

## 小组聚会程序

2025 年第 13 周（03 月 23 日 - 03 月 29 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：放下忧虑**（十分钟）

游戏开始之前，组长根据小组人数，准备每人 3 张小卡片和一只笔，也准备一个小垃圾桶。

游戏开始，组长给大家 2 分钟的时间，让每一位组员写下自己正在忧虑，却无法控制的事。（比如：工作，学业，家人关系，等等。）

让每一组员分享自己所写的卡片。然后，让组员把卡片丢进垃圾桶里，并宣告：**耶稣能掌管我无法控制的事，我愿意放下忧虑。**

**重点：**愿意放下自己无法控制的事。

**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。

### 喜乐泉源

[https://www.youtube.com/watch?v=XSeCSsby\\_mE](https://www.youtube.com/watch?v=XSeCSsby_mE)

祢是我喜乐泉源  
祢使我欢欣跳跃  
祢使我自由飞翔  
不再被罪恶捆绑  
祢是我永生盼望  
祢爱有无比力量  
从今时直到永远  
祢应许不会改变

祢的宝血有能力  
能医治一切的伤口  
祢的复活能改变  
一切的咒诅成为祝福

我们要高举祢圣名  
祢配得所有最大的赞美  
我们要用全心和全意来敬拜祢  
我们要欢迎祢来临  
愿祢来设立宝座在这里  
我们要张开口不停赞美祢

### 祢是配得

<https://www.youtube.com/watch?v=NF-CIXRUVeg>

祢是配得配得  
配得尊崇和赞美  
祢是配得配得 万物敬拜祢  
祢是圣洁圣洁  
圣洁荣光在全地  
祢是圣洁圣洁  
以圣洁妆饰敬拜祢

愿尊贵荣耀权柄和能力  
都归全能神  
愿各族各方万国和万邦  
敬拜神羔羊

圣哉圣哉全地唱  
昔在今在以后永在  
圣哉 圣哉 全能神  
永远在宝座上

**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: 忧虑的陷阱

讲员: 柯憬菁牧师

讲道日期: 2025 年 03 月 16 日

比较会盗取我们的知足, 但忧虑会盗取我们的平安。

马太福音 6:25-34

<sup>25</sup> “所以我告诉你们, 不要为生活忧虑, 如吃什么、喝什么, 也不要为身体忧虑, 如穿什么。难道生命不比饮食重要吗? 身体不比穿着重要吗? <sup>26</sup> “你们看天上的飞鸟, 它们不种, 不收, 也不在仓里积存粮食, 你们的天父尚且养活它们, 难道你们还不如飞鸟贵重吗? <sup>27</sup> 你们谁能用忧虑使自己多活片刻呢? <sup>28</sup> “何必为穿着忧虑呢? 你们看看野地的百合花是如何生长的, 它们既不劳苦, 也不纺织。 <sup>29</sup> 但我告诉你们, 就连所罗门王最显赫时的穿戴还不如一朵百合花! <sup>30</sup> 你们的信心太小了! 野地里的草今天还在, 明天就丢在炉中化为灰烬, 上帝还这样装扮它们, 何况你们呢? <sup>31</sup> 所以, 你们不要忧虑 ‘吃什么? 喝什么? 穿什么?’ <sup>32</sup> 因为这些都是外族人的追求, 你们的天父知道你们的需要。 <sup>33</sup> “你们要先寻求上帝的国和祂的义, 这一切都会赐给你们。 <sup>34</sup> 所以, 不要为明天忧虑, 因为明天自有明天的忧虑, 一天的难处一天担就够了。

耶稣了解我们忧虑的倾向, 所以在以上的经文中三次吩咐我们不要忧虑。忧虑是人自由意志的选择。倘若你是一个长期的忧虑者, 那是因为你选择了忧虑。如果你很少忧虑, 那是因为你做出了选择, 不让你的生命被忧虑和恐惧所控制。

克服忧虑必须下定的两大决心是什么?

## 1. 愿意放手, 无法控制的事

马太福音 6:27 你们谁能用忧虑使自己多活片刻呢?

耶稣在这节经文告诉我们, 忧虑是不会给我们的生命增添片刻的。

当我们关心一件事时, 是有能力解决, 并且实践的。但是, 当我们对一件事忧虑时, 是无法解决问题的, 而且还允许焦虑填满脑海。当我们为无法控制的事物承担起责任时, 就会产生忧虑。想要控制一切反映了我们对神的不信, 而忧虑的人会饱受心思分裂之苦。

当我们越来越把神放在生命首位时, 就会发现自己越来越不需要关心自己所无法控制的事物。

## 2. 让神接手, 因主掌握明天

马太福音 6:34 所以, 不要为明天忧虑, 因为明天自有明天的忧虑, 一天的难处一天担就够了。

神知道我们有忧虑的习惯, 所以耶稣在这节经文教导我们要聚焦于今天的问题。

“忧虑是用今天的力量，去承担明天的重担；即双重负担。忧虑使我们提前进入明天。忧虑无法倒空明天的悲伤，但它却能耗尽今天的力量。”——彭柯丽

生命不单只是专注于我们所挣扎的，是超越我们肉眼所能看见的，它有一个超越我们所能看到的永恒维度。更重要的是，我们所信靠的神比我们经历的更伟大。神是大能大力的，祂掌管着我们生活中的每一个细节。祂不仅是大有能力的神，祂也是深切关心我们的神。当我们选择信靠祂时，我们就可以从忧虑的陷阱中得释放。

**腓立比书 4:19** 我的上帝必按照祂在基督耶稣里的荣耀，丰丰富富地赐给你们所需用的一切。这节经文告诉我们神会供应，祂会赐给我们所需用的一切。

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. 想一想，你是否有哪方面的忧虑？请组员互相分享讨论，并为彼此代祷。

Q2. 你是否还在忧虑一些你无法控制的事情？有什么你不肯把忧虑放下的原因吗？轮流分享后，组员互相代祷，鼓励彼此把忧虑交托给耶稣。

背诵经文：

马太福音 6:33-34

<sup>33</sup> “你们要先寻求上帝的国和祂的义，这一切都会赐给你们。<sup>34</sup> 所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天担就够了。”

**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. 华语经历神营会

弟兄或姐妹都可以参加，经历神营会将于以下日期、时间与地点进行：

环节	日期	开放登记	时间	地点
星期六	2025 年 4 月 26 日	下午 1.30	下午 2.00 - 晚上 9.00	12 Tai Seng Street, #04-01A Luxasia Building, Singapore 534118
星期天	2025 年 4 月 27 日	早上 9.30	上午 10.00 - 晚上 7.00	

报名链接：<https://fcbc.sg/EWReg>

报名截止日期：报名将在额满后或 2025 年 4 月 14 日截止，以较早者为准。

费用：\$20（包括星期六的晚餐和星期天的午餐）。报名费将不予退还。

## 2. 坚信浸信教会 3 月份的活动

请浏览教会的网站([fcbc.org.sg/zh](http://fcbc.org.sg/zh)), 查看各项活动的详情。