



# 基礎 門徒訓練



蔡錦圖 著

# *Soul* GYM LEVEL 1

## 基礎門徒訓練

作者 蔡錦圖  
執行編輯 馬世垣  
編輯 蔡穩基  
美術設計 Kenny Yan  
kenny@jacobsdesign.com.hk

出版 基稻田出版社  
「基稻田出版社」乃沙田浸信會之註冊商標  
香港新界沙田小瀝源源順圍 28 號都會廣場 18 樓  
電話：(852) 2632 5000  
傳真：(852) 2632 5252  
網址：<http://www.hkstbc.org>  
電郵：[shatinch@hkstbc.org](mailto:shatinch@hkstbc.org)

總代理 基道出版社 LOGOS PUBLISHERS  
香港新界沙田火炭坳背灣街 26 號富騰工業中心 10 樓 1011 室  
電話：(852) 2687 0331  
網址：<http://www.logos.com.hk>

本書的聖經經文，摘引自香港聖經公會《和合本修訂版》(2010)，謹此致謝。

二〇一六年十月初版  
© 2016 沙田浸信會  
ISBN：978-938-77399-0-6

版權所有，不得翻印

# 目錄

Foreword by 蘇家輝牧師	5
Preface	7
<b>On Your Mark.....</b>	
基礎門徒訓練的目標	12
課程簡介	20
訂立成長目標	24
<b>Stage ONE • 甚麼是信耶穌？</b>	
<b>Lesson 1</b> 從信開始	<b>30</b>
附錄一：生命成長狀況反省	<b>41</b>
<b>Lesson 2</b> 生命盼望	<b>45</b>
<b>Lesson 3</b> 愛繫一生	<b>54</b>
<b>Stage TWO • 基督徒的生活是如何？</b>	
<b>Lesson 4</b> 個人靈修	<b>64</b>
附錄二：靈修指引	<b>73</b>
<b>Lesson 5</b> 禱告人生	<b>80</b>
<b>Lesson 6</b> 信仰生活	<b>92</b>

## Stage THREE • 怎樣認識聖經？

Lesson 7	聖經縱覽	102
	附錄三：聖經內容簡介	111
Lesson 8	研讀聖經	117
Lesson 9	活用聖經	127
	附錄四：聖經常識小測試	135

## Stage FOUR • 甚麼是教會生活？

Lesson 10	敬拜人生	142
	附錄五：戶外敬拜	149
Lesson 11	肢體生活	154
Lesson 12	事奉人生	165

## Stage FIVE • 如何進入世界？

Lesson 13	佈道見證	178
	附錄六：羅馬路個人佈道法	184
Lesson 14	世俗使命	191
	附錄七：實習佈道工作坊	200
Lesson 15	邁步前行	212

## Check Out

學員綜合分析表	220
踏前一步：訂立成長目標	226
門徒約章	227

# Foreword

「門徒訓練」(Discipleship) 相信對大部分信徒絕不陌生，甚至會將這個詞彙經常掛在口邊，但我們又是否清楚知道甚麼是門徒訓練呢？

顧名思義，「門徒訓練」就是對願意作主門徒的信徒提供一種訓練，是源於耶穌基督所吩咐的大使命：「**使萬民作我（耶穌）的門徒**」（太二十八 19），因此門徒訓練必然是使命導向的，否則只會停留於工具性的層次。無可否認，門徒訓練必須建基於聖經的話語之上，學習及實踐聖經教導當然是作主門徒的首要任務，但同時亦非一般傳統式的知識傳授，從「耶穌與十二門徒」及「保羅與提摩太」的師徒關係上，你會看到作為師傅的生命見證及榜樣，叫作為門徒的願意學效及跟隨。《提摩太後書》二章 2 節下如此記述：「**要交託給那忠心而又能教導別人的人**」，因此作主門徒的必須是忠心及擁有一顆受教的心，否則又如何謙卑地跟隨師傅的教導。另一方面，「教導別人的人」意指門徒訓練必須是薪火相傳的，正如耶穌基督差派保羅，而保羅差派提摩太一樣，這樣「大使命」才能一代又一代傳承下去，生生不息。

# Preface

若然要為「門徒訓練」下一個定義，我深信是「實踐大使命，按照聖經的教導，透過生命影響生命的方式，一代又一代建立忠於耶穌基督的門徒」。盼望沙田浸信會這套門訓材料能更有效幫助你或你的教會，與我們一同踏上「門徒訓練」之路！

蘇家輝

沙田浸信會  
主任牧師

歡迎來到《Soul Gym Level 1 —— 基礎門徒訓練》課程。深深期望你在本課程中經歷耶穌基督的救恩所帶來的祝福，並且在信仰的路上邁步向前，逐漸成長，在生命中見證上帝的恩惠。

教會從五旬節聖靈降臨開始，一直以傳揚福音，建立生命，委身事奉為前提。當教會建立之後不久，已經有了信徒成長的指引，讓一個人信了耶穌之後，可以循序漸進，逐步認識信仰，進入教會，事奉上帝，並在世俗中活出基督信仰的精神。隨著一個人初信耶穌，即提供學道材料，以信仰群體的小組形式，協助初信者逐步成長為委身基督的信徒。

《Soul Gym Level 1 —— 基礎門徒訓練》課程，沿著教會漫長的傳統，以聖經的教導為基礎，協助基督徒的生命成長。這課程尤其以初信或剛進入教會的基督徒為對象，以淺白的方式，加深他們對聖經、信仰和教會生活的理解。

這套課程也有三個考慮，期望反映當代的情況和需要。

- 一．這是一個年青人的課程。「年青」並不是指年齡的界線，而是代表一顆願意勇闖生命不同層面的心，也代表了無盡可能的未來。在這個課程中，提及對信仰生活的不同考慮，就是期望從年青的心，對於信仰的實踐，有更多的反省，有更多的挑戰。
- 二．這是一個要求深思的課程。隨著社會的發展，現今的科技、媒體和資訊，已經讓取得任何材料都變得不難，但信仰並不只是資料的提供，而是需要深度的反省，並以禱告和立志為回應。
- 三．這是一個以教會為基礎，面向世界的課程。教會不是自絕於世界之外，成為舒適卻不食人間煙火的安樂窩，而是基督徒一起披荊斬棘，在時代中竭力履行基督使命的場地。故此，對於每一個基督徒，上帝都提出委身的挑戰。本課程結束的段落，正是另一場委身挑戰的開始！

《Soul Gym Level 1 —— 基礎門徒訓練》課程的內容，建基於沙田浸信會歷年以來的門訓課程，尤其是由陳健威著、馬世烜編的《門徒訓練課程 —— 第一階段：基礎門徒訓練》和梁廷益編的《天路成長指引》。許多教牧同工歷年使用這些材料，造就不少信徒成長。如今，盼望這套材料來到讀者的手上，可以成為眾多信仰耶穌者的祝福。

耶穌在昇天前，給予門徒的使命（使徒行傳一章 8 節）：  
**「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、猶太全地和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。」**

請一同領受使命，一同開始《Soul Gym Level 1 —— 基礎門徒訓練》課程吧！

# On Your Mark...



# 基礎門徒訓練 的目標

## 「基礎門徒訓練」的目標

門徒訓練是基督徒成長的重要階梯。

「門徒訓練」是甚麼？那是由一個成長信徒作主導，通過既定時間和地點的小組聚會，協助基督徒在信仰的生命上成長。

本課程稱為「基礎門徒訓練」，因為它是以初信和新加入教會的信徒為對象，以 15 課的小組聚會（另加數次戶外靈修、佈道等活動），協助參與者在一定的時間，在信仰的生活上成長。

「基礎門徒訓練」的期望，是：

1. 每一個基督徒都能夠接受門徒訓練。
2. 每一個基督徒都有渴望成長的心志，而門徒訓練是信徒成長進程必經之路。
3. 每一個基督徒都有進入教會的歸屬感，不論教會是按小組或團契的形式，讓人人投身門徒訓練，一同建立在教會中成長的信仰關係。

門徒訓練有別於一般知識的傳授，而是協助一個人，從信仰的第一步開始，逐步成長，就如在耶穌時代的門徒跟隨主一般。在門徒訓練中，導師或組長透過其生命見證及榜樣，就如同耶穌一樣，進入參與者的生命，並協助他們在信仰上的成長。

誠然，每一個基督徒在信仰成長的歷程中，都會走過不同的階段。每個階段，都有其特質及成長應該要留意的地方。故此，組長要懂得如何跟進及協助不同階段的學員的成長。

從一個尚未認識耶穌的人，明白並接納救恩，接受耶穌基督為救主和生命的主，信仰成長，並且參與教會，受浸加入教會的生活，努力事奉，成為在生命中見證上帝的信徒領袖。這或許不是短時間的事，卻可以成為一生努力的方向。

# 課程簡介

《Soul Gym Level 1 —— 基礎門徒訓練》課程按部就班，以個別或小組形式進行（建議人數為 1 至 3 人），協助一個基督徒，從初信到成長。整套課程共分 5 組 15 節（可以另加 3 至 4 次專題活動，包括靈修、戶外敬拜、佈道實習等），建議每節約 1 小時至 1 小時 30 分左右，而整套課程在約半至 1 年內完成。

在每一課中，參與者的信徒需要三項預備，請組長協助：

1. 聖經
2. 本課程的材料
3. 你的心靈

以下的列表，顯示每一課的基本內容，分為以下 6 節。請組長按此概念，理解每一節的預備。

## 主題說明

簡短介紹該課的主要內容。

## 聚會前閱讀

鼓勵組員在開組前先行預習，對小組內容有基本理解。在每次小組聚會前閱讀一段短文，在閱讀之後，可以簡單的寫下閱讀心得，以備在小組中分享。

## 小組分享

提供小組分享的內容。

小組時間以 1 小時至 1 小時半為基礎（本書按 1 小時計算每節時間，組長可按情況調配），然後分配為 3 至 4 節的時間。組長可按此有效分配小組的討論。最後，以禱告結束。

小組討論的目的，是從聖經中，尋找生活的應用，並且互相鼓勵。就像同路人一樣，在上帝話語的激勵之下，共同向前。

在小組中，需要留意以下各點：

- 每位組員都應該先對是次小組內容有個人的研習，並寫下心得。



- 每次小組的資料內容，組長應先瀏覽一次。組長並不需要將每一課的內容完全應用於一次聚會中，而應按個別小組情況作出整理。如有問題，請與你的教牧同工或資深導師諮詢。
- 帶領者要建立氣氛，保持小組討論的進度，控制時間。
- 可預備一些小組前的熱身活動，然後帶領組員進行簡短的敬拜或唱詩，安靜禱告，把組員的生命交託給上帝，然後才開始。

所有題目都是開放性的討論。組長應小心控制時間，但若有些討論，對組員的信仰生活有重要幫助。組長可以加長討論時間，或在小組之後再作討論。

## 組長備忘

- 上帝的話語可以協助我們面對人生的一切，但我們也要願意交託，故此最後在上帝話語的鼓勵下，一同分享代禱。
- 組長在每課的最後一段時間，可以有回應課文的總結，主要環繞以下三方面的重點：
  - i. 從本課的學習信息中，有甚麼令你留下最深刻的印象或覺得最有意義？

- ii. 用你自己的說話，根據以上的答案寫出你向上帝回應的禱詞。
- iii. 根據本課所學習到的，你認為上帝想你作些甚麼回應？

上述三點，在每一課結束時都一再提醒。

- 安排課堂後，在下次課堂前，找一位親友或弟兄姊妹，分享你本周的領受重點和將會如何行動，讓組員分享所學會的。
- 在下次開組時，組長可以先回顧上次的學習。

*Stage*  
**ONE**

**甚麼是  
信耶穌？**



# Lesson 1

# 從信開始

---

「你若口裡宣認耶穌為主，心裡信上帝叫他從死人中復活，就必得救。因為，人心裡信就可以稱義，口裡宣認就可以得救。」（羅馬書十章 9 至 10 節）

「信就是對所盼望之事有把握，對未見之事有確據。」  
（希伯來書十一章 1 節）

---

## 主題說明

幫助初信者建立與上帝的新關係，憑信心接受耶穌基督為救主和生命的主，並且立志成長。

## 聚會前閱讀

請組長及組員在小組聚會前，閱讀以下的短文，作為在小組聚會前的準備。在閱讀之後，可以簡單的寫下閱讀心得，以備在小組中分享。

## 「基督徒」是甚麼？

每一個信耶穌的人都被稱為基督徒。「基督徒」一詞的意思是跟隨耶穌的人，這個名稱是代表了兩個很重要的身分：

第一，你是上帝天國裡的一分子，你已經享有永生；  
第二，你是上帝的家（教會）在地上的一分子，你是信徒群體中的一員。

以上兩個身分都必須擁有，缺一不可，否則，你永遠無法經歷上帝在聖經裡應許的一切豐盛。

你與上帝的新關係，是在你憑著信心接受耶穌進入你的生命時開始的。

## 新的關係

「認識你——獨一的真神，並且認識你所差來的耶穌基督，這就是永生。」（約翰福音十七章 3 節）

當你相信並接受耶穌基督作你的主和救主時，你也得著了永生。然而，這「永生」到底是甚麼呢？

永生並不只是指人死後，到天堂永遠與上帝同在。永生是認識上帝，以及祂所差來的耶穌基督。

事實上，在一個人相信基督作生命之主和救主的那一刻，永生就已經開始。當你願意相信耶穌時，就已經有了永遠的生命，因為你認識上帝和祂的兒子耶穌基督。故此，永生不只是知道有關上帝的知識，而是藉著與上帝建立起個人的關係去認識祂。

## 父子的關係

**「我要作你們的父，你們要作我的兒女。這是全能的主說的。」**（哥林多後書六章 18 節）

上帝好像父母看待兒女般的看顧我們，就如你的父母親如何向你表達他們的愛，以及他們對你的關懷。

上帝愛你，關心你，甚至賜下祂的獨生子耶穌基督，讓祂為你而死。當你相信並接受耶穌基督進入你的生命時，你亦同時成了上帝的兒女。上帝是你的父，你與上帝的關係是一種父與子的關係，你作為上帝的兒女，上帝已賜下祂的聖靈來引導你。

當你接受耶穌，祂就應邀進入你的生命，祂的靈也從此住在你心裡。

## 朋友的關係

**「人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個更大的了。」**（約翰福音十五章 13 節）

耶穌與我們的關係，就如為朋友捨命一般。

祂是天地的主，卻願意降卑人間，為我們的罪死在十字架上，不但要成為我們的救主，也願意成為我們的好朋友！

祂給我們一個特權，就是我們可以隨時隨地找祂傾訴，與你一起走過快樂或傷心的日子。在你的基督徒生命裡，你再也不會孤單。因為耶穌這位朋友會隨時作好準備，作你的聆聽者、幫助者、輔導者、安慰者。

可是，千萬別忘記，一位好朋友不一定、也不應該奉承你。

耶穌也是一樣。祂會把最好的啟示給你知道，也會督責你不應該做的事，以致信徒可以放膽來到這位朋友面前，與祂分享。

## 你是耶穌的「粉絲」或跟隨者？

**「你們蒙召就是為此，因為基督也為你們受過苦，給你們留下榜樣，為要使你們跟隨他的腳蹤。」**（彼得前書二章 21 節）

許多人是電影明星或歌星的「粉絲」，熟悉他們偶像的一切一切，卻其實與那位電影明星或歌星沒有任何個人

的關係，既非真正的朋友，也沒有共度任何生命的歲月。耶穌不是要人成為祂的「粉絲」，而是成為祂的真正跟隨者。

信耶穌並非一種宗教活動，而是一種個人關係：與那位獨一而永活的上帝，建立個人關係。所以，並不是參加教會聚會或掛個基督徒的名銜，便可以救你脫離罪惡，乃是要禱告邀請耶穌基督進入你的心內，作你個人的主和救主。這樣，才可以得著永遠的生命。

那麼，你已經踏上了這段信耶穌的人生旅程，將在一生中不斷地經歷上帝、認識上帝，直到一天見祂的面！

個人閱讀心得及領受

---

---

---

---

---

---

---

---

## 小組分享

以下為小組分享的部分。

- 小組時間以 1 小時為基礎（可延至 1 小時 30 分），然後分配各段時間。組長可按此有效分配小組的討論。
- 所有題目都是開放性的討論，各題提供了基本答案建議。

### I. 認識耶穌的經歷 (20 分鐘)

在小組開始時，請整合展示個人成長現況，簡要地分享信主或重生的經歷。

#### 【我的信主經歷】

1. 你在何時相信耶穌？
  - 一年以下
  - 兩年至五年
  - 五年以上
  - 自小在教會長大，不記得決志年份

2. 你信耶穌的經歷是（可以簡略敘述）：

---

---

---

---

---

---

3. 未信主之前，你與靈界有否任何接觸？
- 沒有
  - 有（若有，請按下表「我與靈界接觸的經驗」問卷敘述接觸的途徑及影響，以及是否已經處理；若有需要，請與教牧同工或導師聯絡）：

### 【我與靈界接觸的經驗】

- i. 你曾否加入其他宗教？你曾否鑽研其他宗教的典籍？請略述你在其他宗教的經驗。
  - ii. 你曾否拜過或契過給民間宗教的神明？請說明。
  - iii. 你病時曾否藉靈界力量得醫治或得吉利，或是從其他力量得知未來或通靈？請說明。
  - iv. 你曾否鑽研風水、命理、術數，參與有關課程或實踐？請說明。
  - v. 你的家人有否以中國傳統宗教活動（例如做香、賣香燭、經營紙扎店、廟祝、問米、解簽、看相）為事業？對你的影響為何？請說明。
4. 你曾否恆常參加其他教會聚會，或受水禮加入其他教會？
- 有（請說明是哪間教會）：
  - 沒有

5. 你有事奉的經驗嗎？
- 有（請列出）：
  - 沒有
6. 你曾帶領多少人歸主？
- 沒有
  - 五人以內
  - 五至十人
  - 十人以上
7. 你曾否離棄信仰或在信仰上退後呢？
- 有（請述原因）：
  - 沒有

完成後，每人可以簡短分享。

## II. 你怎樣確信自己已經得救了嗎？（15分鐘）

請一同閱讀以下的經文：

**「你若口裡宣認耶穌為主，心裡信上帝叫他從死人中復活，就必得救。因為，人心裡信就可以稱義，口裡宣認就可以得救。」**（羅馬書十章 9 至 10 節）

從這段經文中，請分享，你認為甚麼才是信心，如何才能得救。

1. 甚麼是「口裡宣認耶穌為主，心裡信上帝叫他從死人中復活」？



## 組長備忘

1. 組長可以提議把本課的經文背誦下來。在本課學習到的信息中，與組員重溫有甚麼令你留下最深刻的印象或覺得最有意義。
2. 組長詢問組員下列問題：
  - i. 從本課的學習信息中，有甚麼令你留下最深刻的印象或覺得最有意義？
  - ii. 用你自己的說話，根據以上的答案寫出你向上帝回應的禱詞。
  - iii. 根據本課所學習到的，你認為上帝想你作些甚麼回應？
3. 組長提醒組員可以在下一星期完成「附錄一：生命成長狀況反思」，然後交給組長。組長可以安排時間，與組員討論他的生命狀況。
4. 組長鼓勵組員開始基督徒的信仰生活。如有困難，可以一同探討如何解決。

## 附錄一

# 生命成長狀況反思

請組長印出以下的列表，讓組員在今週自行填寫，然後交給組長。  
組長可以安排時間，與組員分享他的個人生命成長情況。

### (一) 請描述及評估你過往成長的情況

1. 依你主觀的看法，你認為自己在一個健康的環境成長嗎？為甚麼？  
 是  
 不是
2. 你曾否被別人傷害，其經歷是否影響至今呢？  
 有（若可以，請與你的導師或組長分享。）  
 沒有
3. 你的人生經歷使你對上帝仍存有負面的感受嗎？（如憤怒、埋怨、認為上帝不公平等）  
 有（請述原因） \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 沒有



4. 對你來說，付出愛去關心人是一件容易的事嗎？

是

不是（請述原因）\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. 當你被別人愛及關心時，你感到舒服及自然嗎？

舒服

不舒服（請述原因）\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. 你害怕與別人有深入的溝通及交往嗎？

害怕（請述原因）\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

不害怕

7. 當你與別人產生衝突時，你會選擇逃避嗎？

會（請述原因）\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

不會