



35th

HAPPY
Birthday



浸訊

2015年3月號

牧者心聲

鄭展程牧師

本會立會卅五週年了。記得立會之時，我們崇拜平均出席人數，不到六十人，現在已增長了五倍之多，有三百餘人，但距離全世界歸主，仍是遙不可及，每個人還有多少個卅五年呢？主阿，求指引主僕在往後年日知道怎樣發展教會，以致能早日完成大使命！

感謝神！今年，正要全力開展一領三運動之際，這時卻從在台灣唸神學的姊妹口中，得知最近台灣各大教會正熱烈推展著一套全新的個人佈道課程，名為“從懷疑到相信”。作者本來只是一個平凡的女信徒，她信主十二年以來，已個別地帶領了過百人信主，人人都為她感恩，於是她便開始結集自己的經驗，研發出以上課程，直到現時為止，已有過萬人接受了培訓。

當主僕聽到這消息時，不知怎的，興奮莫名，更希望藉此課程推動弟兄姊妹做到一領三這個目標，並深信一定可以做到。

主耶穌曾說過：只要我們去，祂就會與我們同在。（參太廿八 18 - 20）

只要我們繼續有負擔地完成大使命，主耶穌一定會繼續給我們打開成功之門，最終能完成它。您信這話嗎？

今年本會慶祝立會卅五週年，您會帶領多少未信親友歸主，作為向神感恩的禮物呢？

讓我們齊心努力「一領三」吧！



一領三運動

梁麗珠姊妹

我本來沒準備參加一領三運動，因我怕自己不能達標，又怕有太大壓力給自己……

回想當初我決志信主時，擁有一顆火辣辣跟隨主或想傳福音的心。但卻被玩樂、讀書、工作，忙碌等等……以上這一切將我本來熱切的心慢慢地冷卻，不知不覺間變得冷漠，失去感覺。那刻覺得回教會就像每個週日的一個特定節目，或者是一個跟朋友聚會的時間。久而久之，回教會已感到沒意義，最後甚至停止了聚會。就是這樣，我停了沒有回教會約二十多年了。

原來傳福音不只是讓未信的人得益，而我們信的人的心也因此被激發起來。福音不單給未信的人聽，而信的人也需要聽，因為人是善忘的，救恩得到手時便很快會忘記。現今世代的人太幸福，隨時都可以得到很多東西，只要爭取，就隨手可得，可惜很快就不懂得珍惜！

記得在一領三的聚會裏，林姑娘走過來跟我說：「麗珠，我剛看2011年教會的相片，原來你已經返左黎啦？」我便回答說：「是啊！我個人好內斂，怕跟人溝通，所以在教會是一個不起眼的人。」其實我早在2004年已在教會出現，當時我在教會舊址等著我兩個小孩子參加兒童組，在等候期間，有一位姊妹帶著笑容迎面而來，她誠懇地邀請我參加小組，但當時的我卻冷冰冰的推卻，而且之後又怕再見到她。雖然我好冷漠地對她，但不等於我沒接收到她那份誠意的邀請，就在2010年中，我再次記起這姊妹的聲音，因而將我帶回教會直至現在跟你們分享的這一刻。

弟兄姊妹，不要小看自己所做的，你們的付出可能成為別人的祝福。如當日沒有這位姊妹的邀請，可能就沒有今天的我可跟你們分享，請參加一領三運動，燃點別人的生命，更燃點自己的生命！

今年立會35周年主題為「以愛相繫、跨步向前」，慶祝活動非常豐富，現在先預告節目內容，大家準備就緒，一起參加！

 禮堂佈置

 「土耳其、希臘」之旅

 福音微电影

 立會嘉年華會

 大事回顧

 設計主題LOGO

 主題曲

Are
you
Ready?

 感恩聚餐

 「有心祝福你」大行動

 立會佈道崇拜

 紀念特刊

 創作立會紀念品

預防**流感**小貼士



1. 季節性流感疫苗接種

- 由於健康人士亦可患上嚴重流感，為保障個人健康，所有人士可向家庭醫生查詢有關接種季節性流感疫苗的詳情。一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感
- 由於流感病毒會不時變種而衍生新病毒株，導致流感廣泛傳播，因此，世衛會建議每年度流感季節應採用的流感疫苗組合

2. 個人衛生

- 勤潔手，特別在觸摸口、鼻或眼之前，或觸摸扶手或門把等公共設施後，使用梘液和清水以正確方法洗手
- 打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻，之後應徹底洗手
- 將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內
- 如出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩

3. 環境衛生

- 保持室內空氣流通
- 在流感高峰期，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴口罩。

4. 治理流感方法

- 充足休息和多喝水
- 若出現流感病徵，切勿上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求診
- 抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物，服用抗生素不能治愈流感或加快痊癒
- 抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用

均衡飲食預防流感

日常飲食應有均衡營養，才可攝取充足養份，可增強體魄及抵抗力。

1. 維他命A/B/C

維他命A可保護黏膜及上皮組織，防止病菌侵入。食物包括萵菜、菠菜、胡蘿蔔、南瓜、番茄、紅黃色水果如橘橙等等都富含維他命A。

維他命B族負責身體內細胞的修護與成長，也可增加活力、調節情緒、減輕抑鬱及對抗疲勞。富含維他命B族的食物有動物內臟及乾豆類等等。

維他命C可幫助調整人體體質、幫助修補膠原蛋白、抗氧化等，亦有預防感冒的功能，如奇異果、橙及草莓等。

2. 適當補充蛋白質

蛋白質是體內對抗病菌的抗體的合成原料，包括肉類、蛋類、奶類和豆類食品等。

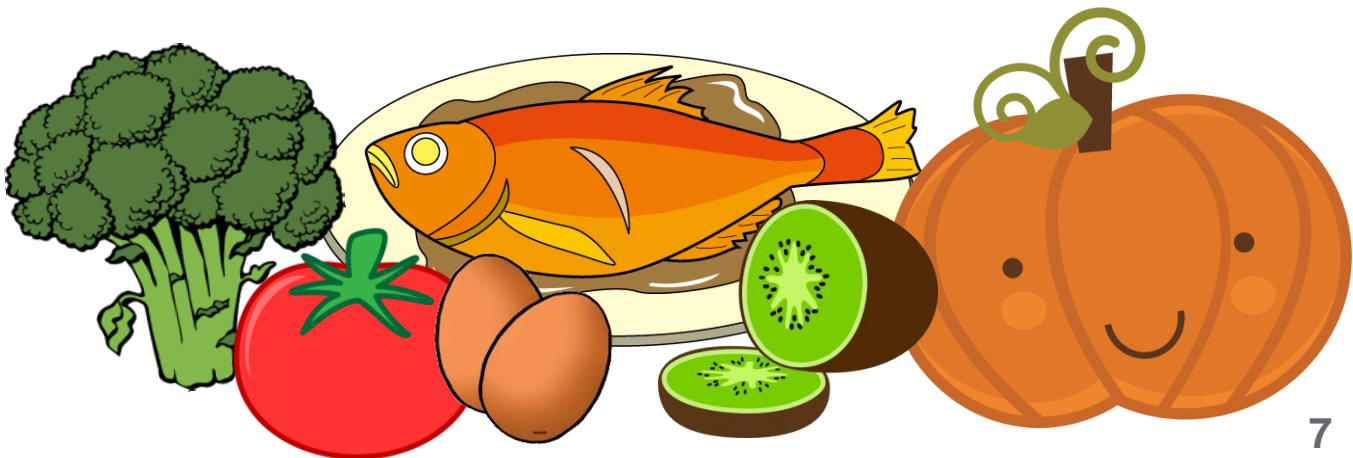
3. 富含鐵及鋅的食物

如果缺乏鐵質，可能會引起免疫系統細胞數量和質量下降，降低免疫系統功能。富含鐵質的食物有肉類、動物血、奶類、蛋類、菠菜等。

每天吸收適量的鋅，可幫助調節人體免疫力。瘦肉、豆類食品、全麥穀類、奶、海產類都含豐富的鋅。但過量吸收鋅會對身體有害，破壞免疫系統。

4. 蔬果飲食

多吃富含鈣、鋅元素及維生素的蔬果，可抑制病毒等的繁殖。番茄、蘿蔔、梨、奇異果、柑桔及各種蘑菇等等，都能幫助提高免疫力。



基督是我一家之主

黃嘉晟弟兄。余慧芝姊妹



「兒女是耶和華的產業，所懷的胎是他所給的賞賜。」(詩篇 127:3)大約4年多前，我們一家有了耶和華賜給我們的產業——女兒黃彥萱。作為基督徒父母，除了要懂得如何照顧她的生活所需，更重要的是如何教養她成為愛主的基督徒。

為了使女兒認識天父，並且從小建立敬畏上帝的美好根基，我們從她在嬰兒時便開始睡前與她一起唱詩歌，講聖經故事和祈禱，而每個星期日返教會崇拜更是不可缺少的生活一部份。現在女兒已上幼稚園K1，感恩她可以在一所基督幼稚園中學習。在有主愛的環境中得到教導，我們深信用神的話語教導她，給她正確的價值觀，才能有最大的果效。

除了教育女兒外，神在我們夫婦二人中也有著重要的角色：面對家庭重大決定，我們都會一起同心禱告，尋求神的指引；當我們有衝突的時候，我們會以神的話語提醒夫妻相處之道，很快便會和好；閒時也會彼此分享靈修的領受。

還記得在我們的婚禮，讀經經文是約書亞記24:15——「至於我和我家，我們必定事奉耶和華。」願主也能成為你們的一家之主。