

中華基督教會錦江紀念禮拜堂



2026 年主題工程：「從內到外的敬拜」

小組手冊

姓名：_____

組別：_____

2026 年 2 月 28 日至 3 月 22 日

(組員本)

目 錄

小組行事曆		P.3
黃 崇、主 日	<u>講道系列</u>	
28/02、01/03	從內到外的敬拜(一)： 魯聰言牧師 誰屬敬拜好聲音？	P.4-5
07/03、08/03	從內到外的敬拜(二)： 伍柏芝牧師 生命診症室	P.6-8
14/03、15/03	從內到外的敬拜(三)： 余啟民牧師 聖殿的匠人	P.9-10
21/03、22/03	從內到外的敬拜(四)： 劉穎欣宣教師 王權之下一 敬拜者的使命	P.11-12
附錄		P.13
小組禱告及感恩記錄		P.14
筆記		P.15-16

小組行事曆

健全的小組會分擔責任，輪流負責各項工作，這樣才不會把責任都推到一個人身上。利用這個行事曆來記錄彼此的分工。在第一週或第二週聚會時，就先填好這個行事曆。事先規劃好會提高小組出席率，使大家分工合作。

黃崇、主日	破 冰	敬 拜	課程討論	其 他
28/02、01/03				
07/03、08/03				
14/03、15/03				
21/03、22/03				

從內到外的敬拜 (一)：誰屬敬拜好聲音？

日期：2026年2月28日及3月1日

經文：詩篇 96 篇 1-3 節

A.破冰時段 WELCOME (15 分鐘)

請講出一首你喜歡的詩歌，並講出為何喜歡這首歌？

B.同心敬拜 WORSHIP (10 分鐘)

奉獻所有歌

奉獻我的手，共建主聖殿；奉獻我雙足，跋涉天家去；
傳講主真理、憐憫與公義；傳誦主的愛，願呈獻傾出一切。

奉獻我的口，頌讚主偉大；奉獻我身心，活祭應擺上；
傳講主真理、憐憫與公義；傳誦主的愛，願呈獻傾出一切。

奉獻我一生，實踐主使命；奉獻我所有，效法基督愛；
傳講主真理、憐憫與公義；傳誦主的愛，願呈獻傾出一切。



參考：<https://www.youtube.com/watch?v=x3kXEBPFxhA>

版權屬：張榮發

C.彼此建立 WORD (45 分鐘)

信息大綱：

一. 向耶和華唱新歌 (1 節)

「新歌」有兩個含義。一.全新編寫的詩歌。二.有教導和啟發作用，鼓勵群體存感恩的心，以活潑態度去謳歌讚頌神。所以，新歌不一定是全新歌曲，歌唱者的生命力，歌曲能夠引發共鳴，令人朝向上帝，也是重要的。

二. 傳揚祂奇妙的作為 (2-3 節)

敬拜的對象是上帝，而非自己的喜好，所以敬拜選用哪種音樂、哪種音樂風格並非最重要。但後現代太強調自我，要小心避免敬拜是為了迎合自己的喜好！敬拜是一種呈獻，也是活現基督品格的見證，讓人經驗福音的大能。

分享題目：

1. 今天講道的兩個重點是什麼？

一. 向耶和華唱_____

二. 傳揚祂奇妙的_____

2. 「向耶和華唱新歌」有兩種含義，請講出其中一種？你認為哪種更多出現在現實生活中？為何？

3. 給自己以下兩條問題打分 (最低 1 分；合格 5 分；最高 10 分)，並說明一下你為何給予自己這個分數：

A. 你接受敬拜不同音樂風格的程度？

B. 你活出敬拜生命的程度？

D.異象分享 WORK (15 分鐘)

代禱守望：求上帝幫助我們，並藉著基督的救贖，讓我們活出敬拜的生命。

從內到外的敬拜 (二) : 生命診症室

日期：2026年3月7及8日

經文：詩篇 96 篇 4-6 節

A.破冰時段 WELCOME (15 分鐘)

【價值拍賣會】：

玩法：

1. 給每位組員 1000 元 (虛擬代幣\$100 x 10 個(用紙寫也可以))。
2. 拍賣以下項目(價高者得)：升職加薪、身體健康、兒女聽話、私人時間、環遊世界全包團、靈命增長、信仰自由。

目的：透過競投，讓組員察覺自己心底最「敬畏」或最想「掌控」的是什麼。

B.同心敬拜 WORSHIP (10 分鐘)

《全地至高是我主》

願靈內甦醒，心獻頌讚歌聲，
投在祢的翅膀，願祢施恩救拯。
願榮耀歸主，高唱頌讚新歌，
琴和應瑟奏鳴，樂韻歌聲齊賀。

全地至高是我主，各邦一致頌揚，
讓這歌盡獻主，榮光高照諸天。
慈愛達到穹蒼處，恩慈信實，
並賜下寬容饒恕。

版權屬基督教角聲佈道團 所有



<https://youtu.be/-gRLvt8SjMM?si=eu-KzWcQutlkQSSk>

C.彼此建立 WORD (45 分鐘)

信息大綱：

引言：現代信徒都可能患有「生命分裂症」，就是我們常在週日敬拜神，卻在週一至週六被巨大的現實壓力淹沒。

- 一. **診斷** - 拆解日常生活的「虛無偶像」：認清生活中的「虛無偶像」，那些曾經以為能保障一生的專業與成就，可能瞬間變得毫無用處。
- 二. **治療** - 從「諸天」重拾敬畏之心：透過上帝宏大的創造(諸天)重拾「驚歎」，發現上帝的偉大能讓原本巨大的問題變回正確比例。
- 三. **保養** - 將「聖所」帶入「日常」生活即敬拜：拆毀聖俗牆壁，將工作與家庭視為服事神的聖所，透過「日常微敬拜」拒絕做星期日基督徒。

總結：敬拜不是週日的暫停鍵，而是週一的導航儀。願我們以神為樂，在每一天的平凡中活出屬神的卓越。

分享題目：

1. 一起做「生命診症檢測表：**第一部分**」。完成後可簡單分享一下哪一件事（或哪種情緒）佔據你最多的心思？
2. 一起做「生命診症檢測表：**第二部分**」。完成後可簡單分享一下，你被大自然或神的作為震撼的經驗，那次經歷如何暫時挪開了你的煩惱？
3. 若明天（週一）你的辦公室、廚房或學校就是「聖所」，你會在哪些細節上做出一點點改變，讓那裡充滿敬拜？

D.異象分享 WORK (15 分鐘)

1. 為組員都能透過從內到外的敬拜的內容，更明白「我心敬拜，以神為樂」的意義而禱告。
2. 參閱本週週刊的內容，並為世界、香港及教會禱告。

生命診症檢測表

這不是一份考卷，而是一面鏡子。

請在最符合你過去一週真實感受的格子中打勾（1分：極少；5分：極頻繁）

第一部分：日常診斷	1	2	3	4	5
1. 當我負責的事務（不論是工作、家務、事奉或照顧孫輩）不被認可、被批評或出錯時，我會感到嚴重的自我懷疑、恐懼或憤怒。					
2. 我花在擔心財務安全、健康報告或兒女前途的時間，遠多於禱告。					
3. 我覺得若不掌控生活中的每個細節，事情就會失控。					
4. 我的喜樂與平安高度取決於社交媒體的認同或他人的肯定。					

結果與反思：

若第一部分得分偏高（15-20分）：你的心靈可能正被「虛無的偶像」擠壓而讓你感到窒息，並將上帝「微小化」了。你需要重新宣告：這些都屬虛無，唯有耶和華創造諸天。

請在最符合你過去一週真實感受的格子中打勾（1分：極少；5分：極頻繁）

第二部分：	1	2	3	4	5
1. 在忙碌的一週中，我曾因看見大自然，或思想到神的屬性，而感到驚歎。 備註：神的屬性就是想上帝是一位怎樣的神？如：祂的全能、慈愛、公義、信實等...					
2. 我意識到上帝不僅在教會中，也在我的辦公室/廚房/校園裡掌權。					
3. 面對困難時，我能意識到「創造諸天的上帝」比我的困難更大。					

結果與反思：

若第二部分得分偏低（1-7分）：你的「驚歎功能」可能因為城市的喧囂而麻木。你需要「微敬拜」的練習，在平凡中尋找上帝的能力與華美。

從內到外的敬拜 (三) : 聖殿的匠人

日期：2026年3月14及15日

經文：詩篇96篇7-9節

A. 破冰時段 WELCOME (15分鐘)

破冰遊戲：《聖殿中的律動》

玩法：

1. 組員圍圈坐著，一起喊著「聖殿匠人齊動手」兩次，以建立拍子感和節奏。(註：其後只由做動作的組員在每做一個動作時喊「聖殿匠人齊動手」)
2. 選一位組員先做一個簡單符合節奏感的動作(例如：拍腿、做手勢或撥頭髮等)。
3. 在旁順時針方向的下一位組員，必須**重複**第一位組員的動作，再加上一個自創的新動作。
4. 第三位則重複前兩位的動作，再加第三個新動作。如此類推，直到全組完成一圈「律動的序列」。
5. 如果中途有組員做錯了，全組便要從頭開始，直到全組能流暢、同步地完成整套「禮儀」。

B. 同心敬拜 WORSHIP (10分鐘)

《祢讓我生命改變》

祢恩典豐富極深厚 每天保守
每一刻供應是足夠 夜深和白晝
頌讚祢讓我生命改變 每刻在引牽
頌讚祢萬世千載不變 身心皆奉獻

祢施恩普世像天雨 傾福於世間
細心的把我在看顧 關心無間
憐憫我讓我生命改變 愛心日倍添
願靠祢面對新的挑戰 身心皆奉獻



(版權屬「讚美之泉」所有 <https://www.youtube.com/watch?v=vzl0xsUV8CM>)

C.彼此建立 WORD (45 分鐘)

信息大綱：

引言：「厭煩重複」的時代

第一點：神聖的屬靈記憶

崇拜中的禮儀結構，並非僵化的程序，而是屬靈生命的訓練場。品格塑造不一定靠新奇多變的事物啟發，而是透過「重複性」的行動（如認罪、聖餐），將真理內化成神聖的屬靈記憶。

第二點：聖殿的匠人精神

崇拜是要帶著「供物」進入院宇，這好比「生命工藝」的呈現。匠人精神的核心在於對質素的執著——即便在人眼不見之處，依然追求細緻和卓越，以聖潔的妝飾敬拜上帝，因我們敬拜的對象就是那位讓人戰抖的上帝。

總結：從面向榮光返照主的形象

討論問題：

1. 您有否一些花了很長時間去反覆雕琢的技能/嗜好（如：樂器、烹飪、運動、手作等）？過程給您帶來什麼感覺和體會？
2. 承上題，既然您能為愛好而重複不斷地練習，那為什麼崇拜程序的重複卻使某些人感到沉悶？您認為兩者之間差了什麼？
3. 在您的嗜好中，有沒有哪一個動作是您練到「不用思考就能做出來」的？您希望您的哪個信仰品格，也能像這樣的成為「反射動作」？
4. 在您的事奉中，有哪些「沒人看見，但上帝看見」的細節，是您想要開始追求卓越，以作為獻給上帝的「供物」呢？

D.異象分享 WORK (15 分鐘)

1. 就組員在「討論問題 3 及 4」所分享的「品格」和「事奉」作出行動。

從內到外的敬拜（四）：王權之下一敬拜者的使命

日期：2026年3月21及22日

經文：詩篇96篇10-23節

A.破冰時段 WELCOME (15 分鐘)

遊戲：眾口鑠金

基本玩法流程：

- 準備：選1位「捕手」（外出），大家決定題目(例如水果、港鐵站名)。
- 開始：捕手進場，主持人喊「1, 2, 3！」全體同時大喊屬於有關題目的名稱(例如題目是水果，參加者可以大叫蘋果、芒果、梨.....)
- 猜測：捕手有3次機會猜出聽到什麼（可以要求大家重喊）。

勝利：猜對全體歡呼。玩2-3輪。

B.同心敬拜 WORSHIP (10 分鐘)

《祢是王》

神祢極偉大，萬有都歸祢，主宰一切，
祢是王，尊貴主，我景仰，
屈膝祢前，讓我頌讚祢。

版權屬 香港基督徒音樂事工協會 (ACM) 所有
<https://youtu.be/mIX7RwWNAI?si=xcgKhP2AQJRTzc6>



C.彼此建立 WORD (45 分鐘)

信息大綱：

一、上帝作王：敬拜中的宣告 (v.10)

- 敬拜是群體對抗不公世界的公開宣告。
- 信仰異象：在王權下，一切混亂終將更新。
- 敬拜是進入上帝主權的訓練場，從「消費者」變「被造物」。

二、公義王權：敬拜中的公義與盼望 (v.11-13)

- 宇宙歡呼響應「祂來了」，「澎湃」如雷聲震撼創造。
- 上帝的公義帶來全面更新與秩序恢復。
- 敬拜塑造義人，在職場家庭彰顯公平仁愛秩序。

三、延展國度：敬拜者的差遣

- 敬拜三大面向：
末世盼望的必要、塑造「我們」的另類社會、走出教會的公義使命。

分享題目：

1. 在敬拜裡，我最注意的是什麼？
2. 在敬拜中，你有沒有經歷過「神的公義」或「神的力量」？
可否舉一個例子？那次經歷讓組員學到什麼？
3. 你對「上帝按公義審判萬民」這句話有甚麼感覺？

D.異象分享 WORK (15 分鐘)

組長可以提議大家做一個小小的「本週實踐約定」：

- 我們一起想想：在這一週裡，我可以在哪一個場景，真誠地『把上帝放在中心』來敬拜祂（不只是坐在教堂裡的那一個小時）？或
- 請每人說出一句：「我會在 _ _ _ 的時候，試著記得耶和華作王。」

附錄

筆 記



筆 記



共印 320 本