

高雄錫安堂G12門徒訓練二壘課程 教師版

201門徒班——委身門徒訓練

很高興你們願意來上這一壘課程！這是高雄錫安堂G12門徒訓練的第二壘課程。這四壘課程彼此有連貫性，在這一壘課程之前，你已上完了一壘 101 的成長班課程。本課程是專門為著已奔上一壘且參加過第一壘醫治、釋放、更新退修會的人設計的。在此之後還有第二壘品格、塑造、獻身退修會，以及三壘的301事奉班和第三壘讚美、敬拜、追求退修會，以及四壘的401使命班課程。

課程目標

我要 委身於 生命成熟的必要習慣，並委身作 G-12門徒。

我們將著重在七個基本的習慣，這些習慣是每一個盼望生命成熟的基督徒都必須操練的。這個課程將：

- 教導你，學習養成這些習慣應有的 技巧及認識。
- 說明，要維持這些習慣時所需用到的 工具和力量。
- 幫助你、鼓勵你，開始 一對一 關懷牧養，也開始 使別人成為門徒。

「你們從前怎樣將肢體獻給不潔、不法作奴僕，以至於不法；現今也要照樣將肢體獻給義作奴僕，以至於成聖。」
(羅六19)

基礎真理

「…求上帝使你們的信心堅定，作為 成熟的基督徒，完全順服祂的旨意。」
(西四12)(新譯本)

「使我們不再作小孩子，中了人的詭計和騙人的手段，給異教之風搖動，飄來飄去，卻要在愛中過誠實的生活，在各方面長進，達到 基督的身量。」
(弗四14-15)(新譯本)

課程大綱

壹、門徒——生命成熟並養成習慣

- 一、生命成熟
- 二、委身門徒訓練的策略
- 三、門徒的身分
- 四、門徒的習慣

貳、門徒的七個基本習慣

- 一、讀經——神的話
- 二、禱告——與神交談
- 三、靈修——與神同在
- 四、小組——享受神的家庭
- 五、奉獻——回應神的恩典
- 六、見證——分享基督的榮美
- 七、關懷——牧養神的群羊

參、委身作G12 門徒

肆、奔上二壘需知

壹、門徒——生命成熟並養成習慣

何謂「**生命成熟**」？

「直等到我們眾人對上帝的兒子有一致的信仰和認識，可以長大成人，達到**基督豐盛長成的身量**；…。」
(弗四13)(新譯本)

生命成熟就是：長成基督的樣式。

「因為上帝預先知道的人，祂就預先命定他們和祂兒子的形像一模一樣，使祂的兒子在許多弟兄中作長子。」
(羅八29)(新譯本)

一、生命成熟

1. 生命不會自動成熟

大部份的人認為：一旦重生你的生命就會自動成長。

事實是：生命是神所賜予的，生命力也是神賦予的，但生命成長是必須刻意栽培，且需認真努力學習。

「你們早就應該為人師表才是，可是你們竟還需要別人…來教你們。…凡是吃奶的都是嬰孩，還不能辨別是非。」
(來五12-13)(現代中文譯本)

「天國是努力進入的。」
(太十一12)

「你們要進窄門；因為引到滅亡，那門是寬的，路是大的，進去的人也多。」(太七13)

2. 生命成熟是一種過程

大部份的人認為：如果能找到『要訣』，生命成熟能立即發生。

事實是：生命成長是一個耗時費事的過程。所以我們啟動了一個門徒訓練的航道，只要你開始且認真奔跑，你總會達到成熟。

「全身都靠他聯絡得合式、百節各按各職、照著各體的功用、彼此相助、便叫身體漸漸增長、在愛中建立自己。」
(弗四16)

「你們要在救主耶穌基督的恩典中，以及對祂的認識上，繼續長進。」
(彼後三18)(現代中文譯本)

3. 生命成熟是需要操練

大部份的人認為：生命成長是一個奧秘，只有少數被揀選的人才能臻於成熟。

事實是：生命成長是很實際的，可以從持續操練中不斷成長。且應是每一個認真殷勤努力的人都會成熟。

「…因此祂已將又寶貴又極大的應許賜給我們，叫我們既脫離世上從情慾來的敗壞，就得與神的性情有份。正因這緣故，你們要分外殷勤。有了信心，又要加上…所以弟兄們，應當更加殷勤，使你們所蒙…」
(彼後一3-11)

「…在敬虔上要操練自己。」
(提前四7)(新譯本)

二、委身門徒訓練的策略

「委身門徒訓練」的宗旨：幫助委身於教會的成員朝成爲一位小組長的目標前進，經過屬靈習慣的養成，事奉的學習，小組長的歷練，使命的委身，漸漸地模成榮美的新婦。

1. 策略

使人邁向成熟的策略是：

- ①擁抱異象：搶救失喪靈魂，萬民作主門徒。
- ②設定目標：成爲神的兒女，委身門徒訓練，承擔祭司事奉，樂作宣教精兵，模成榮美新婦。
- ③漸次委身：鼓勵會眾以委身開始，並漸次提高委身層次。
- ④養成習慣：鼓勵會眾參與課程時應朝向應用，建立靈命成長的習慣爲目標。
- ⑤均衡訓練：鼓勵會眾參與能使他均衡成長的門徒訓練航道。
- ⑥相互激勵：鼓勵加入小組，藉以相互激勵成長。
- ⑦親身經歷：鼓勵參與教會的五個委身目標，來親身經歷神，從做中學。

2. 課程設計

用五個靈命成熟的因素：知識、透視、確信、技巧、品格五項來衡量。

知識 → 透視 → 確信 → 技巧 → 品格

- ①知識：認識聖經的真理。
- ②透視：正確地瞭解聖經的真理。
- ③確信：肯定地相信及接受聖經的真理成爲你的觀點。
- ④技巧：發展出實際的應用技巧，將聖經的真理在您的生活中被遵守。
- ⑤品格：因著你將聖經的真理在您的生活中被遵守，致結出聖靈果子的品格。

3. 我們的異象與目標：參下頁

4. 生命建造的門徒訓練航道：參下兩頁

3. 我們的異象與目標：



高雄錫安堂

後站教會的異象與目標

搶救失喪靈魂 萬民作主門徒

成為神的兒女

委身門徒訓練

承擔祭司事奉

樂做宣教精兵

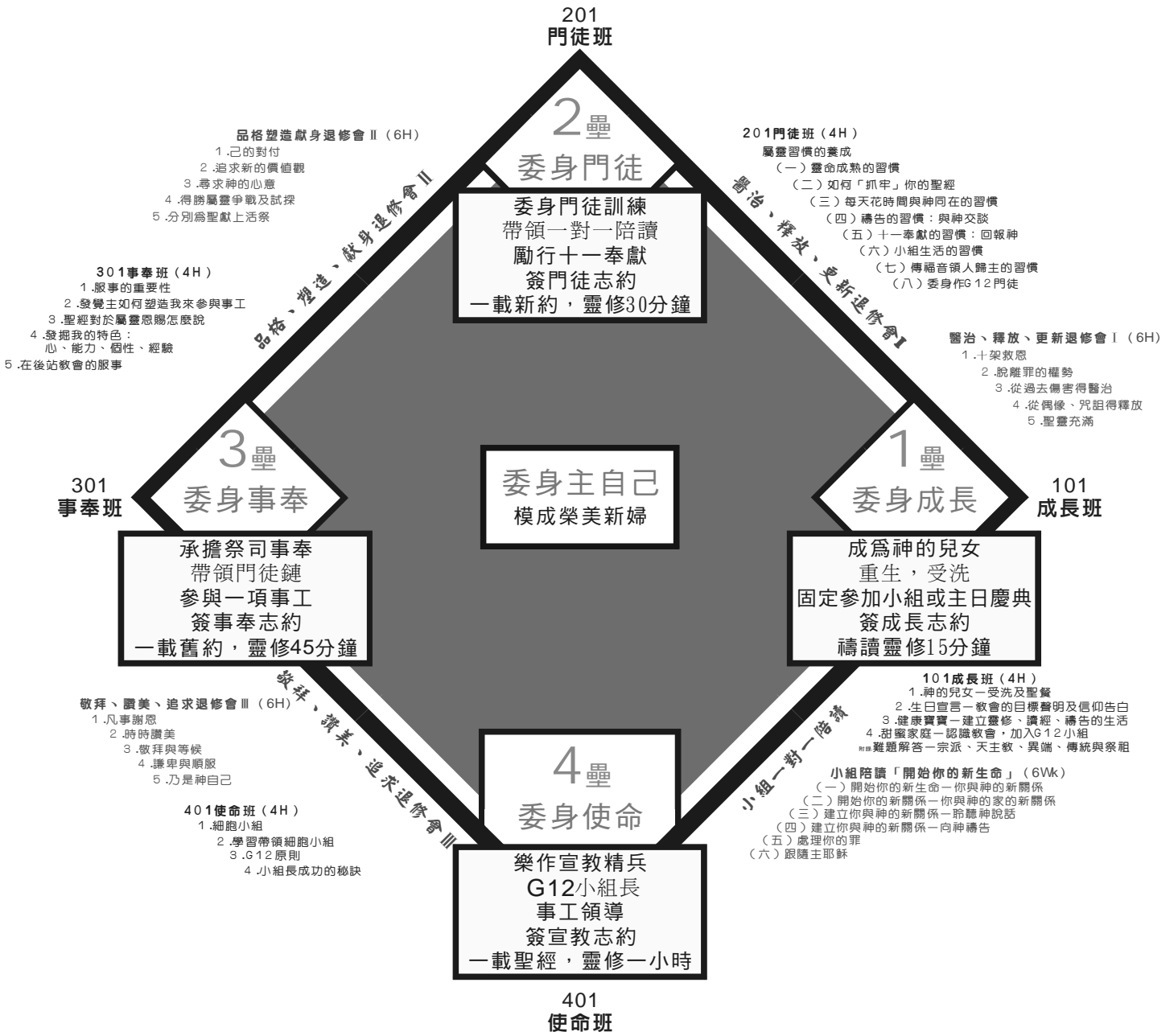
模成榮美新婦



4. 生命建造的門徒訓練航道

高雄錫安堂後站教會

G12 門徒訓練的流程與裝備課程



你現在即將奔上第二壘

三、門徒的身分

1. **成熟**、認真、訓練有素的信徒稱為 門徒，而且他也有負擔及使命使 別人 成為門徒。

2. 我不能**成為門徒**，除非我 接受訓練和學習。

3. 我越受訓練，神越能用我。

4. **門徒**的特徵是：

① 認真行道

「耶穌說：『…你們若持守我的道，就真是我的門徒了；…。』」（約八31）（新譯本）

② 彼此相愛

「耶穌說：『…如果你們彼此相愛，眾人就會認出你們是我的門徒了。』」（約十三35）（新譯本）

③ 領人歸主

「耶穌說：『這樣你們結出很多果子，我父就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。』」（約十五8）（新譯本）

④ 背起十字架

「耶穌說：『凡不背著自己的十字架跟隨我的，也不能作我的門徒。』」（路十四27）（新譯本）

5. 我要多常背起自己的十字架？ 天天

「耶穌又對眾人說：『若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟從我。』」（路九23）

6. 什麼是「背十字架」的必要條件？

無論花什麼代價都捨己，都讓基督在我的生活中居首位。

四、門徒的習慣

我要怎麼做才能成爲門徒？操練 成爲門徒的習慣 。

「因為你們已經掙脫舊我和舊習慣，換上了新我…由創造主神按照自己的形像不斷地加以更新，能夠完全地認識祂。」
(西三9-10)(現代中文譯本)

1. 花時間讀神的話語

「你們若常常遵守我的道，就真是我的門徒。你們必曉得真理，真理必叫你們得自由。」
(約八31-32)

2. 禱告

「你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面；凡你們所願意的，祈求就給你們成就，…你們也就是我的門徒了。」
(約十五7-8)

3. 靈修——與神同在

「次日早晨，天未亮的時候，到曠野地方去，在那裡禱告。」
(可一35)

「求你使我清晨得聽你慈愛之言，因我倚靠你。求你使我知道當行的路，因我的心仰望你。」
(詩一四三8)

4. 小組生活

「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉。既知道那日子臨近，就更當如此。」
(來十24-25)

5. 奉獻

「…獻上十分之一。…好使你們可以學習常常敬畏耶和華你的上帝。」
(申十四 22-23) (新譯本)

6. 見證

「但聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力，並要在耶路撒冷、猶太全地、和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。」
(徒一8)

7. 關懷 (一對一)

「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。」（約十三34-35）

韋氏字典對習慣的定義——

- * 一個持續性，時常在潛意識下的牽引做一個特定的活動，通過連續的進行而獲得的。
- * 性格上一個已經被固定的偏好。
- * 一個已經熟悉的行動。

所以習慣是：

- ①長久養成的固定行為。
- ②持續性，往往是不經意就做某項活動。
- ③品格的建立。

養成習慣比除去習慣容易，所以要用養成一個好習慣來去掉一個壞習慣。

所以我們要去掉壞習慣的方法是：取代它們。

這課程的目的乃是要幫助你藉著培養好習慣來去除壞習慣。

種下思想，收成行動。 種下行動，收成習慣。
種下習慣，收成品格。 種下品格，收成命運。

討論互動：兩個、兩個彼此分享：

- ①門徒的定義為何？
- ②門徒的特徵為何？
- ③有那幾個習慣，我已建立？

貳、門徒的七個基本習慣

習慣一、讀經——抓牢神的話

「聖經都是神所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義，都是有益的。叫屬神的人得以完全，預備行各樣的善事。」 (提後三16-17)

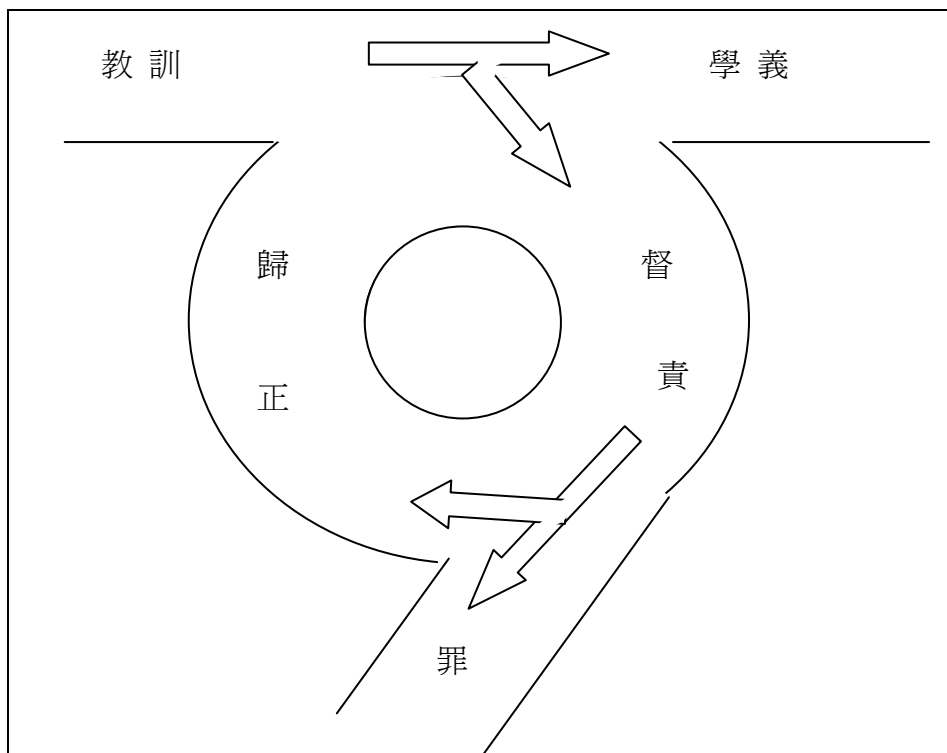
「…為要使屬上帝的人裝備好，可以完成各樣的善工。」 (新譯本)

聖經的來源：聖經全部的內容都是神默示給不同的作者寫下的。

讀經的功用：

- ①教訓：指示你當行的路。
- ②督責：當你走偏離時，指出你的錯來。
- ③歸正：當你走偏時，指導你走向當行之路。
- ④學義：指導你不斷的走在正軌當中。

讀經的目的：透過這些功用幫助你能行出各樣的善工。



六種「抓牢」聖經的方法 手部圖解

在這頁紙上，描出你的手來！在小拇指上寫「聽」，無名指上寫「讀」，中指上寫「查考」，食指上寫「背誦」，姆指上寫「默想」，掌心上寫「應用」。並背誦以下的經文。

聽 「可見，信道是從聽道來的，聽道是從基督的話來的。」 (羅馬書十17)

讀 「念這書上預言的，和那些聽見又遵守其中所記載的，都是有福的，因為日期近了。」 (啟示錄一3)

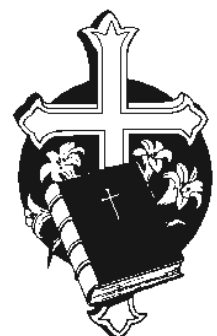
查考 「這地方的人賢於帖撒羅尼迦的人，甘心領受這道，天天考查聖經，要曉得這道是與不是。」 (使徒行傳十七11)

背誦 「少年人用甚麼潔淨他的行為呢？是要遵行你的話。」 (詩篇一一九9)

「我將你的話藏在心裏，免得我得罪你。」 (詩篇一一九11)

默想 「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。」 (詩篇一2-3)

應用 「惟有詳細察看那全備，使人自由之律法的，並且時常如此，這人既不是聽了就忘，乃是實在行出來，就在他所行的事上，必然得福。」 (雅各書一25)



1. 聽神的話語

「信道是從聽道來的。」 (羅十17)

很多人學習認識神和學習祂的話語時，是從聆聽開始的。聆聽神的話語對信徒生命成長是很重要的一環。主耶穌(太十一15)、聖靈(啟二7)及保羅(羅十17)都提到要注意聆聽神的話。

① 幾種聽神話語的途徑：

- a. 聽聖經錄音帶。
- b. 教會聚會、查經。
- c. 講道錄音帶。
- d. 廣播、電視上講道節目。

問題是：我們聽過 72 小時之後，就忘了 95 %。

② 如何改進你聽道得幫助的能力？

- a. 預備心，渴望聽神的話。

「(耶穌說)『有耳可聽的，就應當聽。』」 (路八8)

「你的言語在我上膛何等甘美，在我口中比蜜甘甜！」 (詩一一九103)

- b. 攔阻你聽神話語的態度，要去對付。 (路八4-15)

封閉的心：懼怕、驕傲、苦毒是否攔阻了你聽神的話語？

淺薄的心：我對聽到的認真嗎？

繁忙的心：我是否太忙或太關心其它的事，無法在神的話語上專心？

「你們應當小心怎樣聽…。」 (路八18)

- c. 生活中所有的罪都要認。

「…要脫去一切的污穢，存謙卑的心領受神的道…。」 (雅一21)

- d. 記筆記，然後複習。

「所以，我們當越發鄭重所聽見的道理，恐怕我們隨流失去！」 (來二1)

- e. 行出所聽的道！

「只是你們要行道，不要單單聽道，自己欺哄自己。」 (雅一22)

「這人既不是聽了就忘，乃是實在行出來，就在他所行的事上必然得福。」 (雅一25)

2. 讀神的話語

「唸這書上預言的，和那些聽見又遵守其中所記載的，都是有福的。」 (啟一3)

我應該多常讀神的話語？ 天天讀且有系統的讀

「耶和華阿，早晨你必聽我的聲音。早晨我必向你陳明我的心意，並要做醒。」(詩五3)

每天固定的靈修且力行不輟，是成長的必要之道。基督徒屬靈生命的強健，其實就維繫在這件事上。靈修在精不在多，且最佳的時候通常在一天的開始，而讀聖經的方法則可參考第一壘101成長班第三課介紹的靈修禱讀。

「要把這卷書放在身邊，終生研讀，學習怎樣敬畏神，確實遵行裡面所記我的一切法律誠命。」
(申十七19)(現代中文譯本)

讀經的目的：① 學習敬畏神；② 遵行主的道。

幾點建議：

- 有系統的讀。
- 做簡單的筆記。
- 讀一本沒有批註過的聖經。
- 讀不同的翻譯版本。
新譯本，呂振中譯本，啓導本

- 大聲讀出來。
你若心不在焉，就大聲讀出來。大聲讀的時候，就不會心不在焉了。
- 在重要的經文旁邊劃線或標上顏色。

- 選用一個讀經計畫，堅持下去。

①我若一天大約讀 15 分鐘的聖經，一年就可以讀完一遍。

②我若一天讀 4 章，一年可以讀完聖經一遍。

③我若一天讀 6 章，半年可以讀完舊約一遍。

④我若一天讀 5 章，二個月可以讀完新約一遍。

上述可利用以下三頁讀經記錄表來記錄進度。

- ⑤利用教會提供的讀經進度表——「一載聖經」。可向招待處索取使用，任何時間均可開始實行。

舊約 39卷書，共 929 章；新約 27 卷書，共 260 章。合計共 1,189 章

進一步建議如下：

- ①找屬靈同伴，一同執行速讀計畫，沒有同伴扶持監督，容易半途而廢；記得龜兔賽跑定律，快不是重點，跑完最重要。
- ②選一本有各卷概要簡介的助讀本聖經（推薦於後），綜覽主旨要意，將快速助你了解作者寫作的用意與目的，不致因為太多不明瞭而讀不下去。
- ③當與屬靈同伴一同完成某卷書時，可以彼此給予鼓勵並慶賀對方成為讀經的馬拉松跑者。

光是聆聽和閱讀也是不夠。因為 72 小時後我們僅能記得 20-30%。

整體讀經記錄

讀完一章，在下面的格子裡劃一條對角線。讀完第二遍，就用不同的顏色劃上。在每一卷書旁寫上讀完的日期。

舊約

創世記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50				
出埃及記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	37	38	39	40														
利未記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27									
民數記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
申命記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
約書亞記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24												
士師記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21															
路得記	1	2	3	4														
撒母耳記上	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
撒母耳記下	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24												
列王紀上	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22														
列王紀下	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25											
歷代志上	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29							
歷代志下	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
以斯拉記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
尼希米記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
以斯帖記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
約伯記	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	37	38	39	40	41	42												

詩 篇	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126
	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144
	145	146	147	148	149	150												
箴 言	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
傳 道 書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						
雅 歌	1	2	3	4	5	6	7	8										
以賽亞書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66						
耶利米書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
耶利米哀歌	1	2	3	4	5													
以西結書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48						
但以理書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						
何西阿書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
約珥書	1	2	3															
阿摩司書	1	2	3	4	5	6	7	8	9									
俄巴底亞書	1																	
約拿書	1	2	3	4														
彌迦書	1	2	3	4	5	6	7											
那鴻書	1	2	3															
哈巴谷書	1	2	3															
西番雅書	1	2	3															
哈該書	1	2																
撒迦利亞書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
瑪拉基書	1	2	3	4														

新 約

馬太福音	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28								
馬可福音	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
路加福音	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24												
約翰福音	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21															
使徒行傳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28								
羅馬書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
哥林多前書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
哥林多後書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
加拉太書	1	2	3	4	5	6												
以弗所書	1	2	3	4	5	6												
腓立比書	1	2	3	4														
歌羅西書	1	2	3	4														
帖撒羅尼迦前書	1	2	3	4	5													
帖撒羅尼迦後書	1	2	3															
提摩太前書	1	2	3	4	5	6												
提摩太後書	1	2	3	4														
提多書	1	2	3															
腓利門書	1																	
希伯來書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
雅各書	1	2	3	4	5													
彼得前書	1	2	3	4	5													
彼得後書	1	2	3															
約翰一書	1	2	3	4	5													
約翰二書	1																	
約翰三書	1																	
猶大書	1																	
啟示錄	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22														

3. 查考神的話語

「甘心領受這道，天天考查聖經，要曉得這道是與不是…。」 (徒十七 11)

「作無愧的工人，按著正意分解真理的道。」 (提後二 15)

爲什麼要查考聖經：曉得這道是與不是。

讀聖經和查考聖經的不同在於：查考聖經時，你作筆記。

研經查考不是聖經學者的專利，而是每個人都能學會的，並且是靈修、默想聖經的基礎，使我們能正確了解聖經的意思，以致能準確地應用。研經查考基本的三個步驟是：

- ① 觀察 (What)：一邊觀察經文的人、事、時、地、物，一邊寫下須要解答的問題。
- ② 解釋 (Why)：查考歷史背景資料，研究文法結構，正確解釋經文在當時的含意，歸納出主旨。
- ③ 應用 (How)：思想經文的原則，當如何應用在今日個人的處境中。

想要在這方面更進一步學習，請研讀「基礎研經法」。如果你已速讀全本聖經一次，你可開始研讀查考每一卷書，深入領受神的道。在選擇其他書卷之前，先讀五卷「核心」書卷：「雅各書」、「創世記」、「約翰福音」、「羅馬書」、「以弗所書」。

學習查經需要：方法和工具。

方法：

①如何查考

有效的查經祕訣在於：懂得如何提出對的問題。

好的查經計畫包括：

- a. 個人研究：不只是聽別人的心得，也要自己親自去找真理。
- b. 規律持久：不間斷的查考。
- c. 作筆記：在個人研究過程中，把以下的資料寫下：
 - I：題目和經節
 - II：觀察所得
 - III：發現的難題
 - IV：其它參考經文
 - V：大綱或意義
- d. 實際的生活應用

最好的查經生活是：行出神的法則。

②學習查經方法的幫手：

查經課程：請參加讀經聚會、特會或研習會課程。

參考書籍：a. 得力的研經法 浸信會出版社
 b. 導航會研經手冊 角聲出版社

- 助讀本：a.鮑會園編「新國際版研讀本聖經」，美國：更新傳道會，1996
b.中國神學研究院編「聖經一串珠·註釋本」，香港：證主，2000

工具：

①輔助用的聖經：幫助你更準確的明白聖經的原意。

- a.中文和合本新標點串珠版
- b.現代中文譯本
- c.意義本
- d.恢復本
- e.現代中文譯本
- f.呂振中譯本
- g.天主教思高譯本
- h.NIV Study Bible
- i.中希英逐字對照聖經
- j.主題彙析聖經
- k.啓導本
- l.四福音合編

②工具書：幫助你了解聖經的背景及相關資料。

- a.聖經手冊（證道）
- b.聖經百科全書（少年歸主）
- c.經文彙編（基督教文藝）
- d.聖經原文字彙中文彙編（浸宣）
- e.新約希臘文中文辭典（浸宣）
- f.聖經電腦軟體（可向教會參考）

③參考書：幫助你明白聖經經文的意義。

- a.新、舊約概論 馬有藻著（中信）
- b.耶穌聖蹟合參註解（證道）
- c.新舊約綜覽（種籽）
- d.聖經新釋（證道）
- e.聖經簡釋（錫安堂）
- f.新舊約綜覽（宣道）

4. 背誦神的話語

「我將你的話藏在心裡，免得我得罪你。」 (詩一一九11)

「遵守我的誡命，你就可以存活；遵守我的訓誨，好像護衛你眼中的瞳人。要把它們繫在你的指頭上，刻在你的心版上。」 (箴七2-3)(新譯本)

① 背聖經的好處——隨時可應用

背經是把上帝的話刻在心版上最好的方式，許多屬靈偉人，包括主耶穌，都用背誦的經文面對挑戰。根據研究統計，人的記憶在 24 小時之後，聽道只剩 5%，讀經只剩 15%，查考只餘 35%，看和聽過也只留 57%，但背經可留下百分之百！還對我們有以下的好處：

a. 抵擋試探

「我將你的話藏在心裡，免得我得罪你。」 (詩一一九 11)

b. 做出明智的決定

「你的話是我腳前的燈，是我路上的光。」 (詩一一九 105)

c. 有力量承受壓力

「求你記念你向僕人應許的話，因為你使我有盼望。你的應許使我存活；這就是在困苦中的安慰。」 (詩一一九 49)(新譯本)

d. 憂傷時，安慰我

「我一得到你的話，就把它們吃了；你的話成了我心中的歡喜快樂；…。」 (耶十五16)(新譯本)

e. 幫助我向不信的人做見證

「有人問你們心中盼望的緣由，就要常做準備。」 (彼前三 15)

② 什麼時間背聖經

- 靈修時刻
- 等的時間 (零碎的時間)
- 上廁所
- 做運動時
- 就寢前 (詩六十三6)
- 聚會中

③ 如何背誦聖經

- a. 挑出一句感動你的經文。
- b. 背誦時，經文前後都要說明出處。
- c. 將經文大聲唸幾遍。或錄下來！反覆播放。
- d. 將經文拆成很自然的幾個短語。
- e. 背誦經文時，強調關鍵字。
- f. 寫下經文，然後一次擦掉一個片語。
- g. 將經文抄在卡片上。

- h.隨身帶著卡片隨時溫習。
- i.將卡片放在醒目的地方，如車上。
- j.一定要完全背對經文。
- k.將經文譜成一首歌，以詩歌的形式背下來。或禱讀或唱讀，聖靈將充滿你。
- l.找個同伴一起背，或在小組中每週背誦一節金句，彼此督促。

建議剛開始：

- a.每星期背一、兩節經文，背誦同時請默想經文，有助於記憶。

背誦經文的三個要訣：複習、複習、複習。

我們會記住 我們覺得很重要的事情。

「你所賜的律法，勝過世上千萬金錢。」 (詩一一九 72)(現代中文譯本)

- b.先用禱讀的方式，將經文化為禱告反覆唸出，就很容易背。

經文背誦方針

以下的建議，能讓你在背誦經文時得到「平衡」。選出的經文都是一些基督徒生活與成長的關鍵經文。你不要覺得被這些經文限制住。這些只是工具，引導你了解背誦關鍵經文的重要性。

過新生活

基督是中心	林後五17	；	加二20
順服基督	羅十二1	；	約十四21
神的話	提後三16	；	書一8
禱告	約十五7	；	來十24-25
見證	太四19	；	羅一16

傳揚基督

人人有罪	羅三23	；	賽五三6
罪的刑罰	羅六23	；	來九27
基督代負十架	羅五8	；	彼前三18
救恩不在行為	弗二8-9	；	多三5
必須接受基督	約一12	；	啟三20
得救的確據	約壹五13	；	約五24

倚靠神

祂的靈	林前三16	；	林前二12
祂的力量	賽四十一10	；	腓四13
祂的信實	哀三22	；	民二十三19
祂的平安	賽二十六3	；	彼前五7
祂的供應	羅八32	；	腓四19
祂在試探中的幫助	來二18	；	詩一一九9、11

作基督的門徒

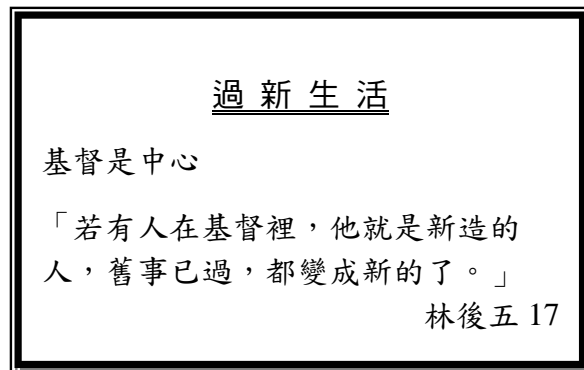
基督居首位	太六33	；	路九22
從世界分別出來	約壹二15-16	；	羅十二2
堅定不移	林前十五58	；	來十二3
服事他人	可十45	；	林後四5
慷慨捐助	箴三9	；	林後九6-7
福音要傳遍世界	徒一8	；	太二十八19-20

長成基督的樣式

愛心	約十三34-35	；	約壹三18
謙卑	腓二3-4	；	彼前五5-6
聖潔	弗五3	；	彼前二11
誠實	利十九11	；	徒二十四16
信心	來十一6	；	羅四20-21
善行	加六9-10	；	太五16

可將上述經文製成背經卡，利於攜帶背誦。

背誦時須將卡上的所有文字背出。



溝子口錫安堂版的曹力中牧師整理的經文卡，亦可成為現成的背經卡，意者請向本教會購買。

5. 默想神的話語

「惟喜愛耶和華律法，晝夜思想…要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利。」
(詩一2-3)

「這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上所寫的一切話。如此，你的道路就可以亨通，凡事順利。」
(書一8)

「我要默想你的訓詞，看重你的道路。我要在你的律例中自樂，我不忘記你的話」
(詩一一九 15-16)

傅士德博士在「屬靈操練禮讚」一書中提到，如果我們希望超越文化的淺薄，包括宗教的淺薄，就必須刻意進入默想的內在世界，不讓匆忙、喧囂吞噬了我們，使我們只有活動或習慣等待別人二手的餵養。

默想是什麼？

- ①默想是去聆聽神的聲，並且順服跟從；默想是要帶來思想、行為及意志的改變。
- ②默想是藉著反覆咀嚼神的話，使我們的心思專注於神，放下自我掌控的意念，讓神的心意藉祂的話顯明出來。

默想的預備

- ①以渴慕的態度為自己營造出心靈空間，找一僻靜處，讓身心安靜下來，直到心無雜念，預備見主。
- ②先用深呼吸，或唱單純的經文詩歌，或默想主的名字，幫助自己專注在神身上，放下一切思緒，再開始讀神的話。

默想的方法

- ①默想不宜選用不熟悉意思的經文，而是在靈修或平日研經時，選取適合當下默想的一、二節經文。
- ②大聲頌讀或背誦，或在小組中有一、二人慢慢讀，大家一邊注意聽，一邊默想，速度一定要緩慢不急躁。
- ③感受哪一個字、詞特別觸動你的心，並默想它與你個人的關係。
- ④聆聽神用那字詞對你處境所說的話，並以誠實的心回應神，順服祂對你的引導、命令或勸勉，寫下你的禱告。

默想的藝術必須花時間培養，只要不灰心，必能體會在「神的律例中自樂」的深刻、甜美滋味。

爲什麼要默想聖經經文

默想是 專心思想 這段經文，是要知道如何在我自己的生活中應用出來。所以默想的結果是產生應用，好讓你遵行神的話。遵行神話語使你能：

① 成爲基督樣式的關鍵

「你要保守你心，勝過保守一切。因為一生的果效，是由心發出」 (箴四23)

「不要效法這個世界。只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」 (羅十二2)

② 禱告蒙應允的關鍵

「你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面，凡你們所願意的，祈求就給你們成就。」 (約十五7)

③ 生活亨通的關鍵

「這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上所寫的一切話。如此，你的道路就可以亨通，凡事順利。」 (書一8)

你默想經文時的困難是：沒學會實用的方法

六種默想經文的方法

- ① 畫下來！讓事件顯現在腦海裡。
- ② 出聲唸出來！大聲的唸，每一次強調不同的一個字。
- ③ 改寫！用自己的話，重新將經文寫出來。
- ④ 個人化！把經文中的人名或代名詞冠上自己的名字。
- ⑤ 當作禱告！將這經文當作禱告回應神。
- ⑥ 深入探究！

問下面這九個問題：S. P. A. C. E. P. E. T. S. 默想問題法

是否有任何……

- 該認的罪 (Sin))
- 該宣告的應許 (Promise) ?
- 該改變的態度 (Attitude) ?
- 該服從的命令 (Command) ?
- 該效法的榜樣 (Example) ?
- 可以作為禱詞的禱告 (Prayer) ?
- 該避免的過失 (Error) ?
- 對神、基督、及真理有何新的認識 (Truth) ?
- 可以感謝神的事情 (Something) ?

上面的九個問題僅是提供我們默想時的參考問題，不是每段經文都會出現全部的問題。但每個問題都能引導你：

觀察到神的心意及幫助你檢討自己的目前實際狀況，進而產生你的應用。

6. 應用神的話語

「惟有詳細察看那全備…之律法的，並且時常如此（習慣），這人既不是聽了就忘，乃是實在行出來，就在他所行的事上必然蒙福。」（雅一25）

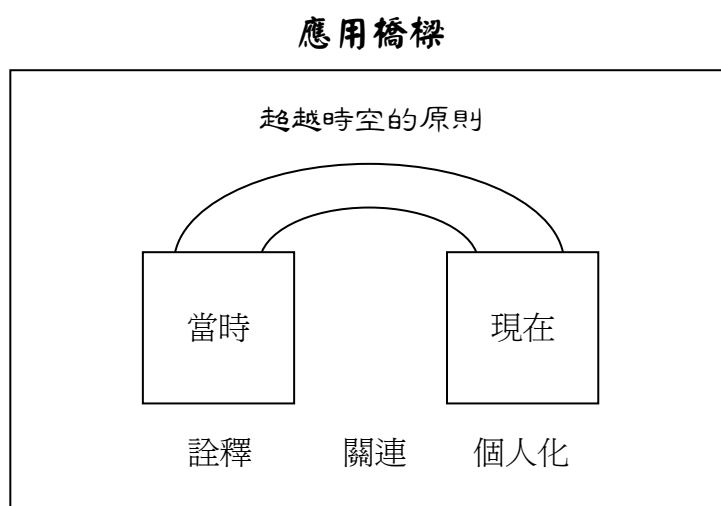
「你們不要欺騙自己，以為只要聽道就夠了；相反地，你們必須行道。」（雅一22）（現代中文譯本）

「無論何人遵行這誡命，又教訓人遵行，他在天國要稱為大的。」（太五19）

聽、讀、查考、背誦、默想是幫助你認識神話語的途徑，目的是讓你可以按神的心意去遵守，在你的生活中應用出來。

如何將經文應用出來？

①考慮到時空的原則



問題一：對當時的人來說，是什麼意思？

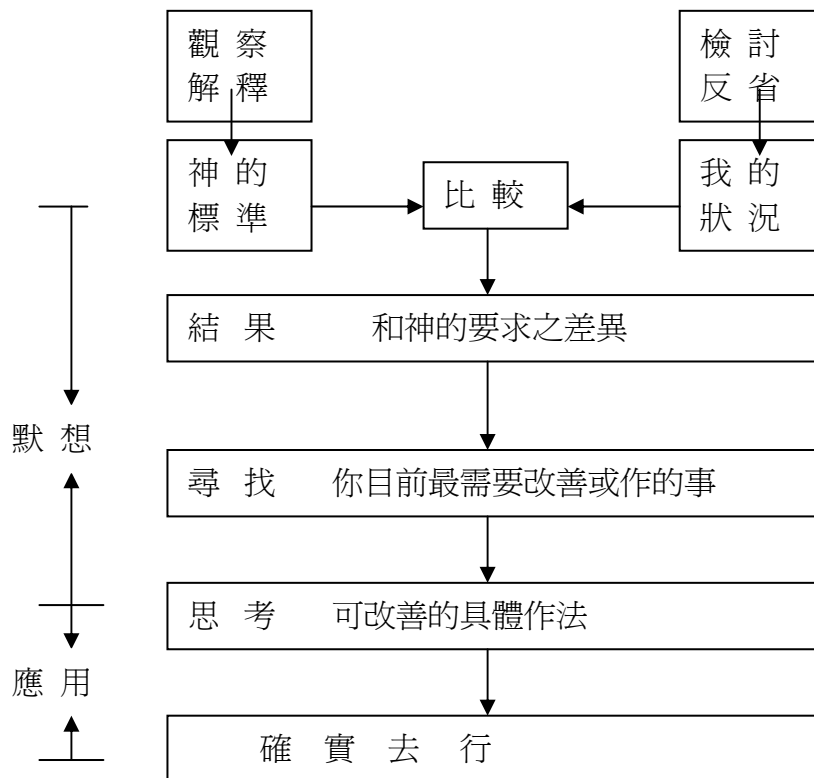
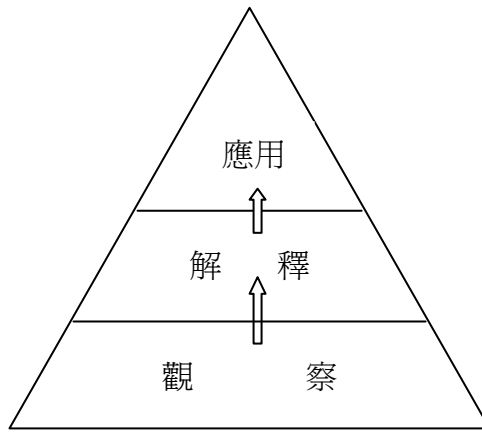
問題二：什麼是超越時空的原則？

問題三：我今天該怎樣應用這個原則？

用一句話來描述你可以將真理實行出來的計畫或行動。

「惟有詳細察看那全備…之律法的，並且時常如此（習慣），這人既不是聽了就忘，乃是實在行出來，就在他所行的事上必然蒙福。」（雅一25）

②應用產生的過程



好的應用計畫有四個特徵：

- 是 個人的
- 是 實際的
- 是 可行的
- 是 可驗證的

「你們既知道這事，若是去行就有福了！」

(約十三17)

根據上面的原則：下列那一個是好的應用，每一個應用的優缺點是——

- 我要去探訪陳弟兄
- 我今晚要去探訪陳弟兄
- 我們小組要去探訪陳弟兄
- 我要成為會(喜歡)探訪的人

習慣二、禱告——與神交談

「在指望中要喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恆切。」

(羅十二12)

如何復興你的禱告生活

1. 正確的禱告態度

· 要 真誠

「你們禱告的時候，不可像那假冒為善的人，愛站在會堂裡和十字路口上禱告，故意叫人看見。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。你禱告的時候，要進入你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父；你父在暗中察看，必然報答你。」 (太六5-6)

不要 刻意引人注意

不要 刻意做給神看

· 要 敞開

「你們禱告不可像外邦人，用許多重複話，他們以為話多了必蒙垂聽。你們不可效法他們，因為你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了。」 (太六7-8)

· 要 有信心

「你們禱告，無論求什麼，只要信，就必得著。」 (太二十一22)

· 要 常在主裡面，也常在主話語的原則裡面

「你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面，凡你們所願意，祈求就給你們成就。」 (約十五7)

· 要 奉主的名求

「向來你們沒有奉我的名求什麼，如今你們求就必得著，叫你們的喜樂可以滿足。」 (約十六24)

· 要 照主的旨意

「我們若照祂的旨意求什麼，祂就聽我們…，就知道我們所求於祂的無不得著。」 (約壹五14-15)

· 不要 妄求

「…你們得不著，是因為你們不求。你們求也得不著，是因為你們妄求，要浪費在你們的宴樂中。」 (雅四2-3)

· 不要 在罪中

「我若心裡注重罪孽，主必不聽。」

(詩六十六18)

2. 使用耶穌給我們的禱告模式

「你們要這樣禱告…。」

(太六9-15)(現代中文譯本)

禱告的五個部份

①讚美神：先 表達我對神的愛

「我們在天上的父，願人都尊你的名為聖…。」

(太六9)

兩種讚美：

- 「敬拜」：爲了祂是誰讚美祂。
- 「感恩」：爲了祂所作的讚美祂。

「當稱謝進入祂的門，當讚美進入祂的院；當感謝祂，稱頌祂的名。」

(詩一百4)

如何讚美神：

第一：讀經時，若發現神的某種屬性，就記下來，在你禱告時，回顧這些屬性，爲這些神的屬性讚美祂。(參考禱告指南一)

例如：神是有耐性的	民十四18
神是有憐憫的	民十四18
神是能饒恕的	民十四18
神是無所不知的	詩一三九1-6
神是愛	約壹四8

重點：神的屬性是我們禱告時放膽祈求的基礎。
神會回應那些承認祂是誰之人的禱告！

第二：提醒自己，確認神名字意義所代表的應許。(參考禱告指南二)

第三：列出你感謝神的事情，當你禱告時，重新回顧。(參考禱告指南三)

其實詩篇中，詩人讚美和感謝的禱告是非常好的學習模範。

②神的國：我委身於 神對我一生的目的與旨意

「願你的國降臨、願你的旨意行在地上如同行在天上…。」

(太六10)

我禱告神的國和旨意能夠行在我的家中、我的教會、我的服事、我的工作、我的未來、我的城市、國家、世界。

③神的供應：我祈求神 供應我的需要

「日用的飲食，今日賜給我們…」

(太六11)

我可以祈求那些需要？ 每一個需要都可以

「我的神會照著祂在基督耶穌裡的豐富，把你們所需要的一切賜給你們。」
(腓四19)(現代中文譯本)

「祂連自己的兒子都不顧惜，把祂給了我們。既然這樣，難道祂不會也把萬物白白地賜給我們嗎？」
(羅八32)(現代中文譯本)

「你們得不著，是因為你們不求！」
(雅四2)

寫下你的祈求事項，同時宣告聖經中的應許，期待神答應。(參考禱告指南四)

我們可以為自己的需要向神祈求，同時也可以為許多別人的需要 代求。

「我勸你第一要為萬人懇求、禱告、代求、祝謝。為君王和一切在位也應該如此…祂願意萬人得救，明白真道。」
(提前21-4)

你若想知道怎樣為別人禱告… 去讀保羅的禱告。
(腓一15-19，西一3-12，帖前一2-3，帖後一11-12)

代禱事項的來源：

- a. 周遭的環境。
- b. 教會週報或小組參考單。
- c. 代禱信。
- d. 禱告網。

亦可自己列下代禱清單。你可能每禮拜在不同的日子為不同的人代禱。
(參考禱告指南五)

④神的饒恕：我求神 饒恕我的罪，也 讓我能饒恕人的罪。

「赦免我們的罪，好像我們饒恕了得罪我們的人。」
(太六12)(新譯本)

饒恕的四個步驟：

- 懇求聖靈 顯明 每一項罪。

「神啊，求你鑒察我，知道我的心思；試煉我，知道我的意念，看在我裡面有什麼惡行沒有。」
(詩一百三十九23-24)

- 明確 承認每一項罪。

「掩飾自己罪過的，不能有幸福的人生；承認過失而悔改的，神要向他施仁慈。」
(箴二十八13)(現代中文譯本)

- 必要時，補償 別人的 損失。

「因此，你在祭壇前獻供物給神的時候，要是想起有弟兄對你不滿，你就該把供物留在祭壇前，立刻去跟他講和，然後再回來把供物獻給神。」
(太五23-24)(現代中文譯本)

- 憑信心 接受 神的饒恕。

「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。」
(約壹一9)

⑤神的保護：我請求 神的保護

「不要讓我們陷入試探，救我們脫離那惡者。」
(太六13)(新譯本)

我們隨時都在面對 一場屬靈的爭戰。

「你們要謹守、警醒。你們的仇敵魔鬼，好像吼叫的獅子走來走去，尋找可以吞吃的人；你們要用堅強的信心抵擋牠……。」 (彼前五8-9)(新譯本)

禱告指南一至五，都是幫助你開始學習禱告的重要方法和工具。等你熟練自然活出後，可斟酌持續保留的項目。

禱告指南一

神的屬性

屬 性	經 文 出 處

禱告指南二

神的名字

你知道神有那些名字嗎?這些名字都在聖經裡，每個名字都描述了祂特性的一面。神沒有單以一個名稱，表達祂所有的特性，所以透過祂在聖經中一一啓示的名，能使你明白神是一位怎樣的神！以這些名字禱告，作為讚美神的根據！

中文聖經大部份已將原文中的名字(例：伊勒、伊羅興、伊勒俄蘭…)，按其原意翻譯，因此不易直接從中文聖經中看到，但仍可注意其表達格式看出神的名。既然每一個名都表達祂的一個特性，因此中文翻譯格式上是：___神；___的神，空欄處是形容詞。例：真神（賽四十四8）；永生神（賽四十四28）；至大全能的神（耶三十二18）。

請你將你所看到的神的名字列下：

神 的 名	意 思	經文出處	解 釋
Jehovah Shammah 耶和華沙瑪	上帝在此	結四十八35	你在這裡！我絕不孤單！
Jehovah-Rohi 耶和華拉非	耶和華是我的牧者	詩二十三1	你引導我、餵養我、保護我！
Jehovah-Jirreh 耶和華以勒	耶和華是我的供應者	創二十二14	我未祈求之前，你就看到我的需要！
Jehovah-Rophe 耶和華拉法	耶和華是我的醫治者	出十五26	你能夠醫治我的身體、情感、和人際關係！
Jehovah-sidkenu 耶和華齊根努	耶和華是我的義	耶二十三6	因著耶穌，你接納了我、饒恕了我！
Jehovah-M' Kiddish 耶和華彌蓋底西肯	耶和華是我的聖潔	利二十八	你使我如同耶穌一般聖潔！
Jehovah-Shalom 耶和華沙龍	耶和華是我的平安	士六24	無論什麼環境，你都將平安賜給我了！
Jehovah-Nissi 耶和華尼西	耶和華是我的旌旗	出十七15	衝突對峙中，神使我得勝！

禱告指南三

我的感恩事項

日期	感恩事項

禱告指南四

祈求事項記錄表

日期	祈求事項	神的應許	應許日期

禱告指南五

我的代禱事項

每週/日 代禱單

家人/親友	屬靈領袖/同工
小組/肢體	朋友/同事
福音機構/教會事工	社會/國家
政府領袖	其它

習慣三、靈修——與神同在

「惟有詳細察看那全備…之律法的，並且時常如此(習慣)，這人既不是聽了就忘，乃是實在行出來，就在他所行的事上必然蒙福。」
(雅一25)

靈修時刻

定義：靈修時刻就是每一天我特別分出一段時間，親近神單獨與神同在，並藉著讀經禱告認識神。

每日靈修時刻的需要性

與神單獨同在的時間，應在你的時刻表上佔首位。

1. 出於神的心意

①我們 被造 就是要與神相契相交。

「神就照著自己的形像造人。」

(創一27，二7，三8)

「看哪，我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裡去，我與他，他與我一同坐席。」
(啟三20)

②耶穌 受死和復活，才恢復了這種關係。

「上帝是信實的，祂呼召了你們，是要你們與祂的兒子我們的主耶穌基督連合在一起。」
(林前一9)(新譯本)

2. 出於榜樣

①與神單獨同在，是耶穌 獲取力量的來源。

「耶穌常常退到無人的地方禱告。」

(可一35；路二十39；路五16)

②每個 服事 神有果效的人，都培養了這個習慣。

亞伯拉罕、摩西、大衛、但以理、保羅等。

3. 出於個人的需要

①沒有它，你不可能是個健康、成長的基督徒。

「人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話。」 (太四4)

「少年人用什麼潔淨他的行為呢？是要遵行你的話。」 (詩一一九9)

②沒有靈修的生活，你無法真正的得著滿足。

「我看重祂口中的言語，過於我需要的飲食。」 (伯二十三12)

每日靈修時刻的目的

1. 向神委身。

「要將耶和華的名所當得的榮耀歸給祂，以聖潔為裝飾敬拜耶和華。」 (詩二十九2)

「他經辦的一切事，無論是關於上帝殿的事奉，或是關於律法和誠命的遵行，他都尋求他的上帝。因為他都盡心去行，所以盡都順利。」 (代下三十一21)(現代中文譯本)

①祂是配得我們獻身的。

「我們的主，我們的神！你是配得榮耀、尊貴、權柄的，因為你創造了萬物，並且萬物是因你的旨意被創造而有的。」 (啟四11)

②神渴望我們敬拜。

「時候將到，如今就是了，那真正拜父的，要用心靈和誠實拜他，因為父要這樣的人拜他。」 (約四23)

2. 向神得指引、聆聽祂說話。

「耶和華啊，求你將你的道指示我，將你的路教訓我。」 (詩二十五4)

靈修時刻有兩件事情可做：

①思索你的道路。

「要修平你腳下的路，堅定你一切的道。」 (箴四26)

「在你一切所行的事上都要認定祂，祂必指引你的路。」 (箴三6)

②將你的日子獻給祂。

「當將你的事交託耶和華，並倚靠祂，祂就必成全。」 (詩三十七5)

3. 享受神、以神為樂。

「又要以耶和華為樂，祂就將你心裡所求的賜給你。」 (詩三十七4)

「在你面前有滿足的喜樂，在你右手中有永遠的福樂。」 (詩十六11)

事實：我越認識基督，就越愛祂。

靈修時刻的目的不在研究基督，而是花時間真正與祂同在。

4. 讓你成長得更像神。

「上帝以祂神聖的能力，因著我們確實認識那用自己的榮耀和美善呼召我們的，把一切有關生命和敬虔的事，都賜給了我們。藉著這些，祂把又寶貴又極大的應許賜給了我們，好叫你們既然逃脫世上因私慾而來的敗壞，就可以分享上帝的本性。」 (彼後一3-4)(新譯本)

「他們見彼得和約翰的膽量…，就希奇，認明他們是跟過耶穌的。」 (徒四13)

藉著靈修叫我們瞭解神的旨意和法則，行出祂的道，我們就更像神。

如何開始靈修時刻

1. 選出特定的時間

最好的靈修時刻就是當我身心處在最佳狀況時！

為什麼考慮清晨：

- 聖經裡的例子
亞伯拉罕、雅各、摩西、哈拿、約伯、希西家、大衛、但以理、耶穌等。
- 合乎邏輯的理由
「最好的調音時間是在演奏之前，不是之後！」
- 它表明了與神親近是你第一優先的事情。你將一天開始的時間給了神。
你得到充分的休息，心思較不雜亂。清晨也最安靜！

但因現代人的工作、職業的特殊性，有的人是深夜的時間乃最佳時間，若你是晚更，也不必自覺有罪惡感，若你有覺得調整作息的必要，求主引導，並賜力量給你。睡眠足夠是重要的，不要因世界的宴樂而犧牲睡眠，此將影響你的靈修。

無論你定在什麼時間，持之以恆。

安靜的時刻應該多長：

- 先從十五分鐘開始。
- 不要看鐘！
- 重質不重量！

2. 選出特定的地點

「耶穌出來，照常往橄欖山去。」 (路十39)

重要的因素：

「次日清晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裡禱告。」 (可一35)

3. 先準備好需用的東西

- ① 聖經：字體便於你閱讀。
- ② 筆記本：記下神對你說的話，同時寫下禱告事項。
- ③ 詩本：你可能想唱詩。

4. 具備正確的態度

① 尊崇

「你們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇」
(詩四十六10)

② 期待

「求你開我的眼睛，使我看你律法中的奇妙。」
(詩一一九18)

③ 願意順服

「人若立志遵著祂的旨意行，就必曉得...。」
(約七17)

5. 照著簡單的計劃行

與神同在十五分鐘

(讓你開始的計劃)

① 放輕鬆、親近主。(一分鐘)

放鬆！慢下來！可以的話，眼睛閉上，預備你的心。深呼吸兩三下，同時安靜在神面前。

② 讀經。(四分鐘)

參考「讀神的話語」那段。

由前一天停下的地方開始讀。一直讀到你覺得神向你說話為止。仔細思想它。

③ 默想、禱讀。(四分鐘)

參考「默想神的話語」那一段。

你可以使用「S.P.A.C.E.P.E.T.S問題法」，或任何教過的六種默想方法。想想看這段經文在你的生活有什麼意義。寫下你的感想。反省時背下感動你的經文。

參考「如何背誦神的話語」那部份。

④ 紀錄。(兩分鐘)

參考「應用神的話語」那段。

寫出你個人的應用，這個應用要實際可行、又可以衡量的。

「思想經由口唇、指尖得到解脫。」

⑤ 禱告、回應。(四分鐘)

參考「禱告——與神交談」那部份。和神談到祂向你顯明的事，同時列出你的祈求項目，以這樣來結束這段時間。

「與神同在三十分鐘」(計劃二)：

你可以先用更長的時間來親近神，並可以適當的調整各時段，且在最後回應時，用更多的安靜，聆聽神的說話及享受祂甘甜的同在。有時我們也稱此安靜親近主叫**等候神**(wait on非wait for等待)，眼目專注在主耶穌身上，用充滿喜樂、相信、愛慕的眼睛，定睛於祂自己。當你養成此一花時間親近主的習慣時，你也可以學習操練隨時隨地隨事「與神同在」。

～靈修記錄～

日期：_____

經 文：_____

默想心得：_____

應 用：_____

禱 告：_____

～等候神～

任何時候，只要你能夠，就撥出幾分鐘的時間來，單單地等候耶穌----不必一定要祈禱；只是等候，注視祂的面龐，渴慕祂的同在。最初的時候，也許你似乎領受的不多，可是假如你把握每一個機會，不久你的靈魂會飢渴地要祂。祂自己的甘甜會臨到你，你們會如同愛人一般，寧可悄悄地溜開，那怕是一兩分鐘，同祂在一起，勝過聊天、看書、休息或吃東西。當你感到疲倦、急躁、情緒緊張時，幾分鐘的與祂相處，在祂同在的寧靜中，會甦醒你，遠超過世上一切其他的。

倘若我們多多注視耶穌，而少注視我們自己、我們的朋友、臨到我們的試煉、我們的失敗、生活狀況、世界、肉體、魔鬼，我們會越來越多地反映祂的形像；並且我們的冷酷、不潔、脾氣、自私會消逝，而代之以親切、純潔、溫柔、仁愛——變得榮上加榮。

—羅炳森師母—

「我們眾人既然敞著臉，得以看見主的榮光，好像從鏡子裏返照，就變成主的形狀；榮上加榮，如同從主的靈變成的。」
(林後三18)

如何克服靈修時刻的難處

1. 克服賴床

要建立與神同在的安靜時刻，首先你會面臨「我要起床嗎？」（「棉被之爭」）

幾點建議：

- ① 準時 上床。
- ② 馬上 起床。
- ③ 留意安靜時刻的 強盜。

2. 克服分心

撒旦會想盡辦法讓你的心思四處游走。

幾點建議：

- ① 離開 床，去 盥洗。
- ② 要完全 醒透。
- ③ 站著、跪著親近神或 大聲 讀經、禱告。
- ④ 走著 禱告。
- ⑤ 隨身帶著 便條紙。

3. 克服枯乾

有時候你會覺得這段時間什麼收穫都沒有。（一場糊塗仗）

絕對不要以你的 情緒和感覺 來判斷你的靈修時刻。

造成靈裡枯乾的可能原因：

- ① 你的身體狀況過分疲累。
- ② 不順服神。
- ③ 匆匆忙忙。
- ④ 一成不變。
- ⑤ 不分享你的感受。

4. 克服怠惰

你面對的最大困難就是必須努力才能持之以恆。我發現撒旦攻擊最厲害的就是我的靈修時刻。

幾點建議：

- ①與神立約。
- ②在時間表上排出這段時間。
- ③對於魔鬼找的藉口，要有心裡準備。
- ④前一晚就把聖經翻開到你第二天要讀的那一段！

錯過一天怎麼辦？

不要 掉在罪惡感裡，起床時仍然可在匆忙中立刻心靈與神親近。

不要 墨守成規，當天可利用時間補上。

不要 放棄，先從新的進度跟上。

你要花上 三 星期，才能熟悉一項新的工作。接著還得再 三 星期，才能得心應手養成習慣。

「我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候，就要收成。」 (加六9)

委身禱告：

「天父，我了解你造我，就是要與你相契相交。感謝你，因著耶穌的死，讓我有了一個特權。我知道我每天最重要的事情就是與你親近。我現在願意委身，每天至少花一段時間讀經禱告，且與你親近。我相信，靠著你的幫助，我能夠持之以恆。也幫助我操練隨時隨刻親近你，常常與你同在。奉耶穌的名禱告。阿們！」

禱告人：_____

習慣四、小組——享受神的家庭

爲什麼小組生活這麼重要？

「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人；倒要彼此勸勉，既知道（原文是看見）那日子臨近，就更當如此。」（來十 24-25）

1. 我和其他信徒都是 神家裡 的人。

「當向眾人行善，向信徒一家的人更當這樣。」（加太 10）

「你們是與聖徒同國，是神家裡的人了。」（弗二 19）

「我們這許多人，在基督裡成為一身，互相聯絡作肢體。」（羅十二 5）

Dr. Ray Ortland說：「基督徒若不對其他基督徒委身：彼此禱告、分享、服事，別人會知道他不是順服神的基督徒，他不在神的旨意之下。無論神學理論怎麼說，他都不算順服。」

2. **靈命成長**上，我需要 鼓勵 。

「又要彼此相顧。激發愛心，勉勵行善。」（來十 24）

「兩個人總比一個人好。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴。若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就有的禍了！有人攻勝孤身一人，若有二人便能敵擋他；三股合成的繩子不容易折斷。」（傳四 9-10、12）

3. 我們需要對**靈命成長** 彼此負責、切磋學習 。

「朋友互相切磋，正如鐵和鐵磨利成刃」（箴二十七 17）（現代中文譯本）

「天天彼此相勸，免得你們中間有人被罪迷惑，心裡就剛硬了。」（來三 13）

「弟兄們，若有人偶然被過犯所勝，你們屬靈人，就當用溫柔的心把他挽回過來。你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。」（加六 1-2）

4. 當我們相契相交時，基督 就在我們中間 。

「因為無論在哪裡，有兩三個人奉我的名聚會，那裡就有我在他們中間。」（太十八 20）

5. 當人們一起禱告時， 會產生極大的力量 。

「無論何時，若是你們中間有兩個人在地上同心合意地求什麼事，我在天上的父必為他們成全。」
(太十八 19)

6. 小組生活對這個世界 作見證 。

「(耶穌說)『我祈求他們都合而為一，為要使世人信我是你所差遣的。』」
(約十七 21)(現代中文譯本)

7. 我對每一位基督徒 該盡的義務 。

「各人要照所得的恩賜彼此服事。」 (彼前四 10)

「執事也有分別。你們就是基督的身子，並且各自做肢體。」 (林前十二 5、27)

小組生活中有關「彼此」的部份經文

彼此服事(加五 13)	彼此委身(羅十二 10)
彼此接納(羅十五 7)	彼此尊重(羅十二 10)
彼此饒恕(西三 13)	彼此教導(羅十五 14)
彼此問安(羅十六 16)	彼此順服(弗五 21)
彼此擔重(加六 2)	彼此鼓勵(帖前五 11)

每一個成員都必須屬於 某個小組 一部份。

「他們(信徒)就每天在殿裡、在家裡……。」 (徒五 42)

兩種聚會形態：

一群人：主日慶典

小組：3-15 人的聚集

「問在他們家中的教會安」 (羅十六 5)
(徒二 26；八 3；十六 40；二十 20；林前十六 19；西四 15)

在高雄錫安堂後站教會，我們相信我們的教會必須同時往 更大 與 更小 發展。

小組的目的是什麼？

「都恆心遵守使徒的教訓，彼此交接，擘餅，祈禱。眾人都懼怕，使徒又行了許多奇事、神蹟；信的人都在一處，凡物公用，並且賣了田產、家業，照各人所需用的分給各人。他們天天同心合意恆切地，在殿裏且在家中擘餅，存著歡喜誠實的心用飯，讚美神，得眾民的喜愛。主將得救的人，天天加給他們。」 (徒二 42-47)

① 研讀神的話 _____

「都恆心遵守使徒的教訓…」

② 團契生活 _____

「…彼此交接…」

③ 擘餅聖餐 _____

「…擘餅…」

④ 彼此代禱 _____

「…祈禱…」

「我們在天上的父，我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們…」

(太六 9-13)

⑤ 扶持 _____

「…他們供給任何有需要的人…」

「你們在團契相交的施受上與我共享。」

(腓四 15)(英文直譯)

⑥ 聯誼 _____

「…他們一起存著歡喜、誠實的心用飯…」

「要養成款待客人到家裡用膳，若有需要就供應他們住夜的習慣。」

(羅十二 13)(英文直譯)

⑦ 唱詩讚美神 _____

「…讚美神並享受與其他的人同在。」

⑧ 接觸非信徒 _____

「主將得救的人天天加給他們。」

採取行動：

如果你尚未加入任何小組，請你由主日週報小組聚會一覽表選擇一個適合你的小組加入。

委身禱告：

「親愛的主，我願意照你話語的教導加入教會，進入小組生活，彼此學習生命共同體的承擔，我不再離群索居，也不隨意離開，我願意將主日慶典及小組聚會的時間優先分別出來歸給你，好叫我享受神家的溫暖和學習，也賜我一敬畏你的心，提前預備心參加聚會，不隨意遲到，扶持聚會並積極參與在其中，彼此供應，奉主的名祈求，阿們！」

禱告人：_____

習慣五、奉獻——回應神的恩典

我們因為尊崇神而奉獻

「每逢七日的第一日，你們各人要按著自己的收入抽一些來，當作奉獻」

(林前十六2)(英文直譯)

我怎樣給，就顯出我的屬靈成熟度

「你們在一切的事上，就如信心、口才、知識、熱情和愛我們的心，既然都是富足的，那麼，在這慈善的事上，也要顯出你們是富足的。」

(林後八7)(新譯本)

神為什麼要我給？

七個對我人生的益處：

1. 「給」讓我更像神

「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們…。」

(約三16)

2. 「給」讓我更更靠近神

「你的財寶在那裡，你的心也在那裡。」

(太六21)

3. 「給」是物質主義的解毒劑

「你要囑咐那些今世富足的人，不要自高，也不要倚靠無定的錢財；只要倚靠那厚賜百物給我們享受的神。又要囑咐他們行善，在好事上富足，甘心施捨，樂意供給人…叫他們持定那真正的生命。」

(提前六17-19)

「要給人，就必有給你們的。…你們用什麼量器量給人，也必用什麼量器量給你們」。

(路六38)

4. 「給」增強我的信心

「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明。…你要以財物和一切初熟的土產尊榮耶和華。這樣，你的倉房必充滿有餘。」

(箴三5-9)

「要給人，就必有給你們的。…你們用什麼量器量給人，也必用什麼量器量給你們。」
(路六38)

5. 「給」是為 永生 投資

「又要囑咐他們行善，在好事上富足，甘心施捨，樂意供給人，為自己積成美好的根基，預備將來，叫他們持定那真正的生命。」
(提前六18-19)

6. 「給」使我 蒙福

「心存良善看人的，必蒙賜福；因為他把自己的食物分給窮人。」
(箴二十二19)(新譯本)

「好施捨的必得豐裕；滋潤人的，必得滋潤。」
(箴十一25)

「施恩與人、借貸與人的，這人事情順利。」
(詩一百一十二5)

7. 「給」 帶給我快樂

「耶穌說：『施比受更為有福』」
(徒十35)

聖經中怎樣教導十一奉獻

何謂十一奉獻？

「十一奉獻」意思是「十分之一」。

「十一奉獻」和「一般奉獻」有什麼不同？

「十一奉獻」是給出我收入的十分之一。

「一般奉獻」是十一奉獻之外給的奉獻，如捐款、恩惠基金奉獻。

為什麼我應該十一奉獻？聖經裡有八項理由。

1. 因為神 命令

「你出產的十分之一是耶和華的，是歸給耶和華為聖的。」
(利十七30)

2. 因為耶穌 稱讚

「你們把…獻上十分之一，卻忽略律法上更重要的，就如正義、憐憫和信實；這些更重要的是你們要作的，但其它的也不可忽略。」
(太二十三23)(新譯本)

3. 十一奉獻表明了神 在我生命居首位

「你要把你撒種所產的，就是田地每年所出的，獻上十分之一。又要把你的五穀、新酒…的十分之一…，好使你可以學習常常敬畏耶和華你的上帝。」
(申十四23)(新譯本)

4. 十一奉獻提醒我 所有的 都是神賜給我的！

「你要記念耶和華你的上帝，因為得財富的能力是祂賜給你的…。」
(申八18)(新譯本)

5. 十一奉獻表達了我 對神的感激

「我拿什麼報答耶和華向我所賜的一切厚恩？」
(詩一一六12)

「各人要照耶和華你神所賜的福分，奉獻禮物」
(申十六17)

6. 神說拒絕十一奉獻的就是 偷祂的東西

「神說『人豈可奪取神之物呢？你們竟奪取我的供物。』但是你們卻說『我們在何事上奪取你的供物呢』神說：『就是你們在當納的十分之一和當獻的供物上…你們要將當納的十分之一全然送入我家』」
(瑪三8-10)

7. 十一奉獻讓神有機會證明 祂存在，同時要祝福你！

「你們要將當納的十分之一全然送入我的倉庫。以此試試我是否為你們敞開天上的窗戶，傾福與你們，甚至無處可容。我必為你們斥責蝗蟲，不容牠毀壞你們的土產，你們田間的葡萄樹在未熟之先，也不掉果子。」
(瑪三10)

8. 十一奉獻能證明我 真正愛神

「(耶穌說)『你們若愛我，必遵守我的命令。』」
(約十四15)

「我這樣說，不是吩咐你們，而是藉著別人的熱心來考驗你們的愛心是否真實。」
(林後八7-8)(新譯本)

什麼是我的十一奉獻？

- 我賺到的 頭一 部份，不是 剩餘 的部份。

「你要以財務和一切初熟的土產尊榮耶和華。」 (箴三9-10)

稅前還是稅後？ 心願 的問題。 上班族：扣稅後才拿到薪水。 生意人：稅後盈餘。

花用前還是花用後？ 當然是花用前（頭一部分）。

我應該將十一奉獻放在那裡？

- 放在我 敬拜神 的地方。

「你們要將當納的十分之一全然送入我的倉庫（殿堂）。」 (瑪三10)

我應該什麼時候十一奉獻？ 星期日及有收入的時候

「每逢七日的第一日，各人要照自己的進項抽出來留著。」 (林前十六2)

「你要把你撒種所產的，就是田地每年所出的，獻上十分之一。又要把你的五穀、新酒…的十分之一…，好使你可以學習常常敬畏耶和華你的上帝。」 (申十四23)(新譯本)

如何記得住

- 準備一本帳本記錄收入及奉獻日期。
- 準備一個奉獻袋。每次有收入，便抽出其中的十一放入該奉獻袋。
- 每月使用教會的按月/十一奉獻袋。
- 教導你的孩子十一奉獻。

給的時候態度要正確

- 給得 情願

「因為人若有願做的心，必蒙悅納，乃是照他所有的，並不是照他所無的。」 (林後八12)

「各人要隨本心所酌定的，不要作難不要勉強。」 (林後九7)

· 給得 樂意

「捐得樂意的人是神所喜悅的。」

(林後九1)

· 給得 慷慨

「他們是按著力量，而且也過了力量，自己甘心樂意地捐助。再三地求我們，准他們在這供給聖徒的恩情上有份。」

(林後八3-4)

· 懷著 期望 給；為的是 行善

「『少種的少收，多種的多收』這話是真的。」

(林後九6)

「神能將各樣的恩惠，多多的加給你們，使你們凡事常常充足，能多行各樣善事。」

(林後九8)

給的關鍵：「先把自己給神。」

(林後八5)

神更盼望的是：把你 自己 當作活祭全然獻上，不只是金錢，十分之一只是 代表 而已。

「所以弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的。你們如此事奉乃是理所當然的。」

(羅十二1)

我的委身禱告：

「父啊，我知道你愛我，你要我獻上最好的給你。我承認我所有的或我將有的，都從你而來的。我關注的並不是錢財，而是討你的喜歡。我要你在我的生命中居首位，我願意照著你所吩咐的開始十一奉獻。感謝你為我所作的一切，也期望你繼續供應我的需要。我願意委身，把我賺的十分之一回報你。我要開始為永生投資。幫助我在這個委身上忠心。奉耶穌的名禱告，阿們！」

禱告人：_____

A decorative frame consisting of a dark grey oval border with stylized grey flowers and leaves at the top-left and bottom-right corners. The text is centered within this frame.

恩惠基金奉獻

如果你已學習十一奉獻了以後，你可再進一步學習十一奉獻額外的指定奉獻，你可以指定給有需要的人或團體，倘若你尚未開始學習十一奉獻而卻指定奉獻，僅作本教會參考之用，本財團法人教會無法開立指定對象的收據，若你不需收據，則無此限。

高雄錫安堂恩惠福利奉獻

一、目的：

- 1.照顧社區及教會中的弱勢族群，實踐彼此相愛的生活。
- 2.不透過中間剝削，真正直接幫助借貸、拉保險及直銷者的需要，並解決所衍生的困擾。
- 3.信徒當納的十分之一歸給教會外，我們也鼓勵信徒十分之一以外的樂捐，在政府基本20%捐助免稅額內，擴大的行善的管道。
- 4.成爲列報政府照顧社會福利的依據。

二、辦法說明：

- 1.設立專屬基金項目，及製作專屬慈惠奉獻袋。
- 2.設立專人及團隊負責。

- 3.釐清對象及作法細則，以符合法令規章。
- 4.以救急不救窮的原則為考量。
- 5.長期以教導觀念或輔導轉業並培養能自力更生，或建議更好的辦法為主。

三、實施要點：

A.原則

- 1.為解決教會處理的緩不濟急或公平與否的困擾，及是否長期支助的考量，不宜由上層分配式的處理，宜開放信徒自由奉獻，在符合恩惠福利基金基本的對象及要求下，信徒的看見視為教會的看見。
- 2.「十分之一」以內的奉獻是當納的，直接歸給教會，原則上我們不開放指定給恩惠福利之用，奉獻也不是積功德的，故本奉獻的實施主要是挑戰已開始實行「當納的十分之一歸給教會」者，可進一步學習十分之一以外的樂捐，若您尚未開始實行「十分之一」的奉獻，則不必勉強。

B.對象：

- 1.單親家庭且收入低於平均每家庭成員 1 萬元以下，生活拮据者。
- 2.長期臥床重大傷殘造成家累者。
- 3.獨居老人、孤兒寡婦、政府列為福保或貧民者，或低收入戶未接受社福單位補助者。
- 4.遇重大非人為過失的經濟變故，需臨時緊急支援者。
- 5.遇重大天災人禍需仁道援助者。

C.捐獻辦法

- 1.不需財團法人收據者，教會直接代為轉交，不當作教會奉獻收入，但需表明是否需具名轉交。
- 2.需財團法人收據者，視為教會奉獻收入，但有以下基本要求：
 - ①需簽鈎確定為十分之一以外的樂捐。
 - ②對象需符合基本要求。
 - ③視為教會的支出，也以教會的名義支出不代表個人。
 - ④不超過財團法人規定慈惠救濟的上限。
- 3.需財團法人收據者，但又非十分之一以外的奉獻，則僅列入委員會參考之用。
- 4.十分之一以外的奉獻，若指名為恩惠奉獻，不指定個人時，則歸恩惠福利基金由委員會處理。

四、實施細則：

- 1.由 XXX 負責此一恩惠事工的執事。
- 2.設立一委員會，以團隊來提升此一事工，訂定細則辦法，委員各司其職。
- 3.團隊的成員：
- 4.定期開會，檢討並處理相關事宜。
- 5.向教會提出特殊考量個案。

恩惠基金的經文：林後八、九章

樂捐的時機：八（2）在患難中，受大試煉的時候，在極窮之間。

樂捐的態度：八（3）按著力量
過了力量
甘心樂意
九（5）預備妥當
（6）出於樂意不是勉強
（7）心所酌定
（7）捐得樂意

樂捐的根基：八（9）主的恩典
效法基督
九（9）祂是仁義的神
（15）祂有說不盡的恩賜

樂捐的緣由：八（10）-（12）

樂捐的原則：九（2）八（13）-（15）均平
九（6）（8）（10）（11）

樂捐的執事：八（18）得教會稱讚
八（19）被教會挑選
八（22）熱心經試驗
八（23）是基督的榮耀

樂捐的帳目：（19）三人以上的原則
（29）留心行光明的事

樂捐的功效：九（12）補聖徒的缺乏，叫多人越發感謝神

樂捐的提醒：八（10）（11）有心意就當辦成，有願作的心就當照著去作。
九（2）（3）鼓勵、誇獎之
九（5）應許後即不顧情面勉勵達成

樂捐和「十一」的不同：

1. 「十一」是當納的，樂捐是自由且甘心的。
2. 「十一」是給神和教會的，樂捐是給缺乏的人，或特定對象或特定項目。
3. 「十一」是對神負責，樂捐是可公開及募款的。

經濟不景氣的危機：

失業 重病 失婚 喪志 弱勢 債務

小組公約：

我若有金錢上的需要，可以提出來請大家為我禱告，但若非弟兄姊妹主動幫助我或為我奉獻，我總不主動借貸。若我真有需要，願告知組長轉呈區長及區牧，由區牧協助處理。

我可以在代禱時間中為工作需要提出代禱，但總不在小組公開聚會及私下交往中，利用肢體情誼主動推銷保險及直銷產品。

我若有遇見借錢、推銷保險或直銷的情形，發生在弟兄姊妹的交往中，我願意主動和小組長聯繫，以解決困擾，不礙於情面而造成個人或教會的虧損。

教會的恩惠行動：

習慣六、見證——分享基督的榮美

「天上地下所有的權柄都賜給我了，所以你們要去、使萬民作我的門徒，奉父、子、聖靈的名，給他們施洗。」
(太廿八 18-19)

「只要心裏尊主基督為聖。有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準備，以溫柔、敬畏的心回答各人。」
(彼前三 15)

福音就是好消息，我們傳天國的福音，領人信主，是一個新生命必然的反應。當一個人親自嚐到救恩的滋味以後，必然渴望①更多認識神；②與神的眾兒女分享生命的改變；③向親朋好友分享神的救恩。有一句話說：「渴望會帶出行動」。本課程的目的就是要幫助你如何將渴望化為實際行動，與人分享福音的好處。

1. 何謂傳福音、作見證

傳福音簡單的說就是傳好消息，傳神的救恩；作見證就是去見證「耶穌就是祂自己所說的那一位」，及自己是如何經歷神的慈愛與恩典。所以我們如同一個目擊證人，要見證出自己的經驗。(路廿四 47-48，徒一 8) 所以見證是：將神在你身上的恩典活出來，讓人看見；將神在你上的恩典說出來，讓人知道。因此從你信主的第一天就可以為主作見證。

2. 傳福音作見證的重要

因為這是：

① 耶穌的命令 ——大使命是分派給每一位信徒的專利，也是任務，沒有一個人是例外的；這並非只是傳道人或少數人的專利，而是每一位體會父神心意的人，都有的權利和義務。

「祂願意萬人得救、明白真道。」
(提前二 4)

「神不願有一人沉淪、乃願人人都悔改。」
(彼後三 9)

② 愛的回應 ——當我們看見神這麼愛我們，往往就會不自覺得要「好康道相報，好東西與好朋友分享」。

「唯有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。」
(羅五 8)

「我們所看見所聽見的，不能不說。」
(徒四 20)

③ 為搶救失喪的靈魂 ——過去當我們還不認識神時，順著自己的意思活，在罪中打滾，苦不堪言，但是現在呢？在基督裡得自由了(加五 1)，反觀那些那些在你周圍的人，不知如何尋求主的幫助，我們豈能袖手旁觀？

「然而人未曾信他、怎能求他呢？未曾聽見他、怎能信他呢？沒有傳道的、怎能聽見呢？」
(羅十 14)

- ④**靈命成長 健康操** ——如同一個運動員需要多練習，他才會多進步，因此我們傳福音、作見證也需要多傳講、多操練。如此信心才會更受激勵，而靈命必會更加長進喜樂。

「這有何妨呢？或是假意，或是真心，無論怎樣，基督究竟被傳開了。為此，我就歡喜，並且還要歡喜。」（腓一 18）

「凡我所行的，都是為福音的緣故，為要與人同得這福音的好處。」（林前九 23）

3. 為主做見證的原則

- ①見證的目的在讓人看到『神』在你身上的『作為』，不是讓人看到『你』身上所發生的『事』。見證中的主角是『神』，不是『你』及『事』。見證是要榮耀『神』，不是『你』自己。見證是要證明聖經上神的話，而不是傳揚你自己的曲折故事。
- ②見證是分享上帝的恩典，以彼此激勵，包括你成功的或失敗的學習，只要重點在神身上，均可以達到見證的目的。好的見證是你自然活出的生活，不是你刻意去做出來的生活。
- ③約翰四章撒瑪利亞婦人及九章瞎子的見證均非常有效果，但你詳細研究，可發現他們的見證有下述特點：
 - a. 根據事實說出原委。
 - b. 簡單說出事實，不加任何臆測及推演。見證是在述說事情發生的過程及你從中學到的功課。所以只要根據實況說出，不必為了生動或引起人的興趣，而加油添醋，以致模糊了重心，影響神得著榮耀。

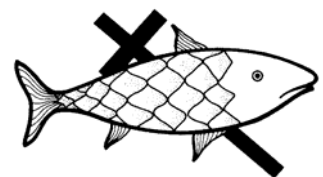
4. 作見證的方法

基本上，可從兩方面來做：一是用生活行為見證主，二是用語言文字見證主。

（西一 28；雅二 17-20）

讓我們先學習寫下三分鐘個人得救見證。請參考下面一位弟兄的見證，並按照以下三個大綱，寫出三段各約 100 字左右的見證（家庭作業）。

- ①信主之前的生命：
- ②如何信主的經過：
- ③信主之後的經歷：



範例 三分鐘個人得救見證

我因為是獨生子，在家裡最受寵愛，但心中常感空虛，心情時常不好。我的脾氣暴躁，經常欺負姐姐。朋友甚多，但覺孤單。在學校經常逃課、作弊，回家也讀不下書，東逛西晃，甚至與鄰友去偷竊。我的人生如船無錨，漂浮不定，毫無意義！

幸虧在 20 歲時，我相信了耶穌，我的生命便完全改變了。我內心充滿著一生未有的平靜安寧，遇事有倚靠度過難關。我也開始努力念書，並且孝順母親，與人和睦。在大學時考試，教授發卷即走，大家競相作弊，見此情景，心雖掙扎，卻因內有新的生命，自然誠實，終能與數位基督徒堅持到畢業，深獲班上同學之敬佩。

我今獲知人生的意義與目的，不但本身得到永生，更願奉獻自己，來傳揚真理。我雖在當老師，但我最希望的是別人也能得到這個永遠的福份！請問：您知道是誰改變我這一生嗎？

保羅作見證的方法（使徒行傳 26 章）

① 信主之前 的情況…迫害信徒的人…事情發生前之情況。（1-12）

「亞基帕對保羅說：『准你為自己辯明。』於是保羅伸手分訴，說：『亞基帕王啊，猶太人所告我的一切事，今日得在你面前分訴，實為萬幸；更可幸的，是你熟悉猶太人的規矩，和他們的辯論，所以求你耐心聽我。我從起初在本國的民中，並在耶路撒冷，自幼為人如何，猶太人都知道，他們若肯作見證就曉得，我從起初是按著我們教中最嚴緊的教門，作了法利賽人。現在我站在這裏受審，是因為指望神向我們祖宗所應許的；這應許，我們十二個支派晝夜切切地事奉神，都指望得著。王啊，我被猶太人控告，就是因這指望，神叫死人復活，你們為甚麼看作不可信的呢？從前我自己以為，應當多方攻擊拿撒勒人耶穌的名，我在耶路撒冷也曾這樣行了，既從祭司長得了權柄，我就把許多聖徒囚在監裏。他們被殺，我也出名定案；那時，我領了祭司長的權柄和命令，往大馬色去。』」（徒二十六 1-12）

② 信主 的過程…遇見主的情況…事情發生的過程。（13-18）

「『王啊，我在路上，晌午的時候，看見從天發光，比日頭還亮，四面照著我並與我同行的人。我們都仆倒在地，我就聽見有聲音用希伯來話向我說：『掃羅，掃羅，為甚麼逼迫我？你用腳踢刺是難的！』我說：『主啊，你是誰？』主說：『我就是你所逼迫的耶穌。你起來，站著；我特意向你顯現，要派你作執事，作見證，將你所看見的事，和我將要指示你的事證明出來，我也要救你脫離百姓和外邦人的手。我差你到他們那裏去，要叫他們的眼睛得開，從黑暗中歸向光明，從撒但權下歸向神；又因信我，得蒙赦罪，和一切成聖的人同得基業。』」（徒二十六 13-18）

③ 信主後改變 的狀況…為主做見證的人…事情發生後之結果。（19-23）

「『亞基帕王啊，我故此沒有違背那從天上來的異象，先在大馬色，後在耶路撒冷和猶太全地，以及外邦，勸勉他們應當悔改歸向神，行事與悔改的心相稱。因此，猶太人在殿裏拿住我，想要殺我。然而我蒙神的幫助，直到今日還站得住，對著尊貴、卑賤、老幼作見證；所講的，並不外乎眾先知和摩西所說，將來必成的事，就是基督必須受害，並且因從死裏復活，要首先把光明的道，傳給百姓和外邦人。』」（徒二十六 19-23）

5. 如何尋找對象

①傳福音的對象由近而遠可包括：

家人→親友→同事→同學→鄰居→熟人→生人。

亦即那些向我們敞開，在我們影響範圍之內的人們。

②遇到意外狀況如危機、壓力、變遷等的人們，我們必須立刻作出反應。

③願意和我們一起參加教會活動的人。

④迷失的羊，過去曾參加教會，現在不穩定聚會的基督徒。

6. 傳福音的步驟

①我們教會用「**三步五祝福**」來帶領人信主。

三 步：

- 大能的禱告
- 大能的關懷
- 大能的福音行動

五個要訣：

每天五分鐘
每星期五次
連續五星期
為五個對象
為五個方面

五個祝福：

身體狀況
工作情形
內心世界
人際關係
屬靈方面

BLESS：

Body
Labor
Emotional
Social
Spiritual

※練習：現在請提名一位未信主的親友，為他上述五方面作祝福(B.L.E.S.S.)禱告。

②我們用肢體佈道

我們自己有時覺得口才不好、力量不夠，可將人帶來主日慶典聚會中，或參加小組，或者可邀小組員一起去接觸，有一些愛的關懷和實際行動，滿足他們的需要。

7. 傳福音、作見證要注意的事

①倚靠聖靈

「福音本是神的大能，要救一切相信的人。」

(羅一 16)

「我說的話，講的道，不是用智慧委婉的言語，乃是用聖靈和大能的明證，叫你們的信不在乎人的智慧，只在乎神的大能。」

(林前二 4-5)

神使用我們成為福音的出口，然而聖靈會隨己意作。成效都在主奧祕的旨意中。

②恆切禱告

「我實在告訴你們，凡你們在地上所捆綁的，在天上也要捆綁；凡你們在地上所釋放的，在天上也要釋放。」

(太十八 18)

傳福音、作見證之前，需先將人帶到上帝面前，為自己及對象禱告。

③高舉基督

一個好的見證可以用以下的問題來評量：

- 「別人從這見證對耶穌有何認識？」
- 「是誰（耶穌或見證者）較受到注意重視？」

每個宗教都有生命改變的見證，差別是在信心的對象應該是誰，我們的見證是要使神得著榮耀。

④態度溫和

每個人都希望受尊重，所以要盡量避免因觀點不同而產生衝突，以致引起無謂的爭論（彼前三 15）。更切忌用鯊魚式的方法引起反感。

8.G12 門徒小組

我們教會以 G12 的門徒小組來完成傳福音的大使命。所以，每個人應當先預備自己成為主的門徒，在 G12 小組中一起成長、一起傳福音，並期待有朝一日自己也能領出 12 位門徒。故此，我們要先踏出傳福音，作見證的步伐。除非我們養成一個隨時隨地傳福音作見證的習慣，主的大使命「萬民作主門徒」才能實現。

我的宣告禱告：

「親愛的主耶穌，因著認識您，使我生命有許多奇妙的改變，求您常賜給我勇氣，使我能勇於分享您的福音，也賜給我敏銳的心，使我察覺有需要的人，讓我隨時隨地成為您的見證。今天就求你將此傳福音、作見證的膏抹作在我身上，叫我無論得時、不得時都傳你的福音奉主的名禱告，阿們！」

禱告人：_____

家庭作業：

寫下 300 字左右的個人得救見證，於講義最後（P.76）的作業欄上，並請你的輔助者或小組長簽名。

劃一隻手寫上五五禱告的名單於（P.77）的作業欄上，並用五週的時間提名作五五禱告。

問題討論：

請兩個兩個彼此述說三分鐘的見證，第一分鐘述說「你信主之前的生命」，第二分鐘述說「如何信主的經過」，第三分鐘述說「信主之後的改變」。

習慣七、關懷——一對一牧養

除了前述的六項習慣以外，你還需要學習為耶穌成爲一個愛的使者，讓耶穌愛的生命如泉源湧流，故此，你可以養成一個對別人充滿善意的關懷習慣，使你活著的目的是為著基督，為著別人的生活方式。

1. 突破你的原貌

以往我們的生活方式都是以自我爲中心，活在我們自己的傳統習慣模式中，也許你個性內向、木訥、寡言，甚至只注意自己的需要，不想和人打交道，也不覺得需要主動伸出友誼的手，但當你信了主，得了這位無限量的聖靈住在你的心中時，主那道成肉身愛世人的憐憫心腸足以感動你，叫你突破你的傳統個性，走出去為主贏得靈魂，也關懷牧養建造他們。

「他們吃完了早飯，耶穌對西門彼得說：『約翰的兒子西門，你愛我比這些更深嗎？』彼得說：『主啊，是的，你知道我愛你！』耶穌對他說：『你餵養我的小羊。』耶穌第二次又對他說：『約翰的兒子西門，你愛我嗎？』彼得說：『主啊，是的，你知道我愛你！』耶穌說：『你牧養我的羊。』第三次對他說：『約翰的兒子西門，你愛我嗎？』彼得因為耶穌第三次對他說：『你愛我嗎？』就憂愁，對耶穌說：『主啊，你是無所不知的；你知道我愛你！』耶穌說：『你餵養我的羊』。」（約廿一15-17）

「你回頭以後，要堅固你的弟兄。」（路廿二32）

2. 你可以成一位關懷者

也許你才剛受浸，你懷疑你是否能開始關懷別人，事實上，有許多的初信者可以見證，當他們開始關懷牧養時，所學習到的成長，遠超過預期。當你願意開始去做，從做中學，將可突破你原有的個性。

3. 關懷者的條件

- a. 願做的心
- b. 我有興趣與人一起成長
- c. 有耶穌的生命
- d. 成爲榜樣
- e. 僕人心志
- f. 願給出時間

4. 為何需要關懷

- a. 讓初信者有屬靈的餵養
一對一關懷可使初信者在生命中成長
- b. 彼此在接觸中學習成形
價值觀及經驗的傳遞透過榜樣而影響
- c. 關懷別人、自己成長
施比受更為有福
- d. 孕育出生命的連結
彼此筋節相連、在愛中彼此建造

5. 如何關懷並建立關係

關懷是一個過程，也是關係的發展。

關懷的關鍵是：建立關係

關懷的關鍵字眼是「關係」。人們並不那麼在乎你有多少知識，他們更在乎的是你對他們的關懷有多深，你要按照下列四項關懷的原則去關心受助者。

① 委身

委身即讓受助者在你的事工中占有優先的地位。換言之，你要關心他和他的需要，而且也要投入時間與精神，努力去擔任一名關懷者。對受助者委身也意味著你必須做到幾件重要的事。

- 週間以電話聯絡問候他，了解他是否有任何需要代禱的事。
- 每當他沒出席小組聚會時，即刻聯絡他。
- 預備你們約見時要討論的材料內容，以禱告的心仔細閱讀。
- 在約見前，為約見的過程禱告。
- 經常為受助者代禱。

② 真誠

要真誠，要真實。表現你的真我。

要作一位最佳的關懷者，你必須坦承地分享自己，分享你已經學會了的，以及你正在學習的方面；你的優點和弱點；你的成功和挫折；你的聰明和愚昧；你的失敗和重振；你的喜樂和傷痛。

你需要多分享關於自己的生命，少作課堂式的教導。

要真誠地對待受助者，還有一個重要的方式，那就是重新由你們所共同學習的材料中，去應用那些你或許已經懂了的真理。

換言之，你在預備材料時，不僅是為受助者，也是為著你本身的學習而做的。

③ 惦記著他

在禱告中紀念你的受助者。為他的屬靈成長禱告。為他祈求神的保守眷顧。為他的需要代禱。

④ 鼓勵

對他的優點和成就給予肯定和讚許。在他面臨軟弱和失敗時，接納他並幫助他保持積極正面的態度，在他經歷困難時，在他身旁扶持他。若他對神的引導反應較慢，要對他有耐性。

6. 關懷(陪讀)約見之前、中、後的預備

① 約見前

* 每天為他禱告 _____

* 有準備 _____

② 約見中

* 約見的建議：

- a. 彼此互為同伴。
- b. 為你的期望先有禱告。
- c. 瞭解受助者的期望。
- d. 謹守彼此的約定。
- e. 需一起花時間來成長。
- f. 認識和探望對方的家人

* 各階段所強調的重點

探索期：強調「歡迎」部分，其他方面較為低調。

變遷期：「歡迎」部分稍低，焦點逐漸轉向神。

凝聚期：「歡迎」偏低，逐漸著重於對神話語的討論和應用。

外展期：強調外展事工。

③ 約見後

若有任何問題你無法解決，可以請組長給予協助（你先嘗試解決）。小組長無法解決，再找門徒小組長，區牧同工協助。

7. 實際建議

① 保持 適度的 距離（呼拉圈原則）、勿佔用太多時間。

② 不替受助者作決定，解決問題。（幫助他倚靠神，自己找出答案）

③絕不 借貸金錢（若有借貸現象立刻報告給小組長或教會恩惠基金同工，因為借貸就破壞雙方的單純情誼）。

④提醒受助者：**勝利是一種選擇**

⑤「輔助」是一個 過程 …

*總要親切

*總要有準備

*總要有耐心

*總要積極正面

*總要知道你的職責

*總要謹慎行事

*總要有效率

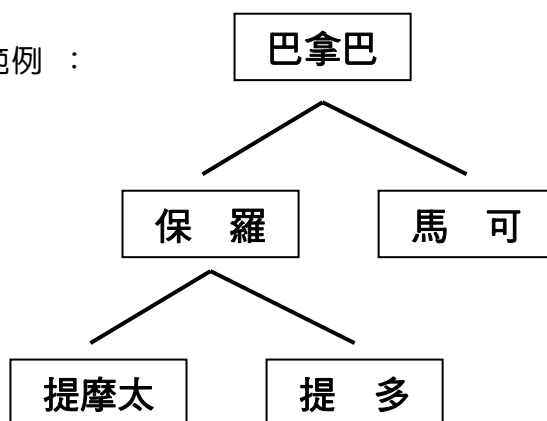
*總要禱告

8. 如何與你的受助者作**門徒**帶領—— 一對一陪讀

①陪讀的定義：（太二十八 18-20；提後 二 2）

陪讀就是使用聖經或教材（稍後介紹），每週一次，每次 40—90 分鐘，採用一對一、一對二或二對一的方式，建立門徒關係，也使得聖經真理能深入人心，而形成門徒鏈(網)[*守望樹]，使門徒帶領生生不息。

②門徒鏈（網）的範例：



③個人門徒帶領的實踐：一對一『陪讀』

a. 觀念上的校正

陪讀不應該是：

- 單單知識方面的傳遞
- 學問高深的問題解答
- 沒有方向的談天說地
- 老鼠會般的增值管道

陪讀應該是：

- 知識與生活合一的應用
- 不分社會階層的造就
- 清晰有目標帶來行動的教材
- 真正深入個人生命的關懷

b. 行動上的校正：

陪讀不應該是：

- 在家不讀不做不預習。
- 超過 100 分鐘的時間（小心以後不來小組聚會或主日崇拜）。
- 「家教」式教學生讀書（家教者很會）
- 一個人教課，一個人聽課。
- 單向式：陪讀者拼命講，用掉七、八成時間。

陪讀應該是：

- 在家先讀，完成預習或作業。
- 40—90 分鐘的時間。
- 父母「陪」孩子讀書（父母不一定都會）
- 一個人分享（被陪讀者），一個人回應。
- 雙向式：兩人互相分享，被陪讀者說話時間應佔七成時間。

④陪讀方式

- 各年齡層都可以：國中到老年人都可以用。
- 各教育程度都可以
- 各行業的人都可以：
- 各地點都可以：
- 任何時間都可以：(40 到 90 分鐘)

9. 本教會 G12 門徒一對一關懷的使用教材

①一般性：開始你的新生命

對象：已決志信主的基督徒或渴慕主的慕道友

目的：初信造就，建立關係。在建立關係中隨時可介紹他參加 101 成長班及參加受浸。

內容：共六課，分六週進行。

單元（一）你與神的新關係

單元（二）你與神的家的新關係

單元（三）聆聽神說話

單元（四）向神禱告

單元（五）處理你的罪

單元（六）跟隨主耶穌

輔助：有輔助者的手冊，須事先預備。

②補充性：101 成長班

對象：參加過 101 成長班者或上 101 成長班不完全者。

目的：對參加 101 成長班的組員繼續跟進，並督促小組員複習及完成作業，且引導受浸。

內容：每週一課，分五週進行。

附解答可參考。

③進階性：開始你的新生活

對象：（ I ）上完一對一「開始你的新生命」的慕道友。

（ II ）已清楚重生受浸轉會的會友。

目的：建立關係、更深彼此學習

內容：共十課，分十週進行

單元（一）歡迎來到神的國

單元（二）培養 20/20 的屬靈視力

單元（三）脫去舊衣（一）

單元（四）脫去舊衣（二）

單元（五）進入神的群體

單元（六）接上能力的源頭

單元（七）親近神

單元（八）清理自己的寶座

單元（九）快樂是一種選擇

單元（十）生命的終極目標

輔助：有輔助者的手冊，須事先預備，若進階性的「開始你的新生活」陪讀完，也可以繼續陪讀「201 門徒班」課程。

④慕道性：抉擇之路（上）（下）

對象：尚未決志的慕道朋友

目的：使其決志歸向耶穌並建立關係

內容：分上、下冊各六週進行

上冊：

- （一）風暴的平靜者
- （二）自尊的重建者
- （三）主動的赦罪者
- （四）靈界的管轄者
- （五）自由的賞賜者
- （六）重生的賦予者

下冊：

- （一）自然律的超越者
- （二）信心的回報者
- （三）活水的供應者
- （四）捨命的替罪者
- （五）復活的救贖者
- （六）真實的行道者

附解答可參考（若已決志信主，可跳讀「開始你的新生命」）。

10. 操練：請兩個兩個各拿一本「開始你的新生命」，第 1-3 頁每人各讀一段，彼此讀完即可。（亦可直接用下頁來練習）

11. 開始實行：從今天起為著尋找一位適當的「一對一」禱告，其來源有三類：

（ I ）您所帶領的慕道友。

- a. 若尚未決志信耶穌可適用「抉擇之路」上、下冊（陪讀中，若已信主可跳讀「開始你的新生命」）。
- b. 若已決志信耶穌：可直接用「開始你的新生命」。

（ II ）小組長安排給您的新朋友，使用情形同（ I ）。

（ III ）已信主多年尚未進入小組的基督徒。若用「開始你的新生命」太淺，可用「開始你的新生活」。

☆ 教會提供的免費幫助：

- a. 「新約聖經加詩篇、箴言」一本。
- b. 教會陪讀教材：「開始你的新生命」、「開始你的新生活」、「抉擇之路（上、下）冊」。

12. 一對一關懷陪讀的目標：

目標①：鼓勵啓動並督促其加入生命建造門徒訓練航道的 101 成長班課程。

目標②：鼓勵他受浸並穩定參加小組及主日慶典。

目標③：直到他作到上述兩項目標，但也開始參加 201 門徒班，並幫助他也開始一對一關懷另一位受助者。

本課程上完，學員即可照此陪讀的教導，應用在一對一的受助者身上。

我的委身禱告：

「親愛的主，當我了解關懷的意義時，我是何等的盼望能成為一位關懷別人的人，好叫你的豐盛生命能透過我流到有需要的人身上，求你賜我智慧、勇氣、信心、愛心、盼望與忍耐，並使我有一熱切的笑容，爽朗的臉孔、和藹的態度、主動積極的精神，在即將開始與人一對一的關懷上，能真正有肢體生命的連結，並結出生命的果子，使所關懷的人也成為認真跟隨你的門徒，讓你得著榮耀！」

禱告人：_____

《開始你的新生命》——序言

當你接受耶穌基督進入生命作你個人的主和救主的那一刻，你就開始了你的新生命。正如聖經所說：「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」(哥林多後書五 17)這本《開始你的新生命》小冊子，正是爲了幫助你開始過基督裡的新生命而編寫的。

在你開始去經歷基督裡的新生命時，你需要做五件重要的事：

一、買一本聖經

聖經是你生命最重要的書，因爲它是神的話語，買一本聖經，並認真去研讀它。你可以徵求你的輔助者的意見，買一本合適的聖經。這本《開始你的新生命》小冊子能引導你進一步了解聖經。

二、加入一個小組

身爲初信的基督徒，最重要的事就是參加一個小組。這是一個基本基督徒社群。你可以在小組中認識其他信徒，他們能幫助你更了解作基督徒的意義。小組爲你提供了成長的環境。

三、閱讀本書

《開始你的新生命》共有六個單元，需要六個星期完成。每個單元分成兩部份：一部份供閱讀，另一部份爲應用的部份。你可以花一天或兩天時間去完成每一個單元，但我們建議你最好用兩天時間來做，每天做一部份，這樣你便有時間慢慢去領會其中的真理。使用以下的閱讀方針：

1. 讓神向你說話

2. 背誦每週金句

聖經說：「我將你的話藏在心裡，免得我得罪你」(詩篇一一九 11) 熟記經文是將神的話藏在心裡的其中一個方法。它有個最大的好處，就是讓你在需要某段經文的時候，即使手上沒有聖經；也垂手可得。

使用本書所提供的「經文背誦卡」來記背和複習指定的經文。

你知道如何翻找聖經嗎？舉個例子：「約翰福音三 16」。「約翰福音」指的是有關的聖經書卷名稱，「3」是章數，「16」是節數。聖經的前頁都附上了目錄，說明各卷書的頁碼。你只要找到了有關的書卷，便能根據其章數和節數找到你所要的經文。

3. 仔細讀過各單元的內容，以禱告的心去思想其中的真理，然後將之應用在你的生活裡。

4. 實行「在本週經歷你的新生命」這部份所提議的各種應用。

四、聆聽神的聲音

聆聽神的話語是基督徒生活中的重要部份。單元(二)將幫助你學會如何聆聽神的話語。從現在開始，你要每天撥出時間與神獨處，聆聽祂的聲音。在每週結束時，你可以將神所給予你的啓示的重點，記錄在「在本週聆聽神說話」這一部份。

應用本書所提供的「聆聽室指引」來指導你如何藉著閱讀馬可福音去聆聽神的聲音。根據這份指引，你將用兩個月時間去讀完整本馬可福音。

五、與你的輔助者約見

在這新生命的起點上，你需要有人來指導你，幫助你在屬靈上成長。你的小組組長將安排組中的另一位組員作你的輔助者。他會每星期與你約見，與你討論你在該星期所得的啟示和心得，並且與你一起禱告。

參、委身作G12門徒

一、如何養成好習慣

第一步： 渴望

首先你必須有強烈的渴望。外在動機是不能持久的，你必須有內在的動機。若不能全心投入，絕不會成功。

第二步： 決定

現在就開始！不要等，不要耽延。你不會自動滑進一個新習慣的。「那一天」永遠不會來到。你必須有個起步。今天就去打破一個壞習慣，比「明天再說」來的容易！

「如果你要等待風調雨順，你就永遠撒不了種，永遠不能收割。」

(傳十一4)(現代中文譯本)

第三步： 宣告

公開宣告。下決心或立約。約的力量非常大。若寫下來，力量尤其驚人。

「你們許願，當向耶和華你們的神還你們的願。」

(詩七十六11)

第四步： 堅定

在新的習慣牢牢種入你的生活中之前，不要找任何藉口。每一個失誤都是致命的。一開始就能夠持續不斷的成功是必要的。不要被「僅此一次」的觀點所影響。你若屈服就會減低你的毅力，降低你的自制力。要熟悉新的習慣，一般需要花上三個星期，而要成為你生活中的一部分，又需要再花上三到四個星期(每天都去做)。

要學會一樣新事物，必須反覆 7 到 21 次。

第五步： 去做

任何時候你覺察到輕微的催促，就馬上去做！不要等。抓住任何能增強你習慣的機會。這些感覺不會持久的，所以有這種感覺的時候，就要去做。

第六步：找個同伴

找個同伴，他會鼓勵你、支持你。特別是在剛開始，新的習慣還沒有紮下根時，找個人負責監督你。

「又要彼此相顧、激發愛心，勉勵行善…。」 (來十24)

「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴。」 (傳四9-10)

第七步：依賴神

靠神的力量，幫助你養成這些習慣。記住，撒旦不會要你養成這些幫助你生命成長的習慣。祂會儘可能試探你、讓你跌倒、使你氣餒。要禱告！

「神的靈使我們充滿力量、愛心、和自制。」 (提後一7)(現代中文譯本)

「因為神常常在你們心裡工作，使你們既願意又能夠實行祂美善的旨意。」 (腓二13)(現代中文譯本)

作一個決定：我會獻身於這些要在屬靈裡成熟所必須有的習慣。

「我因你們肉體的軟弱，就照人的常話對你們說，你們從前怎樣將肢體獻給不潔、不法作奴僕，以至於不法，現今也要照樣將肢體獻給義作奴僕，以至於成聖。」 (羅六19)

不潔不法：壞的習慣

獻給：甘願的行動 + 委身

義：好的習慣

二、願意接受門徒培訓

1. 教會增長是神的心意

初代教會增長、信徒加添的要訣是門徒培訓。

「所以你們要去，使萬民作我的門徒，奉父、子、聖靈的名，給他們施洗」 (太廿八19)

「於是領受他話的人就受了洗。那一天，門徒約添了三千人」 (徒二41)

大使命的任務是要去栽培門徒，不只是使他們信主、參加聚會、聽講道、坐禮拜。神愛世人，要使救恩臨到萬邦、門徒增多、增長、繁多、興旺，是神的命令，也是神的旨意。

2. 培訓門徒

①門徒不是產生的，是要訓練的

「所以你們要去，使萬民作我的門徒，奉父、子、聖靈的名，給他們施洗（或譯：給他們施洗，歸於父、子、聖靈的名）；凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守。我就常與你們同在，直到世界的末了。」（太廿八19-20）

信徒是一信主就產生的，但門徒是需經過塑造、訓練、培訓、壓製的過程。

②培訓的過程是示範的

「提阿非羅啊，我已經作了前書，論到耶穌開頭一切所行所教訓的」（徒一1）

真正的門徒是在生活、事奉中的學習產生的，不只是課堂上課，領受頭腦知識；乃是吸收正確的靈和正確的價值觀。

「耶穌叫了十二個門徒來，差遣他們兩個兩個地出去，也賜給他們權柄，制伏污鬼。」

「使徒聚集到耶穌那裏，將一切所作的事、所傳的道全告訴他。」（可六7、30）

③耶穌是用門徒培訓

耶穌常常是先動作、榜樣、行為，才作教導。

④培訓需要花時間

耶穌揀選門徒，要他們跟從祂，要他們肯花時間與祂同在。

⑤培訓是在最自然的環境中發生

當你和你的培訓者一起生活時，價值觀被挑戰，態度被改變，性格被發展。

⑥培訓乃在塑造性格

除非我們願意和人相交，才能塑造性格，願意被領袖培訓，態度才會改變，所以你不能忙碌到沒有被你的領袖培訓，神放置領袖在我們的生活中是來幫助、鼓勵、祝福、輔助、糾正、培訓我們的。好的領袖也不會控制人們，也不取代聖靈的角色。

3. 耶穌的主要事工—— 培訓門徒

耶穌向人群傳道，餵飽5,000人…，但祂真正的心意乃在訓練、裝備祂的門徒，祂大可以擁有70個門徒，可是卻選12個，且在12個當中，祂卻優先選擇3個與祂最親近的，讓他們親身跟著耶穌學習。（可五22-43；徒九36-41；太十七1-8；彼後一16-19）。

耶穌培訓12個門徒，給予他們更大的異象，在他們當中的生活是透明的，鼓勵他們、教導他們、維護他們、為他們禱告…，斥責他們、服事他們、愛他們直到最後。

當耶穌尚未升天，門徒尚未被聖靈充滿以前，門徒們的行徑是幼嫩的、自私的、眼瞎的、肉體的、暴躁的，但耶穌仍然是透過信心的眼睛、看見他們、培訓他們，直到最後看見門徒們一個一個到世界各地，為主傳福音，一個個為主殉道，他們原是沒有學問的小民（徒四13），但他們卻是跟過耶穌的。

每一個信徒都必需被培訓，可是

「要學習的話，你必須要願意被教導。」

（箴十二1）（新譯本）

作一個決定的禱告：主，我願意謙卑自己，接受門徒培訓。

三、委身作G12門徒

耶穌在地上培訓門徒所用的原則就是G12原則（太九35-十11），耶穌選擇12位門徒，而不是13位，也不是7位。傳道三年半之久，才培訓了12位門徒，但如今世界上卻有成千上萬的基督徒。耶穌基督傳下G12原則來教導祂的教會，迎接大逼迫的時代，也迎接大豐收的世代。

G12原則

1. 每一位 細胞小組的 組員，都可以**成**為細胞小組的領導人

- ①從一開始，神就創造能獨當一面，能領導的人類。（創一26）
- ②每一個信靠神的人，神已經賜給他能力了。（申廿八13）
- ③每一個願意被教導及培訓的人，最後都能成為領導人。
- ④每一位信靠神的弟兄姊妹一定要成為細胞小組的領導人。

2. 每一個細胞小組的組員都可以培訓出 12位新組員

- ①12位是培訓教導的人數上限。
- ②神利用12個幾何倍增的數字來實踐祂的異象。

3. 成功培植出新的細胞小組的組員才是「你的12人」

- ①我們有責任、有義務要把組員訓練到能夠培植新的細胞小組才算。
- ②每位組員都有不一樣的性格和潛能，需要多方的灌溉培養。

4. 每一個人都能教導別人，也能被教導

- ①施與受的定律，有取有捨，有進有出，如同加利利海成爲魚米之鄉，而死海卻了無生氣。
- ②教你所學的是最正確的教導方式，也能創造出極大的能力。
- ③每一位都願意謙虛被教，也願意再去教別人，邊教邊學，邊學邊教。

5. 每一個有責任拯救別人的靈魂，然後培植他成爲一個細胞小組的領導人。

- ①領導人親自示範成爲對拯救靈魂有負擔的人，有負擔於每年12個靈魂得救，即意味將有12個細胞小組出現。
- ②當你的細胞小組成員已經成爲「你的12位」後，你把初信者加入在其中12位裡面的一個細胞小組，如此你便幫了他們也幫了自己不斷的成長。

6. 每一個細胞小組是在同質族群中發展

- ①同質族群中有融洽、深厚的感情，如在上班處所容易培植新小組。
- ②同質族群突破區域性的限制，每一個組員都有無限發展空間。

7. 那12位就是你的助理

- ①不僅是你的學徒，也是你的得力助理，成爲你的分身
- ②分工負責、充分授權、輕鬆愉快。

8. 有三種細胞小組

因爲發展時無法全部組員同時成爲新細胞小組領導人，自然就會發展爲三類型小組。

- ① 會眾的 小組：全部的組員尙未培植出新的細胞小組，小組聚會採用4W方式進行，即破冰、讚美敬拜、神的話、神的工。
- ② 混合的 小組：就是有一部分的組員，已經培植了在他領導下新的細胞小組。在這混合式的細胞小組聚會裡同樣執行4W，可是等聚會結束後，另加15分鐘給那些已成爲領導人的組員特別培訓。
- ③ 門徒的 小組：即所有的組員均培植出新的細胞小組，聚會中可進行幾種類型 a. 預查主日證道 b. 培訓的教導課程再教下去 c. 分享異象、策略。

9. 每一位細胞小組的領導人負責五種任務

- ① 拯救 靈魂。
- ② 使 每一位細胞小組的組員 成為 細胞小組的 領導人。
- ③ 協助 細胞小組每一位組員去 開發 細胞小組。
- ④ 監督與關注 他所帶領的細胞小組不斷倍增產生新小組。
- ⑤ 順服神 和神所量給的領袖，並 傳授 「順服的靈」給每一組員。

10. 如果有細胞小組領導人不能勝任的話，可以由別人來取代。

11. 讓聖靈的 恩膏與權柄 能在細胞小組裡自由運行。

12. 細胞小組就是 神的家，是靈**命**上的家庭，家庭的**生活**模式，可解決小組的難題。

為委身成為G12門徒禱告

用以上G12原則禱讀。

肆、上二壘需知

我將如何踏上二壘？

1. 上完 201 **門徒**班課程，並填好所有講義空格中的解答或簽名。
2. 利用未來四週逐字、逐句重新閱讀、默想、複習 201 **門徒**班課程講義，若還有疑問可以請教你的小組長，或和你的輔助者一對一陪讀。
3. 簽署委身**門徒**志約。
4. 繳交作業。
 - ①寫下 300 字的個人得救見證。
 - ②寫上五五禱告名單，並用五週的時間提名作五五禱告，並至少向其中之一作見證。
5. 找一位慕道友完**成**六週「開始你的新**生命**」的一對一陪讀關懷或先由「抉擇之路」上、下冊陪讀。
6. 等①上完 201 **門徒**班課程②課後逐字逐句重新複習③簽署委身**門徒**志約④繳交作業⑤完**成**一對一陪讀後，組員先於奔上二壘證明上的完**成**事項上簽名，再請小組長或輔助者於作業欄及二壘證明上共四處簽名，您即算奔上二壘。
7. 請保管好此一講義資料，此最後一頁的奔上二壘證明，將**成**為你參加第二壘退修會的憑證。

201 門徒班課程解答：

- P1.我要 委身於 生命成熟的必要習慣，並委身作 G-12 門徒。
- 教導你，學習養成這些習慣應有的 技巧及認識。
 - 說明，要維持這些習慣時所需用到的 工具和力量。
 - 幫助你、鼓勵你，開始 一對一 關懷牧養，也開始 使別人成為門徒。
- 作為 成熟的基督徒，完全順服祂的旨意。達到 基督的身量。
- P3.生命成熟就是：長成基督的樣式 1.生命不會 自動 成熟 2.生命成熟是一種 過程
- P4.3.生命成熟是需要 操練。
- P8.1.成熟認真、訓練有素的信徒稱為 門徒，而且他也有負擔及使命使 別人 成為門徒。
- 2.我不能成為門徒，除非我 接受訓練和學習。3.我越受訓練，神越能用我。
- 4.① 認真行道 ② 彼此相愛 ③ 領人歸主 ④ 背起十架
5. 天天 6. 無論花什麼代價都捨己
- P9.操練 成為門徒的習慣 P10. 取代 它們 P13. 95 %
- P14. 天天讀且有系統的讀 讀經的目的：① 學習敬畏神；② 遵行主的道
- P18.為什麼要查考聖經：曉得這道是與不是 查考聖經時，你 作筆記
- ① 觀察 ② 解釋 ③ 應用
- 方法：①懂得如何 提出對的問題 d.最好的查經生活是：行出神的法則
- P21.背誦經文的三個要訣：複習、複習、複習。
- 我們會記住 我們覺得很重要的事情
- P24.默想是 專心思想 你默想經文時的困難是：沒學會實用的方法
- P26.是 個人的 · 是 實際的 · 是 可行的 · 是 可驗證的
- P27.要 真誠 不要 刻意引人注意 不要 刻意做給神看 要 敞開 要 有信心
- 要 常在主裡面，也常在主話語的原則裡面
- 要 奉主的名求 要 照主的旨意 不要 妄求
- P28.不要 在罪中 ①先 表達我對神的愛
- 重點：神的屬性 是我們禱告時放膽祈求的基礎。②我委身於 神對我一生的目的與旨意
- ③我 祈求 神 供應我的需要 每一個需要都可以
- P29.需要 代求 去讀保羅的禱告 a. 周遭的環境。b. 教會週報或小組參考單。
- c. 代禱信。d. 禱告網 ④我求神 饒恕我的罪，也 讓我能饒恕人的罪
- 懇求聖靈 顯明 每一項罪。
 - 明確 承認每一項罪。
 - 必要時，補償 別人的 損失
 - 憑信心 接受 神的饒恕。我請求 神的保護 我們隨時都在面對 一場屬靈的爭戰
- P30. 真 神。永生 神。至大全能 的神
- P32.①我們 被造 就是要與神相契相交。②耶穌 受死和復活。
- ①是耶穌 獲取力量的來源 ②每個 服事 神有果效的人
- P33.① 健康、成長 的基督徒 1.向神 委身 2.向神得 指引、聆聽祂說話
- P34.3.享受神、以神為 樂。事實：我越認識基督，就越 愛祂 4.讓你成長得 更 像神。
- 最好的靈修時刻就是當我 身心處在最佳狀況時 無論你定在什麼時間，持之以恆。
- P35.① 尊崇 ② 期待 ③ 願意順服
- P36.① 放輕鬆、親近主 ② 讀經 ③ 默想、禱讀 ④ 紀錄 ⑤ 禱告、回應
- P38.1.① 準時 上床。② 馬上 起床。③留意安靜時刻的 強盜
- 2.①離開 床，去 盥洗。②要完全 醒透。③站著、跪著親近神或 大聲 讀經、禱告。④ 走著 禱告。⑤隨身帶著 便條紙。3. 情緒和感覺
- P39.4.不要 掉在罪惡感裡，起床時仍然可在匆忙中立刻心靈與神親近。
- 不要 墨守成規，當天可利用時間補上。不要 放棄，先從新的進度跟上。
- 你要花上 三 星期。接著還得再 三 星期

- P40.1.我和其他信徒都是 神家裡 的人 2.靈命成長上，我需要 鼓勵
 3.我們需要對靈命成長 彼此負責、切磋學習 4.當我們相契相交時，基督 就在我們中間 。
- P41.5.當人們一起禱告時，會產生極大的力量 6.小組生活對這個世界 作見證
 7.我對每一位基督徒 該盡的義務。每一個成員都必須屬於 某個小組 一部份。
 同時往 更大 與 更小 發展。
- P42.① 研讀神的話 ② 團契生活 ③ 擘餅聖餐 ④ 彼此代禱 ⑤ 扶持 ⑥ 聯誼
 ⑦ 唱詩讚美神 ⑧ 接觸非信徒
- P43.我們因為 尊崇神 而奉獻 1.«給»讓我 更像神 2.«給»讓我更 更靠近神
 3.«給»是 物質主義 的解毒劑 4.«給»增強 我的信心
- P44.5.«給»是為 永生 投資 6.«給»使我 蒙福 7.«給» 帶給我快樂
 「十一奉獻」意思是「十分之一」。「十一奉獻」是給我收入的 十分之一。
 「一般奉獻」是十一奉獻 之外給 的奉獻。1.因為神 命令
- P45.2.因為耶穌 稱讚 3.十一奉獻表明了神 在我生命居首位
 4.十一奉獻提醒我 所有的 都是神賜給我的！5.十一奉獻表達了我 對神的感激
 6.神說拒絕十一奉獻的就是 偷祂的東西 7.十一奉獻讓神有機會證明 祂存在，
 8.十一奉獻能證明我 真正愛神
- P46.我賺到的 頭一 部份，不是 剩餘 的部份。心願 的問題。
 ·放在我 敬拜神 的地方？星期日及有收入的時候 ·給得 情願
- P47.·給得 樂意 ·給得 慷慨 ·懷著 期望 給；為的是 行善。
 把你 自己 當作活祭全然獻上，不只是金錢，十分之一只是 代表 而已。
- P51.①耶穌的 命令 ② 愛 的回應③為 搶救 失喪的 靈魂 P52.④靈命成長 健康操
- P53.① 信主之前 的情況② 信主 的過程③ 信主後改變 的狀況
- P54.亦即那些 向我們敞開，在我們影響範圍之內 的人們。② 遇到意外狀況
 ③願意和我們 一起參加教會 活動的人。④ 迷失的羊
- P57.關懷的關鍵是：建立關係 關懷的關鍵字眼是「關係」 5.① 委身 ② 真誠
- P58.③ 惦記著他 ④ 鼓勵 ①* 每天為他禱告 * 有準備 7.① 保持 適度的 距離
- P59.③絕不 借貸金錢 ⑤「輔助」是一個 過程 P60.9.①一般性：開始你的新生命
- P65.第一步：渴望 第二步：決定 第三步：宣告 第四步：堅定
 必須反覆 7 到 21 次。 第五步：去做
- P66.第六步：找個同伴 第七步：依賴神 我會 獻身 1.教會增長是神的 心意 門徒培訓
- P67. 栽培門徒 ① 訓練的 ②培訓的過程是 示範的 吸收 正確的靈 和 正確的價值觀
 ③耶穌是用 門徒培訓 耶穌常常是先 動作、榜樣、行為，才作 教導。
 ④培訓需要 花時間 要他們 肯花時間 與祂同在⑤培訓是在 最自然 的環境中發生
價值觀 被挑戰，態度 被改變，性格 被發展。
 ⑥培訓乃在 塑造性格 和人相交，領袖
- P68.3.耶穌的主要事工——培訓門徒 1.每一位 細胞小組的 組員，都可以成為細胞
 小組的領導人2.都可以培訓出 12位新組員
- P69.3.細胞小組的組員才是「你的12人」。4.一個人都能 教導 別人，也能 被教導。
 5. 每一個 有責任 拯救 別人的靈魂，然後 培植 他成為一個細胞小組的領導人。
 6.每一個細胞小組是在 同質 族群中發展 7.那12位就是 你的助理 8.① 會眾的 小組
 ② 混合的 小組③ 門徒的 小組
- P70. 9.① 拯救 靈魂② 使 每一位細胞小組的組員 成為 細胞小組的 領導人。
 ③ 協助 細胞小組每一位組員去 開發 細胞小組。
 ④ 監督與關注 他所帶領的細胞小組不斷倍增產生新小組。
 ⑤ 順服神 和神所量給的領袖，並 傳授 「順服的靈」給每一組員。

11.讓聖靈的 恩膏與權柄 能在細胞小組裡自由運行
細胞小組就是 神的家，是靈命上的家庭，家庭的生活模式，可解決小組的難題。

簽署委身門徒志約

一、讀經之約

我願意每天花時間有系統的讀神的話，聽、讀、查考、背誦、默想、應用，讓主的話成為我腳前的燈、路上的光，也成為我一生的價值觀和生活的標準，我也願遵行主的話，謙卑學習敬畏主。

簽名：_____

二、禱告之約

我願意每天花時間與神交談，用主教導我的態度，誠心的禱告；為祂的名、為祂的國度、祂的教會，以及我的一切需要，求主按祂的旨意成全。

簽名：_____

三、靈修之約

我願意每天花時間親近神，單獨與神同在，並藉著讀經、禱告更認識神，我也願意操練常常保持與神同在，無論是在痛苦或繁忙中，定睛在主耶穌身上。

簽名：_____

四、參與教會小組之約

我願意每週將主日慶典聚會及小組生活優先放在我的生活計劃首要之中，求主賜我敬畏的心，不隨意遲到早退，不隨意停止聚會，並在生活、聚會中謙卑學習，不因生活中的摩擦隨意離開。

簽名：_____

五、奉獻十分之一之約

我願意按著主的命令開始十一奉獻，相信神必按著祂的應許供應我的需要，我也要將自己全然擺上，當作活祭獻給主。

簽名：_____

六、見證分享之約

我願意充滿傳福音、作見證的負擔，向著周圍尚未信主的朋友。至少每年帶領一位歸入主的名下，並引領他加入教會生命建造門徒訓練的航道。

簽名：_____

七、關懷：一對一牧養之約

我願意委身門徒訓練，養成屬靈良好習慣，並積極關懷慕道朋友，負起一對一牧養關懷的責任。

簽名：_____

每日靈修親近主
每週委身在小組
每月十一奉獻主
每年結果活出主

簽名：_____

給輔助者簽名：_____

給輔助者簽名：_____

你的個人得救見證

請寫下三分鐘內可以講完的內容

1. 信主前的情況

2. 信主的過程

3. 信主後的改變

給輔助者簽名：_____

我們教會用「三步五祝福」來帶領人信主。

三 步：

- 大能的禱告
- 大能的關懷
- 大能的福音行動

五個要訣：

每天五分鐘
每星期五次
連續五星期
為五個對象
為五個方面

五個祝福：

身體狀況
工作情形
內心世界
人際關係
屬靈方面

BLESS：

Body
Labor
Emotional
Social
Spiritual

練習：請於下面空白劃上你的左手，將五位未信主的親友名單填上，並為他們做上述的五五禱告。並開始學習向一位作見證、傳福音及邀他們來小組及主日慶典。



姓名：_____

奔上二壘證明

(由此撕下交輔助者或小組長)

我已確定完成：

1. 201 成長班課程四小時
並填好所有空格和簽名。 簽名：_____
2. 課後逐字、逐句重新複習。 簽名：_____
3. 簽署委身門徒志約。 簽名：_____
4. 繳交作業。
①得救見證
②五五禱告名單 簽名：_____
5. 和_____一對一陪讀六課。 簽名：_____

輔助者驗收簽名：_____

主後_____年_____月_____日

小組長簽名：_____

小組名稱：_____小組

(輔助者確信其已完成上述五項要求也查核無誤，特此簽名推薦他有資格參加第二壘品格、塑造、獻身退修會。)





201門徒班上課須知：

- 1.為維持課程的品質，老師務必逐條使用上課講義，但可加上補充資料和見證。
- 2.經文部分可請學員讀出，以增加參與感及互動。
- 3.空白填充部分務請學生填上，等確定學員填寫完畢後再進行下面課程，每一位學員需填完每一欄空白，以給輔助者或小組長驗收。
- 4.請學員於封面先填上姓名，以免拿錯。
- 5.上課學員請提前 10 分鐘到場預備心，若課中您想打瞌睡，可起來走動、喝茶水或站在後面聽課。。
- 6.課後請完成作業，並多予以複習，也希望學員能妥為保管。各小組請利用課後四週安排一對一或一對多複習及驗收作業。
- 7.請簽完志約，繳交作業，一對一陪讀，請小組長於上二壘證明單上簽名後，即可參加第二壘品格、塑造、獻身退修會。

高雄錫安堂後站教會 G-12 門徒訓練二壘課程
教師版

201 門徒班講義

小組：

姓名：

請拿到立刻簽名，以免拿錯