

背誦經文：

第一課 新國籍

「他救了我們脫離黑暗的權勢，把我們遷到他愛子的國裏；我們在愛子裏得蒙救贖，罪過得以赦免。」（歌羅西書 1: 13 -14）

第二課 新裝修

「不可敬拜別神；因為耶和華是忌邪的神，名為忌邪者。」（出埃及記 34: 14）

第三課 新食糧

「我將你的話藏在心裡，免得我得罪你。」（詩篇 119: 11）

第四課 新語言

「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。」（帖撒羅尼迦前書 5: 16 -18）

第五課 新人事

「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒（或譯：陰毒），都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了你們一樣。」（以弗所書 4: 31 -32）

第六課 新作風

「你要保守你心，勝過保守一切（或譯：你要切切保守你心），因為一生的果效是由心發出。」（箴言 4: 23）

第七課 新家庭

「這樣，你們不再作外人和客旅，是與聖徒同國，是神家裏的人了。」（以弗所書 2: 19）

IBC©2018 (2nd Edition)

「新造的你」

栽培課程



若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。

《林後 5:17》

第一課 新國籍



本課主題：你為何要信？

每一個人可以因著各種不同的原因相信耶穌，但成為基督徒之前，必須弄清楚信仰裡有兩個基礎的信念：

1. 回歸造物主天父的懷抱，尊崇祂是我們天上的阿爸父

「然而我們只有一位神，就是父—萬物都本於他；我們也歸於他…」（哥林多前書 8：6 上）

「自從造天地以來，神的永能和神性是明明可知的，雖是眼不能見，但藉著所造之物就可以曉得，叫人無可推諉。」（羅馬 1：20）

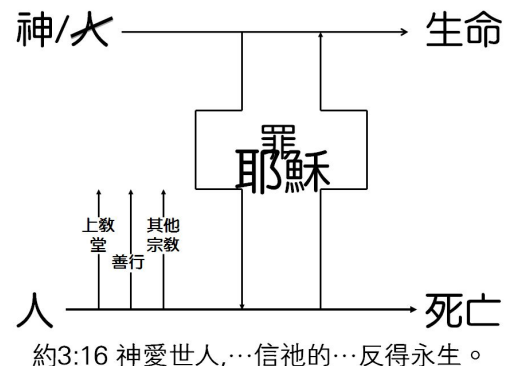
2. 唯有耶穌才可以幫助我們與天父和好，承受永生

「因為只有一位神，在神和人中間，只有一位中保，乃是降世為人的基督耶穌；」（提前 2：5）

人生的罪孽令人與天父的關係隔絕，約翰福音 3:16 說明了我們如何得救？

惟有耶穌的寶血可以洗淨我們的罪污，除去我們的罪擔和罪疚，使我們恢復作天父兒女的名份。（約翰福音 1:12）

神以人的形體來到世間，勝過死亡復活升天



救恩的相關經文：

羅馬書 3:23 因為世人都犯了罪，虧缺了 神的榮耀；

羅馬書 6:23 因為罪的工價乃是死；惟有 神的恩賜，在我們的主基督耶穌裡，乃是永生。

約翰福音 3:16 神愛世人、甚至將他的獨生子賜給他們、叫一切信他的、不至滅亡、反得永生。

羅馬書 5:8 惟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。

以弗所書 2:8 你們得救是本乎恩，也因著信；這並不是出於自己，乃是 神所賜的；

2:9 也不是出於行為，免得有人自誇。

彼得前書 2:24 他被掛在木頭上親身擔當了我們的罪、使我們既然在罪上死、就得以在義上活。因他受的鞭傷、你們便得了醫治。

羅馬書 10:9 你若口裡認耶穌為主、心裡信 神叫他從死裡復活、就必得救。

約翰福音 1:12 凡接待他的，就是信他名的人，他就賜他們權柄作 神的兒女。

哥林多後書 5:17 若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。

太	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
可	1	2	3	4	5	6	7	8	
	9	10	11	12	13	14	15	16	
路	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
約	1	2		19	20	21	22	23	24
	3	4	5	6	7	8	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21
徒	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	1	2	3	4	5	6	7	8	
	9	10	11	12	13	14	15	16	

讀經記錄表

創	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	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	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	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	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		書	1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		士	1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		得	1	2	3	4		撒
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		撒	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		王	上	1
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	王	下	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
20	21	22		代	上	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	24	25		代	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	拉	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	尼	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	斯	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
伯	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	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	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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		歌	1	2	3	4
5	6	7	8		賽	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	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
哀	1	2	3	4	5	結	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	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	何	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	瑪
1	2	3	摩	1	2	3	4	5	6	7	8	9	俄	1	拿	1	2	3	4	彌
1	2	3	4	5	6	7	鴻	1	2	3	哈	1	2	3	番	1	2	3	該	1
2	亞	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	瑪	1	2	3	4

林前	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16		林後	1
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	加	1	2	3	4	5	6	弗	1
2	3	4	5	6	腓	1	2	3	4
西	1	2	3	4		帖前	1	2	3
5		帖後	1	2	3	提前	1	2	3
5	6		提後	1	2	3	4	多	1
3	門	1	來	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	雅	1	2
3	4	5		彼前	1	2	3	4	5
後	1	2	3		約一	1	2	3	4
5	二	1	三	1	猶	1	啓	1	2
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

行動與實踐：

1. 檢查一下：成為基督徒，有三件必做的事，你做了未？

- ☐ a. 承認自己的罪；^{注一}
- ☐ b. 打開你生命之門，請耶穌進來，相信並接受耶穌基督的贖罪；
- ☐ c. 把人生的主權交給耶穌，一生跟從祂，成為基督的門徒，學習並遵行祂的教訓。

注一：罪的定義：聖經中的定義不是指我們社會裡法律上的罪，乃是指人的自我中心，不承認創造我們的天上的父神，遠離祂，反叛祂，偏行己路。（羅 1：20 -21，25）

2. 宣告禱告

現在試思想一下你有甚麼罪需要耶穌的寶血洗淨？並且邀請你再一次禱告，下決心成為基督徒，一生跟隨耶穌，義無反顧。

禱文：親愛天父，謝謝祢藉主耶穌基督釘在十字上，祂流的寶血洗淨我的過錯，包括：_____，使我可以有新的生命，進入你為我預備的永生中，由今日起，我決定永遠跟從主耶穌，一生不改變，求聖靈引導我，堅固我的信心。奉主耶穌的名禱告。阿門！



歡迎你成為天國的子民

背誦經文：

「他救了我們脫離黑暗的權勢，把我們遷到他愛子的國裏；我們在愛子裏得蒙救贖，罪過得以赦免。」（歌羅西書 1：13 -14）

第二課 新裝修



一、 本課主題：當拜主你的神，單要事奉祂。(太 4：10 下)

也許你成為基督徒之前，曾經相信其他宗教、拜過偶像，但由你決志信耶穌的一刻開始，你的信仰生命就需要重新校正方向：

1. 單單敬拜創造天地萬物的獨一真神：

「除了我以外，你不可有別的神。不可為自己雕刻偶像，也不可做甚麼形像彷彿上天、下地，和地底下、水中的百物。不可跪拜那些像，也不可事奉它，因為我耶和華—你的神是忌邪的神。…」(出埃及記 20：3 - 5)

2. 預備一顆清潔的心，讓聖靈進來居住，管理我們的生命：

如果我們過去曾經拜偶像，並且因為拜偶像而養成一些錯誤的觀念或習慣，因而得罪了神，例如：相信有來世的觀念、相信用柚子葉洗澡，可以除掉霉運等等，我們就需要來到神面前，認罪悔改，因為信耶穌後，神要差遣祂的靈，就是真理的聖靈來住在我們心裡，引導我們過合神心意的生活。

「……我要潔淨你們，使你們脫離一切的污穢，棄掉一切的偶像。我也要賜給你們一個新心，將新靈放在你們裏面，又從你們的肉體中除掉石心，賜給你們肉心。我必將我的靈放在你們裏面，使你們順從我的律例，謹守遵行我的典章。」(以西結書 36：25 - 27)

二、 行動與實踐：

拜偶像就是以其他的靈界勢力來取代主耶穌在你生命中應有的位置。

「如果神的靈住在你們心裏，你們就不屬肉體，乃屬聖靈了。人若沒有基督的靈，就不是屬基督的。」(羅馬書 8：9)

1. 請從以下的名單中，檢查一下，你以往曾否接觸過這些靈界事物？

是基督徒的生活方式。

「這就是 神在基督裡、叫世人與自己和好、不將他們的過犯歸到他們身上，並且將這和好的道理託付了我們。」哥林多後書 5:19

五、 接受浸禮 (信仰的記號)

若果你對主耶穌是心信不疑，那又怎會怕接受浸禮。



行動與實踐：

邀請你立志持守過健康的教會生活，試試在一個月內，最少完成以下其中三項：

- ✚ 主動關心、問候一位弟兄姊妹的近況，為他/她代禱
- ✚ 學習金錢上作什一奉獻
- ✚ 恆切參加主日崇拜，不無故遲到或缺席
- ✚ 恆切參加團契/小組聚會，不無故遲到或缺席
- ✚ 願意奉獻時間、才能，學習事奉主
- ✚ 考慮參加浸禮班，接受浸禮加入教會
- ✚ 其他：



背誦經文：

「這樣，你們不再作外人和客旅，是與聖徒同國，是神家裏的人了。」(弗 2：19)

第七課 新家庭



本課主題：教會生活



基督徒生命的成長，除了透過讀經、禱告，與神建立親密關係之外，還有以下幾方面最基本的信仰生活，必須在基督徒 **群體** 中才可以學習和實踐得到，絕對不能單獨行事：

一、耶穌基督的命令：彼此相愛

基督徒要過彼此相愛的生活，加入全世界最大的家庭，就是神的家—教會。

「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，衆人因此就認出你們是我的門徒了。」(約翰福音 13：34 - 35)



二、在教會裡，學習以屬靈才幹(恩賜)事奉神，祝福別人，彼此建立。

「惟用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督，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。」(以弗所書 4：15 - 16)

三、學習金錢上作什一奉獻

「萬軍之耶和華說：你們要將當納的十分之一全然送入倉庫，使我家有糧，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。」(瑪拉基書 3：10)

四、向朋友分享你經歷得永生的喜悅

你得到的永生是神白白與賜給你，我們也當興奮地向人分享。神願意人在永恆的計劃上與祂同工，享有一份光榮。傳福意就

A. 你的父母、祖先、親友有否以服侍偶像為業？

☐ 製造香燭物品	☐ 問米婆	☐ 廟祝	☐ 解簽/看相
☐ 超渡士	☐ 賣香燭、紙札舖	☐ 和尚	☐ 道士
☐ 乩童	☐ 殯儀工作	☐	☐ 其他：_____

B. 你會否拜過或過契其他的神、物件、人物？

☐ 日蓮正宗	☐ 佛教偶像	☐ 天上聖母	☐ 月佬娘娘
☐ 孟蘭勝會	☐ 廁所姑	☐ 后土	☐ 八仙
☐ 天后	☐ 七組	☐ 黃大仙	☐ 太上老君
☐ 城隍	☐ 祖先	☐ 媽祖	☐ 麻姑
☐ 候王	☐ 車公	☐ 大聖	☐ 拜師父
☐ 道教	☐ 土地/地主	☐ 齊天大聖	☐ 玉皇大帝
☐ 灶君	☐ 四面佛	☐ 當天	☐ 白龍王
☐ 千手佛	☐ 十八羅漢	☐ 文昌大帝	☐ 華光
☐ 魯班師父	☐ 石敢當	☐ 注生娘娘	☐ 華陀
☐ 虎、牛、蛇神	☐ 孔子	☐ 太陽星君	☐ 石頭
☐ 海神	☐ 潮州祖師公	☐ 一貫道	☐ 九天玄女
☐ 如來佛祖	☐ 觀音	☐ 地藏王	☐ 其他：_____

C. 曾否藉其他力量得知未來或通靈、參與邪術活動(過去或現在)？

☐ 算命	☐ 扶乩	☐ 紙牌問卜	☐ 心靈感應
☐ 掌相	☐ 占卜	☐ 出神入定	☐ 與邪靈相交
☐ 查三世書	☐ 催眠	☐ 過靈應盤	☐ 算日子改名
☐ 碟仙	☐ 水晶球	☐ 紫微斗數	☐ 招魂/招靈會
☐ 銀仙	☐ 迷信星座	☐ 求簽/解簽	☐ 撒旦教聚會
☐ 筆仙	☐ 信生肖	☐ 茶葉問卜	☐ 與邪靈有關的咭牌遊戲
☐ 問米	☐ 巫術	☐ 千里眼	☐ 用超自然力舉物
☐ 看風水	☐ 看相	☐ 習瑜珈	☐ 想像中的靈體與你來往
☐ 看通勝	☐ 擇杯	☐ 靈魂出竅	☐ 其他：_____

D.曾否透過以下途徑治病或得到好處(包括：自己直接參與或其他人為你作法/施行法術)？

☐ 畫符	☐ 帶僻邪物	☐ 符(如：平安符)	☐ 紋身(與靈界有關的圖像)
☐ 拜日角	☐ 陪葬物	☐ 定驚玉環	☐ 帶諗過咒的物品
☐ 神油	☐ 靈水/符水	☐ 拾取盂蘭節錢	☐ 跨火盆，用柚葉洗澡
☐ 香爐灰	☐ 神靈立願	☐ 摺/燒金銀衣紙	☐ 落降頭 ☐ 打小人
☐ 靈媒	☐ 許願樹	☐ 催眠治病	☐ 風水物品(如八卦、鑊...)
☐ 招財貓	☐ 香薰治療法	☐ 法輪大法治病	☐ 過契給某些神靈
☐ 巫醫	☐ 水晶物品	☐ 氣功治病	☐ 其他：_____

E.曾否接觸/練習過以下...

☐ 氣功	☐ 加入黑社會	☐ 新世紀教改變自我形象訓練會
☐ 神打	☐ 唸咒語	☐ 控制或修養功夫(如六壬神功)
☐ 瑜珈	☐ 冥想/超覺	請注明：_____
☐ 打坐	☐ 超覺靜坐	☐ 修練過一些中外宗教組織所倡導對思想的操練
☐ 太極拳	☐ 看神功戲	☐ 其他：_____
☐ 茅山術	☐ 外太空靈交	

F.曾經鑽研、仰慕、閱讀、唸以下...

☐ 星相學書	☐ 玄學	☐ 儒家經典	☐ 超覺
☐ 多量恐怖電影	☐ 多量科幻電影	☐ 解夢的書	☐ 佛經
☐ 有關邪靈的書	☐ 參觀異教廟宇	☐ 巫術的書	☐ 易經
☐ 道家哲理		☐ 邪術的書	☐ 其他

G.其他宗教

☐ 耶和華見證人	☐ 摩門教	☐ 韓國統一教	☐ 印度神秘教
☐ 唯一神教	☐ 撒旦教	☐ 日本教神慈秀明會	☐ 其他：_____

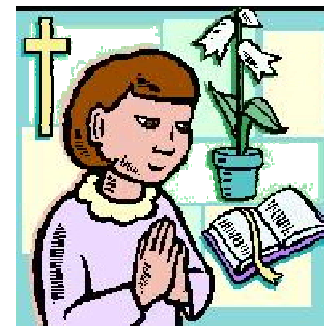
2. 請用以下禱文認罪及清理迷信行為

二 穿上新人 — 聖靈在我們生命中生發的果子，靠著聖靈而活，生命更新變化

「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。凡屬基督耶穌的人，是已經把肉體連肉體的邪情私慾同釘在十字架上了。我們若是靠聖靈得生，就當靠聖靈行事。」(加拉太書 5：22 - 25)

行動與實踐：

- ✓ 檢查生命中曾經有那些惡習
- ✓ 下定決心，向天父禱告，將所有的壞習慣釘死在十字架上，耶穌基督的寶血會遮蓋你，赦免你
- ✓ 求耶穌保守我有堅定的意志和信心，不再陷入這些惡習中
- ✓ 最後，請守望者為你祝福禱告



親愛的天父：

我向祢承認我生命中經常做這些事_____，是祢不喜歡的，我無能力改過，求聖靈不斷光照我，使我知道內裡還有甚麼壞習慣，是得罪祢，求主赦免我這些錯誤的行為，你幫助我除去生命和性格中這種弱點_____。我奉主名要棄絕這種_____惡習，不要做這些行為的奴隸，不再從它們得到好處和滿足感！不再受罪的轄制。我將我的生命主權獻給主，求主管理，又教我做生命的好管家，賜我力量不再犯這些錯，使我生命得自由和釋放，奉主耶穌的名禱告，阿門！

背誦經文：

「你要保守你心，勝過保守一切(或譯：你要切切保守你心)，因為一生的果效是由心發出。」(箴言 4：23)

第六課 新作風



有甚麼東西會影響我們屬靈生命的成長？

本課主題：戒除壞習慣

惡習一並不是偶然發生的問題
而是習慣性的行爲
甚至是一種癮



我們信耶穌後…
如果仍然保留這些惡習不去處理

結果

障礙我們與神的關係，阻礙我們屬靈生命的成長，
因此要→對付它

癮 → 壞習慣 → 沈溺行爲

- 🔔 愛吸煙、吸毒
- 🔔 不停工作、不停進修
- 🔔 習慣服用藥物才能入睡
- 🔔 愛說是非、閒話、說謊…
- 🔔 愛購物，但所購物品不一定有用
- 🔔 愛上網、看電視
- 🔔 沈迷聽音樂、電影或漫畫
- 🔔 愛沈浸於憂鬱情緒之中
- 🔔 愛賭波、打麻雀、賭六合彩……

一 脫去舊人 一

除去因私慾而生的舊行爲

「你們學了基督，卻不是這樣。如果你們聽過他的道，領了他的教，學了他的真理，就要脫去你們從前行爲上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的；又要將你們的心志改換一新，並且穿上新人；這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。」（以弗所書 4：20 - 24）

悔改的禱告/斷絕與拜偶像關係的宣告：（開聲逐一認罪及宣告），可以由栽培者幫助，栽培者讀一句，被栽者跟一句。

親愛的主耶穌：

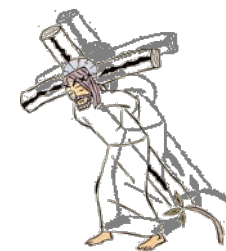
我(自己名)向祢承認我做過的錯事，我曾經拜過…(偶像的名)或我曾玩過…(有關邪靈的東西，如碟仙、占上…)，從它們得到好處，又曾唸誦過…(佛經、有關邪靈的書…)，這些都是你所憎厭的。

現在我向祢承認我的無知和過犯，我曾經得罪祢後悔，求祢用祢的寶血遮蓋及赦免我，如果我仍然保留任何物品使我與別神有關連，我答應要盡快燒毀，我答應不再犯這罪。

我奉主耶穌的名砍斷與…(偶像名)的一切關係，從今以後，我與…(偶像名)一刀兩斷，無份無關，不要從他們而來的任何好處，不接受他們的影響，我是完全屬耶穌基督的。感謝主赦免我從前…(偶像名)的罪，釋放我，叫我不再受…(偶像名)的罪所轄制。奉主耶穌基督的名求，阿門！

栽培者為被栽者禱告。

1. 為他願意感謝神
2. 為他罪赦的肯定
3. 為他宣告被遮蓋
4. 為他宣告屬於神



背誦經文

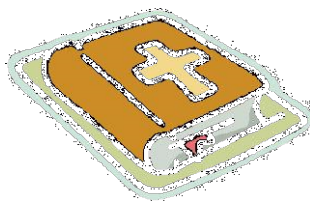
「不可敬拜別神；因為耶和華是忌邪的神，名為忌邪者。」（出 34：14）

第三課 新食糧

基督徒為何要讀聖經？

本課主題：

當你信耶穌後，你的屬靈生命就開始了，這生命是要不斷成長的。有甚麼的養料可以使你的生命成長，長大成人，成為成熟的基督徒？答案就是神的話語－聖經。聖經就是你每天的靈糧！



1. 讓我們更深的 認識神：

透過聖經我們可以對這位創造天地，救贖我們，在凡事上引導我們的獨一真神有更多的認識，因為聖經是神藉著先知、使徒和屬神的人向世人發出的啟示。

「求你使我明白你的訓詞，我就思想你的奇事。」(詩篇 119：27)

2. 讓我們明白神的旨意和人生方向與目標：

聖經是人生的說明書，讓我們明白神在世人身上的心意和計劃。

「你的話是我腳前的燈，是我路上的光。」
(詩篇 119：105)

「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。」(提摩太後書 3：15－17)



3. 讓我們的心靈得餵養 和 滋潤：

聖靈在我們心中，會幫助我們明白神的話語，並且用神的道來安慰、醫治、鼓勵和提醒我們，使我們的生命茁壯成長。

- ☐ 被苛責
- ☐ 身、心、靈受虐待
- ☐ 其他：

2. 請你禱告聖靈光照，並按著以下的步驟慢慢禱告。但要注意，如果你過去曾受過很重的傷害，例如：被長期虐待、性侵犯等等，需要更進深的輔導和醫治，請你聯絡你的牧者、導師或守望者來幫助你。

✦ 向神坦白承認，自己曾受傷害：

- a. 向神說出誰傷害你；
- b. 簡述對方如何傷害你

✦ 求聖靈光照，讓我們知道自己心裡有甚麼負面的情緒和感受、思想，如：憤怒、恐懼等...

✦ 求主醫治我們受傷的記憶，不再受這些記憶困擾(注意：如果有些受傷的記憶令我們太痛苦，也不必勉強去記憶，只需按著主的時間)

✦ 求主賜下寬恕的力量

- a. 奉主的名宣告寬恕得罪我們的人：具體人物
- b. 奉主的名宣告饒恕對方所做一切對我們的傷害：具體的行為

✦ 宣告拒絕來自惡者一切蒙騙和攻擊，如不可能寬恕的思想。

✦ 求主叫我停止對自己或他人的傷害和報復，並保護我們不再受傷害

✦ 求聖靈引導日後復和的路

背誦經文：

「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒(或譯：陰毒)，都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了你們一樣。」(以弗所書 4：31－32)

第五課 新人事

本課主題：經歷神的醫治，活出新生命

人的成長裡，有時會遇到各種不同的受傷經歷，在這一課裡我們學習怎樣處理從人際中帶來的傷害。我們信耶穌後，依然有可能受這些創傷所影響，心中仍有困擾或苦水，影響我們不能體會和活出基督豐盛自由的生命；因此，我們需要神的醫治。

醫治是一個過程，要不斷藉著神的話語和禱告，讓神醫治你的創傷，不要再背上這歷史包袱，任由它侵蝕你的屬靈生命，你需要持續不斷的饒恕那些曾經得罪和傷害過你的人，使我們不再心存苦澀，讓基督的愛使我們在待人處事上有更新和突破，在基督裡得著真正的自由和釋放。

✚ 神是醫治我們身、心、靈的神

「…因為我一耶和華是醫治你的。」(出埃及 15：26b)

「他醫好傷心的人，裹好他們的傷處。」(詩篇 147：3)

✚ 神是饒恕人過犯的神，祂也要我們學習饒恕（饒恕：原文是釋放）

「你們不要論斷人，就不被論斷；你們不要定人的罪，就不被定罪；你們要饒恕人，就必蒙饒恕。」(路加福音 6：37)

「你們站著禱告的時候，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。」(馬可福音 11：25)

行動與實踐

1. 我們的心靈受傷，要得到神的醫治，第一步是在神面前承認我們曾經受傷害，你會否有以下的經歷呢？

- ☐ 被忽略，在家庭、學校裡得不到父母、師長應有的關心和愛護
- ☐ 被拒絕、不被尊重和接納
- ☐ 被不公平對待

「惟有主的道是永存的。」所傳給你們的福音就是這道。」(彼得前書 1：25)

「所以，你們既除去一切的惡毒（或譯：陰毒）、詭詐，並假善、嫉妒，和一切毀謗的話，就要愛慕那純淨的靈奶，像才生的嬰孩愛慕奶一樣，叫你們因此漸長，以致得救。」(彼得前書 2：1-2)

行動與實踐：

以下是一些基本的靈修讀經方法，鼓勵你跟著做，祝福你每一天屬靈生命都有成長。

- ✚ 天天讀 (營養不可少)
- ✚ 定時讀 (飯餐要正常)
- ✚ 定量讀 (飯量要適中)
- ✚ 由淺入深讀完整本 (不要偏食)
- ✚ 合適的聖經譯本 (適合腸胃)



禱讀主話

以祈禱去讀經，或讀經去禱告。即是讀經禱告一併進行如何禱讀：用心靈讀，直讀直禱…步驟：

- 第 1 輪：直接讀經
- 第 2 輪：注入情感，注意重點。
- 第 3 輪：字句口語化。心靈與聖靈互動。
- 第 4 輪：加入相關經文，擴充禱告的內容

取一本讀經記錄表，幫你完成讀完整本聖經！

背誦經文：

「我將你的話藏在心裡，免得我得罪你。」(詩篇 119：11)

第四課 新語言



當你有心事、有困難的時候…你會向誰傾告？

一 本課主題：學習與父神對話—禱告

當我們成為基督徒之後，每一位信徒都可以隨時與天上的父神溝通和交往，好像兒女與父親交談一樣。我們可以盡情向主傾訴，神也會藉著聖經（祂的話）或直接由聖靈（心裡的感動）向我們講說話。



在禱告的課題上有很多可以學習的地方，但在這一課，我們集中學習：

1. 禱告是與神建立親密的關係，向神傾心吐意。
2. 禱告可以讓我們：

✦ 卸下重擔和憂慮

「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」（彼得前書 5：7）

✦ 得智慧和明白神心意

「你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人、也不斥責人的神，主就必賜給他。」（雅各書 1：5）

✦ 得平安與幫助

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。」（腓立比書 4：6－7）

3. 有些禱告神不垂聽，因為：

✦ 罪—障礙禱告

「我若心裏注重罪孽，主必不聽。」（詩篇 66：18）

✦ 錯誤的禱告動機，包括：缺乏信心、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。」（雅各書 4：2b－3a）

✦ 我們所祈求的並不配合神的旨意

「人心籌算自己的道路；惟耶和華指引他的腳步。」（箴言 16：9）

二 行動與實踐：

禱告五部曲：

1. 讚美：為著神的屬性和作為
2. 感恩：為著神所賜的恩典
3. 認罪：為自己的過犯，懇求神赦免；甚至可以為其他人認罪代求
4. 祈求與代求：為自己及別人的需要祈求神
5. 傾訴：把心裡的感受和思想告訴神

每次禱告時，學習「奉主耶穌的名」禱告，因為所有人都必須藉著主耶穌的拯救和恩典，才能來到父面前祈求。（參約 14：14－15）



背誦經文：

「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。」（帖撒羅尼迦前書 5：16－18）