１１月２２日（猶大國-約蘭）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受..聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

沒有留下一個（代下 21:1,7,11-20）

1 約沙法死後葬在大衛城王室的墳墓裏；他兒子約蘭繼承他作王。***7*** 可是上主不願毀滅大衛的王朝；因他曾經與大衛立約，應許他，說他的子孫要世世代代作王。***11*** 他甚至在猶大高地建築山丘上的神廟，導致猶大和耶路撒冷的居民得罪上主。 ***12*** 於是，以利亞先知寫信給約蘭，信上說：「上主─你祖先大衛的上帝責備你；因為你沒有效法你父親約沙法和你祖父亞撒王的好榜樣， ***13*** 反而仿效以色列諸王的壞榜樣，領猶大和耶路撒冷的居民背逆上帝，像亞哈和他的繼承人一樣領以色列人背逆上帝。你甚至殺了比你更好的弟弟們。 ***14*** 所以，上主要嚴厲地懲罰你的人民、你的兒女，和妃嬪，並且毀掉你的財物。 ***15*** 你本人會患一種嚴重的腸病，一天比一天嚴重，直到脫腸。」 ***16*** 有些非利士人和阿拉伯人住在古實人所住的沿岸一帶；上主使他們來攻打約蘭。 ***17*** 他們侵入猶大，擄掠王宮，把王的妃嬪和兒子們都俘虜了去，只剩下他最小的兒子亞哈謝。 ***18*** 這事以後，上主使王患了一種嚴重的腸病； ***19*** 這病持續約兩年之久，一天比一天嚴重，脫了腸，終於痛苦地死去。他的屬下沒有為他生一堆大火來誌哀，像人民對他的先祖所做的那樣。 ***20*** 約蘭三十二歲時作王，在耶路撒冷統治了八年。他死的時候沒有人為他難過。他們把他葬在大衛城，但不是在王室的墳墓裏。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想..並寫下得著

簡單解釋：
猶大王約沙法死後，由他的兒子約蘭承繼作王，而約蘭崇邪政策，對神不敬不虔，故其眾兄弟不同意他所作所為，約蘭便將他的眾兄弟殺掉。約蘭王也因離棄神，遭到悲劇，先鄰眾族長背叛侵略，繼而罹患絕症，死時的景況甚為淒涼，在位政績甚差，不得百姓愛戴。

默想：1.約蘭不行父親在神看為正的事，反倒在諸山建邱壇，使居民行邪淫。
約蘭對神的偏差行為，是什麼原因呢？對你結識朋友有什麼提醒？

2.為什麼約蘭死時無人思慕，不在列王的墳墓裏。
對你人生、生活、事奉、對人對事，又有何啟迪？

小故事：護士走到病人床前詢問病情：「早晨！安德烈，昨晚睡得怎樣？」安得烈答道：「好極了，這多得在睡覺前服用了你拿我的藥片。」護士驚呀地問：「為什麼那片藥片仍在你床頭櫃上呢？」安德烈答道：「不可能，噢！我剛才發現我的衫袖，少了一個紐扣呀！」

真智慧：自欺欺人的「精神勝利法」故不可取，但適當的心理安慰鼓勵，實能起到比「藥片」更好的果效。猶大王約蘭，以為殺盡所有親兄弟，就能安心王位不被奪去，沒有人知他崇邪政策，真像患了精神病，自欺欺人。

第五步:最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：人怎樣待我，我也怎樣待他；我必照他所行的報復他。箴 24:29

禱告：為你在主面前的生活與事奉，問心無愧祈禱，也為肢體行事為人正直代禱

１１月２３日（馬可約翰）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受..聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

經不起考驗（徒 12:9-12,25；13:1-5,13）

9 彼得跟著他走出監獄，卻不知道天使所做的是真有其事，以為是看見了異象。*10* 他們通過了第一重和第二重的警衛崗位，最後來到通往城裏去的一道鐵門，門自動地開了。他們出來，走過一條街；突然，天使離開了彼得。 *11* 這時候，彼得才明白過來，就說：「現在我知道這是真的；主差遣他的天使，救我脫離希律的手和猶太人要加給我的一切災害。」 *12* 他看清楚這個情勢，就往約翰・馬可的母親馬利亞家裏去；有好些人聚集在那裏禱告。*25* 巴拿巴和掃羅完成任務以後，離開耶路撒冷回去；他們帶著約翰馬可同行。*1* 在安提阿教會中，有幾位先知和教師，就是巴拿巴，西面，古利奈人路求，跟希律王一起長大的馬念，還有掃羅。 *2* 當他們在敬拜主、禁食的時候，聖靈對他們說：「你們要為我指派巴拿巴和掃羅，去做我呼召他們來擔任的工作。」*3* 於是他們禁食禱告，給他們按手，派遣他們出去。 *4* 巴拿巴和掃羅已經奉聖靈差遣，就下西流基去，從那裏坐船到居比路。 *5* 他們一到撒拉米，就在各猶太人的會堂傳講上帝的道。約翰馬可在那裏協助他們的工作。*13* 保羅和他的同伴從帕弗開船，到了旁非利亞的別加；約翰馬可在那裏離開他們，回耶路撒冷去。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想..並寫下得著

簡單解釋：
馬可約翰是出生在虔誠基督徒家庭；名約翰意思是神的禮物、恩賜。認識他的人稱呼他「馬可」，因他為人有禮貌，得人喜愛。他母親馬利亞常開放家庭作聚會及禱告，支持使徒們事奉。當彼得由天使救出監牢後，第一時間想起他們，就往他們樓房去，後代信徒喜歡從聖經此段的記載，流行稱呼「馬可樓」。馬可長大之後，加入使徒保羅的宣教團隊。只可惜，不知何故，竟然再次潛逃，留下無奈的保羅與巴拿巴，繼續行完那一次宣教之旅。為此，當保羅第二次要前往宣教時，便與人稱安慰子的巴拿巴起爭執，是否要再帶馬可同行。教會為了馬可因而分裂，保羅與巴拿巴從此分道揚鑣。馬可成了當時教會合一的罪人。

默想：1.聖經記載了彼得被天使救離監獄後，立刻想起要往馬可樓，馬可樓如何被人冠名？這反映馬可是一位怎樣的人？對你屬靈表現有何啟示？

2.馬可在信仰虔誠的家庭成長。你如何看他在宣教事奉中的挫敗呢？如何安慰他？當你面對事奉受挫時，你又如何安慰自己？

小故事：一次，有人問農夫，他種的是不是麥子？農夫答道：「沒有，我擔心天不下雨。」那人又問：「那你種了棉花嗎？」農夫答：「沒有，我擔心蟲子吃掉棉花。」那人又問：「那你種了什麼？」農夫：「什麼都沒有種，我要確保安全。」

真智慧：一個不敢冒任何風險，不願意承擔任何責任的人，什麼也不會得到的。馬可願意去承擔傳福音的責任，受不了風險考驗，中途離隊返回家了。

第五步:最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：這等人也要先受試驗，若沒有可責之處，然後叫他們作…提前 3:10

禱告：為你的生命能常作準備，面對主給你的考驗祈禱，也為肢體勝過考驗代禱

１１月２４日（約翰馬可）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受..聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

於我有益處（徒 15:36-41）

36 過了些日子，保羅對巴拿巴說：「讓我們回到從前傳佈主道的各村鎮去，看看信徒們的情況。」 *37* 巴拿巴想帶約翰・馬可一起去， *38* 可是保羅不同意；因為前次他不肯留下來跟他們一起工作，在旁非利亞離開了他們。 *39* 他們兩人為了這件事劇烈地爭執，終於分手。巴拿巴帶著馬可坐船到塞浦路斯去， *40* 保羅卻選擇西拉，蒙信徒們把他們交託在主恩典的眷顧中後，也離開了。 *41* 他走遍了敘利亞和基利家，堅固各地教會弟兄姊妹們的信心。*西 4:10* 跟我一起坐牢的亞里達古向你們問安。巴拿巴的表弟馬可也問候你們。（關於馬可，我已經吩咐過，如果他上你們那裏去，請接待他。）*提後 4:11* 只有路加跟我在一起。你要去找馬可，帶他一起來，因為他會幫助我的工作。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想..並寫下得著

簡單解釋：
馬可約翰是第二代基督徒，巴拿巴是他生命成長中的一個關鍵人物。他在馬可傳道失敗之時，耐心鼓勵他，陪伴他成長，終於使他成為神忠心的僕人。彼得雖然只在信中提到一句話「我兒子馬可」，便足以代表他與馬可之間親密的關係。協助提供資料，編寫馬可福音。不管保羅和馬可之間的衝突如何發展，我們卻看見聖靈在他們二人心中動工，致使他們重歸和好，前嫌盡釋，而能再度成為同工。馬可用巴拿巴到居比路後，兩人往後的行程聖經中沒有記載，相信他接替了巴拿巴在居比路教會的事奉及牧養之職。

默想：1.馬可約翰能成為神忠心僕人，有三位重要人物，成為生命的師父。
對你事奉及生命成長，有何啟迪？

2.馬可能使保羅，從起初的否定，後來轉變為肯定。
馬可的生命成長，給了你什麼激勵及啟示？

小故事：拉面說：「想成功，得有人拉一把。」餃子說：「臉皮不能太薄。」
饅頭說：「還是留個心眼好。」豆腐說：「關鍵階段，需要點化。」
蝦子說：「大紅之日，便是大悲之時。」啤酒說：「別急，總有讓你冒泡的時候。」麵包說:「渺小時，比較充實，偉大後，覺得空虛。」
油條說：「不受煎熬，不會成熟，總受煎熬，會成為老油條。」

真智慧：這就是人生，成功的路上離不開貴人的幫助，名師的指點，朋友的理解，達人的刺激，近人的支持。馬可得到巴拿巴的信任及提攜，成為神忠心的器皿，使保羅對他也改觀。

第五步:最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：叫你們的信心既被試驗，就比那被火試驗仍然能壞的金子更顯寶貴。彼前 1:7

禱告：為你的生命在考驗中成長祈禱，也為肢體在考驗中成長代禱

１１月２５日（提摩太）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受..聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

無偽之信（徒 16:1-5）

1 保羅來到特庇和路司得。在路司得有一個門徒，名叫提摩太；他的母親是猶太人，也是信徒，父親是希臘人。 *2* 在路司得和以哥念的信徒們都稱讚提摩太。 *3* 保羅要帶他一起走，就替他行了割禮，因為這一帶的猶太人都知道他的父親是希臘人。 *4* 他們經過那些村鎮，把耶路撒冷的使徒和長老們所定下的規例交給他們，吩咐他們遵守。 *5* 因此，各教會在信心方面得以堅固，人數也一天比一天多起來。*提後 1:5* 我記得你那純真的信心，就是你外祖母羅綺和你母親友妮基所有的那種信心。她們的信心，我相信你也有了。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想..並寫下得著

簡單解釋：
保羅在首次佈道旅程上，領了提摩太信主，並建立的教會，而在第二次重回探訪時，鼓勵提摩太加入宣教隊，由於提摩太有一半血緣是猶太人，為了方便向猶太人傳福音或工作，故要求提摩太接受割禮，而提摩太有賴他的外祖母及母親的栽培成長，才有信心接受割禮，接受保羅的挑戰，作宣教事奉，成為宣教隊成員。後來青年提摩太承繼保羅在以弗所教會事奉。

默想：1.聖經形容年青提摩太是門徒，地區人士都稱讚他。
如何評價提摩太的為人、信仰？對你有何激勵及提醒？

2.青年提摩太接受保羅挑戰，踏上宣教旅程，你如何評價他的事奉心志？
你又如何評價自己，承擔事奉的重任呢？提摩太給你那些激勵呢？

小故事：有一位木匠砍了一樹，用它做了三個木桶，
一個裝糞，就叫糞桶，眾人躲著；一個裝水，就叫水桶，眾人用著；
一個裝酒，就叫酒桶，眾人品著。

真智慧：桶是一樣，因裝的東西不同，命運也就不同。人生也是如此，有什麼樣的觀念，就有什麼樣的人生；有什麼樣的想法，就有什麼樣的生活。事奉也是如此，有什麼樣的心志，就有什麼樣的事奉。提摩太裝了無偽的信心，所以，他就憑這真實的信心，跟隨保羅去宣教事奉—於是眾教會信心越發堅固，人數天天加增。

第五步:最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：這愛是從清潔的心和無虧的良心，無偽的信心生出來的。提前 1:5

禱告：為你有愛主的心及無偽的信心祈禱，也為肢體有愛主及無偽的心代禱

１１月２６日（提摩太）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受..聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

忠心的兒子（徒 17:14-15,18:5,19:22）

14 信徒們立刻送保羅往沿海地方去；西拉和提摩太卻留在庇哩亞。 *15* 護送保羅的人一直把他送到雅典，然後回到庇哩亞，帶來保羅所交代的話，要西拉和提摩太儘快趕到他那裏，跟他會合。*5* 西拉和提摩太從馬其頓來到的時候，保羅就用全部的時間傳講信息，向猶太人見證耶穌是基督。*22* 於是他打發他的兩個助手—提摩太和以拉都—到馬其頓去，自己暫時留在亞細亞省。*林前 4:17* 為了這個緣故，我差遣提摩太到你們那裏去；在主裏他是我親愛而又忠心的兒子。他要提醒你們，我在基督耶穌裏的新生活所遵行的道路，也就是我在各地教會所教導的。*腓 2:19* 我仰賴主耶穌，希望不久能夠差提摩太到你們那裏去，使我能聽到你們的消息而獲得安慰。*帖前 3:2* 而派我們的弟兄提摩太到你們那裏去；他是我們為上帝傳揚基督福音的同工。我們派他去的目的是要堅固和幫助你們的信心。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想..並寫下得著

簡單解釋：
提摩太是一位典型委身事奉的年青人，他不辭勞苦，甘願為宣教隊四處奔跑，在不同教會中，教導牧養信徒，保羅在不同的書信中，稱提摩太一他在主裏面，是我所親愛、又忠心的兒子；作上帝執事的提摩太。可想而知，提摩太在事奉中，不斷成長，被保羅不斷肯定及欣賞。

默想：1.年青的提摩太，跟隨保羅有那些良好的事奉的表現，值得你學習？

2.從保羅對提摩太的稱讚及稱呼，反映了提摩太屬靈生命怎樣？
對你又有什麼學效及激勵？

小故事：有一位年青人生活及工作，時常不如意及艱辛，便去尋找良師指點迷津。師父靜默一刻，然後對他說：「苦，才是人生；累，才是工作；變，才是命運；忍，才是歷練；容，才是智慧；靜，才是修養；捨，才是得到；做，才是擁有！」師父說畢，便掉頭走了。

真智慧：狼行千里吃肉，馬行千里吃草，活魚逆流而上，死魚隨波逐流。累是對的，舒服是留給死人的。如果感到此時的自己很辛苦，告訴自己，容易走的都是下坡路，堅持住，因為你正在走上路。提摩太能被保羅稱為忠心的屬靈兒子，乃是經驗過苦、累、變、忍、容、靜、捨、做，等磨練。

第五步:最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：所求於管家的，是要他有忠心。林前 4:2

禱告：為你在事奉上，能忠心於主祈禱，也為肢體事奉上換一顆忠心代禱

１１月２７日（提摩太）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受..聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

打美好的仗（提前 1:18-20；6:11-14,20-21）

8 我兒提摩太啊，根據從前那有關你的預言，我把這命令付託給你。這些話要作為你上陣打美好的仗的武器。 *19* 要持守信仰和清白的良知。有些人不聽從自己的良知，因此他們的信仰觸了礁， *20* 其中有舒米乃和亞歷山大；我已經把他們交在撒但手中，使他們學會不再毀謗上帝。*11* 至於你，你是上帝所重用的人，你要遠避這一切。要追求正義、敬虔、信心、愛心、忍耐，和溫柔。 *12* 在信仰的競賽上要盡力奔跑，為自己贏得永恆的生命；就是為了這個目的，你蒙上帝呼召，在許多證人面前公開宣認了那美好的信仰。 *13* 其實，基督耶穌在龐修・彼拉多面前作證時，也同樣做過美好的宣認。在賜生命給萬物的上帝和這位耶穌面前，我吩咐你： *14* 要忠誠，無可指責地遵守所受的命令，直到我們的主耶穌基督顯現的那一天。*20* 提摩太啊，你要好好地持守你所接受的託付。要避免那些不敬虔的空談和所謂「知識」的荒謬爭論。 *21* 有些人以為他們已經有了這種知識，以致在信仰上迷失了方向。願上帝賜恩典給你們！

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想..並寫下得著

簡單解釋：
青年提摩太本性純良，有點膽怯(提後 1:6-7)，有健康問題(提前 5:23)，故面對嚴重的異端危機，加上以弗所教會內的牧養，感覺力有不逮。因此保羅寫信鼓勵他，一方面積極地，竭力地，維護真理，抵擋異端；另一方面要有信心及熱誠，持守主的托付使命及異象，打那美好的屬靈的仗。小心世俗的虛談及似是而非的學說。

默想：1.提摩太面對教會內外的衝擊，事奉有點兒灰心。保羅勸勉他什麼？
你有否為真理打美好的仗，持定永生？你的生活及事奉見証如何？

2.請你默想，保羅提醒提摩太。。「打那美好的仗」「打那美好的仗」「那美好的見證」「那美好見證」「交託你」「囑咐你」「託付你」
這些字句表達了什麼？對提摩太有何意義及提醒？對你又如何？

小故事：有一個故事。獵犬常誇口，說自己跑得比任何獵物快。有一天，獵犬和主人一起去打獵，主人見不遠處，有一隻野兔，為考驗獵犬，就命令牠去追野兔。經過半小時的追逐，獵犬無功而回，主人對牠的表現十分不滿。獵犬自辯：「主人，你要了解，剛才我追那野兔，只是抱著玩耍的心情，而野兔卻以逃命的心情逃跑，追不到牠，也不太奇怪吧！」

真智慧：在工作中，許多時候態度決定成敗，並非能力，而是心態決定成就的大小。全心全意，全力以赴，潛能才可盡顯。保羅知道提摩太因有點膽怯，不想因這種心態影響他，打勝這場屬靈美好的仗。故此，鼓勵他，要改變膽怯的態度。

第五步:最後背讀是次經文及祈禱結束
背經：智慧勝過打仗的兵器；但一個罪人能敗壞許多善事。傳 9:18
禱告：為你持守聖潔生活，堅持使命，打那屬靈的勝仗祈禱

１１月２８日（提多）

第一步：找一處不被打擾的地方，讓自己身體處於最舒服的狀態中..
第二步：深呼吸幾下或聽一首旋律慢的詩歌，然後祈禱，求聖靈光照你..
第三步：打開靈修小冊子，按日期慢慢地閱讀及思想..
直接從聖經中領受..聖經中的人物的事與生命，並當中的提醒..

一同勞碌（林後 8:16-24）

16 感謝神，他使提多跟我們同樣熱心地協助你們。*17* 他不只是因為我們的鼓勵，也是出於自願，更熱切盼望到你們那裏去。*18* 我們另外派一位弟兄跟他一道去；這位弟兄在傳福音的工作上為各地教會所尊重。*19* 不但這樣，在我們為主的榮耀而進行的這件善事上，他被各教會選派，作我們的旅伴，也表示我們大家都樂意援助。*20* 我們經管這一筆慷慨的捐款，始終十分謹慎，免得引起人家的挑剔；*21* 因為我們定意做善事，不但在主面前這樣，在人面前也是這樣。*22* 我們又派另一位弟兄跟他們同行。這位弟兄經過我們多次的考驗，我們知道他在許多事上熱心幫助別人。現在他深深地信任你們，就更渴望去幫助你們了。*23* 至於提多，他是我的同伴，在協助你們的工作上跟我同工。另外跟他一起去的兩位弟兄是各教會的代表，是基督的光榮。*24* 所以你們要在各教會面前證明對他們的愛心，並且讓各教會知道，我們對你們的誇獎是沒有錯的。

第四步：若有不明白，或有時間，可以再閱讀下面簡單解釋及默想..並寫下得著

簡單解釋：
提多是保羅一位推心置腹的同工，新約對他的描寫不多，故我們對他的認識有限。是個不折不扣的希臘人，提多常與保羅一起，成為他親密的戰友（林後 8:23），以致保羅在哥林多後書內稱呼他為弟兄（2:13）及盛讚他為美好的同工，是與自己一同勞碌的（8:23）。由此可知提多成為保羅身旁備受重視的人，再加上他有一顆真摯的愛心。保羅為了表明提多在金錢上的清白及誠實，並派了兩位弟兄同行，他們是教會的代表，熱心傳福音，行事為人能榮耀主。

默想：1.人最易在金錢及權力中失敗，保羅特意打發提多去哥林多教會收集奉獻，可由此推算，提多是一位怎樣的人？對你的誠信有何啟示？

2.保羅為保護提多免給人話柄，指派兩位教會代表與提多同行。這件事情又給了你什麼教訓、提醒？

小故事：有一天，一個黑人小孩，呆坐在公園一角，看著白人小孩在玩氫氣球，他們把色彩繽紛的氫氣球縛上長線，令氣球在天空中飄揚。當那群白人小孩越走越遠，黑人小孩閃閃縮縮地走向賣氣球的老伯，他說：「我要買一個黑色的氣球。」老伯面有難色，說道：「對不起，我沒有黑色的氣球賣給你。」說罷看見小孩神情失望，就跟著補充說：「你可以等一會，我用黑顏色筆替你塗一個。」幾分鐘後，小孩接過黑氣球，把氣球縛上長線，發覺氣球可以和五顏六色的氣球一樣升上天空，高興得叫起來說：「原來黑色氣球也可以高飛！」

真智慧：你要緊記氣球可以高飛，並非因為外型和顏色，而是視乎內裏的氫氣。一個人能否成功，並不在於外表和膚色，而是在於內在的信心和努力。提多有著誠信的特質，故被保羅委於極需要誠信的工作—收集奉獻。

第五步:最後背讀是次經文及祈禱結束

背經：我也為此勞苦，照著他在我裏面運用的大能盡心竭力。西 1:29
禱告：為你甘心樂意，勞苦地事奉主祈禱，也為肢體樂意事奉主代禱