



西區浸信會 小組討論

2023年3月12日

- 講員：曾廣略牧師
- 經文：哥林多前書 9:24-27

茁長+滿溢：茁長健康

2

身體健康的茁長

我嚴格地對付自己的身體，為要完全控制它，免得我召喚別人參加競賽，自己反而被淘汰了。哥林多前書 9:27

認知

1. 健康茁長並不是自動的。
2. 健康茁長跟靈命茁長的方法是有相似的。

感受

1. 你是否有經常運動？多久一次？
2. 如果沒有，為甚麼？
3. 不運動的人通常的藉口是甚麼？
4. 身體健康在你生活中的優先次序是怎樣？1-10 最低到最高，你的在那裡？
5. 可否分享一下原因？
6. 你作了甚麼以達致那優先次序呢？

我的領受

- 神藉著今天的小組討論對你說了甚麼？



7. 健康茁長跟靈命茁長的方法有何相似？

8. 健康茁長跟靈命茁長最大的敵人是甚麼？

9. 可否分享一下個人經驗？

10. 你如何去克服？

計劃及實踐

- 以小組單位計劃一些運動機會，例如緩步跑，球類活動等。

我的領受

- 神藉著今天的小組討論對你說了甚麼？



我的禱告回應

- 為著今天神對你說的話，你有何回應？請寫下你的禱告。

我的行動回應

- 因著今天神對你說的話，你會在行動和心態上作出甚麼回應或改變？