

【希伯來書 12:1-2】

【腓立比書 3:13-14】

【提摩太後書 4:7】

一. 要明白你不是孤單的

【希伯來書 12:1】

【詩篇 42:5】

【列王紀上 19:4】

【馬太福音 26:38】

二. 要除去心中的攔阻

1. 灰心的靈

2. 疲倦的靈

【列王紀上 19:7-8】

3. 害怕的靈

三. 要仰望那為我們信心創始成終的主

【希伯來書 11:1】

【希伯來書 12:2】