

第一週 恆久忍耐

■ 經文：加拉太書5：22－23

■ Begin at the End

明白聖靈的果子——恆久忍耐是指在逆境中也不放棄，並且能活出實踐的生命。

■ 背經

「聖靈所結的果子，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。」（加5：22－23）

■ God Thinks

*主日講道時，請參考。

<主題說明>

十一月這一個月，我們要來探討聖靈九種果子中的「忍耐、良善、信實、溫柔、節制」。聖靈的果子是聖靈充滿的人，即所有接受聖靈引導而活的基督徒身上所展現的神的性情。加拉太書第五章所說的聖靈的果子是一個單數名詞，這意味著這九種果子是聖靈果子的九種面向，被聖靈充滿的人就能呈現出這九種果子的面貌。儘管每個果子的應用和具體表現可能有所不同，但一個跟隨聖靈、順服神的人，他的生命將會是表現出這九種果子的美好生命。

<背景說明>

恆久忍耐的希臘文「makrothumia」是由意為「長」的「makros」和意為「心、情感」的「thumos」組成的合成詞。這個希臘文詞彙的原文意義是「讓心持續長久」。若用一句話來形容恆久忍耐，那就是「不放棄」。恆久忍耐不是強忍；恆久忍耐的真正意義是「向著目標不斷划槳前進」。就像即使颶風起浪，仍堅定地划著槳朝向目標前進一樣，心不間斷，長久地持守。

對一件事用心長久持守是一件非常困難的事。俗話說「三分鐘熱度」，可見決定做一件事並持之以恆地進行並不容易。對於成熟的成年人來說，恆久忍耐已經很困難，對於正在經歷許多情感和身體變化的青少年而言，這更是一個難以理解的德行。

<經文說明>

或許同學們已經歷過困難的時期——無論如何努力似乎都不見好轉，情況只顯得越來越惡化，我們通常稱這樣的時期為「低潮期」(slump)。低潮期不是只有運動員會經歷，而是所有活在世上的人都會遭遇的「特別的一段時間」。低潮期之所以

特別，是因為即使在逆境中不放棄、繼續努力，低迷的狀態卻依然長期持續。因此，低潮期對我們來說是令人恐懼的時刻。但是，如果了解低潮期的另一個意義，我們就能重新看待那段時間，並且可以不放棄。

事實上，低潮期是「累積實力的時間」。當我們學習新事物時，就會有這樣的經歷。沒有人一出生就會走路。就連翻身也要在出生幾個月後才做得到。任何事都必須經過一段不放棄、恆久忍耐的時間才有可能。在低潮中仍不放棄的恆久忍耐中，我們可以看到名為「實力」的果子。

耶穌透過祂的生命，成為在苦難中也堅持到底、恆久忍耐的榜樣。這就是耶穌背負的十字架的意義。耶穌因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受十字架的苦難（來12：2）。如果耶穌沒有忍受十字架的痛苦而選擇逃避，會怎麼樣呢？救恩的門將無法敞開，我們至今仍無法領受福音的恩典，並且會活在非真理的謊言欺騙中。

和來教會的青少年朋友交談時，會看到他們因為無論怎麼讀書成績都無法提升，無論怎麼禱告父母的關係都不見好轉，無論怎麼QT自己的生命都沒有改變，以致陷入深深的低潮泥潭中。他們的這種反應，除了真的陷在低潮中之外，也可能是一種軟弱的表現，期待能在一瞬間僥倖地獲得成功。請輔導或傳道向學生們說明，期待神的臨在、不放棄地划著自己的槳前進，這樣恆久忍耐的靈性非常重要。

（以下問題請參考2025年11月號《清晨國度》P.95回答）

■ We Talk

1. 下面這個棒球選手，在最近十場比賽中，連一個安打都沒有打出去，因此陷入低迷。如果我是棒球選手的教練，會給他什麼建言？

（請參考2025年11月號《清晨國度》P.95的圖）

給帶領者的說明

輔導、傳道

棒球被稱為記錄的比賽，打者的每一次打擊、投手每一次投球都會被詳細記錄。在任用球員時，球員個人的詳細記錄成為非常重要的資料。因此，棒球球員對於自己獲得的上場機會，總是滿懷各種期待，但結果卻常常與期待完全不同，因為天氣和球員個人的身體狀況等各種因素都會成為變數。問題是，這些多樣化的變數可能會持續朝著不好的方向發展。在這種情況下，球員會陷入無法達到教練團隊或觀眾期待的境況，這就成了負擔和恐懼。如果這種萎靡不振持續下去，就會變成低潮期。

輔導或傳道請充分傾聽學生的建議，了解他們會給陷入低潮的球員什麼樣的建議。透過這個過程，我們可以接著思考，如果陷入低潮的不是別人，而是我們自己時，應該要有什麼樣的心態。在與同學充分討論後，請進行問題2。

2. 我有沒有曾經陷入低迷的狀況？

- ☐前面的道路與願景 ☐特定科目或整體成績 ☐與朋友或父母之間的關係
☐唱歌、跳舞的實力 ☐足球、棒球等運動實力 ☐其他()

給帶領者的說明

輔導、傳道

不只是像棒球球員那樣的運動員會陷入低潮。同學有時也會經歷有如漫長隧道的時光。找不到人生方向的答案、特定科目或整體成績始終無法提高、與朋友或父母的關係沒有好轉等等，有各種各樣的困難。希望輔導或傳道能與同學一起，擁有一段彼此分享關於低潮與克服低潮的同理時間。請告訴同學們，在〈We talk〉1中對棒球球員的建議，同樣也能適用於同學的低潮。請點出：如果曾經對朋友說「加油！」那麼這句話同樣也可以適用於自己，對自己說「加油！」與同學們分享後，請用以下的故事作結。

一位退休的棒球球員這樣建議陷入低潮的球員。他說，如果陷入低潮，就要把既有的擊球技術全部拋開，用重新開始的心情繼續練習。這樣下去，不知不覺中，低潮就會成為新的機會，他透過這樣的低潮期，領悟了新的擊球方法，最終這樣的努力使他成為擁有優異記錄的棒球球員。低潮期是實力累積的時間。

■ I Tune

讓我們把「恆久忍耐」銘記在心，並一起背誦下面的聖經經文吧！

仰望為我們信心創始成終的耶穌。他因那擺在前面的
喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐
在神寶座的右邊。(希伯來書12：2)

輔導、傳道

帮助大家記念為了喜樂的時刻，忍耐十字架的苦難到底的耶穌，並在一週內遭遇的各種情況中，結出恆久忍耐的果子。