

1	禱告
----------	----

求神藉着祂的靈指引我們，讓我們意識到祂的同在，並聆聽祂的聲音。
把這一課有關門徒訓練的教導交給主。

2	分享（20 分鐘）	[靈修] 出四：1 至七：13
----------	-----------	--------------------

輪流簡短地分享（或讀出你的筆記）你在靈修中從所指定的經文（出四：1 至 七：13）學到甚麼。
聆聽別人的分享，認真地對待他和接受他。不要討論他的分享。

3	背誦經文（20 分鐘）	[福音] 贖罪：羅五：8
----------	-------------	-----------------

A. 默想

閱讀羅五：6-10。“因我們還軟弱的时候，基督就按所定的日期為罪人死。為義人死，是少有的；為仁人死，或者有敢作的。惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。現在我們既靠着他的血稱義，就更要藉着他免去神的忿怒。因為我們作仇敵的時候，且藉着神兒子的死，得與神和好；既已和好，就更要因他的生得救了。”

(3)

把以下的背誦經文寫在白板或黑板上，如下：

贖罪 羅五：8
惟有基督在我們還作罪人的時候 為我們死， 神的愛 就在此向我們顯明了。
羅五：8

經文章節寫在卡的背面。

1. 神的愛。

神如何愛我們？神不僅只是口說愛我們，還用行動來表示。在羅五：8，神透過最大可能的犧牲來愛我們。神取了耶穌基督人的特性，透過耶穌基督，神在我們的地方獻上了生命！神透過耶穌基督作為贖罪的祭物。

2. 耶穌基督的死。

耶穌的死有何意義？

(1) 耶穌為別人的罪而死，並非為自己的罪。

罪的後果是死（羅六：23 上）。但耶穌沒有罪（來四：15），祂是為世界的罪而死。約一：29 說：“看哪，神的羔羊，除去世人罪孽的！”

(2) 耶穌基督的死是神對我們的罪的懲罰。

耶穌基督不是死於自然，不是死於意外，而是根據神律法的要求，承擔罪的懲罰而死。祂完全出於自願，獻上自己，為別人的罪付上贖價。

- 祂被人類的律法判處死刑。祂並非因為自己犯事而被判處死刑。祂的敵人無法找到任何證據，審判官彼拉多也多次指出祂是無罪的！然而，彼拉多因為害怕那些猶太人會影響他的仕途，於是判處耶穌基督死刑。彼拉多判無罪的為有罪，就是判了自己和所採用的人類司法制度為有罪。
- 耶穌被神的律法判處死刑。與此同時，聖父為全世界的罪判處聖子死刑。耶穌基督的死成了贖罪祭，對於世界上接受耶穌基督的人，祂抹去了神對他們的罪聖潔和公義的忿怒。

(3) 耶穌被釘十字架而死。

耶穌基督不是被斬頭或被石頭扔死，而是被釘十字架，這是很重要的。釘十字架不是猶太人的行刑方式，而是羅馬人的。十字架是如此聲名狼藉，以致不會用於羅馬公民身上，而只會用於最低下的人、最卑賤的罪犯和奴隸。耶穌在十字架上死去時，符合了人類律法的極端要求。同一時間，耶穌符合了神律法的極端要求。祂受了人和神的咒詛而死（加三：13）。

(4) 耶穌經歷死亡，但神並沒有遺棄祂。

永恆的死包括神永遠遺棄人（太二十五：46；帖後一：8-9；啟二十一：8）。在耶穌基督死前，祂被神遺棄，作為我們的罪的懲罰（太二十七：46）。

然而，耶穌基督經歷死亡，下到陰間，聖父並沒有遺棄祂，也沒有不再愛祂和喜悅祂。當耶穌基督死於十字架，祂沒有絕望，而是向聖父禱告，將祂的靈交在聖父手中（路二十三：46）。祂的肉身墳墓裏躺了三天，祂作為人的靈魂仍在神的手中¹。此外，祂經歷肉身的死，祂的神性仍然與人的天性聯合，因為祂以自己的神聖大能從死裏復活（約十：17-18）。

3. 耶穌基督的死的意義。

耶穌基督的死有甚麼結果？

(1) 基督受死成就贖罪（彼前二：24；約壹四：10）。

神公義的要求是：神規定（要求）所有人要有百分之百的聖潔和公義，以及所有罪惡必須百分百得到懲罰。神若沒有堅持祂公義的要求，就不再是聖潔和公義！

耶穌基督的死是我們的贖罪祭。因着耶穌基督的犧牲，祂滿足神公義的要求，抹去神對罪人的義怒（忿怒）。

“十字架”是人類歷史中神的公義（或懲罰罪惡的審判）和神的愛（拯救罪人）彼此相融的惟一地方！耶穌基督的贖罪祭結束了耶路撒冷聖殿和異教宗教之前所有動物的祭。自耶穌基督被釘十字架起，所有動物祭牲和所有人類作為祭祀的行為（例如善行和宗教職事）已完全沒有作用。聖殿的幔子裂為兩半（太二十七：51）是一種象徵。自那時起，所有相信耶穌基督的死（贖罪祭）和復活的人透過聖靈已經直接和完全的來到神面前（弗二：18）。

(2) 基督受死使神眼中的罪人稱義（彼前三：18上；羅五：8-9）。

“稱義”是一個司法的術語，表示神宣布信徒在祂眼中完全公義（蒙寬恕和無罪），看待和視祂為已蒙赦免（所以不用進永恆的地獄）。因此，神只會“在耶穌基督裏”看見信徒（西一：2）。耶穌基督是信徒的“公義、聖潔、救贖”（林前一：30）。

耶穌基督替你受死，你惟有靠此跟神復和！

B. 背誦經文及複習

1. **寫下**。把經文寫在一張空白卡片上，或寫在小筆記簿的一頁上。

2. **背誦**。以正確的方式背誦經文。(3) 贖罪。羅五：8。

3. **複習**。二人一組，互相檢查對方上次背誦的經文。

4	研經（70分鐘） 〔教會〕 教會的宣教使命：太二十八：18-20
----------	--

採用五個研經步驟的方法一同研讀太二十八：16-20。

步驟 1. 閱讀。 神的話語

閱讀。讓我們一起閱讀太二十八：16-20。
讓各人輪流讀出一節經文，直至讀完整段經文。

步驟 2. 探索。 觀察

思想問題。這段經文中哪一個真理對你十分重要？

或者，這段經文中哪一個真理感動你的心？

記錄。探索一至兩個你明白的真理。思想這些真理，並把你的感想寫在你的筆記簿上。

分享。（讓組員花大約兩分鐘去思想和寫下感想，然後輪流分享）。

¹ 耶穌的靈沒有下到地獄向之前未聞福音的人傳福音——如一些假教師的教導。祂的靈仍在神的手裏！耶穌從沒有到過“地獄”這個地方。祂並沒有給予人在死後第二次悔改的機會！

讓我們輪流彼此分享各人探索的結果。

(以下是組員分享他們的探索結果的一些例子。謹記，在每個小組裏，組員分享的事情各有不同，不一定是以下的分享)

二十八：18-19

探索 1. 大使命伴隨的權柄。

在第 18 節，耶穌宣稱天上地下所有的權柄（能力）都給了祂，這表示宇宙間沒有權柄或能力比祂更大，也表示祂擁有的權柄和能力勝過整個宇宙所有自然界（人類）和超自然界（魔鬼）的權柄和能力。透過死和復活，耶穌基督“捆住”魔鬼（太十二：29；啟二十：3），使牠不能再向萬族隱瞞福音，無法再阻止人轉向基督。

因此，耶穌基督給予基督徒大使命使世界萬民作門徒，這個任務不是太艱困，而是可以成就的！惟有當我依靠自己的權柄和能力才會感到困難和不可能成功。耶穌基督只給予這項任務，這是有可能成就的！因此，祂在第 18 節先指出成就這項任務是可能的，之後在第 19 節命令門徒要如此行。耶穌基督賜予基督徒權柄、能力和智慧履行這項任務。祂這麼做是因為所有權柄和能力都給了祂。

二十八：19-20

探索 2. 大使命伴隨的應許。

在第 19 節，耶穌基督命令基督徒參與這個宣教歷史中最偉大和最重要的任務！祂希望所有基督徒在萬民中領人作門徒。這是基督教會和每個基督徒的宣教使命！耶穌基督不是差派基督徒單獨出去，因為在第 20 節，祂應許每天與他們同在，直至祂第二次再臨！耶穌基督從沒有給予任何人任務，而不與這人並肩向前（參看出三：10-12）！祂這麼做是因為祂已從死復活！

步驟 3. 問題。

解釋

思想問題。對於這段經文，你會向小組提出甚麼問題？

讓我們嘗試去理解太二十八：16-20 所教導的一切真理。請提出任何不明白之處。

記錄。盡可能明確地表達你的問題。然後把你的問題寫在你的筆記簿上。

分享。（組員花大約兩分鐘去思想和寫下感想之後，首先讓各人分享他的問題。）

討論。（然後，選擇其中幾個問題，嘗試在你的小組裏討論並回答問題。）

（以下是學員可能會提出的問題和問題討論的筆記的一些例子）。

二十八：18

問題 1. 耶穌是否曾經沒有一切的權柄？

筆記。

(1) 耶穌道成肉身前的權柄。

在“道成肉身”前（即在取人的樣式前），耶穌基督擁有宇宙和地上所有權柄和能力，因為祂創造宇宙和地球（約一：3）。一切可見和不可見的均由祂創造，也為祂而造。祂在萬有之前已存在，萬有在祂裏面連合（西一：16-17）。祂也以大能的話語供養萬有（來一：3）。在世界存在之前，耶穌基督擁有神的榮耀（祂的本質和存在）（約十七：5）。

(2) 耶穌基督在道成肉身期間的權柄。

耶穌基督雖然擁有神的特質，與神同等，但祂透過取了奴僕的本質和樣式，成為了人，而（從榮耀的形象）倒空自己（腓二：6-8）。在地上的人生中，祂沒有廢去神的本質（特質和存在），因為“神本性一切的豐盛，都有形有體的居住在基督裏面”（西一：19；西二：9）。祂選擇不顯明無限的神聖力量，因為祂選擇為人的罪而死。“你想，我不能求我父現在為我差遣十二營多天使來麼？若是這樣，經上所說，事情必須如此的話怎麼應驗呢？”（太二十六：53-54）（即是說，聖經預言耶穌基督會死，賽五十三：5；路二十四：44）。祂在地上的一生，透過趕鬼、治病、使人復活和克勝自然界的力量而稍為顯露祂的權能（太十一：5）。

(3) 耶穌基督死、復活和升天後的權柄。

耶穌基督升到天上後，坐在父神的右邊，那是獲得尊榮和行使能力的位置。天上和地下所有的權柄都給了耶穌基督（太二十八：18），作為祂完成救贖工作的回報。

- 在但七：13-14，經文說：“我在夜間的異象中觀看，見有一位像人子的，駕着天雲而來，被領到亙古常在者面前，得了權柄、榮耀、國度，使各方、各國、各族的人都事奉他。他的權柄是永遠的，不能廢去；他的國必不敗壞。”（參看賽九：7）。
- 在啟五：1-14，耶穌基督從父神手中得到書卷，裏外都寫着字，用七印封嚴。因為只有祂有權柄和能力揭開那七印。這是一個象徵，表示只有耶穌基督有權柄和能力審視和執行書卷的內容，當中的內容包括耶穌基督騎着馬如征服者勝了又勝的時候（啟六：2）到最後審判（啟六：12-17）之間一切重要的原則，即由祂第一次來直到第二次來之間。
- 在啟二十：3，我們看見一位天使將撒但綑綁了一段象徵性的時期 1000 年，“使他不得再迷惑列國。等到那一千年完了”。因為所有的權柄和能力都屬於耶穌基督，所有歸信的民族要向萬國萬民宣講福音（西一：13）。耶穌基督由第一次來地上到第二次再來之間，地上各民族、部落和語言都遍佈了得救的人！
- 在腓二：9-11，經文說：“所以（因為祂在腓二：6-8 的作為），神將祂升為至高，又賜給祂那超乎萬名之上的名，叫一切在天上的、地上的，和地底下的，因耶穌的名，無不屈膝，無不口稱‘耶穌基督為主’，使榮耀歸與父神。”

(4) 耶穌基督在第二次再來時的權柄。

太十三：24 和 25 描述了耶穌基督第二次再來。在祂的第二次再來，祂勝過所有人的大能將會從以下權能的事件中顯明出來：

- 在地上歷史中無數人的得救（啟七：9）
- 天勢都要震動（太二十四：29）
- 祂第二次來臨時會帶同許多天使（太二十四：30）
- 最後戰役/爭戰中勝利（啟十九：11-21）
- 死人復活（約五：28-29）
- 所有人的最後審判（太二十五：31-46）
- 地上和宇宙的更新（彼後三：10-13）

耶穌基督與父神將在新地裏統管永恆的國度（彼後一：11；啟二十二：1）。

二十八：19

問題 2. 這道命令的五個動詞彼此有何關係？

筆記。命令是：“你們要去，使萬民作我的門徒，奉父、子、聖靈的名給他們施洗。凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守。”（太二十八：19-20）

“所以”這個詞是重要的，將第 19 節的命令與第 18 節的權柄和第 20 節的應許接連起來，顯明基督徒可以實行這命令，能夠使、也將會使地上每個民族裏的人成為耶穌基督的門徒！沒有耶穌基督的權柄（18 節）和同在（20 節），就無法履行大使命！但現在有祂的權柄和一直的同在，就可履行大使命，也將會履行大使命！

五個動詞：“去”、“使作門徒”、“施洗”、“教訓”和“遵守”。主要的動詞是“使作門徒”，這是一個命令，一直都適用（因為它屬於現在時態）！耶穌基督第一批門徒必須在祂的第一次和第二次臨到地上之間在世界各地領更多人作門徒！三個動詞：“去”、“施洗”和“教訓”是主動詞“使作門徒”的分詞，因此也含有命令的意思。使人作耶穌基督的門徒須要特別的策略。耶穌的門徒不可等人來找他們，而是要主動去世界萬民中間。他們必須向萬民宣講福音（可十六：15），呼召他們悔改，以相信福音（可一：15），奉獨一真神的名以水給他們施洗，這位獨一真神以三種形式存在，裝備他們成為耶穌基督的門徒。所有基督徒可以和必須同心合力使人成為耶穌基督的門徒。

二十八：19

問題 3. 甚麼是基督的門徒？

筆記。耶穌基督的“門徒”比“歸信者”含義更多。門徒是一個跟從和學習者，擁有特別的個性。他是耶穌基督的跟從者，在跟隨祂發展門徒特別的個性時學習祂的榜樣（我們在手冊 2 第 23 課已經研讀過）。

使世界萬民成為“耶穌基督成熟、有作用和堅忍的追隨者”，不是使他們成為某個教會宗派的成員，這是所有基督徒的任務！

二十八：19

問題 4. 必須領哪些民族作門徒？

筆記。聖經中“民族”（希臘原文：ethnè）一詞不是純粹指一個國家或民族的居民，而是指現代的國家或民族的“一群人”。今天的“國家”大得包含好些“群體”。

在聖經中，一個民族（希臘原文：ethnè）是一群習俗相同的人。

- 群體中的人彼此有共同的密切關係，有共同的生活方式。
- 群體通常有共同的語言、淵源和歷史。
- 但群體也可以有共同的職業或經濟狀況，例如農夫、工廠工人、餐廳工人、計程車受僱司機、大學生、運動員等。
- 群體可以有共同的地理環境，例如山上的部族或島上的居民。
- 或有共同的宗教，例如印度教、佛教或伊斯蘭教。

今天大部分國家在國境內有多個群體。基督徒必須於每個群體領人作門徒！

二十八：19

問題 5. 基督徒為何以水施洗？

筆記。以水施洗是聖靈的洗可見的象徵和記號（徒十：47-48）。聖靈的洗禮（再生、重生）是耶穌基督的責任，而不是人的（主教、祭司或牧師）（太三：11-12）。但以水洗禮是耶穌基督門徒的責任（太二十八：19）。以水洗禮是耶穌基督的一道命令和規定。

聽到和相信福音的人以聖靈受洗（約一：12-13；徒十九：2；林前十二：13；弗一：13），即是他們以聖靈“重生”（約三：3-8；多三：4-8）。他們應以水受洗，作為聖靈的洗可見的象徵和記號。聖靈的洗需要“悔改”（思想的改變）和“接納”（希臘文：apodechomai, aorist tense）神的話語（徒二：38-41）及其後“接納”（希臘文：lambano）耶穌基督（約一：12-13）進入他們心中和生命中！

但向耶穌基督悔改，接納祂和祂的信息必須是由衷的，以水受洗必須是由衷的。一些因虛假或隱藏的動機（例如他因為想得到庇護資格或居留權）而成為基督徒的人“近於咒詛，結局就是焚燒”（來六：4-8）。他虛偽的生命會引向地獄（啟二十一：8）。“人心比萬物都詭詐，壞到極處，誰能識透呢？我耶和華是鑒察人心、試驗人肺腑的，要照各人所行的和他作事的結果報應他。”（耶十七：9-10）

基督教以水洗禮，在聖經中是聖靈內裏洗禮表面和可見的記號（徒十：47-48；參看可一：8）。這是耶穌基督給予教會的記號，顯明聖父接受信徒進入祂的家（人、教會、國度），即是耶穌基督救贖了他，聖靈內住在他裏面，分別他為聖。這是聖靈在信徒裏面工作的外在表徵，聖經稱為“聖靈的施洗”（可一：8；林前十二：13）或“聖靈的更新”（重生）（多三：5）。

基督教以水洗禮也是聖靈內在保證和確認（羅八：15-16；林後一：21-22；弗一：13-14）的外在記號，顯明信徒的所有罪已蒙寬恕（徒二：38；徒二十二：16），即信徒在神眼中已完全被稱義（羅六：3、7），屬於神立約的子民（加三：26-29；彼前二：9-10），神會將祂開始的工作完成（約十七：12；腓一：6）。

基督教以水洗禮是信徒最終的委身和宣認他們已打破罪惡的世界（參看羅六：3、6、13、19），與萬軍的聖經中的神建立了重要關係，成了耶穌基督的跟從者和學習者（門徒）（太二十八：19）。

二十八：20

問題 6. 為何要教初信的基督徒遵從耶穌基督的命令呢？

筆記。耶穌的門徒必須教導各民族的這些群體遵從耶穌基督的所有命令。因為耶穌基督的教導在整本聖經的歷史背景下顯出真正的意思，門徒必須向人們教導整本聖經中神的旨意。在徒二十：27，保羅說：“因為神的旨意，我並沒有一樣避諱不傳給你們的。”

再者，耶穌命令祂的門徒不只要教導他們真理，也要教導他們遵從真理！耶穌基督真正的跟從者特徵是遵從耶穌基督的教導，所學到的真理必須實踐出來。他們的心思意念必須符合真理，使他們一直活在真理之中。根據太七：21、24 和腓四：9，知識和服從是不可分割的。

二十八：19

問題 7. 耶穌基督想每個基督徒都成為祂的門徒麼？

筆記。是的，僅僅相信耶穌基督，但沒有跟從或遵從祂，並不討耶穌基督的喜悅。祂期望每個基督徒都相信祂、跟從祂、學習祂、培養出門徒的特質。總括而言，耶穌基督期望每個基督徒如同祂的門徒一樣相信祂、服從祂和跟從祂！

二十八：19

問題 8. 世上所有基督徒會否成為祂的門徒？

筆記。不是的。在耶穌的生平，許多所謂的門徒停止跟從祂，因為他們認為耶穌的教導太苛刻（約六：66）。不是所有口稱耶穌是“主”的人都會進入神的國度。耶穌基督表示祂不認識（建立關係）那些名義上的基督徒，他們依靠所謂的基督徒工作和傳統，但與祂沒有個人的關係（太七：21-23）。惟有實行神旨意的基督徒才是真正的基督徒。

在婚宴的比喻中，不是所有進到宴會場所的人都有資格留下來。那些沒有“披戴耶穌基督”的人將會在最後的審判日給丟進外面的漆黑（太二十二：11-14；羅十三：14）！惟有個人接受基督進入他們的內心和生命的基督徒才是真正的基督徒。

二十八：19

問題 9. 教會裏所有基督徒是否都應該領人作門徒？

筆記。是的。太二十八中，耶穌將此命令給予十一個使徒。他們要去，使萬民作門徒，教導他們遵從耶穌基督所有的命令。這些新門徒其中一個要遵從的命令是：“你們要去，使萬民作我的門徒。”因此，領人作門徒這個命令是給全世界所有基督徒的！所有基督徒要首先成為耶穌基督的門徒，然後幫助其他基督徒成為耶穌基督的門徒！這個命令不限於任何個別地區教會。所有個別地區教會必須在其他地方領人作門徒，所有基督徒必須幫助別人成為門徒。沒有祭司或牧師可以不順從耶穌基督的大使命！

二十八：20

問題 10. 耶穌基督向領人作門徒的基督徒應許了甚麼？

筆記。耶穌基督應許：“我就常與你們同在，直到世界的末了。”“就”這個詞原文較好的翻譯是“一直記着”，耶穌基督勸祂的門徒要一直記着這個事實，耶穌基督整天都與他們同在，每天如是。“常”這個詞原文是說“所有日子”，意思是說耶穌應許每日每夜與門徒同在，重點在於日復一日。每天有個別的試煉和困難，但耶穌基督保證每天與祂的門徒同在！這會一直繼續至祂第二次再臨，祂會結束這個時代，開創新天新地的時代。耶穌基督應允門徒，當他們遵從祂的命令，去使萬民作門徒，祂將於他們的事工中每日與他們同在。祂的慈愛、智慧和能力將與他們同在。有了耶穌基督的愛，門徒可以愛那些被仇恨摧毀的人。有了耶穌基督的智慧，門徒可於複雜的世代作出有智慧和務實的決定。有了耶穌基督的能力，門徒可克勝世上的罪惡和魔鬼的勢力。

二十八：18-20

問題 11. 因此，教會的宣教使命是甚麼？

筆記。教會的宣教使命載於太二十八：18-20。

- 每所教會都應向不同語言和文化、經濟和社會地位的人傳福音。
- 以及使他們作耶穌基督的門徒。

這個宣教使命是可行的，因為耶穌基督以一切大能與我們同在！

步驟 4. 應用。

應用

思想問題。這段經文所教導的哪一個真理可以讓基督徒應用？

分享和記錄。讓我們集思廣益，從太二十八：16-20 想出一些可能的應用，並記錄下來。

思想問題。神希望你把哪個可能的應用變成你個人的生活應用？

記錄。把這個個人應用寫在你的筆記簿上。隨時分享你的個人應用。

（請謹記，每個小組的組員會應用不同的真理，甚至透過相同的真理作出不同的應用。下列是一些可能的應用。）

1. 從太二十八：18-20 找出一些可能應用的例子。

- 二十八：18. 不要害怕其他人或因難的環境，因為耶穌獲得了地上一切的權柄。
二十八：18. 相信你能完成耶穌基督委托你的任務，因為祂擁有一切的權柄。
二十八：19. 主動去使那些未聽聞福音的人作門徒。
二十八：19. 教導基督徒初信者聖經的重要真理，教導他們遵從耶穌基督的命令。
二十八：20. 記着耶穌基督的智慧和能力每天都與你同在。

2. 從太二十八：18-20 找出個人應用的例子。

我想主動向居住的城市內那些未聽聞福音的人傳講和教導福音，使他們成為耶穌基督的門徒。

我想繼續教導基督徒遵從耶穌基督的教導。每個星期，我們一些人帶較年輕的基督徒出外向那些之前未聽聞過福音的人傳講和教導福音。他們與我們一同學習遵從基督的教導。

步驟 5. 禱告。

回應

讓我們輪流為着神在太二十八：16-20 教導我們的真理禱告。

（就你在這次研經中所學到的教訓在禱告中作出回應。練習只用一至兩句來禱告。請謹記，每一個小組的組員會為不同的問題禱告。）

5 禱告（8分鐘）

〔代求〕
為他人禱告

分成兩至三個人一組，繼續禱告。彼此代禱，也為世人禱告（羅十五：30，西四：12）。

6 準備（2分鐘）

〔習作〕
準備下一課

（**組長。**寫下並分派此家中備課事項給組員，或讓他們抄下來）。

1. **立志。**立志使人作門徒。
與另一個人或群體傳講、教導或研習太二十八：18-20 的研經。
2. **與神相交。**每天在靈修中從出七：14 至十：29 閱讀半章經文。
採用提問的靈修方法。記下筆記。
3. **背誦經文。**(3) 贖罪。羅五：8。每天都複習上次背誦的 5 節經文。
4. **禱告。**這個星期為某人或特定的事情禱告，並看看神的作為（詩五：3）。
5. **更新你的筆記簿。**包括靈修筆記、背誦經文筆記、研經筆記和這次準備的習作。