



笃信圣经长老会救恩堂

No. 5 Jalan Haji Salam, Singapore 468745

Tel: 64422440

网站: gracebpc.org.sg/chinese

崇拜链接: bit.ly/gracebpcsermons

主日崇拜早上11.30

教会目标: “成为主耶稣基督的忠心门徒”

第四十一卷 / 第二十期

二零二二年五月十五日

主日崇拜

领	唱		李人福夫妇
序	乐	[上主在祂的圣殿中]	李馨宇姐妹
宣	召	诗篇 138:1-5	谢顺发长老
唱	诗	“赞主伟大”	众 立
祷	告	[荣耀归于圣父]	主 席
启	应	箴言第六章	主 席
奉	献	未信者可以不必奉献	众 坐
祷	告	[三一颂]	主 席
牧	祷		谢顺发长老
背	经	“使徒信经”	众 坐
唱	诗	“教会唯一的根基”	众 坐
读	经	以弗所书 5:22-33	主 席
证	道	“我信圣而公之教会”	吴源生长老
唱	诗	“我爱我主国度”	众 立
闭	祷	[三叠阿们]	谢顺发长老
默	祷	[保持肃静]	众 坐
报	告		主 席

教会消息

1. 欢迎弟兄姐妹和朋友出席今天主日崇拜。感谢主使用吴长老向我们传讲真理，盼望我们在生活中坚守主道，荣耀主名。
2. 祷告会: 每周三8-9pm举行线上祷告会。从六月份起，每逢圣餐主日，将在教会举行实体祷告会，时间是1.30-2.30pm。
3. 查经班: 下主日是小组团契，没有主日查经。
4. 小组团契: 下主日小组将讨论圣灵果子之“良善”。
5. 乐龄郊游: 明天上午，乐龄团契将游玩滨海湾花园 (Gardens by the Bay)。求主保守长者出入平安，美好的团契。
6. 团契午餐: 感谢主，我国政府随着疫情好转再次放宽防疫措施。理事会决定从六月起每逢圣餐主日，恢复午餐分享。欢迎弟兄姐妹留下来一起享用午餐，主里的团契。
7. 儿少事工: 五月廿日 (礼拜五) 下午在丽真姐妹府上举行儿童聚会，由叶晓丹传道分享信息。求圣灵感动儿童们参加，并愿意悔改信主。
8. 牧者踪迹: 下主日谢长老将在本宗希伯仑堂证道。
9. 代祷事项:
 15/5 (日) 为假日里出国游玩的国民，出入平安祷告。
 16/5 (一) 乐龄上午郊游，求主赐下平安与美好的团契。
 17/5 (二) 为谢长老和张传道预备主日证道信息祷告。
 18/5 (三) 陈牧师的灵命、事奉、家庭生活和身体健康。
 19/5 (四) 进入考试期的学生，靠主得智慧，取得理想成绩。
 20/5 (五) 求主眷顾身体软弱的肢体，医治并加添他们的信心，倚靠复活主的大能，战胜每一天的挑战。
 21/5 (六) 求主加添组长智慧和服事的力量，带领组员一同成长，及在家庭中和职场上见证主名。
10. 招待员: 谢莉莹理事和谢佳莹姐妹
11. 点算奉献: 黄美莲姐妹和刘丽玲姐妹

~~

~~

~~

~~

李法平牧师: 96681549 (HP)

谢顺发长老: 98352178 (HP)

张立峰传道: 93823074 (HP)

陈燕群传道: 96531205 (HP)

放下与交托

武金贞

我们每天要经历很多事情，开心的，不开心的，一切都在心里安家落户。事一多就会杂乱无序，心也跟着乱起来。如果能把一些无谓的痛苦扔掉，那么喜乐就有了更多、更大的空间。我们之所以紧紧抓住不快乐，无视喜乐的原因，就是因为不愿意放下消极心态与负面情绪。学会平静地接受现实，坦然面对可能遇到的厄运，积极看待人生，倚靠上帝的力量放下消极和压力。上帝早就允许说：“我使你的肩得脱重担，你的手放下筐子。”（诗篇81:6）

我们真的跟上帝走，上帝一定会看顾，让我们不再感到恐惧、焦虑、心累。我们往往只将重担卸给主耶稣，却不愿将自己全然交托在祂手中。只有将自己全人交托给上帝，才是真正安全的。对那些在人生整个航程中抱有消极思维的人来说，他一路走来会时不时感到晕船。无论眼前的境况如何，他总会对未来感到失望。什么是消极心态？就是指一个人的欲望长期得不到满足时，他在心理上出现的极度失望、压抑等情绪。众所周知，消极心态不利于心理健康。心理学研究表明，消极心态可使大脑皮层处于抑制或半抑制状态，不利于思维活动的开展，不利于接受知识，更不利于进行创造性的学习。长此以往，人会形成紧张、抑郁、焦虑、孤僻、敏感、多疑等消极情绪状态。诗篇十篇14节明确地告诉我们，无倚无靠的人要把自己交托给耶和华上帝。

“交托”对于刚刚信主的人来说有一些玄。上帝要我们放下压力和焦虑，放下消极心态，把重担交托给上帝，请问如何交托？圣经说：“你们要将一切的忧虑卸给上帝，因为祂顾念你们。”（彼得前书5:7）上帝顾念我们，这就需要我们对上帝

有足够的信心。“交托”还需要我们学习将自己的难处完全陈明出来，避免被焦虑、恐惧压得迷迷糊糊，越陷越深。路加福音十二章25节提醒我们：“哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？”消极心态、负面情绪、焦虑、恐惧并不能使我们的岁数增添。对我们来说，交托给上帝是最安全的，上帝也应许说：“你不要害怕，因为我与你同在……。”（以赛亚书41:10）

亲爱的朋友们，愿我们都能明白交托给上帝的人生，是没有惧怕的人生。如果能在上帝面前完全地放下，那么我们一定会得到解脱、顿悟，更获得一种生活的智慧，正如箴言十六章3节说的：“你所做的，要交托耶和华，你所谋的，就必成立。”

转载自《中信》月刊 第683期

8/5 实体崇拜人数：36人；18/5 祷告会主席：谢顺发长老			
22/5 主日崇拜撑职表			
司琴：	郑庭俐姐妹	经文：	约翰福音 6:35-40, 47-51
领唱者：	梁丽真姐妹 李馨宇姐妹	讲题：	我信永远与主同在的生命
主席：	李科发理事	招待员：	郑棋安弟兄和谢佳莹姐妹
讲员：	张立峰传道	点算奉献：	陆美虹姐妹和谢莉莹理事