

健康诀窍 简体字出版用 2018 年 7 月

Secrets To Health

郑国治博士著

Dr. David Hock Tey

序文

本书提到 20 篇与健康息息相关的内容，与日常生活，行事为人都有正面的帮助。有健康的身体，无论就业、创业、宣教，才能勇往直前，持续的努力，以达到崇高的目标。但什么是健康身体的诀窍？最基本的是：控制体重、控制饮食、有规律的生活、有规律的运动、预防疾病传染……

什么是健康饮食的诀窍？健康与饮食息息相关。怎样才能吃对健康的饮食？饮食正确可减少各种疾病的风险，多吃各种新鲜的蔬菜水果，全谷根茎类等天然的食物。若有糖尿病应避免含糖的饮料，多喝白开水，当限制高糖（吃太多糖会老得快）、低纤维、高脂肪的加工食品；避免加工肉制品及减少食用高盐及盐渍食物，养成均衡饮食的健康型态。

什么是健康运动的诀窍？健康运动不分年龄，无论男女老少都应该有适当的运动，运动不但可增进体能，使身体各样器官都能正常的运作。

人不但需要健康的身体，还需要健康的心灵。怎样才能有健康的心灵？透过基督的救恩才能与上帝沟通，藉着祷告与灵修，才能建立健康的灵性。

属灵教育是一生之久，但必须从年幼开始。家长若晚年信主，务必培养灵修及家人共同读经的习惯，并且要持之以恒！

事奉是要照上帝的设计和方法去作祂的工。起初神创造人类，要人“管理全地和地上一切的活物”（创 1：26，28）有神形象的人在地上代表神掌权，管理一切受造之物，这就是神圣的工作和事奉。但人堕落之后，要汗流满面方得糊口，人对事奉的观念开始改变，认为工作为满足生活的需要是

“俗”的，放下工作全时间事奉才是“圣”的。其实合神心意的工作都是事奉的范围，荣耀上帝的劳动就是神圣的事奉。

耶稣的救赎乃是恢复神造人原本的意义，让我们有尊严地代表上帝为事奉而工作，无论在社会或教会，在工作中见证神的同在，或直接宣讲神的真道，都是神圣的事奉，也能给人得享安息。

古代的婚姻靠媒妁之言，或奉父母之命。有的甚至“指腹为婚”。因此难免有婚姻爱情悲剧。但时代在演变，现代的青年人多数先谈恋爱，然后才决定结婚与否？但怎样才是健康恋爱的诀窍？请阅书中分解自详。

婚姻是全能的神创造宇宙的主所设立的。神说：“那人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他。”（创 2：18）于是神为亚当造一个配偶，使他成为他得力的妻子。由此可知人类的婚姻是神所预备的。有健康婚姻才能一生幸福，白头偕老。但必须抓到其诀窍。

夫妻相处是一生之久，因各人从不同家庭背境长大，自然有其不同的社会观、家庭观、价值观、教育观、审美观、人际观……，要能健康、喜乐、幸福的生活在一起，诚然要谦卑彼此调整改进，方能达到目标。本书阐释了几项当注意施行的方法，肯定对读者“开卷有益”。

价值观是决定人行为重要的因素。当人认为有意义有价值时，就会全力以赴，努力争取。但当他认为无意义没价值时就会放弃。所以价值观决定一个人怎样行事为人。兹将普世的价值观与圣经的价值观作一对比，并提供健康可行的诀窍。

家是一生住宿生活最基本的单位。有俗语说：“世界到处跑，不如在家好。”但也有人说：“家家有本难念的经”。中国人有一习惯，“家丑不可外扬”。所以宁可含泪苦度一生。我们当面对现实，建立一个健康幸福的家庭，但有何诀窍？

古代农业社会，五代同堂，大家族，家长有极大的权柄和威严，掌控全家经济命脉，晚辈似乎无权过问，尤其媳妇作牛作马的料理家务，只有泪向心头落，有苦难言！

但现代高科技时代，人人都就业方得糊口维生，一般都是小家庭，尤其教育费颇高，多数孩子不多，有的夫妻都在打工，儿女缺人照顾，也是颇困惑的，如何才能有健康的家庭？

人与人相处，沟通是一门很高尚的艺术和技巧。沟通最基本的是言语的沟通，动作手势姿态的沟通，近代开始用电话沟通，现代人进而用网络 Email 沟通，其次是文字书信的沟通，最后是无言无语无声沉默的沟通。但什么才是健康沟通的诀窍？古代名人有各种建议，圣经有历久不变沟通的法则。

健康的讲道必是按着正意分解真理的道，并且是按时分粮，因材施教。“神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵，骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨明。”（来 4：12）神的道是建立教会最基本的内容。但今日的讲台，有的东拉西扯，随心所欲，按私意胡解，哗众取宠，生搬硬套，堆砌一些不合宜的笑话……这都是不健康的讲道，当彻头彻底的悔改，以免空站地土！

按时分粮，精心牧养，提高讲道素质，供应信徒需要，责任重大，任务艰巨。主耶稣要彼得牧养群羊（约 21：15-17），所以传道人要格外努力，加强自身的建设，提高标准，在敬虔上操练自己，对圣经有深度的理解，使讲道有力度，查经有厚度，解经有广度，并敬虔度日，靠圣灵的大能，如彼得讲道，3000 人得救，5000 人悔改。

人不能单独的在孤岛活着，人都有家庭、父母、儿女、老板、同事、亲朋、教会弟兄姐妹，怎样才能有健康的人际关系？有何诀窍？

现代社会变化无常，因就业与工作的关系，儿女与长辈同住的越来越少。除了独身之外，还有丧偶的老年人，都要过独居的生活。故如何才能享受晚年？过健康独居的生活？诀窍何在？

清明、中元、寒衣并称为中国三大鬼节，但同时清明节又和端午节、春节、中秋节并称为中国四大传统节日。因此，清明节过与不过就成了众多基督徒纠结的事。基督徒可否过清明？又该怎么过？

有效好的领导，必须要有好的领袖。要成为好的领袖必须严格的训练。领导有方，才会使教会、或机构、或差会、或企业、或军队……士气高昂，大家同心的去完成其神圣的任务。

领导主要是影响其所带领的人，共同去完成其使命。领袖不但要影响别人，也会受别人的影响，互相砥砺，无论在家、在教会、在公司、在社会都可互相学习，操练领导的艺术。

领导必然要有跟随的群众，如牧师则有信徒，如公司则有员工。在民主时代，人愿意被领导，而不喜欢被管制。所有的员工都希望有好的领导者，以可安心的工作，就是安身立命之处，有如“良禽择木而栖”。

文字宣道动机要单纯正确，当然不是为己扬名或留名，乃是为造就众读者，广传福音，建立正确的信仰，高举神的荣耀，所谓“文以载道”，文宣可不变质的宣扬圣经真道，不受时空的限制，藉着高科技的网络打进千家万户，既方便又省时省力省钱，真是百利而无一害！

神为了让人类知道祂的心意，所以兴起一些文字工作者写下祂的训诲，好叫人知道如何信靠祂，敬拜祂，传扬祂启示的真理。保罗藉着文字与众教会分享他的信仰与真道。他写下了十三封不朽的书信，阐明真理，气势如虹，力拔山河，他并未想到能成为新约正典重要的一部份。保罗虽在监牢中，仍写出“狱中书简”，他从不枉费光阴，他不但注重口宣，更以文宣推展系统神学的教训。保罗于主后 66 年底为罗马当局处决，壮烈殉道。若他没有文宣的遗产，后世教会将会是何等大的遗损！我们当在文宣上尽心竭力，完成福音遍传的大使命。

笔者乃是“抛砖引玉”，尚祈主内贤达不吝雅正。承蒙苏拣选牧师百忙中校正，谨此致谢！

郑国治 2018 年 6 月于美国

目录

第 1 篇：健康身体的诀窍

第 2 篇：健康饮食的诀窍

第 3 篇：健康运动的诀窍

第 4 篇：健康心灵的诀窍

第 5 篇：健康祷告的诀窍

第 6 篇：健康灵修的诀窍

第 7 篇：健康灵育的诀窍

第 8 篇：健康事奉的诀窍

第 9 篇：健康恋爱的诀窍

第 10 篇：健康婚姻的诀窍

第 11 篇：健康夫妻的诀窍

第 12 篇：健康价值观的诀窍

第 13 篇：健康家庭的诀窍

第 14 篇：健康沟通的诀窍

第 15 篇：健康讲道的诀窍

第 16 篇：健康人际的诀窍

第 17 篇：健康独居的诀窍

第 18 篇：健康过节的诀窍

第 19 篇：健康领导的诀窍

第 20 篇：健康文宣的诀窍

作者简介

第 1 篇：健康身体的诀窍

有健康的身体，无论就业、创业、宣教，才能勇往直前，持续的努力，以达到崇高的目标。但什么是健康身体的诀窍？

1. 控制体重

现代人多数身体超重，无论体型美观都不雅，尤其对身体健康非常不好。体重会随着年龄逐渐增加。身体过度超重，会“百病丛生”。无论心脏、肝脏、胰脏、胆、大小肠、肺等都会受到意想不到的危害。要活得健康喜乐，务必控制体重。

“对于减肥者而言，卡路里的控制的确是减重根源，但这也不代表你得一直根据数字定义你的饮食哪些该吃、哪些不该吃。事实上，营养学家认为，某些‘高热量食物’，反而对你的减肥效果是有帮助的。”国外《Women's Health》杂志就分享 5 大高卡路里食物，均衡摄取才能瘦得更健康。

(1) 酪梨

营养学家 Samantha Cassetty 说，1/3 的酪梨就有 80 大卡，及将近 20 多种的维生素、3 克纤维。这款高热量食物（被分类为浆果）含有大量可去胀气的钾，还有丰富的单不饱和脂肪酸，与纤维搭配能提升饱足感。营养学家 Marina Chaparro 建议，将酪梨加入减肥膳食计划最好的吃法，就是和炒蛋做搭配，再来一杯咖啡，能让你一天的开始就充满饱足感，且维持好几个小时。

(2) 蛋黄

如果你想减肥，只吃蛋白看起来是个能降低卡路里的简单方法，但长远看来，它并不能帮助你减肥。营养专家 Laura Shoenfeld 说，蛋黄装载重要的营养物质，如维生素 A、B、K2 及胆碱，这些营养有助于支持你的代谢功能和甲状腺健康，两者对减肥至关重要。专家说，蛋黄是你能吃且营养密度最高的脂肪之一，建议吃全蛋，再从你的饮食中寻找其它可减少摄取的热量。

(3) 全脂乳制品

传统饮食会建议你该吃低脂或是无脂肪的乳制品，但并非完全有帮助。Laura Shoenfeld 说，目前的研究显示，摄取高脂乳制品的族群，肥胖率比

低脂乳制品的人还要低。虽然这些发现可能牵连其他因素，但乳脂中含有称为“共轭亚麻油酸（CLA）”的脂肪酸，被认为可改善脂肪消耗，以减少囤积。

此外，来自全脂奶类的脂肪，象是希腊优格能让你感到饱足，并减少吃其他点心的渴望。营养学家 Samantha Cassetty 表示，减肥时最好选择全脂奶、原味无糖者，并加点水果或坚果提升风味与口感。

（4）坚果

如果你想减肥，吃一小把坚果是个好选择。因为它们富含蛋白质、纤维、单元和多元不饱和脂肪，能让你长时间感到饱足。且最好的一点是，所有类型的坚果都是“减肥奇迹”，但得注意别过量！

（5）橄榄油

橄榄油属于不饱和脂肪酸，意味着它含有 $\omega-3$ 和 $\omega-6$ ，能够平息人体的发炎反应（肥胖的常见原因）话虽如此，一汤匙的橄榄油约含 120 大卡，所以它最适合用于拌色拉或是蔬菜烹调。”（摘自 ETtoday 健康云）以资参考。

2. 控制饮食

上班族多数选择在外吃饭，厨师为菜肴美味可口，会加添很多油脂及佐料，无形的会令人摄入更多的脂肪和热量，不知不觉的就会增加体重。最理想的方法是多吃新鲜的蔬菜、瓜果类的食物，多喝水，少用加糖的饮料，不可暴饮暴食。“吃得七分饱，健康就常保”。应远离垃圾食物，因为垃圾食物会让你摄入更多的卡路里。控制体重就要实践低卡饮食。要多吃一些排毒的食物，如木耳、胡萝卜、黄瓜、绿豆、海带等，使体内沉积毒素排出，促使身体更健康。

3. 有规律的生活

一日三餐要有规律，定时吃对的早餐是减肥有效的方法，餐后务必刷牙，可防止饭后吃零食。运动要有规律，当持之以恒才能减肥。睡眠也要有规律，睡不够会影响健康，睡太多则会增加体重。若能早睡早起，精力充沛，做事

井井有条，因而不易患忧郁症。性情会比较温和，可与人建立友好的人际关系，也可提高工作效率。

4. 有规律的运动

运动要按个人的年龄和体能而定，青少年比较适合做剧烈的运动，金色年华的中年人，或银发满头的老年人，则比较适合柔和的运动，特别是患有心血管病的人，灵活性较差，容易跌伤，最好先热身才运动，个人可量身定作，但最重要的是有规律的运动。若“一日捕鱼，三日晒网”，则无法达到运动的目的。若是晨跑或快速走路，可同时听有声之书，我在家散步时，一面走路，一边听圣经，一年可听完新旧约圣约三遍以上，真是一举两得，何乐而不为？！

老年人运动要注意 5 件事：

(1) 不宜空腹。老年人新陈代谢比较慢，体温偏低，最好先喝些热的饮料，增补热量，加速血液循环。

(2) 不能贪早。若太早出门，气温偏低，容易伤风感冒或哮喘，或支气管炎发作，甚至刺激心血管疾病发作。

(3) 事先热身。老年人肌肉松弛，关节僵硬，运动前应轻柔的活动身体，活动关节，扭动腰肢，以防止突然运动发生意外。

(4) 务必保暖。要穿够保暖的衣服，或多带一件夹克，以备需用。选择避风向阳，温暖空气新鲜的地方，不宜顶风跑。

(5) 切忌激烈。老年人体力比较差，运动要量力而为，循序渐进，适可而止。

5. 预防疾病传染

“十人九病”，这句话并非夸张。病的来源很多，有家族遗传的，如精神分裂症、原发性青光眼、先天性聋哑、高度近视、唇裂、哮喘病、先天愚型、先天性心脏病等。有从动物传染的，如近年的 SARS、疯牛病、鼠疫、疯狗症、口蹄疫、禽流感、狗流感、猴天花……等，已知的有 200 多种。还有

细菌的感染，空污的传染、可谓无奇不有，要保住健康，必须预防疾病传染。兹举数以兹参考。

(1) 如何预防灰指甲传染

灰指甲有极高度的传力，不良的居家生活习惯是传的主因。其中高风险群包括香港脚患者、老人、足部有伤口者、免疫力低下者、糖尿病患者。

主要被传染者有三种生活习惯最显著。

第一共享指甲刀：家中有患灰指甲或香港脚者千万不可共享指甲刀。最理想的方法，即单用一指甲刀剪患灰指甲或香港脚的指头，用后务必消毒清洗干净，下次再用此指甲刀剪同一指甲；或每次用一新的指甲刀剪灰指甲或香港脚，然后丢掉，每次用一只新的。其他无灰指甲或香港脚的指头则另用一只指甲刀，用后清洗干净下次可再用。

第二不可共享拖鞋，每人当有自己的拖鞋，穿着塑胶拖鞋流汗干后，仍会有癣菌、霉菌、酵母菌留在其上，很容易被传染。

第三不可赤脚进浴室，因一家公用的浴室，通常都会留下霉菌，所以务必穿自己的拖鞋进浴室，沐浴后要将拖鞋洗干净，留待下次再用。若可能患有香港脚或灰指甲者个人单用一间浴室。

(2) 老人衰弱症，运动可延缓

“台湾 65 岁以上老人，每 100 人有 5 至 11 人罹患衰弱症。南投县东华医院神经医学专科医师林裕钦临床发现，老人体重下降、活动力变差，常是进入衰弱、失能前的表征，除了及早诊断，最好适当运动配合补充蛋白质，可延缓疾病发生。

林裕钦表示，瘦弱是一种过程，老人各种生理系统机能持续退化，造成生理储备量降低、抗压力减弱，加上各种慢性病交互作用，形成不符合个别疾病的临床表征，都归称为“老年症候群”。

林裕钦说，台湾罹患老人衰弱症的盛行率 5%至 11%，常见的指标包括体重减轻、做事感到无力气、身体活动量不足、手握力差、行走速度变慢。常见老年病症候群有跌倒、功能退化、尿失禁、压疮。

当老人的失能状况，超出目前年纪该有的程度，一旦遇到外界压力，疾病就会纷纷出现，甚至引起所有相关系统的退化，包含体重流失和内耗疾病

引起的肌少症，肌少症造成肌力下降、走路变慢，使得活动力下降、整体热量消耗下降，加重衰弱的严重性。

林裕钦表示，保持活动力是延缓衰弱和预防肌少症的好方法；而落实规律运动，可以使肌肉“长大”，至少保住肌肉不流失，每周 333—运动 3 次、每次 30 分钟、每次每分钟最高心跳数达 130 下，都能延缓体能衰弱。”
(摘自安全网)

(3) 心脏病预防与治疗

1) 甚么是冠状动脉心脏病？

根据台大医学院发给我的“心脏病预防与治疗手册”（以下简称台医手册）云：“冠状动脉心脏病是由于动脉硬化形成冠状动脉一部分阻塞，血液不能顺利通过而造成一部分心肌缺血缺氧，轻者造成心绞痛，重者造成心肌梗塞，直接影响生命…但有关心脏的疾病，除了靠现代医疗方法外，还需仰赖国人平日在生活和饮食上的保护”（台医手册 P1）

2) 为甚么会引起心脏病发作？

“心脏是一个中空的肌肉器官，大约是一个人的拳头大小，位于胸腔、两肺之间。心脏永不疲劳的每天工作 24 小时，将血液汲到循环系统中，供给人体组织以及心脏本身所需的养份及氧气。

动脉血管携带氧气和其他养分给身体各部位，已利用过的血液回到心脏再输送至肺部，藉着呼吸作用，再把氧气供给至血液中。

血液如此流经心脏、身体各部位、肺部，我们称之循环。当心脏帮浦一次，就产生一个脉动，计算 1 分钟，就是我们一般所谓一分钟心跳次数。

为了让心脏能够正常的工作，必须供给足够的含氧血。供给心脏所需氧气和养分的三条血管我们称之为冠状动脉。

当你的冠状动脉有一条或多条血管狭窄、阻塞，则你的心脏有某些部位没有足够的含氧血供给其工作，有时可能会引起你的胸部不适，有压迫感或疼痛。”（台医手册 P5）

3) 心脏病的症状有二

A. 急性突发症状（俗称急性心肌梗塞）：（当有此症状应紧急送院治疗）

“剧烈的胸痛，有时疼痛会扩散到左肩部、左前臂、颈部、下巴等部位。心悸、冒冷汗、呼吸困难、手脚冰冷、脸色苍白。”（参台医手册 P6）

B. 一般症状（俗称狭心症）：（当有此症状应尽快检查）

- “a. 运动时感觉呼吸困难。
- b. 心跳加快。
- c. 虚弱、眩晕、肌肉无力。
- d. 胸口疼痛、胸闷、背痛。
- e. 食欲不振、消化道不适、有恶心感，常感觉肠胃饱满。
- f. 水肿，特别是下肢最易发生。
- g. 发绀（指甲和嘴唇呈现紫黑色）
- h. 心悸（自觉心脏一阵蹦蹦跳动）
- i. 心律不整，脉搏不规则。
- j. 冒冷汗。”（同上）

4) 冠状动脉疾病的治疗

心脏科：“A. 内科药物的控制。

B. 冠状动脉整形术

- a. 气球扩张术（PTCA）
- b. 粥样瘤切除术。
- c. 气球扩张并支架置放术（Stent）（或涂药支架）

C. 冠状动脉绕道手术（CABG）

不管你所采取的治疗方法为何种，应认识诱发冠状动脉疾病的危险因素，且尽量去除之以帮助你过健康的生活。”（台医手册 P7）

5) 诱发冠状动脉疾病的危险因素（参阅台医手册 P8-10, 13）

A. 高血压：

正常值 140/90mmHg；理想血压 <120/80mmHg；正常血压 <130/85mmHg；正常偏高型血压 130-139/85-95mmHg；边缘性高血压 140-159mmHg 以下，若经常超过 160/95mmHg，则需请医生诊断是否有高血压，若需服药则务必按时确切的服药，不可因无症状的擅自停药，因药物未规则容易造成反弹过高血压。

B. 糖尿病：

因糖尿病控制不良易引起血管之变化。糖尿病的症状：多吃，多喝，多尿，疲倦糖尿病的诊断：根据美国糖尿病协会（ADA）2010 年的推荐标准，满足以下任何一条即可诊断为糖尿病：

a. 空腹血浆血糖在 7.0 毫摩尔/升（126 毫克/分升）或以上；

b. 在口服糖耐量试验中，口服 75 克葡萄糖 2 小时后，血浆血糖在 11.1 毫摩尔/升（200 毫克/分升）或以上；

c. 有高血糖症状，并且随机血浆血糖在 11.1 毫摩尔/升（200 毫克/分升）或以上；

d. 糖化血红蛋白（HbA1C）在 6.5 或以上。

糖尿病的治疗：饮食控制，运动，口服降血糖药剂，胰岛素注射。因个人病况不同，请与你的主治医生配合治疗。

C. 高脂血症：

指血液中的胆固醇 >200mg/dl、三酸甘油酯 >150mg/dl 增加、高密度脂蛋白（HDL <40mg/dl）、低密度脂蛋白（LDL >160mg/dl）

血脂肪过高易造成动脉粥样硬化—血管阻塞。

a. 年龄：男性超过 45 岁，女性更年期后发生冠心病机率会提升。

b. 性别：心脏血管疾病男性为女性的四倍，女性因停经前荷尔蒙的保护较少发生，但停经后则大大的增加患病率，尤其容易发生在使用避孕药和抽烟的女性身上。

c. 家族史：父亲或兄弟在 55 岁前罹病，母亲或姐妹在 65 岁前罹病。

d. 抽烟/有过量喝酒习惯：抽烟会使小血管狭窄，增加血液中一氧化碳含量，而使心脏及身体其他组织供氧量降低。抽烟会促进血管硬化的发展且

使血小板易聚集形成血栓，此外，烟草中之尼古丁会使脉搏加快，造成心律不整，务必要戒烟！

e. A 型人格特质：是指具有野心，竞争性过份，积极进取，完美主义者，长期工作，过度疲劳，精神紧张，对时间有急迫感，没有耐性的人。

D. 肥胖：

a. 体重超标准体重 10%以上。

维持理想体重。过胖增加心脏负荷，每餐若吃太多，腹部饱胀会影响心肺功能，所以宜保持理想体重，如果体重过重应减重以维持理想范围内。

理想体重计算法：

男性：〔身高（公分）-80〕X 0.7+/-10%

女性：〔身高（公分）-70〕X 0.6+/-10%

b. 成人体位评估标准 Body-Mass Index：（BMI, Body-Mass Index = 体重的公斤数 ÷ 身高的公尺数²）

（example: 68 kg, 165 cm: BMI=68/1.652=24.98）

正常的 BMI 值为 18.5—23.9

BMI 值为 24—28 体重过重

BMI 值大于 28 则肥胖

c. 腰围男生 >90cm（35.5 吋），女生 >80cm（31.5 吋）

6) 如果冠状动脉疾病控制不良易发生心肌梗塞，则有下列之危险：

A. 心脏方面：心绞痛、心律不整、充血性心脏衰竭、心因性休克，心脏破裂等合并症。

B. 肺脏方面：肺水肿等。

C. 突然发作而死亡。

7) 心脏病突发时怎么办？

A. 马上叫救护车

B. 服用硝酸甘油含片 NTG (Nitroglycerin)

此药的作用，迅速的减轻或消除胸痛。冠状血管扩张剂于心绞痛急性发作时含在舌下，使之溶解。3-5 分钟后含第二颗，若尚无明显功效，再过 3-5 分钟后可含第 3 颗。并立刻送医急诊。我第二次心脏病突发时就是如此行。抢第一小时的黄金时间。NTG 要随身携带，不可放在皮箱里，并且保持新鲜，开封后 3 个月更换一次。

此药的副作用，可能会暂时性头痛，头晕、血压下降，服用时须坐下或躺下。

C. 口服阿司匹灵 (Aspirin) 75~100mg。医学证实阿司匹灵可以减低血栓的形成。

D. 务必休息

病发时应立即坐下，最好是躺下，以可减少心肌需氧量。我第二次心脏病发作时，一躺平在地上立刻感到呼吸轻松，身体的压力立刻减少。接着救护车立刻将我送入医院。

8) 病后当注意何事？

A. 务必按时服药，定期门诊追踪。

应该查心电图 EKG，是否心律不整；超声波 Ultra - Sound 检查，找出心脏功能的百分比 EF；抽血检查：心肌梗塞造成心肌坏死的指标 Troponin-I，心脏功能衰竭的指标 NT-proBNP；血浓度 INR 的指标，我购一个 PT/INR Professional Testing Kit 天天自己检查，省去跑医院抽血的麻烦，并可调节 Coumadin 的药量。其他应追踪的，照心脏科医生的指示。

不可随心所欲的增减任何药物，若有严重的药物副作用，请示医生，应否改用其他类似的药物，或暂停使用。像我出院后每天早晚共要服 8 种药。其中有一种是 Coumadin Warfarin，其作用是抗凝血药预防血栓形成及促进血栓溶解。

但其副作用及注意事项：要注意出血征象。

a. 鼻、牙龈出血

b. 过度挫伤、无故肿胀

c. 呕吐时有咖啡色物质

d. 血尿、沥清样大便

e. 严重头痛、腹痛。

医生给我 Coumadin 的剂量是 5mg，但如何知道是适量或过量？只好安排每星期抽血检查一次 INR 的指标，如果在 2-3 之内的指标算为正常，若超过 3 以上的指标则为过度稀释，则要减轻药量。每周检查一次，时间还是太长，有一点危险性。于是我们花了七百多美元买了一部 PT/INR Professional Testing Kit，每天自己检查一次。如此，帮助可大了。我曾经有过内出血，手臂上无故的肿胀，甚至两次小便有血，这表示内出血，经检血 INR3.2，表示偏高。我与家庭医生谈过，只好减少 Coumadin 的剂量，以控制血液的浓度。Coumadin 有 5mg、4mg、2.5mg、1mg 随时可调节，则可化险为夷！但天天要检血才能控制到恰到好处。

B. 细心护理伤口

手术后伤口一般约 2-3 天可以愈合，注意伤口是否出血、发炎、或不寻常的肿痛，若有不正常的现象，应立刻就医。我手术后伤口比别人严重，因要拆肚内的气球，而且两天内就做了两次心导管的手术，所幸在加护病房蒙护理师细心护理伤口，出院时也就放心多了。

C. 应该随身体的需要多方休息

避免过度疲劳，身体感到疲倦时应立刻休息。病后千万不宜勉强的工作。俗语云：“当工作时工作，当休息时休息。”“留得青山在，不怕没柴烧”！

D. 适量的运动

适量的运动，有助心脏，肺和肌肉功能的增强。不宜好强过量的运动，如此，会造成心脏的伤害。要量力而为，开始不应过度激烈，最好是散步，时间不要过久。时间短而次数多。应保持精神饱满，心情喜悦，要持之以恒，保持心情轻松愉快。我出院后，散步持续 15 分至 20 分钟，一天散步四次。每次增加的运动量不可太多。运动后立刻量脉搏的次数，每分钟应在 120 以下比较安全。当然运动的种类很多，当选择合你体能的运动。要选择在适合的温度下运动，过冷或过热的天气都不利健康。

运动时如出现胸闷、胸痛、眩晕、盗汗、气喘、恶心、脸色发白、言语困难、疲惫过度、四肢无力等，表示心脏无法承受此种运动量，应立刻停止，并充分的休息。或咨询有关的医生。

心脏病病人应 24 小时都携带硝酸甘油含片，若有心绞痛随时可服用。真需“有备无患”！

E. 应注意饮食：

选择有机新鲜的食物，但不可偏食。采用低钠的食物。过多的钠会使水份积留在体内，增加心脏的负担。如盐、酱油、味精等含钠量相当高，不吃为妙！罐头及加工后的食物，多数含钠较高。加酵粉、苏打制成的饼糕及加硷的面条都含钠。如海带、紫菜、胡萝卜、芹菜、发芽的蚕豆等这些菜蔬含钠量较高，宜少量为妙。

选择各种新鲜的鱼类、肉类、家禽及鸡蛋等。新鲜的蔬菜及水果，五穀根茎类，油类以植物油为主，奶类以脱脂奶为上策，调味品可酌量用糖、醋、葱、姜、蒜等。

有些食物少食为妙，不吃更好：如盐、味精、沙茶、味噌、豆瓣酱、蚝油、鸡精、牛肉精、可乐、汽水、奶酪、香肠、腊肉、火腿、咸鱼、咸蛋、燻鸡、皮蛋、卤味、汉堡、炸鸡、盐水鸭、牛肉饼、酱菜、泡菜、酸菜、榨菜、梅干菜、雪里红、蜜饯、甜咸饼干、蛋糕、苏打饼干、方便面、意大利脆饼、色拉酱、马琪琳、奶油、蛋黄酱等。

F. 应采用低胆固醇食物。

胆固醇的种类，主要有三种脂蛋白，分别扮演不同的功能（台医手册 P24-25）

a. 极低密度蛋白（VLDL），主要功能是从肝脏携带脂肪至身体各组织，当 VLDL 卸下大部分脂肪后，即转变为 LDL。LDL 最容易造成血管粥样硬化。

b. 低密度脂蛋白（LDL），是从肝脏携带脂肪至身体各组织最重要的脂蛋白。也是所谓的“坏”胆固醇，因为 LDL 的一部份（如氧化的 LDL）会黏在血管壁上，造成血管粥样硬化，导致血管狭窄甚至阻塞，降低 LDL 为降低胆固醇治疗的首要目标。

c. 高密度脂蛋白（HDL），是所谓的“好”胆固醇，因其将多余的 LDL（黏在血管壁上之 LDL）运送回肝脏将之排除，具有保护血管之功能。如果

你吃下太多的脂肪时，你的肝脏就会制造过多的 VLDL 来运输脂肪。那么过多的 LDL 就会黏在血管壁上，如果无足够的 HDL 来帮忙清除补救，血管就可能阻塞，致命的心脏病就跟着而来。（台医手册 P24-25）

日常饮食尽可能食用降低胆固醇的食物：如大蒜、洋葱、燕麦、姜、豆类、蔬菜、水果、橄榄油、植物油、清蒸鱼等。一般低胆固醇的食物：五谷类、蔬菜类、豆类、植物油、蛋白、脱脂奶、海产鱼、淡水鱼、鸡胸肉、鸭肉、瘦牛羊肉等。

高胆固醇食物，千万勿入口。以下是高胆固醇食物：如脑、蛋黄、肾脏、肝脏、鱿鱼、鱼卵、蚶、心脏、龙虾、牛油、蛋糕、奶酪、鸡肫、鳗鱼、鲍鱼、章鱼、鸡皮、鸭皮、猪皮、虾、蟹、干贝、蛤蜊等。

动物的油脂含较多饱和脂肪酸，对心脏危害很大，尽量避免不吃。相反地，如鲑鱼、鲭鱼、鲔鱼 EPA、DHA 能降低胆固醇，对心脏血管有益，可食用。

限制糖类食物，以免过量。血中的三甘油脂可由糖类形成，控制糖类可降低血脂肪。所以含高度甜品的食物尽量不吃为上策。

禁用烟酒、避免二手烟、浓咖啡、浓茶、可乐等，凡含咖啡因的饮食，对心脏都有害无益。

少上餐馆为妙，华人餐馆的食物，通常含过多热量、脂肪及胆固醇，尤其加添很多对心脏不利的调味品。最好在家中自行备餐，选新鲜适合的食材，以蒸、清炖、煮法烹食较健康。

G. 注意排便

当我作完心导管检查治疗之后，到 ICU 加护病房，因装有气球在我腹中打气促进心脏跳动，我只能躺在床上不许动，连续好几天，小便则靠导尿管，连续三天没大便，最后靠灌肠通便，勉强排泄。再过 2 天又便秘，我试着坐在椅子上的便桶，约半小时尚无法大便，因心脏病大便不准用力，真是有苦难言。最后请护士用温水灌肠，大便结成硬块，即使灌肠都不易进水，真是苦不堪言！最后终于成功达到排泄目的，真是劳师动众！便秘排便时间增长，而且憋气和用力都不利于心脏。

当我出院回家调养时，尽量吃蔬菜水果，且每天在家按时散步，排便非常畅通，甚至一天有三次自然的排泄，既不憋气也不必用力，自然而轻松，反而是一件乐事。

H. 小心洗澡

病后身体若非常软弱，切勿勉强洗澡。我在医院加护病房住了 9 天，身体非常软弱，根本无力自我洗澡，只能请医护人为我抹身，因躺久了，背会痒，皮肤不舒服。及至出院在家身体亦十分软弱，亦只能请内子为我抹身。等到体力渐恢复，才能以短暂时间洗澡，还得请内子协助，以免出意外。因洗澡过度用力会影响心脏。要用温水洗澡，太冷或太热的水都不合宜。刚饭后不宜立刻洗澡，酒醉后更不可沐浴。若沐浴水不宜过深，以免水压影响心脏。最好是用淋浴，或请家人以温水装满水桶冲洗。

I. 注意环境的气温

温度不适合会影响身体和心脏的健康。太冷会使血管收缩，血压会升高，对心脏有害处。寒冬务必穿够保温的衣服。户外空气若太冷可在户内运动。若是夏天太热，也当找适当的环境运动。家中最好要有冷气设备，或风扇调节。有的国家或地区早晚温差很大，有的甚至差距可达华氏 20 度，所以要格外做醒。

J. 注意能量的保存

a. 不可提过重的东西

2013 年 4 月 4 日我赶到陕西的渭南市，因凌晨 3 点就从台中赶去桃园国际机场，到香港转机到西安机场，再赶去渭南市，全家拎着行李赶行程，真是精疲力尽。至渭南市牧师热忱安排晚餐洗尘。饭前有一箱书约有 50 多磅，准备送给教牧同工的，我将书提起放在推车上。哇！不得了！当时我感到全身不对劲，好像快要解体似的。晚餐后，因第二天新堂要举行荣升十字架典礼，要我证道，我又熬夜预备新的讲章。次日早晨又没有好好的用早餐，就赶去聚会，聚会时间一路延后。接近 12 点，我在讲道之前 5 分钟，突然心脏病发作。我付了极大的代价，才知道不可过劳及提过重对心脏的伤害。

若要举物，可利用腿部的力量举物。若要推物，腿一前一后的站开，距离约 1.5 呎。保持背部与后脚成一直线，前脚膝部弯曲，细心的往前逐步进行。若要拉东西，先靠进物体，背部保持平直，髋部及双膝都弯曲，用双手同时拉物。千万不可举、或推、或拉过重的东西。

b. 以坐姿代替站姿

坐姿总比站姿省力，如我换衣服时总以坐着的方式，会比较轻松，保存能量。坐着冲澡会比较不疲累。坐姿上班时，背靠椅背休息，但身体要保持平直，两脚要平放在地上。站立时要保持背部平直。尽量保持能量。

c. 要有系统的存放物品

日常用品要放在容易拿到的地方。如牙刷、牙膏、齿缝刷、刮胡子刀、面霜、头油、梳子、电动牙刷、电动胡子刀、各种常用的药品，尽量放在水槽旁，以免为着找用品时耗费能量。

d. 善用有轮子的交通工具

如我在加护病房开始学走路时，不但医护人员陪在身边，同时还要我用助行器 Walker，有 Walker 可防跌倒。甚至在我手上带上一条子，跌倒危险 Risk Fall，以示警！去医院检查时可利用轮椅。当我在洛杉矶下机时，我坐轮椅，由服务员推了好长的一段路才能出关，提行李同样坐轮椅，由机场的服务员帮我搬运清关。如此，不但可以保存能量，更可避免心脏过劳。

e. 避免用力解便

解大便是天天必行的要事，如何才能顺利的排解？如果是躺在医院，当然可服“软便剂”，以帮助解大便。如果在家则务必大量用蔬果，多喝水，并且多走动，或做适量的运动。每当我大量喝水，散步 15 分钟之后，便有排便的感觉。当然每一个人体质不一定完全相同。排便时坐在马桶上，千万不要用力，顺其自然。如用手轻轻的按几下肚子，有帮助排便排气的作用；背平直，脚尖放在地上，脚后跟挺高，身体稍微向后倾斜，不必用力，顺其自然，大便很自然的可排出。

f. 适当的工作高度

上班族，桌子不宜过高或过低，椅子高度要与桌子有所搭配。椅子的坐位最好能调节高低，要有双手可靠的椅子，坐时双脚要平放在地上。若用电脑要保持适当的距离和高度，书写时手能放在桌子上，可减少能量的消耗。如果是技术性的工作，工作台要高过腰部，以免弯腰，但也不能太高。所用的工具要放在台的旁边，方便取用，以免浪费能量去找工具。

(4) 如何分辨及预防忧郁症

浅谈抑郁症与教会牧养（邢铁夫心理咨询师）引言

今年，世界卫生组织将 2017 年世界卫生日主题确定为“一起来聊聊抑郁症”；我国也将今年的主题确定为：“共同面对抑郁，共促心理健康”。随着时代的变迁与发展，人们所要面对的压力和问题层出不穷；越来越多的人意识到心理健康是全人健康的重要组成部分，关系到家家户户的幸福安康，影响着社会的和谐与发展。随着抑郁症患者的逐渐增多，抑郁症这个词已经逐渐走入大众视野，人们已经不再对这个词汇感到陌生了；与此同时，教会里也有不少的肢体受到抑郁症的侵害与困扰。

教会牧养的过程中，常有信徒与笔者谈及有关抑郁症的话题；有的信徒是身边的人正处于抑郁之中，有的信徒甚至是自己正遭受着抑郁症的痛苦。但是，人们往往对抑郁症又是一知半解。今天，就让我们一起来聊聊抑郁症以及对抑郁症信徒的牧养与关怀。

1) 什么是抑郁症

国家卫生计生委对抑郁症的定义如下：抑郁症又称抑郁障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床特征。患者常常心境低落、情绪消沉；轻微者会有闷闷不乐、自卑忧郁；严重者甚至悲观厌世，有自杀企图或行为。对于以上症状，每次发作持续至少 2 周以上，才可以被称为抑郁症。

此外，上海市精神卫生中心的王勇主任对抑郁症又有以下的解读。抑郁症是以情绪低落为主要特征的一类心理疾病。抑郁症轻症患者其主要表现为外表如常，内心有痛苦的体验；中度患者可表现为情绪低落、愁眉苦脸、唉声叹气、自卑等，患者还常常伴有注意力不集中、记忆力减退、反应迟缓和、失眠多梦等症状；重度抑郁症患者会出现悲观厌世、绝望自责、幻觉妄想、食欲不振、体重锐减、功能减退、并伴有严重的自杀企图，甚至自杀行为。

关于抑郁症的诊断，主要会根据患者的病史、临床症状、病程以及体格检查和实验室检查。目前，国际上和国内医院，都有比较完善的一套诊断标准。而且，最为主要的一点，还要根据患者临床症状的持续时间，来作为判断标准。

由于教会生活的需求，笔者常常会在教会中辅导一些青年的弟兄姐妹。辅导中，常有人声称自己患有抑郁症，但经过一些诊断之后才发现，只是正常的情绪低落或者是轻微的抑郁，根本谈不上所谓的抑郁症。那么，到底抑郁和抑郁症有什么区别呢？

2) 抑郁与抑郁症

从临床医学的角度来讲，抑郁和抑郁症是两个概念。

抑郁是一种情绪。当今社会飞速发展，人与人之间的竞争也日益激烈，但凡人们处在社会中，就会产生不同程度的抑郁情绪。由此可见，抑郁这种情绪是一种非常普遍的情感表达。每当人们遇到压力、挫折、痛苦、天灾人祸、生离死别等等，几乎所有的人都会产生抑郁的情绪。生活中，人们常用以下的词汇来描述抑郁的情绪：“消沉”、“绝望”、“烦躁”、“失落”、“郁闷”等等。有抑郁的情绪很正常，抑郁的情绪不等于抑郁症。

抑郁症是一种心理疾病。随着时间的推移，生活环境的变迁，绝大多数的人都会从抑郁的情绪中走出来，恢复正常的生活。然而，有一部分人的抑郁情绪不但没有减轻反而加重了，从而使生理和生活出现了严重的问题，就要考虑是否转向了抑郁症。一般情况下，会根据一个人抑郁的成因、持续的时间、影响生活的程度、生理上的反应以及家族病史来综合判定一个人是否患有抑郁症。

以上是对抑郁和抑郁症的简单介绍，接下来让我们回到教会生活中，看看该如何辅导和关怀教会中患有抑郁症的肢体。

3) 抑郁症与教会牧养

教会要有时代性，教会牧养就要与时俱进。在构建和谐社会的今天，教会更要发挥自身的优势，在关注人们灵魂健康的同时，也要关心人们的心理健康。教会牧养的过程中，当我们面对患有抑郁症肢体的时候，大致可以分为两步走。

第一步，分辨。一般情况下，抑郁症患者分为三种类型：

抑郁情绪：生活中，人们或多或少会经历压力、坎坷甚至是创伤，在这样特殊时期出现的心情低落、情绪波动、愁眉苦脸等等，都属于抑郁情绪。

轻微抑郁：当抑郁情绪长时间得不到疏导和解决的时候，就有可能成为轻微抑郁，其症状就会影响人们的正常生活与社会活动。

严重抑郁：严重的抑郁症患者，可能会出现幻听、精神错乱等状况，有的人会与现实失去联系甚至有自杀的倾向或行动。

问题的解决方案，源于对问题的熟知；当我们对患有抑郁症的肢体进行准确的分辨之后，才能更加准确的对症下药。

第二步，辅导和关怀。当我们对患有抑郁症的肢体进行分辨之后，就当有针对性的进行辅导和关怀。大致分为以下六个方面：

A. 给予帮助。对于患有抑郁症的这些肢体，牧者和同工们应当了解触发这样情绪的原因是什么，进而针对实际情况给予一些有针对性的帮助。比如陪伴、做家务、照顾小孩或者老人等等。

B. 鼓励与倾听。面对患有抑郁症的教会肢体，牧者和同工们应当对其多多鼓励，鼓励其敞开心扉，鼓励其学会倾诉。而对于牧者和同工而言，要学会倾听和鼓励对方多说话，而不是自己滔滔不绝甚至给肢体一些过分、不切实际的批评和指责。

C. 同理心。同理心又称为共情，通俗上又叫做换位思考。在与患有抑郁症的教会肢体接触过程中，牧者和同工需要感同身受患者的经历，要学会站在对方的角度分析和处理情绪问题。

D. 建立自信。牧者与同工在与患有抑郁症的教会肢体接触中，要多多鼓励对方，并找到其优点进而鼓励和支持。在其擅长的事情上，帮助肢体建立自信和自尊，从而积极面对生活。

E. 建立支持。社会发展和城市变迁中，很多人们离开群居生活，从而搬进楼房变的孤独起来。当一个人缺乏支持和理解的时候，就容易走向自我孤立。所以，当牧者和同工帮助抑郁症患者的时候，要帮他们建立支持系统，从而使其走出自我孤立的状况。

F. 建立方向。解决以上问题之后，牧者和同工需要帮助抑郁症患者尽快融入和回到现实生活中。帮助其在家庭、社会工作中，得到更多人的认可与肯定；进而树立新的方向和目标，走出抑郁的阴影。

通过以上几个方面的努力，势必会对抑郁症的肢体提供些许帮助和支持。通过类似的牧养与关怀，教会也应当加强对信徒心理健康的关心与辅导，更加深入了解信徒的灵命光景以及心灵的成长，从而帮助信徒在身心灵各个方面，都得蒙上帝的恩典与眷顾。

4) 量力而行

此外，牧者和同工还有一点需要注意。毕竟教牧同工不是专职的心理医生，难免会碰到一些较为严重的抑郁症肢体。倘若牧者辅导、陪伴一位抑郁症的信徒超过两到三个月，信徒的状况依然没有好转甚至更加严重的情况下，牧者就需要帮信徒寻求专业的心理医生来进行辅导。

有些人的抑郁症是由于身体微量化学物质的失衡造成的，只要合理使用药物进行调整，过段时间便可以恢复。药物也是上帝赐给人类智慧而研发出来的，使用药物并不是对上帝缺乏信心，必要时也要鼓励信徒借助药物来配合治疗，早日走出困境，荣耀上帝。

结语：

圣经在罗马书八章告诉人们：“万事都互相效力，叫爱神的人得益处”；圣经同样在雅各书一章告诉人们：“各样的美善和恩赐都是从众光之父那里降下来的。”既然在教会当中确实存在这样的困扰，教会就应当积极面对这样的挑战，依靠上帝的恩典，借助一些实际的方法，从而帮助信徒走出困境回到正常的生活秩序中。保罗说：“要常常喜乐”，因为“喜乐的心，乃是良药”。让我们以喜乐、健康的心态，和抑郁症说再见！

当信徒灵命得以成长，心灵得以健康，整个人就会进入一个积极的状态中。这样，不论是聚会还是服侍，都会带出健康的侍奉；进而推动整个教会和谐、有序的发展。在构建和谐社会的今天，也尽上教会的一点绵薄之力。

（作者：邢铁夫内蒙古包头市传道人、国家二级心理咨询师，取自天风 2018 年 2 期）以资读者参考。

（5）如何预防骨质疏松

骨质疏松如何发现？

髌骨及脊椎骨质通常在 30 岁之后会开始流失，研究统计指出，年长者每年所流失的骨质最高可达 5%，而年轻人每年流失的量低于 0.4%。这也说明了老人家的骨头为什么比年轻人还来得脆弱。因此，及早发现骨质疏松症，对于控制病情有很大的帮助。有关骨质疏松症的检测，一般我们可以从骨质密度检查中的 T 值（T-score）来评估骨质状况。医师也会依照 T 值追踪骨质疏松症患者经治疗后是否有所改善。

哪些人需要接受骨密度检查呢？该检测由医生评估，无论老少，若符合某些条件下，可能需要接受骨密度检查。

常见需要检查的族群包括 65 岁以上的妇女或 70 岁以上的男性、50 岁以上曾有骨折病史者、罹患可能会导致骨质流失的疾病，如副甲状腺亢进、先天卵巢缺陷者等，还有长期服用可能引起骨质流失的药物，如类固醇药物的患者。

骨质疏松症一般要到很严重的程度才会引发症状，若不及时处理，患者可能会有骨折的风险，故发现以下症状时可以考虑就医检查：

骨质疏松，如何预防？

骨质疏松症是骨质长期的流失所引起，患病初期通常不会有明显的症状，因此很多人容易轻忽骨质疏松症的潜在风险。不过我们可以藉由以下的方式保护骨头，且能减缓骨质流失的速度。

1) 补充钙质

人体需要额外钙质以便有充足的原料来制造骨质。一般来说，男性或更年期前的女性一天所需摄取的钙质为 1000 mg。更年期之后的女性则需要摄取 1200 mg 的钙质。除了从食物摄取钙质之外，服用钙片也是选择之一，服用钙片时须依照医师或药师的指示，如果过量服用容易导致肾脏结石。

2) 补充维生素 D

维生素 D 能促进肠道吸收钙质，70 岁或以下的骨质疏松症患者一天要摄取 600 IU (International Unit 国际单位)，而 71 岁或以上一天要摄取 800 IU 的维生素 D，可以透过食物或营养品来补充。

市售有些钙片产品会加入维生素 D 的成分，一次补充两种营养。

3) 充足运动

每人每周要有 3 次，每次至少 30 分钟的运动量，可透过健走、跑步、上下楼梯、练舞等方式达成，不但能强化骨骼及肌肉，也能减缓骨质流失。

4) 远离烟酒

每天抽一包烟会降低 5 至 10%的骨头密度，且会加速雌激素的代谢，增加骨折的机会。长期过量饮用酒精饮料（约超过 1000 cc 的啤酒），也会导致骨质流失。

5) 预防跌倒

大部分骨质疏松症患者为 50 岁以上的长者，这也使得一般年长者的骨头会比年轻人脆弱，所以意外跌倒容易造成骨折，可以透过避免搬重物、清理地上易绊倒的电线、杂物等方式来预防。

无论是不是骨质疏松症患者，都可以按照上述方式维持骨骼健康。不过对骨质疏松症患者而言，单靠营养补充不足以控制病情，还需要利用药物来避免病情进一步的恶化。

人的骨头是持续生长并代谢的组织。正常状况下，老旧的骨质会被取代。正常体内的骨骼组织中，有两类细胞负责骨质的平衡，一种是负责制造骨质的造骨细胞，另一种是负责代谢骨质的破骨细胞，如果其中一类细胞过度活跃的话，将造成骨骼结构失衡。人进入中年以后，骨质生成的速度赶不上骨质流失的速度，骨质疏松症就会逐步慢慢发生。

（注：本文版权属于《泰国世界日报》，文章来源 www.udnbkk.com）以资读者参考。

(6) 健康刷牙的诀窍——用力才会刷得干净？破解刷牙 7 迷思。

刷牙是每天都要做的事，但有的人是有刷就好，刷得很随便；也有些人很重视口腔卫生，一天刷个好几次，刷的特别用力。你刷牙的方式都对吗，检视以下几项刷牙迷思，你也犯了吗？

1) 牙膏先沾水再刷？

多数人习惯先将挤了牙膏的牙刷沾湿，再放进口中刷。不过日本牙医博士仓治七惠指出，先沾水的话，一刷很快就满口泡沫，会让人误以为刷得差不多了，想赶快吐掉，此时牙膏也被吐出来，清洁效果大打折扣。正确的刷牙方式是将牙膏挤在干燥的牙刷上来刷，以握笔方式轻轻握住清洁细部。

2) 刷完牙后反覆嗽口

你是否刷牙后也会反覆嗽口几次，才觉得干净？但多数牙医师建议，过度嗽口反而会冲掉口腔内残存的氟，降低预防蛀牙的功效。刷完牙后可含约

100 毫升的水，嗽 20 秒之后吐掉即可。而且之后至少 30 分钟内不要吃东西，让氟在口中停留一会，这样才能充分发挥效果。

3) 刷牙时间太短

台湾儿童牙科医学会理事长李杨钧点出刷牙 3 大重点，首先必须使用含氟量达 1000ppm 的牙膏，其次是一天至少刷 2 次牙，而且每次要刷 2 分钟以上，不是用牙膏抹一抹就吐掉，要让氟与牙齿足够接触，才会有预防龋齿的效果，否则有刷等于没刷。

4) 起床后或吃完东西立刻刷牙

有些人经常一早起床先刷牙再吃早餐，台北三军总医院牙科部牙周病科主任黄仁勇建议，应该先吃早餐再刷牙。如果先刷牙再吃早餐，牙齿干净的时间仅有 30 分钟左右，等于是刷了一套干净的牙齿供细菌尽情滋生。有人质疑先吃早餐会不会把睡眠时在嘴巴内的病菌吃下肚？实际上是不会的，只要前一晚睡前的牙齿有好好刷就不会有太大问题。

也有人平常一吃完东西马上就刷牙。澳洲牙科医师麦可·谭接受英国每日邮报 (Daily Mail) 访问表示，食物酸性物质、酸性饮料会软化牙齿珐琅质，最好等口腔酸硷值恢复平衡再刷牙，因此吃饭后等 30 分钟再刷牙较理想。

5) 牙刷放在厕所马桶旁

一般牙刷都放在厕所内，但当你在冲马桶的时候，粪便细菌就可能喷飞到你牙刷。美国牙医协会建议，把牙刷直放，不要碰到其他牙刷，以免交叉污染。并且，冲马桶时记得盖上马桶盖。牙刷要放置在通风处，完全干燥再使用。

6) 用力刷牙才刷得干净

有人因为担心蛀牙，每次刷牙都非常用力，殊不知刷太用力会伤到牙龈。台湾卫福部丰原医院牙科医师杨宗融表示，建议挑选小头软毛的牙刷，两颗两颗轻轻刷，千万不要过度用力，这样能减少牙龈萎缩情形，同时能防止蛀牙。而正常情况下，一支牙刷约可以用 2、3 个月，但如果在这之前刷毛就分岔或弯曲，可能就是刷牙的方法不对或力道太大导致。

7) 牙膏选用天然不含氟的好？

牙膏所添加的氟属化学物质，有人担忧每天使用对身体不好。不过研究显示，牙膏含氟量必须超过 1000ppm 才有预防龋齿的效果，不含氟的全天然牙膏显然是无效的。依照台湾经济部标检局规定，含氟牙膏的含氟量必须在 800ppm 以上、1500ppm 以下。依此标准选用牙膏，就可安心使用。

（注：取自元气网），以资读者参考。

第 2 篇：健康饮食的诀窍

健康与饮食息息相关。怎样才能吃对健康的饮食？吃对饮食可减少各种疾病的风险，多吃各种新鲜的蔬菜水果，全谷根茎类等天然的食物。若有糖尿病应避免含糖的饮料，多喝白开水，当限制高糖（吃太多糖会老得快）、低纤维、高脂肪的加工食品；避免加工肉制品及减少食用高盐及盐渍食物，养成均衡饮食的健康型态。

2018 年 4 月 6 日美国世界日报有一篇文章：“抗糖化饮食助健康老化”。其中提到糖化终产物（Advanced Glycation End Products），简称 AGEs。适量 AGEs 对身体有助益，若过量则对身体反而有危害。有些研究以一天 10000KU 及 14700KU 作为高与低 AGEs 饮食的分界。

抗糖化饮食如何在生活中落实？

请参考以下含量表说明：

表内单位是每份食物，AGEs 是以千单位计算

食物 AGEs 含量表 Top 10

食物名称：AGE KU/份

1. BBQ 鸡腿或鸡背 16, 668（带皮）
2. 煎培根 11, 905（5 分钟）
3. 烤牛肉香肠 10, 143（烤 5 分钟，温度约 230 度 C）
4. 烤鸡腿 10, 034（带皮）
5. 烤棒棒腿 9, 897（带皮）
6. 牛排 9, 052（用橄榄油煎）
7. 鸡胸肉带皮裹面包粉 8, 965（Oven fried 25 分钟）
8. 鸡胸肉带皮裹面包粉 8, 750（油炸 20 分钟）
9. 炒牛肉 8, 570（15 分钟，一大匙芥花油）
10. 美国麦当劳鸡柳条 8, 331（Selects）

根据以上统计表，为保健康，这些食物少吃为妙。另可去皮用水煮，则比较健康。

健康早餐的诀窍。早餐是最重要的一餐，千万不要因忙碌而忽略用早餐。营养丰富的早餐可令人精力充沛，提高工作效率。中国人最喜欢烧饼、油条、豆浆为早餐，这是不健康的早餐，因为一根油条的油量，已是一天的摄取量，经高温油炸之后，营养已被破坏，甚至会产生致癌物。豆浆若加糖对身体也不合宜，只是口感好而已。

但在西方，早餐为赶时间，只吃面包与牛奶，掉头就赶去上班。面包经过精制加工，营养不够丰富。最好加些青菜水果，坚果之类，才能达到营养充足。

老年华人喜欢清粥小菜为早餐，但配粥的酱菜、腐乳等经常太咸，也无蛋白质。最好是配荷包蛋、炒青菜及一些坚果，营养才会更丰富。若能煮些麦片同时并用，会更健康。

上班族或学生因赶时间而带些饼干充飢，千万不可养成此不合理的习惯，早餐需要喝足水份及蛋白质、谷类、蔬菜水果，方能不发胖而且健康，活得有毅力有方向有目标！

正常作息时间与饮食是息息相关的。每天要有固定睡眠的时间，应按时入睡，定时起床。吃不可过饱，吃饱后不可立刻睡卧。有时可闭目养神，静心益智。烟熏火燎的食物，不吃为妙。油炸腌泡，少吃为妙。臭鱼烂虾，绝不可入口。饮食有节，起居有时，可促进身心康泰。

第 3 篇：健康运动的诀窍

健康运动不分年龄，无论男女老少都应该有适当的运动，运动不但可增进体能，使身体各样器官都能正常的运作。我从中学开始就是运动员，多次代表校方出赛，为校争光不少。但大学毕业之后，上帝呼召全时间事奉，开创马来西亚学园传道会，后留美深造，教牧学博士毕业之后，马不停蹄的到世界各地传道，超忙碌，自顾不假的生活节奏，而牺牲了有规律的运动，久而久之，我患了“心肌梗塞”的严重心脏病。2013年4月5日我在中国渭南市讲道之前五分钟发作，只好立刻进医院急救。后包一专机赶回台北台大医院急诊。五十天后回美，于6月16日父亲节时第二次严重复发，立刻进安息日会大学医院急诊，经心导管手术安装了5个支架，第二天晚上又复发，又安装了第6根支架，我真是死里逃生（详情请参阅拙著《心脏病急救惊险万分》）

若血管阻塞达到100%，可能发生急性心肌梗塞，必须在短暂时间内打通血管，不然会造成心肌坏死，有致命的危险。手术只是不得已的手段，良好的生活习惯，清淡的饮食，加上适度的运动，才是保持健康的良策！我出院后每天分两段时间散步，每次30分钟，另在床上作手脚全身的运动50多种动作，各作20下，约近30分钟，每早晚各一次。我持之以恒，直到如今我的心脏还有40%的功能，我仍可执行各项会务及写作。“老人健康是儿孙福。”尽量不拖累儿孙，就当做有恒适当的健康运动。

人到老年，必须锻炼，散步慢跑，练拳舞剑，清扫庭院，绘画练字，种花养鸟，奕棋舞蹈，活动身体，贵在经常，心情舒畅，必长寿健康。

第4篇：健康心灵的诀窍

人不但需要健康的身体，还需要健康的心灵。怎样才能有健康的心灵？透过心灵藉着基督的救恩才能与上帝沟通。

1. 喜乐的心

“喜乐的心乃是良药；忧伤的灵使骨枯干。”（箴 17：22）

身体有病需要良药才能得医治。但医身体的药无法医治心灵的病。心灵的病要有圣灵喜乐的膏油才能医治，所以喜乐的心乃是良药。心灵忧伤使人乏力，痛苦啃噬着，会令人活得很痛苦。人的心思若天天想将来所要面临的痛苦、疾病、孤单、无助、死亡……等，必会患忧郁症，被痛苦所捆绑。只有喜乐的心，才能有健康的心灵。

尼希米劝众人说：“因靠耶和华而得的喜乐是你们的力量。”（尼 8：10）靠神的喜乐才有力量胜过忧伤痛苦的思想。靠自己只会落在软弱痛苦中，神是喜乐与能力的源头。靠主才会喜乐。

哈巴谷先知遭遇经济萧条，农作物无收成，畜牧业失败。“然而，我要因耶和华欢欣，因救我的神喜乐。”（哈 3：18）他靠永不改变的上帝欢欣，因神拯救我们是绝对可靠的。大自然属地的变化是无法控制的，属地的企业、股票、财经变幻无穷，物质富足未必能使人心灵真正的喜乐。

耶稣说：“你们现在也是忧愁，但我要再见你们，你们的心就喜乐了；这喜乐也没有人能夺去。”（约 16：22）主所赐的喜乐本质是不变的，主耶稣从死里复活，战胜死亡，取得天上所有的权柄，改变了人类历史，他所赐心灵的喜乐无人能夺去。

保罗劝导腓立比教会说：“你们要靠主常常喜乐。我再说，你们要喜乐。”（腓 4：4）喜乐不只是一种乐观的情绪，而是面对各种逼迫、困难、出自心灵中的一种凯歌的力量，主要秘诀是依靠主，信徒靠主在任何环境下都能喜乐（雅 1：2）。

2. 忘记背后

保罗说“我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。”（腓 3：13-14）

人若回顾背后，看见自己的软弱，就会灰心沮丧，不能前进。若能忘记背后，就能努力面前追赶。向前追赶是有目标的，不是盲从的。不被其他事务所缠累，不取巧，不投机。神喜欢我们得在基督里的奖赏。

3. 凡事交托

“当将你的事交托耶和华，并倚靠他，他就必成全。”（诗 37：5）

交托的对象是上帝，祂是全能的神，对祂没有任何难成的。人不要自己挑重担，无论是痛苦、沮丧、失败、挫折……，都要将重担卸给耶和华（诗 55：22）彼得说：“你们要将一切忧虑卸给神，因为他顾念你们。”（彼前 5：7）忧虑是心态的问题，是灵性最大的阻碍，不要为世上的衣食忧虑（太 6：25-34），乃要先求神的国和神的义（太 6：33）要将一切的忧虑卸给神，乃是让神作主，依靠神负责我们的重担，因祂顾念我们。

“你所做的，要交托耶和华，你所谋的，就必成立。”（箴 16：3）我们所做的，包括世上一切的责任和任务，也包括属灵的事奉，要把计划完成，须靠神的帮助，即“谋事在人，成事在神”。

“他被骂不还口；受害不说威吓的话，只将自己交托那按公义审判人的主。”（彼前 2：23）基督本是无罪的（约 8：46），他被骂受害不说威吓的话，祂为担当世人的罪而死，使凡信祂的都必得救，祂眷顾、喂养、监管我们的生命与生活，祂是我们高贵的榜样。在十字架上，祂将自己交托给公义的上帝。保罗与巴拿巴“在各教会中选立了长老，又禁食祷告，就把他们交托所信的主。”（徒 14：23）主是教会的元首，能赐智慧与能力，使一切的事奉能荣神益人。

牧养教会要栽培适合的人才，继续教导纯正的道理。保罗栽培提摩太，也要他交托适当的人继续教导别人。“你在许多见证人面前听见我所教训的，也要交托那忠心能教导别人的人。”（提后 2：2）在事奉上，我们不但要交托给主，也要交托忠心适当的人才能两全其美！

4. 凭信心活

美国富兰克林说：“我们的心最重要的是顺从良善的法则活动，以真理的法则做轴心”。基督就是真理的本体。耶稣说：“我就是道路、真理、生命；若不藉着我，没有人能到父那里去。”（约 14：6）

“信就是所望之事的实底，是未见之事的的确据。”（来 11：1）信心是对所盼望但还未得到的事的一种坚定的信念。也就是说信心是未见之事可以成为事实的証明。

“人非有信，就不能得神的喜悦；因为到神面前来的人必须信有神，且信他赏赐那寻求他的人。”（来 11：6）在此提到三件重要的原则：第一必须信有神。第二必须凭信心才能得神的喜悦。第三必须信神赏赐寻求他的人。

希伯来书 11 章提到古代好多信心伟人的榜样：亚伯因信献祭与神，蒙神悦纳；以诺因信与神同行，蒙神喜悦，被神接去；挪亚因着信在山上造方舟，承受了因信而来的义；亚伯拉罕因信就在所应许之地作客，因着信，连撒拉虽已过了生育的年岁，还能怀孕；亚伯拉罕因信献上以撒，蒙神预备献祭的羔羊；以撒因着信给雅各、以扫祝福。雅各因着信给约瑟两个儿子祝福；约瑟因着信，提到以色列族将来要出埃及；摩西因着信带领以色列百姓出埃及，他因信过红海如走陆地……

“我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程，仰望为我们信心创始成终的耶稣〔或译：仰望那将真道创始成终的耶稣〕。他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在神宝座的右边。”

（来 12：1-2）我们向古代信心伟人学习之外，最重要的是向基督学习，领受祂的教导。要放下各样的重担，无论是心灵的或身体的重担，脱去容易缠累的罪，无论是不良的恶习、情欲、脾气、怀疑……等，要存心忍耐坚持到底奔跑天路。我们的目标就是主耶稣，祂是最完全的榜样，祂是始是终，祂为救赎大功而喜乐的奔跑，众人无理的轻视羞辱及十字架的苦难祂都不放在心里，祂得胜死亡，复活之后便坐在神宝座的右边。祂所得到的荣耀将成为我们的赏赐（启 3：21-22）我们乃是凭信心领受。

5. 遥望天国

耶稣道成肉身传天国的福音，要人悔改进天国（太 3：2；4：17；4：23；9：35；10：7）虚心的人有天国的福气（太 5：3）主耶稣要门徒将天国的福音传遍天下，对万民作见证（太 24：14）假信徒不能进天国（太 7：21）；单靠钱财也不能进天国（太 19：23）；只有宗教信仰而不悔改信耶稣的法利赛人不能进天国（太 5：20）耶稣要彼得传天国的福音（太 16：18-19）施洗约翰因信而能进天国（太 11：11）保罗清楚神必能拯救他进天国（提后 4：18）

谁在天国里？天父在天国里（王上 8：30），基督耶稣（来 9：12-24）、圣灵（诗 139：7-8）、天使（太 18：10）、重生的基督徒（来 12：22-23）在天国里不再有：嫁娶（太 22：30）、死亡（路 20：36）、血肉（林前 15：50）、朽坏（林前 15：42-50）、劳苦（林后 5：1-10）、忧伤（启 7：17）、疼痛（启 21：4）、咒诅（启 22：3）、黑夜（启 22：5）、恶人（启 22：15）、刑罚（太 25：48-51；启 22：11-12）哇！这是何等值得安慰的地方。

天国里有的是：欢乐（路 15：7, 10）、休息（启 14：13）、平安（路 16：25）、公义（彼后 3：13）、事奉（启 7：15）、赏赐（太 5：11-12）、基业（彼前 1：4）、荣耀（罗 8：17-18）喔！这是何等享受的所在。

我们心灵中应有的态度：渴慕天国（林后 5：2, 8）、遥望天国的来临（彼后 3：12-13）、以天国为最优先的选择（腓 1：23）、预见天国的荣耀（徒 7：55-56）我们的心灵必可在基督里得享安息。

第 5 篇：健康祷告的诀窍

1. 健康祷告的诀窍

奉主名祷告（约 15：16）神必赐给。

向耶稣祷告（罗 10：13），就必得救。

凭信心祷告（太 21：22），就必得着。

要常常祷告（路 18：1），不可灰心。

要警醒祷告（路 21：36；太 26：41），免得迷惑。

靠圣灵祷告（弗 6：18），必有能力。

为圣徒祷告（弗 6：18），可得平安。

真祈求祷告（约 16：24），可得喜乐。

困苦中祷告（诗 34：6），可脱患难。

求智慧祷告（雅 1：5），主必赐与。

向天父祷告（耶 33：3），必得指示。

倚靠神祷告（诗 37：5），必蒙成全。

2. 祷告的典范

主耶稣教导门徒的祷告，成了历世历代祷告的典范。

“所以，你们祷告要这样说：我们在天上的父：愿人都尊你的名为圣。愿你的国降临；愿你的旨意行在地上，如同行在天上。我们日用的饮食，今日赐给我们。免我们的债，如同我们免了人的债。不叫我们遇见试探；救我们脱离凶恶〔或译：脱离恶者〕。因为国度、权柄、荣耀，全是你的，直到永远。阿们！”（太 6：9-13）

3. 错误的祷告

不可像假冒为善的人（太 6：5），故意夸耀自己。

不可像外邦人用许多重复的话（太 6：7），以为话多必蒙垂听。

不可像文士和法利赛人假意做很长的祷告（太 23： 14）

不可像法利赛人自言自语，自以为义，甚至批评别人，夸耀自己（路 18： 11-12）

4. 主耶稣祷告的榜样

主耶稣工作之前四十昼夜禁食祷告（太 4： 2）

主耶稣藉着祷告胜过试探（太 4： 1-11）

主耶稣挑选十二门徒之前整夜祷告（路 6： 12-16）

主耶稣在天未亮时到旷野祷告（可 1： 35）

主耶稣在受苦之前自己祷告（路 9： 18、 21-22）

主耶稣散了众人以后，就独自上山祷告（太 14： 23）

主耶稣知道众人要强逼他作王，就独自退到山上去祷告（约 6： 15）

主耶稣拿着五饼二鱼，祝谢祷告分给五千人吃饱（太 14： 19）

主耶稣在忙碌困乏之时就上山去祷告（可 6： 31、 33-35）

主耶稣在受难之前往客西马尼园去祷告（太 26： 36），愿神的旨意成全。

主耶稣为荣耀天父的名祷告（约 12： 28）

主耶稣感谢天父祷告（约 11： 41-42；路 10： 21）

主耶稣祷告深知天父必应允（约 11： 41-42；可 11： 24）

主耶稣为众信徒祷告（约 17： 9、 20）

主耶稣为拉撒路祷告，叫他从死里复活（约 11： 40-44）

主耶稣在天上也为信徒祷告（来 7： 25；罗 8： 34）

主耶稣求天父赐圣灵给信徒（约 14： 16-17）

主耶稣为西门彼得祷告，叫他不至于失了信心（路 22： 31-32）

主耶稣为钉他十字架的人祷告，求天父赦免他们（路 23： 34）

主耶稣祷告的要素，如敬拜、感谢、恳求、代祷等与信徒一样；但惟独主耶稣没有一次认罪，或求赦罪，因他是无罪的（来 4：15）；他是从圣灵怀的孕（太 1：18、20、23），圣灵是无罪的，所以主耶稣既无罪性，也无罪行（约 8：46；林后 5：21 来 9：14），他是独一的救主。他的祷告也成了我们美好的榜样。但“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”（约一 1：9）

第 6 篇：健康灵修的诀窍

灵修是基督徒日常生活的一部份，灵修能促进属灵生命更健康，忽略灵修如同忽略了我们自身身体健康一样。灵修包括阅读上帝启示的圣经，默想其意义和祷告，并应用在生活，能使属灵生命长进，能使我们与上帝保持亲近的关系，且胜过世俗的污秽。健康的灵修起码包括五方面：

1. 每天定时灵修

找一段安静的时间，最好是早上上班或上学前，若不可能可在晚餐之后，或睡觉之前；若已退休者则可自选最适合的时间灵修。每次可固定半小时，或更长的时间，千万不可因忙碌而放弃灵修的时间。因神的话没有一句不带能力的（路 1：37）神的话是我们脚前的灯，路上的光（诗 119：106）；神的话是我们属灵生命的粮。

2. 找安静的地方灵修

安静的地方通常是自己的房间，或自己家里的办公室，因为是你自己所能掌控的。不可在上班的时间灵修，因为“工作时工作，休息时休息”。众所周知，天下万事都有定时，万物都有定期。在安静的地方精神才能集中，心中默想才能比较贯注。主耶稣常常找安静的地方祷告。宁可在安静中听智慧人的言语（传 9：17），神不是叫人混乱，乃是叫人安静（林前 14：33）灵修不但要有安静的环境，还要有安静的心。保罗说：“要立志作安静的人”（帖前 4：11）彼得说：“要存温柔安静的心为妆饰”（彼前 3：4）有安静的环境与安静的心灵修必然可展翅上腾。

3. 有秩序的灵修

灵修不可“一曝十寒”，乃是要按部就班有秩序的读圣经。可每天读两章旧约一章新约，或新旧约各一章均可，但要顺序的读。若按着灵修材料的进度读圣经，并思想所读的经文意思是什么？读完经文后，回答灵修材料的题目，并且写下来。另可补助的方法，就是在运动走路时，一面听圣经的录音带，如“信望爱”每日读经的播放器；或“生命树圣经播放器”，新旧约都用标准的普通话读出，小而方便携带，我每天走路运动三次，每次 30 分钟，大约可听约 20 章的圣经，真是一举三得。

4. 有心得的灵修

开始前先安静祷告，求神先安静自己的心，也求神帮助自己能够明白今天要读的经文。灵修要有心得，才能达到目的。神的话叫我们得着智慧的心（诗 90：12）

5. 用于生活的灵修

将灵修的心得应用在上生活上，如遇到苦难时，不要被苦难打倒。记得经上说：“要常常喜乐，不住的祷告，凡事谢恩；因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”（帖前 5：16-18）喜乐、祷告、谢恩，是关连的三件事，无论顺境或逆境都要感谢神，是神所定的旨意，人只能顺服而不可更改。保罗清楚的说：“你们要靠主常常喜乐。”（腓 4：4）主要是靠主才能常常喜乐，主赐的喜乐是不会变质的。

如遇到不合理的事或遭人伤害时，人忍受不了肯定会生气。但经上说：“生气却不要犯罪；不可含怒到日落，也不可给魔鬼留地步。”（弗 4：26-27）生气不容易控制自己的情绪，常会犯罪得罪人也得罪神。若不停的含怒，就会给魔鬼留地步。智慧人说：“好生气的人，不可与他结交；暴怒的人，不可与他来往。”（箴 22：24）生气会失去朋友，暴怒则无人愿意交往。所以将神的话记在心中，天天应用在上生活上，才是学以致用。

第 7 篇：健康灵育的诀窍

属灵教育是一生之久，但必须从年幼开始。家长若晚年信主，务必培养灵修及家人共同读经的习惯，并且要持之以恒！

1. 从小培养读经的兴趣

家长陪着一起读，亲子阅读，乐在其中。经上说：“你们要将我这话存在心内，留在意中，系在手上为记号，戴在额上为经文；也要教训你们的儿女，无论坐在家，行在路上，躺下，起来，都要谈论；又要写在房屋的门框上，并城门上。”（申 11：18-20）长辈不但自己要装备神的话，也要教导儿女好好地任何环境中都要学习神的话。甚至将经文挂在家中容易常见的地方。现代已有好多经文装在小镜框内，随时都可买来挂在门框上、墙壁上、客厅上、书房或卧房内，随时可提醒自己和儿女们。我家几乎到处都挂有圣经节。

还要祷告，求圣灵帮助我们了解圣经的话。耶稣说：“但保惠师，就是父因我的名所要差来的圣灵，他要将一切的事指教你们。”（约 14：26）

2. 属灵培育的内容与目标

1) 神的道

我们教导儿女，不只是圣经的知识，而是神的道。大卫祷告说：“耶和華啊，求你将你的道指教我。”（诗 27：11）

道的本体是谁？经上说：“太初有道，道与神同在，道就是神。这道太初与神同在。”（约 1：1-2）更具体说，基督就是道。“道成了肉身，住在我们中间，充充满满地有恩典有真理。我们也见过他的荣光，正是父独生子的荣光。”（约 1：14）

2) 神的路

大卫祷告说：“耶和華啊，求你将你的道指示我，将你的路教训我！求你以你的真理引导我，教训我，因为你是救我的神。我终日等候你。”（诗 25：4-5）

人的道路与神的道路是不同的。“有一条路，人以为正，至终成为死亡之路。”（箴 14：12）这是人的道路。耶稣说：“你们要进窄门。因为引到

灭亡，那门是宽的，路是大的，进去的人也多；引到永生，那门是窄的，路是小的，找着的人也少。”（太 7：13-14）求神指教行永生之路。

3) 神的律法

“耶和華啊，你是应当稱頌的！求你將你的律例教訓我！……我述說我所行的，你應允了我；求你將你的律例教訓我！……求你將精明和知識賜給我，因我信了你的命令。”（詩 119：12, 26, 66）

詩人求神將律法教訓他，好叫他往神命令的道上直奔。走天路的人，卸下了罪担，心中必非常的輕省，直奔神律法所規定的道路。基督在十字架上說：“成了”，祂完成了一切律法的要求，完成了救贖的大功。

律法叫人知罪。且審判人的罪，“律法是我們訓蒙的師傅，引我們到基督那里，使我們因信稱義。”（加 3：24）“律法的總結就是基督，使凡信他的都得着義。”（羅 10：4）

律法的實踐就是愛，要愛神愛人，是具體生活的表彰。“凡事都不可虧欠人，惟有彼此相愛要常以為虧欠；因為愛人的，就完全了律法。像那不可奸淫，不可殺人，不可偷盜，不可貪婪，或有別的誡命，都包在愛人如己這一句話之內了。”（羅 13：8-10）“愛是不加害與人的，所以愛就完全了律法。”（羅 13：10）“因為全律法都包在“愛人如己”這一句話之內了。”

（加 5：14）愛心的原則比律法的條文更完整的活用，愛是律法的總綱（太 19：19；22：37-40）愛不但不侵犯別人的利益，反而給別人益處，所以愛人如己已活出律法的精義了。信徒的生活原則，不是按照律法上的字句和規條，乃是以愛為原則。我們應該主動的去服事別人，使別人產生反應，這樣才能激發互相流通的愛。真正持守律法教訓的人，就当以愛人行事。

4) 神的旨意

(1) 要明白神的旨意

“不要作糊塗人，要明白主的旨意如何。”（弗 5：17）

凡不理會神旨意而憑己意而活的人，在神看來都是糊塗人。基督徒要有決心明白神的旨意，羅馬書 12：1-2 節提到要明白神的旨意有三方面：第一完全奉獻；第二不要效法世界；第三要心意更新，如此可察驗什麼是純全可喜悅的旨意（弗 5：10）

“我们的主，我们的神，你是配得荣耀、尊贵、权柄的；因为你创造了万物，并且万物因你的旨意被创造而有的。”（启 4：11）

得救的长老与没有堕落的天使都赞美神创造的旨意。当然要明白神的旨意才会用心灵诚实去赞颂祂。

（2）要遵行神的旨意

“求你指教我遵行你的旨意，因你是我的神。你的灵本为善；求你引我到平坦之地。”（诗 143：10）

遵行神的旨意是靠圣灵的引导，才能走过今生的道路。“我的神啊，我乐意照你的旨意行；你的律法在我心里。”（诗 40：8）

有神的律法在心里，才能乐意的行神的旨意。主耶稣乐意遵行神的旨意，就忍受了十字架的苦难（来 12：2）

“愿你的国降临；愿你的旨意行在地上，如同行在天上。”（太 6：10）

神的国就是神掌权的范围。神在教会和信徒心中掌权，将来神的国要真正降临地上，主耶稣要在地上掌权。神的旨意在天上是完全不受拦阻的（诗 103：20）愿神的旨意在我们身上通行无阻，也能在全地通行无阻。

（3）大卫遵行神的旨意

“大卫在世的时候遵行了神的旨意，就睡了〔或译：大卫按神的旨意服事了他那一世的人，就睡了〕，归到他祖宗那里，已见朽坏。”（徒 13：36）

大卫是以色列人最尊敬的王，是唯一被称合神心意的王。他遵行神的旨意，不敢杀害神的受膏者。他争战求神引导。大卫仅预表基督，但远不如基督。

（4）主耶稣遵行神的旨意

“基督照我们父神的旨意，为我们的罪舍己，要救我们脱离这罪恶的世代。”（加 1：4）

基督照神的旨意，为我们完成救恩，我们才能领受祂的恩惠与平安。在此提到三点：第一、为我们的罪舍己，是祂的爱具体的表现，也是神公义的明证。第二、基督照父神的旨意为我们舍己，表明耶稣对神的顺服。照神旨意包括神的时间、方式、计划（参约 7：6、8、30；8：30；徒 2：23）第三、

要救我们脱离这罪恶的世代，是指生活成圣的经历。我们可以凭着圣灵的能力、真理的亮光和真实的信心，在每日的生活中胜过罪恶。

“那时我说：神啊，我来了，为要照你的旨意行；我的事在经卷上已经记载了。”（来 10：7）

此节包括两方面的意义：第一、基督来是要照神的旨意行，祂献上自己为赎罪祭，是出于神的旨意，祂道成肉身在世上一切的工作与生活都是以神的旨意为依据（约 3：34；5：30；6：38）。第二、基督的事于旧约已经记载（路 24：27），可知旧约早已预言有关基督受死与复活的事。基督遵行神的旨意成了信徒最高的榜样。

（5）从心里遵行神的旨意

“不要只在眼前事奉，象是讨人喜欢的，要像基督的仆人，从心里遵行神的旨意。”（弗 6：6）

遵行神的旨意，不是口头说说而已。事奉神不是讨人的喜欢，乃是要讨神的喜欢。无论任何行业，都有其主人，仆人都要忠心去作，要象是基督的仆人，从心里遵行神的旨意。信徒从心里事奉神就会充满喜乐。

（6）照神的旨意祷告

“我们若照他的旨意求甚么，他就听我们，这是我们向他所存坦然无惧的心。”（约一 5：14）

一般信徒都是为自己的需要向上帝祷告，所得到的答案是：“OK！，Wait，No！”即“好的，照所求的得到答案”；其次是：“等！时候还未到”。第三是：“不！因所求的不合神的旨意”。

所罗门王求智慧，为治理以色列百姓，蒙神应允，因合乎神的旨意。”，有人求主耶稣再来，彼得说神要我们等，因时候还未到。以利亚在箩藤树下向神求死，神不应允，因不合神的旨意。

信徒怎样可坦然无惧的向神祈求，第一、要清楚自己是重生了，第二、要知道自己所求的是合乎神的旨意。

3. 圣洁生活

在这充满罪恶洪流的世代中，要过圣洁生活诚然不易，各种引诱试探都会围绕着你。无论旧约时代或新约时代亦然。孔子主张修身、齐家，单凭德育还不够，还要有灵育才能彻底得胜。使徒保罗说：“神的旨意就是要你们成为圣洁，远避淫行。”（帖前 4：3）要“除去不敬虔的心和世俗的情欲，在今世自守、公义、敬虔度日。”（多 2：12）才能过圣洁的生活。“人若自洁，脱离卑贱的事，就必作贵重的器皿，成为圣洁，合乎主用，预备行各样的善事。”（提后 2：21）在生活上不但要脱离卑贱的事，进一步“要追求与众人和睦，并要追求圣洁；非圣洁没有人能见主。”（来 12：14）“追求”是主动积极的追寻、追逐，无论是教内或教外的众人都要和睦相处，显出信徒的爱心、宽恕、和善良的德行。并要追求圣洁，有圣洁的生活，才能与人和睦相处。信徒因信耶稣藉着祂的宝血才能成为圣洁，但进一步还要过圣洁的生活。彼得说：“那召你们的既是圣洁，你们在一切所行的事上也要圣洁。”（彼前 1：15）

4. 属灵真理

属灵真理是与神息息相关的。属世哲学的真理多数以人为本，因时代的思潮而改变。属灵真理是以神为本，永存不变的。

保罗说：“你们既听见真理的道，就是那叫你们得救的福音。”（弗 1：13）福音就是真理的道，凡相信的人都可以得救。

“如果你们听过他的道，领了他的教，学了他的真理，就要脱去你们从前行为上的旧人，这旧人是因私欲的迷惑渐渐变坏的；又要将你们的心志更换一新，并且穿上新人；这新人是照着神的形像造的，有真理的仁义和圣洁。”（弗 4：21-24）旧人就是未信主前的老我，心意不洁，生活污秽。新人就是重生的基督徒，有真理的仁义和圣洁，当靠主过得胜的生活。

“所以要站稳了，用真理当作带子束腰，用公义当作护心镜遮胸。”（弗 6：14）用真理束腰是为预备属灵的争战，神真理的道句句带着能力，不但可胜过仇敌，并能过得胜的生活。

耶稣说：“你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。”（约 8：32）相信耶稣所传的真理，在真理的光照下，便不受罪的辖制，而得以自由。所以我们要叫福音的真理存在心中（加 2：5），才能按真理行事（约三 3）；不但如此，所有信徒当一同为真理做工（约三 8）

5. 参与福音外展

教会有各种年龄层的团契，如：儿童班、少年团契、青年团契、成人团契、老人团契、分区团契、福音外展……等，但在忙碌的社会中，没有人能凡会必到的，牧者会安排各聚会的负责人。若能参与福音外展，对自己不但要有装备，对外能得人如渔，自己和教会都可一齐增长。

6. 培养家事服侍

哈佛大学的研究指出，爱做家务的孩子与不爱作家事的孩子，成年后就业率是 15 比 1，犯罪率是 1 比 10。爱作家事的孩子比较开朗喜乐，不爱作家事的孩子会比较忧郁苦闷。

做家务有助于成功。从三、四岁就开始学习做家务，长大后与人相处比较融洽，成绩较好，进职场较易成功。

训练孩子做家务，父母要与孩子讨论，照他们量力而为，不宜过重，不可用零用钱换取做家务的代价，如此才能塑造其个性与人格特质。

可以鼓励小孩来“当个小帮手 (being a helper)，而不以命令的口气：“来做家务”。在心理上可给孩子感到受尊重。从小作家事可培养责任感，不但负责自己的东西，也对家庭环境有责任。如帮助预备早餐，烤面包，餐后清理桌上的碎屑等。洗完衣服后，可将两只袜子叠成一组，将大人和小孩的分开放，使他们感到有成就感，也可养成好习惯和责任感。8-9 岁的孩子可学习切菜。大人要与孩子一起做家务，不可有人闲着滑手机、看电视，所谓家事，就是一家的事。

使徒保罗说：“好好管理自己的家，使儿女凡事端庄顺服。人若不知道管理自己的家，焉能照管神的教会呢？……执事只要作一个妇人的丈夫，好好管理儿女和自己的家。”（提前 3：4-5，12）

第 8 篇：健康事奉的诀窍

事奉是要照上帝的设计和方法去作祂的工。起初神创造人类，要人“管理全地和地上一切的活物”（创 1：26，28）有神形象的人在地上代表神掌权，管理一切受造之物，这就是神圣的工作和事奉。但人堕落之后，要汗流满面方得糊口，人对事奉的观念开始改变。认为工作为满足生活的需要是“俗”的，放下工作全时间事奉才是“圣”的。其实合神心意的工作都是事奉的范围，荣耀上帝的劳动就是神圣的事奉。

耶稣的救赎乃是恢复神造人原本的意义，让我们有尊严地代表上帝为事奉而工作，无论在社会或教会，在工作中见证神的同在，或直接宣讲神的真道，都是神圣的事奉，也能给人得享安息。保罗说：“无论做甚么，都要从心里做，象是给主做的，不是给人做的，因你们知道从主那里必得着基业为赏赐；你们所事奉的乃是主基督。”（西 3：23-24）无论作什么，包括在教会或社会上的工作，凡是与罪无关的事，存为主而作的心去作，就都如同给主作了。虽然不在教会，但如果存心荣耀神，见证主的福音，而在职位上忠心，也就是事奉主了。今天需要更多信徒在学校、商场、医院、工业界、交通界、超市……在岗位上为主作见证。工作是神赋予人类的神圣使命，实践上帝的使命就是事奉。

保罗认为工作是荣耀上帝的事奉。“所以，你们或吃或喝，无论做甚么，都要为荣耀神而行。”（林前 10：31）人在任何工作岗位都是事奉上帝的禾场，目的是为荣耀神。

让劳动成为侍奉，把职场变为禾场。这是宣教应有的策略与使命。圣经提到事奉应有的基本原则：

1. 必须重生

“但我们既然在捆我们的律法上死了，现今就脱离了律法，叫我们服事主，要按着心灵〔心灵：或译圣灵〕的新样，不按着仪文的旧样。”（罗 7：6）

怎样才能按着心灵的新样服事主，必须重生才能有心灵的新样。一旦信主就可脱离律法的规条、字句、仪文，而照圣灵的引导事奉。重生是事奉的起步。

2. 绝对忠心

事奉神并非是一种职业，若是职业总希望高薪，工作少。根本谈不上忠心，只要那儿薪水高，就会往那儿跑。耶稣说：“一个人不能事奉两个主；不是恶这个，爱那个，就是重这个，轻那个。你们不能又事奉神，又事奉玛门〔玛门：财利的意思〕。”（太 6：24）财利最容易夺去人心，贪财与拜偶像的罪是同列的（弗 5：5）不作财奴才能忠心专一的事奉神。

3. 存着爱心

“弟兄们，你们蒙召是要得自由，只是不可将你们的自由当作放纵情欲的机会，总要用爱心互相服事。”（加 5：13）蒙召是信徒得救的经历，神将我们从世界中召出来（彼前 2：9；林后 6：17-18），使我们得真自由，乃是顺从圣灵自由的事奉；而不是自由的放纵情欲。所以信徒的自由是神真理中的自由。假自由就是作“罪的奴仆”，真自由是作“义的奴仆”（罗 6：16-18）在神爱的规范之下，要依循爱心的原则事奉，爱神爱人，爱是律法的总纲（太 19：19；22：37-40）爱能给人温暖和鼓励，用爱心互相服事，可以互相激发爱心，彼此得长进，讨神喜悦。

4. 火热谦卑

“殷勤不可懒惰。要心里火热，常常服事主。”（罗 12：11）火热与殷勤有密切的关系，越是火热越会努力积极不断的事奉主，尽心歇力的为主摆上，一切所作的都是由心而发，才能持之以恒。

保罗存谦卑的心说：“服事主，凡事谦卑，眼中流泪，又因犹太人的谋害，经历试炼。”（徒 20：19）“凡事”包括受人敬重或轻视，受人占成或反对，他都谦卑的忍受，因他所事奉的是荣耀的主。他为不信的人流泪，虽受犹太人毁谤、迫害、诬告，经常无辜受屈，他仍是勇往直前谦卑的事奉主。

5. 人人奉

不是做牧师或传道才是事奉神，所有重生的信徒，人人都当事奉。彼得说：“惟有你们是被拣选的族类，是有君尊的祭司，是圣洁的国度，是属神的子民，要叫你们宣扬那召你们出黑暗入奇妙光明者的美德。”（彼前 2：9）新约时代每一个信耶稣的人都是祭司。“你们来到主面前，也就像活石，被建造成为灵宫，作圣洁的祭司，藉着耶稣基督奉献神所悦纳的灵祭。”（彼前 2：5）启示录 1：6 记载：“又使我们成为国民，作他父神的祭司。但愿荣耀、权能归给他，直到永永远远。阿们！”（启 1：6）

新约时代信徒怎样作祭司？

(1) 作神圣洁的子民，有神和大祭司基督那样的圣洁（彼前 1：15；来 7：26；10：10）

(2) 将自己献上当作活祭（罗 12：1；腓 2：17；提后 4：6；雅 1：27；约一 3：16）

(3) 为人代祷（西 4：12；提前 2：1）

(4) 作家庭的祭司，积极带领家人和亲朋好友信主。

人人传福音，无论在任何环境、任何行业、任何地位、任何国家、任何种族……无论得时不得时，务必传道。

第9篇：健康恋爱的诀窍

古代的婚姻靠媒妁之言，或奉父母之命。有的甚至“指腹为婚”。因此难免会有婚姻悲剧，如汉末建安中，庐江府小吏焦仲卿妻刘氏，为仲卿母所遣，自誓不嫁。其家逼之，乃投水而死。仲卿闻之，亦自缢于庭树。时人伤之，为诗云尔。“孔雀东南飞，五里一徘徊……”。此不幸婚姻爱情悲剧，成了古今的警惕。

但时代在演变，现代的青年人多数先谈恋爱，然后才决结婚与否？但怎样才是健康恋爱的诀窍？

1. 不可一见钟情

你心目中可能有三个异性朋友是你所喜欢的，也可能对方也有两三位异性朋友是他所喜欢的，所以当理性的分析思考，研究并更进一步了解对方的实况，然后才决定与谁多方接触交流，渐渐开启谈恋爱之门。

谈恋爱是一种社交活动，是培养爱情的过程，双方交流与沟通，在爱的基础上相互交往。一般而论若是真心接触，双方同意，则会结婚一起生活，培养下一代。所以结婚之前，要眼睛张大大的，不可一见钟情，以免悔之晚矣！不可用世俗的方法，以性关系霸占对方的身体，如此多数只有悲剧结束。当“保持距离，以策安全”；“敬人者，人恒敬之”。若冲动一见钟情，可能会以悲剧收场！

2. 彼此尊重

基督徒应当寻找一位同奔天路的好配偶，是现代未婚基督徒应注意及应尽的本份。当彼此尊重，千万不可用性的方法来占有对方，或用肉体的接触而征服对方。青年信徒要保守一颗刚强、仁爱、圣洁、谨守的心来谈恋爱，与异性建立正常健康的关系，并且逐渐发展成为使双方蒙恩蒙福，并且让亲人都蒙恩福，成为合神心意的家庭。

现代青年人谈恋爱的花招很多、也会用各种刺激的方法，但是谈恋爱务必尊重对方，“敬人者，人恒敬之。”彼此尊重是好的起步。不尊重对方是相当不礼貌的，根本不够资格谈恋爱。千万不可在异性面前装疯作傻，无情耍酷、乱讲脏话、猥亵动作，这都是不知尊重对方的表现。尊重对方，表明有成熟的思想，不需要自己吹嘘，或有任何刻意掩饰，也能帮助判断是否继续交往。异性交往，可以学习到很多功课，如何判读对方所给的暗示，不可过度紧张、幻想、不可听同侪的不当鼓励，有清醒的头脑才能正确的解决困

难。心理成熟的基督徒青年，都应该学习接受别人的拒绝，如此可使心灵更健全，将来更能承担家庭的责任。被拒绝仍要尊重对方的自主权，不要自暴自弃，千万不要以为失恋了，更不可自寻短见。因为对异性的好感、欣赏、甚至自己滋生的感情都不算是恋爱。真正的恋爱是双方在上帝面前立约委身，并且深刻投注的感情。自恋与失恋是不同的，乃当敬畏神，尊敬别人，才合圣徒的体统！

3. 要有深度的沟通

怎样才能有深度沟通？要从信仰开始，对方是否真心悔改信主，是否愿意过得胜的生活，愿意遵行神的旨意，并忠心为主得人如鱼。其次是怎样行事为人，人生的价值观如何？对名利与钱财的观点，建立家庭与儿女的看法。他一生中到底想要什么？什么是重要的，什么是次要的，紧要的大事如何解决？委身度有多强。沟通的内容是非常重要的。当然也要有沟通的技巧。基督徒如果真正重生，其生命的特质是从神所赐的，与众不同，能尊主为大，以神为中心，属灵的生命比外貌、财富、地位、权势、名誉、学历等更重要。基督徒应找信仰相同的为配偶，如此才能容易沟通，也才能欣赏对方最宝贵的生命特质。思想不成熟的人不适合谈恋爱，因尚不知道什么是一生的委身，并且缺乏深度的沟通。

4. 当公平合理

“当用对准公平的法码，公平的升斗。这样，在耶和华——你神所赐你的地上，你的日子就可以长久。”（申 25：15）

公平是神属性中重要的一面，应该体现在与祂立约的民中，反映在司法和工商业的守则上。用两样升斗做生意是欺骗的行为，在没有标准度量衡的古代社会中十分普遍；为圣经所严责（摩 8：5；弥 6：10-11）谈恋爱也当以公平合理相待，不可以欺骗手段来达到自己的目的，因为事久见人心。婚姻是一生之久，等婚后才发现对方用欺诈的方法骗取爱情，可能会怀恨终身，甚至闹的鸡犬不宁！好的开始，是成功的一半，公平合理相待才能“白头偕老”，何乐而不为。起头起得对，答案才会对。

由谈恋爱到结婚，有很多判断要做。但要以圣经的总原则为标准，神的荣耀和旨意为优先，才能有比较正确的判断。不可专为满足自己、父母、为出发点，也要想到对方的需要是什么？对双方家庭是否有安全感，有些不成熟的恋爱因家庭压力而结束收场，不必气馁，因为恋爱后的婚姻有更漫长的路要走、会有更多压力要承受、更多的责任要背负，恋爱时两人无法承受这

些外来的压力，于是这个恋爱也就散了，不必想不开而跳楼寻短。万事互相效力，凡事都有神的美意。

你当冷静的休息一下，还可以再找别的对象。一旦从恋爱进入婚姻的委身，你首先要考虑的，应是对方的看法，父母的观点仅可作为参考。双方在交往或以后婚姻的路上，都要经常以圣经来校正，才能做出正确、合神心意的抉择。在整个寻求伴侣的过程中，为了拥有合神心意的伴侣，有时需要等待圣灵的引导。万一没有找到适合的对象，独身仍然是一个完整独立的人，反而没有许多夫妻不合、怀孕、孩子、家教、育儿、人际关系、经济等压力。不结婚并不是罪，但除非有独生的恩赐，如果没有神特别的呼召，还是保持一颗愿意步入婚姻的心。异性交往，是一门永远学不完的功课。在整个过程中，即使是一场合神心意的恋爱，仍会有许多意想不到的事情发生，需要双方不断公平合理的调整，同心去解决，一同增长。上帝设立婚姻的制度，是神圣圣洁的，一切的恋爱都当是圣洁合神心意，以完成神创造人的目的。

5. 当计划人生目标与方向

若可能应在谈恋爱时，双方坦诚的分享人生的目标与方向。以免婚后引起不愉快的冲突。譬如有一方清楚蒙神呼召，将来要全时间事奉，可能会在教会牧会，或在宣道机构事奉，或到异国为宣教士，只能过简朴生活。但另一方若无神的呼召，也不愿意全时间事奉，将来若成立家庭，肯定不能同心同行，以其婚后闹离婚，不如不结婚。因此应该彼此尊重的停止谈恋爱，求主另预备适合的人选。

另如居留的动向，如有一方坚持一定要住在美国，过美式自由自在的生活。另一方则坚持要回中国创业，因那里有美好的人际关系，同时比较容易筹到资金，成功的机率比较高。既然方向不同，则不能勉强继续的谈恋爱，因恋爱的终极是成家立业，生儿养女。既然“道不同，不可为谋”！彼此尊重为普通朋友即可。不必变脸成为仇敌。求主另预备适当的人。预先分享计划人生目标与方向，可以免弃将来不必要和不愉快的灾难！愿主赐智慧，靠主建立幸福的家庭。谈恋爱只是婚前一个选项，当儆醒谨慎。

第 10 篇：健康婚姻的诀窍

健康的婚姻应该以圣经为依据。因为“圣经都是神所默示的，于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，叫属神的人得以完全，预备行各样的善事”。

1. 婚姻是上帝所设立的

婚姻是全能的神创造宇宙的主所设立的。神说：“那人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他。”（创 2：18）于是神为亚当造一个配偶，使她成为他得力的妻子。由此可知人类的婚姻是神所预备的。

神设立婚姻的目的，根据圣经：“神说：‘我们要照着我们的形像、按着我们的样式造人，使他们管理海里的鱼、空中的鸟、地上的牲畜，和全地，并地上所爬的一切昆虫。’神就照着自己的形像造人，乃是照着他的形像造男造女。神就赐福给他们，又对他们说：‘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 1：26-28）

“虽然神有灵的余力能造多人，他不是单造一人吗？为何只造一人呢？乃是他愿人得虔诚的后裔。所以当谨守你们的心，谁也不可以诡诈待幼年所娶的妻。”（玛 2：15）

婚姻主要目的：1. 终身伴侣，互相帮助。2. 为神管理大地。3. 生养众多，得虔诚的后裔。

婚姻是一种盟约，亚当与夏娃同心事奉神，彼此患难相助，有苦同担，有乐共享。婚姻是以神为中心，夫妻合而为一，是高度委身为原则，不是以利害为出发点，而是以无条件的爱为对方付出，这是婚姻盟约的本质

夫妻双方是平等的。虽然夏娃为帮助亚当而造，但这里的“帮助”希伯来文是平行的互补的意思，绝没有卑贱或奴役之意。奥古斯丁说：“神早就设计男女地位平等，在他的心意中，他没有叫女人高于男人，否则他可以用亚当的头骨造夏娃；神没有叫男人压制女人，否则他可以用亚当的脚骨造夏娃。肋骨是最贴心之处，是最亲密的表征。所以，在基督教的婚姻关系中，认为夫妻关系是最亲密的人际关系，是灵魂体的合一。正如亚当唱给夏娃的第一首情歌所说的：‘这是我骨中的骨，肉中的肉，可以称她为女人，因为她是从我男人身上取出来的。’”

2. 不可离婚

“人要离开父母与妻子连合，二人成为一体。”亚当与夏娃是人类的始祖，在他们之上并没有父母，所以这话是对着其后裔而言。“离开”与“连合”。是心理上的独立而言，夫妻过独立的生活，而不是切断与父母的往来，将父母抛弃。至于“连合”，也指思想和感情上的联合，即灵肉合一。这种连合是一生之久，不可分开，圣经教导不可离婚。耶稣说：“既然如此，夫妻不再是两个人，乃是一体的了，所以神配合的，人不可分开。”（太 19：6）耶稣说：“婚姻，人人都当尊重”。

现代世俗的婚姻观，离婚率非常的高，台湾曾长居全亚洲离婚率最高国家，但随着中国经济发展快速，加上不少城市时兴大女人主义，统计显示，中国大陆已连续 3 年取代台湾成为全球仅次于美国、以及全亚洲离婚率最高的国家。唯物主义的思想遍及全球，现代人看重权势、地位、名誉、金钱、房屋、事业等，都成为结婚的选项之一，所以一旦失去其中的利益，可能婚姻也宣告破产。

健康的婚姻是一生之久。离婚是错误的。基督爱教会并且为教会舍命。可见基督对教会的爱是永不止息，夫妻间的爱亦是如此。离婚就违背神所设立婚姻的目的。然而，在现实生活中，也有基督徒离婚的。乃因他们对婚姻有错误的观点，受属世的婚姻观所影响。他们没有整全的明白婚姻本质与责任。缺乏教导与训练，不知道神对婚姻的命令。

耶稣说：“凡休妻的，若不是为淫乱的缘故，就是叫他作淫妇了，人若娶这被休的妇人，也是犯奸淫了。”（太 5：32）

圣经要求婚姻必须圣洁，若无故离婚就等于是犯奸淫。所以不可盲目的随从世人初浅的观点，动不动就提出离婚。

我与内子结婚早已过金婚之年，永远不会忘记证婚人要我们宣誓的话：“不管是贫穷还是富有，不管是疾病还是健康，相爱相敬、不离不弃，直到死亡把我们分离”。

3. 互敬互爱

健康的婚姻是彼此真心相爱，互相尊敬，彼此服事，以强补弱，（参弗 5：22-23）妻子并非丈夫的的奴隶，乃是终身最亲密的配偶，而是彼此同心

敬畏神，遵从神的旨意，忠心的事奉神，为主而活，讨主的喜悦；尊主为大，也甘心乐意服事的人。

有健康的婚姻，才能有幸福的家庭。“才德的妇人谁能得着呢？她的价值远胜过珍珠。她丈夫心里倚靠她，必不缺少利益；她一生使丈夫有益无损。她寻找羊羴和麻，甘心用手做工。她好像商船从远方运粮来，未到黎明她就起来，把食物分给家中的人，将当做的工分派婢女。她想得田地就买来；用手所得之利栽种葡萄园。她以能力束腰，使膀臂有力。她觉得所经营的有利；她的灯终夜不灭。她手拿捻线竿，手把纺线车。她张口赖济困苦人，伸手帮补穷乏人。她不因下雪为家里的人担心，因为全家都穿着朱红衣服。她为自己制作绣花毯子；她的衣服是细麻和紫色布做的。她丈夫在城门口与本地的长老同坐，为众人所认识。她做细麻布衣裳出卖，又将腰带卖与商家。能力和威仪是她的衣服；她想到日后的景况就喜笑。她开口就发智慧；她舌上有仁慈的法则。她观察家务，并不吃闲饭。她的儿女起来称她有福；她的丈夫也称赞她，说：才德的女子很多，惟独你超过一切。艳丽是虚假的，美容是虚浮的；惟敬畏耶和华的妇女必得称赞。愿她享受操作所得的；愿她的工作在城门口荣耀她。”（箴言 31：10-31）夫妻同心经营，全家衣、食、住、行，一无所缺。贤慧的妻子使丈夫有益无损，她张口赖济困苦人，伸手帮补穷乏人。她使丈夫受人尊重，并忠心经营事业，专心料理家务，她的儿女称她有福。最主要的是敬畏上帝，使她能荣神益人。

丈夫要无私、舍己、不计回报的爱妻子。就如耶稣爱教会并且为它舍己。旧约路得记，波阿斯因爱神爱人，娶一位外邦女子路得，真心爱她，保护她，尊敬她，供应她一切的需要。路德对孤苦的拿俄米一片忠心，完全不顾自己的安危，去照顾一位丧夫丧子之痛的女人（得 1：16-17；2：11-12；3：10；4：15）；波阿斯对拿俄米和路得的同情与慷慨，远胜律法要求他应尽的本分（得 2：8-16；3：14-15；4：1-12）波阿斯对路德无条件的爱与尊敬，成了信徒美好的榜样。神赐福他们，大卫是波阿斯与路德的第三代孙，耶稣也是大卫的后裔，神永恒的救赎计划，远超过人的所求所想。

4. 信与不信不能同负一轭。

“丈夫活着的时候，妻子是被约束的；丈夫若死了，妻子就可以自由，随意再嫁，只是要嫁在主里面的人。”（林前 7：39）

寡妇可以再嫁，但只要嫁在主里面的人。意即要信仰相同。“所以我愿意年轻的寡妇嫁人，生养儿女，治理家务，不给敌人辱骂的把柄。”（提前 5：14）做一个有信仰的贤妻良母，是妻子应尽的本份。

“你们和不信的原不相配，不要同负一轭。义和不义有甚么相交呢？光明和黑暗有甚么相通呢？”（林后 6：14）

信与不信在信仰上是对立的，在人生的基本目标上是不同的，各走不同的方向，当然不能同负一轭。“原不相配”，可能是多方面的，但婚姻应是包括在其内。信主的是属光明的子女，而未信主的属灵上还在黑暗里，既然立场不同，其中差别颇大。教会信与不信者不能合一（参弗 4：4-6），基督徒也不该与不信者成为配偶。但圣经并没有禁止与外邦人交往（参提前 3：7；彼前 2：12；林前 5：9-11），但却要把他们引到主前（西 1：28；太 28：19）

婚姻是神圣美丽可爱的，夫妻要同心、同工、同行。倘若与非基督徒结婚，则无法享受主内同心、同工的喜乐。阿摩斯先知说：“二人若不同心，岂能同行？”（摩 3：3）尼希米警告说：“我岂听你们行这大恶，娶外邦女子干犯我们的神呢？”（尼 13：27）

除了两方都是基督徒结合之外，实际的婚姻状况尚有以下四种：

(1) 一方是基督徒，另一方是非信徒

现实中基督徒也有与非基督徒结婚的。要将另一半也带到基督里，诚然要花九牛二虎之力，信徒要付出极大的爱心、忍耐、谦卑和迫切的代祷。因为信仰会深深影响一个人的人生观、婚姻观、价值观、道德观、待人处世、交友态度、金钱的使用、教养儿女、思想方式、时间的运用、休闲活动、处理危机等许多方面。信与不信，在这几方面的差异十分巨大，磨擦的可能性是免不了的。有圣灵的光照，才能悔改归主。

(2) 双方都是非信徒，婚后才有一方信主

有的结婚时双方都是非基督徒，但后来可能有一方信主，在思想心灵上有相当的距离，任何一方都不应该提出离婚，应当彼此尊重，多方彼此交流，有必要的可请牧师来开导，分析信仰的永恒价值与生活上的得胜。信的一方要多多为未信主的配偶祷告，若自己在爱心与行为上有美好的见证，对方也会渐渐被好的一面所感染，可能也会受影响而归信基督。

(3) 双方都是非信徒，儿女先信主

结婚时可能双方都是非基督徒，后来生儿养女，成家立业。但儿女长大后受基督教的朋友或教会的影响，而归信基督。有一些父母开始时可能不大能谅解，而引起不必要的纠纷，甚至闹的鸡犬不宁。其实大可不必感情冲动而将事情闹大。双方都当冷静的思考，看看儿女信主后在道德行为上有何提升。作为儿女的基督徒乃当敬虔度日，在言语行为上分别为圣，并以基督的爱去爱人如己。如可行，征得父母同意，可在家中开分享见证会，请教牧姐妹来分享，让长辈耳闻目染，可能圣灵会开他们的心窍。

(4) 双方都是非信徒，死之前才有一方信主

“生、老、病、死”是人生过程的一部份。每一个非信徒都会有一些亲朋好友是基督徒。当生病住医院时，基督徒亲朋都会去看望他，同时也会向他分享耶稣的福音及永生天国的盼望。很多人都会在病床上信耶稣为其救主。届时应当加强造就，甚至请牧师来医院为病人施洗。教会应当同心协力的加强辅导和造就。甚至请初信临死的病人写下遗嘱，要用基督教的礼仪安葬。教会当热烈的出席协助各项的需要和安葬的事宜，使未信者得到安慰和爱的温暖，以后还要对其另外一半加强探访和要求来教会，很可能神会感动对方信主。

5. 健康的性观

圣经健康的性观，根据创世纪 2 章 18 节，神为亚当造一个配偶，因为一个人“独”居不好，两个人互相帮助才好，共同生活，互依互助，互补长短，同甘共苦，祸福与共。根据创世纪 2 章 24 节，两性是交合而非苟合，是两个人全人的结合，成为一体；根据创世纪 4 章 1 节，夫妻性的交合，另一功用是为生儿养女。在圣经的观念中，性是上帝所创造的，他造男造女不同的性别。性是圣洁为婚姻而造的，本是美好的。神造男又造女，建立婚姻制度，夫妻在正常婚姻关系中享受性生活，是神所赐的，也藉此生养众多，负起管理大地的责任，并延续繁衍人类生命。夫妻间正常美满的性生活，可以避免不必要的淫乱。健康的性观要远避以下四大点：

(1) 不可有婚外的性行为

婚外的性行为是犯罪的，包括任何的淫乱。保罗教导哥林多的信徒，“岂不知与娼妓联合的，便是与他成为一体吗？因为主说：‘二人要成为一

体。’但与主联合的，便是与主成为一灵。你们要逃避淫行。人所犯的，无论是甚么罪，都在身子以外，惟有行淫的，是得罪自己的身子。”（林前 6：16-18）

“但要免淫乱的事，男子当各有自己的妻子；女子也当各有自己的丈夫。”（林前 7：2）

（2）不可有淫念

主耶稣说：“只是我告诉你们，凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了。”（太 5：28）淫念与淫行是不同的，淫念是存在个人的意念中，未损及别人；淫行是已经损及别人。所以要儆醒控制自己的思想，不要给魔鬼留地步。

（3）不可与同性交淫

时代潮流在改变，同性恋十分流行，甚至同性结婚合法化。保罗严格的警告，“所以，神任凭他们逞着心里的情欲行污秽的事，以致彼此玷辱自己的身体。他们将神的真实变为虚谎，去敬拜事奉受造之物，不敬奉那造物之主；主乃是可称颂的，直到永远。阿们！因此，神任凭他们放纵可羞耻的情欲。他们的女人把顺性的用处变为逆性的用处；男人也是如此，弃了女人顺性的用处，欲火攻心，彼此贪恋，男和男行可羞耻的事，就在自己身上受这妄为当得的报应。”（罗 1：24-27）依旧约律法男同性恋者须予治死（利 20：13）

（4）不可与兽淫合

古代有人与兽淫合，现代照样有人与兽淫合。这不但违背人的道德良心，更是违背神的律法。旧约时代要把人和兽一起治死。

“凡与兽淫合的，总要把他治死。”（出 22：19）

“不可与兽淫合，玷污自己。女人也不可站在兽前，与牠淫合；这本是逆性的事。”（利 18：23）

“人若与兽淫合，总要治死他，也要杀那兽。”（利 20：15）

“与兽淫合的，必受咒诅！百姓都要说：阿们！”（申 27：21）

圣经的婚姻观有其道德标准，注重贞洁与美善的德行。上帝对罪非常敏感与憎恨，我们的身体是神用重价买来的，应当在一切生活上荣耀神。总而言之，婚姻是神圣的，是重要的盟约，在于无条件高度的相互委身，以真诚的爱欢然共度此生。

第 11 篇：健康夫妻的诀窍

夫妻相处是一生之久，因各人从不同家庭背境长大，自然有其不同的社会观、家庭观、价值观、教育观、审美观、人际观……，要能健康、喜乐、幸福的生活在一起，诚然要谦卑彼此调整改进，方能达到目标。兹有几项当注意施行的如下：

1. 以爱相系，方能白头偕老

有爱才有温暖，有爱才有力量往前走。爱是健康夫妻的基石。圣经说：“丈夫也当照样爱妻子，如同爱自己的身子；爱妻子便是爱自己了。”（弗 5：28）这就是爱人如己的道理。使徒保罗说：“指教少年妇人，爱丈夫，爱儿女。”（多 2：4）夫妻相爱是双轨的，是彼此都当从心里真实的相爱。

“爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱是永不止息。”

（林多前 13：4-8）爱是无条件的，神无条件的爱我们，夫妻也当无条件的真心相爱，不能说对方因健康，能赚钱养家糊口，我需要依靠他，所以我爱他。或因她能料理家务，看顾儿女，所以我爱他，这是条件式的爱。真心的爱是无条件的，是“不求自己的益处”，若对方退修了、花甲之年、身体有病、或有绝症……还是要从心里爱对方，尽心尽力的照顾对方，灵、体都眷顾，直到回天家。

2. 互相敬重

夫妻互相敬重，才能礼尚往来。丈夫不能将妻子当作家奴。使徒彼得说，丈夫要敬重妻子（彼前 3：7），祷告才能蒙主悦纳。妻子的体力虽然比较软弱，但却是一同承受永生的伴侣，爱她、敬重她是理所当然的。

互相尊重是婚姻成功的秘诀。“妻子也当敬重她的丈夫。”（弗 5：33）

3. 话语合宜

夫妻生活在同一屋檐之下，话语是沟通最快速有效的方法。但话语的沟通当注意其意义、内容、声调、睿智、目的。忠言而不逆耳，有效而利于行。

“一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里。”（箴 25：11）合宜的话，听的人一定很喜欢。如金苹果，悦人眼目，银网子好听又好看，配合的好之言语，肯定吸引人。

人活在世上，难免会遇到不如意的事，使心忧虑，甚至一愁莫展。“人心忧虑，屈而不伸；一句良言，使心欢乐。”（箴 12：25）但一句美好安慰的话，会使人心欢乐，重新得力，如鹰展翅上腾。神喜悦纯正的言语，“良言乃为纯净。”（箴 15：26）圣洁的话多会给人鼓励。

“良言如同蜂房，使心觉甘甜，使骨得医治。”（箴 16：24）良言就是诚实有意义能安慰人的好话，如同蜂蜜能提升人的精神与体力，约拿单在战争中疲乏时，吃一点蜂蜜就精神百倍。良言能使心觉甘甜，这是何等安慰的话；能使骨得医治，骨头软弱身体就无力，骨头健康，身体就有能力。夫妻在言语上能多说良言温柔安慰的话，天下就太平多了，家中没有战场，心中没有敌人，只有爱人，是何等的幸福！

4. 生气却不要犯罪，不可含怒到日落。

圣经说，我们是互为肢体，要彼此说实话（原文：真理，神的话）；“生气却不要犯罪，不可含怒到日落。”（弗四 26）人都会生气，但是生气却不可犯罪。当人生气时就无法控制其言语，常会口出恶言，甚至作错事，伤害到别人。明显的是在气中犯罪，造成别人身心灵受伤害，这是必须迅速悔改的。圣经的教导如下：

（1）你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。（箴 4：23）

（2）制伏自己的心，好像毁坏的城邑没有墙垣。（箴 25：28）

（3）因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争，这两个是彼此相敌。（加 5：17）

（4）我们虽然在血气中行事，却不凭着血气争战。我们争战的兵器本不是属血气的，乃是在神面前有能力，可以攻破坚固的营垒，将各样的计谋，各样拦阻人认识神的那些自高之事，一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。（林后 10：3-5）

(5) “因为神救众人的恩典已经显明出来，教训我们除去不敬虔的心和世俗的情欲，在今世自守、公义、敬虔度日。”（多 2：11-12）但愿“那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。”（腓 1：6）

夫妻天天生活在一起，难免会有冲突，尤其是老我的脾气，但如何能化解呢？唯有先恳求天父的爱来抚平裂痕，才能在所犯的摩擦上，找到一片亮丽的天空。

5. 回头是岸

圣经记载浪子回家向父亲认罪，真是回头是岸（路 15：11-24）夫妻一旦有冲突，如何才能回头，重建幸福美满的婚姻生活。若单靠自己有限的的能力似乎难如登天！但若靠着基督和圣灵的大能，冲突路上急转弯是可能的，因在人不能，在神凡事都能。

神仍给信徒机会，使我们凭信心可以回转。每次冲突，都有回转的机会。既使当婚姻走到谷底，似乎绝望，颇似世界末日，好像非离婚不可。千万不可冲动而给魔鬼留地步，可找基督徒辅道师，或老练的牧师指导，或信仰纯正的心理学家辅导。离婚并非解决问题有效的方法。因为若再婚照样会碰到夫妻冲突的问题。若能谦卑的降服在圣经原则之下，先求神赦免，并彼此饶恕，总可再回转，奔向神为每个婚姻所立的标竿。

6. 忘记背后，向着标竿直跑

健康的夫妻生活，就是要忘记背后，千万不可将过去的历史拿来算旧账。如“二十年前你在某某人面前说了不该说的话，侮辱我的人格，使我失去面子，抬不起头来，我永远不会忘记。”旧事重提重审，只会伤害感情，甚至激怒对方，反而引起争端，得不偿失！

使徒保罗身经百战，各种患难都经历过，但他却说：“我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。”（腓 3：13-14）忘记背后，可省时省力省去烦恼，也可免去争端。努力面前，积极的争取时间，专心的向前，不改变方向，基督是我们的中保，夫妻在地上是一生之久，在天国是永生之久，保罗得“生命的冠

冕（林前 9：25；雅 1：12）我们也可凭信心得冠冕。夫妻同心才能同行，当谨慎的学习忘记背后，努力面前，可心安理得的共度此生！

第 12 篇：健康价值观的诀窍

1. 何谓价值观？

百度百科记载：“价值观，是基于人的一定的思维感官之上而作出的认知、理解、判断或抉择，也就是人认定事物、辩定是非的一种思维或价值取向，从而体现出（人、事、物）一定的价值或作用；在阶级社会中，不同阶级有不同的价值观念。

任何一种思想在没有被绝对的否认之前，那么这种思想所形成的视角、背景、判断以及它所述说的意义，都会有着一定程度上的客观价值所在，而这种思想的价值则在于它所被认可的程度跟意义，就是人对于这种思想的理解感知，这是人性思维里最简单、也是最真实的评定所在，这也就评定出一种思想是否伟大，而这种思想又是否可以成为价值观的由来。

在不同时代、不同社会生活环境中形成的价值观是不同的。一个人的价值观是从出生开始，在家庭和社会的影响下，逐步形成的。一个人所处的社会生产方式及其所处的经济地位，对其价值观的形成有决定性的影响。当然，报刊、电视和广播等宣传的观点以及父母、老师、朋友和公众名人的观点与行为，对一个人的价值观也有不可忽视的影响。”

价值观是决定人行为重要的因素。当人认为有意义有价值时，就会全力以赴，努力争取。但当他认为无意义没价值时就会放弃。所以价值观决定一个人怎样行事为人。以上所提的价值观，只是一班普罗大众的观点，都是以自我为中心的主观判断，与圣经信仰毫无关系。

2. 圣经的价值观

(1) 人是最有价值的

在受造界中人是最有价值的。“神说：“我们要照着我们的形像、按着我们的样式造人，使他们管理海里的鱼、空中的鸟、地上的牲畜，和全地，并地上所爬的一切昆虫。”神就照着自己的形像造人，乃是照着他的形像造男造女。”（创 1：26-27）只有人是照着神的形像和样式受造，是圣洁无罪的。有理性和道德责任感，在心灵上能与神相通，顺从神的旨意。不但如此，人还有神所赐的灵。“耶和華神用地上的尘土造人，将生气吹在他鼻孔里，他就成了有灵的活人，名叫亚当。”（创 2：7）灵非物质，受造物中只有人

有神的灵，有灵才能敬拜神。“神是灵，拜他的必须用心灵和诚实”（约 4：24）人不是由动物进化的，动物没有灵，只有人有灵，人是最有价值的。

（2）顺服神的命令

“耶和华神将那人安置在伊甸园，使他修理，看守。耶和华神吩咐他说：“园中各样树上的果子，你可以随意吃，只是分别善恶树上的果子，你不可吃，因为你吃的日子必定死！””（创 2：15-17）

人是尊贵有价值的，神受权给他们管理大地及一切活物。但有一原则，神要人顺服祂的命令，不准他们吃善恶树上的果子，吃的时候必定死。这表明创造的主有绝对的权柄，人若顺服神的主权，人的价值就显明。人若不顺服就是死，彻底失去原有生命的价值。人类的始祖被魔鬼的引诱和欺骗，结果吃了善恶树的果子，身体虽尚未立刻死，但灵与神立刻断绝交通，死就临到他们。以后身体也死了。因罪“人人都有一死。”（来 9：27）旧约有 19 次提到“行耶和华眼中看为正的事。”顺服才能行神眼中看为正的事。

耶稣道成肉身胜过魔鬼的试探。“耶稣却回答说：“经上記着说：人活着，不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。””（太 4：4）耶稣禁食四十昼夜，不为食物所动心，亚当在吃的问题失败了，耶稣在吃方面得胜了，靠神的话而活，才能真正事奉神。耶稣对门徒说：“我的食物就是遵行差我来者的旨意，作成他的工。”（约 4：34）主耶稣的生命是最有意义有价值的。

（3）遵行神的旨意

保罗重生之后一生遵行神的旨意。他的生命活的非常有意义有价值。保罗清清楚楚的传神的旨意。“所以我今日向你们证明，你们中间无论何人死亡，罪不在我身上。因为神的旨意，我并没有一样避讳不传给你们的。”（徒 20：26-27）神的旨意关乎救恩方面，无论何人都要依靠耶稣才能得救。信而得救，不信则必灭亡，保罗讲解的十分清楚，凡拒绝不信者当为自己灵魂丧亡负责。

“不要只在眼前事奉，象是讨人喜欢的，要像基督的仆人，从心里遵行神的旨意。”（弗 6：6）有人在社会打工，有人全时间事奉神，两者都要忠心的从心里去作。基督徒的老板若也是信徒，不能说我们是主内弟兄，而取巧苟且，不忠心尽力的去做，这就失去了信仰的意义。信徒无论对神对人都要忠心尽本份，要像基督的仆人，从心里遵行神的旨意。在职业上，存着要

遵行神的旨意，顺服基督的心，而忠心工作。因此也产生属灵侍奉的意义和价值。

“你们必须忍耐，使你们行完了神的旨意，就可以得着所应许的。”
（来 10：36）忍耐到底必然得救。要遵行神的旨意到底，忍耐是必须的条件。
“我们进神的国，必须经历许多艰难”（徒 14：22）所以要行完神的旨意，必须忍耐到底，才能得赏赐（雅 1：3）；因主必快来。

受苦的心志是遵行神旨意的能力。“你们存这样的心，从今以后就可以不从人的情欲，只从神的旨意在世度余下的光阴。”（彼前 4：2）人若受肉体与情欲的支配，就无法遵行神的旨意。受苦的心志使我们能胜过私欲，不受其左右而能遵行神的旨意。受苦的心志能使我们拣选神的旨意而非私欲，度在世余下的光阴，不论多久多长，而为永世积极的努力，生命才有永恒的价值。

更何况，“这世界和其上的情欲都要过去，惟独遵行神旨意的，是永远常存。”（约一 2：17）世界是暂时的，神的旨意是永远长存的。世界的名人，有如“大江东去，浪淘尽，千古风流人物。”圣经教导对付世界的方法：

- A. 不要爱世界（约一 2：15）心不要被世界掳去。
- B. 不要效法这世界（罗 12：2）思想上不要佩服世界，一味的跟它走。
- C. 不属这世界（约 15：19）不要被它同化。
- D. 向世界死（加 6：14）
- E. 将世界看作粪土（腓 3：7-8）
- F. 从世界出来（林后 6：17）
- G. 凭信心胜过世界（约一 5：4-5）

凡凭信心信耶稣是神儿子的就胜过世界，也就能遵行神的旨意。

圣经论人的价值观，无论对人、事、物各方面的评价，若是出于神的旨意，肯定是有价值和意义，若远离神的旨意，出于人为中心的主观见解，则无永恒的价值和意义。

3. 行事为人的原则

人活在地上，接触的范围颇广，无论是人、事、物、社会、政府、国家，都是息息相关的，在价值观的评估，各有不同的方法和解释。但基督徒行事为人要在情理法上都合乎圣经的原则，才能问心无愧，荣神益人。

1) 对神、人、己都有益处

虽然基督徒在主里是自由的，但要在两个原则下行事为人。保罗劝导说：“凡事我都可行，但不都有益处。凡事我都可行，但无论哪一件，我总不受它的辖制。”（林前 6：12）积极方面在所行的事上必须要“有益处”；消极方面，“不可受它的辖制”。所谓“有益”，包括对神、对人、对己都有益处。那肯定与罪无关的事，凡是犯罪的事不但不荣神益人，反而羞辱主名。生活上有些不良的癖好，如抽烟、醉酒、吸毒、抽鸦片都会成为“辖制”人不良的“瘾”。圣洁的生活，生命才有意义和价值。

2) 总要造就人

“凡事都可行，但不都有益处。凡事都可行，但不都造就人。无论何人，不要求自己的益处，乃要求别人的益处。”（林前 10：23-24）

行事为人不可牺牲别人，总要想到别人的益处，要以爱的原则，才能造就别人。

3) 都要荣耀神

“所以，你们或吃或喝，无论做甚么，都要为荣耀神而行。”（林前 10：31）

吃喝是生存必备的条件，衣食住行是人生不可或缺的，无论做什么，都要为荣耀神。与罪无关的事才能荣耀神。真正人生的价值不在乎自我肉身的享受，乃要荣神益人。

4) 总要不被辖制

不良的癖好会辖制人，犯罪的事也会辖制人，如国家的宪法，人人都当遵守，若有人违法，就受法律的辖制。“凡犯罪的，就是违背律法；违背律法就是罪。”（约一 3：4）无论信徒或非信徒都不可做违法的事。

违背圣经的话就是违背神的旨意，信徒是以神的话为标准。按圣经对罪的标准是：

(1) 知善而不行就是罪（雅 4：17；2：9）

- (2) 不信耶稣是救主就是罪（约 3： 18）
- (3) 违背律法就是罪（约一 3： 4）
- (4) 凡不义的事都是罪（约一 5： 17）
- (5) 亏欠神的荣耀就是罪（罗 3： 23）
- (6) 不帮助无辜的人就是罪（提后 4： 6； 参利 5： 1）
- (7) 随从世俗顺从魔鬼就是罪（弗 2： 1-3）
- (8) 各种私欲和不义的事都是罪（可 7： 21-23； 罗 1： 24-32； 加 5： 19-21）

基督徒是根据圣经不变的启示为标准，但世人是以人所定的为准则，但时势常改变，人的标准也会随时代而改变。因人是相对的，神是绝对无误的。耶稣说：“所以天父的儿子若叫你们自由，你们就真自由了。”（约 8： 36）信徒有心灵的自由，有脱罪的自由。保罗说：“基督释放了我们，叫我们得以自由。所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭挟制。”（加 5： 1）基督为我们的罪付了生命的代价，使我们得释放得自由，所以要靠主的恩典和圣灵的大能站立得稳，信心坚定不移。拒绝任何“奴仆的轭”的试探，不要受它的挟制，过得胜的生活，生命才有意义！

第 13 篇：健康家庭的诀窍

家是一生住宿生活最基本的单位。有俗语说：“世界到处跑，不如在家好。”但也有人说：“家家有本难念的经”。中国人有一习惯，“家丑不可外扬”。所以宁可含泪苦度一生。我们当面对现实，建立一个健康幸福的家庭，但有何诀窍？

古代农业社会，五代同堂，大家族，家长有极大的权柄和威严，掌控全家经济命脉，晚辈似乎无权过问，尤其媳妇作牛作马的料理家务，只有泪向心头落，有苦难言！

但现代高科技时代，人人都就业方得糊口维生，一般都是小家庭，尤其教育费颇高，多数孩子不多，有的夫妻都在打工，儿女缺人照顾，也是颇困惑的，如何才能有健康的家庭？

清朝黄宗羲说：“入其家，见其父慈子孝，兄友弟恭，夫和妇顺，方是家齐景象，而家之贫富不与焉。”家是一个生活的世界，它充满着爱和温暖。家是爱情的中心地，我们心灵中最好的期望都环绕着这个家，它是人生旅程的安息所。家能使你快乐强壮的泉源，它也蕴藏着甜蜜的爱。一个美满的家庭，有如沙漠中的甘泉，涌出温馨的安慰，使人洗去忧虑，怡情悦性。家是身体与心灵的安息所。家庭和睦是世界上最快乐的。舒适的家庭生活，能帮助成事立业。家是何等的重要。

1. 健康幸福家庭的诀窍

四书首卷大学说：“心正而后身修，身修而后家齐。”要建立幸福家庭，要有高尚的人格品德。心正身修都是君子为人之道，然后才能家齐。礼记说：“父子笃，兄弟睦，夫妇和，家之肥也。”在此提到正常的人际关系，才能建立幸福的家庭。诗经云：“妻子好合，如鼓瑟琴；兄弟既翕，和乐且耽；宜尔室家，乐尔妻孥。”和睦同居是何等的善，何等的美！

治家贵在有秩序，家中务必整洁。布置陈设，当有条不紊，整洁无尘垢，全家通力合作，保持干净。住起来既卫生又健康，这是何等的幸福！

家和万事兴，邻里亲戚，都要和气。伟大科学家爱迪生说：“一切直接引向快乐家庭的步骤中之第一步，便是慎择你的终身伴侣，并且聪明地使两

个生命合而为一。”全家有笑颜，是真善美，充满纯洁之爱情的家庭，随时感到愉快和喜乐。

“家和万事成”；“家有一条心，黄土变成金。”建立一个美满的家庭，是人生最崇高的目的。家庭的建立是上帝创设的（创 1：27），籍着婚姻组成家庭（太 19：6），以一夫一妻为基础（创 2：24），同心教养儿女（箴 6：20）在信仰上彼此关心（路 16：27-28）这是幸福家庭的诀窍。

2. 健康经济计划的诀窍

健康的经济计划，生活需用才会有条不紊。家庭经济学就是安排、配合自家生计的一门科学。经济计划，除了经济之外，还包括其余计划在内，才会合理平衡。战国时代韩非说：“家有常业，虽飢不饿。”节俭是一种美德。要合理有弹性的经济计划。如通货膨胀是这个时代的趋势，对经济健康影响很大，所以必须预先计划。

当将收入的 10%储蓄之，以应紧急突发之需；其他开支当仔细分配，以收入为出之原则。不可乱刷信用卡，因卡息相当高，所得不够偿赐。该用的才用，该买的才买，不要被大减价的广告影响你的经济预算计划，乱购物不但影响家庭经济，也影响行事为人的原则。

每一国民都要纳税，美国政府规定每年四月十五日以前要交税，所以当将税款事先备妥。保罗说：“凡人所当得的，就给他。当得粮的，给他纳粮；当得税的，给他上税；当惧怕的，惧怕他；当恭敬的，恭敬他。”（罗 13：7）纳粮就是纳税，无论是直接或简接的税都当预备好。耶稣说：“凯撒的物当归给凯撒，神的物当归给神。”（可 12：17）凯撒是罗马皇帝的称号，意即当向罗马政府纳的税，就当交给有关的部门。其次又提到当奉献给神的就当归给神。所以信徒的经济计划，奉献的款目也当预计在内，有的国家奉献的收据尚可减税。

才德的妇女与丈夫共同拓展经济，并有美好的经济计划（箴 31：1-29）夫妻同心，才能一生无后顾之忧。有健康经济计划才能一生安然、喜乐、平安、满足的活的有意义。

3. 健康居住所在的诀窍

居住所在非常重要，会关系到生命的安危，经济的损益，健康精神的愉快或颓丧。当然不可靠近火山附近，如夏威夷火山大爆发，影响无数的人。不可住在黑帮密聚的地区，以免受无妄之害。不可住在常常发生火灾区附近，以免房屋被焚，无家可归。什么健康居住所在的诀窍？兹可考虑如下：

1) 选靠近信仰纯正的教会

因每星期都要参加教会聚会，距离近比较不会枉费路上的时间，同时弟兄姐妹也比较方便见面，万一有急事，彼此可助一臂之力。因教会是属灵的家，灵里与生活上的关怀，彼此搭配事奉，都是团队的生活。当然不可存着利用教会的心态，相反地，乃是对基督身体有所贡献。

2) 选靠近理想的学校

如果家中有幼小的儿女，将来必要进小学和中学，为着儿女有好的受教育，当选靠近有水平的学校，如此不但交通接送方便，也因天时地利，因很多地区只限读靠近住宅的学校。聪明的选择会使儿女终身受益。

3) 选靠近工作的地方

有的因年青尚未有后裔，且已在工作，可选靠近工作的地方，既方便，又省时，又省交通费，可谓一举三得，何乐而不为？

4) 是否靠近亲戚

有的父母已老迈，而且已退休。可考虑是否要靠近亲戚，可尽孝道帮助他们。或者请父母搬到儿女附近来住，以方便照应。当然也可考虑是否与父母同住，这牵涉到经济、时间与生活型态，要好好先规划才能做合理的决定，一切都是为荣神益人。大卫逃避扫罗王时，怕父母遭遇不测，特别为父母安排居住的地方。“大卫从那里往摩押的米斯巴去，对摩押王说：“求你容我父母搬来，住在你们这里，等我知道神要为我怎样行。”（撒上 22：3）大卫敬畏神，寻求神的引导。

4. 健康三代关系的诀窍

人多口杂，每人都当谨慎言语。长辈应在主里教导晚辈，按圣经真理的启发教导他们如何健立正确的永恒观、价值观、道德观、生命观……，以温柔的心爱他们。

儿女当孝敬父母。圣经十诫教导：“当孝敬父母，使你的日子在耶和华—你神所赐你的地上得以长久。”（出 20：12）尽孝道不仅是本份，而且蒙神赐福。

耶稣教导孝道的精意。“神说：‘当孝敬父母’；又说：‘咒骂父母的，必治死他。’你们倒说：‘无论何人对父母说：我所当奉给你的已经作了供献，他就可以不孝敬父母。’这就是你们藉着遗传，废了神的诫命。”（太 15：4-6）尽孝道是神的命令，不能用任何的理由或民间的遗传废弃神的诫命。

使徒保罗领受神的启示，再三申明儿女要在主里听从父母，孝敬父母。“你们作儿女的，要在主里听从父母，这是理所当然的。“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 6：1-3）

约瑟在埃及贵为宰相，一人之下，万人之上，但他爱父母，奉养父母，真正充满了尽孝的行动。“约瑟用粮食奉养他父亲和他弟兄，并他父亲全家的眷属，都是照各家的人口奉养他们。”（创 47：12）

以利沙被呼召为先知的门徒时，他本在耕田，但他先回家与父母亲嘴告别，然后才来跟随以利亚（王上 19：19-20），这是尽孝道的一种行动。

耶稣道成肉身时，在圣殿以天父的事为念。“他母亲对他说：‘我儿！为甚么向我们这样行呢？看哪！你父亲和我伤心来找你！’耶稣说：‘为甚么找我呢？岂不知我应当以我父的事为念吗〔或译：岂不知我应当在我父的家里吗〕？’他所说的这话，他们不明白。他就同他们下去，回到拿撒勒，并且顺从他们。他母亲把这一切的事都存在心里。”（路 2：48-51）最后他与家人回拿撒勒，这是尽孝道的行动。

不尽孝道是危险的。“咒骂父母的，他的灯必灭，变为漆黑的黑暗。”（箴 20：20）灯预表“生命”，必灭指死亡，黑暗即无光，无盼望。

古代以色列人不尽孝道，顽梗悖逆之子，不听从父母，众人就要用石头将他打死。（申 21：18-21）这是古代严重刑罚不孝之罪。

孝经说：“不爱其亲，爱他人者，谓之悖德；不敬其亲，而敬他人者，谓之悖礼。”

带领儿孙全家信主，才能有共同的价值观与永恒观，以圣经的教导为处世生活的准则，全家三代才能和平相处。

5. 健康信仰抉择的诀窍

健康信仰能防止生活的腐败，它是生命的力量，注重实践，可提升言语、行为、道德的功用。圣经是神启示的真理，它经得起数千年的考验和反驳。无信仰的人就如无缰绳的野马，思想任意奔驰，没有方向和抵达的目的地。神给人自由意志，令人甘心顺服上帝才能产生真正的信仰。

提摩太的信仰，是由外祖母和母亲传下来的，与家族信仰息息相关。保罗说：“想到你心里无伪之信，这信是先在你外祖母罗以和你母亲友妮基心里的，我深信也在你的心里。”（提后 1：5）无伪之信是没有虚假的，在生活和工作中没有装假的成分。提摩太被主重用，因他的母亲从小就把他的信心建立在实在的基础上。可见长辈的信心对儿女的影响是何等的重要。

保罗巡回布道，带领吕底亚一家信主。“有一个卖紫色布疋的妇人，名叫吕底亚，是推雅推喇城的人，素来敬拜神。他听见了，主就开导她的心，叫她留心听保罗所讲的话。她和她一家既领了洗，便求我们说：“你们若以为我是真信主的〔或译：你们若以为我是忠心事主的〕，请到我家里来住”；于是强留我们。”（使徒行传 16：14-15）吕底亚“素来敬拜神”，却未认识主耶稣为救主。主耶稣曾对犹太人说：“你们信神，也当信我，……若不藉着我，没有人能到父那里去。”（约 14：1，6）她听保罗所传的信息，就诚心归向了主。她竟带领全家到主跟前，她和一家都领了洗，全家都信主，在思想上比较容易沟通，而且主日全家都一起敬拜神，同心同步，生活会比较安息。

全家都信主，全家都事奉神，是上上之策。约书亚说：“若是你们以事奉耶和華為不好，今日就可以选择所要事奉的：是你们列祖在大河那边所事奉的神呢？是你们所住这地的亚摩利人的神呢？至于我和我家，我们必定事奉耶和華。”（书 24：15）选择正确的信仰，不是以偶像、太阳、日、月、星辰、宗教、哲学……等为对象，而是以创造天地的耶和華，道成肉身的耶稣为救主和生命的主。

第 14 篇：健康沟通的诀窍

人与人相处，沟通是一门很高尚的艺术和技巧。沟通最基本的是言语的沟通，动作手式姿态的沟通，近代开始用电话沟通，现代人进而用网络 Email 沟通，其次是文字书信的沟通，最后是无言无语无声沉默的沟通。但什么才是健康沟通的诀窍？古代名人有各种建议，圣经有历久不变沟通的法则。兹尝试简要述解如下。

1. 健康言语沟通的诀窍

“言出于心声”。言语是心灵思想的表达。有圣洁的思想，才能有圣洁的言语。英国作家洁普林说：“适切的话是治疗心病的良药。所以当向对的人说对的话”。希腊的米兰德说：“对人类而言，语言是治疗苦脑的医师，因为，唯独语言有治愈灵魂的能力。古代圣贤，因而称语言为‘妙丹’”。健康的言语，经过深思熟虑之后，对人有益才说，不可随时乱说话。易经曰：“君子慎言语”。宋朝大儒朱熹说：“辞达则止，不贵多言”。

语言有很大的功用。论语曰：“辞，达而已矣”。词能达意，人才能听懂真正的意义。周朝易经说：“吉人之辞寡，躁人之辞多，诬善之人其辞游，失其守者其辞屈。”所以说说话要万分谨慎，从言语就可知道行事为人的标准。老子说：“口为祸福之门。”说话合宜能造福对方，若说话不当会惹祸上身。易经说：“乱之所生也，则言语为阶”。汉朝刘向说：“出言不当，反自伤也。”真是“祸从口出”。

朱熹说：“人之作孽，莫甚于口，言语尖刻，必为人忌。”如此人际关系越来越恶劣，因沟通出了问题。日常生活的磨擦，十居其九起于言语不当。话语伤人，比枪之伤人更甚。说话随便的人，便是缺乏责任感。英国哲人培根说：“说话最大的罪恶，是造谣诬人。”所以说真实话，有意义造就人的良话。

“一言既出，驷马难追”。管仲说：“多言不当，不如其寡也”。圣经箴言劝导：“多言多语难免有过；禁止嘴唇是有智慧。”（箴 10：19）话语多，难免会有过错，要说有智慧的话才能造就人。耶稣说：“你们不要论断人，免得你们被论断。因为你们怎样论断人，也必怎样被论断；你们用甚么量器量给人，也必用甚么量器量给你们。”（马太福音 7：1-2）论断人必引起反抗，双方总想压倒对方，结果因言语的过失，朋友反而成为仇敌，何苦来哉！？当人心灵忧虑时，能用一句良好安慰的话，必能给人鼓励欢乐。

“人心忧虑，屈而不伸；一句良言，使心欢乐。”（箴 12：25）照圣经启示的沟通原则是最健康的诀窍。

2. 健康手势沟通的诀窍？

声音的高低与手势动作息息相关。人的姿态手势也是表达言语的一种方法。甚至叹息是心灵天然的言语。与人交谈要保持理性和可亲的一面。明朝薛瑄说：“与人言，宜和气从容，气忿则不平，色厉则取怨。”德国有一谚语：“紧闭的口，睁亮的眼，伤不了任何人。”

手势如高大、矮小、胖、瘦、长、短、快、慢都可表达出其意义，但一切动作要顺其自然，不可作与意义相反的动作，如这小孩长得不高，不可将手势举的太高，以免贻笑大方。有健康的手势亦能表达沟通的意义。

3. 健康电话沟通的诀窍？

电话沟通务必精简，将要谈的事先写下重点要点，若没有要事请勿随便打电话聊天，胡扯一番，这是令人厌烦的。若对于无事而拟闲聊，当礼貌的告诉对方，以后再谈。电话沟通当省时、省事、省钱为原则。现代人都与时间赛跑，有言：“时间就是金钱”，但金钱未必买到时间。

德国作家席勒云：“说话不慎重，便少信用，且受侮辱。”故当“守口如瓶”，多言多语难免有过，寡少言语是智慧。多言取厌，虚言取薄，轻言取侮。要学习说话简洁。平心静气，多听少说，若说必言之有物。谦恭的舌头是人间至宝。言语贵乎得体。

4. 健康网络 Email 沟通的诀窍？

高科技时代，在几秒钟之内可发出上百上千的网络通讯，但其内容不一定每一个人都阅读，尤其是广告的通讯，很多人立刻洗掉。健康网络沟通的诀窍如下：

- 1) 要有重要的内容。
- 2) 句子要精简

3) 字：最好用 14 号字，若字太小不易读。

4) 可用不同颜色标出重点

5) 可插图或相片

6) 若接到别人的 Email 应立即回覆。如“敬悉来函，至感”。Email 文化即简而快。

5. 健康书信沟通的诀窍？

美国作家爱默生说：“演说家或作家，除非他学会言简而意赅，否则永不会成功”。书信乃是用文字表达思想和沟通的内容。使徒保罗写了 12 封的书信与众教会沟通神学思想、神永恒的计划，教会的建造，信徒的道德言行等，竟成了“文以载道”，圣经的正典，传之千古！

字汇是为适应生活方法之一，我们愈能控制文字的应用，就愈成功。字句健康能造就人，字句颓丧会败坏人的思想。误用字句会淹没人于灾难中。

当收到家书都会存着雀跃的心。唐朝杜甫《春望》诗：“烽火连三月，家书抵万金。”比喻家信的珍贵。

有的书信是情书，通常到最后才会表达其真正的情意。但千万不可表错情，以免双方受损。匈牙利诗人斐多菲（Sandor Petofi）在经历匈牙利欲脱离奥皇统治的革命（1848-49）时所作名箴言诗《自由与爱情》。“生命诚可贵，爱情价更高，但为自由故，两者皆可抛。”人生的价值各有投注，不可意乱情迷的乱发情书，以免后悔莫及。

6. 健康沉默的沟通

若有人讲我们几句闲话，可不必加以理会；一如教堂上的十字架，不理睬群鸦的争噪。孔子家语：“毋多言，多言必败。”当细心判断不言胜于发言时，“沉默是金”。

希腊哲学家苏格拉底说：“上天赐人以两耳两目，但只有一口，欲使其多见多闻而少言语。”甚至打一个手式就可代替发言。如“请坐”；只要向椅子比一个手式即可。有时点点头，表示同意对方的意见，或摇摇头表示不

接纳对方的建议。有时一笑置之，表示以后再说。沉默不语也是一种沟通的技巧，善用者也能达到沟通的目的。

圣经教导健康沟通的诀窍经文如下：

“回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。”（箴 15：1）

“寡少言语的，有知识；性情温良的，有聪明。”（箴 17：27）

“你须侧耳听受智慧人的言语，留心领会我的知识。”（箴 22：17）

“神的言语句句都是炼净的；投靠他的，他便作他们的盾牌。”（箴 30：5）

“污秽的言语一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。”（弗 4：29）

“你们的言语要常常带着和气，好像用盐调和，就可知道该怎样回答各人。”（西 4：6）

“言语纯全，无可指责，叫那反对的人，既无处可说我们的不是，便自觉羞愧。”（多 2：8）

第 15 篇：健康讲道的诀窍

健康的讲道必是按着正意分解真理的道，并且是按时分粮，因材施教。“神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵，骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨明。”（来 4：12）神的道是建立教会最基本的内容。但今日的讲台，有的东拉西扯，随心所欲，按私意胡解，哗众取宠，生搬硬套，堆砌一些不合宜的笑话……这都是不健康的讲道，当彻头彻底的悔改，以免空站地土！

保罗勉励提摩太：“你当竭力在神面前得蒙喜悦，作无愧的工人，按着正意分解真理的道。”（提后 2：15）假教师凭己意曲解真理。神忠心的工人应正确的分解圣经，不存私意或偏见，乃按圣经的本意以经解经。不可为迎合潮流的讲心理学、政治学、社会学、文化学、后现代思潮等。要针对教会信徒的需要传讲鼓励性的信息，使他们能移风易俗，回归圣经的本位。应按真理驳斥异端邪教，保罗说：“提摩太啊，你要保守所托付你的，躲避世俗的虚谈和那敌真道、似是而非的学问。已经有人自称有这学问，就偏离了真道。”（提前 6：20-21）为主传讲真道，异端邪教不攻自破，用真道保护信徒，以免误入歧途。

按时分粮，精心牧养，提高讲道素质，供应信徒需要，责任重大，任务艰巨。主耶稣要彼得牧养群羊（约 21：15-17），所以传道人要格外努力，加强自身的建设，提高标准，在敬虔上操练自己，对圣经有深度的理解，使讲道有力度，查经有厚度，解经有广度，并敬虔度日，靠圣灵的大能，如彼得讲道，3000 人得救，5000 人悔改。彼得劝勉同作长老的：“务要牧养在你们中间神的群羊，按着神旨意照管他们；不是出于勉强，乃是出于甘心；也不是因为贪财，乃是出于乐意；也不是辖制所托付你们的，乃是作群羊的榜样。”（彼前 5：2-3）

按时分粮，传道人要博学多才，才能面对现实，迎刃而解。如教会有圣诞节、受难节、复活节、圣灵降临节等。而中国人有春节、元宵节、清明节、中秋节、重阳节等，都当预备特别针对性有丰富内容的信息，才能按时节分粮。

教会信徒有初信者，只能“吃灵奶”，但老信徒能“吃干粮”，要分批造就才能达到目的。还有属灵的信仰要应用于生活，生活与信仰如何才能体现？要有适合的教导才能按时分粮。

中国人非常注重传统文化，尤其四书的影响，至今仍在。所以讲道时可将一些积极先进的思想融入其中，传出时代的信息，能使圣经真理与时代文化相融相通，以神道为本，提高信仰的本质。我有一部份的博士论文即写“圣经与中国文化的对比”。另中华文化颇注重孝道，我特别写一本《孝道—古今孝道观—孝经与圣经心得》。尤其是《大学》以修身、齐家、治国、平天下为本，所以我写一本《大学与圣经心得》。这三本书都是以讲章格式写成的，随时可以按需要传讲。传道人要经年累月的下功夫，多读多学多思考，学以致用，以达到按时代分粮。

什么是不健康的讲道？传道人若在讲台上“炫耀自己”，卖弄自己的学问、知识、恩赐，甚至夸耀自己假方言的恩赐。这是违反讲道的原则与目的。保罗讲道是靠圣灵的大能（林前 2：4-5），目的是成全信徒，各尽其职，在道德与生活上满有基督的身量。

其次是“讲台成为炮台”，曾有一教会牧师被辞职，心中满了怨气，在最后一个月的讲台竟成了炮台，专攻击反对他的长执和会友，结果乌烟瘴气，越闹越丑！非但不讨神喜悦，也留下丑名！中国古人说：“君子绝交无怨言”，更何况是主的身体，应当彼此相鼓励才对。

讲道要能解惑答疑，造就信徒，往下扎根，向上结果。不传讲“廉价福音”。要按时分粮，喂养众信徒，使他们愿意深度委身，忠贞坚强，为主打美好灵仗。

第 16 篇：健康人际的诀窍

人不能单独的在孤岛活着，人都有家庭、父母、儿女、老板、同事、亲朋、教会弟兄姐妹，怎样才能有健康的人际关系？本书第 7 篇、第 10 篇、第 11 篇、第 13 篇已提到儿女的属灵教育，健康婚姻的诀窍，健康夫妻的诀窍，健康家庭的诀窍，故此只论述一般健康人际关系的诀窍。

1. 从祷告开始

先与神有正常的交通，而且也为对方祷告。灵对，人与人的关系才会对。你所有的人际关系会比较顺遂，如果你愿意多多为祷告。使徒雅各说：“你们中间的争战斗殴是从那里来的呢？……你们贪恋还是得不着……。你们得不着，是因为你们不求。”（雅 4：1-2）凭信心祷告就必得着。我们若不求上帝、而去求人给我们快乐，可能会让我们伤心失望。若圣灵感动与我们交往的人，就会产生美好的人际关系。保罗说：“我劝你，第一要为万人恳求、祷告、代求、祝谢；为君王和一切在位的，也该如此，使我们可以敬虔、端正、平安无事的度日。这是好的，在神我们救主面前可蒙悦纳。”（提前 2：1-3）祷告能蒙主恩待“使我们可以敬虔、端正、平安无事的度日”人与人的关系会比较理顺，相安无事。

2. 主动的与对方建立正常的关系

人与人的交往，有时难免会误解或冲突，你当主动的与对方和解。不可存骄傲的心等对方来向你道歉；因为骄傲就是罪。你当主动的先跨出第一步。挽回破裂的关系实在太重要了，耶稣说：“……你在祭坛上献礼物的时候，若想起弟兄向你怀怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。”（太 5：23~24）先建立正常的关系比献祭还重要。当人际关系紧绷或破裂时，应赶快定下和好的约会，要安排双方适当的时间、地点、环境，或安排于轻松餐叙的时间。主动伸出友谊之手，比较不会给魔鬼留地步。千万不可将错误单推给对方，而到处宣传对方的弱点或错误，如此并不能保护自己，甚至会将和好的门被关掉。谦卑是制胜的武器。有好的态度，就会得着对方的合作，人际关系的确是非常奥妙的。

3. 要体贴对方的需要

保罗说：“各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。”（腓 2：4）要顾别人的事，就是要关心体贴别人的需要。圣经说：“人有见识，就不轻易发怒；宽恕人的过失，便是自己的荣耀。”（箴 19：11）宽恕人的过失，就是体贴他的软弱，你能不发怒就是真君子，是受人欢迎的。

要重建人际关系，“我们各人务要叫邻舍喜悦，使他得益处，建立德行。”（罗 15：2）“因为基督也不求自己的喜悦，如经上所记：『辱骂你人的辱骂，都落在我身上。』”（罗 15：3）基督体贴我们软弱，为我们而牺牲，使我们得与神和好。我们当以基督为最高的榜样。体贴对方身心灵的需要，也能造就一个人过正常的基督徒生活，岂不是“一举两得”？

4. 真心与人和好

如果你真心想挽回人际关系，其中若有任何磨擦，就当主动的去与人和好。耶稣说：“……先去掉自己眼中的梁木，然后纔能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。”（太 7：5）不要老是指责别人的错误，要先自我省查，若有亏欠对方，当真心谦卑的去认错，如此不但能彼此和睦，也能得到尊敬。人是真心或假意，不但神会知道，对方也可以闻出其中的味道。“真金不怕火”，经得起考验。“真心不怕人”，经得起试验！

圣经说：“我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了。”（约壹 1：8）每个人都有自己的盲点，而当你谦卑地承认你的错误时，就能削减对方的怒气，并解除对方的仇恨，对方也可能会承认自己的过失。不要找借口推卸自己的责任，当诚诚实实的和好即可。承担你犯错的责任，并请求饶恕，以达健康的人际关系。

5. 谨慎言语

言语合宜，听者必然得安慰。人与人的沟通多数透过言语，其次是藉着文字或表情来表达沟通的技巧。圣经说：“回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。”（箴 15：1）柔和说话使怒消退，狂呼乱叫，暴戾的话，只会令人忍无可忍的动怒。因此，若能智慧的用字遣词，委婉的说话，必可建立健康的人际关系。圣经说：“心中有智慧，必称为通达人；嘴中的甜言，加增人的学问。”（箴 16：21）叨絮不休，于事无补；疾颜厉色，令人厌恶。保罗说：“污秽的言语，一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见

的人得益处。”（弗 4：29）污秽的言语，包括讽刺、埋怨、毁谤、丧德、丧志，消极不造就人的（弗 5：4）造就人的好话，能叫人增加信心，增添勇气，和睦相处，建立健康的人际关系。

6. 彼此和睦相处

保罗说：“若是能行，总要尽力与众人和睦。”（罗 12：18）和睦需要存谦卑的心，且放下自尊。为建立健康的人际关系，要尽力与人和睦，关心对方身心灵的需要。耶稣说：“使人和睦的人有福了，因为他们必称为神的儿子。”（太 5：9）和睦必定除了自己之外跟别人有关系，与别人一同分享平安。神愿意罪人与祂和好，且赐福给和睦相处的人。使人和睦的人，自己先与神和好，才能与弟兄和睦同居（诗 133：1）有分于神的生命，是使人和睦的先决条件。

彼得说：“也要离恶行善，寻求和睦，一心追赶。”（彼前 3：11）离恶消极方面是避开罪恶。积极方面要行善，即弟兄相爱和睦，不以恶报恶。行善要在各种岗位上表现信徒的善德，也都是行神的旨意。要专心追赶，追求圣洁，若人际关系万一有磨擦或误解，而追赶和睦的意思，包含设法消除误解，用爱心挽回，以建立正常健康的人际关系。

第 17 篇：健康独居的诀窍

现代社会变化无常，因就业与工作的关系，儿女与长辈同住的越来越少。除了独身之外，还有丧偶的老年人，都要过独居的生活。故如何才能享受晚年？过健康独居的生活？诀窍何在？

独居不等于“寂寞”，独居可融入大自然，与上帝所创造的宇宙和平相处，使创造力提升。所以孤独并非是一种缺憾！独居可独自阅读、写文章、运动、听音乐、观赏日出日落、在花园中漫步、到海滨看浪淘沙，其中可找到很大的满足。你可发现这世界是何等的美，何等的奇妙。

人生的意义究竟是什么？独居时能与自己对话，也可与上帝对话，赞美、感谢、祈求、认罪、求恩典及能力，使内心回归上帝的“家”。

兹将健康独居的诀窍简述如下：

1. 勇于与众不同

不必随波逐流，不必为迎合别人；因为每个人都是个别的个体，每个人都有其与众不同的家庭历史背景和人生的历程。不必依赖别人而活。每个人都是上帝独特的创造，也是上帝看为珍贵的器皿。勇于与众不同才能自由自在的独居，才能享受拥有自己。

2. 培养思考的能力

思考的能力源于知识与见识。增广贤文，多识多闻，“学富五车”，能知天下事。阅读古今中外名著，能养成思考的好习惯。人生有涯，学海无涯！阅读越广，越知自己的有限，因为“人外有人，天外有天”，一山比一山高！

Frank Outlaw 曾说：

注意你的思考，有一天它将会化为言语；

注意你的言语，有一天它将会化为行动；

注意你的行动，有一天它将会化为习惯；

注意你的习惯，有一天它将会化为性格；

在你独处的时候所获得的思考能力，

至终将决定你的命运。

由此可知培养正确的思考能力是何等的重要。

3. 靠主胜过软弱

人都有弱点，独居的老人更会感到孤单软弱，如何才能胜过软弱？保罗将如何胜过软弱的诀窍告诉我们。主对他说：“‘我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。’所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的；因我甚么时候软弱，甚么时候就刚强了。”（林后 12：9-10）

保罗身上有一根刺，他曾三次求过主，但得到的答案不是移去那根刺，而是给他足够的恩典来承受这痛苦，靠主的力量成为刚强者。保罗身体虽然软弱，靠主恩典，讲道却满有能力，写书信却满有智慧，影响深远，且能履险如夷，历艰危而平安无事（参林后 11：23-33）主恩够用，灵里反而喜乐！你孤单吗？你软弱吗？主恩典够用。

4. 参加各种多姿多彩的活动

独居可能在自宅，也可能在老人院。若在老人院，仍可参加各种有益身心的活动。每早晨可先灵修祷告，然后可参加适合的早操运动，无论是打太极拳、或八段锦、或外丹功、或早操舞等，只要选对自己适合的运动。甚至约一两位好友逛公园，逛逛街，散散步，既不孤单，也不寂寞，若临近有适合的餐厅，也可打打牙祭！

主日则可参加教会的崇拜，与信徒交流，周间也可参加老人团契，多数年龄相近，可开心的交流，生活多彩多姿。更何况有主同在，必永不孤单。要特别学会将一切的重担交托上帝，身体心灵才会健康。

5. 天天喜乐，笑口常开

现实生活与想象之间可能会有落差，但可以选择自己生活的态度，以感恩与喜乐的心来过日子。人生不如意之事十常八九，但在乎用什么心态来应对。如内心充满忧虑和恐惧，必会活得很痛苦。如果学会凡事交托，凡事仰

望、凡事依靠主，就不必自己挑痛苦的重担。相反地可自由自在，想去那儿就去，想吃什么就吃，想休息就休息，想蒙头大睡就睡，独居是最大自由的空间。将一切烦恼抛诸九霄云外，你可天天喜乐，笑口常开！

6. 有规律作息

有规律的作息，生活才不会分崩离析，独居生活要计划生活的目标，按步就班的前进。否则就会徒耗光阴，甚至胡思乱想，抑郁沮丧。无论是一天的活动，或一周的活动，都要持之以恒，才不会自乱脚步。如自我阅读的时间、灵修祷告、散步、用餐的时间都当有规律，才不会作“白日梦”，胡思乱想，思想若用错地方，会引起不必要的忧愁和烦恼，甚至多心多疑，久而久之，若不小心会引起忧郁症。有规律作息，持之以恒，百益而无一害。

独居乃是人生过程的一段时间，我们凭信心还有天国的盼望。耶稣说：“你们心里不要忧愁；你们信神，也当信我。在我父的家里有许多住处；若是没有，我就早已告诉你们了。我去原是为你们预备地方去。我若去为你们预备了地方，就必再来接你们到我那里去，我在哪里，叫你们也在那里。”
(约 14：1-3)

第 18 篇：健康过节的诀窍

中国传统文化有很多不同的节日。圣经也有很多不同的节期，如圣诞节、受难节、复活节、升天节、五旬节……等，基督徒如何与中国文化节期相适应而仍保持纯正的信仰，兹转载自天风 2018. 4 期，“基督徒应该怎么过清明节？”（文/张姚），以资读者参考。

清明、中元、寒衣并称为中国三大鬼节，但同时清明节又和端午节、春节、中秋节并称为中国四大传统节日。因此，清明节过与不过就成了众多基督徒纠结的事。基督徒可否过清明？又该怎么过？

1. 清明节的由来及意义

清明节又叫踏青节，在仲春与暮春之交，也就是冬至后的第 108 天。2006 年 5 月 20 日，中国文化部申报的清明节经国务院批准被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

和其他节日一样，清明节也有它的故事及意义。清明节大约始于周代，距今已有两千五百多年的历史。它属于祭祀节日——祭祖和扫墓。明《帝京景物略》载：“三月清明日，男女扫墓，担提尊榼，轿马后挂楮锭，粲粲然满道也。拜者、酌者、哭者、为墓除草添土者，焚楮锭次，以纸钱置坟头。望中无纸钱，则孤坟矣。哭罢，不归也，趋芳树，择园圃，列坐尽醉。”

中国人祭祖扫墓有着悠久的历史，先秦典籍中就有记载扫墓祭天祭祖的习惯。中国社会如同犹太社会一样也有一个特殊的祭司阶层，他们负责每年引导国民祭祀上天，献上羔羊为祭物，认罪求祷，祈求上天赐福。因此，中文中也一直都有“替罪羊”的说法。

到了秦始皇的时候，他认为祭司的存在削弱了他个人的权力，因此，他废除了祭司，自立为“天子”，自己兼任祭司，每年向昊天上帝献祭。直到清朝灭亡，没有了皇帝，中国也就没有了国庆式的祭祀了。到唐朝时，清明节开始逐渐成为固定的中国人祭祖的日子，清明节扫墓也成了中国人固定的习俗。

清明节其实就是中国人祭祀上天传统的一种变异后的习俗。随着信仰救赎意义的逐渐淡化，祭祀也开始夹杂了诸多迷信活动。

2. 基督徒为何要过清明节

基督徒之所以纠结要不要过以及如何过清明节，其中最主要的原因是，这个单纯的扫墓的节日掺杂了诸多迷信崇拜的成分。尽管如此，清明节依旧是慎终追远、孝敬长辈、缅怀先人的一个象征。清明节所代表的意义，依旧值得基督徒延续并充实这一古老的文化和信仰传统。

(1) 对先人的缅怀。清明节是表达孝道的文化符号。但对基督徒而言，清明节应是“记祖”而非“祭祖”！缅怀尊重，家族省思，慎终追远，都是清明节所代表的意义。

(2) 对亲情的表达。相对于对逝者的追思，清明节还是活着的亲人一次团聚的机会，是亲情的团契而非迷信的求福。其对生者的意义，远远大于对逝者的意义。

(3) 对文化的尊重。任何一种习俗的形成都会成为一种民族特有的文化符号。文化符号往往有着历史的意义和民族的基因。对基督教而言，我们需要慎重地对待文化问题，尊重文化，但拒绝迷信，以免让基督教被论断为不近人情、背弃祖国文化传统。

(4) 对习俗的融入。圣经的教导是：若是能行，总要尽力与众人和睦。对清明节等中国传统习俗的尊重，也是基督教信仰融于中国社会与文化的一种途径。这也是基督徒在持守信仰的基础上与人认同，保持与家人、社会融洽关系的重要方面。

基于种种理由，基督教尊重清明节比反对过清明节利多弊少。而且，如果处理得好，这恰是基督教伦理精神在现实社会文化处境中的中国式表达，也是基督教与中国传统文化交融的重要契合点之一。

3. 基督徒如何过好清明节

我们需要小心谨慎地处理传统习俗与宗教的问题。这不仅是文化的融会，也涉及背后宗教性的神圣问题。如何过好清明节，也许可以有如下礼仪习俗上的更新。

(1) 灵活安排时间

清明节所代表的是死亡、对死亡的敬畏、对鬼魂的害怕、对祖先的缅怀，等等。我们需要的是在纪念这个节日的时候，还原其本来的孝道与对生命本真的敬畏。对此，基督教有着先天性的优势。受难节与复活节之间的时间，

可以表达受难之死亡与复活之荣耀的盼望，有着美好的象征意义。为了避开出行高峰，减少交通拥挤，基督徒不必非要在清明节当天去扫墓，可以参考当年中国教会的做法，安排基督徒在受难日与复活节之间或清明节与复活节之间的周六进行踏青或扫墓。这样既符合国家法定的假日要求，又能让基督徒在清明节的扫墓仪式中，深入思考死亡与复活之中的信仰与救赎问题。

（2）方式可以更新

这些年，社会上也对清明节的陋习有了不少反思。例如焚烧香纸、燃放鞭炮等会带来各种空气污染、植被破坏、火灾危险、铺张浪费等，理当抵制。我们可以用鲜花代替纸钱，鞠躬代替跪拜，祈祷代替祈福，赞美代替哀伤，这样既继承与尊重传统，同时也可以对清明节做出文化性反思，从而更新观念、移风易俗，提升节日意义。

对于家人尚未信主的弟兄姊妹，我们可以设计一些别出心裁的扫墓方式，让家人感到受尊重有面子，自己也能得到良心上的安慰。对于迷信活动，我们需要巧妙地拒绝、回避，而对于仅仅是传统文化习俗的部分，我们只需要祈祷，求主分别为圣，审慎地参与，要尽量避免不必要的冲突。

（3）心志改换一新

对于清明节，以及其他传统节日中所面临的问题，笔者提出三个建议：

一个中心议题——荣神益人。凡事都要为了荣耀上帝而行。面对各种不确定的挑战，我们需要反省自问，我们的行为是否可以荣神益人？若答案是正面的，我们就可以做；反之，则当巧妙地拒绝。

两个基本目的——省思与团聚。清明节和许多传统节日一样，重要的是省思，活人间的亲情团契才是最重要的。因此，要维护好亲友间良好的关系、氛围。

三个基本原则——凡事都可行，只要有益处；凡事都可行，总不受辖制；凡事都可行，只要造就人（参林前 6：12，10：23）保罗的这三个原则是普适性的原则。我们所做的选择一定要是荣神益人的，两害相权取其轻，两利相权取其重。在清明节问题上，我们可以参照圣经原则，让清明节回归我们祖先寻求救赎的祭祀意义，积极过好有福音内涵的清明节。

其实，在上帝的眼里，从没有一个“鬼”节，所有的日子都是上帝的日子，所有的文化都当分别为圣，成为我们荣神益人的工具。

第 19 篇：健康领导的诀窍

有效好的领导，必须要有好的领袖。要成为好的领袖必须严格的训练。领导有方，才会使教会、或机构、或差会、或企业、或军队……士气高昂，大家同心的去完成其神圣的任务。

领导主要是影响其所带领的人，共同去完成其使命。领袖不但要影响别人，也会受别人的影响，互相砥砺，无论在家、在教会、在公司、在社会都可互相学习，操练领导的艺术。

领导必然要有跟随的群众，如牧师则有信徒，如公司则有员工。在民主时代，人愿意被领导，而不喜欢被管制。所有的员工都希望有好的领导者，以可安心的工作，就是安身立命之处，有如“良禽择木而栖”。

好的领导要有长期的影响力。如约瑟在埃及做宰相，一人之下，万人之上，埃及有 7 年的大丰年，之后又有 7 年的大荒年，他领导的井井有条，使国泰民安。又如摩西神赐他领导的才能，带领一百多万以色列人出埃及，他设有长老、千夫长、百夫长、五十夫长等，在旷野 40 年，解决一切难题，真是如古人所言：“路遥知马力，事久见人心”。又如大卫的跟随者，一生效忠到底，因大卫是一位伟大的领导者，他有宽大的心胸，善用诸般的勇士和人才。

好的领导若能有名师指点，必更能发挥其更大的才能。俗语说：“名师出高徒。”如约书亚跟随摩西在旷野学习多年，最后才能独当一面带领以色列百姓进入迦南美地，征服当地的居民，百姓都顺服他的领导。新约保罗栽培提摩太和提多，他们成了教会重要的领导者，晓得管理和发展教会。

好的领导者必须使跟随者有粮可吃。无论是身体的食物或灵粮都要充足。如初期教会特别安排七位被圣灵充满有好名声的人管理伙食，使信徒在食物上得饱足，使徒才能专心祈祷传道，使信徒灵里饱足。主耶稣曾三次要彼得“喂养我的羊”。

领导者必须有高尚的品格，若无高尚的品格，反而是极其危险的，有领导的才能和魅力，如希特勒，杀害 600 万的犹太人。如押沙龙虽然有领导的才能，但因无高尚的品格，他曾假谦卑的收买人心，主要的目的是想篡位。

领导者必须有正纯正的心，以荣神益人为目的，并过圣洁的生活。经上说：“所以，你们或吃或喝，无论做甚么，都要为荣耀神而行。”（林前 10：31）无论生活上的饮食，或做任何事，都要为荣耀神，因宇宙一切受造都为

荣耀神。有圣洁的生活才能荣神益人。“你们要圣洁，因为我是圣洁的。”

（彼前 1：16）神是绝对圣洁的，我们因信在基督里已成为圣洁的儿女。

“你们要追求与众人和睦，并要追求圣洁；非圣洁没有人能见主。”（来 12：14）领导者要与众人和睦才能完成所要达到的目标，所有跟随者都会向领袖看齐。手洁心清，诚实不诡诈才能与神有美好的沟通，也能与被领导的人有美好的团契，大家可踴往直前。“谁能登耶和華的山？谁能站在他的圣所？就是手洁心清、不向虚妄、起誓不怀诡诈的人。”（诗 24：3-4）

要有爱心和谦卑的心才能更有效的领导。人需要爱与被爱，有爱才有温暖，爱能激励员工发奋图强，更上进。律法的总结就是爱，爱神爱人，若能爱人如己，无论是家庭、工厂、公司……人人都会感到温暖，必然努力向上。再进一步，要存谦卑的心，不要自以为是领袖，高高在上的发号施令，如此只会引起沉默的反感，结果得不偿失，若能存谦卑的心，员工更会尽心尽力的工作。耶稣说：“只是在你们中间，不是这样。你们中间，谁愿为大，就必作你们的用人；在你们中间，谁愿为首，就必做众人的仆人。”（可 10：43-44）主耶稣为门徒洗脚，留下美好的榜样。

领导者要有清楚的异象，“没有异象，民就灭亡。”保罗有马其顿呼声的异象，他所带领的同工团队义不容辞的同心同行。彼得因见空中布袋下坠的异象，结果突破犹太人文化的界限，向外邦人传道。无论是教会或社会的企业，都要有异象，所谓异象，就是要有远象，将来发展盼望达到的大目标，跟随者才能得到激励，义无反顾，勇往直前。

领导者要有信心和毅力，百折不挠的精神，才能克服各种困难。胜不骄，败不馁，积极进取。孙中山先生虽经多次打击，但他有清楚的目标、信心和毅力，终于革命成功。如发明电灯的爱迪生，他经历无数次的失败，但他从不放弃，他相信终必会成功，上天不负苦心人，他的毅力信心克服了困难。保罗在百般困苦危险中，但因他的信心和毅力，他所带领的布道团都能冲破难关，完成神托付的使命。

第 20 篇：健康文宣的诀窍

文字宣道动机要单纯正确，当然不是为己扬名或留名，乃是为造就众读者，广传福音，建立正确的信仰，高举神的荣耀，所谓“文以载道”，文宣可不变质的宣扬圣经真道，不受时空的限制，藉着高科技的网络打进千家万户，既方便又省时省力省钱，真是百利而无一害！

神为了让人类知道祂的心意，所以兴起一些文字工作者写下祂的训诲，好叫人知道如何信靠祂，敬拜祂，传扬祂启示的真理，我们所读的新旧约圣经就是这群文字工作者所写下来的。前后写作时间约有 1600 年，由 40 多位不同职业背景的人写成。有的在当时已是名满天下，有的却是默默无闻。如摩西是政治领袖，他学了全埃及的学问，但他也做过牧羊人。阿摩司是一个牧羊人。尼希米是一个酒政。但以理是通晓多国文字的宰相。大卫是牧羊人及国王。所罗门是大有智慧的君王。彼得是一个鱼夫。马太是一个税吏。路加是一位医生。保罗是犹太人的领袖。他们在不同的地点、不同的时间、不同的心情；有的在亚洲、有的在欧洲、有的在非洲写作。大部份用希伯来文和希腊文写成，也有少部份用犹太的语文（王下 18：26-28），迦南的语文（赛 19：18），闪族语系中的亚兰文写成。他们在写作时都有圣灵的启示，或自己亲笔写下，或口述由同工代笔书写，他们在写作时并不知道其著作会编入为圣经，因一切都由神的主权安排。

圣经虽然跨越 1600 年才完成，但其内容前呼后应，并无任何抵触，新旧约是相辅相成的，圣经的预言均准确的应验。如耶稣道成肉身，旧约预言藉童女所生（赛 7：14），新约主耶稣藉马利亚童贞女所生（太 1：18-23）

圣经的文字工作者，并非都是一帆风顺，有的是在逼迫之下写成的。如耶利米被称为“流泪的先知”，犹太国信仰最黑暗的时期他述说神的吩咐和预言，由其同工巴录帮他抄录，他们都遭遇非常的危险，当时国王将其著作烧掉，但神要他们再抄录一份，显明神要保留祂的话，虽然有各种人为的破坏，神仍用其特殊的方法留下祂的训诲。

保罗藉着文字与众教会分享他的信仰与真道。他写下了十二封不朽的书信，阐明真理，气势如虹，力拔山河，他并未想到能成为新约正典重要的一部份。保罗虽在监牢中，仍写出“狱中书简”，他从不枉费光阴，他不但注重口宣，更以文宣推展系统神学的教训。保罗于主后 66 年底为罗马当局处决，壮烈殉道。若他没有文宣的遗产，后世教会将会是何等大的遗损！

马丁路德于 1517 年 10 月 31 日于威登堡教会大门上张贴“95 条论纲”，揭开了宗教改革的序幕。不但推动了教会的改革，产生了基督教新教；也对欧洲其他国家各地的经济、政治、文化产生了重要的影响。至今已 500 年全世界各地均举办纪念活动。为什么会有如此巨大的影响力，因文字的记载能正确的被保存和应用，可谓无远弗届，永恒不变。马丁路德的著作；加尔文的解经著作，影响教会的更新突破，可见文宣的震撼力是何等伟大的作用，可谓无价之宝。

中国传统文化，四书（大学、中庸、论语、孟子）五经（诗经、尚书、礼记、周易、春秋），都是中国儒家经典书籍。是南宋以后儒学的基本书目，儒生学子的必读之书。书本尽是靠文字的记载，否则就无书可读。

如司马迁的“史记”，是我国史书史上的一部旷世巨着，是第一部以“人”为主的纪传体通史，学者云：“《史记》上补六经之遗，下开百史之法，体莫不兼该，其文章变幻飘逸，独步千古”，“《史记》是中国的史诗”，《史记》不只在史学上有重要价值，在中国文学上也是一典范之作，是一部照耀千古的史篇佳作。司马迁晚年受李陵事件所牵连，被定死罪，为完成《史记》，他选择宫刑以抵死罪。史记可谓“血泪之作”。为着“文以载道”，不惜牺牲个人的自由与享受，而不辍文字工作。

又如《三国演义》是一本长篇历史小说，可以说是中国古代长篇章回小说的开山之作，亦是四大名著之一。作者是明朝的罗贯中。故事起于黄巾起义，终于西晋统一。三国指的是魏、蜀汉、吴。小说通篇精巧叙述谋略，被誉为中国谋略全书。所幸有文字的记载，才能留到今天。众所公认文字功用是长存不朽的。

中外古今文字的工作者常是安静孤单的，但文字的影响是又深又广，无远弗届，无比重要。愿全球的文字工作者，蒙神加恩加力，得着智慧的心，打开电脑，忠心的为主写作，不为己求名求利，只求神得荣耀，好让读者得安慰得造就。

作者简介



郑国治 (Dr. David Hock Tey) 博士，1939 年出生于马来西亚，祖籍福建永春，现旅居美国。早年毕业于台湾中兴大学企业管理系，获商学士。后赴美深造，毕业于国际学园传道会国际神学院，获圣经学硕士及道学硕士；又于美西保守浸信会神学院进修，获教牧学博士。郑博士是马来西亚学园传道会创始人兼首任会长（1968-1986）现任国际学园传道会：美国华人事工会长，国际华人布道团主席，21 世纪美国华人福音遍传主席。曾受邀请为陕西师范大学宗教研究中心基督教文化研究所名誉教授与顾问。他足迹遍及北美洲、欧洲、澳洲、亚洲及中国等三十余国，曾于三百多个城市主领中国文化与基督教专题讲座、神学讲座、教牧退修会、导师讲习会、培灵布道大会、差传年会、个人布道训练会、深度布道训练等，撼动过数百万人的心灵。

郑博士著有：“中国祭祀文化与圣经”、“大学与圣经心得”、“孝道—古今孝道观—《孝经》与《圣经》心得”、“中华文化与圣经教训的对比”、“透视人生”、“宣道要诀”、“健康诀窍”、“怎样有效地管理自己”、“怎样做有效的计划”、“如何胜苦难得喜乐”、“‘耶稣的答与问’ 1-6 集”、“神迹奇事显明恩道”、“如何分辨真假信仰”、“如何分辨真假神迹”、“千变万化谈道法”、“论救恩”、“事奉心路历程”、“伦理道德观的突破”、“经济风暴、环境变迁、思想激荡、怎样因应？”、“辨析《达芬奇密码》”、“神哲学问答简明手册”、“民俗与信仰”、“灵命成长的途径”、“信徒灵命造就”、“圣灵”、“圣灵与信仰”、“神的旨意”、“神人之约”、“人”、“启示、理性、信仰”、“异端与信仰”、“在基督里”、“救恩面面观”、“更新的事奉”、“耶稣可信吗？”、“活泼的圣言”——讲章 52 篇（1-9 集）、“生命的探索”、“如何赶鬼？”、“事奉指引”、“事奉之路”、“事奉经历分享”、“如何结出属灵的果子？”、“创造、科学、信仰”、“时代的使命”、“认识三位一体真神”、“心脏病突发、惊险万分——你对心脏病知多少？”、“主后二千，宣教的挑战”、“灵界迷思”、“初信者当知什么？当做什么？”、“你对基督知

多少？”、“教会兴衰，信徒有责—你能做什么？”、“信仰六大根基”、“你愿意得到最大的福气吗？”、“Questions Jesus Answers” Volume 6、“The Word Testified By Miracles”、“A Daring Rescue from Heart Attack”、“Chinese Culture And The Bible”、“What New Christians Ought to Know and Do”、“How to Discern the Spirits”、“Reflections on a Life of Ministries”及福音册子等九十余种。可上网：www.chineseministries.com 或 www.0595.org 点书本，然后点郑国治专栏，即可找到其著作，欢迎免费下载。

郑博士于各地证道尚备有录音带、录像带、DVD 以供参考。其著作：“神的旨意”、“圣灵与信仰”已制成有声之书。

版权 Copy Right 郑国治 David Hock Tey 2018