

中華基督教會錦江紀念禮拜堂



2020 年主題工程：「重塑健康人生」

小組手冊

姓名：\_\_\_\_\_

組別：\_\_\_\_\_

2020 年 2 月 8、9 日至 3 月 28、29 日

# 目 錄

小組行事曆			P.3
黃崇、主日	<u>講道系列</u>		
08/02、09/02	重塑健康人生(一)食物： 食得對嗎？	王首文助理宣教師	P.4
15/02、16/02	重塑健康人生(二)運動： 強人是你	馬文強宣教師	P.6
22/02、23/02	重塑健康人生(三)信心： 抱柱之信	趙秀文宣教師	P.8
29/02、01/03	重塑健康人生(四)情緒： “喜怒哀樂” 你好嗎？	李秀琼牧師	P.10
14/03、15/03	重塑健康人生(五)專注： 正中紅心：專注達目標	何惠儀宣教師	P.12
21/03、22/03	重塑健康人生(六)朋友： 友共情	黃智敏牧師	P.14
小組禱告及感恩記錄			P.16

# 小組行事曆

健全的小組會分擔責任，輪流負責各項工作，這樣才不會把責任都推到一個人身上。利用這個行事曆來記錄各種活動、事工、生日或假日。在第一週或第二週聚會時，就先填好這個行事曆。事先規劃好會提高小組出席率，使大家分工合作。

黃崇、主日	敬 拜	課程討論	準備茶點	其 他
15/02、16/02				
22/02、23/02				
29/02、01/03				
14/03、15/03				
21/03、22/03				

# 重塑健康人生(一)食物:食得對嗎?

日期：08/02、09/02/2020

經文：哥林多前書 10:23-33

## A. 破冰時段 WELCOME (15 分鐘)

### 食物大接龍

玩法：

全組人圍圈坐，由一人開始說：「今日我食了一碗飯」開始，左邊的人接下去：「今日我食了一碗飯、兩隻蛋。」如此類推，每人覆述前人句語，再加上自己一種食物。若有十人一組，最後第十個人可能是：「今日我食了一碗飯、兩隻蛋、三塊牛肉、四隻鴨腳、五片餅乾、六粒花生、七個橙、九個蘋果、十粒胃仙U。」誰未能接到，便要為全組人的健康代禱。

## B. 同心敬拜 WORSHIP (10 分鐘)

### 陶造我生命

神願祢來陶造我  
使我在靈裡果子更多  
奇妙聖靈 請將心窩潔淨  
剔出污穢願能成聖  
恩主我求能像祢  
心內柔和與謙卑  
憑熱愛熱誠 感染萬千生命  
彰顯美善靈性

(版權屬 音樂 2000 有限公司 所有)

(參考 <https://youtu.be/Oljjte6kSlg>)



## C. 彼此建立 WORD (45 分鐘)

信息大綱：

引言：病從口入，我們應該如何食得有節制，才能保持健康的體格去事奉主？

1. 保羅教導我們處事的四個指引。
2. 在生活上落實有節制地去選取食物。

總結：所以，你們或吃或喝，無論做甚麼，都要為榮耀神而行。

討論問題：

1. 食物帶來我們好處抑是壞處多？
2. 你以甚麼準則去選取食物？

## D. 異象分享 WORK (15 分鐘)

1. 為自己及家人的身體健康，明天可以選擇進食多些蔬果類食物。分享你認為是健康的食譜。
2. 準備個人分量的健康食物，下次開組帶回來一起分享。
3. 為各組員及家人的需要代禱。

# 重塑健康人生(二)運動：強人是你

日期：15/02、16/02/2020

經文：哥林多前書 6:19 上、20 下

## A. 破冰時段 WELCOME (15 分鐘)

遊戲：拍櫈

玩法：

1. 首先圍圈坐，並且加入一張空櫈
2. 遊戲開始，當鄰近出現空櫈時，組員就要坐過去，然後下一位組員也跟隨其後（順時針轉動）
3. 移動一圈後，組員可以加多一個指令，就是拍一下空櫈，令轉動方法改變，由順時針方向，改變為逆時針轉動

## B. 同心敬拜 WORSHIP (10 分鐘)

### 一起成長

靈命漸漸增長，成長靠著我主力量，  
惟願聖徒各盡其職，盡心意攜手協力。

來吧竭力結果，凡事要用愛心互助，  
照著各信徒的恩賜，  
齊努力建立每日每一天。

蒙召你與我竭力要盡心盡聖，  
為建主的家使祂更豐盛，  
天天灌溉才能成熟漸長，  
一起看見是救主的意向。

(詩歌版權屬〔基督徒培藝協會〕所有)  
(參考 <https://youtu.be/vSA1HcEWhVI>)



## C. 彼此建立 WORD (45 分鐘)

信息大綱：

- 引言：為何我要做運動？
- 要預備自己，就要\_\_\_\_\_內心，及使身體\_\_\_\_\_
- 當你愛上帝、愛人，就懂得\_\_\_\_\_身體
- 照顧身體是\_\_\_\_\_的行為，也是\_\_\_\_\_的表現
  
- 總結：身體是上帝所賜予的，因此保持健康的身體，才是一個好管家。運動是一種操練，使身心靈都強壯，榮耀上帝。

討論問題：

1. 我們通常會抗拒、忽視或保護自己的身體，為甚麼呢？請分享一次曾用以上態度對待你身體的經歷。
2. 最好的運動就是你會做的運動。分享一樣你做過的運動，或未能你會考慮做的運動。
3. 有恆常做運動的習慣嗎？如果有，與組員分享你做運動的心得。
4. 做運動如何提升身心靈健康，並且榮耀神？

## D. 異象分享 WORK (15 分鐘)

1. 如果未有運動的習慣，編排一個適合自己的時間表做運動。
2. 兩三人一組，除了分享做運動的計劃，並分享「保護」身體的方法，如減少吃垃圾食物，並為此一起祈禱。

# 重塑健康人生(三)信心：抱柱之信

日期：22/02、23/02/2020

經文：希伯來書 11:1-3、39-40

## A. 破冰時段 WELCOME (15 分鐘)

1. 一位組員坐在橈上，其他組員(四位)每人只用兩隻手指合力把橈上組員抬起，使其臀部升高於橈 5CM，並保持 5 秒。
2. 然後慢慢把組員降下直到坐回橈上。
3. 重複動作數次，然後交換角色。

## B. 同心敬拜 WORSHIP (10 分鐘)

### 因著信

憑信，他離別吾珥；因信，全然奉上愛子；  
憑信，還有人全力抓住天使，  
贏到祝福、換了名字...

憑信，他行近紅海；因信，連潮浪也分開；  
憑信，曾有人被困於獅子坑內，  
仍敬拜上帝，發誓至死不改！  
在某天他下決心圍繞在城外，  
憑信放聲呼喊，城牆便倒塌下來；  
又有先知被擄他方常在心裡靜待，  
仍確信上帝榮耀會回來！

憑信，我們懷著憑據；因信，同尋著了應許；  
憑信，能夠發現在世間只是寄居，  
朝更美家鄉走回去！

(版權屬 角聲使團 所有)

(參考 [https://youtu.be/DJS\\_Rvr4Czk](https://youtu.be/DJS_Rvr4Czk))



## C. 彼此建立 WORD (45 分鐘)

### 信息大綱：

引言：「人非有信，就不能得神的喜悅，因為到神面前來的人，必須信有神，且信祂賞賜那尋求祂的人。」(來 11:6) 按理來說，到神面前的人是已經相信有神的，為何還「必須信有神呢？」

內容：信心的特點(來 11:1)  
信心的依據(來 11:2-3)  
信心的堅持(來 11:39-40)

總結：信仰是生命的大事，但有一群古人以為我們開啟及作見證，我們就可以堅持。不單是堅持，更是可以成為後人者心中的古人，去建立別人的信心生活

### 討論問題：

1. 信心與得知世界的起源有何關係？你和你的朋友能接受希伯來書作者對宇宙起源的宣告嗎(11:3)？為甚麼？
2. 有一些人一直恆久經歷痛苦、逼迫與疾病，盼望看到神改變困難的環境，哪一種需要更多的信心，更多的恩典？為甚麼？
3. 我們能可以在甚麼景況也沒改變下，仍然可以堅守未得著所應許嗎(11:39)?為甚麼？

## D. 異象分享 WORK (15 分鐘)

1. 從聖經我們知道有不少的古人可成為我們信心的例子，我們也寫下一我們人生中一些有關信心的例子。完成後我們為過去的事件而感恩。
2. 我們既然已有了信心的例子，我們就可以承接古人的見證，這星期向別人分享最少一件有關信心的事件去彼此堅立信心。

# 重塑健康人生(四)情緒：“喜怒哀樂”你好嗎？

日期：29/02、01/03/2020

經文：詩篇 42:5；以弗所書 4:26；希伯來書 4:14-16

## A. 破冰時段 WELCOME (15 分鐘)

猜猜我是誰？

- 請組員抽表情紙：做出表情讓組員猜猜你是……
- 猜完後分享剛才大家最易猜和最難猜的心情如何。

## B. 同心敬拜 WORSHIP (10 分鐘)

### 主給我子女名份

1. 耶和華是創造天與海，迄立渡萬世代，  
耶和華是我王不變改，早晚顧念同在。  
罪裡捆綁可得釋放，痛悔有依傍，  
冤屈可得伸訴，眼目明亮見曙光。
2. 耶和華是創造天與海，迄立渡萬世代，  
耶和華是我王不變改，早晚顧念同在。  
遇上禍患可得拯救，欠缺可得眷佑，  
孤寡可得安慰，破斃提步遠處走。

副歌： HALLE-LUJAH！我稱頌，你愛我比海深。  
HALLE-LUJAH！讚基督救恩，主給我子女名份。  
主給我榮耀救恩。

(版權屬 匠心唱片製作有限公司 所有)  
(參考 <https://youtu.be/egTZw71GoL4>)



### C. 彼此建立 WORD (45 分鐘)

信息大綱：

1. 感覺就是「真實」？
2. 喜怒哀樂有得揀？
3. 善待我這個\_\_\_\_\_朋友

總結：情緒是天父給我們學習認識接納自己的禮物，善待這禮物，進而掌握情緒存在的真正意義，活出最美好的自己

討論問題：

1. 請分享今天你對自己的感覺有何發現。
2. 請分享最不願意見到自己出現的情緒是？
3. 你預備怎樣改善你與自己的情緒做朋友呢？

### D. 異象分享 WORK (15 分鐘)

1. 彼此守望：每人選定體會自己某一情緒，安排每次開組有一位分享(約 5 分鐘)。
2. 為我們全人心身靈的健壯，求主帶領幫助。
3. 求主引領我們這一週學習同情緒說話。

# 重塑健康人生(五)專注：正中紅心：專注達到目標

日期：14/03、15/03/2020

經文：腓立比書 2：13；羅馬書 12:2；提摩太後書 1:7

## A. 破冰時段 WELCOME (15 分鐘)

遊戲：雜貨店

目的：從遊戲中經歷專注的重要

內容：

1. 組長先邀請一位組員暫時離開開組的地方，待組員準備好，再回來估組員所開的是甚麼商店。
2. 其他組員要決定開甚麼類型商店，如水果店，則每一位組員選擇一種水果，水果名稱的字數，要相同的，如：蘋果，香蕉……等。
3. 組員要在同一時間一齊叫自己選擇的水果名稱，接着請站在外面的組員回來，則組長帶領組員一齊講出自己的水果名稱。
4. 那位從外面進來的組員就要估組員們所開的是甚麼商店。

## B. 同心敬拜 WORSHIP (10 分鐘)

### 我心唯一愛慕

我向祢唱首愛的歌，祢是我心所求，  
我全心尋求祢我主，我心唯一愛慕。

唯有祢照亮，我每一天。

單單順服，尋求祢面。

唯有祢是我，最好朋友，

我真愛祢主，到永遠。

我心屬於祢，祢也屬於我，

我心唯一愛慕。

(版權屬 讚美之泉 所有)

(參考 <https://youtu.be/FTeiWLE3TRI>)



## C. 彼此建立 WORD (45 分鐘)

信息大綱：

### ▶ 引言

- \_\_\_\_\_ (腓 2:13)
- \_\_\_\_\_ (羅 12:2)
- \_\_\_\_\_ (提後 1:7)

### ▶ 總結：

生活有效率，秘訣就是專注，不要嘗試一次做五十件事。要分辨出最重要的，只做最重的事，其餘的都不用緊張。

### 討論問題

1. 請分享在你人生中一次重要的改變。是甚麼令你作出如此改變(即是你從哪裡找到改變的動力)?
2. 你生命中有沒有甚麼難阻會妨礙你處理最重要的事呢?
3. 你會定立一個甚麼目標並專注地完成之。你會採取甚麼具體的態度或行動來提升你的能量呢?

## D. 異象分享 WORK (15 分鐘)

1. 求主加能賜力給我們，戰勝使我們分心的事，順利完成本週訂立的目標。
2. 為組員也能順利完成目標祈禱。

# 重塑健康人生(六)朋友：友共情

日期：21/03、22/03/2020

經文：傳道書 4:7-12

## A. 破冰時段 WELCOME (15 分鐘)

遊戲：《朋友多籬籬》

物資：衣夾

玩法：

1. 每位組員先將 5 個衣夾夾在自己的衣服上。
2. 在 1 分鐘內，組員可自由地找他人進行「包剪揀」。
3. 勝方可幫助敗方拿手一個衣夾，被拿走的衣夾可夾在自己的衣服上。
4. 沒有衣夾的人也可找他人進行「包剪揀」。
5. 在 1 分鐘後，大家按身上的衣夾數目來介紹自己的朋友的名字及你如何認識他。(即：5 個衣夾便介紹 5 個朋友)

## B. 同心敬拜 WORSHIP (10 分鐘)

### 活出愛

有一份愛從天而來，比山高，比海深。

測不透、摸不著、卻看得見。

因為有你，因為有我，甘心給，用愛。

把心中這一份愛活出來。

耶穌的愛激勵我，敞開我的生命。

讓自己成為別人祝福。

耶穌的愛點燃我，心中熊熊愛火。

我們一起向世界活出愛



(版權屬 泥土音樂 所有)

(參考 <https://www.youtube.com/watch?v=wttrsroLuDY>)

## C. 彼此建立 WORD (45 分鐘)

信息大綱：

- 引言
- 朋友是我們需要的
- 愛朋友是源於愛神
- 與朋友相愛的實踐
  - 彼此扶持
  - 彼此激勵
  - 彼此坦誠
  
- 總結：朋友是上帝所賜下的禮物，我們按真理來成為別人的好朋友，在健康的人際關係中為主作見證。

討論問題：

1. 試想一想你在別人心中是否一些好朋友？為甚麼？
2. 你認為自己有多愛你的朋友？(可以嘗試為自己評分：0-5分)為甚麼？
3. 在講道中提及與朋友相愛的實踐，這對你有甚麼挑戰、提醒或激勵呢？

## D. 異象分享 WORK (15 分鐘)

1. 參閱本週週刊的內容，為教會的發展及事工禱告。
2. 為著我們能成為上帝和別人眼中的「好朋友」禱告。
3. 行動：在未來一周，約一位朋友出來，可以是去吃頓健康的食物、一起運動或一起聊天、禱告。把你這個約見的對象告訴組員，讓大家一起為你禱告，也請在下週分享你的經歷。

