



怀恩堂华语崇拜聚会时间

主日崇拜、儿童崇拜/主日学
联合青少年崇拜
成年级主日学，儿童级团契
团契（青年、少年）
中国朋友小组
生命小组

主日早上 08:30
主日早上 09:30
主日早上 10:15
主日早上 11:00
周六傍晚 17:00
按各区活动时间

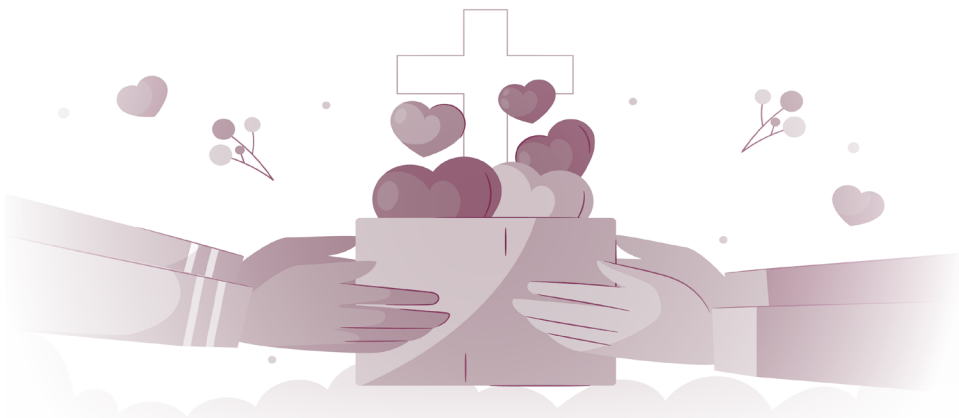
堂址: 14, Queen Street, Singapore 188536
电邮: gracescc@singnet.com.sg

电话: 6337 7144 传真: 6332 6838
网址: www.gscscc.org.sg

青草地、溪水旁，上帝的牧养使我不至缺乏。

心灵沐浴室 —— 阿木

视线以外的反思



最近看了一出名为《死在视线以外：茧居族在老龄化的日本》的纪录片。看完之后感到扎心之余，也让我对教会生活有一点反思。

茧居族，又称为隐蔽青年，泛指一群长期不上学、不上班，拒绝社交，不参与社会活动，过着自我封闭生活的年轻人。他们整天把自己关在一个自觉安全及舒适的区域空间，甚少交际应酬，与社会脱节。这群“青年”，很多已经步入中年。他们一直所依赖的父母年事已高，再也无力照顾长期隐匿的中年孩子，有些父母甚至已经离开人世。纪录片描述的就是这群“隐蔽中年”一旦没有了依靠，他们无法独立生存，不少人独自死在家中的社会现象。纪录片到了尾声，旁述说了以下的一段话：

“在因着科技变得非常连接，却日益分裂的现代社会中，越来越多的人苦于寻找人生的意义。‘你不需要证明任何事，你只要活着，我们就很高兴了。’一句如此简单，表示接纳的话，可以让很多人的生命不一样。”

看到最后，心里不禁感到一阵难过。在现今的社会里，人们从小就被灌输人的价值在于我们的表现和成就，一旦没有达到这些社会所设定的标准，就觉得自己是没有价值的。但《圣经》说我们是神照着自己的形象创造的，是神所爱的，在神眼中每一个人都看为宝贵，都是有价值的。我们虽然不在日本，但在我们身处的新加坡，在我们所属的群体，我们的教会里，又有没有一些活在生活的夹缝里，等待我们去以基督的爱去爱的人呢？

当我思考这个问题时，发现自己很多时候都在跟同温层的弟兄姐妹相处。我们有着相似的背景、文化、想法和经历，相处起来比较不费力。在同温层以外的，虽然还是称为弟兄姐妹，但实际没有很多的交流，更别说留意到他们的需要。更可怕的是，有些人甚至是落在我的视线以外，成为了“隐形人”。这是我要在神面前悔改的。

“因为我饿了，你们给我吃，渴了，你们给我喝；我作客旅，你们留我住；

我赤身露体，你们给我穿；我病了，你们看顾我；我在监里，你们来看我。义人就回答说：‘主啊，我们什么时候见你饿了，给你吃，渴了，给你喝？什么时候见你作客旅，留你住，或是赤身露体，给你穿？又什么时候见你病了，或是在监里，来看你呢？’主要回答说：‘我实在告诉你们，这些事你们既做在我这弟兄中一个最小的身上，就是做在我身上了。’”（太25: 35-40）

最小，不只是指年纪，也是在社会里最不显眼，没有权势、地位的人。我相信也是指在我视线以外的弟兄姐妹。我们眼中的“隐形人”，主要我们待他们如待主一样。可能是在教会里需要以轮椅代步的长者，落单的沉默青年，有特殊需要的孩子和他的父母，因病卧床不能来教会的弟兄，又或者那位对神、对人灰心离开了教会的姐妹。

让我们走出我们的舒适圈，越过我们的同温层，开放我们的心，用上帝看人的眼光，来注视我们视线以外的弟兄姐妹。

稿约：我们欢迎你投稿；凡是符合圣经教导，富有内涵和探讨生命的作品，我们都欢迎。

下次投稿截止日期：2024年8月3日。有意者请向编辑查询投稿须知和详情。

编辑部 —— 顾问：苏振中传道 / 审稿：苏振中传道 / 编辑：吴金丁弟兄

校对：黄文治弟兄 黄妙云姐妹 / 排版及美术设计：徐新荣姐妹



过山车

大家好，我是恩萱，今年读初级学院一年级。很开心今天能够在这里与大家分享我的感恩项目。2023对我来说就是一个过山车。我的2023年：高低起伏、疲惫不堪、横冲直撞。但是，永远还是恩典满满。

今年有好多好多高峰时期。比如说，今年，我第一次去到泰国做短宣。今年，我第一次参加新加坡大学先修班研讨会，在南洋理工大学住宿了三天，并且认识来自不同学校的学生。第一次去到中国，与学校的同学老师们一起度过22天。还有好多好多的第一次。感谢上帝能够赐福予我这些高峰时候。

但是，今年也有很多低谷。今年，我第一次觉得怎么好似每一天都睡眠不足，每天都会买一杯 Kopi C Kosong，甚至连食堂的阿姨都认识我了。今年，我不仅第一次在某个考试中不及格，还有很多东西，我觉得自己是失败的。今年，我有时候觉得好孤单和渺小，与同学们比较时觉得好微不足道。东西仿佛永远都做不完，而我日复一日的过着，疲惫不堪。其实，让我真的很累的一样活动是我的课外辅助活动：触碰橄榄球 (Touch Rugby)。

这个运动大概就是这样的。我们在草场上冲冲撞撞，简直是横冲直撞，因此也会经常受伤。我虽然很喜欢这个运动，但是它对我的体力以及精神是一个巨大的考验。我受过很多次的伤，也觉得自已好多次失败了，不如我的其他同学。但是，我还是感谢上帝。感谢上帝能够让我进入这个课外辅助活动，让我通过无数次的受伤学会坚持；从比较中学会什么是谦虚、既能够为别人感到开心，也能够学会为我已拥有的东西感到满足；从失败中学会依靠上帝。我相信，上帝把我放在这里是有祂最好的意念。所以，不论生活发生什么事，我都赞美和感恩。

今年发生了很多事情，而上帝都一路与我同行，这是我最感恩的。而且，回顾这一年，上帝真的赐给我很多良好的机会与美好的回忆。比如说，我有机会和学校去到中国，看到了世界有多么的美，上帝的世界有多么的大。我有机会教贵州下司古镇的学生们，而他们让我深深的反思了，我能够在新加坡读书、生活，是多么幸福的事情。所以，我感谢上帝能够让我在新加坡读书。这是我某一天在学校拍到的夕阳。夕阳缓缓而下，阳光温柔地照耀着我美丽的校园。感谢上帝。

我今年也有机会跟着教会里的一些青少年以及佳凤传道，以期夫妇导师去到泰国做短宣。我报名参加短宣的故事说来话长，想知道更多详情，可以找我爸爸！总之，我很感恩，也学到了，其实任何地方都可以是一个宣教场。对我来说，“任何地方”便是我的学校。

感谢主，我和一些基督徒的朋友们在我们的学校设立一个基督徒小社团。这是我和朋友们，包括予丰弟兄一起办的。起初，这个小社团只有2位学生（就是予丰还有这位弟兄），但现在，它已扩大至80多位学生！没想到，我们的学校也有那么多的基督徒！连一些非基督徒也开始对这个社团感到好奇。真的感谢上帝，也继续为这个社团的发展祷告。

很感谢上帝赐给我身边的亲戚朋友。这是教会的朋友们。这是我的家庭。

最后，我今年也受洗了，并把一生归给上帝！感谢主！

总的来说，今年发生了好多事情。这一路上，上帝都在牵着我的手，永远没离开过。这是我最感恩的。谢谢大家。

（编按：以上是恩萱姐妹在2023年年终感恩聚会中的分享。）



祂提供

大家好！很荣幸能够与大家分享2023年的感悟以及 神给予我的祝福。今天的分享会根据一些印象最深刻的记忆来讲一下这一年的恩典。

其实主在这一年都有提供，也确实在这一年学会更依靠主和祂的应许，所以非常感恩主在2023年给予我的许多恩惠慈爱。这一年的心情大概就像一架小飞机飞上飞下！

感恩事项先从学校课外活动开始。上面的图片是华乐团，下面的图片是摄影会。其实，从初中一的时候我就有了一个个左右为难的问题，我不得不在摄影和华乐团之间做出选择，中间有很多困境，带给我不少烦恼。由于时间限制我不会解释细节，但在途中不知不觉，我真的感受到了上帝是如何带领我渡过课外活动困境的，也感受到了“当一扇门关，祂会打开另一扇门”。比如说今年，祂让我仍然在我学校新年表演中表演的机会，也确实提供了好朋友和陪伴。尽管我面临着不同的失望或挫折，上帝总是能够通过我周围的人，比如我的家人帮助我渡过难关。

也很感恩今年主让我在最后一年的参加不同的学校活动，比如二月份的迎新会，让我的学期有个美好的开始，还有能够帮到我们的学弟学妹进入新学期。我又能和

班级朋友们在kallang去划龙舟，还有等等活动好像去运动、中秋节、VIA、还有拍照日。尤其是自从新冠疫情取消了我们在中学生活中可以经历的许多活动后，我很庆幸我在最后一年仍然能够享受这一些上帝赐的活动。

现在到了这一年的主要部分，就是一整年的ALevel Experience。上课、读书、有时候也会在课堂时睡觉，非常的疲惫，但 神却一直照看我，这一整年很感恩的是在考试期间我没有生过病，尤其在九月到十二月。

上帝也提供家人、亲戚们和教会的支持和满满的爱，这些都让我在读书期间增添更多的快乐。还有学校老师和同学们。上帝也让我在这一年开始更加欣赏生活中的点点滴滴，也让我更加学会珍惜当下的时光。

也就在这一年，尽管一开始我很不安，认为自己还没有准备好受洗，但非常感谢周围的朋友、佳凤传道、我的家人和教会团体的鼓励和引导，终于说服我接受洗礼。最后，我决定在2023年受洗，就是因为我选择跟随耶稣。我的外公外婆能来看这一刻，也真是 神的恩典，他们看起来很高兴！我也非常感谢我的非基督徒朋友在考试期间下来观看我受

洗，也非常感恩2023能和这么大一群青少年弟兄姐妹一起受洗礼！

考完试后，很感激能够有机会参加学校的毕业舞会，与妈妈再去香港，还有与心陶姐妹一家人去旅行。我看到了神的奇妙作为，认识到了世界这么大，了解别人在不一样的环境下的生活，让我学会感恩。

《马太福音》第六章26-27节说：“你们看那天上的飞鸟，也不种也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它，你们不比飞鸟贵重得多吗？你所有的忧虑能为你的生活增添一个片刻吗？”

最后，今年很多《圣经》的经文都鼓励到我，我想分享其中两个印象特别深刻的经文：

“因我自己知道我为你们所定的计划，是使你们得平安，而不是遭受灾祸的计划；要赐给你们美好的前程和盼望。这是耶和华的宣告。”（耶29:11）

“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”（腓4:6-7）

谢谢聆听！

（编按：以上为恩芊姐妹在2023年年终感恩聚会中的分享）

更深地经历你

神救赎我的灵魂免入深坑；我的生命也必见光。(伯33: 28)

你必将生命的道路指示我，在你面前有满足的喜乐；
在你右手有永远的福乐。(诗16:11)

儿时，家里的“烟火味”十分浓厚，每天都在吵吵闹闹中，印象中好像家家户户都是如此。我家是个小卖部，常常有村里的阿姨们坐在我家小卖部门口的台阶上闲聊谁谁家里又打架了，某某又打他媳妇儿了。我竟习以为常，以为这就是一地鸡毛的生活本来该有的样子。我家也未能免俗。刚刚记事的时候，我隐隐约约的常常看见父母厮打画面，极其惊悚，像是梦里的画面，留下的只是一只断掉跟的高跟鞋；爸爸和爷爷的脾气都很差，很暴躁。某些黄昏爷爷和爸爸声嘶力竭的争吵声，吓得我端着饭碗蹲在大门口的台阶上，好像那晚的星星和月亮也吓得躲起来了。无尽的黑夜。自此以后，我十分害怕黑暗；爸爸两次的车祸，第一次在我三岁的时候撞伤了胳膊和

腿，第二次在我十岁的时候永远的离开了这个世界。记忆中的爸爸经常打骂我，嫌我太调皮。但是很喜欢姐姐和弟弟。爸爸走后，才发现，有爸爸责骂也是很奢侈的呢。生活并没有因为这些糟心的变故而格外的怜悯我们，没有信仰的家庭像暴风雨中的小船飘摇不定。妈妈和爷爷奶奶的关系因为赔偿款变的异常紧张。在奥运会在北京举办的那一年，爷爷查出了胃癌，同年的一个秋天的傍晚，妈妈离开了这个毫无希望的家庭。真正的谷底来临了……

人的尽头就是 神的起头，祂怜悯了我们，拣选了我的全家。

日子依然在继续推推搡搡的向前行，大家是不是以为就像一本励志的书，或者一部逆袭的电影，到这，就有了一个完美的结

局。其实，不是的，破碎不全的童年，原生家庭带给我的思想和伤害让我根本不懂什么是爱，也不懂爱别人。我自私又敏感，性格喜怒无常。与同学的关系紧张，不知不觉就伤害了她们。

慢慢地，在这样的环境下，我成为了一个火烈女子。虽然我的热情随时感染着人们，可我的暴躁也时常的危及四方。眼眸轻眨间，似水流年，我越来越活的棱角分明。我性格有很多缺陷，脾气不好，常常说话直来直去，他们说有时候我说话像一把刀。

我一度十分嫉妒那些宠辱不惊、温婉明艳、家庭幸福的女生。我用最恶毒的话攻击他们。渐渐地，并没有谁愿意同我做朋友。高二的时候，我认识了我生命中的第一位挚友，她叫娟儿，她是个基

督徒，柔柔弱弱的，但待人热情，常常给我鼓励。我说我很自卑，小时候常常被嫌弃，性格不好，阴晴不定，不懂得和人交往。她却常常与我在一起，还经常肯定我。她邀请我去教会，带我认识上帝，也认识了我信仰中第一位良师，他叫大杨。从来没有人这样接纳我，我的心被打动了。

大学毕业，参加工作后我找了个男朋友，对于他，我常常索取，很少付出。我不懂得爱他，常常无缘无故动怒，用刻薄无情的话骂他。他终于忍不住了，向我提出分手。

我变的更没有自信，脾气也越来越差，与人交流起来更加的困难。仅有的一个女同事也被我的脾气挡在了我生活的外圈。可神真的很奇妙，他并不嫌弃这么不完美的我们。我通过娟儿认识了我现在的先生辉。

信仰并没有让我一下子变成另外一个样子。

我一直高标准的要求我的先生能成为那个有智慧的男人，无论什么事情无所畏惧，无论什么环境，轻松应对，无论什么困难，迎刃而解，无论什么危险，护我周全。我既想让他在坎坷的路上为我披荆斩棘，好使我在前进的道路上一路平坦，又想让他在无数的欢声笑语之际，分享与我，让我并肩与他享受快乐。我是太自私，我只愿与他同甘，却不愿与他共苦。

当他把心中的痛苦，难过，恐惧与担心讲与我听的时候，我却一副狰狞面孔，对他吼，嫌他太怂，怨他事情办得不够得体，不够争气。

他从不会回骂。他也不退缩，总是温柔又坚定地告诉我，没关系。他希望我开心一点，不要发脾气伤害自己。他唯一难过的事，就是看到我难过。每当我张牙舞爪的时候，他就默默地承受那种想要鱼死网破的怒气。可他越是这样，我就越放肆。我仗着他的爱，肆意攻击他。哪一天我情绪化，就把自己的怒气倾倒在他身上。我常常无情地说，我就是这样的人，不适合被爱。每次吵完架，我都想逃避。我怕受伤，我要重新把自己封闭起来，这样就没人能伤害我。

他也不是圣人，终于在一次和朋友一起外出游玩的时候，我的脾气达到的顶峰，原因竟是在玩游戏的时候，我让他插队到我前面同我一起玩，他却并没有完全的顺着我。在人来人往的马路边，我撕心裂肺地大声和他吵架，完全不顾还有朋友在旁边。他无助又无奈的看着我，手紧紧拉着我，怕我被来往的车辆撞上。这次争吵破天荒的持续了两三天。他不停的认错，让我原谅他。可我一句也听不进去。我冷冷地说，你让时间倒退到那个时刻，你改变你当时的做法，我才能原谅你！那几天正好我们在休假。我天天找茬，每天醒来，家里的气氛就异常的凝重。终于在瓢泼大雨的高速公路的服务区，我竟然把我亲爱的先生逼哭了。他一边哭，一边说，他不知道该怎样做。他觉得自己很没用，他说他想跟我一起活出基督徒家庭的榜样，可怎么就活成这样了？

我哭笑不得，突然间，心就被软化了。原来，真的会有人愿意爱我、无条件地接纳我。

主赐给我满满的恩典，让我慢慢地从原生家庭的伤害中痊愈。现在，我已经从自卑、脆弱、喜怒无常中走出来。站在光中，享受天父360°无死角的爱。原来，人生可以如此温暖。大家看到我，就会说：“看！那个古怪易怒的小女孩，居然变成了温柔祥和的妇人。”

我一下子心紧紧的揪了一下，好像有什么东西从身体中抽离了，

心一下子热了一下，回想这几天自己狰狞的面孔，用恶毒的话伤害着这个最爱我的人，想起来小时候我总告诉自己，长大后一定不要成为像爸爸爷爷那样脾气不好的人。而现在我变成了我最讨厌的样子。

接下来的就是无尽的后悔。我恨自己为什么我的爱和恨要那么强烈。什么时候我才能变得温润如水，不去在乎那些与我的行为认知相悖的存在，不去为了那些鸡毛蒜皮的事情去纠结、争竞！结婚的誓言还在耳边，我要爱我的丈夫，尊重我的丈夫。我竟然使他颜面丧失，毫无尊严可谈。在那一刻，我向我的 神祈祷，我再也不想这样伤害他。

事情过后，我问他，为什么我这么糟糕都不愿意放弃我。他自信满满地说：“你就是天父送给我的礼物！第一次看到你，我仿佛看到天使在微笑。我非常肯定，这就是天父给我量身定做的女孩，好像用我身上的肋骨做成的，是最完美的配合。”

我哭笑不得，突然间，心就被软化了。原来，真的会有人愿意爱我、无条件地接纳我。

主赐给我满满的恩典，让我慢慢地从原生家庭的伤害中痊愈。现在，我已经从自卑、脆弱、喜怒无常中走出来。站在光中，享受天父360°无死角的爱。原来，人生可以如此温暖。大家看到我，就会说：“看！那个古怪易怒的小女孩，居然变成了温柔祥和的妇人。”



为什么我们来泰北、来“耕耘学生中心”和“清莱恩福教会”？答案很简单。我去年12月份来过这里，我想念大家，想念何牧师、何师母、想念“耕耘中心”的学生们！我相信去年来过这里的弟兄姐妹，包括我大女儿，想念“耕耘学生中心”和“清莱恩福教会”！想念这里！我们这次团队里有几位去年没来过的弟兄姐妹，包括我太太和小女儿，他们为什么来，因为他们羡慕我们去年来过的队友，所以今年一起来了。

我们从新加坡坐飞机来这里，是旅行吗？旅行的目的有几种，为了工作到外地开会或会见客户那是出差是商务旅行；游山玩水休闲娱乐那是观光旅游。我们是出差吗？是旅游吗？都不是，我们是探亲访友，是一种特殊的特别的探亲访友。

星期四下午我们乘泰航离开新加坡，出发前有我们教会的牧师、传道和一班弟兄姐妹到机场为我们送行。我出差和旅游很多次，好像从来没人为我送行。新加坡飞曼谷的航班晚点，赶不上当天飞往清莱的航班，只好改坐第二

天也就是星期五的航班。晚上十点多钟在曼谷机场跟航空公司交涉改第二天的航班时，我们团队一致选择第二天上午六点半钟的航班离开曼谷，意味着我们当晚睡眠不到三个小时就需要赶回曼谷的机场。尽管这样，我们没有选择星期五下午一点钟的航班，因为我们都想尽快赶到清莱，赶来与大家见面。如果我们的旅行是旅游观光，我们肯定选择星期五下午一点钟的航班，在曼谷好好睡一觉、美美吃一顿。

我们来这里是探亲访友，也是访宣。昨天和前天我们教孩子们英文、跟孩子们一起玩游戏、煮了一顿午餐跟孩子们一起享用；今天早上我们组织了学前班主日学、青少主日学和成人主日学。同时我们得到牧师、师母和大家更多的关照和祝福，从孩子们身上我们学到不少东西，他们开心天真的笑容感染了我们，这不是一般的探亲访友可以取得的收获。

访宣中我们传福音，开展很多不同的活动，用 神喜悦的方式帮助他人。我没有教主日学和煮饭的恩赐，甚至也不会带领大家玩

游戏。参加访宣，不论是去年还是今年，我知道我是在参加教会的活动，我要服事教会，与弟兄姐妹更多地交流沟通，学习不同的方式参与事奉，使 神得荣耀。《以弗所书》第四章7节说：“我们各人蒙恩，都是照基督所量给各人的恩赐”。

我于2017年在新加坡怀恩堂受洗宣告自己是基督徒。可是除了出席主日崇拜以及每月一次在周六下午崇拜中协助将粤语讲道翻译成华语以外，我很少参加教会活动。2020年和2021年新冠疫情更是成了不参加活动的借口。

很多时候，说自己没有恩赐而不参与事奉其实也是找借口。不会教主日学，可以做主日学老师助理。我太太在新加坡教会教学前班主日学，主要是两岁到六岁的小朋友，她告诉我学前班主日学老师的助理主要负责带小朋友上洗手间，我相信带小朋友去洗手间应该没问题啊，只是可能几个小朋友同时想去会有点儿麻烦，那就看着办吧。为几十个人煮饭不容易，但是谁还没洗过菜呢，所以可以做厨师助理。带大家玩游戏不容易，但是我听弟兄说，玩游戏主要是要喜欢，原来这样，那我明白了，这个也不难，我可以做到全神投入。需要记住的是，我们不是倚靠才能，乃是倚靠 神的灵方能成事！

两个月前我开始担任教会其中一个团契的副团长，团契有50多个家庭。两个月来我深入接触了其中一些弟兄姐妹，可能是想关心他们或者为了更好地开展团契活动，结果我成了真正的受益者。以前我觉得有些弟兄姐妹在教会或团契活动中更多考虑自己，特别是自己的子女，因此弟兄姐妹之间会有一

些摩擦；现在我更多感受到弟兄姐妹之间相亲相爱的愿望，更愿意参加教会的各种活动。参与的越多，服事越多，越能感受教会这个大家庭的温暖；参与的越多，事奉生命越能成长，大家一起更好地荣耀 神！

其实我们在各自家庭的感受不是一样吗？我有一个哥哥、一个姐姐和一个妹妹，我们感情很好。我中学毕业离开老家去了更大的城市读书和工作，八年前去了新加坡，他们一直很关心我，我也一直想着他们。几年前当我发现他们三个小家庭之间更亲密时，我有一点点失落。后来我明白我离开老家四十年了，跟他们甚少见面，而他们一直都住在老家，经常来往，我怎么可以奢望有跟他们三家之间一样的感情或感受呢？

《约翰一书》第三章18节“孩子们，我们爱人，不要只在言语和舌头上，总要在行动和真诚上表现出来”。上帝的话语提醒了我和家人的关系，也提醒了我和教会弟兄姐妹的关系，他们像我家人一样，是我基督里的家人。

参加本次短宣，我们每位队员需要在教会要求填写的表格上留下紧急联络人的联系方式。我一家四口都在这里，没有亲戚在新加坡，我毫不犹豫选了一位教会的弟兄做紧急联络人。今后我需要加倍努力，在言语上在行动上真诚表现出对弟兄姐妹的爱，如果有弟兄姐妹愿意将我当做他们的紧急联络人，我会非常开心。



花

人道花美，
我道
枝叶陪衬之功也。

怎样的花，
衬上怎样的枝，
怎样的叶。
不含糊，
不马虎，
千变万化，
细致入微。

有含羞答答，
有豪情奔放，
有独具风骚，
有丛生活泼。

所以，
我拍花，
也拍枝，
也拍叶，
整体形态，
缺一不可。

宏观苍生，
有否想过，
都是
谁的品味？
谁的创意？

惊梦

夜半骤醒，
辗转反侧，
心口烦闷，
再难入睡。

想到两幼渐长，
面对诸多抉择，
承担对错后果，
只望循循善诱。

想到两老渐衰，
身体大不如前，
生活诸多不便，
只望相陪照顾。

想到两口工作，
压力日渐增多，
加上诸多琐事，
更感力不从心。

感谢

天父微声安慰，
一切在我手中，
一路有我陪伴，
带我重回梦乡。

忧虑

为人有所虑，
有所不虑。

不虑者有四：

力不达者不虑，
虑无益者不虑，
责不在己不虑，
交托主矣不虑。

当虑者有十：

未能尽孝，
未能尽善，
未能尽义，
未能相爱；
未能感恩，
未能原谅，
未蒙赦罪；
未蒙救恩，
未达使命，
空手见主。

求主教导，
信心交托，
明白真理，
常常喜乐！

论福字

懂得华人文化的人，都知道在华人的传统风俗里有四个被认为最好的吉祥字，就是“福、禄、寿、喜”，而福字在四个吉祥字中是排列第一最好的字。

福字不只是字意典雅，而且是用途广多的好字，它适用于任何时令节期，对象也不分男女老幼，都可派上用场而皆大欢喜。如“福星高照”“福星临门”“福寿双全”“福如东海”“福至心灵”“迎春接福”“洪福齐天”“五福临门”“多子多福”等。除此以外，福字还可用来骂人或讥笑人如“作威作福”“无福消受”“傻人有福”“傻人傻福”“福头福脑”等。

从福字的笔划结构，普遍的诠释福字是由神字边的“礻”，加上“一口田”组合成的。其意是指能得到上天赐下的一口田就是“福”，这也就是所谓的“天官赐福”。在书写福字时，若以正楷书写时，其笔划必须肥阔宽大，表示是一个丰丰满满的福。若以草书写时，其笔划应该一气呵成，上长下圈，表示是长长远远的福。我们也会常将福字倒贴，是“福到”的意思。然而贴福字也有一些规矩，如大门口的福字不可倒贴，因大门是迎福纳福的地方，福字应该是正贴；而在屋内的福字就可以倒贴，意味着一年的福气都要从外面流进来，象征福到我家。

华人传统信仰相信天官赐福，的确福是上天所赐，是耶和華所赐的，而且是 神特意赐给人类的。《圣经·创世记》第五章2节“他创造了一男一女，在创造他们的时候，神赐福给他们，称他们为人。”顾名思义，福是从 神而来的，而人类乃是接福的对象，是 神特别赐给人类的。

《诗篇》第133篇3节“.....在那里有耶和華命定的福，就是永远的生命。”原来世人最重的福并不是要得到“一口田”的福，而是要得到 神所命定的福，就是永远的生命，那才是真正得福，而我们人本就是被造来承接 神所赐的福。

《圣经·创世记》第九章1节如此说“神赐福给挪亚和他的儿子，对他们说：“你们要繁殖增多，充满大地。”；神又对亚伯拉罕说：“我必使你成为大国，赐福给你，使你的名为大，你也必使别人得福。”（创12:2）。这表示 神的福要降临到世上，神的福是救恩，就是福音，“这天国的福音要传遍天下.....”（太24:14）。

当我们承接 神所赐的福后，更要我们去与他人分享，好让众人都能得回所失去而又是最重要和最需要的福，“我又看见另一位天使在高空飞翔，有永远的福音要传给住在地上的人，就是各邦国，各支派，各方言，各民族的人。”（启14:6）。当我们知道福的根源，也得着这福后，主耶稣基督更进一步透过《圣经·马太福音》第五章中的“八福”，指导我们如何从生活中得福与蒙福。

- 一. 心灵贫乏的人有福了，因为天国是他们的。
- 二. 哀痛的人有福了，因为他们必得安慰。
- 三. 温柔的人有福了，因为他们必承受地土。
- 四. 爱慕公义如饥如渴的人有福了，因为他们必得饱足。
- 五. 怜悯人的人有福了，因为他们必蒙怜悯。
- 六. 内心清洁的人有福了，因为他们必看见 神。
- 七. 使人和平的人有福了，因为他们必称为 神的儿子。
- 八. 为义遭受迫害的人有福了，因为天国是他们的。