



愛浸月刊

二千零六年
九月號第三十三期

出版：愛城華人浸信會文字部
11112-109 Avenue
Edmonton Alberta
Tel: (780) 426-0891

教牧同工：

吳守信牧師 吳楊芳師母
陳慕川牧師 安德信牧師
黃嘉漢傳道

編輯：朱家欣
記者：梁文秀慧
版面設計：黃寶恆

齊來學習，一起成長： 愛浸成人宗教教育事工的發展（一）

筆者曾經與一位在神學院任教基督教教育的牧者討論有關教會成人教育事工的發展。我們都有一個共同的想法：「教會的明天是有賴於現時在教會兒童及青少年事工。然而，教會的今天是有賴於現時一群成熟長進的成年人信徒。若沒有一群成熟長進的成人信徒去牧養，教導及帶領這些兒童及青少年，這些兒童及青少年又如何成為教

會明日的領袖呢？他們只會在長大後離開教會，甚至離開信仰。所以今天的成人宗教教育是極之重要的！」若我們希望下一代；我們的子女能在教會成長成為見證主的鹽和光，於是幫助下一代成長便一群成熟成長的成人信徒的責任。作為成人信徒的我們就要先學習成長，成為屬靈的信徒及領袖。

在愛浸的粵語成人事工中，除

了每主日的崇拜及週三祈禱會之外，成人主日學，小組事工及圖書部等都擔當著重要的責任，目的是要建立弟兄姊妹屬靈方面及生活方面的全人成長。從今年十月開始，成人主日學部會有三個新的發展：

第一，成人主日學系統化：

從今年十月開始，愛浸成人主日學推出有系統的主日學核心課程。愛浸成人主日學將會分為四個系列：

「100系列-尋道系列」：幫助未信朋友明白救恩

「300系列-事奉系列」：裝備信徒活出事奉生命

「200系列-成長系列」：培育信徒屬靈成長

「400系列-僕人系列」：幫助信徒成為教會的僕人領袖

從今年十月至2007年底，主日學部將推出全新設計的「200系列」課程。這些課程包括「201課程-十架路」，「202課程-活出主恩」及「203課程-會友需知」。同時也開始推出部份「300系列」課程：例如「304課程：屬靈操練之屬靈爭戰」等。希望在2008年能夠全面推出「300系列」的課程。

第二，增強成人宗教教育資源：同時期，成人主日學部正在強化成人宗教教育的資源。現時主日學部積極發展成人宗教教育的人力及教學資源：

增強人力資源：在今年七月至九月的主日學時間，一共有八位弟兄姊妹參加筆者教授的「成人主日學師資訓練」。當中有五位弟兄姊妹願意投身成為主日學老師。以後的日子，主日學部會安排成人主日學老師進修及受訓的機會，從而增強主日學老師的教學質數及屬靈生命深

度。



增強教學資源：現時主日學部正在搜尋各種適合愛浸成人主日學的教育資源。我們現正評估各種基督教出版社所出版的中文主日學或聖經教材，從而能夠選取出適合各主日學班的教材。同時，主日學部亦搜習各種幫助主日學老師成長及進修的資源，希望藉此能幫助主日學老師建立穩固的根基。

第三，重建宗教教育行政系統：正因成人主日學部系統化，主日學部必須要建立一個有效的行政系統，從而使教育資源可以完善地搜習

，記錄及儲存起來（例如學生升班記錄，主日學出席表，老師評估記錄，每班的老師筆記及習作等）不會散失。從今年十月起，主日學部開始重新建立成人主日學學生記錄，好使主日學學生清楚知道自已的學習進度。

要建立一個健全的教會成人宗教教育事工需要你們的參與。你可以為參與宗教教育事工的弟兄姊妹代禱（教牧，主日學部長，主日學教師及學生），求主幫助我們能夠一起成長。同時，你參與成為主日學學生，在主日學中成長已是一個極好的事奉。求主幫助愛浸成人主日學成為齊來學習主真理，屬靈生命一起成長的地方。如若想知道有關愛浸粵語宗教教育事工的發展，請到地庫參看「愛浸基教事工」通告板，或聯絡黃傳道。

黃嘉漢傳道

愛城華人浸信會

2006年10月至12月 粵語成人主日學課程

課程	班房
201 課程：十架路（男）	Room 302
201 課程：十架路（女）	詩班房
304 課程：屬靈操練之屬靈爭戰	Room 305
長青課程：輕鬆慢遊利民申	圖書室





國語傳道，聶書全快訊

梁文秀慧



算不了甚麼轟天動地的大事，但往往對學生本身是極為寶貴，也是非常費時的。聶弟兄帶領其他弟兄姊妹到機場接送新來學生，不單接代他們，又給他們暫時居所，更幫助他們找居所，買日用品，接載他們等。最重要的便是邀請他們參加星期五的查經班及主日崇拜。而九月八日所舉辦之迎新會有廿多位朋友參加，透過這個聚會播下不少福音的種子。

在八月，聶弟兄之兒子也因耳發發痰患了高熱及咳嗽，至今耳發發痰仍未完全痊愈，高熱却退了。因此，於九月十二日才能抽空到註華盛頓之加拿大領事館辦簽證手續(華盛頓市離聶弟兄所居之地約三小時車程)。那個星期二，一家四口很早便起行，約早上十時半便平安到達。當時只有幾位比聶家更早，等候了約十五分鐘便是聶家向領事官懲詞的時候。(註：由於聶弟兄是持中國護照的，因此必須先簽證才能入加拿大國境。)當領事官讀完聘書並聽了聶弟兄之解釋後，她提出了兩個建議：

列明有暫時或有期限之性質，華盛頓之加拿大領事館便可發臨時簽證。(註：按本會會章，此職位頭三年是按年續約的，然後才考慮僱為固定職位。)

聶夫人可以以眷屬身份入境，而聶弟兄之兒女均於美國出生持美國護照，故無需簽證入境。

於九月十八日，本會已以快郵將已整理之聘書寄予聶弟兄。願意神繼續帶領此簽證手續，讓聶弟兄舉家能在更溫和的天氣下來到我們當中。

弟兄姊妹，請繼續為到簽證手續及聶夫人之健康禱告。感謝神，神祝福聶家將於明年三月加添一個成員。求主保守本會幾位願意為新傳道裝修辦公室的弟兄姊妹。亦求神興起一班有心志關

Chinese Baptist Church) 是非常活躍及受愛戴的。該教會之主任牧師，趙德光牧師尤如聶弟兄之屬靈父親；不單帶領他信主，牧養培訓，又肯定弟兄在神面前全時間服侍的呼召，為弟兄所作的不能勝其數。此外，在維利亞州威廉斯堡鎮有極大的需要。這個暑期，有許多中國學者來到此大學留學，聶弟兄便幫助他們安頓，藉此見證神的愛。

幫助初到步學生的工作，雖

由於聘書提及固定工作，他更需要辦移民手續。而辦理移民手續只能在離聶弟兄所居之地幾州之隔之紐約州大水平城才能辦到，並且手續需要幾個月才能辦好。將聘書之字眼修改，更清楚

顧聶家安頓的弟兄姊妹，深信聶家必能透過各位的愛心服務，速安頓



營養朱話你知：轉化脂肪知多少

朱家欣

繼糖份，膽固醇，和飽和脂肪後，轉化脂肪(Trans Fat)成爲了近期醫學界和普羅大眾所關注的食物營養成份。因爲據最新研究顯示，轉化脂肪對心臟的危害比飽和脂肪還要高，它們增加你體內“壞”的低密度膽固醇，而同時減少“好”的高密度膽固醇。這會增加患上心臟的機會。另外，轉化脂肪亦可能提高血液中的脂蛋白和甘油三酯，影响胰島素的功效，並可能與某些過敏症和癌症的產生有關。轉化脂肪對胎兒和嬰孩的生理發展亦可能有負面影响。要在此說明的事

各項對轉化脂肪的研究還是在初步階段，所得的結果暫時仍未能對轉化脂肪作出百份百肯定的結論。然而，這些結果却足夠叫人開始對轉化脂肪這營養成份提出警覺。所以，從2006年開始，轉化脂肪被要求在包裝食物的營養成分表中列出，讓消費者能夠查看食物中含有多少轉化脂肪。

究竟轉化脂肪是什麼呢？爲何它會與如此多的健康問題扯上關係呢？雖然少量的轉化脂肪是天然地存在於某些動物脂肪中，我們飲食中的轉化

脂肪大部分是來自經過氫化過程的植物油的。經氫化的植物油亦即是轉化脂肪，一般被視爲飽和脂肪的最佳替代品，因它不含膽固醇，亦沒有一般植物油在烹煮食物時的缺點。轉化脂肪不易氧化敗壞、可高溫重複油炸，降低成本。而且可讓食物更酥脆，不易變黑，賣相好，因而受到食品公司和快餐業所廣泛採用。一些須油炸、烘烤、酥製的食物例如炸雞、薯條、餅乾、微波加熱爆米花及人造奶油等都會採用轉化脂肪。

(第三頁續)

基督徒的「衣、食、住、行」



世人總是為生存而勞苦，「衣、食、住、行」是人人頭上的大事。在這些事上若有人給予保證的話，他將會被擁戴為首領！那些嘗過耶穌變餅神蹟的人豈不想強逼祂作王麼？（約6：1-15）

基督徒也會為生命憂慮：吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？但是他也有屬靈生命。他會關心那方面的「衣、食、住、行」麼？

首先，屬靈生命有衣著的。耶穌說撒狄教會中有幾個人穿白衣與祂同行，卻指出財富充足的老底嘉教會會眾是赤身露體的（啓3：4，5，17）穿白衣代表對神純潔，不犯屬靈的淫亂去隨從偶像或別神。白衣是神寶座前二十四個長老和得勝的聖徒的衣服（啓4：4；6：11，7：9）現今在世上，基督徒面對魔鬼一群那尚未結束的屬靈爭戰，需要穿戴神所賜的全副軍裝（弗6：10-18）。這樣他便可以在自己生活事奉崗位上站穩。弟兄們你打過甚麼美好的仗呢？你歡迎主耶穌檢閱你的軍裝，察看那六件的武裝是否完備無缺嗎？你是逃兵或卸任讓傳道人代替你呢？

其次，屬靈生命有食用的。清楚得救的人知道靈糧是神口中所出的一切話（太4：4）。供應肉體生命健康需要營養豐富的食物，和避免不利健康的小食。屬靈生命需要神話語的滋養。神的話有真理讓我們明白所當信的是甚麼。似是而非的道理，各種異端邪說引至屬靈生命中毒的。主耶穌在啓示錄二章便責備別迦摩和推雅推喇兩個教會！神的話還有應許和吩咐。應許給基督徒遇到生活的困難和危險有鼓勵和盼望。吩咐出於神的智慧和愛心，叫祂的兒女面對生活的繁忙和負擔曉得要優先去做的事宜，留心持守真理，抓握應許和順從吩咐的人有活潑的靈命的！

其三，屬靈生命有住處的，人尋求身體安枕的地方。屬靈生命安息和安全的地方是在基督裏面，在神的愛中。耶穌應許到祂那裏的人得享安息，罪擔脫下，重擔變成輕省（太11：28，29；來4：13）。是的，在主裏面有平安，依靠神的人有大平安（約16：33；賽26：3）。住在神的愛中的人不用懼怕和掛慮會滅亡，因為誰也不能從主耶穌或祂手中將他奪去，甚麼也不

能叫他與神的愛隔絕（約10：8，29；羅8：31-39），住在主裏或神愛中表示生命與神聯合。你和祂有沒有葡萄樹和枝子那樣的關係呢？（約15：1-5）

其四，屬靈生命也有行業。肉體生命的行業多不勝數。基督徒效法耶穌基督，祂的行業有二：「祂周遊四方行善，和醫好被魔鬼壓制的人」（徒10：38）。

神預定蒙恩得救的人有善事去行的（弗2：8-10）。相信真正的基督徒不想像女子撒瑪利人比喻中的祭司和利未人！那麼你要預備自己，留心又熱心行善（多3：1，8；2：14），行善不但不喪志（加6：9-10；帖後3：13），還彼此激發愛心行善（來10：24），你所行的善獻給神作祂所喜悅的靈祭（來13：16），至於叫人脫離魔鬼的壓制，這種行業包括領人信服耶穌，助人勝過試探和挽回人離棄罪惡。作教會領導和教導的人的責任是何其重！他們要有智慧去裝備聖經將各人完完全全的引到神面前。

最後，你若有屬靈的生命，便有屬靈方面「衣、食、住、行」的表現的！

（續第二頁）



哪麼，我們應怎樣避免進食轉化脂肪，以盡量減低其對人體帶來的負面影響呢？首先，醫學界暫時未有對轉化脂肪的安全食用份量訂定任何指標。而且，轉化脂肪並非我們唯一要注意的食物成份，若某種食物不含轉化脂肪，那並不就等同那是健康的食物。以下是對如何減低進食轉化脂肪的一些建議：

1. 在購買食物時查看包裝上的營養成份表，留意“Hydrogenation”，“Partially hydrogenated vegetable oil”等字眼。

2. 減少購買和進食高脂甜品和餅食
3. 減少進食快餐和即食食品
4. 減少煮食時用油份量，並選用含單元不飽和脂肪的食用油，如橄欖油和菜籽油。

除此之外，值得一提的是我們整體地控制脂肪的食用份量，盼望讀者們能夠持續地實踐以下的建議：

1. 多吃高纖維穀類食品，生果和蔬菜，減少肉類份量
2. 多選擇瘦肉，烹調前切去多餘脂肪和表皮
3. 多吃油份較重的魚類，如三文

魚和馬鮫魚。這些魚含有豐富的奧米茄3脂肪酸，有助心臟健康

4. 嘗試以豆類或豆製食品代替肉類做菜餚
5. 採用減油煮食方法，如蒸，烤，燒和水煮等
6. 多選擇低脂奶類食品
7. 避免在食物上加入獻汁

正如前文所提，食物中的轉化脂肪並不是唯一需要注意的營養成份，食物中的整體脂肪量和糖份也是需要注意和加以控制的。還有，讀者們不要忽視運動的重要，這樣才能建立一個健康而且平衡的生活模式。



胡振宗

詩篇第八篇

「人算甚麼？」這首詩歌十分之動聽！不久前，一次通話中，筆者的同工哼唱了一首旋律優美的詩歌，詩詞取自聖經「詩篇第八篇」，很棒！令筆者百聽不厭！詩篇第八篇是筆者喜愛的詩篇之一。

「耶和華我們的主阿！
祢的名在全地何其美。
祢將祢的榮耀彰顯於天。」(第1節)

祢因敵人的緣故，
從嬰孩和吃奶的口中建立了能力，
使仇敵和報仇的，閉口無言。(第2節)

我觀看祢指頭所造的天，
並祢所陳設的月亮星宿，(第3節)

便說，人算甚麼？祢竟顧念他，
世人算甚麼？祢竟眷顧他。(第4節)

祢叫他比天使(或作上帝)微小一點，
並賜他榮耀尊貴為冠冕。(第5節)

祢派他管理祢手所造的，使萬物，
就是一切的牛羊、田野的獸、空中的鳥、
海裏的魚、凡經行海道的，
都服在祢的腳下。(第6~8節)

耶和華我們的主阿！
祢的名在全地何其美。(第9節)。」

記得筆者第一次讀完此詩時，心裏馬上高呼「哈利路亞！」。感謝天父！祢的話語何等甘美！倘若早在20年前，能夠明白上帝的話語，該有多好啊！筆者就不至在真道上跌倒離開上帝了！每當筆者心情被陰霾籠罩之時，上帝的話語如同甘露一般

，恰當且及時地滋潤；驅散心中一切的雲霧。感謝主！

筆者既然從上帝寶貴的話語中有所領受，便樂意在此與您分享筆者內心的喜悅！詩篇第八篇，全篇共有9節經文。最後一節重複第1節對上帝的讚美！第2節說到上帝的大能，連敵對上帝的(魔鬼)都啞口無言。第3節是指上帝就是宇宙的創造者。每逢晚上，筆者舉目凝視美麗的夜空，以及遍滿天上的星星，並那令我依戀的月亮，心中不禁地說：“主阿，祢真偉大！”。

至於第4節，希伯來書二章6節引用了此節。人雖微小，但上帝卻看重人，叫人管理大地；亦賜給凡信靠祂的人一個十分尊貴的身份，就是作「上帝的兒女」！詩篇第八篇5至8節所指的是「人」，同時也指「主耶穌」。

請參希伯來書二章第5至9節。

「我們所說將來的世界，
上帝原沒有交給天使管轄。(第5節)

但有人在經上某處證明說，
『人算甚麼？祢竟顧念他，
世人算甚麼？祢竟眷顧他，(第6節)

祢叫他比天使微小一點，
(或作祢叫他暫時比天使小)
賜他榮耀尊貴為冠冕，
並將祢手所造的都派他管理，(第7節)

叫萬物都服在他的腳下。』
既叫萬物都服他，

就沒有剩下一樣不服他的。
只是如今我們還不見萬物都服他。
(第8節)

惟獨見那成爲比天使小一點的耶穌，
(或作惟獨見耶穌暫時比天使小)
因爲受死的苦，就得了尊貴榮耀爲冠冕，
叫他因著上帝的恩，
爲人人嘗了死味。(第9節)」

因主耶穌來到世界(道成肉身)成爲「人子」，完全受時空的限制，雖然主耶穌可以行使祂的神性，如叫天使來營救祂...，但主耶穌卻沒有那樣做，寧願選擇被釘在十字架上，流血捨身來完成救贖的工作。腓立比書二章6至11節，詳盡地說明了主耶穌完全謙卑、順服到底的美德。

「他本有上帝的形像，不自己與上帝同等爲強奪的，反倒虛己，取了奴僕的形像，成爲人的樣式，既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上。所以上帝將他升爲至高，又賜給他那超乎萬名之上的名，叫一切在天上的，地上的，和地底下的，因耶穌的名，無不屈膝，無不口稱耶穌爲主，使榮耀歸與父上帝。」

當筆者明白上帝的話語時，心中感到十分滿足，這是萬金也買不到的快樂！主耶穌說：「飢渴慕義的人有福了，因爲他們必得飽足！」(馬太福音五章6節)。

願凡有心尋求上帝的人，都因祂的話語，心靈得滿足！阿們！

人算甚麼？

曲詞：林建兒

耶和華 我們的主 祢的名 在地何美 祢將榮耀彰顯於天

將榮耀彰顯於天 觀看祢所造的天 所擺設月亮星宿

觀看祢指頭所造的天 所設的月亮星宿 便說人算甚麼

祢竟顧念他 他算甚麼 他比天使微小一點 祢賜他榮耀冠冕

環顧宇宙萬物何廣闊 試問 人算甚麼

