

## 【小組聚會材料】

## 生活查經 - 生氣卻不要犯罪

2024 年九月 21、22 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) (建議其中一首詩歌：主是我力量)

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：認領的單位是\_\_\_\_\_他們的需要是\_\_\_\_\_  
(如果你不確定小組認領單位的需要，請洽教會。)

### 2. 教會事工：

- 教會現場主日崇拜@9am@11am
- 啟程福音 Alpha Course 主日@7:30pm on zoom
- 主日裝備課程及教室 (9/8-10/27)：  
9:00 - 10:30 am：約翰福音 (G10)，使徒行傳 (G5)  
11:00 - 12:30 pm：申命記 (G10)，舊約概論 (G5)  
粵語授課：生命的季節下@9:00@G6，9/15 - 11/03

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。上主日信息的中心思想是什麼？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：生氣卻不要犯罪

經文：以弗所書 4:26-27

背誦經文：生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。

有一家人，他們全家人的感情很好：彼此親密、和樂融融。但這家人以前並不是這樣的，曾經有段時間他們的家充滿怒氣和爭吵，彼此間充滿憤恨和不饒恕。

很多時候，人發怒跟原生家庭有密切的關係，孩子會效仿父母的言行，充滿怒氣的家庭環境，會造成孩子容易發怒。因為他們從角色典範身上學到發怒，又將之內化為自己的行為，最後又傳給下一代。生氣和發怒是人之常情，但要學會適時的控制自己的情緒，以免造成更大的傷害。

### 討論問題 1：你曾遇到過使你很生氣的人嗎？你是如何處理的呢？

#### 一、生氣的原因：

1. 他做錯事得罪我，卻不向我道歉。
2. 當別人所做的事不合我的要求時。
3. 當我的權益受損，不被人尊重時。
4. 我看不慣別人的態度和作法時。
5. 其他：

### 討論問題 2：你最常向誰發脾氣？為什麼？

#### 二、聖經人物也生氣，你覺得他們生氣是？(請挑選一題分享)：

1. 摩西：因以色列百姓抱怨沒水喝，摩西就發怒擊打磐石兩次。(民數記 20：1-13) 結果如何？給你的提醒是？
2. 當大衛殺死巨人歌利亞，百姓作歌讚美大衛勝過掃羅時，掃羅心裡很不是滋味，非常不舒服，就心生嫉妒。(撒上 18：8) 結果呢？給你的提醒是？
3. 耶穌在逾越節時到耶路撒冷，在聖殿裡看見有賣牛羊鴿子的，並有兌換銀錢的人坐在那裡。耶穌就拿繩子作成鞭子，把牛羊都趕出殿去，倒出兌換銀錢之人的銀錢，推翻他們的桌子。又對賣鴿子的說，把這些東西拿去，不要將我父的殿，當作買賣的地方。(參約翰福音 2：13-22) 耶穌為何生氣？祂的生氣和你的生氣有何不同？

#### 三、生氣的原因和聖經處理怒氣的原則：

1. 當有人對不起你時：

歌羅西書 3：13 倘若這人與那人有嫌隙、總要彼此包容、彼此饒恕。

**2. 當別人得罪你、對你不合理時：**

太 18：15 倘若你的弟兄得罪你、你就去趁著只有他和你在一處的時候，指出他的錯來。他若聽你，你便得了你的弟兄。

**3. 當別人達不到你的要求時：**

羅 15：1 我們堅固的人、應該擔代不堅固人的軟弱、不求自己的喜悅。

**4. 當你忌妒時：**

林前 12：26 若一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦。若一個肢體得榮耀，所有的肢體就一同快樂。

**5. 當你的權益受損時：**

羅 12：19 親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒。因為經上記著“主說，伸冤在我，我必報應。”

**6. 管理自己的怒氣：**

箴言 14：29 不輕易發怒的，大有聰明。性情暴躁的，大顯愚妄。

**7. 處理怒氣的法則：**

雅 1：19-20 我親愛的弟兄們，這是你們所知道的。但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。因為人的怒氣，並不成就神的義。

**8. 生氣要有所節制。**

弗 4：26-27 生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落。也不可給魔鬼留地步。

**討論問題 3：我們應當如何才能做到“生氣卻不要犯罪”呢？**

**禱告：**

親愛的阿爸天父，我們感謝祢！謝謝祢賜給我們有喜、怒、哀、樂等各樣的情緒來表達我們內心的感受。求祢幫助我們常常保持正面的情緒，當我們有負面的情緒，尤其是怒氣時，求祢讓我們有所警覺、有所節制，不讓仇敵利用機會攪繞我們而犯罪。更求祢賜給我

們智慧能妥善的處理我們自己的情緒，好讓我們可以在各樣的環境裡活出神兒女當有的身量，來榮耀祢的名。我們如此禱告乃是奉主耶穌寶貴的名求。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。

10/04 雅各書 5：1-12

10/11 雅各書 5：13-20