

第13課 天上公民的生活態度

經 文 腓立比書3：12～21；哥林多前書9：24～27

教學目標 教導學生明白基督徒是天上的公民；勸勉學生為得著屬天生命的獎賞，在奔跑天路的旅程中學習操練自己。

教學流程（90分鐘）

合班
（40分鐘）

1. 禱告
2. 詩歌：〈我活是為基督〉（台語），見教師本172頁
〈貼近主懷抱〉（華語），見教師本189頁
詩歌錄音均收錄於《主日學詩歌輯XI》
3. 信息：天上公民的生活態度
4. 金句：「我們是天上的公民；我們一心等候著我們的救主。」
（腓立比書3：20・現代中文譯本2019版）
「咱是天頂的公民，咱聽候對返來的救世主。」
（腓立比書3：20・現代台語譯本漢羅版）
金句遊戲見教師本157頁。
5. 奉獻
6. 報告

分班
（40分鐘）

各級活動

教具預備

幼兒級 單元一與單元二合併：榮耀的冠冕

色筆、剪刀、黏膠

初小級 單元一與單元二合併：奔跑得獎賞

筆、色筆、剪刀

中小級 單元一信息複習：查經接力賽
單元二生活實踐：向著目標直奔

聖經、筆、色筆、剪刀、
黏膠

高小級 單元一信息複習：查經接力賽
單元二生活實踐：天上公民的操練

聖經、筆、色筆、剪刀、
黏膠

合班
祝禱

給予學生鼓勵，提醒下週注意事項，為學生禱告。（10分鐘）

123 教學前的預備

1. 研讀本課經文。
2. 細讀研經。
3. 消化信息，注意本課教學目標。
4. 確認教具。
5. 老師在進行單元一之前，建議先複習本課信息，再跟學生解釋本單元內容，帶領學生進行課程。

經文研究

腓立比書

3：12 這不是說我已經成功，或已經完全了。我繼續奔跑，只求贏得那獎賞；其實，為要使我達到這目標，基督耶穌已經先贏得了我。

「奔跑」：《和合本2010版》譯作「竭力追求」。

「完全」：指絕對的完全或行為的完全（參雅各書1：4），原則上基督徒在地位上是已經完全的（參希伯來書10：14）。

「基督耶穌已經先贏得了我」：保羅可能是指自己前往大馬士革路上的經驗（參使徒行傳9：3～19），與復活的主相遇，讓他的生命方向有很大的改變（參哥林多前書15：8～10）。

3：13～14 弟兄姊妹們，我並不認為我已經贏得了這獎賞；我只專心一件事：就是忘記背後，全力追求前面的事。我向著目標直奔，為要得到獎賞；這獎賞就是屬天的新生命，是上帝藉著基督耶穌呼召我去領受的。

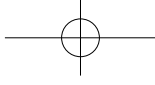
「忘記背後，全力追求前面的事」：《和合本2010版》譯作「忘記背後，努力面前的」。

「目標」：指終點處的標誌，參賽者的眼光會專心在這個目標物。

「獎賞」：競賽得勝者的獎勵。

3：15～16 所以，我們當中所有靈性成熟的人都要有這樣的想法；如果你們有不同的想法，上帝會清楚地指示你們。無論如何，我們要依照我們一向所遵循的規矩向前走。

「靈性成熟」：《和合本2010版》譯作「成熟」，指靈性上穩健且繼續成長的人。保羅責備有些腓立比信徒信仰不夠成熟，卻驕傲的以為自己的靈性已經很完美了。



3：17～19 弟兄姊妹們，你們要繼續效法我。我們已經為你們立了榜樣；你們要學習那些效法我們的人。我已經多次勸告你們，現在再一次流淚勸告你們：有些人的行為使他們成為基督十字架的仇敵。他們的結局是滅亡，因為他們的神就是自己的肚子。他們以可恥的事為榮，念念不忘世上的東西。

「榜樣」：典範、模範。

「效法」：模仿，同哥林多前書11：1「你們要效法我，像我效法基督一樣。」

「十字架的仇敵」：可能指猶太基督徒（參腓立比書3：1～11），或來自異教背景的外邦基督徒。

「肚子」：可能是指「食物」（參哥林多前書6：13）。

3：20～21 然而，我們是天上的公民；我們一心等候著我們的救主，就是主耶穌基督從天上降臨。他要運用那使萬有歸服於他的大能，來改變我們這脆弱必死的身體，使我們跟他一樣，有榮耀的身體。

「天上的公民」：保羅強調基督徒的公民身分在「天上」；公民身分在腓立比特別有意義，因為他們擁有羅馬殖民地的強烈愛國情操。有牧者將「我們是天上的公民」譯作「我們的國籍本來就在天上」。

「使萬有歸服於他」：指基督再來時，要管理宇宙萬物的一切事物（參哥林多前書15：27～28）。

「脆弱必死的身體」：因為罪，人類原本的身體會衰老死亡。

「榮耀的身體」：耶穌基督有復活的身體，跟隨他的人也是一樣（參哥林多前書15：42）。

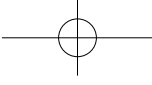
哥林多前書

簡介：

哥林多前書是保羅解釋基督徒生活和信仰問題的書信；這些問題發生在他所建立的哥林多教會。當時，哥林多是希臘的一個大都市——羅馬統治時亞該亞省的首府。這城以繁盛的商業和高度的文明著稱；但風氣敗壞、道德低落，人民信奉多種宗教。保羅最關心的是教會分裂和內部道德敗壞的問題，他也論到淫亂和婚姻、良心、教會的組織、聖靈的恩賜和復活等問題。保羅面對這些問題時，也都根據福音提出明智的指示。其中第十三章的「愛之歌」，是保羅書信中最重要且最受歡迎的經文之一。

9：24 你們一定知道，在運動場上賽跑的人很多，但是只有一個得獎。所以，你們要抱著奪標的心來跑。

「賽跑」：希臘競技場上是赤腳賽跑。



9：25 每一個運動員接受嚴格的訓練，為要爭取那會朽壞的華冠；但是我們所求的卻是那不朽的冠冕。

「會朽壞的華冠」：指比賽勝利的花環；當時這種象徵最高榮譽的冠冕，是用松樹枝、橄欖葉等材料編織而成，幾天後就凋謝了。

「不朽的冠冕」：指在上帝國度中的新生命（參腓立比書3：14）。

9：26 所以，我只向著目標直奔；我又像鬥拳的人每一拳都不落空。

「鬥拳」：拳擊。保羅時代的奧林匹亞運動會，有賽跑、拳擊、摔角、跳遠、擲標槍、鐵餅、賽車等項目。

「每一拳都不落空」：指瞄準對方的要害（眼睛）打過去。

9：27 我嚴格地對付自己的身體，為要完全控制它，免得我召喚別人參加競賽，自己反而被淘汰了。

「嚴格地對付自己的身體」：不是指把身體當成仇敵，而是指運動員在比賽期間除了嚴格訓練，也會禁戒奢靡的生活方式、美食和酒精飲料。

「淘汰」：指受到誘惑而墮落。

✠ 信息：天上公民的生活態度

馬拉松賽跑的起源

各位同學，你們有聽過馬拉松比賽嗎？馬拉松是流行全世界的長跑比賽。你們可能會發現，這些長跑選手們都有瘦長的身形且耐力非常好，但當初馬拉松可不是為了身體健康或是與他人比較所舉辦的跑步比賽，而是為了宣布好消息。

（出示彩圖a）馬拉松賽跑源自一位希臘傳令兵——菲迪皮德斯。相傳公元前490年9月，希臘在波斯的侵略戰中終於大勝，菲迪皮德斯從馬拉松平原跑回雅典城（約40公里）。當他抵達終點向眾人宣布好消息時，大喊一聲：「我們勝利了！」便精疲力竭而死。現代標準的馬拉松比賽全長42.195公里，是經過長時間演變而來，不過，其實在菲迪皮德斯跑完最後一程之前，他早就跑了好幾千公里了。

追求最高榮譽：不能壞的冠冕

（出示彩圖b）保羅生活在注重運動的希臘羅馬社會中，在今天的兩段經文裡，他特



別用運動與訓練來比喻基督徒的生活。現在四年一度的奧林匹克運動會，在保羅時代的羅馬帝國已經進行了好幾百年（此運動會原先是祭祀宙斯的慶典）。當時各個城市傑出的運動員，每四年都會到奧林匹克參加賽跑、拳擊、標槍、鐵餅、跳遠、馬車賽車等等多項比賽。這些成年的男子們（當時女性還無法參賽）抹上橄欖油後，進入競技場上奮力比賽，有趣的是，當時的比賽除了第一名以外，沒有其他的名次，且第一名的勝利者能得到的也不是獎牌、獎金，而是由橄欖葉織成的花冠，作為象徵運動的美德，雖然並不是貴重的物品，卻是一項非常高的榮譽。

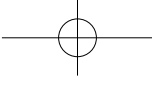
今天的經文中，保羅勸勉哥林多的信徒們：「我們所求的卻是那不朽的冠冕。」是因為橄欖花冠會凋謝，但是信靠主耶穌的人，卻可以得到天上的新生命，是永遠不會失去的。

認清我們「天上公民」的身分

除此之外，保羅也提出一件重要的事，就是我們要看重自己身為「天上公民」的身分。什麼是天上的公民呢？公民是國家的一分子，可以享有國家賦予的權利與福利。腓立比是當時羅馬帝國的殖民地之一，許多腓立比居民擁有也相當看重自己身為羅馬公民的身分，因為可以享受公民才有的榮譽與權利。保羅以此勸勉他們，基督徒有雙重身分，除了是地上某某國家的公民，同時也是天上的公民，而且「天上公民」的身分更加榮耀和尊貴。

是否曾有人告訴你，你沒有那麼重要，甚至隨意欺負你？或者是朋友曾用難聽的話、取綽號嘲笑你，讓你覺得難堪、沒有價值呢？想一想，如果我們不曉得或是忘記自己尊貴的身分，會發生什麼事呢？

（出示彩圖c）在文學家魯易斯（C. S. Lewis）的《納尼亞傳奇》故事集的最後一本《最後的戰役》中，就講到納尼亞國王逖里安找回自己身分的一段故事。故事中，獅子王亞斯藍已經很久沒有出現了，有一隻猴子和驢子意外找到一張獅子皮，狡猾的猴子竟然異想天開，讓驢子披上獅子皮假扮亞斯藍，「猴假獅威」到處壓榨、奴役百姓。有一天，逖里安國王因為誤殺了人，竟被當成犯人帶到猴子和假亞斯藍面前，逖里安國王看見他們荒謬的管理方式，卻只能忍氣吞聲被關進監牢，因為他以為自己只是個平凡人。就在他快要放棄的時候，想起自己尊貴的國王身分，開始呼求幫助：「孩子們！孩子們！納尼亞的朋友們！快來呀！快來我身邊。我在另一個世界呼喚你們。我，逖里安，納尼亞的國王，凱爾帕拉瓦宮的領主，寂寞島的皇帝，我在呼喚你們！」他不再因周圍的環境而害怕，他知道自己的身分是國王；故事也從這裡開始轉折，逖里安國王與朋友們揭發猴子的陰謀並拯救納尼亞王國。從這個故事中，我們學習到要清楚認知自己的身分，並記住我們是天上的公民。



運動員的心態與訓練

不過保羅也提醒我們，成為天上的公民必須付出努力：「我嚴格地對付自己的身體，為要完全控制它，免得我召喚別人參加競賽，自己反而被淘汰了。」（哥林多前書9：27）運動員為要爭取華冠而接受嚴格的訓練，基督徒也需要為信仰生活自我操練，好讓自己無愧於天上公民的身分。讓我們來看看自行車好手馮俊凱的故事。

（出示彩圖d）馮俊凱為泰雅族人，出生於苗栗縣泰安鄉，人稱「台灣一哥」或是「阿凱」。小時候的阿凱體重很重，體育表現不出色，後來因著父親鼓勵，他開始騎腳踏車減肥，也加入苗栗國中體育班。他憑著肯吃苦、不怕挫折、正面積極的個性，很快在各項自行車比賽中展現好成績。2008年，19歲的阿凱參加了在北京舉行的奧林匹克運動會，是當年台灣唯一有資格參加奧運自行車賽的選手。2011年美國超級週自行車賽，馮俊凱拿下總冠軍，成為該賽開賽43年以來，第一位獲得冠軍的亞洲選手。

面對每一場比賽，阿凱都是以拿到第一為努力的目標，他在2015年也成為台灣第一位踏入世界一級自行車隊的選手（目前全世界只有十八隊一級車隊，是公路自行車的最高殿堂），而他也取得2021年東京奧運會的參賽資格。

能有如此耀眼的成績，是因為阿凱在一年365天中，每天接受訓練至少三個小時，他曾說：「我在努力練習的時候，其他人可能都在休息……也許沒有人知道，但是我已經在山裡來回騎好幾趟了。」因職業選手對身體的要求非常嚴格，除了大量訓練以外，也要適度休息並嚴格控制飲食，把體重和體脂肪都維持在最好的水準。在比賽期間，除了精緻食物和油炸物不碰，喜歡甜食的阿凱連蛋糕和巧克力都不吃，他說：「我只要吃一塊蛋糕，就又会慢0.1秒。」完全如哥林多前書9：27所說：「嚴格地對付自己的身體」。

而且他並不以過往在台灣傲人成績為滿足，他轉換到強度更高的世界舞台之後，期待能夠跟著車隊參加世界三大環賽（環法國、環義大利、環西班牙），特別是歷史最悠久的環法大賽，阿凱說：「剛開始騎車的夢想是想騎進環法，一直朝著這個目標前進，直到現在都沒有變過，未來我會盡我最大的力量，讓自己成為環法選手。」

信仰之旅猶如運動員備賽

各位同學，阿凱因著努力的訓練和嚴格控制身體，才能成為優秀的運動員，也持續地往自己的最終目標前進。那麼跟隨耶穌的我們，是否也有以如此積極的態度操練信仰呢？你是否有常常祈禱、閱讀聖經、跟別人分享福音呢？如同保羅所說，信仰之旅就像運動比賽一樣，需要長時間的努力和準備，我們若從年輕時就認真看待這份信仰，並在奔跑天路的過程不斷學習與操練自己，相信我們必能得著屬天永恆的獎賞。