

青少年事工

目录

第一部：理论篇

第一课	话在前头：“青少年事工”是/不是什么？	2
第二课	谁来爱我：教会群体的角色与责任	2
第三课	属灵保母：成年人导师与家长共舞	4
第四课	怀道生命：青少年不同阶段与信二代特色	4
第五课	不负青春：青少年的全人发展	5
第六课	青春风暴：认识青少年情绪与压力	6
第七课	短兵相接：青少年牧养挑战(1) 家庭、教会、学校	7
第八课	十面埋伏：青少年牧养挑战(2) 网络、小区、世界	8

第二部：方法篇

第九课	回到圣经：圣经教导与当代牧养	9
第十课	展望今天：世界在等待的未来门徒	10
第十一课	心灵捕手：先同行，后领导	11
第十二课	共同生活：生命师傅与门徒训练	12
第十三课	灵程同路：朋辈辅导与祷告伴同行	13
第十四课	彼此洗脚：事工团队与彼此牧养	14
第十五课	生命事奉：恩赐发现与生命操练	15
第十六课	进退有据：退修安静与属灵导引	16

第三部：实战篇

第十七课	心系我家：建立同辈彼此服侍	17
第十八课	教会一家：鼓励“事奉见习生”	18
第十九课	关爱社区：外展服侍与门徒训练	19
第二十课	同乡同你：本土差传使命与门徒训练	20
第二十一课	走进世界：整合宣教使命与门徒训练	21
第二十二课	跳出框框：启发创意布道与宣教新模式	22
第二十三课	牧养反省：究竟是谁在牧养青少年？	23
第二十四课	末了的话：致青少年工作者的心底话	24

参考书目	25
------	----

附录	26
----	----

第一课

话在前头：“青少年事工” 是 / 不是什么？

一、课程概览

A. 理论篇（1-8 课）：

1. 重新为青少年事工的本质、范围与目标定位。
2. 探讨牧养青少年的角色及其关系（第二、三课）。
3. 分析青少年成长阶段及其需求（第四至六课）。
4. 了解当代青少年环境及牧养挑战（第七、八课）。

B. 方法篇（9-16 课）：

1. 介绍牧养资源与方法（第九、十课）。
2. 强调朋辈领导与生命导师角色（第十一至十三课）。
3. 关注青少年工作者及成人导师的互助牧养（第十四至十六课）。

C. 实战篇（17-24 课）：

1. 以不同向导、主题设计，训练和培育基督门徒（第十七至廿二课）。
2. 课程总结与牧者心声（第廿三至廿四课）。

二、核心概念：青少年事工是 / 不是什么？

A. 本质：是牧养而非活动

1. 现象：许多教会的青少年事工以活动为主，强调举办摇滚音乐会、爬山、游戏等，旨在吸引年轻人，认为好玩即成功。
2. 问题：一味迎合潮流，忽略属灵关顾，与小区青少年中心无异。
3. 回应：
 - a. 区分教会与小区青少年中心有别。
 - b. 牧养目标应超越娱乐，引导青少年成长。
 4. 从“事工”到青少年牧养：
 - a. “事工”（ministry）源自牧养概念，强调灵性关顾。
 - b. 圣经意象：耶和華為好牧人（诗 23：1；约 10：1-18），牧羊人认识羊、带来益处、舍命爱羊。
 - c. 牧养三个要素：
 - ① 互相认识：牧者与青少年建立位格关系，开放聆听与分享真诚。
 - ② 使羊得益：平衡身、心、社、灵需求，而非仅靠活动。
 - ③ 爱到底：效法耶稣舍命之爱，长期同行。

B. 范围：不仅牧养青少年，还关怀周边成人

对象扩展：

1. 青少年家长：影响其世界观与信仰实践。
2. 成人导师：属灵健康影响青少年成长。
3. 非正式导师：如教练、老师，需鼓励其信仰。
4. 全教会肢体：牧养责任属全体，非仅青少年团队。

C. 目的：是培育天国门徒而非教会人才

1. 误区：成人常视青少年为教会未来，训练其承接职务，忽略其独特使命。
2. 正确目标：依神恩赐培育门徒，服侍教会或宣教，实现“成全圣徒，各尽其职”（弗 4：12）。

D. 重点：是奠定青少年事工基础

1. 本质：不是搞活动、节目，是灵性关顾与牧养。
2. 范围：不止是牧养青少年，还有关怀他们身边的成年人。
3. 目的：不是只为教会储备人才，而是为了培育天国里跟随耶稣基督的门徒。

第二课

谁来爱我：教会群体的角色与责任

一、背景与导言

1. 主题：青少年事工的本质、范围与目标，聚焦教会群体的角色与责任。
2. 内容参考自路恩哲的《青少年牧者潘霍华》，书中介绍德国信义宗神学家潘霍华（或译朋霍费尔 [Dietrich Bonhoeffer, 1906-1945]）的〈论青年工作的八条提纲〉。
3. 青少年事工非单一牧者或义工的责任，而是全教会的。
4. 朋霍费尔于 1932-1933 年流亡伦敦期间倡议八条提纲，基于其青少年工作经验与神学反思。

二、朋霍费尔〈论青年工作的八条提纲〉内容 与分析

A. 提纲一：教会的未来取决于基督而非青年

1. 内容：

自从 19 世纪教会青年运动（编注：主日学、团契、青年会）开始，教会的青年工作往往缺乏了一份基督徒的清醒，但唯有这份清醒才能认清：青年人的精神并不是圣灵，而教会的未来也不在于青年人本身，而是唯独在于主耶稣基督。青年人所当作的，不是要重新模塑教会，而是聆听神的话语；教会所当作的，不是捕获青年人，而是教导并宣讲神的话语。

2. 分析：

- a. 青年运动过分强调青春精神，容易沦为偶像崇拜；青年应聆听神话语。教会的未来唯靠耶稣基督，教会应教导而非抓住青年。
- b. 反对迎合青少年来留住他们，强调以神话语牧养，帮助青少年透过听道来与神连结。青少年事工的核心，是有份于基督在青年生命中的启示。

C. 提纲二与三：青年为教会群体一员

1. 内容：

- a. 提纲二：我们的问题不是“青年是什么？青年又拥有什么权利？”，而是“教会群体是什么？青年在教会群体之中又是处于什么位置？”
- b. 提纲三：教会群体包括了世上那些藉神的主权“从死亡与邪恶的主权中”夺回的人。他们聆听神的道，并凭着信心顺服地聚集围绕这道（这道是关于神在耶稣基督里建立在人类中的权柄）。教会群体是基督“以真正的主与弟兄的身份”的临在。身处教会群体即是在基督里；在基督里即是在教会群体里。牺牲、代祷，以及悔罪或认信，是在教会群体中团契相交的行动。唯有在教会群体里，方能对教会群体作出评断。本质上，对教会群体的评断，不能从外而来。

2. 分析：教会群体是基督以主与弟兄身份临在之处，其中包含聆听神话语、顺服聚集者，也有实践团契的行动（如代祷、悔罪）。教会群体是基督具体存在的地方，青少年事工非外挂，而在群体中心，助青年与基督相遇。

C. 提纲四与五：搁置代沟问题，青年没有特权

1. 内容：

- a. 提纲四：教会群体暂停解决代沟问题。青年人在教会群体并不享有额外特权。他们藉着聆听、学习和实践神的话语来服侍教会群体。神的灵在教会之中，与青年人对教会的批判无关……“基督徒”与“青年”这两个词放在一起显得生硬且缺乏说服力。问题不在于“现代”或“陈旧”，而完全是我们关于教会和从教会视角的思考。

- b. 提纲五：圣经相当严格地审判青年——创8:21；赛3:5；耶1:6；传11:10；彼前5:5；提后2:2等。

2. 分析：教会应暂停解决代沟问题，因为青年没有特权不跟随基督，他们也要服侍教会群体。青年批判与基进主义（或称激进主义）无关，身份先为基督徒而非“现代青年”。反对因代沟分拆青年，视其为教会问题。牧者应强调青年为当下基督徒，促进与成人生命共享。

D. 提纲六与七：以洗礼与团契为基础

1. 内容：

- a. 提纲六：教会青年工作的基础，只可能基于向青年人讲述洗礼，以及基于让他们听见神的话语为唯一目标。这仍然是教会群体对其成员所作的行动。任何超越这界限的举动，都是对基督的教会群体之背叛。
 - b. 提纲七：青年人可以有权抗议他们的长辈。然而，这种抗议的精神，应由青年人愿意与教会群体的过失忧憾与共、在爱中背负这重担，以及恒常在神话语面前悔改等显明出来。
2. 分析：青年工作的基础是讲述洗礼与神的话语，超越这两样，就是背叛教会。洗礼连结青年至基督身体，消解代沟。青年可抗议长辈，惟须与教会休戚与共，在爱中悔改。抗议须基于团契身份，展现真诚。

E. 提纲八：没有独立的青年团体

1. 内容：

没有真正的“教会关联团体”；只有教会。教会青年关联团体不是教会群体的青年；那些教会群体的青年是包括所有已受洗的青年人。每个所谓的教会关联团体已经败坏了教会的使命，只能被视为临时凑合的东西，因此只有相对的重要性。

2. 分析：

- a. 没有“教会关联团体”，仅有教会。独立的青年组织乃临时，背离教会原则。
- b. 分析：强调教会群体为基督唯一存在方式，青少年事工须以教会为本。

F. 结语

1. 青少年为教会群体一员，事工也在教会群体中间，不是边缘。
2. 青少年身份首为基督徒，牧者职责是宣讲神话语帮助他们与基督相遇。
3. 洗礼为事工的基础，连结青少年与教会肢体。

（编注：朋霍费尔撰写〈论青年工作的八条提纲〉，是他以当时的处境，和他对青年事工的立场所写，以回应教会问题。可能於我们会感到陌生，不能理解，甚至不能认同，但这只代表他本人或当代人的立场，尝试认识及了解就可以。）

第三课

属灵保母：成年人导师与家长共舞

一、背景与导言

1. 主题：探索教会青少年事工中“属灵保母”的角色，强调关系导向的重要性。
2. 背景：延续前两课内容，聚焦教会群体在青少年事工中的责任，特别是成年人导师与家长的合作。
3. 主要参考：丁建德、冯乐路的《怀道的生命：青少年事工属灵指导的艺术》。

二、青少年事工定位：从筹组活动回到关怀人群

1. 作者背景：丁建德牧师与冯乐路老师是美国普林斯顿神学院教授，他们提出的新观点，是他们丰富青少年牧养经验的反省。
2. 核心转向：青少年事工应从活动导向转向关系导向，强调“谁”比“什么”更重要。
3. 灵感来源：参考保罗与提摩太的师徒关系，强调第一代信徒传承信仰时关注“谁”的问题。

三、重建关系导向：青少年事工之基础

1. 追溯神内部的三一圆满：
 - a. 关系导向源于三一神的本质（圣父、圣子、圣灵间的爱与互动）。
 - b. 神的爱创造世界并透过基督救赎，修复人与神、人与人、人与自我的关系。
2. 使徒保罗与提摩太（徒 16:1-3）：
 - a. 保罗邀请提摩太加入宣教团队，视提摩太为属灵儿子而非工具，重视他的信仰成长（为他施行割礼）。
 - b. 尊重提摩太的多元文化背景（犹太人母、希腊人父），训练他成为宣教中介。

四、关系事工理念践行：属灵保母

1. 转型：从活动导向转为关系导向。
2. 重点建立两类关系：
 - a. 成年人与青少年—创造空间让青少年融入教会，与各年龄基督徒建立深厚联系。
 - b. 青少年与耶稣基督—培育成为福音见证人，类似提摩太回犹太群体传道。

五、教会群体与青少年

1. 教会崇拜群众的距离：过去青少年团契（如 YMCA）因孤立导致成年后流失，需拉近与会众距离。

2. 成人导师 / 属灵保母：

- a. 角色—青少年成长的“保暖毡”：
 - ① 提供情感支持，帮助青少年探索自我身份。
 - ② 研究显示，与成人守护者关系可促进身心健康与正面形象。
 - ③ 数量与质量兼顾：多位成熟基督徒友谊或深厚信任关系皆有益。
- b. 使命—进入青少年的宣教士工场：
 - ① 宣教士身份：以跨文化心态牧养，理解但不全盘接受青少年文化。
 - ② 目标是将福音融入其生活，培养其成为门徒。
- c. 伙伴—与家长共舞（提后 1:3-5）：
 - ① 提摩太信仰源自外祖母与母亲。
 - ② 家长身教重要，导师需与家长“成为好朋友”，好处有三：
 - 认识年轻人—透过认识青少年最亲近的人，帮助我们更具体认识青少年。
 - 提供安全感—让家长认识他们孩子的成人导师是一个怎样的人，给予家长充足信心与安全感。
 - 协助化解嫌隙—当青少年与父母交恶时，以往建立的友好可减少父母对青少年导师不必要的误会。

六、结语

青少年事工需从教会整体责任出发，透过“属灵保母”角色（成人导师与家长）建立关系，取代单纯活动安排。

第四课

怀道生命：青少年不同阶段与信二代特色

一、引言

1. 背景：鼓励教会群体拥抱青少年事工，促进成熟基督徒与青少年的跨年龄交流，建立深厚情谊，帮助青少年面对挑战。
2. 课程重点：
 - a. 了解青少年生理与心理变化，增进体谅。
 - b. 探讨信二代青少年的信仰培育与特色，强调教会与家庭的协作。

二、青少年不同阶段

A. 生理变化

1. 定义：青春期为儿童向成人过渡阶段（约 10-20 岁），分三个阶段：

- a. 青春期早期（10-13岁）：自我意识增强，挑战独立性，注重隐私，思维非黑即白。
- b. 青春期中期（14-17岁）：
 - ① 认知发展快速，16岁逻辑推理成熟，但行为不一定理性。
 - ② 开始探索浪漫关系与性取向，性别认同形成。
- c. 青春期晚期（18-21岁）：
 - ① 身体发育基本完成，认知发育聚焦前额叶皮层（25-26岁完全发育）。
 - ② 信任、身份、价值观稳定，具深思熟虑能力。
2. 身体变化（受脑下垂体与下丘脑荷尔蒙影响而衍生“第二性征”）：
 - a. 共通变化：急剧增高、体力增强、腋毛阴毛生长、皮脂分泌旺盛（粉刺、暗疮）、汗味浓烈。
 - b. 女孩：7-12岁开始，乳房发育，子宫、卵巢、阴道开始发育成熟，月经来潮、臀部丰满、具生育能力。
 - c. 男孩：9-14岁开始，肌肉发达、肩宽、胡子生长、声音低沉、梦遗、红血球增多。

B. 心理变化

1. 特征：
 - a. 自我意识增强：注重外表、在意他人评价、自我探索、模仿潮流。
 - b. 渴望独立：争取决定权、挑战权威、重视隐私。
 - c. 重视朋辈认同：寻求接纳、易跟随朋辈、家人影响减弱。
 - d. 情绪不稳定：敏感、冲动、追求刺激。
 - e. 关注异性：产生爱情憧憬、性好奇心萌芽。
2. 挑战：心理适应需时，缺乏关怀可能导致情绪问题（第5-6课详述）。

三、信二代特色

A. 信二代青少年的特征

1. 对于圣经：
 - a. 熟悉圣经故事，却认为内容老生常谈，毫无新意。
 - b. 利用圣经作为他们争竞的根据。
2. 对于信仰经验体会：
 - a. 没有一般信主前后的对比。
 - b. 个人欠缺亲身信仰经验。
 - c. 决志很多次，却没有灵命更新变化。
 - d. 信心薄弱。
 - e. 态度表现两极，要么火热，要么躺平。
 - f. 时常在家中见到信仰表里不一的父母。
 - g. 有些父母对他们过份保护。
3. 对参与教会聚会：
 - a. 从小是“被动式教会参与者”：从小信二代由家长决定他们参与教会聚会的频密视为例行公事。

- b. 有的看返教会为玩乐、见朋友的机会。

B. 问题关键：欠缺生活见证的父母

1. 影响：父母信仰实践（如灵修、谢饭、分享体会）塑造子女信仰观。
2. 负面案例：父母主日热心服侍，平日批评牧者，导致子女信仰观念扭曲。

C. 培育信二代出路：整全牧养

1. 整全的信仰：从知识转向体验，鼓励亲子短宣、服侍（如儿童主日学小司琴），增强责任心与同工感。
2. 整全的家庭牧养：
 - a. 教会与父母合作，指导家庭崇拜、祈祷，增强属灵交流。
 - b. 教会转型为“合作伙伴”，装备父母并牧养家长，强调信仰一致性。

D. 结语

1. 青少年身心变化：青春期早、中、晚期经历显著的生理（如荷尔蒙变化、第二性征）与心理（如自我意识增强、情绪不稳定）变化。
2. 信二代信仰挑战：信二代常缺乏个人信仰体验，父母的表里不一及教会的被动参与，均可能加剧其信仰流失。通过教会与家庭合作，“整全的信仰”（如服侍体验）与“整全的家庭牧养”（如家庭崇拜）来帮助信二代建立真实的属灵生命。

第五课

不负青春：青少年的全人发展

一、目的

A. 拒绝灵性与身体需要的二分

1. 观点：青少年成长如植物需多方面供应（阳光、水、营养），需以“整全”视角看待其身心需求。
2. 问题：传统牧养过分关注灵性（如读经、聚会），忽视身心变化。
3. 圣经依据：耶稣成长充满智慧与神的恩（路2：40），强调全人发展。
4. 应用：关注青少年校园人际、容貌变化引发的焦虑等，全面牧养。

B. 拒绝属灵与世上善行的二分（腓4：8）

1. 鼓励思念世上真实、可敬等美好事物。
2. 世上美善行为（如孝道、助人）源于神，牧者应肯定非信徒善行，促进青少年健康成长。
3. 牧养不单是信仰教导，也涵盖品德与社会行为。

二、青少年全人发展模式：德智体群美

A. 德—品德

1. 特征：早期青少年寻求独立，转向同辈认同，重新评估价值观。
2. 挑战：与父母对立属正常青春期现象，非问题。
3. 建议：父母开放沟通，给予肯定和空间，聆听而非批判。
4. 成熟指标：
 - a. 尊重他人权利，具同理心。
 - b. 考虑行为对己对人的影响。
 - c. 尊重权威并学习。
 - d. 独立思考，不盲从。
 - e. 接受神真理并反思。
 - f. 以爱心作道德决定。

B. 智—智力与智慧

1. 智力发展：青春中期发展抽象逻辑思维，查经可从讲故事转为反思信仰。
2. 智慧来源：
 - a. 旧约（箴9:10；诗111:10）：敬畏耶和华为智慧开端。爱慕神的话、谨守遵行神的道之人，就是聪明人。
 - b. 新约（雅3:13-18）：分别从上头而来的智能（清洁，和平，温良柔顺，满有怜悯，多结善果，没有偏见，没有假冒）与地上的智慧（带来嫉妒、纷争）。

C. 体—身体与体能

1. 特征：荷尔蒙影响身高、肌肉发达，精力旺盛。
2. 建议：参与运动（如马拉松）锻炼体能，培养自律与群体意识。
3. 案例：成立教会跑步小组，促进肢体互助。

D. 群—社群

1. 特征：早期思维单一，需学习多元视角待人处事。
2. 圣经依据：黄金定律（太7:12）、彼此相爱（约13:34、15:17）。
3. 应用：教导青少年主动尊重与服侍，处理性别与爱情挣扎（第7-8课详述）。

E. 美—审美

1. 特征：青少年可透过艺术（例如音乐、舞蹈）表达和欣赏美。
2. 圣经依据：神为美之源（诗8:1）。
3. 建议：肯定其才能，鼓励用艺术敬拜神。

三、结语

整全牧养青少年，顾及他们“全人发展”的需要，关注他们身心灵均衡发展，通过“德智体群美”塑造心智成熟的大人，需要牧者、家长耐心支持青少年的成长。

第六课

青春风暴：认识青少年情绪与压力

一、认识情绪

A. 何谓情绪？

情绪被定义为内心对外界刺激产生的反应，简称“心灵的回响”。根据《青少年的SEX疑惑Q&A》，情绪因人而异，主要受到后天环境、教育背景、对事件的理解以及个人先天气质的影响。例如，同一事件可能让一人感到喜悦，另一人却感到悲伤，显示情绪的个体差异性。

B. 了解并管理情绪

1. 情绪没有对错：情绪被喻为五味杂陈（甜、酸、苦、辣、咸），没有对错之分。接纳情绪是第一步，避免过早否定或自责。例如，传统观念“男儿有泪不轻弹”可能让男性压抑悲伤，长期积累可能增加抑郁风险。
2. 在正常状况中，情绪是短暂的：正常情绪（如喜、怒、哀、惊）来去迅速，青少年面对恋爱、学业失意时，情绪低落一两天或一周属正常。若持续超过两周，需关注其身体状况（如胃口、睡眠），并考虑寻求教师、社工或专业人士帮助。
3. 日积月累的情绪：负面情绪可能因日常小事逐渐累积，类似茶煲加热至沸腾的过程。提倡情绪自觉，及早关注身心健康，遵循“预防胜于治疗”的原则，避免情绪崩溃。
4. 情绪需要适当疏导：疏导方法包括与人聊天、写日记、向神祷告（参考诗46:1“神是我们的避难所”、彼前5:7神“顾念你们”、腓4:6-7“凡事藉着祷告”）、运动、唱歌、散步等。作为基督徒，祷告特别值得推荐，尤其是在深夜无人可聊时。注意疏导需遵循“不伤害自己他人”原则，避免过量（如购物成瘾）或不安全（如高速开车）。
5. 情绪与现实差距：青少年可能因友谊争执等小事情绪低落，成人需全然接纳其感受，而非轻视。引导过程包括倾听、辨别事实、易地思考（如理解对方情绪）、讨论行动（如道歉或饶恕），最后可一同祷告祈求和平。

C. 小结

了解情绪特性（如短暂、累积性），有助情绪的管理。透过成熟成人的倾听与引导，可以帮助青少年短期走出情绪困境，长期则有助他们提升自我形象与人际关系。情绪与压力密切相关，需进一步探讨压力来源。

二、认识压力

A. 压力来源

1. 人为因素：父母、兄弟姐妹、师长同学的期望直接影响青少年成长，家庭与学校环境尤为关键。
2. 外在环境：学业竞争激烈，如 2024 年高考有 1342 万人参赛，内卷现象明显；毕业后就业市场竞争亦加剧压力。
3. 内心因素：个人气质决定压力承受力，乐观者较轻松，敏感者（如《红楼梦》的林黛玉）易受情绪影响。

三、精神健康急救

A. 简介

精神健康急救类似身体急救，旨在专业人士到达前提供初步支援。随着精神健康问题增加，许多人因面子问题延误治疗，急救目标是提高意识，及早发现并帮助邻舍。详细资讯可参考附录一第六课：简介精神健康问题。

B. 五项重点 (A-L-G-E-E)

1. Approach 接触当事人、评估和协助处理危机：在舒适环境主动关心，评估是否涉及自残、当事人感到严重困扰（如：惊恐发作）或出现滋扰他人行为（如：暴力倾向）。
2. Listen 非批判性聆听及沟通：耐心接纳当事人表达，避免评判（如“你不应该”），帮助其安心倾诉。
3. Give support 给予当事人支援及有用资料：提供情绪支持，介绍相关资源，增强当事人理解。
4. Encourage 鼓励当事人寻求合适的专业援助：建议寻求医生、心理治疗等专业帮助，促进康复。
5. Encourage 鼓励寻求其他支援：鼓励亲友支援或与经历相似问题者交流，增强长期支持。

四、结语

本课通过情绪与压力分析，结合精神健康急救五步骤 (A-L-G-E-E)，强调成人应主动学习支持技巧，帮助青少年应对青春期挑战。

第七课

短兵相接：青少年牧养挑战 (1)

家庭、教会、学校

一、家庭

A. 父母与青少年之间冲突与管教

家庭对青少年身心、社交、灵性发展至关重要。青春期青少年寻求独立，易与父母冲突（可能仅为反对而反对）。因此建议家长做好“心理建设”：

1. 认识青少年身心变化：荷尔蒙影响情绪波动，常因没有睡意而熬夜。
2. 给予空间与对话：
 - a. 好奇及倾听青少年意愿与原因（雅 1:19 “快快的听”）。
 - b. 引导思考决策得失。
 - c. 即使不同意，平和表达观点，强调接纳与陪伴。
 - d. 感谢坦诚，鼓励未来对话。
 - e. 对话目标：帮助青少年建立自信与健康自我形象。

B. 家庭危机处理

1. 常见危机：
 - a. 父母离异—影响生活适应与婚姻观。
 - b. 独留 / 留守儿童—父母在外，与父母关系疏远，社交能力受限。
2. 其他—移民、亲人身亡、药物 / 酗酒、经济问题、家庭暴力（包括言语暴力、冷暴力）等。

二、教会

A. 信二代：重新检视信仰价值

1. 信二代从小认识圣经，青春期因逻辑发展质疑信仰与科学矛盾。
2. 牧养建议：耐心陪伴，共同查经，回应疑惑，协助建立个人信仰。

B. 信一代：面对非信仰家庭挣扎

1. 信一代常因朋友介绍信主，父母可能反对或不理解。
2. 挑战：如清明扫墓拒上香、吃祭肉等信仰抉择。
3. 圣经讨论祭偶像之物（林前 8:1-13）。

三、学校

A. 学业压力下的情绪压力

1. 2024 年香港青年协会调查：
 - a. 45.1% 中学生开学压力偏高（7-10 分）。
 - b. 主要担忧—成绩退步（44.6%）、学习动力低（37.9%）等。
 - c. 中六学生抑郁指数最高。（编注：香港中六学生

面临“中學文憑考試”，相当於高考，是升读大学的门槛。)

2. 压力影响：

- a. 生理—头痛、失眠、疲倦、背痛、肠胃障碍、高血压等。
 - b. 心理—沮丧、退缩、焦虑、缺乏耐性等。
 - c. 行为—哭泣、健忘、指责他人、工作疏忽等。
3. 应对建议：请“过来人”分享经验心得、时间管理、专注技巧（如蕃茄钟、心智图）、健康生活习惯、正面思考、情绪支持网络。（编注：蕃茄钟工作法的核心在于专注工作 25 分钟、休息 5 分钟的循环，每完成 4 个循环后休息 15-30 分钟，有效降低干扰、提升效率并维持高专注力。心智图是表达发散性思维的有效图形思维工具。）

B. 朋辈压力与校园欺凌

1. 青少年为得到群体认同，易受朋辈影响，带来两个危机：
 - a. 服用药物、吸毒、酗酒（误交损友）。
 - b. 间接助长欺凌抵制事件。
2. 建议：培养独立判断与抗压能力。

C. 憧憬恋爱与性的好奇

1. 受青春期荷尔蒙影响，产生性好奇与恋爱憧憬。
2. 建议：为 12-18 岁青年提供品格训练与性教育，帮助 17-21 岁青年升华其正当感情。

D. 健康的友情与爱情

1. 友情：
 - a. 温情（诗 133：1；箴 27：10）。
 - b. 互信、有共同志趣（箴 27：17）。
 - c. 真诚、诚信（箴 16：28，17：9）。
 - d. 经得起考验（伯 6：14；传 4：10；箴 17：17）。
2. 爱情：
 - a. 建基于友情，彼此带有性吸引与欲望，排他性。
 - b. 亲昵、亲密感、热情、彼此委身与承诺。
 - c. 圣经里不离不弃的爱情（歌 8：6-7）。

E. 结语

牧养青少年，要首先了解那些他们在家庭、教会和学校所面对的人际关系与学业压力。

第八课

十面埋伏：青少年牧养挑战 (2) 网络、小区、世界

一、网络

A. 数码原住民特征（根据百度百科，浏览日期 2025 年 5 月 14 日）

1. 使用电子产品习惯：
 - a. 电子产品渗透生活各领域，如智能手机、平板电脑用于上网、交友、购物、观看视频等。
 - b. 设备紧贴身体（手机常在手臂距离内），远离设备引发不适感。
2. 阅读能力碎片化：
 - a. 频繁切换媒体平台，习惯多窗口浏览，追求新鲜信息。
 - b. 擅长搜索和拼凑信息，偏好微信、短讯、电子报摘要，厌倦长文阅读。
3. 缺乏耐性，追求自由平等文化，娱乐方式转变：
 - a. 只有具创意的广告才能吸引其注意，往往要通过媒体调节情绪。
 - b. 不购买报纸、光碟，倾向网上免费娱乐。

B. 善用网络的好处

1. 网络是新一代沟通、获取和传递信息的工具，需有效利用，增强竞争力。
2. 数码原住民入场带来改革：挑战传统规则，降低成本，快速创新。
3. 青少年快速接受新事物，紧跟潮流文化，网络可拓展视野。

C. 不良影响

1. 上网频繁：自控力弱易成瘾，屏幕刺激释放多巴胺，逃避压力导致睡眠不足，影响学习和健康；各国采取措施应对（例如中国 2019 年立法限制未成年人上网时间）。
2. 网络内容问题：
 - a. 色情网页：因家庭性教育缺乏而引发好奇心，色情内容难监管，长期影响认知机制：
 - ① 注意力偏向：习惯性关注手机通知，色情沉溺类似毒瘾。
 - ② 自控能力：色情刺激下冲动难抑。
 - ③ 工作记忆：削弱解难能力，倾向即时享乐。
 - ④ 决策能力：偏好短期奖励，判断力下降。
 - b. 建议：成人导师与家长关怀锦囊
 - ① 了解青少年上网习惯（如电脑置大厅）。
 - ② 主动与青少年作交流，说说网上有趣的事，增进亲子沟通。

第九课

回到圣经：圣经教导与当代牧养

- ③ 鼓励集体游戏、户外活动，促进身心平衡。
- c. 暴力与欺凌评论：网络公审（人肉搜寻、辱骂）导致青少年产生心理压力，匿名评论加剧问题。建议拒绝成为“网络公审”的附和者，包括：
 - ① 谨慎哗众取宠的标题，查阅一手资料。
 - ② 认识网络工具特性和限制，最理想是面对面沟通。
 - ③ 尊重不同声音和表达权。
 - ④ 承担言责，避免冲动留言。
 - ⑤ 若成为网上公审或欺凌对象，要寻求他人支持、稳定自我认同，必要时诉诸法律。

二、社区

A. 非牟利组织服务团体

- 1. 社区中心、教会、志愿团队（如服务老人或山区儿童）培养利他精神，符合基督精神。
- 2. 青少年参与志愿工作拓展社交，塑造正面形象。

B. 社区兴趣或运动团体

建议参与学校兴趣小组（如画画、乐器、体育）或教会运动队，开发潜能。

C. 家长成人指导建议

关注青少年参与团体及朋友圈，警惕不良交友，及早劝导。

三、世界：潮流文化：

- 1. 定义：通过大众媒体传播的言语、观念、行为、生活方式。
- 2. 潮流玩意一般特征：
 - a. 身份象征、时尚表达—商家用偶像代言，刺激消费。
 - b. 注重外表、追求短时快感—产品包装精美、内容肤浅没有深度、天天新款、快速上手。
- 3. 影响：青少年注重物质、贪新厌旧，违背基督信仰价值观。

四、结语

每个青少年都有自己的独特性。对青少年接触的人与事保持好奇心，用心聆听他们的想法，是牧养青少年的开始。

一、引言

- 1. 本课为《青少年事工》第二部分“方法篇”开端（第9-16课），聚焦于用圣经喂养青少年属灵成长。
- 2. 牧养青少年首选圣经，因为从旧约到新约很多内容都教导下一代渴慕、明白真理。本课从理论进入实践部份，是整个课程的核心内容。
- 3. 参考书：何翰庭，《道听同说：一个群体读经刍议》。

二、圣经教导

A. 圣经中的教导（正面与反面教材）

- 1. 申6：4-9：以色列须尽心尽性尽力爱独一耶和华，将神吩咐的话记在心上，殷勤教训儿女；无论坐在家里、行路、躺卧，皆谈论神律法，系手额、写门框城门。摩西对第二代以色列民最后叮咛：不止当代，更要代代传承，任何场合讨论耶和华律法。
- 2. 士2：7-10：约书亚及长老在世时，百姓事奉耶和华；可惜后来世代兴起，他们“不知道耶和华，也不知道耶和华为以色列人所行的事”，成了反面教材。他们不仅认知缺乏，而且没有与神建立个人关系，原因是上一代未有好好传承。
- 3. 诗119：9-11：少年人洁净行为靠“遵行你的话”；藏话于心，免得罪神。需先有人教导，方知遵行之道。
- 4. 提后1：5，3：14-15：提摩太的“无伪之信”源自外祖母罗以、母亲友妮基，他从小明白圣经，有得救智慧。家庭用心培育，造就其成牧者。

B. 圣经的任务

- 1. 见证耶稣基督（约5：39）：
 - a. 犹太领袖以为查考圣经得永生，耶稣修正他们，指出圣经为他作见证，得永生不是因为单纯知识，而是领受旧约预言指耶稣为弥赛亚、神子；圣经宣告三一神预备救恩是真实的。
 - b. 《道听同说》指出：圣经从文本角度乃众多文本之一；信仰角度乃神圣化、分别为圣，用于神人对话。圣灵保持、创造，使其丰富彰显神，非文本本身特色，乃神拣选。
- 2. 圣灵引导人明白圣经真理（约16：12-15）：耶稣临别叮咛，门徒暂担当不了；真理圣灵（保惠师）来后引导他们明白一切真理，将听见的（父与子）说出，荣耀基督。读经时圣灵触动机心，

第十课

展望今天：世界在等待的未来门徒

叫世人为罪、为义、为审判，自己责备自己（约16：8），帮助人进入真理。

3. 造就人达至完全（提后3：16-17）：

a. 造就人之基础—神的默示：

- ① 涵盖作者撰写、抄本、翻译灵感。
- ② 保留人的创作性质，跨越众多时代却依然有效见证神、造就人。

b. 造就人之过程：

- ① 教训/教导—传基督教信仰内涵（信经、福音、纯正教义），使青少年明白神心意、正确合宜事。
- ② 督责/归正—分辨对错（违背圣经价值观），指出错误并引导修改，荣神益人。

c. 造就人之目的：调整价值观、亲近神、爱慕依靠敬畏；品性像基督、服侍教会、爱人怜悯；恩赐建立基督身体（弗4：12）。

三、当代青少年牧养

阅读圣经有造就灵性、更新品格至成熟等的益处。以下介绍两种读经方式。

A. 个人读经：灵修与退修

1. 青少年易受朋辈影响，需培养持续个人灵修及定期退修。
2. 实践：初信时导师相约一同灵修、分享得着、灵修笔记发群组，回馈鼓励。
3. 退修：教会/团契每年1-2次集体退修，预留个人安静环节。开始前先讲解安静独处的意义、目标、操作、省思，使初信者有信心尝试。

B. 群体读经

1. 共融于神话语的群体（西3：16）：教会乃共融神话语、聆听圣道、学习的群体；非自修，乃互动交流基础，圣灵助共融、体验基督同在。
2. 青少年应用：团契查经营造共融氛围。
- a. 心态校正—导师怕沉闷多因自身对经文缺乏好奇及兴趣；应以自己对经文热情感染青少年，提高读经兴趣。
- b. 带领技巧—忌预备过多经文背景自说自话，宜引导亲遇神道；适当提问、鼓励沉默者分享、调节分享时间和内容深度，营造活泼互动。在查经的一小时内，导师应说少讨论多。

四、结语

牧养青少年回归圣经，包括透过圣经教导（代代传承、见证基督、圣灵引导、默示造就）以及个人/群体读经。

一、引言

1. 后现代青少年信徒面对时代挑战，需靠基督福音预备自己，成为世界等待的门徒。
2. 参考书：斯托得牧师在拉丁美洲向一群青年领袖发表的演讲内容《未来门徒的4个挑战》。

二、挑战一：沮丧（基督徒最大职业伤害）

A. 根源

1. 灵性障碍（帕子）：群众心眼被世界之神弄瞎（林后4：4），不接受真理。
2. 肉体软弱（瓦器）：传道者自身脆弱、惧怕、战兢（林前2：3；林后4：7）。

B. 解方

1. 福音大能：清楚阐明真理，不靠心理操纵（林后4：2、5-6）。
2. 神在人的软弱中彰显能力：瓦器盛宝贝，能力出于神（林后4：7，12：9）。
3. 斯托得牧师个人体会：“神常会刻意让我们处在软弱中，好让他的能力彰显在我们身上。”

三、挑战二：三方面自律（避免倦怠、信心萎缩）

1. 作息有序：确认休息的重要、培养嗜好、预留与家人相处的时间。
2. 时间管理：安排每日的灵修祷告，每月的“安静日”（在日程标示）。
3. 灵修纪律：
 - a. 时常保持读经的新鲜，聆听神当下话语，带着鲜活的期许去读经，进入与神相遇的时间。
 - b. 祷告矛盾：明知道祷告是与神契合，会带来满足，却又诸多推搪不去祷告。这矛盾可能是出于魔鬼的拦阻，我们需以基督之名击破诡计，儆醒祷告。

四、挑战三：关系（彼此尊重）

1. 基石：人的价值乃是来自神创造与救赎。故此人不应为了利益，而是因着神的形象接纳对方。
2. 两个良好关系的革命性原则（西3：17、23）：
 - a. 奉耶稣的名服侍—以基督谦让怜悯心对待人。
 - b. 为了耶稣而服侍—视服侍对方如服侍基督。
3. 尊重的钥匙是彼此聆听：
 - a. 聆听是正确—专注聆听，就是尊重的表现。
 - b. 聆听带来医治—正视问题/困扰，通过别人的专注聆听，即使问题仍未解决，但只要当事人勇于讲出，就能感到一份轻省。

- c. 聆听具有生产力—透过聆听澄清对方对事件的理解，厘清彼此的误会，并且避免事件进一步扭曲。聆听有助彼此了解对方的想法，从而求同存异，达成共识。
- d. 群体决策时彼此聆听—教会群体决策，应时刻顺服圣灵的带领，即使少数持不同立场，教会群体亦应该顺服赐人真理与爱的圣灵之引导，努力尊重与聆听少数反对者所捍卫的价值。

五、挑战四：年轻（提前 4：11-5：5）

保罗对提摩太的六个勉励：

1. 留心身为榜样—在言语、行为、爱心、信心、清洁上作信徒模范。（提前 4：12）
2. 尊重圣经权柄—公开宣读、劝勉、教导圣经（提前 4：13）。
3. 重视运用恩赐—是长老按手所赐，教会群体认定呼召（提前 4：14）。
4. 殷勤努力长进—殷勤专心，使众人看出进步（提前 4：15；腓 3：12-17）。
5. 里外言行一致—谨慎自己与教训，将生命跟教导连在一起，有助救自己也救领受教导的人（提前 4：16）。
6. 严谨看待关系（提前 5：1-2）：
 - a. 劝老年人如父、少年人如弟兄。
 - b. 待老年妇女如母、少年妇女如姊妹，清洁相待。

六、结语

1. 直面青少年四大挑战：沮丧、自律、关系、年轻。
2. 青少年门徒需靠主回应时代，成为世界渴望的基督门徒。
3. 牧者装备青少年：不是要受人服侍，乃是要服侍他人。

第十一课

心灵捕手：先同行，后领导

一、背景与核心理念

本课源自《优质心灵捕手：塑造学生属灵生命的 DNA》（Richard Dunn 著），提出“先同行，后领导”的青少年牧养新范式。

A. 本书两大特色

1. 回应后现代文化对青少年灵性的冲击。
2. 对象广泛：不限教会青少年牧者，也涵盖家长、教师、教练等所有陪伴青少年的“属灵关怀者”。

B. 重点转向

从“举办活动”转为“缔造与神相遇的情景”，强调关系导向（参第三课“属灵保母”）。

二、后现代文化对青少年灵性的三大冲击

A. 超越幻灭梦想：走向真实基督徒灵性

1. 后现代主义拥抱多元主义，视真理只是相对而非绝对，青少年对童年信仰产生怀疑。
2. 青少年渴望在现实中遇见又真又活的神，期待成熟基督徒以真诚团契（放下伪善）引导他们与耶稣真实相遇。
3. Richard Dunn 主张：青少年必须“在破碎宗教幻影的世界里，得到极致的爱、希望及意义。”（Dunn，页 49）

B. 文化海洋迷路：灵性失去方向

1. 青少年与流行文化（网红、娱乐、时尚）形成共生关系，追求同辈认同。
2. 商家迎合“自我实现”，青少年沉迷治疗性消费，心灵却更空虚，如漂浮在文化海洋，灵性失去方向。

C. 重视生命经验的青少年文化

1. 感官世界观：短影音、图像主导，以为经验=现实。“吃喝快乐，明天死吧。”（Dunn，页 54）
2. 享乐现实主义：“感觉好就去做”，弃绝道德价值，社会基本价值崩塌。
3. 虚假依恋：追逐奢侈品、性、权力等“物欲偶像”，无法带来生命意义。

三、青少年事工新范式—心灵捕手

A. 远景：建立“跨文化友谊”

视青少年为“新语言”文化，成人需学习聆听、翻译真理，突破世代鸿沟，成为捕捉心灵的“心灵捕手”，建立真实同行关系。

B. 目标：

1. 引导青少年在生活中随处发现神的爱。
2. 恢复青少年神的形象。

四、心灵捕手三部曲

A. 第一部：从“宗教知识”到“关系性生命知识”

超越知识传递，带来全人转化（思想、情感、行为）。

层面	宗教知识	关系性生命知识
知识	学习内容	经历有意义的学习
内心	情绪感觉	对神热情
行为	责任义务	爱的顺服

B. 第二部：触摸生命的倾听（同行）

1. 同行的同理心：

- a. 以青少年眼光看世界，技巧：肯定、沉默、回应与澄清。
- b. 透过不同面谈技巧，表现“我想要真正了解你”的诚挚渴望。
- c. 同理心公式练习：
 - ① “你觉得 __，因为 __。”
 - ② “听起来你好像觉得 __，但我不确定为什么。”

2. 同行的祷告：

- a. 与青少年一起聆听圣灵，体会天父心意。
- b. 焦点：同行而非改变，相信神在塑造生命。
- c. 练习：同行的祷告五步。可参考附录—第十一课：心灵捕手练习。

C. 第三部：先同行，后领导（九项领导原则）

1. 自我省察—“不要让任何以个人需要为动机的反应出自你们的口，只根据青少年当时的需要，传讲能够使青少年更加坚强的真理，如此才能有益于青少年与基督的关系。”（弗4：29 新释）
2. 正确目标—单为爱传真理，忠实而非即效。
3. 足够信任—同行后赢取聆听的权利。
4. 正确时机—先倾听经验，再传真理。
5. 精确同理心—言行一致，增加信任。
6. 尊重青少年—发问问题助其自发掘真理。
7. 关系跟进—创造安全环境支持成长。
8. 清楚沟通—祷告思考、澄清问题、避免暗示。
9. 真实呈现神—忠于圣经启示，避免误传。

第十二课

共同生活：生命师傅与门徒训练

一、青少年事工新导向—缔造与神相遇的神圣空间

承接“心灵捕手”范式（先同行后领导），本课强调在后现代背景，为青少年营造“与神相遇”的空间，响应其恐惧、不安与渴望被爱的特质。空间需涵盖认知、情感、行动等三个层面。

A. 建立感到安全接纳的关系

1. 后现代青少年需要安全感，领袖以人格与关系领导，而非地位。
2. 领袖自身需经历失败、医治、怜悯，方能体会青少年。
3. 进入小组内而非之上，促成同侪属灵良伴。

B. 具意义学习的空间

非知识灌输，而是关系式了解，提倡青少年内心世界与神话语持续对话，包括：

1. 热情经历的真理：领袖先深刻经验真理，热情感染青少年。
2. 与救赎故事连结：以说故事方式分享圣经，自身发掘神救赎，触发青少年连结个人故事。
3. 圣经观点看生命：展现领袖委身整全真理，激励青少年委身神异象（满足心底渴求）。

C. 经验敬拜的空间

后现代人从群体见证基督，重视感官体验。

1. 敬拜元素：互动、舞蹈、艺术、影像、见证、戏剧、幽默、学生领袖等。
2. 实践：
 - a. 让青少年参与事奉岗位—读经、乐器、舞蹈等，知、情、行均衡事奉操练。
 - b. 提供资源—例如信仰博客、赞美操、咖啡屋诗歌。
 - c. 全人敬拜（罗12：1）—头脑（认知）+心灵（情感）+双手（行动）连结。

D. 彼此祷告記念的空间

后现代人注意灵性与奥秘。基督教的祷告正是人与神对话，建立亲密关系。

1. 领袖先有丰富祷告生活，以聆听的心同行。
2. 培养青少年代祷文化：同侪互相代求，并引导青少年与三一神建立关系。

E. 迎向文化冲击的空间

后现代青少年渴望真实、灵性、期待有意义，让他们全人投入的人际经验。

1. “将信仰带进街上”：外展服侍（为独居长者打扫、短宣、音乐布道）。
2. 合作中发挥恩赐、肯定自我、委身福音异象。
3. 期望青少年立志成为新一代属灵关怀者。

F. 小结

成人关怀者在真实生活中，为青少年缔造多感官与神相遇空间，引导事奉又真又活的神。

二、生命师傅（Mentoring）

导师关系就是关系经验，分享神赐资源，授予他人能力。圣经早有典范，师徒关系助青少年少走弯路。

A. 圣经里的师徒范例

1. 摩西与约书亚（申34：9，接手、智慧充满）。
2. 以利与撒母耳（撒上2：11，3：8-9，教导撒母耳回应神的呼唤）。

3. 以利亚与以利沙（王上 19：19-21 搭上外衣象征呼召；王下 2：9 向神祈求加倍灵感感动自己，不是贪心而是愿意承接以利亚的事工）。
4. 耶稣与十二门徒（可 3：13-15，常同在、传道、权柄）。
5. 保罗与提摩太 / 提多（徒 16：1-4；提前 1：2；提后 1：2；多 1：4，称“真儿子”）。

B. 导师模式（参《生命影响生命》）

1. 依参与度与能力授予分三类：
 - a. 密集型（高参与）
 - ① 门徒带领者：赋予跟随基督基本原则。
 - ② 属灵向导：负责灵性决定、洞见。
 - ③ 教练：动机、技能、任务应用。
 - b. 短期型（中参与）
 - ① 顾问：适时建议、正确观点。
 - ② 教师：特定主题知识与理解。
 - ③ 赞助者：组织内专业引导 / 保护。
 - c. 间接型（低参与）
 - ① 当代典范：在世领袖，激发效法原则。
 - ② 历史典范：已故者，教导生命服侍重要原则与价值。
2. 在师徒关系里不可少的三项动力：
 - a. 吸引（导师身上的智慧、榜样；受教者的态度、潜力、可影响机会）。
 - b. 愿意学习（受教者虚心、导师热情）。
 - c. 彼此负责（分享期许、定期回顾）。

三、门徒训练（Discipling）

门徒训导要求高参与、属于密集型的师徒关系，门训核心是信徒内在生命重塑（价值观、态度、动机），跟随基督。

A. 受教者预备

1. 慎选导师：观察导师身上是否有门徒之记号：
 - a. 遵守主道（约 8：31-32）。
 - b. 相爱（约 13：34-35）。
 - c. 果子，包括圣灵果子与生命果效（约 15：8、16）。
 - d. 跟随基督。
2. 忠心：良好学习态度、按时完成要求。
3. 共处：多陪伴，模仿真实生活应用。
4. 目标：建立成长习惯，认识跟随基督。

B. 带领者预备

1. 慎选学员：培育整全门徒（灵修、读经、团契相交、外展服侍）。
2. 按恩赐事奉：肯定独特天赋，增自信、探索终身

路向。

3. 敏锐圣灵：知放手时机、转介更佳导师。

四、结语

延续“心灵捕手”，由营造神遇空间到生命师傅，进而探讨门徒训练，形成关怀心灵的牧养循环。

第十三课 灵程同路：朋辈辅导与祷伴同行

一、引言

1. 若生命师傅缺乏，属灵友谊与祷伴就成为最重要、最高效的灵命守望系统。
2. 主要参考：贝内尔的《灵程同路人—属灵友谊和导引的祝福》。

二、什么是“属灵友谊”？

1. 友谊：双方是建基于平等、信任、委身、忠诚与亲密感的关系，同时愿意一同探求与神建立更深刻灵性的友谊。
2. 属灵友谊的“灵”则包含“心灵”与“灵性”两个层面：
 - a. 心灵友谊—交出“内在的自己”，真诚关注对方整体是否安好，维护独特性，帮助对方成为“更完整的人”。
 - b. 灵性友谊—以圣灵为中心，帮助彼此“经验与响应神”，渴望对方完全成为“神想要的样子”。

三、为何信徒必须寻找属灵友谊？

1. 非专业却更有效—真诚交出内在生命比专业角色更重要。
2. 认识神同时需认识自己—在关系中看见真我。
3. 朝圣旅程不宜独行—两人比一人好，二人同得美好的果效、跌倒有扶持、互相看守（传 4：9-12）。
4. 操练彼此相爱—耶稣新命令（约 13：34-35）。

四、属灵友谊的五个元素

元素	核心内容	圣经范例
爱	朋友成为“自己的一部分”，非排他性，可扩大圈子成群体	大卫与约拿单（撒下 18：1，20：42；撒下 1：26）
诚实 / 忠诚	敢说真话、信守承诺、保守秘密	路得对拿俄米（得 1：16-17）

元素	核心内容	圣经范例
亲密	分享属灵经验（对神的想望、焦虑、梦…）	耶稣与门徒（约 15：15；太 26：36-38）
相互性	尊重独立性（不控制）；付出不强求回报，随时间节奏平衡	/
陪伴性	生命交织，关心对方整体故事，长久扶持	耶稣与门徒三年多、路得与拿俄米

五、祷告同伴同行

A. 祷告与灵命塑造

1. 学习祷告的秘诀不在于方法，而在于更深认识我们祷告的对象。
2. 祷告不单是为改变负面的现实，更是为改变祷告者的心态。

B. 两种实践模式

1. 模式一：彼此代祷（最基础、最神圣）：
 - a. 保罗书信常见：开头为教会感恩祷告，结尾请代祷。
 - b. 朋霍费尔《团契生活》：代祷是团契的“脉搏”，把弟兄带到十字架下，视他为“需要恩典的罪人”。
 - c. 神学意义：在我与神最亲密的时刻，也提起你，就是将神与我之间的同一份爱带给你。
2. 模式二：属灵陪伴的祷告（营造小组氛围）：
 - a. 开放自己分享近来“觉察神同在”的生命片段。
 - b. 组内成员各自为对方代祷，也可以一起读经、灵修、生活分享。
 - c. 目标：营造一个彼此支持、接纳的小组氛围，彼此相爱之实践。

C. 关键技巧：怀着祷告的心聆听

1. 双重聆听：
 - a. 彼此聆听—用耳朵听弟兄姊妹分享。
 - b. 聆听神—用心留意，专注于神在对方身上的作为。
2. 这本身就是祷告，要求人在神面前安静，同时专注于眼前的肢体。

六、青少年事工应用建议

1. 推动团契建立“分享对神经验”的属灵友谊文化。
2. 鼓励一对一或2-3人祈祷小组伴侣。
3. 小组聚会刻意留白，让青少年分享：
 - a. 最近听道 / 灵修 / 生活中哪一刻“感觉神在？”

- b. 练习“怀着祷告的心聆听”，操练耐性、营造接纳与支持的小组氛围。

七、结语

青少年灵程最缺少的不是活动，而是愿意长久交织生命、一起觉察神同在的灵友。让我们成为彼此的“灵程同路人”！

第十四课

彼此洗脚：事工团队与彼此牧养

本课主要参考书：沃尔特·赖特的《关系性领导》与朋霍费尔的《牧养是场冒险：灵性关顾12讲》。

一、核心：从“为青少年洗脚”到“同工之间彼此洗脚”

1. 青少年事工要健康长久发展，先要有灵性成熟与彼此关系健康的同工团队。
2. 耶稣的榜样：“我是你们的主，你们的夫子，尚且洗你们的脚，你们也当彼此洗脚。”（约 13：14-15）
3. 服侍青少年之前，我们先学会在团队里彼此服侍、彼此牧养。

二、谁是我们的“青少年事工同工”？（超广义定义）

不只建制内的牧者 / 导师 / 主席，还包括以下这些，他们都是神隐藏的青少年事工团队成员。

1. 比青少年大几岁、常陪他们玩的初职青年。
2. 爱年轻人的阿姨 / 某位青少年父母（家常开放、年轻人爱去）。
3. 任何“没名份却天天与青少年在一起”的肢体。

三、“彼此洗脚”重要性

参考朋霍费尔《牧养是场冒险：灵性关顾12讲》里“对牧者的灵性关顾”五大重点，改编为“对青少年工作者的灵性关怀”：

1. 教会是基督的身体，同工不可分割，彼此扶持是本质。
2. 关怀别人的人，自己先需要被关怀（灵性加油站原则）。
3. 灵性关顾不是全面介入，而是在“力不能胜时”伸手。
4. 为青少年祷告时，也要纪念其他同工的代祷需要。
5. 青少年事工超沉重（倾听、守望、代祷），事奉

者容易身心俱疲，因此必须在祷告与彼此关顾中不断更新。

四、实践路径：关系性领导 (Relational Leadership)

受到《关系领导学》一书在组织行为管理学的启发，笔者认为建立青少年事工团队架构的两大关键：

1. 人人都可以是领袖：
 - a. 领袖就是“因关系而影响别人的人”，每个基督徒都可成为领袖。
 - b. 领袖不限职份，即使一个团友的好见证，都可能影响整个团契。
2. 跟随者忠心与否，是否愿意为领袖而改变自己的思想、行为、价值观，以及他们愿意改变的执行力，都反映他们领袖的领导才能。

五、建立青少年团队的 3 大元素

A. 定期沟通交流，共同拥抱愿景

1. 每周 / 每月同工会：不只报告，更要“一起订方向”，鼓励成员提供意见。
2. 高透明度减少误会，让每人都“有份儿”。
3. 成人导师、青少年领袖都要参与年度目标制定。

B. 平等轻松、彼此互信的氛围

1. 采用“团队领导模式”：地位平等，只是位置不同。
2. 愿意赋权：领袖要下放权力，容许每个人有犯错一次的空间。
3. 建立后辈：信任青少年同工，建立他们自我价值，也建立团队信任。

C. 领导风格：平易近人、甘愿示弱

1. 要有“空间”（时间与心灵空间）聆听同工。
2. 敢在年轻人面前道歉、承认错误。青少年讨厌伪善，欣赏真诚认错的大人。
3. 雅 5:16 “彼此认罪，互相代求”，牧者也不例外。

六、青少年事工领袖的 3 个必备特质

1. 平易近人：让青少年感受到“这个人愿意跟我建立个人关系”。
2. 无条件接纳：花时间陪伴、用心记住他们的烦恼与梦想。
3. 好牧人精神：像耶稣一样“我认识我的羊，我的羊也认识我”。

七、结语

1. 青少年事工的成功，不是看我们为青少年做了多少，而是看我们这些成人同工，有没有先学会在

团队里“彼此洗脚”。

2. 当同工之间先有健康关系、彼此牧养，青少年事工才能真正又深又远。

第十五课

生命事奉：恩赐发现与生命操练

一、关于恩赐的 4 个核心认识 (弗 4:11-16; 罗 12:4-8; 林前 12:1-11; 彼前 4:10-11)

A. 恩赐来源：圣灵按己意分配

保罗 9 次提及“圣灵”，强调多样恩赐来源自同一位圣灵，赐予各人 (林前 12:3-11)。

B. 恩赐功能：建立教会

1. 恩赐不是用来炫耀，而是建立教会 (弗 4:12)。
2. 正面：各按各职、彼此相助、成全圣徒、各尽其职 (弗 4:12、15、16)、使神得荣耀 (彼前 4:11)、建立信徒成长成熟 (罗 12:5)。
3. 反面：辨别真假 (林前 12:3)、抵挡异端 (弗 4:13-14)。

C. 恩赐运用：彼此相爱、互为肢体

1. 教会肢体间的互为彼此 (弗 4:16; 罗 12:5; 彼前 4:10)。
2. 圣灵分配恩赐法则：
 - a. 每人至少 1 种，通常多于 1 种。
 - b. 没有人拥有全部恩赐；没有恩赐是人人拥有。
 - c. 小结：人人平等、彼此需要、恩赐互相配搭，教会合一。

D. 辨识恩赐与才能

区别	个人才能	属灵恩赐	相关经文
来源	天然	圣灵	林前 2:14
对象	自己	教会	弗 4:13-14; 彼前 4:10
目的	个人益处	建立身体、成熟	林前 12:7、27
结果	可能分化	带来合一	

二、怎样发现自己的恩赐—保罗生命为例

1. 心之所向、身之所往：
 - a. 对某群体有负担 (弗 3:1-8; 徒 17:16 保罗在雅典心里着急)。
 - b. 反思：我是否为青少年灵命破落而心里焦急？与他们相处是否喜乐？

2. 过去生命体会、经验与技能：
 - a. 神用我们经历（例如患难、生病、成长背景、成败经验）塑造我们（林后 1：4）。
 - b. 保罗：罗马公民身份（徒 22：3、29）、纯正犹太血统、严谨的律法训练（腓 3：5-6），帮助他成为外邦使徒。
 - c. 反思：我过去的经历，是否能帮助我们建立门徒，成为青少年生命见证？
3. 气质个性：
 - a. 极端热心：保罗从逼迫教会到成为使徒，传福音到地极（腓 3：6；加 1：14；罗 15：23、28）。
 - b. 其他：个性温柔的，适合辅导；思考敏捷的，适合教导、带领查经等岗位。
 - c. 反思：别人如何形容我？我的个性如何帮助服侍青少年？
4. 验证清单（定期神前省思）：
 - a. 服侍是否造就青少年？
 - b. 我是否经历喜乐满足（不一定因工作本身）？
 - c. 神是否使用我独特技能？
 - d. 同工、家人、青少年是否肯定我合适？

三、生命操练

即使按照恩赐事奉，事奉路上我们仍需要不断操练更新、成长、达至成熟。

A. 张开耳朵：聆听的操练（参考《倾听：让聆听触摸生命》）

1. 倾诉者得到真正聆听而有的治疗：
 - a. 感到接纳与尊重。
 - b. 情绪因受到重视而释放。
 - c. 自尊长远被建立起来。
2. 聆听的对象：
 - a. 青少年（情绪、恐惧）。
 - b. 同工。
 - c. 自己内在感受。
- d. 神（他想藉我向青少年说什么）。

B. 打开心窗：自我省察

意识省察—在事件中自我内在反省，从而：

1. 塑造个人历史，建构个人身份。
2. 认识自己盲点、心底的爱慕与渴望。
3. 更经历神爱，同时对人有慈悲。

C. 知己知彼：人际冲突与灵命塑造

1. 冲突是“他人对自己自尊受到威胁，一种受创伤的感受，引致当事人用激烈的手段去恢复他的自尊。”（陈校慈的《人际冲突与灵命塑造》）
2. 解决冲突时需要同时兼顾：

- a. 主观、感受—感到自尊心受伤害。
 - b. 客观、理性—造成冲突问题本身。
3. 化解冲突三部曲：
 - a. 步骤 1—腾出空间，平息怒火：
 - ① 平静怒气，聆听自己情绪。
 - ② 在神面前重拾“被爱身份”。
 - ③ 反省自己是否伤人自尊。
 - ④ 肯定对方同样蒙爱。
 - b. 步骤 2—先让步，恢复对方自尊。灵命核心是和平，让圣灵充满，神的和平使人自尊复原，使人与他人之关系复和。
 - c. 步骤 3—对谈。相约对谈前考虑：
 - ① 冲突里哪些分歧需要当面处理？
 - ② 需要邀请调解者介入吗？
 - ③ 了解对谈的过程与重点。
 - ④ 祷告谦卑、寻求圣灵光照。
 - ⑤ 双方都必须愿意自省—若有一方坚持自己全对则取消对谈。

四、结语

长远健康的生命事奉有两大秘诀：

1. 按恩赐配搭事奉—我们服侍青少年，同时被神塑造。
2. 持续生命操练—聆听他人、自我省察、化解冲突。

第十六课

进退有据：退修安静与属灵导引

一、圣经中的休息、退修安静的呼吁

1. 青少年看似精力无穷，但先知提醒：少年人亦会疲乏，唯等候耶和華者如鹰上腾、奔跑不倦。退修安静操练青少年信徒等候神，靠主得力（赛 40：29-31）。
2. 战场上“休息，要知道我是神”。止息争战，认定耶和華独行奇事（诗 46：10）。
3. 犹大国面临亚述威胁，依赖埃及而非神。先知宣告“得救在乎归回安息，得力在乎平静安稳”。退修是人降服于神主权，内心柔软顺服，得真安息（赛 30：15）。
4. 耶稣呼吁劳苦者负他的轭，就会得安息，重新得力。轭=臣服于神，却感轻省（太 11：28-30）。
5. 小结：青少年退修安静的好处：
 - a. 从神重新得力，心灵轻省。
 - b. 重新联系神，认定自己有限、需救赎。
 - c. 重新定位—神为主、我为人。青少年甘愿顺服神

旨意与引导，正是得救关键。

二、退修安静是为了...

1. 休息—以利亚：

- a. 以利亚烈火大胜巴力后，一闻耶洗别威胁即逃命一天，并罗腾树下求死（王上 18-19）。
- b. 神先让他睡觉、两次供应饮食。藉赖食物的力量行走 40 昼夜至何烈山（王上 19:8）。
- c. 小结：事奉者耗尽时，先满足生理需要（睡、吃），再亲近神。因此累极祷告睡着，无须内疚。

2. 祷告—耶稣榜样：

- a. 受洗后，圣灵领至旷野禁食 40 昼夜，才开展传道（太 4:1-2）。
- b. 名声大盛，人群涌至，耶稣却退到旷野祷告，专注于父神（路 5:15-16）。
- c. 小结：忙碌中刻意安排与神约会，校正心意，保守服侍不枯干。

3. 省思—耶稣榜样：

- a. 挑选 12 使徒前，整夜上山祷告（路 6:12-13）。
- b. 客西马尼园忧伤将死，求神坚固面对十架（可 14:32-39）。
- c. 小结：重大决定前先退修，向神倾心吐意，属灵辨识。个人退修易钻牛角尖 / 固执己见，需属灵引导陪伴。

三、属灵导引（参考《怀道者的生命》）

目标：专注神的生命指引，达到与神合一。非专业助人，青少年工作者提供“牵手支持”和“指点式引导”。

1. 牵手支持：

- a. 同在比活动更重要，提供关怀，让青少年体会神同在。
- b. 用心聆听青少年的生命故事，在细处听神微声。
- c. 效果：青少年感到接纳、放下防卫，在属灵路上并不孤单。

2. 指点式引导：

- a. 并非批评指责，乃是在需要属灵指引时指向耶稣十字架，让神话语对青少年说话。
- b. 仅是充当路牌，引导顺服真权威—神。
- c. 没有个人属灵权威，所有权柄出于神。

四、退修的实际建议

1. 适合年龄：青少年后期（信主数年）或成人导师。
2. 策划者：青少年牧者 / 教会领袖。
3. 频率及时长：
 - a. 定期：半年 / 一年一次；或每个月一个下午（如毕得生）。

- b. 短：一个下午；长：3 天 2 夜营会；初学者勿强求 10 天避静。
- c. 青少年难离手机，逐步练习专注。
4. 具体内容可参考附录—第十六课：灵修指引（范例）。

第十七课

心系我家：建立同辈彼此服侍

一、引言

本课为系列最后八节之首，旨在将牧养方法落实于青少年群体。本课以朋霍费尔《团契生活》第四章“信徒的服侍”为核心文本，探讨青少年在同辈间彼此服侍的基础、挑战与七个功课。强调教会群体乃“在基督里的实在”，而非理想主义投射。

二、彼此服侍的基础—在神实在里的团契生活

A. 教会群体的本质

1. 唯独透过耶稣基督，门徒才被带进“基督的身体”（教会）。
2. 群体生活是有形、可触的共融：肢体间活生生、具体的支持与关顾带来喜乐。

B. 两大特征

1. 具体务实地爱人。
2. 与基督道成肉身之形态相关，在实际生活中体现。
3. 小结：“信徒弟兄关系不是某种理想，乃是神在基督里所创建的一种实在。”（《团契生活》，页 19）

三、彼此服侍的误区—理想主义与自义

1. 理想主义：将个人梦想投射于团契，扼杀真诚关系。
2. 自义：引发比较、论断、谴责，破坏团契。
3. 小结：惟有明白团契根基、力量 and 基础都在基督，才能心平气和地思想与祈求。

四、彼此服侍的七个功课

A. 勒住舌头的功课—抑制论断

1. 目标：不将邪恶思想宣之于口，避免挑拨是非。
2. 圣经根据：诗 50:20-21；雅 4:11-12；弗 4:29。
3. 六大好处：
 - a. 终止吹毛求疵与控制欲。
 - b. 让弟兄享有完全自由。

- c. 开阔眼界，看见神创造的丰富。
- d. 领悟神在他人身上的崭新形象。
- e. 肯定每个肢体的固定地位与用处。
- f. 放下自义，以服侍他人之乐。
- 4. 小结：靠恩称义，以服侍为首要，方能体会神怜悯。

B. 谦顺的功课—轻看自己

- 1. 前提：罪得赦免的人才可真谦顺。
- 2. 六项实践：
 - a. 不自夸，以别人为重。
 - b. 不高抬自己计划。
 - c. 以他人意愿为先。
 - d. 看重别人荣誉。
 - e. 忍耐不公。
 - f. 承认自己是最大罪人。
- 3. 小结：轻看自己是服侍前设，无此则无法真诚服侍。

C. 聆听的功课—首要服侍

- 1. 原则：聆听比讲话更能服侍别人；爱弟兄从“听他说话”开始。
- 2. 态度：耐心、专注、不插话。
- 3. 危机：不听弟兄，渐渐不听神，灵性步入死亡。
- 4. 小结：耶稣是最佳的聆听者，信徒蒙召“用神的耳朵”聆听别人。

D. 助人的功课—积极行动

- 1. 不嫌卑微工作。
- 2. 随时接受神差遣，放下“自以为重要”的观念。
- 3. 时间不受自己的掌握，反而等待神充实。
- 4. 双手不拒绝爱心工作，手口一致传扬慈悲。

E. 担当重担—成就基督律法

- 1. “各人的重担要互相担当”（加 6：2）。
- 2. 两层面：
 - a. 容许自由—让他人“做自己”，不强加形象。
 - b. 容忍罪恶—不审判、不定罪，在饶恕中保持团契。
- 3. 小结：基督背负人类重担，信徒今背十字架，体验彼此担负重担。

F. 宣扬圣道—最高服侍

- 1. 定义—在特定场合以言语表达神安慰 / 劝勉。
- 2. 包含 C 至 E 彼此服侍的功课—聆听、助人、担当。
- 3. 双方态度：
 - a. 领受者—谦卑感谢。
 - b. 宣讲者—虚心、不为自己求。
- 4. 危机—讲者：急躁、自我怀疑；听者：抗拒支配。
- 5. 小结：这功课之基础在于彼此皆是罪人，需对方

安慰与赦免。

G. 彼此认罪—突破老我，得新生

- 1. 三大益处：
 - a. 突破孤寂，以达团契—罪曝光于光明，结束黑暗独处。
 - b. 突破老我，就近十架—认罪的羞辱与十字架相连，摧毁骄傲。
 - c. 突破老我，以获新生—与过去罪一刀两断，重新跟从基督。
- 2. 三项操作：
 - a. 向弟兄认罪（非自己），听赦罪之言。
 - b. 承认具体罪（非笼统）。
 - c. 向“在十架下”的弟兄认罪（有十架经验者）。
- 3. 小结：“在认罪中，我们突破团契的境界。”（《团契生活》，页 124）

H. 总结与展望

青少年同辈服侍建基于基督的实在，敌挡理想主义与自义，透过七功课（勒舌、卑顺、聆听、助人、担当、宣道、认罪）实践团契生活。

第十八课

教会一家：鼓励“事奉见习生”

一、初期教会“事奉见习生”：提摩太

保罗视提摩太为属灵儿子，托付牧养以弗所教会。勉励青少年在异端环伺中坚守真道、殷勤事奉、言行作榜样、不卑不亢爱众人。

A. 坚定持守的信心—抵挡异端（提前 1：18-20，6：20-21）

- 1. 常存信心与无亏良心，打美好仗。
- 2. 躲避世俗虚谈、似是而非学问，保守托付。
- 3. 即使同工离道（如许米乃、亚历山大），仍要忠心牧养。

B. 殷勤服侍的专心—言行作榜样（提前 4：6-16，6：11-12）

- 1. 言语、行为、爱心、信心、清洁作信徒模范。
- 2. 殷勤专心、长进显明、救己救人。
- 3. 追求公义、敬虔、信心、爱心、忍耐、温柔。
- 4. 小结：为真道打美好的仗，持定永生。

C. 不卑不亢的爱心—兄友弟恭（提前 5：1-6：2）

- 1. 劝老年人如父母、少年人如弟兄姊妹，总要清洁。
- 2. 尊敬真寡妇，教导无可指责。

3. 视教会如家庭，尊卑有序。

D. 小结

三方面勉励适用今日青少年：

1. 面对环境的困难与挑战：坚定信心抵挡挑战。
2. 对于自我生命成长操练：言行一致作好榜样。
3. 服侍他人恰宜态度品德：兄友弟恭服侍众人。

二、“事奉见习生”实践提案参考

A. 堂会背景

1. 1971 年建堂，120 人小型独立堂会。
2. 青少年事工：初中团（10 人）、青少年团（20 - 30 人）、职青团（10 - 15 人）。
3. 导师少，靠教会内其他成熟成年信徒支持收养关怀青少年。

B. 阶段一：门徒训练—渴慕爱主爱人（3 - 4 个月）

1. 目标：建立个人神人关系，经历神。
2. 内容：
 - a. 主日学—跟从耶稣、灵修、团契使命。
 - b. 每月导师小组约见—同行灵修、祷告。
 - c. 定期呈交灵修札记予导师。
3. 招募：自愿报名，计算代价（路 14：25 - 33）。
4. 比例：每位导师带领 3 位学员为一组。

C. 阶段二：发现恩赐—按恩赐编排事奉（3 - 4 个月）

1. 目标：认识自己与他人，印证恩赐。
2. 内容：
 - a. 量性调查—发现恩赐问卷。
 - b. 质性调查—“S. H. A. P. E.”（参考华理克的《标杆人生》）：
 - ① Spiritual Gifts—属灵恩赐，彰显主爱服侍他人。
 - ② Heart—心之所向、热情所在。
 - ③ Abilities—才能、天赋。
 - ④ Personality—个性。
 - ⑤ Experience—经历（包括：快乐与痛苦的经历）。
3. 事奉岗位实习：
 - a. 事奉岗位由导师推荐。
 - b. 邀部门负责人分享。
 - c. 签实习协议：
 - ① 实习时段（如：1 - 4 周，暑寒假）。
 - ② 实习内容（如：事奉要求、准时、学习态度）。
 - ③ 其他：征求家长知悉 / 同意。

D. 阶段三：前线事奉体验

观察四指标：

1. 内心：事奉时内心感到满足？有事奉热情？
2. 果效：事奉得心应手？事倍功半？
3. 受众反馈：得服侍者喜欢？
4. 同工印证：其他成年同工评价如何？

E. 阶段四：回顾前瞻—休息、检讨、再上路

1. 分享会 / 退修营（1 - 2 天）。
2. 分享神向他说了的话、安静祷告、重新得力。
3. 学习事奉节奏，如学效耶稣退到旷野。

三、结语

鼓励青少年从“事奉见习生”开始，逐渐融入教会整体。

第十九课

关爱社区：外展服侍与门徒训练

一、核心：从教会内走向小区

基督徒信仰不止停留在教会四堵墙内，真正的门徒训练必须延伸到小区，关爱弱势群体，实践“爱人如己”的大诫命。

二、圣经根据：旧约到新约一脉相承的神心意

A. 旧约—耶和华是有恩惠的神

1. 摩西律法中的社会保障制度：
 - a. 不可取穷人利息（出 22：25 - 27）。
 - b. 田角收成与葡萄园遗落留给穷人与寄居者（利 19：9 - 10）。
 - c. 不可欺负残障人士（利 19：14）。
2. 先知严厉斥责社会不公：
 - a. 阿摩司—卖义人（摩 2：6）、欺压穷人（摩 5：11 - 12）。
 - b. 弥迦—诡诈交易、强暴富户（弥 6：10 - 12）。
 - c. 玛拉基—诡诈休妻（玛 2：10 - 16）。

B. 新约—耶稣动了慈心

1. 耶稣多次“动了慈心”：
 - a. 医治两个瞎子（太 20：29 - 34）。
 - b. 洁净大麻疯病人（可 1：40 - 44）。
 - c. 怜悯困苦流离的众人（太 9：35 - 36）。
 - d. 五饼二鱼喂饱五千人（可 6：30 - 44）。
2. 路加福音特别强调耶稣关顾边缘人：
 - a. 税吏和罪人（路 15：1 - 7，19：1 - 10）。
 - b. 寡妇（路 7：11 - 17）。

- c. 妇女（路 8：1-3）。
- d. 痲疯病人（路 17：11-19）。
- 3. 弥赛亚宣言：传福音给贫穷人、被掳的得释放、瞎眼的得看见、受压制的得自由（路 4：16-21；参赛 61：1-2）。

C. 初期教会延续社会关怀传统

- 1. 信徒凡物公用、卖田产周济缺乏，得众民喜爱（徒 2：43-47）。
- 2. 耶路撒冷大会决议“记念穷人”（加 2：10）。
- 3. 纯全的虔诚，看顾孤儿寡妇，加上保守自己不沾染世俗（雅 1：27）。
- 4. 初期教会在瘟疫中照顾病人、赎回囚犯、收养弃婴，展现无私大爱，成为教会快速增长关键。

D. 小结

神对弱势群体的怜悯心肠，必须由今日教会延续。

三、实践建议—为青少年寻找外展服侍机会

A. 申请正规义工岗位（福利院、小区中心、非政府慈善公益组织）

注意：需考虑长期或短期委身、机构理念是否与信仰冲突、能否分享福音。

B. 三个灵活、低门槛、可立即执行的小区服侍提案

- 1. “行区祷告”祝福小区行动：
 - a. 目标：提升小区观察力、培养耶稣怜悯眼光。
 - b. 做法：用小区地图分组行走，为建筑物、店铺、路人默祷，放慢脚步，用五官重新感受小区。
 - c. 结束后分享感动，寻求下一步服侍方向。
- 2. “平安小盒子”（圣诞/新年适用）：
 - a. 目标：让儿童经历耶稣的爱，青少年学习预备与送赠。
 - b. 做法：用鞋盒装饰，内容可以是糖果、文具、福音小册、一张手写圣诞卡，送给经济困难家庭或孤儿院。
 - c. 特色：一次过体验、可不断优化、最能传达圣诞真义。
- 3. “一杯凉水”快闪服侍：
 - a. 目标：挑战青少年走出舒适区，创意见证福音。
 - b. 做法：夏天派凉茶、小风扇；设“肩膀按摩加油站”；为清洁工、外送员祝福祷告打气。
 - c. 特色：由青少年自行策划、即兴发挥，事后必须有分享与祷告时间。

四、结语

- 1. 外展服侍形式千变万化，关键在于：
 - a. 看见小区真实需要。

- b. 以耶稣的怜悯为起点。
- c. 让青少年从“被带领”转为“主动策划”。
- d. 每次行动后都有反思与祷告。
- 2. 当青少年亲身经历“一杯凉水的赏赐”（太 10：42），他们的门徒生命就会从“在教会喂养”转为“为主喂养他人”，真正成为小区的祝福与福音的见证人。

第二十课

同乡同你：本土差传使命与门徒训练

一、课程核心：门徒训练必须包含宣教化

真正的门徒训练不止停留在教会内，而是回应耶稣的呼召与差遣，让青少年离开舒适圈，参与本土差传，成为“得人如得鱼”的门徒。

二、圣经基础：从旧约到新约，神一直是“差遣的神”

- 1. 旧约—耶和华的呼召与差遣：
 - a. 亚伯拉罕—离开本地、本族、父家，以使万族因他得福（创 12：1-3；参来 11：8）。
 - b. 摩西—从为奴之地把以色列人领出来（出 3：7-10）。
 - c. 约书亚—承接使命，带领以色列民进入迦南得地为业（书 1：1-6）。
 - d. 共通点：神的呼召总是“离开、前往、祝福万民”
- 2. 新约—耶稣的呼召与差遣：
 - a. 耶稣呼召门徒—“来跟从我，我要叫你们得人如得鱼”（可 1：16-20）。
 - b. 耶稣的差遣（路 9：1-6 差遣十二门徒，10：1-12、17-20 差遣七十人）：
 - ① 相同：物资精简、传福音和医病、被拒绝就跺脚上的尘土。
 - ② 不同：七十人时耶稣解说更详细，强调“庄稼多，工人少”，并有回来报告果效。
 - c. 结论：耶稣的门训模式“呼召（跟从）、差遣（出去服侍）、回来报告检讨”。

三、青少年本土差传门徒训练提案（供参考）

“要收的庄稼多，做工的人少”（路 10：2）。真的需要持续求庄稼的主打发工人出去，收主的庄稼。青少年需要成为主耶稣的门徒，他们也需要效法昔日十二门徒那样放下手上的东西，包括工作、家人，好让跟从主，作主的门徒。本土差传就是把福音传给相同文化，或是文化类近的未信者。

A. 提案一：“二领一”城市街头精神心理健康问卷

1. 对象：大专至初职青年。
2. 方法：两人一组，在年轻人聚集的街道用“心理健康问卷”开启话题，送上减压小册子/基督徒情绪健康文章（可参考附录一第二十课：基督徒改善心理健康的十种方法），评估开放度，分享福音/邀请教会活动。
3. 后续：一周后举办心理健康讲座，邀请专业人士主讲，吸引受访者再来。

B. 提案二：山区暑期生命教育义教之旅（5-7天）

1. 对象：山区儿童，大专生当“小老师”。
2. 内容：用圣经人物教生命品格（爱、同行、智慧、坚毅等），与孩子同吃同住、集体游戏，用生命影响生命。
3. 资源：可参考“恩雨之声”出品《雨你相遇》智慧故事系列，或附录一第二十课：生命教育及中英文暑期课程 LIFE。

C. 提案三：暑期乐器/K-pop舞蹈班（8-10堂）

1. 乐器班建议：结他、非洲鼓，容易掌握，最后一堂街头/团契表演。
2. 舞蹈班建议：K-pop，初学级别，最后邀请朋友来教会表演。
3. 人手：聘请专业导师及教会弟兄姊妹做“小助教”，建立友谊布道桥梁。
4. 经费：可用按金制鼓励全程参与，出席达80%可退回乐器费。
5. 后续：鼓励学员加入团契敬拜队，继续练习，自然融入教会。

四、活动后—检讨、反思、整合

耶稣差派人出去服侍过后，要求他们回来报告（路10：17-20）。导师带领检讨活动时可从以下两方面作深度反思：

1. 执行层面：整体成效、受众反馈、友谊布道有没有把握、下次要改进什么？
2. 个人成长层面（建议提问）
 - a. 有没有发现与同工相处的困难？背后原因？
 - b. 有没有发现自己的恩赐被神使用？
 - c. 如何依靠神？有没有稳定灵修、为对象祷告？
 - d. 有没有经历神的同在、保守、介入？
 - e. 这次服侍让我哪方面更成熟？（待人接物、依靠神、结出圣灵果子）

一、引言**A. 当前香港青少年参与宣教的严峻现况**

根据2022年香港差传事工联合会统计：

1. 现役香港宣教士仅670人（较前年增2.14%）。
2. 近7成在亚洲工场，非洲不足1成。
3. 平均年龄53岁，40岁以下仅71人（约10%），30岁以下更仅8人（2%）。

B. 青少年投身宣教的四大障碍（参考朱昌铨牧师的《鼓动普天下》）

1. 对差传认识不足（差传圈“老龄化”）。
2. 新兴模式（营商、带职、金龄宣教）让青少年误以为宣教“不再需要他们”。
3. 宣教士被塑造成“属灵超人”，与青少年现实生活反差太大。
4. 面对实际困难（内心挣扎、外在压力），缺乏成年人陪伴。

二、重读圣经—耶稣的宣教心意

青少年参与普世宣教极其困难，但“耶和華豈有难成的事？”（创18：14）

A. 收割庄稼的邀请（约4：35-38）

1. 庄稼已经熟了（撒玛利亚人），耶稣邀请门徒“享受他劳苦的成果”。
2. 邀请青少年参与不是要他们从零开始劳苦，而是分享耶稣已开垦的丰收喜乐。

B. 收割庄稼的迫切（约9：4-5）

1. “趁着白日，我们必须做那差我来者的工”（约9：4）。
2. 耶稣在世喻白日，离世喻黑夜；今日教会仍在“白日”，须把握机会。

C. 为工人祷告（路10：2）

1. 要收的庄稼多，做工的人少，所以当求庄稼的主打发工人。
2. 末世已开始，求主呼召、差遣更多青少年成为神国工人。

三、在青少年中推广宣教差传的实务建议**A. 地方教会层面（整体会众须先被点燃）**

1. 恒常活动—差传教育：
 - a. 每年1-2个差传主日（崇拜、讲道主题配合）。

- b. 开设差传主日学—认识差传基本概念。
- c. 崇拜环节加入差传奉献（每月首主日）与定期为未得之民代祷。
- 2. 非恒常活动：
 - a. 宣教士述职分享会。
 - b. 组织短宣、访宣、为工场办营会或请宣教士吃饭。

B. 青少年团契层面（由浅入深）

- 1. 初步接触（低门槛体验）：
 - a. 创意文化体验—小区内“泼水节”、泰国美食、参加泰人教会崇拜。
 - b. 参加“宣教青年大会”—认识差会、开阔视野。
 - c. 宣教主题桌上游戏：
 - ① 文化放大镜
出品人：香港差传事工联会
游戏目标：认识香港本土不同民族文化的居民
 - ② 假如我是宣教士
出品人：香港差传事工联会
游戏目标：角色扮演宣教士，模拟宣教士日常生活挑战，学习为宣教士祷告
 - ③ 难民桌游：“穿越边界”
出品人：世界福音动员会（香港）
游戏目标：认识叙利亚难民问题，体会战火中人民的苦难
- 2. 进深认识（下节课续讲）：
 - a. 推动阅读宣教士传记，并举办读书分享会。
 - b. 宣教祈祷会—邀请不同宣教机构单位或差会同工分享工场情况。
 - c. 以团契单位定期订阅宣教士代祷信。

四、结语

推动青少年拥抱普世宣教，绝非单靠活动堆砌，而是：

- 1. 成年人先被神的宣教心意点燃，并以生命影响年轻人。
- 2. 让青少年看见宣教不是“属灵超人”的专利，而是每个蒙召者的回应。
- 3. 教会与团契双轨并行，让整体差传意识提升，加上青少年针对性体验。
- 4. 最重要的是不断为工人祷告，求庄稼的主打发青少年勇士。

第廿二课 跳出框框： 启发创意布道与宣教新模式

一、圣经基础（保罗的两大原则）

- 1. 向什么人就作什么人（林前 9：19-23）
 - a. 保罗强调“入乡随俗”、适应不同文化与背景，目的只有一个：为要多得人、总要救些人。
 - b. 迁就不是妥协真理，而是赢得信任的策略。
- 2. 用诸般智慧传扬基督（西 1：28-29）
 - a. “诸般的智慧”：按不同对象特性，用不同方法让福音被明白。
 - b. 福音核心（十架救恩）不变，表达方式却可以极具创意。

二、创意布道实务：福音 × 不同媒介

A. 福音与艺术结合

- 1. 福音 × 音乐（街头表演艺术 Busking/ 派对室音乐布道）
 - a. 结合流行曲风诗歌，配合见证分享、5 分钟福音信息短讲。
 - b. 以爱情、友谊、梦想等青少年关心主题贯穿。
 - c. 地点弹性—街头、派对室、动漫聚会等。
 - d. 目的—挑战青少年走出舒适区、团队服侍、发掘恩赐、提高服侍心志。
- 2. 福音 × 漫画
 - a. 推荐马来西亚蔡颂辉牧师（Andrew Chai）福音漫画。
 - b. 风格幽默轻松、非纯圣经故事重述，而是信仰反思。
 - c. 截至 2025 年 9 月社交平台“面书”粉丝近 10 万，适合与慕道青少年讨论信仰。
- 3. 福音 × 默剧（DRIME Hong Kong）
 - a. 起源 1994 年加拿大，2014 年落地香港。
 - b. 街头默剧，加上戏剧、舞蹈元素，超越语言与文化限制。
 - c. 异象：“让耶稣在街头上处处可见”。
- 4. 福音 × 手工艺术—金继（Kintsukuroi）工艺
 - a. 日本传统修复破碎瓷器技艺：用金粉修补裂痕，反更美。
 - b. 绝佳福音比喻：耶稣如何修补我们生命破碎之处，使伤痕成为荣美见证。

B. 福音与游戏 / 表演结合

- 1. 福音 × 桌游
 - a. 中国信徒布道会《“棋”妙之旅》、《情商锦囊》等。

b. 边玩边谈人生顺逆与盼望，自然带到基督是盼望之源。

2. 福音×魔术

- 可视化福音信息，让人“看见”救恩。
- 澄清迷思：魔术只是角色扮演，如圣诞话剧般演绎真理。
- 好处：吸引眼球、带来欢乐、印象深刻。
- 资源平台：免费福音魔术教学（可参考本课附录）。

3. 福音×扭汽球

- 一边扭不同形状（心、十架、动物等）的汽球，一边讲解福音。
- 需练习技巧与时间掌握，适合街头或儿童场合。

（本课详细资料可参考附录第廿二课：创意布道实务—参考数据链路。）

第廿三课

牧养反省：究竟是谁在牧养青少年？

一、引言

本课为《青少年事工》课程总结篇，核心问题：“到底是谁在牧养青少年？”参考美国神学院苏明思（James K. A. Smith）教授的《欲望的门训》一书，挑战传统理性主义的青少年门训模式，提出后现代真正的牧养不在知识传授，而在“心的导航”与“欲望的重塑”。

二、后现代门徒训练献议：调校爱慕对象的门训

传统认为牧养青少年的是父母（无论是否热心跟随主）以及教会导师、传道人（属灵保姆），不过真正决定青少年生命走向的，是“青少年心底所爱慕的对象”。心之所向，身之所往，我们成为我们所爱的（We become what we love）。

A. 爱慕—青少年生命导航的指南针

1. 背景

苏明思认为，怎样为青少年订定门徒训练内容，关乎我们怎样看一个人。过往倾向将青少年门训定义为“课程”，并且导师课堂内传授大量关乎知性的信息、理性知识。苏明思批判现代门训背后高抬理性的人观。

2. 批判（1）

- 认为“人是思考的脑袋”，“思想”才是驱动一切行动的来源。
- 批判：这来自笛卡儿所主张“我思故我在”，但

人可不是脑袋插在棍子上，而是有血有肉、有欲望的整体。

3. 批判（2）

- 假设人首先要理性认知，然后才生发爱慕等行动。
- 批判：现实是我们明明知道，却仍然行不出来（知行脱节）。

4. 正确的人观：人是爱慕的存有

行动的真正动力是“心底的爱慕”，而非理性认知。

a. 圣经根据

- 旧约—心肠决定整个人投向（参伯 19:27；诗 7:9，16:7，26:2，73:26，84:2；箴 23:16；赛 16:11，63:15；耶 11:20，31:20；哀 1:20；珥 2:13）。

- 新约—耶稣关注人的渴望而非知识（“你要什么？”参太 20:21；路 18:41）。

- 中国古话：“心之所向，身之所往。”

5. 小结

真正驱使人行动不在于认知，而是他心里的爱慕。故此，青少年门训之终极目标不是让他们“知道”更多，而是将他们的“心”归给主（箴 23:26）。

B. 后现代门训新方向—心的重新导航

- 世俗文化的“塑形力”（formative）—商场、网络、偶像、消费主义正在无声地塑造青少年的欲望。

2. 教会的“反塑力”（counter-formative）

- 真正的改变不在于发明新招数，而在于重新发现传统崇拜的价值。
- 主日崇拜才是最好的门训，因为它每周重复地、习惯性地重塑我们的心。

3. 崇拜礼仪如何成为“人类爱欲指南针的维修站”

a. 崇拜蕴含终极叙事（ultimate story）

- 告诉“我们是谁”、“我们最终目标是什么”。
- 让生命指向天国愿景。

b. 崇拜是三一神的行动

- 神既是崇拜对象，也是主动行动者。
- 透过圣言、圣礼、圣灵积极重塑我们。

c. 圣灵在规律的崇拜中“健心”

- 加尔文：教会崇拜像一座“健心房”。
- 圣灵在习惯中与我们相遇，滋养、校正、赋能。

d. 教会（基督的身体）是圣灵重塑欲望的场域 “群体性+规律性=真正的属灵习惯养成”

- 群体性—教会就是家，圣灵按人需要喂养，且因着他的恩典，人渴望圣灵胜过一切。
- 规律性—神的灵在那里（知与行的差距）与人相遇，透过基督身体中具体实际的崇拜习俗来重塑肉体的习惯。

C. 小结

1. 改变人的心，不是要年轻人离开这世界，而是培养好的属灵习惯。
2. 每星期主日崇拜决定信徒生命品格。当基督拯救的宏大叙事在崇拜里一再提及，这使人重新陈述认识我们是谁。

三、实践建议：青少年团契建立属灵习惯

与其追逐潮流，不如回到信仰传统中最实有效的操练：

1. 诗歌敬拜：让青少年在唱诗中将心归主，并学习事奉。
2. 背金句：趁年轻记忆力好，藏神话于心（诗 119:9-11）。
3. 集体祷告：为国家、小区、肢体祷告，开阔视野、学习守望。

四、结语

1. 真正牧养青少年的是谁？不是父母、不是导师、不是网红，而是“习惯的属灵力量”；更准确是“真理的圣灵在这些习惯中与我们相遇”。
2. 后现代青少年不需要更多知识、不需要更酷的活动，他们需要的是每周稳定地回到基督的身体中，让三一神在崇拜与群体操练中，重新校准他们爱欲的指南针，将他们的心牢牢锚定在基督里。
3. 真正的牧养，从“将心归主”开始。“我儿，要将你的心归我；你的眼目也要喜悦我的道路。”（箴 23:26）

第廿四课

末了的话：致青少年工作者的心底话

以“见自己、学一生、怀天下”作为总结，勉励所有服侍青少年的同工，这也是成为青少年真正“师傅”的三个阶段。

一、阶段1“见自己”：先稳固基础身份与力量来源

A. 肯定身份：蒙爱的儿女（路 3：21-22）

1. 耶稣公开事工前，天父先宣告：“你是我的爱子，我喜悦你。”
2. 事奉者最核心的身份不是职衔、成效，而是“天父喜悦的儿女”。
3. 当遇到挫折、质疑、沮丧时，只有这个身份能给我们最终极的安全感与肯定，使我们走得久、走得远。

B. 事奉节奏：进退有时、静中得力（赛 40：29-

31）

1. 服侍青少年特别容易疲乏困倦，因为要追得上他们的潮流、精力、玩意。
2. “等候耶和华的必重新得力”，事奉的力量不在自己，乃在神。
3. 越忙碌，越要更多时间安静祷告、灵修，甚至每年固定退修。
4. 实践自己退修，也带领团契导师、组长一起退修（大自然营地或公园半天），让心灵重新得力，并互相代祷。

二、阶段2“学一生”：打开格局，终身学习，与时并进

A. 终身学习、海纳百川（腓 4：8）

1. 凡真实、可敬、公义、清洁、可爱、有美名的，都要思念、学习。
2. 青少年常比我们更敏锐掌握时代脉搏，他们的创意（例如疫情期间有青年人提出“快闪平等分享行动”，个别自发在平安夜向清洁工、流浪者、保安送暖）往往激发我们用新方式活出福音。

B. 与时并进、自强不息（腓 3：12-14；林前 11：1）

1. 保罗说：“你们该效法我，像我效法基督”。
2. 青少年工作者要保持年轻心态，主动学习新科技、潮流、动漫、游戏，不止为陪伴，更为成为他们效法的对象。
3. 最重要是属灵生命不断追求更新，像保罗“忘记背后，努力面前，向着标竿直跑”，让青少年看见我们是如何切切跟随主的。

三、阶段3“怀天下”：用基督的爱与胸怀看每一个人

A. 聆听接纳、事主爱人（罗 12：9-21）

1. 牧养青少年不能一成不变，要先开放、好奇、聆听他们的世界（动漫、游戏、潮流用语）。
2. 当他们感到被尊重、被明白，才愿意听我们。
3. 这种真诚的爱与尊重不只对青少年，也应当应用在父母、同工、配偶、弟兄姊妹身上一爱人不可虚假，以善胜恶。

B. 胸怀普世、心系天国（约 10：16；路 10：2）

1. 耶稣说：“我另外有羊，不是这圈里的……要合成一群，归一个牧人。”
2. 我们不只关心教会内的青少年，更要关心教会外的“圈外羊”——未信主的年轻人，甚至普天下未认识主的青少年。
3. 就算不能亲自带他们信主，也要为他们祷告，求庄稼的主差遣工人。

四、总结、勉励祝福

A. 总结

1. 见自己—稳固身份、靠主得力。
2. 学一生—终身学习、与时俱进。
3. 怀天下—真诚聆听、普世关怀。

B. 勉励祝福

求主使用我们，让我们教会的青少年事工兴旺，每一个世代都兴起属主的青少年，成就主的心意！这三句话不只是事奉青少年的秘诀，也是每位基督工人一生要不断操练的功课。愿我们都能成为青少年生命中的“生命导师”，领他们认识那位大牧人——主耶稣基督。阿们！

1. 丁建德、冯乐路著。郭智嘉译。《怀道的生命：青少年事工属灵指导的艺术》。香港：基督徒学生福音团契（FES），2005。
2. 贝内尔著。卜妍婷、陈永财译。《灵程同路人：属灵友谊和导引的祝福》。香港：香港基督徒学生福音团契，2008。
3. 布鲁斯·纳兰摩尔著。陈吟华译。《如何建立孩子的灵性与品德》。台北：大光宣教福音中心，1973。
4. 邓恩著。林以舜译。《优质心灵捕手：塑造学生属灵生命的DNA》。台北：校园书房，2003。
5. 史丹利、柯林敦著。柴雅珍译。《生命影响生命》。二版。台中：倍加出版社，2010。
6. 庄文生编。《缺氧的天空：如何舒解青少年压力》。台北：天恩，1986。
7. 吴兰玉著。《十五二十少年时》。新加坡：新加坡神学院，2005。
8. 伍德辉著。《跳出框框：青少年事工发展与出路》。香港：青心，2006。
9. 沃尔特·赖特著。陈俊莉译。《关系性领导—感染力及服侍的圣经模式》。香港：证主，2016。
10. 苏明思著。钟悯译。《欲望的门训：一切从“心”的习惯开始》。台北：校园书房，2020。
11. 郭静晃著。《生命教育》。台北：扬智文化，2002。
12. 斯托得著。李柏佳译。《未来门徒的4个挑战》。台北：校园书房，2017。
13. 斯托得著。黄淑惠译。《世界在等待的门徒》。台北：校园书房，2015。
14. 路恩哲著。李小钊译。《青少年牧者潘霍华》。香港：文艺，2020。
15. 詹姆士·沙利文著。陈玉仪译。《倾听：让聆听触摸生命》。二版。香港：基道，2009。
16. 蔡元云、励杨蕙贞、刘颖、李德诚、邓淑英等著。《塑造21世纪年轻人—青少年工作者手册》。香港：突破，1998。
17. 潘霍华著。庄郁馨。《牧养是场冒险：灵性关顾12讲》。台北：校园书房，2013。
18. 潘霍华著。邓肇明译。《团契生活》。香港：基督教文艺，1999。
19. 华理克著。PD 翻译组译。《标杆人生》。上海：上海三联书店，2006。
20. 陈绿蓉、龚淑熏著。《青少年的SEX疑惑Q&A》。台北：心理出版社有限公司，1997。
21. 何翰庭著。《道听同说：一个群体读经刍议》。香港：德慧文化，2023。
22. 陈校慈著。《人际冲突与灵命塑造》。香港：基道，1999。

参考书目

23. 香港卫生署网站：<https://www.dh.gov.hk/chs/index.html>。
24. 香港教会更新运动 2024 普查：<https://hkchurch.wordpress.com/wp-content/uploads/2025/04/2024surveysummary.pdf>。
25. “恩雨之声”出品《雨你相遇》智慧故事系列：<https://sobem.org/in-the-rain/>。

附录

第六课：简介精神健康问题

（参考资料取自「香港心理卫生会」出版的《精神健康急救手册（香港第四版）》）

以下介绍不同精神健康问题之征状，我们既然不是专业人士（即普通科医生、临床心理学家、辅导员、精神科医生、社工、精神科护士和职业治疗师），因此不应亦不可为当事人诊断，但助人者认识相关资讯，有助当事人辨识是否有个别精神健康问题的征状，从而鼓励当事人寻求专业治疗援助。

一、抑郁症

A. 征状

患者持续两星期或以上，差不多每天出现下列五项或以上的征状，当中必须包括首两项的其中一项，均可在临床上诊断为抑郁症：

1. 持续不寻常的情绪低落。
2. 对平日感兴趣的事物及活动失去兴趣。
3. 失去活力或几乎每日感到疲累。
4. 感到没有价值，即使不是自己的过失亦易产生罪恶感。
5. 反复想到死亡或自杀念头。
6. 难以集中精神及作决定。
7. 动作迟缓或变得激动，坐立不安。
8. 失眠或嗜睡。
9. 对进食缺乏兴趣或饮食过量，饮食习惯改变，以致身体消瘦或肥胖。

B. 行为表现

1. 思想和行动迟缓。
2. 有时会发怒。
3. 说话语调缓慢及重复。
4. 不注意个人卫生及仪容。
5. 欠缺动力。
6. 时常表现忧心忡忡的样子。
7. 有时焦躁不安。
8. 容易哭泣。

9. 精神呆滞。
10. 轻度患者可能会对外人掩藏抑郁感觉。
11. 严重患者可能会缺乏情绪反应或形容自己为“欲哭无泪”，亦常出现无助及无望的思想，如：
 - a. 对自己有负面看法：“我是失败者”、“一切都是我的过错”、“没有好事会发生在我身上”、“我没有任何价值”、“这世界不会有人爱我”之类。
 - b. 对生命抱灰暗的看法：“做人没有什么意义”、“世上再没有好东西”。
 - c. 对将来没有希望：“将来怎会有好事情发生”。

二、躁狂抑郁症

A. 征状

患者情绪极端波动，会一时抑郁一时躁狂，而中间亦或会有一段长时间出现正常情绪。躁狂抑郁症一般经历较多抑郁期，较少躁狂期。每个患者经历情绪起伏的时间长短都不同。当事人出现亢奋情绪时，会有部份或全部以下征状：

1. 精力充沛、反应过敏、意气风发：即使没有特别事情发生，当事人却感到异常兴奋，全身充满力量，甚至认为自己是世界第一、战无不胜。
2. 睡意减低：甚至可以持续工作几天而只睡两、三小时。
3. 暴躁：气愤、急躁，容易与人起冲突，特别是当他提出繁多、不切实际的意见，而别人不接受的时候。
4. 思想及说话急速。
5. 缺乏自控能力。
6. 缺乏反思能力。

B. 抑郁症“家族成员”

除了有躁狂抑郁症，还有产前 / 后抑郁症。

三、焦虑症

焦虑的征状可以在思想、情绪、行为及生理等方面出现。

A. 思想

思潮起伏或脑中一片空白，专注力和记忆力下降、犹豫不决、思想混乱、梦境过份逼真。

B. 情绪

不真实或过度的恐慌和担忧（对于过往或将来的事）、易怒、缺乏耐性、怒气、紧张、神经绷紧等。

C. 行为

逃避个别场合、强迫重复性的行为、在社交场合会感困扰及惊恐、睡眠困扰，增加酗酒及滥药情况。

D. 生理

1. 心跳急速、心脏怦怦地跳、胸口疼痛、脸红。
2. 呼吸浅而短促、透不过气。
3. 头晕、头痛、出汗、手脚颤抖 / 轻微刺痛。
4. 吞咽困难、口干、胃痛、胸闷、呕吐、肚泻。
5. 肌肉痛楚（尤其集中颈部、肩膀位置）、坐立不安、手脚颤动。
6. 一般人遇上事情令人心情紧张，被恐惧、担忧所困扰，要留意以上出现的心理与生理征状，包括焦虑程度强烈、焦虑持续时间较长（超过6个月）、并且影响个人工作以及人际关系或日常生活的话，就要寻找专业人士作进一步评估。

E. 家族成员

焦虑症比抑郁症的“家族成员”更多，除了广泛焦虑症包括惊恐症、广场恐惧症、特定恐惧症、创伤后压力症、强迫症、社交焦虑症（又名“社交恐惧症”），还有混合焦虑症、抑郁症和物质滥用（编注：或称药物滥用）。

四、重性精神病

重性精神病是指较严重的精神问题，使患者脱离现实。当事人在思想、情绪、行为上出现严重的转变，且对生活造成极度困扰，令当事人难以开展及维持人际关系、工作、日常生活和自我照顾能力。

A. 发病阶段

重性精神病有不同的发病经历及阶段，但每阶段的长短都会因人而异：

1. 病发前期 (Premorbid Phase)
2. 先兆期 (Prodromal Phase)
3. 发病期 (Acute phase)
4. 康复期 (Recovery phase)
5. 复发期 (Relapse phase)

B. 常见征状

1. 情绪和动机上的转变：
 - a. 情绪抑郁；
 - b. 情绪上显得紧张 / 焦虑；
 - c. 暴躁；
 - d. 多疑；
 - e. 不恰当、平板呆滞或偏激的情绪；
 - f. 胃口转变；
 - g. 缺乏动力和动机。
2. 思想和感官上的转变：
 - a. 难以集中精神；
 - b. 对自己、其他人或外界有异常的感知表现（如：

觉得自己或他人行为出现变化）；

- c. 奇怪及脱离现实的想法；
 - d. 不寻常的感官经验（如：感受不真实的嗅觉、声音或影像）。
3. 行为上的转变：
 - a. 失眠；
 - b. 社交退缩或孤立自己；
 - c. 工作或社交能力减退。

C. 注意事项

个别征状看来并不严重，然而当事人同时出现几个征状，情况就不寻常。因此，纵使征状不明显或只是逐步浮现，也不要忽视而延误治疗。

五、精神分裂症

重性精神病最常见的一种就是精神分裂症。它并非一般人所形容“人格分裂”，而是指“分裂思维”。这是由于脑部功能变化而导致思想和感官混乱。

A. 主要征状

1. 妄想；
2. 幻觉；
3. 思想出现困难；
4. 生活各方面缺乏动力；
5. 情绪木讷或不恰当反应；
6. 社交上出现退缩情况。

B. 家族成员

除了精神分裂症以外，属于重性精神病的“家族成员”还有思觉失调、精神病性抑郁症，还有躁狂抑郁症兼有重性精神病症状。

六、处理自杀念头和行为急救指引

A. 如何评估自杀风险—值得注意的自杀危机讯号

1. 声称会伤害自己或自杀。
2. 寻求自杀的途径，如服药、跳楼、吊颈、烧炭等。
3. 谈及或写下有关死亡、想死或自杀的内容。
4. 表现绝望。
5. 狂怒、气愤、寻求报复。
6. 不理性行为：如不寻常的冲动或冒险行为，表现得没有考虑后果。
7. 感到陷入绝境。
8. 增加滥用酒精或药物。
9. 疏远朋友、家人。
10. 焦虑、激动、失眠或嗜睡。
11. 情绪剧变（包括抑郁症病发后的突然改善）。
12. 表示生存没有意义、没有希望。

B. 如何判断情况是否严重

所有自杀念头都必须认真对待，并给予行动回应。不要认定当事人不过是“吸引人注意”或“只是想人帮助”，应当因应自杀危机讯号而决定行动的紧急性。

1. 确定当事人是否安全，可以向有自杀念头的当事人提问以下问题：

- a. 有没有自杀计划？
 - b. 直接问当事人打算如何自杀？
 - c. 计划何时自杀？
 - d. 有没有作出行动，实行自杀计划？
 - e. 有没有服用药物或酒精？药物或酒精中毒将会增加自杀危机。
 - f. 过去曾否尝试自杀？
2. 当事人愈详尽的计划，意味着愈高风险。不过即使没有计划也不足确保当事人安全。
3. 了解当事人有什么支持，这点十分有用，可以问当事人下面：
- a. 有没有告诉任何人他的感受？
 - b. 他的工作、社交或家庭生活有没有转变？
 - c. 有没有接受精神健康问题的治疗，或服食精神科药物？

C. 如何协助

1. 聆听要点：

- a. 当事人讲述他的感受时，你需要保持耐性及平静。
 - b. 聆听有自杀意图的人士倾诉时，不加以批判；不要认同或反对他们的行动或观点，只是接纳他所说的话。
 - c. 提出开放式问题（即不要只问回答“是”或“否”的问题），以了解其自杀念头及感受，及自杀念头背后的问题。
 - d. 总结当事人的话，以显示你在专注聆听。
 - e. 澄清要点，确保你清楚了解当事人的意思。
 - f. 对有自杀念头的当事人表现出同理心。
2. 不主张做的事：
- a. 就当事人对自杀的想法，不要反驳或辩论。
 - b. 不与当事人讨论自杀是正确或错误的事。
 - c. 不要利用内疚感及威吓来防止自杀，例如不要恐吓当事人自杀会令他“下地狱”，或破坏他人生活。
 - d. 不要小看当事人正在面对的困难。
 - e. 不要说过于容易的安慰话，例如“别担心”、“开心一点”、“你已拥有所有东西”、“没事的”。
 - f. 不要用自己的故事打断对话。
 - g. 不要让身体语言表达出缺乏兴趣或负面态度。
 - h. 不要挑战当事人的胆量，例如威逼当事人作决绝的决定、“你就做吧！”

i. 不要尝试为当事人诊断。

3. 行动：

- a. 鼓励当事人尽快寻求适当专业支持，助人者也可以帮忙寻找合适资源。
- b. 对于自杀危机较严重的当事人，尽量取得他的同意，联络他的医生或正在协助他的精神健康专业人士。
- c. 如当事人持有武器，请立即报警；并告诉警方当事人正企图自杀，同时须确保自己不处于危险之中。
- d. 如当事人要求你承诺不把自杀念头告诉他人，你不应同意为他保密，并同时解释：“我太在意你，多于在意你这个秘密。你需要帮助，而我很想帮助你。”此外，按照尊重当事人的原则，跟他一同商讨可以将他的自杀意向告诉那些人。
- e. 助人者也要有心理预备，当你揭发他的自杀念头，甚至报警，有自杀倾向的当事人有可能迁怒于你，或认为你出卖他。助人者不要因当事人加以伤害的行为或言词，或将事件个人化。

第十一课：心灵捕手练习

A. 新范式

以“心灵捕手”回应后现代挑战，强调先建立信任同行，再以爱与真理领导。

B. 实操

1. 同理心技巧：肯定、沉默、澄清、倒空自己（除去掌控欲）。
2. 同理心公式：
 - a. “你觉得____，因为____。”
 - b. “听起来你好像觉得____，但我不确定为什么。”
3. 同行的祷告五步：
 - a. 默想圣经
 - b. 观察青少年需要
 - c. 求敏锐洞察
 - d. 寻求辅导支持
 - e. 连结天父无条件爱

第十六课：灵修指引（范例）

A. 圣言诵读练习

默想经文：可 8：1-10

1. 第一步：预备心灵
向神敞开自己，感受他的临在。
2. 第二步：预备环境
准备好圣经、笔记本或日记。

3. 第三步：渴慕的心

用一颗期待听到神说话的心诵读圣言。

4. 第四步：缓慢诵读

如果察觉某一个字或句子对自己有特别意义，就要对这字或句子反复思考。

5. 第五步：深入默想

a. 从耶稣与门徒的互动和对话中，列举或说明他如何陪伴与引导门徒成长？

b. 耶稣如何帮助门徒对他的认识？

c. 想象门徒在此事件中，内心的状态与反应。你是否经验过耶稣的陪伴与引导？试举出一个经验，特别留意当时自己对耶稣的认识，在哪方面增加了？耶稣如何引导你？试着将这些经验在默想中与耶稣分享。

6. 第六步：写下触动

用几分钟记下当天的祈祷章节、对经文的新反省，或经文触动你的地方，并写下你对三一神的敬畏和感动。

7. 第七步：感恩结束

写下你的祷告，以主祷文做结束祷告，然后在神面前安静，继续聆听与歇息。

B. 属灵导引的陪伴操练（范例）

1. 试着关心一位在灵程上需要陪伴的弟兄或姊妹（建立陪伴者与同伴性别相同）。

2. 每周与他固定见面一小时，期间彼此分享近日的灵修心得，写下自己在当中的体会，观察自己在会谈中对圣灵带领的体验，记录自己的成长。

3. 同时观察并留意自己在彼此交流中，有什么反应和态度需要加以改善。

4. 陪伴者与青少年双方彼此尊重对方的思想和感动，不以个人经验下定论，而是肯对方独得领受，这意味着靠圣灵的启迪，彼此可在这敞开的空间里见到神在对方生命中的同在与作为。

第二十课：基督徒改善心理健康的十种方法

转载《基督教论坛报》网上报导文章，来源：<https://ct.org.tw/html/news/3-3.php?cat=38&article=1399042>

【本报记者综合报导】当人们谈到心理健康时，通常会想到思觉失调、强迫症或是躁郁症等身心疾病。然而，许多人并不了解压力、焦虑和忧郁等常见症状也与心理健康有关。基督徒很容易将这些情绪视为我们个人性格上的缺陷，但事实并非如此。

据估计，将近五分之一的美国人每年都会经历某种形式的心理健康困扰，而像任何身体的疾病一样，这些问题不应该被忽视。

对基督徒来说，自我情绪照顾可能很困难。有助我们心理健康的事物，常会让我们感到自私或放纵，以致我们会因为内疚而回避它们。然而，心理健康影响我们的思维、感受和日常反应，若不小心处理，甚至可能对我们的灵性生活造成影响。要记住，神不希望他的子民遭受不必要的痛苦，如果我们逃避自己的问题，就无法成为忠心的门徒。

所以，如果你发现自己被焦虑或担忧压得喘不过气来，以下是你可以投资于自己心理健康的十种方式。

一、祷告

“我们若照着神的旨意祈求，他就垂听我们；这就是我们对他所存坦然无惧的心。”（约壹5:14，和修订）

祷告应该始终是我们解决任何问题的第一步。要开始面对内心的困境之前，花时间让我们的心归向神是有帮助的。经文告诉我们，主听到了我们的祷告，并且会在任何试炼中与我们同行（诗102:17），所以我们不应该担心孤单。神知道我们的恐惧和痛苦，并且在这一切中爱着我们。

花些时间将你的困扰告诉神。把你的愤怒、悲伤和恐惧告诉他。不要感到羞愧，因为他希望听到你的忧虑。到最后，你会发现你的负担变得稍轻了一些。

二、写日记

“那夜王睡不着觉，吩咐人取历史书，就是史籍，念给他听。”（斯6:1）

写作可以帮助你释放内心的情感。不要担心文法或写字是否美观，只需坐下来写。有些人可能会发现，写下焦虑让他们感到舒缓，而其他人则会因回味过去的冒险而获得鼓励。无论哪种方式，写日记都可以滋养和满足心灵；研究甚至发现，对于患有压力诱发性失眠的人来说，这尤其有帮助。

奇怪的是，即使是圣经人物也喜欢写日记。当亚哈随鲁王睡不着觉时，他让仆人为他读过去的历史纪录。大卫和所罗门都是经验丰富的诗人，经常将自己的情感写成诗歌（诗13:2）。你不必创作一部经典作品，只需花点时间把你的想法写在纸上。

三、依赖你的社群

“你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法。”（加 6：2-12）

绝不要因为与其他基督徒分享你的困境而感到尴尬。教会的存在是为了让信徒彼此培育、保护和激励，共同追求基督。然而近年来，许多教会过于着迷外在形象，信徒们展示出一种幸福、健全的个人形象，但内心却勉强维持着。这种想法既不健康也不神圣。

如果你感到不知所措，向你的社群寻求帮助是可以的。在教会找到一个你信任的人，让他们知道你正在经历的事情。没有一个基督徒是注定要独自度过一生的。与其硬撑着，不如依赖你的信仰同伴；当我们一起努力时，我们都是最强大的。

四、合理饮食

“不可与好饮酒的人在一起，也不要跟贪吃肉的人来往；因为贪食好酒的，必致贫穷，爱睡觉的，必穿破烂衣服。”（箴 23：20-21，和修订）

听来有点奇怪，但我们吃的食物对身心有很深远的影响！圣经多次警告我们不要放纵饮食，这是对于任何与心理健康挣扎的人的实用建议。当我们过度饮用含糖饮料或油炸食物，不只容易变得超重，增加罹患糖尿病和心脏病等身体问题的风险，也导致我们整体自尊心的下降。

尽管用美食来安慰自己可能很诱人，但基督徒必须学会节制。与其吃甜食，为什么不试试一碗新鲜蔬果？将绿色蔬菜纳入你的饮食中，晚餐做一份美味的鱼料理，而不是一个油腻的汉堡。这个建议现在可能不那么吸引人，但你会惊讶从长远来看，你会感觉多么好。

五、阅读圣经

“我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上，你们有苦难；但你们可以放心，我已经胜了世界。”（约 16：33）

圣经充满了许多鼓舞人心的段落，适合任何正在经历困难时期的人阅读。首先，了解几个圣经人物也曾经历忧郁和焦虑是有帮助的。约伯曾经如此痛苦，以至于诅咒他出生的那一天（伯 3：1）。沮丧的以利亚甚至进入荒野，求神杀了他（王上 19：4）。甚至耶稣也知道精神痛苦的感觉（路 22：44）。

值得庆幸的是，信息并不止于此。圣经教导我们，神会赐给我们力量（赛 40：31），提供庇护（鸿 1：7），并且在这些黑暗时期与我们同行（诗 23：4）。他的信息是希望、恩典，最终是喜乐。无论这个世界对你施加什么，要记住基督将引领着你。

六、感恩

“凡事谢恩；因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”（帖前 5：18）

有一首老歌如此写道：“主的恩典样样都要数，主的恩典都要记清楚！”当你生气或沮丧时，很容易忘记生活中发生的好事。所以停下来，数算你的祝福会有帮助的。你有屋顶遮盖吗？有干净的饮用水吗？有一个爱你的家人吗？这比大多数人拥有的还要多。

数算你的祝福可能无法减轻痛苦，但它会提醒你，事情没有看起来那么糟糕。感恩是避免苦涩和忧郁的最有效方式之一。甚至值得与写日记结合起来，练习撰写感恩日记，在你感到沮丧时重温其中的内容。

七、定期运动

“岂不知你们是神的殿，神的灵住在你们里头吗？”（林前 3：16）

绝不要低估锻炼身体的价值。运动过后产生的脑内啡，对你的心理健康有奇妙的效果，而扎实的运动产生的成就是难以复制的。正如合理的饮食可以改变你的思维方式一样，保持活跃有助于你的身体抵御焦虑和抑郁。

神设计我们的身体可以跑步、跳跃、游泳、攀爬，以及从事各种体能活动。正确的饮食和定期运动是良好身体管理的基础。当忽略这些，我们的心灵也必然会随着身体而受苦。这不是指你要立刻去参加马拉松赛或战斗训练营，但也许考虑偶尔在外面散步。一点户外活动可能是个很不错的改变。

八、发挥你的属灵恩赐

“各人要照所得的恩赐彼此服事，作神百般恩赐的好管家。”（彼前 4：10）

神创造每个人都具有独特和珍贵的能力。你喜欢唱歌吗？你是否比其他人更善于背记经文？也许你喜欢在主日学服事，或参与志工活动。发挥你的属灵恩赐不仅能荣耀神，也可以在你处在忧郁时期能帮

助你。

这些恩赐提醒我们，我们的受造是奇妙可畏的（诗139：14）。宇宙的神所创造的我们是特别的，并且渴望我们建立一个比现在看到更美好的世界。这是艰巨的任务，但也是令人兴奋的任务。所以每当生活感到紧张时，尝试发挥你的恩赐，记住神创造你是有目的的。

九、休息

“到第七日，神造物的工已经完毕，就在第七天歇了他一切的工，安息了。”（创2：2）

这可能是基督徒最难接受的一点。现代社会的运转速度惊人，我们不断被提醒要工作更长时间，取得更高成就，做出更多贡献。即使在周末，我们的行程也排满满的，洗衣服、打扫房子、修理汽车，或是载孩子去参加体育练习。我们已经忘记了如何放松。

真正的放松对健康的心灵是必要的。即使神也愿意休息，所以你也应该如此！花点时间读一本有趣的书，玩拼图，小睡一会儿，去看场电影，或者享受一次按摩。自我照顾并不一定是自私的，它只是确保你不会过度疲惫。所以，抽个下午的时间来犒赏自己吧。

十、求医

“没有智谋，国家败落；谋士众多，就能得胜。”（箴11：14，新译本）

上述内容多半是面对日常心理健康问题的建议，但是有的时候，情绪问题可能会变得致命。如果你已经到了考虑自残的地步，那么你绝对有必要立即去看医生。

定期与合格的心理咨询师或身心科医师见面，可以帮助处理这些情绪，寻求专业帮助并不可耻。一位基督徒演说家曾将治疗比作定期汽车维修，“我们就去看看修车师傅，确保一切都正常没有问题，为什么我们对心理咨商抱着异样的眼光呢？”

神爱他的子民超过我们所能理解的（约3：16），他绝对不会希望我们留在一个会伤害自己的地方。如果你处于黑暗的景况中，请伸出你的手，向外寻求帮助。

神让你来到这个世界上是有原因的，因为有你在这一里，这个世界变得更美好。

第二十课：生命教育及中英文暑期课程 LIFE

	主题	生命品格
第1课	Love 爱的呼唤	同行
第2课	Insight 智慧：生活的智慧	同情心
第3课	Engagement 行动：有目的有力量地生活	热诚生命见证人
第4课	Fortitude 坚毅：永不放弃的人生	积极人生
第5课	Insight 智慧：生活的智慧	谦卑
第6课	Engagement 行动：有目的有力量地生活	热爱生活
第7课	Love 爱的呼唤	赞美

第1课（范例）

主题：Love 爱的呼唤—同行

本堂目标：

- 1. 介绍导师、活动整体结构、小手册。
- 2. 订立课堂规则。
- 3. 以活动、故事及影片等媒介，分享有关爱—同行的信息，让同学明白同行的重要，以及学习若要与人同行，就需要付出心思与努力。期望与他们成为好友，与他们同行。

每日金句：“有人攻胜孤身一人，若有二人便能敌挡他；三股合成的绳子不容易折断。”（传4：12）

项目	物资	时间
1. 导师自我介绍 2. 介绍活动整个架构、活动手册 3. 背每日金句—导师略加解释金句、在手册上抄金句，每日主题	小手册	5 分钟
与参加者订立课堂规则： 当太嘈吵，导师会举手做“c”字手势，每位学生需要拍两下，做闭咀手势，手指放口前。 导师尝试带学生练习此规则。		5 分钟

项目	物资	时间
热身活动：心脏病（高中小）/ BINGO（初小） 心脏病（高中小）： 1. 所有人互相介绍自己名字一次、努力他们记住别人的名字。 2. 活动分两组进行。 3. 所有人坐在地上，然后主持人数三声，各组要派一人站立，那人要叫出另一组站立之人的名字，快者之胜。 解说：互相认识大家的名字，记紧别人的名字是与同行的第一步。 Bingo（初小）： 1. 派发每一张 Bingo 纸，当中为一些互相认识的问题。 2. 各人找其他学生在合适的格子签名，签满 9 格。 3. 导师抽出不同学生的名字，最快连成三格为胜。 解说：藉着 Bingo 纸的问题，增加互相认识。	B I N G O ： BINGO 纸、小礼物、人名纸	10 分钟
故事：小王子与狐狸 https://www.youtube.com/watch?v=VUerLGLC6H0 解说：要与人建立关系心须花上一定的心思与努力。	故事 PPT	10 分钟

项目	物资	时间
活动：盲人带路 1. 活动分为两轮，各一半学生进行。 2. 导师在课室中以枱设下不同的障碍。 3. 每轮进行时，学生分为两个人一组：一位为指导员、另一位为盲人（要戴口罩蒙眼）。 4. 指导员要开口指导盲人绕过障碍物，由起点走到终点。 5. 若盲人触及障碍物，须由起点重新出发。 6. 最快到达终点为胜。 解说：同行就是要互相协助，才能克服不同的困难。	不同类型障碍物、即弃口罩	20 分钟
品格教育—爱的接力大赛 https://www.youtube.com/watch?v=Uc59WIJLbjs&index=18&list=PLi49BC2uClY98EFSvk3BCLqHBNlrg8Jq	投影机	8 分钟
背金句		2 分钟

第廿二课：创意布道实务—参考数据链路

A. 福音×漫画

人物专访 | 蔡颂辉牧师：搞艺术的就该去读神学 [网上资料] “雅米社交媒体平台”网页 (<https://ya-mi.org/sc/2017/08/%E4%BA%BA%E7%89%A9%E4%B8%93%E8%AE%BF%E8%94%A1%E9%A2%82%E8%BE%89%E7%89%A7%E5%B8%88%E8%9A%E6%90%9E%E8%89%BA%E6%9C%AF%E7%9A%84%E5%B0%B1%E8%AF%A5%E5%8E%BB%E8%AF%BB%E7%A5%9E%E5%AD%A6/>) ；浏览于 2025 年 9 月 19 日。

B. 福音×默剧 (DRIME Hong Kong)

香港默剧布道团队 (DRIME Hong Kong [网上资料] 取自 “香港默剧布道团队 (DRIME Hong Kong)” 官方网站 (<https://drimehongkong.hkccc.org/>) ；浏览于 2025 年 9 月 19 日。

C. 福音×手工艺术：金继 (Kintsukuroi) 工艺

关于金继与福音信仰的对应，可参考下面不同文章。

1. 〈金继之美：爱的艺术、生命的修复。发现、学

习、感悟金继，寻找关系里的美丽与意义，亦可比喻基督与罪人的关系〉〔网上资料〕“基督教角声布道团”官方网页 (<https://cchc-herald.org/all-articles/entry/2024/02/golden-cracks>)；浏览于 2025 年 9 月 19 日。

2. 〈美在不完美〉〔网上资料〕“中国信徒布道会有限公司”官方网页 (<https://www.ccmhk.org.hk/content/view?id=241>)；浏览于 2025 年 9 月 19 日。

D. 福音×桌游

“布道及栽培资源”〔网上资料〕取自“中国信徒布道会有限公司”官方网页 (<https://www.ccmhk.org.hk/resources/view?id=21>)；浏览于 2025 年 9 月 15 日。

E. 福音×魔术

1. 雷普康：〈福音魔术事工〉取录自《播道月报》2009 年 1 月 第 590 期，(<https://www.efcc.org.hk/files/resources/724.pdf>)；浏览于 2025 年 9 月 17 日。
2. “魔术布道”〔网上资料〕取自“A Cross Z | 基督教福音资源”官方网页 (<https://acrossz.net/magic/>)；浏览于 2026 年 1 月 15 日。