

- 姊妹讀書會 -

2025年3/3-5/18



第10, 11章 3/31/2025

•第10章 當神似乎沈默時, 好好等待

我有什麼氣力使我等候？我有什麼結局使我忍耐？(伯6:11)

•「等候」含有三個真理：

- 1) 我們等候, 也要相信耶穌得榮耀
- 2) 基督仍在做工
- 3) 等候是積極性的, 也有積極的事可做。

•第11章 奇異的禮物: 哀傷

求你想念, 我的生命不過是一口氣; 我的眼睛必不再見福樂.....我不禁止我口; 我靈愁苦, 要發出言語; 我心苦惱, 要吐露哀情。(伯7:7, 11)

我們可以學習約伯的禱告

- 1) 直接向神傾訴
- 2) 記住聖經的應許
- 3) 領受神的力量和喜樂

第12章 攜手同行絕望谷 3/31/2025

我厭棄性命，不願永活.....我的心靈消耗，我的日子滅盡，墳墓為我預備好了。(伯7:16; 17:1)

- 一.絕望和憂鬱不易區分，但有共同點
- 二. 憂鬱影響我們什麼：心靈、感到孤寂。
- 三.如何應對憂鬱
 - 1)用神的話提醒自己
 - 2)要相信情況可以改善
 - 3)需要有人陪伴



第五次聚會 3/31/2025

•第10章 當神似乎沈默時, 好好等待 (伯6:11)

• 等候的功課

- 1) 等候, 也相信耶穌得榮耀
- 2) 基督仍在做工
- 3) 等候是積極性的, 也有積極的事可做。

•第11章 奇異的禮物: 哀傷 (伯7:7, 11)

學習約伯的禱告

- 直接向神傾訴
- 記住聖經的應許
- 領受神的力量和喜樂

第12章 攜手同行絕望谷

(伯7:16; 17:1)

一. 絕望和憂鬱不易區分

二. 憂鬱影響我們什麼

三. 如何應對憂鬱

- 用神的話提醒自己
- 相信可以改善的
- 需要人陪伴



第五次聚會討論題（第 10, 11, 12章）

1. 你曾經為了某事「等候神」？覺得自己從那次經歷裏學到什麼？
2. 你目前正等待什麼？如果還沒有結果，願意請組員為妳禱告嗎？
3. 你覺得向神或跟人分享自己的掙扎和想法，哪個比較難？為什麼？
4. 如果配偶有憂鬱症的困擾，你可以用哪些具體的方式愛他？

或是，如果妳有或是有過憂鬱的困擾，
覺得什麼方法對妳有幫助？

