

【小組聚會材料】

生活查經 - 你要常常喜樂

2024年三月15、16日

第一時段：歡迎你來（15分鐘）

以簡單、輕鬆、活潑的遊戲，帶領組員熱烈參與，使大家的心思意念，離開繁忙、疲憊，並預備心來歸向神。

第二時段：敬拜讚美（20分鐘）

以事先預備好的詩歌，帶領大家來到主的寶座前敬拜祂、瞻仰神的榮面、帶下神的榮耀同在。在敬拜裡，小組長帶領大家同聲開口為下列事項禱告。（組員個人的需要請在第四個時段分享禱告。）

1. 宣教單位：認領的分堂/福音機構及其需要：_____。
（若你不確定小組認領的分堂或福音機構的需要，請洽教會。）

2. 教會事工：

- 教會現場主日崇拜@9 am & @11am
- 啟程福音 Alpha Course zoom：主日@7：30pm
- 第一季裝備課程教室：
9點課程：基要真理@G10，馬可福音@G5，利未記今讀@G6
11點課程：不再一樣@G10，舊約概論@G5，以弗所書@G6
- 第二季裝備課程報名中：
新移民手冊，舊約概論，馬太福音，提摩太前後書
（粵語）生命的季節（上）

3. 新來賓：_____請於聚會前確認來賓名字。
病痛組員或親朋：_____並商討如何關懷他們。

第三時段：話語分享（45分鐘）

分享討論應用神的話在日常生活裡

- A. 回應主日信息：聚會前，請上網仔細重聽一次。上主日資訊的中心思想是什麼？哪一句話是你印象最深刻的？
- B. 小組聚會話語分享時段的目的是讓神的話改變我們的價值觀，並且應用在每天的生活裡，因此鼓勵帶領的同工讓大家多參與分享

本週主題：你要常常喜樂

經文：箴言 17：22

背誦經文：喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。（箴言 17：22）

我們常常在生活中遇到很多的困難，當你面對困難的時候，你是否會憂慮？或者是會從不同的視點來看待問題？神並沒有說天色常藍，花香常漫；神卻曾應許，生活有力，行路有亮光，作工得息，試煉得恩助，危難有賴，無限的體諒，不朽的愛。當我們把目光從注視困難轉向注視神的時候，你會發現用不同的眼光來看同一件事情，會有讓你學習依靠神，常常喜樂。

一、憂慮與快樂的對比

A. 憂慮所帶來的結果：

1. 心裡憂慮的人會減少唾液的分泌，以致無法中和嘴裡面的酸液，故容易引發蛀牙。
2. 常常憂慮的人，往往會失去做事的動力。
3. 比較多愁善感的人，生病機會比較高。
4. 憂慮者常常失眠，胃病發生的機率也比較高。
5. 常常感到憂慮的人，比較難集中精神。

B. 快樂所帶來的結果：

1. 一個微笑，只需牽動 14 條臉部肌肉；而氣憤的表情則須牽動 72 條臉部肌肉。如果你不想老化太快的話，聰明的你，該知道如何做。
2. 微笑不但沒有什麼損失，卻可以為你帶來很多的益處。
3. 微笑一下，按下快門，留下永恆快樂的回憶。
4. 微笑可以帶給疲倦者安息，給沮喪者帶來希望。
5. 微笑是大自然中最好的良藥。

討論問題 1：當你面對困難時，你通常用什麼態度來對應？

二、一般人處理憂慮的方法

1. 告訴自己，憂慮的事，90%不會發生。
2. 反正憂慮也沒有用，乾脆就不要去想它。
3. 養成“不計成敗得失”的平常心。
4. 盡力事先把事情規劃好。
5. 憂慮就是時間太多的緣故。所以要不斷地拼命工作。
6. 相信神是我的天父，祂一定有最好的安排。
7. 透過禱告，交託神。

討論問題 2：以上的方法中，你會選擇哪一個？或者你有更好的方法？為什麼？

三、在以下的選項中，你比較贊成哪一個？

- A.1.** 喜樂是一種情緒，如果沒有什麼可樂的事，人就很難可以喜樂起來。
2. 意志可以帶動心情，選擇喜樂，至終是可以喜樂起來的。
- B.1.** 天性喜樂的人，也許會對周圍的難題缺乏敏感度，缺乏思考的深度。
2. 憂所該憂的，樂所該樂的，比無緣無故就喜樂的人更成熟。
- C.1.** 喜樂的人常常自欺欺人，就好像莎士比亞說“我終於發現女人青春永駐的祕訣，那就是謊報年齡。”
2. 喜樂的人也是會有憂愁的事，只是他們並不憂不該憂的事。

討論問題 3：請分享你為什麼贊成你的選項？

四、聖經教導的喜樂

1. 要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩。(帖前 5:16-18)
2. 祢必將生命的道路指示我。在祢面前有滿足的喜樂；在祢右手中有永遠的福樂。(詩 16:11)
3. 喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。(箴 17:22)
4. 你們雖然沒有見過祂，卻是愛祂，如今雖不得看見，卻因信祂就有說不出來，滿有榮光的大喜樂。(彼前 1:8)
5. 聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。(加 5:22)
6. 因為神的國，不在乎喫喝，只在乎公義、和平、並聖靈中的喜樂。(羅 14:17)

討論問題 4：從以上的經文中，有哪些經文可以幫助你常常喜樂？為什麼？

禱告：

親愛的阿爸天父，我們感謝讚美祢。謝謝祢把平安喜樂賞賜給我們，雖然環境有不如意的時候，但我們相信祢的恩典夠我們用。求祢幫助我們，將我們的眼目注視在祢的身上，好常常靠祢得著滿足的喜樂。謝謝祢垂聽我們的禱告。感謝禱告奉主耶穌的聖名求！阿們！

第四時段：禱告服事（10分鐘）

可以兩三個人成為一個禱告小組，為彼此的需要禱告。

小組聚會經文進度：

03/22-23 彼得前書 3：1-12

03/29 受難節晚崇拜@7:30pm

04/05-06 彼得前書 3：13-23