

生活專題： 2. 憂慮

時間 2014 年 3 月 21, 22 日

一 歡迎 (10 分鐘)

1. 這是一段大家彼此放鬆，以輕鬆的話題使大家的心思意念能離開屬世的繁忙，為查考神話的話預備心。帶領者也可用破冰遊戲來開始。

(破冰遊戲可參考網站：

2. 帶領者介紹新來賓 (請在聚會前確認來賓名字)

二 唱詩和禱告 (15 分鐘)

帶領者唱預先準備好的詩歌敬拜神，並為帶領大家或預先指定組員為以下事項禱告。

1. 所認領的宣教士，宣教機構_____代禱事項 (TBD)

2. 教會事工代禱

1) 請為 3/28-30 灣區華人春令福音營代禱，五家有 100 基督徒和慕道朋友參加。

2) 請為教會兒童假期聖經班 (VBS) 需要負責同工禱告，求神預備。

3) 教會 2014 年主題《更新變化，迎接挑戰》及推動福音傳播事工中心代禱。

三 主日講道回應 (15 分鐘)

1. 上主日信息那一點你印象最深？為什麼？

2. 你對主日信息的回應是什麼？有何實際行動？

四. 本周生活主題： 憂慮 (40 分鐘)

1. 看聖經人物的憂慮

试试不翻圣经，把下列人名填进适当的空格线上。一个人名只用一次。

耶穌 保羅 撒母耳 少年官

希律王 耶穌的門徒 亞伯拉罕 摩押人

1) 创二十一 11 _____ 太太劝丈夫把婢女所生的儿子赶出家门，丈夫甚为忧虑。

2) 撒十五 11 扫罗王两次悖逆神，神厌弃扫罗王，为此，_____十分忧愁。

3) 太十四 9 女儿在宴席中跳舞，使父亲欢喜，父亲信口答应，任凭女儿要求。女儿被母亲怂恿，要施洗约翰的头，_____听了，甚为忧愁。

4) 太十九 22 耶稣说，除了遵守诫命以外，还要变卖所有，周济穷人，再来跟随主，才可得永生。_____一听，忧愁愁的走了。

5) 可三 5 _____见群众守安息日，却不同情在安息日求医的病人，就怒目看他们，忧愁人心刚硬。

6) 罗九 2 _____为骨肉之亲 (以色列人) 拒绝接受耶稣的救恩，心里常常伤痛忧愁。

7) 约十四 27 听主耶稣说不久将离去，_____就甚忧愁。

8) 民二十二 3 _____看见以色列人甚多，即将入侵，就惧怕，内心忧急。

2 忧虑的原因

1) 自己的安全感或者幸福受到威胁。

2) 困难大过自己的能力所能解决。

(对自己力量有限的深刻自觉)

3) 内心极大的矛盾，争扎，难作决定。

4) 对别人幸福，安全的极大关心。

5) 将来事情不知如何发展。

请仔细思想，第一段里，八个圣经人物忧愁的原因。把本段 1 至五适当号码填在上段 1 至 8 题的号码前面。

3. 忧虑的严重后果

下列五个后果，那些对人有益，那些有害？

1) 箴十五 13 心中喜乐，面带笑容；心里忧愁，灵被损伤。

- 2) 诗三十一 9 眼睛因忧愁而干瘪，身心也不安舒。
- 3) 依著神的意思忧愁，就生出没有后悔的懊悔来，以致得救。
- 4) 箴十二 25 人心忧虑，屈而不伸。
- 5) 路二十二 45 因为忧愁都睡着了。（忧愁使人疲倦，却毫无建设性的成果。）

4. 一般人忧虑的内容：

请在小组中分享在你生平中一件最令你忧虑的事。
请分享你是如何走过来的。

5. 一般人常用来面对忧虑的方法

你认为其中方法，基督徒有哪些可用？那些不可用？为什么？

- 1) 听天由命，船到桥头自然直，天无绝人之路。
- 2) 相信神有安排； 神关心； 神游能力； 神游美意。
- 3) 尽我所能去改善情况，我所作不到的，只有交托主了。
- 4) 忧虑不能解决任何的问题，只是无谓的消耗精神力量；所以，不要忧虑。
- 5) 事先安排好最好的计划（如医疗保险，老年退休等），可以减去大半烦恼。
- 6) 不必杞人忧天，一旦有巨大灾难发生，大家一样。
- 7) 忧虑对我其实有某些益处。

6. 看深一层

忧虑与考虑有何关联？有何不同？可能只考虑却不忧虑吗？
请举例说明。

忧虑与忧愁，忧伤，烦恼，害怕，忧闷等有何关联？有何相同？有何不同？

7. 圣经所提供的答案

请选择你最喜欢的一处经文，分享这节圣经如何帮助你战胜忧虑。

- 1) 彼前五 7 你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。
- 2) 约十四 1-2 「你们心里不要忧愁；你们信神，也当信我。在我父的家里有许多住处；若是没有，我就早已告诉你们了。我去原是为你们预备地方去。
- 3) 路十二 25 你们那一个能用思虑使寿数多加一刻呢（或作：使身量多加一肘呢）？
- 4) 太六 31-34 所以，不要忧虑说：吃什么？喝什么？穿什么？这都是外邦人所求的，你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。」
- 5) 约十四 27 我留下平安给你们；我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。
- 6) 诗二十三 4 我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。
- 7) 罗八 28 我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。

五 分組禱告（10 分鐘）

兩三人成為一個禱告小組彼此禱告

以下為建議的禱告事項

1. 組員的需要：病痛，工作，家庭，子女
2. 教會的需要
3. 國度 - 宣教，福音事工

下次聚會內容與時間：3月28, 29日，福音聚會