

**題目：抬起你的頭吧！**

**經文：可 5:24-34**

**目標：自我形象的建立**

**查經前遊戲：**

組長可以邊請 1-2 位組員，獨唱一首歌，或模仿一位公眾人物講話，看看他們的反應

倘若他們推搪了，訪問他們是否有所畏懼？畏懼被人笑？畏懼羞恥？畏懼做得不好？

**引言：**

有一個視力好有問題的人，凡他所見到的，盡都是大的。就是一隻小螞蟻，在他眼中看來都儼如一隻大怪獸；看見別人都擁有巨大的身型，便覺得自己弱小無能，非常自卑。

經醫生檢查之後，醫生發覺他的問題好簡單，原來他是戴了一副放大的眼鏡，所以看到東西都放大了。於是醫生替他換上另一副合適的眼鏡。他便不再自卑了。

其實，不少人有自卑感，原來都是帶了不適合的眼鏡！我們要看自己，看得合乎中道。

**討論：**

- 自信不足有甚麼表徵？
- 為甚麼有些人，比較缺乏自信？  
覺得自己比不上別人？覺得別人對自己產生很大的威脅？對自己能力存有懷疑？
- 自卑的原因何在？  
可能是基於童年陰影、過去失敗經歷太多、常常被苛責、又或曾經被別人羞辱，以致產生羞恥感  
歸根究底，往往是因為背負著一些失敗的經歷

## 查經 看看可 5:24-34

### 1. 耶穌正在做甚麼事？

- 祂被許多人所擠擁

### 2. 這個女人患了甚麼病？她會遇到甚麼困難？

- 她患了血漏，即月經不能停止。花盡所有，變成貧窮，但醫生卻越醫越弊
- 這不但帶來身體不適，根據律法，參利 15 章，這屬於「不潔淨」之例；
- 律法稱血漏的人是不潔淨的，主要是基於衛生和保護別人，因為會引致處處留下血跡，所以被定義為不潔淨
- 但這令患者常被標籤為「不潔淨」的人，引發社會上的歧視、甚至排擠，但這非律法的原意
- 也令患者心理留下陰影，無法正常與人交往

### 3. 她做了甚麼？為甚麼不直接請求耶穌呢？

- 她從後頭來、雜在人群中，摸耶穌的衣服
- 擔心令耶穌變成不潔淨
- 因有一份羞恥感、自卑感，以致不敢站於人前，只想暗暗地行事

### 4. 她得到醫治嗎？

- 於是她的流血立刻止住，身上的疾病好了

### 5. 耶穌有何反應？他為甚麼要「抽出」這小女子呢？

- 耶穌頓時心裏覺得有能力從自己身上出去，就在眾人中間轉過來，說：「誰摸我的衣裳？」
- 耶穌這樣做，是要幫助這女人，處理心靈上的陰影

### 6. 那女人知道耶穌要抽她出來？怎麼辦？

- 那女人知道在自己身上所成的事，就恐懼戰兢，來俯伏在耶穌跟前，將實情全告訴他

### 7. 為甚麼恐懼戰兢？為何不敢大聲宣告得醫治？她怕甚麼呢？

- 生理上雖然得到醫治，但是心理陰影猶在；
- 她仍是怕給人知道自己是患血漏、怕被人看不起、怕被人排擠。
- 原因是別人並沒有用正確地對待她，她自己亦沒有用正確去看自己；
- 其實已經可以站起來，別人亦不可以再指控她不潔淨；可以與人毫無阻隔交往

- 她也或許覺得未經耶穌同意，便擅自觸摸耶穌，並且「擅取」能力，感到不好意思，因為這有可能令耶穌也變得不變淨的；但耶穌在 v.34 的宣告，顯示祂並不介意，而且樂意接納和醫治她

#### 8. 耶穌怎樣公開宣告？

「你痊癒了、你平安了」，從今以後，她是被接納的，是不可以再被別人排擠。耶穌是以恩典來對待她、完全接納她，使她可以站起來，平平安安地回家。

#### 反省：

你有甚麼事情不敢去做？你懼怕甚麼？是不是一些心理包袱令你不能挺首做人？

耶穌今天願意接納你，無論你過去經歷無盡的挫敗、傷痕，還是今天有甚麼不像樣的地方，耶穌都願意無條件接納你，就算無人接納你，祂都願意接納你，因為祂是以恩典的眼光看我們。

因著恩典，我們也可以無條件接納自己。

美國大峽谷深約 1000 米，一高一低落差很大；然而，人造衛星拍下的照片看來，高低差異並不明顯。

人與人之間不錯存在差異，有高低之分，但在神的眼光來看，卻是一視同仁；所有人都是靠祂的恩典才能存活。

回憶你是否經歷過一些失敗經歷，你當時有甚麼感覺？

試試以恩典的眼光，來回顧當日的經歷，學習以包容、憐憫對待自己吧！