

年題：蛻變更新 綻放豐盛



富山平安福音堂

地址：九龍富山邨富禮樓地庫二層 1-2 室

電話：2329 8498 傳真：2726 5570 電郵：info@fspec.org.hk 網址：<http://www.hkpec.org/fus/>

長老：劉克華 莊啟松 梁志華 黃育金 許家輝

傳道人：顏家輝 李德輝 倪月秀 蔡玉祥

福音同工：陳燕玲

幹事：葉應媚

2022 年 1 月 30 日

自律帶來更多的自由

(閱書分享)

這是一個講求自由的時代，許多人都不喜歡受到約束。然而，真正的自由往往來自「自律」，就如兩位年輕人，一位從小嚮往自由，疏於經營，以致中年後所選的工作時間都受限制；另一位年輕時很自律，中年後相對較有成就和名聲，使其工作所作的選項較多，工作時間也較有彈性。越自律的人，後來越自由，一個宣稱自己「熱愛自由」的人，首先必須學會自律，而非放縱。今天想和大家分享一本書《與神同行的 8 個微習慣》，讓我們在這個疫情期間，沒有實體聚會期間，或未來 WFH 的信仰狀態下，能讓我們從混亂焦慮脫變到身心安頓並能找到徹底過美好生活的祕密。

1. 每天早上、中午、睡前屈膝禱告

世界由話語組成，再微小再重複的話語都有力量。精心安排的固定禱告是塑造靈性的核心習慣之一，以禱告架構每一天，就是我們以愛架構每一天的生活，良好的習慣亦會伴隨來，不要光說不練，要以實際的例行常規去促使我們以真實行動的去祈禱。(建議一個早上或晚上的例行常規或在中午休息片刻)

2. 每天與其他人共進一餐

我們受造的要吃，因此餐桌必須成為重心，每天撥出時間與人共進一餐的習慣，強迫我們的行事曆和空間要以「食物」和「彼此為中心」來規畫。越以餐桌為我們重心，越能吸引我們的鄰舍加入福音社群。

3. 每天關閉手機一小時

我們是為了同在而受造，但我們的手機經常成了我們缺席的主要原因。想要一次出現在兩個地方，就是兩邊都缺席。每天關閉你的手機一小時，可以把我們的目光轉向彼此，不管他們是我們的孩子、同事、朋友或鄰居。我們的注意力習慣就是一種愛的習慣。抵制缺席就是愛鄰舍。

4. 每天滑手機前先讀經

除非先讀一段聖經經文，否則拒絕查看手機，這樣是以一個更好的問題「我是誰，以及我正在變成誰？」來取代這個問題：「我今天需要做什麼？」離開了耶穌，我們找不到一個穩定的身分認同。每天浸泡在聖經中，得以抗拒對電子郵件的焦慮、閱聽新聞所引發的憤怒，以及瀏覽社群媒體所激起的忌妒。相反地，每天這樣做，是以我們的真正身分—王(神)所珍愛的兒女—來塑造自己。(建議下載 You Version，經文常在電話出現)

5. 每周與朋友談心一小時

我們是為了彼此而受造，缺少禁得起時間考驗、願意坦承自身脆弱、親密的友誼關係我們無法成為愛神的人。在面對面交談的習慣中，我們發現了一種福音實踐：我們彼此開誠佈公、毫無隱瞞，卻還能愛著彼此。(建議每天與一肢體電聊最少 10 分鐘)

6. 每周規劃媒體信息的瀏覽時數與內容

故事如此重要，因此我們必須精心應對。限制閱聽成癮媒體的串流內容的小時數，意謂我們被迫要精選我們收看的東西。規畫所看的故事，意謂我們尋找那些支持美、教導我們公義，以及會讓我們走進社群的故事。

7. 每周禁食(或某樣事物)二十四小時

我們不斷尋求用食物和其他慰藉來填補我們的空虛。我們透過吃喝來療癒自己的空虛，卻忽視了我們的靈魂和鄰舍的需要。定期禁食顯明了我們究竟是誰、提醒我們這個世界多麼破碎，進而吸引我們的眼光去看耶穌正如何救贖萬事萬物。(建議試試停止你的習慣和喜好之類)

8. 每周守安息日

每個星期守安息日的習慣，教導我們：是神維持世界的運作，而不是我們。擁抱我們的有限是一種反世俗文化的行為，我們停下日常的工作，讓自己休息一天。守安息日是一種福音實踐，因為它提醒我們，這個世界的運作，不是取決於我們能完成什麼，而是神已經為我們完成了什麼。(建議想像那天神與你一起 24 小時)

09:00 擘餅 (梁志華弟兄)**【祢信實何廣大】(平 010)**

- 1 祢信實何廣大，哦，神我的父！在祢沒有絲毫轉動影兒，祢不改變祢憐愛也無減少，像祢以往一樣直到永遠。
 - 2 暑夏和嚴寒冬，春風和秋雨；日月眾星晨在天上運行，聯合全宇宙共同多方見證。述說祢的信實，憐憫，慈愛。
 - 3 祢赦免我罪愆，賜我永平安，祢的容光親自安慰導引，日日加力，更賜我光明盼望，所有祢的恩愛盡都屬我。
- 副：祢信實何廣大！祢信實何廣大！每早晨賜下新豐富恩惠，我一切需用，祢全早已預備，主啊祢的信實何等廣大！

【耶穌我恩主愛我永不息】(平 182)

耶穌我恩主，愛我永不息，無權勢能叫我與主分離，祂救贖我捨命於十架，我今永遠屬祂。
我今屬於主耶穌，主耶穌屬於我，並非暫時與祂結連，乃是直到永遠。

10:00 詩歌敬拜 (陳燕玲姊妹)**【萬代君主】**

仁慈公義，細心無微不至，用你精彩構思，透露高深旨意。
茫茫宇宙，幾多銀河星宿，夏與冬春與秋，變幻也在你手。
萬代的君主，當得敬拜，聽萬眾歡呼，頌讚主偉大！
萬代的君主，當得愛戴，全地裡眾膝也跪拜！

【主愛如繁星】

主的愛如同明亮繁星 也像雲時常伴我路程
縱是茫茫驟雨天空暗淡未明 這份愛意永不會停
主寶貴話語猶像明燈 永在旁常常為我指引
縱是遙遙路遠祂都結伴共行 每步每寸 不管遠近
耶穌兩肩可擔當 耶穌說不須驚慌 耶穌的愛處處伴我 永護航
重重巨浪仍無懼漂泊 常燃著盼望 發放亮光
隨祂去高山都闖 隨祂去深海都往 隨祂牽引 哪怕前路灰暗
尚記起祂告知沙灘一雙足印 願揹著我永遠一起面對苦困
尚記起祂告知沙灘一雙足印 願揹著我永遠一起為我指引

【再次將我更新】

主 我再次 到祢跟前 澆奠我向祢的愛 世上一切都屬虛幻 唯有祢永遠真實
破碎的夢 榮耀冠冕 全擺在祢寶座前 用我淚水來洗祢的腳 唯祢能洗我心靈
主 我要敬拜 稱謝祢 祢是道路 真理 生命 每當我回轉歸向祢 祢再次將我更新
人算什麼 祢竟眷顧 離天家降生塵世 流血捨身為將我贖回 永遠歸祢所愛
主 我要敬拜 稱謝祢 祢是道路 真理 生命 每當我回轉歸向祢 祢再次將我更新

講員：顏家輝弟兄

題目：信有安息

經文：來11:1-40

報告事項：

1.由於本港疫情持續嚴峻，教會決定繼續暫停所有實體聚會直至 2 月 27 日。

2 月份主日聚會安排如下：

-09:00 擘餅(網上直播及設 zoom 分享時間)

-10:00 聯合崇拜講道會(網上直播)

-10:15 少年崇拜及分組(Zoom)

-11:30 網上查經班「靈命塑造之旅」在 13/2 及 27/2 舉行

- 其餘所有聚會暫停舉行

此段期間各團契亦暫停實體聚會，惟可按情況改為網上聚會。

弟兄姊妹可於星期一至五，下午 2-6 時到教會取擘餅套裝(請先用教會 whatsapp

23298498 通知同工)，亦可到書室購買，如有需要亦可提出相約同工交收；以下連結短片是自行造餅示範，大家不妨自行預備(如沒有焗爐可用微波爐，或可以用鑊乾煎，但留意火力較難控制) <https://youtu.be/aHcu9G0v6PU>

2.本主日繼續有「靈命塑造之旅」安排如下：

2.1. YouTube 直播時間：11:30-12:00 內容：主題講解「禍福與人生」+Q&A(如有問題可透過即場致電或 WhatsApp 講員)

2.2 各團有一位代表協助於團契群組內出 zoom link 分組時間：12:00-12:30

內容：各團友或組員自行進入團契發出的 zoom link，再由各團自行按參與人數和情況分組分享和祈禱結束。(若個別小組已有既定或自訂的開組時間，則不用按此時間分組)

3.夫婦小組將於 4 月 17 日邀請區祥江博士負責聚會，主題是：「毀壞葡萄園的小狐狸」，內容是不同階段夫婦面對的危機，時間是 11:30-12:30，歡迎所有已婚肢體參加。

中心消息：

1. 中心於1月31至2月6日為農曆年假期，2月7日(年初七)起照常服務，敬請留意。

上週三晚 (26/01)祈禱會

主題：傳道部

出席人數：19人

本週三晚 (02/02)祈禱會

年初二暫停一次