

小组聚会程序

2020年第31周（7月26日-8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。

破冰名称：情感存款

目标：互相给与肯定的言辞

内容：

分成两人一组，互相说出对方的3个优点，还有一个值得感谢对方的事情。

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。

我对祢的爱永不变

祢开了我的耳我的眼
我的嘴将称颂祢到永远
祢的意念高过我的思想
如同天高过地

全地都要来赞美祢
我跪拜祢面前称颂祢
山虽动摇地虽改变
我对祢的爱永不变

能不能

我属于祢 祢是我永远的福分
只想日夜在祢殿中献上敬拜

定睛在祢的荣美
世上一切变暗淡

除祢以外 我还能有谁

能不能就
让我留在祢的同在里
能不能

赐我力量让我更多爱祢

我哪儿都不想去
只想日夜在祢殿中献上敬拜
全心全意来爱祢

一生爱你

亲爱的宝贵耶稣
祢爱何等的甘甜
我的心深深被祢吸引
爱祢是我的喜乐

一生爱祢一生敬拜祢
一生爱祢一生荣耀祢
一生奉献一生不回头
一生爱祢跟随祢

一生奉献一生不回头
我爱祢跟随祢

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: 表达爱

讲员: 邝保亮主任牧师

讲道日期: 2020 年 7 月 19 日

约翰福音 15:12-13

12 你们要彼此相爱, 像我爱你们一样, 这就是我的命令。

13 人为朋友舍命, 人的爱心没有比这个大的。

我们常常听到彼此相爱的经文, 这周的信息主题就是“表达爱”。

爱既是情感也是行动。爱不是一个奇妙的东西浮在空中, 而是必须被人体验的东西。我们可能听过盖瑞·查普曼博士研发的: 五种爱的语言。语言是需要沟通、表达出来的, 若这语言不是用一个正确、清楚的方法表达, 对方可能就会错意了。盖瑞博士说我们每个人的心里面都有一个存入感情的情感账户。这情感账户有多满, 就要看他人如何表达爱、存爱情的款进入这账户里。这五种表达爱的方式可以帮助我们, 把我们的情感账户给填满。五种爱的语言:

- I. 肯定的言辞 - 透过我们所说的话来肯定某人
- II. 接受礼物 - 透过礼物来表达爱
- III. 精心的时刻 - 感受到他人表达的爱因为他愿意花时间陪你在一起
- IV. 服务的行动 - 有人做一些事来帮助你, 就感觉到被爱
- V. 身体的接触 - 概括很多东西, 从情侣或夫妻的亲密关系到轻拍肩膀

我们如何有效地表达爱? 为什么有效的表达爱那么重要呢? 因为我们是真心的关心别人。两个有效地表达爱的方式:

1. 勇敢跨出: 超越我们的爱的语言

爱包括了另一个人, 不可能只是一个人的。我们必须把我们的专注力向外的展出去, 专注在别人的身上。

“爱是你为一个人, 而不是为自己做的事情。” —— 盖瑞·查普曼

约翰福音 15:13 人为朋友舍命, 人的爱心没有比这个大的。

爱是需要牺牲的, 爱是要把注意力放在别人的身上, 爱是要超越自己本能的。

我们每个人都有主要爱的语言。很多情况下我们自己爱的语言也是我们愿意去给予的方式, 也是我们觉得舒服的方式。但是, 不是每个人都跟我们有一样的爱的语言。很多时候我们不愿意超越我们自己的爱的语言, 这也是我们有效表达爱的拦阻。最重要的原则其实是要舍己。

路加福音 9:23 耶稣又对众人说: “若有人要跟从我, 就当舍己, 天天背起他的十字架来跟从我。”

腓立比书 2:3-4

³ 凡事不可自私自利、爱慕虚荣，要心存谦卑，看别人比自己强。⁴ 各人不要只顾自己的事，也要为别人的需要着想。

当我们要爱一个人时，不可以只顾自己，要为着别人的需要着想。爱从来就不是为了方便。如果我们可以超越我们爱的语言，那么在这个群体里面，每个人都可以被照顾到，而不是那些正好和我们爱的语言一样的人才被照顾到。

2. 主动接触：发掘他们的爱的语言

当我们理解别人爱的语言之后，就可以更有效的去表达对他们的爱了。

“如果我们要发展亲密的关系，就得知道彼此的欲望。如果我们希望彼此相爱，我们需要知道对方要的是什么。”——盖瑞·查普曼

我们看看耶稣的一生如何表达爱：

I. 肯定的言辞 - 马太福音 16:18 我告诉你，你是彼得，我要在这磐石上建立我的教会，阴间的势力不能胜过它。

II. 接受礼物 - 路加福音 22:19 接着，祂拿起饼来，祝谢后，掰开递给他们，说：“这是我为你们牺牲的身体，你们今后也要这样做，以纪念我。”

III. 精心的时刻 - 路加福音 5:29 随后，他在家设宴款待耶稣，赴宴的人中有许多税吏和其他人。

IV. 服务的行动 - 约翰福音 13:4-5 就离席站起来，脱了外衣，把毛巾束在腰间，然后倒了一盆水为门徒洗脚，用束在腰间的毛巾擦干。

V. 身体的接触 - 马太福音 8:3 耶稣伸手摸他，说：“我肯，你洁净了吧！”那人的麻风病就立刻洁净了。

耶稣以很多种不同的方式去表达爱，祂是用着一个特别有效的方式来表达爱。若我们真心的要去爱一个人，他必须要领受、感受到那真诚的爱。我们要学习用对方主要爱的语言去爱他，这样才能确保对方有效的感受到。这五种爱的语言是一个很好表达爱的工具，但我们不把我们的信心摆在这工具里面，而是把信心摆在耶稣基督里面，效法祂的生活。

以弗所书 5:1-2

¹ 因此，你们既然是上帝疼爱的儿女，就要效法上帝。² 要以爱心待人，像基督爱我们一样，祂为我们牺牲自己作为献给上帝的馨香供物和祭物。

如果我们的生活是往外的，我们跨出、去接触，那这个群体的每一个人都会受到爱护与守护了。表达爱是复杂的，因为人就是复杂的，在任何关系里面都有它自身的复杂度，所有的关系都是会有复杂在里面。在任何的群体里面一定有分歧、冲突，一定有复杂的情况发生。我们可以选择逃避或者驾驭这些生活中的挑战。

加拉太书 5:22 圣灵所结的果子，就是仁爱……

上帝赐给我们能力可以去爱别人，我们要学习去爱。

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升有机会参与发言，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. 彼此的分享你爱的语言是什么？分享一个你上次收到的爱的语言与感受。

Q2. 分享一个你上次给予别人的爱的语言？你有什么感受？过后，你与那人之间的关系发生了什么变化？

Q3. 你是一个以自己爱的语言去表达爱的人吗？在表达超越自己爱的语言方面，你有什么挣扎？彼此的分享，然后组长带领大家一起祷告。

背诵经文：

约翰福音 15:12-13

¹² 你们要彼此相爱，像我爱你们一样，这就是我的命令。¹³ 人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的。

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

鉴于 2019 冠状病毒疫情目前的情况，有关生命栽培的课程将另行通知。

2. 触爱国际的智能手机捐赠活动

触爱国际发起旧智能手机捐赠给外籍客工的活动还在进行。这些智能手机将帮助需要下载合力追踪的应用程序的客工。我们可以捐赠旧的智能手机，或者心里有所感动，选择捐赠全新的智能手机给客工们。所捐赠的智能手机必须符合以下的最低规格：

- 安卓系统 (Android) - 5.1 或更高版本
- 苹果系统 (iPhone) - iOS 10.0 或更高版本

我们可以按照以下步骤提供帮助：

- 搜寻我们的旧智能手机，检查手机确保处于良好的状态，且符合最低规格
- 删除智能手机里所有的储存信息
- 退出所有应用程序下载平台的账号，并恢复出厂设置
- 用酒精消毒液擦拭机身和充电器，并装入自封袋中
- 把旧智能手机带到以下地点捐出：
 - 新加坡意外援助中心
 - BARANG FOR YOUR BUCK
 - 康侍

- 触爱坊@宏茂桥 433 座
- 佳伟剧院
- 佳伟剧院也是其中一个捐出手机的地点。只要将旧智能手机于每日早上 9.00 至傍晚 6.00 带到设施管理处捐出即可。

请上网 fcbc.org.sg/zh/announcements 查看详情。

3. 让我们成为好邻居

成为好邻居是体现国民团结的一个简单却是最有效的方式之一。今年的国庆日，我们会在住家的大门上系上一条红丝带，展现睦邻友好的精神。请上网 fcbc.org.sg/goodneighbour 填写一份网上表格以索取一份“好邻居礼包”，礼包内含有这条让你系在家门上的红丝带。7月27日（星期一），早上9.00是上网索取礼包的截止日期。想获取更多有关成为好邻居的资讯，请浏览 fcbc.org.sg/zh/announcements 或以下的社交媒体平台：

- 面簿: @myfriendnextdoor
- Instagram: @myfriendnextdoor_sg