



LUTHERAN CHURCH IN SINGAPORE

施舍
禱告
禁食



LUTHERAN CHURCH IN SINGAPORE

- 3** 会督序言
- 4** 前言
- 6** 禁食须知
- 7** 信义会的禁食观
- 8** 2月14日 "连接--与生俱来的渴望"
- 11** 2月21日 "恢复关系中的信任"
- 14** 2月28日 "通过关系改变人生"
- 18** 3月6日 "梦想成真"
- 20** 3月13日 "通过人际关怀扭转人生"
- 23** 3月20日 "打破欺凌的恶性循环"
- 26** 3月28日 "重获尊严与话语权"
- 29** 致谢
- 30** 欢迎反馈

会督序言

预苦期，一般也称之为大斋节期，是教会年中最庄严也是最能帮助我们在信仰上沉思默悟的节期。今年的预苦期将从 2 月 14 日圣灰礼拜三开始至 3 月 30 日复活主日的前一天结束。总共有 40 天，这还不包括其期间的 6 个主日。在这段时间里，让我们借着禁食及祷告与主亲近、力图贴近祂的心。让我们透过对默想从而更深切地认识并感恩基督为我们所成就的救赎大工。

新加坡信义会希望在 2024 年推动全教会一齐使用由我们的教牧撰写的预苦期每周灵修教材。我们希望透过对教材里信义社区关怀服务(LCCS)所提供的小故事及教牧们对故事和经文的反思，来帮助弟兄姐妹更了解 LCCS 事工，并将我们的目光注视在基督以及祂的受难与受死。上帝对世人的爱与关怀促使基督为了我们的缘故舍弃了自己的性命，将我们从罪的捆绑中拯救出来。

在这预苦期里，让我们也效法基督，学习如何去关爱和帮助社会中那些需要帮助的人。而今天，上帝继续在基督里借着新加坡信义会的信义社区关怀服务的各种不同事工，来帮助那些有需要的个人或家庭从生活中的各种困境走出来，也致力于协助修复人际间的关系。这正是 LCCS 所特别注重的利基事工(Niche Ministry)，并希望透过这个事工成为上帝祝福的管道，把世人领到祂的面前。但愿我们在今年除了操练个人的属灵生命、天天与基督同行以外，也能持续地积极祷告、在时间及金钱等方面支持 LCCS 这项富有意义的社区关怀服务事工。

愿上帝赐福大家，共享一个独特且别具意义的预苦期体验。

前言

你们施舍的时候..... (《马太福音》6: 2、3)

你们祷告的时候..... (《马太福音》6: 5、6、7)

你们禁食的时候..... (《马太福音》6: 16、17)

以上是主耶稣在登山宝训向门徒们所说的话。祂在教导他们如何施舍、祷告和禁食，三种不论是早期或现代基督徒不可或缺的信仰生活习惯，也是预苦期的【三大支柱】。请注意，主说的是“当你们施舍/祷告/禁食的时候”，而不是说“如果你们施舍/祷告/禁食”。这表明门徒们有实行禁食的惯例。主耶稣除了认可施舍与祷告以外也认可禁食。

我们要在 2024 年的预苦期，鼓励新加坡信义会各堂会的信徒持续奉献、祷告和禁食的基督教传统。在整个为期七周的预苦期中，每周都会有一个来自信义会社区关怀 (LCCS) 的故事，以及一位信义会牧师对该故事的反思。为保护个案人物的隐私，其真实姓名将被匿名取代；如有雷同，纯属巧合。这些内容将让读者有机会也更有意义地实践预苦期的【三大支柱】。我们鼓励您在每周抽出一天的时间专为 LCCS 祷告、禁食以及奉献。

主耶稣教导我们要施舍给有需要的人，将他人之需推及自己（马太福音 25: 34-36）。有需要的人就在我们周遭--老弱病残、孤儿寡母、贫穷困乏和客途他乡者。作为信义会事工组织之一，LCCS 也向社区伸出援手，以各种方式为服事有需人士，从而履行上帝托付吾等须在在处处奉献他人的使命。

虽然禁食不会提升我们在上帝面前的地位，但它却是一种极佳的属灵操练。《以赛亚书》中记载了禁食的正确含义。上帝呼吁祂的子民禁食，以表对自身罪孽的痛悔、并籍以对饥饿和无家可归者之苦感同身受！我们也可以选择利用在禁食期间（例如每周三放弃一顿饭）所剩的余资来帮助别人；即透过对牧者反思文章来深思每一个 LCCS 故事后的警醒与感动将所省下的餐费捐赠给 LCCS 事工。

祷告是上帝赐予我们的恩赐、是我们与祂同行中不断加深关系的时空契机。让我们每周一次，使用这本手册来反省自己的行为和不足之处，以意识到自己因无法时常帮助有需要的人而感到应该更积极地讨神喜悦。然后，您可以

根据在自己祷告中主所给予的启示，通过每个故事和反思部分末尾的二维码，向 LCCS 捐赠善款。

愿这本手册帮助您度过一个比以往更有意义的 2024 年遇预苦期。让我们一起来奉献、祷告和禁食。

禁食建议：

1. 每周三中午 12 点午餐时间进行禁食。
2. 阅读指定的故事和反思文章。
3. 利用反思内容和祷告提示进行深层祈祷。
4. 扫描 QR 二维码进行捐献（可以使用省下的午餐钱或其他钱额）。QR 链接将引导您至 giving.sg 网站向 LCCS 捐赠。

禁食须知

对于那些意欲在我们推荐的每周一日以外进行额外禁食者，以下是几则您首先需要了解的信息。

在传统上，除了周日和重要的教会节日（如3月25日在圣周以外的圣母领报节），在预苦期的每天其实都应进行禁食。典型的禁食日包括一顿正餐和两顿四分之一的小餐。禁食分量没有硬性规定。您可以自行决定如何定制禁食方式，如每日只吃两顿正餐或只吃一顿正餐和一顿半量餐。

在全面禁食前，请参考以下几点：

1. 不建议以下人士禁食：
 - a. 10岁以下儿童、
 - b. 孕妇或哺乳期妇女、
 - c. 有特需饮食者、
 - d. 有健康问题者、
 - e. 老年人。
2. 逐步开始。不要急于开始禁食。在临近预苦期时，逐渐减少食物摄入量，为全面禁食做好准备。
3. 与他人一同禁食！基督教信仰并非个人孤立的信念。我们应该同在主赐予的教会肢体中互相激励。
4. 不要为每一天无法禁食而感到焦虑或内疚。相反的，要感恩上帝当天赐予的食物，然后在接下来的其他日子继续禁食！
5. 如有关于禁食的其他问题，最好向您的牧师咨询，因为他们能为您提供较为合适的见解与建议。

信义会的禁食观

马丁·路德对禁食有这样的看法。他说：“为了控制身体，经常禁食是正确的。因为当胃部饱胀时，身体就不能用来传道、祈祷、学习或做其他有益的事情。在这种情况下，上帝的话语就无法保留。但人们的目的不应该是通过禁食这种善行来获得好处。”（《路德的话》，506页）

教会并没有命令我们通过禁食来获得善功或赢得上帝特别的眷顾。我们的行为完全不能令我们得到救赎。救赎只能通过对耶稣基督的义所持的信心、从祂所赐予的恩典中领受。尽管如此，禁食不失为一种有益的操练。禁食能够帮助我们约束身心。禁食也被认为是一种讨神喜悦的行为，正如《协同书》所述：“.....悔改应结出好果子，为神的荣耀和命令结出好果子，真正的禁食、真正的祷告、真正的施舍等，都是上帝的命令.....”（《奥古斯堡宣言辩护》第十二章第139节的“信条辩护”）。

的确，马丁·路德在其《小问答》中写道：“禁食和其他外在的准备可以起到很好的作用”，帮助我们为领受圣餐做好前行准备。然而，最佳的预备仍然是对主耶稣的话语的坚信。因此，不论在预苦期或其他任何时候，领圣餐前进行禁食虽然好，但却不能取代我们对主的信心。

(前言、禁食须知及信义会的禁食观由苏锐桦传道撰写)

2月14日 "连接--与生俱来的渴望"

托马斯在一次冲突中扇了妻子一巴掌，妻子报警后，托马斯才寻求帮助。报警后，托马斯意识到自己对妻子造成了伤害，明白如果想保住婚姻，就必须改变自己。

托马斯分享了他的成长经历，如他与 "帮派 "的关系以及对暴力的崇信。托马斯承认自己经常有暴怒失控的毛病。他希望自己一岁大的孩子能够在一个健康的家庭环境中成长。他不想被妻子和孩子视为暴徒。

LCCS 的社工与这对夫妇深入探讨了暴力的影响以及解决这一问题需要采取的措施。托马斯承认自己对妻子造成的伤害。他们还发现了对彼此的需求、明白改进感情沟通是良好婚姻关系的基础。这对夫妇也认真地为修复关系继续做更大的努力。

如今托马斯的暴力倾向已经停止了一年多。这对夫妻目前的沟通动机是为了互相理解而不再是寻滋挑衅。夫妻间的努力与付出已见成果。

Andrew 牧师（女皇镇信义会）的反思

“你们听过有对古人说：‘不可杀人’；‘凡杀人的，必须受审判。’但是我告诉你们：凡向弟兄动怒的，必须受审判；凡骂弟兄是废物的，必须受议会的审判；凡骂弟兄是白痴的，必须遭受地狱的火。所以，你在祭坛上献祭物的时候，若想起有弟兄对你怀恨，就要把祭物留在坛前，先去跟弟兄和好，然后来献祭物。”(马太福音 5: 21-24)

最大的诫命是爱上帝和我们的邻舍，这与我们天性中更加爱自己胜过爱他人的倾向相违背。上帝就是爱。我们被创造出来就是为了去爱和被爱。十条诫命常被误解为一套仅是硬性必行的法律标准，而不是一幅充满爱的诫命。虽然如此，十诫会指引、保护和培育我们，帮助我们建立敬虔的人际关系。

人们很自然地会将“不可杀人”解读为一条仅仅反对剥夺生命的暴力行为的诫命。我们倾向于认为，如果我们避免了谋杀这种肉体上的行为，我们就没有罪，这是我们的想法。但我们的主耶稣为我们打开了看待上帝律法的新维度。我们不仅需要遵守律法条文，更要服从律法的精神。谋杀是源于愤怒和仇恨的暴力行为。我们因此应将问题消灭在萌芽状态，否则“罪既长成，就生出死来”（雅各书 1:15）。错误的行动发自罪恶的心态。让我们先好好的处理我们内心生命吧！

我们被上帝呼召，向自我死并活出基督的生命（加 2:20）。因此必须控制愤怒而非受制於愤怒。“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过於所能受的；在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。”(哥林多前书 10: 13) 平心而论，其实我们受困的重点并非愤怒，而是我们做出的错误选择。想想为什么我们更容易对配偶、孩子、以及弱势甚至对年长人士发怒，与较强於自身者（如老板、警察或令人生畏的人物）目前却能够克制情绪？在强弱悬殊前，我们对他人的反应回异。证明了在更深层次里，我们都抉择了错误的应对。

珍视每一个人，因为大家都是按照上帝形像创造的。爱我们的配偶和子女、照顾弱势及年长人士。爱是律法的体现。我们不仅要向他人表达爱与关怀，还要努力效法主耶稣、成为一个内心充满爱的人。默想基督与十字架，直到上帝的爱从内心溢出，感动我们周遭的人。

“我们爱，因为神先爱我们。人若说我爱神，却恨他的弟兄，就是说谎话的；不爱他所看见的弟兄，就不能爱没有看见的神（有古卷作：怎能爱没有看见的神呢）。爱神的，也当爱弟兄，这是我们从神所受的命令。（约翰一书 4:19-21）

祷告

天父，

我们赞美祢的圣洁和慈爱。感谢祢接纳悔改的罪人。帮助我们效法基督对他人的爱与恩典。

奉耶稣圣名祷告。阿门！

个人应用

1. “各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事”（腓立比书 2:3）写一张便条或信息，感谢三位对您生命产生积极影响的人，并指出他们在哪些方面比自己强。
2. “所以你在祭坛上献礼物的时候，若想起你的弟兄对你怀恨...先去和他和解，然后来献你的礼物”（马太福音 5:23-24）您是否会像基督那样谦卑自己并宽恕他人？通过电话或信息与您有怨者或您必向其求原谅者取得联系。



2月21日“恢复关系中的信任”

卡琳和迦勒分别为10岁和8岁，在被发现遭受母亲严重虐待后，他们在寄养家庭中度过了两年时光。孩子们后来与祖母陈女士团聚。

因为未能阻止孩子遭受母亲虐待的厄运，陈女士在过去几年里一直生活在内疚和羞愧中，阻碍了她与孙子孙女的关系发展。她也认为重提往事可能会给孩子带来更多的伤害。

在LCCS，我们相信治愈和修复始于对事项着重点的坦诚剖白。在与孩子们进行交流后，LCCS团队为他们、陈女士以及其他值得信赖的成年人（包括他们的父亲、姑姑和叔叔）组织了一次家庭聚会。这对所有人来说都是一次情感体验，因为每个人都分享了对虐待的愤怒和无助感。孩子们听到了大人们表达自己无法保护他们的羞愧。最重要的是，这个家庭表达并认识到了他们不得不经历的分离之痛，以及与分离相关的损失。通过这次深入交流，这个家庭得以重新建立起彼此之间的信任和支持。

我们常以为孩童是无可理喻，所以不重视他们的心声。为了保护他们，成年人的想法必然是一切事态的主旋律。但是，彼此保持沉默肯定会延续伤害、使之成为恶性循环。保持沉默加剧坦诚剖白的阻力。通过重点对话，LCCS试图将个体（包括孩童）与自我和他人沟通重新连接起来。

Andreas Latz 牧师（国际信义会海员宣教会）的反思

作为巴西班让（Pasir Panjang）的海员牧师，在访问集装箱船和运输船时，我的思绪经常会回到过去的邂逅——回想起我上次登船的时刻，期待着今天可能见到的熟悉面孔。我的日常工作重点是重建、更新和恢复信任，这也是国际信义会海员宣教会（ILSM）工作方法的基石。信任和信仰，尤其是通过目睹得来的信任和信仰，至关重要；没有保安人员的合作，获得进入船只的权限将是一个巨大的挑战，因为他们可能会出于各种原因拒绝我们的进入。

与海员建立并不断更新可持续的信任关系需要极大的耐心和毅力。卡琳和迦勒一家也是如此。因为，在 ILSM，疗愈和修复从谈论重要的事情来开始进行。

恢复俄罗斯和乌克兰船员之间破裂的信任变得越来越富有挑战性。这场冲突已经持续了两年，几乎每个人都有朋友或家庭成员在战争中丧生或受伤。他们常常含泪与我分享他们失去亲人的故事。有时，俄罗斯和乌克兰工作人员之间的紧张关系会升级，这时需要我来介入。通过安抚他们的情绪，然后让双方各自表达看法，我促成了一种相互理解的氛围。在一个群体倾向于压倒另一个群体、从而压制后者声音的情况下，这种方法尤其重要。

*“缔造和平的人有福了，因为他们必称为神的儿子”（马太福音 5: 9）。*我们为耶稣这位终极和平缔造者感谢上帝！祂通过无私的牺牲，修补了上帝与人类以及人与人之间破裂的关系。同样，在 ILSM，我们致力于重建和加强海员之间的信任。

圣经中的一段经文很好地诠释了我们在 ILSM 的角色，即身为基督徒去重建和加强人与人之间的信任。*“因为善于作执事的人，自己得了好名声，也因信基督耶稣得了大信心”（提摩太前书 3: 13）。*

祷告

主啊

我们将那些疲惫、落魄、孤独、被忽视和默默承受苦难的人交托给你。愿你永远与他们为伴，也为他们提供在人生旅途上并肩同行、能够互诉心声的良伴。我们将他们置于你永恒的爱和怜悯中。

奉耶稣圣名祷告。阿门！

个人应用

1. 为什么我们总把坦诚表述自己的恐惧和羞愧感看得如此艰巨？
2. 我们在互动关系中分享心声、倾听他人诉说和坦然彼此间敞开心扉是否有疗愈力量？为什么？

2月28日“通过关系改变人生”

亚当在与父亲的关系上一直面临挑战和困难，因为他们性格差异很大，他不知道如何与父亲沟通。亚当感觉父亲从未真正理解过他。

18岁时，亚当因贩毒被捕并判处超过10年的监禁。在服刑期间，亚当没有机会讲述自己的故事，包括他为何令父母失望。

亚当参与了LCCS的“重新点燃计划”。该计划旨在帮助囚犯与他们的家人重建联系。亚当向LCCS的个案工作者分享了作为家中长子的成长经历，见证了父母抚养他和弟弟的辛苦。因此，亚当希望一家过上好日子，自己能够独立并有能力养家糊口。在这种愿望的驱使下，他选择通过贩毒来谋取高收入。

亚当对自己的行为感到懊悔，并认为自己让父母和弟弟失望。他回忆起母亲的爱，感到自己给母亲造成了极大的悲伤。LCCS的个案工作者与亚当的家庭取得了联系，了解到亚当入狱带来的伤害和影响。亚当的母亲一直在自责没有更好地管教他，导致他走向犯罪。

在LCCS个案工作者主持的家庭聚会上，亚当的家人第一次完整地听到了他的故事。亚当也了解到自己的行为对家人造成的影响。聚会结束时，亚当和亲人互相拥抱。亚当很感激这次聚会消除了误解，他现在更加珍视自己的家人。

亚当目前在监狱学校深造。他很珍惜与家人在探监时的相聚时光。

汪思恩牧师（女皇镇信义会）的反思

在父母或监护人的关怀下，孩子们得到了对爱与被接纳的初体验。即使长大后误入歧途，父母亲也会对他们疼惜如初、既往不咎。这也就是所谓无条件的爱。

路加福音 15: 11-32 中的浪子比喻就是父母之爱的典型例子。

有一个人，他有两个儿子，其中一个向父亲要求了自己的那份家产，并带着它离家出走。寓言说，他在放纵的生活中挥霍了所有财产。他最终成为一个养猪的雇工，但却饥饿难耐，无法得到任何食物。最后，他醒悟过来，意识到远离能够满足他一切需要的父亲是多么愚蠢。他在心里准备着如何向父亲认错，并请求成为父亲的一个仆人。

当他回到父亲家的路上，父亲从远处就看到了他，满怀怜悯，跑上前去拥抱并亲吻他。然后，他命令仆人们给他穿上最好的袍子，并为他准备了盛大的宴席。

对于大多数父母来说，可能会先责骂孩子，然而这位父亲却充满了爱和关怀。他从远处就看到了儿子，这表明他一直在寻找并等待儿子的归来。尽管浪子犯了那么多错，他的父亲依然无条件地爱他，并接纳了他。

这个比喻中的父亲正是上帝的象征。一位期待并等待他的孩子归来的父亲。一位即使他们选择了自己的道路，寻求并投身于世界的事物，仍然爱着他们的父亲。一位知道他们破碎和罪恶状态仍然接纳他们回到他身边的父亲。

预苦期是对我们与生俱来的罪性和必死性的一个深刻提醒。它促使我们认识到自己人性的软弱和偏离正道的倾向，常常屈服于罪恶的欲望。它强调了无法自救的事实；我们每个人都是深有瑕疵的，迫切需要一位救世主。

感谢赞美上帝，当我们承认自己的罪性时，祂也准备了救世主给我们——祂的儿子，我们的主耶稣基督！祂为了我们的罪降世为人，受苦受死，使我们与上帝和好。祂在复活节战胜了罪、死亡和魔鬼，从死里复活！

凡相信基督并与祂建立关系的人，生命都会发生改变！我们不再需要追求或紧抓世界上的事物来寻求爱和接纳。我们不需要生活在忧虑和恐惧中，因为我们有一位天父，祂会供应我们的需要，并应许永远不会离弃我们。

耶和華說：

“现在虽然如此，
你们仍要全心全意，
以禁食、哭泣、哀号，归向我。”
你们要撕裂你们的心肠，
不要撕裂你们的衣服。
并要归向耶和華你们的 神，
因为他有恩典有怜悯，
不轻易发怒，
并且有丰盛的慈爱，
随时转意不降灾祸。”(约珥书 2:12-13)

让我们回到先爱我们的主！

祈祷

仁慈、全能、全知的主，

请宽恕我将心思专注在世界事物上的罪过。我如今将我对世俗之想念摆放在祢面前。主啊，请时时提醒我身为上帝子女的身份，在主耶稣基督里已经被爱、被接纳、被宽恕。祈圣灵帮助我为祢而活，让我每天都更加接近祢。

奉耶稣圣名祷告。阿门！

个人应用

1. 除了上帝之外，您还执着追求着谁或什么？
2. 这些事情或人际关系/友谊是否使您远离或者更接近上帝？

3月6日“梦想成真”

莱汉夫妇是 7 个在校学生的父母。他们租住在 一套两室一厅的祖屋单位，强烈希望有一个能称之为家的地方。为此，他们参加了“提升计划”，这是一个旨在帮助低收入家庭实现希望和梦想的为期三年的项目。

多年前被雇主拒绝加薪后，莱汉先生参加了“清洁主管”课程来提升自己的技能。随后，他找到了一份清洁主管的工作，这份工作的薪水不仅高于他之前的清洁工作，还包含了监督职责。

LCCS 团队还与他们的子女建立了联系，确保他们的幸福。经过辅导，他们的两个大女儿开始定期上学，学业成绩提高，并与同龄人建立了深厚的友谊。这两个女儿都通过了 PSLE 考试并升入了中学。

这个家庭参加了 LCCS 的储蓄配对计划，积累了一定数量的储蓄。通过不懈的努力，他们积攒了一些资金。随后，LCCS 团队帮助他们联系了另一个机构，为他们购买新公寓和进行基本装修提供了资金支持。

现在，这个家庭住在新家里，而新家离莱汉先生的工作地点很近。这使得他们一家与亲戚之间的联系和相互支持增加了。与此同时，莱汉夫妇继续努力，为子女提供稳定的生活。

黎伟亮牧师（勿洛信义会）的反思

梦想使我们活着，更重要的是，梦想使我们成长。

但很多时候，梦想超出了我们的掌控，仅靠我们自己的努力或单独的奋斗难以实现。当我阅读这个故事时，我想起了圣经中的另一个故事。

过了多年，埃及王死了。以色列人因做苦工，就叹息哀求，他们的哀声达于上帝。上帝听见他们的哀声，就記念他与亚伯拉罕、以撒、雅各所立的约。上帝看顾以色列人，也知道他们的苦情。（出埃及记 2:23 -25）

以色列人在埃及法老的压迫下呼求，他们处于无助的处境——一个他们无法自己摆脱的处境。如果反抗，法老的强大之手必将压制他们，政治上毫无回旋余地。

他们无法仅凭自己的努力“自力更生”。

他们需要一个外来者，一个超越自己的人，一个比自己更伟大的人来帮助。

然而，我们往往难以寻求并接受帮助。我们倾向于认为自己是自足的，有能力的；我们的自尊阻碍我们向外界求助。

正如出埃及记第三章所述，上帝始终愿意并随时准备提供帮助。耶和華说：*“我实在看见了我百姓在埃及所受的困苦，他们因受督工的辖制所发的哀声，我也听见了。我原知道他们的痛苦，我下来是要救他们脱离埃及人的手，领他们出了那地，到美好、宽阔、流奶与蜜之地……”*

在我们的无助、困境和黑暗中，上帝呼召我们放下自尊，邀请我们向他呼求帮助、拯救和救赎。

他提醒我们，当我们呼求并接受帮助时，没有羞耻感，也无需感到内疚。他甚至鼓励我们这样做，接受他愿意给予的恩典。

上帝不希望我们陷入无助，而是希望我们相信他，相信他为我们提供的帮助和恩典。然而很多时候，我们可能看不到上帝的直接介入。相反，我们看到

他通过不同的方式在运作：对于莱汉夫妇一家，是通过 LCCS；对于以色列人，是通过摩西；对于我们的灵魂和救恩，则是通过耶稣。

这可能不是一夜之间的转变，也不是情况的即时变化，而是一个缓慢的过程，一个需要我们每天更多地信靠上帝的过程，在无助中更多地依赖他，并在每一天中体验他的恩典。

当我们在每一天更多地信靠他时，我们看到他在我们生活中的作为，我们变得更像基督。

祷告

父啊，感谢祢在我不知情时对我施以帮助。我感激祢提醒我，祢站在我这边，不愿意看我陷入无助，且已准备好帮助我。帮助我放下一切阻碍我向祢求助和接受我所需之物的障碍。

打开我的眼睛，让我看到祢如何通过不同的方式工作，并以感恩的心回应祢。虽然这个过程可能很缓慢，但请帮助我每天更加信赖祢，让圣灵在我心中增加我对祢的信心。

我们这样祈祷，相信祢的爱和恩典，奉我们主耶稣基督的圣名祈求。阿门！

个人应用

1. 你的生活中有哪些领域让你感到困扰，似乎毫无改变，让你感到无助？
2. 是什么阻碍了你向他人寻求帮助？



3月13日 "通过人际关怀扭转人生"

安森今年 20 岁，在接受监管释放前的最后 3 个月，他在感化培训中心（RTC）参加了 LCCS 举办的“我的旅程”项目。这个项目旨在通过将服刑青少年与支持性社区联系起来，帮助他们成功融入社区。

通过“我的旅程”，安森分享了他是如何卷入帮派暴力并最终被送进 RTC 的。他还讲述了自己与父母在青少年时期变得疏远的经历，原因是他们经常因为他的朋友选择、学习和生活方式而发生争吵。对安森来说，他感到父母并不理解他对归属感的需求，而他在帮派中找到了这种归属感。

通过与社工的对话，安森反思了自己行为的影响。他后悔自己在福利感化院里浪费了生命。他看到同龄人毕业、找工作、赚钱、建立稳定关系，从而取得了人生进步。安森决定改变自己的生活。

在安森获释前，社工为他及其相关人员举办了一次聚会，制定了重返社区的关怀计划。参与这个圈子群组活动的人包括他的母亲、姐姐和宗教机构的辅导员。另一位社区领袖（也是前罪犯）也应邀参加了圈子群组，为安森提供参与社区活动的机会。

这个圈子群组使每个人都与安森的目标保持一致，每个人都有机会提出关心的问题，并共同制定解决方案。这让安森对自己出狱后想做的事情有了发言权，并表达了他所需的支持。安森的母亲分享说，有了这个圈子群组，她能为安森获释做好心理准备。在社区的支持下，安森能够在获释接受监管时继续实现自己的目标。

张从治牧师（义顺基督教会）的反思

彼此担当重担，这样就成全了基督的律法。（加拉太书 6:2）

一个人有许多同伴，也许会遭毁灭，但有一个朋友比弟兄更亲密。（箴言 18:24）

真正的朋友是信实和可靠的，与那些只在顺境中陪伴你的“晴天朋友”正好相反。因为在困难时期，他们往往会一哄而散。

安森，就像社会上许多典型年轻人一样，渴望得到同龄人的相伴和友谊，以及追求快乐，做年轻人通常会做的“正常”事情。不幸的是，他因结交损友而误入歧途，最终导致犯罪判刑入狱。

根据《圣经》，主耶稣对我们比亲兄弟还要亲，因为祂愿意为朋友舍去性命（约翰福音 15:13）。《新约》中记载了许多耶稣如何改变其他人生命的故事。其中一个例子便是耶稣改变了税吏长撒该的人生取向（路加福音 19:1-10）。作为税吏长，撒该经常使用暴力威胁穷人，勒索他们的钱财。人人都害怕他、要远离他。但我们的主耶稣却与他结交，并最终改变了他的生命。这是一个通过人际关怀改变生命的典型例子。

亲情与友谊是触及心灵、转变生命的有力渠道。这些关系为我们提供生命中有人倾述陪伴的温暖。深入的人与人之间的联系也带动了坦诚的对话空间，使我们向可信赖的人能分享个人的挑战与困扰。这样的交流有助于我们解开生活困境的复杂层面，带来积极的人生转变与疗愈。

为亚当建立的支持圈涵盖了来自各种背景和关系的人，这为他提供了全方位的支柱。这些人际联系帮助亚当健康地反思自己混沌的生活，并激励他探索新的生活路径。

教会不仅是共享信仰的群体，也是彼此互助的团体。我们通过承担彼此的重担来实践基督的教导（加拉太书 6:2），这强调了基督徒在面对逆境时应相互扶持的重要性。我们互帮互助，使人生的艰辛之旅变得更加轻松。

在这个过程中，存在着给予和接受的动态关系。我们需要那些在身边支持我们的好友，他们如同庇护所，为我们遮风挡雨。同样，我们的生活中也应存在那些真心关爱和照顾我们的人，他们致力于为我们带来福祉。

同样重要的是，我们也应向教会内外的人们提供相同的支持和奉献。我们自己的经历，无论是成功还是失败，都是宝贵的资源，能够为那些在生活中遭遇挑战的人提供集体的智慧和坚固的支持基础。

祈祷

亲爱的天父，

感谢祢，主耶稣，赐予我们在生活中的朋友和亲人，尤其是在我们教会这个大家庭中的兄弟姐妹。我们感激祢通过与祢的关系，使我们的生命得到感动和改变。我们祈求祢的指引，教导我们如何在基督的爱中彼此承担重担。求祢赐予我们智慧和机遇，让我们能建立和维护健康的人际关系，以便在适当的时机，我们既能祝福他人，也能成为别人生命中的祝福。

奉主耶稣圣名祷告。阿门！

个人应用

1. 在危机时刻，思考哪些人能成为您的互助网络，并在祷告中考虑如何加强与他们的联系以及如何将他们融入您的生活。
2. 同时，反思上帝可能引导您加入的支持圈，并考虑加入的具体步骤。



3月20日“打破欺凌的恶性循环”

升入中学对青少年来说是一个挑战，因为他们要适应新的学校，同时还要经历青春期。在应对个人发展问题和环境压力的同时，他们与他人的关系也会变得紧张。中一甲班的情况就是这样，自开学以来，辱骂和破坏的行为就一直存在。欺凌行为超出了课堂范围，被带到了网络空间，也有同学在匿名的面具下使用伤害性的语言来伤害其他同学。

在其中一起事件中，杰罗姆在一场足球比赛中将斯蒂芬扑倒，意图为他们之前的争吵报复。他找人拍摄了这一事件，并将视频上传到社交媒体上来炫耀自己的行为。此类事件让学生们感到学校是一个不安全的地方，遭受欺凌的学生对这种情况感到束手无策。关注此事的家长也写信给学校，希望学校采取行动，阻止事态恶化。

学校通过我们的“缺失对话”计划找到了LCCS。该计划旨在通过促进恢复性对话，为因欺凌相关问题而遭受精神痛苦的儿童和青少年提供支持，帮助受影响各方恢复心理健康以及与他人的关系。

LCCS的社工将受影响的学生（包括造成伤害的学生）召集起来，围成一个圆圈，就事件进行讨论。社工还扩大了学生的支持圈，让他们的老师也参与进来，通过倾听和同情他们的故事，支持他们的康复之旅。在这个圈子里，学生们能够坦诚地分享他们对班级中经常出现的伤害循环的恐惧和失望。当全班同学共同认识到需要打破这种伤害循环时，他们主动承担起了责任，并提出了如何让班级成为一个安全、尊重所有人的空间的建议。圆圈活动结束后，受影响的学生之间还举行了另一个圆圈活动，让他们成为彼此的同伴支持者。

学校对LCCS的支持表示感谢，并认为这次活动传达了一个强烈的信息，即欺凌问题会受到重视。

纪木和牧师（裕廊基督教会）的反思

耶稣说：“父啊，赦免他们，因为他们所作的，他们不知道。”当他们拈阄分他的衣服时，这一场景发生了（路加福音 23:34）。

人类本能地在受到威胁时报复，在受到伤害时寻求复仇。正如小马丁·路德·金在一次演讲中所说：“恨只能带来更多的恨，暴力只会引发更多的暴力，强硬只会激起更多的强硬。我们必须用爱的力量来对抗恨的力量。”

“你们听说过‘以眼还眼，以牙还牙’。但我告诉你们，不要抵抗恶人。若有人打你的右脸，连左脸也要转过去让他打。”（马太福音 5:38-39）。这就是耶稣告诉彼得“把刀放回原处，因为动刀的必死在刀下”（马太福音 26:52）的含义。

除了提倡不复仇外，耶稣还向那些伤害他的人展示了爱和恩典。他呼求天父宽恕那些把他钉在十字架上的人。

“父啊，赦免他们，因为他们所作的，他们不知道”（路加福音 23:34），这是他在被嘲笑、被钉在十字架上之后说的话，尽管他有能力召唤超过十二个天使军团。“你们以为我不能求告我的父，他就立刻差遣十二个以上的天使给我吗？”（马太福音 26:53）

刘易斯·史沫特莱曾说：“宽恕就是释放一个囚犯，然后发现那个囚犯就是你自己。”每个人都要在上帝面前为自己的行为和反应负责。他们对我所做的要对上帝负责，正如我对他们的行为和反应要对上帝负责一样。当我意识到宽恕不仅是顺从上帝的旨意，而且能打破痛苦和攻击的循环，从而让我获得自由时，我发现宽恕更容易接受。

您对此有何想法？

祈祷

亲爱的上帝，我们的天父、

祢知道并理解我受到了多大的伤害。我需要祢的恩典和能力来宽恕那些伤害过我的人。请改变我的心，更新我的思想，引领我走上治愈与和解之路。让我明白，要打破伤害的循环，必须从自己开始。

奉耶稣圣名祷告。阿门！

个人应用

1. 宽恕并非易事。基督的宽恕如何帮助你宽恕他人？
2. 在宽恕的过程中，如何理解宽恕释放的是自己而不是他人？



3月27日“重拾尊严与音声”

卢克是一名中三学生，被同学们指责在校园内对一名女生有不当的行为。然而，学校训导主任经过彻底调查后，并未找到支持这一指控的证据。事实上，他不小心碰到了一位女生，这一行为被一位目击的同学误解，给他贴上了“变态”的标签。随着谣言的迅速传播，他遭到了其他学生的嘲笑和排挤，导致他在校园里越来越孤立，与朋友疏远，不再参与任何社交活动，甚至放学后也不再与朋友们外出娱乐或一同玩网络游戏。

他想澄清事实，希望能有机会向同学们倾诉自己的苦恼、消除误解、结束不实的指控。然而，他也担心别人对他的不信，对说出真相也因此有所保留。

这促使训导主任联络了 LCCS 的一位社工，希望通过恢复性的方法来帮助解决卢克的问题。在与社工的对话中，卢克所承受的伤害获得了理解和认可。社工还协助卢克建立起勇气，分享他的经历及其对他造成的影响。

卢克决心亲自阐明真相，因此他准备了一份简洁的演讲稿，打算在全班同学面前阐述自己的经历和感受。在学校和社工的引导及支持下，卢克获得了勇气，明白地澄清了整个事件实际上是一场误会。同学们在意识到了他们对卢克的错误指责后，知道自己的行为已经对卢克造成了伤害，从此以后停止了对卢克的嘲笑，并接纳他重返学园社群。

社工为卢克创造了一个能够公开表达心声的机会，重拾尊严与音声。

Nick Singh 牧师（信义会救主堂）的反思

在我们这个色情充斥、性的危险无处不在的社会，猥亵和通奸等罪行普及。犯者包括一般百姓也不乏权贵。一如最近在国内所盛政治新闻即是。马丁·路德在其《小问答》中讨论“不可奸淫”的诫命时指出，在性问题上，我们的言语和行为应保持圣洁与敬畏。在这个充满性诱惑的社会，我们需要靠圣灵的力量来维持自身的纯洁和无暇的声誉。

卢克被错误指控猥亵学校里的女生，结果虽然指控不实，但他依然遭受了社会的孤立和排斥。在《圣经》创世纪第 39 章中，有一个类似的故事，讲述了一个被冤枉犯有性过错的人，他的名字是约瑟。约瑟长得帅气，引起了他主人妻子的注意，她试图引诱他与她亲热。然而，约瑟拒绝了，他忠于主人，更重要的是，他忠于上帝。约瑟说：“我不能做这种可怕的事，不能违背上帝。”一天，他主人的妻子抓住他的衣服，试图诱惑他，但约瑟逃离了，留下了衣服，后来这件衣服被用来诬陷他。约瑟因此被关进监狱（创世纪 39 章）。

虽然约瑟没有机会证明自己的清白，但卢克在 LCCS 的帮助下得到了洗清罪名和恢复尊严的机会。另一方面，约瑟最终也得到了上帝的平反，上帝在狱中继续给予他坚定的爱和恩典。当约瑟被提升为牢房负责人时，他的尊严得到了恢复。

我们应该对上帝有信心。即使我们可能被人错误地指控，我们也可以相信上帝会帮助我们恢复，就像祂帮助卢克一样。我们的主耶稣在世时也遭受了侮辱和诬告，却承担了我们的耻辱。在这个大斋期，我们反思祂为我们救赎所受的苦难。因着祂的恩典，当我们为基督的缘故遭受辱骂时，我们也能忍受。

祈祷

亲爱的主耶稣，

尽管无罪，祢在世时也曾被诬告。上帝却让祢的清白澄清於死里复活中。当我们面临不实的指控时，请赐予信心坚固的力量，也帮助我们在一切与性相关的事上保持圣洁。我们感谢 LCCS 的恢复性工作上帮助那些被错误指控的人重新获得了尊严与音声。请祢继续恩膏 LCCS 的事工。

奉主耶稣基督的圣名祷告。阿门！



致谢

卢元和会督

Andreas Latz 牧师

Andrew Thinakaran 牧师

黎伟亮牧师

Nick Singh 牧师

苏锐桦传道

汪思恩牧师

纪木和牧师

张从治牧师博士

信义社区关怀服务 (LCCS)

信义会祷告与崇拜委会 (设计、编辑、翻译)

吴基凯

曹述恩

林颀

林伟

卢增蕙

卢增佩

李锦辉

我们坚信这本灵修手册能助您更加深刻而有意义地度过 2024 年的预苦期。

敬请扫描下方二维码，填写对本手册的意见和建议。

非常感谢您提供的宝贵反馈！







LUTHERAN CHURCH IN SINGAPORE

施舍
禱告
禁食