

神創造人的身體有著奇妙的修復功能，當人敬虔生活，不單靈性健壯連身體都得著安康。據近日英國《每日郵報》報導，美國一項最新研究發現，人若進行禁食2天以上，就可以重啟人體的免疫系統，因為身體的機能在慣性吃喝的生活下，會導致免疫系統失去警覺和應有的功能。研究人員表示，禁食是觸發身體去重新啟動「免疫系統」，有促進更換受損或老化的細胞作用，這無疑對很多不知為何生病，或久醫不癒的人是一個提醒及好消息。

禁食的操練不單是攻克己身、立志追求屬靈生命的突破，同時亦是簡樸生活的操練。教會稱「四旬節期」為「大齋期」，要求信徒從繁囂的生活中安靜下來，禁戒奢華生活和克制慾望，從而反思自檢，到神前認罪、悔罪以至重新得力；信徒也藉着布施與人分享，實踐基督捨己愛人的生活。教會在本週推行禁食操練，鼓勵信徒過攻克己心、叫身服我的簡樸生活。鼓勵信徒起碼將慣常的生活降低一級。如：慣常乘的士的，改乘小巴或巴士；午餐帶飯或只吃麵包；不作娛樂消費等。亦鼓勵弟兄姊妹進行禁食體驗。

禁食是早期修士們作為刻意對抗自己情慾的操練。事實上很多時候人會用食物來發洩自己的情緒，若我們能放棄這種方法，誠實地來到主前面對自己，從神的角度去理解和淨化它，心靈才能真正得到釋放和潔淨。人面對禁食必然會浮現出問題，這將促使我們思想平安的基礎是什麼？食物是我們唯一的需要嗎？並且實行禁食可以使我們稍為體會饑餓人的感受。誠心的禁食能使我們更容易經驗到神的臨在，得著神的愛撫，體驗到信仰的力量。

主耶穌昔日在面對十字架的苦難，祂仍然堅毅的向着耶路撒冷一步步邁進。屬靈操練也讓我們領略基督步向十字架的心情，體驗復活主的大能，使生命得到更新，不至迷失於繁忙和物慾的生活中。但願弟兄姊妹無懼挑戰、時刻警醒，透過禁食操練體驗信仰的能力。

操練建議：

A. 金錢方面：

1. 簡化每天的飲食，每天/隔天或每週禁食一餐（*可按自己領受或身體狀況而定）；
2. 不買零食；
3. 減少咖啡、奶茶或汽水，多喝白開水；
4. 不作娛樂和非必須品消費；

B. 時間方面：

1. 本週非必要不上網 / 不作 WhatsApp 閒談 / 不打遊戲機 / 減少看電視 / 不逛街 / 不懶床等；
2. 節制那些你認為不能不做的事。（*安排更多時間讀經祈禱親近神。）

C. 禁食操練：

1. 目的為攻克己心，放下物慾去到主前自我檢視及體驗神的臨在。
2. 進行禁食操練的建議：
 - a. 立志刻苦己心，培養渴慕神的心；
 - b. 訂下禁食的目標；（實行怎樣的禁食、何時開始、怎樣安排禁食時親近主等。）
 - c. 初次作多日或多餐禁食應循序漸進式實踐，讓身體慢慢適應而增加。（禁食一餐或一兩日的就不必太介意了。*除患有糖尿病或患有血糖低的人。）
 - d. 這些人亦可以素食，減餐、吃粥水等實行禁食操練。

* 注意：

1. 饑餓的感覺是必然有的，然而各人須按信心大小及自己的身體情況而行。
2. 禁食時建議多喝點水，有助排出體內毒素，對身體有益。
3. 禁食操練期鼓勵你將節約得來的錢奉獻作布施，今年將收集此等獻金捐給教會慈惠金。

最後，請大家讀「美味我沒有吃，酒肉沒有入我的口，也沒有用油抹我的身，直到滿了三個七日。/ 但以理啊，不要懼怕！因為從你第一日專心求明白將來的事，又在你神面前刻苦己心，你的言語已蒙應允；我是因你的言語而來。」（但 10：3/12）。願但以理的經歷激勵我們。

本週講題

作合祢心意的事

講員：張可榮傳道

經文：以賽亞書 58:1-12

- 58:1 你要大聲喊叫，不可止息；揚起聲來，好像吹角。向我百姓說明他們的過犯；向雅各家說明他們的罪惡。
- 58:2 他們天天尋求我，樂意明白我的道，好像行義的國民，不離棄他們神的典章，向我求問公義的判語，喜悅親近神。
- 58:3 他們說：我們禁食，你為何不看見呢？我們刻苦己心，你為何不理會呢？看哪，你們禁食的日子仍求利益，勒逼人為你們做苦工。
- 58:4 你們禁食，卻互相爭競，以凶惡的拳頭打人。你們今日禁食，不得使你們的聲音聽聞於上。
- 58:5 這樣禁食豈是我所揀選、使人刻苦己心的日子嗎？豈是叫人垂頭像葦子，用麻布和爐灰鋪在他以下嗎？你這可稱為禁食、為耶和華所悅納的日子嗎？
- 58:6 我所揀選的禁食不是要鬆開凶惡的繩，解下軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛嗎？
- 58:7 不是要把你的餅分給飢餓的人，將飄流的窮人接到你家中，見赤身的給他衣服遮體，顧恤自己的骨肉而不掩藏嗎？
- 58:8 這樣，你的光就必發現如早晨的光；你所得的醫治要速速發明。你的公義必在你前面行；耶和華的榮光必作你的後盾。
- 58:9 那時你求告，耶和華必應允；你呼求，他必說：我在這裏。你若從你中間除掉重軛和指摘人的指頭，並發惡言的事，
- 58:10 你心若向飢餓的人發憐憫，使困苦的人得滿足，你的光就必在黑暗中發現；你的幽暗必變如正午。
- 58:11 耶和華也必時常引導你，在乾旱之地使你心滿意足，骨頭強壯。你必像澆灌的園子，又像水流不絕的泉源。
- 58:12 那些出於你的人必修造久已荒廢之處；你要建立拆毀累代的根基。你必稱為補破口的，和重修路徑與人居住的。

堂會消息

1. 下週講員：黎汝文牧師
2. 祈禱會 - 於 27/3(本週五) 晚 8:00-9:15 在 109 室舉行，請屆時出席，同心祈禱。
3. 傳道部主辦 - 茶道陪談講座
講員：陳仲康傳道、廖錦榮弟兄(Eric)
簡介：喝茶是中國人接待來賓閒話家常的時間，透過認識茶道，學習欣賞茶的色、香、味，並藉此分享信仰，成為佈道的機會
日期：3月22日(今日) 時間：1:30 - 3:30pm 費用：免費 地點：401室
4. 本堂將於復活節 5/4(星期日)舉行浸禮，申請浸禮者必須：
 1. 為本堂登記信徒；及
 2. 確信接受主耶穌基督為救主，並在本堂恆常出席主日崇拜聚會；及
 3. 在指定日期前完成信徒必修課程：「認識耶穌」和「開始你的生命」；及
 4. 得到本堂牧師、傳道或組長導師經確認及推薦，才正式接受浸禮申請。※ 符合資格者請最遲於 22/3(今日)填妥浸禮申請表後放入奉獻箱或交回辦公室收。(申請人須參加浸禮班，然後經本堂牧師或傳道會見考問信德，獲准後才接納參加浸禮。)
5. 本堂復活節聚會及活動安排

日期	聚會/活動	簡介
3月29日(日)	棕枝主日	1. 高舉基督巡行 - 當天早上 10:00 在地下操場集合，一同在花都廣場巡遊一圈，然後回到四樓禮堂參加崇拜聚會。 2. 社群傳福音 - 崇拜散會後一同參與街頭佈道。 ※請向組長報名，未有小組者請到接待處登記。
3月22日(日) - 4月5日(日)	苦路默想	相約與主同行苦路。 地點：一至四樓後樓梯
4月2日(四)	聖週體驗	黃昏上山禱告 時間：下午 6:00 地點：教會操場出發

		電影分享會 時間：晚 8:00-9:30 地點：禮堂
4 月 3 日(五)	受難節晚會	釋放生命聖詩激勵晚會 時間：晚 8:00-9:30 地點：禮堂
4 月 5 日(日)	復活節主日崇拜及 浸禮	崇拜 時間：上午 10:30-12:00 地點：禮堂 浸禮 時間：下午 12:15-1:00 地點：籃球場

本週主日崇拜聚會工作人員

- 聚會主席： 陳柏義
- 領唱： 陳秀蓮 伴唱： 潘祖穎、陳韋雯、蕭震基、朱文希
- 伴奏： 譚景華、洪紫程、李恩平、區品聖、陳琛陶
- 音控： 蔡偉林、張萃喬 視像： 彭詠儀、陳志斌
- 接待： 林艷鳳、廖錦清、溫壽基、黃潔貞、蘇家文、約翰團契
- 聚會總監： 王滿全

奉獻收入

日期	主日獻金	兒童/ 青少年	什一奉獻	感恩奉獻	其他奉獻	總數
15/3	3,997.00	150.80/ 60.50	29,050.00	3,900.00	200.00	37,358.30

新春利是捐總額：\$18,883-

出席人數

上週 15/3	主日聚會	青少年聚會	兒童教會	總數
簽到 / 嘉賓	134 / 7	----	-----	-----
現場點算	180	28	33	241

聚會時間 主日崇拜-上午 10:30-中午 12:00 祈禱會 - 逢第 2、4 週五晚 8:00-9:00
兒童教會 -上午 10:30-中午 12:00 青少年聚會-週六下午 2:30- 4:00

教牧團隊 黎汝文牧師、張可榮傳道、陳仲康傳道、陳柏義助理傳道。

本堂會的註冊名稱為「神召會恩光堂有限公司 Assembly Of God Grace Light Church, Ltd. 」

週訊第 243 期 2015 年 3 月 22 日