芙蓉基督教卫理公会 28829/



我们在天 上的 /主题 我们都是学习者1.0 /分题 在祷告中作主门徒 /焦点 学习祷告的生命

电联号码 / Tel:

礼拜堂 / Church:

Jalan Lintang,

Seremban, N.S.

(第一终站对面 /

Opposite Terminal 1)

岡址 / Website : www. serembancmc.org

教会办事处 / Office:

70200 Seremban, N.S.

299, Jalan Tan Sri

Manickavasagam,

(a): CMC_SEREMBAN **(f):** SEREMBANCMC.CORG

我们都是学习者 1.0 - 使万民做主的门徒

"在祷告中做主门徒"

22 - 06 - 2025

主日周报第廿五期

1	安静等候	Wait In Silence			众坐
2	会前祷告	Prayer Before Worship			众坐
3	主在殿中	The Lord Is in His Holy P	lace		众坐
4	经文宣召	Call To Worship	历代志上 1Ch	16:24-25	众坐
5	宣认信仰	Apostle's Creed			众立
6	诗歌敬拜	Praise & Worship			众立
7	教牧祷告	Pastor Prayer			众立
8	唱荣耀颂	Gloria Patri			众立
9	诵读圣经	Scripture Reading			众坐
10	宣扬圣言	Sermon			众坐
11	委身诗歌	Responsive Song			众立
12	家事分享	Family News			众坐
13	奉献祷告	Offertory Prayer			众坐
14	奉献给主	Offering			众坐
15	唱三一颂	Doxology			众立
16	祝福差遣	Benediction			众立
17	唱阿们颂	Threefold Amen			众立
18	默祷感恩	Silent Prayer			众坐
		平安散会 为主而活	Go In Peace	Live For Chris	st

		本主日崇拜	丰服侍人员		
日期		29.06.2	2025		28.06.2025
地点/时间 服侍人员	母堂(午间) 1:00pm	母堂(晚间) 7:00pm	芭蕾布道所 9:00am	船头布道所 9:30am	达城布道所 6:00pm
领会	罗美玲姐妹		林美妹姐妹		郑义举弟兄
领唱	林崇仁弟兄		卢家乐弟兄		黄启源弟兄
讲员	万富奇牧师		杜国泉传道		魏献祥弟兄
诵读圣经	传道书 7:14	青	路加福音 15:11-24	T 1/2	路加福音 11:9-13
宣扬圣言	人生就是这样	年	父亲与天父	下一次 船头 圣餐主日	上帝对祷告 的回应
委身诗歌	恩典之路	崇	孝亲歌	崇拜将在 13/07/2025	祷告的力量
司琴	符俊伟弟兄	拜	卢家乐弟兄		戴芷柔姐妹
LCD 投影	陈乐怡姐妹		卢家欣姐妹		黄丽丽姐妹
问安服事& 服务人员	陈桂安, 林福财 宋美美, 颜美兰		卢惠珠姐妹 林有福弟兄		李国宝弟兄

		下主日	崇拜服侍人	员	
日期		06.07.2	025		05.07.2025
领会	林崇仁弟兄	张玉莲姐妹	张育庭弟兄		林福强弟兄
领唱	圣诗班	赖秋菊姐妹	卢家乐弟兄		陈美云姐妹
讲员	万富奇牧师	万富奇牧师	万富奇牧师	下一次 船头	万富奇牧师
司琴	陈洁琪姐妹	罗静忆师母	孙丽燕姐妹	圣餐主日	戴芷柔姐妹
LCD 投影	黄丽美姐妹	黄伟伶姐妹	卢嘉欣姐妹	崇拜将在 13/07/2025	黄丽丽姐妹
问安服事&服务人员	张伟善,谢章杰 陈芳玉,陈爱美	魏文福 梁钊宁,廖佩珊	卢惠珠姐妹 林有福弟兄		郑义举弟兄

青年崇拜程序

4W LIFE WORSHIP

家事分享	Family News
欢迎大家/彼此问候/同心祷告	Welcoming/Greeting/Pray
宣召敬拜	Call To Worship 代上 1Chr 16:24-25
使徒信经	Apostle's Creed
敬拜赞美	Praise & Worship
奉献祷告	Offertory Prayer
奉献给主	Offering
宣扬主道	Sermon AI,我们的巴别塔?(创11:1-9)
回应诗歌	Responsive Song 炼净我
祝福差遣	Benediction
唱三一颂+同心阿们	Doxology + Amen
拍全体照	Group Photo

6.29 事奉 人员 敬拜赞美:

陈祀均弟兄团队

领袖祷告: 张立仁弟兄 招待员:

青少团契

LCD投影: 张佳平姐妹 讲员:

黄伟伶姐妹

PA音响 李秋蓉姐妹

熊豪翊弟兄

家事 欢迎众信徒及新朋友今日聚集一堂敬拜主

信徒可上网跟进本堂发展近况。 本堂网站: www.serembancmc.org



请扫描 下载本周 电子周报 Please scan to download weekly bulletin

牧者行踪:	万富奇牧师

29/06 (日) 主日崇拜证道 (芙蓉堂, 1pm)

青年崇拜 (芙蓉堂, 7pm)

30/06 (一) 休息日

教导《讲道学 2》 (STM, 2pm)

01/07 (二) 教会同工&职员分享祷告会 (10am)

02/07 (三) 探访

03/07 (四) 教导《讲道学 2》 (STM, 8am)

04/07 (五) 门徒金本 (门徒厅, 8pm)

05/07 (六) 主日证道&主持圣餐 (达城卫理公会,6pm)

06/07 (日) 主日证道&主持圣餐 (芭蕾卫理公会, 9am)

主日证道&主持圣餐 (芙蓉堂, 1pm & 7pm)

牧者行踪:李恩慧牧师

28/06 (六) 崇拜营

达城布道所生日会 (7pm)

29/06 (日) 主日崇拜 (母堂, 1pm)

青年崇拜 (母堂, 7pm)

30/06 (一) 讲道学补课 (STM, 2pm)

01/07 (二) 教会同工&职员分享祷告会 (10am)

02/07 (三) 探访

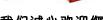
红本门徒 (青年中心, 8pm)

03/07 (四) 讲道学 (STM, 8am)

04/07 (五) 洗礼班 (办事处 10am)

05/07 (六) 青少年团契查经 (青年中心, 2.30pm)

06/07 (□) 圣餐崇拜 (母堂, 1pm)



我们诚心欢迎您

欢迎第一次或路过来参加我们崇拜的弟兄姐妹和朋友们,愿上帝赐福您, 让您时刻经历耶和华上帝的祝福恩佑和平安喜乐。

欢迎您继续来参加我们的聚会,请您留下联络方式以便我们继续关怀。

0左1日初工	古仁心		
陈珮敏干 27-29/06	「 妻 1」広 (五-日)	南中教区少团工作体验营	(莱蓉振化小学)
29/06	(日)	青年崇拜	(芙蓉堂,7pm)
30/06	(-)	休息日	(大谷里,/piii)
30/00	(-)	大专生毕业典礼	(师训学院,3pm)
01/07	<u> </u>		
01/07	(<u>_</u>)	神学课程:基督教神学2	(STM, 9am)
02/07	(-)	大专生毕业典礼	(师训学院,3pm)
02/07	(三)	大专生毕业典礼	(师训学院,8am)
		神学课程: 耶稣的比喻	(STM, 2pm)
	(T)	门徒紫本	(门徒厅,8pm)
03/07	(四)	教会办事处	(9am)
04/07	(五)	校园性侵害讲座	(芙蓉振华小学, 8am)
		芭蕾少年团契	(芭蕾布道所,7pm)
05/07	(六)	青少团契	(门徒厅, 2.30pm)
		大专团契	(门徒厅,6pm)
06/07	(日)	大专生毕业典礼	(暂定)
		晚间崇拜	(芙蓉堂,7pm)
杜国泉传	道行踪		
29/06	(日)	主日证道	(芭蕾布道所: 9.00am)
30/06	(-)	休息日	
01/07	(_)	教会同工职员分享祷告会	(10.00am)
02/07	(\equiv)	芭蕾布道所	
03/07	(四)	芭蕾布道所	
		蒙恩祷告祭坛	(芭蕾布道所: 8.00pm)
04/07	(五)	探访	
05/07	(六)	教会办事处	
06/07	(日)	主日崇拜	(芭蕾布道所: 9.00am)

圣餐主日

- 1. 下主日圣餐礼拜, 吁请众信徒预备心守圣餐纪念主。
- 2. 圣餐礼拜将举行两次奉献。1. 十一奉献 2. 主日奉献(主日捐)
- 3. 下主日圣餐崇拜后设有爱宴,请弟兄妹姐留步享用,同时彼此相交。

爱心三合一

*2025 年验血票券即日起售卖, 每张售价 RM110。

有意购买者,请向林福财弟兄(016-328 2276),

陈律锝弟兄(012-243 9153), 或教会办事处(011-6244 2935)

基督教教育颁奖

7月12&13日基督教教育将颁发礼物给抄写彼得前后书的弟兄姐妹。 敬请得奖者,出席领取。谢谢。

达城: 12/7/2025 颁发礼物 (恕不称呼);

林福强 李丽瑜 池敏敏 陈若凡 张小君 戴芷柔 锺佳谌 陈丽芳 魏金英 黄丽丽

母堂: 13/7/2025 颁发礼物 (恕不称呼);

廖佩茹 李嘉慧 丘鸣凤 林家锡 陈慧如 林恩奕 林恩昱 黄敏敏徐淑芬 王丽星 林福财 魏淑婷 陈美珍 黄伟伶 熊豪翊 张月丽蓝淑贞 黄玉兰 周明明 黄少秋 杨爱华 吴美屏 宋美美 颜美兰郑恩晴 郑恩甜 郑恩妃 林艾玲 张玉莲 林素芳 郑绥慧 罗静忆张立仁 叶丽琼 曾美莺 余曹山 林美莲 林美华 林美妹 叶玉九江美凤 戴云辉 陈雪利 郑绥宝



主	日日	听道	反	思记	录	Sermon	Points	to	Ponder
						30950 —			
					-				

	上口り追加	文心比求 Sermon Points to Ponder	
A	信息 Message: _ 经文 Scripture:		- (
186	一 讲员 Speaker:		_ XX
	日期 Date:		
1.	一个要学的功课?	A lesson to learn?	
2.	一个要顺服的命令	? A command to obey?	
3.	一个当抓紧的应许	? A promise to keep?	
	从五战田从归和	2. A respirator to mandar 2	
4.	一件妥感恩的提醒	? A reminder to ponder?	
5.	当儆醒/逃避的试	采/引诱? A temptation to avoid?	
6.	对天父,主耶稣或	圣灵的更深认识? A knowledge of God?	
7.	一句最感动的经节	?尝试背起来。A verse to memorize?	

七月 July 2025

			13 拉蒂尔洛萨 02		27 节苇本: 苯 02
		C電付道外 Sam	巴雷布迪州 Sam		J 1
星期日		母堂主日学 12.45pm, VC	船头布道所 9.30am	母堂主日学 12.45pm, VC	
Sun		午间崇拜 1pm,C	母堂主日学 12.45pm, YC	午间崇拜 1pm, C	母堂主日学 12.45pm, YC
		晚间崇拜 7pm, C	午间崇拜 1pm, C	晚间崇拜 7pm, C	午间崇拜 1pm, C
一旗書	不可停止聚令, 好像尹	P些停止惯了的人,倒要说	不可停止聚会,好像那些停止惯了的人,倒要诚此劝勉,既然知道那日子临近,	临近,就更当如此。	28
Mon		(希伯来书 10 : 25 节)	10:25节)		
	1	8	15	22	29
Tue			卫理信仰学堂 8pm, Z	卫理信仰学堂 8pm, Z	卫理信仰学堂 8pm,Z
	2	6	16	23	30
星期三	「7徒红本 8pm, YC	门徒红本 8pm, YC	门徒红本 8pm, YC	门徒红本 8pm, YC	门徒红本 8pm, YC
Wed	门徒紫本 8pm, YC	门徒紫本 8pm, vC	门徒紫本 8pm, YC	门徒紫本 8pm, YC	门徒紫本 8pm,YC
田井田	3	10	17	24	31
Thu		祷告会 8pm, YC		祷告会 8pm, YC	
]	4	11	18	25	
延期 ₽•••	门徒金本 8pm, YC	门徒金本 8pm, YC	门徒金本 8pm, YC	门徒金本 8pm, YC	欢迟弟兄姐妹
					参与我们教会
	5	12		26	
	青少团契 2.30pm, YC		青少团契 2.30pm, YC		的各项活动,
星期六	达城布道所 epm	青少团契 2.30pm, YC	达城布道所 6pm	青少团契 2.30pm, YC	1 1 1 1 1
Sat		监		监	一匹在土里灰大,
		青成团契 8pm, YC			见证祂的恩典!
				成年团契 8pm, YC	
* XC	青年中心 *C=礼拜堂	学 *Z = Zoom			

七月 July 2025

每日读经

星期日 Sun	星期一 Mon	星期二 Tue	星期三 Wed	星期四 Thu	星期五 Fri	星期六 Sat
		1	2	3	7	5
		伯 Job 21-22	伯 Job 23-25	伯 Job 26-28	伯 Job 29-30	伯 Job 31-32
		徒 Acts 10:1-23	徒 Acts 10:24-48	徒 Acts 11	徒 Acts 12	徒 Acts 13:1-23
9	7	8	6	10	11	12
伯 Job 33-34	伯 Job 35-37	伯 Job 38-39	伯 Job 40-42	诗 Psa 1-3	诗 Psa 4-6	诗 Psa 7-9
徒 Acts 13:24-52	徒 Acts 14	徒 Acts 15:1-21	徒 Acts 15:22-41	徒 Acts 16:1-15	徒 Acts 16:16-40	徒 Acts 17:1-15
	. ,	i.	,	,	0	
13	14	15	16	17	18	19
诗 Psa 10-12	诗 Psa 13-16	诗 Psa 17-18	诗 Psa 19-21	诗 Psa 22-24	诗 Psa 25-27	诗 Psa 28-30
徒 Acts 17:16-34	徒 Acts 18	徒 Acts 19:1-20	徒 Acts 19:21-41	徒 Acts 20:1-16	徒 Acts 20:17-38	徒 Acts 21:1-14
20	21	22	23	24	25	26
诗 Psa 31-33	诗 Psa 34-35	诗 Psa 36-37	诗 Psa 38-40	诗 Psa 41-43	诗 Psa 44-46	诗 Psa 47-49
徒 Acts 21:15-40	徒 Acts 22	徒 Acts 23:1-11	徒 Acts 23:12-35	徒 Acts 24	徒 Acts 25	徒 Acts 26
27	28	29	30	31		
诗 Psa 50-52	诗 Psa 53-55	诗 Psa 56-58	诗 Psa 59-61	诗 Psa 62-64		
徒 Acts 27:1-25	徒 Acts 27:26-44	徒 Acts 28:1-15	徒 Acts 28:16-31	罗 Rom 1		

爱是恒久忍耐,又有恩慈… 几事包容,凡事相信,凡事盼望,凡事忍耐,爱永不止息。

(林顁 13:4,7-8节)

Zove is patient, love is Rind... It always protects, always trusts, always hopes, always perseveres, love never fails.

21 & 22 . 06 . 2025 主 日 奉 献 芳 名 与 款 额

实体 崇拜人数	午间180人 晚间58人 船头12人 芭蕾28人 达城42人 主日学36人 (母堂27人,达城9人)	400 人
主日崇拜	午间 1,746/= 晚间 438/= 船头 117/= 芭蕾 264/= 达城 478/=	3,043.00
主日学	母堂 53.50 达城 9.50	63.00
团契奉献	青少团契 15/=	15.00
十一/ 月份奉献	郭美霞姐妹 800/=,陈洁琪姐妹 750/=,JL 700/=,魏淑婷姐妹 650/=,张孝意姐妹 600/=,(179)号 470/=,徐淑芬姐妹 411/=,(1)号 200/=,张恩亮弟兄 150/=.	4,731.00
感恩奉献	主知名(2 位)x 200/=,冯推伟弟兄 100/=,黄宝珍姐妹 100/=, 魏金英姐妹 70/=,王小玲姐妹 53/=,Eileen Tieu Swee Ping 50/=, 陈安慰姐妹 50/=,张丽英姐妹 20/=,林余玫瑰姐妹 20/=.	863.00
宣教款	郭美霞姐妹 400/=,魏淑婷姐妹 50/=,魏金英姐妹 30/=,姚育婷 姐妹 10/=.	490.00
仁爱金	潘伟强伉俪 180/=.	180.00
建堂	林福强伉俪 300/=,魏金英姐妹 100/=.	400.00
乐龄团契	张金祥传道伉俪 200/=.	200.00
	总数:	9,985.00

2025 年主日	崇拜每月 十一/月份奉献 总数
月份	十一/月份奉献(RM)
一月份	68,411.00
二月份	51,300.00
三月份	60,830.35
四月份	72,785.00
五月份	53,757.00

奉献

- 1. 弟兄姐妹可以扫描二维码奉献
- 2. 或者通过网上转账:

户口名字: Chinese Methodist Church Seremban

户口号码: AMB 1482012004337

请将奉献单据 WhatsApp 给办事处

(011-62442935),并注明您的姓名,奉献项目(月份奉献,感恩,认献,宣教款,年会承担,建堂款等)及奉献款项。



代祷

(一) 教会

- * 为本堂主理万富奇牧师(博士),李恩慧牧师,杜国泉传道代祷;求主赐牧者有属天的异 象带领教会,活泼的灵命,火热的服事,家人的平安。
- * 为教会干事陈珮敏、李紫彦、廖佩茹、王小玲的灵命、服事、健康代祷。
- * 为本堂在 Kg. Kayu Ara 的一块土地,建造一座新圣殿来代祷:求主的旨意运行在这土地上,施恩祝福,帮助我们弟兄姐妹能一起同心协力,依靠圣灵,高举主的十字架,万众一心,为主建造一座新圣殿,成为荣耀上帝,转化生命,祝福社区的教会。
- * 为本堂各肢体事工、生命小组事工、布道所,以及特别事工(憩苑)祷告,求主赐福各事工领袖同心服事,造就信徒,祝福社区。
- * 为本堂今年各项圣工/活动代祷,求主复兴教会,赐智慧和异象给各项圣工,荣神益人。

(二) 肢体

- * 为杨凤英姐妹,林黄金凤姐妹,卢许美英姐妹,薛黄金凤姐妹,曾焕谦弟兄,萧银妹姐妹,郑宝玲姐妹,郑长泳弟兄,林义惠姐妹,薛祖勤弟兄,梁佩贤姐妹,梁亚娇姐妹,吕琼桂姐妹,成蓉妹姐妹.苏玉环姐妹身心灵健康代祷。
- * 憩苑住民:邓秀群姐妹,梁秀梅姐妹,纪赛珍姐妹,叶萍萍姐妹及张丽凤姐妹。
- * 憩苑同工:管家詹邓耀英姐妹及副管家许玉珍姐妹及事奉得力。



2025年芙蓉堂基督教教育圣经朗诵比赛

时间: 2025年7月26日 星期六 晚上8 pm

地点: 芙蓉堂教会 报名截止日期: 2025年7月7日

宗旨: 让会友们有创意, 创作感来呈献诗歌朗诵。 i) 团契胶体个人赛-分2组(12岁以下&13岁以上)

鼓励邀请各肢体最少派出2位代表,最多5位。总名额为30位为限

ii) 可自选择圣经里任何一段的经文。 请提供经文章节内容給基督教教育委员,

以便放上荧幕观看。

iii) 时间:最少须要20秒时间限制。

iv) 评分表

语音&语调 30%	动作 25%	表情 25%	服装 10%	时间 (最少20秒) 10%	总分100%
-----------	--------	--------	-----------	----------------------	--------

- *报名表格可另行复制。
- *请确认填写完整及一切属实无误,并愿意遵守主办当局所制定的比赛规则。
- * 请将表格交给,或whatsapp给林福强执事+6012-3195229,或办公室干事佩茹姐妹。

报名表格	
姓名: (中)	(英)
联络号码	代表团契
报题(即圣经译本,书卷和章节)	





年议会将会在 31/8/2025 - 1/9/2025

鼓励弟兄姐妹向教会

教会将全额津贴报名费

弟兄姐妹只需自行负责 住宿,膳食和交通费 让我们一起祷告,

本堂及布道所崇拜/肢体活动	时间地点	联络	
晏斗卫理布道所 (每周日)	暂停	李明主弟兄 010 - 362 6893	
船头卫理美会布道所(每月第二,第四个周日)	9.30 am	陈桂安弟兄 019 - 217 3262	
达城以勒卫理布道所(每周六)	6:00 pm	林福强弟兄 012 - 319 5229	
芭蕾卫理荣耀布道所(每主日)	9:00 am	黄亚九弟兄 016 - 929 4808	
芙蓉堂午间崇拜 (每主日)	1:00 pm	林崇仁弟兄 016 - 412 8756	
芙蓉堂晚间崇拜 (每主日)	7:00 pm	张俊豪弟兄 012 - 357 3282	
妇女姐妹会 (每月第一个周四)	8:00 pm	庄淑芬姐妹 012 - 367 6753	
祷告会(每月第二,第四个周四)	8:00 pm	池敏敏姐妹 012-889 5977 李思慧牧师 012-293 7179	
青少年团契 (每周六)	2:30 pm (青年中心/礼拜堂)	张立仁弟兄 018 - 662 7912	
芭蕾青少团 (每月第一、第三个周五)	7:00 pm (芭蕾布道所)	陈珮敏干事 016 - 377 8164	
青成团契 (每月第二、第四个周六)	8:00 pm(青年中心)	吴兆敬弟兄 012 - 941 3087	
成年团契 (每月第四个周六)	8:00 pm(青年中心)	钟涁穅弟兄 012 - 635 2189	
大专团契 (每月第一、第三个周六)	6:00 pm(青年中心)	张咏恩姐妹 011 - 5751 0997	
乐龄团契(每月第二、第四个周六)	10:00 am(青年中心/憩苑)	林福财弟兄 016 - 328 2276	
生命小组 (按照各小组安排)	8:00 pm(各小组家庭)	余美娟姐妹 019 - 266 9264	
圣诗班(每主日)	2:30 pm(礼拜堂)	曾宪敏弟兄 012 - 601 7105	
芭蕾布道所主日学(每主日)	10:30 am	林美莲姐妹 012 - 359 0668	
母堂主日学 (第二到第四个周日)	12:45 pm(青年中心)	魏淑婷姐妹 012 - 302 2876	
船头儿童天地 (第一到第四个周六)	10:00 am	张月丽姐妹 016 - 295 8001	
少年军船头第一分队 (第一到第四个周日)	10.30am	陈珮敏干事 016 - 377 8164	
憩苑 (安老院)	詹邓耀英姐妹 010 896 5903 / 016 829 7969		

2025 年芙蓉堂服事团队 CMCS 2025 MINISTRY TEAM

♦ 主理牧师: 万富奇牧师 ♦ 协理: 李恩慧牧师 ♦ 堂聘传道: 杜国泉传道

♦ 会友传道: 张金祥传道, 赖秋菊姐妹, 魏献祥弟兄, 陈珮敏姐妹

♦ 会友领袖:陈桂安弟兄♦ 执事会主席:张伟善弟兄♦ 牧区财政:谢章杰弟兄♦ 受托与经济委员会主席:陈美云姐妹♦ 产业管理委员会主席:熊优盛弟兄

◆ 受选执事: 张伟善弟兄(执事会主席)林美莲姐妹(执事会文书)从事会文书)从魁贤弟兄(产业管理委员) &

陈惠南弟兄

♦ 崇拜与音乐委员会主席 : 林崇仁弟兄♦ 基督徒社会关怀委员会主席 : 林福财弟兄 ♦ 会友籍与布道委员会主席 : 张彩莲姐妹 ♦ 宣教委员会主席 : 符恒盛弟兄 ♦ 基督教教育委员会主席 : 林福强弟兄

◆ 主日学校长 : 魏淑婷姐妹◆ 好女会会长 : 庄淑芬姐妹◆ 成年团契团长: 钟涁糠弟兄

 ♦ 青成团契团长: 吴兆敬弟兄
 ♦ 青少团契团长: 张立仁弟兄

 ♦ 生命小组区长: 余美娟姐妹
 ♦ 大专团契团长: 张咏恩姐妹

♦ 青小年事丁干事: 陈珮敏姐妹

♦ 芙蓉堂青小年&大专事工指导: 庄润强弟兄

♦ 晏斗卫理布道所圣工发展委员会主席 : 李明主弟兄 ♦ 芭蕾卫理荣耀布道所圣工发展委员会主席 : 黄亚九弟兄 ♦ 船头卫理美会布道所圣工发展委员会主席 : 陈桂安弟兄 ♦ 达城卫理以勒布道所圣工发展委员会主席 : 林福强弟兄

: 吴兆敬弟兄 : 魏献祥弟兄 ♦ 青年中心管理委员会主席

♦ 网络事工委员会主席

: 张月丽姐妹 ♦ 治丧委员会主席

♦ 亚沙土地转换用途/圣殿(分堂)建筑委员会主席: 余曹川弟兄

♦ 船头思源楼历史走廊管理委员会主席⇒ 憩苑管理委员会主席⇒ 設苑管理委员会主席: 张玉莲姐妹

♦ 圣歌团指导 : 曾宪敏弟兄

从睡眠看人生

你够睡吗?你有时间睡觉吗?你睡得着吗?——这些问题,你有认真想过吗?其实,睡眠,反映了人生某些的事实。本周与你谈谈,从睡眠看人生真相。

婴孩时期,每天都有24小时,然而他们的任务大部分就是睡觉。睡了就吃,吃了又睡。他们的人生就是:吃和睡。他们有很多的时间,要睡就睡!

儿童时期,每天也有24小时,父母开始要喊:你还不睡觉?父母追赶他们去睡觉,因为太多吸引他们的活动和刺激,导致他们该睡的时候不睡。他们有很多的时间,但不愿意睡!

少年时期,每天一样 24 小时,功课、电玩、同学、学校活动占据大部分时间,正是织梦的阶段。他们有很多时间,只是不想这么早睡,所以发白日梦是他们的写照!

青年时期,同样是24小时,进入大学,继续深造,考试压力,有的已经进入社会大学,编织未来憧憬等等,忙得很。他们有很多时间,但不要睡!睡觉,对他们来说,简直就是浪费时间!

成年时期,每天也是24小时,但工作的繁忙,为了糊口,为了家庭,不分昼夜的全力打拼。他们的时间,都用在工作,工作,工作,睡觉嘛?哪有时间?!

老年时期,还是每天24小时,进入退休状态,身体状况也走下坡,面对"空巢期",生活形态顿时大逆转。他们有很多的时间,但往往睡不着,睡不久,有的睡不好。

人生,就是如此这般的"睡"过去了,不是吗?!

睡眠不足, 危害身体。很多人欠睡眠的债, 以致债台高筑, 还利息都不够, 久而久之, 身体负荷不了, 弄垮了身体, 可惜!

睡眠太多,危害心灵。睡太多,人也懒散无力了。难怪有人建议,尽量避 开床,因为以后还有很长的时间你是在睡眠中度过的。

你够睡吗?你睡够吗?你可以睡吗?你睡得着吗?或许传道书所言的"凡事都有定时"是值得我们学习和持守的人生原则:睡有时,不睡有时——当你睡时,不要忧虑,专心睡觉;当你不睡时,专心工作,不要一直想睡觉,这样人生就比较平衡了!

祝福你: 今晚安然睡觉, 安稳睡觉, 一觉到天明!