

以禱告開始小組，請記住這只是一個指引。你們可選擇討論當中所提出的每個問題，或較深入地探討其中一些。在你們以禱告結束之前，請花幾分鐘時間仔細閱讀最後一頁的三個基本問題。

講道筆記

重新開始的第一步

Talk It Over

“他們對我說：「...耶路撒冷的城牆已經被拆毀，城門也被火燒掉了。」我聽到這些話，就坐下來哭泣，甚至一連幾天都在悲哀、禁食，並向天上的上帝禱告。”
- 尼希米記 1:3-4 (新普及譯本)

問題 1

尼希米為我們提供了重新開始的步驟。根據上述經文，當他聽到以色列人的苦難時，他做了哪三件事？

Talk It Over

1. 哀悼—向上帝表達你的傷痛

“後來我祈禱說：「上主啊，天上的上帝，偉大而可畏的上帝啊！你對愛你、順服你命令的人信守慈愛的約。求你垂聽我的祈禱！求你垂顧察看我晝夜為你的子民以色列所發出的禱告。」”

- 尼希米記 1:5-6 (新普及譯本)

問題 2

重新開始是以誠實對待自己的痛苦作為起點。我們在哀悼的時候，是否仍然能夠對上帝有信心？試分享一個你在信靠中哀悼的經歷。

問題 3

上帝的安慰會臨到騰出時間向祂表達傷痛的人。你有沒有過去或現在的傷痛，是你仍然未騰出時間去哀悼的？你有甚麼計劃去處理這些傷痛？

Talk It Over

2. 禁食—將心思專注於上帝

“你們要禁食、哭泣、哀號，全心回轉歸向我。”

- 約珥書 2:12 下 (當代譯本)

“於是我轉向主上帝，在禱告禁食中向他祈求...”

- 但以理書 9:3 (新普及譯本)

問題 4

禁食，是將心思專注於上帝，把你與上帝的關係放在首位。為了讓自己將心思專注於上帝，你打算以甚麼來「禁食」（食物、社交媒體、電話...）？

Talk It Over

3. 祈禱—祈求上帝幫助

● 認定上帝是怎樣的

“後來我祈禱說：「上主啊，天上的上帝，偉大而可畏的上帝啊！你對愛你、順服你命令的人信守慈愛的約。求你垂聽我的祈禱！求你垂顧察看我晝夜為你的子民以色列所發出的禱告。」”

- 尼希米記 1:5-6 (新普及譯本)

問題 5 尼希米在禱告中向上帝尋求幫助，他首先認定上帝是怎樣的。上帝的偉大和慈愛，哪一樣帶給你最大的力量呢？

- **承認自己是怎樣的**

“承認我們以色列人向你所犯的罪。我與我父家都有罪了。我們向你所行的甚是邪惡，沒有遵守你藉着僕人摩西所吩咐的誡命、律例、典章。”
- 尼希米記 1:6 下-7 (和合本)

“我們若承認自己的罪，神是信實的、公義的，必定赦免我們的罪，潔淨我們脫離一切不義。”

- 約翰一書 1:9 (新譯本)

問題 6 尼希米向上帝尋求幫助，他坦承自己的缺失。認罪和同意上帝的觀點會為我們帶來甚麼益處？

- **呼求上帝的應許**

“求你顧念你對你僕人摩西所說的話，「如果你們不忠，我必把你們驅散到列邦中。但如果你們轉向我，謹遵我的誡命，即使你們流落天涯，我也必從那裏把你們召集到我選為我名所在之地。」”

- 尼希米記 1:8-9 (新普及譯本)

問題 7 當我們為自己面對的困難祈禱時，從上帝的話語中得着特定的應許是很重要的。試分享你尋找切合自己境況應許的方法。

- **祈求明確的幫助**

“「主啊，求你留意聽你僕人的禱告，也聽那些喜愛敬畏你名的僕人的禱告；求你使你的僕人今天順利，使他在這人面前蒙憐憫。」那時我是王的酒政。”

- 尼希米記 1:11 (新譯本)

問題 8 聖靈會幫助我們，明確地為自己所面對的境況，向上帝祈求所需要的幫助。今天你會為哪些特定的事情祈禱，向上帝祈求明確的幫助呢？

三個基本問題

以下的問題是沒有特定答案的，旨在鼓勵組員思考自己在聽道後有甚麼感受，以及他們或小組可以怎樣聽行合一！

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？