

2025 年一月 Say Note 指南：第一週

1. 一月的的主題是「戰勝世界的信心」，即十大核心價值之一的「聖經」。

* 透過 1 月的 Say Note，我們將以約翰福音為文本進行 QT（靈修），並活出與耶穌同行的生活。

* 請引導敬拜和小組的氛圍，使朋友們能自然地分享他們進行 QT（靈修）的內容。本月，我們將透過每週的 Say Note 時間，讓朋友們分享他們一週以來的 QT 經歷、應用、心得以及生活點滴。在小組中推薦幾位朋友，讓他們在所有朋友面前分享自己的 QT 內容，這有助於營造自然的分享氛圍。如果在敬拜、報告時間，或另外安排的時間裡，朋友們能分享自己的 QT 見證，將能激發更積極的參與。

* 為了使本月的 Say Note 活動成功進行，老師們的準備是最重要的。在與朋友們見面前，請老師們務必實踐每日 QT 的生活，以身作則，引領朋友們一起成長。

2. 請這樣做準備

- Say Note 課程，三年內重複進行「十大核心價值」。
- 在指導小組學生之前，先將所有要與學生們分享的課程內容，應用於自己的生活中。
- 小組的經文內容需要閱讀至少三遍並充分默想。
- Say Note 的核心在於學生們的積極參與。
- Say Note 的目的是讓學生自行思考、一起分享，並在自己的生活中做出自主的決定。

3. 一月第一週 Say Note 概要

日期	5 日
主題	耶穌呼召門徒
經文	約 1：43 - 51
目標	明白耶穌呼召我們成為門徒，並立定心志成為跟隨耶穌的門徒。
Good thinks	被耶穌呼召的門徒們並沒有停留在原地，而是向周圍的人傳揚耶穌，並引領他們歸向耶穌。同樣地，我們作為首先回應耶穌呼召的門徒，應該靠近那些尚未認識福音的人，向他們傳耶穌，並引領他們歸向耶穌；我們要先活出這樣的生命。
We Talk	Step 1. 仔細閱讀經文
I Tune	Promise the QT

第一週：耶穌呼召門徒

經文：約 1：43 - 51

■ **Begin at the End**：明白耶穌呼召我們成為門徒，並立定心志成為跟隨耶穌的門徒。

■ **背誦經文**：「又次日，耶穌想要往加利利去，遇見腓力，就對他說：『來跟從我吧！』」（約 1：43 - 51）

■ **Good thinks**：

2024 年 1 月，我們正透過約翰福音的經文，深刻默想有關耶穌的事。將新年的第一個時光交託給神，並希望能成為藉由耶穌所行之事，學習在世上活出真門徒生活的基督徒。

今天的經文包含約翰福音 1 章 35-51 節，記載了耶穌呼召門徒的場景。每當寒暑假結束後，新學年、新學期開始時，學生們往往在緊張與興奮之間交織著情感。這種複雜的情緒既可能源於空間的變化或與新朋友的相遇，也可能是因為與新老師的會面所帶來的影響。遇到怎樣的班主任或級任老師，會影響一整年的課堂氣氛。因此，學生們期望能順利適應校園生活，這種期待與擔憂便自然地交織在一起。與此同時，遇到的某些老師可能只是匆匆而過的短暫緣分，但也有些老師與學生之間的關係不僅僅是傳授知識，更是一種超越教育的深厚連結，讓學生學習生活的智慧並成為一生敬重的人。因此，可以說，遇見怎樣的老師對人生的整體發展有著重要的影響，這一點毫不誇張。

耶穌在今天的經文中，首先召喚能與祂同行並分享生命的門徒，從而開始了祂的公開傳道生活。首先回應耶穌呼召的是施洗約翰的兩位門徒。當時，施洗約翰正與自己的兩位門徒一起在約旦河對岸的伯大尼，準備迎接耶穌的到來。看到耶穌經過時，他指著祂說：「看哪，神的羔羊。」聽到施洗約翰的話，兩位門徒便開始跟隨耶穌。耶穌看見他們跟隨，就問：「你們要什麼？」這裡「要」翻譯自希臘語 ζητέω (Zeteo)，意思是為了尋找某物或某個目的而探索。耶穌詢問這兩位門徒，祂想知道他們為了什麼目的跟隨祂，想要尋找到什麼。於是，施洗約翰的兩位門徒向耶穌詢問：「祢住在哪裡？」耶穌的回答非常簡單：「你們來看吧。」祂邀請他們親自到祂所在的地方去看。耶穌以祂的生活為邀請，將這兩位想跟隨祂的人引到祂的身邊，並邀請他們走進祂的生命。在回應耶穌呼召的兩人中，其中一位名叫安德烈。他在遇見耶穌後，去找自己的哥哥西門，並告訴他自己遇見了彌賽亞。聽到弟弟的話後，西門來到耶穌面前，耶穌便給他一個新名字——磯法，也就是彼得。

在聖經中，得到新名字象徵著神對那個人有特別的計畫與呼召。同時，接受新名字的人也會面對生命方向上的重大改變。原本以捕魚為生的漁夫西門，因著耶穌的呼召，獲得了「磐石」的新身份，並展開了嶄新的生命旅程。在呼召彼得的第二天，耶穌準備前往加利利時，遇見了腓力並對他說：「跟從我。」腓力毫不猶豫地回應了耶穌的呼召，並開始跟隨祂。隨後，腓力找到拿但業告訴他自己遇見了律法和先知所記載的那一位——彌賽亞。聽到腓力說耶穌是彌賽亞，拿但業卻質疑道：「拿撒勒能出什麼好的嗎？」腓力便如同耶穌對施洗約翰的兩位門徒所說的那樣，對拿但業說：「你來看吧！」這是一個邀請，讓拿但業親自見證並體驗耶穌的真實身份。

當耶穌看到拿但業向祂走來時，稱讚他說：「這真是一個沒有詭詐的以色列人。」拿但業驚訝地問耶穌：「祢怎麼認識我？」耶穌回答說，在腓力呼召他之前，祂已經看到他在無花果樹下，表明祂早已認識拿但業。聽到這話，拿但業非常驚訝，隨即承認並宣告：「祢是神的兒子，是以色列的王！」他因此決心跟隨耶穌。耶穌透過祂的話語使我們認識真理，並呼召我們按照祂的教導來生活，成為祂的門徒。祂呼召我們親近祂，了解祂，觀看祂的生命，並彼此分享心靈。被耶穌呼召的門徒們並沒有停留在原地，而是向周圍的人傳揚耶穌，並引領他們歸向耶穌。同樣地，我們

作為首先回應耶穌呼召的門徒，也應該靠近那些尚未認識福音的人，向他們傳揚耶穌，並引領他們歸向耶穌，活出這樣的生命。請傳道人和輔導老師們向學生們解釋，耶穌已經呼召我們成為祂的門徒，我們應當跟隨耶穌，活出作主門徒的生活。

耶穌透過祂的話語讓我們認識真理，並呼召我們按照祂的教導來生活，成為祂的門徒。祂呼召我們親近祂、認識祂、觀看祂的生命，並與祂分享心靈的深處。被耶穌呼召的門徒們並沒有停留在原地，而是向周圍的人傳揚耶穌，並引領他們歸向耶穌。同樣地，我們作為首先回應耶穌呼召的門徒，也應該主動接近那些尚未認識福音的人，向他們傳揚耶穌，並引導他們歸向耶穌，活出這樣的生命。請傳道人和輔導老師們向學生們解釋，耶穌已經呼召我們成為祂的門徒，我們應當過著作主門徒、跟隨祂的生活。

■ **We Talk**： 1 月是 QT 分享的月份！以《清晨國度》1 月 5 日的經文，按照以下步驟進行 QT。

＊請看《清晨國度》P104 - 105

＊在正式開始 QT 之前，首先通過閱讀經文來進行第一週的「We Talk」。正如所謂「好的開始是成功的一半」，QT 的關鍵在於打開聖經並開始閱讀經文。

1. 閱讀經文：「反覆閱讀經文時，經文就會對你說話。」－大地教會 河用祚牧師

認真用心地閱讀聖經經文非常重要。由於每個人在閱讀聖經時的方式和速度各不相同，為了提供一個統一的規範，我們建議至少閱讀經文三遍為基準。請傳道人和輔導老師告訴學生將閱讀經文三遍，並按照以下步驟進行活動時間安排。

(1) 第一次閱讀

大家一起用同一個聲音朗讀經文。（依據情況，輪流朗讀的方式也可以。）將指定的經文慢慢地讀一遍，仔細了解故事的內容、出現的角色、對話的情節，並掌握整體的脈絡。在這個過程中，即使有不太明白的部分，也請不要馬上翻到旁邊的解釋或註釋頁面，保持專注於經文本身。

(2) 第二次閱讀

再次閱讀經文。這次請大家各自用眼睛默讀。這次閱讀時，特別留意是否有讓你印象深刻的句子或單字，或是腦海中浮現的語句或詞語。如果有某些經文讓你感到觸動或獲得新的感動，這意味著你的心靈與生命正在對經文產生回應。請老師引導學生在這些部分劃下底線或畫上圈，以幫助他們更專注於經文的內容。

(3) 第三次閱讀

再次閱讀經文。這次閱讀時，請以第二次閱讀時標記過的部分為重點，仔細思考為什麼這些部分讓你特別感動，並深刻默想神透過這些經文在對你的內心、思想和生活說什麼。

＊默想結束後，請安排一段時間，讓每個人分享自己在默想中得到的啟示和感受。

「QT 並不是將我們的想法和邏輯
投射到經文中，
而是從聖經中聆聽神的話語。」

*在第一週，我們反覆閱讀了經文，並對讓我們心有所感的句子畫下底線或畫上圈。

QT 雖然有許多步驟，但閱讀經文並從中聆聽上帝的話語是最基本的部分。從現在開始，整個一月，我們將每週逐步在上週所學的內容上加以深化，並過實踐來熟悉 QT 的方法。希望大家在這過程中能夠漸漸掌握，並融入 QT 的生活方式。

■ I Tune：

*請傳道人、輔導老師和學生們在 P105「宣誓詞」寫上自己的名字一起大聲宣誓。

*請傳道人和輔導老師向學生們說明「一月是進行 QT 的月份」。請鼓勵學生們在一月整個月裡，實踐每日 QT 的生活。如果有學生覺得每天早晨 QT 有困難，請引導他們立下目標，例如：「我一週內至少幾天會 QT！」，並幫助他們在這段時間內自我承諾並堅持實踐。