

重點：以敬虔操練的靈命長進做生命影響生命的好榜樣

## I. 持守真道常感恩

- 聽從邪靈與世界的謊言必使人離棄真道
- 被烙壞的良心對聖經和聖靈的引導變得遲鈍麻木
- 主的門徒要提防禁慾主義的迷思與驕傲
- 婚姻與食物都是神為人所創造的，神的兒女當以感謝與禱告歡喜領受，蒙主的潔淨與祝福

## II. 操練靈命有盼望

- 「棄絕世俗的言語」提醒我們不可輕信許多傳統
- 文化裡的格言與成語，都要以主的真道來分辨
- 敬虔的操練有今生和來生的雙贏好處！
- 在小組裡一起守望讀經，看重靈修過於鍛鍊身體
- 基督徒的指望是在於環境，而是在乎我們永生的神
- 耶穌是萬人的救主，更是信徒的救主

## III. 竭力長進做榜樣

- 每一位神的兒女都需要做生命影響生命的好榜樣
- 不可輕視荒廢恩賜，專心在靈命上有長進
- 家庭事工發動受苦期40天「數位禁食」的挑戰
- 「數位禁食」不是要反對數位科技，而是設定數位界線，更深連結基督
- 操練不只是加法，也需要減法，放下使人分心的事物
- 「謹慎自己和自己的教訓」才能救自己也救別人
- 同心操練「擴張帳幕」，迎遊子歸家，隨耶穌翱翔！

### 個人思考/回應：

聖靈如何藉著今天的信息對你說話？你會如何在新年裡操練自己，以生命的長進為主做見證？禱告尋求主帶領你如何回應預受苦期40天的「數位禁食」挑戰