

## 【生命分享】

马宁, 郭琳

## 不必忧虑

圣经马太福音 6:25-33。教导我们，不要过分忧虑。然而，又如何能不忧虑呢？和许多人一样，我曾经时常生活在忧虑中，担心生活，担心工作，担心与人相处，一时不敢放松。我曾经错误地认为，如果不常去思虑，不做精细而周全的计划，就会生活一片混乱、工作出错、人生失败。这种感觉，就如同刚开始接触某项新的体育运动，我们往往全身紧绷，而教练却时常提醒要放松，可是，我们害怕失误，不敢放松，结果便是更多的失误，甚至受伤。上帝的设计是奇妙的，通过神经系统，人可以指挥运动，这个过程，一部分是受自主意识控制的，同时也存另一部分不受意识控制，前者应付一些突发状况，人需要努力保持警觉才能调动，如我们初学运动时的紧张状态；后者习对对应习惯化的行为，该行为一旦习得，便可以在放松的状态下发生，更加轻松和敏捷。在体育运动中，通过反复练习，我们可以体会到上述过程，从而主动放松下来，享受运动的乐趣。然而，在生活中，我们却往往过度忧虑，时刻保持紧绷。圣经告诉我们，上帝是万事的源头，神恩慈地爱着每一个人，一切恩典都会在最合适的时候发生，不可能因为我们的行为而不同，不需要我们去忧虑。

我们的忧虑和警觉，让我们无法交托，这只能抵挡神，如同紧绷的身体，让人在运动中失误和受伤。过度的忧虑，让人时刻以为自己处在危险中，大脑持续发出“报警”信号，通过分泌某些化学物质，让身体做好准备去应对。可是，这些多度分泌的化学物质，会损害神经系统，严重时会使记忆能力降低，使人忘记忧虑的原因，一旦陷入，便无法自拔；这种持续的恶性循环会造成更严重的损伤，让人无法体会到应有的各种快感，生活从此陷入死寂。因此，如同运动损伤一样，过度忧虑会带来严重的损害。然而，当我们抛弃了忧虑，如何才能有好的生活呢？如上面经文 33 节，“你们要不断先追求王国和他的正义，这一切别的东西也必赐给你们了。”，因着信，我们便得救了，这是唯一的道路。信主之后，我也开始渐渐学习交托，尽量不去忧虑，接受神的恩典。我发现，尽管有所反复，许多事情并不会像我想的那样糟糕，反而在交托之后，我有了更多的精力去体会生活的乐趣，有了喜乐。一切感谢上帝的拣选。阿门。

## 【祷告事项】

## 《为神的国度》

1. 求神怜悯日本，基督徒有更活泼的生命。打破日本宣教的限制，福音被广传。
2. 求神怜悯中国，使用中国建立神国度在世界每一个角落。中国教会更渴慕神的话语，爱慕祷告，战胜物质的迷惑，胜过这时代性的攻击。
3. 为在日华人祷告。求神在我们身上成就祂的美意。求神使用我们来成就祂对日本的旨意。
4. 求神在日本打开传福音的大门给 120 万华人听福音，设立 400 家华人查经班及教会。

## 《为教会》

1. 感谢主带给新的场地，求主祝福使用新的场地。
2. 求神怜悯我们教会成为拯救灵魂的，造就门徒的，参加世界宣教的教会。
3. 求神大大祝福主日礼拜，每一个查经班，参加的每一位都蒙恩更新变化，更爱神，更爱人。

## 《特别事项》

1. 玻利维亚：南美西部，1 千多万人口，基督徒比例 19%。为玻利维亚经济能够转好，终结赤贫及无家街童的困境。基督徒在属灵上得着装备，对抗抗攘玻利维亚教会的仇敌。有全新标准的门徒造就，帮助信徒抵挡错误教义与淫乱祷告。
2. 为生产的：魏亚男(以琳)，张春雨(佳音)，李静(约瑟)  
金洪花(俊圣)，怀孕的朱雯祷告。
3. TNIC 修养会有主丰盛的恩典，校园事工有主的祝福与引导，日本校园有大的复兴。



教会的交通地图



拯救灵魂 || 造就门徒 || 世界宣教

## 本周主日礼拜时间表

一部礼拜: 11:00~12:00 (上午) 礼拜堂

二部礼拜: 13:30~15:30 (下午) 礼拜堂 司会: 薛立文 讲道: 朴树民

儿童主日学: 13:30~ (下午) 礼拜堂/小房间 讲道: 李建宏

## 礼拜程序

1. 敬拜赞美	Hi Ne Ni	赞美组
2. 祷告		李建宏
3. 信仰告白	使徒信经	会众一同
4. 为孩子们祝福祷告		朴树民
5. 奉献赞美	打碎玉瓶	会众一同
6. 奉献祷告		金洪花
7. 见证		陈玉, 胡丽丽, 鞠艳华
8. 经文	哥林多后书 3:1-11	会众一同
9. 讲道	荣耀的职分	朴树民
10. 赞美	主祷文	会众一同
11. 祝福祷告		朴树民

注:

## 本周背诵经文

腓立比 4:19 我的 神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需要的都充足。

## 【使徒信经】

我信上帝，全能的父，创造天地的主。我信我主耶稣基督，上帝独生子；因圣灵感孕，由童贞女马利亚所生；在本丢披拉多手下受难，被钉于十字架，受死，埋葬；降在阴间；第三天从死里复活；升天，坐在全能父上帝的右边；将来必从那里降临，审判活人，死人。我信圣灵；我信圣而公之教会；我信圣徒相通；我信罪得赦免；我信身体复活；我信永生。阿们！

## 报告

1. 欢迎大家参加今天的主日礼拜，特别欢迎新朋友来到我们中间！
2. 10/19（周四）-10/22（主日） 乐器专业培训，愿意学习乐器的弟兄姊妹请向师母报名。
3. 10/22（主日）16:30 新堂感恩礼拜。预备了感恩信封请大家使用。  
10/21（周六）13:00 教会扫除及礼拜堂装饰
4. TNIC 秋季修养会：11/3（周五）-11/5（主日）。社会人：9千日元；学生：7千日元；夫妻：1万5千日元；8-16岁：6千日元；3-7岁：4千日元；2岁以下免费。请大家这周内报名。

## 每天读经（麦琴）

主日	一	二	三	四	五	六
王上18	王上19	王上20	王上21	王上22	王下1	王下2
帖前1	帖前2	帖前3	帖前4	帖前5	帖后1	帖后2
结48	但1	但2	但3	但4	但5	但6
诗104	诗105	诗106	诗107	诗108-	诗110-111	诗112-113

## 【主祷文】

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。因为国度，权柄，荣耀，全是你的，直到永远。阿门！

分享讨论：

- 1、请问今天的讲道您有什么感动或领悟吗？
- 2、下一周您想作出什么改变吗？

## 周中聚会

1. 方舟查经班	19:00-21:00	带领：李建宏宣教士
2. 安提阿查经班	19:00-21:00	带领：吕霏传道
3. 姐妹查经班	10:30-13:00	带领：宋秀雅师母
4. Oasis 查经班	18:30-21:00	带领：朴树民牧师

## 教会统计

分类	1部	2部	儿童主日学	合计
1. 出席	11	73	11	95
2. 奉献		¥204,000	¥2,668	¥206,668

## 下周服事

	接待	祷告	讲道	讲道（儿童主日学）
1部	吕霏		李建宏	
2部	陈斌	陈垠丞	李建宏	朴树民

## 周内事工

主日	一	二	三	四	五	六
	东大小组	妇人会	Oasis查经班 安提阿查经班	早大小组 姊妹查经班		赞美练习 教会扫除