

Abbey International Baptist Church, Reading  
Worship Service with Communion - Mothering Sunday  
10:30AM 15<sup>th</sup> March 2026  
Selina Chan leading & Rev. Dr. Zoltan Biro preaching  
[www.abbeybaptistchurch.org.uk](http://www.abbeybaptistchurch.org.uk)  
Find us on Facebook @Abbey Baptist Church, Reading



## 主題：彼此相處的美好時光：團契 - 詩篇 133 篇與約翰一書 1：5-7

早安，親愛的弟兄姊妹們。上週日我們從聖經中學到：「你們的財寶在哪裡，心也必在那（路加福音 12：34）。Simon 提醒我們應該遵循耶穌的教導，也就是「先尋求神的國」。（馬太福音 6：33）並過著簡樸的生活，作為屬靈的習慣。

從本週開始，講道將聚焦於團體屬靈習慣。今天，我們的牧師佐爾坦將說明彼此發展與享受陪伴的重要性，或簡稱我們的團契。

### 敬拜呼召

親愛的在基督裡的弟兄姐妹們，讓我們在團契的喜樂中聚集！  
我們來到這裡，不是陌生人，而是基督裡的弟兄和姐妹，  
在上帝的祝福之下，一同享受彼此的相交。

讓我們行在上帝的光中，  
保持並不斷成長在真實的團契里！

主啊，求祢教導我們，  
如何把我們所相信的真理活出來，  
讓真理的光在我們裡面運行、作工。

主啊，我們來到祢面前敬拜祢，  
也彼此分享生命。阿們。

### HYMN

Light of the world You stepped down into  
darkness  
Opened my eyes, let me see  
Beauty that made this heart adore You  
Hope of a life spent with You

*Here I am to worship Here I am to bow  
down*

*Here I am to say that You're my God  
You're altogether lovely Altogether  
worthy*

*Altogether wonderful to me  
King of all days, O so highly exalted  
Glorious in heaven above  
Humbly You came to the earth You created  
All for love's sake became poor*

*Bridge I'll never know how much it cost x 2  
To see my sin upon that cross x 2*

TIM HUGHES © 2001

### 家庭時光

(\*在接下來的歌曲中會進行奉獻，之後青少年和兒童會離開前往各自的團體)

### HYMN BP&W 530

Give me oil in my lamp, keep me burning  
Give me oil in my lamp, I pray.  
Give me oil in my lamp, keep my burning,  
Keep me burning till the break of day.

*Sing hosanna, sing hosanna,  
Sing hosanna to the King of kings.  
Sing hosanna, sing hosanna,  
Sing hosanna to the King.*

Give me joy in my heart, keep me praising...  
Give me joy in my heart, I pray.  
Give me joy in my lamp, keep my praising,  
Keep me praising till the break of day.

Give me love in my heart, keep me serving...  
Give me love in my heart, I pray.  
Give me love in my heart, keep my serving,  
Keep me serving till the break of day.

## 祈禱與反思

讓我們來到我們聖潔的上帝面前，祂是光明，  
並坦承我們曾在可能傷害我們團契的陰影中行走。  
主啊，當我們的言語分裂而非合一時，請原諒我們，  
當我們拒絕了愛、寬恕或鼓勵，  
當自私、驕傲或冷漠阻礙我們的團契時。

*靜默，給個人反思.....*

但我們知道，如果我們行在光中，彼此團契，  
耶穌的寶血將淨化我們，脫離一切罪惡。  
感謝上帝，阿門。

聖經讀經：詩篇 133 篇與約翰一書 1：5-7

## 講道

### 享受彼此陪伴：友誼的習慣

*詩篇 133：1；約翰一書 1：5-7*

早安，教會的家人們。

我們將繼續舉辦關於靈性習慣或聖潔習慣的系列。某種程度上，我們專注於實際管理靈魂花園的方式。我們常把習慣當成家務：刷牙、洗碗或在健身房運動。但在神的國度裡，習慣不僅僅是任務；它們就像水管，神的恩典透過它流入我們的生命。

想想你的身體健康。如果你飲食均衡、身體活動、睡眠充足，你不只是「有習慣」，你就有活力和活力。你的身體運作如同設計一樣。

到目前為止，我們觀察的是內在成長的習慣，如讀經、誦經和禱告，並透過孤獨與簡樸來管理外在成長。這前七個習慣著重於我們個人。今天的習慣是團契的習慣，這讓我們的焦點從自我轉移，幫助我們理解與他人一同成長。

說實話：在現代社會，我們已經淡化了「團契」這個詞。我們認為只是禮拜結束後的 15 分鐘咖啡和餅乾，或是聊聊天氣。但聖經將團契描述為更為規律且更有力量的事物。

聽這個：

*「當神的子民合一同處，是多麼美好且愉快的事。」* 詩篇 133：1

*「但若我們行在光中，如他在光中，我們彼此有團契.....」* 約翰一書 1：7

這些經文說，當我們與神同行時，也彼此同行。你無法完全擁有其中一方而沒有另一方。基督教信仰從來不是單打獨鬥的運動。

## 1. 團契是上帝的設計

當詩篇作者寫道：「多麼美好又愉悅」時，他用的是非常特定的詞語組合。想想看。生活中有很多事情對你有益，但並不愉快。（我說的是你，混合羽衣甘藍和早上六點的運動。）另一方面，很多事情雖然愉快，但對你並不好。（我說的是你，雙倍培根起司漢堡，狂看《六人行》全部 236 集。）

但大衛說，當神的子民住在一起時，這兩者都會發生。這對你的靈魂健康，而且感覺很好。為什麼？因為我們天生就是為此而設計的。即使在伊甸園裡，在罪尚未進入故事之前，上帝看著人說，

*「人獨自一人並不好。」*

我們天生就渴望社群。

在事工期間，我遇見許多人對我說：我有信仰，但我不去教會。他們常對我說：「牧師，我不需要待在那棟建築裡才能成為基督徒。我自己完全可以敬拜上帝。」這在某種程度上是真的。

我有位同事在露營時遇到一位對實踐團契有相似看法的人。於是，他拿起火鉗，抽出一塊發光的紅炭。他把它放到一旁。很快，這股發光的紅煤變成了灰色。光芒消退。熱度消失了。幾分鐘內，觸感變得冰冷。牧師隨後將它移回燃燒的木柴堆中，幾乎立刻，它又開始發光發熱。

基督徒就像那些炭火。當我們分開時，我們不只是感到孤單——我們會變得冷漠。當我們在一起時，我們燃燒得比單獨時更明亮、更熾熱。

## 2. 團契是「上帝祝福的命令」

但團契不只是「保持溫暖」。詩篇 133 篇給了我們兩個奇特卻強烈的意象，來描述當我們實踐這個習慣時會發生什麼。

- **圖片一：石油。** 詩篇提到油從亞倫的鬍鬚流下。此圖像取自神父祝聖以服務社群的儀式。在古代，油象徵祝福、奉獻，以及被聖靈充滿。油不只是停留在他頭頂，而是順著頭流下來。當我們合一時，神的祝福不會只停留在一個人身上，而是「滴落」到其他人身上。
- **圖片二：赫爾蒙之露。** 赫爾蒙山是一片乾燥土地上蘊含驚人且充滿生命力的地方。合一就像是心靈的補充。當你疲憊不堪，你的「土壤」乾涸時，信徒的團契就像讓你重獲新生的露水。

但這兩個意象在詩篇中有其意義，不是讓我們感到溫暖舒適，而是讓我們明白團契是神賜福的。

*「因為主命令祝福。」*

神不會只是「賜福」給一個合一的教會。一個合一的教會必須蒙受上帝的祝福。如果你想確保得到神的祝福，你必須與祂子民為伴。

## 3. 團契是有意為之

### a. 習慣，不是感覺

有人說：「我就是不擅長與人相處。」或說「我是個內向的人，不太會做『團契』的事。」但聖經告訴我們，團契是一種習慣，而非一種感覺。

早期教會理解這一點。使徒行傳第二章告訴我們，他們「獻身」於團契。他們不會等到自己覺得社交才開始。他們把它當作一種紀律來實踐。護戒關係不是個性特質；這是一種靈性習慣。

你們中有些人可能還記得我用這個謎題來說明每一位成員在教會中都很重要。拿著一件：很難分辨照片是什麼。看起來不規則、孤單且不完整。只有當這些作品放棄獨立性，將邊緣「臣服」於周遭作品時，上帝的美麗形象才開始顯現。

你是上帝畫像的一部分。如果你獨自坐在這座城市裡，我們無法看到上帝在這座城市工作的全部美麗。

### b. 脆弱而非完美

真正的團契不只是寒暄。這是共同的信仰、共同的掙扎與共同的鼓勵。它是誠實的「光」進入我們的生活。

「如果我們走在光明中.....我們彼此有友誼。」 約翰一書 1: 7

真正的團契需要透明。你不能在黑暗中建立團契。如果我戴著面具，你也戴著，我們的面具或許正在進行愉快的對話，但我們並不在團契中，沒有以任何有意義的方式連結。問題在於，如果沒有更深層的連結，當我們遇到「人生風暴」時，就會感到困難。

事實上，我們可以從加州的紅木樹學到很多東西。它們是地球上最高的活植物，但根部卻出奇地淺。你覺得他們怎麼樣？

他們的根系伸出，纏繞著旁邊樹木的根部。它們字面上是彼此「錨定」的。基督教也是這樣運作的。我們能在人生的風暴中存活，是因為我們的根是相連的。

#### 4. 實務應用：如何實踐團契

那麼，我們這週該如何練習這個習慣呢？讓我們來實際一點。

1. **優先安排聚會。** 不要只是方便時出現。讓聖徒聚會成為不可妥協的節奏。
2. **深入一點。** 下次有人問「你好嗎？」時，試著誠實回答。與其說「我沒事」，不如說「我工作上有一點困難，你能幫我禱告嗎？」
3. **只專注於一幕。** 這週挑一個有意識地鼓勵的人。發送簡訊、買杯咖啡，或寫張便條。
4. **保持開放。** 別再假裝完美了。完美是一堵牆；脆弱是一座橋樑。

上帝設計教會是要成為一個家庭，而不是一群。一個屬於我們的家，我們成長的地方，彼此扶持如紅木樹。

這週不要只待在教會裡。養成團契的習慣。伸出你的根，走在光明中，觀察上帝如何命令你生命中的祝福。阿門。

#### BP&W 471

*Bind us together, Lord, Bind us together  
With cords that cannot be broken.  
Bind us together, Lord, Bind us together,  
Lord,  
Bind us together with love.*

There is only one God,  
There is only one King;  
There is only one Body,  
That is why we can sing.

Made for the glory of God,  
Purchased by His precious Son;  
Born with the right to be clean,  
For Jesus the victory has won.

We are the family of God,  
We are the promise divine;  
We are God's chosen desire,  
We are the glorious new wine.

BOB GILLMAN © 1977 KINGSWAY'S THANKYOU MUSIC

#### 聖餐

#### 邀請

想來的人都可以：

如果你能背誦信經，就來吧，  
如果你記不得耶穌愛我這句話，就來吧；  
如果你從出生就在教會裡，就來吧，  
如果你迷路過幾次，但今天找到了方向，歡迎來；  
如果你喜歡學習神學，就來吧，  
如果你喜歡手指畫，歡迎來；  
如果你喜歡傳統、儀式和儀式，就來吧，  
如果你喜歡氣球、歡笑和跳進水坑，歡迎來。

如果你喜歡這些東西，並在其中找到天堂的奇蹟，就來吧。

以你本來的樣子來：老少皆可。

就像你們現在一樣：一個家庭，現在，你們每一個人，每一個人，請在這裡坐下。

### 歡迎

看起來像麵包，確實是麵包。但上帝非常有想像力。這餅裡藏著驚喜，因為在每一塊麵包裡，上帝都摺疊了天堂。當我們打破它，每個人都拿到一塊時，我們是在說：「讓我們一起分享耶穌的故事。」

它看起來像一杯酒，確實是酒，但上帝，作為上帝，沒有把它留在那裡，而是擠進每一滴，為全世界承諾。當我們在我們之間傳遞它，每個人都嘗到它時，它像是在我們的靈魂中低語，並與回憶糾纏在一起，告訴我們：上帝愛我們，上帝愛我們，上帝完全愛我們。

那麼，讓我們一起吃飯，聽故事，分享美酒，聽聽承諾……

### 故事

有一晚，耶穌和門徒坐在一間房間裡，餐桌擺在他們面前。有羊肉、香草和麵包，很快就都吃飽了。他們彼此談論著過去的日子和月份。彼得，正在告訴他們他走出船時的感受，站在加利利海中央……你還記得嗎？安德魯談到他找到一個小男孩，手裡有兩條魚和五個大麥麵包，並在五千人的人群面前將男孩和他的餐點獻給耶穌。那天大家都受夠了。其他門徒都講述了他們跟隨耶穌時所經歷的事。

最後耶穌親自打斷他們說：「這是另一個故事。」然後他拿起桌上的餅。當眾人安靜下來，他停頓了一下，然後說：「這塊麵包，是你們對我最重要的提醒。比這些故事還要多。這塊麵包是我身體的影像。我打破它（BREAK）是為了讓你知道我自己的身體也會崩潰。我希望你們都分開這塊麵包，讓你們明白我正在經歷什麼，並記得我為你們所做的一切：我為你們所有人而死，因為我如此深愛你們所有人。」

當耶穌分發餅時，所有門徒都說不出話來。他們不像我們一樣理解。當餅被遞上時，耶穌舉起了杯子，當眾人再次安靜下來時，片刻間。「這酒，」他說，「又一次提醒我自己。但它是我死後將流淌的鮮血象徵。但不要害怕，因為其中蘊含著一個承諾，無論你走到哪裡，我都會永遠與你同在。我永遠不會放開你，因為我愛你太深了，連死亡都無法將我們分開！」

耶穌又把酒分給他們。他們都喝了一口，但沒有人能完全理解，就像我們也無法誠實地說完全理解一樣。

所以今天我們共享耶穌與朋友們所吃的同一餐：餅和酒，提醒我們關於耶穌的故事，以及祂為我們所做的事，因為祂深愛我們。

耶穌說：「這餅是我的身體。」「你們都吃吧。」

分享麵包

「這酒是我的血，裡面藏著一個承諾。大家喝吧。」

分享美酒

### Hymn BPW328/MP33

And can it be that I should gain  
An interest in the Saviour's blood?  
Died He for me, who caused His pain?  
For me, who Him to death pursued?  
Amazing love! how can it be  
That Thou, my God, should die for me?  
Amazing love! how can it be  
That Thou, my God, should die for me?

He left His Father's throne above,  
So free, so infinite His grace;  
Emptied Himself of all but love,  
And bled for Adam's helpless race;  
'Tis mercy all, immense and free;  
For, O my God, it found out me.  
'Tis mercy all, immense and free;  
For, O my God, it found out me.

Long my imprisoned spirit lay  
Fast bound in sin and nature's night;  
Thine eye diffused a quickening ray,  
I woke, the dungeon flamed with light;  
My chains fell off, my heart was free;  
I rose, went forth and followed Thee.  
My chains fell off, my heart was free;  
I rose, went forth and followed Thee.

No condemnation now I dread;  
Jesus, and all in Him is mine!  
Alive in Him, my living Head,  
And clothed in righteousness divine,  
Bold I approach the eternal throne,  
And claim the crown, through Christ my own.  
Bold I approach the eternal throne,  
And claim the crown, through Christ my own.

CHARLES WESLEY (1707-88)

代禱禱告

## 母親主日的祈禱

主啊，在這個母親主日，我們感謝所有培育、引導並照顧我們的人。我們感謝你們的母親，無論是出生、收養、選擇，還是環境，感謝那些展現善意、耐心與堅強的人。

我們感謝母親帶來的喜悅。我們也為那些今天感到困難的人祈禱——無論是哀悼、思念或回憶的人。主啊，請溫柔地抱住每一顆心。

祝福那些疲憊的母親、感到被忽視的照顧者、擔心的父母，以及需要療癒的家庭。用你的和平包圍他們。願我們從所獲得的愛中學習，並慷慨地與他人分享這份愛。幫助我們彼此呵護與鼓勵，將你的同理心反映在我們所做的一切中。阿門。

## 為伊朗與中東祈禱

主耶穌，和平的君主，我們祈求您的光明揭示隱藏的事物；讓你的真理穿透出來。請賜予伊朗人民在這不確定時代的希望，並賜予他們心中的平安。

我們為該地區所有國家祈禱——以色列、黎巴嫩、海灣國家。為領袖帶來智慧，為和平締造者帶來勇氣，並為所有致力於和解的人提供指引。

耶穌，和平的君，願你的國降臨，願你的旨意行在地上——在伊朗——如同在天上。

主啊，求祢憐憫，垂聽我們的禱告。阿門。

## Hymn BPW 393

The Church's one foundation  
Is Jesus Christ her Lord;  
She is His new creation  
By water and the Word.  
From heaven He came and sought her  
To be His holy bride;  
With His own blood He bought her,  
And for her life He died.

Elect from every nation,  
Yet one o'er all the earth;  
Her charter of salvation,  
One Lord, one faith, one birth;  
One holy name she blesses,  
Partakes one holy food,  
And to one hope she presses,  
With every grace endued.

Mid toil and tribulation,  
And tumult of her war,  
She waits the consummation  
Of peace forevermore;  
Till, with the vision glorious,  
Her longing eyes are blest,  
And the great Church victorious  
Shall be the church at rest.

Yet she on earth has union  
With God the Three in One,  
And mystic sweet communion  
With those whose rest is won.  
O happy ones and holy!  
Lord, give us grace that we,  
Like them, the meek and lowly,  
On high may dwell with Thee.  
S. J. STONE (1839-1900)

## 祝福

現在你們要帶著團契的喜樂離去，  
知道當我們同心合一同住時，是何等的美、何等的善。  
要行在光中，因為神就是光；彼此相交，彼此相愛，  
願耶穌基督的寶血不斷潔淨我們，也使我們眾人合而為一。阿們。

## 祝禱

願主耶穌基督的恩惠，  
天父上帝的慈愛，  
聖靈的團契與交通，  
常與我們眾人同在，從今直到永遠。阿們。

下週重點活動：

星期三 18 日	10:30 12:00 2:00	更新咖啡館 聖經研讀 iCaf 英語課與初合者入門課程
星期四 19 日	10:30 10:30	幼兒 聖經研讀
星期五 20 日	10.30 下午 5: 00	祈禱會 (上層房間) 乒乓球聚會
星期日 22 日	10.30	一同進入神的同在: 敬拜 (使徒行傳 2: 42-27;希伯來書 10: 24-25) 閱讀半程馬拉松 - 雷丁市中心道路封閉, 從 9: 30 開始 早點來喝咖啡和吃可頌吧!

若您希望以電子方式捐款給修道院國際浸信會, 請掃描 QR code 以奉獻:

**奉獻二維碼**

