



# 恩典之路

2021年七月刊



夫妻好關係

「你們作妻子的當順服自己的丈夫，如同順服主。因為丈夫是妻子的頭，如同基督是教會的頭，祂又是教會全體的救主。教會怎樣順服基督，妻子也要怎樣凡事順服丈夫。」（以弗所書五章 22-24 節）

「妻子當順服丈夫」是神清楚給女人的命令，但對於新女性而言，「順服」卻意味著卑賤和低下，大都不甘於順服。而事實上，聖經所提的順服並非如此，反之，代表著崇高和美麗的氣質，支撐和維繫着信徒間的關係，基督的順服不就是一個最好的榜樣嗎？神的計劃是要藉著女性柔順的氣質，透過她與丈夫的關係彰顯出順服的真義。因此，做妻子的若要實踐神在這方面的教訓，必須有一個正確的順服觀。

順服並不是：

**一、順服並不是妻子專有的。**順服掌權者是每一個人都要學習的功課，譬如：政府，上司，和父母。為了工作的需要，我們也得依從某些地圖、操作指南或者說明書。所以，按著社會的定律和男女不同的氣質，妻子能樂意地順服丈夫是明智的。

**二、順服並不是勉強的。**聖經並不主張以強權來強逼人順服。作丈夫的要效法基督，用謙卑和愛心來引導，絕對不可用苛求的手段來對待妻子（歌羅西書三章 19 節）。而妻子可以憑藉著自己從神的領受，考慮是否順服。

**三、順服並不是卑下的。**神造女人並不比男人卑下。吩咐她們順服並不是因為她們是低一等的，基督何嘗不順服在權柄之下呢？難道基督是卑下的嗎？一直以來，雖然女人的社會地位較男人為低，但在神的眼中，男女是平等的，是同樣尊貴的，只要他們相信基督，便算是神的兒女。不過，男女雖然平等，扮演的角色卻有不同；男的要領導，女的要順服，這是神的旨意。

**四、順服並不是扼殺人的思想和才幹。**當我們順服神，神便會校正我們的意念，使它與神的意念相同，讓我們有新的洞察力，能夠認識那無形卻是

## 順功的服課

…… 小字點 ……



永恆的真理。所以，當我們因著對神的順服而順從自己的丈夫時，祂便會給我們更深和更多的領受。

**五、順服並不是弱者的表現。**順服的人並不是門口的地墊或是一顆蔬菜，沒有自己的個性和自己的形象。我們應效法基督的順服，祂剛強、勇敢、有領導的才幹，然而，祂選擇順服，因這是父神的旨意。妻子若不順服才是弱者，因為情緒化、拒絕順從或任意妄為是不需要忍耐的美德、改變的勇氣和屬靈能力的。

**六、順服並不是緘默。**神命令我們順服丈夫如同順服主。意思是我們仍然有抒發自己的情感、意見和與自己切身相關之事的自由。一個真正順服的妻子不用威嚇丈夫聽她說話，反之，她能製造一個環境，讓丈夫樂意地傾聽她的感受和想法。丈夫和妻子是需要互相搭配和補足的，如果我們運用適當的技巧，我們的智慧便能成為丈夫的財產；如果我們只會說：「照你的意思去做吧！」我們便不能有建設性的成為丈夫隨時的幫助。切記，順服並不是沈默。

**七、順服並不是表面的讓步。**真正的順服並不是表面接受，而內心卻帶著憤怒、不滿和爭辯。單是表面的順服是一個痛苦的枷鎖。

**八、順服並不是由丈夫全權做主。**一個聰明的丈夫理應信任妻子，不會連妻子職責範圍之內的事都要做主，而弄得頭昏腦脹，他應把某些方面的決定權交給妻子。當然，他就像一間機構的總裁一樣，在有需要的時候，有權修改或給予意見。

**九、順服並不表示丈夫永遠無誤。**人有時會做出一些愚蠢的決定，我們必須容許自己的丈夫犯錯，這是成為一個智者以前必經的階段。神並沒有要求妻子為丈夫所做的錯負責，祂只要求我們順服。神往往可以把一個人的錯誤轉為祝福，卻不會把一個獨裁婦人所造成的惡果除掉。做丈夫的不可能無誤，但他卻要勇於負起領導家人的責任。如果他讓妻子做主，家庭若有虧損，便是他犯的基本錯誤。

**十、順服並不表示妻子沒有領導才幹。**在某些情況下，妻子要負起領導的責任。譬如，丈夫死去或丈夫遠行。不論這情況是臨時或是永久的，我們都當小心，不要因此而埋沒了女性應有的特質。

以上的分析是由路得·麥阿思女士從神而來的領受和實際的生活體驗，與大家分享，希望對為人妻子的有所幫助。（路得·麥阿思女士是新加坡導航會的同工。主領有關基督化家庭的聚會，並有多年輔導婚姻與家庭的經驗。）

醫療保健室

## 高血壓

…… TRACY ……

高血壓是動脈血壓持續升高的一種慢性疾病，也是演變成冠狀動脈疾病、中風和心臟衰竭等的隱患。由於沒有明顯的症狀，在常規體檢時，觀察自身的血壓值尤其重要。測量血壓時，血壓值由收縮壓和舒張壓兩種來表現，也就是心臟跳動時肌肉收縮和舒張時的測量值。收縮壓是血壓的最大值，正常值在 100-130 mmHg（毫米汞柱），舒張壓是血壓的最小值，正常值在 60-80 mmHg。大部分成年人在休息時的血壓是 130/80 mmHg。

高血壓的發病年齡大多數在四十歲以後。成因大致有兩個：**原發性**和**繼發性**。**原發性**多數跟基因和環境有關；**繼發性**則是因其他慢性疾病而引起，最常見的是腎臟與內分泌疾病。

無論年齡多大，都可以通過做出健康的選擇以及管理來使血壓保持在健康的範圍內，不僅可預防高血壓，也可降低患心臟病和中風的風險。以下提供幾點遵循健康生活習慣的建議給大家參考：

**選擇健康食品：**一定要吃新鮮的水果和蔬菜，食用高鉀、高纖、高蛋白質和低鹽（鈉）、低飽和脂肪的食物。

**保持健康體重：**超重或肥胖會增加患高血壓的風險。為了確定您的體重是否在健康範圍內，醫生通常會計算您的體重指數（BMI）。

**積極運動：**根據美國運動委員會（American Council on Exercise）的建議，成年人每週至少進行 2 小時 30 分鐘的中等強度運動，例如：一週五次快走或騎自行車，每次大約 30 分鐘。

**不要抽煙：**如果您抽煙，戒煙也可以降低患心臟病的風險。

**不要喝太多酒：**男性一天不應超過兩杯，女性則不超過一杯。

**充足的睡眠：**長期睡眠不足會增加患心臟病、高血壓和中風的風險。

若您的血壓持續超過 130/80 mmHg 或 140/90 mmHg，並有頭痛、頭暈、眩暈、耳鳴、視覺改變或暈倒發作，請您諮詢家庭醫生來篩查高血壓的可能性。

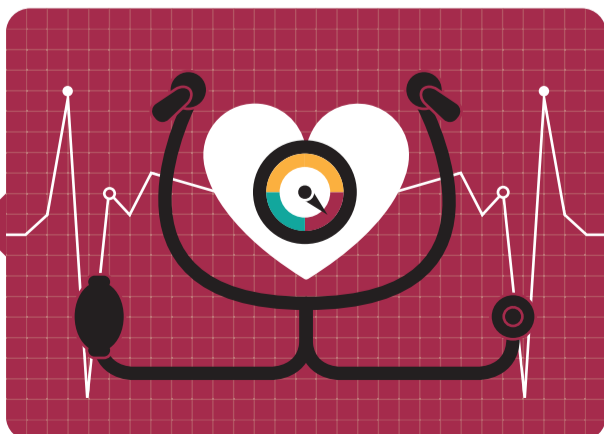
## 為百姓呼求

同心來祈求



親愛的主耶穌，我們感謝讚美祢，雖然經歷一年多的疫情等很多外在環境的影響和衝擊，感謝祢施恩憐憫祢的百姓，賜力量給祢的百姓，幫助祢的百姓剛強壯膽，走過不容易的日子。我們相信無論洪水如何的氾濫，祢依然坐著為王，祢必賜平安的福給祢的百姓。「我呼求的日子，祢就應允我，鼓勵我，使我心裡有能力。」（詩篇 138 篇 3 節）

求主繼續賜智慧和能力給各國的執政掌權者，讓全球的疫情得以控制。求祢賜下合一的靈，讓各國彼此援助並有合理的配套措施，讓疫苗在各國儘快普及，幫助各國政府官員有智慧和能力來幫助國民度過疫情的艱困，復甦經濟。我們相信神必要為我們吩咐祢的使者，在我們所行的一切道路上保護我們。阿們！



個人見證集

## 夏日簡記

…… AVIV ……

在炎炎夏日裡，面對炎熱的天氣，總希望有些驚喜，可以讓我的心感到雀躍、沁涼消暑。

身為一個傳道人，在經濟上也是需要打拼的。有一天，我一如往常地到音樂教室教學生鋼琴和唱歌來賺點外快。那天的學生是一位虔誠的基督徒，上課時她突然問說：「今天可否不上課？」我頓時心想，怎麼了？她憂傷地說，希望我能陪她一起禱告。原來，她的表弟生了重病，醫院已下達病危通知。礙於交通和種種原因，她無法去探望他。於是我們就在教室裡一起彈琴、敬拜和禱告，為她的表弟代求，希望他能信主並受洗得救。

隔週，又到了她上課的時間。她很激動地跟我分享，那天就在我們禱告之前，醫生宣告她的表弟已經死亡；但在我們禱告的時候，他竟突然又有了



心跳，活了過來。她回家得知此消息，驚喜之餘，就趕緊請南部的弟兄姐妹到醫院跟表弟傳福音；在這期間，她也持續不斷地為他代禱。感謝神！她的表弟後來相信了主耶穌，也在醫院受了洗，真是值得慶賀的事！

一個月之後，她的表弟被主接回天家了。神垂聽應允我們的禱告，拯救了一個生命，讓天堂多了一個得救的靈魂。這的確是在炎炎夏日裡，值得讓人高興雀躍的事，感謝讚美主！神真是偉大，祂從不打盹、不睡覺，祂的命令發出，事情便成就。祂是那麼地愛我們，出於愛，祂垂聽了我們的禱告。在祂的旨意裡，感謝祂使用渺小的我，也透過這件事來加添我的信心！

編者的話

親愛的朋友，你曾經歷過神的恩典嗎？誠摯邀請你來稿分享你與神之間的故事，既榮神又益人！耶穌愛你，我們也愛你！

投稿熱線

gracebolip@gmail.com