

# 歌羅西書(三)：除舊更新

日期：2025年1月18、19日

經文：歌羅西書3章12節-4章1節

## A. 破冰時段 WELCOME (15分鐘)

《除舊更新》

預備：

1. 按人員數預備聖靈果子朱古力 (列印「聖靈的果子」，如：仁愛、喜樂...貼在朱古力上)，用一個袋袋著
2. 人數的紙、筆；
3. 1個垃圾袋

玩法：

1. 每一派一張紙及筆。
2. 先邀請大家在紙上寫下「在2025年，想**除去**的習慣、思想、行為」(寫多少也沒問題，但限時5分鐘)
3. 然後，將剛寫好的紙“揸”成紙團，再丟進垃圾袋中(可以有點距離更好玩)。

備註：**不要**讓大家預先知道這部份，先讓他們寫好才讓他們知道下一個步驟。

4. 丟進垃圾袋的，可以抽一粒「聖靈果子朱古力」。

## B. 同心敬拜 WORSHIP (10分鐘)

《更新我心》

主更新我心 用祢愛澆灌我靈

讓我能每天讚美祢名 再令我更新得復興

求主聽我禱告 用祢話語引導我心

讓我體恤祢心意 賜我力量跨勝 沒有祢愛不能改變

求祢引領我的生命 我軟弱無力跨過

但祢應許扶助我 保護我 在沙漠裡 祢為我開江河

饒恕我過去的過犯再 讓祢話語藏於我心裡

讓軟弱的手 變為堅壯我當剛強 重新得力 再來祢面前歌唱

版權屬 基恩敬拜音樂事工 所有 <https://www.youtube.com/watch?v=TYUpFlASmes>

### 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。

這遊戲喻意如遊戲名稱《除舊更新》，盼望我們都能掛丟一些習慣、思想、行為(可能這些是壞習慣、不好的思想)，而迎接聖靈去更新我們，結出聖靈的果子，建立敬拜主的生命。

### Worship 帶組指引

跟 YOUTUBE 唱一次。藉詩歌讚美上主。

亦承接破冰遊戲，求主更新我們生命，並引領我的生命。



## C.彼此建立 WORD (45 分鐘)

信息大綱：

一：引言：我們每一個人都要進行這「更新」工程。聖經裡面所講的「舊」不是指陳舊，而是與罪有關，與違背上帝的意思的事情。

### 二：披上新人

因為「我們是上帝的選民，是聖潔、蒙愛的人」所以要披上新人(v12：憐憫、恩慈、謙虛、溫柔和忍耐及(v14：愛心)

備註：舊人：v8-9

### 三、基督在你們心裡

1. 基督的平安「在」你們心裡作主
2. 基督的道豐豐富富地「住在」心裡

**總結：**在基督裡，我們有基督的平安去掌管我們，我們有基督的道引導我們生命，叫我們能發揮憐憫、恩慈、謙虛、溫柔和忍耐的特質。讓人看到在這罪惡滿途的世界裡，他們看到有條出路。

分享題目：

1. v12 你們既是上帝的\_\_\_\_\_ (答案：選民)  
v15 你們要讓基督所賜的\_\_\_\_\_ 在你們心裏作主 (答案：和平)  
v16 當用各樣的智慧，把\_\_\_\_\_ 豐豐富富的存在心裏 (答案：基督的道)
2. 試分享一下，剛才在破冰遊戲中，你寫下「在 2025 年，想除去的習慣、思想、行為」是什麼(每人分享一項最想除去的)？為什麼？這個習慣、思想、行為若不除去的話，會帶來什麼結果？
3. 承接上題，你需要怎樣的「習慣、思想、行為」，能幫助你除去第 2 題問題中你想除去的習慣、思想、行為？備註：若組員想不到，可從「相反詞」作提示，如：暴躁需要溫柔，講大話需要誠實。(不過，講大話背後亦可能有其他因素，如「害怕被拒絕」，而需要「自我肯定」。因此可藉聆聽第 3 題的分享，了解對方的需要)

## D.異象分享 WORK (15 分鐘)

1. 回應分享題目 3，為我們都能被主更新彼此禱告。
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：讓人人有份參與。

問題 2-3：增加代入感，激發組員思考經文對自己帶來的提醒。

備註：我們著重聆聽組員的分享，嘗試聆聽他們分享背後的掙扎及困難，以至加以鼓勵及作出適當的挑戰。

### Work 帶組指引

與弟兄姊妹彼此守望。並為世界所發生的事及需要禱告。