



GEREJA PRESBYTERIAN BUKIT BATOK, SINGAPURA
Jemaat Berbahasa Indonesia

Minggu, 19 Juni 2022

GEMPITA

GEREJA PEMBAWA PELITA



My
Home
Church

Visi: Menjadi komunitas murid Kristus yang berakar, bertumbuh dan berbuah demi kemuliaan Allah Tritunggal (Kolose 2:6-7)

Misi: Mewujudkan VISI melalui **H.O.M.E** (Hospitality, Obedience, Maturity, Evangelism) dan Kebaktian Umum, G150ZMD, K2M/N

☎ 65-65694365

🌐 <http://gpbb.org>

✉ indonesia@bbpc.org.sg

📘 [facebook.com/gpbb.org](https://www.facebook.com/gpbb.org)

📍 21 Bukit Batok Street 11, S659673

TIDUR

Tidur adalah salah satu kebutuhan paling penting dalam hidup manusia. Orang dewasa membutuhkan tidur rata-rata 8 jam. Kaum lansia memerlukan tidur kira-kira 7,5 jam.

Masalah insomnia telah menjadi momok bagi sebagian besar manusia modern. Dari studi Epidemiologi didapatkan bahwa 25% masyarakat modern mengeluhkan tentang tidur. Beberapa faktor seperti hidup yang semakin berat, stress, tuntutan kerja, kekuatiran dan berbagai ketakutan sering disebut sebagai penyebab insomnia. Wanita, dikatakan lebih banyak menderita insomnia daripada pria dengan ratio 4:3. Ini mungkin karena wanita lebih perasa dan sulit untuk *cuek*.

Harus diketahui bahwa kualitas tidur merupakan sumber kesegaran, tenaga, dan vitalitas yang dibutuhkan untuk mengoptimalkan produktivitas keesokan harinya dan kebutuhan mutlak yang sama pentingnya dengan makanan bergizi dan olah raga. Oleh sebab itu adalah penting untuk mendapatkan tidur yang berkualitas setiap malam. Cleveland Clinic Medical Centre, Ohio, USA memberikan tips tidur nyenyak:

- 1. Disiplin:** Selalu tidur dan bangun pada waktu yang sama. Tidak peduli apakah merasa cukup tidur atau tidak. Usahakan untuk menjaga keteraturan tidur dan bangun pagi hari baik hari kerja maupun hari libur.
- 2. Olahraga Teratur:** Olahraga teratur adalah obat mujarab untuk menetralkan ketegangan fisik dan pikiran. Waktu paling ideal untuk berolahraga adalah pagi atau sore hari atau maksimum menjelang petang.
- 3. Suasana dan Ritual:** Ciptakan suasana kamar yang nyaman. Usahakan matahari masuk ke kamar pada pagi hari. Sebelum tidur, usahakan relax. Tidak perlu terlalu banyak berpikir. Lakukan ritual tidur yang menyenangkan seperti mendengarkan musik lembut sambil membaca bacaan ringan. Sesuaikan juga penerangan ruang tidur.
- 4. Kualitas, bukan Kuantitas:** Yang penting kualitas bukan kuantitas. Tak masalah jika anda hanya bisa tidur selama 5 jam saja tapi anda merasa segar.
- 5. Jangan Tidur dalam Keadaan Lapar atau Kekenyangannya:** Hindari kacang-kacangan atau buah-buahan yang mengandung gas seperti durian. Hindari *ngemil* dengan kandungan lemak tinggi karena membutuhkan waktu lebih lama untuk dicerna. Kalau lagi diet, jangan pernah tidur dalam keadaan lapar. Lebih baik makanlah buah-buahan rendah kalori seperti pisang atau apel.

Sebelum tidur rebahkan badan, tenangkan pikiran, pejamkan mata dan ingatlah Mazmur 4:9, "Dengan tenteram aku mau membaringkan diri lalu segera tidur sebab hanya Engkau lah, ya TUHAN, yang membiarkan aku diam dengan aman."

Segenap jemaat GPBB, Selamat memulai pola tidur sehat. (*J.Th*)

1. JADWAL KEBAKTIAN MINGGU

	Minggu, 19 Juni 2022		Minggu, 26 Juni 2022	
Waktu	Pkl. 09.00	Pkl 11.00	Pkl. 09.00	Pkl 11.00
	Onsite, Live Streaming	Onsite	Onsite, Live Streaming	Onsite
Thema	ANAK LEMBU EMAS Keluaran 32:1-35		PENDOA SYAFAAT BAGI BANGSA Keluaran 33:1-23	
Liturgos	Pnt. Josep Hendrawan		Dkn. Enrica A.P. Setiaatmadja	
Pengkhotbah	GI. Lisman Komaladi (FES Singapore)		Pdt. Djefry Hidajat	
MJP	Dkn. Timotius Marvin		Dkn. Theo Fanuela Prabowo	
KK	Dkn. Natalia Hosanna		Dkn. Debora Prihatna	
Usher/Kolektor	Rendy, Meriana, Sarine, Schiller N.	Moses S., Alda, Usman	Julaini Tan, Meriana Peh	Michael K., Andra T., Yesaya
Pemusik	Lucas Sebastian		Mario W. Tananda	
Cantor	Yudi Wisantoso		Jonathan Harvy	
AV	Edward Siahaan, Jessica Puspitasari, Joshia Manggala	Sebastian S., Stefanus Ong	Yance Asaly, Zefanya A., William Chandra	Kaufik L. Edmund P.
Multimedia	Redy Christian		Lina Hariana	
VE	Evelyn Agatha		Aditya Nurman	
Bunga	Junita Tumundo		-	

2. VISI DAN PILAR GPBB SINGAPURA.

- **Visi** : Menjadi komunitas murid Kristus yang berakar, bertumbuh dan berbuah demi kemuliaan Allah Tritunggal (Kolose 2:6-7)
- Empat Pilar GPBB, yaitu **HOME (Hospitality, Obedience, Maturity, Evangelism)**
- Tiga media utama untuk mencapai HOME yaitu:
 - **Kebaktian Umum Minggu**: Jemaat setia berbakti kepada Tuhan di GPBB setiap Minggu baik melalui onsite, live streaming atau online.
 - **Mezbah Doa**: Jemaat setia mengikuti Mezbah Doa sebulan sekali pada hari Jumat kedua melalui zoom. (Gerakan 150 akun Zoom MD [G150ZMD])
 - **Kelompok Kecil Murid (K2M) dan Kelompok Kecil Nurture (K2N)**: Jemaat GPBB bertekad menjadi murid Kristus yang berakar, bertumbuh dan menghasilkan (multiplikasi) murid Kristus lainnya.

3. SELAMAT DATANG DAN SELAMAT BERIBADAH DI GPBB

Kepada segenap jemaat GPBB, anggota, simpatisan dan tamu, MJ GPBB mengucapkan selamat mengikuti ibadah minggu GPBB. Semoga kita semua diberkati Tuhan dan mengalami pertumbuhan spiritualitas H.O.M.E. Jika memerlukan pelayanan pastoral, silahkan menghubungi:

Jabatan	Nama	Mobile	Telepon	E-mail
Senior Pastor	Pdt. Joseph Theo	97106295	65694365 (#105)	joseph.theo@bbpc.org.sg
Pastoral Staff	Pr. Yudi Jatmiko	91150859	65694365 (#113)	yudi@bbpc.org.sg
	Pdt. Djeffry Hidajat	81425955	65694365 (#101)	djeffry@bbpc.org.sg
Sekretariat	Indayani Young	92379873	65694365 (#121)	indonesia@bbpc.org.sg
Jam Kantor Pengerja Selasa-Sabtu: 09:00-17:30 SGT				
Kontak Pelayanan Gereja Presbyterian Orchard, 03 Orchard Rd S238825				
Pastoral Staff	Pdt. Petrus B.S.	96492304	63368829 (#124)	psetyawan@orpc.org.sg
	Pr. Anthon S	90058250	63368829(#124)	anthon@orpc.org.sg
Sekretariat	Ratna Lie	-	63368829 (#110)	sekretariatgpo@gporchard.org
Jadwal Kebaktian Umum Minggu BBPC Jemaat berbahasa Inggris. Di East Sanctuary L2.				
KU 1: 08.30am dan KU 2: 10:30am. For register and further information: www.bbpc.sg				
Senior Minister	Rev. Graham Cheng-Hong Ng. D.Min			grahamng@bbpc.org.sg
Pastoral Staff	Pr. Razovelhu Vasa			razo@bbpc.org.sg
	Pr. Timothy Ho			timothyho@bbpc.org.sg

4. UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada GI Lisman Komaladi dari Fellowship of Evangelical Students (FES Singapore) atas pelayanan Firman Tuhan pada Kebaktian Umum 1 dan 2 hari ini. Tuhan memberkati.

5. KEBAKTIAN UMUM GPBB ONSITE

Kebaktian Umum onsite di GPBB diadakan setiap hari Minggu jam 09:00 dan 11:00 SGT. **Mulai bulan Juni 2022, Pendaftaran KU Onsite melalui Eventbrite sudah DITIADAKAN.** Jemaat dapat langsung datang untuk kebaktian dan bebas memilih duduk di kursi mana saja yang masih kosong saat tiba di ruang kebaktian (*free seating*). **Creche Room juga telah dibuka** bagi jemaat yang membawa anak-anak kecil. Jemaat harus dalam kondisi sehat dan tidak batuk jika ingin mengikuti ibadah onsite GPBB.

6. KEBAKTIAN SEKOLAH MINGGU

Bulan Juni 2022, Kebaktian Sekolah Minggu – **Kelas Besar: Peace, Love dan Kindness** diadakan secara gabungan **Onsite di Chapel.**

Kelas Kecil: Hope, Joy diadakan secara bergantian **Onsite dan Online.** **Kelas Grace** masih diadakan secara **Online.** Keterangan lebih lanjut dapat menghubungi guru kelas masing-masing.

7. SAKRAMEN PERJAMUAN KUDUS

Akan diadakan pada hari Minggu, 03 Juli 2022, Mengundang seluruh jemaat untuk mempersiapkan hati serta hadir bersama-sama di Gereja pada Minggu Perjamuan Kudus. Roti dan Anggur akan disediakan di Gereja pada Kebaktian Perjamuan Kudus Minggu tersebut. Apabila jemaat berhalangan hadir dan ingin mengambil roti dan anggur sebelumnya dapat menghubungi petugas usher sehabis Kebaktian. Jemaat dapat juga menyiapkan sendiri dengan mengikuti panduan yang terdapat di website GPBB (<http://gpbb.org>).

8. SENSURA MORUM

Pemeriksaan hati dan persiapan mengikuti Perjamuan Kudus akan dilakukan pada kebaktian Minggu, 19 dan 26 Juni 2022.

9. RAPAT MAJELIS BULANAN

Mengundang seluruh Anggota MJ untuk hadir dalam rapat MJ yang akan diadakan pada hari Jumat, tgl 24 Juni 2022. jam 19.30 melalui zoom.

10. SENIOR MINISTER



Diberitahukan kepada segenap jemaat bahwa BBPC English Congregation telah mengundang seorang Senior Minister sbb:

- Name : Rev. Graham Cheng-Hong Ng. D.Min.
 - Nationality : Singaporean.
 - Status : Married dengan Swee Kheng, 2 children both married.
- Rev. Graham Ng telah memulai pelayanan di BBPC per Selasa, 07 Juni 2022. Selamat Datang dan Selamat Melayani kepada Rev. Graham Ng

11. SELAMAT HARI AYAH

Hari ini kita memperingati “*Happy Father’s Day*”. Kita bersyukur dan berterima kasih kepada Ayah yang telah memimpin keluarga serta membesarkan kita dengan mencari nafkah tanpa mengenal lelah. Segenap Majelis GPBB mengucapkan selamat Hari Ayah untuk semua ayah di GPBB. Perayaan hari Ayah dan Hari ibu akan diadakan pada Minggu, 24 Juli 2022 pada Parents Day International.

12. BERITA DUKACITA.

Telah kembali ke rumah Bapa di sorga, ibu **Rita Inggriana**, isteri terkasih dari Pdt. Kiki Anugraha pada hari Minggu, 12 Juni 2022, di Auckland NZ. Jenazah telah dikremasi pada hari Kamis, 16 Juni 2022 di Purewa Crematorium, Remuera Rd, Auckland NZ. Majelis dan Jemaat GPBB menyatakan turut berdukacita. Tuhan Yesus menguatkan dan menghibur Pdt. Kiki Anugraha bersama keluarga yang ditinggalkan.

13. BERITA SEKRETARIAT

Sdri. Indayani Young mengambil cuti tgl 17-24 Juni 2022.

14. E-Voucher HOTEL TURI BEACH RESORT, BATAM

Retreat GPBB tahun 2020 batal diselenggarakan karena pandemi Covid-19. Puji Tuhan karena pihak hotel Turi Beach Resort (Nongsa Sensation Batam) bersedia memberikan kompensasi berupa E-VOUCHER untuk uang muka yang sudah kita berikan. Untuk mendapatkan kembali biaya yang sudah dikeluarkan, GPBB menawarkan voucher ini kepada jemaat dengan harga minimal \$110 (harga asli \$158).

Detail E-Voucher TURI BEACH RESORT (2D1N):

- 1 kamar untuk 2 orang dewasa, termasuk makan pagi dan makan malam.
- Berlaku untuk weekday dan weekend sampai 20 Desember 2022.
- Pembayaran: Via e-Giving/paynow GPBB, Reference: IND BTM.

- Screenshot pembayaran dikirim ke Dkn. Fredy (WA: 9388 9317).
- No refund

Untuk informasi lebih detail dapat menghubungi Dkn. Fredy (9388 9317).

14. SENSUS JEMAAT GPBB

Bagi jemaat yang belum mengisi sensus jemaat GPBB dimohon untuk mengisi Sensus Jemaat GPBB dalam rangka Revitalisasi Database GPBB. Form Sensus dapat diakses di <https://tinyurl.com/f488v7hj>

PERHATIAN!

- Untuk jemaat (anggota dan non anggota) berusia ≥ 13 tahun dapat mengisi form sensus secara individual.
- Untuk jemaat berusia < 13 tahun dapat diisi oleh orang tua atau guardian.

Mari bersama kita dukung program sensus jemaat ini.

15. KUNJUNGI WEBSITE GPBB ATAU APP GPBB SINGAPURA

Segenap jemaat dapat sesering mungkin mengunjungi website GPBB (<http://gpbb.org>) atau App: GPBB Singapura, untuk mengetahui berbagai peristiwa, pengumuman dan berita-berita seputar GPBB. GPBB APP dapat diunduh dari <https://tinyurl.com/gpbbapp001> (android) atau <https://tinyurl.com/gpbbapp002> (ios).

Perbedaan antara GPBB APP dan GPBB WEB:

- * GPBB App ada notifikasi ke user, sedangkan Website tidak ada.
- * GPBB App targetnya untuk internal jemaat / aktivis GPBB, sedangkan website/ instagram/ facebook targetnya untuk publik.

16. JENDELA DOA DAN SAHABAT DOA

Jika jemaat memiliki pergumulan dan pokok doa dan ingin seluruh jemaat GPBB ikut mendoakan maka silahkan membuka website GPBB dan klik jendela doa dan menuliskan pokok doanya.

17. KOMISI DAN SIE

1. KOMISI ANAK (Ketua: Ariyanto Budidarmo (hp: 97467085))		
19 Juni 2022, jam 11.00am (baik untuk Onsite maupun Online)	Kebaktian Anak Kelas Besar - <i>Peace</i> , <i>Love</i> dan <i>Kindness</i> digabung di Chapel It.1	
	Kebaktian Anak Kelas Kecil - <i>Hope</i> dan <i>Joy</i> digabung dan diadakan secara L1R1 .	
	Kelas Grace masih diadakan secara Online .	
2. KOMISI REMAJA (Ketua: Josephine Cahyadi (hp: 83483284))		
19 Juni 2022	Gabung dengan Kebaktian Umum	
26 Juni 2022	Sabbath: The Good and Beautiful Rest	Pr. Yudi Jatmiko
3. KOMISI PEMUDA (Ketua: Michael Putra Darmawan (hp: 82602706))		
4. KOMISI WANITA (Ketua: Megawati Widjaja (hp: 96587478))		

Persekutuan Wanita diliburkan selama bulan Juni 2022. Persekutuan akan diadakan kembali pada hari Jumat, 15 Juli 2022.		
Persekutuan Wanita diadakan setiap Jumat, jam 10.00am via Zoom.		
5. KOMISI KELUARGA (Ketua: Empy Effendi, hp: 96353545)		
26 Juni 2022,	Pengarahan Bahan K2 (Bahan 15: Persiapan Pembangunan Kemah Suci. Kel 35:4-29) jam 14:00-15:30 (Zoom ID: 834 9814 5396)	
6. TIM MARIA MARTA (Koord: Milka Handoyo, hp: 94799723)		
26 Juni 2022	Belajar dari ketaatan Rahab (jam 13:00 - 14:30 di Chapel Lt 1)	GI Lydia Theo
7. TIM PELAUT (Koord: Jemmy Patras (hp: 90579872)		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ RDP diadakan kembali secara onsite setelah KU 1 di L1R7 ▪ K2 Pelaut dan RDP Zoom DITIADAKAN. ▪ HARI PELAUT INTERNATIONAL Diadakan singkat dan sederhana pada hari Minggu, 26 Juni 2022 setelah KU 1 di L1R7. Thema: Diam! Tenanglah! (Markus 4:35-41) Acara: Ngobrol bareng, Doa Bareng, Makan Bareng. 		

18. POKOK DOA SYAFAAT GPBB:

1) GPBB

- ✓ **Mahasiswa:** Berdoa untuk masa liburan di Indonesia
- ✓ **Pelaut dan MM:** Berdoa untuk para Pelaut yang sedang mencari pekerjaan, untuk kerohanian para pelaut dan MM.
- ✓ **Jemaat yang sakit:** anak Valencia, anak Kimberly, Ibu Ajati Wigono, anak Chervis, Afa (adik dari Ami), Ibu Netty Pandjaitan (Ibunda Olivia Tampubolon), Bpk. Hendro Prawoto (ayah Pnt. Agoes B.P), Oma Christianti (Ibunda Ibu Ingrid Tanudjaja), Bpk. Mudjiono (ayah Linny)
- ✓ **Jemaat Pemulihan dari sakit:** Ibu Tetty Lydiawati, Ibu Henny Widjaja, Oma Narie Budhisetiawan (Ibunda ibu Marjam dan Bp. Rudy Gunawan), Opa Untung Kusnadi (Ayah Yuanto Kusnadi), Bp. Yohanes dan ibu Ruth Tjahja (Ayah-Ibu Pnt. Ellijanti)
- ✓ **Jemaat yang terdampak Covid-19:** Berdoa untuk kesembuhan dan pemulihan.
- ✓ **Kehamilan:** Mercia Wijaya, Vina Widjaja, Jessica Wijana.
- ✓ **Rencana pembangunan Sanctuary ke 3**
- ✓ Pergumulan jemaat dengan pekerjaan, dan perlindungan dari infeksi Covid-19, jemaat yang kehilangan pekerjaan, dll.
- ✓ Visi GPBB, Misi H.O.M.E dan Pelaksanaan 3 media utama mencapai H.O.M.E : Kebaktian Umum, Mezbah Doa (G150ZMD) dan Kelompok Kecil (K2) Pemuridan.
- ✓ Jemaat kembali ibadah onsite di GPBB
- ✓ Jemaat yang berlibur agar mendapat berkat melalui liburan tahun ini.

2) Indonesia: DOA UNTUK NEGERI

- ✓ Berdoa agar Covid-19 tidak melonjak lagi khususnya adanya sub varian baru BA.4 dan BA.5. Berdoa untuk kasus2 lain seperti Hepatitis, DB, Monkeypox agar tidak menjadi wabah baru.
- ✓ Berdoa untuk pemulihan ekonomi dan kesatuan bangsa dalam NKRI terkhusus menjelang Pemilu 2024.
- ✓ Berdoa agar pemerintah, TNI dan Polri diberi kemampuan mengatasi berbagai gangguan keamanan dari radikalisme dan intoleransi.
- ✓ Berdoa agar gereja-gereja di Indonesia bersatu dapat menjadi garam dan terang bagi Indonesia khususnya dalam bidang politik netral menjelang Pemilu 2024.

3) Singapura dan dunia:

- ✓ Singapura:
 - Berdoa untuk pemulihan ekonomi dan kehidupan sosial setelah peraturan baru menuju endemik diberlakukan. dll.
 - Berdoa ekonomi, politik dan sosial budaya Singapura dan keharmonisan masyarakat tanpa rasisme, intoleran dlsb
- ✓ Dunia: Berdoa untuk ekonomi dunia, gejolak politik di Myanmar, Israel-Palestina, perang Rusia-Ukraina, krisis di Srilanka, dan keamanan dunia, persiapan pertemuan G20 November 2022 di Bali.

19. JUMLAH PERSEMBAHAN

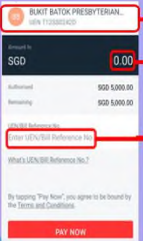
Mulai dari tgl 07/05/2022 s/d 13/06/2022	Kehadiran	Persembahan
E-Giving (persembahan)		\$ 5,880.86
E-Giving (Persepuluhan)		\$ 4,440.00
Total		\$ 10,320.86
Total Persembahan Umum Mei 2022		\$ 34,135.41
Total Persembahan Persepuluhan Mei 2022		\$ 88,222.00
Total Seluruh Persembahan Mei 2022		\$ 122,357.41
Persembahan dapat diberikan melalui:		
1. Paynow (UEN: T12SS0242D), cantumkan deskripsi : IND GEN / IND TTH		
2. Bank Transfer DBS/POSB (Tujuan: Bukit Batok Presbyterian Church, No rekening: 0149030543)		
3. Cheque (Ditujukan ke: BUKIT BATOK PRESBYTERIAN CHURCH)		

UNTUK PEMBERIAN PERSEMBAHAN E-GIVING HARAP MENGIKUTI CARA SEBAGI BERIKUT:

GPBB e-Giving

Sekarang jemaat dapat memberikan persembahan melalui iBanking, yaitu:

1) PAY NOW



UEN: T12SS0242D


Enter Amount

Enter details: (pilih salahsatu)

- 1) **IND GEN** (Indo General)
- 2) **IND TTH** (Indo Tithe/Persepuluhan)
- 3) **IND LBF** (Indo Lease & Building Fund)
- 4) **IND DRF** (Indo Disaster Relief)

atau

2) Bank Transfer

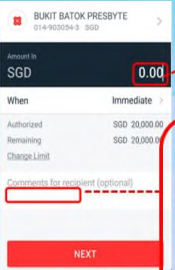


Enter Church Name

Select **DBS/POSB** bank

Church Account: **0149030543**

Your name / Optional



Enter amount

Enter details: (pilih salahsatu)

- 1) **IND GEN** (Indo General)
- 2) **IND TTH** (Indo Tithe/Persepuluhan)
- 3) **IND LBF** (Indo Lease & Building Fund)
- 4) **IND DRF** (Indo Disaster Relief)

next

GPBB e-Giving

Metode 1 - PayNow QR code



Gunakan iBanking app yang support PayNow dengan QR code.

Enter details: (pilih salahsatu)

- 1) **IND GEN** (Indo General)
- 2) **IND TTH** (Indo Tithe/Persepuluhan)
- 3) **IND LBF** (Indo Lease & Building Fund)
- 4) **IND DRF** (Indo Disaster Relief)