

第一時段：歡迎你來 (15 分鐘)

以簡單、輕鬆、活潑的遊戲，帶領組員熱烈參與，使大家的心思意念，離開繁忙、疲憊，並預備心來歸向神。

第二時段：敬拜讚美 (20 分鐘)

以事先預備好的詩歌，帶領大家來到主的寶座前敬拜祂、瞻仰神的榮面、帶下神的榮耀同在。在敬拜裡，小組長帶領大家同聲開口為下列事項禱告。（組員個人的需要請在第四個時段分享禱告。）

1. 宣教單位：認領的單位是_____他們的需要是_____。
（如果你不確定小組認領的單位，請洽教會。）

2. 教會事工：

- 教會實體主日崇拜@11:00 am
- 6/6 起新一輪啟程福音視訊@7:30 pm (zoom)
- 6/13 受洗典禮 2:00 pm 受洗班 5/23-6/6：2:00 pm (zoom)
- 7/11-8/29 裝備課程可經由 Social App 或教會網站報名

3. 新來賓：_____請於聚會前確認來賓名字。
病痛組員或親朋：_____並商討如何關懷他們。

4. 為經濟及教會重新開放過程十分順利平安禱告。也為各個教會都能順利回到實體崇拜禱告。

第三時段：話語分享 (45 分鐘) 以分享討論並應用神的話在每天生活裡

1. 回應主日信息—聚會前，請上網仔細重聽一次。上主日信息的中心思想是什麼？哪一句話是你印象最深刻的？
2. 分享你過去一週所思想的是什麼？有什麼是你需要加強或實踐。（請儘量保持在 10 分鐘之內）

本週主題：仰望耶穌 重新得力

經文：希伯來書 12:1 - 13

背誦經文：仰望為我們信心創始成終的耶穌。他因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在神寶座的右邊。
(來 12:2)

希伯來書作者在第 11 章用許多信心偉人的例子來鼓勵我們要“有信心必得神的賞賜”。接著，他鼓勵信徒要仰望耶穌基督就能重新得力。

一、仰望耶穌、免得灰心 (1-3)：(請先讀 V. 1-3 再讀下文)

A. 效法信心偉人的榜樣 (1)：希伯來書作者再次勸勉信徒，歷史上那麼多像雲彩般的信心偉人見證，激勵我們活出信心的生活，因此，他告訴我們需要效法的三件事：1. 放下重擔：重擔的原文是攔阻，就如運動員必須攻克己身，努力的面對和勝過種種攔阻，比如一個運動員有超重的體重，就成為他向著目標跑完競賽的攔阻。同樣的，奔跑在信心的旅程裡，我們必須清楚哪些重擔會攔阻了我們往前奔跑，我們要放下重擔才能完成奔跑的旅程。重擔指的是不良習慣、不良嗜好、習以為常的情慾誘惑和不傷大雅的言行。2. 脫去纏累：纏累我們的是我們的罪，罪能絆倒我們，使我們遠離神，也會讓神的心意無法在我們的身上成就。3. 奔跑前程：本來擺在我們前面，有一條很清楚的道路，就是信心的道路，我們需要存著堅忍的耐心，來奔跑那擺在我們前面的信心道路。忍耐到底，才能跑完整個信心的道路。

B. 效法信心創始成終的耶穌 (2)：當作者吩咐信徒要效法舊約的信心偉人後，就講到在新約信徒是不一樣，我們是有一位耶穌擺在我們前面，是有形有體的，是可以看見和效法的，耶穌是信心的創始者和完全者，成為我們最大的激勵。耶穌明白祂要完成神託付給祂的救贖計劃，以及喜樂將來會坐在父神寶座右邊的榮耀，因此，祂的眼目不是看目前的苦難和羞辱，並且忍受了世上最殘酷的、最痛苦的刑罰，活活的被釘死在十字架上的苦難。

C. 思想耶穌免得灰心 (3)：我們要常常思想耶穌為了要完成神的託付，祂是如何的忍受罪人的頂撞：污衊、毀謗、鞭傷、刑罰等等，這樣我們就不疲倦也不灰心，能繼續的奔跑信心的旅程。

討論問題 1：在你成長的過程中，誰是你最想效法的？（破冰題）

討論問題 2：當你在信心的道路上感到疲倦灰心的時候，你會怎麼辦？你目前最需要做的是哪一項？（觀察、應用題）

二、天父的管教對我們有益（4-11）：（請先讀 V. 4-11 再讀下文）

A. 天父所愛的祂必管教（4-6）：對付纏累我們的罪，我們會抵擋罪，但還沒對抗到頭破血流的地步。況且，罪的結果也是神用來管教我們，我們不要忘記箴言書 3:11-12 父親勸告兒子所說的，我們不可以輕看神的管教，也不可以因受到管教而灰心，因為神管教我們是出於愛我們，並且管教的結果是好的，它使我們脫離罪惡。就如父親鞭打孩子，心裡是會痛的，但為了孩子的好處，他還是忍痛管教他的每一個孩子。

B. 天父為了我們得益處而管教我們（7-11）：1. 神的兒女當順服天父的管教（7-9）：因為我們是祂的兒女，如果我們不順服神的管教，就沒人管我們，也就是沒人理會我們，那麼，就不是神的兒女，就是私生子，也就不能繼承神應許我們的永恆產業。世上的父親尚且管教我們、處罰我們，我們還是敬重他們，更何況，我們天上的父親管教我們，我們就更應當遵從、順服祂的管教。2. 管教使我們在聖潔上有份（10-11）：世上的父親有時是隨自己的意思管教子女，但天父管教我們是要使我們得益處，使我們的生命不再受罪的玷污，活出聖潔的生命，就在祂的聖潔上有份。當我們受管教的時候，我們是不會快樂，而且會覺得很苦，但管教使我們知罪悔改，之後，我們心裡就有因信稱義的平安。

討論問題 3：我們當如何回應天父的管教？（觀察、應用題）

討論問題 4：試分享你因神管教而得益處的經歷？（應用題）

三、天父的管教使我們重新得力（12-13）（請先讀 V. 12-13 再讀下文）

當我們知道天父管教我們的心意，我們就被激勵而不再氣餒無力了，能信靠神，抬起曾軟弱無力的手和挺直累了腳，能從過去的失敗學習矯正自己的腳步。過去是腳癢，現在健壯了，也要好好為著自己的好處，不要再走錯路，就不再像瘸子一拐一拐的無法走直，這樣一來，我們就因管教得痊癒，也就是罪

所帶給我們傷害被醫治了，我們與神的關係被恢復，我們就能重新得力，跟隨神，奔跑在信心的道路上。

討論問題 5：請在接下來的一週，花點時間在神面前，思想你奔跑在信心的道路上，有哪些地方或生活習慣需要調整？（應用題）

禱告：

親愛的阿爸天父，我們感謝讚美祢！謝謝祢使用作者教導我們要仰望耶穌重新得力。是的，在這非常的世代裡，我們需要效法耶穌輕看所有艱難，繼續走在信心的道路上，好完成祢賜給我們的託付，與人分享祢救贖世人的好消息。也謝謝祢愛我們，祢為了我們的好處管教我們。求祢的靈來警戒我們，使我們能謹守自己走在信心的道路上，也叫我們每天都能在祢裡面重新得力，活出見證祢美名的信心生活。我們如此禱告乃是奉主耶穌基督得勝的名求，阿們！

第四時段：禱告服事（10 分鐘）請小組長帶領，為彼此的需要禱告。

06/11 希伯來書 13

06/18 生活查經

06/25 聖靈的果子