

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。

講道筆記

「上主以色列的上帝說：『因為我憎惡休妻！休妻就是殘酷地打擊她。因此你們要謹守自己的心，不可對你們的妻子不忠。』這是天軍的上主說的。」
瑪拉基書 2:16 (新普及譯本)

- 上帝憎惡離婚，因它對生命的影響，但祂沒有憎惡離婚的人

Talk it Over

當處於絕望的季節，如何站穩？

- 悲傷不是負面的，它是自然的
- 選擇走過它
- 給予足夠時間去悲傷
- 處理痛苦、心碎、失望、悲傷
- 依靠支援系統
- 每日寫感恩日記
 - 感恩不是感覺、而是選擇
- 不要負評「前任」

問題 1 布蘭迪講述了離婚如何出乎意料、並改變了她的世界。如果你經歷過離婚或認識離婚的人，這對人們有何影響？

問題 2 訓練我們的思想記住上帝的美善很重要。其中一種方法是，理解「感恩不是感覺、而是選擇」。分享你在很壞的情況下，仍能發出感恩的美好事物。

問題 3 悲傷不是負面的，它是自然的。為何我們傾向於避免悲傷的過程，而不是在他人和上帝的幫助下面對它？分享你在痛苦的失去或變化中，如何走過的悲傷？在悲傷經歷中，你是否認同講員撿起碎玻璃碎片的比喻——其中一些碎片雖小，但仍影響深遠？

問題 4 在困難之中，我們很容易感到事情再也不會好起來了。情感堅強的人，允許上帝使用逆境，來實現祂更偉大的目的，讓我們個人成長。上帝對於「醫治、恢復、重建」有何應許？

Talk it Over

「在此期間，抬上主約櫃的祭司們站在河牀中央的乾地上，等民眾從他們身邊走過，直到以色列人全部從乾地上走過約旦河。」
約書亞記 3:17 (新普及譯本)

- 信靠上主，遵從祂的吩咐

問題 5 通常，我們要肩負失敗的全部責任。約書亞記 3:17 教導我們，我們所需要做的，就是站在「乾地」上，上帝會處理其餘的事情。你需要憑著信心向上帝放下甚麼？

如何渡過孤單時刻？

- 承認自己很孤單
- 感受上帝的同在
- 再次認識自己

Talk it Over

如何聆聽上帝的聲音？

- 停下、思考和禱告
- 學習寬恕
 - 寬恕就是自由
- 上帝在我們寬恕之處與我們同在

問題 6 你需要停止告訴自己哪些負面訊息？在每個負面想法背後，你的腦海中聽到誰的聲音？分享一些可以幫助你對抗羞愧、謊言和負面自我價值觀的方法。你需要向上帝兌現哪些應許？

問題 7 分享一次你因痛苦的情況或失敗的結果，而感到被忽視或誤解的經歷。你是否願意脆弱地向他人表達你的需求？為何在困難時期讓其他信徒與我們同行很重要？

問題 8 寬恕如何帶給我們自由？談談一些深深傷害了你的人，你需要原諒他們，讓自己不再被捆綁。分享你曾原諒他人的經驗。

邁出你的下一步！



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何感受，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？