

小组聚会程序

2022 年第 42 周（10 月 16 日 - 10 月 22 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。

破冰游戏：生命低谷

请组员彼此分享各自生命当中的低谷，由组长带领彼此祷告，感谢神。

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。

得胜的歌

<https://www.youtube.com/watch?v=00Q27A-bnJ4>

不凭眼见
求主给我祢的眼光
不凭己意
前方道路 祢为我照亮
祢是为我争战的神 得胜诗歌
谁都不能拦阻我一生紧紧
紧紧跟随祢

祢就是我得胜的歌
祢是又真又活的神
面对惧怕大声赞美
喔哈利路亚
唱着一首得胜的歌
给我力量超越现况
放眼前方应许之地
哈利路亚 不再畏惧

虽有困难
我心仍有大喜乐
看轻苦楚
唱着这首得胜歌
祢就是我一切盼望的确据
得胜得胜 得胜得胜

一生爱祢

<https://www.youtube.com/watch?v=fgHBHUPiaJI>

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: 心思意念

讲员: 邝保亮主任牧师

讲道日期: 2022 年 10 月 9 日

腓立比书 4:2-7

² 我恳求友阿蝶和循都姬要在主里同心。³ 忠心的同工啊, 请你帮助她们二人, 因为她们曾与我、革利免和其他同工一起为福音辛劳, 这些人的名字都记录在生命册上了。⁴ 你们要靠主常常喜乐! 我再说, 你们要喜乐!⁵ 要让众人都知道你们是谦和宽容的人。主快来了。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。

这段经文提到我们的心思意念, 我们不应该充满焦虑, 应该喜乐。神是以一种整体的方式看待我们, 不是我们的心思, 不是我们的意念, 而是我们的心思意念。

关于心理健康 3 个重要的真理:

1. 心理健康不是一件新鲜的事

腓立比书 4:7 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。

上帝教导我们保守心思意念的重要性。心理健康是我们每个人必须面对的问题。

耶利米书 20:14-18

¹⁴ 愿我出生的那天受咒诅! 愿我母亲生我的那天不蒙祝福!¹⁵ 愿那告诉我父亲喜得贵子、使他欢喜的人受咒诅!¹⁶ 愿那人像被耶和華无情毁灭的城! 愿他早晨听见哀鸣, 中午听见战争的呐喊,¹⁷ 因为他没有把我杀死在母腹中, 没有使母腹成为我的坟墓, 让我永远留在里面。¹⁸ 为什么我要从母胎出来, 经历患难和痛苦, 在羞辱中度过一生呢?

耶利米服事上帝, 做上帝要他做的事。当百姓不听耶利米的话回转向神, 耶利米的心就破碎, 并陷入忧虑当中。

列王纪上 19:3-4

³ 以利亚很害怕, 连忙逃命, 来到犹大的别示巴。他让仆人留在那里,⁴ 自己在旷野走了一天的路程, 来到一棵罗腾树下, 坐下来祷告求死, 说: “耶和華啊, 我受够了, 求你取走我的性命吧, 我不比我的祖先强。”

在此之前, 以利亚在迦密山上战胜了巴力的假先知。尽管一切进展顺利, 敌人还是想杀死以利亚, 他们威胁他, 他陷入了抑郁。这位充满神恩膏的仆人, 竟然祷告他宁愿死去。

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。”

这是耶稣被出卖的那一夜对门徒所说的话。

心理健康不是一件新鲜的事，不是新的趋势，不是在过去 10 年才出现的问题，也不仅仅是年轻人的问题。心理健康是一个人类的问题，它会影响我们每一个人，超越所有的世代。

2. 心理健康是整体健康的一部分

当我们提到健康，往往提到身体的健康，在教会我们提到属灵的健康，而在身体与属灵之间，还有我们的心、思想和意念，所以心理健康是整体健康的一部分。

心思在希腊文的意思是 *kardia*，字面上意指我们的心脏和隐喻我们的心。意念的希腊文是 *noēma*，意思是我们的智力和思想。

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！

一个简单的构造就是我们的灵、魂、体。在我们的最深处就是我们的灵，神把祂有生命的灵吹入我们的灵里面。我们的外壳就是我们的身体，在灵与身体中间就是我们的魂。而魂就包括了我们的理智、情感和意志。我们往往忽略了我们的心理健康，我们不仅要照顾我们的身体或属灵的健康，而是要照顾灵、魂、体的健康。我们的魂是非常重要的，因为它把所有的东西都连接在一起。我们的思想驱动我们的情感，而我们的情感也驱动我们的思想。

腓立比书 4:8 最后，弟兄姊妹，你们要思想一切真实、可敬、公义、纯洁、可爱、有好名声、有美德和值得赞许的事情。

腓立比书 4 章关注我们的感受也关注的我们的思想。

3. 心理健康是我们共同的责任

心理健康是我们身为一个家庭、群体必须承担的责任。

腓立比书 4:2-3

² 我恳求友阿蝶和循都姬要在主里同心。³ 忠心的同工啊，请你帮助她们二人，因为她们曾与我、革利免和其他同工一起为福音辛劳，这些人的名字都记录在生命册上了。

保罗教导腓立比的基督徒，要成为一个群体、一个家庭，要同心合一，彼此帮助，因为群体是基督徒一个重要的基础。

哥林多前书 12:25 这样身体各肢体才可以彼此相顾，不会分门别类。

保罗教导我们，每一个人都是肢体的一部分，必须彼此照顾。

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。

经文提到耶稣担当了我们所有的重担、我们的罪，我们是否在乎分担彼此的重担？

哥林多前书 12:26 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。

教会和群体当中的心理健康问题是我们整体的责任，我们一同受苦。

援助近在咫尺

24 小时援助热线:

新加坡援人协会(SOS) - 1-767

心理卫生学院热线 - 6389 2222

触爱社会服务:

触爱热线 - 1800 377 2252

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. 你是否曾经有负面的思想？你是如何处理这负面思想，把自己孤立起来还是寻求帮助？请分享。

Q2. 既然心理健康不是一件新鲜事，请分享你现在或过去在这方面的挣扎。

Q3. 当你了解心理健康是我们共同的责任，你将如何帮助有心理健康问题的人？请轮流分享后，组长带领大家一起祷告。

背诵经文:

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。

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. 聚会的最新消息

a) 没有新达城的聚会

新达城的场地将在今年的以下日期无法供我们使用，届时将没有新达城的聚会:

- 10 月 29 日
- 11 月 19 和 20 日
- 12 月 3 和 4 日

因此请注意，这些日期的聚会只在触爱中心进行。

b) 10 月 29 日的浸礼聚会须订票出席

在这些日期当中，特别提一下有关 10 月 29 日的聚会。那个周末是十月的最后一个周末，也是举行我们下一次浸礼聚会的时候。我们将在 10 月 29 日举行英语的浸礼聚会，但只在触爱中心进行聚会。由于没有新达城额外的分会场，因此场地容量有限。在触爱中心的 G 代儿童

聚会也将在当天傍晚举行。因此，该聚会须订票出席，以方便我们在场的团队进行人流管理。

该聚会的浸礼者和他们邀请的朋友将能优先订票出席。届时，负责会籍事宜的同工将提供更多有关浸礼者和他们邀请的朋友如何优先订票的详情。

至于我们其他人，该聚会所剩余的门票将从那周的星期三晚上 9.00 起开放，这时候便可上网 fcbc.org.sg/ticketing 订票。

2. 坚信浸信教会 10 月份的活动

请浏览教会的网站 (fcbc.org.sg/zh)，查看各项活动的详情。