

2025.10.19 小組教材---走出人生低谷的時刻

恩典已降臨 將軟弱變為剛強 貧窮成為富足瞎眼得看見 哀哭變為跳舞 一切山窪都填滿 崎嶇成為平原 在神裡面充滿無限可能 你的能力覆庇我 戰勝試煉和艱難 我相信 你的恩典完全夠我用 神的恩典已降臨 喜樂充滿我們中間 在恩典深處，重擔都變為輕省 神的恩典已降臨 喜樂充滿我們中間 倚靠全能神，沒有難成就的事	主祢永遠與我同在 危難臨到 我信靠祢 深知祢必領我渡過 祢信實 為我堅持 到最後 當暴風雨向我靠近 有祢同在我不至畏懼 祢是我的牧者 我所倚靠 每個夜 每一天 我知祢永遠在身邊 主祢永遠與我同在 在祢裡面沒有改變 祢的堅定 從昨日到今日一直到永遠 靠祢豐盛應許站立 我的未來在祢手中 堅固磐石 全能真神 我敬拜祢
--	---

一、黑暗期-身處患難低谷

【詩 77:1-3】我要向神發聲呼求；我向神發聲，他必留心聽我。我在患難之日尋求主；我在夜間不住地舉手禱告；我的心不肯受安慰。3 我想念神，就煩躁不安；我沉吟悲傷，心便發昏。

【彼前 4:12】親愛的弟兄啊，有火煉的試驗臨到你們，不要以為奇怪」似乎是遭遇非常的事。

【伯 5:7】『人生在世必遇患難，如同火星飛騰。

2024.3.29 就在這日，成了碧惠病程的宣判日，無比震驚...上帝按下了《暫停鍵》

【約 16:33b】在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。

第一次抽腹水就抽了 2 桶，事後才知道這是一個可能危及性命的冒險過程。

陸續..一共抽出了 1 萬多 CC 的腹水。

二、碰撞期(磨合期)-心中充滿疑問??

【詩篇 77:1-9】我要向神發聲呼求；我向神發聲，他必留心聽我。我在患難之日尋求主；我在夜間不住地舉手禱告；我的心不肯受安慰。我想念神，就煩躁不安；我沉吟悲傷，心便發昏。你叫我不能閉眼；我煩躁不安，甚至不能說話。我追想古時之日，上古之年。我想起我夜間的歌曲，捫心自問；我心裏也仔細省察。難道主要永遠丟棄我，不再施恩嗎？難道他的慈愛永遠窮盡，他的應許世世廢棄嗎？難道神忘記開恩，因發怒就止住他的慈悲嗎？

你是否在人生低谷痛苦時，也有曾質疑過神呢？質疑神不再愛你了。

但過往的經歷又告訴我，神是愛我的;但在碰到現實的困難痛苦時，我對 神是否愛我這個問題的答案是

不再確定了呢？

✅ 這些「質疑」不是不信，而是赤裸的哀嘆與吶喊。正因為誠實，他們後來更深經歷神的同在。神是可以容許我們將心中的哀嘆、質疑及苦水向祂傾倒的。亞薩在患難禱告中仍掙扎，心裡不受安慰的真正原因是-眼目仍注視自己(1-9 節中出現 14 次『我』)

當我們將眼目定睛在困難、苦楚問題和自我身上時，神的能力就變小了。

【太 14:28-31】彼得說：「主，如果你，請叫我從水面上走到你那裡去。」耶穌說：「你來吧。」彼得就從船上下去，在水面上走，要到耶穌那裡去；只因見風甚大，就害怕，將要沉下去，便喊著說：「主啊，救我！」耶穌趕緊伸手拉住他，說：「你這小信的人哪，為什麼疑惑呢？」

【林前 10:13】你們所遭受的試探，無非是人所遭受的。神是信實的，他不會讓你們受試探過於你們所能受的；而且在你們受試探的時候，他會給你們開一條出路，使你們能忍受得住。

《史蒂芬霍金》英國理論物理學家、宇宙學家及科普作家

21 歲時就被診斷書漸凍症，醫生說最多活三年，但他沒有放棄。反而用輪椅加語音器把宇宙的秘密告訴了全人類。

他說：當我不再糾結未來有多長，反而專注當下我的人生時，反而更有意義。後來他還活到 76 歲。成為全世界最厲害的物理學家。

我們千萬別讓低潮定義你，說不定它是轉機的開始。或許你正在低潮中，但當你不再定睛在低潮時，就發現原來我們擁有可以走出低潮的力量。

三、重建期-再次恢復信心。

【詩篇 77:10-15】我便說：這是我的懦弱，但我要追念至高者顯出右手之年代。我要提說耶和華所行的；我要記念你古時的奇事。我也要思想你的經營，默念你的作為。神啊，你的作為是潔淨的；有何神大如神呢？你是行奇事的神；你曾在列邦中彰顯你的能力。你曾用你的膀臂贖了你的民，就是雅各和約瑟的子孫-

數算主恩

上帝為我預備最合適我的主治醫生-楊育正院長及馬偕醫療團隊。

2024.4.11 第一次化療的開始...也是碧惠第一次經歷生與死。

第一次化療時，我走過死蔭的幽谷。

(上帝讓我從死裡逃生一定是祂對我有更美好的計畫和帶領)。

2024.7.9 將近 7 小時的大刀，深信是耶穌親自執刀，將醫治、平安、恢復...縫在一起。

【詩篇 84:5-7】靠你有力量、心中想往錫安大道的，這人便為有福！他們經過流淚谷，叫這谷變為泉源之地；並有秋雨之福蓋滿了全谷。他們行走，力上加力，各人到錫安朝見神。

2024.7.11 術後第三天已下床!!

四、信心期-繼續向前邁進。

【詩篇 77:16-20】神啊，諸水見你，一見就都驚惶；深淵也都戰抖。雲中倒出水來；天空發出響聲；你的箭也飛行四方。你的雷聲在旋風中；電光照亮世界；大地戰抖震動。你的道在海中；你的路在大水中；你的腳蹤無人知道。你曾藉摩西和亞倫的手引導你的百姓，好像羊羣一般。

癌症~是我生命中的禮物

◎重新檢視我和 神的關係。

當我站立在神面前時，神會對我說什麼？

◎重新檢視我和人的關係。我這一生在他人的生命中留下了什麼呢？

◎在苦難中真實經歷 神是我的供應者。

祂透過教會及屬靈家人的代禱、奉獻與關愛。

◎透過自己疾病的經歷可以安慰扶持同樣在疾病中的人。

◎學習與癌症共處，開始更加留意自己的身體健康(規律的生活及運動)。

◎更加珍惜每一天的日子，隨時都充滿了讚美與感恩。讚美與感恩是跨越苦難的兵器。

神容許狂風暴雨來到我們的生命中，就像耶穌的門徒們也面對到突然起的風浪。

神有時會平靜我們人生的風浪，有時祂也讓我們在風浪中平靜。

癌症或許會奪走很多東西，但它永遠奪不走我的選擇權。我可以選擇驚惶、放棄、逃避。但我也可以選擇面對重新掌握我的生活節奏。

在抗癌的這條路上我不是只能選擇是一個被宣判的病人，而我可以成為參與治療的夥伴，甚至是這場戰役的指揮官，我不是不知道要恐懼，而是我們選擇不讓恐懼吞滅了盼望，也不是不辛苦，而是能找到自己可以做的事情。

真正決定我可以走多遠的不是藥物，也不是病情 而是我選擇以《神的眼光》看待這場戰疫。

走出人生低谷的四個階段

>> 黑暗期---承認困境

>> 碰撞期---誠實疑問

>> 信心期---勇敢前行

>> 重建期---紀念神作為

【小組分享題目】

1.請分享你曾經、或現在對神有什麼疑問呢？神如何回應你？

2.請分享關於「神有時會平靜我們人生的風浪，有時祂也讓我們在風浪中平靜。」，讓你有什麼新的領受？

3.請一起安靜領受後分享，當你來到神面前，神會對你說什麼？

【代禱事項】

1.請為建堂工程進度、工地安全、合適的天氣及經費到位禱告。

2.請為下週王武聰牧師的講座分享代禱，願神透過牧師的口來提升弟兄姊妹傳福音的心志。

3.請為每位弟兄姊妹禱告，當我們遇到人生的風浪時，來到神面前恢復與祂的關係，讓祂來灑下