加崇拜。上帝施恩与孩子，他特别沉稳安静。平时在家里祖孙俩都一起祷告、唱诗歌、读圣经。每次小组聚会时，他会主动分派圣经和《赞美之泉》，如果早到，还会预习周刊，把晚上要读的经节标注，方便姐妹们翻阅。有的姐妹不认识字，他还会教呢，一点都不嫌麻烦。没想到他才读二年级，字认识的可不少。他和我一起参与唱诗、赞美、祷告、分享，安静聆听，十分渴慕神的话语。有时听他分享圣经，真的看到圣灵恩膏膏抹他，复兴的灵火浇灌充满他，他的属灵智慧让人惊叹。我们常常惭愧，因为我们属灵的光景与他相比十分暗淡。信主信了几年，甚至几十年，有时对神的话语的理解还没有他敏锐。因着他，



堂讯

- 1、堂会电梯经过调试，于4月2日正式使用。
- 2、为践行“叫别人得福”的使命，堂会4月份开始招募人员成立爱心关怀组，来帮助社会上的孤寡老人的生活需要。
- 3、堂会于4月8日（周六）下午2:30前往状元埔“恒恩园”集体扫墓。

- 4、本堂受难周周一到周六（10-15日）早6:00-6:40，在福华堂二楼、奎岭分堂和国际公馆点都设有纪念主受难晨更默想，周四（13日）晚7:00-9:00在福华堂二楼举行了纪念主最后晚餐暨圣餐礼拜；周五（14日）早8:00-10:00，在福华堂二楼、奎岭分堂和国际公馆点各举办了纪念主受难活动。
- 5、4月16日复活节，堂会有42位弟兄姐妹参加洗礼。
- 6、4月29日（星期六）晚上7:00，在本堂四楼大厅，青年团契举办上半年度生日会，活动内容有：诗歌敬拜、互动游戏、圣经罗马书知识竞答等。

关爱老人 春风送暖

我们每年都要在复活节这一天隆重纪念我们的救主耶稣基督，他为了救赎人类被钉死在十字架上，三天后复活。感谢主，在这感恩的日子里，我们国际公馆的老师、唱诗班的姐妹们和主日学的孩子们，迎着暖暖的春风，带着耶稣的爱走进马山老人院。

一切都是上帝的安排，短短的1个多钟头的活动是那么得有意义，那么得开心，那么得难忘。活动的第一环节是孩子们用他（她）们那最优美的嗓音献唱两首诗歌《宝贵十字架》和《耶稣在我里面》。听着美妙的旋律，老人们脸上露出了朴实的微笑，眼睛里含着泪花，似乎他们看到了自己的孙子，孙女们在台上唱给他们听，老人脸庞的皱纹绽开了花，老人的表情也深深地触动着我的心。他（她）们是多么需要我们的关怀，多么渴望我们的温暖啊！随着时间的推移，不知不觉地进入到活动的第二环节送点心。姐妹们带着孩子们给每位老人分发院里准备的丰富的点心，孩子们的小手小心翼翼地把每种点心分到每位老人的手上，并说：“耶稣爱您”，多么心细的孩子们啊，

老人们高兴地捧着手里的点心，回应着孩子们“耶稣也爱你们”并开始细嚼慢咽地吃起来，孩子们看到老人们都开心地吃着，他（她）们的脸上也笑开了花。老人们与我们渐渐的不陌生了，渐渐地敞开他们的心，与大家一起聊天……缓缓地进入到活动的第三环节户外活动，感谢主，暖洋洋阳光洒在每位老人的脸上、身上。孩子们有的讲笑话给老人听；有的给老人捶背；有的给老人捏手……老人们非常感动。感谢主，我们都是有福之人，因为上帝在万人当中拣选了我们，我们享受上帝的恩赐，愿这些老人在晚年的日子里也享受着上帝的祝福，使他们个个都能平安、快乐过好每一天。最后我们与老人及院里的负责人拍照留影结束这次的活动。

关爱老人，春风送暖，希望我们的这次活动能给马山老人院的老人们带来温暖和祝福。同时希望我们主日学的孩子们通过这次的活动在往后的日子里更加懂得尊老、敬老、爱老，懂得如何去关爱家里的爸爸妈妈，爷爷奶奶，懂得感恩！

文/薛秀青



早上一进办公室，同事就跟我：“白百何貌似出轨了！”

“貌似？根本就是好吗？”我没好气地回了一句。

“现在觉得很讨厌她，没爆出这种新闻的时候还觉得她挺可爱的。”同事嘀咕着。

我想了想说：“没有必要讨厌她吧，只是她以后该怎么立足呢？工作、家庭、人际关系，她该怎么应对？”说出这句话时我也愣了一下，在全世界的舆论都在针对白百何，觉得她罪不可赦的时候，我却这般替她考虑。

圣经约翰福音8章2-11节中记载：文士和法利赛人带着一个行淫时被拿的妇人来，叫她站在当中。就对耶稣说：“夫子，这妇人是正行淫之时被拿的。摩西在律法上吩咐我们，把这样的妇人用石头打死。你说该把她怎么样呢？”耶稣对他们说：“你们中间谁是没有罪的，谁就可以先拿石头打

她。”众人听见这话，就从老到少一个一个地都出去了，只剩下耶稣一人。耶稣对她说：“妇人，那些人在哪里呢？没有人定你的罪吗？”她说：“主啊，没有。”耶稣说：“我也不定你的罪，去吧！从此不要再犯罪了。”

我们也是罪人，没有资格定她的罪。魔鬼的网罗无处不在，我们基督徒若不警醒，求主保守我们胜过试探的话，也许她的今天就是我们的明天。

中国人对其他事情可以漠不关心，唯独对这种事情却津津乐道，网络报道一弹接着一弹，吃瓜群众一拨随着一拨，有幸灾乐祸的，也有义愤填膺的。我每次在网络上看到这种新闻时，都忧心忡忡，我们的下一代生活在这样一个对色情与出轨大肆渲染的世代里，长大以后该怎么去体会爱情的纯净与婚姻的忠贞呢？

亲爱的主，在这样一个败坏的世界里，求你保守我们的心怀意念，让我们的心远离这些俗不可耐的新闻，也让我们能引导孩子们遵守圣经对爱情与婚姻的教导，如一朵纯洁的菡萏，出淤泥而不染，直到见主面的那一天！

文/Judy

使命

几天前妈妈突然告诉我，复活节那天儿童主日学有安排去老人院体验“敬老关爱”活动，这可是我第一次参加这样的活动，我满怀憧憬和期待。

那天我早早报到，在主日学老师的带领下，我们顺利地到达老人院。有点晕车的我，脑袋瓜还迷迷糊糊的，当一进入大厅里，哇，眼前的情景让我一下子清醒过来了。看着这么多的爷爷奶奶们并列坐在轮椅上，用期盼的眼神，微笑着在等待着我们的关爱，顿时我心里深处有一种使命感油然而生，今天我一定要用我的爱心去温暖他们。接下来，我

们向主献上最美的歌声——《宝贵十字架》和《耶稣在我里面》，来和爷爷奶奶们一起赞美我们的主耶稣。

老师告诉我们：“耶稣降生来到世界，不是叫人服侍，乃是要服侍别人”，这是我们要学习的榜样。真的是“一语点醒梦中人”，原来我们来不是为了游玩，而是学习怎样去服侍爷爷奶奶们。羞涩的我在老师的鼓励和引导下，竟然不怕老人家，小心翼翼地把点心送到了他们的嘴里。他们个个咧着嘴慈爱地笑着，我的心一下子被拉近了距离，感觉他们就是我自家的爷爷奶奶。

接下来，一个老师带着两个小朋友一组，推着行动不便的老人到外面公园透透气。我们这一组负责照顾一个和蔼可亲的奶奶，她虽然八十多岁了，但是精力充

沛并且熟练的给我们讲起圣经故事呢。我们一边倾听，一边帮她捏肩捶背。不知不觉时间过得飞快，我们把老奶奶送到电梯口，彼此心里却是依依不舍。妈妈见此情景，就说以后我们还要再来，我们要把耶稣的爱活出来、传递出去，让更多的人享受美好的福音，这是我们基督徒的使命！

爷爷奶奶，谢谢你们给我这次的学习机会，我们的脚步会离开你们，相信上帝的爱永远与你们同在。这次的活动收获不少，原来我也可以用行动来表达我的爱心，去接纳温暖别人，感谢主，让我的人生有了这样一次丰富的经历。

小朋友们，欢迎你们也加入主日学，我们一起来向世界活出耶稣的爱！

文/薛雅娟 郑崇倩

路加专栏

高跟鞋，想说爱你不容易

笔者在风湿科门诊中常常看到不少年轻女性，因为腰痛烦恼不已，只要持续站立十几分钟，腰就开始酸痛。经过一番检查，可能引起腰痛的疾病如腰椎间盘突出症、强直性脊柱炎等等都排除了，最后发现那双高跟鞋是罪魁祸首。让她们改穿平跟或矮跟鞋后，腰痛明显减轻。因为穿上高跟鞋后，骨盆前倾，腰部后仰，腰背肌收缩绷紧，腰椎处于紧张状态。长期如此，腰椎和腰背肌就会劳损从而引起腰痛。

骨科医师告诉我们，他们发现一些扁平足的中青年妇女，检查后查不出其他病因，最后也找出高跟鞋这个始作俑者。因为穿上高跟鞋后，小腿肌肉为了平衡向前倾斜的重心而经常绷紧，一旦扭到，便会引致“胫后肌功能障碍”，令脚底拱桥位的筋腱被拉扯，久而久之，肌腱会抵受不住拉力而松弛，拱桥位便失去支持而塌下，形成扁平足。

跟腱炎、大脚趾囊炎，也可能由于长期穿高跟鞋、尖头鞋引起。因为它们不能提供舒适、良好的支撑，当骨逐渐形成非自然的形状，则压在其他脚骨的压力可导致滑囊炎。

长时间穿高跟鞋，除了容易引发上述问题外，还导致腰椎加速退行性改变，还会出现臀部至小腿酸胀疼痛，脚部出现疼痛和发

麻等。45岁以后足跟更容易长骨刺。另外，常穿高跟鞋会影响足底气血循环，最典型的症状就是脚部冰凉，还易引起抽筋。

有关高跟鞋的另一个坏消息是，经常穿高跟鞋的女性易导致尿失禁。穿高跟鞋引发尿失禁是老年人群中的一种常见疾病。

以上这些由高跟鞋引发的疾病被医师们幽默的称为“高跟鞋综合征”。

爱美的女性想穿高跟鞋怎么办呢？医生提醒，至少要做到以下三点：一、选择舒适的鞋，选择粗跟、包跟比较安全，因为寸半以下的粗跟高跟鞋，可减低足部因不稳定摇晃而扭伤的机会，而包着整个脚跟更能保护脚跟。二、要注意穿鞋时间，每天不超过6小时为宜。三、要注意适度休息，回家或节假日休息时可改穿平底鞋。

两个简单动作，来帮助缓解“高跟鞋综合征”。

1、伸屈动作。双腿平放在床上，足跟搭在床沿外侧。脚面尽量与小腿迎面骨成最小锐角，然后还原，放松；脚面尽量绷直与小腿成一条直线，脚尖尽力向前伸，然后还原，放松。反复做10次。此动作有利于跟腱的拉伸，对足跟的跟腱部气血循环是一种恢复。

2、扭转动作。以足跟为圆心，分别向左、右旋转各20次。此动作有助于改善足部末梢的气血循环，使跟腱得到拉伸，跟距关节及踝关节得到放松，减轻疲劳。

文/福清市医院 林星 俞芳 陈祥芳