



彼此问安

Greeting of Peace



天父邀请

The Heavenly Father Invites

儿女齐聚

His Children Gather Together



I Love My Church





墨尔本真光基督教会 主日崇拜

第一叠：聚集主前

The First Fold: Gathering in the Lord



GATHER ME





序 乐

Prelude



主在圣殿中 (X2)

普天下的人

在主面前

都应当肃静 (X3)

应当肃静

阿们

《主在圣殿中》





宣 召

Invocation



来啊，
我们要向耶和华歌唱，向拯救我们的磐石欢呼！
我们要来感谢祂，用诗歌向祂欢呼！
因耶和华为大神，为大王，超乎万神之上。

【诗篇九十五篇1~3节】



赞 美

Praise



《赞美真神》

Praise the True God

הלל



公众祷文

Public Prayer



慈悲全能的阿爸父神，祢的儿女同心齐聚祢面前，要以感谢与赞美为祭献给祢！因祢满有恩典与怜悯，且唯独祢是救赎我们出黑暗入光明的主。求祢在爱子的宝血中再次洁净我们，好使我们心清手洁地朝见祢，求祢赐乐意的灵扶持我们，使我们不再恋慕世俗与罪恶，乃谦卑、忠心地全心顺从祢、见证祢、事奉祢、尊荣祢。

奉主耶稣基督的圣名，阿们！



会众唱诗

Congregational Praise



《主祢是我力量》
《当转眼仰望耶稣》

הלל





启应经文

Responsorial Psalm



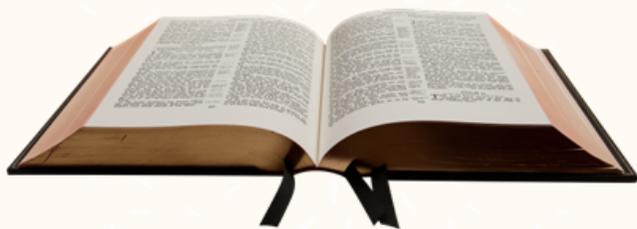
【诗30:1~6】

Psalm 30:1~6

主领：启

会众：应

终句：齐



启：耶和華阿，我要尊崇祢，
因為祢曾提拔我，不叫仇敵向我夸耀。

应：耶和華我的神阿，我曾呼求祢，
祢醫治了我。



启：耶和華阿，
祢曾把我的靈魂從陰間救上來，
使我存活，不至于下坑。

应：耶和華的聖民哪，你們要歌頌祂，
稱贊祂可紀念的聖名。

启：因为祂的怒气不过是转眼之间，
祂的恩典乃是一生之久。
一宿虽然有哭泣，早晨便必欢呼。

应：至于我，我凡事平顺。
便说：我永不动摇。

齐：但愿荣耀，归于圣父、圣子、圣灵，
起初这样，现在这样，以后也这样，
永无穷尽。
阿们！





墨尔本真光基督教会 主日崇拜

第二叠：听主圣言

The Second Fold: Hearing the Word of the Lord





会众唱诗

Congregational Praise



《擘生命饼》 第1-2节

הלל





恭读圣经

Read the Bible



以弗所书

四章17~32节

Ephesians 4:17~32



以弗所书四章17~32节 《和》 Eph 4:17~32

17 所以我说，且在主里确实的说，你们行事，不要再像外邦人存虚妄的心行事。

18 他们心地昏昧，与神所赐的生命隔绝了，都因自己无知，心里刚硬。

19 良心既然丧尽，就放纵私欲，贪行种种的污秽。

以弗所书四章17~32节 《和》 Eph 4:17~32

20你们学了基督，却不是这样。

21如果你们听过祂的道，领了祂的教，学了祂的真理，

22就要脱去你们从前行为上的**旧人**。这**旧人**是因私欲的迷惑，渐渐变坏的；

以弗所书四章17~32节 《和》 Eph 4:17~32

23 又要将你们的心志改换一新。

24 并且穿上新人，这新人是照着神的形像造的，有真理的仁义和圣洁。

以弗所书四章17~32节 《和》 Eph 4:17~32

- 25** 所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。
- 26** 生气却不要犯罪，不可含怒到日落。
- 27** 也不可给魔鬼留地步。

以弗所书四章17~32节 《和》 Eph 4:17~32

28 从前偷窃的，不要再偷。总要劳力，亲手**作正经事**，就可有余，分给那缺少的人。

29 污秽的言语，一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。

以弗所书四章17~32节 《和》 Eph 4:17~32

30 不要叫神的圣灵担忧。你们原是受了祂的印记，等候得赎的日子来到。

31 一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤、并一切的恶毒〔或作阴毒〕，都当从你们中间除掉。

32 并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。

读经员 启：这是上主的话！

会众 应：感谢上主！





恭听圣道

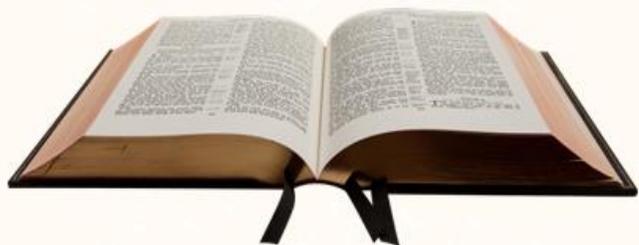
Listening to the Holy Word



感恩的心

讲员

胡亚军牧师

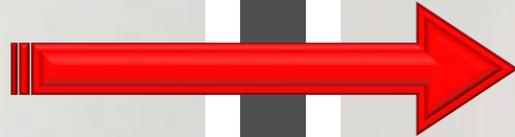


MTLC

2025年03月09日

两个衣柜的抉择

旧造衣柜



新造衣柜



每天早晨，我们都在选择要扮演的角色

新人和旧人

New Self and Old Self



新人和旧人

New Self and Old Self

脱去旧人

Put off the old self

以弗所书四章17~32节 《和》 Eph 4:17~19

17 所以我说，且在主里确实的说，你们行事，不要再像外邦人存虚妄的心行事。

18 他们心地昏昧，与神所赐的生命隔绝了，都因自己无知，心里刚硬。

19 良心既然丧尽，就放纵私欲，贪行种种的污秽。

以弗所书四章17~32节 《和》 Eph 4:17~19

17 所以我说，且在主里确实的说，你们行事，不要再像外邦人存虚妄的心行事。

18 他们心地昏昧，与神所赐的生命隔绝了，都因自己无知，心里刚硬。

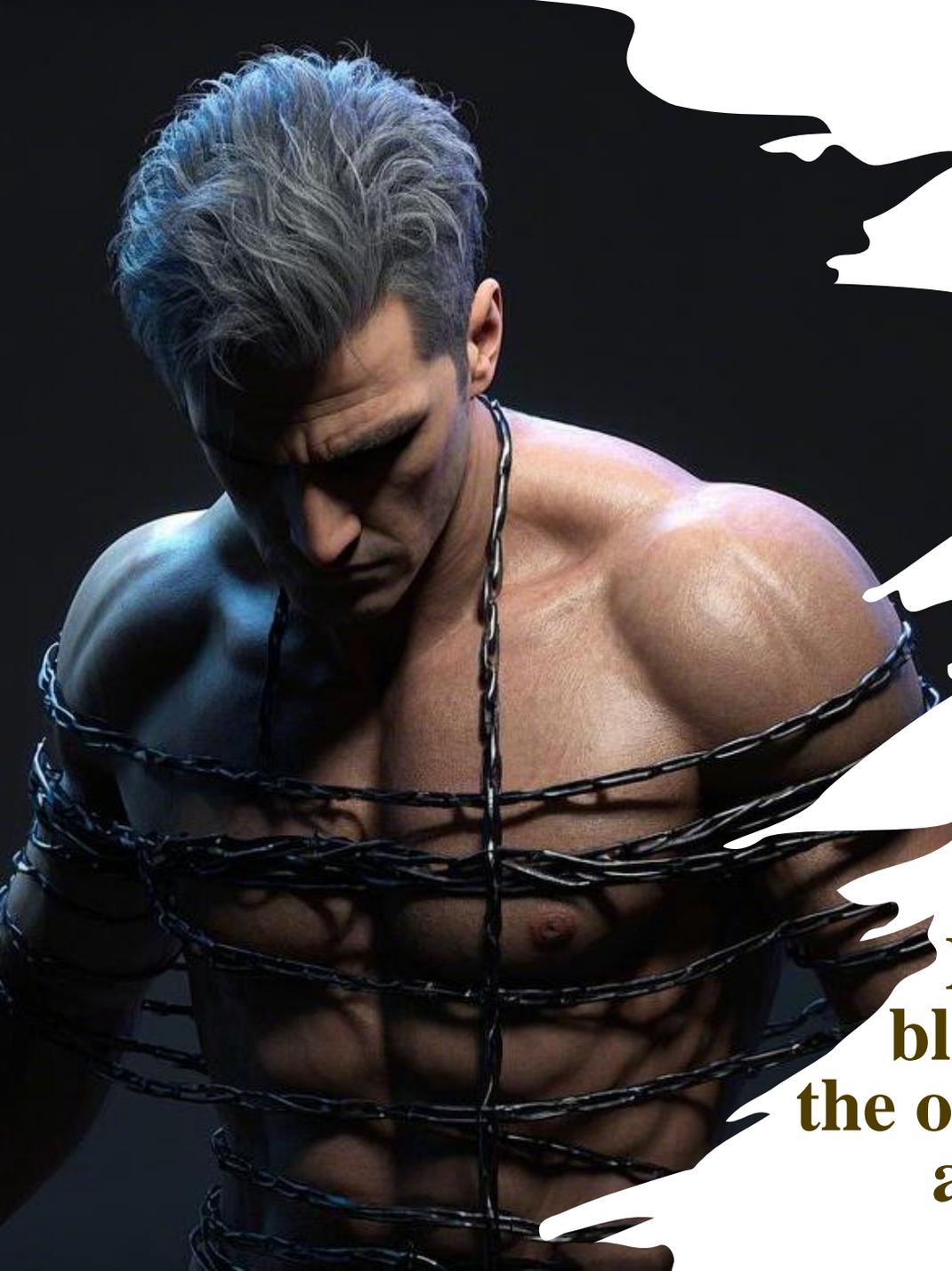
19 良心既然丧尽，就放纵私欲，贪行种种的污秽。

旧人生命的特征：

关系断裂；理性蒙蔽；意志失控
放纵：如同牲畜般的没有节制。



为何要脱去旧人？
旧人的现实现状：



为何要脱去旧人？

旧人的现实现状：

因与上帝关系断裂、
理性蒙蔽、意志失控
旧人沉浸在虚妄、黑暗、
感官欲望的束缚中。

Due to a broken relationship with God, blinded reason, and an uncontrolled will, the old self is immersed in vanity, darkness, and the bondage of sensual desires.



奥古斯丁

Augustine, St.

(AD354-430)

奥古斯丁

(Augustine of Hippo, 354-430 A.D.)

神学家、哲学家

我们受造为神而活，
却在受造物中窒息。

Made to live for God,
we suffocate in created things.



列夫·托尔斯泰

(Leo Tolstoy, 1828-1910)

俄国文学家、社会改革家

人若不在真理中生活，
必被虚谎的风暴卷走，
如同断线的风筝。

**A man not living in truth will be swept
away by storms of falsehood,
like a kite with broken strings.**



脱去旧人

Put off the old self



生活应用：

- 1 每日祷告，求主光照，写下需要改变的旧的思维模式与言行。
- 2 设定每日“数字排毒”时间，远离社交媒体和不健康的娱乐，利用这段时间读经、祷告和自我反省，并找一位属灵同伴同行。

新人和旧人

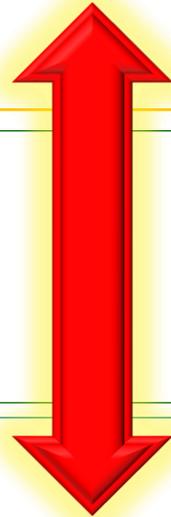
New Self and Old Self

脱去旧人

Put off the old self

更新思维

Renew Your Mindset



以弗所书四章20~24节 《和》 Eph 4:20~24

20你们学了基督，却不是这样。

21如果你们听过祂的道，领了祂的教，学了祂的真理，

22就要脱去你们从前行为上的旧人。这旧人是因私欲的迷惑，渐渐变坏的；

以弗所书四章20~24节 《和》 Eph 4:20~24

23 又要将你们的心志改换一新。

24 并且穿上新人，这新人是照着神的形像造的，有真理的仁义和圣洁。

以弗所书四章20~24节 《和》 Eph 4:20~24

20你们学了基督，却不是这样。

21如果你们听过祂的**道**，领了祂的教，学了祂的**真理**，

22**就要脱去**你们从前行为上的**旧人**。这**旧人**是因私欲的迷惑，渐渐变坏的；

两个重要事实：

相信耶稣的人，在身份上已经是**新造**的人
蒙主新造的人，在生活上需不断**脱去旧人**

以弗所书四章20~24节 《和》 Eph 4:20~24

23 又要将你们的心志改换一新。

24 并且穿上新人，这新人是照着神的形像造的，有真理的仁义和圣洁。

心志改换一新：被动语态

由圣灵主导的思维与认知的更新和转化

衣服需每日换新；属灵品格需持续更新

罗马书十二章2节 《环译》 Rom12:2

2不要模仿这现世时代，却要借着心意的更
新而改变，使你们可以分辨出什么是神的旨意，即什么是美好、蒙祂喜悦和完美的。

更新思维的关键：被动语态

1. 交权→由圣灵主导
2. 浸泡→把自己浸泡在上帝的话语中，模仿上帝的思维、言行，不再模仿世俗



马可·奥勒留

(Marcus Aurelius, 121-180 A.D.)

罗马帝国皇帝、哲学家

罗马帝国五贤帝之一

你生命的幸福

取决于

你思考的质量。

The happiness of your life depends
upon the quality of your thoughts.



更新心志

Renew the mind



生活应用

1 每天在圣灵光照中，反思自己的思维模式，认知角度，旧有观念等，按照圣经，建构积极、正面、客观的思维，取代消极、负面、主观、受害者心态等思维

2 与人分享思维转变带给你内心的感受、人际关系、生活工作等由此而来的更新

新人和旧人

New Self and Old Self

脱去旧人

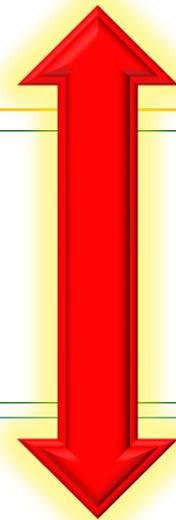
Put off the old self

更新思维

Renew Your Mindset

穿上新人（更新行为）

Put on the new self (Renewal of conduct)



以弗所书四章25~32节 Eph 4:25~32 《和》

25 所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。

26 生气却不要犯罪，不可含怒到日落。

27 也不可给魔鬼留地步。

以弗所书四章25~32节 Eph 4:25~32 《和》

28 从前偷窃的，不要再偷。总要劳力，亲手作正经事，就可有余，分给那缺少的人。

29 污秽的言语，一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。

以弗所书四章25~32节 Eph 4:25~32 《和》

30 不要叫神的圣灵担忧。你们原是受了祂的印记，等候得赎的日子来到。

31 一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤、并一切的恶毒〔或作阴毒〕，都当从你们中间除掉。

32 并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。

脱去旧人

Put off the old self

1. 谎言
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

穿上新人

Put on the new self

1. 真理/诚实
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



亚伯拉罕·林肯
(Abraham Lincoln)
美国第16任总统

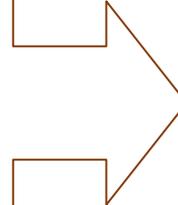
我不一定要赢，
但我一定要真实。

I am not bound to win,
but I am bound to be true.

脱去旧人

Put off the old self

1. 谎言
2. 含怒不赦
- 3.
- 4.
- 5.



穿上新人

Put on the new self

1. 真理/诚实
2. 及时和解
- 3.
- 4.
- 5.



纳尔逊·曼德拉
(Nelson Mandela)
南非前总统

记仇就像饮下毒药，
却指望它杀死仇敌。

**Resentment is like drinking poison
and then hoping it will kill your enemies.**

脱去旧人

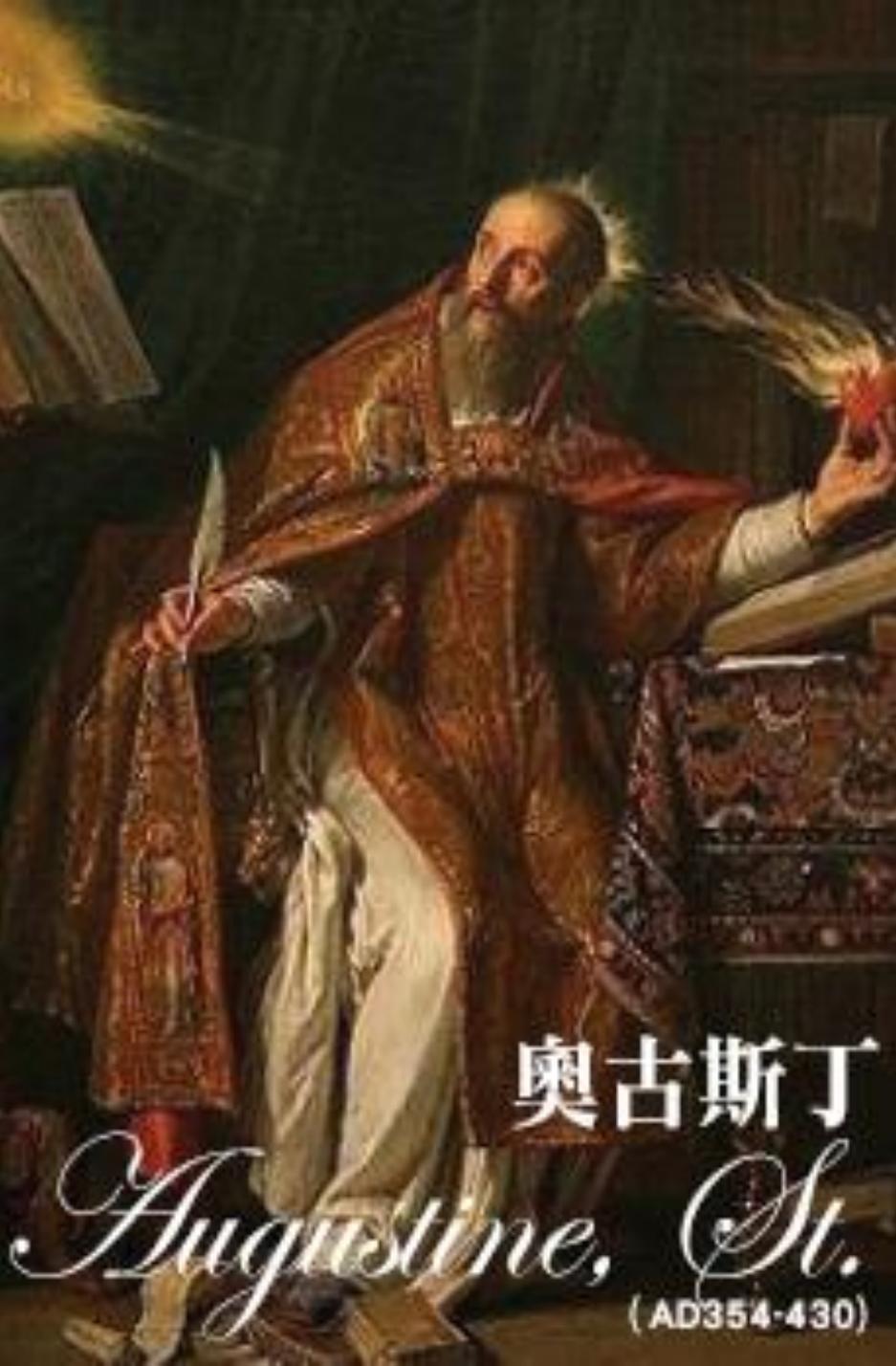
Put off the old self

1. 谎言
2. 含怒不赦
3. 偷窃
- 4.
- 5.

穿上新人

Put on the new self

1. 真理/诚实
2. 及时和解
3. 勤劳与奉献
- 4.
- 5.



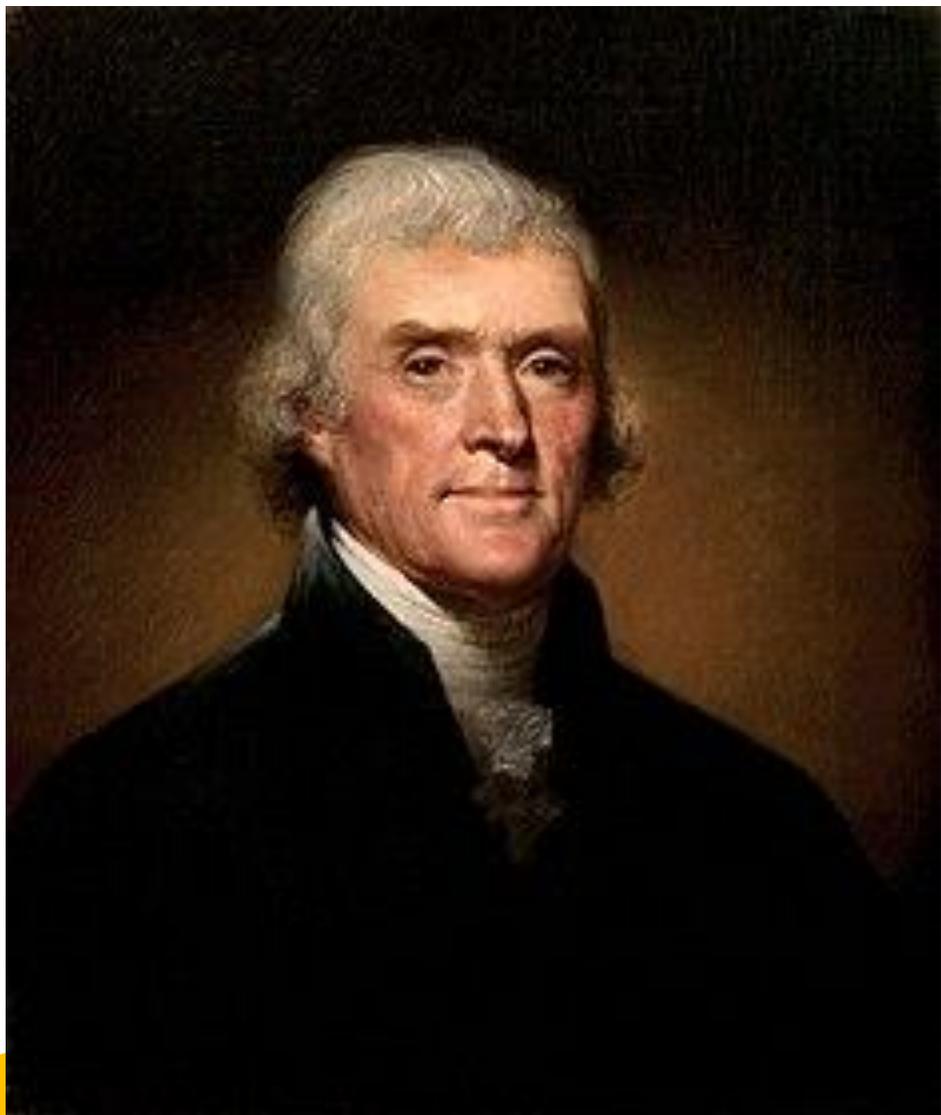
奥古斯丁

(Augustine of Hippo, 354-430 A.D.)

神学家、哲学家

我偷窃那只梨，
不为饥饿，
只为享受偷窃的罪中之乐。

**,I stole the pears not out of hunger,
but to taste the sweetness of sin itself.**



托马斯·杰斐逊
(Thomas Jefferson)
美国第3任总统

我越是努力工作，
就越相信运气。

**I'm a greater believer in luck,
and I find the harder I work,
the more I have of it.**

脱去旧人

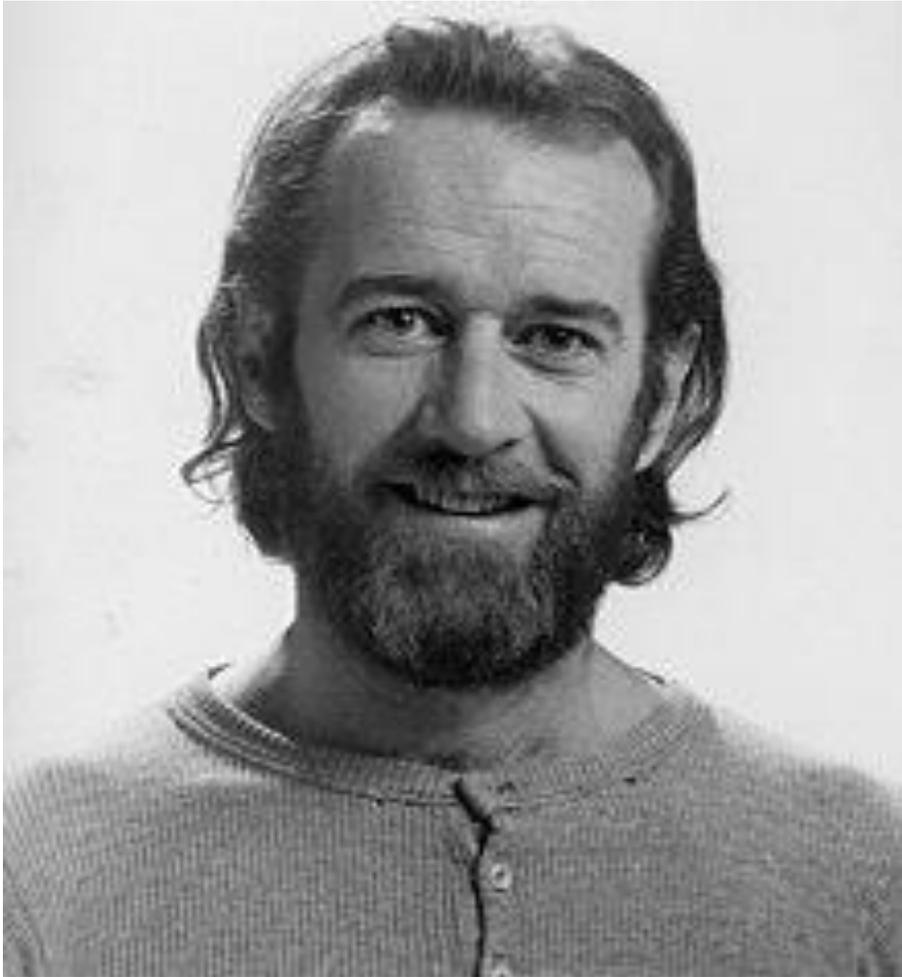
Put off the old self

1. 谎言
2. 含怒不赦
3. 偷窃
4. 污言秽语
- 5.

穿上新人

Put on the new self

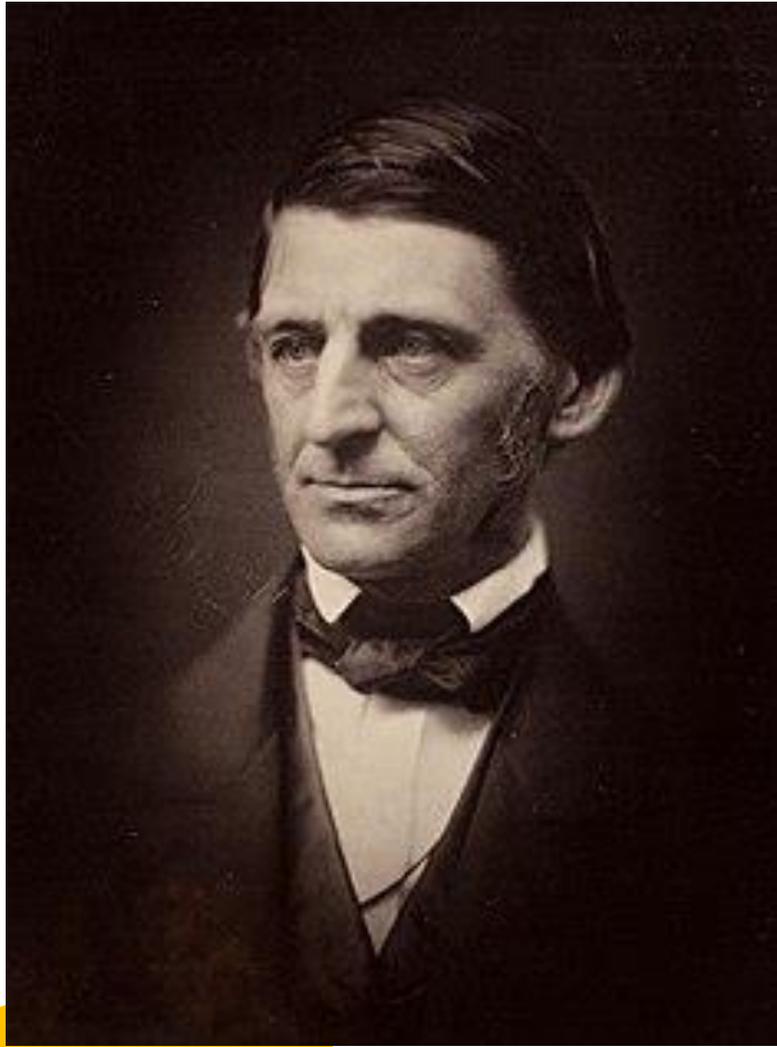
1. 真理/诚实
2. 及时和解
3. 勤劳与奉献
4. 造就人的话
- 5.



乔治·卡林
(George Carlin, 1937-2008)
美国单口喜剧演员

脏话是普通人
对抗无能为力的最后武器。

Swearing is the last refuge of the
powerless against the inevitable.



拉尔夫·瓦尔多·爱默生
(Ralph Waldo Emerson, 1803-1882)
美国散文家、哲学家

你的言语反映了你的灵魂，
保持它的纯净。

Swearing is the last refuge of the
powerless against the inevitable.

脱去旧人

Put off the old self

1. 谎言
2. 含怒不赦
3. 偷窃
4. 污言秽语
5. 苦毒情绪/恶毒言行

穿上新人

Put on the new self

1. 真理/诚实
2. 及时和解
3. 勤劳与奉献
4. 造就人的话
5. 恩慈饶恕

卡尔·荣格
(Carl Jung , 1875-1961)
瑞士心理学家

未被承认的苦毒，
终将化作投向世界的匕首。

Unexpressed bitterness will eventually
become a dagger thrown at the world.





弗雷德·罗杰斯

(Fred Rogers, 1928-2003)

美国长老会牧师

儿童电视节目主持人等

危机时刻，
永远去寻找那些帮助他人的人
——那里有恩慈的光辉。

When I was a boy and saw scary things in the news, my mother said, 'Look for the helpers. You will always find people who are helping.'



穿上新人

Put on the new self



生活应用：

- 1 日行一善：如专心聆听、不插话、不评判
- 2 “善意涟漪”行动
- 3 家庭“恩慈罐”：罐子、便签，家庭成员每天写下对彼此的感恩或善意观察，每周日晚共同阅读讨论（美国心理学家塞利格曼（Martin E.P. Seligman）《持续的幸福》）

新人和旧人

New Self and Old Self

脱去旧人

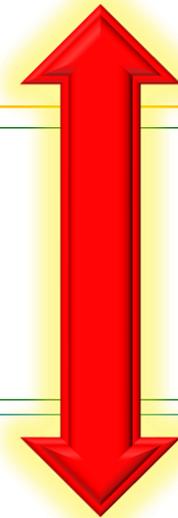
Put off the old self

更新思维

Renew Your Mindset

穿上新人（更新行为）

Put on the new self (Renewal of conduct)

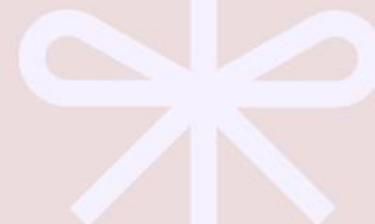




墨尔本真光基督教会 主日崇拜

第三叠：回应主道

The Third Fold: Responding to the Word





回应诗歌

Response Song



《擘生命饼》 第3-4节





信仰告白

Confession of Faith



使徒信经

The Apostles' Creed



使徒信经

- ✓ 我信上帝，全能的父，创造天地的主。
- ✓ 我信我主耶稣基督，上帝的独生子，因圣灵感孕，由童贞女马利亚所生，在本丢彼拉多手下受难，被钉于十字架，受死，埋葬，降在阴间，第三天从死人中复活，升天，坐在全能父上帝的右边，将来必从那里降临，审判活人、死人。
- ✓ 我信圣灵。我信圣而公之教会。我信圣徒相通。我信罪得赦免。我信身体复活。我信永生。
- ✓ 阿们！



感恩奉献

Gratitude Offering



金钱奉献是蒙恩者向赐恩的神致谢
感恩的心胜过金额 奉献的人胜过金钱

奉献是基督徒以信、以望、以爱回应神，请新朋友不必作难！

林后9:7各人要随本心所酌定的，不要作难，不要勉强，因为捐得乐意的人是神所喜爱的。

Account Name: Melbourne True Light Church

BSB: 063-239

Account No. : 1060 8919



感恩奉献

Gratitude Offering



甘心的奉献，主我愿意！

乐意的奉献，你所欢喜！

主爱长阔高深，我愿回应主恩！

诚心奉献所赐，报答我主！阿们！





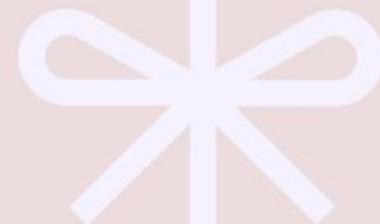
感恩奉献

Gratitude Offering



为奉献祷告

众立





墨尔本真光基督教会 主日崇拜

第四叠：受主差遣

The Fourth Fold: Being Sent by the Lord



ARE WE ALL REALLY

God's
CHILDREN?



PEACE BE
WITH YOU.
AS THE FATHER HAS
SENT ME
SO I SEND YOU.

JOHN 20: 21





差遣诗歌

Sending Hymn



《求主每天教导我》





领受祝福

Benediction



胡亚军 牧师

Rev. HU Yajun





三一颂

Doxology

