

「家庭營建」夫婦系列®

堅守你的

盟誓

全新版本！

「家庭營建」夫婦系列®導論性課程

若非耶和華建造房屋，
建造的人就枉然努力。

(詩篇 127:10)



「堅守你的盟誓」：營建婚姻的小組研習課程©2005 年「FamilyLife」事工版權所有

在香港印刷

國際標準書號：1-57229-1915

這本「堅守你的盟誓」內容由「家庭營建」夫婦系列®授權改編。

整套「家庭營建」夫婦系列®課程及「組長指南」屬版權所有，不得翻印。

除特別註明外，本課本之經文取自和合本聖經。

Dennis Rainey, Executive Director

FamilyLife

P.O. Box 8220

Little Rock, AR 7222 1-8220

1-800-FL-TODAY

www.familylife.com

潘小鐵、龍鳳姿

家庭生活事工

香港學園傳道會

尖沙咀郵箱 95567 號

電話：2753 8887

傳真：2753 9215

www.familylifehk.com



目 錄

| | |
|---|------------|
| 在你開始以先..... | 4 |
| 組長指引..... | 4 |
| 第一課：我娶妳 / 我嫁你 — 接納你的配偶..... | 5 |
| （取材自 Dennis Rainey 丹尼斯·雷尼撰寫的「建立你的婚姻」） | |
| 第二課：成爲你的丈夫 / 妻子 — 令婚姻關係成爲你的重要優先 | 1 1 |
| （取材自 Dr. Gary Rosberg 盧嘉理博士及太太 Barbara 芭芭拉撰寫的「改善你與配偶的溝通」） | |
| 第三課：愛、尊重和疼惜 — 說正面造就的話..... | 1 7 |
| （取材自 Dennis 丹尼斯及 Barbara Rainey 芭芭拉·雷尼撰寫的「建立你配偶的自信」） | |
| 第四課：以婚姻擁抱親近神 — 禱告在婚姻中的能力..... | 2 5 |
| （取材自 David Sunde 大衛·辛迪撰寫的「在基督裡一起成長」） | |
| 你下一步可作甚麼？..... | 3 3 |
| 附 錄 1 — 組長指引..... | 3 5 |
| 誰可帶領「家庭營建」小組？ | |
| 開展「家庭營建」小組 | |
| 帶領「家庭營建」小組 | |
| 常見問題 F A Q | |
| 附 錄 2 — 組長指南..... | 4 3 |
| 第 1 - 4 課的答案 | |
| 代禱事項..... | 4 8 |

在你開始以先

我為你決定投資你的時間和精力在你的婚姻裡而祝賀你。你將會透過〈**堅守你的盟誓**〉中找到的聖經真理經驗生命改變；當你和其他組員溝通時，你將會和他們建立持久的友誼和得著鼓勵。願神在這新旅程賜福給你！

組長指引

1. 若你需要更多〈堅守你的盟誓〉，你可向 FamilyLife 購買。你可到我們的網頁 www.familylifehk.com 訂購。
2. 〈堅守你的盟誓〉是改編自四本「家庭營建」課程[®]，好讓你的小組有機會試用不同課程的樣本。
3. 你的角色是「協談者」——一個鼓勵組員去思考並發現聖經所說的話、給他們一個舒適的環境和保持小組順利進行的人。你要提供一個開放和溫暖的環境去讓夫婦們彼此接納。你也需看看書後的「組長指南」。
4. 這裡對「家庭營建」小組組員有四個共同遵守的規則：
 - 請不要分享令你配偶尷尬的事情。
 - 你可以選擇略過任何題目。
 - 請在下次聚會之前完成「營建約會」。
 - 保守秘密——所有分享內容不得洩露於組外。
5. 準時開始和完結是十分重要的。夫婦委身參與整整四課課程和完成所有「營建約會」也是十分重要的。
6. 要有更多的資料，請讀「組長指引」部分的：
 - 誰可帶領小組
 - 邀請其他人參與小組
 - 怎樣照顧子女
 - 怎樣在主日學使用本課程
 - 常見問題 F A Q



第一課

我娶妳 / 我嫁你

接納你的配偶

要有合一的婚姻，你需要接納你的配偶
並把配偶視為神給你的完美供應

熱身



15分鐘

「我喜歡這些，你呢？」

以下六個項目中，你是怎樣看自己的呢？你怎樣看你的配偶呢？你的配偶怎樣看自己呢？以下各項中，填 Y 代表你看自己，S 代表你看你的配偶，當你完成後，比較一下你與配偶的結果，在小組中再分享那一項你最同意和不同意。

• 音樂

清清靜靜 _____ 勁歌熱舞

• 電影

喜劇 _____ 劇情片

• 營養

健康食品 _____ 零食

• 經濟

「人死後也不能 _____ 「省得一元得一元」
帶走甚麼啦」

• 假期

「去，去，去」 _____ 慢慢來，輕輕鬆鬆

• 科技

沒有電腦不行—————— 可以離線工



在創世記 2:18- 24 節，我們讀到亞當與夏娃的故事。由於太熟悉這故事的緣故，我們可能會忽略了其中的重要觀點。讓我們看看從文中可以學到甚麼，去幫助我們能夠完全接納我們的配偶是神完美的供應。

我們對配偶的需要

讀創世記 2:18- 20

1. 神在亞當心裡放置了甚麼需要？ 我們是否有同樣的需要？
2. 你認為甚麼神創造亞當時，會讓他需要一個幫助者？

神供應我們的需要

讀創世記 2:21-22

3. 神如何創造夏娃？請具體的表達。
4. 神為何要選擇用這樣的方式創造夏娃呢？

我們對神供應的回應

讀創世記 2:23- 24

5. 亞當第一眼看見夏娃時，你認為他的感受是甚麼？
6. 亞當與夏娃如何認定他們彼此是為對方而被創造的？

營建原則：
你能全然的接納你的配偶，
是因著對神的屬性和信實的信心。

你和你的配偶

7. 現今的文化如何鼓勵你獨立而不要倚靠你的配偶？
8. 甚麼原因使我們易於拒絕而不是接納我們的配偶？
9. 想一想不接納配偶的後果。你可有觀察到，在那些不看配偶為神所預備的禮物的夫婦的關係會怎樣？
10. 如果你真心接納你的配偶為神的預備，這會如何影響你面對配偶弱點時的態度？

（請與配偶回答第 11 題至第 12 題，回答之後，你們可以跟小組分享合宜的啓發和發現。）

11. 在那些方面，你需要你的配偶呢？婚後這些需要有無改變呢？
12. 在你的配偶與你的差異中，那一些是神要用來補助你的不足呢？

營建原則：
要建立榮耀神的婚姻不是透過尋找一位完美、
無缺點的配偶，而是讓神完全的愛和接納
由不完全的你，湧流至另一個不完全的人
——你的配偶的身上。



在一分鐘內，儘可能想出你的配偶在過去一星期給你的各樣協助；然後把寫下來的清單與你的配偶交換。之後，每個人可以與你的組員分享清單中的任何一個項目。

特別效果

要具體表達婚姻中合一的需要，請用以下的活動：

每個家庭都會有由兩個部分組合成的日常用品（如剪刀、開罐器、鉗子等）。用一分鐘的時間來研究這些家庭用品，寫下你的觀察，特別是它們的功能、如何操作及其獨特之處。然後在小組中討論以下問題：

1. 你觀察到甚麼？
2. 你怎樣比較這些工具與你的婚姻？

約會時間

與配偶在下一課前有「約會時間」，以完成「營建約會」。你的組長會在下一課邀請你分享「營建約會」中的得著。

日期

時間

地點

**夫婦分享〔5分鐘〕**

開始約會時，打開你們的結婚相簿，花幾分鐘的時間來重溫一下你們結婚的日子。當你們一面看照片時，可一面分享你們當時的感受。

個人時間〔30分鐘〕

1. 列出一份清單，寫下你的配偶在那些方面滿足了你的需要。儘量列出 25 個，甚至更多的項目（請寫在另外一張紙上）。
2. 選出其中 5 個是你最需要他的重要事項。
3. 找出神使用你與配偶的不同之處來使你變得更完全的地方。
4. 找出一兩個你拒絕或沒有完全接納配偶的地方。這樣的拒絕對你有甚麼影響？對你的配偶又有甚麼影響？
5. 你是否需要爲自己不接納配偶而向他尋求饒恕？如果合宜的話，請向你的配偶表達你的歉意。

夫婦分享〔25分鐘〕

1. 與配偶分享你個人時間的作業。

2. 向配偶承認（或再次確定）：「你是神給我最好的禮物」。
3. 一起作結束禱告，並為對方感謝神。

上下一課時記得帶你的行事曆，以便約定你們的「約會時間」。

第二課

成爲你的丈夫／妻子： 令婚姻關係成爲你的重要優先

要發展良好的溝通模式，你必須將婚姻關係定爲重要優先。

熱身



15分鐘

現代《射鵬英雄傳》的故事

請看以下個案研究。透過想像，請嘗試填上以下人物的對話。

黃蓉覺得愈來愈不能忍受。每天晚上郭靖從武林辛苦工作回來之後，便撲通一聲坐下來看電視。整個晚上，除了吃黃蓉弄的排骨時發出的一些咀嚼聲外，他一句話也沒說。郭靖常常不理睬郭芙和郭襄，也由得黃蓉檢查孩子們的功課和溫習默書、考試，以及做煩瑣的家庭雜務。黃蓉晚上疲累得要命，所以通常在郭靖上床前已經睡著了。

黃蓉終於忍受不了！在某一個晚上，她便跟郭靖對質起來：

黃蓉：

郭靖回答：

黃蓉反駁：

郭靖說：

花了幾分鐘想像以上的有趣情節後，請討論以下問題：

- 郭靖和黃蓉面對那些溝通上的問題？
- 他們的優先次序如何影響了他們的溝通和關係？
- 他們可以怎樣改善彼此間的溝通？

(如果有新加入的組員，請將這本書傳給他們，好讓他們留下名字，電話號碼，及電郵地址。)

「營建約會」報告

跟大家分享上一課「營建約會」中，你們學習到的一件事情。



「關係」是有生命東西。經常關注它，它便會發旺；不理會它，它便會枯萎。夫妻之間要維持健康的關係，應該經常檢查他們怎樣使用他們最寶貴的資源——時間和精力，並確定他們是否按著他們的優先次序而行。有很多夫婦都發現結婚周年紀念是一起檢討優先次序的好機會。

你最寶貴的資源

1. 在你的生活中有甚麼壓力，令你不能給予婚姻所需的時間和精力來令它更穩固呢？

2. 下列經文，有甚麼關於使婚姻和家庭成爲你們生活中的優先的教導呢？

以弗所書 5：15-16

腓立比書 2：1-4

雅歌 7：10-13

3. 請分享你所見過能使婚姻關係成爲優先的夫婦的好例子。
4. 你覺得在上述夫婦的婚姻中，優先次序對他們的婚姻產生了甚麼影響？
5. 你最近做過甚麼來表達婚姻是你生命的重要優先呢？

把你婚姻的優先次序具體化

（請與配偶回答第 6-8 題。回答之後，你們可以跟小組分享合宜的啓發和發現。）

6. 在使婚姻成爲優先方面，你做得怎樣？
7. 當你想每天給配偶一些時間時，你遇到了甚麼困難？
8. 在你的日常生活時間表中，你可以改變甚麼——甚麼事你可以花少些時間作——令你可以騰出更多時間跟你的配偶相處？在一天中，甚麼時候是你們二人世界的最佳時間？

歡樂休閒

9. 自結婚以來，有那些約會是你認為最有趣、有創意的？這些約會對你們的關係有甚麼影響？
10. 若你希望花更多時間單獨約會（放下孩子），你要作出怎樣的安排？

「留力」

11. 若你能將你通常花在工作上的精力轉移到家庭之上，這樣會給你的家庭和工作帶來甚麼影響？
12. 既然知道要將花在工作上的精力完全轉移到家庭之上，是幾乎不可能的事。那麼，有何方法可以令你保留多一點精力給你的家庭生活？

營建原則：
你要預留時間和精力給配偶，
這樣才會令婚姻中的溝通更為有效。



但願並非如此 …

請每人預備五個硬幣（隨便五枚便可以，小心！因為你極有可能不會取回它們）。請各組員圍圈坐著，閉上眼睛，聆聽組長發問以下問題。當你回答「是」時，不要用口作答，請丟一枚硬幣到地上。請記住，儘量不要理會身旁的人怎樣反應。

- 在過去的一個月裡，你曾否將一天填得滿滿，幾乎連向配偶說聲「早晨」或「晚安」的時間都沒有？
- 最近你有沒有因為只顧看電視而不理會你的配偶（即使只有一分鐘）？
- 在過去一年之中，你有沒有因為工作的緣故而取消你們之前已經定下約會的時間？
- 在過去半年之中，你們有沒有因為子女、朋友或某些活動而發生爭吵？
- 你有沒有試過因為一些嗜好或興趣花掉太多時間，而令配偶感到被忽略？

現在請張開眼睛，看看圈裡的錢幣。試想想每一個硬幣就代表著某人婚姻關係中的一根刺。然後，再想想爲了要使婚姻成爲你生命中一個更重要的優先，你願意在神面前許下怎樣的承諾。若你願意的話，你可以向大家分享你要作的承諾。至於在圈中的零錢，大家可以收集起來買一些小吃在下一課時一同享用。

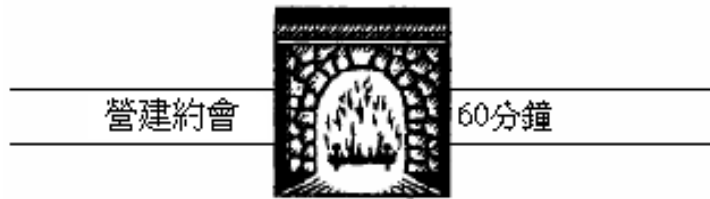
約會時間

與配偶在下一課前有「約會時間」，以完成「營建約會」。你的組長會在下一課邀請你分享「營建約會」中的得著。

日期

時間

地點



夫婦分享 (10 分鐘)

- 請分享一件你認為你的配偶活出以婚姻為重要優先的例子。
- 請分享在上一課時你向神所作出（或考慮作出）的承諾。

個人時間 (25 分鐘)

1. 在這一課關於婚姻的溝通上，你學到了甚麼功課？
2. 你認為你每天留給配偶或孩子的時間和精力的情況如何？
3. 你認為你的配偶每天留給你或孩子的時間和精力的情況如何？
4. 如果你的配偶能給你更多時間和精力，你認為你的生活會有甚麼不同？
5. 你可以做些甚麼來令你的婚姻和家庭成為生命中更重要的優先？在這個星期裏，你會有甚麼行動？
6. 認為在調校你的優先次序之後，你和配偶的關係和溝通會有甚麼不同？

夫婦分享 (25 分鐘)

1. 請分享以上「個人時間」的答案。
2. 假若你們還未選定一段時間，那麼在一天裡，甚麼時候是你們二人彼此分享的最好時間？開始時你們或許只想花十分鐘，但你需要首先定下一個時間並堅持到底。
3. 要有這段一起的時間，你們需要作出甚麼改變？需要克服甚麼障礙？
4. 請一起祈禱，對神承諾堅持在這個星期裡使你們的婚姻有更重要的優先。

上下一課時記得帶你的行事曆，以便約定你們的「約會時間」。

第三課

愛、尊重和疼惜

說正面造就的話

你對配偶所說的話深具影響力，可以建立或拆毀對方的自我形象。

熱身



15分鐘

猜猜那是誰？

在一張紙或卡片上，列出三至四個能描述你的形容詞，然後將它交予組長。當所有的組員都將他們的紙片交給組長後，組長可隨意抽出一些紙片並逐一的把紙片上的資料讀給小組員聽。小組長每讀完一張紙片上的描述後，請組員們寫下他們認為所描述的是誰。當所有的紙片都被讀出後，分享你的推測並回答以下問題：

- 字與詞句如何在你腦海中展示勾畫圖像的能力？

「營建約會」報告

跟大家分享上一課「營建約會」中，你們學習到的一件事情。



(若你們的組很大，可再分約 6 人的小組回答藍圖部分。除特別註明外，於這小組內討論這些題目。每完成一個部分，請花一些時間讓各小組在大組內分享他們的答案。)

說話的力量

1. 『木杖及石頭可能會打斷我的骨頭，但是說話卻對我一點傷害也沒有』，作為成人，你再回想這句童謠，有何感想？
2. 回想一下，說話在你的生命中曾發揮過的影響力。你是否記得在成長過程中聽到的一些關於你的言論（不論是正面或是負面的）？
3. 你較容易想到的是正面還是負面的評語？為甚麼？
4. 說話就如種子一樣，負面的說話可以在一個人的生命中如野草叢生，摧毀他的自我形象；正面的說話則可以在一個人的生命中結出纍纍果實。每對夫婦選擇以下一節經文，並討論箴言是如何說及說話的力量。
 - 箴言 11: 9
 - 箴言 12: 25
 - 箴言 15: 4
 - 箴言 16: 24
 - 箴言 24: 26
 - 箴言 25: 11

請與配偶一起讀並分享你們所選讀的經文，然後在小組內讀出那經文，並分享合宜的啟發和發現。

5. 在剛才分享過各段箴言經文中，有那一項真理最能引起你的共鳴？為甚麼？

讚美的力量

既然在建立配偶的自我形象上，小心我們的用詞並常說出具有建設性的話是如此的重要。那麼，就讓我們仔細想想該如何以最好、最正確的方式來與配偶交談。

6. 在別人對你表示讚美或鼓勵的說話中，你認為那一句是最讓你心動的？

7. 為甚麼人們總是難以讚美別人或接受別人對他們的稱讚？接受別人的讚美或者去稱讚別人，那一樣對你來說是較為困難？

8. 配偶有那些特質值得你的讚美？

9. 給予配偶明確的讚美是重要的。請完成下列寫給配偶的句子：

我謝謝你，因為 _____

你讓我覺得被愛，當 _____

我喜歡與你在一起，因為 _____

我欣賞你，因為 _____

我敬重你，因為 _____

我相信你一定可以 _____

你最擅長的一件事是 _____

10. 請讀路得記 2: 2- 17。波阿斯對路得仁慈及所說的話對路得的自我形象有甚麼影響？同樣，路得仁慈的說話對波阿斯產生甚麼影響？

11. 請觀察波阿斯及路得在他們日常生活、在工作時彼此之間的相互回應中，透過對話所獲得的喜悅。你與配偶可以怎樣仿效？特別在日常的言談中？

12. 在小組中，提議並寫下一些具創意性的方式來稱讚配偶，使對方更有自信。

營建原則：
慷慨的稱讚可以點亮你的配偶，
同時增進你們的婚姻關係。

總結



15分鐘

組成數個不超過 6 人的圓圈，每個圈獲分發一個剪成人形的紙片。將人形紙片在小組中傳遞，當紙片傳到你手上時，你必須說出曾聽過的一些奚落或輕蔑別人的說話，然後撕去人形紙片中的一小塊，再把紙片繼續傳下去。直到那紙片在圈中至少傳過一遍為止，然後停下來一起讀以弗所書 4: 29。

現在繼續將剩餘的人形紙片在小組中傳遞，但這次是要分享曾聽過的一些讚揚或肯定的說話，分享後，就將先前撕下的那一小塊紙片用透明膠紙粘回去。直到所有撕下的小片都被粘回去以後，請回答以下問題：

- 我們日常待人處事與從這遊戲而得的經驗是否有相類似的地方？
- 人形紙片所遭受的對待方式與真人所遭受的有何異同？

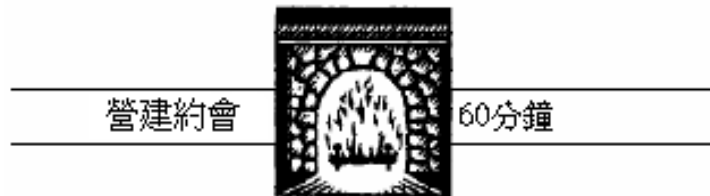
約會時間

與配偶在下一課前有「約會時間」，以完成「營建約會」。你的組長會在下一課邀請你分享「營建約會」中的得著。

日期

時間

地點



夫婦分享 (10分鐘)

約會一開始，請從外表、品格及配偶所作讓你感動的事來對配偶說些讚揚或肯定的話。你可以用英文字母來開始，例如從 A 開始，可以說 'You are the apple of my eye' 或者 'I admire you.'。然後再用 B 來說，看看能不能用完所有的英文字母來向配偶表達讚美和肯定。如果夫婦各說一遍之後還意猶未盡，可再來第二遍。

個人時間 (20分鐘)

1. 在這課中，那一些啓發、發現或提醒對你最有幫助？

2. 回想一些你在談戀愛期間對配偶說過的肯定的話。那些肯定的說話如何影響配偶、你們的關係及你自己？
3. 在婚後的一段時間後，為甚麼我們很容易就變得冷淡，或不再在乎我們的說話對配偶會產生甚麼影響？明白說話的力量能如何幫助我們在與配偶交談時，懂得如何修飾我們原本的用詞習慣以及改變自己說話的語氣？
4. 配偶曾說過那些鼓勵你並使你振奮的話？
5. 配偶曾說過那些打擊你並使你情緒低落的話？
6. 你如何能更經常向配偶表達讚美？

夫婦分享 (30分鐘)

1. 一起討論「個人時間」第 1 至 4 題的答案。在分享時，務必以坦誠開放，親切、體諒的態度來對待對方。
2. 讓你們一起就一些將會採取的行動達成共識，以及應如何實踐出來。
3. 讀出你在「個人時間」時寫下那些讚美及肯定配偶的句子，當配偶對你說出肯定及讚美的話時，請你欣然接受。
4. 在結束前一起禱告。為你的配偶感謝神。

上下一課時記得帶你的行事曆，以便約定你們的「約會時間」。

第四課

以婚姻擁抱親近神

禱告在婚姻中的能力

禱告能促進你與神及與配偶間關係的成長。

熱身



15分鐘

禱告是可操練的

無論你是否生長在基督教的家庭裡，你都會從家人、朋友、弟兄姊妹身上，甚至電視及電影中的人物身上學習到有關禱告的事情。

請試試看，背誦任何你還記得的禱文。

- 你還記得年少時你對禱告有甚麼概念嗎？
- 從孩提時代到現在，你的禱告觀念有怎樣的改變？為甚麼？

「營建約會」報告

跟大家分享上一課「營建約會」中，你們學習到的一件事情。



禱告的攔阻

檢查禱告的攔阻是重要的，它可以幫助夫婦找出抑制他們之間有更多禱告的原因。

1. 有甚麼原因攔阻人們有更多的禱告？

2. 為甚麼基督徒夫婦很少花時間一起禱告？

禱告的益處

3. 聖經中如何提到禱告能增進你與神的關係？每對夫婦應至少選擇以下一節經文（根據你們組內的人數而定，可以一對夫婦讀數節經文，或多於一對夫婦讀同一節經文。）

- 歷代志下 7: 14
- 腓立比書 4: 6- 7
- 馬太福音 6: 6
- 雅各書 1: 5
- 馬太福音 26: 41
- 雅各書 5: 16

請讀自己那節經文，與配偶討論它如何談及禱告的益處。然後在小組內讀出那經文，並分享合宜的啟發和發現。

4. 如果你曾經歷以上任何一段經文所顯示的真理，請與大家分享那些經歷。你是如何得到神的智慧或平安，或透過禱告你是如何經歷神的同在？

禱告的基本要素

禱告是與神交談，是增進你與神之間關係的絕佳方式。但是很多人卻不知道該如何禱告！在聖經的書卷中，詩篇是眾人皆知及最爲人所喜愛的。事實上，很多詩篇都是禱文，從這些詩篇中，我們可以學習到有關禱告的基本要素。

讚美

詩篇中有關禱告的要素，最爲人所熟知的是讚美。大衛王與其他詩人對神所表達的尊崇貫穿於詩篇中。

5. 讀詩篇 96: 1- 10。讚美神是甚麼意思？如果一個人能持續地多用時間來讚美神，將會如何影響他／她面對困難時的反應？
6. 現在你能想到有甚麼事情可以讚美神呢？請與其他組員分享。

認罪

詩篇 51 篇是聖經中其中一段有關認罪最顯著的例証。大衛承認他與拔示巴通姦，並刻意設下陷阱害死拔示巴丈夫的罪行。

7. 讀詩篇 51: 1- 13。大衛在認罪中尋求甚麼呢？他以怎樣的態度來認罪？
8. 讀約翰壹書 1: 9。當我們認罪時，神答應祂會如何處理？在與神的關係中，爲甚麼認罪是如此的重要？

祈求

詩篇 34 篇是常常被我們所閱讀及引用來鼓勵我們在禱告中，把自己的需要及渴望帶到神的面前。

9. 讀詩篇 34: 4- 18。請用幾分鐘默想禱告可以如何影響一個人的生命。然後與其他組員分享你的看法。

10. 向神祈求時，我們應懷有怎樣的態度？請參考馬太福音 7: 7- 11。

一起禱告

（與配偶回答第 11 及第 12 題問題，回答之後，你們可以跟小組分享合宜的啓發和發現。）

11. 讀馬太福音 18: 19- 20。這段經文與夫婦一起禱告有何關聯？若你與配偶可以持續的一起禱告，將如何使你們的婚姻受益？

12. 試列出兩至三個使你們難於一起禱告的原因，有甚麼方法可以解決其中一個難題？

營建原則：

夫婦一起禱告正肯定你們更合一地倚靠神，更幫助你結出清潔、謙和、及合一的果子，使你們的靈命在婚姻中繼續成長。



現在是你學以致用的時候了！請與配偶分享你生命中的一項需要。它可以是你期待看見神在你的孩子身上、婚姻中、工作上或生活中成就的任何事情。然後輪流用一兩句簡單的句子禱告。用幾分鐘來讚美神，若需要的話，也向神認罪，並且告訴神你自己及別人的需要。

在組內一起討論第 30 頁『你下一步可作甚麼？』

約會時間

與配偶在下一課前有「約會時間」，以完成「營建約會」。你的組長會在下一課邀請你分享「營建約會」中的得著。

日期

時間

地點



夫婦分享 (5分鐘)

彼此分享以下的事情作為開始：

- ♥ 在你兒童或少年時期，你所記得最可愛或最幽默的禱告內容是甚麼？或者

- ♥ 你曾聽過任何小孩提及最可愛或最幽默的禱告事項是甚麼？

個人時間 (20分鐘)

1. 在這一課中談到有關婚姻中的禱告，對你有甚麼啟發？

2. 在與配偶一起禱告的事上，你的表現如何？為了使你在這方面更進步，你可以做一件甚麼事情？

3. 當你們一起禱告時，在三個禱告要素（讚美、認罪、祈求）中，那一項是你花上最多時間的？那一項是你花上最少時間的？

4. 以詩篇 96 篇為指引，花一些時間讚美神的屬性及祂在你生命中所成就的事。列出一些你要讚美神的特別事項。

5. 讀約翰壹書 1: 9。花些時間來向神承認那些攔阻你與神建立關係的罪。然後，感謝神赦免了

那些罪。

6. 請列出你需要代禱的事項，並且逐一的為這些事情禱告。

夫婦分享 (35 分鐘)

1. 與配偶分享你在「個人時間」中的啟發。
2. 你認為夫婦一起禱告有甚麼價值？
3. 選擇合適的時間及地點來一起進行經常性的禱告生活。
4. 禱告日記可以使禱告在你生命中更有意義。你可以記下特別的代禱需要與日期，並留下一些空白的部分，待日後用來記錄禱告後所發生的事情。在未來幾個星期中，把寫禱告日記視為這一課的功課。當你如此行的時候，可以幫助你察覺神在你生命中的作為。某些經歷將會使你興奮呀！
5. 參考本課對於讚美神、認罪及祈求的教導，用幾分鐘一起禱告。

你下一步可作甚麼？

你正在經營你生命中最重要的一部份——花時間與神及與配偶一起。你或許會問：「你下一步可作甚麼？」

若你的小組決定一起查考另一個課程，並知道「FamilyLife」事工所推出的「家庭營建」系列[®]的課程會涉獵不同的範疇，你一定會對此感到雀躍不已。同時，更多不同類型的課程即將出版。

與組員一起決定：

- 甚麼時候開始查考另一個課程？
- 我們會採用那個課程？
- 誰會擔任「協談者」？
- 我們將會在那裡舉行小組？
- 誰負責訂購所需用的物資，如組員手冊？

「家庭營建」系列®指南

快將推出



「家庭營建」夫婦系列®

「改善你與配偶的溝通」由 Dr. Gary Rosberg 盧嘉理博士及太太 Barbara 芭芭拉撰寫
(共六課) 增進溝通技巧並根據聖經教導來化解衝突。

「化解婚姻中的衝突」由 Bob and Jan Horner 巴柏及珍·荷納撰寫
(共六課) 把衝突化成成長的機會及在愛中成長。

「培養你兒女的信德」由 Dennis 丹尼斯及 Barbara Rainey 芭芭拉·雷尼撰寫
(共六課) 帶領孩子進入與神的關係中，並讓他們充分明白神的旨意。

「建立你的婚姻」由 Dennis Rainey 丹尼斯·雷尼撰寫
(共七課) 學習如何應用神的基本藍圖來建立一段強壯、健康的婚姻。

「建立你婚姻中的團隊合作」由 Robert Lewis 羅拔·魯益斯及 Dave Boehi 戴夫·布希撰寫
(共六課) 發現男性和女性如何獨特地被裝備及明白這些差異是神賜予的禮物。

尚有其他課程正在製作中

若你欲訂購「家庭營建」夫婦系列®各課程，請致電 2753 8887 與「FamilyLife」事工聯絡。

附錄 1

組長指引

誰可帶領「家庭營建」小組？

帶領一個「家庭營建」小組並不需要一位專業聖經教師或一對擁有「美滿」婚姻的夫婦。只需要一位「從旁協助者」，而非一位講師，去帶領這個小組。「協談者」的主要任務是營造一個開放、溫暖、及彼此接納的環境。

「協談者」(Facilitator) 是小組的其中一員，被賦予了一個職責——在指定時間內引導小組朝著正確方向邁進。最好的組長是那些願意分享自己的成功與失敗，並願意竭力追求美滿婚姻的夫婦們。

若你對自己的領導能力不太有把握，你可考慮與另一對夫婦一起帶領小組。你們可以進行分工。在一起帶領小組的過程中，你能信靠神在你和其他夫婦的生命中工作。

透過帶領一個「家庭營建」小組，你將會：

- 投資在自己的婚姻裡
- 查考及應用神的話語
- 在基督徒品格方面有所成長
- 帶來歡樂、結交朋友及深化友誼
- 服事你的教會
- 透過強化你的家庭為你的孩子帶來無比益處
- 改變他人的生命

開展「家庭營建」小組

要完成這個課程，作為一對夫婦，是需要彼此的委身並委身給神，以致能於目前把「家庭營建」小組視為優先。（請緊記，這只需要短期的委身。你們可以選擇相隔一至兩個星期才舉行一次小組聚會。）決定你們該如何進行分工，包括安排和帶領小組、預備查經、打電話給組員及款待的細節。

邀請夫婦們參與「家庭營建」小組

可考慮邀請曾你一起參加婚姻研習會的夫婦們參與小組。你可能也想邀請你的朋友、鄰居、同事、教會裡的夫婦們、家長教師會中的家長或你孩子玩伴的父母。當你想分享自己在婚姻研習會或其他「FamilyLife」事工的「外展」服事中的感受和得著時，個別邀請會是最有效的方法。

向有潛質成為你的組員的夫婦們展示材料及告訴他們討論的形式。你可向他們保證這個課程有助他們建立美滿的婚姻和他們只需要給予短期的委身。

在你的教會裡開展「家庭營建」小組

若你有興趣在教會中開展「家庭營建」小組，你可主動提出在那裡帶領這個小組。與你的牧者作妥善溝通並向他／她展示「家庭營建」系列®的宣傳和查經材料。（欲索取有關材料，請與「FamilyLife」事工聯絡）。向牧者解釋這個系列的查經材料所提及的原則如何影響你的生命並分享教會可以如何以不同形式去使用「家庭營建」系列®課程。不過，若你的牧者對你的建議不感興趣，請尊重他／她的意願；而你可考慮開始你自己的「家庭營建」小組。

小組研習——教會最常在小組研習時或晚間查經小組裡使用「家庭營建」系列®課程。若你教會裡已組成了一些小組，請與負責制定小組活動的人溝通。若你教會中現時沒有任何小組，你可提議實施「試驗性計劃」，並從發展一至兩個小組開始。

退修或「週末重點」——一間教會或主日學可常設定一個週末以強健婚姻為主題。這樣便營造一個極好的環境來分享「家庭營建」系列®中的各個課程。

主日學——當你在主日學時使用這個課程，你需要作出兩個重要的調整：1) 請將課程集中在「神的藍圖」部分。這部分是每一課的中心思想，其設計也是需要六十分鐘的。2) 大部分的主日學都是以講授的模式來進行。如果這個課程是以課堂講授的形式來進行的話，老師需要加入小組互動的元素。這包括一些活動及討論，或需要要求同學分成小組進行。（我們建議每個小組為六至八人。）

在教會中進行邀請——可考慮以下建議：

- 向鄰居或教會裡的基督徒發出邀請卡
- 利用教會裡的公告板、快訊等作宣傳
- 舉行一個簡介會示範「家庭營建」系列®課程來推廣它的有效性和有趣的地方

- 讓你的牧者在講台上公開表達對「家庭營建」系列®課程的支持
- 使用報名表
- 邀請你的牧師或夫婦們的主日學導師旁聽現行的「家庭營建」小組

子女托管

你的小組能專注在查經材料上而不受任何的妨礙或不會被分散注意力是最重要的。要求你的組員努力達成此目標。子女托管必須是可靠的。若缺乏子女托管，有些夫婦將會未能委身參與每一堂課。以下有一些建議：

- 安排在一個單位裡進行子女托管，而在另一個單位則進行查經。
- 共同付出一些金錢去聘請一位傭人照顧小孩
- 聯絡你的牧者作介紹
- 詢問組員有否一些較年長的子女能幫忙照顧小孩
- 運用一些現存的子女託管服務或當教會託兒室開放時，善用教會設施

帶領「家庭營建」小組

在開始每一課前，你與配偶需要就透露多少關於你們婚姻的事情達成一致意見。你於組內能坦誠分享可幫助組員在他們的生活中應用聖經的原則。請你閱讀「組長指南」並恆常為小組禱告。同時，請你與配偶討論你們在組內該如何的分工。

實踐款待是重要的。要建立一個讓神改變生命的環境，跟組員做朋友是重要的一環。在我們冷漠的世界中，很多夫婦都渴求友誼。在溫和問責的氣氛下，神會使用你的友誼去鼓勵夫婦們在自己的生活中應用各課的真理。

開始每課時：

- 準時開始是重要的。在第一課時，請與組員一起重溫「家庭營建」組員共同遵守的原則；若有需要，可以在之後與組員重溫這些原則。
- 請不要分享令配偶尷尬的事情。
- 你可以選擇略過任何題目。組員不應被強迫回答任何問題。
- 每一對夫婦在下一次小組聚會之前必須完成「營建約會」（包括當中的問題及行動）。

進行每課時：

在帶領查經時，只需要依照其中的問題次序順序發問便可。最初，你可能需要

一些時間等候組員給予答案。切記不可太快表達自己的意見，否則會驅使組員等候你給予答案，最終變成你向組員教授這份材料。收集組員的意見較你直接「教授」為佳。若出現討論時間太長或離題，你只需要轉移討論下一條題目便可引導組員返回正題。

每課的小組研習都有以下的幾個部分：熱身，神的藍圖，總結，及營建約會。詳情如下：

熱身 (15 分鐘)

「熱身」的目的，是要幫助組員們在忙碌的一天完結後安靜下來，並更能夠彼此互相認識。一般而言，「熱身」部分會提供一個輕鬆的練習並引入該日的主要內容。除了第一課以外，另一個「熱身」部分，就是讓組員分享之前在「營建約會」中的學習。「營建約會」是一個在兩課之間，夫婦一起完成的功課。這個分享時間能提供一個彼此委身的機會。

神的藍圖(60 分鐘)

這是整個小組研習的核心部分。在這個部分，組員們會回答關於這課的問題，並從神的話語中得到啟發。有些問題需要夫婦彼此回答，另外一些問題則在小組或大組中回答。這些指示會在手冊中的兩旁或問題之間出現。

總結(15 分鐘)

這部分的目的是要總結重點，並在一個合適的情況下結束小組時間。

營建約會(60 分鐘)

這個是「家庭營建」系列[®]中一個獨特的應用部分。在每一課聚會完結之前，鼓勵每一對夫婦有「約會時間」，並在下一次小組聚會之前完成這個功課。每一個「營建約會」都有三個部分。

- 1) **夫婦分享**：是一個簡單的練習，幫助這個約會時間在一個輕鬆的氣氛中開始；
- 2) **個人時間**：這個部分需要丈夫及妻子分開回答當中的問題；
- 3) **夫婦分享**：讓夫婦有機會彼此分享剛才的答案及在他們的生活中有適當的應用。

除了以上的環節外，偶爾會有一些額外的活動，我們稱之為「特別效果」。這些活動會透過一些較活潑的、有視覺效果的方法來將重點帶出。我們需要留意不同的組員有不同的學習模式。雖然大部分的內容都是透過言語溝通來表達，但一些有視覺效果或特別的活動，可以幫助其他喜歡透過視覺、觸覺、或用手來學習的人。

關於祈禱

祈禱是這個小組研習的重要部分。不過，作為組長的你，應留意可能有組員不大願意在其他人面前開聲祈禱。所以，除非你知道對方不會介意，否則不要邀請對方祈禱。我們有很多有創意的的方法，例如你自己禱告，公開詢問有沒有人願意帶領祈禱，又或者以完成句子的方式來祈禱。我們發現「代禱咭」是一個很好的工具。你也可以主動做一張「代禱咭」來寫下各人的代禱事項，但我們更建議你讓其他組員來做。你應該主動帶領祈禱時間，但讓其他組員來設計、更改及分發這個「代禱咭」。

需要有茶點嗎？

很多小組都會預備茶點，因為這能夠幫助你建立一個溫馨的氣氛。如果你計劃會預備茶點的話，我們有一些建議：

1. 在第一課 (或第一、二課)時，應由組長預備茶點，然後讓其他的組員自薦預備以後的茶點。
2. 你可以考慮小組開始的頭十五分鐘作為茶點及非正式團契時間，然後才開始小組研習。如果有夫婦遲到的話，他們只會失去茶點的時間而不會影響小組研習。

你亦可以考慮將茶點時間放在聚會完結後來鼓勵更多交通的機會。但請記著，務要尊重組員的時間——準時結束，並讓有需要的組員先行離開而不會感到尷尬。

建立新領袖

當你帶小組的時候，你可以開始尋找有潛質領袖去倍增更多新的小組。有些人會表示他們有興趣作帶領工作。以下有幾點能幫助你尋找新領袖：

1. 尋找一些有空間被造就、願意學習和有可信賴的夫婦。
2. 揀選你小組裡屬靈生命和婚姻關係成熟的夫婦，而你也認為他們能帶領好的小組討論。挑戰他們帶領小組。
3. 開始時，邀請他們問一兩條問題，然後開始帶領部分課程，在最後一課時，他們便可帶領整課課程。
4. 當他們完成現有的課程時，挑戰他們開設另一個小組。
5. 你可以用以下方法幫助他們開始：
 - 回答問題
 - 參加他們的第一次聚會作為精神支持
 - 經常地表達鼓勵
 - 在適當的時候提供協助

常見問題 FAQ

1. 甚麼人適合參與？

在這個課程的概念將有益於任何夫婦，無論他們是新婚、剛訂婚或是已婚很多年的夫婦

2. 每個小組應該有多少人？

我們建議每個小組有四至七對夫婦(包括你和你的配偶)。如果有太多人參加你的小組，請考慮分成兩個小組並找另一位組長負責帶領一組。

3. 如果其中一個人的伴侶不想參加？

預計一些參加第一課的組員會不太投入。要嘗試除去他們很多的焦慮和抗拒，你可以輕鬆地說你知道有些人大概是不太情願來的。但你有信心每個組員將會享受該課程並從中得著益處。指出對於〈堅守你的盟誓〉的委身是短期的(僅僅四課)但其潛在的果效卻可能持續一生。此外，你也可向該組員保證：無論任何時間、任何人也不會被迫公開分享。

4. 個人單獨參與小組可以嗎？

最好不要單獨加入「家庭營建」小組。學習這些原則並看見其他人都一起建立他們的婚姻會導致那人對他的配偶感到洩氣和不滿。這不是說若小組中的組員的配偶不能赴會(或許是外出工幹)，他應該不參與那一課。如果他們的配偶平日也有參加的，他們也應該參加。

5. 是否任何宗教的背景的人都可參加？

是的。有些人可能不熟悉聖經或也有可能不習慣談論他們的與上帝的關係。只要敏感到每個人都在不同的屬靈旅程便可以了。

6. 怎樣才是最適合小組聚會的環境呢？

爲了要建立一個友善及舒適的環境，我們建議這個小組研習在組員家裏進行。帶領這個小組研習的夫婦在很多情況下，都會考慮在他們的家中進行這個小組研習。你們也可以考慮在其他組員的家中進行。由於有很多原因會影響地點的選擇，例如人數及組員所居住地區等等，組長應因應不同需要作出選擇。

7. 我們應怎樣預計小組時間？

每一課的基本設計是九十分鐘，但我們建議大家先預留兩小時。這會容許大家有足夠的時間去研習每一個部分，也讓你們有交誼時間和茶點時間。不過，請緊記小組的基本規定：請準時開始及結束。人們的時間是很寶貴的，如果你尊重他們所付上的時間，他們也會欣賞你。

8. 「家庭營建」小組組員有甚麼共同遵守的規則？

- 請不要分享令你配偶尷尬的事情。

- 你可以選擇略過任何題目。
- 請在下次聚會之前完成「營建約會」。
- 保守秘密——所有分享內容不得洩露於組外。

9. 組長的主要責任是甚麼？

認定你的角色為一個「協談者」(Facilitator)。你要幫助小組能互動並討論課本內容，要注意切勿講演或讓小組無目的地漫談。你也要使用這課本後頁的組長提示和組長指南來帶領小組。強烈鼓勵組員完成每個「營建約會」——透過這樣做他們將會在課程中得著最多的益處。你也要委身於恆常為你的組員祈禱。

10. 有沒有促進小組討論的建議？

集中討論聖經。當有些人不同意經文時，你應肯定他願意竭力解決問題的態度，並指出有些經文確是比較難明白或接受的。鼓勵他最少在該課程完結前對有關問題保持開放的態度。避免把一個答案標榜為「錯誤」；這樣做會壓抑整個討論氣氛。鼓勵那答案不正確或不完全的組員再看看那條問題或那段經文。你可以說：「那非常接近」或「那裡另外有一些東西需要我們明白。」或邀請其他組員回答。

11. 我怎麼才能讓每個人也參與討論？

與其問一條問題，不如試試請較少參與討論的人分享他的一個意見或一個個人經驗。

使用一些特別的句子去問問題，可使過度愛說話的人受到控制。你可以說：

- * 「我希望這個問題由最快到結婚週年紀念的那對夫婦的丈夫作答。」
- * 「... 有最短訂婚時間的那位妻子。」
- * 『... 任何抱怨要完成上一課「營建約會」的人。』

12. 我應該談及多少我自己的婚姻？

你的生命和你的婚姻是你分享時最好的資源。但作為一對夫婦，在你們分享一件事或經驗時，必須先得對方同意。

附錄 2

組長指南

這個部分主要是針對「神的藍圖」中的問題。並不是所有「神的藍圖」中的問題都有相對應的注釋。但是，如果該問題是有註釋的，「神的藍圖」中的問題編號會與這註釋部分的編號一樣。(例如，「神的藍圖」的第四條問題會對應註釋部分的第四條。)

第一課·我娶妳/我嫁你

—— 接納你的配偶

(以下的註釋是與第一課「神的藍圖」中的問題相對應。並不是所有「神的藍圖」中的問題都有相對應的注釋。)

2. 讓他不會認為只有一個人便足夠了。也容讓他知道他需要神和他的配偶。
3. 以下是一些人就創世記 2：21-22所寫的註釋。你可能想和你的組分享這些思想。
使亞當沉睡：一些人推測那睡眠使手術的程序更容易又阻止了亞當提供不需要的對女人的設計的忠告。
取一條肋骨：這意味著上帝看女人和男人是同等的，這也描繪了兩性之間的強烈情感結連。
把肉合起來：亞當沒有被這個行動傷害。
造成一個女人：她完全是上帝的手藝。
領她到阿當跟前：上帝是明顯地重視亞當的反應並且希望他明白女人是從他而來。
6. 顯而易見夏娃在那裡是惟一的女人，我們也能夠假定在他們之間的一種即時的吸引力。可是，從經文中惟一的線索就是那亞當一定是認識上帝那正把她像禮物般送給他。亞當相信創造他並且為他預備他的配偶的上帝。
8. 如果有提及虐待配偶的問題，留意以下能提供有智慧的輔導的經文：
羅馬書 13:1 和彼得前書 2：13-15 教導組員是上帝的賦予政府權力去控制犯錯的人。面對危險的人應毫不猶疑地向有關當局尋求幫助。羅馬書 5:8 描述到基督儘管討厭罪過愛但仍愛罪人的例子（詩篇 45:7）。配偶不適當的行為不是另一個人的報復行為的辯護。箴言 14:7 說「你當離開愚昧人。」(新譯本) 這不是說要離婚；只是建議建立足夠空間避免被愚昧人影響。

9. **注意：**拒絕接受禮物代表拒絕那送禮的人。
可能有人會問：「在我們結婚時，我們之中的任何一個都不認識上帝，更不要說相信他了。在這環境下我的配偶怎會是上帝給我的禮物呢？」讓其他組員回答這問題。當你們討論這問題時，指出經文中清楚地顯示神在人和國家的個人的事情上是有主權的

10. 你可以把你配偶的弱點當作使你的被需要的機會和上帝使你倚靠祂的的工具。此外，你該知道有些弱點大概不會改變，以及那些能被改變的地方也只會在愛和接納中發生

第二課·成爲你的丈夫／妻子：

—— 令婚姻關係成爲你的重要優先

(以下的註釋是與第二課「神的藍圖」中的問題相對應。並不是所有「神的藍圖」中的問題都有相對應的注釋。)

2. 如果你善用時間的話（以弗所書 5:15- 16），你會有智慧地運用時間，並確保不會將時間浪費在不重要的事情上。當你看別人比自己重要時，這態度會影響你怎樣使用自己的時間和怎樣做決定（腓立比書 2:1- 4）。雅歌 7:10- 13 提到彼此喜悅對方。這對夫婦花時間在一起，他們渴慕對方，亦享受彼此間的愛。

3. 如果組員未能提供例子的話，嘗試分享以下（本書作者的）例子：
每一天晚上，我的爸爸總在下午 7 時 30 分放工回家。我們四兄弟會跑去迎接他，然後他總會與媽媽坐下暢談一個小時。他們談甚麼呢？家族生意、子女、他們的關係。我們作子女的知道他們想有二人時間。而事實上，我們也不想在那裏。但偶爾我們也會走到廚房看看他們在做甚麼。我還記得他們有幾次很嚴肅地處理家族生意的問題。我也記得他們一起開懷大笑、及一些親密的對話。但他們總會一起談話。
今日，我和太太都跟著他們的榜樣。每一天，當我放工回家的時候，我第一件事便是立即走到客廳中跟她暢談一番。每一天，我們都盼望這個時間的來臨，而這個時間，也決定了整個晚上的氣氛。在倦人的日子，那就像是沙漠中的綠洲。

8. 這條問題對於很多人來說都是十分困難的。因爲在很多的情況下，他們需要減少一些他們所享受或需要負責的事情來撥出更多時間。對於一些人來說，他們可能需要減少工作的時間，或減少帶回家的工作。有些人甚至可能需要選擇放棄升職，加薪，或新的工作機會。有些人可能需要減少放在興趣的時間或活動。此外，還有一些人需要做一個意志的決定，將他們在努力和創意放在家庭上，即使他們不是常常能夠如此做。

第三課·愛、尊重和疼惜

—— 說正面造就的話

(以下的註釋是與第三課「神的藍圖」中的問題相對應。並不是所有「神的藍圖」中的問題都有相對應的注釋。)

1. 事實上，對很多人來說，說話所帶來的傷害比木杖及石頭所帶來的傷害更大。
7. 人們發現讚美別人不是一件容易的事，有下列原因：他們很少得到別人的稱讚，所以他們也不懂得讚美別人。或許他們認為為了強化自己的權力地位，他們應吝嗇對別人的讚美。另外，一些人發現嘲笑別人或以開玩笑式的方法表達不同意較表達讚賞和肯定更為容易。有時，對一些人來說，這是一個習慣：他們並非不懷好意，只是要他們直接表達自己正面的感情會讓他們感到不自在。

若人們感受到別人的態度並非一個真誠的讚許，這會讓他們感到要接受別人的讚美是困難的。若有人言行不一致，人們會感到對方只是想奉承或是想操控自己。

10. 路得對於波阿斯友善地對待自己感到非常驚訝和高興（第 10 節）。她被安慰並得到鼓勵（第 13 節）。波阿斯善意的行動及言語必定讓路得感到自己被珍重；而路得善意的回應也讓波阿斯感到自己被欣賞。他明白神是與路得同在的（第 12 節）。

第四課 · 以婚姻擁抱親近神

—— 禱告在婚姻中的能力

(以下的註釋是與第四課「神的藍圖」中的問題相對應。並不是所有「神的藍圖」中的問題都有相對應的注釋。)

2. 基督徒夫婦通常知道他們應一起禱告，但他們卻不願意如此行。他們寧可將其他活動及其他被視為優先的事物放在優先的位置。另一個原因就是在一起禱告會讓他們感到不自在。
3. 禱告可幫助你：
 - 經歷醫治和饒恕（歷代志下 7: 14）
 - 得到神所賜的平安（腓立比書 4: 6- 7）
 - 經歷神的報答（馬太福音 6: 6）
 - 得到智慧（雅各書 1: 5）
 - 不會陷入試探（馬太福音 26: 41）
 - 經歷醫治（雅各書 5: 16）
5. 讚美神意謂宣告神是誰及祂為我們作了甚麼。敬拜和讚美讓我們察覺到神的同在。當我們愈多的讚美神時，我們便能愈多留意祂是如何觸及我們的各種經歷。我們會開始更多的看到我們所面對的問題其實皆是在神的權柄及控制之下。
7. 大衛想修復他與神之間的關係。他在神面前是完全的謙卑自己。
8. 我們若認自己的罪，神必要赦免我們的罪。認罪能修復我們與神之間因犯罪的緣故而破損了的關係。
9. 這篇詩篇不但談及神會作甚麼去回應我們的禱告，還告訴我們透過禱告祂會在我們的心中進行怎樣的工作。
10. 神渴望我們尋求祂；我們也應竭力親近這位如此愛我們的天父。

