

【小組聚會材料】

生活查經 - 生氣卻不要犯罪

2026年七月 03、04 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：
 - 教會現場主日崇拜@9am&11am
 - 啟程福音 Alpha Course 7/12 起, Zoom @7:30pm
 - 7/5-12 耶利哥行動：7/5-7/10@C1 以馬內利廳@7:30-9:30pm
7/11@Shekinah Glory @7:30-9:30pm
7/12 行進禱告
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

1. 回應主日信息—聚會前，請上網仔細重聽一次。上主日信息的中心思想是什麼？哪一句話是你印象最深刻的？
2. 請分享本週你的生活見證，如禱告蒙應允，病得醫治，實踐神的話語等等。（請盡量保持在 10 分鐘之內）

本週主題：生氣卻不要犯罪

經文：雅 1：19-20

背誦經文：我親愛的弟兄們、這是你們所知道的。但你們各人要快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒。因為人的怒氣、並不成就神的義。

一、面對生氣這件事：

心靈作家李奧·巴伯塔說，每個人都會遇到一些讓人感到不悅的事情，和你很不想與之相處的人。除了經年累月朝夕相對的家人，還有親朋好友、同事和網友，他們都有可能說出某句話，或做出某件事，讓你感到不愉快，甚至感到有股怒火在你的胸口隱隱激盪。

在別人讓你感到洩氣、煩躁，當他們不體諒你，刺激你，甚至讓你想要發怒時，你會怎麼辦呢？假設我們並非處於真正的危機之中，你也不需要採取什麼行動來自保，那麼面對激怒我們的人，最好的做法，就是改變自己的心態，而並非試圖扭轉對方的行為。

看到這個建議，或許有人會感到很失望，明明是別人先來惹我的，為什麼要我先改變自己呢？原因其實很簡單，因為只要你的心思簡單的轉變一下，你和任何人在一起都會很開心的。但如果你想要去改變那惹你生氣的人，那只會讓你越來越痛苦而已。

討論問題 1：你曾遇到甚麼讓你很生氣的人或事物呢？你覺得當時你的生氣是不是合理呢？要如何才能避免生氣呢？

二、回想一下，並請分享下列的其中一兩個問題：

1. 這個星期你總共生過幾次氣？
2. 當你生氣時，你都會表現出來，好讓對方知道你在生氣嗎？
3. 我生氣，但我幾乎都沒有說出來，也都不會表現出來。
4. 當你生氣過後，是否覺得不生氣會比較好呢？
5. 當你生氣時，你最注意的是甚麼？
6. 你生氣時，會突然地大吼大叫嗎？
7. 當你發現發錯脾氣時，你會爽快的跟對方道歉嗎？
8. 生氣時，有哪些話是你絕對不會說的？
9. 當你被激怒時，你會採取甚麼態度呢？
10. 當你發過脾氣之後，狀況是否改善了呢？

三、生氣的原因：

1. 人對不起我，他就應該為那件事負責，可是，他沒有。
2. 別人對我的要求不合理。
3. 我對別人的要求，別人卻做不到。
4. 人、事、物都不合我意。
5. 忌妒別人。
6. 當我的權益受損，不被人尊重時。
7. 我看不慣別人的態度和作法。
8. 其他：

討論問題 2：你最常向甚麼人發脾氣？為什麼？你通常是怎麼去處理你的怒氣呢？要如何才能做到“生氣卻不要犯罪”呢？

四、聖經人物也生氣，你覺得他們生氣是？(請挑選一題分享)：

1. 摩西：因以色列百姓抱怨沒水喝，摩西就發怒擊打磐石兩次。(民數記 20：1-13) 結果如何？給你的提醒是？
2. 當大衛殺死巨人歌利亞，百姓作歌讚美大衛勝過掃羅時，掃羅心裡很不是滋味，非常不舒服，就心生嫉妒。(撒下 18：8) 結果呢？給你的提醒是？
3. 尼希米帶著使命回耶路撒冷修建城牆，他與百姓同心建造城牆時，卻有些高官貴胄不公不義，趁百姓貧困缺糧，無力繳稅時，卻大放高利貸、大發國難財，以致百姓無力贖回貸款抵押的土地。於是，尼希米便甚發怒。(參尼希米記 5：1-13) 結果如何？給你的提醒是？

五、聖經怎麼說：

1. 歌羅西書 3：13 倘若這人與那人有嫌隙、總要彼此包容、彼此饒恕。(當有人對不起你時)
2. 太 18：15 倘若你的弟兄得罪你、你就去趁着只有他和你在一處的時候、指出他的錯來。他若聽你、你便得了你的弟兄。(當別人得罪你、對你不合理時)

3. 羅 15：1 我們堅固的人、應該擔代不堅固人的軟弱、不求自己的喜悅。(當別人做不到你的要求時)
4. 羅 8：28 我們曉得萬事都互相效力、叫愛神的人得益處、就是按祂旨意被召的人。(對人不滿意時)
5. 林前 12：26 若一個肢體受苦、所有的肢體就一同受苦。若一個肢體得榮耀、所有的肢體就一同快樂。(當你忌妒時)
6. 羅 12：19 親愛的弟兄、不要自己伸冤、寧可讓步、聽憑主怒。因為經上記著“主說、伸冤在我。我必報應。”(當你權利受損時)
7. 箴言 14：29 不輕易發怒的、大有聰明。性情暴躁的、大顯愚妄。(要管理自己的怒氣)
8. 雅 1：19-20 我親愛的弟兄們、這是你們所知道的。但你們各人要快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒。因為人的怒氣、並不成就神的義。(處理怒氣的法則)
9. 弗 4：26-27 生氣卻不要犯罪。不可含怒到日落。也不可給魔鬼留地步。(生氣要節制，勿給魔鬼任何機會)

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。

07/5-11 耶利哥行動於教會舉行

07/17 詩篇第 42，43 篇

07/24 詩篇第 46 篇

07/31 詩篇第 51 篇