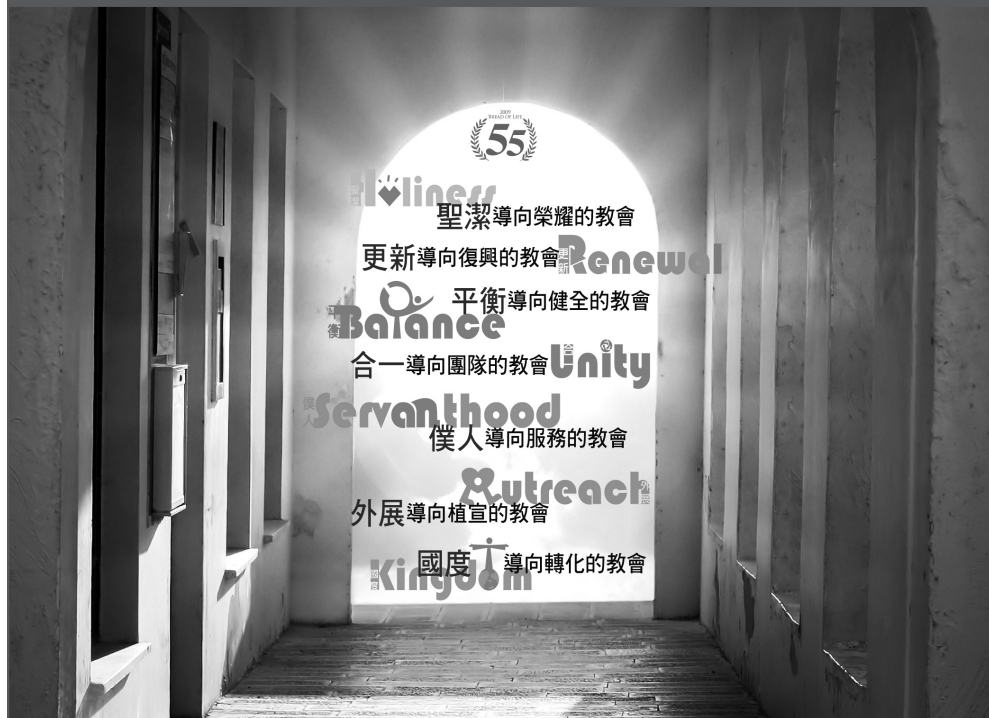


靈糧 週刊

主後2009年10月11日

我們的異象：傳承使命·權能宣教·力行聖經·邁向榮耀



使命宣言：建造榮耀的教會，使神的國降臨。

本週禱讀聖經進度一覽表

| 日期 | 禱讀進度 | 日期 | 禱讀進度 |
|----------|------------|----------|-----------|
| 10/11(日) | 撒上一十八6~16 | 10/15(四) | 撒上廿一~23 |
| 10/12(一) | 撒上一十八17~30 | 10/16(五) | 撒上廿四~42 |
| 10/13(二) | 撒上一十九1~17 | 10/17(六) | 撒上廿一~9 |
| 10/14(三) | 撒上一十九18~24 | 10/18(日) | 撒上廿一10~15 |

各堂崇拜

| | | | | | |
|------|-----|-------------|-------------|--------|---------------|
| 國語崇拜 | 崇拜 | 主日早崇拜 | | 主日晚崇拜 | 香柏崇拜 |
| | 時間 | 早8:30、10:45 | 早7:25、11:15 | 晚上6:30 | 10/14(三)早9:30 |
| | 地點 | 靈糧山莊會堂 | 宣教大樓一樓 | 宣教大樓一樓 | 宣教大樓一樓 |
| | 敬拜團 | 比拉迦 | 光鹽 | 雅歌 | 香柏 |
| | 主領 | 晏信中牧師 | 陳德嘉弟兄 | 王健行傳道 | 史雲光牧師 |
| | 證道 | 謝宏忠院長 | 曾惠南牧師 | 林德安牧師 | 黃琪玫傳道 |
| | 題目 | 禍福與命定 | | | |

| | | | | | | |
|------|----|---------|--------------------|--------------|----------------|----------|
| 語言崇拜 | 崇拜 | 台語崇拜 | 印尼語崇拜 | 原住民崇拜 | 客家雙語崇拜 | 菲語崇拜 |
| | 時間 | 主日早9:15 | 主日7:30、10:00、14:30 | 主日早10:00 | 10/17(六)早10:00 | 主日下午2:00 |
| | 地點 | 宣教大樓一樓 | 宣教大樓七樓702室 | 師大教育學院201演講廳 | 靈糧山莊210室 | 宣教大樓十二樓 |
| | 證道 | 林德安牧師 | 林玉華牧師、黃明輝弟兄 | 邱川隆牧師 | | 尤霞仁牧師 |
| | 題目 | 禍福與命定 | | | | |

| | | | | | |
|------|----|-------------|--------------|--------------------|-------------------|
| 青年崇拜 | 時間 | 主日早8:30(國中) | 主日早10:45(高中) | 10/17(六)晚5:00、7:15 | 10/17(六)晚7:15(國中) |
| | 地點 | 靈糧山莊210室 | 靈糧山莊210室 | 宣教大樓一樓 | 宣教大樓四樓副堂 |
| | 證道 | 郭家秀傳道 | 周巽光牧師 | 莫羅牧師 | 王增劭執事 |
| | 題目 | 血統的力量 | 釋放見證的大能(二) | 教會增長的秘訣 | 找尋自己的未來 |

| | | | | | |
|--------|----|------------------------------|----------|---------|----------|
| 兒童親子崇拜 | 時間 | 主日早8:30 | 主日早10:45 | 主日早9:15 | 主日早11:15 |
| | 地點 | 靈糧山莊106室 | | 宣教大樓三樓 | |
| | 內容 | 第一場崇拜 | 第二場崇拜 | 第一場崇拜 | 第二場崇拜 |
| | 證道 | 朱施美妃牧師 / 亞太教牧團隊 題目：向山舉目CROSS | | | |

| | | | | | | |
|----------|----|---------------|----------------|---------------|-------------------|----------------|
| 特別福音中心崇拜 | 崇拜 | 喜樂親子崇拜 | 深坑福音中心 | 安康福音中心 | 五分埔福音中心 | 服務業崇拜 |
| | 時間 | 主日早11:00 | 主日早10:00 | 主日早10:00 | 主日早10:00 | 10/15(四)晚10:00 |
| | 地點 | 宣教大樓副堂四樓 | 深坑鄉北深路3段222號 | 北市興隆路4段107巷6號 | 北市忠孝東路5段703巷1弄42號 | 宣教大樓四樓禱告中心 |
| | 證道 | 駱雅苓傳道 | 方銀玲傳道 | 談宇中牧師 | 毛恩信牧師 | 陳淑媛牧師 |
| | 崇拜 | 永和福音中心 | | | 萬華靈糧福音中心 | |
| | 時間 | 主日早8:45、10:45 | 10/17(六)下午5:00 | 主日早8:30、10:30 | 10/17(六)晚7:00 | |
| | 地點 | 永和市中正路575號B1 | | | 台北市萬華區桂林路31號 | |
| | 證道 | 趙齊實牧師 | 呂榮生執事 | 謝胡毅牧師 | 陳佳利傳道 | |

教會的立場

政治：我們要常常為國家及政治領袖禱告，也尊重每個人的政治立場；但請不要在教會及小組中，從事政治活動或發表個人立場言論，避免引發不必要的衝突或對立。

奉獻：這是每位基督徒蒙福的途徑及應盡的責任(瑪拉基書三10)；但若還不是基督徒，可以不奉獻；我們竭誠歡迎您早日成為主的兒女，在奉獻中蒙福。

推銷：我們尊重基金、保險、理財、直銷等職場從業人員，他們可以在初入教會及小組時，簡單介紹自己的職業，但不宜主動或強力向組員推銷，若兄姊有需要，再自願性地向他們詢問或購買。

借貸：我們鼓勵會友見到其他弟兄姊妹在衣食上短缺時，甘心樂意資助；會友間若有借貸或其他金錢來往時，請讓小組長、區長或區牧知道，以作遮蓋。

互助會：若有會友起會或跟會，純屬個人行為，請勿在教會及小組中主動邀人加入互助會。

全教會消息

- 一、耶利哥禱告會於10/13(二)晚間7:20在宣教大樓會堂舉行，內容是「吉爾吉斯分享與代禱」，由喬美倫教師主領，歡迎兄姊踴躍參加，並請為此守望禱告。
- 二、布永康牧師烈火特會與佈道會於11/26~11/28在國立體育大學體育館舉行，邀請兄姊一起來領受福音被傳福音的火所激勵，報名請洽主日服務台或洽羅姊妹，電話2362-3022分機112。
- 三、向基層一線朋友傳福音的「有福報」，免費提供給基督徒店家(每家50份)，歡迎開店的兄姊踴躍索取。意者請電2362-3022分機393楊弟兄。

執事會

- §親愛的弟兄姊妹，平安：
- 茲公佈本堂第七屆執事確定名單，願神賜福每一位執事都是羨慕善工，能忠心配搭，發揮恩賜，善盡職責，服事肢體，並選出常務執事與傳道同工一齊治理並推動教會事工。殷切懇請弟兄姊妹為執事同工團隊代禱與祝福，能與傳道團隊、行政團隊同心合一興旺福音，建造榮耀的教會，完成神對本堂之命定。
- 一、資深執事：徐劉玉棠、賀師恆、干陳鑾鳳、曾國生、周逸衡、馬長生、馬桂琴。
 - 二、處(部門) / 牧區提名：張孝威、林慶豐、郭瑞祥、吳琮璠、陳萍瞳、林志雄、邱維超、紀惟明、謝禮興、黃葳威、劉鴻祺、饒愛真、劉興本、孫娟芬、伍育英、朱黃傑、廖嘉禎、林照程、周效遠、楊潮瑞、魏銓、賴智賢、林伊平、陳建信、黃敏、張秀華、梅驊、段樹仁、吳道福、林敬忠、初亞蘭、陳玫蓉、劉建茂、伍榮陞、李莉娟、游進裕、黃榮謨、張瀚心、黃秋山、周煌燉、陳能哲、尤文義、林黃榮、柯清龍、周定藩、朱竹元、宋定懿、吳文正、吳壁昇、蕭金柱、黃文雄、陳蘭薰、施曉虹、林金和、鄭佩娣、呂榮生、王增劭、李東旻、黃驊捷、蕭雅文、唐漢光、林純智、馬震威、陳逸文、馮品豪、馮榆洋、鄭敏智、吳來需、李昭蓉、洪榮木、張彞鈞、陳冠宇、陳澤義、江叔盈、張晉玲、潘偉生、羅勝珍。
- 三、謹定10/24(六)中午12:20在宣教大樓十三樓，召開第七屆第一次大執事會，敬請執事同工準時出席，若需請假請務必與馬姊妹聯絡，2362-3022分機121。
 - 四、謹定10/25(日)在靈糧山莊第二堂主崇時按立第七屆執事，敬請執事同工預留時間。

牧養處

裝備牧養

※生命探索系列(一)慕道課程(循環課程隨時可報名)

主日班10/11~11/8(日)

上午10:45~中午12:45 靈糧山莊221教室 上午9:00~11:00 宣教大樓13樓



※生命探索系列(二) 初信造就

| | | | |
|--------------------------|------------|---------------------------|---------|
| 10/18~11/29(日)(報名截止11/8) | | 10/11~11/15(日)(報名截止10/25) | |
| 上午8:30~10:30 | 靈糧山莊120教室 | 上午11:00~下午1:00 | 宣教大樓13樓 |
| 上午9:00~11:00 | 宣教大樓12樓小副堂 | | |

※生命探索系列(三) 長大成熟

週間班10/6~12/1(二)(報名截止10/13)

| | |
|--------------|---------|
| 上午9:30~11:30 | 宣教大樓13樓 |
|--------------|---------|

靈修默想初探(報名截止:10/13)

| | | | |
|----|-------|----|------------------------|
| 日期 | 10/17 | 時間 | 上午9:30~下午4:30(當日可代訂便當) |
| 講員 | 林瑋玲老師 | 地點 | 靈糧山莊大堂(對象:讀過四福音書一遍以上者) |

作主門徒(報名截止:10/20)

| | | | |
|----|------------------|----|------------------|
| 日期 | 10/24~10/31(六)2次 | 時間 | 上午10:00~下午3:00 |
| 講員 | 喬美倫老師 | 地點 | 靈糧山莊大堂(本課程可代訂便當) |

*我們的教會是「使徒性門徒小組教會」,什麼是門徒?什麼是使徒?我們怎樣可以一生成為主的門徒?我們怎樣在教會進入使徒性呼召時,成為一個有使命的門徒?擁有使命必須付上怎樣的代價?又可以擁有怎樣的權柄?歡迎凡上過長大成熟以上的弟兄姊妹,一同來探討,一同來「作主門徒」!鼓勵小組長帶著組員一起來「作主門徒」!

醫治中階課程(報名截止:10/20)

| | | | | | |
|----|----------------------------|----|----------|----|-----------|
| 日期 | 10/24~11/14(六)上午9:00~12:00 | 講員 | 醫治中心核心同工 | 地點 | 靈糧山莊106教室 |
|----|----------------------------|----|----------|----|-----------|

*課程目標:教會的小組長及核心同工都能在小組中服事身心靈有需要的弟兄姊妹。對象/條件:1.本堂及分堂的小組長及區牧推薦的小組同工。2.參加學員必須上過「慕道班」、「初信造就班」及「醫治初階課程」。

週間遇見神營會(報名截止:10/20)

| | | | | | |
|----|---------------------------------|----|------|----|--------|
| 日期 | 10/27及11/3二個週二(上午8:30報到至下午3:30) | 講員 | 牧養團隊 | 地點 | 宣教大樓大堂 |
|----|---------------------------------|----|------|----|--------|

*服務成本每人250元,必須向牧區幹事報名並繳費,才算完成報名手續。

親職教育(報名截止:10/27)

| | | | |
|----|--|----|--------------|
| 日期 | 10/31~12/12(六) | 時間 | 上午9:30~12:00 |
| 講員 | 紀惟明執事等親職教師團隊 | 地點 | 宣教大樓702教室 |
| 對象 | 如何教養學齡青少年(12~18歲孩子的父母),歡迎父母一同來參加(若只有單方亦可)。 | | |

遇見神營會(報名截止:11/3)

| | | | | | |
|----|---------------------------------|----|------|----|--------|
| 日期 | 11/7上午8:30報到及11/8(日)下午1:30~5:30 | 講員 | 牧養團隊 | 地點 | 靈糧山莊大堂 |
|----|---------------------------------|----|------|----|--------|

*對象:未參加過的兄姊及慕道友,服務成本每人300元,向牧區幹事報名並繳費,才算完成報名手續。

舞台展演組

§【仕女俱樂部】10/12(一)因宣教大樓停電進行維修,13樓聚會暫停乙次。

東西中牧區

- 1.牧區將前往大龍峒開拓,目前正在尋找約50坪空間之聚會場地,若有合適聚會場地資訊的兄姊,請與牧養處謝明宏牧師或謝胡毅牧師連絡,電話2362-3022分機232。
- 2.«板城靈糧福音中心»將於11/1(日)下午2:30開始主崇,將暫於樂利國小視聽教室聚會(土城市裕生路65號),可邀當地親友參加或將可關懷名單交板城團隊葉傳道、黃傳道,電話:(02)2264-9191。
- 3.«信義靈糧福音中心»已租得場地(松隆路102號7F),十月份進行內部施工,預定從十一月開始崇拜,請將可關懷名單交信義團隊陳牧師,電話:(02)2362-3022分機225。

青年牧區

§【Asia for JESUS國度豐收協會】2010天國文化特會及神大能醫治佈道會於2010年2/2(二)~2/5(五)在台北小巨蛋舉行,詳情請參閱報名網址:www.asiaforjesus.net,聯絡電話:(02)2708-5007,傳真:(02)2708-5045。

愛鄰協會

§【婚前101課程】於10/17(六)上午8:30~下午5:30舉行,歡迎將婚及有固定交往對象之男女朋友一同參加,報名請洽徐弟兄或劉姊妹,電話2362-3022分機314、342。或上愛鄰網站www.i-link.org.tw。

崇拜行政中心

§10/18(日)主日招待:靈糧山莊早崇拜由北區負責。

宣教植堂處

- 1.原住民區將在大安、信義或松山三區尋找設立Adonai原民靈糧分堂,約100坪空間之聚會場地,若有合適聚會場地資訊的兄姊,請與原住民區邱川隆牧師聯絡,電話2362-3022分機234。
- 2.世界華語文學會開立「30小時華語教學實務班»,歡迎有興趣的兄姊報名參加,課程費用7500元。上課時間:10/12~11/2,每週一、三、五晚上6:40~9:40。詳細資訊及相關網站請電洽:2351-1385。

事業處

§新品推薦:1.《春雨再臨》張恩年牧師著,定價430元。2.《貓狗神學大不同》,定價265元。3.神的帳幕在人間CD,定價350元。

徵召神國精兵——就是你!

一、【喜樂家族】徵網頁志工2至3名:1.熟Dreamweaver、photoshop軟體。2.熟youtube部落格。3.可在家自行完成作品。4.需自備電腦及軟體。意者請洽(02)2363-9612或e-mail:agnes916@gmail.com李姊妹。

感恩與奉獻

(台北靈糧堂98年9月27日)

- 1.感恩奉獻:葉、董、王、周、施、高、呂、顏、鄭、陳、張、江、羅、洪、毛、蔣、彭、曹、嚴、楊、韓、蕭、吳、蔡、夏、林、鄺、徐、馮、朱、李、桑、詹為神豐盛恩典感恩。
- 2.代轉奉獻:好消息十七份;佳音電台八份;天使心四份;走出埃及三份;宇宙光、愛鄰、福協各兩份;安提阿、民雄靈糧堂、救協、花蓮靈糧堂、創世基金、復興報、禱告網、中信各一份。

媒體中心節目製作組——本週好消息頻道(15台)播出節目內容

| | | | |
|-------|---------|----------|---|
| 新生傳奇 | 中午12:00 | 10/13(二) | 我很胖但是我很棒/劉莉芳姊妹見證 謝胡毅牧師信息(10/18(日)21:30重播) |
| 空中禮拜堂 | 上午10:00 | 10/18(日) | 宣教士的信息(我聽見天上有大聲說……)/區永亮牧師(10/19(一)3:00重播) |

靈糧全球使徒性網絡

1. 新成立分堂：a. 「加拿大渥太華生命河靈糧堂」由張凱牧師負責，「美國矽谷生命河靈糧堂」為其遮蓋。b. 「美國丹佛加利利靈糧堂」由郭俊豪牧師負責，「美國矽谷生命河靈糧堂」為其遮蓋。c. 「貝南艾由威生命河靈糧堂」由Paul Akpa傳道負責，「美國矽谷生命河靈糧堂」為其遮蓋。d. 「哈薩克生命河靈糧堂」由Zhaksymbet Nariman傳道負責，「美國矽谷生命河靈糧堂」為其遮蓋。敬請為以上新成立分堂祝福代禱。
2. 「美國加府生命河靈糧堂」負責同工改由李康懷牧師擔任。
3. 為10/15~10/17「第一屆台灣南部靈糧特會」，主題：「聯結與傳承」禱告，盼神的同在及榮耀充滿在整個聚會中。

◆亞洲

□蒙古烏蘭巴特靈糧堂

Lhamsuren Batbold牧師

§ 為牧者團隊有從神來的智慧帶領教會、聖經學校90位學生蒙神保守、帶領並供應代禱，也為主任牧師的小兒子因頭部疾病將住院治療及牧師全家能有一個長住的居所代禱。

□香港611靈糧堂 張恩年牧師

§ 為獲政府批准能於10/11在馬灣方舟旁海灘舉行千人浸禮感恩，求聖靈大能運行，使千人受洗目標順利達成。

□香港大埔611靈糧堂 葉玉珊牧師

§ 為教會長者人數不斷增加感謝主，盼裝備他們成為禱告勇士並更多作見證傳福音。

□澳門阿們611靈糧堂 黃石安傳道

§ 為成人與少青小組的穩定建立、教會的人數倍增、找到新的聚會場地及「醫治禱告服事團隊」的建立禱告。

□新加坡神國611靈糧堂 陳炎明牧師

§ 為11/1下午開始的「苗圃八福」新人崇

拜及10/20開始的小組長訓練代禱。

□菲律賓士甲盧611靈糧堂

Reynaldo Daniel B. Malapitan牧師

§ 請為菲律賓的風災特別是受災戶代禱，求神保守每一個家庭的安全並供應其需要。

□馬來西亞GA611靈糧堂 江月霞牧師

§ 為10/14~10/17香港611張恩年牧師率團隊前來舉辦「五重職事團隊」特會與課程代禱。

□馬來西亞古晉611靈糧堂 林大衛牧師

§ 請為10/6開始每月一次的「男人興起」聚會，及今年第二次苗圃課程禱告。

□馬來西亞詩巫611靈糧堂 盧頌來牧師

§ 為10/18舉行第二屆浸禮及兒童與少年事工發展需要更大空間代禱。

□馬來西亞聖印611靈糧堂 張發光牧師

§ 為10/11的浸禮及已報名受洗和堅信禮的兄弟禱告，求主預備他們的心，並破除一切攔阻。

歡迎透過台北靈糧堂全球資訊網，查詢國內外各分堂相關訊息及通訊錄。<http://www.llc.org.tw/>

國度事工

佳音電台

1. 佳音LOVE聯播網即將規劃明年度目標與預算，求神賜下異象、願景、智慧，擴張福音廣播，為主得人。
2. 為羅東電台10/24寇紹恩牧師講座「走過艱困，開創美好人生」將在宜蘭大學體育館擴大舉行，請為這場福音性講座在宜蘭這地大大得人代禱。

操練身體與操練敬虔

◎周神助牧師

經文：提摩太前書四章7~16節

保羅將教會的重任交付年輕的提摩太時，告訴提摩太不少教會裡的問題，諸如對付傳講荒謬話語的人、教會怎樣按立、選立領袖等問題，甚至提到教會裡有些好似屬鬼魔的道理，就是關於禁止嫁娶、禁戒吃葷的問題，這些表面上看來是好的，其實對教會危害甚鉅。然而，保羅告誡提摩太：最重要的是你自己，因此你要謹慎你自己和自己的教訓。要不斷地操練敬虔，也操練身體，只要持續地進步，教會許多問題必能迎刃而解。

我在教會服事卅幾年，非常認同保羅所說的。教會可能有不少問題，但最重要的是我們個人。有人問我，在教會裡牧會所碰到最大的問題是什麼，我認為最大的問題和困難就是自己。我們若能真正面對自己，在神面前解決自己的問題，不論是家庭的問題或是教會裡複雜的問題，都有解決之道。當我們願意謙卑來到神面前，也在人面前真實地學習，在言語、行為、信心、愛心和清潔上都能長進，教會在各方面就能越來越好。

一、操練身體

1. 操練身體的時代意義

提摩太的身體並不太好，胃有些問題，所以保羅勸他在飲食上要做些改變，但不管怎樣，保羅說：「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處。」(提前四8)生活在今天的我們，比保羅應更多強調操練身體，為什麼？因為保羅的時代跟現今的世代大不相同。人對身體看重的程度也不同。摩西當時所處的時代，不太需要強調操練身體，因為他們每天都在操練身體，當時沒

有飛機、汽車等現代化的交通工具，每天出門都必須走路：神呼召摩西上西乃山，他必須走路上山。多年前，我與一群同工參訪以色列到西乃山時，我當時才五十幾歲，還走得氣喘吁吁。想當年摩西上山時已超過八十歲，下山時還拿著石版，可見當時人操練身體的功效。

再看看大衛的時代也是一樣。大衛在曠野牧羊時，他一方面操練敬虔，唱詩讚美神，一方面牧羊，當有野獸來攻擊羊群時，他也必須想辦法保護羊群，因此我們看見他體魄健康，面色紅潤有光采；耶穌和保羅的時代，當時的人常打赤腳，走遍各城各鄉，從這城到那城，從這國到那國，平時就在操練身體。即使一百年前，當時英國蘭大衛醫師從英國坐船到台南，然後步行到彰化，創辦彰化基督教醫院。

即便是六十年前，也跟現在不一樣。我的兄弟姐妹都沒有近視，因為我們出生在南投山上，我們小時候每天看山，沒有電視可看，看的書也不多，所以視力都很好。六十多年前，我五、六歲時，從南投的民間鄉走路到彰化田中，走路時都不穿鞋，當時也沒有柏油路，走在碎石土礫上，這就是最天然的腳底按摩。現在回想起來，那就是最好的操練身體。

但是對現在的人來說，我們整天都坐著，不是坐在辦公室就是坐著看書，出門就坐車。所以我們必須比以前的人更注意到操練身體。聖經說：「我們要把身體獻上，當作活祭。」願我們都能獻上健康的身體，來事奉榮耀的神。

2. 操練身體的益處與方法

我們在教會裡聚會、讀經、禱告，好像只偏重在靈命的成長，但事實上真正的健康，不只是靈命要強壯，身體也要健壯，因此我們不只需要操練敬虔，也要操練身體，因為神不但有屬靈的律，還有健康的律；我們假如違背了屬靈的律，靈命就不會增長，假如我們違背健康的律，身體就不會健康。

十八年前，我罹患淋巴癌。當時有一位張傳道，一方面牧養教會，一方面幫人做腳底按摩。他經常幫中華神學院的老師及學生按摩，有一次他講了一些話，讓我聽了很難過。他說他發現基督徒的身體比非基督徒差，牧師的身體又比基督徒差，師母的身體又比牧師差。怎會這樣？基督徒往往忽略身體的操練，因為我們在教會裡過度偏重操練敬虔，但這樣是不平衡的。

神創造我們靈魂體是一體的，而且彼此影響、互有關連。求主幫助我們更多注意健康的律、飲食的律、運動的律，我們要活就要動。就好比一扇門如果久不使用，自然容易生鏽。以前周師母不大喜歡運動，但是後來她發現她的

父母和好幾個姊姊都有糖尿病，因此這廿幾年來她就非常注意運動，勤游泳、做韻律操，因為運動可以減少遺傳性疾病發生的機會。

我們每個人的身體情況不一，但都應該盡早注意，不要等到身體有病徵才開始操練，就為時已晚。許多身體的問題都是長期累積而來，若平常不注意，等到出現狀況，想要補救就會加倍困難。

我們怎樣吃出健康？我寫過一本書《敬虔與健康》，裡面詳細說明如何吃出健康、喝出健康、動出健康、睡出健康，以及吸出健康。在飲食方面，我們要秉行「三二一原則」，就是早餐三，中餐二，晚餐一；禁絕吃宵夜。此外，對於口感好的白米、白麵包、白糖都要少碰為妙，因為這些都是健康的大敵。很多垃圾食物都很好吃，但那些東西都對身體有害。我們不要以滿足口腹之欲和口感為前提，乃要以健康的原則選擇食物。

3. 在操練敬虔中操練身體

保羅勸我們將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的，但我們要獻上健康的身體，才能在身上榮耀神。使徒約翰也說：「親愛的兄弟啊，我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。」(約參一2) 我們靈魂興盛與否，會影響我們身體健壯，當我們靈魂興盛、身體健壯，就會凡事順利。

有些人事業工作繁忙，不太容易特別分別出時間操練身體，但最起碼我們可以在操練敬虔中，同時操練身體。我有一段時間常到台大操場或大安森林公園散步，一面走一面禱告，不但操練敬虔，也達到運動的目的。當我們敬拜時，唱詩讚美、跳舞、拍手、舉手禱告，不但操練敬虔，也達到鍛鍊身體的目的。因為拍手時，整個手的穴道都按摩到了。我們熟知的曾國生執事、章啓明長老等人，就是靠敬拜讚美來運動，他們在敬拜裡全心全力投入，拍手跳舞，不但操練敬虔，也操練了身體。

4. 操練身體與福音的平台

很多宗教藉著操練身體帶領人進到信仰裡，但基督徒在這方面非常忽略。法輪功告訴人身體不好就參加法輪功，在練功中他們告訴人身體生存之理；他們教人靜坐、調息，再加上注意飲食，就能在充滿重擔壓力的生活中看到健康的進步，也讓人不知不覺進到他們的信仰裡。反觀教會，太過偏重操練敬虔，而無法在操練身體上成為福音的平台。感謝主，最近開始有人發起讚美操，唱詩歌練八段錦。安息日會在日月潭成立學院，教導人有關飲食各方面的健康信息。

當我們直接向人談福音，有時不容易；但談到身體的健康，人們就很容易接受。假如教會能有一套比瑜珈更好的氣功或什麼的，讓人們可以一方面操練身體，一方面操練敬虔，我相信對福音廣傳定有更大的效益。

二、操練敬虔

1. 操練敬虔由棄絕與逃避開始

保羅對提摩太說：「要棄絕那世俗的言語和老婦荒渺的話，在敬虔上操練自己。」(提前四7)又說：「要遠避世俗的虛談，因為這等人必進到更不敬虔的地步。」(提後二16)在操練敬虔上，保羅首先提到要注意我們的口舌，要拒絕荒謬的話或世俗的言語，我們除了不講污穢的言語，消極或負面的話也不要說出口。當我們學習勒住舌頭，說正面積極、有信心話，我們的生命在神的話語上會更多得著造就。

此外，我們還要避免不必要的爭論，「你要逃避少年的私慾，同那清心禱告主的人追求公義、信德、仁愛、和平。惟有那愚拙無學問的辯論，總要棄絕，因為知道這等事是起爭競的。」(提後二22~23)教會在最黑暗的時期，曾爭論到底亞當、夏娃有沒有肚臍；還有人為聖餐的杯爭論，假如一隻蒼蠅掉在裡面，是被污穢，還是蒼蠅成為聖潔？也有教會為教義爭論，一次得救是永遠得救嗎？是自由意志還是預定論？也有教會為了浸禮的方式爭論不休，這些爭論兩千年都沒有結果。保羅說這些都是無謂的爭論，我們要極力避免。

2. 操練敬虔凡事都有益處

當我們操練敬虔時，有遠超乎我們想像的益處。以諾與神同行三百年，在那三百年裡，他操練敬虔，得著益處，他的家庭得益處，甚至那個時代得益處；不但有今生的應許，也有來生的應許。

在但以理的時代，國家被滅，但以理和他的三個朋友被擄到巴比倫，但他們立志不以王的膳和王的酒玷污自己，他們在操練敬虔中也操練身體，吃素菜喝白開水，身體卻比別人健康十倍。不但這樣，神賜福他們，在操練身體跟操練敬虔中，讓他們為主站立得穩，因此不但他們的身體健康，靈性長進，更影響那個世代。

當作父母的願意操練敬虔，就會影響兒女。我爸爸九十三歲在美國病重時，我大哥從新加坡到美國，問他有什麼話留給我們？爸爸說：「作一個敬虔的人！」這是他留給我們最後的話。一個敬虔的人要操練敬虔，也要操練身

體，就能對自己有助，對家庭、教會、甚至對那個時代都帶來極大的幫助。

3. 操練敬虔與操練恩賜

我們在操練身體、操練敬虔和操練恩賜三方面要平衡。操練身體不要只操練上半身，而不操練下半身；我們不能只操練右手，不操練左手。我們的左腦和右腦都要操練，就像那些職業運動員在練習時，教練會要求他們身體各方面都要平衡。我們在操練敬虔方面也是一樣。不能只是操練禱告，不操練讀經，也不能每天讀聖經，卻忽略禱告。

在操練恩賜上，保羅對提摩太說：「你不要輕忽所得的恩賜，就是從前藉著預言、在眾長老按手的時候賜給你的。」(提前四14)有一些教會非常看重聖靈的果子，卻忽略聖靈的恩賜；有些教會非常強調聖靈的恩賜，但不看重靈命或聖靈的果子，我們要平衡。保羅告訴提摩太不要輕忽恩賜，因為那恩賜是神所賜的，不但對自己有助，還可以造就別人，造就教會。

神是非常平衡的神，他不只關心我們的靈性，也關心我們的身體、家庭和事業。求主幫助我們，在各方面平衡地操練。這一段時間以來，神讓教會看見恩賜的恢復，五重職事的恢復。但我們要留意，不要只看重恩賜，卻忽略屬靈的生命，否則會得不償失。我們要明白，靈命是根基，聖靈的果子是基礎，而聖靈的恩賜則使我們有力量建造教會並服事神。

4. 個人操練到集體的操練

「這些事，你要吩咐人，也要教導人。」(提前四11)「你要謹慎自己和自己的教訓，要在這些事上恆心；因為這樣行，又能救自己，又能救聽你的人。」(提前四16)我們不但要個人操練，也需要集體的操練。在運動上，獨自練習和有教練指導幾個人共同操練，進步是不一樣的。我們在屬靈的操練上也是如此，和眾人一起操練敬拜，進步會更快。在禱告上和兩三人一起操練，會得著更大的進步和果效。不要只參加主日崇拜，卻沒有小組的肢體生活。我們若與肢體在各方面一起學習，就能得到更大的進步。集體操練會彼此督促，互相感染，達到更大的效益。

保羅對提摩太提到很多教會的問題，但他要提摩太暫時放下問題，單單回到神面前，學會怎樣操練敬虔、操練身體，和操練恩賜。當這幾方面都有進步時，就會看到其他人也進步了，教會也一起進步，而且許多問題都可迎刃解決。

(本主日信息講於2009年6月21日，由陳玉嬌整理，蕭永鑫潤校)

日期：10/11/2009

禍福與命定

講員：謝宏忠院長等

經文：撒母耳記上十八章6~16節

一、禍由_____，非神所_____

二、福由_____，非人可_____

婚前溝通營・恩愛向前行

■ 施冰冰

在熱戀中的情人可能很難想像，走完紅毯之後，進入家庭的真實現場：不再像單身一樣，想多晚睡就多晚睡，必須要開始配合另一半的生活習慣；不能想花多少錢就花，而是家庭開支要優先；逢年過節也多了一倍的家人要陪伴，今天是女方家爸媽請客、下週是男方的爺爺生日。對於兩個不同原生家庭的人，要結合在一起朝夕相處，就像要求金星人跟火星人和平共處一樣。兩人要能夠和平共處，第一步就是要先找到可以溝通的語言，如果在婚前能先練習共同的語言，深入瞭解彼此對婚姻的看法，有助於進入婚姻後，減少許多不必要的衝突。

29歲的依琳與28歲杰倫的(化名)交往了八年，因為剛畢業的杰倫面對不確定的未來，一直都無法作出結婚的承諾，他總覺得男人應該要有所成就才能成家，而依琳面對家人的壓力，也只能無奈地等候。「這裡的溝通技巧幫助我們瞭解並且看重對方的想法，我才知道杰倫有這麼大的心理障礙。」依琳如此表示，因為男人通常習慣自己承擔成家的壓力，有時候也不說。在溝通營中，在夫妻輔導員的引導之下，於是挖掘出這個隱而未顯的問題。杰倫坦承「當我知道依琳願意與我同甘共苦時，就覺得進入婚姻並不可怕，也是一個對這段關係公平又負責的表現。」在化解心裡的重擔後，他們在七月歡喜地走入禮堂。

曾經參加過婚前溝通營的王子與公主(化名)，最近剛生了一個可愛的小公主，因為公主決定要當全職媽媽，在家庭理財上要更為節省。剛結婚時，他們對於金錢使用的尺度大相逕庭。對公主來說，錢花完再賺就好，而王子認為要為未來著想，必須要有規劃及管控。在溝通營當中，他們開啓了對於金錢使用的對話，在夫妻輔導員的引導下，公主終於瞭解王子的考量，也對婚後的理財慢慢有共識。回想溝通營所學，一開始會記得爭執時先「不要辯解」，雖然有時候還是會回到原來的溝通模式，而兩個人已經能在差異的兩端漸漸找到平衡點。

另外也看到聚少離多的候鳥夫妻越來越多，正元與嫵伊就是如此。因為正元從事繁忙的學術研究工作，出國深造後緊接著去當兵，以致兩人結婚近三年，但相處的時間很少，然而對於雙方家人還是有責任，使嫵伊逐漸累積不少無形的壓力。參加過溝通營之後，有些平常沒有發現的「情緒」與「感覺」慢慢被發掘出來。嫵伊學習開始體諒先生的生涯規劃，正元也會表達感謝與體會妻子的情緒，用良性的溝通取代生悶氣。

溝通營可以幫助情侶或是夫妻，瞭解雖然另一半與我不同，卻可以一起「練習」溝通，瞭解對方的想法，嘗試調整自己，來縮短彼此差異，達成共識。整體課程從遊戲、分組對話、教導、示範都經過精心設計，並有夫妻輔導員引導情侶練習溝通。愛鄰協會歡迎將婚情侶或新婚兩年內的夫妻一同參與，營造屬於你們的美好婚姻。十月卅一日~十一月一日將於鴻禧山莊舉辦，洽詢專線02-23623022轉783陳姊妹。

承諾、愛情存款、加「溝通」=幸福婚姻

■ 羅梅玉

教會與社會的穩固基礎在「健康的家庭」，健康家庭的核心在於「甜美、合一的夫妻關係」；夫妻關係穩固了，好的親子關係經營就輕省、容易。在五重職事的小組教會中，我們渴望能建立榮耀的教會，能到各處建立福音中心與分堂，能到四中差派宣教士……。種種福音的使命與異象的成就，我們一定要做扎根的工作：建立健康、榮美的家庭。家庭為教會、國家儲備有基督生命、品格、專業能力的人才，這些人才得神與眾人的喜愛，按著各人從神的領受與負擔，或差派到職場，或差派至海外，榮耀教會的建立就容易達成。

家庭既是教會、社會的礎石，幫助即將建立家庭的年輕人，進入婚姻之前，花時間預備自己，使自己與交往的對象成為適合進入婚姻的人，就是刻不容緩的使命。教會的「裝備中心」與「愛鄰協會」於十月卅一日到十一月一日為將婚者預備了兩天一夜的盛宴——婚前溝通營，適合基督徒與一般朋友參加。

幸福婚姻的三要素：彼此無悔的承諾(堅定向神/人所許的婚約)、用心地存款在「愛情銀行」、分享型的溝通。因著之前的8次或10次「婚前準備課程」已打下根基，兩天一夜的「溝通營」的重點會放在：學習「分享型的溝通」。

課程中，每三對就有一位老師在旁陪伴，在實際溝通演練時，即時予以合宜的幫助。再加上有許多機會觀摩別對情侶的溝通練習，「同儕間的學習」成為整個課程活動的精彩特色。

第二天一早的課程，特別會針對聖經中處理情緒的原則，予以清楚的教導。寶貴的聖經原則，除了基督徒適用外，一般的朋友也非常合用。我們堅信神在聖經中對生活原則的啟示，凡樂意遵行的人，就會大大蒙福；遵行神所啟示生活原則的人，也會經歷神自己。

此次的老師團隊，是「牧養系統」與「愛鄰系統」老師們的新團隊合作。相信「溝通營」的師資團隊，透過老師們的生命與實際示範，對學員的生命會有新的開啓。而老師們的團隊事奉、不同恩賜的配搭，也會讓服事格外輕省、經歷神的同在。

願神透過各樣婚姻家庭的課程/活動，為教會、國家立下各樣人才的美好生命根基，願我們的教會與國家健壯、興盛！
(作者為愛鄰協會婚姻家庭服務中心總監)

台北靈糧堂牧區一覽表

| 牧區 | 範圍 | 新朋友連絡 (分機) | 一般事務連絡 (分機) |
|------|--|---|------------------------|
| 東西中區 | 大安、信義 中正、大同、萬華 三重、蘆洲、新莊 泰山、五股 | 大安東區 / 廖承增 # 223 大安西區 / 黃琬婷 # 212 信義 / 陳永正 # 225 中正 / 章柏齡 # 235 萬華、三重 / 葉祖諒 2311-3300 大同 / 伍麗雪 # 237 | 黃琬婷 # 212 鄧國治 # 232 |
| 北區 | 中山、石牌、淡水 松山、內湖、大直 汐止、獨居長者、天使心 | 地區性 / 曹小梅 # 283 獨居長者 / 王淑卿 0922-803694 天使心 / 2718-1165 | 許琪琦 # 282 |
| 東南區 | 文山、南港、深坑 新店、石碇 | 文山 / 楊年景 2362-3022 # 302 周曼涓 2362-3022 # 303 南港 / 羅亞男 0921-424432 深坑 / 談宇中 0922-007850 新店 / 沈文昌 2362-3022 # 309 | 沈文昌 # 309 |
| 語言區 | 客家雙語、原住民 印尼語、菲語、台語 喜樂家族 | 客家雙語 / 范正成 2363-3011 原住民 / 邱川隆 # 234 印尼 / 林玉華 # 258 菲語 / 尤霞仁 0917-894417 台語 / 薛聖聰 0939-180647 喜樂家族 / 蔡錫珠 # 254 | 杜佳雯 # 252 吳美萍 # 259 |
| 香柏區 | 五十五歲以上年長者 | 黃琪玟 # 274 | 王敏琪 # 277 |
| 青年區 | 國中、五專生、高中 高職、大專、社青 | 蔡淑貞 # 244 | 劉惠文 # 241 |
| 兒少區 | 幼童、兒童、少年 | 草莓俱樂部 / 邱宗仁 2368-2046 # 219 都會生活館 / 張彝璇 2362-3022 # 264 亞太領袖 / 余映潔 2368-2046 # 220 | 林瑞慈 # 262 |

台北靈糧堂 (<http://www.llc.org.tw>)

- 靈糧山莊
地址：台北市文山區萬美街二段84號
電話：(02)8931-5200
傳真：(02)8663-8862
 - 靈糧宣教大樓
地址：台北市和平東路二段24號
電話：(02)2362-3022#100(總機)
傳真：(02)2366-0180
 - 萬華靈糧福音中心
地址：台北市萬華區桂林路31號
電話：(02)2311-3300
Email：wanhua@llc.org.tw
 - 永和福音中心
地址：永和中正路575號B1
電話：(02)8923-9866
傳真：(02)8923-9722
- 教會服務專線
- 24小時緊急代禱電話：
語音信箱專線：(02)2362-3022#119
傳真：(02)2363-2146
 - 福音線：(02)2369-0700
 - 靈修專線：國語(02)2362-5432#555
台語(02)2362-5432#456
 - 靈糧宣教大樓圖書館：(02)2362-3022#635