

【小組查經材料】

生活查經 - 你要常常喜樂

2017年十月27、28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：
 - 10/29 美國回歸真神禱告會
 - 10/31 RiverKids Festival
 - 11/10-11 Youth Leadership Retreat
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。
4. 為 Shekinah Glory 建堂工程禱告：感謝主，新堂施工順利，目前正在挖管道鋪設下水道工程，請為這段工程施工禱告。也為未來三個月天氣禱告，屋頂施工前有晴朗的天氣。

第三時段：話語分享 (45分鐘) 以分享討論應用神的話在每天生活裡

1. 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？
2. 請分享本週你的生活見證，如禱告蒙應允，病得醫治，實踐神的話語等等。(請盡量保持在10分鐘之內)

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。

討論問題一：當你面對困難時，你通常用什麼態度回應？

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。

討論問題二：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。

討論問題三：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)

討論問題四：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，雖然有時候環境並不是我們想要的那樣，但我們相信祢的恩典夠我們用。求祢幫助我們，調整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，奉主耶穌基督寶貴的聖名求！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。

11/03 羅馬書五 1-21

11/10 羅馬書六 1-23

11/17 羅馬書七 1-25