



靠圣灵得力（一）（教师本）

编译者 陈卢香先
出版兼 福音证主协会
发行者 香港九龙青山道128号威利商业大厦三号楼
版次 二〇〇三年修订版
© 福音证主协会
国际书号 962-202-312-6

版權所有

**You Shall Receive Power (Part I)
- Teacher's Manual**

Adapted by Mrs. Lydia Chen
Adapted and translated from Gospel Light Lessons,
copyrighted by Gospel Light Publications, U.S.A.
Published by permission.
© 2003 by Christian Communications Ltd.
3/F., Wai Lee Commercial Building, 128 Castle Peak Road,
Kowloon, Hong Kong
ISBN 962-202-312-6

All Rights Reserved

各地發行者資料請參閱末頁。
List of distributors is printed on the last page.



思書店：http://www.ccbookshop.com



目 录

课程简介	2
致教师	3
第一单元：教会的成立	
一、 神在作工	4
二、 神的应许	9
三、 能力的表彰	14
第二单元：教会的见证	
四、 瘸腿得医	19
五、 重得自由	23
六、 假冒为善	27
第三单元：教会遇逼迫	
七、 生命何价	30
八、 邪不能胜正	36
九、 趁机事奉	40
十、 判若两人	45
第四单元：广传至外邦	
十一、排除偏见	50
十二、乐于辅助	55
十三、胜过焦虑	59

课程简介——福光等级课程初中级第二年（中学二年级）

第一季	第二季	第三季	第四季
叫你能相信（一）	叫你能相信（二）	靠圣灵得力（一）	靠圣灵得力（二）
教导学生独立查考圣经。透过归纳查经法研读约翰福音第一至第十章，认识约翰写福音书的目的和约翰福音的特点;从所记载的神迹中认识耶稣是基督，是神的儿子。	这季课程是第一季的延续，鼓励学生自我研读约翰福音第十一至二十一章。从约翰的记载中认识耶稣的事迹和祂怎样为罪人死，复活升天，成为我们的救主。	从使徒行传第一至十二章的记载，使学生认识路加写这卷书的目的和圣灵怎样在使徒身上作工，及初期教会的发展情况。	这季课程是第三季的延续，让学生从使徒行传第十三至二十八章的记载，深入探讨教会怎样靠着圣灵得以扩展和使徒如何放胆传讲基督。

* 此课程不受日期限制，可在任何月份开始，按课程的次序采用。

致教师

“靠圣灵得力（一）”是福光等级课程初中级第二年（中学二年级）第三季的课程，内容可分为四个单元：

- 一、**教会的成立**——介绍使徒行传，并借使徒行传一、二章强调昔日神在五旬节所赐的圣灵，有无比的能力，可以成为今日信徒的帮助。
- 二、**教会的见证**——研读使徒行传三至五章，认识初期信徒在试炼中成长的过程，借此加强同学信靠神大能的信心;鼓励同学靠主而活，及体验神那神圣和怜恤的一面。
- 三、**教会遇逼迫**——从使徒行传六至九章的记载，察看教会受逼迫时，靠神能力行事的人，不惧怕受考验的事例。
- 四、**广传至外邦**——从使徒行传十至十二章，彼得向外邦人传福音的遭遇中，认识神的能力可以帮助人排除根深蒂固的偏见;使徒乐于助人的好榜样，并他们如何借祷告和信靠神去胜过焦虑。

学生本“能力（一）”采用活页设计，上课时由教师把当日的课本分发给同学:一面讨论，一面做习作;一面思想，一面应用。其特点在于增强同学的学习兴趣和好奇心:他们不能一下子知道整季课程的内容，教师也可以立即知道同学的反应和接纳程度。当课堂有需要时，在课本内特辟“下周准备”一栏，为下一课的教学活动作做好准备。这样能帮助同学有好的学习基础，也可以省去在课堂内准备的时间，使教师能花更多的时间讨论生活应用。

教员本的内容主要分为两部分，左面所提供的是课前准备工夫和圣经课文;右面所提供的是教学草案和活动教学法。在设计方面，教学法和圣经课文是并列的，教师可按实际情况参考应用，或另行计划。详细参考资料、课堂活动资料，及下周备课资料可见于每一课的“附录”中。

教师在应用本课程前，须注意下列数点：

- 一、先了解整个单元的重点、目的和所需教材，才开始准备第一课，因为有些材料是要预先准备的。
- 二、教师可利用课堂“目的”栏所预留的空间，按着同学的实际情况另定目标。在右面的“课后检讨”空格内，把同学的进度、反应记录下来，看看是否达到预期的果效，计划跟进工作。
- 三、为了鼓励同学背诵金句，教师在备课时也应背熟金句，好在课堂上与同学一起背诵。
- 四、除了细读圣经课文和参考经文外，教师也应在课堂前细心阅读学生课本。
- 五、上课前，教师应按每课的重点和不同的活动，编排课堂的时间分配，若以45分钟计算，课文讲解所占的时间应为25至30分钟，而其他程序，如“祈祷”、“温习”、“引起动机”和“活学活用”部分则为15至20分钟。
- 六、如果教会主日学一季只安排上12个星期课，本课程第一课和第二课可合并讲授。

1. 神在作工

金句

“但圣灵降临在你们身上,你们就必得着能力,并要在耶路撒冷、犹太全地和撒玛利亚,直到地极,作我的见证。”(徒一8)

目的

1. 使同学对使徒行传有概括的认识。
2. 帮助同学背诵本课金句(本书钥句),并认识自己传福音的范围。

教学准备 课题经文

使徒行传全卷

参考经文

1. 西四14; 门24; 提后四11:路加的个人资料;
2. 约十四16、17、26, 十五26、27, 十六7-15:圣灵的应许。

教材

1. 制作使徒行传钥句教材,详情见“附录”。
2. 依照学生本“能力(一)”第一期“使徒行传一览图”,制造一张较大的图表,方便讲解经文(本季课程和第四季课程皆适用)。

圣经课文

●使徒行传是路加福音的续集

还记得你上中一时研读路加福音的作者路加医生吗?他与我们在未来半年所学习的圣经有很大的关系。他从外邦人的角度,把自己搜集得来的第一手资料及与保罗在一起时的亲身经历(徒十六10-17, 二十4-15, 二十七1至二十八16; 提后四11; 门23、24)先后记在两卷书上:他称路加福音为“前书”(徒一1),使徒行传为续篇。这两卷书有一个相同的目的(路一1-4)——是要正确地、

课后检讨

教学提议 祈祷

互相认识

若有新同学加入,可玩一个简单游戏,帮助大家彼此认识,打破隔膜,例如自我介绍;分享自己喜爱的传记、人物。从而引进学习使徒行传的话题里。

课文讲解

采访:

把学生本“能力(一)”第一期派发给同学,请他们一起翻开“电视采访”栏。先让同学阅读记者提出来的几个问题,然后请他们一边聆听你的讲解,一边代路加摘下应给予记者的答复。

按序地把基督的救恩、教会的成立、发展和使命记下来,使人知道神的信实。

路加福音主要描述主耶稣的一生,祂所行的事和神迹,祂的教训,祂的死、复活和升天(徒一1、2)等事迹。

接着,使徒行传强调,耶稣不在世上并不等于基督教的完结,在后来的30年间(主后33至65年),圣灵透过使徒不停地工作,广传福音,建立教会。

●使徒行传是教会的发展史

按此书的题目来看,这是一卷记载使徒行踪的历史书。路加没有打算把其间的基督教发展史尽录,他主要记载福音怎样透过彼得、保罗这两位主要人物从耶路撒冷(徒一至七)伸展至犹太和撒玛利亚(徒八至十二),及至地极——即整个罗马帝国(徒十三至二十八)。我们清楚见到犹太人不断拒绝弥赛亚,救恩逐渐由他们身上转移到外邦人身上。

这卷书是研读福音书和其他新约书卷的桥梁。你认识内中记载的事有多少呢?

(答案均可在左面为你提供的资料中找到。)

读经:

请两位同学分别读出路加福音一章1至4节和使徒行传一章1、2节的记载,然后作比较。

参考图表:

教师讲解这段内容时,可参考“能力(一)”第一期内“使徒行传一览图”或“教材”2,鼓励同学在未来两季内把图表背熟。

钥句教材:

在第一张白纸上,把“使徒(彼得、保罗……)”字样填在第一、二空格内;然后参阅学生本内的“使徒行传一览图”,并和合本新旧约全书附页地图第六页“使徒行传地图”,把使徒曾到过的地方,填写在第三个空格内,请同学试把这些地方和使徒行传一章8节记载的地点作比较。

活动:

请同学从“使徒行传一览图”的“每章精意”栏内找寻自己熟悉的片段,在“备注”栏里作个记号“☆”。2分钟后按章请一位有作记号的同学略述该章情节,如有需要,你可以从旁修正及补充。同学的反应有助你

●使徒行传又可称为圣灵行传

这书不单是记载使徒伟大的事迹而已，路加医生还想告诉我们，在耶稣升天以后，神仍在作工，祂要透过圣灵拯救世人。

上学期我们研读约翰福音时，知道门徒因耶稣的死灰心失望。后来虽然眼见主耶稣复活，但仍重操故业，回复打鱼的生涯。奇怪的是从使徒行传开始，他们的表现似乎有180度的转变，他们都不论生死，放胆传耶稣的福音。他们从何得此能力？只有神的能力才能使彼得在一次讲道中令五千人信主；惟有圣灵感动腓利，他才会去向太监传福音；惟有祂才能叫瘸腿的走路，使反对基督的保罗信主。

原来，耶稣在世时，已向门徒表明自己不能永远与他们在一起，但却应许赐下圣灵常与他们同在，赐力量给他们去传福音。

在未来两季中，我们要多次见证神的福音被传开，主要不是因为使徒有什么了不起的地方，而是因为圣灵的同在、能力与工作。

在这单元里，我们先要学习圣灵降临在门徒身上的情形，及其影响。

●总结

总括来说，使徒行传一章8节不单是本课的金句，也可算是整卷使徒行传的金句。路加医生的信息不单是对昔日的提阿非罗说，也是向历代的人说——今日，他更希望使徒行传的信息成为我们个人的信息，透过你我的生命，在世上把耶稣的见证活出来。换句话说，我们好比祂的手、祂的脚、或祂的口，把好消息带给周围的人——同学、朋友、家人、教会、社区……别以为自己不能胜任，神昔日赐给使徒的能力，也照样可以赐给我们。

了解他们对这卷书的认知程度，在日后的教学上，你可以因应他们的程度而作深浅的调适。

钥句教材：

教师可以拿钥句教材，用手指着“圣灵”二字来解释为什么使徒行传可称为圣灵行传；接着，又指着“见证”二字，讲述使徒如何借圣灵见证耶稣；随后，又用手指着“就必得着能力”。

读经：

请同学一起读约翰福音十四章16、17、26节，十五章26、27节，十六章7至15节。

钥句教材：

教师再次把钥句教材拿出来，帮助同学重温神在人身上的工作步骤：圣灵降临、能力赐予、福音得传。

钥句教材：

教师从钥句教材袋内拿走第一张纸，露出第二张预早书写好的金句纸（内容见“附录”“钥句教材”）。同学应在此时一起背熟这节金句，然后才研读下去。

教师挪开第二张金句纸条，露出第三张预先准备好的个人资料纸（内容见“附录”“钥句教材”）。请他们按照第三张的内容样本，把自己个人的资料填在学生本“神对你的期望”的金句空

格内，并立下志向达成神托付我们的使命。

本周功课

鼓励同学回家用诚实的态度解答学生本“能力（一）”“神对你的期望”栏的习作。你可以借此机会，多了解同学的属灵光景，让圣灵赐你智慧去解答他们的疑难。

祈 祷

课后检讨

附 录 教材制作

邀请主日学教材部，或教会内对设计有认识的弟兄姊妹，在课余时间，与本班同学一起合作制造两幅地图；一、**犹太地图**（类似和合本圣经附页地图第5页）：多在本季使用；二、**使徒行传地图**（类似和合本圣经附页地图第6页）：多在下季使用。

你须要构思、分配人选、搜集或购买材料、选定制作日期（最好在第三课前完成）、计划日后收藏及变通使用法……

下面是给你的提议：用发泡胶板，画上地图的基本轮廓，把每课有关的地点、地区画在不同的牛油纸或透明胶纸上，每上一课便把那一课的牛油纸或透明胶纸盖在发泡胶板地图上，用不同颜色的大头针及绳代表地方和所行的路线（或可以小灯泡表示）。

也许你是教材制作的专门人才，但若你能与学生一起制作，你可以更加了解每一位同学对人处事的态度，同时也可以促进你们之间的感情。同学不但能在制作过程中有实际的学习和参与，更重要是增加他们学习的兴趣。

钥句教材

材料：22.9厘米×30.5厘米公文袋、刀、尺、铅笔、水笔、大约30张与公文袋相同大小的纸和1张硬卡纸。

方法：依照学生本“能力（一）”第一期“神对你的期望”一栏的图样，用公文袋制造一个类似的钥句教材。首先在公文袋上抄录图样的文字，然后沿着三个小方格的位置割切。在公文袋里，放置一张与公文袋相等大小的硬卡纸作支撑，同时放进大约30张同等大小的纸，排列次序如下：

第一张：空白，留待上课时使用；
第二张：在方格上，填上使徒行传一章8节其他字句；
第三张：在第一、二两个空格上，填上你自己的姓名；在第三个空格上填上你的地址（代表你的家人、亲人、邻舍……）、教会名称（或主日学名称，及你在教会内其他事奉岗位）、办公地点（代表同事或同学……），及其他有关连的社交圈子。
第四张至三十张：空白，留待日后因应不同的课文需要而更换人物、地点。

下周教材

请教师预备一套制成的“能力卡”[按照学生本“能力（一）”第二期的指示制作]，并在本周内预先试用，在下一课总结时，与同学分享自己在这一周里的心得。

2. 神的应许

金 句

“我已经与基督同钉十字架，现在活着的，不再是我，乃是基督在我里面活着，并且我如今在肉身活着，是因信神的儿子而活，祂是爱我，为我舍己。”（加二20）

目 的

1. 让同学从翻阅经文中，得知圣经是记载神能力的宝藏。
2. 与同学一起实行背诵金句运动——“能力卡”。

教学准备

课题经文

徒一

参考经文

帖前四13-18；但七13；启一7：比较主升天（徒一9-11）与主再来的记载。

教 材

1. 预备一套制作完成的“能力卡”[按照“能力（一）”第二期的指示]，供同学参考。
2. 预备“引起动机”栏材料：录音机、录音带（有关圣灵能力诗歌的盒带）。

圣经课文

●耶稣不再以肉身见他们

自从主耶稣复活以后，祂曾多次在不同的地方向门徒显现。也许他们以为从今以后，主耶稣会以此形态在他们中间出没。

今次（徒一4）耶稣再与他们聚集，吩咐他们“不要离开耶路撒冷，要等候父所应许的”，以至他们误解主耶稣在世上建立国度，就在这时候（徒一6）。耶稣却告诉

课后检讨

教学提议

祈 祷

温 习

1. 同学一起背诵使徒行传一章8节；
2. 检查作业。

引起动机

教师在课堂上试图播放录音带，但故意（不要让同学知道）不把电插头插在电插座内或放入干电池，让他们找出毛病。从电器用品与电源的关系引申到我们与圣灵的关系。

课文讲解

讲述：

请同学尝试从约翰福音的记载中，列举一两个耶稣显现的事列（他们曾在上一季研读约翰福音，应该对耶稣的事迹颇为熟悉），然后由教师引用左

他们，祂要往天父那里去，以后，他们将不会与祂面对面了。

●主应许赐予圣灵的能力

虽然门徒不能用肉眼看见主耶稣，但并不是说耶稣与他们断绝了关系——祂应许把圣灵赐给他们。圣灵要降临在他们每个人的身上，使他们有能力，好叫他们能到处传福音，为主作见证。

●主还要再回来

主耶稣应许赐圣灵给门徒以后，随即被云彩接去，门徒看不见祂。天使向他们保证，祂怎样离开他们，被云彩接去，将来也必照样再回来：①主的升天和再来可说是同样在不可预料时刻发生；②在空中、在云里；③祂必以人的形态出现；④且有天使与信徒作证。

●门徒作好准备为主见证

耶稣被云彩接去，门徒仍然呆呆地望着天，天使提醒他们，耶稣将要再来。于是，门徒离开橄榄山，回到耶路撒冷，在一间楼房里，同心合意的恒切祷告，预备自己，等候圣灵的降临。他们还拣选了马提亚取代犹大作第十二位使徒。

●认识神的能力

- 圣经告诉我们：
1. 创世记一章1节：祂能创造宇宙万物；
 2. 约伯记二十六章7至14节：祂能管理大自然；
 3. 申命记四章37、38节：祂能操纵国家的兴亡；
 4. 以弗所书一章18至21节：祂叫耶稣复活的大能必同样行在信徒身上：
 - a．以赛亚书四十章29至31节：在软弱时祂必加力；
 - b．罗马书一章16节：祂有能力把我们从罪中拯救出来；
 - c．以弗所书三章14至16、20节：祂使人有意想不到的能力；
 - d．腓立比书四章13、19节：祂有能力使我们一切所需用的都充足；
 - e．提摩太后书一章7节：祂赐给我们刚强、仁爱、谨守的心；

面提供的资料讲述“耶稣不再以肉身见他们”和“主应许赐予圣灵的能力”。

强调圣灵不仅降临在12个使徒身上，这应许也并不是仅属于他们，凡相信主的信徒，都可以从神那里得着圣灵的能力，换句话说，若不是靠着圣灵，我们便没有能力。

活动：

请同学比较主升天（徒一9-11）和主再来（帖前四16、17；启一7）相似的地方，最后由教师引用左面的资料补充。

讲述：

请教师简单讲述自耶稣升天后，门徒怎样预备自己给神使用。

资料提供：

请教师引用“附录”中的“能源”提供的资料，讲述神创造宇宙的丰盛，作为引言。让同学明白这些能源也不过是神能力的一小部分而已。

请每位同学翻查“认识神能……能……能”[“能力（一）”第二期]其中一段经文，并说出这段经文的中心思想，与其他同学分享，然后把结论记录下来。

- f．罗马书十五章13节：祂赐给我们喜乐和平安；
- g．使徒行传四章33节：祂让使徒有能力去见证。

●总结

主耶稣被接升天的记载（徒一）是主耶稣道成肉身，在世上工作的完结，但基督耶稣那属天的能力和应许，必透过圣灵在信徒身上彰显，使他们可以继续为祂作见证。神的能力不但可以透过圣灵来供应信徒的需要，更充溢于祂的话语中，有待你我去寻索、认识、接受和使用。这能力的资源是每位同学/信徒都可以支取的。

总结：

请教师引用左面资料作总结。

活学活用

与同学分享一周内你个人使用“能力卡”的得着，并讲解使用办法。倘若你以前有背诵圣经的习惯，可与他们分享一些背经心得，教导他们实践圣经的话。鼓励他们在本季内每天使用“能力卡”。

切记要个别接触同学，他们在背诵和实践神的话方面可能有困难。

本周功课

请同学回家仔细阅读使徒行传二章，并根据这章的内容编写新闻稿，把稿件贴在颜色卡纸上。

祈 祷

下周准备

详情见“附录”“下周教材”栏。

课后检讨

附录
本周教材

赵德麟

能源

当13个石油输出国家不断举行部长级会议，对石油的销售讨价还价时，世界各地也有一群科学家，正努力钻研减少石油消耗，并积极发掘新能源。

用之不竭的“太阳能”

佛罗里达大学的佛柏教授曾说：“我们终有一天会面临只有太阳可使用的日子，因此我们必须充分利用太阳能来供给生活上的需要。”

10年前，任何人若提出用太阳能发电，必会被人认为痴人说梦，但在10年后的今天，这科学上的梦想，已逐步成为事实。令人特别欣喜的是，太阳能的运用不会引起空气污染，也不会产生辐射，而且供应充足，用之不竭。

收集太阳能的方法，最简易普通的是利用倾斜屋顶和阳光收集器。在先进国家很多住在太阳能房屋里的人，日常的热水和取暖需求，大都靠太阳能供应。

美国能源研究发展局，更希望到2020年，美国全国能源消耗量的四分之一依靠太阳能供应。太空总署的工程师，也考虑利用太空卫星的太阳电池，将电力透过微波传到地面接受器，然后供应居民需要。

日本一所发电厂，成功利用集热器收集阳光，通过水，压缩空气及金属盐，将热气运到发电机，用来产生蒸汽，而蒸汽转动涡轮以产生电力。

目前研究利用太阳能的计划不少，但要发展这些计划的最大障碍，不是技术上而是成本上的问题。太阳能电池要比传统供电贵50至100倍；其他困难包括未能找到将太阳热存储3日以上的有效方法。而在气温高达华氏90度以上的8月里，住在闷热的太阳屋内，滋味也是十分难以抵受的。

复古运动——风车发电

远在1891年，丹麦人已发明风车，此项发明为丹麦及荷兰带来电力供应。而在第一次世界大战期间，汽油短缺，很多国家更全赖风车来保持电力供应呢！

10年前，美国麻省大学一位土木工程教授希朗苗斯，已提倡利用风力来代替核子发电，但他的建议却被视为不切实际，是倒退的表现。但今天，美国能源管理局已拨款7500万美元来支持52项风力研究计划。其中最特出的是俄亥俄州的梅布鲁克站，研究站的风车高100呎，具有双叶螺旋桨，直径125呎，可以供应30个家庭的电力。最令人鼓舞的就是经过1年多的使用，机件也没有发生大故障。

潮汐的动力

海洋潮汐的动力，也是值得好好利用的能源。巨大的潮汐，每天作有规律的涨退，滚滚波涛，冲击着岸边的岩石和峭壁。根据科学家估计，全球的潮水能量，大约为8亿万千瓦，相当于世界各地水电站总产量的10万倍。

潮汐发电站是利用潮涨的时候，海水经过涡轮机进入水库，在退潮时，海水倒流回海里，推动涡轮机，产生电力。潮汐所产生的大量电力，无需燃料，所需的只是最初的简单装备，因此成本极轻，也不致污染周围环境。

“人造太阳”

科学家懂得利用核子分裂来产生热能，已有一段不算太短的历史；但利用原子微粒的融合，称为“人造太阳”的发电方法，却是比较新的一种发明。这种发电方法的原理与核子分裂发电原理正好相反，却与星宿的发热与发光原理完全相同。

宇宙中有大量的“等离子体”，星宿和太阳也是由这些“等离子体”组成，它们成为宇宙的主要能源，科学家现正尝试直接取得它来发电。“人造太阳”发电所需的基本燃料，是在水中可找到的氢气同位元素，名为重氢。这种燃料不但价钱廉宜，且用之不尽，由1加仑水融合的反应，可以产生等于350加仑汽油的能量。

丰盛的宇宙

可见无论在陆地、天空或海洋中，都蕴藏着丰富的天然资源，是创造主为人类预备的丰盛恩典。能源危机的产生，并非出于资源短缺，而在于消耗过度，且人类科学的成就，还不足以懂得善用各种的能源。全球的能源专家们都希望有新的突破，来解决日趋严重的能源危机。（本文经许可转载自突破杂志第二十九期）

下周教材

1. 复印教员本第三课“附录”中的“风”、“火”和“五旬节”的资料，分派给三位同学细读，作为下周的资料库；
2. 复印“能力（一）”第三期“教会知多少？”两份，请两位同学分别访问教会牧者和传道人，请他们对“我教会的现况”一栏做出回应（笔录或录音，或邀请他们下周在上主日学课时讲述）。

3. 能力的表彰

金句

“因为十字架的道理,在那灭亡的人为愚拙;在我们得救的人却为神的大能。”(林前一18)

目的

- 1. 帮助同学认识圣灵降临时的情景和五旬节的意义。
- 2. 让同学认识圣灵降临对彼得和当时信徒的影响。
- 3. 强调昔日五旬节所赐下的圣灵也可成为今日信徒的力量。

教学准备

课题经文

徒二

参考经文

- 1. 出二十三16,三十四22;利二十三15-21;民二十八26-31:五旬节的解释;
- 2. 林前十二12-27:教会就像基督的身体;
- 3. 罗十二:信徒生活。

教材

- 1. 预备使徒行传二章9至11节所记载15个国家的分布地图。
- 2. 钥句教材（见第一课“附录”）:袋内纸张编排次序如下:
 - a. 使徒行传一章8节,
 - b. 白纸。
- 3. 预备纸张和笔
- 4. 预备教会牧者、传道人的访问录音带（见第二课“附录”“下周教材”栏）、录音机、万用插座或干电池。在上课前试播一次,听其效果（倘若访问内容以笔录形式,或邀请教牧亲临主日学则没有这需要）。倘若教牧亲身来到,勿忘预备椅子。

圣经课文

主耶稣给我们许多应许,使徒行传一章8节便是一个例证,其中包括:圣灵的降临、得能力和得以在耶路撒冷及其

课后检讨

教学提议

祈祷

背诵金句

引起动机

- 1. 请同学把在过去一星期里所做的新闻稿拿出来,与其他同学交换阅读;
- 2. 分派纸张,请同学默写使徒行传一章8节,然后翻开圣经改正(可用钥句教材,详见第一课“附录”。

课文讲解

首先让同学在刚才默写的钥句上圈出其中的应许,作为课

他地方作见证。

使徒行传二章所记载的便是这些应许的应验:圣灵的降临(徒二1-3);门徒得能力作见证(徒二4-11、14-32);在耶路撒冷见证主(徒二5、42-47);向天下各国的人见证主(徒二5-11)。

●圣灵的降临（徒二 1-3）

自从耶稣升天以后,约有120个门徒聚在一起,经过一连10天的时间,不断的祷告,就在五旬节的时候,他们都被圣灵充满。路加用生动的笔法来描写,帮助读者构想当时的情形:

- 1. “好像一阵大风吹过。”(徒二2);
- 2. “有舌头如火焰显现出来,分开落在他们各人头上。”(徒二3)。“风”和“火”并不是圣灵,而是象征圣灵带着能力的降临。

在旧约时代,圣灵也曾人的身上,帮助他完成神的工作,但祂只是暂时住在那人身上。自从五旬节圣灵降临以后,凡信主的人都有圣灵住在他的心内,作为印记。

●门徒得能力作见证（徒二 4-11、14-32）

门徒得着神所赐的圣灵,按着圣灵所赐的恩赐,用别国的话去见证主。此时的彼得与三次不认主时的他(约十八15-17),有很大的对比。现在,他竟敢在杀害耶稣的人的大本营中,站在几千群众的面前,引用圣经见证主,痛责他们的罪过。他谈论的中心离不了使徒行传二章32节所说的:“这耶稣,神已经叫祂复活了,我们都为这事作见证。”惟有靠着圣灵的能力,彼得才可以有如此大的改变。彼得见证完毕,圣灵的能力打动了三千人的心,使他们相信基督。

●在耶路撒冷见证主（徒二 5、42-47）

不但彼得个人在生命上有惊人的突破,就是这三千个刚刚愿意悔改归主的信徒和原来的120多个信徒在生活上都有过人之处。圣经告诉我们,当时在耶路撒冷的人都因此而觉得震惊:“众人都惧怕”(徒二43)。

有关他们的表现,略述于下:

- 1. 他们有崇拜:他们天天一起在殿里、在家中聚会、祈祷、赞美神;

文的引端。接着,由教师引用左面的资料解释使徒行传二章所记载的正是这些应许的应验。

资料报告:

请负责预备“风”和“火”资料的两位同学根据教师在上星期所给与的资料(见“附录”)作报告。

讲述:

请教师引用左面的资料简单地讲述门徒领受了圣灵以后的表现。

读经:

与同学一起翻阅使徒行传二章42至47节。

讨论:

与同学一起讨论“能力(一)”第三期“教会知多少?”

- 2. 他们有交通:他们常在一起，以合一、相爱、快乐和诚实的心彼此交往，一起掰饼，一起用饭，凡物公用；
- 3. 他们有学习:他们都恒心遵守使徒的教训；
- 4. 他们有事奉:他们当中有教导的、有行神迹奇事的、有预备食物的，有帮助欠缺的、有传福音的……

感谢神，信徒不是永远停留在令人惧怕的地步，他们渐渐“得众民的喜爱”（徒二 47 上），更可喜的是主喜悦他们的好见证，“将得救的人，天天加给他们”（徒二 47 下）。

●向天下各国的人见证主（徒二 5、9-11）

神选用五旬节作为教会诞生的日期是非常恰当的，虽然在这里，门徒没有到天下各国去传福音，但神却借着各国的人回耶路撒冷守节的机会，让门徒的表现和见证吸引了他们。当日信主的三千人中，也许有些是来自不同地方的人，他们领受了圣灵的能力以后，便回到自己原来的地方去见证主。

●总结

神今天把我们放在这间教会里，教会有崇拜、学习、交通和服事的各种功能，我们是有义务、有责任参与和支持这些事工的。

信徒整体的参与见证固然重要，但个人的生命表现

的“初期教会的实况”一栏，把意见写在空格中。最后由教师引用左面的资料补充讲述。

资料报告：

请负责预备“五旬节”背景的同学，根据上周教师给与的资料（见“附录”）作简单的介绍。

参看地图:（见“教材” 1）

教师把使徒行传二章9至11节所记载的 15 个国家指给同学看。

钥句教材:（“教材” 2）

请同学把使徒行传二章曾经提及的人物及地点说出来,然后由教师填写在钥句袋的3个小窗上。

人物:

如三千人、门徒、到耶路撒冷守节而信主的人……

地点:

耶路撒冷、家中、殿里、回到自己原来的地方（15 个国家）……

引言：

首先由教师讲论信徒对教会的责任作小引。

也同样重要。初期教会信徒的美德是值得我们羡慕、学效的。只要肯多熟读神的话，圣灵就能管治你的生命;当你越多研读神的应许，思想其含义，并把它应用在生活上，神便会借圣灵改变你的生命。我们上周介绍的“能力卡”就有这个用意。

附 录
参考资料

1. 风（徒二 2）

在圣经里，风是神的灵的象征。在旧约，神让以西结先知叫风吹在大平原的尸骨中，使它们因而得到复活（结三十七 9-14）。新约时代约翰福音三章 8 节也有类似的比喻:“风随着意思吹，你听见风的响声，却不晓得从哪里来，往哪里去。凡从圣灵生的，也是如此。”风代表能力。风在这里代表神的灵带着能力降在他们身上。

2. 舌头如同火焰（徒二 3）

火代表神的同在。出埃及记三章 2 节记载神在烧着的荆棘里与摩西谈话。施洗约翰预言主耶稣要“用圣灵与火给你们施洗”（太三 11; 路三 16）。同时，火也有光照和洁净的能力。

3. 五旬节（徒二 1）

五旬，即五十的意思，是逾越节后第五十日，也称为初熟节、七七节，是犹太人把收割得来的初熟麦子献给神的日子（参出二十三 16，三十四 22; 利二十三 15-21; 民二十八 26-31）。

后来，这节期也算为神在西乃山颁赐律法的周年纪念（参出十九 1）。

在这节日，天下各国虔诚的犹太信徒都回到耶路撒冷庆祝，因他们认为耶路撒冷是唯一可以举行“圣会”、各种特别献祭、礼拜仪式的地方（民二十八 26）。

教牧分享:（“教材” 4）

用教牧人员访问录音带或亲自邀请他们讲述“我教会的现况”[“能力（一）”第三期“教会知多少？”栏]作为本课内容的回应。

活学活用

请你或几位同学分享上周内使用“能力卡”的见证。鼓励他们继续在本周内应用“能力卡”，把过程记录在“能力（一）”“能力日记页”上。

下周准备

详情见“附录”“下周教材”栏。

课后检讨

下周教材

请同学翻开“能力（一）”第三期中“下周准备”一栏，把同学分为彼得和约翰、瘸腿者、百姓三类人物，请他们把自己所代表的人物填写在空格上。鼓励同学在本周内预先阅读经文，以第一身的经历思想该人物在“瘸腿的得医治”的神迹中所扮演的角色和怎样荣耀神的名。

代表彼得和约翰的同学：

代表瘸腿者的同学：

代表百姓的同学：

4. 瘸腿得医

金 句

“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。”（林后五 17）

目 的

- 1. 让同学认识彼得如何使用神所赐的能力去医治瘸腿者。
- 2. 帮助同学决志做一个新造的人，以行为，以行动来见证神。

教学准备
课题经文

- 1. 徒三 1-11：一个神迹——瘸腿的得医治；
- 2. 徒三 12-26：一篇讲道——神的大能。

参考经文

- 1. 林后五 14-21：神的能力使你成为新造的人；
- 2. 罗十二 1、2；林前六 19、20：事奉主是理所当然的。

教 材

- 1. 预备 4 张纸条，分别书写：
 - a．不断从神支取能力；
 - b．心里顺服圣灵的引导；
 - c．说荣耀神的话；
 - d．生命表彰神的能力。
- 2. 钥句教材。

圣经课文

●一个神迹——瘸腿的得医治（徒三 1-11）

每日申初（下午 3 时）是犹太人到圣殿祷告的时候，他们必须经过圣殿的美门口。在那里常有一名生来瘸腿的人向路人求乞。有一天……

- 1. 他向路过的彼得和约翰行乞。
- 2. 彼得和约翰无分文可以施舍，却奉主的名叫这人起来行走。

课后检讨

教学提议
祈 祷

背诵金句

引起动机

- 1. 分享“能力（一）”第三期“能力日记页”栏；
- 2. 检查上周“下周准备”一栏的作业，按照上一课“附录”“下周教材”栏的分组提议分组，给他们 5 分钟的时间交换意见。

课文讲解

看图叙事：

请同学翻开“能力（一）”第四期“世界学行速成新纪录”栏，用 3 分钟的时间细读使徒行传三章 1 至 16 节，用自己的文字，加上想像，把图中人物要说的

- 他便立即站起来，走着、跳着、赞美神。
- 彼得声言他是靠神的大能行此神迹的。

●一篇讲章——神的大能（徒三 12-26）

彼得趁着群众好奇拥进圣殿时，便向他们传福音。他讲的每一句话都针对犹太的听众，大胆证明惟有神的大能才可以医好这瘸腿的人。正如彼得其他的讲章一样，这篇讲章可分为四部分：

- 讲述那应许的日子已经来到；
- 讲述基督的生、死和复活；
- 引用旧约经文以作证明；
- 劝民悔改。

●整体的见证——新造的人

在这个神迹中，出现了三类人：彼得和约翰、瘸腿的人和百姓。他们都不约而同地见证出“新造的人”的样式：

1. 彼得和约翰

他们所行的神迹和所讲论的话题，再一次证明了他们的生命确是经历过莫大的改变，以下是他们的一些特质：

- 不断从神支取能力：他俩并没有因多人在五旬节信主而高傲，仍旧虚心地一起按时参加祷告聚会，因为他们深信祷告是得能力的来源。
- 心里顺服圣灵的引导：彼得不再让自己的老我（冲动）操纵他那想做就去做的牛脾气；乃是时刻寻找圣灵的心意，对圣灵的感动和引导作出敏锐的回应——即时行神迹（徒三4-8）；趁机会向众人传福音。（徒三12）
- 说荣耀神的话：他俩郑重声明医好瘸腿的人绝非靠他们自己的能力和虔诚，他们将一切荣耀归给神。（徒三12、16）
- 生命表彰神的能力：他们的生命不再属自己，而是像活祭一样全献给神（徒三6）。这样，他们那有限的才干和力量，透过神的大能，便行出超乎人所想所求

话写出来。（左面资料只作参考用）

资料补充：

教师应该按照同学的程度，引用“附录”有关美门、所罗门廊下的资料补充解释。

讲述：

教师简略讲述彼得的讲章的主要内容。

报告：

请教师按照左面资料的编排次序，请每组派代表报告讨论结果[“能力（一）”第三期“下周准备”一栏]。报告完毕，教师可引用左面的资料补充，请同学把这些人物的反应填写在“能力（一）”第四期“剧中人的反应”栏内。

在讨论彼得和约翰时，教师可以预先把他们的四个特质写在四张纸条上，一边解释，一边拿出来给同学看（“教材”1）。

钥句教材：

报告及补充解释完毕，请同学把这神迹所包括的人物（彼得和约翰、瘸腿者、百姓）和地点（耶路撒冷）说出来，然后由教师写在钥句袋的三个小窗内。

的事，例如：

- 彼得的言语带着神的能力——他能奉主名吩咐瘸腿者起来行走（徒三6）；他能透过一篇讲道叫五千人信主。（徒四4）
- 彼得的手带着神的能力——他有信心伸出手来拉那卧病40多年的人，把他扶起来。（徒三7）

2. 瘸腿的人

这人生来瘸腿，至今已40多岁（徒四22），痊愈无望了。现在维持生计的唯一办法是每日依赖别人，把他抬到圣殿美门口行乞，希望可以得几个小钱买饼充饥（徒三2）。他只是向彼得和约翰行乞，却有意想不到的收获。

当彼得叫他起来行走时，他毅然相信了，伸出右手来。就在这短短的几秒钟之内，他变成了一个新造的人：身体、心灵均得着医治。现在，他可以像常人一般站起来，行走、跳跃（徒三7、8）；更在众人面前大声赞美神，见证神奇妙的作为；他还立即拉着彼得和约翰，进入圣殿去感谢神。从第四章的记载，我们更可以看到他与使徒同甘共苦，一起坐监，一起受审。

3. 百姓

任何人都可经过圣殿院子围墙内的所罗门廊下。当时，在那里的人、或到圣殿参加祷告会的、或路过的、或曾于数周前喊叫钉死主耶稣的……他们都熟悉这位行乞多年的瘸腿者，当中可能有些对这行乞者的苦况已经麻木了。这次，他们亲眼看见瘸腿者得医治，“满心希奇惊讶”（徒三10）。好奇心驱使他们随着彼得、约翰和瘸腿得医的人一起拥进圣殿，继续聆听彼得讲道。圣灵感动“聆听之人，有许多信的，男丁数目，约到五千。”（徒四4）这班新造的人纷纷见证所看见的，于是，在一日之内，连公会也要承认“凡住耶路撒冷的人都知道”（徒四16）这神迹。

●我们的回应——献作活祭

我们成为基督徒后，便成为新造的人，需要继续不断的弃绝以前的坏习惯，还要加上新的美德。我们一切的行动该受命于新的总司令——圣灵。我们有义务把自己所拥有的与人分享、事奉神，荣耀祂。你无需具备超人的才华，只要你留意四周的需要，然后求神指示你当如何帮

引发性问题：

- 你是否一个新造的人？
- 你的生命是否有“新造的人”的样式？

助别人，让圣灵引导你前进，你便会发觉神必赐你机会，加你能力去替祂工作。

活学活用

请同学用诚实的心回应“能力（一）”第四期“我的反应”一栏。

下周准备

把同学分成三个小组，分别研读和解答使徒其中一次被捉拿的经历。[详见“能力（一）”第四期“下周准备”栏。]

祈 祷

课后检讨

附 录

参考资料

1. **美门**（徒三2）
这殿门因用精工制造而得名，又称为尼加诺尔门(Nicanor Gate)，是位于外邦人的院和妇女院之间的入口处。（可参看圣经或有关书籍。）
2. **所罗门的廊下**（徒三11）
这是圣殿外院东边围墙内的一条走廊（约十23；徒三11，五12）。（可参看圣经或有关书籍。）

5. 重得自由

金 句

“基督释放了我们，叫我们得自由，所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭挟制。”（加五1）

目 的

1. 从使徒几次被捕、获释的经历中，探索他们能力的由来。
2. 帮助同学在他的弱点上得着自由，靠主而活。

教学准备

课题经文

徒四1-31，五12-42

圣经课文

彼得医治瘸腿者的神迹和他那感人的讲章确是叫犹太的宗教领袖深感不安。公会里的人不但没有负起宣讲神道的责任，反而一次又一次捉拿使徒，禁止他们传讲耶稣。使徒行传四、五章记载了三次有关使徒被捉拿的经历，现在让我们一起研读他们怎样对待使徒和使徒作了什么反应，从而探索他们的能力来源。

●第一次被捉拿（徒四 1-31）

彼得医治瘸腿的人，立即使五千人信主。这数字叫公会的人忧虑起来，他们……

1. 恼怒彼得传讲耶稣；
2. 不想彼得继续“煽动”百姓；
3. 嫉妒使徒对百姓的号召力；
4. 希奇他们能力的由来。

当晚他们急不及待地把彼得、约翰和已痊愈的瘸腿者关在监里，预备第二天审问他们。

次日，公会的人问彼得和约翰说：“你们用什么能力，奉谁的名，作这事呢？”（徒四7）彼得不慌不忙，他深信

课后检讨

教学提议

祈 祷

温 习

1. 背诵上周金句；
2. 检查作业。

课文讲解

讲解：

教师可引用左面资料作引言，然后参考“附录”有关公会的资料，向同学解释。

嗡嗡小组：

请教师依照上周“下周准备”的编排，请负责预备“第一次被捉拿”资料的一组同学派代表报告。教师可使用左面的资料作补充。

神会赐他智慧和教导他当说的话(太十16-20)。果然,圣灵充满他,叫他大胆指责他们的错误,彼得指出……

1. 公会的人把耶稣处死,却不能否定祂就是弥赛亚;
2. 即使撒都该人不信复活的道理,主确已从死里复活;
3. 使徒行神迹、善对答,都是靠从死里复活的基督的名;
4. 主才是唯一的拯救者。

公会的人听见彼得的话,更觉得权力受威胁,却不知该怎样对付他们,矛盾的原因在乎……

1. 他们不能否认眼前的神迹;
2. 这位平凡又未受过正统教育的彼得,竟能引经据典、对答如流,叫他们无话可说;
3. 百姓对这个神迹的热烈反应,叫他们难于下手处罚使徒,恐怕触怒了百姓。

于是,公会的人……

1. 恐吓他们;
2. 吩咐他们不可再传耶稣。

但使徒皆认为必须把所见所闻的事说出来,他们同心感谢赞美神,祈求神赐更大的胆量去传讲福音和行更多的神迹。

●第二次被捉拿(徒五12-25)

神答允使徒的祷告(徒五12-16),有更多人信主。公会的人更觉为难,他们对使徒的威吓起不了什么作用,他们满心忌恨,认为非禁止他们不可,于是再一次把使徒下在监里。

人算不如天算,谁也料不到精壮的守卫和紧锁的监房也关不住神的使徒。当天晚上,神差天使领他们出监,嘱咐他们继续在殿里传讲生命的道。

次日,公会的人济济一堂,正准备叫差役带使徒前来接受审讯,殊不知使徒已不在监中。天还未亮便已经开始在殿里讲道了。

●第三次被捉拿(徒五26-42)

于是,守殿官和差役把彼得和众使徒再次带到公会去。大祭司再次质问门徒为何不听警告,仍不停地传讲复活的耶稣。

神赐使徒不畏惧的心,他们仍坚持自己顺服神的立

由教师提供“附录”有关撒都该人的资料。

嗡嗡小组:

请负责“第二次被捉拿”的一组同学派代表报告,然后由教师补充。

嗡嗡小组:

请负责“第三次被捉拿”的一组同学报告,然后由教师补充。

场,指控公会的人是杀害耶稣的凶手,重申他们的能力乃复活主的见证。

公会的人更是恼怒,忍无可忍,恨不得杀死他们。但神掌管一切,叫有名望的教法师迦玛列挺身而出,禁止公会的人杀害使徒。他引用历史的事例,指出凡事自有神作主,就让时间来考验这些行动是否出乎神。大家都接纳他的意见了;于是,每个使徒被鞭打三十九下(申二十五3,林后十一24),公会的人希望皮肉的痛楚加上口头警告可以阻吓他们不再继续传福音。

使徒毫不丧胆,他们“心里欢喜,因被算是配为这名受辱”(徒五41)。他们内心对神的赞美有行动支持,“他们就每日在殿里、在家里,不住的教训人,传耶稣是基督。”(徒五42)。

●能力的彰显

在这三次获释的经历中,彼得和其他使徒不但肉身不再被困在监中,从他们的行为表现更可看见他们的生命已不再被奴隶(罪)的轭挟制,因神的能力已叫他们得着自由,能够彰显神的能力:

1. **医治的能力:**神的能力透过使徒的手,叫已经瘸腿40多年的人得着医治(徒四22);使徒行传五章12至16节也记载不少使徒广行医治的神迹。我们可以肯定地说这能力是祈求得来的(徒四29、30)。
2. **见证的能力:**使徒见证神的行动中许多地方值得我们效法:
 - a. 见证的能力是神应许的(太十16-20);
 - b. 见证的能力是祷告得来的(徒四29、30);
 - c. 见证的能力是圣灵赐的(徒四8),绝不被有限的学识限制(徒四13、14;林前四20);
 - d. 见证的行动是主吩咐的(徒五20);
 - e. 见证的行动是要把握时机的:不论在公会前(徒四5-12,五27)、在信徒中(徒四23)、在殿里(徒五21、42)、在家里(徒五42)、甚至每一天(徒五42)、天将亮的时候(徒五21),也要好好运用。
3. **不怕威吓的能力:**这能力并非与生俱来的,使徒的表现与福音书时代所见的有天渊之别!现在,他们显得一次比一次刚强:

教师提供“附录”有关迦玛列的资料。

活动:

把“能力(一)”第五期分派给同学,请他们翻开“能力的彰显”栏,请每组同学根据这栏的分类,从自己所负责的经文中找出彰显神能力的例证,然后一起讨论。

- a . 能力是从同心的祷告来的（徒四 29、30）;
 - b . 不但不被公会的人吓倒，反而叫他们无话可说（徒四 14，五 29）;
 - c . 压迫的力量越大，他们越大胆传福音（徒四 31，五 21、42）。
4. **赞美的能力**:使徒虽然遭受逼迫,但仍能心里欢喜,与众信徒同心赞美神。

● 总结

神需要我们作祂能力彰显的媒介。虽然我们的生命必有多方面的缺点，但若我们已经相信和接受耶稣为我们的救主，圣灵必定会居于我们的心里，引导我们行在神的旨意中;倘若我们愿意学习使徒,真心、同心的祷告，全能的主必能叫我们得着自由，彰显神的能力。

附录
参考资料

1. 公会

公会是犹太人宗教和民事的最高法庭（太五 22，二十六 59;徒四 15）。公会的主席是在职的大祭司，其他 70 位成员有大祭司、长老和文士。成员中多属撒都该人，小部分是法利赛人。

2. 撒都该人

这名称的来源不明，多认为是大卫和所罗门时代大祭司撒督的家属和后代。

在神学和道德上，他们自称是“保守派”，认为只有摩西五经才是正典。他们崇尚理智，反对超自然主义，不承认来生、灵魂、天使和诸灵的存在（徒二十三 8）。

在政治上，他们是“机会主义”者，只要能保持本身的声誉与影响力，他们就愿意与任何当权势力联合。所以，他们反对一切宗教和民族主义运动。

3. 迦玛列

他是法利赛人，也是公会成员的一份子。虽然法利赛人在公会里仅占少数，他却是个有名望的教法师，也是保罗未信主前的老师（徒二十二 3）。他这次的提议（徒五 33-40）获得大多数的撒都该人接纳，可见其影响力之大。

活动：

请同学依照“能力（一）”第五期“能力短缺，怎么办？”的习作指示去做。

请同学记录其他同学的决定，并在本周内为他们代祷。

课后检讨

6. 假冒为善

金 句

“神啊,求你鉴察我,知道我的心思;试炼我,知道我的意念。看在我里面有什么恶行没有,引导我走永生的道路。”（诗一三九 23、24）

目 的

帮助同学从亚拿尼亚和撒非喇假冒为善的例证中,检讨自己有哪些地方不蒙神喜悦，并立志靠神的能力克服它。

教学准备
课题经文

徒四 32 至五 11

参考经文

- 1. 彼前二 1-10, 雅三 17:在神的家中不容许信徒假冒为善;
- 2. 待一三九 1-12:神知道有关我们的一切;
- 3. 利十;书七;林后十一 30-33:神的公义。

教 材

搜集一些真假货色，让同学辨认，例如钱币、皮革、宝石、名厂货等。

圣经课文

公会的阻吓起不了作用，福音反而愈发广传了。撒但转而从教会内部着手，作破坏性的攻击。初期教会似乎仍很完美，教内的人，像一个大家庭，同心朝着一个共同的目标前进——见证那位复活的主耶稣。大家专心传福音，视产业为身外物。他们不分彼此，纷纷把自己的田产卖了，把得来的钱带到使徒那里，让使徒分配给需要的信徒。

路加在使徒行传四章 36 至五章 11 节记载了一个成功和一个失败的例子，供我们反省：

课后检讨

教学提议
诉 祷

温 习

与同学一起背诵上周金句。

引起动机

辨认真假：

教师把一些真假货色放在同学面前，让他们辨认哪些是真的，哪些是假的。告诉他们真假事物往往不易辨认。但是，对于分辨真假基督徒，使徒算得上是专家。

课文讲解

活动：

请一位同学朗读使徒行传四章 32 至 35 节，然后把同学分成两组，按“能力（一）”第六期“初期教会生活”栏的题目进行比赛。首先请他们回答前三题问题，然后看看哪一组能在 3 分钟内找出所有有关之形容词,找得较多或较快的一组得胜(如果可

●巴拿巴（徒四 36、37）

巴拿巴将自己的田地卖了，把钱带到使徒面前。在“能力（一）”第十二期，我们将会再次读到有关他的事迹。

●亚拿尼亚和撒非喇（徒五 1-11）

亚拿尼亚和撒非喇也同样将田地卖了，把钱带到使徒面前，但他们却被神惩罚，得到凄惨的收场，到底他们有什么地方出错呢？

亚拿尼亚和撒非喇夫妇大概见到巴拿巴和许多信徒将房屋卖掉，把钱放在使徒的脚前，得到众人的赞赏与尊重，他们便抱着人有我有，人云亦云的态度，作了一些类似的表面功夫。他们断想不到神对这罪的严厉。现将这事分析如下：

- 1. 二人合谋撒谎，撒谎是不对的（参徒五 1、2、8；箴六 16-19，十二 19）；
- 2. 二人同心合谋，显然并非一时的软弱，而是忽视圣灵的提醒；
- 3. 二人假冒为善，变卖田产的动机不纯正，他们并非为帮助人，乃希望讨教会的喜悦；
- 4. 二人以为可以欺骗人，却不知逃不过神的眼目（参民三十二 23；诗九十 8）。

●信徒的反应

在这些事尚未发生以前，也许有不少初信的信徒只见过神的慈爱和能力，但在这件事上，他们却可以一并看见神的公义和审判。圣经告诉我们：“全教会和听见这事的人，都甚惧怕”（徒五 11）。相信从那时开始，信徒对自己行事的动机会非常谨慎，因为他们体会神对“伪君子”的严厉。

每个人都有不敢直言的时刻。也许你也曾像亚拿尼亚和撒非喇一样，不敢违背大家的意思，于是只好戴上了假面具。

倘若我们希望生活有能力，不用戴着假面具，惟有神的能力才可以彻底帮助我们。你切勿忘记“能力（一）”第二期神给予我们的应许，常常让主的话藏在我们心中，这样才可以得胜。

能的话，请教师准备奖品）。

读经：

请一位同学朗读使徒行传四章 36、37 节。

活动：

请各同学默读使徒行传五章 1 至 11 节，依照以上分组名单，用 5 分钟时间讨论亚拿尼亚和撒非喇二人出错的地方。讨论完毕，两组轮流派代表报告他们发现的原因。教师可用左面的资料补充。其他同学记录在“能力（一）”第六期“错在什么地方？”栏内。

活动：

请同学完成“能力（一）”第六期“撒谎”栏。

读经：

请同学一起朗读诗篇一三九篇。

回应：

请同学按“能力（一）”第六期第一页检讨自己的生命，看看自己有什么地方是表里不一致的，请他们提出来，并愿意为主的缘故弃绝它。

祈 祷

- 1. 求神饶恕各人得罪了祂的地方；
- 2. 求神帮助各人承认自己的虚假，赐各人能力、勇气去作个表里一致的基督徒。

课后检讨

7. 生命何价

金句

“因我活着就是基督，我死了就有益处。”（腓一21）

目的

- 1. 让同学从司提反的一生中重估自己的人生观。
- 2. 听取其他基督徒对人生的看法。

教学准备

课题经文

徒六，七

参考经文

腓一21，三7-11:信徒的人生观。

教材

- 1. 制作六朵纸花，分别写上“圣经课文”栏“司提反的生命”其中的一个特点；另外用颜色纸剪一条小虫（在上面写着“性命危险”4个字）；一片乌云（上面写着“诽谤的话”几个字）和烈日（上面写着“石头”二字）。
- 2. 预备使徒行传地图（圈出古利奈、亚历山太、基利家、亚西亚几个地方）。
- 3. 预备一些见证资料：
 - a. 著名基督徒的见证；
 - b. 林伟雄的见证（见“附录”）；
 - c. 从一些近期宗教杂志、刊物中搜集一些让圣灵管理的人物见证。

圣经课文

●按立执事的两个原因（徒六1-6）

- 1. 讲希伯来话的基督徒被批评没有好好照顾教会内讲希利尼话（希腊文）的寡妇的需要；
- 2. 使徒以专心祷告传道为重，未能兼顾以上杂务。

课后检讨

教学提议

祈祷

温习

与同学一起背诵第一、二单元各课金句。

引起动机

请同学发表自己对生命的看法，把意见填写在“能力（一）”第七期第一页“我觉得……”内，然后一起讨论。

课文讲解

于是使徒叫众门徒来，经过拣选、按手和祷告，按立了七位执事。

●司提反的生命（徒六至七）

司提反是被拣选的七位执事之一。他是普通的信徒，但他有不少特点是值得我们学习追求的。

以下是司提反的六个特点，前三点可算是选执事的基本条件：

- 1. **“有好名声”**（徒六3）

他很得人心，声誉很好，为教内的人所欢迎，难怪不信者要收买人来捏造事实，说他诽谤摩西和神的话。
- 2. **“被圣灵充满”**（徒六3、5、10）

他蒙神喜悦。一位被圣灵充满的人，就是被圣灵管治的人，他所作的事，不但要与他的名声相称，也要合乎神的带领，蒙神喜悦。司提反把自己整个生命交托神，不再被自己有限的力量所限制。不管石头怎样飞来，不管人的反应如何，他只见神的荣耀和主耶稣。他临死时还原谅陷害他的人哩！
- 3. **“智慧充足”**（徒六3）

司提反面对的是一班来自四方八面的宗教领袖，他们都饱读诗书，似乎可以难倒司提反。他们认为信徒一定要在圣殿里敬拜神，但当他们指控司提反践踏圣所和律法时，司提反不慌不忙，靠着他平日所熟悉的圣经和神的能力答辩，像不久前彼得和约翰在公会前的情形一样。

司提反引用旧约的事例，指出神如何应许和保守带领亚伯拉罕、约瑟、摩西等，当时他们还未有圣殿，但却得神的喜悦。他指责以色列民不敬拜神，转而拜偶像，又逼迫神所差的先知，甚至拒绝神所差来的弥赛亚，把祂钉死。他们才是真正谤渎神的人。
- 4. **“大有信心”**（徒六5）

信心是神加给人的，若要有信心，必须首先相信神能供给所需，也要经过锻炼。当你有更多的锻炼，你便更能显出刚强，显出信心。司提反深信他的死是为主而死，所以他说：“求主耶稣接收我的灵魂。”
- 5. **“满得恩惠”**（徒六8）

别人诽谤他，他没有还击，更没有伸冤，只是关心别人，帮助别人。这与公会的人的态度相反：他们外表敬虔，内心却污秽，满心妒忌、虚伪、丑恶、吵闹、冲动，

活动：

预先把准备好的小虫、乌云、烈日（“教材”1）贴在壁报板或黑板适当的位置[参照“能力（一）”第七期“司提反的生命”]，分发六朵纸花（“教材”1）给六位同学，请他们从使徒行传六章3至15节找出司提反的特点，逐一报告。教师可按同学的程度增删左面的课文资料以作补充。每讲完一点，便把那一朵纸花钉在壁报板上或贴在黑板上。

试比较司提反的表现和圣灵果子（加五22、23）。

地图：

请教师把古利奈——西南、亚历山太——南、基利家、亚西亚——北指给同学看。

读经：

请同学一起读歌罗西书二章6节。

读经：

请同学一起读哥林多前书十三章。

没有等待正式的审判，便私下将司提反用石头打死。

6. “在民间行了大奇事和神迹”（徒六8）

他满有神的能力，成为神的一个活见证。他的能力甚至表露于面上：“好像天使的面貌”（徒六15）。

●美妙的人生

虽然诗人对人生的价值有不同的见解，我们不难分辨出哪一个生命才算是有价值的生命。就是在我们的四周，在我们居住的社会，也可以发现到。

别以为你需要具备超人的品质和能力才可活出一个美妙的人生，或者要有司提反的口才才可以为主作工。主耶稣需要的是平凡的你，当你乐于为祂而活时，圣灵必叫你更有智慧、更有信心、更有恩惠、更有能力、更有好的名声。

教师可以再次引用“能力（一）”第七期第1页的资料讲解。然后介绍有关生命见证的书籍或文章（“教材”3）。请同学把心得和这些见证的重点写在“见证篇”[见“能力（一）”第七期]上，作为日后参考。

活学活用

请同学回家按着“能力（一）”第七期“神用你和我”思想自己可以怎样被神用。

下周准备

详情见“附录”中的“下周教材”栏。

课后检讨

附录
本周教材

黄润秋

林伟雄给生命下了个新定义

一系列的病床隔窗排列在长走廊上，一张青白的脸贪婪地朝窗外望；我随着谢院牧踏进了“盼望房”的大门，不禁以奇异的目光上下打量了一番，心里咕噜问道：“多么古雅的病房啊，这就是林伟雄获得新生命的地方吗？”

伟雄被护士推向房门这边来，并向我示以一个柔柔的笑容，大概他已明白我的来意吧。一个生活在病床和轮椅上长达9年的瘫痪病人，身心所受的煎熬足以令他痛不欲生了，更何况曾经“求生不得，欲死不能”的林伟雄呢！究竟有什么动力驱使他去正视生命呢？是什么打消了他再次求死的意念呢？他，怎样活下去？这一连串的问题都是促使我不惜长途跋涉到来访问林伟雄的原因。

和煦的阳光透过树梢投射在图书馆与病房的夹缝间，我们的访问便在这个既温暖又诗意的地方进行。

“你是因什么病进入医院的？”我单刀直入的问。

“脊髓神经撞伤，弄至半身不遂，需要长期卧在病床上”伟雄脸上带着几分拘谨。原来9年前，他与三位朋友一同往水塘游泳，不料跳水时，头部触及塘底的石块，脊髓神经因而受伤，从此便终生残废，在轮椅上渡日。

伟雄的“雄图伟志”

真是万万料不到的悲剧呢！对于一个活生生的青年人来说，又怎能接受这个现实呢？我很想知道未受伤之前的伟雄，到底对人生抱何理想。

“自己曾经有过一个理想，就是：称霸黑社会，轰轰烈烈的闯个名堂来。”伟雄自嘲地笑着说。说出他从前的抱负。这种为人所不齿的、堕落的、没出息的想法，何以竟是伟雄的大志呢？我心里暗自犹疑着。

原来伟雄生长在一个贫苦的家庭，父母当小贩来维持他们六兄弟姊妹的生活。小学毕业以后，他再没有打算继续升学，就一心一意进入社会闯世界。学徒、跟车送货、汽车喷油、洋行见习生等工作他都做过，却始终摸不着自己应走的路。

“由于自己读书不成，做事高不成、低不就，终日只顾贪图享乐，甚至与黑社会份子混在一起，打斗、吸毒、玩女人等什么都干。”眼前架着近视眼镜、容貌敦厚的青年，竟向我剖白他昔日的不羁生活。

“利人利己”的死法？

去年4月，林伟雄曾要求人道毁灭，这个“不人道”之请当然被拒绝了。究竟是什么令他非死不可呢？

“受伤以后，眼见医院里面遭遇和自己相同的人多着呢，有些是上了一把年纪的，硬活上几年便死掉。这些人生存在这个世界上，不但对社会没有贡献，相反的，对人是一种负累，活着简直就是白费时间。”伟雄用低沉的语调道出他求死时的感受：“况且，我的病是再没有好转

的可能了，日后的生活，自己的前途等等问题都很渺茫。情绪自然很受影响，也时常因坏脾气与家人冲突起来。长此下去，大家都没意思，不如早日‘解决’算了。”

“干嘛你不自杀，而要求人道毁灭呢？是否要对法律作出控诉？”

“横竖都是死的，不如替其他病患者设想，给他们铺下一条路，先要求人道毁灭，或者可以改变法律；假若不行的话，自己也有计划自杀。”一直为前途筹算的伟雄，察觉到他的生命再没有意义的时候，也无奈地采取消极的态度去对抗那无法改变的现实，他终于选择了唯一可走的路——死亡。可是他绝望的背后隐伏着几许辛酸与挣扎，又有谁知晓？

绝望中的新出路

肉体上的痛苦虽然仍缠绕着伟雄，现在，他的心灵已获得真正的解脱，不再像从前那般愁眉苦脸，不再为前途焦虑，反而感觉人生充满希望、光明；究竟是什么改变了他？原来他找到了掌握自己生命的主——耶稣基督。这位创造天地万物的主宰给予伟雄对生命有崭新的意义。

“你是怎样认识宗教的？在接受了主之后有什么改变？”

“很奇妙的，”伟雄兴趣起来了，即使不能手舞足蹈，脸上泛起雀跃的神情却教人不得不倾听他奇妙的经历。“本来，一向都是妈妈照顾我的起居饮食，但不幸地，正当我要求人道毁灭的时间，她却要进医院治理白内障，我在家里便缺乏照顾，于是家人请求社会福利署安排送我入院。

“初进院时，对宗教毫无兴趣，怀疑神是否存在，祂是不是爱我们每一个人等。倘若祂爱我的话，为什么却要我遭遇不幸？但日子久了，发觉医院内的医生、护士和工作人员都很特别，他们比起其他医院的医务人员特别有爱心和忍耐，在他们的引导下，我认识了耶稣基督，并且清楚知道祂是拯救我生命的救主。渐渐的，祂与我的关系就如朋友般密切起来，从此体会到生命的真正意义是不拘于肉体的朽坏，要紧的是心灵上得到解脱、更新。我领悟到：假若我不是受伤残废的话，又怎能脱离以往败坏的生活？又怎能进入医院来呢？祂的安排真奇妙。”

“在你进入这医院以前，有没有接触过宗教？”

“十二、三岁的时候，在一次偶然的机会下，跟妹妹去一间教会学校，顽劣的我第一次碰上圣经，翻开一看，给里面密密麻麻的字吓怕了。”伟雄还是很孩子气的忆述儿时对宗教的误解。

自幼便害怕读书的伟雄，对书本缺乏兴趣，更何况是一部“讲道理”的圣经呢！今日的林伟雄不再以为圣经是一部谈高深道理的书，反而热心地阅读其他的属灵书籍和名人传记。

“信主以后，病况跟从前有什么分别呢？”

“病况是没多大改进，可是在适当的时间，神给予我莫大的支持，譬如从前因为常常用导尿管排小便的缘故，膀胱口附近便形成了一个小孔，以至每次插尿管的时候很容易会误插旁边的小孔。但很奇妙的，信了主以后，神总帮助我顺利地插进去，且给予我信心和勇气面对更大的困难。”

“可否谈一谈你接受洗礼，成为基督徒时的心情？”

“哗，很特别，就当 I 要求牧师给我洗礼那一刻，内心的焦虑、彷徨完全消失，心中充满的尽是平安和喜乐。其实，信主以后并非一帆风顺，许多时都会遇到困难和挑战，但每次胜过

之后，愈发觉与神更加亲近。”伟雄的手脚虽然颤抖着，脸上依然展露着希望和微笑。

生命的新定义

生活在规律化，起居有定的医院内，除了吃药、睡眠以外，伟雄每星期都跟一位医务行政人员温小姐学习圣经，他还有个心愿是进一步学习英文呢！

看见他轮椅上架放着的书本，我不禁好奇地想：伟雄为他的将来作好预备了吗？

“听说你曾经想用录音机录下自己的经历，找人替你写下来，是吗？”

“是的，我想神是要我向众人传讲基督的救恩，我要亲自见证祂的爱，为主发光。”伟雄肯定了自己前面应走的路。

（本文经许可转载自突破杂志第57期）

下周教材

1. 阅读报告：

从报章或杂志剪下七篇有关迷信的文章，分派给七位同学在本周内阅读，下星期作读书报告（其他同学则要在本周内熟读使徒行传八章1至25节）；

2. 购买或自制金句书签（数目是学生人数的11倍）。

8. 邪不能胜正

金句

“你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明。在你一切所行的事上，都要认定祂，祂必指引你的路。”（箴三 5、6）

目的

- 1. 警告同学防避邪术。
- 2. 鼓励同学认定神作他个人的生命引导者。

教学准备

课题经文

徒八1-25

参考经文

- 1. 申十七2-7; 赛四十七13、14: 神对邪术的警告;
- 2. 诗三十二8, 三十七3-5, 一一九105; 箴三5、6: 神是我们生命的引导者。

教材

- 1. 钥句教材: 纸张的编排次序如下:
 - a. 使徒行传一章8节;
 - b. 腓利、腓利、撒玛利亚。
- 2. 购买或自制书签（数目是学生人数的11倍），预备送给“能力（一）”第八期“20世纪的邪术”栏被访问的对象。

圣经课文

●欲罢不能（徒八 1-4）

直到目前，使徒传福音的主要地点仍是耶路撒冷——针对犹太人。原来司提反的殉道只是犹太人一连串对基督徒迫害的开始，他们料不到这些原本企图用来终止基督教活动的方法反促使福音更被广传。当时，信徒被

课后检讨

教学提议

祈祷

温习

与学生一起背诵上一课金句。然后请一两位同学分享他们决定怎样被神使用。

引起动机

分派今期学生课本，告诉同学，人往往对未来的事充满好奇，千方百计为要知道未来的事。请同学在“20世纪的邪术”一栏，列举人采用来预知未来的方法，问他们哪一种是“邪”的方法？哪些是“正”的方法？两者之间的分别又在哪里？

课文讲解

活动：

- 1. 钥句教材: 先让同学读出使徒行传八章1至4节，再让他们拿这段经文与使徒行传一章

逼离开耶路撒冷，往犹太和撒玛利亚暂避。他们每到一处地方，便把福音的种子播到那地方。

这几节经文概括了使徒行传八章至十二章的中心内容——福音被传到犹太和撒玛利亚。

●正邪相遇

- 1. 西门（徒八 5-13）
 - a. 他是行邪术的。
 - b. 他在撒玛利亚（见“附录”）已有深远的影响。
 - c. 撒玛利亚人对他所作的感到惊讶，都听从他的话。
 - d. 他妄自尊大，以致被称为“神的大能者”。
 - e. 他因听腓利讲道而信主，且受了洗。
 - f. 他希奇神在腓利身上彰显的大能力，比他的能力强。
 - g. 他常与腓利在一起。
- 2. 使徒往撒玛利亚去（徒八 14-17）
 - 在耶路撒冷的使徒派彼得、约翰往撒玛利亚的原因：
 - a. 听见在那里有多人信主。
 - b. 让撒玛利亚的信徒得圣灵。
- 3. 西门的罪（徒八 18-24）
 - 西门看见圣灵降临的情景，便拿钱给使徒，希望可以用钱“收买”神的能力：
 - a. 他看出使徒的能力比自己大。
 - b. 他羡慕（或许甚至嫉妒）使徒的能力。
 - c. 他起了贪婪的意念——希望自己拥有这能力。
 - d. 他希望得能力的动机不良——他或许希望将来对群众的号召力更大，希望更炫耀自己。
 - e. 他对属灵的事认识不深——以为钱是万能的，可以用来买此权柄。
 - f. 他当时心情苦恼——彼得指出他“正在苦胆之中，被罪恶捆绑”（23节）。
 - g. 他有懊悔的心，但却没有改过的行动——他希望彼得所说的不临到他身上，便求使徒为他祈求，但自己却没有祷告。

虽然圣经在其他地方再没有记载有关西门是否悔改归正，但有历史家记载，撒玛利亚行邪术的西门终于没有悔改，反成为异端的创始人。

8节的记载作一比较（“教材”1a, b），使他们见到传道范围的扩展。

- 2. 参阅地图（见“教材”2）。

其人其事：

请同学先阅读使徒行传八章5至13节的记载，然后把西门其人其事简述在“能力（一）”第八期“其人其事”栏中。

其人其事：

请同学继续阅读使徒行传八章18至24节，然后把西门的罪行记录在学生本“其人其事”栏内。最后由教师参照左面为你提供的资料补充。

●邪术决不可信

虽然我们不知道西门行邪术的方法，但我们可肯定这是撒但的工作，叫他被罪捆绑。在 21 世纪的今天，邪术仍旧大行其道，千奇百怪。我们切勿陷入它似是而非的诡计中。

●总结

神希望人全心倚靠祂，认定祂才是真正有资格引导我们的主。

活动：

1. 阅读报告
请上周编配负责阅读有关迷信资料的七位同学，逐一报告。
2. 写笔记
请其他同学一边聆听，一面把精要写在“能力（一）”第八期“20 世纪的邪术”栏中。
3. 最后，请一位同学读出“能力（一）”第八期节录自陈润棠牧师在破迷、辟邪、赶鬼一书对“占星学绝不可信”的意见。

总结：

1. “你愿倚靠那一股力量”[“能力（一）”第八期]
 - a . 翻阅这一栏“路标”所记载的经文。
 - b . 请一位同学朗读一位基督徒的见证。
2. “2 0 世纪的邪术”[“能力（一）”第八期]
 - a . 按照第二部分的指示，请同学在本周内访问 10 位朋友对这方面的反应，然后把自己的感想记下来。如果可能的话，请同学趁机向他们传福音。
 - b . 分派金句书签（每人 11 张）。请他们送给接受访问的朋友，另一张则留为己用。

下周准备

详情见“附录”“下周教材”栏。

祈 祷

课后检讨

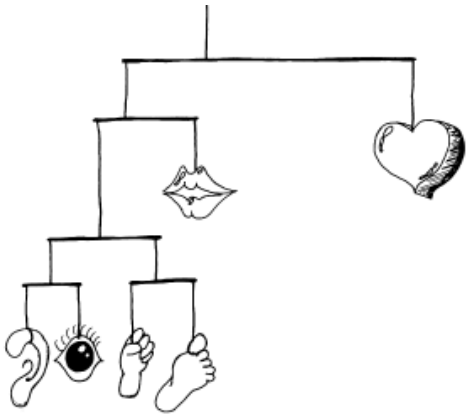
附 录
参考资料

撒玛利亚

撒玛利亚人不是全都是异邦人。他们是犹太人第一次被掳（主前 721 年）后，在以色列地的贫苦余民和外地移民通婚所生的子孙。他们的宗教信仰是由犹太教和外族宗教参杂而成的（王下十七；约四 20）。自以斯拉、尼希米复国后，他们便自成一国（尼四 1、2、7、8）。犹太人和撒玛利亚人素常结怨甚深，不多往来。例如，来往犹太地和加利利地的犹太人，情愿绕道约但河沿河东的道路而行。

下周教材

1. 把同学分为两组（若男女同学人数相近，可按性别分组），分配工作如下：
 - 请第一组（男同学组）同学在本周内熟读使徒行传八章 26 至 40 节的内容，预备下一课接受挑战。
 - 请第二组（女同学组）同学在本周内熟读使徒行传九章 36 至 43 节的内容，预备下一课接受挑战。
2. 制造风摆
按照“能力（一）”第九期“施手术”栏的身体各部位图画，放大画在厚卡纸上，剪出来，加线并加竹枝，制作身体部位的风摆。在风摆的每个部位后面写上一个事例，说明自己曾怎样使用这个部位见证神。



3. 依照上面的提示，用不同颜色厚卡纸印制（数目：学生人数加两套）身体各部位，以备下周使用。

9. 趁机事奉

金句

“趁着白日，我们必须作那差我来者的工。黑夜将到，就没有人能作工了。”（约九4）

目的

1. 让同学剖析腓利和多加把握机会见证主的事例。
2. 鼓励同学善用神的能力，用自己整个生命（口、心、耳、眼、手、脚）去见证神。

教学准备

课题经文

徒八26-40，九36-43

教材

1. 预备纸和笔给两组同学设计“问答比赛”的问题。
2. 犹太地图：
 - a. 在地图上用线连接腓利的宣教行程：耶路撒冷、撒玛利亚、往迦萨路上、亚锁都、该撒利亚。
 - b. 在地图上圈出约帕、吕大。
3. 钥句教材：在钥句教材内套上多张白纸。
4. 制作完成的风摆（见教员本第八课“附录”“下周教材”2）。
5. 制作风摆材料：预备（数目：学生人数加两套）身体各部位颜色卡纸图片（见教员本第八课“附录”“下周教材”3）。
 - a. 一套蓝色——讲解圣经课文第一点第三项时配合使用；
 - b. 一套红色——讲解圣经课文第二点时配合使用；
 - c. 每位同学一套（可用任何颜色卡纸）——总结课时时派发。
6. 近代非洲地图：圈出埃塞俄比亚正确地点。

课后检讨

教学提议

祈祷

温习

1. 念上课金句；
2. 请同学分享上周的访问结果和感受。询问他们有没有趁机传福音。

引起动机

问答比赛：

1. 派发纸和笔。两组同学分别用5分钟的时间，阅读对方上星期预读的经文（即第一组读使徒行传九章36至43节；第二组读使徒行传八章26至40节），并写下6题有关这段经文的问题，准备盘问对方。问题不宜太简单，务求叫对方哑口无言，但自己须能作圆满的答案。
2. 先由第二组发问，第一组作答，然后更换角色。比赛开始，任何人不得翻阅圣经，你也不可加插意见。

圣经课文

●到处作见证的腓利

1. 在耶路撒冷的腓利（徒六1-6）

腓利与司提反一样是被拣选的7位执事之一。他也是“大有信心、圣灵充满的人”。起初，他的责任是“管理饭食”和供应寡妇的需要，但他见证主的方式并不限于此。

2. 在撒玛利亚的腓利（徒八1-13）

司提反的死开始了教会一连串被逼害的事件。使徒行传八章3节记载：“扫罗却残害教会，进各人的家，拉着男女下在监里。”许多信徒因而分散到其他地方住，腓利却下到撒玛利亚，在那里传福音。

他“宣讲基督”（徒八5）、赶鬼、医病，叫不少人信耶稣，使徒行传八章12节记载：“连男带女就受了洗”。他的工作大有果效，甚至在耶路撒冷的彼得、约翰也亲临巡视，帮助那里的信徒领受圣灵。

3. 往迦萨路上的腓利（徒八26-39）

在这件事上，我们可以看到腓利整个人都十分顺服神。现试把这件事分析如下：

- a. 心的反应：

他一心顺服神的引导，当神的使者来叫他往南走，他便甘愿离开已有多人信主的撒玛利亚，到那似乎没有人住的旷野路上去。一路上，他仍顺服圣灵的引导（八29）。

原来神要他在路上遇见一位在埃提阿伯总管银库的太监（即现在的埃塞俄比亚的财政大臣）。这位太监专程到耶路撒冷敬拜神，现正在返国途中。这人极渴慕神，甚至在归国途中，仍读神的话——以赛亚书五十三章。

- b. 脚的反应：

腓利非常敏捷地回应神的命令。使徒行传八

3. 比赛过后，派发“能力（一）”第九期，从腓利、多加把握机会见证主的故事中可以略知比赛的成绩。你可以按问题质素、答案圆满和纯熟程度计分。

课文讲解

讲述：

教师只须略述1、2两点。

参看地图，找出撒玛利亚的位置。

发问：

还记得上星期我们读过腓利在撒玛利亚做了些什么工作吗？

施手术：

两组同学在问答比赛时对课文第一点第三项和第二点的内容，必定已经很纯熟，无须重复讲述。你可把“教材”5a, b, 派发给两组同学。请第一组继续负责分析腓利的事迹，第二组负责分析多加。按照“能力（一）”第九期“施手术”栏的指示，逐部分尝试“解剖”。把发掘到的事例，按其性质，分别写在适当的部位后面，讨论完毕，请每一组派代表报告，最后由教师补充。请同学把资料记录在学生本内。左边资料可供你参考，在适合时

章27节记载:“腓利**就**起身去了。”他没有等太监来找他,反而听从圣灵的指示“贴近那车**走**”为要赶急“跑到太监那里。”(八30)他的脚更愿停留下来,接受太监的邀请,登上马车,坐下来与太监谈道。

c. 耳的反应:

其实,腓利的脚还未停下来,耳朵已听见太监在读以赛亚书的声音。他留心聆听太监念这卷书,发现他还未明白所读的经文,更未认识耶稣基督。

d. 口的反应:

腓利**主动问**太监是否明白这卷书,更抓紧机会**开口**“对他传讲耶稣”(八35)。腓利有这样的表现,大概要靠平日熟读圣经的工夫。

e. 脚的反应:

当太监决定信主后,他立即与他到有水的地方“给他施洗”(八38)。

4. 继续宣讲福音的腓利(徒八39、40)

当腓利完成了神的使命后,主的灵把他提了去。后来有人在亚锁都(迦萨东北约32.2千米的地方)遇见他,他继续传道,直到该撒利亚。

●广行善事的多加(徒九36-43)

a. 心的反应:

多加是一位住在约帕的基督徒。她爱神,也真正关心别人的需要。她的爱感动了众信徒和寡妇的心,以致她患病死去时,许多人为她悲伤,不舍得她离去。他们派人到吕大去找彼得,希望彼得能叫多加从死里复活。

b. 眼的反应:

原来,她对人的爱不单在言语上。她实际注意到有需要的人——寡妇;有需要的地方——缺乏衣服;甚至是赈济的方法:例如衣服的种类和衣服的大小等。

c. 手的反应:

她更有一双忙碌的手,替她们量度身材、购买布匹、针线,并亲手替寡妇缝制衣服。可能她的手还不

选用。

迦萨:参看“附录”中“参考资料”。

埃赛俄比亚:参看近代非洲地图。

太监:参看“附录”中“参考资料”。

见证:

宣教士李文斯顿发觉非洲土人中自古相传的一件史实:“从前在北方有一位圣人,为全人类舍命。”可能与这位太监信主有关。

亚锁都、该撒利亚:参看地图和“附录”的“参考资料”。

约帕:参看地图和“附录”的“参考资料”。

请同学一起读提摩太前书五章10节。

限于缝制衣服哩!因为,圣经告诉我们:“他广行善事,多施赈济”(九36)。提摩太前书五章10节提供了几种她可能参与的善事:“……就如养育儿女、接待远人、洗圣徒的脚、救济遭难的人、竭力行各样善事。”

d. 耳的反应:

相信她也有一双聆听的耳朵,所以才知道行善的性质,才知道人家的需要——“里衣”。

e. 脚的反应:

虽然圣经没有明确的告诉我们有关她双脚的见证,但在她死后,从别人悲痛和替她奔跑的情况看来,相信她的脚必常替他们奔跑——跑到有需要得帮助的人和地方去:例如,跑去购买里衣、外衣所需用的布料等

圣经告诉我们:“只要有善行,这才与自称是敬神的女人相宜。”(提前二10)

当彼得来到他们那里时,听见有关多加的善行,眼见多加替她们缝制的里衣和外衣。于是,他请所有人离开他,独自留在房内祷告,他必定从祷告中得到圣灵的能力,成功地叫多加从死里复活。

众寡妇、信徒见到多加复活,高兴极了。圣经告诉我们:“这事传遍了约帕,就有许多人信了主”。(九42)

●总结

逼迫禁不住神儿女的见证。总括来说,本课谈论:

a. 腓利在耶路撒冷、撒玛利亚、迦萨的路上、亚锁都,直到该撒利亚传福音的经过(犹太全地和撒玛利亚);

b. 多加在约帕作见证的经过;

c. 彼得在吕大、约帕作见证的一些片段;

d. 约帕信徒见证神的经过;

e. 埃提阿伯太监向非洲人传福音的传说。

别以为每一个人都要像彼得,才可替主作见证。主需要彼得这样的人替他作大规模的大众布道事工,更需要不少像你和我这样的人在背后默默地替他作见证,就像腓利和多加一般。他们皆不敢放过机会,全力以赴去传福音。“王要回答说,我实在告诉你们,这些事你们既作在我这弟兄中一个最小的身上,就是作在我身上了。”(太二十五40)

请同学一起读提摩太前书二章10节。

钥句教材:

请学生在钥句教材的空白处填写适当的人物和地方。左边的资料可作填写内容的参考。

见证分享:

你可以运用制作完成的风摆,分享你曾用这些身体部位去见证主的事例。(见“教材”4)

家庭作业:

分派每人一套制造风摆的材料(“教材”5c),鼓励他们学效你的方法去做,每日思想一个

方法，用身体的其中一个部位
见证主。每天为此祈求。下周把
风摆带回来与同学分享。

诗歌：

如果课堂时间许可，可与
同学一起唱“求主管理”或“都
归耶稣”（“教材”6）。

下周准备

详情见“附录”中“下周教
材”栏。

祈 祷

课后检讨

附 录
参考资料

1. 迦萨

这是非利士的一个古城，距离地中海岸约3.22千米，在巴勒斯坦的极南端，也是往埃及
必经之路（参创十19；书十五47；士十六等）。

2. 亚锁都

这是位于迦萨东北大约32.2千米，也是非利士古旧的坚固城。在旧约历史中，曾在约书
亚的战役和非利士人将约柜抬进大衮庙等的事迹中提及。

3. 太监

根据摩西的律法，太监不得进耶和华的会（申二十三1）。埃提阿伯的太监到耶路撒冷拜
神，可见福音可能已传到非洲去。

4. 约帕

这是耶路撒冷西面的海港。所罗门建造圣殿时，自黎巴嫩运来的香柏木就在这里起卸；先
知约拿也在这里乘船逃避神。从使徒行传的记载，这地方就是多加和西门的家乡。直到现在，
这里仍有不少制皮革厂。

下周教材

请同学按“能力（一）”第九期“下周准备”栏的指示，在本周内完成“保罗回忆录”。

10. 判若两人

金 句

“耶稣说，我就是道路、真理、生命。若不借着我，没有人能到父那里去。”（约十四6）

目 的

- 1. 让同学比较信主前后的保罗。
- 2. 让同学认定相信主耶稣是唯一得救的途径。
- 3. 让同学分享得救的经历，并认识向人传福音的应有态度。

教学准备
课题经文

徒八1-4，九1-31

参考经文

- 1. 腓三4-6；加一13、14：未信主前的保罗；
- 2. 徒二十二1-21，二十六2-23：保罗信主的经历；
- 3. 林后十一21-30：信主后的保罗；
- 4. 约十四6；徒四12；箴十四12：耶稣是得救的唯一道路。

教 材

- 1. 与同学一起搜集一些教会弟兄姊妹或名人的得救见证事
例，编制成一本资料簿，让同学借阅。
- 2. 钥句教材：在钥句教材的封套内套上多张白纸。

圣经课文

●信主前的保罗——凶徒（徒八1-4，九1、2；
加一13、14）

保罗又名扫罗，享有几种身份：罗马公民、出生在希
腊文化城大数（见“附录”）、来自一个严谨的希伯来家
庭。所以，他熟悉亚兰文和希腊文。至于他能否运用拉
丁文，则没有明证。

课后检讨

教学提议
祈 祷

温 习

- 1. 背诵上周金句；
- 2. “风摆”心得和经历分享；
- 3. 分享他们认为腓利和多加对
时间的态度。

引起动机

把同学分为两组，按“能力
（一）”第十期“信主前后的保罗”
的指示写下圣经对他在热心、主
动、认真几方面的记载，以便在
教师讲解“圣经课文”第一和第
三大点时报告。

课文讲解

讲述：

简述保罗的背景资料。比
喻：在香港出生的香港人持有英
籍身份，但他们的父母却来自中
国不同的省县。

1. 他满有热忱：

他12岁便到耶路撒冷跟享负盛名的迦玛列学习（徒二十二3）。他自认比同龄的犹太人更长进、更热心事奉神（加一14；徒二十二3）。他以为遵行神的律法、尽量灭绝一切反对神律法的事（如基督教），便可讨神的喜悦。

2. 他为人积极主动：

他没有待人家告诉他怎样做，便主动地想尽办法去阻止基督徒传福音。

当人逼害司提反时，年青的他已替那些用石头打司提反的人看管衣裳（徒七58）。

他又“进各人的家，拉着男女下在监里”（徒八3）。

当信徒分散到各处时，他自荐去大马色把他们拘捕回来。

总之，他“极力逼迫残害神的教会”（加一13）。

3. 他的态度绝对认真：

扫罗绝无虚假。他曾见证说：“从前我自己以为应当多方攻击拿撒勒人耶稣的名”（徒二十六9）。

他认真的态度可见于他逼害基督徒的方式：

- a. 看管杀害司提反的人的衣服；
- b. 拉信徒下监里；
- c. 逼他们说褻渎的话；
- d. 口吐威吓凶杀的话；
- e. “他们被杀，我也出名定案”（徒二十六10）。

●大马色路上的保罗——信徒（徒九3-19，二十二1-21，二十六2-23）

谁也料不到神一直没有放过保罗，祂要装备他成为一位有热忱传福音的使徒。

保罗正行路往大马色（见“附录”），准备把基督徒捉回耶路撒冷。在正午的时候，他快到大马色，忽然有强光四面照着他。他仆倒在地，听见主的声音质问和吩咐他。惟独他自己明白神所说的是什么意思、旁人则莫名其妙。结果，他三日不能看，不吃不喝。旁人把他带进大马色去，神差亚拿尼亚来帮助他。

大数：参看地图和“附录”的“参考资料”。

报告：

以下请第一组同学报告保罗在信主前的表现。左边资料只供你参考和补充。

保罗回忆录：

请同学互相交换上周的功课——“保罗回忆录”[“能力”（一）第九期]，细心阅读，并写下个人的读后感。接着，由教师以左边的资料补充。

大马色：参看地图、“附录”的“参考资料”。

●信主后的保罗——使徒（徒九20-30，二十六13-23）

保罗是神所拣选向外邦人传道的使徒（徒九15，十二21，二十六17；罗十五16；加一16，二7、8；弗三1-7）。

1. 他满有热忱：

- a. 他信主后，立刻在各会堂宣传耶稣的福音；
- b. 他越发有神的能力；
- c. 他放胆传道；
- d. 他甚至有门徒（徒九25）。

2. 他为人积极主动：

- a. 他到大马色的各会堂，把福音传给敌挡基督的人；
- b. 他主动与耶路撒冷的基督徒结交；
- c. 他传福音地点：“先在大马色，后在耶路撒冷和犹太全地，以及外邦”（徒二十六20）。

3. 他的态度绝对认真：

- a. 他驳倒大马色的犹太人；
- b. 他明知人想杀他，仍继续传福音；
- c. 他虽迟迟未得信徒的信任，仍不丧志；
- d. 他认为自己“没有违背那从天上来的异象”（徒二十六19）。

●唯一的救法

综合保罗信主前后的资料：两者皆表现热忱、主动和认真；但两者对主的态度却有天渊之别——从频频逼害到热心传扬祂。

别以为人只要有热心、主动和积极的行动、认真的态度，便已足够，圣经告诉我们：“有一条路人以为正，至终成为死亡之路”（箴十四12）。

报告：

请第二组同学报告保罗信主后的表现。报告完毕，与同学一起翻阅经文。

背金句：

背诵本周金句。

事例：

在世界杯足球赛的历史中，有乌龙球员误把球射进对方的龙门内，替对方争取多1球的分数。谁敢说他不热心、不主动、不认真？只可惜方向错误了。强调惟在主里热心才能得到真正的满足。

请同学思想有没有亲友认

为一切的宗教都是劝人为善的，殊途而同归，不用相信耶稣。

见证：

请同学翻开“能力（一）”第十期“你凭什么持定主耶稣是唯一的救法？”请他们按照圣经，把耶稣和彼得的话抄出来。鼓励他们回家背诵这两段经文，以便在传福音时使用。请他们分享个人对这两段经文的感受。最后请一位同学分享他的得救见证。其他同学则在本星期内完成“我得救的见证”栏。

把“教材”3见证资料簿借给同学回家阅读。鼓励他们传福音并留意学生本内的注意事项。把有关传福音的书籍介绍给他们阅读（见“教材”2）。

下周准备

详情见“附录”的“下周教材”栏。

祈 祷

课后检讨

下周教材

分派同学每人一张10厘米×10厘米的图画纸，请他们设计下周“排除偏见”期的封面。他们可以参考、模仿、复印、创作……或用诗歌、词句、漫画、对话、格言……来表达“偏见”的意见。在设计以前，提醒他们参考使徒行传十章和十一章1至18节。

附 录
参考资料

1. 大数

它是基利家的首府，位于地中海的东北岸，是进入基利家山峡的陆路要冲点。它是希腊的文化城，大数的大学素以希腊哲学和医学驰名。

2. 大马色

大马色位于耶路撒冷以北241.5千米，即现今的大马士革。虽在叙利亚境内，然从哥林多后书十一章32节的记载，我们知道这城被亚哩达王手下的提督把守，想要捉拿保罗。城内有一条“直街”通往耶路撒冷，以当时交通情况来估计，从耶路撒冷往大马色大约需时6天（加一17）。

11. 排除偏见

金 句

“你们既称那不偏待人、按各人行为审判人的主为父,就当存敬畏的心,度你们在世寄居的日子。”（彼前一 17）

目 的

- 1. 认识神怎样帮助彼得和犹太基督徒明白自己存有偏见，并排除之。
- 2. 帮助同学把神不偏待人的属性，实践在日常生活中。

教学准备

课题经文

徒十，十一 1-18

参考经文

- 1. 罗一 16，十 13; 徒一 8: 神愿意世上每一个人都得救；
- 2. 弗二 11-22: 神定意外邦人得救。

教 材

- 1. 在地图上找出约帕、该撒利亚、耶路撒冷的位置。
- 2. 预备剪刀、胶水。
- 3. 把“圣经课文”第四大点“神爱世人”的 9 个要点预先写在 9 张纸条上，讲授时逐一把它贴在黑板上（请带备胶纸）。

课后检讨

教学提议

祈 祷

温 习

- 1. 与同学一起背诵上周金句；
- 2. 检查作业:“我得救的见证”，留心有多少同学还未信主，个别邀约他们讨论信仰问题；
- 3. 询问他们有没有向同学传福音，如果有的话，请他们分享自己的经历。

引起动机

- 1. 请同学与其他同学分享自己设计的封面，让大家评估最具心思的设计。请他们把自己的设计贴在本期“能力（一）”的封面上。
- 2. 讨论：

你可采用以下一些引发性问题：

 - 1. 什么是偏见？
 - 2. 偏见是怎样形成的？

圣经课文

●神的选民

偏见是人未知道全部真相，而作出片面、不公平的判断。人通常存有偏见而不自知。

一直以来，许多犹太人都以为继神与亚伯拉罕立约以后，只有受过割礼的犹太人才算是神的子民，其他则是外邦人，是神所弃绝、憎恶的。

他们认为外邦人是：

- a . 被轻视的；
- b . 在应许的诸约上是局外人；
- c . 没有指望地活在世上；
- d . 不属于神的家的。

从五旬节开始，使徒传福音的对象一直都是犹太人——当时他们不知这是偏见。原来神是一位不偏待人的神: 祂的恩典丰丰盛盛的赐给犹太人，也赐给外邦人（徒十 34、35）。过去，圣经记载外邦人归信神都只是一些个别性的事例; 但如今，神要透过两个异象排除彼得对外邦人的偏见：

1. 哥尼流见异象（徒十 1-8、24-33）

神首先向哥尼流显现。他是罗马的百夫长，驻守在该撒利亚（耶稣在世时经常出入此地，腓利也到过这里传福音）。他是外邦人，但很虔诚地敬拜犹太人的神，常常祷告（申初是祷告的时候）、献祭、到会堂聚会、多作赈济、甚至他的家人也受他影响，只是他仍未受割礼。今次神在异象中吩咐他去请彼得到来。

2. 彼得见异象（徒十 9-48）

在这些日子中，彼得正“周游四方”，视察各地犹太信徒归主的情形。自从他叫多加复活后，一直留在约帕城海边硝皮匠西门的家中暂住，因西门所操的行业常要接触死去的动物，故被犹太人称为不洁净。彼得在他的家居住，显然对旧约仪文已有较开放的看法，但从他见异象的事例看来他仍坚守不洁之物不可触摸、不可吃的规条。

- 3. 有没有所谓“好”的偏见？
- 4. 世上有没有不存偏见的人？
- 5. 人怎样才可以发现自己存有偏见？

课文讲解

讲述：

你可引用左面的资料简单讲述神的救赎计划。

参阅以弗所书二章 11 至 22 节。

参阅申命记十章 17 节; 罗马书二章 11 节; 以弗所书六章 9 节; 歌罗西书三章 25 节。

请一位同学把哥尼流所见的异象（徒十 1-8）读出来。

参国民数记十九章 11 至 13 节。

参阅利未记十一章。

神要借这个异象告诉他，不论什么人都不可看作俗而不洁净的，凡敬畏主行义的人都为主所悦纳。结果，彼得接受了哥尼流的邀请到他家去，传讲耶稣。

●神爱世人

路加非常重视这个史实，曾先后三次记载在本书内（徒十，十一，十五章），因为这是基督教发展史新的一页——向外邦人传扬福音。

从以上两个异象中，我们可以发掘到神几个宝贵的应许，应用在我们日常生活中：

- a. **你若愿意亲近神，神必与你亲近**：哥尼流和彼得两人皆有寻求神的心意，他们分别求告神，神便巧妙地把自已的心意显示给他们看。
- b. **你可借祷告与神交往**：祷告不但是人向神发出的呼声，更是神指示人的途径之一。
- c. **神察看你的内心**：神知道人真正的需要与缺乏——祂知道哥尼流的真正需要是接受耶稣作救主。

祂要彼得明白自己爱世人，愿意拯救世人的计划，故非排除他对外邦人的偏见不可。
- d. **神可以透过不同的方法去校正人的偏见**：虽然哥尼流和彼得同是借超自然的幻觉得到启示，但祂只一次向哥尼流清楚直接的说明祂的命令；而对待彼得这个根深蒂固的偏见，则三次采用抽象的比喻向他显示，好叫他认真的去思想。
- e. **神愿意透过肢体成全祂的工作**：神不单用祂的“使者”、“声音”，也感动人去替祂作工——祂感动彼得去向哥尼流一家传福音；也感动哥尼流，叫他信主的经历帮助彼得排除对外邦人信主的偏见。
- f. **神是时间的最好安排者**：哥尼流和彼得见异象发生在信徒分散于各地传福音以后，彼得在约帕硝皮匠西门家中暂住期间绝非偶然。

约帕和该撒利亚相距只有一日的路程。神先给哥尼流见异象，叫他的差役快到约帕时，才让彼得见异象。在差役往返的4天路程中，哥尼流有足够的时间去邀请亲友来，预备他们的心听从神的道。彼得更可利用在路上的时间思想神的用意。

- g. **神的启示仍须配合人的听命**：他俩没有违背从天上来的异象，也没有消灭圣灵的感动，立即采取行动。

请一位同学把彼得所见的异象（徒十9-16）读出来。

在这一部分，同学可一边听，一边把重点写在今期“能力（一）”的世界地图上。而你则一边讲，一边把重点纸条（见“教材”3）张贴在黑板上。

- h. **圣灵的能力是神同在的明证**：这次“外邦人的五旬节”印证了神接纳外邦人。先前在五旬节，一班已经受了洗的信徒领受了圣灵；但如今，哥尼流等则因领受了圣灵，彼得才为他们施洗（徒十44-48）。（假如神没有以圣灵来表明自己悦纳他们，彼得可能迟延不敢替他们施洗哩！）
- i. **圣灵改变你的偏见**：圣灵不但叫哥尼流认识救主，也叫彼得不能“拦阻神”（徒十一17）。他禁不住要说：“谁能禁止用水给他们施洗呢？”（徒十47）

圣灵的降临更改变了耶路撒冷犹太信徒的态度。他们满以为彼得与外邦人同流合污，想“和他争辩”（徒十一2），但当他们听见彼得见证圣灵的工作时，他们转为“只归荣耀与神……”（徒十一18），明白神对全世界的人的拯救计划。

●结语

可惜，21世纪的今日仍有偏见存在。其实，神不断告诉信徒祂不偏待人的态度，也希望信徒用祂的爱去爱与自己不同的人。

同学完成今期“能力（一）”中的“行动敏捷”栏的习作（如果课堂时间不足，可请同学回家填写）。答案在本期“附录”栏。

角色扮演：

请同学依照“能力（一）”第十一期“角色扮演”栏的指示，选择其中一个事例，凭自己的想像，把答案写出来，然后与其他同学分享。

如果有时间的话，可请同学举出一些他们日常生活中可能存在的偏见，鼓励他们尝试学效彼得的榜样，顺服圣灵的带领，以神给我们的原则和爱，坦诚与人相处，不存有偏见。

作业

提醒同学回家念熟本周金句，并完成学生本内的“我的祷文”。

祈 祷

课后检讨

活动：

讨论左面的重点时，可请

附录

“行动敏捷” 的答案[“能力（一）” 第十一期]

一、哥尼流见异象后的反应：

- 1. 他“叫” 人来（7 节）。
- 2. 他向差役“述说” 见异象的经过（8 节）。
- 3. 他“打发” 他们起行（8 节）。
- 4. 他耐心“等候” 彼得到来（24 节）。
- 5. 他到处“请” 亲友来（24 节）。
- 6. 当彼得来到时，他亲自“迎接” 彼得（25 节）。
- 7. 他再一次把异象“说” 给彼得听（30 节）。
- 8. 他感激彼得的光临（33 节）。
- 9. 他预备好听者的心（33 节）。
- 10. 听道时，他与家人同受圣灵的感动（44 节）。
- 11. 他们都接受洗礼（48 节）。
- 12. 他“请” 彼得多留几天（48 节），大概想继续听彼得的讲解。

二、彼得见异象后的反应：

- 1. 最初，他认为“不可” 吃不洁之物（14 节）。
- 2. 不久，他却“猜疑” 为何神会这样吩咐他（17 节）。
- 3. 他继续“思想” 其含意（19 节）。
- 4. 他听从圣灵的吩咐，“起来，下去” 见人客（20 节）。
- 5. 他“请他们进去，住了一宿”（23 节）。
- 6. 次日，他与哥尼流的差役一起动身“同去”（23 节）。
- 7. 他“进” 入外邦人的家里（25 节）。
- 8. 他不接受哥尼流的跪拜（26 节），绝不把荣耀归己。
- 9. 他向哥尼流解释到来之因（28、29 节）。
- 10. 他询问、聆听有关哥尼流找他的原因（29 节）。
- 11. 他向哥尼流一家传福音（34 至 43 节）。
- 12. 他见证圣灵的运行（45 节）。
- 13. 他替哥尼流与亲友施洗（47 节）。
- 14. 他稍留哥尼流家中住（48 节）。
- 15. 他详细向耶路撒冷犹太信徒解释此举（徒十一 1-18）。

12. 乐于辅助

金句

“我们在一切患难中，祂就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰，去安慰那遭各样患难的人”（林后一 4）

目的

- 1. 让同学从巴拿巴的逸事，找出他乐于助人的美德。
- 2. 让同学自己思想、提议可以辅助别人的方法。

教学准备
课题经文

徒十一 19-30

参考经文

- 1. 徒四 36、37，九 26-29，十五；林前九 6：巴拿巴的其他事迹；
- 2. 腓二 1、2：在主里同心；
- 3. 太六 33；林前十 31；罗十二 1、2：让主居首位。

教材

- 1. 四把扇子
 - a . 可购买 4 把白色折扇，或剪出 4 张扇形的卡纸；
 - b . 在扇面上书写：
 - ①第一把扇子：
 - 正面：变卖田地、慷慨解囊（徒四 32-37）
 - 背面：1. 为要帮助谁？
 - 2. 为何这样做？
 - 3. 如何进行？
 - ②第二把扇子：
 - 正面：人格担保初信的保罗（徒九 26-29）
 - 背面：1. 为何无人肯接纳保罗？
 - 2. 倘若保罗是骗子，他可能面对什么危险？
 - 3. 如何进行？

课后检讨

教学提议
祈祷

温习

检查上周作业。

引起动机

少年人往往喜欢替人起绰号，而绰号的起源本与人的姓名字音相近，但后来多用来形容某人的某种特征。

问题：

- 1. 试想出某些同学的绰号。
 - 2. 为何绰号多用来取笑他人？
 - 3. 你能否想出一些有赞赏意思的绰号？
- 今天课文的主人翁也有一个绰号，甚而圣经记载有关他的事迹时，都这样称呼他（参阅徒四 36）。

- ③第三把扇子：
正面：支持安提阿信主的外邦人（徒十一19-24）
背面：1. 为何到安提阿去？
2. 参阅使徒行传十一章1、2、18节，联想这些经文与这事的关系。
- ④第四把扇子：
正面：发掘保罗，栽培同工（徒十一25-30）
背面：1. 为何要找保罗？
2. 到哪里找？
3. 试想像他们合作的情况。
2. 使徒行传地图：本课涉及的地方有耶路撒冷、居比路、安提阿、大数。

圣经课文

巴拿巴是居比路出生的利未人，是初期教会的信徒。他原来的名字叫约瑟，但使徒却称他“巴拿巴”。巴拿巴是善于劝导、鼓励、安慰、辅助的意思。圣经还告诉我们：“这巴拿巴原是个好人，被圣灵充满，大有信心。”（徒十一24）

●变卖田地，慷慨解囊（徒四32-37）

巴拿巴信主以后，常与信徒在一起。他们凡物公用，人人都把自己的产业卖了，且把得来的金钱交给使徒，让他们分配在适合的事工上，绝无自私、利己的想法。

●人格担保初信的保罗（徒九26-29）

他敢作敢为，具备圣灵的慧眼看出保罗的确真心悔改，相信保罗得救的见证。他毫无禁忌地接待他——我们须注意他是唯一肯接待他的人。大概其他的人都恐怕这是保罗故意设下的陷阱，为要捉拿他们。若其他人的推测是真的话，他必首当其冲。

虽然别人都不肯接纳保罗，但他却为保罗奔跑，把

课文讲解

讲述：

你可引用左边的资料介绍巴拿巴的背景。

分组：

把同学分成4组，每组拿一把扇子（见“教材”1）。请他们用5分钟找寻扇子背面的问题答案，然后逐一作出报告。左边资料只供你参考。报告时其他同学可把心得记在“能力（一）”第十二期“在巴拿巴的一生中……”适当的扇子内。

报告：

请手持第一把扇子的一组同学报告结果，然后由教师引用左面提供的资料补充。

报告：

请手持第二把扇子的同学报告，然后由教师补充。

他带到使徒那里，且替他说话，述说他的得救经历，直至使徒接纳他为止。

●支持安提阿信主的外邦人（徒十一19-24）

当时，居比路和古利奈的犹太信徒在安提阿一带向希利尼人传福音，有许多外邦人信主。

从使徒行传八章至十一章18节的记载，犹太基督徒刚刚解除了对外邦信徒的偏见。这次在安提阿又有外邦人信主，他们要知道实情，便派巴拿巴到安提阿视察当地的情形。

巴拿巴到了那里，没有怀疑他们的工作，也没有禁止他们，“他到了那里，看见神所赐的恩就欢喜，劝勉众人，立定心志，恒久靠主”（徒十一23）。他甚至留在那里帮助他们。“于是有许多人归服了主”（徒十一24）。后来，安提阿教会的信徒更筹款帮助耶路撒冷的弟兄，加强了两者的关系。

●发掘保罗，栽培同工（徒十一25-30）

由于安提阿教会多人信主，需要事奉主的同工。当时，保罗在大数默默工作已有大约五年的时间，巴拿巴亲自到大数找扫罗，带他到安提阿去。他们一起在安提阿工作有一年的时间，相信他给保罗不少属灵的教导。他们一起与信徒聚集，教训信徒。

从这时开始，教会的福音基地从耶路撒冷迁到安提阿；而福音的对象从犹太人转向外邦人；信徒的名称则由门徒改为基督徒。

不久，巴拿巴和保罗的工作产生了果效，安提阿教会成立了；当地的基督徒甚至筹了款项，托他们带回耶路撒冷，帮助当地的基督徒渡过饥荒（徒十一30）。

这事以后，他们继续一起到远处作宣教的工作。不久，圣经的作者把他们的姓名排列次序由“巴拿巴和扫罗”改为“保罗和巴拿巴”——可见保罗的才华渐渐发挥出来。他俩合作了一段时期。后因对使用马可的意见不同而分手（徒十五37-40）。但巴拿巴仍继续辅助马可，以致马可的生命有所改变，终被保罗接纳。保罗一直称巴拿巴为他的同工。

报告：

请手持第三把扇子的同学报告，然后由教师补充。

安提阿：参阅地图及“附录”“参考资料”。

报告：

请手持第四把扇子的同学报告，然后由教师补充。

参阅提摩太后书四章11节。

● 总结

巴拿巴对保罗从没有偏见。他常像导师般帮助保罗。虽然，我们还未有资格当专业性的导师或辅导者，但神希望我们可以像巴拿巴一般做别人的辅助者，劝戒人、安慰人，把别人建立起来，鼓励他、支持他、帮助他。

温习：

背诵上周金句——巴拿巴行事的原则。

回应

请同学回家参读哥林多后书一章3、4节；腓立比书二章1、2节，并背诵本周金句。

在“能力（一）”第十二期“在我一生中……”栏内反省回顾。

下周准备

详情见“附录”“下周教材”栏。

祈 祷

课后检讨

附 录
参考资料

安提阿

安提阿是叙利亚的首都，建于公元前3世纪。在使徒行传时期，被誉为罗马帝国第三都市（仅次于罗马和亚历山太）。它是交通和文化中心、初期基督教教会的发源地、信徒被称为基督徒的起源地、巴拿巴训练保罗的地方、发动救济耶路撒冷饥荒的地方、保罗三次布道旅程的起点。

下周教材

编制广播剧比赛

把同学分为约五人小组。每组分派一盒录音带。请同学在本周利用课余时间，首先熟读使徒行传十二章，根据学生本“能力（一）”第十二期“看图编剧”的漫画提示，制成有关的录音广播剧。如果可能的话，鼓励他们加音响效果。

下星期上主日学课时，邀请牧师、主日学校长、视听教材部部长等来作评判。

你可以联络视听教材部，让冠军作品存放在那里供人租借。

13. 胜过焦虑

金 句

“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。”（腓四6、7）

目 的

- 1. 让同学见证神的能力足以拯救彼得出囚。
- 2. 鼓励同学信靠神的大能去胜过一切焦虑。

教学准备

课题经文

徒十二

参考经文

- 1. 太六25-34:无须忧虑；
- 2. 腓四6、7;来十一6:信靠神。

教 材

广播剧比赛材料：

- a. 复印“看图编剧”漫画[“能力（一）”第十一期]，每位评判一份；
- b. 准备感谢卡，每位评判一张；
- c. 录音机；
- d. 为评判团预备桌椅；
- e. 为评判团预备纸和笔。

圣经课文

● 希律亚基帕一世

希律亚基帕一世来自一个十分凶狠的家族。他的祖父希律大帝曾下令把伯利恒城所有两岁以下的男婴杀尽（太二16-18）。他的叔叔希律安提帕斩了施洗约翰的头（太十四1-12）。

希律亚基帕一世是犹太的王，他见到犹太人喜欢他逼害基督徒，便捉拿彼得，计划把他处死。

课后检讨

教学提议

广播剧编制比赛

- 1. 招呼评判团到班内；
- 2. 祈祷
- 3. 介绍评判团成员和参赛学生的组别；
- 4. 广播剧作品比赛和评估；
- 5. 致送谢卡给评判团及颁奖给得奖组别；
- 6. 得奖作品移交视听教材部门；
- 7. 评判团可先离去。同学继续讨论课文。

课文讲解

讲述：

同学借上面的比赛，对使徒行传十二章应已有一个颇全面的认识，所以教师只须引用左面的资料略作补充。

或许他曾听过天使拯救彼得出囚的事，所以他特别提高警觉，调派四班兵丁，每班四人，看守彼得。不过，再森严的保安也敌不过创造宇宙的神，祂差天使把彼得救了。翌日，希律知道彼得脱险，竟把看守的兵丁处死。

后来，他搬到该撒利亚居住。使徒行传十二章20至23节记载了他可怕的收场。

●你拥有胜过焦虑的应许

彼得全心投靠神。他必定深深记得神曾对门徒所说的应许，难怪他坐监的时候，一点不焦虑，可以安然入睡。

人内心的焦虑往往可以从外面的一些表征看出来。

每一个年龄阶段都有不同的焦虑，青少年也不例外。人似乎逃不过焦虑，但神加给彼得的能力也必同样加给属于祂的人。

从圣经的角度看来，焦虑是罪。为要胜过它，我们须要认识焦虑的起因，并信靠神（腓四6、7；来十一6），把自己的重担卸给神，学习祷告，学习知足。当彼得被囚时，教会有好些人聚集切切的为他祈求神（徒十二5、12），好使他能化焦虑、悲伤为力量。

引发性问题：

1. 倘若你是彼得，你睡得着吗？
2. 你在狱中会想些什么？
3. 你会感到焦虑吗？
4. 你会祷告吗？

读经：

参阅马可福音十三章11至13节；路加福音二十一章14、15节。

活动：

请同学细阅学生本“能力（一）”第十三期“当我焦虑时，我会……”一栏的文章，把自己通常有的表征圈出来。

活动：

请同学翻开学生本“我的焦虑”一栏，把自己的焦虑写出来。

请教师参看“附录”“罪魁祸首——圣经怎样看焦虑”和“消忧良方”一文，然后参阅经文：腓立比书四章6、7节；希伯来书十一章6节。

结论：

请同学就他平日认识的消

除焦虑良方与本课的提议（参“附录”），以笔记形式在学生本“我的焦虑”栏，“我对付焦虑的方法：”一项，写出自己的结论。

提议他们细读学生本内“飞鸟与百合花”一文，与其他同学分享。

话别

邀请同学继续回来，一起研读本课程的下半部“靠圣灵得力（二）”。

最后请他们填写学生本内的意见书——“寄给教师的信”，下周回来交给教师。

课后检讨

附 录

参考资料

罪魁祸首——圣经怎样看焦虑

心理学为我们解释好些行为现象，又提供了某些解决问题和改变行为的方法。毕竟，心理学有它的范畴和限制，构成人的行为的因素有另外的一面，是心理学所不能接触的，正如焦虑这问题，心理学只能描述焦虑产生的过程，却未能了解它的根源。

焦虑的根源是人与造物主的隔绝

亚当的背叛

人与造物主的隔绝始于亚当对神的背叛，圣经称这背叛为罪，亚当吃了神所吩咐不可吃的禁果后，进入了恐惧与焦虑的境况。

“天起了凉风，耶和华神在园中行走，那人和他妻子听见神的声音，就藏在园里的树木中，躲避耶和华神的面。耶和华神呼唤那人，对他说，你在哪里，他说，我在园中听见你的声音，我就害怕，因为我赤身露体，我便藏了。”（创世记三章8至10节）

亚当的焦虑是很自然的，因为他知道公义的神必审判他所犯的罪。神曾明明的告诉亚当，吃的日子他必定死。这个刑罚在亚当犯罪后果然临到；亚当此时此地的反应，是对审判的恐惧引致内心的焦虑。

其次，亚当的背叛也带来人际关系的破裂。从那时起，亚当不再爱他的妻子了，他很自私地把吃禁果的责任推到夏娃身上；可以想像，从那时起，夏娃对她丈夫的敬爱也自然地大打

折扣。人类第一对夫妻的关系破裂，意味着以后许多家庭出现问题，也自然带来许多的焦虑。这是人际关系破裂所引致的焦虑。

最后，亚当的背叛也带来神具体的审判。首先，世界因亚当犯罪的缘故受了咒诅；这咒诅就是一切天灾的起源。这个原来和谐的世界从此有旱灾、水灾、风灾、蝗灾、火山、地震、山崩、海啸等不和谐现象，加上这些天灾常常突然而来，人类因此产生极大的焦虑。其次，神把死亡带给全人类。从此以后，疾病、痛苦、死亡，天天威胁着人的生命，许多焦虑也因之而起。

人类的真相

亚当的罪为他的后代带来无穷的祸患和无尽的焦虑。无可否认，今天的世界，是一个躲避神的世界；人际关系的破裂也很明显、无论是个人与个人之间、家庭成员之员、国与国之间，存在着许多对立与矛盾；此外，天灾与死亡比以往任何时代更严重的威胁着人类。这些都是亚当的罪所带来的毒害。

然而圣经也说：“人人都犯了罪。”今天我们的许多焦虑，也是由于自己的罪所致。许多焦虑是人为的，比方是人的自私、贪心、仇恨、恶毒、嫉妒、骄傲、不义等等，带来许多人际间的冲突，令人焦虑的事也因此多起来。此外，人与这位创造生命、创造和谐、丰富而慈爱的神隔绝，人生失去意义，没有安全感，没有把握，焦虑也由此而起。

焦虑是罪

焦虑源出于罪，本身也是一种罪。许多时候，人的焦虑都是因为骄傲、不信和失却人生意义而起，而这些态度正是圣经中论到罪的一般表现。

骄傲——许多的焦虑，是怕自己比不上他人，或是在别人面前有失。这是不能面对自己的心态；其实每一个人都有弱点与限度，若是为了怕失败或是显得不如他人而产生焦虑，是一种自高骄傲的表现。

不信——宇宙的创造主是全能、公义、慈爱的；按照常理，受造的人应该依靠祂而生活，将一生的前途委托予祂才是，可是人的反叛性却使他企图自己管理控制自己一生，然而人始终是人，一方面他对未来的事没有把握，他对周围的环境也常常不能控制，恐惧与焦虑便由此起；另一方面由于他对这位全知全能、慈爱丰富的神缺乏信心，他的一生注定在焦虑不安中渡过。

失却人生意义——人被神所造，也是为神而造。换句话说，人被造的目的是要显出造物主的荣耀和公义。耶稣基督在圣经中有一句话这样说：“所以不要忧虑，说，吃什么、喝什么、穿什么……你们要先求祂的国和祂的义，这些东西都要加给你们了。”（马太福音六章31、33节）今天的人，为衣食住行所需而焦虑，这是失却人生意义的表现；人若先求神的荣耀和公义，他不用焦虑，因为他所需要的一切，神是会全然供给他的。

焦虑是警号、胜过焦虑是恩典

假如你的生活充满焦虑，你应当面对这个警号。这个警号告诉你，你必须与造物主和好。祂已经差遣祂的独生子耶稣基督，身钉十字架，除去人与神之间的阻隔，这份礼物你可以凭信心来接受。接受基督是根治焦虑的第一步，也是最重要的一步。其次，你一生也要常常面对焦虑

的攻击，这攻击必须以谦卑的态度、信靠神的心、积极地活出人生真正意义等方法来胜过，天天的胜过。这得胜当然是恩典，因为没有人凭自己的力量可以胜过焦虑。

消忧良方

要对付这时代的第一号敌人——焦虑，人人都应学习一些板斧，以资招架……

我们可否全无忧虑？

试想一个人过马路，看见汽车直冲过来，也不紧张走避，后果会怎样？毕业试迫在眉睫，你会投闲置散、哼着歌儿四处游玩吗？

紧张和焦虑，基本上是人体构造中的一种本能反应。当我们的安全、幸福或健康受到外界事物威胁时，这种自卫性的反应便会像警告讯号，透过神经系统传到大脑，使我们立刻有所警惕，采取适当行动应付危机。

忧虑有时也是生活中的一点调剂。没有担忧过，那来经历困难过去后的那种释放和舒畅。所以有时我们甚至故意找寻紧张刺激——游乐场的惊险玩竟儿、恐惧离奇的电影、扣人心弦的刺激比赛，不就是能够引起我们的紧张，给予我们快感吗？

很明显，适度的忧虑或紧张情绪对我们有益无损。但我们必须消除那些不必要或过份的焦虑，使日常生活不致受到影响。

反求诸己

焦虑的产生往往直接或间接与外界的事物有关。但某一个环境是否会引起焦虑，则视乎我们以往在类似情况下的经验，我们一贯的个性、及对该环境里事物的看法。消除焦虑，改变环境或者会有一些效用，可惜环境通常不易改变，例如要改变嘈吵的居住环境是不容易的。况且，有些情况我们必要面对，不能逃避，如考试、生病等。较积极有效的方法，倒不如从自己着手，在可能范围内改善自己的生活方式和态度，以增强自己对环境的反应能力。

寻根究底

处理焦虑的第一步，是先找出我们到底为什么焦虑。我们很容易把时间空间上最接近我们的外在因素当作焦虑的来源，这可能是对的，但有时焦虑的来源并非直接和明显的。见到家里一团糟，你烦躁不堪，发了一顿脾气，但细想一下，平日家里也不见得怎样整洁，不过因你最近工作压力大，心情不好，回家便找些理由发泄罢了。又或是你在热闹的场所感觉局促不安，焦虑非常，你认为是那些吵闹气氛吓怕你，但可能你的焦虑是由于你缺乏自信心，觉得自己不善辞令，不敢与人交谈，若是如此，你焦虑的真正根源不在热闹的场所，而在你的个性。

所以，当我们焦虑莫名时，先要安静下来，仔细分析近期发生在自己周围的事物及我们的反应，找出导致焦虑的真正原因，才可以对症下药。

导致焦虑的原因很多，简单来说可分为三方面：环境、人际关系、个人。

甲、环境因素

（1）噪音与空气污染

香港的噪音及空气污染是国际闻名的。混浊的空气与嘈杂的环境可使我们头痛、暴

躁、情绪低落。要一下子改变环境是不可能的，但我们也不用长时间让自己处身这种环境。怕人多挤迫吗？可选择非假日才去看电影或买东西；居住环境嘈吵，可先把自己的电视机或收音机的音量减小，或者多去旅行和到公园散步；家里太挤迫，连伸伸脚筋的地方也没有，何不学习太极、试试跑步晨运或早泳？运用你的想像力，在各种限制下克服环境的枷锁，总比守株待兔等待环境改变来得有效。

(2) 读书和工作的压力

人本性就是懒惰，没有压力便不肯勤奋工作。学校设立考试，上司定下交报告的日期，也不是全无理由。但是，若压力太大，我们又会方寸大乱、招架不来。

我们在压力下感到焦虑，觉得要完成的工作多得像一堆永远搬不完的石头，其实这种恐慌是不必要的。只要我们停止胡思乱想，安静地把要做的事按其重要性先后排列，然后按部就班逐步处理，当你完成首一两件工作，自信心便会增加，并会发觉剩下来的并不如想像般可怕。另一方面，改善工作环境也可提高你的工作效率，试执拾你的书桌，藏起一切不必要的东西，这会帮助你更加专心。

有时，即使是一件工作——如果是庞大和艰巨的话——也可使我们焦虑非常。最有效的方法是把它分成多份小的工作，然后一一处理。要写一篇五十页的报告当然不容易，把它看成十份五页的报告，心理威胁便会大为减少。

再者，压力太大时我们不妨暂时躲避，给自己喘息的机会，找些可以松弛神经的活动调剂一下，例如散步、阅读较轻松的文章、听音乐等，待精神恢复后，便能更有效率地投入工作。

最后，我们要学习“拒绝”和“分配”的艺术。工作繁重的人，常常犯上一个毛病，就是把自己当作“万能老倌”，宁愿自己忙坏，也不肯拒绝额外的工作或把工作分给别人做，他可能因为担心别人做不来，也可能是不想放弃表现自己的机会。这是非常不智的。我们应当训练对自己作适可而止的要求。

(3) 生活上的转变

我们一生中，少不免要经历一些阶段——毕业、工作、结婚；碰上一些波折——考试落第、失恋、经济危机和面对环境变迁——转校、迁居、转业等。任何生活上的转变都需要我们重新适应，因而或多或少带来一些焦虑。

为了减轻焦虑，最好在可能范围内避免太多的转变同时出现。一对新婚夫妇还来不及彼此适应，便有了孩子，丈夫又刚转业，业主跟着要加租，他们的焦虑是不难想像的。当然，我们不可能完全控制外面的环境，但对生活有周详的计划、审慎的考虑，的确能避免很多无谓的混乱。

很多时候，我们会花很多时间和精力去安排生活上的琐事，为此非常烦恼。假若我们能够先订下一些固定的生活程序，作息有时，按时间去做，渐渐形成习惯，便可以省却很多无谓的思量，减少焦虑。我们必须培养一个有规律的生活节拍，当然这个规律要有弹性，能够适应环境的转变，否则就会变为刻板了。

(4) 挫折

当我们想做一件事而受阻碍，不能顺利完成时，便会感到焦虑。例如赶时间却挤不上

巴士、考不到自己想进入的学校，又或恋爱失败等等。

有些挫折是咎由自取、自讨苦吃的——例如因为起程前没有预备充足的时间以致迟到；因为平日疏懒怠惰以致考试不及格；或因为工作态度不认真以致不能升职。但有些挫折却是由客观因素决定，是从天而降似的。这个世界不是完美无瑕，人生也绝非一帆风顺。但有人懂得在困境中找寻出路，有人却自怨自艾，荒废一生，不同之处决定于大家对生命、对成败采取的态度。

要摆脱因惧怕或面对挫折而产生的焦虑，我们必须对自己的能力、才干、目标有深切的了解，切忌好高骛远，订下不切实际的目标。我们既不应因挫折而丧失自信，也不该过份自信妄定目标而自招失败。

乙、人际关系的因素

在这个竞争剧烈的社会，人际关系也变得功利化、紧张和冷酷无情。即使不是争夺名利，人性的软弱也会导致人际关系的疏离和纠纷，如在同事同学之间、家庭成员之间，甚至父子女和夫妻之间。不和谐的人际关系会引起人内心的孤寂、焦虑、不快。

人际关系出了乱子，通常各方面都有责任，我们却多数以自我为中心，忘记自己眼中的梁木，只看见别人眼中的刺，把责任推卸在别人身上。要改善人际关系，应从自己入手，因为改变别人比改变环境更加困难。

在与别人有争执时，首先要察看自己是否有错，纵使自己有道理，据理力争也不一定是上算，有时争论过烈，双方不能理智地考虑对方的观点，反而会成为意气之争。所以不如暂停争论，待心平气和后再冷静讨论。甚至可以尝试让步，当你肯主动打破僵局时，对方也自然受到感染，跟着让步。当我们成熟地采取主动解决问题，不单焦虑可消除，更有一份满足感。

丙、个人因素

我们对外界事物的反应，是受到我们每个人的性格、态度和价值观所支配的。有些性格比较积极、开朗，因此在面对难题时会有较少的焦虑。但有些人天生或自小已经养成特别容易产生焦虑的个性。

(1) 缺乏自信的个性

缺乏自信的人，常觉得自己一无是处。这种人特别容易遭遇挫折而引致焦虑，因为他们愈觉得自己没有用，便愈不能有所成就。要培养自信，首先要接受自己像其他人一样是一个有价值的个人。多注意自己的长处，少思想自己的短处。试将自己的每一个长处写在卡上，放在常见的地方，直至你可以面对自己的长处而不会感到不自然，这方法可减轻你的自卑心理。

另一方面，多表达自己可增加你的自信。要从最容易的方法做起，然后渐次尝试富挑战性的事。第一，每天尝试跟一两个不太相熟的人打招呼或讲一两句话，慢慢消除害羞；第二，多采用以“我”为开始的句子，让别人能多了解你；第三，尝试多发问，不要以为发问等于不信任人，每天训练自己向上司或长辈发问两个问题；第四，不要抑制自己的情绪，学习向人表达自己的感受；最后，不要怕反对别人的意见，要按道理勇敢地与人切磋讨论。

(2) 忧愁的个性

一般人压力消失,焦虑便随之而去,但有些人事过境迁,还反复思想那些忧虑的情景,愈回忆,便愈觉焦虑。这些人要学习如何控制自己的思想,每想及一些令自己焦虑的事,便立刻停止,转念去思想一些愉快的事。

具有忧愁个性的人,亦很容易先天下之忧而忧,为不可知的将来伤脑筋,对什么事情都作最坏打算,结果没有外界刺激也惶惶不可终日。与其为那未知的明天忧虑,倒不如把握现在,专心一致的在现实环境下努力;与其无聊的胡思乱想,不如找些有意义的工作,多帮助和关心周围的人,既可开拓我们的胸襟,更可使我们忘却本身的忧虑。

总结

消除焦虑,当从个人开始,要实际地改变自己的生活习惯,处事待人的态度,与及培养平衡的情绪,保持身心健康,对事对人抱积极的态度,在逆境中也不致绝望。

焦虑不单是个人问题,也是社会问题。在这个人口众多、竞争激烈、分配不平均的社会里,人人为着同一的目标面努力、奋斗、挣扎。得不到的怨天尤人,愤世嫉俗;得到的起初沾沾自喜,但不久又盼望更上一层楼,无穷尽的攫取和占有欲令我们内心充满焦虑,人与人之间再没有和谐的关系。所以,除非我们能超越社会、文化的标准,找出生命真正目标之所在,否则焦虑仍是不可规避的问题。

(以上两篇文章经许可转载自突破杂志第八十四期第九至十二页。)