

一. 預備

經文：士 13 至 16 章, 撒十五 10-31, 弗四 20-24, 加五 19-21 箴四 23
與裝備者同讀：西三 5

二. 敬拜真神

a. 敬拜：

《以清潔的心》以清潔的心，我讚美你，以純潔的靈，我尊崇你，
以我裡面正直的靈，我要高舉你的名，我要高舉你的名，
我要高舉你的名，心中充滿對你的愛，我要高舉你的名。

b. 分享上周的體會及跟進上一次經歷

c. 禱告：耶穌對門徒的期聖 → 分別為聖

三. 守望者的生命見證

格言：一個意念產生一個思想，一個思想推動一個行動，一串行動形成一種習慣，你的習影響你的性格，你的性格決定你的一生(命運)。

四. 惡習

a. 定義：不能自我控制，成為你的神 (詩十六 4)。惡習並不是偶發的行為，而是一種(心身)癮，而且越陷越深，每次必使下次更強烈，是舒壓的方法，亦是羞恥循環的一種外在表現。

b. 種類：食物, 情緒, 行為, 物質, 嗜好, 性

c. 成因：
1 童年(羞恥感, 屈辱感, 被拒絕, 被遺棄)
2 家庭(父母離異, 成員有酗酒, 吸毒, 厭食, 暴食, 暴怒)
3 社會(抽煙, 潔癖, 工作狂, 購物狂)
4 屬靈(家族黑暗勢力, 個人習染成為邪靈入口)
5 生理心理靈理，以上各樣的交互影響

五. 成癮過程：

1. 感官快樂	2. 心意被擄	3. 全人投入
來十一 25	林後十 4-5	弗二 1-3

1 感官滿足 (快、靚、正) 視, 聽, 觸, 味, 嗅 (來十一 25)

條件性學習期 1：偶然性產生快感, 或羞恥感構成壓力得著舒解, 官感疲滿足下不自覺誤入網羅。

習慣性助長期 2：因不能解決當前的問題, 又執迷不悟持續發生, 每一次都有一種無法估計的快感, 從偶意引發致內化需要, 或是進入羞恥循環的網羅。

網羅性掙扎期 3：泥足深陷欲罷不能, 一種無涯的沉溺, 行為停止會出現生理: 出汗頭痛, 幻覺, 心理: 焦慮, 坐立不安。

2 心意被擄：失去抗衡, 生命被囚 (林後 10:4-5)

3 全人投入：活在罪惡過犯中, 見怪不怪, 醉生夢死 (弗二 1-3)

六. 解除惡習得勝之路

1 屬靈因素 2 個人決心 3 評估力量 4 別人協助

七. 棄絕個人惡習

a. 請裝備者先表達自己可有什麼惡習 (例如: 任何沉迷性活動, 脾氣, 懶惰, 借錢唔還, 食慾, 購買慾.....等)

b. 西三 5 所以, 要治死你們在地上的肢體, 就如淫亂、污穢、邪情、惡慾, 和貪婪 (貪婪就與拜偶像一樣)。請他解釋經文指出解決惡習的出路是怎樣?

c. 他個人可有意願要離開這惡習? (掙扎的程度) – 意願很重要

d. 為什麼要離開? (影響的程度) 自省受網羅很重要

e. 領其棄絕禱告

1. 求主使其了解根本的問題何在? 承認這是罪, 求主赦免
2. 宣告厭惡這罪、決心放棄、不再犯、不再戀
3. [守]宣告赦免並為其斬斷控制的勢力
4. [守]求主掌管生命所有空間, 求主愛充滿, 求主掌權

八. 分享與祝福

a. 裝備者過程中的感受與回應

b. 祝福/約下次