

# 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《**上主在我的苦難中**》講道信息的小組討論問題建議，結合主日的核心信息與生活應用，幫助會眾將真理實踐於日常，願神使用，明白耶和華不只是我們在高山的神，也是我們在幽谷的神！

親愛的弟兄姊妹，在剛過去的兩個主日，我們一起聆聽了主題為《上主在我的苦難中》的信息。透過聖經中約瑟的故事、拿俄米與路得的經歷，我們看見了：即使人生破碎、身份轉變、情緒翻騰，上主仍然與我們同行。祂不只是我們在高山的神，也是我們在幽谷的神。

第一週我們透過拿俄米與路得的故事——看見拿俄米這位經歷多重失喪與身份轉變的女性——她從太太成為寡婦、從母親成為喪子的母親、從本地人淪為移民。她曾說：「不要叫我拿俄米（甜），要叫我瑪拉（苦）」，她誠實地面對自己情緒的低谷，沒有隱藏她的傷。然而，她並沒有被苦毒吞噬，反而在路得的陪伴與上主的安排中，看見神未曾撇下她。

第二週，我們從約瑟的故事看見——他年少時被兄弟出賣，被誣告下監，人生一次次陷入黑暗與孤立。可是，在每一個谷底，我們看見神沒有離開他，而是在沉默中預備，讓他的生命被塑造得更堅實，最終被神使用來拯救他人。創傷雖深，但神的手更深；困境雖久，但神的時間從不遲延。我們看見一個人如何走過創傷與被出賣的經歷，在失落與等待中仍然持守信仰，最終見證神如何在破碎中動工，將苦難轉化為祝福。

今天，我們不是來「解決問題」或「給出答案」，而是來到神面前，彼此聆聽、彼此扶持。我們可以像拿俄米一樣誠實，也可以像路得一樣陪伴、或像約瑟那樣經歷漫長等待，最終成為別人的扶持。我們可以選擇分享，也可以選擇靜默，鼓勵每一位，將心向神敞開，讓主的話語與聖靈的工作觸摸我們的內心。

如信息中所提醒的：「創傷不是結局，而是轉化與成長的起點。」「順利中有不幸，不幸中有順利，在順利和不幸中學習順服、經驗脆弱。」願我們在大家的分享中，不只是談過去的傷，而是一起學習「持續向前行」的信仰——即使生命未必完美，仍然可以追求更大的「完整」。

---

## 小組分享問題（按時間挑選幾題）：**拿俄米與路得的故事**

### 引言

在我們的生命中，也許每個人都經歷過某種「身份的轉變」：由滿足變為空虛，由被愛變為孤單，由擁有變為失去，由高山變為幽谷，由穩定變為不確定。我們從拿俄米與路得的故事看見，即使在最深的哀痛中，神的故事仍在進行。今天，我們一起反思「創傷性悲傷」與「創傷後成長」的轉化可能，並學習如何在困苦中仍抱持信心與盼望。

---

## 擁抱我的哀傷

經文：路得記 1:1-22

### 信息提到...

- 拿俄米經歷多重失落：身分、家庭、希望，甚至信仰感覺也動搖了
- 她用「苦」來重新命名自己——這是一種誠實，也是一種哀悼的靈性舉動
- 我們常害怕談論痛苦，但哀傷若未被接納，將成為心靈的結痂

## 分享問題

1. 拿俄米改名為「瑪拉」（意為苦），這讓你有什麼感受？你能明白她的心情嗎？
2. 在你的人生中，有沒有某些時候你也覺得自己「空空地回來」？你怎麼走過那些時刻？
3. 信息中提到：「悲傷不是軟弱，而是一場深刻的愛與失落的表達。」你認同嗎？為什麼？
4. 我們在教會中是否能坦然分享自己的脆弱？我們可以如何建立一個讓人「敢哭」的群體？

### 靜默默想與禱告：

邀請每人靜默片刻，在心中對神說出一個你尚未釋放的傷痛或失落——「主啊，這件事讓我很痛...但我願意把它交在你手中。」結束時，帶領一位組員或由組長為大家作總結禱告。

---

## 與你一同受苦

經文：路得記 1:16–18；路得記 4:13–17

### 信息提到...

- 路得的忠誠與愛，成為拿俄米轉機的開始
- 神並沒有立即改變環境，但祂藉著關係恢復人心
- 最終拿俄米從「失喪」中重新得著希望與祝福，甚至進入彌賽亞的家譜

### 分享問題：

1. 路得說：「你往哪裡去，我也往哪裡去...你的神就是我的神。」這句話對你有什麼意義？
2. 你曾否經歷過某人「不離不棄」的陪伴？那對你有什麼幫助？
3. 在你身邊是否有某些人正活在哀傷中？你願意（或能夠）如何陪伴他們？
4. 「創傷不是結局，而是成長的起點。」這句話如何鼓勵你在信仰中繼續走下去？

### 靜默默想與禱告：

今天你是拿俄米，還是路得？

若你像拿俄米，請安靜地對神說：「主，我願意再一次信靠你，哪怕還在苦中。」

若你像路得，請求神給你愛與耐心：「主，幫助我在別人苦中，不逃避，而是陪他們一起走。」

彼此代禱，為身邊的朋友、家人、教會中正在苦難中的人代禱。

---

## 苦難中的更新與轉化

經文：路得記 4:13–22；羅馬書 8:28

### 信息提到...

- 拿俄米曾稱自己為「瑪拉」，但神最終讓她重新成為「滿滿的」
- 「生命無法完美，但可以更完整」
- 路得與波阿斯的婚姻，不只延續血脈，更進入彌賽亞家譜——一個超越個人命運的祝福

## 分享問題：

1. 路得和拿俄米的故事以孩子誕生作結尾，你如何理解這個轉折？這樣的「圓滿」對你意味著什麼？
2. 如何理解「生命無法完美，但可以更完整」？分享一段你或身邊人經歷「破碎中的祝福」嗎？
3. 羅馬書 8:28 說：「萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。」你是否能信靠這句話在你身上成真？你現在在哪個階段：相信中？懷疑中？還是見證中？

## 靜默默想與禱告：

邀請組員靜默回顧自己生命中某段「痛而未解」的經歷。

問自己：

- 神是否正在這段經歷中培養某些生命特質？
- 有沒有某個人，因你的苦難經歷而得著安慰或幫助？
- 我願不願意相信，即使我未看見全貌，神仍掌權？

結束時，邀請每位組員為自己寫一句禱告，放在手機備忘錄或小紙條上，作為總結與祈願。

---

## 小組分享問題（按時間挑選幾題）：**約瑟的故事**

### 引言

透過約瑟的生命故事，我們不只看見一個人如何走過創傷，更看見神如何在破碎中動工，使苦難成為更新與祝福的契機。我們的人生使命不是天天忙著去「解決問題」或「給出答案」，而是來到神面前，聆聽、依靠、經歷。鼓勵大家彼此聆聽、彼此扶持。你可以選擇分享，也可以選擇靜默，但鼓勵每一位，將心向神敞開，讓主的話語與聖靈的工作觸摸我們的內心。願我們在分享中，不只是談過去的傷，而是一起學習「持續向前行」的信仰。

## 創傷不定義我，但塑造我

經文：創世記 37:1-36、50:20

### 信息提到...

- 約瑟的故事不是停留於創傷事件，而是「持續向前行」的生命故事。

### 分享問題：

1. 你是否有過讓你感覺「被出賣」、「被誤解」或「失落」的經驗？那段時間你如何度過？
2. 約瑟在年輕時面對兄長的出賣與被冤枉入獄，你覺得他怎麼沒有成為苦毒的人？（參考創 50:20）
3. 信息中提到：「復原不是停留在創傷，而是持續向前行的生命故事」，這句話對你有何意義？

### 靜默默想與禱告：

將你心中的一個創傷或失落安靜地交給神，請祂用約瑟故事中的恩典提醒你：上主沒有離開。預留足夠時間給大家分享與代禱，鼓勵未來幾週繼續彼此代禱與互相關心。

---

## 順服與脆弱中的轉化

經文：創世記 39:1–23、詩篇 105:17–19

### 信息提到...

- 順利中有不幸，不幸中有順利，學習「順服」、經驗「脆弱」
- 約瑟從家庭創傷中的復原經過「沒有否認」，他面對哀傷，他感到悲痛 (表達哀傷情感; 帶著勇氣說出傷痛)

### 分享問題:

1. 約瑟在不斷遭遇不公平的對待中 (被誣陷入獄)，他仍然忠心事奉。你覺得他的信心從何而來?
2. 你是否曾經覺得在「最低谷」時反而更渴望神? 你怎樣回應?
3. 信息中提到: 「順利中有不幸，不幸中有順利」，你是否在人生某段不順利中經歷過上主的祝福?
4. 約瑟表達哀傷、說出傷痛 (創 45:1–5) 是一種勇氣。你是否也需要被鼓勵去說出你的傷?

### 靜默默想與禱告

預留足夠時間給大家分享與代禱，鼓勵未來幾週繼續彼此代禱與互相關心。並可播放一些詩歌作為結尾默想。

---

## 轉化與使命：成為祝福的器皿

經文：創世記 45:1–15、詩篇 27:13–14

### 信息提到...

- 「倖存者的使命 The source of a survivor's mission (在持續向前的信仰中, 創傷經歷轉化成使命的動力和來源, 為身邊人帶來祝福/幫忙)。]

### 分享問題:

1. 約瑟說: 「神差我在你們以先來...為要保全生命」 (創 45:5)。你認為約瑟的苦難如何成為他人的祝福?
2. 你是否開始明白, 過去的某些經歷可能是神預備你服事人的方式?
3. 信息中提到: 「持續向前的信仰」, 你如何理解這種不是「停留在過去」, 而是創造將來的信仰?
4. 你是否願意成為他人的祝福? 需要什麼樣的禱告與同行?

### 靜默默想與禱告

留時間給分享與代禱，鼓勵未來幾週彼此代禱與關心。並可為教會支持的一些宣教士祈禱，記念他們的需要，感謝他們的擺上。

–END–