

## 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做工，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<sup>1</sup>：

|       |                                                                                                                                              |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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）<br>指人相信主耶穌後，生命的改變（羅 6：22）<br>指傳福音工作的果效（羅 1：13）<br>指信徒對神的感恩讚美（希 13：15）<br>指信徒事奉所得的賞賜（腓 4：17）<br>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。

---

<sup>1</sup> 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。

## 九種屬靈特質/品德的表現：

- (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<sup>2</sup>（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

<sup>2</sup> 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。

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。

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<sup>3</sup>

語言是互相溝通的基本渠道，也是衡量一個人品德的尺度。

- (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<sup>4</sup>

- (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) 基督徒之間不應有的行為<sup>5</sup>

|               |                |               |
|---------------|----------------|---------------|
| 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）  |

<sup>3</sup> 同上，頁 103。

<sup>4</sup> 同上，頁 104。

<sup>5</sup> 同上，頁 105。

|              |               |               |
|--------------|---------------|---------------|
| 彼此嫉妒（加 5：26） | 彼此分黨（林前 1：10） | 彼此受榮耀（約 5：44） |
|--------------|---------------|---------------|

**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：\_\_\_\_\_。