

2. 對症下藥：找出真正影響失敗的原因，不作人格的評價
3. 修正目標：調整目標的高度，難度，協助排除阻礙（與他一同討論）
4. 觸動自重：給予適當鼓勵，使他有被尊重，被肯定，被信任，的經驗，而使他產生自重和感到支持。

4 別人協助

a. 協助

1. 說話的能力：接受別人的鼓勵
2. 具體的方式：即時性，接觸性
3. 屬靈的權柄：接受牧長的監管
4. 具體學習、具體操練
5. 接受意見、深化良性反應

七. 棄絕個人惡習（行動）

- 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）自省受綑綁很重要
- 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

09. 去舊立新 - 戒癮除癖 [指引]

一. 預備

目的：裝備者能立志並去除不良的習慣或癮。

經文：士 13 至 16 章，撒母耳 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

a. 如何發現這行為、惡習有問題(有關這方面的教導)

b. 如何掙扎到得勝（一定要有得勝的經驗，可未完全）

引言：

最近一位曾經沉溺於色情刊物的人坦然道：「二十年前，當我以二十分鐘看完第一本色情刊物時，根本沒想到要用二十年才能把這書忘掉！」多麼認真的反省！原來他所看的都記錄在案，一不留神魔鬼就會乘虛而入，翻開舊檔，把他看過的放得比生命更大，投射在那幻想的屏幕上。不久，他就被驅使幹出那些從沒想過會幹的惡事、去那些從未想過會去的污穢之地。神的兒女，你要時刻警醒，因為這種事隨時會發生在我們身上。節錄於 查思博牧師《習慣就是磐石》

若你不緊守真理，最終只會安逸的活在謊言中。這道理也適用於屬靈的層面，然而，所產生的互動作用都是正面的——你愈多禱告，所得的賞賜也會愈多、也會愈想禱告、研經、進到神的殿。有說：「惡習就像一張溫床，睡上去容易，要爬起來就難了。」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)。

正視你的心思意念，並求神向你顯明你需要改善的惡習，只因習慣命定你一生。

詩篇 71：3 求你作我常住的磐石；你已經命定要救我。

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：

感官快樂	心意被擄	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綁。

網綁性掙扎期 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

- a. 悔改動力 – 醒悟過來(路十五:浪子回家)

悔改須具備內力(思想及意志)和外力(聖經和教會)，然後產生

- 1. 靈理：認罪、饒恕、歸向真理
- 2. 道德：厭惡、離開、轉向
- 3. 心理：自由、舒暢
- 4. 現象：網綁減退、鬆脫
- 5. 生理：症狀減退、終止、放棄

b. 悔改意志 – 禱告

- 1. 抉擇真理、棄絕撒但謊言欺哄
- 2. 自我釋放、棄絕黑暗勢力網綁
- 3. 承擔己責、不斷立志歸向真理
- 4. 確認十架、不斷宣告耶穌得勝
- 5. 靠主站穩、不斷見證耶穌大能

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. 爲甚麼要離開？(影響的程度) 自省受網綁很重要

2 個人決心

- a. 移走害怕失敗 – 最壞不會壞過沒有開始
- b. 增強決心毅力 – 把目標寫在紙上, 貼在當的地方
- c. 尋找認同鼓勵 – 每日禱告主並告訴身邊更多人, 你要決心...
- d. 不斷操練目標 – 屢敗屢戰, 訂立短期目標
- e. 勇敢接受評估 – 自我評估, 向主評估, 請盟友評估, 找出那些地方可以修變, 無論成功與失敗。

3 評估力量 (林前九 24-27)

a. 成功時該注意的事項

- 1. 給予正面的鼓勵和物質的獎勵
- 2. 給予適當公開見證的機會
- 3. 再訂更合適的目標 (不宜停留不動)

b. 失敗時該注意的事項

- 1. 疏導情緒：失敗會帶來挫折、沮喪、放棄、無用...感受。給予了解