

小组聚会程序

2020 年第 44 周（10 月 25 日 - 10 月 31 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：从事情到心情

目标：了解自己的感受

内容：请大家分享一件这周内发生的事情，然后选择 2 个以下列出的感受词汇来表达你对这件事情的心情。

正面情绪词语：开心，喜悦，喜乐，高兴，快乐，舒服，舒畅，放心，释放，感激，兴高采烈，满足，满意，陶醉，痛快，过瘾，幸福，心醉神迷，得意洋洋，被称赞，被激励，被尊重，被吸引，被了解，被呵护，被关心，被需要，欣喜若狂，平静柔和。

负面感受词语：悲伤，懊恼，沮丧，失望，灰心，心痛，难过，可怜，委屈，心碎，泄气，哀伤，忧虑，沉重，后悔，无聊，别扭，痛苦，辛苦，冷淡，不舒服，压迫感，受伤害，没盼望，感到可惜，绝望，自暴自弃，虚空，孤单，迷茫，疑惑，无奈，麻木，无依无靠，气愤，厌恶，嫉妒，被误会，被压抑，被利用，羞耻，丢脸，着急，不知所措，心烦意乱。

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。

主我跟祢走

主祢跟我走往普天下走
天涯海角紧紧抓住我
主我跟祢走往普天下走
死荫幽谷紧紧跟祢走

因祢是万王之王万主之主
有祢跟着我我还怕什么
因祢已战胜死亡得胜君王
这信心的路我永不回头

开启我的眼信心的双眼
看那天使天军在身边
塑造我的心谦卑地聆听
祢的话语深植在我心

荣美的救主

耶稣荣美的救主
复活全能真神 荣耀君王
神羔羊 圣洁和公义
尊荣的拯救者 明亮晨星

天使高声齐颂扬
万物都屈膝来敬拜祢

何等奇妙 何等荣耀
超乎万名之上 配得尊崇
何等奇妙 何等荣耀
耶稣我主 超乎万名之上 耶稣

我要永远敬拜
耶稣我爱祢 耶稣我爱祢

耶稣 荣美的救主

主祢是我们的太阳

喔主 祢是我们的太阳
满有慈爱怜悯恩惠荣光
那些全心跟随祢旨意
属于祢的百姓
因祢恩典 得美好奖赏

喔主 祢是我们救赎主
祢的仁义公平掌权在这地
祢将祢的荣耀 倾倒在祢大能百姓
使我们单单敬畏祢

在天上 配得所有尊崇
主祢的荣耀 临到全地上
在黑暗中照亮 祢是世界的真光
是永远都不会下沉的太阳

来颂扬 主祢至圣尊名
高举全地上 万民都歌唱
我们不再悲伤 因祢是唯一盼望
我们同心宣扬 耶稣祢是永远的真光
我们不再悲伤 因祢是唯一盼望
我们同心宣扬 耶稣我真光

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: 你还好吗?

讲员: 邝保亮主任牧师

讲道日期: 2020 年 10 月 18 日

我们必须坦白、仔细的想这个问题: “你还好吗?” 无论我们的感受是什么, 我们都必须成长。我们要知道为什么会有这样的感受, 要如何走下一步, 我们的感受是我们生活的一部分。身为基督徒我们不应该是完全没感觉的, 圣经中提到很多不同的情感。

马太福音 26:36-46

³⁶ 耶稣和门徒到了一个叫客西马尼的地方, 祂对门徒说: “你们坐在这里, 我到那边去祷告。”
³⁷ 祂带了彼得和西庇太的两个儿子一起去。祂心里非常忧伤痛苦, ³⁸ 就对他们说: “我心里非常忧伤, 几乎要死, 你们留在这里跟我一起警醒。”³⁹ 祂稍往前走, 俯伏在地上祷告: “我父啊! 如果可以, 求你撤去此杯。然而, 愿你的旨意成就, 而非我的意愿。”⁴⁰ 耶稣回到三个门徒那里, 见他们都睡着了, 就对彼得说: “难道你们不能跟我一同警醒一时吗?”⁴¹ 你们要警醒祷告, 免得陷入诱惑。你们的心灵虽然愿意, 肉体却很软弱。”⁴² 祂第二次去祷告说: “我父啊! 如果我非喝此杯不可, 愿你的旨意成就。”⁴³ 祂回来时见他们又睡着了, 因为他们困得眼皮发沉。⁴⁴ 耶稣再次离开他们, 第三次去祷告, 说的是同样的话。⁴⁵ 然后, 祂回到门徒那里, 对他们说: “你们还在睡觉, 还在休息吗? 看啊! 时候到了, 人子要被出卖, 交在罪人手里了。”⁴⁶ 起来, 我们走吧。看, 出卖我的人已经来了!”

这段经文可以看到耶稣是一个人, 他也经历很多正常的情绪。

“没有什么比感觉更会欺骗人。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

司布真的这些话并不是说, 我们不应该有感觉, 而是我们要掌控这些感觉和情绪。如果我们不学会控制我们的情绪, 我们的情绪就会成为我们的主人。我们如何更好地控制我们的情绪?

1. 别压抑你的情绪

压抑的意思是阻止某事被表达或知道。我们经常把感受和情绪藏起来。但压抑情绪不是控制情绪。

马太福音 26:38 就对他们说: “我心里非常忧伤, 几乎要死, 你们留在这里跟我一起警醒。”
耶稣没有隐藏祂的情绪, 祂把自己的情感表现出来。

路加福音 22:44 祂心中极其悲痛, 祷告更恳切, 汗珠如血滴在地上。

耶稣当时面对很强烈的情绪, 他允许自己去体验并表达自己的情绪。如果我们从不面对自己的情绪, 就永远无法掌控自己的情绪, 反而是情绪在掌控着我们。

箴言 29:11 愚妄人怒气全发，智慧人忍气含怒。

这里提到一个愚妄的人，这是一个没有自制能力的人。他会做什么呢？他怒气全发。而智慧的人最终会冷静下来。压抑不是自我控制。

提摩太后书 1:7 因为神赐给我们的不是胆怯的心，而是刚强、仁爱、自制的心。

有情绪是正常的，但我们不应该被情绪控制。

彼得前书 5:7 你们要把一切忧虑卸给上帝，因为祂眷顾你们。

以弗所书 4:26-27²⁶ 不要因生气而犯罪，不要到日落时还怒气未消，²⁷ 不要让魔鬼有机可乘。

这些经文告诉我们，我们会有忧虑会生气，但我们要正面去面对和处理这些情绪，而不要压抑它。我们可以在教会或小组的安全环境中去表达和处理情绪。

2. 别孤立你自己

不要独自面对自己的情绪。

马太福音 26:37-38

³⁷ 祂带了彼得和西庇太的两个儿子（雅各与约翰）一起去。祂心里非常忧伤痛苦，³⁸ 就对他们说：“我心里非常忧伤，几乎要死，你们留在这里跟我一起警醒。”

耶稣在这里确保祂不孤独，虽然他们没有陪耶稣祷告，但他们的陪伴还是会给耶稣很多安慰。当我们的生命中经历一些困难或伤痛，我们会希望有人在我们的身边。

加拉太书 6:2 你们要分担彼此的重担，这样就成全了基督的律法。

我们自己能负担的重担是有限的，若有人跟我们一起分担，就能负担得更多。

传道书 4:9-12

⁹ 两个人总比一个人好，因为二人劳碌同得美好的成果。¹⁰ 一人跌倒，总有同伴相扶。但孤身一人、跌倒了无人相扶的真悲惨！¹¹ 还有，二人同睡会暖和，一人独睡怎能暖和呢？¹² 遭遇攻击，一人独自不能抵挡，二人并肩就能对付。三股拧成的绳子不容易断。

这段经文是说我们需要一个群体。我们可以互相提醒，互相扶持。三股绳子指的是我们，我们的群体还有我们的上帝。有群体的扶持和上帝所赐的大能，我们就领受到所需要的能力、信心和勇气，能继续走下去。

诗篇 18:1-6

¹ 耶和华啊，你是我的力量，我爱你。² 耶和华是我的磐石，我的堡垒，我的拯救者；我的上帝是保护我的磐石，我的盾牌，是拯救我的力量，我的堡垒。³ 我求告当受颂赞的耶和华，祂救我脱离仇敌。⁴ 死亡的锁链曾缠住我，罪恶的狂流曾淹没我。⁵ 阴间的绳索曾捆绑我，死亡的陷阱曾威胁我。⁶ 在苦难中我呼求耶和华，向我的上帝求助。祂从殿中垂听我的呼求，我的声音达到祂耳中。

上帝让我们学习在经历忧伤困难的时候呼求上帝，因祂是我们随时的帮助。

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. 你觉得在什么时候需要祷告？在马太福音 26:36-46 中，耶稣在有如此强烈的感受时，祂如何面对这些情绪？祂为了什么事在客西马尼园如此迫切地祷告？请分享。

Q2. 轮流分享一件你曾经或正在面对的困难，描述一下你的心情以及你觉得需要寻求什么帮助？

Q3. 以弗所书 4:26-27 ²⁶ 不要因生气而犯罪，不要到日落时还怒气未消，²⁷ 不要让魔鬼有机可乘。具体举例分享你觉得如何可以生气但不犯罪？犯罪是指什么？让魔鬼有机可乘是指什么？轮流分享后，组长带领大家一起祷告。

背诵经文：

诗篇 18:6 在苦难中我呼求耶和华，向我的上帝求助。祂从殿中垂听我的呼求，我的声音达到祂耳中。

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

线上(Online Zoom)“生命栽培一和二”(LC1&2)课程将于以下日期与时间进行：

日期：生命栽培一 ≈ 11 月 7 日(星期六)

生命栽培二 ≈ 11 月 21 日(星期六)

时间：4pm - 5.30pm

报名链接：www.fcbs.org.sg/LCRegistration

报名截止日期：11 月 3 日(星期二)

请你们鼓励还未完成经历神营会的组员到链接报名，预备他们去经历神营会。

2. 招募 G 代儿童组长

一年一度的 G 代儿童组长招募活动现已开放。今年的主题是“爱是凡事忍耐”。在进行线上聚会的这段期间，G 代儿童的志愿者们会继续坚持不懈地接触这些孩子，与他们保持联系。最低的年龄要求是 16 岁。请到 Facebook 和 Instagram 关注我们，我们会分享更多关于爱是凡事忍耐的故事。以下我们教会的社交媒体平台：

- @fcbsg (Facebook / Instagram)
- @gkidzfcbs (Facebook)