



TALK IT OVER

講道研習指引

當你想放棄的時候

尼希米記：建立更美好的未來 - 第七部

華理克牧師

2021年6月26-27日

以禱告開始小組，請記住這只是一個指引。你們可以按照小組的情況，選擇討論當中的問題。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。

請一起閱讀尼希米記 4 章 6-13 節。

“人們很快就重建圍繞耶路撒冷的城牆，達到一半的高度，因為眾人都全心努力作工。然而，（我們的敵人）聽見耶路撒冷城牆重修工程仍然進行，已經堵塞城牆的缺口，就非常忿怒。他們就一同計劃陰謀要來攻擊耶路撒冷，製造混亂來防礙進度。所以我們向神祈求保護，又設立守衛，日夜保護工人。但後來人們開始抱怨，他們說：「我們疲倦不堪！但除此之外，仍有那麼多瓦礫和垃圾要清理！我們現在意識到，我們不能建好這城牆。」而且我們的敵人也在威脅我們，他們說：「趁着你們不知道，還未看見之前，我們就進入你們中間，殺死你們，終止你們的工作！」然後，住在敵人附近的猶太人，超過十次來告訴我們，敵人一直在說：「我們會從各方來攻擊你們！」於是我派了武裝警衛到城牆最易受攻擊的地方，與及無遮掩的區域裏，我安排帶着刀劍、長矛弓箭的人按着家族站崗。”

- 尼希米記 4:6-13 (意譯)

講道筆記

Talk It Over

為甚麼人會在人生馬拉松中半途而廢呢？因為他們感到灰心喪氣。

令人沮喪的四個原因

1. 疲勞
2. 挫折感
3. 覺得自己將會失敗
4. 恐懼

問題 1 在尼希米提及四種令人沮喪的原因中，哪個給你帶來最大的麻煩？為甚麼？

問題 2 人生中的瓦礫會讓我們感到氣餒，但上帝會用它們來幫助我們建立更美好的未來。我們如何重新建立信心來處理人生中的瓦礫？

Talk It Over

我怎樣才能戰勝沮喪？

1. 讓我的身體休息
2. 補足我的弱點
3. 重新專注於上帝
4. 抵抗沮喪

“你們早起晚睡，辛勞工作，為飲食勞碌，都是枉然；上帝必使他所愛的人安歇。”

- 詩篇 127:2 (新普及譯本)

問題 3 當你的身體沒有足夠休息時會發生甚麼情況？詩篇 127 篇 2 節如何說明你的處境？休息（安息日）是十誡之一如何影響你對人生的想法和態度？

問題 4 你人生的弱點是甚麼？哪方面最容易受到攻擊？你怎樣改善自己的弱點，免受攻擊呢？

問題 5 我們怎樣才可以在沮喪中重新專注於上帝？

Talk It Over

“疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力量。但那等候耶和華的，必從新得力。”

- 以賽亞書 40:29, 31 上 (和合本)

問題 6 沮喪是一個選擇。我們若消極被動，就永遠不能打敗它。誰會給你力量去對抗沮喪呢？你有沒有好好抓緊以賽亞書的應許？

三個基本問題

以下問題沒有特定的答案，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？