華人福音堂家庭小組聚會材料 04.27.2018

主題: 不要憂慮

破冰: 深刻印記

請在你人生中選出兩個難忘的時刻，與組員分享。

|  |  |
| --- | --- |
| * 尷尬萬分的一刻 * 錯失良機的一刻 * 臨陣退卻的一刻 * 怒不可遏的一刻 | * 奮鬥成功的一刻 * 喜極而泣的一刻 * 悲痛莫名的一刻 * 麻煩上身的一刻 |

查經: 莫為明天憂

古人說: 「人生不滿百，常懷千歲憂」。自古以來，人總是免不了憂慮。而這世界實在有太多問題讓人憂慮，不管是戰爭、貧窮、犯罪、汙染、教育等，都叫人不勝煩憂。面對ˋ這些問妮，有時我們都會感到束手無策。我們個人的煩惱已經夠多了，「我的孩子將來怎樣?」、「我怎樣才能明哲保身?」、「我怎樣投資才竄明智>」、「我是否應該轉業?」…‧

儘管憂慮難免，但如果每天都只顧憂慮煩愁，又哪能享受神賜給我們的豐盛生命呢? 這是我們今天要探討的關鍵所在---在面對生活中排山倒海的問題時，如何可以不憂慮?

馬太福音 6:25-34

***25*** 「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼；為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？

***26*** 你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裏，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？

***27*** 你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢（或譯：使身量多加一肘呢）？

***28*** 何必為衣裳憂慮呢？你想野地裏的百合花怎麼長起來；它也不勞苦，也不紡線。

***29*** 然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！

***30*** 你們這小信的人哪！野地裏的草今天還在，明天就丟在爐裏，　神還給它這樣的妝飾，何況你們呢！

***31*** 所以，不要憂慮說，吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？

***32*** 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。

***33*** 你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。

***34*** 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。」

討論:

1. 假如你是頭一次閱讀這段經文，而又不知道這是耶穌說的，你會有何感想?   
   真是警世良言? 不過陳腔濫調? 說得不切實際?他說得容易，做得難? 還是…?

***這一題是開放題。帶領查經的不必有太多的論斷，鼓勵大家多說出自己的想法。***

1. 你十年前、五年前和去年最擔憂的都是些甚麼事情? 上週擔憂的又是甚麼呢?  
   ***假如有人分享他十年前或十五年前所憂慮的，如今仍是他最憂慮的，可能就要進一步找時間關心他，或讓牧師知道，何以這問題困擾他到如今? 如果不是這樣的問題，你就要關注他如今憂慮的問題，究竟是甚麼? 小組或教會可以幫得上忙嗎? 還是需要牧師***?
2. 通常你是如何紓解憂慮? 有效嗎?

***我們紓壓的方法可能很多種，如吃冰淇淋，喝酒，看電視，打電動，或運動、睡覺等；***

***耶穌的方法呢?哪一種的的方法才比較有用呢? 你自己的經歷或見證是最好的例證。***

1. 耶穌說:「不要為生命憂慮…」，他的意思是甚麼?

***主耶穌從來不會說空話。他這樣說，一***

***則是要我們每一個跟從祂[的人要改變自己的的人生觀， 用一生的時間來跟從***

***主。***

，分享:

* 花點時間彼此分享討論以下問題: 「本州我擔心的是甚麼? 我會如何解除煩憂?」請大家為彼此煩憂的事，彼此禱告。
* 請每個組員在小卡片上寫下自己的名字及需要代禱的事項。之後，將卡片分給各組員，請組員在這星期內為卡片上的人代禱。