

高雄基督之家小組聚會單【110/5/30~110/6/5】

一. WELCOME 〈破冰〉(十五分鐘):

每人將兩手掌合起來舉在頭上，先設定要達成的數字，例如要喊到 20。大家先一起喊：竹筍竹筍長出來！報數！然後隨機報數：123456……

但不能有兩人同時喊同一數字！不然就重來！

意義：靈活手腦、 相互配合！

二. WORSHIP 〈敬拜〉(十分鐘):

1 祢眼目必看顧這地 2 安靜

三 WORD 〈神的話〉(三十分鐘):

20210530 高基國語堂 家庭月（四）當情緒來敲門

經文 箴 4:23 你要保守你心，勝過保守一切（或譯：你要切切保守你心），因為一生的果效是由心發出。

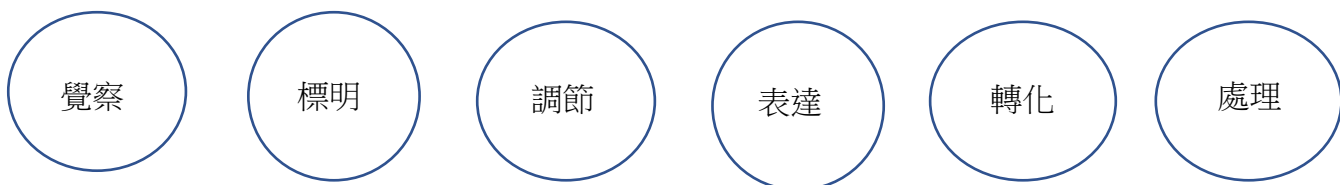
前言：

◆ 情緒是上帝送給人們的一份禮物，如果人沒有情緒，就會像行屍走肉一般，生活也減少許多的樂趣。但情緒也會帶來衝擊、衝突，為甚麼神要給我情緒這東西呢？又如何從情緒中領受神所賜的禮物呢？

◆ 重點：

1. 情緒自然快速產生，沒有對錯。
2. 表達情緒的行為有對錯。
3. 情緒是多重的，情緒後還有情緒。
4. 標明自己的情緒。
5. 情緒是流動的。
6. 情緒也是一種訊號。
7. 情緒是主觀的、個別的反應。
8. 情緒也會掩蓋許多的事實，情緒需要被了解。
9. 情緒不能壓抑，需要疏導。
10. 情緒是有能量的。

情緒要懂得：



大衛在詩篇 42：5 說明處理情緒美好的例子。

我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因他笑臉幫助我；我還要稱讚他。

結語：作情緒的主人，保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。

回應詩歌：全新的你 A New You 讚美之泉

小組討論分享

1. 請 1-2 位弟兄姊妹分享本週每日親近神 QT 靈修，聆聽神的話所得著的幫助、心得。
2. 聽完當情緒來敲門，你最記得的是甚麼？
3. 對情緒有新的認識嗎？對你/妳日後處理自己的情緒，有何幫助？
4. 當負面情緒來時，你/妳最常告訴自己的話是甚麼？你會怎麼處理負面情緒？
5. 這星期你有深思過情緒背後帶來的禮物嗎？可以分享，如何向神尋求幫助嗎？
6. 小組操練 RPG 禱告：請用高基 line@同心禱告網進入操練，並請小組長將願意在週間 RPG 的人，分成兩三人一組，設立禱長，成立群組，每週一次在週間一起用群組通話進行 RPG。

四.WORK〈神的工〉(十分鐘)：

1. 防疫公告

親愛的弟兄姊妹平安：

因應政府將肺炎疫情調整國家防疫警戒至第三級，同時配合政府更新防疫措施，高雄基督之家聚會活動將調整如下：

1. 主日上午 10:00 以線上直播進行，敬拜主不停歇。
2. 週六下午 2:00 青年崇拜，以線上會議方式進行。
3. 兒童主日學將於週六以錄影轉播方式進行。時間另定。
4. 小組聚會改以線上會議方式進行。
5. 成長班、門徒班改以線上會議方式上課。
6. 雄愛在一起所有社區活動將暫停至 6/14。

2. 神大能復興禱告會

鼓勵弟兄姊妹於疫情期間，參加週三晚上 7:00 於線上直播的神大能復興禱告會。在這關鍵時刻我們需要更多禱告，為臺灣守望，迫切禱告不停歇。讓我們一起築壇獻祭，聖潔獻上為活祭！在禱告中經歷神的大能，及聖靈的充滿和更新！

3. 彼此關懷

疫情期間所有教會活動及主日改以網路方式進行，弟兄姊妹可以運用視訊軟體進行小組，雖然疫情使弟兄姊妹們無法來教會，但是我們善用科技和網路，使愛與關懷不停歇！

4. 雄愛在一起 2021 夏季活動

2021 雄愛在一起夏季活動來了！

雄愛素描水彩：由牧師親自指導，帶領社區朋友享受在繽紛的水彩世界！

雄愛幸福手作：創意繽紛動手作，幸福手作最幸福！

雄愛唱歌學英文：從聆聽百老匯名歌舞劇中、快樂學英文~

雄愛大導演：結合手機 app、歌唱、拍照、錄影剪輯、讓每個人都成為大導演喔！

雄愛木箱鼓：在拍打木箱鼓中享受律動的節奏、不但老少咸宜、還可以預防失智！

5/31 前報名可享受早鳥優惠價喔！

雄愛在一起社區事工是福音的前哨站，我們一起用諸般智慧，讓更多社區朋友，有機會認識神！

也請為雄愛在一起社區事工，守望禱告！

五. 彼此代禱（二十五分鐘）：小組操練 RPG 禱告：請用高基 line@同心禱告網進入操練
並請小組長將願意在週間 RPG 的人，分成兩三人一組，設立禱長，成立群組，每週一次在週間
一起用群組通話進行 RPG。