

每週一思：範蘊慈 Tiffany 牧師 (2026年1月18日)
本周主題：跟隨主的腳蹤 (PATH)- 行止謙卑化 Humility

這個月，我們將一同思想「跟隨主的腳蹤 (PATH)」的第四個字母 H——行止謙卑化。說到“謙卑”，大多數基督徒其實並不陌生。讀過聖經、上過教會，我們都知道要謙卑，也知道耶穌基督是謙卑最好的榜樣。然而，我們對“謙卑”的理解，有時與聖經真正所說的，未必完全相同。

首先，讓我們先思想：謙卑“不是什麼”？對許多中國人來說，一提到謙卑，很自然就會聯想到“謙虛”。我記得剛到美國、住在德州的時候，那裡的居民非常友善，不論認不認識，常常先用一句讚美作為問候——“你今天的衣服很好看”“你看起來很有精神”等等。而我一開始最大的難題，是不知道該怎麼回應這些讚美。

因為在我們的文化中，不接受讚美、連忙說“哪裡哪裡”“沒有沒有”，才顯得有禮貌、有謙虛。但後來我慢慢意識到，這種反應有時反而成了一種形式上的、甚至是假冒的謙虛。於是，我學習單純地說一聲“謝謝”，而不是急著否認。謙虛，其實並不等於謙卑。再者，謙卑也不是自卑。謙卑並不是要小看自己、貶低自己，也和沒有自信沒有直接關係。耶穌非常清楚自己是誰，也知道自已擁有何等的權柄，但祂仍然選擇降卑自己，甘心服事人。那麼，聖經中所說的謙卑，究竟是什麼意思呢？

保羅在《腓立比書》中這樣提醒我們：“凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀，只要存心謙卑，各人看別人比自己強。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。你們當以基督耶穌的心為心。”(腓立比書 2:3-5) 接下來，保羅描述耶穌如何甘願放下尊榮，成為人的樣式，甚至順服至死。真正的謙卑，不是被迫低頭，而是甘心放下自己。

很多時候，我們基督徒表面上“看起來”很謙卑，但在一些態度和習慣上，可能早已在不知不覺中偏離了真正的謙卑。

第一，與別人比較。比較，其實非常容易發生。我們也許不像法利賽人那樣直接說出口，但心裡難免會閃過一句：“還好我不像他那樣……”而比較的結果，往往並不健康：如果覺得自己不如人，心情就低落，自信受挫；如果覺得自己比別人好，又容易產生優越感，仿佛站在更高的位置。無論哪一種，比較都會讓我們的眼光離開神。

第二，閒言閒語與論斷。這也是比較的一種延伸。有時問題不在於我們說了什麼，而在於我們是抱著怎樣的心態去說。例如一句：“我看到某某姐妹從牧師辦公室出來……”內容本身或許中性，但聽的人卻很容易開始聯想。聖經提醒我們：“謠言止於智者。”一個簡單卻重要的自我提醒是：我為什麼要說這件事？我要對誰說？說了是否能造就人？

第三，過於“獨立”。有時我們會不自覺地覺得：“這點事我自己可以處理”“不用麻煩別人”“也不用為我禱告”。但這種看似成熟、實則“自給自足”的心態，其實並不謙卑。神把我們放在教會中，是要我們彼此扶持、彼此代禱。很多時候，等我們終於願意開口求助時，事情往往已經變得更加困難。

第四，自以為義。當我們越來越篤定“我的想法最好”“我的決定最對”，卻不太願意聽別人的意見時，這可能不是成熟，而是自義。保羅說：“當叫眾人知道你們謙讓的心，主已經近了。”(腓 4:5) 謙卑的人不是沒有立場，而是願意聆聽，也願意被提醒。

第五，缺少感恩。當我們不再感恩，很容易把一切視為理所當然。感恩能幫助我們重新把焦點放回神身上，也提醒我們：一切都是恩典。

願我們在每天的生活中，不只是“表現得謙卑”，而是不斷學習用耶穌的眼光來看自己、看別人，在關係中活出真實、自由，也充滿喜樂的謙卑。



日期：2026年1月18日

時間：上午 10:00 #583

主耶穌說：「你們是世上的光 你們的光當照在人前。」馬太福音 5:14,16

《恩光的異象》

高舉主耶穌 依靠聖靈行事 教導並遵循聖經真理 積極傳揚主福音
幫助人的生命改變更像主耶穌 神的國度不斷擴展 榮耀阿爸父神

《建立基督徒生命的屬靈原則》

跟隨主的腳蹤 Following the PATH of Jesus

祈禱生活化 (Prayerfulness) 互信真誠化 (Accountability)
言思透明化 (Transparency) 行止謙卑化 (Humility)

貝賽恩光基督教會 (Grace Christian Church in Bayside)
主日聚會地址：213-08 48th Ave., Bayside, NY 11364
教會辦公室地址：149-06 33rd Ave., Flushing, NY 11354
教會網址：www.gccinny.org 網上奉獻：gccbronx.zelle@gmail.com
主日敬拜：ZOOM ID：8509799465 晚禱：ZOOM ID：8509799467

貝賽恩光基督教會長老、執事同工團隊

長執會議長：張景祥主任牧師 副議長：李明鴻長老
長老：單繼東、鄭一明 (718-514-0581)、李明鴻 (646-761-9689)
執事：孫雅莉、Amy Pan (英文堂)、留衛敏 (917-459-9701)、祁大鑫 (718-683-0515)、
樂德銀 (646-240-6754)、Jonathan Zheng (英文堂)

主任牧師：張景祥 (917) 817-3623
英文堂牧師：江曉峰 (718) 578-7916
布朗士堂牧師：范蘊慈 (516) 708-6818

主日敬拜程序

日期:2026年1月18日

#583

時間:上午10點

肢體交通

前奏		司琴
宣召	詩篇 95: 1-5	主禮
敬拜讚美		敬拜團
讀經	出埃及記 19: 1-6; 20: 1-17; 馬太福音 5: 17-20	主禮
證道	「主耶穌基督乃是被造的人類最終且是唯一一終極且是唯一的盼望(第 13 講)『救恩計劃的擴展: 西乃山的立約』」	張景祥 牧師
唱詩	「全然為祢」(生命河)	會眾
回應上帝		張景祥 牧師
牧者禱聲		張景祥 牧師
奉獻	(充滿我)	負責同工
肢體交通		負責同工
祝福的詩		會眾
祝禱		張景祥 牧師
後奏		司琴

本週經訓: 馬太福音 5: 17、18

17 莫想我來要廢掉律法和先知。我來不是要廢掉，乃是要成全。
18 我實在告訴你們，就是到天地都廢去了，律法的一點一畫也不能廢去，都要成全。

本週輪值同工: 李明鴻

	本主日 01/18/2026	下主日 01/25/2026
證道	張景祥 牧師	張景祥 牧師
敬拜讚美	馨香小組	志文小組/李昀昀
司獻	現場同工	現場同工
兒童敬拜/主日學	Wenyi/Tiffany/Ashlee/Julia/Elaine	Wenyi/Lichun/Daniel/Joanna/May/Tiffany
肢體交通	李明鴻	孫雅莉
禱告會	蔡秉義	梅芳
招待/關懷	謝麗虹/瑪莉	Lisa / 陳玫
攝影/剪接	平易/羅威/金日光/葉艷	平易/羅威/金日光/葉艷
週報打印	許振輝	李昀昀

上主日 2026/01/11 奉獻

早堂主日	宣 教	英文堂	感 恩	總 計
\$9597.09				\$9597.09

【海德堡要理問答】(The Heidelberg Catechism) 【第 41 問】

【問】: 「主耶穌為何「被埋葬」了？」

【答】: 「祂被埋葬，證明祂確實是死了！」

【肢體交通】一、最近很多家長都很耽憂自己家孩子的未來與不同的問題，這包括他們個人的生活、學校的學習、未來的發展。張牧師自本日起想帶領大家專為孩子代禱。每主日禮拜後，請多留 10 分鐘大家一起來為我們自家的孩子禱告。二、上週三我們召開了 2026 年的第一次小組長月會，分享了哥林多後書 2: 12 - 27。最後牧師終結: 當人聽到神的話時會有不一樣的反應。屬神的人會有如香氣進入生命而蒙恩得救，且帶有神的香氣。然而不接受神的人會如同死人，只帶著死亡的氣息。

以下是會議內容:

- 1) 香柏木小組: 組員 7 人左右，分享馬可福音。如有不了解之處，大家一起探討。
- 2) 志文小組: 新的一年有一次聚餐，也有很好的分享。最近有新慕道友加入，週二晚上繼續有小組的家庭禱告。
- 3) 寶血小組: 有新的弟兄加入，分享主日的信息，週間有小組的禱告會。
- 4) 信望愛一組: 保持在 13 人左右，分享出埃及記，繼續操練禱告。
- 5) 切慕溪水小組: 繼續讀經計劃，每週四有小組禱告時間，
- 6) 信望愛週五小組: 新的一年我們有展望新的異象並要更豐富屬靈的生命。
- 7) 豐盛小組: 組員 10 人左右，有慕道友加入。我們以關懷、禱告為主，週間有小組的靈修。
- 8) 馨香小組: 各組員輪流帶領分享神的話語，相互鼓勵，關懷禱告。
- 9) 信望愛週日小組: 組員 12 人左右，最近有組員的家人回天家，感謝主的帶領及牧師的教導如何處理臨終關懷，讓家人蒙恩受安慰。大部分組員都有參加神學院的課程。
- 10) 仁義小組: 組員 9 人左右，分享主日信息，組員都有很好的屬靈生命成長，受益匪淺，週三有小組的禱告時間。
- 11) 仁愛小組: 組員 3-6 人，每日早上在線上聚會，有分享經文和禱告。
- 12) 福音窗口週三早上: 在研讀瑪拉基書，弟兄姊妹們都很有興趣也喜愛，也鼓勵更多弟兄姊妹參加。
- 13) 週六青年小組: 下週將恢復聚會，望更多年青人參加。
- 14) 基要真理班: 繼續有新人加入，組員都很用心的學習。
- 15) 英文堂: 將計劃分組，為週五晚上的聚會能有更好的擴展禱告。
- 16) 牧師勉勵: 盼望今年每個小組都開始有分組的計劃。同時鼓勵還沒參加小組的人，盡快參加。
- 17) 本週三(1/21/26)晚上 7:30 在貝賽堂有各事工部月會，請各部負責同工務必到現場聚會。
- 18) 請繼續為紐約市代禱，為川普總統的團隊代禱、為執法單位代禱、為今年的中期選舉代禱、為全世界的和平、主耶穌福音的廣傳代禱、為台海的和平代禱……等。同時也歡迎繼續加入每週一到週六晚上 7 點到 7 點半的代禱。請用主日禮拜的 zoom!

