

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.gscce.org.sg

青草地、溪水旁, 上帝的牧养使我不至缺乏。

心灵沐浴室 —— 陈益

灵修小笈

神人父子关系

“约在申初, 耶稣大声喊着说: ‘以利, 以利! 拉马撒巴各大尼?’ 就是说: ‘我的神, 我的神! 为什么离弃我?’ ” (太27:46)

“About three in the afternoon Jesus cried out in a loud voice, ‘Eli, Eli, lema sabachthani?’ (Which means ‘My God, my God, why have you forsaken me?’).” (Matt 27:46 NIV)

神是独一的, 但同时有三个完全独立的位格。位格和位格之间有着不可分割的关系。为了让人能了解 神位格之间的关系, 神选择了父与子的概念来形容自己第一和第二位格的关系。这个父子亲密关系是从创世之前直到永恒不改变的。

神造天地万物时是照着自己的形象样式造了第一个人亚当。神用地上泥土造亚当, 将生命之气吹入亚当的鼻孔, 亚当就成为活人。与其他活物不同, 亚当的生命是源于 神, 所以亚当被称为 神的儿子。可惜亚当犯了罪, 从此亚当和他子子孙孙都失去了 神儿女的身份, 沦为魔鬼的儿女。

为了恢复 神与人原有的父子关系, 神差派他的独生爱子耶稣离开天家, 道成肉身, 住在地上33年, 最终为了完成修复 神人间破裂的关系, 耶稣毅然走上十字架。在十字架上最后一刻, 耶稣大声呼喊: “我的神, 我的神, 为什么离弃我!”。此时此刻, 天父竟然忍心撕裂祂和耶稣之间从来没有间断零距离的父子关系。我们可以想像这个关系的终断, 虽然是暂时性, 却带给天父和耶稣极大的伤痛。

今日我们因信就可以白白领受救恩, 成为 神的儿女; 但 神所付出的代价是极重无比的。

神啊! 谢谢你。你是我的父亲, 也是我母亲, 你的独生爱子是我的兄长, 从此我不再孤单, 不再惧怕, 不再独行。

《永不缺席的天父》

“我父母离弃我, 耶和華必收留我。” (诗27:10)

“Though my father and mother forsake me, the Lord will receive me.” (Ps 27:10 NIV)

“父亲缺席”是一个严重的社会问题。在日本, 有孩子的家庭中大约有十分之一的家庭没有父亲, 在美国, 这个比例超过三分之一。在中国, 每五个儿童中有一个留守儿童。留守儿童在成长的过程中, 父亲(或父母亲)长期缺席。

感谢 神, 虽然我们地上的父亲不能永远陪伴我们, 而且常常不能了解和解决我们所面对的困难和挑战, 但我们的神是我们天上的父亲, 祂永远不缺席, 祂更爱我们, 更关心我们, 更了解我们。在我们还没有求之前, 祂早已知道我们的需要。祂无所不能, 祂是我们人生一切难题的答案。

“你看父赐给我们是何等的慈爱, 使我们得称为 神的儿女; 我们也真是 神的儿女。世人所以不认识我们, 是因未曾认识他”。(约一3:1)

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: 2026年8月4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

我的选择

过去的我是迷茫的，从步入校园开始，渐渐对自己，对身边人，以及社会有了模糊懵懂的认识。我发现这个世界里的正义和公平好像缺失了，见不得光的、不公平的、迫害人的事情在校园里社会里竟然随处可见。人和人之间的关系变得疏离，每个人都困在自己的生活里，没人愿意付出真心互相关心互相帮助；每个人都是利己而短视的，为了眼前的成绩和前途，有些规则和底线好像可以轻易抛去。与此同时我也不得不承认被框架、环境和身边人裹挟，一直在辛辛苦苦地读书，在为数不多的道路中挤破头抢占更确定的一条，追寻无意义的东西，看不清生活的真相。

直到我来到了新加坡，有机会和各位老师以及弟兄姐妹相识，通过他们的带领不仅让我得以认识神，也感受到了人与人之间的关怀和温暖，感受到了奉献和支撑。在

他们身上我确定到爱，看到了这是圣灵的指引，让我相信神的存在，神的慈爱和伟大。通过对神的不断了解，我也明白了自己的局限，对犯下的罪有了深刻的认识；同时我也逐渐探寻着世界的真相，正是因为人不断背离神，才会有各种各样不公正的事情发生，也只有神有能力也愿意去感化人，让顺服祂的人传递福音，让世界脱离苦海变得美好。对于我来说，我希望顺服我主耶稣，让我遵从神的话、指引和意愿，去追寻真理，去做一个好人，我相信神会给我最好的安排，让我在这个世界上能够感受到一切祂带来的美好，而不至于被罪围绕，只留下悲惨的一生；我知道只有我主耶稣愿意救赎我，洗涤我的罪孽，同时也只有祂有能力，同时有这种至高的仁慈，愿意给我怜悯。

因此我来到教会，渐渐开始参加敬拜、查经和团契等等的活

动，在导师的带领下在今年做出信主的决定。同时在成为基督徒以后，我不再怨天尤人，也不再随波逐流，而是心中有了盼望，有了神的指引，面对困难我会怀揣信心，面对未知我会耐心等待；在行为上我有圣灵的指引，我不会再因为别人做什么而做什么，而是会想到神会让我怎么去做，然后义无反顾的做出正确的选择。此时此刻，我也在面临考验，相信也是主耶稣对我的一份教导，走在人生的岔路口，我即将毕业寻找工作然后步入社会，我是该像以前一样，追逐眼前的利益，做个利己主义者，还是顺服神的指引？面对生活中不公平的事，我是勃然大怒，还是摘下忍耐仁慈的果子？遇到身边人，即使他们轻易不会付出爱，我是和他们一样封闭自己，还是想起神的话要爱人如己？相信我的选择都会是后者。



——十年了，对您的思念没有因为时间而变淡，反而在这个特别的日子里愈发清晰。

记忆中，您总是天未亮就起身，瘦弱的身影在胶园里穿梭。手中的胶刀划过树皮，白色的胶液缓缓流出，那是您为我们挣来的生活，是您用无数个黎明换来的希望。

今天，我画下了小时候跟您去胶园的情景。画面里的您，还是记

忆中的模样，专注地做着日复一日的劳作。那时不懂，现在才明白，每一滴胶液里，都藏着您对孩子毫无保留的爱。您一生刻苦耐劳，用最朴实的方式，撑起了我们的家。

妈妈，您离开二十年了，但您教会我的坚韧与付出，一直在我心里。这幅画，是想念您，也是想告诉您，您的爱，我们从未忘记。

胶
恩
思
情

逆境中的祝福 顺境中的警醒

一、患难中的祝福：

大卫，一个蒙神喜悦的人，我一直很喜欢他，他战场上银袍长枪，呼啸往来，神常与他同在。每次看到大卫的经文，就像看一部小说一样，让我聚焦在他身上的恩典，成功。这次的学习，我看到了，他在预备成为君王的日子是多么的艰难，他被扫罗所嫉妒憎恨，一次次的想要杀他，他可谓是九死一生。

整个国家都在通缉他，他无处可藏，只能到敌人的地盘，又怕敌人会杀了他，装疯卖傻才得以脱险。

在诗篇中有记载在这个艰难的时刻，他的诗歌这样写：

“你们要尝尝主恩的滋味，便知道他是美善，投靠他的人有福了！”（诗34:8）

“耶和华的圣民哪，你们当敬畏他，因敬畏他的一无所缺。”（诗34:9）

“少壮狮子还缺食忍饿；但寻求耶和华的，什么好处都不缺。”（诗34:10）

震撼的是他在患难中，依然称颂耶和华。在这样九死一生的状况里，他竟然说，主恩的滋味很美，投靠在神那里一样好处都不缺。

患难中最怕的不是环境多么的恶劣，不是忍饥挨饿，衣不附体，而是恐惧。一旦恐惧占据自己的心，是会被拖进无尽的深渊。大卫在诗篇中说到：“我曾寻求耶和华，他就应允我，救我脱离了一切的恐惧。”（诗34:4）

孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”

如果你现在也在患难中，不要怕，上帝可能要使用你了！请投靠祂，在祂里面没有恐惧，一无所缺。

二、安逸中的危机：

“一日，太阳平西，大卫从床上起来，在王宫的平顶上游行，看见一个妇人沐浴，容貌甚美。”（撒下11:2）

从《撒母耳记下》第十章还看到大卫亲自出战攻打亚兰人和亚扪人。到了第十一章，大卫便不再出去打仗，而是睡到太阳平西。你可能会说，大卫逃亡那么多年，受苦那么多年，又打仗那么多年，现在好了，很多国家都归服他们，大卫这个时候歇歇不过分吧？

可接着往下看的时候，才发现，现实中的安逸不可怕，可怕的是，我们在安逸的生活中不警醒。不警醒带来的后果就是灵里变得迟钝。他竟然与勇士乌利亚的妻发生关系，因为她的怀孕，最后竟设计杀害了乌利亚！从这里看到，这个人变得我简直不认识了，他还是那个明眸的放羊少年吗？是那个靠着神打败巨人歌利亚的勇士吗？是那个恩待约拿单的孩子如同自己的孩子善良的大卫吗？

当我读到拿单的谴责的时候，我真是替拿单捏一把汗，他知道大卫杀死乌利亚的事，我真心怕大卫会杀了他。反正已经杀死

乌利亚了，杀死个先知不是很简单的事吗？

看到大卫对拿单说：我得罪了耶和华。我眼泪刷刷地下来了，这场犯罪总算止住了。

后来老师说从他跟乌利亚的妻犯罪开始，到他悔改竟然经过了整整一年。我想，这一年，大卫一定不轻松。良心的谴责，圣灵的责备一定使他痛苦不堪。诗篇记载：“我闭口不认罪的时候，因终日唉哼而骨头枯干。黑夜白日，你的手在我身上沉重；我的精力耗尽，如同夏天的干旱。”（诗 32:3-4）

我想到了我自己，我过去也犯过很多的罪，我特别理解那种被罪压制的沉重。也体会过认罪悔改后的畅快，也十分的后悔自己所犯的罪。我想，如果再给大卫一次机会，他一定会在这次犯罪的任何一个节点上止住的吧。既然看到乌利亚的妻洗澡，看就看了，就不去想了，去告诉这个女人不要在院中洗澡了。或者说，既然喜欢万一她没有结婚，可以进宫，那么派人问了以后，知道她是别人的妻，那就算了算了，再寻找合适的嫔妃吧。又或者说既然怀孕了，就跟乌利亚坦诚，请

求他的原谅。又或者说在这一年的每一个时刻，都可以去找神祷告悔改……

当拿单说：“耶和华已经除掉你的罪”，我看到了神的慈爱和怜悯。对神来说，我是一位王还是一位普普通通的百姓，这并不重要，或者说，我曾犯了哪些罪，这也不重要。他看中我们对待罪的态度。

大卫的一生是一面镜子，让我们看到在患难中如何仰望神，在安逸中如何谨慎自守。他的经历提醒我们，苦难并不可怕，只要我们投靠神，就能在试炼中经历祂的信实和恩典；但安逸却往往隐藏着更大的危机，使人渐渐远离神，陷入罪的网罗。

今天，我们或许也在经历各样的挑战，也可能正处于安逸的环境中。但无论处境如何，最重要的是，我们是否仍然敬畏神，是否仍然寻求祂的引导。愿我们在患难时不丧胆，在顺境中不松懈，常常警醒祷告，谨守自己的心，紧紧跟随神的道路。因为敬畏耶和华的人，什么好处都不缺。

家庭事工 - 回顾和展望

事工回顾：苦与乐

我在华语崇拜委员会负责家庭事工，已有一年多了。在展望来年的事奉之际，我在三月的学校假期利用了一些时间来回顾这一年多来‘劳动’的苦与乐。

怀恩堂在去年（2025年）开展了家庭事工，并先从华语崇拜开始推动。事工团队进行了一项调查，一方面是想了解教会会友对家庭事工的认识，以及他们对这个新事工的期望，另一方面也可从而拟定新事工的首年计划。

根据其中的一个调查结果，近九成的家庭表示他们不曾在家中定时进行家庭敬拜。当初，这看似是一个让人感到惊讶的数据，简直匪夷所思！应着调查的结果为依据，负责家庭事工的丘约荣牧师就决定在首两年（即2025年和2026年）重点推动家庭敬拜，鼓励各个家庭开始进行家庭敬拜。

这一年多来，事工团队安排了不少的讲座：如《什么是家庭敬拜》，《如何建立亲子关系》，《如何在家中有智慧地理财》，《如何管理自己的情绪》，《培育敬虔孩童和少年的秘诀》，《培养与配偶良好沟通的技巧》和《婚姻与亲子关系》。此外，事工团队也举办了不多的家庭团契聚会：如《怀恩堂家庭日》，《感恩节庆祝会》。

在去年的教会生活营，家庭事工也安排了三个和家庭有关的工作坊。当然，丘牧师也不时在主日崇拜证道，提醒会友怎么依靠圣灵结出果子，

建立敬虔的家庭。这年来，丘牧师和我也出席了各个生命小组的聚会，认识弟兄姐妹，与他们建立关系。

回顾过去短短一年的这些事工，急功近利的我很多时候会思考它们到底给会友带来了多大的帮助？打开了多少个人的心眼？现在有多少个家庭，多少个父母，更认识和看重自己在家中属灵带领者的角色？多少对夫妻愿意同心合一地传承真理，立志为主带领他们的孩子们爱神爱人？

感谢神，祂平复我急躁的心。在灵修祷告时，祂常常提醒我，不要急，要静下来，知道祂是神。只要凭着信心和祷告，相信祂的引导，祂必在祂的时间里改变人心，叫更多的人为祂在怀恩堂筑起家庭祭坛。

这一年的事奉，我也有气馁颓丧的时候。尤其是当听到了教会里有些人，认为教会为什么需要开展家庭事工，我就会有像被又尖又细的针头刺到一样的感觉。但是，我相信开展家庭事工是神美好的旨意，不然主任牧师和执事会就不会有这个看见，决定在怀恩堂开展家庭事工。的确，教会的家庭事工不是多余的事工，反而可以说是非常重要，甚至是教会长期健康发展的根基之一。原因很简单：教会是由家庭组成的，如果家庭健康，教会就健康。一个敬虔，敬拜神的家庭，可以帮助教会建立以神为中心的家庭，增进家庭关系，教导孩子认识神，让信仰成为生活的一部分，带来属灵的保护和祝福。

从圣经来看，神设立家庭比教会更早（创世记2章的原则）。家庭是信仰传承的地方，品格塑造的地方，学习“爱”的地方。例如：父母被教导要把神的话教导孩子（申命记6:6-7的原则）。这说明：信仰的

第一课堂不是教会，而是家庭。所以家庭事工不是额外的，而是回到神原本的设计。

纵然在事工的道路上有所起伏，求神继续给我勇气和力量，刚强壮胆，像约书亚一样忠心事奉神。我也感恩在怀恩堂家庭事工联合委员会，可以和三堂的弟兄姐妹一起齐心协力地同工，彼此扶持，彼此祷告，不分你我，让大家在事奉时倍感一份从神而来的喜乐。特别是每位同工都有强烈的使命感，要帮助教会的每个家庭在它们居住的地方都成为神的美好见证，吸引它们未信主的左邻右舍来认识我们伟大的神！

事工展望：盼望真正蒙神喜悦的家庭敬拜

今年的事工计划，仍会继续把事工重点放在鼓励各个家庭都有家庭敬拜。但是，有别于去年，事工团队认为有这个必要让会友清清楚楚地明白什么是家庭敬拜，什么才是真正蒙神喜悦的家庭敬拜。因此，写这篇文章的目的，不外有它。希望有了更好的理解，弟兄姐妹们会更有信心带领他们家庭的敬拜。

许多人还是以为家庭敬拜就是一家人固定在一起敬拜上帝的时间，通常包括读圣经、祷告、唱诗和分享信仰。其实，在我们现今繁忙的社会，一家人一起吃饭，一起外游已经很难，要一起有敬拜神的时间，可说是难上加难啊！

但是，家庭敬拜并不只是一家人固定在一起敬拜上帝的时间，而是让家庭一起建立属灵生活，把信仰带入日常家庭关系中！

要把信仰带入日常家庭关系中，父母在信仰上一定要有共同价值观，

例如都重视祷告，都看重《圣经》的教导，都用同样原则教导孩子，孩子就不会感到混乱。孩子学习最多的不是听，而是看。如果父母一起祷告，一起解决问题，一起依靠神，孩子就会学习原来信仰是真实的生活方式。但如果父母常在属灵事情上起争执，孩子就容易对信仰失去兴趣。当父母一起为孩子祷告，一起面对困难，一起依靠神，家庭会更有平安。总的来说，父母灵里合一，家庭就有方向；父母属灵同心，孩子就有榜样。

家庭事工的作用就是帮助父母成为孩子的属灵导师。

如果教会使命是造就门徒，那家庭就是最自然的门徒训练场了。因为真正的门徒训练不局限在一周一次，而是在每天的生活中。家庭事工就是帮助家庭活出每天的信仰生活。

真正蒙神喜悦的家庭敬拜，不是在于形式做得多完整，而是在于家庭是否用真心敬拜神，并且愿意活出神的话。真正蒙神喜悦的家庭敬拜，是一家人用真心亲近神，并愿意在生活中活出神的话。或者可以这样说：不是最完美的家庭敬拜蒙神喜悦，而是最真实的家庭敬拜蒙神喜悦。家庭在神眼中的定位，不只是一起生活的单位，而是一个属灵的群体，是神设立来承载爱、生命、信仰和使命的地方。

可以用一句话总结：家庭不是只是住在一起，而是一起走向神。

亲爱的弟兄姐妹们，身为家中的真理传承者，属灵带领者，你们愿意带领你们的家庭一起走向神吗？



“二八”定律

我在开始参与教会事工的服事时，就会经常听到牧者或长执用“二八定律”来形容一般教会的状况。它是指一般教会只有20%的信徒愿意参与教会事工的服事，其余80%的信徒是旁观者。经历了近50年在教会服事，我深深地体会和认同这说法。看到教会里有近20%的肢体身兼数职，尽心尽力地带领教会各项事工，服事教会和信徒，而其余80%的肢体却完全没有参与服事。这80%当中若是年长者或身体软弱的，我们需要理解和体谅，但若是年轻力壮、身体健康而不参与服事，那就有些说不过去了。这些积极热心参与服事者，是否能坚持服事到底，可能又是另一个“二八定律”，盖因当中会有人会耗尽、畏缩或放弃服事岗位。如此看来，“二八定律”对教会的事工发展有深远的影响。

当神创造天地后，就照神的形象造男造女，并对他们说：“要生养众多，遍满地面，治理这地；也要管理海里的鱼，空中的鸟，和地上各样行动的活物。”（创1:28）这是人类为神工作的开始。到了主耶稣的恩典时代，主耶稣为我们树立了榜样，他从未停止过为天父工作，甚至被钉在十字架上最后一口气，也为天父工作，他拯救一位同祂钉十字架的

强盗的灵魂，因此可见上帝造人的本意就是要人作主工，服事主，事奉神是基督徒义不容辞的责任。

“那美好的仗我已经打过了，当跑的路我已经跑尽了，所信的道我已经守住了。从此以后，有公义的冠冕为我存留，就是按着公义审判的主到了那日要赐给我的，不但赐给我，也赐给凡爱慕他显现的人。”（提后4:7-8）这是使徒保罗服事主的心态，他也亲身做了楷模。《圣经》也提醒，你我都是祭司；“然而你们是蒙拣选的族类，是君尊的祭司”（彼前2:9）所以服事主是我们的天职，是理所当然的。“所以弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的，你们如此事奉，乃是理所当然的。”（罗12:1）教会是我们的属灵大家庭，我们一起敬拜上帝，彼此勉励，一起成长。即使如此，身为家中成员的我们，岂能不为此属灵家做出贡献呢？

服事不是为了自己，而是为了主；服事是圣职、是义不容辞的责任。“如果你们留心听我今日吩咐你们的诫命，爱耶和华你们的神，一心一意事奉他。”（申11:13），但愿我们都忠于主的命令，尽其职，忠心的服事主，这样教会就不会再有“二八定律”了。

诗四首

《有一棵树》

在悠闲的一个中午，
我坐在公园的凉亭中，
看着对面的一棵树上，
一对松鼠在上下跳动着，追逐着。
然后来了几个穿橙色荧光背心的工人。
他们站在树下打量了这棵树一阵子，
便倚在它的树身站着，在它的树荫下乘凉。

一只公鸡冒冒失失地走近那处，
然后又匆匆忙忙地跑开。

当我再次无意中望向这棵树时，
我看到其中一个工人
拿着锄头一下一下地砸向树旁。
在挖地吗？在种什么呢？
然后三个工人都开始拿着铲子开动了。
我突然便明白了。
他们的目标是这一棵树。
这一棵绿油油的树。
这一棵茂密青葱的大树。

尽管它的根部正受着一下一下的巨创，
它浓密健康的叶子仍随着微风轻拂
在烈日中。

它仍一动不动地站立着。
它仍无助的站立得笔挺。

在它附近的树木也悲伤地看着它，
它的影子曾经滋润了它们的脚底
的土地。

无数的小动物都为它叹惜，
它的果实曾经养育了它们的孩子。
连飞过鸟儿都为它哀恸，
它的树荫曾经是它们歇脚
休息的好地方。

工人仍在一下一下用力地锄着，
找却不忍再看下去，
看着它轰然倒下的那一刻。

《使命》

一朵普普通通的路边小黄花，
在烈日下极力的绽放着他最大
最美的一刻。
一只普普通通的小白蝶，
不停地在路边的花丛间翩翩起舞。
他们相遇的一刹那间，
却在他们极短暂极普通的一生中，
成就了彼此，
完成了造物主对他们伟大的使命。

在我们这漫长的几十年间，
有否曾经为主极力地绽放，
为主尽心尽力，
成就主在我们一生中的使命？

《责任》

曾经的您们，
辛勤工作，
尽心尽力地
养育栽培我们，
让我们健康快乐地成长。
我们的幸福，
就是您们的骄傲。
这是我们那时全部的责任。

到了我们各有所成，
建立了自己的家庭，
您们却老了。
您们害怕再没有价值，
更害怕成为我们的负担。
所以尽力地唠叨，
希望我们继续听您的意见。
固执地拒绝就医或善待自己，
希望减少开支。

谁不知这样
却成了我们争执的由来，
不和的源头。
所以希望您们学习放下，
学习让我们
辛勤工作，

尽心尽力地
供养照顾您们，
让您们健康快乐的生活。
您们的幸福，
就是我们的骄傲。
这是您们现在全部的责任。

“要孝敬父母，使你得福，在世
长寿。”这是第一条带应许的诫
命。”(弗6:2)

《母亲》

忽然想在今天看望母亲。
怎知她出去运动了。
爸爸告诉我她运动的地方，
我却找不到她。
所以我去了菜市场，
她不在那里；
去了超市，
也找不到她。
忽然我意识到，
有一天，
我将永远不会在人群中找到她。
她将永远消失在这世界！
我忽然慌了，
急急回到家，
母亲竟还没有回来。
爸爸又指了她常去散步的地方。
我的视眼，
一路追寻着那一抹熟悉的
身影：
弯曲的身躯，
缓慢的脚步，
白色的头发。
果然还是徒劳的。
我慢慢走回家，
心却渐渐安定了下来。
我总会见到她回来的。
我仿佛听到一声熟悉的家乡话，
叫道：
“洁儿！”