

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。

(破冰游戏可參考網站：

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. 本週生活主題：憂慮 (40 分鐘)

1. 看聖經人物的憂慮

試試不翻聖經，把下列人名填進適當的空格線上。一個人名只用一次。

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) 創二十一 11 _____ 太太勸丈夫把婢女所生的兒子趕出家門，丈夫甚為憂慮。

2) 撒十五 11 掃羅王兩次悖逆神，神厭棄掃羅王，為此，

_____ 十分憂愁。

3) 太十四 9 女兒在宴席中跳舞，使父親歡喜，父親信口答應，任憑女兒要求。女兒被母親慫恿，要施洗約翰的頭，

_____ 聽了，甚為憂愁。

4) 太十九 22 耶穌說，除了遵守誠命以外，還要變賣所有，周濟窮人，再來跟隨主，才可得永生。_____ 一聽，憂憂愁愁的走了。

5) 可三 5 _____ 見群眾守安息日，卻不同情在安息日求醫的病人，就怒目看他們，憂愁人心剛硬。

6) 羅九 2 _____ 為骨肉之親 (以色列人) 拒絕接受耶穌的救恩，心裡常常傷痛憂愁。

7) 約十四 27 聽主耶穌說不久將離去，_____ 就甚憂愁。

8) 民二十二 3 _____ 看見以色列人甚多，即將入侵，就懼怕，內心憂急。

2 憂慮的原因

1) 自己的安全感或者幸福受到威脅。

2) 困難大過自己的能力所能解決。

(對自己力量有限的深刻自覺)

3) 內心極大的矛盾，爭扎，難作決定。

4) 對別人幸福，安全的極大關心。

5) 將來事情不知如何發展。

請仔細思想，第一段裡，八個聖經人物憂慮的原因。把本段 1 至五適當號碼填在上段 1 至 8 題的號碼前面。

3. 憂慮的嚴重後果

下列五個後果，那些對人有益，那些有害？

1) 箴十五 13 心中喜樂，面帶笑容；心裡憂愁，靈被損傷。

- 2) 詩三十一 9 眼睛因憂愁而乾癢，身心也不安舒。
- 3) 依著神的意思憂愁，就生出沒有後悔的懊悔來，以致得救。
- 4) 箴十二 25 人心憂慮，屈而不伸。
- 5) 路二十二 45 因為憂愁都睡著了。（憂愁使人疲倦，卻毫無建設性的成果。）

4. 一般人憂慮的內容：

請在小組中分享在你生平中一件最令你憂慮的事。
請分享你是如何走過來的。

5. 一般人常用來面對憂慮的方法

你認為其中方法，基督徒有哪些可用？那些不可用？為什麼？

- 1) 聽天由命，船到橋頭自然直，天無絕人之路。
- 2) 相信神有安排；神關心；神遊能力；神遊美意。
- 3) 盡我所能去改善情況，我所作不到的，只有交托主了。
- 4) 憂慮不能解決任何的問題，只是無謂的消耗精神力量；所以，不要憂慮。
- 5) 事先安排好最好的計劃（如醫療保險，老年退休等），可以減去大半煩惱。
- 6) 不必杞人憂天，一旦有巨大災難發生，大家一樣。
- 7) 憂慮對我其實有某些益處。

6. 看深一層

憂慮與考慮有何關聯？有何不同？可能只考慮卻不憂慮嗎？
請舉例說明。

憂慮與憂愁，憂傷，煩惱，害怕，憂悶等有何關關聯？有何相同？有何不同？

7. 聖經所提供的答案

請選擇你最喜歡的一處經文，分享這節聖經如何幫助你戰勝憂慮。

- 1) 彼前五 7 你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。
- 2) 約十四 1-2 「你們心裡不要憂愁；你們信神，也當信我。在我父的家裡有許多住處；若是沒有，我就早已告訴你們了。我去原是為你們預備地方去。
- 3) 路十二 25 你們那一個能用思慮使壽數多加一刻呢（或作：使身量多加一肘呢）？
- 4) 太六 31-34 所以，不要憂慮說：吃什麼？喝什麼？穿什麼？這都是外邦人所求的，你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」
- 5) 約十四 27 我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。
- 6) 詩二十三 4 我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。
- 7) 羅八 28 我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，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