

【小組查經材料】

生活查經 - 要靠主喜樂

2015年八月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)

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：

- 8/30 新人茶會
- 9/5-7 夫妻恩愛營
- 9/11-12 婦女特會，
- 9/19 小組長雙月會
- 9/20 受浸禮，8/30，9/6，9/13 主日第三堂受洗班

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)

以分享討論應用神的話在每天生活裡

A. 回應主日信息—聚會前，請上網仔細重聽一次。

1. 上主日信息的中心思想是什麼？哪一句話，你的印象最深刻？
2. 聽完信息，你有何回應？或有什麼實際的行動呢？

本週主題：要靠主喜樂

經文：腓立比書 4:4-13

背誦經文：「應當一無罣慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」(腓 4:6-7)

一位姐妹已經被失眠的問題困擾多時，她有很好的工作，也有幸福的家庭，但她卻覺得工作壓力很重，總是擔心自己做的不好。每天睡前總是有好多事在腦海中盤旋，而睡不好。第二天公司要開會，前一晚更是整夜失眠。家中小孩讀八年級，在校成績不錯，但她常常為孩子擔心未來進不了一個好大學。她經常會頭痛、肩頸痠痛、心悸、頻尿和腸胃不適，經醫生檢查，一切正常。但她總是往壞的方向想，擔心自己是不是得了胃癌或心臟病。因為擔心的事太多，常常會焦慮，不知如何是好。為了失眠，她自行服用安眠藥，睡眠確實有好些，但是身體不適、緊繃依舊、無法放鬆，也變得容易發脾氣。弟兄姐妹們，你有類似煩躁不安的情況嗎？你心中有喜樂嗎？

一、你心中有喜樂嗎？

測一下你目前的光景？(1為少 10為多)

憂慮型	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 我時常有莫名的憂鬱籠罩心頭，揮之不去。										
2. 我常有週期性的憂鬱；情緒好時喜樂，情緒壞則憂悶。										
3. 我因為頭痛、頸痛和背痛而苦惱										
4. 我很容易被環境影響；順遂時喜樂，逆境中憂悶。										
5. 我因胃痛和消化不良而苦惱，也常常會失眠。										
喜樂型										
1. 我時常開心，感覺每天的陽光都是美麗可愛，從不杞人憂天。										
2. 我最近比較穩定了；即使在逆境中我仍能喜樂										
3. 我覺得心平氣和，並且容易安靜坐著，享受一時的安寧。										
4. 我很滿意目前的生活狀況，也很知足。										
5. 我對未來也很有信心，相信一切都有神的帶領。										

討論問題一：請分享你目前的光景，你是偏向憂慮型還是喜樂型呢？

二、什麼是喜樂，如何得著喜樂？

A. 喜樂的定義：

什麼樣的事情會使你喜樂？請選一項，並簡單分享。

1. 外在事物一切順利，沒有所缺，所帶來的成就感
2. 得到所想望的事情，所帶來的滿足感
3. 內心寧靜，與人和諧，所帶來的安全感。
4. 雖然有些事物不盡順利，但內心仍靠主而喜樂，所帶來的依靠感。

討論問題二：請用自己的話對喜樂下個定義？

B. 如何得著喜樂呢？你最同意以下哪一項呢？：

1. 喜樂是內心情緒的一種感覺！
2. 喜樂取決於你對事情的看法！
3. 喜樂是你內心的一種選擇！

討論問題三：你是如何可以常常喜樂呢？

三、聖經的教導（腓 4:4-13）

- A. **要靠主喜樂（4:4）**：喜樂的源頭是主耶穌。祂說：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（太 11:28）
- B. **不要掛慮（4:5-6）**：「應當一無罣慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神」
- C. **主賜平安，保守你心（4:7）**：「神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」
- D. **思念美善的事（4:8-10）**：「凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。」
- E. **學習知足，靠主得力（4:11-14）**：「我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足，或飢餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣。我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」

討論問題四：從腓立比書 4:4-13 節中，你對那一節最有感動？為什麼？請把這節經文背起來，默想並宣告。

禱告：

親愛的阿爸天父，我們感謝祢，你是賜生命的源頭，你也是我們喜樂的泉源，雖然我們每天面對工作，家庭和人際關係很多的事情讓我們煩惱，心中沒有平安，生命苦澀，好像沒有盼望，求神將那喜樂的靈賜給我們，將真平安帶入我們的心中，讓我們選擇喜樂，選擇跟隨主讓我們彼此代禱，靠著那加給我力量的主，凡事都能做。也求神幫助我們將眼目定睛在基督身上，不看環境，放下憂慮，享受在主裡的平安和喜樂。感謝禱告奉耶穌的名求，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。

8/28 生活查經：從榮耀到榮耀的生命