

# 獨立追求計劃

我\_\_\_\_\_ (姓名) 立願 2024 年

## 1. 靈修計劃

每星期\_\_\_\_\_次

輔助書籍／軟件：\_\_\_\_\_

## 2. 讀經計劃

完成舊約一次

完成新約一次

完成新舊約一次

背誦聖經：\_\_\_\_\_

其他：\_\_\_\_\_

## 3. 祈禱計劃

每季出席祈禱會\_\_\_\_\_次

建立／參與祈禱小組

定期為教會／傳道／家人祈禱

其他：\_\_\_\_\_

## 4. 聚會計劃

穩定出席擘餅

穩定出席主日講道會

穩定出席團契／小組

穩定出席肢體交通會

## 5. 傳福音計劃

帶領未信者出席佈道會\_\_\_\_\_次

向親友傳福音\_\_\_\_\_次／人

參與短宣

探訪長者

參與學校福音工作

其他：\_\_\_\_\_

## 6. 閱讀計劃

閱讀屬靈書籍\_\_\_\_\_本，書名：\_\_\_\_\_

## 7. 事奉計劃

參與教會崗位服事：\_\_\_\_\_

其他：\_\_\_\_\_

## 8. 訓練／裝備計劃

參與門徒訓練

參與聖經課程\_\_\_\_\_個

參與神學課程\_\_\_\_\_個

參與個人成長課程\_\_\_\_\_個

其他：\_\_\_\_\_

## 9. 品格計劃

持續追求一種屬靈品格，如順服、謙卑、信心、真誠、喜樂：

\_\_\_\_\_

## 10. 親子計劃

與兒女共同完成以上任何一項

## 2. 讀經計劃追求建議：

建議年度閱讀經卷為：申命記（舊約）／使徒行傳（新約）

## 6. 閱讀計劃追求建議：

建議年度閱讀書籍：

### 年題相關

- 未來門徒的4個挑戰 斯托得 (John Stott) 著
- 心意更新的教會 斯托得 (John Stott) 著
- #社群癮：如何在這個愛自拍的世界中跟隨耶穌 格羅舍爾 (Craig Groeschel) 著

### 季題相關：

#### 背十架

- 激進作主門徒/ Radical 大衛·普拉特 (David Platt) 著
- 門徒生命的陶造：認識作門徒的呼召、代價與成長 郭鴻標 (Kwok, Benedict H.B.) 著

#### 好真誠

- 我要真關係：在人際中解結與成長 區祥江著
- 與神同行的人生 郭鴻標 (Kwok, Benedict H.B.) 著

#### 作見證

- 鹽在破碎世界重現福音 貝碧琦 (Rebecca Manley Pippert) 著

#### 作鄰舍

- 看見鄰舍，看見召命 葉漢浩著
- 誰是我的鄰舍：天國子民愛鄰舍的信仰踐行 陳佐才、趙崇明、潘信超... 著

#### 信徒生命

- 相遇都會靈程路 潘怡蓉著
- 我本不曉得禱告 蔡元雲著
- 時勢好惡，做基督徒好難 梁柏堅著

#### 家庭

- 父母靈修學 湯蓋瑞 (Gary L. Thomas) 著
- 婚姻解密：以上帝的智慧來面對委身的複雜性 提摩太·凱勒、凱西·凱勒 (Timothy Keller, Kathy Keller) 著
- 陪孩子學祈禱 丹妮斯·喬治著
- 銳意家庭門訓（第三版；增訂版）楊啓厚夫婦著

#### 工作

- 職場倫理學 賈詩勒，道格拉斯著
- 厭世代的工作成長學：以弗所書教我的職場求生術 毛樂祈著

孩子/長者[繪本]

- 動物園中的祈禱室 張曉風著
- 上帝的 100 個偉大創造 路易·紀里歐 (Louie Giglio) 著
- 愛心線 布魯克·博因頓-休斯 (Brooke Boynton-Hughes) 著

## 9. 品格計劃追求建議：



### 一、信心



1. 信心是我們的屬靈分辨，相信眼看不見的事實。

經文：「因我們行事為人是憑著信心，不是憑著眼見。」哥林多後書 5 章 7 節

2. 信心叫我們進入神的恩典。

經文：「人非有信，就不能得神的喜悅，因為到神面前來的人，必須信有神，並且信他賞賜那尋求他的人。」希伯來書 11 章 6 節

3. 信心與順服兩者緊密地交織在一起，信心也必須有行動。

經文：「這樣，信心若沒有行為就是死的，必有人說，你有信心，我有行為。你將你沒有行為的信心指給我看，我便藉著我的行為，將我的信心指給你看。」雅各書二章 17 至 18 節

自我評估：

~ 你在讀聖經時是否會留意神給你度身訂做、應用到生活中的說話？

~ 在領受了神向你所說的經文，你是否會背誦並且默想？

~ 你相信神是活著的，並且賞賜那些尋求他的人嗎？

~ 你的禱告通常是一般性的，還是有具體的禱告事項？

~ 你會等候神的供應，還是借錢去買你認為該有的東西？

~ 你是否有一些生活的例子，說明神如何透過你的信心，以超自然的方式成全？

~ 當你要認獻在神的福音事工上，有沒有試過相信神對你的未來供應充足，而作出信心的奉獻？

**「從信心的本質來看，必須經過試驗……沒有考驗過的信心對那個人來說一無好處。」 ~Oswald Chambers**

### 二、順服



1. 順服是兩個僕人之間的關係，兩人都要向神交代。

經文：「你們眾人也都要以謙卑束腰，彼此順服，因為神阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。」彼得前書 5 章 5 節

2. 順服須有愛的基礎

經文：「有了我的命令又遵守的，這人就是愛我的，愛我的必蒙我父愛他，我也要愛他並且要向他顯現。」約翰福音 14 章 21 節

3. 順服家庭、工作、在上者的權限範圍，

同時不違背聖經真理。

經文：「你們為主的緣故，要順服人的一切制度，或是在上的君王，或是君王所派罰惡賞善的臣宰。」彼得前書 2 章 13 至 14 節

「彼得和眾使徒回答說：順從神，不順從人，是應當的。」使徒行傳 5 章 29 節

自我評估：

~ 你曾經認為某件工作很無聊嗎？

順服是先去做，然後再明白原因，不嘲笑，不問苛刻的問題。

~ 你的要求被拒絕時，你會找出原因嗎？

順服是接受「不」作為最後答案，不問挑戰性的問題，不立即申訴，而是搜尋新的重要資訊。

~ 給你指示時，你是否立刻停下手上工作？

順服是接到命令，立即行動，不遲延，不反對，不找藉口，例如「等我先作好這件事」。

~ 你會為無法做到的事找理由嗎？

順服是盡量克服一切困難，不消極，不會缺乏創意，沒有「我不會」。

~ 你在做家事時，會想到娛樂的事嗎？

順服是全力以赴地去做事，不會保留，不作白日夢。

~ 你是否需要別人提醒你，去做一些你覺得太小的事？

順服是完成小事，也完成大事，不找藉口，不挫敗，不辯解。

~ 你可曾因為最初做錯了而需要重做嗎？

順服是一開始就完全照吩咐去做，不假設，不猜測，不遺忘，不自作主張。

**「順服是信心的果子，忍耐是果子上的粉霜。」 ~Christina Rossetti**



### 三、愛心

1. 真愛是不求回報地付出。

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

2. 唯有愛是門徒商標。

經文：「你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」 約翰福音 13 章 35 節

3. 愛的特質：

經文：「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒，愛是不自誇、不張狂，不作害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理。凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；愛是永不止息。」

自我評估：

~事情不如意時，你是否會灰心，打算放棄？

~ 不論你在哪裏，是否都會尋找可以效勞的地方？

~你是否喜歡講自己的成就，勝於聽別人的成就？

~ 你是否暗地裏希望滿足肉體的情慾？

~你是否會輕視那些沒有按照你的標準生活的人？

~對傷害過你的人，你是否會心懷敵意？

~你是否會晝夜思想神的話，並且樂意行他的旨意？

**「沒有愛仍然可以施捨，但是有愛就不能不付出。」 ~Amy Carmichael**



### 四、真誠

1. 真誠在聖經中常常譯作「完全」。我們如果期望從人或物身上，得到只有神能賜給我們的東西，那就是拜偶像，不完全/真誠。

經文：「所以你當向耶和華我們的神存誠實的心，遵行他的律例，謹守他的誠命，至終如今日一樣。」  
列王紀上 8 章 61 節

2. 真誠是讓神透過我們的瑕疵發光，並且在禱告中承認過錯，為了讓別人得醫治。

經文：「我的恩典夠你用的，因為我的能力，是在人的軟弱上顯得完全。」哥林多後書 12 章 9 節 a  
「所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量，是大有功效的。」雅各書 5 章 16 節

3. 小心墮入假冒為善的陷阱，只注重行義的細節，卻違背了重要的事。

經文：「這百姓用嘴唇尊敬我，心卻遠離我。」馬太福音 15 章 8 節

**自我評估：**

- ～ 你是否會隱藏秘密的罪，好避開基督的光照？
- ～ 你是否論斷別人，例如數算別人懶惰、不誠實、好說是非等，自己卻犯同樣的罪？
- ～ 你是否對一些教訓外表順服，例如愛人如己，內心卻抗拒？
- ～ 你行善是為了得到人的稱讚，還是為了神的榮耀？
- ～ 你願意讓神的能力，透過你的軟弱得以彰顯嗎？
- ～ 人們能否從你的長處和短處中看見基督的光輝？
- ～ 你是否想要有別人的成就，卻沒有別人的品格？

**「我們的品格，以及無人看見的舉止，都像別人能看見的一樣，無可指責嗎？我們是否裏裏外外都無可指責？」** ~Amy Carmichael



## 五、憐憫

1. 憐憫就是聖經中提及耶穌的「動了慈心」，看見人極大的需要，一是肉身上迫切的需要，二是靈魂深切的需要。

「他看見許多的人，就憐憫他們，因為他們困苦流離，如同羊沒有牧羊一般。」馬太福音 9 章 36~38 節

2. 憐憫源於我們看重我們欠神的巨債上，同時也是神的命令。

「你不應當憐恤你的同伴，像我憐恤你嗎？」馬太福音 18 章 23 至 34 節

「所以你們既是神的選民，聖潔蒙愛的人，就要存憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的心。」

歌羅西書 3 章 12 節

3. 用代禱擴大你的心胸，就像保羅為眾人祈求，並將個人的痛苦轉化成對別人的憐憫。

「我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰，去安慰那遭各樣患難的人。」哥林多後書 1 章 4 節

**自我評估：**

- ～ 當你的鄰居或朋友有需要時，你是否說：「如果需要我的幫助，請告訴我。」心中暗自希望他不會來找你？還是你會想辦法來表示你的憐憫？
- ～ 你有備用的金錢或才能可以幫助有需要的人嗎？捐獻？探訪？做義工？支持宣教士？
- ～ 當你在社區看到離鄉別井、不同種族的人，你有表示友善？有想起他們需要基督嗎？當你遇到傷殘人士，有實際幫助他嗎？
- ～ 當你看到新聞消息，有關一些遇困苦的人，甚至是犯罪的人，有沒有即時為他們禱告？
- ～ 你以往有沒有遇到一些困難，現在回想起來，這些體會可以安慰同樣經歷的人？你有遇到這些人嗎？
- ～ 你有沒有試過祈禱：求神打發工人去收割他的福音莊稼？
- ～ 最近一位要你幫助的人是誰？你怎樣幫助了他呢？

**「除非我們遇到過試煉，否則無法體會因安慰與憐憫別人而得到神所賜的豐富祝福。」** ~T.J. Bach

## 六、感恩



1. 一切來自聖潔公義的神手中，我們全然不配，並且「感恩」是神向我們的旨意。

「我赤身出於母胎，也必赤身歸回。賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華，耶和華的名是應當稱頌的。」  
約伯記一章 21 節

「凡事謝恩因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。」帖撒羅尼加前書 5 章 18 節

2. 能夠「凡事謝恩」，是相信凡事神都是為我們好，並且能夠產屬神的品格，也讓我們更親近神，包括在困難中。

「萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。」羅馬書 8 章 28 節

3. 對神真心的感謝，也會令你對人產生實際的感謝。可以用不同的途徑：

例如口頭、文字信息、當眾表揚、禮物、服侍、或共聚一起的美好時光，更可以表達你常為對方禱告。

### 自我評估：

～在一天開始時，你是否感謝神賜你新的一天？

～你是否會尋找一些通常視為理所當然的事，向神感恩？（例如能夠看見、能夠吃東西）

～你是否很快就對人表示感謝？

～你能從一些通常讓人抱怨的事中找到益處嗎？

～你是否會當眾表揚那些幫助過你的人？

～你是否會為那些使你受益的人禱告？

～你有否曾經為過你的領導者感謝神，並為他們禱告？

「我領受的是如此之多，因此無暇去想神沒有給我的是些什麼了。」～Helen Keller

(參考資料：《支取能力，活出豐盛生命：如何培養基督的品格》，財團法人培基文教基金會)



## ● 2024 獨立追求三人行計劃

耶穌派門徒出去傳福音，是兩個兩個，所以在屬靈路上有同伴是好重要的，兩個人互相鼓勵，彼此提醒，提升讀經的動力和興趣。

形式可以一起讀經、聖經分享、祈禱、互相守望。亦可以在團契推行，團契聚會可以安排分享、讀經、祈禱等！

建議形式：

1. 自組 2-4 人伙伴
2. 可夫婦組合/團友組合/跨團友組合
3. 可與導師/傳道人組合
4. 可參加多於一個組合