

【小組查經材料】

生活查經 - 除舊佈新

2017年一月27、28日

第一時段：歡迎你來 (15分鐘)

以簡單、輕鬆、活潑的遊戲，帶領組員熱烈參與，使大家的心思意念，離開繁忙、疲憊，並預備心來歸向神。

第二時段：敬拜讚美 (20分鐘)

以事先預備好的詩歌，帶領大家來到主的寶座前敬拜祂、瞻仰神的榮面、帶下神的榮耀同在。在敬拜裡，小組長帶領大家同聲開口為下列事項禱告。（組員個人的需要請在第四個時段分享禱告。）

1. 宣教單位：認領的單位是_____他們的需要是_____
(如果你不確定小組認領單位的需要，請洽教會。)

2. 教會事工：

- 1/28 中國新年
- 1/29 交通車主日 (shuttle bus Sunday)
- 2/04 弟兄特會
- 2/04 新移民新春歡迎會
- 2/11 親子精心時刻
- 2/18-20 夫妻恩愛營

3. 新來賓：_____請於聚會前確認來賓名字。
病痛組員或親朋：_____並商討如何關懷他們。

第三時段：話語分享 (45分鐘)

以分享討論應用神的話在每天生活裡

A. 回應主日信息—聚會前，請上網仔細重聽一次。

1. 上主日信息的中心思想是什麼？哪一句話，你的印象最深刻？
2. 聽完信息，你有何回應？或有什麼實際的行動呢？

本週主題：除舊佈新

背誦經文：「又要將你們的心志改換一新，並且穿上新人；這新人照着神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。」（弗 4:23-24）

中國人過年很多家庭會有一個全家的大掃除，將家中舊的灰塵，骯髒的角落，廚房的料理台，床底下平常掃不到的地方，打掃乾淨，並且將玻璃窗也擦拭清潔，讓人看見，眼目一新，還有將家中不用的舊衣服，孩子的玩具，過期的食品等等，丟棄或是送給慈善機構。過年當天還要將家中佈置一新，穿上新衣，來迎接新年。既然我們的環境和外表要除舊佈新，那我們的內心是否也需要除舊更心呢？

一、 你有哪些舊習慣需要清除的呢？

- ___ 沉迷於網路，電玩，電視，電影的習慣而不能自拔！
- ___ 迷戀色情，拈花惹草，不能約束的習慣！
- ___ 飲酒，喝咖啡而不能克制的習慣！
- ___ 貪食，喜愛吃甜點，零食而不能離手的習慣！
- ___ 佔別人小便宜的習慣！
- ___ 逛街購物買東西的習慣！
- ___ 背後說長道短的習慣！
- ___ 無法善用時間，常常遲到的習慣！
- ___ 不知如何控制自己的情緒，經常發怒生氣的習慣！
- ___ 常常憂慮擔心，不知如何處置的習慣！
- ___ 做事不負責任，經常半途而廢的習慣！
- ___ 偷懶賴床，做事常常拖延的習慣！
- ___ 其他習慣：_____

討論問題一：請分享一件你今年最想清除的舊習慣

二、 那些習慣，或性格是你渴望想得到的呢？

人本主義心理學家馬斯洛說：「一個人如果觀念改變，態度就會跟著改變；態度改變，行為就會改變；行為改變，習慣就會改變；習慣改變，性格就會改變；性格改變，命運就會跟著改變」。

印度 Wipro 公司執行長 Vivek Paul 有一次在參觀印度大象訓練營，他發現幾十隻大象，隻隻栓在一支支小小的木樁上，他們都乖乖地「定」在樁邊，完全沒有掙脫的意思。好奇的 Paul 請教了馴獸師。原來這群大象，從很小的時候就開始栓在小木樁上，那個時候的幼象氣力小，不足以拔起木樁，如此日復一日，無力拔樁，等到小象長成大象，氣力雖然足以

拔起木樁，可是早年拔樁持續失敗的經驗，早就定了牠們的「思維」和「習慣」，根本「忘了」或「放棄了」拔樁的念頭和動作了。以下有那些好習慣是你想得到的呢？

- ___認真工作的習慣，幫助你事業成功。
- ___量入為出，適當儲蓄的習慣，使你財務自由。
- ___每星期日上教堂敬拜神的習慣，讓你每週心靈力量更新。
- ___負責任而不是抱怨的態度，為你的工作升遷創造了機會。
- ___多替別人設想，運用同理心的習慣，美化你的人際關係。
- ___每天安靜讀經祈禱的習慣，使你心靈與神共鳴，創造美好的人生。
- ___以樂觀態度來面對人生逆境的習慣，使你在挫敗中仍然喜樂。
- ___相信上帝而非懷疑上帝的習慣，使你一生過得有意義。
- ___學習操練每月十一奉獻的習慣，使神的家有供應。
- ___其他：_____

討論問題二：請選擇一項好習慣，是你今年最想成就的！

三、聖經人物的好習慣

- A. 但以理每日三次上樓跪在朝向耶路撒冷的窗前，在神面前禱告感謝（但 6：10）。
- B. 耶穌的父母約瑟和馬利亞，每年的逾越節就到耶路撒冷去朝聖，在耶城住幾天，到聖殿去敬拜和禱告（路 2：41）。
- C. 耶穌清早起來到曠野禱告（可 1：35）。
- D. 亞伯拉罕在各地築壇獻祭，在那裡求告耶和華的名（創 12：7-8；13：4，8）。
- E. 摩西每日到會幕朝見神（出 33：7-9）。
- F. 大衛每日七次，讚美神（詩 119：164）。

討論問題三：這些聖經屬靈的偉人，他們有哪些共通的好習慣？

四、養成良好習慣的四個妙方

- A. 除去舊習慣的最好方法：建立一個好習慣來取代
培養積極思想，努力上進的好習慣，那萎靡放蕩，思想消極

的壞習慣就自然消失了。就像相信耶穌基督，讓祂的光明喜樂內住你心時，魔鬼邪靈的黑暗勢力就不見了。

B. 除舊佈新需要極大的動機和毅力

單單想要改變習慣，不見得能大功告成。習慣本身具有巨大的惰性，不易改變。需要有極大的動機和毅力才能克服。最好的方法是，花一段時間在神面前禁食禱告，直到心靈堅定，為自己訂定目標，朝著標杆前進，憑著信心勇往直前。

C. 建立你的支持團隊

團隊的力量勝過單打獨鬥，找一個夥伴，一起努力，彼此勸誡，可以事倍功半。戒酒協會常用小組見證會來鼓勵當事人的士氣。所以個人的決心，再加上配偶、家庭、朋友、小組肢體的支持，打氣，成功的機率大增。

D. 堅持到底的決心：時間是成功的要素

身體和心靈的習慣改變，都需要長時間的投注心力。心裡學研究顯示，一個新習慣的養成至少需要 21 天的時間來調適。所以持續堅持 21 天的毅力和決心是絕對必要的。

討論問題四：請現在就立定一個計劃，在今年完成要除去的舊習慣，和建立新習慣，並找一位小組同伴彼此勉勵？

禱告：

親愛的阿爸天父，我們感謝讚美祢。因為祢愛我們，要我們學習像祢。求神賜我們一顆改變的心志，要脫去從前舊人的壞習慣，學習養成有真理的仁義和聖潔的神的形象，彰顯祢的榮耀。感謝祢的恩典。我們如此感謝禱告是奉耶穌得勝的名求，阿們！

第四時段：禱告服事（10分鐘）

可以兩三個人成為一個禱告小組，為彼此的需要禱告。

2/03/17 以弗所書五 22 - 六 9

2/10/17 以弗所書六 10-24

2/17/17 生活查經