

操練-做自己不願做的

徐天 傳道

什麼是操練？操練是指可以幫助我們做我們不願做的事。人有一種傾向，最軟弱的地方，最不願意碰它。要讓它剛強起來，有時單靠意志力還不行，就必須得到一些超過意志力的幫助。

有一隻青蛙，烤好一爐餅乾後，就和蟾蜍一起分享。我們一面吃一面說：“我們不可以再吃了。”牠們痛下決心，可是卻吃得更多。最後青蛙說：“我們需要意志力。”說這話的同時又抓了一塊餅乾。“什麼是意志力？”蟾蜍問，再吞下一大口。“意志力就是非常用力地不去做自己的非常想做的事。”青蛙說。青蛙提出各種方法來增強意志力，譬如把餅乾放在盒子裡，再把盒子綁緊放在樹上，但每一次（在吞下一片餅乾，另一片尚未入口的空檔）蟾蜍都指出，牠們可以爬到樹上解開盒子。最後青蛙不顧一切把剩下的餅乾一股腦兒倒在地上，叫著：“嘿，鳥兒們，這邊有餅乾！”蟾蜍傷心地說：“我們現在連一塊餅乾都沒有了。”青蛙說：“是的，但我們有超強的意志力。”“那麼，超強的意志力給你，”蟾蜍答道：“我要回家烤蛋糕。”

操練的價值就在於讓我們做到單靠意志力仍做不到的事。屬靈操練就是能幫助我們活在聖靈果子中的操練。屬靈操練所做的事就是任何能使自己有能力活出耶穌所教導和所示範之生命的事情。屬靈操練有多少種？我們能想到多少種就可以有多少種。獨處、認罪、默想、禱告，這些都是比較基本的，不過我們可以將幾乎所有的事情都變成有助靈命成長的操練。

很多弟兄姐妹都有過沉迷於電視連續劇的經歷。同樣，我也有這樣的經歷。明知道連續劇是時間的殺手，健康的殺手，也曾暗暗發誓，但到時候誓言形同虛設，直到身體發出警告，方肯罷休。後來，我知道了，自己的意志力是何等薄弱，不堪一擊。所以，如何來操練自己的節制呢？這是我的經驗，首先讓自己承認自己的無節制；接著在自己的時間表上，不留下任何空隙讓自己有機可乘，即不讓自己進入試探；更要緊的是在有這種願望的時候想到耶穌，想到時間和生命的意義。我們可以有娛樂的時間，但花大片時間在自己的感觀的享受上，作為一個基督徒是不合宜的。所以，我已好久不碰它了。

弟兄姐妹，願我們發現自己的軟弱之處，求聖靈的幫助，找到屬於自己的操練方法，使自己的軟弱變剛強，成為神更喜悅的兒女。

喜瑞都國語堂晨間主日崇拜

主曆二零二一年四月十八日

時間：上午九時四十五分

證道：徐天傳道

領詩：紀聖吳弟兄暨敬拜小組

司琴：羅慧恩姊妹

| | | | |
|---|---|---------|----|
| 序 | 樂 | 全然為祢 | |
| 頌 | 讚 | 盡情的敬拜 | 會眾 |
| | | 立定心志 | |
| | | 戰勝巨人的恩膏 | |

| | | | |
|---|---|--|------|
| 牧 | 禱 | | 徐天傳道 |
|---|---|--|------|

| | | | |
|---|---|--|------|
| 奉 | 獻 | | 徐天傳道 |
|---|---|--|------|

| | | | |
|---|---|--------------|-------|
| 證 | 道 | 盔甲的誘惑 | 譚鳴鳳傳道 |
| | | (撒母耳記上 17 章) | |

| | | | |
|---|-----|---|------|
| 歡 | 迎/報 | 告 | 徐天傳道 |
|---|-----|---|------|

| | | | |
|---|---|---|--|
| 三 | 一 | 頌 | |
|---|---|---|--|

| | | | |
|---|---|--|------|
| 祝 | 禱 | | 徐天傳道 |
|---|---|--|------|

『蒙愛』大家庭消息

二零二一年四月十八日

- 2021 年教會主題為：作主門徒，效法耶穌 (Discipleship: Be Like Jesus)，「門徒不能高過老師。但經過充分培訓後，人人都會像他的老師一樣。」 (路加 6:40 蒙愛版本)
- 下主日(4/25)是聖餐主日，請弟兄姊妹在家中自備聖餐的餅(無酵餅)和杯(葡萄汁)，一同記念救主耶穌捨己的愛。
- 感謝神!美國疫情逐漸降溫。最高法院裁定允許教會實體敬拜，因此蒙愛羅省基督教會已經於三月份恢復實體崇拜，歡迎弟兄姊妹參加。相關規定如下：
A. 嚴格遵守 CDC 衛生機構指南：戴口罩、洗手、保持安全距離、提供洗手液、按指示牌出入。
B. 主日崇拜將繼續在教會 YOUTUBE 直播，以幫助無法或尚未預備好參加實體敬拜的弟兄姊妹。
C. 不傳遞奉獻袋、不發紙本程序單、目前不提供午餐。奉獻請使用 Venmo、tithe.ly 或銀行付款。
D. 主日學、禱告會、團契、門徒訓練和其他活動，仍繼續於線上進行。
- 蒙愛羅省基督教會就近日反亞裔襲擊及仇恨事件之聲明：請至教會網站 fecc.us 瀏覽。
- 4/13-5/21 是伊斯蘭教齋戒月是穆斯林操練禁食、禱告和提高屬靈省察的時刻。請上網 www.30dayschinese.org 或 [facebook.com/30days.now](https://www.facebook.com/30days.now) 參閱每日禱告事項更新。請在此期間參與基督徒每日為穆斯林世界的禱告，求主引領穆斯林得享救恩。
- 「全國禱告日」定 5 月 6 日(週四)舉行，FECC 所有堂會所有堂會(喜瑞都、福樂敦、義橡園、東蘭莘)一同為美國禱告。當週各堂會禱告會均改於週四(5/6)。請弟兄姊妹預留時間參加。
- 教會財務：感謝弟兄姊妹顧念神家的需要獻上金錢

| | 年初至 3/31/2020 | | | | |
|-----|---------------|-----------|------------|-----------|-----------|
| | 實際收入 | 預算 | 方差 | 實際支出 | 入不敷出 |
| 經常費 | \$323,980 | \$500,150 | -\$176,170 | \$420,246 | -\$96,266 |

*教會設施使用回饋未包括在經常費內

喜瑞都堂會消息

- 慶祝母親節喜瑞都兒童事工部接受預訂胸花，每朵 5 元，請向各團契團長預購或洽詢教會辦公室。

- 喜瑞都兒童部 Zoom 線上主日學課程，每月舉行二次，今天(主日)上午 11:00-11:40am! 盼望看到我們的孩子們通過在神的話語中相互團契而一起成長，成爲一個信仰社區! 我們期待與大家見面!

國語堂晨間崇拜

- 國語堂晨間敬拜部招募新團員：領唱、音控、錄影，投影片播放、影音製作、樂器、文宣。歡迎對敬拜讚美服事有感動的弟兄姊妹請上網報名 <https://feccworship.com/報名/>
- 查經班：每週一早上 10-11 點，以 ZOOM 形式，歡迎弟兄姊妹參加的。現在正在查創世紀。此班由徐天和 Grace Chen 帶領。Zoom ID: 896 2504 2213, Password: 444777.
- 在第二季度的主日學，我們將採用《福音證主協會》製作的 3D 研經系列，分別開《摩西五經》與《實踐智慧人生》兩門課程。採用了聖經神學的進路，以同類聖經書卷中的重要主題研讀重心，綜合相關經文一併討論，強調聖經信息的整全性，與經卷式研讀方法互爲補充。上課形式會以：短片、查經、討論並應用分享，力求在真理中扎根，並在生活中應用。
A. 《摩西五經》：摩西五經是整本聖經的基礎，神救恩計劃的藍圖。從創世到以色列國建立，摩西五經以一個民族的經歷，作爲全人類生命旅程的見證，闡述了神與人之間的生命連接，並透過聖約、節期、安息等，顯明神對人的心意。
老師：譚鳴鳳傳道、譚興國弟兄、尹洪湛弟兄、劉智文弟兄
B. 《實踐智慧人生》：人作爲受造物，要明白人生的意義，先要從認識創造主開始。人生的滿足，是不能離開創造的主宰而存在的。詩歌智慧書收集了以色列人歷代尋求神、處己及處人的經驗，激勵人追求合神心意的生活態度和行爲，實踐智慧人生。
老師：徐天傳道、鄭敏吉弟兄、熊燕琳姊妹、周幼梅姊妹

國語堂午間崇拜

- 午間 2021 第二季主日學：
• 讀經班—鼓勵弟兄姊妹繼續按每日二章的進度進行。
• 「聖靈的大能」將於 4/11 開始—熊天牧牧師
課程目的：
1. 根據聖經探討基督徒的得救和生活與聖靈的關係。
2. 瞭解近代靈恩運動背景，明白聖靈充滿的教訓及各種恩賜的應用的原則。
3. 親身更深地體驗聖靈的恩典所帶來的生命改變，並切實地事奉主
上課方式：Zoom Meeting (ID: 883 5459 5770) 時間：每主日 9:30-10:30am LINK: <https://us02web.zoom.us/j/88354595770>。
- 肢體代禱：1) 求神醫治張立明弟兄的疼痛與擺脫藥癮的掙扎。2) 天氣多變，請爲長者們的身心靈代禱。

福樂敦堂會消息

二零二一年四月十八日

2121 East Wilshire Ave., Fullerton, CA 92831 TEL: 714.451.6226

1. **本週經句:** 主耶和華賜我受教者的舌頭，使我知道怎樣用言語扶助疲乏的人。(以賽亞書 50:4a)
2. **Love Fullerton:** 謝謝弟兄姐妹的愛心，中英文堂一共奉獻了 \$450。將用於購買適合長者的拼字遊戲，並在下個週末送給我們社區中的三個老人中心。
3. 我們自三月起恢復實體的主日崇拜。群體敬拜匯集了神的話語，敬拜，祈禱，團契，門徒造就，服侍和外展，並成為神給予基督徒生活長久不斷的恩典的最大媒介。願在群體的崇拜中，我們能領受更大的祝福，經歷神的同在，歸榮耀給祂。主日崇拜也將繼續在教會 YouTube 頻道上提供直播，幫助那些無法或尚未準備好參加群體崇拜的弟兄姊妹。

國語堂

1. **第二季主日學課程「哥林多前書」**於 4/4 9:30 開始，老師是王莉莉姐妹。哥林多前書討論教會中屬靈的與道德的許多難處，顯示教會在一個墮落的社會中所面對的挑戰，使徒保羅對此提出了「神的標準」與神審判的真實性，指示基督徒行為準則的最高層面是“凡事為榮耀神而作”(10:31)。本書討論的問題相當多，包括教會紛爭，信徒間的訴訟，婚姻問題，方言，以及身體復活的教義等。歡迎大家一起來學習。Zoom ID: 859 068 3178。Passcode: 2121。
2. **禱告會:** 歡迎每週三晚 7:30 的教會禱告會，讓我們舉起聖潔的手，一起來為國家，教會，宣教士以及彼此的需要代禱。
3. **肢體代禱:** 求神保守林麗珠姊妹的母親、陳以琍姊妹的母親、黃珊珊姊妹的父母，以及黃黎斐姊妹的弟弟，醫治他們的軟弱，賜平安給他們。

義橡園堂會消息

3193 Rochester Rd, Troy, MI 48083 Tel: (248) 828-3045

1. **本週背經進度:** 你要以你的訓言引導我，以後必接我到榮耀裡。除你以外，在天上我有誰呢？除你以外，在地上我也沒有所愛慕的。我的肉體和我的心腸衰殘；但神是我心裡的力量，又是我的福分，直到永遠。(詩篇 73:24-26)
本週禱讀進度：4/19 詩篇 74; 4/20 詩篇 75; 4/21 詩篇 76; 4/22 詩篇 77; 4/23 詩篇 78:1-39
2. 「**國家禱告會**」每週一到週六，早上十一點開始十二點結束。週日九點四十五分開始；教會禱告會：每週二晚上 8:00 邀請弟兄姊妹一起來參與。甚願禱告的聲音化為馨香之祭，直達神的居所。
3. **教會清潔日**將在 4/25 和 5/2 進行，各團契可按照需要來選擇日期和時段來清潔該分配好的區域。

東蘭莘堂會消息

2300 Lake Lansing Rd, Lansing, MI 48912。

1. **歡迎:** 感謝神的保守，讓我們可以回到教會參與實體聚會！週六崇拜聚會時間更改為早上十點，線上仍有崇拜直播，YouTube 頻道網址：
<https://www.youtube.com/channel/UCtDRjEpQA1iipnohBb3mm7g>。歡迎每一位與我們一起同心敬拜！
2. **國家禱告會:** 5/6 (星期四) 將有一年一度的國家禱告會，我們將在線上與其他堂會的弟兄姊妹們一同來為我們的國家守望，請大家預留時間參加。詳情將於稍後公佈。
3. **晨禱會:** 每週二早上 9:30，歡迎所有禱告勇士來參加，一同為我們的教會與弟兄姊妹的需要來守望。欲參加者，請向 Jessie 傳道聯繫。
4. **門徒造就 101:** 為幫助初信者能更加了解我們的信仰，建立真理的根基，我們在每週四晚上 8-9:30 將有線上課程，歡迎有興趣的弟兄姊妹與朋友們參加。欲參加者，請向 Jessie 傳道聯繫。
5. **週五團契查經:** 「祢的話是我腳前的燈，是我路上的光。」(詩 119:105) 每週五晚上 7:30-9:30 有團契查經聚會，歡迎一同來查考約翰福音，領受生命之道。因疫情緣故，我們將有線上查經，團契活動詳情請洽邢燕燕姊妹。
6. **肢體代禱:** 1) 為斯琴姊的身體得著全然的醫治禱告。2) 為弟兄姊妹們的健康，不受到病毒感染禱告。

粵語堂

二零二一年四月十八日

1. 4/18的主日為網上崇拜，不設實體聚會。
2. 下主日為實體聖餐崇拜，期望大家安心來教會聚會，我們同時亦提供實時網上的轉播(網址如舊)，若大家未能回到教會，懇請大家事前家中預備聖餐的餅和葡萄汁，在聖餐進行時可以一同領用聖餐，記念救主恩惠。崇拜時間不論實體崇拜或網上轉播均恢復為主日早上十一時十五分開始，敬希會眾垂注。
3. 下主日下午一時卅分將有同工會議，請各同工預留時間一同參加。請屆時登入 Zoom 會議 ID 362-557-8098；PW: 3223616。
4. 主日祈禱會已開始每週三晚八時至九時舉行，希望大家更多參加祈禱會，以強健活潑的靈命。

英語堂

1. 週三晚 8:00-9:30 在本教會禱告室舉行成人禱告會。
2. 青少年團契(CREW)每週五晚八時在喜瑞都教會舉行，請家長鼓勵孩子邀請朋友參加。
3. 英語堂大專及職青團契聚會詳情如下：
 - 大專團契 College (週五晚 7:45)，請聯絡 Adam Wong (ahwong17@gmail.com)
 - 職青團契 Drawful (每週四晚 7:00)，請聯絡 Pastor Leonard Tan (ltan@fccc.us)
 - 職青團契 Ohana (每週五晚 7:45)，請聯絡 Jessica Lee (jessicaturtle@gmail.com)



羅省基督教會聯會 羅省基督教會聯會
結合靈修、宣教和社關之聯合事工

2021年「聯會」主題：建立使命教會：職場宣教使命

二零二一年四月十八日

1. 在伊斯蘭教齋戒月為穆斯林禱告 (4/13-5/21, 2021)
伊斯蘭教齋戒月是穆斯林操練禁食、禱告和提高屬靈省察的時刻。本年度的《為穆斯林世界禱告 30 天》代禱手冊已送交「聯會」會員教會教牧同工及宣教領袖。請上網 www.30dayschinese.org 或 facebook.com/30days.now 參閱每日禱告事項更新。請在此期間參與基督徒每日為穆斯林世界的禱告，求主引領穆斯林得享救恩。
2. 羅省基督教會聯會就近日反亞裔襲擊及仇恨事件之聲明
「聯會」因應近日亞裔及美籍亞裔屢屢遇襲作出回應聲明。請瀏覽「聯會」網頁：www.feca.org。感謝「聯會」社會關懷委員會協助起草聲明。
3. 歡迎參加 2021 年世界宣明會「環球六公里 為水齊邁步」活動
感謝讚美主！目前已有來自「聯會」各會員教會逾 240 人報名參加，體驗貧苦兒童步行六公里取水的生活實況。歡迎加入我們！
活動簡介：請瀏覽「聯會」網頁 www.feca.org
活動日期：5/22 (週六) 參與形式：各會員教會安排小組戶外活動
網上報名及捐款：(留意區分英文大小寫)
格蘭岱爾羅省基督教會：tiny.cc/2021FECC6K
聖迦谷羅省基督教會：tiny.cc/2021FECSGV6K
蒙愛羅省基督教會：tiny.cc/2021FECC6K
鑽石崗羅省督基教會：tiny.cc/2021FECDB6K
亞凱迪亞羅省基督教會：tiny.cc/2021FECArcadia6K
報名費：成人\$50.00 / 少年 (18 歲以下) \$25
參加者將在活動前收到大會寄出的運動員 T 恤、跑手編號襟布及完成行程紀念章。
4. 「聯會」差派工場同工回美述職
我們歡迎林怡明夫婦 (Adam & Susan) 即將返美。他們剛結束在工場上十年的服事，現正計劃下一步去向。由於檢疫要求，Adam 需尋找住處完成隔離程序 (6/15 至 6/30)。如弟兄姊妹能提供暫居方便，請電郵 waichu.luk@feca.org 或 edwin.leung@feca.org。謝謝。

三月結存

| | 格蘭岱爾 | 聖迦谷 | 蒙愛 FECC | 鑽石崗 | 亞凱迪亞 |
|-------------|----------|---------|----------|----------|----------|
| 03/21 結存 | (642) | 83,627 | (244) | (7,609) | (15,686) |
| 01-03/21 結存 | (19,878) | 107,179 | (96,266) | (31,606) | (44,152) |