

小组聚会程序

2021 年第 29 周 (7 月 18 日 - 7 月 24 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。

时间: 10 分钟

破冰内容: 这个星期, 你有没有什么挥之不去的情绪? 请分享。

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。

<u>超越</u>	<u>让我得见祢的荣面</u>	<u>何等荣美的名 (1/2)</u>	<u>何等荣美的名 (2/2)</u>
主我能超越 突破我生命的极限 在基督里 得着能力 超越我环境的局限 主我能超越	我的灵安静在祢面前 深知道祢就在这里 我的灵降服在祢面前 知道祢是我的神	祢就是太初神的道 至高主与神同在 在造物中隐藏祢荣耀 今显明在基督里	(Bridge 1) 死困不住祢 幔子已挪去 罪和阴间屈服于祢 与天堂欢庆 祢荣耀显明 死里复活祢得胜利
求祢来扩张我境界 带着信心 勇往向前 跟随祢主 直到永远 我能超越	让我得见祢的荣面 彰显祢心意使我看见 我要在这里见到祢 定意要见祢的荣耀	这是何等荣美的名 这是何等荣美的名 我王耶稣基督圣名 这是何等荣美的名 无一事物相比	(Bridge 2) 祢无所匹敌 祢无人相比 耶稣掌权直到永远 国度属于祢 荣耀属于祢 超乎一切我主圣名
信靠主 我能成为上帝 所喜悦的门徒 将生命 献上来走这正 义路 靠着爱 在一切的事上 都得胜有余 藉着祂所赐的能力 我有超越的勇气	让我得见祢的荣面 回应祢心意与祢相连 我要在这里敬拜祢 定意要见祢的荣耀 荣耀同在充满在这里 羔羊宝座设立在这里	这是何等荣美的名 耶稣的圣名 为了与我们同享天堂 祢带着天国降临 我罪虽重 但祢爱更深 我们永远不分离	这是何等大能的名 这是何等大能的名 我王耶稣基督圣名 这是何等大能的名 无一事物相比 这是何等大能的名 耶稣的圣名
在祢里面 胜过一切 冲破界限 我能超越 (4x)		这是何等奇妙的名 这是何等奇妙的名 我王耶稣基督圣名 这是何等奇妙的名 无一事物相比 这是何等奇妙的名 耶稣的圣名	

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: 你感觉怎样?

讲员: 邝保亮主任牧师

讲道日期: 2021 年 7 月 11 日

“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

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,这段经文让我们看到很多的情绪在里面。基督徒是可以有情绪的, 但不要被情绪带走。

约翰福音 11:35 耶稣哭了。

耶稣也是有情绪, 祂也会哭。因为祂的好朋友去世了, 祂看见人最终都会面临死亡, 上帝的心里是悲叹的。

耶利米书 32:41 我必以恩待他们为乐, 全心全意在这地方培育他们。

创世记 6:6 就后悔在地上造了人, 心里伤痛,

这两段经文让我们看到上帝是有很多情绪的。我们必须了解情绪的问题。我们可能对别人或者对自己说过“我不应该、不可以有这样的感觉”, 并不是每一种情感都是正确的。但是, 当我们这样想的时候, 就是在压抑我们真实的感受了。如果把这些情感埋在心里, 最终受伤的是自己。我们会有像愤怒这样的情绪, 是因为在生命中有一些事情让我们觉得苦毒、愤怒。

以弗所书 4:26-27

²⁶ 不要因生气 (让愤怒控制你) 而犯罪, 不要到日落时还怒气未消, ²⁷ 不要让魔鬼有机可乘。经文教导我们并不是不可以生气, 而是要如何处理愤怒, 不要让魔鬼有机可乘。

腓立比书 4:6-7

⁶ 你们应该一无挂虑, 凡事要借着祷告和祈求, 以感恩的心将你们的需要告诉上帝。 ⁷ 这样, 上帝那超越人所能理解的平安必在基督耶稣里保守你们的心思意念。

经文提到要一无挂虑, 是因为我们会有焦虑的。当我们成为基督徒的那一刻, 就说“主啊, 你是我生命中的主”。如果那一刻发生了, 代表基督徒从此不会有愤怒、焦虑, 那么这两节经文就没有意思了。这两节经文记录在《圣经》里, 就说明了我们的确会生气。我们应该如何去处理我们的情绪? 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。关于管理我们的情绪, 我们需要知道什么?

1. 感觉是真实的 - 不要让它们定义你的现状

约翰福音 11:4 耶稣听见后, 说: “这病不会致命, 而是为了上帝的荣耀, 使祂的儿子借此得到荣耀。”

如果只是普通的感冒打喷嚏, 我们不会特意跟人说, 耶稣在另一个城市收到消息说拉撒路生

病了，这里一定是状况特别严重，病危了。当我们听到这样的消息通常会震惊，会马上去问能帮上什么忙，但耶稣的回应却不是如此。与其妥协于感觉，祂肯定了真实的话语，就是上帝掌管一切。祂的回应并不是有如常人的回应，祂并没有被情绪带领。

约翰福音 11:19 很多犹太人来看玛大和玛丽亚，为她们兄弟的事来安慰她们。

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，

在原文希腊文用的“哭泣”这个词不单单是哭的意思，而是“哭得像宝宝一样”。因为婴孩哭的时候是没有控制的。玛丽亚和犹太人哭的时候，不是默默地哭，而是不受控制的大哭。亲人去世的感受、挣扎是很真实的，很多的情绪涌出来，我们要学会处理情绪。如果沉浸在非常哀痛的状态，感受就会慢慢地成为现实、改变我们对现实的观点。当我们被情绪带着走时，情绪就会定义我们真实的现状。

2. 感觉是挥之不去的 - 所以你必须降服

约翰福音 11:23-27

²³ 耶稣说：“你弟弟必定复活。”²⁴ 玛大说：“我知道，在末日复活的时候，他必复活。”²⁵ 耶稣说：“我是复活，我是生命。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。你相信吗？”²⁷ 玛大说：“主啊，我信！我相信你是来到世界的基督，是上帝的儿子。”玛大不理解耶稣的意思，因为当时她的情绪很激动，悲伤的感觉完全充满了她，也定义了她的现状。

约翰福音 11:21 玛大对耶稣说：“主啊，你如果早在这里，我弟弟就不会死了。”

约翰福音 11:32 玛丽亚来到耶稣那里，俯伏在祂脚前说：“主啊，你如果早在这里，我弟弟就不会死了。”

玛大和玛丽亚在不同的时候说了同样的话，她们是很委身、很相信耶稣的，我们可以感受到她们说这话的时候是多么希望弟弟活着，她们都被悲伤充满了。情绪的产生只有很短的时间，之所以感受会持续这么久，是我们潜意识或有意识的继续把它留住。我们有些情绪是挥之不去的，我们必须学会处理情绪。

约翰福音 11:20 玛大听说耶稣来了，就去迎接祂，玛丽亚却仍然坐在那里。

约翰福音 11:28-30

²⁸ 玛大说完了，就回去悄悄地告诉她妹妹玛丽亚：“老师来了，祂叫你去。”²⁹ 玛丽亚听了，急忙起来到耶稣那里。³⁰ 那时，耶稣还没有进村子，仍在玛大迎接祂的地方。

耶稣还在村庄外面，玛大就去迎接耶稣。耶稣并没有直接来到玛大和玛丽亚的家里，而是把玛丽亚叫出来。她们住的房子代表了她们的处境，也代表着当时她们的情绪状态。耶稣并没有在那个最悲哀的地方见她们，而是把她们叫出来。她们见到耶稣就说“如果你早在这里，我弟弟就不会死”，耶稣耐心让两人倾诉，不让她们把情绪埋在心里，要释放出来。

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。

我们的情绪是挥之不去的，焦虑、愤怒、悲伤会使我们受困，但是耶稣叫我们踏出去找祂。上帝是万王之王，万主之主，我们是祂的儿女、祂的朋友。当我们有某种感觉的时候，可以坦诚来到上帝的面前，全部倾诉出来。

诗篇 139:23-24

²³ 上帝啊，求你鉴察我，好知道我的内心；求你试验我，好知道我的心思。²⁴ 求你看看我里面是否有邪恶，引导我走永恒的道路。

主啊，求你鉴察我的情绪，如果是错误的，请让我知道。主啊，来带领我，好让我面对问题时，可以越来越像耶稣。

我们必须学习去面对与处理情绪：

1. 在上帝的面前 - 我们不是一个人独自面对情绪，让上帝进入我们的痛苦和感受；
2. 用上帝的真理/话语 - 引导我们的感情，并根据上帝的真理/话语来管理它。
3. 与上帝的群体 - 让我们的小组或教会的领袖、牧者们，帮助我们度过困难时期，并处理我们的情绪。

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. 在你认识主耶稣之前，如何处理你的情绪？请分享。

Q2. 在你认识了主耶稣之后，当你有情绪的时候，你是如何面对与处理你的情绪呢？请分享。

Q3. 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。你是否正被某种情绪困住？轮流分享后，组长带领大家一起祷告。

背诵经文：

诗篇 139:23-24

²³ 上帝啊，求你鉴察我，好知道我的内心；求你试验我，好知道我的心思。²⁴ 求你看看我里面是否有邪恶，引导我走永恒的道路。

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

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：7月25日(星期日)

时间：3.00pm - 5.15pm

报名链接：www.fcbc.org.sg/LCRegistration

报名截止日期：7月19日(星期一)

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. 坚信浸信教会装备阶段（一）

为了装备新信徒具备基督信仰的基础，我们将举办线上(Online Zoom)“坚信浸信教会装备（第一阶段）”的课程。课程将于以下日期与时间进行：

日期：2021年7月25日-8月29日（星期日）

时间：下午 3.00 - 5.00

报名链接：<https://chms.fcbc.org.sg/equipping/registration>

报名截止日期：2021年7月22日（星期四）

报读条件：完成生命栽培课程。

3. 恢复实体聚会

接下来的周末（7月17/18日及24/25日）：

- 陈国贤与许丽云牧师的团队被安排出席星期六晚上 7.30 的英语聚会
- 颜中民与郑丽群牧师的团队被安排出席星期日上午 11.30 的华语聚会

票务网站将于每个星期三晚上 9.00 开放，供你预订门票。你的团队牧师会将使用票务网站 (fcbc.org.sg/ticketing) 的密码发给你。每周五中午 12 点将发放剩余的门票，供所有的教会会友预订，发完即止。欲知更多详情，请浏览 fcbc.org.sg/zh/serviceresumption。

4. 领袖会议

我们将于 7 月 21 日星期三，与所有的领袖线上会面。领袖会议于晚上 8.00 至 9.30 进行。会议将在 YouTube 进行，届时，领袖们将会收到由各自的团队牧师所发出的链接。会议备有华语翻译。请浏览 fcbc.org.sg/zh/announcements 查看有关的资讯。