加拉太書(二)：「重新學會活」

日期：2026 年 11 月 14、15 日

經文：加拉太書 2 章 11-21 節

A.破冰時段 WELCOME (15 分鐘)

【面具與真實的自己】

準備物資：每人一張紙、一支筆

玩法：

1. 給每人一張畫紙，左邊畫出一個「自己在人前最常用的表情」(例如：燦爛笑容、專業嚴肅、屬靈敬虔)；右邊畫出「面具背後真實的自己」(例如：疲憊的電池、有裂痕的牆壁)。
2. 以兩至三人小組彼此分享，並為對方的疲憊禱告。

Welcome 帶組指引

目的：這是一個熱身活動，亦能讓組員建立深層信任，從「外在裝飾」過渡到「真實自我」的比喻。

B.同心敬拜 WORSHIP (10 分鐘)

《求主用我》

主，我將所有獻給祢
我願意　一生跟隨祢腳步
聽祢指引　降服祢面前
行在祢的旨意裡永不改變

求祢用我的口去傳揚

求祢用我的手去作美事
求祢用我生命去讓人看見
祢的恩典　何等寶貴

Worship 帶組指引

跟 YOUTUBE 唱一次。藉詩歌讚美上主。並求主幫助，讓我們的生命能主所用。

版權屬 基恩敬拜 所有

https://www.youtube.com/watch?v=C5Lt4OAsUjQ&list=RDC5Lt4OAsUjQ&start_radio=1&rv=fucRO8xuzI0

C.彼此建立 WORD (45 分鐘)

信息大綱：

一、**裝假的困境：**在安提阿餐桌事件中，彼得因害怕耶路撒冷同胞的眼光，退縮「裝假」，試圖靠「割禮/飲食條例」等「身分標籤（律法的行為）」來維護敬虔形象。當我們缺乏安全感時，也會像彼得一樣戴上「Functional 角色面具」，靠著表現與標籤來討好人、證明自己「活著」。

二、**「活著」的意義：** 保羅直言人稱義是因信基督，非因行律法。在加拉太書 2:19-20，「活」字出現 5 次，保羅宣告我們已「向律法死了」，舊有依靠績效與身分標籤評價我們的法庭已經失效。並向我們揭示「在基督裏活著」的四大核心維度：1. 脫離律法（向律法死了）；2. 與主同死（舊我解體）；3. 基督內住（生命核心更換）；4. 憑信而活（回應捨己的愛）。

三、**生命的更換**：「現在活著的不再是我，乃是基督在我裏面活著」。耶穌親自進駐，生命由「為了贏得愛而焦慮、裝假」，轉變為「因為已被上帝之子捨己愛過而活」。在職場卸下績效的枷鎖，在家庭卸下完美的面具，在教會與日常餐桌上展現恩典與真誠接納。

分享題目：

1. 小時候，你有玩過「角色扮演的遊戲」嗎？你曾扮演過什麼角色？ (例如：哪個英雄？動漫角色？公主？)什麼原因使你想扮演他們？
2. 使徒彼得在安提阿因為害怕同胞的眼光而退縮「裝假」。檢視自己現時的生命，你覺得自己最難卸下的「身分標籤」或者「績效表現」是什麼（例如：成功形象、完美父母、屬靈權威、不可以表現出軟弱）？為什麼？
3. 保羅宣告：「活著的不再是我，乃是基督在我裏面活著；……他是愛我，為我捨己。」 這句話對你來說，是一個抽象的神學口號，還是一個可以體驗的事實？當你想到上帝的兒子已經為你傾倒一切，這份愛如何幫助你卸下手頭上的面具？

Word 帶組指引

分享題目：
有關第2題的分享提示：當組員表達疲累時，**千萬不要急於給予屬靈大道理**(例如：「唔好咁諗啦，多啲禱告靠主啦」)。組長只需回應：「聽到都覺得好攰，多謝你咁坦白分享，好理解你嘅感受。」讓組員能坦誠分享。

D.異象分享 WORK (15 分鐘)

1. 就第 3 題分享，彼此禱告。
2. 參閱本週週刊的內容，並為世界、香港及教會禱告。

Work 帶組指引

與弟兄姊妹彼此守望。並為世界所發生的事及需要禱告。