



中文主日學
PAC Chinese Sunday School

2025 春秋季主日學第5課

愛的實際

(經文：約翰一書 3:16-18)

Sharong Lin 10/05/2025

2

开场提问



What is Love?
你如何定義愛？

如何讓愛成為生活實際？

約翰一書 3:16-18

16主為我們捨命，我們從此就知道何為愛，我們也當為弟兄捨命。

17凡有世上財物的，看見弟兄窮乏，卻塞住憐恤的心，愛神的心怎能存在他裡面呢。

18小子們哪，我們相愛，不要只在言語和舌頭上。總要在行為和誠實上。

這是否意味著...?

- 愛就是要 隨時為別人捨命去死?
 - 愛就是要 把錢給所有需要的人?
 - 愛就是要 付出一切所有, 甚至被利用?
- 👉 聽起來似乎「愚蠢」或「不切實際」

約翰一書3:16-18 核心教導

愛是犧牲

- 願意付出，願意放下自我，助人時謙卑寬容。

愛是憐憫

- 同情體恤的心，用你的擁有，幫助有需要的人。

愛是行動

- 不僅是感覺或言語，而是具體服事和陪伴。

愛是犧牲

16主为我们舍命，我们从此就知道何为愛，我们也当为弟兄舍命。

要義解釋

愛是主动舍己的行动

舍命 = 「放下自己」

愛是「我能放下什麼」

生活應用

放下自尊 → 主動寬怒或道歉

願意放下舒適利益方便時間

放下利益 → 讓別人先得益處

约翰福音15:12-13 你们要彼此相爱，像我爱你们一样，这就是我的命令。人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的。

自我反思 Self Reflection

我是否愿意牺牲时间、金钱、面子来帮助有需要的
兄弟姐妹？

愛是憐憫

17凡有世上財物的，看見弟兄窮乏，卻塞住憐恤的心，愛神的心怎能存在他裡面呢。

要義解釋

神不是要求我們給出我們沒有的

而是問我們如何使用我們已經有的

憐憫從神愛而來，使我們慷慨分享

生活應用

敏銳察覺：留意身邊需要

願意分享：時間，金錢，技能

智慧施予，分辨需要，合宜幫助

- ❑ 雅各書2:15-16 若有弟兄或姊妹赤身露體，又缺了日用的飲食，你們…卻不給他們身體所需用的，有甚麼益處呢？
- ❑ 太25:35-40 因为我饿了，你们给我吃；渴了，你们给我喝。我实在告诉你们，这些事你们既做在我这弟兄中一个最小的身上，就是做在我身上了。
- ❑ 帖撒羅尼迦後書3:10 若有人不肯做工，就不可吃飯。

自我反思 Self Reflection

当我看到需要时，我是选择关心还是回避？

我的信仰是否“分离”：只停留在属灵敬拜而非生活实践？

愛是行動

18小子們哪，我們相愛，不要只在言語和舌頭上。總要在行為和誠實上。

要義解釋

愛不能停留在言語，要落實行動

誠實→动机纯正，不图回报，不做作

愛要日常化，成為生活習慣

生活應用

說了就做 → 真為別人禱告和服事

小事忠心 → 電話，便當，鼓勵

真誠待人 → 心裡真有關懷體恤

- ❑ 雅各書1:22 只是你們要行道，不要單單聽道，自己欺哄自己。
- ❑ 約翰福音13:15 我給你們作了榜樣，叫你們照著我向你們所做的去做。

自我反思 Self Reflection

我的“爱”
是否只是口
头支持？有
没有落实为
具体行为？

我是否出于
爱心而非义
务在服事人？

總結：愛的實際

犧牲(3:16) → 願意放下自我、利益、
時間，效法基督

憐憫(3:17) → 留意周圍需要，當別人
有難處時，伸出援手

行動(3:18) → 在生活中行出愛，落實
於小事中，真誠助人

討論與分享

1. 你是否曾經歷別人「行動中的愛」？那是怎樣的感受？請分享實例。
2. 神已經賜給你哪些資源，可以用來幫助他人？請歸總成一個愛的資源清單。
3. 約翰為什麼強調「要在行為和誠實上去愛」，而不僅是停留在言語上？
4. 這段經文對現代社會中常把「愛」等同於「感覺」的觀念，有哪些挑戰與提醒？
5. 我們小組，如何更具體的活出愛？請提出2-3個可以立即實踐的愛心行動建議。