



对“属灵同伴”的基本认识

（分组讨论）

目的：

帮助我们复习和思考“属灵同伴的定义”，“属灵同伴的好处”和“找属灵同伴的障碍”这几个主题。

步骤说明：

1. 分小组，3 个人一组。
2. 每一组用 5~10 分钟时间，讨论以下三个主题：
 - (1) 属灵同伴的定义
 - (2) 属灵同伴的好处
 - (3) 属灵同伴的障碍
3. 轮流请每组分享以上三个题目：其中一位分享他们所讨论出来的“定义”，另外一位分享“好处”，而最后一位分享“障碍”。
4. 复习属灵同伴的定义（参《巴拿巴手册（一）》第 39 页）：
属灵同伴就是在同性的信徒当中，找一位（或几位）能彼此负责、彼此相助、互相代祷的同伴，定期联络和会面，为要一同长进，建立属灵生命！

思考问题

1. 你有没有属灵同伴？
 - (1) 若有，你觉得你所得到的好处是什么？优缺点何在？
 - (2) 若没有，你遇到了什么困难和障碍？你能克服这些困难和障碍吗？
2. 你自己觉得找出一个属灵同伴是很重要的吗？
3. 有没有人愿意分享：神怎样为你安排了一个属灵同伴？



一结一解

〔造就活动〕

道具：

不需任何道具。

目的：

教导我们**顺服**领导，及彼此**合作**，互相帮助，借以解开生命中及心中的结。

注意事项及活动规则：

1. 8~10个人为一组（人多可分成几个小组，但每一小组人数尽量不要多于10人）。
2. 请每一组推选一人做组长（选一位观察力敏锐、冷静、有组织力的组员担任）。
3. 动作尽量温和，避免求好心切（太急促、太激烈）而受伤。
4. 组长要鼓励每一个组员，尽量提供意见（解结方法），并从旁指挥。
5. 紧握对方的手，不能松手！
6. 最好男女分开做。

参考经文：

约 16:33 “在世上你们有苦难”

林后 1:3~5 “一切患难中”；“安慰”

来 4:14~16 “非不能体恤我们的软弱”；“凡事受过试探”；“得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助”

雅 1:2~8 “百般试炼中”；“智慧”；“信心”

步骤说明：

1. 围成一个小圆圈。若人数多或场地小，也可以分成几个小组。请组长站在圆圈外面。
2. 请圆圈里面的每一个人，伸出右手去牵圈内一个人的手。（除了不能牵自己隔壁左右的人，其他人的手都可以。）
3. 以此类推，再伸出左手去牵另一个人的左手（但绝对不能牵同一个人的手）。请在外面的组长帮忙检查。
4. 主持人开始讲解：是不是每一组的手都打结了？请大家开始解开这结！但是，不管你如何扭转、移动，就是要握紧对方的手，每一个人的两只手都不能松开，而组长可以自由站在圈内或圈外指挥帮忙。
5. 移动时尽量缓慢温和，避免碰触撞击到别人身体。
6. 等每一组都将结解开之后，可结束这一环节。（如果时间不足，可以提前结束；但如果时间还有剩，可以换一个人当组长再做一次。）
7. 最后进到思考问题。

8. 分享完后，手牵手同声开口感恩祷告，感谢神。

思考问题

1. 你们这一组用什么策略方法来解开结的？
2. 你有没有感受到团队合作的重要？
3. 在你生命当中，有哪些解不开的结？
4. 当你有一大堆解决不了的问题，或有一大堆做不完之事，又出现一大堆杂音时，要如何处理？（逃避？慌张？不知怎么办？“坐以待毙”？独自面对？排出优先顺序：先处理“当务之急”？请人帮忙？或是“急病乱投医”，别人说什么就做什么？）
5. 你如何请人帮忙解开自己生命中或心中的结？
6. 当每一个人都意见，而意见太多时，怎么办？
7. 问组长：你能否从旁看出症结所在，来帮助小组解开结？
8. 在现实生活中，你是否有敏锐的观察力，看到或感受到别人生命中或心中的结，而且能冷静而有组织、有系统地帮助他？
9. 当我们遇到困难时，我们有没有求神来“解开”我们人生的困难？为什么？

属灵同伴的作用 —— 彼此负责，彼此交代

一、认识“负责”与“交代”的意义

- (一) 正面意义：这种做法的好处；喜欢的原因及其价值所在。
- (二) 负面意义：叫人抗拒的地方；有时使人感到不自在，甚至构成威胁。
- (三) 反对的例子：某位长者说：“我只向神交代！”

1. 现实情况：人心邪恶，我们都难免自欺。

人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？我耶和华是监察人心，试验人肺腑的，要照各人所行的和他作事的结果报应他。（耶 17:9~10）

因为从里面，就是从人心里，发出恶念、苟合、偷盗、凶杀、奸淫、贪婪、邪恶、诡诈、淫荡、嫉妒、谤讟、骄傲、狂妄。这一切的恶，都是从里面出来，且能污秽人。（可 7:21~23）

在日光之下所行的一切事上，有一件祸患，就是众人所遭遇的，都是一样；并且世人的心，充满了恶；活着的时候心里狂妄，后来就归死人那里去了。（传 9:3）

心中自是的，便是愚昧人；凭智慧行事的，必蒙拯救。（箴 28:26）

敬虔人也会失败、跌倒；例：大卫、所罗门、彼得。

2. 什么使你认为你可以站立得住呢？

你们年幼的，也要顺服年长的。就是你们众人也都要以谦卑束腰，彼此顺服；因为神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。所以你们要自卑，服在神大能的手下，到了时候，他必叫你们升高。你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。（彼前 5:5~7）

但他赐更多的恩典，所以经上说：“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”故此，你们要顺服神。务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。你们亲近神，神就必亲近你们。有罪的人哪，要洁净你们的手！心怀二意的人哪，要清洁你们的心！你们要愁苦、悲哀、哭泣；将喜笑变作悲哀，欢乐变作愁闷。务要在主面前自卑，主就必叫你们升高。（雅 4:6~10）

他们遭遇这些事，都要作为鉴戒；并且写在经上，正是警戒我们这末世的人。所以，自己以为站得稳的，须要谨慎，免得跌倒。（林前 10:11~12）

(四) 圣经例子：拿单责备大卫；保罗责备彼得。

- 即使是年长的、有经验的领袖，如果做错了，也需要别人加以纠正。
- 我们如何接受批评，如何面对指正，能反映我们有多少的谦卑，或者有多少的骄傲。

二、属灵同伴之间的“彼此负责、彼此交代”

(一) 定义：属灵同伴就是在同性的信徒当中，找一位（或几位）能彼此负责、彼此相助、互相代祷的同伴，定期联络和会面，为要一同长进，建立属灵生命！

(二) “负责”与“交代”的要素：

- 意愿
- 权柄
- 洞察力/智慧
- 信任
- 顺服
- 真诚
- 责任感
- 尊重

三、“负责”与“交代”的范围

(一) 忽略的范围：健康、休息、运动、饮食习惯、性方面的问题

我们肉身方面的纪律，主也看为重要。因此，我们彼此负责与交代的，不应只限于属灵方面的事情。神也关心我们的身体和健康。

所以我奔跑，不像无定向的；我斗拳，不像打空气的。**我是攻克己身，叫身服我**；恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了。（林前 9:26~27）

因你胃口不清，屡次患病，再不要照常喝水，可以稍微用点酒。（提前 5:23）

利未记 11 章：健康饮食的律例

利未记 13~15 章：注意健康和照顾身体的律例

古代教会：信徒经常禁食，主要是为操练节制；意思是说，如果一个人能在肉身方面节制，那么他在属灵方面和思想方面也较能节制。

(二) 身体的不同部位和一个人的不同方面（请看第 7 页的《个人评估表》）

心思：意念、思想、动机、忧虑、恐惧、渴望/欲念、回忆、经历、看法、意见、态度、道德、学习、心智的发展、教育……

头/脸：看什么，读什么，听什么（音乐、新闻、人）；吃什么，喝什么，吸什么；饮食习惯；呼吸的空气/受到的污染……

手/脚/身：奉献；金钱；时间；事奉；旅行；身体锻炼；爱的表达；怜悯人的行动；健康；人际关系；性的念头/活动……

心灵：祈祷；读经；背诵；禁食；清心/纯洁；信誉；认罪；谦卑；被得罪/得罪人；受害者；骄傲；顺服的心；反叛；独立……

(三) 就《个人评估表》中的各方面，逐一评估自己愿意向属灵同伴开放的程度。首先列出你个人在各范围里的困难与挑战、失败或软弱，然后就每一个项目，按照你个人愿意开放的程度，分别画线指向最左边方框里的相应程度。（见所提供的参考例子）

四、负责与交代：在一个健康、彼此顺服的关系里的可能结果

- ◆ 圣洁
- ◆ 接受指正
- ◆ 心灵日益敏锐
- ◆ 在生活各方面都能自律
- ◆ 得着鼓励与肯定
- ◆ 平衡
- ◆ 能避免犯罪
- ◆ 谦卑
- ◆ 成长
- ◆ 在基督里成熟

彼此负责、彼此交代的属灵同伴关系，必须以谦卑舍己的爱来维系，而这样的爱，也惟有在我们的主耶稣基督里才找得到。事实上，祂已经指示了我们如何彼此负责：“我赐给你们一条新命令，乃是叫你们彼此相爱；我怎样爱你们，你们也要怎样相爱。你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了。”（约 13:34~35）

个人评估表：你愿意向属灵同伴开放自己的程度有多深？

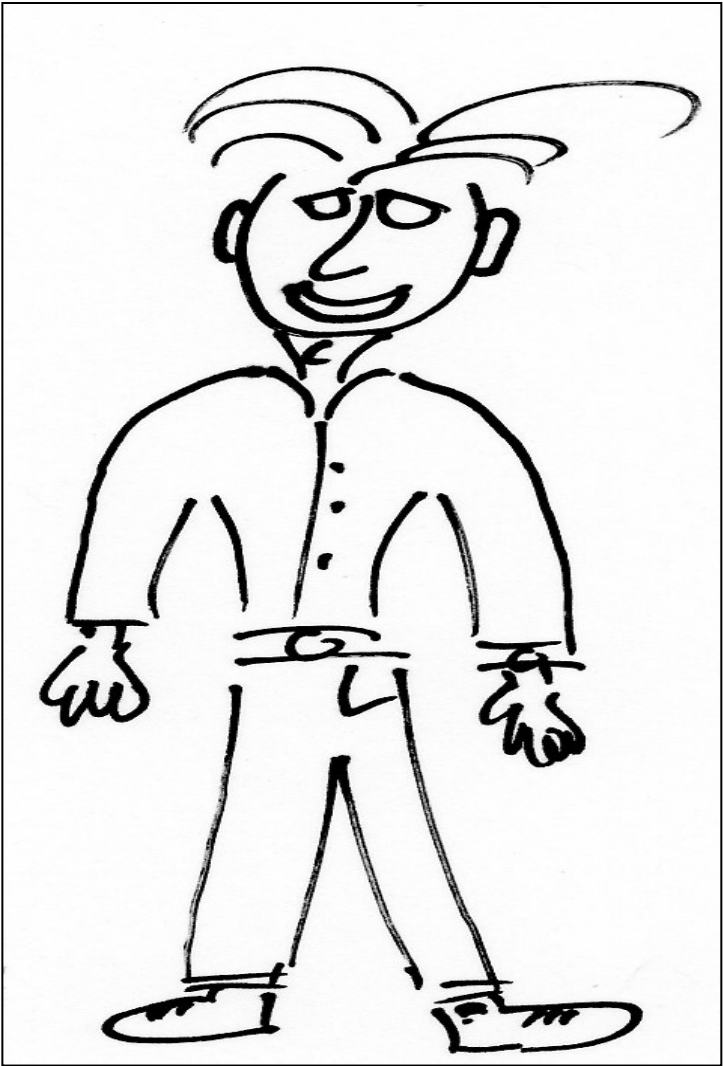
7

开放程度

很愿意

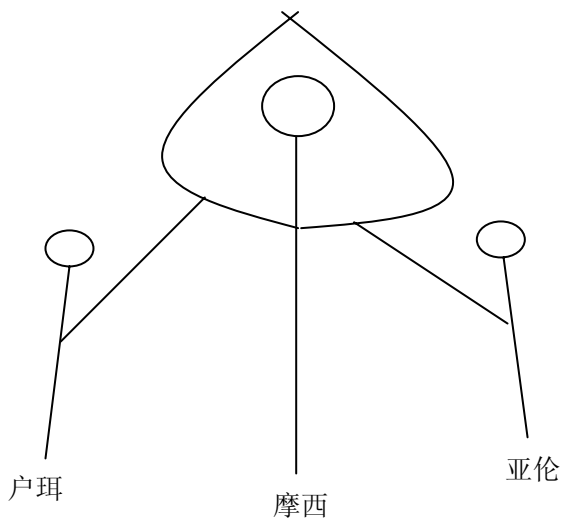
很不愿意

例：负面的思想	心思
例：不健康的饮食习惯	头·脸
例：不能饶恕某人	心灵
例：没有善用时间	手·脚·身



21712 小组活动

（2人一起扶起1人的手）



21712 说明:

1. 圣经第 2 卷 17 章 12 节
2. 两个人一起扶起一个人的手祈祷！

- ✧ 如果我们的属灵同伴软弱跌倒，我们也要负部分的责任！
- ✧ “彼此”的关系很重要——少了“彼此”就变成不同的关系（单向的），如同师傅与徒弟（例：保罗和提摩太）。

彼此造就、互相代求——讨论问题：

（除了这些问题之外也可以按照需要而加）

一、属灵生活

1. 你有没有积极地刻意安排一个固定的时间灵修，亲近神，与上帝约会（读经祷告）？
2. 你有没有感受到神在定你的罪？在哪些地方祂要你即刻认罪悔改？
3. 你是否觉察到自己在哪些地方软弱、跌倒，没有顺服神，甚至有罪疚感？若有的话，你有没有认罪祷告，求神赦免你的罪？若你曾得罪别人，你有没有请求对方饶恕？

4. 你是否渴望在这些地方改变，过一个不一样的生活？
5. 你最近有没有参加教会的事奉？
6. 你有带别人信主吗？
7. 你每月有十分之一奉献吗？

二、道德生活

1. 你是否容让自己进入不洁的场所，或接触色情资讯？
2. 你是否与他人，特别是异性有不正当的接触——不论是在生理上或心理上？
3. 你最近有没有看什么不该看的电视节目？
4. 你有个人不良嗜好吗？

三、健康生活

1. 你是否有足够的休息？
2. 你是否有好的睡眠品质？
3. 你是否经常锻炼身体？

四、家庭生活

1. 你最近有没有在家发怒？
2. 你最近有没有忽略家庭的需要？
3. 你家庭夫妻关系好吗？

五、一般问题

1. 最近你心中所面临的困难、挑战是什么？
2. 最近你对一些事情有没有拖延？
3. 你上次说的某件坏事离开了吗？
4. 你以上所回答的答案，有没有对我说谎或有所隐瞒？

红黑选择

〔造就活动〕

道具：

1. 准备四张白纸（不必太大张），分给两个小组，每组两张。如果有四个小组就准备八张白纸。
2. 一个计分板（或一大张白纸）和笔。

目的：

教导我们**信任的重要**，以及了解人的天性：人类自然会跟别人竞争而**想要赢得胜利**，虽然胜利并非是我们的目的。我们要学习互相合作而不是互相竞争。

参考经文：

约 3:16 “叫一切信他的”
 罗 6:23 “神的恩赐”
 约 1:10 “世界却不认识他”
 林后 5:17 “他就是新造的人”

也可以使用两个比喻：葡萄园的工人（太 20:1~16）和才干的比喻（太 25:14~30），说明人的嫉妒和苦毒如何造成人际关系的破裂。

注意事项及活动规则：

1. 每组拿两张纸：分别在两张白纸的一面写上自己的组别（A组，B组；或甲组，乙组），然后在纸的另一面，一张写上“红”，另一张写“黑”。（确认在这两张纸的背面都要写上了组别。）
2. 带领者注意事项：绝对要避开用“比赛”、“胜过”、“队”等类的词（因为这不是比赛，而是两组为了达成共同目标的活动）。
3. 重要原则：
 - (1) 各组尽量得到分数
 - (2) 绝对不能伤害对方
4. 计分方式：
 - (1) 如果两组都出“黑”，两组都可以得到3分。
 - (2) 如果两组都出“红”，两组都得扣3分。
 - (3) 如果有一组出“红”，有一组出“黑”，那么出“黑”的那组就要被扣5分，出“红”的那组就可以得5分。
5. 要让每一个人都很清楚活动的原则（请重复强调前面所说的两个重要原则）。
6. 共进行“九回合”，两组有九次的选择机会（决定要出“红”或“黑”）。
7. 不能让另一组看到或知道自己的一组在选什么或讨论什么。
8. 出示纸前，可以先让组员有充分时间讨论策略。

步骤说明：

1. 将人数平分两组在房间的两边。（最好每一组不要超过 20 或 25 个人。如果人数太多，可以再多分两个小组同时进行，但是要各别以两组两组来一起进行计分；换句话说，组数一定要是双数的，例如：2、4、6 等。）
2. 请每组选出一名组长。
3. 请组长向主持人拿两张纸：在两张白纸的一面写上自己的组别（A 组或 B 组；甲组或乙组），另一面一张写上“红”，另一张写“黑”。
4. 报告：共进行九个回合，每组有 9 次的选择机会（决定要出“红”或“黑”）；每次计时 5 分钟，让两组同时分别在不同的地方或房间讨论，然后一起出示纸。
5. 等两组讨论策略都结束后（选好要出“红”或“黑”），再把那张要出示的纸折叠起来，派组长代表递交给主持人。
6. 主持人出示两组的纸，并宣布两组的分数。
7. 在第四回合后先统计并公布两组的积分。
8. 主持人可以问他们（每一组）：要不要跟另一组讨论协调？一点都不要勉强，因为两组也不一定都愿意。若两组都愿意协调的话，各派代表一人出场到中间协调，协调完后再回到自己的组里。
9. 接下来主持人才宣布：最后五回合所得到的分数将乘以三倍。
10. 第九回合之后，计算两组的积分。
11. 分享思考问题和讨论重点。
12. 分享完后，手牵手或以手搭肩的方式同声祷告，感谢神。

思考问题

1. 你们小组用的策略是什么？你们如何（以什么原则）决定出哪一个颜色？
2. 你们小组有没有遵守规则和重要原则，在活动过程中有没有人犯规？（是否遵行这两个原则：(1) 尽量得到分数；(2) 绝对不能伤害对方？如何做到？有没有把自己的快乐建立在对方的痛苦之上？）
3. 当你们有机会选择跟另外一组协调合作时，有没有把握机会？为什么？有什么样的感觉？你能信任他们吗？为什么？
4. 当你听见一些少数人的建议或反对声音时，你要如何处理？
5. 你们在何时决定（在第几个回合之后）要尝试“胜过”另一组？
6. 为了“胜过”对方，你是否因此要强调其中一个原则而轻忽另一个原则？
7. 你对神的信任如何？可否分享个人因信靠神而度过难关的见证？
8. 你对教会小组弟兄姊妹的信任如何？
9. 你曾因为得到弟兄姊妹的信任而度过难关吗？请分享见证。

讨论重点：

1. 虽然都没有讲“比赛”、“输赢”或“竞争”这类的话，但是人的自然倾向是：受到自私、骄傲、嫉妒等心态所影响，自然而然地就会跟别人竞争。而这种态度会产生伤害、纷争等。

2. 若是每一个人都想要得到益处，我们就必须彼此信任，彼此合作！很可惜，这些也是现代的人际关系中最缺乏的。
3. 如果我们连看得见的人都无法信任，就会影响我们对那位看不见的神的信任！
4. 补充参考资料：如果其中一组每回都“赢”，最高分数为 95 分，但扣掉另一组的负 95 分，加起来就等于 0！但是呢？如果两组从头到尾，一开始就愿意合作，每一组所得到的分数为 57 分，看起来好像不如 95 分，但两组加起来就等于 114（比起 0 分多很多！）。

勿彼此嫉妒

经文：创 4:3~12，45:3~8；罗 13:13；加 5:26；雅 3:16

引言：为什么现在很多的家庭关系不好？因为有嫉妒。为什么很多的教会不复兴，又有许多的扰乱和坏事？也是因为嫉妒。此外，有许多的同工（或同伴）本该和睦相处、关系密切，一起祷告、传福音、事奉神，却要分开，不能在一起，不能同心；也是因为彼此嫉妒。你愿意你的家庭和睦吗？你渴望教会复兴，同工（或同伴）同心合意，一起事奉，讨神喜悦吗？那就不要彼此嫉妒惹气。无论什么人，我们都不应嫉妒，就连强暴人（箴 3:31）、恶人（箴 24:1；诗 37:1）和一切的罪人（箴 23:17），也不要嫉妒他们。

一、不嫉妒乃圣经吩咐：

1. 行事为人不可争竞嫉妒（罗 13:13）
2. 不要贪图虚名，惹气、嫉妒（加 5:26）

二、嫉妒有什么危害呢？

1. 是骨中的朽烂（箴 14:30）
 - ◆ 骨头对人很重要，影响整个人的健康；“骨”指整个人。因此，不要嫉妒，以免损害身心健康，败坏属灵生命。
 - ◆ 相反，应滋润骨头（箴 15:30），使骨头得医治（箴 16:24）。
2. 带来扰乱和坏事（雅 3:16）
 - ◆ 苦毒的嫉妒是属地的、属情欲、属魔鬼的（雅 3:14~16；加 5:20~21）
 - ◆ 如哥林多的教会有扰乱和坏事（林前 3:3）

三、嫉妒使同伴受伤害：

1. 知己朋友用脚踢我（诗 41:9）
2. 同伴辱骂我、向我狂妄自大（诗 55:12~13）

四、不嫉妒人的好榜样：

1. 亚伯不嫉妒该隐（创 4:3~12）
2. 约瑟不嫉妒哥哥（创 45:3~8）

五、圣经教导不嫉妒的方法：

1. 要追求爱（林前 13:1~13，14:1）
2. 爱的真谛（林前 13:4~8）

结语：愿神赐福我们同工（同伴）之间的关系，使我们的家庭和教会蒙神恩典，不再有纷争嫉妒，除去从心发出的嫉妒（可 7:21~23）、骄傲、狂妄等一切的罪。阿们。

思考问题

1. 你心里有嫉妒吗？你和同伴的关系怎么样呢？
2. 怎样除掉拦阻同伴关系的障碍？

迦勒与约书亚

一、同样的出身背景

1. 同是被选的民（出 13:11~16）
2. 同是被选支派的领袖（民 13:1~3）
3. 同窥探迦南地（民 13:6、8、16）
4. 同报好信息（民 14:6~10）
5. 同心征服迦南（书 14:13~14）

最美之地，也是最后所征服的（书 14:15）；今日福音传到我这一代，也是最后一棒，也最得赏赐，也承受最大最美的福，但愿你能得着这最美的福分。

二、待遇地位却不同

1. 约书亚是全民的将军（书 1:1~3、10、16~18）[将军]
2. 迦勒是一个抓紧神应许请战得地的战士（书 14:6~12；士 1:20）[战士]
约书亚记 1~13 章都没有提到迦勒的事，因有约书亚，但当约书亚年老去世之后，还有最美之地，也就是最厉害的敌人之地没有征服，也没有人敢去，那时迦勒就出现了。（民 13:32~33；士 1:20）
今日你能像迦勒一样，在主需用人的关键时刻应声而出吗（赛 6:8）？

三、彼此的搭配——伙伴的关系

1. 迦勒不争竞、不嫉妒，这是建立良好伙伴关系的基本态度。争竞是残酷的，相反，宽容能使敌人变朋友。约书亚记 1~13 章一直没有提起迦勒的名字，而在民数记 13 章 30 节，那时向百姓说话的是迦勒而非约书亚。
反例：民 12:1~3，16:1~4、31~33
2. 约书亚的舍己——伙伴的秘诀（书 5:13~15）
 - (1) 照着行了——脱鞋，有两个含义：
 - ◆ 脱离属地的事
 - ◆ 仆人的标记（出 3:5；路 15:22）
 - (2) 舍己、王权（书 5:14）
 - ◆ 放下自己的旗帜，拥戴耶稣为王。
3. 搭配得胜——伙伴的方法（书 14:13~15）

任何基督徒只要不争竞、不嫉妒，又能谦卑舍己作仆人，到哪都能得胜并给人带来和平。

四、今日教会同工效法的好榜样

1. 约书亚：谦卑顺服（书 14:14~15；彼前 5:5）。如以撒、耶稣。

2. 迦勒：不图名利（名、利、色是领袖的三大陷阱），专心跟随（民 14:24）；不停长进（书 14:6~15；赛 40:31）。

思考问题

1. 你如果作了教会领袖，你能放下自我，尊神为大吗？能尊重你的同工吗？
2. 你能顺服比你年轻而又是神膏立的领袖吗？
3. 你愿意效法这两个人吗？