

小组聚会程序

2020年第45周（11月1日-11月7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：看电影记

内容：

现在进入电影院一定要有“合力追踪”应用程序或防疫器才能入场，请大家分享上一回去电影院看电影是什么时候呢？还记得是多少人一起去？

也为进电影院观众代祷，愿每一位观众都有防疫的心境，为人为己安全看电影！

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

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)

君王就在這裡

聖潔耶穌

祢寶座在這裡

哈利路亞

祢榮耀在這裡

君王就在這裡

我們歡然獻祭

擁戴祢為王

榮耀都歸於祢

君王就在這裡

大能彰顯這地

和散那歸於至高神主耶穌

更多更多來高舉祢的名

更多更多來呼喊祢的名

更多更多來承認祢是主

直到那日我再见祢的面

祢配得全所有/我尊崇祢

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

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: 得着安息 (一)

讲员: 邝保亮主任牧师

讲道日期: 2020 年 10 月 25 日

马太福音 11:28-30

28 “所有劳苦困乏、背负重担的人啊, 到我这里来吧! 我要赐给你们安息。29 我心柔和谦卑, 你们要负我的轭, 向我学习, 这样你们的心灵必得享安息。30 因为我的轭容易负, 我的担子很轻省。”

当耶稣在这世上的时候, 祂说祂来不是要废除律法而是要成全律法。在上帝的律法里面, 安息是很重要的。

出埃及记 20:8-11

8 “要记住安息日, 守为圣日。9 你一周可工作六天, 10 但第七天是你的上帝耶和华的安息日, 这一天你和儿女、仆婢、牲畜及你那里的外族人不可做任何工。11 因为耶和华用六天造了天、地、海和其中的万物, 第七天便休息了, 所以耶和华赐福这日, 把它定为圣日。

上帝把安息置入在律法, 要我们服从。

希伯来书 4:9-11

9 这样说来, 必定另有一个安息日为上帝的子民存留, 使他们可以真正安息。10 因为人进入上帝的安息, 就是歇了自己的工作, 好像上帝歇了祂的工作一样。11 因此, 我们要竭力进入那安息, 免得重蹈他们的覆辙, 因不顺服而倒毙。

安息是说停止做事或不工作。现在人们生活忙碌不知如何休息, 常常用自己的概念来了解休息的意思, 认为工作与生活平衡就行了, 以为是在工作、家庭或休闲活动之间划分一个人的时间和精力。其实不是关乎工作与生活的平衡, 而是工作与休息的平衡。问题从来就不在于工作的存在, 而是缺乏休息。工作本身是没有问题的, 是上帝呼召我们做的, 问题是我们工作了那么多却不懂得怎么去休息。

为什么得着安息对我们来说如此重要?

1. 得着修复 (Restoration)

修复是修理以致恢复原样。在我们的日常生活中, 无论工作, 上学或在家中, 甚至教会事工, 越作越多, 我们的能力也更多被消耗, 休息过后, 才能灰复体力。

马太福音 11:28 所有劳苦困乏、背负重担的人啊, 到我这里来吧! 我要赐给你们安息。

神与我们交换疲乏, 祂要修复我们应该有的能力与力量。睡眠就是休息的一种, 修复过程在进行当中, 我们就重新得力!

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

修复不只是肉体 and 思想，还包括我们的灵，也要寻着神，在其中得安歇与被修复。

2. 得着能力 (Enablement)

得着能力是给予某人能力，使他能完成某件事。每个人都各有责任过日常生活，如工作、读书等等，每日都要有修复，才有能力和继续每天的生活。

马太福音 11:29-30

²⁹ 我心柔和谦卑，你们要负我的轭，向我学习，这样你们的心灵必得享安息。³⁰ 因为我的轭容易负，我的担子很轻省。

在我们的生命中有神的呼召要工作（轭），所以安歇很重要。我们得着力量后，才有能力继续做上帝的工作。安息日并不代表什么都不做，而是让我们能得着能力去做上帝要我们做的事。

马可福音 2:27 安息日是为人设立的，人不是为安息日设立的。

上帝为人而设立安息日，让人从修复中得着能力，去做祂要人做的事。

“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完成更多的事务。”——司布真

3. 心满意足 (Satisfaction)

心满意足是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 神看一切所造的，看哪，都非常好。有晚上，有早晨，这是第六日。¹ 天和地，以及万象都完成了。² 到第七日，神已经完成了造物之工，就在第七日安息了，歇了他所做一切的工。³ 神赐福给第七日，将它分别为圣，因为在这日，神安息了，歇了他所做一切创造的工。

神为祂自己所造的感到非常满足，而能放松。这是一个模式，工作做得好后就心满意足，就能休息了。

“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后，才能真正享受吃喝。”——伊莉沙白·艾略特

4. 全心信靠 (Trust)

当我们生活中忙碌、有挣扎，就不能得着安息，全心信靠上帝，才能得着安歇。

马可福音 4:36-40

³⁶ 他们就离开众人，上了耶稣乘坐的船，一起渡到湖的对岸，还有其他船只跟着去。³⁷ 忽然，湖面上狂风大作，波浪撞击船身，船内几乎灌满了水。³⁸ 耶稣却还在船尾枕着枕头睡觉。门徒叫醒了祂，说：“老师，我们快淹死了，你怎么不管呢？”³⁹ 耶稣起来斥责狂风，对着湖面

说：“静下来！停下来！”于是就风平浪静了。⁴⁰ 祂对门徒说：“你们为什么这样害怕呢？你们还是没有信心吗？”

当暴风雨来袭时，耶稣完全处于安歇和平安的状态，而门徒们则完全不安。这是鲜明的对比：耶稣能在安歇中，因为祂信靠上帝；门徒没有信心，表现得如热锅上的蚂蚁，责问耶稣为何不管。

诗篇 23:4 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。

在危机当中，上帝的杖与竿时时的安慰着我。我们没有体验到，因为我们没有信靠上帝而是靠自己。

“安歇并不代表什么都不做，而不断地工作并不代表有效率。”——邝保亮

希伯来书 4:1 因此，上帝既然仍旧应许让人进入祂的安息，我们就该战战兢兢，免得有人失去这福分。

这节经文告诉我们，上帝命令我们要进入祂的安息，我们的态度是要小心、战战兢兢，免得有人失去了进入平安的这个福分。

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. 圣经里十诫的第四诫是什么？请分享它对你意味着什么？

Q2. 你的工作与休息平衡吗？请分享你将如何改善你的生活作息？

Q3. 邝保亮牧师说：“安歇并不代表什么都不做，而不断地工作并不代表有效率。”你对这句话有什么见解？轮流分享后，组长带领大家一起祷告。

背诵经文：

马太福音 11:28-30

²⁸ “所有劳苦困乏、背负重担的人啊，到我这里来吧！我要赐给你们安息。²⁹ 我心柔和谦卑，你们要负我的轭，向我学习，这样你们的心灵必得享安息。³⁰ 因为我的轭容易负，我的担子很轻省。”

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.fcfc.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. 领袖会议

我们的主任牧师期待于 11 月 18 日，星期三在线上与所有的领袖会面。领袖会议于晚上 8.00 - 9.30 进行。会议将在 YouTube 频道举行，届时你们的团队牧师将与你分享会议的链接。会议备有华语翻译。你可浏览 fcfc.org.sg/zh/announcements 查看有关的资讯。