門徒訓練課程 - 作主門徒：跟主腳蹤

（I）組長帶領版（Leader's Version）

單元一：與主建立更密切的關係

本課主題：《第十課 - 知足、感恩、數算恩典》

課程基本資料

課程目標：幫助組員建立正確的知足觀，養成感恩的習慣，並將信仰落實於生活。

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，也求聖靈賜你屬靈的智慧和悟性，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。

（4）為組員代禱，組內可能有經濟困難或正處逆境的組員；求聖靈動工討論「知足」時，避免讓他們覺得被指責「不夠屬靈」，要強調知足是「內心的平安」而不是「放棄努力」

（5）思想自己近期的知足和感恩的狀況或見證。

課程流程與帶領指引

🙏**禱告開始**

回顧：簡短回顧「第九課 - 聖靈內住與充滿」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了聖靈內住與充滿；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）過去一週，有那一件事讓你感到開心或滿足；例如：喝到好喝的咖啡、天氣很好、收到朋友的問候等？

（2）你認為「知足」容易嗎？何謂知足？

帶領提示：營造輕鬆氣氛，引入「滿足感」話題。若組員分享的內容過於負面；溫柔、禮貌地引導：「謝謝你的分享，我們將會一起學習如何在不同境況中尋找平安。」若組員分

組長姓名：_____ **日前：**_____ 年____ 月____ 日

享說：「我沒有開心的事」，組長可溫柔回應說：「謝謝你這麼真誠在小組中分享，聖經告訴我們即使在最深的黑夜裡，神的恩典仍然夠用。今天的課程，正是告訴我們如何數算恩典，重新找到生命的曙光，讓我們一起來學習。」

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知足的操練

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：「我並不是因缺乏說這話，我無論在甚麼景況，都可以知足，這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富、或飽足、或飢餓、或有餘、或缺乏、隨事隨在，我都得了秘訣。我靠着那加給我力量的，凡事都能作。」（腓 4：11-13）

（一）知足的操練（18 分鐘 + 2 分鐘-互動）

在這物質、資訊發達的世界，很容易在電子網絡看到很吸引人的廣告，以致很容易陷入比較與不滿足的循環。先了解何謂知足，知足的定義，知足的好處，來學習知足，感恩，數算恩典。

（1）何謂知足？

知足是從「向外索求」轉向「向內探索」的操練，幫助我們在動態的人生中，如何找到內心的滿足，從而活出真正的自由、喜樂和平安；最終轉向「仰望神、感恩、讚美神」。

「知足」不是「安於現狀」或「不思進取」，而是一種內在、深刻的滿足感，它的根源在於對自己所擁有的一切（包括：物質和非物質）感到滿足，並心存感恩。

（i）**對物質感到知足 -** 例子：使徒保羅說，「我靠主大大的喜樂…我無論在甚麼景況，都可以知足…我知道怎樣處卑賤、也知道怎樣處豐富、或飽足、或飢餓、或有餘、或缺乏、隨事隨在，我都得了秘訣。」（腓 4：10-12）；「然而敬虔加上知足的心便是大利了，因為我們沒有帶甚麼到世上來，也不能帶甚麼去，只要有衣有食，就當知足。」（提前 6：6-8）因此，知足就是敬虔，加上一顆感恩的心，而感恩的心，就是勝過貪婪的秘訣和最好的方法。

（ii）**對非物質感到知足 -** 例子：「腓力對祂（主耶穌）說：『求主將父顯給我們看，我們就知足了。』」（約 14：8）

嘗試從不同的角度來理解「知足」：

（i）**心理狀態 -** 知足是一種內心平和的狀態，情緒的穩定錨，不因「缺乏」而焦慮，也不因「擁有」而驕傲。知足是能享受每一個小進步而喜樂。

（ii）**價值選擇 -** 知足是一種「注意力管理」，選擇將注意力放在「我擁有甚麼」上並盡力發揮，而不是「我缺少甚麼」上。

（iii）**靈性境界 -** 這秘訣在於「我靠着那加給我力量的，凡事都能作」（腓 4：13）

（iv）**核心特徵 -** 感恩為基礎：對現有的境況，心存感恩。內心驅動：滿足感來自內心，而不是外在的條件。動態平衡：不等於放棄努力，而是在努力追求目標的同時，享受當下的過程。

（2）知足的定義

每個人對知足的定義各有不同，例子：有人認為擁有一個集團，二間房屋、三部汽車等也不滿足；亦有人認為擁有一份固定工作，有屋住，交通方便等已很滿足；有人覺得有飯吃就知足。沒有標準答案，但要檢視這標準是否來自「社會比較」等等。

因此，只能定義屬於自己的「知足」，可以誠實問自己以下問題：

（i）**我的核心價值是甚麼 -** 家庭、健康、人際關係，還是財富與地位？將資源（時間、金錢、精力）投入符合核心價值的事物上，會更容易感到知足。例子：甚麼是「豐盛」？豐盛對我來說，等於物質豐富？還是關係和睦、心靈平安、身體健康？知足是擁有健康的身體、溫暖的家庭，以及一份能維持生計並帶來成就感的工作。

（ii）**足夠的界線在哪 -** 我的生活基本需要是甚麼，例如：衣、食、住、行？超出這個範圍的，有多少是真正的渴望，有多少只是社會比較下的慾望？

（iii）**我參照點是甚麼 -** 我是與甚麼作比較，例如：比我擁有更多的人，或在困境中依然感恩的人？更重要的是要知道「…祢是我的主，我的好處不在祢以外。」（詩 16：2）

「你們存心不可貪愛錢財，要以自己所有的為足…。」（來 13：5）；「貪愛銀子的，不因得銀子知足；貪愛豐富的，也不因得利益知足。這也是虛空。」（傳 5：10）

（3）知足的好處

知足能帶來極大的好處，影響生活的各個層面：

（i）**心理健康 -** 焦慮是現代人的通病，如何對抗、減少焦慮和壓力就是將重擔交託給神。我們不是因為擁有了一切而滿足，而是因相信掌管一切的神必看顧而滿足。「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神」（腓 4：6-7）

滿足感：不再為追逐更多而疲於奔命，心靈得到釋放；「只要有衣有食，就當知足。」（提前 6：8）就會感到滿足而開心快樂，更容易從小事中發現喜樂。

增強韌性：在逆境中，知足能幫助看到自己仍擁有的資源，更快從挫折中回復正常。

（ii）**人際關係 -** 若常與人比較，便很容易產生嫉妒而破壞彼此的關係；不與人比較，就更能真誠地為他人的成功和成就而高興，關係更純真、更懂珍惜身邊的人。

（iii）**財務和生活 -** 更明智的消費，懂得分辨「需要」和「想要」，避免衝動購物和債務累積；以致帶來真正的自由，不被物質和慾望捆綁，擁有選擇如何生活的自由。

（iv）**靈命成長 -** 知足源於以神為真正的滿足，信靠神的供應，加深與神的關係，更靠近信仰核心。無論外在環境如何動盪，內心深處擁有主所賜的出人意外的平安。

互動點（約 2 分鐘）

組長提問：我們看到知足能帶來心理健康、和諧的人際關係等好處，請大家想一想，並簡單分享在你過去的生活中，「知足」曾經在以上哪一個層面（是心情、人際，還是金錢等），帶給你最大的釋放？

組長提示：「知足」絕不是單靠我們的意志力就能達成。知足真正的祕訣，在於「感恩」當我們數算恩典，焦點從「我缺甚麼」轉向「我擁有甚麼」，內心自然生發知足。接下來，讓我們一起學習「感恩的操練」。

組長結語與轉接：感謝各位真誠的分享。讓我們繼續從聖經學習感恩，數算恩典。

（二）感恩、數算恩典（18 分鐘 + 2 分鐘-互動）

感恩是一種屬靈的品德，它不單是回應別人的恩惠、銘紀於心、永不忘記；感恩亦表示內心是以正面和樂觀的心態看周圍的人，事、物，即使在艱難中都能看見神的恩手；感恩更是表示感謝和讚美的心態。

聖經中充滿許多教導我們有關感恩的經文，（例子：帖前 5：18；詩 100：4；腓 4：6；西 3：15；弗 5：20 等），這並不是因為神需要我們的感恩，而是因為我們所領受的一切恩典和祝福都是從神來的，「各樣美善的恩賜，和各樣全備的賞賜，都是從上頭來的、從眾光之父那裡降下來的…。」（雅 1：17）

因此，真正的感恩是將從神所領受的恩典和祝福，感謝歸給神；必然帶來生命的回應，就是「將身體獻上當作活祭」（羅 12：1），能幫助我們有信心，用嘴唇頌讚神（來 13：15），以憐憫的心幫助人，活出喜樂的人生和美好的人際關係。

「感恩」有兩種表達方式：用說話來表達感恩；用行動來表達感恩。感恩不單在口頭上說，更須在實際行動上表達出來！

（1）常常感恩的原因

感恩的根基是對神信實的認識和密切的關係；因此感恩是一種能改變靈命的屬靈操練。

（i）**承認神是創造者、供應者 -** 感謝神的作為，承認和回應祂在我們的生命中、歷史中、救恩中所作的一切（詩 107：8）。我們一切的好處不在祂以外。

（ii）**感謝神是信心的宣告 -** 在逆境中特別需要：「要常常喜樂…凡事謝恩…。」（帖前 5：16-18）不是為苦難本身感謝神，而是在苦難中，因信靠神的主權、慈愛和應許感謝祂。這是一個強而有力的信心宣告「即使我不明白，但我仍深信神在掌權」。

（iii）**感謝能改變視覺和心境 -** 當開始感恩時，我們的焦點就從難處轉向偉大的神；這就像將視線從風浪轉向平靜風浪的主。感恩能有效對抗憂慮、自憐和絕望；當我們數算主的恩典、思想神的偉大時，內心的重擔就會減輕，取而代之是從神而來的平安。

🙂 **互動點（約 2 分鐘）**

組長提問：

（1）在你個人方面有哪些事值得感恩？你認為生命中美好的事是神賜福？還是好運？或是偶然發生？

（2）你有沒有想過或經歷過「困難」中，隱藏着「恩典」；例子：生病學會珍惜健康，失業學會依靠神，關係破裂學會寬恕等？

組長提示：自由分享，或邀請一或二位組員分享。（若有組員情緒激動，暫停討論，請為他/她禱告，強調「不是在苦難中感謝神，而是在苦難中因信靠神而感謝」。）

組長結語與轉接：感謝各位真誠的分享。讓我們繼續從聖經中學習懂得感恩的榜樣。

（2）聖經中懂得感恩的榜樣

「耶穌往耶路撒冷去…有十個長大痲瘋的…高聲說：『耶穌，夫子，可憐我們吧！』耶穌看見，就對他們說…他們去的時候就潔淨了。內中有一個見自己已經好了，就回來大聲歸榮耀與神，又俯伏在耶穌腳前感謝祂…。耶穌說：『潔淨了的不是十個人嗎？那九個在那裡呢？…再沒有別人回來歸榮耀與神嗎？』就對那人說：『起來，走吧！你的信救了你了。』」（路 17：11-19）

從這段經文，看見兩類同樣得一樣的恩典，卻有不同的回應：

不懂得感恩的人 - 沒有帶來甚麼行動，只是單單得到身體的醫治，失去了與主建立更深的關係；

懂得感恩的人 - 懂得感恩以致帶來信心的行動，因此不單得到身體的醫治，更與主建立更深的關係，並且得着永恆的救恩。

（3）數算恩典

不懂得感恩，通常是因為沒有數算恩典，常將恩典看為理所當然的！因此，嘗試常常數算恩典，例子：

（i）**數算神的恩典 -** 感謝神創造宇宙萬物；創造人有靈魂體，讓我可以與祂溝通；也創造了太陽讓我可以曬太陽吸收陽光；空氣讓我可以呼吸空氣；水…等等。

（ii）**數算主的恩典 -** 感謝主耶穌為我們成就救恩，從前我是死在罪惡過犯中，與基督無關，在所應許的諸約上是局外人，活在世上沒有指望，沒有神（弗 2：11-13）。現在因着基督的救恩，我能夠成為神的兒女、有永生、有永恆的盼望、屬天的基業、平安、喜樂…等等。

（iii）**數算聖靈的恩典 -** 感謝聖靈保惠師，有祢住在我心裡，常常幫助我明白聖經、明白神的旨意，提醒我，教導我當行的路，以致不會行不應行的錯路…等等。

（iv）**數算家人的恩典 -** 感謝爸爸、媽媽養育之恩，不要認為他們生我出來便有責任養大我，這是不合理和忘恩的心態！感謝家裡每一個家人的付出，以致有一個溫暖的家庭，彼此相愛、建立、一起成長…等等。

（v）**數算教會的恩典 -** 感謝主親自設立教會，屬靈的大家庭，以致我可以在教會裡，與主內肢體一起敬拜神，有團契的生活，學習神的話語、禱告、事奉…等等。

（vi）**數算親友/同學/同事的恩典 -** 感謝有你們，常常給我鼓勵、支持、教導、讓我可以在你們身上學到許多在書本上學不到的功課，即真實又實用的活教材等等，讓我一生受益。

（4）如何實踐常常感恩？

實踐感恩需要刻意操練，使感恩成為一種「生活方式和習慣」。

（i）**養成每日感恩的習慣 -** 每天以感恩開始和結束一天：早晨起床後，先為新的一天感謝神；晚上睡前，回顧一天並為其中的點滴向神獻上感謝。並在靈程扎記或手機寫下當天讓我感恩的幾件事情，可以是小到一頓美味的飯菜，也可以是大到神的供應等。從小事開始培養感恩的心，就會發現神的恩典無處不在。

（ii）**在困難中刻意選擇感恩 -** 當感到壓力重大、灰心失望時更需要感恩，可以回想過去神如何信實地幫助你，當時你感到非常困難的一件事情和結果，並為此感謝祂。當你感恩時，不是否認痛苦的存在，而是選擇相信在痛苦中，神依然掌權、依然愛你、祂的應許依然不變。感恩不單是唇邊的話語，更是心靈深處自然湧流的生命活泉，這會增加你的信心面對現在的難處。

（iii）**在群體中一起感恩 -** 特別是在小組、團契分享週、感恩節等，與教會肢體，或屬靈同伴相聚時，分享神在你身上的作為。這不單是個人的感恩，也能激勵別人的信心。

組長總結：「知足」讓我們勝過「想要更多」的意念，以致看見身邊的美好事物，別人的付出和優點。「感恩」讓我們懂得尊重和包容，增加美好的人際關係。「知足」與「感恩」往往是相輔相成的，都是屬靈生命成長的重要因素；養成心要懂知足，口要懂恩感的習慣，不單能讓我們身心靈健康，還能重新調整我們的人生價值觀，產生深遠的影響。

組長錦囊（供組長參考）

關於「知足」的誤解：

若有組員問：「知足是否代表我不應努力賺錢？」

回答：不是。知足是心態，努力是責任。我們努力工作是為了榮耀神和照顧家庭，但結果交託給神，不因賺多賺少而失去平安。保羅也說「我知道怎樣處卑賤、也知道怎樣處豐富」。

關於「感恩」的困難：

若有組員說：「我現在很痛苦，感恩不起來。」

回答：（接納他/她的情緒）。感恩不是否認痛苦，而是選擇在痛苦中依然相信神的美善。可以從最小的事開始感恩（例如：今天還有呼吸、有人關心）。

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）你最近一次感到完全滿足是甚麼時候？是甚麼事？

（2）你認為實踐「知足」最大的困難是甚麼？你是否在某些景況中特別難以知足？是甚麼原因？

（3）是甚麼令你以為「多一點」便會更好、更快樂？

（4）你是否常為生活瑣事憂慮？通常你所憂慮的事情，最後有沒有發生？

見證分享

邀請 1-2 位組員分享過去「一個知足、感恩、數算恩典」的經歷與結果。

組長預備簡短見證：一個「知足、感恩、數算恩典」的實例。

（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，感謝祢讓我們在基督裡得着真正的滿足和喜樂！求祢賜給我們一顆知足和感恩的心，幫助我們不被物質捆綁，並求祢賜我們屬靈的智慧，明白祢的恩典遠遠超過我們所想所求，並我們的好處永遠不會在祢以外。願祢的平安充滿每一次的聚會，讓我們更懂得知足、感恩和數算祢的恩典。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：（腓 4：11-13）

預告下一課主題：「第十一課 - 屬靈高峰：讚美神的人生」

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，然後填寫以下的具體行動）

（1）我對本課主題「知足、感恩、數算恩典」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：在這兩個星期，計劃（清晰、簡單、可行的）知足的行動，例如：數算自己已擁有家人、健康、工作等感恩，不與人比較，不購買不必要的東西，並將有餘的東西送給有需要的人：_____

_____。

🧡 本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《知足、感恩、數算恩典》活出來（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

[ ] 養成感恩的習慣 - 每晚睡前寫下 3 件值得感恩的事，無論大小（例如：溫暖的陽光、一杯好喝的咖啡、朋友的一句問候）；並為所寫下感恩的事感謝神。

[ ] 練習活在當下 - 例子：學習吃飯時專心享受食物的味道，走路時感受微風和陽光等；減少對未來可能會發生的事情而焦慮，例如：失業、生病等；專注和享受此時此刻，而不是懊悔過去或擔憂未來。

[ ] 簡化生活和環境 - 定期整理房間，捐出不需要的物品，減少資訊轟炸，例如：限制社交媒體的使用時間。外在環境的簡潔有助於內心的平靜，減少物慾和比較心。

[ ] 從信仰中汲取力量 - 經常默想有關知足的經文，例如（腓 4：11-13；提前 6：6-8）等。並求神賜一顆知足和感恩的心，信靠祂的供應和帶領。

知足的祕訣：「我並不是因缺乏說這話；我無論在甚麼景況都可以_知足_，這是我已經學會了。我知道怎樣處_卑賤_，也知道怎樣處_豐富_；或飽足，或飢餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣。我靠着那_加給我力量_的，凡事都能作。」（腓 4：11-13）

敬虔與知足：「然而，_敬虔_加上_知足的心_便是大利了…只要有_衣_有_食_，就當_知足_。」（提前 6：6-8）

凡事謝恩的命令：「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）

[ ] 感恩行動 - 做一件具體的事，來表達對神或對人的感謝（例如：寫感謝卡、奉獻、主動幫忙等）。



本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌基督，感謝祢讓我在基督裡得着真正的滿足和喜樂！求祢賜給我一顆知足和感恩的心，幫助我不被物質捆綁，並求祢賜我屬靈的智慧，明白祢的恩典遠遠超過我所想所求，並祢給我的好處永遠不會在祢以外。願祢的平安充滿我，讓我更懂得知足、感恩和數算祢的恩典。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。你的生命見證，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，下次才回覆你」，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：_____。