

請以禱告開始小組，按情況討論當中的問題。在禱告結束之前，請思考最後**三個基本問題**。

經文：

羅馬書 8:1-2；傳道書 4:9-12；路加福音 11:4

Talk it Over

1. 「整全的自由不僅是一個時刻，而是一生的旅程。」你曾否保持長期的積極改變？對你最大的幫助是甚麼？對你來說，「改變」和「害怕改變」哪個更大？
2. 「依靠上帝的能力」和「依靠自己的意志力」之間有何區別？為甚麼僅僅依靠自己的力量，不足以帶來積極的改變？分享一個你真正信靠上帝並完全交托某件事情的時刻。結果如何？完全依靠上帝讓你感覺如何？
3. 羅馬書 8:1-2：「如今，那些在基督耶穌裏的就不定罪了。因為賜生命聖靈的律在基督耶穌裏釋放了我，使我脫離罪和死的律了。」甚麼是「律法」？為甚麼那些在基督耶穌裏的人不被定罪？他們擁有甚麼樣的自由？
4. 傳道書 4:9-12：「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。一人跌倒，另一人還能伸出援手；一人孤身跌倒，那就真是倒楣了。再者，二人同睡，就都暖和；一人獨睡，怎能暖和呢？有人攻勝孤身一人，若有二人便能敵擋他；三股合成的繩子不容易折斷。」在面對人生的困難時刻或內心的傷痛、焦慮困擾和壞習慣時，你通常是獨自面對還是與羣體同行？分享你的經歷。為甚麼在羣體中，改變可能會更成功？
5. 在路加福音 11:4，耶穌教導我們禱告：「赦免我們的罪，因為我們也赦免凡虧欠我們的人。不叫我們遇見試探。」為何不原諒會讓我們停滯不前？何時原諒自己和別人很困難？為甚麼？
6. 寬恕的第一步是甚麼？為何向上帝祈求赦免我們的罪，會帶來自由？原諒別人，如何為自己帶來真正的釋放？
7. 貝莊尼牧師談到了像「信念、羞愧或討好別人」這樣的**焦慮困擾**，可能導致破壞性的**壞習慣**。你是否有需要處理的**焦慮困擾**？你將如何防止它成為破壞性的**壞習慣**？或者如果它已經發展成破壞性的**壞習慣**，你將如何處理它？

踏出你的下一步



三個基本問題

思考一下自己在聽道後的感受，以及如何**聽行合一**！

1. **聽**了甚麼？這篇講道的哪一點對你帶來最大衝擊？
2. **思考**一下！這篇講道如何挑戰、改變或確認你的想法？
3. **付諸行動**！你或你的小組將如何實踐今天所學到的東西？