

小组聚会程序

2021 年第 43 周（10 月 24 日 - 10 月 30 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。

每个人说三件与自己有关的事，其中两件是假的，一件是真实的。然后让其他人猜哪个是真实的。举例：我去过西藏雅鲁藏布江，我会开车，我有三个孩子。大家轮流分享。最后组长指派一位组员祷告说感谢天父赐给我们团契和小组生活，让我们在爱里彼此鼓励和互相扶持，然后进入敬拜时刻。

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。

主的喜乐是我力量

主的喜乐是我力量
祢的救恩是我盼望
虽然橄榄树不效力
也许葡萄树不结果
我仍因救我的神欢欣快乐

我要赞美
无论得时或不得时
我要赞美
每天从日出到日落
我心坚定于祢
每天赞美不停
我要赞美跳舞赞美
我要赞美自由赞美
大声欢呼祢是永远得胜君王

新的异象 新的方向

有敬拜的声音发出
从最高的山到海洋深处
神的儿女要唱一首新歌
我们神要做新事

旧的事都已经过去
在基督里一切都要更新
新的眼界 新的异象
新的故事 新的方向

全地都要渴望呼喊
荣耀的主我愿祢来
天要敞开恩膏倾倒下来
神国度的荣耀彰显
全地都要渴望呼喊
荣耀的主我愿祢来
圣灵引领看见新的异象
祢要做新的事在我们中间

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: 我们OK吗?

讲员: 邝保亮主任牧师

讲道日期: 2021年10月17日

“世界精神卫生日旨在提高人们对精神卫生问题的认识和动员各方努力支持精神卫生。世界精神卫生日为政府领导人、民间社会组织和许多其他人提供了一个机会, 让他们可以讨论他们为支持这一目标已经采取的以及打算采取的步骤, 从而让人人享有精神卫生保健成为现实。” - 世界卫生组织

世界卫生组织开启这个卫生日, 是要大家理解心理、精神健康的重要性。

帖撒罗尼迦前书 5:23 愿赐平安的上帝使你们完全圣洁! 愿祂保守你们的灵、魂、体, 使你们在主耶稣基督再来的时候无可指责!

精神健康从古至今一直存在着, 真正的问题是我们有没有重视它。人是由灵、魂、体组成的。魂控制我们的感受, 而情绪最深处是灵, 那是神所赐的。要成为坚强的群体, 就必须学习如何去爱彼此, 我们能做些什么来为心理健康营造合适的环境呢?

1. 我们可以有同理心, 尽管我们不明白

我们要学习有同理心, 不要太在意或专注于去明白那个人。同理心是感受他人的想法或感觉的能力。若有人伤心, 我们可以陪他一起悲伤; 若有人开心, 我们可以陪他一同欢庆。关键在于我们是否愿意花时间去同理那个人所经历的。

哥林多前书 13:4-8

⁴爱是恒久忍耐, 又有恩慈; 爱是不嫉妒, 不自吹自擂, 不骄傲自大, ⁵不轻浮无礼, 不自私自利, 不轻易动怒, 不怀怨记恨, ⁶不喜爱不义, 只喜爱真理; ⁷凡事能包容, 凡事有信心, 凡事有盼望, 凡事能忍耐。⁸爱永不止息。然而, 先知讲道的恩赐终会过去, 说方言的恩赐也会停止, 学问也将成为过去。

若我们要学习对人有同理心, 我们就必须要有恒久忍耐, 也要有恩慈, 但我们往往缺乏忍耐。我们通常能很快指出他人的错误, 很快指责别人, 却没有同理心去体恤他的感受。

2. 我们可以给予陪伴, 尽管我们没有答案

通常有人因着有问题而找我们时, 我们往往会给他们一个解决的方案。很多时候我们未必会有答案, 即便我们没有答案, 我们可以陪伴他们。陪伴是: 陪伴某人度过他们所经历的一切。

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。

经文提到我们要分担彼此的重担, 而不是解决彼此的重担。我们经常会说你没有力量, 要刚强起来, 却没有分担他的重担。在我们最破碎的时候, 那一刻最需要的就是陪伴。

诗篇 34:18 耶和華靠近伤心的人, 拯救心灵痛悔的人。

耶和華靠近伤心的人，祂给予陪伴。上帝应许我们，祂与我们同在。

3. 我们可以重视人们，尽管我们没有专业证书

重视生命、重视人所经历的，是不需要专业证书的。在帮助他人的过程中，我们最大的挣扎是，我们会觉得自己没有得到特别的培训、不知道怎么做。即便我们没有合格的证书，我们仍然可以重视生命。在重视生命的过程中，他们就会知道他们是被珍惜、被爱、被重视的。

哥林多前书 13:8 爱永不止息。然而，先知讲道的恩赐终会过去，说方言的恩赐也会停止，学问也将成为过去。

这段经文告诉我们，我们可以有很多的学问、很多属灵的洞察，这些终究会过去，但爱却是永无止境的。

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。”

耶稣的内心非常忧伤，而祂要门徒做的是：留下与祂在一起。我们是否珍惜、重视彼此呢？我们重视的不是那个结果，而是那个人。当我们看不见结果，就会失去信心，但我们要学习去重视他人，无论过程中会发生什么事，我们都要坚持不懈。

哥林多前书 12:26-27

²⁶ 如果身体某个肢体感到痛苦，全身也一同受苦。如果某个肢体得到荣耀，全身也一同喜乐。

²⁷ 你们正是基督身体的不同肢体。

这就是群体，若某个肢体痛苦，不单单是那个肢体痛苦，而是全身一起受苦。

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. 对你而言，什么是同理心？在信仰和生活的层面上，你要如何成为他人的帮助？请分享。

Q2. **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。**请分享你对这段经文的理解。

Q3. 尽管你不明白、没有答案、没有专业的证书，你是否愿意付出，为小组、为教会、为你的邻里营造一个舒适的环境？轮流分享后，组长带领大家一起祷告。

背诵经文：

诗篇 34:18 耶和華靠近伤心的人，拯救心灵痛悔的人。

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. 恢复实体聚会

接下来的三个星期六，晚上 7.30 的英语实体聚会轮替表如下：

- 10 月 30 日 - 李永恩与叶丽芬牧师的团队
- 11 月 6 日 - 傅伟龙与黄静仪牧师的团队
- 11 月 13 日 - 陈国贤与许丽云牧师的团队

星期日，上午 11.30 的华语聚会则开放给所有会友订票和出席。

我们正在观察当前的疫情形势，并且会在适当的时候公布更多有关恢复实体聚会的计划详情。