世界基督教女青年會與世界基督教青年會

聯合公禱週

2021年11月7-13日

破碎後的美好

目　錄

YWCA 與YMCA 理事長聯合致詞 3

前言 4

第一天：美好來自被神所愛 5

第二天：美好來自被療癒與恢復 11

第三天：美好來自尊嚴與包容 15

第四天：美好來自寬恕 20

第五天：美好來自服事他人 26

第六天：美好來自更新而變化 31

敬拜：破碎後的美好 36

致謝 40

YWCA 與YMCA 理事長聯合致詞

走過被新冠病毒攪得不得安生的這段時間，疫情造成種種痛苦和阻礙，然而，我們也目睹了全球YMCA 和YWCA的應變能力；尤其目前世界各國疫苗施打率普遍提高，更讓我們看見了希望的曙光。疫情嚴重地影響了世界各地的YMCA 和YWCA的事工。很多事工被迫中斷、被破碎，但我們卻又將碎片一一修補，重新建造。我們做事的方法也許被迫改變，但是目標並沒有改變。

我們選了「破碎後的美好」當成今年世界女青年會協會和世界青年會協會世界公禱週的主題。基督徒的生命如同瓦器，取泥成胚、再經打磨、塑形而成為美好的器具，就算有時候會被打破，但是上帝的光在我們這個瓦器裡面，就能夠醫治我們破碎的心靈，並且散發出去照亮周遭的人們。

正如使徒保羅所說的「我們有這寶貝放在瓦器裡，要顯明這莫大的能力是出於神，不是出於我們。我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不至失望；遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡。」哥林多後書四章7-9節

在公禱週期間，我們將審視自己在疫情期間生活的方方面面：醫治與重建、我們的服事、寬恕、包容及尊嚴等。今年我們也要審視兩項對兩會未來發展非常重要的議題：「體面的工作環境之必要性」及「氣候正義」。

YMCA 與YWCA 將繼續為一個公平正義的世界而努力，我們的理想是所有的人，不分宗教、人種或性別都基於平等，都能過著有尊嚴且充實的生活。

謹此邀請全球會員單位、好朋友及夥伴們一起參加世界公禱週的活動與敬拜，向世人展示上帝對我們那無條件的愛，並再次更新我們要愛人如己的承諾。

Mira Rizeq
President, World YWCA

Patricia Pelton
President, World YMCA

前　言

世界女青年會及世界青年會協會邀請全世界的年輕人參加2021年十一月七日至十三日舉行的聯合公禱週活動。今年的主題是「破碎後的美好」。

基督徒的生命像瓦器，普通且易碎；然而基督的同在和祂的光內住在我們每一個人的裡面，藉由我們散發出去，醫治周遭破碎的心靈，照亮四週。

現在人們的生活正在從疫情的打擊中慢慢恢復過來，更需要我們以寬恕與包容的精神服事這個世代，讓人們在逐步恢復的過程中，活得有尊嚴，得享上帝不變的愛。

第一天　美好來自被神所愛

上帝的愛看見我們、認識我們、找到我們、無論我們在哪裡，也無論我們的感覺如何。

聖經經文：詩篇139篇

引言

主啊，你已經鑒察我，認識我。

這是多麼美好的開場，提醒我們上帝知道我們所做的每一件事，我們的感覺、我們的想法，無論我們是好是壞，祂都按著我們的本相愛我們。這一點對基督徒的生命太重要了，我們必須瞭解，即便我們離上帝的標準還太遠，祂依然用永遠的愛愛我們。

本周主題是「破碎後的美好」特別要用「美好來自為神所愛」作為第一天的主題。

這裡的破碎有很多意思，可以是我們的罪，因著上帝的愛，祂寬恕了我們的罪；可以是我們因著自己或他人的罪掙扎而產生的痛苦，然而因著上帝的愛，祂幫助我們走過這段受苦的過程；甚至可以是每當我們意識到自己與神的距離有多遠的時候，神就會用祂大能的愛改造我們、堅固我們。在今天的學習中，我們會花時間反思這個事實，那就是上帝知道我們的一切，沒有任何狀況可以使我們與神的愛隔絕，無論我們感到幸福、悲傷、孤獨、憤怒，或者其他任何感覺，不論我們在怎樣的景況中，上帝總是與我們同在、愛我們。

解釋與應用

我們中間很多人去年都經歷了被隔離和封鎖。也許是政府或醫

生告訴你要這麼做的，或者是你自己認為這才是最安全的。當你獨自一個人的時候，生活習慣有改變嗎？還是有別人在你家的時候，你會變得不一樣？

你每天都穿著得體嗎？你梳頭化妝了嗎？跟平常一樣早起嗎？點了更多的外賣嗎？

對於許多被隔離或封鎖的人來說，習慣確實改變了。我們花更少時間在外表上，因為沒有人看到，沒有人注意到我們。但對基督徒而言，這不是真的，上帝看得到我們。

正如這篇詩篇第3節所說：「我行路，我躺臥，你都細察；你也深知我一切所行的。」

這裡的意思並不是說我們都該穿上最好的衣服，因為單單想到上帝住在我們家裡，就能讓人感到更積極和快樂。長時間的獨處，可能會讓人覺得自己被忽視、沒人愛。但上帝總是看到我們，而且不可思議的是，祂永遠愛我們。

16節這麼寫道：「我未成形的體質，祢早已看見了；祢所定的日子，我尚未度一日，祢都寫在祢的冊上了。」

這難道不令人感恩嗎？上帝知道我們會做什麼，想什麼，祂知道我們常常會跌倒，做錯事，即使如此，神還是愛我們，以你不曾想過的愛來愛你。

有一首很受歡迎的詩歌「沙灘上的腳印」用兩雙在沙灘上行走的腳印來說明上帝對我們的愛。一雙是上帝的，另一雙是我的。在困難的時刻，一雙腳印不見了，我們還以為上帝在我們需要祂的時候拋棄了我們，但這首詩歌提醒我們，我們所看到的那一雙腳印，是上帝抱著我們走過困難路途的腳印。

第7-10節：「我往哪裡去躲避你的靈？我往哪裡逃、躲避你的面？我若升到天上，你在那裡；我若在陰間下榻，你也在那裡。我若展開清晨的翅膀，飛到海極居住，就是在那裡，你的手必引導我；你的右手也必扶持我。」

這幾節經文講得是上帝無比包容的愛。從羅馬書裡我們知道，沒有什麼能使我們與神的愛隔離。即使我們想要擺脫上帝的愛，也做不到。因為祂的能力太強，祂的愛太大。這次疫情確實嚴峻，無論你是不是基督徒都面臨了很多挑戰，但只要我們親近上帝，保持在祂的愛中，那麼我們就能倚靠祂勝過。

困難往往事出有因，回顧過去，看看上帝曾經在困難的時候如何幫助我們很重要。上面那首沙灘上的腳印詩歌告訴我們，就算我們當時可能沒有意識到，上帝也在帶領我們前進。有一個小組回憶了他們過去曾經在大學裡輟學了兩年半，感覺自己像個失敗者。當時真得很難看出上帝是在哪裡，人生為什麼這麼難。但後來再回頭看來時路，才知道當感覺自己沒有被愛或被看見的時候，其實上帝完全在掌握著他們的道路。

上帝的愛指引他們從大學走向自己熱愛的事業。

當我們回顧過往的困難時，可能會透過幾種不同面向看到上帝的同在。也許上帝把我們從更糟糕的情況中拯救出來；或者教我們更認識自己；或者推我們一把，讓我們做出改變，或是什麼其他的。當我們感到破碎時，上帝的愛仍在我們身邊指引著我們，安慰著我們，和教導著我們。

最後是對於上帝愛的回應，看第14節：「我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我心深知道的。」

這節經文提醒我們，在上帝的眼中，我們都是獨一無二的，也是寶貴的。承認上帝的愛在我們心中工作，從還在母腹中就開始塑造我們，這給了我們相信的力量，無論我們正在經歷什麼，無論什麼可能擊垮我們的困難，靠著上帝永恆的愛，我們都能克服。

不管別人說什麼，每個人都是獨特的，都受到上帝的重視。上帝看重每個人的奮鬥、天賦和獨特的性格。而上帝應許與我們一同走過人生的所有起起落落。

有時候上帝直接幫助我們克服困難，有時候，祂給予力量和信心讓我們得以繼續前行。

回應

- 你甚麼時候第一次感覺到被上帝所愛？
- 疫情期間，你感覺更接近或更遠離上帝？
- 你認為上帝知道我們一切所行所想是一件好事還是一件可怕的事？
- 我們真的懂得如何在困難的時候信靠上帝嗎？
- 當你完成今天的課程時，請記住，上帝永遠愛你，無論你的心有多麼破碎。

祝福禱告

天父，感謝祢每天對我們彰顯出無比的愛，即使我們搞砸了一切。

感謝祢差遣獨生愛子耶穌為我們的罪死在十字架上。

當疫情還在繼續之際，世界似乎還籠罩在黑暗之中，我們仍然要感謝祢每天的供應，並且向所有人彰顯祢的愛。

因為我們知道黑暗對祢來說並不可怕，祢已經看透了它，也看到了

我們的心，我們的掙扎，我們的個人處境，給了我們光明，指引我們穿越黑暗。

我們感謝祢給了我們永恆的盼望，我們禱告，相信我們必能一步步地走出黑暗，發出祢在我們裡面的光，不僅照亮自己，更照亮其他的人。

祢真是一位奇妙的神，我們要天天稱謝祢的愛！阿們。

創意行動與活動

選擇完成下列一個或多個活動或行動作為今日的應用。

1. 寫一封個人的郵件給你的朋友或鄰居，以安全的方式向他們表明你在想他們。

   如果你在你所在的地區是安全的，可以把一張手寫卡片或紙條送到他們的家門口，也可以發訊息，甚至是打個電話好好聊一聊。

2. 如果你是一個更有創意的人，可以再多加一點東西在你的訊息上：
   - 在你的訊息中加一段聖經經節，使你的訊息更強而有力。這麼做表明你樂意分享你的信仰，聖經的內容可能比我們人類的訊息更有影響力。
   - 花點時間好好選一段經文，如果你對這個人認識夠深，想想他們可能遇到甚麼困難。也可以選一些表積極傳達愛的經文，聖經中有非常多這樣的經文可以應用。

例如：「不要懼怕、因為我與你同在。不要驚慌，因為我是你們的神。我必堅固你，幫助你。用我公義的右手扶持你。」(以賽亞書41:10)

「當我走幽暗的山谷，也不怕遭害，因為祢與我同在。」(詩篇23:4)

「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我必使你得安息。」(馬太福音11:28)

分享這樣的經文，並藉此向他人展示神的愛。像訊息或愛的小卡這些簡單的方式，就會變成強大的傳福音方式，因為當人們看到你關心他們，愛他們的時候，就會從你身上看到上帝的愛。

請以＃ＷＷＯＰ21的方式，將您對今天的想法、收穫或行動紀錄分享在社群媒體上。

第二天　美好來自被療癒與恢復

當我們帶著破碎親近上帝時，上帝提供我們休息、恢復和療癒。

聖經經文：馬太福音11:28 -30；**詩篇**34:18；**詩篇**147:3

引言

新冠病毒的疫情震撼了全世界。我們中間有很多人因為這次疫情或多或少的受到創傷或破碎。很多人失去了父母中之一、某位朋友、工作夥伴，或兄弟姐妹。至少我們認識的人裡面，都有某人失去了生命中重要的一個人。我們當中也有一些人罹患新冠病毒，被隔離在家裡，有些人甚且失去了工作或事業。很多婦女，年輕女孩和兒童受虐。被隔離影響了許多人的心理健康。我們和所愛的人之間的關係可能因為隔離而有了裂痕，疫情使我們無法與家人和朋友們相聚，嚴峻的封鎖使得很多人無法參加聚會，疫情使我們的財務、身體、情緒及靈性都支離破碎。

無形的破碎比有形的更糟。上帝想要恢復、完全療癒，並擔當我們的重擔。耶穌在馬太福音11:28-30安慰我們說：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」

解釋和應用

這次大流行遠不止是一場健康危機，也是前所未有的社會政治和經濟危機，影響深遠，留下了深刻的傷疤，需要很長的時間才能復原。接踵而來的會是什麼呢？上帝愛那些心靈破碎的人，願意分擔我們的重擔。聖經中的軛就是分擔重擔的意思。

在馬太福音中，耶穌邀請我們直接靠近祂：「到我這裡來」，是一個邀請，而不是命令。全世界的人都可以來找耶穌尋求幫助。不管我們有什麼問題，耶穌在那裡等著聽我們說話，幫助我們。祂保證會一直與我們同在。在馬太福音中，耶穌的另一個名字是以馬內利，意思是「神與我們同在」。

以馬內利耶穌是不會讓我們失望的神。他就是詩篇中所寫道的那位「凡求告耶和華的，就是誠心求告他的，耶和華便與他們相近。」(詩篇145篇18節)

「你們這些勞苦疲憊的人」—我們常常是勞苦疲憊的。你如果從來沒有過這樣的經歷，那真幸運。我們背負著失敗、有缺陷的人性和罪。耶穌為我們的靈魂提供了真正的平安、安息和身份的應許。上帝知道我們累了，因此，在耶穌裡祂應許安息和恢復。這個應許不是強加給任何人的，而是要送給所有願意敞開自己，願意讓上帝改變生命的人開放。

因為我的心裡溫柔謙卑。

你現在正糾結於一些讓你感覺破碎的事嗎？告訴耶穌，尋求耶穌的幫助，因為祂是溫柔和謙卑，樂意分擔我們的痛苦。在耶穌裡，我們遇見了那份永不改變的愛，永遠不會棄我們而去，樂意擁抱我們中間最微不足道的、最失落和最被人輕看的人。翻轉他們的生命，人生因此被改變。

我使你的靈魂得安息。

被上帝療癒的美好在於，上帝不僅治癒我們外在的症狀，就像世界所做的那樣，祂更要治癒我們內在的破碎：全然且完整的痊癒。

我們邀請你一起來審視你仍然感受到的傷疤。深呼吸，想想新

冠病毒可能在你的心裡、口袋和生命中留下的印記，想想你還有哪些地方需要上帝的療癒？就像一場車禍之後，汽車雖然可能已經修好了，但仍然在駕駛人和乘客的心裡留有事故後殘餘的創傷。不要害怕去接受你可能需要一個療癒的機會。

耶穌沒有到健康的人面前，祂去看望病人。在馬可福音2:17，耶穌說：「健康的人不需要醫生，有病的人才需要。我來不是要召義人，乃是要召罪人。」身為罪人的我們一起祈求上帝來醫治和恢復我們。劍橋字典對恢復下的定義是：「將某物還原到原本良好的狀態或位置，或歸還給其主人的行為或過程。」

上帝能使我們支離破碎的部分重新變成完整。這就是上帝全然修復的美好！

如同毛毛蟲破繭成蝶，可能繭破掉了，但結果是值得的!

上帝在我們身上做工，使我們成為更好的人，更強，更完美。「我深信那在你們心裡動了善工的，必成全這工，直到耶穌基督的日子。」(腓立比書1:6)

這次疫情之後，生活也許無法回復到以前的樣子，但身為基督徒，我們可以在基督裡得到平安和喜樂。耶穌能藉著我們的掙扎使我們得著益處，也能藉著破碎為我們帶來美好。因為「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。」(羅馬書8:28)

回應

- 面對不同的問題時，你會先找誰尋求幫忙解決？
- 現在你知道上帝無所不在，並且祂想要幫助你，這一點如何改變你與上帝間的關係？

- 你最近是不是正在煩惱某件感覺自己快被壓碎的事情？ (可以在禱告中與神分享)。
- 你有沒有個人或他人關於破碎後被神醫治的故事可以跟大家分享？

祝福禱告

主耶穌，我們要感謝祢，因為祢奇妙、滿有恩典。感謝祢所做的一切事和所說過的話。謝謝祢藉著馬太福音11:28-30邀請我們。祢來到世上，向我們顯明上帝國度，給我們救恩，把我們從罪及其後果中拯救出來。上帝啊，求祢給我們勇氣承認自己的破碎和創傷，並請賜給我們洞察力，能夠分辨那些無法自行治癒的傷痛。神啊，我們需要祢來醫治我們的心，包紮我們的傷口。我們為未來、為自己及全世界祈求能夠完全得到恢復，因為我們知道，祢總是在那裡，願意為我們療傷止痛，承擔我們的煩惱。謝謝祢帶給我們的平安與安息。

奉耶穌之名禱告，阿們。

創意活動與行動

選擇完成下列一個或多個活動或行動作為今日的應用。

1. 請分享某一節經文，能在你感到疲倦和疲憊時，帶給你安慰。請和你的朋友、家人及同事分享這段經文；也可以分享在社交媒體上，或寫信、留言給你認識的人，因為在某處有人需要聽到它，需要得到安慰。
2. 花些時間親近神，把你的傷疤和傷口帶到神面前，可以播放一些詩歌、或音樂，能幫助我們更深入思考神如何使我們更完整。
3. 歌曲建議：Casting Crowns - Broken Together

請以＃ＷＷＯＰ21的方式，將您對今天的想法、收穫或行動紀錄分享在社群媒體上。

第三天　美好來自尊嚴和包容

耶穌表現出來的是包容與尊敬「外邦人」，超越文化和性別的分歧。

聖經經文：約翰福音4:4-26

引言

分歧、排擠、羞辱。

在世界各地，在我們自己的社區，我們都看到了人類是如何的分裂。無論你走到哪裡，似乎都有所謂圈內人和圈外人之分。有時，我們自己也曾被排斥，並感受到被排擠的痛苦。人類的渴望和盼望是什麼? 要用什麼才能最終修復那些明顯的裂痕？

上帝通過先知耶利米說：「因為我的百姓做了兩件惡事，就是離棄我這活水的泉源，為自己鑿出池子，是破裂不能存水的池子。(耶利米書2:13)

只要我們堅持要鑿自己的蓄水池，就必定落在掙扎痛苦中，無論社會或個人都一樣。只要沒有上帝，我們就會支離破碎，無法重新回復與連結在一起。好消息是神要來修復我們的心，醫治每一個使我們分裂的事物。通過耶穌基督，上帝提供了治療的活水歡迎外來者，恢復被排擠者的尊嚴。

解釋與應用

你去過沙漠嗎？從撒哈拉沙漠到大戈壁再到死亡谷，沙漠的極致高溫和崎嶇不平的地形讓我們眼花撩亂。沙漠很危險，如果你去過沙漠，你就知道隨身帶著水瓶有多重要了。很快就會脫水，讓已經疲憊的旅人無法承受，那是種只有曾經在沙漠中走過的人才會懂得的乾渴。

在聖經中，大衛曾在猶大的沙漠中呼求神說：「神啊，你是我的神，我要切切地尋求你，在乾旱疲乏無水之地，我渴想你；我的心切慕你。」(詩篇63:1)

大衛當然知道乾渴和找水意味著什麼。他藉著這個畫面來描述比沙漠找水更深層次的渴望。

「井邊的女人」就是這樣的一個故事。在約翰福音第4章，描述了一個典型聖經時代的場景。一個女人來打水，這僅僅是個開始。我們今天閱讀的內容從打水開始，但其實遠不止於此。

首先，這是一個充滿了文化差異和性別歧視的時代。當女人來到井邊的時候，一個叫耶穌的男人向她要水喝。她甚至無法相信他在和她說話，因為他是猶太人，而她是撒瑪利亞人。

猶太人和撒瑪利亞人早已彼此鄙視。數百多年來，相互爭鬥、彼此忽視和貶低。尤其是猶太人更是藐視他們的撒瑪利亞鄰居，稱他們為狗雜種。在旅行時，他們會故意繞遠路避開撒瑪利亞，以免穿越撒瑪利亞人的地方。

因此，我們很驚訝，耶穌停留在一個撒瑪利亞人的井旁邊，甚且還向這個女人要水喝。她不僅僅是撒瑪利亞人，還是個女人。

當時的時代背景，婦女常常被視為二等公民。有些猶太男人甚至會在一大清早的禱告中說：「神啊，我是有福，因為祢沒有使我成為外邦人，奴僕，或女人。」，也許使徒保羅就是因此有感而發的說：「並不分猶太人、希利尼人、自主的、為奴的、或男或女，因為你們在基督耶穌裡都成為一了。」(加拉太書3: 28)

那時候的女性經常被男人貶低和忽視。不幸的是，今天還有許多地方仍然是這樣。從井邊女人的時代到今天已經有兩千多年了，這種情況還是那麼熟悉。

然而，在這些表面的排斥之下，還有更深層的創傷和分歧。

這個女人有一個令她感到無比羞愧的秘密，所以她才會在日正當中的時候到井邊打水，這樣才不會被人看見。正午熾熱的太陽讓她可以遠離人群，也遠離他人那種灼傷的目光和評論。雖然我們不清楚細節，但這個女人生命中一串亂糟糟的關係帶給她無盡的嘲笑和痛苦。

耶穌要她帶她的丈夫一起過來時，我們才知道原來她有五個丈夫。

這個故事真正的深度就在那一刻顯露出來了。她不只為了水來到井邊，也不再只是一個撒瑪利亞人或女人，她是一個渴求愛的人，而只有來自上帝的愛才是真正的愛。

表面上，當今社會存在著很多問題。我們因為不同的種族、性別和其他差異被分成不同的族群。但是超越這些差別的是，我們都共同經歷了一場造成巨大痛苦、破壞和絕望的疫情。我們中間有許多人失去摯愛，還有許多人忍受著被隔離和孤獨的痛苦，多麼像井邊的女人啊，耶穌看見我們最深處的需要，祂和井邊婦人充分的互動。

祂看見她。

祂跟她說話。

祂提供她生命的活水—重建她與上帝之間的關係。

祂說：「人若喝我所賜的水就永遠不渴。我所賜的水要在他裡頭成為泉源，直湧到永生。」(耶翰福音4: 14)

所有的障礙都被克服，每一個渴望都被滿足。這位井邊的女人，她完全變了。她的罪被赦免，重新得回尊嚴，她成為上帝家庭中的正式成員。

在故事的結尾，這個被拒絕的女人回到那個排擠她的村子裡，大聲喊著說：「你們來看！有一個人將我素來所行的一切事都給我說出來了，莫非這就是彌賽亞嗎？」(約翰4:29)

外邦人變成了神家裡的人，成為上帝心愛的女兒，成為傳播上帝愛的使者。

此刻，我(比約恩)正在美麗的明尼亞波利斯代表我們的團隊寫下這段結尾時，—這是一個因George Perry Floyd之死而被廣為人知的地方，一個被分裂和暴力破壞的地方。一個屬於我的地方。(譯註1：2020年5月25日，在美國明尼亞波利斯，46歲的非裔美國人George Perry Floyd因涉嫌使用假鈔被捕時，白人員警Derek Michael Chauvin單膝跪在他脖頸處超過8分鐘，Floyd被跪壓期間失去知覺並在急救室被宣告死亡。一名目擊者用手機直播了Floyd被跪壓期間的影片至FB並引起了廣泛關注。)

然而，明尼阿波利斯還代表著其他一些東西。在達科他語中，它的意思是「水城」—以其眾多的湖泊和從城市中穿越而過的密西西比河而命名。

即使在這樣充滿分裂的一個城市，我們也能夠心存盼望。因為我們內心有活水，能夠觸動人心、能夠真正解決人的乾渴。

回應

想一想你自己的社區，最大的資源是什麼？哪些人經常受到排擠、孤立和排斥？

想一想你自己的人生，你曾經有過與其他人隔離的經驗嗎？那是甚麼樣的感受？是誰先主動對你伸出援手並做出改變？

想想你自己的心，有什麼事物使你離開了上帝嗎？你最渴望和想要的是什麼？接收到活水是什麼感覺？

祝福禱告

親愛的上帝，感謝祢尋找我們，在我們離開祢的時候，祢找到我們，修復了我們之間的隔閡。謝謝祢修復了我們破碎的生命並重新恢復我們在基督裡的尊嚴。我們向祢承認有太多的事物造成我們彼此的分裂、仇恨或冷漠。主啊，求祢開我們的眼睛，使我們看見那些受到排擠和孤獨的人。給我們恩典，轉換我們的心，使我們能像撒瑪利亞婦人那樣勇敢與他人分享你的愛。求祢巨大地翻轉我們的社會—使那些長期存在的仇恨和衝突也可能被治癒。幫助我們成為祢和平的器具，帶給人們從祢而來的生命活水，讓人們也能夠暢飲這個生命活水，修復和祢的關係。

奉耶穌之名禱告，阿們。

創意活動與行動

選擇完成下列一個或多個活動或行動作為今日的應用。

1. 找那些受到排擠的人，為他們祝福。可以是一個簡單的微笑和問候，或開始跟他們交談。練習找出那些被輕視或被忽視的人，並與他們說話。
2. 在附近的湖或公園等靠近水的地方散步，想想喝生命活水對你意味著什麼？請不要忘記，你的生命裡沒有任何一部分能越過神救贖的愛和寬恕。
3. 與某人約見面，喝咖啡或茶，或其他提神飲料，聊聊他們所經歷的起起落落，分享遇見耶穌給你的生活帶來哪些不同，如果時機恰當，可以和其他的人一起為他禱告。

請以＃ＷＷＯＰ21的方式，將您對今天的想法、收穫或行動紀錄分享在社群媒體上。

第四天　美好來自寬恕

今天的副主題是美來自饒恕。然而，對很多人來說，饒恕是最具挑戰性的事情之一，絕大多數的人認為尋求寬恕是困難的；但也有很多人也很難原諒他人。

聖經經文：詩篇51:1-6；約翰福音18:25-27；約翰21:15-17

引言

聖經給了我們一些說明來幫助我們思考寬恕這種美德。作為一個強大的國王，大衛濫用他的權力剝削拔示巴，她是一名已婚婦女，她的丈夫烏利亞死於戰場。大衛離棄了神，先知拿單來質問大衛的罪行。在詩篇51章1-6節，大衛認罪並祈求神的憐憫與寬恕。從約翰福音18章25-27節中，我們知道西門彼得是在大祭司家裡，耶穌被捕後的庭院，彼得被一個站在火堆旁的人認出他是耶穌的門徒之一，彼得否認了。早些時候，一個看門的女人問他是不是耶穌的門徒，彼得否認了。然後，大祭司的僕人要求他承認自己是耶穌的門徒時，彼得第三次不認耶穌。然後根據約翰福音21:15-17節的描述，在主持早餐後，復活的耶穌再次呼召彼得。

這個呼召表明耶穌已經完全原諒了彼得公然拒絕承認耶穌的行為。然而，耶穌還是三次問彼得：「你愛我嗎？」，彼得也三次回答說：「主阿，是的，祢知道我愛你。」，彼得似乎有點被激怒了，因為他不明白耶穌這麼問的含義是甚麼。

解釋和應用

竹子屬於草科植物，它們的根莖廣泛分佈地下，新長出的莖很堅固，它們能突破地面，在惡劣的環境中生存很長的時間。在菲律賓，

還有些人會按照老一輩人的做法，栽種竹子來提醒自己，不要忘記有人曾經對他們做了錯誤的事，這讓他們很難原諒。

做錯事的人也會因為害怕被報復而不敢尋求原諒。在棉蘭島，菲律賓的大島之一，Rido這種私刑不僅發生在穆斯林中間，也曾發生在基督徒中。這是家族間、親屬團體之間、或不同社群之間不時爆發的報復性暴力行為。這種私刑報復通常發生在沒有司法制度，或者人們不信任現有的司法系統的地區。他們不需要最基本的中間調解人，以幫助犯錯者和被冒犯者雙方之間完全沒有和解的機制。

尋求寬恕和釋放寬恕對人們獲得療癒和平安至關重要，寬恕和尋求寬恕的過程都需要時間。被冒犯的一方傾向於緊抓著自己所受到的傷害，而不肯放手，而犯罪者會糾結於無法放下自尊而拒絕尋求原諒，不知怎麼的，雙方都面臨著無法好好處理傷害和事件。這正是他們之所以更要承認他們需要上帝的最佳證明。

當上帝按照自己的形像造人時，受造物任性地選擇遠離造物主。這就是罪—無論大小—使我們遠離上帝，一點一滴地扭曲我們原本那照著上帝形像的樣式。身為人類，我們會因為驕傲，而很難承認自己的罪。但是，承認我們的錯誤、不自我控告乃是尋求上帝和他人寬恕的第一步。

寬恕並不意味著完全忘記被冒犯者所犯的錯誤。我們的錯誤和罪行必須有正義的司法系統來判定是非，並按法律的規定對犯罪者施以當處的刑責，這就是司法正義。然而，這並不能代表寬恕。在恢復公義時，我們要先讓兩方對話，以求恢復犯錯者和被冒犯者的尊嚴，恢復他們與受犯罪影響的社區之間的關係，在這樣恢復性的公義系統下，才有可能得到寬恕和療癒。

這個過程也有助於減輕尋求上帝寬恕時內心的恐懼。上帝是慈愛的神，一個人只需要真誠地懺悔和承認自己的錯誤，上帝必然寬恕。就像大衛承認他的罪行，悔轉歸向上帝。一個人不論犯了多大的罪，上帝都能原諒。因為上帝的心意乃是盼望人們過正直的生活，真正地從我們身上反映出上帝的形像。我們只需真誠懺悔並承認自己的過犯，就必得上帝的赦免。在尋求寬恕的過程中，最重要的是我們必須慎重地接受上帝的寬恕並確實改過。

被赦免的人必須靠著神的恩典，認真地承擔責任(哥林多後書12:9)。西門彼得蒙寬恕的經歷就非常具有挑戰，耶穌叫西門彼得把愛付諸行動。「你餵養我的小羊。」，「請照顧我的羊。」，「餵養我的羊。」這個呼召突顯了福音書的作者對愛的理解，不是名詞，而是動詞。被寬恕的人必須生活在愛的自由中，能自由地去愛人，特別是愛耶穌的「羔羊」—那些軟弱、脆弱、被虐待的人、窮人、被邊緣化的人和被剝奪公民權的人。

這就是償還，「對傷害或損失的補償」或把「丟失或被盜的東西」物歸原主，償還是獲得完全寬恕的必要條件。耶穌呼籲被赦免者為他人而活，像是聖經裡的勸誡發出回響般：「要愛鄰居如自己。」(利未記19:18;馬可12:30-31)

像今天這樣冠狀病毒大流行的困難時期，針對婦女和兒童的虐待和暴力行為有所增加。許多人失去了工作，失去了親人，還有一些人無家可歸。許多人，尤其是年輕人，一直飽受心理健康問題的困擾。有些領袖和投機份子竟還不擇手段趁著疫情，利用權力剝奪他人經濟、政治和文化的好處，不惜犧牲人民的利益，為自己積累財富和權力。更有些人使用軍事力量來征服人民和國家。在這樣的情況下，我們所面對更大挑戰性的是，如何寬恕那些帶給社會如此

多痛苦和罪惡社會的結構。雖然，上帝的寬恕是白白得來的，但人必須改變方式，做出補償。因此，一個施虐者，一個惡霸，一個剝削結構，這些全都是那些施加歧視和破壞的人—無論是階級主義、種族主義、性別歧視、恐同種族滅絕等等—我們都必須努力恢復。有一種稱為「修復破碎的罐子」的日本藝術，它象徵著恢復、寬恕和治癒。饒恕不需要抹掉傷疤，就能夠修復受損的關係。

回應

- 為什麼我們需要尋求原諒，並且也要原諒那些冒犯了我們的人？
- 如果耶穌現在問你「你愛我嗎？」你的反應會是什麼？你會希望耶穌問你同樣的問題三次嗎？
- 要怎樣你才能夠原諒那些辜負了你的信任、危害了你的人？
- 在這個充滿罪惡和破碎的世界，我們該如何自由地去愛與饒恕？
- 我們如何愛那些不可愛的人—強姦犯、殺人犯、壓迫者、殖民者、土地攫取者，和壓迫人的社會結構，等等？

祝福禱告

美麗聖潔的神，祢創造了奇妙的宇宙。

祢塑造了奇妙的地球和生活於其上的可愛生物。

我們敬拜讚美祢，因為祢按照自己的形像、像創造了我們人類。

然而不知何故，在我們的傲慢中，

我們忘記了自己是受造之物。

我們表現得好像自己是地球的創造者。

我們忘了要在生命中反映出祢神聖的形像。

我們因為貪婪而毀滅地球。

我們破壞了自己的生活和地球。
我們只顧著照顧自己的傷痛，卻很難原諒別人。
我們養成了復仇的傾向。
變成喜歡暴力、衝突和戰爭。
拒絕建造和平。
我們是破碎的器皿；沉溺於自憐和破碎之中。
我們給這個世界帶來了所有的弱點、失敗和醜陋。
神啊，求饒恕我們，更求祢幫助我們饒恕自己。
幫助我們成為饒恕和祝福的工具，
親愛的上帝，當我們離開這裡時，
讓我們為自滿感到不安，
賜予我們勇氣和堅定，
好叫我們們努力恢復彼此之間，以及我們和地球之間的美好關係。
阿們。

創意活動與行動

每個人都可能是冒犯者和被冒犯者。可能在某個不經意的時候，我們曾傷害或冒犯過某人；在另個時間裡，我們受到別人錯誤行為的傷害。

請選擇下列任何一個建議作為今天的應用行動。

買一餐飯或者送一餐飯給那些正陷在掙扎中的人，他們會因此滿心感謝，可能是社會邊緣的人，比如街道清潔工、垃圾清潔工、遊民、殘障人士與受虐待者，尤其是疫情期間的婦女和兒童。你可

能不知道自己曾經直接或間接地造成他們的受苦，可能是因為結構上的不平等，或是以其他不同的方式。藉著提供的這一餐食物表示你願意為自己在不知情的情況下所犯過錯，尋求他們的原諒。你可以表達出請求他們寬恕的意願，如果你敢大膽地這樣做，上帝必會理解你的誠意。

列出一張曾經傷害過你，或對你不好的人的名單，再找一些石頭，在每一塊石頭上寫下一個名單上的名字，然後，把石頭放進你的袋子或背包裡。用心感受石頭的重量，當你覺得能夠原諒某人的時候，就把寫著他名字的那顆石頭扔掉。

上帝深知你的心，祂要幫助你度過這段饒恕的過程，當你因為饒恕而釋放傷痛時，你所背負的重擔也會隨之被卸下而變得輕省。

請以＃ＷＷＯＰ21的方式，將您對今天的想法、收穫或行動紀錄分享在社群媒體上。

第五天　美好來自服事他人

服事他人有很多種形式。當我們接納別人，給他們空間，挑戰消極的看法，並以寬恕的方式行動時，就顯明了耶穌的僕人心腸。

聖經經文：路加福音7:36-50

引言

「你能幫我嗎？」托比亞的女兒4歲了。他回憶說，有時她會跑到他面前，對他說：「你能幫我嗎?」問他是否能幫助她。當他能幫助她時，她會高高興興地回到剛才正在做的事情，因為「爸爸一定會幫她。」

不過也不是每次都這樣的，有時托比亞想幫忙，但是她說:「不，爸爸，我可以自己做。」如果幫助人是一種貴重的金屬，它會是銀，而服事人才是黃金。

今天我們將探討服事他人的美好，並看看是耶穌的榜樣。

解釋和應用

這段聖經是關於耶穌受邀到一個法利賽人家裡吃飯，邀請已經發出了；現在我們來看看這位耶穌會怎麼做。這將是一個考驗，這個晚上，大家引頸期盼這位初來乍到的耶穌，「祂知道自己該說什麼嗎？還是只會說大話，根本甚麼都不知道？」

邀請的時間到了，但事情並沒有按照原定計劃進行。一個女人在那個晚上走進了場中間，她可不是普通的女人，對於今晚出席的人而言，她是錯誤和卑鄙生活方式的縮影，然而，她所做的事讓她成為今晚的主角。她並沒有說甚麼話，而是用她的眼淚。這個女人所展現出的勇敢，不下於走進獅子窩的但以理。

你或許也曾經體會過這種感覺。一踏進某個房間，就知道自己不受歡迎，雖然沒有人出聲，但全部的人盯著你的目光道盡一切。

「她到這裡來幹什麼？」「還真是有種啊，竟敢到這兒來了—她真該為自己感到羞恥！」

如死一般的寂靜，每個人都認識她！她也知道自己不受歡迎，但她想要做的事情，比這種不舒服的情況重要太多了。她只想靠近耶穌。她希望並且也相信祂跟別人不一樣。她不請自來，進了這個聚會。她並非帶著挑釁和惱恨而來；她是為了尋求接納和幫助而來。耶穌做了什麼？顯然祂一開始，並沒有做甚麼。祂讓她服事祂！她用眼淚洗祂的腳，然後用頭髮擦乾。姿態極其恭順，耶穌任其發生。

所有在座的人都以為耶穌不會忍受這些，也不會接受這個女人的服事，因為她過著非常「粗鄙」的生活。但耶穌有不同的看法，祂知道這個女人的一切。根本一句話都不必說，因為她知道人們是怎麼說她的。可是那又怎樣呢？她可以釋放自己的感情，而不會因此受到評判。她可以把最寶貴的東西交給耶穌：她的心。香膏象徵人的心。對於耶穌而言，用掉這些香膏不是浪費，縱使祂並沒這個需要，祂要給她的是一份接納，接納她的心意、接納她的行動。這麼做勝過千言萬語。

事實上，她只需要聽到：「平平安安的去吧！」這幾個字就夠了。

有趣的是，耶穌並沒有任憑其他的人忽視這件事，祂陪他們說話，並教導他們，其實外表顯而易見的事物並不那麼重要，重要的是乃是我們的心。

主人有禮的接待，不過並不熱情。西門和他的朋友們想要考驗耶穌，他們所關注的只有自己，對客人其實不太關心。然而，那

位女人卻帶上了自己所擁有的一切：她自己，還有珍貴的香膏，來表達與耶穌在一起的這一刻對她是多麼重要。耶穌看著那婦人和主人。

祂全心全意地接納這個女人。同時也服事這家的主人，祂挑戰主人，要他看看自己的內心。耶穌遇見他們兩位，沒有任何論斷的話，這點也是值得學習的榜樣，因為我們也常常太快就批評。

今天是星期四，世界各地的許多人都參與了一項名為「黑色星期四」(#ThursdaysInBlack)的全球性活動。活動目標是「打造一個沒有強姦和暴力的世界」。

這個女人代表了所有不得不忍受虐待的女性；論斷，嘲笑和質疑成為她們日常生活的一部分。但是在這個故事裡，耶穌表現出對女人的肯定，對她的認可、並大方地接受她分享的禮物。耶穌冷眼回應他的東道主也是一個好的範例，告訴我們必須挺身而出，公開譴責那些會造成傷害和歧視的態度，這麼做才能表達出團結與尊重的態度。今天的挑戰可能是從團結的角度來理解何為服事他人，譴責不公義和暴力，跟那些被惡劣態度和偏見所傷害的人站在一起。世界女青年會的線上活動#我的身體我的心靈的目的就是要挑戰各種對婦女與女孩的性健康、生殖健康以及精神健康有針對性的偏見和主流說法，這也是一種團結。

真正的服事是關注他人的需要，而不是我們個人的信念和觀點。

真正的服事乃是為他人尋求未來與前景。

真正的服事乃是把自己的需求放在次要地位。

但請記住！你不需要拯救世界；耶穌已經完成了。

回應

- 你目前在服事人這件事情上有遇到挑戰嗎?
- 對你來說，幫助人比較容易還是服事人比較容易?你覺得這兩者有什麼不同？
- 在前面分享的故事中，你是否從那位女人和家主身上看見自己的影子？
- 哪些會幫助你更關注他人未來的需求呢？
- 如何邀請耶穌加入你的行動？

祝福禱告

耶穌，祢認識我們，知道我們內心深處的意念。

我們感謝祢，因為祢不離不棄，以各樣的方式與我們相遇。

祢不批評論斷，祢給我們新的視角，以無人能比的獨特方式進入我們的內心深處。

祈求祢來改變我們的心思意念。

使我們能夠好好的服事人，滿足他們的需要、使他們能體驗到被接納和被欣賞的感覺，把他們帶到祢面前，讓他們也能接受祢成為他們生命的主。

我們為周遭受到排斥的人禱告。幫助我們成為和他們建立關係的橋樑。

我們為人們能夠真實地經歷祢的同在，自由地與祢親近來禱告。

神啊！轉換我們的心思意念，好讓我們全心全意地愛祢，並且愛人如己。

我們倚靠祢，對這個世界和未來，懷抱盼望和信心。

幫助我們成為一個服事的人，因著愛祢的緣故，我們要盡心盡力使這個世界變得更加美好。

榮耀都歸祢，我的主！

阿們。

創意活動與行動

選擇完成下列一項或多項活動或行動，作為今日的應用。

1. 彼此分享個別親身經歷上帝饒恕的過程。
   —你曾經歷過別人給你空間，讓你能有所發揮嗎?該好好感謝這些人了。花點時間和他們聯繫，感謝他們曾經給你發揮的空間或機會。好事只有在我們有所行動的時候才會發生！每一天都是新的!充滿了讓世界變得更美好的機會。
2. 行動。讓感謝成為你的生活方式。
   禱告。每天抽出一點時間，請求上帝給你機會去服事人。
   仔細聽神所說的話！
   堅持到底!用行動來跟進你的想法，重複做，只有一次是不夠的。讓上帝成為你生活的一部分，你就會受到祝福，也能祝福別人。

請以＃ＷＷＯＰ21的方式，將您對今天的想法、收穫或行動紀錄分享在社群媒體上。

第六天　美好來自更新而變化

受難日那天，耶穌被釘死在十字架上，這令人絕望的一天就在墳墓被封起來，外面派了守衛駐守之後，畫上了尾聲；墳墓裡面放置的是門徒們認為是彌賽亞的那位。上帝就在這個史上最黑暗的時刻，為人類帶來光明、生命、轉變和更新。

聖經經文：馬太福音27:59-61和28:1-10

引言

天主教慶祝復活節有一個非常特殊的傳統活動，就是在開始復活節守夜時，會把教堂的燈全部關掉，任其變成漆黑一片，然後一個人手拿著蠟燭走進來，教堂裡立即明亮了起來。秉燭人進入教堂時，會邊走邊喊著說：「Lumen Christi」，而會眾們則回應：「Deo Gratias」。這兩句拉丁文的意思是:「耶穌的光」，回應是：「感謝上帝!」

每一位會眾手裡也拿著一根蠟燭，秉燭人拿著復活節蠟燭繞行到所有的會眾面前，讓他們用復活節蠟燭的火焰點燃自己手中的那根蠟燭。這個儀式象徵著基督復活給世界帶來光明，給每一個生命帶來光明。這樣的光改變了我們的環境，驅走我們生命中的黑暗，使我們的人生變得光明。

耶穌就是光，要照亮我們的黑暗，上帝藉著耶穌的復活，顯明祂有能力要在我們身上做出改變和更新，我們總能靠著主的大能大力，不斷地更新而變化。

解釋和應用

兩個女人失望地坐在墳前，似乎以為那就是最後的結局了。亞利馬太的約瑟從十字架上取走耶穌的身體，安放在原本為自己保留

的墓穴裡，他先經過了彼拉多的許可，這點頗為特別，通常被釘死在十字架上的人，屍身會一直被掛在十架上。但耶穌的身體卻被安放在墳穴中，還找來一塊又大又重的石頭輥在前面。對門徒來說，他們與耶穌同在的時間已經結束了。過去他們與耶穌在一起時，總是滿心期待著改變、期待著發生新事，跟耶穌在一起的時候，總是不斷在成長，但如今那樣的日子隨著耶穌被釘死、一起被埋葬在墳穴中了。門徒和兩個女人今天都經歷了極大的震撼。

第二天早上，地果真大震動，前一天他們是內心被撼動，但第二天他們去到了墳墓前，整個大地被震動。他們看到一個明亮的身影在墓前，又大又重的石頭滾在一邊！耶穌對他們說：「不要懼怕。」這句話跟耶穌降生之前，天使到耶穌的母親馬利亞那裡，告訴她將生一個孩子，名字叫耶穌的時候所說的話一模一樣。面對面遇見上帝的使者，聽見他們對我們說的話，人們第一個感覺是恐懼，並不是因為這些話讓我們害怕，而是因為我們聽到或看到了一些我們還不知道的東西，一些我們無法解釋的東西。也許是我們未來即將面臨的挑戰，我們雖然聽見了，但勇氣還不足。

在這段描述耶穌復活的敘述中，兩個女人聽見了天使說：「不要害怕」這句話。

兩個女人原本因為失去了生命中極其寶貴的東西陷在痛苦之中。突然間有天上的使者傳話給她們，起先她們感到一陣驚訝，但是天使的話語給她們帶來了力量、歡樂和希望，耶穌不在墳墓裡，而是復活了。祂邀請她們自己去看看墳墓。上帝很重視我們的疑問和疑惑，只要我們肯說出來，神必定會回應我們。這也是門徒多馬的經歷，他起先也不相信站在他面前的是復活的耶穌，但耶穌允許他伸手摸祂的傷口，他就相信了。

兩個女人帶著複雜的感情離開了墳墓，她們太震驚了，還無法完全理解發生了什麼；但內心充滿了喜悅，所以，她們做了天使要她們做的事，出發去告訴門徒她們剛才所經歷的事。耶穌在路上親自迎接他們、向他們問安、他們就拜祂。也許剛才與天使的相遇就是預備著讓他們再次見到耶穌，所以他們認出了祂。耶穌又再次跟他們肯定地說：「不要怕。」有些事情我們必須聽好幾遍，才能在我們的心裡和頭腦中紮根。婦女們仍然感到恐懼，但喜悅已經佔滿了她們的內心，在耶穌被釘死的沮喪之後，隨之而來的是喜悅，因為這並不是結束。乃是新生的喜悅和希望，因為耶穌已經復活並且戰勝了死亡。

耶穌復活顯明神的大能，這就是我們可以信靠的大能。正是這種力量給了我們重生的希望，無論以前有多少摧毀，多少破壞，這次復活的見證給了我們力量，使我們不屈服於世界的苦難。

復活的盼望向我們展示了新生的美，這是一個禮物，使我們總能期待更新，期待轉變。當我們認為沒有可能的時候，上帝會為我們打開一切可能。這是史蒂夫的經歷：「感覺就像喪親之痛，」他說，回想起他發現土地被所信任的夥伴偷偷賣掉了，他們原本要用來建造一個全新的基督教青年會，這麼多年的努力，數千英鎊和年輕人的希望，在那一刻瞬間破滅了。從巨大的失落中恢復很不容易，但有時神會用這些失落創造出不同的結果。2021年11月，大約三年之後，同一個基督教青年會-英國伍爾弗漢普頓市迎來了他們新分會的開幕慶典，該分會位於城市的另一個地方，提供當地的年輕人住房、兒童保育和培訓設施。「上帝知道我們需要什麼，」史蒂夫說，「當我認為一切都已失去時，祂為我們創造了一條復興之路。」

上帝賜予我們改變的可能性和希望。

當我在那個新的青年會和一群年輕人的交談中，我的心底一次又一次地出現這句話：「這事出於我！」

我們大可以放棄改變，兩手一攤說：「事情就是這樣」，改變總是不容易，需要花精力和很多耐心。在耶穌裡，我們有盼望能做出改變，祂的復活告訴我們，沒有最終點。在更新的過程中，我們要依靠聖靈的力量，不要單靠自己。神是最初的創造主，現在仍在創造:「看哪，我要做一件新事；如今要發現，你們豈不知道嗎？我必在曠野開道路，在沙漠開江河。」(以賽亞書43:19)

回應

- 在生命中的哪些情況下，聽到「不要害怕！」這句話對你很重要？
- 你有什麼疑問？你在哪些地方需要一再確定嗎？
- 你渴望在哪些方面被更新？

祝福禱告

主，我們的神，
祢是天地的創造者，
祢的創造充滿智慧和美好，
我們讚美祢的創造。
然而，我們在世界上看到了如此多的破碎和黑暗。
都是我們造成的。
祢是改變和更新的神。
我們感謝祢差遣獨生愛子耶穌基督作我們的光和盼望。
我們讚美祢的復活，讚美祢向我們顯現，總是為改變開闢道路。

求祢把更新的盼望放在我們心中，向我們展示祢對這個世界的異象，並以聖靈引導我們更積極的關懷這個世界。
阿們。

創意行動與活動

完成下列活動作為今天的應用，讓這些種子球為你的環境帶來改變！把它們扔在泥土上，看看會開出多麼鮮豔的花！

大約20個種子球，需要以下材料：
200克粘土跟水；200克盆栽土；3包不同的本地花種籽；一個小碗和一個大碗；報紙跟水

做法：

1. 把不同的花種籽混合在一個小碗裡。
2. 將盆栽土放入大碗中，鬆開大塊的土壤，去除殘留的樹皮、根或小樹枝。然後加入粘土和種子混合，這樣種子就會均勻地和泥土混合在一起。
3. 現在慢慢地往碗裡倒一點水，混合物就會形成核桃大小的小球。小心不要加太多的水，不然種子團會變得太濕。如果不小心，加了太多水，就要再加一些粘土和盆栽土。
4. 不要像揉麵團那樣在手掌揉捏這些小泥團，但要用一隻手拿一小部分混合物，輕輕按壓，再用手指輕捏成一個球，免得混合種子破碎或黏結在一起。
5. 把做好的球放在報紙上，讓它們晾乾。每隔幾小時翻面一下，直到乾透。大約兩天之後，你的種子球就會全乾，可以「扔出去」了，把它們都扔進花園和綠葉裡吧！

請以＃ＷＷＯＰ21的方式，將您對今天的想法、收穫或行動紀錄分享在社群媒體上。

2021年世界公禱週：破碎後的美好

聯合敬拜

11月13日(六)

以下所提供的敬拜細節供各基督教女青年會/基督教青年會於今年的世界公禱週參照使用，各分會可於年底時設計自己的敬拜儀式。其他相關籌備資料請上官網下載：www.ymca.int/week-of-prayer；https://www.worldywca.org/

11月12日(五)歐洲中部時間16:00，會在世界基督教青年會協會和世界基督教女青會協會的臉書上以直播的方式，即時轉播我們按照以下流程的聯合敬拜。

00：00　歡迎和介紹

主領歡迎參與者，並介紹今天的流程。

00：03　禮拜開始的禱告

主領：願恩惠、憐憫、平安，從創造我們的神和主耶穌基督，常與你們同在。

會眾：也與你同在。

主領：這是耶和華所定的日子。

會眾：我們在其中要歡喜快樂。

00：04　歌曲—《I'm Trading My Sorrows**》，Darrell Evans**

選擇這首歌是因為它符合這次敬拜的主題。也可以選擇別首與藉著自己的破碎換來基督的平安、喜樂、恩典、慈愛相關的詩歌，官網上也可以找到一些不錯的詩歌www.ymca.int/week-of-prayer

00：08　四位同工擔任聖經導讀：(請選擇四位分別代表不同文化、地域等的同工)

以賽亞書53:1-5
以賽亞書61:1-3
約翰福音3:16-17
哥林多前書4:7-10

00：12　祈禱：保持安靜，舒適，平和

領會：創造的上帝，所有的祝福都來自於祢。
會眾：我們感謝祢的同在。
領會：我們的好牧人耶穌，在我們疲乏的時候，
會眾：領帶我們到青草地上和溪水旁，
領會：聖靈在混亂和絕望的破碎中安慰我們。
會眾：求祢用喜樂油和平安膏抹我們的頭。阿們！

00：14　我們眼中所看到的破碎(利用創作藝術來敬拜)

選擇一個創造性的藝術品，來增加敬拜的豐富性。需要事先準備各種與「看到的破碎」相關藝術創作品，如影片、詩歌或舞蹈都可以。我們可以從這些藝術創作中看見上帝的恩典，以及由此產生的美麗。
兩會官網上也為沒有時間和資源的單位提供了一些素材，請上網查詢即可：www.ymca.int/week-of-prayer；https://www.worldywca.org/

00：20　信息：來自破碎的美

請當地的基督教青年會領袖或牧師就這個主題傳講資訊，請使用一個或多個前面的閱讀材料。

00：30　為各國祈禱

請從以下提供的兩個建議中，選擇一個。

1. 碎片的十字架

在房間的中央擺放一個用幾個盒子(如放長莖花卉的盒子)組成的十字架。這些盒子應該都要是打開的，可以在裡面放東西。在十字架的週圍放上一些碎片(如破碎的瓷磚或打破的盤子碎片等)。在禱告時，會眾把這些碎片放在組裝成十字架的盒子裡面。

也可以組裝成一個更大的十字架，然後把碎片收攏放在十字架的下方。

會前禱告。

會眾： 主啊，我們帶著所有的破碎來到祢的面前。

祢甘願走上十字架，承擔了我們所有的破碎與不堪。感謝祢的犧牲。

靠著祢堅固的愛，我們把自己裡面和世界上所有的破碎都帶到祢面前。

感謝祢願意承擔我們的重擔、傷痛和痛苦。

感謝祢應許我們要更新我們，恢復我們和祢的關係。

領會邀請會眾去拿一塊破碎的碎片，把它放在十字架上作為個人或世界的需要。

會眾取碎片的時候，司琴可以彈奏音樂，或是請人朗誦詩篇(如詩篇42:1-7)。

會眾可以為自己個別的需求默禱。

2. 讚美牆

在演奏樂器的同時，鼓勵會眾用便條紙和黑板等寫下上帝是如何從他們的破碎中帶出美好。

也可以請他們為目前還在衝突之中，還沒有美好結果

的事預先獻上感謝。如「感謝上帝以和平的方式解決_____的衝突。」

00：37　歌曲—「Blessed be the name of The Lord」Matt Redman

選擇這首歌是因為它符合這次敬拜的主題。也可以選擇別首感恩或是無論順境或逆境都要讚美上帝的詩歌，官網上也可以找到一些符合敬拜主題的詩歌www.ymca.int/week-of-prayer

00：42　主禱文

會眾：我們在天上的父，
願人都尊祢的名為聖，
願祢的國降臨，
願祢的旨意成就，
在地上如同在天上。
我們日用的飲食，今日賜給我們。
免我們的債，如同我們免了人的債。
不叫我們遇見試探，
救我們脫離兇惡。
因為國度，權杖，
榮耀都是祢的，從今直到永遠。
阿們。

00：44　祝福—以弗所書3:20

領會：神能照著運行在我們心裡的大力充充足足的成就一切，超過我們所求所想的。但願祂在教會中，並在基督耶穌裡，得著榮耀，直到世世代代，永永遠遠。阿們！

會眾：阿們

00：45　閉會

致　謝

我們要感謝以下的作者、翻譯和團隊，感謝他們為今年的世界公禱週所做的工作和提供的支援禱告的小冊子：

Bjorn Dixon牧師(美國明尼蘇達州北方基督教青年會和WHY教會)

Claudia Kuhn (德國基督教青年會「希望的跡象」執行秘書)

Daniela Zelaya Raudales(世界基督教女青年會專案經理)

Duncan Chowdhury (世界基督教青年會協會管治經理)

John Phillips (世界基督教青年會傳播部總監)

Nirmala Gurung (YWCA領導人和尼泊爾敏捷創意協會秘書長)

Mathew Malloch (英國基督教青年會泰賽德青年工作者)

Mialy Sombiniaina Rakotondrasoa(馬達加斯加基督教青年會，傳播與與青年事工辦公室幹事)

Muriel Orevillo-Montenegro博士(香港神學家和APAY跨宗教合作論壇協調人)

Phil Gray (基督教傳播協會，英國基督教青年會黑人鄉村團體聯絡人)

Purity W. Kiguatha (非洲基督教青年會聯盟)

Rebecca Daniel (印度神學家，世界基督教女青年會的長期貢獻者)

Steve Clay (英國基督教青年會黑人鄉村集團首席執行長)

Suchi Gaur博士(世界基督教女青年會全球參與與影響部總監)

Tobias Nestler (德國圖林根州基督教青年會青年教育部執行秘書)

免責聲明： 本手冊編纂過程旨在增強年輕人的能力，裝備自世界各地的基督徒領袖。其與各撰稿者的立場與在本冊中所表達的觀點不代表世界基督教青年會和世界女青年會的觀點。

中文翻譯：談清華女士

由台灣YMCA協會負責翻譯承印