

打開話題：★請問你有沒有試過為了減肥減重而節食？節食的(身體及心裡)是什麼感受？

同心禱告：求主保守我們在福音及信仰上有影響力。

一、愛的提醒：請帶單純的心參加小組聚會，彼此因需要而來；所以要學習彼此信任。

二、背誦金句：『你若從你中間除掉重軛和指摘人的指頭，並發惡言的事，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。』(以賽亞 58:9-10)

三、彼此建立：【經文】路加福音 18:9-14, 以賽亞 58:6-10 (請打開聖經一起讀全文)

路加福音 18:9-14 『耶穌向那些仗著自己是義人，藐視別人的，設一個比喻，說：「有兩個人上殿裡去禱告：一個是法利賽人，一個是稅吏。法利賽人站著，自言自語的禱告說：『神啊，我感謝你，我不像別人勒索、不義、姦淫，也不像這個稅吏。我一個禮拜禁食兩次，凡我所得的都捐上十分之一。』那稅吏遠遠的站著，連舉目望天也不敢，只捶著胸說：『神啊，開恩可憐我這個罪人！』我告訴你們，這人回家去比那人倒算為義了；因為，凡自高的，必降為卑；自卑的，必升為高。』

以賽亞 58:6-10 『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，折斷一切的軛麼？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麼？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。那時你求告，耶和華必應允；你呼求，他必說：我在這裡。你若從你中間除掉重軛和指摘人的指頭，並發惡言的事，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。』

《問題討論及回應》

1. 請問在《禁食帶來復興》的信息中，帶給你什麼提醒及教導？
2. 你認禁食與節食及斷時有什麼不同？在本質及動機上的差異是什麼？
3. 禁食應該有什麼預備？(如：事前及事後？心理或家人...等) 為什麼？
4. 請問耶穌在路加福音 18:9-14 中提起了兩個人，請你簡述一下這兩個人進聖殿的目的及態度？耶穌指出哪一個才是神所喜歡的？
5. 講員提到『禁食不是要來改變神』，請問禁食是要改變什麼？那麼你會學習及嚐試去操守禁食嗎？

◎禱告：求主幫助有操練禁食的勇氣及意志 !! 也求聖靈帶領我們透過禁食，在屬靈上有成長及突破。