

线上聚会



FGCJBChannel

华语聚会

傍晚 6.20pm
星期六

英语聚会

傍晚 6.30pm
星期六

实体聚会

华语聚会

傍晚 6.20pm
星期六

双语聚会

早上 10.30am
星期日

马来语聚会

FGCJB
3.30pm (Ahad)

FGC Seri Alam
8pm (Sabtu)

FGC Kangkar Pulai
8pm (Sabtu)

英语聚会

傍晚
6.30pm
星期六

早上
10.30am
星期日

无需索票



Full Gospel Church



最新动态

- 弟兄团契于24/9 (日) 下午3点在加利利中心。欢迎弟兄姐妹参加!
- 以色列朝圣之旅 - 1/4/2024, 11天9夜.
有兴趣者请联络昭艳 whatsapp 0127542428 或 圣光堂刘牧师 0127922595
- 由于柔佛再也的 SAJ 供水中断, **伊甸餐厅**于 24/9 (星期日) 暂停营业一周。
于1/10 (星期日) 恢复营业。



最新动态

- **青少年受洗** 日期: 03/12/2022 (星期日) 时间: 下午3点 地点: 圣殿
报名开放日期: 30/09 (六)
报名截止日期: 29/10 (日)
报名费用: RM10/人
需要更多详情可以联络: Teenz青少年组: Danny 017-788 8550
- **成人受洗日** 日期: 03/12/2022 (星期日) 时间: 下午3点 地点: 圣殿
报名开放日期: 30/09 (六)
报名截止日期: 05/11 (日)
报名费用: RM10/人
需要更多详情可以联络: 华文组: 迎春 012-717 9363; 慧婷 012-789 2006

1. 咨询柜台

周六:

- 下午6点至6点20分: 圣殿大门厅

- 晚上8点 - 8点30分: 注册中心 (伊甸中心旁)

星期天: 上午11:30 - 中午12:30: 注册中心 (伊甸中心旁)

我们可协助您办理教会停车场汽车贴纸、成人基督教教育部学生证等等。

2. 更新及申请特许准证 (2022/23)

所有Block A ,底层及一楼停车场的特许准证持有者 (残障及70岁以上)

若你还需要此准证! 请到注册中心归还旧卡并更新你的特许准证 (2022/23)

我们将提供临时准证让你放置在车内驾驶大镜前。谢谢合作!

3. 如果您需要每周家讯/讲义：

选项一：电子版<家讯>

为了方便弟兄姐妹收到教会的资讯，你可通过WhatsApp收到教会的《家讯》。

若你想收到教会每周的电子版<家讯>，您必须：

把+60 11-1078 2992 这个电话号码加入在你手机的联系人里。

然后发一则WhatsApp简讯给+60 11-1078 2992，告诉我们：你的名字，要收到**华文版或英文版的电子版《家讯 Bulletin》**。

选项二：浏览全备网站

第一步：点击或扫码：www.fgc.org.my

第二步：向下移动以获取每周“家讯”链接并点击进入

如果您需要进一步的协助，请与教会办公室联系或在聚会结束后前往伊甸中心旁边的注册中心。

ONLINE BANKING TITHING OR OFFERING



网上转账十一奉献和其他奉献



PERBANKAN ATAS TALIAN UNTUK PERSEPULUHAN DAN PEMBERIAN

TITHES 十一奉献 PERSEPULUHAN

BANK 银行 BANK	ACCOUNT NAME 账户名称 NAMA AKAUN	ACCOUNT NUMBER 账户号码 NO. AKAUN
United Overseas Bank (UOB)	FULL GOSPEL CHURCH JOHOR BAHRU	178-302-904-4

MISSIONS & OTHER OFFERINGS 差传与其他奉献 PEMBERIAN

BANK 银行 BANK	ACCOUNT NAME 账户名称 NAMA AKAUN	ACCOUNT NUMBER 账户号码 NO. AKAUN
Public Bank Berhad (PBB)	FULL GOSPEL CHURCH JOHOR BAHRU	3190-870-029

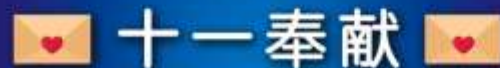
To prevent fraud, do **ENSURE** that the right bank account name appears on the transfer page. Kindly **SEND** your proof of transaction and tithes/ offering number by **WHATSAPP** to +6011 1078 2992 or **EMAIL** to offerings@fgc.org.my

为防止欺诈情况，请确保转账页面上出现正确的账户名称。请将你的转账证明及你的奉献号码，
通过 **WHATSAPP** 发送至+6011 1078 2992 或电邮至 offerings@fgc.org.my

Untuk **MENGELAKKAN** penipuan, sila pastikan "nama akaun" diatas penamaan pemindahan bank itu betul. Sila **HANTAR** resit transaksi bersama nombor persepuluhan/pemberian melalui **WHATSAPP** kepada +6011 1078 2992 atau **EMEL** kepada offerings@fgc.org.my



TITHES



FULL GOSPEL CHURCH JOHOR

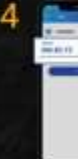
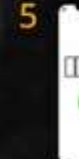
ONLINE BANKING

FULL GOSPEL CHURCH JOHOR BAHRU
UOB A/C NO: 1783029044

WE ARE ON
TOUCH 'N GO
EWALLET

我们使用
TOUCH 'N GO
电子钱包服务

HOW TO GIVE 如何奉献

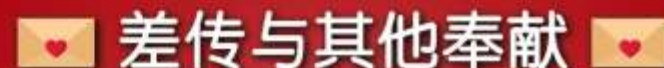
- 
Save This QR code in photo gallery
储存以上二维码在手机相册里
- 
Open App & tap on "Scan"
打开扫描码软件, 点击 "Scan"
- 
Scan the QR code
扫二维码
- 
Enter payment amount
输入奉献数额
- 
Enter your PIN
输入您的交易密码
- 
And you're done!
您已完成!

To prevent fraud, do ENSURE that the right bank account name appears on the transfer page. Kindly Send your proof of transaction and tithes / offering number by **WHATSAAP** to 011-1078 2992 or **EMAIL** to offerings@fgc.org.my

为防止欺诈情况, 请确保转账页面上出现正确的账户名称。请将您的转账证明及你的奉献号码, 通过 **WHATSAAP** 发送至 011-1078 2992 或电邮至 offerings@fgc.org.my



MISSIONS &
OTHER OFFERINGS



FULL GOSPEL CHURCH JOHOR

ONLINE BANKING

FULL GOSPEL CHURCH JOHOR BAHRU
PBB A/C NO: 3190870029



敬拜·赞美

祷告之夜

30/9 星期六
晚上 6.20 PM

圣殿



FGCJB CHANNEL

新山全备福音教会



弟兄团契

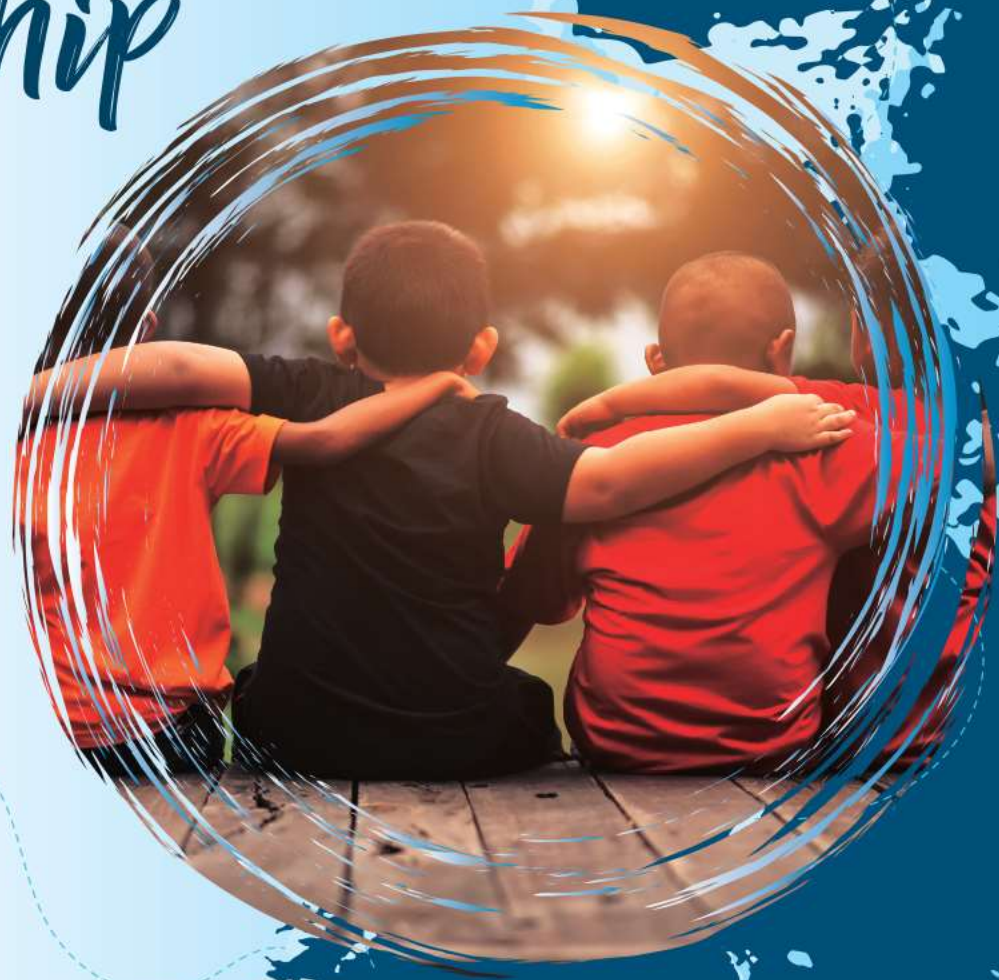
Brothers Fellowship

24/09 星期日 SUN
下午 3 PM

加利利中心
GALILEE HALL

欢迎弟兄姐妹参加
BROTHERS & SISTERS ARE WELCOME

新山全备福音教会 FULL GOSPEL CHURCH JOHOR BAHRU





与你有约：不限年龄，你要喜乐
你想喜乐，随时欢迎



喜乐人 - joy club - 俱乐部



地点：Hosanna Hall
日期：5/10/2023 (星期四)
时间：2.00pm





实体课程

07.10.2023 (周六)

上午9.00 - 下午4.00

(地点有待通知)

报名费: RM10 | 报名截止: 01.10.2023



赵典明弟兄

1968年决志归主。
其后热衷服事小组，
布道,宣教，基督徒教育。
目前致力推动系统性的
圣经研读计划。

耶和华 的日子



约珥书

帮助我们对现今的处境有更好的回应，
更让我们对那大而可畏"耶和华的日子"的来临做好准备



受洗日

03/12 SUN 星期日

下午 3 PM

FGCJB 新山全备福音教会
SANCTUARY 圣殿

Water Baptism Day

Interested applicants/inquiries:
有兴趣报名者/询问:

Bro Danny 017-788 8550

迎春姐妹 012-717 9363

慧婷姐妹 012-7892006

<https://fgc.org.my/baptism/>



ALL BAPTISM CLASSES
WILL BE CONDUCTED
PHYSICALLY
所有受洗预备班将以实体进行

REGISTRATION DEADLINE 报名截止日期:
05/11 SUNDAY 星期日 (ADULT 成人)
29/10 SUNDAY 星期日 (YOUTH 青少年)



How to talk to your kids
about sex

如何与孩子谈“性”

In bilingual | 双语进行



Sat 7/10 | 2pm to 4pm

Full Gospel Church JB 新山全备福音教会
1A, Jalan Anggerik 21, Taman Johor Jaya, 81100 JB.

RM20 per pax 每人RM20 | Closing Date 截止日期
30/9 Sat 六

In this workshop, we will talk about:-

- age-appropriate sex talk for children
 - appropriate response
 - recognise unhealthy family traits and behaviour problems
- 此工作坊将讨论:-
- 适合孩子年龄的性教育
 - 适当的回应
 - 不健康的家庭特征和行为问题

Any enquiries, please WhatsApp

+6011-10889804 Lifelink Counselling Centre

任何询问, 请联络 +6011-10889804 生命线辅导中心



<https://forms.gle/W3V8Dwn6vQhXc3dA>

主办单位: Lifelink Counselling Centre 生命线辅导中心主办

MISSIONS TRIP

短宣队

7 days Cambodia Siem Reap 柬埔寨 暹粒

4th - 10th Oct 2023 (Wed - Tue)

8 days Nepal Kathmandu 尼泊尔 加德满都

18th - 25th Oct 2023 (Wed - Wed)

7 days Philippine - Samal Island 菲律宾 - 萨马尔岛

9th - 16th Nov 2023 (Thurs - Thurs)

7 days Cambodia Phnom Penh 柬埔寨 金边

20th - 26th Dec 2023 (Wed - Tue)

耶稣又对他们说:
你们要到世界各地去,
向全人类传扬福音。
马可福音 16:15

And he said to them,
'Go into all the world and proclaim
the gospel to the whole creation.'
Mark 16:15



MORE INFO

公开夜课 | 免费入场 | 自由奉献



【第卅五届基督精兵密集训练营】主办

基督徒可否练瑜伽?

究竟瑜伽对基督徒灵性是否有影响? 或是撇除它的
宗教层面, 进行基本的运动就全身而退?



日期: 10月23日 (星期一)
晚间: 8pm~10pm

地点: 新山全备教会 (迦南中心礼堂)
1 A, Jalan Anggerik 21,
Taman Johor Jaya,
81100 Johor Bahru.

讲员: 梁志光传道

他对华人文化、民间宗教、异端及新纪元运动有研究,
关注与探讨逾约十年, 并在神学院及教会分享有关
课题, 帮助基督徒分辨及捍卫真理。



【第卅五届基督精兵密集训练营】主办

如何防范 现今异端?

他们混水摸鱼透过各种方法接触教会特别的福音,
基督徒要了解异端的常用手段, 拨开迷惑面纱, 为教会把关。

讲员: 梁志光传道 | 异端研究者

日期: 10月24日 (星期二)
晚间: 8pm~10pm

地点: 新山全备教会 (迦南中心礼堂)
1 A, Jalan Anggerik 21,
Taman Johor Jaya,
81100 Johor Bahru.

公开夜课 | 免费入场 | 自由奉献



点击 **SUBSCRIBE** 来订阅
开启小铃铛以便及时获得
最新视频的通知



感恩喜乐赞美操



7am - 8am



Johor Jaya
每逢星期二、三和五



Lucy 016-7131318

Putri Park
每逢星期四和六



陈碧贞 012-7722670

Adda Heights
每逢星期六



林枝叶 012-7169281



MISSIONS FAITH PLEDGE
差传信心认献

Want to **PLEDGE ONLINE** instead?
or don't have a **PLEDGE NUMBER**?
想网上认献? 或没有认献号码?



Simply just scan the QR code
and you could make an e-pledge
or request for a pledge number
您可以扫一扫以上二维码, 就能填写网
上认献卡或请求认献号码
<https://form.jotform.com/201670860250044>

By faith, I pledge... 我凭信心认献...

Give & Take
让爱走动
Project
Hari Sumbang Kasih For single mothers 给单亲妈妈

Organised by 主办单位:



收集日: 八月一号至三十一号
收集项目: 衣服和包包
(给女士和孩子)

收集站/下货地点
在新山全备福音教会以琳苑

Collection Date: Aug 1-31
Collection Items: Clothes and Bags
(For Ladies and kids)

Collection point/drop off
At FGCJB Elim Pavilion

Full Gospel Church JB 新山全备福音教会
1A, Jalan Anggerik 21, Johor Jaya, 81100 Johor Bahru, Johor

Contact Person 联系人: Kelly Leu 016-7447224

PERTUBUHAN
KEBAJIKAN
WAWASAN JB
PPM-024-01-20092001
Public Bank Berhad
3123305816



Go, Gather, Grow
出发、召集、成长
Pergi, Berkumpul, Tumbuh

阳光乐乐窝 SUNSHINE PLAYGROUP

AS WE HOLD AND NURTURE
OUR *precious* ONE!
LET US HOLD EACH OTHER TOO IN THIS
JOURNEY OF *motherhood*

细心培育宝贝的成长路上,
妈妈们, 让我们携手共进。

QINYI 012-7131543 / ESTHER 017-7200913



Every 每逢
Wednesday
星期三
10am-11am
Full Gospel Church JB
新山全备福音教会

SUNSHINE PLAYGROUP 阳光乐乐窝

Sunshine playgroup is a
happy, safe and relaxed
environment.
阳光乐乐窝为孩子提供一个开心、安全和轻松的环境。

For mother and child to bond through
singing, story and play.
藉着歌唱、故事与游戏
来促进亲子关系。

And to interact and
encourage one another
in our roles as wives and
mothers!
让母亲互相交流, 并在
扮演孩子妈妈的角色上彼此鼓励。

WHO WE ARE 我们是谁

A ministry of the church.
教会的其中一个事工。

A group of volunteer
mothers gathering
with our little ones for
a time of bonding and
learning together.
我们是一群自愿妈妈与
我们的小宝贝一起学习
与联系的一群人。

WE WELCOME 我们欢迎

Children 6 months to 3 years old
accompanied by mothers.
在每星期的早上, 4个月至3岁的小宝贝。

POWERKIDS CHURCH 能力儿童教会

WELCOME BACK
热烈欢迎

EVERY SATURDAY

每逢星期六

10.00AM - 11.30AM

LOCATION 地点:

CANAAN HALL 迦南中心

Full Gospel Church JB

新山全备福音教会

1A, JALAN ANGERIK 21,

TAMAN JOHOR JAYA

*For Non-Muslims only 只限非穆斯林

Praise & Worship 唱唱跳跳
Scripture Memory Verse 背诵经文
Bible Lessons 圣经故事
Fun & Games 趣味游戏

ENQUIRY CONTACT 咨询:

Sis Sophia 晓玮姐妹

012-7113880

Sis Hui Hui 慧慧姐妹

011-55543880

Kids Age
4-13yrs

年龄4-13岁
的儿童



Children Bible Class 儿童圣经班

SATURDAY 星期六

傍晚 6.30pm - 8pm

Open to 18 month-12yo Kid 欢迎 18个月-12岁孩子

FGCJB 新山全备福音教会 1A Jln Anggerik 21, Tmn Johor Jaya 81100 JB

Enquiry 询问
Office 07-3540548
Pierre 俊刚
016-702 7234
Jessie 丽萍
011-1087 0680

Talks Prasee 幼儿晋美
18 mth-3yo
(Bethany伯大尼中心)

Bilingual 双语 12yo
(Hosanna和撒那中心)

English 英语
4-6yo (H4 & H5)
7-11yo (Galilee加利利中心)
Chinese 华语
4-6岁 (H13 & H14)
7-11岁 (Canaan迦南中心)



Welcome to

SUNDAY Play Group 乐乐窝

SUNDAY 星期日

早上 10.30am - 12pm

Bethany Hall 伯大尼中心

Open to 18 month-6yo Kid 欢迎 18个月至6岁孩子

Enquiry 询问
Verena 淑薇 016-798 8597 Pierre 俊刚 016-702 7234

Children Bible Class 儿童圣经班
FGCJB 新山全备福音教会 1A Jln Anggerik 21, Tmn Johor Jaya

2/7 COMING SOON 即将开始



新山全备福音教会

选项(一)

电子版<家讯> e-Bulletin

a. +60 11-1078 2992

把这个电话号码加入你手机的联系人里。

b. 然后WhatsApp告诉我们

- 你的名字
- 要收到【华语版】或【英语版】的家讯。

选项(二)

a. 前往FGC主页 "www.fgc.org.my"

b. 向下移动, 您将看到“周讯”链接, 点击进入。

招生
全天制与半天制
3-6岁

ENROLMENT
FULL DAY & HALF DAY
for 3 - 6 years old

TEACHER RECRUITMENT
Join our team of capable and passionate teachers with tertiary education qualifications

智慧与品格
我们致力于塑造孩子的品格, 学习如何与人相处, 以及如何处理情绪, 让孩子健康成长。

愉快且安全
营造一个轻松愉快, 且安全的学习环境。

自信与喜悦
培养孩子的自信心, 让他们在快乐中学习, 从而提升他们的学习能力。

POSITIVE ATTITUDE
To instill our children with a positive attitude through monitoring of their behaviour and character.

SAFE & CONDUCTIVE
To create a safe and conducive learning environment for the children.

JOY & CONFIDENCE
To instill the joy of learning in our children and help them grow up with confidence.

新山全备福音教会 16, Jalan Anggerik 31, Taman Juter Jaya, 81300 JB 联络 011-10717220
Full Gospel Church 16, Jalan Anggerik 31, Taman Juter Jaya, 81300 JB 联络 011-10717220
Wen Mynn 011-11217220

Full Gospel
新山全备福音教会
est. 1955

祷告祭坛 PRAYER ALTAR

每逢星期四 EVERY THURSDAY

zoom Meeting ID: 993 0894 7949 电话号码 Tel No: 012-754 2428 昭艳姐姐 Sls. Chou Nian

华语 Mandarin	双语 Bilingual	国语 B.Malaysia
早上 10-11 am	早上 7-8 am	下午 2-3 pm
下午 1-2 pm	8-9 am	4-5 pm
3-4 pm	9-10 am	
晚上 8-9 pm	11am-12pm	
	12-1pm	
	下午 5-6 pm	
	6-7 pm	
	晚上 7-8 pm	

HOPE 50

With RM50 per month to help a needy student of needy family

每月RM50 帮助有需要学生的家庭

希望50



For Donations

PERTUBUHAN KEBAJIKAN WAWASAN JB
PPP/J130/98

Public Bank Berhad
3123305816



PERTUBUHAN KEBAJIKAN WAW

任何查询, 请联络

For any inquiries, please contact

+6011-10889804



我们在招聘!



如果你:

- ☑ 对幼教抱有热忱;
- ☑ 热衷于激发小朋友爱神;
- ☑ 拥有SPM或以上的学历;

我们欢迎你加入
我们的大家庭!

有兴趣者, 请联络

011 1121 7220

LIFELINK COMMUNITY CARE 生命线关怀中心



**PERTUBUHAN
KEBAJIKAN
WAWASAN JB**

☎ +6011 1088 9804 PPP/J130/98

We are a registered society for community care in Johor Bahru. As Full Gospel Church JB community outreach, we seek to meet the needs as below:
我们是一个在新山地区提供社区关怀的注册社团。
作为新山全备福音教会的社区外展机构, 我们提供以下帮助:

- * Single Parents 单亲父母
- * Student Welfare Program 学生福利计划
- * Special Kids 特殊儿童
- * Elderly Learning 年长者学习
- * Needy Families 有需要的家庭
- * Praise Exercise 赞美操
- * Early Childhood 幼儿教育
- * Pro Bono Counselling 免付费辅导



Giving brings joy!
付出带来喜乐!

FOR DONATIONS 捐款详情

Pertubuhan Kebajikan Wawasan JB
Public Bank Account: 3123305816

Pertubuhan Kebajikan Wawasan JB
 fgc.org.my

在考虑参与服侍吗? Thinking of ministry to serve in

伊甸餐厅事工 Eden Kopitiam Ministry

厨师、厨房助手、摊位助手、清洁团队
Cook, Kitchen helpers, Stall manning, Cleaners

服侍时间 Serve Time :
星期六 Saturday 12pm - 6pm
星期日 Sunday 7am - 1pm

想参与服事的弟兄姐妹可以 whatsapp
Brothers and sisters who want to serve can whatsapp



月龄姐妹 Sis Yet Lean 012-722 6611
Helen 姐妹 Sis Helen 019-730 0068
凤玲姐妹 Sis Hong Leng 012-771 9956



To Invest In The Kingdom, Count Me In
成为国度的投资者, 算我一份



GLORY LEARNING CENTRE
荣耀学习中心

捐款户口: Pertubuhan Gemilang Istimewa JB
Public Bank No: 3228333407

(请注明 "Project New Hope")

请在捐款后, 把捐款明细传给 Andrew Seah 019-7771175 或
Johnny 012-7370622



MALAYSIA NATIONAL QR

Accepted by participating Banks and e-Wallets

Merchant Partner



Public Bank
Endorse to Our Community

上好的福分

「伯大尼」(Bethany)希腊原文是 Bethania,意思是「受苦之家」、「无花果之家」。而伯大尼离耶路撒冷不远,约有三公里。马大、马利亚和拉撒路三姐弟都住在那里,还有患大痲疯的西门。主耶稣钉十字架前的数天,每日往返耶路撒冷和伯大尼。(马可福音 11: 11-12, 19)

「耶稣进了耶路撒冷,入了圣殿,周围看了各样对象,天色已晚,就和十二个门徒出城,往伯大尼去了。第二天,他们从伯大尼出来..... 每天晚上,耶稣出城去。」

主题经文: 路加福音 10: 38-42

1. 马利亚个性特质

马利亚的个性内向、奉献、安静、谦卑、渴慕神的道,她有属灵的分辨力、洞察力

2. 马利亚的服事

(1) 不可少的只有一件-坐在主脚前与主亲近

a 马利亚衝破一切传统文化,面子地位,单单被耶稣吸引

- 雅各 4: 8 我们亲近神,神就必亲近你们。
- 箴言 8: 34-35 听从我、日日在我门口仰望、在我门框旁边等候的,那人便为有福。因为寻得我的,就寻得生命,也必蒙耶和华的恩惠。
“没有一分钟等候神是徒然的。” ~~~慕安得烈 Andrew Murray
- 对的秩序
- 我们一定要学会一件功课,在我们生命中,永远不要因为忙而牺牲亲近神的时间,「人对了(连于神),事情就会对」

(2) 上好的福分-是不能夺去的-耶稣在马利亚心中的价值

我们对主起初的爱,必定是上好的爱。

- 雅歌 8: 7 爱情,众水不能熄灭,大水也不能淹没。若有人拿家中所有的财宝要换爱情,就全被藐视。
- 腓利比书 3: 7 只是我先前以为与我有益的,我现在因基督都当作有损的。
- ❖ 在圣经中马利亚被耶稣称赞了两次,拿着一玉瓶极贵的香膏来,趁耶稣坐席的时候,浇在他的头上(马太福音 26: 6-13)
- ❖ 她在我身上做的是一件美事
- ❖ 太 26: 13 我实在告诉你们: 普天之下,无论在什么地方传这福音,也要述说这女人所行的,做个纪念。
- 福音的目的应该是让人来认识耶稣并且爱上耶稣,甚至使人可以倾倒他一切最宝贵的浇在耶稣的身上。

3. 马大个性特质

马大有服事人的恩赐,外向,好客、热情、主动、积极、负责、慷慨分享、殷勤、「爱煮」,也「爱主」耶稣。

4.马大的服事

(1) 心裡忙乱---“马大伺候的事多，心里忙乱，就进前来说，主啊，我的妹子留下我一个人伺候，你不在意吗？请吩咐她来帮助我。”（路 10:40）

“忙乱”这个词的希腊文意思是“被拉扯，被拽走”。这说明一开始马大想着专注于一件事，但后来就被各种各样的事给拽走了。

(2) 忙乱带来自怜「祢不在意吗？」-意思就是---神！你不公平

意思是耶稣没有分清主次，居然没有叫马利亚去帮马大的忙。

例子：1 以利亚。。。只剩下我一个人？（王上 19 章）

2 大儿子。。。我服侍你这多年，从来没有违背。。。 （路 15）

我们态度不对时,主说：凡我所疼爱的我就责备管教他（启 3: 19）

在圣经中，当神连续呼叫一个人时，要么是在紧急危险的状态，神要他立即停止；要么是人将要进入犯罪时，神立即干预制止；要么是提醒人要警醒，免得入了迷惑。

❖ “亚伯拉罕，亚伯拉罕，”（创 22:11）

❖ “摩西，摩西，”（出 3:4）

❖ “西门，西门，”（路 22:31）

❖ “马大，马大，”你为许多的事，思虑烦扰。但是不可少的只有一件。马利亚已经选择那上好的福分，是不能夺去的。”（路 10:41-42）

(3) 思虑烦扰容易使我们的信仰失焦

耶稣不是说马大「做得太多」，而是说她「想得太多」。思虑”这个词原文意思是从四面八方被撕开，变得支离破碎；“烦扰”则像倾覆的船一样在海上颠簸，一直随波逐浪，完全无法控制自己的方向

• 林前 9:27 我是攻克己身，叫身服我，恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了。

结论：不可少的只有一件事，就是爱祢、渴慕祢、亲近祢；这永远是我服事的目标。

不要让外面的忙碌、服事的成败，夺去我里面对祢的专注。

诗 16:11 你必将生命的道路指示我。在你面前有满足的喜乐，在你右手中有永远的福乐。

在你面前---多多亲近神，多读神的话，从神的话得着启示和亮光。

在你右手中有永远的福乐--意思是在神的手中拥有永远的福乐，是不能夺去的。

问题讨论：

1. 马利亚得到耶稣的称赞，最大的秘诀是什么？

2. 求主光照你最近服事的态度、心情，是否已经开始思虑烦扰了，甚至埋怨(有声、无声的)、批评、又自以为义？

3. 和大家分享你的灵修生活，若是还没开始操练，就要开始培养每天先把心对准耶稣（安静等候主至少 15 分钟），先做一个「对了」的人，再开始今天一天的生活。