

小組討論問題建議

*小組材料使用指南

1. 營造安全分享環境

- 專注聆聽(注意肢體/眼神), 避免打斷分享者
- 給予充分沉默空間(建議每題停留10-20秒後再邀請回應)
- 嚴格遵守「不批評、不論斷」原則, 接納不同生命階段

2. 聖靈引導的討論流程

- ① 個人默想: 先讓組員安靜1分鐘思考問題(可輕播背景敬拜音樂)
- ② 輪流分享: 注意給予每個人合適分享時間
- ③ 聖靈感動暫停: 若分享中出現以下情況可先暫停討論:
 - 明顯情緒波動(哽咽、長時間沉默)
 - 共同認同的迫切代禱需求
 - 認罪悔改(組員主動承認過犯)
- ④ 即時禱告: 由組長或指定組員帶領不超過3分鐘的聚焦禱告

3. 組長注意事項

- ✓ 組長先簡短複習核心經文
- ✓ 按所提供的資料分享
- ✓ 嚴格遵守「不批評、不論斷」原則, 接納不同生命階段
 - 「你不應該....」
 - 「你這樣想是不對的....」
 - 「我不同意你的說法....」
- ✓ 專注聆聽(注意肢體/眼神), 避免打斷分享者
- ✗ 避免「建議式回應」改用「覆述式回應」:
 - 「我聽到你說(覆述對方分享内容)....」
 - 「你的表達是不是...? 我有沒有聽錯你的意思?」
- ✗ 避免「教導式回應」, 改用「引導式提問」:
 - 「你覺得 神允許試探存在要我們經歷什麼?」
 - 「我們可以怎樣用愛心幫助這樣的人?」

4. 結束流程

- 最後10分鐘進行:
 - ① 每人1句感恩的話
 - ② 組長歸納「本週行動實踐方向」
 - ③ 彼此代禱(特別為「最掙扎的實踐項目」)

附: 緊急情況處理

若出現以下狀況請立即停止討論, 由組長帶領禱告, 有需要時可向牧者尋求幫助和指引

- ☒ 涉及異端教導傾向
- ☒ 成員間產生激烈衝突
- ☒ 過度暴露他人隱私

願聖靈藉此材料在小組當中運行, 平衡真理教導與生命關顧, 使小組成為「金燈臺」般的見證!

以下是為《**人生轉折點**》專題工作坊的小組討論問題建議，願神使用！

在剛過去的兩個週末裡，我們一起經歷了《人生轉折點》專題工作坊，透過劉佩婷博士的分享，反思人生不同階段的轉變、挑戰與機遇。為了延續這段屬靈旅程，我們特別預備了這份六次的小組分享指引，幫助大家在信仰群體中，繼續探索自己的生命故事，經歷更新與整合，並從主領受方向與力量。

願這段旅程，成為你我人生轉折點上的恩典記號。

《人生轉折點》小組分享指引 (6週)

1 | 我現在在哪一段旅程上？

主題經文：詩篇 90:12 「求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得着智慧的心。」

聚焦內容：認識自己的生命季節，是邁向智慧的起點。中年與晚年不是結束，而是轉化與成長的機會。

分享問題：

1. 在這個階段的你，感受到最明顯的轉變是什麼？(身體、情感、家庭、靈性等)
2. 哪些經歷或人讓你開始重新思考人生下半場？
3. 你如何理解「數算自己的日子」(詩 90:12) 這句話？對你現在有什麼提醒？

禱告方向：求主幫助我們珍惜生命的每一天，活出屬靈的智慧與節奏。

2 | 過去的重擔，還要扛多久？

主題經文：以賽亞書 43:18-19 「你們不要記念從前的事，也不要思想古時的事。看哪，我要作一件新事，如今要發現；你們豈不知道嗎？」

聚焦內容：過去塑造我們，但不需要控制我們。神在曠野也能開道路，在沙漠中也能使生命湧流。

分享問題：

1. 在你的人生中，有哪些「過去的事」仍然在影響你的情緒或判斷？
2. 你有沒有試著原諒自己或他人？容易嗎？困難在哪裡？
3. 你覺得神正在你生命中做什麼「新事」(賽43:18-19)？你準備好迎接嗎？

禱告方向：為彼此能放下重擔、饒恕過去，領受神的新開始禱告。

3 | 下半場，要怎樣打得更精彩？

主題經文：約書亞記 1:5-9「你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶，因為你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。」

聚焦內容：神對約書亞的呼召，提醒我們：下半場不是退場，而是另一場更深、更信靠的旅程。

分享問題：

1. 你是否有「第二人生」的願望或夢想？是什麼？為什麼重要？
2. 神是否在呼召你跨出舒適圈？你會如何回應？
3. 面對不確定的將來，你最需要哪方面的「剛強壯膽」(約書亞記 1:5-9)？

禱告方向：彼此為面對人生下半場的抉擇與勇氣禱告。

4 | 面對失去：從哀傷走向整合

主題經文：傳道書 3:1-4；約伯記 1:21「凡事都有定期，天下萬務都有定時。」「賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。」

聚焦內容：失去是人生的一部分。能哀傷，也能交托；能懷念，也能感恩。

分享問題：

1. 最近或過去，有哪些失去對你造成衝擊？你如何面對？
2. 你是否曾經壓抑悲傷？那段日子對你的影響是什麼？
3. 在你失落的經歷中，有沒有經歷神的安慰或同行？
4. 「在我們一切的患難中，他安慰我們，使我們自己能用從神所受的安慰去安慰那些在各樣患難中的人」(林後 1:4) 對你有什麼鼓勵和提醒？

禱告方向：願神醫治我們的傷痛，使失去轉化為盼望。

5 | 回顧人生：有遺憾，但也有感恩

主題經文：哥林多後書 5:17；創世記 50:20「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」「你們的意思是要害我，但神的意思原是好的。」

聚焦內容：人生回顧不只是懷舊，更是屬靈整合的過程。看見神的手，從過去進入未來。

分享問題：

1. 若你要寫一篇「我這一生」的回顧，你會用什麼標題？為什麼？
2. 有哪些傷痛經歷，在神的恩典中變成祝福？
3. 你對「新造的人」(林後 5:17) 這個身份，有什麼新的體會？

禱告方向：感謝神使我們的過去不被定罪，而是被更新與使用。

6 | 活出傳承與祝福：為主留下足跡

主題經文：提摩太後書 4:6-8；詩篇 71:18「我那美好的仗我已經打過，當跑的路我已經跑盡，所信的道我已經守住了。」「我年老髮白的時候，求你不要離棄我，等我將你的能力指示下代。」

聚焦內容：人生不是獨行，而是接力。神呼召我們祝福下一代，活出一個「可跟隨」的榜樣。

分享問題：

1. 你希望別人如何記得你的人生與信仰 (提後 4:6-8)？
2. 在你生命中，有沒有曾經「傳承」給你信仰或榜樣的人？
3. 你現在可以如何成為別人的鼓勵與祝福？

禱告方向：願我們都能為主留下永恆的足跡，成為祝福的器皿。

使用建議

- 每次聚會時，可考慮：經文分享 (10-15分鐘)，然後以分享問題進入討論 (30分鐘)，最後以禱告彼此代求 (15分鐘)。若時間允許，當中可邀請一位弟兄姊妹分享真實故事。

-END-