

在害怕被拒絕的世代中得安息

以賽亞書 49:14-16

越想被看見，越怕被遺忘

越想證明自己，心就越沒有安息。

 如何在感到被遺忘拋棄中得安息？

共同恐懼：如何在感到被遺忘拋棄中得安息？

當我被忽略，我會...

- 更用力證明自己
- 更敏感比較
- 更退縮隱藏

表演型合群？

先讀空氣，只求不被討厭。

我將你銘刻在我掌上

v14 錫安說：「耶和華離棄了我，主忘記了我。」

「耶和華離棄了我；主忘記了我。」

v15 婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩，不憐憫她所生的兒子？即或有忘記的，我卻不忘記你。

「即或有忘記的，我卻不忘記你。」

v16 看哪，我將你銘刻在我掌上，你的城牆常在我眼前。

「看哪，我將你銘刻在我掌上；你的城牆常在我眼前。」

時代背景與對話式經文

以賽亞書後段40–66章：
安慰感到被遺棄的群體

為何錫安如此哀嘆？

核心：上帝的拯救、記念
與歸回盼望

亡國 / 被威脅後——信仰
與身份標記彷彿一夜消失

v14 — 錫安控訴
「你應承過的，為何
不認？」立約夥伴的
控訴。

1

2

v15–16 — 神的回應
宣告祂掌管整條歷史
：亞述、巴比倫、歸
回，都在祂手中。

重點一

坦承感受 vs 忽略感受 (v14)

錫安說：「耶和華離棄了我，主忘記了我。」

信心不是假裝沒事；
信心是把「被忘」帶
到神面前。

坦承
把最黑暗的感受帶到
神面前——神不害怕
你的誠實。

由「收埋」轉做「講清楚」

你是否曾經...

重點—實踐操練

坦承——把最黑暗的那句帶到神面前

「主啊，我現在真的覺得自己好像被忘記、被忽略。」



不要壓抑



帶到神面前



用情緒語言禱告

重點二

支取應許 vs 忘記應許 (v15)

婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩，不憐憫她所生的兒子？即或有忘記的，我卻不忘記你。

人會疏忽；神的記念比母愛更穩。

支取
神用最強的關係圖像反擊「被遺忘」的謊言。

2FA 的反轉

我們對神：

「你真的記得我嗎？你確定嗎？」

福音反轉：

「我卻不忘記你。」

主動確認我的，是神。

重點二實踐操練

支取——讓神的話比感覺更大聲

01

識別自動播放

「我不重要」、「沒有人記得我」

02

用經文回應

「即或有忘記的，我卻不忘記你。」（賽 49:15）

03

每日操練

讓神的話比感覺更大聲

重點三

察驗恩典 vs 視若無睹 (v16)

看哪，我將你銘刻在我掌上，你的城牆常在我眼前。

你不是神日程表上的行程；你是神掌上刻住的名字。

察驗

在混亂裡仍然問：主啊，你今日在哪裡動工？

鎖屏桌布的反轉

我們：
用鎖屏提醒自己「我屬於神」

神：
「我將你銘刻在我掌上。」
主動的是神，永恆的是祂的刻記。

重點三實踐操練

察驗——每日問：今日有什麼恩典記號？



察驗恩典

今日有什麼細小恩典，提醒我被神看見？



詩 34:8

「嘗嘗主恩的滋味，便知道他是美善。」



建立習慣

睡前、清晨、午飯後——定期察驗。

如何能在感到被遺忘拋棄中得安息？



坦承感受

把最黑暗的那句帶到神
面前



支取應許

讓神的話比感覺更大聲



察驗恩典

每日問神今日在哪裡動工



我們是互相提醒「你沒有被忘記」的群體。

收尾 — 掌心（呼召動作）

象徵性動作
用筆將名字寫在掌心。

你寫的，洗一洗就沒了
；神是「刻」——永不
磨滅。

不是我抓住神，而是
神早已把我刻在掌上

我是在神掌上的名字

你沒有被忘記

你是神掌上的名字

以賽亞書 49:16

「看哪，我將你銘刻在我掌上，你的城牆常在我眼前。」

反思題目

1

坦承感受

近期你最想向神說出的感受是什麼？

2

支取應許

哪一段經文最能幫助你對抗「被遺忘」的感覺？

3

察驗恩典

你打算在哪個時段定期察驗神的作為？