



## 圣诞寄语

施桂明 主任牧师

亲爱的弟兄姐妹们：

上帝与我们同在！我们得拯救，与他和好，从罪的压制中得以自由；我们学会宽恕，学会服侍。我们如此确信，上帝与我们同在。

满有恩慈的上帝，我们为着救主耶稣献上感恩！因着你的爱，耶稣基督道成了肉身，带给我们每一个人盼望。恳求你来帮助我们专注于你的爱和生命，在这神圣的节期里让我们来回响你的呼召。

求主祝福我们的国家繁荣昌盛，国泰民安。使公义、美善遍行，使科技、教育、工农业等各方面不断发展，改善生活环境，使人民安居乐业。

求主祝福我们福华堂这个大家庭成圣，在庆祝救主诞降之时，求你的灵充满我们的敬拜。祝福我们成为一名真理的见证者和信实的门徒，赐予我们机会呼召他人来跟从你，使我们成为灵魂收成的好管家。

求主祝福我们的邻舍，在这荣耀的季节。但愿我们成为祝福之光，把盼望带给我们每天生活在一起的邻人。殷勤和慷慨服侍的人有福了！

祝福我们能够持守德行，走每日所当行的路。祝福我们每个人的家庭，帮助我们摒弃不义，战胜疾病，释放被掳的得自由，促进和平，一起称颂那称为以马内利的受膏者。

祝弟兄姐妹圣诞快乐，新年蒙恩！





**“神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。”**

**（约3:16）**这一节广大基督徒都耳熟能详的经文，告诉我们一个道理：上帝爱世人胜过一切，以至于可以把独生儿子无偿赐给他们；耶稣爱世人胜过自己，可以为救赎他们献上自己的宝血乃至生命。

是怎样的一种爱，可以不惜自己的独生爱子？又是怎样的一种爱，可以舍弃自己的生命？神的爱是何等的长阔高深！

当人们处于顺境中的时候，事业兴盛、家庭幸福，神的爱触手可及，感恩和赞美可以脱口而出；但当人们处于逆境中的时候，尤其当面对始料未及的灾难时，往往容易模糊甚至曲解了神的爱。

初次认识陈女士，是在她的夫君：一位谦逊有礼、热心公益、德高望重的青年才俊，却因一场飞来横祸不幸辞世半年之后。此时的陈女士依然沉浸在悲伤的情绪中，面容清瘦，眼含泪光，我一时竟不知该怎样安慰她。“神的爱与你同在”是我和她对话的开场白。她低着头，哽咽着说：“我不明白，我们夫妻俩做了那么多善事，神这样做对我们不公平。”我紧握着她的手说“姐妹，你务必节哀保重，更要相信神的爱。至于这次灾难，所有的人都感到意外，也都不明白为什么，因为是神在做事。

**‘他的道路高过我们的道路，他的意念高过我们的意念’（赛55:9），**你要紧紧依靠神走出患难的阴影，相信神会保守你到底……”此时只有神的话语能够驱散她心中的阴霾，只有神的爱能够安慰她，温暖她忧伤的心。

当我们在各样艰难险阻中苦苦挣扎时，常常看不到神的恩典和神的爱，总以为自己被神所撇弃，被神所遗忘。其实神都在我们身边，他同在的应许是信实可靠的，他的爱更是不离不弃。**“谁能使我们与基督的爱隔绝呢？……我坚信无论是死，是生……都不能叫我们与神的爱隔绝；这爱是在我们的主基督耶稣里的。”（罗8:37-39）**

因此，无论是顺境中的欢呼雀跃，抑或是逆境中的痛哭流涕，我们都不应该怀疑神的爱。因为凡临到我们的每一件事情，都是出于他，出于他的爱。虽然很多事情我们现在还不明白发生的缘由，相信将来总有一天，他的美意定会向我们显明。

**“我以永远的爱爱你，因此我以慈爱吸引你。”（耶31:3）**

文/若尘



## 堂讯

10月30日，施桂明牧师应邀前往福建神学院早礼拜证道：《了解神的拣选：回归呼召》

11月5日原定讲员为施桂明牧师，因施牧师应邀外出参加神学生毕业典礼，故本主日讲员调整为俞建云牧师，并主领圣餐礼拜。

11月19日为神学主日，请全堂信徒为神学教育事工代祷、奉献，本主日所收奉献将全部用于神学教育事工。

11月15-16日，施桂明牧师应邀前往长

乐金峰堂主讲建堂十周年培灵会，并参加该堂建堂十周年庆典；我堂诗班应邀在指挥林恩春传道带领下前往参加该堂十周年庆典并献唱。

11月16日，“口袋圣经协会”在福建省基督教两会安排下来我堂分享见证。

11月19日，本堂及奎岭分堂、霞盛分堂、公馆点、融侨城点、华城点、香山点、溪前点统一举行秋收感恩奉献主日，当日很多弟兄姐妹积极回应，献上感恩物品据初步估算，价值超过3万人民币。现已分送给有需要的个人与家庭，求主祝福并使用弟兄姐妹的感恩奉献，也赐福给领受感恩物品者。

11月26日为差遣主日，共计有《新生活》、《门徒一》（四个班）、《门徒二》、《组长培训》受训者约250名，将接受差遣进入服侍，也藉此鼓励弟兄姐妹参与装备、进入世界、服务人群、荣耀上帝。



## 圣诞节，你不可不知的事情

普世欢腾！现在，庆祝圣诞节已经成为世界各地的风俗习惯，也许你也正在用心准备着过圣诞节，可是你可曾探究过这日子的由来？你知道为什么要庆祝这日子吗？也有人奇怪，为什么基督徒和非基督徒都会一起来过圣诞呢？

首先，圣诞节包含信仰与非信仰两个层面的含义。《不列颠百科全书》国际中文版（修订版）指出，圣诞节是“纪念耶稣基督的诞生，同时也是普遍庆祝的世俗节日”。

### 一、信仰层面的圣诞节——主耶稣基督

圣诞节是庆祝救主耶稣的诞生，主要定于每年的12月25日。

#### 1、耶稣真是生于12月25日吗？

根据圣经的记载，耶稣诞生在犹太的一座小城——伯利恒，由童贞女马利亚因圣灵感孕而生。但圣经并没有记载耶稣的出生日期，而且根据圣经记载推断，很大的可能不是在12月25号，因为圣经说耶稣出生时，在伯利恒附近“有牧人露宿野外，在晚上守更，看顾羊群”。（路加福音2:8）伯利恒从10月开始就是个寒冷多雨的季节，到12月，就是全年最冷的月份，有时还会下雪。所以，牧羊人会将羊群带到棚子里过夜，而伯利恒附近的高山地带又特别寒冷，牧羊人一定不会让羊群在野外过夜。

但对于基督徒来说，主耶稣是否真正在12月25日出生并不重要，重要的是耶稣真实的降生了，并且带来了福音。我们根据教会的传统在12月25日一起来庆祝耶稣的降生，是我们对救主福音的感恩回应。

#### 2、耶稣是谁？他降生和你我有什么关系？

主耶稣有两个代表性的名字，都是神以超自然方式给的。第一个名字世界上多半的人都听过，就是“耶稣”，意思是拯救，他要将从罪恶里救出来。如果你认为自己需要救赎，你也愿意离开罪恶，过圣洁生活，那么，你会领受圣诞节真正的意义。

（路加福音1:31-33；马太福音1:21）

耶稣是谁？

他是永恒的神的儿子：神的儿子道成肉身，成为耶稣基督，圣灵感孕，由童贞女马利亚所生。

他是赎罪的羔羊：耶稣完美地彰显并遵行了神的旨意，他取了人的样子，具有人性的需求，完全与人一样，只是没有犯罪。他完全顺服，遵行了神的旨意，替人死在十字架上，为人类的罪得救赎，完成了救恩。他从死里复活，升到天上，如今坐在神的右边，是惟一的中保，完全的神，完全的人，因着他的救恩，神与人得以和好。

他将带着能力和荣耀再来，审判世人，并彻底完成救赎的使命。

主耶稣另一个名字是以马内利。这个名字知道的人不多，但基督徒都知道，意思是神与我们同在、神跟我们在一起。他的同在是要引我们走上永生的，蒙福的道路。圣诞节的信息就是：我们永不致孤寂。因为耶稣来了，他与每一个信靠他的人同在！

让我们来经历“耶稣”，救我们脱离罪恶；也来经历“以马内利”，使我们脱离自己的败坏，能永远与主同在。

### 二、民俗里的圣诞节——圣诞老人

民俗层面的圣诞节，和信仰无关，是世界各地很多人的狂欢节，只是作为一个相对比较普世的一个节日而已。但民俗里的圣诞节依然是令人雀跃期待的日子，尤其是小孩子。相信大家对圣诞老人的故事都耳熟能详吧。

这是源自一个传说：从前有一个老人，名叫尼古拉斯，他一生最爱帮助贫穷的人。其中有一次他帮助三个贫穷的少女，送她们三袋金子以逃过被卖的不幸。当尼古拉斯偷偷把其中一袋金子送给其中一名女子时，他把金子从其中一个窗户扔进去，恰好掉进挂在墙壁上的一只长袜中。于是，将礼物放在圣诞袜子的送礼方法就成了世俗圣诞节活动的传统。

据说平安夜的晚上，圣诞老人驾着驯鹿雪橇，满载着礼物准备送给一年来表现很好的小朋友，他会悄悄地从烟囱爬进屋内，把礼物塞在挂在床头的袜子里。所以，孩子总会把一条条色彩缤纷的袜子挂在床头等待礼物，并在袜子旁边放杯热牛奶给圣诞老人解渴。

到了1822年，一位荷兰传教士把这位伟大慈善家的故事传到美国之后，美国商人更以特殊的营销手法，每年利用这个节日大张



旗鼓地宣传广告，大赚一笔，在亚洲的日本及其他各国也群起效尤。因此装扮圣诞老人来庆祝圣诞节的风俗习惯也就渐渐地流行到世界各国了。

另外，民俗中的圣诞节也少不了圣诞树。

圣诞树的来历有两种说法，第一种是马丁路德开创的，据说大约在十六世纪，德国人最先把长青的松柏枝拿到屋中去摆设。后来，德国传教士马丁路德把烛放在树林中的棕树枝上，然后点燃，使它看起来像是引导人们到伯利恒的星光，如同二千年前的东方三博士依照天上的星星找到耶稣一般。今日，人们已经改用小灯泡代替蜡烛。

另一个说法是，在很久以前，有一位农夫，在圣诞节那天遇到一位穷苦的小孩，他热情地接待了孩子，这个小孩临走时折下根松枝插在地上，松枝立即变成一棵树，上面挂满了礼物，用来答谢农夫的好意。

所以，亲爱的朋友们，当我们提及圣诞节的时候，要记得分别信仰与非信仰两个层面。

对于基督徒来说，圣诞节是在庆祝耶稣的诞生。不过一般的人已把它看成一种大众化的民俗活动，是一个大家分享彼此对于家人、朋友甚至于他人的爱与关怀的日子。

但即使是民俗中的圣诞节，依然都是源自耶稣信仰的内涵，在表现爱、分享、感恩等美好的事物，象征着人们对于仁爱、喜乐、和平、忍耐、感恩、良善、信实、温柔以及节制的期望。

不过，请记住，圣诞节不单只是在表达一种美好祝福的盼望，它真正的意义在于纪念耶稣，更是在宣告美好的祝福已经实现！因为耶稣来，他带来了救恩与丰盛的生命！

主耶稣说：“我来了，是要叫羊（或作人）得生命，并且得的更丰盛。”（约10:10b）  
文/章迦勒



2017年11月19日，福清市基督教福华堂举行秋收感恩主日，奎岭分堂、霞盛分堂，国际公馆点、融侨城点、国际华城点、紫金香山点、溪前点，同步举行秋收感恩主日。鼓励弟兄姐妹为上帝的赐福、为所领受的恩典、为上主的供应、为工作的所得、向神以实物表示感恩，也藉此向人表示爱心。虽然很多的弟兄姐妹已经不再从事农耕，也不一定有秋收的经历，但很多弟兄姐妹还是积极回应秋收感恩主日，回应上帝在生活中供应，回应“纪念在你们中间的贫穷人”的圣训。很多弟兄姐妹送来米、面、油、饼干、罐头等食物，有些老年弟兄姐妹提着五公斤、十公斤，甚至二十公斤的大米，来到教会感恩奉献。看到这一幕，我们都很感动，他们不但奉献，而且提着这么重的食物奉献；接待员看到了，忙着接过来，帮他们送到前面的奉献收集区。有的弟兄姐妹虽然自己也不富足，生活也拮据，但他们也尽力送来一些饼干、面等食物，表达感恩。虽然有些弟兄姐妹送来的不符合实物奉献中原包装的要求，但我们还是被他们的愿意奉献之心感动。求神祝福并使用弟兄姐妹的感恩奉献，让我们聚沙成塔、集腋成裘。当日，收集的感恩物品，堆满了奉献收集区。据初步统计估算，当日福华堂及属下分堂点的感恩物品超过3万元人民币的价值，荣耀归神！

接着，就是分发感恩物品了。奎岭分堂将感恩物品送到附近有需要的家庭中，还特别联系东山教会与东山村委；福华堂也拨出一部分物资，由东山教会郑爱强传道带去东山；东山村委特意安排人与车带路，将教会的感恩物品送到当中的贫穷人，并对教会的善行表示肯定与赞赏；前去送感恩物品的弟兄姐妹看到这些家庭的境况与需要，都很有感触，希望日后能继续跟进，让基督的大爱温暖这些家庭。紫金香山点也透过弟兄姐妹的联系，将感恩物品送到海口某村中的一些贫穷家庭，并计划分阶段送出爱心，让爱常常走动。其它分堂和点也将感恩物品集中到福华堂，由福华堂集中统一安排送出。施桂明牧师特意到北大社区与幸福村，联系社区、村工作人员，让其各给出十个家庭，以便教会送出感恩物品。另根据上一年春节扶贫慰问资料，送出近50份感恩物品给上一年春节扶贫帮困慰问的家庭。

这是福华堂第一次尝试透过实物奉献表达感恩，藉此向人表达爱心。感谢主！很多弟兄姐妹都热烈、积极回应，希望透过此次的行动，不但让我们得以学习感恩奉献、践行爱人，更能激励我们在每日生活中纪念在我们中间的贫穷人，向他们表达上帝的爱，具体地关心、帮助他们，让上帝之爱走动在人间！  
文/林秀乐

# 如何看待隔代教育？



这不是一个基督徒的专属话题，而是中国人普遍的问题。很多基督徒面对这个问题，经常是不假思索地回答说：当然要自己带，儿女是神给父母的产业，是给父母的，不是给爷爷奶奶的。带孩子是父母的职责。再说了，结婚之后，不是说要离开父母吗？不信你看，爷爷奶奶带出来的孩子有多少问题？这不是不顺服带来的结果吗？”

其实这个问题并非是如我们所以为的那样是绝对的，非此即彼的答案。

首先，教养儿女的第一责任人是父母，这个从圣经的角度，我们是可以清楚的，但这并非表示祖辈就不能在儿女教养上有份，圣经哪里有提到作为外公外婆，爷爷奶奶就一定不能带儿孙呢？我想我们是找不到这样的经文的，相反，撒母耳是典型的隔代教育的例子，他从小被带到老迈的祭司以利面前成长，不在父母身边，他却成为敬虔有能力的伟大先知；外祖母罗以对于提摩太的信仰也具有非常美好的影响；在我们实际的生活中，很多人来到教会不是因为父母，而是因为祖辈的信仰对他们的影响。所以，我们要改变一个思维的盲点，认为老人带孩子一定是不可以的，是有问题的。

那么，为什么我们国内基督徒群体对于隔代教育那么抗拒呢？似乎基督徒父母不自己带孩子，给老人带，就是多么不敬虔，不顺服的表现。我想，我们之所以有这样的态度，除了我们对于父母在教养子女角色上的看重，以及隔代教育本身可能的缺陷，主要也是因为国内实际的处境。

一、由于计划生育政策，孩子少，祖辈自然溺爱儿孙，这种“隔代溺”影响了正常亲子教育，孩子不听父母的话，或者对父母的正常管教非常抗拒。很多老人带的孩子确实问题很多，很大，对孩子健康成长非常不利。

二、由于社会变迁很快，年轻的父母与老人的价值观差别极大。很多年轻的父母不能接受老人的一些旧观念来带孩子，所以冲突很大，孩子在这样的冲突张力中会更加的无所适从。尤其是基督徒夫妻，他们的父母更可能不是基督徒，教养子女的观念，冲突不是一般的大。

三、由于很多父母在亲职上确实有亏，是养不教，父之过，生了孩子就扔给老人，甚或保姆，只顾自己的潇洒快乐，事业成就，在孩子成长过程中缺席，孩子成了人群中的“孤儿”。

在这样的情况，隔代教育的问题确实非常严重，隔代教育的孩子最容易有如下几种问题：

- 1、自私，做事常以自我为中心，凡事先考虑自己的利益得失，不知道为别人着想。
- 2、任性骄横，家庭成员关系颠倒，走向外部社会也不懂得尊重人。
- 3、社会适应能力差，出现个性孤僻、缺少热情的倾向。
- 4、自主精神和自理能力差，依赖性强。
- 5、不爱惜财物，在消费中盲目攀比炫耀。
- 6、学习被动，缺乏刻苦钻研精神，有厌学情绪。

所以教会才非常强烈地呼吁基督徒父母要承担起自己的责任，不要疏忽亲职，不要生了却不养，当按着圣经养育自己的儿女，照管好自己的家。

但我们在面对这个问题的时候，一定不要把之变成律法的条文，而应该问问自己的心，我们是不是真的愿意按着圣经负起责任，养育儿女？不然，就算基督徒父母把孩子放在自己身边，但是每天玩着手机，看着电视，这样对于孩子有什么益处呢？另外，由于工作生活压力的实际情况，不得已让老人带孩子，也并非罪，不要觉得对孩子亏欠，对老人挑剔。相反，要为着有老人愿意带孩子感恩，只是要多为孩子祷告，把孩子交托给主，相信对于孩子的成长来说，最重要的不是教养的方式，而是他们是否跟从上帝！

“可见栽种的算不得什么，浇灌的也算不得什么。只在那叫他生长的神。”（哥林多前书3:7）



人生的路有很多种，每个人脚下的路也不尽相同。所丈量出的脚步无不述说着自己不同的故事。从记事起，母亲的脚步敲响在家乡那条石砌的路上，那种特有的声音，刻在我的记忆里，至今犹新！

# 母亲的脚步



记得很小的时候，我老家自留地旁是一条土路，每逢下雨，总是泥泞不堪。大概在我上小学的时候，父亲相继在这条土路旁，盖起了我们家第一间土屋和后来的楼房，并为乡邻在这条土路上砌上了板石。虽不及现如今平滑的水泥路，骑着自行车一路而过时，屁股还总是会被咯得生疼。但是，雨后的我们不再被泥泞困扰，被雨水冲刷的路面上，总是闪着道道清新的光芒。那时候的我，很喜欢在雨后，拿着一把长柄的伞，边敲边蹦跳着来回走在这条石路上。从此，我们行走在这条用爱铺就的路上，走向镇上的集市、学校等……当然，母亲最常去的是教会、是探访、是传福音！

在我的记忆里，每个经过这条石路的脚步声，总是那样的不同。那时候的母亲，身体已是多病，看上去是那样的瘦小羸弱。总是在忙完白天的事情后，不顾身体的劳累，在夜幕下出发，从那条石路，走向她认定要追随的义路。那时，父亲和兄长们各忙各自的事业和学业，而且周边邻居很少。一个人的晚上，我总是蜷缩在靠近那条石路的厨房土灶边，等候着母亲。竖起耳朵，辨别着那声声熟悉的脚步声。石板上的脚步声，有的匆匆而过时的急迫、有的胆小而过时的慌乱、还有的是被大人牵手着过的轻快……而母亲的脚步声，总是那样的独特，是那样的轻慢、是那样的波澜不惊、又是那样的执着和坚定！每次，我等着等着，总是会迷糊地打盹过去，可是，只要母亲的脚步声渐渐接近厨房时，我就会猛然惊醒，迅速打开那扇小门，映入眼帘的也总是母亲慈祥而愧疚的笑脸，而我总是很生气地瞪她一眼，而后独自跑上楼去，还会故意蹬蹬地把地板弄出动静来。我的童年的很多黑夜就这样在那间小小的厨房中度过。那时，小小的心灵很委屈，根本就想不通，去教会，去探望别人，有比我更重要的吗？

渐渐地，土屋旁盖起了楼房，厨房的小门也成了记忆，继而被厚实的铁门取代，物质的环境不断地更新变化着，上帝给了我们家满满的恩典。但母亲的身体却更病弱了，唯一不变的是她那执着的脚步。长大的我等候母亲在石板路上的脚步声，也变成了钥匙碰撞铁门的叮铛声，而等候的时光更是从黑夜漫延到了白日。那时没有电话等通讯设施，更别说现在的微信和QQ了。而母亲却常常下乡传福音，一去就是十几天，有时甚至个把月。我一个人总是守着那幢缺少温暖的空旷楼房，渴望着那声叮铛声。一边担心着母亲的身体，一边在心里计划着，见到母亲时要怎样地好好跟她闹一场。可是，每每真听见了那声转动的钥匙声，心里总是一阵欢喜，偷偷地躲进房间，而阵阵传来的母亲躺在床上的呻吟声，又不得不让我打消了闹腾的念头。就这样，我的少女时光也是在不断等候母亲的过程中，重复着度过……那时候，我还是想不通，是什么样的力量能支撑着母亲那么病弱的身心？能那样执着坚定着她那追寻上帝的脚步？又是怎么样的信心让她笃定地坚信自己放养的女儿能不被世俗种种所诱惑？

当我成为基督徒后，看到经上记着说：但那等候耶和华的，必重新得力。他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏（以赛亚书40:31）。我才蓦然醒悟：原来，答案一直都在圣经里！母亲的一生是有上帝的爱与她同行，她把一切都交托给了上帝，是上帝给了她力量、坚定、执着和信心！在人看来是无比苦难的人间路，她却走得充满喜乐和满足！当我读懂了母亲，也明白了，神是透过我陪伴母亲的经历，来锤炼着我这颗曾经对她刚硬的心。我不禁在想，若是换了我，会用怎样的脚步去丈量自己脚下的路呢？我一直在思索着这个问题。但有一点肯定的是，从小的耳濡目染，母亲的那份执着和坚定的品格已经融进我的血液，也必将引领着我追寻上帝的脚步，永不停歇！

文/施温平

时间总是不经意间匆匆而过。回想起刚开课时，余美云校长说，学这个课程需要9个月的时间，而且只有4次的请假机会。我就暗暗嘀咕：谁有办法坚持啊？感谢神一路的带领，眨眼间就到了毕业的日子。在整个学习过程中，从起初的失望、徘徊、纠结、到后来的开心、满足，经历神一路恩典的脂油。课前的查经、灵修、作业，课时导师的教导和姐妹们的帮助鼓励，使我受益匪浅。心得如下：

### 一、更明白自己的使命，改变自己的服侍态度

马太福音28:19“你们要去，使万民作我的门徒”。以前看到这个大使命时，总觉得这是牧师们的事。我呢，在教会里，能做什么就做什么，能做多少就做多少，至于大使命，留给“大人物”去做。读了门徒课程，才明白，自我蒙恩成为神的孩子的那一刻，我就有责任去接受神给我的大使命。这是本份，是理所当然的，我们既已蒙恩，就当尽心尽意尽性服侍我们的主。在服侍的过程中要依靠上帝，他是主角，他掌管一切，而不是说靠自己，“我能”“我行”。有主在前面引路，我们就能够带着主的爱，用心服侍众人；带着主给我们的盼望，面对各样的环境。门徒们要成为学习者，学习着怎么从最初的“得神祝福”到怎么的“成为别人的祝福”。不断完善自己装备自己，让自己合乎主用。

### 二、对圣经认识更深，掌握读经技巧

以前一直以为，旧约和新约是不同的，“各自为政”的感觉。学习这课程后，发现了一个有趣的现象，原来旧约里的预言都在新约里应验了。原来看圣经走马观花，不求甚解，不懂得真正地研读圣经。现在读圣经会想去了解这卷这章这节的历史背景、政治局势、人物特点、写作体裁等等。记得学到《约拿书》时，特别不理解一个先知为什么这么断然决然地拒绝上帝的呼召。后来查



料才知道原因。借用工具书，查阅属灵书籍，对我们挖掘经文里的奥妙及个人亮光和教导起很大作用，使我看圣经再也不觉得枯燥及难懂了。

### 三、认清自己的罪，改善与家人的关系

曾以为自己是很好的女人，诫命里“不可”的事都没做。在教堂里服侍，在家里也算是贤惠了，把家打理得井井有条。自我感觉良好。当我学到“悖逆”一课时，给我太多的触动。原来我一直是悖逆的人。在家里的常常自我为中心，全家都要听我的，按我的标准来。于是争吵免不了，跌倒免不了。记得一邦老师上课时说“如果你在什么地方不开心，就是以自我为中心。当一个人的需求得不到满足时，就会出现负面情绪。因一切的恶行都是来自人的叛逆和自我为中心。”哇，原来问题的根源在这里。当我学会放下自大主权，愿意尊主为大，愿意倾听家人的声音，不再执着强势时，家越来越温暖，家人越来越可爱，我很满足很幸福。

### 四、收获满满的爱

谢谢导师们的辛苦教导及姐妹们每周的爱心点心。对我女儿的身体，大家都给予浓浓的关怀。不但献上爱心代祷，还介绍医院，各种药品，还有个姐妹特意跑到山上寻草药……点点滴滴都是满满的感动。

感谢主，为我预备这次学习的机会，求主帮助我在今后的日子里能做合神心意的人，讨神的喜悦。在福音的真道上，忘记背后努力面前，向着标杆直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。文/陈俊英

## 感恩有你

感谢有你，我亲爱的主耶稣，感谢有你，在风风雨雨的时候让我看到你的温柔。

——题记

来大学的第二年，天气还是那么燥热，也就是这样的环境下，我抱着感恩的心参与了团契的服侍，这两个礼拜，是经历风雨的两个礼拜，也是我见证神的温柔，见证温暖，见证奇迹的两个礼拜。

在大学的又一个的新学期，新生还没到来，我们闽师大约翰团契就开始计划扫楼，让刚进大学的新生小羊们可以找到他们的家。于是乎，打扫团契，扫楼寻找小羊，送关怀，水果之约，第一次在教堂迎新，第一次参加迦南敬拜，以及接下来预备的主题讨

论，契长和小组长们很努力，也很尽心，我们私下开了很多会议，也和新生聊了很多，让我印象深刻的是有一个小妹妹，还没有开始信主，但对教堂文化很感兴趣，我跟她分享了一些教堂的传统和形式，主耶稣的爱，又分享了刚读的经文灵粮，说实话我并不是很懂该怎么和她传福音，看着手机对面冷冰冰的字体“下次会去的”，我不知道该如何接下去，只是盼望主耶稣在她身上可以做美好的工作。也求主怜悯，加恩典于我，使我能说出智慧的言语，为主做美好的工。

马虎总是来捣乱，在上实验课的时候为了保护昂贵的手镯，摘下时里面的小珠子弹走了，两百多块钱的珠子找了许久还是没有



结果，有些心痛惋惜和无奈。时隔没多久，和团契的姐妹一起讨论星期五的晚上我们要怎么带新生，漳州的夏天很热很热，中午十二点多，我们在一个餐厅热乎乎的，开始转移阵地，来到一家有空调的茶水店里继续我们的讨论，可就在这时，我发现我的手机不见了！包里口袋里都找不到，茶水店里到处翻翻依旧没有，打了好多电话也没有接，想想就快要没电的手机可能就要关机了，呀，我可真是个小迷糊，朋友说手机是长在身上的，丢了手机就像丢了命一样。可怎么办，手机里有几百块的软件押金，银行卡里绑定着QQ微信多种软件，会不会是落在餐厅里了，姐妹关心地问，也许吧，大概两点多的大太阳，我骑着别扭的自行车将近十分钟到餐厅，而且没有撑伞！然而餐厅空空如也，没有手机踪影，找路人，找阿姨，依旧没有结果，脑子很乱，我只是在心里不断地呐喊，主啊求你怜悯我帮助我。可还是没找到，很失望地顶着大太阳骑回去，姐妹们安慰很让人暖心，可还是做出了行动，在宿舍用电脑在空间发了说说，请朋友们在餐厅时留意帮忙寻找，我一直觉得这手机不会丢，不会丢的，两个小时，有将近六十个人帮忙转发，感谢有一群热心同学，然而还是没有找到，在宿舍不住祷告，心情难过，心中那一直觉得不会丢的声音好像没了，更加抑

郁。突然，有个姐妹发消息说，刚打电话约我和团契的人一起吃饭，发现手机在餐厅经理那！感恩！好激动，从宿舍蹦起来，穿着拖鞋，没有骑车，几乎是一边跑一边走到了餐厅，拿到了手机。让我更惊喜的是，本来就快没电的手机被餐厅经理拿去充电了，所以后来那位姐妹才能打进来，但当我拿到手机手机已经关机，经理也很诧异，我明白，手机之所以有电，就是为了等这位很重要的姐妹的来电，姐妹来电了，手机的任务也就完成了，感激，所有人都惊叹我很幸运的时候我明白这是神的力量，人的力量是很难成就的，那么多的朋友帮忙转发寻找，没有找到，教堂的姐妹一通电话就找到了，主耶稣在姐妹身上做外人觉得根本不可能的工，我知道，好朋友再多，不及爱我的耶稣半个，我该把花在朋友身上的太多时间分出来给我的我主耶稣。也请弟兄姐妹们相信，为主做工，得比失更多，在主里，别担心别忧愁，爱主的人主必保守看顾。

感恩有你，爱我和我爱的主耶稣，依靠耶和華的人什么也不怕，我愿全心全意信靠你，服侍你，就像《陪我度过春夏秋冬》歌里说的，你说会陪我走过春夏秋冬，依靠耶和華，一个不撒下。

感恩有你。



## 远离冬季抑郁

临风扫落叶。豆蔻年华的东北姑娘小张每每看到自然界阳光微弱、景物萧瑟的情景，眼中的世界冷冷清清、没有活力。变得对什么都不感兴趣，总喜欢整天关在家里，不愿外出，郁郁寡欢。常常就象美国作家欧亨利的短篇小说《最后一片叶子》里的琼西那样，站在窗前数算那凋零的一片片黄叶，思想着什么时候黄叶落尽，她的生命也就结束。然而，当熬过冬天，到了第二年春暖花开的季节，小张又变得开朗活泼，像换了一个人。

小张患的病被称为冬季抑郁症，在地处高纬度的北美、北欧多见，在我国寒冷地区，冬季抑郁近年患病率增加，受到医学界的关注。本病的发生主要是因为人体生物钟不能适应冬季日照时间短的变化，导致生物节律紊乱和内分泌失调，从而使情绪与精神状态紊乱。女性发病率较高，特别是青年女性和50岁以上的中老年妇女。因为女性天生比男性对天气的变化更敏感，而性格内向敏感的女性对外界刺激的反应能力较低，更容易引起情绪抑郁。

如何预防冬季抑郁症？以下几招不妨试试：

1、体育锻炼能调整机体的植物神经功

能，减轻紧张、焦虑、抑郁等状态，能提高大脑内啡肽的浓度，让人保持饱满的精神状态，对防治冬季抑郁症有很好的疗效。球类等集体运动能提高参与者的情绪，培养其活泼、开朗、合群的个性。

2、白天常开窗户，使室内空气流通。可利用午休时间，到户外在空气新鲜、阳光充足的地方散步，这样能对脚掌起到刺激与按摩的作用，使大脑的左右半球交替产生兴奋和抑制。增加日光照射和户外活动，睡觉前的2至3小时可将室内的灯打开，亮度接近白天自然光。笔者在瑞典学习时，了解到人工日光浴可以起到很好的疗效。

3、经常听轻松愉快的音乐，参加一些能振奋精神的文体活动。多与朋友谈心聊天，或读些健康向上的书籍，以活跃自己的情绪和思维。

4、加强营养，改善饮食结构，适当多吃一些高热量、有健脑作用的食物以及蔬菜水果，如肉类、蛋类、豆类、香蕉、柑橘、巧克力、咖啡和绿茶。

5、生活有规律，按时作息，提高睡眠质量。

6、有意穿着一些颜色明快的衣服，如红色、黄色和白色都是不错的选择。

文/福清市医院 林星