

Abbey International Baptist Church, Reading
Worship Service with Holy Communion
10:30AM 18 January 2026
Selina Chan leading & Rev. Dr. Zoltan Biro preaching
www.abbeybaptistchurch.org.uk
Find us on Facebook @Abbey Baptist Church, Reading



讀經：在神的話語中成長

約書亞記 1:7-8；提摩太後書 3:14-17

親愛的弟兄姊妹，早安。今天我們繼續學習**屬靈的操練**，也就是**聖潔的習慣**——學習如何培養並成長神已經栽種在我們生命中的一切。正如上週的講道中所提到的，Zoltan 今天將專注於**內在的操練：在無人看見之處成長**。這些是在神面前默默塑造我們生命的忠心操練。此刻，讓我們安靜我們的心，預備自己，將最美好的敬拜獻給我們的主。

宣召敬拜

今天，我們帶著真實的自己來到神面前——帶著忙亂的思緒、憂愁的心，也帶著盼望、疑惑和懼怕。神對約書亞說：「你當剛強壯膽.....不可偏離我的話語，要晝夜思想。」保羅提醒提摩太——也提醒我們——聖經是從神而來，塑造我們將要成為的人。讓我們安靜內心，側耳傾聽，因為神渴望向我們說話。主啊，請說，你的僕人正在聆聽。阿們。

HYMN (BPW 20/MP650)

The King is among us,
His Spirit is here!
Let's draw near and worship,
Let songs fill the air.

He looks down upon us,
Delight in His face,
Enjoying His children's love,
Enthralled by our praise.

For each child is special,
Accepted and loved,
A love gift from Jesus
To His Father above.
And now He is giving

His gifts to us all,
For no one is worthless
And each one is called.

The Spirit's anointing
On all flesh comes down,
And we shall be channels
For works like His own.

We come now believing
Your promise of power,
For we are Your people
And this is Your hour.

GRAHAM KENDRICK GRAHAM KENDRICK © 1981 KINGSWAY'S
THANKYOU MUSIC.

家庭時間

(接下來的詩歌中將進行奉獻；奉獻結束後，青少年和兒童將前往各自的小組。)

HYMN

Jesus loves me! This I know,
For the Bible tells me so;
Little ones to Him belong;
They are weak, but He is strong.

Yes, Jesus loves me! Yes, Jesus loves me!
Yes, Jesus loves me! The Bible tells me so.

Read your Bible. Pray every day (repeat 3 times).
Read your Bible. Pray every day.
And you'll grow, grow, grow x2

Leave your Bible. Forget to pray (repeat 3 times).
Leave your Bible. Forget to pray.
And you'll shrink, shrink, shrink x2

讚美禱告

慈愛又信實的神，我們讚美你，不僅因你所行的一切，更因你本身就是神。

你是與我們同行的神，陪伴我們在成長的路上——
從孩童到成人，從疑惑到信靠，從懼怕到勇敢。

我們感謝你賜下你的話語，它不只是給我們知識，更塑造我們的心，
引導我們的選擇，帶領我們更親近你。

你耐心教導我們，溫柔引領我們，並在愛中始終信實。我們讚美你，因為你一直在我們裡面動工。阿們。

奉獻禱告

親愛的主，
我們將自己獻給你——當我們學習時，將我們的心思獻上；當我們成長時，將我們的心獻上；當我們服事時，將我們的生命獻上。

幫助我們剛強壯膽，不是倚靠自己，而是單單倚靠你。

當我們閱讀並聆聽聖經時，願你的話語在我們心中扎根。
願它教導我們、糾正我們，溫柔地塑造我們的生命，使我們成為反映耶穌之愛的人。

日日塑造我們，使我們的生命榮耀你，也祝福他人。我們將自己交託在你手中。
阿們。

讀經一：約書亞記 1:7-8

讀經二：提摩太後書 3:14-17

HYMN MP 988

How deep the Father's love for us,
How vast beyond all measure,
That He should give His only Son
To make a wretch His treasure.
How great the pain of searing loss –
The Father turns His face away,
As wounds which mar the Chosen One
Bring many sons to glory.

Behold the man upon a cross,
My sin upon His shoulders;
Ashamed, I hear my mocking voice
Call out among the scoffers.
It was my sin that held Him there
Until it was accomplished;
His dying breath has brought me life –
I know that it is finished.

I will not boast in anything,
No gifts, no power, no wisdom;
But I will boast in Jesus Christ,
His death and resurrection.
Why should I gain from His reward?
I cannot give an answer;
But this I know with all my heart –
His wounds have paid my ransom.

STUART TOWNEND © 1995 KINGSWAY'S THANKYOU MUSIC.

講道 (SERMON)

讀經：在神的話語中成長

約書亞記 1:7-8；提摩太後書 3:14-17

各位早安。

今天我們開始一個新的講道系列——**屬靈操練 (Spiritual Habits)**。
這個系列的第一部分，將專注在內在的操練，包括：規律讀經、禱告、禁食，以及省察自己的生命與行為。接下來二十分鐘左右，我們要聚焦在一個非常重要的屬靈習慣：在神的話語中成長。

但在我們深入談這個習慣之前，我想先提醒大家：

為什麼規律地操練屬靈生命是如此重要。

屬靈操練的比喻：健身房

有多少人曾經去過健身房？有多少人辦過健身房會員？

那麼，老實說.....有多少人付了健身房的會員費，卻在取消會員之前，已經有一個月完全沒有去健身了？

放心，你並不孤單！

據說，每年的 1 月 9 日 被稱為「國際放棄日」（International Quitters Day）。

很多人從 1 月 1 日開始繳健身房費用，買運動服、談論健身計畫，但一旦回到忙碌的工作生活，所有雄心壯志就被拋到腦後，最後根本沒有真正運動。器材在那裡，通行權也在那裡，但**如果不實際、規律地使用，生命不會有任何改變。**

這也很像許多基督徒的屬靈狀況。很多人擁有一本聖經，甚至會把聖經帶來教會，或是在手機裡下載了聖經 App。他們也真的相信聖經是神的話語，但卻**很少真正打開來讀。屬靈成長不只是擁有，而是需要投入、行動，並且持續。**

一、聖經是什麼？

也許有人會問：「Zoltan，為什麼聖經這麼重要？我聽講道 Podcast、看基督教部落格，這些不夠嗎？」我想用**四個比喻**來幫助我們理解聖經是什麼。其中有些比喻，可能會特別引起你共鳴。

1. 聖經是人生的使用說明書

你有沒有看過這些東西？（說明書）如果不照說明書使用，會發生什麼事？最糟的情況：你會搞不清楚，甚至造成不必要的損壞；最好的情況：你無法發揮產品的全部功能。**聖經就是神賜給我們的人生使用說明書。**忽略它，往往會帶來混亂、挫折、不必要的傷害，或是錯過神為我們預備的真正潛能。**創造我們的主，最清楚祂的創造該如何生活。**

2. 聖經是屬靈的食物

想像一下，如果你一個星期只吃一餐，卻期待自己保持健康，會怎麼樣？

你或許還能活著，但一定虛弱、容易煩躁、疲憊不堪。

很多基督徒在屬靈上也是如此——一個星期只有星期天吃一頓「屬靈大餐」，其餘時間完全沒有餵養。聖經是我們每日的屬靈糧食，不是每週一次的零食。

3. 聖經是神寫給我們的情書

如果一個人收到情書，卻從來不打開來讀，你覺得這段關係會如何發展？關係一定會出問題。當我們忽略它，就錯過了祂的鼓勵、提醒、糾正與安慰。

4. 聖經像浸泡在熱水中的茶

茶葉放進熱水裡，水不會立刻改變，但隨著時間，茶的味道與顏色會慢慢滲透。神的話語也是如此。它在我們生命中的改變，往往是漸進、安靜，卻極其深刻的。

二、規律讀經有什麼益處？

到這裡，我希望我們都同意：讀聖經真的很重要。但就像健身房會員一樣，擁有聖經本身，不會自動養成屬靈習慣。當我們累了、忙了，甚至懶了，我們需要理由繼續堅持。以下是四個即使「不想讀」，也值得繼續的理由。

1. 聖經為人生指引方向

在約書亞記 1:7 中，神說：「不可偏離左右。」這告訴我們，聖經是屬靈的地圖。在陌生城市開車卻沒有地圖，通常只會迷路。沒有聖經，我們常常只能靠猜測走人生的路。去年夏天我們搬到 Reading，我一開始需要 GPS 才知道怎麼從家裡到教會、游泳池、商店。用得越多，我就越有信心知道何時該轉彎、在圓環該走哪一條線道。沒有聖經，我們很容易在道德抉擇與人生優先順序上迷失方向。

2. 聖經帶來屬靈生命的成長

所有活著的東西，都需要規律的照顧才能成長：餵養、澆水、陽光與關注。提摩太後書 3:14 說：「你要持守所學習的……」屬靈成長，不是偶爾關心一下就會發生的。你有沒有去過維護得很好的公園或花園？你會發現一件事：總是有人在做事——種植、除草、修剪、澆水。在神話語中的持續操練，帶來成熟。神的話語滋養信心，就像水滋潤植物的根。

3. 聖經塑造我們的品格

提摩太後書 3:16 說：「聖經都是神所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的。」換句話說，**聖經塑造我們的品格**。前一節經文中，保羅提醒提摩太：「你自幼明白聖經，這聖經能使你有得救的智慧。」**智慧不是只是知道，而是能正確地應用所知道的**。它幫助我們在複雜與重要的人生議題中，作出合宜的判斷與決定。

4. 聖經裝備我們完成神的工作

提摩太後書 3:17 說：「叫屬神的人得以完全，預備行各樣的善事。」也就是說，**聖經裝備我們活出信仰**。聖經不是一本學術教科書，而是一本實際的生活指南——教我們如何彼此相愛、饒恕、尊重與服事。

三、實際應用：我們該如何讀聖經？

1. 椅子原則 (Chair Principle)

一張椅子之所以穩固，是因為有四條腿。少一條，就不穩。任何能成為「習慣」的行動，也需要四個支撐點：**時間、地點、計畫、承諾／支持**。你的讀經生活需要：一個時間、一個地點。早上、晚上，或任何不容易被打擾的時段；一個不容易分心的地方。老實說，這兩點我幫不了你，你得自己決定。**但沒有結構，就沒有持續**。在這一點上，教會可以幫助你。

2. Navigators 5×5×5 讀經法

有時候，一開始讀太多、太快，反而讓人卻步。**5×5×5 是用湯匙，不是用鏟子**。意思是：

- 每次 5 分鐘
 - 每週 5 天
 - 使用 5 種方式：
閱讀、思想（默想）、背誦、查考、應用
-

3. 一年讀經計畫 (Bible in a Year)

一年讀經計畫幫助我們看到聖經的「全貌」，就像用望遠鏡看神完整的故事。每天約 **20-25 分鐘**，閱讀 **3-4 章**，再有一小段反思時間。

你們有人喜歡攝影嗎？這兩種方式，就像兩種鏡頭：

- 微距鏡頭，看得近、看得細
- 廣角鏡頭，看得遠、看得廣

5×5×5 是近距離鏡頭，一年讀經是廣角鏡頭。它們彼此互補。你可以選擇最適合你的，如果你夠有野心，也可以兩個一起用。

4. 彼此支持 (Supporting Each Other)

椅子的第四條腿是 **承諾與支持**。當我們嘗試建立一個習慣時，一開始就要明白：總會有懈怠或中斷的時候。但這並不代表你必須完全放棄。這就是為什麼**支持群體**很重要。連結小組 (Connect Group)、查經小組，甚至友情小組，都能提供一個環境，讓我們彼此鼓勵，持續完成計畫。就像學騎腳踏車一樣，跌倒並不代表放棄，而是要再度站起來繼續練習；而且通常有人在旁邊支持我們（跑在旁邊扶著腳踏車），直到我們可以完全不用思考就騎得穩。聖經閱讀中偶爾缺席，也不代表失敗。習慣會在你重新開始時繼續。所以，今天我想邀請大家：**重新或開始我們對規律讀經的承諾。**

阿們。

HYMN MP 111

Dear Lord and Father of mankind,
Forgive our foolish ways;
Re-clothe us in our rightful mind;
In purer lives Thy service find,
In deeper reverence, praise (x2)

In simple trust like theirs who heard,
Beside the Syrian sea,
The gracious calling of the Lord,
Let us, like them, without a word
Rise up and follow Thee (x2)

O Sabbath rest by Galilee!
O calm of hills above,
Where Jesus knelt to share with Thee
The silence of eternity,
Interpreted by love, (x2)

Drop Thy still dews of quietness,
Till all our strivings cease;
Take from our souls the strain and stress,
And let our ordered lives confess
The beauty of Thy peace (x2)

Breathe through the heats of our desire
Thy coolness and Thy balm;
Let sense be dumb, let flesh retire;
Speak through the earthquake, wind and fire,
O still small voice of calm (x2)

LYRICS BY JOHN GREENLEAF WHITTIER. TUNE BY SIR
HUBERT PARRY, 1888

聖餐 (HOLY COMMUNION)

「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。你們當負我的軛，學我的樣式，因我心裡柔和謙卑，你們心裡就必得安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」— 馬太福音 11:28-30

來到這桌前，不是因為你必須來，而是因為你可以來；不是因為你堅強，而是因為你軟弱。

來，不是因為你自己的任何善行給你權利來到這裡，而是因為你需要憐憫與幫助。

來，是因為你雖然愛主只有一點，卻渴望更深地愛祂；

來，是因為祂愛你，為你捨己。

來，與復活的基督相遇，因為我們就是祂的身體。

聖餐禱告 (Communion Prayer)

全能的神啊，祢能洞察我們一切的心思，知道我們所有的願望，世上沒有任何事能向祢隱藏：求祢藉著聖靈感動我們的心思意念，潔淨我們的心，使我們能完全地愛祢，並配得地尊崇祢的聖名。因我們的主耶穌基督之名禱告。阿們。

設立聖餐 (Institution)

使徒保羅告訴我們主耶穌設立聖餐的記錄：

「我從主領受的，也傳給你們：

主耶穌在被出賣的那一夜，拿起餅來，祝謝了，就擘開，說：

『這是我的身體，為你們捨的；你們應當如此行，為的是記念我。』

飯後，他照樣拿起杯來，說：

『這杯是用我的血所立的新約；你們每逢喝的時候，要如此行，為的是記念我。』

你們每逢吃這餅、喝這杯，是表明主的死，直到他再來。」

感恩禱告 (Thanksgiving)

慈愛的神啊，我們讚美並感謝祢，在耶穌基督裡向我們顯明的愛。

感謝祢賜下祂的生命與服事，宣告祢國的福音，

在扶持被壓迫者、醫治病人、愛那些無愛的人中彰顯祢的能力。

感謝祢藉著祂在十字架上的捨己救贖世界，並藉祢使祂復活，使我們得以預嘗將來的榮耀。

我們感謝祢賜下這餅與杯，它們是世界的象徵，也是祢改變人心的標記。

求祢差遣聖靈，使我們得以更新，在耶穌基督的形象中被塑造成祢的身體。
我們奉祢的名並為祢的緣故如此禱告。阿們。

領受餅 (Sharing the Bread)

當我們拿起並吃這餅時，讓我們記念：
基督為我們捨命，並以信心與感恩在心中領受祂。

領受杯 (Sharing the Wine)

喝這杯，記念基督的血為你們流出，並以感恩之心領受。

主禱文 (The Lord's Prayer)

我們在天上的父，願人都尊祢的名為聖；
願祢的國降臨；願祢的旨意行在地上，如同行在天上。

賜給我們日用的飲食。免我們的債，如同我們免了人的債。不叫我們遇見試探；
救我們脫離兇惡。因為國度、權柄、榮耀全是祢的，直到永遠。阿們。

HYMN MP 22

All the way my saviour leads me:
what have I to ask beside?
Can I doubt his tender mercy
who through life has been my guide?
O what heavenly peace and comfort
here by faith in Him to dwell!
For whatever may befall me, X2
Jesus will do all things well X2

All the way my Saviour leads me:
cheers each winding path I tread,
gives me grace for every trial,
feeds me with the living bread.
Though my weary feet may stumble
and my soul may thirsty be,
pouring from the rock before me, X2
there a spring of joy I see X2

All the way my Saviour leads me:
O the fulness of His love!
Perfect rest to me is promised
in my Father's house above.
When my spirit, clothed, immortal,
flies to heaven's eternal day,
this my song through endless ages, X2
'Jesus led me all the way!' X2

代禱禱告 (PRAYER OF INTERCESSION) – (Angel Yu)

BP&W 406

Church of God, elect and glorious,
holy nation, chosen race;
called as God's own special people,
royal priests and heirs of grace:
know the purpose of your calling,
show to all his mighty deeds;
tell of love which knows no limits,
grace which meets all human needs.
God has called you out of darkness
into his most marvellous light;
brought his truth to life within you,
turned your blindness into sight.
Let your light so shine around you
that God's name be glorified;
and all find fresh hope and purpose
in Christ Jesus crucified.

Once you were an alien people,
strangers to God's heart of love;
but he brought you home in mercy,
citizens of Heaven above.
Let his love flow out to others,
let them feel a Father's care;
that they too may know his welcome
and his countless blessings share.

Church of God, elect and holy,
be the people he intends;
strong in faith and swift to answer
each command your master sends:
royal priests, fulfil your calling
through your sacrifice and prayer;
give your lives in joyful service –
sing his praise, his love declare.

JAMES E. SEDDON (1915-83) BASED ON 1 PETER 2:9-11

祝禱

你們可以出發，不只是認識神的話語，更要將祂銘刻在心中。願神賜我們勇氣去選擇正確的事，在學習與成長中賜耐心，並以聖經的智慧塑造我們。願那位在我們裡面開始美好工作者，持續塑造與引導我們，今日及永遠。阿們。

會眾彼此祝禱

願主耶穌基督的恩惠、上帝的慈愛、聖靈的感動，常與你們眾人同在，從今時直到永遠。阿們。

Events to highlight next week:

Wednesday 21 st	10.30	Renew Wellbeing
	12.15	Bible Study
	2.00	iCaf 3
Thursday 22 nd	10.30	Bible Study
	10.30	Toddlers
Friday 23 rd	5.00	Table Tennis Club

No Zoom prayer meeting on Tuesday. Instead, we will join **Turn the Battle** meetings from Wednesday to Friday:
Mornings 7.45 for 30 minutes
Evenings 7.45 for 30 minutes on Wednesday and Thursday. See the link below.

Sunday 25th 10.30 **Worship
Conversing with God:
Regular Prayer
(Matthew 6:5-13; Philippians 4:6-7)**

Turn the Battle link

<https://us02web.zoom.us/j/671220084?pwd=QzlvMSsrZFF3QjVlQlJjMCtLaDJlQT09>

QR Code for Financial Offering:

