

耶稣的画像—

给姐妹们

耶稣勇敢又温柔；祂有面对死亡和逼迫的勇敢，又有怜恤无助孩子和寡妇的温柔。耶稣果敢又顺服；祂有独自上十字架的果敢，祂又顺服父母的心意和天父的旨意。耶稣谨守律法又创新；祂坚持接受约翰的洗礼，又屡次不遵守安息日的规条。姐妹们，这幅画像，不是画给你和我的吗？我们不是应该都像这样吗？

这是一门为二十一世纪基督徒妇女所开的主日学。二十一世纪的基督徒妇女，既需要有传统的妇德，又需要有新世纪的认知。既需要有独立的能力，又需要有对人对神的顺服。既需要有果敢的特性，又需要有温柔的品格。我们将在这门课里，从耶稣和一些圣经妇女的身上，讨论学习姐妹们应该有的品格。弱者，你的名字不是女人。

课程内容：

1. 课程介绍
神的属性
2. 神与人的关系
3. 独立—亚比该。什么使你不发展你的独立性？
4. 顺服—撒来。什么使你不敢顺服？
5. 独立与顺服
6. 勇敢—路得记。什么使你害怕？
7. 温柔—以斯帖记。什么使你不敢温柔？
8. 勇敢与温柔
9. 律法—亚拿。你谨守哪些律法？不愿意守哪些？
10. 创新—非比。什么使你不敢走一条新的路？
11. 律法与创新
12. 人与自己和别人的关系
13. 总结

课程介绍

1. 上课内容：双极思维
2. 上课流程：小组汇报（10分钟），人物素描（15分钟），教导（35分钟），交叉讨论（15分钟），小组周间讨论（时间自定，自愿参与）。
3. 预期目的：对神对人合实际的认识与期待。

神雙極的属性

创 24:11, 15; 王上 22:17-36, 來 5:12-14。

1. 全知全能：徒 17:26-28，弗 1:4，诗 139:7-12, 15-16；你相信神的全知全能吗？这对你的意义是什么？如果神是全知全能的，那么赛 45:7，伯 2:9, 9:24, 23:17；这对你的意义是什么？太 10:28
2. 自隐与自显：伯 9:11，赛 45:15，申 29:29；这对你的意义是什么？你如何反应神的自隐与自显？經常，你想知道，拼命問神神卻不回答你的，是屬於神自隱的部分，還是祂自顯的部分？
3. 真理与恩典：约 1:14, 17；这对你的意义是什么？你如何活出真理与恩典？
4. 公义与怜悯：
5. 什麼使人經常只提神屬性中的某一極，不願意或不敢提另外一極？只提某一極的結果是什麼？神有沒有不敢提人不願意提的那一極？
6. 什麼使你害怕？什麼使你焦慮？路 12:34，你同意“你的害怕在哪裡，你的心就在那裏”嗎？

神与人的关系

课前思想题：

1. 接纳与改变：圣经上说，神爱我们，接纳我们每一个人，照我们的本相爱我们，接纳我们。然而，神喜欢我们永远就是这样，永远不改变吗？
2. 爱与怕：神要我们爱祂，然而，神也要我们怕祂。在爱神和怕神的两极上，我倾向哪一极？在双极思维上，我需要学习什么？
3. 羅 7:14-18；人可以达到律法的要求吗？人需要付什么责任，人无法付什么责任？

一个人的改变，必须在安全，不需要掌控什麼或自我保护的情况下。当人忙着抓住一些東西，或自我保护的时候，人没有多余的心力和精力来进行真正的改变。

上課內容

1. 神是愛，神會發怒。
2. 神是愛，神很可怕（來 10:31）。
3. 神愛人，神討厭一些人（來 3:17-18）。
4. 神接納人，人需要成長改變。
5. 人的努力，神的恩典（啟 19:8）。
6. 人有選擇，神有主權。
7. 人會犯罪，人不繼續犯罪（約一 2:1, 3:6-9, 5:18）

课后讨论题

1. 我希望自己或身边的谁改变吗？如果是的话，我第一步需要做的是什麼？在做什麼之前，我有沒有需要先放棄什麼？
2. 我爱什麼？我真正爱的东西，是不是也是我所怕的？
3. 在属灵生命的成长上，我所需要负的责任是什麼？然而，我能够使自己更属灵吗？什麼讓我覺得不安全？

独立的亚比该

课前思想题

请读撒上 25 章

1. 亚比该住在巴兰的旷野，嫁了一个脾气暴躁的恶人。根据圣经的记载，你觉得亚比该会不会因为住在旷野，就成了一个乡下无知的妇人？有没有因为嫁了一个性格暴躁的恶人，就跟着成为一个泼妇或受气包？是什么帮助亚比该发展出她不受环境限制，不被先生辖制的独立性？
2. 亚比该在危险的时候，当机立断，替拿八做了一个果敢的好决定。你觉得，亚比该这个独立思想做决定的能力，是一个偶然的侥幸？还是，有什么因素，使她渐渐成为一个有独立思想有判断能力的妇人？
3. 亚比该用什么方式拦阻大卫灭拿八的家族？摇尾乞怜，硬碰硬的鱼死网破，还是，她对人的理解？

课后讨论题：

1. 有独立思想能力，和不接纳别人的意见，坚持己见有什么不同？什么造成一个人有独立思想的能力，什么造成这个人不能接纳别人的意见，坚持己见？
2. 学习成为一个有独立思想能力的人，我在哪些方面需要学习操练？
3. 什么使我害怕，不敢有自己的看法，意见，和决定？什么可以帮助我克服我的害怕？

顺服的撒莱

课前思想题：

请读创 12-21 章

1. 根据圣经的记载，你觉得撒莱是不是一个没主见的人，一味的顺服？或是一个怕东怕西的人，什么决定都不敢做？
2. 撒莱曾经不只一次的替亚伯拉罕出馊主意，有的馊主意，祸害千年。可是，神好像并没有跟撒莱讨这个账。你觉得是什么缘故？甚至，在彼前 3:6，神还称赞她。神称赞她什么？
3. 亚伯拉罕和罗得分地的事，如果你是撒莱，你会怎么反应？后来罗得遇难，亚伯拉罕大动干戈的救罗得，如果你是撒莱，你会怎么反应？又后来在第二次看起来危险的时候，亚伯拉罕完全没有要保护撒莱的样子。如果你是撒莱，你会怎么反应？

课后讨论题：

1. 撒莱并不是一个不犯错的圣人，甚至，她也不是一个大有信心的人（创 18:9-15）。但是，是什么保护了撒莱，使得神不跟她讨她的罪？这对我有什么意义？
2. 顺服是什么？
3. 我在顺服上的拦阻是什么？

独立和顺服

课前思想题：

1. 思想亚比该，你觉得她平时是不是一个顺服的人？顺服和独立有冲突吗？什么时候我应该顺服，什么时候我应该独立？
2. 思想耶稣，耶稣有没有独立性？在耶稣有独立性的时候，祂是否仍然顺服？或者说，独立是否应当建筑在顺服的基础上？
3. 真正的顺服，是否必须要独立性？换句话说，顺服不是唯唯诺诺，人云亦云，不敢做决定；真正的顺服是建筑在独立性上，是一个人的意愿和选择。

上課內容：

1. 獨立是什麼，不是什麼：自私自利不顧別人？自作主張不和別人討論？自以為是不聽別人的建議？真正的獨立是：一個合聖經的自我價值，一個合理的人際關係與界線，尊重別人的獨立性，不把自己的自我價值或安全感，建築在別人身上。當我可以尊重別人的獨立性時，我才真正的獨立；讓神做別人的神，也讓神做我唯一的神。
2. 順服是什麼，不是什麼：怕犯錯誤，讓別人做決定比較安全？不敢負責任，把責任推到別人的身上？真正的順服是：讓神做神

课后讨论题：

1. 不愿意顺服的人，是因为有独立性吗？还是因为什么其他的原因？
2. 在独立和顺服的两极上，我倾向什么？在学习双极的功课上，我需要学习的是什么？
3. 根据太 10:28，基督徒应该要怕什么？

勇敢的路得

课前预习题：

请读路得记

1. 路得是个年轻的寡妇。身在小时靠父母，出嫁靠丈夫，夫死靠子的时代，你认为一般年轻的寡妇最在乎，最重要的事情是什么？路得决定陪婆婆回犹大地，她所需要付的代价是什么？
2. 路得是摩押人。在以色列人眼中，摩押人是不洁净的，他们和被阉割的人一样，不可入耶和华的会（申 23:3）。因此，路得向波阿斯伏地叩拜（2:10），知道自己的地位比奴婢还低（2:13）。你认为路得在决定陪婆婆回犹大地的时候，是不是已经接受了自己将来低下的身份和地位，心里已经做好要人下人，低声下气的准备了？
3. 你认为什么是真正的勇敢？敢跟人争敢跟人鬥，甚至鬥到鱼死网破的地步；还是敢胜过自己的害怕，做该做的事；敢谦卑的承认并接受自己不是高高在上的事实？人都想做人上人；神的兒子耶穌，卻存心卑微，以至於死，且死在十字架上。你覺得哪一個才是真正的勇敢？

课后讨论题：

1. 因为害怕的缘故，我会不会做什么不该做的事，或不做什么该做的事？结果是什么？什么可以帮助我克服我的害怕？
2. 什么使我不敢谦卑？不敢承认别人有些地方比我好，比我强的事实？
3. 在勇敢的功课上，我的第一步是什么？

温柔的以斯帖

课前预习题：

请读以斯帖记

1. 根据圣经对以斯帖的描述，和连续剧中中国后宫嫔妃的描述，有什么相似之处，有什么不同之处？你认为是什么造成这些相似之处，又是什么造成这些不同之处？
2. 根据圣经的记载，以斯帖很听话，听末底改的话，听希该的话，更听亚哈随鲁王的话；从来不跟人争什么，也从来不为自己打算什么。她的听话，和一个怕爸爸打，怕丈夫骂的女人的听话有没有什么不一样？
3. 根据圣经的记载，亚哈随鲁王翻脸像翻书一样：一件事一发生，马上就从心中快乐（1:10）变成怒火中烧（1:12），几分钟之内就废了他所爱的王后；后来又听了几句话，就在几分钟之内杀了一人之下万人之上的哈曼，提升末底改。你觉得什么使以斯帖可以在这样的环境下存活？可以持续和亚哈随鲁王的关系，居然还为这样一个暴君的好处着想（2:22）？

课后讨论题：

1. 你认为温柔的定义是什么？
2. 温柔的人会有什么样的特性？
3. 亚哈随鲁王和王后瓦实提发生冲突，亚哈随鲁王听从其他男人的话，不跟自己的太太沟通，不理解一下自己太太的感觉。请比较一下亚哈随鲁王和你先生，你觉得谁比较可爱一点；或是说，谁比较没有那么可恶？你觉得太太不温柔，是先生可恶的缘故，还是太太自己不温柔的问题？

勇敢和温柔

课前预习题：

1. 请思想路得和以斯帖。你有没有发觉其实她们两个人都很勇敢，也都很温柔。换句话说，真正的温柔里面必须有勇敢，真正的勇敢里面也必须有温柔。没有勇敢的温柔是真的温柔吗？其实那是什么？没有温柔的勇敢是真勇敢吗？其实那是什么？
2. 人在害怕的时候，也可以看起来很像勇敢，也可以看起来很像温柔。那样的勇敢其实是什么？那样的温柔呢？
3. 耶稣在十字架上的勇敢是什么样的勇敢？那时候的温柔呢？

上課內容：

1. 勇敢是什麼，不是什麼：表現得很自信，什麼都會，什麼都行，不讓別人知道自己的軟弱？不允許自己或別人有害怕？不允許自己或別人犯錯誤？不允許自己或別人不夠完美？甚至，不允許自己或別人有負面情緒？
2. 溫柔是什麼，不是什麼：唯唯諾諾不敢得罪人？用討好的方式，來維護一個不健康的關係？因為害怕被否定，所以從來不表達自己的意見和看法？因為怕犯錯誤，所以不敢有自己的看法？

课后讨论题：

1. 在勇敢与温柔的两极上，我比较倾向哪一极？在学习双极化的功课上，我需要学习什么？
2. 我会不会不敢温柔？我的自我保护机制是什么？
3. 在害怕时我会做什么？或不做什么？

亚拿

课前思想题：

请读路 2:36-38

1. 亚拿并不是利未的后代，她是亚设支派。换句话说，亚拿不需要在圣殿服事。然而，她却选择让她的一生，在圣殿中度过。你能不能想象她每天的生活是什么样子？
2. 亚拿没有丈夫，没有孩子，所以，她大约没什么可担心的事。然而，圣经上却记载了她“禁食祈求”。她在祈求什么？她祈求了多久？她有必要禁食吗？结果她得到了什么？
3. 有些人，圣经用了许多章节，来记载他们丰富多彩的一生。而亚拿，圣经只用了三节经文，来介绍她枯燥无趣的一生。你觉得这些丰富多彩的人比较容易过他们的一生，还是亚拿这个枯燥无趣的人容易？

课后讨论题：

1. 旧约到新约中的 400 年间，神没有说话。当神不说话的时候，人可以干什么？当神不对你说话的时候，你会干什么？
2. 遵守律法有没有带给你什么好处？
3. 申 29:29 对你的意义是什么？加 3:23-25 对你的意义是什么？

创新的非比

课前思想题：

请读罗 16:1-2

根据圣经学者的研究，大部分的人，都认为非比是把罗马书，从哥林多带去罗马的人。从哥林多到罗马的直线飞行距离是 1,360 英里。保罗一直想去罗马，但在写罗马书之前，一直没有机会去。他认识一些罗马的基督徒，但对他来说，罗马教会是完全陌生的。罗马书是保罗所有书信当中，把福音真理讲述得最清楚的。拜访罗马教会，是保罗一直的梦想。许多圣经学者认为，保罗写哥林多书信的目的之一，是为他后来去罗马铺路（林前 16:5-9）。当然，写罗马书的目的，更是为他将来去罗马和西班牙铺路。从此看来，不难想到罗马书对保罗的重要性。保罗没有把这封这么重要的书信交给任何一个弟兄，却把这封书信交给非比这位姐妹。保罗的书信，连彼得都觉得难懂（彼后 3:15-16），何况从来没有和保罗见过面的罗马信徒？罗马教会拿了罗马书，但却读不懂的时候，他们要去问谁？谁是保罗可以信任，对福音清楚，不会谬讲真理的人？一直到现在，许多基督徒，甚至圣经学者，都认为罗马书是一本深奥的书信。保罗把这个讲解罗马书的责任，托给了非比。

1. 从上面的圣经背景来看，你觉得非比是个什么样的姐妹？
2. 圣经对非比的描述不多，我们不知道她有没有丈夫，有没有孩子，她从哥林多去罗马的时候几岁。但是很清楚的一点，是家庭并没有成为非比的全部世界。这对你的意义是什么？当然，保罗绝对不可能允许一个姐妹，丢下丈夫孩子不管，自己一个人海阔天空。
3. 保罗在很多地方批评姐妹。然而，非比，百基拉，犹尼亚（罗 16:7），和其他一些做重要服事的姐妹，却是保罗夸赞信任的。可不可以理解保罗反对批评的是什么样的姐妹？而他夸赞的又是什么样的姐妹？

课后讨论题：

1. 刻板印象（stereotype）是什么？中国人的刻板印象是什么？女人的刻板印象是什么？这些刻板印象对你的意义是什么？会不会造成你的什么拦阻？
2. 传统中国妇女的刻板印象是什么？二十一世纪妇女的刻板印象是什么？这样的刻板印象，对你的影响是什么？会不会造成你什么纠结或挣扎？
3. 你喜欢创新吗？你敢创新吗？在创新上，你的顾虑是什么？

律法与创新

课前思想题：

1. 耶稣有时候刻守律法（太 3:13-15），也教导人守律法（太 5:17-19）；可是，耶稣又屡次犯安息日的律法，还包庇祂的门徒（路 6:1-5）。你能判断什么时候我们该刻守律法，什么时候又不该成为法利赛人吗？
2. 律法和刻板印象有没有什么关系？基督徒如何在律法和基督里的自由取得平衡？
3. 律法使人得自由

上課內容

1. 律法代表什麼？自我啟示的神，當人犯罪離開祂後，祂用什麼來啟示祂自己？
2. 羅 2: 13-15，神的律法寫在哪裡？
3. 做對事，和愛人，（to be right, or to be kind）你會選擇哪一個？

課後討論題

1. 遵守律法時我的感覺是什麼？什麼使我不喜歡遵守律法？
2. 有時候，遵守律法也會帶給我安全感。什麼時候律法會帶給我安全感？甚至，我會強迫別人遵守律法，讓我覺得安全。
3. 什麼使我不敢創新？

人與自己和別人的關係

1. 生命不完美，生命值得活。
2. 我很自信，我有缺點和軟弱。
3. 我對自己很滿意，我需要成長和改進。
4. 我有負面情緒，我可以處理我的負面情緒。
5. 我接納這個世界的 imperfect，我在改變這個世界的 imperfect。
6. 我愛他，我受不了他。
7. 我愛他，接納他；他需要改變。
8. 這個人很好，這個人有缺點。
9. 我覺得受傷害，他沒有傷害我。
10. 我們的看法不一樣，我們兩個人的看法都有道理。
11. 人不可靠，我可以相信別人。

總結

1. 別人表現好不會對我造成威脅。
2. 我的努力和我的自我價值無關。
3. 別人對我的評價不會影響我的自我價值。
4. 我記得過去不愉快的事，過去的不愉快不會影響我。
5. 承認自己犯錯誤不會讓我自慚形穢。
6. 自己，別人，和整個世界的不完美不會讓我感到不安。
7. 神是唯一能讓我害怕的，我活在神的恩典裡。