

我的

門徒

筆記本

名字： _____
電話： _____

歡迎您跟我們聯係：

TEL

PO Box 73759

Kowloon Central P.O.

HONG KONG

info-hk@tel-intl.org

時間	星期一	星期二	星期三	星期四
6:00 上午				
6:30 上午				
7:00 上午				
7:30 上午				
8:00 上午				
8:30 上午				
9:00 上午				
9:30 上午				
10:00 上午				
10:30 上午				
11:00 上午				
11:30 上午				
12:00 下午				
12:30 下午				
1:00 下午				
1:30 下午				
2:00 下午				
2:30 下午				
3:00 下午				
3:30 下午				
4:00 下午				
4:30 下午				
5:00 下午				
5:30 下午				
6:00 下午				
6:30 下午				
7:00 下午				
7:30 下午				
8:00 下午				
8:30 下午				
9:00 下午				
9:30 下午				
10:00 下午				
10:30 下午				

筆記

筆記

時間	星期一	星期二	星期三	星期四
6:00 上午				
6:30 上午				
7:00 上午				
7:30 上午				
8:00 上午				
8:30 上午				
9:00 上午				
9:30 上午				
10:00 上午				
10:30 上午				
11:00 上午				
11:30 上午				
12:00 下午				
12:30 下午				
1:00 下午				
1:30 下午				
2:00 下午				
2:30 下午				
3:00 下午				
3:30 下午				
4:00 下午				
4:30 下午				
5:00 下午				
5:30 下午				
6:00 下午				
6:30 下午				
7:00 下午				
7:30 下午				
8:00 下午				
8:30 下午				
9:00 下午				
9:30 下午				
10:00 下午				
10:30 下午				

筆記

時間	星期五	星期六	星期天
6:00 上午			
6:30 上午			
7:00 上午			
7:30 上午			
8:00 上午			
8:30 上午			
9:00 上午			
9:30 上午			
10:00 上午			
10:30 上午			
11:00 上午			
11:30 上午			
12:00 下午			
12:30 下午			
1:00 下午			
1:30 下午			
2:00 下午			
2:30 下午			
3:00 下午			
3:30 下午			
4:00 下午			
4:30 下午			
5:00 下午			
5:30 下午			
6:00 下午			
6:30 下午			
7:00 下午			
7:30 下午			
8:00 下午			
8:30 下午			
9:00 下午			
9:30 下午			
10:00 下午			
10:30 下午			

便條: _____

筆記

- 當你記住之後，又與下一句連起來，並同標題、章節名一起反復背。
- 一句接一句直到你能記住整句經文為止。
- 每一次你復習經文時，先說標題、章節名，然後經文，最後又重複一次章節名。
- 這樣反復在經文前後說章節名，能幫助你記住經文出自聖經何處。

記住經文的秘訣在於每天復習。每天復習經句直到它成為你生命的一部分。隨時攜帶你的卡片，以便空閒時使用。養成一輩子背經的習慣，若你學會在你自己的生活中應用經文會給你帶來恩典力量。

如何復習背誦過的經文

開始背經時，你可以每周背一節，隨後增加到兩節。

1. 每一週里（如果每周背兩節，就每3—4天里），每天至少復習一次你的第一節經文。
2. 開始背第二節經文時，每天仍然堅持復習第一節經文。
3. 用同樣的方法，背第三、第四、第五和更多的經文。
4. 當你已經背了二十節經文，開始背第二十一節時，將以前背的二十節經文分成兩組，每十節一組，最早背過的一組的作為**次重點復習**，新近背過的一組作為**重點復習**，本周要背的**新經文**，自然就要作為新經文了。
5. 每次開始一節新經文時，將上週剛剛背過的新經文放在重點復習組里，再將重點復習組中最早背過的一節經文移到次重點復習組，這樣，在你的次重點復習組里就有了11節經文。（以後，你背得越多，次重點復習組裡的經文就越多）。
6. 每天只用復習十節次重點經文。
7. 每天復習結束時，將這十節經文移到次重點組的最下面，再從最上面拿出十節作為第二天復習的內容。

用這樣的方法（或者類似的方法），你可以堅持每天復習背誦經文，養成終生背經的習慣一要背的經文再多也沒有關係。

默想

當默想與其它吸取神的話語的方法連在一起時，豐富的祝福就會湧來。與大拇指一起就可以緊抓住我們所要抓的東西。所以我們要默想我們所聽的道，所讀的經，等等。

默想經文就如牛喫了草後的反芻，默想是屬靈生命對靈糧的消化以便吸收。學習怎樣默想神的話：

- 1. 背誦一部分的經文(如：馬太福音4:4)。“人活著，不是單靠食物，……。”
- 2. 引用主說的話來作為自己的祈告：“主啊！我活著，不單靠食物，乃是要靠你口裡所出的一切話。”
- 3. 把自己的名字放進去：“小劉活著，不是單靠食物，……。”
- 4. 反復幾次，每次都加強不同字眼的語氣。如：
 - “人活著，不是單靠食物，……。”（所有的人）
 - “人活著，不是單靠食物，……。”（肉身的生命與靈魂的生命）
 - “人活著，不是單靠食物，……。”（堅決的否定）等等。

神要賜福于那些晝夜默想他的話的人（詩篇 1: 2-3, 約書亞記1: 8）。因此，只要我們常住在他裡面，主耶穌的祝福就會臨到我們這些住在他的話語裡面的人（約翰福音15:7-8）。所以，聽道，讀經，研經，背經，再加上默想就成了我們依靠神的話住在基督裡的好方法。

筆記

論題	第一套	第二套	第三套
		福音	
罪	羅馬書3:23	以賽亞書53:6	約翰福音3:19
死亡	羅馬書6:23	約翰福音8:24	羅馬書5:12
審判	希伯來書9:27	約翰福音3:36	財撒羅尼迦後書1:8-9
無法自救	以佛所書2:8-9	提多書3:5	羅馬書 3:28
十字架	歌林多前書15:3-4	羅馬書5:8	彼得前書3:18
相信	約翰福音5:24	約翰福音1:12	羅馬書10:9-10
		應許	
得勝	歌林多前書10:13	約翰一書5:4-5	羅馬書 8:1-2
赦免	約翰一書1:9	以佛所書1:7-8	約翰一書2:1-2
平安	約翰福音14:27	約翰福音16:33	以賽亞書26:3
恩惠	彼得前書5:7	哥林多後書1:3-4	哥林多後書12:9
引導	箴言3:5-6	約翰福音16:13	出埃及記23:20
獎賞	歌林多前書15:58	哥林多後書5:10	馬太福音25:21
		基督徒的生活	
在基督里	哥林多後書5:17	歌羅西2:6	彼得前書2:21
主在裡面	約翰福音15:5	腓立比書1:6	加拉太書2:20
神的話	彼得前書2:2-3	提摩太后書2:15	詩篇1:2-3
禱告	約翰福音16:24	腓立比書4:6-7	約翰一書5:14-15
順服	約翰福音14:21	約翰一書5:3	申命記30:14
見證	馬太福音4:19	雅各書5:20	彼得前書3:15
		品德	
愛心	約翰福音13:34-35	加拉太書5:22-23	歌林多前書13:4
信心	羅馬書10:17	希伯來書11:6	羅馬書4:20-21
喜樂	約翰福音15:11	腓立比書4:4	哥林多後書6:10
誠實	使徒行傳24:16	歌羅西3:9-10	以佛所書4:29
聖潔	彼得前書1:15	詩篇119:9-11	以佛所書5:3
謙卑	腓立比書2:3-4	歌羅西3:12	彼得前書5:5-6
		教義	
默示	提摩太后書3:16	彼得後書1:21	希伯來書4:12
上帝	約翰福音14:7	出埃及記3:14	使徒行傳17:24
基督	馬太福音1:23	歌羅西2:9	希伯來書1:3
聖靈	歌林多前書6:19-20	約翰福音14:26	以佛所書1:13-14
教會	歌羅西1:18	希伯來書10:25	歌林多前書12:27
再來	約翰福音14:2-3	貼前書4:16-17	約翰一書3:3
		做一個門徒	
撇下一切	馬可福音8:35	路加福音14:33	腓立比書3:7-8
分別出來	約翰一書2:15-16	哥林多後書6:17-18	羅馬書12:2
堅定不移	腓立比書1:29	彼得前書1:6-7	希伯來書12:3
爭戰	提摩太后書2:3-4	以佛所書6:11	哥林多後書10:4-5
大使命	馬太福音28:19-20	馬可福音16:15	使徒行傳1:8
傳宗接代	提摩太后書2:2	約翰福音 15:16	創世記1:28

如何使用禱文表

禱文表分為三部分：固定禱文表，每日禱文表和臨時禱文表。

固定禱文表：一般情況下，我們沒有時間每天為我們所認識的每一個人的每一個需求禱告，這個禱文表就保證我們每周至少為他們禱告一次。在這個禱文表中列出每周的七天，豎行為禱告內容的分類（這個分類只是作一個參攷，你可以根據自己的需要修改）。在這個表中，可以填上一個人的名字只憑禱告的內容（如果是一個特別的禱告需要得到確切的回答，可以記在臨時禱文表中），例如，在家庭一欄中，可以把你父親的名字寫在“星期一”欄中，母親的名字寫在“星期二”上，這樣，每個星期一，你就可以為表中所列出的人向禱告。

每日禱文表：對有些人或事，象我們的父親，丈夫或妻子：使我們感到有必要每天都為他們禱告，每星期禱告一次太少了。這些人或事，我們可以記在每日禱文表中，每天，而不是每星期一次為他們禱告。同樣，為他們禱告的內容可以記在臨時禱文表中。每日禱文表中只記下他們的名字和長期代禱的內容，比如，可以為他們的信心，在某一方面的成長，或者品性的 完善代禱。

臨時禱文表：對於許多禱告，我們需要得到清楚確切的應許比如，一位朋友正在找工作，我們開始為他禱告。記下開始禱告的日期和內容，以後每天都為這件事禱告，直到他找到一份工作，然後，我們就可以記下神應許的日期跟我們的朋友一起分享在神裡的喜樂。以後，我們回過頭來再看看臨時禱文表就會發現神的應許漸漸地填滿，當我們認識到神真的在我們的禱告並且回答我們的禱告時，的確是一個極大的鼓舞。神的每一個回答，也是我們獻上感恩的內容，我們感謝他聽我們的禱告以及他為我們所作的一切。

筆記

筆記

固定禱文表					
	家庭/ 朋友	事奉	教會	差傳	特別
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
星期天					

筆記

固定禱文表					
	家庭/ 朋友	事奉	教會	差傳	特別
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
星期天					

筆記

毎日禱文表

1	
2	
3	
4	
5	

臨時禱文表

日期	内容	日期	應許

筆記

如何過靈修生活

每日單獨與神溝通能幫助你與神之間建立親密的關係。神愛你并希望你經常與他交通。就如你和朋友交談，能更好地瞭解你的朋友一樣。神是個“人”而不是一個抽象的概念。

決定讓基督作為你生活的中心吧。把每天與神獨處和研讀他的話語的時間和地點固定下來(馬可福音1: 35)。取代漫無目的的讀經就是制定一個系統的，連貫的讀經計劃可先從新約開始。另外，把你與神獨處時所得的感想和祝福寫在筆記本中也會很有幫助。

我們需要保持讀經與祈禱的平衡。編一個祈禱的目錄能幫助你更明確地向主祈求。當你們得到上帝的回答，你的信心就會倍增。

- 每日的靈修從禱告開始，花一點時間回想一下你最近有沒有向神認罪，求神赦免，這樣，你就可以和神無礙地交通。接下來，還要求神幫助你明白他的話語。
- 現在，你可以翻開今天要讀的經文了。(記住，最好是有一個系統的讀經的計劃。建議你從約翰福音開始，每天讀一章。約翰福音讀完後，跟著讀新約的其餘部分，然後再讀舊約。)
- 讀聖經的時候，要帶著禱告和思攷的心，劃出來對你特別有感動的經句。神是不是在借著這些經句來吸引你的注意力呢？神的確是在向你講話。
- 讀經結束的時候，你會發現你劃出了數句經文，將這些經文再讀一遍，選出對你感觸最深的一句。
- 現在，打開你的讀經重點記錄表，在“今天我所讀的”一欄記下日期，今天所讀經文的書名、章、節數，然後，在“今天我最受益”處，記下你劃出的經文。花幾分鐘時間默想你所劃出的經文，寫出你的感受。

新約聖經

馬太福音	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
馬可福音	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
路加福音	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24								
約翰福音	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21											
使徒行傳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
羅馬人書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
哥林多前書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
哥林多後書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
加拉太書	1	2	3	4	5	6										
以弗所書	1	2	3	4	5	6										
腓立比書	1	2	3	4												
歌羅西書	1	2	3	4												
帖撒羅尼迦前書	1	2	3	4	5											
帖撒羅尼迦後書	1	2	3													
提摩太前書	1	2	3	4	5	6										
提摩太后書	1	2	3	4												
提多書	1	2	3													
腓利門書	1															
希伯來書	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
雅各書	1	2	3	4	5											
彼得前書	1	2	3	4	5											
彼得後書	1	2	3													
約翰一書	1	2	3	4	5											
約翰二書	1															
約翰三書	1															
猶大書	1															
啟示錄	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22										

讀經重點記錄

日期：_____ 今天我所讀的：_____

今天我最受益處（經文索引）：_____

想法：_____

應用：_____

日期：_____ 今天我所讀的：_____

今天我最受益處（經文索引）：_____

想法：_____

應用：_____

日期：_____ 今天我所讀的：_____

今天我最受益處（經文索引）：_____

想法：_____

應用：_____

日期：_____ 今天我所讀的：_____

今天我最受益處（經文索引）：_____

想法：_____

應用：_____

讀經重點記錄

日期: _____ 今天我所讀的: _____

今天我最受益處 (經文索引): _____

想法: _____

應用: _____

日期: _____ 今天我所讀的: _____

今天我最受益處 (經文索引): _____

想法: _____

應用: _____

日期: _____ 今天我所讀的: _____

今天我最受益處 (經文索引): _____

想法: _____

應用: _____

日期: _____ 今天我所讀的: _____

今天我最受益處 (經文索引): _____

想法: _____

應用: _____

讀經重點記錄

日期: _____ 今天我所讀的: _____

今天我最受益處 (經文索引): _____

想法: _____

應用: _____

日期: _____ 今天我所讀的: _____

今天我最受益處 (經文索引): _____

想法: _____

應用: _____

日期: _____ 今天我所讀的: _____

今天我最受益處 (經文索引): _____

想法: _____

應用: _____

日期: _____ 今天我所讀的: _____

今天我最受益處 (經文索引): _____

想法: _____

應用: _____

讀經重點記錄

日期：_____ 今天我所讀的：_____

今天我最受益處（經文索引）：_____

想法：_____

應用：_____

日期：_____ 今天我所讀的：_____

今天我最受益處（經文索引）：_____

想法：_____

應用：_____

日期：_____ 今天我所讀的：_____

今天我最受益處（經文索引）：_____

想法：_____

應用：_____

日期：_____ 今天我所讀的：_____

今天我最受益處（經文索引）：_____

想法：_____

應用：_____

讀經重點記錄

日期：_____ 今天我所讀的：_____

今天我最受益處（經文索引）：_____

想法：_____

應用：_____

日期：_____ 今天我所讀的：_____

今天我最受益處（經文索引）：_____

想法：_____

應用：_____

日期：_____ 今天我所讀的：_____

今天我最受益處（經文索引）：_____

想法：_____

應用：_____

日期：_____ 今天我所讀的：_____

今天我最受益處（經文索引）：_____

想法：_____

應用：_____
