

第一時段：歡迎你來 (15 分鐘)

以簡單、輕鬆、活潑的遊戲，帶領組員熱烈參與，使大家的心思意念，離開繁忙、疲憊，並預備心來歸向神。

第二時段：敬拜讚美 (20 分鐘)

以事先預備好的詩歌，帶領大家來到主的寶座前，敬拜祂、瞻仰神的榮面、帶下神的榮耀同在。在敬拜裡，小組長帶領大家同聲開口為：(一)小組認領的宣教單位禱告。(二)教會事工。(三)為新朋友、病痛者等祝福禱告。最後小組長做結束禱告。(組員個人的需要請在第四個時段分享禱告。)

宣教單位：認領的單位是_____他們的需要是_____
(如果你不確定小組認領單位的需要，請洽教會。)

教會事工：

- 六) 下午1點，窗外有藍天特會。
- 2. 7/21 4pm 飛揚“神采奕奕”特別聚會。
- 3. 7/31-8/5: 醫治特會
- 4. 9/1-3 恩愛夫婦營
- 5. 9/14-15 倍恩婦女特會“天國女才”

第三時段：話語分享 (45 分鐘) 以分享討論應用神的話在每天生活裡

本週主題：專心跟從主

經文：約書亞記 14：6-15 請輪流讀神的話語
背誦經文：但我專心跟從耶和華—我的神。當日摩西起誓說：你腳所踏之地定要歸你和你的子孫永遠為業，因為你專心跟從耶和華—我的神。(書 14:8-9)

前言：

我們都希望我們的生命有好的開始，也要有個好的結束，並且是一個強而有力的結束。迦勒的生命不但有一個好的開始，也有一個美好的結束，並且是一個強而有力的結束，因為迦勒有一個心志—專心跟從主。這個心志讓他不因環境而喪膽、不因時間而冷淡。這個心志在神眼中看為寶貴，也特別蒙神的喜悅。所以，迦勒能把神的應許持守到底，直到結束地上的日子。今天我們要從迦勒的身上來學習如何專心的跟從主！

一、 要有強而有力的結束，我們必須專心跟從主：

1. 專一帶來盼望：
迦勒 40 歲時領受神的應許（希伯崙的山地），85 歲時依然熱心的持守神的應許（把那山地給我）。因知道神給他的應許，帶給他心中有火熱的盼望，持續的跟從，一直到應許應驗為止（書 14：10-11）
2. 專一帶來信心：
迦南美地是神應許的流奶與蜜之地，12 個探子都見證了這點；但 10 個探子卻報惡信：有巨人，困難重重。迦勒和約書亞卻緊緊抓住神的應許，心中充滿信心，知道完全倚靠神，必全然得勝。
3. 專一帶來勇氣：
有信心還必須加上勇氣，付諸勇敢的行動，才能成功。若不專心，不緊緊抓住神，碰到巨人心就消化，懼怕，就無法繼續的跟從主，無法得勝。虛浮的人哪，你願意知道沒有行為的信心是死的麼？（雅 2:20）
4. 專一帶來祝福：
迦勒專一跟從，果然得到神的祝福。（民 14：20-24；書 14：13-15）

二、 專心跟從主是全人的跟從：

要如何才能全人的跟從呢？

- A. 要保持健壯的身體：豈不知你們的身子就是聖靈的殿麼？（林前 6:19）
 1. 生活要有紀律：
工作有時、休息也有時！
 2. 要有適當運動：最好一週運動三天或以上，每次至少半小時，且要流汗。

3.健康的飲食習慣：定時定量，注意物過量攝取高蛋白、高膽固醇類的食物；少鹽少油！

B. 保持正確的心態：親愛的兄弟阿，我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。（約參 1：2）

1.謙卑順服在上掌權者：妻子順服丈夫、兒女順服父母、職員順服上司、組員順服小組等。又當存敬畏基督的心，彼此順服。（弗 5:21）

2.忠心於主所給你的配偶、工作及服事：忠心也是順服的一種表現。

3.火熱愛耶穌的心：迦勒緊緊抓住神的應許，使他心中有活潑的盼望，有火熱愛主的心，45 年如一日。

三、培養美好的靈性：

美好靈性是前兩項的基礎。（提前 4：8）要好好鍛鍊屬靈的生命。

1.熟練神的話語：不但要聽道也要行道。

2.花時間親近耶穌：養成穩定的靈修生活，讀經、禱告、親近神。**我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做甚麼。**（約 15:5）

3.常常被聖靈充滿：時時保持神新鮮的應許。

問題討論：

1. 神說，惟獨我的僕人迦勒，因他另有一個心志。什麼迦勒的心志呢？這個心志對你的啟發是什麼？
2. 為什麼迦勒可以一直保持專心跟從主的心志呢？你是不是也有這樣的心志呢？有什麼方法可以幫助你呢？
3. 跟從主，必須是主走到哪裡，你也走到哪裡。你認為要如何才能跟得上呢？有什麼原因是攔阻你，使你在跟隨的路上落後的呢？
4. 你覺得跟隨主的好處是什麼？有什麼具體的見證分享呢？
5. 要如何培養美好的靈性？有哪些好的方法可以幫助我們建立美好的靈性？

6. 有沒有什麼具體的作法，可以讓我們在小組中一起來學習專心跟從主？

禱告：

親愛的主耶穌，我們感謝、讚美你！因為你把你僕人迦勒明明的擺在我們面前，他有一個心志，就是要專心的來跟從你！他一生持守這樣的心志，以致他的生命綻放出美麗，他人生的結束是如此的美好，是如此的強而有力。主啊！我們也要。求主的聖靈加添我們專一跟從你的心志，好讓我們不因環境懷疑你的作為；不因時間的過去而灰心。主啊！讓我們一生來跟從你，直到見你的面，並得你親自的獎賞。感謝禱告奉主耶穌基督得勝的名求。阿們！

第四時段：禱告服事（10 分鐘）

可以兩三個人成為一個禱告小組，為彼此的需要禱告。