

小组聚会程序

2021 年第 14 周 (4 月 4 日 - 4 月 10 日)

A. 欢迎 Welcome (10 分钟): 组长带领或事先指派一位组员带领, 让他有时间预备。

上个主日, 主任牧师在英文和中文聚会中呼吁教会会友从 3 月 29 日 (星期一) 开始到 4 月 4 日复活节(星期日), 禁食或禁一样平常做的事。

请组员分享过去一周, 可有机会实践, 他们禁了什么?

最后彼此祷告祝福大家能常常操练这个与神亲近的方式。

B. 敬拜 Worship (15 分钟): 带领敬拜的人要控制时间、带领大家祷告。若圣灵感动组员有知识的言语, 组长可以让领受的人按次序说出来。

在祢宝座前

哈利路亚 哈利路亚
哈利路亚 哈利路亚
救恩 荣耀 都归与我们的神

哈利路亚 哈利路亚
哈利路亚 哈利路亚
颂赞 权能 都归与我们的神
直到永永远远

在祢宝座前 我献上我的敬拜
我高举双手 扬声敬拜
愿救恩归与宝座上的神

在祢宝座前 众天使俯伏敬拜
让万国万邦 在天上说
愿救恩归与宝座上的神

除祢以外

除祢以外
在天上我还能有谁
除祢以外
在地上我别无眷恋

除祢以外
有谁能擦干我眼泪
除祢以外
有谁能带给我安慰

虽然我的肉体和我的心肠
渐渐地衰退
但是神是我心里的力量
是我的福分直到永远

主啊我要跟随祢

祢的话在我心
使我脚步不偏离
领我走这人生的路
祢的爱在我心
祢必与我同行
牵我的手走下去

主啊我要跟随祢
将我一生献给祢
回应祢的呼召来爱祢
坚持一生不偏离

主啊我要跟随祢
将我一生献给祢
求祢用我做祢的器皿
将祢的爱分享出去

C. 话语 Word (50 分钟): (请组长事先做好预备, 最好先看过一遍, 对内容有个概念, 再思考如何按着圣灵的感动, 引导每位组员分享。请注意, 重点不是讲道, 而是引导每个人应用神的真理)

信息主题: 得着多少

讲员: 邝保亮主任牧师

讲道日期: 2021年3月28日

马太福音 6:16-18

¹⁶ “你们禁食的时候, 不要像伪君子那样愁眉苦脸, 因为他们故意蓬头垢面, 好让别人知道他们在禁食。我实在告诉你们, 他们得到的赏赐不过是人的赞赏。¹⁷ 你禁食的时候要梳头洗脸,¹⁸ 不叫人们看出你在禁食, 只让你肉眼看不见的父知道, 鉴察隐秘事的父必赏赐你。

这三节的经文是耶稣对禁食的教导最长的一课。往往我们会为寻找人生的方向或重要的抉择, 或为求突破困境而禁食寻求主。情境都不一样, 但原因只有一个, 要悔改而进入禁食的时间, 无论旧约或新约都可以看见有关禁食的教导:

尼希米记 9:1-2

¹ 这月二十四日, 以色列人聚集禁食。他们身披麻衣, 头撒尘土。² 以色列人与其他外族人隔离, 站着承认自己的罪恶和祖先的过犯。

这是为悔改而禁食。

历代志上 10:11-12

¹¹ 基列·雅比人听见非利士人对扫罗的所作所为,¹² 他们所有的勇士就去把扫罗和他儿子们的尸体运到雅比, 葬在雅比的橡树下, 并禁食七天。

这是因为忧伤而禁食。

使徒行传 14:23 二人又为每个教会选立长老, 禁食祷告, 把他们交托给所信靠的主。

这是新约时代的教会为要得到指引而禁食。

禁食是要亲近神, 通过悔改亲近神, 忧愁时禁食得以把愁抛开来亲近神。

“禁食有助于表达、加深、坚定我们愿意牺牲的任何事情, 甚至是我们自己, 来达到我们寻求的神的国度。” —慕安德烈

我们要得着神在我们生命中更多或者更少呢? 我们要更加重视神在我们的生命里面, 还是要轻视神呢? 我们都想要在我们的生命中更多得到神, 但我们愿意在我们的生命里面将神活出来吗? 透过禁食能够将对神的渴望活出来。

马太福音 6:16 “你们禁食的时候……”

这句话充份显示这不是一个选择, 而是日常生活都有的事项, 因为我们时时都要亲近神。

禁食不单限制在食物, 而是任何使我们与神分开得越来越远的事情, 包括一些活动或与人接触的时间。我们禁食就是要更多地经历神。我们怎样才能在生活中更多地得着神?

1. 舍弃自己

在我们的生命中，很多时候都把重心关注于自己，注重于我们所要的、所需的、我们的状况、问题、感受、想法等等。但神呼召我们要活出超然的生命，这包括了要学习舍弃自己。

马可福音 8:34 祂叫众人 and 门徒一起过来，对他们说：“如果有人要跟从我，就应当舍己，背起他的十字架跟从我。”

当我们禁食，就是在某方面的舍己。我们舍弃生活的某一方面，然后进入禁食。这是一个属灵的纪律，超越我们在这世上的欲望，学习更多地渴慕神。禁食的概念就是要学习舍己。

马太福音 6:16 你们禁食的时候，不要像伪君子那样愁眉苦脸，因为他们故意蓬头垢面，好让别人知道他们在禁食。我实在告诉你们，他们得到的赏赐不过是人的赞赏。

当我们禁食时，就是远离自己的欲望。我们是否愿意舍己，还是选择方便自己的东西来禁食？

马太福音 4:3-4

³ 试探者前来对祂说：“如果你是上帝的儿子，可以叫这些石头变成食物。”⁴ 耶稣回答说：“圣经上说，‘人活着不是单靠食物，乃是靠上帝口中的每一句话。’”

耶稣经过四十日的禁食，非常的饥饿，但祂拒绝了食物。吃是自然的行为，不吃才是超然、舍己的行为。

2. 回转向神

禁食不单单是禁止做一些事情，禁食除了禁欲之外，也要调整心意，回转到父神那里。

马太福音 6:17-18

¹⁷ 你禁食的时候要梳头洗脸，¹⁸ 不叫人们看出你在禁食，只让你肉眼看不见的父知道，鉴察隐秘事的父必赏赐你。

禁食期间，不让外表成为可怜的样子，要整洁。禁食是我们肉眼看不到，只有父神知道。当时法利赛人并没有达到禁食的中心原则，虽然他们舍己没有进食，但他们并没有调整心意回转向神。耶稣引用法利赛人做例子来教导祂的门徒与基督徒。

耶稣禁食时，魔鬼试探了祂三次，祂每次都以神的话语来回应。因为祂不单单把禁食当作一个习俗而已，祂时刻都调整自己亲近神、回转向神。

基督徒禁食不纯粹在口欲或欲望上节制，更让我们调整心意归向神，例如我们中午不吃饭，或不看某些电视节目，那空出来的时间要用来亲近神而不是浪费在其它的事情上。

“你对神有渴望吗？如果我们对神荣耀的彰显没有强烈的欲望，那并不是因为我们喝得酩酊大醉而心满意足。这是因为我们在世界餐桌上蚕食了太久。我们的灵魂塞满了琐碎的东西，没有空间容纳伟大的东西。如果我们充满了世界所提供的，那么也许禁食可以表达，甚至增加我们灵魂对上帝的欲望。在自我否定和自我放纵的危险之间，有一条叫做禁食的快乐痛苦之路。” ——约翰·派博

禁食并不容易，是一项挑战。我们禁食不是受到逼迫，而是我们的抉择，来自一颗渴望亲近神的心。禁食是禁止一些让我们付出代价而不是方便我们的东西，我们的心、我们的生命将会有一个大转变。

小组讨论分享：

【请组长以下列问题带领小组讨论，在控制时间的同时也尽量让每位组员都有机会参与发言、分享。将分享讨论带出来的问题或困难带到分组祷告中彼此服事。】

- Q1. 你是否有参与过去一周的禁食呢？若有，请分享你的经历。若没有，是什么拦阻了你禁食呢？请分享。
- Q2. 你是如何使用那段禁食空出来的时间？是忙于做其它的事情，还是调整自己的心意转向神呢？请坦诚分享。
- Q3. 在你的生活中，是否有某些东西或事物占据了太多的时间，以至于你没有时间休息，没有时间亲近神？你是否愿意舍弃自己，回转向神？轮流分享后，组长带领大家一起祷告。

背诵经文：

马太福音 6:16-18

¹⁶ 你们禁食的时候，不要像伪君子那样愁眉苦脸，因为他们故意蓬头垢面，好让别人知道他们在禁食。我实在告诉你们，他们得到的赏赐不过是人的赞赏。¹⁷ 你禁食的时候要梳头洗脸，¹⁸ 不叫人们看出你在禁食，只让你肉眼看不见的父知道，鉴察隐秘事的父必赏赐你。

D. 服事 Work (15 分钟)： 服事时间是聚焦异象及服事，祷告的时候：

1. 纪念 3×3 未信主朋友。
2. 为组员的需要祷告。
3. 同心为教会事项祷告。

1. 基甸勇士培训计划

我们正在招募 2021 年基甸勇士团队的成员！基甸勇士培训计划是在日本或东帝汶进行为期 1 年的植堂宣教计划。你将栽植教会和服事当地的人民。

若要报名或查看更多详情，请浏览 fcbc.org.sg/zh/gideonite。报名截止日期是 4 月 30 日。

2. 欢迎回家

我们已经在 2021 年 3 月 27 日开始恢复触爱中心的实体聚会。因 COVID-19 疫情的缘故，各团队将轮流参加实体聚会。暂时没有 G 代儿童聚会，具体开始的日期有待确定。

只许使用电子门票入场，只有密码才能使用[票务网站](#)。你的团队牧师将在你团队被安排参加聚会的那周，告知使用票务网站的密码。你可在那个星期的聚会的周三晚上 9.00 预订门票。

为了确保安全距离和遵守政府规定，我们在大堂内设置了 4 个座位区域，每个区域最多可容纳 50 人。抱歉，我们暂时不允许未预订门票的访客入场。

参加聚会之前，请确保你已下载“合力追踪”（TraceTogether）手机应用或带有携手防疫器（token）。你必须作 SafeEntry 的登记才能入场。

为了你的安全，我们根据政府规定实施了几项新措施。我们的工作人员和志愿者将在现场指导你。

欲知更多详情，请浏览 <https://fcbc.org.sg/zh/welcomehome>。

3. 简易查经法

为了帮助大家了解基本的圣经知识，例如：旧约和新约的顺序，不同圣经版本的基本知识以及如何有效地阅读圣经。我们将举办线上(Online Zoom)“简易查经法”的课程。课程将于以下日期与时间进行：

日期：2021年4月11、18日和5月2日（星期日）

时间：下午3-5点

报名链接：<https://forms.gle/9kt3WKpUKjvNKL646>

报名截止日期：2021年4月8日（星期四）