7ministry

作主門徒－跟主腳蹤

7ministry 門徒訓練課程

單元三：組長版



本課程二大目標：

（1）建立基督徒的生命
（2）活出基督徒的生命和生活

主耶穌揀選門徒的兩個原因：

要他們常與自己同在- 建立門徒的生命
也要差他們去傳道- 活出門徒的生命和生活

「祂就設立十二個人，要他們常和自己同在，也要差他們去傳道。」（可3：14）

主耶穌說：『...我來了，是要叫人得生命（得永生），並且得的更豐盛（作主的門徒）。』　約 10 : 10

組長姓名：_____　　日期：_____ 年____ 月____ 日

門徒訓練課程 - 組長帶領手冊

門徒訓練 - 作主門徒：跟主腳蹤

每當想到「門徒」一詞，我們的焦點多放在頭腦知識上，但對於內在的改變，似乎常被忽略！而內在的心思和行為的改變都必須建立在與神、與主、與聖靈有密切的關係上，透過聖靈的幫助來改變人生觀和價值觀，自然能夠在生命和行為上有突破。

本課程幫助組長有效訓練組員成為主的門徒，具體學習和實踐應用在日常生活中。只要您是成熟的主門徒，有負擔、曾接受屬靈裝備，並願意回應主的呼召，帶領信徒成為成熟的主門徒。因此，只要組長和組員願意委身跟從基督，順服聖靈的帶領，在彼此適合的時間和地點，便可開始門徒訓練課程。

本課程是根據主耶穌說：『…我來了，是要叫人得生命（得永生），並且（表示同時）得的更豐盛（作主的門徒）。』（約 10：10）如何得的更豐盛？在（可 3：14）記載，「祂（主耶穌）就設立十二個人，要他們常和自己同在，也要差他們去傳道。」就是有主的同在，和有機會被主使用出去傳福音、事奉主。

主耶穌揀選門徒的兩個原因：（1）「要他們常和自己同在」（建立門徒的生命）；（2）「也要差他們去傳道」（活出門徒的生活和參與事奉）。

因此，本課程的兩大目標：（I）建立門徒的生命；（II）活出門徒的生活和參與事奉。

主耶穌用三年時間訓練門徒的理想模式，但本課程將三年（時間）縮短為兩年（時間）的課程；並不是表示二年後，就已經完成「門徒訓練」課程，而是更重要的是一生學習、實踐、跟從主，將所學的實踐出來才是真正主的門徒。

「作主門徒：跟主腳蹤」是兩年的基督教門徒訓練課程，共四個單元，每個單元 12 個課題，總共 48 個課題。

本課程設計兼顧：門徒的栽培（靈命成長、真理根基），與實踐操練（門徒的生活、事奉），適合小組或個人栽培使用：

（I）建立門徒的生命；

單元一：與主建立更密切的關係（12 個課題）；

單元二：更深認識三位一體真神和基督教信仰（12 個課題）；

（II）活出門徒的生活和參與事奉；

單元三：活出門徒的生活（12 個課題）；

單元四：參與教會事奉和傳福音（12 個課題）。

門徒訓練 - 作主門徒：跟主腳蹤 - 課程大綱

（I）建立門徒的生命

單元一：與主建立更密切的關係	**單元二：**更深認識三位一體真神和基督教信仰
目標：扎根於主，建立穩固的屬靈生命	**目標：**建立系統性真理根基，明白核心教義
第一課 - 作主門徒：一生跟從主	第一課 - 認識與實踐使徒信經
第二課 - 主權交託：獻己給主	第二課 - 認識三位一體真神
第三課 - 親近主：美好的靈修生活	第三課 - 認識三位一體的聖父
第四課 - 禱告的生活	第四課 - 認識三位一體的聖子
第五課 - 讀經的生活	第五課 - 認識三位一體的聖靈
第六課 - 禁食、獨處的操練	第六課 - 認識聖經（神的話語）
第七課 - 默想、書寫靈程札記	第七課 - 認識人
第八課 - 聆聽神的聲音	第八課 - 認識基督的救恩
第九課 - 聖靈內住與充滿	第九課 - 認識基督的復活和再來
第十課 - 知足、感恩、數算恩典	第十課 - 認識教會
第十一課 - 屬靈高峰：讚美神的人生	第十一課 - 認識天使
第十二課 - 明白神的旨意	第十二課 - 認識與得勝撒但權勢

（II）活出門徒的生活和參與事奉

單元三：活出門徒的生活	**單元四：**參與教會事奉和傳福音
目標：活出門徒的品格，美好的生活見證	**目標：**投身大使命，成為教會與世界的祝福
第一課 - 培養屬靈的品德	第一課 - 事奉的人生
第二課 - 認識個性與培養美好性格	第二課 - 善用時間和金錢
第三課 - 認識原生家庭與童年陰影	第三課 - 認識屬靈的恩賜
第四課 - 愛與饒恕	第四課 - 小組組長訓練
第五課 - 提升健康的自我形象	第五課 - 查經與研經訓練
第六課 - 建立和諧的人際關係	第六課 - 關懷輔導訓練
第七課 - 渴慕神話語：舊約概論	第七課 - 遵主使命：傳福音
第八課 - 渴慕神話語：新約概論	第八課 - 認識異端
第九課 - 基督徒的工作觀	第九課 - 認識異教
第十課 - 基督徒的交友和婚姻觀	第十課 - 社會關懷：進入人群

第十一課 - 基督徒的道德倫理觀 第十二課 - 建立基督化家庭	第十一課 - 普世宣教使命 第十二課 - 承傳使命：使萬民作主門徒

本課程的目的：

（1）幫助信徒與神（聖父、聖子、聖靈）建立持久、終生的親密關係，並樂意讓祂管理自己的生命和生活。

（2）在這關係裡，透過基督和聖靈的工作，把門徒的品德和性格變得更像祂、天國的價值觀，以致能夠活出門徒的生命和生活。

（3）從觀念的建立到生活的實踐，循序漸進，可幫助組員對基督教的信仰有全面的認識，並願意承傳主的大使命。

（4）幫助組長與組員之間建立肢體密切的關係，彼此連結、鼓勵、支持，謙卑服侍，因此不是單為知識的累積，而是生命影響生命。

（5）幫助組員明白，神邀請他/她放進祂的計劃裡，使他/她能夠在家庭、教會、職場、社區和世界中履行主的大使命。

本課程的目標：

透過這個課程，能夠幫助組員成為一個有使命、有異象、更被主使用的門徒，履行主的託付，「使萬民作主的門徒」。

（1）幫助組員明白門徒訓練不是口號或形式，而是與神、與主、與聖靈建立更親密的關係，更敏銳聖靈的帶領，成為合主心意的門徒。

（2）成為合主心意的門徒，必須藉着基督、聖靈、神的話語培育出屬靈的生命，以致能夠連結於主、順服和遵行主的命令。

（3）提供具體的門徒需知的信仰基礎、建立穩固的信仰根基，以致能夠在「…這彎曲悖謬的世代，作神無瑕疵的兒女；你們顯在這世代中，好像明光照耀。」（腓 2：15）

（4）幫助組員每次上課都能夠明白信息的核心真理，分享自己的感受、感恩的事情，主動提出代禱事項；能夠完成習作和應用在日常生活中；並了解自己的進展；使組員在基督裡扎根成長、信心堅固。

（5）經過門訓後，組員可以成為被主使用的組長，帶領其他信徒在基督裡成長，繼續生生不息的門徒訓練，承傳主的大使命。

本課程的特色：

（1）**結構清晰**：分為四大核心單元，每個單元、每課都包含真理教導、生命體驗、行動實踐三部分。

（2）**循序漸進**：從個人靈修到真理建造，再到品格塑造與事奉實踐。

（3）**平衡整合**：每課提供相關經文，用於真理教導、生命體驗、討論問題、實踐作業等。

（4）**引導討論**：設計開放式問題，促進組員分享與思考。

（5）**注重應用**：每部分都連結到信仰生活，提供具體的實踐建議，並根據實際需要作調整。

組長的要求：

（1）清楚重生得救的基督徒，每天操練靈命成長，靈修、禱告、讀經、默想神的話語，與神有密切的關係。

（2）生命和生活有美好的見證，有美好的屬靈品德和品格，以致能夠生命影響生命。

（3）受過屬靈裝備（例如：門徒訓練等），有負擔並且是成熟的主門徒，願意順從基督的呼召，帶領信徒成為真正成熟的基督跟從者。

（4）在實際應用上，必須配合組員的能力，而不是單按我們的規劃去栽培他們，以致帶出生命的動力，並且一代接一代承傳主的大使命，這實在需要祈禱和聖靈的工作。

本課程使用說明和建議：

本課程所提供的經文，選用『和合本（神版）- 聯合聖經公會出版』。

這份「門徒訓練課程 - 作主門徒：跟主腳蹤」，包括：(I）組長帶領版；(II）組員學習版。

「**組長帶領版**」重點：牧養、聖經教導、神學深度、引導、討論等。適合組長掌握真理要點、帶領策略、指導方向、預備建議、時間分配、教學重點、屬靈原則、討論問題、重點摘要、實踐應用等。

「**組員學習版**」重點：學習、個人反思、小組討論題、生活實踐應用等。適合組員個人閱讀、屬靈操練、小組分享，以致靈命成長、生命改變，並活出豐盛的生命。

兩者相輔相成，共同推動靈命成長。求聖靈堅固組長的帶領心志，賜予智慧、悟性和溫柔的心；也幫助組員點燃渴慕真道的心，在真道上扎根；彼此在愛中建立，在使命中前行。

對象：適合個人與小組使用；任何年齡，只要懂中文，無論是初信者或成熟的基督徒均可使用。

理想的組合：兩位導師（最好是一對夫婦）、四位組員；即一位導師關心、跟進兩位組員。

課程年期：兩年。

課程開始前：請安排一次迎新聚會，彼此認識，介紹課程，派發「組員版」資料，簽「作主門徒之約」。

每月兩次上課：「單週（第一和第三個星期）」；每月兩次分享、交流所學功課：「雙週（第二和第四個星期）」；若有「第五個星期」則安排自修和重溫之前所學的內容。

以下提供一些帶領參考資料：

每天都為每位組員禱告；也求神賜給您預備和帶領小組的智慧。

若要推動門徒訓練，請先將這些材料熟讀消化，融會貫通。

不要責備未能完成習作的組員，反而要為他們能完成一小部分習作而稱讚他們，您可要求其他組員從旁給予協助，並鼓勵組員們互相支持。

重要引導原則：當學員陷入理性爭辯時，要溫柔地將焦點帶回神的恩典和祂的體恤。

課前準備

備課時，熟習本課組長帶領版的教材，重溫本課的目標。

簡要重溫上一課資料，並完成組員本所有作業；同時預先閱讀下一課課程內容，因為您要在上課後預告下一課的主題和內容。

安排足夠的座椅，讓每一位出席的組員都能圍圈而坐。

在組員尚未熟識彼此之前，確認他們都有名牌。

上課時

（1）對出席的組員表示歡迎，準時並以禱告開始課程。

（2）邀請組員兩人一組，將學過的東西互相解釋出來；這樣，在下課時，他們便能用自己的話來解釋當天所學的；並鼓勵他們將所學的應用在各種不同的處境中。

（3）本週習作 - 確定他們明白本週作業的要求，並鼓勵他們下學後，盡快完成本週作業；可於下週小組聚會時，分享心得。鼓勵每日靈修，能幫助與主更親近，靈命更成長。

（4）簡要預告下次課程的內容，並鼓勵他們在下次上課前，先閱讀本課組員版的全部資料及所有習作，每天約 15-30 分鐘即可；這樣在上課時便能討論這些問題，並作出回應，對遵行主的旨意有深刻體會。因此，若能在兩次上課之間完成所有作業，便能把聖經真理應用出來，建立靈命的基礎。

（5）宣佈下週小組聚會的時間和地點。

小組分享聚會時（約 30-40 分鐘）

（1）對出席的組員表示歡迎，準時開始聚會。留意他們在過程中的表現，或他們所面對的難題。以禱告開始課程，也可邀請他們提出一些特別的代禱事項。

（2）邀請自願的組員分享他們完成的習作或完成後的感受。不要勉強組員發言，假若他們每一個都願意分享，就給他們時間。

（3）兩人一組，彼此詢問是否已完成作業，或互相核對；這不單有助他們重溫過去所學的，也幫助他們操練新知識。

小組禱告時間

（1）讓組員提出一些代禱事項，例如：靈修生活，日常生活的實踐應用，或這星期所經歷的特別事情。

（2）請他們作簡短禱告，幾位組員禱告後，由組長作結束禱告。

禱告簿

（1）運用「禱告簿」：預備一本為每日、每週、每月不同事項代禱的禱告簿。

（2）以明確的文字寫下代禱事項，這樣才知道禱告何時蒙了應允。同時在「應允」欄內，記錄神對禱告不同的回應，因為神可能按不同的層次回應禱告。最後，把神應允禱告的日子記下來。

（3）不一定要在「禱告簿」上寫滿代禱事項，只需記下最迫切的幾件事項。

（4）請每位組員分享一項代禱事項，讓其他組員寫在自己的禱告簿裡，一同經歷神的恩典。

結束 - 請大家站起來，每位組員說一句禱告的話，並請自願的組員為今天的領受感謝神。

課後跟進

評估這次教學，列出您認為有效的教學方法及可改進之處。

聯絡需要鼓勵或輔導的組員，以僕人的心腸幫助他們成長。

邀請兩位組員陪同本週進行探訪或服侍。每次探訪前，告知他們您的期望和要作的事；他們在旁觀察即可因他們還沒有經驗。探訪後，向他們說明您在探訪中所作一切的原因。

對這個課程的評估和建議

對這個課程的評估（若以 1 至 10 分評分，1 分最低，10 分最高；您會給自己多少分？）

_____分；其他意見：_____。

對這個課程的其他建議：_____

_____

_____。

單元三：活出門徒的生活

本課主題：《第一課 - 培養屬靈的品德》

課程基本資料

課程目標：幫助組員培養和實踐屬靈品德，結出聖靈所賜的果子，並門徒應具備那些屬靈品德，言語和行為。

課程時間：70-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-10 分鐘；核心真理教導 40-50 分鐘；討論、分享與禱告 25-30 分鐘；本週實踐行動）

課前預備：

（1）先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；

（2）預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備可預備相關經文 PPT；

（3）為組員禱告，也求聖靈賜您屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時思想自己對「培養屬靈的品德」的認知和經歷。

課程流程與帶領指引

🙏**禱告開始**

回顧：簡短回顧「單元二：第十二課 - 認識與得勝撒但權勢」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了認識與得勝撒但權勢；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享。

Part I：破冰活動（5-10 分鐘）

🙂 **組長提問**：在信主之後，您有沒有試過「很想活出基督徒的愛心、忍耐、溫柔，卻發現自己做不到」的經歷？當時您是如何面對的？是靠自己的努力？還是向神禱告尋求幫助？

帶領提示：營造輕鬆氣氛，鼓勵組員簡短分享，組長可先分享一個自己的微小經歷，例子：有一次很疲倦並且心煩意亂時，有一位好朋友表示關心，不停問長問短，我幾乎要發脾氣，但那一刻我心中有一個意念：「主啊，求祢賜我耐心」等。

組長轉接：感謝各位的分享。接下來，我們打開聖經，看看聖經如何教導我們有關基督徒的屬靈品德操練，例如：是一個雙向互動的過程：一方面是神的恩典（依靠聖靈的能力），另一方面是人積極的配合。

Part II：核心真理教導 - 主題重點和內容（40-50 分鐘）

本課重點經文：「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事，沒有律法禁止。」（加 5：22-23）

（一）培養屬靈品德 - 結出聖靈所賜的果子（15 分鐘 + 3 分鐘-互動）

基督徒的屬靈品德操練是非常重要的，亦是信仰生活中重要的一環，為要討神喜悅和榮耀神。因此，我們應當效法基督，將祂的品德融入我們的生命中，讓我們的生命越來越像基督，並充分表現出來。

「聖靈所結的果子」不是聖靈分給我們的美德，也不是人自己所能結的，乃是基督在我們身上作工，使我們得着神的生命，而聖靈在我們裡面所結的果子，成為我們屬靈的特質和品德；這是有神生命的自然表現。

「果子」一詞在聖經中有以下的意思[1]：

按字面	樹木所結的果實「凡好樹都結好果子；惟獨壞樹結壞果子。」（太 7：17）
按象徵意義	指行為、工作或教訓（太 7：16） 指人相信主耶穌後，生命的改變（羅 6：22） 指傳福音工作的果效（羅 1：13） 指信徒對神的感恩讚美（希 13：15） 指信徒事奉所得的賞賜（腓 4：17） 指信徒生活的表現（加 5：22-23；弗 5：8-9）

「**聖靈所結的果子：**就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事，沒有律法禁止。」（加 5：22-23）不是九顆，而是一顆，裡面包含着九種屬靈特質是一個整體。這九種屬靈特質就像一顆寶石的不同切割面，從不同角度折射出基督生命的豐盛。我們可以從三個面向來認識它們：

對神的態度 -「仁愛、喜樂、和平」這是我們因與神和好而有的內在光景；

對人的態度 -「忍耐、恩慈、良善」這是我們領受神恩典後，向外流露的品德；

對己的態度 -「信實、溫柔、節制」這是我們在聖靈引導下，自我管理的生命表現。

組長提醒：這三個面向不是分割的，而是相輔相成的。一個真正愛神的人，自然會對人有恩慈，對己有節制。

九種屬靈特質/品德的表現：

[1] 參考：李善求，《新生活-栽培性查經》（加拿大，多倫多：加拿大恩福協會，2004），頁 101-102。

（1）**仁愛 -** 無私、不自私、犧牲的愛，彰顯神的愛，能叫人從自己身上看見神，因為神就是愛；愛是聯絡全德「…要存着愛心，愛心就是聯絡全德的」（西 3：14）；是品德的基石「因為神賜給我們…乃是剛強、仁愛、謹守的心」（提後 1：7）

（2）**喜樂 -** 在主裡內心深處滿足喜樂的秘訣，源於與主的關係，即使在憂愁、患難、病痛等，仍有滿足的喜樂，表明神的信實；因聖靈在信徒心裡作安慰、鼓勵，因此他們的喜樂是聖靈賜的，不是從外面環境來的。「…因為神的國…只在乎公義，和平，並聖靈中的喜樂。」（羅 14：16-17）

（3）**和平 -** 和平（平安），真正的平安是因全人在終極的意義上獲得拯救、與神和好、信靠神而來的內心平靜安穩，自然流露出來的平安，與外在環境沒有關係，即使在逆境和苦難中仍有平安（約 16：33）；以致能促進人與人和睦相處，榮耀神。

（4）**忍耐 -** 人的忍耐，只能忍一時，不能長久；但出於聖靈所賜的忍耐，即使在逆境中，在別人加害中，仍能忍耐到底，不動怒、不設計報復等。忍耐是聖靈所賜的力量，對人寬容、不計較等。「…要警戒不守規矩的人，勉勵灰心的人，扶助軟弱的人，也要向眾人忍耐。」（帖前 5：14）

（5）**恩慈 -** 信徒已領受了神的恩慈、憐憫等，以致能以恩慈待人，對人友善、仁慈、寬容、慷慨、樂於助人，彼此以恩慈相待。恩慈是聖靈所賜的屬靈品德，對人有同理心、同情心，能體諒別人，不論對方是否值得同情、幫助、關心等，仍然流露出恩慈的心、伸出同情的手等。

（6）**良善 -** 內心純正、善良，行為正直、慷慨和仁慈的態度和行為。良善是動機、行動、性情的外在彰顯，對人正直不詭詐，願意付出超過公平或公義的要求，使人得益。除神之外，再沒有良善的（可 10：18），但基督徒有神的生命，聖靈內住就能又良善又忠心。

（7）**信實 -** 對神忠心，對人忠誠、可靠，堅守承諾。一個信實的人就是一個誠實、值得別人信靠和信任的人，他的說話可以信靠；他所答應的事情是可以信任、信託，堅守承諾完成到底；他反映基督的忠誠可靠。

（8）**溫柔 -** 柔和，謙卑，在受壓力下仍能保持柔和、謙和，不是軟弱、懦弱無能，而是剛柔合一的屬靈品德。對人的態度是溫柔、謙卑、文雅和友善。溫柔的人，自己的心靈不易被人傷害，就是對神和對自己有信心、知道自己的優點和弱點，不虐待自己；也不令別人受傷。

（9）**節制 -** 自制、自律、能自我約束、不放縱自己、控制自己的情緒、管理自己的欲望，能攻克己身，叫身服我；以致不論任何試探、誘惑等，都能得勝。基督徒在凡事上都要有節制，不單在惡事上有節制，甚至在善事上也應有節制，不憑自己的喜好而行，乃照聖靈的引導。「…有了信心，又要加上德行…又要加上節制…。」（彼後 1：5-6）

屬靈的果子，半生不熟的果子或敗壞的果子的不同表現：

屬靈的果子	半生不熟的果子	敗壞的果子
1. 仁愛（愛心、捨己、憐憫、饒恕、接納）	有條件的愛	恨惡、結怨
2. 喜樂（自足、感恩）	一時的喜樂	憂慮、悲觀
3. 和平（平安、和睦）	冷淡、易受環境影響	紛爭、毀謗
4. 忍耐（寬容、能忍耐到底）	不能忍耐到底	暴躁、發怒
5. 恩慈（憐憫、親切）	無動於衷	自得、冷酷
6. 良善（行善、善良）	有條件的善行	凶狠、惡毒
7. 信實（真誠、信賴）	言行不一	詭詐、欺騙
8. 溫柔（謙卑、讓步）	表面上的謙卑	驕傲、無情
9. 節制（自律、自我約束）	不徹底的節制	放縱、沉迷

互動點（約 3 分鐘）

組長引導：我們剛才認識了聖靈所結的果子的豐富內涵。然而，真實的屬靈生命往往不是「全有」或「全無」的。有時候我們的生命會結出「半生不熟」甚至「敗壞」的果子。

組長提問（可選 1-2 題）：

（1）在剛才提到的九種品德中，您覺得哪一種是您目前最「半生不熟」的？為甚麼？

（2）如果您發現自己結出了「敗壞的果子」（例如：對人不耐煩、言語詭詐），您會如何處理？是忽略它、為自己找藉口，還是立刻回到神面前認罪悔改？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

組長結語與轉接：感謝主！即或有時我們結出壞果子，但「我們若認自己的罪，神是信實的、是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義」（約壹 1：9）。重點不是停留在失敗中，而是依靠聖靈，重新開始。讓我們繼續看在我們身上具備其他的屬靈品德。

（二）基督徒應具備的屬靈品德[2]（10 分鐘 + 2 分鐘-互動）

培養屬靈品德的第一個重點 - 愛

主耶穌與門徒離別前的教導，「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛…你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了」（約 13：34-35）因此，愛是最重要的，是基督徒應有的屬靈品德和標誌。只有愛才能將所有的美德聯絡起來，亦是將所有信徒聯繫在一起達到完全的地步。

[2] 李善求，《新生活-栽培性查經》（加拿大，多倫多：加拿大恩福協會，2004），頁 100-101。

使徒保羅說，「如今常存的有信、有望、有愛。這三樣，其中最大的是愛。」（林前 13：13），「我若能說萬人的方言…卻沒有愛 … 仍然與我無益。愛是恆久忍耐…愛是永不止息。」（林前 13：1-8 上）

使徒彼得說，「萬物的結局近了…最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。」（彼前 4：7-8）

使徒約翰說，「我們愛，因為神先愛我們…愛神的，也當愛弟兄，這是我們從神所受的命令」（約一 4：19-21）；「主為我們捨命，我們從此就知道何為愛…。」（約一 4：16-18）

培養屬靈品德的第二個重點 - 良心

保羅在提摩太前書教導提摩太有關屬靈品德，四次題到「良心」和八次題到「敬虔」。這表示保羅心目中屬靈品德的兩個重點。

要有好的屬靈品德，就必須有「清潔的良心」和「無虧的良心」，這樣的良心與四方面發生關係：

對人 - 「但命令的總歸就是愛。這愛是從清潔的心和無虧的良心、無偽的信心，生出來的。」（提前 1：5）；

對己 - 「常存信心，和無虧的良心…」（提前 1：19）；

對道 - 「要存清潔的良心，固守真道的奧秘。」（提前 3：9）；

對神 - 「我感謝神，就是我接續祖先，用清潔的良心所事奉的神…」（提後 1：3）

培養屬靈品德的第三個重點 - 敬虔

敬虔的奧秘是基督教信仰的總稱，「大哉，敬虔的奧秘…就是神在肉身顯現，被聖靈稱義、被天使看見、被傳於外邦、被世人信服、被接在榮耀裡。」（提前 3：16）這信仰使人產生敬畏的心。

敬虔的禱告：為君王和一切在位的禱告，因此可以敬虔端正，平安無事度日（提前 2：2）

敬虔的奧秘：神在肉身顯現住在我們中間，我們更需要過敬虔和聖潔的生活（提前 3：16）

敬虔的言語：在敬虔的言語上操練自己（提前 4：7）

敬虔凡事有益：身體、靈性、今生、來生（提前 4：8）

敬虔的道理：要傳講主耶穌基督純正的話，並那合乎敬虔的道理（提前 6：3）

因此不要失去敬虔的「實意」（提後 3：5），敬虔是屬靈的「大利」（提前 6：6）。

培養屬靈品德的第四個重點 - 謙卑、殷勤服侍

看自己看得合乎中道，以致能看別人比自己強。「…只要存心謙卑，各人看別人比自己強。」（腓 2：3 下）

「我是你們的主，你們的夫子，尚且洗你們的腳，你們也當彼此洗腳」（約 13：14）

「懶惰的人，不烤打獵所得的。殷勤的人，卻得寶貴的財物。」（箴 12：27）

培養屬靈品德的第五個重點 - 懂得感恩

「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」（帖前 5：16-18）

培養屬靈品德的第六個重點 - 饒恕

人與人相處，難免會產生誤會、過失或不滿。總要彼此包容、饒恕，不讓嫌隙存在心裡，盡快把它忘記。我們要饒恕人，像主怎樣饒恕了我們一樣。「你們若不饒恕人，你們在天上的父，也不饒恕你們的過犯。」（可 11：26）

培養屬靈品德的第七個重點 - 常思念屬靈的美事

保羅說「…凡是真實的（不藏虛假，表裡一致）、可敬的（值得尊重的，是一種高尚受人敬重的品德）、公義的（公正、合理，對神、對人都正直）、清潔的（道德上的清潔和純潔）、可愛的（有吸引力的，令人見而生愛的）、有美名的（有高尚品德、名譽聲望被眾人所傳誦的），若有甚麼德行（道德方面，任何有真正價值美善的事）、若有甚麼稱讚（一般被認為是值得讚揚或讚賞的事），這些事你們都要思念。」（腓 4：8）

互動點（約 2 分鐘）

組長提問：

（1）有人說，「一個人讓甚麼事物佔據他的心思，那事物遲早就會支配他的言語和行為。」您認同嗎？原因？您有沒有這樣的經歷？若有，請簡短分享？

（2）保羅教導我們要「思念」真實、可敬、公義、清潔的事（腓 4：8）。在過去一週裡，有哪些人、事、物佔據了您最多的心思？這些「心思」有沒有影響您的言語和行為？若有，您可以如何操練將心思轉向神？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

組長結語與轉接：感謝各位真誠的分享。因此培養屬靈品德的最佳方法就是常思念屬靈的美事、樂觀會培養出正面、樂觀的人生。讓我們繼續看基督徒應有的言語和行為，以致我們能夠活出合神心意的生活，被主大大祝福和使用成為別人的祝福。

（三）基督徒的言語和行為（10 分鐘）

（1）基督徒的言語[3]

語言是互相溝通的基本渠道，也是衡量一個人品德的尺度。

[3] 同上，頁 103。

（i）**說造就人的好話 -** 基督徒要培養屬靈品德，就必須隨時說造就人的好話，使聽的人得益處。「污穢的言語，一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。」（弗 4：29）

（ii）**說合宜和感謝的話 -** 「口善應對，自覺喜樂，話合其時，何等美好。」（箴 15：23）「…總要說感謝的話。」（弗 5：4 下）

（iii）**說和氣的話 -** 「你們的言語要常常帶着和氣，好像用鹽調和，就可知道該怎樣回答各人。」（西 4：6）

（iv）**控制自己的舌頭 -** 基督徒要懂得分場合，控制自己的舌頭，更要懂得尊重對方感受，不隨意說話。「惟獨舌頭沒有人能制伏，是不止息的惡物，滿了害死人的毒氣」（雅 3：8）「耶和華阿，求祢禁止我的口，把守我的嘴」（詩 141：3）

（v）**不該說的言語 -** 虛空的言語（伯 24：25），暴戾和剛愎的言語（箴 15：1；猶 15），論斷的言語（太 7：1），淫詞、妄語和戲笑的言語（弗 5：4），輕慢神的言語（伯 34：37），傳舌人的言語（箴 26：22），咒詛的言語（雅 3：9）。

（2）基督徒之間的行為 [4]

（i）**彼此相愛（約 13：34）-** 彼此同心（羅 15：5）、彼此相交、相顧（約壹 1：7；來 10：24）、彼此接納（羅 15：7）、彼此順服（弗 5：21）、互相寬容（弗 4：2）

（ii）**互相聯絡（羅 12：5）-** 彼此建立（羅 14：19；帖前 5：11）、彼此服事（約 13：14；加 5：13；彼前 4：10）、彼此款待（彼前 4：9）、以恩慈相待（弗 4：32）

（iii）**同得安慰（羅 1：12）-** 彼此擔當重擔（加 6：2）、彼此代求（雅 5：16）、彼此教導（西 3：16）- 看對方比自己強（腓 2：3）

（iv）**彼此認罪（雅 5：16）-** 彼此饒恕（西 3：13）、彼此相勸（來 3：13；帖前 5：11；羅 15：14）、彼此包容（西 3：13）、彼此和睦（可 9：50）等。

（3）督督徒之間不應有的行為 [5]

彼此爭大（可 9：34）	彼此相恨（多 3：3）	彼此埋怨（雅 5：9）
彼此說謊（西 3：9）	彼此批評（雅 4：11）	彼此論斷（羅 14：13）
彼此陷害（太 24：10）	彼此吞咬消滅（加 5：15）	彼此惹氣（加 5：26）
彼此嫉妒（加 5：26）	彼此分黨（林前 1：10）	彼此受榮耀（約 5：44）

[4] 同上，頁 104。

[5] 同上，頁 105。

總結：主已經給我們作了最佳的榜樣，學習祂心裡柔和、謙卑、憐憫、捨己和服事；因此，每天提醒自己，我的罪已得赦免，不是因我的行為，而是因着基督的恩典。默想一段關於基督的經文，立志今天不論在任何場合，效法基督以誠實和愛心待人。以祂為生活的榜樣，在與人相處時，思想「主耶穌會怎麼做？」(WWJD)。這會帶來真正的謙卑和感恩，主動饒恕得罪自己的人，去愛不可愛的人，在別人有需要時伸出援手。當遇到難相處的人或困難時，求主賜下智慧和忍耐，並結出和平與恩慈的果子。

Part Ⅲ：討論、分享與禱告（25-30 分鐘）

（一）小組討論與分享（15 分鐘）

小組討論：(可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定)

帶領技巧：先讓組員沉思，再邀請自願分享，切勿勉強！同時，留意發言均衡。

（1）在日常生活中，您所結的果子，哪些是聖靈的果子？哪些是半生不熟或敗壞的果子？

（2）您的言語是否造就人？若不是，從現在起該怎樣實踐？

（3）您的行為是否建立別人的屬靈生命？還是成為別人靈命成長的絆腳石？若是絆倒別人的靈命成長，可以如何改善？

（4）在剛才所學的屬靈品德中，例如：愛心、忍耐、恩慈、節制等，您認為目前最需要突破的是哪一項？在未來一週，您打算如何具體地實踐？

（**帶領提示：**鼓勵組員選一個最「貼身」的目標，例如：本週每次想對家人發脾氣前，先深呼吸並默念「主啊，賜我忍耐。」）

見證分享

邀請 1-2 位組員分享過去對「屬靈的品德」的認識或感受。

組長預備簡短見證：一個過去對「屬靈的品德」的實踐，或「個人靈修親近神」的經歷。

（二）禱告與回應行動（10 分鐘）

小組禱告：請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。

組長帶領結束禱告（以下只作參考範例）：

「親愛的聖靈保惠師，深深感謝祢幫助我們培養屬靈品德；而我們的責任是鬆土、澆灌、除雜草，使我們成長、結果子的是神。神藉着祂的話語和祢，親自引導我們，讓我們在每天的生活中，更深經歷神的信實、慈愛和大能，使我們的生命結滿仁愛、喜樂、和平的屬靈果子。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

行動挑戰：鼓勵組員本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事，沒有律法禁止。」（加 5：22-23）

預告下一課主題：「第二課 - 認識個性與培養美好性格」

簡略預告下一課的內容，並盼望組員在上課前，預先閱讀下一課的內容。

提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週全部習作。

本週學習摘要：（**組長提示：**請組員安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

（1）我對本課主題「培養屬靈的品德」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：我決定有計劃（清晰、簡單、可行）地實踐行動中的：將《屬靈的品德》包括內在的操練和外在的操練，從小處開始不要想一次操練所有品德，可以在一星期或一個月，專注於一兩種品德，並特別為此禱告：_____

_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《屬靈的品德》活出來（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

「屬靈品德的操練」大致可分為兩類：內在的操練和外在的操練。

（1）內在的操練（着重與聖父、聖子、聖靈更多連接，讓聖靈改變和更新）

[ ] 靈修 - 禱告告訴神，渴慕追求更多認識祂和基督，求聖靈幫助能結出更多屬靈品德，求神賜信心和信靠神的心。閱讀神的話語，反復思想，讓神的話語塑造心思，例子：讀到「愛是恆久忍耐，又有恩慈」，就思想今天我需要對誰有更多忍耐和恩慈？

[ ] 禁食（屬靈操練） - 為了特定的屬靈目的（例如：專心禱告、尋求神的引導），甘願暫時放棄食物（或其他習慣）的享受。建議從一餐開始，並以禱告和讀經代替用餐，提醒自己「人活着不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話。」（太 4：4）（注意：若有健康疑慮，可先諮詢醫生或暫時不「禁食」直至有信心才開始），主要是操練「節制」和「倚靠神」。

[ ] 學習定期省察自己的思想言行，求神光照，有哪些方面做得不好，或得罪了人，向神認罪求神赦免，並有勇氣向所得罪的人認錯求寬恕。

（2）外在的操練（透過外在行為，將內在的屬靈生命和品德表現出來）

[ ] 敬拜和團契 - 固定參加教會生活，與其他基督徒一起敬拜神、學習、分享；透過與不同的人相處、培養、學習、操練屬靈品德，例如：溫柔、忍耐、恩慈等。

[ ] 簡樸生活 - 減少不必要的購物和娛樂，將資源用於更有永恆價值的事情上，同時直接操練節制。

[ ] 服事 - 善用聖靈所賜的屬靈恩賜，在教會、家庭、社區中尋找服事的機會，能更有效操練仁愛、謙卑等。

[ ] 在關係中操練 - 在與人相處時，例如：家庭、教會、職場等實際操練愛心，溫柔，忍耐，憐憫，饒恕，和睦等。當失敗時，不要灰心氣餒，立刻回到神的恩典，求赦免，重新開始，神看重的是努力的過程。

本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的聖靈保惠師，深深感謝祢幫助我培養屬靈品德；而我的責任是鬆土、澆灌、除雜草，使我成長、結果子的是神。神藉着祂的話語和祢，親自引導我，讓我在每天的生活中，更深經歷神的信實、慈愛和大能，使我的生命結滿仁愛、喜樂、和平的屬靈果子。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組長注意事項：

（1）帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。

（2）帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。您的生命見證，就是最有力的教材。

（3）若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆您」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。

（4）組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。

（5）留意沉默組員，會後可個別關心。

（6）週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。

組長課後評估（評估例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。

單元三：活出門徒的生活

本課主題：《第二課 - 認識個性與培養美好性格》

課程基本資料

課程目標：幫助組員認識個性（Personality）和性格（Character）的分別；認識「個性、人格」是與生俱來，沒有好與不好之分，各有優點和缺點，為要互相配搭；更重要是培養美好的「性格、品格、品性」，因會影響我們的一生和人際關係。

課程時間：70-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-10 分鐘；核心真理教導 40-50 分鐘；討論、分享與禱告 25-30 分鐘；本週實踐行動）

課前預備：

（1）先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；

（2）預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備，可預備相關經文 PPT；

（3）為組員禱告，也求聖靈賜您屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時，思想自己對「個性與性格」的認知和經歷。

課程流程與帶領指引

🙏 **禱告開始**

回顧：簡短回顧「第一課 - 培養屬靈的品德」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了培養屬靈的品德；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享。

Part I：破冰活動（5-10 分鐘）

🙂 **組長提問：**有人說：「江山易改，本性難移」。您認為這句說話對嗎？

破冰活動：請大家想像一下：如果您有一整天的空閒時間，您會較傾向以下哪一種安排？

（A）約一班朋友外出活動，或參加一個熱鬧的聚會。

（B）留在家裡，安靜地看書、聽音樂，或只與一兩位摯友深談。

請選擇 A 的舉起右手，選擇 B 的舉起左手。

組長帶領和轉接：簡單統計後，指出：「看！即使是這麼簡單的問題，大家的選擇都不同。這正反映出我們各有不同的個性傾向。但個性是否就等於性格？是否真的不能改變？讓我們一起從聖經和課程中尋找答案。」

Part II：核心真理教導 - 主題重點和內容（40-50 分鐘）

本課重點經文：「主人說：『好，良善的僕人。你既在最小的事上有忠心，可以有權柄管十座城。』」（路 19：17）

（一）認識個性和性格的分別（3 分鐘）

每個人都有不同的個性和性格。讓我們先了解「**個性、人格**」（**Personality**）和「**性格、品格、品性**」（**Character**），二者之間是否相同或有分別？

（1）**個性、人格 -** 是先天與生俱來的，每個人都有不同的個性，例如：有些人對事情的看法是樂觀的，有些人是悲觀的；有些人是外向的，有些人是內向的等等。這些都是先天的個性，各有長處和短處，是沒有對或錯；或某一種個性比較好些！感謝神，因着個性的不同，使世界才這麼多采多姿！

（2）**性格、品格、品性 -** 是後天的，由於幼年的家庭背景，例如：父母的教導，老師同學朋友的影響，以及成長過程中所遭遇的事情等，逐漸形成的。突出一個人的特徵是顯著的性格，例如：做事的態度，有些人很積極勤力，有些人較慢條斯理；有些人很整齊，有些人雜亂無章。這些都是後天在生活中所養成的習慣，但性格是可以改變的。

（二）認識「個性、人格」（**Personality**）（12 分鐘 + 5 分鐘-互動）

屬靈視角：認識自己的個性，最終的目的不是為了自我實現或自我欣賞，而是為了更認識那位創造我的神，並更有效地被祂使用，榮耀祂的名。正如（詩 139：14）所說，「我要稱謝祢，因我受造奇妙可畏…。」我們的個性是神精心設計的，為要我們在基督的身體裡彼此配搭，完成祂的使命。

組長提問：您是否認識自己是屬於哪一類型的個性？

「個性」的不同，即使雙胞胎的嬰兒，也各有不同的個性，例子：舊約聖經記載的雙胞胎：「兩個孩子漸漸長大，以掃善於打獵，常在田野；雅各為人安靜，常住在帳棚裡。」（創 25：27）因此，我們必須先認識和了解自己和常與我們相處一起的親友的個性，以致有良好的溝通和人際關係。

近代心理學發展，認為每個人的成長，都受着個人的先天（個性）和後天（性格）因素所影響。如果能透過了解個人的個性和性格，每個人都能發揮自己獨特的潛質，得以建立自尊和自信，為自己建立信心的基礎。當然在成長的過程中，亦需要得到外在客觀環境的配合和栽培。同時，透過運用不同個性理論，促進了解自己和別人、建立互信的和諧人際關係。

這裡只是讓我們認識 **MBTI 個性類型分析 Myers-Briggs Type Indicator**；事實，還有許多不同個性類型的測試。

（1）MBTI 個性類型分析 Myers-Briggs Type Indicator

甚麼是 MBTI？

MBTI（Myers-Briggs Type Indicator）是一套研究個性類型的測驗。這理論源於心理學家容格（Carl Jung）的個性類型分析。他認為不同的人有不同的行為傾向，從心理能量的來源，如何收集資訊和學習，以致如何決策和生活態度的傾向，產生不同的表現。

後來透過 Katharine Cook Briggs 及 Isabel Briggs Myers 兩母女的嚴謹觀察和研究，發展成為 MBTI 的十六種個性類型測驗。

心理動力的來源	兩種個性傾向（外向型 Extroversion 與內向型 Introversion）；
認知的方法	兩種理解事情的機能（官覺型 Sensing 與直覺型 Intuition）；
決定的方法	兩種用來決定、計劃、判斷事情的機能（思考型 Thinking 與情感型 Feeling）；
生活方式和處事態度	兩種生活的取向（計劃/判斷型 Judging 與隨性/認知型 Perceiving）

進深思考：至於 MBTI 四個維度的詳盡描述，這對我們彼此了解不同的個性表現，從以建立和諧的人際關係（**更多資料**，請參閱本課最後的「**課後進深閱讀**」）。

以下圖表只是 MBTI 四個維度的核心特徵「重點摘要」，透過了解個人心理作出分析：

動力的來源 - 兩種個性傾向	**外向型 Extroversion** **喜歡活動和多樣性** 喜歡經由談話腦力激盪 動作快、有時直接回應 喜歡看別人如何做事 喜歡與許多人一起做事	**內向型 Introversion** **喜歡安靜和思考** 談話前喜歡獨立思考 未了解前，動作較慢 喜歡探討做事的方法 個人或少數人一起做事	**備註** 每個人都有**外在**的舉動與**內在**的反省和思考能力，有些人傾向外向，有些人則比較內向…。
認知的方法 - 兩種理解事情的機能	**官覺型 Sensing** **注重對事情的經驗** 善用眼睛、耳朵觀察 不太喜歡新的任務 喜歡運用已學的技術 注重事情的細節 很少弄錯事實 善於檢查、比對	**直覺型 Intuition** **注重聯想事情的意義** 善用想像力思考 不太喜歡舊的任務 喜歡新的挑戰 不耐煩細節 常會弄錯事實 容易太快下結論	**備註** … **官覺者**善五官觀察，注重事實較能看到事情細節的部分。**直覺者**善用想像力，比較注重事情背後的意義，能看到比較大的畫面。

決定的方法 - 兩種判斷事情的機能用來決定、計劃事情	**<u>思考型 Thinking</u>** **用邏輯思考決定事情** 注重公平、公正、公義 有時傷害別人也不知 能接受不和諧的場面 對別人的思考有反應 想了解事實、理論 易對沒邏輯感到生氣	**<u>情感型 Feeling</u>** **用感覺來決定事情** 喜歡被欣賞、討好別人 對別人的感覺較敏感 對不和諧場面感不舒服 對感覺或價值有反應 不想說不愉快的事 易讓感覺超越邏輯	**<u>備註</u>** **…思考型**的人較傾向用理性詳細檢證資料才作決定，比較邏輯性； **情感型**注重人性，傾向用心靈的感覺來決定。
生活方式和處事態度 - 兩種生活的取向	**<u>計劃/判斷型 Judging</u>** **喜歡做事有計劃** 想事情照所計劃完成 完成一事才開始其他 常能很快做出決定 希望把事情做好 有基本資料即可開始 能保持不變的友誼	**<u>隨性/認知型 Perceiving</u>** **喜歡彈性、隨性** 想事情出乎意料之外 喜歡同時進行許多事 多懷疑、很慢做出決定 希望沒有漏掉一件事 想知全部事情才開始 容易交友或放棄友誼	**<u>備註</u>** **計劃型的人**傾向和擅長做決定和安排，對理解事情注重時間規劃，固定的時間表。**隨性型的人**喜歡彈性，傾向理解事情隨性，對作決定和計劃不感興趣，同時進行許多事情。

（2）個性類型之間的關係

<u>個性特質</u>：16 種個性各有他的特質，每種個性，又因為傾向的程度不同而有所差異。

官覺型在**觀察**力上較強；**直覺**型在**聯想**力上較強；

官覺者 - 連續、現在、實際、感官、行動、實地、事實、特別；**溝通上 -** 官覺者喜歡實際正確。

直覺者 - 片段、未來、觀念、靈感、理論、迷霧、幻想、一般；**溝通上 -** 直覺者回答大概一般觀念。

思考型在**理性**上較強；**情感**型在**感性**上較強；

思考型 - 客觀、堅定性、法律、穩定、公正、清楚、批評、法規；男性（三分之二）喜歡透過思考作決定；

情感型 - 主觀、公平心、情況、經歷、人性、和藹、感謝、社會價值。女性（三分之二）喜歡透過情感、感受作決定。

根據統計資料，除了直覺型較少約為人口的 12%外，其他三組類型的人口比例都差不多。

互動點（約 5 分鐘）

組長提示：請大家用（約 2 分鐘）的時間，根據以上的圖表資料，做一個簡單的自我評估，看看自己是屬於那一類型的個性。

組長提問：

（1）請問您認為自己比較偏向 E 外向型的舉起右手，比較偏向 I 內向型的舉起左手。

（2）您認為自己比較偏向 S 官覺型的舉起右手，比較偏向 N 直覺型的舉起左手。

（3）而您認為自己比較偏向 T 思考型的舉起右手，比較偏向 F 情感型的舉起左手。

（4）最後，您認為自己比較偏向 J 判斷型的舉起右手，比較偏向 P 隨性型的舉起左手。

組長結語與轉接：根據以上簡單的測試，結果出來是每個人都不同；因為個性是神所賜的，因此具有獨特性。嚴格來說世界上並不存在兩個完全相同的個性，所有的個性都是獨一無二和非常特別的。任何個性都有其優點和缺點，沒有任何個性類型擁有所有優點或呈現所有缺點。保羅說：「要看得合乎中道」（羅 12：3）讓我們繼續從聖經認識我們的「性格」與「個性」有甚麼分別。

（三）培養美好的「性格、品格、品性」（Character）（15 分鐘）

一般人都會較重視學業、職業等，很容易就會忽略非常重要的，就是性格。性格對一個人的人生際遇，產生非常重要的無形助力或阻力。

好消息是任何一個行為，不論正面或負面、好或壞，經過三個星期，每天重複作同一個動作或行為，它就會形成習慣，漸漸便成為性格。因此，只要願意決心培養好的性格，或除去一些負面的性格，是可以達成的。

（1）性格的形成

一個人的性情是由兩方面組成的：（i）先天性與生俱來的（個性、人格）；（ii）後天養成的（性格、品格、品性）。因此，一個剛出生的嬰孩，只有個性（本性）而未有性格（習性），慢慢長大也開始建立、培養性格。

一個人的性情就漸漸形成他的為人和生活方式；而一般估計個性（本性）大約佔百分之三十，性格（習性）佔大約百分之七十。

在兒童和少年人身上，個性多於性格；人越長大，個性越少，性格越多。一般來說，到了二十歲以後，人的性情裡，性格就多過個性了。五十歲以上的人是差不多已經定型，這定型是從每天的思想模式和生活習慣所養成的。因此，性格比個性更重要。

（2）認識性格的重要性

性格（習性）是會受到天生的個性和後天，例如：父母，兄弟姊妹（是獨生子女，或在兄弟姊妹中的排行次序），親友，家庭環境、社區等影響。

平日的生活習慣能養成性格。因此，先安靜，祈禱，求聖靈幫助，檢視自己的性格，若有攔阻我們成長的性格立刻改掉；這樣，人際關係便立刻得到改善，事奉亦會帶來更美好的果效。

（3）**負面的性格**

負面的性格會影響我們的人生，以下列舉一些例子：

不真實的自信 - 自信是好的，但不真實的自信，讓人不能看見自己真正的能力和問題。若能虛心認識自己和自己的能力，以致能力得着完全發揮，工作的果效和人際關係會更好。自信與信心不同，自信是相信和倚靠自己的能力，而信心是相信和倚靠神的能力，若是神要自己做的，即使自己不能、但神能，「我靠着那加給我力量的，凡事都能作。」（腓 4：13）

善忘 - 善忘看似不是很嚴重的問題，但不留意或改善，形成善忘的性格就影響別人的看法。改善的方法：必須知道和承認自己有這毛病，學習記事情，把要做的事情全部記在小冊子或手提電話內。

懶惰 - 會誤了許多事情或失去許多的機會！懶惰可以讓人休息，但時間一長，養成習慣，就要付出極大的代價。因此必須徹底改變，懂得安排時間，優先次序，均衡的生活，要作的事立刻盡心竭力去作，絕不拖延或退縮。

不認真或固執 - 不論做甚麼事都是得過且過，有頭無尾！不認真做事，必然做得不好，令人不敢將重要的事情交給他/她處理。但另一個極端就是事情不作就不作，要作就非常認真；一旦開始了，就很難轉彎或臨時改變，以致很難與別人一起同工。

沒有責任心 - 甚麼事都不上心，想起就作，想不起就不作，就很難盼望能使人得着幫助。不單愛神、愛人，也要學習、操練，成為有責任心的人。

驕傲 - 會促使人一意孤行，憑自己的本能，運用人的知識，只肯作大事，不肯作小事，要求別人將焦點放在自己身上。

輕浮 - 輕浮與輕挑（不同於活潑、樂觀、開朗等），不容易取得別人的信任。

畏縮 - 很聰明，話頭醒尾，甚麼事一看就懂，實在能擔重任，但就是一直停留在初階，不敢和不肯向前。

虎頭蛇尾 - 開始時是很好的，但後來卻馬虎了事。

（4）**正面的性格**

作主的門徒需要培養美好的性格，言行一致，真誠，以致值得別人信任和尊重

培養基督徒應有的性格：

真 - 一個能令人信任的人，必須真、誠實、表裡一致，沒有詭詐。為人不真，初時可能也會受人歡迎，但日久就不能；惟有真，才能越久越得人信任。

認真 - 守約、守時，說話態度和行事為人都認真，不馬虎得過且過，不隨波逐流，無論作任何事都認真，堅持原則，必然得人信任和有好的成果。

殷勤 - 必須養成殷勤的性格，不讓時間和機會溜走（西 4：5），不論大小事交在自己手上都必定完成；這樣才能完成神所託付的工作（路 16：10）。「主人說：『好，良善的僕人。你既在最小的事上有忠心，可以有權柄管十座城。』」（路 19：17）「懶惰的人，不烤打獵所得的。殷勤的人，卻得寶貴的財物。」（箴 12：27）

忍耐 - 不論性情快或慢都要學習，懂得有耐性等候神的旨意和神的時間，積極、努力而不着急、不鬆懈，也必須學習耐心聆聽別人說話，對人，對事，不太快下結論。「…你們要忍耐，直到主來…。」（雅 5：7）

謙卑 - 「只要存心謙卑…」（腓 2：3）承認自己何等需要神的恩典，離了祂就不能作甚麼。因此要與神同工、同行，緊緊跟從主的腳蹤，祂的能力在人的軟弱上顯得完全。

和睦聖潔 - 有和諧的人際關係，願意關心別人，容易與人相處。「你們要追求與眾人和睦，並要追求聖潔，非聖潔沒有人能見主。」（來 12：14）

組長提示：作為主的門徒，我們必須認識，和了解自己的性格，例如：殷勤，認真，忍耐，責任心等，都要認真學習，決心培養良好的性格，以致能被主使用。

Part Ⅲ：討論、分享與禱告（25-30 分鐘）

（一）小組討論與分享（15 分鐘）

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

帶領技巧：先讓組員沉思，再邀請自願分享，切勿勉強！同時，留意發言均衡。

（1）在認識了自己的個性傾向後，您認為您的個性在哪些方面最容易「攔阻」您活出基督的樣式（例如：太內向而不敢傳福音，太急進而缺乏忍耐等）？您可以如何靠着聖靈突破這些限制？

（2）在小組或教會服事中，您有沒有遇過與您個性「相反」的弟兄姊妹？當時您是如何與他/她相處的？學了這一課後，您會如何調整心態，欣賞並接納與您不同的人？

（3）您有沒有注意自己的性格，有哪些惡性循環的壞習慣可以改善的，例如：遲睡覺，拖延事情等？如何幫助自己改善，例如：敏銳聖靈的提示等？

（4）您有沒有讓自己性格的優點自然表現出來？例如：從「自我認識」，提升到「生命成長」，更具體應用在日常生活中，活出美好的性格和在教會生活中互相配搭。

見證分享

邀請 1-2 位組員分享過去對「個性與性格」的看法、認識或感受。

組長預備簡短見證：一個過去對「個性與性格」的認識，或「個人靈修親近神」的經歷。

（二）禱告與回應行動（10 分鐘）

小組禱告：請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。

組長帶領結束禱告（以下只作參考範例）：

「親愛的天父，感謝祢創造我們每一個人，都有不同的個性和性格，亦讓我們互相配搭、互補不足，以致這個世界如此美麗。求祢幫助我們明白個性是與生俱來，但性格是後天培養出來，是我們可以改變和有責任培養良好，討祢喜悅的性格，以致能夠為主作美好的見證，影響周圍身邊的人。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

行動挑戰：鼓勵組員本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「主人說：『好，良善的僕人。你既在最小的事上有忠心，可以有權柄管十座城。』」（路 19：17）

預告下一課主題：「第三課 - 認識原生家庭與童年陰影」

簡略預告下一課的內容，並盼望組員在上課前，預先閱讀下一課的內容。

提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週全部習作。

本週學習摘要：（**組長提示：**請組員安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

（1）我對本課主題「認識個性與培養美好性格」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：個性是與生俱來可能較難改變，並且沒有好與不好，但性格是可以改變和培養出來的，我計劃（清晰、簡單、可行）每個月培養一種美好的性格，以致有美好的人際關係：_____

_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：《自我測試與成長計劃》（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

第一步：自我檢視（請誠實勾選以下項目，並具體寫下改善方法）

（1）我對人是否真誠，樂意主動關心人？是 [ ] ；不是 [ ] 。若不是，我本週打算具體做一件甚麼事來表達關心_____ 。

（2）我對人如何表達同情，例如：看見別人有需要時，會否主動去幫助他/她？會 [ ] ；不會 [ ] 。若不會，我本週打算具體做一件甚麼事來表達同情_____ 。

（3）我是否很容易與人相處，即使陌生人也很容易與人交談，向他/她傳福音？是 [ ] ；不是 [ ] 。若不是，我本週打算具體做一件甚麼事來讓我更容易與人相處

_____ 。

（4）我是否很少與人或朋友發生衝突，即使有人激怒我，我仍能保持平靜，嘗試了解真實的情況，盡量與人和睦？是 [ ] ；不是 [ ] 。若不是，我本週打算具體做一件甚麼事來學習忍耐、與人和睦_____ 。

（5）我做事是否認真，不論大小事情都忠心完成？還是懶惰，凡事得過且過？認真 [ ] ；不認真 [ ] 。若不認真，我本週打算具體做一件甚麼事來學習做事認真

_____ 。

（6）我會否拖延事情，本可以 15 分鐘或半小時完成的事情，一直拖延至不能不處理，或已經忘記，或花更多時間去處理等等！會 [ ] ；不會 [ ] 。若會，我本週打算具體做一件甚麼事來改變拖延事情的習慣 _____ 。

第二步：焦點突破（從以上項目中，選出一個我最想突破的弱點，作為本月的成長目標）

我的成長目標：_____ 。

具體行動（每週至少做一次）：_____ 。

*** 請一位屬靈夥伴為我禱告，並在一個月後互相跟進。

本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的天父，感謝祢創造我們每一個人，都有不同的個性和性格，亦讓我們互相配搭、互補不足，以致這個世界如此美麗。求祢幫助我明白個性是與生俱來，但性格是後天培養出來，是我可以改變和有責任培養良好，討祢喜悅的性格，以致能夠為主作美好的見證，影響周圍身邊的人。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組長注意事項：

（1）帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。

（2）帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。您的生命見證，就是最有力的教材。

（3）若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆您」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。
（4）組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。
（5）留意沉默組員，會後可個別關心。
（6）週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。

組長課後評估（評估範圍例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。

課後進深閱讀

下圖顯示，透過了解個人心理作出分析：

動力的來源 - 兩種個性傾向	**外向型 Extroversion** **喜歡活動和多樣性** 喜歡經由談話腦力激盪 動作快、有時直接回應 喜歡看別人如何做事 喜歡與許多人一起做事 但不太能忍受慢動作 喜歡新的經驗 輕鬆、有自信 善於與人打招呼，熱心於活動、做事容易間斷	**內向型 Introversion** **喜歡安靜和思考** 談話前喜歡獨立思考 未了解前，動作較慢 喜歡探討做事的方法 個人或少數人一起做事 喜歡安靜的工作空間 不主動嘗試新事物 對突發事情感到不舒服 不善與人溝通，害羞，長時間專注同一件事	**備註** 每個人都有**外在**的舉動與**內在**的反省和思考能力，有些人傾向外向，有些人則比較內向，正如有人習慣用右手，有人習慣用左手一樣。
認知的方法 - 兩種理解事情的機能	**官覺型 Sensing** **注重對事情的經驗** 善用眼睛、耳朵觀察 不太喜歡新的任務 喜歡運用已學的技術	**直覺型 Intuition** **注重聯想事情的意義** 善用想像力思考 不太喜歡舊的任務 喜歡新的挑戰	**備註** **官覺**與**直覺**是兩種用來了解和認識事情的機能，每個人都是二者兼用。

	注重事情的細節 很少弄錯事實 善於檢查、比對 對複雜情況易生挫折 喜歡找出正確的方法 對環境的改變敏感 有耐心	不耐煩細節 常會弄錯事實 容易太快下結論 不怕困難但要新方法 容易提出解決方案 喜歡與眾不同 有時聽人說話不聽到尾	**官覺者**善五官觀察，注重事實較能看到事情細節的部分。 **直覺者**善用想像力，比較注重事情背後的意義，能看到比較大的畫面。
決定的方法 - 兩種判斷事情的機能 **用來決定、計劃、判斷事情**	**<u>思考型 Thinking</u>** **用邏輯思考決定事情** 注重公平、公正、公義 有時傷害別人也不知 能接受不和諧的場面 對別人的思考有反應 想了解事實、理論 易對沒邏輯感到生氣 遵守原則和政策 不圓滑、可被信賴	**<u>情感型 Feeling</u>** **用感覺來決定事情** 喜歡被欣賞、討好別人 對別人的感覺較敏感 對不和諧場面感不舒服 對感覺或價值有反應 不想說不愉快的事 易讓感覺超越邏輯 容易受別人影響 不會太過實事求是	**<u>備註</u>** **思考與情感是人用來做決定的機能，**每個人都有思考與情感的能力。**思考型**的人較傾向用理性詳細檢證資料才作決定，比較邏輯性；**情感型**注重人性，傾向用心靈的感覺來決定。
生活方式和處事態度 - 兩種生活的取向	**<u>計劃/判斷型 Judging</u>** **喜歡做事有計劃** 想事情照所計劃完成 完成一事才開始其他 常能很快做出決定 希望把事情做好 有基本資料即可開始 按照標準和習慣生活 對偶發事件很不快樂 能保持不變的友誼 注重應該、必須	**<u>隨性/認知型 Perceiving</u>** **喜歡彈性、隨性** 想事情出乎意料之外 喜歡同時進行許多事 多懷疑、很慢做出決定 希望沒有漏掉一件事 想知全部事情才開始 喜歡了解甚於管理 難完成已開始的事 容易交友或放棄友誼 會延遲不喜歡的工作	**<u>備註</u>** **計劃型的人**傾向和擅長做決定和安排，對理解事情注重時間規劃，固定的時間表。 **隨性型的人**喜歡彈性，傾向理解事情隨性，對作決定和計劃不感興趣，同時進行許多事情。

單元三：活出門徒的生活

本課主題：《第三課 - 認識原生家庭與童年陰影》

課程基本資料

課程目標：幫助組員認識甚麼是原生家庭，原生家庭（例如：父母親、兄弟姊妹、親戚、或監護人等）對自己的成長有甚麼幫助或影響；認識童年陰影，童年陰影的形成，走出心靈創傷（人格黑暗面）的步驟等。

課程時間：75-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-8 分鐘；核心真理教導 40-47 分鐘；討論、分享與禱告 30-35 分鐘；本週實踐行動）

課前預備：

（1）先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；

（2）預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備，可預備相關經文 PPT；

（3）為組員禱告，也求聖靈賜您屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時，思想自己對「原生家庭與童年陰影」的認知。

組長（創傷敏感）提醒：本課主題涉及童年經歷與心靈創傷，請組長務必注意：

（1）聚會開始前，先向組員說明：「今天的主題可能會觸動一些深層的感受，若您在分享過程中感到不舒服，隨時可以暫停或選擇不分享，我們完全尊重您的節奏。」

（2）若組員在分享中出現強烈情緒反應」例如：流浪、激動等，請先暫停課程，給予陪伴和簡單禱告，不必急於繼續進行課程內容。

（3）若組員事後表示需要進一步協助，請私下關心，並視情況建議尋求專業基督徒輔導的幫助

課程流程與帶領指引

🙏**禱告開始**

回顧：簡短回顧「第二課 - 認識個性與培養美好性格」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了認識個性與培養美好性格；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享。

Part I：破冰活動（5-8 分鐘）

🙂 **組長提問：**假設您現在坐在超越時空的穿梭機，將會帶您回到您的出生地，看看您的原生家庭。當您回到從前，您第一件事想到的是甚麼事情？例如：可能會勾起您許多甜蜜的回憶，也可能會帶出一些痛苦的回憶等。

帶領提示：營造輕鬆氣氛，鼓勵組員簡短分享，或邀請 1-2 位組員分享；不要急於糾正答案，先聆聽他們對「原生家庭與童年陰影」的認知，為預備後面的聖經教導。

組長結語和轉接：不論是甜蜜或痛苦，嘗試從成人的眼光重新回想，用新的方法取代過去那些思想模式。讓我們一起看看甚麼是「原生家庭」？

Part II：核心真理教導 - 主題重點和內容（40-47 分鐘）

本課重點經文：「神阿，求祢鑒察我，知道我的心思；試煉我，知道我的意念。看在我裡面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」（詩 139：23-24）

（I）認識原生家庭（10 + 3 分鐘-互動）

（一）原生家庭的定義

原生家庭是一個社會學概念，英文是“Family of Origin”。

「原生家庭」就是指一個人出生和成長的家庭，當中有父母親，兄弟姊妹等。兒女在家庭裡的學習、模仿對象，家人的彼此互動和關係，深深影響日後的成長和人際關係，以及將來自己的新家庭（就是長大後，結婚雙方離開從小長大的家，一起建立新的家庭）。家庭就好像一棵家庭樹，每位家庭成員都受着家庭傳統和祖先的影響。

（二）先回顧過去，展望將來

當您盼望有美滿的人生，和諧的人際關係，先回顧自己過去的人生和生活。

第一步 - 簡單的方法，就是從理性去瞭解和分析自己過往的生命歷史。

先拿一張白紙，畫一條橫線，線的左端是0歲，線的右端寫上您現在的年歲；線的上方寫上過去美好開心的回憶，而線的下方寫上過去所受傷害的經歷；按事件發生的先後次序，並根據當時的年齡位置寫在線的上方或下方，例子：二歲時多了一位弟弟，全家都很高興，把這個經驗寫在2的上方；六歲時，和同學一起在操場玩，不小心從鞦韆板上掉下來，傷了下巴，現在仍留下小小的疤痕，寫在6的下方，等等。

您可以一項一項記錄下來，當然會想起開心快樂的回憶，可能感到時間過得很快，很想捕捉和留住那些快樂的時刻；但當想到那些不愉快的事情時，可能心裡仍然隱隱作痛。

生命影響生命，童年時，陪伴我們成長最重要的家人或監護人等，他們的言語、行為、思想（信仰、價值觀、人生觀、婚姻觀）、性格等，不知不覺耳濡目染，深深印在我們的腦海裡，他們在我們的人生中，必然帶來正面或負面的影響，影響着我們的一生。藉着認識原生家庭的直系親屬，和自己過去的生命軌跡，重新計劃未來，對自己的成長有很大的幫助。

第二步 - 父母親的形象與您的關係，就是先了解您對父母親的看法，並寫下您對他們的認識和了解，例如：他們現在的年齡、職業、屬於哪一類型的人等。

第三步 - 您的父母親對您的影響（您與父母之間的互動…），就是您對父母親的看法，如何幫助和影響您的生命、個性、性格等。

第四步 - 您與兄弟姊妹之間的關係，就是從經驗上再去經歷，回答有關（您與兄弟姊妹之間的互動…），兄弟姊妹的出生順序和描述，您在家中的排行，以及兄弟姊妹之間的關係對您有甚麼影響？

第五步 - 其他直系親屬的情況，他們在信仰、婚姻、身體健康等情況上，可作為您的參考

進深思考：以上的問卷，對我們認識原生家庭非常重要，但因時間關係（詳細情況和資料，請在本課最後的「**課後進深閱讀**」內填寫表格）。

組長注意：若組員多數是初信者或就職人士，可建議他們選擇其中 2-3 個最關鍵的部分填寫即可，不要求全部完成。核心目標是幫助「組員反思」，而不是「填滿表格」。

組長引導：在家庭中，最常見的是父母親偏愛某些兒女，以致引起不和！例子：在舊約聖經裡，雅各的父母親，而雅各自己也偏愛約瑟和便雅憫；約瑟是擺脫和跳出原生家庭的負面影響的好例子，他看到神在他和他的原生家庭的奇妙安排，原本受哥哥們的傷害，卻帶來奇妙的祝福，以致令全部家人的生命得以保存。

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：

（1）在您的家庭中，父母有沒有偏愛或重男輕女等？若有，請簡單描述。

（2）在您的生命或童年，有誰影響您比較深？如何影響着您？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

組長結語與轉接：感謝各位的分享，現在讓我們繼續認識童年如何影響我們的成長。

（Ⅱ）認識童年陰影（成長中的深層影響）[6]**（27 - 34 分鐘）**

一般人最常遇到的三個主要陷阱：名（貪愛名譽、地位），利（貪愛錢財、物質），色（貪戀異性）；沒有人對罪有天然的免疫力。因此，每一個信徒都需要儆醒、禱告，不被自己的私慾和罪誘惑，若不謹慎便會落入撒但的網羅。主耶穌也曾受過試探，但祂沒有

[6] 參考：麥瑞福，《做個好領袖》陳東興、蔡筱楓、何國強譯（台北：橄欖文化事業基金會，1992），頁 85。

犯罪「因我們的大祭司…祂也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是祂沒有犯罪。」（來4：15）

如何不落入網羅？首先需要徹底認識和了解自己的內心世界和過去的經歷，並正面處理它。

（一）認識童年陰影就是認識人格的黑暗面[7]

蓋瑞・麥金塔和山姆・利馬的著作《健康的領導力》，幫助我們徹底認識和了解自己的過去，如何影響我們的人生有深入的研究。以下將會參考這本書的部分內容。

（1）甚麼是人格的黑暗面？

這裡的「黑暗面」不是指邪惡，而是指我們較少察覺的內在驅動力。

山姆說：『黑暗面好像一粒種子，早已藏在我們心裡，在適合它成長的環境下慢慢成長，更在適合它發展的環境下，突然爆發，令我們措手不及！它是我們人格中經常不去檢視，或一直未曾察覺的內在驅動力、衝動等，直到經歷生命中重大的問題，突如其來的情緒爆發，我們才會意識到它的存在。它是我們不了解的一部分，潛伏在我們人格的深處，因此將它歸類為人格的黑暗面。儘管「黑暗面」一詞會讓人有負面的感覺，然而它並不全然是生命中的負面勢力，其實也是致使我們成功的因素。』

人格的黑暗面在歷世歷代的領袖身上都可以找到；例子：以色列第一位失敗的王（掃羅王），就是因為驕傲、自私、自欺等導致。

人性中的驕傲、自私、自欺等，正是組成人格黑暗面的原料。有些領袖即使有黑暗面，但他們願意在神面前承認、處理，產生更大的事奉果效。若忽視或拒絕承認自己人格黑暗面的人，經常會在人生遭遇重大的挫敗。

（2）認識和了解您的童年往事

先徹底認識和了解自己的過去，因每個人都有一些不為人知的個人成長故事或經歷；必須誠實地面對和處理。要處理這些深層的感受絕不容易，可能會挑起許多不愉快的往事。但若不讓內心真正的問題浮現出來，然後有效地處理，只會一直繼續活在這些陰影下，得不着心靈釋放和自由！

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：

（1）您小時候最常聽到家人對您說的一句話是甚麼？這句話至今對您有影響嗎？

（2）您童年時期最喜歡的空間（例如：房間、公園、某個角落等）是怎樣的？那裡給您甚麼感覺？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

---

[7] 參考：蓋瑞・麥金塔和山姆・利馬，《健康的領導力》劉祖宇譯（台北：道聲出版社，2007），頁 20-21。

組長結語與轉接：感謝各位的分享，現在讓我們繼續看人格黑暗面（童年陰影）的形成。

（二）人格黑暗面（童年陰影）的形成[8]

山姆在他的書裡形容「人格黑暗面」的形成，就是在人心底裡，藏着一些不為人知的事情，當時自己認為是失敗、羞恥、不愉快等的事情，也不願意讓人知道，沒有得着正確的輔導和恰當的處理。慢慢那件事情好像已經淡忘了，其實只是埋藏在心底裡。

當類似的情況出現時，心底裡那種羞恥感便不能控制爆發出來，但自己和別人也不明白發生了甚麼事！任何叫我們不能自主的行為，或似乎不受控制的強烈慾望或動機，這些都有可能是我們人格黑暗面存在的跡象。

它們形成的原因：

（1）**童年陪伴我們成長的人 -** 童年時期陪伴我們成長的人（例如：父母、兄弟姊妹、親友、老師、同學等）和經歷，會深深影響我們的思想、價值觀和人格。雖然每個人的家庭背景和經歷不同，卻有共同的需要（例如：物質的需要，衣食住行，安全感、愛、被愛等）和慾望。若這些需要與慾望未能達到，並與錯誤的動機（自卑、驕傲、自欺等，是形成黑暗面的重要成分）結合，產生不同的反應。最後在我們的生命中，產生不同程度或強或弱的黑暗面。

（2）**痛苦的經歷 -** 對某些人來說，可能是酗酒的父親或母親，或可能是完美主義的父親或母親，或被其他孩童欺凌，或中學時被拒於社交群體之外，或向異性提出第一次約會遭拒等，這些都可能對某個人產生巨大的衝擊。孩童時被欺凌的例子：小學時被一個高大的高年班同學，強逼在眾人面前，好像小狗一樣從他的兩腳中間爬過。當時感到非常羞辱，但不感反抗，也不敢告訴父母。內心深處有強烈的厭惡感，非常討厭他這類型的人，包括：樣貌、神態、態度等；更下決心要加強自己的能力，以後不會再被人欺負。

（3）**欠債感 -** 是另一種元素，可能是在童年時，經歷了特別的創傷後所產生的結果，例子：當父母親離婚，孩子常會將父母親關係失敗的原因，歸咎於自己。當人心裡有這種欠債感，在他/她整個成長期和潛意識裡，都嘗試努力，相信越有成就越有能力償還這筆債務。它也有好的一面就是驅使人去嘗試和完成一些事；否則，可能連試都不會去試。

（4）**罪疚感 -** 另一種元素，就是在成長過程中，做了一些不為人知的不正當行為，例如：偷竊、偷窺、看黃色刊物或網絡、婚前性行為、被養父或親生父親性侵等。當這些經歷影響和驕傲、自私、錯誤的動機等結合時，產生強大的影響力，操控人的性格和生活。

[8] 參考：蓋瑞．麥金塔和山姆．利馬，頁 20-21。

另一種「罪疚感」是意外發生在不適當的時刻，例子：前一晚因小事與父親爭執，第二天早上父親照常出外竟發生交通意外當場死亡，孩子非常傷心認為是因自己與父親爭執，以致他晚上失眠才發生意外。當人心裡有這些罪疚感，在他/她整個成長期和潛意識裡，都不能原諒自己鬱鬱寡歡等。

互動點（約 2 分鐘）

組長提問：在您生命中，有沒有曾經發生過一些特別的事情？若有，給您留下甚麼衝擊或影響？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

組長轉接：感謝各位的分享，現在讓我們繼續看如何走出心靈創傷的步驟。

（三）走出心靈創傷的步驟

要走出心靈創傷，克服人格黑暗面就是立刻處理。若不處理，它常會驅使人作出不智、衝動的選擇，最終可能使人自己親手毀滅自己一生努力得來的成就。

若您發現自己過去有嚴重的創傷經歷，例如：性侵、家暴等，請不要勉強在小組中公開分享，建議課後私下與組長或牧者交通，尋求更深入的牧養與輔導。

走出心靈創傷的步驟：

（1）**檢視過去**[9] **-** 在我們的人生中，或多或少都曾遭遇過一些被傷害的經歷，並產生深遠的影響。若這些事仍在您的記憶中，就值得更深入的去檢視。透過回顧和自我檢視的過程中，神會幫助您，將畏縮變成決心，壓抑變成動力、有目標和盼望等。

（2）**ABC 行動**

（a）**Aware 察覺，Accept 接受 & Act 行動 -** 祈禱求聖靈幫助，讓我們知道自己有心靈創傷，願意接受童年陰影的存在，並願意有所行動和改變；

（b）**Believe 相信 -** 相信神和自己，有能力改變；

（c）**Confess 承認 -** 承認自己所犯的錯，例如：太過自我中心、逃避等，若將所有責任都推卸給別人或撒但，就永遠活在痛苦中。因此不要否認或合理化，必須承認和願意處理，求神幫助賜力量克服問題，並在基督裡得到饒恕。

認真處理過去，好像「剝洋蔥」需要一層一層解開，也需要願意饒恕，以脫離童年陰影的糾纏，重獲自由。饒恕包括：原諒別人對待自己的方式；也需要為自己所做的那些仍然糾纏、控制自己的錯誤和失敗，原諒自己。可以藉禱告或寫信來處理過去那些影響至今的經歷和感受；可以把信寄給相關的人，或保留這些信件。

[9] 參考：蓋瑞．麥金塔和山姆．利馬，頁 163-165。

（3）**處理「欠債感」-** 嘗試了解自己產生「欠債感」的真正原因，例子：假若是因父母親離婚，當時認為是因自己不聽話，以致使父母離婚；要知道即使有成就和地位，也不能改變已經成為過去的事實，和根除現今仍跟隨着的記憶和感覺！最佳方法，就是直接問對方真正原因，跳出自己的感覺，從另一個角度來看事情。

（4）**處理「罪疚感」-** 必須在神面前承認自己曾犯過的罪，若知道是甚麼罪，必須直接表明是甚麼罪。若已經在神面前承認自己的罪，在基督裡，您已得着赦免，「我們若認自己的罪，神是信實的、是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」（約一 1：9）因此要將「罪疚感」徹底拋走，不要活在罪疚感的陰影下，不要給魔鬼留地步！「誰能控告神所揀選的人呢？有神稱他們為義了。」（羅 8：33）更要以感恩的心為主而活。

（5）**對抗期望的毒素**[10] **-** 對抗別人加諸自己的期望，但有許多期望是自己加給自己的，期望帶來力量或痛苦。也要對抗別人加諸自己的負面說話，例如：「成事不足，敗事有餘」等，產生自卑感影響深遠！因此，從不切實際的期望和負面的說話，所造成的困擾和捆綁釋放出來的唯一方法：完全信靠神和神的恩典。

（6）**操練自我認知**[11] **-** 每天靈修、寫靈程札記，個人的退修、禁食、閱讀屬靈書籍等。這些屬靈操練都是讓聖靈在自己生命中動工，越多了解自己就越能克服童年陰影和越有能力活出健康、美好的生活。

組長提示：人的價值不在於人所擁有的金錢、地位、成就或權力；亦與過去所做的事情無關。而基督徒最大的價值來源是要知道神愛您、神認識您，並在基督裡已得稱為義。

Part Ⅲ：討論、分享與禱告（30-35 分鐘）

（一）小組討論與分享（15 分鐘）

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

帶領技巧：先讓組員沉思，再邀請自願分享，切勿勉強！同時，留意發言均衡。

（1）有哪一個學習影響您的思想，讓您產生共鳴？若有，您計劃如何將所學的應用在日常生活中？

（2）您是否明白和承認自己確實有童年陰影，不論自己現在是甚麼年紀、身份、地位等？若有，您是否願意學習正面處理和根除童年的陰影，例如：自卑感、失敗感、恐懼感，和現今仍跟隨着我們的記憶和感覺？

（3）您認為對您來說，要處理和克服童年陰影，困難或容易？原因？

---

[10] 參考：蓋瑞．麥金塔和山姆．利馬，頁 169-173。

[11] 同上：頁 189-200。

見證分享

邀請 1-2 位組員分享過去對「原生家庭或童年陰影」的認識或感受。

組長預備簡短見證：一個過去對「原生家庭或童年陰影」的實例，或「個人靈修親近神」的經歷。

（二）禱告與回應行動（15 分鐘）

🙏**小組禱告：**請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。

🙏**組長帶領結束禱告**（以下只作參考範例）：

「親愛的天父，深深感謝祢創造我們每一個都是獨特的。祢讓我們每個人都有自己的原生家庭，與我們最親的家人互相影響、學習、一起成長。在這個成長過程中，有高有低，亦可能有受過傷害或自己也傷害過別人，以致形成我們的童年陰影，影響着我們健康成長或人際關係；求主幫助我們、賜我們屬靈的智慧、勇氣、徹底改變，成為合祢心意的兒女。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

行動挑戰：鼓勵組員本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「神阿，求祢鑒察我，知道我的心思；試煉我，知道我的意念。看在我裡面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」（詩 139：23-24）

預告下一課主題：「第四課 - 愛與饒恕」

簡略預告下一課的內容，並盼望組員在上課前，預先閱讀下一課的內容。

提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週全部習作。

🙂**本週學習摘要：**（**組長提示：**請組員安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

（1）我對本課主題「認識原生家庭與童年陰影」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：下決心安排一次退修會，安靜在神面前祈禱、讀經，求聖靈光照我，看我裡面有沒有隱藏着童年陰影而自己不知道，並賜我能力、勇氣面對和改變：_____

_____。

❤️ **本週實踐行動**

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：《克服黑暗面的負面影響》（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

[ ] 持續儆醒、禱告，當負面情緒浮現，立刻正面處理，例子：「罪疚感」，我會如何處理 _____。

[ ] 常存感恩的心，多數算神的恩典和值得感恩的事情。

[ ] 多看和欣賞自己和別人的優點和好處，例子：我看到自己有那些優點 _____。

[ ] 當看見一些人或事，似乎很容易令自己生出厭惡的感覺，例如：一些說話，我會如何處理，例子：立刻祈禱，求聖靈幫助_____。

[ ] 如何徹底認識和了解自己與神、與人、與自己的關係，人生意義等，例子：安排一日的安靜退修會_____。



本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的天父，深深感謝祢創造我是獨特的。祢亦讓我有自己的原生家庭，與我最親的家人互相影響、學習、一起成長。在這個成長過程中，有高有低，亦可能有受過傷害或自己也傷害過別人，以致形成我的童年陰影，影響着我健康成長或人際關係；求主幫助我、賜我屬靈的智慧、勇氣、徹底改變，成為合祢心意的兒女。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組長注意事項：

（1）帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。

（2）帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。您的生命見證，就是最有力的教材。

（3）若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆您」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。

（4）組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。

（5）留意沉默組員，會後可個別關心。

（6）週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。



組長課後評估（評估範圍例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。

課後進深閱讀

父母親的形象與關係[12]

了解我對父母親的看法，並寫下我對他們的認識和了解。

1	父親現在的年齡_____。	母親現在的年齡_____。
2	他的職業_____。	她的職業_____。
3	他是哪一類型的人，例子：傳統保守型，開放型等？_____。	她是哪一類型的人，例子：傳統保守型，開放型等？_____。
4	他會否分享他的情緒？若會，他如何表達？_____。	她會否分享她的情緒？若會，她如何表達？_____。
5	父親與孩子間的關係，例子：亦父親、亦師、亦友等？_____。	母親與孩子間的關係，例子：亦母親、亦師、亦友等？_____。
6	父母親與每一個孩子的關係，有沒有偏愛引起不和？還是獨生子女，沒有偏愛這問題？_____。	
7	一般來說，每一個兄弟姊妹對父母親的看法和反應是怎麼樣的？還是獨生子女，沒有兄弟姊妹，不能作比較？_____。	
8	家庭的決定是如何作出？大部分由誰作決定？_____。	
9	父母之間的互動，父母如何處理衝突？看過父母吵架嗎？_____。	
10	父母與祖父母、外祖父母之間的互動，父母與他們的兄弟姊妹之間的互動。_____。	

我的父母親對我的影響（我與父母之間的互動…）[13]

我對父母親的看法，如何幫助和影響我的生命、個性、性格等。

父親對我的影響	母親對我的影響
嘗試列出我認為父親的優點是甚麼或缺點是甚麼？_____。	嘗試列出我認為母親的優點是甚麼或缺點是甚麼？_____。

[12] 參考：Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy – Fifth Edition,* (USA: California, Pacific Grove: International Thomas Publishing Inc., Brooks/Cole Publishing Company, 1996).

[13] 參考：邱清泰博士、余竹君，《你儂、我儂-恩愛夫婦訓練課程-第五課-原生家庭》（美國加州：家庭更新協會製作，1996）頁 20-22。

我對父親的看法和感受，例子：隨和、輕鬆、樂於助人、顧家常將最好的留給家人等？_____。	我對母親的看法和感受，例子：溫柔、慈愛、富有同情心，愛家人，常將最好的留給家人等？_____。
父親與我的溝通模式，是_____。	母親與我的溝通模式，是_____。
我與父親最愉快的經驗是_____；最不愉快的經驗是_____。	我與母親最愉快的經驗是_____；最不愉快的經驗是_____。
父親在過去或現在對我有甚麼期望？_____。	母親在過去或現在對我有甚麼期望？_____。
父親曾說了那些說話或有關我的說話，令我有深刻的印象？_____。	母親曾說了那些說話或有關我的說話，令我有深刻的印象？_____。
我與父親有甚麼相似的地方？_____。有甚麼不同的地方？_____。	我與母親有甚麼相似的地方？_____。有甚麼不同的地方？_____。

我與兄弟姊妹之間的關係[14]

從經驗上再去經歷，回答下列有關（我與兄弟姊妹之間的互動…），兄弟姊妹的出生順序和描述，我在家中的排行，以及兄弟姊妹之間的關係對我有甚麼影響？

（1）列出所有的兄弟姊妹由大至少，給每一個兄弟姊妹（包括自己）簡單的描述，有甚麼個人獨特之處？_____。

（2）哪一個兄弟或姊妹與我最相似，怎樣相似？_____。

（3）哪一個兄弟或姊妹與我最不相似，怎樣不相似？_____。

（4）哪一個兄弟姊姊常與我一起玩，關係較密切？_____。

（5）哪一個兄弟姊姊常與我爭吵？_____。

（6）哪一個照顧我？他/她用甚麼方式來照顧我？_____。

（7）兄弟姊妹中有沒有甚麼特別的成就？有甚麼意外或疾病？_____。

（8）家人如何表達關心和親密的關係？含蓄或開放？_____。

（9）我的家人帶給我甚麼正面和重要的價值觀？例如：我的信仰、健康情況等？_____。

（10）在家庭中，每個人的個人隱私是否被尊重？甚麼是最適合我的家庭生活？_____。

[14] 參考：邱清泰博士、余竹君，頁 20-22。

（11）在遇到衝突或不同意見時，每個人（我、父、母、兄、姊、弟、妹、其他親人）會用甚麼方法解決問題，例如：正視解決問題，逃避，妥協，屈就，贏等。

_____。

（12）我家的附近環境是怎樣的？_____。

（13）我的學校是怎麼樣的？_____。

其他直系親屬的情況[15]

他們在信仰、婚姻、身體健康等情況上，可作為我的參考。

在信仰上	我的祖父母、外祖父母、伯伯嫂嫂、叔叔嫂嫂、舅父舅母、姨丈姨媽、兄弟姊妹、表兄弟姊妹等，他們的信仰狀況如何？例如：無神論，基督教，天主教，異端（例如：摩門教，耶和華見證人等），民間傳統信仰，佛教等？嘗試簡單描述 _____。
在婚姻上	我的祖父母、外祖父母、伯伯嫂嫂、叔叔嫂嫂、舅父舅母、姨丈姨媽、兄弟姊妹、表兄弟姊妹等，他們的婚姻狀況如何？例如：美滿婚姻，或離婚，或有婚外情等？嘗試簡單描述 _____。
在身體健康上	我的祖父母、外祖父母、伯伯嫂嫂、叔叔嫂嫂、舅父舅母、姨丈姨媽、兄弟姊妹、表兄弟姊妹等，有沒有家族遺傳的病，例如：糖尿病、癌症、精神病等。嘗試簡單描述 _____。
他們彼此之間的互動	父母與祖父母、外祖父母之間的互動，父母與他們的兄弟姊妹之間的互動等。他們的溝通模式，例如：正面，彼此尊重，溫馨，彼此團結等；或負面，有時各持己見等，嘗試簡單描述 _____。
我與他們之間的互動	我與祖父母、外祖父母、伯伯嫂嫂、叔叔嫂嫂、舅父舅母、姨丈姨媽、父母、兄弟姊妹之間的互動。溝通模式，例如：我如何稱呼我的父親、母親、兄弟姊妹，彼此的關係是溫馨，團結等，嘗試簡單描述 _____。

[15] 參考：邱清泰博士、余竹君，頁 20-22。

單元三：活出門徒的生活

本課主題：《第四課 - 愛與饒恕》

課程基本資料

課程目標：幫助組員認識饒恕的需要和明白饒恕帶來醫治，饒恕是主耶穌的教導和吩咐，同時主耶穌和約瑟是學習饒恕的榜樣，並且在基督裡實踐彼此饒恕和接納。

課程時間：70-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-10 分鐘；核心真理教導 40-50 分鐘；討論、分享與禱告 25-30 分鐘；本週實踐行動）

課前預備：

（1）先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；

（2）預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備，可預備相關經文 PPT；

（3）為組員禱告，也求聖靈賜您屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時，思想自己對「愛與饒恕」的認知。

課程流程與帶領指引

🙏**禱告開始**

回顧：簡短回顧「第三課 - 認識原生家庭與童年陰影」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了認識原生家庭與童年陰影；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享。

Part I：破冰活動（5-10 分鐘）

🙂**組長提問**：在日常生活裡，我們難免會經歷誤會或被傷害 – 可能是別人的一句話、一個決定，甚至我們自己無心之失傷害了別人。您可否簡短分享一次這樣的經歷？是被傷害的，或不小心傷害了別人的都可以。

帶領提示：營造輕鬆氣氛，鼓勵組員簡短分享，或邀請 1-2 位組員分享；不要急於糾正答案，先聆聽他們對「愛與饒恕」的認知，為預備後面的聖經教導。

組長轉接：感謝各位的分享。接下來我們打開聖經，看看聖經如何教導我們有關饒恕的需要和饒恕帶來醫治。

Part II：核心真理教導 - 主題重點和內容（40-50 分鐘）

本課重點經文：「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」（太 6：14-15）

（一）饒恕的需要和饒恕帶來醫治（15 分鐘 + 4 分鐘-互動）

（1）饒恕的需要[16]

作為主的門徒其中一個重要的操練就是饒恕，真正的饒恕是身、心、靈，得到醫治的主要良藥和關鍵。主耶穌常常教導門徒要彼此饒恕，因為若沒有真正的「饒恕」，就沒有真正的彼此「切實相愛」！

許多人都是活在沒有饒恕人，或沒有得到被饒恕所帶來的痛苦中；因為饒恕不是容易的，在我們心中也有這些報復意念，例子：有仇不報非君子！君子報仇，十年不晚！

一般來說，被傷害→感到痛苦→懷恨→苦毒→報復；因此認為饒恕！沒有這麼便宜了對方。但事實剛剛相反，是不容易，還要付上代價，但得益的卻是自己。

David Seamends[17]在他的著作「傷癒」，據 David Seamends 在書中提及或輔導者估計有 75%身體病痛的人，起源於情緒上的問題。而許多情緒上的問題與傷害有關係；而傷害的處理方法，往往需要饒恕。一位心理治療醫生說：『半數以上的病人，如果知道他們是被饒恕的，他們可以在一週內康復回家。』

今天有許多人期待被饒恕，卻活在沒有被饒恕的景況中，以致心中沒有得到安息！

故事：有一個富翁患了絕症，他覺得自己將不久於人世，心中很難過，於是他去請教一位隱居的名醫。名醫把脈診斷後，說：『這病除了一個辦法外無藥可醫，我這裡有三帖藥，你依照做，「一帖做完再打開另一帖」』。

富翁回到家，打開第一帖：「請你到一處沙灘，躺下 30 分鐘，連續 21 天」。富翁半信半疑還是照做，結果每次一躺就躺了 2 個小時，因為他雖然很有錢，但從來沒有這麼舒服過，聽風聲、海聲和海鷗聲。

第 22 天，他打開第二帖：「請在沙灘上找 5 隻蝦或貝，將牠們丟回海裡，連續 21 天」。富翁仍是滿心懷疑，還是照做；結果每次將小魚蝦丟回海裡時，他卻莫名地感動。

第 43 天，他打開第三帖：「請隨便找一根樹枝，在沙灘上寫下所有的不滿和怨恨的事」。每當他寫完沒多久，海浪漲潮時就把那些字沖掉了，他哭了。

回家後他覺得全身舒暢，很放鬆，甚至不怕死了。

原來人因為學不會三件事，所以不快樂：（1）休息；（2）付出；（3）放下（饒恕）。

這故事只是一個比喻，目的是讓人學習願意放下所執着的；真正的醫治源頭是神，並不是「沙灘、蝦、樹枝」。

---

[16] 參考。劉富理博士，《地方教會信徒靈命塑造 – 第十課 學基督：像祂一樣之饒恕人》（美國：正道福音神學院，教牧博士班，2010，夏季課程）。

[17] 大衛．席蒙得（David A. Seamands）《傷癒》（Healing for Damaged Emotions）學園傳道會，1993。

互動點（約 2 分鐘）

組長提問：今天在您心中，有沒有未饒恕的人？若有，您會怎樣處理，好叫您的心靈可以得到安息？

組長結語與轉接：感謝各位的分享。有人說，如果您不願意饒恕別人或接受別人的道歉，其實您在懲罰自己！讓我們繼續看饒恕帶來醫治。

（2）饒恕帶來醫治[18]

不饒恕使身體不能得到醫治，帶來更多的捆綁，心中充滿更多的，例如：「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗、並一切的惡毒…。」（弗 4：31）

有人說，「選擇報復，不選擇饒恕的人，是自掘兩個墳墓，一個是為傷害自己的人，而一個是為自己；但許多時，根本沒有埋到別人，只有埋到自己，這真是何等的悲哀。」

Kraft[19] 在他的著作「深度創傷，深度醫治」提到「當人受到傷害時，感到生氣是正常的。但是，當人留住他的怒氣，這怒氣很容易就會轉變成怨恨、苦毒、不饒恕的態度。」

使徒保羅說，「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」（弗 4：26-27）

Kraft 又說：「不饒恕就像情感和心靈的癌症，當它擴散時，引起許多嚴重的身體疾病。饒恕有如心靈的排泄系統，若排泄系統被阻塞，它會堵住情感和靈性的醫治，可能因此而中毒。若過去的創傷沒有處理，成為內在的垃圾，使人心中發臭，成為黑暗勢力的溫床！」

主耶穌說：「…從人裡面出來的…能污穢人。」（可 7：23）因為「…心裡所充滿的，口裡說出來。」（太 12：34）同時，由於心中有苦毒，說話時，有意無意之間傷害了別人，影響和諧的人際關係。

真正的饒恕建立和諧的關係：人與神；人與自己；人與他人；人與外界周遭事物。

互動點（約 2 分鐘）

組長提問：您是否渴望過自由的生活，不願意讓過去的傷害一直纏繞着您？若是，您認為可以怎樣做，或怎樣處理？

組長結語與轉接：感謝各位的分享。讓我們繼續看主耶穌的教導和吩咐我們如何饒恕，以致有真正的和諧人際關係。

（二）饒恕是主耶穌的教導和吩咐[20]（15 分鐘 + 3 分鐘-互動）

---

[18] 同上，劉富理博士。

[19] 柯瑞福（Charles H. Kraft）《深度創傷，深度醫治》（*Deep Wounds, Deep Healing*），鄧嘉宛翻譯，以琳書房出版（上、下兩冊），1997。

[20] 參考，同上，劉富理博士。

「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」（太 6：14-15）

「你們各人若不從心裡饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們了。」（太 18：35）

「你們站着禱告的時候，若想起有人得罪你們，就當饒恕他，好叫你們在天上的父，也饒恕你們的過犯…。」（可 11：25-26）

（1）當饒恕得罪自己的人多少次

每當讀到（太 18：21-22）時，我們可能會認為饒恕得罪自己的人，七次，甚至七十次已經很難，但主耶穌說乃是到七十個七次，有沒有可能做得到？

這段經文是主耶穌對饒恕的深刻教導，核心在於打破人傳統對饒恕的有限計算，指向一種無限、完全的愛和寬恕的態度。

首先，讓我們了解彼得問這問題的背景：

「那時彼得進前來，對耶穌說：『主啊！我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以麼？』」（太 18：21）

他提到七次可以麼？在當時的猶太文化，拉比常教導人饒恕三次（可能當時拉比引用：摩 1：3、6、9、11、13，2：1、4、6「三番四次犯罪，我必不免去他的刑罰」），因此彼得認為七次已是相當寬容和極限了，並期待主耶穌稱讚他的寬容。

「耶穌說：『我對你說，不是到七次，乃是到七十個七次。』」（太 18：22）

主耶穌的回答：「七十個七次」

（i）**數字的象徵意義 -** 「七十個七次」（希臘原文直譯是「七十七次」，參和合本修訂版）並不是字面的 70 x 7 = 490 次，而是借用（創 4：24）「若殺該隱，遭報七倍；殺拉麥，必遭報七十七倍。」拉麥的復仇詩歌的對比，這表示無限的復仇；主耶穌卻轉變為無限的饒恕。

（ii）**突破計算方式 -** 主耶穌要徹底打破「次數」的觀念。饒恕不應是計數後的勉強行為，而是發自內心，持續不斷的態度。

（2）主的門徒應有的饒恕態度

（i）**效法天父的饒恕 -** 主接着用「惡僕的比喻」（太 18：23-35）進一步教導：天父對人的饒恕是無限的（比喻中的主人免了僕人一千萬銀子的債），僕人當以同樣的恩慈對待同伴（可惜他竟不饒恕只欠他十兩銀子的同伴）。饒恕是回應神恩典的必然行動，若不從心裡饒恕人，就是忘了自己所蒙更大的赦免（太 18：35）

（ii）**超越律法 -** 主耶穌要求門徒超越律法的「最低要求」，活出天國子民超越的愛。這種愛不是機械地計算，而是因經歷神恩典而自然流露的品格。

（iii）**饒恕與關係的修復 -** 饒恕是以智慧重建關係，並給予對方回轉的機會（太 18：15-17「勸誡弟兄」的步驟）。饒恕是蒙赦免者的生命標記；當人計算次數時，已偏離恩典的本質；主耶穌吩咐門徒活出「七十個七次」的饒恕，即隨時準備寬恕的態度。無限饒恕不是否定正義，而是拒絕讓復仇操縱自己的一生，從而釋放自己和別人。

饒恕不了怎麼辦！？躲在主耶穌赦免您的十字架後，宣告饒恕。因為饒恕本來就是神的心意，更是神囑咐我們的命令。

（3）主耶穌和約瑟是學習饒恕的榜樣

（i）**主耶穌饒恕的榜樣 -** 主耶穌在十字架上，說：『父啊！赦免他們，因為他們所作的他們不曉得。』（路 23：34）

在基督裡的饒恕：

以無條件的愛和接納為出發點（弗 4：32）

是永遠有效的（來 9：12-14；10：10-14）

帶着忘記的饒恕（賽 44：22，來 10：17-18），將我們的罪投入深海（彌 7：18-19），不再紀念（賽 43：25）。

（ii）**約瑟饒恕的榜樣 -** 聖經創世記記載約瑟與出賣他的兄弟相認的關鍵時刻，都是用哭來描述約瑟的心情。三次因看見哥哥們有美好轉變的時候而哭（創 42：24，45：2、15）；一次是因愛弟弟便雅憫而哭（創 43：30），一次是必須測試哥哥們是否已真正改變，而內心激動落淚（創 45：14）；三次見到父親、父死、與及埋葬時而哭（創 46：29，50：1、10）；最後一次哭（創 50：17）是責怪自己的表現或做得不夠好，以致讓兄弟擔憂他會在父親死後，報復！

敬畏神 -「不要害怕，我豈能代替神呢？」（創 50：19）

以神的眼光看創傷 - 用神的眼光和正面代替負面來看事物 -「這樣看來，差我到這裡來的不是你們，乃是神。」（創 45：8 上）；「從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的。」（創 50：20 上）

（iii）**如何饒恕**[21] **-** 首先，真的需要求聖靈幫助。主耶穌在十字架上已經饒恕了我們的罪，靠着主的恩典和主的寶血潔淨我們的心思意念，我們也當饒恕得罪我們的人。

在日常生活中，難免會產生誤會，而彼此受傷害；學習饒恕的過程有如「剝洋蔥」會流淚、會痛，但堅持主耶穌的命令，一直饒恕，就能得到真正的釋放！或好像前面所講富翁的故事，將過往的不滿，例如：被人欺負，欺騙，出賣等等，一一寫出來，然後撕掉，您會有被釋放的感覺！

[21] 同上，劉富理博士。

饒恕的界限與智慧：

饒恕是內心釋放 - 饒恕不等於（不斷）縱容罪惡，不等說對方沒有錯，也不等於否認對方需要承擔後果；而是自己不代替神作定罪審判的工作。

饒恕是用意志和決心作選擇 - 饒恕是選擇不讓仇恨或報復操縱自己的一生，從而釋放自己和別人；但信任的重建需要時間與對方的真實悔改。

饒恕不是必須繼續留在受虐待的關係中 - 要保護自身安全而設立健康界線。在嚴重傷害（如：家暴、性侵等）的情況下，尋求專業輔導和法律援助是智慧之舉，並不是缺乏信心。

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：

（1）您認為主耶穌有沒有真正回答當饒恕得罪自己的人多少次？原因？

（2）在您的人際關係中，有沒有也曾經想過或說過，這是我給您最後一次機會，下不違例？若有，是甚麼時候？結果如何？

組長結語與轉接：感謝各位的分享。讓我們繼續看在基督裡實踐彼此饒恕和接納。

（三）在基督裡實踐彼此饒恕和接納（10 分鐘）

在《腓利門書》記載，阿尼西母（意思有益處）是腓利門的奴隸，當時羅馬律法奴隸被視為主人的財產，而阿尼西母更可能偷竊主人的財物逃跑到羅馬。在保羅被囚禁的住處認識保羅，保羅帶領他信主。他信主後，生命大大改變並忠心伺候保羅。基督福音的大能改變生命，使本來「沒有益處」的罪人，成為「有益處」的聖徒（門 10-11）。

當保羅知道他是腓利門的逃奴後，就勸勉他返回主人家裡。根據當時羅馬律法，主人有權通緝他並將他處死刑。阿尼西母回主人那裡，實在是冒着生命危險；因此保羅為他求情。保羅作為基督的使徒，有權命令腓利門釋放阿尼西母。但保羅願意放棄權柄，單以基督的愛和彼此間的友誼來請求他；因他自己已蒙主接納和赦免，必能饒恕和收納阿尼西母，不單是主僕的關係，更是主內的親愛兄弟。

我們可以從他們身上學習，在日常生活中，總會面對彼此虧欠的情況出現，就需要學習在基督裡、在愛裡彼此憐憫、饒恕、接納對方的過失、互相尊重、彼此服侍。

主耶穌說，「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」（約 13：34-35）；使徒保羅說，「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」（弗 4：32）

因此，饒恕是愛的具體行動，而愛是饒恕的動力和愛主、愛弟兄的具體表現。

組長提問：您有沒有求主賜您屬靈智慧和勇氣，願意與人分享從主所領受的愛心和信心，活出主的愛和新生命，叫基督的平安在您心裡作主。若有虧欠別人的，您是否願意承認自己的過錯求對方饒恕？若有曾經虧欠傷害自己的人，您是否願意在主的愛裡饒恕和接納對方，使人得着益處！為主作美好見證來榮耀主？

Part Ⅲ：討論、分享與禱告（25-30 分鐘）

（一）小組討論與分享（15 分鐘）

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

帶領技巧：先讓組員沉思，再邀請自願分享，切勿勉強！同時，留意發言均衡。

（1）您認為饒恕的界限與智慧，如何幫助我們當面對被虐待的關係中作抉擇？原因？

（2）您認為真正的饒恕，包含甚麼？

（3）您是否願意讓主耶穌饒恕您的生命，在您身上流露出來，好叫神的名得榮耀，您也經歷真正的平安和喜樂？

（4）您有沒有曾經學習主耶穌選擇饒恕，向祂支取饒恕的能力？若有，請分享那次的經歷和結果？

見證分享

邀請 1-2 位組員分享過去對「愛與饒恕」的經歷和結果。

帶領提示：建議加上時間限制（如：每人 2-3 分鐘），若組員分享內容涉及極度創傷（如：性侵、家暴），應溫和引導，不宜在小組中深入追問，會後個別關心或轉介專業輔導。

組長預備簡短見證：一個過去對「愛與饒恕」的實例，或「個人靈修親近神」的經歷。

（二）禱告與回應行動（10 分鐘）

小組禱告：請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。

組長帶領結束禱告（以下只作參考或按自己的心意禱告）：

「親愛的主耶穌基督，深深感謝祢已赦免、饒恕和接納我們，使我們成為神的兒女。求聖靈幫助我們有一顆願意的心，調整我們與神、與人、與自己的關係；並幫助我們願意將一直存在我們心裡令我們不舒服的過去，曾經傷害我們的人帶到主的面前，奉主的名宣告饒恕他們，使我們內心得到真正的自由。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

行動挑戰：鼓勵組員本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」（太 6：14-15）

預告下一課主題：「第五課 - 提升健康的自我形像 」

組長提示：當我們學會饒恕，放下所有傷痛後，我們才能更真實地看見自己在神眼中的價值，這就是下一課要探討的。並簡略預告下一課的內容，盼望組員在上課前，預先閱讀下一課的內容。

提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週全部習作。

本週學習摘要：（**組長提示：**請組員安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

（1）我對本課主題「愛與饒恕」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：主已經饒恕、赦免、接納我，使我成為神的兒女。我願意實踐主的教導，求聖靈幫助我、光照我的內心，有誰是我一直不能饒恕，我願意在這兩個星期積極處理，學習饒恕和接納他們；若我想起有得罪人的，也親自向他/她承認自己的罪，求他/她饒恕、赦免：_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《愛與饒恕》活出來（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

[ ] 我是否願意放下內心的仇恨，不讓自己被苦毒捆綁？若是，我如何實踐_____。

[ ] 當我遇到不公平的對待時，我有沒有求聖靈賜屬靈的智慧懂得處理，特別是自己的情緒，必要時遠離被傷害？若有，結果如何_____。

[ ] 我一般是靠自己的意志來處理饒恕？還是依靠聖靈（神的恩典）？有甚麼分別

_____。

[ ] 我是否願意誠心尋求神，超越計算的愛和饒恕，就能一點一滴地改變心靈，使我更自由、更像祂？是 [ ] ；不是 [ ] ；其他_____。

本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌基督，深深感謝祢已赦免、饒恕和接納我，使我成為神的兒女。求聖靈幫助我有一顆願意的心，調整我與神、與人、與自己的關係；並幫助我願意將一直存在我心裡令我

不舒服的過去，曾經傷害我的人帶到主的面前，奉主的名宣告饒恕他們，使我內心得到真正的自由。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組長注意事項：

（1）帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。

（2）帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。您的生命見證，就是最有力的教材。

（3）若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆您」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。

（4）組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。

（5）留意沉默組員，會後可個別關心。

（6）週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。

組長課後評估（評估範圍例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。

單元三：活出門徒的生活

本課主題：《第五課 - 提升健康的自我形象》

課程基本資料

課程目標：幫助組員認識自我形象的重要性、目的和好處，自我形象的形成，認識自尊、自卑、自大的分別和自卑的形成，並培養積極、健康的自我形象。

課程時間：70-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-10 分鐘；核心真理教導 40-50 分鐘；討論、分享與禱告 25-30 分鐘；本週實踐行動）

課前預備：

（1）先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；

（2）預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備，可預備相關經文 PPT；

（3）為組員禱告，也求聖靈賜您屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時，思想自己對「健康的自我形象」的認知。

課程流程與帶領指引

🙏 **禱告開始**

回顧：簡短回顧「第四課 - 愛與饒恕」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了愛與饒恕；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享

Part I：破冰活動（5-10 分鐘）

🙂 **組長提問：**

（1）大家認為認識自我形象重要嗎？認為重要的請舉起右手，認為一般的請舉起左手。

（2）您對自己的自我形象滿意嗎？請大家在心裡用 1 到 10 分給自己打分數，10 分是非常滿意，5 分是普通/還在學習中，1 分是有很大提升空間/常感掙扎。稍後我們再來分享。

帶領提示：營造輕鬆氣氛，鼓勵組員簡短分享，或邀請 1-2 位組員分享；不要急於糾正答案，先聆聽他們對「健康的自我形象」的認知，為預備後面的聖經教導。

組長帶領和轉接：感謝大家的參與，似乎各有不同的看法。讓我們現在從聖經和課程來認識自我形象的重要性，目的和好處。

Part II：核心真理教導 - 主題重點和內容（40-50 分鐘）

本課重點經文：「我憑着所賜我的恩，對你們各人說，不要看自己過於所當看的；要照着神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。」（羅 12：3）

（一）認識自我形象的重要性，目的和好處（8 分鐘 + 2 分鐘-互動）

（1）認識自我形象的重要性

「自我形象」是一個人從童年開始對自己的內在信念，對外在環境和人生際遇的經歷，儲存在有意識和無意識之中。它不單顯示一個人的內心世界和情感，也反映一個人的自我價值觀、自尊自重，或自卑自貶。但它並不是固定不變的心理狀態，它會隨着人生的經歷和經驗而改變。同時，「自我形象」設定了個人成就的範圍，因它能影響一個人決定自己能夠做到甚麼，和不能做到甚麼的深度信念；因此改變自我形象，人的性格、行為、生活態度也隨即改變。

（2）培養健康的自我形象的目的和好處

培養健康的自我形象的核心目的，在於對自己有真正的認識，並從神的角度和客觀的態度來認識自己，了解自己；而不是憑感覺或別人和外在環境等，影響自己的自我認知、價值觀、人生觀等；以致能夠欣賞自己是按着神的形像和樣式所創造完美的人和優點，並接納自己的不完美和缺點。

培養健康的自我形象的主要目的：

（i）**建立穩固的自我價值觀 -** 不將自己的價值建立在別人的評價、外在的成就或環境等，影響自己的真正價值、價值觀、人生觀等。

（ii）**重獲在基督裡的信心 -** 知道自己的真正價值，不是從自己的想法、別人的意見和看法，而是從神來的。同時，學會我們的自信不是建立在自己的能力上，而是建立在神對我們的愛、接納和應許上（腓 4：13）。以致懂得擁抱自己的優點，並溫柔地接納自己的缺點和限制；更懂得愛神、愛自己、愛別人，建立和諧的人際關係。

《寧靜禱文》（Serenity Prayer）美國神學家雷茵霍爾德．尼布爾（Reinhold Niebuhr）寫的：「求主賜我平靜，去接受我無法改變的事；求主賜我勇氣，去改變我能夠改變的事；求主賜我智慧，去分辨這兩者的不同。」但願這亦是我們的禱告和心聲。

（iii）**驅動靈命成長 -** 基於對神、對自己更加認識；渴望更親近神，明白和遵行神的旨意，活出基督的樣式，事奉主和傳福音；同時更渴望成長，愛自己和尊重自己，而不是出於焦慮或自卑。

培養健康的自我形象的主要好處：

（i）健康的自我形象的好處，就是即使面對失敗，亦將失敗視為學習的契機，「失敗乃成功之母」，能很快從逆境中復原。

（ii）尊重別人的同時也保護自己，不會因怕別人的看法而畏縮，溝通更坦誠、更有信心。

（iii）並且充滿從神來的信心，敢於嘗試和接受新的挑戰，相信自己具備解決問題的能力。

互動點（約 2 分鐘）

組長提問：您有沒有想到以上沒有提到其他「培養健康的自我形象」的目的和好處？若有，可以與大家分享。

組長結語與轉接：感謝大家非常好的建議和看法。現在讓我們繼續看自我形象的形成。

（二）自我形象的形成[22]（10 分鐘 + 3 分鐘-互動）

（1）透過外在環境的影響

「自我形象」的形成，是隨着成長的日子，一天一天累積而成的。

一般「自我形象」的形成是根據：

（i）**自己的感覺和想法 -** 就是自小透過五官（視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺），接收外界資訊，儲存於大腦中，進而影響我們的思想、行為、價值觀、人生觀等；

（ii）**個人背景 -** 家庭背景，性別與個性，智力與才幹，財富與地位，容貌與身形等；

（iii）**別人的評語、意見或**猜測別人對自己的看法 - 大部份人是從接納和認同別人對自己的評價，成為個人的價值觀。而一生中所接觸的人，包括：親戚、朋友、老師、同學、上司、同事等；他們會帶來正面的影響（例如：感受到他們的接納、鼓勵和稱讚，很自然就會接納和認同自己，產生積極和健康的自我形象）或負面的影響（產生負面的自我形象和感覺）；以及想像神對自己的評價等；共同塑造了個人的自我形象。

（2）透過裡面情緒、心思意念的影響[23]

人對自我想法的三個層面：

（i）**意念**（心思意念）的部份 - 組成人的**自我認知**；

（ii）**圖像**（形像）的部份 - 組成人的**自我形象**；

（iii）**情感**的部份 - 組成人的**自尊或自卑**。

您的心思意念（自我認知）定焦在那裡，那裡就是您的自我形象；您的自我形象的感受則形成您的自尊或自卑。

當人的**意念**（自我認知）+ **圖像**（自我形象）都是正面和樂觀的 = **情感**（自然產生自尊的結果）。

---

[22] 參考。狄守哲 Anthony D'Souza，《力上加力的領導：提升個人的領導力－強兵之上無弱將》，朱麗文譯（台北：天恩出版社，2002），頁 26-32。

[23]參考。狄守哲 Anthony D'Souza，頁 26-38。

當人的**意念**（自我認知）+ **圖像**（自我形象）都是負面和悲觀的 = **情感**（自然產生自卑的結果）。

而意念（自我認知）和圖像（自我形象）部份 - 是可以學習掌控的地方。因此，人的自我認知和自我形象一旦改變，事情往往順理成章隨之改變。亦是人一生幸福的關鍵，它決定人的成或敗、快樂或不快樂、滿足或沮喪，它甚至影響人的人際關係和一生。

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：不論您心裡起哪一種正面或負面的情緒，俗語說「您認為自己是個甚麼樣的人，您就會活出甚麼樣的人生」。但從聖經的角度，我們的身分是由神定義的。您希望神如何重塑您對自己的認知？

組長結語與轉接：讓我們繼續看自尊、自卑、自大的分別和自卑的形成。

（三）認識自尊、自卑、自大的分別和自卑的形成（10 分鐘 + 3 分鐘-互動）

（1）認識自尊、自卑、自大之間的分別，例如：表現、原因和結果：[24]

	自尊	自卑	自大
表現	接納自己和別人，包括：優點、缺點、身份、家庭背景等，知道自己是獨特的，看自己看得合乎中道，有真正謙卑的表現	不能接納自己，無論是優點、缺點、身份、家庭背景等，內心輕視、拒絕自己，認為自己不夠聰明、美麗、能幹等，比不上別人，是假謙卑的表現	常以強人的姿態出現，因自卑，怕別人知道不能接納自己，先發制人，想控制別人來認同自己；認為自己應比別人好，驕傲；越自卑越自大；是自卑的表現
原因	有信心，認識自己在神和基督裡的身份	缺乏自信，安全感；不認識神和基督的救恩和恩典，單看自己和靠自己	缺乏安全感；不認識神，怕被人輕看，自我防衛，製造假象來保護自己
結果	樂觀、快樂，接受自己和別人，建立和諧的人際關係，感到生命和生活有意義和目的，能突破自己的限制。	悲觀、沒有安全感，容易受傷，不接受別人的意見，人際關係受到限制或破壞；輕看自己的能力，以致不能發揮自己的潛能。惡性循環！	怕被人拒絕，常戴假面具，否認自己的軟弱，以致沒法改善；不信任別人，怕別人發現自己的弱點，沒有真正的朋友，在惶恐中生活！

[24] 參考：黃達瑩醫生，《EQ 步步升 – 個人成長系列課程：處理情緒（三）》（加拿大，多倫多，2010）。

（2）自卑（低自我形象）的形成[25]

（i）**自卑（低自我形象）的形成 -** 讓人產生低自我形象，並引發自卑的因素：

（a）缺乏自信心 - 不相信自己擁有過有意義生活的能力；

（b）缺乏人生目標和意義 - 沒有具體的人生目標和不明白人生真正的意義是甚麼，不懂得作決定、適時的思考和行動；

（c）喜歡將自己與別人比較 - 依賴這些比較結果，或依賴別人提供價值觀，當感受到身邊的人的批評，也無奈接納和認同；結果產生消極的自我形象

（d）拒絕允許自己有犯錯、失敗的權利和自由 - 緊抓消極的假設和想法，責怪別人或被自己的罪疚感淹沒；

（e）自我控告、罪疚、懊悔 - 過分以行為論斷人的價值，不能分辨「人的本質」和「人的作為」之間的差異。讓初期的自我形象，一直存留在潛意識中，如影隨形、無法磨滅

（f）常將真我與理想的我作比較，特別是對自己存有抱負而未能達到的！

真我的認知 - 從事實來認識自己，例如：外形（透過鏡子，衣服、腰帶尺碼等）；身份（國籍、家庭背景、學歷等）；地位（職業、房屋、汽車等）；銀行存款有多少等

理想的我的形成 - 就是自己對自己的期望（透過媒介，例如：女性對電影女主角、環球小姐等的樣貌、身材的渴慕，或對心中的偶像的渴慕等；而男性對電影男主角，成功人物等的渴慕）；漸漸這些成為自己心中理想追求的目標，亦嘗試模仿等，並以這些與自己的真我作比較！當真我與理想的我相差越遠，自我形象越低。

（ii）**自卑的特色**

（a）不容易接受正面的回饋，沒有決斷力，常認為自己有錯，但不徹底了解和認錯；

（b）驕傲自大，自尊心強，傲慢專制，善於批評，缺乏耐性，敵對而不友善

（c）無助，埋怨他人、怪罪世界，認為凡事都無關緊要，預期失敗的命運。

（iii）**自卑的害處和代價**

（a）對自己沒有信心和懼怕失敗 - 忽略自己所擁有的，卻一味專注在自己的限制上；他們看的是自認做不到的事，而不是做得到的事，天生的才幹沒法發揮，浪費了寶貴的潛質；當一個人說：『我絕對辦不到』就等於剝奪了任何可能成功的機會。這種心態可稱為天生的失敗主義者，它攔阻人向前、摧毀一切主動創新的想法。

（b）容易內疚、產生抑鬱、多憂慮、孤獨、沮喪、失望、容易放棄；

[25] 參考：狄守哲 Anthony D’ Souza，頁 40-42。

（c）對別人的說話、意見極敏感，不能接受讚賞，因自己是朝着相反（負面）方向看；自我防衛的說話，以致沒有和諧的人際關係。

互動點（約 3 分鐘）

組長提示：不論您是否有以上的心態，嘗試從另一個角度和不再單倚靠自己來改變自己，而是先與神建立和好關係，求聖靈幫助，重新檢視自己的生命，接納自己，積極和正面的培養健康的自我形象，常存感恩、喜樂，與人建立美好的關係，永遠不會太遲的

組長結語與轉接：讓我們繼續看如何培養積極、健康的自我形象。

（四）培養積極、健康的自我形象（10 分鐘）

健康的自我形象，就是不看自己過高或過低（好像放大鏡，將自己放大，或將自己縮小），二者都不健全、不真實，扭曲了自己真實的一面。

使徒保羅說，「我憑着所賜我的恩，對你們各人說，不要看自己過於所當看的；要照着神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。」（羅 12：3）

真正的自我形象，關鍵不在於別人說您是甚麼樣的人，而在於神怎樣看您，並您怎樣看自己和接受別人的話。因此，培養健康的自我形象，需要從內心開始，培養信心就能改變行為、發揮內在的潛能和特質。

培養健康的自我形象的方法：[26]

（1）**聖經中自我形象的根據**

認識自己是照神的形像、樣式被造，並且神是造男造女（創 1：27）；因此人是獨特的，全世界沒有一個人與您相同，高與矮、肥與瘦各有特色；男和女在神眼中一樣尊貴，沒有性別或階級歧視，彼此分工配搭。

認識自己是神愛的對象，是神用重價買贖回來的（約 3：16；彼前 1：18-19）您的價值，等於神為您付出的代價（主耶穌的生命）。這是一個極具震撼力的真理，能有效擊破一切自卑的謊言。認識自己在神面前有尊貴的身份和地位（約 1：12；彼前 2：9）

認識自己在神面前是獨特的，神在每個人的生命中都有獨特的計劃（詩 139：15-16），因此不需要與人比較。

（2）**祈禱 -** 求聖靈幫助，讓您察覺自己的自我形象有沒有問題，若有願意改變和有所行動，例如：願意面對和處理創傷、罪，學習多饒恕別人和自己，學習謙卑而不自卑，學習停止強調自己弱點的惡習，盡量專注在自己的優點和能力上；相信神和自己有能力改變；

[26] 參考：狄守哲 Anthony D'Souza，頁 35-38。

（3）**除去過往負面的影響 -** 承認自己的自我形象出現問題，承認才能改善，例如：自己不切實際的期望（真我與理想的我的差距）；父母對自己不切實際的期望（望子成龍，望女成鳳等）；別人破壞性的說話、批評等。

（4）**參加教會聚會 -** 參加教會的聚會，講座，廣闊自己的視野和知識的範圍；參與教會、社區關懷等，熱心事奉，看到別人的需要；更能感恩；並能發掘和發揮自己的潛質；

（5）**接受新的挑戰 -** 新的思想模式（正面和樂觀，多感恩神賜給自己的屬靈恩賜和優點，肯定神在自己身上的作為和成長）；新的生活方式（溝通方式、建立友誼群組、支持網）；學習新的科技等。

組長提示：建立健康的自我形象，需要恆心和耐性。先祈禱，求聖靈幫助，學習為自己描繪一副樂觀開朗的心靈圖像，然後計劃如何一步一步達到目標。開始時不要設得太高，只要從自己比較有信心和把握的事情開始；每天花一些時間操練，達成後又再加一步，持之以恆。當您回顧一看，竟然遠離當初的景況很遠了，更接近您以為不可能達到的目標，並實現了長久以來的夢想。

Part Ⅲ：討論、分享與禱告（25-30 分鐘）

（一）小組討論與分享（15 分鐘）

小組討論：（完成自我評估後，可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

<u>自我評估</u>（參考：取自團契退修會-聚會的自我測試）：

每個人的自我形象都是埋藏多年，並逐漸形成的。因此，先安靜、祈禱 5 分鐘，然後誠實地去檢視自己和回答以下的問題，為要幫助自己建立健康的自我形象。

（1）我認為我的自我形象：很好_____；好_____；一般_____；低_____。

（2）在面對挑戰、批評或失敗時，我的內心反應通常傾向於：謙卑接受並學習、退縮自卑覺得自己不行、驕傲反擊認為別人錯、還是自大防衛不願承認弱點？

（3）我覺得自己是一個怎樣的人，我如何衡量我的自我形象，例如：

（i）我的外形_____；我的外貌特徵和給人的感覺，例如：整潔、精神奕奕、充滿朝氣、普通____；我的思想、信念_____。

（ii）我過往的經歷：正面的，例如_____；負面的，例如_____；其他_____。

（iii）我的期望是否：合理的，例如_____；不合理，例如_____。

（4）我身邊的人如何影響我的自我形象，例如：父母_____；兄弟姊妹_____；配偶_____；親戚_____；朋友_____；老師_____；同學_____；上司_____；同事_____；其他_____。

（5）我認為當別人真的認識我，他們會喜歡我？還是不會喜歡我？原因

_____。

（6）我是否相信我是照神的形像被造，我在神眼中，是尊貴的、獨特的、神在我的生命中有祂獨特的旨意和計劃？_____。

見證分享

邀請 1-2 位組員分享過去對「健康的自我形象」的認識或感受。

組長預備簡短見證：一個對「提升健康的自我形象」的實例，或「靈修親近神」的經歷。

（二）禱告與回應行動（10 分鐘）

小組禱告：請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。

組長帶領結束禱告（以下只作參考範例）：

「親愛的天父，深深感謝祢，照着祢的形像和樣式創造了我們，以致我們有祢的屬靈品德，可惜我們犯罪虧缺了祢的榮耀。深深感謝祢愛我們，差遣祢的獨生愛子到世間來，為我們的罪被釘死在十字架上，還清我們的罪債，以致我們可以重新與祢和好，亦恢復我們擁有祢的形像和樣式。求聖靈幫助我們願意重新建立健康的自我形象，為主作美好的見證。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

行動挑戰：鼓勵組員本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「我憑着所賜我的恩，對你們各人說，不要看自己過於所當看的；要照着神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。」（羅 12：3）

組長提示：「合乎中道」原文有「清醒、理智、如實看待」的意思。因此，健康的自我形象不是盲目自大，也不是過度貶低，而是「如實地」看待神在自己身上的傑作。

預告下一課主題：「第六課 - 建立和諧的人際關係」

簡略預告下一課的內容，並盼望組員在上課前，預先閱讀下一課的內容。

提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週全部習作。

本週學習摘要：（**組長提示：**請組員安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

（1）我對本課主題「提升健康的自我形象」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：我現在就開始（清晰、簡單、可行）的計劃，自我反省，檢視自己的個性、習慣，改善自我形象等，以致更能被主使用和建立和諧的人際關係：_____

_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：操練將《健康的自我形象》活出來（本週具體實踐和記錄）

[ ] 每天親近主，祈禱、讀經、默想，求聖靈幫助和教導如何建立健康的自我形象

_____。

[ ] 本週開始當面對困難和挫敗時，如何調整目光在仰望基督和聖靈的大能上，就能勝過

_____。

[ ] 常存感恩的心，例如：有聖靈、主耶穌的同在、平安、喜樂、_____等；

滿足於自己所擁有的，例如：有家人、朋友_____等；

不與別人比較，因永遠都是比上不足，比下有餘。

[ ] 本週為自己設定實際和富挑戰性的目標、以致提升自我形象：_____。

本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的天父，深深感謝祢照着祢的形像和樣式創造了我，以致我有祢的屬靈品德，但我犯罪虧缺了祢的榮耀。深深感謝祢愛我，差遣祢的獨生愛子到世間來，為我的罪被釘死在十字架上，還清我的罪債，以致我可以重新與祢和好，亦恢復我擁有祢的形像和樣式。求聖靈幫助我重新建立健康的自我形象，為主作美好的見證。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組長注意事項：

（1）帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。

（2）帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。您的生命見證，就是最有力的教材。

（3）若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆您」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。

（4）組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。

（5）留意沉默組員，會後可個別關心。

（6）週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。

組長課後評估（評估範圍例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。

單元三：活出門徒的生活

本課主題：《第六課 - 建立和諧的人際關係》

課程基本資料

課程目標：幫助組員認識甚麼是人際關係，培養美好、和諧的品格，建立和諧的人際關係，處理人際關係的基本技巧和人際溝通技巧。

課程時間：70-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-8 分鐘；核心真理教導 40-52 分鐘；討論、分享與禱告 25-30 分鐘；本週實踐行動）

課前預備：

（1）先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；

（2）預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備，可預備相關經文 PPT；

（3）為組員禱告，也求聖靈賜您屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時，思想自己對「和諧的人際關係」的認知。

課程流程與帶領指引

🙏**禱告開始**

回顧：簡短回顧「第五課 - 提升健康的自我形像」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了提升健康的自我形像；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享。

Part I：破冰活動（5-8 分鐘）

🙂**組長提問**：您認為人出生，第一件會做的事情是甚麼？

帶領提示：營造輕鬆氣氛，鼓勵組員簡短分享，或邀請 1-2 位組員分享；不要急於糾正答案，先聆聽他們對「和諧的人際關係」的認知，為預備後面的聖經教導。

組長小結與轉接：感謝各位的分享，大家分享得很好。其實人出生第一件事就是哭，嬰兒用哭聲表達需求，這也是人類尋求連絡、建立關係的第一個本能反應。讓我們從實際生活看人際關係的重要性。

Part II：核心真理教導 - 主題重點和內容（40-52 分鐘）

本課重點經文：「原來我們在許多事上都有過失，若有人在話語上沒有過失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。」（雅 3：2）

（一）人際關係的重要性和培養美好的品格（8 分鐘 + 2 分鐘-互動）

（1）人際關係的重要性

人際關係是非常重要的，差不多佔了我們人生大部分的時間是用來與人接觸和溝通；包括的層面也非常廣泛，例如：與父母親，兄弟姊妹，親友，老師，同學，上司，同事，社區鄰居等。

事實上，每個人都需要愛和被愛，尊重和被尊重，渴望與別人建立和諧的人際關係。

如何建立和諧的人際關係，就是先讓自己成為值得別人結交的朋友，然後主動與人建立和諧的人際關係，別人會被您的言行影響而作出回應。人是很微妙的，在每個人心裡都有一個人際關係寒暑表，會受到內在和外在因素影響，可能是因為彼此的個性、性格等因素；因此，人與人相處是一門藝術、學問，也是雙向互動的過程。

（2）培養美好的品格

要有和諧的人際關係，必須培養美好、和諧的品格，例如：具備以下的基本特質：

（i）**正面樂觀的思考模式 -** 例如：可將負面的固執，改為擇善固執；奢侈浪費，改為慷慨大方；優柔寡斷，改為小心謹慎；頑皮，改為活潑聰明等；彼此都開心和容易接受。自然能夠培養出喜樂的心、憐憫人的心、同情心等，讓人容易親近。

（ii）**美好的屬靈品德 -** 願意謙卑學習、樂意接受意見、培養屬靈美德，例如：

敬虔 - 對神存敬畏的心，知道自己實在很渺小，沒有甚麼值得可誇；

感恩、信心 - 對神、對人常存感恩的心；對神、自己和別人有信心；

公平 - 不偏心、一視同仁，沒有階級觀念、有正確的人生觀、價值觀等；

謙卑、和睦、忍耐 - 溫柔，平易近人，不驕傲，顧及別人的感受和需要；有耐性、不輕易發怒；

誠實 - 可信任、正直、忠誠；

大方坦誠 - 有開朗坦誠的性格，容易包容，不斤斤計較，待人處事爽直。

寬容 - 饒恕別人的過失也就是饒恕自己，讓自己從苦澀裡釋放出來，以致心靈輕省，保羅說，「…不可含怒到日落」（弗 4：26）。同時，仇恨不能驅走仇恨，唯獨愛能。

（iii）**品格操練 -** 每時每刻養成良好的習慣，凡神喜悅的事情立刻遵行，凡不合神心意的事情，就不看、不聽、不想、不說、不做。

😊 互動點（約 2 分鐘）

組長提問：您認為要有和諧的人際關係，必須培養美好和諧的品格，以上所提的正面樂觀的思考模式是否有助建立和諧的人際關係？若是，您曾否經歷過呢？若有，請分享您的經歷？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

總結與轉接：感謝各位的分享。現在讓我們繼續一起學習如何建立和諧的人際關係。

（二）建立和諧的人際關係（12 分鐘 + 3 分鐘-互動）

有些人學習人際關係技巧，是以「自我利益（贏得友誼/影響別人）」為出發點。但基督徒的人際關係，是以「基督的愛、捨己和榮耀神為出發點。我們學習這些技巧，為要更有效服侍別人，彰顯主的愛，並成為和平的使者。

建立和諧的人際關係，需要從內心到外表真誠的流露出來。以下十種使別人喜歡您的秘訣，可以用來作為參考如何建立和諧的人際關係（以下資料參考：John C. Maxwell《人生一定要沾鍋（Winning with People）－只有與人共贏才有大贏家》）[27]。(「沾」意思指人際關係要「沾」得上去、有連結)。

（1）**從心開始 - 愛和關心 -** 真誠的愛和關心別人是人際關係的基礎，也是建立友誼的先決條件。因此，對您關心的人，坦誠表達您對他們的愛和關心；當他們感到灰心、失望時，給對方一個鼓勵，例如：『您能做到的，繼續努力！我就在您後面支持您』等。

（2）**從內心開始 - 值得信任 -** 信任是所有關係的基石，也是友誼最重要的品德；為了加強人際關係，必須培養和重視別人認為值得信任的美德，讓他們看到真正的您。

以下是一些自我測試：[28]

（i）當朋友告訴我他/她的個人事情，我會否告訴其他人朋友剛告訴我的事？

（ii）我有沒有發現自己在抱怨，或說有關別人負面的話？

（iii）在對話中，我是否將事實擴大，讓故事更好聽？或當被問到某些事情時，我會否說些不重要的話，或白色謊話？

（iv）在幾個人交談時，我是否經常耳語，或中斷別人的對話？

（v）我的投入 - 我有多友善？我有多珍惜人際關係？

（3）**從口 - 說話的能力 -** 說話是溝通的主要渠道，是建立人際關係最重要的橋樑。關係越密切，所說的話對聽者的影響越深！

說話可以拆毀人 - 人的舌頭是全世界最珍貴的東西，也是最壞的東西，主要是看它的主人（雅 3：2、5-6）

---

[27] John C. Maxwell《人生一定要沾鍋 – 只有與人共贏才有大贏家》台北市：智庫股份有限公司，頁 38-250。

[28] Michael D. Warden. “Making Friends – Keeping Friends”, USA: Thom Schultz Publication, Inc., P. 22-25.

說話也可以建立人 - 以善意的方式，說出恰當的話，多說正面，少說負面的話，多說感謝和讚賞的話。一句善意和智慧的話，它的價值是無法估計（箴 25：11）。善意的話不用花錢，但它的成就卻很大。同時，即使常常使用給予別人，自己也不會減少。

（4）**從口 - 給予讚賞 -** 給予真誠的讚賞和感謝，可以使人立刻開心，也在人心中留下美麗的回憶。每個人都喜歡受人尊重和讚賞，感到自己很重要和有價值。別人不會關心您知道多少事，直到他們知道您有多關心他們。[29]

讚賞是誠意、無私、由心底發出的；阿諛只是口頭說說和為自己打算。不是阿諛諂媚，而是真誠、慷慨的讚賞。

您喜歡別人對您事事挑剔？還是讚賞鼓勵？您怎樣待人別人也怎樣待您。

謹記：在每天的生活，別忘了給別人留下一點讚賞的溫馨，這一點小火花會燃起友誼的火焰。從現在開始盡量去發掘別人的優點；然後，真誠地、慷慨地去讚賞他們。而他們也會把您讚賞的說話，珍藏在心中。

（5）**從口和耳 - 談論別人感興趣的話題 -** 發自內心真誠的尊重，找出共同喜好，以對方感興趣的話題作為談話焦點；這樣可以引起對方的興趣，而不會感到沉悶和與他無關。更要成為一個好的聆聽者，聆聽（包括：沒有說的話、身體語言等）和鼓勵對方多談他/她感興趣的事，因每個人都喜歡受尊重，和別人聆聽他/她的發言。

切記：不要打斷別人的說話（箴言 18：13），將焦點和話題轉移到自己身上，這樣只會讓人不會有興趣繼續談論！

（6）**從眼 - 友善的眼神 -** 給別人一個友善的眼神，特別當別人灰心、失望時，一個鼓勵的眼神，可以使人重新起來；例子：當彼得三次不認主後，「主轉過身來，看彼得…。」（路 22：61）主親切的眼神，讓彼得得着勇氣，認罪重新起來事奉主。

（7）**從臉 - 經常微笑，留下美好的印象 -** 每天早上起來問自己：『我喜歡看見太陽臉？還是苦瓜臉？我要開心，好像太陽臉？還是不開心，好像苦瓜臉？』保持微笑，微笑是喜樂的反映，聾人可以聽到，小孩子也可以明白。在任何情況，與其發一百句怨言，不如一笑更能吸引別人注意、喜歡和親近。微笑可以讓許多不可能變成可能。歡笑，世界與您同笑；哭泣（或抱怨），您只能獨自承受！這句話源自英文詩句（Laugh, and the world laughs with you; weep, and you weep alone.）

[29] 戴爾・卡內基和黑幼龍，頁 80-132。

（8）**從腦 - 記住對方名字 -** 記住對方的名字，讓人感到受尊重，因自己的姓名對任何人來說，都是最親切和最悅耳的聲音。同時，記着對方曾經表示不喜歡的事物，不要重複讓人生氣。

（9）**從手 - 親切的握手 -** 心靈交流。當人傷心時，說話不能安慰人，不小心的說話反會增加別人的痛苦；相反，溫暖的手或一個親切的擁抱能夠安撫人心。

（10）**全人 - 容易與人相處 -** 如何讓人安心自在？如果您能夠放鬆自處，會幫助別人自在地與您相處。同時，真誠地喜歡別人；欣賞每個人之間的差異；不論任何人，一視同仁；了解人性的弱點，也不遮掩自己的缺點；留心別人的感受；很容易寬恕別人，也能夠盡快請求別人寬恕。

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：以上十種使別人喜歡您的秘訣，可以用來建立和諧的人際關係，您已經掌握了多少種，是哪幾種呢？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

總結與轉接：感謝各位的分享。人與人相處，總會有機會產生誤會、磨擦，讓我們繼續一起學習處理人際關係的一些基本技巧。

（三）處理人際衝突的基本技巧（12 分鐘 + 3 分鐘-互動）

人與人相處，總會有機會產生誤會、磨擦、衝突，因此要懂得處理衝突；盡快和盡量將大事化小、小事化無。

以下是一些處理人際衝突的基本技巧（以下資料參考：John C. Maxwell《人生一定要沾鍋 - 只有與人共贏才有大贏家》；戴爾．卡內基和黑幼龍所編著的書《溝通與人際關係 - 如何贏取友誼與影響他人》譯詹麗如）。

（1）**不批評、不責備、不抱怨**[30] **-** 批評、指責和抱怨別人是很容易的，但同時亦斷送彼此的關係。批評不單不能改變事實，更會招致憤恨；因為人人都討厭被人指責。您想糾正的人，他們會為自己辯護，甚至反過來攻擊您。相反，善解人意和寬恕別人；對事，不對人！需要修養和自制的能力；但最後，贏得友誼和信任。

為甚麼我們很容易陷入批評的陷阱，摧毀友誼；因我們自己缺乏安全感，本能地知道如何傷害，削弱別人讓人難堪。要培養對神、對自己有信心，並培養同理心、忍耐和仁慈，這比批評、責備人更有幫助。

[30] 戴爾．卡內基和黑幼龍所編著的書《溝通與人際關係 – 如何贏取友誼與影響他人》，譯詹麗如，臺北市：龍齡有限公司，頁 28-42。

（2）**從他人角度了解事情 -** 真誠地盡量嘗試了解和明白對方的想法，設身處地在別人的角度來看、感受和思考事情，為甚麼他/她要這樣做？不要嘗試將人塑造成自己想像的人，接受他/她就是他/她；承認別人也有妥善的見解，並檢視自己的態度。這樣可以幫助擁有和諧的人際關係。

（3）**怎樣的人也決定怎樣看待人**[31] **-** 人看待別人的方式，其實是自我的反射：如果您信任別人，您會覺得別人都是值得信任的；如果您是樂觀的，您會覺得別人都是樂觀的；相反，如果您是悲觀的，您看甚麼都是悲觀的。

如果您討厭某人，那就表示那人令您討厭的特質，在您自己身上也有；因那些不屬於您的特質，並不會困擾您。

（4）**受傷的人經常會傷害別人**[32] **-** 傷人的人可能是一個受過傷的人，以致過度反應、誇張、保護自己！他們也經常被別人和自己所傷！受傷最深的人，對別人造成的傷害也最大！

理解對方的傷痛能幫助我們產生憐憫，但並不代表我們要無底線地容忍罪惡或虐待。我們可以為他/她禱告求神醫治，同時也要設立健康的界線保護自己。

假若您發現正與受傷的人相處，有以下的建議：

（i）不要認為他/她是針對您；

（ii）更深入了解他/她，找出問題所在；

（iii）跳出處境來思考；不要加增他們的痛苦，幫助他們得到援助。

萬一自己就是受傷的人，以下是一些自我測試：

（i）我是否幾乎每一天都經歷某種形式的衝突？例如：我是否總是說錯話？

（ii）別人是否經常觸怒我？

（iii）是否不好的事自然地落在我身上？

（iv）我是否只有很少朋友，而我希望能有多些？

假若這些問題的答案大部份「是」；您必須承認和願意改變，事情才能改變。

方法：若想健康前進卸下所有傷痕、眼淚、嫉妒等，就要「忘記背後，努力面前」，接受別人的幫助解決問題，就能輕省前行。

（5）**如何贏得合作**[33] **-** 每個人只注意自己的需要！因此影響別人的唯一方法，就是處處為別人設想，從別人的角度來看他們需要甚麼，並讓他們知道怎樣去獲得；例如：當想出一些

[31] John C. Maxwell，頁 38-52。

[32] John C. Maxwell，頁 70-80。

[33] 戴爾・卡內基和黑幼龍，頁 198-202。

好主意時，不妨讓他們去發掘那些觀念，並讓他們覺得這些主意是他們想到的；會因此特別喜愛和多參與。

（6）**避免爭辯**[34] **-** 是唯一能在爭辯中獲得好處的方法。尊重別人的意見和顧及他人的面子，切勿對他/她說：『您錯了』。假若自己也有錯，先說自己錯在那裡，然後以間接的語句，多多鼓勵，讓對方看出他/她錯在那裡。

這裡給您提供一些小秘訣：即使對方看似是對您發脾氣，也不要立刻還擊。

先做一個深呼吸，然後心裡靜靜由 1 數到 10，或直至對方願意說出真正原因。為了確保真正了解，沒有理解上偏差！重說一遍所聽到的，並問「我的理解恰當嗎？」或說：「我怕我以自己的方式來理解，這是你的意思嗎？」

多問一次總比誤會對方的意思好。

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：

（1）在日常生活中，與人相處時，您曾否產生誤會、衝突？若有，您當時如何處理呢？

（2）根據以上的建議，您認為有沒有效幫助您處理人與人之間的磨擦，衝突？若有，您認為哪一種最有幫助？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

總結與轉接：感謝各位的分享。現在，我們繼續學習人際溝通的技巧，目的幫助我們建立和諧的人際關係。

（四）人際溝通技巧[35]（8 分鐘）

每個人來自不同的背景，有自己獨特的想法和做法。因此，在一個群體當中，總有不同類型的人，例如：衝動型、理智型、活躍型、完美型、自我中心、樂意助人等；有些人做事很有組織；有些人喜歡隨意；有些人喜歡合群；有些則喜歡獨處等。

人際關係最重要是懂得溝通，特別是在群體生活中。

（1）人際溝通的定義

人際溝通是一個過程，在一段時間內，一連串帶有目的和系統性的行為。

人際溝通需要參與溝通者，共同創造意義。

（2）人際溝通的重要性

[34] 戴爾・卡內基和黑幼龍，頁 146-154。

[35] 參考。Kathleen S. Verderber，Rudolph F. Verderber，Cynthia Berryman-Fink，《人際關係與溝通》，黃鈴媚，江中信，葉蓉慧合譯（台北：前程文化事業有限公司，2008）。

（i）藉人際溝通維繫彼此關係 - 人與人之間透過溝通來維繫彼此之間的關係，沒有溝通，關係就不可能存在；

（ii）藉人際溝通建立自我和滿足社交需求；

（iii）藉人際溝通獲取資訊和達到目標。

（3）**人際溝通包含五種要素組成**

（4）**運用“靜態時刻”**

（5）**留意身體語言**

進深思考：（3）**人際溝通包含五種要素組成** - 要認識人際溝通包含五種要素組成，因為它會影響我們與人溝通時所產生的結果；同時（4）**運用“靜態時刻”**和（5）**留意身體語言**，亦是幫助我們更有效與人溝通，但因時間關係（更多資料，請參閱本課最後的「**課後進深閱讀**」）。

（4）發問技巧

學習如何發問與對話有關的問題，適當的時間，問正確的問題，表示您的關注。

（i）細心聆聽對話中透露出來的資料；

（ii）只問那些與對話有幫助的事；開始時是一般的問題，然後漸漸問一些較具體的問題；

（iii）切勿用問題來打聽別人的私隱，這樣只會阻礙對話；

（iv）不要害怕靜默的時刻出現，靜默的時刻可以讓彼此有時間去思考問題。

Part III：討論、分享與禱告（25-30 分鐘）

（一）小組討論與分享（15 分鐘）

小組討論：先自我評估與人的關係，然後（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

自我評估：先安靜、默禱 2 分鐘，然後回答以下的問題。

（1）在人際關係上，我有沒有需要改善的地方？若有，我準備如何改善：

（i）我與神，與自己的關係如何？_____ 。

（ii）我與家中每一個成員，例如：父、母、兄弟姊妹、配偶等的關係如何？

_____ 。

（iii）我與朋友的關係如何？_____ 。

（iv）我與教會的弟兄姊妹、導師、牧師等的關係如何？_____ 。

（v）我與同學，老師，同事等的關係如何？_____ 。

（2）我以甚麼衡量人，例如：身份，外表，財富，學位、地位等，為甚麼？我是否也以這些來衡量自己？_____。

（3）我有沒有穩固的友誼支持網絡？若有，別人為甚麼要選擇我作朋友？若沒有，本週我如何有計劃地安排對友誼有貢獻的事情_____。

（4）我有沒有需要處理有困難的關係，例如：曾因他人而受到傷害，感到痛苦？若有，我願意面對這些創傷嗎？列出一、兩個有關饒恕（被饒恕或饒恕人）的經歷_____

_____。

見證分享

邀請 1-2 位組員分享過去對「和諧的人際關係」的認識或感受。

組長預備簡短見證：一個對「和諧的人際關係」的實例，或「個人靈修親近神」的經歷。

（二）禱告與回應行動（10 分鐘）

小組禱告：請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。

組長帶領結束禱告（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌基督，深深感謝祢讓我們生活在這個世界不是孤單一人，而是有許多親友、主內肢體、同學、同事等，與我們一起成長。同時，在人生不同的階段中，也會接觸許多不同類型的人；因此，必須認識甚麼是人際關係，處理人際關係的基本技巧和人際溝通技巧。求聖靈幫助我們培養美好、和諧的品格，建立和諧的人際關係。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

行動挑戰：鼓勵組員本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「原來我們在許多事上都有過失，若有人在話語上沒有過失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。」（雅 3：2）

預告下一課主題：「第七課 - 渴慕神話語：舊約概論」

簡略預告下一課的內容，並盼望組員在上課前，預先閱讀下一課的內容。

提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週全部習作。

本週學習摘要：（**組長提示：**請組員安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

（1）我對本課主題「建立和諧的人際關係」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：我要立志設計適合我（清晰、簡單、可行）的計劃，將實踐行動中的《和諧的人際關係》在這兩個星期，具體的實踐應用在日常生活中：_____

_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《和諧的人際關係》活出來（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

[ ] 有美好的生活見證 - 如何實踐謹慎自己的言語，例如：用愛心說誠實話（弗 4：15），污穢的言語一句也不可出口，更要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處（弗 4：29）

_____。

[ ] 有效的溝通技巧 - 必須懂得聆聽（箴 18：13；雅 1：19 下），本週我如何操練快快的聽、慢慢的說_____。

[ ] 工作態度 - 不論大小事情都忠心，絕不敷衍等，我如何實踐在小事上忠心，例如：

_____。

[ ] 建立美好和諧的人際關係，例如：對父母 - 尊重、順服，對兄弟姊妹、朋友、同學、同事、主內肢體等 - 彼此相愛、關心、鼓勵、支持等，本週我願意如何付代價實踐在日常生活中，例如：對家人，為他們預備一餐非常豐富美味的晚餐，對朋友，邀請幾個常一起的朋友，預備簡單午餐郊外遊玩_____。

本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌，深深感謝祢讓我生活在這個世界不是孤單一人，而是有許多親友、主內肢體、同學、同事等，與我一起成長。同時，在人生不同的階段中，也會接觸許多不同類型的人；因此，必須認識甚麼是人際關係，處理人際關係的基本技巧和人際溝通技巧。求聖靈幫助我培養美好、和諧的品格，建立和諧的人際關係。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組長注意事項：

（1）帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。

（2）帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。您的生命見證，就是最有力的教材。

（3）若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆您」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。

（4）組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。

（5）留意沉默組員，會後可個別關心。

（6）週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。

組長課後評估（評估範圍例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。

課後進深閱讀

（3）人際溝通包含五種要素組成

要認識人際溝通包含五種要素組成，因為它會影響我們與人溝通時所產生的結果。

參與者	包括：傳送者和接受者。
脈絡（背景）	脈絡是指溝通交會的場景，包括：溝通發生的前因後果。脈絡會影響參與者的期望，如何實行溝通的意義，以及後來的行為。
訊息的形成	人際溝通的產生，是透過語言和非語言行為的訊息交換，為了辨別這個訊息運作的繁複過程，必須了解意義、象徵符號、編碼和解碼。
管道（途徑）	透過感官的管道傳遞。
噪音（干擾）	意義則可能被外在、內在和語意的噪音所影響。 最後透過接收者的回饋來回應。

（4）運用“靜態時刻”

大多數人每分鐘可以說 100-150 個字，聽 450-500 個字。因此當您聽別人說話時，您會有足夠時間去做其他事，而這段時間便是“靜態時刻”。

以下能幫助您了解對話，或面談的內容和運用當中觀察到的資料：

第一個元素：收集資料	溝通的“靜態時刻”不是給您時間去想，如何回答別人的問題，相反，這時刻是讓您用來收集資料，例如：聆聽對方所用的字句；觀察對方的身體語言；記錄那些重複表達的思想、使用的字句等。 當您聆聽時，要緊記以下的問題： （i）為甚麼他/她選擇在此時此刻向我說這番話？

	（ii）為甚麼他/她不斷重複某一些字句和想法？ （iii）在甚麼時候低聲說話？甚麼時候表現激動？ （iv）為甚麼他/她把手臂交叉放在胸前？
第二個元素：一致	在溝通方面，在表達「情感和態度」時，心理學家提出一個著名的參考比例：字句只佔 7%；聲調佔 38% ；身體語言佔 55%。因此，當我們表達關心和愛意時，語氣和眼神往往比說出來的話更重要。 “一致”就是人所用的字句、聲調和身體語言都傳達同一訊息。但當其一或二不是傳達同一訊息，因而產生混淆或不明朗的情況時，便是 “不一致”。 因此，當別人說話時，便要記住他們所用的字句、聲調和身體語言，要記住它們各佔的比率是否一致。
第三個元素：人際距離	人際距離是因雙方的文化背景、教育程度、宗教信仰和經歷等所產生的差距；例如：文化的差距或生活方式，會產生誤會，就是當其中一方誤解，另一方所做的事和所說的話。 聆聽的技巧就是要了解對方的文化背景、言詞、身體語言和行為的含意，拉近雙方的距離；以致雙方共同了解對話時，所帶出的訊息。

（5）**留意身體語言**

有些人的姿勢和動作，特別有幾種姿勢特徵和聆聽技巧元素配合時，便能讓您知道他/她的感受（注意：有些姿勢特徵會隨着文化不同，意思也有不同）。

「坦誠合作」	雙手放鬆；挺直而坐；上身作好發力的姿勢。
「有信心」	兩手合上，食指向上；或兩手放在外衣的口袋內，露出大拇指；挺背。
「緊張」	清喉嚨；坐立不安；不停扭動自己的手；不敢直望對方；流汗。
「沒安全感」	咬指甲；手常放在口袋裡。
「懷疑」	手臂交叉放在胸前；用手擦眼睛、摸鼻子；不願繼續聽。
「挫敗」	呼吸急促；緊握雙手；或不停扭動自己的手；抓頭。

單元三：活出門徒的生活

本課主題：《第七課 - 渴慕神話語：舊約概論》

課程基本資料

課程目標：幫助組員點燃對舊約聖經的「渴慕」與「閱讀興趣」。

課程時間：70-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-8 分鐘；核心真理教導 40-52 分鐘；討論、分享與禱告 25-30 分鐘；本週實踐行動）

課前預備：

（1）先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；

（2）預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備，可預備相關經文 PPT；

（3）為組員禱告，也求聖靈賜您屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時，思想自己對「舊約概論」的認知。

課程流程與帶領指引

🙏 **禱告開始**

回顧：簡短回顧「第六課 - 建立和諧的人際關係」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了建立和諧的人際關係；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享。

Part I：破冰活動（5-8 分鐘）

🙂 **組長提問：**

（1）請分享一個您對舊約聖經印象最深刻的「故事」或「人物」，以及它為甚麼讓您印象深刻？

（2）在舊約聖經中，您喜歡閱讀哪一卷？原因？

帶領提示：營造輕鬆氣氛，鼓勵組員簡短分享，或邀請 1-2 位組員分享；不要急於糾正答案，先聆聽他們對「舊約概論」的認知，為預備後面的聖經教導。

小結與轉接：感謝各位的分享。今天我們不是要「上完舊約概論」而是要一起「看見」舊約聖經有多寶貴，進而更願意認真閱讀。現在我們打開聖經，看舊約聖經的概論。

Part II：核心真理教導 - 主題重點和內容（40-52 分鐘）

本課重點經文：「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾，凡他所作的，盡都順利。」（詩 1：2-3）

（I）舊約聖經前言（4 分鐘）

組長提問：舊約聖經是甚麼？為甚麼要讀舊約聖經？

組長小結：感謝各位的分享。目的：連結新約，認識神、明白救恩。

研讀舊約聖經是一個深奧的領域，因舊約各書卷的作者、時間和地點，與近代讀者有一段相當長的時間，以致學界有許多不同的觀點。

（1）**作者問題**：舊約書卷的成書過程非常複雜，有些書卷可能並不是由單一作者在短時間內完成，而是經過數百年、由不同時代的編者彙編、編輯而成。

（2）**時間問題**：寫作年代爭議很大，以下提供的時間多是推測範圍。

（3）**應用**：將古老文本與現代生活連結的藝術。重點在於理解其核心信息，並思考如何將這些永恆的原則實踐在今天。

以下主要是以猶太教和基督教的傳統說法為基礎，整理成一個綜合性的概覽。

轉接：接下來我們要看舊約聖經怎樣分成四大類，幫助我們更容易掌握。

（II）舊約聖經概論

舊約聖經四大分類：律法書、歷史書、詩歌智慧書、先知書。

（一）律法書（摩西五經）[36]- 創世記，出埃及記，利未記，民數記，申命記（6 分鐘 + 2 分鐘-互動）

傳統認為摩西五經的作者是摩西，約主前 15-13 世紀。摩西五經是救贖和真理的根基，也是猶太經典最重要的部分，稱為「律法書、耶和華的律法書等」。在神學方面，記載了六個重要的教義：神的創造，人的墮落，神的揀選，神的立約，神的律法，神的救贖。

書卷	寫作時間	寫作地點	重點
創世記	約主前 1420 年	西乃山麓曠野	神的創造、人的墮落、神的揀選。從亞當、挪亞到亞伯拉罕、以撒、雅各、約瑟的故事，展現神與人立約的開始。
出埃及記	約主前 1420 年	西乃山麓曠野	救贖與立約。神拯救以色列人脫離埃及為奴之家，在西奈山與他們立約，賜下律法（十誡）。
利未記	約主前 1420 年	西乃山麓曠野	聖潔與敬拜。詳細記載獻祭條例、祭司職分和潔淨禮儀，核心是「你們要聖潔，因為我耶和華你們的神是聖潔的」
民數記	約主前 1420 年	摩押的平原	在曠野的失敗與漂流。記載以色列人的失敗、抱怨、不信等，在曠野漂流四十年的經歷，但神依然信實地引導。

[36] 馬有藻博士，《舊約概論》（台北，台北市：中國信徒佈道會，1990），頁 33-64。

申命記	約主前 1420 年	摩押的平原	律法的重申。摩西在以色列人進迦南前，向新一代的以色列人重新講解律法，勸勉他們要盡心、盡性、盡力愛神。

進深思考：因時間的關係（**更多資料**，請參閱本課最後的「**課後進深閱讀**」）

互動點（約 2 分鐘）

組長提問：

（1）律法書（摩西五經），包括：創（起源），出（拯救），利（聖潔），民（曠野），申（重申）；若每卷只講一句話或一個重點您會說是甚麼？哪一句話給您最深刻印象？

（2）您最喜歡或最常閱讀是哪一卷，原因？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

組長結語與轉接：感謝各位的分享。現在我們繼續看舊約的歷史書。

（二）歷史書[37]（15 分鐘 + 2 分鐘-互動）

歷史書共十二卷，由約書亞記至以斯帖記。前三卷是論以色列人攻取迦南和在那裡初期的情況，亦即「王國時期前的歷史」；中三卷，每卷分上下共六卷，專論「王國時期的歷史」；後三卷，專論「國亡後歸回時期的歷史」。

第一組：王國時期前的歷史（約書亞記，士師記，路得記）

書卷	作者	寫作時間	寫作地點	重點
約書亞記	約書亞	約主前 1375 年	迦南的示劍（書 24：25）	約書亞繼承摩西使命，率領以色列民渡約但河展開攻佔迦南戰役，十年間迦南差不多全歸以色列人手中，應許得以實現。戰爭結束後各支派得地為業。
士師記	撒母耳	約主前 1020 年	示羅（撒母耳居所）	約書亞死後，以色列因領土闊人才少，各支派只顧自己家園，並在攻取時沒有按神旨意將敵人完全逐出，成為日後禍患和被外邦文化同化。循環不息的「犯罪，管教，認罪，拯救」共七次。這樣持續到撒母耳時代，他們要求王代替士師，結果神便興起王和先知代祂管理。

[37] 馬有藻博士，頁 70-152。

路得記	撒母耳	約主前 1010 年	示羅（撒上 3：21）	信心的榜樣。在士師時代的黑暗背景下，外邦女子路得因信靠神而成為大衛王的曾祖母，是恩典的故事。

第二組：王國時期的歷史（撒母耳記上下，列王記上下，歷代志上下）

書卷	作者	寫作時間	寫作地點	重點
撒母耳記上	撒母耳	約主前 1000 年	拉瑪（撒上 7：17）	王國的建立。從撒母耳到掃羅王再到大衛王的興起。重點在神與大衛所立永恆之約
撒母耳記下	拿單與迦得	約主前 970 年前	耶路撒冷（撒下 6：16）	以色列自掃羅立國以來，漸漸成為巴勒斯坦中頗成形的國家。在神祝福下，國勢日興，到大衛為王時，更成為當時的大國。
列王紀上	耶利米	約主前 580-560 年	埃及與巴比倫	王國的興衰。從所羅門王朝的輝煌到國家分裂（北國以色列、南國猶大），最終因悖逆神而先後滅亡。
列王紀下	耶利米	約主前 580-560 年	埃及與巴比倫	向被擄的人指出以色列國亡的原因、過程和後果，作者以先知的身份看以色列的存亡，全在乎有沒有遵守神透過先知所傳神的律法。
歷代志上	以斯拉	約主前 450 年	耶路撒冷（回歸後）	從祭司角度看歷史。重複並補充撒母耳記和列王紀的內容，但聚焦於南國猶大、大衛家系和聖殿敬拜，強調盼望。
歷代志下	以斯拉	約主前 450 年	耶路撒冷	指出自所羅門建殿後，國家諸王都不看重，以致國運速速敗亡全因在此。

第三組：國亡後歸回時期的歷史（以斯拉記，尼希米記，以斯帖記）

書卷	作者	寫作時間	寫作地點	重點
以斯拉記	以斯拉	約主前 445-430 年	耶路撒冷	回歸與重建。記載被擄的猶太人回歸耶路撒冷，重建聖殿。
尼希米記	尼希米（尼 1：1）	約主前 420-400 年	耶路撒冷	回歸與重建。記載被擄的猶太人回歸耶路撒冷，重建聖殿（以斯拉）、重建城牆（尼希米）和信仰復興。

以斯帖記	末底改（帖 9：20）	約主前 470 年	波斯帝國/皇宮（帖 10：3）	神的隱藏護理。神在幕後掌管一切，透過以斯帖皇后拯救祂的子民免於滅絕。書中沒有提到「神」，但處處可見神的作為。

進深思考：因時間的關係（**更多資料**，請參閱本課最後的「**課後進深閱讀**」）

互動點（約 2 分鐘）

組長提問：

（1）舊約歷史書強調神的主權和信實，神是歷史的主宰。在剛才所學習有關歷史書中，哪一卷或哪一段經文給您最深刻印象？

（2）您最喜歡或最常閱讀是哪一卷，原因？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

組長結語與轉接：感謝各位的分享。現在我們繼續看舊約的詩歌智慧書。

（三）詩歌智慧書[38]（共 5 卷 - 約伯記，詩篇，箴言，傳道書，雅歌）（6 分鐘 + 2 分鐘-互動）

書卷	作者	寫作時間	寫作地點	重點
約伯記	以利戶	約主前 1500 年	以東地的烏斯	探討苦難的奧秘，義人為何受苦？最終指向人在至高神面前的有限，需以信心順服祂的主權
詩篇	大衛為主（摩西、所羅門、亞薩）	主前 11-5 世紀（跨越數百年）	在不同的場合和地點	向神禱告與讚美。共 150 篇，涵蓋了人類所有的情感，是信仰生活的祈禱和讚美詩。詩篇的分類（按題言或結構分類）：樂歌，詩歌，訓誨詩，金詩，祈禱詩，上行詩，頌讚詩，哀詩，字母詩，紀念詩，無題詩。
箴言	所羅門為主	約主前 940 年	耶路撒冷皇宮	生活的智慧。提供在日常生活中如何做出明智、公義、敬畏神的選擇的實用指南。
傳道書	所羅門（傳 1：1）	約主前 930 年	耶路撒冷皇宮	人生的虛空與意義。探討在日光之下：財富、享樂、智慧等都屬虛空；結論是：「敬畏神，謹守祂的誡命，這是人所當盡的本分。」

[38] 馬有藻博士，頁 161-214。

雅歌	所羅門（歌 1：1）	約主前 970 年	耶路撒冷皇宮	愛的歌頌。以詩歌形式描繪男女之間熾熱的愛情，傳統上也被解讀為神與祂子民/基督與教會之間的愛。

進深思考：因時間的關係（**更多資料**，請參閱本課最後的「**課後進深閱讀**」）

互動點（約 2 分鐘）

組長提問：

（1）在剛才所學習有關舊約詩歌智慧書中，包括：約伯記（苦難），詩篇（禱告），箴言（智慧），傳道書（虛空），雅歌（愛），強調：人對神的回應。哪一卷或哪一段經文給您最深刻印象？

（2）您最喜歡或最常閱讀是哪一卷，原因？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

組長結語與轉接：感謝各位的分享。現在我們繼續看有關先知書。

（四）先知書（15 分鐘）

先知書共十七卷，按長短分為二類：「大先知書」和「小先知書」。

在主後第三世紀奧古斯丁（Augustine），與第四世紀耶柔米（Jerome）的著作中首次出現，後來這分法被拉丁教會普遍採用。按表面看，這分法頗不合實際，因大先知書中的耶利米哀歌只有五章，而小先知書中的撒迦利亞書則有十四章之長。但耶利米哀歌因是耶利米書的附錄，並且內容也有預言，因此被列在大先知書內，而猶太人傳統卻把但以理書放在歷史書內。事實上按篇幅計，任何一卷大先知書都比所有小先知書合起來長。

先知書的性質：審判與安慰，指向基督，例如：以賽亞書，審判與安慰，預言受苦的僕人

先知書的架構：控罪，禍哉，應許等。

先知書的內容：對選民的警教和復興，對彌賽亞的來臨，對神國度的建立，對外邦國的審判

先知的名稱：神人，先見，耶和華的僕人，耶和華的使者，先知。

先知的職份：他們是神的代言人、神的見證人、神的註釋人和神的中間人。

（I）大先知書[39]（共 5 卷 - 以賽亞書，耶利米書，耶利米哀歌，以西結書，但以理書）

（1）以賽亞書（賽，66 章）

[39] 馬有藻博士，頁 248-285。

作者	先知以賽亞（猶太法典「他勒目」聲言「希西家的文士寫成以賽亞書」，但「寫」未可解作編輯）。
時間	主前 8-7 世紀（1-39 章）；主前 6 世紀（40-66 章），約主前 680 年。
地點	耶路撒冷，或巴比倫（後半部？）。
重點	審判與安慰。前半部責備猶大的罪，預言審判；後半部在被擄的黑暗中預言神的拯救與安慰，特別是關於「受苦的僕人」的預言。

（2）耶利米書（耶，52 章）

作者	本書大部份是先知耶利米手筆，其餘是他口傳給他的文書巴錄代筆。
時間	約主前 620-560 年間（從下筆至收筆）。
地點	耶路撒冷（主要在耶城，其他在埃及和巴比倫）。
重點	憂患的先知。在猶大滅亡前後傳講信息，為國家的罪哀哭，預言審判，但也預言「新約」的來臨。

（3）耶利米哀歌（哀，5 章）

作者	七十士譯本、武加大、他爾根、別西大等譯本，及早期教父等都引證本書作者為先知耶利米，猶太法典「他勒目」亦承認本書是耶利米手筆。
時間	約主前 586-585 年間。
寫作地點	耶路撒冷（傳說，在聖城外各各他山的對面有一隱祕山洞，稱為耶利米山洞；城亡後耶利米曾在那裡憑弔遭燬的城，並寫成這卷傷慟的哀歌，亦有說他回到各各他山上一洞穴之內，哀哭聖城焚燬而書成的。）
重點	為聖城哀哭。五首哀歌，為耶路撒冷被毀而作的悲慟詩歌，但其中仍有「每早晨這都是新的；祢的誠實極其廣大」的盼望。

（4）以西結書（結，48 章）

作者	約瑟夫堅稱以西結書是先知以西結本人撰寫的；猶太法典「他勒目」卻認為本書是大公會的人所作，但「作」字可譯成編輯或抄錄。
時間	約主前 593-570 年間。
地點	巴比倫（被擄地）。
重點	被擄先知的異象。在被擄之地傳講神榮耀的離開、審判的必然，以及未來以色列的復興（枯骨復生）和新聖殿的異象。

（5）但以理書（但，12 章）

作者	但以理（參：太 24：15）（有關但以理為本書作者論據，新舊派神學曾作激烈的爭辯，所有反對但以理為著者的論證都不成理由）（猶太法典「他勒目」寫本書為大公會的文士所作（「作」字亦可解為「編輯、整理或排位」，此外約瑟夫，七十士譯本，次經等均引述但以理的事跡發生於但以理時代）。
時間	約主前 606-536 年間。
地點	巴比倫（後即波斯）。
重點	神在異邦掌權。記載但以理和朋友的信心，以及關於世界帝國興衰和神國最終得勝的異象。

（Ⅱ）小先知書[40]（共 12 卷 - 以下小先知書可分為三組：亞述興盛時代，巴比倫興盛時代，以及波斯興盛時代）

第一組：亞述興盛時代（共 7 卷 - 何西阿書，約珥書，阿摩司書，俄巴底亞書，約拿書，彌迦書，那鴻書）

（1）何西阿書（何，14 章）

作者	先知何西阿（猶太法典「他勒目」認為十二小先知書全套乃大公會的文士所撰寫，但「撰寫」字亦可解作「編輯、整理」，此外約瑟夫，表示猶太傳統可靠，猶太拉比傳統皆接受十二小先知為原來先知所著成的）。
時間	約主前 715-710 年。
地點	撒瑪利亞與耶路撒冷。
重點	以先知不幸的婚姻，比喻神對不忠的以色列不變的愛。

（2）約珥書（珥，3 章）

作者	約珥。
時間	約主前 835-795 年。
地點	耶路撒冷。
重點	從蝗災談到「耶和華的日子」的審判與聖靈的澆灌。

（3）阿摩司書（摩，9 章）

[40] 馬有藻博士，頁 299-367。

作者	阿摩司。
時間	約主前 765-755 年。
地點	提哥亞。
重點	來自鄉村的先知，嚴厲責備社會不公和虛偽的宗教。

（4）俄巴底亞書（俄，1 章）

作者	俄巴底亞。
寫作時間	約主前 840 年（猶大約蘭王朝時期，主前 848-841 年）有關俄巴底亞書著成日期，有學者認為是亞述初興時期，約主前 845 年。
地點	耶路撒冷。
重點	針對以東的審判，因他們在猶大遭難時幸災樂禍。

（5）約拿書（拿，4 章）

作者	先知約拿。
時間	約主前 755 年（耶羅波安二世王朝，約主前 782-753 時期）。
地點	尼尼微。
重點	神對尼尼微城（外邦）的憐憫，挑戰狹隘的民族主義。

（6）彌迦書（彌，7 章）

作者	先知彌迦。
寫作時間	約主前 700 年（從約坦到希西家朝代（主前 739-686）約在希西家（主前 715-686）朝代中期完成）。
地點	耶路撒冷。
重點	責備社會不義，並預言彌賽亞將出生於伯利恆。

（7）那鴻書（鴻，3 章）

作者	先知那鴻。
寫作時間	主前 615 年（在 3：8-10 作者論到挪亞們已被傾覆，這事發生在主前 663 年。而全書都預言尼尼微將被傾覆，這預言要到主前 612 年應驗。因此那鴻傳講信息的時間必定是在主前 663-612 年間；再者書中的語氣既表示尼尼微被毀是即將發生的事（2：1，3：14、19）很可能他的信息是在這段時間接近尾聲傳講的）

地點	耶路撒冷。
重點	宣告尼尼微城的傾覆，是神公義的彰顯。

第二組：巴比倫興盛時代（共 2 卷 - 哈巴谷書，西番雅書）

（8）哈巴谷書（哈，3 章）

作者	先知哈巴谷（有關哈巴谷的生平，所知甚少，只知他與耶利米先知同一時代。他是一位很有信心的人，他的信心深深建基於以色列的宗教傳統上。）
寫作時間	主前 606 年（約雅敬在位時，主前 609-597；（哈 1：5-6）所指巴比倫人的兇暴，表示作者有親歷其境的經驗）。
地點	耶路撒冷。
重點	與神對話「惡人為何吞滅義人？」最終因信靠神而得安穩。

（9）西番雅書（番，3 章）

作者	先知西番雅。
寫作時間	主前 621 年（約西亞期間，主前 640-609 年，近約西亞改革年，即主前 621 年，因西番雅對約西亞宗教改革的促成，有特別的幫助）。
地點	耶路撒冷。
重點	強調「耶和華的日子」是嚴厲審判的日子。

第三組：波斯興盛時代（共 3 卷 - 哈該書，撒迦利亞書，瑪拉基書）

（10）哈該書（該，2 章）

作者	先知哈該。
時間	約主前 520 年。
地點	耶路撒冷。
重點	鼓勵回歸的百姓優先重建聖殿。

（11）撒迦利亞書（亞，14 章）

作者	先知撒迦利亞。
寫作時間	約主前 520-475（前半 1 至 8 章在主前 520-518 年完成，後半 9 至 14 章在主前 518-475 年完成）。
地點	耶路撒冷。

重點	透過異象鼓勵建殿，並包含豐富的彌賽亞預言。

（12）瑪拉基書（瑪，4 章）

作者	先知瑪拉基。
時間	主前 425（參 1：8 指主前 433 年之後）。
地點	耶路撒冷。
重點	責備百姓對神的輕慢，預言以利亞的來臨，為舊約畫下句點。

進深思考：(I) 大先知書（共 5 卷），(II) 小先知書（共 12 卷），因時間的關係（**更多資料**，請參閱本課最後的「**課後進深閱讀**」）

組長總結：舊約聖經是一部偉大的經典，分四大類：律法書講起源與律法，歷史書講神的主權，詩歌智慧書講人的回應，先知書講審判與盼望。它的核心信息 - 神的創造、人的墮落、神的揀選、救贖、立約、審判與應許 - 貫穿始終，是神透過聖靈啟示舊約聖經作者，將祂的心意、計劃、原則等寫下；讓信徒能夠明白、認識和了解神的旨意，而每一卷書都蘊藏着豐富的智慧和生命之道，等待我們去發掘。

舊約聖經的四個核心價值（認識神、救恩歷史、屬靈原則、鑑戒與鼓勵）：

（1）**認識神的屬性** - 透過舊約聖經的敘事，更全面地認識神是聖潔、公義、慈愛、信實、滿有主權的神。

（2）**明白救恩歷史** - 舊約聖經是整個救恩故事的「序幕」，為新約主耶穌基督的降臨鋪路。看到主耶穌應驗了舊約的預言、律法和期待。

（3）**學習屬靈原則** - 關於信心、順服、悔改、敬拜、公義、憐憫等原則，至今依然適用。

（4）**作為鑑戒與鼓勵** - 舊約聖經中許多人物和國家的成敗、興衰，都是我們的鑑戒（林前 10：11），他們的信心榜樣也激勵我們。

舊約聖經不是一堆古老的規條，而是寫給我們的情書和真實的救恩故事，是一本值得我一生研讀的寶藏，我願意從今天開始更有計劃地研讀。

Part III：討論、分享與禱告（25-30 分鐘）

（一）小組討論與分享（15 分鐘）

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

帶領技巧：先讓組員沉思，再邀請自願分享，切勿勉強！同時，留意發言均衡。

（1）在舊約聖經眾多人物中，例如：以諾-與神同行、亞伯拉罕-信心之父、大衛-合神心意的人等；有沒有一位舊約聖經人物讓您感到想效法他/她愛神的心？

（2）在舊約聖經眾多神蹟中，例如：十災、過紅海、以色列人圍繞耶利哥城第七日繞城七次祭司吹角眾百姓大聲呼喊城牆便塌陷、約書亞祈禱求神叫日頭停在基遍、叫月亮止住等；有沒有一個舊約聖經神蹟讓您感到神真偉大？這個神蹟對您現在的生活有甚麼啟發？

（3）在舊約聖經中哪一段經文，讓您感到神非常愛世人，對犯罪的人仍然不離不棄，甘心愛我們到底？

（4）在學習舊約概論後，您會不會更想讀舊約，原因？若不會，有甚麼阻礙？

見證分享：

邀請 1-2 位組員分享過去對「舊約概論」的認識和結果。

組長預備簡短見證：一個對「舊約概論」的認識和結果。

（二）禱告與回應行動（10 分鐘）

🙏**小組禱告：**請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。

🙏**組長帶領結束禱告**（以下只作參考範例）：

「親愛的天父，深深感謝祢賜給我們祢寶貴的話語（舊約聖經），藉着祢的話語讓我們更加認識祢、祢的創造、我們常常犯罪離開祢，但祢仍然愛我們，用祢的慈繩愛索和主耶穌的救贖恩典將我們挽回來，以致得稱為祢的兒女，成為主的門徒。求聖靈幫助我們懂得更加愛主和渴蒙祢的話語，如鹿切蒙溪水。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

行動挑戰：鼓勵組員本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾，凡他所作的，盡都順利。」（詩 1：2-3）

預告下一課主題：「第八課 - 渴慕神話語：新約概論」

簡略預告下一課的內容，並盼望組員在上課前，預先閱讀下一課的內容。

提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週全部習作。

🙂**本週學習摘要：**（**組長提示：**請組員安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

（1）我對本課主題「渴慕神話語：舊約概論」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：重新計劃閱讀整本聖經一次，每天都閱讀即使一篇也好，不要草率讀完，而是認真渴蒙神的話語，因為神的話語比蜜更甘甜：_____

_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《聖經的教導》活出來（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

[ ] 本週每天唱一次「舊約聖經目錄歌」：創出利民申、書士得撒上下、王上下代上下、拉尼斯、伯詩箴傳歌、賽耶哀結但、何珥摩俄拿彌鴻、哈番該亞瑪。

[ ] 背誦舊約十誡（出 20：2-17）

[ ] 研讀（詩 1：1-6）和（詩 23：1-6）。

[ ] 本週選定一卷舊約書卷（例如：創世記、詩篇），每天讀一章並寫下一句感動我的經文。

本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的天父，深深感謝祢賜給我祢最寶貴的話語（舊約聖經），藉着祢的話語讓我更加認識祢、祢的創造、我常常犯罪離開祢，但祢仍然愛我，用祢的慈繩愛索和主耶穌的救贖恩典將我重新挽回來，以致得稱為祢的兒女，成為主的門徒。求聖靈幫助我懂得更加愛主和渴蒙祢的話語，如鹿切蒙溪水。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組長注意事項：

（1）帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。

（2）帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。您的生命見證，就是最有力的教材。

（3）若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆您」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。

（4）組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。

（5）留意沉默組員，會後可個別關心。

（6）週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。

組長課後評估（評估範圍例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。

課後進深閱讀

（一）律法書（摩西五經）五卷 - 包括：創世記，出埃及記，利未記，民數記和申命記。

（1）創世記（創，50 章）

目的	引述以色列在神的救贖計劃內的歷史和地位；
主旨	萬物之始源（以色列之起始）；
大綱	太古時期（有關全人類四件事 - 一至十一章）-（1）神的創世，萬物起始；（2）人的墮落，亞當受誘；（3）神的審判，洪水滅世；（4）人的自大，巴別塔 先祖時期（有關亞伯拉罕家族四個人物 - 十二至五十章）-（1）亞伯拉罕，信心之父；（2）以撒；（3）雅各-在拉班家，在逃命，在伯特利；（4）約瑟-在家，在埃及。
應用	認識神的創造與主權；明白罪的嚴重性；學習信心先祖的榜樣與鑑戒；確信神對祂百姓的信實與應許。

（2）出埃及記（出，40 章）

目的	引述以色列蒙神救贖作神國度之子民的經過和目的；
主旨	以色列脫離捆綁，從奴隸的國度進入神聖潔的國度；
大綱	以色列在埃及（神選民的受苦-捆綁，一至十二章）-（1）拯救的原因；（2）拯救者（摩西）的預備；（3）拯救的過程（十災）。 以色列出埃及（神大能的彰顯-拯救，十三至十八章）-（1）往紅海；（2）過紅海；（3）往西乃。 以色列在西乃（神律法的頒佈-教育，十九至四十章）-（1）賜給誡命；（2）打碎誡命；（3）重賜誡命。
應用	神是一位施行拯救的神；律法是神對祂救贖之民的生活指引；學習順服與敬拜。

（3）利未記（利，27 章）

目的	以色列成為神聖潔國度後，要有聖潔的事奉，藉此提醒他們所事奉的神是聖潔的
主旨	以色列聖潔的事奉；

大綱	到神面前（聖潔的事奉，一至十章）-（1）聖潔的祭物-燔祭、素祭、平安祭、贖罪祭、贖愆祭（1-7 章）；（2）聖潔的祭司（8-10 章）； 與神同行（聖潔的生活，十一至二十七章）-（1）個人聖潔（11-15 章）；（2）中心-贖罪日（16 章）；（3）與人相處（17-22 章）；（4）中心-七大節期 - 逾越節（正月 14 日），無酵節（正月 15 日），初熟節（正月 16 日），五旬節（三月 6 日），吹角節（七月初一日），贖罪日（七月 10 日），住棚節（七月 15-21 日）（23 章）；（5）其他規律（24-27 章）。
應用	認識神的聖潔屬性；如何在自己的生活中活出「分別為聖」的生命。

（4）民數記（民，36 章）

目的	指出以色列自受神誡命與律法離開西乃山後，到迦南地途中，因不信而輾轉在曠野漂流四十年的經過；
主旨	以色列失敗的路程；
大綱	從西乃山到加低斯（在西乃山曠野-起初情形，一至十四章）-（1）預備前行（1-9 章）；（2）在路上（10-14 章）。 從加低斯到加低斯（在巴蘭曠野-漂流時期，發怨言，十五至二十一上）-（1）可拉黨的背叛；（2）摩西擊打磐石；（3）火蛇之役。 從加低斯到摩押（在摩押平原-遙望迦南，二十一下至三十六章）-（1）再啟程，擊敗摩押聯盟；（2）巴蘭與巴勒之役；（3）點數百姓（第二次）；（4）再曉諭百姓。
應用	警惕抱怨、不信的後果；在人生的「曠野期」學習信靠神的引導和供應。

（5）申命記（申，34 章）

目的	勸勉第二代的以色列民在入迦南前，不可忘記神的律法、誡命和典章；
主旨	以色列的訓誨；
大綱	往後看（檢討過去，神在歷史中的信實，一至十一章）-（1）重溫歷史，紀念神所行的-從西乃山到加低斯，進取時期（1-3 章）；（2）重溫律法，紀念神所命的-以總論為引言，重申律法的精義，勸民一生遵守不可忘記（4-11 章）。 向前看（展望將來，神在應許中的信實，十二至三十四章）-（1）信息，紀念神所定的律例-宗教方面，神是聖潔的；國家方面，神是公義的；預言關於以色列和巴勒斯坦的將來；（2）附錄，摩西的贈言和勸勉；摩西的逝世。

應用	強調對神專一的愛和順服是蒙福的關鍵；將神的話語銘記於心，作為生活的準則

（二）歷史書

第一組：王國時期前的歷史（約書亞記，士師記，路得記）

（1）約書亞記（書，24 章）

目的	指出神帶領以色列民進入迦南得產業的信實。
主旨	以色列的產業。
大綱	進取應許之地（備戰時期-進入迦南，一至五章）-（1）選召約書亞，窺探耶利哥；（2）過約但河，立石為證；（3）守割禮，守逾越節； 征服應許之地（爭戰時期-戰勝諸敵，六至十二章）-（1）中部戰役-攻取耶利哥，艾城；（2）南部戰役-基遍人的詭計，以色列人的誤信；（3）北部戰役-敗夏瑣聯盟，諸王名單； 分配應許之地（享業時期-分地為業，十三至二十四章）-（1）分地：河東-二支派半，河西-九支派半；（2）紛爭-證壇之役；（3）分別：曉諭國中代表謹慎愛神，再曉諭全國誠心實意敬畏神、事奉神。
應用	學習憑信心邁向神所應許的「產業」；認識爭戰得勝的源頭在於神。

（2）士師記（士，21 章）

目的	指出以色列離棄真神「犯罪→受壓迫→呼求→蒙拯救，悔改帶來復興」的循環。
主旨	以色列失落君尊國家的因果。
大綱	士師時代前（前因，一至二章）-（1）政治性的原因：「沒有趕出」；（2）宗教性的原因：「事奉巴力」； 士師時代（後果及過程，三至十六章）- 第一循環：俄陀聶；第二循環：以笏、 珊迦；第三循環：底波拉；第四循環：基甸；第五循環：陀拉、睚珥；第六循環：耶弗他、以比讚、以倫、押頓；第七循環：參孫； 士師時代後（增補，十七至二十一章）-（1）宗教的混亂；（2）道德的混亂；（3）支派的混亂。
應用	警惕離開神，隨從世界的後果；需要一位真正的拯救者。

（3）路得記（得，4 章）

目的	指出士師時代另一個景況和大衛王的世代興起，引入有關大衛生平的撒母耳記。

主旨	以色列的光明。
大綱	路得到波阿斯的城（第一章 - 路得丈夫死了：成為寡婦和農婦、荒年、遇苦難、信心的道路和試煉）-（1）寄居摩押；（2）回鄉伯利恆； 路得到波阿斯的田（第二章 - 路得：成為工人、麥田、受安慰、愛心的事奉、信心的勞苦）-（1）普通的恩典；（2）格外的恩典； 路得到波阿斯的場（第三章 - 路得：賢婦、禾場、得應許、謙卑的慰藉、信心的應許）-（1）妙計；（2）進行； 路得到波阿斯的家（第四章 - 路得：成為主婦、新家、蒙贖、順服的賞賜、信心的賞賜）-（1）成親；（2）家譜。
應用	學習在逆境中對神堅定的信靠與忠誠；看見神護理的恩手在平凡人生命中工作。

第二組：王國時期的歷史（撒母耳記上下，列王記上下，歷代志上下）

（4）撒母耳記上（撒上，31 章）

目的	記述神如何容讓他們由一個「神治制度國」轉為「王治制度國」的過程和後果。當時的黑暗情況非常嚴重，急需復興的時代。「當那些日子，耶和華的言語稀少，不常有默示。」（撒上 3：1）
主旨	以色列王國的開始。
大綱	撒母耳的治理（最後的士師，一至七章）-（1）撒母耳的早年-身世，蒙召；（2）撒母耳的中年-約櫃被擄，約櫃歸回； 掃羅的王朝（第一位以色列的王，八至十五章）-（1）掃羅的被膏-百姓厭棄真神為王，選立掃羅為王；（2）掃羅的墮落-僭越祭司的職責，固執剛愎故意違命 大衛的興起（合神心意的王，十六至三十一章）-（1）為掃羅應戰-蒙神選召，對抗頑敵；（2）蒙掃羅喜愛-與約拿單為友，遭掃羅憎厭；（3）被掃羅追殺-在迦特，在亞杜蘭，在基伊拉，在隱基底（第一次饒掃羅）；在巴蘭曠野，在西弗（第二次饒掃羅），在非利士地。
應用	思考合神心意的領袖特質；認識神的約是何等信實；學習大衛的悔改與倚靠神。

（5）撒母耳記下（撒下，24 章）

目的	繼續撒上指出以色列開國以後的歷史。撒上着重過渡王朝的歷史，撒下着重大衛王（第一位合神心意的王）治國的事蹟。
主旨	以色列國的鞏立。

大綱	大衛的興盛（成功，一至十章）- （1）在希伯崙為猶大的王（1-4 章）- 戰功偉績（2）在耶路撒冷為全國的王（5-10 章）- 建都耶京，建聖殿的心，建立國度； 大衛的失敗（失敗，十一至二十章）- （1）個人的失敗（11-12 章）- 與拔示巴的罪；（2）家庭的失敗（13-18 章）- 押沙龍的叛變；（3）國家的失敗（19-20 章）- 示巴的叛變； 大衛的餘事（附錄，二十一至二十四章）- （1）國家的事（21 章）- 與基遍人之爭，與非利士人之爭；（2）私人的事（22 章）- 感恩的詩；（3）其他雜事（23-24 章）- 遺言，國中勇士，數算的罪，感恩之壇。
應用	雖然成為合神心意的王，但因犯罪，仍需要受到懲罰，可見神萬不以有罪為無罪。

（6）列王紀上（王上，22 章）

目的	向被擄的人指出以色列王國分裂的原因、過程和後果。作者以先知的眼光看以色列國的存亡在乎有沒有遵守神的律法。
主旨	以色列王國的興盛（先知觀點）。
大綱	聯合王國（四十年聯合王國，團結是力量，一至十一章）- （1）大衛王朝：立所羅門接續王位（1 章）；（2）所羅門王朝 - 早年，鞏固勢力（2-4 章）- 肅清內敵，與埃結親，國勢日強；全盛，為神建殿（5-10 章）- 籌備，開工，竣工，插段：為己建宮，獻殿禮，插段：聲名遠播；衰落，離棄真神（11 章）- 寵愛妃嬪，外患，內叛 王國分裂（九十年王國分裂，分散被擊敗，十二至二十二章）- （1）兩國敵對（12-16 章）；（2）亞哈與以利亞（17-22 章上）；（3）兩國和好（22 章下）- （南）約沙法與（北）亞哈、亞哈謝。
應用	明白國家的興衰與其領袖和百姓是否遵行神的話息息相關；警惕偶像崇拜的危險。

（7）列王紀下（王下，25 章）

主旨	以色列王國的衰亡（先知的觀點）。
大綱	王國分裂（南北，一至十七章）- （1）南國和好，（南）約蘭與（北）亞哈謝；（2）以利沙，以利沙的事蹟；（3）兩國和好（續前）；（4）兩國敵對； 剩存王國（十八至二十五章）- （1）國亡前，猶大末運（18-24 章）；（2）國亡後，後史（25 章）。

（8）歷代志上（代上，29 章）

目的	以祭司的眼光寫給歸回的人，指出以色列史的興衰與殿的敬拜有密切的關係，使他們在修殿時（拉 7：27）有所警惕。
主旨	以色列史的興盛（宗教觀點）。
大綱	大衛的族譜（譜史，一至九章上）-（1）太古譜史，人類的譜系：由亞當至亞伯拉罕；（2）先祖譜史，選民的譜系：由亞伯拉罕至雅各；（3）國家譜史，國史的譜系：由猶大至利未； 大衛的王朝（國史，九下至二十九章）-（1）掃羅：過渡時期的王（9 下-10 章）-譜系，敗亡；（2）大衛：合神心意的王：生平（11-20 章）-大衛被擁立為王，建殿的心志，大衛的戰績，建殿的籌備，大衛的戰績；（3）附錄（21-29 章）：大衛數點的罪，大衛建殿的籌備。
應用	看重敬拜與事奉在信仰生活中的中心地位；從歷史中看見神的信實與恢復。

（9）歷代志下（代下，36 章）

主旨	以色列的衰亡（宗教觀點）。
大綱	所羅門王朝（聯合王國時之所羅門王國，一至九章）-（1）國位；（2）聖殿；（3）國富； 猶大諸王朝（王國分裂時的猶大王國，十至三十六章）-（1）王國分裂；（2）王國興衰；（3）王國被亡。

第三組：國亡後歸回時期的歷史（以斯拉記，尼希米記，以斯帖記）

（10）以斯拉記（拉，10 章）

目的	指出神應許實現，許可以色列被擄的人歸回故鄉，建造家園、國土及宗教生活。
主旨	以色列重建聖殿。
大綱	所羅巴伯的歸回（第一次歸回，一至六章）-（1）被擄之重歸（1-2 章）- 重歸的詔告、籌備、名單；（2）聖殿的重建（3-6 章）- 立定殿基，敵黨謀阻，工程停頓，先知挑旺，重建完成； 以斯拉的歸回（第二次歸回，七至十章）-（1）被擄之重歸（7-8 章）- 以斯拉的身世、心志、歸程（2）宗教的重建（9-10 章）- 以斯拉的祈禱，以斯拉的改革。
應用	學習在困難中依靠神的應許，完成神的使命。

（11）尼希米記（尼，13 章）

目的	指出神實現祂的應許，使以色列歸回之民在尼希米領導下重建聖城和宗教生活的過程，亦即試圖重建一個神治社會的過程。
主旨	以色列重建聖城和聖民。
大綱	重建聖城（政治保障，一至六章）-（1）尼希米的重歸（第一次）（1-2 章）-（i）重建的異象，在波斯王宮中，聽聞祖國荒涼，禁食禱告，奉命回國；（ii）重建的準備，在耶路撒冷廢垣中，察勘工程，勸民動工；（2）城牆的重建（3-6 章）-（i）重建的工程，工程的開始和進行（ii）重建的工竣，工程的完成，共修五十二天； 重建聖民（宗教信仰，七至十三章）-（1）以斯拉和尼希米的重建（7-12 章）- 奮興大會的籌劃、過程、結果；（2）尼希米的重建（第一次）惡習革除（13 章）
應用	學習在困難中依靠神，重視神話語的教導與群體的禱告。

（12）以斯帖記（斯，10 章）

目的	指出神奇妙地保守祂自己的選民，險遭全體被屠殺的史跡。
主旨	以色列人得蒙保守拯救。
大綱	以斯帖的入宮（以斯帖的預備，亞哈隨魯的筵席，一至二章）-（1）瓦實提的被廢（1 章）- 皇帝的命令，皇后的違命；（2）以斯帖的被選（2 章）- 被選的經過，被選的結果 ； 猶太人的危機（以斯帖的機會，以斯帖的筵席，三至七章）-（1）哈曼的毒計（3 章）- 哈曼的被升，驕傲，陰謀；（2）以斯帖的妙計（4-7 章）- 末底改的哀哭，以斯帖的妙計； 神奇妙的保守（以斯帖的成功，普珥節的筵席，八至十章）-（1）猶太人的報復（8-9 章）- 末底改代哈曼的位，猶太人向敵人報仇；（2）末底改的被升（10 章）- 在波斯人和猶太人中得榮。
應用	相信神在看似偶然的事件中掌權；鼓勵人在關鍵時刻挺身而出「為此時而生」。

（三）詩歌智慧書（共 5 卷 - 約伯記，詩篇，箴言，傳道書，雅歌）

（1）約伯記（伯，42 章）

目的	指出為何義人要受苦難，及在苦難中應有的態度。
主旨	義人的悔悟。

大綱	引言（序幕，撒但的控告，一至二章）-（1）第一次（1 章）；（2）第二次（2 章） 辯論（劇幕，三至四十一章）-（1）約伯與三友（3-31 章）- 第一回合（3-14 章），第二回合（15-21 章），第三回合（22-31 章）；（2）約伯與以利戶（32-37 章）- 以利戶向約伯三友（32 章），以利戶向約伯（33-37 章）；（3）約伯與神（38-41 章）- 第一回合（38-39 章），第二回合（40-41 章）； 結語（閉幕，真神的祝福，四十二章）-（1）約伯的悔悟（42 章上）；（2）真神的賜福（42 章下）。
應用	在苦難中學習信靠神的主權與智慧，而不是只求解釋；安慰正在受苦的人。

（2）詩篇（詩，150 篇）

目的	指出歷代聖徒與神親密交往的經歷，藉此挑旺編者當時（主前 450 年）的人對神與殿的渴慕。
主旨	對神的感受。
大綱	詩篇共分五卷：卷一（蒙福的人，世人的失敗，1 至 41 篇）；卷二（得救的人，世人的得贖，42 至 72 篇）；卷三（事奉的人，世人的敬拜，73 至 89 篇）；卷四（爭戰的人，世人的安息，90 至 106 篇）；卷五（傳道的人，世人的靈糧，107 至 150）；每卷之末都有合宜結尾的頌讚。雖有五卷之分，顯然仍是一整體，以頭兩篇（1 至 2 篇）為序言，以末五篇（146 至 150 篇）為結語。 頭兩卷大概是被擄前的作品；其餘分成三卷，可能是為了模仿摩西五經的分法亦有另一種根據內容而產生的分類法，對研讀詩篇亦很有幫助。主要類別有：個人的祈禱；個人為神的拯救而發的讚美；群體的祈禱；群體為神的拯救而發的讚美；信託耶和華的宣告；讚美神威嚴和美德的頌讚；歡頌神掌管宇宙萬物的頌歌；錫安-神的城-之歌；君王詩；朝聖者之歌；崇拜禮儀詩歌；教導歌。當中也會有重疊之處。
應用	學習用詩篇來禱告、敬拜和抒發情感；在各種境遇中都能找到向神說話的話語。

（3）箴言（箴，31 章）

目的	指出一切智慧的源頭在乎認識耶和華，離開祂，一切思想與生活都愚妄。
主旨	敬畏神是智慧的開端。
大綱	序言（主題，所羅門的箴言集，一章上）- 主旨，主題； 箴言（主題釋明，一章下-廿九章）-（1）為所羅門作的，給以色列王，所羅門受教 - 第一組：十五篇訓誨、以「我兒」為對象，第三組：六篇訓誨、以「我

	兒」為始，第五組：各類訓誨、以「我兒」為對象；（2）乃所羅門作的，給世人，所羅門教授 - 第二組：各類訓誨、以「你」、「他」為對象，第四組：各類訓誨、希西家的文士膽錄； 附言（附錄，三十-三十一章）-（1）亞古珥之言（30 章）- 全能神的奇妙；（2）利慕伊勒王（31 章）- 賢君王的公義，聰明婦的美德。
應用	將智慧原則應用在日常生活、人際關係、言語和決策中。

（4）傳道書（傳，12 章）

目的	指出凡日光之下的勞碌盡皆虛空，只有信靠日光之上的神才是人生的滿足。
主旨	人生的虛空。
大綱	引證（主題和主旨，一章上） 辯論（主題辯釋，一章下-十一章上）-（1）辯證，個人經歷（主觀）- 追求學術知識的虛空，追求屬世娛樂的虛空，追求勞碌工作的虛空，追求討神喜悅的虛空；（2）釋明，個人觀察（客觀）- 生命的限制，不公平的社會，財富的禍害，壽命的短促，智慧的缺憾，同等的結局，掌權的愚昧，未來的不確； 結論（結語，勸勉，十一章下-12 章）- 勸青年人和所有人。
應用	糾正對世界虛幻的追求，引導人回到對神的敬畏，找到生命的終極意義。

（5）雅歌（歌，8 章）

目的	指出男女真誠愛情的楷模。
主旨	以色列的愛情。
大綱	因本書的獨特文學體裁，因此聖經學者有不同的釋法，例如：寓意法，預表法，戲劇法，字面法等。 第一幕（相戀，1 至 2：7）- 追求，自辯，密談； 第二幕（相訪，2：8 至 3：5）- 良人到訪，遨遊，遭拒； 第三幕（相悅，3：6 至 5：1）- 良人真相，表露愛慕，表露婚意； 第四幕（相尋，5：2 至 6：3）- 良人到訪不遇，鄉女起來尋找，找不到因思成病 第五幕（相親，6：4 至 8：14）- 良人的思慕，婚夜的思慕，鄉女的真相。
應用	肯定婚姻中愛情的美好與尊貴；更深體會神對我們那長闊高深、個人的愛。

（四）先知書

（I）大先知書（共 5 卷 - 以賽亞書，耶利米書，耶利米哀歌，以西結書，但以理書）

（1）以賽亞書（賽，66 章）

目的	責備以色列的弊病乃離棄真神，崇拜偶像；並預言神的眷顧，預言和預備救主基督、彌賽亞的降生。
主旨	以色列的拯救。
大綱	責備（信息，向着被擄言，一至三十五章）-（1）責備猶大國（1-12 章）猶大國遭審判，責備警戒與預言；（2）責備列國（13-23 章）十一國遭審判；（3）責備猶大（24-35 章）預言猶大的將來，警告猶大的現在； 歷史（過渡歷史，被擄之因，三十六至三十九章）-（1）被亞述圍攻與解救（36-37 章）希西家之危和祈求；（2）向巴比倫自驕與遭罰（38-39 章）希西家的病，希西家的愚昧； 安慰（預言，向被擄後言，四十至六十六章）-（1）歸回的應許（40-48 章）神是以色列人的救主，以色列的歸回；（2）拯救的應許（49-57 章）神是外邦人的救主，彌賽亞的來臨；（3）復興的應許（58-66 章）神是以色列人的榮耀，將來的榮耀。
應用	在審判的信息中悔改，在安慰的信息中得盼望；認識耶穌就是那位受苦的僕人。

（2）耶利米書（耶，52 章）

目的	主要指出猶大拜偶像的罪行，若不悔改必招致神的審判。
主旨	以色列的敗亡。
大綱	要事（耶利米，一至四十四章）-（1）耶利米的身世和蒙召（1 章）；（2）警戒猶大的預言（2-33 章）- 在約西亞時代與約雅敬時代的信息，在國亡前不同時代的信息；（3）歷史插段（34-44 章）- 國亡前的情形，首都被圍，國家被滅；國亡後的情形，官長基大利的事跡，軍長約哈難的事跡，先知耶利米的事跡； 附錄（巴錄，四十五至五十二章）-（1）巴錄的蒙召（從耶利米授權（45 章））- 巴錄的愁苦和安慰；（2）警戒列國的預言（46-51 章），十國遭宣判；（3）歷史插段（複述）（52 章）- 耶路撒冷的滅亡，約雅斤王的終局。
應用	學習為罪憂傷，並勇敢傳講神的話；盼望神在基督裡所立的新約。

（3）耶利米哀歌（哀，5 章）

目的	哀悼耶路撒冷遭神管教的痛苦，藉此向神求赦免和復原之恩。目的：（1）使百姓明白今日的苦痛和咎由自取；（2）使百姓知道「父罪子受」的固定原理；

	（3）使百姓認識神公義方面的性情；（4）使百姓覺悟投靠異邦的錯誤；（5）使百姓自卑速求得救之恩。
主旨	以色列的受罰。
大綱	困苦（哀哭，第一章）為聖城的民哀悼，將聖城比作哭泣的寡婦（獨自舉哀）； 哀嘆（嘆息，第二章）為聖城感嘆，將聖城比作遮掩的婦人（在廢墟中哀哭）； 指望（求恩，第三章）為耶路撒冷城求恩，將聖城比作哭泣的先知（在主前痛悔）－耶利米為選民認罪，求主息怒，不要忘記祂是施恩守約的神，亦求主為選民伸冤，殲滅仇敵； 認罪（比喻，第四章）喻聖城之羞，是比喻的詩歌，分三段：比喻 - 作者以聖城比作失色的黃金，尊榮敗落；認罪 - 作者為聖城的遭遇認罪；預言 - 作者預言以東將來的審判及錫安的安慰，因當聖城被毀時，以東並無施援手，反倒落井下石，趁火打劫； 祈求（禱告，第五章）為聖城的福祈禱，將聖城比作懇求的人（在神前哀求）- 求神拯救，求神回轉，垂顧百姓。
應用	在極度的悲傷和絕望中，學習向神傾心吐意，並抓住神不變的信實。

（4）以西結書（結，48 章）

目的	指出以色列敗亡的原因和預言將來的復興。
主旨	以色列的復興。
大綱	責備（歷史，一至三十二章）-（1）國亡前（1-24 章）神的榮耀顯現（主前 592 年）以西結的蒙召 - 蒙召時的處境，異象，託付；神的榮耀離開（主前 592-588 年）責備的信息，對本國 - 審判速臨、必臨和應臨；（2）國亡時（25-32 章）神的榮耀施判（主前 588-586 年）對列國，七國遭宣判； 安慰（預言，三十三至四十八章）- 國亡後（主前 585-572 年），神的榮耀歸回，安慰的預言：（1）禧年國建立的準備（禧年前的事跡）- 勸勉的信息，預言的信息；（2）禧年國建立後的情形（禧年時的事跡）- 禧年聖殿、崇拜和境地
應用	認識神的榮耀與主權不因環境改變；在絕望中看見神的復興與重建的大能。

（5）但以理書（但，12 章）

目的	指出外邦國度的興衰與神國度的建立。
主旨	以色列的榮耀國度。

大綱	歷史（歷史中的異象，史事，一至六章）-（1）希伯來文，個人歷史（1 章）但以理的被擄與蒙恩；（2）亞蘭文，外邦歷史（2-6 章）尼布甲尼撒的歷史 - 首次異象，鑄造金像，再次異象；伯沙撒的歷史 - 巴比倫敗亡；大利烏的歷史，波斯興起 - 大利烏誤中奸計，但以理蒙神拯救； 預言（異象中的歷史，異象，七至十二章）-（1）預言外邦歷史（7 章）伯沙撒元年，首次異象（四巨獸）；（2）希伯來文，預言本國歷史（8-12 章）伯沙撒三年（8 章）- 再次異象（綿羊與山羊）；大利烏元年（9 章）- 為歸回禱告，第三次異象（七十個七）；古列三年，第四次異象（末後的歷史）（10-12 章）– 遲來的原因，東南西北王的交戰，將來最終的結局。
應用	鼓勵人在敵對的環境中持守信仰；堅信歷史在神手中，祂的國必來臨。

（Ⅱ）小先知書（共 12 卷 - 以下小先知書可分為三組：亞述興盛時代，巴比倫興盛時代，以及波斯興盛時代）

第一組：亞述興盛時代（共 7 卷 - 何西阿書，約珥書，阿摩司書，俄巴底亞書，約拿書，彌迦書，那鴻書）

（1）何西阿書（何，14 章）

目的	指出以色列如淫婦背棄神，但神如何以慈繩愛索把他們牽引回家。
主旨	以色列的悖逆（以色列神的慈愛）。
大綱	個人歷史（何西阿的悲痛，一至三章）-（1）第一次婚娶，象徵以色列的淫行（1-2 章）命娶淫婦，斥責國淫；（2）第二次婚娶，象徵耶和華的恩慈（3 章）再娶淫婦，預言復國； 國家歷史（耶和華的悲痛，四至十四章）-（1）斥責以色列的罪行，神是聖潔的（4-7 章）以色列的罪行，耶和華的忿怒，以色列的偽悔和真相；（2）宣告以色列的審判，神是公義的（8-10 章）審判的宣告、方法和效果；（3）預言以色列的復原，神是慈愛的（11-14 章）以色列的過去、現在、將來。

（2）約珥書（珥，3 章）

目的	藉蝗災指出耶和華審判的日子快臨近，若不悔改，其「審判的災」比蝗災更甚。
主旨	耶和華的日子。
大綱	蝗災的日子（歷史，一章）蝗災時的毀壞，蝗災後的荒涼；

	審判的日子（預言，二至三章）- （1）對以色列（2 章）- 耶和華日子的來臨，耶和華慈聲的呼喚，耶和華大能的保守；（2）；對外邦國（3 章）列邦的聚集，審判的降臨，末後的祝福。

（3）阿摩司書（摩，9 章）

目的	指出國內不仁義的妄為，道德的腐敗，宗教的死沉必招惹神的審判。
主旨	預備迎見神。
大綱	禍災（審判的對象，一至二章）對外邦國審判 - 六國受審判；對選民國審判 - 猶大國，以色列國； 信息（審判的原因，三至六章）責備現今的罪，辜負主恩；宣告過去的罪，崇拜偶像；預言將來的罪，哀嘆審判； 異象（審判的速臨，七至九章）蝗蟲異象 - 審判如蝗災；火燒異象 - 審判如火災；準繩異象 - 審判已量定；夏果異象 - 審判已成熟；祭壇異象 - 審判已命定。

（4）俄巴底亞書（俄，1 章）

目的	指出以東在耶路撒冷被侵時，趁火打劫，這沒有手足之情的罪行，必招惹神的懲罰，旨在安慰受苦中的選民。
主旨	以東的報應。
大綱	以東滅亡的預言（必定滅亡，現在信息，1-9 節）地理優越不能保障，結盟邦國相繼反約，聰明勇士無能幫助； 以東滅亡的原因（為何滅亡，過去歷史，10-14 節）與敵同夥，見死不救，幸災樂禍，趁火打劫，剪除難民； 以東與以色列的將來（將來如何，將來預言，15-21 節）以東的將來－審判；以色列的將來 - 復原。

（5）約拿書（拿，4 章）

目的	指出神的慈愛遠及萬惡不赦的外邦尼尼微，旨在教訓以色列人排外的偏見，及在「使萬國得福的使命」上失敗。
主旨	尼尼微的悔改。
大綱	第一次蒙召（人的心，一至二章）（1）違命（1 章）- 使命，違命，逃命，喪命；（2）受罰（2 章）- 求命，赦命；

	第二次蒙召（神的心，三至四章）（1）順命（3 章）- 先知約拿的悔改，尼尼微城的悔改；（2）受責（4 章）- 約拿的忿怒，真神的忿怒。

（6）彌迦書（彌，7 章）

目的	在黑暗的社會中指出何謂真正的宗教徒（屬靈人）。
主旨	以色列的真宗教。
大綱	第一次聽審（神對選民，第一次爭辯，一至二章）-（1）審判 - 對象：以色列，猶大；原因：貪與霸，反先知，行強暴；（2）宣告 - 真正的國度，國度的餘民 第二次聽審（神對國家首領，第二次爭辯，三至五章）-（1）審判對象：官長，假先知，首領，祭司；（2）宣告 - 真正的國度，國度的建立，國王的來臨； 第三次聽審（神對選民國，第三次爭辯，六至七章）-（1）審判原因：忘恩負義，外表敬拜，欺壓詭詐；（2）宣告 - 真正的赦恩，哀嘆罪盈，仰望救恩。

（7）那鴻書（鴻，3 章）

目的	指出尼尼微罪惡滿盈，受神所滅，旨在安慰受苦的以色列百姓。
主旨	尼尼微的滅亡。
大綱	尼尼微的審判者（審判必臨，一章）-（1）神的恩慈與嚴厲；（2）尼尼微的傾覆與猶大的歡欣； 尼尼微所受的審判（審判來臨，二章）-（1）尼尼微被圍，神言出必行；（2）尼尼微被滅，尼尼微的荒蕪與往日榮華成對比； 尼尼微徹底被毀滅的原因（審判的應驗，三章）-（1）尼尼微的罪行 - 殘暴不仁，屢行邪淫，拒絕警示；（2）尼尼微的永滅，神在審判中。

第二組：巴比倫興盛時代（共 2 卷 - 哈巴谷書，西番雅書）

（8）哈巴谷書（哈，3 章）

目的	預言巴比倫即將受神的審判，旨在警戒與安慰受苦的百姓。
主旨	巴比倫的滅亡。
大綱	先知的疑問（急躁的禱告，信心的疑問，一章）-（1）疑問：為何神容忍猶大國的罪行；（2）答覆：神必不容忍猶大國的罪行；（3）再問：為何神容忍巴比倫的暴行； 先知的受教（忍耐的禱告，信心的受教，二章）-（1）等候：先知的等候，真神的啟示；（2）答覆：巴比倫滅亡的宣告和滅亡的原因；

	先知的凱歌（得勝的禱告，信心的凱歌，三章）- （1）祈求：禱告的曲調，禱告的目的；（2）讚美：真神的威榮，信心的順服。

（9）西番雅書（番，3 章）

目的	指出猶大的罪行，若不悔改必招惹神烈怒的審判。
主旨	耶和華的日子。
大綱	耶和華日子的審判（一至二章）- （1）審判猶大國（1 章）- 耶和華日子的原因和描述；（2）審判外邦國（2 章）- 西東南北十國受審； 耶和華日子的安慰（三章）- （1）審判的原因 - 不義與公義的對比；（2）審判的目的 - 施罰與施救的對比。

第三組：波斯興盛時代（共 3 卷 - 哈該書，撒迦利亞書，瑪拉基書）

（10）哈該書（該，2 章）

目的	鼓勵歸回的餘民繼續努力，重建聖殿，完成歸回的使命。
主旨	聖殿的重建。
大綱	第一篇信息（呼召人重建聖殿，一章）-（1）百姓荒唐的藉口（1：1-11）- 百姓的貧困，神降禍給百姓的原因；（2）所羅巴伯和百姓的回應（1：12-15）- 領袖和餘民聽從神，耶和華堅固作工的人的心； 第二篇信息（榮耀將充滿聖殿，2：1-9）-（1）百姓得到激勵；（2）榮耀的顯現和平安的應許； 第三篇信息（不潔的民得神潔淨與蒙神賜福，2：10-19）- 罪的快速蔓延，因不順從而導致，聖殿重建所帶來的福氣； 第四篇信息（對所羅巴伯的應許，2：20-23）- 對列國的審判，所羅巴伯的重要性

（11）撒迦利亞書（亞，14 章）

目的	指出耶路撒冷將來在神國度內的榮美，旨在鼓勵當時百姓熱心建殿，因那是神國度的中心；並安慰以色列人，神必親自粉碎敵人的侵擾，建立永久的國度。
主旨	重建聖民。
大綱	以色列國史綱：八異象（以色列的過去、現在、將來，一至六章）- 第一異象：乘紅馬在番石榴林中者的異象；第二異象：四角與四匠人的異象；第三異象：拿準繩者的異象；第四異象：撒但敵對約書亞的異象；第五異象：金燈臺與橄欖

	樹的異象；第六異象：飛行書卷的異象；第七異象：在量器中婦人的異象；第八異象：四車輛的異象； 四信息（以色列的現在，七至八章）- 第一信息：禁食悲哀非真誠；第二信息：民散異邦因行惡；第三信息：耶路撒冷必得復興；第四信息：憂傷必將變為歡欣 二默示（以色列的將來，九至十四章）- 第一默示：彌賽亞的來臨和被棄；第二默示：以色列國的得救，彌賽亞國的建立。

（12）瑪拉基書（瑪，4 章）

目的	嚴責耶路撒冷的宗教與道德敗壞，宣告神的審判速臨，勸告及早悔改。
主旨	以色列的墮落。
大綱	前言（申明神對以色列立約的愛，1：2-5）； 斥責以色列對神不忠，1：6-2：16）-（1）祭司的不忠（1：6-2：9）他們獻祭時羞辱神，他們沒有忠實地教導律法；（2）百姓的不忠（2：10-16）； 宣告耶和華要臨到（2：17-4：6）-（1）耶和華必來潔淨祭司，審判百姓（2：17-3：5）；（2）因耶和華要臨到，呼召眾人要悔改，勸勉人要信實奉獻和事奉（3：6-18）；（3）宣告耶和華的日子（4 章）。

單元三：活出門徒的生活

本課主題：《第八課 - 渴慕神話語：新約概論》

課程基本資料

課程目標：幫助組員掌握新約聖經的整體架構，並點燃他們渴慕神的話語，激發他們閱讀新約聖經的興趣和行動。新約聖經的核心是「主耶穌基督和教會的誕生」，因此目的是引導組員遇見這位主，而不只是認識書卷。

課程時間：70-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-8 分鐘；核心真理教導 40-52 分鐘；討論、分享與禱告 25-30 分鐘；本週實踐行動）

課前預備：

（1）先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；

（2）預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備，可預備相關經文 PPT；

（3）為組員禱告，也求聖靈賜您屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時，思想自己對「新約概論」的認知。

課程流程與帶領指引

🙏 **禱告開始**

回顧：簡短回顧「第七課 - 渴慕神話語：舊約概論」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了渴慕神話語：舊約概論；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享。

Part I：破冰活動（5-8 分鐘）

🙂 **組長提問：**

（1）請分享一個新約聖經中，讓您最感動的故事或教導，以及它如何影響您的生活？

（2）如果只能選一段新約經文代表您的信仰，您會選哪一段？為甚麼？

帶領提示：營造輕鬆氣氛，鼓勵組員簡短分享，或邀請 1-2 位組員分享；不要急於糾正答案，先聆聽他們對「新約聖經」的認知，為預備後面的聖經教導。

組長結語與轉接：感謝各位的分享。今天我們不是要「讀完」新約，而是要「看懂」新約 – 明白它為甚麼分成四類，每一類在說甚麼，以及這一切與我們有甚麼關係。現在我們就來看新約聖經的四大結構，幫助我們更清楚掌握整本新約聖經。

Part II：核心真理教導 - 主題重點和內容（40-52 分鐘）

本課重點經文：「但是不可少的只有一件。馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」（路 10：42）

（I）新約聖經前言（5 分鐘）

新約聖經是甚麼？為甚麼要讀新約聖經？

舊約聖經可以說「每一卷都很重要」，但新約聖經有一個更鮮明的中心 – 就是耶穌基督。因此，新約聖經的核心是記載「基督的降生、受死、復活、升天、再來」，透過聖經讓我們認識基督、相信、接受基督為救主和生命的主，以致生命完全改變，有永生，成為神的兒女、基督的門徒，有主的同在、同工、同行等。

舊約與新約之間的關係：[41]

舊約	新約
舊約是萬物的起源	新約是基督的起源
舊約講述人在第一亞當裡的失敗	新約講述人在第二亞當（基督）裡的勝利
舊約隱藏基督、應許基督、期待基督	新約顯露基督、應驗基督、釋明基督
舊約的中心是以色列，行為與律法之約，舊約的結束是咒詛，記失樂園。	新約的中心是教會，恩典與信心之約，新約的結束是祝福，記新樂園。

因此，舊約聖經是「應許」，新約聖經是「應驗」。如果舊約聖經是「藍圖」，新約聖經是「完成的建築」耶穌基督。今天我們一起看這座建築的四大結構。

新約聖經四大分類：

新約聖經 27 卷，分為四大分類：福音書（基督的生平）、歷史書（教會的誕生）、書信（保羅書信、普通書信）（教會的教導與信徒的實踐）、啟示錄（終極的盼望）。

整本新約聖經只有一個核心人物 – 就是（聖子）主耶穌基督。

福音書 - 記載祂的生平；

歷史書 - 記載透過聖靈和祂所揀選的使徒繼續延伸祂的使命和工作；

書信 - 透過祂所揀選的使徒和所設立的教會的教導和信徒的實踐，繼續延伸祂的使命；

啟示錄 - 祂的最終得勝和再來，開始新天新地。

因此，這堂課最重要是讓您更認識基督、更愛基督、更緊緊跟從和事奉基督。

[41] 馬有藻博士，《新約概論》（台北市：中國信徒佈道會，1981），頁 2。

（Ⅱ）新約聖經概論（35-47 分鐘）

（一）福音書（馬太福音、馬可福音、路加福音、約翰福音 - 共四卷）（8 分鐘+ 3 分鐘）

四福音的簡介[42]

四位福音書作者從四個角度，描寫同一位主耶穌基督：（馬太福音、馬可福音、路加福音）被稱為「符類福音」，都是記載主耶穌在加利利公開的教導、講論、醫治、行神蹟、和生活，祂注重和關心群眾。（約翰福音）是補充福音，主要記載主耶穌在猶太和耶路撒冷，私下教導使徒和禱告，注重和關心個人。

馬太說祂是君王，到地上為王，所以稱祂是亞伯拉罕（萬國之父）的兒子和大衛（以色列的王）的兒子（太 1：1）；所以有家譜（太 1：1-17）。

馬可說祂是奴僕，祂「取了奴僕的形像，成為人的樣式…存心順服，以至於死，且死在十字架上」（腓 2：7-8）；所以不記載家譜。

路加說祂是人子（完全的人），所以家譜追溯到亞當（路 3：23-38）。

約翰說祂是神子（神自己、完全的神），神是無始無終的，因此在時間上追溯到太初（約 1：1）。因此，讀福音書，就是與這位又真又活完美的救主基督相遇。

	馬太福音	**馬可福音**	**路加福音**	**約翰福音**
作者	使徒馬太	約翰馬可	路加醫生	使徒約翰
日期	約主後 55-65 年	約主後 50-60 年	約主後 60-65 年	約主後 85-95 年
地點	安提阿的雅典	羅馬	該撒利亞/羅馬	以弗所/小亞細亞
目的	證明主耶穌是彌賽亞	指出主耶穌是神的僕人	描述主耶穌是神的完人	引證主耶穌是神的兒子
着重的信息	主耶穌與猶太信仰的關係 - 是舊約所預言的彌賽亞	主耶穌的行動（虛心服侍人甘心受苦等）	救恩的喜樂 - 賜恩給不配的人（娼妓、稅史等）	主耶穌是神的兒子，與父合而為一
特色	主應驗舊約的預言，成全舊約的律法，引用舊約超過 30 次。解明天國的範圍；唯一提及「教會」	強調主耶穌的人性和服侍。最短的一卷福音書。	描寫基督是完美的人重視當時被社會輕視的人。記載 4 首詩歌：尊主頌、有福頌、榮歸主頌、西面頌。	略去基督生平中許多事件、比喻和天國教訓，只記 8 個神蹟，見證祂的神性，7 個「我是」，強調祂的神性和與人個別關係

[42] 同上：馬有藻博士 - 頁 36。

結束	主復活	主升天	主應許聖靈降臨	主應許再來

進深思考：因時間的關係（更多**詳細資料**，請參閱本課最後的「**課後進深閱讀**」）

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：

（1）福音書，包括：馬太福音，馬可福音，路加福音，約翰福音；哪一卷或哪一段經文給您最深刻印象？

（2）您最喜歡或最常閱讀哪一卷福音書，原因？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

組長結語與轉接：感謝各位的分享。主耶穌基督復活升天後，主耶穌的事工和故事沒有就此結束 – 而是聖靈降臨，教會誕生了。現在我們繼續看新約的歷史書。

（二）歷史書（一卷）- 使徒行傳（2 分鐘+ 3 分鐘）

歷史書（使徒行傳）記載聖靈的降臨和工作，因此又被稱為「聖靈行傳」；同時亦是教會的誕生和擴展。重點：主角不是使徒彼得或保羅，而是聖靈，教會是見證人。今天教會仍然需要同一位聖靈的能力。

書信	作者	日期	地點	特色	主旨
使徒行傳	路加醫生	約主後 61-63 年	羅馬	強調聖靈的工作、傳道、禱告、使徒彼得和保羅的事工等「教會」的開始（教會從一地擴展到各地；以聚會為教會生活的重點；建立各地眾教會的原則，和治理體系形成等）。	復活、升天的基督，藉着聖靈推動教會的擴展史，透過使徒們（在教會裡），從耶路撒冷到羅馬，彼得與保羅的事工等，福音得着彰顯（徒 1：8）

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：

（1）使徒行傳中，您對使徒彼得從三次不認主，到放膽公開講道、願意為主殉道等，有甚麼深刻印象或體會？

（2）使徒行傳中，您對使徒保羅的生平和宣教旅程有甚麼深刻印象或體會？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

組長結語與轉接：感謝各位的分享。教會建立後，使徒們寫信給各地教會，教導他們如何活出信仰；這些信就是今天的書信。現在我們繼續看有關保羅書信。

（三）書信（包括：保羅書信（13 卷）和普通書信（8 卷） 共 21 卷）

（I）保羅書信（共 13 卷）（12 分鐘 + 3 分鐘）

這十三卷保羅書信的作者都是使徒保羅，他是基督教真理的主要詮釋者。可分成三組：給教會的（羅馬書、哥林多前、後書、加拉太書、帖撒羅尼迦前、後書 - 6 卷）；在監獄寫的（以弗所書、腓立比書、歌羅西書、腓利門書 - 4 卷）；教牧書信寫給年輕的傳道人（提摩太前、後書、提多書 - 3 卷）。

主要是「教義與實踐」；核心信息只有一個：在基督裡的新生命與新生活。

第一組：給教會的（羅馬書、哥林多前、後書、加拉太書、帖撒羅尼迦前、後書 - 共 6 卷）

書信	日期	地點	目的	主旨
羅馬書	約主後 56-57 年初	哥林多	指出福音是神為人預備因信稱義的救恩，在罪人身上顯明神的義，表明神的愛、神的揀選，信徒應活出成聖的生活	神藉基督成就救恩，罪人只要信，因信稱義、成聖。
哥林多前書	約主後 55-56 年春	以弗所	保羅以牧者心腸糾正教會的內部問題，恩賜雖多卻不成熟，例如：結黨、紛爭、淫亂等。	如何持續培養聖潔的品格，懂分辨屬地與屬靈的智慧等。
哥林多後書	約主後 56 年春/秋	腓立比	重申使徒的職份和職責，屬靈的品格和屬靈的權柄；糾正誤會，重建互信，以致能牧養信徒，防避敵對者的破壞。	感謝神在患難中的安慰，有寶貝在瓦器裡要顯明神的大能。
加拉太書	約主後 48-49 年秋	安提阿的雅典	糾正律法主義者的錯誤，認為因信稱義還要加上遵行律法。人稱義是因信基督；成聖也不是靠努力遵行律法，而是藉順服和相信神藉基督和聖靈的恩典和能力，在人裡面作工。	基督釋放了我們，所以要站立得穩，不要再被奴僕的軛挾制。活出主的教導，就有從神來的真自由。
帖撒羅尼迦前書	約主後 50-51 年夏	哥林多	以保羅的行事為人作榜樣，要彼此相愛，躲避當地的邪風，親手作工等；行事為人對得起召我們進祂國得祂榮耀的神；並關於主再來的教義。	藉主所成就的救恩，因信成為神的兒女；也藉聖靈的感動和帶領使我們成為聖潔。

帖撒羅尼迦後書	約主後 51 年夏/秋	哥林多	安慰受逼迫的信徒，糾正對主再來的誤解；勸勉他們不可游手好閒，要安靜作工，有美好的生活見證，等候主的再來	用聖潔尊貴守住自己的身體，彼此相愛，親手作工，向外人行事端正

第二組：監獄書信《以弗所書》、《腓立比書》、《歌羅西書》、《腓利門書》（共 4 卷）。保羅第一次被囚禁於羅馬租住的地方（徒 28：30-31）兩年，約主後 60-62 年間寫成的書信。

書信	日期	目的	主旨
以弗所書	約主後 60 年秋	祈求神讓信徒更了解神永恆的計劃和神所賜的福氣，將榮耀頌讚歸給神。神叫世人與祂和好，叫得救的人彼此和好，聯合成為一體（教會），教會在神計劃中的地位和意義。	本書啟示了神的心意，就是教會在神榮耀計劃中的地位和意義，教會在地上作基督的見證。
腓立比書	約主後 62 年春	感謝腓立比教會在各方面支持他的宣教事工，差以巴弗提到獄中照顧他、物質供應等，求神使他們一切所需都充足，鼓勵他們在任何境況都要在主裡站立得穩、靠主喜樂，謙卑和合一	追求那超越的目標就是基督，以基督為生命的至寶。
歌羅西書	約主後 61 年秋	基督是神本性一切的豐盛，使萬有與神和好，只有基督能滿足一切的需要，與異端的理論成強烈對比。福音是神的真知識，非人間的遺傳，世上的小學。	神的奧祕就是基督，因神本性一切的豐盛都有形有體的居住在基督裡。基督住在我們裡面成了我們的豐盛和榮耀的盼望。
腓利門書	61 年秋	阿尼西母偷了主人腓利門的東西逃走了，抵達保羅被囚禁的羅馬，保羅帶領他信主後盡心盡力服事保羅。保羅知情後，勸他回主人那裡去，並寫信請求腓利門在主內赦免饒恕和再接納阿尼西母並將他當成弟兄來看待。	以「愛的行動 - 主內的赦免、接納」實踐信仰。

第三組：教牧書信《提摩太前書》、《提多書》、《提摩太後書》（共 4 卷） - 寫給年輕牧者。

書信	日期	地點	目的	主旨
提摩太前書	約主後 63-65 年	腓立比/馬其頓	把牧養教會的職事交託提摩太，並教導他怎樣管理教會，囑咐他要保守所託付的，躲避世俗虛談等。保羅作了最佳榜樣，像他那樣愛慕主的顯現，至死忠心	要為真道打那美好的仗，雖受逼迫苦難，也要剛強忍耐到底。

提摩太後書	約主後 67 秋	第二次羅馬監獄	深知將要為主殉道，因此囑咐提摩太趕快到他那裡，好將屬靈的恩賜和事工傳給他，要作基督的精兵打那美好的仗，並鼓勵他要培訓接棒人。	基督精兵應有的事奉心志，剛強壯膽，務要傳道，持守真理。
提多書	約主後 63-65 年	哥林多	指導提多設立長老和監督，並如何牧養信徒，持守真道等。屬靈領袖要在真道上純全無疵，更要凡事顯出善行的榜樣	中心信息是「合乎敬虔的生活」，要持守真道行事為人無可指責。

進深思考：因時間的關係（更多**詳細資料**，請參閱本課最後的 「**課後進深閱讀**」）

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：在保羅十三卷書信中，您最喜歡閱讀哪一卷？原因？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

組長結語與轉接：感謝各位的分享。讀經是與基督同在的旅程，更深經歷那份在基督裡無可比擬的愛、平安和生命意義。關鍵是保持這顆敞開、渴慕、真誠的心。

（Ⅱ）普通書信（希伯來書，雅各書，彼得前、後書，約翰一、二、三書，猶大書，共 8 卷）[43]（10 分鐘+ 3 分鐘）

普通書信並不是指不重要，可閱讀或不閱讀，而是指不屬於保羅書信。普通書信是由不同作者，不同時間和地點寫成的。

書信	作者	日期	地點	目的	主旨
希伯來書	沒確實資料	約主後 65-69 年	不詳或羅馬	勸勉面對信仰考驗的信徒，要對基督有正確的認識，祂超越一切所有，祂與我們所立的是更美之約，並有許多如同雲彩的見證人，甘願輕看地上，存心忍耐，奔那擺在前頭的路程，為要得着天上更美的家鄉。信徒也當持定信心、盼望和愛心。	神的兒子「超越」天使和舊約一切偉大人物；而祂所成就的新約比舊約「更美」。
雅各書	雅各-主弟弟	約主後 45-50 年	耶路撒冷	在任何環境都要活出信心與行為相稱的生活；勸勉受試煉的信徒要持續忍耐，實踐信心，靠主得勝，在苦難中要喜樂。指責重富輕貧、欺壓窮人的行為。	信心與行為必須一致，稱義是因信，而行為是反映裡面的真信心。

[43] 同上：馬有藻博士，頁 311。

彼得前書	使徒彼得	約主後 63-65 年	羅馬	勸勉、安慰受苦的信徒，以主作為榜樣，盼望主的再來，並證明這恩是神的真恩，因此信徒務要在這恩上堅固站立得住。	神的恩能幫助信徒勝過考驗進到神完全的拯救。
彼得後書	使徒彼得	約主後 65-66 年	羅馬	將要為主殉道，又知必有假師傅散播異端擾亂信徒的信心；因此勸勉信徒要在屬靈品德上更加殷勤；駁斥異端的錯謬；主必再來要儆醒，在救主的恩典和知識上長進	要在主的恩典和知識上有長進，更要防備背道的異端。
約翰壹書	使徒約翰	主後 85-90 年	以弗所	神是光、愛和生命。勸勉信徒要更加認識救恩；信徒的喜樂充足在於與神和與主相交；在光明中行就要彼此相交，祂兒子的血也洗淨我們一切的罪；並要防備異端。	住在主裡就行在光明中，要與神、與信徒彼此相交和相愛。
約翰貳書、叁書	使徒約翰	主後 85-90 年	以弗所	**約翰貳書 -** 提醒信徒不要因實行彼此相愛而接待假師傅進入教會，使真理，自己，教會和神的事工受虧損。 **約翰叁書 -** 多謝和鼓勵該猶繼續用愛心接待宣教士；教導信徒不要效法惡，如：丟特腓攔阻宣教士在教會傳道，連使徒約翰的權柄也不蒙接納；只要效法善，如低米丟眾人皆可為他作見證。	**約翰貳書 -**要在愛心和真理作謹慎而適當的運用。 **約翰叁書 -** 幫助別人和自己遵行真理，按真理彼此接待和服事。
猶大書	猶大-主弟弟	約主後 67-68 年	耶路撒冷	指責假師傅的錯謬教訓；提醒信徒要持守主的道，防禦假師傅的謬理，並鼓勵信徒要竭力為真道爭辯。	鼓勵信徒要竭力為真道爭辯。

進深思考：因時間的關係（更多**詳細資料**，請參閱本課最後的「**課後進深閱讀**」）

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：在八卷普通書信中，您最喜歡閱讀哪一卷？哪一段經文給您最深印象？原因？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

組長結語與轉接：感謝各位的分享。我們將現在轉向將來將會發生的事情，就是啟示錄。

（四）啟示錄（1 卷）（3 分鐘）

最後，神把終局的異象啟示給使徒約翰，歷史如何結束，我們最終的盼望是甚麼。

書信	作者	日期	地點	目的	主旨

啟示錄	使徒約翰	約主後 85-99 年	拔摩海島上-小亞細亞海岸	當時教會外有羅馬帝國的逼害，內有異端的侵襲。因此為勸勉信徒從苦難中轉眼仰望主；警戒不可隨從異端和世俗，持守神的話和主的名，將來必得獎賞；解開屬靈和永世奧秘，因而得着鼓勵。	末世的啟示，基督的得勝，新天新地。

組長提示：普通書信與啟示錄的重點是生活實踐、終末盼望：希伯來書講論信心，雅各書講論行為，彼得前、後書講論盼望，約翰一、二、三書講論愛，猶大書講論爭辯，啟示錄講論得勝。每一卷都在對今天的我們說話，基督最終得勝，祂與我們一同作王。

進深思考：因時間的關係（更多**詳細資料**，請參閱本課最後的「**課後進深閱讀**」）

組長總結：舊約聖經是「應許」，新約聖經是「應驗」；整本聖經只有一個主角 - 主耶穌基督。新約聖經的四個核心價值（認識基督、救恩確據、生活指引、終末盼望），告訴我們三件事：主耶穌是誰，我們是誰，我們將來要去哪裡。這個星期，每天認真閱讀一章新約聖經，讓這三件事觸動我們的心，改變我們的生命。因此，新約聖經不是一本遙遠的古書，而是一封寫給我們的家書。

Part III：討論、分享與禱告（25-30 分鐘）

（一）小組討論與分享（15 分鐘）

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

帶領技巧：先讓組員沉思，再邀請自願分享，切勿勉強！同時，留意發言均衡。

（1）主耶穌所行的神蹟中，例如：水變酒、五餅二魚吃飽五千人、平靜暴風浪等；哪一個最感動您或讓留下最深刻印象？這個神蹟對您目前的處境有甚麼意義？

（2）主耶穌所講的比喻中，例如：麥子與稗子、無價珍珠、十個童女等；哪一個最扎心或留下最深刻印象？原因？

（3）主耶穌所講的教訓中，例如：論八福、門徒為鹽為光、論施捨、論禱告等；哪一個留下最深刻印象？這個教訓對您今天的生活有甚麼意義？

（4）新約聖經人物中，您最想效法誰？他/她的哪一個特質最吸引您？

（5）在學習新約概論後，您對主耶穌的認識有沒有甚麼新的體會？

見證分享：

邀請 1-2 位組員分享過去對「新約概論」的認識和結果。

組長預備簡短見證：一個對「新約概論」的認識和結果，或「個人靈修親近神」的經歷。

（二）禱告與回應行動（10 分鐘）

小組禱告：請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。

組長帶領結束禱告（以下只作參考範例）：

「親愛的天父，深深感謝祢賜給我們祢最寶貴的話語（新約聖經），藉祢的話語讓我們更加認識祢、愛祢，感謝祢差遣祢的獨生愛子主耶穌到世間，為我們的罪成就救贖恩典，以致我們可以成為祢的兒女，成為主的門徒。求聖靈幫助我們懂得更加愛祢、愛主和渴蒙祢的話語，如鹿切蒙溪水。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

行動挑戰：鼓勵組員本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「但是不可少的只有一件。馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」（路 10：42）

預告下一課主題：「第九課 - 基督徒的工作觀」

簡略預告下一課的內容，並盼望組員在上課前，預先閱讀下一課的內容。

提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週全部習作。

本週學習摘要：（**組長提示：**請組員安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

（1）我對本課主題「渴慕神話語：新約概論」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：本週開始選擇一卷新約書卷來仔細閱讀，並將《聖經的教導》活出來：

_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《聖經的教導》活出來（本週具體實踐和記錄）

[ ] 本週每天唱一次「新約聖經目錄歌」：馬太 馬可 路加 約翰 使徒 羅馬 林前林後 加拉太 以弗所 腓立比 歌羅西 帖前後 提前提後提多 腓利門 希伯來 雅各 彼得前後 約翰一二三 猶大書 啟示錄。

[ ] 本週背誦「使徒信組經」。

[ ] 研讀馬太福音 5-7 章（登山寶訓）。

[ ] 本週選擇一卷新約書卷（馬可福音或腓立比書）來仔細閱讀，每天讀一章，並寫下一句

最有感動的經文：_____。

當閱讀時，先以簡單禱告開始：「神啊，求祢透過這段經文向我說話。」

問三個問題：（1）這段經文對當時的讀者說了甚麼？（2）其中的核心真理是甚麼？（3）今天，這個真理如何可以應用在我的處境、關係和決定中？

或「三個簡單問題」：（1）這段經文說甚麼？（2）核心真理是甚麼？（3）我今天如何應用



本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的天父，深深感謝祢賜給我祢最寶貴的話語（新約聖經），藉祢的話語讓我更加認識祢、愛祢，感謝祢差遣祢的獨生愛子主耶穌到世間，為我們的罪成就救贖恩典，以致我可以成為祢的兒女，成為主的門徒。求聖靈幫助我懂得更加愛祢、愛主和渴蒙祢的話語，如鹿切蒙溪水。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組長注意事項：

（1）帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。

（2）帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。您的生命見證，就是最有力的教材。

（3）若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆您」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。

（4）組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。

（5）留意沉默組員，會後可個別關心。

（6）週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。



組長課後評估（評估範圍例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。



課後進深閱讀

（一）福音書（共四卷：馬太福音，馬可福音，路加福音，約翰福音）

馬太福音（太，28 章）

本書特點	強調天國和主耶穌的教導。書中猶太人的色彩特別濃厚，充滿猶太人所熟識的名稱、節期和風俗。記載主所說的話、教導和比喻最多，例如：登山寶訓，天國的比喻，橄欖山的對話等。 並引用舊約經文和預言特別多，特意介紹主的身份
總結	馬太福音是天國君王的傳記，從彌賽亞的角度來看基督的生平，先是君王的背景、預備，包括受洗、受試探。君王的律法、差遣，天國的比喻表明天國的特質。進耶路撒冷及最後一週 - 君王的受難，末世預言 - 審判，君王被膏、被賣、被捕、受審、受死、復活並頒佈大使命。
全書結構	馬太福音可分為五段講論的五分法，並以公式化的結語：「耶穌講完了這些話…」（7：28），（11：1），（13：53），（19：1），（26：1）。總結：（26 至 28 章）受膏、被賣、最後晚餐、受苦、復活及頒佈大使命。
應用	學習主的教訓（如登山寶訓），活出天國子民的生命樣式，為主作見證和傳福音。

馬可福音（可，16 章）

本書特點	行動導向-常用「立刻」，強調主耶穌是受苦的僕人和神的兒子。（1）四福音書中最短的一卷，但它所記載的歷史事實，比其他三卷更詳盡。（2）本書略過主耶穌的出生和早年事蹟，集中記述祂公開的事奉，例如：傳道、醫病、趕鬼等神蹟，少有長篇教訓和比喻。全書共記有 18 個神蹟，只有一篇談論，三個比喻。全書共十六章，其中六章記述祂最後一週受難的經過。
總結	馬可福音是僕人的傳記，僕人的特色是服事和捨命。人子來，並不是要受人的服事，乃是要服事人（可 1-9 章），並要捨命，作多人的贖價（可 10-16 章）。當人棄絕祂時，祂仍至死忠心成就神的救贖計劃。
應用	效法主耶穌的服事和犧牲的精神，在苦難中持守信仰。

路加福音（路，24 章）

主旨要義	主耶穌是「神子」、也是「人子」。祂具有最完美的人性，祂充滿憐憫、聖潔、公義，最高的道德標準。同時祂亦具有屬人的特性：飢餓、疲倦、傷痛等，祂嚐盡了作人的滋味，所以祂能體恤我們的軟弱。而祂以「救主」的身分出現就是要將那些失喪的人尋回，並把他們拯救到符合神心意的地步。
本書特點	本書的特點極多，歷史性和細節性最強，強調主耶穌對邊緣人特別關心和憐憫，例如：窮人、婦女、被遺棄者等；有關外邦人的救恩和普世性的福音；對禱告、靠聖靈行事、救恩失而復得的喜樂等。
應用	實踐社會關懷，接納不同背景的人，重視禱告生活。

約翰福音（約，21 章）

寫作對象	散居在以弗所的猶太人，有不懂希伯來文和不熟猶太風俗的猶太人和外邦人，因此，信息切合歷世的信徒。
本書特點	神學性最深，強調主耶穌的神性「道成肉身」，永生的應許。（1）本書開始從「太初」說起，指出主（道）在創世以前就與神同在，並且就是神（約 1：1-2）。（2）本書又稱為《見證的福音》，因書內有為基督所作的七大見證（父、子自己、子的工作、聖靈、聖經、先鋒約翰、門徒）。（3）本書有七個「我是」的宣言（生命的糧、世界的光、羊的門、好牧人、（復活，生命）、（道路、真理、生命）、葡萄樹）。（4）「信」是本書非常重要的一個字。（5）人得着「恩典和真理」，就是得着「生命、光、愛」等。
應用	建立與主耶穌親密的個人關係，在真理中扎根成長。

（二）歷史書（一卷）- 使徒行傳（徒，28 章）

本書的重要性	（1）本書是前四卷福音書和各卷書信 - 中間的橋樑，因此本書確有「承先啟後」的性質和功用。（2）本書顯明主的復活、升天，在聖靈裡仍然與祂的信徒同在、同工、同行，明白主和教會的關係。（3）本書記載教會如何建立，福音如何廣傳，真理如何越傳越清晰等。
本書特點	強調聖靈的工作，「教會」的開始（教會在地上形成和擴展的要素；以聚會為教會生活的重點；教會從一地擴展到各地；建立各地眾教會的原則，和治理體系的形成等）。並且強調聖靈、傳道、禱告、使徒彼得和保羅的事工等。
應用	學習初期教會的榜樣，倚靠聖靈，努力傳福音和建立教會。

（三）書信（包括：保羅書信（13 卷）和普通書信（8 卷） 共 21 卷）

（I）保羅書信（共 13 卷）

這十三卷保羅書信的作者都是使徒保羅，他是基督教真理的主要詮釋者。可分成三組：給教會的（羅馬書、哥林多前、後書、加拉太書、帖撒羅尼迦前、後書 - 6 卷）；在監獄寫的（以弗所書、腓立比書、歌羅西書、腓利門書 - 4 卷）；教牧書信寫給年輕的傳道人（提摩太前、後書、提多書 - 3 卷）。

主要是「教義與實踐」；核心信息只有一個：在基督裡的新生命與新生活。

第一組：給教會的（羅馬書、哥林多前、後書、加拉太書、帖撒羅尼迦前、後書 - 共 6 卷）

羅馬書（羅，16 章）

主旨要義	最系統性的神學論述，因信稱義，救恩的計劃。 本書根據（羅 16：25-26）的三個「照」字，可分成三項主要結構： （1）「照我所傳的福音…耶穌基督」（1 至 8 章）說明福音的內容； （2）「照永古隱藏不言的奧秘」（9 至 11 章）說明福音的計劃； （3）「按着永生神的命…指示萬國的民」（12 至 16 章）說明福音的果效。
本書的重要性	本書是教會歷史上最具影響力的聖經書卷，為福音摘要，若通曉本書便是找到一條明白整本聖經的通道。奧古斯丁因讀到本書而悔改歸主；馬丁路得因藉本書而領悟到「因信稱義」的真理，掀起了宗教改革等。
本書特點	本書的道理豐富深奧，神學主題眾多，例如：罪、救恩、恩典、信心、稱義、成聖、救贖、律法等，遠超其他書信。本書第六章有兩個王 - 罪與恩典；第七章有兩個丈夫 - 律法與基督；第八章有兩個領導 - 肉體與靈。
應用	明白救恩的根基，活出成聖的生活。

哥林多前書（林前，16 章）

寫書目的	保羅離開哥林多後，從不同的消息來源得知，哥林多教會正面對一些問題，例如：（1）教會內部有分門結黨的事（林前 1：11-12），因此他用了四章的篇幅來勸導他們不可高舉任何人；（2）教會中發生淫亂和彼此爭訟的事（林前 5：1，6：1），所以他又用了兩章的篇幅來勸戒他們不可淫亂和爭訟；（3）各種疑難問題，例如：嫁娶和守童身、吃祭偶像之物和吃喝享受、女人蒙頭、吃主的晚餐和愛筵、屬靈恩賜、復活、捐款等問題。這些教會問題產生的原因是恩賜大、靈命沒有成長。生命不長進是不親近主，失去裡面不斷與主交通。
本書特點	處理教會問題（分黨、道德、聖餐等），愛的篇章（13 章）。在基督裡信徒生活的範疇；信徒是藉與主聯合而分享祂的所是、所作和所有；十字架的道理，是解決教會一切問題的法則。藉着哥林多教會十三個問題，認識基督與祂的十字架
應用	解決教會和人與人之間的衝突，以愛為行事最高的準則。

哥林多後書（林後，13 章）

寫書背景	保羅寫了哥林多前書後，該地信徒的屬靈情況並沒有好轉，反呈惡化現象，因此保羅親自前往，嘗試解決教會問題，但結果未能達到目的，雙方鬧得非常不愉快（林後 2：1）。保羅離開後，陷入憂愁和痛苦中於是寫了一封嚴厲責備的信，由提多帶往哥林多教會。其間保羅萬分焦慮，盼望那封信能使教會回轉。終於提多帶來信徒悔改的喜訊，保羅為之歡喜（林後 7：1-16）於是寫下哥林多後書

主旨要義	保羅以本身的經歷見證，他如何成為神新約的一個執事，以及他在神面前領受一份榮耀的職事，都在於基督和十字架在他身上深深的作工、破碎和重整。
主題	本書較突出的主題：（1）受苦的含義；（2）作神僕的工作性質和權柄；（3）捐獻應有的態度；（4）基督和十字架是新約執事的經歷和職事。
本書特點	着重個人與信徒的關係，少系統性的教導。保羅事奉的自辯，屬靈權柄與軟弱，在本書充分流露他的個性：敞開、坦誠、真摯、責任感、既剛強又溫柔，意志堅強而情感豐富，有禮卻不敷衍。他責備時嚴嚴的責備；安慰時深深的安慰；難過時多多的流淚；喜樂時大大的喜樂；並樂捐的勸勉。神所揀選為信徒作榜樣，新約的執事，當如何為人、生活、事奉等。
應用	學習在軟弱中經歷神的大能，慷慨奉獻。

加拉太書（加，6 章）

寫書背景	保羅離開加拉太後，其間有熱心於摩西律法，自稱基督徒的猶太主義者來到小亞細亞各教會，從三方面攻擊保羅：詆譭保羅，質疑他的使徒職分；認為外邦人必須受割禮才能得救；反對保羅只講恩典不講律法，強調恩典之外也須注重行為鼓吹基督徒遵守猶太的禮儀和規條。保羅寫這書信引導和勸勉信徒棄謬歸真。
主旨要義	律法的總綱是基督。因信稱義與律法主義的分別，基督徒的自由。（1）指引人得自由的秘訣：單信靠神所啟示的基督純正的福音；（2）得自由的好處：不必受割禮和隨從猶太人的生活方式、不受律法的管束；（3）怎樣享有所得的自由：不可將自由當作放縱情慾的機會，藉主的十字架對付舊人，作新造的人
本書特點	福音的三根柱石：（1）福音的本質是神的恩典，不是行律法；（2）福音的接受方法是人的信心，不是靠行為；（3）福音的完成是聖靈運行，不是肉體的妄行。
應用	不以外在規條取代恩典，在愛中運用自由。

帖撒羅尼迦前書（帖前，5 章）

寫書目的	保羅等人被迫離開帖撒羅尼迦後，教會也遭迫害。保羅打發提摩太去帖撒羅尼迦後，回來得知他們沒有屈服於迫害，反而剛強站住。保羅在欣慰之餘，仍關心他們的屬靈生命，深恐他們真理的基礎不夠穩固，容易受到外來各種異端教訓的影響，因此寫本書信勸勉他們。
主旨要義	三一神運行作工：父神揀選和保守，主耶穌降世拯救和必再來，聖靈感動使信徒蒙恩和帶領，使信徒有信心、愛心和盼望。因此，信徒在地上行事為人，要保守自己聖潔，在教會中彼此相愛，在社會上親手作工，向外人行事端正；以致對

	得起那召我們進神的國的三位一體獨一真神。
本書特點	（1）清楚提到三個「三」（三一神 - 父神、主耶穌和聖靈），（信心、愛心和盼望），（靈、魂和身體）；（2）三一神是我們一切屬靈美德的原因和依靠：因盼望主所存的忍耐，蒙聖靈所賜的喜樂，靠主站立得穩，愛心增長，神召我們要成為聖潔，神親自使我們全然成聖；（3）每一章都以主再來的信息作結束。
應用	在苦難中持守盼望，過聖潔生活，預備主的再來。

帖撒羅尼迦後書（帖後，3 章）

寫書目的	因帖撒羅尼迦信徒對保羅在前書說，主再來是隨時隨地，和以前在他們中間所講的末世論（帖後2：5）產生誤解；許多人放下工作，甚至懶惰怠工，好管閒事。因此保羅再寫本書信糾正他們對末日和主再來的日子的誤解、錯誤觀念和生活態度；沒有人知主何時再來，勸勉他們殷勤作工，等候主的再來。
帖前後書的重要性	在保羅所寫的書信當中，《羅馬書》強調「信」-「因信稱義」；《以弗所書》強調「愛」-「愛中建造」；《帖撒羅尼迦前後書》強調「望」-「望主再來」合稱新約三大教義書，強調「信、望、愛」三大信徒美德：因此仔細研讀帖前後書，才能準確認識主的再來（主的日子），有正確的態度和生活等候主的再來。
帖前後書比較	帖前後書為保羅書信中專論主再來的書信，主題前後相連，彼此相輔，語調也是前後相關。帖前 - 論主再來時的突然，叫人火熱，切望和預備主再來，信徒被提，在基督裡的福氣；帖後 - 述基督徒在信心、愛心、忍耐上長進，論主再來時的事跡，補釋主再來，世界的審判，敵基督的終局。
總結	信徒活在地上是有指望的，因基督必再來接我們。因此即使遭患難卻不搖動；反而信心格外堅固，愛心更加充足，因盼望更有忍耐；常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩，三一神必親自成全我們。
應用	平衡對末世和主再來的期待，與現今應有的生活態度和責任。

第二組：監獄書信《以弗所書》、《腓立比書》、《歌羅西書》、《腓利門書》（共 4 卷）。保羅第一次被囚禁於羅馬租住的地方（徒 28：30-31）兩年，約主後 60-62 年間寫成的書信。

以弗所書（弗，6 章）

寫書背景	當時在小亞西亞省各地的教會，外邦基督徒逐漸增多。保羅可能因他們來自異教，想藉本書信使他們認識神對教會的計劃和目的，教會的來源、性質、見證等。
本書重點	教會是基督的身體，屬靈爭戰，和合一的重要性。內容包括：（1）有二個禱告（弗 1：15-23，3：14-21）；（2）四個合一的奧祕（宇宙，外邦人和以色列人，聖

	徒，基督與教會），並教會七個合一的原則，和教會合一的根基；（3）在基督裡；（4）聖靈的工作；（5）教會的真理。
本書特點	（1）它幫助我們從永恆的觀點來看「現在」所發生的事；（2）涉及的範疇甚廣，包括猶太人和外邦人，過往、現在與將來的事情；（3）「和好」的信息。
應用	追求教會合一，屬靈的爭戰必須穿戴神所賜的全副軍裝。

腓立比書（腓，4 章）

寫書目的	（1）當保羅在羅馬被監禁時，腓立比教會差派以巴弗提來照顧他在獄中的生活；但以巴弗提竟病倒了，他康復後，保羅立刻打發他回去，以消除雙方的憂愁； （2）為彼此間那份珍貴友誼，向他們表達內心的想念和常為他們禱告；（3）讓他們知道他在羅馬被監禁，反使福音更興旺，免他們掛念；（4）藉這機會糾正他們，例如：不和、異端的危機等；（5）舉薦提摩太將到，請預備接待他。
主旨要義	保羅藉本書說出他靈命和生活得勝和喜樂的秘訣，就是基督，他以基督為生命的至寶（即使在監獄中，仍以基督為中心）。在他個人經歷中，追求的方向、目標、人生觀、價值觀，都因在基督裡得着真正的滿足、喜樂等。保羅盼望腓立比信徒也能和他一樣，追求那超越的目標就是基督，以基督為他們生命的至寶
本書特點	（1）以「基督為中心」的一封書信；（2）充分流露保羅對推展福音的關注；（3）書中到處流露保羅最個人豐富的感情和親切感；（4）強調「喜樂」，例如：常常喜樂，靠主喜樂，大大喜樂等。
應用	在基督裡就能在任何境況中，靠主喜樂，效法基督的謙卑。

歌羅西書（西，4 章）

寫書背景	歌羅西教會成立不久就被異端主義者入潛，用花言巧語企圖迷惑信徒（西 2：4）。以巴弗將這困擾向保羅請教，因此保羅寫此書信：一面駁斥異端教訓的錯誤，一面教導歌羅西信徒更深認識主。他將異端教訓與關於主的「真知識」作一比較。當時流行的異端教訓，大致分為三類：儀文主義，禁慾主義和智慧主義。
本書特點	（西 1：15-20）的「基督頌詞」，表明基督至高的地位和豐滿的神性，句句皆能擊中異端教訓的要害。同時保羅採用異端教訓所用的術語，例如：智慧、奧秘豐盛、完全等，使讀者能夠明白這些術語的真正意義。讀這書信時，特別感覺到基督的豐滿，「神本性一切的豐盛」，都在基督身上表明出來（西 2：9）。
應用	持定元首基督，不被世俗的哲學、異端所迷惑。

腓利門書（門，1 章）

本書特色	保羅書信中最短和最具人情味，字裡行間流露着愛、友善、處處關心和為別人着想，他沒有用莊嚴的說教，卻用謙遜溫和的語氣勸人。在基督裡應有的赦免和接納，彼此不單同有信心、同工、同當兵、同伴等。它處理了奴隸制度的弟兄關係，尊重人權，為日後的平等社會奠下根基，十字架將全人類放在一個新創造的平等地位，都是弟兄，彼此相愛，寬容。
應用	實踐在教會中，主內肢體的平等、饒恕與和好。

第三組：教牧書信《提摩太前書》、《提多書》、《提摩太後書》（共 4 卷） - 寫給年輕牧者。

提摩太前書（提前，6 章）

寫書背景	保羅在第四次教旅程，留提摩太在以弗所牧養教會。當時提摩太還年輕對牧養教會沒有經驗，同時正出現各種異端教訓；因此保羅寫這書信教導他如何牧養和管理教會，抗拒錯誤的道理，操練自己作基督的好僕人。
寫書目的	教導提摩太怎樣管理教會以及有關選立教會領袖（監督、執事）的資格，要尊重長老和照顧真寡婦，並小心處理犯罪的長老和按立長老，與信徒之間的關係。最後囑咐提摩太要躲避世俗虛談，假師傅散播錯誤的道理，叫提摩太剛強持守純正的道理、更要為真道奮戰到底。
本書特徵	教會治理原則，領袖資格，對付異教教導。（1）含有基督教信仰中一些最重要的教義；（2）對教會管理制度的指示，和當時教會的組織、崇拜和生活。
應用	建立健康教會的秩序，培養屬靈領袖。

提摩太後書（提後，4 章）

寫書背景	在主後 64 年，羅馬城給人縱火焚燒一連六日七夜，把十四區之十區燒去。尼祿宣稱是基督徒縱火的，基督教立即成為非法宗教。此後迫害很快蔓延到各省，約主後 66 年春天保羅在宣教旅程途中，遭他的敵人利用時局對基督教的不利而被捕
寫書目的	保羅在第二次被囚在羅馬監獄時，他知道自己即將為主殉道，於是趕快寫成此書信，亦是他最後一封書信，差推基古（提後 4：12）交給提摩太。 （1）希望他屬靈兒子提摩太，不會因他的被囚和福音為恥，堅固他在牧養群羊和傳福音事上，信心堅固，剛強壯膽，無論得時不得時務要傳道，持守真理，為基督打美好的仗，承傳大使命；（2）勸勉提摩太要為福音竭力、盡忠，知人善用，與異端對抗到底，作基督的好執事、忠心的主僕。最後，保羅想在殉道前，再見提摩太最後一面，將一些屬靈經歷和恩賜傳給他等。

本書特徵	教牧書信中最富人情味的一卷，保羅殉道前榮耀得勝的宣告（4：6-8）和遺訓。全書充份表達保羅對屬靈兒子提摩太深切的關懷，並囑咐他要提防異端、不要以福音為恥、要作基督的精兵、無愧的工人、逃避私慾和爭辯、忍受逼迫、務要傳道，最後囑咐持守真道，盡忠職守，更重要是為基督打美好的仗。
應用	在末世堅守信仰，打美好的仗，傳遞純正福音和教導。

提多書（多，3 章）

寫書目的	當時提多正在革哩底為主辛勞，而革哩底在當時是最敗壞的地方。（1）教導提多怎樣設立長老；（2）要他責備跟從異端的人，以維護真道；（3）要他教導信徒過純全無疵的生活；（4）叫他趕緊到尼哥波立去會面。
本書的重要性和特點	主要的神學，例如：聖經論、神論、基督論、救恩論、基督徒生活倫理等非常豐富，都以核心式濃縮成精闢的文字。並對救恩的真理，提綱挈領留下最佳的基督教教義總論，是一本適合各時代採用的「袖珍且實用的教牧手冊」。再三強調「純正」的道理和教訓，以及行善；人情味極濃厚。 新約書卷中唯一把主再來稱作「有福的盼望」（被提）和榮耀的顯現（再來）。
應用	活出與福音相稱的生活，盡家庭和社會的責任。

（Ⅱ）普通書信（希伯來書，雅各書，彼得前、後書，約翰一、二、三書，猶大書，共 8 卷）

希伯來書（來，13 章）

寫書目的	證明基督超越舊約一切（先知、天使、摩西、祭司），勸勉猶太信徒持守信仰。當時信徒正面臨信仰兩大危機：外有羅馬政權逼迫，內有猶太主義者勸誘。而他們的屬靈光景也確實深受影響；為勸勉他們，特別從信仰的幾方面，例如：（1）對象 - 基督 - 有正確深入的認識；（2）內容 - 新約 - 更美之約；（3）前輩 - 信心見證人 - 得了美好的證據，如同雲彩；（4）結局 - 盼望 - 得着天上更美的家鄉，存心忍耐，同奔那擺在前頭的路程。
主旨要義	全書主題是神的兒子主耶穌，祂「超越」天使和舊約一切偉大人物；而祂所成就的新約比舊約「更美」，在祂裡面得以藉着祂「更美」的祭物，進到「更美」的至聖所，來到神面前。因此，我們應持定信心、盼望，在這患難的世代，出到「營外」就祂，忍受祂所受的凌辱。到了時候就有分於天上那「更美」的家鄉
本書特點	（1）本書引用舊約聖經相當多，陳列了許多信心偉人；（2）在論證中間穿插了至少五段勸勉的話，用意使讀者學以致用、知行合一；（3）本書又是一本「大祭司

	耶穌基督」，祂已經升入高天，長遠活着替我們祈求。
應用	堅定信心，奔跑天路，仰望基督。

雅各書（雅，5 章）

寫書背景	當司提反殉道（徒 7：1-60），門徒被逼分散在猶太和撒瑪利亞各處（徒 8：1）；因此散住在外面的猶太基督徒面對信仰和經濟的逼迫。而當時猶太基督徒剛從律法脫離出來，他們誤解信心的真正意義，以致信心與行為脫節。他們中間好些人聽道而不行道，富足的人輕看貧窮的人，好自誇、爭作師傅、不謹慎言語、貪愛世俗，有落在苦難當中，或在信仰上受到考驗。所以無論在生活、行為、信仰，各方面都非常需要真理的指引。
寫書目的	雅各得知他們的情況，身為教會的屬靈領袖，有需要寫書信給他們，糾正他們這些錯誤的思想，給予正確的指導講明真信心是有行為的信心，和安慰、勸勉信徒在試煉中要靠主得勝，在苦難中要喜樂。
本書特點	本書沒有提到有關救恩的基本教義，只是稍微提到有關主的再來和將來的審判。有強烈的牧者心，有 15 次稱讀者為「弟兄們」。同時，本書充滿比喻，雅各也像主耶穌一樣，很會用顯淺而真實的比喻來解釋深奧的真理。
應用	信心與行為並重，活出真實的信心；實踐基督徒的生活，控制舌頭，關懷窮人等。

彼得前書（彼前，5 章）

寫書目的	當時基督信仰已經傳到小亞細亞各地，基督徒面對社會上普遍的歧視告逼迫。鼓勵受逼迫的信徒，活出盼望和聖潔。作者在（彼前 5：12）說明本書的目的是「見證神的恩典並勸勉信徒要堅定不移」。
特點	「基督再來」是本書思想的重點，是一封「盼望的書簡」。
應用	在苦難中持守真理和作見證，順服權柄。

彼得後書（彼後，3 章）

寫書背景和目的	教會中開始有雛型的諾斯底主義（異端）混入。 （殉道前遺言）彼得預知自己將要為主殉道（彼後 1：14）；又知道教會中已有假師傅出來散播異端，破壞信徒的信心；特別有關主再來的應許和將來審判的道理。於是竭力勸勉和提醒信徒在屬靈品德上追求長進，應以真知識防備異端，好在他去世後，信徒仍可常記念他的教訓（彼後 1：15）。

本書特點	（1）有關假師傅的教訓、本質和特徵最為詳盡；（2）本書含有深奧的神學，如預言啟示論；末日的世界等；（3）本書與猶大書的資料有相當多相似的地方，（4）全書強調知識的重要性，針對初期的諾斯底主義，提醒信徒要小心謹慎防備；（5）本書與提摩太後書有相似的地方等。
應用	在真道上扎根，防備異端的錯謬教導，明白基督必再來。

（約翰一書、約翰二書、約翰三書）的作者都是使徒約翰（主所愛的門徒）。

約翰一書（約壹，5 章）

寫書目的	使徒約翰晚年時居住以弗所，牧養該教區一帶的教會。當時，信徒失去起初的熱忱，在與神相交的事情上淡忘了，而貪愛世界；同時受敵基督影響，把異端教導誤作真理，缺乏真誠的相愛，不能享受作神兒女得永生的喜樂。他是十二使徒中最後一人，因此以長老的身份，寫此信給他所牧養的眾教會。主要目的勸勉信徒在與神相交事上堅守，防備異端者的錯誤教導，努力實行彼此相愛。
本書特徵	愛的誡命，分辨真理與謬妄。（1）本書是一卷專論「愛」（超過 51 次）的書信，包括：愛的源頭，愛的顯明，愛的相待等；（2）書內沒有作者之名、問安、人名、祝福等屬書信格式的詞句；（3）作者善用「相對式」的詞句表達真理（例如：光暗、生死、真偽、神與惡等）等。
應用	實踐彼此相愛，持守真理；得救的喜樂，在於確知得救；保持此喜樂，在於與神相交；彰顯喜樂，在於與人相交。

約翰二書（約貳，1 章）

寫書目的	在第一世紀末期，福音廣傳，傳福音者的腳蹤也踏足各地；因缺少中途旅店，旅行佈道的福音工人也只能靠主內肢體接待。但切勿因實行彼此相愛而接納傳異教者，使真理蒙損，教會受害。
本書特徵	（1）新約聖經中，是第二卷最短的書卷（較約翰叁書多了一行）；（2）新約聖經中唯一寫給女性的；（3）鑰字：真理、愛、命令等。
大綱	（1）引言：愛的問安（1-4 節）；（2）愛的勸勉（5-6 節）；（3）愛的提醒（7-11 節）；（4）結語：愛的關懷（12-13 節）。
應用	在真理中相愛，提防假教師，接待事工。

約翰三書（約叁，1 章）

寫書目的	約翰差派外出傳道的工人回來報導，說在該猶的教會傳道時，遭丟特腓的攔阻，連約翰的權柄也不蒙接納，但他們蒙該猶接待。約翰寫此書信，一面向該猶道謝，並盼望鼓勵該猶在接待宣教士和事奉上繼續見證主愛。同時，向該猶宣告他將會前來處理與丟特腓之間所產生的問題，書成後交給低米丟帶信前去。
特徵	本書是新約聖經中最短；透露當時福音工人的動態；鑰字：愛、真理、接待等。
大綱	（1）對該猶的稱讚（1-8 節）；（2）對丟特腓的定罪（9-11 節）；（3）對底米丟的薦舉（12-15 節）。
應用	接待宣教士、傳道人，作教會領袖的榜樣。

猶大書（猶，1 章）

寫書目的	本書內容針對當時的異端，一方面指摘假師傅的錯謬教訓；另一方面教導信徒當如何面對異端，和持守主的道。
重點	本書重點 - 竭力為真道爭辯，駁斥道德鬆懈的假教師。
大綱	（1）教會敗壞的光景（1-16 節）；（2）蒙保守的四祕訣（17-25 節）。
應用	保守自己在神的愛中，憐憫迷途者。

（四）啟示書（一卷）；啟示錄（啟，22 章）

本書的重要性	末世的啟示，基督的得勝，新天新地。整本聖經和世界的終結，實現盼望，說明撒但和跟從牠的人的結局，使我們對主的再來產生渴慕的心，在困難中得到激勵，不禁呼求：「主耶穌阿，我願祢來」。
本書特點	（1）由於奧秘的事無法用言語具體表明，因此本書用表號特別多、比喻、寓意敘述等；（2）本書特多使用數目字，以「七」為例，詳列各種與七相關的事物：「七個教會、七靈、七個金燈台、七星、七印、七角七眼、七位天使、七枝號、七雷」等；（3）神的審判，包括：敵基督、大巴比倫，白色大寶座前的審判等；（4）啟示了天上的奧秘、屬靈爭戰的奧秘、末世大災難的奧秘，新耶路撒冷和新天新地等；（5）提到末世將會臨到的大災難，可怕程度是空前絕後；（6）仍有七種「有福」的應許，以及七次屬天的「讚美」等。
應用	在患難、逼迫中持守信仰，仰望主的再來和永恆的獎賞。

單元三：活出門徒的生活

本課主題：《第九課 - 基督徒的工作觀》

課程基本資料

課程目標：幫助組員認識現代人的工作觀，從神的創造，人的墮落和基督的救贖看工作，並基督徒的工作態度和基督徒如何在職場上為主作見證。

課程時間：70-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-10 分鐘；核心真理教導 40-50 分鐘；討論、分享與禱告 25-30 分鐘；本週實踐行動）

課前預備：

（1）先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；

（2）預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備，可預備相關經文 PPT；

（3）為組員禱告，也求聖靈賜您屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時，思想自己對「基督徒的工作觀」的認知。

課程流程與帶領指引

🙏 **禱告開始**

回顧：簡短回顧「第八課 - 渴慕神話語：新約概論」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了渴慕神話語：新約概論；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享。

Part I：破冰活動（5-10 分鐘）

🙂 **組長提問：**根據一些統計，今天人的壽命平均可到 80 歲。一般約 20 歲出來工作，約 65 歲退休，因此約有 45 年是在工作。每個星期工作約 40 小時，每年工作約（40 x 52 = 2080 小時，因此一生的工作時間是（2080 x 45 = 93600 小時）！每天除了睡覺，三餐、娛樂、看手機等，工作的時間佔我們整個人生的大部分時間。

（1）您認為工作的目的是為甚麼，例如：為糊口等？

（2）您現在每個星期的工作時間，約幾多個小時？您是否滿意您的工作，原因？

帶領提示：營造輕鬆氣氛，鼓勵組員簡短分享，或邀請 1-2 位組員分享；不要急於糾正答案，先聆聽他們對「基督徒的工作觀」的認知，為預備後面的聖經教導。

組長轉接：感謝各位的分享。讓我們先看現代人的工作觀，然而一起從神的話語中，看基督徒的工作觀。

Part Ⅱ：核心真理教導 - 主題重點和內容（40-50 分鐘）

本課重點經文：「不要只在眼前事奉，像是討人喜歡的，要像基督的僕人，從心裡遵行神的旨意。甘心事奉，好像服事主，不像服事人；因為曉得各人所行的善事，不論是為奴的，是自主的，都必按所行的得主的賞賜。」（弗 6：6-8）

（一）現代人的工作觀（5 分鐘 + 3 分鐘-互動）

現今社會的工作觀，主要是由於十八世紀晚期的工業革命開始，「工作」被視為「行業」，或近代的「職業」和「專業」。人亦多以「工作性質、工作成就」來衡量別人和自己，工作變成身份的標籤，被人定位的要素；這大概也反映了人的財產、名譽、社會地位等狀況。因此，人不單追求要有好的學歷，更要成為成功的專業人士，好爭取賺更多錢，有名譽，有更高的地位等的機會，這些成為一般人追求的目標。而打工一族認為工作是為了吃飯餬口，要從早到晚努力工作，打拼才會贏，成為肯定自己的目標。

在這些思想型態轉移人為工作而活，使人失去了生命的意義和生活的目的。生活方式亦隨之改變，導致工作過勞拖垮身體，夫妻都要上班，疏忽孩子、家庭、人際關係、社會關係、靈命等，都造成對神、自己、別人、世界等深遠的影響和改變。

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：現今許多人不能在工作中找到意義，對工作感到煩躁、苦悶，這成為一個很嚴重的問題。您認為應當怎樣做呢？

有人認為有兩種做法：

（1）改變工作；（2）改變自己。

您認為可行嗎？哪一種比較好？

（1）改變工作 - 但若對工作態度不正確，換多少份工作都沒有甚麼幫助；

（2）改變自己 - 若轉換工作不是辦法，就是改變自己的工作態度。要知道生命比工作重要，不要讓工作成為壓力。因此，必須學習釐定先後輕重和時間分配，例如：工作、睡眠、休息等，要把每天的 24 小時分配得妥善。

組長小結與轉接：感謝各位的分享，現在讓我們看聖經怎樣教導我們，如何看工作的來源、目的、意義等。

（二）從神的創造、人的墮落和基督的救贖看工作（15 分鐘 + 3 分鐘-互動）

（1）從神的創造和人的墮落看工作

（i）**工作的來源是神的託付和祝福 -** 神是作工的神，祂用了六天創造宇宙萬物，包括：人類（亞當和夏娃），神看着祂所創造的一切甚好；因此，工作本身是好的，帶來滿足感。

在神所創造的宇宙萬物中，只有人是照着神的形像、樣式被造，神也賜予人工作的使命，管理祂所創造的宇宙萬物，在工作中帶來喜樂和滿足，有尊貴的身份和使命。神創造亞當之後就賜福給他，讓他生養眾多、遍滿地面、治理這地。「治理這地」就是工作，為神治理萬物。神就將伊甸園交給他「修理看守」也是工作（創 2：15）。

（ii）**工作是神賜的恩典，可與神同工 -** 神說那人獨居不好，神就為亞當造了夏娃，成為他的妻子幫助他（創 2：18-23），這是人類社會和群體生活的開始。

「工作」本身是神設立的、神聖和有意義的，是神的吩咐和命令，讓人在工作中有動力和活力，彰顯神的榮耀和尊貴。同時，更是神的祝福，神與人同在、同工、同行。「並且人人吃喝，在他一切勞碌中享福，這也是神的恩賜。」（傳 3：13）有些譯本是：「在他一切工作裡面，他得到滿足，這就是神的恩賜。」

（iii）**神為人定下作息的原則** – 神創造的工作完成後，就歇了祂一切所創造的工作，給人作榜樣。第七天，祂定為安息日，這日是記念神創造完成的日子（創 2：1-3；出 20：8-11）。因此，安息日（第七日要休息）是神賜福的日子，讓人有機會停下來，記念和敬拜神的日子，與神建立關係。安息是「停止依靠自己的努力」，重新確認神才是供應的主。同時，人亦需要休息，不能不停工作，而忘記自己的健康和身體。神護理祂所創造的工作是繼續的，是沒有停止的。因此，人安息後，也必須繼續工作。

（iv）**工作也需要有原則和規則 -** 神只是給予亞當和夏娃一個規則：「耶和華神吩咐他說：『園中各樣樹上的果子，你可以隨意吃，只是分別善惡樹上的果子，你不可吃，因為你吃的日子必定死。』」（創 2：16-17）可惜恩典因亞當和夏娃不遵守神的命令，吃了神吩咐不可吃分別善惡樹上的果子，變成詛咒。「…地必為你的緣故受咒詛，你必終身勞苦，才能從地裡得吃的…你必汗流滿面才得糊口，直到你歸了土…。」（創 3：17-19）「耶和華神便打發他出伊甸園去，耕種他所自出之土。」（創 3：23）

神連說兩次「你必終身勞苦，才能從地裡得吃的」，「你必汗流滿面才得糊口…」，清楚看見始祖犯罪後，一切受造物，包括人的工作原是開心愉快的事情，從與神同工，管理全地，享受神創造成果的樂事；變成不能不做的苦差事、困難重重等，因為不工作就沒飯吃，連基本的生存都成問題。

正如，今天我們在工作上也有規則，僱主要求我們的工作態度是忠於公司和上司。假若，不遵守公司規則，例子：僱員虧空公款，被發現，即時被解僱。工作是神聖、神所賜的祝福變成為了賺錢維生，因而有些工作可以賺更多的錢、被視為高尚的工作；有些工作只能賺很少的錢、被視為低賤的工作等；但這絕不是神的心意。

雖然工作因罪受了咒詛，但神在審判中仍為亞當夏娃預備了皮衣（創 3：21），這表明即使在墮落後的工作中，神依然有祂的恩典和看顧。

（2）從基督的救贖看工作

感謝神，祂的創造歇息了，但祂仍在作工，為世人預備了救恩。神差遣愛子主耶穌降生，為我們這些背約的罪人，成就救贖恩典，使得着救贖恩典的人，工作重新獲得意義和新的價值觀。如今，「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」（林後 5：17），使我們重新恢復神的形像和樣式，為神和靠神而活，成為「以神為中心」的守約者。從此，在「工作」上重建與神、與人、與萬物的正確關係。

使我們能夠回到神起初賜予人工作的目的：工作是一種祝福，喜樂，滿足等。因此，我們在基督裡，靠聖靈所賜的恩典，能力和神供應一切所需，努力工作，謙卑服事，享受勞碌得來的成果，都是神所賜的恩典和祝福（傳 5：18-19）。

互動點（約 3 分鐘）

組長提示：在基督裡為主所作的，具有永恆意義。因「我們原是祂的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善，就是神所預備叫我們行的。」（弗 2：10）

組長提問：在您的工作場所，有沒有人（例如：同事、上司等）知道您是基督徒？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

小結與轉接：感謝各位的分享，現在讓我們繼續從聖經來看基督徒在職場上的工作態度和如何為主作見證。

（三）基督徒在職場上的工作態度和為主作見證（18 分鐘 + 3 分鐘-互動）

（1）基督徒在職場上的工作態度

「工作」確實是我們人生不可或缺的環節，因此我們必須重整工作態度，更當以神的事為念，順服聖靈的帶領，遵行神的旨意（約 4：34）。

（i）**為榮耀神 -** 在人前發光，透過工作和品德見證神，「你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」（太 5：16）

（ii）**為神服務他人 -** 工作不單是謀生，更是參與神的事工，關心社會，「各人要照所得的恩賜彼此服事，作神百般恩賜的好管家。」（彼前 4：10）

（iii）**忠心和勤奮 -** 在小事忠心是神喜悅的態度，「人在最小的事上忠心，在大事上也忠心…。」（路 16：10）「懶惰人羨慕，卻無所得；殷勤人必得豐裕」（箴 13：4）

（iv）**為主做 -** 「無論做甚麼都要從心裡做，像是給主做的，不是給人做的」（西 3：23-24）

（2）基督徒在職場上為主作見證

在職場上為主作美好的見證，待人處事、工作態度、勤奮、忠心等，都能反映出我們的主是誰，藉着職場有機會帶領未信主的人成為主的門徒。

（i）對上司/僱主（聖經稱主人）應有的態度（西 3：22-23；弗 6：5-7）

（a）**凡事聽從上司 -** 凡事（只要不是犯法，或違反神旨意的事情）聽從上司，這是根據地位而有的聽從（西 3：22 上）。

（b）**誠實的心聽從 -** 總要存着敬畏主的心來事奉上司（西 3：22 下）就是存着真誠、正直、誠懇的態度來聽從，好像聽從基督一般（因主才是真正的主人）（弗 6：5 下）

（c）**不要只在眼前事奉 -** 只在眼前事奉，是為了討人的歡心和喜歡（西 3：22-23 中；弗 6：6 上）；並不是真心盡自己的職責來工作，因此上司不在時，就隨便、偷懶或停工。這絕對不能討主喜悅！

（d）**要像主的僕人 -** 要把自己當作是基督的僕人，從心裡樂意遵行神的旨意（弗 6：6）

（e）**像是給主作的 -** 無論作甚麼（凡與罪惡無關的事），都要從心裡作，像是給主作的（西 3：23；弗 6：7）- 就是整個人投入工作；不單因責任，更是為主作的，親切感受到主的愛、主的安排，願意叫主得滿足。

（f）**從主得基業為賞賜 -** 因知道事奉主必從主得基業為賞賜，主並不偏待人（弗 6：8；西 3：24-25）主是公義的，按人所行的受報應，完全不會根據人的外表來判斷人。

「…因為耶和華不像人看人，人是看外貌，耶和華是看內心。」（撒上 16：7）

（ii）對同事應有的態度（西 3：22-23；弗 6：5-7）

（a）**愛與謙卑，主動關懷 -** 一般與同事相處的時間，比家人、朋友或上司更多；因此必須建立友善的關係，以致每天都有開心快樂的時刻。首先，必須彼此尊重，不要有嫉妒、為上位爭權奪利等的心。相反，要「用謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容」（弗 4：2）傾聽同事的需要，活出和實踐「彼此擔當重擔、扶持、勸勉」等（加 6：2）。

（b）**不論斷 -** 不批評他人（雅 4：11），以和平解決衝突（太 18：15-17）

（c）**為主作見證 -** 在同事間，為主作美好的見證，是傳福音最好的機會，因大家相處的時間多，同時彼此了解大家在職場所面對的困難，因此有同舟共濟的感覺。

（iii）對下屬/僱員（聖經稱僕人）應有的態度（西 4：1；弗 6：9）

（a）**要公公平平的待僱員 -** 不可只為個人利益，而不為僱員着想刻意扣減工資。事實僱主和僱員的地位和職責雖有不同，但彼此各有應盡的責任和義務，同樣需要向主交賬，按自己的本分行善得賞、行惡受懲罰。你善待人，神就善待你。

（b）**原因：同有一位主在天上 -** 這提醒作僱主的，天上的主才是真正的主人，自己也要向天上的主交代，祂是萬王之王，萬主之主。

在人中間雖有主僕之分，但在神面前人人平等，祂對所有人都是一視同仁。因此，我們更沒有資格偏待人、也不可偏待下屬。

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：

（1）您的工作態度是怎樣的，例如：不論有沒有人看見或知道您都會忠心努力工作；準時開工、準時收工；或遲到早退？

（2）您與同事之間的關係如何？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

小結與轉接：感謝各位的分享，原來，我們的工作不單得工錢，將來還會得基業為賞賜。現在讓我們學習當面對不合理事情的處理原則。

（3）面對不合理事情的處理原則

（i）**分辨不合理的性質 -** 道德性爭議（例如：造假帳目騙政府、欺騙手法）- 必須堅守真理，以溫柔態度表明立場（箴 31：8-9）。非道德性的不公平（例如：分工不均）- 反省自身，再以溝通尋求改善。

（ii）**沉默不等於認同 -** 有時需要「靈巧像蛇，馴良像鴿子」（太 10：16）。若立即發聲會引發衝突，可先安靜禱告，尋求智慧和時機。但長期沉默可能使惡勢蔓延，需在適當情況（例如：內部申訴）中發聲。

具體行動步驟：

（a）禱告和察驗 - 求神顯明問題核心和個人動機（詩 139：23-24）；

（b）溫和溝通 - 按（太 18：15）原則，先私下與當事人對話，避免公開指責。

（c）尋求協助 - 若沒有果效，透過公司制度或屬靈長輩尋求建議。

（d）交託和信靠 - 結果交託給神，堅信神必掌管（羅 8：28）。

組長提問：在職場上，當面對不合理的事情，您會怎樣處理？

Part Ⅲ：討論、分享與禱告（25-30 分鐘）

（一）小組討論與分享（15 分鐘）

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

帶領技巧：先讓組員沉思，再邀請自願分享，切勿勉強！同時，留意發言均衡。

（1）請分享您現在是僱主？僱員？自僱人士？全職家庭照顧者？退休人士？其他 _____。

（2）請分享您是否非常滿意現在的身份？原因？_____。

（3）在職場實踐信仰，您覺得最大的挑戰是甚麼？請簡短舉例：_____。

（4）有人說，「職場是神塑造我們生命的道場」，您同意嗎？同意 [ ]；不同意 [ ]。在您的崗位上，如何經歷這種塑造？ _____ 。

（5）您的工作如何能成為「榮耀神、祝福他人」的管道？請分享一個小例子_____

_____ 。

見證分享：

邀請 1-2 位組員分享過去對「基督徒的工作觀」的認識或感受。

組長預備簡短見證：一個過去「工作」的經歷，或「個人靈修親近神」的經歷。

（二）禱告與回應行動（10 分鐘）

小組禱告：請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。

組長帶領結束禱告（以下只作參考範例）：

「親愛的天父，深深感謝祢創造我們，賜我們尊貴的身份和工作的使命。雖然我們犯罪破壞了祢完美的計劃，但祢藉着祢的愛子主耶穌基督的救贖恩典，使我們能夠重新恢復這尊貴的身份和工作的使命。求聖靈幫助我們有正確的工作態度，加我們力量成為職場上的鹽和光，為主作美好的見證。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

行動挑戰：鼓勵組員本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「不要只在眼前事奉，像是討人喜歡的，要像基督的僕人，從心裡遵行神的旨意。甘心事奉，好像服事主，不像服事人；因為曉得各人所行的善事，不論是為奴的，是自主的，都必按所行的得主的賞賜。」（弗 6：6-8）

預告下一課主題：「第十課 - 基督徒的交友和婚姻觀」

簡略預告下一課的內容，並盼望組員在上課前，預先閱讀下一課的內容。

提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週全部習作。

本週學習摘要：（**組長提示：**請組員安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

（1）我對本課主題「基督徒的工作觀」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____ 。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____ 。

（3）一個具體行動：本週，安排時間認真思考、檢視自己對上司、同事、下屬的態度是如何的？是否一致？還是對上司與下屬是完全兩個不同的面孔和態度？有沒有曾經傷害同事或

下屬，若是考慮如何修補關係：_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《基督徒的工作態度》活出來（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

[ ] 建立靈修習慣 - 早上禱告：將當天的工作交託神；短暫休息時默想經文；睡前反省：為當日的事情感恩或言行悔改。

[ ] 工作與品格並重 - 追求卓越：持續進修；誠信無偽：拒絕職場常見的謊言或貪污（箴 11：1）。

[ ] 建立職場團契 - 若已有職場團契，繼續保持與基督徒同事定期查經、分享代禱，彼此勸勉；若仍沒有建立職場團契，計劃如何開始，例如：祈禱、留意同事當中有多少基督徒，彼此午餐或小休時間是否一致，並嘗試邀請一位同事一起用餐或禱告_____。

本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的天父，深深感謝祢創造我，賜我尊貴的身份和工作的使命。雖然我犯罪破壞了祢完美的計劃，但祢藉着祢的愛子主耶穌基督的救贖恩典，使我能夠重新恢復這尊貴的身份和工作的使命。求聖靈幫助我有正確的工作態度，加我力量成為職場上的鹽和光，為主作美好的見證。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組長注意事項：

（1）帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。

（2）帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。您的生命見證，就是最有力的教材。

（3）若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆您」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。

（4）組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。

（5）留意沉默組員，會後可個別關心。

（6）週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。

組長課後評估（評估範圍例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。

單元三：活出門徒的生活

本課主題：《第十課 - 基督徒的交友和婚姻觀》

課程基本資料

課程目標：幫助組員明白基督徒的交友觀，朋友的重要性，建立友誼的目的和態度，分辨和選擇朋友的智慧，建立真正友誼的關係，認識網路交友的智慧和界線，認識婚姻的來源和目的，選擇婚姻伴侶的關鍵因素，信與不信不能同負一軛的應用和單身與結婚的比較。

課程時間：70-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-10 分鐘；核心真理教導 40-50 分鐘；討論、分享與禱告 25-30 分鐘；本週實踐行動）

課前預備：

（1）先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；

（2）預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備，可預備相關經文 PPT；

（3）為組員禱告，也求聖靈賜您屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時思想自己對「基督徒的交友和婚姻觀」的認知。

課程流程與帶領指引

🙏**禱告開始**

回顧：簡短回顧「第九課 - 基督徒的工作觀」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了基督徒的工作觀；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享。

Part I：破冰活動（5-10 分鐘）

😊 **組長提問：**

（1）您對朋友有沒有要求？若有，有甚麼要求？

（2）您對結婚對象有甚麼要求？您認為理想的婚姻是「神所配合」、「長輩介紹安排」、還是「自由戀愛選擇」？

帶領提示：營造輕鬆氣氛，鼓勵組員簡短分享，或邀請 1-2 位組員分享；不要急於糾正答案，先聆聽他們對「基督徒的交友和婚姻觀」的認知，為預備後面的聖經教導。

組長結語與轉接：感謝各位的分享。接下來我們打開聖經，看看聖經如何教導我們有關基督徒的交友和婚姻觀是神所配合、長輩介紹安排、還是自由戀愛選擇。

Part II：核心真理教導 - 主題重點和內容（40-50 分鐘）

本課重點經文：「人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。你們若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。」（約 15：13-14）

（I）基督徒的交友觀

（一）朋友的重要性，目的和朋友的生命特質（15 分鐘 + 2 分鐘-互動）

有人說：「在家靠父母，出外靠朋友。」;「近朱者赤，近墨者黑。」可見朋友對我們有很大的影響；特別現今網絡世界，很容易在網上結交朋友，更要加倍小心。

（1）朋友的重要性

（i）**身份的認同 -** 每個人都需要被認同、被接納，沒有人想被孤立。有朋友表示身份的認同、有安全感、歸屬感、不必擔憂孤獨等；相反，沒有朋友會感到被孤立、被遺忘、不被接納等，因而產生兩種不同的反應：

（a）自大 - 認為自己根本不需要朋友；

（b）問自己為甚麼沒有朋友，但大部分的答案都會是負面的！容易陷入自我懷疑，產生自卑或自憐，甚至認為自己不可愛或不友善。

（ii）**正面和負面的影響 -** 在交友方面，不是所有朋友都能彼此建立和互助；因此必須懂得分辨和選擇朋友。先認識那些是益友（正面的影響 - 建立生命），那些是損友（負面的影響 - 拆毀生命）。禱告求神賜屬靈的智慧，懂得分誰值得交往，例如：觀察對方對信仰、道德、為人、與人相處的態度等。

以下是認識不同類型的朋友，並他們對生命和生活的影響：

一般社交朋友 - 只是彼此認識對方的名字，或一些簡單、表面的認識。在我們生命中，沒有甚麼影響。

密友、益友 - 彼此了解、互相幫助、鼓勵支持，分享心事，一起享受愉快時光；也能彼此分擔內心的憂慮，不愉快的事情。當開心或不愉快時，總想起對方，而在可能的情況下立刻出現的好朋友，彼此盡己所能幫助和建立對方。「膏油與香料，使人心喜悅；朋友誠實的勸教，也是如此甘美」（箴 27：9）;「鐵磨鐵，磨出刃來（磨得鋒利）；朋友相感〔磨朋友的臉〕也是如此（意思朋友互相切磋，才智也變得敏銳）」（箴 27：17）

亦師、亦友 - 生命中珍貴的友誼。他們擁有天賦的技能、慧眼、人力、物力等資源，更重要的是他們刻意運用本身的技能來建立別人的生命，例如：屬靈導師，屬靈師傅等。聖經人物的例子：主耶穌與 12 使徒，保羅與提摩太，巴拿巴與馬可等。

損友 - 帶領人一起盡情享受罪中樂、不顧後果等。當有困難時，不會顧及別人，找他們幫助是絕不可能！聖經人物的例子：浪子的朋友。「財物使朋友增多，但窮人朋友遠離。」（箴 19：4）「…仇敵連連親嘴，卻是多餘。」（箴 27：6）

拆毀生命者 - 他們誤入歧途，並引導人誤入歧途，一起作犯法的事。更有些人誤信邪教，並積極帶領人一起誤信邪教，走向滅亡的路！因此，當遇着損友和拆毀生命者，要盡快遠離他們。

真正的知己好友是需要愛心，時間，心思，耐性等；但拆毀生命者卻不需要任何條件，就可以在瞬息間拆毀了。

（iii）**建立平衡的生活圈**

核心圈：能分享軟弱、彼此守望的屬靈同伴；

朋友圈：價值觀相近、能共同成長的夥伴；

友好圈：普通交往，以愛心見證主的對象。

（2）基督徒建立友誼的目的

（i）**在信仰路上彼此造就 -** 基督徒的交友不單為了情感需求，更是為了在信仰路上彼此造就、扶持、共成長，榮耀神。

在聖經裡，大衛與約拿單給我們很好的友誼榜樣：

彼此欣賞，並結盟 -「約拿單愛大衛如同愛自己的性命，就與他結盟（結拜為兄弟）。」（撒上 18：1、3）

約拿單知道神已揀選大衛 - 大衛作事精明，耶和華也與他同在（撒上 18：14），約拿單沒有因大衛比他好而嫉妒他和除掉他，相反他欣賞和成全大衛，因他知道這一切都是出於神，沒有人能勝過神的旨意，甚至他父親掃羅多次要殺大衛，他都救大衛脫離父親的手（撒上 20：8）。

信守承諾 -「…願耶和華在你我中間，並你我後裔中間為證，直到永遠…」（撒上 20：42）

（ii）**以基督的心為心的友誼觀 -** 真正的友誼就是自己先經歷神的大愛，被基督的愛激勵和感動，而懂得回應神的愛，愛別人。基督徒的交友不是尋找完美的人；而是同走天路的人，彼此扶持，忠心為主作見證。求神賜屬靈的智慧，建立能同哭同笑（羅 12：15）、同奔天路的珍貴朋友！更重要的是有主耶穌作我們的朋友，「…人的愛心沒有比這個大的。你們若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了」（約 15：13-14）

成為別人的益友：（a）決心不作損人的事；（b）在任何情況下，特別在朋友有困難時，願意聆聽、代禱、幫忙；（c）明白幫助朋友間接也建立自己；（d）決心每天都鼓勵自己和朋友。

（3）好友與損友的生命特質

（i）**值得深交的好友生命特質 -** 互愛、互信、互助的知己朋友，應有的特質：

敬畏神 -「凡敬畏祢，守祢訓詞的人，我都與他作伴。」（詩 119：63）

智慧品格 -「與智慧人同行的，必得智慧…。」（箴 13：20）

真誠無偽、誠實可靠 - 不吹噓或假裝，彼此尊重，真誠，可以坦誠相處；

忠誠勸勉 -「朋友加的傷痕出於忠誠，仇敵連連親嘴卻是多餘。」（箴 27：6）

關心 - 處處為朋友着想，保護他們的聲譽免受傷害。

能守秘密（在合法的事情上）- 不會為利益出賣朋友。

（ii）**損友的生命特質 -** 就是自私和嫉妒的心，是人與人之間問題的核心，將人與神、與別人分隔。自私的人，在任何情況下都是先考慮和保護自己的益處、安危等，不會考慮別人的安危等。嫉妒的心，就是當別人比自己聰明、有才幹等；內心有一種“酸溜溜的感覺”；若不處理有時會有意無意中傷別人，破壞彼此的友誼。

互動點（約 2 分鐘）

組長提問：

（1）您認為怎樣可以成為可信任、可親近、可分擔、受敬重的朋友？

（2）您是否有許多朋友，他們都喜歡您？若是，您以甚麼原則來建立友誼？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

轉接：感謝各位的分享。接下來我們繼續學習基督徒建立友誼應有的態度。

（二）基督徒建立友誼應有的態度[44]（10 分鐘 + 3 分鐘-互動）

世上有許多共享快樂的朋友，但當面對困難、危機時，能互相幫助、關心的卻不多。但作為主的門徒，我們應從聖經的原則來建立合神心意的友誼，同時，求聖靈賜屬靈的智慧和恩典來建立真正的友誼，並實踐在日常生活中。

（1）對待「好朋友」的態度

（i）**培養真摯友誼條件 -** 友誼是基於彼此欣賞、互愛、互信、互相了解、提醒、勸勉、鼓勵等；願意承認、肯定彼此的優點、接納彼此的缺點；追求善良，關懷，支持等，作為人生的目標。

（ii）**遵行主的命令 -** 彼此分享喜樂，憂慮，善待朋友，特別是那些較不容易相處的人，來實踐這教導！「你們要彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。」（約 14：34）

[44] 參考：Michael D. Warden, *Making Friends – Keeping Friends*, (USA: Thom Schultz Publications, Inc.).

（iii）**患難見真友情 -** 在平順時，彼此相愛的友誼不難，但在困苦、艱難中就極難能可貴。「朋友乃時常親愛，弟兄（密友）為患難而生。」（箴 17：17）

（iv）**忘記傷害，銘記勸教 -** 朋友相處，傷害往往是無心的，幫助卻是真心的。那些誠實勸教的朋友，對我們有很大的幫助；互相勉勵，努力行善才是真正的朋友（箴 27：9）。忘記那些無心傷害，銘記那些誠實勸教和幫助，您會發現在世上您有許多真摯的朋友。

（2）對待「損友」的態度

（i）**遠離損友 -** 損友會帶領我們接觸不道德的事情，使我們漸漸墮落。「濫交朋友的，自取敗壞…。」（箴 18：24）

（ii）**不悔改的人 -** 對持續犯罪不悔改的人，「…若有稱為弟兄，是行淫亂的，或貪婪的…或醉酒的…。這樣的人不可與他相交，就是與他吃飯都不可。」（林前 5：11）

（iii）**褻慢人 -** 嘲諷、褻慢的人 - 「不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位。」（詩 1：1）

（iv）**好爭競的人 -** 「好生氣的人，不可與他結交；暴怒的人，不可與他來往。」（箴 22：24）有時會因爭競，朋友可變為敵人；而因一些共同目標，敵人可變為朋友；例子：「從前希律和彼拉多彼此有仇，在那一天就成了朋友」（路 23：12）

（3）效法「主耶穌基督」的態度

（i）**學習主以愛和智慧待人 -** 學習主以愛心對待，用智慧相處：祂接納軟弱的人，但從不認同罪；祂對撒瑪利亞婦人耐心引導，但對法利賽人嚴厲責備；祂親近有需要的人，例如：主耶穌與稅吏、罪人交往（太 9：10-13）；但不受人掌控。

學習說「不」 - 拒絕不合神心意的活動，但保持溫和態度（彼前 3：15），例子：「謝謝邀請，但我週日要去教會崇拜。」

（ii）**實踐愛仇敵 -** 不必將所有人帶入內心深處，但仍以基督的愛待他們，「要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。」（太 5：44）對排擠您的同事，不報復，但不必強求親密友誼。

（4）與異性建立友誼時

保持適當界限：避免過度自信；注意會面的時間和地點（特別是晚上或偏僻處），單獨與異性會面需要謹慎；對身體接觸劃定清晰界線；建議邀請其他朋友一同參與（例如：雙約會或群體活動）。

（5）網路交友的智慧和界線

（i）**網路交友的益處**

擴闊視野 - 認識不同文化背景的基督徒。

特殊群體支持 - 例如：特殊疾病團契、宣教士群組等。

方便性 - 不受時空限制的屬靈交流。

（ii）**需要注意的風險**

真實性難辨 - 可隱藏身份、性別、動機等，撒但也裝作光明的天使（林後 11：14）

深度不足 - 虛擬關係難以取代面對面的團契。

試探增多 - 匿名性可能降低道德警惕。

（iii）**安全實踐原則**

保護隱私 - 不輕易分享住址、財務等個人資料。

設立界限 - （a）避免單獨與異性長時間私訊；（b）不參與曖昧或不合真理的對話；（c）儘早實體見面 - 若發展重要友誼，邀請參加教會群體聚會中觀察。

進深思考：怎樣對朋友表達愛和關心，這對我們珍惜寶貴友誼提供 5 種表達方式，並需要注意 5 種很容易失去朋友的事情，千萬不要做（更多資料，請參閱本課最後的「**課後進深閱讀**」）

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：

（1）您有沒有嘗試在網路交友？有的請舉起右手，沒有的請舉起左手。

（2）有的可否請您，嘗試舉例：網路交友的一或二個優點和需要小心的一個缺點。同樣，沒有的可否請您，嘗試舉例：您不想在網路交友的一或二個原因。

轉接：感謝各位的分享，讓我們在實際生活上了解網路交友的優點和缺點。接下來我們繼續從聖經看基督徒的婚姻觀。

（Ⅱ）基督徒的婚姻觀

基督徒應如何建立合神心意的婚姻，例如：婚姻是否神配合和安排？基督徒怎樣選擇婚姻伴侶？信與不信是否不能同負一軛？基督徒可否在網上結交異性伴侶？單身與結婚有甚麼不同？

（一）婚姻的來源和目的（6 分鐘）

許多人，甚至基督徒，常會問婚姻是神配合和安排，還是人自己安排？

（1）婚姻是神為人設立的

（i）**婚姻是神為人設立的 -** 從創世記第一、二章，看到婚姻是神為人設立的神聖制度和盟約，並樂意在其中賜下引導和祝福。「耶和華神說：『那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他。』」（創 2：18）

「耶和華神就用那人身上所取的肋骨，造成一個女人，領她到那人跟前。那人說：『…可以稱她為女人，因為她是從男人身上取出來的。因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。」（創 2：22-24）

（ii）**賢妻是神所賜的 -** 神在婚姻中有主權，「房屋錢財是祖宗所遺留的，惟有賢慧的妻是耶和華所賜的。」（箴 19：14）「得着賢妻的，是得着好處，也是蒙了耶和華的恩惠。」（箴 18：22）

（2）婚姻的目的

（i）**彼此相伴互相成全 -** 「那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他。」（創 2：18）在愛中彼此幫助，塑造屬靈品德，活出基督樣式。

（ii）**生養敬虔的後裔 -** 生養眾多、遍滿地面 - 「神就賜福給他們，又對他們說：『要生養眾多、遍滿地面、治理這地，也要管理…。』（創 1：28）；「兒女是耶和華所賜的產業。」（詩 127：3）；「雖然神有靈的餘力能造多人…為何只造一人呢？乃是祂願人得虔誠的後裔…。」（瑪 2：15）

（iii）**預表基督與教會的奧秘 -** 夫妻關係展現基督與教會的奧秘，透過夫妻親密的關係和態度，反映基督與教會的關係和態度 - 妻子要順服丈夫預表教會要順服、敬畏基督；而丈夫要愛妻子預表基督愛教會，為教會捨己（弗 5：21-28、31-32）。

（二）選擇婚姻伴侶的關鍵因素、單身與結婚的比較（12 分鐘）

（1）選擇婚姻伴侶的因素

（i）**彼此靈命、屬靈品格的成熟度**

靈命成熟度 - 共同信仰根基（林後 6：14）、對神話語的渴慕、服事心志；

果子辨認 - 屬靈果子的表現（加 5：22-23）；

責任感 - 在財務、人際關係、工作態度；

情緒管理 - 處理衝突的方式（箴言 15：18）

（ii）**人生方向的共識**

價值觀、家庭角色、子女教育、教會生活、金錢奉獻、簡樸生活等看法；

情感的連結與承諾 - 不單「彼此心靈相通、有默契」的感覺，更有彼此願意委身的決心

避免政治婚姻 - 為某些利益或目的而結合。

（iii）**尋求神引導的途徑**

基督徒需要祈禱求聖靈賜智慧，在尋求神引導的過程中懂得分辨，和積極預備自己成為好的配偶。

禱告求印證 - 內心平安、環境印證、屬靈長輩印證；

檢視動機 - 是否出於孤獨、壓力，還是真心願意和配偶共同生活，服事神；

觀察品格 - 對方在壓力、教會、日常生活中的真實性格。

（iv）**網絡結交異性伴侶的智慧**

潛在優點 - 擴大認識主內肢體的機會（尤其在小教會）；有機會先專注心靈溝通，減少外表干擾；

需要注意的風險 - 真實性難辨：網路形象可能與真實有很大的差距；試探增多：隔着螢幕容易過早分享親密關係，或同時與多人交往；缺少群體印證：難以觀察對方在工作、教會中的真實性格和樣貌；

實踐安全原則 - 設立交往過程的界限：避免單獨長時間私訊，避免過早一對一，讓關係在光明中發展；群體交往：儘早邀請參加教會實體活動，讓屬靈長輩觀察；保護心靈與身體界線：持守清潔，遠離試探（帖前 4：3-5）；不輕信「神帶領」直到有明確印證和承諾；無論如何認識都需要傳統的求證過程。

進深思考：至於「**信與不信能否同負一軛**」的應用，對正在考慮結婚對象，或已婚而另一半配偶並不是基督徒如何處理（更多資料，請參閱本課最後的「**課後進深閱讀**」）。

（2）單身與結婚的比較

（i）**單身的優點與挑戰**

優點 - 專心事奉主（林前 7：32-35）；自由調整時間參與事奉；回應神的呼召

挑戰 - 社會的壓力；孤獨感的考驗；需要刻意建立深度友誼關係；

單身階段的預備 - 先專心祈禱，讓聖靈在您內心啟示，您是否有獨身的屬靈恩賜，讓您可以專心事奉神？若是，專注成為合神心意的人；若不是，相信神為亞當預備夏娃，為以撒預備利百加，也必在您的生命中顯明祂美好的旨意和計劃。

成為合適的人 - 專注塑造屬靈品德；

參與群體生活 - 在教會生活中學習與異性自然交往；

信靠神的時機 - 拒絕「焦急而沒有底線」。

（ii）**婚姻的優點與挑戰**

優點 - 親密配偶的共同成長；見證基督與教會的奧秘；養育敬虔後代的喜樂；

挑戰 - 需要不斷學習捨己；協調性別差異的功課；時間與經濟的分配。

婚姻生活的實踐 - 定時靈修禱告 - 夫妻一起靈修、禱告；

衝突中的恩典 - 學習「快快的聽，慢慢的說」（雅 1：19）；

一起服事 - 在教會中尋找可一起參與的事奉。

組長總結：單身是恩賜，婚姻也是恩賜，無論單身或結婚，都是神給每個人不同的託付，同樣活出豐盛的使命。

Part Ⅲ：討論、分享與禱告（25-30 分鐘）

（一）小組討論與分享（15 分鐘）

小組討論：先安靜後自我測試，然後（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

自我測試：[45]

（1）假若，您有一天空餘時間或假期給您隨意使用，您會：

[ ] 約一班朋友去郊外旅行、燒烤、野餐等；

[ ] 約一、二個知己出外遊玩、交談、看電影等；

[ ] 獨個兒留在家裡，做自己喜歡的事情，例如：看電視劇、看電影、聽音樂等；

（2）身處在一些陌生人或與您性格不同的人當中，您會：

[ ] 嘗試盡量投入和認識他們；[ ] 感到不自在；[ ] 嘗試避開；

（3）朋友介紹您一種新的活動，希望您也一起參加，您會：

[ ] 立刻應邀，樂意嘗試看自己會否喜歡；

[ ] 在對方再三邀請下，不願掃興而稍作嘗試；

[ ] 不為所動，表示沒有興趣；

（4）您早已答應了 A 君去游泳，後來 B 君也約您去看一套您渴望已久想看的電影，您會：

[ ] 遊說 A 君一起去看電影；[ ] 推辭 B 君的邀請；[ ] 推辭 A 君的約會；

（5）您的朋友和您一起參加比賽，他/她得了獎，您落敗了，您會：

[ ] 衷心的為他/她感到高興；[ ] 自嘆倒霉；[ ] 嫉妒；

（6）朋友家中發生了不愉快事件，請您幫忙做些小事，您會：

[ ] 樂意幫忙願意分擔朋友的痛苦；[ ] 勉強應承；[ ] 建議他/她找別人幫忙，會更好；

（7）當朋友信任您，向您傾訴他們的問題時？您通常會：

[ ] 耐心聆聽並保密；[ ] 偶然聆聽；[ ] 感到不耐煩或絕無此事。

---

[45] 劉式湄，《人際關係的藝術》（香港：突破出版社，1988）（伍美娟，交友之道-小測驗），頁 115-120。

（8）您會與朋友分享您的抱負、失望，或遇到個人問題時，您會：

[ ] 只向熟朋友傾訴或求助；

[ ] 告訴每一個您所遇到的朋友；

[ ] 對每一個朋友都守口如瓶，不願麻煩別人，自己想方法解決；

從以上的測試，您的答案表示您對朋友的看法，和朋友在您生命中的位置等。

見證分享

邀請 1-2 位組員分享過去對「基督徒的交友或婚姻觀」的認識或感受。

組長預備簡短見證：一個對「基督徒的交友」的實例，或「個人靈修親近神」的經歷。

（二）禱告與回應行動（10 分鐘）

小組禱告：請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。

組長帶領結束禱告（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌基督，深深感謝祢不單是我們的救主、生命的主，亦讓我們可以成為祢的朋友。同時，感謝祢透過祢的話語讓我們知道婚姻是祢為我們設立的。求聖靈賜我們屬靈的智慧，明白主的旨意，以致懂得珍惜真正的友誼，並懂得選擇婚姻伴侶，一起同心敬拜和事奉祢。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

行動挑戰：鼓勵組員本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。你們若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。」（約 15：13-14）

預告下一課主題：「第十一課 - 基督徒的道德倫理觀」

簡略預告下一課的內容，並盼望組員在上課前，預先閱讀下一課的內容。

提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週全部習作。

本週學習摘要：（**組長提示：**請組員安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

（1）我對本課主題「基督徒的交友和婚姻觀」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：想一想，有沒有一些朋友，我已很久沒有與他們聯絡，決定在這兩個星期，先將他們的名字寫下，為他們禱告，然後安排時間，主動關心他們（例如：電話、WhatsApp 信息等）：_____

_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《基督徒應有的屬靈品德和待朋友的真誠態度》活出來（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

建立與神親密的關係

[ ] 敬畏神 - 每天靈修、祈禱、讀經、親近神，與神有密切的關係，才能與人有和諧的人際關係。

培養值得朋友信任的屬靈品德

[ ] 培養屬靈的品德，本週我願意在那一個屬靈品德，例子：真誠無偽、誠實可靠、坦誠、忍耐等，下功夫操練，也祈禱求聖靈幫助_____。

[ ] 建立互愛、互信的知己朋友，關心朋友，處處為朋友着想，我願意每天培養甚麼應有的態度：_____。

[ ] 能守秘密（在合法的事情上），絕不會為利益出賣朋友。當聽到一些謠言或破壞朋友的聲譽時，我會如何處理_____。

[ ] 當朋友有困難時，我會袖手旁觀，還是願意聆聽、代禱、幫忙_____。

培養正確的婚姻觀

[ ] 堅守婚姻盟約（已婚者：本週如何培養更親密甜蜜的婚姻關係；或單身者：本週如何預備自己，成為未來合神心意的伴侶？）：_____。

本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌基督，深深感謝祢不單是我的救主、生命的主，亦讓我可以成為祢的朋友。同時，感謝祢透過祢的話語讓我知道婚姻是祢為我們設立的。求聖靈賜我屬靈的智慧，明白主的旨意，以致懂得珍惜真正的友誼，並懂得選擇婚姻伴侶，一起同心敬拜和事奉祢。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組長注意事項：

（1）帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。

（2）帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。您的生命見證，就是最有力的教材。

（3）若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆您」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。

（4）組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。

（5）留意沉默組員，會後可個別關心。

（6）週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。

組長課後評估（評估範圍例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。

課後進深閱讀

怎樣對朋友表達愛和關心

以下提供 5 種表達珍惜、培養寶貴友誼的方式：[46]

參加重要的事情	參加他/她看為重要的事情，例如：生日會，婚禮，家庭郊遊等，因為您的出席本身就是一份友誼的禮物。
找出喜歡的興趣	找出並與他/她分享他/她喜歡的興趣，例如：一起去探索一個新的購物中心或公園，一起參加一種球類活動享受當中的喜樂和時光。
特別的禮物	根據您的創意送給他/她特別的禮物，例如：烘製他/她喜歡吃的蛋糕、曲奇餅，感謝的微笑，為他/她預備一個特別的生日派對等，令他/她感到驚訝！
鼓勵和支持	當他/她需要鼓勵和支持時，表達您對他/她的鼓勵和支持，例如：給他/她一個擁抱，用一個小玻璃瓶裝滿一些聖經金句、或承諾為他/她禱告的字條、或寫上一些表達您內心感受的字條，或電郵一首他/她喜歡的詩歌，或聖經金句，或鼓勵的說話等。
真誠聆聽	真誠關心和耐心聆聽他/她的內心感受，例如：留意他/她說甚麼，關注的是甚麼或想成就的是甚麼等；而您感到有興趣，並顯示您的支持，有助他/她感到自己是重要的。

以下提供 5 種需要注意一些很容易失去朋友的事情，千萬不要做：[47]

[46] Michael D. Warden, "Making Friends – Keeping Friends." USA: Thom Schultz Publications, Inc., P. 71-76.

[47] 同上，頁 73。

不聆聽他/她的觀點	從不聆聽他/她的觀點和想法；或相反，告訴他/她最好聽取您的建議。
炫耀自己	不誠實、不真誠、善變；對自己的成就大加讚揚，和常炫耀自己有多好。
在人面前糾正錯誤	常常在別人面前糾正他/她的錯誤，從不單獨與他/她談論有關錯誤的事情；爭取每個機會取笑和批評，不想這樣會多傷害他/她。
不堅守承諾	為了讓他/她做自己想做的事情，而作出承諾，但卻不堅守承諾；或奉承他/她，特別是當他/她不值得奉承或稱讚時。
利用朋友	從他/她身上得着好處和利益；但當他/她遇到困難時，不會幫助或嘗試了解。

「信與不信能否同負一軛」的應用

統計顯示，信仰不同的婚姻，信徒的信仰常會逐漸淡化。

經文原則	「你們和不信的原不相配，不要同負一軛。」（林後 6：14）這節經文雖不單指婚姻，但婚姻作為最親密的「軛」，確實是重要應用的領域。
實際考慮	屬靈方向的統一 - 婚姻是共同走人生路，若方向不同必然產生張力； 生活決策的基礎 - 教養子女、財務奉獻、時間運用等，都需要共同的價值觀。
對已存在「信與不信」的婚姻	若已婚，要盡力維持，因為不信的配偶因着信主的一方成為聖潔，「至於那已經嫁娶的…。」（林前 7：10-16） 妻子有不信的丈夫 - 丈夫也情願和她同住，她就不要離棄丈夫，因為不信的丈夫，就因着妻子成了聖潔。妳這作妻子的，怎麼知道不能救妳的丈夫呢。若是離開了，不可再嫁，或是仍同丈夫和好。 倘若某弟兄有不信的妻子 - 妻子也情願和他同住，他就不要離棄妻子。並且不信的妻子，就因着丈夫成了聖潔。你這作丈夫的，怎麼知道不能救你的妻子呢。不然，你們的兒女就不潔淨。但如今他們是聖潔的了。 不可無故休妻或欺負妻子 - 婚姻是神聖和永久性的，「…因耶和華在你和你幼年所娶的妻中間作見證，她雖是你的配偶，又是你盟約的妻…所以當謹守你們的心，誰也不可以詭詐待幼年所娶的妻。」（瑪 2：14-15） 倘若那不信的人要離去就由他離去罷。無論是弟兄，是姐妹，遇着這樣的事，都不必拘束。神召我們原是要我們和睦。重點是「婚前謹慎，婚後忠心」。

單元三：活出門徒的生活

本課主題：《第十一課 - 基督徒的道德倫理觀》

課程基本資料

課程目標：幫助組員認識道德倫理改變的因素，基督教道德倫理的聖經立場，例如：關於同性戀、娼妓、毒品/大麻、賭博合法化等的聖經立場。求聖靈保惠師幫助我們持守基督徒應有的態度，並脫離這一切的試探。

課程時間：70-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-10 分鐘；核心真理教導 40-50 分鐘；討論、分享與禱告 25-30 分鐘；本週實踐行動）

課前預備：

（1）先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；

（2）預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備，可預備相關經文 PPT；

（3）為組員禱告，也求聖靈賜您屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時，思想自己對「基督徒的道德倫理觀」的認知。

課程流程與帶領指引

🙏 **禱告開始**

回顧：簡短回顧「第十課 - 基督徒的交友和婚姻觀」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了基督徒的交友和婚姻觀；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享。

Part I：破冰活動（5-10 分鐘）

🙂 **組長提問**：最近您在新聞或生活中，有沒有看到甚麼事情，讓您覺得「現在的社會道德標準好像跟以前（或跟聖經教導）不太一樣？

帶領提示：營造輕鬆氣氛，鼓勵組員簡短分享，或邀請 1-2 位組員分享，不要急於糾正答案，先聆聽他們對「基督徒的道德倫理觀」的認知，為預備後面的聖經教導。

組長轉接：感謝各位的分享。接下來我們打開聖經，看聖經如何教導我們有關道德倫理。

Part II：核心真理教導 - 主題重點和內容（40-50 分鐘）

本課重點經文：「當孝敬父母，使你的日子在耶和華你神所賜你的地上，得以長久。不可殺人。不可姦淫。不可偷盜。不可作假見證陷害人。不可貪戀人的房屋、也不可貪戀人的妻子、僕婢、牛驢、並他一切所有的。」（出 20：12-17）

（一）道德倫理改變的因素（5 分鐘 + 3 分鐘-互動）

現今這個道德模糊的世代，即使傳統以基督教立國的國家，已經大幅改變了道德倫理標準，例如：賭博、同性戀、娼妓、大麻、甚至安樂死等合法化。

原因可能是：

（1）**個人主義興起 -** 強調和高舉個人權利、自由等，沒有原則，不再像過往那樣持守真理；

（2）**相對主義盛行 -** 否定絕對真理的存在；

（3）**世俗化趨勢 -** 宗教信仰對公共政策的影響力減弱。

互動點（約 3 分鐘）

組長提示：基督徒在地上有雙重身份，就是（1）地上的國民，（2）天國的子民。因此，基督徒一面要在地上遵守身處的國家法律；而另一面又要堅守聖經真理，遵守神的命令和原則，特別要持守基督徒的道德倫理觀，並實踐為主在這個世代活出美好的生活見證，用生命的見證和真理的話語，一點一滴轉化這個世代。

組長提問：

（1）您認為基督徒要在地上，活出這雙重身份容易嗎？認為容易的請舉起右手，認為不容易的請舉起左手。可否簡短表達原因？

（2）您認為作為基督徒，應怎樣持守聖經所教導的道德倫理？

帶領提示：自由分享，或邀請 1-2 位組員分享。

組長轉接：感謝各位的分享。接下來讓我們繼續看聖經如何教導我們有關基督教道德倫理的聖經立場。

（二）基督教道德倫理的聖經立場（25 分鐘）

從聖經的立場來探討基督教的道德倫理觀，和實踐方式。

神所頒佈的十誡，從第五誡至第十誡，都是神賜予人與人之間最基本的道德倫理原則。

第五誡 -「當孝敬父母，使你的日子在耶和華你神所賜你的地上，得以長久。」（出 20：12）

第六誡 -「不可殺人。」（出 20：13）

第七誡 -「不可姦淫。」（出 20：14）

第八誡 -「不可偷盜。」（出 20：15）

第九誡 -「不可作假見證陷害人。」（出 20：16）

第十誡 -「不可貪戀人的房屋、也不可貪戀人的妻子、僕婢、牛驢、並他一切所有的。」（出 20：17）

（1）關於同性戀

（i）聖經基礎

聖經在多處經文中，明確表達了對同性性行為的立場：

舊約聖經：「不可與男人苟合，像與女人一樣；這本是可憎惡的」（利 18：22）

新約聖經：「女人把順性的用處變為逆性的用處…男人也是如此…。」（羅 1：26-27）；「…，不義的人不能承受神的國麼。不要自欺，無論是淫亂的，拜偶像的，姦淫的，作孌童的，親男色的…，都不能承受神的國。」（林前 6：9-10）在這兩節經文裡，兩次強調有這些行為的人，不能承受神的國。

（ii）基督徒應有的態度

在持守真理的同時，要記得對待不同生活方式的人，應當「恨惡罪，但愛罪人」。主耶穌曾與當時被社會邊緣化的稅吏和罪人同席，我們也當效法基督，以尊重和關懷的態度對待每個人，同時不妥協聖經的真理。

避免自義和定罪的態度，記得我們都是蒙恩的罪人；在道德爭議中，焦點應始終指向基督的救恩。

求神賜屬靈的智慧和勇氣，在這個世代忠心跟從基督！「惟用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督。」（弗 4：15）

（2）關於娼妓

（i）聖經基礎

在新約聖經對性道德的教導，強調只有在婚姻關係內的性關係才是合法的，在婚姻之外的都是不合道德標準。

「你們要逃避淫行…你們的身子就是聖靈的殿。」（林前 6：18-20）

「至於淫亂並一切污穢，或是貪婪，在你們中間連提都不可。」（弗 5：3）

「婚姻，人人都當尊重，床也不可污穢。」（來 13：4）

（ii）基督徒應小心

自己也要小心，免得被情慾引誘牽制；「你們聽見有話說，『不可姦淫。』只是我告訴你們，凡看見婦女就動淫念的，這人心裡已經與他犯姦淫了。若是你的右眼叫你跌倒，就剜出來丟掉，寧可失去百體中的一體，不叫全身丟在地獄裡…。」（太 5：27-30）

（3）關於毒品/大麻

（i）聖經基礎

雖然聖經沒有直接提及現代毒品，但有關身體和節制的教導：「豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？」（林前 6：19）；「務要謹守，儆醒…」（彼前 5：8），且「節制」是聖靈的果子（加 5：22-23）。

（ii）基督徒應小心

基督徒需要小心，不要受同輩或群眾的壓力，好奇嘗試吸大麻；

或被誤導可以減壓，振奮、增加精力；

或被誤導以為「少量使用」或「偶爾嘗試」不會上癮。

（4）關於賭博合法化

（i）聖經原則

反對不勞而獲的心態，「若有人不肯做工，就不可吃飯」（帖後 3：10）

工作的責任 - 「親手做工…就可有餘分給那缺少的人」（弗 4：28）；

管家的職分 - 錢財是神的託付，我們是管家（路 16：10-12）；

愛鄰舍誡命 - 賭博常導致家庭破碎、社會問題（腓 2：4）。

（ii）基督徒應有的態度

個人層面 - 徹底遠離任何賭博行為；培養勤勞簡樸、知足感恩的生活態度；

社會層面 - 反對賭博合法化的擴張；支持賭博成癮者的康復事工；提倡以健康的娛樂替代賭博，並棄絕僥倖贏錢的心態。

（5）關於安樂死

（i）聖經基礎

生命的神聖 - 人是按着神的形像被造的（創 1：27）；「不可殺人」的誡命（出 20：13）包括自己在內，不可自己毀滅或放棄自己的生命。

生命的主權屬於神、在祂手中 - 「凡活物的生命，和人類的氣息，都在祂手中。」（伯 12：10）「我們沒有一個人為自己活，也沒有一個人為自己死。我們若活着，是為主而活；若死了，是為主而死。所以我們或活或死，總是主的人。」（羅 14：7-8）

苦難的意義 - 苦難有神的旨意，「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。」（羅 8：28）

保羅的見證 - 「…因我甚麼時候軟弱，甚麼時候就剛強了」（林後 12：10）

（ii）基督徒應有的態度

反對主動安樂死或積極致死 - 分辨「停止無效治療」與「主動結束生命」的分別。

實踐建議：

支持並推廣安寧緩和醫療（Hospice/Palliative Care），讓病患者在尊嚴與無痛中走完人生最後一程。

推動更好的臨終關懷，與減低疼痛的治療和管理；

教會建立支持系統，陪伴病人走最後一程；

幫助信徒從永恆角度看苦難與死亡。

組長總結：在道德標準快速改變的時代，我們的盼望不在於改變世界，也不是逃避世界，而是要進入世界發揮鹽和光的功用。求聖靈賜我們愛心、屬靈的智慧和勇氣；在世俗壓力下仍堅定聖經立場，以溫柔愛心待人，使用我們的生命來影響周圍的人；並深知最終掌權的是基督！使我們能在這時代忠心跟從主，為主作見證。「在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。」（約 16：33）「…務要堅固，不可搖動，常常竭力多做主工，因為知道你們的勞苦，在主裡面不是徒然的。」（林前 15：58）

Part Ⅲ：討論、分享與禱告（25-30 分鐘）

（一）小組討論與分享（15 分鐘）

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

帶領技巧：先讓組員沉思，再邀請自願分享，切勿勉強！同時，留意發言均衡。

（1）當面對與聖經道德觀不同的立場或人士時，您通常的反應是甚麼？我們如何能做到既堅持真理，又保持愛心（如（弗 4：15）「用愛心說誠實話」）？

（2）您認為在世俗文化中，要保持基督徒的獨特身份？容易？還是不容易？原因？

（3）面對強大的世俗潮流，您是否曾感到「人微言輕」而無力？您認為基督徒可以如何透過日常的生活見證，在家庭或職場中發揮鹽和光的影響力？

（4）您認為如何可以在社交媒體，或社會服務中發揮影響力，例子：以溫和而堅定的態度，在公共議題上以理性和信仰立場見證真理？

見證分享：

邀請 1-2 位組員分享過去對「基督徒的道德倫理觀」的認識或感受。

組長預備簡短見證：一個過去對「基督徒的道德倫理觀」的體驗。

（二）禱告與回應行動（10 分鐘）

小組禱告：請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。

組長帶領結束禱告（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌基督，深深感謝祢留下您寶貴的話語；讓我們可以透過祢的話語來衡量道德倫理的準則，例如：關於同性戀、娼妓、毒品、賭博合法化等的聖經立場。求聖靈保惠師幫助我們持守基督徒應有的態度，並脫離這一切的試探。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

行動挑戰：鼓勵組員本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「當孝敬父母，使你的日子在耶和華你神所賜你的地上，得以長久。不可殺人。不可姦淫。不可偷盜。不可作假見證陷害人。不可貪戀人的房屋、也不可貪戀人的妻子、僕婢、牛驢、並他一切所有的。」（出 20：12-17）

預告下一課主題：「第十二課 - 建立基督化家庭」

簡略預告下一課的內容，並盼望組員在上課前，預先閱讀下一課的內容。

提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週的全部習作。

本週學習摘要：（**組長提示：**請組員安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

（1）我對本課主題「基督徒的道德倫理觀」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：我當然不可能改變任何人對道德倫理觀的看法，但我可以為這些事禱告，同時求聖靈賜我屬靈智慧知道，我可以集中在某一項議題上迫切、恆切地禱告以及有甚麼事情是我的能力做到的：_____

_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《基督徒的道德倫理觀》活出來（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

[ ] 每日祈禱讀經 - 建立穩固的信仰根基，並定期研讀聖經，明白神的心意。

[ ] 為國家和執政者禱告 - 「為君王和一切在位的禱告」（提前 2：1-2）。

[ ] 參加小組或團契 - 培養屬靈同伴，彼此扶持堅固信心，共同面對世代挑戰。

[ ] 參加教會的真理裝備課程 - 明白信仰的全備真理；學習護教學，能夠溫和而有效地為信仰辯護；並閱讀基督教倫理相關書籍。

[ ] 先與人建立真誠關係 - 透過實際關懷行動見證基督的愛，在教會建立支持小組（例如：關懷或陪伴身邊有需要的肢體，或支持教會已有的支持小組（例如：戒賭事工）。

[ ] 支持合乎聖經價值觀的機構和事工。

**本週禱告重點**（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌基督，深深感謝祢留下您寶貴的話語；讓我可以透過祢的話語來衡量道德倫理的準則，例如：關於同性戀、娼妓、毒品、賭博合法化等的聖經立場。求聖靈保惠師幫助我持守基督徒應有的態度，並脫離這一切的試探。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組長注意事項：

（1）帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。

（2）帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。您的生命見證，就是最有力的教材。

（3）若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆您」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。

（4）組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。

（5）留意沉默組員，會後可個別關心。

（6）週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。

**組長課後評估**（評估範圍例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。

單元三：活出門徒的生活

本課主題：《第十二課 - 建立基督化家庭》

課程基本資料

課程目標：幫助組員認識家庭的重要，家人彼此之間必須有和諧的關係，更重要是建立基督化家庭，能提前享受屬天的福氣；讓主耶穌成為家庭裡的真正主人。

課程時間：70-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-10 分鐘；核心真理教導 40-50 分鐘；討論、分享與禱告 25-30 分鐘；本週實踐行動）

課前預備：

（1）先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；

（2）預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備，可預備相關經文 PPT；

（3）為組員禱告，也求聖靈賜您屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時，思想自己對「基督化家庭」的認知。

課程流程與帶領指引

🙏**禱告開始**

回顧：簡短回顧「第十一課 - 基督徒的道德倫理觀」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了基督徒的道德倫理觀；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享。

Part I：破冰活動（5-10 分鐘）

🙂 **組長提問：**

（1）您認為世界上，最溫暖、最溫馨的地方是哪裡？原因？

（2）您的家人目前是全部、或部分是基督徒，還是目前只有您一位基督徒？假若只有您是基督徒，您認為要建立「基督化家庭」容易嗎？

帶領提示：營造輕鬆氣氛，鼓勵組員簡短分享，或邀請 1-2 位組員分享；不要急於糾正答案，先聆聽他們對「基督化家庭」的認知，為預備後面的聖經教導。

組長轉接：感謝各位的分享。接下來我們打開聖經，看看聖經如何教導我們有關家庭的重要性和家人彼此之間的關係。

Part II：核心真理教導 - 主題重點和內容（40-50 分鐘）

本課重點經文：「至於我、和我家，我們必定事奉耶和華。」（書 24：15 下）

（一）家庭的重要性和彼此的關係（20 分鐘 + 3 分鐘-互動）

（1）家庭的重要性

家庭是神所設立的基本單位，通常由夫妻和兒女組成，但也包含單親家庭、收養家庭，或單身者與屬靈家人（教會弟兄姊妹）的緊密連結。

神藉家庭賜給我們許多恩典，讓我們在地上有溫暖舒適的家，有愛我們的家人等。不論是從聖經或實際生活的角度，家庭是極為重要；因為家庭對每一個人的成長影響深遠，不單影響我們的信仰、人際關係、人生觀、價值觀、處事態度等。

它主要為個人和社會帶來四個核心的好處：

（i）**歸屬感與情感支持 -** 提供一個溫暖屬於自己的家；當開心、快樂時，可以盡情分享內心的喜悅，而不會被視為炫耀、遭嫉妒；當遇到挫敗時，家人能給予無條件的愛、接納、支持，一起面對困難。

（ii）**教育與價值傳承 -** 是孩子學習人際溝通技巧、信仰、道德觀、人生價值觀的第一所學校，促進人類文化、信仰的延續與傳承。

（iii）**經濟與生活互助 -** 財務支援、共同承擔生活開支、日常生活照顧，包括：飲食、健康等，提高生活品質和穩定性。

（iv）**繁衍與社會體制 -** 家庭是生育下一代、傳承後代的核心單位，同時幫助個人學習適應社會規範，成為良好的公民。

（2）家人彼此之間的和諧關係

事實不是每一個家庭都充滿愛、接納、包容等，因此要有幸福、美滿、和諧的家庭，必須有基督在每一個家人心中，所以要為自己的家能夠成為“基督化家庭”迫切、恆切禱告。首先，必須建立家人彼此之間的和諧關係，彼此相愛、尊重、融洽相處。

（i）**夫妻間的關係**[48] **-** 兩個人組成一個家庭，夫妻便是一體；必須照聖經的教導，建立美好的夫妻關係。夫妻應彼此包容、互補不足、愛護對方，培養美好的夫妻關係。

建立在「又當存敬畏基督的心，彼此順服」（弗 5：21）的基礎上：

妻子順服丈夫（弗 5：22-24；彼前 3：1）；

丈夫愛妻子如自己（弗 5：25、28；彼前 3：7）丈夫應當全心愛、珍惜和保護妻子，願意為她捨命；

夫妻的本分 - 夫妻應一生遵守在神面前所立的盟約，無論在任何情況，都彼此相愛、包容、扶助和忠誠。

[48] 李善求，《新生活-栽培性查經》（加拿大，多倫多：加拿大恩福協會，2004），頁 61-62。

（ii）**父母與子女的關係**[49]

子女要孝敬和聽從父母 - 孝敬父母是聖經的教導，也是第一條帶應許的誡命。「你們作兒女的，要在主裡聽從父母…要孝敬父母，使你得福，在世長壽。這是第一條帶應許的誡命。」（弗 6：1-3）聽從父母（弗 6：1）；孝敬父母（弗 6：2-3）；尊重父母（箴 23：22）；珍惜父母（歌 8：5）父母為兒女劬勞，因此要多謝爸爸媽媽的愛，照顧和支持。

父母要合理、公平地教導和對待每一個子女 - 使徒保羅教導作父母的基督徒，「你們作父親的，不要惹兒女的氣，只要照着主的教訓和警戒，養育他們。」（弗 6：4）「你們作父親的，不要惹兒女的氣，恐怕他們失了志氣。」（西 3：21）父母是子女人生的第一對老師，而家庭是孩子的第一所學校。因此，從小教導他們神的話語和信仰（申 6：7；箴 22：6）

父母教導兒女的方法，是在基督的愛裡，身教言教用神的話語來教導、管教、養育、愛護兒女、不過份嚴厲、也不放縱，多鼓勵，少嘮叨（弗 6：4；西 3：21）。不要偏心、溺愛、或重男輕女，這樣會引起子女之間的不滿，感到不公平等。

父母要留心子女有沒有面對不同的沖擊，並教導他們如何面對，例如：被欺凌，毒品，神秘主義，色情網絡、畫報，錯誤的道德觀、價值觀等。

父母的責任：每天爲孩子禱告；教導孩子相信主耶穌；鼓勵和領導他們在基督裡成長；兒女不是照父母的期望，而是神在他們身上的旨意，有好的品格，緊緊跟從主耶穌的門徒，好公民等。

（iii）**兄弟姐妹之間的關係**

基督徒必須愛自己的兄弟姊妹（彼後 1：7；約一 4：20-21），彼此和睦相處，互相勉勵；即使父母可能會有偏心、偏愛、或重男輕女的情況出現，但仍然體諒父母的偏愛，和不要怪責於兄弟姊妹，他們也不懂得如何處理。最重要是愛、珍惜、尊重兄弟姊妹，最親切、最親密的家人。

使徒保羅在（羅 9：3）說「為我弟兄，我骨肉之親（以色列同胞），就是自己被咒詛，與基督分離，我也願意。」表示保羅非常愛他的同胞，為了他們能得救，自己被咒詛也願意。

在（箴 18：19）說「弟兄結怨、勸他和好，比取堅固城還難。這樣的爭競，如同堅寨的門閂。」因此，永遠不要讓兄弟姊妹不和、結怨，一旦結怨是很難挽回；但靠着神的恩典，並非不可能。

---

[49] 李善求，頁 62-63。

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：

（1）不知道您們有沒有發現，有時在職場或社交群體中，比較在家裡，較容易控制自己的情緒？認為是的請舉起右手，認為不是，都是一樣的請舉起左手。

（2）認為是的，您認為是甚麼原因呢？

組長結語與轉接：感謝各位的分享，大家的意見都非常好。現在我們繼續從聖經看基督化家庭的特質和如何建立家庭崇拜。

（二）基督化家庭的特質和建立家庭崇拜（15 分鐘）

（1）基督化家庭的特質[50]

基督化家庭的特質：就是全家信主敬畏神，家人有美好的屬靈生命，彼此相愛等。

（i）全家信主敬畏神

家裡每一個成員都是重生得救的基督徒，以基督作為一家之主，同心遵照聖經的教導生活，在基督的愛中彼此建立，同心事奉主，榮耀神，這就是真正的溫暖家庭。但假若您是家中第一個信主的人，您應當憑着信心恆切為家人禱告，以生活行為作見証，並大膽向他們傳講福音；神必能在您的家裡成就祂的美意。

新約聖經裡有許多例子：安得烈帶領他的哥哥彼得見主耶穌（約 1：40-42）；哥尼流邀請彼得傳講福音帶領親友信主（徒 10：2、19-24）；呂底亞一家信主（徒 16：14-15）；禁卒全家信主（徒 16：29-34）等。

（ii）家人的屬靈生命

「如今常存的有信，有望，有愛…。」（林前 13：13）

信心 - 不論任何環境對神的應許都堅信不疑，對神有信心才能信任人。

盼望 - 是對未來的事情和基督的再來有盼望；一個有盼望的人，即使面對困境仍擁有正面、積極、樂觀的態度。

愛心 - 是最接近基督的品德，是基督化家庭最重要的特質。「我們愛，因為神先愛我們。」（約一 4：19）若家庭經濟富裕，但家庭成員之間不和睦，缺乏愛心，豈不是沒有安寧，也沒有神的同在。「少有財寶，敬畏耶和華…彼此相愛，強如吃肥牛，彼此相恨。」（箴 15：16-17）

家人彼此有良好的溝通，願意花時間一起相處，彼此欣賞優點，接納對方缺點。在遇到危機時，有能力解決問題。

---

[50] 李善求，頁 60-61。

（2）建立家庭崇拜

家人一起建立家庭崇拜，就能提前享受屬天的福氣；讓主耶穌成為家裡真正的主人。在主的大愛中，家庭成為有愛、有接納、有尊重等的溫暖家庭，一起學習、一起成長、互相關心的地方。

（i）**以禱告、讀經開始 -** 從小開始 - 為家人作守望。夫妻每晚一起禱告讀經，這是家庭崇拜的基礎。兒女年幼時，晚上睡覺前講聖經故事、禱告後讓他們安睡。家庭用餐前一起禱告，有了這些習慣，推動家庭崇拜便容易得多了。

（ii）**保持親密的關係 -** 父母應養成習慣，每天與子女分享最少一件信仰與生活相關的事，例如：您明早測驗，現在就為您禱告！您老師生病，現在我們就為他/她禱告。

（iii）**感恩代禱事項 -** 現代家庭生活忙碌，在家裡的（廚房、或家庭廳、或大門旁邊），安放一個留言版，成為家庭成員資訊的交流站；例如：有甚麼高興值得感恩的事？有甚麼困難需要代禱？留言版上也可以寫上一些聖經金句或勉勵的話。有了這些感恩和代禱事項，舉行家庭崇拜便是順理成章的事。

（iv）**選擇適合的日子 -** 最好能定時舉行，容易記得，又可養成習慣；或選定一些特別的日子，例如：感恩節、聖誕節、新年除夕、父親節、母親節、家人生日、家人受洗日等。告訴家人只需 30 分鐘，務必出席。

（v）**預備身心靈和聚會場地 -** 預備身心靈，並邀請主耶穌帶領；預先選好經文、詩歌；列出「留言版」上的感恩和代禱事項；預備每人一分精緻小禮物，讓每次聚會都有驚喜（禮物不用名貴，但有心思）；可用客廳、飯桌或安靜便適合；關閉電視、電話，以免被打擾；聚會前播放家人喜歡的詩歌營造氣氛；燃點一支蠟燭，凝聚家人，代表主耶穌的同在；整個聚會不宜超過 30 分鐘。

（vi）**家庭崇拜程序表**（30 分鐘）

以簡單活潑的短詩，讀經，禱告為最基本的內容。

宣召（3 分鐘）- 帶領者用簡單的經文開始；

唱詩 1-2 首（5 分鐘）- 可以預先安排 YouTube 或歌譜，亦可由家人挑選；

讀經（5 分鐘）- 預先選好章節，一起誦讀；

感恩事項（5 分鐘）- 主要事項來自「留言版」，也可以後加；由家長、孩子、帶領者輪流分享；

代禱事項（5 分鐘）- 主要事項來自「留言版」，也可以後加（輪流列舉）；

祈禱（5 分鐘）- 各人用簡短語句自由參與，最後由爸爸或由一人帶領結束；

祝福（2 分鐘，可自由決定）- 家長為子女祝福，把上帝的祝福給予他們。

（vii）**歡迎家人的意見 -** 鼓勵家人表達意見，讓聚會更完美；調整下次聚會的程序、時間、地點或安排；最後決定下次聚會的日子和時間。

（viii）**歡樂時光 -** 完畢時全家有歡樂的時光（享受點心、雪糕、蛋糕、晚餐…）。

（3）家庭崇拜能堅持的因素

優先次序 - 生活即使忙碌，只要有恆心和安排優先次序。

夫妻同心 - 在家庭崇拜的理念上夫妻同心！

改變主觀感受 - 若兒女認為家庭崇拜是很沉悶的活動，要有活潑、彈性、好的開始，以致改變他們的主觀感受；基督化家庭不是理想化家庭，而是朝着神心意而變“化”成長的家庭。

若教會其他信徒也有建立「基督化家庭」，可以一或二個月一次在不同的家庭一起聚會，分享彼此的經歷、感受和得着，彼此得着鼓勵。

組長提示：在這個家裡有一個看不見，卻時刻同在的核心人物，就是主耶穌基督。在主的大愛、帶領和教導，每天一起享受家庭溫暖和每週一起家庭敬拜，就是基督化家庭。

Part Ⅲ：討論、分享與禱告（25-30 分鐘）

（一）小組討論與分享（15 分鐘）

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

帶領技巧：先讓組員沉思，再邀請自願分享，切勿勉強！同時，留意發言均衡。

組長牧養提示：探討家庭話題容易觸及組員的深層情感或傷痛（例如：原生家庭創傷、婚姻危機等）。帶領時請特別留意組員的情緒，營造絕對安全、不批判的氣氛。若有組員分享沉重經歷，請以同理心傾聽，並在小組結束後給予個別關心和代禱，避免在眾人面前過度剖析其傷口。

（1）您認為基督化家庭應有那些特質 _____？

（2）您的家庭有沒有基督化家庭的特質，例如：和諧的關係、彼此相愛、互相包容、接納等？若沒有，本週計劃如何改善_____。

（3）您認為要建立基督化家庭，容易？還是不容易？原因？

（4）您的家庭是不是「基督化家庭」？

若不是，您認為怎樣可以在您的家建立「基督化家庭」？

見證分享

邀請 1-2 位組員分享過去對「基督化家庭」的認識或感受。

組長預備簡短見證：一個對「基督化家庭」的實例，或「個人靈修親近神」的經歷。

（二）禱告與回應行動（10 分鐘）

🙏**小組禱告：**請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。

🙏**組長帶領結束禱告**（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌，深深感謝祢為我們設立家庭。求聖靈幫助我們認識家庭的重要，家人彼此之間必須有和諧的關係；更重要是建立基督化家庭，在主的大愛中，提前享受屬天的福氣，讓主成為我們家裡的真正主人。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

行動挑戰：鼓勵組員本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「至於我、和我家，我們必定事奉耶和華。」（書 24：15 下）

預告下一課主題：「單元四：第一課 - 事奉的人生」

簡略預告下一課的內容，並盼望組員在上課前，預先閱讀下一課的內容。

提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週全部習作。

🙂**本週學習摘要：（組長提示：**請組員安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

（1）我對本課主題「建立基督化家庭」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：如何讓家裡的每一個成員更深體會「基督是我家之主」？如何建立基督化家庭，例如：有（清晰、簡單、可行）的計劃：_____

_____。

❤️ **本週實踐行動**

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《建立基督化家庭》活出來（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

（1）我是否滿意與家人（或原生家庭/未來家庭）的關係？若不滿意，本週有甚麼具體行動（例如：主動致電問候、安排聚餐等）來促進關係_____。

（2）我的家人是否全部信主敬畏神？是 [ ]；不是 [ ]。若不是，我決定怎樣帶領他們信主，例如：禱告，作美好的生活見證，與他們分享主的恩典_____。

（3）我有沒有建立基督化家庭最重要的特質就是信心和愛心？有 [ ]；沒有 [ ]。若沒有，我可以如何培養信心和愛心_____。

（4）我與家人彼此有沒有良好的溝通？有 [ ]；沒有 [ ]。若沒有，如何改善，例如：願意花時間一起相處；彼此欣賞優點，接納對方缺點；_____。

**本週禱告重點**（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌基督，深深感謝祢為我們設立家庭。求聖靈幫助我認識家庭的重要，家人彼此之間必須有和諧的關係；更重要是建立基督化家庭，在主的大愛中，提前享受屬天的福氣，讓主成為我家裡的真正主人。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組長注意事項：

（1）帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。

（2）帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。您的生命見證，就是最有力的教材。

（3）若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆您」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。

（4）組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。

（5）留意沉默組員，會後可個別關心。

（6）週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。

**組長課後評估**（評估範圍例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。