

【小組查經材料】

生活查經 - 重新得力
2019年九月20、21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。) 卍

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，請洽教會。)
2. 教會事工:
 - 9/21 小組長雙月會
 - 10/4-5 年度計畫會議 SPAR
 - 10/19 弟兄禱告會 8:30am-10:00am
 - 10/20 宣教主日
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 禱告: 感謝讚美神! 祂帶領我們經歷祂的信實，使 SG 的工程建造完滿結束。求神使用我們和這場地，帶領我們與祂同工，傳揚祂的美德和信實，領人信耶穌，一起來敬拜祂。

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:重新得力

經文:以賽亞書 30:15

背誦經文:主耶和華—以色列的聖者曾如此說“你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。”

一、身心俱疲的芸芸:

芸芸回到家裡就往沙發上一靠，她長長的舒了一口氣，心裡非常慶幸終於找到新的詩班指揮了。自從去年七月一日開始接任詩班的指揮以來，心裡總有一股莫名沉重的擔子壓在心頭上，本來詩班的班長會負責聯絡詩班員，以及各樣相關的事務。但沒想到詩班的班長卻因為車禍住院了，再加上沒有其他人願意起來擔任詩班班長的職務。因此，詩班裡大大小小的事務都落在芸芸一個人的身上，不論是安排練習的時間、場地、電話聯絡、挑選詩歌、製作投影片等等。除此之外，還有不少婚喪喜慶活動的獻詩都要由詩班支援。這些日子以來，芸芸經常睡不好覺，頭也莫名的隱隱作痛，全身都不大對勁。

現在終於有人出來願意承擔這個職務了! 芸芸心裡的大石頭終於可以放下來了，她暗暗的計畫在未來的這一個月裡，她還是會繼續地待在詩班裡，然後就找個理由慢慢的退出，或許先好好的休息一陣子，等一切都慢慢地恢復正常以後，再重新出發吧!

討論問題 1: 你對芸芸身心俱疲的感覺，看法是如何的呢? 如果你是芸芸，你會如何去面對及處理呢?

二、請用一句話來形容下列的現象:

1. 橡皮筋拉久了，不再縮回原來的樣子。
2. 賣魚的人不覺魚腥味重，賣花的人聞不出花香來。
3. 小明去王大媽家吃過飯之後，就覺得王大媽煮的飯比自己媽媽煮的飯好吃多了。
4. 曹操圍困一座城卻久攻不下，心想繼續圍城也不是，放棄攻城也不是。

討論問題 2: 上述各題中有那些是自然現象? 要如何才能避免這樣的情形發生呢?

三、身心疲倦的一些現象：

1. 為了讓女朋友歡喜，明達努力的去扮演她心目中的白馬王子，無論是談吐、待人接物或是服裝飾品都刻意的加以修飾。但經過半年明達就覺得好累、好累。
2. 長青作了三年的長老，大家都稱讚他的靈性好，但只有他自己曉得，因著長老的這個尊稱，讓他成為眾人注目的對象，無形當中給他帶來極為沉重的負荷，沒有人會原諒他些微的軟弱，要作到外表看起來很屬靈是很累人的。
3. 方芳吵著要一個有 Hello Kitty 的小包包當作生日禮物，吵到爸爸心神不寧，說了她兩句，她就哭了老半天，很疲倦地在沙發上睡著了。
4. 國政進了一家貿易公司之後，才發現他的老闆很喜歡鬧脾氣，常常變來變去的，讓他無所適從，整天都戰戰兢兢的。

討論問題 3：上面各題中，其疲倦的主要原因各是甚麼？

四、你對下列各題中的看法如何呢？

1. 每天上班工作的八小時裡，上午、下午各應該有至少 15 分鐘的休息時間。
2. 如果你是老闆，你會給每個員工每年都應該有一至二星期的有薪休假。
3. 每週工作的時間絕對不可以超過五天以上，這樣可以讓身心調整的比較不疲憊，工作效率也會比較好。
4. 這個工作計畫只剩下一點點就可以完成了，雖然我已經很累了，但還是一口氣把它完成吧！

五、聖經中提到重新得力的一些方法：

1. 食物與休息：列王記上 19：5-6 (神治療以利亞的疲倦)

2. 妥當的分配工作：出埃及記 18：13-24 (神透過摩西的岳父治療摩西的疲倦)
3. 親近神、等候主：以賽亞書 40：27-31
4. 在安靜中信靠神：賽 30：15

討論問題 4：你曾靠上述的哪些方法重新得力？或者你有甚麼其他的好方法呢？

二的參考答案：(請勿先看答案，讓組員盡量發揮)

1. 彈性疲乏；回不去了；欲振乏力…
2. 嗅覺疲乏；近朱者赤、近墨者黑；鮑魚之肆…
3. 先知在本地是沒有人尊敬的；人在福中不知福；外國的月亮比較圓；貴遠賤近…
4. 左右為難；抓不住主意；進退維谷…

禱告：

親愛的阿爸天父，我們感謝讚美祢。因祢總是眷顧我們的需要。雖然我們每天都要面對生活環境的難處、壓力和挑戰，我們也常常會感到身心的疲憊。但主，祢總是能在我們最需要的時候，提醒我們要重新回到祢的面前，好從忙亂的生活中得著安息，藉著主的力量好讓我們可以重新得力。謝謝主的恩典，我們如此禱告乃是奉主耶穌得勝的名求。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。

- 9/27 約拿書 1：1-17
10/04 約拿書 2：1-10
10/11 約拿書 3：1-10