

【小组查经材料】

生活查经 - 重新得力

2019年九月20、21日

第一时段:欢迎你来 (15 分钟)

以简单、轻松、活泼的游戏，带领组员热烈参与，使大家的心思意念，离开繁忙、疲惫，并预备心来归向神。

第二时段:敬拜赞美 (20 分钟)

以事先预备好的诗歌，带领大家来到主的宝座前敬拜祂、瞻仰神的荣面、带下神的荣耀同在。在敬拜里，小组长带领大家同声开口为下列事项祷告。（组员个人的需要请在第四个时段分享祷告。）##

1. 宣教单位:认领的单位是_____他们的需要是_____。
(如果你不确定小组认领,请洽教会。)

2. 教会事工:

- 9/21 小组长双月会
- 10/4-5 年度计划会议 SPAR
- 10/19 弟兄祷告会 8:30am-10:00am
- 10/20 宣教主日

3. 新来宾:_____请于聚会前确认来宾名字。
病痛组员或亲朋:_____并商讨如何关怀他们。

4. 为 Shekinah Glory 祷告:感谢赞美神!祂带领我们经历祂的信实,使 SG 的工程建造完满结束。求神使用我们和这场地,带领我们与祂同工,传扬祂的美德和信实,领人信耶稣,一起来敬拜祂。

第三时段:话语分享(45 分钟) 以分享讨论应用神的话在每天生活里

1. 回应主日信息一聚会前,请上网仔细重听一次。上主日信息的中心思想是什么?哪一句话是你印象最深刻的?
2. 请分享本周你的生活见证,如祷告蒙应允,病得医治,实践神的话语等等。(请尽量保持在 10 分钟之内)

本周主题:重新得力

经文:以赛亚书 30: 15

背诵经文:主耶和华—以色列的圣者曾如此说“你们得救在乎归回安息,你们得力在乎平静安稳。”

一、身心俱疲的芸芸:

芸芸回到家里就往沙发上一靠,她长长的舒了一口气,心里非常庆幸终于找到新的诗班指挥了。自从去年七月一日开始接任诗班的指挥以来,心里总有一股莫名沉重的担子压在心头上,本来诗班的班长会负责联络诗班员,以及各样相关的事务。但没想到诗班的班长却因为车祸住院了,再加上没有其他人愿意起来担任诗班班长的职务。因此,诗班里大大小小的事务都落在芸芸一个人的身上,不论是安排练习的时间、场地、电话联络、挑选诗歌、制作投影片等等。除此之外,还有不少婚丧喜庆活动的献诗都要由诗班支持。这些日子以来,芸芸经常睡不好觉,头也莫名的隐隐作痛,全身都不大对劲。

现在终于有人出来愿意承担这个职务了!芸芸心里的大石头终于可以放下来了,她暗暗的计划在未来的这一个月里,她还是会继续地待在诗班里,然后就找个理由慢慢的退出,或许先好好的休息一阵子,等一切都慢慢地恢复正常以后,再重新出发吧!

讨论问题 1: 你对芸芸身心俱疲的感觉,看法是如何的呢?如果你是芸芸,你会如何去面对及处理呢?

二、请用一句话来形容下列的现象:

1. 橡皮筋拉久了,不再缩回原来的样子。
2. 卖鱼的人不觉鱼腥味重,卖花的人闻不出花香来。
3. 小明去王大妈家吃过饭之后,就觉得王大妈煮的饭比自己妈妈煮的饭好吃多了。
4. 曹操围困一座城却久攻不下,心想继续围城也不是,放弃攻城也不是。

讨论问题 2: 上述各题中有那些是自然现象?要如何才能避免这样的情形发生呢?

三、身心疲倦的一些现象：

1. 为了让女朋友欢喜，明达努力的去扮演她心目中的白马王子，无论是谈吐、待人接物或是服装饰品都刻意的加以修饰。但经过半年明达就觉得好累、好累。
2. 长青作了三年的长老，大家都称赞他的灵性好，但只有他自己晓得，因着长老的这个尊称，让他成为众人注目的对象，无形当中给他带来极为沉重的负荷，没有人会原谅他些微的软弱，要作到外表看起来很属灵是很累人的。
3. 方芳吵着要一个有 Hello Kitty 的小包包当作生日礼物，吵到爸爸心神不宁，说了她两句，她就哭了老半天，很疲倦地在沙发上睡着了。
4. 国政进了一家贸易公司之后，才发现他的老板很喜欢闹脾气，常常变来变去的，让他无所适从，整天都战战兢兢的。

讨论问题 3：上面各题中，其疲倦的主要原因各是甚么？

四、你对下列各题中的看法如何呢？

1. 每天上班工作的八小时里，上午、下午各应该有至少 15 分钟的休息时间。
2. 如果你是老板，你会给每个员工每年都应该有一至二星期的有薪休假。
3. 每周工作的时间绝对不可以超过五天以上，这样可以使身心调整的比较不疲惫，工作效率也会比较好。
4. 这个工作计划只剩下一点点就可以完成了，虽然我已经很累了，但还是一口气把它完成吧！

五、圣经中提到重新得力的一些方法：

1. 食物与休息：列王记上 19：5-6 (神治疗伊莱贾的疲倦)

2. 妥当的分配工作：出埃及记 18：13-24 (神透过摩西的岳父治疗摩西的疲倦)

3. 亲近神、等候主：以赛亚书 40：27-31

4. 在安静中信靠神：赛 30：15

讨论问题 4：你曾靠上述的哪些方法重新得力？或者你有甚么其他的好方法呢？

二的参考答案：(请勿先看答案，让组员尽量发挥)

1. 弹性疲乏；回不去了；欲振乏力…
2. 嗅觉疲乏；近朱者赤、近墨者黑；鲍鱼之肆…
3. 先知在本地是没有人尊敬的；人在福中不知福；外国的月亮比较圆；贵远贱近…
4. 左右为难；抓不住主意；进退维谷…

祷告：

亲爱的阿爸天父，我们感谢赞美祢。因祢总是眷顾我们的需要。虽然我们每天都要面对生活环境的难处、压力和挑战，我们也常常会感到身心的疲惫。但主，祢总是能在我们最需要的时候，提醒我们要重新回到祢的面前，好从忙乱的生活里得着安息，借着主的力量好让我们可以重新得力。谢谢主的恩典，我们如此祷告乃是奉主耶稣得胜的名求。阿们！

第四时段：祷告服事（10 分钟）

可以两三个人成为一个祷告小组，为彼此的需要祷告。

9/27 约拿书 1：1-17

10/04 约拿书 2：1-10

10/11 约拿书 3：1-10