

小组聚会程序

2022 年第 13 周（3 月 27 日 - 4 月 2 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。

破冰游戏：与时间赛跑

游戏分三轮完成，每人需准备白纸和笔。组长准备手机倒计时，目标是在特定的时间里书写阿拉伯数字 1 至 30。第一轮组长计时 1 分钟后结束，相互分享书写的质量。第二轮计时减到 30 秒结束，第三轮计时间减到 20 秒结束。对比当时间加快后书写的质量出现何种变化？

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。

在你宝座前

<https://www.youtube.com/watch?v=OVgfb379eSw>

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

在你宝座前 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

安静

<https://www.youtube.com/watch?v=Za9UdGa-P6g>

安静
让平安入我心
深深知道你是我的神
风浪
让我灵更坚定
在我身旁你使风浪平息
我不害怕 我仍然要敬拜
你陪我走向应许之处
充满盼望 我一生要敬拜
生命满有你的印记

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: 放慢脚步

讲员: 邝保亮主任牧师

讲道日期: 2022 年 3 月 20 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。

耶稣在这段经文教导禁食。禁食是属灵纪律的学习, 好让我们可以放慢脚步, 回转向主。若我们要亲近主, 其中一个途径就是禁食。

“禁食有助于表达、加深、坚定我们愿意牺牲任何事情的决心, 甚至是我们自己, 来帮助我们寻见神的国度。” - 慕安德烈

禁食有很多不同的方式, 其概念就是要将某一些重要的东西摆下。禁食怎样改变我们?

1. 舍弃自己

禁食会导致我们舍弃自己想要做的、舍弃自己。在我们的生活里, 我们会专注于我们的个人感受、需要、欲望、问题等。但上帝呼召我们不要过一个自然的生活, 而是超然的生活。这个超然的生命, 其中一个很重要的原则就是要学习舍己。

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。”

当我们禁食的时候, 我们是在学习舍弃自己, 舍弃自己所需要的东西。禁食是一个很好的属灵纪律教导我们舍己。

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。

耶稣提及他们像伪君子, 是因为这些人错过了关于禁食的重要概念。禁食不再是舍己和牺牲的做法, 而是成为法利赛人用来谋取私利的东西, 让他们听起来更圣洁, 但完全没有抓住重点。他们并不是在舍弃自己, 而是尝试着建立自己的声誉。

马太福音 4:1-2

1 后来, 耶稣被圣灵带到旷野, 去受魔鬼的试探。2 耶稣禁食了四十昼夜后, 很饥饿。

我们愿意为神放下这些美食吗? 我们常放弃很容易的东西, 例如早餐禁食, 因为你可能不常吃早餐, 但禁食是有代价的行为。当耶稣在旷野禁食的时候, 我们看到的是牺牲和舍己。

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。’”

撒旦进一步的试探耶稣，但耶稣会不断地拒绝，祂绝不妥协。

2. 回转向神

禁食会改变我们、教导我们要回转向神。很多时候，我们对禁食的看法并不完整。我们认为禁食只是“禁欲”，但禁食不单单如此，禁食更是让我们调整心意，回转向神。

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。

耶稣指出了法利赛人如何采取禁食行为的缺失部分。耶稣所说是关于我们与上帝的联系。法利赛人通过议案，表明他们放弃了食物，但是他们并没有转向上帝。我们可以禁戒、不做一些东西，若我们不调整心意、回转向神，就不是正规的禁食了。

马太福音 4:4 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。’”

马太福音 4:7 耶稣回答说：“圣经上也说，‘不可试探主——你的上帝。’”

马太福音 4:10 耶稣说：“撒旦，走开！圣经上说，‘要敬拜主——你的上帝，单单事奉祂。’”

我们看耶稣禁食的例子，祂不仅不吃东西，而且重述“圣经上说”，将自己的心意不断地转向上帝。撒旦 3 次试探祂，但我们在以上的经文，看到耶稣的回应。

很多人所面对的问题是，很容易最终经历了属世的禁食形式，但没有学会用正确的事填满这段时间。禁食的核心：要放慢脚步，并刻意专注我们属灵的纪律 – 向神祷告。所以禁食祷告是一门属灵纪律。我们可以很容易就放弃某件事，而没有将我们的心意调整，转向上帝。

“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

箴言 27:7 人吃饱了，厌恶蜂房的蜜；人饥饿了，一切苦物都觉甘甜。

当我们的生命充满了许多的琐碎事，里面再也容纳不了任何东西，我们对其它东西就没有任何的渴望了。如果我们真正的饥渴，苦涩的东西吃起来也是甘甜的。

雅各书 4:8 你们亲近上帝，上帝就必亲近你们。有罪的人啊，洗净你们的手吧！三心二意的人啊，洁净你们的心吧！

在这快节奏的生活里面，很多东西充满了我们的生命，我们要调整我们的心，与神对齐。禁食是让我们学会经常刻意为身心灵放慢脚步，重拾属灵纪律，并准备重返十字架的最佳方式。

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. 你是否有过禁食祷告的经历？如何透过禁食理解自我否定的意义？请分享。

Q2. 主任牧师分享的方程式：“禁食 = 禁戒 + 调整心意”，你是如何理解这个方程式并且将会采取什么行动？请分享。

Q3. 约翰·派博说：“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。”你是否有同样的想法？请轮流分享后，组长带领大家一起祷告。

背诵经文：

雅各书 4:8 你们亲近上帝，上帝就必亲近你们。有罪的人啊，洗净你们的手吧！三心二意的人啊，洁净你们的心吧！

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. “生命栽培”课程

鉴于 2019 冠状病毒疫情目前的情况，有关生命栽培的课程将另行通知。

2. 实体聚会

a) 触爱中心

下个星期六（4 月 2 日），轮到以下的三个团队出席晚上 7.30 的英语实体聚会：

- i. 傅伟龙与黄静仪牧师的团队
- ii. 陈国贤与许丽云牧师的团队
- iii. 王福强与高秀凤牧师的团队

华语和福建聚会无需预订门票。欢迎所有人出席！

若星期六有进行青少年实体聚会，我们也同时会在网上进行现场直播。

b) FCBC 新达城

星期日在新达城进行的英语聚会将优先保留给来自菲律宾的会友，以及有孩子参加 G 代儿童聚会的家长出席。请到这个网址 fcbc.org.sg/gkidsuntec 为你的孩子登记参加新达城的 G 代儿童聚会。

c) 额外的资讯

聚会的门票会在星期五，中午 12.00 开始开放给公众预订。

请上网 fcbc.org.sg/zh/serviceresumption 查看更多有关实体聚会的资讯。

3. 守圣餐

下个月，我们将于复活节的周末（4月16和17日），在所有聚会中守圣餐。

4. 教会周祷会

来临星期三（3月30日）的教会周祷会将以华语进行。你可以从晚上7.45开始到我们的Youtube频道([youtube.com/fcbcsq](https://www.youtube.com/fcbcsq))收看周祷会的直播。周祷会将在晚上8.00开始进行。