

Cutting Edge

#127 NOVEMBER 2020

IFGF

STAY
ON THE
COURSE

DO YOU HAVE A COMPASS
WITH YOU?

OUR DNA

COVENANT

- Melalui anak-Nya Yesus Kristus, Tuhan telah membuat sebuah ikatan perjanjian kekal dengan gereja-Nya. Oleh karena itu, kita rindu untuk dapat saling berkomitmen sebagai mitra untuk membentuk sebuah hubungan yang otentik, terus berkembang, dan bertumbuh di bawah kepemimpinan apostolik.

GREAT COMMISSION

- Tuhan tidak hanya menolong kita agar kita dapat berdamai dengan-Nya, tetapi Dia juga memberikan kesempatan yang tak ternilai untuk kita dapat bermitra dengan-Nya dalam membawa orang-orang datang kepada-Nya. Sebagai duta besar Kristus, kita hidup untuk menjadi saksi di dunia ini melalui teladan dan gaya hidup yang kita berikan. Kita sedang membangkitkan generasi orang-orang percaya, menggali potensi, dan membawa perubahan positif dalam kehidupan manusia melalui kuasa Injil.

COMPASSION

- Kita mengasihi oleh karena Kristus terlebih dahulu mengasihi kita. Dan kita mengekspresikan kasih ini bersama dengan melayani komunitas kita di dalam, anugerah, dan kemurahan hati; yaitu dengan menjadi saluran berkat kepada sesama.

CUTTING EDGE

- Melalui Kuasa Kasih Karunia dan Roh KudusNya, Tuhan telah memampukan kita untuk menjadi gereja yang progresif dan relevan dalam pelayanan, terlibat aktif dengan masyarakat, dan inovatif dalam fungsinya. Kami berinvestasi dalam melatih para murid agar menjadi pemimpin generasi penerus di dalam gereja dan masyarakat.

CHAMPION

- Selama bertahun-tahun telah menjadi keyakinan sungguh-sungguh bahwa di dalam Kristuslah kita berkemenangan. Sejak awal penciptaan, Tuhan telah memampukan kita untuk memiliki kuasa atas seluruh bumi. Dia memberikan kita kuasa untuk menjadi dampak di dalam kehidupan sesama dan membawa pengharapan serta tujuan hidup bagi mereka.

OUR VISION

To lead all people to become fully devoted followers of Jesus Christ through Biblically based churches.

We are building the church to become the House of :



Cutting Edge

PASTORAL EDITORS

Ps. Sariwati Goenawan
Ps. Jonathan Kasmin

EDITORS

Itin Chen
Ivan C. Hermanto

GRAPHIC DESIGNERS

Alwin Sastrasumita
Arline Setiany
Feilicia Josephine
Ricky Tjandradinata
Valentinus Sanusi
Herman Darmawan

PHOTOGRAPHERS

Andre
Billy Wahyudi
Felke Vianne
Ivan Sanjaya
Margareth Suherman
Nicholas Rudolf Santoso Nugraha
Putra Agung Agustinus
Regina Stella
Richard Hans Soebiantoro
Tedy Tedja
Teofilus Gunawan

KANTOR SEKRETARIAT

Paskal Hyper Square Blok J
Jl. Pasirkaliki No. 25 - 27
Bandung 40172, Jawa Barat
Email : ifgfbandung@gmail.com
Senin, Rabu-Sabtu
pk 09.00-16.00 WIB



www.ifgfbandung.org

CONTENTS 11/20

edition #127

5	PASTORAL DESK Ps. Sammy Hartanto
6	Stay On The Course Ps. Yohanes Kusika
8	College Corner: Where Is The Line? Philemon Kharis
10	Patiently Waiting Ps. Jonathan Kasmin
12	Teens Corner: Time Management For Students Ps. Ferry Haryanto Darmawan
14	Preachers Club Andriet dan Billy
16	Kids Corner: Depresi Pada Anak Rita Kwok
18	LOVE Corner : How To Handle Yourself Sylvia Santosa
20	Bepergian Di Saat Pandemi dr. Shinly Montolalu
22	7Seeds
26	ICARE LIST
28	BANK & PELAYANAN

Frontline Chorus

ISI HATI

LISTEN NOW:



REVIVO



Spotify®



Listen on
Apple Music

JOOX®

deezer

PASTORAL DESK
NOVEMBER 2020



STAY ON THE COURSE

Hello Church, Greetings!

Dari sejak jaman dahulu, nakhoda kapal seringkali mengungkapkan sebuah istilah yang hingga hari ini masih mereka gunakan. Istilah tersebut adalah *steady as she goes*. Artinya adalah kapal itu dibiarkan saja melaju menurut hembusan angin atau mesin ke arah destinasi tujuan yang tidak diubah. Tema kita bulan ini merupakan **Stay on The Course**. Artinya tetap di dalam jalurnya, tetap di dalam jalannya, tetap di dalam direksi yang dari awalnya telah disetujui.

Begitu banyak dalam kehidupan manusia yang bisa menyebabkan orang berpaling. Karena itu Firman Tuhan memperingatkan kita lewat Yosua pasal pertama yang mengatakan bahwa, Jangan engkau berpaling ke kiri atau ke kanan, tetapi *stay on the course*. Tetaplah kepada kebenaran Firman Tuhan. Renungkanlah firman itu siang dan malam merupakan peringatan yang Tuhan berikan kepada Yosua.

Hari ini Anda dan saya dihadapkan kepada begitu banyak pilihan-pilihan yang baru. *Covid* untuk banyak orang membawa kesukaran, untuk beberapa orang mungkin membawa kelegaan. Yang jelas adalah dunia tidak akan sama lagi. Ada perubahan demi perubahan yang pasti. Jika Anda mau tidak stress dalam kehidupan Anda di hari ke depan, *Change is your friend* atau perubahan adalah sahabat. Jangan pernah memusuhi perubahan. Bahkan kita semua harus

belajar memperbaharui budi kita. Supaya kita makin lama makin kuat, makin cerdas, dan makin bisa mengarungi kehidupan ini dengan mengandalkan hikmat yang dari pada Tuhan.

Tetapi juga tidak berarti, ketika kita belajar untuk maju, ada nilai-nilai yang juga harus ikut berubah, ada budaya-budaya yang harus dikorbankan. Menurut saya apapun yang baik dari Tuhan, apapun sifat moralitas dan standar ilahi dalam Alkitab. Haruslah kita *stay on the course*. Tetaplah berada di dalam arah yang benar. Pekerjaan boleh berganti, domisili tempat tinggal bisa berubah. Tetapi *let's stay on the course*, tetap berada di jalur yang Tuhan tetapkan bagi kita di dalam kemitraan kita dengan Dia, hubungan dengan Dia, dan di dalam kesetiaan kita di dalam keluarga.

Untuk itu selama bulan ini, *let's stay on the course* sebagai orang percaya. Marilah kita mempararelkan kehidupan kita berdasarkan dengan kehidupan yang Kristus alami di dalam Firman Tuhan. Dan biarlah Firman Tuhan menjadi pedoman dan kompas bagi Anda dan saya. Terima kasih, God bless us all!

Ad Majorem Dei Gloriam,

Ps. Sam and Naf Hartanto.

Stay On The Course



Stay The Course atau dalam bahasa Indonesia adalah jalan terus, memiliki makna untuk tidak berhenti dalam segala tujuan yang kita telah tetapkan walaupun ada rintangan. Istilah ini awalnya dipakai dalam pelayaran, dalam badai, dalam cuaca buruk, dalam kabut yang tebal, ketika semua rintangan itu ada, kapten kapal yang berpengalaman akan tetap tenang karena dia sanggup membaca arah, membaca peta, membaca goyangan ombak dan langit. Sehingga kapten akan terus stay on the course, jalan terus walaupun mata jasmaninya tidak bisa melihat dengan jelas, tetapi dia tahu bahwa the course is there! Jalurnya ada di situ, dengan pengalamannya dia tahu bahwa walaupun tanpa melihat, dia bisa jalan terus.

Tidak ada satupun dari kita yang ingin sebuah journey/perjalanan yang penuh dengan kebingungan ataupun kegagalan, atau bahkan kekecewaan dan penderitaan. Tidak ada satupun orang yang memasukkan hal-hal seperti itu dalam perencanaannya. Tetapi seperti kita tahu bersama dalam sebuah perjalanan ada banyak sekali hal-hal yang terjadi di luar dari harapan ataupun ekspektasi. Sering sekali dalam situasi yang ada di luar kontrol kita, kita hanya bisa berteriak dan berharap hanya kepada Tuhan. Tetapi apa karena situasi kurang menguntungkan lalu kita berhenti atau bahkan berbalik dan tidak jadi pergi ke tempat tujuan kita ? Tentu saja tidak. Justru sebaliknya kita mempersiapkan diri kita untuk segala situasi dan kondisi supaya apapun yang ada di depan itu bisa dilalui dengan kemenangan. Menyerahkannya pada Tuhan dan mempersiapkan diri adalah hal yang akan

saya lakukan supaya stay on the course, supaya jalan terus.

Belasan tahun lalu apabila kita ingin pergi ke suatu tempat kita harus bertanya soal arah dan rute, bahkan ada beberapa dari kita yang dengan sengaja membeli peta dari lokasi itu demi untuk memperlancar sebuah perjalanan. Belasan tahun lalu, ketika saya masih seorang fotografer, saya akan pergi ke lokasi tempat pemotretan berkali-kali hanya supaya saya tahu rute terbaik menuju ke sana, cuaca, jam-jam ramai, jam-jam sepi, spot-spot terbaik, restoran terdekat dan lainnya. Intinya adalah saya berusaha survey supaya ketika bersama klien saya menjadi lebih tahu dan klien menjadi tenang karena berada ditangan orang yang berpengalaman. Di tahun-tahun terakhir saya memotret sebelum saya “menggantung kamera” dan melayani penuh waktu, survey bisa dilakukan hanya lewat handphone, saya bisa mendapatkan semua informasi tadi hanya dengan mencari di google dengan keyword yang tepat. Segala jerih payah untuk melakukan survey itu sekarang tidak lagi menjadi sebuah nilai tambah, everybody can do it easily. But that's not the point.

Staying on the course adalah sebuah kepastian dalam menjalani sebuah rute perjalanan terlepas apakah kita pernah melewatinya ataupun belum. Adalah mudah bagi kita sekarang untuk mendapatkan informasi sebanyak-banyak tentang tempat yang akan kita tuju dimanapun itu, tetapi bukan itu (saja) yang kita perlukan, yang kita perlukan adalah sebuah kepastian bahwa Allah akan ada

bersama-sama dengan kita. Menjalani perjalanan kehidupan kadang-kadang bukan soal memiliki sebanyak mungkin informasi, tetapi tentang dengan siapa kita menjalaninya. Stay the course no matter what, jalan terus walau apapun yang terjadi. Jalannya bisa saja tidak sesuai dengan rencana kita, bisa saja keluar jalur, nyasar, tapi apabila Allah turut dalam perjalanan itu, maka Ia akan mengembalikan kita ke course/rute yang benar yang ujungnya adalah kehidupan dan bukan maut. Kehadiran Allah atau penyertaanNya itu yang akan membuat kita jalan terus.

Kompas adalah sebuah alat yang mampu menunjukkan arah utara, sehingga kalau kita tahu arah utara, kita bisa menebak arah timur, barat dan selatan. Walaupun sekarang hampir mustahil bagi kita untuk tersesat dan tidak mengetahui arah, tetapi GPS yang kita pakai berkerja dengan prinsip yang sama dengan kompas. GPS kita akan memberikan jalan terbaik setelah kita memasukan tujuan yang jelas. Sama seperti kita percaya kepada GPS / Map yang ada di handphone kita dalam mencari jalan, bukankah seharusnya kita jauh terlebih percaya kepada Tuhan? Tuhan yang membuat dan Dia tahu tujuan kehidupan kita, seharusnya hanya kepada Dia kita meletakkan segala pertanyaan kita tentang arah jalan.

Matius 16:24 dalam terjemahan Inggris versi The Message, "Anyone who intends to come with Me has to let Me lead. You're not in the driver's seat; I am. Siapapun yang mau mengikut Yesus harus membiarkan dirinya dipimpin oleh Tuhan dan bukan oleh dirinya sendiri. Karena Tuhan yang sedang menyetir, bukan kita. Saya rasa ayat itu cukup untuk menyimpulkan tema bulan ini, jangan hanya mengajak Tuhan masuk dalam perjalanan kita, tapi libatkan Dia, biarkan Dia duduk di belakang kemudi supaya perjalanan itu menjadi perjalanan terbaik yang bisa terjadi.

**"Anyone who intends
to come with Me
has to let Me lead.
You're not in
the driver's seat;
I am."**

MATTHEW 16:24 (MSG)

tidak ada seorang pun yang tahu bahwa pandemi ini akan sedemikian parah dalam mempengaruhi kehidupan kita. Tetapi kita harus sama-sama bersyukur karena sejak tahun lalu, Tuhan seperti memberikan sebuah assurance, sebuah kepastian akan masa depan yang lebih baik. Jalan terus di bulan November ini, jalan terus sebab di depan sana akan ada rancangan kehidupan. Surely goodness and mercy will follow me all the days of my life. Stay on the course, bersiaplah dan berjagajagalah karena ini hampir berakhir. Jangan menyerah sekarang, jangan berhenti sekarang. Kuat dan teguhkanlah hatimu karena sebentar lagi akan ada tahun yang baru dengan semua harapan-harapan dan tenaga yang baru. Saya merasa seperti Tuhan sedang berkata, "don't stop, it's almost over, stay on the course"

Oleh Ps Yohanes Kusika



COLLEGE CORNER: WHERE IS THE LINE?

Bulan lalu, *College Talk Series* membahas suatu topik yang seringkali menjadi pertanyaan banyak mahasiswa/i, baik yang baru memulai musim perkuliahan, maupun yang sudah mendekati detik-detik *deadline* pengumpulan tugas akhir. Topik yang diangkat adalah *Grey Area – The Distorted Line*. Dimanakah garis yang jelas, mengenai apa yang boleh dan tidak boleh, dalam budaya dan kehidupan sosial di abad ke-21 ini, terutama dalam hal alkohol, tato, dan rokok? *Is the line get distorted over time?*

Tidak kalah seru dengan topiknya, pembicara yang diundang dalam *college talk* kali ini adalah *The Master Jedi himself*, Ps Sam Hartanto. Meskipun *College Talk* dilakukan secara *online* dikarenakan kondisi pandemi yang belum memungkinkan untuk bertemu secara fisik, namun peminat dari acara ini tidak sedikit. Selain banyak yang ingin mendengar, banyak juga dari peserta yang ingin bertanya mengenai topik yang dibahas tersebut.

Penasaran dengan seperti apa pembahasan yang terjadi? Berikut beberapa poin pembahasan dari *College Talk – The Distorted Line*:

1

Q: Mengapa seringkali kita merasa bahwa Alkitab tidaklah cukup untuk dapat menanggapi “ke-abu-abuan” yang kita hadapi dalam budaya kita sehari-hari ini?

A: Firman Tuhan betul adalah kebenaran yang kita pegang sebagai anak Tuhan, tetapi memang betul Alkitab sendiri tidak *detail* dalam mengatur kehidupan kita sehari-hari. Sehingga betul Alkitab sangatlah *subject to interpretation*, dan disini seringkali kita terjebak dalam mencari pembenaran, daripada kebenaran itu sendiri. Tuhan ijin Alkitab tidak mengatur kehidupan manusia secara *detail* adalah supaya manusia mengambil pilihan dalam kehidupannya. Tugas kita sebagai anak Tuhan adalah memperhatikan *pattern and principle* yang ada dan diajarkan dalam Firman Tuhan, yang kemudian perlu kita hidupi dalam mengambil pilihan apapun dalam hidup.

8

2

Q: Bagaimana cara kita menyikapi hal-hal yang abu-abu ini?

A: Salah satu pertanyaan dasar yang perlu kita tanyakan pada diri kita masing-masing sebelum mengambil keputusan adalah, "Apakah saya hidup untuk diri sendiri atau lebih daripada sekedar untuk diri saya sendiri?" Pikirkan dampak dari keputusan kita terhadap keluarga, keluarga yang akan dibangun di masa depan, teman, dan orang-orang di sekitar kita.

3

Q: Apakah Pastor sempat berpikir untuk mendapatkan tato?

A: Saya punya berbagai koleksi gambar yang sepertinya keren kalau dijadikan tato... LOL



Bagi anda yang melewati dan penasaran dengan *College Talk* yang sudah dilakukan di bulan lalu, jangan khawatir karena anda dapat menyaksikannya kembali melalui salah satu episode *Ketch-Up with Sam* yang akan dirilis dalam waktu-waktu dekat.

It was fun, zero condemnation, yet full of wisdom! But none of this would have happened if it's not because of our dearly extra-mile volunteers!!

*See you on our next College Talk!
Oleh Philemon Kharis*

Patiently waiting

by Ps.Jonathan Kasmin

Di situasi saat ini mungkin kita dituntut bisa bersabar untuk menantikan lewat atau berlalunya pandemi yang terjadi di seluruh dunia. Namun bersabar bukan hanya berdiam diri saja dengan tanpa melakukan apapun.

Karena itu, saudara-saudara, **bersabarlah** sampai kepada kedatangan Tuhan! Sesungguhnya **petani menantikan** hasil yang berharga dari tanahnya dan ia sabar sampai telah turun hujan musim gugur dan hujan musim semi. (Yakobus 5:7)

Dalam kitab Yakobus 5:7 mengatakan jelas bahwa dalam bersabar kita harus belajar seperti petani yang menantikan hasil yang berharga dengan menantikan turunnya hujan musim gugur dan hujan musim semi. Dan waktu petani menantikan hujan, ia tidak berdiam diri menunggu tapi ia juga mengejar tanahya untuk mempersiapkan datangnya hujan.

Kata 'bersabar' disana dalam Bahasa Yunani-nya adalah **μακροθυμέω** (baca: **makrothumeō**) yang artinya adalah tidak patah semangat, tidak berkecil hati, bertekun dengan sabar dan berani menghadapi kemalangan, masalah ataupun tantangan yang ada. Ada yang dikerjakan sewaktu menunggu atau bersabar.

**Patience Doesn't Mean Just Waiting,
But Doing Something While Waiting.**

Ada 6 Hal yang saya rasa kita bisa lakukan dalam kondisi menunggu dan menanti dengan sabar, yaitu:

a. start with *Prayer*

di tengah-tengah kondisi seperti ini saya rasa kita harus lebih banyak berdoa kepada Tuhan dan jangan jadikan doa sebagai solusi terakhir ketika kita tidak bisa menyelesaikan masalah yang kita hadapi. Harusnya doa menjadi respon pertama kita ketika harus menghadapi masalah atau kondisi dan situasi yang tidak menentu seperti sekarang ini. Mari kita belajar di masa-masa menunggu ini dengan memperbanyak doa-doa kita kepada Tuhan.

b. replanning your *Plan*

bukan berarti berubahnya planning atau tahun ini karena pandemi lalu kita tidak perlu membuat perencanaan. Walaupun banyak yang tidak sesuai dengan kita harapkan namun yang paling penting adalah kehendak Tuhan yang terlaksana (Ams 19:21).

c. make it a *Priority*

setelah perencanaan maka langkah selanjutnya yang kita butuhkan adalah membuat prioritas, manakah yang harus kita lakukan lebih dahulu agar kita bisa berada pada perencanaan yang kita rencanakan. Bahkan Yesus sendiri mengajarkan kepada murid-muridNya untuk tahu prioritas utama (Matius 6:33).

**Nobody Is Too Busy,
It's Just A Matter Of Priorities**

d. track your *Progress*

bukan hanya memiliki perencanaan dan prioritas tapi kita harus bisa tracking atau menyadari kita berada di posisi manakah dari perencanaan kita? Kalau dari segi iman, apakah kita bertumbuh semakin percaya dan mengenal

Tuhan atau tidak? Kalau kita yang punya planning untuk diet, maka kita perlu tahu apakah kita semakin sehat atau tidak? Penurunan berat badan sesuai target atau tidak? Tracking Progress membantu kita mengerti apa yang harus kita perbaiki dan perlu diluruskan atau di-aligning agar tidak keluar dari hasil yang diinginkan.

e. keep on *Persevering*

yang mana setiap apa yang kita lakukan tentu akan ada tekanan, masalah maupun tantangan yang harus dihadapi untuk itulah kita harus bisa bertekun dan bertahan, tapi dengan juga tujuan yang jelas, apa yang ingin kita capai, apa yang kita harapkan. Dan dalam bertekun dan bertahan dengan kondisi kita bukan berdasarkan apa yang menurut kita benar tapi apa yang menurut Firman Tuhan katakan sebagai kebenaran (Kolose 2:7).

**Perseverance Is Stubbornness
With A Purpose**

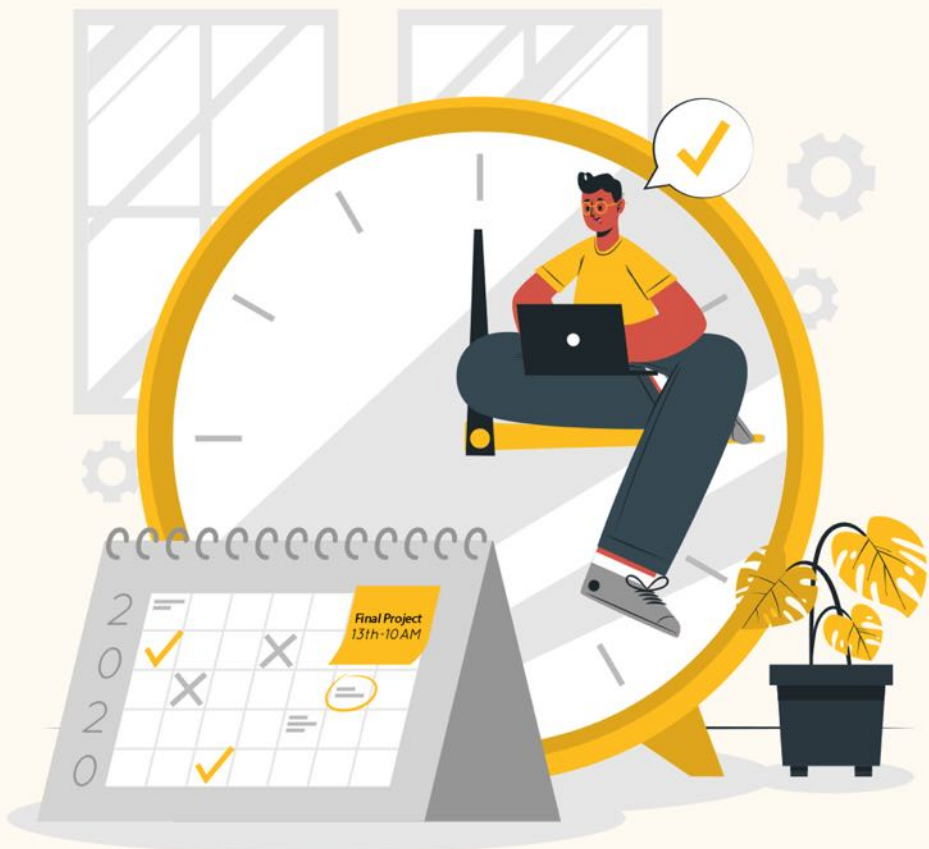
f. find right *Partner or Community*

untuk bisa bertahan dan mendukung untuk melakukan planning yang kita buat, kita mungkin membutuhkan partner kerja yang tepat, orang yang tepat, bahkan mungkin suami atau istri serta komunitas yang bisa mendukung. Tanpa campur tangan Tuhan dan orang terdekat di sekitar kita, maka akan sulit kita bisa mendapatkan keberhasilan (Pengkotbah 4:9-10).

Mari saya mengajak kita semua untuk melakukan sesuatu di masa penantian ini, sambil menunggu kita terus bertumbuh dan mempersiapkan diri sama seperti petani yang mempersiapkan ladangnya untuk menerima hujan dari Tuhan. God Bless Us All.

Tips Time Management For Students (SFH)

Salah satu kemampuan yang perlu dimiliki seorang murid (apalagi dalam masa pandemic) adalah **effective time management**. Semakin baik seorang murid mengatur waktu, semakin mudah ia mencapai target yang diinginkannya dan semakin produktif dalam sekolah bahkan dalam kehidupan pribadinya. Setiap orang diberikan waktu yang sama, 24 jam per hari, artinya **bukan seberapa banyak waktu yang Anda punya , tetapi seberapa baik Anda dapat mengatur waktu.**



Di bawah ini adalah time management tips yang dapat membantu Anda:

1. Prepare in Advance

Jadwal yang padat digabung dengan gangguan yang banyak dapat dengan mudah masuk menghalangi Anda menyelesaikan pekerjaan. Luangkan waktu untuk mengatur prioritas Anda, tugas-tugas dan kegiatan Anda (daily and weekly). Beberapa aplikasi yang dapat digunakan membantu Anda terorganisir dengan baik: google calendar, tick-tick.

2. Avoid Multitasking

Salah satu cara untuk menurunkan produktivitas adalah multitasking. Fokuslah pada pekerjaan atau tugas yang menurut Anda mendesak, kemudian kerjakan tugas yang penting dan membutuhkan banyak usaha. Jika Anda butuh dibantu untuk tetap fokus, buatlah daftar pekerjaan dengan menggunakan project management tool, seperti: trello, evernote, todoist.

3. Block Out Distractions

Saya rasa gangguan terbesar bagi seorang murid saat ini adalah social media dan games, mungkin ada hal lainnya, tetapi dua hal ini menurut saya yang paling berpengaruh dalam kehidupan seorang remaja. Saya memakai social media dan juga bermain games. Tetapi seringkali dua hal ini menjadi gangguan terbesar ketika kita akan mengerjakan sesuatu sehingga banyak pekerjaan tertunda. Berapa banyak waktu yang Anda habiskan hanya untuk scrolling feeds atau stories di Instagram. Berapa lama Anda melihat tik-tok atau twitter? Jika Anda mudah terganggu dengan hal-hal tersebut Anda bisa menjauhkannya ketika Anda mengerjakan tugas-tugas atau block the apps for a while. You need to stay focus and concentrate on your studies in order to finish your tasks.

4. Reward Yourself

Kehidupanmu harus seimbang dan hindarilah burning out. Ya, Anda harus mengatur dan memprioritaskan waktu untuk dapat fokus dalam belajar, pekerjaan dan kehidupan pribadi Anda. Tetapi ingat untuk memberi diri Anda reward setelah semua pekerjaan diselesaikan dengan baik, celebrate your accomplishments and treating yourself to something you truly enjoy. It's important to avoid burnout.

5. Get a Good Night Sleep

Ini penting untuk mengistirahatkan tubuh Anda dan menjaga pikiran Anda tetap segar untuk esok hari. Milikilah tidur yang berkualitas.

PREACHERS *Club* A MAN AFTER GOD'S HEART



And when He had removed him, he raised up for them David as king, to whom also He gave testimony and said, 'I have found David the son of Jesse, **a man after My own heart**, who will do all My will.' - Acts 13:22 NKJV

Belajar dari kehidupan Daud memang sangat menarik, karena Daud satu-satunya orang yang dalam Alkitab disebutkan sebagai a man after God's heart. Ada beberapa hal yang dapat kita aplikasikan dalam kehidupan kita lewat cerita tentang Daud.

1. With worship we will have relationship

Daud adalah orang yang sangat suka menyembah, begitu banyak mazmur dan nyanyian yang Daud ciptakan untuk mengekspresikan kecintaan dan kekagumannya pada Tuhan. **Waktu sedih, marah, kecewa, takut, gembira, dia menyatakan semuanya kepada Tuhan. Itu sebabnya Tuhan menganggap Daud sebagai orang yang dekat di hatiNya. Daud mencurahkan segala isi hatinya kepada Tuhan.** Penyembahan akan membawa kita kepada hubungan yang lebih intim dengan Tuhan. Saya percaya hubungan yang berhasil adalah jika ada interaksi dua arah. Tuhan sudah terlebih dahulu mengasihi kita, respon yang dapat kita berikan adalah dengan menyembah & memuji Tuhan, berdoa, baca firman supaya kita semakin mengenal Tuhan dan tahu apa kehendakNya dalam kehidupan kita.

2. Be a well-prepared person

"Tetapi Daud berkata kepada Saul; Hambamu ini biasa menggembalakan kambing domba ayahnya. Apabila datang singa atau beruang, yang menerkam seekor domba dari kawanannya, maka aku mengejanya, menghajarnya, dan melepaskan

domba itu dari mulutnya. Kemudian apabila ia berdiri menyerang aku, maka aku menangkap janggutnya lalu menghajarnya dan membunuhnya." - 1 Samuel 17:34-35

Daud seringkali dianggap remeh oleh orang-orang di sekitarnya, tapi dia mempersiapkan dirinya dan melatih skillnya untuk menghadapi tantangan, sehingga saat bertemu dengan singa dan beruang pada saat menggembalakan dombanya, Daud tidak gentar bahkan mengalahkannya dengan berani. Jadilah orang yang selalu siap menghadapi tantangan. Sehingga saat menghadapi keadaan yang di luar ekspektasi, kita sudah terlatih serta mempunyai **grit dan endurance**.

3. Trust God no matter what

"Pula kata Daud : Tuhan yang telah melepaskan aku dari cakar singa dan cakar beruang. Dia juga akan melepaskan aku dari tangan orang Filistin itu." - 1 Samuel 17:37

Daud mempercayai Tuhan sepenuhnya bahwa pertolongan dan penyertaanNya akan selalu ada untuk Daud dalam segala situasi, bahkan saat harus menghadapi Goliat, Daud percaya kalau Tuhan yang akan melepaskan dia dari tangan Goliat.

Terkadang kita terlalu fokus pada masalah yang ada di hadapan kita sehingga kita mengecilkan kuasa Tuhan. Tetapi dari Daud kita dapat belajar sebesar apapun "goliat" yang ada di depan kita, penyertaan Tuhan akan tetap ada. Mari belajar percaya kepada Tuhan tanpa meragukanNya sedikitpun. Tuhan tahu yang terbaik untuk kita, tugas kita adalah lakukan apa yang ada di depan kita dengan setia. Tuhan selalu beserta kita.

4. Obey His command

Daud tidak sekonyong-konyong jadi orang yang berkenan kepada Tuhan (man after God's heart) dia mendapatkan "gelar" itu karena melakukan segala kehendak Tuhan.

"Aku telah mendapat Daud bin Isai, seorang yang berkenan di hati-Ku dan yang melakukan segala kehendak-Ku." - Kisah para rasul 13:22
Saul kehilangan Roh Tuhan dan ditolak sebagai raja karena dia tidak taat pada perintah Tuhan. Tetapi Daud mendapat perkenanan Tuhan karena taat melakukan segala perintah Tuhan. Seringkali kita bertanya-tanya bagaimana caranya mengasihi Tuhan? Dalam Yohanes 14:15 jelas sekali dikatakan "Jika kamu mengasihi Aku, kamu akan melakukan segala perintah-Ku."

Daud melewati proses, dari gembala domba – pelayan Saul – pembawa senjata – mengalahkan Goliat – mengepalai prajurit – lalu menjadi raja. Dia setia dalam setiap proses dan melakukan kehendak Tuhan, that's make Him a man after God's heart.

Mari kita belajar dari kehidupan Daud untuk menjadi orang-orang yang dekat di hati Tuhan.

"Daud berhasil di segala perjalanannya, sebab Tuhan menyertai dia." - (1 Sam 18:14)
(Saya) berhasil di segala perjalanan (saya), sebab Tuhan menyertai (saya)

Oleh Andriet



KUATKAN & TEGUHKANLAH HATIMU

Yosua 1: 6 – 9, berbunyi demikian 1:6 Kuatkan dan teguhkanlah hatimu, sebab engkau yang akan memimpin bangsa ini memiliki negeri yang Kujanjikan dengan bersumpah kepada nenek moyang mereka untuk diberikan kepada mereka. 1:7 Hanya, kuatkan dan teguhkanlah hatimu dengan sungguh-sungguh, bertindaklah hati-hati sesuai dengan seluruh hukum yang telah diperintahkan kepadamu oleh hamba-Ku Musa; janganlah menyimpang ke kanan atau ke kiri, supaya engkau beruntung, ke manapun engkau pergi. 1:8 Janganlah engkau lupa memperkatakan kitab Taurat ini, tetapi renungkanlah itu siang dan malam, supaya engkau bertindak hati-hati sesuai dengan segala yang tertulis di dalamnya, sebab dengan demikian perjalananmu akan berhasil dan engkau akan beruntung 1:9 Bukankah telah Kuperintahkan kepadamu: kuatkan dan teguhkanlah hatimu? Janganlah kecut dan tawar hati, sebab TUHAN, Allahmu, menyertai engkau, ke manapun engkau pergi. " Sedikit gambaran dari ayat yang mau saya bagikan ini adalah keadaan Yosua ditunjuk Tuhan untuk menggantikan nabi Musa untuk memimpin satu bangsa besar, atau bahkan di Alkitab disebut sebagai umat pilihan Allah. Uniknyanya di ayat 1-5 Tuhan memberikan janji kepada Yosua dan Tuhan akan melakukan hal yang sama seperti yang Ia lakukan kepada Musa. Tetapi yang saya suka di ayat 6 Yosua belum berkata apa-apa, tapi Tuhan tahu bahwa Yosua sedang kuatir, takut, cemas atau apakah dia siap menghadapi musim baru dalam kehidupannya. Saya rasa musim yang sedang dialami oleh Yosua tidak beda jauh dengan musim yang sedang kita alami sekarang. Awal tahun 2020 sekitar bulan maret akhir Corona masuk ke Indonesia banyak hal yang langsung berubah, perekonomian di Indonesia bahkan dunia tidak baik, banyak kematian terjadi, banyak orang harus kehilangan pekerjaan mereka, dan sebagainya. Saya rasa banyak dari kita mulai kehilangan harapan, mulai kehilangan kepada siapa kita harus bergantung. Saya bersyukur Tuhan tidak hanya memberikan semangat kepada Yosua tetapi disertai 3 Tips.

1. Stay On Track With God.

Di ayat 7 Tuhan mengingatkan Yosua untuk jangan menyimpang ke kanan ke kiri. Ketika merenungkan ini saya berpikir cukup tidak berbuat dosa saja sudah melakukan perintah Tuhan. Betul, tidak berbuat dosa itu harus, namun ketika merenungkan ini, apa yang Tuhan maksud dengan " kita tidak menyimpang ke kiri atau ke kanan" . Kiri dan kanan dalam konteks ini adalah siapa yang kita andalkan selama ini. Baik itu karir, Uang, Asset, Usaha, atau bahkan orang yang sangat kita andalkan? Tuhan ingin kita mengandalkan Tuhan 100% dalam kehidupan

2. Meditate And Practice Word Of God

Di ayat 8 ada kalimat renungkanlah. Pertama kali saya membaca ayat ini, yang terlintas di pikiran saya adalah yang penting udah ke gereja, yang penting udah pelayanan, yang penting sudah saat teduh. Di jaman pandemi yang seharusnya saya lebih banyak waktu untuk bersama Tuhan, membaca firman-nya tetapi malah teralihkan oleh Netflix, Youtube, bahkan ke untuk menonton kebaktian online saja tidak punya disiplin waktu.

Tuhan mengingatkan saya untuk punya waktu Intim lagi sama Tuhan, punya waktu terbaik bukan waktu sisa kita. Selain merenungkan firman, Tuhan juga ingin kita untuk melatih atau melakukan apa yang sudah kita pelajari, apa yang sudah kita renungkan apa yang menjadi kerinduan isi hati Tuhan untuk kita

Di ayat 9 sebenarnya tidak jauh berbeda dengan ayat 6-7 yang bersisi " kuatkanlah dan teguhkanlah hatimu". Di ayat 9 ada tanda Tanya (?). Ketika saya merenungkan ini kenapa ada tanda tanya, bukannya Tuhan sedang menyemangati Yosua? Ketika merenungkan ini saya melihat kebesaran Tuhan dimana Dia Tahu bahwa Yosua masih takut. Mungkin kalo Yosua diijinkan bicara, "Tuhan saya bisa untuk ga menyimpang ke kiri dan ke kanan, saya bisa untuk merenungkan Firman-Mu dan melakukannya, tapi Tuhan realitanya bangsa Israel ini bukan bangsa Yang gampang diatur, bukan bangsa yang mudah untuk dipimpin, banyak sekali tantangannya" . Dan tips ke-3 yang Tuhan mau kasih buat Yosua

3. Be Brave God Is With You!

Yap! Realitanya memang ngga enak dan sulit tapi beranikah kita untuk menghadapi realita yang ngga enak, dan tidak sesuai dengan yang kita harapkan. " Tapi bukankah rancangan-Nya bukan rancangan kecelakaan melainkan rancangan damai sejahtera."

Saya sedang mempersiapkan pernikahan dalam waktu dekat. Banyak sekali hal yang harus diurus dan juga banyak ketakutan ke depan akan seperti apa? Hal-hal seperti tempat tinggal, keadaan keuangan yang belum stabil di tengah pandemic ini yang menyebabkan saya memiliki banyak ketakutan dan kecemasan, Tapi Tuhan masih ingatkan saya untuk punya waktu Intim dengan Dia, berharap sama Tuhan 100% bahwa Tuhan yang akan sediakan. Memang tidak mudah, tapi beranikah kita untuk punya pengharapan kembali kepada Tuhan, beranikah kita untuk punya waktu intim lagi sama Tuhan, beranikah kita untuk gabung icare atau kebaktian online apapun keadaan musim kita sekarang? Saya harap jawaban kita semua adalah Ya! Memang Tuhan tidak pernah menjanjikan kehidupan yang mudah, tapi dia menjanjikan penyertaan selalu. Jadi apapun pun musim kita kedepan pastikan kita libatkan Tuhan dalam musim kehidupan kita.

Billy- iCare Inside Out



KIDS CORNER : DEPRESI PADA ANAK

Tak hanya orang dewasa yang alami depresi, ternyata depresi juga bisa terjadi pada anak-anak. Oleh karena itu pada hari Minggu, 27 September 2020, IFGF Kids mengadakan Sunday Chat bersama Ibu Yudhi Roostanty untuk lebih mengenal dan mengatasi depresi pada anak.

Menurut **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**, 3,2 % anak - anak di Amerika Serikat yang berusia antara 3 - 17 tahun didiagnosa mengalami depresi. Dan berdasarkan data dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, selama 5 bulan pandemi Covid-19 di Indonesia, dari 4010 siswa diperiksa terdapat 62% yang mengalami depresi dan lebih dari 50% dialami di usia < 20 tahun.

Apa itu Depresi?

Depresi merupakan sebuah penyakit yang ditandai dengan rasa sedih yang berkepanjangan dan kehilangan minat terhadap kegiatan-kegiatan yang biasanya kita lakukan dengan senang hati. Tanda berikutnya adalah berhenti menjalankan kegiatan yang biasa dilakukan sehari-hari setidaknya selama dua minggu.

Apa Gejala Depresi pada Anak ?

1. Gejala fisik

Sering sakit perut, sering sakit kepala, berat badan tidak bertambah atau terlihat semakin kurus, nafsu makan berkurang atau justru bertambah dengan cepat, terlihat lelah, dan sulit tidur.



2. Gejala mental

- Menjadi mudah mengamuk, terlebih jika dirinya dikritik.
- Merasa sedih bahkan putus asa.
- Tidak mau atau tidak mampu menyelesaikan tugas sekolah.
- Sering berbohong
- Kehilangan minat dalam melakukan hobi atau aktivitas yang sebelumnya digemari.
- Lebih suka menyendiri, enggan berinteraksi atau bergaul dengan teman-teman sebayanya, bahkan dengan keluarganya.
- Sulit berkonsentrasi
- Memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri.
- Merasa sangat bersalah dan menganggap dirinya tidak berharga.
- Sering terlihat gelisah atau cemas.

Anak dapat dicurigai mengalami depresi bila gejala - gejala tersebut berlangsung hingga lebih dari 2 minggu, serta mengganggu aktivitas anak sehari-hari. Meskipun beberapa anak dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan normal, tetapi umumnya sebagian besar anak depresi akan mengalami perubahan nyata dalam kegiatan sosial.

Apakah Depresi bisa melanda Anak - Anak usia Prasekolah ?

Para pakar meyakini bahwa 1- 3% anak usia TK atau PAUD mengalami kondisi depresi apalagi jika sejak usia dini anak sudah dicekoki dengan berbagai tekanan pelajaran dan kurang waktu bermain.

Menurut penelitian American Journal of Psychiatry, risiko anak mengalami depresi di kemudian hari meningkat saat ia mengalami depresi di usia prasekolah. Oleh karena itu menurut mereka, anak prasekolah sebaiknya perlu diskriminasi untuk gejala depresi

secara rutin. Dengan begitu, bila terdapat tanda-tanda depresi pada anak, orangtua dapat segera mengambil tindakan dengan mulai memberikan terapi. Pasalnya, terapi yang dilakukan sejak dini hasilnya jauh lebih efektif.

Apa Faktor yang Menyebabkan Depresi ?

Depresi adalah penyakit yang kompleks dengan beberapa penyebab seperti biologis, psikologis, dan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa banyak faktor yang berkontribusi terhadap depresi, termasuk:

- Riwayat depresi keluarga
- Dilahirkan dari seorang ibu yang lebih muda dari 18 tahun
- Riwayat stres atau trauma, termasuk konflik antara orang tua atau pengasuh anak
- Toxic parents
- Masalah tidur, masalah medis, terutama penyakit kronis, seperti asma
- Gaya berpikir yang negatif
- Hubungan yang buruk dengan teman
- Kehilangan seperti pindah sekolah, kematian orang yang dicinta, perceraian orang tua

Tips bagi orang tua apabila anak mengalami depresi

Peran orang tua sangat penting dalam proses pemulihan depresi pada anak. Orang tua perlu mendampingi dan memberi dukungan pada anak yang sedang depresi.

- Jadilah sahabat bagi mereka, bangun komunikasi, jadi pendengar yang baik tanpa menghakimi, bangun kedekatan emosional antara orang tua dan anak
- Cobalah untuk mengajak anak melakukan konsultasi dengan psikolog atau psikiater. Bisa lewat terapi, pengobatan, perubahan gaya hidup, dan

Cermat memperhatikan perilaku anak. Minta masukan tentang perilaku anak dari guru di sekolah ataupun orang-orang yang sering berinteraksi dengan anak kita.



- Pastikan anak konsumsi makanan bergizi, cukup tidur, rutin berolahraga, dan memiliki kesempatan untuk melakukan hobinya
- Berikan nilai-nilai spiritual bagi anak bisa melalui baca Firman Tuhan bersama, berdoa bersama, dan bisa mengajak anak-anak ikut dalam komunitas yang positif, seperti iCare anak IFGF Kids, dimana anak-anak diajarkan nilai-nilai alkitabiah

Sebagai orang tua yang memiliki anak depresi, kita tidak perlu malu meminta pertolongan kepada pendeta, konselor, atau orang-orang terpercaya lainnya. Karena kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik.

Seperti dikatakan di Yehezkiel 34:16 (TB)

Yang hilang akan Kucari, yang tersesat akan Kubawa pulang, yang luka akan Kubalut, yang sakit akan Kukuatkan, serta yang gemuk dan yang kuat akan Kulindungi; Aku akan menggembalakan mereka sebagaimana seharusnya.

Marilah kita sebagai orang tua mengambil peran menggembalakan anak-anak kita seperti Tuhan Yesus, Gembala Agung!

Mintalah hati Bapa dan hikmat Tuhan untuk memastikan anak-anak kita sehat secara fisik, mental dan spiritual.

note : **selengkapnya bisa dilihat di IGTV @ifgfkidsbandung**

oleh Rita Kwok



HOW TO HANDLE YOURSELF *at* THIS SEASON

Oleh, Sylvia Santosa.

Hi Ladies...

LOVE online yang dilakukan pada tanggal 17 September yang lalu dilayani oleh Ps Ancella Gunawan. Beliau adalah Global IFGF Kids Director dan IFGF Jakarta Pastoral Team. Tema yang dibawa dalam Love kali ini adalah How to Handle Yourself at This Season. Ps Ancella mengingatkan para ladies bagaimana kita bisa menangani diri kita sebagai seorang wanita, istri dan ibu dari anak - anak kita.

Di musim pandemi ini, dimana kita semua yang lebih banyak tinggal di rumah, seringkali kita mengalami stress atau mengalami kesulitan dalam menangani masalah - masalah yang terjadi di dalam rumah kita.

Seberapa sering kita berkata: stress banget menghadapi anak - anak sekolah di rumah, apalagi kalau suami tidak ikut membantu; aku bukan seorang istri/ ibu yang baik; koq orang lain hidupnya lebih enak; pusing yah sama hidup, mendingan ini atau itu.

Perkataan - perkataan seperti ini keluar sering kali karena kita tidak bisa menerima keadaan kita, tidak bisa menerima kekurangan anak-anak kita atau mulai membandingkan situasi buruk kita dengan orang lain.

Sebelum kita bisa menangani situasi kita, kita harus bisa menangani diri kita sendiri dulu.

Kita harus mengerti bahwa dalam situasi yang tidak mudah, selalu ada tujuan Tuhan di baliknya. Seperti Ratu Esther dipakai Tuhan untuk menyelamatkan bangsanya, kita sebagai wanita akan Tuhan pakai di dalam masa - masa seperti sekarang. "And who knows but that you have been created for such a time as this" (Esther 4:14).

Bagaimana kita bisa menangani diri kita di musim ini? Ps Ancella memberikan 3 kunci utama untuk kita bisa menghadapi situasi di musim ini:

Berdamai dengan *diri sendiri*

Mari kita kenali kekurangan dan kelebihan kita. Kita adalah manusia biasa. Tapi kita diciptakan dengan luar biasa oleh Tuhan. Di dalam Mazmur 139:4 tertulis :

"Aku bersyukur kepada-Mu oleh karena kejadianku dahsyat dan ajaib; ajaib apa yang Kaubuat, dan jiwaku benar-benar menyadarinya". Tidak apa - apa jika: keadaan kita tidak selalu baik atau kita melakukan kesalahan. Kita memang tidak sempurna.

Berdamai dengan *keadaan*

Seringkali kita dihadapkan dengan situasi yang sangat sulit. Yang kita bisa lakukan adalah mengubah apa yang bisa kita rubah dan menerima apa yang tidak bisa kita rubah. Amsal 4: 18 berkata "Tetapi jalan orang benar itu seperti cahaya fajar, yang kian bertambah terang sampai rembang tengah hari".

Berdamai dengan *Tuhan*

Kita adalah manusia biasa yang berjalan bersama Tuhan yang luar biasa. Bersyukurlah kepada Tuhan atas segala yang kita punya dan berdoa untuk semua masalah kita. Tuhan mendengar doa - doa kita. Apa yang penting bagi kita merupakan hal yang penting juga untuk Tuhan. Seperti dikatakan dalam Yesaya 65:24

"Maka sebelum mereka memanggil. Aku sudah menjawabnya ketika mereka sedang berbicara, Aku sudah mendergarkannya".

Ladies, mari kita belajar untuk menghadapi situasi di musim ini dengan belajar menangani diri kita sendiri terlebih dahulu dan mengandalkan Tuhan.

WHEN STUCK IN SITUATION
YOU

cannot change
ACCEPT IT
gracefully





Bepergian di Masa Pandemi

Dr. Shinly Suzana

Awal tahun 2020 kita semua dikejutkan dengan masuknya virus corona ke Indonesia yang menyebabkan banyak korban jiwa sehingga World Health Organization (WHO) menetapkan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai pandemi global pada Rabu, 11 Maret 2020. Pandemi ini mempengaruhi setiap aspek kehidupan manusia dari semua golongan tak terkecuali dan saat ini kita telah memasuki era new normal yang artinya masyarakat harus melakukan perubahan pola hidup dengan tatanan dan adaptasi kebiasaan baru agar dapat hidup produktif dan terhindar dari penularan Covid-19.

Seperti kita ketahui penularan Covid-19 terjadi melalui droplet yang dapat menginfeksi manusia dengan masuknya droplet yang mengandung virus SARS CoV-2 ke dalam tubuh melalui hidung, mulut, dan mata. Penularan melalui droplet dan kontak erat terjadi ketika seseorang berada pada jarak dekat (dalam 1 meter) dengan seseorang yang memiliki gejala pernapasan (misalnya batuk atau bersin). Penularan juga dapat terjadi melalui benda dan permukaan yang terkontaminasi droplet disekitar orang yang terinfeksi. Penelitian yang terbaru juga mengatakan bahwa penularan dapat terjadi melalui udara dalam ruangan dengan ventilasi buruk yang terkontaminasi virus dan menginfeksi orang lain.



Dengan mengetahui cara penularan virus Covid-19 ini diharapkan kita dapat lebih berhati-hati dengan mengikuti protokol kesehatan yang berlaku dalam mencegah penyebaran virus agar tidak semakin meluas. Tempat dan fasilitas umum merupakan area berkumpulnya masyarakat dalam melakukan aktifitas kehidupan sosial dan menjadi salah satu tempat penularan virus. Karena itu kita harus mengetahui apa saja yang dapat kita lakukan saat bepergian ke tempat umum di masa pandemi ini agar tidak tertular virus Covid-19.

Ada beberapa hal yang harus kita ketahui jika ingin bepergian ke tempat umum, seperti di bawah ini (menurut KEPMENKES RI tahun 2020):

- a. Menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) berupa masker yang menutupi hidung dan mulut hingga dagu. Jika menggunakan masker kain, dianjurkan masker kain 3 lapis.
- b. Membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan pakai sabun di air mengalir atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol/hand sanitizer. Selalu menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak bersih (yang mungkin terkontaminasi droplet yang mengandung virus)
- c. Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang bicara, batuk, atau bersin, serta menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan.
- d. Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta mengonsumsi gizi seimbang, aktifitas fisik minimal 30 menit sehari dan istirahat yang cukup, serta menghindari faktor resiko penyakit. Orang yang memiliki komorbiditas/penyakit penyerta/kondisi rentan seperti diabetes, hipertensi, gangguan paru, gangguan jantung, gangguan ginjal, penyakit autoimun, kehamilan, lanjut usia, anak-anak, dan lain-lain sebaiknya tetap di rumah kecuali ada kebutuhan mendesak maka harus lebih berhati-hati dalam beraktifitas di luar rumah dengan memperhatikan protokol kesehatan.



Dengan mengikuti protokol kesehatan yang telah ditetapkan diharapkan dapat mengurangi penyebaran virus Covid-19 ini. Dibutuhkan kepatuhan dan kesadaran dari masing-masing pribadi untuk bisa menjaga kesehatan diri sendiri dan orang sekitar. Diluar semua peraturan yang ada, yang juga tidak kalah penting adalah selalu berdoa agar kita selalu berada dalam lindungan Tuhan dimanapun kita berada. Stay safe and stay healthy! God bless!

TUHAN MENYERTAI SAYA

Sebagai salah satu syarat mengikuti ujian spesialisasi syaraf di Unpad, semua mahasiswa harus mengikuti swab test Covid-19 sebelum ujian.

Namun kali ini Siuli tidak dapat mengikuti ujian karena dinyatakan positif Covid-19.

Meskipun dokter sudah bilang bahwa kemungkinan untuk menularkan tidak besar, rasa ketakutan di dalam dirinya tetap muncul. Takut akan memburuk sewaktu-waktu dan dapat berakhir dengan kematian.



Akhirnya Siuli memutuskan untuk isolasi di rumah sakit sambil terus berpikir kenapa hal ini terjadi pada dirinya walaupun semua protokol dan APD sudah dia penuhi dengan disiplin.

Seorang senior pun berkata pada Siuli untuk terus memandangi Yesus dalam perjalanannya melewati penyakit Covid-19 ini dan memberikan ayat di Roma 8:28.

Teman-teman iCare pun support selalu selama proses isolasi hingga akhirnya dinyatakan sembuh, dibuktikan dengan hasil swab yang negatif.

Akhirnya, setelah boleh kembali dari rumah sakit dan mengikuti isolasi mandiri lagi di rumah, Siuli pun mengikuti ujian susulan dan berhasil untuk lulus tanpa remedial. "Tetap semangat bagi mereka yang menderita Covid-19! Jangan lupa Tuhan selalu menyertai seperti Dia juga sudah menyertai saya.", begitu pesan dari Siuli

Siuli - iCare Overflow

PERTANDINGAN KEHIDUPAN

Lari sudah menjadi bagian dari keluarga Valeska. Sebelum memutuskan untuk melayani Tuhan penuh waktu, ayahnya, Max Thenu adalah atlit lari, yang juga adalah anak dari seorang pelari. Diberkati dengan struktur tulang kaki yang cocok untuk menjadi pelari, ayah Valeska menginginkannya untuk menjadi pelari juga.

Banyak hal yang harus dikorbankan oleh Valeska ketika memasuki dunia pelari; waktu bermain, waktu bersantai, bahkan waktu bersama keluarga.

Pada usia 9 tahun, Valeska mengikuti kompetisi pertamanya. Peringkat ke 6 se-Bandung Raya untuk kelas usia dini. Awalnya Valeska merasa rugi jika harus latihan selama berbulan-bulan hanya untuk lomba beberapa belas detik saja. Namun, kegigihannya dalam



berlatih membuahkan hasil ketika setahun kemudian Valeska meraih juara pertama se-Bandung Raya, kegembiraan yang luar biasa didapatkan dari hasil kerja kerasnya selama ini.

Begitu pula pertandingan kehidupan kita ini. 1 Timotius 6:12 *"Bertandinglah dalam pertandingan iman yang benar dan rebutlah hidup yang kekal. Untuk itulah engkau telah dipanggil..."*

Kita harus terus-menerus melatih kekuatan iman kita, keteguhan kita dalam mengikuti jejak Kristus di dalam setiap langkah kehidupan ini. Agar akhirnya kita dapat menjadi pemenang.

Valeska Thenu - Pelari Cilik



#IFGFBDGCITYCARE

IFGF

BANDUNG

CITYCARE

“Usahakanlah kesejahteraan kota
ke mana kamu Aku buang,
dan berdoalah untuk kota itu kepada Tuhan,
sebab kesejahteraannya adalah
KESEJAHTERAANMU.”

- YEREMIA 29:7 TB -

Acc. BCA No. 438 557 3333
YAY GRAHA INSPIRASI S I



For any info, HOTLINE:
0877-2211-1767 (WA only)

CHURCH BUILDING

BCA 438 68 77777

**AN. YAYASAN GRAHA INSPIRASI
SEJAHTERA INTERNASIONAL**



WE CARE

WE SHARE

WE LOVE

KOMUNITAS YANG SEHAT UNTUK TUMBUH BERSAMA

DAY	TIME	ICARE	ADDRESS	CG LEADERS & CORE TEAM
TUE	11.00 WIB	iCARE PA MANDARIN	Setrasari	Ps Honey
	18.30 WIB	INSIDE OUT (SINGLE)	Purnawarman	Billy . Michelle Aurelia . Cynthia Karlina . Sandra
	18.30 WIB	FULFILLED (COUPLE)	Purnawarman	David - Michelle . Gorby - Feli . Amri - Desi
	18.30 WIB	FAITH FACTOR	Suryani Dalam	Ute . Joseph
	18.30 WIB	REACH OUT	Paskal Hypersquare	Cliff - Yunita . Mike - Devina
	18.30 WIB	LIVING HOPE	Sumber Sari Area	Christian Clei . Sandra Yulia
	18.30 WIB	PROTOS STONE HILL	Gunung Batu	Wandy . Sherly . Gall . Yudita
	19.00 WIB	LIGHTHOUSE	Paskal Hypersquare	Kent . Nicholas Pradana
	20.00 WIB	TURNING POINT	Setra Duta	Alex Foe . Alex Santoso Rudy . Ricky . Jemmy
WED	09.30 WIB	SINGGASANA PRADANA		Lenny
	15.00 WIB	SOARING	Paskal	Claudia . Sylvia Sutedja
	18.00 WIB	OUR HOME PURWAKARTA		Andi
	18.30 WIB	FULL HEART 1	Setra Duta	Anton . Alfin . Yudhi . Gama
	18.30 WIB	KAIROS	Paskal	Erwin . Lita
	18.30 WIB	OVERFLOW	Holis	Ricky . Ivana
	19.00 WIB	BREAKTHROUGH	Setraduta	Adrian . Melissa . Frederick . Amalyn
	19.00 WIB	PENIEL 1	Clumbuleult / Budi Asih	Johan . Donna . Agus . Yunita . Ryan . Jane
	19.00 WIB	PENIEL 2	Kanayakan	Andrew . Shirley . Shlane
	19.00 WIB	QUALIFIED	Paskal Hypersquare	Marcell . Clara
	19.00 WIB	RANCAEKEK TEEN	Perum SBG	Ps. Max
	19.00 WIB	UNITY 104	Lengkong	Ps. Teddy
	19.00 WIB	GATSU	Gatot Subroto no. 110	Novandri . Simon . Daniel Serafinus
THU	18.30 WIB	PONDOK MUTIARA	Pondok Mutiara Cimahi	Suharto Daniel . Jajan . Sani . Marchia
	18.30 WIB	PROTOS KARANG SARI	Jl. Karang Sari	Aribawa . Dora
	19.00 WIB	NEXT LEVEL	Jl. Sayuran	Dedy Sumartono . Karina (2 minggu sekali)
	19.00 WIB	PRAMA	Simpang Lima Area	Edison . Novandri
	19.00 WIB	MEKARWANGI		Ps. Agus . Yudhi . Ricky . Fella
	18.30 WIB	UNITY 101	Dago Pakar Permai I	Tonny Mulijana . Lisna
			Dadali	Harijanto . Lanny
			Istana Regency	Iwan . Susan
	18.30 WIB	LEVEL UP	Babakan Jeruk III	Swanlan . Ricky . Fella . Hendra
			Singgasana Pradana	Agung . Kathya

HEAD OF CAREGROUP FACILITATORS	FACILITATORS CAREGROUP	FACILITATORS CAREGROUP
Erik Sutanto esutanto.aka@gmail.com Yohanes Kusika ifgfbdgdisc@gmail.com	Ps. Max Thenu - maxthenu@yahoo.com Ps. Teddy Triyadi - teddyrachel92@gmail.com Indra Simorangkir - indrasimorangkir@rumahcemara.org Liani Christi - lianichristi@gmail.com Edwin Susanto - susantoedwin@yahoo.com Edison Sitorus - edisonprs@gmail.com	Astria Prambudi - astria.prambudi@gmail.com Tedy Tedja - tedy.tedja@gmail.com Brian Sutedja - brian.sutedja@gmail.com Ferry Dermawan - ferryharyantodarmawan@gmail.com Yanto Situmorang - situmorangyanto77@gmail.com Mirielle Alexandriet - m.alexandriet@gmail.com



BANDUNG

Bank Account & Persembahan

Bagi Bapak/Ibu/Sdr./Sdri. yang rindu menabur,
dapat menyalurkan persembahannya melalui rekening :

PERSEMBAHAN & PERSEPULUHAN

BCA cabang BTC
ACC. NO. 5140347771
atas nama
IFGF GISI



BCA
mobile



gopay

OVO

PERSEMBAHAN DPW

BCA cabang LINGKAR SELATAN
ACC. NO. 4533028180
atas nama
IFGF GISI DPW Jabar

PERSEMBAHAN DIAKONIA

BCA cabang ASIA AFRIKA
ACC. NO. 0083889770
atas nama
ALEX FERDIAN SANTOSO

Informasi selanjutnya dapat menghubungi SEKRETARIAT IFGF Bandung Raya



BANDUNG

Pelayanan Jemaat

Konseling, Kunjungan, Pengudusan Rumah, Baptisan Air, Pernikahan,
Penyerahan Anak, Diakonia, Rumah Sakit, Kedukaan / Pemakaman

BAPTISAN AIR

Telah mengikuti Kelas Engage Dasar I “Anda Pasti Selamat”
Mengisi Formulir Baptisan
Membawa pakaian ganti

PENYERAHAN ANAK

Mengisi Formulir Penyerahan Anak
Fotokopi Akte Kelahiran Anak (bila ada)

PERNIKAHAN

- Salah satu calon pengantin adalah jemaat IFGF Bandung
- Telah mengikuti kelas Engage
- Sudah bergabung dan aktif di icare minimal 3 bulan
- Mengikuti wawancara pra-nikah
- Mengisi formulir pernikahan
- Membawa berkas-berkas yang telah di fotokopi pada saat wawancara pra-nikah; berupa :
 1. Pas Foto Berdampingan 4x6 (2 lembar)
 2. Fotokopi KTP masing-masing
 3. Fotokopi Kartu Keluarga masing-masing
 4. Fotokopi Akte Lahir masing-masing
 5. Fotokopi Sertifikat Baptis Selam masing-masing
 6. Fotokopi Surat Keterangan belum pernah menikah dari Kelurahan (bagi yang belum pernah menikah)
 7. Fotokopi Surat Kematian atau sejenisnya (bagi yang sudah pernah menikah)
- Membuat Surat Persetujuan Menikah dari orang tua masing-masing dan ditandatangani di atas materai Rp 6.000,-
- Mengikuti konseling pra-nikah dengan waktu yang telah ditentukan (min. 6 bulan sebelum hari pernikahan - pendaftaran konseling melalui iCare Leader)



BANDUNG

service schedule

Trust in the Lord with all your heart, and do not lean
on your own understanding. In all your ways acknowledge him,
and he will make straight your paths.

- Proverbs 3:5-6

sunday service

onsite at 

SUNDAY | 8.00 & 10.30 AM

join online service (linktr.ee/ifgfbdg)

sunday service

online on YouTube

SUNDAY | 8.00 AM

kids service

online on YouTube

SUNDAY | 10.00 AM

LOVE community

online via zoom

THURSDAY | 8.00 PM

once every 2 weeks

teens4real

online via zoom

SUNDAY | 10.00 AM

join online service (biolinky.co/ifgfteenbdg)

college community

online via zoom

FRIDAY | 7.00 PM

the house.

IFGF HALL Bandung

Paskal Hyper Square Blok J

Jl Pasirkaliki No 25-27 Bandung 40172, Indonesia

office.

Paskal Hyper Square Blok J

Jl Pasirkaliki No 25-27 Bandung 40172, Indonesia

www.ifgfbandung.org

**GREATER
BLESSING**



IFGF GISI BANDUNG



@ifgfbdg



IFGF BANDUNG