

发挥属灵同伴的作用

巴拿巴手册（二）



两个人总比一个人好，

因为二人劳碌同得美好的果效。

若是跌倒，这人可以扶起他的同伴；

若是孤身跌倒，没有别人扶起他来，这人就有祸了！

再者，二人同睡就都暖和，一人独睡怎能暖和呢？

有人攻胜孤身一人，若有二人便能敌挡他；

三股合成的绳子不容易折断。

传道书 4:9~12

2009年3月

手册巴拿巴关怀教导说明

这么多年来，我们可以很明显地看见并体会到神给中国教会有形及无形的祝福！教会持续不断地成长了！真是要感谢神！也求神继续带领祂的教会！

但是一则以喜一则以忧：当教会蒙神赐福，正快速增长的时候，也带出了一个危机——那就是缺乏同工！而且奔跑服事的同工常常感到疲惫、孤单、灰心、软弱，也觉得无人关心，无人陪伴，有的甚至开始怀疑，不能肯定自己及事工的价值，以致软弱跌倒！这种情况是很可惜的！事实上，我们都需要有人关心、爱护和帮助。耶稣教导我们必须彼此相爱，并提醒我们要切实地去做。

有人说：一个灵命健康的同工必有三种人在他的身边陪伴他成长。我们都需要一个“保罗”（就是一个带领、栽培我们的人），一个“巴拿巴”（一个能鼓励我们的劝慰者），还有一个“提摩太”（一个我们可以付出代价栽培的同工）。这三种人在我们生命不同阶段里发挥影响力，是促使我们灵命成长、达致成熟的要素。

为了减少及避免危机的发生，为了弥补同工在奔跑事工上的需要，我们设计了《巴拿巴手册》，来关怀、教导服事的同工。这套关怀的教导共有 4 本手册。以下是这个系列的简介：

巴拿巴手册（一）：属灵同伴

这手册最主要的目的是教导我们如何寻找属灵同伴（巴拿巴），以及如何善用这种关系。属灵同伴能给我们鼓励和关怀，能帮助我们成长。我们需要一个可以信任的同伴，好让我们能坦诚地面对自己的软弱和困难。

巴拿巴手册（二）：发挥属灵同伴的作用

透过第一本手册的学习，我们巴不得可以赶快找到一个属灵同伴。但当我们找着了属灵同伴以后，我们可能不晓得如何运用这种奇特的关系。这手册最主要的目的是帮助我们知道如何发挥属灵同伴的作用。若能好好培养、发展这种关系，属灵同伴能带给我们很大的祝福和益处！

巴拿巴手册（三）：师徒传承中的“保罗”角色

栽培别人非常重要！也许在过去的服事上，没有人刻意地栽培过我们，或陪伴我们奔跑这事工的道路，但是神让我们在服事上有许多的学习和经验。透过这些宝贵的学习功课，我们不觉间已日渐成长。当我们已有足够的成熟程度，就可以找一个“提摩太”来栽培传承，把我们宝贵的学习经验传授给他，好帮助他顺利成长。这手册的目的，一方面是帮助我们认识“保罗”角色应有的生命成熟度和品格，另一方面是教导我们如何寻找值得栽培的人选，以及如何栽培他。

巴拿巴手册（四）：师徒传承中的“提摩太”角色

无论我们有多少年服事神的经验，若我们愿意寻求一个属灵长辈的栽培和帮助，我们必定能大大得益！同时，如果我们想请一个人成为我们的属灵遮盖，我们必须有一颗谦卑的心！当“门徒”或“提摩太”并不容易，但却十分重要！这手册最主要的目的是教导我们如何寻找一个适合栽培我们的属灵长辈人选及如何向他学习。

愿神赐福你的服事！盼望透过神的带领，你可以在自己四周围的人群当中找出这些最合适的人选，帮助你成为一个更讨神喜悦的同工！愿神赐你加倍的力量，能跑更远的路！愿神在你身上和你的服事中得着荣耀！

说明

请你在使用手册之前，一定要先仔细阅读此手册说明！

 本手册主要是提供给您一些参考资料，
请不要把它当作一个正式或完整的讲义或课程来教导。 

此《巴拿巴手册（二）》是《巴拿巴手册（一）》的延续，强调如何发挥属灵同伴的作用！

手册内容有讲义大纲、参考经文，以及造就活动的说明与教导。除了所提供的参考资料外，若你觉得某一个主题需要多加强，也可以针对学员的需要或目前同工之间所面对的问题、挑战、困难等，多花一些时间另外补充教导，请自由灵活地搭配使用这本手册里的资料。

另外，附上一个《作息表》（仅供参考）；此表比较适用于密集式的培训，帮助你安排好时间，做好时间管理。每一个活动项目都有它举行的理论，但再次强调：这都是“仅供参考”，你可以自由灵活地按照当时、当地、当下学员的需要来调整使用。

工欲善其事，必先利其器！请注意道具上的预备！为了带领手册里面的活动，请你务必先准备好以下的道具。

活动名称	道具
一结一解 国王·仆人	不需要道具。
红黑选择	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。
代代相传 你丢我捡	每个人找一件物品：不会摔坏，轻重没关系，两只手可以拿起来的；尽量“就地取材”，利用在房间内现有的物品（例：纸杯、塑料制品、垃圾桶等）。
爱之网	每组准备一捆毛线球（若没有毛线可用塑料绳捆）。毛线球的大小依小组人数的多寡来预备。
角色扮演	每组一张小纸、一枝笔。

为了让你在前后对照及使用上的方便，目录中的“编号”（是用中文数字“一”、“二”、“三”……）和《作息表》中的“编号”，与每一篇讲义或活动说明的左上角黑框内的编号都是一样的，好让你能快速方便地找出你所需要的讲义或活动项目。目录

按活动/讲义的编号顺序排列，清楚列明相关的资料内容的所在页码，方便查找。例如：从目录上的“讲义/活动名称”栏可以清楚看到，若要找出《彼此代祷》这个主题，可以直接翻到 19 页。而且，在每一篇讲义或活动说明的右上角，都依照《作息表》列出时间，例如：在《彼此代祷》这个主题右上角的时间是“第二天上午（三）”，这是代表《彼此代祷》这个主题是被安排在：第二天上午的第三个阶段进行。

编写《巴拿巴手册》的目的，是为了帮助我们建立更讨神喜悦的生活，促进同工之间的良好关系，并学习彼此关怀；而手册里的造就活动也是为了达到让同工们能一起分享、沟通、思考和学习的作用。建议多使用小组彼此分享与代祷的方式，好让每一位同工都有参与和交通的机会。

愿上帝祝福你们！愿祂能透过我们得着荣耀，也能带领更多的人归向祂！

作息表

时间	第一天		时间	第二天		时间	第三天	
	活动/信息	编号		活动/信息	编号		活动/信息	编号
8:00 前	敬拜							
8:00 ~ 8:30	对“属灵同伴” 的基本认识	一	8:00 ~ 8:30	代代相传 〔造就活动〕	八	8:00 ~ 9:30	彼此包容	十五
8:30 ~ 9:00	一结一解 〔造就活动〕	二	8:30 ~ 10:00	彼此扶持	九			
9:00 ~ 10:30	属灵同伴的作用	三				9:30 ~ 10:00	分组讨论	
10:30 ~ 12:00	21712 小组活动	四	10:00 ~ 11:30	彼此代祷	十		10:00 ~ 11:30	彼此谦卑
			11:30 ~ 12:00	分组讨论		11:30 ~ 12:00	分组讨论	
12:00~ 2:00	午餐和午休							
2:00 ~ 3:30	红黑选择 〔造就活动〕	五	2:00 ~ 3:00	你丢我捡 〔造就活动〕	十一	2:00 ~ 3:00	国王·仆人 〔造就活动〕	十七
3:30 ~ 5:00	勿彼此嫉妒	六	3:00 ~ 4:30	同心合意	十二	3:00 ~ 4:30	彼此坦诚· 彼此谦卑· 彼此保密	十八
5:00 ~ 6:00	分组讨论		4:30 ~ 6:00	同心合意 (角色扮演)	十三	4:30 ~ 6:00	彼此负责的 实际方法	十九
6:00~ 7:00	晚餐							
7:00 ~ 8:00	迦勒与约书亚 (人物查经)	七	7:00 ~ 8:00	但以理 的同伴 (人物查经)	十四	7:00 ~ 8:00	爱之网 〔造就活动〕	二十
8:00~ 9:00	2 1 7 1 2							

目 录

编号	活动/讲义名称	页数
一	对“属灵同伴”的基本认识	1
二	一结一解〔造就活动〕（团体活动）	2
三	属灵同伴的作用——彼此负责，彼此交代	4
四	21712 小组活动	8
五	红黑选择〔造就活动〕（团体活动）	10
六	勿彼此嫉妒	13
七	迦勒与约书亚（人物查经）	14
八	代代相传〔造就活动〕（团体活动）	16
九	彼此扶持	17
十	彼此代祷	19
十一	你丢我捡〔造就活动〕（团体活动）	21
十二	同心合意	23
十三	同心合意（角色扮演）	24
十四	但以理的同伴——但以理的三个朋友（人物查经）	26
十五	彼此包容	28
十六	彼此谦卑	31
十七	国王·仆人〔造就活动〕（团体活动）	33
十八	彼此坦诚·彼此谦卑·彼此保密	35
十九	彼此负责的实际方法	37
二十	爱之网〔造就活动〕（团体活动）	43



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？



第一天上午（二）

8:30~9:00

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？

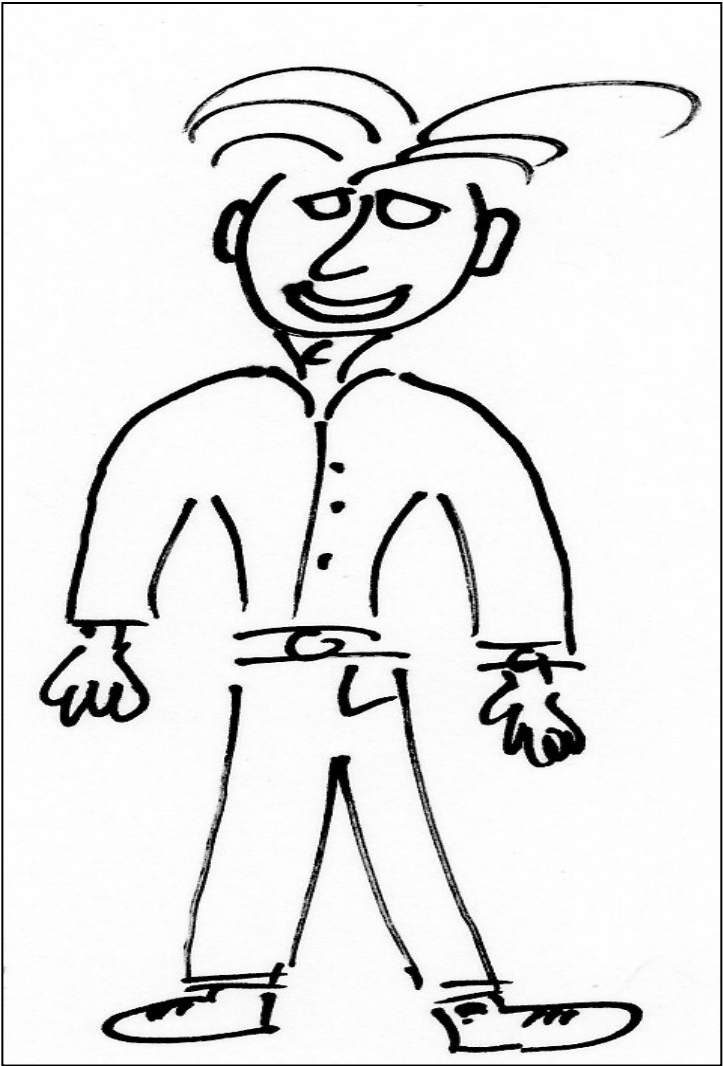
7

开放程度

很愿意

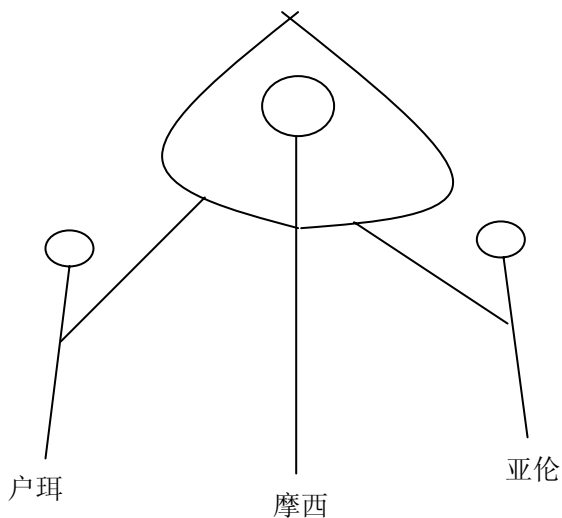
很不愿意

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？

代代相传

〔造就活动〕

道具：

每一个人找一件物品：不会摔坏，轻重没关系，两只手可以拿起来的；尽量“就地取材”，利用在房间内现有的物品（例：垃圾桶、纸杯、塑料制品等）。

目的：

教导我们团队合作、互相帮助、分担重担的重要。

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，但每一组人数尽量不要多于10人）。
2. 围一个圆圈，手上东西掉下去者，就出局（退出圆圈，但东西还留在圈内）。
3. 速度可以越来越快但不能让别人受伤。

参考经文：

徒 4:32~33 “一心一意”；“他的东西……都是大家公用”
 罗 15:5~7 “彼此同心”；“一心一口”；“彼此接纳”
 弗 4:1~6 “保守……合而为一的心”；“一个”
 加 6:1~5 “各人的重担要互相担当”；“各人必担当自己的担子”

步骤说明：

1. 每一个人手上拿一样物品。
2. 主持人说“开始”时，每一个人同时开始将手上的物品，以顺时针方向传给下一个人。
3. 接到物品的人，再将自己手上的所有物品，同样以顺时针方向传给下一个人。
4. 活动进行中，手上东西掉下去者，就出局（退出圆圈，但是要先把手上的所有东西交给下一位）。
5. 以此类推，直到剩下最后一位，全部的东西都在他的手上。
6. 最后进到思考问题。
7. 分享完后，手牵手同声开口感恩祷告，感谢神。

思考问题

1. 当自己将手上的东西传出去、分给别人时，有什么样的感觉？
2. 当自己手上接到别人传过来、分给你的物品（重担）时，是不是感到很辛苦，很有压力（特别是东西越来越多的时候）？
3. 在你生命当中，有哪些是你无法告诉人，让人分担的重担？为什么？
4. 你如何能帮助别人，分担对方的重担，与他“有苦同当”？
5. 在现实生活中，当你有承受不了的责任或重担时，你会怎样？

彼此扶持

经文：加 6:1~2；雅 5:19~20；传 4:9~12

一、定义：在别人需要时去“拉”他一把！

- ✧ 巴拿巴“拉”马可：徒 15:37~39；提后 4:11
- ✧ 亚基拉、百居拉“拉”亚波罗：徒 18:24~28
- ✧ 巴拿巴“拉”保罗：徒 9:26~29，11:24~26
- ✧ 亚拿尼亚“拉”保罗：徒 9:17~18

二、人一生大部分时间是被“拉”着走的！

- ✧ 出生：医生“拉”（从母腹中拉出来）
- ✧ 成长：父母“拉”（从爱心抚育中拉拔长大）
- ✧ 受洗：牧师“拉”（从水中拉上来）
- ✧ 被提：天使“拉”（从地上拉到空中）
- ※（特例）主对彼得说：“老年时，别人要拉他到不愿意去的地方”

三、神要我们基督徒彼此互相搀“拉”！

- ✧ 信心小的人需要“拉”：太 14:30~32
- ✧ 犯错的人需要“拉”：约 4:7~10
- ✧ 软弱的人需要“拉”：徒 15:37~39
- ✧ 失败的人需要“拉”：约 21:15~19
- ✧ 被厌弃的人需要“拉”：徒 9:26~29
- ✧ 大发热心的人需要“拉”：徒 18:24~28
- ✧ 陷在罪恶大小洪流中的人需要“拉”：出 2:10；太 1:21
- ※（每个人）主是船，网是福音，借由福音“拉”众人上救恩之船！

结语：中国教会非常需要属灵人“拉”！

1. 缺少“全人性”中的“活道”：“心”（灵性软弱消沉走下坡）。
2. 缺少像巴拿巴的人在教会中，扶助软弱、缠裹受伤者。
3. 缺少对社会诸多不公义的事发出呼喊的勇气。

※ 所以，我们要悔改！（路 3:8~9）

生命如拔河：胜利取决于力量的大小和人数的多寡，我们身边的许多人已快被灰心、失望拉走，甚至已被拉入沉沦，迷失真道，失去了对主的信心和爱心，应迫切祷告；求主将巴拿巴那样的爱人如己、扶人、拉人的生命特质还给教会！

诗歌：《拉着你的手》

讨论问题

1. 你在成长过程中有被“拉”过的经历吗？这些经历对你产生什么影响？
2. 你愿意成为“拉”人的人吗？为什么？
3. 当你有需要被“拉”时，你会拒绝同伴的扶持和拉拔吗？

彼此代祷

经文：雅 5:13~18

唱诗：《祈求天上的神》

引言：祷告是神的旨意（帖前 5:16~18），是耶稣的榜样（约 17 章），是复兴的条件，是蒙福的管道。一切的事工都要靠祷告托住与推动，可见祷告是何等重要。愿我们每个人都作别人的代祷者！彼此代祷的需要实在太大了！因此，我们必须认真学习和实践彼此代祷。

一、彼此代祷的需要：

1. 因同族遇难
 - ◆ 例：以斯帖与末底改；为拯救同族，彼此代祷。（斯 4:13~17）
2. 因工作困难
 - ◆ 例：但以理与三位朋友（但 6:10, 2:17~18）
3. 因肢体需要
 - ◆ 因肢体有软弱（雅 1:13）
 - ◆ 例：保罗与以弗所教会（弗 1:15~17, 6:18~19）

二、彼此代祷的含意：

1. 建立肢体关系：以雅各书 5 章为例子，可见彼此代祷能建立同伴关系。
2. 双方互有负担：参保罗与以弗所教会的信徒，因着彼此的代祷，从而互相产生负担；同样，同伴借着彼此代祷也能互相产生负担。
3. 在圣灵里彼此相交（弗 1:16）：同伴之间彼此代祷，是灵里的相交。

三、彼此代祷的存心（雅 5:15~17，同伴彼此代祷的三种存心）：

1. 清洁的心（雅 5:16；诗 51:10, 139:23~24）
2. 相信的心（雅 5:15）
3. 恳切的心（雅 5:17）

四、彼此代祷的果效：

- ◆ 双方同得益处（借着同伴彼此的代祷，互相都得益处）

结论：让我们一同祷告吧！为你的同伴献上爱心的代祷，使你们同得美好的祝福，阿们！

思考问题

1. 此时此刻你对神的话有什么回应？
2. 你觉得彼此代祷重要吗？请说明。

讨论问题

1. 请分享你教会中彼此代祷的见证。
2. 你打算实践彼此代祷吗？应如何去做？

你丢我捡

【造就活动】

道具：

每一个人找一件物品：不会摔坏，轻重没关系，两只手可以拿起来；尽量“就地取材”，利用在房间内现有的物品。

目的：

教导我们团队合作及同心合意的重要。

注意事项及活动规则：

1. 7个人为一组（人多可分成几个小组，但每一小组人数尽量为7人）。
2. 丢东西的顺序要记清楚。
3. 不能把东西丢给左右隔壁的人。
4. 速度可以越来越快但不能让别人受伤。

参考经文：

腓 1:3~6、9~11 为你感恩；你们的爱心

徒 4:32~33 “一心一意”；“他的东西……都是大家公用”

罗 15:5~7 “彼此同心”；“一心一口”；“彼此接纳”

弗 4:1~6 “保守……合而为一的心”；“一个”

加 6:1~5 “各人的重担要互相担当”；“各人必担当自己的担子”

步骤说明：

1. 分组（每一组尽量以7个人为一组）并围一个小圆圈。
2. 每一个人手上拿一样物品。
3. 每组选出一个组长。
4. 每一个组员把手上的那一样东西交给组长（可以把它们放在地上或椅子上）。
5. 由组长开始拿起放在地上或椅子上的其中一样物品，丢给其中一个人（但不能丢给左右隔壁的人）。
6. 接到物品的人，再将那一样物品丢给下一个人（但不能丢给左右隔壁的人）。
7. 先用一样东西丢来丢去，这样不停地丢，直到每一个人都接过为止。
8. 刚开始练习时，先以慢慢的速度练几次，一直到熟练。
9. 再由组长开始一样一样把物品加进去，让每一样东西都同时被丢来丢去。
10. 若有东西掉在地上，就马上捡起来继续做。
11. 这样不停地丢来丢去，一直做到能让每一样东西都同时被丢来丢去，而且没有一样东西掉在地上，才停止活动。
12. 小组不要解散，要留在原地，进到思考问题的部分（但是还是全体一起来进行思考

问题讨论)。

13. 讨论完思考问题之后，请每一小组各自进行小组分享。请组长挑选一样物品，用接力的方式传递，拿到物品者开始分享，分享完了就把物品传给下一个接续分享。请每一个人分享他可以如何改进**同心合意、团队合作**的态度和表现。
14. 大家都分享完后，手牵手同声开口感恩祷告，感谢神。

思考问题

1. 当你只把一样东西丢来丢去时，有什么样的感觉？
2. 当你要把所有的东西丢来丢去时，有什么样的感觉？
3. 这个活动跟我们在事奉上，同工之间的**同心合意、团队合作**有什么相似之处？或有什么相同的感受？
4. 在事奉上，当大家能同心合意，发挥团队合作精神时，我们会有什么样的感觉？这能带来什么好处？
5. 在事奉上，当我们正处于学习阶段，还未能同心合意、充分合作之时，我们会有什么样的感觉？
6. 在现实生活中，当你面对承受不了的责任（或重担），而别人又不能负上责任时，你会怎样？
7. 目前我们在团队合作方面表现如何？是否同心合意？在哪方面缺乏？请举例。

同心合意

“同心合意”，是当今教会实在急需的主题，因为今日的教会给魔鬼撒但留下了许多攻击的把柄，导致教会分裂，同工不同心，互相说谎，彼此论断、敌对，产生勾心斗角，彼此伤害，使教会群羊分散。教会在失去主导与异象的情况下，同工都感到灰心，结果被世界同化，走向世俗。这些都是因教会同工不同心而带来的负面影响！

一、为什么要同心合意

1. 是神的吩咐（太 18:19）
2. 是教会复兴的动力（徒 2:46~47；参腓 1:4~5；徒 5:12，8:6）
3. 是当今教会的急需（徒 1:14）

二、同心合意的条件

1. 同心（摩 3:3；撒下 14:6~7；罗 12:16，15:5；彼前 3:8）
2. 交心（约壹 1:3~4；参腓 2:1~5）
3. 合一的心（约 17:11、20~23；弗 4:1~3）

三、同心合意的应许（耶 32:39；太 18:19~20）

1. 若有二人同心求，天上的父就必成全。（太 18:19；另参太 7:7~8）
2. 有两三个人同心聚会，主就在中间。（太 18:18~20）

四、圣经中同心合意的例子

1. 迦勒与约书亚：同心合意，报好信息（民 14:6~9）
2. 但以理的三个朋友同心合意，决不敬拜假神（但 3:12~18）
3. 大卫与约拿单（撒下 18:1~5）
4. 保罗与巴拿巴（徒 13:1~3）

五、同心合意的好处

1. 能战胜仇敌；例：大卫年间的争战（撒下 21:17）。
2. 能消除一切的误解；例：大卫与米非波设（撒下 9 章，16:1~4，19:24~30）。
3. 能复兴神的教会（徒 2:46，4:24，5:12，8:6；腓 1:5）。
4. 能建立属灵伙伴的关系。
5. 能促进彼此双方的友谊；例：约拿单和大卫的友谊。

最后勉励：林后 13:11

思考问题

1. 你教会的同工是否同心？若不同心，是什么原因？如何能改善？
2. 可以分享一些弟兄姐妹同心的见证吗？

同心合意

（角色扮演）

道具：

每组一张小纸、一枝笔。

目的：

教导我们同心合意。

步骤说明：

1. 分小组，2~3 个人一组。
2. 每一组要写出一个“同心合意”的情景和主题（真假没关系，可参考下面列举的例子），用 5~10 分钟时间讨论，并请各小组清楚列出“起初的冲突”和“同心合意”点。
3. 收集所有的纸条之后，放在一个袋子，然后请志愿者出来抽出一张纸条（可以评估时间，若时间够，可以请小组同时花 5 到 10 分钟出去采排）。
4. 根据纸上面的主题，请该小组来表演（按照所需要的人数请人上台表演出这个主题）。
5. 当演出者在采排时，可以请剩下的人讨论以下的问题：
 - (1) 有什么会拦阻弟兄姊妹，使大家不能同心合意？
 - (2) 同心合意能带来什么好处？
 - (3) 不同心会造成什么后果？
6. 请每组轮流作简短的表演。
7. 请大家分析他们演出来的主题、“起初的冲突”和“同心合意”的方式。
8. 请大家提出其他解决的建议，并以经文来劝勉。
9. 若时间允许，请大家用不同的方式演练如何化解冲突，达致同心合意的过程。

思考问题

1. 你有没有遇到过像台前所演出相似的情景？当时你是怎样面对的？
2. 你觉得同心合意重要吗？
3. 你觉得教会在这方面要有怎样的改善？
4. 你跟周围的同工都同心合意吗？若没有，为什么？你需不需要去找某位同工，跟他和好？

参考个案

例一

主题：意见分歧

起初的冲突：教会计画办一个圣诞福音晚会，交由两个同工负责规划统筹。两人因有不同的想法、不同的意见，于是分别去找一些支持自己个人看法的弟兄姊妹，因此就造成了纷争。

如何达致同心合意：最后他们透过彼此代祷，在祷告中寻求圣灵的感动，并愿意谦卑顺服神，结果能够彼此接纳各自不同的观点，达致同心合意。

例二

主题：饶恕

起初的冲突：甲姊妹跟乙姊妹一起同工宣教，期间甲姊妹冒犯了乙姊妹，请求乙姊妹的饶恕，但是乙姊妹因甲姊妹的冒犯，受伤非常严重，不知道能不能饶恕甲姊妹，因此想马上停止跟甲姊妹的宣教工作！

如何达致同心合意：最后透过同工的协调，甲乙姊妹两人都能彼此饶恕，彼此接纳对方，一起同工宣教！

其他

1. 有一对很好的属灵伙伴，因听到有关敬拜赞美的教义，各有不同看法：一个接受，另一个不接受，甚至反对。
2. 两个同工是属灵同伴，因接待外面的同工而起争论：一个认为要接待，另一个则反对接待外面的人。
3. 有一对很好的伙伴，其中甲劝诫乙，不要借钱给某人，但乙不接受甲的建议，因而有了争议。
4. 王弟兄对伙伴刘弟兄说，你应该少接一些工作，多关心妻子和家庭；刘弟兄则说没关系，为主工作，可以撇下一切跟随主。两人因而起争论。

但以理的同伴 —— 但以理的三个朋友

读经：但 1:8~17, 2:13、17~19

引论：今天读的经文，可能大家特别熟悉，我们今天特别强调的是但以理和同伴的关系（但 2:17~19）。圣经中强调同伴的重要（提后 2:21~22），如摩西和约书亚、以利亚和以利沙、保罗与巴拿巴等等。如果时间许可，大家先作游戏（传 4:7~12）。先让大家把手伸开，读经，然后把手搭在伙伴的肩膀上，再读经，问大家的感受。为了说明同伴的重要性，我们今天特别讲但以理的同伴。分三方面来讲。

一、但以理和同伴的名字：圣经中的名字都很重要，而且都有属灵的教训。如神为亚伯拉罕改过名字，神为雅各改过名字，耶稣为门徒改过名字等等。将来天上的名字更重要（石上的新名，启 2:17）；如果都用旧名的话，重名的就太多了！让我们先看看但以理和他三个朋友的名字：

1. 但以理：神的审判之意；“为罪、为义、为审判，自己责备自己”（约 16:8）。
2. 沙得拉：属于主之意（参歌 2:16, 6:3, 7:10）；一步一步的进深，直到完全属于主，如：保罗（腓 3:12）。
3. 米煞：宾客之意；知道自己是寄居的，是客旅（来 11:13；彼前 2:11）；如以色列人的住棚节之意义。
4. 亚伯尼歌：仆人之意；知道自己是神的仆人；耶稣说你们中间谁愿为大就必作众人的仆人（可 10:41~45）。

虽然但以理这三个朋友的名字都是太监长起的，但有神的美意，也能让我们学习属灵的教训。我们可以从这些名字的意义，发现属灵同伴的条件：须要有属灵的生命，须属于主，须知道是客旅，须有仆人的心态。

二、但以理和同伴的心志：心志的重要，如保罗（林前 2:2）。

1. 圣洁的心（但 1:8）。当时巴比伦是偶像之国，他们决心保守自己过圣洁生活，且有胜过试探的心——不用王的膳和酒；今天，我们在邪恶淫乱背谬的时代，更应保守圣洁。
2. 充足的信心（但 1:11~13）。
3. 智慧的心（但 1:17；弗 1:15~17）。例证：神赐所罗门的智慧（王上 4:29~34）。
4. 祈祷的心（但 2:17~18；腓 4:6）。
5. 同心的心（但 2:17）。例：（徒 1:13~14）众信徒同心合意恒切祷告。
6. 靠神的心（但 3:17；诗 37:5）。游戏：三人一组学倚靠。

三、但以理和同伴的生活：强调他们没有贫富之分，没有高低之分，没有贵贱之分。

1. 平素时——彼此同心追求的生活（但 1:17）
2. 遇难时——彼此同心祷告的生活（但 2:17~18）。如：以斯帖和宫女禁食祷告（斯 4:15~16）。
3. 急难时——彼此同心，靠主的生活（但 3:13~18）。如：希西家与以赛亚（代下 32:20~21）。

思考问题

1. 通过这信息，你学到了什么真理？
2. 通过学习，请问自己，你与同伴的关系如何？
3. 试拿但以理与同伴的生活，跟你与同伴的信仰生活比较，并改进。

彼此包容

一、彼此包容不容易，除非有神的帮助。

因为包容就是：

1. 宽容——耐心的；
2. 包含——要理解但不必放在心里；
3. 容忍——有接纳的心，饶恕他人；
4. 容下——心胸足够大能容得下他人的缺点。

二、信徒间的包容应该是“彼此”的

✧ 西 3:12~13 所以，你们既是神的选民，圣洁蒙爱的人，就要存怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。¹³ 倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。

1. 全本圣经似乎只有这一次说“彼此包容”（西 3:12~13）；
2. 注意“总要”（13 节），表现两个人若有嫌隙、摩擦的话，每一次“总要彼此包容”；
3. “彼此包容”很需要“存怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心”（12 节）；
4. 主耶稣是我们的模范（13 节）。

三、信徒应在凡事上“包容”

✧ 林前 13:7 凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

1. 注意“凡事”这个词，“凡事”指的是两个人之间的摩擦而非关于真理；若是涉及异端，则总要防备及辩驳；
2. 包容是真爱的特征，而且爱比信、望更伟大（13 节）；
3. 若人有恩慈、不嫉妒、不自夸、不张狂的心（4 节），就更容易包容他人；
4. 若信徒都“不作害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒”（5 节），可能就没有包容的需要。

四、包容需要“忍耐”

1. 凡事忍耐

✧ 林前 13:7 凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

- (1) “包容”很需要忍耐的心；
- (2) “凡事忍耐”，在每件事上（包括摩擦），都要忍耐；
- (3) 爱的特征是“恒久忍耐”（4 节）。

2. 百般的忍耐

✧ **林后 12:12** 我在你们中间，用**百般的忍耐**，藉着神迹、奇事、异能，显出使徒的凭据来。

- (1) “用百般的忍耐”包括包容；
- (2) “用百般的忍耐”是作使徒的主要凭据；
- (3) 保罗言行一致。

3. 忍耐宽容

✧ **西 1:11** 照他荣耀的权能，得以在诸般的力上加力，好叫你们凡事欢欢喜喜地**忍耐宽容**。

- (1) “凡事欢欢喜喜地忍耐宽容”；
- (2) 我们行事为人要对得起主；
- (3) 忍耐宽容的力量来自神。

4. 追求忍耐

✧ **提前 6:11** 但你这属神的人，要逃避这些事，**追求**公义、敬虔、信心、爱心、**忍耐**、温柔。

- (1) “忍耐”是应追求的；
- (2) 爱心与忍耐是分不开的；
- (3) 爱心的忍耐带来温柔的包容。

5. 能忍耐

✧ **彼前 2:20** 你们若因犯罪受责打，能忍耐，有什么可夸的呢？但你们若因行善受苦，**能忍耐**，这在神看是可喜爱的。

- (1) “**因行善受苦**”而忍耐，神看为可喜悦的；
- (2) 我们蒙召也是为此（21 节）；
- (3) 我们要跟随耶稣的脚踪行（21~23 节）。

五、包容意味着“不可争竞”

✧ **提后 2:24** 然而主的仆人**不可争竞**，只要温温和和的待众人，善于教导，存心忍耐。

- (1) 包容与竞争相对；
- (2) “那愚拙无学问的辩论，总要弃绝”（23 节）；
- (3) “只要温温和和的待众人”；
- (4) 要“用温柔劝戒那抵挡的人”（25 节）。

六、“彼此包容”就是“互相宽容”

✧ 弗 4:2 凡事谦虚、温柔、忍耐，用爱心互相宽容。

- (1) 信徒的宽容应该是彼此的，因只有一位圣灵住在信徒当中（4 节）；
- (2) 要以从圣灵而来的爱彼此宽容（参罗 5:5）；
- (3) 若“互相宽容”就会有“和平彼此联络”（2~3 节）。

思考问题

1. 为什么包容在神的旨意中是“彼此”的？
2. 出现摩擦时若对方不愿包容你，你还愿意包容对方吗？应该怎么做？
3. 请说出一个彼此包容的好见证。

彼此谦卑

经文：腓 2:3~4；彼前 5:5~6

定义：真正的谦卑是思想神的伟大，而忘记自己。

前言：主要先分享经文大意。如熟悉《造就故事》（178 页）“样样都有缺谦卑”——讲美国钢铁大王加尼奇的一件事迹，请讲这个故事。

一、彼此谦卑的态度（腓 2:3；罗 12:3）

1. 看自己合乎中道（罗 12:3）；因同是一个身子上的肢体，没有高贵卑贱之分。
2. 看别人比自己强（腓 2:3）。骄傲是抬高自己，贬低别人；相反，谦卑是隐藏自己，抬举别人。榜样：迦勒是一个一生都不彰显自己的人。

二、彼此谦卑的表现（腓 2:3~4；彼前 5:5~6）：我们要在实际生活当中把谦卑活出来。

1. 互相尊重：不贪图虚浮的荣耀（腓 2:3）
2. 互相顺服：都要以谦卑束腰（彼前 5:5）
3. 互相照顾：不要单顾自己的事（腓 2:3~4；罗 12:4~8）。惟有一个身子上的肢体才能体验这种生活。例：一个盲人手推瘸子的残疾车，两个人克胜道路方面的难题。结果：很快两个人来到热闹的集市。你我都是神的儿女，难道不该这样行吗？

三、圣经的三个例子：

1. 耶稣和约翰（太 3:15~17；约 1:27，3:30）
 - ◆ 君主和臣子
 - ◆ 主人和仆人
 有国度的观念，彼此谦卑开展事工。
2. 耶稣和门徒（约 13:1~10）
 - ◆ 老师与徒弟
 - ◆ 良朋与密友
 荣耀之主能够弯下腰来，服事门徒。你的光景如何？
3. 保罗和提摩太（徒 16:1~5）
 - ◆ 前辈与晚辈
 - ◆ 成熟与幼稚
 保罗各方面都比提摩太优越，但他们却能一起搭配事奉，成为一对属灵的好伙伴。

四、彼此谦卑的好处（腓 2:4；彼前 5:6）

1. 事工得以拓展（太 28:19~20；徒 16:1~5）。成功服事的支柱是谦卑再谦卑。
2. 生命互相长进（彼前 5:6）。谦卑是灵命登高的保险带。
3. 天国同享荣耀（太 18:1~3）。生命回复小孩样式必能进天国。这是主的应许，当抓住。

结语：圣经是度量的杖，直接度量我们的生命。求主用祂的真道校正我们的心态，把谦卑的心放在我们里面。这样，我们就可以讨主喜悦，共同完成大使命。

思考问题

1. 彼此谦卑对属灵同伴的关系重要吗？有哪些好处？
2. 如何能做到彼此谦卑？具体说明。

国王·仆人

〔造就活动〕

道具：

不需要道具。

目的：

教导我们要谦卑，遵行“谁愿为首，就必作你们的仆人”的教导。

注意事项：

1. 适合人数：10~20 个人一组最为方便，但没有限制。
2. 围一个圈（如果空间不够就分成两排，彼此相对）。
3. 上对下用“叫”（“国王叫仆人”），下对上用“请”（“仆人请国王”）。
4. 动作做错（包括拍子打错）或讲错要说的话，就会被调到最后的一个座位当“仆人”。

参考经文：

约 13:1~17 耶稣洗门徒的脚（特别是在 12~17 节）

太 20:20~28 “谁愿为首，就必作你们的仆人”（特别是在 25~28 节）

步骤说明：

1. 大家围一个圈（或分成两排面对面）坐下。
2. 选出一个人当组长。
3. 从组长开始，请组员报数（1、2、3……）并记住自己的号码。
4. 组长（就是 1 号）当“国王”，而最后一个号码的人（就是坐最后一个位子的）要当“仆人”。
5. 全组就跟着国王慢慢的练习节拍，做以下动作：
 - (1) 双手拍打在双脚大腿上两下；
 - (2) 然后拍掌一下；
 - (3) 接着左右弹指（喀喀两声）。
6. 请大家重复练习这一系列的动作，不要停，一直练到纯熟为止。
7. 等练熟了以后，动作要加上说话。动作配合说话如下：
 - (1) 双手拍打在双脚大腿上两下的同时，按节拍报自己的号码（如：“3 号”）。
 - (2) 在拍掌一下的同时，说“叫”或“请”（原则为：上对下用“叫”（“国王叫仆人”、“4 号叫 7 号”……），下对上用“请”（“仆人请国王”、“10 号请 2 号”……）。
 - (3) 紧随着“叫”或“请”之后，在左右弹指（喀喀两声）的同时，说出另一个人当时所扮演的角色（对方的“号码”或其称呼“国王”或“仆人”）。

8. 开始正式进行活动，从国王开始叫人。
9. 每一回的开始都是由国王先开始带动（注意：刚开始的头几次，速度要特别的慢）。
10. 活动中，凡是动作做错（包括拍子打错）或说错话的人，都要调到最后的一个座位当“仆人”。而其他的人依序往上递补他的位子，然后要再重新报数（每一个人重新记住自己新的号码）。
11. 第二回以新的号码，再次从国王开始叫人。
12. 建议活动进行十个回合（或按可用时间来自定要做多少个回合）。
13. 分享思考问题。
14. 分享完后，手牵手或以肩搭肩的方式同声祷告，感谢神。

思考问题

1. 在活动当中有谁（多少人？多少次？）当过“国王”？
2. 在活动当中有谁（多少人？多少次？）当过“仆人”？
3. 当自己扮演这两个不同角色的感觉如何？
4. 当“国王”时：
 - (1) 感受如何？（责任；压力；骄傲；成功；吸引人或被攻击；……）
 - (2) 爬得越高会不会摔得越重？被攻击的机会越多？为什么？
 - (3) 当“国王”（同工/领袖）的危机是什么？（骄傲；权力；动机；……）
 - (4) 圣经教导我们要如何当领袖？我们要学习什么心态？（当仆人；谦卑；……）
5. 当“仆人”时：
 - (1) 感受如何？（沮丧、失望、自卑、有挫折感……）
 - (2) 会不会放弃努力的热诚？
 - (3) 坐在这最后一个位子时，被攻击的次数多不多？为什么？
 - (4) 我们要怎么对待“最小的”弟兄姊妹？（鼓励、安慰、肯定他……）

彼此坦诚 · 彼此谦卑 · 彼此保密

一、引言：带出听众的需要

1. 我曾经有个重担，自己想解决，可是没有办法。最后，我向朋友讲出我的重担，后来发现心情轻松多了！你有没有这种经验？
2. 要是我们能跟属灵伙伴坦诚地讲出心中的重担，并向他坦白地承认自己的罪，我们会发现担子变得轻省了。
3. 我们要跟属灵伙伴学习彼此坦诚，互相分担重担，彼此认罪；而坦诚的两大要素就是：彼此谦卑，彼此保密。

二、要学习与属灵伙伴坦诚地对话、交通

1. 不愿意坦诚的后果：
 - ◆ 骨头枯干：大卫在诗 32:3 没有向神认罪，“骨头枯干”。这祷告跟拔示巴有关（撒下 11）。
 - ◆ 担当不起重担：在诗 38:4，大卫说他的罪孽高过他的头，他担当不起重担。
 - ◆ 靠自己很难得到自由与能力解决问题。
2. 愿意坦诚的益处：
 - ◆ 有光就没有黑暗：我们向属灵伙伴认罪，让光照亮我们隐秘的罪，这罪就失去它对我们的势力。把光照向黑暗，黑暗就被驱散。（约壹 1:5）
 - ◆ 重担可以互相担当：加 6:2。
 - ◆ 你会发现不是只有你一人受到这种试探，你的伙伴说不定也受到同样的试探（林前 10:13）。
 - ◆ 可以练习谦卑。
3. 圣经人物（坦白地承认软弱、失败与困难）的榜样：
 - ◆ 大卫向拿单：撒下 12:13
 - ◆ 人向施洗约翰：可 1:5
 - ◆ 彼得向耶稣：路 5:8
 - ◆ 浪子向父亲：路 15:18
4. 我们愿意效法这些英雄，跟我们的属灵伙伴彼此坦诚吗？

三、如果我们愿意彼此坦诚，我们先必须彼此谦卑

1. 如果我们怕丢脸，就不愿意彼此认罪，可是如果我们有谦卑的心，就会愿意向弟兄（或姊妹）承认自己的过错与罪。
2. 在彼前 5:5，彼得清楚鼓励我们发挥谦卑的态度。这节经文使用了因果关系。原因：“因为神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人”；结果：“要以谦卑束腰，彼此顺服”。
3. 所罗门说谦卑的心就带来“富有、尊荣、生命”（箴 22:4）。

4. 要有一颗愿意向弟兄（或姊妹）认罪的心，我们必须先从神那里得到悦纳，知道我们生命的价值已得到肯定。体会神的恩典与原谅，能使我们有勇气讲出自己的过错。如果我们要从别人的认可、接纳来取得我们生命的价值与意义，我们绝不愿意在弟兄（或姊妹）面前承认我们的失败和罪过。
5. 保罗在加 1:10 与帖前 2:4 说，他只要追求神的喜悦，讨神的喜欢。
6. 结果保罗愿意公开丢脸，认罪（提前 1:15）。

四、彼此坦诚的第二项要素是彼此保密

1. 大利拉泄露了参孙的秘密（士 16:18~19）。你曾否经历过因别人不能保密而受到伤害？
2. 在箴 11:13，所罗门解释两种人，给他们做对比。我们是哪一种人？
3. 在箴 17:9 和诗 101:5，我们就能清楚地看到不保密的后果：“离间密友”，“我必将他灭绝”，也能看到保密的结果：“寻求人爱”。
4. 由于保密那么重要，我们寻找属灵伙伴时，必须提防搬弄是非、不能保密的人（箴 20:19）；同时，我们自己也必须能够保密。

五、要得到属灵伙伴关系的益处，我们必须学好彼此坦诚

1. 彼此坦诚建基在这两个基础之上：彼此谦卑和彼此保密。
2. 大卫与约拿单能做属灵伙伴，因为他们能彼此坦诚、彼此谦卑、彼此保密。
3. 我们愿意做这样的人吗？

小组讨论

1. 要建立良好的属灵伙伴关系，必须以什么样的态度和原则来分担重担、彼此认罪？
2. 为什么彼此坦诚并不容易？
3. 彼此坦诚的态度会带来什么益处？不愿意分享会产生什么后果？
4. 我们需要从谁得到生命价值与意义，才能保持谦卑的心？
5. 如果属灵伙伴不能把我们的事情保密，我们会有什么感受？
6. 没有保密会产生什么后果？保密有什么好处？
7. 求神给我们决心，保持谦卑的心，遵从保密的原则，勇敢地跟我们的属灵伙伴彼此坦诚。

彼此负责的实际方法

初步讨论

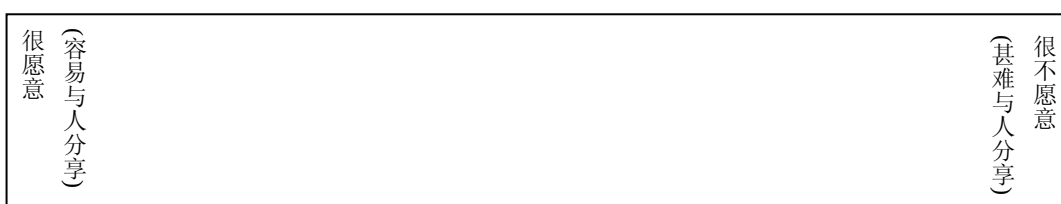
1. 首先问：你有没有参与一个能彼此负责的属灵同伴小组？
2. 如果答案是“没有”，就问：
 - “你打算开始组织一个吗？”
 - “你何时开始？”
 - “你心目中有你认为合适的人选吗？”（如果对方不知道怎样寻找属灵同伴，请参考《巴拿巴手册（一）》39~47 页的《建立属灵同伴实际的方法和原则》。）
3. 再问他们是否受到其他因素影响——一些可能的因素是：
 - “我怕做得不对”；意思是说：我可能犯错，或者怕小组办得不好。
 - “我还没有准备好向我的同工开放自己。太冒险了！”
 - “过去我曾经被人伤害，我不愿意再受伤。”
4. 不论他们怎样回答上述问题，要为每一位分享的弟兄姐妹祷告，并给以鼓励。
5. 如有需要，请复习《巴拿巴手册（一）》（34~37 页）的《属灵同伴和 21712 说明》，参考其中有关建立属灵同伴的原因和益处。
6. 如果有弟兄姐妹已经开始了属灵同伴小组，请每一位分享他们小组的情况，分享小组的组成、增长及至成熟的经过。
7. 也可以问以下的问题：
 - “你们都很坦诚地分享吗？你们彼此认识更多之后，是否分享得更深入？”——如果答案是“不”，可以问：究竟有什么东西拦阻你们坦诚地分享？这是全组整体的问题，还是你个人的问题？
 - “组员都了解这个小组的目的吗？”
 - “他们都明白参与这个小组要作什么承诺吗？”
 - “组员之间可以毫无拘束地自由分享吗？”如果对方答“是”，可进一步问：“你认为是什么原因促成这种气氛呢？”
 - “如果有人想组织一个属灵同伴小组，你可以从个人的经验中给他什么意见吗？你会给他什么提示？”
 - “这个小组对你有什么帮助？”

记得那幅让你检讨自己开放程度的图画吗（见本手册第 7 页《个人评估表》）？你记得有哪些东西是你比较乐意与人谈的，哪些是较难告诉别人的吗？注意，这个方框是按着你开放程度的多少、连续不断地延展的：有些东西或许非常容易，有些则不那么容易，继而是有点困难，甚至是非常困难。你可以在适当的位置上，写下自己个人的觉。



乘船航行哪一种方向比较困难？逆流而上还是顺流而下？那当然是逆流而上了！容易走的路是顺流而下，一个人不用花半点力气，就可以舒舒服服地流到下游去。然而，如果要逆流而上，那就得费劲儿，付出精力，努力去干。

让我们再看这个图表，如果这个方框是一条河，水应该往哪个方向流？哪一个方向是逆流？哪一个方向是顺流？



逆流而上！

这个图表很清楚地告诉我们，停留在愿意分享的范围是容易的，要深入到不愿意分享的范围就难得多了。那需要用心地付出努力，愿意牺牲，而且不怕暴露自己脆弱的一面。

有什么方法可以帮助我逆流而上，使我愿意分享那些比较难讲的事情呢？下面是一些建议：

一、契约：考虑用契约的形式，彼此作出清晰的承诺

(一) 形式方面

小组的契约可有多种形式：

1. 可写在纸上，让每个人都签名，作为对主的承诺，也是彼此的承诺。
2. 小组全体成员同诵契约内容，作为对主的承诺，也是彼此的承诺。
3. 可以由组长念出契约，然后组长问：“你愿意作出这样的承诺吗？”再让组员逐一回答说：“愿意。”
4. 也可以用自由讨论的方式，商讨契约的内容，直到所有组员都取得一致的意见。无需具体地写下契约内容。

(二) 目的

契约的目的，是要让每个组员清楚认识他对小组的承诺。借着订立契约，组员可以一起讨论各人对小组的不同期望，也可以引导小组的方向，免得组员舍难取易，以致偏离小组的原意。

(三) 契约范本

我们定期聚会，彼此监察，为的是彼此保护、彼此帮助，使我们都更像基督。我容许每一个成员给我忠告、鼓励和责备，并会欣然接受。我承诺要用心聆听每个同伴的分享与倾诉，好叫我们能彼此了解，并且在有需要的时候，能凭着爱心，存谦卑的态度，给同伴忠告、鼓励或责备。我们要彼此守望，互相照亮各人生命中的幽暗处。我承诺要对同伴坦诚地开放自己，愿意讲出我生命中的问题——包括我的软弱和失败经历。我承诺回答同伴为深入了解我而提出的任何问题。我承诺要经常为每个同伴祷告，并尽可能出席每一次聚会。

1. **问题：**这个契约的内容足够吗？你有什么修改意见吗？要增加什么内容吗？有什么需要删减吗？
2. **作业：**请每个学员写出一个适合自己小组的契约。完成之后，可以把契约内容念出来，让其他人给意见。
3. **决定：**问每一个学员：“你愿意在你的小组中用契约来确定彼此的承诺吗？如果你愿意的话，你会用什么形式来与组员一起订立这个契约？”

二、气球：借试验发掘“安全地带”

(一) “气球”是什么意思呢？

在二十世纪初，欧洲一些军队会用气球来作测试，看看某个区域范围内是否有敌军。他们会把一个吊着包裹的气球升上空中，若附近有敌军，敌人看见气球，就会因为怀疑包裹内藏炸药，而把气球击落。包裹内其实没有炸药，这只是一个测试，借此探测敌情，以确定附近是否有敌军；又借着观察敌方从哪个方向发射子弹，从而估计敌人所处的方位。

现在我要借“气球”的比喻，来应用在我们的处境里，意思就是：

所谓“气球”，其实是一种探测对方反应的方式，目的是要知道对方是否一个可以让我安心倾诉的对象。许多时候，当一个人想向另一个人倾诉心事时，他会先讲一些比较个人、但又不算太深入的事情。（在《个人评估表》里，那应该是一些比较难与人分享，但又不是最难讲的事情；大概是三分一的部分，却不是最顶部。）为什么？因为这是一个测试，是为了探测对方的反应。

以下是一个“气球”和对方反应的例子。（请两个人扮演这两个角色。）

甲：你好吗？

乙：啊，不太好！

甲：什么事情？

乙：我想问一问你……

甲：讲吧！

乙：我有一个朋友，他借了一万圆给一个朋友……

甲：一万圆？？真笨！他脑袋有什么问题吗？他简直是个大傻瓜！要是我是你，
我就不跟这个人做朋友了！

乙：噢，好，谢谢。啊，我有事情，再见！

在这个例子里，乙谈的是一个朋友的事情，事实上那个朋友就是他自己。其中的“气球”是什么呢？对方作出了什么反应呢？你认为这个人会愿意进一步跟那人谈心事吗？

许多时候，我们在有意无意之间，都会运用了这种方式，去测试对方的反应。在现实情况里，我们或会表达得比较含蓄。无论如何，这是我们建立信任、发掘安全空间的方式。我们发出一些稍为重要、但又不是最重要的信息；分享一点儿深入的事情，但却只是一个预告，为要探测对方是否一个适合交心的对象。这是一种测试。

在属灵同伴的关系里，“气球”起着特别重要的作用，因为组员之间渴望能够深入分享，倾诉心中的难题与苦恼，但又不知道其他人会有什么反应。

(二) 为什么要用“气球”？放出“气球”的人有什么顾虑？

1. **害怕别人不再尊重他。**他担心如果他讲出自己某方面的问题，其他人就不再尊重他。这种顾虑在属灵同伴的关系里尤其严重，因为这人渴望得到同伴的接纳和尊重。如果当他分享之后，其他人都静下来，场面尴尬，又或者只听到你用陈腔滥调和一大堆属灵术语来回应，却没有半点意思要真正了解他的情况，他就会感觉到别人不再尊重他。
2. **“不友善”的回应。**“不友善”包括反应冷淡、冷漠，不表示同情，或欠缺温柔友善的态度。如果我们作出这一类的反应，就是把对方的“气球”击落了。别人就不会愿意与我们分享那些他们认为极难向人表白的事情。
3. **“轻视”的态度。**有些人的反应，表现出一种看不起对方的态度。他们轻看对方的问题，认为那根本算不上是什么问题；又或者漫不经心地回应。当我们这样做的时候，就是把对方的“气球”击落了。别人自然不愿意与我们分享那些他们认为极难告诉人的事情。
4. **“自我中心”的回应。**所谓“自我中心”，意思是对方看得出我们比较注重提供一个圆满的答案，甚于去了解他。他看得出我们更有兴趣提供“正确”的答案，甚于关心他，帮助他面对困难。如果对方觉得我们只一味向他说教，完全

无心去理解他，体察他的困难，那我们就等于把他的“气球”击落了。他准不会向我们倾诉心底里更深入的事情。

5. **疏远的反应：**意思是当一个人分享某事之后，其他人不是同情体谅他，而是跟他关系疏远了；他们开始避开他，不再愿意与他深入交谈。如果一个人觉得我们因为他所分享的事情而疏远他，那我们就是把他的“气球”击落了。他此后再也不会跟我们有更深入的分享。

(三) 对于这些初发的“气球”，我们当如何看待？

1. 要知道这是开始而已，所以要有耐性，不用一次过说尽你要说的话。将来还有时间呢！
2. 聆听，聆听，再聆听。适当地提问题，借以了解对方和他的处境。
3. 以同情体谅的态度去聆听。
4. 让他知道你能体会他的情况；温柔友善地作出回应。
5. 至于如何给意见，必须先让神带领。要记住，我们的自然倾向是急于“解决问题”，为了避免操之过急，可尝试以下方法：
 - (1) 交由对方决定：最好先问一问对方是否愿意让你给意见。例如你可以问：“你想我现在就给你意见吗？还是你只想讲出来，让我听？”如果他只想你听，那你就听——用心聆听，提问题，然后为那人祷告。对于比较沉默、内向、害羞的组员，这种方法很有帮助。要给他们时间。当然，你不可能无止境地一味听，而总不能跟他深入交谈。可是，如果每一次他们分享，你都提出这个问题，渐渐就能建立信任，到他们有充足的心理准备时，就会邀请你与他们作生命交流。日子久了，你就再不用提出先前那个问题了！
 - (2) 细察对方的回应：他们可能会因为不好意思而表示同意。如果他们说“不知道”或者含糊地说“好”，不能作肯定的回应，你还是多等一段时间比较好。许多时候，这表示他们愿意接受意见，但还不清楚自己的期望。他们的意思可能是：“我愿意听你的意见，可是，我心里受伤，很脆弱，请你给我忠告的同时要维护我的自尊，责备我的时候要带着同情和怜悯。”
 - (3) 延迟给忠告：你可以对他说：“我想还是以后才给你意见，现在我只想听你讲，好吗？”或者你根本不用这样说，只等以后才给他意见好了。这样，无论是给意见，或是责备，你都可以预先好好祷告，想清楚，免得过于严苛。然而日后你必须回到这个话题上。也可以先记录下来，留待下一次跟进。这是一个很好的方法，尤其是对于那些习惯了用词严厉的组员来说，可以给他们时间调整一下他们的反应。

三、腾出时间：举行“大扫除”灵修会，安排时间集中分享

什么是“大扫除”灵修会？

1. 在“大扫除”灵修会中，有安静独处的时间，也有彼此分享的时间。先有共聚的时间，然后分开各自静修，再回来分享，其后又再分开；聚与分的时间，轮流相间。
2. 灵修会中可有 5 至 8 个聚分周期。
3. 周期的程序可采用“主内得自由的七个步骤”。请用附载于《战胜属灵争斗》书后的《主内得自由一至七步》辅导本的材料。
4. 各人以祷告的心，独自按着每个步骤去做。每一步可能需要三十分钟至一小时，甚至更长的时间。
5. 其后是小组时间（可以借唱诗歌来召集大家）。各人跟大家分享神对你说了什么，然后彼此代祷，最后在再分开前介绍下一个步骤。
6. 也可以在开首的一个周期单单默想神，敬拜祂。给每个组员分发经文，让各人单独默想，然后在相聚的时候，一起唱诗祈祷。
7. 考虑每年举行一至两次这一类的灵修会。

最后，要有一个问答时间。问他们曾否在组织属灵同伴小组的问题上，或在小组的进展方面，遇到什么困难或障碍。此外，就前面所提出的有关契约、“气球”和“大扫除”灵修会等内容，请他们进一步发问。还有，可以问当中有谁曾经在属灵同伴小组中采用过一些有效的方法，可与大家分享。

爱之网

〔造就活动〕

道具：

每组准备一捆毛线球（若没有毛线可用塑料绳捆），一捆毛线球大小依小组人数的多寡来预备。

目的：

教导我们思考彼此之间的关系和建立一个“代祷网”。

注意事项及活动规则：

1. 围成一个圆圈（或分几个小组，但每一小组人数尽量不要少于 7~8 人）。
2. 圆圈大小以一个手臂的距离来量度（伸出右手臂搭在右边的人肩上）。
3. 鼓励每一个人作较深层的分享，但不能伤害别人。
4. 每一阶段的主题，每一个人都要分享。
5. 不要让组员直接丢给自己隔壁左右的人。

参考经文：

林前 12:12~26 一个身子，许多肢体

弗 4:1~6、11~16 在基督身体里的合一；“成全圣徒……建立基督的身体”

步骤说明：

1. 围成一个圆圈。若人数多，时间少，或场地小，也可以分成几个小组。
2. 从小组其中一人开始（由主持人选定一人）将这毛线球丢给别人，不要丢给自己隔壁左右的人，让大家练习丢来丢去（每一个人适应丢的力道跟技巧）；练习 1~2 个回合，每一回毛线球可以丢给不同的人。每一个人都必须接过毛线球。
3. 练习完后，请组长先定一个主题，例如：最喜欢的水果，最喜欢的颜色，最喜欢的诗歌等。然后再将毛线球丢给别人，接到毛线球的那位就要按照主题开始分享。（主持人可以按照时间和当场的情况来决定要这样做几次。）
4. 第二阶段，开始作更深层的分享，由组长自定主题。可参考类似以下的主题：
1) 自己经历神的见证；2) 那些让自己感动、感恩的见证；3) 自己软弱无助的见证。谁接到毛线球就开始分享一个简短的个人见证。
5. 一人分享完后，就把毛线球丢给下一个人（在丢出去之前这个人要紧紧抓住毛线球的线头），交由下一个分享，到那人分享完之后，再将毛线球丢给下一个，依此类推，每一个人紧紧抓住毛线球的一端并与前一个人拉紧成一直线，这样一个一个接下去，最后会在这圆圈当中形成一个连结网！
6. 如果人数少，时间足够再加上大家都有兴趣的话，可以重复再作一个主题分享。（参考）例如分享你个人的一个代祷事项。

7. 最后进到思考问题。
8. 分享完后，同声开口为你的组员（可以特别为那个跟你紧接着拉成一直线的人）祷告，并作感恩祷告，感谢神。

思考问题

1. 所连成的网，看起来像什么？这个奇妙的“爱之网”看起来如何？
2. 要连成这奇妙的“爱之网”，光靠一个人可以达成吗？
3. 在编织这一个奇妙的“爱之网”的过程中，有没有人漏接了毛线球，或将自己所抓住的线松掉了？为什么？
4. 一旦有人漏接毛线球，这将会是什么样的情形？
5. 如果有人线头没有拉紧拉直，线松松垮垮的，所形成的网是什么样子？
6. 分享圣经上教导我们如何肢体相交、彼此接纳、彼此相爱，以及如何帮助软弱的弟兄姊妹。
7. 请每一个人说出：若要编织出一个奇妙的“爱之网”，需要哪些基本的条件？（例：是不是需要每一个人的参与？而且都能接住并牢牢抓住，紧紧拉直它？是不是每一个人都必须负起责任？若小组其中一人有不负责任的表现时，是不是将会带给整个小组或不少人有不好的影响？）