

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

講道筆記的內容已非常充實，適合作個人反省和小組討論。

Talk It Over

「上帝啊，求你鑒察我，瞭解我的心；考驗我，知道我切切記掛的。求你指出我裏面何處得罪了你，引導我走永生的道路。」
詩篇 139:23-24 (新普及譯本)

問題 1 為甚麼用詩篇 139 篇 23-24 節祈禱，是一個大膽的禱告？它如何能幫助你重啟人生？

上帝確實指明：我們必須回顧過去，以便向前邁進

Talk It Over

「...要把身體獻上，作聖潔而蒙 神悅納的活祭...不要模仿這個世代，倒要藉著心意的更新而改變過來...」
羅馬書 12:1-2 (新譯本)

問題 2 為甚麼要向前邁進，回顧過去是很重要的？根據羅馬書 12 章 1-2 節，要被改變，我們需要做甚麼，以及結果會發生甚麼？

問題 3 很多人很抗拒回顧過去，但上帝沒有在我們相信祂之後，便清除我們過去的一切。回顧自己的歷史，可以幫助我們解釋，我在關係中為何會有這樣的感覺。你如何邀請耶穌一起回顧你的過去呢？

健康的關係所需的三種技能

Talk It Over

1. 學會各種各樣的情緒，令你能向自己、上帝和別人描述你的感受和需要

問題 4 寫下你最近遇到壓力的情況或事件。使用心靈用詞清單，寫下你因這種壓力而經歷的三個感受。你能做些甚麼來有效地處理這些困難的情緒？

心靈用詞的清單

焦慮，不安，分心，害怕，過度警覺，沉重，震驚，創傷，悲傷，憤怒，煩躁，被遺棄，切斷，不想要，悲傷，沮喪，背叛，欺騙，誤解，羞愧，尷尬，隱形，被遺忘，不重要，鄙視，羞恥，困惑，疲憊，失望

Talk It Over

2. 學會有效地管理壓力

問題 5 想想問題 4 的壓力事件，你是如何處理壓力的？你表現出甚麼行為？這是你對壓力的典型反應嗎？如果你願意，請與小組分享你的壓力反應。

Talk It Over

3. 學會承認破裂，並修復它們

問題 6 有時，忽略破裂似乎比花時間修復更容易。請與組員分享，你曾經修復一段破裂的關係，並帶來了正面積極的回報。

問題 7 很難想像巨大的鴻溝——聖潔的上帝和有罪的人類。耶穌，偉大的修復者，我們的榜樣，為我們付出了可怕的代價。你如何學習祂犧牲的榜樣，邁出第一步來修復你和別人的破裂關係？

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？