



继续造就门徒。

这只是其中之一。更多查经计划和门徒训练资源，请见

comission.cc

发现式查经计划

全人健康

二十五课，按圣经真正对待健康的方式来谈健康——身体、心思与灵性合在一起——从一个被造为好的世界，经过哀歌与智慧，直到耶稣医治每一个来到他面前的人。

25 课查经 · CoMission

全人健康

目录

◆ 发现式查经怎样进行

- 1 被造，并被称为甚好 创世记 1:24-31
- 2 工作、食物和作伴的人 创世记 2:15-25
- 3 羞耻、疼痛，和一件遮盖 创世记 3:1-21
- 4 当你日渐消瘦时的一篇祷告 诗篇 102:1-11
- 5 他医治你一切的疾病 诗篇 103:1-22
- 6 他使我的灵魂苏醒 诗篇 23
- 7 他医好伤心的人 诗篇 147:1-11
- 8 医治全体的良药 箴言 4:1-27
- 9 医骨的良言 箴言 16:16-24
- 10 赐力量给疲乏的人 以赛亚书 40:28-31
- 11 耶稣摸那长大麻风的 马太福音 8:1-4
- 12 他担当了我们的疾病 马太福音 8:14-17
- 13 那女孩，和那摸他的妇人 马太福音 9:18-25
- 14 照着你们的信给你们成全 马太福音 9:27-31
- 15 一句话就得了医治 路加福音 7:1-10
- 16 他接手在他们每一个人身上 路加福音 4:38-41
- 17 没有人能捆住的那个人 路加福音 8:26-29
- 18 要我为你做什么？ 马太福音 20:29-34
- 19 是谁犯了罪——这人，还是他的父母？ 约翰福音 9:1-41
- 20 你要痊愈吗？ 约翰福音 5:1-16
- 21 被朋友抬来的 马可福音 2:1-12
- 22 医好仇敌的耳朵 路加福音 22:47-53
- 23 我把我有的给你 使徒行传 3:1-26
- 24 请长老来，为他祷告 雅各书 5:13-20
- 25 医治万民的树叶 启示录 22:1-5

发现式查经怎样进行

这一页是给带领查经的人看的。其他人只需要那段经文。

发现式查经没有老师。带领的人只负责提问；是圣经在教导。正因如此，它简单到任何人都能带领——不需要头衔、不需要培训、不需要材料、不需要钱。

吃、消化、成长

吃下神的话 — 把经文大声读出来，再读一遍，然后合上圣经，请一个人用自己的话复述。读是咬下一口，再读是咀嚼，复述是咽下去。如果小组复述不出来，就在继续之前再读一遍。

消化 — 逐一回答四个问题。就在这里，经文变成信心和顺服——根据经文实际所说的来回答，而不是根据某人原本就知道的。

成长 — 成长是神的部分，不是你的。一个人栽种，另一个人浇灌，惟有神使它生长（哥林多前书 3:6–7）。忠心地走这个循环，把成长交给祂。

四个问题

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？
2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？
3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）
4. 我要把这个告诉谁？

一次聚会的样子

回顾 — 你为什么感恩？现在有什么难处？上次我们发现的，你是怎样顺服的，又告诉了谁？简短地彼此代祷。

仰望 — 读、再读、复述——然后是四个问题。

展望 — 每个人大声说出自己的“我要……”，并说出一个要告诉的人。下一次，小组会问起这两件事。正是这一问，把一场讨论变成顺服。

唯一的规则：不要讲解

你一开始讲解，小组就停止发现。如果有人说了经文里没有的东西，不要纠正他——温和地问：“你在这段经文的哪里看到这一点？”让他自己去找。经文和小组会把它理清楚。正是这条规则，让一个只参加过两次查经的人能够带领第三次。

四到十五人。大约一小时，每周一次。别的都不需要。

被造，并被称为甚好

创世记 1:24-31

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

这段经文里神造了什么？造完之后，他论到这一切说了什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你在哪里把自己的身体当作比灵魂次要的，或当作该羞耻的东西？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要用哪一种方式照看你的身体，把它当作神所称为好的？

4. 我要把这个告诉谁？

你认识谁相信自己的身体对神来说无关紧要？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

✦ 祷告

神啊，你造了身体，并且称它们为甚好。求你教我们把自己的身体当作你的工作来领受，而不是轻看它，也求你教我们像照看你所造之物那样照看它。



这一课的在线版

医治万民的树叶

启示录 22:1-5

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

这段经文里，什么流经那城？树上的叶子是为着什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

知道医治正是整个故事的去向、而不是其中的一段岔路，这改变了什么？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要做哪一件属于那个结局、而不属于这场疾病的事？

4. 我要把这个告诉谁？

谁已经不再指望自己会好起来，是可以听一听这故事怎样收尾的？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

✦ 祷告

神啊，那河流经城中，树上的叶子乃为医治万民。求你在我们于中途做工的时候，把那个结局一直摆在我们眼前。

这个计划的最后一课 选择你的下一个计划 comission.cc/zh/bible-study-plans/



这一课的在线版

工作、食物和作伴的人

创世记 2:15-25

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

这段经文里神供应了哪三样？他说什么是"不好"的？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

有意义的工作、好的食物、真实的陪伴——这三样里，哪一样在你此刻的生活中最薄？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要迈出哪一步，去修补最薄的那一样？

4. 我要把这个告诉谁？

此刻谁是一个人，是你可以带进你的同伴中来的？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

✦ 祷告

父啊，在任何东西坏掉以前，你就给了可做的工、可吃的食物、和可作伴的人。求你把这三样再给我们，也教我们不轻看其中任何一样。

下一课 羞耻、疼痛，和一件遮盖 comission.cc/zh/study/holistic-health/03/



这一课的在线版

羞耻、疼痛，和一件遮盖

创世记 3:1-21

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

这段经文里，他们的身体、他们的关系、他们的工作各发生了什么——末了神为他们做了什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你在藏着什么？这份藏匿在身体和心思上叫你付出了什么？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要不再藏起什么，又要告诉谁？

4. 我要把这个告诉谁？

谁正为自己的健康背着羞耻，是你可以不带论断地陪着他坐一坐的？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

✦ 祷告

神啊，他们躲藏的时候你来寻找，他们赤露的时候你为他们做了衣服。也求你来寻找我们，遮盖我们自己遮不住的。

下一课 当你日渐消瘦时的一篇祷告 comission.cc/zh/study/holistic-health/04/



这一课的在线版

请长老来，为他祷告

雅各书 5:13-20

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

这段经文吩咐病人做什么？吩咐教会做什么？论到认罪又说了什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你为什么没有请你的群体为你的身体祷告？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要打给谁——你要请他们为什么祷告？

4. 我要把这个告诉谁？

谁在患病中离开了这个群体，是该有人去寻回的？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

✦ 祷告

父啊，你吩咐病人去请，吩咐教会前来，又吩咐我们众人彼此认罪。求你使我们成为一个疾病被说出来、被祷告，而不是被藏起来的群体。

下一课 医治万民的树叶 comission.cc/zh/study/holistic-health/25/



这一课的在线版

我把我的给你
使徒行传 3:1-26

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

那人求什么？彼得说自己没有什么？他给的又是什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你一直说自己给不出什么，同时手里却握着可以给的？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要从你实际所有的里面，给出什么？

4. 我要把这个告诉谁？

你在门口走过了谁，是这一周可以为他停下来的？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

✦ 祷告

父啊，彼得没有金银，就把自己所有的给了。求你叫我们对手里真正有的慷慨，而不是为着没有的懊恼。

下一课 请长老来，为他祷告 comission.cc/zh/study/holistic-health/24/



这一课的在线版

当你日渐消瘦时的一篇祷告
诗篇 102:1-11

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

诗人怎样描述他的身体？在这一切当中，他仍旧在做什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

当你有过这样的感觉，你是为它祷告了，还是安静下来了？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要出声对神说出关于你健康的哪一句真话？

4. 我要把这个告诉谁？

谁此刻找不到自己的话，是你可以把这篇诗给他的？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

✦ 祷告

主啊，这篇祷告没有装。求你教我们，把骨头如火焚烧、饼像炉灰的那些日子带给你面前，并且在其中继续对你说话。

下一课 他医治你一切的疾病 comission.cc/zh/study/holistic-health/05/



这一课的在线版

他医治你一切的疾病

诗篇 103:1-22

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

这篇诗叫人的心不可忘记哪些恩惠？它论到神怎样待我们，说了什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

这些恩惠里，哪一样是你已经不再指望从神那里得着的？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要刻意记起什么、并为它感谢神？

4. 我要把这个告诉谁？

谁需要听见：神的怜悯并没有用尽？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

✦ 祷告

父啊，你赦免，你医治，你救赎，你使人满足——而且你行这些事永不疲倦。求你教我们用里面的一切称颂你。

下一课 他使我的灵魂苏醒 comission.cc/zh/study/holistic-health/06/



这一课的在线版

医好仇敌的耳朵

路加福音 22:47-53

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

耶稣对那受伤的人做了什么？那人到那里去是要做什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

当你被逼到角落、被人攻击，你的本能是什么？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要为一个亏负过你的人做哪一件善事？

4. 我要把这个告诉谁？

谁正卡在一场冲突里，而一次医治的举动就能改变一切？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

✦ 祷告

耶稣，就在你被捉拿的那一刻，你医好了那来拿你之人的耳朵。求你叫我们在受攻击时的第一反应，像你的一样。

下一课 我把我的给你 comission.cc/zh/study/holistic-health/23/



这一课的在线版

被朋友抬来的
马可福音 2:1-12

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

那四个朋友做了什么？耶稣看见的是谁的信心？他先处理的是什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你走不动的时候谁抬过你——你向他道过谢吗？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要拆开谁的“房顶”，好让他得着帮助？

4. 我要把这个告诉谁？

此刻谁需要被抬？你要请谁和你一同抬？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

耶稣，四个人拆开房顶把朋友送到你面前，你就看见了他们的信心。求你把这样的朋友赐给我们，也使我们成为这样的朋友。

下一课 [医好仇敌的耳朵](#) comission.cc/zh/study/holistic-health/22/



他使我的灵魂苏醒
诗篇 23

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

在这篇诗里，牧人为羊做了什么——包括在幽谷之中？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你在哪里需要的是苏醒，而不是更用力地推自己？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要停下什么，好像这篇诗所说的那样躺卧下来？

4. 我要把这个告诉谁？

谁正走过幽暗的谷，是你可以陪着走的？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

牧者啊，你使我们躺卧，领我们到可安歇的水边，又与我们同行过那幽暗的谷。求你使我们里面耗尽的重新苏醒。

下一课 [他医好伤心的人](#) comission.cc/zh/study/holistic-health/07/



他医好伤心的人
诗篇 147:1-11

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

这篇诗说神为伤心的人做什么？它还说他做什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你里面哪一样破碎，是你以为不配得神注意的？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要把哪一件一直独自扛着的事带到神面前？

4. 我要把这个告诉谁？

这一周你可以实实在在地帮谁裹好他的伤？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

✦ 祷告

神啊，你数点星宿，也医好伤心的人；这两样对你都不算太大或太小。求你把我们里面破碎的裹好。

下一课 [医治全体的良药](https://comission.cc/zh/study/holistic-health/08/) comission.cc/zh/study/holistic-health/08/



这一课的在线版

你要痊愈吗？
约翰福音 5:1-16

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

耶稣问那人什么？那人怎样回答？耶稣吩咐他做什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

有没有一种身体上的病或一个习惯，是你已经习惯了、其实并不真想离开的？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要起来去做哪一件你一直对自己说做不到的事？

4. 我要把这个告诉谁？

谁已经等了很久，却没有人扶他下水？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

✦ 祷告

耶稣，你问一个病了三十八年的人，愿不愿意痊愈。也求你诚实地这样问我们，并赐我们说"愿意"的勇气。

下一课 [被朋友抬来的](https://comission.cc/zh/study/holistic-health/21/) comission.cc/zh/study/holistic-health/21/



这一课的在线版

是谁犯了罪——这人，还是他的父母？

约翰福音 9:1-41

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

门徒问了什么问题？耶稣怎样回答？那人后来怎么样了？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你悄悄地把谁的疾病归到他的罪或他的选择上？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要为一个人做什么，而不是去推敲他为什么受苦？

4. 我要把这个告诉谁？

谁一直因自己的光景被人责怪，需要听见这一段？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

耶稣，他们想弄清他的瞎眼是谁的错，你却拒绝了这个问题。求你释放我们，不再去解释别人的苦，而是差我们去帮助它。

下一课 你要痊愈吗？ comission.cc/zh/study/holistic-health/20/



这一课的在线版

医治全体的良药

箴言 4:1-27

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

这段经文说神的话为整个身体做什么？它说要保守什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你正让什么进到心里，而它在身体和心思上叫你付出代价？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要让你的脚不踏上哪一条路？

4. 我要把这个告诉谁？

你可以把这智慧传给谁——像父母传给儿女那样？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

父啊，你说你的话是寻得之人的生命，又是他全体的良药。求你使我们成为保守己心的人，因为一生的果效由心发出。

下一课 医骨的良言 comission.cc/zh/study/holistic-health/09/



这一课的在线版

医骨的良言

箴言 16:16-24

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

这段经文说良言做什么？它把什么看得比金子还宝贵？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你的话曾损伤过谁的健康？又曾建立过谁的？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要说哪一句良言、对谁说、在哪一天说？

4. 我要把这个告诉谁？

你身边谁正缺着一句善意的话？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

✦ 祷告

神啊，你说良言如同蜂房——使心觉甘甜，使骨得医治。求你把我们
我们的口，因为我们所说的话，是落在某一个人的身体里的。

下一课 赐力量给疲乏的人 comission.cc/zh/study/holistic-health/10/



这一课的在线版

要我为你做什么？

马太福音 20:29-34

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

那两个人呼喊的时候众人做了什么？耶稣却做了什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你什么时候替别人决定过他需要什么，而没有问过他？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要问谁“要我为你做什么？”——并且是真心的？

4. 我要把这个告诉谁？

在你的群体里，谁正被叫闭嘴，是你可以为他停下来的？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

✦ 祷告

耶稣，众人叫他们闭嘴，你却停下来问他们要什么。求你使我们成
为会问的人，而不是自作主张的人。

下一课 是谁犯了罪——这人，还是他的父母？ comission.cc/zh/study/holistic-health/19/



这一课的在线版

没有人能捆住的那个人

路加福音 8:26-29

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

这段经文怎样描述那人的光景，以及人们曾怎样试图对付他？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你私下里把谁一笔勾销、当作没救了？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要做什么，好朝那个人走过去、而不是走开？

4. 我要把这个告诉谁？

还有谁也放弃了他，需要听见耶稣并没有放弃？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

✦ 祷告

耶稣，你渡过湖去，走到一个人都用铁链锁着、也都放弃了的人面前。他身上没有一样东西把你吓走。

下一课 要我为你做什么？ comission.cc/zh/study/holistic-health/18/



这一课的在线版

赐力量给疲乏的人

以赛亚书 40:28-31

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

这段经文论到神自己的力量说了什么？他把什么赐给疲乏的人？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你在哪里已经空了还在跑，却把它叫作忠心？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要做什么来等候神，而不是硬撑过去？

4. 我要把这个告诉谁？

谁此刻筋疲力尽，是你可以把这几节经文带给他的？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

✦ 祷告

永在的神啊，你并不疲乏，你把力量赐给毫无力量的人。求你教我们等候你，而不是独自硬撑下去。

下一课 耶稣摸那长大麻风的 comission.cc/zh/study/holistic-health/11/



这一课的在线版

耶稣摸那长大麻风的
马太福音 8:1-4

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

那人求什么？耶稣在开口以前先做了什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

关于你自己的光景，哪一部分是你怀疑耶稣不肯去摸的？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要刻意去摸谁、或坐在谁身边——那个别人都躲开的人？

4. 我要把这个告诉谁？

在你的群体里，谁被当作碰不得的人，是你可以去到他那里的？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

✦ 祷告

耶稣，你伸出手，摸了一个没有人肯靠近的人。求你摸我们里面自
以为碰不得的地方，也使我们甘心去摸别人。

下一课 他担当了我们的疾病 comission.cc/zh/study/holistic-health/12/



这一课的在线版

他按手在他们每一个人身上
路加福音 4:38-41

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

这段经文怎样描述耶稣医治那日落时来的众人的方式？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你在哪里把病人当作一个类别，而不是当作一个个的人？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要把不慌不忙的注意力给哪一个人？

4. 我要把这个告诉谁？

在你的群体里，谁被当作一个"病例"、而不是一个人？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

✦ 祷告

耶稣，日落的时候他们把所有患病的都带你那里，你按手在每一
个人身上。谢谢你是一个一个地医治，不是把人当作一群。

下一课 没有人能捆住的那个人 comission.cc/zh/study/holistic-health/17/



这一课的在线版

一句话就得了医治

路加福音 7:1-10

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

那百夫长论到权柄说了什么？耶稣论到他的信心说了什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你为谁忧心如焚，却在实际上帮不上忙？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要指名为谁祷告，相信耶稣能在远处动工？

4. 我要把这个告诉谁？

在你的教会或群体之外，你可以像这个兵丁为他仆人那样，向神求谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

耶稣，一个兵丁比你自己的百姓更明白你的权柄，你就在远处医好了那人。求你把那样的信靠教给我们，为着那些我们够不着的人。

下一课 他按手在他们每一个人身上 comission.cc/zh/study/holistic-health/16/



这一课的在线版

他担当了我们的疾病

马太福音 8:14-17

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

这里耶稣医好了谁？她随后做了什么？这段经文说他担当了什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

哪一样疾病——你自己的或别人的——是你以为耶稣毫不在意的？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

健康一旦被交还给你，这一周你要像她那样，用它做什么？

4. 我要把这个告诉谁？

这一周你可以指名把谁带到耶稣面前祷告？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

耶稣，你一摸就退了热病，又亲自担当了我们的疾病。谢谢你，我们的身体并不在你所来担当的之外。

下一课 那女孩，和那摸他的妇人 comission.cc/zh/study/holistic-health/13/



这一课的在线版

那女孩，和那摸他的妇人
马太福音 9:18-25

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

那妇人相信摸了他的衣裳会怎么样？耶稣称她作什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

有哪一样长久的光景，是你因为带到神面前太多次、如今不再带了的？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要向神求哪一件你曾放弃再求的事？

4. 我要把这个告诉谁？

谁病得太久，久到人人都不再问了——你可以问一问吗？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

✦ 祷告

耶稣，你正往一个垂死女孩那里去，却为一个血漏十二年的妇人停下来。她们两个，对你来说都不是打岔。



照着你们的信给你们成全
马太福音 9:27-31

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

那两个人称耶稣作什么？他们问他们什么？他医治他们的时候说了什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你是真的相信耶稣能为你做这事——还是只相信他大体上有能力？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要像他们那样，直截了当地向他求什么？

4. 我要把这个告诉谁？

你可以带着谁去到耶稣那里，一路跟着他直到他停下来？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

✦ 祷告

耶稣，两个瞎子跟着你喊叫，你问他们信不信你能做这事。求你在我们里面长出那能一直求下去的信心。

