

港澳區會青年事工部



communion
in action

YOUTH WEEK OF PRAYER 2026
全球青年祈禱週2026



繁體中文版

翻譯、排版、製作：港澳區會青年事工部 © 2026

聖經經文取自《和合本修訂版》，版權所有 © 香港聖經公會。

作者：

Jim Howard

Ron Genebago

Micheal Sokupa

Joe Reeves

Pako Mokgwane

Maria Manderson

James Tham

Busi Khumalo

專案統籌：Mwenya H. Mpundu

顧問：Busi Khumalo

編輯：Maria Manderson

審閱單位：聖經研究所 (Biblical Research Institute)

手冊設計：Mwenya H. Mpundu

目錄

主題說明	4
關於作者	5-7
請先閱讀	8
如何使用本手冊	9
編者的話	10-11
全球青年日-五個月計畫	12-14
示範程序：祈禱週	15
示範程序：回家安息日	16
講道一	17-30
講道二	31-41
講道三	42-50
講道四	51-62
講道五	63-72
講道六	73-83
講道七	84-96
講道八	97-108

主題說明

出埃及記第20章中的前四條誡命強調對上帝的順服以及與祂的連結；後六條誡命則凸顯人際關係的重要性。使徒行傳中大量歸主的人數，也彰顯了與上帝的連結與人際關係之間密不可分的關係。

「在行動中的團契」是一個呼籲，提醒我們要藉著研讀上帝的話語，優先建立對祂的敬虔與委身，並讓聖靈引導我們投身於使命之中。

關於作者



Jim Howard牧師

Jim Howard牧師現任復臨全球廣播電台（Adventist World Radio）總幹事，同時擔任總會外勤幹事（Field Secretary），擁有數十年牧養與領導經驗，並對宣教懷抱深切熱忱。

他曾在俄亥俄州與密西根州擔任牧師，也曾任密西根區會佈道協調員及個人佈道部幹事；其後於全球總會擔任安息日學與個人佈道事部先後擔任副幹事和幹事，並曾出任「全員參與」（Total Member Involvement）幹事助理。在霍華德長老的事奉生涯中，無論透過講道、教導、培訓，或發展救靈魂的資源，他都是鼓勵教會領袖與平信徒回應基督的呼召，積極參與培育門徒的使命。

Ron Genebago牧師士已於AIIAS神學院完成舊約博士學位。

他曾任教於菲律賓復臨大學神學院（Adventist University of the Philippines College of Theology），並曾在中呂宋區會（Central Luzon Conference）及北菲律賓聯合會（North Philippine Union Conference）擔任牧師、傳播部幹事和青年事工部幹事。

目前，他擔任南亞太區會（Southern Asia-Pacific Division）青年事工部幹事及專上院校(公共校園)事工幹事。



Ron Genebago牧師, PhD



Michael Sokupa牧師, PhD

Michael Sokupa牧師 (PhD, DTh.) 現任懷愛倫文獻中心 (Ellen G. White Estate) 副主任，曾在基督復臨安息日會中擔任多項職務。他曾在南非區會層級擔任青年事工部幹事，在服事青年與年輕成人的過程中，更加深化了他對青年事工的熱愛。

他與妻子 Ntombizanele Sokupa 育有三名子女：兩位年輕成人 Siba 與 Dinga，以及一位青少年 Sani。

Joe Reeves牧師 現任全球總會安息日學及個人佈道部助理幹事。他的職責包括擔任年輕成人《inVerse》安息日學課程的編輯 (www.inversebible.org)，以及主持希望頻道 (Hope Channel) 的《inVerse》節目 (www.hopetv.org/inverse)。



Joe Reeves牧師



Pako Edson Mokgwane牧師, PhD

Pako Edson Mokgwane牧師, 是新近當選的南部非洲—印度洋分會 (Southern Africa-Indian Ocean Division) 傳播部幹事。

他在事工領域服事超過二十年，並鼓勵每個人活出堅韌、勇氣與信心的人生。他在波札那成長，是復臨教育體系培育出來的學子。

Pako 個性外向、善於社交，是一位獲認證的校園院牧 (Campus Chaplain)，並致力於透過多元媒體平台推動學術研究與青年佈道。他在領導力、社群媒體策略與企業品牌塑造方面具有專長，並立志在其專業領域中產生積極的影響。他擁有組織領導學哲學博士學位 (Doctor of Philosophy in Organizational Leadership)。



Maria Manderson

Maria Manderson 現任總會青年事工部編輯助理。她自1999年起在全球總會服務，並在目前的職位上服事將近25年。她多才多藝，愛主至深，並在當地教會與社區中擔任多種角色，熱心參與服事。

譚雋煜牧師 (James Tham, D.Min.) 現任華安聯合會青年事工部幹事。他曾在美國、新加坡及香港擔任牧會工作，擁有豐富的牧養經驗。他對青年佈道與門徒訓練充滿負擔，特別致力於帶領華人青年歸向基督。



James Tham, D.Min.
譚雋煜牧師



Busi Khumalo牧師

Busi Khumalo 牧師在事工領域服事超過31年：其中10年為牧會事工，21年投入於青年事工、校園牧養與專上院校(公共校園)事工。他於2003年至2010年期間在南部非洲聯合會 (Southern Africa Union Conference) 擔任部門主任，並於2010年至2022年在南部非洲—印度洋分會 (Southern Africa-Indian Ocean Division, SID) 擔任部門幹事。布西對年輕人及青年事工的熱忱，源自於前鋒會誓詞 (Pathfinder Pledge) 的最後一段：「靠上帝的恩典，我要作一個清潔、和藹、誠實的人，謹守少年團規律，作主忠僕、為人良友。」

請先閱讀

1. 立即開始規劃：現在就開始規劃，擬定目標，組建團隊，並確保你的牧師是團隊成員之一。
2. 全球青年日資訊：蒐集有關「全球青年日」(Global Youth Day) 計畫的資訊。這一天將作為青年禱告週的啟動日。請造訪我們的網站 gcyouthministries.org，或聯絡你當地的青年事工主任，了解如何參與。
3. 建立代禱勇士團隊：召集一組願意定期為你和你事工禱告的成人團隊。確保這是一個你可以放心、保密地分享個人與事工代禱需要的群體。
4. 選擇主題曲：讓青年詩班／讚美團隊參與。挑選你們都喜歡、且符合每晚主題的歌曲，或選定一首貫穿整週的主題曲。
5. 成立禱告週籌備團隊：團隊成員應包括有興趣且願意委身的青年與青年事工領袖（如前鋒會、安息日學等）以及牧師。這樣做很重要，因為能讓整個團隊產生歸屬感，而不是只由你和你的助手負責。邀請成員承諾至少聚會三週——至少一週用於準備四課內容，另加一週作總結與完善。最好在第一次會議中確定目標與方向，並為每一天選出一位年輕人負責分享。
6. 禁食日：在該週選定一天作為禁食禱告日。團隊應共同確定你們要向上帝迫切祈求突破的事項。

如何使用本手冊

1. 靈修筆記空間：

本書設計為可填寫個人心得與感想。請善用所提供的空間：記錄你對講道內容的回應、每天結尾問題的思考，或寫下禱告事項與感恩讚美。鼓勵參與者按照自己的方式使用——這是屬於他們的靈修日誌！

2. 開始禱告日誌：

沒有什麼比花時間禱告更能促進個人屬靈成長。當你成長時，你的青年團契也會隨之成長。書寫禱告日誌能幫助你以嶄新而令人振奮的方式經歷上帝。當你回顧時，可以「追蹤」自己與上帝同行的腳步，檢視蒙應允的禱告，看見祂每天如何一步步帶領你。當你在祂面前記錄禱告時，也會產生新的屬靈洞見與感動。

3. 每日問題：

每篇講道後都附有問題，旨在啟發你的思考。可以組成小組，一同討論這些問題。花時間深入思想問題所要傳達的重點，聆聽聖靈藉著聖經對你的教導。鼓勵參與者把自己的思考與領受記錄在日誌中。

編者的話

從談論到行動

你不能跟隨耶穌卻仍然停滯不前。

今年的禱告週是一個呼召——要我們從「談論」走向「行動」。我們當中太多人只有敬虔的外貌，卻沒有能力。沒有靈修的見證終將枯竭，沒有順服的禱告是空洞的。答案不是增加更多活動，而是花更多時間與主同在。本週的信息提醒我們：門徒訓練不是理論——而是每天實踐禱告、研讀聖經與投入宣教的生活方式。這是一種生活態度。

你將會看到：

- 以個人靈修為真實見證的根基
- 能帶來實際果效的禱告策略
- 改變日常生活的聖經研讀方法
- 面向現代宣教禾場的數位事工方式
- 屬靈恩賜的辨識與發揮
- 適用於世俗環境的校園事工策略

當上帝的子民禱告時，祂就行動。尼希米在52天內重建城牆；以斯帖拯救了她的民族；但以理保全了許多生命；希西家看見敵軍被毀滅。耶穌——世上最忙碌的人——在事奉前、事奉中、事奉後都禱告。這些都是「行動中的禱告」。

付諸行動：

- 每天固定時間禱告與研讀聖經
- 留意你們青年團契中缺席的人，主動關懷
- 建立或加入禱告網絡
- 在課堂上、網路上、宿舍中分享你的信仰
- 支持本地與全球的宣教事工

統計顯示，大多數持續忠心的復臨青年，都擁有穩定而扎實的個人靈修生活，並積極參與教會事奉。你的出席與投入至關重要。這一週不只是聆聽激勵人心的故事，然後繼續原來的生活；而是要付諸行動。上帝正在尋找見證人、禱告勇士，以及使人作門徒的人。

你與上帝的親密交通，是否會推動你採取行動呢？

「他們禱告完了，聚會的地方震動；他們都被聖靈充滿，放膽傳講上帝的道。」

——使徒行傳 4:31

MWENYA MPUNDU
General Conference Youth Dept.
MEDIA COORDINATOR



全球青年日

5個月計劃

自2013年創辦以來，「全球青年日」(Global Youth Day, GYD) 一直以三大核心為重點：救恩、門徒訓練與宣教參與。我們仍然致力於這一異象，並盼望所有參與此項外展活動的青年與年輕成人都能明白，全球青年日不僅關乎「做什麼」，更關乎「為什麼而做」。每一年，我們都帶來嶄新的方式，使全球青年日成為更以宣教為焦點的青年外展行動。

成功舉辦全球青年日的五個月計畫

十一月 (預備階段：禱告與規劃)

1. 聯合會與區會應協助各教會確認符合當年度全球青年日主題的服務項目。
2. 這些項目應儘量選在大多數青年容易參與的地點。
3. 項目的選擇與性質將決定合適的推行方式。
4. 進行區域調查，以了解項目的規模與範圍。
5. 在可行的情況下，將青年分成六人小組，以提高效率；但實際人數應視項目性質而定。
6. 在地方教會層面，指派一人建立名單，列出所有缺席或雖來教會但未參與事奉的青年。開始聯絡這些缺席或不活躍的青年，邀請他們參與即將舉行的服務項目，同時邀請他們參加聖經學習。更多建議可參閱官方網站。
7. 為各小組指派領袖，包括：小組長、書記（負責彙整報告）、屬靈統籌、媒體統籌（發布或分享照片與影片前須取得同意）、以及項目統籌。
8. 青年領袖應向社區相關單位說明異象，並申請進行服務項目的許可。
9. 鼓勵各教會將十一月最後一個安息日定為服務項目的禱告日，在禱告中將所有社區項目奉獻給主。

十二月（執行階段）

1. 青年每個安息日或星期日（視項目性質而定）走入社區，參與各項服務計畫。
2. 在完成服務項目後，青年應每週向教會分享見證或報告。
3. 各小組的書記應彙整所服務對象的資料（需取得當事人同意後收集個人資訊）。
4. 在世界某些地區，十二月至一月是學校的長假期間。我們建議將十二月第三週定為招募青年參與「迦勒宣教」（Caleb Mission）的時間（此計畫鼓勵青年利用假期參與社區服務與福音佈道活動）。
5. 十二月下旬通常是家庭團聚的時刻。我們建議青年特別關懷孤單者、喪親者、憂鬱者、病患、身心障礙者、無家可歸者，以及有需要的人。

一月（屬靈與宣教焦點）

1. 全球教會每年一月都舉行「十天禱告」（Ten Days of Prayer）。請造訪官方網站下載十天禱告與靈修手冊。
2. 我們鼓勵青年為自己以及他們所推動的各項計畫禱告。
3. 將一月定為推動屬靈與佈道項目的月份，為全球青年日、禱告週與歸家日（Homecoming Day）作預備。適合青年的佈道方式包括：聖經研究、小型外展講座、佈道會（青年之聲，Voice of Youth），以及招募青年參與「一年的宣教」（One Year in Mission, OYiM）。
4. 截至1月31日，各區會與聯合會應收到全球青年日相關項目的進度或成果報告。

二月（跟進階段）

1. 二月是重新探訪過去幾個月所服務對象的月份。
2. 那些尚未完成或延遲推動服務項目的團隊，可以利用這個月加強並密集進行社區服務工作。
3. 各聯合會與區會應將報告提交至所屬分會。

三月（慶祝階段）

1. 全球青年日（GYD）通常定於三月的第三個安息日。請造訪官方網站查閱當年度主題與相關資源。
2. 在三月的前兩週，鼓勵各教會與青年一同慶祝上帝透過他們所成就的一切。
3. 邀請那些曾被探訪與接受服務的人來到教會參加聚會。
4. 在全球青年日當天，教會可於上午前往社區服務，之後回到教會分享探訪與服務報告。
5. 在全球青年日當天，全球總會（GC）將向全世界展示青年為耶穌所做的事工成果。
6. 全球青年日是全球青年禱告週的前奏。請造訪官方網站取得禱告週相關資源。
7. 回家安息日（Homecoming Sabbath）：為那些因同儕青年直接努力而決志受洗的年輕人舉行浸禮

示範程序

祈禱週

歡迎詞

開會禱告

AY 誓詞、律例與會歌

讚美與敬拜

開始禱告

特別節目（詩歌或短劇）

讀經

講道

討論

主題曲

禱告

示範程序

回家安息日

倒數影片

進場式

開會禱告

AY 誓詞、律例、格言與會歌

歡迎詞與報告

讚美與敬拜

開始禱告

特別節目（詩歌或短劇）

讀經

代禱禱告

什一奉獻與樂意捐

特別音樂

講道

特別音樂

浸禮

結束詩歌

結束禱告

正因為耶穌知道，作見證需要一種我們本身所沒有的能力，祂才在使徒行傳 1:8 中應許說：「但聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力；並要在耶路撒冷、猶太全地和撒馬利亞，直到地極，作我的見證。」

我們需要聖靈，才能作見證！我們是否常常閱讀關於作見證的書籍、參加相關課程，卻忽略了與基督單獨相處的時間呢？我們會在沒有加油的情況下長途開車嗎？會在沒有預習與準備的情況下參加期末考試嗎？作見證也是如此。它需要預備，也需要能力，而這一切都唯有從與上帝的相交中而來。

然而，聖經警告我們，在末後的日子裡，若沒有屬靈的預備卻試圖成為門徒，將會成為上帝子民一個特殊而嚴重的問題。

有形式，卻沒有能力

請閱讀提摩太後書 3:1-5。

基督徒作見證的一大阻礙，往往在於我們過於容易滿足於表面的宗教經驗。保羅稱這種情況為「敬虔的外貌」。我們可能照常去教會，甚至參與外展活動，但那真正能夠激勵並改變生命的能力，卻仍然缺席。

懷愛倫指出許多末世信徒問題的根源：「愛世界，愛某種心愛的罪，使人心遠離禱告和默想神聖之事的愛。宗教儀式的形式仍然維持著；但耶穌的愛在哪裡呢？屬靈的生命正在衰退。」（《教會證言》第五卷，原文第538頁）

有效作見證最大的障礙之一，就是屬靈生命的衰退。如果我們對屬天之事漸漸失去興趣，就很難成為有力的見證人；如果我們在自己的生命中沒有經歷耶穌，也就難以對信仰充滿熱情。

大衛深知這一點。在犯下姦淫與謀殺的大罪之後（參撒母耳記下第11章），他向上帝呼求，求祂恢復他心中得救的喜樂：「神啊，求你為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈。不要丟棄我，使我離開你的面；不要從我收回你的聖靈。求你使我仍得救恩之樂，賜我樂意的靈扶持我。我就把你的道指教有過犯的人，罪人必歸順你。」（詩篇 51:10-13）

大衛明白，若他心中「救恩的喜樂」沒有被恢復，他就無法以能帶來悔改與歸正的方式去「指教有過犯的人」。如果我們自己的心仍充滿未悔改之罪所帶來的愧疚與焦慮，又怎能說服他人相信天國的平安與喜樂呢？

或許，沒有什麼比恢復救恩的喜樂與對基督火熱的愛，更能提升基督徒見證的果效了。

有真理，卻沒有聖靈

正如只有宗教的形式卻沒有能力一樣，聖經也警告基督徒，要提防只擁有真理卻沒有聖靈。耶穌在祂的教導中，一再強調信仰不僅僅是擁有正確的教義。祂說，敬拜上帝的人「必須用心靈和誠實（真理）拜祂」（約翰福音 4:24）。若沒有聖靈，真理本身就失去能力。

耶穌在十個童女的比喻中說明了這一點。

請閱讀 馬太福音 25:1-13。

比喻中那五個愚拙的童女，沒有預備足夠的油。這油象徵聖靈，祂賜給我們信靠並順服上帝的能力。請注意懷愛倫如何描述這些信徒：「愚拙童女所代表的一等人並非假冒為善的人。他們尊重真理，曾擁護真理，也喜愛那些相信真理的人；但他們沒有順從聖靈的工作.....愚拙童女所代表的一等人，滿足於膚淺的工作。他們並不認識上帝，沒有研究祂的品格，沒有與祂交通；因此，他們不知道如何信靠，如何仰望而得生。他們對上帝的事奉退化為一種形式。」（《基督比喻實訓》，原文第411頁）

多麼令人惋惜！這些愚拙的童女甚至「擁護真理」，卻「沒有與上帝交通」。雖然她們「喜愛那些相信真理的人」，但因為沒有順從聖靈的引導，「她們並不認識上帝」。她們的事奉已經退化成一種形式。

這對我們是一個嚴肅的警告。若我們不與上帝相交，我們努力過基督徒生活、為耶穌作見證的一切行動，都可能變成毫無生命的形式。

不冷不熱的基督徒

請閱讀 啟示錄 3:14-22。

這裡是另一個針對末世、沒有能力之宗教經驗的警告。耶穌對老底嘉教會說，他們自以為「一樣都不缺」（啟示錄 3:17），實際上卻是「困苦、可憐、貧窮、瞎眼、赤身的」。外表看起來光鮮體面，內裡卻缺乏屬靈的生命。

那麼，耶穌要他們怎麼做呢？祂說：「我勸你向我買」（第18節）金子、白衣和眼藥。關鍵不僅在於他們要買什麼，更在於他們必須到哪裡去買！他們所需要的，並不能單靠參加宗教活動、服事窮人或分發福音單張而得著——儘管這些事都很重要。耶穌說：「向我買。」唯一的解方，就是來到耶穌面前。

請注意第20節，耶穌應許，若我們向祂開門，祂就要進來與我們「一同坐席」。這是什麼意思呢？請看懷愛倫以下的描述：「主在禱告中吸引人的心，使我們感受到祂寶貴的愛。我們與祂親近，能與祂有甜美的交通……應許流入心中。我們的平安如同江河，一波又一波榮耀的浪潮湧入心懷，我們實在是與耶穌同席，祂也與我們同席。」

——《禱告》，第11頁

你是否留意到最後那句話——「我們與耶穌同席，祂也與我們同席」？耶穌應許與我們「一同坐席」，乃是應許要

「在我們的工作中，沒有什麼比與上帝相交所帶來的實際果效更為需要.....這會賜給工人一種其他事物無法給予的能力。他絕不可讓自己失去這種能力。」(《醫治之道》，第512頁)

你是否看見，與上帝相交不僅供應我們個人的屬靈成長，也為我們向他人作見證帶來「實際的果效」？再一次，我們看見，培育門徒最重要的關鍵之一，就是我們與上帝個人的相交。

聆聽上帝的聲音

我們必須記得，與上帝相交不僅僅是禱告，也包括閱讀並默想祂的話語。聖經不只是過去歷史事件的記錄。當我們閱讀聖經時，上帝仍然透過祂的聖靈，以直接而個人的方式向我們說話。但我們往往沒有察覺。

克莉絲汀 (Kristin) 在成為基督徒不久後，得知耶穌的跟隨者是那些「認得祂聲音」的人 (約翰福音 10:4)。她注意到有些基督徒會說：「上帝告訴我這件事」或「上帝告訴我那件事」。於是，當她禱告時，她也仔細聆聽祂的聲音，卻似乎從未聽見。她愛耶穌，也深受真理感動，但因為沒有聽見上帝的聲音，她開始懷疑自己是否真的成為基督徒。

當有人與她分享以下懷愛倫所寫、令人鼓舞的信息時，你可以想像克莉絲汀是多麼喜樂：「聖經就是上帝向我們說話的聲音，正如我們親耳聽見一樣確實。」(《教會證言》第六卷，原文第393頁)

「唯有將聖經視為上帝親自向自己說話之聲音的人，才是真正的學習者。他對上帝的話心存敬畏；因為對他而言，那是活生生的實際。」(《天路》，原文第59頁)

即使我們從未親耳聽見耶穌向我們說話——而在大多數情況下確實如此——我們仍然可以透過祂所寫下的話語熟悉祂的

聲音！與上帝的相交並非單向的溝通，而是一段寶貴的時光，在其中耶穌與祂的子民交通，並在我們心中留下感動。聖靈將屬靈的生命吹入我們的靈魂，並以對上帝榮耀的亮光照亮我們的心思。

如此，每一位基督徒都能親自認識耶穌為個人的救主。而我們作見證所需的動力與能力，正是從這段與基督相交的時光中得著供應。

與上帝和好

現在，讓我們來看看羅伯（Rob）的經歷。他是一位信主已有一段時間的年輕人。透過聖經，基督的愛與永恆真理清楚地向他顯明。然而，過了一段時間，他的靈修生活開始鬆懈。當他忽略與上帝相處的時間時，心中會感到愧疚，於是在下次禱告時重新立志。但漸漸地，這種忽略變得越來越頻繁。世俗的吸引力愈發強烈，他品格中的軟弱也越來越明顯。

羅伯開始懷疑，自己是否真的能勝過這麼多的缺點。他覺得，在自己似乎既無力也不願改變的情況下，再求上帝赦免顯得虛偽。他仍然參加安息日學和崇拜，忠心奉獻什一，甚至參與教會事奉——但喜樂與愛心卻漸漸消失，一切都變成了責任與義務。他失去了分享信仰的動力。羅伯的生命變成了只有敬虔的外貌，卻沒有能力。他的心思被屬世的事佔據，與上帝的聯繫正在鬆脫。

在空虛與對救恩缺乏把握的情況下，羅伯想起自己曾經在上帝裡所擁有的喜樂與平安。他翻開聖經尋求鼓勵，讀到以賽亞書 27:5：「讓他持住我的能力，使他與我和好；願他與我和好。」他渴望那樣的平安。他想起雅各與上帝摔跤，直到確信蒙福的故事（參創世記 32:24-28）。他決定認真尋求上帝（參耶利米書 29:13）。

他開始提早就寢，好讓自己每天清晨能早起，花一段安靜

而專心的時間禱告與靈修。他把與上帝相處的時間列為生命中的首要優先。每天早晨，他以上帝為避難所，傾心吐意（參詩篇 62:8），坦然承認自己的過犯與失敗，懇求上帝為他造一顆清潔的心（參詩篇 51:10）。

不久，羅伯感受到聖靈感動他放下那些佔據時間、毫無價值的分心事物。他在閱讀與觀看的內容上更加謹慎。每天清晨默想聖經時，他重新對真理充滿熱情。他開始期待安息日學和教會聚會。在日常生活中，他感覺更有力量抵擋試探，經歷從前覺得無助時所沒有的得勝。

透過與上帝相交的能力，救恩的喜樂與平安正在恢復。而重點是——**羅伯再也無法把真理藏在心裡不說出來了**。他為上帝火熱起來，作見證的熱忱被重新點燃。

我們最大的需要

羅伯所經歷的復興，正是今日教會最迫切的需要：
「在我們中間真正敬虔的復興，是我們一切需要中最重大、最迫切的。尋求這種復興，應當是我們首要的工作。」
（《信息選粹》第一冊，原文第121頁）

如果你擔心自己的基督徒生活與見證只是有形式卻沒有能力，應當怎麼辦呢？首先，要明白答案不是停止作見證。若你等到自己完全了才為基督作見證，你將永遠不會覺得準備好了。請記住，屬靈生命與盛需要三個關鍵要素——禱告、讀經與作見證。若只加強前兩者，卻忽略第三個，也會帶來另一種問題。需要停止的不是見證，而是那些使你與上帝疏遠的習慣或行為。屬靈能力的復興，唯有在基督與祂的話語中尋求，才能成為我們的經歷。

無論你目前的屬靈狀況如何，上帝的應許都是為你而設。耶穌邀請你說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（馬太福音 11:28）

你面前，為你眾僕人以色列人的祈禱，承認我們以色列人向你所犯的罪；我與我父家都犯了罪。我們向你所行的非常敗壞，沒有遵守你吩咐你僕人摩西的誡命、律例、典章。求你記念所吩咐你僕人摩西的話，說：『你們若犯罪，我就把你們分散在萬民中；但你們若歸向我，謹守遵行我的誡命，你們被趕散的人雖在天涯，我也必從那裏將他們召集回來，帶到我所選擇立為我名居所的地方。』他們是你的僕人和你的百姓，是你用大力和大能的手所救贖的。唉，主啊，求你側耳聽你僕人的祈禱，聽喜愛敬畏你名眾僕人的祈禱，使你僕人今日亨通，在這人面前蒙恩。」

行動中的禱告重點：

在尼希米記 6:15 中，尼希米懇切禱告所帶來的卓越成果被記錄下來：「以祿月二十五日，城牆修完了，共修了五十二天。」這確實是行動中的禱告之見證。

2. 以斯帖的行動禱告

以斯帖記 4:15-17 告訴我們，當哈曼下令要滅絕猶太人，滅族危機臨近之時，面對末底改呼籲她挺身而出的挑戰，以斯帖展現了她的奉獻精神，並請求禁食禱告以拯救上帝的子民。

於是以斯帖吩咐人回覆末底改說：「你當去召集 書珊 所有的猶太人，為我禁食三晝三夜，不吃不喝；我和我的宮女也要這樣禁食。然後我違例去晉見王，我若死就死吧！」於是末底改照以斯帖一切所吩咐的去行。

上帝垂聽了他們的謙卑與禱告。原本要滅絕他們的計畫，反而轉到他們的敵人身上。上帝為祂的子民行事。以斯帖記 9:1-2 說：「十二月，就是亞達月十三日，王的諭旨和敕令要執行的那一日，猶太人的仇敵盼望制伏他們，但猶太人反倒制伏了恨他們的人。猶太人在亞哈隨魯王各省的城裏聚集，下手擊殺那些要害他們的人。沒有人能在他們面前站立得住，因為各民族都懼怕他們。」

「希西家從使者手裏接過書信，讀完了，就上耶和華的殿，在耶和華面前展開書信。希西家向耶和華禱告說：「坐在基路伯之上耶和華—以色列的上帝啊，你，惟有你是地上萬國的上帝，你創造了天和地。耶和華啊，求你側耳而聽；耶和華啊，求你睜眼而看，聽西拿基立差遣使者辱罵永生上帝的話。耶和華啊，亞述諸王果然使列國和列國之地變為荒蕪，將列國的神像扔在火裏，因為它們不是上帝，是人手所造的，是木頭、石頭，所以被滅絕了。耶和華—我們的上帝啊，現在求你救我們脫離亞述王的手，使地上萬國都知道惟獨你—耶和華是上帝！」(列王紀下 19:14-19)

因著他懇切的禱告，上帝動工，為祂的子民爭戰。這令人驚嘆的「行動中的禱告」結果記載在列王紀下19:35-37：「當夜，耶和華的使者出去，在亞述營中殺了十八萬五千人。清早有人起來，看哪，都是死屍。亞述王西拿基立就拔營回去，住在尼尼微。一日，他在他的神明尼斯洛廟裏叩拜，他兒子亞得米勒和沙利色用刀殺了他，然後逃到亞拉臘地；他兒子以撒·哈頓接續他作王。」

行動中的禱告重點：

希西家收到亞述王西拿基立的書信，信中公然褻瀆上帝，並勸希西家不要信靠上帝。然而，希西家沒有投降，反而將重擔帶到永生上帝面前，將書信攤開，切切禱告。

結果，上帝垂聽了他的禱告，一位天使擊殺了亞述王十八萬五千名士兵。後來，西拿基立也被自己的兒子所殺。

5. 耶穌的行動禱告

耶穌是一位禱告的人。門徒曾請求祂教導他們如何禱告，因為他們留意到祂的禱告生活。聖經記載，祂曾整夜禱告（參路加福音 6:12）；祂清晨禱告。馬可福音 1:35 描述說：「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裏禱告。」祂在喜樂時禱告（參路加福音 10:21）。祂在事情過後禱告：「他辭別了他們，就往山上去禱告。」（參馬可福音 6:45-46）

耶穌在受苦時也禱告（參路加福音 22:41-44）。祂在十字架上承受極大痛苦時禱告（參路加福音 23:34；馬太福音 27:46）。祂在喜樂時禱告（參路加福音 3:21）。當祂面臨重大決定時禱告（參路加福音 6:12）。在耶穌的生命中，禱告就像呼吸一樣；祂不能沒有禱告而活。

懷愛倫評論耶穌的禱告生活時寫道：「祂以人的身份懇求上帝的寶座，直到祂的人性充滿了天上的電流，使人性與神性相連。」（《歷代願望》原文362頁）她又補充說：「從來沒有一個人的生活像耶穌那樣充滿勞苦與責任；然而，祂卻常常被人發現是在禱告中！」（《歷代願望》原文362頁）

章伯斯（Oswald Chambers）正確地描述了耶穌的禱告生活。他說：「在耶穌的生命中，禱告是工作，而事工是獎賞。」他又說：「禱告不是為偉大工作做準備；禱告本身就是偉大的工作。」因此，在舉辦全球青年日、前鋒會日、專上院校事工日、少青團日，甚至這次禱告週之前，我們都必須懇切禱告，因為禱告是事工得以結出果子的關鍵與根基。

行動中的禱告重點：

耶穌的禱告生活確實是行動中的禱告。這就是祂的生命如此多產、如此結果子的原因。祂與父上帝連結，住在父裡面，父也住在祂裡面。因此，祂的一生充滿為上帝榮耀而行的豐盛行動。

6. 我生命中的行動禱告

（講員註：請分享你自己生命中的一個例子，說明禱告如何在你人生下一步中扮演關鍵角色。如果想不到，可以使用以下範例。）

在他的見證中，羅恩·吉尼巴戈牧師回顧了他生命中一段因禱告而改變方向的經歷。他說：「在我悔改信主之後，從上帝的話語中學習了許多。我祈求上帝帶領我去接觸那些需要聖經學習的人。為了這個特別的祈求，我在聖誕節和新年期間禁食

禱告。上帝垂聽了我的禱告。當學校復課時，一位名叫 Arlene 的女士走近我，問：『你可以為我們帶領聖經學習嗎？』

起初只有三位學生有興趣，後來卻發展成一整個教室的學生，來自不同宗派與宗教背景。有些是基督教會（Iglesia ni Cristo）、重生派（Born Again）、新教徒、羅馬天主教徒等等。當我的物理老師——一位基督復臨安息日會信徒——得知這件事後，他建議我讓他們報讀『預言之聲』（Voice of Prophecy）函授課程，我也照做了。

結果有超過五十人完成課程，其中八、九人受了洗，並成立了 Lumil 基督復臨安息日會教會，如今已成為一間不斷成長的教會。後來我成為那個聚會處的青年長老，該聚會處日後也成為正式的教會。

我心中湧起更強烈渴望，要更多認識真理，於是決定報讀菲律賓復臨大學（AUP）的神學學士課程。我在 AUP 修讀五年，畢業後，被呼召回到當初帶領我歸主、舉辦佈道會的菲律賓復臨教會擔任牧師。

在 AUP 就讀期間，主賜給我許多祝福的機會，讓我在教會與校園中運用屬靈恩賜。我成為新成立教會的青年長老、菲律賓教會青年領袖、區青年會長、甲米地省區會會長、AUP 青年傳道人會會長，後來也成為甲米地 Silang Puting Kahoy 菲律賓教會的牧師。

在菲律賓復臨教會服事將近兩年後，我被呼召到甲米地省、布拉干省以及馬尼拉都會區擔任區牧師。我擔任區牧師五年，之後主呼召我成為中呂宋區會（CLC）的傳播部主任與 Hope Channel 協調員，後來又擔任 CLC 以及北菲律賓聯合會的青年與 AMiCUS 事工主任五年。

主也呼召我在 AUP 神學院任教，同時完成聖經研究博士學位。然而，當我正在撰寫博士論文時，主再次呼召我回到青年

3. 在重大活動前舉辦「100天禱告」。

設定一個起始日期，並在目標活動當天達到高峰。例如，在探路者大會或青年領袖高峰會之前，正式宣布展開「100天禱告」。可以個人進行，也可以視情況安排線上或實體共同禱告時間。


4. 讓每一次呼吸都成為禱告。

這將帶你進入禱告的氛圍，使禱告成為你的生命線與生活方式。

禱告

天父上帝，我們感謝祢提醒我們，當我們禱告時，祢就動工。求祢教導我們像尼希米、以斯帖、但以理、希西家和耶穌一樣倚靠祢。使禱告成為我們的第一個回應，而不是最後的選擇。求祢使我們的心與祢的旨意對齊，堅固我們的信心，使我們能勇敢行動，並使我們的生命為祢的榮耀結出豐盛的果子。願禱告成為我們的生命線，也成為我們在祢使命中的工作。奉主耶穌的名禱告，阿們。

上帝啟示的行動



Micheal Sokupa

歷代志下 20:20

清晨，眾人早起往 提哥亞 的曠野去。出去的時候，約沙法站著說：
「猶大人和 耶路撒冷的居民哪，要聽我說：
信靠耶和華－你們的上帝就必站立得穩；信賴他的先知就必亨通。」

一、上帝自我啟示的行動

當亞當和夏娃犯罪後，他們失去了與上帝公開相交的特權。然而，他們與上帝最後一次公開的對話，顯示出一位沒有放棄人類的慈愛上帝。

上帝對亞當的呼喚：「你在哪裡？」（創世記 3:9）顯明了一位渴望與人相交的慈愛上帝。罪改變了上帝與祂所造之人之間的關係。請注意亞當和夏娃犯罪後對上帝的反應：

「天起了涼風，那人和他妻子聽見耶和華上帝在園中來回行走的聲音，就藏在園裏的樹木中，躲避耶和華上帝的面。」

（創世記 3:8）他們把自己藏了起來。當上帝呼喚說：「你在哪裡？」時，亞當的回應顯示出罪對上帝與人類關係所造成的破壞性影響。亞當說：「我在園中聽見你的聲音，我就害怕；因為我赤身露體，我就藏了起來。」（創世記 3:10）

上帝解決了亞當所表達的迫切需要：「耶和華上帝用獸皮做衣

三、上帝特別的啟示：先知的聲音

上帝啟示的行動，也體現在祂透過特別啟示向先知傳達信息。上帝藉著異象，向那些蒙祂親自賜下預言恩賜的男女啟示祂的信息。在民數記 12:6 中，上帝說明祂的溝通方式：「你們且聽我的話：『你們中間若有先知，我耶和華必在異象中向他顯現，在夢中與他說話。』」聖經記載了一些先知在異象中所經歷的超自然現象。先知但以理曾經歷超自然的觸摸；他看見一位人形的天使，而周圍的人卻沒有看見。他因那位天上使者的觸摸，從軟弱轉為剛強（參但以理書 10:4-19）。你能想像站在一位正處於異象中的先知身旁嗎？懷愛倫評論上帝如何在異象中向先知啟示時說：「上帝親自用圖畫和象徵向祂的先知表達祂要他們傳給百姓的教訓，這樣比用其他方式更容易使人明白。祂藉著視覺向人的理解力發出呼籲。預言的歷史曾以象徵顯示給但以理和約翰，並且要清楚地寫在版上，使讀的人可以明白。」（《信息選粹》卷二，原文319頁）

有時，上帝也藉著夢向先知說話。「得夢的先知可以述說那夢；得我話的人可以誠實講說我的話。」（耶利米書 23:28）創世記 28 章中雅各的預言之夢，是理解上帝如何透過夢與先知溝通的重要例子。雅各夢見一個梯子立在地上，梯子的頂端通到天上；上帝的使者在梯子上，上去下來。他聽見上帝說：「我是耶和華你祖亞伯拉罕的上帝，也是以撒的上帝；你現在所躺臥之地，我要賜給你和你的後裔。你的後裔必像地上的塵沙那樣多，必向東西南北開展；地上萬族必因你和你的後裔得福。看哪，我與你同在；你無論往哪裡去，我必保佑你，領你歸回這地；總不離棄你，直到我成全了向你所應許的。」（創世記 28:13-15）這個預言之夢特別與雅各當晚安歇的地方有關。上帝提醒他，祂曾與亞伯拉罕、以撒立約，如今也與他立約。為紀念上帝在那地所給的應許，雅各將自己枕過的石頭立作柱子，澆油在其上，並給那地方起名叫伯特利。他並許願說：「上帝若與我同在，在我所行的路上保佑我，又給我食物吃、衣服穿，使我平平安安地回到我父親的家，我就必以耶和華為我的上帝。我所立為柱子的石頭也必作上帝的殿；凡祂所賜給我的，我必將十分之一獻給祂。」（創世記 28:20-22）

先知性的夢將按著上帝的旨意延續到末後的日子。透過先知約珥，上帝應許祂將持續傳達祂的信息直到末時：「以後，我要將我的靈澆灌凡有血肉之軀的。你們的兒女要說預言，你們的老人要做異夢，你們的少年要見異象。在那些日子，我要將我的靈澆灌我的僕人和婢女。」（約珥書 2:28-29）

作為上帝的先知，懷愛倫幫助我們看見上帝預言溝通的延續性。她說：「古時上帝藉著先知和使徒的口向人說話；在這些日子，祂藉著祂聖靈的見證向人說話。從來沒有一個時代，上帝如此懇切地指示祂的子民關於祂的旨意，以及祂要他們行走的道路。」（《教會證言》卷五，原文661頁）

在同一段落中，也明確說明懷愛倫受默示信息的角色：「向基督復臨安息日會中有過失的人發出警告和責備，並不是因為他們的生活比一般教會中自稱為基督徒的人更為敗壞，也不是因為他們的榜樣比那些不順服上帝律法要求的復臨信徒更糟，而是因為他們擁有更大的亮光，並且藉著自己的宣認，表明自己是上帝特別揀選的子民，是將上帝律法寫在心中的人。他們藉著順服上帝政權的律法，表明對天上上帝的忠誠。他們是上帝在地上的代表。他們若犯任何罪，不僅使自己與上帝隔絕，也特別羞辱祂的名，使反對祂律法的仇敵有機會毀謗祂的事工和祂的子民——就是那被稱為『被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬上帝的子民』的人，要宣揚那召他們出黑暗入奇妙光明者的美德。」（《教會證言》卷五，原文661頁）

關於懷愛倫所見的異象，Merlin Burt 指出，她的異象「以動態的場景形式呈現，描繪人物、地點與事件，可能是過去、現在或未來的事。她也看到寓意性或象徵性的描繪，或具說明性的故事，這些通常並非實際發生的事件。有時異象會重複出現，直到她明白所見之事的真正意義。」（Merlin Burt，《啟示與默示...》收錄於《認識懷愛倫》，原文第39頁）

懷愛倫回憶說：「我努力警告弟兄們。我日夜寫作。在夜間

的異象中，我看到一把火焰之劍懸在巴特爾克里克上空；白天，當我的筆在手中時，我失去了知覺，似乎這把火焰之劍先向一個方向轉動，又向另一個方向轉動。災難似乎接連而來，因為人高舉並榮耀自己，上帝因此受到羞辱。」（書信 37，1903年，原文第6段）這說明了賜給懷愛倫的象徵性表徵。她在巴特爾克里克《評論與通訊報》大樓失火之前，就已領受這個異象。那把劍是一個預警，指出這機構將要遭遇的災難。她在傾心警告巴特爾克里克的領袖後，身心極度疲憊。在這封信中，她將所有這些事件與那象徵性的異象聯繫起來。懷愛倫的經歷與聖經中那些啟示性先知相似，他們也領受了具有宏觀規模的預言象徵。

四、光照：啟示的行動

另一種啟示的形式是「光照」（illumination）。聖靈也在信徒心中工作，引導人明白真理。耶穌說：「然而，我把真情告訴你們，我去對你們是有益的。我若不去，保惠師就不會到你們這裏來；我若去，就差他到你們這裏來。他來的時候，要為罪、為義，為審判，指證世人；為罪，是因他們不信我；為義，是因我到父那裏去，你們將不再見到我；為審判，是因這世界的統治者已受了審判。『我還有好些事要告訴你們，但你們現在擔當不了。但真理的靈來的時候，他要引導你們進入一切真理。因為他不是憑著自己說的，而是把他所聽見的都說出來，並且要把將要來的事向你們傳達。』」（約翰福音16:7-13）

聖靈透過普遍啟示與特別啟示，使人與上帝以及祂拯救人類的計畫連結。藉著光照，聖靈也幫助讀經的人明白上帝的話語。當我們花時間研讀上帝的話語時，聖靈會帶來內心的責備與感動。因此，這不僅僅是理性的操練，也是屬靈的操練——從罪到義，最終到審判。

因此，在研讀聖經之前，邀請聖靈的同在是非常重要的。聖靈的這項工作也在哥林多前書 2:9-12 中表達出來：

「『上帝為愛他的人所預備的是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽

禱告日誌

Two columns of horizontal lines for journaling prayers.

轉向上帝時，她找到了生命中所缺少的。她新的教會家庭鼓勵她對上帝的委身，並讓她感受到接納與歸屬。「這是正確的教會，也是我應該在的地方。」她說。

Kristen 的故事提醒我們安息日學的力量。無論她離開上帝和教會多遠，她始終沒有忘記安息日學。二十年前撒在她心中的種子，在她準備好的時候發芽成長。今天，上帝正在呼召青年和年輕人，幫助重新找回安息日學的佈道使命。上帝要使用你，幫助那些正在尋找答案的人。祂希望你的安息日學成為一個讓人與上帝建立連結的地方。

安息日學是關乎人的

請與我一起想像一下，一間沒有安息日學的基督復臨安息日會教會。你在安息日早晨來到教會，聽一篇講道，卻沒有互動式的聖經學習。你坐在教堂裡，大家都面向前方，卻失去了彼此圍坐成圈、面對面交流的時刻。你從牧師、長老和其他領袖那裡學習，但你卻聽不到教會中大多數人的聲音。

在教會裡，很容易感到自己是隱形的，無人注意；然而，安息日學卻是最能讓人被看見、被聽見、被認識、被記住的地方。這是因為安息日學促進了同齡人之間以及跨世代之間的個人連結。雖然教會聚會在節目前後也有社交互動，但安息日學從開始到結束都是圍繞著個人互動而設計的。在教會中，通常只認識幾個名字；但在安息日學裡，你往往能認識每一個人的名字。

安息日學將個人視為至高無上的價值。教會崇拜聚會的設計是為了接觸大批群眾，而安息日學則是為小組而設計的。耶穌在醫治人時常常觸摸他們，強調個人接觸的力量（參馬太福音 8:3, 15；9:29；17:7）。如今，有人開設 YouTube 或 TikTok 頻道，可以迅速被數百萬人看見與聽見，但「觸摸」並不是為了接觸大量群眾；觸摸是為了一次專注於一個人。

安息日學正是關乎這種「觸摸」。安息日學不只是一個節目；安息日學是關乎人的。它提供了最好的空間之一，使人能

夠真誠地與他人建立關係，並表明耶穌關心每一個人。

如果運作得當，安息日學能滿足許多年輕人今日所尋求的——歸屬感、群體感與連結感。在良好的領導和會友堅強支持之下，安息日學可以成為年輕人培養早期教會習慣與文化的地方。今天，讓我們一起翻開聖經，分析早期教會的榜樣。

重拾初代教會的文化

今天的讀經，使徒行傳 2:41-42，指出初代教會文化與實踐中三個不可或缺的要素：(1) 使命，(2) 教義，(3) 團契。使命始終是核心。使徒行傳 2:41 說：「於是領受他話的人，都受了洗；那一天，門徒約添了三千人。」教義與團契同樣不可妥協。第 42 節說：「他們都專注於使徒的教導和彼此的團契，擘餅和祈禱。」如果這三個要素中任何一個被忽略，初代教會就不再是原來的樣子。安息日學的目的，就是融合初代教會的關鍵元素——使命、教義與團契。充滿活力的安息日學，在這三方面都剛強，使生命得改變，使人找到歸屬感，並在基督裡成長成熟。

1. 使命

初代教會為使命而生，也為成長而生！非常重要的一點是，在初代教會中，每一位教會成員都被稱為門徒。例如，使徒行傳 6:2 說：「十二使徒叫眾門徒來，說：『我們撇下上帝的道去管理飯食，是不合宜的。』」請注意，「門徒」這個詞並不是指十二使徒，而是指教會中整個信徒群體。這一點非常重要，因為在初代教會，會友不是坐在長椅上的旁觀者。每一位信徒都是活躍的門徒，也是帶領人作門徒的人。初代教會也視每一位成員為傳道人。讓我們看使徒行傳 8:1：「掃羅也贊同處死他。從那一天開始，耶路撒冷的教會遭受到大迫害，除了使徒以外，眾門徒都分散在猶太和撒瑪利亞各處。」請不要忽略！使徒仍留在耶路撒冷，但其他人都分散了。第 4 節說：「那些分散的人往各地去傳福音的道。」是誰在傳道？不是仍在耶路撒冷的十二使徒，而是所有其他分散出去的教會成員！他們總是對大群眾講道嗎？不一定。聖經有時用「傳道」這個詞來形容

意誰缺席了。每年都有孩子在公共游泳池溺水，而周圍其實有人本可以在注意到時救他們。有時人們震驚地發現，泳池底部竟然有一具失去生命的身體，而周圍還有人在游泳。大家難以置信地問：到底發生了什麼事？為什麼沒有人注意到？為什麼那個人沒有拍水或呼救？但溺水的人無法呼救，無法拍水，無法尖叫。他們在水下，無法呼吸。安息日學就像一個游泳池。當人們在屬靈上溺水時，他們不會踢水、尖叫或製造聲響。人是悄悄地溺水的。當人們停止來教會時，他們不會發出公告說自己永遠不再回來。那些正在掙扎的人，往往悄悄地離開，沒有發出求救的聲音。這每週都在發生。每一間教會都可能發生。如果你發現某位原本預期會出現在安息日學的人缺席了，給他打一通電話，或傳一則簡訊關心一下。確認他是否安好，並讓他知道你想念他。一通電話或一則簡訊，可能就會在帶人回來的過程中產生極大的影響。請記住，老師也需要幫助來留意誰缺席了。老師需要有人一起協助，讓人知道他們是被關心的。每一位安息日學的參與者，都應該主動留意缺席的人，並與他們聯繫。如果有人生病或灰心沮喪，可以主動探訪他們，送上一份小禮物，或在他們有需要時提供幫助。你的善意會讓他們知道，他們並不孤單，也沒有被安息日學這個屬靈家庭遺忘。你也可以想到那些從未來過安息日學、但你希望他們能加入的人。你可以成為第一個邀請他們的人。

關心跨文化宣教

幫助你的安息日學更具宣教使命感的另一個方式，是對跨文化宣教產生興趣。當安息日學播放宣教報告影片，或有人分享來自世界各地的宣教故事時，請專心聆聽。宣教時段不只是填補時間的安排，而是幫助你與遠方的弟兄姊妹建立連結。當你了解上帝的工作在世界不同角落是如何興盛或面臨挑戰時，你就會學會關心自己所屬的全球教會大家庭。聖經教導我們，身體的各部分需要彼此配搭，即使我們身處世界的兩端也是如此。正如聖經所說：「假如一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦；假如一個肢體得光榮，所有的肢體就一同快樂。」（哥林多前書 12:26）當你為海外宣教奉獻時，你是在為那些永遠無法回報你的弟兄姊妹付出與犧牲。這種以他人為中心、向外關懷

的生活方式，正是基督徒極為重要的特質。

一起創造回憶

你可以幫助你的安息日學享受團契的祝福。

- 如果你的安息日學有 WhatsApp 或其他社群媒體的群組，可以利用這些平台慶祝大家的生日，或其他人生中的重要時刻，例如畢業、通過重大考試、搬家、找到新工作等等。在重要時刻給予關注，能幫助群體建立更深的連結。
- 幫助你的安息日學在安息日上午以外安排一些社交活動。一起做一些能建立美好回憶的事情。例如一起聚餐、健行、到海邊或山上走走、一起參與外展服務、舉辦遊戲之夜等等。
- 在任何活動中，都要特別留意那些獨自一人或可能感到不自在的人。主動幫助他們感受到歡迎，讓他們覺得自己屬於這個群體。

結論

今天，上帝正在呼召在屬靈上委身的年輕人，為同儕的得救而努力，為你的安息日學帶來新的火花。你也許會想到許多理由，覺得上帝可以找到比你更好的人選。但上帝有一項工作是專門為你預備的，是別人無法取代的。有些人，是你比任何人都更能接觸到的。上帝要使用你！

無論你的年齡如何，你願意回應上帝的呼召嗎？

1. 你是否準備好重新拾回初代教會的文化，強調三個關鍵要素：(1) 使命，(2) 教義，(3) 團契？
2. 你是否願意以成為祝福為目的，而不是為了得祝福而去安息日學？
3. 你是否願意留意誰缺席了，並向他們送上鼓勵？

這一週是關於什麼呢？這是一個我們聚集在一起的時刻，不是為了看看祂要給我們什麼，而是思想我們要給祂什麼——完全的委身，「理所當然的事奉」。這是一週重新委身於順服、愛與對上帝的奉獻——敬拜耶穌基督，不是專注於祂給了我們什麼，而是我們願意回應祂什麼。今天的經文幫助我們明白保羅所說的：「我以上帝的慈悲勸你們.....」他是在懇切地呼籲我們——你和我——將自己的身體獻給上帝。真正理性的敬拜，就是把自己獻給上帝。因此，我們的基督徒旅程不僅僅是關於從上帝那裡得著什麼，而是把一切歸還給祂。聖經提醒我們，基督徒的人生是敬拜的人生——我們是祭司，把祭物帶到上帝面前。在這裡，保羅使用獻祭的語言來提醒我們：我們獻給上帝的禮物，就是我們的身體——藉著上帝的憐憫，成為活祭。不是我們憑自己獻上的死去牲畜，而是因著上帝的憐憫，將自己活生生地獻給基督。我們是因著上帝的憐憫而得救。因此，我們甘心樂意地把自己放在祭壇上，成為獻給祂的祭物。當你有時間時，我鼓勵你閱讀羅馬書1-11章，那主要是教義性的內容。它會幫助你更明白，為何保羅說將身體獻上作活祭，是一個非常合理的奉獻——這是我們屬靈的敬拜行動，也是成聖過程的根基：把自己交給上帝。

a) 委身是每日的降服

不是一次性的行動，而是持續不斷、活生生的奉獻。但以理和他的朋友在巴比倫的「大學」中得以興盛，不是因為他們融入環境，而是因為他們每天都以堅定不移的心志向上帝委身。

b) 校園文化提倡自我表達

然而，上帝呼召我們的是自我獻上——不是壓抑自我，而是把自己奉獻給祂。

c) 實際應用

即使在學業壓力之下，也要優先安排個人靈修時間——禱告、讀經、禁食。本質上，就是回到祭壇！活在祭壇上！「回到祭壇」(Back to the Altar) 是基督復臨安息日會向全球發出的呼召，邀請每一個人恢復每日與上帝個人敬拜的生活。在這個忙碌與媒體充斥的世界中，許多人失去了他們真正需要的深層屬靈連結。效法耶穌的榜樣——祂總是優先安排與天父獨處的時間——信徒被呼召在每天的開始、生活過程與結束時，都與上帝交通。無論我們選擇在哪裡與祂相遇，那個地方就是我們的祭壇。這是一個向所有渴望更親近上帝、預備迎接基督再來、並願意帶領他人同行的人發出的呼召。

d) 聖經研究的懷愛倫引述

「沒有什麼比研究聖經更能增強智力了。沒有其他書籍能如此有力地提升思想，賦予心智能力，如同聖經那廣闊而崇高的真理。如果上帝的話語按著應有的方式被研究，人們就會擁有在現今時代少見的心胸寬廣、品格高尚與意志堅定。」——懷愛倫，《喜樂的泉源》，原文第 90 頁

e) 關於禱告的懷愛倫引述

「如果救主——上帝的兒子——尚且感到需要禱告，那麼軟弱、有罪的世人，豈不更應當感到迫切與持續禱告的必要嗎？」——懷愛倫，《喜樂的泉源》，原文第 93 頁

2. 心意的更新 (羅馬書 12:2 上)

「不要效法這個世界，只要心意更新而變化……」

這是第 1 節的延續。保羅在這裡告訴我們，不要假裝成為屬世的人。我們不應該按照世界的模式來塑造自己，也不應成為它的犧牲品。相反地，作為理性的敬拜行動，我們不是被世界塑造，而是被上帝轉化。不要讓校園中正在發生的一切，把你擠壓進它的模子裡——不要效法這個世界，而要被轉化。想

想毛毛蟲的蛻變過程。毛毛蟲變成蝴蝶，被稱為「完全變態」(metamorphosis)，這是一個奇妙的生物過程，包括四個階段：卵、幼蟲（毛毛蟲）、蛹（繭）、成蟲（蝴蝶）。當我們允許聖靈改變我們時，我們也經歷這樣的轉化。公立校園是知識成長的沃土，但同時也充滿世俗思想。因此，我們必須深深扎根於耶穌，否則錯誤的世界觀會滲透我們屬肉體的本性。

a) 讓上帝的話語成為思想的錨

我們需要上帝的話語來穩固我們的思想——它是我們篩選一切事物的鏡頭。

b) 讓聖靈藉著聖經塑造你的思想、渴望與決定

透過聖經，讓聖靈引導你生命的方向。

c) 默想上帝的話語

找一個安靜的地方，默想你所讀的內容。「祂研究上帝的話語，祂最快樂的時刻，是從忙碌的工作中抽身，走到田野裡，在寧靜的山谷中默想，在山坡或森林樹木之間與上帝交通。清晨時分，人們常發現祂在僻靜之處默想、查考聖經或禱告。祂以歌聲迎接晨光，以感恩的詩歌使勞苦的時光充滿喜樂，將天上的喜樂帶給疲憊與灰心的人。」——懷愛倫，《醫治服務》(The Ministry of Healing)，原文第 52 頁

d) 背誦經文

背誦經文幫助我們更深認識上帝、更有智慧地生活、更完全地去愛。它把真理放在我們心中，使我們無論走到哪裡，都能帶著上帝的同在。「我們必須更加熟悉聖經。若能把經文牢記在心，就能關閉許多試探之門。」——《評論與通訊》(The Review and Herald)，1884 年 5 月 13 日

挑戰

是什麼正在塑造你的世界觀——上帝的真理，還是校園的潮流？你是否正被校園的壓力擠壓成另一種樣式？

藉著被更新的生命，認識並活出上帝的旨意。你可以活出一種生命，彰顯上帝那純全可喜悅的旨意。只要持續與基督保持這份團契。上帝正在呼召你作出決定。你今天願意回應嗎？

小組討論

a)

一位委身並心意更新的學生或教職員，不只是「在校園生存」，而是活出使命與方向。這如何才能實現？

b)

使命不僅僅是講道；更是在教室、宿舍與社群媒體上活出上帝的旨意。

在日常生活場景中，例如教室、宿舍或社群平台，我們可以用哪些實際方式來活出上帝的使命，而不只是口頭傳講？

c)

聖靈引導我們進入使命，包括尋找需要鼓勵的人、組織校園事工、成立查經小組，以及以實際行動服事他人。

我們如何能更敏銳於聖靈的引導，察覺周圍的需要，並透過事工、查經小組或服務行動作出回應？

d)

請閱讀以下《預言之靈》的引述，並回應問題：

- 「全天庭都在等待那些願意讓上帝藉著他們彰顯基督教能力的男女。」——懷愛倫，《使徒行述》，原文第 93 頁
- 「一個真誠、可愛的基督徒，是支持聖經真理最有力的論據。這樣的人是基督的代表，他的生活乃是神聖恩典能力最有力的見證。」——懷愛倫，《天上生活》，原文第 318 頁
- 「基督教的標誌不是外在的記號，不是佩戴十字架或冠冕，而是顯明人與上帝聯合的生命。」——懷愛倫，《醫治服務》，原文第 470 頁

禱告

天上的父：

感謝祢的憐憫與恩典。今天，我們選擇將自己獻給祢，作為活祭。求祢藉著祢的話語更新我們的心意，藉著祢的聖靈改變我們的心，使我們不效法這個世界。

求祢引導我們進入祢的旨意，使用我們的生命，成為校園內外的美好見證。我們如今並永遠將自己全然獻給祢。

奉主耶穌的名禱告，阿們。

當我們接受基督，並領受祂對我們罪的赦免時，我們的生命就被改變，我們的永恆命運也被更新。我們成為新造的人，擁有新的使命。我們領受聖靈的內住——也就是上帝同在的實現。出埃及記 33:14 中，上帝對摩西應許說：「我必親自去，讓你安心。」

如果我們認真看待生命的改變，就必須按著聖經而活——閱讀它、默想它、並將它應用在生活中。上帝的靈（祂的同在）賜給我們改變生命所需的能力與方向。那麼，這與屬靈恩賜有什麼關係呢？

保羅在以弗所書 2:10 提醒我們：「我們是他所造之物，在基督耶穌裏創造的，為要使我们行善，就是上帝早已預備好要我們做的。」上帝早已為我們預備了「善工」，祂也希望我們預備好去完成祂為我們所預備的工作。因此，發現自己的屬靈恩賜，並活出我們被創造的目的，是極其重要的。所有基督徒都應當認識並理解屬靈恩賜，因為每一位基督徒都被賜予恩賜，為要彼此建立。

本週的禱告週信息，將嘗試解釋屬靈恩賜的真義。

我們沒有一個人是沒有屬靈恩賜或沒有使命的。彼得前書 4:10 使徒彼得提醒我們：「人人要照自己所得的恩賜彼此服事，作上帝各種恩賜的好管家。」羅馬書 12:6-8 也說：「按著所得的恩典，我們各有不同的恩賜：或說預言，要按著信心的程度說預言；或服事的，要專一服事；或教導的，要專一教

導；或勸勉的，要專一勸勉；施捨的，要誠實；治理的，要殷勤；憐憫人的，要樂意。」先前我們讀到上帝對摩西說，祂的同在要與他同去。如今彼得提醒我們，當我們接受主時，上帝的靈便住在我們裡面。因此，也許你擁有不只一種屬靈恩賜，但你可以確定的是——你至少擁有一個最重要的恩賜：那就是上帝親自住在你裡面。阿們。

那麼，什麼是屬靈恩賜？

屬靈恩賜是聖靈賜給基督徒的特殊能力或屬靈功能，為要造就他人、建立群體。它們並不是單純的天然才幹。是的，有些屬靈恩賜可能與人的天賦相呼應，但屬靈恩賜本質上是來自聖靈的超自然能力，目的是造就、鼓勵並堅固教會與世人。

在哥林多前書第 12 章開頭，我們看到保羅對哥林多教會——也對我們——說：「弟兄們，關於屬靈的恩賜，我不願意你們不明白。你們知道，你們作外邦人的時候，隨事被引誘，受了迷惑去拜不會出聲的偶像。所以，我要你們知道，被上帝的靈感動的，沒有人會說『耶穌該受詛咒』；若不是被聖靈感動的，也沒有人能說『耶穌是主』。」（林前 12:1-3）

保羅寫信給哥林多人，是為了幫助他們正確認識並正確使用屬靈恩賜。這與救恩計畫息息相關。是的，上帝願意讓我們參與祂的救恩計畫，因此祂透過屬靈恩賜裝備我們。而認識屬靈恩賜最主要、最可靠的途徑，就是——聖經。

關於屬靈恩賜需要記住的重要原則

- 屬靈恩賜是由聖靈按著祂自己的旨意所賜，為了教會整體的益處。
- 屬靈恩賜必須在愛中使用。若沒有彼此相愛，我們的恩賜就是空洞且無用的。
- 屬靈恩賜是為了造就他人。我們不應因自己的恩賜而驕傲，因為那是上帝所賜，目的是讓我們服事他人，而不是誇耀自己。

從目前所讀的經文中，我們可以清楚看見：上帝賜下屬靈恩賜，是為了祂的榮耀——單單為了祂的榮耀。

那麼，你也許會問：我怎樣才能發現自己的屬靈恩賜？我怎麼知道自己不是只是在做每個人都應該做的善事？我們知道，一般而言，作為人類，有些善行是我們都應該去做的——例如說誠實話、接待人、忠心奉獻什一與樂意捐、傳揚福音等等。但當你接受上帝的赦免與救恩時，祂特別裝備你的那些屬靈恩賜，又該如何辨認呢？

以下是一個可以幫助你發現屬靈恩賜的指引：

第一步：從禱告開始

禱告，求上帝引導你辨識你的屬靈恩賜和／或特別才能。謙卑地來到主面前，求聖靈開啟你的心，使你看見祂已經放在你裡面的恩賜。

第二步：進行屬靈恩賜評估

前往全球總會青年事工網站進行屬靈恩賜測驗：

<https://www.gcyouthministries.org/resources/spiritual-gifts-assessment/> 你可以在線上完成測驗，或下載紙本版本。完成後，與你的牧師、青年領袖，或教會中你信任的屬靈同伴分享你的測驗結果。

時候，祂會透過他人來肯定你的屬靈恩賜。

請記住，你的屬靈恩賜不只是為了在本地教會中使用。這些恩賜是上帝所賜，為的是榮耀祂，並造福他人——所有的人。請思想，你的恩賜可以如何被運用，去祝福並影響教會群體之外的人。以謙卑與愛心服事他人，能夠吸引那些尚未相信上帝的人歸向祂。我們必須成為忠心的管家，善用上帝所賜給我們的恩賜。因此，要忠心且殷勤地使用它們，並記得——你如何運用這些恩賜，是要向上帝以及基督的身體交帳的。

需要避免的事項：

1. 濫用屬靈恩賜

哥林多教會擁有許多屬靈恩賜，但他們並沒有為上帝的榮耀而使用這些恩賜。他們是一個相當混亂的教會，對恩賜的運用抱持扭曲，甚至帶有異教色彩的觀念。我們必須避免錯用或濫用上帝所賜的屬靈恩賜。

2. 不要看自己過於高大

要驕傲或自滿，不要在心裡說：「他們有我真是幸運。」要保持謙卑。記住，一切的恩賜都是上帝所賜，不是我們自己的功勞。

3. 不要因忙於服事上帝而忽略與祂的關係

不要讓自己過於忙碌於為上帝做工，卻忽略了與祂親密的關係。服事應該是從與上帝的連結中流露出來，而不是取代這份關係。

4. 避免對所有事情都說「是」

有時候，你可能因為非常無私、總是關注他人的需要，而難以拒絕別人。但若因此忽略了自己的生活，甚至忽略了家庭的需要，就失去了健康的平衡。學習在禱告中分辨，哪些是上帝要你承擔的責任，哪些不是。


5. 容易覺得自己不足、不夠資格擔任屬靈領導

禱告

親愛的天父，我們帶著敞開的心來到祢面前，願意接受祢的教導與帶領。感謝祢提醒我們，真正擁有聖靈的記號，是結出聖靈的果子——仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。當我們分成小組，討論今天所學習的內容時，我們邀請祢進入我們的心，也臨到我們的每一個小組當中。求祢幫助我們明白，我們的恩賜是祢所賜的，而且每個人的恩賜都是獨特的。請塑造我們成為祢所要我們成為的人，幫助我們在祢所賜的恩賜中生活與服事，使我們能完成祢託付給我們的一切，並參與拓展上帝的國度。我們感謝祢，因祢是何等的上帝。奉主耶穌的名禱告，阿們。

反思／討論問題

1. 你是否認為，你所熱衷與充滿熱情的事情，會幫助你辨識自己的屬靈恩賜？
2. 你是否覺得，你的屬靈恩賜可能源自於某些讓你感到不滿、甚至激起你採取行動的事情？（請閱讀出埃及記 2:11-12）
3. 才能（talent）與恩賜（gift）有什麼不同？
4. 我的能力與我的屬靈恩賜之間有什麼差別？
5. 我們是否需要聖靈來幫助我們辨識自己的屬靈恩賜？
6. 當我們的天然才能與聖靈同工時，是否也能成為支持我們職業發展，同時服事教會與上帝國度的方式？



數位事工的實踐

譚雋煜牧師 (James Tham)

提摩太前書 4:12

不可叫人小看你年輕，總要在言語、行為、愛心、信心、清潔上，都作信徒的榜樣。

想一想你每天的生活習慣。當你早上醒來時，第一件事是什麼？對許多人來說，答案是：「我查看手機。」我們的數位裝置已經成為新聞、娛樂、社交聯繫，以及各種日常活動的重要來源。從點餐到與遠方的親友聯繫，這些數位工具在現代生活中扮演著許多角色。然而，在這一切之中，我們必須時刻記得，我們真正力量、智慧與供應的源頭乃是上帝。我們可以把這些工具當作內在生命的反映——讓聖靈在我們心中成為泉源，安定我們的焦慮，引導我們轉向基督，並透過屬靈群體帶給我們安慰。

我們可以把手機看作是敬拜的小祭壇，也可能成為分心的偶像，這完全取決於我們如何使用它。如果你的數位裝置常常帶給你焦慮、嫉妒或憤怒，那它可能已經傾向成為「偶

是否也能成為真誠連結、代禱與屬靈勸勉的管道呢？當我們願意讓聖靈引導我們如何使用數位平台，原本只是娛樂與消遣的工具，就能轉化為影響生命、建立信心、榮耀上帝的事工場域。

我們是歷史上第一代同時把整本聖經與整個網際網路放在口袋裡的人。這在人類歷史上是前所未有的。上帝——那位創造一切創意的主——並不懼怕科技；正是祂賜給人類智慧與創造力，使我們能發展出這些科技。當耶穌吩咐門徒「你們要去，使萬民作我的門徒」（馬太福音 28:19）時，在我們的現代處境中，這個使命也延伸到了數位空間。這不只是跨越洲際的旅行，也包括跨越時間軸（timeline）、留言區與私訊。

今天，我們要探討如何活出所謂的 #DigitalFaith（數位信仰）——讓每一次滑動、發文、留言與分享，都能成為一種敬拜。你或許看不見實體講台，但每一次你按下「分享」或「按讚」，其實都在發表一個立場——無論好或壞。讓我們一起思考，如何確保我們在網路上所發出的每一個聲音，都與上帝的心意一致。

上帝關心你的數位生活

社群媒體是你現代的宣教工場

當我們想到宣教工場時，很容易聯想到遙遠的國家，那裡的人面臨身體上的需要與屬靈上的乾渴。我們想到偏遠的村落、語言隔閡，以及遠離日常生活的經歷。然而，世界正在改變，宣教工場不再僅限於海外。你的宣教工場，可能就在你手中的那塊小小螢幕上。

想一想你的 Instagram 追蹤者、Facebook 好友，或 TikTok 的觀眾。他們都是真實的人——同學、家人、同事、

網路上的朋友，甚至是偶然看到你帳號的陌生人。他們可能住在地球的另一端，也可能就在你家附近。他們和你一樣，會掙扎、會喜樂；他們可能對生命、上帝、意義與盼望有疑問。你不需要護照就能接觸他們；你只需要一顆願意發聲、留言與真誠互動的心。

耶穌在使徒行傳 1:8 提到，要在耶路撒冷（最親近你的人）、猶太全地（更廣的社群）、撒瑪利亞（那些與你很不同的人），直到地極作見證。在我們現代的處境中，「地極」其實可能就近在你的通知欄裡。那位高中同學，至今仍在觀看你的限時動態？——也許是一場屬天安排的相遇。那位總是按讚你所有照片，卻很少與你面對面交談的表親？——也許是一顆渴望連結的心。那位在凌晨兩點傳私訊給你、正處於危機中的朋友？——也許是一個正在尋找盼望、卻無法清楚表達的寶貴靈魂。

你或許會說：「但我沒有很多追蹤者。」或「我沒有那麼有趣。」事實是，影響力不在於人數多寡，而在於影響的深度。每一位觀看你動態、閱讀你貼文、或瀏覽你內容的人，都是一個可能被基督信息觸動的生命。不要低估一節經文、一段簡短的鼓勵話語，或一個充滿同理心的回應所帶來的力量。只要一則指向耶穌的貼文，就可能在某個正走過孤單或懷疑的人心中，產生深遠的回響。

如何活出 #DigitalFaith

那麼，我們要如何把這些洞見實際轉化為忠心的數位門徒生活呢？我們蒙召不只是避免陷阱，更要在一個資訊過載、卻

常常缺乏真誠連結與真理的世界中，積極成為盼望的明光。

真實，而不是「教會腔」

在這個充滿濾鏡與精心包裝的時代，真誠顯得格外珍貴。許多人以為基督徒在網路上只會分享聖經經文、敬拜詩歌，或「完美」的道德立場，似乎無法體會日常生活的掙扎。打破這種刻板印象吧。讓人看見你真實生活的片段——你的興趣、嗜好、重要的勝利，以及從小小經歷中學到的功課。你可以分享你的籃球比賽、喜歡的樂團，或最近一次烘焙的成果。同時，你也可以分享最近觸動你的經文，或者提出一個代禱事項，或感恩見證。

所謂「教會腔」，可能讓信仰看起來很表面，使用一些與日常生活脫節的語言。相反地，真實意味著你願意分享信仰如何與你的挑戰和得勝交織在一起。誠實地談談上帝如何幫助你勝過個人的掙扎，或在緊張的截止日期中賜給你平安。當人們看見你的真誠，他們就會感受到你所談論的信仰，是深深融入你的日常生活，而不是只存在於安息日早晨。

參與，而不只是滑過

我們常見的一種數位習慣，就是漫無目的地滑動螢幕。我們快速瀏覽無數更新、觀看短影片，暫時消遣自己。然而，如果我們為了基督的緣故，從被動的消費轉變為主動的參與，會怎樣呢？

當朋友分享成功的喜訊——例如剛拿到新的實習機會，或被夢想中的學校錄取——你可以留言表示支持：「真為你驕傲！上帝為你預備更美好的計畫。」當你感覺到有人在受傷，因為他們分享了一段脆弱的故事或耐人尋味的動態時，可以私訊他們：「我看到你最近心情不好。我正在為你禱告。如果你需要有人聊聊，我在這裡。」

這些小小的同理與鼓勵行動，往往能深深觸動一個人的心。即使是一個真誠而簡短的回應，也可能為更深入的對話打開一扇門。在這個常充滿負面情緒、憤世嫉俗與網路酸言的數位世界裡，你的溫暖與善意，能成為基督之愛強而有力的見證。

運用你獨特的恩賜

上帝的話語清楚指出，基督身體中的每一個肢體都擁有不同的恩賜（羅馬書 12:4-8）。這種多樣性是出於上帝的設計。有些人天生善於溝通，有些人則富有視覺創意；有些人擅長歌唱或演奏樂器，有些人則對程式設計、遊戲或寫作更有興趣。你不需要模仿別人的風格或恩賜，只需要尋求上帝，問祂如何運用祂已經賜給你的才幹。

如果你的專長是平面設計，可以製作激勵人心的經文圖片或桌布；如果你喜歡寫作，可以在推特或部落格分享短篇反思，把屬靈洞見融入日常生活情境；如果你有音樂恩賜，可以錄製敬拜翻唱或原創詩歌，引導聽眾進入上帝的同在。如果你是玩家，也可以在直播遊戲時，保持內容健康、正面、沒有毒

性，與遊戲社群中有時充斥的粗言穢語與負面氣氛形成鮮明對比。

不要低估當你將獨特的才幹獻給上帝榮耀時，祂如何倍增其影響力。即使是一段 30 秒的敬拜副歌影片，也可能觸動遠方某個人的心。上帝知道如何在正確的時間，把你的恩賜放在正確的位置，去接觸正確的人。

建立一致的線上見證

有效數位事工的其中一個關鍵，就是持之以恆。正如我們不會因為聽了一篇講道就立刻屬靈成熟，人們也不一定會因為一則貼文就被改變。然而，隨著時間推移，當你持續分享上帝的美善與你信仰旅程的點滴，人們會開始注意到你話語背後的真誠。在充滿表面更新與自我中心內容的網路世界裡，真實會格外突出。人們會記得你的善意與誠懇反思。

想像有人持續關注你一個月、半年，甚至一年。他們會看到你生命中信實的模式——你如何面對失望、如何慶祝得勝、如何尊重地對待他人。這些生命的軌跡可能會讓他們產生好奇：「為什麼這個人在挑戰中仍然充滿盼望？是什麼在支撐他？」而這份好奇，可能成為展開更深入屬天對話的契機。

將負面互動轉化為服事的機會

即使是負面的經歷，也可以成為事工的入口。如果有人在你關於信仰的貼文下留下刻薄或嘲諷的留言，試著把它看作一個機會，用恩典回應他們內心的困惑或傷痛。使徒行傳 7:54-60 記載，司提反被聖靈充滿，面對群眾的仇

恨。即使在被石頭打死時，他仍為他們禱告。雖然社群媒體上的留言無法與司提反所面對的身體危險相比，但在敵意面前以恩典回應的原則，今天依然適用。

有時候，你可能會被帶領去尊重地挑戰錯誤的觀點，或澄清人們對信仰的誤解。請以同理心與謙卑的態度去做。記住：目標不是「贏得」爭論，而是反映基督。這不是在說「我是對的，你是錯的」，而是在說：「這是聖經中的一個觀點。我理解你的顧慮，我相信上帝對你的問題有答案。」如果對方變得更加敵對，你也可以禮貌地結束對話，或選擇封鎖對方。即使對話結束之後，聖靈仍然能以我們看不見、無法理解的方式動工。

傳遞火炬：鼓勵他人一同參與

數位事工不是單打獨鬥的事。你可以邀請朋友或青年團契一起參與，例如發起一個社群媒體挑戰：每週分享一則鼓勵性的經文、一段簡短的禱告，或一則關於上帝美善的反思。當一群信徒持續地分享信仰內容時，集體所產生的漣漪效應會越來越強。每個人都有自己獨特的影響圈，一起同工就能擴大觸及的範圍。

你們也可以設計創意主題，例如：

- #TestimonyTuesday（見證星期二）：分享個人見證。
- #WorshipWednesday（敬拜星期三）：分享一首喜愛的敬拜詩歌，並附上一段簡短反思。
- #FaithFriday（信心星期五）：總結上帝本週教導你的功課。

當你們彼此連結、彼此支持，就能互相督促、互相鼓勵。而且，當你看到別人勇敢分享信仰時，也會激勵你繼續前行——即使在某些日子裡，你可能並不特別有動力。

數位宣教的實際例子

有時候，最能激發靈感的方式，就是看看具體的數位宣教實踐：

- **Zoom 聖經研讀**：邀請來自不同城市或國家的朋友，每週或每月在線上聚集查經。這讓科技與屬靈成長自然結合。
- **Hashtag 運動**：創建或參與一個以信仰為主題的標籤 (hashtag)，連結不同平台上的信徒。一個合適的標籤，可以成為分享見證、禱告或經文默想的聚集點。
- **故事串文 (Thread)**：在 Twitter 或 Facebook 發起一則簡短的靈修分享，並鼓勵他人留言補充自己的想法或見證。久而久之，這個串文就會成為許多人生命中上帝作為的拼圖。
- **創意媒體**：若你在動畫或影片製作方面有恩賜，可以創作簡短影片，用貼近生活的方式呈現聖經真理。動畫片段、小短劇或影音靈修，都能吸引視覺型學習者的注意。
- **默默的鼓勵**：有時候，事工不一定是公開發文，而是私下給予安慰與支持。這可能是一則訊息：「你的貼文很觸動我。我正在為你禱告，如果你需要朋友，我在這裡。」

克服數位疲憊

久而久之，即使是數位宣教者也可能感到疲倦。當互動率不高、批評聲音增多時，你或許會懷疑自己的努力是否真的帶來影響。請記得，聖經中的英雄人物也曾經歷灰心的時刻。以利亞一度感到孤單，甚至想要放棄（列王紀上 19 章）。然而，上帝提醒他，即使祂的僕人感到孤立無援，祂仍然在掌權，祂的計畫仍在進行。

在數位事工中持守忠心。在數位事工中，忠心非常重要。你或許看不到立即的結果——但那沒有關係。有時候，撒在某人動態牆上的種子，可能沉睡多年才會發芽。這背後有一個屬靈原則：上帝的話語決不徒然返回（以賽亞書 55:11）。如果你的貼文與互動持續反映上帝的真理，就要信靠祂來帶來成長。你的收成，可能會以你從未預料的方式或時間出現。

屬靈的分辨力操練

當你持續在線上參與時，千萬不要忽略分辨力。網路資訊如海洋一般，其中有些內容彼此矛盾、有操控性，甚至帶有誤導。要求上帝賜下智慧，使你能分辨：

- 哪些對話是有果效的，哪些只是浪費時間；
- 哪些是真實的需要，哪些是惡意挑起紛爭；
- 哪些內容具有教導性，哪些是刻意扭曲真理。

雅各書 1:5 應許我們，若缺少智慧，可以向那厚賜與眾人的上帝祈求。充足的屬靈分辨力，能保守你的心，也能引導你把時間與精力投入在最有效、最榮耀上帝的用途上。

以神的標準重新定義成功

最後，要以永恆的標準，而不是短暫的社群媒體數據來衡量成功。即使你的鼓勵貼文只得到十個按讚，也請想像，其中一個人正處於絕望邊緣，而你的話語給了他繼續走下去的力量——在上帝眼中，這就是得勝。

當一個靈魂更靠近基督一步，天上就為此歡喜。你或許永遠無法完全知道，你的線上見證如何影響了某個人。也許有位多年好友，默默閱讀你的每一篇靈修貼文，從未公開互動，卻在多年後告訴你，你的忠心如何深深改變了他的生命。

結語：在 #DigitalFaith 中繼續前行

當你持續走在數位旅程上時，請定睛仰望耶穌。讓祂塑造你的內容、你的互動，以及你的心思意念。當你需要休息時就安然休息，持續努力發出祂的光，並留心觀看祂如何使用你的線上存在，成就非凡的旨意。

請緊記這些臨別的提醒：你是基督在數位世界中的使者。你的手機、你的應用程式、你的貼文，都可以成為神聖呼召的器皿。將它們交託給上帝，並對祂的帶領保持敞開。當你如此行時，期待神蹟發生——剛硬的心被軟化，生命被改變，盼望被更新——這一切都可能透過現代裝置上平凡的拇指操作，在永恆不變的聖靈引導下實現。

如今你已被裝備，也被差遣：在每一個數位角落分享真理、點燃盼望、宣揚福音。請記得，「禾場」廣大，而願意在數位領域服事的工人，同樣迫切需要，正如那些在傳統宣教前線服事的人一樣。帶著信心與憐憫踏出去吧，相信那位呼召你的主，必成全祂在你裡面所開始的美好工作。

現在，真正地出發吧——帶著使命滑動，帶著心志發文，並且始終扎根於永不改變的上帝話語。願祂的同在照亮你在數位世界的每一步，願無數生命因你忠心的見證而被觸動。

結束禱告

此刻，讓我們把心思定睛於永恆，領受這段取材自民數記 6:24-26 的祝福，臨到你的生命與你的數位裝置：「願耶和華賜福你的數位生活，使其成為榮耀祂的器皿；願耶和華使祂的臉光照你所分享的每一則貼文；願耶和華向你的一切互動施恩眷

以理，還有許多其他人的故事。

為什麼上帝特別關注青年？在創世記 21:18，上帝對夏甲說，以實瑪利將成為大國。撒拉輕看以實瑪利，但上帝在他尚未成就之前，就已看見他將成為大國。

以實瑪利的處境並不理想——他是使女所生，撒拉不喜歡他，並且因撒拉要求他們離開家而流離失所。然而，上帝看見他的脆弱，並在其中帶來盼望與力量的更新，供應他當下最迫切的需要——水與鼓勵。

保羅對年輕的提摩太所說的話，對所有像以實瑪利一樣被輕看的年輕人都同樣適用。有些年輕人因自我形象低落而受苦。作為年輕人，當你被忽視時，應當如何面對？當你或他人認為自己不夠有恩賜時，你要如何事奉主？年輕人常常在被輕視或削弱時感到灰心，退縮到自己的世界裡；也有人在受到攻擊或忽略時，本能地變得驕傲，以此來證明自己。保羅為這個困境提供了解方。這篇講道將闡釋提摩太前書 4:12，為你提供一個合乎聖經的態度與實際方法來回應這些問題。當被輕視時，保羅並沒有鼓勵年輕人變得驕傲，也沒有叫他們自怨自艾，而是提出另一種回應方式——「總要作信徒的榜樣.....」他提到以下幾個基督信仰的核心原則，是每一位在被輕視時都應當持守的關鍵：

- 言語
- 行為
- 愛心
- 信心
- 清潔

言語

常有人說，上帝給我們兩隻耳朵，是要我們多聆聽；給我們一張嘴，是要我們在說話前三思。雅各這樣說得很好：「我們用舌頭頌讚我們的主——我們的天父，又用舌頭詛咒照著上帝形像被造的人。」（雅各書 3:9）舌頭使我們能說話，因此雅各用這個比喻來提醒我們。我們每一個人都應當學習，在與人交談時謹慎選擇言辭。「在上帝賜給人類的一切恩賜中，沒有比言語的恩賜更寶貴的了。若被聖靈潔淨，它便成為行善的能力。我們用舌頭去勸導、去說服；用它向上帝禱告與讚美；也用它傳達救主之愛的豐富思想。」（《教會證言》第六卷，原文第 336 頁）

全球總會青年事工部鼓勵教會領袖讓年輕人參與教會的各個層面——為青年分派具體角色，並鼓勵他們參與宣教工作。然而，不幸的是，這種理想並非在每個地方教會都能實現，缺乏參與的機會往往使青年感到挫折。另一方面，也確實有些青年未能接受提名或邀請來參與教會服事，這同樣令人遺憾。有時候，當青年在上帝的工作中沒有角色時，會對教會領袖表現出驕傲或不滿。這樣的做法通常不會帶來好結果，反而會使青年與長輩之間產生對立。即便他們的不滿是有理由的，也應當用適當的方式表達，而不是製造與領袖之間的敵意。聖經說得沒錯：「回答柔和，使怒消退；言語粗暴，觸動怒氣。」（箴言 15:1）

這樣的態度會使那些曾經傷害你的人對青年產生好感，甚至

可能帶來心意的改變，最終使教會中的年輕人得益。我們不應把坦率誤認為粗魯。誠實表達受傷的感受是可以的，而不必帶著尖銳或攻擊性。在言語上作榜樣的青年，能在家庭、教會與社會中成為美好的見證。當你謹慎自己的言語時，你的同儕、父母、老師與教會領袖都會因此尊重你。

行為

馬太福音 7:16 宣告：「豈能在荊棘上摘葡萄呢？豈能在蒺藜裏摘無花果呢？」我們的行為，是我們內在生命的公開呈現。那麼，保羅所指的是哪一種行為呢？聖經為自稱是基督徒的人提供了清楚的特質與標準。以下是幾處幫助我們明白應當成為怎樣之人的經文：

- 出埃及記 20 章所記載的上帝十誡，是所有宣稱愛上帝之人的指南針。雖然遵守律法不能使我們因罪得赦免，但律法如同一面鏡子，檢視我們的生命，揭露我們品格中的缺陷與犯罪的傾向。上帝在西奈山頒布律法，是因為祂渴望將以色列人從在埃及四百多年拜偶像的生活中潔淨出來。十誡中蘊含著人際關係的兩個層面——與上帝之間的縱向關係、與人之間的橫向關係。在新約中，耶穌說：「你要盡心、盡性、盡意愛主——你的上帝。這是最大的，且是第一條誡命。第二條也如此，就是要愛鄰如己。這兩條誡命是一切律法和先知

- 書的總綱。」（馬太福音 22:37-40）這個對十誡深刻的總結與定義，否定了律法主義的觀念。愛，才是上帝道德律法的根基。約翰福音 14:15 也表達了同樣的思想：「你們若愛我，就會遵守我的命令。」
- 加拉太書 5:22-23 說：「聖靈的果子就是仁愛、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。」凡自稱為基督徒的人，上帝都願意賜下這些美德。
- 在以弗所書 6:10-20 中，保羅為我們每一個人指出要穿戴「上帝所賜的全副軍裝」。這段經文的背景是屬靈的爭戰，也就是善惡之爭。我們若倚靠自己的義與能力去戰勝魔鬼，就不可能在這場戰爭中得勝。
- 腓立比書 4:8 說：「末了，弟兄們，凡是真實的、凡是可敬的、凡是公義的、凡是清潔的、凡是可愛的、凡是有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，你們都要留意。」這段經文觸及一個關鍵問題——心思意念。預言之靈清楚說明心智的功能：「身體的每一個器官都是為心智服務而造。心智是身體的首都。」（《教會證言》第三卷，原文第 136 頁）當年輕人讓聖靈管理並引導他們的思想時，他們的行為就會與所宣稱的信仰相符。我們永遠不應忘記聖經的提醒：「因為他的心怎樣算計，他為人就是這樣。」（箴言 23:7）

愛

我們已經提到，上帝的誡命是建立在愛的原則之上。我們

不能一面宣稱愛上帝，一面卻恨我們的仇敵。撒但提供了一種仿冒的愛，取代上帝所期望我們擁有的真愛。無論福音歌曲或世俗歌曲，都大量歌頌愛情，然而在上帝的子民中，真正的愛卻仍然罕見。浪漫電影與情歌持續吸引人心，因為人類欣賞那些似乎有能力去愛的人。同時，這也顯示出愛如同海市蜃樓般難以捉摸。

當耶穌說：「你們若彼此相愛，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」（約翰福音 13:35）時，祂向所有門徒提出了挑戰。懷愛倫對於愛有許多論述，以下是其中幾段摘錄：

- 「愛必須成為行動的原則。愛是上帝在天上與地上治理的根基，也必須成為基督徒品格的基礎。唯有如此，才能使他堅定不移；唯有如此，才能使他經得起試煉與試探。」（《給管家的勉言》，原文第197頁）
- 我找不到比這段話更嚴厲地責備那些輕忽愛的人了。懷愛倫曾對年輕人發出這樣的警告：「玩弄人的感情，在聖潔的上帝眼中並非小罪。然而，有些人會對年輕女子表示偏愛，喚起她們的感情，之後卻轉身離去，忘記自己說過的話，以及那些話所帶來的影響。當另一張新面孔吸引他們時，他們又重複同樣的言語，給予另一個人同樣的關注。」（《致年輕戀人的書信》，第74頁）若青年希望得到父母與他人的尊重，就應當把這些勸勉牢記在心，並照著去行。當我們在愛與感

些原則。

其次，青年不應當以參與護教工作為恥，應當勇敢捍衛基督復臨安息日會的聖經原則與教導。正如保羅所說：「我不以福音為恥；這福音本是上帝的大能，要救一切相信的，先是 猶太 人，後是 希臘 人。」（羅馬書 1:16）聖經也說：「只要心裏奉主基督為聖，尊他為主。有人問你們心中盼望的理由，要隨時準備答覆。」（彼得前書 3:15）

信心並不是一種消極的美德。基督復臨安息日會的信徒被稱為「聖經的子民」——我們不僅要分發聖經與屬靈書刊，更要成為按照聖經實踐信仰的人。當亞伯拉罕告訴以撒，上帝必預備作燔祭的羊羔時，以撒相信了。他沒有在父親舉刀、準備照上帝的吩咐殺他時逃跑。他的信心使他留在祭壇上，直到主預備了亞伯拉罕所說的羊羔。保羅說，提摩太與所有青年都應當擁有這樣的信心。

懷愛倫寫道：「以撒信靠上帝.....在深情擁抱父親之後，他甘心被捆綁，躺在柴上。當父親舉手要殺兒子時，那位察看亞伯拉罕一切忠心的上帝使者，從天上呼叫他說：『亞伯拉罕.....不可在這童子身上下手.....現在我知道你是敬畏上帝的了，因為你沒有將你的兒子，就是你獨生的兒子留下不給我。』」——《救贖的故事》，原文第80-82頁

清潔

當保羅說提摩太要在清潔上作信徒的榜樣時，他指的是什麼？什麼是清潔？讓我們從聖經與懷愛倫的著作中尋找答案。

- 哥林多前書 6:19 說：「豈不知道你們的身體是聖靈的殿嗎？這聖靈是從上帝而來，住在你們裏面的。而且你們不是屬自己的人。」當你租一輛車時，你有責任按原來的狀況歸還它。若未能如此，你需要為損壞負責。我們的身體屬於創造我們的上帝（參創世記 1:26-27）。清潔關乎管家職分與節制，承認一切都屬於上帝，只是託付給我們管理。上帝期望我們細心保守屬於祂的一切。
- 但以理書 1:8 說：「但以理 卻立志，不以王的膳和王所飲的酒玷污自己，於是懇求太監長容他不使自己玷污。」當但以理和他的朋友面對巴比倫的飲食時，他們為自己的道德標準立下了很高的界線。上帝尊榮這些選擇在十天內 abstain（禁戒）不潔食物的年輕希伯來人。他們因自律而比同儕更加健康、容貌更佳。
- 懷愛倫這樣描述但以理與他朋友的行為：「在他們人生的起點，就臨到一個決定品格的試驗。有人安排他們吃王膳、飲王酒。王以為這是對他們的恩寵與關懷。然而，因為這些食物曾獻給偶像，王膳就與拜偶像有關；吃這些食物的人，會

繁體中文版

翻譯、排版、製作：港澳區會青年事工部 © 2026

聖經經文取自《和合本修訂版》，版權所有 © 香港聖經公會。

Adventist Youth Week of Prayer © 2026
General Conference of Seventh-day Adventists®
Adventist Youth Ministries Department
Departmental Director: Busi B. Khumalo
Associate Director: Ron Genebago
Associate Director: Alfred Kwasi Asiem
Departmental Advisor: Saw Samuel
Media Coordinator: Mwenya Mpundu
Editorial Assistant: Maria Manderson
Editorial Assistant: Ivonne Omaña

For more information

Email: youth@gc.adventist.org

Website: gcyouthministries.org

Mailing Address:

Adventist Youth Ministries
General Conference of Seventh-day Adventist
12501 Old Columbia Pike,
Silver Spring, MD 20904-6600, USA.

