

小组聚会程序

2019年第9周（2月24日 - 3月2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: 赞美之泉

1. 每位组员轮流以「具体赞美的方式」向其他人介绍任意另一位组员 (不可重复), 如果是夫妻, 则对众人彼此介绍。尽量避免只使用形容词, 必须讲出具提事迹。例如「这是我的邻居王大华, 他对乐龄人士很有爱心, 经常陪左邻右舍的阿公阿嬷聊天」, 「这是我太太张小美, 她陪孩子读书特别有耐心」……等等。

2. 祷告求主赐给我们每个人常说赞美、肯定、鼓励话语的口, 让我们开口就发智慧, 舌上有仁慈, 成为赞美的泉源。

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。

拣选

祢十字架的大能
重价赎回我灵魂
祢恩典使我被拣选
叫我生命果子常存

求主用我来赢得更多灵魂
坚固我 洁净我
委身做祢门徒
求主差遣我去传扬祢的爱
以爱拥抱城市
建立合一教会
赐我信心宣告
在祢凡事都能
喔主在祢凡事都能

付出的爱

每当我想起祢宝贵十字架
为了我的过犯祢受刑罚
为了我得医治祢受鞭伤
为了我得救赎付上代价

每当我想起祢牺牲的爱
我要高举双手献上敬拜
我的心要不停献上感谢
主耶稣祢为我做的一切

尊贵羔羊配得我赞美
荣耀君王配得我尊崇
再次献上赞美祭
我灵向祢歌颂
感谢主祢为我付出的爱

祢爱降临

主祢是光明 照在黑里
全因祢怜悯 显明祢意
主赐我生命 恩典与理
成为神儿女 活出祢意

祢的爱降临
牺牲自己拯救我生命
荣耀君王尊贵羔羊
不惜代价全献上
我救主降临
将生命气息吹入我灵
进入祢爱里永恒的同在里

哈利路亚 圣洁羔羊
全地赞美 归我王
(3x)

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: 真情流露

讲员: 邝保亮副主任牧师

讲道日期: 2019 年 2 月 17 日

约翰福音 11:1-7

¹ 有一个患病的人名叫拉撒路, 住在伯大尼, 就是马利亚和她姐姐马大的村庄。² 这马利亚就是那用香膏抹主, 又用头发擦他脚的, 患病的拉撒路是她的兄弟。³ 她姐妹两个就打发人去见耶稣, 说: “主啊, 你所爱的人病了。”⁴ 耶稣听见就说: “这病不至于死, 乃是为神的荣耀, 叫神的儿子因此得荣耀。”⁵ 耶稣素来爱马大和她妹子并拉撒路。⁶ 听见拉撒路病了, 就在所居之地仍住了两天。⁷ 然后对门徒说: “我们再往犹太去吧。”

约翰福音 11:17-36

¹⁷ 耶稣到了, 就知道拉撒路在坟墓里已经四天了。¹⁸ 伯大尼离耶路撒冷不远, 约有六里路。¹⁹ 有好些犹太人来看马大和马利亚, 要为她们的兄弟安慰她们。²⁰ 马大听见耶稣来了, 就出去迎接他; 马利亚却仍然坐在家里。²¹ 马大对耶稣说: “主啊, 你若早在这里, 我兄弟必不死。²² 就是现在, 我也知道, 你无论向神求什么, 神也必赐给你。”²³ 耶稣说: “你兄弟必然复活。”²⁴ 马大说: “我知道在末日复活的时候, 他必复活。”²⁵ 耶稣对她说: “复活在我, 生命也在我。信我的人, 虽然死了, 也必复活;²⁶ 凡活着信我的人必永远不死。你信这话吗?”²⁷ 马大说: “主啊, 是的, 我信你是基督, 是神的儿子, 就是那要临到世界的。”²⁸ 马大说了这话, 就回去暗暗地叫她妹子马利亚, 说: “夫子来了, 叫你。”²⁹ 马利亚听见了, 就急忙起来, 到耶稣那里去。³⁰ 那时耶稣还没有进村子, 仍在马大迎接他的地方。³¹ 那些同马利亚在家里安慰她的犹太人, 见她急忙起来出去, 就跟着她, 以为她要往坟墓那里去哭。³² 马利亚到了耶稣那里, 看见他, 就俯伏在他脚前, 说: “主啊, 你若早在这里, 我兄弟必不死。”³³ 耶稣看见她哭, 并看见与她同来的犹太人也哭, 就心里悲叹, 又甚忧愁,³⁴ 便说: “你们把他安放在哪里?” 他们回答说: “请主来看。”³⁵ 耶稣哭了。³⁶ 犹太人就就说: “你看, 他爱这人是何等恳切!”

“没有什么事物比感觉更迷惑人心。基督徒不能靠感觉生活。让我进一步告诉你, 这些感觉都是撒旦的工作, 因为它们都是错误的感觉。你有什么权利凭你的感觉来对抗基督的道。” — 司布真

有时候我们看到这段话会误解, 以为基督徒是不能有情绪的。事实上, 这段话的意思是要我们不要被情绪牵着走。我们都是有感觉、有情绪的。可能当中有人感觉很高兴, 很伤心, 或有人感觉生气, 甚至有人感觉很冷, 这些情绪和感觉都是生活的一部分。就连圣经中所描述的许多伟人也是有情绪的。

约翰福音 11:33 耶稣看见她哭, 并看见与她同来的犹太人也哭, 就心里悲叹, 又甚忧愁, 这段经文就描述了许多的情绪表现。

约翰福音 11:35 耶稣哭了。

从经文中看到耶稣因为好友拉撒路死了，而忧伤，甚至哭了。就连耶稣也是充满情绪的。

耶利米书 32:41 我必欢喜施恩于他们，要尽心、尽意，诚诚实实将他们栽于此地。

创世记 6:6 耶和华就后悔造人在地上，心中忧伤。

诗篇 135:14 耶和华要为自己的百姓伸冤，为自己的仆人发怜悯。

就连上帝都是有情绪的，祂会欢喜，会忧伤，也会怜悯我们。所以我们不要觉得我们是不可有感觉、有情绪的。基督徒常常会有“我不应该有这样的感觉”的想法。其实不管我们喜欢或不喜欢，我们都是会有感觉和情绪的。圣经中从来不曾说过：人不应该有情绪的。圣经甚至教导我们怎么处理我们的情绪。

以弗所书 4:26-27

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。

这里并没有说，不要生气。而是告诉我们不要因为怒气而犯罪。

帖撒罗尼迦前书 4:13 论到睡了的人，我们不愿意弟兄们不知道，恐怕你们忧伤，像那些没有指望的人一样。

这里也没有说，我们不可以忧伤，而是告诉我们除了忧伤外，我们还有盼望。所以身为基督徒的我们不是靠着感觉过生活，而是靠信心。所以我们必须处理情绪：不是被我们的情绪所带领，而是被神的真理所带领。

1. 情绪是真实的，但并非反映真实情况

大家都有情绪，有时会悲伤，会生气，这些感觉都是真实的，但不见得是真实情况。可能你觉得孤独，但实际情况下，你不见得是独自一人；可能你感觉很生气，也有原因使你生气，但这并不表示你可以一直生气。

约翰福音 11:4 耶稣听见就说：“这病不至于死，乃是为神的荣耀，叫神的儿子因此得荣耀。”

耶稣说的第一句话，就是尊荣神的权柄。这让我们知道，并不是我们所担心的感觉，而是神所决定的才是真理。马利亚和马大因为担心拉萨路而忧虑，但耶稣并没有特别的沮丧，祂并没有让情绪和感觉掌管祂所要说的话。祂反而说：这病不至于死。

约翰福音 11:19 有好些犹太人来看马大和马利亚，要为她们的兄弟安慰她们。

约翰福音 11:33 耶稣看见她哭，并看见与她同来的犹太人也哭，就心里悲叹，又甚忧愁，

约翰福音 11:35 耶稣哭了。

这几节经文描述了玛利亚和马大，以及与她们一起的犹太人，大家都悲伤的大声哀哭。甚至连耶稣都哭了。

所以有情绪是很正常，我们要学习不要让情绪超控我们，而成为我们的现实状况。很多时候情绪是有缘由的，可是当情绪超控了我们，这情绪会使我们对真实的状况改观。例如：可能我们对某个人很生气，他可能没有做什么很坏的事情。可是我们越想就会越生气，越觉得他做了特别坏的事。这就是我们允许情绪成为我们现实的思维。情绪会扭曲我们对现实状况的

看法，认为无论什么人或什么物体都是有错的，所以情绪是特别危险的。情绪是真实的，可是我们要理解到这些情绪是有的，但它并不反映现实。我们的情绪会制造一个虚假的现实。我们要理解到其实我们的情绪是真实的，但它并不反映现实，现实是靠着神的话语而形成的。

歌罗西书 1:16-17

¹⁶ 因为万有都是靠他造的，无论是天上的、地上的，能看见的、不能看见的，或是有位的、主治的、执政的、掌权的，一概都是借着他造的，又是为他造的。¹⁷ 他在万有之先，万有也靠他而立。

上帝是掌权的，而不是我们的情绪掌权。

2. 情绪挥之不去，但可以将其交托给神

很多时候我们觉得情绪是挥之不去的，我们也是很无助、没有办法的。其实我们是可以将情绪交托给神的。

约翰福音 11:21-22

²¹ 马大对耶稣说：“主啊，你若早在这里，我兄弟必不死。²² 就是现在，我也知道，你无论向神求什么，神也必赐给你。”

约翰福音 11:32 马利亚到了耶稣那里，看见他，就俯伏在他脚前，说：“主啊，你若早在这里，我兄弟必不死。”

这是马大和玛利亚对耶稣所说的真情流露，她们因为拉撒路的死而悲伤，也因为对耶稣的信心，她们相信若是耶稣在的话，一定能医治拉撒路。即便是信心坚定的信徒们，也是会有情绪的。但我们要学习将这些情绪降服，就能帮助我们更好的去应付情绪。有时为什么悲伤、愤怒…等情绪挥之不去，那是因为我们紧紧抓住，不肯放手。

根据科学证明，情绪发生只有 90 秒的寿命。为什么我们情绪的情绪会挥之不去，是因为我们就好像播放带一样，一遍又一遍的回想，而没有好好地来处理。常常我们把这些情绪藏在心里，这就会像是定时炸弹，随时可能会爆发。有一个方法可以将这些情绪降服，就是“宣泄”，也就是精神发泄的意思。我们要学习“宣泄”。“宣泄”就是从强烈或压抑的情绪中释放出来，从而得到解脱的过程。有些人可能需要痛哭一场，有些需要呐喊出来，有些就用运动来发泄，总而言之就是需要一些方法把这些情绪发泄出来。

耶利米因为对以色列子民的负担，沉重到他实在不知道如何处理自己的情绪，而写了耶利米哀歌，其中写的都是耶利米这位先知对上帝发泄他的情绪。因为上帝知道我们必须要有一个人能够对祂发泄的时间。若我们的灵被情绪所充满，就没有空间给上帝了。

约翰福音 11:20 马大听见耶稣来了，就出去迎接他；马利亚却仍然坐在那里。

约翰福音 11:28-30

²⁸ 马大说了这话，就回去暗暗地叫她妹子马利亚，说：“夫子来了，叫你。”²⁹ 马利亚听见了，就急忙起来，到耶稣那里去。³⁰ 那时耶稣还没有进村子，仍在马大迎接他的地方。

耶稣并没有跟着马大进村里，去找马利亚，而是叫她来见祂。很重要的一点是，我们必须走出去，去找耶稣。很多时候，我们喜欢呆在情绪发生的当中，停留不动，不愿走出来。

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。”

耶稣说我们要去到祂那里。因为我们是情绪的，我们必须踏出，去到耶稣那里，把我们的情绪交给耶稣。我们需要抽离，因为很多时候我们不知道我们的心里在想什么。

诗篇 139:23-24

²³ 神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念。²⁴ 看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。

只有当我们来的神面前，把我们的情绪交托给神，我们就会找到想要的释放。只有在我们的灵倾倒的时候，上帝的灵才可以来充满我们。

我们三个简单的应用方法，来处理我们的情绪：

1. 承认你的情绪
2. 将你的情绪交托给神
3. 与你的朋友保持亲密

在我们的生命里面，我们需要可信、可靠的人来跟我们分享真理，跟我们说真心话。我们必须学习如何应付情绪，不是透过自己的能力，乃是透过从神而来的恩典和力量，透过爱我们的家人朋友来帮助我们的。

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. 你是否会有“我不应该有这样的感觉”的想法？若有人激怒你的时候，你如何处理你的怒气？请分享。
- Q2. 当你的情绪挥之不去，过去所发生不愉快的事，一遍又一遍的在脑海里播放着，你要怎样将这情绪“宣泄”出来？请坦白分享你如何将这情绪交托给神。
- Q3. 要处理我们的情绪，就不能让情绪带领我们，而是被神的真理所带领。分成 2 至 3 人一组，分享你如何将你的情绪交托给神，透过神的恩典和家人朋友的帮助，胜过你的情绪，然后彼此祷告祝福。

背诵经文：

诗篇 139:23-24

²³ 神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念。²⁴ 看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。

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
LC1 - 2 月 24 日; LC2 - 3 月 10 日; LC4 - 4 月 14 日; LC5 - 4 月 28 日	星期日; 上午 11.30 - 下午 1 点; 触爱中心(地下室)
LC3 (姐妹经历神营会) - 3 月 23, 24 日	星期六/日; 早上 8.30-傍晚 6 点; Gateway TCS Office
LC3 (弟兄经历神营会) - 3 月 16, 17 日	星期六/日; 早上 8.30-傍晚 6 点; 教会办公室@ Chai Chee

2. 透过 PayNow 奉献

我们教会新增了一个奉献的管道, PayNow。现在, 你只需将个人手机号或身份证号与银行账户绑定, 就能轻松转账。若使用 PayNow, 你无需输入教会的银行账号就能进行奉献或捐款。只要你的银行是参与 PayNow 转账服务的银行之一, 便能在个人网络或手机银行应用里找到这个功能。