



「動起來」靈修資料

靈修資料共有八課，參加者可以在每週使用一課。另有八個代禱重點，可以參照「動起來」的網頁，每週為一個重點代禱。

第 1 課

起來，動起來：憑信心踏出第一步

經文（和合本）

希伯來書 12:1-2

12:1 我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，

12:2 仰望為我們信心創始成終的耶穌（或譯：仰望那將真道創始成終的耶穌）。他因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在 神寶座的右邊。

以賽亞書 40:31

40:31 但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。

靈修

籌款挑戰不是單純「完成運動量」，而是一次屬靈操練：嘗試把日常的腳步交給主，讓每一步都連結到福音使命。希伯來書提醒我們，「既然有這許多的見證人」，就要「放下各樣重擔」，「存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程」，並且「定睛耶穌」。信心不是等到狀態最好才開始，而是在疲累、忙碌、缺乏動力時，仍願意向主說：「我願意起來。」

我們常以為「起來」要很有力氣、很有熱情，其實聖經的「起來」往往是一種回應——回



「動起來」靈修資料

應神的呼召、回應神的恩典。當你願意把鞋穿上、把門打開、把身體交給主，即使只是慢慢走，也是在說：「主啊，我願意把今天交給你。」希伯來書把門徒的人生比作長跑，不是衝刺；所以最需要的不是一時爆發，而是「存心忍耐」。忍耐不是硬撐，而是把眼光移離自己，移到「信心創始成終」的耶穌身上：祂開始，祂也完成；祂呼召，祂也負責到底。

以賽亞書說：「但那等候耶和華的必重新得力。」重新得力往往不是一次性的大爆發，而是每天被主扶起來的一小段路。你可能覺得自己只是走得慢、走得短、走得零零碎碎；但在主眼中，你願意踏出來，就是敬拜，就是順服。你每一次運動、每一公里、每一滴汗，都可以成為禱告的祭：為小城、為同工、為未得之民求主開路；也都可以成為見證的記號：提醒自己「我不是為自己而跑」，而是與主同跑、與教會同心。也許你今天的「重擔」是時間、健康、壓力、內疚，或那種「我做得不夠好」的比較心；但經文不是叫你證明自己，而是叫你「放下」與「脫去」——把纏累交給主，讓主帶你走。當你覺得快撐不住，就再一次「定睛耶穌」：祂曾為你忍受十字架，祂也必帶你走完這段路。

禱告：主耶穌，求你幫助我放下纏累，賜我忍耐與信心。願我這次的「動起來」，也包括未來八週的每一步都歸給你。

本週行動：寫下可持續的運動目標；開始前用 15 秒禱告：求主興起工人，使小城得聞福音。（也可以使用網頁的代禱事項禱告）

☞ 點擊前往[代禱事項網頁](#)



「動起來」靈修資料

第 2 課

身體是聖靈的殿：用身體敬拜神

經文（和合本）

哥林多前書 6:19-20

6:19 豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？這聖靈是從 神而來，住在你們裡頭的；並且你們不是自己的人，

6:20 因為你們是重價買來的，所以要在你們的身體上榮耀神。因為你們是重價買來的。所以，要在你們的身子上榮耀 神。

羅馬書 12:1

12:1 所以，弟兄們，我以 神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。

靈修

保羅提醒：我們的身體是聖靈的殿，並且「你們不是自己的人」。原來操練身體不只是健康管理，也是一種敬拜：把身體當作活祭，讓日常生活向神表明「祢是主」。當你在運動中學習節制、規律、休息、飲食取捨，其實也在操練順服與治理——這是門徒生命的肌肉。

「你們不是自己的人」這句話很深：它不是否定自我價值，而是宣告一個更高的歸屬——我屬於主。很多人談身體管理，最後變成「靠外表肯定自己」或「靠表現控告自己」：做到了就驕傲，做不到就自責。但保羅把焦點放在福音：我們是「重價買來的」。耶穌的救贖使我們得自由，也使我們的身體有了新的用途——不再只是滿足私慾、承載壓力、追逐比較，而是成為聖靈居住、神得榮耀的所在。因此運動不是「我逼自己變強」，而是「我



「動起來」靈修資料

在神面前學作忠心管家」。你在跑步時學到節奏，在走路時學到耐心，在伸展時學到柔軟；這些都能回到屬靈生命：節奏像禱告的呼吸，耐心像等候主的信心，柔軟像願意被主改變的心。羅馬書說把身體獻上是「理所當然的事奉」，意思是：敬拜不只在教會唱詩，也在你每一天如何使用身體、管理時間、面對疲累。

「動起來」不單是完成挑戰，更是把身體與時間交在主手裡：我跑步，不只是燃燒卡路里，也是為福音的火加柴；我流汗，不只是為自己，也為那些仍在小城、缺乏牧養與資源的人。小城宣教的存在，是為了分享福音、扶持信徒、提供長期門訓，振興小城的福音工作。當你將運動變成敬拜，你就會更自由：今天狀態好，就感恩；今天狀態差，就倚靠；重要的是，我把身體交給主。如此，你的「操練」就不再只是自我改善，而是福音使命中的生活見證。

禱告：聖靈啊，求祢潔淨我的心與身體，使我在吃喝行動上都榮耀神。

本週行動：運動時留意「身體訊號」：呼吸、姿勢、節奏；並在最後 1 分鐘為宣教士的身心靈守望。（也可以使用網頁的代禱事項禱告）

👉 點擊前往 [代禱事項網頁](#)



「動起來」靈修資料

第 3 課

操練身體益處雖少：把「少」交給神，仍然重要

經文（和合本）

提摩太前書 4:7-8

4:7 只是要棄絕那世俗的言語和老婦荒渺的話，在敬虔上操練自己。

4:8 「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」

箴言 24:10

24:10 你在患難之日若膽怯，你的力量就微小。

靈修

「操練身體益處還少」，不是否定運動，而是把運動放回優先次序：更重要的是敬虔。但敬虔從不輕看「小益處」——因為神常用「小」來塑造人：小小的規律、小小的堅持、小小的勝過，累積成更大的自由。

保羅把「操練身體」與「操練敬虔」並列，提醒我們：兩者都需要刻意、重複、長期，只是價值不同。身體的益處「還少」，因為它主要影響今生；敬虔「凡事都有益處」，因為它帶著今生與來生的應許。但「少」不等於「不要」；相反，當身體操練被敬虔引導，它就成為敬虔的工具：幫助你建立節奏、管理時間、勝過懶惰、學會忍耐。

很多人放棄，不是因為做不到，而是因為一開始訂得太大：太快、太重、太遠。提前 4 章也用「操練」一詞，表示需要刻意、重複、漸進。敬虔如此，運動亦然。當你願意每天多走 10 分鐘、少坐一會兒，你就在對抗「放棄」的習慣，並向主說：「我願意學習忠心。」



「動起來」靈修資料

箴言提醒：「你在患難之日若膽怯，你的力量就微小。」有時「患難」不一定是大風暴，可能只是下雨、寒冷、心情差、事情多——這些都足以讓我們退縮。膽怯不是單指害怕，更是那種「算了吧」的心。這週神呼召你：不要讓「算了吧」成為你的主人。你可以把目標縮小，但不要把忠心放下。你可以跑慢一點，但不要停止仰望。當你願意持續，你就在建立一種屬靈韌性：不被感覺牽引，而被使命推動。

把「少」交給神，就是把你有限的時間、體力、專注力交給神：主啊，我只有這麼多，但求你使用。這正如福音書所記的五餅二魚——雖少，交在主手中卻能成為祝福。當你以這樣的心操練，運動就不再只是「我做了多少」，而是「主在我裡面塑造了什麼」。

禱告：主啊，救我脫離三分鐘熱度；給我忍耐與智慧，按祢的引導持續操練。

本週行動：寫下「最小可行目標」（例如每週 3 次、每次 20 分鐘）；完成後立刻向神感恩。



「動起來」靈修資料

第 4 課

宣教不是少數人專責的事，而是每位信徒都當參與的使命。

經文（和合本）

羅馬書 10:14–15

10:14 然而，人未曾信他，怎能求他呢？未曾聽見他，怎能信他呢？沒有傳道的，怎能聽見呢？

10:15 若沒有奉差遣，怎能傳道呢？如經上所記：「報福音、傳喜信的人，他們的腳蹤何等佳美！」

彼得前書 2:9

2:9 惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬 神的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。

靈修

宣教不是「有人蒙召才做」，而是「全教會一起活」：有人去，有人差派，有人奉獻，有人代禱，有人開門接待。羅馬書提醒：若沒有人傳，怎能聽見？若沒有人奉差遣，怎能傳道？所以你今天的參與——運動、分享、邀請、籌款——也是差派的一部分。

保羅的邏輯像一條生命鏈：求告—相信—聽見—傳道—差遣。若鏈條少了一環，福音就很難到達人心。很多時我們以為「差遣」只是教會或差會做的行政決定，但保羅讓我們看見：差遣其實是整個群體的屬靈行動——用禱告托住、用資源供應、用關懷陪伴，讓傳道者能去、能住、能持續。你今天的參與正是在把鏈條接起來：你走出去、你開口分享、你邀請人支持，就是在幫助福音「能被聽見」。



「動起來」靈修資料

彼得說，我們是「君尊的祭司」，要宣揚那召我們出黑暗入奇妙光明者的美德。這句話把宣教從「少數人的專利」拉回「所有門徒的身分」。祭司的工作是把人帶到神面前，也把神的恩典帶到人中間。你所在的城市、職場、朋友圈，就是你宣教的起點；而小城宣教把福音帶到偏遠小城，是我們共同視野的延伸。當你以運動挑戰支持宣教，你就是在用一種很生活化的方式宣告：福音不只在講台，也在路上；不只在聚會，也在每日腳步。

而且，宣教不只是一個口號，它需要長久的人力、交通、探訪、門訓、關懷。你參與籌款，等於在說：「主啊，我願意和前線同工站在一起。」這週請你重新定義自己：我不是旁觀者，我是祭司；我不是局外人，我是差派的一分子。

禱告：主啊，赦免我把宣教推給別人；求祢使我成為願意的人，樂意參與差派。

本週行動：列出 3 位可邀請支持的人（家人/團契/朋友），用一句話分享活動核心訊息：
「每一步都為小城帶來盼望。」



「動起來」靈修資料

第 5 課

宣教是基督給與的大使命：因祂有權柄、也同在

經文（和合本）

馬太福音 28:18-20

28:18 耶穌進前來，對他們說：「天上地下所有的權柄都賜給我了。」

28:19 所以，你們要去，使萬民作我的門徒，奉父、子、聖靈的名給他們施洗（或譯：給他們施洗，歸於父、子、聖靈的名）。

28:20 凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守，我就常與你們同在，直到世界的末了。」

使徒行傳 1:8

1:8 但聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力，並要在耶路撒冷、猶太全地，和撒馬利亞，直到地極，作我的見證。

靈修

耶穌先宣告：「天上地下所有的權柄都賜給我了。」然後才差派我們去「使萬民作我的門徒」。大使命不是靠人的熱心撐起來，而是建立在基督的權柄與同在之上：「我就常與你們同在，直到世界的末了。」

很多時候，我們聽到「大使命」會立刻想到壓力：我做得夠不夠？我是不是很虧欠？但耶穌的次序很重要：先是「祂的權柄」，後是「我們的回應」。當你覺得自己渺小、資源有限、能力不足，請先記得：權柄在主手中。祂能開路、能供應、能感動人心、能改變生命。你不是在完成一個不可能的績效目標，你是在跟隨一位掌權的主。

所以你在運動路上感到孤單、疲乏、或進度落後時，別急著自責；先回到主的應許：祂同在。徒 1:8 也說，聖靈降臨要使我们得著能力，作主的見證。能力不只是講道的口才，也



「動起來」靈修資料

包括持續的愛、堅持的信心、願意付代價的心。聖靈的能力常常不是讓你立刻變強，而是讓你在軟弱中仍能前行：在想放棄時仍有一步；在心冷時仍能禱告；在遇拒絕時仍能溫柔。

「動起來」是一個把大使命帶進日常的操練：你一面運動，一面為宣教需要代求；你一面突破自己，一面學習把福音放在更大版圖——甚至是許多人不會主動去的小城。當你走在路上，可以把每一段路都當作「門徒路」：主啊，讓我先作你的門徒，然後再去使人作門徒。你也會發現，「去」不一定是出國才算，有時是去到你不想去的地方、去到你不習慣的人群、去到需要被忽略的人旁邊。這週求主把「大使命」從口號變成呼吸：我每一步都在回應差派，每一次喘息都在倚靠同在。

禱告：主耶穌，謝謝祢差派我，也應許與我同在。願祢的權柄治理我的懼怕與拖延。

本週行動：運動時用「一呼一吸」禱告：呼氣說「主差派我」，吸氣說「主與我同在」。



「動起來」靈修資料

第 6 課

宣教是長期委身的行動：跑完當跑的路

經文（和合本）

提摩太後書 4:7-8

4:7 那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了。

4:8 從此以後，有公義的冠冕為我存留，就是按著公義審判的主到了那日要賜給我的；不但賜給我，也賜給凡愛慕他顯現的人。

腓立比書 3:13-14

3:13 弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有的一件事，就是忘記背後，努力面前的，

3:14 向著標竿直跑，要得 神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。

靈修

保羅說：「那美好的仗我已經打過，當跑的路我已經跑盡。」他不是一時衝刺，而是長期委身。宣教亦然：不是一場活動、一筆奉獻、一趟短宣就完結，而是願意把人生的方向與資源，持續交給主使用。

長期委身最真實的考驗，是「平凡的日子」。當聚會氣氛高漲、見證很感動時，我們都願意說「我願意」；但過了兩週、四週、六週，生活照常忙，身體照常累，熱情也會下降。這時候，保羅的榜樣提醒我們：信仰不是靠情緒維持，而是靠「守住所信的道」。他說自己「守住」了，不是因為他從不軟弱，而是因為他在軟弱中仍回到主面前。

運動挑戰會讓我們面對「中段疲倦」：新鮮感過了，身體會抗議，時間會擠壓，進度會落後。這正是屬靈操練的現場：你要不要在「不想做」的時候仍然做？腓立比書說：「忘記背後，努力面前。」不是靠意志硬撐，而是把目標再對焦：我不是為面子跑，我是為主的



「動起來」靈修資料

使命跑。所謂「忘記背後」也包括：忘記昨日的失敗、忘記別人的進度、忘記自我控告；重新把眼目放在「標竿」——神在基督裡的呼召。

當你覺得「動」不下去，可以把「跑」改成「走」、把「走」改成「站起來伸展」、把「一次很長」改成「兩次很短」；你可以調整形式，但不要丟掉方向。因為長期委身的本質不是完美，而是不離開主、不離開使命。每一次你選擇再出門一次，你就在對自己說：「主啊，我仍在祢的路上。」這樣的忠心，神看為寶貴，也能成為支持宣教同工長跑的力

量。

禱告：主啊，給我不灰心的恩典；當我想停下，求祢提醒我：祢值得。

本週行動：把本週一次運動改為「為人而做」：邊做邊為一位宣教士/小城教會/未信親友代求。



「動起來」靈修資料

第 7 課

慷慨奉獻：與福音同工、把資源變成祝福

經文（和合本）

哥林多後書 9:6-8

9:6 「少種的少收，多種的多收」，這話是真的。

9:7 各人要隨本心所酌定的，不要作難，不要勉強，因為捐得樂意的人是 神所喜愛的。

9:8 神能將各樣的恩惠多多地加給你們，使你們凡事常常充足，能多行各樣善事。

腓立比書 4:15-19

4:15 腓立比人哪，你們也知道我初傳福音離了馬其頓的時候，論到授受的事，除了你們以外，並沒有別的教會供給我。

4:16 就是我在帖撒羅尼迦，你們也一次兩次地打發人供給我的需用。

4:17 我並不求甚麼餽送，所求的就是你們的果子漸漸增多，歸在你們的帳上。

4:18 但我樣樣都有，並且有餘。我已經充足，因我從以巴弗提受了你們的餽送，當作極美的香氣，為 神所收納、所喜悅的祭物。

4:19 我的 神必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足。

靈修

奉獻不是「填補缺口」，而是「參與神的工作」。林後 9 章說，少種少收，多種多收；神愛樂捐的人。腓立比書也把奉獻看作「香氣的供物」，是與福音同工的記號。

我們很容易把奉獻看成「我少了多少」，卻忘記聖經把奉獻看成「我參與了什麼」。保羅感謝腓立比教會，不是因為他缺錢，而是因為他看見他們的「果子增多」。換句話說，你



「動起來」靈修資料

的奉獻不只是供應一個需要，更是在你生命裡結出信心與愛的果子：你願意把最真實的依靠從金錢移到神身上；你願意把資源從自我保障轉向神國度使命。

在籌款頁面、分享訊息、邀請贊助的過程中，你其實在學習一件很屬靈的事：坦然、誠實、喜樂地談論神的使命與需要。這不容易，因為我們怕尷尬、怕被拒絕、怕麻煩別人。但福音本來就是「值得」被傳揚的好消息；當我們為使命開口，就把注意力從「我」轉向「神在做什麼」。你不是向人「乞求」，而是邀請人一起成為同工：以禱告同工、以奉獻同工、以關心同工。

林後 9 章也提醒：神愛「樂捐」的人——不是勉強，不是作難。樂捐不是表示你一定不心痛，而是表示你在心痛之上仍選擇信靠：主啊，我相信你供應；我相信你看顧；我相信你能使用。當你這樣奉獻，你就會更自由：不再被「夠不夠」綁住，而是被「神的豐富」承托。這週，求主把奉獻從壓力變成敬拜，從焦慮變成喜樂，讓資源真的成為祝福的管道。

禱告：供應的主啊，求祢潔淨我對金錢的恐懼與控制，賜我樂意與信心。

本週行動：發出 1 則邀請訊息：說明你的運動目標，加上一個你為小城宣教感恩／負擔的理由。



「動起來」靈修資料

第 8 課

每一步都為小城帶來盼望：直到主的榮耀被看見

經文（和合本）

以賽亞書 52:7

52:7 那報佳音，傳平安，報好信，傳救恩的，對錫安說：你的 神作王了！這人的腳登山何等佳美！

詩篇 96:3

96:3 在列邦中述說他的榮耀！在萬民中述說他的奇事！

啟示錄 7:9-10

7:9 此後，我觀看，見有許多人，沒有人能數過來，是從各國、各族、各民、各方來的，站在寶座和羔羊面前，身穿白衣，手拿棕樹枝，

7:10 大聲喊著說：「願救恩歸與坐在寶座上我們的 神，也歸與羔羊！」

靈修

「報福音、傳喜信的人，他的腳登山何等佳美！」神看重「腳」——那些願意走出去、走進人群、走到需要之地的腳。小城宣教走進偏遠與缺乏牧養資源的小城，你今天在家門口的每一步，也能成為與他們同心的「佳美之腳」。

我們常以為「佳美」是因為那雙腳跑得快、走得遠、很厲害；但以賽亞說佳美，是因為那雙腳承載著「你的神作王了」的好消息。福音不是資訊，而是宣告：神掌權、神拯救、神帶來真正的平安。當你把八週的運動變成為福音而走，你的腳就不再只是健身工具，而是使命的器皿。



「動起來」靈修資料

詩篇呼召我們在列邦中述說祂的榮耀；啟示錄讓我們看見萬國萬民同聲敬拜。宣教的終局不是我們完成了一個項目，而是神得著敬拜、福音遍傳、教會被建立。當你回望這八週，願你看見：神不只使用你籌款，也使用你被塑造——更有節制、更能堅持、更懂得為失喪靈魂與小城需要祈禱。

也許你這段時間，不是每次都達標，甚至有幾次想放棄；但主在乎的是你是否把自己放在祂手中。你願意走的那一步，就是祂能使用的一步；你願意開口分享的一句，就是祂能感動人的一句。當啟示錄的敬拜景象在你眼前展開，你會明白：今天的努力不是白費，而是把你放進神國的歷史裡。願你不只在活動期間「動起來」，更在一生裡「為福音而走」：走向需要、走向人群、走向神的呼召。

禱告：主啊，願你的名在小城被尊崇；也願我一生走在祢的使命裡，直到見祢面。

本週行動：寫 5 句見證（神如何帶領你走完/正在走）；在感恩聚會前後分享給團契或捐助者及小城宣教同工，榮耀主。
