

【疫情加油站】<sup>1</sup>

請分享，疫情期間出三件可以讓自己固定從事的事情，讓自己維持健康(身心靈)的活動

【出 30. 1-16】香壇

1 「你要用皂莢木做一座燒香的壇。2 這壇要四方的，長一肘，寬一肘，高二肘；壇的四角要與壇接連一塊。3 要用精金把壇的上面與壇的四圍，並壇的四角，包裹；又要在壇的四圍鑲上金牙邊。4 要做兩個金環安在牙子邊以下，在壇的兩旁，兩根橫撐上，作為穿槓的用處，以便抬壇。5 要用皂莢木做槓，用金包裹。6 要把壇放在法櫃前的幔子外，對著法櫃上的施恩座，就是我要與你相會的地方。7 亞倫在壇上要燒馨香料做的香；每早晨他收拾燈的時候，要燒這香。8 黃昏點燈的時候，他要在耶和華面前燒這香，作為世世代代常燒的香。9 在這壇上不可奉上異樣的香，不可獻燔祭、素祭，也不可澆上奠祭。10 亞倫一年一次要在壇的角上行贖罪之禮。他一年一次要用贖罪祭牲的血在壇上行贖罪之禮，作為世世代代的定例。這壇在耶和華面前為至聖。

(建議分享時，可以透過 PPT 方式，將圖片 show 出，對照經文，比較不枯燥)



【經文預查】（請帶領者教導以下內文）

<sup>1</sup>以上取自：黃峻賢心理師《心安事順疫情安穩手冊 20210522 V1.2》手冊資料。

1. [http://hoping-sermon.blogspot.com/2008/08/blog-post\\_8992.html](http://hoping-sermon.blogspot.com/2008/08/blog-post_8992.html)

2. 以會幕的結構來看，聖所的香壇可自扮演著「扣環」的角色，將作為神居所的至聖所，和百姓獻祭的院子連接起來。院子內燔祭壇與聖所內香壇的關係，表示我們與神的相交，是以贖罪為基礎，惟有除去罪，我們才能與神相會。<sup>2</sup>

### 【分享時刻】

1. 你覺得為什麼要禱告？請分享你的禱告習慣。
2. 你覺得如何在小組中，如何一起營造禱告的氛圍？請大家提供想法與建議。

帶領小組共同禱告方向：

本次小組，目的在希望可以透過小組，帶出週間實際禱告的行動。

建議作法：

1. 將小組分成小小組，3-4 人、同性別。
2. 於週間早上或晚上，三四個人可以一起互相禱告，每次不超過 15 分鐘。
3. 禱告方式：禱讀，邊禱告邊讀經，
  - (1)、 以一句經文為主。可根據每日 Q 一下，都會提供一句禱告經文，從中挑選出當週適合。
  - (2)、 透過這句經文為禱告的方式，引導禱告方式。輪流即可
  - (3)、 請參考：<https://youtu.be/z7YziAGkcog>

---

<sup>2</sup>以上取自：推拿奴《活潑的生命：2021.06》。

