

【小组聚会材料】

生活查经 - 你要常常喜乐

2024年三月15、16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：**认领的分堂/福音机构及其需要：_____（若你不确定小组认领的分堂或福音机构的需要，请洽教会。）

2. 教会事工：

- 教会现场主日崇拜@9 am & @11am
- 启程福音 Alpha Course zoom：主日@7：30pm
- 第一季装备课程教室：
9点课程：基要真理@G10，马可福音@G5，利未记今读@G6
11点课程：不再一样@G10，旧约概论@G5，以弗所书@G6
- 第二季装备课程报名中：
新移民手册，旧约概论，马太福音，提摩太前后书
(粤语) 生命的季节(上)

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。

第三时段：话语分享（45分钟）

分享讨论应用神的话在日常生活里

- A. 回应主日信息：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？
- B. **小组聚会话语分享时段的目的乃是让神的话改变我们的价值观，并且应用在每天的生活里，因此鼓励带领的同工让大家多参与分享**

本周主题：你要常常喜乐

经文：箴言 17：22

背诵经文：喜乐的心乃是良药；忧伤的灵使骨枯干。(箴言 17：22)

我们常常在生活中遇到很多的困难，当你面对困难的时候，你是否会忧虑？或者是会从不同的视点来看待问题？神并没有说天色常蓝，花香常漫；神却曾应许，生活有力，行路有亮光，作工得息，试炼得恩助，危难有赖，无限的体谅，不朽的爱。当我们把目光从注视困难转向注视神的时候，你会发现用不同的眼光来看同一件事情，会有让你学习依靠神，常常喜乐。

一、忧虑与快乐的对比

A. 忧虑所带来的结果：

1. 心里忧虑的人会减少唾液的分泌，以致无法中和嘴里面的酸液，故容易引发蛀牙。
2. 常常忧虑的人，往往会失去做事的动力。
3. 比较多愁善感的人，生病机会比较高。
4. 忧虑者常常失眠，胃病发生的机率也比较高。
5. 常常感到忧虑的人，比较难集中精神。

B. 快乐所带来的结果：

1. 一个微笑，只需牵动 14 条脸部肌肉；而气愤的表情则须牵动 72 条脸部肌肉。如果你不想老化太快的话，聪明的你，该知道如何做。
2. 微笑不但没有什么损失，却可以为你带来很多的益处。
3. 微笑一下，按下快门，留下永恒快乐的回忆。
4. 微笑可以带给疲倦者安息，给沮丧者带来希望。
5. 微笑是大自然中最好的良药。

讨论问题 1：当你面对困难时，你通常用什么态度来对应？

二、一般人处理忧虑的方法

1. 告诉自己，忧虑的事，90%不会发生。
2. 反正忧虑也没有用，干脆就不要去想它。
3. 养成“不计成败得失”的平常心。
4. 尽力事先把事情规划好。
5. 忧虑就是时间太多的缘故。所以要不断地拼命工作。
6. 相信神是我的天父，祂一定有最好的安排。
7. 透过祷告，交托神。

讨论问题 2：以上的方法中，你会选择哪一个？或者你有更好的方法？为什么？

三、在以下的选项中，你比较赞成哪一个？

- A.1. 喜乐是一种情绪，如果没有什么可乐的事，人就很难可以喜乐起来。
2. 意志可以带动心情，选择喜乐，至终是可以喜乐起来的。
- B.1. 天性喜乐的人，也许会对周围的难题缺乏敏感度，缺乏思考的深度。
2. 忧所该忧的，乐所该乐的，比无缘无故就喜乐的人更成熟。
- C.1. 喜乐的人常常自欺欺人，就好像莎士比亚说“我终于发现女人青春永驻的秘诀，那就是谎报年龄。”
2. 喜乐的人也是会有忧愁的事，只是他们并不忧不该忧的事。

讨论问题 3：请分享你为什么赞成你的选项？

四、圣经教导的喜乐

1. 要常常喜乐，不住的祷告，凡事谢恩。(帖前 5:16-18)
2. 祢必将生命的道路指示我。在祢面前有满足的喜乐；在祢右手中有永远的福乐。(诗 16:11)
3. 喜乐的心乃是良药；忧伤的灵使骨枯干。(箴 17:22)
4. 你们虽然没有见过祂，却是爱祂，如今虽不得看见，却因信祂就有说不出来，满有荣光的大喜乐。(彼前 1:8)
5. 圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。(加 5:22)
6. 因为神的国，不在乎吃喝，只在乎公义、和平、并圣灵中的喜乐。(罗 14:17)

讨论问题 4：从以上的经文中，有哪些经文可以帮助你常常喜乐？为什么？

祷告：

亲爱的阿爸天父，我们感谢赞美祢。谢谢祢把平安喜乐赏赐给我们，虽然环境有不如意的時候，但我们相信祢的恩典够我们用。求祢帮助我们，将我们的眼目注视在祢的身上，好常常靠祢得着满足的喜乐。谢谢祢垂听我们的祷告。感谢祷告奉主耶稣的圣名求！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。

小组聚会经文进度：

03/22-23 彼得前书 3：1-12

03/29 受难节晚崇拜@7:30pm

04/05-06 彼得前书 3：13-23