

第一時段：歡迎你來

*請準備簡單、輕鬆、活潑的遊戲，讓身心疲憊的組員，能打開心門，預備心來敬拜讚美主。約 15 分鐘

第二時段：敬拜讚美

以事先預備好的詩歌，把人帶到主的寶座前，帶下**神的同在**。約 20 分鐘
小組長在此時段裡，帶領、鼓勵大家順從聖靈的感動說出**勤勉、安慰、造就**的話。每次有人分享完後，都需要由小組長來回應，可以為神的應許來感謝讚美主，為有需要的一起同聲開口禱告，或其他方式。

第三時段：禱告服事

接下來這時段可以就地分幾個 3 人小組，為(一)小組認領的宣教單位禱告。(二)為教會的事工，可參閱主日週報。(三)為個人需要，新來賓，病痛者等祝福禱告。最後小組長做結束禱告。約 20 分鐘

第四時段：話語分享

以分享討論**應用**神的話在每天生活裡，約 35 分鐘。

(請小組長將此講義預先印好，在聚會時分發給組員，然後請組員輪流把課程內容讀一遍。)

本週主題：“憂愁與喜樂”

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)

(請把此經文讀三遍，背記下來)

小組長或帶領話語同工：

請先用 10-15 分鐘回應本週主日信息。可在聚會前一天參閱教會網站“主日實況”。並請組員分享：

1. 在主日信息裡，你最記得的一句話或一節經文。
2. 它對你有何影響或鼓勵？

課程內容：

雖說“人生不如意事，十之八九。”但也有人說，既是如此，何不多思想那剩下的一二呢？雖然所面對的環境並沒有什麼改變，但你卻可以用不一樣的心情來看環境。當你用不同的心情來看環境時，你就能發現有許多你未曾發現的機會擺在你的面前。有一個製鞋公司派了兩個專員到非洲去作市場調查，他們都非常的用心的觀察，最後他們都看到了一個現象：非洲人大都是赤著腳的。雖然環境主觀上的內容是一樣的，但他們所提的報告內容卻出現了截然不同的結論：第一個專員說“非洲根本沒有市場，因為他們都不穿鞋子。所以，不用去了！”另一個專員則說“真是太棒了，這是公司最好的時機，因為他們每個人都需要鞋子穿！”

一、一些你需要知道的知識：

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. 大學生裡面比較憂慮的，他們的成績往往是最底的。
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。
6. 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。
7. 微笑不但沒有什麼損失，卻可以為你創造許多利潤。
8. 微笑一下，按下快門，留下永恆快樂的回憶。
9. 微笑可以帶給疲倦者安息；給沮喪者帶來希望。
10. 微笑是大自然中最好的良藥。

問題一：你常常喜樂嗎？為什麼你作得到呢？你的秘訣是什麼呢？

問題二：你覺得喜樂的個性是天生的嗎？還是可以培養出來的呢？

二、下列的方法中，你認為哪些是戰勝憂慮最好的方法：

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. 相信神是我的天父，祂一定有最好的安排。
4. 透過禱告，交託神。
5. 養成“不計成敗得失”的平常心。
6. 盡力事先把事情規劃好。
7. 憂慮就是時間太多的緣故。所以，要不斷地拼命工作，蒙頭就睡。
8. 你有什麼獨家秘方？可否分享呢？

問題三：有什麼事讓你煩憂？你願意分享出來嗎？請組員一起為你禱告。

三、你會怎麼選擇？

下列題組中，你比較贊成哪一個？談談你所作選擇背後的哲理。

- A. 1. 喜樂是一種情緒，若沒有什麼可樂的事，人就很難可以喜樂起來。
2. 意志可以帶動心情，決心喜樂的心，至終是可以喜樂起來的。
- B. 1. 天性喜樂的人，恐怕是對週遭許多難題缺乏敏感，無事喜樂的人是缺乏深度的人。
2. 能做到憂所該憂的，樂所該樂的，比無事可樂的人更成熟。
- C. 1. 喜樂的人最會自欺欺人了，你看莎士比亞不是說“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，只是他們只憂所該憂的事，他們並不憂不該憂的事。

四、聖經的教導：

1. 要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩。(帖前 5:16-18)
2. 你(神)必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂；在你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. (主耶穌釘十字架死了，門徒十分憂愁，後來主向門徒復活顯現)門徒看見主就喜樂。(約 20:20)
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. 我聽見我的兒女們按真理而行，我的喜樂就沒有比這個大的。(約叁 4)

活出神的話：

1. 把箴 17:22 讀三遍把它背記下來，彼此對背。下次聚會時，再找個人背給他聽。
2. 禱告：親愛的主耶穌！謝謝你把平安喜樂賞賜給我們，雖然有時候環境並不是我們想要的那樣，但我們相信你的恩典是夠我們用的。求你幫助我們、調整我們的眼目，好常常靠你得著滿足的喜樂。謝謝你垂聽我們的禱告，奉主耶穌基督寶貴的聖名求！阿們！

下週預備工作：

1. 請先預讀提摩太前書 1:12-20 節，並做筆記。
2. 請將今天的背誦經文熟背，並活出充滿喜樂的人生。下次聚會時彼此分享之。

教會近期事工與活動：

1. 3/20(六)小組長雙月會。
2. 3/21(日)浸禮。
3. 3/27(六)實習小組長訓練。
4. 4/4(日)禱告行進。