

ISSUE  
166

IFGF

FEBRUARY  
2024

*TAKE A*  
*stand*

## 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. Jonathan Kasmin  
Ps. Ferry Haryanto Darmawan

### EDITORS

Itin Chen  
Ivan C. Hermanto

### WRITERS

Eveline Chandra  
Jessica Adella  
Ming Fat  
Nike Liando  
Christian widianto  
Shinly Suzanna

### GRAPHIC DESIGNERS

Alwin Sastrasumita  
Shierlyn Tedja  
Feilicia Josephine  
Herman Darmawan  
Ricky Tjandradinata  
Valentinus Sanusi

### 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

IFGF GISI BANDUNG

@ifgfbdg

IFGF BANDUNG

[www.ifgfbandung.org](http://www.ifgfbandung.org)

# CONTENT LIST

- II VISI & MISI
- III DAFTAR ISI
- 05 PASTORAL DESK
- 06 ARTIKEL I // *Membangun relasi dan kolaborasi*  
*Ps. Sariwati Goenawan*
- 08 TEENS CORNER // *Three Important Conversations with Your Teen*  
*Teens Team*
- 10 COLLEGE CORNERS // *Embracing God's Calling*  
*College Team*
- 12 Leaders insight: Lead Yourself Lead Your Family
- 14 TEKNOLOGI BANTAL PENYELAMAT BIDUK RUMAH TANGGA
- 16 Kenali Gejala Kolesterol Tinggi yang Wajib Diperhatikan!
- 18 CARE GROUP LIST
- 20 BANK & PELAYANAN JEMAAT



# Pastoral

FEBRUARY // 2024 ISSUE // 166

*Desk*

## Greeting Church,

Tidak terasa bulan pertama di tahun 2024 sudah kita lewati. Saya berharap kita semua bisa memasuki *chapter* yang baru ini dengan lebih berani dan mengandalkan Tuhan di setiap keputusan yang kita ambil. Tema kita bulan ini adalah *“Take A Stand”* yang berbicara tentang pengambilan keputusan, postur yang berani, memilih untuk taat dan respon kita terhadap panggilan Tuhan dalam setiap kehidupan kita pribadi masing-masing.

Dalam kitab Yosua ketika Yosua mengirimkan 2 orang pengintai ke kota Yeriko, setelah mereka kembali kepada Yosua lalu ia berkata kepada mereka di *Yosua 2:24 Kata mereka kepada Yosua: “Tuhan telah menyerahkan seluruh negeri ini ke dalam tangan kita (the Lord has surely given the whole land), bahkan seluruh penduduk negeri itu gemetar menghadapi kita.”*

Tuhan **sudah** memberikan tanah perjanjian kepada Yosua dan Bangsa Israel, tetapi mereka perlu mengambil keputusan berani untuk menerima panggilan Tuhan dan mengklaim pemberian Tuhan tersebut. Dia adalah Immanuel yang selalu menyertai kita. Saya yakin Tuhan sudah ada di penghujung tahun 2024, sehingga saya yakin Tuhan sudah memberikan dan menyediakan begitu banyak hal yang baik untuk kita dalam pelayanan, keluarga, pekerjaan dan apa pun yang kita kerjakan setiap hari, selama kita mau berjalan bersama-sama dengan Dia.

Pertanyaannya bagi kita sekarang, apakah kita mau mengambil langkah berani untuk menerima panggilanNya yang unik di tahun ini dan menjalani panggilan tersebut dengan setia, baik secara korporat, maupun individu?

Tentu bukan suatu hal yang mudah untuk kita berani menerima panggilanNya di hidup kita. Saya mengerti bahwa tantangan yang dihadapi dalam melayani Tuhan tidak selalu mudah.

Hari-hari ini kita mungkin dihadapkan dengan berbagai macam masalah atau keputusan yang harus kita ambil. Banyak orang bertanya bagaimana saya keluar dari masalah ini, krisis ini atau bagaimana saya harus mengambil keputusan ini? Kita bisa mencontoh apa yang Yosua lakukan. Yosua mengirim dua orang pengintai terlebih dahulu, yang pada akhirnya pulang membawa keyakinan dan keberanian yang baru. **Do one step at a time.** Mari melangkah satu demi satu langkah bersama dengan Tuhan, dan saya yakin bahwa dalam setiap langkah tersebut ada kekuatan, harapan, dan penyediaan yang baru dari Tuhan.

Yosua sudah memberikan contoh bagaimana dia mengambil keputusan dan memiliki postur yang berani, walaupun apa yang di depan matanya saat itu bukan suatu hal yang mudah untuk di lewati, tetapi dia tetap yakin dan percaya Tuhan akan memberikan yang terbaik untuk dia. Saya percaya jika kita juga mau berani dan tetap percaya kepada Tuhan, penyertaan dan penyediaan-Nya selalu ada bersama dengan kita.

Saya berdoa semua dari Anda bisa **“Take A Stand”** dalam setiap keputusan dan panggilan Tuhan dalam kehidupan kita.

Ad majorem Dei gloriam,  
Sam and Naf Hartanto



# MEMBANGUN RELASI DAN KOLABORASI

”Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia  
yang memberi kekuatan kepadaku.“

**Filipi 4: 13 TB**

Belakangan ini kita mengenal satu istilah yang menarik yaitu ‘kolaborasi’. Kolaborasi atau dalam bahasa Inggrisnya adalah *the process of two or more people, entities or organizations working together to complete a task or achieve a goal*. Dengan bahasa sederhana bisa dikatakan sebagai kerja sama dengan orang lain untuk menghasilkan sesuatu. Terdengar tidak ada bedanya dengan kerja sama yang sudah kita kenal sebelumnya. Tapi tetap berbeda.

Di dalam sebuah kolaborasi kita akan mencari dan menemukan orang-orang yang kita anggap memiliki kemampuan atau kepemilikan yang dianggap dapat mendukung atau melengkapi kekurangan yang ada. Selain itu juga biasanya yang dicari adalah mereka yang memiliki kemampuan atau talent yang tidak sama dengan yang kita miliki namun akan dapat saling melengkapi jika digabungkan. Dan tentunya diharapkan bahwa penggabungan kekuatan tersebut dapat saling menguntungkan tanpa mengganggu kepemilikan masing-masing. Itulah pengertian dari kolaborasi yang sesungguhnya.

Secara umum ketika kita melihat kelebihan yang dimiliki oleh orang lain biasanya akan dianggap sebagai sebuah penghalang atau sebagai saingan. Dan jika demikian seringkali akan menimbulkan konflik dan rusaknya sebuah hubungan. Tetapi di dalam kolaborasi yang terjadi adalah sebaliknya. Kelebihan tersebut dapat menjadi sebuah jawaban bagi kita untuk menyelesaikan permasalahan yang dimiliki tanpa harus saling menjatuhkan. Malah sebaliknya akan dapat berjalan bersama-sama untuk mencapai tujuan bersama.

Merupakan sebuah kenyataan jika dikatakan bahwa tidak ada individu yang ada sempurna. Sebanyak apapun yang dimiliki oleh seseorang pasti akan tetap menemukan kekurangan yang harus dipenuhi oleh orang lain. Untuk inilah maka dibutuhkan yang namanya kolaborasi. Satu hal yang istimewa mengenai kolaborasi adalah adanya sebuah kesadaran untuk tidak saling menjatuhkan satu sama lain di dalam prakteknya, dan malah setiap pihak akan saling berupaya mencari cara bagaimana caranya agar dapat saling menguatkan dengan kelebihan yang mereka miliki.

Di dalam melaksanakan kolaborasi ini maka diperlukan kompetensi kolaborasi, yaitu:

1. **Perlu untuk memahami peran, tanggung jawab dan kompetensi orang lain dengan jelas.**
2. **Perlu untuk membangun relasi dengan orang lain untuk memecahkan konflik.**
3. **Perlu untuk bekerja sama dengan orang lain untuk mengkaji, merencanakan, dalam mencapai tujuan bersama.**
4. **Perlu untuk dapat mentoleransi perbedaan, kesalahpahaman dan kekurangan dari orang lain yang diajak berkolaborasi**
5. **Perlu untuk memfasilitasi pertemuan interpersonal yang dilakukan secara *intentionally*.**
6. **Dan mau untuk memasuki relasi yang terbuka dengan orang lain tersebut.**

Atau dengan kata lain, ketika kita melakukan kolaborasi tersebut maka kita perlu untuk dapat menjadi orang *humble* mau untuk saling menghargai terhadap kemampuan satu sama lain. Juga terbuka dengan setiap ide dan masukan dari orang lain sekaligus siap untuk mengalami perubahan. Memiliki tanggung jawab dan dapat saling menerima selain juga perlu untuk dapat melihat kelebihan dan kekurangan masing-masing secara dewasa.

Kolaborasi perlu diupayakan secara jujur, terbuka dan dewasa. Hal ini pula yang diajarkan di dalam ayat **Filipi 4:13** di atas antara kita dengan Tuhan. Dia mau kita dapat hidup di dalam Kristus terlebih dahulu sebelum pada akhirnya kita dapat melakukan segala perkara di dalam kehidupan kita. Karena kekuatan dan kemampuan yang kita miliki tidak pernah dapat menjadi lebih baik jika tanpa pertolongan Tuhan di dalam menerapkannya. Jadi, hal yang utama yang kita perlukan adalah bagaimana kita dapat bekerja sama dengan Tuhan dengan cara membangun relasi secara pribadi dengan Dia sebelum akhirnya kekuatan itulah yang memungkinkan kita untuk melakukan dan menanggung segala perkara yang kita hadapi. Jadi pastikan Anda berelasi dengan Tuhan dan berkolaborasi dengan sesama di dalam Tuhan.

**Oleh Ps Sariwati Goenawan**



Terkadang pertumbuhan anak terasa cukup cepat. Teringat suara tangisan-nya ketika hadir ke dunia ini, namun tak terasa seiring berjalannya waktu sang anak sudah bertumbuh menjadi remaja yang memiliki pemikiran penuh pendapat, ide, dan banyak pertanyaan. Hari ini, sebagai orang tua, mari kita menyadari bahwa kita mampu berbicara dengan anak-anak terkait topik yang cukup sensitif seperti dating, mental health issue, dan lainnya. Perlu diingat, penting bagi anak-anak untuk mendengar topik-topik ini langsung dari orang tua sebagai sumber yang dapat dipercaya oleh anak. Parents dapat menyampaikan kebenaran dan nilai-nilai penting terkait topik tersebut, membuka ruang untuk pertanyaan, dan menuntun anak-anak mengambil keputusan sesuai dengan kebenaran Firman Tuhan.

## TWO IMPORTANT CONVERSATIONS WITH YOUR TEEN

Mari kita lihat topik kompleks yang disebutkan di atas: *dating*, *mental health issue*, dan *violence*. Kita akan membahas poin-poin utama yang perlu dibahas, kapan Parents mungkin ingin memulai percakapan, dan bagaimana melakukannya.

### 1. All about Dating

Dating mungkin saja menjadi salah satu topik yang cukup sulit. Karena anak-anak memasuki fase baru dalam hidupnya untuk mencari jati diri, dan sebagian anak merasa tidak ada yang dapat mengerti kondisinya, bahkan orang tuanya sendiri—terutama dalam konteks *dating*.

**Poin-poin utama:** Parents ingin memastikan anak-anak memahami apa itu dating, seperti apa hubungan dating yang sehat, dan kapan waktu yang tepat untuk memulai *dating*.

**Kapan memulai pembicaraan:** Ketika memasuki jenjang SMP / sekolah menengah, sebagian besar anak memasuki masa pubertas, yang tentunya akan memberikan kecenderungan bagi anak untuk mengetahui lebih lanjut mengenai dating. Parents dapat mulai menetapkan boundaries dengan cepat, bahwa pada usia remaja memiliki perasaan terhadap seseorang bukanlah tujuan utama, tetapi yang terpenting adalah memiliki teman baik sebanyak-banyaknya. Terutama pada masa sekolah, anak memiliki tanggung jawab untuk belajar dan menyelesaikan pendidikannya.

**How to do it:** Dengan dasar yang kuat, rencanakan untuk membahas topik mengenai dating secara teratur. Anak-anak kemungkinan akan mendengar tentang dating dari teman-temannya dan bahkan mungkin terpapar pengaruh dari media sosial. Parents juga dapat membangun hubungan dan mempererat komunikasi dengan anak, agar dapat terus menjadi tempat yang nyaman bagi anak untuk menceritakan kesehariannya.

## 2. Mental Health Issue

Para ahli setuju bahwa banyak anak yang cenderung mengalami krisis kesehatan mental. Didorong oleh hal-hal yang terjadi dalam beberapa tahun terakhir, semakin banyak anak mengalami *anxiety* dan depresi, dan bahkan ada beberapa yang mulai terlibat dalam perilaku melukai diri atau bahkan mencoba bunuh diri—dalam kasus yang cukup ekstrem.

**Poin-poin utama:** Anak-anak perlu tahu bahwa merupakan suatu hal yang manusiawi untuk merasa sedih—bahkan sangat sedih. Mereka perlu tahu dan percaya bahwa mereka tidak sendirian dan bahwa ada bantuan yang tersedia untuk membimbing mereka untuk melaluinya.

**Kapan memulai pembicaraan:** Mungkin Parents berpikir lebih baik menghindari berbicara tentang mental health issue sampai hal itu muncul, tetapi Parents bisa memulai sejak dini untuk memberi contoh bagaimana menjaga kesehatan mentalmu sendiri, baik secara proaktif maupun reaktif. Parents juga dapat membantu anak-anak bercerita dan mengungkapkan perasaan mereka.

**How to do it:** Jika Parents merasa anak-anak mungkin mengalami masa-masa yang sulit, dengarkanlah mereka. Jadilah pendengar yang baik, berbicaralah dengan kasih, dan usahakan memahami posisi sang anak. Selain itu, bimbing anak untuk bertanam dalam komunitas yang sehat, contohnya Care Group. Dan jika diperlukan, hubungi konselor profesional untuk mendapatkan bantuan. Anak-anak kita tumbuh dengan cepat, dan itu adalah hal yang indah. Mari persiapkan mereka untuk bertumbuh semakin dewasa dengan membicarakan tentang hal-hal yang benar-benar penting, yang sesuai dengan kebenaran Firman Tuhan.

*“Hope is not just passively wishing for something. Hope is a teachable set of skills and is seen as a powerful resilience tool that requires active participation. It isn’t denial, and it doesn’t ignore reality. Instead, it is an actual belief that things will get better, and it creates a way to manage anxiety and stress.”*

- Will Hutcherson

# Embracing GOD'S Calling

Lulus dari jenjang SMA membuka banyak pilihan dalam kehidupan seorang pelajar. Ada yang memilih untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, ada yang memilih untuk mulai merintis bisnis, ada pula yang memilih untuk langsung mencari pekerjaan, dan masih banyak pilihan lainnya. Namun ketika *College Students* melangkah memasuki dunia kuliah, kita tidak hanya dihadapkan pada proses-proses pembelajaran secara akademis, tetapi juga berani bersikap untuk menanggapi panggilan Tuhan. Melalui kisah Rahab dalam kitab Yosua pasal 2, *College Students* dapat menemukan inspirasi untuk memahami makna sejati dari mengambil langkah yang penuh keyakinan, walaupun di tengah tantangan kehidupan sebagai mahasiswa.

Rahab menjadi bagian dari sejarah Israel karena keberaniannya untuk bersikap dengan berdiri teguh dalam imannya. Ketika dua mata-mata Israel masuk ke kota Yerikho, Rahab tidak hanya menyembunyikan mereka, tetapi juga dengan tegas memilih untuk berpihak pada Allah. Keberanian Rahab saat menyelamatkan kedua mata-mata itu membuka pintu keselamatan bagi dirinya sendiri dan bahkan keluarganya.

Sebagaimana Allah membuka kesempatan bagi Rahab, demikian pula kita sebagai *College Students* yang mendengar panggilan Tuhan untuk berani bersikap. Kuliah bukan hanya sekadar tentang mendapatkan gelar, tetapi juga tentang menemukan panggilan Tuhan dalam setiap tindakan yang dilakukan dan keputusan yang diambil.

Mahasiswa sering dihadapkan dengan berbagai tantangan, baik dalam bidang akademis, mental, maupun spiritual. Panggilan Tuhan untuk berani bersikap mengharuskan kita untuk dapat memilih di tengah lika-liku kehidupan duniawi, *peer pressure*, dan banyak hal lainnya. *College Students* harus memutuskan, sebagaimana Rahab yang memutuskan untuk melindungi kedua mata-mata tersebut

Langkah-langkah praktis yang dapat College Students lakukan:

### 1. MENDENGARKAN PANGGILAN TUHAN

Sebagai mahasiswa, penting untuk senantiasa mendengarkan panggilan Tuhan dalam doa dan saat teduh. Temukan waktu untuk merenungkan dan mendengar apa yang Tuhan ingin sampaikan kepada hati College Students.

### 2. BERANI BERSIKAP DALAM IMAN

*College Students* dapat berani bersikap dalam iman dengan memperkuat fondasi rohani melalui Alkitab, kelas yang dapat memperdalam pengetahuan mengenai Alkitab – misalkan kelas Discipleship Journey, dan persekutuan dengan komunitas yang sehat serta memiliki prinsip dasar berlandaskan Firman Tuhan – misalkan Care Group.

### 3. MENJADI SAKSI KRISTUS

Panggilan Tuhan untuk berani bersikap juga mencakup menjadi saksi Kristus dimanapun *College Students* berada – terutama di lingkungan kampus. College Students dapat menyatakan kasih Tuhan melalui setiap perbuatan dan perkataan yang dilakukan.

College Students adalah kelompok yang berpotensi besar untuk menjadi pemimpin dan penggerak perubahan di tengah masyarakat. Dengan memahami panggilan Tuhan seperti yang dialami oleh Rahab, *College Students* dapat mengambil langkah penuh keyakinan dalam iman dan kesaksian Kristus. Mengambil langkah penuh keyakinan bukanlah tugas yang mudah, tetapi College Students merupakan generasi yang dipanggil untuk menjawab panggilan Tuhan dengan integritas dan keteguhan hati. Sehingga, melalui perjalanan kuliah, *College Students* dapat menjadi agent of change yang membawa terang-Nya ke dalam dunia yang gelap.

Oleh karena itu, mari terus bersiap untuk mengambil langkah dengan penuh keyakinan, memberanikan diri untuk berbicara mengenai kebenaran, dan menyatakan kasih Tuhan kepada dunia melalui orang-orang di sekitar kita. Sebab, dalam berani bersikap, *College Students* dapat menemukan arti sejati dari mengikuti panggilan Tuhan dalam hidup kita.

*Faithful and absolutely trustworthy is He who is calling you [to Himself for your salvation], and He will do it [He will fulfill His call by making you holy, guarding you, watching over you, and protecting you as His own].*

— 1 Thessalonians 5:24 (AMP)

# LEAD YOURSELF LEAD YOUR FAMILY



Masih jelas pada ingatan, penulis saat pertama kali bekerja, pernah memakan roti saat jam kerja, dan tidak lama datanglah atasan, dengan refleksnya penulis bersembunyi dibawah meja dan mengunyah roti tersebut cepat-cepat. Mengingat kejadian tersebut ada rasa ingin tertawa, ada rasa “koq bisa yah se-konyol itu, seperti anak kecil.”

Setiap dari kita pasti akan bertambah usianya, dan tentu saja diharapkan kedewasaan dan kebijaksanaan juga ikut bertumbuh. Sayangnya tidak semua orang kedewasaannya bertumbuh, ada yang sudah berumur tetapi masih melakukan kebiasaan-kebiasaan buruk yang anak kecil lakukan. Karena itu semua orang perlu kemampuan memimpin dirinya sendiri. Mengembangkan keterampilan kepemimpinan diri dapat memberikan banyak manfaat dalam kehidupan pribadi dan profesional Anda.

## APA YANG DIMAKSUD DENGAN KEPEMIMPINAN DIRI?

Kepemimpinan diri adalah kemampuan untuk memimpin diri Anda sendiri untuk mencapai tujuan dan sasaran pribadi dan profesional Anda. Hal ini melibatkan pemahaman yang baik tentang siapa diri Anda, ke mana Anda ingin pergi dan apa yang dapat Anda capai, serta memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi dan perilaku Anda dengan cara yang memandu Anda menuju kesuksesan.

## MENGAPA KEPEMIMPINAN DIRI ITU PENTING?

Kepemimpinan diri penting karena hal ini diperlukan untuk membantu Anda mencapai tujuan profesional Anda dan menjadi pemimpin yang baik bagi orang lain, terutama dalam keluarga atau lingkungan terdekat, efek jangka panjangnya adalah ketika Anda dapat memimpin diri dengan baik, masing-masing anggota keluarga Anda pun dapat memimpin diri dengan baik, sehingga terciptalah lingkungan keluarga yang bijaksana dan dewasa.

- Membuat Anda lebih efisien dan produktif
- Membuat Anda tetap termotivasi dan bertanggung jawab
- Membangun hubungan yang lebih kuat dengan orang sekitar
- Menginspirasi orang lain untuk mengikuti jejak Anda

Dalam suatu organisasi atau suatu lingkup hubungan antar manusia, akan sangat dibutuhkan orang-orang yang dapat menjalankan setiap tugas dengan baik tanpa harus diawasi, dimarahi atau pun embel-embel reward. Kemampuan ini membantu organisasi mencapai tujuannya dengan lebih efisien dan produktif.

Begitu pula dalam suatu perusahaan. Karyawan yang memiliki kemampuan kepemimpinan diri, memiliki kemampuan untuk mengatur waktu secara efektif dan tetap terorganisir dalam pekerjaan mereka. Hal ini sering kali membuat perusahaan mendapatkan keuntungan dari peningkatan produktivitas dan hasil kerja yang berkualitas tinggi.

Skill yang dapat dikembangkan dalam kepemimpinan diri :

- **Self-awareness**
- **Decision-making**
- **Social skills**
- **Spiritual**
- **Influence**
- **Trustworthy**

## SELF REFLECTION FOR SELF LEADERSHIP

Brené Brown, seorang profesor riset di University of Houston Graduate College of Social, telah menghabiskan sepuluh tahun terakhir untuk mempelajari vulnerability, courage, authenticity, and shame. Dia menyarankan agar kita berbicara kepada diri kita sendiri seperti bicara pada orang yang kita hormati dan kita sayangi.

Hal ini tidak akan terjadi secara instan. Namun, hal ini akan menjadi lebih mudah ketika Anda mempraktikkannya secara konsisten. Berikut 13 pertanyaan yang dapat Anda renungkan dalam pengembangan kepemimpinan diri :

1. Sudahkah hari ini saya bersyukur ?
2. Saya ingin menjadi orang yang seperti apa hari ini ?
3. Situasi apa yang membuat saya merasa tidak enak ?
4. Apa yang membuat saya enggan mencoba?
5. Kegiatan apa yang saya lakukan ketika ada waktu senggang ?
6. Apa yang berjalan dengan baik dalam hidup dan pekerjaan saya hari ini ?
7. Tindakan apa yang, jika dilakukan, akan membuat saya bangga pada diri saya sendiri, terlepas dari hasilnya ?
8. Ketika pikiran negatif muncul, bagaimana saya menghadapinya ?
9. Bagaimana cara saya tetap bertahan ketika saya merasa berbeban berat ?
10. Apa yang memotivasi saya untuk membuat kemajuan?
11. Apakah saya sudah berinteraksi dengan baik dengan orang lain?
12. Apakah saya berani terbuka terhadap kritik dan umpan balik yang membangun?
13. Apakah saya siap bertanggung jawab dalam segala tindakan saya ?

Refleksi diri adalah waktu yang disengaja disisihkan untuk melambatkan diri dari kesibukan dunia, agar dalam hari demi hari kita terus berupaya untuk belajar dari pengalaman, keinginan, perasaan. Apakah kita sudah menjalankan FirmanNya, apakah kita sudah menjauhi laranganNya, apakah kita sudah menjadi teladan dan contoh yang benar sesuai Firman Tuhan.

Dalam **2 Korintus 13:5** tertulis, *"Ujilah dirimu sendiri, apakah kamu tetap tegak di dalam iman. Selidikilah dirimu! Apakah kamu tidak yakin akan dirimu, bahwa Kristus Yesus ada di dalam diri kamu? Sebab jika tidak demikian, kamu tidak tahan uji."*

**Mazmur 119:59-60** mengatakan, *"Aku memikirkan jalan hidupku dan mengarahkan kakiku kepada peringatan-peringatan-Mu."*

Mari terus bertumbuh dengan upgrade kepemimpinan diri.

Keluarga Anda membutuhkan Anda untuk menjadi contoh dan teladan.

**Marketplace** atau dimanapun Tuhan tempatkan, memerlukan Anda untuk menjadi surat Kristus yang terbuka.

Dunia masih membutuhkan banyak pemimpin seperti Anda.

Oleh Christian Widiyanto

# TEKNOLOGI BANTAL PENYELAMAT BIDUK RUMAH TANGGA

Tanggal 9 Januari kemarin, perhelatan teknologi dan gadget terbesar *CES 2024 (Consumer Electronics Show)* diadakan di Las Vegas dan diikuti ratusan perusahaan yang menawarkan produk dan ide terbaru di bidang teknologi. Banyak yang menarik, banyak yang aneh dan ada juga yang membuat kita bertanya-tanya “Ngapain produk ini dibikin?”. **Without further ado**, berikut ini adalah produk-produk menarik yang ditampilkan di CES 2024, mungkin produk ini akan menjadi the next big thing atau bisa jadi rumah baru buat laba-laba di gudang.

Rejoice ibu-ibu...sekali lagi rejoice untuk para ibu-ibu yang selama ini tidur bersebelahan dengan mesin pemotong rumput bernama *Hunny-Bunny/Darling/Schatz*. Kalau selama ini mesin pemotong rumputnya harus ditabo...ehem...didorong-dorong supaya bunyi mesinnya berhenti, sekarang ada produk baru yang dijamin bisa menyelamatkan kelanggengan biduk pernikahan kita.

Tapi, sebelum itu, tahukah kamu bahwa perempuan juga mendengkur tapi cenderung tidak mengakuinya? Dilansir dari *Journal of Clinical Sleep Medicine (Volume 15, Issue 03 - The Presence of Snoring as Well as its Intensity Is Underreported by Women)*, perempuan mendengkur dengan intensitas yang sama dengan pria tetapi ada kecenderungan dimana perempuan tidak mengakui kalau mereka mendengkur. Perempuan yang mengakui kalau mereka mendengkur juga cenderung tidak mengakui jika dengkurannya sama kerasnya dengan pria. Hal ini disebabkan stigma sosial mendengkur adalah masalah pria yang jarang terjadi di kalangan perempuan.

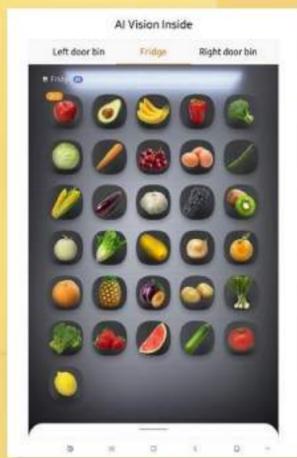
Balik lagi ke teknologi terbaru...Rejoice bapak-bapak yang tidur bersebelahan mesin potong rumput! CES 2024 memperkenalkan bantal pintar berteknologi AI yang bisa mendeteksi penggunanya mendengkur. Saat bantal mendeteksi dengkurannya, bantal akan bergerak dengan sendirinya dan memindahkan posisi kepala pengguna ke posisi yang lebih nyaman untuk menghentikan dengkurannya. Perusahaan bantal pintar ini mengklaim bisa mengurangi dengkurannya sampai 89%.



Sekarang jika kita mau order cincin pernikahan, spesifikasi yang harus dipilih hanya berkisar jenis logam, berat material dan batu penghias. Di masa depan, kita mungkin harus menentukan spesifikasi tambahan seperti besarnya memori internal, prosesoranya Snapdragon atau Dimensity, dan sistem operasi yang digunakan. Tahun ini adalah year of the ring! Sayangnya no “one ring to rule them all” karena banyak perusahaan smartwatch yang sekarang berlomba-lomba menawarkan cincin pintar. Seperti halnya smartwatch, smartring menawarkan sleep tracking, fitness tracking, sensor kadar oksigen dalam darah dan detak jantung, semuanya dalam bentuk cincin.



Kulkas pintar ini akan mengirimkan pemberitahuan ke pengguna jika ada bahan makanan yang akan kadaluarsa supaya tidak terbuang. Bukan hanya itu, kulkas ini juga bisa menyarankan resep masakan menggunakan bahan-bahan yang tersedia di kulkas. Jadi, untuk para bujangan yang isi kulkasnya cuma telur dan soft-drink, kulkas pintar ini bisa menawarkan berbagai macam resep telur (+softdrink) supaya tidak bosan...yayyy. Dan untuk para non-bujangan yang di freezer-nya kadang masih tersimpan daging dari 10 tahun yang lalu atau tupperware kecil berisi entah makanan apa yang sepertinya sudah ada sebelum dunia dijadikan, well...akan ada Samsung yang selalu mengingatkan.



Rabbit R1 adalah gadget baru yang juga menawarkan AI sebagai nilai utama produknya. Bedanya dengan produk cap AI lainnya? Rabbit R1 menawarkan asisten pribadi yang bisa diperintah dengan suara untuk menjalankan fungsi tertentu. Ohh...kembarannya Google Assistant/Alexa/Siri? Not quite....Rabbit R1 berinteraksi langsung dengan aplikasi dari awal sampai akhir tanpa perlu campur tangan pengguna. Sebagai contoh, jika kita ingin memesan mobil ke tujuan A, asisten digital konvensional akan memunculkan aplikasi penyewaan mobil tapi pengguna tetap harus berinteraksi dengan aplikasi dan memasukkan sendiri tujuan/jenis mobil yang diinginkan.



Rabbit R1 akan berinteraksi langsung dengan aplikasi tanpa campur tangan pengguna, memesan mobil ke tujuan yang kita inginkan dan mengurus pembayarannya juga. Intinya, pengguna cukup mengatakan apa yang dia inginkan dan AI Rabbit R1 akan mengurus sisanya sampai beres. Gadget ini masih dalam pengembangan dan belum semua aplikasi didukung tapi teknologi yang ditawarkan sangat menjanjikan. Di CES, batch pertama gadget ini sejumlah 10.000 laris terjual, batch kedua sejumlah 10.000 unit juga langsung habis di pre-order. Website resmi Rabbit R1 menyatakan batch terakhir adalah batch ke-5 dan juga sudah habis terjual.



Tidak ketinggalan tentu saja teknologi TV terbaru juga ditawarkan di CES. Makin besar, makin jelas, dan....tembus pandang? LG menawarkan TV tembus pandang dengan teknologi OLED. Sesuai spesifikasinya, TV ini tembus pandang seperti kaca pada umumnya. Sayangnya teknologi ini harus dibayar dengan berkurangnya kualitas gambar jika dibandingkan dengan TV berteknologi OLED lainnya. Terlepas dari efek wow-nya yang bisa bikin mertua bertanya-tanya kenapa menantuku setiap hari kerjanya ngeliatin kaca tanpa berkedip sambil bercucur air mata (karena nonton "Welcome to Samdal-ri" di TV transparan), kemungkinan TV ini akan lebih berguna sebagai jendela toko yang tetap menampilkan produk di etalase untuk calon pembeli tapi juga menampilkan informasi tambahan di layar TV.

Masih banyak gadget lain yang belum dibahas tapi mungkin yang sudah dibahas bisa memberi sedikit gambaran tentang kreativitas dan teknologi apa yang akan berkembang pesat tahun ini (say it with me...AI!!).

Oleh Ming Fat

# KENALI GEJALA KOLESTEROL TINGGI YANG WAJIB DIPERHATIKAN!

Pada dasarnya kolesterol merupakan salah satu komponen dalam lemak yang diperlukan sebagai sumber kalori, membentuk dinding sel-sel tubuh, sebagai bahan dasar pembentukan hormon, vitamin D, getah empedu, dsb. Dalam kadar yang sesuai, kandungan tersebut sebenarnya dibutuhkan oleh tubuh dalam membantu membangun sel-sel baru. Gunanya agar tubuh bisa tetap berfungsi secara normal.

Terdapat beberapa jenis kolesterol dalam bentuk lipid dan protein yakni :

- **LDL (Low Density Lipoprotein)** dikenal sebagai kolesterol jahat, yang bertugas untuk mengangkut kolesterol dari organ hati ke sel-sel yang membutuhkan. Namun, jika jumlahnya melebihi kebutuhan, maka dapat mengendap pada dinding-dinding pembuluh darah (plak) yang menyebabkan penyakit.
- **HDL (High Density Lipoprotein)** dikenal sebagai kolesterol baik yakni mengangkut kelebihan kolesterol dari jaringan dan membawanya kembali ke hati untuk diproses kembali atau dibuang dari tubuh.
- **VLDL (very low density lipoprotein)** digunakan untuk energi dan pemindahan lemak.

- **Trigliserida** adalah salah satu komponen lemak yang terdapat di peredaran darah

Tubuh memerlukan kolesterol dalam jumlah yang tidak terlalu banyak. Kolesterol sebagian besar dibuat sendiri oleh tubuh terutama di jaringan hati . Sebagian lagi diperoleh dari makanan yang kita konsumsi sehari-hari. Jika berlebih, kolesterol dapat menumpuk dalam dinding pembuluh darah dan menimbulkan suatu kondisi yang disebut sebagai **aterosklerosis** yakni penyempitan dan pengerasan pembuluh darah yang menjadi cikal bakal terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke.

## FAKTOR RESIKO KOLESTEROL TINGGI

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko kadar kolesterol tidak sehat meliputi:

- **Pola makan yang buruk.** Misalnya, mengonsumsi banyak lemak jenuh atau lemak trans.
- **Obesitas.** Memiliki indeks massa tubuh 30 atau lebih menempatkan seseorang pada risiko hiperkolesterolemia.
- **Kurang olahraga.** Olahraga membantu meningkatkan kadar HDL dalam tubuh.
- **Merokok.** Kebiasaan ini dapat menurunkan kadar HDL.
- **Alkohol.** Minum terlalu banyak alkohol dapat meningkatkan kadar kolesterol total.
- **Usia.** Risikonya lebih sering terjadi pada orang di atas 40 tahun. Seiring bertambahnya usia, hati menjadi kurang mampu menghilangkan kolesterol LDL.

## Gejala Kolesterol Tinggi

Beberapa kondisi berikut perlu diwaspadai sebagai tanda kadar kolesterol tinggi:

### 1. MUDAH LELAH

beberapa kondisi seperti rasa cepat lelah bisa menjadi tanda kolesterol tinggi. Hal itu terjadi sebagai dampak dari munculnya plak di pembuluh darah akibat kadar kolesterol tinggi yang menyebabkan berkurangnya aliran darah ke jaringan tubuh.

### 2. SERING MENGANTUK

Sering mengantuk bisa menjadi salah satu tanda tidak langsung dari kolesterol tinggi dan adanya penyumbatan pada pembuluh darah. Mengantuk juga berkaitan dengan aliran darah yang membawa oksigen ke otak berkurang. Keluhan sering mengantuk dan mudah lelah dapat terjadi.

### 3. NYERI YANG TERJADI PADA BAGIAN KAKI

Tanda kolesterol tinggi lainnya juga dapat menyebabkan nyeri kaki. Seperti asal usul rasa lelah karena kolesterol tinggi, penumpukan plak yang terjadi pada pembuluh darah di kaki, hal ini menyebabkan rasa sakit atau nyeri bagian kaki.

### 4. PEGAL-PEGAL PADA TENGKUK

Meski bisa disebabkan oleh banyak hal, tengkuk terasa pegal-pegal pada kenyatannya bisa menjadi tanda kolesterol tinggi. Kondisi ini juga dikaitkan dengan plak yang menumpuk di pembuluh darah pada area leher. Penumpukan plak akibat kolesterol tinggi tersebut dapat menghalangi aliran darah yang ada di leher dan menuju ke otak.

### 5. Nyeri dada

Tanda yang harus diwaspadai juga karena terjadinya penumpukan plak akibat kadar kolesterol tinggi bisa terjadi pada pembuluh darah jantung. Pada pengidap kolesterol tinggi dapat mengalami gejala nyeri dada. Kondisi ini awal mula penyakit jantung atau serangan jantung sebagai komplikasi dari kolesterol tinggi.

### 6. Penumpukan kolesterol

Kolesterol tinggi ditandai juga dengan xanthomata (penumpukan kolesterol) berupa pembengkakan berbentuk bulat dan berwarna kekuningan. yang terlihat dalam jaringan tubuh terutama kulit dan urat ataupun xanthelema yakni bercak-bercak kuning di bawah kelopak mata yang menandakan kolesterol dalam darah tinggi.

### Diagnosis Kolesterol Tinggi

Pemeriksaan kadar senyawa ini dalam darah sebaiknya kamu lakukan jika mengalami gejala kelebihan berat badan, tekanan darah tinggi, mengidap gula darah tinggi, atau memiliki penyakit lainnya yang bisa saja meningkatkan kadar kolesterol. Jika terdapat keluarga dekat yang mengidap penyakit akibat kolesterol, atau ada keluarga dekat yang memiliki riwayat kardiovaskular pada usia muda, maka pemeriksaan terhadap kadar senyawa ini menjadi anjuran.

Diagnosis dilakukan berdasarkan hasil pemeriksaan darah dan pemeriksaan fisik dari gejala yang dialami oleh pengidap. Pemeriksaan riwayat keluarga juga akan dilakukan oleh dokter. Hal tersebut bertujuan untuk memastikan apakah ada kondisi medis lainnya yang menyebabkan kadar kolesterol yang berlebihan di dalam darah. Tes darah sederhana yang biasa dokter gunakan untuk mengukur kadar kolesterol adalah tes panel lipid. Tes ini berguna untuk menilai kadar kolesterol total, LDL, HDL, dan trigliserida.

Untuk melakukan tes ini, dokter akan mengambil sampel darah kamu. Kemudian, dokter akan mengirim sampel tersebut ke laboratorium untuk dianalisis. Ketika hasil tes sudah keluar, dokter akan memberitahu bila kadar kolesterol atau trigliserida kamu terlalu tinggi. Sebelum melakukan panel lipid, dokter akan meminta kamu untuk berpuasa 12 jam sebelumnya.

### PENCEGAHAN KOLESTEROL TINGGI

Cara mencegah agar kolesterol tidak menjadi faktor resiko penyakit jantung maka kamu perlu menjalankan perilaku hidup sehat, di antaranya:

- **Jaga berat badan tetap ideal.** Kenaikan berat badan dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan membuat kinerja jantung lebih berat.

- **Aktif bergerak dan rajin berolahraga.** Tubuh yang aktif bergerak membuat berat badan lebih terkontrol, serta kolesterol baik (HDL) yang membantu membersihkan kolesterol jahat bisa meningkat.

- **Jalani pola makan seimbang.** Selalu konsumsi sayur, buah, kacang-kacangan, dan biji-bijian setiap hari. Pilih daging tanpa lemak, unggas tanpa kulit, dan ikan. Hindari gorengan, makanan berpengawet, dan batasi gula.

- **Stop merokok.** Sebisa mungkin hindari paparan asap rokok baik sebagai perokok aktif maupun sebagai perokok pasif.

- Hal yang tak kalah penting, upayakan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan setiap tahun. Terutama jika kamu berasal dari keluarga penderita penyakit jantung. Semakin cepat mengetahui faktor risiko penyakit jantung, semakin cepat kamu bisa mengambil tindakan untuk mencegah penyakit jantung.

Itulah beberapa gejala dan pencegahan yang dapat dilakukan untuk mencegah kolesterol tinggi. Sayangi dirimu dengan selalu menjaga kesehatan agar terhindar dari penyakit-penyakit yang tidak diinginkan. *Stay healthy!*

# Caregroup Fest

We Care | We Share | We Love

*Komunitas yang Sehat untuk Tumbuh Bersama*

## Teen

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
Judah	Marcell Kelvin	Sabtu	10.00	The House	Onsite & Online (2 mgg sekali)
Upperroom	Michelle, Noviana	Jumat	19.00	Online	Online
Lighthouse	Amanda & Clairine	Sabtu	13.00	The House	Onsite & Online (2 mgg sekali)
Manna	Steven Margono & Susanti Amelia	Sabtu	12.30	The House	Onsite & Online
Forerunner	Andreas Christian & Celine Natalia	Sabtu	13.00	The House	Onsite & Online
Neos	Christoffer Bryan & Vanessa Thenu	Sabtu	13.00	The House	Onsite

## Single – YP

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
The Ark (college)	Dianta Hasri, Anestasia	Jumat	19.00	The House	Onsite & Online
Ignite (college)	Rico Helvid Adrian	Jumat	19.00	The House	Onsite & Online
Goodness	Leonardo & Galuh	Jumat	19.00	Cileunyi	Online
Chainbreaker	Stefanus Wi & Yolanda Calista	Kamis	19.00	TKI V	Onsite
prama	Olivia	Kamis	19.00	Ahmad Yani	Online
authentic	Ovi	Kamis	19.00	Gatot Subroto	Online
Sollus (college)	Joshua Arintadi Halim, Elsie	Rabu	18.00	The House	Onsite & Online
Qualified	Marcell Kelvin & Clara Christy	Rabu	19.00	The House	Onsite & Online
God'S Grace	Yoel Kenneth	Rabu	19.00	The House	Onsite
Caregroup Online	Rico	Rabu	19.00	Online	Online (2 minggu sekali)
Saint (college)	Mellisa, Bryan yehezkiel	Sabtu	15.00	The House	Online & Onsite
Fruitful	Ian Allen & Oktavianti	Selasa	19.30	Bandung Barat	Online & Onsite
inside out	Billy Guyana W & Cynthia	Selasa	19.00	The House	Onsite
Living Hope	Christian Clei & Sandra	Selasa	19.00	The House	Online & Onsite
Cultivate	Gloria Setia Utama	Selasa	19.30	The House	Online & Onsite
Faith factor	Ute	Selasa	19.30	The House	Online & Onsite
College Online	Indra Simorangkir	Jumat	19.30	Online	Online (2 minggu sekali)

## Single – Young Family

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
Journey of Faith	Frederick Fransjaya	Jumat	19.00	The House	Hybrid
Covered	Mike Kusika & Nina Kusika	Jumat	19.00	The House	Onsite
Blessed miracle	Dicky	Kamis	19.00	Singgasana	Online
Breakthrough	Adrian Dharmawan	Rabu	19.00	The House	Online & Onsite
Level Up	Putra Agung & Kathia	Rabu	19.00	The House	Onsite
Overflow	Ivana & Ricky	Rabu	19.00	The House	Online & Onsite
Peniel 2	Andrew Tjahjadi & Shirley Tjahjadi	Rabu	19.00	The House	Onsite & Online (every 2 weeks)

# Caregroup Fest

We Care | We Share | We Love

*Komunitas yang Sehat untuk Tumbuh Bersama*

## Young Family

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
Shema	Venus & Erni	Jum'at	19:00	Encep Kartawiria	Hybrid
Living Stones	Larisa Siladharna	Kamis	18.00	The House	Onsite (2mgg sekali)
CBF2	Teddy TS	Jumat	19.00	The House	Onsite
Dunamis	Harry & Ivana	Jumat	19.00	Sumber Endah	Onsite
Eunoia	Irvan Rita	Jumat	19.00	Taman Mimosa	Online & Onsite
Faithful Heart	Natanael & Rini	Jumat	19.00	Singgasana	Onsite
Immanuel	Butche & Ria	Jumat	19.00	Mekarwangi	Online & Onsite
One Heart Care Group	Edwan	Jumat	19.00	Hegarmanah	Online & Onsite
pondok mutiara	Yanto & Elsa	Jumat	19.00	Cimahi	Online
Protos Gen Neo	Tommy dan Irin	Jumat	19.00	Pasteur	Online & Onsite
Pure Heart	Bubun dan Davinna	Jumat	19.00	TKI III	Onsite
Shalom	Rocky Sudhanta	Jumat	19.00	Sultan Tirtayasa	Onsite
Protos Gen X	Edison	Jumat	19.00	Budi Indah	Onsite
Joyful Heart	Ega & Festyana	Jumat	19.00	Paskal Hyper Square	Online & Onsite
Big Heart	Jerry Kasenda	Jumat	19.00	Budi Asih	Online & Onsite
KBP 2: Metanoia	Raymond Wikono	Jumat	19.00	Subanglarang KBP	Online & Onsite
KBP3	Eddy Tanudarma	Jumat	19.00	Candra Buana KBP	Hybrid
Gratefulheart	Gamaliel Tanusaputra	Rabu	19.00	The House	Onsite
Gatsu	Novandri Lusia	Rabu	19.00	Gatot Subroto	Online
Stone Hill	Gail & Wandy	Rabu	19.30	The House	Online & Onsite
B'seder	Uchie	Rabu	16.00	The House	Onsite
Singgasana	Jonathan Kasmin	Sabtu	09.00	Singgasana	Online & Onsite
Unity 6	Steven Hilman	Sabtu	18.00	Tampomas	Onsite
Good News	Erna Evelina NS	Sabtu	18.30	The House	Online & Onsite
Turning Point	Ricky	Selasa	19.00	Setra Duta	Online & Onsite
Reach Out	Tommy & Prisyliya	Selasa	19.00	The House	Onsite
Fulfilled	David & Michelle	Selasa	19.30	The House	Onsite
Soaring	Sylvia Sutedja	Selasa	16.00	Disesuaikan	Onsite
Ohana	Erick Victorian	Selasa	19.00	Disesuaikan	Online & Onsite
CBF1	Kenny & MeiLie	Senin	18.00	Setiabudi Regensi	Onsite
Our Home Cimbeluit	Hong sioe Ling	Selasa	10.00	Sangkuriang Dago	Onsite

## Senior

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
True Hope	Claudia & Yoel	Jumat	19.00	Cipunegara	Online & Onsite
Paramon	Tommy & Sri	Jumat	19.00	Parakan Muncang	Online
Unity5	Indra & Souw Mie Tin	Jumat	19.00	Wangsareja	Onsite
Our Home	Ernie Gunawan	Jumat	19.30	Taman Holis	Online & Onsite
Unity one	Pak Tony	Kamis	19.00	The House	Onsite
Unity 2	Suiman Bunyamin	Kamis (2 Mgg sekali)	19.30	Saad	Hybrid
Sola Gratia	Medhi Widjaja & Ruth Paulina	Selasa	19.30	Online	Online
Caregroup Mandarin	Ps Honey Lembong	Selasa	10.00	Setrasari	Onsite





# 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



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 FERDINAND SANTOSO

Informasi selanjutnya dapat menghubungi  
SEKRETARIAT IFGF BANDUNG

WWW.IFGFBANDUNG.ORG //  @IFGFBDG



BANDUNG

# *elayanan Jemaat*

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

## **BAPTISAN AIR**

- Syarat:
- Lulus Kelas Discipleship Journey I "COME"
  - Mengisi Formulir Baptisan
  - Membawa Pakaian Ganti

## **DEDIKASI ANAK**

- Syarat:
- Mengisi Formulir Penyerahan Anak
  - Fotokopi Akta Kelahiran Anak

## **PERNIKAHAN**

Syarat:

- Salah satu Calon pengantin adalah Jemaat IFGF Bandung
- Lulus Kelas Dicipleship Journey "COME"
- Aktif dan bergabung di Caregroup min. 3 Bulan
- Mengikuti Wawancara Pra-nikah
- Mengisi Formulir Pernikahan
- Membawa 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 Akta Kelahiran 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 di tandatangani di atas materai Rp. 10.000,-
- Mengikuti Konseling Pra-nikah dengan waktu yang telah ditentukan (min.6 bulan sebelum Hari Pernikahan & Pendaftaran Konseling melalui Caregroup Leader)

**IFGF**

# SUNDAY SERVICES

**GENERAL SERVICES** 08<sub>AM</sub> 10<sub>AM</sub> 12<sub>PM</sub>

**TEENS SERVICES** 08<sub>AM</sub> 10<sub>AM</sub>

**KIDS SERVICES** 08<sub>AM</sub> 10<sub>AM</sub>

**IFGF WOMEN**  
THURSDAY // 10.00 AM

**WOMEN SENIOR**  
WEDNESDAY // 10.00 AM

**THE HOUSE CONVENTION HALL  
4TH FLOOR**

Paskal Hyper Square Blok J  
Jl. Pasir Kaliki No. 25 27  
Bandung - 40172  
INDONESIA

*ALIVE in  
calling*

   IFGF Bandung  
[www.ifgfbandung.org](http://www.ifgfbandung.org)