

# 希伯來書 (四) ) 現在進行「息」

日期：5、6/11/2022

經文：希伯來書 4 章 1-11 節

## A. 破冰時段 WELCOME (15 分鐘)

遊戲：手握手

人數：不限

1. 兩人一組，其中一人編為 1 號，另外一人為 2 號
2. 兩人面對面並伸出一隻手，作準備握手之狀態，(手與手之間相距 1 吋) 並前後腳企
3. 組長會喊出指令 "1 號" 或 "2 號"，當聽到與自己號碼相同的指令時，參加者須要盡快捕捉對方的手；另外一位則盡快縮手，以免被捉到。
4. 其間腳不能動。

備註：組長除了叫 1, 2 外，可以試叫 3，通常都有人會捉對方，或縮手。提高趣味性。

## B. 同心敬拜 WORSHIP (10 分鐘)

「天國在人間」

求使我作祢和平之子 在爭競世界播下美善  
祈望真光照耀 幻變歪曲世代 俗世洪流清心見祢面  
求給我一顆憐恤的心 在苦痛世界播下盼望  
凝望恩主笑臉 釋放憂傷困惑 盼這世代重現天國  
願見喜樂傳遍 生機得再展 罪惡驅走張眼看晴空廣闊  
回復愛的真摯 心窩泛起讚頌 綻放笑臉滿愛歡唱  
用我生命回應 譜出新讚歌 十架凱歌起奏證神恩美善  
投入愛相呼應 歡呼震響壯麗 萬有滿愛建世間天國  
願祢國度降臨 父祢旨意成就 盼世上各地都歸向祢

版權屬 同心圓敬拜福音平台 所有

<https://www.youtube.com/watch?v=bNpIBHgvBN4>

備註：詩歌唱到 4 分 20 秒

### Welcome 帶組指引

目的：這是一個熱身活動，讓組員在輕鬆氣氛下開始小組聚會。而因這是開心遊戲，能讓組員體會「**開心是互相感染**」，同樣緊張的氣氛也是互相感染。生命態度也可以這樣互相地感染，**我們不能改變別人，但是我們可以帶動別人。**

### Worship 帶組指引

跟 YOUTUBE 唱一次。願這詩歌成為我們的禱告，求主幫助我們活出上主對我們的呼召與使命。



## C.彼此建立 WORD (45 分鐘)

信息大綱：

引言：通常我們只會在有人離世時才會談到「安息」，例如：「願你安息」或「主懷安息」等。那麼，我們是否要等到離世時，停止在世上一切的活動才能得到安息？如果否的話，在世的人要得到安息，是否要停下所有工作，退穩安靜才能得到安息呢？到底希伯來書所談到的安息是什麼意思？安息對世人來說又有什麼意義？

一： **上主的安息 - V3b-V4**；創世記 2 章 2-3 節

進到安息並非指休息，而是與上帝創造世界的心意及與主的關係有關。

二： **什麼人不能進入安息-V1-11**

經文中提到兩類人：「我們」及「他們」(可參考第 3 章)，兩者的分別帶來不同結果。

三： **竭力進入那安息-V11**

安息並非「被動地等候」，而是必須以行動回應神。

總結：「安息」並非要等到將來才能實現，而是當我們相信並實踐上主的心意時，我們「現在就進入安息」。故我們這群被上帝揀選的子民，也要帶著這份信心、盼望及應許，竭力地進入上主的心意之中。

分享題目：

1. 你有否遇過一些好人好事，或一些愛心行動使你印象深刻？你當時有什麼感受與體會？
2. 你認為若世人都按著主的心意而行(或不按著主的心意而行)，這世界會變成怎樣？你身處在其中又會變成怎樣？
3. 若按照今天希伯來書所提到的安息去作出回應行動，你盼望上帝賜予你什麼特質(如：信心、勇氣、愛心等...)去幫助你？

## D.異象分享 WORK (15 分鐘)

1. 分享一個你在未來一星期能實踐愛的行動。或抽一張火祝行動，並按著當中內容去行動。
2. 參閱本週週刊的內容，並為世界、香港及教會禱告。

### Word 帶組指引

分享題目：  
問題1：熱身問題，讓組員思考美好的事如何能祝福身邊人。  
問題2：提升組員對上主心意成就在這世界的盼望。  
問題3：激發組員思考自己如何能實踐主的心意。

### Work 帶組指引

與弟兄姊妹彼此守望，分享一個具體行動。並為世界所發生的事及需要禱告。