

小组聚会程序
2018 年第 48 周（11 月 25 日 - 12 月 1 日）

A. 欢迎 Welcome（10 分钟）：组长带领或事先指派一位组员带领，让他有时间预备。

题目：真心话游戏

准备：

- 1、有关个人喜好等方面的问题纸卡，如“我最喜欢的休闲活动/歌曲/食物/电影/书籍/生日礼物/颜色/数字/季节是什么？”“我最大的愿望是什么？”“我最怕的动物/东西/事情是什么？”“我在本周有哪一件难忘/感恩/印象深刻/满足的事情？”“我最希望培养什么习惯？”

- 2、眼罩和球（或沙发靠垫）

游戏方式：

组员们围坐在一起，选一位组员蒙住眼睛用手敲击桌子，其他组员在敲击声里传球，当声音停的时候，球在谁的手里谁抽出一张“真心话”问题纸卡，诚实回答问题！此游戏可以促进小组成员更多的彼此了解。

B. 敬拜 Worship（15 分钟）：带领敬拜的人要控制时间、带领大家祷告。若圣灵感动组员有知识的言语，组长可以让领受的人按次序说出来。

耶和華行了大事

祢配得全所有/我尊崇祢

基督是我满足

耶和華 已經為我們行了大事
祂鋪張雲彩當遮蓋
夜間使火光照

耶和華 已經為我們行了大事
祂在乾旱之處使水流成河
我們要歡呼 述說祂的作為
我們依靠神 就能施展大能
我們要歌頌 要歡呼

述說祂的作為
我們依靠神 就能施展大能

耶和華 已經為我們行了大事
祂命令狂風止息
那波浪就平靜

耶和華 已經為我們行了大事
祂張開雙手 我們就得飽足
祂必帶領選民歡呼向前

祂將列國的地賜給我們（2X）

眾聖徒眾天使俯伏寶座前
眾長老謙卑
卸下冠冕在神羔羊前敬拜

祢配得全所有 祢配得全所有
祢是萬物源頭 一切都歸於祢
配得所有榮耀

從白天到黑夜 升到祢座前
馨香祭的呼求 升到祢座前

我尊崇祢 我尊崇祢
我尊崇祢哦主

我尊崇祢 我尊崇祢
我尊崇祢哦主

祢是我獎賞 是我唯一所愛慕
這世上沒有事物
能夠帶給我滿足

在試煉中 我靈歌唱
永不回頭 我得自由

基督是我滿足

基督祢是我心滿足

我一切所需在於祢 一切在於祢

基督我全所有 救恩喜樂在於祢

這盼望永不止息 天堂是我家
暴風雨中 我靈歌唱

與祢同行 榮耀歸給上帝

我已經決定 要跟随耶穌

永不回頭 永不回頭

十架在前面 世界在背後

永不回頭 永不回頭

C. 话语 Word (50 分钟): (请组长事先做好预备, 最好先看过一遍, 对内容有个概念, 再思考如何按着圣灵的感动, 引导每位组员分享。请注意, 重点不是讲道, 而是引导每个人应用神的真理)

信息主题: 安歇

讲员: 邝保亮副主任牧师

讲道日期: 2018 年 11 月 18 日

哥林多前书 9:20-22

²⁰ 向犹太人, 我就做犹太人, 为要得犹太人。向律法以下的人, 我虽不在律法以下, 还是做律法以下的人, 为要得律法以下的人。²¹ 向没有律法的人, 我就做没有律法的人, 为要得没有律法的人; 其实我在神面前不是没有律法, 在基督面前正在律法之下。²² 向软弱的人, 我就做软弱的人, 为要得软弱的人。向什么样的人, 我就做什么样的人, 无论如何总要救些人。这是由使徒保罗写的, 让我们看到保罗是个忙碌的人。这也正是要完成大使命该做的事, 当我们愿意完成大使命的时候, 我们将会非常的忙碌和疲惫, 但最终是值得的。

哥林多前书 9:23 凡我所行的, 都是为福音的缘故, 为要与人同得这福音的好处。

我们想完成大使命, 我们要持续不断的事奉主, 我们必须学习一项重要的功课: “安歇”。若我们要全心全力去事奉主, 我们要学习停顿下来, 学习进入一个安歇的时间。

马太福音 11:28-30

²⁸ 凡劳苦担重担的人, 可以到我这里来, 我就使你们得安息。²⁹ 我心里柔和谦卑, 你们当负我的轭, 学我的样式, 这样你们心里就必得享安息。³⁰ 因为我的轭是容易的, 我的担子是轻省的。

出埃及记 20:8-11

⁸ “当纪念安息日, 守为圣日。⁹ 六日要劳碌做你一切的工,¹⁰ 但第七日是向耶和华你神当守的安息日。这一日你和你的儿女、仆婢、牲畜, 并你城里寄居的客旅, 无论何工都不可做。¹¹ 因为六日之内, 耶和华造天、地、海和其中的万物, 第七日便安息, 所以耶和华赐福于安息日, 定为圣日。”

希伯来书 4:9-11

⁹ 这样看来, 必另有一安息日的安息为神的子民存留。¹⁰ 因为那进入安息的, 乃是歇了自己的工, 正如神歇了他的工一样。¹¹ 所以, 我们务必竭力进入那安息, 免得有人学那不信从的样子跌倒了。

安歇, 停止做事或不做事。“安歇”很重要, 上帝甚至以诫命来教导我们要守安息日。耶稣和门徒们也都教导当安息。“你休息了吗?”

我们有这个概念叫做: 工作与生活平衡。其定义是在工作、家庭或休闲活动之间划分一个人的时间和精力。这个概念把工作与生活对立起来, 但工作是生活的一部分。实质不是关乎工作与生活的平衡, 而是工作与休息的平衡。

工作与休息平衡——生活包括工作与休息。问题从来就不是工作的存在, 而是休息的缺乏。

为何神要我们学习安歇？

一、得着修复 (RESTORATION)

“修复”就是修理使恢复原样。

马太福音 11:28 凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。

马可福音 6:30-32

³⁰ 使徒聚集到耶稣那里，将一切所做之事、所传的道全告诉他。³¹ 他就说：“你们来，同我暗暗地到旷野地方去歇一歇。”这是因为来往的人多，他们连吃饭也没有工夫。³² 他们就坐船，暗暗地往旷野地方去。

“歇一歇”的希伯来文和希腊文的意思就是“休息”别无他意。

“弓不能长时间被弯曲而不担心断裂。所以，心灵得享安息和身体需要睡眠一样的重要。”
——司布真

诗篇 23:2-3 ² 他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。³ 他使我的灵魂苏醒……

以赛亚书 40:29-31 ²⁹ 疲乏的，他赐能力；软弱的，他加力量。³⁰ 就是少年人也要疲乏困倦，强壮的也必全然跌倒，³¹ 但那等候耶和华的，必重新得力。他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。

跟从神，灵必得安歇。必重新得力，奔跑不困倦，行走不疲乏。

诗篇 23:5 在我敌人面前，你为我摆设筵席，你用油膏了我的头，使我的福杯满溢。

当我们来到主的面前，祂会使我们的福杯满溢，祂会使我们的灵魂苏醒。安歇就是帮助我们得着修复，在我们的身、心、灵、情绪都得着修复。

二、得着能力 (ENABLEMENT)

得着能力就是赋予某人能力完成工作。

马太福音 11:29-30

²⁹ 我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样你们心里就必得享安息。³⁰ 因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”

神给予每个人恩赐、呼召，要我们工作。若负主的轭，我们的担子就轻省了，并能靠主得胜。

“安歇不是浪费时间。重新得力是经济的选择。偶尔休息是明智的选择。长远来看，我们有时做得少反而可以做得更多。” ——司布真

若我们要做得更多的话，我们要有的货币是：休息。休息就是那个货币，而那个货币会帮助我们做得更多。

以赛亚书 40:30-31

³⁰ 就是少年人也要疲乏困倦，强壮的也必全然跌倒，³¹ 但那等候耶和华的，必重新得力。他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。

三、心满意足 (SATISFACTION)

心满意足是指因一个人的期望得到满足而感到非常愉快。

创世记 1:31 - 2:1-3

³¹ 神看着一切所造的都甚好。有晚上，有早晨，是第六日。¹ 天地万物都造齐了。² 到第七日，神造物的工已经完毕，就在第七日歇了他一切的工，安息了。³ 神赐福给第七日，定为圣日，因为在这日神歇了他一切创造的工，就安息了。

当我们觉得所做的一切很满足时，安歇休息的时间就会更充实。

“工作是一种祝福。在神所设计的世界里，工作是必要的，祂还给予我们双手和能力去完成。倘若我们没有工作而只享受休闲的话，那么休闲是没有意义的。工作做好后所得着的满足和喜乐，让我们能享受安歇；犹如我们须经历饥饿口渴一样，才能真正享受吃喝。”

——伊莉沙白·艾略特

诗篇 23:1 耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。

我们要在工作里面心满意足，我们必须在工作里面看见神。

四、全心信靠 (TRUST)

很多时候我们无法进入安歇的阶段，因为我们不相信事情会顺利的。在我们成长的文化教导我们必须努力才可以有成功，必须努力不然就落后了。

马太福音 11:28 凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。

“到我这里来”是指耶稣就是答案，是我们盼望、力量、休息的源头，我们要信靠耶稣。

马可福音 4:36-40

³⁶ 门徒离开众人，耶稣仍在船上，他们就和他一同带去；也有别的船和他同行。³⁷ 忽然起了暴风，波浪打入船内，甚至船要满了水。³⁸ 耶稣在船尾上枕着枕头睡觉。门徒叫醒了他，说：“夫子！我们丧命，你不顾吗？”³⁹ 耶稣醒了，斥责风，向海说：“住了吧！静了吧！”风就止住，大大地平静了。⁴⁰ 耶稣对他们说：“为什么胆怯？你们还没有信心吗？”

当暴风雨来袭时，耶稣完全处于安歇和平安的状态，而门徒们则非常不安。

诗篇 23:4-6 ⁴ 我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在，你的杖、你的竿都安慰我。⁵ 在我敌人面前，你为我摆设筵席，你用油膏了我的头，使我的福杯满溢。⁶ 我一生一世必有恩惠、慈爱随着我，我且要住在耶和华的殿中，直到永远。

这段经文教导我们什么叫“安歇”。这个“安歇”是在四荫的幽谷里、在仇敌的面前找到的。

以赛亚书 40:31 但那等候耶和华的，必重新得力。他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。

真正学会“安歇”就必须全心的信靠主！我们的生命是要活出圣经里面的生命和神的同在，使我们可以靠主重新得力，完成神给我们生命的旨意，完成大使命！

小组讨论分享：

【请组长以下列问题带领小组讨论，在控制时间的同时也尽量让每位组员都有机会参与发言，分享。将分享讨论带出来的问题或困难带到分组祷告中彼此服事。】

- Q1. 回想在过去的一个星期或一个月里，有什么让你烦躁不安的事？请分享你如何在烦躁中得着安歇？
- Q2. 司布真说：“安歇不是浪费时间。重新得力是经济的选择。偶尔休息是明智的选择。长远来看，我们有时做得少反而可以做得更多。”请分享你在这周要做的一件事，以确保你能得到充足的休息。
- Q3. 目前在你的身体上、精神上、情绪上和属灵上有真正的安歇吗？分成 2 至 3 人一组，坦诚分享，然后彼此祷告。

背诵经文：

马太福音 11:28-30

²⁸ 凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。²⁹ 我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样你们心里就必得享安息。³⁰ 因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。

D. 服事 Work (15 分钟)： 服事时间是聚焦异象及服事，祷告的时候：

1. 纪念 3×3 未信主朋友。2. 为组员的需要祷告。3. 同心为教会事项祷告。

1. “生命栽培”课程

课程是为帮助新信徒建立稳固的基督徒生命根基，同时预备他们亲自与主耶稣有一次改变生命的经历。课程将在以下的日期、时间和地点进行。欲知详情，请参阅教会网站的装备页面或应用程序。

课堂日期	时间/地点
LC5 - 11 月 25 日	星期日; 上午 11.30 - 下午 1 点; 佳伟剧院 (七楼)

2. 圣诞派对

今年的圣诞节，我们再次动员教会所有的小组举办圣诞派对！圣诞节不只是基督徒庆祝的节日，而是和家人朋友分享基督的爱一个难得的机会。开始祷告、联系和邀请亲人朋友参加你小组的圣诞派对吧！我们也为你准备了一份领袖手册，希望能协助你计划于进行你的圣诞派对。祝你圣诞快乐，愿你有个愉快难忘的派对！